

護老同行第25期

Carer Link Issue 25

2026年1-3月

活動及資訊



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



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



目錄

- 01 目錄/中心消息
- 03 工作室的話
- 05 主題文章
- 07 認知障礙小貼士
- 09 精選活動
- 13 順安活動
- 17 真光苑活動

社工 | 鍾偉奇

(退休同工感言)

退休「夢」



Y 一個夢的開始和願望

十年前的秋日，我在基督教家庭服務中心(CFSC)開始了社工生涯，結果我心中種下了在此工作至退休的夢想。如今，這個夢實現了，隨著在順安長者地區中心完成合約，我正式退休，心中充滿感恩。

為何這個夢，值得堅持？

- 許多人問我為何想在CFSC工作，我總是笑著回答：「因為這裡值得。」
- CFSC擁有家庭友善的文化，重視員工休息與生活平衡。
- 多年來，CFSC的專業表現受到政府部門的肯定，這讓我倍感驕傲。
- 這裡強調全人關懷，讓我能與長者分享信仰及生命價值，實踐「助人自助」的使命。

★ 三個願望

- 退休是新旅程的開始，我訂下三個目標，珍惜每一天：
- 健康為本：保持運動與均衡飲食，目標活到70或80歲。
- 心靈不老：考慮兼職或開設網上辦公室，保持腦袋活躍。
- 珍惜關係：定期與家人共聚晚餐，並計劃旅行圓夢。

這個「退休夢」，不是結束，而是延續。延續一份對人的關懷、對信仰的堅持、對生命的熱愛。願我們每一位同工，也能在這條服侍的路上，找到屬於自己的夢，並一步步實現它。





新同工入職

大家好，我是來自順安長者地區中心的社工王詠瑤姑娘，大家可以叫我「瑤姑娘」。很高興加入這個大家庭，讓我有機會認識到大家。歡迎大家多與我傾談，一同分享日常點滴和有趣玩意，不論大小事都可以一起聊聊喔！

祝願大家身體健康，快樂心境常存！

 **照顧者服務通知**

本中心將停止使用 WHATSAPP 廣播，改為透過「公告」發放有關照顧者服務的最新資訊及活動宣傳，請大家留意。

在「公告」中，除了中心外，其他成員都無法看到其他人的電話號碼，請放心使用。

如有任何疑問，歡迎致電
順安中心 2727 1234 (敏姑娘、溫生)
真光苑中心 6935 7505 (何姑娘、列生)



撰文：服務經理
歐陽志威先生

跨境探索 深圳優質安老院舍

繼上次「廣東院舍逐間睇」活動後，我們再次有機會參觀兩間獲得「廣東院舍照顧服務計劃」認可的院舍。此次活動由內地事工發展部主辦，地點位於深圳。兩間院舍的交通配套均十分便利，方便長者及其家屬探訪。除了實地視察院舍的環境及設施外，我們還在院舍內享用了午餐，親身體驗了膳食的質素，感受了院舍生活。

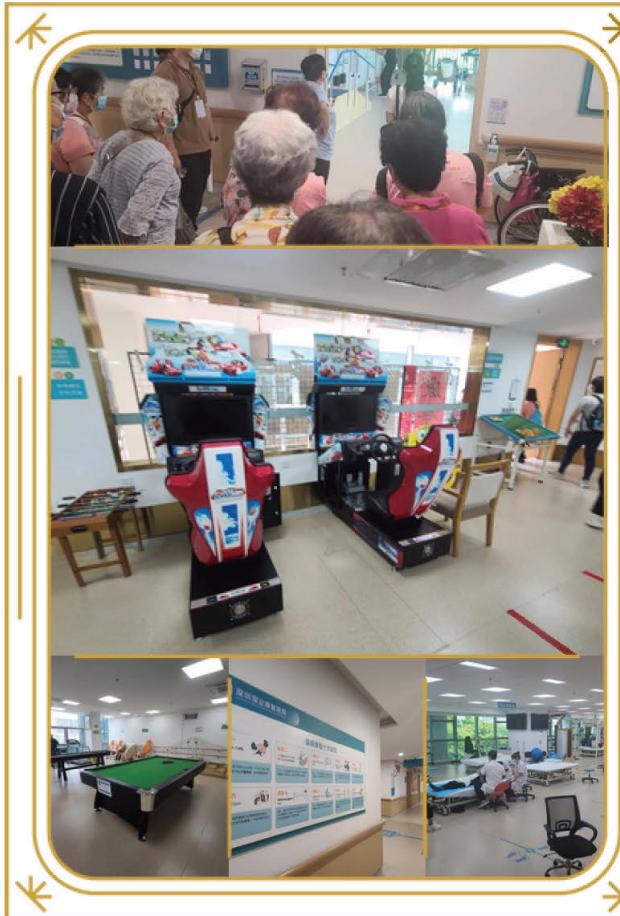
此次參觀的院舍包括：

- 深高速深高樂康健康服務（深圳）有限公司（光明社會福利院）— 位於深圳光明區
- 深業頤居養老運營（深圳）有限公司— 位於深圳寶安區

這兩間院舍均提供安老院宿位及護理安老宿位，以照顧長者不同的需求。如欲了解更多信息，請參考社署網站的相關資料。期待未來能再有機會與大家跨境探索，認識更多灣區的安老服務。



掃描二維碼



廣東院舍逐間睇 2

深圳市寶安區
前海人壽幸福之家養老院

日期：4月23日(星期四)

集合時間及地點：(暫定)

8:00 順安長者地區中心

8:15 真光苑長者地區中心

活動時間：上午8:00-晚上7:00

內容：

參觀前海人壽幸福之家 (深圳市寶安區)、
醫療機構

對象：照顧者及長者

(現正輪候院舍計劃長者的照顧者
優先)

收費：
(待定)

查詢及留位方法

順安長者地區中心

2727 1234 (苑姑娘)

備註：需持有香港身份證及有效6個月以上的回鄉証，報名時需交
中心影印及儲存，用以購買保險之用。



撰文：社工

鍾偉奇先生

再思香港照顧者服務 與長者的處境

壓力觀察與分析

背景與社會警示



香港照顧者面臨的高壓力問題並非偶然。其中2宗案例，反映照顧者的安全與支援有很多的需要。

工業意外：2025年10月，一名63歲男工在屯門青山禪院修剪樹枝時遭電鋸割傷，失血身亡，顯示高齡勞動者在非正式照顧環境的危險。

倫常悲劇：2024年，71歲妻子因長期照顧退化症丈夫而心理失控，涉嫌謀殺並企圖自殺，反映照顧者心理健康支持的不足。

心理健康問題：理工大學2025年調查顯示約42%家庭照顧者有精神健康問題，且過半數有抑鬱症狀。

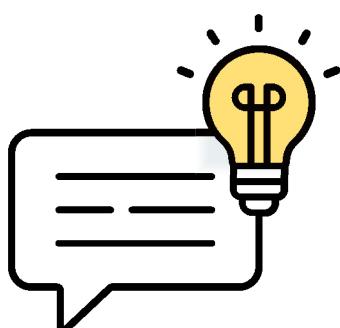
照顧負荷與支援缺口：每日照顧超過16小時者風險增加，但面臨暫託服務不足和長等待時間，易導致崩潰。

資源分配有限：政府雖提供津貼、培訓和熱線支持，但難以根本解決人手不足問題，照顧者主要依靠家人支持。



建議與策略路徑

1. 強化心理篩查與干預
2. 透過「照顧者快線」提供諮詢與轉介，協助識別照顧者需求。
3. 推廣暫託與支援服務
4. 擴展日託、短期住宿及流動支援服務，減輕照顧者長期負擔。
5. 建立互助平台與資訊分享
6. 促進社區互助小組與資訊平台，提升照顧技巧的交流和情緒支援。



照顧者必先被照顧

隨著香港社會老齡化，照顧責任不應僅由家庭承擔。需從政策設計、社區支援及專業服務入手，建立可持續的照顧者支援體系，以保障照顧品質與人權尊嚴。

參考資料

- 理工大學照顧者生活質素與身心健康調查 (2025)
- MDPI「雙重角色」照顧者心理健康研究 (2024)

12個認知障礙症風險因素，你又知多少？

撰寫文章：職業治療師督導主任

鄧麗琪姑娘



上一期鄧姑娘為你揭示第四至七大風險因素，包括過度飲酒、肥胖、缺乏運動和缺乏社交，均會增加患認知障礙症的風險，鄧姑娘繼續再為你揭示第八至十二因素：



吸煙

吸煙減少血液中的氧氣，在大腦中產生氧化壓力，誘發炎症和動脈粥樣硬化，影響大腦健康，亦會增加大腦額葉萎縮的風險。

有研究也指出吸煙者腦中的類澱粉蛋白質比未吸煙者高出25%，神經發炎因子也曾加10%以上，吸煙者患上阿茲海默症風險比常人高。

12個認知障礙症風險因素

頭部受傷	過度飲酒	空氣污染	缺乏教育
高血壓	聽覺受損	吸煙	肥胖
抑鬱	缺乏運動	糖尿病	缺乏社交

資料來源：
英國醫學期刊《刺針》(The Lancet)



空氣污染

長期暴露於空氣污染的環境，可能增加認知障礙症的風險，因為微小的空氣污染物（如PM 2.5）能進入血液循環系統，引起發炎反應，亦會破壞血管增加動脈鈣化，進而導致腦細胞受損，影響大腦功能。

另外細懸浮微粒可以增加自由基生成，導致神經細胞損害。

有研究亦證實長期室內燒香，也會對大腦功能構成損害，削弱認知能力。

故此，空氣污染高峰期時應避免進行戶外活動，室內亦要保持空氣流通，燒香時最理想避免在室內進行，或建議保持空氣流通和選用較安全代替品。



頭部受傷

保護頭腦，避免受傷，長者尤需注意跌倒風險，選用適合的助行用品，如進行一些體育活動時，如騎自行車，應佩戴安全頭盔，以減少頭部創傷。



聽覺受損

聽力下降不單會影響日常生活，更會對大腦造成負面影響。增加患上認知障礙症的

風險，聽力受損影響大腦資源來管理聲音，阻礙正常的認知過程，另外也導致社交互動和刺激減少，故長者應及早介入處理聽力受損的問題。



缺乏教育

多動腦筋及學習新事物，可以增加大腦刺激，有助建立認知儲備。維持認知功能對於晚年的生活質素尤其重要。要預防或降低罹患認知障礙症的風險，各位應盡早預防及管控與認知障礙症相關的風險因素。



外傭護老培訓試驗計劃

目標：

- 教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧
- 培訓外傭協助長者建立健康的生活模式，減少潛在風險
- 提高長者在社區生活的質素



上課日期	核心科目 (共12小時)	導師	
23/2/2026 (一) 14:00-17:00	- 長者的餵食及協助長者服用藥物 - 急救	註冊護士	對象： 已獲聘且現正或將會照顧長者的外傭
2/3/2026 (一) 14:00-16:30	- 慎防跌倒 - 協助長者沐浴及長者的口腔護理	註冊護士	
9/3/2026 (一) 14:00-17:15	- 生命體徵觀察與技巧：量度血壓、體溫及血糖 - 長者常見的精神健康問題及警號	註冊護士	導師： 專業醫護人員教授
16/3/2026 (一) 13:30-17:15	- 食物衛生及長者膳食安排指南 - 協助輕度活動障礙長者轉移位置	營養師 物理治療師	授課語言： 英語 其他(配有傳譯)
上課日期	選修科目 (共6.5小時)	導師	
23/3/2026(一) 14:00-17:15	- 處理認知障礙症患者的行为及情緒問題 - 認知障礙症長者膳食安排指南	職業治療師 營養師	名額： 每班15-22人
30/3/2026 (一) 14:00-17:15	- 照顧中風長者 - 與認知障礙症長者溝通	職業治療師 註冊護士	上課地點： 九龍觀塘 翠屏道三號2樓 204-205室


費用全免

備註：

- 所有參加試驗計劃的外傭需先獲僱主推薦/許可，其僱主亦需已購買法定要求的僱員補償保險。
- 為鼓勵外傭參與培訓，長者地區中心將為有需要的長者在其外傭參加培訓時段安排相關的照顧服務或活動。

查詢：
2727 1234 (順安_苑姑娘)/
2357 9963 (真光苑_何姑娘)/
QR CODE



耆「緣」快遞大使 招募

作為照顧者，除了支援身邊人，也能支援社區照顧者。

無論任何形式的行動都能給予一定程度的支持，

一起去關顧有需要照顧者吧！

「心動不如行動」

需要你，給一份關顧，給一份溫暖。

歡迎加入!!

如你是 ...

- 願意與人合作
- 願意與人溝通
- 願意接觸社區

大使資格：

前照顧者

或

現任照顧者

主要義務工作：

- 節日性上門探訪
- 推廣照顧者服務
- 定期聚會及培訓

地點：真光苑長者地區中心

報名或查詢：何姑娘 (2357 9963)



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



賽馬會口家
Jockey Club Age of Home
樂齡科技教育及諮詢服務
Elderly Education and Consultation Service

樂齡科技守護銀齡生活



居家



升降醫療床 | 減壓床墊 | 護理坐墊組合



防跌

智能防跌監測儀 | 無障礙移位機 | 防滑沐浴椅

暢行



折疊式斜坡板 | 四輪助行車 | 可調式扶手

圖片只供參考

貼心服務

- 會員可享30天租用期 (租金按月計算)
- 職業治療師到戶/中心評估 (另收費)
- 運輸、器材教學及安裝一條龍服務
(另收費)

精打細算方案

每程運費\$300

指定日期到中心自取，可豁免運費！



聽覺

數位降噪助聽器

租借及查詢

真光苑 (莫姑娘)

2357 9963

6935 7505

順安 (敏姑娘)

2727 1234

5342 5603

*WHATSAPP只用作接收短訊，不接聽電話



「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)

下午2:00 - 5:00

1月7、14、21、28日

2月4、11、25日

3月4、11、18、25日

真光苑中心 4樓智趣天地 (星期二)

下午2:00 - 5:00

1月6、13、20、27日

2月3、10、24日

3月3、10、17、24日

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，可在接待處前與職員先行提及)

對象：長者

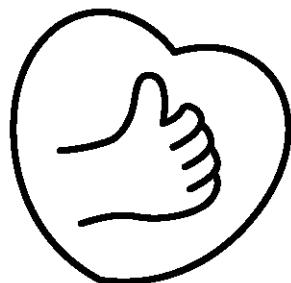
備註：1. 活動期間不包括個人護理、藥物管理及膳食服務安排

2. 可選參加日子，照顧者可因應長者情況，縮短參與活動時間 (請預先告知)



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
高姑娘

資訊及培訓

外間團體合作

減壓活動

鬆一鬆 — 照顧者專屬頭+肩舒壓時光

讓照顧者在日常繃緊的狀態下，適時得到舒壓的支援。

同時按摩師也會與照顧者分享日常舒緩痛症的方法。

活動日期	報名日期
5/1 (一)、20/1 (二)	8/12 (一) 上午9:30起
9/2 (一)、23/2 (一)	15/01 (四) 上午9:30起
9/3 (一)、23/3 (一)	12/02 (四) 上午9:30起

備註 :

- 1) 活動以男按摩師主理。
- 2) 按摩過程是坐在椅上進行，並有職員在場。
- 3) 按摩時段每節15分鐘，最多可選3節。
- 4) 如口頭登記了按摩時段，請事先到中心繳交費用作實。
- 5) 若未能準時到達，按摩時間及費用將不作補回，敬請見諒！

照顧者 | \$20/人/節



「護」動新生代之伸展拉筋小組

計劃助理溫先生

關節靈活增加，肌肉柔韌性提高，提高活力，釋放日常積累緊張與壓力。

6/1、27/1、3/2、24/2、3/3、17/3

(二) 下午1:45 - 3:00 (共6節)

報名方法 : 向職員留名

名額 : 12人 (如多於12人，將進行抽籤)



照顧者 | 費用全免

山繫照顧者之肌力訓練

計劃助理溫先生

透過每週的肌力訓練，協助照顧者建立並保持良好的運動習慣。

6/1、27/1、3/2、24/2、3/3、17/3

(二) 下午3:15 - 4:30 (共6節)

報名方法 : 向職員留名

名額 : 12人 (如多於12人，將進行抽籤)

照顧者 | 費用全免



運動生活

其他

趣味廣播劇及配音工作坊 10月 (ME)

計劃助理溫先生

試過用聲音演繹不同角色，體驗聲音的魅力嗎？學習配音可以幫助我們更好地表達情緒、釋放壓力。從舌頭操、運氣方法、急口令等熱身，讓我們真正體驗聲音的力量，發掘聲音的無限可能！

7/1、14/1、21/1、11/2、25/2、
4/3、11/3、18/3

(三) 上午10:30 - 12:00 (共8節)

備註：1) 參加者需操純正廣東話方可參加；2) 有興趣者請致電溫先生留名



照顧者 | \$120/人

出去走走

社工敏姑娘

走訪香港不同的地方，享用不同美食，共度下午茶時光，說說笑笑，慢慢把照顧煩惱溶掉。

9/1、13/2、27/3

(五)

下午2:30 - 5:30 | 集合及活動地點：待定

照顧者 | 自備車費及膳食費用

順安耆妙團

計劃助理溫先生

透過講道啟發心靈、查經探索智慧、品茶交流情感，以及祈禱分享經歷，為照顧者與長者送上身心靈的滋養。同時提供實用的養生與護老資訊，讓愛與關懷在生活中延續。



13/1、10/2、10/3

(二) 下午2:30 - 4:30

照顧者 | 費用全免

保齡在啓德

社工苑姑娘

香港只有幾個保齡球場，今次嘗試去世界級比賽的場館 - 啟德保齡球中心，感受一下作為世界級比賽選手的氣氛。同時讓我們利用保齡球，將煩惱全部「碌」走。

16/1

集合時間及地點：上午9:15 彩虹港鐵站

活動時間：上午10:15 - 下午12:15

活動地點：保齡球中心TOP BOWL



照顧者 | \$15/人



順安活動—查詢及報名

留言 : WHATSAPP 5342 5603 | 致電 : 2727 1234

資訊及培訓

外間團體合作

減壓活動

簡單檢查及維修手推輪椅

社工敏姑娘

由義工進行簡單檢查及維修手推輪椅、助行架或手叉。

22/1 (四)

上午9 : 30 - 下午12 : 30及
下午2 : 00 - 5 : 00

合作團體 : 香港小童群益會及迎風群傲社
照顧者 | 按需要收取維修/更換零件費用



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。

24/1、21/2、21/3

(六) 下午2 : 30 - 3 : 30 (可獨立報名)

照顧者 | 費用全免

照顧者理髮廳



社工敏姑娘

照顧者有時因為忙碌，連剪頭髮的時間都抽不到。「髮教室」義工團隊將到中心，為大家免費剪髮。

7/2

(六) 下午2 : 30 - 5 : 00 (可獨立報名)

備註 : 1) 每位剪髮約半小時；2) 剪髮需時，或需等候，敬請體諒。

照顧者及其長者 | 費用全免

照顧不孤單

社工敏姑娘

讓新加入的照顧者認識中心及照顧者服務，並與其他照顧者交流支持。一同製作好訓擴香瓶及舒肌按摩油，利用香薰減輕照顧壓力，建立互助網絡，讓照顧路上不孤單。

11/2

(三) 上午10 : 00 - 11 : 00

照顧者 | 費用全免



萬馬奔騰迎新春

中心助理賴姑娘

與照顧者一同遊戲及製作節日裝飾，共同慶祝農曆新年。

13/2

(五) 下午2 : 30 - 4 : 00

照顧者及其長者 | \$15/人

運動生活

其他

山繫照顧者-肌力訓練 (1-3月)

計劃助理麥姑娘

由導師教授照顧者使用中心各種健身器材進行肌力訓練，養成運動習慣，改善身心健康。
活動會為參加者使用TANITA分析身體內脂肪、肌肉、水份等數據，以了解自己身體狀況。

6/1、13/1、20/1、27/1、
3/2、10/2、24/2、3/3
(共8節)

第1班：(二) 下午2 : 30 - 3 : 30
第2班：(二) 下午4 : 00 - 5 : 00 (二選一)

照顧者 | \$40/人

山繫照顧者-肌力自練日 (1-3月)

計劃助理麥姑娘

透過每週的肌力訓練，協助建立及保持良好的運動習慣，希望在照顧家人同時亦關注自己身心健康。

逢星期三：下午2 : 00 - 5 : 00
逢星期五：上午9 : 00 - 下午5 : 00

分時段進行，45分鐘為1節，每位參加者可揀選1-2節時間。

只提供曾參加肌力訓練 (器械訓練) 之照顧者 | 費用全免

義剪服務

社工何姑娘

我們邀請了「完美者理髮廳團隊」及「髮教室」到中心義務為照顧者及其長者剪頭髮，與你們一起迎接新年。

10/1 (六)、15/1 (四)

第1節：下午2 : 00 - 2 : 30 | 第4節：下午3 : 30 - 4 : 00
第2節：下午2 : 30 - 3 : 00 | 第5節：下午4 : 00 - 4 : 30
第3節：下午3 : 00 - 3 : 30 | 第6節：下午4 : 30 - 5 : 00



照顧者及其長者 | 費用全免



資訊及培訓

外間團體合作

減壓活動

賀年花盆歡聚樂

社工何姑娘

農曆新年將至，與你和你的長者一起由選擇年花到裝飾你們專屬的迎年花盆，希望祝福大家新年快樂、身體健康！

17/1 (六) 下午2:30 - 4:30



照顧者及其長者 | \$20/人



齊歡聚慶生小派對 (1至3月)

計劃助理麥姑娘

為慶祝1至3月份生日的照顧者及其長者，我們邀請您一起參加一場充滿歡笑和趣味的小派對！讓我們共同創造美好的回憶。

21/1 (三) 下午2:30 - 4:00

1-3生日的照顧者或其長者 / 其親友 | \$50/人

山繫照顧者 - 格仔山野餐遊

社工莫英麗

格仔山是九龍一座海拔只有98米的小山丘。位於樂富附近，景色開揚，可以遠眺九龍一帶的風景。當天，我們會一同前往，並於山上野餐，享受平靜的時光。

22/1 (四) 上午9:30 - 12:30



照顧者 | 費用全免



運動生活

其他



喜喜洋洋賀新春

計劃助理麥姑娘

讓我們透過趣味小遊戲、創意手工製作和美味小食分享，為照顧者和長者之間的互動增添一份溫馨，共同創造更多珍貴的回憶！

4/2 (三) 下午2:30 - 4:00

照顧者及其長者 | \$20/人



願行館導賞及驅蚊塔香工作坊

社工莫姑娘

慈濟環保願行館透過展覽和活動讓市民能瞭解環保的重要性及如何在日常生活中身體力行，常存對大地的疼惜之心，減緩地球暖化的危機。今次與大家一起參與願行館的導賞，並一起製作驅蚊塔香，成份天然，可以帶回家中安心使用。

7/2 (六) 上午10:00 - 12:00

願行館位於大圍，
參加者可自行前往或於中心集合出發(交通自費)

照顧者 | \$20/人



環保老BEST - 萬用清潔劑

社工何姑娘

作為環保的好朋友，與你們一起製作天然「萬用清潔劑」，教你用既便宜又有效的環保天然無毒清潔方法，等你同你家人用得安心又放心。

14/3

(六) 下午2:30 - 4:30

照顧者 | \$20/人

惡劣天氣安排

颱風 訊號	暴雨 警告	班組 / 戶內活動	戶外活動	中心服務	飯堂服務
T1  Amber 黃		✓	✓	✓	✓
 Red 紅		✗	✗	✓	✓
L3		✓	✗	✓	✓
 SE 東南 8		✗	✗	✗	✗
 Black 黑		✗	✗	✓ 中心開放時間內懸掛 ✗ 上午8時或之前懸掛	✓ 中心開放時間內懸掛 ✗ 上午8時或之前懸掛

如天文台於活動舉行前 2 小時懸掛：

「紅色暴雨警告訊號」，班組，戶內及戶外活動活動均會取消或延期
「3 號颱風訊號」，班組及戶內活動如常進行，戶外活動均會取消或延期。

如「8 號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號」在上午8時前懸掛，
中心將停止服務至訊號除下後 2 小時內，在天氣和情況許可下恢復開放。

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 CAREER LINK
照護同行



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



掃描二維碼立即
whatsapp我們

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



掃描二維碼立即
whatsapp我們