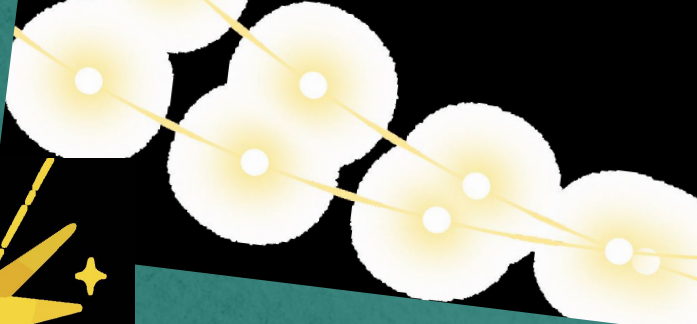


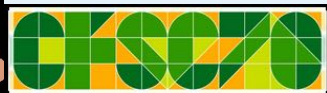
護老同行第20期

Carer Link Issue 20



2024年10-12月

活動及資訊



 目錄

01

 目錄

02

 中心消息

07

 照顧規劃

03

 資源推介

09

 精選活動

04

 工作室的話

11

 順安活動

05

 忙裡閒情

15

 真光苑活動

介紹



到職同工（照顧者策劃及支援服務）



社工 鍾偉奇先生（阿奇）

你好！我由社區部轉職到順安中心照顧者服務。歡迎大家叫我鍾生/亞奇。同大家分享我這家庭三個由上主救回的三個生命。



偉奇(中)、太太(左)、女兒(右)



到職同工（輔導及長期照顧規劃服務）

社工 談愛萍姑娘（談姑娘）



大家好，我是來自真光苑長者地區中心之輔導及長期照顧規劃服務談愛萍姑娘，大家可以叫我「談姑娘」。

我好高興加入這個大家庭，歡迎大家找我傾談，分享生活點滴呀，給我機會認識您們！

祝福大家喜樂、平安、健康常伴您們一家！

撰文：服務經理

歐陽志威先生



享受生活樂趣

每個人都希望快樂地生活，但是在現實生活中卻常常遇到各種困難和壓力。不過只要我們轉換一下心態，就會發現生活中仍有很多值得欣賞和感恩的事情。

其實每個人都有自己的小缺點，但也是我們的獨特之處。不要因為一些小瑕疵而過度自責，要學會欣賞自己的特點，接納不完美。

工作即使再忙，也要抽時間做些自己喜歡的事情，培養積極樂觀的心態。例如：欣賞大自然美景、與家人朋友聊聊天，這些都能帶給我們正能量，讓我們時刻保持愉快的心情。

休息、飲食、運動都很重要。我們要養成健康生活習慣，只有身心健康，才更有力量迎接生活的挑戰。

只要用開放的心、樂觀的態度去生活，相信我們定能找到內心真正的快樂。讓我們一起努力，盡情享受生活樂趣吧！



撰文：社工

鍾偉奇先生

「忙裡偷閒」的必須

- 「近年在照顧牧養服務中流行一句令人震撼對照顧者的形容詞：「受過傷的治療提供者」(A WOUNDED HEALER)。意思是作為一位提供全人照顧者，甚至治療者，我們要認識我們其實都可能是一位「受過傷的治療提供者」；推到照顧者的服侍中，我們一眾照顧者也極可能是在身心社靈各個層面都需要「被照顧」的照顧者。
- 聖經詩篇46篇10節提及上主對祂子民的吩咐：「你們要休息，要知道我是神！」上主提醒我們在全能的神面前，必須承認有些時候人是需要安靜休養，使我們和被服侍者可以行更遠的路。原來上主是非常體恤我們生命的有限，人生是沒有可能完全控制一切，達成一切理想及目標，因此，人必須選擇及安排休息時間，讓個人的身心社靈得以平衡。

「忙裡偷閒」的實踐



- 「忙裡偷閒」正表明長者照顧者的特別需要。照顧者除了要肩負日常工作，亦要服侍至親。因此，照顧者需要嘗試了解及使用更多的服務資源及輔助服務去優化作為照顧者的生活。照顧者一方面可優化照顧計劃的流程，也讓照顧者本身製造空間來自我照顧。

那麼，在緊湊的照顧日程中，可有什麼方法做到「忙裡偷閒」呢？

照顧者可以帶領被照顧者參加中心的「暫託服務」或稱為「休憩空間」。

首先，照顧者可以利用這三數小時的小休時間進行私人事務。在這短暫的交託時間，讓心靈製造休養生息的空間。

第二，照顧者也可以運用這短暫的時光來好好照顧自己身體的需要，例如去做一些自己喜歡的活動，或者去喜歡的餐廳飲杯茶或食小點，此舉不單令人心曠神怡，更是讓人精神為之一振呢！

第三，短暫的幾小時，也是讓照顧者有一個心靈療癒的空間。若你是基督徒，就是靈修的大好機會，讓靈魂得復甦；或是進行安靜與默想，甚至放鬆的運動及水療等。

總結

說穿了，「忙裡偷閒」看似很奢侈，但卻是照顧者的必須。為此，筆者也將在順安中心為各位有需要的長者及照顧者提供小組及活動，與大家一同探討促進照顧者心靈健康的空間。

期待到時見到大家！



樂活 樂學 樂動 |

平安五寶，助你安心享晚年

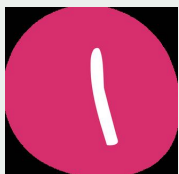
撰文：社工

鄧允慈姑娘

最近常常聽到好多人提及「平安五寶」、「預設醫療指示」、「持久授權書」，話好重要，但似乎手續好複雜，亦擔心手續費高昂。不過，自己的事，由自己話事，便可免卻為家人帶來煩惱、爭駁和心理壓力。

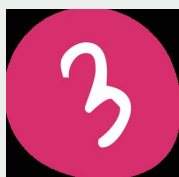
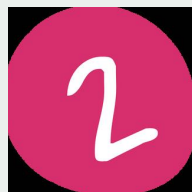
於是已取得「快樂秘笈」的大寶近日好勤力聽講座，知道了「平安五寶」的奧秘，它包括：





「平安紙」，又稱遺囑，是法律文件，需在頭腦清晰時預先訂立，死後誰人為自己處理財產，以及分配給誰人。那就可避免親屬之間傷感情，又可以按自己意願處理。

「持久授權書」，是法律文件，當在頭腦不清晰，無能力話事時，便會生效。在頭腦清晰時預先訂立，授權由誰人為自己動用財產，用於照顧自己，例如醫療支出。否則人在病床，錢在銀行，家人亦無能為力。



「預設醫療指示」，是在頭腦清晰時預先訂立，當將來身體情患嚴重疾病、已至晚期，長期昏迷而不能逆轉，個人是否願意接受入侵性的治療，例如心肺復甦術、鼻胃喉管餵飼、強心藥等。

「生命故事」、「生前告別禮」，把自己的人生故事以書本、錄影形式製成作品，給家人留念，又或邀家人親友共聚一堂，參加自己的告別禮，盡訴衷情，讓彼此不留遺憾。



「後事安排」，有不同宗教，不同形式，豐儉由人。因此，一家人可能各有主張，各有堅持，更甚者不歡而散，各有各辦，卻又不一定是合自己心意，所以自己預先寫得一清二楚是非常重要的。

大寶聽了有關「平安五寶」講座後，坐言起行，立即找相關專業人士和團體辦妥手續，已無後顧之憂，他現在可以全心全意，安享晚年的每一天。

照顧 研究生

如何照顧好自己，照顧好別人，是照顧者必修的學問。
課程邀請不同專業界別作嘉賓講者，講解照顧者及長者的
身心需要，同時凝聚志趣相投的照顧者，與照顧者結伴同行。

2024年4月至
2025年3月

順安長者地區中心

1 認知障礙症日常照顧及護理

11月8日 (五) 下午2:30 - 4:30

配合患者的日常生活及能力，編排有意義的活動，能讓患者維持能力及保持自尊。

2 急性中風症狀及處理

11月15日 (五) 下午2:30 - 4:30

如果能把握急性中風的治療黃金時間，可有助減低因中風導致傷殘及死亡的風險。

3 中風後治療及復康

11月22日 (五) 下午2:30 - 4:30

中風後的首六個月是復康的黃金時期，透過不同復康手法和理論，可增加中風病人的自主活動能力。

4 認識糖尿病

11月26日 (二) 上午9:30 - 10:30

流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法；一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。

查詢及報名



2727 1234



社工敏姑娘、計劃助理溫先生、中心助理賴姑娘

課程動向

2024年4-6月

- 輪椅操作及保養
- 腸道健康
- 慧眼守護之旅
- 在家認知訓練
- 扶抱技巧

2024年7-9月

- 吞嚥知多少
- 精明使用長者醫療券
- 認識流行性感冒
- 快樂有計

2024年10-12月

- 認知障礙症日常照顧及護理
- 急性中風症狀及處理
- 中風後治療及復康
- 認識糖尿病

2025年1-3月

- 精神及行為症狀處理及預防方法
- 精神健康急救精讀班
- 軟餐工作坊

所有課程以最新公佈為準，如有改動會盡快通知報名人士。

除特別註明，
所有課程均費用全免。



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



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



ARERLINK

「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)

10月2,9,16,23,30日 下午2:00-5:00
11月6,13,20,27日 下午2:00-5:00
12月4,11,18日 下午2:00-5:00

10月8,15,22,29日 下午2:00-5:00
11月5,12,19,26日 下午2:00-5:00
12月3,10,17,24日 下午2:00-5:00

負責職員：社工鍾先生 (2727 1234)

負責職員：社工何姑娘 (2357 9963)

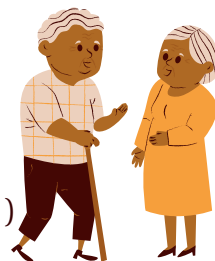
內容：活動期間會提供一系列活動，例如：現實導向、運動、認知遊戲、藝術活動、影片欣賞等
費用：\$10 / 人 / 次 (如需報名不同節數的暫託，可在接待處前與職員先行提及)

對象：長者

備註：1. 活動期間需全程配戴口罩

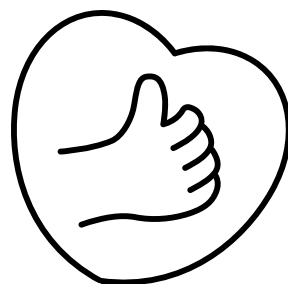
2. 活動期間不包括個人護理、藥物管理及膳食服務安排

3. 可選參加日子，照顧者可因應長者情況，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. 尿片

負責職員

順安中心
賴姑娘

真光苑中心
恩姑娘

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

趣味廣播劇及配音工作坊

社工敏姑娘、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！

2、16、30/10 (三) 上午10:30 - 12:00

9/10 (三) 上午09:30 - 11:00
(共4節)

備註1) 導師要求參加者必須能操純正廣東話。

2) 如有興趣，歡迎致電中心向溫先生留名。 照顧者 | \$20/人



順安耆妙團契

社工鍾先生、計劃助理溫先生

歡迎本中心的照顧者及中心會員前來參與！透過基督教信仰認識自己，關注心靈健康，並學習向主耶穌基督禱告交託。

8/10、12/11、10/12

(二) 下午2:30 - 4:30 (可單次報名)

合辦團體：中華基督教播道會順安堂



想認識基督教信仰的照顧者、長者、義工 | 費用全免

「護」動新生代之伸展拉筋小組

社工苑姑娘、計劃助理溫先生

15/10、22/10

關節靈活增加，肌肉柔軟性提高，提高身心活力，釋放日常積累的緊張與壓力。

29/10、5/11

12/11、19/11

(二) 下午1:45 - 3:00 (共6節)

照顧者 | 費用全免





● 運動生活

● 其他

山繫照顧者之肌力訓練

社工苑姑娘、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。

15/10、22/10

29/10、5/11

12/11、19/11

(二) 下午3:15 - 4:30 (共6節)

照顧者 | 費用全免



忙裡閒情

社工鍾先生

透過一連串減壓活動：品茶、享受音樂及放鬆操練等活動，讓有需要照顧者了解及使用中心或信仰而來的資源，提升照顧者生活素質

5、12、19、26/10

(六) 上午10:00 - 12:00 (共4節)

照顧者 | 費用全免



圍威喂 - 微波小食

社工敏姑娘

一個專屬照顧者的聚腳地，新舊照顧者們圍在一起，分享近況，互相取暖，以不同方式把照顧煩惱慢慢溶掉。

9/10、6/11、18/12

(三) 下午2:30 - 3:30 (共3節)

照顧者 | 費用全免

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。

19/10、30/11、28/12

(六) 下午2:30 - 3:30 (可獨立報名)

照顧者 | 費用全免

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

山繫照顧者 - 格仔山

社工苑姑娘



又到秋天！又係時候去行山喇！位於樂富格仔山是九龍東其中一座輕鬆易行的小山，景色開揚，可以遠眺九龍仔一帶風景，是晨運或飯後散步的好地方。新一年行山季節的開始，讓我們外出走走，淺嘗行山樂趣。

21/10 (一)

集合時間：上午9：30 | 集合地點：樂富港鐵站

活動時間：上午9：30 - 2：00

照顧者 | 費用全免 (自備車費)

百萬種照顧生活

社工敏姑娘

百萬人百萬種生活，每位照顧者的生活都不同，都代表著一個獨特的故事。

照顧路上的困難，只有照顧者才會明白箇中辛酸，互相分享，吸取經驗。將來的路要怎樣行，由自己決定！

10/10、17/10、31/10、7/11

(四) 下午2：30 - 3：30 (共4節)

照顧者 | 費用全免



此活動由2024-25年度觀塘區「照顧者為本」支援計劃贊助

沙畫蠟燭



中心助理賴姑娘

顧名思義，像「沙畫」一樣的蠟燭。經染色後，一層一層DIY鋪製。

照顧者透過製作這款蠟燭，創造出自己的風格。

14/11

(四) 下午2：30 - 4：00

照顧者 | 15/人

山繫照顧者 - 嘉頓山

社工苑姑娘

有冇聽過嘉頓山呢？位於深水埗的嘉頓山，是香港行山打卡熱點之一。這個山在市區內，不單易行，還可以飽覽石硤尾和深水埗區。讓我們外出走走，把日常的煩惱踢落山吧！

18/11 (一)

集合時間：上午9：30

集合地點：深水埗港鐵站

活動時間：上午9：30 - 2：00

照顧者 | 費用全免 (自備車費)

● 運動生活

● 其他

森林浴

社工敏姑娘

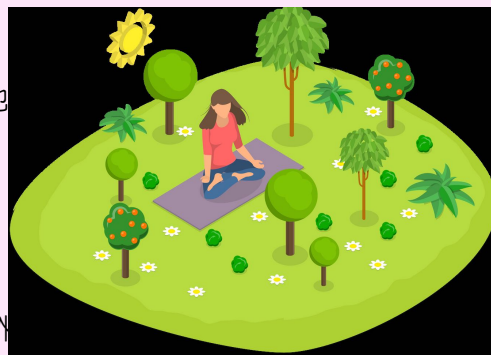
森林浴響導的引領下，以不同的感官覺察大自然，以不同的探索方式，與大自然建立更深刻的連結。

11/12 (三) 下午1:30 - 5:30

集合時間：下午1:30 | 集合及解散地點：順安長者地
活動地點：清水灣大坑墩

備註：

1. 需能夠在2小時內慢行，並能坐在地上。
2. 穿著適合戶外活動的衣物及鞋。由於近海，請帶備外
3. 攜帶足夠的飲用水、驅蚊劑、防曬/雨具。
4. 為保安全，行程或因天氣及環境而臨時調整。



照顧者 | \$100/人 (已包車費)

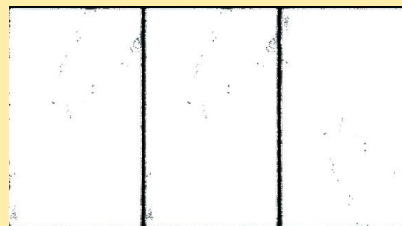
山繫照顧者 - 大尾篤

社工苑姑娘

說起大尾篤，大家可能會想起踩單車、划船和燒烤，但附近有一條大尾篤家樂徑，可以輕輕鬆鬆到達觀景台，飽覽船灣淡水湖和八仙嶺。完成行山後，大家一同燒烤，說說笑笑地分享近況，一同享受大自然時光。

16/12 (一)

集合時間：上午11:00 | 集合地點：觀塘港鐵站
活動時間：上午11:00 - 5:30



照顧者 | 費用全免 (自備車費及膳食費)



普天同慶迎聖誕

中心助理賴姑娘

照顧者與其長者一同透過遊戲，以及製作聖誕節裝飾，一同慶祝這個普天同慶的節日。

19/12 (四) 下午2:30 - 4:00

照顧者及其長者 | \$15/人

● 資訊及培訓

● 外間團體合作

● 減壓活動

耆僮合作社(二)

社工何姑娘

與長者及外僮通過團體遊戲及藝術活動，增加互相認識的機會，建立良好的關係，有助減少家庭磨擦，安心在家安老。

4/10、18/10、1/11

(五) 下午2:30 - 4:30 (共3節)

照顧者的長者及其外僮 | 費用全免



圓滿有你 (10-12月)

社工何姑娘

9/10、23/10

6/11、20/11

4/12、18/12

此活動是長期的園藝活動，每兩星期一次。從中認識種植知識，也可以一齊幫忙打理中心的平台花園，更有一個地方團聚傾談，盡數心中情。

(三) 下午3:00 - 5:00 (共6節)

*11/12

(三) 全日外出活動 (參觀鳳園蝴蝶保育區)

照顧者 | 費用全免



照顧者「音樂同·療」小組

社工列先生

由音樂導師教授「忘憂鼓」，透過音樂為照顧者減壓。

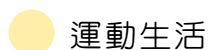
**有意參加者請電話聯絡列生報名

9、16、23/10

(三) 下午2:00 - 3:00 (共3節)

照顧者 | 費用全免

此活動由2024-25年度觀塘區「照顧者為本」支援計劃贊助



運動生活



其他

五感生命花園(二)

社工何姑娘

透過園藝活動，刺激大家的五種感官。照顧者同長者可以一齊探索植物與生命的連繫。

12/10 (六)
24/10 (四) 下午2:30 - 4:30 (共2節)

照顧者 | \$10/人

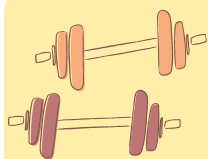
山繫照顧者 - 平山日落團

社工莫姑娘

於九龍灣平山漫步，欣賞迷人日落，在日落下共享茶點，將煩惱拋給大自然。

25/10 (五) 下午4:30 - 7:00
(九龍灣港鐵站集合及解散)

照顧者 | 費用全免 (自備車費)



山繫照顧者 - 肌力訓練

社工莫姑娘

由導師教授照顧者使用中心各種健身器材進行肌力訓練，養成定期運動的習慣，改善身心健康。

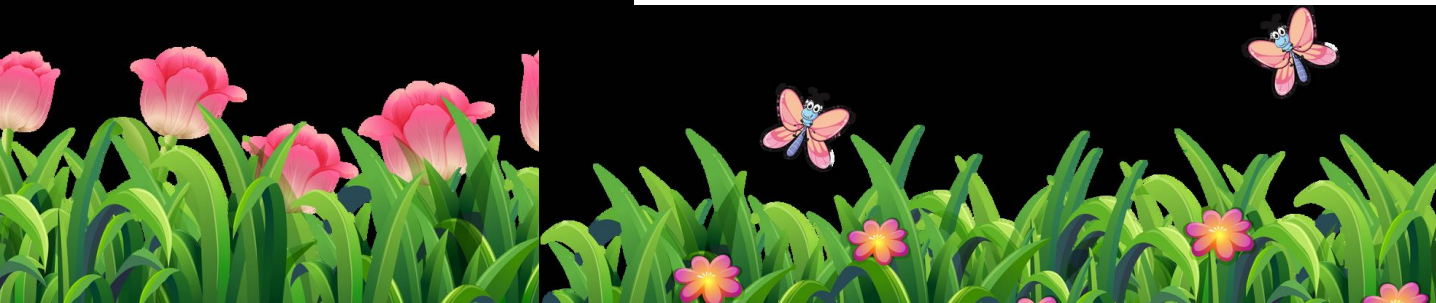
29/10、5/11、12/11
19/11、26/11、3/12
10/12、17/12

第一班: 下午2:30 - 3:30

第二班: 下午4:00 - 5:00

活動亦會定期為參加者使用 TANITA 分析身體脂肪、肌肉、水份等數據以了解自己的身體狀況。

照顧者 | \$40/人



● 資訊及培訓

● 外間團體合作

● 減壓活動

山繫照顧者 - 肌力自練日 (10-12月)

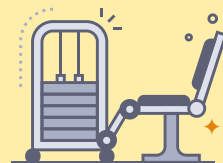
社工莫姑娘

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。

逢星期五

上午9:00 - 下午5:00 (分時段進行，每位參加者可揀選1-2節時間。)
(45分鐘一節)

只提供曾參加肌力訓練 (器械訓練) 之照顧者 | 費用全免



虛擬運動

社工苑姑娘

大家有冇試過在室內打網球或乒乓球呢？今次就讓大家體驗虛擬世界裡的運動，練習手眼協調，體驗另類運動的樂趣啦。

2/11

(六) 下午2:30 - 4:00

照顧者 | 費用全免

錫錫自己 - 秋冬護膚DIY

社工莫姑娘

要照顧家人先要愛錫自己，踏入秋冬，一起DIY護膚用品，先後製作潤唇膏、潤手霜及驅寒按摩油，在製作同時享受「ME TIME」。

2、16、30/11

(六) 上午10:30 - 12:30 (共 3 節)

照顧者 | \$30/人

運動生活



淺嘗芬蘭木柱

社工苑姑娘

芬蘭木柱是一款新興運動，不需要大量體力，但講求力度掌握和拋擲角度，可以讓大家練習手眼協調，令身手更靈活。

21/11 (四) 下午2:30 - 4:00

照顧者 | 費用全免

山繫照顧者 - 堅偽露營



社工苑姑娘

大家有沒有試過同朋友一邊露營，一邊分享食物，一邊感受星空呢？今年讓我們於中心內露營，並同其他照顧者一起享用晚餐，分享自己生活的點滴。

25/11 (一) 下午6:00 - 8:00

照顧者 | \$10/人

其他

一人一故事劇場

社工莫姑娘/ 何姑娘

以一人一故事形式，分享生死相關議題。故事由長者演員演繹，以故事連繫著你及長者，產生共鳴。

28/11 (四) 下午2:30 - 4:30

照顧者及其長者 | 費用全免



照顧教煮

社工何姑娘

由長者或照顧者自身教授大家煮食，以食物與大家分享，更與你交流照顧經驗。

14/12 (六)

上午9:30 - 11:30

27/12 (五)

(共2節)

照顧者 | \$20/人

音樂「同．療」音樂會

社工列先生

由照顧者以音樂方式分享照顧經驗，並藉此提高社區人士對照顧者的認識及關注。

21/12 (六) 上午10:30 - 12:00

地點：基督教家庭服務中心大樓1樓禮堂

內容：觀塘區6所長者服務單位照顧者共聚一堂，

透過音樂表達照顧者的心聲，增加社區人士對照顧者的認識及關注。



觀塘區照顧者 | 費用全免

此活動由2024-25年度觀塘區「照顧者為本」支援計劃贊助

貼上
郵票

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
		✓	✓	✓	✓
		✗	✗	✓	✓
		✓	✗	✓	✓
		✗	✗	✗	✗
		✗	✗	✓ 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 CARER 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

督印人 / 刁廣浩 (服務總主任)
排版及設計 / 溫駿軒 (計劃助理)

印刷日期
印刷數量

/ 2024年9月
/ 500份