



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

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

facebook
cfsc.carer

2018年1-3月

護老者支援服務

先祝大家

新年新氣象，身體安康，事事順利！

2017年我的回顧：我擁有甚麼？

1. 關顧自己 【每一個不曾起舞的日子，都是對生命的辜負。 -- 尼采】

你曾如何關顧自己？曾給自己需要的養份嗎？

2. 感恩 【毒蛇的牙齒即使有多鋒利，也敵不過會感恩的孩童。-- 沙士比亞】

寫下5件值得感恩的人、事、物。感恩的人事物當中有你自己嗎？

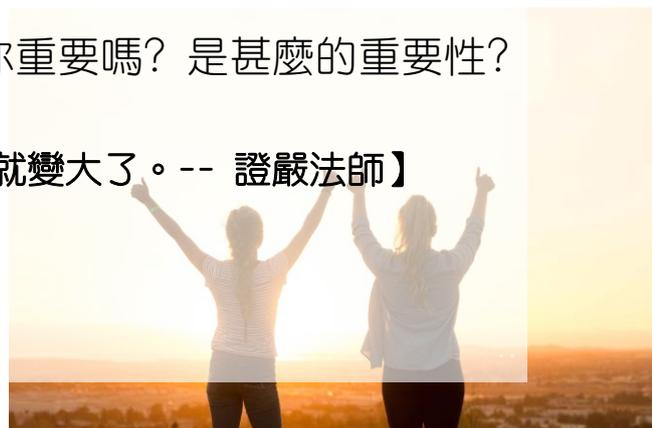
3. 快樂 【快樂其實分分鐘把您等 只要您識 得點去搵。-- 許冠傑】

對你而言，「快樂」是甚麼？「快樂」對你重要嗎？是甚麼的重要性？

4. 寬恕 【每個人都能縮小自己時，大家的空間就變大了。-- 證嚴法師】

你容許自己有改善的空間嗎？

「寬恕別人」的第一步你會做甚麼？



減壓舒緩

【花開富貴迎新春】

日期：2018年2月14日(三) | 時間：下午2時至3時30分 (順安)

日期：2018年2月13日(二) | 時間：下午2時至3時30分 (真光苑)

內容：製作賀年花束，歡渡節日氣氛。



費用：\$30/位 | 對象：護老者會員 | 名額：8名

負責社工：李疊恩姑娘 查詢：2727 1234

【「築喜好心情」健康屋邨計劃：正面觀錦 (二)】

《禮記·大學》心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。
生活急促繁忙，常令人身心疲累，容易跌入不快的漩渦中。
愈是要達到心中的理想或目標，愈企圖控制生活中種種不能確定的事物，
就愈容易變得沮喪、無助和不安。

日期：2018年1月6、13、20日(六)

時間：1月6日：下午2時至4時30分 (2.5小時)

1月13、20日：下午2時至3時30分 (1.5小時)

地點：真光苑 709 室

內容：靜觀練習訓練專注力，減輕壓力，促進健康。關顧自己，迎接受照顧挑戰。

費用：全免 | 對象：護老者會員 | 名額：12名

負責社工：李疊恩姑娘

合辦機構：觀塘南分區委員會及觀塘健康城市督導委員會

新生精神康復會 Newlife. 300

鳴謝：觀塘區議會贊助

護老支援服務

【易筋棒】

日期：2018年1月15、22日(一)
時間：上午10時至11時
地點：真光苑709室
內容：一套上下肢的伸展運動，透過一支木棒，活動手腕、手肘及膊頭各個關節的不同活動方向，改善「五十肩」、平衡力等。
對象：1. 護老者及弱老
2. 行動方便
名額：10名 費用：全免
備註：請穿著輕便衣物、運動鞋
負責社工：李疊恩姑娘
查詢：2357 9963

【護老聯會】

日期：2018年1月26日(五)
3月23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。
費用：全免
對象：護老者及弱老
名額：35名
負責社工：李疊恩姑娘

【「好心情@社區——心安你得樂頤年」長者靜觀減壓推廣計劃】

中西方研究證明靜觀(mindfulness meditation)是一種適用於舒展心靈、管理情緒、緩和壓力且有顯著成效的獨特方法。

日期：5/2017- 6/2018 或 7/2018 -8/2018 (待定、每星期一次，共8堂)
時間：每次120分鐘 | 地點：順安(2組)、真光苑(2組) | 費用：全免
對象：①60歲或以上長者 ②60歲或以上的照顧者
目的：透過參與上述活動，將「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的元素加入生活，活得更健康、開心和充實。

*由於香港中文大學內科及藥物治療學系將為參加者進行成效研究，計劃期望能將成效引起社會人士對長者及照顧者的身心健康的關注，故參加者必須接受3次評估(1至4月先做第一次評估，故須在1月前報名)。

有興趣的朋友，請致電 23579963，聯絡社工 劉麗貞姑娘及周建珊姑娘

主辦：



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

合辦：



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing



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

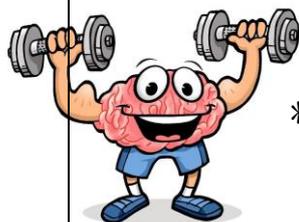
※ 本計劃獲香港特別行政區政府食物及衛生局健康護理及促進計劃支持 ※

認知障礙症服務

「智友社」

為早期認知障礙症患者或疑似有認知障礙症的長者提供的大腦刺激小組活動：

真光苑	順安中心
日期： 2018年1月4、11、18、25日 2月1、8、22 3月1、8、15、22、29日 (逢星期四共12堂)	日期： 2018年1月2、9、16、23、30日 2月6、13、27日 3月6、13、20、27日 (逢星期二共12堂)
時間：下午2:30-4:00 (1.5小時) 費用：\$750元正 (領取長者生活津貼者\$450，領取綜援則免費) 參加資格： <ol style="list-style-type: none">1. 長者地區中心的會員亦需接受認知評估，如適合便可參加2. 此計劃不設補堂機制，如缺席小組則不會順延。	
截止報名日期：2017年12月22日 *如有任何疑問，可致電2357 9963向李喬峯先生查詢	
* 參加者需先進行認知評估及篩選 / 由社工轉介	



【【智友大聯盟】 -電影分享】

為認知障礙症的照顧者 (長者地區中心及智友醫社同行計劃護老者) 提供電影欣賞活動。希望活動能令認知障礙症照顧者互相認識及分享照顧的壓力和生活近況，以建立互助的網絡。

順安中心	真光苑
日期：2018年2月3日 時間：下午2:30-4:30	日期：2018年3月17日 時間：下午2:30-4:30
內容：電影觀賞及護老者分享 費用：免費 名額：30人 對象：有興趣/認知障礙症患者的照顧者 負責社工：何欣佩	



*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，但必需先向何姑娘報名留位，謝謝！

社區資訊新近況



智選平安鐘

各位有為長者安裝平安鐘嗎？知道現時多少間機構提供平安鐘服務嗎？

本港現時共有 8 間公司或機構提供平安鐘服務，提供家居及關懷服務。

近日有一關於「平安鐘」註冊商標的官司掀起話題，自 2011 年起擁有「平安鐘」註冊商標的長者安居協會由知識產權署裁定敗訴，意味其他公司亦可用「平安鐘」之名提供相關服務。

智選小貼士：

1. 了解該公司/機構的信譽；
2. 了解該公司/機構性質(社會企業/商業機構/非政府機構)及服務形式；
3. 了解服務的合約及月費；
4. 每間有不同的推廣及申請服務方法，如服務單張、中心轉介、電話推銷、上門推銷等。護老者可再自行了解服務形式，不用即時作出決定。
5. 平安鐘需接駁至家居電話，但並非所有電話服務計劃都支援使用平安鐘。護老者宜向電話服務供應商查詢支援的情況。

平安鐘服務可支援特別是獨居/長時間獨處的長者，可惜有機構以「平安鐘」之名魚目混珠，進行欺騙及推銷，關心長者的您們做個精明消費者，亦鼓勵長者與家人商量溝通，提醒他們小心選擇。

新聞來源：長者安居協會失平安鐘商標 輸官司不上訴 憂騙徒有機可乘

https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20171206/s00002/1512497153103

會員 · 深接觸

本隊真光苑長者地區中心社工黃家麗姑娘在 12 月離職，黃姑娘在工作上不遺餘力，對個案盡顯關心及盡責，在此感謝黃姑娘對本服務的付出，亦祝福她生活愉快，前程似錦！

接替黃姑娘工作的新同事王銘軒先生已在 12 月到職。歡迎加入我們的大家庭！

大家好！我叫王銘軒，各位可以稱呼我做王生。剛剛係十二月頭加入呢度，我既工作係為區內長者提供長期照顧規劃服務，以及支援相關護老者工作。我主要會係真光苑長者地區中心工作，歡迎大家搵我傾下計！

工作以外，我熱愛體育運動，亦會間中靜靜地睇下書。想了解我多啲就搵下我喇！

本年度有不少護老者開始使用 whatsapp 接收護老通訊及活動資訊，增加了中心與護老者溝通的平台及機會。

請留意原先的手機號碼將由 61404154 改為 69357505，一直以 whatsapp 接收護老通訊的護老者，將會收到我們的 whatsapp 提示。



而現在想以 whatsapp 接收護老通訊的護老者，請大家在自己的智能手機通訊錄內加入中心手機號碼 69357505，並發訊息通知我們，我們往後便會每季以 whatsapp 模式寄出護老通訊。



香港理工大學活齡學院 暨 基督教家庭服務中心

智護「耆」心：關係透視介入

你是否一個成年「孩子」？

要兼顧事業

又要照顧家庭

還要照顧認知障礙症的父母

照顧長者是一項身心挑戰的工作。需要照顧老年病患者的家庭成員，有時因而感到壓力，影響其身體健康及心理幸福。此研究的目的是以由電話輔助為主導方式支援要面對認知障礙症父母親的成年的照顧者，建立他們身心健康及良好關係。

本研究關注 成年孩子如向理解自己 and 他們患有認知障礙的父母，以及他們的關係。本理論基礎包括：

- ★ 自我認識：了解照顧者的壓力來源
- ★ 平衡自身的需要與患者/其他的需要
- ★ 建立與患者正面的溝通
- ★ 建立與親人良好關係
- ★ 加強社會支援

詳情：

1. 電話支援服務形式進行，為期約3個月，每星期聯絡一次，每通電話約30分鐘，共12節。
2. 完成整個計劃及問卷，參加者獲得超市禮券共港幣 200元。

查詢：2727 1234 (李姑娘) 2357 9963 (孫先生)

長期照顧規劃：情緒支援服務



【關愛在家中】

日期：2018年3月3日

地點：長者家中

內容：由婦女及青年義工探訪護老者家庭，關顧照顧狀況，進行興趣活動。

費用：全免

對象：1. 區住秀茂坪區
2. 輪候長期護理服務個案或護老者會員

名額：10個家庭

負責社工：李疊恩姑娘

*活動與賽馬會秀茂坪青少年綜合服務中心合辦

護老培訓

z z z

【低脂肪飲食及烹調方法】

日期：2018年1月15日（一）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：真光苑中心7樓709室

內容：

1. 從不同的食物類別中選擇低脂肪食物
2. 低脂肪的烹調方法
3. 出外飲食時如何作出合適的選擇

費用：全免

對象：護老者及弱老

名額：20名

負責同工：李喬峯先生 / 何欣佩姑娘

*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

查詢：2357 9963

【睡眠健康】

日期：2018年2月12日（一）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：真光苑中心4樓活動室

內容：

1. 長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法
2. 如何建立健康的睡眠習慣

費用：全免

對象：護老者及弱老

名額：20名

負責同工：李喬峯先生 / 何欣佩姑娘

*活動與衛生署-長者健康外展隊合辦

查詢：2357 9963

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

助行架



尿壺



尿片 (中碼)



便椅



沖涼板



輪椅



順安

助行架



3呎床架



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



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

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



護老者支援服務

Carer Support Service

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

機構網址：<http://www.cfsc.org.hk>

