

大埔護老者服務聯網 6-7/2018 雙月訊

仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心
大埔德雅苑地下1-3號及6-8號
運頭塘鄰里社區中心地下(開放時間另行通告)
電話：2658 6313 (李慧賢姑娘) 傳真：2653 1860

印刷 5/2018

《施政報告》及《政府財政預算案》之關愛長者政策

《施政報告》及《政府財政預算案》先後於2017年10月及2018年2月發表，究竟你對政府推行的關愛長者政策知多少？



2017《施政報告》安老措施：

- ☺ 增加長者社區照顧服務券至總數6 000張。
- ☺ 推動樂齡科技資助安老服務單位試用及購置科技產品。
- ☺ 為私營安老院舍和殘疾人士院舍的住客提供專業團隊外展和醫生到診服務。
- ☺ 關愛基金長者牙科服務資助計劃的受助年齡調低至65歲或以上。
- ☺ 增加資助安老服務單位基層護理人員薪酬。



2018-19《政府財政預算案》安老措施：

- ☺ 落實推行《施政報告》安老措施。
- ☺ 綜緩、高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼出三糧。
- ☺ 長者醫療券額外派1000元，累積上限會由4000元提高至5000元。
- ☺ 大腸癌篩查先導計劃恆常化，逐步擴展至50至75歲人士。
- ☺ 提高供養父母免稅額由4.6萬元至5萬元。



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 | 6/6, 13/6, 4/7, 11/7, 18/7 (逢星期三) 時間：下午 1:30 - 4:00 | 德雅苑中心 | 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 5 堂，\$125 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。 |
| 健康講座-足部健康 | 日期：6 月 5 日(星期二) 時間：上午 10:00-11:00 | 運頭塘中心 | 對象：護老者及中心會員 收費：\$2 名額：30 名 內容：由衛生署護士舉辦講座，讓大家知道長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法。鼓勵高危人士，如糖尿病患者等，採取適當的護足措施以減低足患。 |
| 護老輕鬆遊 | 日期：6 月 21 日(星期四) 時間：上午 9:30(運頭塘中心地下集合)-下午 4:00 | | 內容：[上午] 浸會大學中醫博物館 [午膳] 黃大仙 [下午] 觀塘海濱長廊 名額：56 人 對象：28 對護老者家庭(同住或有親屬關係，每家庭 2 名) 收費：每位\$65 |

※ 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。

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：6 月 5 日至 11 月 27 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)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：如何處理焦慮 | 日期：6 月 20 日(三) 時間：上午 10:30-11:30 | 本中心(富亨社區中心)內的活動室 | - 過份焦慮的表現和不良後果。 - 學習怎樣處理自己的焦慮。 - 如何協助過份焦慮的長者/護老者 |
| 我和物理治療師的約會(長者/護老者) | 日期：6 月 5、12、19、26 日(二) 時間：下午 2:00-2:45 或 2:45-4:00 | 本中心(頌真會所)內的活動室或護老家庭 | 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。 |
| 雙職護老者減壓工作坊 | 日期：6 月 23 日(六) 時間：下午 3:00-4:30 | 本中心(頌真會所)活動室 | 護老專題、社區資源介紹、小食分享。 |

※ 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。

嗇色園主辦可康耆英鄰舍中心



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 |
|--------------------|---------------------------------------|-----|--|
| 蝶古巴特手工班 | 日期: 6 月 9 日(六) 時間: 下午 2:30 至 4:00 | 本中心 | 學習蝶古巴特藝術拼貼, 將有美麗圖案的餐巾紙拼貼到布袋上。 |
| 津院齊參觀 | 日期: 6 月 11 日(一) 時間: 下午 2:30 至 3:30 | 本中心 | 參觀可善護理安老院的設施及了解在院內長者的生活。 |
| 護老街展： 認知障礙小測試 | 日期: 6 月 12 日(二) 時間: 下午 2:30 至 4:30 | 本中心 | 於大元邨大蓋舞台進行認知障礙小測及推廣護老服務。 |
| 護老講座： 自理好輕鬆 | 日期: 6 月 20 日(三) 時間: 下午 2:30 至 3:30 | 本中心 | 由衛生署講者講解體力疲勞的徵狀, 原因及影響、節省體力和減少體力疲勞的方法及社區資源。 |
| 護老一家親(2) | 日期: 6 月 22 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。 |
| 「穴按」越輕鬆 護老穴位按摩班 | 日期: 6 月-8 月 時間: 待定 | 本中心 | 由香港大學中醫藥學院和護理學院的高年級學生上門(或到指定地點)教授自我穴位壓力按摩療法。 |
| 護老講座： 專科專藥藥物講座 | 日期: 7 月 12 日(四) 時間: 下午 2:30 至 4:00 | 本中心 | 由聖雅各福群會講者講解高血壓及膽固醇的成因、病徵及藥物治療。 |
| 護老短片齊欣賞(1) | 日期: 7 月 20 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。 |
| 護老一家親(3) | 日期: 7 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 |
|--------------|--|---------------|---|
| 健康檢查暨藥物諮詢日 | 日期: 6月2日(星期六) 時間: 上午9:30-下午1:00 | 中心活動室 | 健康問卷、測脂磅重、量血壓、驗血糖、基本心電圖檢查、藥物回收、健康及藥物諮詢等。 備註:參加者需帶同常服藥物作記錄和諮詢用途,參加者分時段出席,每半小時約8位。 |
| 關護佳節探訪 | 日期: 6月11日至15日 (星期一至五) | 護老者家中 | 上門探訪護老者家庭,表達社區及中心關懷。 |
| 護老抖一抖 | 日期: 6月19日(星期二) 時間: 下午2:30-3:30 | 中心活動室 | 互動遊戲、茶點、護老新聞或社區資源分享 |
| 護老者生日樂(7-9月) | 日期: 7月24日(星期二) 時間: 下午2:00至3:30 | 大埔明星 皇宮 | 為7-9月生日的護老者慶賀生日,同路人輕鬆聚餐,紓緩照顧壓力。 |
| 護老知多D-認識抑鬱症 | 日期: 7月26日(星期四) 時間: 下午2:30至3:30 | 待定 | 認識抑鬱症的徵狀及成因,處理抑鬱傾向的方法及探討香港的老人自殺問題及如何處理自殺危機。 |
| 護老外展宣傳日 | 日期: 7月27日(星期五) 時間: 上午9:30至10:30 | 汀角路海寶 花園對開 | 宣傳中心護老者服務,為區內護老者提供服務諮詢。 |
| 護老資源閣服務 | 全年服務 中心服務時間內 | 本中心 活動室 | 借用輪椅、助行架、書刊及影音光碟等。 |

※有關活動詳情,歡迎親臨或致電向本中心羅姑娘查詢,謝謝。



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 |
|----------------------|---------------------------------|-----|--|
| 護老工作坊 - 平板電腦健腦遊戲應用 | 6月1日及6月8日(五) 上午 9:30 至 11:30 | 亨和聚 | 由職業治療師教授,讓護老者與認知能力開始出現退化的長者,一同學習以平板電腦遊戲進行健腦訓練,以延緩認知能力的退化。 註:參加者需經過認知評估才可參加。有護老者陪同上課的會員可優先報名。 費用: \$20 名額: 10位 |
| 護老共聚慶端午 | 6月16日(六) 上午 10:00 至 11:00 | 中心 | 透過精彩的遊戲,與一眾護老者及受照顧長者慶祝端午節。參加者可於5月16日起購票。 費用: \$15 名額: 40位 |
| 護老講座 - 輕鬆安全做家務 | 6月22日(五) 上午 9:30 至 10:30 | 中心 | 透過講座,讓護老者學習做家務時正確的姿勢,認識保護身體及節省體力的方法及輔助用具。 費用: 全免 名額: 60位 |
| 護老講座 - 藥物與營養補充品的相互作用 | 7月13日(五) 上午 9:30 至 10:30 | 中心 | 與香港藥學服務基金合作,由註冊藥劑師主講,通過講座及即場諮詢,講解藥物與營養補充品的相互作用、副作用和日常生活的協調等,從而提升服藥的安全性及發揮藥物的最佳療效。 註:如參加者有需要,可攜帶正在服用的藥物連同藥袋(貼有藥物標籤),以便向藥劑師查詢。 費用: 全免 名額: 60位 |



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 |
|---------------|--|----------|-------------------------------------|
| 護老同樂會 | 日期：2018年6月4日 (星期一) 時間：上午9時半至10時半 | 本中心禮堂 | 透過輕鬆茶聚，互相鼓勵，分享護老心得，從而釋放護老的壓力。 |
| 生死之交小組 | 日期：2018年5月30日至7月11日(逢三) 時間：下午2時至4時 重聚日：2018年8月4日 | 本中心禮堂/戶外 | 學習坦然面對生死，鞏固及重構生命意義，讓生命再現豐富色彩。 |
| 認識助行器具及輪椅安全檢查 | 日期：2018年6月12日(星期五) 時間：下午2時至5時 | 本中心禮堂 | 介紹輪椅及助行器具的種類、結構及檢查維修的知識，並有免費檢查輪椅服務。 |
| 護老知多點：生命最後的日子 | 日期：2018年7月13日(星期一) 時間：上午9時半至10時半 | 本中心禮堂 | 提升對「香港長者晚期病患及寧養紓緩服務」的認識及關注。 |

※有關活動的報名詳情，歡迎親臨或致電本中心查詢。

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- 護老茶聚慶端陽 | 日期：2018年6月8日至 時間：上午11:15至下午12:45 費用：全免 | 中心會址 | 透過遊戲及茶聚活動與護老者及其被照顧者同慶端陽，在佳節送上歡樂、溫暖及祝福 |
| 護老同行- 長者簡易運動 | 日期：2018年6月25日(一) 時間：下午2:30至3:30 費用：全免 | 本中心會址 | 由衛生署姑娘講解長者運動的好處及做運動時的注意事項，共與參加者齊做一起簡易運動，鼓勵參加者培養做運動的習慣 |
| 護老同行- 金曲樂滿 FUN | 日期：2018年7月13日(五) 時間：下午3:15至4:45 費用：全免 | 本中心會址 | 與護老者透過互動遊戲減輕生活上的壓力，亦藉著分享懷舊金曲緬懷昔日的生活片段 |

**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

健康講座—預防家居意外

日期：2018 年 6 月 15 日(五) 時間：上午 9:30-10:30 地點：2 樓美食坊

內容：家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法。

報名日期：由 6 月 1 日起可到中心接待處報名

查詢：林蔚欣姑娘

健康講座—手部退化性關節炎

日期：2018 年 7 月 20 日(五) 時間：上午 9:30-10:30 地點：2 樓美食坊

內容：手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法、保護手部關節的守則及手部運動

報名日期：由 7 月 3 日起可到中心接待處報名

查詢：林蔚欣姑娘

購物優惠站—營養品特賣日

訂購日期：2018 年 6 月 25 日(一)至 2018 年 7 月 10 日(二)

取貨日期：2018 年 7 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)：\$168(價格調整) 加營素(小)：\$81(價格調整)

怡保康(大)：\$212 怡保康(小)：\$94

備註：1.由於雅培公司由 2018 年 2 月 10 日起提高加營素(900 克裝)及加營素(400 克裝)來貨價格，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



朋輩輔導員訓練課程

日期：2018 年 6 月 29 日、7 月 6 日、13 日、20 日 (逢星期五，共 4 堂)

時間：下午 2:30-4:00

地點：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)

內容：1. 認識朋輩輔導理念、輔導的原則及技巧、
2. 了解護老家庭的需要、正向溝通、電話慰問及探訪技巧。

對象：護老者及前護老者 名額：8 人

費用：全免 (成功完成訓練者需協助小組活動、電話慰問及探訪)

如有查詢，請致電 26536811 與社工蔡翠芬姑娘聯絡

