

如果你是以下情況，歡迎加入成為我們的
護老者：

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

人生必修的課

「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」(傳道書3:1) 我能與大家於福安相聚有時，離別也有時！我在福安這段日子經歷了很多第一次，第一次在長者中心做社工；第一次在眾人面前唱歌跳舞；第一次在彩虹天地開始前，有長者為我祈禱；第一次看到不一樣的長者會員，很熱情，很有愛……過去的點滴都能讓我會心微笑，成為我日後繼續成長、進步的力量。

時光飛逝，我在福安與大家相識年多兩年了，雖然仍未能記得每位樣貌和名字，但我記住了與大家相處的時光！記得常到中心的會員聲音，常常不見其貌但聞其聲。最有趣是我返早的半小時，常常有一些現場新聞評論，想不到福安的長者樣子純樸，但談論起時事又別具慧眼，讓人刮目相看。

回顧我入職時第一篇文章說過的「休息是為了走更遠的路」，不論長者、護老者、還是我本人，人累了是應該好好休息的，照顧自己不是自私的行為，而是讓我們更有力量地走人生每一步。今天我覺得是時候休息一下了，你們需要時，也記得給自己一個「假期」休息一下。

祝願各位睇得、食得、行得、走得、大小都得，身心安康，精力充沛，每日都能有讓你感恩的事！

趙敏鳳姑娘



8月護老活動

童遊護勵Happy Day

FO-P2627-189

親子義工和護老家庭交流，
玩集體遊戲，活力動動腦，
製作艾草按摩棒。

日期：2026年8月8日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

名額：16人（歡迎護老者及其長者同行）

收費：免費 地點：中心禮堂

合作機構：香港小童群益會賽馬會
青衣青少年綜合服務中心

報名：親臨中心或whatsapp

負責職員：社工徐杏恩姑娘



態瓶。盛細

FO-P2627-190

親手製作迷你生態盆景，感受
植物與大自然帶來的平靜。

日期：2026年8月12日（星期三）

時間：下午2:30至3:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費（聖公會麥理浩資助）

報名：6/8截止報名，7/8公佈及通知參加者

負責職員：程序幹事馬綺珊姑娘



花。心思

FO-P2627-191

製作押花滴膠飾物，為自己
送上一份小心意。

日期：2026年8月21日（星期五）

時間：上午9:30至10:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費（聖公會麥理浩資助）

報名：13/8截止報名，
14/8公佈及通知參加者。

負責職員：活動幹事黃敏淇姑娘



湯麵教導航Google map

FO-P2627-194

透過教授手機應用導航Google
map，加強照顧者善用平台功
能，同時加強社區人士表達對
護老者的關懷。

日期：2026年8月29日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

名額：15人 收費：免費

地點：中心禮堂

對象：照顧者與被照顧者一同參加

合作機構：香港小童群益會賽馬會青衣青少年綜合
服務中心及UX Gym 數碼健身館

報名：親臨中心或whatsapp

負責職員：社工徐杏恩姑娘



守護者心藝。表達藝術小組

FO-P2627-188

透過表達藝術，以音樂、動作、視覺藝術、戲劇、寫作等媒
介，提供非語言、非批判的安全空間，讓護老者繞過認知防衛，
接觸內在感受，抒發壓力及欣賞自我，提升愉悅感和正面想法。

日期：2026年8月6、13、20、27 及 9月3日（星期四）

時間：上午9:30至11:00 名額：10人 收費：\$20

地點：護老房

對象：中心護老者及有興趣以表達藝術抒發感受的中心會員

報名：親臨中心邀費作實 負責職員：社工徐杏恩姑娘

合作伙伴：「綜合表達藝術治療專業證書培訓課程(iEXAT)」表達藝術治療實習生



8-9月護老活動

9月重點推介



軟綿綿言語治療及 照護食工作坊



FO-P2627-197

由言語治療師教授吞嚥困難與飲食注意，並即場示範烹調，加強照顧患有咀嚼及吞嚥困難長者的能力和技巧。

日期：2026年9月9日(星期三)

時間：下午2:00至4:00

名額：10人 地點：護老房

對象：中心護老者及有興趣的中心會員

收費：\$50 (包括食材費用)

導師：鄧浩樺先生(言語治療師/社企「言語」創辦人)

報名：親臨中心，繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



護老喜樂健心操8/2026

FO-P2627-184

凝聚護老者一起學習「樂活健心操」，加強照顧者關注自己的身心健康。

日期：2026年8月17、24、31日 及
9月7日(星期一)

時間：下午1:30至2:30

名額：20人 地點：中心禮堂

收費：\$20 (共4節)

對象：中心已登記護老者及會員

報名：親臨中心，繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



藝術好多Fun之 照顧加色同樂日

FO-P2627-193

一起製作藝術手工，讓社區人士與護老者交流共融，表達關心。

日期：2026年9月19日(星期六)

時間：上午10:00至11:30

名額：16人(歡迎護老者及其長者同行)

地點：中心禮堂 收費：免費

合作機構：香港浸信會醫院區樹洪健康中心

報名：親臨中心或whatsapp

負責職員：社工徐杏恩姑娘



流光「逸」彩

FO-P2627-192

光影盒以多層不同場景的圖層拼疊而成，光影交錯，效果美妙！一同製作簡化步驟版的光影盒，感受創作樂趣。

日期：2026年9月11日(星期五)

時間：上午9:30至10:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費(聖公會麥理浩資助)

報名方法：1/9截止報名，

2/9公佈及通知參加者。

負責職員：活動幹事林峻皓先生



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： (2026年7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 (850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)	\$217	
4. 美國雅培活力加營素(850克)	\$235	
5. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (850克)	\$240	星期六 上午9:00 至下午1:30
6. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (400克)	\$115	
7. 三花柏齡奶粉 (1600克)	\$195	
8. 三花柏齡奶粉 (750克)	\$112	

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

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 曾今欣姑娘

活動幹事：黃敏淇姑娘 林峻皓先生

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：社工徐杏恩姑娘

