



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2月

# 收集會員

# 對中心服務意見

中心將抽樣邀請會員填寫問卷，  
就中心服務表達意見，  
請各位留意電話邀請。

會員亦可透過意見箱表達對中心服務的意見，  
謝謝！



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 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**

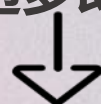
目錄



中心資訊	P.3
2月恆常活動	P.4-7
2月時間表	P.8-9
2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

## SQS「耆」實你要知Part2



P.3

### 目的

為能更有效率地提供以人為本、講求問責、著重服務表現的福利服務，本中心在管理及提供服務方面，會依據「服務質素標準」(SQS)所訂明的四項原則及16項服務標準制定及推行政策及服務。



服務質素標準  
(SQS)

### 原則四：

尊重服務使用者的權利  
服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

#### 標準 12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

#### 標準 13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

#### 標準 14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

#### 標準 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

#### 標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

### 原則三：

對使用者的服務  
所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要

#### 標準 10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

#### 標準 11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。



## 2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：**2月8、22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：**2月9、23日（星期四）

**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

### 新興運動班

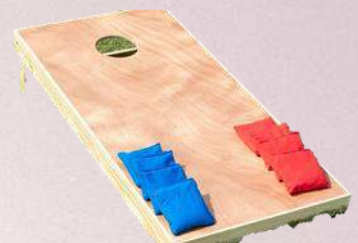
**內容：**與會員一起體驗新興運動-布袋球

**日期：**2月13、20日（星期一）

**時間：**上午11:30-12:30

**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



## 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：**2月10、17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：**2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：**張惠堯姑娘

## 衛生署講座-長者飲食營健大道

**內容：**如何在日常飲食之中應用「健康飲食金字塔」的建議

**日期：**2月14日（星期二）

**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



## 健康檢查

**內容：由婦女健康大使為大家量血壓**

日期：2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

## 頻率震動機訓練

**內容：訓練平衡力**

日期：2月份（逢星期二、六）

時間：上午9:30



負責職員：梁詠恩姑娘



## 剪髮服務

日期：2月23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：2月15日、22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：梁詠恩姑娘

## 耆耆有煮意-蘆筍豬肉卷

### 內容：與會員一起製作美味的蘆筍豬肉卷

日期：2月17日（星期五）

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1-2

名額：8人

費用：10元（DECC22/23-0505）



負責職員：梁詠恩姑娘

# 2023年2月中心活動時間表

星期一	星期二	星期三
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) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30得意布藝坊(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頻率震動機服務(茶) 下午2:30護老者休閒閣 (休)	上午9:00 活動登記 (活3)
2月6日 (十六)	2月7日 (十七)	2月8日 (十八)
上午9:30清晨妙韻A(活1-2) 上午10:00復康用具檢查及維修(活1-2) 上午10:00「腦友學堂」認知訓練活動(副) 下午2:30 smartconnect數碼諮詢站 (活3)	*上午9:30 紅磡邨、家維邨及土瓜灣聚會(活1-2) 上午10:00 外展義工會(203室) 上午10:00 七彩人生, 攀高峰(荃灣青年空間) 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)	上午9:00活力毛巾操 (活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會(紅磡區私樓)(ZOOM)
2月13日 (廿三)	2月14日 (廿四)	2月15日 (廿五)
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10:00「腦友學堂」認知訓練活動(副) 上午10:30得意布藝坊(活1-2) 上午11:30新興運動班 (活1-2) 下午2:30 smartconnect數碼諮詢站 (活3) 下午2:30健康由你撐-支援站(禮堂)	上午10:00中文書法初班 (紅商) 上午10:00衛生署講座-長者飲食營健大道 (副) 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2:30玩樂天地 (活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會(家維及紅磡邨)(ZOOM)
2月20日 (二月初一)	2月21日 (初二)	2月22日 (初三)
上午9:30清晨妙韻A(活1-2) 上午9:30眼底篩查(活3) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:00「腦友學堂」認知訓練活動(副) 上午10:30得意布藝坊(活1-2) 上午11:30新興運動班 (活1-2) 下午2:30 smartconnect數碼諮詢站 (活3)	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)
2月27日 (初八)	2月28日 (初九)	3月1日 (初十)
上午9:30清晨妙韻B(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:00「腦友學堂」認知訓練活動(副) 上午10:30得意布藝坊(活1-2) 下午2:30民政暖意關懷迎初春 (4F禮堂) 下午2:30 smartconnect數碼諮詢站 (活3)	上午10:00中文書法初班 (紅商) 上午10:00民政暖意關懷迎初春 (禮物派發) (副) 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)



# 2023年2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
2月2日 (十二)	2月3日 (十三)	2月4日 (十四)
上午9:00 活動登記 (活3) 下午2:00 心思·深思治療小組 (副) 下午2:30 線上休閒閣 (ZOOM) 下午2:30 保齡球興趣班 (雷霆保齡場)		上午9:30 健康檢查(活1-2)
2月9日 (十九)	2月10日 (二十)	2月11日 (廿一)
上午9:00 鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:00 心思·深思治療小組 (副) 下午2:30 多肉花朵積木拼(副) 下午2:30 智友家庭 (活1-2) 下午2:30 保齡球興趣班 (雷霆保齡場)	上午10:30 芬蘭木柱同學會 (活1-2)	上午9:30 健康檢查(活1-2)
2月16日 (廿六)	2月17日 (廿七)	2月18日 (廿八)
上午10:00 第五屆「樂齡友里」義工培訓計劃 (紅商) 下午2:00 心思·深思治療小組 (副) 下午2:30 線上休閒閣 (ZOOM)	上午10:30 芬蘭木柱同學會 (活1-2) 下午2:30 耆耆有煮意-蘆筍豬肉卷 (活1-2)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 下午2:30 香港戒毒會關懷長者賀新春 (4F禮堂)
2月23日 (初四)	2月24日 (初五)	2月25日 (初六)
上午9:00 鬆一鬆運動班 (活1-2) 上午10:00 第五屆「樂齡友里」義工培訓計劃 (紅商) 下午2:00 剪髮服務 (活1-2) 下午2:00 心思·深思治療小組 (副) 下午2:30 智友家庭 (活1-2)	下午 2:30 衛生署講座【自助按摩】(活1-2)	上午9:30 健康檢查(活1-2)
3月2日 (十一)	3月3日 (十二)	3月4日 (十三)
上午9:30 喜樂組 月會(活1-3) 上午10:00 第五屆「樂齡友里」義工培訓計劃 (紅商) 下午2:00 心思·深思治療小組 (副) 下午2:30 良善組 月會(活1-3)		

# 腦友學堂-認知障礙症活動

## P.10

逢星期一

日期: 6/2, 13/2, 20/2, 27/2

時間: 上午10:00-12:00

地點: 中心地下副堂

**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—心思·深思治療小組

日期: 2023年2月2日、9日、16日、23日、3月2日 (四)、7日 (二), 共六堂

時間: 下午2:00-4:00 (2月2日至3月2日) 及上午10:00-12:00 (3月7日)

對象: 中心會員

地點: 聖匠堂地下副堂 (2月2日至3月2日) 及地庫休閒閣 (3月7日)

名額: 8人

內容: 了解更多情緒及思想, 增加對自身的察覺, 有助減少墮入思想陷阱的情況, 從而鞏固心理健康。

聯絡人: 方先生 / 樊姑娘 (電話: 39604306)

### 賽馬會樂齡同行計劃—第五屆「樂齡友里」義工培訓計劃

誠邀有意幫助社區內有抑鬱風險的長者, 或有意增強個人適應能力以面對晚晴挑戰的你參加賽馬會樂齡同行計劃—「樂齡友里」義工培訓計劃。

日期: 2023年2月16日、23日、3月2日、9日、16日 (星期四), 共五堂

時間: 上午10:00-下午1:00

對象: 50歲或以上社區人士 (具備基本書寫能力)

地點: 紅磡商業中心A座10樓11A室 (聖公會聖匠堂長者地區中心分址)

名額: 30人

內容: 3小時「賽馬會樂齡同行計劃」介紹、12小時精神健康急救課程 (關懷長者版)、6小時義工實習體驗

備註: 100%出席率及完成指定時數的義工服務可獲精神健康急救課程 (關懷長者版) 證書及香港大學發出的「樂齡友里」義工證書

聯絡人: 樊姑娘 / 葉先生 (電話: 39604306)



## 香港戒毒會關懷長者賀新春

日期：2023年2月18日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：四樓禮堂

名額：40名

內容：與香港戒毒會合作，邀請小學生到中心與長者玩遊戲及表演，一同慶祝新春到來。

負責職員：梁善嫻姑娘



## 民政暖意關懷迎新春

日期：2023年2月27日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：四樓禮堂

名額：40名

內容：與民政事務處合作，邀請義工到中心探望長者，透過表演、遊戲及派發禮物，與中心會員聯誼。

不能與民政暖意關懷迎新春(禮物派發)重覆報名

負責職員：梁善嫻姑娘



## 民政暖意關懷迎新春(禮物派發)

日期：2023年2月28日(星期二)

時間：上午10:00-12:00

地點：副堂

名額：90名

內容：與民政事務處合作，向中心會員派發心意禮物。

不能與民政暖意關懷迎新春重覆報名

負責職員：梁善嫻姑娘

# 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:

8/2/2023(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:

15/2/2022(三)

9:00-10:00

\*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:

2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張惠堯姑娘報名

# 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

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)

3月13日(一)  
至  
3月15日(三)  
登記時段



# 外展支援服務隊



## 健康由你撐-支援站

自2022年9月，聖匠堂長者地區中心推行由賽馬會「抗疫同行」長者支援計劃(第二期)，旨在於新冠肺炎疫情下支援獨居及兩老共住的長者，讓他們獲得「身、心、靈」全面的關顧，積極跨過肺炎疫情的挑戰。

對象	內容	日期	時間	地點
紅磡邨、家維邨及土瓜灣長者	透過「抗疫同行」義工為計劃參加者提供適時的健康支援服務，包括血壓量度，即時健康諮詢及社區資訊分享。	2月20日 (星期一)	下午 2:30-5:00	4樓禮堂

備註：

- 如對活動有興趣，請向外展支援隊職員報名

## 外展義工會

日期：2023年02月07日(星期二)

時間：上午9:30-10:30

對象：外展支援隊的義工

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



地點：2樓203室

## 跑去你屋企探訪

日期：2023年02月15日(星期三)

對象：抗疫同行參加者

名額：10位義工

內容：對工前往區內獨居及雙老長者，次新年探訪，為長者送上福袋，開開心心健健康康迎接新一年!

時間：上午10:00-12:00

地點：家維邨或紅磡邨長者家





# 護老者支援服務



## ~2月活動推廣~

「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓)

日期：2023年2月8日 (星期三)

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：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2月15日 (星期三)

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：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  
自助按摩

日期：2023年2月24日 (星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室1-2

名額：12名

內容：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。

負責職員：梁景順先生



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



# P.14

~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：符合本中心護老者資格，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

各位老友記您好！我是實習社工學生梁雪兒，來自香港理工大學，大家可以稱呼我為雪兒姑娘，我在1月開始至7月於中心進行為期7個月實習，逢星期三及四在中心。希望有機會跟各位老友記見面、一起聊天，期待之後在中心活動中認識各位。請大家多多指教，謝謝！

## 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：

- 中心恢復偶到，歡迎會員參加。
- 中心渠務工程由2月1日開展，預計2月28日完成。屆時中心茶水間、休閒閣、多功能室、面見室及後樓梯將會封閉，並不定時發出聲響，請各位會員多加注意。不便之處，敬請原諒。
- 恢復舉行每月月會，中心由3月開始無需提前登記，請自行根據組別出席月會。



如有任何問題，歡迎致電本中心3960 4306查詢。

### 3月例會時間

日期：2023年3月1日(星期三)	日期：2023年3月2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

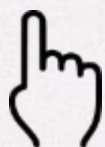
P.15

颱風/暴雨	 黃色暴雨	 紅色暴雨	 黑色暴雨		T1 一號風球	⊥3 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



放炮仗又稱作爆竹 原來古代真的和竹有關 偶爾在香港的圍村，總會聽到炮仗聲此起彼落，寓意破舊立新，為來年進行祈福！放炮仗其實有幾個名稱，其中一個稱之為「爆竹」，原來真的和竹有關係，原來古代的爆竹是簡單將竹放進火裏燒，便會發出噼噼啾啾的響聲，到後來有火藥的出現，大家才將火藥塞進竹子裏燃燒，慢慢才演變成今天的炮仗。