

節目預告



壹 CUP CAFE

中心預計於8月起於午後時段舉辦「壹Cup Cafe」，希望藉著一杯飲品、一份茶點，拉近與大家的關係，讓各位會員再次聚首一起！

預計開業日期：

15/8、22/8及29/8 (逢星期二)

時間：中午12:30 - 1:30

對象：護老者會員

地點：中心大堂 或 友信軒



安靜星期二
(特設安靜放鬆專區)



每位到訪者，可免費獲得
一杯飲品及一份茶點

每次名額有限，歡迎報名預約
另每次設少量偶到名額，額滿即止

原價每位 \$5.0

新張期間

費用全免

壹CupCafe · 給力 · 給溫度

聯絡電話 | 2332 0005

地址 | 油麻地永星里11號3樓

負責職員 | 曾倩麟姑娘、劉浩正先生



救世軍護老者服務

寄：

本服務收費時間

星期一：上午 8:30-12:30；下午 1:00-6:30

星期二至六：上午 8:30-12:30；下午 1:00-5:00

星期日及公眾假期休息



救世軍護老者服務

中心地址：救世軍油麻地長者社區服務中心

油麻地永星里十一號三樓

網址：www.salvationarmy.org.hk

電郵：cp.sc@hkm.salvationarmy.org

電話：2782 0929 / 2782 2229

2023年8月-9月通訊

派發日期 / 數量: 2023年7月31日 / 500份



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

便利你 照顧你



護老階段標誌

護老者活動眾多，有時心大心細，未必知道自己適合參加哪個活動？

我們將會在活動宣傳品上加入「護老階段標誌」，助不同階段的護老者能夠參加更貼合自己需要的活動。

新手護老者：初期照顧，對照顧長者技巧和知識不太掌握。

資深護老者：已照顧長者數年，有基本照顧概念。

畢業護老者：已完成照顧工作，總結照顧經驗，可參與義工活動。

* 標誌只屬建議性質

* 歡迎到「愛要及時·我們都是護老者」Facebook 了解更多有關標誌的應用及不同照顧階段的解說。



f 愛要及時·我們都是護老者

Hi Series! 認知障礙症教育講座：理解與溝通

(此活動與 救世軍油麻地長者社區服務中心 合辦)

照顧認知障礙症長者的護老者面對更具挑戰的照顧處境，不少護老者更會表示與長者溝通時「勞心勞氣」！是次講座以理解與溝通為題，讓我們重新了解及接納認知障礙症長者的情況，從而提升彼此溝通的質素。

日期：2023年8月5日(星期六)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：使用 Zoom 程式在家參與 或 中心活動室 (友信軒)

對象：前護老者、護老者及其照顧之長者

名額：12人 費用：全免

查詢及報名：請與方曉玲姑娘 聯絡



照顧有「家」



長者在社區中享受晚年生活，或許在日常中會遇到很多的困難和壓力，因而在活動加入減壓和家居急救等元素，讓護老者學習居家支援和照顧減壓技巧，護老者在家都可以照顧有加！

日期：2023年8月17日、24日及31日(逢星期四，共3節)

時間：下午2:30-4:00

地點：油麻地永星里11號救世軍總部P樓副堂

對象：護老者

名額：15人 費用：\$20/每位

查詢及報名：請與黃芷茹姑娘聯絡



護老壓力之鬆馳有道



日期：2023年8月19日及8月26日(逢星期六，共2節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：油麻地駿發花園地下D號舖 - 捷柏館

內容：

- 講解長者及護老者壓力來源
- 介紹壓力帶來之身體反應
- 介紹鬆馳練習原理及應用
- 介紹及應用腹式呼吸練習、漸進式肌肉放鬆練習

對象：護老者及其照顧之長者

名額：12人 費用：全免

查詢及報名：請致電2332 0005與王俊彥先生聯絡



Hi Series! 潮語教室



潮語仿如盛載著每一代人嘅回憶，每個年代都會有自己年代嘅獨特潮語，而家嘅「自肥、0尊、GG」等，你又識幾多呢？一齊嚟聽吓、玩吓、研究吓啦！

日期：2023年8月29日(星期二)

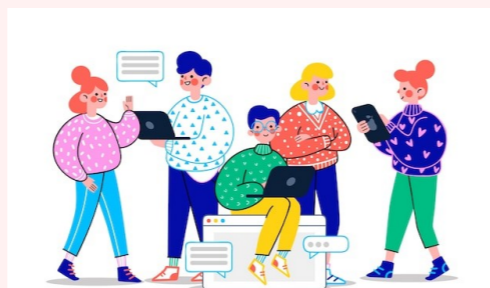
時間：下午2:30 - 3:30

地點：使用Zoom程式

對象：前護老者、護老者及其照顧之長者

名額：12人 費用：全免

查詢及報名：請與方曉玲姑娘聯絡



中秋團圓樂



(此活動與救世軍護老者協會、救世軍油麻地長者社區服務中心合辦)

適逢中秋佳節將至，現邀請大家親臨中心聚首一堂，一起歡渡節日的快樂時光。

日期：2023年9月17日(星期日)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：集體遊戲及手工製作

對象：前護老者、護老者及其照顧之長者

名額：20人 費用：\$10/每位

查詢及報名：請與方曉玲姑娘聯絡



護老者協會會員大會



日期：2023年9月23日(星期六)

時間：上午10:30-12:00

地點：救世軍九龍中央堂(油麻地永星里11號1樓)

內容：會員相聚、協會年度會務及財務報告、護老者政策與服務分享、收集會員意見及期望。

對象：協會成員優先或想認識協會、對時事有興趣的護老者

名額：40人 費用：全免

查詢及報名：請與方曉玲姑娘、黃芷茹姑娘或關嘉慧姑娘聯絡

護老者資源中心



健腦遊戲棋：個人遊戲棋或群組遊戲棋

費用：全免，借用期限為兩星期，如有需要，可續借兩星期

服務對象：前護老者會員及護老者會員

查詢：請與本服務職員聯絡





救世軍油麻地長者社區服務中心
護老者支援及社區照顧服務隊 護老者服務

會員優惠站價目表(成人紙尿片及其他產品)

修訂日期：2023年3月31日
生效日期：2023年4月1日

請護老者會員注意以下事項：

- 因廠商退貨需收取額外運費，故貨品一經訂購不能取消及更改。
- 各種產品之價錢因應公司價格變動而更改，不作另行通知，敬請留意。
- 如會員到本中心繳費及取貨，敬請帶備新系統會員證。
- 如會員需送貨到家，請預先付款，經中心訂購後，約五個工作天送到指定地點 (注意：只有部分廠商可提供送貨服務，但東涌、離島區及沒有升降機的大廈不設送貨服務)。
- 付款方式只接受現金或支票。



瑞德(每次訂購最少兩箱)	尺碼	數量	價錢 (中心提貨)	送家中價錢
德寶 123 成人紙尿片(每箱 10 包)	S (至 29 吋) M (30-46 吋) L (45-61 吋)	100 片 100 片 100 片	\$289 \$335 \$438	\$289 \$371 \$474
超特級成人紙尿片(長效/夜用) (每箱 10 包)	M(30-46 吋) L(45-61 吋) XL(45-64 吋)	100 片 100 片 100 片	\$515 \$618 \$701	\$515 \$618 \$701
一定妥+護成人紙尿片(每箱 10 包)	M (30-46 吋) L (45-61 吋)	100 片 100 片	\$291 \$371	\$332 \$419
一定妥日用褲 (每箱 8 包) (Certainty Day Pants)	M(26-36 吋) L(32-42 吋)	88 片 88 片	\$371 \$433	\$399 \$441
康保長方型片芯	細 SS (25 x 50 cm) (每箱 12 包) 小 S (25 x 54 cm) (每箱 12 包) 中 M (25 x 60 cm) (每箱 12 包) 大 L (25 x 70 cm) (每箱 8 包)	240 片 240 片 240 片 240 片	\$297 \$340 \$371 \$392	\$365 \$396 \$412 \$445
一定妥+護 護理床墊	60 x 90 cm(每箱 12 包)	120 片	\$297	\$309
Bellus 護膚濕紙巾(含天然蘆薈)	200mm x 150mm (80 片一包)	每箱 20 包	\$258	\$289

赫曼中心取貨每次訂購最少 \$825	尺碼	數量	價錢 (中心提貨)	送家中價錢	
MoliCare Premium Elastic 安加適彈性金裝成人紙尿片 (尺吋請量度使用者最闊臀圍)	日用: S 碼(70 - 90 cm) (每箱 3 包) 日用: M 碼(85 - 120 cm) (每箱 3 包) 日用: L 碼(115 - 145 cm) (每箱 3 包) 日用: XL 碼(140 - 175cm) (每箱 4 包) 夜用: S 碼(70 - 90 cm) (每箱 3 包) 夜用: M 碼(85 - 120 cm) (每箱 3 包) 夜用: L 碼(115 - 145 cm) (每箱 3 包) 夜用: XL 碼(140 - 175cm) (每箱 4 包) 超吸: M 碼(85 - 120 cm) (每箱 3 包) 超吸: L 碼(115 - 145 cm) (每箱 3 包) 頂吸: M 碼(85 - 120 cm) (每箱 4 包) 頂吸: L 碼(115 - 145 cm) (每箱 4 包) 頂吸: XL 碼(140 - 175cm) (每箱 4 包)	(6 滴) (6 滴) (6 滴) (6 滴) (8 滴) (8 滴) (8 滴) (8 滴) (9 滴) (9 滴) (10 滴) (10 滴) (10 滴)	90 片 90 片 90 片 56 片 78 片 78 片 72 片 56 片 78 片 72 片 56 片 56 片 56 片	\$418 \$445 \$547 \$507 \$470 \$507 \$535 \$606 \$535 \$569 \$585 \$598 \$627	\$461 \$492 \$603 \$532 \$520 \$557 \$591 \$606 \$591 \$628 \$585 \$627 \$676
MoliCare Premium Mobile 活動紙尿褲	S (60 - 90 cm) (每箱 4 包) (1475 ml 吸濕量) M (80 - 120 cm) (每箱 3 包) (1662 ml 吸濕量) L (100 - 150 cm) (每箱 4 包) (1963 ml 吸濕量)	(6 滴) (6 滴) (6 滴)	56 片 42 片 56 片	\$400 \$300 \$454	\$466 \$359 \$598
MoliCare Bed Mat 衛生床墊	S (40 x 60 cm) M (60 x 60 cm) L (60 x 90 cm)	(8 滴) (8 滴) (8 滴)	56 片 42 片 56 片	\$412 \$309 \$483	\$454 \$340 \$532

MoliCare Pad 安加適無憂墊 (男女適用) - 黏貼細片芯	2 滴 輕量型 (304 ml 吸濕量) 3 滴 中量型 (469 ml 吸濕量) 4 滴 加強型 (841 ml 吸濕量)	28 片(包)/12 包 28 片(包)/6 包 28 片(包)/6 包	\$767 \$489 \$569	\$853 \$489 \$631	
MoliCare Form 安加適適意墊 (每箱 4 包)	4 滴(黃色) 普通 (1370 ml 吸濕量) 5 滴(綠色) 標準 (1598 ml 吸濕量) 6 滴(藍色) 加厚 (2076 ml 吸濕量)	128 片 128 片 128 片	\$450 \$515 \$614	\$458 \$573 \$627	
MoliCare Skin 安加適滋養系列	價錢 (中心)	價錢 (送家)	MoliCare Skin 安加適滋養系列	價錢 (中心)	價錢 (送家)
Cleansing Foam 皮膚清潔泡沫 (400 ml)	\$64	\$70	Wash Lotion 沐浴清潔乳 (500ml)	\$44	\$48
Zinc Oxide Cream 護膚膏(含氧化鋅) (200ml) *適合受刺激紅腫皮膚	\$46	\$50	Barrier Cream 透明保護乳霜 (200ml) *適合每次換片後使用	\$88	\$97
Body Lotion 身體修護乳液 (500ml)	\$64	\$70	Hand Cream 潤手霜 (200ml)	\$52	\$58
Moist Skin Care Tissues 潔膚濕紙巾 (50 張/包)	\$21	\$23	Shampoo 洗髮露 (500ml)	\$44	\$48

(此類產品的送貨服務只限連同訂購赫曼的成人紙尿片、紙尿褲、片芯或床墊，才可安排。)

添寧	尺碼	數量	價錢 (中心提貨)	送家中價錢
中心取貨每次訂購最少\$1030 送家服務每次訂購最少\$530				
TENA Slip 紙尿片 (每箱 6 包)	日用: M 碼(28-48 吋) (1843 ml 吸濕量) 日用: L 碼(36-58 吋) (2146 ml 吸濕量) 夜用: M 碼(28-48 吋) (2865 ml 吸濕量) 夜用: L 碼(36-58 吋) (3810 ml 吸濕量)	72 片 72 片 54 片 54 片	\$329 \$395 \$379 \$451	\$353 \$421 \$404 \$484
TENA Pants 安心活力褲 (每箱 4 包)	M(29-39 吋)(輕巧型) (830 ml 吸濕量) L(37-49 吋)(輕巧型) (830 ml 吸濕量) M(32-43 吋)(日用型) (1440 ml 吸濕量) L(39-53 吋)(日用型) (1440 ml 吸濕量) M(32-43 吋)(夜用型) (2500 ml 吸濕量) L(39-53 吋)(夜用型) (2500 ml 吸濕量)	48 片 40 片 56 片 56 片 40 片 40 片	\$275 \$275 \$431 \$486 \$397 \$445	\$292 \$292 \$463 \$520 \$425 \$478
TENA Comfort Plus 添寧舒適棉墊	片芯 (1600 ml 吸濕量) (每箱 2 包)	92 片	\$212	\$228

理的	尺碼	數量	價錢 (中心提貨)	送家中價錢
理的	M (32-46 吋) (每箱 10 包) L (44-58 吋) (每箱 10 包) XL (至 63 吋) (每箱 6 包)	100 片 100 片 60 片	\$406 \$475 \$355	\$406 \$475 \$355

永恆	尺碼	數量	價錢 (中心提貨)	送家中價錢
中心取貨，每次訂購最少 \$430; 送家服務每次訂購最少\$630				
護理寶 (附有隨意貼)	M (32-44 吋) (每箱 10 包) L (40-58 吋) (每箱 9 包)	100 片 90 片	\$425 \$498	\$450 \$527
金裝護理寶 (附有隨意貼及防漏邊)	M (32-44 吋) (每箱 8 包) L (40-58 吋) (每箱 8 包)	80 片 80 片	\$367 \$464	\$389 \$491
日本紙尿片褲(有防漏邊)	S (55-75 cm) (每箱 4 包) M (65-90 cm) (每箱 6 包) L (80-105 cm) (每箱 6 包) XL (95-125 cm) (每箱 6 包)	88 片 120 片 108 片 96 片	\$499 \$748 \$748 \$748	\$510 \$765 \$765 \$765

科馬	尺碼	數量	價錢 (中心提貨)	送家中價錢
每次訂購最少\$530				
Forma-slips Super 科馬長效防敏成人紙尿片 (每箱 8 包)	S(22-34 吋) (1900 ml 吸濕量) M(30-43 吋) (2480 ml 吸濕量) L(43-59 吋) (2500 ml 吸濕量) XL(43-67 吋) (3000 ml 吸濕量)	80 片 80 片 80 片 80 片	\$338 \$396 \$478 \$577	\$338 \$396 \$478 \$577
Forma-slips Extra 科馬夜用防敏成人紙尿片 (每箱 8 包)	S(22-34 吋) (2100 ml 吸濕量) M(30-43 吋) (3200 ml 吸濕量) L(43-59 吋) (3600 ml 吸濕量) XL(43-67 吋) (3600 ml 吸濕量)	80 片 80 片 80 片 80 片	\$437 \$495 \$561 \$660	\$437 \$495 \$561 \$660

科馬 (此類產品的送貨服務只限連同訂購科馬的成人紙尿片，才可安排。)		
OVELLE Aqueous Cream 滋潤霜 (500 G)	\$32	\$32
MEDICOM Lanolin Premoistened Washcloths 綿羊油濕紙巾 (64 張一包)	\$22	\$22

會員優惠站價目表 (營養產品)

各護老者會員請注意：

- 所有貨品一經訂購不能取消及更改。
- 各種產品之價錢及訂購之最低數量，因應公司變動而釐訂，不作另行通知，敬請留意。
- 訂購的貨品到貨後，敬請於 **1 星期內** 親身到本中心繳費取貨，否則視作取消訂購，中心不作另行通知。
- 因應每間廠商不同之送貨安排，煩請會員訂購貨品，請於 **7 個工作天前** 致電本中心。
- 如會員到本中心交費及取貨，敬請帶備新系統會員證。
- 付款方式只接受現金或支票。
- 建議各會員購買前先諮詢醫生意見。

修訂日期：2023 年 6 月 12 日

生效日期：2023 年 7 月 1 日

營養補充品					
牌子	容量	味道	數量	每罐/箱價錢	備註
金裝加營養營養粉 ENSURE POWDER	900g 罐裝	雲呢拿 朱古力	1 箱 12 罐	每罐\$179	散裝購買
金裝加營養營養粉 ENSURE POWDER	400g 罐裝	雲呢拿	1 箱 24 罐	每罐\$85	散裝購買
低糖金裝加營養營養粉 ENSURE SUCROSE FREE POWDER	850 罐裝	雲呢拿	1 箱 12 罐	每罐\$184	每次最少訂購 3 罐
活力加營養(Ensure Nutrivigor)	850g 罐裝	雲呢拿	1 箱 12 罐	每罐\$222	每次最少訂購 3 罐
加營養奶水 ENSURE	250ml 罐裝	雲呢拿 朱古力	1 箱 24 罐	每箱\$458	每次最少訂購 1 箱
ENSURE PLUS	200ml 盒裝	雲呢拿	1 箱 27 盒	每箱\$554	每次最少訂 1 箱
佳膳益生 (Nutren Optimum)	400g 罐裝	雲呢拿	1 箱 12 罐	每罐\$80	每次最少訂購 6 罐
佳膳益生 (Nutren Optimum)	800g 罐裝	雲呢拿	1 箱 6 罐	每罐\$157	每次最少訂購 3 罐
佳膳纖維 (Nutren Fibre)	800g 罐裝	雲呢拿	1 箱 6 罐	每罐\$157	每次最少訂購 3 罐
凝固粉					
快凝寶 THICKEN UP	227g 罐裝	---	1 箱 6 罐	每罐\$59	每次最少訂購 6 罐
快凝寶清透配方 THICKEN UP CLEAR	125g 罐裝	---	1 箱 12 罐	每罐\$64	每次最少訂購 12 罐
管飼營養品					
保營養 OSMOLITE HN	237ml 罐裝	雲呢拿	1 箱 24 罐	每箱\$220	每次最少訂購 1 箱
健營養 JEVITY	237ml 罐裝	---	1 箱 24 罐	每箱\$245	每次最少訂購 1 箱
天源素 COMPLEAT	250ml 樽裝	---	1 箱 24 樽	每箱\$487	每次最少訂購 1 箱
安體健 ULTRACAL	250ml 樽裝	---	1 箱 24 樽	每箱\$277	每次最少訂購 1 箱
愛素寶 HN (ISOCAL HN)	250ml 樽裝	---	1 箱 24 樽	每箱\$260	每次最少訂購 1 箱

愛素寶 ISOCAL	250ml 樽裝	---	1 箱 24 樽	每箱\$248	每次最少訂購 1 箱
健源素 1.5 CAL ISOSOURCE 1.5 CAL	250ml 樽裝	---	1 箱 24 樽	每箱\$510	每次最少訂購 1 箱
益源素 1.2HN(純素) ISOSOURCE 1.2 HN(Vegan)	250ml 樽裝	---	1 箱 24 樽	每箱\$450	每次最少訂購 1 箱
力源素 2.0(RESOURCE 2.0)	200ml 盒裝	---	1 箱 24 盒	每箱\$458	每次最少訂購 1 箱
關注血糖營養品					
怡保康 SR 營養粉 GLUCERNA SR POWDER	400g 罐裝	雲呢拿	1 箱 24 罐	每罐\$98	每次最少訂購 4 罐
怡保康 SR 營養粉 GLUCERNA SR POWDER	850g 罐裝	雲呢拿	1 箱 12 罐	每罐\$222	每次最少訂購 2 罐
怡保康奶水 GLUCERNA	250ml 罐裝	雲呢拿	1 箱 24 罐	每箱\$458	每次最少訂購 1 箱
力源素關注血糖配方 RESOURCE DIABETIC	250ml 樽裝	雲呢拿	1 箱 24 樽	每箱\$458	每次最少訂購 1 箱
佳膳適糖 NUTREN DIABETES	400g 罐裝	---	1 箱 12 罐	每罐\$102	每次最少訂購 6 罐
佳膳適糖 NUTREN DIABETES	800g 罐裝	---	1 箱 6 罐	每罐\$204	每次最少訂購 3 罐
其他專用營養品及產品					
怡賢康 NEPRO HP	220ml 樽裝	---	1 箱 30 樽	每箱\$634	每次最少訂購 1 箱
PULMOCARE	237ml 罐裝	---	1 箱 24 罐	每箱\$483	每次最少訂購 1 箱
保康速 PROSURE	380g 罐裝	雲呢拿 橙味	1 箱 2 罐	\$351 / 2 罐	每次最少訂購 2 罐
快癒素 ABOUND	24g 包裝	---	1 盒 30 包	每盒\$886	每次最少訂購 1 盒
蛋白補 BENEPROTEIN	227g 罐裝	---	1 箱 6 罐	每罐\$87	每次最少訂購 6 罐

收費時間	星期一	上午 8:30 - 12:30 / 下午 1:00 - 6:30
	星期二至六	上午 8:30 - 12:30 / 下午 1:00 - 5:00
	逢星期日及公眾假期休息	

如對訂購成人紙尿片或營養品有任何查詢，可致電本中心與職員聯絡。

地址：九龍油麻地永星里 11 號 3 樓 (救世軍油麻地長者社區服務中心)

電話：2782 2229 或 2782 0929 傳真：2771 6464

電郵：cp.sc@hkm.salvationarmy.org 網址：http://salvationarmy.org.hk/