

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！

我的情緒要留意

你有否試過一天的心情，好像這個字體一樣，時高時低，時大時細，如天氣般變幻莫測？

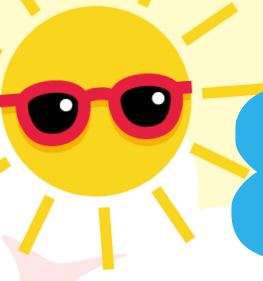
如果你是這樣的話，請好好照顧自己的心情！你們作為照顧者已經非常盡力地照顧家人，但你自己的需要又有沒有被照顧到呢？

當情緒出現時，你會接納自己的所有情緒，還是不提不說不觸碰等它自己消失？傳統華人社會習慣把負面情緒收起來，例如：哭是不好的情緒，不可以出現。其實人的每一種情緒都應該被接納，如動畫「反轉腦朋友」中的不同情緒，都是為了保護當事人而有的，例如：生氣的情緒出現，可能有不公平、被欺負的事情出現，所以生氣；同時又可能想對方知道你內心的需要，你內心可能想被關心、被在意。又或是傷心流淚的情緒出現，可能你失去了一些人、事、物，為其而難過；也可能受了委屈，你內心的傷心難過需要一個出口，流淚悲傷可能就是那出口。所有的情緒出現都有其原因，因為有些需要未被滿足而藉著情緒表達出來。你有否留意情緒背後的需要是什麼？

接納自己的情緒，其實是讓自己的需要得到回應，為未來更好的自己作準備。一個人有太多負面情緒累積在心中，不被自己和別人接納。當情緒長期累積，不但成了「心」病，身體也會「積」出病來。你有否發現你身體有大大小小的痛症？可能除了照顧責任所致的痛症，內心的情緒也可能引發出痛症了。

你想學習如何接納自己的情緒嗎？我們中心於未來9-10月會有生命自覺工作坊和小組，當中會教授大家如何照顧自己的方法，有興趣的老友記可以報名參加啊！





8月護老活動

輕鬆隨手畫

透過隨手可得的工具，配合簡單的線條，製作心意卡，讓護老者鬆一鬆，抒發照顧壓力。

FO-P2526-166

日期：2025年8月6日（星期三）

時間：下午2:00至4:00

地點：護老房 名額：12位

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／致電中心登記抽籤

報名日期：8月1日截止報名。

8月2日公佈名單及個別通知參加者。



舞動傳承

必需出席兩日

透過學習椅子舞，讓護老者抒發疲倦，開心地做運動，從中鬆一鬆，放鬆照顧壓力。

FO-P2526-169

日期：2025年8月4日及11日（星期一）

時間：下午12:30至2:00

地點：禮堂 名額：12位

對象：中心已登記護老者

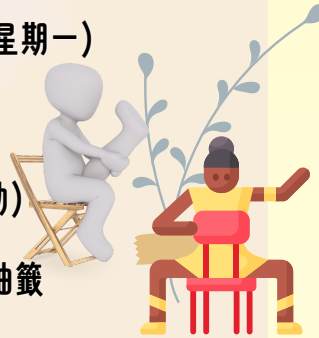
收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

負責職員：社工趙敏鳳姑娘

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：7月30日截止報名。

7月31日公佈名單及個別通知參加者。



（護）童你動感誇啦啦

幼童軍與中心護老者玩集體遊戲，讓護老者感受社區人士的關心和共融。

FO-P2526-183

日期：2025年8月9日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

地點：禮堂 收費：免費

名額及對象：20位護老者及其照顧的長者

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦機構：香港小童群益會

賽馬會青衣青少年綜合服務中心

報名方法：親臨／致電中心登記，先到先得。

報名日期：8月4日截止，8月5日公佈。



生死兩相安

明愛智好戲劇團
生命教育劇場

（話劇表演+善生善別工作坊）

FO-P2526-188

日期：2025年8月25日（星期一）

福安集合時間：上午10:15

活動開始時間：上午10:50至下午12:30

活動舉行地點：青衣長發社區中心

名額：25位 收費：免費

對象：對生死教育有興趣的

中心已登記護老者／長者／義工

合作伙伴：聖公會麥理浩+明愛臻藝坊

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

報名日期：15/8截止登記。18/8公佈及個別通知中籤者。



護勵護勉。勵湯時間（8月）

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8月20日（星期三）

時間：下午5:00至6:15

地點：護老房

名額：12位

對象：中心已登記護老者

收費：免費

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心報名。

湯水有限，額滿即止。



芳療樹。摩摩搽

（照顧者與被照顧者齊齊出席優先）

透過觸摸和按摩，讓護老者與長者傳遞關愛，加強溝通及增進感情，減輕照顧壓力。

FO-P2526-184

日期：2025年8月23日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

地點：禮堂

名額：10對照顧者及被照顧長者（共20人）

對象：中心已登記護老者

收費：免費

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

報名日期：12/8截止登記。

13/8公佈及個別通知中籤者。



9月護老活動

「失」中意義

從分享過程中，讓參加者反思失去也是成長的過程，讓其學習放下失去帶來的負面情緒，使其更有能力地面對失去的情感。

FO-P2526-165

日期：2025年9月6日（星期六）

時間：上午9:30至11:00

地點：護老房 名額：10位

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／致電中心登記抽籤

報名日期：9月1日截止報名。

9月2日公佈名單及個別通知參加者。



護老友伴2.0探訪

與持份者合作義工探訪及慰問，讓護老者和長者感受到社區人士的關愛和溫暖。

歡迎有興趣被探訪的護老者家庭(8至10戶)，
或有興趣探訪的義工，聯絡社工徐姑娘

FO-P2526-185

日期：2025年9月10日(星期三)

時間：0915 義工中心集合

1000 出隊及探訪

1115 返回中心及義工分享

1200 完成活動！

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合辦：聖公會麥理浩夫人中心

照顧療癒。心靈拼貼

體驗心靈拼貼，讓護老者明白內心，自我發現，為自己找尋正能量，從而舒緩照顧壓力。

FO-P2526-190

日期：2025年9月25日（星期四）

時間：上午9:00至11:00

地點：護老房

名額：10位

對象：護老者

收費：\$10

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨中心報名，繳費作實。



10月活動預告

「照顧者真人圖書館計劃」

中心將於10月至11月期間與浸會大學社會工作學系合作，舉辦照顧者真人圖書館計劃。計劃目的希望透過照顧者的親身經驗分享，讓正在修讀社會工作學系的學生能夠對照顧者所面對的壓力、難處，有具體深入的認識，從而在求學階段更好裝備自己，以應付日後的社會需要。

招募對象：10位照顧者

負責職員：中心主任蔡先生



生命自覺工作坊(二)

透過生命自覺工作坊，讓參加者認識面對情緒，學會停一停；讓參加者自我覺察自身身體發出的訊號，更關注自身的需要；讓護老者照顧別人的同時，也照顧自己的需要。

FO-P2526-167

日期：2025年9月12日及19日（星期五）

時間：上午10:00至12:00

地點：禮堂 名額：30位

對象：中心已登記護老者及會員

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，
名額先到先得。

註：沒有參與過「生命自覺工作坊」者優先。



生命自覺初階小組(二)

透過學習生命自覺技巧，讓護老者關心自己身心靈的需要，提升正面想法。

FO-P2526-189

2025年10月3, 10, 17, 24及31日（星期五）

時間：下午2:00-4:00

地點：護老房 名額：14位

對象：中心已登記護老者

收費：\$20

查詢及報名：社工徐杏恩姑娘

由中心同工個別邀請合適參加者。

有興趣參加的護老者／會員可聯絡負責，社工先安排組前面見。

沒有參與過「生命自覺初階小組(一)」者優先及必須出席共兩節的「生命自覺工作坊(二)」。



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：
(5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)	\$200	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)	\$99	
3. 美國雅培加營素低糖奶粉 (850克)	\$207	
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)	\$195	
8. 三花柏齡奶粉 (800克)	\$110	
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

健康服務幹事：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