



中國基督教播道會福安堂耆趣天地

護老者服務通訊 (2025年2月至3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！



新到職同工介紹

大家好，我是新到職的社工趙敏鳳姑娘，現時會負責中心護老者服務。我以往主要的服務對象是不同的體弱個案，對照顧者的辛勞和困難都非常理解，相信這些經驗都有助我從事現在的工作。

作為一個服務護老者的工作員，我覺得不論護老者和工作員都需要愛惜自己，照顧自己的需要；因為常言道「休息為了走更遠的路」，作為照顧者我們若好好照顧自己，那樣才有能力照顧他人。照顧者有如家中的大樹，支撐著家庭中不同的崗位和需要，若果樹芯被蟲蛀、枯萎，便難以好好地生長；所以請各位照顧者都好好照顧自己，好讓你可以繼續愛惜你所愛的人。

休息/照顧自己有很多不同的方法，因人而異，只要找到適合你的方法就可以了！而我休息的方法是做手工藝或吃東西，我喜歡不同的藝術活動，我覺得在藝術創作過程中，我可以好好地放慢、放鬆，而每次成功創作出的作品，都讓我會有很大的成功感。另外，我很喜歡吃東西，我覺得可以吃到好吃的東西，都好像為每天的辛勞打氣加油般，很快就可以充滿力量。不知你的休息/照顧自己的方法是什麼？歡迎你們與我分享！

FO-P2425-357



護老活動

花送給親愛的你

FO-P2425-357

情人節將到，護老者你們有多久沒有收過花，又有多久沒有送花給別人？這活動希望透過教授護老者製作玫瑰花，給自己/別人準備一份情人節禮物，並肯定自己作為照顧者的付出。

日期：2025年2月11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

報名方法：親臨中心報名，先到先得。

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



護耆農莊糗中滋味(外出)

FO-P2425-383

個別邀請體弱長者及其有需要照顧者到郊外走走，享受大自然，紓緩身心，從新得力！

內容：遊覽屯門農莊及製作茶果，為護老家庭拍照留念。

日期：2025年2月17日（星期一）

時間：下午1:30至4:30 地點：屯門農莊

名額及對象：4對，中心有需要護老者及其體弱長者（輪椅使用者優先）

收費：免費及包車接送（由聖公會麥理浩資助）

報名方法：有興趣參加者請聯絡社工徐杏恩姑娘。

負責職員：社工徐杏恩姑娘

賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃分享

FO-P2425-377

透過分享賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃，讓有需要服務的護老者知悉更多社會資源；並讓有興趣參與義工服務的中心會員和護老者，可以參與該義工服務。

日期：2025年2月11日（星期二）

時間：下午2:30至3:30 地點：護老房 名額：20人

對象：中心已登記護老者及會員 收費：免費

報名方法：親臨或致電中心先登記，先到先得。

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



「豚」和氣 日式叉燒製作

FO-P2425-376

日式叉燒起源於廣東料理，但製法完全不同；誠邀大家一起一團和氣製作滋味叉燒！

日期：2025年2月26日（星期三）

時間：下午2:00至3:30

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。

18/2截止登記。21/2公佈及個別通知中籤者。

多多益「扇」 飛燕草團扇畫

FO-P2425-374

祝扇畫是中國傳統藝術之一，精美的飛燕草團會讓你深刻體會到中國水墨畫的細緻及初春氣息！

日期：2025年2月18日（星期二）

時間：下午2:00至3:30

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。

12/2截止登記。14/2公佈及個別通知中籤者。



MON TUE WED THU FRI SAT SUN
2-3月

護老活動

輕鬆青菜畫。照顧者小組

FO-P2425-372

學習輕彩繪（國語讀音：青菜畫），用圖畫記錄感受。
 另設計屬於自己的「小器簿」，勇敢表達情緒，
 抒發感受和欣賞自我，互相分享和鼓勵。

日期：2025年2月6, 13, 20 及 3月6日（共四節）

時間：上午9:00至10:30

對象：中心已登記護老者（無須繪畫經驗）

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

畫出心中話

親親大自然

照顧者互相分享



香薰治療x濕疹皮膚護理軟膏工作坊

FO-P2425-373

教授護老者香薰治療x濕疹皮膚護理，
 加強照顧技巧，紓緩照顧壓力。

日期：2025年3月13日（星期四）

時間：上午9:30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：社工徐杏恩姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

3/3截止登記。5/3/2025公佈及個別通知中籤者。

黃昏慢活：「手」護健康 中醫春季養生工作坊

FO-P2425-384

由中醫師教授穴位按摩，紓緩身心，加強放鬆技巧。

日期：2025年3月4日（星期二）

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。

17/2截止登記。19/2/2025公佈及個別通知中籤者。



桌上競技賽

FO-P2425-358

透過學習簡單的桌上遊戲，讓護老者於玩樂過程中抒發照顧壓力。
 工作人員教授護老者認識不同的桌上遊戲，之後進行比賽，勝出的護
 老者會角逐三甲位置，並會有豐富的獎品。

日期：2025年3月11日（星期二）

時間：上午09:30至11:30

地點：PT房 對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：免費

報名方法：親臨或致電中心先登記，先到先得。

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



平安三寶講座

FO-P2425-375

透過執業律師講解平安三寶，以幫助護老者及其照顧者計
 劃和準備未來財務和醫療需要。

日期：2025年3月8日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

地點：禮堂 對象：中心已登記護老者

名額：20人 收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

報名方法：親臨中心報名，先到先得。

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



① 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

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

「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

