

# 大埔護老者服務聯網 9-10/2017 雙月訊

浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

大埔富亨邨富亨鄰里社區中心地下/大埔頌雅苑頌真閣 B 翼地下

電話：2666 0761

傳真：2664 2603

印刷 9/2017

## 大埔區認知障礙症照顧聯盟 Tai Po Dementia Care Link

### 背景：

隨著人口老齡化，認知障礙症患者人數持續劇增，對社區構成嚴峻挑戰。救世軍與雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院攜手合作，並獲各界持份者支持，於 2017 年 6 月 1 日成立大埔區認知障礙症照顧聯盟，冀盼能集結大埔區內各界的力量，組織跨專業，跨界別的協作平台，齊心關注區內認知障礙症長者及其家庭的需要，攜手努力，積極回應社區的需求。



### 使命：

凝聚大埔區服務單位及各界持份者的力量，齊心關注區內認知障礙症長者及其家庭的需要，攜手努力讓長者能夠居家安老，活出優質晚年生活，並推動大埔成為認知友善社區。

### 功能：

- 建立實務合作及資源共享的平台，並共同制定地區協作方案。
- 促進各聯盟成員及伙伴的訊息和經驗交流，深化協作關係。
- 齊心推動社區教育工作，推動關注大腦健康及相關預防工作。
- 透過聯合舉辦不同社區活動、服務計劃、義工服務等，加強相關支援工作，積極回應區內認知障礙症長者及其家庭的需要。

### 2017-2018 年度聯盟重點工作：

- 「齊守護」認知障礙症支援行動：進行大型社區教育工作，提升公眾對認知障礙症的認識和關注，推動社區人士成為守護者；招募及培訓社區義工，配對患者及護老家庭，定期探訪和舉辦社區活動，加強支援患者及其照顧者。
- 推動〔認知友善機構〕：推動地區團體簽署〈認知友善社區約章〉，分享共建遠景。
- 地區策略研討會：促進地區領袖及持份者交流策略意見，集思廣益，推動聯盟工作發展。
- 護老茶座：每月定期舉辦認知障礙症照顧者聚會或活動，提升照顧者的知識及技巧，建立照顧者的「同路人」互助網絡，得到情緒和社交上支援。
- 認知障礙症數據庫：整理本區患者的資料〔包括醫院個案、其他社區中確診/懷疑個案〕，加以分析日後規劃及配對服務。
- 業界支援工作：透過會議分享平台、個案會議、記憶診所、智友醫社同行計劃等協作渠道，提升區內各單位處理認知障礙症個案的資源和能力。

### 秘書處：

救世軍大埔長者綜合服務

地址：新界大埔鄉事會街 2 號社區中心 2 樓

電話：2653 6811 傳真：2654 7244 電郵：tpdcl@ssd.salvation.org.hk

## 仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心

地址:大埔德雅苑 B 翼地下 1-3 號及 6-8 號 電話:2658 6313

活動	日期/時間	地點	內容
健老學堂(9/2017)	6/9, 13/9, 20/9 (逢星期三) 時間: 下午 1:30 - 4:00	運頭塘中心	內容: 活動合適年長、需進行運動及認知訓練的會員參加。透過進行運動(例如: 椅子舞、拉手繩及腳踏單車運動)和記憶訓練活動(例如: 唱歌、懷緬、現實導向, 及記憶練習), 讓參加者延緩身體機能退化, 保持身心健康。  對象: 長者會員 (8-10 名)  收費: \$25/堂, 共 3 堂, \$75  備註: 有興趣參加者先留名, 社工會安排面談, 再確認報名資格。
早上鬆一鬆	日期: 9 月 19 日(星期二) 時間: 上午 10:00-11:00	運頭塘中心	內容: 透過與護老者共聚, 一同做放鬆身體練習, 以及一起分享照顧心得, 給自己鬆一鬆、充充電, 充滿力量再照顧別人。 備註: 1. 穿著輕便衣服 2. 被照顧長者可與護老者一人參與  收費: 每人\$5

## 香港聖公會太和長者鄰舍中心

地址:大埔太和邨喜和樓地下 124-130 室 電話: 2653 3299

活動	日期/時間	地點	內容
護老中秋團圓樂	9 月 23 日(六) 上午 10:00 至 11:15	中心	藉著中秋佳節, 來自商界的義工們, 與護老新天地會員及受照顧長者, 透過節日遊戲及小食, 一同歡渡佳節!  費用: \$15 名額: 60 位
護老講座 - 殯葬服務講座	10 月 13 日(五) 上午 9:30 至 10:30	中心	活動邀請了東華三院萬國及鑽石山殯儀館的職員主講。透過講座, 讓公眾認識殯葬服務內容及流程。  費用: 全免 名額: 60 位
護老講座 - 壓力處理講座	10 月 20 日(五) 上午 9:30 至 10:30	中心	了解精神壓力所造成的身心反應, 認識個人精神壓力的來源及積極處理壓力的方法。  費用: 全免 名額: 60 位

# 嗇色園主辦可耆英鄰舍中心

地址:大埔大元邨泰欣樓地下 22-29 室 電話: 2665 2236

活動	日期/時間	地點	內容
禪繞初體驗	日期:9月13及20日 (三) 時間:上午9:45至11:15	本中心	透過繪畫禪繞畫,專注與放鬆,達至減壓的效果。
靜靜心 減減壓	日期:9月18至 10月30日(一) 時間:上午10:00-11:30	本中心	透過靜觀活動,在繁雜的生活中,偷閒片刻,讓心境平靜。
護腦智多星小組	日期:9月14日至 11月23日(四) 時間:下午2:30至4:30	本中心	透過不同活動,讓參加者在歡樂的氣氛下活動腦筋,延緩退化及訓練長者的認知能力,提升參加者的生活質素。
護老講座: 如何處理緊張和 憂慮	日期:9月20日(三) 時間:下午2:30至4:30	本中心	了解緊張和憂慮的表徵及不良後果,學習自行處理過份緊張和憂慮
護老短片齊欣賞 (2)	日期:9月22日(五) 時間:下午2:30至3:30	本中心	透過與參加者一同討論短片內容,從中帶出訊息。
如何準備人生 最後一程分享會	日期:9月27日 時間:下午2:30至4:00	本中心	分享對死亡及現行醫療的看法和簡介晚期病患者的照顧計劃。
護老一家親(5)	日期:9月29日(五) 時間:下午2:30至3:30	本中心	介紹護老資源,與護老者齊齊共慶中秋。
護老手工班(2)	日期:10月14日(六) 時間:下午2:30至3:30	本中心	教授簡單的押花小手工。
「生命旅程」 生前規劃講座	日期:10月20日(五) 時間:下午2:30至3:30	本中心	鼓勵長者積極面對人生最後階段,預早安排終老計劃,讓長者及其家人在面對生命終結時可以釋懷及感到圓滿。
護老一家親(6)	日期:10月27日(五) 時間:下午2:30至3:30	本中心	與護老者定期聚會,建立互助網絡。

※有關活動的報名日期及收費等詳情,歡迎親臨或致電本中心查詢。

# 蓬瀛仙館大埔長者鄰舍中心

地址:大埔翠樂街 11 號美豐花園一樓商場 207-213 室

電話: 2660 9990

活動	日期/時間	地點	內容
秋季養生之道及 湯水中醫講座	日期: 9月4日(星期一) 時間: 上午9:30至10:30	本中心 活動室	由陳潤家中醫師到中心主講秋季養生之道 及湯水中醫講座 費用:全免
Marvel 英雄之旅	日期: 9月22日(星期五) 時間: 上午10:00至18:00	香港 迪士尼樂園	輕鬆暢遊迪士尼樂園, 包午膳 費用:\$50
皮革體驗班	日期: 9月2日(星期六) 時間: 上午9:00至11:30	本中心 活動室	透過簡單的縫製技, 做出獨一無二的皮革 製品(散銀包) 費用:\$100
舒緩痛症運動操	日期: 9月13日(星期三) 時間: 下午2:30至3:30	本中心 活動室	由物理治療師主講, 教授護老者舒緩痛症 的運動操, 學以致用, 同時幫助受顧者減 輕痛楚 費用:全免
護老者講座之改善 記憶-日常生活應 用篇	日期: 9月14日(星期四) 時間: 下午2:30至3:30	本中心 活動室	由東華三院離院長者綜合支援計劃派出護 士到中心進行改善記憶-日常生活應用篇 講座 費用:全免
齊賀中秋護老心	日期: 9月21日(星期四) 時間: 下午2:30至3:30	本中心 活動室	由義工團體到中心進行表演、帶領小遊戲 及小食分享 費用:全免
護心張肌運動帶操	日期: 9月28日(星期四) 時間: 下午2:00至3:00	本中心 活動室	由美國雅培護士到中心教授護老者做護心 強肌運動帶操 費用:全免
輕鬆一下	日期: 9月23日(星期六) 時間: 上午10:00至11:00	本中心 活動室	護老者定期聚會, 進行小遊戲及小食分 享, 輕鬆一下, 減輕照顧壓力 費用:全免
園藝 Relex	日期: 10月14日至12月 16日(逢星期六) 時間: 上午9:30至11:30	本中心 活動室	透過製作園藝作品, 與護老者一同相聚分 享, 輕鬆一下 費用:全免

## 蓬瀛仙館大埔長者鄰舍中心

地址:大埔翠樂街 11 號美豐花園一樓商場 207-213 室

電話：2660 9990

活動	日期/時間	地點	內容
護老同行	日期： 10月14日(星期六) 時間： 下午2:00至3:00	本中心 活動室	與護老者定期的聚會。內容主要介紹有關護老者的資訊，分享護老心得，彼此支持 費用：全免
舞動長者	日期： 10月26日(星期四) 時間： 下午3:00至4:00	本中心 活動室	由美國雅培護士到中心教授護老者做活力操 費用：全免

※有關活動詳情，歡迎親臨或致電向本中心馮姑娘查詢，謝謝。

## 浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

地址:大埔富亨邨富亨鄰里社區中心地下

電話: 2666 0761

### 浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心(頌真會所)

地址：大埔頌雅苑頌真閣B翼地下

電話：2677 1003

活動	日期/時間	地點	內容
核心肌肉 膠帶操	日期：2017年9月5日 至2018年1月31日 (逢星期二，公眾假期除外) 時間：下午1:00-2:00	本中心 (頌真會所)或 富亨社區中心 內的活動室	由物理治療師教授，專為長者設計的膠帶操，除了訓練手腳力量，會教授訓練核心肌肉(core muscles)如背肌和腹肌等，保持和改善姿勢，減少因姿勢差導致的痛症。
衛生署講座：認識 「認知障礙症」	日期：9月20日(三) 時間：上午10:30-11:30	本中心 (頌真會所)或 富亨社區中心 內的活動室	了解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。
雙職護老者減壓工 作坊	日期：10月21日(六) 時間：下午3:30-4:30	本中心 (頌真會所)或 富亨社區中心 內的活動室	專題分享、茶點、介紹社區資源。
我和物理治療師的 約會 (護老者/長者)	日期：9月5、12、19、26 10月3、10、17、24 31日(二) 時間：下午2:00-3:00 或3:00-4:00	本中心 (頌真會所)或 富亨社區中心 內的活動室	透過物理治療諮詢時段支援有需要的護老者/長者，改善活動能力，預防跌倒，促進生活質素。

※ 有關活動的報名日期及收費等詳情，歡迎親臨或致電本中心查詢。

## 中華傳道會恩光長者鄰舍中心

地址:大埔富善邨善雅樓地下 104-105 室 電話: 2660 8501

活動	日期/時間	地點	內容
護老資訊站：長期護理服務的選擇	日期：2017年9月8日 (星期五) 時間：上午10時至11時	富善路德會活動室 (富善邨善群樓地下)	提高對長期護理服務及相關服務的認識，從而可預早計劃照顧方案。
護老情真：急救常識	日期：2017年9月15日 (星期五) 時間：上午10時至11時	富善路德會活動室 (富善邨善群樓地下)	提高工人姐姐基本急救知識，在危急的情況下採取正確的處理方法。
房協安居資源中心《健腦之旅》	日期：2017年10月9日 (星期一) 時間：上午9時至下午1時	房協安居資源中心	透過電子化認知功能測試及健腦知識講座，從而關注及監測自身及被照顧者的認知狀況。
護老者「同路人」小組	日期：2017年10月3日至24日(逢星期二) 共4節 時間：下午2時至3時	富善社區會堂會議室	鼓勵照顧患認知障礙症長者的護老者成為同路人，學習釋放護老的壓力及提升照顧技巧。

\*以上活動費用全免，歡迎社區護老者出席。

## 基督教香港崇真會福康頤樂天地

地址:大埔廣福邨廣仁樓平台 207-209 室 電話：2651 4082

活動	日期/時間	地點	內容
護老同行-舞動健康 A	日期：2017年9月8日(五) 時間：上午11:15至下午12:15 費用：全免	本中心會址	過簡單輕快的舞蹈，提升個人的心肺功能及肌肉健康
護老同行-舞動健康 B	日期：2017年9月22日(五) 時間：上午11:15至下午12:15 費用：全免	本中心會址	過簡單輕快的舞蹈，提升個人的心肺功能及肌肉健康
護老同行-護老同樂慶中秋	日期：9月29日(五) 時間：下午2:30至4:00 費用：每位20元	本中心會址	同做冰皮月餅，節慶遊戲及互老者資訊
護老同行-慎防跌倒小組	日期：23/10;30/10;27/11/17; 15/1/2018(一) 時間：下午2:15至3:45 費用：全免	本中心會址	增強參加者對家居安全及防跌的意識及教授「長者平衡健康操」以增強長者防跌能力

\*\*有關活動的報名詳情，歡迎親臨或致電本中心查詢。

# 救世軍大埔長者社區服務中心

地址：大埔鄉事會街 2 號大埔社區中心 2 樓 電話：2653 6811 傳真：2654 7244

## 長者友善家居專題講座

日期：2017 年 9 月 12 日 (星期二)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：中心 3 樓才藝工房 I, II

對象：護老者、護老家庭

名額：30 人

收費：免費

報名：請親臨本中心報名

活動內容：由房協長者安居資源中心社工主講，講解長者常見的家居意外，介紹適合長者的家居環境及便利生活的工具

活動查詢：如有查詢，請致電 2653 6811 與羅珮婷姑娘聯絡

## 護老家庭齊來慶中秋



日期：2017 年 10 月 3 日 (星期二)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：中心 3 樓才藝工房 I, II

對象：護老家庭及前護老者

名額：20 人

收費：\$20 (包括簡單茶點及飲品)

報名：請親臨本中心報名

活動內容：適逢中秋佳節，希望與各個護老家庭一同慶祝這個溫馨團圓的節日，藉住這個機會互相認識，為彼此送上祝福！

活動查詢：如有查詢，請致電 2653 6811 與羅珮婷姑娘聯絡

## 健康講座—認知障礙症(二)溝通技巧

日期：2017 年 9 月 15 日(五)

時間：上午 9:30-10:30

地點：2 樓美食坊

內容：與患者溝通之道，緬懷活動。

報名日期：由 9 月 1 日起可到中心接待處報名

查詢：林蔚欣姑娘

## 健康講座—認識流行性感冒

日期：2017 年 10 月 20 日(五)

時間：上午 9:30-10:30

地點：2 樓美食坊

內容：流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法，一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。

報名日期：由 10 月 3 日起可到中心接待處報名

查詢：林蔚欣姑娘

娘

## 購物優惠站—營養品特賣日

訂購日期：2017 年 9 月 25 日(一)至 2017 年 10 月 10 日(二)

取貨日期：2017 年 10 月 18 日(三) 取貨時間：下午 2:30-4:00

取貨地點：中心 2 樓六藝匯

館

價格：加營素(大)：\$155 加營素(小)：\$71

怡保康(大)：\$206 怡保康(小)：\$94

備註：1.因供應商價格來貨價格提高，故價格有所調整，敬請留意。

2.請自備環保袋。

查詢：林蔚欣姑娘

