



中國基督教播道會福安堂耆趣天地

護老者服務通訊 (2024年12月至2025年1月)

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！

平安

有主萬事足 人生無所缺
有主有一切 人生滿希望

耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂愁。箴10:22



你不用成為最好的人，
才值得最好的愛，
因為本來的你就已經很好了。



LUKES4.ORG 光澤之聲

人生。大計

不經不覺又來到年尾，日子過得真快，這一年你們過得如何？年初所定的目標，當中又實現多少呢？好快就迎接新一年，一年之計在於春，我們要如何把握時機，早作安排？原來，透過整理生活模式，檢視一直以來的習慣，可以幫助我們計劃下一步的生活方式，也成為及早安排的方法之一！

近月，我們舉辦了不同有關生死教育為題的活動，分別包括兩場【斷捨離。樂活人生下半場】工作坊，及與中心會員和護老者參觀綠色殯葬@曾咀。在活動構思背後，因為曾聽過一些照顧者的心聲，他們都擔心所照顧的一但離開，不知道如何處理自己的心情，擔心難以面對。透過參觀殯葬服務和工作坊，讓他們及早認識社區資源和心理預備，盼與照顧者一起面對長者晚期。事實上，不少照顧者的心力都放在所照顧的人身上，慢慢忘記讓自己停下來休息，甚至放下自己的興趣和嗜好。剛好在【斷捨離】中，讓我們學習從整理物件開始到整理我們的生活。過程中，我們需要不斷思考：「要」、「不要」、「要不要/保留」？明白自己的內心需要，參加者都表示獲益良多。

人生在不同階段不斷累積，但隨著年紀漸長，我們必須學習分類，珍惜所重視的，放下不需用的，藉著反覆的問與答，學習與內心對話，更多明白自己的喜好，跟著自己的步伐去選擇。即將迎接2025年，願我們都找個時間，聽聽自己的內心，知道自己「要不要/保留」的原因和價值，愛別人之餘，也要好好愛自己，享受當下，相信也是送給我們身邊所愛的人，一份無價的禮物。祝願~新年快樂！



12月

護老活動

護老喜樂健心操

FO-P2425-298

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：2024年12月 2, 9, 16 及 23日 (逢星期一)

時間：下午1:30至2:30

對象：護老者優先

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



Stick Mobility 護老者體驗日

Stick Mobility 是一套源於美國的新興動態運動。

由 Stick Mobility 導師廖姑娘透過特製的筋膜伸展根及利用槓桿原理，深層伸展平日難以伸展的筋膜，同時配合等長收縮強化訓練，可以有效提升關節靈活性、穩定性及肌肉力量。

FO-P2425-274

日期：2024年12月30日 (星期一)

時間：中午1:30至2:30

地點：中心禮堂 對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：免費

導師：廖竹茜姑娘

負責職員：徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

6/12截止登記。9/12公佈及個別通知中籤者。



「字」癒過聖誕

祝福手繪聖誕咭創作

FO-P2425-299

祝福手繪提供一個「畫」文字的方法，讓大家在普天同慶的聖誕節為自己及身邊人送上佳節祝福。字裡行間是「書法」也是「抒法」；一起重新得力！

日期：2024年12月12日 (星期四)

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：12人 收費：免費 (由聖公會麥理浩資助)

報名方法：親臨 / 致電中心報名，先到先得。

負責職員：社工趙敏鳳 / 徐杏恩姑娘



報名日期：12月1日開始報名！先到先得

「晶」雕細刻

刻迎聖誕 水晶花製作

FO-P2425-300

由在導師指導下製作品瑩剔透的聖誕水晶花，耐看又耀眼；為迎接聖誕節做足準備。

日期：2024年12月17日 (星期三)

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 (由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工趙敏鳳 / 徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

6/12截止登記。9/12公佈及個別通知中籤者。



12/17月

護老活動

食得有營。照顧者小組

FO-P2425-263

學習健康有營飲食習慣。

日期：2024年12月3, 11, 17及24日(共四節)

**逢星期二(除12月11日為星期三)

時間：下午1:30至3:00

對象：中心已登記護老者

名額：10人 收費：\$20(共四堂)

地點：護老房 負責職員：社工徐杏恩姑娘



黃昏慢活：薰芳中鬆一鬆

FO-P2425-310

香薰治療工作坊

由專業香薰治療師介紹精油應用，並學習調配香薰精油及肩頸頭按摩手法；盡情放鬆又放空！！

日期：2025年1月8日(星期三)

時間：下午5:00至6:30 地點：中心禮堂 名額：12人

對象：中心已登記護老者(在職及子女照顧者優先)

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名方法(在職及子女照顧者優先)：

親臨或致電中心先登記，後抽籤。

31/12截止登記。3/1/2025公佈及個別通知中籤者。

珠光寶「憩」韓式寶石蠟燭製作

FO-P2425-304

由導師教授韓式寶石蠟燭製作，

讓照顧者放鬆心情，享受Me Time。

日期：2025年1月15日(星期三)

時間：上午10:00至11:30 地點：多用途房

對象：中心已登記護老者 名額：12人

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工趙敏鳳/徐杏恩姑娘



報名方法：

親臨或致電中心先登記，後抽籤。

31/12截止登記。3/1/2025公佈及個別通知中籤者。

泰·幸福了！泰式肩頸暖包按摩活動(夫婦篇)

FO-P2425-309

教授護老者夫婦按摩技巧，加強溝通及增進感情，抒緩照顧壓力。

日期：2025年1月18日(星期六)

時間：上午09:30至11:30 地點：多用途房

對象：中心已登記護老者 名額：10對夫婦(共20人)

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名方法(夫婦照顧者優先)：親臨或致電中心先登記，後抽籤。


31/12截止登記。3/1/2025公佈及個別通知中籤者。





代售及借用

以下物品可供護老者借用：

<p>輪椅/ 手杖/助行架</p> 	<p>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。</p>
<p>護老影音產品及書籍</p>	<p>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。</p>

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	<p>星期一至五 上午9:00-下午 4:30 星期六 上午9:00-下午 1:30</p>
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	
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



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 蔡小翠姑娘 趙敏鳳姑娘

程序幹事：馬綺珊姑娘 活動幹事：林衍桐先生 黃敏淇姑娘

護老支援幹事：廖竹茜姑娘 行政幹事：陳閻先生

註冊護士：郭志英姑娘 事務員：郭錦紅姑娘

