

如果你是：

1. 18歲以上
2. 需要照顧在家居住的親屬(60歲或以上)
3. 沒有受薪

歡迎加入成為我們護老者會員！



探訪後感。一顆珍貴的心

早前中心出隊，走進社區探望護老者家庭。

一位丈夫，照顧太太多年，深明照顧者的壓力和負擔。太太離世後，今天的他卸下了照顧角色，回望過去，憶起自己在照顧路上都曾經被幫助過，所以現在選擇轉換身份，到中心擔任義工關心照顧者。對這位80多歲的前輩來說，這次是他人生第一次當義工。

一位太太，丈夫離開不久，靠著信仰走過最不捨難過的日子。她感謝教會、中心同事、會員在不同階段的陪伴和幫助。休息過後，她選擇把思念轉為行動，與我們並肩去關心他人，由過去被訪者的身份轉化成今天的探訪義工。

一位女兒，放下工作，獨個兒照顧年長的父母親。徬徨之際來到中心，一步一步認識社區資源，同時接觸到有著相近處境的護老者們，心結因而一點點解開，笑容變得愈來愈多。

...還有一個又一個的小故事，都紀錄著照顧者的辛勞，也見證著彼此的成長。雖然故事不同，角色轉變，但惟一不變的，是大家都有一顆珍貴的心，為著所愛的努力著，也因著被愛而選擇付出更多的愛。

謝謝每位護老義工，也謝謝每位在照顧路上陪伴我們一起走過的人。今天，適逢五六月的雙親節，也願我們懷著感恩的心，與家人和所愛的道愛與道謝。



6月護老活動

最尾(美)生命線晚晴實務工作坊

FO-P2526-107

日期：2025年6月5日(星期四)

時間：上午10:00至11:30

地點：護老房

名額及對象：15位護老者或中心會員

收費：免費

講員：葉育婷姑娘(註冊護士)

合辦：聖雅各福群會「安·好」居家寧養服務

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心。先到先得。



珍貴個案分享！

實務技巧 / 晚期照顧 /
普遍痛症 / 腎衰竭 / Q&A討論



笑容可「鞠」

親手以一針一線製作精美的和風
手鞠球吊飾，為自己和身邊人送上
快樂的祝福。

FO-P2526-096

日期：2025年6月11日(星期三)

時間：下午2:00至4:00

地點：護老房 名額：12人

對象：中心已登記護老者

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
4/6截止登記。5/6公佈及個別通知中籤者。

人生拍賣日

透過遊戲方式，讓參加者體會人生無常的感覺，並以一個小講座形式講解為自身或被照顧者計劃預設照顧計劃的重要性。

FO-P2526-101

日期：2025年6月23日(星期一)

時間：下午2:00至4:00

地點：護老房 名額：12人

對象：中心已登記護老者

收費：免費

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
16/6截止登記。17/6公佈及個別通知中籤者。

如珠如寶 珍珠飾物製作

(照顧者與被照顧者齊齊出席優先)

FO-P2526-099

體驗開蚌的過程，
製作個人化珍珠飾物，
共同見證美麗的瞬间！

日期：2025年6月7日(星期六)

時間：上午9:30至10:30

地點：禮堂

名額及對象：12對照顧者及被照顧長者(共24人)

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名方法：

- 報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
- 報名日期：3/6截止登記。4/6公佈及個別通知中籤者。

護勵護勉。勵湯時間

逢雙月舉行，以靚湯滋潤照顧者。飲啖靚湯鬆一鬆，
一起暢談照顧逸事，認識社區資源，加強護老者正能量。

FO-P2526-038

日期：2025年6月11日(星期三)

時間：下午5:00至6:15

地點：護老房 收費：免費

對象：中心已登記護老者

名額：12人

(湯水有限，額滿即止啊)

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨中心 或 WHATSAPP 54225473報名



滋味日「嚐」(外出活動)

吞咽困難人士的飲食日常離不開「照護食」，
活動將讓大家體驗新派軟餐，與身邊人重拾滋味
日常，之後一起遊覽「嶺南之風」。

FO-P2526-106

名額及對象：4對照顧者及被照顧長者(使用輪椅優先)

日期：2025年6月16日(星期一)

時間：中午12:30至下午4:00

<集合時間：中午12:15福安堂集合>

地點：荃灣ASAP(照顧食種子餐廳)、嶺南之風。

收費：由聖公會麥理浩資助(包復康巴士往返)

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：有興趣參加者請聯絡社工徐杏恩姑娘



7月護老活動

「中風患者的照顧」講座

透過照顧技巧講座，讓參加者提升照顧中風患者的能力，從而減低照顧時的受傷機會，並降低照顧者的照顧壓力。

FO-P2526-102

日期：2025年7月14日（星期一）

時間：下午2:30至4:00

地點：禮堂 名額：25人

對象：中心已登記護老者或會員

收費：免費

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
8/7截止登記。9/7公佈及個別通知中籤者。

(護)咖啡拉花活動

FO-P2526-100

日期：2025年7月23日（星期三）

時間：上下午2:00至3:30 地點：護老房

名額：6對照顧者及被照顧長者（共12人）

對象：中心已登記護老者

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：

- 照顧者與被照顧者齊齊出席優先。
- 親臨或致電中心先登記，後抽籤。
- 23/6截止登記。25/6公佈及個別通知中籤者。

浪·陶·沙

透過製作海洋陶瓷置物碟，讓護老者輕一輕，放鬆照顧壓力。

FO-P2526-097

日期：2025年7月18日（星期五）

時間：下午2:15至3:45

地點：護老房 名額：12人

對象：中心已登記護老者

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。
8/7截止登記。9/7公佈及個別通知中籤者。

照顧者演奏廳

與持份者合作，讓DSE學生表演音樂及唱歌，

與護老者交流，以表達社區人士對護老者的關愛。

FO-P2526-109

日期：2025年7月26日（星期六）

時間：上午10:30至11:30 地點：禮堂

名額及對象：20位護老者及被照顧長者

收費：免費

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦機構：香港浸信會醫院區樹洪健康中心

報名方法：

- 親臨或致電中心先登記，後抽籤。
- 23/6截止登記。25/6公佈及個別通知中籤者。

小腳甲大學問

護老培訓工作坊

合辦：



腳甲常見問題

腳甲修剪及護理方法

護老者即場實踐

美甲師即場示範修剪技巧

不少長者因身體及眼力退化，面對小小修甲任務，有時都感困難重重。加上各式各樣的指甲問題，如灰甲／陷甲／倒甲／厚甲等等，令照顧壓力增加。有見及此，中心與「惜剪」合作舉辦工作坊，旨在教授照顧者替長者修剪腳甲，介紹足部護理的重要性及平日家居腳部護理，與護老者同行，加強照顧技巧。

FO-P2526-111

日期：2025年7月25日（星期五） 時間：下午2:00至5:00

對象：護老者及被照顧長者（必須一起出席）

名額：10對（共20人） 地點：護老房

備註：每對參加者請自備一條毛巾（祝君安好尺寸）及一條圍裙

費用：免費（鳴謝惜剪及施永晴基金及長青樂同行贊助）



代售及借用

以下物品可供護老者借用：

輪椅／ 手杖／助行架	首七個工作日，免費借用； 七個工作日後：每天續借為\$3； 30天後：每天續借為\$10； 往後每月續借最高收費\$150。
護老影音產品及書籍	首一個月免費借閱，逾期歸還， 每項物資需繳付每個工作天\$3的逾期費用。

以下奶粉可供護老者代售：	價錢： (4月奶粉價格將有以下調整)	代售時間：
1. 美國雅培加營素奶粉 (900克)	\$190	星期一至五 上午9:00 至下午4:30
2. 美國雅培加營素奶粉 (400克)	\$93	
3. 美國雅培加營素低糖奶粉 (850克)	\$195	
4. 美國雅培活力加營素(850克)	\$230	
5. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (850克)	\$230	
6. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (400克)	\$107	星期六 上午9:00 至下午1:30
7. 三花柏齡奶粉 (1700克)	\$192	
8. 三花柏齡奶粉 (800克)	\$107	
9. 安怡長青高鈣低脂奶粉 (1700克)	\$170	

中心資料

地址：新界青衣長安邨安泊樓地下123號

電郵：focec@ess.org.hk

網址：www.focec.org.hk

電話：2497 3333

傳真：2497 4242

Whatsapp：5422 5473

Facebook: <http://www.facebook.com/FOOKON24973333>

中心開放時間：星期一至星期五 上午8時至下午5時
星期六 上午8時至下午2時
星期日及公眾假期 休息

中心職員名單

總幹事：潘卓茵姑娘

中心主任：蔡岳山先生

中心社工：黃美儀姑娘

程序幹事：馬綺珊姑娘

護老支援幹事：廖竹茜姑娘

註冊護士：郭志英姑娘

徐杏恩姑娘 雷曉怡姑娘 趙敏鳳姑娘

活動幹事：林衍桐先生 黃敏淇姑娘

行政幹事：陳閻先生

事務員：郭錦紅姑娘

「護己及耆」護老支援服務

為護老者提供一個喘息的空間，好好休息，
做自己的事務，又不用擔心被照顧的長者沒
有人看顧，中心與聖公會麥理浩夫人中心合
作，定時提供暫顧服務，來回應護老者的需
要！（服務必須預約）

暫顧時段：星期一 上午9:00-12:00
下午1:30-4:30
星期六 上午9:00-12:00

對象：中心已登記護老者及其體弱長者(敬請預約)

名額：每節4人 地點：多用途房

收費：\$30 (領取綜援/長者生活津貼由聖公會麥理浩資助)

查詢及預約：社工趙敏鳳 / 徐杏恩姑娘