



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

2023 年 4 月-5 月通訊

派發日期 / 數量: 2023 年 3 月 27 日 / 450 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。

*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的照顧階段。



愛要及時·我們都是護老者

留一天與你喘息系列：木版畫工作坊

日期：2023 年 4 月 22 日及 29 日（共 2 節，逢星期六）

時間：上午 10:30-下午 1:30

地點：香港版畫工作室

(石硤尾白田街 30 號賽馬會創意藝術中心 L8-06)

內容：簡介凸版畫的基本技巧和使用工具，並使用不同工具在不同版材上面壓紋，製作圖案/線條等。參加者並不需要任何繪畫經驗，在創作的過程中，可以放鬆心情，專注投入創作，享受屬於自己的私人時間。

對象：護老者 名額：15 人 費用：全免

查詢及報名：請與方曉玲姑娘聯絡



備註：參加者需於當天上午 10:00 於港鐵石硤尾站 C 出口集合後，再一同前往。

留一天與你遊玩系列：漁港舢舨遊

新手
護老者

資深
護老者

(此活動與 救世軍油麻地長者社區服務中心 合辦)

日期：2023 年 4 月 23 日(星期日)

時間：上午 11:00-12:30

地點：香港仔漁港

對象：前護老者、護老者及其照顧之長者

名額：9 人

費用：\$155/每位

查詢及報名：請與方曉玲姑娘聯絡

艇 家 住 仔 港 香



行程特色：

- 乘坐【舢舨船】遊覽香港仔避風塘
- 參觀舊日香港仔【住家艇】
- 品嚐傳統魚湯【艇仔粉】

備註：參加者需於當天上午 10:15 於港鐵利東地鐵站 A1 出口集合後，再一同前往，逾時不候。

留一天與你遊玩系列：潮汕文化體驗遊

新手
護老者

資深
護老者

(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)

	第一團	第二團
日期	2023 年 5 月 13 日(星期六)	2023 年 5 月 18 日(星期四)
名額	13 人	13 人

時間：下午 2:00-晚上 7:00

集合地點：尖沙咀麼地道 K11 周大福門口

對象：前護老者、護老者及其照顧之長者

費用：\$88/每位

查詢及報名：請與方曉玲姑娘聯絡



行程特色：

- 遊覽文武廟 (香港法定歷史古蹟)
- 潮汕文化體驗、食品製作工作坊
- 「添好運」飲夜茶體驗

備註：

- 如報名人數多於實際名額，將於 4 月 21 日進行抽籤。
- 行程於添好運點心專門店(中環分店)解散，參加者須自行安排回程交通。
- 參加者請準時到集合地點集合，逾時不候。

樂在「棋」中小組



新手
護老者



資深
護老者

桌上遊戲除了可增加與長者的互動，更可鼓勵長者多玩、多動腦，在家都不怕悶。大家一齊來認識各種適合與長者玩的遊戲棋吧！

日期：2023年5月29日、6月12日、7月24日、8月21日、9月25日及10月30日(逢星期一，共6節)

時間：下午2:00-3:30

地點：油麻地駿發花園地下D號舖—捷柏館

對象：護老者及其照顧之長者

名額：8人

費用：全免

查詢及報名：請與方曉玲姑娘聯絡

快啲嚟 1 個月 1 聚啦!
仲可以借遊戲棋番屋企玩㗎!!



關注護老者權益小組



新手
護老者



資深
護老者



畢業
護老者

你有野講，我有野講！

「居家安老」，係好多長者、護老者的心聲與願景，一齊黎分享及討論護老者關心的政策、時事。小組將收集護老者意見，並適時向政府部門或相關團體反映。

日期：每月最後一個星期二 (2023年4月25日、5月30日及6月27日)

時間：下午2:30-4:00

地點：油麻地永星里11號救世軍總部地下會議室

形式：每月以不同的護老資訊作主題，讓大家可以緊貼時事又分享想法

對象：護老者會員、護老者協會會員

費用：全免



同路人小組



新手
護老者



資深
護老者

透過主題性分享講解，提升照顧技巧，減輕照顧壓力，同時促進參加者之間的溝通及經驗分享，鞏固彼此的聯繫及支持。

日期：每月第三個星期二 (2023年2月21日、3月21日及4月18日)

時間：晚上7:00-9:00

地點：救世軍油麻地長者社區服務中心(友信軒)

對象：護老者會員及護老者協會會員

費用：全免



若對以上活動或小組有興趣，請與關嘉慧姑娘查詢及報名。

「C」傅，明白了！

徵集護老者技能分享



資深
護老者



新手
護老者



畢業
護老者

護老者 (Carers) 「周身刀、張張利」，如果大家可以分享、交流的話，護老者就可以有更多潛能被看見、被發揮了！

誠徵有不同範疇技能、知識或經驗的護老者成為「C」傅，與其他護老者分享及交流，發揮大家的小宇宙！

技能類型：運動、手作、表演、廚藝等等.....

一本書、甚至一首歌，只要您願意與人分享就可以

形式：徵集「C」傅，不定時舉行各類型分享活動

報名及查詢：請與關嘉慧姑娘聯絡

無論您有興趣做師傅，還是參與分享活動，都歡迎留名，以便聯繫。



新人報導，Say 個 Hi!

大家好！我係新到職嘅黃芷茹，大家可以叫我阿蛙♡

順利完成 2 年友伴同盟計劃後，我而家成為護老者服務的一份子喺中心活動中同大家見面，與各位老友記多啲交流認識，共渡美好時光，大家請多多指教！祝大家身體健康！生活愉快！♡



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

寄：



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)	100 片	\$289	\$289	每次訂購最少 2 箱，才可安排送貨 (濕紙巾的送貨服務只限連同訂購瑞德的成人紙尿片、紙尿褲、片芯或護理床墊，才可安排。)
	M (30-46 吋)	100 片	\$335	\$371	
	L (45-61 吋)	100 片	\$438	\$474	
超特級成人紙尿片(長效/夜用) (每箱 10 包)	M(30-46 吋)	100 片	\$515	\$515	
	L(45-61 吋)	100 片	\$618	\$618	
	XL(45-64 吋)	100 片	\$701	\$701	
一定妥+護成人紙尿片(每箱 10 包)	M (30-46 吋)	100 片	\$291	\$332	
	L (45-61 吋)	100 片	\$371	\$419	
一定妥日用褲 (每箱 8 包) (Certainty Day Pants)	M(26-36 吋)	88 片	\$371	\$399	
	L(32-42 吋)	88 片	\$433	\$441	
康保長方型片芯	細 SS (25 x 50 cm) (每箱 12 包)	240 片	\$297	\$365	
	小 S (25 x 54 cm) (每箱 12 包)	240 片	\$340	\$396	
	中 M (25 x 60 cm) (每箱 12 包)	240 片	\$371	\$412	
	大 L (25 x 70 cm) (每箱 8 包)	240 片	\$392	\$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)	(6 滴)	90 片	\$418	\$461	每次訂購最少 2 箱，才可安排送貨
	日用: M 碼(85 - 120 cm) (每箱 3 包)	(6 滴)	90 片	\$445	\$492	
	日用: L 碼(115 - 145 cm) (每箱 3 包)	(6 滴)	90 片	\$547	\$603	
	日用: XL 碼(140 - 175cm) (每箱 4 包)	(6 滴)	56 片	\$507	\$532	
	夜用: S 碼(70 - 90 cm) (每箱 3 包)	(8 滴)	78 片	\$470	\$520	
	夜用: M 碼(85 - 120 cm) (每箱 3 包)	(8 滴)	78 片	\$507	\$557	
	夜用: L 碼(115 - 145 cm) (每箱 3 包)	(8 滴)	72 片	\$535	\$591	
	夜用: XL 碼(140 - 175cm) (每箱 4 包)	(8 滴)	56 片	\$606	\$606	
	超吸: M 碼(85 - 120 cm) (每箱 3 包)	(9 滴)	78 片	\$535	\$591	
	超吸: L 碼(115 - 145 cm) (每箱 3 包)	(9 滴)	72 片	\$569	\$628	
	頂吸: M 碼(85 - 120 cm) (每箱 4 包)	(10 滴)	56 片	\$585	\$585	
	頂吸: L 碼(115 - 145 cm) (每箱 4 包)	(10 滴)	56 片	\$598	\$627	
	頂吸: XL 碼(140 - 175cm) (每箱 4 包)	(10 滴)	56 片	\$627	\$676	
	MoliCare Premium Mobile 活動紙尿褲	S (60 - 90 cm) (每箱 4 包) (1475 ml 吸濕量)	(6 滴)	56 片	\$400	
M (80 - 120 cm) (每箱 3 包) (1662 ml 吸濕量)		(6 滴)	42 片	\$300	\$359	
L (100 - 150 cm) (每箱 4 包) (1963 ml 吸濕量)		(6 滴)	56 片	\$454	\$598	
	S (60 - 90 cm) (每箱 4 包) (1791 ml 吸濕量)	(8 滴)	56 片	\$412	\$454	
	M (80 - 120 cm) (每箱 3 包) (2015 ml 吸濕量)	(8 滴)	42 片	\$309	\$340	
	L (100 - 150 cm) (每箱 4 包) (2279 ml 吸濕量)	(8 滴)	56 片	\$483	\$532	
MoliCare Bed Mat 衛生床墊	S (40 x 60 cm)		180 片	\$334	\$371	
	M (60 x 60 cm)		100 片	\$293	\$330	
	L (60 x 90 cm)		100 片	\$425	\$470	

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: Plus 夜用: Maxi	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) 輕巧型: Discreet 日用型: Plus 夜用型: Maxi	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 每次訂購最少\$725				
	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 中心取貨，每次訂購最少\$430; 送家服務每次訂購最少\$630	尺碼	數量	價錢 (中心提貨)	送家中價錢
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
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：2022 年 4 月 12 日

生效日期：2023 年 5 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\$75	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\$148	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\$148	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

怡腎康 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	264g 罐裝	---	1 箱 12 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/

