



港島西醫院聯網

醫家友支援計劃  
—  
照顧者學堂

九月  
主題

# 守「護」家人 及 愛「護」自己

日期：2020年9月25日(星期五)  
時間：下午2時 - 3時15分

## 講座內容

港島西聯網社區醫護服務 顧問護師  
李夢雅女士



圖片來源：Google

- 老友記嘅家居安全及個人護理不容忽視。
- 社康護士會教我哋要做個精明嘅照顧者，搵出家居陷阱，為老友記提供舒適嘅安樂窩。

香港仔坊會社會服務南區長者綜合服務處  
社會工作員 (I) 林嘉雯女士及張煒沂女士



圖片來源：Google

- 適當嘅休息對於護老者嘅身心健康，以致提供持續嘅照顧係非常重要。
- 社工會介紹自我照顧技巧，等你專注個人嘅需要，感受身心紓壓嘅時刻，以致在持續照顧嘅旅程上懂得自救，適時喘息。

電話查詢  
2255 4343  
(瑪麗醫院  
病人資源中心)

進入facebook專頁，收看網上直播



在facebook搜尋