



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6月

# 中心資訊

## 精神健康計劃介紹



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：500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
6月恆常活動	P.4-7
義工組及彩齡學院資訊	P.8
腦友學堂及樂齡同行計劃	P.9
6月時間表	P.10-11
6月醫健樂活動	P.12
6月推介活動	P.13-16
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

甚麼是「幸福」呢？「幸福」是甚麼呢？

你的生活幸福嗎？

人生在營營役役的過程中乃追求生活幸福。

在過去三年的疫情中，你可嘗幸福的滋味嗎？

本中心聯同本會樂民郭鳳軒綜合服務中心及九龍城區綜合家居照顧服務隊單位於2023年5月開始推行「幸福連線-九龍城長者精神幸福支援計劃」，為期兩年冀望藉著一系列體驗式的活動，培養老友記的幸福生活習慣，感受生活的幸福感。

計劃其中活動包括：

1. 開辦「幸福大使」培訓及平台，與長者結伴同行在生活上共同體驗培養幸福生活習慣；
2. 開設「幸福專頁」，包括我們的小確幸及線上幸福包；
3. 「幸福療園」社區活動：「幸福療園」及社區幸福路線及導賞。

## 你有想過本區鬧市中的園林景緻是大家追尋幸福源泉嗎？

計劃將會帶領參加的長者及他們的照顧者走訪九龍城區的綠洲公園，包括和黃公園，高山道公園，海心公園，九龍城寨城公園等，由專業人員帶領公眾體驗式活動，透過在園林中正念步行，森林浴，伸展運動等活動，讓參加者釋放壓力，培養覺察力，追尋當下的幸福感，令參加者享受，欣賞自然環境給予的愉快滿足時刻。

學習在起伏的生活中保持平衡的心態。此外，而行動不便的長者會獲受訓的「幸福大使」義工陪伴活動，一同經驗及學習平靜心靈，身心放鬆的活動。

## 人人也可以在生活的社區中尋獲「幸福點」？

計劃希望收集長者，幸福大使，社區公眾人士的日常觀察和生活智慧，發掘社區日常可以放鬆身心的「社區幸福點」，同時透過計劃設立的「幸福專頁」臉書提供平台予各位分享及交流，增加長者及社區公眾在社區生活的幸福感。

## 一起來步出社區幸福路線吧！

計劃將收集得來的「社區幸福點」，組成「社區幸福路線」，再舉行導賞活動，由「幸福大使」擔任導賞員，讓長者及社區人士體驗「社區幸福路線」。「社區幸福路線」亦會在「幸福專頁」發佈，推介此路線予社區人士自行參與，建構「幸福友善社區」。



## 6月推介活動

### 活力毛巾操

**內容：**由婦女健康大使義工教授毛巾操

**日期：**6月21日（星期三）

**時間：**上午9:00-10:00

**地點：**活動室1-3

**名額：**20人（每場5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：**6月15、29日（星期四）

**時間：**上午10:30-11:30

**地點：**活動室1-2

**名額：**16人（每場4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：**6月12、19日（星期一）

**時間：**上午10:30-11:30

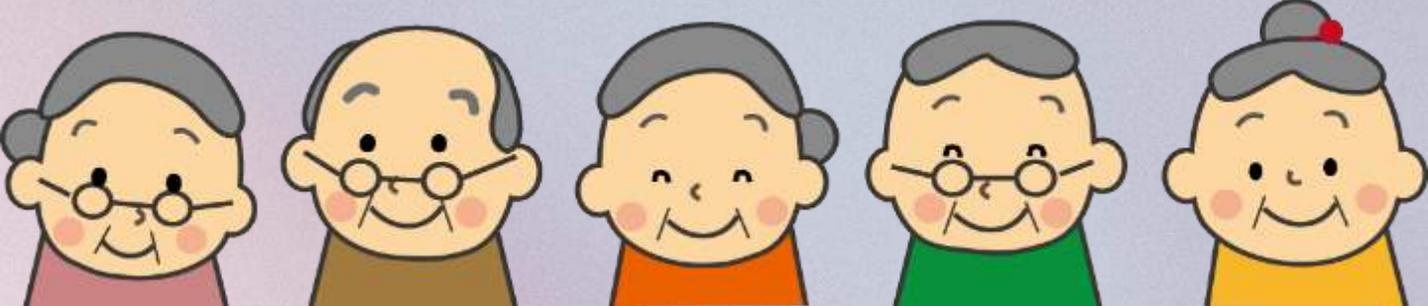
**地點：**活動室1-2（需出席2場）

**名額：**16人（每場4人）



**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：**6月9、16日（星期五）

**時間：**上午10:30-11:30

**地點：**活動室1-2

**名額：**16人（每場4人）



**負責職員：**梁詠恩姑娘

## 友男天小組

**內容：**與男士會員進行桌遊遊戲，動動腦筋

**日期：**6月15日（星期四）

**時間：**下午2:30-3:30

**地點：**活動室1-2

**名額：**不限



**負責職員：**張惠堯姑娘

## 衛生署講座-吞嚥知多少

**內容：**常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法

**日期：**6月14日（星期三）

**時間：**上午10:00-11:00

**地點：**活動室1-2

**名額：**24人（每場6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

9.5



## 健康檢查

**內容：由婦女健康大使為大家量血壓**

日期：6月份（逢星期六）

時間：上午9:30-10:30

地點：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：6月份（逢星期二、六）

時間：上午9:30

地點：茶水間

名額：8人（每場2人）

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：6月29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：6月14日、21日（星期三）

時間：下午2:30-4:00

地點：茶水間

名額：8人（每場2人）



負責職員：梁詠恩姑娘

## 耆耆有煮意-松露煉乳巧克力球

### 內容：與會員一起製作美味健康的松露煉乳巧克力球

日期：6月20日（星期二）

時間：下午2:30-4:00

地點：茶水間

名額：8人（每場2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：

14/6/2023(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：

28/6/2023(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：

6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

6月12日(一)  
至  
6月14日(三)  
登記時段

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)

1

了解一下

切

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: 5/6, 12/6, 19/6  
時間: 下午2:00-4:00  
地點: 活動室1,2

## B組(逢星期五)

日期: 2/6, 9/6, 16/6, 23/6, 30/6  
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

P.9

## 認知障礙症活動義工招募

服務內容:

協助職員進行認知障礙症小組, 包括派發及收拾物資、協助長者量度血壓、手工藝、烹飪、間中外出活動等等。

### 智友醫社小組

星期一(下午2:00-5:00)  
星期三(上午9:30-12:30)  
星期四(上午9:30-12:30)  
以上3組活動地點: 休閒閣

### 腦友學堂小組

星期一(下午2:00-4:00)  
地點: 活動室1,2  
星期五(上午9:30-11:30)  
地點: 休閒閣

有興趣成為義工的長者可聯絡認知障礙症支援服務職員



\*\*免費活動\*\*

## 賽馬會樂齡同行計劃—「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。

報名表格

培訓內容包括:

- 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



(培訓不定期舉辦, 有意者致電39604306聯絡職員方先生 / 樊姑娘 / 葉先生, 或掃描二維碼報名)

# 2023年6月中心活動時間表

星期一	星期二	星期三
5月29日 (十一)	5月30日 (十二)	5月31日 (十三)
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2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3)	上午9:30頻率震動機服務(茶) **上午10:00樂也農義工會 (活1-2) 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閃石貼折疊鏡 (活1-2) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈)	上午10:00智能手機語音體驗工作坊 (活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨) (多)
6月5日 (十八)	6月6日 (十九)	6月7日 (二十)
上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 下午2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3) 下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動A組(活1-2)	**上午9:30家維邨聚會 (活1-2) 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)	上午9:30仁愛組 月會(活1-3)
		下午2:30和平組 月會(活1-3)
6月12日 (廿五)	6月13日 (廿六)	6月14日 (廿七)
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得意布藝坊 (茶) 上午10:30新興運動班 (活1-2) 下午2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3) 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) **上午10:00 外展義工會 (活1-2) 上午11:00 會員迎新日 (活1-2) 下午2:30 護老者休閒閣 (休) 下午2:30免來運轉勁健康4-6月生日會 (活1-2) 下午2:30 老友茶聚 (一) (副) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈)	上午10:00衛生署講座-吞嚥知多少 (活1-2) 下午2:30玩樂天地 (茶)
6月19日 (初二)	6月20日 (初三)	6月21日 (初四)
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得意布藝坊 (茶) 上午10:30新興運動班 (活1-2) 下午2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3) 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) **上午9:30紅磡邨聚會 (活1-2) 下午2:30手縫手機包 (活1-2) 下午2:30 耆耆有煮意-松露煉乳巧克力球(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)	上午9:00活力毛巾操 (活1-2) 下午2:30玩樂天地 (茶) 下午2:30「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓) (多)
6月26日 (初九)	6月27日 (初十)	6月28日 (十一)
上午10:00 護老者休閒閣 (休) 下午2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3)	上午9:30頻率震動機服務(茶) **上午9:30家維邨聚會 (活1-2) **上午10:00樂也農義工會 (副堂) 下午2:30護老者休閒閣 (休)	下午2:30「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨) (多)

P. 10

# 2023年6月中心活動時間表

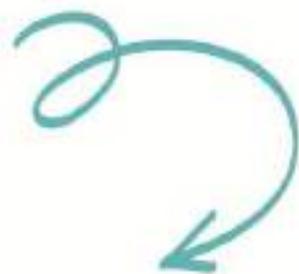
備註: \*\*支援隊活動不作公開招募

星期四	星期五	星期六
6月1日 (十四)	6月2日 (十五)	6月3日 (十六)
上午10:00 SmartConnect-手機知多點 (活3) 上午10:30 兔出愛意: I LOVE U TWO (活1-2) 下午2:30 SmartConnect-數碼遊縱 (活3) 下午2:30 智友家庭 (活1-2)	上午8:30金曲串燒 (活1-2) 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休) 下午2:30 孝心滿載頌親恩 (活1-3)	上午9:30健康檢查(休) 上午10:00 健體中國舞 (活1-2)
6月8日 (廿一)	6月9日 (廿二)	6月10日 (廿三)
上午9:30喜樂組 月會(活1-3)	上午8:30金曲串燒 (活1-2) 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休) 上午10:30布袋球同學會 (活1-2) 下午2:30 伸展運動班 (市政大廈)	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)
下午2:30良善組 月會(活1-3)		
6月15日 (廿八)	6月16日 (廿九)	6月17日 (三十)
上午10:00 SmartConnect-手機知多點 (活3) 上午10:00 老友茶聚 (二) (副) 上午10:30鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:30 友男天小組 (活1-2) 下午2:30 SmartConnect-數碼遊縱 (活3) 下午2:30 智友家庭 (活1-2)	上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休) 上午10:30布袋球同學會 (活1-2) 下午2:30 地壺球體驗班 (活1-3)	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)
6月22日 (初五)	6月23日 (初六)	6月24日 (初七)
端午節	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) 上午9:30 SmartConnect-智慧城市歷「耆」 (活1-3)
6月29日 (十二)	6月30日 (十三)	7月1日 (十四)
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 (ZOOM)	上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休) 下午 2:30 衛生署講座 【認知障礙症 -生活之道】 (活1-2)	香港特別行政區成立紀念日

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」已於5月中旬開始陸續個別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





Happy  
Birthday  
兔來運轉勁健康  
4-6月生日會

內容：為4-6月生日的會員補祝生日，透過唱生日歌、玩遊戲及抽獎等，與一眾生日的會員一同互相祝賀，並讓會員能感受到中心對他們的關懷，以渡過愉快的一天。

地點：中心活動室1-2

日期：6月13日（星期二）

時間：下午2:30至3:30

費用：20元（DECC23/24\_0182）

名額：每場60人

（相應月份生日會員優先報名）

如報名人數超出名額，會抽籤處理  
負責職員：黃智敏姑娘/梁詠恩姑娘

# 會員迎新日

日期: 2023年6月13日 (二)

時間: 11:00-12:30

地點: 活動室1-2

內容: 透過遊戲及活動, 向新入會之會員介紹中心職員以及不同之服務, 增加新會員對中心的認識及了解, 加強其對中心之歸屬感, 並在活動認識志同道合之新朋友, 一同在社區上建立互助網絡, 一同歡渡老年生活。

負責姑娘: 張惠堯姑娘

★ 帶你遊走聖匠

★ 互相認識

★ 歡迎2023年1月至5月  
新入會會員



香港聖公會福利協會有限公司  
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



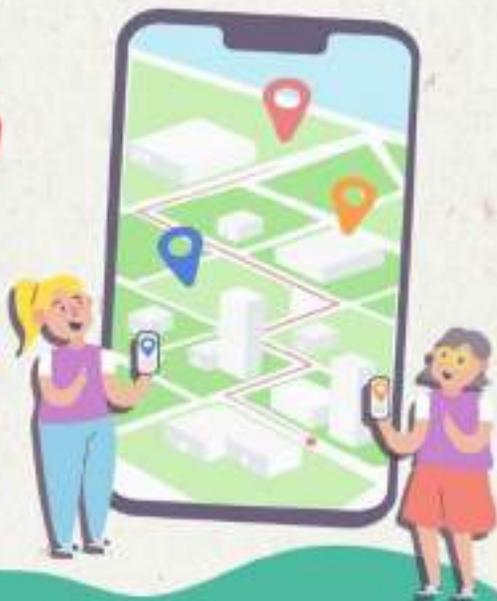
Funded by 撥款資助

S I E  
F U N D  
學 社 聯 基 金

www.sie.gov.hk



# 智慧城市 歷「耆」2023 參加者招募



**對象:**  
長者中心會員及義工

**名額:**  
長者: 30位

**日期及時間:**  
24/06/2023(六)  
上午09:30-中午12:00

**地點:**  
聖匠堂長者地區中心  
活動室1-3

**智慧城市歷「耆」**  
一個長者×青年人的定向活動。  
年青人擔任長者的「數碼Buddy」，  
拍住長者應用不同的流動應用程式  
完成指定的「歷耆」任務。



查詢：39604306 黎先生/堯堯姑娘

報名方法：親臨中心月會報名

(如人數眾多將會進行抽籤)

p.15

# 五味人生-故事收集

人生有五味，常言道：

[甜酸苦辣鹹，嘗盡人生百味]。

[甜] 代表人生中的幸福的感覺；

[酸] 代表辛酸與努力；

[苦] 代表遇上痛苦與困難；

[辣] 代表遇到意外和令人亢奮的事情；

[鹹] 代表乏味和孤獨無奈。

日期：6月1日（四）-6月30日（五）

地點：中心義工接待處

內容：將你的人生中吃過最深刻既菜式及其當中的故事，寫到紙上，然後放到箱子內，故事收集後將會選取10個精彩小故事，得獎者可獲小禮物一份，並將故事以不記名形式發佈到中心Facebook。

負責姑娘：梁詠恩姑娘



# 外展支援服務隊

p.17

## 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。

對象	內容	日期	時間	地點
土瓜灣聚會	居住土瓜灣私樓長者	6月6日 (星期二)	上午 9:30-10:30	活動室 1-2
紅磡邨聚會	居住紅磡邨長者	6月20日 (星期二)	上午 9:30-10:30	活動室 1-2
家維邨聚會	居住家維邨長者	6月27日 (星期二)	上午 9:30-10:30	活動室 1-2

- 本月屋邨聚會主題為「健康、中心及社區資訊」，有興趣之長者可致電23557877向外展支援隊查詢及報名。

## 外展義工會



日期：2023年06月13日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

對象：外展支援隊義工

名額：20人（須向外展支援隊職員報名）

內容：義工培訓及招募當月義工活動

地點：活動室1-2

## 樂也農義工會



日期：2023年06月27日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

對象：對種植感興趣義工

名額：15人

內容：分享種植心得

地點：副堂





# 護老者支援服務



## ~6月活動推廣~

### 互動教室-認識預設照顧計劃

日期：2023年6月9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：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



### 衛生署講座-「認知障礙症~生活之道」

日期：2023年6月30日 (星期五)

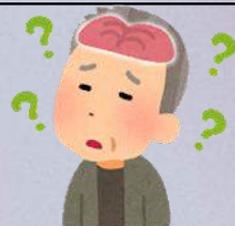
時間：下午2:30-3:30

地點：活動室1-2

名額：12名

內容：講解認知障礙症的成因、徵狀、治療、處理方法，以及如何改善家居生活安排。

負責職員：梁景順先生



### 「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓)

日期：2023年6月21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6月28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

# 人事快遞

P.19



各位義工、會員，我係鍾姑娘呢！最後一次出現喺中心月訊，感覺好奇妙，感謝一直支持中心活動的會員，感恩默默守護中心的義工，特別是一直與我並肩作戰的婦女健康大使及長青義工，能與大家一起走過這段特別的日子，係我嘅榮幸！祝福大家繼續身體健康、幸福滿滿！

## Goodbye!



今天我在這裡同大家講拜拜了，你們帶給我太多美好的回憶，希望我在過去日子留給大家的都是開心和快樂！謝謝你們對我工作的支持、肯定及鼓勵，我將永遠珍藏和你們一起的美好時光。

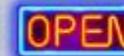
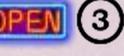
## 中心消息

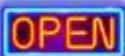
- 中心恢復偶到及電腦借用服務，歡迎各位會員前來中心消遣。
- 尚有2021-2022年月會印仔卡之會員注意，請不遲於6月30日或之前換領禮物，逾期將無法換領。
- 支援證持有人請注意：中心外賣飯餐服務資格將每年由社工評估一次，名額會留給社區上有持續需要的人士。今年第一批支援證將於9月前進行重檢，請各位持有人留意。
- 恢復舉行每月月會，請自行根據組別出席月會。

如有任何問題，歡迎致電本中心3960 4306查詢。

## 7月例會時間

日期：2023年7月5日(星期三)	日期：2023年7月6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

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



可以如何清理窗戶軌道塵埃？

不少人都會打開窗戶通風，但每當把窗戶打開後，窗戶軌道都會留下塵埃，長久下去便會變得難以清潔。如果想一次過帶走窗戶軌道上的塵埃，可以用百潔布或清潔海綿對準軌道，按距離將海綿分割，讓海綿能輕鬆卡入軌道，簡單輕鬆地便可以清除所有塵埃。