

如果你是以下情況，歡迎加入成為我們的護老者：

1. 18歲以上
2. 需要照顧在家居住的親屬(60歲或以上)
3. 沒有受薪

照顧者易達平台 CarerEPS

中心最近舉辦「護老迎新及重聚日」，讓護老者聚首一堂，互相認識，藉此機會聽聽他們的心聲，好讓中心服務於未來能更配合照顧者的需要。過程中大家都很投入，一起玩遊戲、一起回顧過去一年的活動相片、分組互相認識和交流。我們很高興聽到各人真誠的分享，有人表示珍惜相聚、傾談、放空的時間，亦有人希望中心可以增加長者暫托服務節數，讓他們可以安心小休一會，此外也收到一些建議，希望能夠增加各類運動/放鬆活動等等。

每位照顧者的需要各不相同，並有著其獨特性。為此，近年社會各界團體都正努力為照顧者出一分力，希望提昇大家關注，為照顧者伸出援手。本會於2024年9月正式加入了「照顧者易達平台」，這平台是在2021年，由數個關注照顧者需要的社福機構共同組成，旨在肯定照顧者的身份，提倡照顧者友善政策/措施，並透過連結社會上不同資源(如：餐飲業、零售業等)，為照顧者們提供多元化的生活支援，以減輕他們的照顧壓力和肯定他們在照顧路上的付出。

下方是照顧者易達平台的網站和資訊，現在我們誠邀大家瀏覽有關網頁，並在網上進行登記，申領照顧者易達咭。易達咭除了讓照顧者可享有平台下合作商戶的服務優惠，亦可參與平台上與照顧者相關的活動，除了上述的好處，每一張照顧者易達咭都是對照顧者身份的一個肯定。

- 加入「照顧者易達平台」很簡單，只需登入以下網址或掃描QR Code，於「網上申請」填寫簡單照顧者資料，完成前請記得選擇「發咭機構」及提交表格。
- 完成後有關發咭機構便會聯絡你，並給予相關密碼資料以啟動「電子照顧者易達咭」。



SCAN ME

照顧者易達平台 <https://carereps.org/>CAREREPS
照顧者易達平台

6月護老活動

別「豎」一「革」

FO-P2627-117
製作歷久常新的皮革小飾物
作為父親節禮物，無論送禮
自用，都特別入型入格！



日期：2026年6月10日(三)
時間：下午2:30至4:00

名額：12人(父親及子女優先)

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費(由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工徐杏恩姑娘



THANK YOU FATHER

報名方法：6月2日截止報名及抽籤
6月3日公佈名單及個別通知參加者

護老cafe~百家走佬袋

FO-P2627-136

凝聚護老者集思廣益，拼湊專屬
合用的「長者入院走佬袋」，
加強照顧技巧。

日期：2026年6月30日(二)

時間：下午2:00至3:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心護老者及有興趣的中心會員

收費：\$5

內容：遊戲/分享/茶點

負責職員：社工徐姑娘

報名方法：先到先得，繳費作實



「籠」鳳配

FO-P2627-114

以匠心雕琢的木工小玩意為載體，
在製作過程中展現夫婦間獨有的默契；
共同渡過充滿趣味的上午。

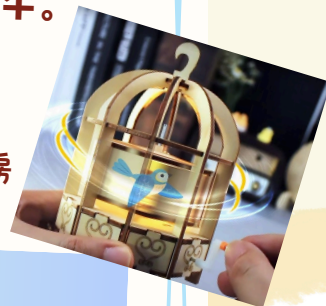
日期：2026年6月23日(二)

時間：上午9:30-11:00

對象：中心已登記護老者及其另一伴

名額：6對夫婦 地址：護老房

負責：社工趙姑娘



報名方法：6月16日截止報名及抽籤

6月17日公佈名單及個別通知參加者

輕描淡「繪」

輕彩繪Art4MeNU是一種輕鬆簡單、注重當下，帶來成就與幸福感的多元藝術。透過學習輕彩繪來辨識及表達情緒，放鬆心情，提升對生活的幸福感。

FO-P2627-120

日期：24/6, 8/7, 15/7, 22/7, 29/7 及 5/8 (三)

時間：下午1:30-3:00 地點：護老房

名額：12人 收費：\$30/6堂(先到先得，繳費作實)

負責職員：社工徐杏恩姑娘

歡迎對象：

- 中心護老者及有興趣提升幸福感的中心會員
- 無須任何美術設計基礎，運用基本運筆技巧即可快速上手



7月 護老活動

「咖」輕就「屬」

FO-P2627-119

利用環保材料咖啡渣製作獨一無二的專屬掛畫，輕鬆享受創作時光。

日期：2026年7月3日（星期五）

時間：下午2:30至3:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名日期：6月12日截止報名
6月17日公佈名單及個別通知參加者

論「姿」排「貝」

FO-P2627-115

夏日炎炎，一同為貝殼改頭換面；裝飾成美輪美奐的貝殼置物碟，美觀實用兼而有之。

日期：2026年7月17日（星期五）

時間：上午10:00至11:00

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

負責職員：社工趙姑娘



報名日期：7月7日截止報名
7月8日公佈名單及個別通知參加者

湯麵教哈高

FO-P2627-130

教授手機應用程式HA Go，加強照顧者善用平台功能，同時加強社區人士表達對護老者的關懷。

日期：2026年7月18日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

名額：15人 地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者 收費：免費

合作機構：香港小童群益會賽馬會青衣青少年綜合服務中心及UX Gym 數碼健身館

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名日期：7月7日截止報名
7月8日公佈名單及個別通知參加者

護眼護聽檢測（外出）

FO-P2627-131

與關愛長者協會「銀鈴護眼中心」合作「視覺及聽覺檢查服務」，鼓勵護老者關注自身健康狀況，實踐「早發現、早轉介、早治療」的健康管理理念。

日期：2026年7月9日（星期四） 名額：6位

去程：上午0830中心集合（自費乘巴士）

回程：下午12:30自費午餐後回青衣

或簽署離隊通知書後自行離開
檢查地點：九龍深水埗基隆街209號地下

對象：護老者及會員，必須：60歲或以上，社區居住及現正領取綜援或長者生活津貼。

報名方法：查詢詳情及報名找社工徐姑娘24973333



姊妹扶

FO-P2627-122

音樂、唱歌時會有停頓的時候，作為照顧者，也需要有停一停休息的時候。小組目的是以靜觀、藝術的元素，讓參加者學習放鬆、減低生活上、照顧時的壓力。



日期：7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8（二）

時間：上午9:30-11:00 收費：\$40

對象：中心已登記護老者 名額：12人

地點：健身房 負責：社工趙姑娘

報名方法：

6月23日截止報名及抽籤

6月24日公佈名單及個別通知參加者到中心繳費作實

Best wishes



代售及借用

以下物品可供護老者借用：

輪椅/ 手杖/助行架	首七個工作日，免費借用； 七個工作日後：每天續借為\$3； 30天後：每天續借為\$10； 往後每月續借最高收費\$150。
護老影音產品及書籍	首一個月免費借閱，逾期歸還， 每項物資需繳付每個工作天\$3的逾期費用。

以下奶粉可供護老者代售：	價錢： (2026年5月奶粉價格將有以下調整)	代售時間：
1. 美國雅培加營素奶粉 (900克)	\$200	星期一至五 上午9:00 至下午4:30
2. 美國雅培加營素奶粉 (400克)	\$99	
3. 美國雅培加營素低糖奶粉 (850克)	\$217	
4. 美國雅培活力加營素(850克)	\$230	
5. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (850克)	\$230	星期六 上午9:00 至下午1:30
6. 美國雅培怡寶康奶粉(糖尿) (400克)	\$107	
7. 三花柏齡奶粉 (1700克)	\$195	
8. 三花柏齡奶粉 (800克)	\$112	

中心資料

地址：新界青衣長安邨安泊樓地下123號

電郵：focec@ess.org.hk

網址：www.focec.org.hk

電話：2497 3333

傳真：2497 4242

Whatsapp：5422 5473

Facebook: <http://www.facebook.com/FOOKON24973333>

中心開放時間：星期一至星期五 上午8時至下午5時

星期六 上午8時至下午2時

星期日及公眾假期 休息

「護己及耆」護老支援服務

為護老者提供一個喘息的空間，好好休息，做自己的事務，又不用擔心被照顧的長者沒有人看顧，中心與聖公會麥理浩夫人中心合作，定時提供暫顧服務，來回應護老者的需要！（服務必須預約）

暫顧時段：星期一 上午9:00-12:00

下午1:30-4:30

星期六 上午9:00-12:00

對象：中心已登記護老者及其體弱長者(敬請預約)

名額：每節4人 地點：健身房

收費：\$30 (領取綜援/長者生活津貼由聖公會麥理浩資助)

查詢及預約：社工趙敏鳳 / 徐杏恩姑娘

中心職員名單

中心主任：蔡岳山先生

中心社工：黃美儀姑娘 徐杏恩姑娘 雷曉怡姑娘 趙敏鳳姑娘 曾令欣姑娘

程序幹事：馬綺珊姑娘 活動幹事：黃敏淇姑娘 林峻皓先生

健康服務幹事：廖竹茜姑娘 行政幹事：劉珍華姑娘

註冊護士：郭志英姑娘 事務員：郭錦紅姑娘