



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

2022年1月



重要通知

1月1日

轉換新會員系統

(詳見附頁)



 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/>



請掃我以儲存
中心新手提



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
1月恆常活動	P.4-7
義工組	P.8
1月時間表	P.9-10
1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 綜合家居照顧服務-吞嚥困難



長者往往在吞食的過程中遇到困難，不能安全及有效地將食物由口送到胃內，取得足夠的營養及水分。在一些中風的老人當中，有二至四成的患者會有不同程度的吞嚥困難，所以這個普遍的現象絕對不容忽視。

吞嚥困難的症狀和後果



- 咳嗽
- 經常性肺炎
- 半夜常因咳嗽而醒過來
- 須吞嚥數次才能吞下食物
- 食物殘留在口腔內，令口腔發出異味
- 體重下降及脫水
- 進食時食物好像卡在食道，「不上不下」
- 因口部肌肉控制減弱而引致流口水

哽塞的徵狀

- 患者把手握著頸部，不能說話或出現明顯呼吸困難。
- 面部或頸部轉藍，嚴重者會失去知覺。



引致吞嚥問題的原因

- 進食時太急速
- 食物太硬、太大、太滑或有黏性，較難吞嚥
- 進食時分心，精神不集中
- 進食時坐姿不正確，躺著進食比較容易噎著
- 假牙鬆脫以致咀嚼食物困難

健康進食貼士

- 避免在精神混亂時進食，例如：剛睡醒時
- 減少進食時的環境滋擾，使精神更集中
- 保持良好的進食姿勢，維持坐姿正確，不宜躺著進食，進食時切忌將頭仰後



1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：1月12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：1月10、24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：1月7日（星期五）

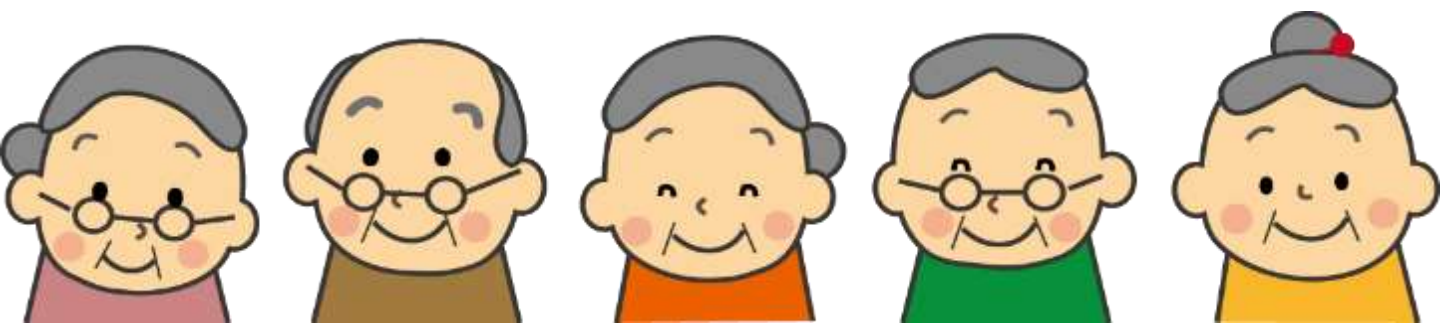
時間：上午9:30-11:00

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：1月27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

日期：1月18日（星期二）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：8人



負責職員：鍾妍雅姑娘

衛生署講座

內容：膽固醇睇真D

日期：1月14日（星期五）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1-2

名額：20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：1月27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 (0042)



負責職員：莫家祺先生

飯堂之友

內容：關注飯堂服務，分享有營養的食心得

日期：1月24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





健康檢查 (玩)

內容：由婦女健康大使為大家量血壓

日期：1月份（逢星期六）

時間：上午9:30-10:30

地點：休閒閣

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：1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

2022年1月中心活動時間表

星期一 12月27日(廿四)	星期二 12月28日(廿五)	星期三 12月29日(廿六)
聖誕節後 第一個周日	上午9:30 頻率震動服務(茶) 上午10:00中文書法初班第三季(紅) 上午11:00中文書法進階班第三季(紅) 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(十二月初一)	1月4日(初二)	1月5日(小寒)
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) 下午2:30和平組 月會(活1-3) **下午2:30樂也農義工會(休)
1月10日(初八)	1月11日(初九)	1月12日(初十)
上午9:30 護老者休閒閣(休) 上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00素描樂(第四季)(紅) 上午10:30得意布藝坊(第四季)(茶) 下午2:30 玩樂天地(活1-2) 下午3:30 妙筆生「揮」(活1-2)	上午9:30頻率震動服務(茶) **上午10:00 土瓜灣聚會(活1-2) 上午10:00中文書法(初班)(第四季)(紅) 上午11:00中文書法(進階)(第四季)(紅) 下午2:30 護老者休閒閣(休) 下午3:00 簡易中國舞(第四季)(市政大廈) 下午4:00輕鬆學普通話(第四季)(紅)	上午9:00 活力毛巾操(活1-2) **上午10:15外展義工會(活1-2) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會(休) 下午2:30 數碼學堂(紅)
1月17日(十五)	1月18日(十六)	1月19日(十七)
上午9:30 護老者休閒閣(休) 上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00素描樂(第四季)(紅) 上午10:30得意布藝坊(第四季)(茶) 下午2:30 美國雅培健康講座 【認識心臟病】(活1-2)	上午9:30頻率震動服務(茶) 上午10:00中文書法(初班)(第四季)(紅) 上午11:00中文書法(進階)(第四季)(紅) 上午10:30 友男天小組(活1-2) 下午2:30 護老者休閒閣(休) 下午2:30水晶滴膠賀年盒(第四季)(活1-2) 下午3:00 簡易中國舞(第四季)(市政大廈) 下午4:00輕鬆學普通話(第四季)(紅)	上午10:30 長青義工會議(活1-2) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午2:30 數碼學堂(紅)
1月24日(廿二)	1月25日(廿三)	1月26日(廿四)
上午9:30 護老者休閒閣(休) 上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00素描樂(第四季)(紅) 上午10:30得意布藝坊(第四季)(茶) 下午2:30 玩樂天地(活1-2)	上午9:30頻率震動服務(茶) **上午10:00 家維邨聚會(活1-2) 上午10:00中文書法(初班)(第四季)(紅) 上午11:00中文書法(進階)(第四季)(紅) 下午2:30 護老者休閒閣(休) 下午2:30水晶滴膠賀年盒(第四季)(活1-2) 下午3:00 簡易中國舞(第四季)(市政大廈) 下午4:00輕鬆學普通話(第四季)(紅)	**上午10:00 紅磡邨聚會(活1-2) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午2:30 數碼學堂(紅)
1月31日(廿九)	2月1日(農曆年初一)	2月2日(農曆年初二)
上午9:30 護老者休閒閣(休) 上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00素描樂(第四季)(紅) 上午10:30得意布藝坊(第四季)(茶)	農曆 年初一	農曆 年初二

2022年1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30日(廿七)	12月31日(廿八)	2022年1月1日(廿九)
下午2:00 剪髮服務(活1-2)	下午2:30 護老者線上休閒活動(休)	元旦
1月6日(初四)	1月7日(初五)	1月8日(初六)
上午9:30喜樂組 月會(活1-3)	上午2:30金曲串燒演唱會(活1-2)	上午9:30健康檢查(休) 上午9:30頻率震動服務(茶)
下午2:30良善組 月會(活1-3)	下午2:30 護老者會員大會(活1-2)	
1月13日(十一)	1月14日(十二)	1月15日(十三)
上午9:30 夫唱婦隨小組(活1-2) 上午10:30「紅」運當頭(活1-2)	上午9:30合義共聚賀團圓(社區關懷系列)	上午9:30健康檢查(休) 上午9:30頻率震動服務(茶)
下午2:00 二胡初班(第四季)(副) 下午3:00 二胡延續班(第四季)(副) 下午3:00 下午茶(茶) 下午4:00 二胡中班(第四季)(副)	下午2:00 舞出新天地(第四季)(市政大廈) 下午2:30 護老者線上休閒活動	
1月20日(大寒)	1月21日(十九)	1月22日(二十)
上午10:30合義送暖展關懷 (社區關懷系列)(活1-2)	上午10:00長幼共聚樂團年 (嘉諾撒聖瑪利書院)(活1-2)	上午9:30健康檢查(休) 上午9:30頻率震動服務(茶)
下午2:00 二胡初班(第四季)(副) 下午2:30賀年捲紙大吉貓 (第四季)(活1-2) 下午3:00 二胡延續班(第四季)(副) 下午3:00 下午茶(茶) 下午4:00 二胡中班(第四季)(副)	下午2:00 舞出新天地(第四季)(市政大廈) 下午2:30賀年捲紙大吉貓(第四季)(活1-2) 下午2:30衛生署講座 (ZOOM) 【健康有「營」外出飲食】 (活1-2)	
1月27日(廿五)	1月28日(廿六)	1月29日(廿七)
上午10:30 鬆一鬆運動班(活1-2)	上午10:30暖意關懷共團年(民政)(活1-2)	上午9:30健康檢查(休) 上午9:30頻率震動服務(茶)
下午2:00 剪髮服務(活1-2) 下午2:00 二胡初班(第四季)(副) 下午3:00 二胡延續班(第四季)(副) 下午4:00 二胡中班(第四季)(副)	下午2:00 舞出新天地(第四季)(市政大廈) 下午2:30 護老者線上休閒活動	
2月3日(農曆年初三)	2月4日(立春)	2月5日(初五)
農曆 年初三		上午9:30健康檢查(休) 上午9:30頻率震動服務(茶)

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：

12/1/2022(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：

19/1/2022(三)

10:30-11:30

*每月第三個星期三

服務內容：

- ☞ 製作毛巾熊
- ☞ 製作手工毛巾飾物
- ☞ 人道工坊活動

聚會時間：

4/1/2022(二)

8:30-9:30

*每月逢星期二

有興趣參加的義工可向鍾妍雅姑娘報名

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-

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

有興趣參加可向黃寶欣姑娘報名

1月推介活動

【數碼學堂】

日期：1月12、19、26及2月9日 (星期三)

時間：下午2:30至4:30

名額：12人(每場3人) 收費：\$20(0545)

內容：教授參加者一些數碼知識

地點：紅磡商業中心A座10樓1011室

負責職員：莫家祺先生



【長幼共聚樂團年(嘉諾撒聖瑪利書院)】

日期：1月21日 (星期五)

時間：上午10:00至11:00

名額：20人(每場5人)

內容：與義工學生一同做手工

地點：活動室1-2

負責職員：鍾妍雅姑娘



【合義共聚賀團圓 (社區關懷系列)】

日期：1月14日 (星期五)

時間：上午9:15至4:00

名額：92人(每組23人)

費用：\$20 (0389)

地點：山頂廣場、搞錯3D藝

趣坊、中山紀念公園、

風之塔公園、香妃雞餐

負責職員：鍾妍雅姑娘



【合義送暖展關懷 (社區關懷系列)】

日期：1月20日 (星期四)

時間：上午10:30至11:00

名額：28人(每組7人)

內容：福袋派發

地點：活動室1-2

負責職員：鍾妍雅姑娘



兩個活動不可重複報名。

【暖意關懷共團年(民政)】

日期：1月28日(星期五)

時間：上午10:30至11:30

名額：48人(每組12人)

內容：透過互動遊戲及與義工唱遊，與會員共團年

地點：活動室1-2

負責職員：鍾妍雅姑娘



【妙筆生揮】

日期：1月10日(星期一)

時間：下午3:30至4:30

名額：12人(每組3人)

內容：一起妙筆生揮，為新年添加新氣象

地點：活動室1-2

負責職員：梁詠恩姑娘



【「紅」運當頭】

日期：1月13日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

名額：12人(每場3人)

內容：以紅色作為主題，製作新年飾物

地點：活動室1-2

負責職員：梁詠恩姑娘



【「睡得好」睡眠治療小組】

日期：2月11、18、25日及3月4、11、18日(逢星期五)

時間：上午10:15至11:45

名額：8-10人

對象：受失眠困擾或睡眠質素欠佳的長者

內容：了解及找出失眠成因及學習不同的放鬆方法及建立良好睡眠習慣

地點：副堂

負責職員：周昭華先生



有興趣會員可先登記，
然後負責職員會安排面見，
以選出合適的參加者

外展支援服務隊



《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	1月11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	1月25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	1月26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：2022年1月12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：2022年1月5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：2022年1月12、19及26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

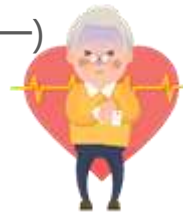
「護」「里」同行同學會

- 日期：2022年1月12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



美國雅培健康講座 【認識心臟病】

- 日期：2022年1月17日（星期一）
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 地點：活動室1-2
- 名額：20名
- 對象：護老者
- 內容：是次講座講述何謂心臟病及徵兆、何謂心臟年齡和如何從飲食及生活方式去預防心臟病。
- 負責職員：石祖楹姑娘



護老者線上休閒活動

- 日期：2022年1月14、28日（星期五）
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 地點：Zoom線上形式
- 對象：護老者及受照顧長者
- 名額：不限
- 內容：透過Zoom分享照顧技巧、簡單健康運動、社區資源及認知小遊戲等。
- 負責職員：梁善姚姑娘



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：符合本中心護老者資格，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，我是12月15日新到任的高級行政經理歐姑娘，很高興加入聖匠這個大家庭，期待日後與大家會更多互相認識的機會。



各位老友記大家好，我係負責“賽馬會樂齡同行計劃”的社工方國榮。呢個計劃將要大家多多支持同參與，如果想知道呢個計劃係點樣“樂齡和同行”的話，我會儘快安排介紹給大家聽~期待大家的參與。



各位老友記，大家好! 我是護老者支援服務隊的吳芷晴姑娘，於2021年12月1日入職，主要負責外傭護老培訓試驗計劃，好開心能夠加入聖匠堂長者地區中心的大家庭，請大家日後多多關照顧!!



大家好，我是外展支援服務隊的助理程序幹事翟穎欣姑娘，主力負責E健樂及協助外展隊工作。很高興能加入聖匠堂服務大家。

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。

2月月會時間

日期：2022年2月9日(星期三)	日期：2022年2月10日(星期四)
仁愛組 (第1批)	喜樂組 (第3批)
時間：上午9:30 – 11:00	時間：上午9:30 – 11:00
和平組 (第2批)	良善組 (第4批)
時間：下午2:30 – 4:00	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	 黃色暴雨	 紅色暴雨	 黑色暴雨		T1 一號風球	⌞3 三號風球	 八號風球
中心設施			中心 開放前	中心 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



香港政府統計處出版的《香港統計月刊》發表文章，2020年男性及女性的平均預期壽命分別是82.9歲及88歲。日本厚生勞動省今年七月公布的最新數據，去年日本男女平均壽命為80.64歲及87.74歲。保持世界最長壽國家的紀錄。但如以地區論，香港女性和男性的平均壽命2019年和2020年都超過日本，是全球第一。

「資料來源：聯合新聞網」