



仁濟醫院楊溫先生夫人長者鄰舍中心

地址：葵涌葵盛東邨盛豐樓地下G3室 聯絡電話：2480 4109

報名/查詢方法：
歡迎各位護老者親臨或致電
2480 4109報名或查詢，或以電話
掃描(右圖)二維碼直接以WHATSAPP
(號碼:5379 3746)報名。



中心面書 中心網頁



護老者2024年1月-2024年2月單月通訊

護老者服務：

<服務對象:歡迎照顧區內60歲或以上的家人登記護老者>

1. 護老知識和技能訓練		2. 復康用具借用	
服務性質：	<ul style="list-style-type: none"> 以不同形式為護老者及被照顧者舉辦多元的社交康樂活動、小組，舒緩照顧壓力，以建立彼此的關係。 提供護老資訊及社區資源，有利於護老者應用於日常生活上。 	<ul style="list-style-type: none"> 提供、助行架、手杖等器材予護老者及體弱會員作短期借用。 	
費用：	視乎每個活動需要而釐定活動收費	<ul style="list-style-type: none"> 輪椅：會員一星期\$10、非會員一星期\$20 助行架、手杖：會員免費、非會員兩星期\$15 	
備註：	<ul style="list-style-type: none"> 每個護老活動名額有限，額滿即止。 請留意每月活動通訊，致電/親臨中心查詢及報名。 	<ul style="list-style-type: none"> 由於租借復康用具數量有限，借用申請及詳情請致電或親臨中心查詢。 	

對於護老者服務有興趣或任何疑問，歡迎向駱姑娘查詢。

有需要護老者服務：

1. 中心/上門看護服務 <ul style="list-style-type: none">● 為需要到本中心參與活動，或有要事未能照顧長者的護老者提供短暫式照顧服務。		2. 陪診服務 <ul style="list-style-type: none">● 為需要到本中心參與活動，或有要事未能照顧長者的護老者提供陪診服務。	
服務時間：	<ul style="list-style-type: none">● 上午 9:00 至中午 12:00，● 下午 1:00 至 下午 5:00 (星期一至六)， 每次服務不多於 3 小時。	費用：	<ul style="list-style-type: none">● 免費 
申請手續：	<ul style="list-style-type: none">● 護老者可於使用服務前 7 個工作天親臨或致電中心預約，如屬第一次申請服務需親臨中心進行評估。● 每名長者每星期最多可使用兩次服務。 	申請手續：	<ul style="list-style-type: none">● 申請人需要於覆診前不少於 14 個工作天向本中心社工提出申請。
		備註：	<ul style="list-style-type: none">● 上述服務為支援性質，請考慮為長者申請長期護理服務，以應付長者長遠照顧需要。● 每人每年度(2023 年 4 月-2024 年 3 月)最多可使用服務 3 次，而且並不能於同月享用服務 2 次或以上。

*由中心配合及安排護理員提供看顧服務、陪診服務，

以及保留最終決定權。除上述服務外，中心也提供輔導及諮詢服務，

有意申請之護老者可致電向葉姑娘查詢。

中心消息：

護老照顧壓力測試(1-3 月)

歡迎各位護老者致電 2480 4109，登記完成護老照顧壓力測試，
透過簡單照顧壓力測試 (約 15-30 分鐘)，
認識自身照顧壓力，提供社區資源資訊及轉介。
*完成測試後，可獲小禮物一份

為響應「開心香港」活動，社署早前推出「感謝照顧者」活動。
中心獲派少量海洋公園入場門票 (有效期至 2024 年 3 月 31 日)。
有興趣的中心已登記護老者，歡迎致電 2480 4109 先向駱姑娘登記。
如登記數量超出獲派門票數量，將以抽籤形式處理。
合資格者將獲駱姑娘親自通知領取。

登記截止日期:1 月 19 日

備註：

- 1.每個照顧者家庭住戶最多可獲派發兩張，以登記於中心系統中的情況作派發原則。
- 2.據海洋公園標準入場門票的條款及細則，現 65 歲或以上、持香港身份證明文件或長者咭的香港居民均可免費進場

護老專題分享

照顧好親人前亦先將自己照顧好



1. 肯定自己的照顧工作

請告訴自己：「我已經做得很好。」



2 · 適當時候喘一喘氣，休息

照顧是長期工作，謹記自己要有適當休息



3 · 維持生活休閒

自己的人生同樣重要，

有時可以花點時間做自己感興趣的事，放鬆一下心情。

活動：e健樂計劃-護老節日眾樂樂



4 · 建立健康的生活模式

保持均衡及健康的飲食，而且定時做運動。



5 · 分享感受

說出自己的感受，是紓緩壓力的好方法。



6 · 不要獨自承擔

謹記「不要一個人承擔照顧工作」，有需要時可以找社區組織協助。

