



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

50+ 悅齡服務  
Active Ageing Services

順安長者地區中心  
Shun On District Elderly Community Centre

真光苑長者地區中心  
True Light Villa District Elderly Community Centre

# 護老通訊

護老者支援服務

2018 年 7-9 月



會員・深接觸 Whatsapp 服務

可定期接收電子版護老通訊，活動宣傳及每季推廣等。

真光苑中心：6935 7507 | 順安中心：5342 5603

備註：

1. 有興趣登記查詢可致電予 2357 9963 (孫先生) / 2727 1234 (賴姑娘)
2. Whatsapp 服務只作非緊急用途，如有查詢可致電中心與中心職員聯絡。

正

念

| 頁 11 |



院舍服務大探索  
/頁 3

護老中秋同慶賀  
/頁 4

與痛講 Bye Bye  
/頁 8

1. 介紹長者照顧服務資源及日常生活照顧分享；
2. 認識護老者活動及服務；
3. 同時藉著同路人分享，增加友儕支援。



## 護老者 迎新會

(請按你登記的長者地區中心)

### 真光苑中心

日期：2018年8月11日(六)

時間：下午2時30分至4時正

地點：真光苑709室

### 順安中心

日期：2018年10月13日(六)

時間：下午2時30分至4時正

地點：順安中心

對象：已登記或有興趣登記之護老者

名額：每中心各15名

費用：全免

負責職員：李疊恩姑娘

備註：1. 備有茶點輕嚐

2. 設長者暫託服務，提供集體活動。  
名額8個，需預先致電報名留位。



## -有誰共鳴

### 【護老聯會】

日期：2018年8月31日(五)

時間：下午2時15分至3時15分

地點：順安中心

名額：30名

費用：全免

內容：護老者定期聚會，彼此交流護老心得，分享社區及活動資訊。

對象：護老者及其長者

負責職員：李疊恩姑娘

### 【輕鬆桌上玩】

日期：2018年8月8日(三)

時間：下午2時30分至4時

地點：真光苑中心709室

內容：一起玩簡單的桌上遊戲，一邊考考腦筋，一邊悠閒地度過一個下午

費用：全免

對象：護老者及其長者

備註：請穿著輕便衣物

名額：12名

負責職員：孫達新先生

如果你想多些了解有關院舍及社區服務的詳情，誠意邀請你參加「社區資源工作坊」，讓我們一齊認識，一齊討論。

有咁多種老人院，我應該點樣去揀呢？

## 社區資源工作坊

日期：2018年7月21日(六)  
時間：下午2時30至4時15分  
地點：觀塘順安邨安逸樓地下13-14號

或

日期：2018年9月1日(六)  
時間：下午2時30至4時15分  
地點：觀塘翠屏道3號7樓709室

內容：1. 深入講解長期護理服務（社區照顧服務及院舍服務）、社區照顧服務券及院舍券試驗計劃的服務內容及申請手續；  
2. 掌握如何選擇合適的服務，制定個人的照顧計劃。

費用：全免 名額：16名  
報名及查詢：觀塘順安邨安逸樓地下13-14號  
電話：2727 1234

負責職員：吳玉蓮姑娘

爸爸佢家照顧唔到自己，想幫佢申請老人院，但又唔知有嚟手續可以幫爸爸申請？

我唔返工，如果日間有地方照顧媽媽咁就好好喇！

又社區券，又院舍券究竟係啲嘢嘍？！

## 院舍服務大探索

自己親身參觀過會比較安心讓家人入住

政府院舍和私家院舍有咩分別？

日期：2018年9月15日(六)  
時間：上午9時15分至下午1時30分  
地點：佛教沈馬瑞英護理安老院及新松齡護老中心  
內容：透過講解及實地參觀兩所院舍，深入了解政府資助院舍及買位院舍的服務內容及環境設施。

費用：全免  
對象：中心長期護理服務個案及護老者服務的護老者及體弱長者

名額：20名  
集合時間/地點：上午9:15 順安長者地區中心；  
上午9:30 真光苑長者地區中心

負責職員：吳玉蓮 查詢：2727 1234

## 【助行器及輪椅之維修及檢查】

### 真光苑中心

日期：2018年8月23日(四)  
時間：下午2時15分至4時30分  
地點：真光苑中心709室  
負責職員：孫達新先生

名額：20名  
內容：

- 1) 教授如何選擇合適之助行器和輪椅，以及相關維修及檢查方法。
- 2) 即場檢查5部輪椅[簡單修理輪椅]及2部助行器(名額有限需先登記)

費用：全免  
對象：擁有輪椅或預計購買輪椅的護老者及弱老  
\*活動與香港輪椅輔助隊合辦

### 順安中心

日期：2018年8月28日(二)  
時間：下午2時30分至4時30分  
地點：順安中心  
負責職員：賴文琦姑娘



# 舒緩減壓：想你鬆一鬆

## 【水晶蠟燭擺設製作】

透過製作水晶蠟燭，發揮創意，有助舒緩壓力，完成後可將作品送給家人。

註：參加者請自備小玻璃瓶一個

### 順安中心

日期：2018年8月24日(五)

時間：下午2時30分至4時

地點：順安中心

### 真光苑中心

日期：2018年8月22日(三)

時間：下午2時30分至4時

地點：真光苑709室

對象：護老者及其長者

名額：每中心各10名

費用：\$10/位

負責職員：賴文琦姑娘



## 【護老中秋同慶賀】

藉互動遊戲、表演、簡單茶點及抽獎與護老者及長者同慶中秋。

### 真光苑中心

日期：2018年9月18日(二)

時間：下午2時30分至4時

地點：真光苑中心709室

### 順安中心

日期：2018年9月21日(五)

時間：下午2時30分至4時

地點：順安中心

對象：護老者及其長者

費用：\$10/位

名額：30名

負責職員：李疊恩姑娘

# 認知障礙症服務

## 【智友大聯盟】

智友大聯盟目的是要凝聚一班照顧認知障礙症患者的家人，透過分享現時及曾經出現的照顧困難，共同尋找可行的解決辦法。

順安中心	真光苑
日期：2018年9月29日（六） 時間：下午 2:30-4:30	日期：2018年9月15日（六） 時間：下午 2:30-4:30
內容：活動有資深護士、職業治療師、物理治療師及社工參加，希望能為參加者提供不同的專業意見。 費用：免費 名額：20人 對象：認知障礙症患者的護老者/對認知障礙症照顧感興趣的人士 負責社工：何欣佩姑娘	

\*如照顧者需帶同長者出席活動，長者可安排於另一房間參加大腦刺激活動。  
(名額：8名，需先向何姑娘查詢留位)

## D 計劃：

你正在／曾經照顧認知障礙症患者？

## 智友

你期望社會更能從不同途徑助你照顧長者？

## 工作小組

你有意見想表達，你有熱誠相信可以作些改變？

# 徵

我們需要你的意見！

日期：星期六（隔月一次會面）

時間：下午 2 時 30 分至 4 時正

地點：觀塘翠屏道 3 號真光苑中心

內容：期望能聚集一班有志之士，發掘現時照顧認知障礙症患者的普遍共同困難，

了解更多有關政策及社會上對認知障礙症服務的協助。

對象：1. 照顧認知障礙症患者的護老者

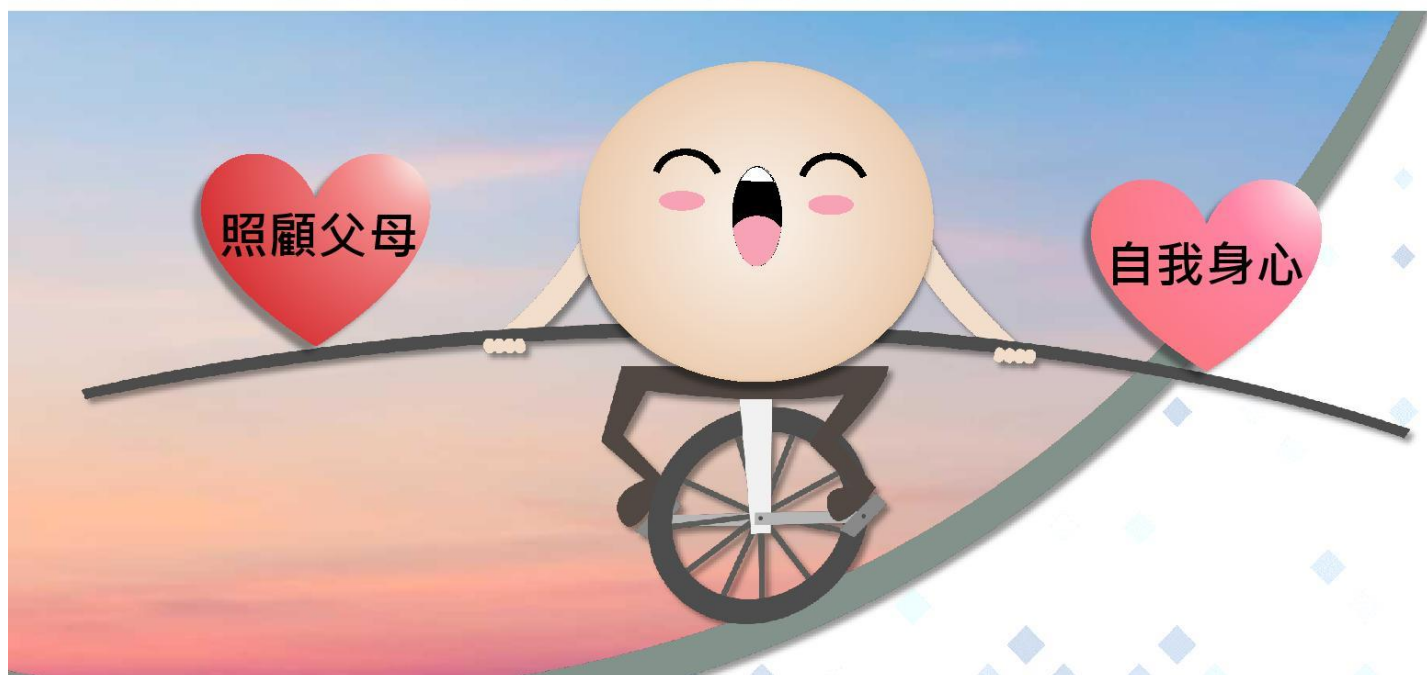
2. 有興趣了解政策及社會上對認知障礙症服務的協助

名額：10 名 | 費用：全免

負責職員：何欣佩姑娘



## 智護「耆」心：關係透視介入



# 愛父母·愛自己·你可以！

### 對象

認知障礙症父母親的成年照顧者

### 目的

本計劃重視護老者的身心健康，透過電話支援，使護老者更有信心肩負照顧的角色

### 內容

- ▲ 理解自己需要
- ▲ 有效分配時間
- ▲ 建立有效溝通
- ▲ 應付患者行為
- ▲ 有效尋找幫助
- ▲ 定立可行目標
- ▲ 加強社會支援
- ▲ 整合珍惜自己和別人

### 詳情：

1. 電話支援服務形式進行，每星期聯絡一次，每通電話約30分鐘，共12節，為期約3個月。
2. 完成整個計劃及問卷，參加者獲得超市禮券共港幣 300元。

查詢及報名：陳姑娘 2766 5504 (香港理工大學應用社會科學系)

# 懷疑有認知障礙症？

# 常無記性？容易迷路？

# 重複說話？忘記拎鎖匙？

# 忘記關火？

如果你發現你的家人/身邊的人有早期認知障礙症(前名為:腦退化症), 想尋求協助, 我們可以幫到你!

由利希慎基金贊助的認知障礙症確診服務, 包括詳細認知評估、私家醫生應診資助及參加為期約**6**個月「智友醫社同行計劃」的小組活動。

只要你符合以下條件：

1. 有認知障礙症早期病徵(詳見十大病徵)
2. 未確診認知障礙症
3. 綜合社會援助計劃(綜援)或長者生活津貼(長生津)受助人
4. 現時沒有使用政府資助的社區照顧服務(如日間中心)
5. 願意到相關私家醫生診所應診



## 十大病徵：

1. 近期記憶衰退、忘記東西、重覆發夢
2. 無法應付原本熟悉的事，例如：煮飯步驟
3. 無法思考複雜的事情，如運算
4. 物品存放不當，卻常認為別人偷了他的財物。
5. 對時、地、人分不清楚，容易迷路。
6. 判斷力下降，警覺性低（如穿不當季節的衣服）
7. 變得被動及失去興趣
8. 個性改變（如疑心重，固執、不願配合）
9. 行為與情緒起伏很大、易動怒、部分人有幻覺。
10. 言語表達能力困難、無法用正確字眼來表達。

查詢/報名：

何欣佩姑娘

**2357 9963**（真光苑）或

**2727 1234**（順安）

# 長期照顧規劃：情緒支援服務

## 【與痛講 Bye Bye】

日期：2018年9月至10月（星期三，共六節）

5/9, 19/9, 26/9,

3/10, 10/10, 24/10

時間：上午9時30分至11時

地點：真光苑中心4樓活動室

名額：6-8名 | 費用：全免

內容：

1. 揉合敘事治療手法，培養組員的正向思維，應對痛症引起之挫折及沮喪
2. 組員之間分享真實經驗及感受，互相支持及鞏固正向思維
3. 參加者將可獲紀念品及精美紀念冊一本

對象：

1. 受痛症困擾，並願意分享自身經歷之長者
2. 護老者

負責職員：王銘軒先生

\*\*請直接向王先生報名，電話：2357-9963\*\*

## 【『活』在當下-

## 「樂·活」體驗工作坊(II)】

日期：2018年8月9日至9月6日

（星期三，共五節）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：順安中心

名額：10名 | 費用：全免

內容：

透過多元化活動(如:繪畫、手工、運動及小食製作等)，讓參加者學習享快樂要訣，發掘及體驗生活的樂趣，建立正面的生活態度。

對象：

1. 曾參加「樂·活」體驗工作坊(I)
2. 低動機參與活動的長者/護老者

負責職員：吳玉蓮姑娘

\*\*請直接向吳姑娘報名，

電話：2727 1234\*\*

# 護老培訓

## 【護老者專題：肩周炎講座】

日期：2018年7月4日（三）

時間：下午2時至3時

地點：順安中心

內容：

由衛生署外展護士擔任講者講解：

1. 肩部的護理及減低關節僵硬的方法
2. 示範肩部運動
3. 找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導

費用：全免 | 名額：25名

對象：護老者及弱老

負責職員：何欣佩姑娘

\*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

## 【護老者專題：

## 改善記憶-日常生活應用篇】

日期：2018年9月10日（一）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：真光苑中心

費用：全免 | 名額：20名

內容：

由衛生署外展護士擔任講者講解：

1. 遺忘的原因及列出改善記憶的方法
2. 增強記憶的技巧、活動及輔助用具

對象：護老者及弱老

負責職員：何欣佩姑娘

\*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦



## 【護老者專題：健康小食講座】

日期：2018年8月10日（五）

時間：上午10時至11時正

地點：順安中心

名額：25名

內容：

由衛生署外展護士擔任講者講解：

1. 認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式
2. 小食與健康的關係
3. 揀選小食時應注意的事項和技巧
4. 揀選及製作較健康的小食之道

費用：全免

對象：護老者及弱老

負責職員：何欣佩姑娘

\*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

## 【護老者專題：

### 滋潤幸福快樂人生講座】

日期：2018年9月20日（四）

時間：上午10時至11時正

地點：順安中心

名額：25名

內容：

由衛生署外展護士擔任講者講解：

1. 快樂和幸福是什麼
2. 在踏入年老生活如何塑造正面的態度
3. 不同方法促進滋潤幸福快樂人生

費用：全免

對象：護老者及弱老

負責職員：何欣佩姑娘

\*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

## 【護老者專題：膽固醇睇真D】

日期：2018年8月3日（五）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：真光苑中心

名額：20名

內容：

由衛生署外展護士擔任講者講解：

1. 膽固醇和健康的關係
2. 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平

費用：全免

對象：護老者及弱老

負責職員：何欣佩姑娘

\*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

## 【護老者專題：

### 退化性膝關節炎】

日期：2018年7月6日（五）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：真光苑中心

名額：25名

內容：

1. 膝部退化性關節炎的成因及處理方法
2. 關節保護守則
3. 解決因關節而引起的日常生活困難的方法

費用：全免

對象：護老者及弱老

負責職員：何欣佩姑娘

\*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦



# 護老者 照顧學堂

CARER ACADEMY

「護老者」的身份，  
曾否感到手足無措？

「身」和「心」的  
準備，你裝備如何？

照顧旅程上，  
你有喘息、關顧自己的空間嗎？

## 對象

護老者(有意在照顧旅程上  
覓同路人，希望同時關顧  
個人身心需要)

註：護老者/受顧者居於觀塘區

查詢及報名：李疊恩姑娘

2727 1234/2357 9963

地址：觀塘翠屏道3號

基督教家庭服務中心4樓

## 課程內容

### 借力使力，扶抱防跌你要知！

黃家琪女士 基督教家庭服務中心 一級物理治療師  
擔心自己力量不足、家人跌到？  
你需要掌握省力秘訣、學一套自我照顧運動！

### 吃得下、吞得好

黃家華女士 基督教家庭服務中心 資深護師  
吃能治百病嗎？針對飲食養生、吞嚥不良、  
認知問題及進食困難進行探討。

### 顧老及己

李疊恩女士 基督教家庭服務中心 社工  
護老者的你有不自覺地失去了生活嗎？  
你願意停一停，照顧久違了的自己嗎？

### 壓力不倒翁

余達光中醫師  
你會怎樣形容你的照顧溝通？當中有難題嗎？  
認識自己壓力來源、掌握良好溝通方法。

### 心安我得：圓滿人生的句號

陳裕麗博士  
香港中文大學醫學院那打素護理學院副教授  
協助家人了解自己的意願，先從認識預設醫療指示、  
預訂臨終照顧計劃等開始。

*所有課程詳情以最新公佈為準，有關之改動會盡快通知有關申請者。  
有關課程之編排，導師會因應教學流程而可能作出修改，敬請留意。*

## 上課詳情

日期：2018年6月30日、7月28日、  
8月25日、9月22日、10月6日  
(共5堂，逢星期六)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心

**\*\*另設長者暫託，提供集體遊戲，需預先致電報名留位。**

## 課程形式

- 授課、體驗式學習活動、小組討論等

## 課程費用

\$100 (5堂收費)，\$30 (單堂收費)  
完成五堂課程後，將頒發參加證書予出席者



基督教家庭服務中心 50+悅齡服務 真光苑長者地區中心  
Christian Family Service Centre Active Ageing Services True Light Villa District Elderly Community Centre

# 正念

正念是將注意力放在當下，  
對每一刻顯露的經驗不給予評價

## 呼吸放鬆 正念減壓

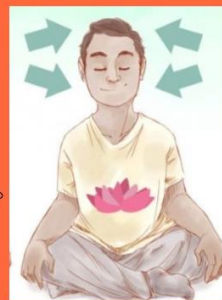
呼吸就像是連接身體與心靈的橋樑。日常生活中，我們的身體可能在一個地方，但心卻在另一處，可能在過去，或在未來，這叫做分心的狀態。如果你在困難時進行練習呼吸，痛苦將得以舒解。



吸氣，安靜說：吸氣，我察覺自己的身體。

吸氣說：深、平靜

吸氣，我活在當下。



吐氣，安靜說：吐氣，我對我的全身微笑。

吐氣說：慢、釋放

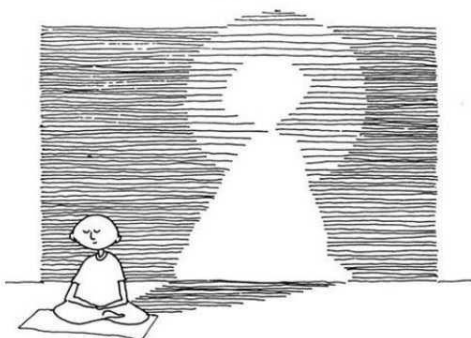
吐氣，我感受到這個美妙時刻。

## 提供自助靜觀的手提電話應用程式 (APPS)



溫柔地  
對待你自己。  
要堅持到底。

對你而言。  
雖然沒有明顯進步。  
但是  
蛻變却已在冥冥中發生。



## 基督教家庭服務中心 護老者綜合服務-購物優惠

由 **2018年6月1日** 起中心代售之優惠物品價格新增及修訂如下：

優惠物品名稱	售價(\$) <b>【a】</b>	
雅培金裝加營養素 (佻呢嚙味)	900 克	188/罐
雅培怡保康 (關注血糖人士的營養補充品)	400 克	98/罐
	900 克	212/罐
惠氏倍力加	900 克	140/罐
雀巢佳膳益生	800 克	142/罐
雀巢佳膳適糖 * (關注血糖人士的營養補充品)	400 克	95/罐
	800 克	185/罐
力源素快凝寶(凝固粉) *	227 克	57/罐
Hormel 凝固樂(凝固粉) *	225 克	57/罐
安而康成人紙尿片 (10 片裝)	中碼	28/包
	大碼	38/包
德寶 123 成人紙尿片 (10 片裝)	中碼	38/包
	大碼	48/包
保赫曼安加適成人紙尿片(日用型) (30 片裝)	中碼	140/包
	大碼	175/包
保赫曼安加適成人紙尿褲 (14 片裝)	中碼	98/包
	大碼	116/包
保赫曼安加適成人紙片芯 (14 片裝)	細碼	32/包
	中碼	40/包
	大碼	47/包
嘉護成人紙尿片 (10 片裝)	中碼	30/包
	大碼	38/包
添寧棉柔成人紙尿片(日用型) (12 片裝)	中碼	52/包
	大碼	68/包
添寧棉柔成人紙尿片(夜用型) (9 片裝)	中碼	60/包
	大碼	72/包
添寧防漏尿褲型尿片 (14 片裝)	中碼	105/包
	大碼	122/包

\* 如欲購買雀巢佳膳適糖、力源素快凝寶(凝固粉)及 Hormel 凝固樂(凝固粉)需向真光苑長者地區中心查詢訂購(電話：2357 9963)，並親身到觀塘翠屏道 3 號 4 樓購買。

2018 年 5 月 14 日示

# 復康用具支援服務

本中心為護老者設有租借、轉贈復康用具服務，如欲申請，

請聯絡：賴姑娘（順安中心）或 孫先生（真光苑中心）

感謝社區人士在過去數月捐贈復康用具予本中心，以作護老者服務之用。

## 真光苑 (觀塘翠屏道 3 號 4 樓)

助行架



凝固粉



片芯(中碼)



扶抱轉移工具



尿壺



輪椅



## 順安中心 (觀塘順安邨安逸樓 13-14 號地下)

助行架



便椅



3 呎床架



## 參加活動須知

1. 有興趣之參加者，請直接聯絡相關中心報名。
2. 如有疑問，請致電或親臨舉辦中心查詢。
3. 各項活動內容，最終以舉辦中心決定為準。

惡劣天氣安排				
颱風訊號	暴雨警告	中心開放	戶內活動	戶外活動
<b>T1</b> 1號風球	 Amber 黃	✓	✓	✓
<b>T3</b> 3號風球	 Red 紅	✓	×	×
<b>T8</b> 8號風球	 Black 黑	×	×	×

## 拒收直接促銷通知

如欲要求本中心停止使用閣下個人聯絡資料作服務推廣/活動/訓練課程邀請、義務工作邀請、收集意見之用途，請填寫以下資料並透過以下任何一個途徑與本中心聯絡。若閣下同意本中心繼續使用閣下個人資料作上述用途，則無須作任何處理。

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

	順安長者地區中心	真光苑長者地區中心
書面郵寄至：	觀塘順安邨安逸樓地下 13-14 號 基督教家庭服務中心 順安長者地區中心 李疊恩姑娘	觀塘翠屏道 3 號 4 樓 基督教家庭服務中心 真光苑長者地區中心 李疊恩姑娘
傳真：	2709 5704	2345 6018
電話：	2727 1234	2357 9963

## 好生活·由心開始

貼上  
郵票

如郵遞有誤或地址有更改，請通知本服務，以便更正。

地址：(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  
地址：(真光苑中心) 觀塘翠屏道 3 號 4 樓  
電話：2357 9963 傳真：2345 6018



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

50+悅齡服務  
Active Ageing Services

