

Carer Link

Issue 12



10-12 / 2022



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



順安
Shun On
真光苑
True Light Villa
長者地區中心
District Elderly Community Centre

新同工介紹

目錄

01 新同工介紹



大家好，我是剛加入長期照顧規劃服務的社工林姑娘，期待與您們在中心認識。各位

記住好好保重身體，多做運動和多飲水。希望疫情快快結束，我們能夠除下口罩相見！ ^_^

註冊社工 林寶君 姑娘

02 工作室的話： ※ 聖誕屋：關於家庭的意義

03 忙裡閒情： ※ 秋天，是運動的季節

05 照顧規劃 ※ 精神的傳承、生生不息！

07 至 FIT 型 ※ 長者安全要緊記，預防走失要預備

09 今期精選

撰寫文章：服務經理李疊恩姑娘

聖誕屋： 關於家庭的意義

眨眼間，2022年過了一大半，中心在6月中旬已開始談起聖誕節的節日預備：

「兩年多的疫情，大家很少見面，不如多舉辦一些活動吧。」

「很多長者和照顧者甚少外出，如果可以讓他們多動手，訓練手眼協調也不錯。」

「不如邀請他們一起與我們準備聖誕節，一起佈置一個屬於他們的長者地區中心聖誕屋，好嗎？」

我們希望為中心注入節日的氣氛，與長者和照顧者一起為中心打造「家」的感覺。

照顧關係，除了照顧技巧，社區資源的掌握，當中如何表現愛，談及愛也是關係的滋潤劑。當中的心結、糾結可能會影響照顧工作，令照顧變得吃力。藉著家庭活動的聯繫，讓大家彼此合作，互相欣賞。

每月週六會舉辦兩場的聖誕屋工作坊，如有興趣，歡迎致電 2727-1234 與溫先生聯絡。



秋天，是運動的季節

撰寫文章：社工蔣玲芝姑娘

經過炎炎夏天，天氣漸漸轉涼，轉眼已來到秋天的季節。

秋高氣爽的天氣，很適合大家做中低強度的有氧運動，鍛鍊內臟器官功能，強化身體免疫力。要照顧人，先要照顧好自己，有健康的身體，才有能力照顧身邊的人。

日常的照顧工作令照顧者感到疲倦，大家可以選擇簡易運動，如走路、慢跑、行山等，也可以挑選喜歡的地方，舒展身心。一起看看這些運動有什麼特色，給自己參考。

走路，可以促進血液循環及強化心跳效率，多走路可以預防心血管疾病。剛開始速度不宜太快，可作五分鐘左右的熱身運動，然後再逐漸加快速度。走路的姿勢應該是望向前方，放鬆脖子、肩膀和後背，手臂在身體兩側自由擺動，每天維持 20-30 分鐘，也能達到鍛鍊功效。

慢跑，讓你改善心血管健康、強化關節與免疫系統。運動時，全身肌肉要放鬆，呼吸要深長，緩慢而有節奏，可兩步一呼、可兩步一吸，運動量以每天跑 20—30 分鐘，長期堅持對身體有益處。

行山，讓你能隨時隨地拋開煩囂，可以相約朋友走進大自然，嘗試放鬆心情。選擇地方時，視乎自己的體能來選擇適當的路線和步速，計劃行程時應選擇有明確路標和詳細路線資料的山徑，盡量把下山時間安排在天黑前，以免入夜後視野減少易生意外。

秋天運動時，要留意氣溫，大家可按照戶外的氣溫變化來增減衣服，不可穿著單衣去戶外活動。鍛煉後切勿穿著汗濕的衣服在冷風中逗留，以防身體著涼感冒。大家亦要及時補水，每次逐漸飲用，以防身體乾燥。

長時間的照顧，很容易令身體、心靈感到疲累。現在，鼓勵自己抽出一點時間，進行適當的運動，為自己注入新能量。



**# YAMA Carer 系列活動
可參閱第 11-13 頁
大潭水塘 # 龍脊
香港仔水塘 # 山頂**



撰寫文章：服務經理周建珊姑娘

精神的傳承、 生生不息！



黃婆婆（化名）去年丈夫去世，心情大受打擊。與丈夫結婚超過60年，對丈夫的去世至今仍未釋懷。幸有幾個兒女關心，打點一切才使婆婆慢慢走出傷痛。回顧一家人相處時刻，婆婆不忘讚賞兒女們對她無微不至的關愛。

重溫舊事，婆婆很自豪地憶述她年青時如何在艱難歲月裡照顧一家人，特別提到自己克盡兒媳的責任，為了照顧年邁的奶奶，一家幾口搬入百多尺的舊樓與奶奶同住。她的奶奶是一位紮腳婦女，除了思想很傳統外，脾氣亦很差，

但黃婆婆本著『孝順父母』的初心照顧她而從沒有怨言。筆者相信這段共同生活的點滴已深深烙印在年幼兒女們的心內，她們在成長過程中承傳了『孝順父母』的精神，直至今天她們對父母亦非常的關愛。

精神傳承未必需要很偉大，可能只是某些生活習慣，透過生活點滴一代一代傳下去。承傳可以讓我們尋獲身份認同、人生意義，透過點滴的累積後更可成為社會文化的基因。大家有沒有發現自己家庭也擁有獨特的生活方式或想法呢？

情·傳承小故事收集

主題



您與家人 / 朋友相處的深刻經歷或具珍藏的物品，透過如上的小故事 / 物品展現長者的人生智慧。

對象



60 歲以上居於觀塘區的長者



遞交方式



以錄音 (5 分鐘內) 或寫短文 (200-300 字內) 交中心。參加者可獲小禮物一份。



中心社工可協助家屬 / 長者透過生命回顧尋找屬於長者家庭獨有的精神傳承，有興趣朋友可致電 2357 9963 聯絡區倩茵姑娘。

長者安全要緊記

預防走失要預備

引言

社區上常有長者走失的訊息，當中大多是患有認知障礙症的長者，由於擔心走失長者發生人身意外，照顧者常承受著巨大的心理壓力，情急之下變得手足無措，不知如何尋回長者。

由此，我們冀能與您們（照顧者）同行，輕省您們的照顧擔子。我們「智友醫社同行」團隊將會一連六篇介紹預防走失的措施及相關裝備，亦會介紹長者走失後家人應如何處理。希望照顧者做好準備，萬一長者走失，能作出快捷的反應，盡快尋回長者，減低風險。

每期預告

預防走失準備篇

- 一：個人裝備一（個人物件）
- 二：個人裝備二（追蹤功能配件）
- 三：防走失家居裝備
- 四：其他防走失措施

尋人四部曲

- 一：報案需知及追蹤長者
- 二：發放尋人啟事及開始尋找

預防走失 準備篇（一）

織嘜



走失 急救卡



刻名手環



鞋貼



資料貼



備有聯絡資料的隨身物

及早將緊急聯絡人的資料，放置在長者的隨身物品中，當長者走失時，有心人士亦能通知家人。

防走失警報器



一個掛件掛在長者身上，另一個主機留在照顧者手裡。只要長者離開預先設定的距離，防走失器便發出警報，提醒照顧者長者自行走開了。此產品適合與患者上街時使用。

八達通號碼

如照顧者能夠向九巴提供走失長者的八達通號碼，當失蹤長者登上巴士並用八達通拍卡時，便會發出特別聲響，提示車長該名長者或已走失，以便通知站長或職員增援，並盡快通知家人。



藍芽防走失警報器



藍芽防走失警報器掛在長者身上，照顧者可以於手機連接此裝置。當長者離開照顧者約 25 米的距離，防走失警報器便會發出警報，提醒照顧者長者自行走開了。此產品適合與患者上街時使用，及照顧者需有藍芽裝置的智能手機。



長者八達通號碼:

幸福聖誕屋 工作坊

加入我們！

一起製作手工把中心打造成聖誕屋

時段一：10月22日 上午10:00-下午12:30

時段二：10月22日 下午2:30-5:00

時段三：11月12日 上午10:00-下午12:30

時段四：11月12日 下午2:30-5:00

地點：真光苑長者地區中心

可自選時段

歡迎與家人
一起參加！



查詢及報名

敏姑娘/溫生 2727 1234

賀生 2357 9963

顧下自己就地玩

激振組合價
\$230/人

以更優惠價錢
參加兩個活動

長舟之旅

~~\$620~~
\$200/人

☎ 2727 1234 敏姑娘



想玩水上活動但又不懂游水？

由專業獨木舟教練領航，到長洲體驗獨木舟。

日期：2022年10月26日（三）

時間：上午9：45 - 下午5：00

地點：長洲（於中環（五號碼頭）集合及解散）

備註：1) 不會游水，但不怕水便可以參加。

2) 請自備防曬物品及合適衣服：泳衣、長袖衫褲及包腳趾蹻鞋。

森心呼吸

~~\$280~~
\$80/人

森林浴嚮導的引領下，以不同的感官覺察大自然，以不同的探索方式，與大自然建立更深刻的連結。

日期：2022年10月22日（六）

時間：上午9：15-下午1：30

地點：獅子會自然教育中心（於調景嶺mtr集合及解散）

備註：1) 需能夠在2小時內慢行，並能坐地上。

2) 請穿著輕便及運動的裝束，並自備水。



歡迎熱愛大自然的照顧者會員參與

鼓勵照顧者走出

「只顧他人，忽略自己」的困局；

多關顧自己身心靈健康，

以增強活力和改善情緒，

追求照顧工作和個人生活間的平衡。

聯絡

真光苑 2357 9963

(莫姑娘/賀生)

順安 2727 1234

(苑姑娘/溫生)

YAMA 樂活系列
CARER

f CFSC Carer Link 照顧同行



行山攝影 工作坊



計劃助理賀先生

教授手機攝影知識及分享拍攝經驗，提升參加者拍攝技巧，鼓勵參加者以相片記錄美好時刻及向家人分享美好回憶。

- ◆一般設定和應用
- ◆光源和景深的應用
- ◆構圖的重要
- ◆全景拍攝
- ◆對焦和曝光的要求
- ◆一般編輯

15/9 (四)、06/10 (四)
9/11 (三)、15/12 (四)
2023 年 1 月 (待定)

(可分開報名)
下午 3:00-5:00
真光苑中心

- 備註 1) 上課需自携手機及充足電源。
2) 拼棄固定思考模式，意念創新比技術更為重要！作品從平凡中顯得不平凡。

照顧者 | 費用全免

行山懶人包工作坊

社工莫姑娘

有無行過一些路線很想推薦給照顧者？一起來傾下講下，製作線上行山懶人包，讓更多人可以獲得 YAMA Carer 資訊。

15/10 (六)
下午 2:30 - 3:30
真光苑中心

照顧者 | 費用全免

(第三期) 肌力訓練及 Tanita 體脂測量

讓參加者定期參與肌力訓練，養成運動習慣。活動將會使用 Tanita 身體分析儀 (俗稱 Tanita 機) 分析身體脂肪，肌肉，水份等組成數據去了解自己的身體狀況，以調節運動的內容及質量。



真光苑中心 (賀先生)
5/12、12/12、19/12
9/1、16/1、30/1
6/2、13/2、20/2、27/2
6/3、13/3、20/3、27/2



(一) 下午 3:00-4:30
(共 14 節)

順安中心 (溫先生)

9/12、16/12、30/12
6/1、13/1、20/1、27/1
3/2、10/2、17/2、24/2
3/3、10/3、17/3

(五) 下午 3:00-4:30
(共 14 節)

備註

- 1) 未曾參與前兩期的參加者獲優先報名。
- 2) 參加者需填寫體能活動適應能力問卷 - PAR-Q，以評估是否合適參與。



只供照顧者參與 | \$40/ 人

步數大獎賞

為了鼓勵照顧者多步行及關注自己身體健康，中心現有獎勵計劃，七至九月均達標者可獲獎品乙份：



每日平均步數指標，
 達標者可獲獎品乙份：

10月	7000步
11月	8000步
12月	9000步

備註 1. 需於今年度參與 YAMA Carer 系列活動
 2. 需預先登記及自行使用應用程式記錄步數
 只供照顧者參與 | 費用全免

山系之旅 (早上)

費用全免 (車費及膳食費自備)

(歡迎順安及真光苑中心照顧者報名)

13/10 (四)
大潭水塘

沿途欣賞自然景色，吸收新鮮空氣。一邊行山、一邊與朋友談天說地，放鬆腳步，慢活人生，遊覽「亞洲第一壩」及其他法定古蹟。

8/12 (四)
香港仔水塘

香港仔水塘又名香港仔後花園，除了景色怡人，還有一個稱為天空之鏡的水塘，讓我們一同欣賞兩層藍天白雲的景色。

查詢及報名

順安中心
 苑姑娘 / 溫生

真光苑中心
 莫姑娘 / 賀生

- 1) 請穿著輕便或運動的裝束。
- 2) 請準備足夠的食物及水。
- 3) 如天氣不佳，會改期進行。

(真光苑中心照顧者限定)

(順安中心照顧者限定)

16/11 (三)
龍脊遊

於中心或筲箕灣站集合，一起踏足曾當選為亞洲區的「最佳市區遠足徑」。

11/1/2023 (二)
流水響紅葉遊

由粉嶺出發一起到流水響，在一片紅葉風景下談天說地，感受大自然的奧妙。

22/11 (二)

大地在我腳下 (山頂)

太平山是港島區最高的山，讓我們走過有百年歷史的盧吉道，觀賞 270 度維港的景色，並且感受所有建築物都在你腳下。

感謝捐贈復康用品

本中心現在提供復康用品租借及轉贈服務



1. 細轆輪椅



2. 助行架



3. 便椅



4. 尿片

負責職員

順安中心
賴姑娘

/

真光苑中心
恩姑娘

「休憩空間」(長者小組)

想出街買餸唔想心掛掛？想同朋友敘舊，但又唔想長者寂寞留在家？我們會於以下日子舉行暫託服務，希望可以減輕照顧者壓力



順安中心 綠意軒 (星期三)

10月 5,12,19,26 日	下午 2:00-5:00
11月 2,9,16,23,30 日	下午 2:00-5:00
12月 7,14,21,28 日	下午 2:00-5:00

負責職員：社工苑姑娘 (2727 1234)



真光苑中心 4樓智趣天地 (星期二)

10月 11,18,25 日	下午 2:00-5:00
11月 1,8,15,22,29 日	下午 2:00-5:00
12月 6,13,20 日	下午 2:00-5:00

負責職員：社工蔣姑娘 (2357 9963)

內容：暫託期間會提供一系列活動，例如：現實導向、運動、認知遊戲、藝術活動、影片欣賞等

費用：每位暫託長者每次\$10 (如需報名不同節數的暫託，可以在接待處前與職員先行提及)

對象：需暫託的長者

備註：

1. 活動期間需全程配戴口罩
2. 暫託期間不包括個人護理、藥物管理及膳食服務安排
3. 可選參加日子，照顧者可因應長者情況或疫情，縮短參與暫託時間 (請預先告知)

順安活動：查詢及報名，請致電 2727 1234 或 Whatsapp 5342 5603 留言

搵搵鬆 (中式穴位按摩體驗)

計劃助理溫先生

照顧者在照護工作中，積累不少頭、肩、頸、手的痛症。因此中心舉辦頭肩頸手的中式穴位按摩活動，請來有六年經驗的專業按摩師為照顧者舒緩疲勞與痛症。



3/10、17/10、7/11、21/11
5/12、19/12 (一) 下午

(可分開報名)

備註

1. 是次的按摩師傅為男按摩師。
2. 按摩師會自行作快速測試，呈陰性後才會前往中心。
3. 成功報名後，職員會安排按摩時間並聯絡參加者。如有需要，請在報名時向負責職員提出建議時間以作盡量安排。
4. 在按摩時段，房間會設置休閒活動，當天的參加者在輪候期間可自由參與。

只供照顧者 | \$30/20 分鐘 (名額 8 位)、\$60/40 分鐘 (名額 4 位)
(可自選每次節數，報名時請向職員提出節數)

護老同學會 - 家庭照顧協議篇

社工歐陽先生

有否因與家人商討照顧方式、時間及工作分配、經濟分擔等事項出現困難，及早掌握家庭協議的概念和實踐，將有助你和家人共同找出最合適的照顧方案。

14/10、21/10、28/10 (共 3 節)
(五) 上午 9:30 - 10:30

供照顧者及其家庭成員 | 費用全免

-  資訊及培訓
-  長者備合
-  減壓活動
-  運動生活
-  其他

人生全盒

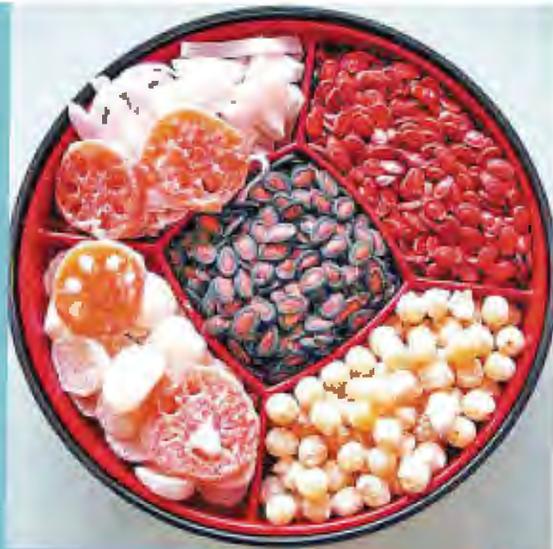
社工鄧姑娘

在悠長的人生中，經歷多多，我們一起來將珍貴經驗，通過人生回顧、心得分享、簡單手工結聚成個人的全盒。

**12/10、19/10、26/10、
2/11、9/11、16/11** (共 6 節)

(三) 上午：11：00 - 12：15

60 歲或以上的照顧者及其長者、長者費用全免
(先留名，鄧姑娘回覆作實)



護老聯會

社工苑姑娘

介紹長者及照顧者服務資源及分享日常生活照顧，認識照顧者活動及服務。

29/10、26/11、24/12
(可分開報名)

(六) 下午 2：30 - 3：30

照顧者及其長者 | 費用全免

照顧者週六聚會

社工歐陽先生

面對生活種種的繁瑣，未必有人明白。想搵個地方休息，又想搵人傾下偈，歡迎您來參加聚會啦。

19/11 (六) 上午 9：30 - 12：30

8/10 (六) 、 **2/12** (五) 下午 2：30 - 3：30
(可分開報名)

只供照顧者 | 費用全免



真光苑活動：查詢及報名，請致電 2357 9963 或 Whatsapp 6935 7505 留言

耆傭合作伙伴 - 回憶牆

社工蔣姑娘

透過體驗活動促進長者與外傭互相合作，增加互動機會，提升二人溝通。

7/10、14/10 (五) 下午 2:00 - 3:30
(共 2 節)

照顧長者的外傭及長者 | \$20/ 對

參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育 及租賃服務中心

社工莫姑娘

- 參觀賽馬會「a家」樂齡科技
- 參觀租賃服務中心
- 講解家居安全要點
- 學習善用樂齡科技令家居更安全

29/10 (六) 上午 9:00 - 下午 12:30

備註) 可選自行前往 (沙田) 或於 觀塘 集合一起乘車抵達

照顧者 | 費用全免 (車費自備)

照顧者家庭衝突與緩解工作坊

社工莫姑娘

在照顧長者過程中，容易與其他家人出現矛盾和衝突，有些人會選擇逃避，有些人會產生爭執，甚至正面交鋒。衝突是否一定對家庭有害呢？衝突後要如何緩解各人的關係呢？

今次邀請了資深輔導員來為大家分享：

- 照顧者常遇的家庭衝突
- 六種家庭的傷害 - 衝突的根源
- 從椅子去讀懂衝突的形成
- 如何從傷害和衝突走向緩解

19/11 (六) 下午 2:30 - 4:30

照顧者 | 費用全免



● 資訊及培訓

● 長者備合

● 減壓活動

● 運動生活

● 其他

一起護老：香薰按摩齊享受 社工莫姑娘

由香薰治療師分享以按摩油與長者互相按摩的技巧，以舒緩身體的不適及增強彼此的親密感。

26/11 (六) 下午 2:30 - 4:00

患有認知障礙症的長者及其照顧者 | 費用全免



彩色小世界

社工敏姑娘

透過和諧粉彩，運用指尖創作畫作，了解自己的內心世界。

29/11、6/12
13/12、20/12
(共 4 節)

(二) 上午 9:30 - 11:00

照顧者及其長者 | \$10/ 人

圍爐取暖：驅寒按摩油 DIY 社工莫姑娘

踏入冬天，身體容易感到寒意，一起 DIY 驅寒保暖按摩油，紓緩關節疼痛和促進血液循環。

10/12 (六) 下午 2:30 - 4:00

照顧者 | \$10/ 人



不同天氣情況的活動安排

颱風訊息	暴雨警告	中心開放	戶外活動	室內活動
T1 1號風球	 黃			
L3 3號風球	 紅			
NE 8 8號風球	 黑			

參加活動須知

1. 對活動有興趣者，請聯絡相關中心報名。
2. 如有疑問，請致電或親臨中心查詢。
3. 各項活動內容，最終以中心決定為準。



CFSC CARER LINK
照顧同行



CFSC
長者地區中心



中心網頁



中心
Youtube 頻道



順安中心

觀塘順安邨安逸樓地下 13-14 號
電話：2727 1234 傳真：2709 5704
Whatsapp：5342 5603



真光苑中心

觀塘翠屏道 3 號 4 樓
電話：2357 9963 傳真：2345 6018
Whatsapp：6935 7505

督印人 / 黃菊靜 (高級經理)

排版及設計 / 溫駿軒 (計劃助理)