



聖公會聖匠堂長者地區中心

S.K.H. HOLY CARPENTER CHURCH DISTRICT ELDERLY COMMUNITY CENTRE



護老者支援服務

2022 年 1-3 月份

護老通訊

聖公會聖匠堂長者地區中心

護老者支援服務

活動情報 (2021-22 年度 1-3 月)

印刷品

督印人：吳智敏 (高級服務經理) 印刷數量：320

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

我可以怎樣照顧自己？

當一名照顧者，我們會花很多時間專注於別人的需要。但試想想最近你有好好照顧自己的需要嗎？照顧好自己才可以行更遠的路，以下為給護老者在路途中的小貼士：

盡量保持健康

- 定時進食，鍛煉身體。
- 足夠的休息。如果你不能每晚一次睡八小時，不如改變睡眠模式，例如一天兩次分別睡四個小時。

與你信任的人分享自己的感受

- 有傾訴和談話的對象十分重要，尤其是如果你疲於應付難題。想想你的生活中可以尋求支持的人，他們可能是一個能幫助你放鬆的家庭成員，一個善於讓你暫時忘記憂慮的朋友，又或者是長者中心的社工。

瞭解自己能力範圍內可以應付的事

- 要清楚地瞭解自己可以做甚麼。如果你承擔的工作太多，你或會覺得自己無法完成任何事。
- 與受照顧者一起列出他們需要的支援，識別你可以做什麼，以及你需要甚麼幫助。尋找社區資源如長者中心協助照顧或紓緩照顧壓力。

為自己留時間

- 留時間給自己去做你喜歡的事情、你感興趣或令你滿足的活動。

《 照顧好自己，不如試下。。。 》

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 參加護老者小組/活動 | <input type="checkbox"/> 思考未來美好的事情 |
| <input type="checkbox"/> 主動聯絡親朋好友 | <input type="checkbox"/> 休息一會 |
| <input type="checkbox"/> 吃喜歡的食物 | <input type="checkbox"/> 吃喜歡的食物 |
| <input type="checkbox"/> 做運動，如晨運、行山 | <input type="checkbox"/> 讚美或稱讚他人 |
| <input type="checkbox"/> _____ (自訂) | <input type="checkbox"/> _____ (自訂) |



資料來源：Mind Hong Kong，<https://reurl.cc/0xMMOY>

2022 HAPPY NEW YEAR

1月 護老者推介活動

❖ 美國雅培健康講座-認識心臟病 ❖

日期：2022年1月17日（星期一）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室1-2

名額：20名

對象：護老者

講師：劉富傑 雅培營養顧問

內容：是次講座講述何謂心臟病及其徵兆、解釋心臟年齡和如何從飲食及生活方式去預防火臟病。出席的參加者均能獲得加營素試飲裝

負責職員：石祖楹姑娘



❖ 動物說心事 ❖

日期：2022年1月24日（星期一）

時間：上午11:00 - 12:00

地點：活動室1-2

名額：12名

對象：護老者及其照顧長者

內容：導師攜帶鸚鵡到中心與護老者交流，分享與寵物的趣事，放下照顧的煩惱。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：7/1/2022

*備註：10/1/2022 進行抽籤及致電通知



2月

護老者推介活動

足浴梳乎「你」

日期：2022年2月7日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室1-2

名額：8位

費用：\$10

內容：以香薰精油配合按摩一起浸浴雙腳，
讓護老者放鬆身心

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：14/1/2022

* 於17/1/2022進行抽籤及致電通知中籤者。



九龍公園遊蹤

日期：2022年2月23日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：九龍公園

名額：16名

費用：交通費用需自付

對象：護老者

內容：一同到九龍公園遊玩，讓護老者放鬆身心。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：8/2/2022

*備註：9/2/2022進行抽籤及致電通知



新年快樂





護老者推介活動



DIY 環保袋-蝶谷巴特

日期：2022年3月28日（星期一）

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：活動室 1-2

名額：8 名

對象：護老者及其照顧長者

內容：讓護老者親自設計環保袋，與會員一同分享喜悅。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：11/3/2022

*備註：14/3/2022 進行抽籤及致電通知



護老同樂一天遊

日期：2022年3月16日（星期三）

時間：上午 9:30 至下午 4:00

集合時間：上午 9:30

集合地點：紅磡邨紅昇樓

對象：護老者及其照顧長者

名額：41 人

費用：\$50

內容：

- ➔ 西九高鐵站天空走廊
- ➔ 午膳~百樂酒店自助午餐
- ➔ 戲曲中心

負責職員：蕭俊文先生

截止報名日期：23/2/2022

*備註：24/2/2022 進行抽籤及致電通知



護老者支援服務意見收集

各位護老者會員，本財政年度將近完結。為了解各位的需要及對中心服務的意見，我們誠邀你透過以下方式分享對服務的意見及期望，讓我們來年能更有效地支援各位護老者會員，以減輕大家的照顧壓力。

途徑一：填寫線上問卷調查

各位可輸入以下網址或掃描 QR code 進入線上調查頁面直接填寫問卷。

<https://forms.gle/h1B49TTWXhp3WMEu9>



途徑二：參加護老者會員大會

各位可於以下日期及時間參與護老者會員大會，即場與職員互動及就服務提出意見。

日期：2022年1月7日（星期五）

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：活動室 1-2

對象：所有中心護老者會員

負責職員：梁善姚姑娘



各位如未能透過以上途徑就服務提供意見，歡迎致電 39604309 或 39604371 個別向護老者支援服務隊同事提出。謝謝大家！

衛生署講座

日期/時間	主題	內容	地點	名額
2022年1月21日(五) 下午 2:30- 3:30	健康有「營」外 出飲食	講解外出飲食與健康的關係及如何在不同食肆選擇較健康的食物。	ZOOM	不限
2022年2月25日(五) 下午 2:30- 3:30	長者安全路路通	講解道路安全及乘坐交通工具的安全意識，遵守「使用道路者守則」。	ZOOM	不限
2022年3月18日(五) 下午 2:30- 3:30	危機前的裝備： 提升免疫力	認識甚麼是抗逆力、了解抗逆的重要性及掌握提升抗逆力的方法。	ZOOM	不限

負責同事：梁景順先生

恆常活動



護老者休閒閣

日期：2022年1月至3月
時間：逢星期一 上午10:00 - 11:30
逢星期二 下午2:30 - 4:00
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，並由社工提供不同資訊及支援。
負責職員：梁善姚姑娘



互動教室---藥物管理

日期：2022年3月18日(星期五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：休閒閣
對象：護老者
名額：8名
內容：學習如何用藥物、保存及其他注意事項。
是次主題：藥物管理
負責職員：蕭俊文先生



護里同行同學會 (紅磡區私樓)

日期：2022年1月12日(星期三)
2月16日(星期三)
3月10日(星期四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：休閒閣
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。
負責職員：蕭俊文先生



護里同行同學會 (家維及紅磡邨)

日期：2022年1月13日、2月17日及
3月10日(星期四)
時間：上午9:30-10:30
地點：活動室1-2
對象：長者夫婦
名額：8名
內容：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。
負責職員：蕭俊文先生



護老者線上休閒活動

日期：2022年1月14及28日；
2月4及18日；
3月11及25日
(星期五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：Zoom線上形式
對象：護老者及受照顧長者
名額：不限
內容：透過Zoom分享照顧技巧、簡單健康運動、社區資源及認知小遊戲等。
負責職員：梁善姚姑娘



玩轉腦友

日期：2022年1月12、19及26日；
2月9、16及23日；
3月9、16、23及30日
(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：活動室1-2
對象：懷疑 / 確診輕度至中度認知障礙症長者(需經評估)
內容：透過輕鬆的認知訓練、懷緬活動、社交支援和健腦運動讓參加者既可刺激大腦，也可認識新朋友。
負責職員：張洛明姑娘



人事變動



各位老友記，大家好！我是護老者支援服務隊的吳芷晴姑娘，於2021年12月1日入職，主要負責外傭護老培訓試驗計劃，好開心能夠加入聖匠堂長者地區中心的大家庭，請大家日後多多關照！

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「護老新天地會員申請表」，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、石祖楹姑娘（社會工作人員）

梁景順先生、吳芷晴姑娘（助理程序幹事）

許 謹姑娘、許惠娟姑娘（社區健康助理）



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare
Council Limited