

## 服務目標

晚年當長者身體出現問題，作為伴侶及子女會常常成為主要的照顧者。但照顧工作吃力，中心亦希望他們能老有所依，當感到累了的時候，可以依靠中心一把，稍作休息，重新得力，再次出發。

### 老友一家樂相聚

中心有定期的護老者聚會，讓長者與護老者及義工的陪同下，一起做健體運動及玩認知遊戲，為他們的生活增添樂趣，增進彼此的感情及關係。



### 團團圓圓和諧粉彩減壓工作坊

活動內護老者和被照顧長者一同整作和諧粉彩畫作，促進彼此之間的溝通。

長者及護老者一同繪畫圓圈畫，放鬆身心及舒緩壓力。



### 耆樂由「遊」小組

本年中心亦透過桌遊活動為護老者舉辦了8節減壓小組，活動透過不同桌上遊戲，增加護老者彼此之間互相交流，放鬆身心。過程中參加者十分投入，感受桌遊的樂趣。



### 「護老薈萃」節日聚會

中心會在節日時為護老者舉辦聚會，護包括：端午聚會，萬聖節聚會，情人節聚會等。藉此讓護老家庭聚在一起，分享生活，以及感受節日的氣氛。



## 護老海洋之旅

活動以帶領護老者及長者暢遊香港海洋公園為主題，旨在為他們帶來愉快的時光。過程中，他們盡情欣賞海洋生物表演、體驗有趣的互動活動，臉上洋溢著開心的笑容。這次活動為他們帶來了難忘的回憶和愉快的經歷。我們希望這樣的活動能夠給他們帶來歡樂和舒適，同時也提高社會對護老者和長者需求的關注。



## 有需要的護老者暫托服務

中心有提供暫托服務，為照顧壓力大的護老者提供喘息的機會。同事安排不同的手工活動予長者，讓照顧者安心把長者交托給中心，放心休息。



# 有需要護老者服務之減壓活動

有需要護老者日常面對各種照顧困難，因此有需要護老者服務為他們舉辦一系列的減壓小組及活動，讓參加者能暫時放下繁忙的照顧工作，為自己打打氣。活動運用藝術及運動元素，透過製作手工藝及運動，不但能為護老者帶來喜悅，也為生活添上色彩。這種形式的活動能加強他們自我表達、溝通、互動，在輕鬆和諧的氣氛下，護老者樂意打開心窗，向大家分享內心世界，改善護老者的精神健康，舒緩照顧壓力。



## 藝術減壓小組



## 地壺球減壓工作坊

中心與有需要的照顧者一同進行地壺球活動，透過運動減輕護老者的照顧壓力。



## 音樂治療減壓工作坊

透過享受音樂，讓護老者放鬆心情，舒緩照顧壓力。每節活動均由音樂治療師帶領，與長者合奏一些他們耳熟能詳的歌，透過歌曲抒發感情。



## 軟餐製作體驗小組

活動與社會福利署合作，教授照顧者不同種類的軟餐，提升照顧者相關技巧，從而減輕照顧者壓力。

