

## 2023年10月21日 沙田區照顧者打氣日活動

快閃流動車之參與單位:

	參與單位	快閃時間	快閃地點
1	東華三院王澤森長者地區中心	上午 10:00 至 下午 1:00	大圍, 沙田圍, 火炭, 馬鞍山
2	救世軍地區支援中心(沙田南)		
3	香港聖公會福利協會新念坊		
4	新生精神康復會生活新起點(流動宣傳車服務)		

響應活動單位及內容:

	服務單位	活動名稱及內容	活動時間	單位/活動地址	活動對象	名額	查詢電話
1	救世軍新界東綜合服務隆亨青少年中心	<b>照顧者打氣日之表謝意運動</b> 領取可愛毛巾蛋糕一個及即場填寫心意卡送贈家中照顧者, 藉以表達感謝心意	上午 10:15- 下午 5:45	大圍隆亨邨 善心樓地下	社區人士	100	2605 5569
2	香港心理衛生會 隆亨中心	<b>花一杯茶·有軟相聚</b> 為照顧者提供花茶及軟餐小食, 以及互相打氣平台	下午 1:00-5:00	大圍隆亨邨 樂心樓地下	殘疾人士照 顧者	200 (預先報名:100) (即場報名:100)	2695 9060
3	國際四方福音會 香港教區有限公司 隆亨堂耆年中心及 香港青年協會隆 亨青年空間	<b>DIY 海洋果凍蠟</b> 邀請青年義工與護老者一起以果凍啫喱蠟製作獨一無二的裝飾品, 為照顧者們舒緩照顧壓力及打打氣。	上午 11:00- 12:00	大圍隆亨邨 隆亨社區中 心 2 樓	護老者	10 (需預先報名)	2698 3289
4	耆康會王華湘紀念 長者鄰舍中心	<b>陪著你, 護住你</b> 介紹社區資源、社區服務分類和選擇(參加者需登記成為中心護老者)	下午 2:30-3:30	大圍顯徑邨 顯慶樓 A 翼 地下	護老者	25 (預先報名:20) (即場報名:5)	2693 4121
		<b>Coffee or tea?</b> 免費獲得一杯咖啡或花茶 (下午 3:45 後停止製作)	下午 2:00-4:00		護老者	不限	
5	香港中華基督教 青年會顯徑會所	<b>家長 Me Time - 製作紓壓精油</b> 醒神減壓精油/噴霧製作、交流管教心得及音樂靜觀	下午 2:30-3:45	大圍顯徑邨 顯運樓地下	育有特殊教 育需要子女 的家長	10 (預先報名:8) (即場報名:2)	2692 2035
		<b>和你鬆一 Zone</b> 創作及分享作品和感受, 學習照顧自己的感受, 舒緩情緒及壓力	下午 4:00-5:15		育有特殊教 育需要子女 的家長	10 (預先報名:8) (即場報名:2)	
6	香港遊樂場協會 顯徑青少年中心 暨閱覽自修室	<b>UV 膠小飾物製作工作坊</b> 利用 UV 膠製作獨一無二的小飾物, 在專注的製作過程中感受放鬆和愉快的時刻	時段一: 下午 2:00-2:45 時段二: 下午 3:00-3:45 時段三: 下午 4:00-4:45	大圍顯和里 5 號顯徑鄰 里社區中心 1 樓	育有特殊教 育需要子女 的家長	30 (每個時段預 先報名和即場 報名各 5 人)	2693 0113
7	路德會新翠長者 中心	<b>「護」動療心、品茶養生</b> 1. 齊做紓壓運動, 放鬆身心 2. 品嚐靚茶, 閒話人生	下午 2:00-3:15	大圍新翠邨 新偉樓 19- 22 號地下	護老者	15 (預先報名:10) (即場報名:5)	2699 6283

\*服務單位保留活動安排及收錄參加者之最終決定權

## 2023年10月21日 沙田區照顧者打氣日活動

服務單位	活動名稱及內容	活動時間	單位/活動地址	活動對象	名額	查詢電話
8 路德會家庭生活教育組(沙田)	<b>爸媽加油站</b> 分享親子管教困難、減壓方法(如小手工/享用花茶及茶點)	上午 10:00-11:30	大圍新翠邨 新傑樓地下 23-31 號室	家長或社區人士	15 (預先報名:10) (即場報名:5)	2697 3024
9 香港小童群益會大圍青少年綜合服務中心	<b>親子鬆一 Zone</b> 以平衡小組形式進行,小朋友學習製作簡易甜品作為小禮物送給家長;家長進行基本伸展及放鬆練習	下午 5:00-6:00	大圍美田路 1 號大圍社會服務大樓 1 樓(停車場層)	育有特殊教育需要子女的家長及其子女	10 (預先報名:6) (即場報名:4)	2694 9322
10 明愛沙田長者中心	<b>頌鉢靜心工作坊</b> 頌鉢體驗	下午 2:00-3:30	大圍美田路 1 號大圍社會服務大樓 C 層(停車場層)	護老者	20 (預先報名:15) (即場報名:5)	2691 1580
	<b>捲紙花工作坊</b> 製作捲紙花作品	下午 2:00-3:30		護老者	12 (預先報名:8) (即場報名:4)	
11 東華三院方潤華長者鄰舍中心	<b>齊來鬆一鬆、護老者加油打氣站</b> 1. 品嚐花茶及茶點、欣賞微電影 2. 安排「DIY 安眠香囊工作坊」讓護老者參看「睡得好」展板,並製作適合自己的香囊,藉此改善護老者的睡眠質素,為他們充電	第一節: 下午 2:00-2:45 第二節: 下午 3:00-3:45 第三節: 下午 4:00-4:45	大圍美田邨 美全樓 B 座 地下	護老者	50 (預先報名:30) (即場報名:20) (每節約 15 人)	2695 0363
12 基督教懷智服務處美田綜合復康服務中心	<b>暖入心田</b> 靜觀練習工作坊、小丑活動及和諧粉彩工作坊	中午 12:00-下午 4:00	大圍美田邨 美景樓地下	殘疾人士照顧者/育有特殊教育需要子女的家長	50 (預先報名:30) (即場報名:20)	2634 5666
13 新生精神康復會安泰軒(沙田)	<b>繪出好心情</b> 1. 講解照顧自己身心靈資訊 2. 製作手繪玻璃瓶舒緩日常壓力	下午 2:00-3:30	大圍美林邨 美槐樓地下 1-8 號	殘疾人士照顧者	14 (預先報名:12) (即場報名:2)	2615 2820
14 東華三院鄒蓮女士長者日間護理中心	<b>舒心花花香薰蠟</b> 透過乾花及香薰蠟製作掛飾	下午 2:30-3:30	沙田新田圍 邨盛圍樓地下 114-124 室	護老者	12 (預先報名:10) (即場報名:2)	2601 2727
15 聖公會沙田青少年綜合服務中心-賽馬會青年幹線	<b>甜絲絲應援團</b> 由青年義工為照顧者製作甜品,為照顧者送上一點甜	下午 3:00-5:00	沙田新田圍 邨富圍樓地下	區內所有照顧者及其家人	80 (預先報名:50) (即場報名:30)	2698 6466
16 循道衛理楊震社會服務處沙田家庭成長軒	<b>家長 ME Time 系列</b> 享用茶點、製作酒精墨水畫、分享(可帶走一幅酒精墨水製成品)	下午 3:30-5:00	沙田新田圍 邨欣圍樓地下	育有特殊教育需要子女的家長/照顧者	8 (需預先報名)	2605 7155
17 善導會秦石中途宿舍	<b>「舒氣自在好心情」</b> 手工製作	下午 2:00-4:00	沙田秦石邨 石玉樓 301-320 室	殘疾人士及其照顧者	10 (需預先報名)	2695 4666
18 東華三院區偉林伉儷紀念長者日間護理中心	<b>照顧者加油站的磨砂膏製作</b> 透過製作磨砂膏,讓照顧者擁有一段自己的時間,呵護自己愛護自己	下午 12:30-2:00	沙田博康邨 博泰樓 A 翼 地下	護老者	20 (需預先報名及不設對外開放)	2657 6868

\*服務單位保留活動安排及收錄參加者之最終決定權

## 2023年10月21日 沙田區照顧者打氣日活動

服務單位	活動名稱及內容	活動時間	單位/活動地址	活動對象	名額	查詢電話
19 新生精神康復會 博康宿舍	<b>親親按一按、鬆一鬆</b> 親子按摩活動 (只限院友及家屬參與)	下午 3:00-4:00	沙田博康邨 博逸樓地下 10室及109- 116室	殘疾人士照 顧者	4-6位家屬+ 4-6位院友 (需預先報名)	2646 1884
20 禮賢會沙田長者 鄰舍中心	<b>養生·修心 心靈清泉茶室</b> 1. 品茗花茶及由心靈侍應與參加 者分享照顧心得 2. 靜觀活動，使參加者身心放鬆	下午 4:15-5:30	沙田水泉澳 邨明泉樓平 台1室	護老者	20 (預先報名:10) (即場報名:10)	2637 6121
21 香港神託會創耆 坊(沙田)	<b>抖@盆景</b> 與照顧者一齊製作盆景	下午 1:00-2:30	沙田沙角邨 美雁樓1-18 號地下	殘疾人士照 顧者	10 (需預先報名)	2645 1263
22 香港神託會沙角 青少年中心	<b>活在當下</b> 自助小食、飲品、減壓手工	下午 1:30-4:45	沙田沙角邨 沙燕樓3樓 平台1-10號	家庭照顧者	不限	2647 8816
23 仁濟醫院尹成紀 念老人日間護理 中心	<b>護助護愛家油站</b> 家屬聚會、分享、護老資訊介 紹、遊戲	上午 10:15- 11:30	沙田沙角邨 金鶯樓地下 47-56號	家屬 (護老者)	40 (需預先報名)	2636 1086
24 明愛蘇沙伉儷綜 合家庭服務中心	<b>輕鬆小棧</b> 子女於一邊廂參加互動遊戲及藝 術創作活動，照顧者於另一邊廂 學習自我照顧技巧、靜觀練習及 藝術創作體驗，建立屬於自己的 療癒時間	下午 2:00-4:00	沙田沙角邨 銀鷗樓A座 地下101- 107室	育有特殊教 育需要子女 的家長及其 子女	12對親子 (預先報名:8 對親子) (即場報名:4 對親子)	2649 2977
25 東華三院王澤森 長者地區中心	<b>護老社區心連心</b> 護老者打氣影片欣賞、認識護老 者攤位遊戲、護老天地會員登記	下午 2:30-4:30	沙田沙角邨 綠鷺樓地下	護老者/長者	50	2647 2711
26 香港青年協會賽 馬會乙明青年空 間	<b>照顧者打氣街站</b> 透過街站形式，提高大眾對照顧 者的關注及推廣健康訊息	中午 12:00- 2:00	沙田乙明邨 街13號地下	護老者/育有 特殊教育需 要子女的家 長及社區人 士	不限	2647 0744
27 社會福利署南沙 田綜合家庭服務 中心	<b>「愛共行」手工義工隊</b> 透過學習不同的手工技巧，紓緩 照顧者身心的壓力；透過義工服 務，將小手作的禮物及正能量送 給有需要的市民/照顧者	上午 10:00- 12:00	沙田上禾輦 路1號沙田 政府合署8 樓831室	護老者	12 (需預先報名)	2158 6527
28 社會福利署保護 家庭及兒童服務 課(沙田)	<b>「開闊天空」x「守護孩子心」平 行教育工作坊</b> 增進參加者的情緒管理技巧及教 育他們以非暴力方式處理衝突， 改善家庭關係，舒緩家庭照顧者 的壓力	下午 2:30-4:30	沙田上禾輦 路1號沙田 政府合署7 樓716室	面對親密伴 侶衝突的父 母及面對父 母衝突的子 女	12 (6位家長及6 位子女) (需預先報名)	2158 6678
29 明愛賽馬會長者 日間綜合服務中 心	<b>蓆上健體操</b> 由一級物理治療師教授於瑜伽蓆 上的拉筋動作，舒緩照顧者壓 力，保健身心(請提早5-10分鐘 到達；著輕便舒適衣服)	第一班: 下午 1:30-2:15 第二班: 下午 2:45-3:30	沙田崗背街 17號利陸雁 群大樓	護老者	每班6人 (需預先報名)	2164 2509

\*服務單位保留活動安排及收錄參加者之最終決定權

## 2023年10月21日 沙田區照顧者打氣日活動

服務單位	活動名稱及內容	活動時間	單位/活動地址	活動對象	名額	查詢電話
30 香港基督教女青年會沙田綜合社會服務處	<b>心路同行 GPS 照顧者打氣日</b> 流體小熊創作體驗	下午 2:00-3:15 及 下午 3:45-5:00	沙田沙田廣場 4 樓平台	有特殊教育需要的兒童	32 (預先報名及即場報名: 每場各 8 位)	2698 3008
	<b>心路同行 GPS 照顧者打氣日</b> 肌筋膜及肌肉放鬆(伸展)	下午 2:00-3:15 及 下午 3:45-5:00		育有特殊教育需要子女的家長	32 (預先報名及即場報名: 每場各 8 位)	
31 基督教香港信義會 沙田多元化金齡服務中心	<b>護老鬆一鬆：短暫看顧服務</b> 設長者暫託服務，讓護老者能有喘息空間	下午 2:00-4:00	沙田瀝源邨貴和樓地下 123,125-140 號地下	護老者及其照顧之長者	8 (需預先報名)	2691 7163
	<b>飲啖茶，抖抖氣</b> 派發茶包子護老者，讓護老者可以飲啖茶，抖抖氣	上午 9:00-下午 5:00		護老者	100 (名額有限，先到先得)	
32 浸信會愛羣社會服務處沙田長者日間護理中心	<b>園藝手作</b> 透過園藝小手作達到療癒放鬆目的及從親手製作的成品中獲得成就感	下午 2:30-3:30	沙田瀝源街 1 號地下	護老者	6 (預先報名:4) (即場報名:2)	2608 2698
	<b>和諧粉彩</b> 透過和諧粉彩達到療癒放鬆目的及從親手製作的成品中獲得成就感	下午 2:30-3:30		護老者	6 (預先報名:4) (即場報名:2)	
33 聖公會聖基道兒童院同心牽	<b>Tea - Tea</b> 區內照顧者可到中心領取福袋一包及特殊教育需要兒童活動相關資訊	上午 10:15-下午 1:00 及下午 2:00-6:00	沙田瀝源邨祿泉樓地下 125 號	家庭照顧者及育有特殊教育需要子女的家長	100 (預先報名:50) (即場報名:50) (派完即止)	2646 6190
34 社會福利署北沙田綜合家庭服務中心	<b>「手」護自己·重新出發</b> 1. 透過遊戲和短片分享引導正面思考及學習舒緩照顧壓力的方法 2. 製作精油和學習簡單手部按摩	下午 2:30-3:30	沙田禾輦邨厚和樓 403-416 室	殘疾人士照顧者/護老者	14 (預先報名:12) (即場報名:2)	3168 2906
35 威爾斯親王醫院健康資源中心	<b>輕輕鬆鬆做運動</b> 「自然太極」及由物理治療師介紹輕鬆運動	上午 11:30-下午 1:00	沙田威爾斯親王醫院住院主樓暨創傷中心一樓	長期病患者照顧者	30	3505 3158
36 仁愛堂香港台山商會長者鄰舍中心	<b>當年情(收縮膠製作)</b> 透過製作以懷舊香港為題的收縮膠，讓護老者分享當年小趣事，回味溫馨往事；製作後會有分享環節	上午 9:00-12:00 (每節 30 分鐘;共 5 節)	沙田穗禾苑商場平台 G39	護老者	35 (預先報名:30) (即場報名:5)	2681 2234
37 循道衛理楊震社會服務處沙田青少年綜合發展中心	<b>Carers Assemble 照顧者支援計劃</b> 第一節: 和諧粉彩繪畫 第二節: 製作美式曲奇 第三節: 體驗「手沖咖啡」	第一節: 上午 11:00-12:30 第二節: 上午 11:00-12:30 第三節: 下午 2:30-4:00	沙田愉翠苑服務設施大樓 2 樓	青少年、兒童家長及育有特殊教育需要子女的家長	每節 10 人 (預先報名:7) (即場報名:3)	2609 1855

\*服務單位保留活動安排及收錄參加者之最終決定權

## 2023年10月21日 沙田區照顧者打氣日活動

服務單位	活動名稱及內容	活動時間	單位/活動地址	活動對象	名額	查詢電話
38 救世軍「結伴行」家長資源中心	<b>「滋潤您」照顧者喘息站</b> 設有 Coffee Corner 及潤手霜工作坊，為照顧者打打氣 (*被照顧者可參加救世軍地區支援中心(沙田南)的「幫緊你陪住你」)	第一場: 下午 2:30-3:30 第二場: 下午 3:30-4:30	火炭山尾街 沙田商業中心 10 樓 1018 室	殘疾或特殊需要人士照顧者	兩場共 80 人 (預先報名:每場 20 人) (即場報名:每場 20 人)	3614 5452
39 救世軍地區支援中心(沙田南)	<b>「幫緊你陪住你」</b> 設有電影和遊戲空間，為殘疾人士提供休閒空間，娛樂一番	第一場: 下午 2:30-3:30 第二場: 下午 3:30-4:30	火炭山尾街 沙田商業中心 15 樓 1508 室	殘疾人士:救世軍地區支援中心(沙田南)會員優先	兩場共 30 人 (每場 15 人) (名額有限,先到先得)	3956 4500
40 聖雅各福群會復康服務曉明居	<b>咖啡烘焙下午茶鬆一鬆</b> 由烘焙導師教導宿舍會員製作下午茶甜點沖調咖啡供參加者享用	下午 3:00-5:00	沙田安睦街 18 號碩門邨 社會服務大樓 6 樓	殘疾人士照顧者	20 (預先報名:10) (即場報名:10)	2365 2611
41 嚶色園主辦可泰耆英鄰舍中心	<b>和諧粉彩體驗工作坊</b> 體驗和諧粉彩，於過程中感受平靜，放鬆情緒	下午 2:00-3:00	沙田廣源邨 廣棉樓地下 B 翼	護老者	12 (預先報名:8) (即場報名:4)	2646 9398
42 香港單親協會賽馬會鄰里支援中心	<b>知多 D, 放鬆 D</b> 活動一: 專業人士講解 SEN 兒童的特質及注意事項 活動二: 手工放鬆活動	活動一: 下午 2:00-3:30 活動二: 下午 3:30-4:30	沙田廣源邨 廣松樓 B 翼 地下	育有特殊教育需要子女的家長	每節 12 人 (預先報名:7) (即場報名:5)	2994 9527
43 鄰舍輔導會怡欣山莊	<b>“愛共鳴”微電影之照顧者同賞日</b> 播放由服務使用者擔任演員之電影，從而認識他們的生命故事 *參加者會獲紀念品一份	下午 2:30-4:30	沙田亞公角 山路 45 號	殘疾人士照顧者/護老者/育有特殊教育需要子女的家長	50 (預先報名:30) (即場報名:20)	2637 9000
44 新生精神康復會思悅園	<b>身心療癒.香草體驗工作坊</b> 透過以香草為主題的體驗活動，讓參加者感受放鬆身心與自然連繫的感覺	下午 2:30-4:00	沙田亞公角 街 25 號 B 座	殘疾人士/照顧者	15 (預先報名:10) (即場報名:5)	2690 2239
45 基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心	<b>「護老齊打氣」</b> 朋輩歡聚，在輕鬆的氣氛下互相分享、打氣互勉 (需收費:\$20/人)	下午 12:30- 1:30	馬鞍山錦泰 苑商場 1 樓	護老者/長者	20 (需預先報名)	3124 7633
46 白普理寧養中心、沙田慈氏護養院、沙田醫院健康資源中心	<b>畫畫手機舒舒壓</b> 香港理工大學護理學院團隊向照顧者介紹及教授使用電子繪畫平台「畫出我心」	上午 11:30- 下午 1:00	沙田亞公角 街 33 號沙田 醫院 1 樓健 康資源中心	殘疾人士照顧者/護老者/腦退化患者	60 (需預先報名)	2636 7268 3919 7765
47 香港青少年服務處賽馬會恆安綜合青少年中心	<b>照顧者和諧粉彩花解憂工作坊</b> 透過和諧粉彩體驗，讓參加者於創作的過程放鬆心情，繼而平靜心靈	下午 2:15-5:00	馬鞍山恆安 邨恆安社區 中心 2 至 4 樓	育有特殊教育需要子女的家長及對紓壓活動感興趣之照顧者	30	2642 1555

\*服務單位保留活動安排及收錄參加者之最終決定權

## 2023年10月21日 沙田區照顧者打氣日活動

服務單位	活動名稱及內容	活動時間	單位/活動地址	活動對象	名額	查詢電話
48 社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心	<b>親子動起來</b> 透過音樂、讓家長與小朋友隨着音樂旋律舞動身體，藉親子一同創作運動歌，創作出親子專屬的運動動作	上午 10:30-12:00	馬鞍山恆安邨恆安社區中心1樓	育有就讀幼稚園或初小的特殊教育需要子女及其家長	10個家庭 (預先報名:8個家庭) (即場報名:2個家庭)	3579 8654
	<b>照顧者的愛心手作設計</b> 製作手工作品留為紀念及為照顧者打氣(設有拍攝即影即有相片作為手工製作之用，參加者亦可自備一張相片帶來參與)	下午 2:15-4:30				
49 保良局地區支援中心(沙田)	<b>恆安鬆一鬆</b> 正念及頌鉢聲頻紓壓體驗身心放鬆活動	上午 11:00-12:30	馬鞍山恆安邨恆海樓地下17-24號	殘疾人士照顧者	15 (預先報名:10) (即場報名:5)	3749 9311
50 基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心	<b>「有情傳承」34載@Come中心開放日暨「護」愛嘉年華</b> 參觀、遊戲及手作攤位	下午 1:30-4:00	馬鞍山耀安邨耀頌樓地下	長者/護老者/社區人士	300 (預先報名:250) (即場報名:50)	2641 7787
51 香港神託會創耆坊(馬鞍山) 救世軍恆安綜合職業復康服務 社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心	<b>「護」愛嘉年華</b> 設有為照顧者打氣主題之攤位遊戲，內容包括正向心理、減壓技巧、介紹認知訓練活動等	下午 1:00-4:00	馬鞍山耀安邨足球場	照顧者(殘疾人士/護老者)	不限	2321 3090
						2640 0656
						2641 6256
52 香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心賽馬會青年幹線	<b>潤澤花音</b> 休息、品嚐花茶、學習放鬆方法	下午 2:30-4:30 (每20分鐘一節;共6節)	馬鞍山耀安邨耀和樓地下	照顧者	每節人數最多5人	2641 6812
53 香港神託會耀安宿舍	<b>酒精畫體驗工作坊</b> 由擁有韓國、日本及美國酒精畫導師牌導師教授酒精畫創作	上午 11:00-12:30	馬鞍山耀安邨耀遜樓201-216室	照顧者	12 (需預先報名)	2641 1887
54 基督教香港信義會頌安長者鄰舍中心	<b>我係「顧己君」-照顧者打氣日</b> 品茶與茶點、短片分享、小手作、閱讀閣(照顧叢書)、拍攝人像	下午 2:00-5:00	馬鞍山頌安邨頌智樓地下	護老者	50	2144 3199
55 鄰舍輔導會馬鞍山鄰里康齡中心	<b>頌鉢瑜伽</b> 透過頌鉢瑜伽，舒緩護老者壓力(需收費:\$20/人)	下午 3:00-4:00	馬鞍山沙安街23號利安社區服務大樓地下	護老者(本單位護老軒會籍)	12 (需預先報名)	2683 5522

\*服務單位保留活動安排及收錄參加者之最終決定權