



香港正急速步入高齡化，身邊愈來愈多長者需要不同程度的照顧。政府推算，2025年本港約有23%人口為65歲或以上，並會在2030年進一步上升，接近每四人便有一位長者。不少長者面對慢性病、體能下降，而社區照顧服務仍未能完全滿足需求，令照顧壓力落在家人身上。

現時不少長者為獨居或只與配偶同住，「長者照顧長者」的情況愈見普遍；不少家庭成員亦需放下工作成為全職照顧者，承受沉重的經濟與情緒壓力。因此，護老者除了需要實際的社區支援，更需要身心靈的照顧與喘息空間。

本期我們將為大家介紹利福長者鄰舍中心全新設立的「利福護老茶座」，讓護老者在繁忙照顧之間，也能找到一個可以停一停、歇一歇的地方。此外，還會分享護老者的真實故事，以及中心為照顧者而設的活動與支援服務。願每位護老者都能在照顧旅程中獲得力量，身心靈健康，「護得自在」。

## 護老者心聲分享



作為照顧者，要照顧年紀老邁、患有認知障礙症的媽媽，從來不是一件容易的事。隨着媽媽行動愈發不便、記憶日漸模糊，許多活動對她而言已變得遙不可及。然而，利福護老茶座的按摩椅與那杯濃郁的熱朱古力，卻成為了她的「情有獨鍾」。

茶座裡的「小確幸」

難得的是，縱使忘記了許多往事，媽媽每天仍惦記着要到茶座按摩、品嚐她最喜歡的熱朱古力。看着她按摩椅上放鬆的神情，我知道這是她十分享受的時光，也成為她生活中的寄託。

偶爾，我也會到茶座與媽媽一同享用咖啡和朱古力。看着她臉上綻放的笑容，那一刻我深深體會到：護老者的責任固然沉重，但能換來至親的一份喜悅與滿足，所有付出都變得值得。



## 義工心聲分享



足本義工  
心聲分享



潘簡志

### 有一種默契叫「補位」

「我覺得我們不會比坊間的咖啡店差！」簡志笑着分享。



「在護老茶座，我們提供的不只是一杯飲品，而是一份被關心的感覺。」綉文分享道。



甄綉文

### 這一杯，有愛

## 利福護老茶座 照顧者的 暖心歇息站



照顧工作往往沉重而漫長，許多護老者長期承受身心壓力。為了讓照顧者在忙碌生活中找到喘息空間，基督教宣道會利福長者鄰舍中心於2025年9月1日成立「利福護老茶座」，成為照顧者與長者的心靈補給站。

茶座位於鴨脷洲邨利福樓地下3號舖，環境寧靜舒適，配合淡雅香薰與輕鬆音樂，讓每位踏進來的人都能放慢腳步。現時共有16位受過咖啡拉花訓練的長者義工輪流當值，以熱誠為訪客送上飲品與關懷，讓照顧者在短暫停留中獲得支持。

茶座亦是一個交流平台，義工與職員會陪伴聊天，聆聽心聲，讓照顧者彼此分享經驗，建立「同路人」的支持網絡。場內設有資訊角，提供社區資源，減輕照顧路上的孤單感。

截至2026年1月30日，茶座已接待超過1363人次，並獲到訪者一致好評。利福護老茶座誠意邀請你前來坐坐，讓身心得到真正的休息與支持。

## 利福護老茶座服務內容

身·心·社·靈 全人關顧



### 身心 身體放鬆

**按摩椅放鬆區**  
短時間為身體充電  
**香薰舒緩空間**  
淡雅香氣助身心放鬆

### 情緒支持

**義工陪伴**  
熱情招待、細心傾談  
**輕鬆氛圍**  
柔和音樂營造舒適環境

### 社 社區連結

**護老者資訊板**  
掌握社區支援與服務  
**護老書籍角**  
提供實用護老知識

### 靈 心靈滋養

**免費暖心飲品**  
咖啡  
熱朱古力  
花茶  
任選



### 暢遊馬灣 1868



立華及秀英



護老者平日照顧壓力大，亦甚少有空間可以與家人去較遠的地方遊玩，透過「護得自在」與你

志強及鳳鸞



共聚家庭樂活動，讓被照顧者及家人都可以有喘息及感受戶外遊的快樂時光。

油麗長者鄰舍中心於去年舉行了2次戶外遊活動，特地租用了復康巴士，讓行動不便的長者及護老者都有機會外出，最近一次就與7個有需要護老者家庭一同到馬灣1868遊玩。

參加者對於能夠與家人一同外出，還有義工同行協助照顧，感到十分開心，因有部分被照顧者行動不便，有時都不便走太遠，多數都只會在居住區域附近地方走走。活動當天，大部分參加者都表示未去過馬灣1868，對這地方感新奇。認為那裡風景優美，到處走走拍照，坐在海邊望着海，吹吹海風，為他們及家人製造了美好回憶。

佩珍是其中一位參加者，對於能參與此類活動感開心，因平日沒有太多機會與丈夫去較遠的地方遊玩，新建的馬灣1868亦未曾去過，所以今次經中心帶領可以在馬灣到處拍下美照感到很開心、難忘。

佩珍與長厚在馬灣留下倩影



偉賢與展衛亦是其中一對參與是次戶外遊活動的參加者，活動完結後都仍很掛着馬灣的時光，偉賢表示因為自小在海邊長大，年紀大很少再去海邊，但一直記掛着海水的味道，所以今次可以到海邊走走吹海風覺得很懷念及難忘，覺得很滿足。

展衛與偉賢開心可以到海邊走走



## 時光留影

## 溫馨家庭拍攝日

白普理景林長者鄰舍中心最近舉辦了「護得自在：溫馨家庭拍攝日」活動，讓護老者、被照顧長者及其家人一同拍攝家庭相片。參加者中有夫婦結伴而來，部分家庭更邀請了女兒、孫子女陪同，甚至有家庭與「親家」一同拍照，增進了家人間的連繫。

活動當天，中心準備了拍照佈景、道具及服飾供參加者穿戴，並安排化妝，讓長者及家人彷彿如外遊般，創造美好回憶。每個家庭在拍攝時都表現雀躍，彼此互動溫馨。在同一事及攝影師的指導下，參加者擺出不同姿勢拍照，過程甜蜜愉快，也讓他們重拾珍貴的回憶，再一次感受到彼此的重要。

參加者敏儀對活動感到驚喜，認為中心職員準備十分細心，從置裝、佈置到佈景都安排周到，攝影師亦十分專業，讓她和先生留下難忘的回憶。她對攝影成品非常滿意，照片完整記錄了溫馨時刻，甚至讓朋友誤以為是在戶外拍攝。

德威及敏儀



另一位參加者順娣則表示，當天一家大小都玩得非常開心，她感謝中心為他們一家人創造了美好回憶。

順娣一家



# 「情紙」

## 讓愛被聽見，讓心更貼近

在長亨長者鄰舍中心眾多參加者中，志強與景萍是一對令人印象深刻的夫婦。兩人感情一直很好，但因年輕時忙於工作，鮮有機會表達心意。愛意始終存在心中，卻常因不好意思而未曾說出口。



有一次夫婦活動中，工作人員安排大家寫一張心意卡送給對方，並鼓勵他們即場向對方說出愛的留言。當志強與景萍在眾人面前真摯地表達心聲時，兩人都忍不住流下了感動的眼淚。他們分享道，這樣的活動給予了他們一個珍貴的契機，讓彼此能夠真誠地說出心底的話，深刻體會到夫妻間的深情。

我們深信，「陪伴」與「理解」是護老者最珍貴的力量。多年來，中心舉辦各類護老者夫婦活動，目的在於為他們提供一個共同參與的空間，讓夫婦在繁忙的照顧工作之外，重新牽起彼此的手，聆聽對方的心聲，讓愛在互動中再次被看見、被聽見。透過營造夫婦交流與互動機會，讓夫婦重拾愛的溫度，創造屬於他們的幸福回憶。雖然照顧的路途艱辛，但夫妻之間的支持與陪伴，正是最強大的力量。愛，不應只藏在心裡，而是要勇敢說出口，因為一句真情的說話，足以讓彼此的心更靠近，讓夫婦一起攜手走過護老之路。



照片攝於「護」得自在-義工同行計劃之溫馨家庭照拍攝日，由職員以電腦更改照片背景



# 「世紙」

日本研發

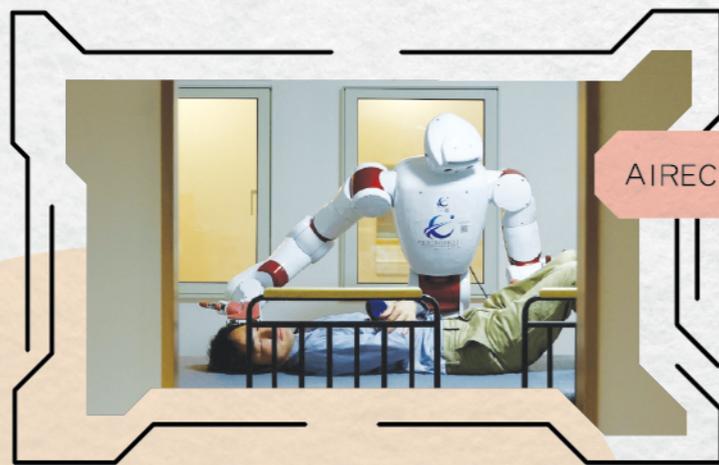
AI 護老 機器人



預計2030年投入服務

這款名為 AIREC (AI-driven Robot for Elderly Care) 的機器人，由人工智能 (AI) 驅動，是日本大阪大學 (Osaka University) 研發團隊主導的重點項目。該項目旨在未來承擔部分長者護理工作，以紓緩護理人手嚴重短缺的問題。

AIREC 機器人功能多元，能精準控制力度，定時為臥床長者翻身，預防壓瘡；亦可協助更換尿片、扶抱移位，幫助長者由床上轉移至輪椅或浴室，減輕護理人員的腰部負擔。此外，它還能協助長者坐起、穿襪子，甚至煎蛋、摺衣服及處理部分家務，為長者及照顧者帶來更多便利與支援。



AIREC 機器人協助更換尿片

影片



原文網址  
香港01



影片來源 雅虎香港 YAHOO HONG KONG

## 編者的話

最近，一位已移民朋友的母親突然跌斷右手，日常起居即時需要支援。朋友遠在海外，只能隔住時差不停尋找服務，但社區資源難以聯繫、輪候時間又長——送飯服務最快都要等一個月，其他支援更是遙遙無期。最後，只能靠自費送飯，加上在港好友義務幫忙，先暫時渡過復康期。

這並非個別情況。當長者未有加入長者中心、缺乏既定支援網絡時，一旦出現突發需要，護老者往往難以即時找到服務。即使有護老者熱線協助轉介服務，亦未必能處理「急切」的照顧需求。

為回應這些需要，本會屬下四間長者鄰舍中心持續培訓義工提供「耆伴同行」服務，動員義工力量去支援社區長者及護老者。今年各中心更推展「長者社區照顧服務券」家居支援服務，盼為護老者提供更靈活、更貼身的支援。

然而，要真正「護得自在」，外在支援固然重要，護老者內在的心境同樣不可忽視。當我們願意放鬆對自己的要求、調整對長者的期望，並在關係中多一點理解與正向思考，照顧便能變得更輕鬆、更自在。願每位護老者，都能在照顧旅程中找到同行者、找到喘息的空間，讓身心都能安定下來，真正護得自在。



長者服務協調主任  
布敏姿姑娘



歡迎大家對今期宣紙表達意見，  
可掃二維碼填寫意見問卷！



護得自在  
意見收集區



基督教宣道會  
社會服務處有限公司

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期  
政府服務中心閣樓

電話：2787-5212

傳真：2395-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmasshk.org

本會網址



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

### 長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白普理景林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油麗長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園耆學軒	電話：2406-0201
翠樂長者睦鄰中心	電話：2814-9701

督印人：吳燕卿姑娘

編輯小組：布敏姿、莫栢詩、陳嘉儀、

甄惠雅、曾凱恩

印刷數量：3,000份

# 義工心聲分享

## 這一杯，有愛

甄綉文

「在護老茶座，我們提供的不只是一杯飲品，而是一份被關心的感覺。」綉文分享道。

我從護老茶座籌備之初便參與義工服務。退休後，曾深感生活平淡乏味，直到走進中心，並在護老茶座開辦之際學習咖啡沖調與接待技巧，為生活注入了新的色彩。從精準量秤豆量到掌握手沖壺的穩定度，每一道工序都需要專注與耐心。

每當我遞上一杯親手沖調的咖啡，聽到對方一句由衷的「拉花好靚、好香」，我都感到十分滿足；看到大家在這裡暢談、共聚天倫，更讓我充滿動力去推廣這項服務。



最令我印象深刻的是，有位會員曾分享，每天來這裡喝杯咖啡、和大家聊聊天，是他一天中最期待的時刻。那一刻我深深感受到，這裡不只是提供咖啡，更是一個傳遞關懷的喘息空間。透過傾聽與陪伴，我發現小小的善意也能為他人帶來莫大安慰，這份體會讓我的義工生涯更具意義。

現在的我，不再覺得退休生活平淡，而是多了一個更有意義的身份——護老茶座義工。



## 有一種默契叫「補位」

潘簡志

「我覺得我們不會比坊間的咖啡店差！」簡志笑着分享。

這份自信並非憑空而來。回想茶座剛開始營運時，我們這群義工面對咖啡機時都十分緊張，從控制水溫、研磨粗細到練習拉花，每一步對我們來說都是全新的挑戰。大家互相「取經」，經過無數次練習，技術愈來愈純熟。現在看到同伴自然從容地遞上一杯帶拉花的咖啡，那份專業感真的不比咖啡店的咖啡師遜色。

這段日子雖然偶有手忙腳亂，但最令我感動的，是大家之間的「補位」。我們之間不需太多言語，只要有人專注沖調咖啡，另一位義工便會主動協助登記或照顧會員。大家分工明確，又隨時準備好「哪裡需要，就往哪裡去」，讓茶座在忙碌中依然保持溫馨與流暢。我們不僅是工作夥伴，更是互相支撐、一起成長的隊友。

