



聖公會聖匠堂長者地區中心

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



護老者支援服務

2022年7-9月份

護老通訊

聖公會聖匠堂長者地區中心

護老者支援服務

活動情報 (2022-23 年度 7-9 月)

印刷品

督印人：吳智敏（高級服務經理）

印刷數量：320

如未能投寄，敬請退回：紅磡戴亞街一號地庫 聖公會聖匠堂長者地區中心

P.1

「疫苗通行證」 第三階段已經實施



「疫苗通行證」是重要的防疫抗疫措施，目的是鼓勵更多人接種疫苗，同時讓香港市民安全恢復正常日常生活。所有12歲或以上人士（包括長者）進入或身處餐飲業務處所、體育處所、泳池、理髮店等指明處所都需要根據下表接種疫苗：

非康復人士

未曾感染2019冠狀病毒病的12歲或以上人士必需完成第三針接種。
如剛完成第二針接種則有六個月寬限期，期滿前仍需要接種第三針疫苗。

康復人士

在康復後滿 6 個月的2019冠狀病毒病康復者：

打針紀錄	康復6個月後	接種後6個月內	合共需要針數
未曾打針	打第一針 	打第二針 	2
已打第一針	打第二針 	暫無額外接種要求	2
已打第二針	暫無額外接種要求	暫無額外接種要求	2 (感染前已接種)
已打第三針	暫無額外接種要求	暫無額外接種要求	3 (感染前已接種)

註：對康復後未滿 6 個月的2019冠狀病毒病康復者，暫無額外接種疫苗要求。
「康復後」是指最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果日期的14天後。

7-9 推介活動

同聲同戲-護老者互助小組

日期：2022年7月8、15、22、29日及8月5、12日（逢星期五）

時間：下午2：30- 3：30

地點：活動室1-2

對象：護老者

名額：6名（若額滿會進行抽籤）

內容：1加1可以大過2，如果你也想嘗試用戲劇的方式去探索自己，與其他「同路人」一起互相扶持，不如參加今次小組，讓你在照顧的路上不再孤單。

負責職員：石祖楹姑娘



賽馬會「銀光一閃」跨代藝術計劃 2022 太極舞蹈計劃

日期：2022年7月23、30日、8月6、13、20、27日及9月3日（逢星期六）

時間：上午（視乎分組情況）

地點：活動室1及2

對象：65歲以上的護老者（可與受照顧長者一同參與）

名額：6名

內容：由舞蹈藝術家帶領年輕舞者及長者一同參與藝術創作，將太極元素融入舞蹈之中，並拍攝成果向大眾分享，從而促進長幼兩代的聯繫和了解，讓大眾對老化帶來全新的註釋。

合辦團體：香港青年藝術協會

負責職員：梁善姚姑娘

註：參加者需額外預留4/9/2022（星期日）拍攝成果分享片段。



DIY環保袋-蝶谷巴特

日期：2022年8月1日（星期一）

時間：上午10：30 - 11：30

地點：副堂

對象：護老者

名額：8名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

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：22/7/2022

*備註：25/7/2022進行抽籤及致電通知



7-9推介活動

聞歌起舞 - 防跌舞蹈班

日期：2022年8月8、15、22及29日 (逢星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：副堂

對象：護老者

名額：8名 (若額滿會進行抽籤)

費用：\$30

內容：隨著年紀逐漸增長，老友記容易因肌肉流失而跌倒。今次跳舞班把防跌的訓練結合在現代舞蹈之中，配合歡樂的音樂帶動身體起舞，強化肌肉，提早預防跌倒。

負責職員：石祖楹姑娘

截止報名日期：29/7/2022

備註：將於1/8/2022以抽籤形式確定參加者，並以電話通知。



明目養神工作坊

日期：2022年8月19日 (星期五)

時間：上午10:15-11:15

地點：活動室1-2

對象：護老者

名額：8名 (若額滿會進行抽籤)

費用：\$10

內容：由香薰治療師教授眼部穴位，並一起敷眼膜，讓護老者從中鬆一鬆。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：11/8/2022

備註：將於12/8/2022以抽籤形式確定參加者，並以電話通知。



護老者會員大會

日期：2022年9月2日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：活動室1-2

對象：護老者

名額：20名

內容：簡介中心護老者支援服務，邀請護老者會員即場與職員互動及就服務提出意見。

負責職員：梁善姚姑娘



7-9推介活動

護老歡聚慶中秋

日期：2022年9月9日（星期五）

時間：下午2：30- 3：30

地點：活動室1-2

對象：護老者及受照顧長者

名額：20名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

內容：藉互動遊戲、抽獎及互相分享，讓護老者與長者一同慶祝中秋節，同時藉此讓護老者增進交流。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：1/9/2022

*備註：將於2/9/2022以抽籤形式確定參加者，並以電話通知。



社區服務了解----社區照顧券及院舍券，您懂嗎？

日期：2022年9月15日（星期四）

時間：下午2：30- 3：30

地點：休閒閣

對象：護老者

名額：12名

內容：透過活動讓護老者掌握服務資源，懂得善用，支援長者的照顧

負責職員：蕭俊文先生



足浴梳乎您

日期：2022年9月23日（星期五）

時間：下午2：30- 3：30

地點：活動室1-2

對象：護老者（若額滿會進行抽籤）

名額：8名

費用：\$10

內容：以香薰精油配合按摩一起浸泡雙腳，透過學習按摩雙腳，讓護老者放鬆身心；參加者需自備毛巾一條。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：15/9/2022

備註：將於16/9/2022以抽籤形式確定參加者，並以電話通知。



恆常活動

智友家庭聚會

日期：2022年7月14及28日；
8月11及25日；
9月8及22日（星期四）



時間：下午2:30 – 4:00

地點：休閒閣（視乎疫情或改以Zoom 線上形式）

對象：需要照顧認知障礙症長者的護老者及其受照顧長者

名額：16名

內容：提供護老者及長者共同參與活動的機會，讓他們互相學習以及增進感情，並從中建立護老者互助支援網絡。

負責職員：梁善姚姑娘

護老者休閒閣

日期：2022年7-9月
時間：逢星期一上午10:00-11:30；
逢星期二下午2:30-4:00
（視乎疫情開放）



地點：休閒閣

對象：護老者及受照顧長者

名額：6-8名（需要預約）

內容：由健康助理提供中心看顧服務，讓護老者得到喘息時間，並由社工提供不同資訊及支援。

負責職員：梁善姚姑娘

護老者線上休閒活動

日期：2022年7月7及21日；
8月4及18日；
9月1、15及29日（星期四）

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-扶抱技巧

日期：2022年8月31日（星期三）

時間：上午10:30 -11:30

地點：休閒閣

對象：護老者

名額：8名

是次主題：扶抱技巧

內容：講解正確扶抱及位置轉移技巧的重要性。

負責職員：蕭俊文先生



護里同行同學會（紅磡區私樓）

日期：2022年7月20日（星期三）；
8月10日（星期三）；
9月16日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：多功能室

對象：護老者

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7月27日（星期三）；
8月17日（星期三）；
9月23日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：多功能室

對象：護老者

名額：8名

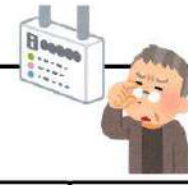
內容：與護老者探討有關護老的不同話題，分享照顧之道，互相學習如何支援自己的長者，並推動組員之間的互助互愛精神。

負責職員：蕭俊文先生





衛生署講座



日期/時間	主題	內容	地點	名額
2022年7月29日 (五) 下午2:30- 3:30	四季健康食譜	講解如何能夠因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上。	Zoom	不限
2022年8月26日 (五) 下午2:30- 3:30	長者常見眼疾及護眼之道	長者常見眼睛的毛病，例如老花、眼乾、眼挑針、紅眼症和處理方法，以及護眼之道。	活動室 1-2	12
2022年9月30日 (五) 下午2:30- 3:30	太極拳運動	教授簡化24式太極拳的部分動作，及探討一些學習太極拳時要注意的事項。	活動室 1-2	12
2022年9月9日 (五) 上午9:30- 11:30	認識新冠肺炎之長期影響	抗疫多時，不少市民曾經染上2019冠狀病毒病，亦可能正經歷不同後遺症。註冊護士會與你分享不同後遺症的徵狀。	活動室 1-2	12

人事快遞



再見！

大家好！我係聖匠護老者支援服務隊的娟姑娘，在聖匠認識到不少的老友記，在你們身上見到不同的人生經歷和不斷努力學習；叫人十分敬佩！你們在耶穌基督裏都是寶貴的，多謝耶穌讓我們在聖匠相遇。我現要離開聖匠，願耶穌祝福你們各人身心健康；早日認識耶穌，接受佢為最寶貴！

各位老友記，大家好呀！我係負責外傭培訓既吳姑娘，我會係7月14日離開大家，雖然加入聖匠堂這個大家庭唔係好長時間同埋因為疫情關係好少機會可以同大家交流，但已感受到這個大家庭對我既愛。最後祝大家身體健康，生活愉快！



再見！

活動報名程序

季刊發佈

派發月份(於月初)：1月、4月、7月及10月
(以郵寄、網頁、自取、Whatsapp發佈)



報名

於截止報名日期前親身到中心/致電負責職員。

抽籤及公佈結果

個別有名額限制的活動，會按季刊註明之日期進行抽籤及公佈，結果會張貼於護老者壁報或電話個別通知。

繳費處理

抽籤後，個別需繳費之活動，參加者需於截止繳費日期前親臨中心繳交費用。



啓動替補機制

繳費日期截止後，尚有名額，會電話個別通知後備補上。

報名小貼士：

護老者參與有名額限制及抽籤設定之活動前，必需留意以下兩個日期：

截止報名日期及截止繳費日期

活動替補機制：

考慮到護老者的建議及讓不同的護老者均可以有機會參與護老者活動，所有有名額限制及抽籤設定之活動均會進行參與優先次序排列，本年度未曾參與同類型活動的護老者將獲優先考慮。

護老者定義：需要照顧「在家居住」長者的家人、親屬或朋友。

申請方法：符合本中心護老者定義，並填妥及簽署「護老新天地會員申請表」，本中心會發出會員證。

退出方法：可親身向本中心提出申請。

服務時間：星期一至六，上午八時至下午六時
(星期日及公眾假期休息)

中心地址：九龍紅磡戴亞街一號地庫（即紅磡街市後面）

聯絡電話：3960 4309/ 3960 4371

傳真號碼：2356 1997

護老者支援服務職員：梁善姚姑娘（服務經理）

蕭俊文先生、石祖楹姑娘（社會工作人員）

梁景順先生、吳芷晴姑娘（助理程序幹事）

許 謹姑娘、許惠娟姑娘（社區健康助理）



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare
Council Limited