

護老同行第21期
Carer Link Issue 21



2025年1-3月
 活動及資訊



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



基督教家庭服務中心
 Christian Family Service Centre



順安
 真光苑
 True Light Villa
 長者地區中心
 District Elderly Community Centre

目錄

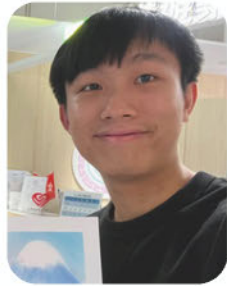
- 01 目錄/中心消息
- 03 工作室的話
- 04 真人圖書館
- 05 至FIT型
- 07 精選活動
- 09 順安活動
- 11 真光苑活動

實習社

照顧者策劃及支援服務



大家好！我係香港大學嘅實習社工殷先生，由今日起到2025年4月都有機會見到大家。希望喺呢段時間可以為各位照顧者增添力量！



大家好！我係旺仔，接下來半年都會在中心實習，請大家多多指教！平時我鍾意打波同煮嘢食，之後希望向各位請教一下心得！

大家好，我係實習社工遙姑娘！
我鍾意欣賞風景、散步！期待在中心認識大家！



大家好，我係實習社工馬姑娘。
逢星期三，四會係中心，歡迎大家搵我傾計呀！



介紹



大家好，我是來自香港大學的實習社工曾文韜。
大家可叫我曾生或韜SIR。
由現在到下年四月初，我都會在真光苑實習。有時間的可以找我聊天呀。另外，我將會舉辦活動給照顧者們，期待大家踴躍參與！我哋中心見！



大家好，我是實習社工CHERRIE，大家可以叫我「櫻桃姑娘」。平時喜歡各種音樂或運動的活動，期待可以在未來不同活動中認識大家！

輔導及長期照顧規劃服務

大家好～ 我係實習學生阿睿。
愛思考嘅我期待同大家一齊傾吓偈，
思想交流吓～



各位老友記大家好，
我係來自香港理工大學的實習社工劉樂勤先生，
在未來半年會在中心實習，期待認識到大家，
請大家多多指教！



銀髮的年代

撰文：服務經理

歐陽志威先生

年輕時，我們常覺得未來很遙遠，但時光飛逝，原來步入中年甚至老年已成為了現實。忙碌的生活讓我們忽略了年老的需求與困境，隨著人口老齡化的加劇，預計2021至2046年間，65歲及以上長者的人口幾乎翻倍，如何照顧眾多老年人已成為社會一個重要議題。

缺乏適當支援的長者家庭有機會面臨身心健康、經濟及照顧壓力等挑戰，晚年生活亦將會變得孤獨和無助。社會不能忽視他們，他們同樣需要關愛和照顧。

所以社會各界需要共同努力，為長者家庭營造友善環境。政府亦應完善福利政策，提供長者家庭必要的支援；企業則應提供彈性工作安排，讓員工能兼顧工作與照顧責任。

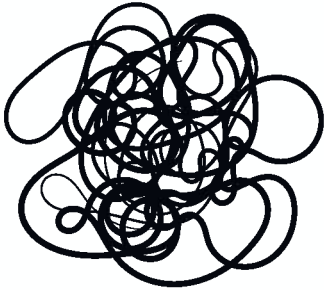
此外，我們每個人都應該主動關心身邊的長者，主動伸出援手。即使是一句問候或一同食晚餐，都能為他們帶來溫暖和支持。

年輕時難以想像自己步入老年，但我們終將邁向那個階段。讓我們共同努力，為這個日漸老齡化的社會，共建一個更加友善的未來。



受訪者：照顧者
何景琴女士

撰文：社工
吳苑婷姑娘



認識順安長者地區中心快五年了。當初是因為「外傭護老培訓試驗計劃」而認識的。當時在半年內，媽媽因中風入院，患有認知障礙症的奶奶又走失兩次，讓我頓時變得徬徨無助，與家人商量後，決定聘請兩位外傭，分別幫手照顧兩位長者。但由於時間緊迫，自己亦難以分身照顧兩位，所以在未清楚外傭的照顧能力下，便聘請了她們。

剛巧有次帶媽媽覆診時，收到中心街站的宣傳單張，而得知中心與社署合辦有關外傭的課程，覺得有助於外傭照顧長者，所以決定幫外傭報名參與。中心職員知道我是新手照顧者，所以介紹我申請做照顧者會員，參加中心活動，讓我既學習有關照顧的技巧，同時又可以參與活動，放鬆心情，所以報名參加。

適逢當時疫情的問題，大家都要被迫在家，當時患有認知障礙症的奶奶，經常想外出散心，但家人們又擔心她會受感染。同時中風的媽媽在家跌倒，外傭帶她到急症室，我便知道單靠自己及外傭，都未能照顧好長者。所以打電話到中心詢問意見，當時職員介紹了不同的服務給我，讓我可以先申請輪候，同時幫我提提外傭上課時所學習的技巧，讓照顧奶奶的外傭，可以處理奶奶外出的問題，幫我分擔了很多壓力。也給予我精神上的支持，讓我安心。

現時，一位長者已經畢業了，另一位長者都入住了安老院。外傭姐姐每天都會到院舍帶媽媽外出散步，在扶抱和餵食時，都會應用到外傭課程中所學習的技巧，使媽媽身心健康都有所改善。同時也讓我可以重投工作，支援家中經濟。



撰文：職業治療師督導主任
鄧麗琪姑娘

12個認知障礙症風險因素， 你又知多少??

上一期護老同行季刊，鄧姑娘為你揭示第二因素 - 糖尿病。

管理及控制好血糖，可以保持大腦健康。

今期，鄧姑娘繼續再為你揭示第三因素 - 抑鬱症。

抑鬱會增加患上認知障礙症的風險。

- 我們日常生活面對很多壓力，壓力會對身體造成不良影響，如心跳加速、血壓高等、嚴重更會引致抑鬱和焦慮。
- 太多或持續太久的壓力可造成情緒困擾。遇到壓力時，身體會分泌的壓力荷爾蒙如皮質醇會傷害腦部，使海馬體及其他腦部區域萎縮，導致認知障礙。
- 英國倫敦大學學院一項最新研究指出，長期維持負面思想（例如：反復思考過去、擔憂未來），腦部會積聚導致阿茲海默氏症的蛋白「TAU蛋白」及B澱粉樣蛋白（AMYLOID），增加患上認知障礙症的風險。



圖片來源：香港認知障礙症協會

抑鬱症症狀



焦慮症症狀



如察覺認知或情緒出現問題時應及早求醫

- 抑鬱或焦慮等情緒問題會增加患認知障礙症的風險，兩者都須及早發現及預防。
- 多參與社交活動、多做腦筋訓練、身體運動、維持健康飲食等令心情愉快，亦是令身體與腦部健康的不二法門。

外傭護老培訓試驗計劃

目標：

1. 教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧
2. 培訓外傭協助長者建立健康的生活模式，減少潛在風險
3. 提高長者在社區生活的質素



上課日期	核心科目 (共12小時)	導師
10/2/2025 (一) 14:00-17:00	- 長者的餵食及協助長者服用藥物 - 急救	註冊護士
17/2/2025 (一) 14:00-16:30	- 慎防跌倒 - 協助長者沐浴及長者的口腔護理	註冊護士
24/2/2025 (一) 14:00-17:15	- 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	註冊護士
3/3/2025 (一) 13:30-17:15	- 食物衛生及長者膳食安排指南 - 協助輕度活動障礙長者轉移位置	營養師 物理治療師
上課日期	選修科目 (共6.5小時)	導師
10/3/2025 (一) 14:00-17:15	- 處理認知障礙症患者的行為及情緒問題 - 認知障礙症長者膳食安排指南	職業治療師 營養師
17/3/2025 (一) 14:00-17:15	- 照顧中風長者 - 與認知障礙症長者溝通	職業治療師 註冊護士

對象：
已獲聘且現正或將會照顧長者的外傭

導師：
專業醫護人員教授

授課語言：
英語
其他(配有傳譯)

名額：
每班15-22人

上課地點：
九龍觀塘
翠屏道三號2樓
202室

費用全免

查詢：

2727 1234 (順安_苑姑娘)/
2357 9963 (真光苑_何姑娘)/
QR CODE



備註：

1. 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。
2. 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。

「休憩空間」(長者小組)



想出街買餸唔想心掛掛？
想同朋友敘舊，但又唔想長者寂寞留在家？
我們會於以下日子舉行長者活動，希望可以減輕照顧者壓力。

<p>順安中心 綠意軒 (星期三)</p>	<p>真光苑中心 4 樓智趣天地 (星期二)</p>
<p>1月8,15,22日 下午2:00-5:00 2月5,12,19,26日 下午2:00-5:00 3月5,12,19,26日 下午2:00-5:00</p>	<p>1月14,21,28日 下午2:00-5:00 2月4,11,18,25日 下午2:00-5:00 3月4,11,18,25日 下午2:00-5:00</p>
<p>負責職員：社工鍾先生 (2727 1234)</p>	<p>負責職員：社工何姑娘 (2357 9963)</p>

內容：活動期間會提供一系列活動，例如：現實導向、運動、認知遊戲、藝術活動、影片欣賞等
費用：\$10 /人/次 (如需報名不同節數的暫託，可在接待處前與職員先行提及)

對象：長者

備註：1. 活動期間不包括個人護理、藥物管理及膳食服務安排
2. 可選參加日子，照顧者可因應長者情況，縮短參與活動時間 (請預先告知)



感謝捐贈復康用品

本中心現在提供復康用品
租借及轉贈服務



1. 細轆輪椅



2. 助行架



3. 尿片

負責職員：

順安中心
賴姑娘

真光苑中心
恩姑娘

順安活動—查詢及報名 留言：WHATSAPP 5342 5603 | 致電：2727 1234

● 資訊及培訓

● 外間團體合作

● 減壓活動

「護」動新生代之 伸展拉筋小組

社工苑姑娘、計劃助理溫先生關節靈活增加，肌肉柔韌性提高，提高身心活力，釋放日常積累的緊張與壓力。

7/1、14/1、21/1、
4/2、18/2、
25/2、4/3、18/3

(二) 下午1:45 - 3:00

(共8節)

照顧者 | 費用全免

山繫照顧者之肌力訓練

社工苑姑娘、計劃助理溫先生透過每週的肌力訓練，協助照顧者建立並保持良好的運動習慣。

7/1、14/1、21/1、4/2、
18/2、25/2、4/3、18/3

(二) 下午3:15 - 4:30 (共8節)

照顧者 | 費用全免



山繫照顧者 - 萬宜水庫

社工苑姑娘

1.4億年前，西貢還有活火山，當時火山爆發所留下的大自然奇觀，你見過了嗎？今次，約大家一齊去看看，那裡既有六角柱石群，又有水塘的大自然景色。同時可以欣賞擴闊的海洋，讓我們一同感受當中的寧靜，忘卻日常的煩擾。

13/1 (一)

集合時間：上午9:30 | 集合地點：鑽石山港鐵站

活動時間：上午9:30 - 3:00

照顧者 | 費用全免 (自備車費)



順安耆妙團契

社工鍾先生、計劃助理溫先生


歡迎本中心的照顧者及中心會員前來參與！透過基督教信仰認識自己，關注心靈健康，並學習向主耶穌基督禱告交託。

14/1、11/2、11/3 (二) 下午2:30 - 4:30 (可單次報名)

合辦團體：中華基督教播道會順安堂



想認識基督教信仰的照顧者、長者、義工 | 費用全免

 運動生活

圍威喂

社工敏姑娘

一個專屬照顧者的聚腳地，新舊照顧者們圍在一起，分享近況，互相取暖，以不同方式把照顧煩惱慢慢溶掉。

15/1、12/2、12/3

(三) 下午2:30 - 3:30 (共3節)
照顧者 | 費用全免

 其他



忙裡閒情

社工鍾先生

透過一連串減壓活動，包括：品茶、享受音樂及放鬆操練等，讓有需要照顧者了解及使用中心或信仰而來的資源，提升照顧者生活素質。

18/1、25/1、15/2、 22/2、15/3、22/3

(六) 上午10:00 - 12:00 (共6節)
照顧者 | 費用全免

我愛保齡!!! 第二擊

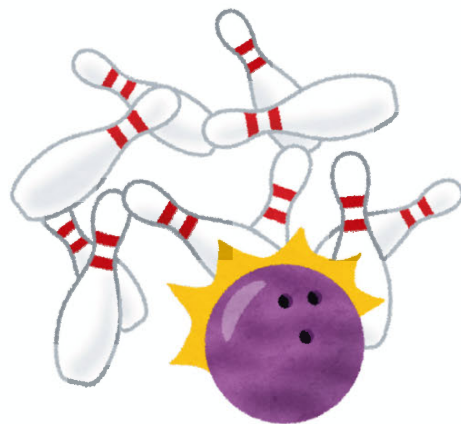
社工苑姑娘

你試過「碌齡」嗎？保齡球有多重？怎樣滾球才能把十個樽全打倒？今次讓大家一齊去感受打保齡球的樂趣，嘗試一下「全中」的感受吧！

20/1 (一)

時間：上午10:15 - 下午12:15
地點：黃埔雷霆保齡球場

照顧者 | \$10/人



護老聯會





社工苑姑娘


介紹長者及照顧者服務資源及分享日常生活照顧，認識照顧者活動及服務。

25/1、22/2、22/3

(六) 下午2:30 - 3:30 (可獨立報名)
照顧者 | 費用全免

 資訊及培訓

 外間團體合作

 減壓活動

新髮「耆」緣

社工何姑娘

「新一年，新形象!!!」我們邀請了「完美髮型師團隊」義務到中心，為照顧者及其長者剪一個新髮型，迎接新年。

7/1 (二)

第1節：下午2:00 - 2:30

第2節：下午2:30 - 3:00

第3節：下午3:00 - 3:30

第4節：下午3:30 - 4:00

第5節：下午4:00 - 4:30

第6節：下午4:30 - 5:00

名額：60位

照顧者及其長者 | 費用全免

認知訓練工具好介紹 -- 六色積木訓練

社工列先生

教授照顧者如何使用六色積木進行家居訓練，讓照顧者可以在家安排具趣味的訓練予長者。

7、14、21/1

(二) 下午2:30 - 3:30 (可獨立報名)

照顧者 | 費用\$20

圓滿有你 (1-3月)

社工何姑娘

以義工身分，每兩星期一次進行園藝活動，從中認識種植知識，也可以一齊幫忙打理中心的平台花園，更有一個地方團聚傾談，盡數心中情。

**8/1、22/1、5/2、
19/2、5/3、19/3**

(三) 下午2:30 - 4:30

照顧者 | 費用全免

照護微醺體驗班

社工列先生

教授基本調酒技巧，並製作兩款特色無酒精雞尾酒特飲。兩班內容相同，只需報名其中一班即可。

18/1 (六)

(A) 上午09:00 - 10:00 或

(B) 上午10:30 - 11:30

照顧者 | 費用\$20/人



● 運動生活

● 其他

耆「緣」快遞

社工何姑娘

作為照顧者，除了接受支援，也可以支援別人。無論是物資送贈或上門探訪，這些行動都能提供一定程度的支持。讓我們也一起去關心其他照顧者。

「心動不如行動」，需要你一份關顧，比一份溫暖。



18/1、15/2、1/3 (六) 上午10:00 - 12:00

探訪日 : 15/3 (六) 上午10:00 - 1:30

前照顧者或現任照顧者 (義工服務)

試一次：軟餐製作大全

社工莫姑娘

由導師示範製作軟餐，讓吞嚥有困難的長者都可享用美食，以重拾對食的興趣。大家亦可藉機嘗試軟餐的質感，以體驗吞嚥較弱長者的情況。

25/1 (六) 上午10:30 - 12:00

照顧者 | \$20/人



探索照顧愛之語 -

酒精水墨水晶球工作坊



實習社工櫻桃姑娘

趁著情人節，透過愛之語探索照顧者和長者最喜歡的被愛的方式，並一起用酒精水墨設計屬於自己的水晶球。

8/2 (六) 下午2:00 - 4:00

照顧者及其長者 | 費用全免

照顧者BBQ之夜

社工何姑娘 / 莫姑娘

邀請照顧者及長者一起來中心花園BBQ，與其他照顧者敘舊、聊天，也與家人共享天倫之樂。

14/2

(五) 下午4:30 - 7:30

照顧者或其長者 | \$20/人



● 資訊及培訓

● 外間團體合作

● 減壓活動

山繫照顧者 - 肌力自練日 (1-3月)

社工莫姑娘

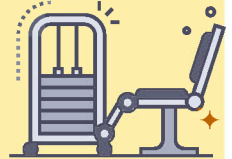
透過每週的肌力訓練，協助建立及保持良好的運動習慣，
希望在照顧家人同時亦關注自己身心健康。

逢星期五

上午9:00 - 下午5:00

(45分鐘一節)

(分時段進行，每位參加者可揀選1-2節時間。)



只提供曾參加肌力訓練 (器械訓練) 之照顧者 | 費用全免

山繫照顧者 - 肌力訓練

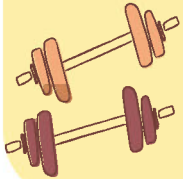
社工莫姑娘

11/2、18/2、25/2、
4/3、11/3、18/3、25/3

(二) (共七節)

第一班: 下午2:30 - 3:30

第二班: 下午4:00 - 5:00



由導師教授照顧者使用中心各種健身器材
進行肌力訓練，養成定期運動的習慣，改
善身心健康。

活動亦會定期為參加者使用 TANITA 分析
身體脂肪、肌肉、水份等數據以了解自己的
身體狀況。

照顧者 | \$40/人

「食」完「鬆」



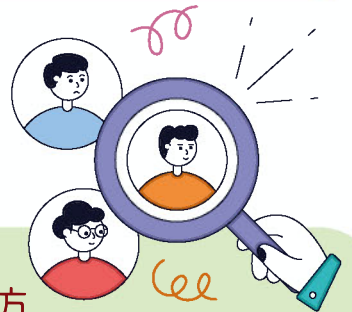
社工何姑娘

同你地用「食物」交朋友。每節會有不
同的主題，與其他照顧者聊天一番，放
鬆一下。

20/2, 27/2, 13/3

(四) 下午2:30 - 4:30

照顧者 | 費用全免



性格透視工作坊

社工列先生

協助照顧者進行性格測試以更了解自己的照顧
者特徵，以便更好規劃家庭照顧計劃。

21/2

(五) 下午2:30 - 4:00 (可獨立報名)

照顧者 | 費用全免

● 運動生活

● 其他



2025財政預算案民意調查

社工列先生
講解2025年度財政預算案及收集各方對預算案的意見及建議。

27/2

(四) 下午2 : 30 - 3 : 30
照顧者及其長者 | 費用全免

香薰舒緩體驗

社工莫姑娘
製作自己專屬的香薰按摩油，鼓勵照顧者在忙碌的日常中亦多關顧自己。

8/3 (六) 上午10 : 00 - 12 : 00
照顧者 | 費用全免



虛擬運動

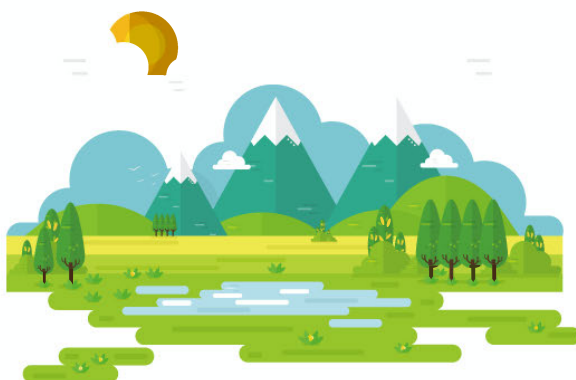
社工苑姑娘
大家有冇試過在室內打網球或乒乓球呢？今次就讓
大家體驗虛擬世界裡的運動，練習手眼協調，
體驗另類運動的樂趣啦。

8/3 (六) 下午2 : 30 - 4 : 00
照顧者 | 費用全免

山繫照顧者 - 魔鬼山暢遊




社工莫姑娘
與照顧者暢遊魔鬼山，沿途一邊聊天一邊慢慢上山，讓大自然撫慰我們的心靈。

12/3 (三) 上午9 : 30 - 12 : 30
照顧者 | 費用全免



貼上
郵票

惡劣天氣安排

颱風訊號	暴雨警告	班組 / 戶內活動	戶外活動	中心服務	飯堂服務
T1	 Amber 黃	✓	✓	✓	✓
	 Red 紅	✗	✗	✓	✓
↓3		✓	✗	✓	✓
↘8 SE 東南		✗	✗	✗	✗
	 Black 黑	✗	✗	✓ 中心開放時間內懸掛 ✗ 上午8時或之前懸掛	✓ 中心開放時間內懸掛 ✗ 上午8時或之前懸掛

如天文台於活動舉行前 2 小時懸掛：

「紅色暴雨警告訊號」，班組，戶內及戶外活動均會取消或延期
「3 號颱風訊號」，班組及戶內活動如常進行，戶外活動均會取消或延期。

如「8 號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號」在上午8時前懸掛，中心將停止服務至訊號除下後 2 小時內，在天氣和情況許可下恢復開放。

參加活動須知

1. 對活動有興趣者，請聯絡相關中心報名。
2. 如有疑問，請致電或親臨中心查詢。
3. 各項活動內容，最終以中心決定為準。



CFSC CARER LINK
照護同行



CFSC
長者地區中心



中心網頁



中心
Youtube頻道

順安中心

觀塘順安邨安逸樓地下13-14 號
電話：2727 1234 傳真：2709 5704
Whatsapp：5342 5603



掃描二維碼立即
whatsapp我們

真光苑中心

觀塘翠屏道3號4 樓
電話：2357 9963 傳真：2345 6018
Whatsapp：6935 7505



掃描二維碼立即
whatsapp我們

督印人 / 刁廣浩 (服務總主任)
排版及設計 / 林卓敏 (社工)

印刷日期
印刷數量

/ 2024年12月
/ 500份