



## 護老者服務通訊 (2020年10月)

### 中心對護老者的定義

1. 18歲以上需要照顧在家居住的長者之家人、親屬或朋友
2. 沒有受薪(非僱員)
3. 被照顧人士年滿60歲

### 各位親愛的護老者：

九月疫情似乎稍為緩和一點，相信對於大家來說是一個好消息！

在此亦告訴大家中心最新安排，社會福利署容許中心於9月23日起，服務使用者可透過「預約形式」參加中心活動；但為減低會員交叉感染的風險，暫不設偶到服務。因此，大家若有想參加之活動，可先致詢或親臨本中心查詢及預先報名。另外，進入本中心時，必須全程戴上口罩，以及先量體溫和以酒精搓手液清潔雙手。此外，中心的茶水間會停止開放；在中心內，亦請不要進食或分享食物，以免交叉感染。最後，服務使用者身體如有不適，必須留在家中休息及在健康情況下才到中心。

祝願大家身體健康！希望往後的日子，見到各護老者在中心聚首一堂，彼此學習和交流照顧經驗。最新資訊可瀏覽我們的FACEBOOK或網站。



最新消息請留意



詩篇23:1-2

耶和華是我的牧者；我必不致缺乏。  
祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。



[www.focec.org.hk](http://www.focec.org.hk)



 福安

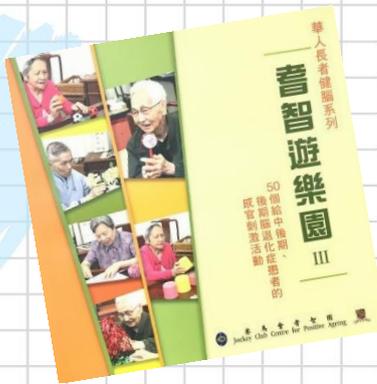
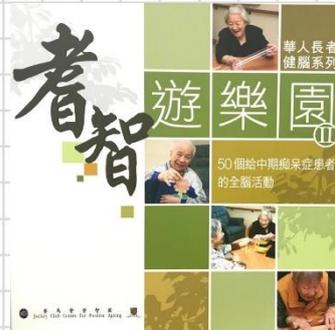




# 護老活動

重點推介

## 護老吾執書



活動日期：29/10/2020 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

內容：介紹與腦退化有關的書籍，包括：健腦遊戲、照顧者的故事；增加護老者照顧腦退化患者的知識及技巧。

負責職員：揭姑娘及徐姑娘

名額：15 人



# 護老活動

## 資訊活動

### 護老加油站

日期：5/10/2020 (一)  
時間：上午 9:00 – 10:00  
內容：照顧吞嚥有困難長者  
嘉賓：香港老年學會  
名額：15 人  
收費：免費

### 護老講座：冬日暖洋洋

日期：19/10/2020 (一)  
時間：上午 9:00-10:00  
內容：分享冬日保健方法，  
提早預防寒冬  
嘉賓：一線通平安鐘  
名額：15 人  
收費：免費

## 心靈支援

### 護老結伴暖窩心

日期：22/10/2020 (四)  
時間：上午 10:00-11:00  
內容：透過輕鬆減壓運動或遊戲，  
讓照顧者舒緩照顧壓力，保持身心  
健康。  
名額：10 人 收費：免費

### 護老 CAFÉ

日期：10/10/2020 (六)  
時間：上午 10:00 – 11:00  
內容：每節不同主題，在輕鬆氣氛下  
一起抒發情懷，彼此交流護老心得。  
名額：8 人  
收費：免費

◇ 報名方法：親臨本中心 或 致電報名 (2497-3333)

■ 所有活動名額有限，必須預先報名，以便預留位置及作活動準備。

◇ 負責人：徐杏恩姑娘及揭鳳婷姑娘

以上活動預埋你！



# 護老小貼士



**失眠**，大概每個人都嘗試過。每當失眠之際，不知道大家會有甚麼解決方法呢？輾轉反側、眼光光、數綿羊？今期護老小貼士請來「香港防癆會」的王國榮中醫師為我們介紹安神安眠的茶療，幫助大家改善這情況。

## 春夏安神安眠茶療

失眠為人生一大苦事。隨著年齡的增長，人的生理時鐘會開始改變，睡眠時間亦會有所變化，部份人可能會出現失眠的問題。在中醫角度，失眠可由陽不入陰，心神不安；陰不斂陽，胃失和降等病因病機引起。西醫認為，這是由於自主神經混亂所致。

最常見的失眠大致可分為三種：入睡困難，醒後不能再睡，睡而不酣。中醫以調和陰陽，寧心安神為原則，以針對失眠病因病機。其中，亦要患者建立一個良好的睡眠習慣，放鬆心情，以增加成效。首先，要重塑生理時鐘，建立一個穩定的睡眠與作息時間，令身體適應。第二，放鬆情緒，不要因為害怕失眠而令情緒緊張，因為情緒緊張本身就是造成失眠的一大主因。而一旦處於緊張狀態，便會陷入失眠的惡性循環。

最後，睡眠前應進行悠閒活動，例如：閱讀，冥想。不應看電視，玩手機等。



春夏之季，潮濕多雨，易困濕於體內，阻礙氣機升降，陰陽失調。

以下為春夏之季安神安眠茶療：

### 去濕安神茶

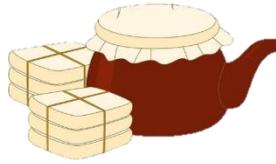
材料：

荷葉 3 克，藿香 2 克，首烏藤 3 克

功效：芳香化濕，寧心安神

適合濕困，苔膩人士，陰虛煩熱者

和孕婦慎用



### 清熱寧心茶

材料：

金銀花 5 克，玫瑰花 2 朵

功效：清熱瀉火

適合煩躁多夢人士，

脾虛肚瀉人士禁用

### 養陰安神茶

材料：

百合 5 克，小麥 2 克，蜂蜜小量

功效：滋陰養燥，養心安神

適合陰虛人士，陽亢火旺者禁用

### 解鬱靜心茶

材料：

合歡皮 6 克，百合 4 克，郁金 2 克

功效：疏肝解郁，調養心神

適合肝郁氣滯，氣機不暢者

### 清心去火茶

材料：

淡竹葉 5 克，通草 3 克

功效，清心利尿

適合心煩，有口臭者



### 養血養心茶

材料：

紅棗 3 粒，酸棗仁 5 克，甘草 3 克

功效：補中益氣，養血安神

適合久病脾虛的平時飲用



以上資料僅供參考。失眠人士應盡快向註冊中醫或醫生求診，以獲得更合適的治療，  
避免延誤病情。

(王國榮醫師/ 香港防癆會—香港大學中醫診所暨教研中心(灣仔區) 中醫師)



# 代售及借用

以下物品可供護老者借用：(可於中心接待處參考詳細借用守則)

1. 輪椅

2. 助行手杖

3. 助行架

費用：

◆ 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



4. 護老影音產品及書籍

首十四個工作日免費借用，以後續借費用為每天\$3一日

代售服務	價錢	代售時間
1. 美國雅培加營素奶粉 (900 克)	\$170	星期一至五
2. 美國雅培加營素奶粉 (400 克)	\$85	上午 10:30-下午 4:30
3. 美國雅培加營素低糖奶粉 (850 克)	\$175	星期六
4. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (850 克)	\$213	上午 9:00- 下午 1:00
5. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (400 克)	\$105	
6. 三花柏齡奶粉 (1700 克)	\$175	
7. 三花柏齡奶粉 (800 克)	\$97	
8. 安怡長青奶粉 (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

電話：2497 3333 傳真：2497 4242

網址：www.focec.org.hk

Facebook：https://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

服務總主任：周賢明先生 服務主任：梁穎恩姑娘 中心主任：區麗卿姑娘

副主任：蔡岳山先生 中心社工：黃美儀姑娘 徐杏恩姑娘 揭鳳婷姑娘 雷曉怡姑娘

程序幹事：馬綺珊姑娘 助理程序幹事：侯韻韻姑娘

活動幹事：羅桂芬姑娘 鄧文亮先生

保健員：廖竹茜姑娘 註冊護士：黃苗茵姑娘 事務員：郭錦紅姑娘

計劃經理：郭柔吟姑娘 計劃主任：林恩如姑娘

印製日期：30/9/2020

印刷數量：50 份