

活動名稱：	[護老演奏廳] 空靈鼓小組
日期 /時間：	2022 年 7 月 4 日、2022 年 7 月 11 日、2022 年 7 月 18 日 (星期一) 下午 2:300 - 下午 3:30
地點：	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的：	透過空靈鼓治癒心靈及放鬆情緒
內容：	空靈鼓音色能治癒心靈放鬆情緒，不需任何音樂背景或敲擊背景都能於短時間體驗及掌握空靈鼓。小組將會以一人一樂器即場教授及進行群體即興創作體驗。
參加者：	◆護老者： <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用：	\$20/位
負責職員：	馮姑娘
聯絡電話：	2720 6364
主辦機構：	香港基督教女青年會誌寶松柏中心

活動名稱：	智友加油站
日期 /時間：	2022 年 7 月 4 日 - 2022 年 9 月 26 日 (逢星期一, 公眾假期除外) 上午 10:00 - 上午 11:30
地點：	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的：	透過提供長者暫顧小組服務，減輕有需要照顧者的壓力
內容：	小組健腦遊戲、簡單運動
參加者：	◆長者 ◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用：	免費
負責職員：	馮姑娘
聯絡電話：	2720 6364
主辦機構：	香港基督教女青年會誌寶松柏中心

活動名稱：	智愛繫里互助小組
日期 /時間：	2022 年 6 月 14 日 - 2022 年 7 月 19 日 (逢星期二) 上午 10:00 - 上午 11:30
地點：	嗇色園主辦可健耆英地區中心 深水埗西邨路 20 號榮昌邨榮傑樓地下
活動目的：	增加認知障礙症照顧者對認知障礙症的認識，及促進認知障礙症照顧者之間的支援。
內容：	以互助小組形式進行，提升對認知障礙症患者的照顧技巧，分享照顧心得。
參加者：	◆護老者： <ul style="list-style-type: none"><li>• 照顧患有認知障礙症長者</li><li>• 需經中心評估／面談</li></ul>
費用：	免費
負責職員：	黃姑娘
聯絡電話：	2725 4875
主辦機構：	嗇色園主辦可健耆英地區中心

活動名稱：	照顧「友」晴天
日期 /時間：	2022 年 7 月 6 日、2022 年 8 月 10 日、2022 年 9 月 14 日 (星期三) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點：	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的：	提供一個喘息空間和放鬆平台給予有需要護老者分享照顧感受和抒壓。
內容：	讓有需要護老者互相分享照顧心得及感受、以及交流護老者服務資訊， 每個月有不同主題活動，例如：製作月餅，有氧運動，練習專注覺察
參加者：	◆護老者： <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用：	免費
負責職員：	馮姑娘
聯絡電話：	2720 6364
主辦機構：	香港基督教女青年會誌寶松柏中心

活動名稱：	預防及改善吞嚥困難(講座)
日期 /時間：	2022 年 7 月 9 日 (星期六) 下午 2:30 - 下午 4:00 (請先聯絡中心報名)
地點：	博愛醫院美孚荔灣街坊會梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心 九龍美孚新邨天橋底 (荔灣街市側)
活動目的：	為照顧者提供資訊及減輕其照顧壓力
內容：	有關進食與吞嚥問題及口部肌肉訓練的資訊
參加者：	◆護老者: • 照顧患有認知障礙症長者
費用：	免費
負責職員：	李姑娘 / 林姑娘
聯絡電話：	9171 9593
主辦機構：	博愛醫院美孚荔灣街坊會梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心

活動名稱：	「照顧學堂」- 預防肌肉流失
日期 /時間：	2022 年 7 月 13 日 (星期三) 下午 2:30 - 下午 4:00
地點：	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的：	透過講座認識如何預防預防肌肉流失，從而達到強身健體
內容：	講座將會講解肌肉流失的成因和影響。介紹預防肌肉流失的飲食及運動方法。一起體驗手握力測試和練習「強化肌肉運動八式」
參加者：	◆長者： <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心會員</li></ul> ◆護老者： <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用：	免費
負責職員：	馮姑娘
聯絡電話：	2720 6364
主辦機構：	香港基督教女青年會誌寶松柏中心

活動名稱：	護老樂 - 芬蘭木柱
日期 /時間：	2022 年 7 月 18 日 (星期一) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點：	元州長者鄰舍中心 香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下
活動目的：	協助護老者減壓及發掘興趣
內容：	學習新興運動芬蘭木柱
參加者：	◆護老者： • 中心登記護老者
費用：	免費
負責職員：	馮生
聯絡電話：	2720 3105
主辦機構：	元州長者鄰舍中心

活動名稱： 護老易-退化性膝關節炎：護理及運動

日期 /時間:	2022 年 7 月 21 日 (星期四) 上午 10:00 - 上午 11:00
地點:	元州長者鄰舍中心 香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下
活動目的:	提升護老者照顧長者之技術
內容:	了解膝部退化性關節炎的成因及處理方法
參加者:	◆護老者: • 中心登記護老者
費用:	免費
負責職員:	馮生
聯絡電話:	2720 3105
主辦機構:	元州長者鄰舍中心

活動名稱: 護老者表達藝術治療小組

日期 /時間： 2022 年 7 月 22 日 - 2022 年 8 月 19 日  
(逢星期五)  
下午 2:30 - 下午 3:30

地點： 博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心  
深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖

活動目的： 為照顧者提供表達藝術治療

內容： 透過繪畫、音樂等創意藝術媒介，幫助照顧者紓緩壓力。

參加者： ◆護老者：  
• 中心登記護老者  
• 有照顧壓力  
• 需經中心評估／面談

費用： 免費

負責職員： 蔡姑娘

聯絡電話： 3514 6402

主辦機構： 博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心

活動名稱： 齊齊學護膚

日期 /時間:	2022 年 7 月 22 日 (星期五) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點:	元州長者鄰舍中心 香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下
活動目的:	透過分享護膚心得及與進行身體護理，提升護老者對皮膚健康的關注。
內容:	講解皮膚問題及身體護膚小貼士
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	林姑娘
聯絡電話:	2720 3105
主辦機構:	元州長者鄰舍中心

活動名稱: 伴你同行護老者

日期 /時間:	2022 年 7 月 25 日 - 2022 年 9 月 26 日 (每月最後一個星期一, 公眾假期除外) 下午 2:00 - 下午 3:30
地點:	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的:	提供機會讓照顧者與同路人分享照顧經驗及感受
內容:	照顧者分享、社工分享照顧貼士及社區支援資訊
參加者:	◆護老者: • 中心登記護老者
費用:	免費
負責職員:	鄺姑娘
聯絡電話:	2720 6364
主辦機構:	香港基督教女青年會誌寶松柏中心

活動名稱: 有需要護老者聚會 (7 月): 靜觀體驗

日期 /時間:	2022 年 7 月 25 日 (星期一) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點:	元州長者鄰舍中心 香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下
活動目的:	透過靜觀練習，讓護老者能認識自己的壓力來源、情緒反應與身體的聯繫，從中舒緩壓力。
內容:	靜觀練習
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	林姑娘
聯絡電話:	2720 3105
主辦機構:	元州長者鄰舍中心

活動名稱: 認知障礙症照顧者重聚日(1)

日期 /時間:	2022 年 7 月 26 日 (星期二) 上午 9:15 - 上午 10:15
地點:	耆色園主辦可健耆英地區中心 深水埗西邨路 20 號榮昌邨榮傑樓地下
活動目的:	透過定期聚會以鞏固同路人凝聚力；分享照顧者的照顧經驗，從中達致互助的效果。
內容:	透過定期聚會，護老者分享照顧中的點滴，互相鼓勵及支持。
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>照顧患有認知障礙症長者</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	黃姑娘
聯絡電話:	2725 4875
主辦機構:	耆色園主辦可健耆英地區中心

活動名稱: 「元」來有你 - 音樂情緣

日期 /時間:	2022 年 7 月 26 日 (星期二) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點:	元州長者鄰舍中心 香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下
活動目的:	協助夫婦護老者提昇關係
內容:	讓夫婦護老者一同聽聽流行曲，重溫昔日年輕相處時光，亦建立快樂回憶
參加者:	◆護老者: • 中心登記護老者
費用:	免費
負責職員:	馮生
聯絡電話:	2720 3105
主辦機構:	元州長者鄰舍中心

活動名稱: 休閒茶聚

日期 /時間： 2022 年 7 月 30 日 (星期六)、2022 年 8 月 27 日 (星期六)、2022 年 9 月 24 日 (星期六)  
下午 2:30 - 下午 4:30 (請先聯絡中心報名)

地點： 博愛醫院美孚荔灣街坊會梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心  
九龍美孚新邨天橋底 (荔灣街市側)

活動目的： 提供照顧者互相支援的平台，減輕其照顧壓力

內容： 以互助小組形式鼓勵照顧者分享照顧路程上的經驗和辛酸，並發展互助網絡，互相支持

參加者： ◆護老者：  
• 照顧患有認知障礙症長者

費用： 免費

負責職員： 李姑娘 / 林姑娘

聯絡電話： 9171 9593

主辦機構： 博愛醫院美孚荔灣街坊會梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心

活動名稱： 護老同行減壓小組

日期 /時間： 2022 年 7 月 - 2022 年 9 月  
(逢星期三)  
下午 2:00 - 下午 3:00

地點： 香港聖公會基愛長者鄰舍中心  
九龍深水埗大埔道 70 號太子中心 2 樓 A 室

活動目的： 減輕護老者的照顧壓力

內容： 透過靜觀、運動及園藝等活動，讓護老者放鬆身心

參加者： ◆護老者：  
• 中心登記護老者  
• 有照顧壓力  
• 需經中心評估／面談

費用： 免費

負責職員： 盧姑娘

聯絡電話： 2779 9517

主辦機構： 香港聖公會基愛長者鄰舍中心

活動名稱： 魔法變變變

日期 /時間： 2022 年 7 月 - 2022 年 9 月  
(逢星期三)  
下午 2:30 - 下午 3:30

地點： 深水埔街坊福利會長者鄰舍中心  
深水埗汝州街 88 號地下

活動目的： 讓護老者舒緩壓力及情緒

內容： 學習各式各樣魔術玩法

參加者： ◆護老者：  
• 中心登記護老者  
• 有照顧壓力

費用： \$60 / 4 堂

負責職員： 陳先生

聯絡電話： 2381 3120

主辦機構： 深水埔街坊福利會長者鄰舍中心

活動名稱： 粉彩樂無窮

日期 /時間:	2022 年 7 月 - 2022 年 9 月 (逢星期五) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點:	深水埔街坊福利會長者鄰舍中心 深水埗汝州街 88 號地下
活動目的:	讓認知障礙患者及其照顧者舒緩壓力及情緒
內容:	學習各式各樣小手工 / 掛飾製法
參加者:	◆長者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心會員</li><li>• 懷疑患有認知障礙症</li></ul> ◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 照顧患有認知障礙症長者</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	許姑娘
聯絡電話:	2381 3120
主辦機構:	深水埔街坊福利會長者鄰舍中心

活動名稱: 智能手機班

日期 /時間:	2022 年 7 月 - 2022 年 9 月 (逢星期二) 上午 11:00 - 中午 12:00
地點:	深水埔街坊福利會長者鄰舍中心 深水埗汝州街 88 號地下
活動目的:	透過學習使用智能手機程式，能夠多與外界溝通，減輕照顧壓力
內容:	教授手機程式
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	許姑娘
聯絡電話:	2381 3120
主辦機構:	深水埔街坊福利會長者鄰舍中心

活動名稱: 暫托鬆一鬆

日期 /時間:	2022 年 7 月 - 2022 年 9 月 (逢星期五, 公眾假期除外) 上午 10:00 - 上午 11:00
地點:	博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心 深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖
活動目的:	在中心暫時看顧長者, 為照顧者提供短暫休息時間, 或做自己私人事務。
內容:	為參加者提供小組或認知遊戲, 同時讓照顧者休息。
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li><li>• 需經中心評估/面談</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	蔡姑娘
聯絡電話:	3514 6402
主辦機構:	博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心

活動名稱: 忙中友聚

日期 /時間:	待定
地點:	博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心 深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖
活動目的:	提供照顧者互相支援的平台，減輕其照顧壓力
內容:	以互助小組形式鼓勵照顧者分享照顧路程上的經驗和辛酸，並發展互助網絡，互相支持
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li><li>• 需經中心評估／面談</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	蔡姑娘
聯絡電話:	3514 6402
主辦機構:	博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心

活動名稱: 椅子瑜伽減壓班

日期 /時間： 2022 年 8 月 2 日 - 2022 年 9 月 20 日  
(逢星期二)  
上午 10:00 - 上午 11:00

地點： 博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心  
深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖

活動目的： 為照顧者提供椅子瑜伽。

內容： 透過椅子瑜伽，幫助照顧者紓緩壓力。

參加者： ◆護老者：  
• 中心登記護老者  
• 有照顧壓力  
• 需經中心評估／面談

費用： 免費

負責職員： 蔡姑娘

聯絡電話： 3514 6402

主辦機構： 博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心

活動名稱： 「樂齡科技知多 D」長者友善家居

日期 /時間:	2022 年 8 月 9 日 (星期二) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點:	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的:	令護老者認識長者友善家居設計及相關樂齡科技，提升生活質素。
內容:	講座將會講解長者友善家居設計的重點：(1) 安全 (2) 便利 (3) 無障礙。 同時設有樂齡科技體驗環節，例如：失物追蹤器和智能鞋墊。
參加者:	◆長者: • 中心會員 ◆護老者: • 中心登記護老者
費用:	免費
負責職員:	馮姑娘
聯絡電話:	2720 6364
主辦機構:	嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃

活動名稱： 花藝靜心小組

日期 /時間:	2022 年 8 月 12 日 - 2022 年 9 月 2 日 (逢星期五) 下午 2:30 - 下午 4:00
地點:	仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心 九龍深水埗石硤尾邨 21 座 129-134 號地下
活動目的:	讓護老者能夠放鬆心情，改變情緒困擾，以及建立自信，發掘自己的長短處，從而使他們精神健康得以提升。
內容:	帶領製作有關花藝的活動，對美及有用重新定義，並運視覺進行靜觀。
參加者:	◆護老者: • 有照顧壓力
費用:	免費
負責職員:	陳姑娘
聯絡電話:	2779 2557
主辦機構:	仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心

活動名稱: 認識護老者精神壓力

日期 /時間:	2022 年 8 月 12 日 - 2022 年 9 月 2 日 (逢星期五) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點:	仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心 九龍深水埗石硤尾邨 21 座 129-134 號地下
活動目的:	讓護老者認識壓力的來源及受壓後出現的症狀，了解長期受壓的後果，學習紓緩精神壓力的方法。
內容:	透過講座及互動活動，分享壓力的來源，以及共同進行紓緩壓力方法。
參加者:	◆護老者
費用:	免費
負責職員:	陳姑娘
聯絡電話:	2779 2557
主辦機構:	仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心

活動名稱: 照顧者休閒館 - 護老鬆一 Zone (恒隆 x 女青- 「智愛無垠」認知友善計劃 2022)

日期 /時間:	2022 年 8 月 13 日 (星期六) 下午 2:00 - 下午 4:00
地點:	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的:	令護老者減壓放鬆
內容:	一個讓護老者放鬆及休憩的地方，能夠享用咖啡或茶或其他特飲，共享休閒放鬆時光，並設有輕鬆減壓工作坊。
參加者:	◆護老者: • 中心登記護老者
費用:	免費
負責職員:	馮姑娘
聯絡電話:	2720 6364
主辦機構:	香港基督教女青年會誌寶松柏中心

活動名稱: 「照顧學堂」認識大腸癌

日期 /時間:	2022 年 8 月 16 日 (星期二) 上午 10:00 - 上午 11:00
地點:	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的:	令護老者學習如何預防及控制大腸癌之道
內容:	認識大腸癌的徵狀及治療方法
參加者:	◆長者: • 中心會員 ◆護老者: • 中心登記護老者
費用:	免費
負責職員:	馮姑娘
聯絡電話:	2720 6364
主辦機構:	衛生署深水埗區長者健康外展隊

活動名稱: 照顧者同行小組

日期 /時間:	2022 年 8 月 18 日、2022 年 9 月 1 日、2022 年 9 月 8 日、 及 2022 年 9 月 15 日(星期四) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點:	元州長者鄰舍中心 香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下
活動目的:	透過藝術創作、集體遊戲及靜觀活動，護老者彼此分享照顧路程，認識同路人；同時享受片刻喘息空間。
內容:	藝術創作、集體遊戲及靜觀活動及照顧交流心得分享
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	林姑娘
聯絡電話:	2720 3105
主辦機構:	元州長者鄰舍中心

活動名稱: 暖敷體驗活動

日期 /時間:	2022 年 8 月 20 日 (星期六)、 及 2022 年 9 月 24 日 (星期六) 下午 2:30 - 下午 4:00
地點:	元州長者鄰舍中心 香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下
活動目的:	透過義工協助照顧者進行暖敷活動，舒緩照顧者痛症的問題。
內容:	暖敷活動
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	林姑娘
聯絡電話:	2720 3105
主辦機構:	元州長者鄰舍中心

活動名稱: 護老易-長期護理服務點算好?

日期 /時間:	2022 年 8 月 27 日 (星期六) 上午 11:00 - 中午 12:00
地點:	元州長者鄰舍中心 香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下
活動目的:	提升護老者對長期護理服務的認識
內容:	分享長期護理服務資訊，包括社區照顧服務及院舍照顧服務
參加者:	◆護老者: • 中心登記護老者
費用:	免費
負責職員:	馮生
聯絡電話:	2720 3105
主辦機構:	元州長者鄰舍中心

活動名稱: 忙中友聚

日期 /時間:	待定
地點:	博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心 深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖
活動目的:	提供照顧者互相支援的平台，減輕其照顧壓力
內容:	以互助小組形式鼓勵照顧者分享照顧路程上的經驗和辛酸，並發展互助網絡，互相支持
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li><li>• 需經中心評估／面談</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	蔡姑娘
聯絡電話:	3514 6402
主辦機構:	博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心

活動名稱: 照顧茶室

日期 /時間:	2022 年 9 月 10 日 (星期六) 下午 2:00 - 下午 4:00
地點:	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的:	令護老者減壓放鬆
內容:	一個讓護老者放鬆及休憩的地方，能夠享用咖啡或茶或其他特飲，共享休閒放鬆時光，並設有輕鬆減壓工作坊。
參加者:	◆護老者: • 中心登記護老者
費用:	免費
負責職員:	馮姑娘
聯絡電話:	2720 6364
主辦機構:	香港基督教女青年會誌寶松柏中心

活動名稱: 護老易-改善記憶—日常生活應用篇

日期 /時間： 2022 年 9 月 15 日 (星期四)  
上午 10:00 - 上午 11:00

地點： 元州長者鄰舍中心  
香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下

活動目的： 提升護老者照顧長者之技術

內容： 了解遺忘的原因及改善記憶的方法

參加者： ◆護老者：  
• 中心登記護老者

費用： 免費

負責職員： 馮生

聯絡電話： 2720 3105

主辦機構： 元州長者鄰舍中心

活動名稱： 認知障礙症(六) 認識護老者的精神壓力：智遺愛不忘

日期 /時間:	2022 年 9 月 19 日 (星期一) 上午 10:00 - 上午 11:00
地點:	香港基督教女青年會誌寶松柏中心 九龍深水埗元州街五十九至六十三號元州街市政大廈四樓
活動目的:	令護老者學習如何處理精神壓力的方法，從而令人們可在壓力中成長
內容:	透過講座認識護老者常見的精神壓力來源與徵兆以及 學習處理護老者精神壓力的方法
參加者:	◆護老者: • 中心登記護老者
費用:	免費
負責職員:	馮姑娘
聯絡電話:	2720 6364
主辦機構:	衛生署深水埗區長者健康外展隊

活動名稱: 認識障礙症照顧者重聚日(2)

日期 /時間:	2022 年 9 月 20 日 (星期二) 上午 10:00 - 上午 11:00
地點:	耆色園主辦可健耆英地區中心 深水埗西邨路 20 號榮昌邨榮傑樓地下
活動目的:	透過定期聚會以鞏固同路人凝聚力；分享照顧者的照顧經驗，從中達致互助的效果。
內容:	透過定期聚會，護老者分享照顧中的點滴，互相鼓勵及支持。
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>照顧患有認知障礙症長者</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	黃姑娘
聯絡電話:	2725 4875
主辦機構:	耆色園主辦可健耆英地區中心

活動名稱: 梳乎里活動:香薰油 DIY

日期 /時間:	2022 年 9 月 20 日 (星期二) 下午 2:30 - 下午 3:30
地點:	元州長者鄰舍中心 香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下
活動目的:	透過製作香薰油，讓照顧者認識香薰油的功效，學習放鬆自己及改善睡眠質素。
內容:	香薰油製作
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	林姑娘
聯絡電話:	2720 3105
主辦機構:	元州長者鄰舍中心

活動名稱: 忙中友聚

日期 /時間:	待定
地點:	博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心 深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖
活動目的:	提供照顧者互相支援的平台，減輕其照顧壓力
內容:	以互助小組形式鼓勵照顧者分享照顧路程上的經驗和辛酸，並發展互助網絡，互相支持
參加者:	◆護老者: <ul style="list-style-type: none"><li>• 中心登記護老者</li><li>• 有照顧壓力</li><li>• 需經中心評估／面談</li></ul>
費用:	免費
負責職員:	蔡姑娘
聯絡電話:	3514 6402
主辦機構:	博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心