



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6月-7月通訊

派發日期 / 數量: 2023年5月29日 / 500份



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

等一等·續「薰」樂緊



照顧壓力導致護老者精神欠佳、食慾不振甚至失眠等。本活動將簡介不同香薰精油的基礎知識及應用技巧，讓參加者親自調配精油，學習簡單按摩手法，以及DIY製作香薰作品。期望活動透過天然的芳香療法可以幫助參加者關注自我身心健康和舒緩壓力，為生活又又電！

日期：2023年7月6日(星期四)、14日(星期五)、20日(星期四)及28日(星期五) (共4節)

時間：晚上6:30 - 8:00 地點：中心活動室 (友禮軒及友智軒)

對象：護老者 名額：8人 費用：\$80/每位

查詢及報名：請與黃芷茹姑娘聯絡



精神健康講座



此活動與 救世軍樂齡同行計劃 合辦

日期：2023年7月15日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室 (友禮軒及友智軒)

內容：

- 講解照顧者精神健康
- 了解護老者不同程度壓力的影響及主要壓力來源
- 認識情緒警號及抑鬱徵狀
- 介紹自我關懷概念及減壓招數

對象：前護老者、護老者

名額：20人

費用：全免

查詢及報名：請與方曉玲姑娘聯絡



護腰運動班



護老者的照顧工作不時涉及不同體力操作，容易造成身體勞損。是次活動主要由體適能教練教授護腰增肌運動，預防腰背痛及改善腰背不良姿勢。

日期：2023年7月29日、8月12日及8月26日(逢星期六，共3節)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室 (友信軒)

導師：體適能教練 譚偉樂先生

對象：前護老者、護老者及其照顧之長者

名額：15人

費用：\$75/每位

查詢及報名：請與方曉玲姑娘聯絡



Hi Series!

護老者網上活動系列



我們期望能與各護老者打聲招呼!



Hi Series! 主要以一系列線上訓練、減壓活動及支援服務，接觸/支援需長時間照顧長者而未能外出參加活動的護老者。希望在家中的你也可以參與其中，吐吐苦水也好、輕鬆一吓也好，一直都有同路人一起同行！



Hi Series! 第一彈：我都要學 ZOOM

當用 ZOOM 參加活動已經成為日常，仲未學識用 ZOOM 的你不用擔心，我哋一步一步咁教識你用 ZOOM 啦！

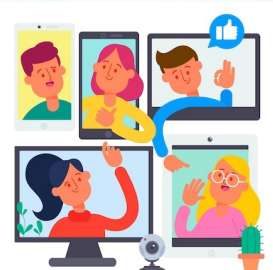
實體班

日期：2023年6月24日(星期六)

時間：下午 2:00-3:30

地點：中心活動室 (友智軒)

對象：護老者 名額：8人 費用：全免



安坐家中：電話一對一教學

日期：2023年6月—7月期間

名額：8人 費用：全免

備註：職員會與參加者預約時間進行教授



Hi Series! 第二彈：照顧準備知多 D

(此活動與 救世軍油麻地長者社區服務中心 合辦)



照顧長者期間或會面對不同壓力與挑戰，尤其長時間與需要特別照顧的長者相處時，照顧者也可以透過更好的照顧準備，學習更多有效的照顧技巧和方法以維持長者及護老者雙方情緒與身體健康。

日期：2023年7月8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)

內容：

1. 介紹護老者的不同階段
2. 長者常見情況、接受老化的過程
3. 社會福利與社區資源
4. 護老者支援與長期照顧
5. 照顧規劃概念

對象：護老者會員 名額：15人 費用：全免



如對以上活動有興趣，請與方曉玲姑娘查詢及報名。

社區健康齊關注 2023 (此活動由 香港佛教醫院 主辦)

為向市民推廣關注身心健康訊息、健康生活模式及照顧者支援服務，香港佛教醫院將舉辦「社區健康齊關注 2023」活動，並以「智活。腦健康」為主題，由醫護團隊及合作機構推廣健康訊息。

「救世軍護老者服務」都會去設置攤位，宣傳服務與支援護老者，歡迎大家去支持！

日期：2023年6月29日(星期四)

時間：上午9:30至下午5:00

地點：香港佛教醫院B座地下佛堂

對象：長者及照顧者

內容：專題健康講座(只限上午時段)、健康互動站、防跌測試、居家健腦活動介紹、樂齡科技推廣及社區資源資訊閣

如對以上活動有興趣，請與護老者服務職員聯絡。

「C」傳，明白了！ 徵集護老者技能分享



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」傳，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」傳，不定時舉行各類型分享活動

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。



「C」傳，明白了！ 花花世界



各位護老者，登登登凳~~登登登鄧，「C」傳黎啦！
今次有插花經驗豐富的護老者，同大家分享與示範花藝知識。
如果你想一齊共渡一個花藝時光，仲等？一齊參加啦！

日期：2023年7月4日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：油麻地永星里11號救世軍總部P/F

對象：前護老者及護老者

名額：10人 費用：全免

如對以上活動有興趣，請與關嘉慧姑娘查詢及報名。



⚡ 快閃護護送：天然防蚊膏 ⚡

夏天不但為大地帶來雨水，更帶來不少蚊蟲。天氣晴朗時，想帶長者到戶外散步，但又不想使用有化學成分的防蚊用品，天然防蚊膏就是一個很好的選擇啦！

護老者服務一班前護老者於日前自製一批天然防蚊膏，希望能將此心意送給大家，既實用又有意義。

你係咪都好想擁有 1 支呢，若跟指示完成以下步驟，便有機會獲得天然防蚊膏乙支。

領取方法：

1. 讚好及追蹤「愛要及時·我們都是護老者」面書
 2. 讚好此帖「快閃護護送：天然防蚊膏」
 3. 於辦公時間到中心，向護老者服務職員展示以上行動。
- 數量有限，先到先得，送完即止!!! (每人限取乙份)



愛要及時·我們都是護老者



備註：

- **蠶豆症 (G6PD) 忌用
- **長期病患患者、嬰幼兒及孕婦，建議使用前先諮詢醫生。
- **僅供外用。使用後若有不適現象，請暫停使用並諮詢醫生。

如有任何爭議，本服務將保留最終決定權，包括隨時暫停、更改或終止活動及其條款及細則，而毋須另行通知。



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



愛要及時·我們都是護老者