



中國基督教播道會福安堂耆趣天地

護老者服務通訊 (24年4月至5月)



給護老者的信

大家好，我是負責護老服務的黎婉琪姑娘，我將會有新的工作發展，所以即將與福安堂的大家告別，趁著這個機會想與各位護老者分享一些心聲♥

很高興在這段時間與福安堂護老者們相處和交流，感恩遇上你們每一位，在日常交流中有幸聆聽到你們的照顧故事，當中不少都令我觸動，在每位護老者身上我看見很多值得欣賞的地方。我珍惜與你們同行的時間，我會將這些美好的經歷放在心中並繼續我日後的人生旅途。

知道照顧者的工作從不容易，有時需要全天候照顧身邊的長者，面對長者因年老或疾病而出現的各種狀況，常常勞心勞力。護老者們一直默默地付出，這種無私的照顧有的出於愛，有的出於責任。照顧的過程就像跑馬拉松，需要長時間堅持，而且途中會遇上大大小小的障礙物，需要用智慧、耐性和愛去跨越。每位護老者面對的處境都不同，各有自己的挑戰，有時難免會感到氣餒，覺得筋疲力盡，疲倦的時候記得要讓自己休息一下，不妨給自己一個溫暖的擁抱，並對自己說聲：辛苦了！

記得愛家人的時候亦要好好愛自己！

縱使前面的路途看似困難重重，祝願大家有強大的心理韌度和積極正面的心態去面對眼前的處境；同時不要忽略身邊有許多同路人一直相伴，例如其他護老者朋友，或者中心的職員，社區上亦有不同的資源支援大家，你們從不孤單。

最後，希望當大家回望以往走過的照顧之旅時，會發掘到沿途有一幀幀美麗又獨一無二的風景。



4-5月

護老活動

袋袋平安·簡約花磚毛毛袋工作坊

FO-P2425-039

內容：藉著簡單戳刺動作，讓護老者更容易投入和專注於刺繡中，藉此獲得一段放鬆身心的個人時間。

日期：2024年4月5日(星期五)

時間：下午2：30至4：00

對象：中心已登記護老者

名額：12人

收費：免費 地點：中心禮堂

負責職員：社工黎婉琪姑娘

報名方法：親臨或致電中心報名

合辦機構：聖公會麥理浩夫人中心



外出參觀

FO-P2425-044

「護老導航」照顧者支援中心@葵芳

日期：2024年4月26日(星期五)

參觀時間：上午10：30至11：30

集合時間：上午9：30中心集合

參觀地點：葵芳新都會廣場一座2115至2116室

費用：免費

(需自費乘港鐵前往葵芳參觀)

名額：12位中心護老者/有興趣的中心會員

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦：香港聖公會麥理浩夫人中心



福安堂教會·護耆探訪日

FO-P2425-050

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

日期：2024年4月20日(星期六)

時間：0930 義工中心集合

1000 出隊及探訪

1115 返回中心及義工分享

1200 前完成活動

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦：中國基督教播道會福安堂



一耆一會『照顧者』

FO-P2425-042

內容：中學生到訪，齊齊唱歌玩遊戲！

日期：2024年4月29日(星期一)

時間：下午4：30至6：00(1.5小時)

對象：中心護老者

名額：16位 地點：中心禮堂

費用：免費

內容：運動操、遊戲、表演

合辦：香港小童群益會賽馬會

青衣青少年綜合服務中心

負責職員：社工徐杏恩姑娘



鼓中作樂·非洲鼓工作坊

FO-P2425-049

內容：護老者和被照顧者學習基本非洲鼓擊拍手法，配合律動和體驗鼓樂遊戲，一同享受音樂帶來的快樂。

日期：2024年4月30日(星期二)

時間：下午2：30至3：30

(與「樂優悠」合併舉行)

對象：患有認知障礙症之長者及其照顧者

名額：12位長者和12位照顧者

收費：免費 地點：中心禮堂

報名方法：聯絡徐杏恩姑娘/馬綺珊姑娘報名

合辦機構：聖公會麥理浩夫人中心



泰·識享受 泰國按摩藥草球工作坊

FO-P2425-043

內容：運用泰國天然草藥製作按摩球，在導師指導下學習相關按摩技巧，舒緩痛症、改善疲勞，盡情享受紓壓時光。

日期：2024年5月3日(星期五)

時間：下午2：30至4：00

對象：中心已登記護老者

名額：12人

收費：免費 地點：中心禮堂

報名方法：親臨或致電中心報名

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦機構：聖公會麥理浩夫人中心



4-5月

護老活動

護老喜樂健心操

FO-P2425-029

內容：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：

6/5, 13/5, 27/5 下午1:30至2:30
(20/5停)及 3/6 下午3:00至4:00

對象：已登記的中心護老者優先

名額：20人 負責職員：社工徐杏恩姑娘

地點：中心禮堂 收費：\$20(共四堂)

**另設長者暫託名額，
有需要的護老者可帶同被照顧者一起參與。
(如有需要請向社工徐姑娘查詢及留位)



護老康乃馨製作

FO-P2425-068

日期：2024年5月8日(星期三)

時間：下午2:30至4:30

費用：\$15 (包材料)

地點：護老房

名額：10位中心護老者

導師：中心義工

負責職員：社工徐杏恩姑娘/
程序幹事馬綺珊姑娘



如何啟齒ACP

FO-P2425-046

內容：認識生死教育、預設照顧計劃(ACP)和晚晴知識。

日期：2024年5月21日(星期二)

時間：上午10:15至11:15

對象：有興趣的護老者和中心會員

名額：15位 費用：免費

地點：中心護老房

查詢及報名：社工徐杏恩姑娘

合作機構：

聖雅各福群會安寧頌「安·好」居家寧養服務
(九龍西團隊)



黃昏慢活·芬Fun鐘鬆一鬆

FO-P2425-048

內容：利用草本植物製作香包，
令護老者可以鬆一鬆。

日期：2024年5月29日(星期三)

時間：晚上6:00至8:00

對象：中心在職護老者優先

名額：8人

費用：免費

地點：中心禮堂

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦機構：香港聖公會麥理浩夫人中心



護老親子「童」樂聚

FO-P2425-051

內容：集體遊戲、做手工/小食。

日期：2024年5月25日(星期六)

時間：上午10:00至11:30

地點：中心禮堂 對象：中心護老者

名額：20位 費用：免費

合辦：香港小童群益會賽馬會

青衣青少年綜合服務中心

負責職員：社工徐杏恩姑娘



「慢」加「拉」 拉力帶工作坊

FO-P2425-045

內容：透過拉力帶進行小遊戲訓練，
增強四肢肌力及增加活動幅度。

日期：2024年5月31日(星期五)

時間：下午2:30至4:00

對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：免費 地點：中心禮堂

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦機構：聖公會麥理浩夫人中心





代售及借用

以下物品可供護老者借用：

輪椅 助行手杖 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，預期歸還， 每項物資需繳付每個工作天\$3的預期費用。

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-下午 4:30 星期六 上午9:00-下午 1:30
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)	\$220	
6. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (400克)	\$105	
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 下午8時至下午2時

星期日及公眾假期 休息

抱怨

是一種毒藥



感恩

是最好的解藥

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 徐杏恩姑娘 雷曉怡姑娘 黎婉琪姑娘 蔡小翠姑娘

程序幹事：馬綺珊姑娘 行政幹事：陳閩先生 活動幹事：林衍桐先生

計劃主任：林恩如姑娘 護老支援幹事：廖竹茜姑娘

註冊護士：郭志英姑娘 事務員：郭錦紅姑娘

印製日期：28/3/2024 印刷數量：50份