



歇息得力心靈通訊



23
年
7
月
號

心靈雋語 忘憂一刻：
『我們更需要的，其實是對自己的讚美。』

編者的話

轉眼間「歇息得力護老者中心」計劃已到尾聲，這兩年碰上疫情，推行計劃也遇到不少困難及阻滯。當中不少服務曾經暫停或以其他方式進行，例如外帶湯水、線上活動(探訪陪伴、手工藝製作、護老者小組)……盼望能在疫情中盡力為大家提供支援。

疫情之下，以往的生活都出現很大變化、社會彷彿停擺了，經歷各種隔離及限制措施，相信護老者在照顧必定遇上前所未有的挑戰。這段日子，確是不容易，但你們都捱過了，要好好感謝努力的自己。

承蒙各位支持，計劃共招募了132位護老者、111位長者及165位義工，為長者提供超過5710小時暫託服務，反應及效果都超出預期。希望計劃的各項支援服務，都能舒緩你們的照顧壓力，讓你們得到歇息得力的空間。要緊記，好好照顧自己，才能照顧別人。你們也需要被照顧、被愛錫，多欣賞自己、抱抱自己！

最後，衷心多謝一班無私付出的義工，計劃能順利完成，有賴你們的支持，謝謝！

Soup Night 是月精選



羊肚菌鮑片瑤柱蓮子百合竹絲雞湯 (4-5 人量)

材料：羊肚菌 1 兩、鮑片 1 兩、瑤柱 6 粒、
蓮子 1 兩、百合 1 兩、紅棗 1 兩、竹絲雞 1 隻、
瘦肉半斤、蜜棗 2 粒、果皮 1/4 個、薑片適量。

功效：化痰理氣，提升免疫力



護老貼士 - 足部護理 (下)

上期提及一個良好的足部護理是日常生活中重要的一環，除了足部衛生及護足外，足部檢查和選鞋方面亦是最重要的。

利用洗澡的時間，檢查足部：

1. 每天小心檢查足部，例如溫度、血液循環、損傷、觸感有否減退等。
2. 檢查足部有否傷口，例如皮膚爆裂、水泡、雞眼等，若有上述情況應及早治理。
3. 如查看腳底困難，可用鏡子幫助，甚至找家人協助。

選鞋方面：

1. 鞋面應選用軟皮面防水絹、厚及防滑膠底、縛帶鞋、魔術貼鞋。
2. 鞋頭要圓和深，鞋身要寬，長度適中，鞋頭離最長腳趾要有 1/4 吋空位。

參考資料：衛生署 長者健康服務

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/personal_care/footcare.html



歇息得力護老者中心 活動花絮



義工加油站



好友益智俱樂部



創藝樂活工作坊

護老者心聲

一位計劃護老者、義工自述

我是詠儀，兩年前以護老者身份參與計劃時，希望媽咪可以參加活動繼續發揮才能，同老友記聚舊，充實生活。之後，我加入義工隊，參與過不同項目，更加有所體會。陪伴服務令護老者放心返工、車縫手工幫長者美化居住環境、發聲相簿為長者留下珍貴回憶……當中攝影大使尤其有意義，定期為長者拍攝家庭照，每次見到他們和家人的幸福笑容，我都好開心，前期準備、構思、訂製、佈置，幾辛苦都是值得！

最深刻是幫一位長者影相後，不久後就得知他離世，腦海即時閃出他當日影家庭照的笑容，至少家人重看相片，回憶當日亦是開心美好。在此，要多謝攝影組師兄師姐幫我媽媽影了一輯家庭照，見到她開心的笑容，即使她已經上了天國，我永遠不會忘記，亦不會感到遺憾。

做義工不但擴闊了社交網絡，還學習到更多新事物，充實生活，更可幫到人，最重要是達到「使命感」。那是使命感而非成功感，因為我做義工也是受到媽咪影響。她是耆學軒第一代義工，做左差不多30年義工服務。以前見她做完服務都好開心，還跟我分享。我就跟她表示將來退休，就到耆學軒幫手。疫情令我提早退休，參與了到歇息得力呢個計劃。我亦努力延續媽咪的義工精神，幫助更多長者。最後，衷心謝謝計劃的義工們！

歇息得力 護老者中心 活動回顧



聯絡我們或了解更多：



歇息得力護老資訊平台

地址：新界荃灣海濱花園怡樂徑15-16座平台D1樓

電話：2406-0201 | 電郵：rivieragardens@cmasshk.org

督印人：吳燕卿

編輯小組：布敏姿、黃彥婷、鄒綺霞

印刷數量：110份