



聖公會聖匠堂長者地區中心

護老者支援服務

2021年1-3月份

活動
情報

聖匠與你 連繫有法

受疫情影響，中心暫時只維持有限度開放，但聖匠堂與各位護老者會員的連繫從不間斷，我們正透過以下四個方法與大家保持連繫，如果大家想加入或學習使用相關媒體以獲得我們的資訊，歡迎致電 39604309 / 39604371 與護老者支援服務隊的同事聯絡。



電話關顧

各位護老者會員如有任何照顧上的困難，可於中心辦公時間內，致電與護老者支援服務隊同工商量。



Whatsapp

只用作單向訊息發放，同工逢星期五於群組內發放中心及護老者相關資訊，內容包括活動情報及照顧技巧分享短片等。



Facebook

每隔星期五於 Facebook 內發放護老者相關資訊，連結如下：

<https://www.facebook.com/skhhcdecc/>



Zoom

現時中心大部分護老者活動改以 Zoom 視像軟體舉辦，當中包括小組活動、講座、減壓活動及節日活動等。

聖公會聖匠堂長者地區中心

護老者支援服務

活動情報 (2020-21 年度 1-3 月)

印刷品

督印人：孫詠雅（高級服務經理） 印刷數量：280

如未能投寄，敬請退回：紅磡戴亞街一號地庫 聖公會聖匠堂長者地區中心



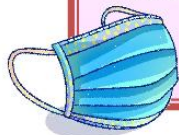
疫情下認知障礙症長者照顧小錦囊

疫情下長者需要長期留在家中抗疫，認知障礙症長者的行為及情緒問題或會隨之出現。以下提供幾個照顧小錦囊，提醒護老者與長者相處的基本原則。

1. 保護長者的自尊心（不要將長者當作小孩般看待，亦避免責備長者）
2. 與長者同在（與長者一同感受他們所認為的「現實」，避免否定他們）
3. 接納及體諒（明白長者並非刻意與護老者「對著幹」，而是疾病引致的後果）
4. 分散注意力（當長者出現行為及情緒問題時需要保持冷靜，適時分散他們的注意力）
5. 吸收過去或其他同路人的經驗，適時尋求專業人士的幫忙



受疫情影響，本季活動可能改以 Zoom 或其他方式進行，請各位
透過電話或 Whatsapp 留意最新活動情況。



護老者定義：需要照顧「在家居住」長者的家人、親屬或朋友。

申請方法：符合本中心護老者定義，並填妥及簽署「護老者會員登記表」，本中心會發出會員證。

退出方法：可親身向本中心提出申請。

服務時間：星期一至六，上午八時至下午六時（星期日及公眾假期休息）

中心地址：九龍紅磡戴亞街一號地庫（即紅磡街市後面）

聯絡電話：3960 4309 / 3960 4371 傳真號碼：2356 1997

護老者支援服務職員：梁善姚姑娘（服務經理）、蕭俊文先生（社會工作員）

賴秀梅姑娘、連映晴姑娘（助理程序幹事）

許惠娟姑娘、許 謹姑娘（社區健康助理）



活動情報



護老者休閒閣

日期：2021年1月至3月
時間：逢星期二 下午2:30至5:00
逢星期三 上午9:30至12:00
地點：中心休閒閣
對象：護老者及受照顧長者 名額：不限
內容：由健康助理提供中心看顧服務，讓護老者得到喘息時間，同時提供平台讓護老者互相認識，交流照顧心得，並由社工提供社區資訊及情緒支援。
負責職員：梁善姚姑娘



玩轉腦友

日期：2021年1月13、20及27日(三)；
2月10、17及24日(三)；
3月10、17、24及31日(三)
時間：下午2:00-3:00 地點：活動室1-2
對象：一般長者或輕度認知障礙症長者
內容：透過桌上遊戲、交流合作活動讓參加者既可訓練腦筋，又可以認識新朋友，開開心心歡度一個下午。
負責職員：吳智敏先生



「護」「里」同行同學會

日期：2021年1月20日、2月17日及
3月17日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：多功能室 名額：8名
內容：與護老者探討有關護老的不同話題，分享照顧之道，互相學習如何支援自己的長者，並推動組員之間的互助互愛精神。
負責職員：蕭俊文先生



「夫唱婦隨」小組

日期：2021年1月21日、2月18日及
3月18日(星期四)
時間：上午9:30-10:30 地點：活動室1-2
名額：8名 對象：長者夫婦
內容：藉著小組鼓勵長者夫婦間分享相處之道，互相學習如何關心自己的伴侶，並推動組員之間的守望相助精神。
負責職員：蕭俊文先生

社區資源尋寶工作坊 2021

日期：2021年1月20日(星期三)
時間：上午10:30-11:30
地點：Zoom 線上形式
名額：20名
內容：社工講解紅黃土區的社區支援網絡及公共設施，藉此提昇護老者對社區資源的認識。
負責職員：賴秀梅姑娘及蕭俊文先生



衛生署講座

【四季健康食譜】

日期：2021年1月29日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室1-2
內容：講解如何能夠因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上，並教授活用健康烹調法，揀選或改良食譜。
講者：衛生署外展隊 註冊護士
負責職員：賴秀梅姑娘



衛生署講座 【認識消化不良】

日期：2021年2月26日(五)
時間：下午2:30-4:00 地點：活動室1-2
內容：講解身體老化對消化系統的影響、長者常見腸胃不適原因及處理方法，並教授識別一些危險病徵，以幫助長者提高對病患的警覺。
講者：衛生署外展隊 註冊護士
負責職員：賴秀梅姑娘



衛生署講座 【長者的口腔健康】

日期：2021年3月19日(五)
時間：下午2:30-3:30 地點：活動室1-2
內容：講解長者蛀牙及牙周病原因、正確清潔牙齒及假牙托方法，並糾正長者對口腔健康的錯誤觀念，讓他們明白定期檢查牙齒的重要。
講者：衛生署外展隊 註冊護士
負責職員：賴秀梅姑娘



活動情報

呼吸療法工作坊 2021

日期：2021年1月26日(二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：Zoom 線上形式
名額：6-8名 費用：免費
內容：香薰治療師教授透過呼氣法了解自己、
感受自己，讓護老者學習自我放鬆！
講者：註冊香薰治療師 區女士
負責職員：賴秀梅姑娘



頭肩頸按摩自學減壓

日期：2021年2月24日(三)
時間：上午 10:30-11:30
地點：多功能室
名額：6-8名 費用：免費
內容：由香薰治療師教授頭肩頸穴位、一起學
習按摩技巧，讓護老者自學按摩鬆一鬆！
講者：註冊香薰治療師 區女士
負責職員：賴秀梅姑娘



護老者壓力紓緩有妙法

日期：2021年3月10日(星期三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：Zoom 線上形式
對象：護老者
內容：由社工帶領參加者認識護老者的壓力來
源，以及不同壓力來源的舒緩方法。
負責職員：梁善姚姑娘



明目養神工作坊

日期：2021年3月26日(五)
時間：下午 2:30-3:30
地點：活動室 1-2
名額：8名 費用：免費
內容：由香薰治療師教授眼部穴位，並一起敷
眼膜，讓護老者從中鬆一鬆！
講者：註冊香薰治療師 區女士
負責職員：賴秀梅姑娘



復康用具檢查及維修

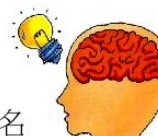
日期：2021年3月15日(一)
時間：下午 2:00-5:00
地點：休閒閣 名額：5名
費用：免費輪椅、復康用具檢查；零件更換另
行計算，活動當天繳付費用。
內容：由輪椅輔助隊進行檢查及維修工作。
負責職員：賴秀梅姑娘



互動教室

【現實導向與認知訓練】

日期：2021年3月29日(一)
時間：下午 2:30-3:30
地點：多功能室 名額：8名
內容：由認可同工教授實務照顧技巧及知識，
讓護老者更有信心及能力照顧身邊的長者。
負責職員：蕭俊文先生



截止報名日期：1/3/2021

*備註：將於 2/3/2021 以抽籤形式確定參加者，
並以電話通知。

牛年·新春護老團拜 2021

日期：2021年3月18日(四)
時間：下午 2:30-3:30
地點：Zoom 線上形式 對象：護老者及其照顧長者
名額：20名 費用：免費
內容：藉著遊戲及視像見面形式，讓參加者一同慶祝新春佳節，感受節日的歡樂氣氛。
負責職員：賴秀梅姑娘及蕭俊文先生



截止報名日期：26/2/2021

*備註：將於 1/3/2021 以抽籤形式確定參加者，並以電話通知。