



聖公會聖匠堂長者地區中心

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



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



護老者支援服務

2025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 (2024-25 年度 1-3月)

印刷品

督印人：吳智敏（高級服務經理）

印刷數量：500

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



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



01. 第一階段：預備照顧者

當你注意到家中長者的健康出現變化，如行動不便、記憶力下降，或經常需要提醒時，雖然他們仍然能自理，但你的內心也許已開始感到擔憂，害怕未來需要提供更多的照顧。此時，你可能會向醫生或身邊的親友詢問，逐漸為未來做心理準備。

建議：

- 了解社區資源：查詢本地的長者支援服務，如家居照顧、輔助工具借用或財務支援。
- 主動溝通：與家人坦誠地討論未來可能需要的幫助及安排。
- 建立支援網絡：保持與親友和鄰居的聯繫，以便應對突發情況。

02. 第二階段：新手照顧者（0-6個月照顧經驗）

當家中長者的健康突然惡化，可能是因為意外或疾病，甚至診斷出長期疾病。此時，你可能會感到混亂，不知該如何應對，並擔心自己是否能做好。

建議：

- 尋求專業意見：了解長者的病情及所需的特別照顧，可諮詢社工或護理人員。
- 學習實用技能：參加課程、學習餵食、使用輪椅、扶抱及藥物管理等基本技能。
- 善用資源：了解社區服務，如輔助工具租借或短期暫託支援。
- 接受學習過程：明白自己不必立刻成為專家，逐步學習和適應。

03.

第三階段：固定照顧者

日常的照顧已成為生活的一部分。你熟悉餵藥時間及長者的需求，但長期的照顧可能令你感到疲累，甚至情緒低落，特別是「以老護老」的照顧者，可能面臨自身健康問題。

建議：

- 關注自身健康：定期檢查健康，確保不忽視自己。
- 試用喘息服務：利用日間護理中心或短期暫託服務，給自己一些喘息的時間。
- 調整心態：接受自己不是全能的，尋求親戚或僱用幫手分擔工作。
- 維持社交生活：參加社區活動，保持與朋友的聯繫，避免孤立。

04.

第四階段：資深照顧者（3年以上照顧經驗）

經過多年的照顧，你已非常熟悉日常工作，但長期的負擔可能對身心造成影響，面對長者的健康進一步退化，你需要投入更多精力。

建議：

- 規劃休息時間：每週安排一天休息，做自己喜愛的事情。
- 善用社區資源：繼續利用日間中心和家居護理等服務，減輕工作量。
- 保持心理健康：如感到壓力大，可尋求專業輔導或參加支援小組。
- 尋找意義：從照顧中尋找滿足感，珍惜與長者的回憶。

05.

第五階段：畢業照顧者（完成照顧工作）

當長者入住護理院或去世，你的照顧責任逐漸結束。此時，你可能感到輕鬆，但也會感到失落，因為要適應自己角色的轉變。

建議：

- 重拾興趣：發掘以前喜愛的活動，如園藝或烹飪，重新找回生活的動力。
- 建立新社交圈：參加社區活動或義工服務，結識新朋友，聯繫舊友。
- 接受情感波動：理解失落感是正常的，給自己時間適應新的生活。
- 肯定自己的付出：記住，你曾經全心投入照顧工作，值得為自己的努力感到驕傲。

幸福點活動

護老男團_幸福點

日期：2025年2月5、19日及3月5、19日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：幸福點

名額：6名

對象：男士護老者

內容：透過睇、食、聽、逛四個主題，讓男士護老者重拾“ME TIME”的機會，放鬆照顧者的壓力，喚醒自己過往享受自己興趣的初心。

負責職員：蕭俊文先生、方國榮先生



心導遊_幸福點

日期：2025年1月14日、2月4日、3月11日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:00

地點：幸福點

名額：8名(每人只能參加一節)

對象：護老者

內容：活動旨在學習放鬆心靈的重要性，讓護老者有一個平台分享彼此的經歷和感受，在心靈上互相支持。

負責職員：梁雪兒姑娘



截止報名日期：9/1/2025

*備註：將於10/1/2025進行抽籤及致電通知。

「社」意俱樂部_幸福點

日期：2025年2月10、17、24日及3月3、10日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：幸福點

名額：6名

對象：護老者

內容：透過桌上遊戲，讓護老者互相認識大家，分享照顧感受，並感受到大家的彼此支持。

負責職員：梁景順先生、方國榮先生



抱抱自己Me Time花園_幸福點

日期：2025年1月23日及2月27日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：幸福點

名額：10名(每人只能參加一節)

對象：護老者(*現正照顧體弱或認知障礙症的護老者優先)

內容：透過創作作品發掘及肯定內在力量，給自己一個喘息空間，並共同裝飾一個屬於護老者空間—幸福點!

負責職員：許嘉希姑娘



1月

截止報名日期：15/1/2025

*備註：將於16/1/2025進行抽籤及致電通知。

2月

截止報名日期：12/2/2025

*備註：將於13/2/2025進行抽籤及致電通知。

營養關護_幸福點

日期：2025年1月24日、2月7、14、28日及3月14、21日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：幸福點

名額：8名（每人只能參加一節）

對象：護老者

內容：邀請專業營養師提供深入的營養知識和實用的壓力管理技巧，讓護老者能在日常生活中應用所學知識，從而提升其生活質量。

負責職員：方國榮先生



推介活動

長者休閒閣

日期：2025年1-3月

時間：逢星期一 上午10:00 - 11:30；

逢星期二 下午2:30 - 4:00；

逢星期四 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

備註：「智友聚會」已取消，並改為以休閒閣形式進行，歡迎曾參加「智友聚會」的長者報名。



護里季相聚

日期：2025年1月10日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室1-2

名額：30名

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



推介活動

關顧「陶」器的你

日期：2025年1月15日（星期三）

時間：下午2:00-4:00

集合時間：下午1:15

集合地點：觀塘地鐵站D3出口

名額：12名

費用：\$10（若額滿會進行抽籤）

對象：護老者

內容：透過製作陶瓷體驗，關顧自己當下，學習新趣，並讓護老者暫時放下照顧壓力，享受Me-Time的時光。

負責職員：梁景順先生

截止報名日期：7/1/2025

*備註：將於8/1/2025進行抽籤及致電通知。



金蛇開運帶您遊

日期：2025年2月12日（星期三）

時間：下午2:00-5:00

集合時間：下午1:30

集合地點：活動室1-2

名額：40名

費用：\$10（若額滿會進行抽籤）

對象：護老者及其被照顧長者

內容：新年活動，與護老者一起新春行大運。

乘坐開篷巴士遊覽不同景點：

- 參觀國家安全展覽廳
- 遊經港島：灣仔金紫荊廣場、中環摩天車輪
- 遊經九龍：尖東海傍、彌敦道、旺角

負責職員：梁景順先生、方國榮先生

備註：遊覽路線可能隨時有變動，並不作另行通知

截止報名日期：4/2/2025

*備註：將於5/2/2025進行抽籤及致電通知。



復康用具檢查及維修

日期：2025年3月3日（星期一）

時間：上午10:00-下午1:00

地點：休閒閣

名額：5名（若額滿會進行抽籤）

費用：免費輪椅、復康用具檢查；零件更換費用另行計算，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：梁景順先生

截止報名日期：20/2/2025

*備註：將於21/2/2025進行抽籤及致電通知。



衛生署講座

日期/時間	主題	內容	地點	名額
2025年1月24日 (五) 下午 2:30- 3:20	長者飲食 營健大道	講解均衡飲食的原則，以及如何在日常飲食之中應用「健康飲食金字塔」的建議。	活動室 1-2	16
2025年2月28日 (五) 下午 2:30- 3:20	睡眠健康	講解長期失眠的成因、影響，以及教授如何建立健康的睡眠習慣。	活動室 1-2	16
2025年3月28日 (五) 下午 2:30- 3:20	「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	16

互聯「護」通

日期：2025年1月24日、2月28日、3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。



WhatsApp 廣播宣傳活動

2024年11月1日起，護老者WhatsApp群組暫停使用，而護老者最新資訊改由WhatsApp廣播發放。

儲存“5627 4518”於閣下通訊錄

或

掃描QR code直接儲存



- 1.如日後不欲接收WhatsApp廣播發送任何宣傳資訊，請與我們聯絡。
- 2.本電話號碼只作發放資訊功能，不作留言回覆之用。
- 3.如有需要，可致電護老者隊伍：3960 4306。

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)