



















	/ /		/		
<p>(YWCA)</p> <p>56</p> <p>2676 7067</p> 		5 30	2023 4 21 2:30-5:30 56		2676 7067 /
		6 8	2023 4 4 11 20 27 2023 5 11 25 2:00 4:00 56		(1) 2676 7067 (2)
		12	2023 4 13 10:30 11:30 56	\$10	(1) 2676 7067 (2) 
		10	2023 4 13 5 11 2:30-5:30 56		(1) 2676 7067 (2) 

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
津助服務機構	香港基督教女青年會 明儒松柏社區服務中心 (YWCA)  地址： 香港西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下  電話：2676 7067  	<b>照顧規劃你要知・新手篇</b>  <b>對象：</b> 已登記的護老者（1 年內登記為護老者優先）  <b>名額：</b> 20 人  <b>內容：</b> 了解照顧者角色及長者的需要，認識社區服務及資源，為照顧長者作出準備	<b>日期：</b> 2023 年 4 月 15 日 （六）  <b>時間：</b> 下午 2:30 至 3:45  <b>地點：</b> 西灣河 鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下	全免	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 梁淑華姑娘  (2) 報名連結： 
		<b>照顧技巧知多點・溝通技巧</b>  <b>對象：</b> 已登記的護老者  <b>名額：</b> 15 人  <b>內容：</b> 透過互動遊戲及小組討論，讓護老者了解與長者溝通的技巧	<b>日期：</b> 2023 年 4 月 19 日 （六）  <b>時間：</b> 下午 2:30 至 3:30  <b>地點：</b> 西灣河 鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下	全免	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 侯嘉禧姑娘  (2) 報名連結： 
		<b>有需要護老者聚會 - 防跌運動教室</b>  <b>對象：</b> 已登記的有需要護老者  <b>名額：</b> 15 人  <b>內容：</b> 有需要護老者每季聚會，聚會上教各位護老者防跌運動的動作，讓護老者學習後可以教家中的長者，減低跌倒的風險	<b>日期：</b> 2023 年 4 月 28 日 （五）  <b>時間：</b> 下午 2:30 至 3:30  <b>地點：</b> 西灣河 鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下	全免	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 鄭寶龍先生
		<b>外傭護老培訓試驗計劃簡介會</b>  <b>對象：</b> 已登記護老者  <b>名額：</b> 15 人  <b>內容：</b> 介紹外傭護老培訓試驗計劃內容及詳情和照顧長者的社區資源	<b>日期：</b> 2023 年 5 月 6 日 （六）  <b>時間：</b> 上午 10:30 至 11:30  <b>地點：</b> 西灣河 鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下	全免	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 侯嘉禧姑娘  (2) 活動連結： 
		因應疫情情況不穩，活動或會因此有所改動，如有任何疑問，請先向負責職員查詢，謝謝！			



	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
津助服務機構	香港基督教女青年會 明儒松柏社區服務中心 (YWCA)  地址： 香港西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下  電話：2676 7067  	<b>樂齡科技全接觸・樂齡健康管理小知識</b>  <b>對象：</b> 已登記的護老者  <b>名額：</b> 20 人(中心) /不限(ZOOM)  <b>內容：</b> 簡介如何透過樂齡科技，令大家更輕鬆為自己身體作出小檢查，保持健康體魄	<b>日期：</b> 2023 年 5 月 12 日 (五)  <b>時間：</b> 下午 2:30 至 3:30  <b>地點：</b> 西灣河 鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下	全免	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 侯嘉禧姑娘 (2) 此活動由賽馬會 a 家主講。 (3) 活動連結： 
	因應疫情情況不穩，活動或會因此有所改動，如有任何疑問，請先向負責職員查詢，謝謝！	<b>照顧規劃你要知・社區資源小貼士</b>  <b>對象：</b> 已登記護老者  <b>名額：</b> 20 人(中心) /不限(ZOOM)  <b>內容：</b> 簡介現有支援長者的陪診和看顧服務，讓護老者懂得掌握區內社區資源	<b>日期：</b> 2023 年 5 月 13 日 (三)  <b>時間：</b> 上午 10:00 至 11:00  <b>地點：</b> 西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下	全免	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 梁淑華姑娘姑娘 (2) 活動連結： 
		<b>健康減壓鬆一 zone・照顧茶室</b>  <b>對象：</b> 已登記護老者  <b>名額：</b> 20 人  <b>內容：</b> 活動以茶藝室形式讓護老者放鬆，護老者可於時段內進行按摩放鬆、照顧技巧叢書借閱及與其他護老者交流照顧經驗及心得	<b>日期：</b> 2023 年 5 月 18 日 (六)  <b>時間：</b> 下午 2:30 至 4:00  <b>地點：</b> 西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下	全免	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 梁淑華姑娘 (2) 活動連結： 
		<b>「照護好商量(二)」—精明求醫有辦法</b>  <b>對象：</b> 已登記的有需要護老者  <b>名額：</b> 15 人  <b>內容：</b> 陪長者覆診時未有足夠時間向醫生匯報？講座將分享覆診匯報小貼士，幫助護老者精要地向醫生匯報長者狀況	<b>日期：</b> 2023 年 5 月 20 日 (六)  <b>時間：</b> 下午 2:30 至 4:00  <b>地點：</b> 西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下	全免	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 鄭寶龍先生

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
津助服務機構	香港復康會 社區復康網絡(CRN) 地址： 香港鰂魚涌 康山花園 6 座地下 電話：2549 7744	身心自在減壓工作坊（共二堂）  活動編號：0260  內容：讓參加者認識壓力與身體和情緒的關係，透過學習減壓及放鬆心情的技巧，從而提升抗壓能力，達至身心祥和輕鬆（自療）	31/5/2023 及 7/6/2023（星期三）  下午 2:30 至 下午 4:30	會員 \$20； 非會員 \$30； 綜援免費	登記或查詢， 請致電 2549 7744
		正確扶抱技巧及復康用品介紹與運用  活動編號：0273  內容：由職業治療師講解正確扶抱技巧及介紹相關復康用品，讓照顧者能掌握日常的扶抱及輔助技巧，提升照顧信心。	24/5/2023（星期三）  下午 2:30 至 下午 4:30	免費	登記或查詢， 請致電 2549 7744

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
自負盈虧服務機構	東華三院西市 鮮魚行商會 智晴坊 (TWGHs) 地址：北角道 16 號 蘇浙大廈地下 電話：2481 1566	<b>日間訓練：</b>  主題及活動內容： 4 月-6 月的日間訓練將透過不同的手工藝,音樂,園藝活動及心身機能活性運動療法，讓患有認知障礙症的長者接受多元化的訓練，並藉此提升專注、創意、手眼協調等能力。  <b>服務對象：</b> 出現輕度認知缺損的長者/ 患認知障礙症的長者	<b>日期：</b> 星期一至六  <b>時間：</b> 上午 9:30 至 下午 4:30  <b>地點：</b> 西市鮮魚行商會智晴坊	\$400 (一日)	查詢請致電： 葉姑娘/王先生 24811566
		<b>「腦友·愛同行」認知障礙症到戶支援計劃</b>  <b>服務對象：</b> 50 歲或以上懷疑或已確診認知障礙症的人士及其照顧者 (居家或院舍均可)  <b>服務範圍：</b> 港島東區  <b>服務內容：</b> 透過跨專業團隊(包括社工、職業治療師、物理治療師、護士及訓練員等) 以「強化為本」介入手法為認知障礙症人士設計個人化的到戶訓練及照顧計劃，並為照顧者提供專業、全面及多元化的到戶支援服務。	<b>日期：</b> 星期一至六  <b>時間：</b> 上午 9 時至 下午 6 時	物理/職業治療師/護士/社工到戶評估及服務: \$835/小時  復康運動/認知訓練：\$330-\$480/節 (1.5 小時)  (提供不同服務組合優惠，詳情請與職員查詢)	交通費： \$20-40/節 (視乎區域而定)  查詢請致電： 黎姑娘 2481 1566