

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！



照顧同行。幸福感



每個人都有自己的生活角色，護老者也不例外。不同年齡層的護老者，不管他們是在學／在職／退休／家庭主婦等，又或他們的家庭角色可能是配偶／子女／孫兒／親友等，當他們成為了護老者，首要是在本身的身世上「加多一份責任和角色」。雖然，社會上多了各界有心人的關注，但要面對24小時年終無休的照顧工作，眼見不少護老者，很多時都在「犧牲」和「取捨」中找平衡，例如犧牲本來的舒適圈、本來的工作、生活質素、更甚是時間和自己。再者，至親的需要很多時候也難以假手於人，至終還是要護老者「本人」單獨面對，久而久之，對情緒健康和身心靈都容易帶來壓抑和無力感。

問題天天都多，如果眼目只盯在問題上，的確推人走向無助和無力。感恩對人的工作我們仍然相信『助人自助』、『生命可以影響生命』。每當見到護老者和其長者回到正常生活節奏，是我們最樂見的事！因著接觸不同護老者，包括新手／有經驗／甚至前護老者，讓我們有機會見證不同照顧階段的需要和轉變，不單促使我們加強活動種類的多樣化，也鼓勵和激發我們學習新的知識和方法，好讓照顧者在晚期的照顧過程中，心靈上多一份慰藉和支持。

近年多了人接觸香薰治療，也是一項不錯的關懷方式。藉著芳香和撫觸，先讓護老者感受到被人關愛，同時，可教導他們運用這知識和技巧在所照顧的家人身上。尤其對晚期階段的長者，用他們最自然真摯的方式去撫觸，例如擁抱、輕拍，能促進親密感和安全感，有助於降低壓力水平，增加幸福感，以表達言語不能取代的愛的感覺。以下是網上找到有關撫觸的益處和重要性，也在此和大家分享一下，互相勉勵。

撫觸的益處



情感傳遞與連結：觸摸是人類最早學會的語言之一，能快速準確地傳達愛、感激、同情等情緒，增進人際關係。

減輕壓力與焦慮：觸摸能降低交感神經刺激，增加副交感神經作用，減緩脈搏、降低血壓，有舒壓和解鬱的效果。

強化親密關係：尤其對伴侶而言，愛的撫觸能使關係更緊密，增進幸福感和親密度。

穩定情緒：能增強安全感，撫慰不安，使人際關係中的信任感提高。

撫觸的重要性



觸覺是第一感官：觸覺是人類最早期發展的感官，對身心發展至關重要，大腦的許多功能需要觸覺刺激來活化。

非口語溝通：觸碰比言語或表情更能快速且清楚地傳達情緒，成為一種獨立而真實的溝通方式。

傳遞愛與支持：透過溫柔的觸碰，能讓對方感受到愛、體貼與支持，是建立情感橋樑的重要元素。

護老活動

10月

護老喜樂健心操 FO-P2526-257

由義工帶領，一起學習「樂活健心操」，保持身心健康，舒緩照顧壓力。

日期：2025年10月13, 20, 27及11月3日

時間：逢星期一，中午12:00至下午1:00

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



報名方法：親臨中心報名，繳費作實。

報名日期：護老者優先至9月30日，10月2日開放予中心會員報名。

周末護勵Coffee-time



FO-P2526-256

逢雙月舉行，以咖啡匯聚照顧者，輕鬆淺談鬆一鬆，一起暢談照顧逸事，凝聚護老朋輩正能量！

日期：2025年10月11日，12月13日及26年2月14日

時間：逢星期六，上午9:00至10:30

對象：護老者 名額：15 收費：免費

地點：中心禮堂

負責職員：社工徐杏恩姑娘



憑中心有效護老者證，可免費堂飲咖啡一杯！

珠光寶「憩」 寶石手工皂製作

FO-P2526-258

製作亮眼奪目的寶石手工皂，既美觀又實用，與照顧者享受休憩時光吧！

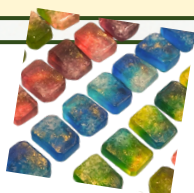
日期：2025年10月15日（星期三）

時間：上午9:30至11:30

名額：12人 收費：免費(聖公會麥理浩資助)

地點：多用途室

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：10月6日截止報名，10月8日公佈名單及個別通知參加者。

陶·理 滿門 雲石紋拉坯小杯子工作坊

FO-P2526-097

利用轉盆手工拉坯製作雲石紋小杯子，讓護老者鬆一鬆，放鬆照顧壓力。

日期：2025年10月21日（星期二）

時間：下午1:30至5:30

名額：12人 收費：免費(聖公會麥理浩資助)

地點：葵芳港鐵站D出口7-11便利店門外集合和解散

對象：中心已登記護老者(曾報浪·陶·沙者優先於7/10或之前報名，8/10開放給其他護老者報名)

(因浪·陶·沙活動當天大雨關係，而取消活動)

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。

14/10截止登記。17/10公佈及個別通知中籤者。

生命自覺初階小組(二)

FO-P2526-189

日期：2025年10月3, 10, 17, 24及31日（星期五）

時間：下午2:00-4:00

地點：護老者 名額：14位

對象：中心已登記護老者

收費：\$20

查詢及報名：社工徐杏恩姑娘



透過學習生命自覺技巧，
讓護老者關心自己身心靈的需要。

報名備註：提升正面想法！

- 1) 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。
- 2) 沒有參與過「生命自覺初階小組(一)」者優先及必須已出席共兩節「生命自覺工作坊(二)」。

扶抱安全知多D

FO-P2526-273

由經驗豐富的物理治療師現場指導，教授正確的扶抱和使用復康器材的方法，減低護老者和被照顧者於日常生活中受傷的機會，減輕照顧壓力。

日期：2025年10月28日（星期二）

時間：上午9:30-11:30

地點：護老房

名額：8名護老者（護老者必需與被照顧者一同出席）

收費：免費 負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：10月21日截止報名，10月22日公佈名單及個別通知參加者。

特別通告：中心將於11月21日進一年一度輪椅年檢，敬請各位護老者及會員，於11月19日前歸還所有輪椅。而11月20及21日期間會暫停輪椅外借服務，敬請留意。

11月

輪椅妙用話你知

FO-P2526-201

日期：2025年11月21日（星期五）

時間：下午2:00至3:00

內容：提升護老者對使用輪椅/助行架的認識，減少使用時意外或受傷機會，減輕護老者的照顧壓力。

地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者及會員

名額：20人

收費：免費



油情·墨意

FO-P2526-236

運用帶有油性的酒精墨水創作獨特的波波燈，隨心所欲地探索絢麗的光影魅力！讓護老者鬆一鬆，抒發照顧壓力。

日期：2025年11月11日（星期二）

時間：上午9:30至11:00

名額：12人 收費：免費（聖公會麥理浩資助）

地點：護老房

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：11月4日截止報名，11月5日公佈名單及個別通知參加者。

輪椅年檢及維修服務

FO-P2526-202

日期：2025年11月21日（星期五）

時間：下午3:00至5:00

內容：由輪椅輔助隊即場輪椅檢查及維修服務

地點：中心禮堂 名額：8人

收費：輪椅檢查費用為\$10。

如需要額外更換零件，費用另計。



報名方法：致電或親臨中心報名
負責職員：社工趙敏鳳姑娘

耆·預·記 預設醫療指示工作坊 （及一對一諮詢服務）

FO-P2526-263

當人生逐步走到晚年，為自己生活好好規劃至為重要！齊來認識「預設照顧計劃」，為自己及家人締造圓滿人生。

日期：2025年11月25日（星期二）

時間：下午2:00-2:45（講座）

地點：多用途室 名額：16人

收費：免費（聖公會麥理浩資助）

負責職員：社工徐杏恩姑娘



備註：

- 1) 講座後設一對一諮詢服務（名額只限6位），每位10分鐘。如有興趣請於報名時提出，先到先得，額滿即止。
- 2) 諮詢時段於下午2:45-3:45進行，次序將按報名次序安排，恕不作任何調動。

芳香照護。照顧者小組 FO-P2526-268

學習芳香照護及撫觸按摩技巧。

凝聚同路人，提升正能量，增添生活樂趣！

內容：— 認識情緒與健康
— 香薰精油基本概念和應用
— 學習撫觸及芳香按摩實習

日期：11月12、26及12月3、10、17日（星期三）

時間：下午2:30至4:00

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：\$20

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名：先到先得，繳費作實。



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： (5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)	\$200	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)	\$99	
3. 美國雅培加營素低糖奶粉 (850克)	\$207	
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)	\$195	
8. 三花柏齡奶粉 (800克)	\$110	
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

「護己及者」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！

~ 敬請預約 ~

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

健康服務幹事：廖竹茜姑娘

註冊護士：郭志英姑娘

徐杏恩姑娘 雷曉怡姑娘 趙敏鳳姑娘 曾令欣姑娘

活動幹事：林衍桐先生 黃敏淇姑娘

行政幹事：劉珍華姑娘

事務員：郭錦紅姑娘