

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！

聖誕節 與我無關!?

聖誕節常被稱為普天同慶的日子，不論是節日的氣氛，還是宗教因素來說，這也是個很重要的日子。可是這對照顧者來說是否真的普天同慶？還是那幾天假期對某些照顧者來說，是災難的日子？很多時假期是工人姐姐需要放假休息的日子，而作為照顧者的你們不但沒有假期，更於這些日子要全職照顧，十分辛苦。假期彷彿與你們無關！你們的照顧工作可能充滿辛酸，並且沒有獎項、沒有認同，但是你也可以成為欣賞自己、獎勵自己的人！有沒有想過在這日子裏面偷閒數小時，做一做自己喜歡的事，或者給自己買份禮物獎勵自己？如果真的放心不下，有否有機會與你的被照顧者一同感受一下這節日的氣氛？離開一下家中的照顧環境，感受一下街上的裝飾、人與人之間的互動，相信你與被照顧者的心情也會變得不一樣！照顧者很多時會把照顧責任放得很前，眼中只著注照顧，但忘了彼此都需要空間。如果不時把彼此的牽繫放鬆一下，那張力也不會把大家都繫得太緊！彼此眼中也不單單只有照顧者和被照顧者的角色，可能還看到夫妻、子女等角色。你們彼此也需要被愛，如果節日可以讓你們的關係變得不一樣，非常鼓勵你們作一個新的嘗試！

12月護老活動

「森」花怒放迎聖誕

善用保鮮植物和乾果，親手打造獨一無二的聖誕花環，心花怒放地迎接美好佳節。

F0-P2526-339

日期：2025年12月16日（星期二）

時間：上午9:30-11:00

名額：12人

地點：護老房

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：12月9日截止報名，12月12日

公佈名單及個別通知參加者。

「金」宵多珍重

秋冬季節皮膚少不免有點乾燥，讓護老者一同製作金盞花修護霜呵護自己！

F0-P2526-322

日期：2025年12月24日（星期三）

時間：上午10:00至11:00

名額：12人

地點：護老房

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：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：12月12日截止報名

12月15日公佈名單及個別通知參加者。

「和」你鬆一鬆

動一動你的手指，用和諧粉彩畫出精美的心意卡！為忙碌的生活增添一點色，鬆一鬆享受當下時光！

F0-P2526-340

日期：2025年12月30日（星期二）

時間：上午9:30-11:30

名額：12人

地點：護老房

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：12月19日截止報名，12月20日

公佈名單及個別通知參加者。

周末護勵Coffee-time(雙月)

逢雙月舉行，以咖啡匯聚照顧者，輕鬆談鬆一鬆，一起暢談照顧逸事，凝聚護老者朋輩力量。

F0-P2526-256

日期：2025年12月13日（星期六）

時間：上午9:00至10:30

對象：護老者

名額：15人

收費：免費

地點：中心禮堂

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：歡迎活動當天親臨中心參加

憑中心有效護老者證，
可免費堂飲咖啡一杯！

觸·動·你心·零

＜外出活動＞

F0-P2526-342

12:30中心集合後一同前往

日期：2025年12月29日及

2026年1月5日（共2節）

時間：逢星期一，下午1:30-3:30

對象：已登記會員或護老者 名額：8人

地點：荃灣沙咀道328號寶石大廈地下

負責職員：社工趙敏鳳姑娘、馬綺珊姑娘

報名方法：親臨／致電中心登記抽籤

報名日期：12月18日截止報名，12月19日公佈名單及個別通知參加者。

藝術是打破界限的好方法，這次你可以與其他服務使用者一同創作藝術作品的同時，又可與智障人士和精神復康人士有個互動，一同創作，並一起舉辦一個藝術展！



收費：免費

合作伙伴：耀荃綜合復康服務中心



1月護老活動



蝶蝶不憂



簡單製作小巧蝴蝶酥，配上香濃熱茶，成就一個忘憂清晨！

F0-P2526-343

日期：2026年1月13日(星期二)

時間：上午9:30至11:00

名額：12人

地點：護老房

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：1月6日截止報名，1月10日

公佈名單及個別通知參加者。

親密關係中的愛與逃

透過一次性講座，護老者學習應對相處和溝通的技巧，加強長者於家庭關係中的應對能力，改善護老者與家人的相處技巧。

F0-P2526-333

日期：2026年1月23日(星期五)

時間：中午12:30至下午2:00

對象：護老者/中心會員/義工

名額：20人 收費：免費

地點：中心禮堂

合作機構：保良局平和關係支援計劃

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨或致電中心報名



護老喜樂健心操

由義工帶領，一起學習「樂活健心操」，保持身心健康，紓緩照顧壓力。

F0-P2526-326

日期：2026年1月12, 19, 26及2月2日(星期一)

時間：下午1:30至2:30

地點：中心禮堂

名額：20位

對象：中心已登記護老者及會員

收費：\$20(共4節)

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。

報名日期：護老者12月3日優先報名

12月8日開放予中心會員。



童你嘻哈玩遊戲

透過區內持份者和小學生帶領及設計，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。

F0-P2526-325

日期：2026年1月21日(星期三)

時間：下午4:00至5:00

對象：護老者 名額：12人

收費：免費

地點：護老者房

負責職員：社工徐杏恩姑娘

合作伙伴：小童群益會

青衣青少年綜合服務中心

報名：先報名後抽籤，名單於1月9日公佈



陪伴心間。照顧者小組

由經驗豐富的表達藝術治療師，透過輕鬆好玩、簡易的創作，釋放壓力，分享心聲，啟發照顧者在表達藝術中抒發感受，欣賞自我，提升愉悅感和正面想法，與照顧者同行。

F0-P2526-290

日期：2026年1月8、15、22、29日及2月5、12日

時間：逢星期四，上午9:30-11:00

對象：護老者 名額：12人 收費：\$20 地點：護老房

合作伙伴：領航者生涯規劃發展有限公司

帶領導師：註冊藝術(表達藝術)治療師林適一先生

負責職員：社工徐杏恩姑娘

報名方法：親臨中心報名，先到先得，繳費作實。




歡迎歡迎

無需藝術經驗都可以參加呀！

代售及借用

以下物品可供護老者借用：

輪椅／ 手杖／助行架		首七个工作日，免費借用； 七个工作日後：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 曾令欣姑娘

活動幹事：林衍桐先生 黃敏淇姑娘

行政幹事：劉珍華姑娘

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：健身房

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

