



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



同行關顧現晚情
Walk Together for Brightening Life



郵票

聯絡我們

<同行關顧現晚情>

地址: 九龍觀塘順利邨利富樓
2樓 113-115 室

電話: 39969124 傳真: 39968514

電子郵件: blife@cfsc.org.hk

會員注意事項

- 因本單位會協助個別中心/單位舉辦一些小組/活動, 所以這些小組都不會公開招募參加者, 敬請各會員留意。
- 各小組/活動如參加者超出所定人數, 將會以抽籤方式決定參加者, 如對此有疑問, 請致電職員查詢。
- WHATSAPP 只適用於班組傳送相片所用, 各會員如對本服務有任何意見或班組請假, 請直接聯絡各 BL 職員, 電話 39969124。
- 如想知道本單位的最新消息及班組/活動情況, 歡迎大家登入以下網址查詢 <http://www.cfsc.org.hk/rehab/bl/zh/news.php>

交流型人



大家好, 我係來自內地的社工學生 Tiffany! 一眨眼兩個月嘅實習就到尾聲了, 時間過得真快! 作為內地學生初到香港社福機構實習本身是個充滿新奇同挑戰嘅體驗, 好開心好感謝, 可以認識到咁多咁 nice 嘅同事, 從中亦都習得咁多除左專業知識之外嘅為人處事之道等等, 哩 D 係睇再多書都學唔到嘅! 今次實習肯定會是難忘的, 亦會成為我人生一次寶貴的經驗! Thanks
~~~不捨

Tiffany  
實習學生

## 低碳煮意烹飪比賽食譜



### 得獎作品

名稱: 芝麻手撕雞

材料: 三黃雞 1 隻

芝麻油 2 茶匙

沙薑粉 2 茶匙

白芝麻 適量

製作方法:

鮮雞洗淨去頭尾

以大鍋並可以浸沒全雞的水燒滾約 2 分鐘

水滾關火, 浸入全雞, 保證全部淹沒並加蓋, 至水溫降到不燙手, 雞完全燜熟。需約 25 分鐘。

將雞取出, 放涼, 以手撕成條狀雞絲

然後加入適量芝麻油, 沙薑粉, 炒熟白芝麻, 拌勻。



# 活動花絮集



身心康泰健康日



輕黏土迷你生果店小組



拼出新態度

腦遊記



殘疾人士刑事訴訟法律  
權益講座\_06.2015



中藥護膚防敏小組



手機班



## 8-10 月活動預告

### 宿舍大搜查

內容: 早上參觀輔助及中至嚴重殘疾人士宿舍，了解院舍環境和日常運作，之後往卡拉 OK 午膳。

日期: 2015 年 8 月 26 日 (三)

時間: 上午 9 時 45 至下午 4 時

地點: 何文田耀能協會盛康園

早上於基督教家庭服務中心地下集合

對象: 殘疾人士照顧者及家屬

名額: 30 個

(如報名人數多於 30 人,將會抽籤)

費用: 每位港幣 20 元正

### 蝶古巴特拼貼班

內容: 蝶古巴特拼貼技術製作以下物品包括布袋, 小木盒及紙巾盒,當然亦可自攜一些環保袋或小擺設貼上自己喜歡的圖案。

日期: 2015 年 9 月 1 日至 10 月 20 日 (二)

時間: 下午 2 時至 3 時 30 分

地點: 順利邨悅安心會議室

對象: 殘疾人士照顧者及家屬

名額: 每組 8 個

費用: 每位港幣 40 元正



### 秋日運動好輕鬆 (9 月份)

內容: 由 9 月開始至 1 月,於體育館輕鬆與其他家長進行羽毛球活動。

日期: 2015 年 9 月 1 日, 9 月 8 日, 9 月 15 日, 9 月 22 日, 9 月 29 日 (二)

時間: 上午 11 時至下午 12 時

地點: 順利體育館

對象: 殘疾人士照顧者及家屬

名額: 6-8 個

費用: 免費

自備羽毛球拍

(如報名人數多於 8 人將會抽籤)

### 中藥抗敏護膚班

內容: 以健康的成份製作自己合適的護膚品,有紫雲太乙膏,金盞花抗敏皂,蚊怕水,止痕膏,抗皺面霜,固髮洗頭水,驅蚊香磚,潤唇膏,潤膚膏……。

日期: 2015 年 9 月 10 日, 9 月 17 日, 9 月 24 日, 10 月 8 日, 10 月 15 日, 10 月 22 日, 10 月 29 日 (四)

第 1 班時間: 上午 10 時 30 至上午 11 時 45 分,

第 2 班時間: 上午 11 時 45 至 1 時

地點: 慈雲山綜合家庭服務中心

對象: 殘疾人士照顧者及家屬

名額: 每組 8 人

費用: 免費

註: 參與者需自備盛載成品的盛具

(如報名人數多於 8 人將會抽籤)

### 尋找快樂之旅

內容：專為希望改善情緒之人士而設的小組，運用正向心理學理念，學習快樂的方法。

日期：9月7日(一)至11月2日(逢星期一)

時間：上午 10:30-12:00

地點：順利邨悅安心會議室

對象：希望改善情緒之殘疾人士照顧者及家屬

名額：8人

費用：全免

註：參與者需接受電話評估，合資格人士方接受報名。

### 中醫義診

內容：由註冊中醫免費診症，提供專業個人建議。

日期：9月10日,17日,24日,10月8日(四)

時間：上午 9:30-11:00

地點：基督教家庭服務中心大樓樂健中醫中心

對象：殘疾人士的照顧者

費用：免費

註：如需中藥，需自費。

### 同行留倩影

內容：製作個人(家庭)回憶相簿，留住美好回憶。

日期：2015年6月至2016年3月

時間：待定

地點：待定

費用：全免

名額：每組3-4人(家庭)

節數：4節

對象：殘疾人士的照顧者及其家屬

備註：

有興趣的會員可相約知己好友一同參與，並直接與職員商討時間，拍攝的地點

所有外出費用(包括車資、膳食、場地入場費(如有))為自費支出

每位照顧者或家屬只能參加一期(四節)的相簿班

### 堅樂服侍日

日期：2015年10月28日(星期三)

內容：到訪基督教聖約教會堅樂堂，屆時有髮型師、中醫師、物理治療師提供專業個人建議。

時間：下午 1-4 時

地點：九龍灣牛頭角道利基大廈 1 樓

費用：全免

對象：殘疾人士的照顧者

名額：15人

### 秋日運動好輕鬆(10月份)

內容：由9月開始至1月，於體育館輕鬆與其他家長進行羽毛球活動。

日期：2015年10月6日，10月13日，10月20日，10月27日(二)

時間：上午11時至下午12時

地點：順利體育館

對象：殘疾人士照顧者及家屬

名額：6-8個

費用：免費

自備羽毛球拍

(如報名人數多於8人將會抽籤)

最近的身體檢查,介紹了一套糖尿病的運動給各位,現附上運動簡介給各會員

## 糖尿病 溫馨提示

- 運動前血糖指數應在4-14度內。
- 謹記勿空肚做運動。
- 運動半小時後,吃少量小食,補充消耗的血糖。
- 晚上睡覺前,也不宜做。
- 勿赤腳做運動,減少受感染機會。
- 若感不適,要馬上中斷操練。

## 熱身 3 式

### 1 伸展肩膀

右手橫伸向左膊頭,左手握拳,將右手盡量拉貼胸前,固定5秒。  
轉手做另一邊。  
各自重複5次。



### 2 伸展上臂

右手手肘放於頭後,左手按住右手肘,盡力按下。固定5秒。  
轉手做另一邊。  
左右重複5次。



### 3 伸展下肢

弓箭步,前曲後直。雙手按住大腿,向下壓。腰骨保持挺直。固定5秒,還原。轉做另一邊。各做5次。



## 5 式運動操

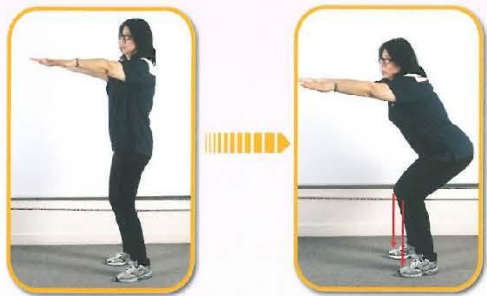
### 1 強化胸肌及手臂

雙腳打開,雙手伸直接牆。收腹,身體向前壓,後蹠提起。再提起身體。背脊保持平直。做10次。



### 2 強化膝關節及大腿

雙腳打開,雙手前伸。坐低時吸氣,臀部向後,膝頭不超過腳尖。固定5秒。呼氣,還原。重複做10次。



### 3 強化下肢肌肉

雙手扶牆,伸出右腳,膝頭微曲,向左右慢慢擺動,上身保持穩定。轉做左腳。分別做5次。



## 5式運動操

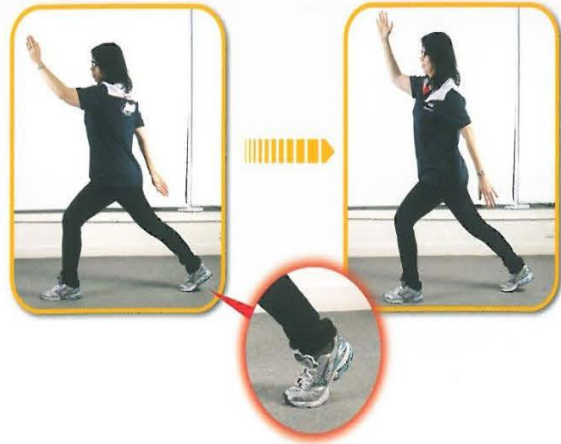
### 4 強化大腿及肩膀

雙腳打開，單手拎水樽，收腹，坐低時吸氣，臀部拉後，膝頭不可過腳尖，將水樽迎向跨下。還原時呼氣。連續做10次。



### 5 強化四肢

雙腳平膊頭，右腳踏後，左手伸高；轉左腳踏後，左右交替進行。腳踭稍離地，腰保持挺直。連續做10次。



## DIY 專區

最近中心開了一連串的 DIY 護膚班,有一些較易製作的刊於季刊內與大家分享,如欲有興趣製作其他的防敏護膚品,請留意新一期的班組報名啦

### 青瓜爽膚水

1. 先將青瓜洗淨,磨碎,隔渣
2. 將 7.5ml 青瓜水倒入已消毒的樽內
3. 加入 15ml 伏特加酒
4. 閒置 15 分鐘
5. 加入 30ml 花水/蒸餾水
6. 加入 1.5ml 甘油



### 空氣清新劑

1. 10ml 火酒倒入已消毒的樽內
2. 加入 6 滴水果精油(高音)
3. 加入 6 滴花精油(中音)
4. 加入 6 滴木精油(低音)
5. 加入 25ml 蒸餾水(會變奶白色)
6. 閒置 48 小時後可用(變回透明)

## 〈活動報名須知〉

- 1) 參加所有活動必需要成為本單位的會員
- 2) 各小組/活動如參加者超出所定人數, 將會以抽籤方式決定參加者, 如對此有疑問, 請致電職員查詢。
- 3) 會員必須親自致電報名 (材料費課前收取)
- 4) 參加者必須在活動開始前兩星期登記報名
- 5) 會員(活動參加者) 有責任保持活動的地方清潔, 愛護公物
- 6) 會員(活動參加者) 應該小心保管個人財物, 如有損失本單位恕不負責
- 7) 活動期間所拍攝的照片, 可供製作本單位刊物或報告之用, 會員如有異議, 請於拍攝前知會單位職員
- 8) 本單位保留修訂及更改以上守則之權利, 無須事先作出通知

如想知道本單位的最新消息及班組/活動情況, 歡迎大家登入以下網址查詢 <http://www.cfsc.org.hk/rehab/bl/zh/news.php>

## 服務對象

- 年長的殘疾人士照顧者;
- 殘疾人士及其兄弟姐妹;
- 社區人士

## 申請方法

對象：殘障人士家長、家屬及社區人士

費用：免費

方法：填妥申請表格傳真、電郵或親身交至本中心 遞交至本中心

## 計劃簡介

本計劃於 2013 年獲香港公益金資助，致力為年長的殘疾人士照顧者提供支援服務，建立更豐盛的晚年生活。

## 服務目標

- 減輕照顧者在照顧上的困擾;
- 改善年長照顧者的生活質素;
- 提供專業介入、心理教育及社區支援服務予照顧者

2015 年 8 月 編印 200 份

總編輯: 游曉輝

編輯: 陳曉鳳

編者: 顏志偉



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest