



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3月

# 重要通知



# 就社署防疫指引，

# 3月月會轉為線上轉播

📍 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：100份

# 抗疫你要知

## 1. 檢查病徵



包括

發燒、感到疲乏、咳嗽、喉嚨痛  
及呼吸困難



如出現病徵應馬上求醫  
及進行檢測

## 2. 自願檢測

### 快速測試抗原測試包

只可作自願測試

陰性的檢測結果: (C出現1線)

陽性的檢測結果: (C和T出現2線)

若快速測試呈陽性，請盡快安排  
進行核酸測試作覆檢。



陰性



陽性

# 強制檢測

社區檢測中心（九龍城區）

九龍城土瓜灣體育館

開放時間為上午8點到下午1點及  
下午2點30分至晚上8點



可以透過以下網址進行預計檢測

## 檢測結果

已檢測人士會收到檢測結果的短訊。

如不幸收到陽性短訊之人士，可利用以下熱線或WhatsApp，尋找協助。

### 醫院管理局

- ✓ 解答醫療查詢
- ✓ 提供感染控制建議

支援熱線：

**1836115**

熱線運作時間

星期一至星期日

上午8點至晚上10點

資料來源：衛生署及  
香港醫學會

### 香港醫學會

- ✓ 透過WhatsApp  
以文字向當值醫生  
諮詢處理病症  
方法

支援WhatsApp：

**6556-2436**

**6557-4435**

熱線運作時間

星期一至星期日

上午9點至晚上8點

### 3. 確診人士指定診所服務及藥物補充診所

若檢測結果為陽性，並且在等候入院或入住隔離設施期間因較輕微感染徵狀，例如發燒、咳嗽、喉嚨痛等，而需要獲得醫生診症服務的人士，可預約以下指定診所。

- 指定診所服務時間：星期一至星期日(包括公眾假期)
- 服務時間：上午9時至下午1時及下午2時至下午5時
- 名額：約有1,000個名額（需致電選擇的指定診所）

#### 指定診所

診所名稱	地址	預約電話
柏立基普通科門診診所	新蒲崗太子道東 600 號	2383 3311
油麻地賽馬會普通科門診診所	油麻地炮台街 145 號一樓	2440 7659

#### 藥物補充診所

診所名稱	地址	預約電話
伍若瑜普通科門診診所	慈雲山雙鳳街 55 號	2325 5221
油麻地賽馬會普通科門診診所八樓	油麻地炮台街 145 號八樓	2272 2486

### 4. 如何前往指定診所？



✓ 抗疫的士只會接載已預約到指定診所的人士

- 預約熱線：3693 4770
- 網址：<https://designatedtaxihk.com/>
- 服務時間：早上8點至晚上10點
- 所需資料：姓名、聯絡電話、預約時間、指定診所、上車地點

資料來源：衛生署、政府新聞網和東網

## 資訊站



**1. 衛生防護中心熱線電話：**

**2125 1111 / 2125 1122**

**(上午9:00至晚上8:00運作)**

**2. 民政事務總署熱線電話：2835 1473**

**(星期一至五(公眾假期除外)**

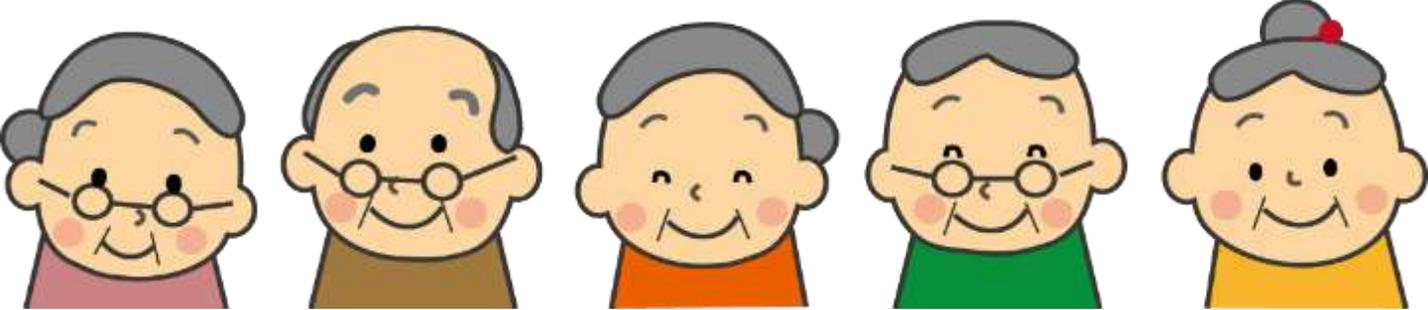
**上午9:00至下午6:00運作)**

**3. 強制檢測熱線電話：6275 6901**

**(上午9:00時至下午6:00運作)**

**4. 「香港特別行政區政府COVID-19」**

**WhatsApp 9617 1823**



## 3月恆常活動



電話報名



Whatsapp影片活動  
(中心電話: 84901251)



出席提醒



ZOOM線上活動

**大家可以根據活動圖示的方式報名**

**活力毛巾操** 

**額滿為止**

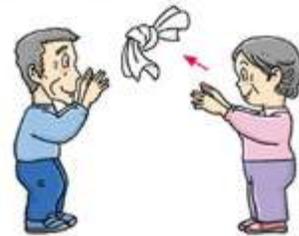
內容: **由婦女健康大使義工教授毛巾操**

日期: 3月9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

**【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: 3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：3月17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：3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：認識白內障

日期：3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



## 玩樂天地

內容：**互動遊戲**

日期：3月7及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



## 生命繪本分享

聖公會聖匠堂主任牧師  
張樹萱牧師為會員預備  
不同主題的繪本故事，

為大家打打氣，  
大家可留意中心  
whatsapp

將不定發放給各位會員。



日期：三月份

對象：中心會員

負責職員：鍾妍雅姑娘

因應疫情急促變化，為保障各位會員之安全，以下活動將會取消。請會員留中心網頁、WhatsApp，以便接收中心最新資訊。

暫活  
停動

頻率震動  
機訓練

飯堂之友

健康檢查

剪髮服務

# 3月份推介活動

## 歡樂茶聚之兒時風味

內容：**教大家制作兒時風味小食**

日期：3月23日（星期三）

時間：**上午10:00-11:00**

形式：Whatsapp視像

名額：12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



## 會員迎新日(2022年1-3月新入會會員)

內容：**讓新會員認識中心服務**

日期：3月31日（星期三）

時間：**上午10:00-11:00**

形式：Whatsapp視像

名額：不限(需電話登記預約,先到先得)

對象：2022年1-3月新入會會員

負責職員：鍾妍雅姑娘



## 睡得好、自然心情靚 - 處理失眠小組

內容：**探討失眠成因，處理失眠問題**

日期：3月7日-28日（逢星期一）

時間：上午11:00-下午1:00

地點：ZOOM

名額：6人

對象：想了解失眠成因和處理失眠的人士。

負責職員：方國榮先生

查詢電話：3960 4351 P.9



# 2022年3月中心活動時間表

星期一	星期二	星期三
2月28日(廿八)	3月1日(廿九)	3月2日(三十)
		<p style="text-align: center;"><b>上午9:30</b>  <b>仁愛組和平組</b>  <b>喜樂組良善組</b>  <b>線上轉播月會</b></p>
3月7日(初五)	3月8日(初六)	3月9日(初七)
<p>上午11:00 睡得好, 自然心情靚 (活1-2) 小組活動</p> <p>下午2:30 玩樂天地(WhatsApp)</p>	**上午10:00 土瓜灣聚會(視乎疫情情況)	<p>上午9:00 活力毛巾操(WhatsApp)            **上午10:15外展義工會(活1-2)            下午2:30「護」「里」同行同學會            (紅磡區私樓)(視乎疫情情況)</p>
3月14日(十二)	3月15日(十三)	3月16日(十四)
<p>上午11:00 睡得好, 自然心情靚 小組活動 (Zoom)</p>	上午10:30 友男天小組 (WhatsApp)	
3月21日(十九)	3月22日(廿十)	3月23日(廿一)
<p>上午11:00 睡得好, 自然心情靚 小組活動 (Zoom)</p>	**上午10:00 家維邨聚會(視乎疫情情況)	**上午10:00 紅磡邨聚會(活1-2) 上午10:00歡樂茶聚之兒時風味 (WHATSAPP)
3月28日(廿六)	3月29日(廿七)	3月30日(廿八)
<p>上午11:00 睡得好, 自然心情靚 小組活動 (Zoom)</p>		<p>上午10:00會員迎新日(2022年1-3月新入會會員) (WHATSAPP)</p>

# 2022年3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
3月3日(二月初一)	3月4日(初二)	3月5日(驚蟄)
	下午2:30 護老者線上休閒活動 (ZOOM)	
3月10日(初八)	3月11日(初九)	3月12日(初十)
上午9:30「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨)(活1-2)	上午10:00 衛生署講座(ZOOM)  下午2:30 護老者線上休閒活動 (ZOOM)	
3月17日(十五)	3月18日(十六)	3月19日(十七)
上午10:30 鬆一鬆運動班(whatsapp視象)	上午9:30金曲串燒演唱會特別版 (whatsapp視象)  下午 2:30 衛生署講座 (ZOOM) 【危機前的裝備: 提升免疫力】  下午 2:30 互助教室【藥物管理】(ZOOM)	
3月24日(廿二)	3月25日(廿三)	3月26日(廿四)
	下午2:30 護老者線上休閒活動 (ZOOM)	
3月31日(廿九)	4月1日(三月初一)	4月2日(初二)
	下午2:30 護老者線上休閒活動 (ZOOM)	

# 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：

9/3/2022(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：

16/3/2022(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

轉為線上活動



有興趣參加的義工可向鍾妍雅姑娘報名

特別消息

短片資訊分享及遙距教學即將推出



請耐心等待

2022年1至3月份  
彩齡學院實體班組  
之退款安排

彩齡學院

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』	居住土瓜灣私樓長者	3月8日(二)	上午10:00-11:00	中心活動室 / Zoom形式 (視乎疫情狀況)
『家維邨聚會』	居住家維邨長者	3月22日(二)	上午10:00-11:00	
『紅磡邨聚會』	居住紅磡邨長者	3月23日(三)	上午10:00-11:00	

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3月9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。

## 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查詢及報名！

外展支援服務隊電話: 2355-7877 ☎

## 「e健樂」講座-「智營飲食講座」

日期：2022年3月8日(二) 時間：下午2:30-4:00

對象：只限E健樂會員參加 名額：15人(需預先報名)

地點：副堂/ Zoom形式(視乎疫情狀況)

內容：由營養師講解長者預防老年病患的營養及家居飲食小錦囊，及早預防衰老。

## 「e健樂」講座-「食物標籤工作坊」

日期：2022年3月15日(二) 時間：下午2:30-4:00

對象：只限E健樂會員參加 名額：15人(需預先報名)

地點：副堂/ Zoom形式(視乎疫情狀況)

內容：由營養師教授理解食物標籤的方法，亦包括模擬超市購物環節、健康小食介紹等。

## 「e健樂」護士健康講座-「常用復康輔助用品知多少」

日期：2022年3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健樂會員講解長者常用的復康輔助用品

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查詢及報名！

**e健樂所有活動會視乎疫情狀況而有所改動，敬請留意最新安排的公佈！**



# 護老者支援服務



各位護老者會員如欲借用輪椅，  
請先致電中心預約。

## 護老者線上休閒活動

- 日期：2022年3月(逢星期五)
- 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



## 互動教室【藥物管理】

- 日期：2022年3月18日(星期五)
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：Zoom線上形式
- 對象：護老者
- 名額：8名
- 內容：學習如何用藥物、保存及其他注意事項。



負責職員：蕭俊文先生

## 衛生署講座

### 【危機前的裝備：提升抗疫力】

- 日期：2022年3月18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：認識甚麼是抗逆力、了解抗逆的重要性及掌握提升抗逆力的方法。
- 負責職員：梁景順先生



## DIY環保袋-蝶谷巴特

- 日期：2022年3月28日(星期一)
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 地點：視乎疫情作安排
- 名額：8名
- 對象：護老者及其照顧長者
- 內容：讓護老者親自設計環保袋，與會員一同分享喜悅。



負責職員：梁景順先生

截止報名日期：11/3/2022

\*備註：14/3/2022進行抽籤及致電通知

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。

# 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：

- 三月實體月會取消，將轉為線上轉播。
- 中心維持有限度偶到、緊急輪椅借用、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。

## 人事快遞



各位會員，大家好，我是翟姑娘。本人將會於2月28日離職。能夠為各位服務是我的榮幸，多謝大家往日的支持和照顧，有緣再會。祝大家在疫情下平平安安、身體健康。

## 4月月會時間

日期：2022年4月6日(星期三)

時間：上午9:30

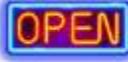
仁愛組 喜樂組

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

疫境中更要保持健康 😊

看似老生常談，也許聽厭了，  
但比任何所費不菲的保健品更有效提升健康！



食得健康  
增強免疫力



多少也要動一動  
強身健體



好好休息  
走更遠的路



保持個人家居衛生  
百毒不侵



減少聚會  
互相保護



告別傷身的習慣  
永遠不算遲

「資料來源：醫護行者 - 個人家局自顧錦囊」