



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2月

重要通知

就社署防疫指引，

2月例會取消。

📍 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

督印人：
吳智敏先生
(高級服務經理)
印刷數量：100份



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



電話報名



Whatsapp影片活動
(中心電話: 84901251)



月會現場報名



ZOOM線上活動



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
2月恆常活動	P.4-7
義工組	P.8
2月時間表	P.9-10
外展支援服務隊	P.11
護老者支援服務	P.12
人事快遞 中心消息	P.13
其他資訊	P.14

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

認知友善居住空間

飯廳：

1. 有扶手及穩固的椅子。
2. 足夠光線，建議枱面有**600lux**光度。
3. 枱面與碟子、碗筷等用具顏色上有明顯對比。
4. 中式日曆或可寫字的西式日曆，高度宜與長者眼睛水平相若。
5. 防反光，防滑地板，保持暢通無阻。
6. 大字掛鐘，掛於長者眼睛的水平線。



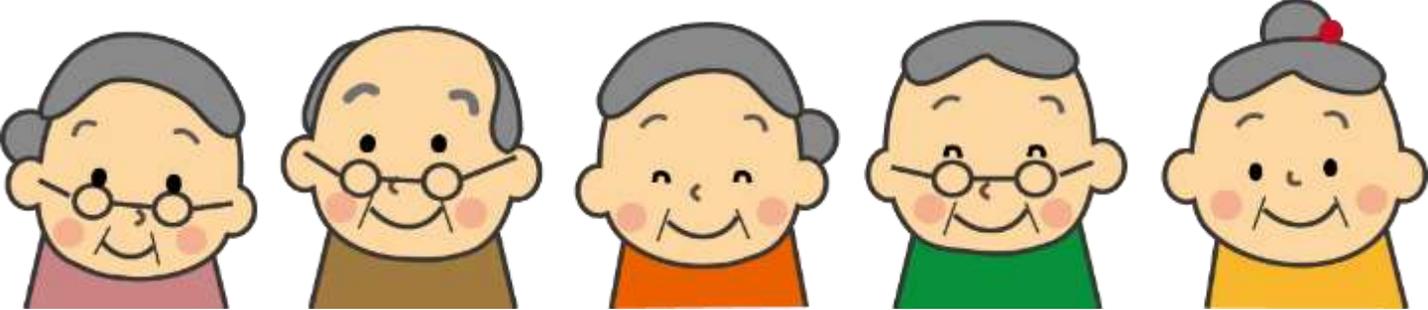
廁所：

1. 座廁兩旁設扶手。
2. 廁紙需放於容易觸及的位置。
3. 座廁廁板與地面顏色有明顯對比。
4. 備有扶手沖涼椅。
5. 洗澡位置盡量與地面同一高度，避免有高低不平。
6. 應裝有暖爐或暖燈。

睡房：

1. 門與牆、門開關及地下有顏色對比。
2. 衣櫃用透明櫃門方便長者尋找衣物。
3. 床頭位置加設感應燈，以減少晚上跌倒風險。
4. 有顏色對比的燈制、冷氣制避免放高處。
5. 放置平安鐘或平安鐘遙控器在床頭。
6. 確保有足夠光線，建議最少有**200lux**。





2月恆常活動

活力毛巾操

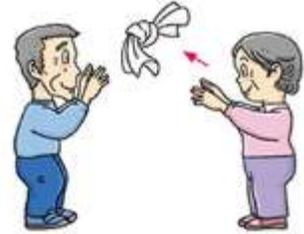
內容：由婦女健康大使義工教授毛巾操

日期：2月16日（星期三）

時間：上午9:00-10:00

形式：Whatsapp視像

名額：16人(需電話登記預約,先到先得)



負責職員：莫家祺先生

玩樂天地

內容：互動遊戲

日期：2月21日（星期一）

時間：下午2:30-4:00

形式：Whatsapp視像

名額：8人(需電話登記預約,先到先得)



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：與喜歡音樂的會員與朋友一起
欣賞經典金曲演唱會

日期：2月18日（星期五）

時間：上午9:30-11:00

形式：Whatsapp視像

名額：20人(需電話登記預約,先到先得)



負責職員：莫家祺先生



鬆一鬆運動班(玩)

內容：與會員做簡單拉力帶運動

日期：2月24日（星期四）

時間：上午10:30-11:30

形式：Whatsapp視像

名額：8人(需電話登記預約,先到先得)



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：2月15日（星期二）

時間：上午10:30-11:30

形式：Whatsapp視像

名額：8人(需電話登記預約,先到先得)



負責職員：鍾妍雅姑娘

衛生署講座(玩)

內容：低脂肪飲食及烹調方法

日期：2月11日（星期五）

時間：上午10:00-11:00

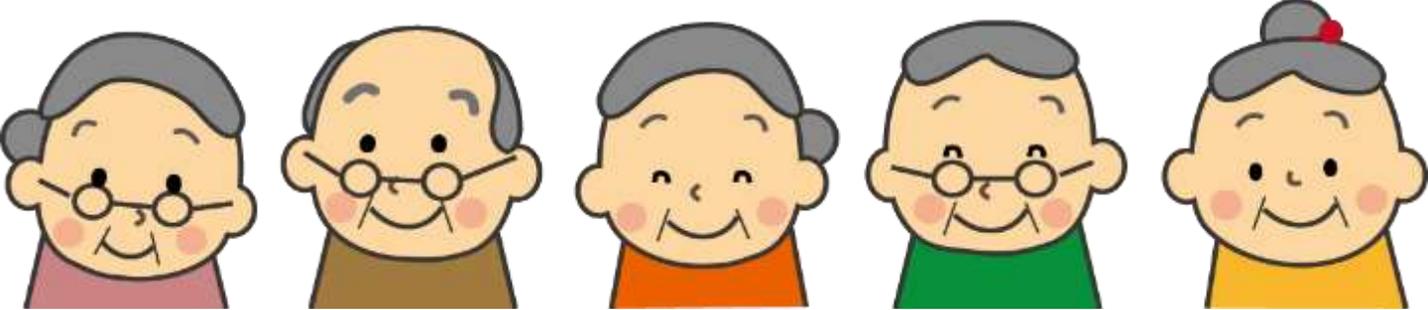
形式：Zoom視像功能

名額：12人(需電話登記預約,先到先得)

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 P.5



剪髮服務

日期：2月24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

費用：5元（活動當天購票）



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：2月28日（星期一）

時間：下午4:00-4:30

對象：中心飯堂使用者

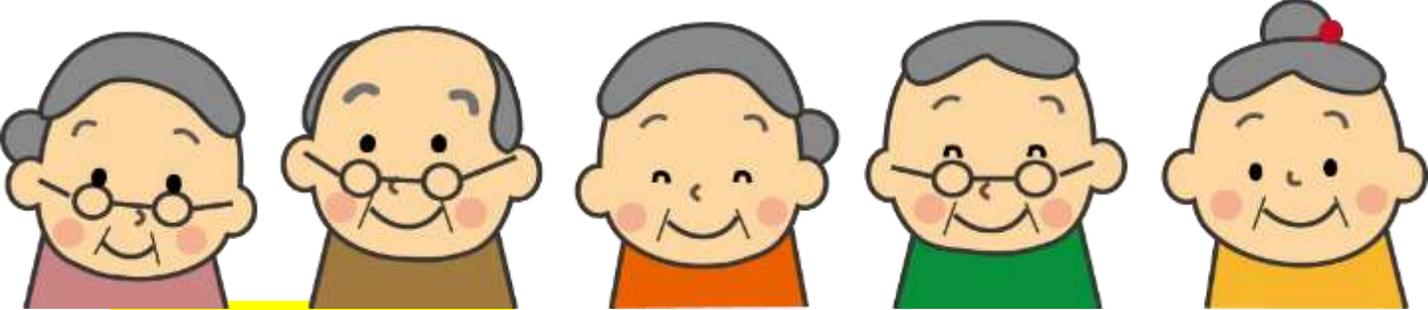
地點：活動室1-2

名額：20人



負責職員：黃寶欣姑娘

新刊來樂



健康檢查 (玩)

內容：由婦女健康大使為大家量血壓

日期：2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：2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**

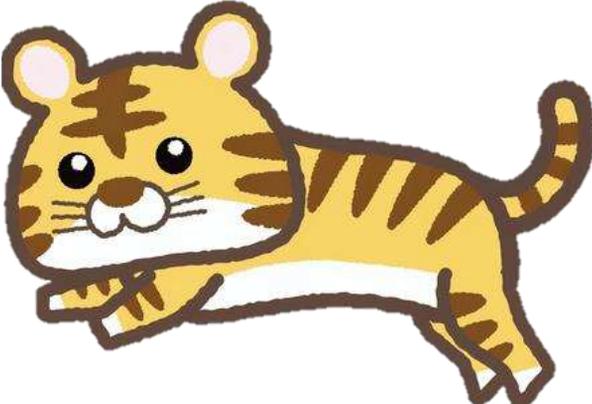


負責職員：莫家祺先生

身體健康



2022年2月中心活動時間表

星期一 1月31日(廿九)	星期二 2月1日(正月初一)	星期三 2月2日(初二)
	農曆年初一	農曆年初二
2月7日(初七)	2月8日(初八)	2月9日(初九)
		上午9:30線上月會轉播 (Facebook) **下午2:30樂也農義工會(休/zoom)
2月14日(十四)	2月15日(元宵)	2月16日(十六)
上午10:00護老者休閒閣(待定)	上午10:30友男天小組(線上) 下午2:30護老者休閒閣(待定)	上午9:00 活力毛巾操(Whatsapp視像) **上午10:15外展義工會(活1-2/zoom) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓)(zoom)
2月21日(廿一)	2月22日(廿二)	2月23日(廿三)
上午10:00護老者休閒閣(待定) 下午2:30 玩樂天地(Whatsapp視像)	**上午10:00 家維邨聚會(活1-2) 下午2:30護老者休閒閣(待定)	**上午10:00 土瓜灣聚會及紅磡邨聚會 (活1-2) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2)
2月28日(廿八)		
上午10:00護老者休閒閣(待定)		

2022年2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
2月3日(初三)	2月4日(初四)	2月5日(初五)
農曆年初三	下午2:30 護老者線上休閒活動 (ZOOM)	
2月10日(初十)	2月11日(十一)	2月12日(十二)
	上午10:00衛生署講座-低脂肪飲食及烹調方法(zoom) **下午2:30 樂也農義工會(休)	
2月17日(十七)	2月18日(十八)	2月19日(雨水)
上午9:30「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨) (zoom)	上午9:30金曲串燒演唱會(Whatsapp視像) 下午2:30 護老者線上休閒活動 (ZOOM)	
2月24日(廿四)	2月25日(廿五)	2月26日(廿六)
	上午10:30 鬆一鬆運動班(Whatsapp視像) ** 下午2:30 / 3:30 護士健康講座(副堂/zoom) 下午 2:30 衛生署講座 (ZOOM) 【長者安全路路通】	



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：

16/2/2022(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：

23/2/2022(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：

8/2/2022(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

「虎虎生威迎新春」
(換領禮物包) 活動
需順延



2022年1至3月份
彩齡學院實體班組
將會取消 X
稍後會通知退款安排



特別消息

因應香港近日疫情升級，為減少人群聚集、保障學員及導師們的健康，

敬請留意本中心Facebook及網站公告最新消息
如有任何查詢，歡迎致電39604396與黃姑娘聯絡
不便之處，敬請原諒

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	2月8日(二)	上午10:00-11:00	中心活動室
『土瓜灣聚會』及『紅磡邨聚會』	居住土瓜灣私樓及紅磡邨長者	2月23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」，各互助支援小組名額15人，有興趣長者可致電 2355-7877 向外展支援服務隊查詢及報名。活動會視乎疫情狀況，而有所改動。



外展義工會

日期：2022年2月16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 / Zoom形式(視乎疫情狀況)
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2月11日(五) 時間：下午2:30-3:30
對象：外展支援隊義工 地點：休閒閣 / Zoom形式(視乎疫情狀況)
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。活動會視乎疫情狀況，而有所改動。

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃第二期

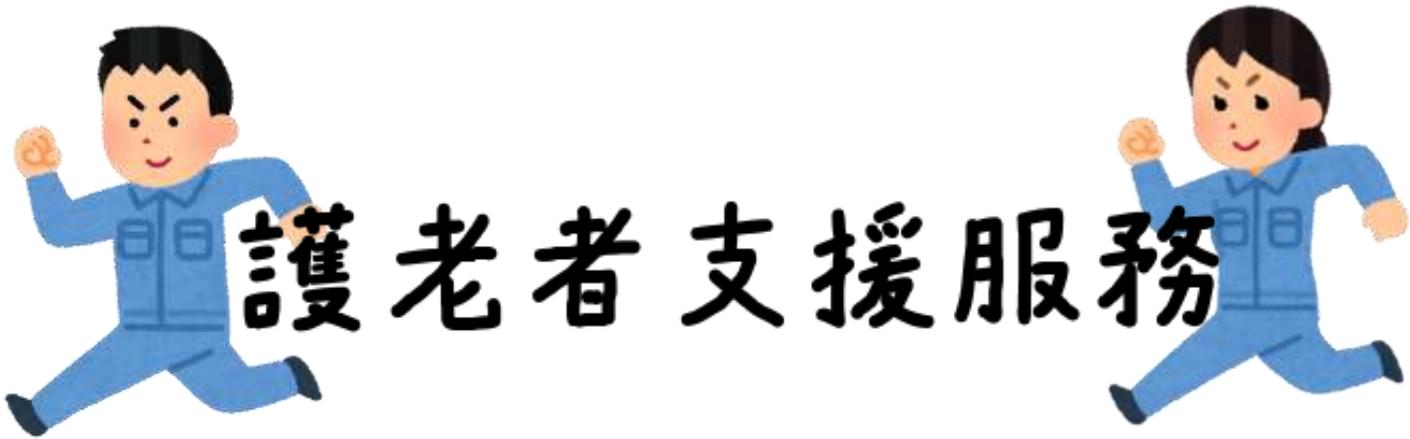
義工招募：協助恆常健康檢查及活動當值及向計劃參加者提供電話慰問。
有興趣參加的長者歡迎向外展支援服務隊蕭潔文姑娘及翟穎欣姑娘查詢及報名！
外展支援服務隊電話：2355-7877



「e健樂」護士健康講座-「長者的健康人際關係」

日期：2022年2月25日(五) 時間：下午2:30-3:30(第一節)；下午3:30-4:30(第二節)
對象：只限E健樂會員參加
地點：副堂 / Zoom形式(視乎疫情狀況)
內容：長者安居協會護士向E健樂會員講解社交的重要性及如何保持良好人際關係

有興趣參加的E健樂會員歡迎向外展支援服務隊蕭潔文姑娘及翟穎欣姑娘查詢及報名！



護老者支援服務

護里同行同學會 (紅磡區私樓)

- 日期：2022年2月16日(星期三)
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 地點：Zoom線上形式
- 對象：長者夫婦
- 名額：8名
- 內容：鼓勵長者夫婦間分享相處之道，互相學習如何關心自己的伴侶。
- 負責職員：蕭俊文先生



護里同行同學會 (家維及紅磡邨)

- 日期：2022年2月17日(星期四)
- 時間：上午9:30-10:30
- 地點：活動室1-2
- 對象：Zoom線上形式
- 名額：8名
- 內容：鼓勵長者夫婦間分享相處之道，互相學習如何關心自己的伴侶。
- 負責職員：蕭俊文先生



衛生署講座【長者安全路路通】

- 日期：2022年2月25日(星期五)
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 地點：Zoom線上形式
- 名額：不限
- 對象：護老者及長者
- 內容：講解道路安全及乘坐交通工具的安全意識，遵守「使用道路者守則」。
- 負責職員：梁景順先生



玩轉腦友

- 日期：2022年2月16及23日(三)
- 時間：下午2:00-3:00
- 地點：活動室1-2
- 對象：一般長者或輕度認知障礙症長者
- 內容：透過桌上遊戲、交流合作活動讓參加者既可訓練腦筋，又可以認識新朋友。
- 負責職員：張洛明姑娘



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，我是新入職的助理程序幹事鄭慧欣姑娘，主要是負責SmartConnect數碼同行計劃，歡迎大家有數碼科技的問題可以預約諮詢站時段找我，因為我不是天天在中心的。(✧◡◧✧)



Welcome

各位老友記，大家好！我是潘姑娘，是這裡的助理程序幹事，很高興有緣份認識大家！我喜歡烹飪、做運動、做藝術手作，不知你們喜歡什麼呢？見到我的話就告訴我，我也很享受聽你們的故事呢！希望疫情快過，可以見到大家不用戴口罩的「靚樣」啊！



各位老友記和義工們，在此話別，雖然不捨得大家，但我們一起走過的每段路，嘗過的苦辣甘甜，點點滴滴，都是人生及成長的回憶。感謝大家的同行、支持及關懷，無言感激。祝大家虎年，龍精虎猛！身心康泰！陳敏儀姑娘上



Goodbye!

中心消息

因應政府最新公佈之指引，收緊多項社交距離措施，本中心現實施以下措：

- 二月實體月會取消，將轉為線上轉播。
- 中心維持有限度偶到、輪椅借用、及會員續會服務
- 當值義工服務、班組、小組、講座、大型活動、會議等，即時暫停，直至另行通知。

如有任何問題，歡迎致電本中心3960 4306查詢。

3月月會時間

日期：2022年3月2日(星期三)

時間：上午9:30

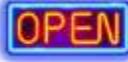
仁愛組 喜樂組

和平組 良善組

(Facebook線上轉播)



聖公會聖匠堂長者地區中心

颱風/暴雨	 黃色暴雨	 紅色暴雨	 黑色暴雨		T1 一號風球	L3 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

應用在不同火源的區別				
滅火筒的形狀及顏色	水劑	泡劑	二氧化碳	乾粉劑
火源的類別				
第一類：普通火源，紙，布，木等	✓ 對	✓ 對	✗ 錯	✓ 對
第二類：易燃液體，溶劑，燃油，油脂等	✗ 錯	✓ 對	✓ 對	✓ 對
第三類：電器用具—摩打，電掣等	✗ 錯	✗ 錯	✓ 對	✓ 對
應用方法	向火源底部噴射	使泡沫從上而下覆蓋火源	盡量向火源底部噴射	直接噴向火源底部