



# 中國基督教播道會福安堂耆趣天地

## 護老者服務通訊 (2024年6月至7月)



### 起初的心

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！**

最近中心獲友好機構邀請，出席一個護老義工交流茶聚，當中有些令人感動的畫面和體會，很想和各位護老者分享！

話說早在幾年前，中心已開始訓練護老義工，透過活動、探訪、電話慰問等形式，向照顧者們表達關心和慰問。這次，中心與一班護老義工有幸與區內其他有心服務護老者的義工聚首一堂，互相分享經驗和服務得著，實在是難得的機會。他們來自不同群體，當中有在職人士、前護老者、現任護老者等等。雖然大家背景各有不同，卻帶著同一心志，就是希望為有需要的護老者出一分力，藉著自己的經驗和經歷為他們帶來鼓勵。

我們感恩在交流中，聽到每一位義工的「初衷」，當中不乏動容情節，例如：有些人以前也是照顧者，在照顧路上經歷過甜酸苦辣，因而了解照顧者的壓力，並且確切「明白」同路人的境況；有些人則是因為看見社會上的需要，希望可以在職場外對社會有貢獻；亦有人希望減低老齡化帶來的社會負擔，因而投身助人行列。

看著… 聽著… 每位「起初的心」，感受到他們內心彷彿都有一個夢想，在有限中創造無限的可能，在不能改變的環境中添上溫暖和鼓勵。感謝他們的分享，都是由照顧者的角度出發，過程中有笑有淚，再一次激勵彼此，不忘初衷！

盼望這少少的分享，能讓我們相信，無論是晴是雨，身邊仍然有人在關心我們。各位現任護老者，感謝你們一直堅持擔起照顧者的角色，把最好的時間、心力和體力都放在家人身上。照顧者，好好照顧自己，我們一起加油向前行！



# 6-7月

# 護老活動

## 護老cafe 謝謝您的愛

FO-P2425-106

輕鬆茶聚，小遊戲，分享父母親的愛，肯定上一代的付出，加強照顧正能量。

日期：2024年6月12日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

對象：中心已登記護老者

名額：12人

收費：\$10

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



## 海洋甜點工作坊

FO-P2425-092

夏日炎炎又到了消暑美食出場！由導師教授製作美味椰汁糕，同時設計美麗的海浪圖案。

日期：2024年6月13日(星期四)

時間：上午11:00至12:00

地點：本中心禮堂 對象：中心已登記護老者

名額：12人（一個家庭一份材料）

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

報名日期：6月5日例會後

報名方法：致電或親臨中心報名

備註：請自備食物盒

負責職員：徐杏恩姑娘



## IVE與照顧者手機學習日

FO-P2425-099

教授中心護老者使用手機軟件，尋找社區護老資源。

日期：2024年6月21日(星期五)

時間：下午12:45至1:45

地點：本中心禮堂

對象：中心已登記護老者

費用：免費

名額：15名

合辦機構：香港專業教育學院(青衣IVE)

負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 照顧防跌工作坊

FO-P2425-091

學習防跌原理和運動練習，加強照顧力。

日期：2024年6月22日(星期六)

時間：上午9:30至11:00 (1.5小時)

地點：本中心禮堂

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）

報名日期：6月5日例會後

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘



## 微笑超慢跑

FO-P2425-105

照顧者小組



學習超慢跑及情緒管理，加強照顧者身心靈健康，紓緩照顧壓力。

日期：26/6, 3/7, 10/7, 17/7  
(星期三，共4節)

時間：下午2:15至3:30

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：8人

收費：\$20

報名日期：6月5日例會後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘





# 6-7月

# 護老活動



## 夏日·茶「療」抹茶工作坊

FO-P2425-090

學習基本茶筴運用，製作抹茶食療，凝聚護老者相聚，分享照顧樂與憂。

日期：2024年7月11日(星期四)

時間：上午10:00至11:30

內容：由導師教授製作抹茶食療。

地點：本中心禮堂

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）

報名日期：6月5日例會後

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘



## 靈康操2024年7-9月

FO-P2425-124

靈康操是一套適合體弱長者的伸展運動以舒展四肢、聆聽放鬆音樂，讓護老者心靈得放鬆

日期：2024年7月8日至9月30日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心禮堂

對象：中心已登記護老者及其長者

名額：16人 收費：\$40

報名日期：6月24日或以後

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃美儀姑娘



## 盡在不言中：吞嚥困難講座及照護食體驗工作坊

FO-P2425-099

認識吞嚥困難及即時示範照護食體驗。

日期：2024年7月25日(星期四)

時間：上午10:45至中午12:15 地點：本中心禮堂

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）

報名日期：6月5日例會後

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘



## 8月活動預告，請留意7月17日例會

## 護老喜樂健心操

### 夏「逸」茶「圓」

琉璃茶凍納福包裝製作 FO-P2425-139

學習基本茶筴運用，製作抹茶食療，凝聚護老者相聚，分享照顧樂與憂。

日期：2024年8月2日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

內容：教授製作茶凍納福包，分享照顧樂與憂。

地點：本中心禮堂

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）

報名日期：7月17日例會後

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘

由義工帶領，與護老者一起學習「樂活健心操」保持身心健康，紓緩照顧壓力。FO-P2425-142

日期：5/8, 12/8, 19/8及26/8(逢一)

時間：下午1:30至2:30

地點：本中心禮堂

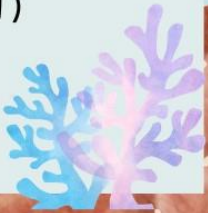
對象：中心已登記護老者

名額：20人 收費：\$20

報名方法：親臨中心報名

負責職員：徐杏恩姑娘

報名日期：  
7月17日例會後，護老者優先報名（請出示護老者證）。  
7月24日開始，歡迎中心會員報名。





# 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



## 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  
 程序幹事：馬綺珊姑娘 行政幹事：陳閻先生 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



## 平安

將憂慮交在主手中  
 主把平安放在你心中

我必安然躺下睡覺，因為獨有你  
 耶和華使我安然居住。 詩45

LUKE54.ORG #每日祝福