



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6月



## 重要通知



# 六月恢復實體活動

## 但設有人數上限

 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
6月恆常活動	P.4-6
6月推廣活動	P.7、10
6月時間表	P.8-9
義工組	P.11
外展支援服務隊	P.12
護老者支援服務	P.13
人事快遞	P.14
中心消息	P.15
其他資訊	P.16

# 中心資訊之 教育及發展服務-

政府長者及合資格殘疾人士  
公共交通票價優惠計劃

\$2

65+

香港居民  
申請樂悠咭安排



65歲或以上  
香港居民

65歲或以上香港居民必須於指定日期分階段  
申請樂悠咭，以繼續享用\$2乘車優惠。

每位合資格申請人只獲發一張樂悠咭。



現在不記名的長者八達通 及個人八達通

將**不能享用** \$2乘車優惠



合資格受惠人士 首次申請的行政費由  
**香港特別行政區政府資助**

申請日期

出生年份

2022年6月1日至30日

1956

2022年7月1日至31日

1955

2022年8月1日至31日

1954

2022年9月1日至30日

1953

2022年10月1日至31日

1952

2022年11月1日至30日

1951

2022年12月1日至31日

1950

2023年1月1日至2月28日

1948及1949

2023年3月1日至4月30日

1946及1947

2023年5月1日至6月30日

1943、1944及1945

2023年7月1日至8月31日

1939至1942年

2023年9月1日至10月31日

1938年或之前



## 活力毛巾操

## 6月恆常活動

內容：由婦女健康大使義工教授毛巾操

日期：第一場 6月8日 (星期三)  
第二場 6月15日 (星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：活動室1-2

名額：每場6人



負責職員：莫家祺先生

## 玩樂天地(玩)

內容：互動遊戲

日期：6月15、29日 (星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1-2

名額：8人 (參加者需出席二場)



負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘

## 歡樂茶聚-小雞三文治

內容：與會員一起製作美味的三文治

日期：第一場 6月14日 (星期二)

第二場 6月28日 (星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：茶水間

名額：每場4人



負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘



## 鬆一鬆運動班

內容：與會員做拉力帶運動

日期：第一場 6月16日（星期四）

第二場 6月23日（星期四）

時間：上午10:45-11:45

地點：活動室1-2

名額：每場6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：6月21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：家務有妙法

日期：6月9日（星期四）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1-2

名額：8人

由衛生署長者外展隊講解，出席者可獲小禮物一份。

負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘





# 聖匠堂生活小資訊

聖匠堂生活小資訊會以WhatsApp或Facebook發放，如有興趣的會員可向敏姑娘或莫先生報名

facebook

聖匠養生小貼士 - 夏至 ...

日期: 6月21日 (二)

內容: 夏至應注意事項及養生小貼士

你和其他8888人 999則留言

讚 留言 分享

facebook

動「老」筋 - 鬥智也鬥球 ...

日期: 6月22日 (三)

內容: 介紹新興運動布袋球

你和其他8888人 999則留言

讚 留言 分享

facebook

綠在家家 ...

日期: 6月16日 (四)

內容: 介紹紅磡區的綠色回收站

你和其他8888人 999則留言

讚 留言 分享

facebook

聖匠養生小貼士 - 芒種 ...

日期: 6月6日 (一)

內容: 芒種應注意事項及養生小貼士

你和其他8888人 999則留言

讚 留言 分享

P. 6



## 中銀-浸大中醫

# 社區中風預防及康復計劃

BOC- HKBU

Chinese Medicine Community Stroke Prevention and Rehabilitation Scheme



## 服務對象：



**60歲以上** 願意接受中醫治療 (首6個月中風患者優先考慮)；



**年齡低於60歲** 由社工作出個別評估及審批，又或經浸大中醫門診推薦參與計劃之中風人士。

## 收費：

首6個月免費 (須經社工評估，符合領取綜合社會保障援助 / 長者生活津貼 / 低收入家庭人士)。

## 服務內容：

治療為期6個月，每週2至3次，不多於72次針灸、推拿或中藥治療服務。

## 治療中心：

首階段 (2021年上半年)：中西區及九龍城區

次階段 (2021年下半年)：中西區、九龍城區、黃大仙區及深水埗區



中風長者免費治療計劃；\*



中風高風險人士中醫藥健康管理計劃；



中風長者及照顧者教育計劃；



中風風險自我評估手機應用程式；



長者健康大使計劃

如有興趣可致電3960 4306  
與鍾姑娘/敏姑娘聯絡

# 九龍城長者友善社區

## 聯席會議-招募成員

目的：招募長者成為九龍城區長者友善社區關注小組，考察區內的長者及年齡友善設施及實施情況，透過定期會議及討論，向相關持份者提供意見或報告，提升長者對社區的參與。

報名：可致電3960 4366與陳姻如姑娘聯絡

# 2022年6月中心活動時間表

星期一	星期二	星期三
5月30日 (五月初一) 下午2:30 抗疫體驗酒精墨水畫(銳光中心)	5月31日 (初二)	6月1日 (初三) <b>線上轉播6月月會</b> 上午9:30 下午2:30 孝心滿載頌親恩 (副) 下午 3:00 E- 健樂2-老友茶聚(副/Zoom)
6月6日 (初八)	6月7日 (初九)	6月8日 (初十)
上午9:30 清晨妙韻 (活1-2) 上午10:00護老者休閒閣(休) 上午10:30得意布藝坊(茶) 上午10:30 拉出好肌力 (多/活1-2) 下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動(活1-2) 聖匠養生小貼士 – 芒種(facebook)	**上午9:30 土瓜灣聚會(活1-2) /ZOOM 上午10:00中文書法初班(紅) 上午11:00中文書法進階(紅) 下午 2:30抗疫體驗DIY流體熊 (活1-2) 下午2:30 喝出好心情 (ZOOM) 下午2:30護老者休閒閣(休) 下午4:00 輕鬆普通話(紅)	上午9:00活力毛巾操 (活1-2) 下午 3:00 E- 健樂2-老友茶聚(副/Zoom)
6月13日 (十五)	6月14日 (十六)	6月15日 (十七)
上午9:30 清晨妙韻 (活1-2) 上午10:00護老者休閒閣(休) 上午10:30得意布藝坊(茶) 上午10:30 拉出好肌力 (多/活1-2) 下午2:00-4:00「腦友學堂」認知訓練活動(活1-2)	**上午9:30外展義工會(活1-2) /ZOOM 上午10:00中文書法初班(紅) 上午11:00中文書法進階(紅) 下午2:30滴膠字母掛飾(活1-2) 下午2:30 喝出好心情 (ZOOM) 下午2:30護老者休閒閣(休) 下午2:30歡樂茶聚-小雞三文治(活1-2) 下午3:00簡易中國舞(市政大廈) 下午4:00 輕鬆普通話(紅)	上午9:00活力毛巾操 (活1-2) 下午2:30玩樂天地 (活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會(紅磡區私樓)(ZOOM) 下午 3:00 E- 健樂2-老友茶聚(副/Zoom)
6月20日 (廿二)	6月21日 (廿三)	6月22日 (廿四)
上午9:30 清晨妙韻 (活1-2) 上午10:00護老者休閒閣(休) 上午10:30得意布藝坊(茶) 下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動(活1-2) 下午2:30 護老鬆一鬆 <b>【頭肩頸按摩自學減壓】</b>	**上午9:30 家維邨聚會(活1-2) /ZOOM 上午10:00中文書法初班(紅) 上午10:30 友男天小組(活1-2) 上午11:00中文書法進階(紅) 下午2:30護老者休閒閣(休) 下午2:30拼拼貼貼藝術(活1-2) 下午3:00簡易中國舞(市政大廈) 聖匠養生小貼士 – 夏至(facebook) 下午4:00 輕鬆普通話(紅)	**上午10:00樂也農義工會(活1-2) /ZOOM 下午2:30「護」「里」同行同學會(家維及紅磡邨)(ZOOM) 下午 3:00 E- 健樂2-老友茶聚(副/Zoom) 動「老」筋 - 鬥智也鬥球(facebook)
6月27日 (廿九)	6月28日 (三十)	6月29日 (六月初一)
上午9:30 清晨妙韻 (活1-2) 上午10:00護老者休閒閣(休) 上午10:30得意布藝坊(茶) 下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動(活1-2)	**上午9:30 紅磡邨聚會(活1-2) /ZOOM 上午10:00中文書法初班(紅) 下午 2:30抗疫體驗銅線花飾物(活1-2) 下午2:30護老者休閒閣(休) 下午2:30歡樂茶聚-小雞三文治(活1-2) 下午3:00簡易中國舞(市政大廈) 下午4:00 輕鬆普通話(紅)	下午2:30玩樂天地 (活1-2)

# 2022年6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
6月2日 (初四)	6月3日 (初五)	6月4日 (初六)
上午9:30 E-健樂2-智營飲食講座(副/ Zoom) 上午11:00 E-健樂2-營養標籤工作坊 (副/ Zoom)	下午2:30 護老者線上休閒活動 (ZOOM)	
6月9日 (十一)	6月10日 (十二)	6月11日 (十三)
上午10:00衛生署講座-家務有妙法 (活1-2) 下午2:30 智友家庭 (ZOOM)	下午2:00舞出新天地(市政大廈) 下午2:30 護老者線上休閒活動 (ZOOM)	
6月16日 (十八)	6月17日 (十九)	6月18日 (二十)
上午10:00 smartconnect第一班 (活3) 上午10:45 鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:30 smartconnect第二班 (活3) 綠在家家 (facebook)	下午2:00舞出新天地(市政大廈) 下午 2:30 衛生署講座 (ZOOM) <b>【聽覺保健知多少】</b>	
6月23日 (廿五)	6月24日 (廿六)	6月25日 (廿七)
上午10:00 smartconnect第一班 (活3) 上午10:45 鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:30 smartconnect第二班 (活3) 下午2:30 智友家庭 (ZOOM)	下午2:00舞出新天地(市政大廈) 下午2:30 護老者線上休閒活動 (ZOOM) 下午3:00 護士健康講座(副/ Zoom)	
6月30日 (初二)	7月1日 (初三)	7月2日 (初四)
上午10:00 smartconnect第一班 (活3) 下午2:30 smartconnect第二班 (活3)		



## 手機知多點



**日期：** 6月16日、6月23日、  
6月30日、7月14日

**時間：** 上午10:00-12:00 (第一班)  
下午2:30-4:30 (第二班)

**內容：** 認識智能電話、互聯網的基本操作，由淺入深，適合初學者。

**費用：** \$20  
(DECC22/23-0173) (第一班)  
(DECC22/23-0174) (第二班)



❤ 8,228 likes

Name

view all 1111 comments

P. 10





# 義工組



## 婦女健康大使

- 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：**  
8/6/2021(三)  
10:30-11:30  
 \*每月第二個星期三

## 長青義工

- 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：**  
29/6/2021(三)  
1.9:30-10:30  
2.10:45-11:45  
 \*每月第三個星期三

## 紅十字義工

- 服務內容：
- ☞ 製作毛巾熊
  - ☞ 編織冷巾
  - ☞ 人道工場活動

**開會時間：**  
7/6/2021(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

請確保會員證或學院證  
**會籍有效**



**2022年  
7至9月份  
抽籤登記安排**

通知時段  
**6月24日(五)**

6月27日(一) 至 6月29日(三)  
上午9:00至12:00 或 下午1:00至4:30

**後備** 繳費時段

按名單順序致電通知後備，到中心繳交費用

**6月13日(一) 至 6月15日(三)**

**登記時段**



了解一下

**6月17日(五) 上午10時正**

**抽籤時段**



**6月20日(一) 至 6月23日(四)**

**繳費時段**



# 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
『家維邨聚會』	居住家維邨長者	6月7日(二)	上午9:30-10:30	中心活動室 / Zoom形式
『紅磡邨聚會』	居住紅磡邨長者	6月21日(三)	上午9:30-10:30	中心活動室 / Zoom形式
『土瓜灣聚會』	居住土瓜灣私樓長者	6月28日(二)	上午9:30-10:30	中心活動室 / Zoom形式

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6月14日(三) 時間：上午9:30-10:30  
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6月22日(三) 時間：上午10:00-11:00  
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盧翠媚姑娘查詢及報名！  
外展支援服務隊電話：2355-7877

### 「e健樂」老友茶聚

日期：2022年6月1、8、15、22日(三) 時間：下午3:00-4:00  
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：透過分享健康資訊，促進建立健康的生活模式

### 中文大學健康講座

日期：2022年6月2日(四) 時間：(一)上午9:30-11:00 (二)上午11:00-12:30  
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：講解(一)智營飲食和(二)營養標籤健康資訊，促進預防性健康管理

### 護士健康講座

日期：2022年6月24日(五) 時間：下午3:00-4:00  
對象：只限E健樂會員參加  
地點：副堂 / Zoom形式(視乎疫情狀況)  
主題：講解足部護理

12 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盧翠媚姑娘查詢及報名！

# 護老者支援服務

\*受疫情影響，活動可能改以Zoom或其他方式進行\*

護里同行同學會 (紅磡區私樓)

日期：2022年6月15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：與護老者探討有關護老的不同話題，分享照顧之道，互相學習如何支援自己的長者，並推動組員之間的互助互愛精神。

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6月22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：與護老者探討有關護老的不同話題，分享照顧之道，互相學習如何支援自己的長者，並推動組員之間的互助互愛精神。

負責職員：蕭俊文先生



衛生署講座【聽覺保健知多少】

日期：2022年6月17日 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：ZOOM線上形式

對象：護老者及長者

名額：不限

內容：講解失聽的原因及處理方法。此外，選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。

負責職員：梁景順先生



【頭肩頸按摩自學減壓】

日期：2022年6月20日 (一)

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：由香薰治療師教授頭肩頸穴位，一起學習按摩技巧，讓護老者自學按摩鬆一鬆。

負責職員：梁景順先生



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！我是負責賽馬會樂齡同行計劃的社工羅姑娘，很高興認識大家。雖然進入聖匠堂這一個大家庭短短兩個月，但已感受到同工對長者的關懷與愛心。希望九龍城的長者們能夠多多參與中心的活動和繼續支持中心。最後祝大家身體健康、生活愉快！

GOODBYE

Welcome



各位會員，大家好！我是輔導部服務經理黃雪君(雪)姑娘，於5月11日聖匠堂大家庭，主要負責長者輔導個案工作，過往我也在長者服務機構工作近十年。平日我喜歡與家中孖寶玩一玩、種植花草、「煮番幾味」，閒時也喜歡學習養生之道，如各位見到我的時候可以一起交流心得等。如果你有心事，想找人傾訴，歡迎大家聯絡我，亦希望在未來的活動見到大家！



# 中心消息



因應政府最新公佈之指引，放寬多項社交距離措施，本中心現實施以下措施：

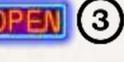
- 中心逐步恢復偶到，歡迎會員參加。
- 大型活動、會議等，仍需暫停，直至另行通知。
- 恢復舉行每月月會，歡迎會員於6月27日(一)開始至6月30日(四)，於辦公時間親身前往中心預留7月份月會位置，名額有限，先到先得，恕不接受親友代表登記。

如有任何問題，歡迎致電本中心3960 4306查詢。

## 7月例會時間

日期：2022年7月6日(星期三)	日期：2022年7月7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



颱風/暴雨	 黃色暴雨	 紅色暴雨	 黑色暴雨		 一號風球	 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



冷水和熱水，那一種水在滅火時比較有用呢？着火了，用冷水還是熱水救火好呢？不用多說，火當然很熱，用冷水澆的話可以降低火的溫度，但假使要儘早滅火的話，最好使用熱水。冷水和熱水比較，熱水較能在短時間產生水蒸氣，把火源覆蓋，火源得不到氧氣，便不會繼續燃燒，但在實際火災現場，又怎會有熱水呢？

「資料來源：字媒體」