



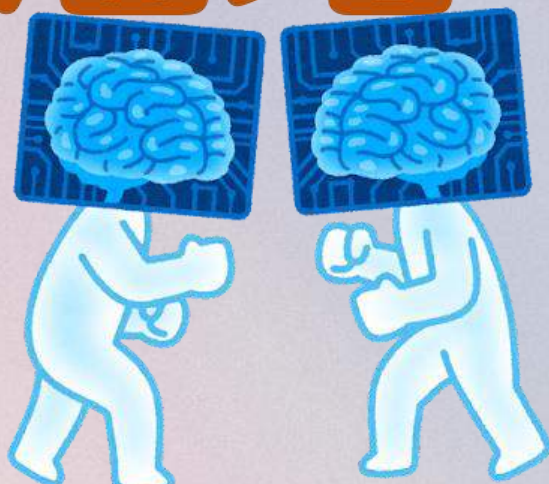
聖公會聖匠堂長者地區中心

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

中心
通訊

2023年9月

精神健康 自助加油站



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



月會活動網上
報名QR CORD

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
9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
9月醫健樂活動	P.10-11
9月時間表	P.12-13
9月推介活動	P.14-18
輔導服務	P.19
外展支援服務隊	P.20
護老者支援服務	P.21
人事快遞 中心消息	P.22
其他資訊	P.23-24

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-紅磡綜合家居照顧服務 精神健康自助加油站



1. 實踐健康生活模式
規律作息、恆常運動、均衡飲食、
避免吸煙或濫用藥物



4. 培養興趣，學習新知識和技能
發掘和培養良好嗜好、建立
生活目標、進行自己喜歡的
活動



2. 保持活躍的社交
與親友保持聯絡及定期
聚會、保持與社會接觸



6. 關愛他人，快樂由此起
主動問候、幫忙和協助親友及鄰居，
參與義務工作，幫助弱小



5. 滋長生活中的「美好」
留意和欣賞生活中美好的
人和事物，學習讚美感
謝，珍惜所有



3. 壓力處理
有壓力及困難要與人傾訴、
多給自己小休、娛樂及做減
壓練習

資料來源：衛生署

關注長者精神健康促進長者社區參與 建立正面積極為本的幸福人生

紅磡綜合家居照顧服務隊於2023-2025年度，參與了幸福連線計劃，並安排家居照顧服務隊的長者參與幸福體驗工作坊，當中包括有靜觀體驗、和諧粉彩、搏指琴及頌誦等多項體驗，期望增添長者接觸趣味活動之機會，體驗快樂學習的時刻，覺察生活中的新趣，共建幸福的生活習慣。



9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：9月27日（星期三）

時間：上午9:00-10:00

地點：活動室1-2

名額：月會12人/網上報名12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：9月21、28日（星期四）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：月會8人/網上報名8人

負責職員：梁嘉茗姑娘

新興運動班

內容：與會員一起體驗新興運動-圓網球

日期：9月11、18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：月會8人/網上報名8人

負責職員：梁嘉茗姑娘



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：9月8、15日（星期五）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：月會8人/網上報名8人

負責職員：梁嘉茗姑娘

友男天小組

內容：與男士會員進行新興運動競技玩樂

日期：9月13日（星期三）

時間：下午3:00-4:00

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-改善記憶 – 日常生活應用篇

內容：講解一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具

日期：9月14日（星期四）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1-2

名額：月會12人/網上報名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：梁嘉茗姑娘



健康檢查

內容：由婦女健康大使為大家量血壓

日期：9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：梁詠恩姑娘

頻率震動機訓練

內容：訓練平衡力

日期：9月份（逢星期二、六）

時間：上午9:30

地點：茶水間

名額：月會4人/網上報名4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：梁詠恩姑娘



剪髮服務

日期：9月28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：月會12人/網上報名12人

費用：5元 (DECC23/24-0206)

負責職員：梁嘉茗姑娘

玩樂天地

內容：互動遊戲

日期：9月13日、27日（星期三）

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1-2/休閒閣

名額：月會4人/網上報名4人

負責職員：梁嘉茗姑娘

耆耆有煮意-羅宋湯

內容：與會員一起製作美味健康的羅宋湯

日期：9月19日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

地點：茶水間

名額：月會4人/網上報名4人

費用：10元 (DECC23/24-0217)

負責職員：梁詠恩姑娘



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：

20/9/2023(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：

27/9/2023(三)

10:30-11:30

*每月第三個星期三

手祝呈心義工

服務內容：

- 👉 製作手工
- 👉 協助中心活動

開會時間：

9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

彩齡學院一課程概覽 2023年10至12月份

01

舊生優先報名安排時段

9月18日(一)至 9月21日(四)

上午9:00至12:00或下午1:00至4:30

舊生

繳費時段

- 以上時段帶同會員證及舊生班組報名紙到中心繳交費用
- 舊生繳費時段過後，餘下名額會作公開報名用

02

新生 / 推介活動報名安排時段

9月18日(一)至 9月21日(四)

- 以上時段新生及新班組可以透過掃描二維碼網上或親臨本中心登記後備
- 餘下名額會順序通知到中心繳費

新生及推介
活動報名時段

繳費時段

9月25日(一)至 9月27日(三)

課程概覽在 2023年9月8日 出版

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: 4/9, 11/9, 18/9, 25/9
時間: 下午2:00-4:00
地點: 活動室1,2

B組 (逢星期五)

日期: 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9
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

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



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

日期: 待定

時間: 平日早上待定 (每星期一節)

對象: 中心會員

名額: 20人

聯絡人: 樊姑娘3960435/葉先生39604393

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



電子健康管理計劃 (第三期)

9月份活動推介

營養小食工作坊

日期：9月14日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室1-2

內容：由註冊營養師分享精神健康資訊、飲食方法及營養食譜，以提升參加者對維持精神健康的意識

名額：15人



老友茶聚(一)

日期：9月20日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室1-2

內容：以遊戲方式向老友記介紹簡易防跌運動，提升長者對運動的興趣並提升自我健康管理意識及能力



老友茶聚(二) 名額：16人

日期：9月25日(星期一)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：中心活動室1-2

內容：以遊戲方式向老友記介紹簡易防跌運動，提升長者對運動的興趣並提升自我健康管理意識及能力

名額：16人



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

2023年9月中心活動時間表

星期一	星期二	星期三
8月28日 (十三)	8月29日 (十四)	8月30日 (十五)
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) 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樂也農義工會 (副堂) 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手縫手機包 (活1-2) 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10:00 貓咪與與你DIY相架 (活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨) (多)
9月4日 (二十)	9月5日 (廿一)	9月6日 (廿二)
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「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9:30土瓜灣及紅磡私樓聚會 (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)
9月11日 (廿七)	9月12日 (廿八)	9月13日 (廿九)
上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00 復康用具檢查及維修(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「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紅玫瑰積木拼(活1-2) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈)	上午10:00 快樂椅子舞 (活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓) (多) 下午3:00 友男天小組 (活1-2)
9月18日 (初四)	9月19日 (初五)	9月20日 (初六)
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「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9:30紅磡邨聚會 (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2:30耆耆有煮意-羅宋湯(茶) 下午3:00DIY手繪珠仔手機鏈(活1-2) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈)	下午2:30 人月兩圓賀中秋2023 (4F禮堂) 下午2:30 老友茶聚 (一) (活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨) (多)
9月25日 (十一)	9月26日 (十二)	9月27日 (十三)
上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30老友茶聚 (二) (活1-2) 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家維邨聚會 (活1-2) 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 玩樂天地 (休/活1-2) 下午2:30 護老歡聚慶中秋 (活1-2)

2023年9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
8月31日 (十六)	9月1日 (十七)	9月2日 (十八)
下午2:00剪髮服務 (活1-2)	下午1:30 護老者剪髮培訓班 (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10:00 健體中國舞 (活1-2)
9月7日 (廿三)	9月8日 (廿四)	9月9日 (廿五)
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)	上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午9:30健康檢查(休) 上午10:00 健體中國舞 (活1-2)
下午2:30良善組 月會(活1-3)		
9月14日 (三十)	9月15日 (八月初一)	9月16日 (初二)
上午10:00 衛生署講座-改善記憶-日常生活應用篇 (活1-2) 下午2:30 智友家庭 (休) 下午2:30 營養小食工作坊 (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) 上午10:30布袋球同學會 (活1-2)	上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午9:30健康檢查(休) 上午10:00 健體中國舞 (活1-2)
9月21日 (初七)	9月22日 (初八)	9月23日 (初九)
上午9:30 港鐵公司講座 (活1-2) 上午10:30 鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:30 會員迎新日 (活1-2) 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) 中午12:00 合義共聚賀中秋 (博藝會) 下午 2:30 衛生署講座【活力健康操】(活1-2) ** 下午2:30 身心保健.互動工作坊 (茶)	上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午9:30健康檢查(休)
9月28日 (十四)	9月29日 (十五)	9月30日 (十六)
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 智友家庭 (休)	上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休)	

中秋節翌日

P.13

人月兩圓賀中秋 2023

日期：2023年9月20日(星期三)

時間：下午2:30-5:00

名額：月會40人(每組10人)

網上報名40人

內容：與各會員同賀中秋節，包括精彩表演、毛巾操及遊戲，每位參加者可獲禮物乙份。

地點：4樓禮堂

費用：\$10 (23/24_0279)

負責職員：張惠堯姑娘/梁詠恩姑娘

贊助及協辦團體：婦女健康大使

合義共聚賀中秋

日期：2023年9月22日(星期五)

時間：中午12:00-2:00

名額：月會36人(每組9人)

網上報名36人

內容：享用豐富午宴、抽獎及遊戲等

地點：博藝會(4M宴會廳)

費用：\$50 (23/24_0315)

負責職員：黃寶欣姑娘/梁詠恩姑娘

贊助團體：香港合義慈善社有限公司

協助義工：婦女健康大使

*注意事項

-以上活動只可二選一

-不設留位或自選圍席

-需憑票及有效會員證出席活動

-不得轉讓或由他人代為出席

-中籤會員如未能於13/9/2023或之前繳費，將由後補補上

快樂椅子舞

日期：2023年9月13日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

名額：月會10人

網上報名10人

內容：邊聽邊跳，寓運動於娛樂外，更可以訓練四肢協調、平衡力和肌力，鍛煉身心健康

地點：活動室1-3

負責職員：張惠堯姑娘/梁景順先生



港鐵公司講座

日期：9月21日（星期四）

時間：上午9:30-10:30

地點：活動室1-2

名額：月會12人/網上報名12人

內容：由香港鐵路有限公司職員講
解車站指示標誌和安全知識，
出席者可獲小禮物一份

負責姑娘：梁嘉茗姑娘





金曲串燒

日期：9月8、15日（星期五）

時間：上午8:30-10:00

地點：活動室1-2

名額：月會12人/網上報名12人

內容：與志同道合的會員一起
高歌

負責姑娘：梁嘉茗姑娘

等你來參加！

會員迎新日

日期: 2023年9月21日 (四)

時間: 下午2:30-4:00

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6月至9月
新入會會員



幸福連線- 九龍城長者精神健康 幸福支援計劃 「幸福大使」培訓工作坊

本培訓包括學習心理健康知識及精神健康急救技巧、培養幸福感，讓參加者參與服務前加以準備。學員完成課程後即成為「幸福大使」義工，一同協助長者參與幸福體驗及關注長者精神健康。

*課程內容

日期：2023年9月1、8、22、29 日(逢星期五)

時間：下午2:30-5:30

地點：賽馬會紅磡青年空間(紅磡馬頭圍道48號家維邨家興樓)

對象：能基本讀寫、願意關心身邊受精神困擾長者人士

名額：30人

費用：全免

*課程要求

參加者完成課程後，需要完成9小時的幸福體驗義工實習活動
(服務本區長者)

稍後會挑選部分「幸福大使」成為導賞員，以推動社區健步行。

*課程四大重點

1. 了解計劃理念和「幸福大使」角色
2. 提升幸福覺察，培養愉快情緒
3. 學習與長者溝通及聆聽技巧
4. 學習心理健康知識及精神健康急救技巧

完成課程後，可獲頒發證書以作表揚



立刻掃描QR CODE進行網上報名

如有任何查詢，可致電9227 3120與計劃社工細趙姑娘聯絡



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
土瓜灣及紅磡私樓聚會	居住土瓜灣及紅磡私樓長者	9月5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	9月19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	9月26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09月12日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

對象：外展支援隊義工

地點：活動室1-2

名額：20人（須向外展支援隊職員報名）

內容：義工培訓及招募當月義工活動

樂也農義工會



日期：2023年09月26日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

對象：對種植感興趣義工

地點：副堂

名額：15人

內容：分享種植心得





護老者支援服務



~9月活動推廣~

護老者線上休閒活動

日期：2023年9月7及21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：蕭俊文先生



智友家庭聚會

日期：2023年9月14及28日（星期四）
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：休閒閣
 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：蕭俊文先生



社區服務體驗-房協長者安居資源中心

日期：2023年9月20日(星期三)
 時間：(集合)上午9:00
 (參觀)上午10:00至12:00
 地點：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下A-C舖
 對象：護老者
 名額：18名
 費用：免費
 內容：透過角色扮演活動、解說環節及講座，協助參加者了解認知障礙症及其需要、常見行為，認識認知障礙友善的家居設計、輔助工具及「智友善」家居的重要性。
 負責職員：蕭俊文先生及朱鍵峰先生



截止報名日期：12/9/2023

*備註：於13/9/2023 進行抽籤及致電通知。

衛生署講座-「活力長者健康操」

日期：2023年9月22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：12名
 內容：鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、訓練肌力及身體各部位協調能力。
 負責職員：梁景順先生



~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：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。

各位會員們，我走啦～

好感恩可以在聖匠堂認識到大家，感恩你們對我的支持和信任。每當我嘗試推行新活動時，你們總是給予我正面的回響和鼓勵，使得我更有力量去發掘更多合適的活動。在這段時間，我從你們身上看見照顧工作的意義和價值。照顧不是一件容易的事，欣賞你們對家庭的付出和貢獻。因為你，讓家人有了安心和依靠。但同時請緊記，我們的身體不是機器，難免會感到身心疲累。偶爾也要聽聽自己的身體和內心的聲音，在盡責的同時，也要學會休息。在日後的照顧路上，請不要獨自面對，因為身邊仍有許多同路人與大家同行。保重啦各位！



Goodbye



致各位親愛的老友記：

不經不覺已經與大家在聖匠堂相處了一段時間，雖然這段時光不算長，但對我而言卻是一段不可多得的回憶。感恩有各位在我的生命中相遇，跟你們相處從中學習到你們的智慧。感激有你們陪伴我成長！九月上旬我已離開聖匠堂，向更遠的人生道路上出發。清姑娘在此祝福各位身體健康！開開心心！生活愉快！

WELCOME

大家好，我係教育及發展服務嘅梁嘉茗姑娘，大家可以叫我嘉茗姑娘，初來報到，很高興加入聖公會聖匠堂長者地區中心。我鍾意睇戲，睇電影，玩互外運動。希望多D同大家傾計，互相認識，發展新活動，請多多指教!! 😊



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。
- 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。
- 為理順服務流程，本中心由7/7下午開始，暫停所有星期五下午購買飯餐安排，各位飯堂之友每週最後可購買下週飯餐的時間為逢星期五中午12點前，敬請留意。
- 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。

10月例會時間

日期：2023年10月4日(星期三)	日期：2023年10月5日(星期四)
仁愛組 (第1批)	喜樂組 (第3批)
時間：上午9:30 – 11:00	時間：上午9:30 – 11:00
和平組 (第2批)	良善組 (第4批)
時間：下午2:30 – 4:00	時間：下午2:30 – 4:00

米蘭牌/電腦使用守則

奶粉購買守則

米蘭牌

1. 使用者必須在接待處預約及登記，同時須提供有效會員證予職員進行登記手續，不得把證件借予他人使用，同時亦不可代他人借用米蘭牌。
2. 每日最多借用兩小時米蘭牌（上下午各一節）。
3. 如超過15分鐘沒有使用米蘭牌，已登記之名額將會開放給其他會員借用。
4. 詳情請留意米蘭牌使用守則，同時必須遵守本中心職員的指示，本中心保持對米蘭牌的最終使用權。


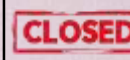
電腦

1. 使用者必須在接待處預約及登記，同時須提供有效會員證予職員進行登記手續，不得把證件借予他人使用，同時亦不可代他人借用電腦。
2. 每日最多借用兩小時電腦。
3. 如超過15分鐘沒有使用電腦，已登記之名額將會開放給其他會員借用。
4. 詳情請留意電腦使用守則，同時必須遵守本中心職員的指示，本中心保持對所有電腦的最終使用權。

奶粉

1. 購買奶粉必須為本中心之護老者/會員本人及必須出示有效護老者證/會員證
2. 不得把證件借予他人使用，同時亦不可代他人購買奶粉。
3. 每位護老者/會員每月最多可購買3罐奶粉。
4. 詳情請留意購買奶粉注意事項，同時必須遵守本中心職員的指示。

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

聖匠冷知識

【生疣冷知識】搭靚、游水易中招？

疣主要透過接觸患者的疣或被疣沾污過的物件而感染，甚至患者自身的疣也可感染身體其他部位，所以觸摸公共物件如升降機按鈕、扶手存有中招風險。此外，運動場所如泳池、更衣室等亦是高危地方，HPV可長時間存活於此類潮濕地方的地面上，若赤腳行走，便有較大機會沾上HPV。而由於進行瑜伽、拳擊等活動，很多時也是赤腳進行，所以也要小心。

要減低患疣風險，市民應勤洗手，在泳池、更衣室等地方穿上自備的拖鞋，並盡量自備運動器材如瑜伽墊，不與人共用。運動完畢後回家好好洗澡，尤其要清洗腳板。同時亦不要與人共用貼身個人物品如化妝工具、手套等。