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

2023年1月

# 重要通知

## 電話智能卡實名登記制

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：400份

電話報名

Whatsapp影片活動
(中心電話：84901251)

月會現場報名

Google From

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 |
| 1月恆常活動 | P.4-7 |
| 1月時間表 | P.8-9 |
| 1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 |


**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**

# 電話智能卡實名登記制 P.3

## 中心資訊之

**2022年3月1日**
- 新儲值卡及新服務計劃卡均須在用戶登記後才可使用
- 現有儲值卡用戶開始進行登記

**2023年2月23日**
- 現有儲值卡用戶須與相關營運商完成實名登記

**2023年2月24日**
- 未完成登記的儲值卡將被停用

《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)均須在啓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。

### 登記途徑

- 英文及中文姓名
- 香港身份證號碼
- 出生日期
- 香港身份證副本

### 登記所需資料

- 電訊商門市
- 電訊商流動應用程式
- 電訊商網頁
- 十八間指定郵政局

# 1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：1月11、18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：梁詠恩姑娘

## 鬆一鬆運動班

內容：**與會員做拉力帶運動**
日期：1月12、26日（星期四）
時間：上午10:30-11:30
地點：活動室1-2
名額：每場8人

負責職員：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：1月9、16日（星期一）
時間：上午10:30-11:30
地點：活動室1-2/休閒閣
名額：8人（需出席2場）

負責職員：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：1月13、20日（星期五）
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：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：1月17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：梁善姚姑娘

## 衛生署講座-長者簡易保健

內容：**講解透過一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或卧床而引致的關節僵硬**
日期：1月19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：梁詠恩姑娘

## 頻率震動機訓練

**內容：訓練平衡力**

日期：1月份（逢星期二、六）

時間：上午9:30

地點：茶水間

名額：8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：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：1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：梁詠恩姑娘

## 剪髮服務

日期：1月19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 (DECC22/23-0512)

負責職員：梁詠恩姑娘

## 玩樂天地

內容：**互動遊戲**
日期：1月11日、18日（星期三）
時間：下午2:30-4:30
地點：活動室1-2
名額：8人

負責職員：梁詠恩姑娘

## 耆耆有煮意-胡椒蝦

內容：**與會員一起製作美味的胡椒蝦**
日期：1月10日（星期二）
時間：上午10:30-11:30
地點：茶水間
名額： 8人
費用：10元 (DECC22/23-0505)

負責職員：梁詠恩姑娘

# 2023年1月中心活動時間表

| 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|---|---|
| 1月2日（十一） | 1月3日（十二） | 1月4日（十三） |
| 一月一日翌日 | 下午2:30護老者休閒 (休) | 上午9:30仁愛組月會(活1-3)<br>下午2:30和平組月會(活1-3) |
| 1月9日（十八） | 1月10日（十九） | 1月11日（二十） |
| 上午10:00 護老者休閒閣 (休)<br>上午10:30新興運動班（活1-2）<br>下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動A組(活1-2) | 上午9:30 頻率震動機服務(茶)<br>*上午10:00 紅磡邨、家維邨及土瓜灣聚會(活)<br>上午10:30 耆耆有煮意-胡椒蝦(茶)<br>下午2:30 護老者休閒閣 (休) | 上午9:00活力毛巾操（活1-2）<br>下午2:00 音叉療癒 (4樓禮堂)<br>下午2:30玩樂天地 （活1-2）<br>下午2:30「護」「里」同行同學會(紅磡區私樓) (多) |
| 1月16日（廿五） | 1月17日（廿六） | 1月18日（廿七） |
| 上午10:00護老迎新春（活1-2）<br>上午10:30新興運動班（休）<br>下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動A組(活1-2) | 上午9:30頻率震動機服務(茶)<br>*上午9:30 外展義工會(活1-2)<br>上午10:00 「貓」肥屋潤 （荃灣）<br>上午10:30 友男天小組（活1-2）<br>下午2:30護老者休閒閣 (休)<br>下午2:30中高風險篩查（副） | 上午9:00活力毛巾操（活1-2）<br>下午2:00 音叉療癒 (4樓禮堂)<br>下午2:30玩樂天地 （活1-2）<br>下午2:30「護」「里」同行同學會(家維及紅磡邨) (多) |
| 1月23日（正月初二） | 1月24日（初三） | 1月25日（初四） |
| 農曆年初二 | 農曆年初三 | 農曆年初四 |
| 1月30日（初九） | 1月31日（初十） | 2月1日（十一） |
| 上午9:30清晨妙韻A(活1-2)<br>上午10:00 護老者休閒閣 (休)<br>上午10:30得意布藝坊(活1-2)<br>下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動A組(活1-2)<br>下午2:30 smartconnect數碼咨詢站（活3） | 上午9:30頻率震動機服務(茶)<br>下午2:30護老者休閒閣 (休) | |

# 2023年1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 |
|---|---|---|
| 1月5日（十四） | 1月6日（十五） | 1月7日（十六） |
| **上午9:30喜樂組月會(活1-3)**<br>**下午2:30良善組月會(活1-3)** | 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休) | 上午9:30頻率震動機服務(茶)<br>上午9:30健康檢查(活1-2) |
| 1月12日（廿一） | 1月13日（廿二） | 1月14日（廿三） |
| 上午10:00 smartconnect-手機知多點（活3）<br>上午10:30鬆一鬆運動班（活1-2）<br>下午2:30 智友家庭 (活1-2)<br>下午2:30活力健身操及正念體驗坊（活1-2）<br>下午2:30賀年吉祥掛飾（副）<br>下午2:30 smartconnect-數碼遊縱（活3） | 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休)<br>上午10:30 芬蘭木柱同學會（活1-2）<br>下午2:00 聽不見的距離2(休/多)<br>下午 2:30 衛生署講座【長者活動樂】(活1-2) | 上午9:30頻率震動機服務(茶)<br>上午9:30健康檢查(活1-2) |
| 1月19日（廿八） | 1月20日（廿九） | 1月21日（三十） |
| 上午10:00衛生署講座-長者簡易保健（活1-2）<br>下午2:00剪髮服務 （活1-2）<br>下午2:30 線上休閒閣 (ZOOM)<br>下午2:30 保齡球興趣班（黃埔） | 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休)<br>上午10:30芬蘭木柱同學會（活1-2）<br>下午 2:30玻璃之龍城(3)仿玻璃發光揮春（活1-2/茶） | 上午9:30頻率震動機服務(茶)<br>上午9:30健康檢查(活1-2) |
| 1月26日（初五） | 1月27日（初六） | 1月28日（初七） |
| 上午10:30鬆一鬆運動班（活1-2）<br>下午2:30 智友家庭 (活1-2)<br>下午2:30 保齡球興趣班（黃埔） | 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休)<br>下午 2:30玻璃之龍城(3)仿玻璃發光揮春（活1-2/茶） | 上午9:30頻率震動機服務(茶)<br>上午9:30健康檢查(活1-2) |
| 2月2日（十二） | 2月3日（十三） | 2月4日（十四） |
| 下午2:30 保齡球興趣班（黃埔） | | |

# 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: 9/1, 16/1, 30/1
時間: 下午2:00-4:00
地點: 活動室1,2

B組（逢星期五）
日期: 6/1, 13/1, 20/1, 27/1
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

賽馬會樂齡同行計劃 Jockey Club JoyAge Holistic Support Project for Elderly Mental Wellness

## 賽馬會樂齡同行計劃—心靈大掃除

日 期: 2023年1月16日(一)
時 間 : 10:00-11:00
對 象: 中心會員
地 點 : 聖匠堂地下副堂(社區中心入口)
名 額: 20人
內 容: 講解有關心靈與家居雜物囤積症、及其大掃除技巧，以迎接新一年。
**免費活動**

## 賽馬會樂齡同行計劃—2023年樂齡友里義工介紹

賽馬會樂齡同行計劃」為參與「樂齡友里」義工計劃的長者訂立了一個培訓課程，希望透過老有所為的方式，幫助社區內高危或有抑鬱風險的長者，同時增強個人面對晚晴挑戰所需的適應能力。培訓課程的主要目的包括：

- ✓ 從態度、知識和技巧等方面裝備「樂齡友里」義工，讓他們懂得如何去接觸和支援其他患有抑鬱的長者
- ✓ 在社區中推廣晚年心理健康
- ✓ 加強義工對自身在心理健康上的管理能力，從而提升其心理健康

聯絡人:
樊姑娘39604351
葉先生39604393

# 1月推介活動

## 聽不見的距離2

日期：1月13日 (星期五)
時間：下午2:00至5:00（按報名次序分時段進行）
名額：24人
地點：休閒閣/多功能室
內容：進行聽力測試，及早預防。
負責職員:梁詠恩姑娘

## 玻璃之龍城(3)仿玻璃發光揮春

日期：1月20日、27日 (星期五)*需出席所有場次
時間：下午2:30至4:30
名額：12人
地點：活動室1-2/茶水間
內容：一起以簡單的方法製作玻璃藝術品分享喜悅、提升自信並減壓。
費用：$20(DECC22/23-0282）
負責職員:黃智敏姑娘/梁詠恩姑娘

# 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：**

11/1/2023(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：**

18/1/2022(三)

10:30-11:30

*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
- 人道工坊活動

**開會時間：**

1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梁善姚姑娘報名

# 彩齡學院 課程概覽

2023年
4至6月份
抽籤登記安排

抽籤時段
3月17日(五)
上午10時正

3月13日(一)
至
3月15日(三)
登記時段

請確保會員證或學院證
會籍有效

繳費時段
3月20日(一)
至
3月23日(四)

# 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 | 地區對象 | 日期 | 時間 | 地點 |
|---|---|---|---|---|
| 紅磡邨、家維邨及土瓜灣聚會 | 居住紅磡邨、家維邨及土瓜灣私樓長者 | 1月10日（星期二） | 上午 10:00-11:00 | 中心活動室 |

備註：

- 本月屋邨聚會主題為「社區、健康、中心資訊」，有興趣之長者可致電23557877向外展支援服務隊查詢及報名。
- 聚會內容因應疫情狀況而改為視像受課，負責同事將會一星期前通知有關安排。

## 外展義工會

日期：2023年01月17日（二）
時間：上午9:30-10:30
對象：外展支援隊的義工　　地點：中心活動室1-2
名額：15人（須向外展支援隊職員報名）
內容：簡介及招募當月義工活動及義工進行服務培訓

## 歲晚送暖家居探訪

日期：2023年01月12日(四)及01月19日(四)　　時間：上午10:00-12:00
對象：外展支援隊義工 地點：家維邨長者家
名額：15人（須向外展支援隊職員報名）
內容：是次新年探訪，為長者送上福袋，提醒長者有關禦寒小貼士，讓老友記開開心心健健康康迎接新一年!

# 護老者支援服務

## ~1月活動推廣~

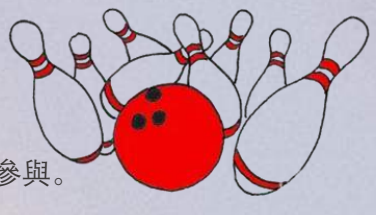
### 「貓」肥屋潤

*截止報名日期：9/1/2023
*備註：10/1/2023 進行抽籤及致電通知

日期：2023年1月17日(星期二)
時間：上午10：00–12：00
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

### 保齡球興趣班

*截止報名日期：11/1/2023
*備註：12/1/2023 進行抽籤及致電通知



日期：2023年1月19、26、2月2、9日（逢星期四）
時間：下午2：30 – 04：30
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

### 復康用具檢查及維修

*截止報名日期：27/1/2023
*備註：30/1/2023 進行抽籤及致電通知

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

### 七彩人生，攀高峰

*截止報名日期：31/1/2023
*備註：1/2/2023 進行抽籤及致電通知

日期： 2023年2月7日(星期二)
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」



~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

大家好，我是新入職教育及發展服務隊的社工姑娘 – 張惠堯姑娘，好開心加入聖匠大家庭! 期待未來可以同大家一起參與不同的活動，尋找人生的不同樂章!

goodbye

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!

# 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。
- 因應渠務維修工程暫緩，外賣飯餐服務將於稍後恢復。中心將再通知正在輪候登記支援服務的長者進行登記。

如有任何問題，歡迎致電本中心3960 4306查詢。

| 2月例會時間 | |
|---|---|
| 日期：2023年2月1日(星期三) | 日期：2023年2月2日(星期四) |

由於渠務工程會在2月正式展開，2月月會取消

| 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 | OPEN | OPEN | 中心開放前 | 中心開放時 | OPEN | OPEN | CLOSED |
| 中心內班組/活動 | OPEN | OPEN | CLOSED | OPEN | OPEN | OPEN | CLOSED |
| 飯堂服務 | OPEN | OPEN | ① | ② | OPEN | OPEN | ① |
| 戶外活動 | OPEN ③ | CLOSED | CLOSED | CLOSED | OPEN | CLOSED | CLOSED |

備註: OPEN 開放 CLOSED 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

香港氣溫近日急降，不少人晚上睡覺都會蓋上羽絨被再加一張毛毯保暖。但究竟是哪一張在底，哪一張在面，才會有更佳的保暖效果呢？根據專家所講，羽絨被具有感應體溫和膨脹的特性，但若羽絨被和身體之間的加上毛毯，會失卻感應體溫的特性，所以把毛毯放在羽絨被上面並與羽絨被接觸，羽絨被的內部會更保暖。如果想再保暖，可以在身體下面墊毛毯，然後蓋上羽絨被，這樣毛毯會接收埋身體釋放的熱量。

「資料來源：香港01寒冷天氣｜羽絨和毛毯點冚被最保暖？日專家警告：千祈唔好著襪瞓