

如果你是：

1. 18歲以上
2. 需要照顧在家居住的親屬(60歲或以上)
3. 沒有受薪

歡迎加入成為我們護老者會員！



生命同行。選擇最好的選擇

早前參加有關晚期靈性照顧研討會，由不同專業同工分享對「生死」的看法。其中一位講者的分享令人印象深刻：「死亡不是可怕，無尊嚴的死亡才是可怕。」這句話，不知大家是否有同感呢？尊嚴是什麼？就是「有得選擇」，因為人與人之間都有被尊重的權利。然而，面對人人都有一死的事實，我們有什麼想留給至愛親友，又有什麼地方需要及早安排呢？

事實上，生活中每時每刻我們都在選擇中，即使面對身體衰微，或多或少我們仍可以選擇和預備。譬如飲食方面，當我們的機能退化而出現吞嚥困難時，即使被迫需要調整食物的大小或軟硬度，我們仍可以選擇不同的軟餐種類，款式。再進深一點的選擇，諸如：晚期的時候由誰來照顧自己、喜歡的儀式、安息禮上的衣著 / 歌曲 / 相片、財產分配、遺物處理、後事安排等等，甚至希望留下的一些說話和智慧... 這些種種都可以由我們自己預先計劃安排，好讓自己的心願被聽見，同時讓我們在適當時機向家人表達愛和道謝。

適逢新一年度(2025-2026)中心服務開展，護老者服務將會朝著這個方向，嘗試在活動中與大家一起探討生死相關的資訊和議題，希望為護老者和會員提供一個表達和分享生命的空間，從而作出最適合自己的選擇。期待你們的參與，也歡迎各護老者和會員分享你對生命的想法。

願我們每一位都活得有尊嚴，善別安好。祝福大家愛得及時，活得自在！

4月

護老活動

微笑「森」活 迷你苔蘚盆景製作

FO-P2526-041

由導師教授迷你生態盆景製作，塑造參加者的植物世界，享受悠閒快樂的藝術體驗，為護老者的生活加點綠、加點趣。

日期：2025年4月10日（星期四）

時間：上午10:00至11:00

地點：護老房 名額：12人

對象：中心已登記護老者

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
7/4截止登記。7/4公佈及個別通知中籤者。

護勵護勉。勵湯時間

FO-P2526-038

逢雙月舉行，以靚湯滋潤照顧者。飲啖靚湯鬆一鬆，一起暢談照顧逸事，認識社區資源，加強護老者正能量。

日期：2025年4月16日（星期三）

時間：下午5:00至6:15

對象：中心已登記護老者

收費：免費 地點：護老房

名額：12人（湯水有限，額滿即止）

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨中心 或 WHATSAPP

54225473報名

預告下次勵湯時間：6月11日及8月20日



「釉」然自得

（照顧者與被照顧者齊齊出席優先）
FO-P2526-037

以獨特的日本彩釉轉印技術製作精美茶具套裝，製成後可與身邊人靜享悠然自得的茗茶時光。

日期：2025年4月12日（星期六）

時間：上午9:30至11:00

地點：禮堂

對象：護老者及其長者

名額：20人（10對照顧者與被照顧者）

負責職員：社工徐杏恩姑娘

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）



報名方法：

- 親臨或致電中心先登記。
- 護老者夫婦優先，名額10對（照顧者及被照顧者）。
- 其他護老者先留名後備，名單將於4月7日張貼中心及個別通知。

暢談你．我．他

FO-P2526-040

作為護老者不時會面對很多困難，有苦自己知，又無從傾訴，這是一個分享平台互相交流，輕鬆暢談照顧話題。

日期：2025年4月26日（星期六）

時間：上午9:30至11:00

地點：護老房 對象：中心已登記護老者

名額：10人 收費：免費

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
14/4截止登記。16/4公佈及個別通知中籤者。

生命自覺 工作坊

FO-P2526-042

透過生命自覺工作坊，讓參加者認識忙中知止，累中定身、煩中靜心、亂中安神的觀念，讓參加者自我覺察自身身體發出的訊號，更關注自身的需要；讓護老者照顧別人的同時，也照顧自己的需要。

日期：2025年4月25日（星期五）或
2025年5月9日（星期五）

時間：下午2:00至4:00

地點：禮堂

對象：中心已登記護老者

名額：50人

收費：免費（由定心院靈修室資助）

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

親臨或致電中心先登記，名額先到先得。



初階小組(一)

FO-P2526-035

透過學習生命自覺技巧，讓護老者關心自己身心靈的需要，提升正面想法。

日期：2025年5月16日、5月23日、
5月30日、6月13日、6月20日
（逢星期五）

時間：下午2:00至4:00

地點：禮堂

對象：中心已登記護老者 / 前護老者

名額：14人

收費：免費（由定心院靈修室資助）

負責職員：社工徐杏恩姑娘

- 由中心同工個別邀請合適參加者。
- 有興趣參加的護老者 / 會員可聯絡負責社工先安排組前面見。

5月

護老活動

護老喜樂健心操 FO-P2526-036

由義工帶領，一起學習「樂活健心操」，保持身心健康，紓緩照顧壓力。

日期：2025年4月28, 5月12, 19及26日

時間：逢星期一，下午1:30至2:30

對象：護老者及中心會員

名額：20人 收費：\$20(共四堂)

地點：中心禮堂

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名日期：
護老者優先3月31日報名(請出示護老者證)
4月2日後開放予中心會員報名。



友伴義工關懷護老探訪 FO-P2526-050

歡迎有興趣被探訪的護老家庭(8至10戶)，或有興趣探訪的義工，歡迎聯絡社工徐姑娘查詢。

日期：2025年5月10日(星期六)

時間：0900 義工中心集合

0930 出隊及探訪

1200 前完成活動

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦：聖公會麥理浩夫人中心友伴2.0



運動健「怡」痛症拉筋工作坊A班 FO-P2526-043

由專業體適能導師教授拉筋運動；在運動中感受樂趣之餘，提升肌力並改善痛症！

日期：2025年5月8日及15日(星期四)

時間：上午9:15至10:15

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：8人 收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
28/4截止登記。30/4公佈及個別通知中籤者。

運動健「怡」痛症拉筋工作坊B班 FO-P2526-051

由專業體適能導師教授拉筋運動；在運動中感受樂趣之餘，提升肌力並改善痛症！

日期：2025年5月8日及15日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：8人 收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
28/4截止登記。30/4公佈及個別通知中籤者。

必需出席兩日

智·醒神中醫講座 FO-P2526-044

從中醫角度講解對認知障礙症的診斷與治療，並介紹食療和穴位按摩手法預防及延緩認知障礙症。

日期：2025年5月13日(星期二)

時間：上午10:00至11:30

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：16人

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
28/4截止登記。30/4公佈及個別通知中籤者。

手·創·我心 FO-P2526-045

教授參加者製作心意卡，送給自己，同時又送給正面對困難的護老者，為他們打打氣！讓有需要的護老者到安慰，照顧路上不孤單。

日期：2025年5月20日(星期二)

時間：上午9:30至11:30

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：12人

收費：免費

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
12/5截止登記。14/5公佈及個別通知中籤者。



i 代售及借用

以下物品可供護老者借用：

輪椅／ 手杖／助行架	首七個工作日，免費借用； 七個工作日後：每天續借為\$3； 30天後：每天續借為\$10； 往後每月續借最高收費\$150。
護老影音產品及書籍	首一個月免費借閱，逾期歸還， 每項物資需繳付每個工作天\$3的逾期費用。

以下奶粉可供護老者代售：	價錢： (4月奶粉價格將有以下調整)	代售時間：
1. 美國雅培加營素奶粉 (900克)	\$190	星期一至五 上午9:00 至下午4:30
2. 美國雅培加營素奶粉 (400克)	\$93	
3. 美國雅培加營素低糖奶粉 (850克)	\$195	
4. 美國雅培活力加營素(850克)	\$230	
5. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (850克)	\$230	
6. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (400克)	\$107	星期六 上午9:00 至下午1:30
7. 三花柏齡奶粉 (1700克)	\$192	
8. 三花柏齡奶粉 (800克)	\$107	
9. 安怡長青高鈣低脂奶粉 (1700克)	\$170	

中心資料

地址：新界青衣長安邨安泊樓地下123號

電郵：focec@ess.org.hk

網址：www.focec.org.hk

電話：2497 3333

傳真：2497 4242

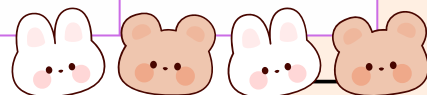
Whatsapp：5422 5473

Facebook：http://www.facebook.com/FOOKON24973333

中心開放時間：星期一至星期五 上午8時至下午5時

星期六 上午8時至下午2時

星期日及公眾假期 休息



「護己及耆」護老支援服務

為護老者提供一個喘息的空間，好好休息，做自己的事務，又不用擔心被照顧的長者沒有人看顧，中心與聖公會麥理浩夫人中心合作，定時提供暫顧服務，來回應護老者的需要！（服務必須預約）

暫顧時段：星期一 上午9:00-12:00

下午1:30-4:30

星期六 上午9:00-12:00

對象：中心已登記護老者及其體弱長者(敬請預約)

名額：每節4人 地點：多用途房

收費：\$30 (領取綜援/長者生活津貼由聖公會麥理浩資助)

查詢及預約：社工趙敏鳳 / 徐杏恩姑娘

中心職員名單

總幹事：潘卓茵姑娘

中心主任：蔡岳山先生

中心社工：黃美儀姑娘

程序幹事：馬綺珊姑娘

護老支援幹事：廖竹茜姑娘

註冊護士：郭志英姑娘

徐杏恩姑娘 雷曉怡姑娘 蔡小翠姑娘 趙敏鳳姑娘

活動幹事：林衍桐先生 黃敏淇姑娘

行政幹事：陳閻先生

事務員：郭錦紅姑娘

