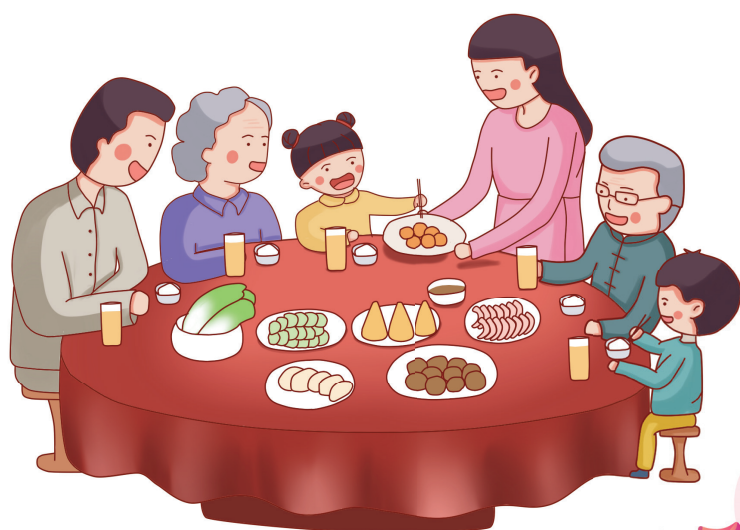


Carer Link

Issue 13



1 - 3/2023



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



目錄

- 01 工作室的話
中心消息
- 03 忙裡閒情
- 05 照顧規劃
- 07 至 FIT 型
- 09 今期精選

中心消息

照顧者策劃及支援團隊服務經理李疊恩姑娘在 2023 年 1 月 1 日轉職至本機構其他單位，繼續為社區人士服務。李姑娘在此衷心祝願各位照顧者及長者身心安康、平安喜樂！

新同工介紹



社工
何翠兒姑娘

大家好！我是剛加入真光苑長者地區中心的社工。我主要負責照顧者策劃及支援服務，期待與大家見面。我最喜歡笑，希望我們可以盡快除下口罩露出笑容，一齊活躍起來。

學習有時、 耍樂有時。

撰寫文章：服務經理李疊恩姑娘



踏入 2023 年，先在此祝賀照顧者及你們的家人新年快樂！身體健康！

回顧過去一年，中心的照顧者服務推展了不同系列的支援服務和減壓活動，包括：「及時愛」生命教育系列、「鄧姑娘話你知」系列」（幫助大家掌握認知障礙症照顧知識及社區資源）、「家庭照顧協議」（推廣家庭溝通和協調重要性）等；除此之外，中心舉辦更多的戶外活動，希望鼓勵照顧者有個人「ME TIME」（私人專屬時間，用意：讓自己重整身心狀態）。本中心與照顧者曾上山下海：走近大自然進行「森林浴」、獨木舟初體驗、賞山樂山的照顧者行山團「Yama Carer」。

照顧道路漫漫長，知識和

技巧不是一朝一夕能完全掌握和吸收；適當的時候需要有獨處時間，一杯熱茶、一口咖啡，腳踏青草、在清澈海水前深呼一口。留意我們的活動動向，與我們一起「學習有時、耍樂有時」。



照顧是

撰寫文章：社工林卓敏姑娘



照顧，對你來說是甚麼？

成為**照顧者**，你有甚麼感受？

大部分照顧者當刻都會想到很多負面的詞語。難道照顧就只會成為照顧者的負擔，而沒有帶來一點小確幸嗎？

早前在不同場合中，邀請了照顧者們思考照顧日常的「甜」，有照顧者開初便說「邊有幸福，辛苦就有」，但在傾談期間，便發現了當中確實有值得感恩的事。

讓我們看看照顧者們的照顧小確幸

“家姐行得、走得、
身體健康，好開心。”

“當我攞湯到院舍俾媽咪飲，佢好開心對我講：好彩有我，如果唔係佢已經不在了。”

好感動、感恩。媽媽，
我好愛您！加油！

“我母年邁，仍頭腦
清晰，感恩。”

“老公不肯出門口，
他不會走失。令我
放心，唔擔心佢。”

“我丈夫年滿 94 歲，
可以自理，我很高興。”

“我能照顧家姐，是我的福氣。”

人生中的快樂常被傷心蓋過，但只要我們細心發掘，
便能找到黑暗中的一點光。

盼望我們都能成為一個懂得感恩、知足常樂的人。

居家安老



現時本港提供不同種類的社區照顧服務，主要目的是支援長者繼續在社區居家安老，延遲入住安老院舍的時間。然而不少長者或大眾對有關服務，可能掌握不足，以為當長者身體轉弱，家人難以照顧時，便只有入住安老院舍這一出路。

撰寫文章：社工林寶君姑娘

其實本港社區照顧服務發展成熟，服務內容多元化，服務團隊由多個專業人員組成，包括醫護、社工、物理治療師及職業治療師，並配合護理員及助理，能專業地提供一系列的照顧及支援服務，協助體弱長者保持最佳活動能力，同時為護老者提供各類支援和協助，讓體弱長者安心在家中繼續生活。

本文將為大家介紹不同種類的社區照顧服務，包括「長者日間護理中心」、「改善家居及社區照顧服務」及「長者社區照顧服務券試驗計劃」。如下：

簡單講解「社區照顧服務」當中的分別，如下：

一、長者日間護理中心：

提供日間照顧服務、復康運動和社交活動，讓體弱長者在日間時段到中心接受服務，享受社交生活並接受復康訓練，同時讓護老者有時間處理家庭、工作或個人事務；

二、改善家居及社區照顧服務：

服務隊會按個別服務使用者的需要提供適切的上門服務，如認知訓練、送飯、陪診、復康運動及家居清潔服務等，以及為護老者提供支援服務，以紓緩他們的照顧壓力；

三、社區照顧服務券試驗計劃：

以「錢跟人走」的資助模式，讓體弱長者自行選擇最切合本身需要的服務（個人看顧、家居清潔及復康訓練等），而部分機構更可同時使用家居為本及中心為本的服務，為長者及照顧者提供更具彈性的空間。

隨著時間增加，長者面對身體上的不同變化，有的會轉好，有的會轉弱，照顧者可適時與服務團隊溝通，主動表達生活中遇到的問題，讓個案社工盡力為您提供可行及適切的長遠照顧方案，好好善用社區照顧服務；必要時可轉換更適合的服務類別，或轉向申請輪候院舍照顧服務。

預防走失準備篇（二）

撰寫文章：

職業治療師督導主任 鄧麗琪姑娘

定位追蹤工具

「定位追蹤」手機、工具或應用程式，令照顧者可隨時追蹤長者位置。
以下介紹本港一些產品，僅供參考。

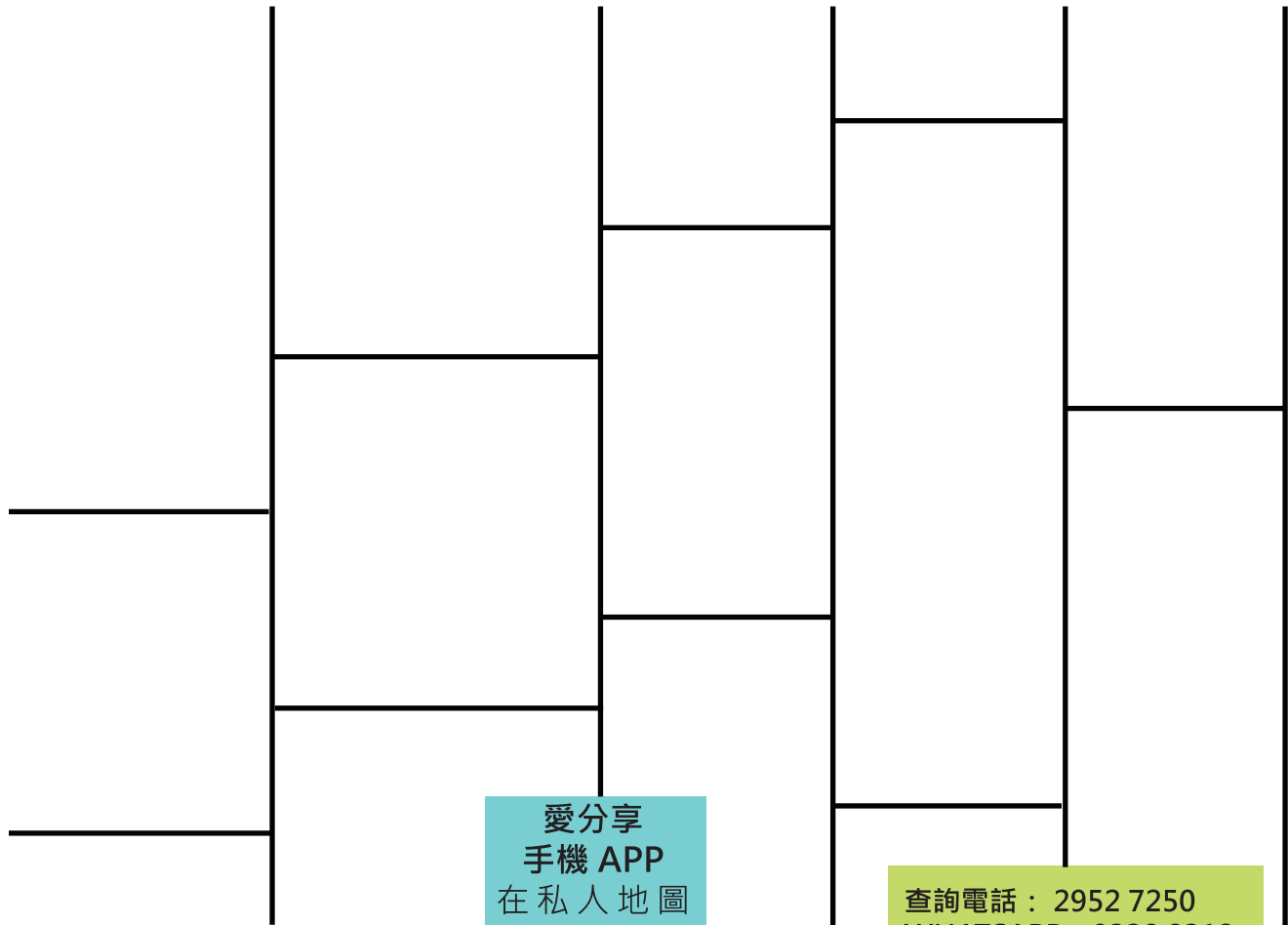


[閱讀方法]

每次選一個起點開始往下走，當遇到橫線則沿著橫線走到隔壁的直線，最後到達終點就是與起點有關的項目了。



智能手錶 手機追蹤 智能手機



賽馬會友里蹤跡社區計劃
透過「友里蹤跡」手機應用程式及「守護蹤」裝置，家屬及照顧者可以簡便地在 App 內報失腦退化人士資料，而公眾亦可成為「耆跡天使」，接收報失通知後即時協助偵測走失人士位置。
(查詢電話：2946 8139)
6804 6307

**愛分享
手機 APP**
在私人地圖上查看家庭成員的實時位置，家人隨時掌握長者的位置。

查詢電話：2952 7250
WHATSAPP：9338 8312



防走失小項鍊
長者必需配備藍芽智能手機才可使用。
(手機與小項鍊接收範圍約 5 米內)

皮帶定位器
- 需要使用電話卡

防走失個人裝備一覽圖



防走失警報器



定位追蹤裝置



刻名手環



織嘜



資料貼



八達通號碼



鞋貼



走失救急卡

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長者活動，希望可以減輕照顧者壓力。



順安中心 綠意軒 (星期三)



真光苑中心 4 樓智趣天地 (星期二)

1 月 4, 11, 18 日 下午 2:00-5:00 2 月 1, 8, 15, 22 日 下午 2:00-5:00 3 月 1, 8, 15, 22, 29 日 下午 2:00-5:00	1 月 3, 10, 17 日 下午 2:00-5:00 2 月 7, 14, 21, 28 日 下午 2:00-5:00 3 月 7, 14, 21, 28 日 下午 2:00-5:00
負責職員：社工苑姑娘 (2727 1234)	負責職員：社工何姑娘 (2357 9963)

內容：活動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：**\$10 / 人 / 次** (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：**長者**

備註：

1. 活動期間需全程配戴口罩
2. 活動期間**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，縮短參與活動
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

品味

社工敏姑娘

留一個喘息空間給自己，製作不同食品，透過五感感受食物，好好調適狀態。

5/1、12/1、19/1、26/1

(四) 下午 2:30-3:30 (共 4 節)

照顧者 | \$15/ 人

掙掙鬆 (中式穴位按摩體驗) 計劃助理溫先生



經驗豐富的專業按摩師到來，舒緩照顧者平日積累的疲勞與痛症(頭、肩、頸、手)。

**5/1、19/1、9/2
16/2、2/3、16/3**

(四) 下午 (需選擇日子)

備註

1. 是次的按摩師傅為男按摩師。
2. 按摩期間，房間將設休閒活動，參加者在輪候期間可自由參與。

照顧者

\$30/20 分鐘 (名額 6 位)

\$60/40 分鐘 (名額 5 位)

(可自選節數，報名時請向職員提出選擇意願)

YAMA Carer

- 坪洲半日遊 社工苑姑娘

到坪洲，感受下寧靜的小島，參觀烏龜石及大利橋。



12/1 (四)

上午 9:00 - 下午 2:00

集合及解散地點：觀塘港鐵站

備註 1) 穿著合適運動衣物和運動鞋

2) 帶備足夠水和簡單乾糧

(天氣乾燥，記得帶夠水)

照顧者 | 費用全免

(自備車費)

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！

14/1、11/2、11/3
(可分開報名)

(六) 下午 2:30 - 3:30

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

護老聯會 (1-3 月) 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。

27/1(五)

18/2(六)

18/3(六)

(可分開報名)

下午 2 : 30 - 3 : 30

照顧者及其長者 | 費用全免

你問我喜歡甚麼香氣 社工敏姑娘

製作擴香石，滴上自己喜歡
 及具功能性的香薰。

15/2(三)

上午 10 : 30 - 11 : 30

參加者可獲得擴香石及
 天然香薰精油 1ml

照顧者 | \$10/ 人

掙出繽紛世界

社工苑姑娘

用和諧粉彩掙下掙下，
 掙張靚的作品，
 讓心情變靚。

9/2、23/2

9/3、23/3

(共 4 節)

(四) 早上 9 : 30 - 11 : 00

照顧者 | \$10/ 人



參觀「明愛賽馬會 照顧者資源及支援中心」 社工苑姑娘

參觀中心內模擬家居，了解適合
 照顧長者的家居設計及復康用品，
 令照顧更容易。

21/3(二)

上午 9 : 30 - 12 : 30

集合及解散地點：觀塘港鐵站

照顧者 | 費用全免
 (自備車費)

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

圍爐取暖：照顧認知障礙症患者交流會 社工莫姑娘

與認知障礙症患者的照顧者聚首一堂，傾傾近來的照顧煩惱，又可以聽下其他照顧者的經驗。

7/1 (六) 下午 2:30 - 4:00

照顧者 | 費用全免



YAMA Carer - 流水響紅葉遊

社工莫姑娘

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。

11/1 (三) 上午 9:30 - 下午 1:00

照顧者 | 費用全免



照顧者生涯規劃工作坊

社工莫姑娘

除了照顧長者外，你還有什麼興趣？有否想過自己的性格、長處、興趣，都可轉化為「履歷表」？不只年輕人，照顧者也可有張「履歷表」。此工作坊會透過活動認識和發掘自己，與大家一起製作「履歷表」，並學習使用「照顧達人」應用程式 --- 一個專為照顧者提供支援及求職資訊的應用程式。

4/2 (六) 上午 9:30 - 12:30

此活動與賽馬會「照顧達人」計劃合作
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



花草樹木

社工敏姑娘

了解香薰精油的不同功效，製作屬於自己的不同天然香薰產品。

7/2、14/2、21/2、28/2

(二) 上午 10:00-11:00

(共 4 節)

照顧者 | \$30/ 人

圍爐取暖：照顧中風患者交流會

社工莫姑娘



凝聚照顧中風患者的照顧者，交流照顧經驗，互相支援。

4/3 (六) 下午 2:30 - 4:00

照顧者 | 費用全免

「智醒家居睇真 D」導賞團

社工莫姑娘



參與房協長者安居資源中心導賞團：實體展現四大家居空間，展示超過 100 項智友善設計及輔助工具，藉此介紹適合認知障礙症人士的家居設計及生活輔助工具。

18/3 (六) 上午 10:00 - 12:00

照顧者 | 費用全免

貼上
郵票

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	✓	✓	✓
3 3 號風球	 紅	✓	✗	✗
8 8 號風球 NE 東北	 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
照護同行



CFSC
長者地區中心



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



中心網頁



中心
Youtube 頻道



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)