



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10-12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 10-12 月)

印刷品

督印人：吳智敏（高級服務經理）

印刷數量：420

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

P.1



護老者支援服務一覽

經過服務整合後，各位護老者可以按自己的照顧狀況和需要，透過以下屋仔圖選擇合適的服務。如有任何查詢，歡迎致電 3960 4309與護老隊職員聯絡。



未能到中心 接受服務之護老者

額外支援服務(例如：看顧、護送等)、
到戶培訓、建立社交及支援網絡(例如：「織福紅磡」照顧者時間銀行)



照顧壓力大之護老者



互助支援小組、治療小組、
紓壓活動、休閒閣、智友家庭



照顧體弱長者之護老者



輪椅借用、復康用品維修、家屬小組、
互動教室工作坊、電話慰問、義工探訪



所有護老者



講座、社區服務體驗、夫婦小組、
資源閣物品借用、季訊接收、社交及康樂活動





全城照顧者月2023 - 給照顧者一點甜

為提升社會大眾對照顧者服務的認識，本中心將於本年10月推展「全城照顧者月2023」活動，將關懷照顧者的正面訊息向社區發放，並計劃於2023年10月7日舉行街站，以宣傳10月照顧者月的各項活動。

全城照顧者月2023啟動禮

日期：2023年10月7日(六)
時間：上午11:00-12:00
地點：聖公會聖匠中學 (紅磡大環道10號)



給照顧者一點甜

日期：2023年10月7日(六)
時間：上午12:30 - 13:30
地點：家維邨主入口大堂 (即家興樓側)
內容：免費派發雪糕



推介活動

減壓放鬆頌鉢治療

日期：2023年11月10日（星期五）

時間：下午2：30 - 3：30

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：2/11/2023

*備註：於3/11/2023 進行抽籤及致電通知。



線線畫

日期：2023年12月1日（星期五）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室1-2

對象：護老者（若額滿會進行抽籤）

名額：8名

費用：\$10

內容：利用釘和線設計不同圖案，與會員一同分享喜悅。

負責職員：梁景順先生

*截止報名日期：23/11/2023

*備註：24/11/2023 進行抽籤及致電通知



推介活動

明目養神工作坊

日期：2023年12月8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（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

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。

負責職員：梁景順先生

*截止報名日期：30/11/2023

*備註：1/12/2023 進行抽籤及致電通知



『聖』在有您樂繽紛

日期：2023年12月22日（星期五）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：活動室1-3

名額：30名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

對象：護老者及其照顧長者

內容：讓護老者與長者一同慶祝聖誕佳節，並藉此增進護老者之間的交流。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：14/12/2023

*備註：15/12/2023進行抽籤及致電通知



恆常活動

智友家庭聚會

日期：2023年10月12及26日；
11月9及23日；
12月7及21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：蕭俊文先生

護老者休閒閣

日期：2023年10-12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：蕭俊文先生



護老者線上休閒活動

日期：2023年10月5及19日；
11月16及30日；
12月14及28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：蕭俊文先生



互動教室-長者社區照顧券介紹

日期：2023年12月15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10月18日（星期三）；
11月22日（星期三）；
12月13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10月25日（星期三）；
11月29日（星期三）；
12月20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



衛生署講座

日期/時間	主題	內容	地點	名額
2023年10月27日 (五) 下午2:30- 3:30	駕馭憤怒 - 護老者篇	增加護老者對憤怒情緒的認識，以及提升護老者處理個人憤怒情緒的能力	活動室 1-2	12
2023年11月24日 (五) 下午2:30- 3:30	認識家中護老者的精神壓力	講解家中護老者壓力的主要來源、症狀，以及教授紓緩精神壓力的方法	活動室 1-2	12
2023年12月29日 (五) 下午2:30- 3:30	郁得健康	講解體能活動的重要性及其益處，以及教授運動的基本技巧	活動室 1-2	12

人事快遞

各位護老者們，我走啦～

好感恩可以在聖匠堂認識到大家，感恩你們對我的支持和信任。每當我嘗試推行新活動時，你們總是給予我正面的回響和鼓勵，使得我更有力量去發掘更多合適的活動。在這段時間，我從你們身上看見照顧工作的意義和價值。照顧不是一件容易的事，欣賞你們對家庭的付出和貢獻。因為你，讓家人有了安心和依靠。但同時請緊記，我們的身體不是機器，難免會感到身心疲累。偶爾也要聽聽自己的身體和內心的聲音，在盡責的同時，也要學會休息。在日後的照顧路上，請不要獨自面對，因為身邊仍有許多同路人與大家同行。保重啦各位！



各位老友記你哋好，好開心在聖匠堂認識到大家！每次與大家的相處對我而言都是彌足珍貴，感恩你們的投入參與，及對我們的信任及支持，你們在照顧路上默默耕耘，令我從你們的分享中獲益良多，但緊記要好好照顧自己身體，你們並不是孤軍作戰，我們會繼續與你們同行！祝願各位身體健康，生活愉快，未來見！



大家好，我是社區健康助理謝姑娘，剛剛加入聖匠堂社區中心這個大家庭，之後各位老友記會多些見到我，我做醫護人員已經十幾年，希望可以將醫護經驗幫到各位老友記，大家多多指教！



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：待聘 (服務經理)

蕭俊文先生 (社會工作員)

梁景順先生 (助理程序幹事)

翁佩文姑娘、謝小燕姑娘 (社區健康助理)



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare
Council Limited