



聖公會聖匠堂長者地區中心

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

2024

護老者支援服務

2024年1-3月份

護老通訊

聖公會聖匠堂長者地區中心  
護老者支援服務  
活動情報 (2023-24 年度 1-3月)

印刷品

督印人：吳智敏（高級服務經理）

印刷數量：420

如未能投寄，敬請退回：紅磡戴亞街一號地庫 聖公會聖匠堂長者地區中心

P.1

## 近日社會出現不同 WhatsApp 騎劫個案!

護老者支援服務隊提提您，如遇到下情況，請提高警覺！

1. 收到來歷不明的視像通話要求。駭客會利用通話複製您的樣貌及聲音，以向其他人行騙。
2. 收到自稱「官方」WhatsApp 訊息，要求您按新連結並輸入帳戶名稱及密碼。
3. 收到自稱「官方」SMS 短訊，詐稱您的 WhatsApp 帳戶存有風險，要求您按新連結並輸入手提號碼。
4. 收到朋友訊息稱誤傳一組密碼，要求您該組密碼傳回給他。



### 為防止被駭客騎劫，大家記得：

啓動 WhatsApp 雙重認證功能，  
請掃瞄 QR Code了解步驟

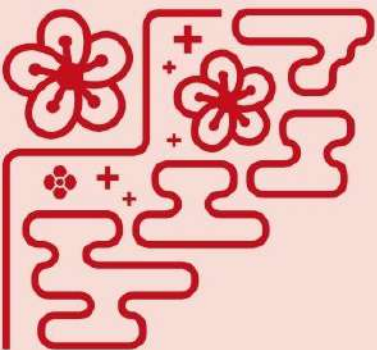


如懷疑 WhatsApp 被騎劫，  
請掃瞄 QR Code了解處理方法。

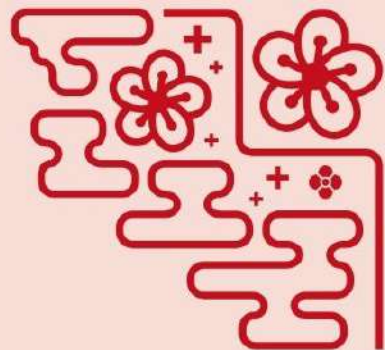


請勿點擊可疑連結或回覆陌生人訊息。如收到親友的求助訊息，可先致電發訊人了解情況。





# 新年快樂



## 推介活動

### 禪繞新春掛飾DIY

日期：2024年2月5日（星期一）

時間：上午11：30 - 12：30

地點：副堂

對象：護老者

名額：8名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

內容：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。

負責職員：梁景順先生



### 護老迎新春

日期：2024年2月16日（星期五）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：活動室1-3

對象：護老者及其照顧長者

名額：30名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

內容：讓護老者及其照顧長者一同慶祝新春佳節，感受節日的歡樂氣氛。

負責職員：梁景順先生







# 推介活動

## 復康用具檢查及維修

日期：2024年3月12日（星期二）

時間：下午2：00 - 5：00

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



## 新興運動 - 三葉球體驗

日期：2024年3月15日（星期五）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：活動室1-3

名額：14名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

內容：是次體驗班有三葉球教練教三葉球的玩法及技巧，  
適合有興趣的護老者參與。

負責職員：梁景順先生





# 恆常活動

## 智友家庭聚會

日期：2024年1月4及18日；  
2月1及15日；  
3月7及21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：方國榮先生、梁雪兒姑娘

## 護老者休閒閣

日期：2024年1-3月  
時間：逢星期一上午10:00-11:30；  
逢星期二下午2:30-4:00

地點：休閒閣

對象：護老者及受照顧長者

名額：6-8名（需要預約）

內容：由健康助理提供中心看顧服務，讓護老者得到喘息時間，並由社工提供不同資訊及支援。

負責職員：方國榮先生、梁雪兒姑娘



## 護老者線上休閒活動

日期：2024年1月11及25日；  
2月8及22日；  
3月14及28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：方國榮先生、梁雪兒姑娘



## 溝通的藝術---照顧關係提升工作坊

日期：2024年1月24日（星期三）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：副堂

對象：護老者

名額：12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：吳穎芝姑娘



## 「護」「里」同行同學會（紅磡區私樓）

日期：2024年1月10日（星期三）；  
2月21日（星期三）；  
3月13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：2024年1月17日（星期三）；  
2月28日（星期三）；  
3月20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

日期/時間	主題	內容	地點	名額
2024年1月26日 (五) 下午 2:30- 3:30	如何處理長期患病的壓力	認識長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應，以及學習自行處理的技巧。	活動室 1-2	16
2024年2月23日 (五) 下午 2:30- 3:30	認識抑鬱症	認識抑鬱症及教授處理抑鬱情緒的方法。	活動室 1-2	16
2024年3月22日 (五) 下午 2:30- 3:30	長者簡易保健運動	教授簡單的保健運動，鍛鍊身體。	活動室 1-2	16

## 互聯「護」通

活動時間：下午3:30- 4:00

衛生署講座完結後，邀請護老者參加茶聚，讓護老者能夠有喘息的機會，及與其他護老者交流，一起分擔照顧工作面對的壓力。

歡迎沒有參加講座的護老者回來交流



## 人事快遞



大家好，我系11月新上任的服務經理方國榮，新調任這個崗位希望能和各位護老者們多點交流更多的理解各位的需要。以大家的需要設計及提供服務，很期待與大家見面，希望透過溝通讓服務更能對應到需要。努力建設一個能為大家打打氣，同時讓大家可以再照顧路途上啱啱氣的團隊。

各位護老者您好！我是新入職的梁雪兒姑娘，大家可以叫我雪兒姑娘，很開心能夠加入聖匠堂。在本年的1月至7月期間，我曾經在中心進行近半年的社工實習，不知道我們有沒有曾經在活動中碰過面呢？接下來，我將會負責護老者支援服務，未來請大家多多指教，期待之後的見面！





# 活動回顧 (10-12月)



給照顧者一點甜



給照顧者一點甜



明目養神工作坊



線線畫



線線畫



智友家庭



休閒閣



『聖』在有您樂繽紛



『聖』在有您樂繽紛



# 活動報名程序

## 季刊發佈

派發月份(於月初)：1月、4月、7月及10月  
(以郵寄、網頁、自取、Whatsapp發佈)



## 報名

於截止報名日期前親身到中心/致電負責職員。

## 抽籤及公佈結果

個別有名額限制的活動，會按季刊註明之日期進行抽籤及公佈，結果會張貼於護老者壁報或電話個別通知。

## 繳費處理

抽籤後，個別需繳費之活動，參加者需於截止繳費日期前親臨中心繳交費用。



## 啓動替補機制

繳費日期截止後，尚有名額，會電話個別通知後備補上。

### 報名小貼士：

護老者參與有名額限制及抽籤設定之活動前，必需留意以下兩個日期：

截止報名日期及截止繳費日期

### 活動替補機制：

考慮到護老者的建議及讓不同的護老者均可以有機會參與護老者活動，所有有名額限制及抽籤設定之活動均會進行參與優先次序排列，本年度未曾參與同類型活動的護老者將獲優先考慮。

護老者定義：需要照顧「在家居住」長者的家人、親屬或朋友。

申請方法：符合本中心護老者定義，並填妥及簽署「護老新天地會員申請表」，本中心會發出會員證。

退出方法：可親身向本中心提出申請。

服務時間：星期一至六，上午八時至下午六時  
(星期日及公眾假期休息)

中心地址：九龍紅磡戴亞街一號地庫 (即紅磡街市後面)

聯絡電話：3960 4309/ 3960 4371

傳真號碼：2356 1997

護老者支援服務職員：方國榮先生 (服務經理)

蕭俊文先生、梁雪兒姑娘 (社會工作員)

梁景順先生 (助理程序幹事)

翁佩文姑娘、謝小燕姑娘 (社區健康助理)



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