



中國基督教播道會福安堂耆趣天地

護老者服務通訊 (2024年10月至11月)

如果你是：

1. 18歲以上
2. 需需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！



照顧者和照顧照顧者 我們都需要同行者！

今期同各位護老者分享，中心在本年度9月正式加入了「照顧者易達平台」成為會員機構之一！這平台是在2021年，由數個關注照顧者需要的社福機構們共同組成，旨在建構照顧者友善社區。平台致力為照顧者提供一站式相關資訊和服務，同時透過連結社會上不同資源(如：餐飲業、零售業等)，為照顧者們提供多元化的生活支援，以減輕他們的照顧壓力和肯定他們在照顧路上的付出。

早前，中心獲邀請參與香港電台CIBS節目 - 我來照顧「照顧者」的訪問，藉著大氣電波與大眾市民分享長者中心日常所提供的護老者服務內容。訪問中，我們邀請了一位護老者分享其親身經歷和感受，希望能夠讓更多人了解到照顧者們日常所面對的挑戰和處境，從而提昇大家(不論是街坊鄰里，或是親友之間)對照顧者的關注和體諒。

適逢迎接10月份的「照顧者月」，不論你現時是否擔任照顧者一職，我們邀請大家瀏覽以下資訊，以增加對照顧者的認識，同時，我們期望日後能在服務路上有你(不論作為服務使用者或義工)的參與！

如想了解更多，歡迎大家瀏覽

以下網址或掃描QR Code：

照顧者易達平台 <https://carereps.org/>

我來照顧照顧者 https://www.rthk.hk/radio/pth/programme/g1498_care_for_carers



 **CAREREPS**
照顧者易達平台



10月及11月

護老活動

關懷社區護老者之動物造型小花籃工作坊

FO-P2425-244

日期：2024年10月5日（星期六） 時間：上午10:00至11:30

內容：由義工教授護老者及其長者，運用鮮花植物製作可愛動物造型。

地點：中心禮堂 收費：免費

名額及對象：15對（護老者及其照顧的長者一同出席）

報名方法：致電或親臨中心報名 負責職員：徐杏恩姑娘

合作機構：香港浸信會醫院區樹洪健康中心（健康生命流動舞台愛心傳遞II）



輪椅年檢及維修服務

FO-P2425-243

日期：2024年10月18日（星期五）

時間：下午2:00至5:00

內容：由輪椅輔助隊即場輪椅檢查和維修服務

地點：中心禮堂 名額：5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：黃敏淇姑娘／徐杏恩姑娘



輪椅安全至密心講座

FO-P2425-242

日期：2024年10月18日（星期五）

時間：下午2:30至3:30

內容：介紹輪椅/助行架的類型和功能、安全操作示範、保養方法和檢查示範。

地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者

名額：20人

收費：免費



10至11月份重點推介【斷捨離。樂活人生下半場】

學習斷捨離，從身體到心靈，加強照顧者及長者面對進入晚期的心理預備。

講師：楊敏玲女士 Olive Yeung（整理收納專家／樂活人生整理收納協會創會委員）

對象：中心護老者／會員／義工，並設少量名額開放予社區人士（經福安堂教會轉介）

地點：中心禮堂 每場名額：25人 收費：免費

報名方法：致電或親臨中心報名 負責職員：徐杏恩姑娘



第一場【從身到心。斷捨離】

FO-P2425-261

日期：2024年10月26日（星期六）

時間：下午3:00至4:30

內容：學習斷捨離。認識家居分類和收納方法。即場示範摺疊技巧，改善空間，取捨與整理雜物，有系統地進行收納。

****請自備一至兩件衫/褲/裙，作即場示範
（建議活動後回收，盡量減少囤積，實踐斷捨離）**

第二場

【尋寶的旅程。快樂人生故事本】

FO-P2425-262

日期：2024年11月23日（星期六）

時間：上午10:30至12:00

內容：認識珍藏品的整理收納原則、人生四道為何如此重要、開心小冊子及我的故事本的意義。

****請帶一張歷史悠久或有紀念價值的相片。**

FO-P2425-259

日期：2024年11月15日（星期五）

集合時間：下午1:45（包旅遊巴往返）

解散時間：下午4:30

內容：參觀屯門曾咀紀念花園。認識靈灰安置所及綠色殯葬介紹。

收費及交通安排：全免，由食物環境衛生署提供旅遊巴接送及回程。

對象：中心護老者及有興趣的中心會員

報名日期：23/10例會後接受報名

名額：25人

報名方法：致電或親臨中心報名

負責職員：徐杏恩、馬綺珊姑娘

參觀綠色殯葬@曾咀



10月及11月

護老活動



以下活動由聖公會麥理浩護老導航照顧者支援計劃資助，費用全免。

對象：已登記護老者

報名方法：先登記後抽籤，請留意個別公佈日期，中籤者將獲個別通知。

報名方法：親臨 / 致電中心登記抽籤。 負責職員及查詢：徐杏恩姑娘

包你滿意 皮革散子包製作

FO-P2425-239

日期：2024年10月4日 (星期五)

時間：下午2:00至3:30

內容：由零開始製作皮革散子包，專注眼前的一針一線，暫時遠離煩惱，放鬆身心。

地點：中心禮堂 名額：12人

報名日期：9月份已宣傳，3/10公佈名單。



越泥越愛 水泥置物碟製作

FO-P2425-240

日期：2024年10月9日 (星期三)

時間：下午2:30至4:00

內容：由導師教授水泥置物碟製作。打造獨一無二的櫻花水泥置物碟，在創作過程中尋找療癒狀態，好好愛自己。

(製作後七天才可發還予參加者)

地點：護老房 名額：12人

報名日期：9月份已宣傳，3/10公佈名單。



黃昏慢活：「南」喃細語說顧事

FO-P2425-241 (在職及子女照顧者優先)

日期：2024年10月16日 (星期三)

時間：晚上6:00至7:30

內容：秋高氣爽最適合吃南瓜改善秋燥，一同製作布丁燒，與同路人分享照顧二三事。

地點：本中心禮堂 名額：10人

報名日期：7/10截止登記，9/10公佈名單。



(本年度未曾參加護老者活動可優先報名)

光調活動

FO-P2425-254

日期：2024年11月14日 (星期四)

時間：上午10:30至12:00

內容：由導師教授光雕製作，在創作過程中尋找療癒狀態，享受慢活過程。

地點：護老房 名額：12人

報名日期：30/10截止登記，1/11公佈名單。



「柱」變不驚 脊推健康講座

FO-P2425-258

日期：2024年11月22日 (星期五)

時間：下午2:30至4:00

內容：由導師講述腰、頸痛症的成因，並介紹有關的運動治療。

地點：禮堂 名額：20人

對象：中心護老者優先及有興趣的中心會員

報名方法：親臨 / 致電中心報名，先到先得。



FO-P2425-263

運用「感講感受需要卡」啟發參加者聯繫 / 處理內心的感受，讓他們的情感被看到和被聆聽。一起學習表達情緒，做個快樂照顧者

日期：2024年11月19, 26及12月3, 10日(星期二)(共四節小組)

時間：下午3:00至4:30

地點：護老房 對象：中心已登記護老者

名額：10人 收費：\$20

報名方法：親臨中心報名，繳費作實

負責職員：徐杏恩姑娘

感講感受。照顧者小組





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，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-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 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

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：陳閩先生

註冊護士：郭志英姑娘 事務員：郭錦紅姑娘

生命，不是為了抱怨，
而是為了成長。



水深之處
luke54.org



即使只是一株小花
也要努力綻放

