



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 (2025年10月-12月)

護老者·愛自己三式

「我又無三頭六臂，邊做到咁多嘢呀？」

「你當我識分身咩？我自己都周身唔得閒！」

以上對白的內容，你是否似曾相識呢？面對排山倒海的照顧責任和任務，護老者難免會感到焦慮及無助。面對各種大小事務，護老者每天的生活是如何渡過呢？他們是如何分配時間處理自己和長者的事務？

護老者於日常盡力照顧家中的長者，但有時候卻會忽略了自己的生活質素，甚至很少關注自己的身心健康。

愛自己三式

護老者需要有喘息空間，照顧長者同時亦要愛惜自己，於這種平衡的狀態下才可走得持久，走得更遠。倘若護老者過份專注於長者身上，全天候24小時貼身照顧，連休息的時間都沒有，很容易推出病來，弄巧反拙。要維持護老者的生活質素，可以學習以下三式：

- 1) 良好的時間管理
- 2) 善用資源和支援網絡
- 3) 長遠健康規劃



第一式：做個時間好管家，預留時間鬆一下

良好的時間管理需要將事情分「緩急先後」四大類別，順序處理，並且培養「建立日程計劃」的習慣，制定每日的時間表，將照顧工作和個人生活事務安排妥當。優先處理最重要的事情，例如醫療問題、安全、飲食等，並清晰列出每天、甚至每星期的計劃清單，有助護老者更有效地分配時間和精力，確保照顧工作得到妥善安排。照顧長者的同時，緊記安排更多的時間來照顧自己，例如進行運動、看書、社交聚會等，以達致身心健康。

第二式 - 資源網絡同建立，適時找個好幫手

建立有效的支援網絡有助分擔照顧角色，例如可以尋求家庭成員、朋友或社區資源的協助或聘請傭人，讓護老者可以嘗試安排喘息空間，去休息放鬆及處理自身事務。

此外，隨著科技日新月異，善用樂齡科技產品有助護老者更有效地進行照顧工作，例如智能手機、平板電腦、智能手錶、警報器等。這些科技產品都有助護老者更妥善地管理時間、處理事務、監控健康狀態等，提升照顧質素，減輕護老者焦慮，同時亦提升長者的生活質素。

第三式 - 健康規劃不可少，關注自己同重要

健康是生命中最大的財富，護老者花費心力照顧長者的同時，他們也需要持續關注自己的健康，定期進行身體檢查、遵循良好的飲食習慣和運動計劃，可讓護老者有更多的體力來照顧長者。心靈健康亦不可忽略，照顧工作累積而來的情緒，需要一個抒發的渠道，透過察覺身心、伸展運動、按摩等，整理自己的壓力和情緒，保持精神健康。

資料來源：明周文化

護老者面對的狀況和挑戰千變萬化，在繁忙的生活日程中，護老者們需要找到平衡點，既要照顧好自己，又要照顧好長者，才能實現真正的分身照顧，讓自己和長者都得到關注和愛護。請緊記，護老者並不孤單！發動身邊人的力量，彼此結連，互相支援！





立秋.養生



8月初已立秋，雖然這意味著已進入秋天，但暑氣仍然未消？即立秋後可能仍有一段時日的炎熱或濕熱天氣。

各位護老者快來看看中醫師的推介，了解適合在立秋期間進食的湯水及養生食材。

甚麼是立秋？天氣會出現甚麼變化？



「立秋」中的「立」有「開始」的意思，「秋」指農作物將成熟，標誌著炎熱的夏天將結束，秋天即將來臨。立秋是二十四節氣中的第13個節氣，通常在每年8月7-9日出現。

立秋通常陽氣漸收、陰氣漸長，象徵夏去秋來。不過立秋後其實亦有很多地方暑氣未消，立秋期間的白天仍然比較炎熱（俗稱「秋老虎」），而夜晚和清晨才會開始有涼意，並且容易出現降雨與濕熱夾雜、悶熱的天氣。

立秋節氣宜吃甚麼？



立秋養生重點是「潤肺清燥」，因秋季天氣乾燥，易出現口乾、咽喉乾燥、皮膚敏感、便秘等「秋燥」症狀。肺為秋季最易受影響的臟腑，其次是呼吸道、喉嚨、腸胃等。

立秋後，暑氣仍未完全消退，因此仍需適當消暑，同時預防秋燥傷肺。這時還應保護脾胃，避免進食過多生冷或辛辣食物，否則容易加重腸胃負擔。立秋宜吃：

1)百合 2)蜂蜜 3)淮山 4)白木耳 5)蓮子 6)蘋果 7)水梨 8)枇杷 9)南瓜 10)番茄

立秋節氣養生湯水推介

南瓜栗子瘦肉湯

材料：南瓜200g、栗子80g、瘦肉200g、陳皮1片、生薑2片

做法：南瓜、栗子去殼切塊，與其他材料加水煲1小時

功效：健脾、益胃養顏

宜忌：糖尿病患者適量

清燥潤肺湯

材料：水梨1個、海底椰40g、百合15g、玉竹20g、豬肉200g

做法：材料洗淨後煮1-1.5小時

功效：生津潤燥、養陰潤肺

宜忌：體寒者減量，腸胃虛寒者適量

方樹泉長者地區中心

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：待定

地點：筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓9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。

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	• 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	• 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。

如有需要，歡迎致電 2967-9211 與社工劉紅如姑娘查詢。



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

2025年10-12月護老者活動

預備.講你知: <預設照顧計劃>講座



日期: 2025年10月15日(星期三)

時間: 上午10:30 - 上午11:30

地點: 9樓禮堂

內容: 由<圓滿人生服務>的職員與你講解「預設照顧計劃」, 鼓勵大家及早思考及表達自己晚年生活的意願, 為自己及家人締造圓滿人生。

費用: 免費

名額: 30人 <人多抽籤>

對象: 中心已登記之護老者及被照顧長者 負責職員: 社工劉紅如姑娘

截止報名日期: 即日至2025年10月4日(六)

<靜心.禪繞>工作坊

日期: 2025年10月16日(星期四)

時間: 下午2:30 - 下午3:30

地點: 本中心活動(一)室

內容: 透過簡單的點線運用, 讓每個人都可以在有規律的一筆一畫的過程放空其中, 釋放焦慮煩躁、平靜身心。只需要一支筆, 你就能夠畫出美麗的圖畫。

費用: \$40 / 位

名額: 10人 <人多抽籤>

對象: 中心已登記之護老者

負責職員: 活動幹事鄭紫華姑娘

截止報名日期: 即日至2025年10月2日(四)



社區資源講座:

社區照顧服務券及院舍券

日期: 2025年11月17日(星期一)

時間: 上午10:30 - 上午11:30

地點: 九樓禮堂

內容: 與你講解「社區照顧服務券」及「院舍照顧服務券」的申請資格, 流程及注意事項。

費用: 免費

名額: 30人 <人多抽籤>

對象: 中心已登記之護老者

負責職員: 社工劉紅如姑娘

截止報名日期: 即日至2025年11月1日(六)



如成功中籤, 到中心繳交活動費用時,
必須出示<護老者服務>會員証。
參加活動時, 亦需出示<護老者服務>會員証。
如遺失証件, 需付\$10補証費。



方樹泉長者地區中心

2025年10-12月護老者活動

護老者鬆一鬆 -

天然手工皂DIY工作坊

日期：2025年11月21日(星期五)

時間：下午 2:30 - 下午 4:30

地點：明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

地址：筲箕灣愛秩序灣15號

愛秩序灣綜合服務大樓二樓

內容：現今生活節奏忙碌，而製作手工皂是一件慢活的事情，有助舒緩緊張情緒。
來一同做出專屬你的手工皂！

費用：免費

名額：10人 <人多抽籤>

對象：中心已登記之護老者

負責職員：活動幹事鄭紫華姑娘

截止報名日期：即日起至2025年10月31日(五)



輪椅維修日

日期：2025年12月5日(星期五)

時間：下午 2:00 - 下午 5:00

地點：九樓禮堂

內容：由輪椅輔助隊為有需要人士維修輪椅。

費用：因應維修項目收費，實報實銷

名額：5名 <人多抽籤>

對象：中心已登記之護老者及被照顧長者

負責職員：活動幹事鄭紫華姑娘

截止報名日期：即日起至2025年11月14日(五)



安老院舍大觀園(2)

日期：2025年11月(日期及時間待定)

內容：探訪及參觀北角區的私營安老院，了解院舍生活及院內設施。

費用：全免

名額：8人 <人多抽籤>

對象：中心已登記之護老者

負責職員：活動幹事鄭紫華姑娘

備註：詳情請留意稍後之宣傳海報



護老童樂.暖暖過聖誕

日期：2025年12月9日(星期二)

時間：下午 1:30 - 下午 2:45

地點：9樓禮堂

內容：透過一同玩遊戲及表演，讓護老者在聖誕節時享受歡樂時光。

費用：\$20 / 位

名額：40人 <人多抽籤>

對象：中心已登記之護老者及被照顧長者

負責職員：活動幹事鄭紫華姑娘

截止報名日期：即日起至2025年11月18日(二)



可致電2967-9211或
WHATSAPP6291-2483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

2025年10-12月認知障礙症服務/活動宣傳

醫社同學會 - 老友記茶藝師



日期：2025年11月28日(星期五)
時間：上午11:00 - 中午12:30
地點：中心活動三室
對象：認知障礙症長者
名額及費用：8名，\$40/人 (人多抽籤)
報名日期：即日起至2025年11月14日
負責職員：活動幹事 葉先生

內容：由職員帶領參加者體驗中國茶的品飲茗茶流程，當中邀請長者嘗試親自沖泡，並製作配茶的茶點，享受悠閒上午時光。



外出活動：安心「智」在家居導賞遊



日期：2025年12月13日(星期六)
時間：下午1:00 - 5:00
地點：房協長者安居資源中心
旅遊巴集合地點：慈惠婦女會
對象：認知障礙症長者及其照顧者
名額及費用：40名，\$20/人(人多抽籤)
報名日期：即日起至2025年12月1日
負責職員：
社工 鄭姑娘 / 活動幹事 葉先生

內容：參觀房協長者安居資源中心，認識不同針對認知障礙長者之樂齡科技產品及合宜的長者友善輔助工具，令不同自理能力程度的長者之家居環境變得更安全友善。

***目的地位於油麻地區，費用已包來回車程，往返筲箕灣和活動地點)**



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



長者椅上瑜珈小組：日日伸展 步步穩健

由經驗豐富瑜珈導師帶領簡易長者坐式瑜珈及少量站立動作，配合社工帶領互相交流環節，加強長者核心肌群，預防跌倒，同時增進心理社交能力。

日期：2025年11月11日、18日、25日、12月2日、9日

(逢星期二，共五節)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動三室

名額：8名(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

報名日期：即日起至2025年10月28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

2025年10-12月認知障礙症服務/活動宣傳

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



認知障礙症服務意見收集

為提供更合適的服務和活動，協助護老者舒緩壓力，現設計問卷收集大家意見。您的意見將幫助我們深入了解您的需求，確保我們的活動能真正符合護老者們的期望



完成問卷後
可到中心
領取精美禮物乙份！



歡迎掃瞄右方QR code
填寫問卷

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

舞出「樂智」彩虹計劃招募



「互助・互動・互愛」



計劃針對**認知障礙症長者**及**照顧者**的健康及社交互動，
進行為期**16周**的合作運動計劃，雙人共同參與，改善關係健康

由香港大學護理學院的專業運動教練帶領，內容包括：

- 於中心進行約1小時**運動班**（共12星期）[抽籤分組運動班日子]
- 每星期2次家中自我訓練運動
- 與教練進行2次**手機視像**會議，討論運動及諮詢
- 於中心進行3次問卷評估（專人聯絡後的1、16及24星期）
- 為“**兩位**”參與者提供3次**身體組成分析**結果（第1、16及24星期）



運動內容：

有氧運動 肌力訓練 平衡訓練 伸展運動

透過一種雙人配對方式，
以提升長者和照顧者的健康狀況：



認知功能



情緒



社交互動



生活品質



專業身體分析儀器
2人健康追蹤



部位別肌肉分析

部位別脂肪分析



SCAN ME

報名連結

如想了解更多計劃內容，請聯絡中心

2967 9211 社工許姑娘

或 香港大學護理學院 團隊&運動教練(王Sir)

5571 7063 / 56258473 (WhatsApp)



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，以郵寄或電郵方式交回，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

☐ 本人願意從以下途徑接收護老者資訊(可✓多項)：

☐ Whatsapp號碼：_____

☐ 郵寄：_____

中心地址：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 電郵：fscdecc@tungwah.org.hk



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

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