



聖公會聖匠堂長者地區中心

S.K.H. HOLY CARPENTER CHURCH DISTRICT ELDERLY COMMUNITY CENTRE

# 中心 通訊

2021年12月

## 重要通知

月會恢復即場登記，  
會員請根據組別出席。

📍 九龍紅磡戴亞街一號地庫



電話：3960 4306

傳真：2356 1997



whatsapp :84901251



hc\_decc@skhwc.org.hk



聖公會聖匠堂長者地區中心



<http://hccss.holycarpenter.org.hk/>



Operated by  
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited  
由香港聖公會福利協會有限公司營運

督印人：  
吳智敏先生  
(高級服務經理)  
印刷數量：450份



電話報名



Whatsapp影片活動  
(中心電話: 84901251)



月會現場報名



Google Form



出席提醒



抽籤

**大家可以根據活動圖示的方式報名  
額滿為止**

目錄



|           |         |
|-----------|---------|
| 中心資訊      | P.3     |
| 12月恆常活動   | P.4-7   |
| 義工組       | P.8     |
| 12月時間表    | P.9-10  |
| 12月推介活動   | P.11-12 |
| 外展支援服務隊   | P.13    |
| 護老者支援服務   | P.14    |
| 人事快遞 中心消息 | P.15    |
| 其他資訊      | P.16    |

攜會員證即場報名  
如人數過多即場抽籤



確認中籤後需即時取  
提示飛/繳費取回收據



活動當日需攜帶會員證  
及提示飛到中心出席



以上所有措施暫於在  
疫情情況下實行, 如  
有更改將另行通知

# 中心資訊之 輔導服務-長者精神健康



一般長者面對的精神健康問題包括：

- 老化過程中健康退化的困擾，可能會令長者擔憂
- 退休後生活由忙碌變為閒逸，加上經濟能力減弱，心理上可能覺得難以適應
- 社會日益變化，週遭的新事物發展迅速，長者容易與社會脫節
- 子女成長後離開家庭，令長者感到孤獨
- 部分社會人士及親友未能瞭解長者的需要，令長者覺得自己不再受重視，進而對自己失去信心

## 保持心理健康

長者可透過下列方法，以保持精神健康：

### 繼續貢獻

- 多參與社團活動，擴大社交圈子
- 培養良好嗜好，重新發展興趣，保持心境開朗
- 留意新事物及社會動態，避免與社會脫節
- 認識社區資源，拉近與社會的距離



### 繼續貢獻

- 多關心家人，對家庭繼續作出貢獻，例如：幫助做家務和照顧小朋友，從而建立自信心，更可享受天倫之樂
- 發揮多年經驗及智慧，對下一代作出適當的指導，例如：擔任顧問、義工等工作

### 經濟獨立

- 及早計劃經濟上的支持，以確保能應付日常生活開支；必要時，可申請政府提供的福利津貼



# 12月恆常活動

## 活力毛巾操

內容：**由婦女健康大使義工教授毛巾操**

日期：12月8日（星期三）

時間：上午9:00-10:00

地點：活動室1-2

名額：16人



負責職員：莫家祺先生

## 玩樂天地

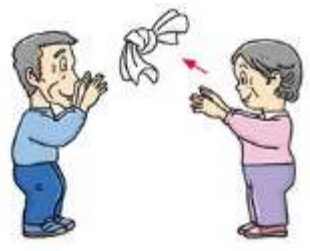
內容：**互動遊戲**

日期：12月13日（星期一）

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1-2

名額：8人



負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘

## 【金曲串燒】演唱會特別版

內容：**與喜歡音樂的會員在中心與朋友一起  
欣賞經典金曲演唱會**

日期：12月24日（星期五）

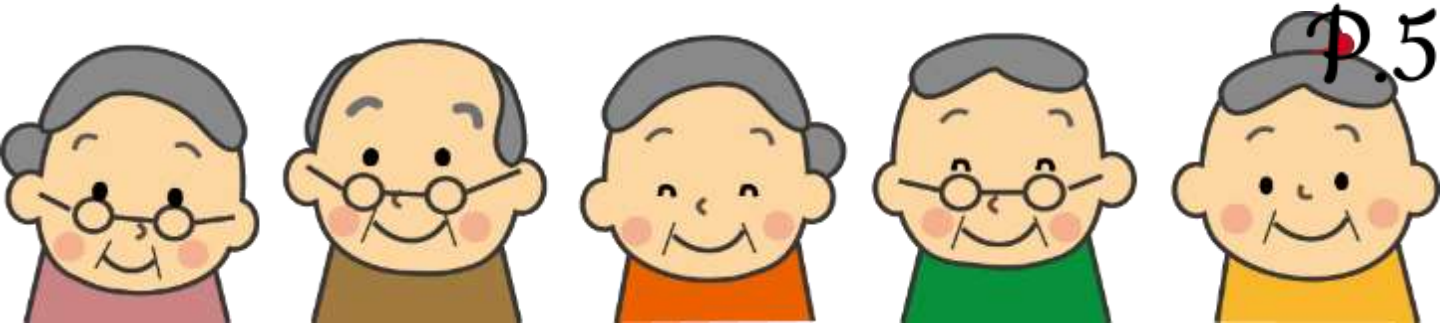
時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1-2

名額：20人



負責職員：莫家祺先生



## 鬆一鬆運動班

內容：與會員做簡單運動

日期：12月23日（星期四）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：16人



備註：此活動需要會員自備拉力帶，亦可於當天向職員購買，每條為5元

負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘

## 友男天小組

內容：凝聚男士會員，分享男士話題

12月聚會已改期進行，將於1月再有聚會

歡迎有興趣的男士會員報名



負責職員：鍾妍雅姑娘

## 衛生署講座

內容：改善記憶-日常生活應用篇

日期：12月16日（星期四）

時間：上午10:00-11:00

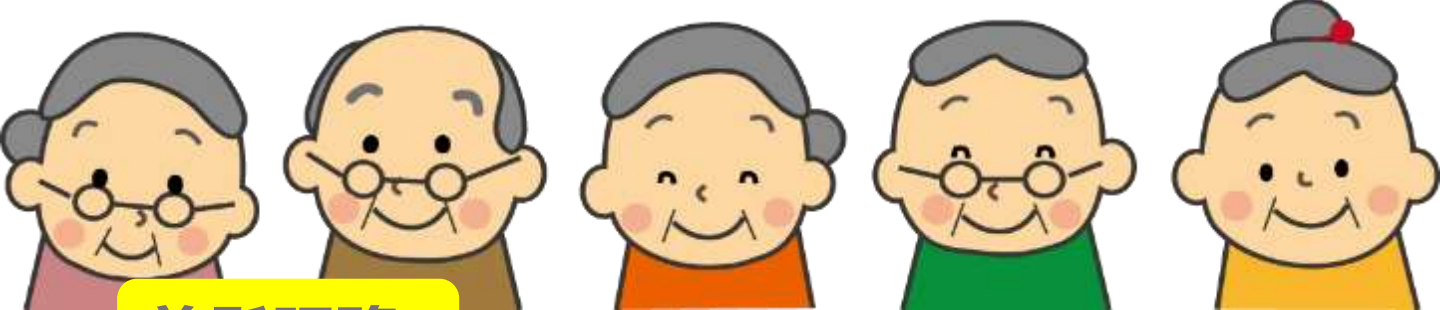
地點：活動室1-2

名額：12人

由衛生署長者外展隊講解



負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘



## 剪髮服務

日期：12月30日（星期四）  
時間：下午2:00-3:30  
(每15分鐘為一節，每節有清潔時間)  
地點：活動室1-2  
名額：24人（每場6人）  
費用：5元 (860512101/21)



負責職員：莫家祺先生

## 飯堂之友

內容：關注飯堂服務，分享有營飲食心得  
日期：12月20日（星期一）  
時間：下午4:00-4:30  
對象：中心飯堂使用者  
地點：活動室1-2  
名額：20人



負責職員：黃寶欣姑娘

## 相片打印服務

內容：沖印今年內活動照片  
日期：12月22日（星期三）  
時間：上午10:00-11:30  
地點：茶水間  
收費：沖印相片\$2一張



負責職員：莫家祺先生



## 健康檢查 (玩)

**內容：由婦女健康大使為大家量血壓**

日期：12月份（逢星期六）

時間：上午9:30-10:30

地點：活動室1-2

名額：30人



負責職員：莫家祺先生

## 頻率震動機訓練 (玩)

**內容：訓練平衡力**

日期：12月份（逢星期二、六）

（療程為一個月四次）

時間：上午9:30

地點：茶水間

名額：16人（**必須出席4次**）

注意：以下人士**不宜參與**

1. 患高血壓
2. 身體內安裝心臟起搏器
3. 半年內曾跌倒之人士



負責職員：莫家祺先生



**所有活動恢復於月會優先  
當日即場報名 / 抽籤**

# 2021年12月中心活動時間表

| 星期一  | 星期二   | 星期三   |
|--|---|---|
| 11月29日(廿五)   | 11月30日(廿六)  | 12月1日(廿七)   |
| 上午9:30 護老者休閒閣 (休)<br>上午9:30 清晨妙韻第三季B(活1-2)<br>上午10:00 相片打印服務(茶)<br>上午10:30 得意布藝坊第三季(活1-2)<br>下午2:30 點點畫 (活1-2) | 上午9:30 頻率震動服務(茶)<br>上午10:00 中文書法初班第三季(紅)<br>上午11:00 中文書法進階班第三季(紅)<br>下午2:30 IJAM老友記音樂工作坊(活1-2)<br>下午2:30 護老者休閒閣 (休)<br>下午3:00 簡易中國舞第三季(市政大廈)                            | 上午9:30 仁愛組月會(活1-3)<br>下午2:30 和平組月會(活1-3)<br>**下午2:30 樂也農義工會(休)                              |
| 12月6日(初二)  | 12月7日(初三)   | 12月8日(初四)   |
| 上午9:30 護老者休閒閣 (休)<br>上午9:30 清晨妙韻第三季B(活1-2)<br>上午10:30 得意布藝坊第三季(茶)  | 上午9:30 頻率震動服務(茶)<br>上午10:00 中文書法初班第三季(紅)<br>上午10:00 「笑哈哈」伸展運動(活1-2)<br>上午11:00 中文書法進階班第三季(紅)<br>下午2:30 IJAM老友記音樂工作坊(活1-2)<br>下午2:30 護老者休閒閣 (休)<br>下午3:00 簡易中國舞第三季(市政大廈) | 上午9:00 活力毛巾操(活1-2)<br>**上午10:15 外展義工會 (活1-2)<br>下午2:00 玩轉腦友 (活1-2)<br>下午2:30 「護」「里」同行同學會(休) |
| 12月13日(十一)   | 12月14日(十二)  | 12月15日(十三)  |
| 上午9:30 護老者休閒閣 (休)<br>上午9:30 清晨妙韻第三季B(活1-2)<br>下午2:30 玩樂天地(活1-2)  | 上午9:30 頻率震動服務(茶)<br>**上午10:00 土瓜灣聚會(活1-2)<br>上午10:00 中文書法初班第三季(紅)<br>上午11:00 中文書法進階班第三季(紅)<br>下午2:30 IJAM老友記音樂工作坊(活1-2)<br>下午2:30 護老者休閒閣 (休)<br>下午3:00 簡易中國舞第三季(市政大廈)   | 下午2:00 玩轉腦友 (活1-2)  |
| 12月20日(十八)   | 12月21日(十九)  | 12月22日(二十)  |
| 上午9:30 護老者休閒閣 (休)<br>上午9:30 清晨妙韻第三季B(活1-2)   | 上午9:30 頻率震動服務(茶)<br>**上午10:00 紅磡邨聚會(活1-2)<br>上午10:00 中文書法初班第三季(紅)<br>上午11:00 中文書法進階班第三季(紅)<br>下午2:30 IJAM老友記音樂工作坊(活1-2)<br>下午2:30 護老者休閒閣 (休)                            | **上午10:00 紅磡邨聚會(活1-2)<br>下午2:00 玩轉腦友 (活1-2)<br>下午2:30 和諧粉彩(休)                               |
| 12月27日(廿五)   | 12月28日(廿六)  | 12月29日(廿七)  |
| <b>聖誕節後<br/>第一個周日</b>  | 上午9:30 頻率震動服務(茶)<br>上午10:00 中文書法初班第三季(紅)<br>上午11:00 中文書法進階班第三季(紅)<br>下午2:30 護老者休閒閣 (休)  | 下午2:00 玩轉腦友 (活1-2)  |
| 1月3日(廿五)   | 1月4日(廿六)  | 1月5日(廿七)  |
| 上午9:30 護老者休閒閣 (休)  | 下午2:30 護老者休閒閣 (休)   | 上午9:30 仁愛組月會(活1-3)<br>下午2:30 和平組月會(活1-3)  |



# 2021年12月中心活動時間表

備註: \*\*支援隊活動不作公開招募。

| 星期四  | 星期五  | 星期六   |
|--|--|---|
| 12月2日(廿八)  | 12月3日(廿九)  | 12月4日(十一月初一)  |
| 上午9:30喜樂組<br>月會(活1-3)  | 上午10:00建安/新陸愛心關懷獻長者<br>(4樓禮堂)<br>下午2:00舞出新天地第三季A(市政大廈)<br>下午2:30 護老者線上休閒活動(zoom)<br>下午2:30 DIY香橙潤唇膏第三季(活1-2)<br>下午3:00健康帶氧舞第三季(市政大廈)<br>下午4:00舞出新天地第三季B(市政大廈)                          | 上午9:30健康檢查(活1-2)<br>上午9:30頻率震動服務(茶)                         |
| 下午2:30良善組<br>月會(活1-3)<br>下午2:00二胡初班第三季(副)<br>下午3:00二胡延續班第三季(副)<br>下午4:00二胡中班第三季(副)                             |  |   |
| 12月9日(初五)  | 12月10日(初六)   | 12月11日(初七)  |
| 上午9:30 夫唱婦隨小組(活1-2)<br>上午10:30特別專題講座-維護廉潔選舉(活1-2)<br>下午2:00二胡初班第三季(副)<br>下午3:00二胡延續班第三季(副)<br>下午4:00二胡中班第三季(副) | 上午10:00建安/新陸愛心暖意贈長者-禮物派發(活1-2)<br>下午2:00舞出新天地第三季A(市政大廈)<br>下午3:00健康帶氧舞第三季(市政大廈)<br>下午4:00舞出新天地第三季B(市政大廈)   | 上午9:30健康檢查(活1-2)<br>上午9:30頻率震動服務(茶)<br>下午3:00聖匠堂長者佈道會(4樓禮堂) |
| 12月16日(初七)   | 12月17日(初八)   | 12月18日(初九)  |
| 上午10:00衛生署講座(活1-2)<br>下午2:00二胡初班第三季(副)<br>下午2:30聖誕松果水晶球第三季(活1-2)<br>下午3:00二胡延續班第三季(副)<br>下午4:00二胡中班第三季(副)      | 上午9:30中銀-浸大中醫社區中風預防及康復計劃」中醫講座-穴來穴好-中風醒腦穴位(活1-2)<br>下午2:00舞出新天地第三季A(市政大廈)<br>下午2:30互助教室(休)<br>【長期護理服務系統】<br>下午2:30衛生署講座(ZOOM)<br>【低溫症】<br>下午3:00健康帶氧舞第三季(市政大廈)<br>下午4:00舞出新天地第三季B(市政大廈) | 上午9:30健康檢查(活1-2)<br>上午9:30頻率震動服務(茶)                         |
| 12月23日(十四)   | 12月24日(十五)   | 12月25日(十六)  |
| 上午10:30鬆一鬆運動班(活1-2)<br>下午2:00二胡初班第三季(副)<br>下午2:30拼貼裝飾盒第三季(活1-2)<br>下午3:00二胡延續班第三季(副)<br>下午4:00二胡中班第三季(副)       | 上午9:30DIY蝶古巴特環保袋(活1-2)<br>下午2:30金曲串燒演唱會<br>特別版(活1-2)   | <b>聖誕節</b>  |
| 12月30日(廿一)   | 12月31日(廿二)   | 1月1日(廿三)  |
| 下午2:00 剪髮服務(活1-2)  | 下午2:30 護老者線上休閒活動(zoom)   | <b>元旦</b>   |
| 1月6日(廿八)   | 1月7日(廿九)   | 1月8日(十一月初一)   |
| 上午9:30喜樂組<br>月會(活1-3)  | 上午9:30金曲串燒演唱會<br>特別版(活1-2)   | 上午9:30健康檢查(活1-2)<br>上午9:30頻率震動服務(茶)                         |
| 下午2:30良善組<br>月會(活1-3)  |  |   |



# 義工組



## 婦女健康大使 長青義工 紅十字義工

服務內容：

- ☞ 頻率震動機
- ☞ 活力毛巾操
- ☞ 健康檢查
- ☞ 協助大型活動

開會時間：

8/12/2021(三)

10:30-11:30

\*每月第二個星期三

服務內容：

- ☞ 鬆一鬆運動班
- ☞ 歡樂茶聚
- ☞ 當值服務
- ☞ 電話關懷
- ☞ 協助大型活動

開會時間：

15/12/2021(三)

10:30-11:30

\*每月第三個星期三

服務內容：

- ☞ 製作毛巾熊
- ☞ 編織冷巾
- ☞ 人道工場活動

開會時間：

7/12/2021(二)

8:30-9:30

\*每月逢星期二

有興趣參加的義工請向鍾妍雅姑娘報名

## 聖匠合唱團

服務內容：

- ☞ 每星期排練一次
- ☞ 於中心活動進行6場或以上的大合唱表演
- ☞ 社區活動大合唱表演
- ☞ 義工訓練
- ☞ 其他合唱交流活動

-稍後公佈選拔時間-

有興趣參加可向黃寶欣姑娘報名

## 聖匠手創坊- 義工製作手工小組

服務內容：

- ☞ 招募義工學習製作手工用品技巧
- ☞ 在節日及活動中送贈給參加者及嘉賓
- ☞ 手工小組製作協助

## 彩齡學院學生會

服務內容：

- ☞ 定期會議
- ☞ 協助推行中心服務
- ☞ 課程概覽日及登記日



# 12月推介活動

## 【DIY蝶古巴特環保袋】

日期：12月24日(星期五)  
時間：上午9:30至11:30  
名額：12人(每組3人)  
內容：以蝶古巴特製作環保袋  
費用：\$10 (860512148/21)  
地點：活動室1-2  
負責職員：梁詠恩姑娘



## 【特別專題講座-維護廉潔選舉】

日期：12月9日(星期四)  
時間：上午10:30至11:30  
名額：20人(每組5人)  
內容：由廉政教育主任講解  
《選舉(舞弊及非法行為)條例》及問答遊戲  
地點：活動室1-2  
負責職員：莫家祺先生



出席特別專題講座將獲得小禮物一份。

## 【聖匠堂長者佈道會】

日期：12月11日(星期六)  
時間：下午3:30至5:00  
名額：40人  
內容：互動遊戲、牧師分享環節，體現互助互愛的精神  
地點：4樓禮堂  
負責職員：李嘉華先生



每位參加者均獲派發一份心意禮物。

**【建安/新陸愛心暖意贈長者-禮物派發】**

日期：12月10日 (星期五)

時間：上午10:00至11:00

名額：148人 (每場37人)

內容：福袋派發

地點：活動室1-2

負責職員：鍾妍雅姑娘



**【「中銀-浸大中醫社區中風預防及康復計劃」中醫講座-穴來穴好-中風醒腦穴位】**

日期：12月17日 (星期五)

時間：上午9:30至10:30

名額：48人(每場12人)

內容：由中醫師-胡楷稀

主講預防中風穴位

地點：活動室1-2

負責職員：鍾妍雅姑娘





## 《屋邨互助支援小組》

如果你是居住於紅磡邨、家維邨或土瓜灣區獨居或多老同住長者，外展隊誠意邀請你出席每月定期聚會。我們鼓勵長者提升邨內凝聚力，發揮鄰里互助精神。

| 互助支援小組  | 對象      | 日期        | 時間            | 地點    |
|---------|---------|-----------|---------------|-------|
| 『土瓜灣聚會』 | 居住土瓜灣私樓 | 12月14日(二) | 上午10:00-11:00 | 中心活動室 |
| 『家維邨聚會』 | 居住家維邨長者 | 12月21日(二) | 上午10:00-11:00 | 中心活動室 |
| 『紅磡邨聚會』 | 居住紅磡邨長者 | 12月22日(三) | 上午10:00-11:00 | 中心活動室 |



本月屋邨聚會主題為「社區、健康、中心資訊」

《屋邨互助支援小組》名額15人，有興趣長者必須致電 2355-7877 向外展支援服務隊報名。

## 外展義工會



日期：2021年12月8日(三) 時間：上午10:15-11:30

對象：外展支援隊義工 地點：中心活動室

名額：15人(須向外展隊職員報名)

內容：義工招募及為義工進行服務培訓。

## 樂也農義工會

日期：2021年12月1日(三) 時間：下午2:30-3:30

對象：外展支援隊義工 地點：休閒閣

名額：15人(須向外展隊職員報名)

內容：與樂也農義工分享種植資訊，討論和安排3/F園圃的種植計劃。

## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃第二期

義工招募：協助恆常健康檢查及活動當值及參加者電話慰問及活動提示等等

有興趣參加的長者歡迎向外展支援服務隊蕭潔文姑娘及陳芷鈴姑娘查詢及報名！



外展支援服務隊電話: 2355-7877



# 護老者支援服務

## 玩轉腦友

- 日期：2021年12月8、15、22及29日 (三)
- 時間：下午2:00-3:00
- 地點：活動室1-2
- 對象：確診輕度至中度認知障礙症長者
- 內容：透過認知訓練、懷緬治療及社交支援和健腦運動讓參加者既可刺激大腦，也可認識新朋友。



負責職員：張洛明姑娘

## 「護」「里」同行同學會

- 日期：2021年12月8日(星期三)
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 地點：休閒閣
- 名額：8名
- 內容：與護老者探討有關護老的不同話題，分享照顧之道。
- 負責職員：蕭俊文先生



## 衛生署講座 【低溫症】

- 日期：2021年12月17日 (星期五)
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：ZOOM線上形式
- 內容：講解低溫症的成因、徵狀及處理方法。
- 講者：衛生署外展隊 註冊護士
- 負責職員：梁景順先生



## 和諧粉彩

- 日期：2021年12月22日(星期三)
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 地點：休閒閣
- 名額：6位
- 內容：透過簡單的手指繪畫，於過程中讓人感受平靜，讓護老者身心放鬆。
- 費用：\$10
- 負責職員：梁景順先生
- 截止報名日期：7/12/2021



- \* 於8/12/2021進行抽籤及致電通知中籤者。

如對服務有任何查詢，歡迎與本隊同事聯絡~

**備註**護老者資格：需要照顧「在家居住」長者的家人、親屬或朋友。  
會員申請方法：合符本中心護老者資格，並填妥及簽署「護老者會員登記表」，本中心會發出會員證。

# 人事快遞



大家好呀，我是新入職的行政幹事-黃智敏姑娘，各位老友記可以叫我敏姑娘，好開心可以來到中心同大家一齊玩一齊學習，未來的日子請大家多多指教，謝謝。

## 中心消息

👉 維持上月局部偶到服務

👉 中心已恢復輪椅借用、奶粉購買及飯餐服務。

👉 飯餐服務因渠務問題，飯堂服務需暫停，直至另行通知。

👉 恢復無需提前登記，請自行根據組別出席月會。

### 1月月會時間

日期：2022年1月5日(星期三)

日期：2022年1月6日(星期四)

仁愛組 (第1批)

時間：上午9:30 - 11:00

喜樂組 (第3批)

時間：上午9:30 - 11:00

和平組 (第2批)

時間：下午2:30 - 4:00

良善組 (第4批)

時間：下午2:30 - 4:00

月會開始前30分鐘開始接受即場登記，先到先得。

月會開始後15分鐘，停止登記，敬請準時入座。

Φ.15

|          |  |  |  |   |  |   |  |
|----------|--|--|--|---|--|---|--|
| 颱風/暴雨    | <br>黃色暴雨 | <br>紅色暴雨 | <br>黑色暴雨 |   | T1<br>一號風球   | L3<br>三號風球  | <br>八號風球 |
| 中心設施     |         |         | 中心<br>開放前  | 中心<br>開放時   |  |  |         |
| 中心內班組/活動 |         |         |         |  |  |  |         |
| 飯堂服務     |         |         | ①  | ②   |  |  | ①  |
| 戶外活動     |  ③      |         |         |  |  |  |         |

備註： 開放  暫停開放

- ① 如在各餐提供時間兩小時前除下，飯堂服務如常提供
- ② 如飯餐已在準備，飯堂服務則照常
- ③ 若戶外活動進行期間懸掛黃色或紅色或黑色暴雨警告時，建議服務使用者依循負責工作人員的指示留在安全地方或返回中心

### 進入中心防疫3步曲

  
請測量體溫

  
使用消毒酒精  
清潔雙手

  
拍卡進入

### 聖匠冷知識



冠狀病毒病疫情期間，多地有自我隔離措施，而家庭暴力案件因此增加。求助手勢面世，使受害者得以在見面或視像通話的場合向人求助

看見求助手勢時，應如何處理，安全地聯絡求助者，詢問是否無恙，請多關心身邊長者

「資料來源：加拿大婦女基金會網站」