



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

2018 年 10-12 月

護老者支援服務



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。



舊照尋寶
/頁 3

智趣藝術家
/頁 8

護老秋冬遊、
聖誕豪食遊
/頁 5

護老者

迎新會

-有誰共鳴



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。

(請按你登記的長者地區中心)

真光苑中心

日期：2018年11月3日(六)

時間：下午2時30分至4時正

地點：真光苑709室

查詢：2357 9963

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

查詢：2727 1234

名額：每中心各15名

費用：全免

對象：已登記或有興趣登記之護老者

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。

【護老聯會】

日期：2018年10月25日(五)

時間：下午2時15分至3時15分

地點：順安中心

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。

名額：30名

費用：全免

對象：護老者及其長者

負責職員：李疊恩姑娘 (2727 1234)

會員·深接觸： 新職員介紹

謝冠卿姑娘
真光苑長者地區中心
活動及營運助理

大家好！我叫謝冠卿---謝姑娘，由9月10日開始在真光苑地區中心工作，好開心能為大家服務，請大家多多包涵。

李綺婷姑娘
真光苑長者地區中心
社工

大家好呀！我叫李綺婷。我是真光苑長者地區中心既新同事，你地可以叫我做婷婷姑娘！好期待認識大家，歡迎大家有時間可以搵我傾計呀！



重溫舊時事物，
從中尋找樂趣，
並製作迷你相集

【舊照尋寶】

日期：2018年11月2日至12月6日

(逢星期五，共6堂)

時間：下午2時15分至3時30分

地點：順安中心

名額：12名

費用：全免

對象：順安中心之體弱個案、護老者會員之弱老

負責職員：鄧允慈姑娘 (2727 1234)

【社區大探索：樂齡科技博覽暨高峰會】

日期：2018年11月22日(四)

時間：上午10時至下午4時正

地點：香港會議展覽中心、中式酒家午膳

內容：面對全球人口老化的現象，近年不少有心的科研人士以科技設計各種貼心實用的產品，藉以提升長者生活的質素，滿足長期護理的需要。「樂齡科技博覽暨高峰會」，展示來自本地及海外逾百個科技新產品。

名額：20名

費用：\$90/位(包括旅遊巴接送及午膳費用)

對象：1. 護老者及其長者 2. 長期照顧規劃服務個案及其家人

集合時間及地點：

1. 上午10:00 順安長者地區中心

2. 上午10:15 真光苑長者地區中心

備註：1. 中心因應參加者的身體狀況，並有最終決定是否合適參加本活動的權利

2. 報名請說明上車地點

3. 每位長者最多可由一位護老者陪同參加

負責職員：順安：賴文琦姑娘 (2727 1234)、真光苑：李綺婷姑娘 (2357 9963)

【以茶以歌會友】

日期：2019年1月19日(六)

時間：上午9時30分至12時正

地點：順安中心

內容：唱卡拉OK、享用點心、遊戲

名額：1. 秀茂坪區9名(上午9時於秀逸樓路旁上車、輪椅使用者最多4位)

2. 曉麗苑區9名(上午9時於曉天閣對出迴旋處路旁上車、輪椅使用者最多4位)

費用：\$10/位(包括復康巴士在指定時間地點接送)

對象：順安中心之護老者會員及其長者、長期照顧規劃服務個案及其家人

備註：請在報名時說明上車地點(秀逸樓 / 曉天閣)

負責職員：鄧允慈姑娘 (2727 1234)

舒緩減壓：想你鬆一鬆

【創意朱古力工作坊】

透過製作朱古力甜品，參加者可發揮創意和廚藝，完成後作品互相分享及品嚐。

日期：2018年11月27日(二)

時間：下午2時30分至4時

地點：真光苑中心4樓活動室

名額：15名

費用：\$10/位

對象：護老者及其長者

負責職員：賴文琦姑娘 (2727 1234)



【慶賀聖誕護老聚】



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。

日期：2018年12月18日(二)

時間：下午2時30分至4時

地點：真光苑中心709室

名額：20名

費用：\$15/位

對象：護老者及其長者

負責職員：李疊恩姑娘

(2727 1234)



【聖誕曲奇製作】

於聖誕佳節時，護老者及弱老透過製作富有聖誕特色的曲奇，能加強護老者及弱老彼此的合作性，並於完成後一同分享及品嚐成果。

日期：2018年12月17日(一)

時間：下午2時至3時30分

地點：順安中心

名額：15名

費用：\$10/位

對象：護老者及其長者

負責職員：賴文琦姑娘 (2727 1234)



【狙擊亞健康】

香港大學研究計劃顯示(香港市民對亞健康的認知及意見調查2013年)，97%港人曾出現最少有一項「亞健康」徵狀，最普遍的徵狀是腰酸背痛及經常疲倦。

日期：2018年10月30日及11月1日(二及四)

時間：下午2時30至4時30分

地點：真光苑中心

內容：提升護老者關注個人壓力及健康狀況，由經穴通衡療法導師講解及指導肩頸痛及腰膝痛的舒緩方法。

名額：16名

費用：\$10/位

對象：護老者及其長者

負責職員：李疊恩姑娘 (2727 1234)



【護老秋冬遊】

日期：2018年11月24日(六)

時間：上午12時至下午5時30分

地點：迪欣湖活動中心、中心午膳

內容：於中心享用豐富午膳及進行簡單遊戲，然後乘復康巴前往迪欣湖，一面欣賞美人樹及其他湖內風景，一面感受遊戲及抽獎環節的歡愉。

名額：18名

費用：\$60/位 (包括復康巴士接送及午膳)

對象：1. 護老者及其長者
2. 長期照顧規劃服務個案及其家人

集合地點：中午12:00 真光苑中心709室

備註：1. 輪椅及行動不便者優先
2. 每位長者可由一位護老者陪同參加
3. 請致電 2357-9963 向王先生報名
4. 若報名人數眾多，中心會基於上述優先次序抽籤，最遲於11月10日或之前通知中籤參加者

負責職員：王銘軒先生 (2357 9963)

Happy Holidays

【聖誕豪食遊】

日期：2018年12月15日(六)

時間：上午9時至下午3時30分

地點：沙田王屋公園、沙田麗豪酒店濠餐廳自助餐

內容：遊覽沙田王屋公園，午膳於沙田麗豪酒店濠餐廳享用自助餐

名額：25名

費用：\$120/位(包括復康巴士接送及午膳費用)

對象：1. 護老者及其長者
2. 長期照顧規劃服務個案及其家人

集合時間及地點：

1. 上午9:00 順安長者地區中心
2. 上午9:15 秀茂坪邨秀逸樓對出行人路
3. 上午9:15 秀茂坪曉麗苑曉天閣迴旋處

備註：1. 輪椅及行動不便者優先
2. 請致電 2727-1234 向鄧姑娘報名
3. 報名請說明上車地點，先留名，稍後交費
4. 每位長者可由一位護老者陪同參加

負責職員：鄧允慈姑娘 (2727 1234)



長期照顧規劃：情緒支援服務

【生命過山車】

日期：2019年1月至2月（共六節）

18/1，25/1，1/2，15/2，22/2，1/3（四）

時間：下午2時至3時正

地點：真光苑中心709室

內容：

1. 與組員一同回顧過去，重溫以往難忘的人和經歷
2. 嘗試展望及規劃自己的未來
3. 參加者將可獲紀念品及精美紀念冊一本

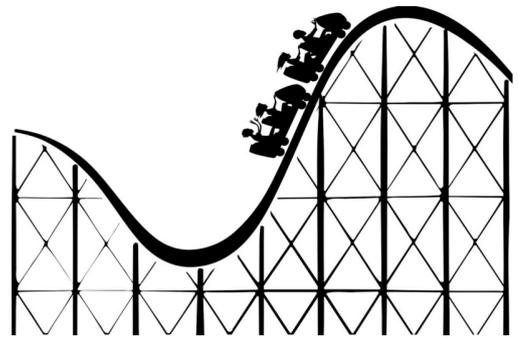
名額：8名 | 費用：全免

對象：

1. 願意分享自身經歷之長者
2. 護老者

備註：請致電 2357-9963 向王先生報名

負責職員：王銘軒先生（2357 9963）



認知障礙症服務



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？

日期：2018年10月27日（六）

時間：上午10時至12時

地點：觀塘翠屏道3號201室

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：黃家華姑娘

徵

我們需要你的意見！



智護「耆」心：關係透視介入



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：李姑娘 2727 1234 / 周姑娘 2357 9963

【『無懼腦退化症，照顧者自強不息』計劃】

在照顧路上，可以發揮自己的長處及能力，
改善照顧情況，並找到同行者，達到自強不息！

日期：19/10/2018 至 25/1/2019（逢星期五，共 14 次，28/12/2018 除外）

時間：上午 9 時 30 分至 11 時 30 分

地點：總部大樓 8 樓 You Can 潛能發展中心

內容：學習照顧技巧，包括：促進患者的生活能力、處理患者的行為及情緒、與患者溝通及交流、強化患者的能力、處理患者關係帶來的壓力、壓力管理。

導師：香港中文大學醫學院那打素護理學院陳婉雯姑娘

名額：8 名

費用：全免

對象：患認知障礙症的家庭照顧者

備註：設有長者照顧組，提供簡單訓練（名額 4 名，先到先得）

負責職員：周建珊姑娘（2357 9963）

智趣藝術家

地區地圖創作 x 編織創作

地區地圖創作

發揮大腦創意思維，製作與社區有關的藝術創作

編織創作

運用簡單編織技巧，發揮無限創意，投入色彩與開心當中

日期：2018年10月9日至11月20日

(逢星期二，共6堂；

10月30日暫停一次)

時間：下午2時30分至4時正 (1.5小時體驗)

地點：順安中心

(觀塘順安邨安逸樓地下13-14號)

對象：1. 認知障礙症長者 2. 較少參與活動長者

費用：全免 名額：10名

查詢及報名：李疊恩姑娘 2727 1234

地區地圖創作

發揮大腦創意思維，製作與社區有關的藝術創作

花火瓶創作

選取不同乾花創作出獨一無二、七彩繽紛的花火瓶，發揮無限創意，投入色彩與開心當中

智趣藝術家

地區地圖創作 x 花火瓶創作

日期：2018年11月7日至12月12日 (逢星期三，共6堂)

時間：下午2時30分至4時正 (1.5小時體驗)

地點：真光苑長者地區中心 (觀塘翠屏道3號4樓)

對象：1. 認知障礙症長者 2. 較少參與活動長者

費用：全免 名額：10名

查詢及報名：李疊恩姑娘 2727 1234

【助行器及輪椅之維修及檢查】

日期：2018年10月23日 (四)

時間：下午2時15分至4時30分

地點：真光苑中心4樓飯堂

名額：20名

費用：全免

對象：擁有輪椅或預計購買輪椅的
護老者及弱老

負責職員：孫達新先生 (2357 9963)

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)

*活動與香港輪椅輔助隊合辦

護老培訓

【護老者專題：如何處理焦慮】

日期：2018年10月26日（五）

時間：上午10時至11時正

地點：順安中心

內容：

由衛生署外展護士擔任講者講解：

1. 過分焦慮的表現和不良後果
2. 學習怎樣處理自己的焦慮
3. 如何協助過分焦慮的長者

費用：全免 | 名額：25名

對象：護老者及其長者

負責職員：李綿綿姑娘（2727 1234）

*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

【護老者專題：規劃圓滿人生】

日期：2018年11月1日（四）

時間：下午2時至3時正

地點：順安中心

內容：

由衛生署外展護士擔任講者講解：

1. 認識善終之福
2. 認識「預設照顧計劃」
3. 傳授生活智慧及情感交流，回顧人生及尋找人生意義

費用：全免 | 名額：25名

對象：護老者及其長者

負責職員：李綿綿姑娘（2727 1234）

*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

【護老者專題：常見皮膚問題】

日期：2018年11月16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：

長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法

費用：全免

對象：護老者及弱老

負責職員：李綿綿姑娘（2727 1234）

*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

【護老者專題：排便好輕鬆】

日期：2018年12月28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. 便秘的成因
2. 影響及防治方法
3. 腸癌的徵兆以便及早延醫診治

費用：全免

對象：護老者及弱老

負責職員：李綿綿姑娘（2727 1234）

*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

哇！政府資助 \$12,609，我即刻用院舍券先！

等等！除非你拎緊綜援，否則 要按返個共同付款俾錢！同埋報之前最好了解下間院舍環境先，睇下適唔適合自己 先好決定！

第 4 批次院舍服務券

社會福利署於 8 月邀請合資格長者，申請「長者院舍住宿照顧服務券試驗計劃」第 4 批次的院舍券，成功申請人士預計最快可於 9 月底開始獲發院舍券。

參加者可以由非政府機構營運或私營的安老院中，揀選切合自己需要的服務。每張院舍券面值現時為每月 12,609 元，配合能者多付的原則，負擔能力較低的參加者可獲得較多 資助。另外入住院舍的參加者有 6 個月的適應期，如入住期間有任何意見，均可與個案經理反映。

如有進一步查詢，可致電中心查詢。

入住左，發現唔適合，緊記頭六個月內向個案經理反映

送你至尊安而康試用裝 4 片（名額共 20 個）

名額	尺碼
10 個	中碼（下圍:30” -45”）
10 個	大碼（下圍:40” -63”）

領取地點：觀塘翠屏道 3 號真光苑中心 4 樓

領取方法：由 10 月 8 日上午 10 時起，只接受電話登記
(2357 9963 孫先生/謝姑娘)

領取日期：2018 年 10 月 15 日至 31 日

備註：1. 中碼及大碼名額各 10 個，不接受重複申請。

2. 為能惠及更多有需要之護老者，每位護老者會員證之長者只能領取一次。

3. 先到先得，送完即止。

4. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。



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



萬寧尿片(大碼)-1包共 10 片



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）

細轆輪椅



助行架



ElderJoy 尿墊(大碼)-
2包
共 20 片



萬寧尿片(中碼)-
1包共 10 片



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。

颱風訊號		惡劣天氣安排			
		暴雨警告	中心開放	戶內活動	戶外活動
T1	1 號風球	 Amber 黃	✓	✓	✓
⚡3	3 號風球	 Red 紅	✓	×	×
⚡8	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

