



幸福由深出發運動



社會福利署深水埗區福利辦事處自2009年起夥拍區內多間機構和團體，以「正向心理學」的理念於區內推動「幸福」運動，增強居民抗逆力，為社區注入正能量。

承蒙區內各服務單位的支持，本資源單張輯錄了相關活動資訊*，希望社區人士能在當中找到同行的力量。

2020/2021年度，計劃以「友深人·伴你行」為主題，繼續關心有特殊需要人士，尤其是認知障礙症長者及照顧者。

另外，適逢新冠肺炎疫情流行，不少居民居家抗疫，本單張亦集合了一些網上資源，冀能鼓勵大家充實時間、鍛鍊身心，「出關」後能走更遠的路。

* 因疫情關係，各中心開放時間將有所調整。報名/出席活動前請先致電中心查詢。

主辦機構



協辦機構



認知障礙症 患者支援服務

長者益智學堂

中心名稱：香港聖公會基愛長者鄰舍中心
活動內容：為早期認知障礙症患者提供恆常之學習課堂，每季按主題進行認知訓練，如：園藝、音樂、健腦操、懷緬等，建立健腦生活模式
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：患有初期/中期認知障礙症的長者
活動推行日期：2020年9月至2021年3月
活動費用：\$300/每3個月
活動負責人/聯絡電話：潘姑娘 / 黃姑娘 / 2779 9517

智醒資源閣

中心名稱：鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心
活動內容：長者參與不同類型的桌上遊戲，從而改善或維持認知能力
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：認知障礙症患者
活動推行日期：逢星期一
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：何群有姑娘 / 2784 7440

智醒一族 (10-12月)、(1-3月)

中心名稱：鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心
活動內容：每節設有不同主題讓長者認知不同物品或事件，一同參與遊戲、討論或分享
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：認知訓練
活動對象：認知障礙症患者
活動推行日期：2020年11月11日至12月9日
(逢星期三, 12月2日除外)
2021年2月10日至3月10日
(逢星期三, 除3月3日外)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：何群有姑娘 / 2784 7440

體感訓練鬆一鬆 (11月、3月)

中心名稱：鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心
活動內容：為懷疑或患有初期認知障礙症長者提供體感遊戲訓練，提升及保持長者的認知能力
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：認知訓練
活動對象：認知障礙症患者
活動推行日期：2020年11月18日及25日(星期三)、
2021年3月10日及17日(星期三)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：梁詠詩姑娘 / 2784 7440

腦友動起來-芬蘭木柱體驗

中心名稱：香港基督教服務處元州長者鄰舍中心
活動內容：讓「腦友記」接觸新興運動-芬蘭木柱，輕輕鬆鬆郁下手腳，動動腦筋，協助建立健腦習慣
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：認知障礙症患者
活動推行日期：2020年10月30日(星期五)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：范先生 / 2720 3105

玩轉腦iPad

中心名稱：明愛麗閣長者中心
活動內容：透過iPad遊戲，鍛鍊長者認知能力、反應、專注力、手眼協調
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：懷疑或患有輕度認知缺損/記憶力衰退之長者會員
活動推行日期：逢星期三、五
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：妙姑娘 / 2729 5858

快樂小手工

中心名稱：明愛麗閣長者中心
活動內容：透過多元化手工藝，訓練專注力及協調能力，並鼓勵參加者發揮創意及與家人分享作品，增進彼此溝通
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：懷疑或患有輕度認知缺損/記憶力衰退之長者會員
活動推行日期：逢星期二
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：妙姑娘 / 2729 5858

彩虹大染缸

中心名稱：薈色園主辦可澤耆英鄰舍中心
活動內容：透過藝術創作，讓參加者多動腦筋，發揮能力及提升自信心
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：輕度認知功能缺損長者 (MCI)
活動推行日期：2020年12月3日至31日(逢星期四)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：蘇姑娘 / 2779 6998



認知障礙症簡易檢測

中心名稱：博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心
活動內容：提供認知障礙症檢測，如有需要會作進一步轉介
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：檢測
活動對象：中心會員、社區長者
活動推行日期：2020年9月至2021年3月
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：余姑娘 / 3514 6402
備註：請先聯絡中心預約

認知評估

中心名稱：明愛麗閣長者中心
活動內容：進行認知評估 / 講解評估結果 / 服務配對 / 轉介
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：認知評估
活動對象：長者會員
活動推行日期：星期一至五
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：妙姑娘 / 2729 5858
備註：請先聯絡中心預約

健腦桌遊陪你玩

中心名稱：明愛麗閣長者中心
活動內容：與長者一起玩多元的桌上遊戲，以鍛鍊專注力及協調能力，並建立良好社交，提升溝通能力
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：長者會員
活動推行日期：逢星期四
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：妙姑娘 / 2729 5858

認知及記憶能力簡易測試

中心名稱：香港基督教服務處元州長者鄰舍中心
活動內容：使用MoCA(5分鐘)版本為長者評估，為有潛在需要的長者提供建議、服務配對或轉介服務
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：認知評估
活動對象：中心會員、社區長者
活動推行日期：2020年9月至2021年3月
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：章姑娘 / 范先生 / 2720 3105

腦力藝術壓花班

中心名稱：明愛鄭承峰長者社區中心（深水埗）
活動內容：長者一起製作壓花飾物，用花藝角度欣賞植物，並將自己的製成品帶回家送給摯愛
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：認知訓練
活動對象：懷疑 / 輕度認知功能缺損長者 (MCI)
活動推行日期：2020年10月22日 (星期四)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：溫先生 / 2729 1211

靜態平板健腦班

中心名稱：明愛鄭承峰長者社區中心（深水埗）
活動內容：長者一同暢遊平板電腦遊戲，進行認知訓練，考考反應，動動腦筋
活動過程同時與其他參加者進行交流
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：認知訓練
活動對象：懷疑/輕度認知功能缺損長者 (MCI)
活動推行日期：逢星期二、四
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：王姑娘 / 萍姑娘 / 2729 1211



快樂日「智」

中心名稱：聖雅各福群會蘇屋長者鄰舍中心
活動內容：認知障礙症長者每星期固定到中心參與半天的認知刺激及社交活動，保持正面情緒，提升活力
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：初期及中期認知障礙症長者
活動推行日期：2020年9月- 2021年3月
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：蕭筠樹先生 / 2363 2110

智友坊

中心名稱：香港基督教服務處幸福長者鄰舍中心
活動內容：透過不同主題及認知遊戲，加強長者的記憶及認知能力，鼓勵他們在日常生活中建立及培養健腦的生活模式
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：懷疑 / 早期認知障礙症人士
活動推行日期：逢星期二
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：黃先生 / 2387 9951
備註：活動前會由社工進行評估

因疫情關係，各中心開放時間將有所調整。
報名/出席活動前請先致電中心查詢。



快速認知測試服務

中心名稱：香港基督教服務處幸福長者鄰舍中心
活動內容：為有需要人士進行認知檢測及服務轉介
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：認知評估
活動對象：懷疑患有認知障礙症人士
活動推行日期：全年
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：黃先生 / 2387 9951
備註：請先聯絡中心預約



護老者服務

忙中友聚

中心名稱：博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心
活動內容：與有需要護老者共享茶點
讓參加者分享近況，增加社交機會
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：護老者
活動推行日期：2020年10月至2021年3月(每月一次)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：蔡姑娘 / 3514 6402
備註：活動前會由社工進行評估

健腦坊講座

中心名稱：博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心
活動內容：講解如何學習健康生活模式及維持良好情緒
面對記憶力的轉變
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：中心會員、認知障礙症患者的照顧者
活動推行日期：2020年10月8日至29日(逢星期四)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：余姑娘 / 3514 6402

認知障礙症照顧者小組

中心名稱：博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心
活動內容：向照顧者提供照顧技巧指導，鼓勵互相分享，
加強照顧者在照顧上的能力
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：認知障礙症患者的照顧者
活動推行日期：2020年9月至12月
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：余姑娘 / 3514 6402
備註：由香港中文大學醫學院那打素護理學院主辦

一家人加油站

中心名稱：鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心
活動內容：為照顧認知障礙症長者的照顧者提供支援及建
立互助支援網絡，發揮「同行者」的角色，減
低他們的照顧壓力
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：認知障礙症患者的照顧者
活動推行日期：2020年11月11日(星期三)
2021年2月24日(星期三)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：梁詠詩姑娘 / 2784 7440

愛相隨夫婦互助小組

中心名稱：鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心
活動內容：促進認知障礙症長者及其配偶之關係，支援照
顧者的照顧壓力
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：認知障礙症患者的照顧者
活動推行日期：2020年12月5日(星期三)
2021年3月13日(星期六)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：梁詠詩姑娘 / 2784 7440

有需要護老者同行聚會(10月-2月)

中心名稱：鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心
活動內容：透過互動遊戲、照顧點滴分享及共享茶點，
加強護老者之間的互助及支援網絡
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：有需要護老者家庭
活動推行日期：2020年10月31日、11月21日、12月19日
2021年1月23日及2021年2月27日(星期六)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：伍美嬌姑娘 / 黃楚琪姑娘 / 2784 7440

壓力處理 - 認識精神壓力

中心名稱：鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心
活動內容：透過講座助護老者找出壓力的源頭，認識長期
壓力對身、心和社交健康的影響及辨識有效的
減壓方法
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：護老者
活動推行日期：2020年10月14日(星期三)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：許玉婷姑娘 / 2784 7440

因疫情關係，各中心開放時間將有所調整。
報名/出席活動前請先致電中心查詢。



芬蘭木柱體驗日 (照顧者)

中心名稱：香港基督教服務處元州長者鄰舍中心
活動內容：接觸新興運動-芬蘭木柱，郁郁手腳動動腦，給予護老者偶爾放鬆的機會
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：護老者
活動推行日期：2020年9月19日 (星期六)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：范先生 / 2720 3105

護老溫馨拍攝日

中心名稱：明愛麗閣長者中心
活動內容：為長者及照顧者拍攝全家福
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：護老者家庭
活動推行日期：2020年11月8日 (星期日)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：美姑娘 / 2729 5858

認知障礙症患者的常見行為情緒問題及其處理方法

中心名稱：薈色園主辦可澤耆英鄰舍中心
活動內容：了解認知障礙症患者的常見行為情緒問題及其處理方法
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：護老者及公眾人士
活動推行日期：2020年11月13日 (星期五)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：蘇姑娘 / 2779 6998

賽馬會「友里蹤跡」- 腦退化友善社區

中心名稱：薈色園主辦可澤耆英鄰舍中心
活動內容：了解相關概念，鼓勵共同建設腦退化友善社區
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：護老者及公眾人士
活動推行日期：2020年10月12日 (星期一)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：蘇姑娘 / 2779 6998

護老子女互助小組

中心名稱：香港基督教服務處幸福長者鄰舍中心
活動內容：歡迎各位需要照顧年長父母的人加入我們！您將在這裡與各位同路人聚首一堂，互相支持，享受放鬆的時光
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：需要照顧年長父母人士
活動推行日期：2020年9月19日、10月17日、11月21日、12月12日、2021年1月16日、2月6日 (星期六)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：顏先生 / 2387 9951
備註：活動或會以網上形式進行

同路人互關懷計劃

中心名稱：香港基督教服務處幸福長者鄰舍中心
活動內容：如果你曾經或現在正照顧長者，而你希望支持其他擁有相似經歷的人，歡迎加入成為我們的同路人義工
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：義工服務
活動對象：曾經或現在正照顧長者人士
活動推行日期：計劃正持續招募有心人士成為同路人義工，有興趣人士歡迎聯絡我們
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：顏先生 / 2387 9951

護老者嘉年華

中心名稱：明愛麗閣長者中心
活動內容：透過不同攤位遊戲及工作坊，製作屬於自己的作品，為自己打打氣。透過聊天區，讓參加者交流心得
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：護老者
活動推行日期：2020年10月9日 (星期五)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：美姑娘 / 2729 5858

因疫情關係，各中心開放時間將有所調整。
報名/出席活動前請先致電中心查詢。



護老有藝藝生涯規劃課程

- 中心名稱：**香港基督教服務處幸福長者鄰舍中心
活動內容：幫助護老者思考整個護老旅程及一旦完成照顧者角色後，如何規劃自己的人生。完成活動後可參與藝術體驗活動
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：護老者
活動推行日期：2020年第四季
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：黃先生 / 2387 9951

你有藝藝專屬時間

- 中心名稱：**香港基督教服務處幸福長者鄰舍中心
活動內容：讓護老者體驗藝術活動，發掘不同興趣及接觸新事物。活動會由導師教授潑墨及拼布，護老者可建立屬於自己的作品
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：護老者
活動推行日期：2020年第四季至2021年第一季
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：黃先生 / 2387 9951
備註：活動優先給予完成「護老有藝藝生涯規劃課程」人士

護老系列： 護老好安心講座、護老聯網、 護老密密傾、護老抒壓坊、 輪椅借用服務

- 中心名稱：**香港基督教服務處幸福長者鄰舍中心
活動內容：
- 定期舉辦教育性講座及減壓工作坊
- 建立夫婦護老者互助網絡
- 定期關顧及諮詢服務
- 外借輪椅，支援護老者需要
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：中心護老者
活動推行日期：2020年開始
活動費用：活動免費 / 因應情況收費 (請向中心查詢)
活動負責人/聯絡電話：杜姑娘 / 2387 9951

智友家屬支援小組

- 中心名稱：**香港基督教服務處幸福長者鄰舍中心
活動內容：探討改善照顧患者的方法，建立家屬互助網絡，分享照顧認知障礙症的資訊及改善患者情緒的居家活動
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：認知障礙症患者家屬
活動推行日期：2020年12月至2021年1月 (逢星期四)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：黃先生 / 2387 9951

布疋批發

膠片廣告

金屬製品

認知障礙症患者及其照顧者服務

暫托鬆一鬆

- 中心名稱：**博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心
活動內容：與參加者一起做伸展運動、做訓練腦筋運動及遊戲
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：長者及護老者
活動推行日期：2020年9月至2021年3月 (逢星期五)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：蔡姑娘 / 3514 6402
備註：請先聯絡中心預約

智友Say-為初期認知障礙症人士策劃預設照顧計劃

- 中心名稱：**博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心
活動內容：輕度認知障礙症患者及照顧者能預先了解預設照顧計劃，患者和家人商討並將自己的照顧意願表達出來
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：認知障礙症患者及照顧者
活動推行日期：2020年9月至10月
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：余姑娘 / 3514 6402
備註：請先聯絡中心預約及接受評估

腦友齊野餐

- 中心名稱：**香港基督教服務處元州長者鄰舍中心
活動內容：透過外出野餐和接觸大自然，從而刺激長者的五感，有助訓練長者的認知功能，護老者也能藉此放鬆，享受家庭樂
活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：
活動對象：輕度認知障礙症患者及照顧者
活動推行日期：2020年10月17日 (星期六)
活動費用：免費
活動負責人/聯絡電話：章姑娘 / 范先生 / 2720 3105

圓舞曲

中心名稱：香港國際社會服務社
深水埗(南)綜合家庭服務中心

活動內容：透過圓圈繪畫(Circle Painting)訓練左右腦的共用，促進大腦整合，有助舒緩初期認知障礙症患者的症狀

活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：

活動對象：認知障礙症患者及照顧者

活動推行日期：2020年10月17日(星期六)

活動費用：免費

活動負責人/聯絡電話：楊瑞麟先生 / 2307 7747

快樂頌

中心名稱：香港國際社會服務社
深水埗(南)綜合家庭服務中心

活動內容：鼓勵參加者在參與戲劇藝術過程中表達內心感受，提升自主能力及自我效能感

活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：

活動對象：認知障礙症患者及照顧者

活動推行日期：2020年10月24日(星期六)

活動費用：免費

活動負責人/聯絡電話：楊瑞麟先生 / 2307 7747



其他照顧者服務

「結伴瞳行」支援服務

中心名稱：香港盲人輔導會

活動內容：為視障人士及其照顧者提供一站式支援服務，協助他們處理日常生活事務或透過轉介服務，利用社區資源，以應付他們的各種需要

活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：

活動對象：視障人士 / 家屬 / 照顧者

活動推行日期：星期一至六

活動費用：免費

活動負責人/聯絡電話：黃姑娘 / 3723 8252

「深」繫著你-肩頸按摩鬆一鬆

中心名稱：香港盲人輔導會 視聽障人士資源中心

活動內容：透過學習肩頸按摩，放鬆平時繃緊的身心，減輕壓力；提供機會讓照顧者互相認識，在交流中得到支持和鼓勵

活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：

活動對象：視聽障人士 / 家屬 / 照顧者

活動推行日期：2020年12月19日(星期六)

活動費用：免費

活動負責人/聯絡電話：黃姑娘 / 3723 8126

備註：對象為視覺與聽覺同時受損人士及其照顧者

「感」愛自己

中心名稱：香港善導會九龍西社會康復及支援綜合服務中心-深康滙

活動內容：讓照顧者重新覺察和探索自己的需要，透過中醫養生、茶藝、慈生寺參學和禪繞畫工作坊，體驗和學習減壓的知識和技巧

活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：

活動對象：本中心更生人士或家屬

活動推行日期：2020年10月至12月

活動費用：免費

活動負責人/聯絡電話：吳姑娘 / 江姑娘 / 2779 5003

家晴天地之玩下畫下慶祝下

中心名稱：循道衛理楊震社會服務處
深水埗區晉晴支援服務中心

活動內容：舉行主題小組、休閒活動和節慶活動，讓照顧者得以放鬆

活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：

活動對象：殘疾人士照顧者/家屬

活動推行日期：2020年9月至2021年3月

活動費用：請致電查詢

活動負責人/聯絡電話：梁先生 / 2710 8070

友您同行-支援SEN學童計劃

中心名稱：東華三院余墨緣綜合服務中心

活動內容：為被評估有特殊教育需要(SEN)的基層兒童及其照顧者建立支援網絡。培訓青年義工為社區之友，為學童及照顧者提供放鬆身心的活動，以舒緩照顧者的壓力

活動類別： 恆常小組 康樂活動 教育活動
 資源分享 其他：

活動對象：有特殊教育需要的基層兒童及其照顧者

活動推行日期：2020年9月至2021年4月

活動費用：免費

活動負責人/聯絡電話：陳倩儂姑娘 / 8108 1662

因疫情關係，各中心開放時間將有所調整。
報名/出席活動前請先致電中心查詢。