

方樹泉長者地區中心 護老者活動專輯 (2026年4月-6月)

照顧者必學

「安睡指南」



身為照顧者，您是否經常覺得「連睡覺都是一種奢侈」？夜半起身協助家人後，腦中不斷盤旋明天的待辦事項，身體明明疲憊卻難以再度入睡……長期下來，不僅精神耗損，更可能影響照顧品質。以下提供兩項簡單技巧，幫助您在碎片化的休息時間中快速恢復精力。

一、睡前「靜觀呼吸法」：按下大腦的暫停鍵

適合情境：結束一天照顧工作後，腦中仍不斷回想白天發生的事。

三步驟操作：

調暗燈光：準備睡覺前，先將房間光源換成暖色小夜燈，告訴身體「該休息了」。

掌心貼腹：平躺或側躺，將一隻手輕放在腹部，感受呼吸時手掌的起伏。

數息練習：吸氣時默數「1、2、3、4」，吐氣時數「5、6、7、8」，專注在呼吸的長度與溫度。若思緒飄走，溫和地將注意力拉回數數即可。

關鍵作用：

這種「單點專注」的練習，能逐步緩解大腦的焦慮迴路。研究顯示，持續5分鐘的靜觀呼吸，可降有效低壓力荷爾蒙（皮質醇），就像為過熱的手機開啟「飛航模式」。

方樹泉長者地區中心 護老者活動專輯 (2026年4月-6月)

二、夜半醒來時「自我安撫對話」：中斷焦慮循環

適合情境：凌晨協助家人後，躺在床上越想越清醒。

三步驟操作：

接受清醒狀態：與其焦躁地想「再不睡明天就完了」，試著對自己說：「沒關係，現在休息多少都能補充體力。」

啟動感官轉移：

聽覺：專注聆聽房間外的蟲鳴或風聲

觸覺：用臉頰輕蹭枕頭，感受布料質感

嗅覺：塗抹少量薰衣草精油在手腕（需事先測試是否過敏）

想像復原畫面：閉眼想像「全身肌肉像冰淇淋般緩緩融化」，從腳趾到頭頂逐步放鬆。

關鍵作用：

照顧者的深夜清醒常伴隨「如果……怎麼辦」的災難化思考，透過感官刺激與正向自我對話，能打破負面思維鏈，讓身心重回平靜狀態。

照顧別人之前，先照顧好自己

實驗發現，連續三天睡眠不足時，人的情緒調節能力會下降60%。請將這些練習視為「睡眠急救包」，每天抽出10分鐘練習，就像為手機定期充電。記住：您不需要追求「完美睡眠」，即使片段休息也能有效恢復體力。今晚就從「5分鐘靜觀呼吸」開始，為自己儲存明天的能量吧！

社區資源站



照顧者支援專線(182 183)

為減輕照顧者在日常生活照顧工作壓力和負擔,並持續提升他們的照顧能力。

- 24小時服務熱線,由專業社工接聽。
- 提供即時諮詢;情緒輔導;外展探訪;緊急支援及轉介服務。
- 設有WhatsApp支援(摯安Zone: 5322 2183) 供聽力或語言障礙人士使用。

照顧者資訊網(<https://carers.hk/>)

為長者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊,並鼓勵他們在有需要時尋求協助。

- 24小時運作,搜索、整理、更新及發布與長者、殘疾人士和其照顧者相關的資訊。
- 人工智能聊天機械人功能,輔助照顧者資訊網用戶搜尋照顧者資訊網內的資訊。

長者社區照顧服務券計劃

以「錢跟人走」的模式,讓正在「資助長期護理服務中央輪候冊」而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者,因應個人需要,使用社區照顧服務券,選擇合適的社區照顧服務,支援他們居家安老。

- 讓長者自由選擇社區照顧服務,例如膳食、陪診、到戶服務及日間暫託等,減輕照顧者負擔。
- 分為三種模式:中心為本、家居為本及混合模式。
- 2025年已增至16,000張社區券,資助最高達服務價值的95%

長者日間/住宿暫託服務

日間暫託服務為居於社區的長者提供短期日間照顧,以紓緩照顧者的照顧壓力,讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務。而住宿暫託服務則為在社區中生活,但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的長者提供臨時而短暫的住宿照顧。

- 長者日間暫託服務每日費用為\$41.5,全港已有超過300個服務點提供此服務,服務時間包括星期一至日及公眾假期。
- 長者住宿暫託服務按院舍類別收費,護理安老院及合約院舍每日費用為\$62,護養院每日費用為\$72,而符合條件的長者每年最多可使用42天暫住期,亦可分期多次使用。
- 照顧者可透過以下方式申請暫託服務:致電照顧者支援專線182183,直接向服務單位申請,或透過社工轉介。

中心暫托服務



為護老者提供半日/全日的暫托服務，期望紓緩護老者壓力。

	半日 上午9:00-12:00/下午2:00-5:00	全日 上午9:00 - 下午5:00
一般使用者	\$220 / 4次 \$70 / 平日單次	\$400 / 4次 \$800 / 8次 \$160 / 平日單次
綜援或 長者生活津貼 使用者	\$160 / 4次 \$55 / 平日單次	\$300 / 4次 \$600 / 8次 \$120 / 平日單次
	包括簡單小食	包括簡單小食及午膳
延長服務 安排	<ul style="list-style-type: none">• 每次可最多申請16次看顧，之後需先重新輪候• 按個別需要延長看顧時間，請向中心申請，費用以每半小時 \$25 計算	

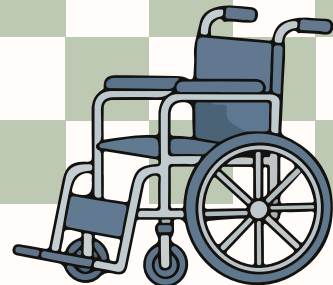
中心陪診服務



為居住筲箕灣區內之長者及護老者的陪診服務，期望紓緩護老者壓力。

一般使用者	\$45 / 小時
綜援使用者	\$25 / 小時
備註	<ul style="list-style-type: none">• 每次服務最少使用2小時，之後服務時間以半小時為計算單位。(不足半小時亦作半小時計算)• 點對點接送的車費需由服務使用者提供。• 基於疫情狀況，中心保留最終服務安排的決定權利。

復康用品轉贈顯關懷



接受社區人士捐贈復康用品，再轉贈於有需要護老者。

步驟1：請透過WhatsApp將捐贈物品的相片傳送給我們

步驟2：自行運送捐贈物品到東華三院方樹泉長者地區中心

- 收集復康用具類別：輪椅、便椅、輔行架和氣墊床等。
- 不回收物品：醫院床、已損壞及生鏽之復康用具、衣物、氧氣機、已開封及曾使用之護理用品。
- 因中心存放位置有限，各種復康用具將按存倉數量及需要而回收。
- 本中心不會提供上門回收服務

復康用品借用服務

提供暫借服務予中心護老者，期望解決護老者燃眉之急。

- 必須登記中心護老者會員
- 租借服務以居住筲箕灣的長者優先
- 每次借用期限為一星期，及後可再續借一星期
- 借用人士須自行運送復康用品

如欲查詢以上服務，可致電本中心

中心電話: 29679211

: 62912483



可致電2967-9211或 WHATSAPP 6291-2483 報名

減壓時光隧道 - 藝術x射擊工作坊

日期: 30/4/2026
 時間: 下午2:00-下午4:00
 地點: 延展中心 2/F
 (筲箕灣道361號利嘉中心)
 內容: 由香港氣槍競技射擊學院帶領體驗
 射擊及藝術治療
 對象: 中心已登記之護老者及被照顧長者
 名額: 20名<人多抽籤>
 費用: 全免
 負責職員: 活動幹事 林浩然先生
 報名日期: 即日起至24/4/2026



減壓時光隧道 - 情緒表達小丑工作坊

日期: 18/5/2026
 時間: 10:00-12:00
 地點: 延展中心2/F
 (筲箕灣道361號利嘉中心)
 內容: 由小市山設計介紹小丑技巧及分組練習
 對象: 中心已登記之護老者及被照顧長者
 名額: 20名<人多抽籤>
 費用: 全免
 負責職員: 活動幹事 林浩然先生
 報名日期: 即日起至11/5/2026



護老芬分FUN!!!

日期: 14/4/2026(A班)或22/4/2026(B班)
 時間: 上午10:00-中午12:00
 地點: 9樓禮堂
 內容: 由合資格教練帶領體驗芬蘭木柱
 對象: 中心已登記之護老者及被照顧長者
 名額: 16名<人多抽籤>
 費用: 全免
 負責職員: 活動幹事 林浩然先生
 注意事項: 每人只可報一班。
 如重覆報名, 資格或會被取消。
 報名日期: 即日起至10/4/2026

整理你的未來 生前整理講座

日期: 4/5/2026
 時間: 下午2:30-下午4:00
 地點: 9樓禮堂
 內容: 由專業整理師分享斷捨離秘訣
 對象: 中心已登記之護老者及被照顧長者
 名額: 30人
 費用: 全免
 負責職員: 活動幹事 林浩然先生
 報名日期: 即日起至27/4/2026





可致電2967-9211或 WHATSAPP 6291-2483 報名

護老學堂 - 照顧中風患者



日期: 11/5/2026
時間: 下午2:00-下午4:00
地點: 主中心活動室(I)
內容: 由職業治療師教授照顧中風患者技巧
對象: 中心已登記之護老者及被照顧長者
名額: 20名<人多抽籤>
費用: 全免
負責職員: 活動幹事 林浩然先生
報名日期: 即日起至4/5/2026

護老性格透視

日期: 22/6/2026
時間: 下午2:30-下午4:00
地點: 9樓禮堂
內容: 理用專業性格分析工具, 協助個人深入了解自己的優勢、價值觀、壓力來源及溝通模式
對象: 中心已登記之護老者及被照顧長者
名額: 20名<人多抽籤>
費用: 全免
負責職員: 社工 劉紅如姑娘
報名日期: 1/6/2026至15/6/2026

護老拉筋齊舒壓

內容: 由香港理工大學物理治療學系學生小班教學,
助你掌握正確拉筋紓壓的方法,

係照顧嘅旅途上, 學識照顧自己和保護自己

日期: 2026年4月27日, 29日及5月4日, 6日
時間: 上午10時-中午12時
地點: 9樓禮堂
對象: 中心已登記之護老者
名額: 12名
費用: \$20/位
負責職員: 社工 劉紅如姑娘
報名日期: 即日起至2026年4月1日



外傭護老培訓計劃



計劃內容：

1. 教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧
2. 培訓外傭協助長者建立健康的生活模式
3. 透過受培訓外傭的照顧和支援，提高長者在社區生活的質素



對象：已獲聘而現正或將會照顧體弱長者的外傭

<從未曾參與過有關計劃>

費用：免費 / 8堂

日期：5/6, 12/6, 26/6, 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7/2026(星期五)

時間：下午2:00-4:30

地點：筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓1樓

名額：20人 <如報名人數眾多，會按報名先後，分配名額>

內容	講者
◇ 長者的餵食及協助長者服用藥物 ◇ 協助長者沐浴及長者的口腔護理	註冊護士
◇ 慎防跌倒 ◇ 急救	註冊護士
◇ 生命體徵觀察與技巧（量度血壓、體溫及血糖） ◇ 長者常見的精神健康問題及警號	註冊護士
◇ 食物衛生及長者膳食安排指南 ◇ 協助輕度活動障礙長者轉移位置	營養師 物理治療師
◇ 處理認知障礙症患者的行為及情緒問題 ◇ 認知障礙症長者膳食安排指南	職業治療師 營養師
◇ 照顧中風患者 ◇ 與認知障礙症長者溝通	職業治療師 註冊護士



如有興趣及需要，歡迎致電 2967-9211 與護老者服務職員查詢及報名。
中心同時設有暫托服務照顧長者。



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

方樹泉長者地區中心



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2026年4-6月認知障礙症服務/活動宣傳

智齒保健講座 - 認知障礙症與口腔健康

日期：2026年5月9日(星期六)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心一樓活動(三)室

內容：由牙科護士即場分享認知障礙症長者的口腔護理要點。同時分享賽馬會智齒保健計劃，並可為合資格長者作即場申請！

對象：護老者 (歡迎長者一同出席)

名額及費用：20名，全免 (人多抽籤)

截止日期：即日起至2026年4月30日

負責職員：社工 鄭姑娘



賽馬會智齒保健計劃

Jockey Club Special Oral Health Programme

- 免費6個月內之牙科服務
 - 來回的士車費資助
- 計劃參加者需有領取以下津貼 (其中一項即可)：

- 長者生活津貼
- 傷殘津貼
- 社區照顧服務券

參加者需**已確診**為認知障礙症



「腦」友同樂會 - 靜心創意書法

日期：2026年5月26日(星期二)

時間：下午3:00至4:30

地點：中心一樓活動(三)室

內容：由專業藝術導師帶領，學習放鬆的執筆方式，不強調標準姿勢，重在手腕靈活，享受輕鬆愉快的活動過程。

名額：8名(人多抽籤)

費用：\$20/人

對象：認知障礙症長者

截止日期：即日起至2026年5月8日

負責職員：活動幹事 葉先生



致電2967-9211或WhatsApp
9680-5540聯絡輔導及認知障礙症
服務隊職員。

掃描右方QR Code填寫Google 表單，
輸入姓名、聯絡資料及選擇有興趣參加
之活動以進行報名。





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

方樹泉長者地區中心



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

認知刺激治療小組 - 音樂治療

由專業註冊音樂治療師，運用音樂演奏、聆聽及討論等互動方式，滿足長者身心、情緒、認知與社交需求。配合社工的活動元素，為認知障礙老友記帶來開心愉快的小組活動。

日期：2/6、9/6、16/6、23/6、30/6/2026 (逢星期二，共五節)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心一樓活動(三)室

名額：8人(人多抽籤)

費用：\$400(護老者會員) / \$500(非護老者會員)

對象：認知障礙症長者

報名截止日期：即日起至2026年5月19日

負責職員：社工鄭姑娘





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

方樹泉長者地區中心



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

居家認知訓練教材套

內容：

讓長者們有持續的認知訓練，每月以郵寄方式發放教材套，訓練內容包括現實導向、記憶能力、知識運用、解難能力、懷緬活動等，讓護老者們安排時間從旁指引長者完成。

費用：\$90/6個月

負責職員：社工 許姑娘



「腦」朋友俱樂部

內容：由專業同工透過一系列小組活動，包括：健腦運動、現實導向訓練、益智遊戲等延緩參加者認知能力退化、建立社交生活。

形式：中心小組形式

對象：輕度／中度認知障礙症長者，能適度自理。

費用：\$880/8堂 (護老者會員)

\$1000/8堂 (非護老者會員)

備註：如欲查詢或報名，可致電本隊職員聯絡
負責職員：活動幹事 葉先生 / 社工 鄭姑娘

千棋百趣外借服務



內容：提供不同的桌上遊戲供護老者外借回家，讓長者可以持續鍛鍊腦筋。

如何借用：親臨/ 致電2967-9211 與葉先生聯絡，到中心借用桌上遊戲。

借用守則：每位護老者帶同護老者証到中心辦理借用，每次限借用2款遊戲，借用期為兩星期。

費用：免費

負責職員：活動幹事 葉生

評估檢測服務



內容：為長者提供初步認知評估，及早識別認知障礙症徵狀，並提供專業意見作適當跟進。

費用：免費

備註：如欲查詢，可致電與本隊職員聯絡。

負責職員：社工 鄭姑娘



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

方樹泉長者地區中心 護老者活動專輯 (2026年4月-6月)

護老者資料更新回條

如閣下的個人資料或長者健康及受照顧狀況等有所更改，請填寫下列回條，以郵寄、電郵、whatsapp 至 6291 2483 方式交回，或致電中心與職員聯絡。

護老者姓名： _____ 聯絡電話： _____
地 址： _____
長者 狀況： 已入住院舍 / 健康狀況改變 / 其他： _____
其他資料更新： _____

- 本人現不需要服務，請取消本人之護老者會藉。
- 本人不願意接收護老者資訊



歡迎掃瞄QR CODE 填寫更新資料：

主中心： 香港筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓1樓 電話： 2967 9211
延展中心： 香港筲箕灣道361號利嘉中心2樓及6樓 電話： 2151 3284

主中心開放時間
星期一至六：上午8:30 - 下午6:00
星期日及公眾假期：休息