



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4月

E健樂

第三期活動



開始報名了!



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/>



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



請掃我以儲存
中心新手提

督印人:
吳智敏先生
(高級服務經理)
印刷數量: 600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
4月恆常活動	P.4-7
腦友學堂及樂齡同行計劃	P.8
義工組及彩齡學院資訊	P.9
4月時間表	P.10-11
4月推介活動	P.12-16
外展支援服務隊	P.17
護老者支援服務	P.18
人事快遞 中心消息	P.19
其他資訊	P.20

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 時間銀行知多少

p.3

「時間就是金錢」這句話大家耳熟能詳，但可曾想過，

「時間」真能換到你需要的服務或生活用品？

聖公會聖匠堂社區中心將於2023年4月時推出

「織福紅磡」時間銀行計劃。讓我們一起來了解時間銀行的秘密吧！

計劃目標：

凝聚區內家庭照顧者及社區人士，建立社區支援網絡

推動社區人士，紅磡退休人士、畢業照顧者和居民參與成為義工，建立互惠文化

「社、福、醫、校」跨界別合作，發揮協作夥伴的強項，共同支援家庭照顧者

計劃內容：用「時間」換「服務」，促成社區互助成為義工，為他人服務的時間轉變為「時分」存入銀行，未來可換取服務參與社區學堂，學習不同技能，繼而共同參與賺取時分的活動



「織福紅磡」計劃有什麼活動 / 服務？

長者照顧及支援：陪診服務、服藥關顧、陪伴參與戶外活動、學習使用智能電話

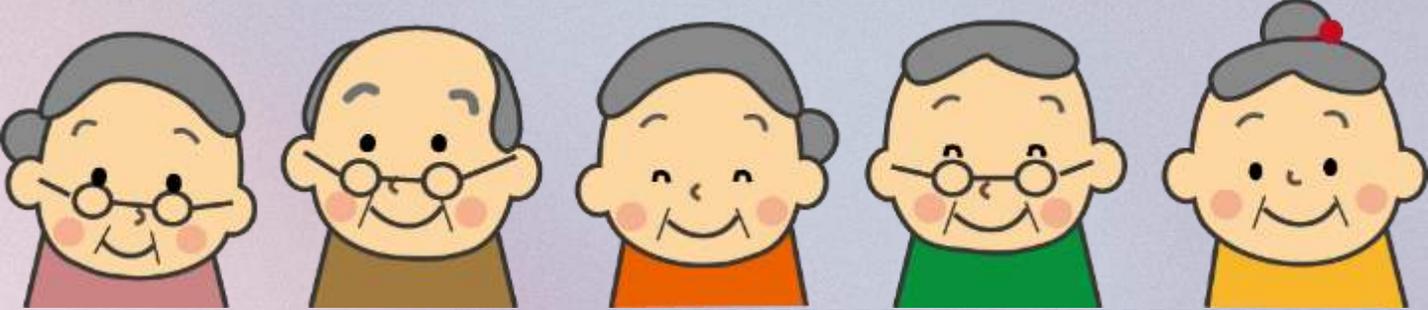
親子及兒童：陪伴小朋友玩樂、分享育兒心得、功課輔導接送兒童

家居支援：美化家居、修改衣服、家居清潔、煲湯送湯、代購

社區及康樂活動：廚藝分享、製作手工藝品、清潔用品、化妝 / 美容 / 美甲、剪髮

關懷及資訊：電話慰問、預約覆診、填寫表格、解讀信件

培訓活動：學習操作電腦、樓長培訓



4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：4月19日（星期三）

時間：上午9:00-10:00

地點：活動室1-3

名額：每場24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：4月20、27日（星期四）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：每場16人



負責職員：黎國顯先生

新興運動班

內容：與會員一起體驗新興運動-圓網球

日期：4月17、24日（星期一）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：16人（需出席2場）



負責職員：黎國顯先生

P.4



布袋球同學會

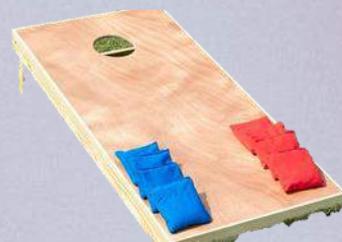
內容：由中心康體大使助理，讓會員自助玩布袋球

日期：4月28日（星期五）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：16人



負責職員：梁詠恩姑娘

友男天小組

內容：與男士會員體驗新興運動-芬蘭木柱，並一同進行競技比賽

日期：4月20日（星期四）

時間：下午2:30-3:30

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-太極拳運動

內容：從現代醫學剖析太極拳的特點及健康功效

日期：4月14日（星期五）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1-2

名額：24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：4月份（逢星期六）

時間：上午9:30-10:30

地點：活動室1-2/休閒閣

名額：30人



負責職員：黎國顯先生

頻率震動機訓練

內容：訓練平衡力

日期：4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：黎國顯先生



剪髮服務

日期：4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（DECC23/24-0084）



負責職員：黎國顯先生

玩樂天地

內容：互動遊戲

日期：4月19日、26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-桂圓紅棗桃膠糖水

內容：與會員一起製作美味的桂圓紅棗桃膠糖水

日期：4月18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（DECC23/24-0033）



負責職員：梁詠恩姑娘

P. 7

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：

19/4/2023(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：

26/4/2022(三)

10:30-11:30

*每月第三個星期三

服務內容：

- ☞ 製作毛巾熊
- ☞ 人道工坊活動

開會時間：

4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

2023年
7至9月份
抽籤登記安排

彩齡學院 課程概覽

抽籤時段
6月16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
6月19日(一)
至
6月21日(三)
6月23日(五)

6月12日(一)
至
6月14日(三)
登記時段

1

了解一下

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: 3/4, 17/4, 24/4

時間: 下午2:00-4:00

地點: 活動室1,2

B組 (逢星期五)

日期: 14/4, 21/4, 28/4

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—睡眠治療小組

免費活動

日期：4月18日 (二)

時間：上午10:00-12:00

對象：中心會員

地點：聖匠堂地庫休閒閣

名額：8人

內容：透過調整認知方面及行為方面以改善失眠情況。

聯絡人：方先生 (電話：39604306)



賽馬會樂齡同行計劃—睡眠治療小組

免費活動

日期：4月25日、5月2日、9日、23日、30日及6月6日 (二)，共六堂

時間：上午10:00-12:00

對象：中心會員

地點：聖匠堂地庫休閒閣

名額：8人

內容：透過調整認知方面及行為方面以改善失眠情況。

聯絡人：方先生 (電話：39604306)



2023年4月中心活動時間表

星期一	星期二	星期三
3月27日 (初六)	3月28日 (初七)	3月29日 (初八)
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) 上午9:30 耳聽八方 (副) 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 芬蘭木柱精修班 (活1-2) 下午2:30 護老者休閒閣 (休) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商)	下午2:30 防止詐騙講座(4/F禮堂)
4月3日 (十三)	4月4日 (十四)	4月5日 (十五)
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 護老者休閒閣 (休)	清明節
4月10日 (二十)	4月11日 (廿一)	4月12日 (廿二)
復活節 星期一	**上午10:00 外展義工會 (活1-2) 下午2:30 護老者休閒閣 (休)	上午9:30 仁愛組 月會(活1-3) 下午2:30 和平組 月會(活1-3)
4月17日 (廿七)	4月18日 (廿八)	4月19日 (廿九)
上午10:30 新興運動班 (活1-2) 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)	**上午9:30 紅磡邨聚會 (活1-2) 上午9:30 頻率震動機服務(茶) 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2:30 耆耆有煮意 - 桂圓紅棗桃膠糖水 (茶) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商)	上午9:00 活力毛巾操 (活1-3) 下午2:30 玩樂天地 (活1-2) 下午2:30 「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓) (多)
4月24日 (初五)	4月25日 (初六)	4月26日 (初七)
上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30 新興運動班 (活1-2) 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 家維邨聚會 (活1-2) 上午9:30 頻率震動機服務(茶) 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4:00 輕鬆普通話 (紅商)	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) (多)

P.10

2023年4月中心活動時間表

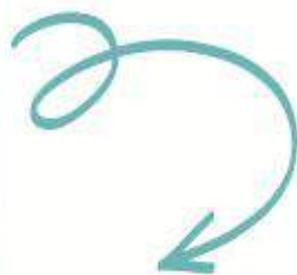
備註: **支援隊活動不作公開招募

星期四	星期五	星期六
3月30日 (初九)	3月31日 (初十)	4月1日 (十一)
下午2:00剪髮服務 (活1-2)	上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組(休)	上午9:30健康檢查(活1-2)
4月6日 (十六)	4月7日 (十六)	4月8日 (十七)
下午2:30 智友家庭 (活1-2)	耶穌受難節 翌日	
4月13日 (廿三)	4月14日 (廿四)	4月15日 (廿五)
上午9:30喜樂組 月會(活1-3)	上午10:00衛生署講座-太極拳運動 (活1-2) 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組(休)	
下午2:30良善組 月會(活1-3)		
4月20日 (三月)	4月21日 (初二)	4月22日 (初三)
**上午9:30土瓜灣聚會 (活1-2) 上午10:00 smartconnect-手機知多點 (活3) 上午10:30鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:30 smartconnect-數碼遊縱 (活3) 下午2:30 智友家庭(休) 上午2:30 友男天小組 (活1-2)	上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組(休) 上午10:00 購物購勿(活1-2) 下午 2:30 衛生署講座【急救常識】 (活1-2)	上午9:30健康檢查(休) 上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午10:00健體中國舞 (活1-2)
4月27日 (初八)	4月28日 (初九)	4月29日 (初十)
上午10:00 smartconnect-手機知多點 (活3) 上午10:30鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:00剪髮服務 (活1-2) 下午2:30 smartconnect-數碼遊縱 (活3) 下午2:30 線上休閒閣(ZOOM)	上午10:30布袋球同學會 (活1-2) 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組(休)	上午9:30健康檢查(休) 上午9:30頻率震動機服務(茶)

P.11

賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃（第三期）

為持續地提升長者自我健康管理能力及增進健康知識，第三期賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃於2023年3月1日至2025年2月28日推行，為期兩年，致力為全港長者推行長者健康質素評估、轉介服務，以及各式各樣健康推廣活動及小組



完成問卷後
可獲神秘
禮物一份

第三期「e健樂」由4月份開始邀請長者進行健康質素評估，再按長者健康狀況，職員會協助轉介相應之服務

有興趣參加計劃之長者請致電
3960 4306向陳佩清姑娘或張惠堯
姑娘報名登記，職員再個別聯絡
安排評估日期及時間



電子健康管理計劃 (第三期)

5月份活動推介

老友茶聚(一)

日期：5月11日(星期四)

時間：上午10時至11時正

地點：中心副堂

內容：與老友記分享營養標籤
資訊，提升長者自我
健康管理知識及能力

名額：15人

老友茶聚(二)

日期：5月18日(星期四)

時間：上午10時至11時正

地點：中心副堂

內容：與老友記分享營養標籤
資訊，提升長者自我
健康管理知識及能力

名額：15人

只可報名參與其中一場活動

有興趣報名之長者請致電
3960 4306向陳佩清姑娘或
張惠堯姑娘報名登記。



躍變·龍城——九龍城主題步行徑

九龍城主題步行徑全長約6.5公里，分為5個特色路段，以九龍寨城公園為起點，途經宋皇臺、土瓜灣，連接紅磡聖母堂。步行徑透過不同硬件設施、舉辦文化活動、出版刊物和設立訪客中心等連結區內的居民，以延續及推廣九龍城區的文化歷史。

躍變·龍城體驗館

步行徑訪客中心「躍變·龍城體驗館」會定期舉辦不同活動，如設計工作坊、手作班、展覽、導賞等，接觸區內居民、推廣歷史及文化、回應社區需要。



開放時間：

星期二至星期日 11:00 - 18:00 (星期一閉館)

地址：

九龍土瓜灣譚公道115號運通大廈地下5號舖

電話：3183 0928 / 5926 1456

手繪彩紮面譜工作坊

日期：4月25日 (星期二)

時間：上午11:00-12:30

地點：躍變·龍城體驗館

名額：16人

報名及詳情



p. 14

主辦 Organized by

躍變·龍城
Leap Change · Longcheng

策劃 Organized by

香港歷史博物館
Museum of History

贊助 Funded by

康樂及文化事務署
Leisure and Cultural Services Department

4月推介活動 P.15



SmartConnect - 手機知多點

(未曾參加過此課程的會員優先報名)

日期：20/4, 27/4, 11/5, 18/5(星期四)

收費：\$20

時間：上午10:00-12:00

地點：活動室3

內容：基本手機功能及操作技巧、應用程式下載的概念及方法、WiFi及數據使用等。



SmartConnect - 數碼遊縱

(曾參加數碼遊縱課程之會員優先報名)

日期：20/4, 27/4, 11/5, 18/5(星期四)

收費：\$20

時間：下午2:30-4:30

地點：活動室3

內容：使用OpenRice、Google Map、巴士App、MTR Mobile、天文台等應用程式，規畫及搜尋旅行地點、景點及美食。

負責姑娘：鄭慧欣姑娘/梁善姚姑娘

購物勿



日期：21/4 (星期五)

時間：上午10-12

地點：活動室1-2

內容：由消費會職員
到場講解

負責姑娘：梁詠恩姑娘



外展支援服務隊



屋邨互助支援小組



p.17

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。

對象	內容	日期	時間	地點
紅磡邨聚會	居住紅磡邨長者	4月18日 (星期二)	上午 9:30-10:30	活動室 1-2
土瓜灣聚會	居住土瓜灣私樓長者	4月20日 (星期四)	上午 9:30-10:30	活動室 1-2
家維邨聚會	居住家維邨長者	4月25日 (星期二)	上午 9:30-10:30	活動室 1-2

- 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。

外展義工會



日期：2023年04月11日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

對象：外展支援隊的義工

地點：活動室1-2

名額：20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

愛心暖意·互相贈

日期：2023年04月21日（星期五）

時間：上午10:00-12:00

對象：抗疫同行參加者

地點：長者家中

名額：10位義工

內容：為區內獨居及雙老長者送上愛心、關心及福袋





護老者支援服務



~4月活動推廣~

「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓)

日期: 2023年4月19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



衛生署講座-急救常識

日期: 2023年4月21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: 提高護老者的基本急救知識, 使他們面對緊急情況下, 能及早察覺傷患者身體狀況, 以作出合適急救和轉介。



保齡球興趣班

日期: 2023年4月25、5月2、9、16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

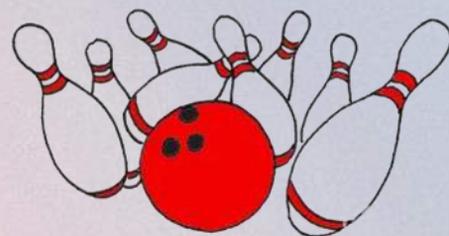
名額: 10名 (若額滿會進行抽籤)

*截止報名日期: 17/4/2023

*備註: 18/4/2023 進行抽籤及致電通知

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。



「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨)

日期: 2023年4月26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



~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。

P.18



β.19

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：

- 中心恢復偶到及電腦借用服務，歡迎各位會員前來中心消遣。
 - 恢復舉行每月月會，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。

5月例會時間

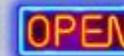
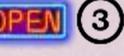
日期：2023年5月3日(星期三)	日期：2023年5月4日(星期四)
仁愛組 (第1批) 時間：上午9:30 – 11:00	喜樂組 (第3批) 時間：上午9:30 – 11:00
和平組 (第2批) 時間：下午2:30 – 4:00	良善組 (第4批) 時間：下午2:30 – 4:00



聖公會聖匠堂長者地區中心
(最新消息)

中心Facebook主頁

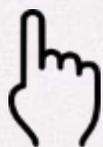
中心Whatsapp

颱風/暴雨	 黃色暴雨	 紅色暴雨	 黑色暴雨		T1 一號風球	L3 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



香港第一條海底隧道？

海底隧道是香港第一條貫通維多利亞港兩岸的隧道，亦是第一個使用“建造、營運及移交”模式落實的運輸工程項目。建造工程於1969年展開，隧道則於1972年建成啟用。現今有共3條行車隧道橫跨維多利亞港 - 海底隧道，東區海底隧道和西區海底隧道。這些隧道的每日平均交通量總共超過25萬5千架次。