



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

## 現實比回憶寶貴！

復活節將至，大家除了聯想到耶穌復活外，還會想到什麼呢？如果一時間沒有想法的話，大家不妨一起來自我反思一下。回想過去，人生經歷過不少高低起跌，未知有沒有一些事情或決定曾經令你感到遺憾和後悔？

每當我們面對抉擇時，若結果不如預期，往往都會令我們感到後悔。但是，你有否想過，每次面對抉擇時，大家都必定經過反覆思量，才作出當刻我們認為最好的決定呢？有時候，與其把自己困於後悔的旋渦當中，何不把握當下，關心自己身邊的親友，珍惜仍可相見共聚的時間。

每個人都不能預計自己哪一天會離開世界，因此，把握當下能夠互相聯絡、見面的機會，互相通一個電話、一起吃一頓飯，享受一起歡樂共聚的時光，比起日後只能從回憶中回味更來得重要。並且，倘若我們能夠做到珍惜、把握相見的機會，將來亦能大大減低後悔的機會。

如果你認同以上的建議，不妨在假期時，給親友一個電話，約他們吃一頓飯，見一見吧！

# 4月護老活動

## 護老喜樂健心操 4/2026

FO-P2627-035

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4月13, 20, 27日及  
5月4日（星期一）

時間：下午1:30至2:30

名額：20人 地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者及會員

收費：\$20（共4節）

報名方法：親臨報名，先到先得，繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 雪花 Soul (夫婦篇)

FO-P2627-034

夫婦一起動手創作香脆可口的低糖小吃：雪花酥，讓甜蜜滋味療癒身心，找到生活中的小確幸。

日期：2026年4月23日（星期四）

時間：上午10:00至11:30

名額：6對夫婦 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

報名方法：親臨/致電中心登記，先到先得

負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 識剪平安足2026

FO-P2627-038

透過一次性活動，替長者修剪腳甲及足部護理，加強護老者的照顧技巧。

日期：2026年4月22日（星期三）

時間：下午2:00至4:00（請按預約時段出席）

名額：10人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者及中心有需要的會員

收費：\$40

報名方法：親臨中心報名及繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 花「弦」巧語

FO-P2627-037

在春日裏創作花卉弦線畫，為自己點綴精巧美妙好心情。

日期：2026年4月30日（星期四）

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（由聖公會麥理浩資助）

報名方法：親臨/致電中心登記抽籤

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名日期：20/4截止登記。  
22/4公佈及個別通知中籤者。

# 5月護老活動

## 平和關係護勵小組

FO-P2627-047

了解與伴侶的相處模式，包括衝突對伴侶或家庭關係的影響，學習處理情緒和有效溝通技巧，以和平方法解決伴侶之間的矛盾。

形式：短講、分享、討論、活動

日期：2026年5月7, 14, 21, 28日(星期四)

時間：上午9:30至11:00

名額：10人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者 收費：\$20

合作伙伴：保良局平和關係支援計劃加動力

報名方法：親臨中心報名及繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



備註：參加者將獲安排一次組前面談，日期為4月20日或27日(星期一)，確實時間待報名後由工作人員通知。

## 護老迎新及重聚日

FO-P2627-023

建立平台讓護老者可以共聚一堂，了解本中心的護老者服務，也提升他們的歸屬感，促進同路人支援。

日期：2026年5月8日(星期五)

時間：下午2:00至3:30

名額：30人 地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者

收費：免費

報名方法：親臨/致電中心登記，先到先得

負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名日期：30/4截止登記。  
4/5於中心張貼參加者名單。

## 金「玉」良「園」

FO-P2627-033

在接觸彩沙與植物的過程中放慢呼吸、感受平靜，打造自己專屬的心靈陸洲。

日期：2026年5月13日(星期三)

時間：下午1:30至2:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

報名方法：親臨/致電中心登記抽籤

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名日期：20/4截止報名。  
22/4公佈及個別通知中籤者。

## 夏逸·茶緣

FO-P2627-045

在初夏認識日式抹茶並體驗刷茶；閒逸地以茶會友。

日期：2026年5月15日(星期五)

時間：下午2:00至3:00

名額：15人 地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

報名方法：親臨/致電中心登記抽籤




負責職員：社工趙敏鳳姑娘



報名日期：5/5截止登記。  
6/5公佈及個別通知中籤者。

# 代售及借用

以下物品可供護老者借用：

<p>輪椅/ 手杖/助行架</p> 	<p>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。</p> 
<p>護老影音產品及書籍</p>	<p>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。</p> 

以下奶粉可供護老者代售：	價錢： (2026年3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)	\$112	
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

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 曾今欣姑娘

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