



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



2024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 (2024-25 年度 4-6月)

印刷品

督印人：吳智敏（高級服務經理）

印刷數量：470

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

護老者季度大會

不經不覺我們護老者支援服務隊已與各位護老者相聚了多個寒暑，當中實在要感謝各位對本隊的積極參與及全力支持。而透過不同服務，我們亦加深了對護老者會員的認識，同時亦掌握到大家在照顧長者上的需要。有見及此，在新一年的服務計劃中，本隊希望能努力回應大家的需要。例如針對一些需高度照顧家中長者，難以抽身的護老者，我們希望增加他們對本服務的認識，讓大家能更有效使用服務支援照顧長者，同時為自己爭取休息及私人空間，能達到照顧上的「生活平衡」！

因此我們將於本年度每季進舉行一次護老者季會，介紹不同的護老者支援服務給大家認識，同時藉機亦了解大家的服務需要，讓大家能善用服務支援照顧。同時讓本隊持續有效了解大家的狀況，提供適切的服務。

相信各位護老者見到以上的計劃一定急不及待想報名參與吧！如果想參聚會，當收到本季刊後就事不而遲盡快找護老隊同事報名參加活動了。還等什麼？快快來參與吧！另外如果你身邊亦有合適的護老者，不防邀請他們一同參與，成為我們的一份子！

日期：2024年4月12日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

地點：活動室1-3

名額：40名

費用：免費

對象：護老者及長者

內容：藉活動向護老者簡介本年度服務方向及內容，同時邀請參加者分享對服務的意見。

負責職員：方國榮先生

備註：出席活動可獲得一份精美禮物。



推介活動

智齒保健計劃講座

日期：2024年5月10日（星期五）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：活動室1-2

對象：護老者及長者

（適合確診認知障礙症或柏金遜患者）

名額：20位

內容：為合資格人士提供免費基本牙科服務，培養自我保持牙齒衛生的習慣，以維持正常飲食及身心健康。

負責職員：梁景順先生



孝心滿載頌親恩

日期：2024年5月24日（星期五）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：活動室1-3

對象：護老者及其長者（只適合子女或孫兒關係）

名額：30位（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

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：16/5/2024

*備註：於17/5/2024 進行抽籤及致電通知。



推介活動

快樂椅子舞

日期：2024年6月7日（星期五）

時間：上午10：30 - 11：30

地點：活動室1-3

對象：護老者及長者

名額：20名（若額滿會進行抽籤）

費用：\$10

內容：邊聽邊跳，寓運動於娛樂外，更可以訓練四肢協調、平衡力和肌力，鍛鍊身心健康。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：30/5/2024

*備註：於31/5/2024 進行抽籤及致電通知。



頌鉢治療

日期：2024年6月14日（星期五）

時間：上午10：30 - 12：00

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：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：6/6/2024

*備註：於7/6/2024 進行抽籤及致電通知。



恆常活動

智友家庭聚會 (A組)

日期：2024年4月11及25日；

5月9及23日；

6月13及27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：方國榮先生、梁雪兒姑娘



智友家庭聚會 (B組)

日期：2024年5月2日；

6月6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：方國榮先生、梁雪兒姑娘



護老者線上休閒活動

日期：2024年4月18日；

5月16日；

6月20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：方國榮先生、梁雪兒姑娘



「護」「里」同行同學會

日期：2024年4月24日（星期三）；

5月22日（星期三）；

6月19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



護老者休閒閣

日期：2024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：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：方國榮先生、梁雪兒姑娘



護老者資源探索 - 復康用品

日期：2024年5月29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：透過職業治療師教授實務照顧技巧，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



衛生署講座

日期/時間	主題	內容	地點	名額
2024年4月26日 (五) 下午 2:30- 3:20	扶抱及位置轉移 技巧工作坊	認識正確扶抱及位置轉移技巧 的重要性，以及學習扶抱及位 置轉移基本技巧。	活動室 1-2	16
2024年5月31日 (五) 下午 2:30- 3:20	急救常識	提高護老者的基本急救知識。	活動室 1-2	16
2024年6月28日 (五) 下午 2:30- 3:30	太極拳運動	教授24 式太極拳的部分動作， 從而鼓勵護老者學習太極拳。	活動室 1-2	16

互聯「護」通

日期：2024年4月26日、5月31日、6月28日 (星期五)

時間：下午3:30- 4 : 00

地點：活動室1-2

對象：護老者

名額：不限

內容：邀請護老者參加茶聚，讓護老者能夠有喘息的機會，及與其他護老者交流，一起分擔照顧工作面對的壓力。



人事快遞

各位護老者大家好! 我是新入職的社工許嘉希姑娘，主力負責「外傭護老培訓計劃」，以及支援中心護老者服務。作為護老者，身心精神健康可會面對不同的挑戰，期待認識每一位護老者，聆聽大家的照顧歷程與心得!



Hello!



外傭護老培訓試驗計劃

(紅磡及黃埔區)



目標

- 教授外傭(已獲聘而現正或將會照顧體弱長者)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
- 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

外傭照顧LEVEL UP
長者居家安老至安心

課程特色

由專業認可資格
人士擔任導師

六天課程
費用全免

可安排印尼語
傳譯服務



培訓詳情

日期：6 / 8 / 2024 至 10 / 9 / 2024 (逢星期二)

時間：下午1:30 至 下午4:30

地址：聖匠堂長者地區中心

[紅磡戴亞街一號地庫(紅磡街市後面)]

- ◆ 課程以英語或廣東話主講
- ◆ 備有中、英、菲律賓、印尼及泰文版本講義



Let's Start!

掃一掃，申請服務!

課程內容

護士



- 長者的餵食及協助長者服用藥物
- 協助長者沐浴及長者的口腔護理
- 生命體徵觀察與技巧:量度血壓、體溫及血糖
- 長者常見的精神健康問題及警號
- 慎防跌倒
- 急救
- 與認知障礙症長者溝通

物理治療師

- 協助輕度活動障礙長者轉移位置

職業治療師

- 處理認知障礙症患者的行為及情緒問題
- 照顧中風長者

營養師



- 食物衛生及長者膳食安排指南
- 認知障礙症長者膳食安排指南



5627 4518

WhatsApp 查詢



3960 4306

電話查詢

如有查詢，歡迎向本中心「護老者支援服務」職員許姑娘聯絡。

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：方國榮先生（服務經理）

蕭俊文先生、梁雪兒姑娘、許嘉希姑娘（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
由香港聖公會福利協會有限公司營運