



聖公會聖匠堂長者地區中心

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

2023

護老者支援服務

2023年1-3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 1-3月)

印刷品

督印人：吳智敏 (高級服務經理)

印刷數量：380

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

電話智能卡實名登記制

《電訊(登記用戶識別卡)規例》已於2021年9月1日正式生效以實施電話卡實名登記制。《規例》指明由2022年3月1日起，電話智能卡用戶須開始為其電話智能卡向所屬電訊商進行實名登記。



- 所有新發售的電話智能卡(包括上台月費服務及電話儲值卡)均須在啟動服務前完成實名登記。
- 原有的電話儲值卡用戶須於2023年2月23日或之前向所屬電訊商完成實名登記。未有完成登記的電話儲值卡將不能繼續使用。
- 現行的上台月費服務用戶，除非「轉台」或開立新的電話號碼，否則無須再登記。

登記所需資料

英文及中文姓名

出生日期

香港身份證號碼

香港身份證副本

登記途徑

電訊商門市



電訊商網頁



電訊商流動
應用程式



十八間指定
郵政局



推介活動

音叉療癒 - 護老者互助小組 (社區長者篇)

日期：2023年1月4、11、18、2月1、8及15日 (逢星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：4樓禮堂

對象：曾經確診新冠肺炎的護老者

名額：8名 (若額滿會進行抽籤)

費用：\$10 (完成小組後每位護老者會獲贈一枝音叉)

內容：小組為新冠肺炎康復者提供音叉治療，透過音叉的振動頻率來舒緩痛症，平靜身心靈。

合辦團體：聲衡研習社

負責職員：石祖楹姑娘



連城新戲匠 - 社區劇場

日期：2023年1月7日 (星期六)

時間：下午2:30 - 5:00

地點：4樓禮堂

對象：護老者及受照顧長者

名額：20名

內容：為增加大眾對護老者及認知障礙症的認識，特意舉辦一連串活動予大眾及護老者，包括：由護老者演出的話劇、虛擬實境 (VR) 工作坊，體驗認知障礙症患者的世界、手工藝及放鬆減壓攤位。當中更有精美禮物等大家換領！

合辦團體：鐵樹銀花

負責職員：石祖楹姑娘



護老迎新春

日期：2023年1月16日 (星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：活動室1-3

對象：護老者及其照顧長者

名額：30名

費用：免費

內容：讓護老者及其照顧長者一同慶祝新春佳節，感受節日的歡樂氣氛。

負責職員：梁景順先生

*截止報名日期：5/1/2023

*備註：6/1/2023 進行抽籤及致電通知



復康用具檢查及維修

日期：2023年2月6日 (星期一)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：休閒閣

名額：5名 (若額滿會進行抽籤)

費用：免費輪椅、復康用具檢查；零件更換另行計算，活動當天繳付費用。

內容：由輪椅輔助隊進行檢查及維修工作。

負責職員：梁景順先生

*截止報名日期：27/1/2023

*備註：30/1/2023 進行抽籤及致電通知



外出活動

保齡球興趣班

日期：2023年1月19、26、2月2、9日（逢星期四）

時間：下午2：30 - 4：30

地點：黃埔雷霆保齡場

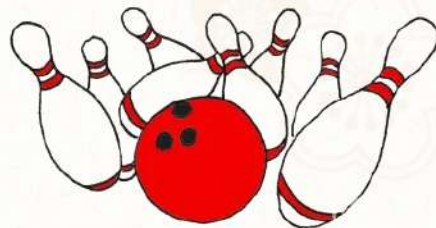
對象：護老者

名額：10名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

內容：是次興趣班有保齡球教練教授保齡球玩法及技巧，適合有興趣的護老者參與。

負責職員：石祖楹姑娘



*截止報名日期：11/1/2023

*備註：12/1/2023 進行抽籤及致電通知

「貓」肥屋潤

日期：2023年1月17日（星期二）

集合時間：上午9：15

時間：上午10：30 - 12：30

地點：荃灣-方塊貓

對象：護老者

名額：12名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

內容：在貓Cafe以禪繞畫製造新春掛飾，由簡單的線條畫出各形色的輪廓，並藉此達到身心靈放鬆的效果，同時亦可以與貓玩樂。

負責職員：梁景順先生



*截止報名日期：9/1/2023

*備註：10/1/2023 進行抽籤及致電通知

七彩人生，攀高峰

日期：2023年2月7日（星期二）

集合時間：上午8：45

時間：上午10：00 - 12：00

地點：荃灣青年空間

對象：護老者

名額：12名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

內容：為對攀石有興趣的護老者而設立體驗日，讓護老者輕鬆掌握攀石玩法，並訓練身體的協調能力。

負責職員：梁景順先生

備註：參加者須於活動前填寫「健康申報表」



*截止報名日期：31/1/2023

*備註：30/1/2023 進行抽籤及致電通知

外出活動

社區服務體驗

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

日期：2023年 3月3日（星期五）

集合時間：上午8：45

參觀時間：上午10：00 - 11：00

地點：新界將軍澳調景嶺翠嶺里2號 明愛專上學院9樓

對象：護老者

名額：16名（若額滿會進行抽籤）

費用：免費

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：蕭俊文先生及梁景順先生



新年快樂



衛生署講座



日期/時間	主題	內容	地點	名額
2023年1月13日 (五) 下午2:30- 3:30	長者活動樂	認識不同種類的活動及了解參與各類型活動的益處。	活動室 1-2	12
2023年2月24日 (五) 下午2:30- 3:30	自助按摩	講解正確的按摩方法和用途，以及簡單的手力按摩技巧及自我護理方法。	活動室 1-2	12
2023年3月24日 (五) 下午2:30- 3:30	識飲識食 識購物	講解如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物及購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則	活動室 1-2	12

恆常活動

智友家庭聚會

日期：**2023年1月12及26日**；
2月9及23日；
3月9及23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：石祖楹姑娘

護老者休閒閣

日期：**2023年1-3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：石祖楹姑娘



護老者線上休閒活動

日期：**2023年1月5及19日**；
2月2及16日；
3月2及16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：石祖楹姑娘



互動教室-認識園藝治療

日期：**2023年3月22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：透過專業同工教授實務照顧技巧及知識，讓護老者更有信心及能力照顧身邊的長者。

負責職員：蕭俊文先生



「護」「里」同行同學會（紅磡區私樓）

日期：**2023年1月11日**（星期三）；
2月8日（星期三）；
3月8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：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：**2023年1月18日**（星期三）；
2月15日（星期三）；
3月15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：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



人事快遞

好高興可以與各位護老者分享我的喜訊，接下來我將擔任護老者支援服務隊的服務經理。眨下眼我加入聖匠堂已經有一段時間，感謝各位同事的協助及護老者對我的支持及肯定，有你們的幫助才使得我可以發揮自己的能力，發展護老者服務。在未來的日子，亦請大家繼續多多支持！我亦會竭盡所能為各位護老者帶來適切而多元化的活動，與你們的照顧路上一起同行！



大家好！



大家好！

不經不覺梁姑娘已經加入聖匠大家庭4年啦！呢段時間多謝各位護老者會員的陪伴與建議，讓中心的服務更能配合大家的需要。我已經在1/11/2022正式調任教育及發展服務服務經理的工作崗位，未來大家仍會經常在中心見到我！請大家繼續支持中心不同的活動及服務啦！

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，本人將於12月底離開聖匠護老支援服務隊了，雖然在中心工作時間只有數個月，但很開心在這段日子裏與各位老友記及家人相處融洽，在你們身上學會成熟的關懷、體貼和價值觀，甚至促進了不同世代間的了解和尊重。希望日後有機會以義工身份回來與大家見面。在此祝各位心身健康！



再見！

護老者支援服務WHATSAPP使用指引:

1)邀請進入群組

- 1.1新加入之會員，會有護老者支援服務同工個別邀請加入群組。
- 1.2如會員表達不欲加入群組，同工將不會主動再次邀請加入。

2)退出群組

- 2.1護老者可自行退出群組。
- 2.2歡迎在退出群組前聯絡護老者支援服務任何一位同工表達意願。
- 2.3在沒有通知的情況下退出群組，護老者支援服務同工將不會主動致電了解。

3)中途或再次加入群組

- 3.1護老者改變意願希望加入群組，可主動聯絡護老者支援服務同工跟進。
- 3.2護老者因其他原因錯誤退出群組，亦可主動聯絡護老者支援服務同工跟進。



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：石祖楹姑娘 (服務經理)

蕭俊文先生 (社會工作員)

梁景順先生、朱鍵峰先生 (助理程序幹事)

許 謹姑娘 (社區健康助理)



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare
Council Limited