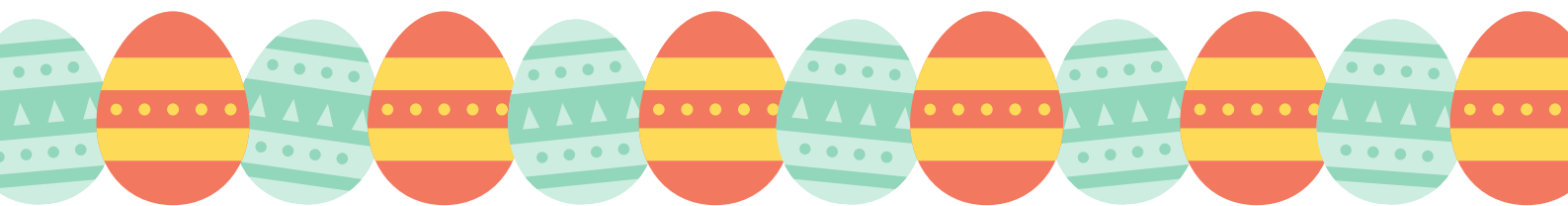




聖公會聖匠堂長者地區中心

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



護老者支援服務

2023年4-6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 (2023-24 年度 4-6月)

印刷品

督印人：吳智敏 (高級服務經理)

印刷數量：400

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

平安三寶

到外地旅遊我們會意識到要買保險，但在我們人生旅程中，我們有否想過同樣需要一份保障，能夠爲了自己和所愛的人心安免除大家的疑慮，趁自己仍有健康，做妥平安三寶，以防萬一。



平安第一寶：遺囑，又稱「平安紙」

- 訂立遺囑，預先按自己心意安排如何分配財產，並指定由誰來執行 (遺囑執行人)
- 一般只要年滿18歲、精神健全、神志清醒、清楚自己的財產狀況，沒有受脅迫或欺騙，能明白及同意遺囑內容，就可按法律訂立遺囑



平安第二寶：持久授權書

- 當事人因認知障礙症/各樣病症而變得神志不清，不能處理自己的財產，其他人又不能處理其戶口，其本人和家人的生活均受大影響
- 如在神志清醒時已簽妥「持久授權書」，萬一有天變得神志不清，其受權人便可繼續用當事人的財產照顧他本人和家人



平安第三寶：預設醫療指示

- 當事人預先寫好指示，述明如自己患了末期危疾或已變成植物人，就不要用維生治療 (如心肺復甦法) 勉強維持生命
- 由當事人自己預先作決定，在生死攸關時，就可避免至親要爲當事人做沉重的決定
- 只限於特定情況不接受某種治療，不能要求別人直接終止當事人生命 (安樂死在香港不合法)

如欲了解更多平安三寶及服務資訊，可掃描以下QR code，參考更多資訊：



按“讚好”及“追蹤”
便可隨時收到最新資訊

推介活動

保齡球興趣班

日期：2023年4月25、5月2、9、16日（逢星期二）

時間：下午3：30 - 5：30

地點：黃埔雷霆保齡場

對象：護老者

名額：10名（若額滿會進行抽籤）

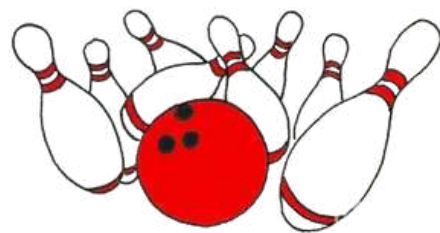
費用：\$20

內容：是次興趣班有保齡球教練教授保齡球玩法及技巧，適合有興趣的護老者參與。

負責職員：朱鍵峰先生

截止報名日期：17/4/2023

*備註：於18/4/2023 進行抽籤及致電通知。



減壓放鬆頌鉢治療

日期：2023年5月22日（星期一）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：副堂

對象：護老者

名額：8名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

內容：透過頌鉢的聲音頻率震動令到身體每個部位達致放鬆，平靜身心靈。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：12/5/2023

*備註：於15/5/2023 進行抽籤及致電通知。



推介活動

孝心滿載頌親恩

日期：2023年6月2日（星期五）

時間：下午2：30 - 4：30

地點：活動室1-2

對象：護老者及其長者（只適合子女或孫兒關係）

名額：20位（若額滿會進行抽籤）

內容：透過遊戲及互相分享，讓護老者與其長者一同渡過輕鬆愉快的下午，同時讓兒女對父母的養育之恩表達謝意。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：24/5/2023

*備註：於25/5/2023 進行抽籤及致電通知。



地壺球體驗班

日期：2023年6月16日（星期五）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：活動室1-2

對象：護老者

名額：12名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$20

內容：為對地壺球有興趣的護老者而設立體驗日，讓護老者輕鬆掌握地壺球的技巧，並訓練身體的協調能力。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：8/6/2023

*備註：於9/6/2023 進行抽籤及致電通知。



活動回顧 (1-3月)



七彩人生，攀高峰



護老迎新春



「貓」肥屋潤



保齡球興趣班



互動教室-認識園藝治療

衛生署講座



日期/時間	主題	內容	地點	名額
2023年4月21日 (五) 下午2:30- 3:30	急救常識	提高護老者的基本急救知識，使他們面對緊急情況下，能及早察覺傷患者身體狀況，以作出合適急救和轉介。	活動室 1-2	12
2023年5月19日 (五) 下午2:30- 3:30	如何處理焦慮	講解過分焦慮的表現和不良後果，教授怎樣處理自己的焦慮。	活動室 1-2	12
2023年6月30日 (五) 下午2:30- 3:30	認知障礙症 - 生活之道	講解認知障礙症的成因、徵狀、治療、處理方法，以及如何改善家居生活安排。	活動室 1-2	12

恆常活動

智友家庭聚會

日期：2023年4月6及20日；

5月4及18日；

6月1及15日（星期四）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：休閒閣

對象：需要照顧認知障礙症長者的護老者及其受照顧長者

名額：16名

內容：提供護老者及長者共同參與活動的機會，讓他們互相學習以及增進感情，並從中建立護老者互助支援網絡。

負責職員：石祖楹姑娘



護老者休閒閣

日期：2023年4-6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：休閒閣

對象：護老者及受照顧長者

名額：6-8名（需要預約）

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：石祖楹姑娘



護老者線上休閒活動

日期：2023年4月13及27日；

5月11及25日；

6月8及29日（星期四）

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：石祖楹姑娘



互動教室-認識預設照顧計劃

日期：2023年6月9日（星期五）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室1-2

對象：護老者

名額：8名

內容：透過專業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



「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓)

日期：2023年4月19日（星期三）；

5月24日（星期三）；

6月21日（星期三）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：多功能室

對象：護老者

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



「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨)

日期：2023年4月26日（星期三）；

5月31日（星期三）；

6月28日（星期三）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：多功能室

對象：護老者

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



外傭護老培訓試驗計劃

目標

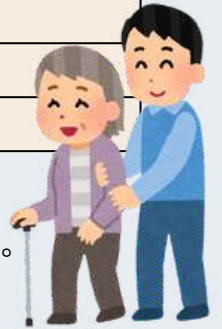
- 教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧；
- 培訓外傭協助長者建立健康的生活模式，減少潛在風險；及
- 透過受培訓外傭的照顧和支援，提高長者在社區生活的質素。



對象

- 已獲聘而現正或將會照顧體弱長者的外傭。
- 所有參加試驗計劃的外傭需先獲僱主推薦／允許，其僱主亦需已購買法定要求的僱員補償保險。

堂數	第一堂	第二堂	第三堂	第四堂	第五堂	第六堂
日期	03/06/2023 (星期六)	10/06/2023 (星期六)	17/06/2023 (星期六)	24/06/2023 (星期六)	08/07/2023 (星期六)	15/07/2023 (星期六)
時間	上午10:00 至 下午12:30	上午10:00 至 下午12:30	上午10:00 至 下午01:15	上午09:30 至 下午01:15	上午10:00 至 下午01:15	上午10:00 至 下午01:15
地點	本中心					
名額	每班15-22人					
費用	\$200					



備註

- 課程以英語主講，並安排印尼語傳譯服務。講義備有中、英、印尼及菲律賓版本。
- 外傭在完成培訓後，會獲頒發出席證書。
- 為鼓勵外傭參與培訓，長者地區中心將為有需要的長者在其外傭參加培訓時段安排相關的照顧服務或活動。

聯絡及負責人：蕭俊文先生/ 朱鍵峰先生

聯絡電話：3960 4306

註：課程時間可能因應收生情況有所更改或修訂。如有任何查詢，請向本中心負責人聯絡。

人事快遞



大家好！

大家好，我是新入職的社區健康助理翁佩文姑娘 (Joanne)，過去曾在醫院及護老院任職，盼望能與大家建立友好關係，可以認識你們多一些，互相學習及分享。日後請多多指教，可以在見面時與大家打招呼！

活動報名程序

季刊發佈

派發月份(於月初)：1月、4月、7月及10月
(以郵寄、網頁、自取、Whatsapp發佈)



報名

於截止報名日期前親身到中心/致電負責職員。

抽籤及公佈結果

個別有名額限制的活動，會按季刊註明之日期進行抽籤及公佈，結果會張貼於護老者壁報或電話個別通知。

繳費處理

抽籤後，個別需繳費之活動，參加者需於截止繳費日期前親臨中心繳交費用。



啓動替補機制

繳費日期截止後，尚有名額，會電話個別通知後備補上。

報名小貼士：

護老者參與有名額限制及抽籤設定之活動前，必需留意以下兩個日期：

截止報名日期及截止繳費日期

活動替補機制：

考慮到護老者的建議及讓不同的護老者均可以有機會參與護老者活動，所有有名額限制及抽籤設定之活動均會進行參與優先次序排列，本年度未曾參與同類型活動的護老者將獲優先考慮。

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：石祖楹姑娘 (服務經理)

蕭俊文先生 (社會工作員)

梁景順先生、朱鍵峰先生 (助理程序幹事)

許 謹姑娘、翁佩文姑娘 (社區健康助理)



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare
Council Limited