



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10月

重要通知



一理通· 碼各明

SMARTCONNECT 數碼資訊推廣月



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
10月恆常活動	P.4-7
10月時間表	P.8-9
10月推介活動	P.10-11
義工組	P.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

P.2

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 護老者支援服務

編織「互助網絡」為自己及社會帶來的好處

沉重的照顧壓力，並非是護老者能獨力承擔的，因此才有互助網絡的倡議，但其實護老者之間的互助不僅使自身和家庭受益，同時亦為社會帶來的好處。

「互助網絡」的組織靈活性較高，動員比較容易。參加者大多有相似背景，容易互相了解，明白大家的需要和感受。網絡內的成員亦會以同路人身份，互相陪伴、交流資訊與支援對方。

本年度中心亦將推行「時間銀行」計劃，希望護老者們亦能參與其中，獲得互助網絡優勢下帶來的益處。在計劃正式推行之前，各位護老者亦可參與以下活動，多認識居住於附近的護老者，為編織「互助網絡」踏出第一步

「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓)

日期：2022年10月12日、
2022年11月16日、
2022年12月14日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：多功能室

對象：護老者

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10月19日、
2022年11月23日、
2022年12月21日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：多功能室

對象：護老者

負責職員：蕭俊文先生

活動內容：藉活動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



10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：10月12、26日（星期三）

時間：上午9:00-10:00

地點：活動室1-2

名額：每場8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：10月20、27日（星期四）

時間：上午10:45-11:45

地點：活動室1-2

名額：每場8人



負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘

新興運動班

內容：與會員一起體驗新興運動-布袋球

日期：10月10、17日（星期一）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：8人（需出席2場）



負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘

芬蘭木柱同學會

內容：由中心康體大使助理，讓會員自助玩芬蘭木柱

日期：10月14、21日（星期五）

時間：上午10:00-11:30

地點：活動室1-2

名額：8人（需出席2場）



負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘



耆望戰勝疫情-生命繪本分享

內容： 聖公會聖匠堂主任牧師張樹萱牧師為會員預備不同的主題的繪本故事

日期： 10月17日（星期一）

發放形式： WhatsApp/Facebook

對象： 中心會員



負責職員：鍾妍雅姑娘

友男天小組

內容： 凝聚男士會員，分享男士話題

日期： 10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： 講解如何處理長者與兒媳關係

日期： 10月13日（星期四）

時間： 上午10:00-11:00

地點： 活動室1-2

名額： 12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



頻率震動機訓練

內容： 訓練平衡力

日期： 10月份（逢星期二、六）

時間： 上午9:30

地點： 茶水間

名額： 16人（必須出席所有場次）

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/梁詠恩姑娘



健康檢查

內容： 由婦女健康大使為大家量血壓

日期： 10月份（逢星期六）

時間： 上午9:30-10:30

地點： 活動室1-2

名額： 30人

負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘





剪髮服務

日期：10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，
最後取籌時間為3:15，過時不候）

地點：活動室1-2

名額：24人（每場6人）

費用：5元（DECC22/23-0440）

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：10月12日、19日（星期三）

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



耆耆有煮意-冰釀梅汁番茄

內容：**與會員一起製作美味開胃的冰釀梅汁
番茄**

日期：10月25日（星期二）

時間：下午2:30-4:00

地點：茶水間

名額：8人

費用：10元（DECC22/23-0432）

負責職員：莫家祺先生/梁詠恩姑娘



2022年10月中心活動時間表

星期一	星期二	星期三
9月26日 (九月初一)	9月27日 (初二)	9月28日 (初三)
10月3日 (初八)	10月4日 (初九)	10月5日 (初十)
上午10:00 護老者休閒閣(休) 下午2:00「腦友學堂」認知訓練 活動A組(活1-2) 下午2:30 smartconnect數碼諮詢站 (活3)	<h2>重陽節</h2>	上午9:30仁愛組 月會(活1-3)
		下午2:30和平組 月會(活1-3)
10月10日 (十五)	10月11日 (十六)	10月12日 (十七)
上午9:00流感疫苗登記 (大堂) 上午9:30清晨妙韻A(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新興運動班 (活1-2) **上午10:15 外展義工會(禮堂)/ZOOM 下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動 A組(活1-2) 下午2:30 smartconnect數碼諮詢站 (活3)	**上午9:30土瓜灣聚會 (活1-2) 上午9:30頻率震動服務(茶) 上午10:00和諧粉彩表心聲_活動及 精神健康講座(休) 上午10:00中文書法初班 (紅商) 上午11:00中文書法進階 (紅商) 下午2:30護老者休閒閣(休) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商)	上午9:00活力毛巾操 (活1-2) 下午2:30玩樂天地 (活1-2)
10月17日 (廿二)	10月18日 (廿三)	10月19日 (廿七)
上午9:30清晨妙韻A(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新興運動班 (活1-2) 下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動 A組(活1-2) 下午2:30 smartconnect數碼諮詢站 (活3)	**上午9:30家維邨及紅磡邨聚會 (活1-2) 上午9:30頻率震動服務(茶) 上午10:00和諧粉彩表心聲_活動及 精神健康講座(休) 上午10:00中文書法初班 (紅商) 上午10:30 友男天小組 (活1-2) 上午11:00中文書法進階 (紅商) 下午2:30護老者休閒閣(休) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商)	下午2:30玩樂天地 (活1-2)
10月24日 (廿九)	10月25日 (十月初一)	10月26日 (初二)
上午9:30清晨妙韻A(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 A組(活1-2) 下午2:30 smartconnect數碼諮詢站 (活3)	上午9:30頻率震動服務(茶) 上午10:00和諧粉彩表心聲_活動及 精神健康講座(休) 上午10:00中文書法初班 (紅商) **上午10:15 樂也農義工會 (活1-2 / Zoom) 上午11:00中文書法進階 (紅商) 下午2:30耆耆有煮意- 冰釀梅汁番茄 (茶) 下午2:30護老者休閒閣(休) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商)	上午9:00活力毛巾操 (活1-2) 下午2:30流感疫苗注射日 (活1-2)
10月31日 (初七)	11月1日 (初八)	11月2日 (初九)
上午9:30清晨妙韻A(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 A組(活1-2) 下午2:30 smartconnect數碼諮詢站 (活3)	上午9:30頻率震動服務(茶) 上午10:00和諧粉彩表心聲_活動及 精神健康講座(休) 上午10:00中文書法初班 (紅商) 上午11:00中文書法進階 (紅商) 下午2:30護老者休閒閣(休) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商)	上午9:30仁愛組 月會(活1-3)
		下午2:30和平組 月會(活1-3)

2022年10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
9月29日 (初四)	9月30日 (初五)	10月1日 (初六)
		國慶節
10月6日 (十一)	10月7日 (十二)	10月8日 (十三)
上午9:30喜樂組 月會(活1-3)	上午9:30「腦友學堂」認知訓練 活動B組(休) 下午2:30 專業外展服務知多D(活1-2)	上午9:30頻率震動服務(茶) 上午9:30健康檢查(活1-2)
下午2:30良善組 月會(活1-3)		
10月13日 (十八)	10月14日 (十九)	10月15日 (二十)
上午9:00港故講故身心靈 4 (活1-2) 上午10:00 smartconnect第一班 (活3) 上午10:00E健樂2-聖匠堂- 健營小組-三高(副) 上午10:00衛生署講座- 長者與兒媳關係 (活1-2) 下午2:30 智友家庭(休) 下午2:30 smartconnect第二班 (活3) 下午4:00 數碼資訊同學會 (活3)	上午9:30「腦友學堂」認知訓練 活動B組(休) 上午10:00芬蘭木柱同學會 (活1-2) 下午2:30 護老者剪髮培訓班 (活1-2)	上午9:30頻率震動服務(茶) 上午9:30健康檢查(活1-2)
10月20日 (廿五)	10月21日 (廿六)	10月22日 (廿七)
上午10:00E健樂2-聖匠堂-健營小組- 骨質疏鬆(副) 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 DIY 沐浴氣泡彈 (副) 下午2:30 smartconnect第二班 (活3) 下午2:30 線上休閒閣 (ZOOM) 下午4:00 數碼資訊同學會 (活3)	上午9:30「腦友學堂」認知訓練 活動B組(休) 上午10:00芬蘭木柱同學會 (活1-2) 下午2:30 護老者剪髮培訓班 (活1-2)	上午9:30頻率震動服務(茶) 上午9:30健康檢查(活1-2)
10月27日 (初三)	10月28日 (初四)	10月29日 (初五)
上午9:00 港故講故身心靈 4 (活1-2) 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剪髮服務 (活1-2) 下午2:30 智友家庭(休) 下午2:30 超輕土DIY鏡子 (副) 下午4:00 數碼資訊同學會 (活3)	上午9:30聽不到的距離 (活1-2) 上午9:30「腦友學堂」認知訓練 活動B組(休) 下午2:30 護老者剪髮培訓班 (活1-2) 下午 2:30 衛生署講座 【正視肩膊痛】 (ZOOM)	上午9:30頻率震動服務(茶) 上午9:30健康檢查(活1-2)
11月3日 (初十)	11月4日 (十一)	11月5日 (十二)
上午9:30喜樂組 月會(活1-3)	下午2:30 護老者剪髮培訓班 (活1-2)	上午9:30頻率震動服務(茶) 上午9:30健康檢查(活1-2)
下午2:30良善組 月會(活1-3)		

腦友學堂-認知障礙症活動

參加者可選擇參與其中一個組別:

A組 (逢星期一)

日期: 3/10, 10/10,
17/10, 24/10, 31/10

時間: 下午2:00-4:00

地點: 活動室1-2

B組 (逢星期五)

日期: 7/10, 14/10,
21/10, 28/10

時間: 上午9:30-11:30

地點: 休閒閣

對象: 已確診早期至中期認知障礙症或懷疑認知缺損的會員(或需評估)

內容: 透過認知訓練、懷緬治療、社交支援和健腦運動, 讓長者可以刺激大腦延緩退化, 也可以認識新朋友。

費用: 免費

負責職員: 社工張洛明姑娘、助理程序幹事林家詠姑娘



和諧粉彩表心聲 活動及精神健康講座

日期: 2022年10月11日(二) 2022年10月18日(二)

2022年10月25日(二) 2022年11月01日(二)

時間: 10:00-12:00

對象: 中心會員

地點: 聖匠堂地庫休閒閣/ Zoom形式(視乎疫情狀況)

名額: 每節8人、總共32人

內容: 透過和諧粉彩了解和欣賞自己, 放鬆心神, 增加溝通, 表達情緒

****免費活動****

港故講故身心靈 2

日期: 2022年10月13日(四)

2022年10月27日(四)

時間: 09:00-10:00

對象: 中心會員

地點: 聖匠堂地庫活動室1-2 / Zoom形式(視乎疫情狀況)

名額: 每節20人、總共40人

內容: 講香港故事, 講人生故事, 與你做運動, 關顧你的身心靈

****免費活動****

可同時參與活動

10月推介活動

流感疫苗登記日 P.11



流感疫苗注射日

日期：10月26日 (星期三)

時間：下午2:30至4:30

名額：60人

內容：接種季節性流感疫苗注射

地點：活動室1-2

負責職員：鍾妍雅姑娘

與聖公會福利協會康健天地合辦

登記日期：10月10日(星期一)

登記時間：上午9:00 至下午4:00

(上午12:00 – 2:00暫停登記)

登記地點：本中心大堂

備註：參加者需攜同香港身份證

到中心登記注射流感針



聽不見的距離

日期：10月28日 (星期五)

時間：上午9:30至1:00

(按報名次序分時段進行)

名額：24人

內容：進行聽力測試，提早預防

地點：活動室1-2

負責職員：鍾妍雅姑娘/梁詠恩姑娘

與聖雅各福群會伍集成聽力及視力中心合辦



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:

12/10/2022(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:

19/10/2022(三)

10:30-11:30

*每月第三個星期三

服務內容:

- ☞ 製作毛巾熊
- ☞ 編織冷巾
- ☞ 人道工坊活動

開會時間:

10月第一及第三個星期二

8:30-9:30

*每月第一及第三個星期二

有興趣參加的義工請向鍾妍雅姑娘報名

彩齡學院 課程概覽

2023年
1至3月份
抽籤登記安排

2

抽籤時段
12月16日(五)
上午10時正

3

繳費時段
12月19日(一)
至
12月22日(四)

12月12日(一)
至
12月14日(三)

登記時段

1

了解一下

請確保會員證或學院證
會籍有效



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	土瓜灣私樓長者	10月11日(二)	上午9:30-10:30	中心活動室
家維邨及紅磡邨聚會	家維邨及紅磡邨長者	10月18日(二)	上午9:30-10:30	中心活動室

備註:

1. 本月屋邨聚會主題為「社區、健康、中心資訊」，有興趣長者可致電 2355-7877 向外展支援服務隊查詢及報名。
2. 聚會會因應疫情狀況而改為視像授課，負責同事將會一星期前通知有關安排。

外展義工會



日期: 2022年10月10日(一) 時間: 上午10:15-11:00

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: 簡介及招募當月義工活動及為義工進行服務培訓。

E健樂2-聖匠堂-健營小組 - (2022年10月)

日期: 2022年10月13日(四) / 時間: 上午10:00-11:30

2022年10月20日(四)

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: 透過營養師分享健康資訊，講解和預防三高和骨質疏鬆的訊息，以促進建立健康生活模式。

賽馬會「抗疫同行」長者支援計劃

服務時段: 2022年9月至2024年8月

服務對象: 紅磡、黃埔、家維及土瓜灣內的獨居/雙老長者

服務人數: 500人

服務內容:

- 1) 配對義工定期進行電話慰問
- 2) 應用資訊科技儀器，推廣積極樂頤年及健康生活模式
- 3) 專業醫療人員致電或探訪跟進需要



報名詳情:

- 1) 獨居/雙老長者可致電或直接到中心，向外展支援服務隊職員進行登記。
- 2) 有興趣成為計劃義工，請致電到中心登記，職員會個別聯絡報名人士，確認合適者會與計劃義工進行配對及開始提供服務。

護老者支援服務

~10月活動推廣~

受疫情影響，活動可能改以Zoom或其他方式進行

護老者線上休閒活動

- 日期：2022年10月6及20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



私營安老院 - 專業外展服務知多D

- 日期：2022年10月7日（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：20名



- 內容：介紹安老院舍外展專業服務隊以到戶形式為私院院友提供物理治療、職業治療、言語治療及社工服務，並為護老者提供諮詢及培訓。
- 負責職員：梁景順先生

護里同行同學會（紅磡區私樓）

- 日期：2022年10月12日（星期三）
- 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：藉活動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10月19日（星期三）
- 地點：多功能室
- 對象：護老者
- 名額：8名
- 內容：藉活動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



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 *welcome!*



各位老友記，大家好呀！我係羅瑞貞姑娘，職位為社區健康助理，大家可以叫我羅姑娘。很高興可以於8月底加入聖匠護老支援服務隊為各位老友記服務，本人曾於安老院舍、嚴重殘疾院舍工作，希望可以在院舍學習得到的護理知識回饋給予大家。各位老友記多多指教！

大家好！我是新入職的助理程序幹事朱鍵峰（朱仔），負責外傭護老培訓試驗計劃及協助護老者支援服務。過往服務的對象都是以長者為主，有幸能夠加入聖公會聖匠堂長者地區中心這個大家庭是我的榮幸，負責工作對自己而言亦是新挑戰，期望自己能夠為有需要人士服務，希望大家多多指教！



Goodbye

各位，由10月開始我會調職至聖公會另一單位工作，感謝大家在這七年的支持及關愛，在此小如姑娘祝福大家身體健康、開開心心！



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。
- 中心近年添置多部空氣清新機，設置於每間房間及活動室，過濾空氣中的細菌、去除異味，使空氣清新。另中心於7月26日已完成針對冠狀病毒的長效抗菌消毒服務。
- 恢復舉行每月月會，歡迎會員於10月24日(一)開始至10月25日(二)，於辦公時間親身前往中心預留10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。

11月例會時間

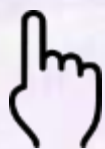
日期：2022年11月2日(星期三)	日期：2022年11月3日(星期四)
仁愛組 (第1批)	喜樂組 (第3批)
時間：上午9:30 – 11:00	時間：上午9:30 – 11:00
和平組 (第2批)	良善組 (第4批)
時間：下午2:30 – 4:00	時間：下午2:30 – 4:00

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						

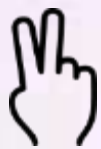
備註： 開放  暫停開放

- 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

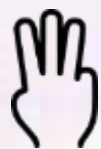
進入中心防疫3步曲



請測量體溫



使用消毒酒精
清潔雙手



拍卡進入

聖匠冷知識



長期處於過大壓力的影響

當人長期處於過大的壓力下，便會引致身體、情緒、行為及認知方面出現一些症狀(例子見下)，而它們之間也會互相影響，造成惡性循環。

身體方面：頭痛、肌肉疼痛、免疫力下降

情緒方面：焦慮、抑鬱、脾氣暴躁、挫敗感及無助感

行為方面：睡眠失調、食慾轉變、逃避社交生活

認知方面：健忘、難以集中精神及判斷力下降

如果你長期處於過大的精神壓力，並感到未能應付，請盡快求助。



珍愛生命長者熱線
電話：2382 0881