



賽馬會  
護老導航

照顧者支援計劃

JOCKEY CLUB CARER SPACE PROJECT

計劃夥伴：



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong

策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust



FACEBOOK



網頁

**2026年**

**1-3月 活動季刊**

報名電話

2123-1171 (大圍)

2123-1933 (馬鞍山)

# 新年心意 同心同行 有你相伴



照顧是一段不容易的旅程，但您並不孤單。新的一年，願您能感受到支持和陪伴，看到彼此的笑容，讓每天都充滿希望與力量。

# 中心資訊

## 中心開放時間：

星期一至五 早上9:30至下午5:30（星期六及公眾假期休息）

## 1至3月中心每月試行開放一天星期六：

### 大圍照顧者中心

開放日：1月10日、2月14日、3月14日（六）早上9:30至下午5:30

休息日：1月5日、2月9日、3月9日（一）

### 馬鞍山照顧者中心

開放日：1月24日、2月21日、3月28日（六）早上9:30至下午5:30

休息日：1月19日、2月16日、3月23日（一）

## 午膳時間：



下午12:30至下午1:30（午膳暫停開放）

## 照顧者登記會員方法：

步驟1 登記方法：可致電或親臨中心與當值職員聯絡。

步驟2 成功登記後，請儲存照顧者中心手機號碼：5501 8817（馬鞍山）或 5501 3001（大圍）。

## 【颱風訊號及暴雨警告之安排通告】

暴雨訊號	颱風訊號	中心開放	室內舉行活動	室外舉行活動
 雷暴 Thunderstorm		☑	☑	☒
 Amber 黃	T1	☑	☑	☒
 Red 紅	13	☑	☒ 註2	☒
 Black 黑	 8 SW 西南    8 NW 西北    9 8 NE 東北    8 SE 東南    +10	☒ 註1	☒ 註1	☒

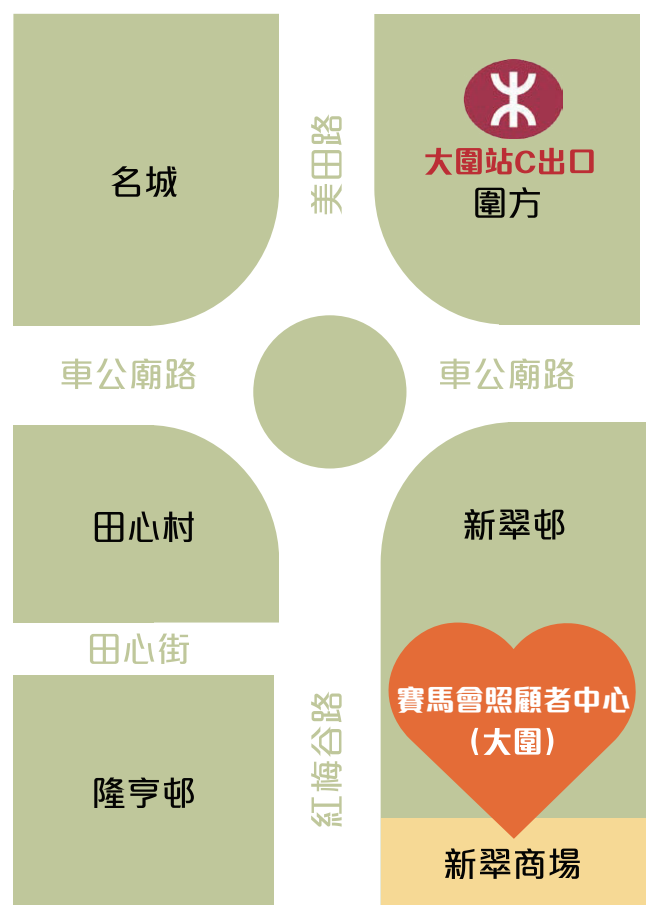
註1：若中心尚未開放或活動尚未開始，中心將會暫停開放及活動將會暫停。

註2：若活動開始前兩小時已懸掛3號或以上颱風、紅雨或以上暴雨訊號，活動將會取消。而活動開始後才懸掛之室內活動，負責職員可考慮實際情況，決定是否繼續進行。當天文台宣佈在未來數小時內將改掛八號或較高風球，本單位之所有戶外活動全部取消，中心內的活動亦會停止。所有參加者在安全情況下離開。

當天文台發出黑色暴雨/極端天氣警告訊號，在此期間，所有本單位以外的活動或單位內未舉行的活動全部取消。如在活動進行中天文台發出黑色暴雨/極端天氣警告訊號，本單位將關閉及即時停止所有戶外活動。為保障各會員及參加者的安全，請仍然留在本單位內，直至較安全情況始可離開本單位。（請注意：如天文台發出雷暴警告，為保障各參加者的安全，所有在本單位以外進行之水上活動及野外活動將取消。）當天文台除下八號風球或黑色暴雨/極端天氣警告訊號後兩小時，本單位運作將回復正常，所有活動是否照常舉行則按上表列情況安排。本單位亦可按實際情況而決定活動是否繼續進行。以上安排，只作一般情況參考。任何情況下，服務使用者須考慮各自地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往本單位參與各項活動。在以上情況下取消之活動，有關之更改安排將按活動性質個別處理。

# 賽馬會照顧者中心【大圍及馬鞍山】

## 位置及聯絡方法



### 賽馬會照顧者中心（大圍）

地址：香港新界沙田大圍  
新翠商場2樓19號鋪

電話：2123-1171

電郵：jccsst@elchk.org.hk

### 賽馬會照顧者中心（馬鞍山）

地址：香港新界馬鞍山保泰街16號  
(We Go Mall) 1樓103C鋪

電話：2123-1933

電郵：jccsmos@elchk.org.hk



# 最新通知

照顧者中心（大圍）活動宣傳由下期開始會轉為月訊／海報宣傳活動



www.jccarerspace.hk

## 「照顧非凡・珍貴時刻」相片收集

由基督教香港信義會社會服務部營運的『賽馬會照顧者中心(大圍及馬鞍山)』正在收集與「照顧非凡・珍貴時刻」主題相關的相片，希望能分享照顧者與受照顧者的故事和珍貴時刻！請將您拍攝的相片於 2026年1月30日或之前，以電郵的形式發送至 [jccsst@elchk.org.hk](mailto:jccsst@elchk.org.hk) 或 Whatsapp至55013001。

並附上簡短的描述：

1. 投稿人姓名
2. 照片名稱
3. 照片人物
4. 相片背後的故事和感受(最少50字)
5. 聯絡電話

首三十份合資格投稿即獲茶包一盒！



✦ 每幅珍貴的相片及故事將作公開投票。被最多票選為「最動人時刻」的首5名得獎者，將獲邀出席 2026年3月7日的相片展和獲得精美禮物一份！

✦ 有關照片及故事亦會在照片展中展示，讓更多人感受到這些珍貴的瞬間！

✦ 如相片含有人物，參加者上載前必須經其本人同意。

# 賽馬會照顧者中心WhatsApp新安排



## 聯絡號碼更新

**各位親愛的會員：**

由於本中心沿用之WhatsApp聯絡電話（55013728）因技術問題已中斷運作。  
現請大家根據以下程序，新增聯絡人，繼續與本中心聯絡。

請掃描以下中心之QR code，並將電話號碼儲存在通訊錄內。

### 馬鞍山

WhatsApp聯絡人



**55018817**

### 大圍

WhatsApp聯絡人



**55013001**



## Whatsapp發放消息渠道

可因應個人喜好追蹤各中心的宣傳頻道。  
（會員可以同時加入兩間照顧者中心的頻道。）

### 馬鞍山

WhatsApp頻道



### 大圍

WhatsApp頻道



當完成以上程序後請WhatsApp回覆我們「已完成」。中心才能發放最新的資訊給大家。如對安排有任何疑問，歡迎致電2123 1933（馬鞍山）或2123 1171（大圍）向職員聯絡。

# 照顧者為本服務 ·

## 信義照護同行



賽馬會  
護老導航

照顧者支援計劃  
JOCKEY CLUB CARER SPACE PROJECT

- 照顧者歷程規劃
- 照顧者減壓活動
- 中心暫託服務

此計劃由賽馬會慈善信託基金策劃及捐助



賽馬會  
友「伴」  
護老者支援計劃  
同盟

- 上門暫託服務
- 提升照顧者生活質素



賽馬會a家  
Jockey Club | age at home  
樂齡科技教育及租賃服務  
Geronteck Education and Rental Service

- 樂齡科技租賃服務
- 到戶照顧技巧訓練



提升長者及護老者的生活質素!!



### 聯絡我們

賽馬會照顧者中心(大圍/馬鞍山)

電話: 2123 1171 (大圍) / 2123 1933 (馬鞍山)

賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃

電話/Whatsapp: 9436 1381 (沙田及馬鞍山) / 9436 3081 (屯門)

賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務

電話: 3153 5255 (信義會租賃服務隊)

歡迎社區照顧者  
聯絡報名!

## 賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃

賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃，是一項提供免費的上門長者暫託服務。暫託內容包括：為長者提供陪伴、簡單運動、認知遊戲等，讓護老者有私人時間休息或處理個人事務，在繁重照顧壓力下「抖一抖」。

服務對象：

- 護老者正在照顧一位或以上長期在家的長者
- 被照顧之長者居於沙田、馬鞍山或屯門區
- 被照顧之長者沒有接受長期護理（服務輪候或獲批但沒使用長者社區照顧服務券計劃亦可）

如有興趣申請，請聯絡：沙田區：9436 1381 屯門區：9436 3081  
或填妥網上護老者招募表格

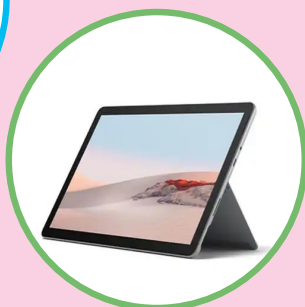


# 貼心服務

如有需要，會員可向職員借用以下物品。



充電寶



平板電腦  
(供中心內使用)



輪椅雨衣



## 活動報名須知

1. 參加者必須登記成為中心會員。
2. 照顧者及受照顧者每人報名不多於六個活動，線上活動則不受限制。
3. 居住沙田及馬鞍山區的照顧者及受照顧者可優先報名。
4. 如活動報名人數超額，將抽籤處理，中心會稍後個別通知參加者。
5. 如未能出席活動，敬請於活動前盡早通知本中心職員，以便安排後補參加者。



# 關顧自我健康

## 趕走痛症物理治療服務站

- 內 容：照顧者就自身的痛症問題向物理治療師查詢舒緩方案並一同練習，亦可就照顧情況，查詢合適受照顧者之扶抱及轉身技巧，減少痛症再現。
- 對 象：照顧者（新會員優先）
- 形 式：面授
- 講 者：延年香港有限公司Life Extention物理治療師
- 名 額：16人
- 日期及時間：1月29日及3月5日（四）下午1:30-下午5:30  
（每位照顧者可與治療師面談30分鐘）
- 地 點：大圍照顧者中心（新翠）
- 負責職員：劉明其姑娘
- 備 註：由職員個別安排及通知每位參加者的參與時段。



## 強身健體椅子讚美操

- 內 容：透過坐式的椅子讚美操，在輕鬆氛圍中運動，促進身心健康，享受健身帶來的活力與喜悅。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 講 者：基督教香港信義會堅信堂朱小琪教師
- 名 額：8人
- 日期及時間：3月20日及3月27日（五）下午2:30-4:00
- 地 點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員：馮家欣姑娘



## Sun趣easy操

- 內 容：透過學習伸展運動，舒緩照顧者痛症。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：8人
- 講 者：香港基督教女青年會一躍動力



- 內 容：透過簡單的伸展運動，讓受照顧者強身健體，練習將運動帶入日常生活。
- 對 象：受照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：6人
- 負責職員：符瑋璐姑娘

日期及時間：1月26日及3月23日（一）  
上午10:00-11:00

地 點：大圍照顧者中心（新翠）  
負責職員：劉明其姑娘

# 精神健康

## 明愛智好戲劇團——認知劇場

- 內 容：透過戲劇藝術開啟對話，邀請照顧者體驗劇場活動，展現創意與包容。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 講 者：明愛臻藝坊——明愛智好戲劇團
- 名 額：12人
- 日期及時間：1月9日（五）下午2:00-5:30
- 地 點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員：黃輝鵬先生



## 健康篩查新翠站

- 內 容：由註冊護士與你進行一對一健康篩查，有需要會安排醫療轉介，讓照顧者身心健康得到適切關顧，此外對於使用藥物及照護上有疑問亦可向護士查詢。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 講 者：關護長者協會註冊護士
- 名 額：30人
- 日期及時間：1月19日（一）  
2月14日（六），2月23日（一）  
3月9日（一），3月14日（六），3月23日（一）  
下午2:00-5:00  
（每位照顧者可與治療師面談30分鐘）
- 地 點：大圍照顧者中心（新翠）
- 負責職員：劉明其姑娘
- 備 註：由職員個別安排及通知每位參加者的參與時段



## 健康篩查馬鞍山站

- 內 容：由註冊護士與你進行一對一健康篩查，有需要會安排醫療轉介，讓照顧者健康得到適切關顧，此外對於使用藥物及照護上有疑問亦可向護士查詢。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 講 者：關護長者協會註冊護士
- 日期及時間：1月5及26日（一）  
2月2及9日（一）  
3月2及9日（一）  
上午9:30-下午12:30  
（每位照顧者可與治療師面談30分鐘）
- 費 用：全免
- 名 額：30人
- 地 點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員：黃輝鵬先生
- 備 註：由職員個別安排及通知每位參加者的參與時段



# 照顧知識及技巧

## 長者抑鬱症講座

- 內 容** : 邀請精神科專科醫生分享長者抑鬱症的症狀與治療方法，解答參加者的疑問。認識處理抑鬱症的要點，提升對長者心理健康的關注與支持。
- 對 象** : 照顧者
- 形 式** : 面授及Zoom
- 講 者** : 香港中文大學精神科學系副教授李廷俊醫生
- 名 額** : 18人
- 日期及時間** : 1月23日（五）上午10:30-11:30
- 地 點** : 馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員** : 馮家欣姑娘



## （生死教育系列）如何定立平安紙、持久授權書講座

- 內 容** : 認識平安紙與持久授權書的重要性與程序，了解如何妥善規劃身後事務。專業指導助您及早準備，為自己與家人帶來安心與保障。
- 對 象** : 照顧者
- 形 式** : 面授及Zoom
- 講 者** : 賽馬會安寧頌——安寧服務培訓及教育計劃
- 名 額** : 15人
- 日期及時間** : 1月13日（二）上午10:00-11:30
- 地 點** : 馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員** : 黃輝鵬先生



## （生死教育系列）預設照顧計劃及預設醫療指示講座

- 內 容** : 認識預設照顧計劃與醫療指示的重要意義，學習如何提前表達個人意願。專業講解助您與家人溝通，確保尊重自主，安心面對未來。
- 對 象** : 照顧者
- 形 式** : 面授及Zoom
- 講 者** : 賽馬會安寧頌——安寧服務培訓及教育計劃
- 名 額** : 15人
- 日期及時間** : 2月3日（二）上午10:00-11:30
- 地 點** : 馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員** : 黃輝鵬先生



## 家居訓練及防跌講座

內容：由社工講解如何用生活化模式為認知障礙症長者進行認知訓練。  
對象：照顧者  
形式：面授及Zoom  
講者：基督教香港信義會延智會所  
名額：15人  
負責職員：劉明其姑娘

日期及時間：1月20日（二）下午2:30-4:30  
地點：大圍照顧者中心（新翠）

## 創意無限酒精畫

內容：學習掌控酒精墨水，搭配特殊紙材，創造獨特的畫作。  
對象：受照顧者  
形式：面授  
名額：6人  
負責職員：符瑋璐姑娘



## 中風復康運動及照顧技巧

內容：由物理治療師教授協助受照顧者轉椅及步行技巧，並一同練習。另外會教授復康運動，並一同練習以改善受照顧者的活動能力。  
對象：照顧者及曾中風之受照顧者（新會員優先）  
形式：面授  
講者：基督教香港信義會恩耀坊物理治療師  
名額：12人（6對照顧者及受照顧者）  
日期及時間：2月2日（一）上午9:30-11:30  
地點：白普里學生中心  
負責職員：劉明其姑娘  
備註：請出席者於活動當天的上午9:30在白普理學生中心（新翠邨新明樓地下119號地鋪）集合



## 與情緒病長者相處之妙法

內容：由心理治療師拆解患情緒病長者之內心世界，並學習照顧自己的情緒。  
對象：照顧者  
形式：面授及Zoom  
講者：仁愛堂YES培訓學院心理治療師  
名額：15人  
負責職員：劉明其姑娘

日期及時間：3月10日（二）上午10:00-中午12:00  
地點：大圍照顧者中心（新翠）

## 園藝小盆栽——迷你花園

內容：透過選擇多種小型植物、與裝飾素材，學習種植技巧並設計一個專屬的迷你盆栽作品。  
對象：受照顧者  
形式：面授  
名額：6人  
負責職員：符瑋璐姑娘



# 同聲同氣互助聚會

## 「男」天白雲照住你（1月） ——超慢跑

內 容：男士照顧者透過超慢跑鍛鍊身體，建立運動習慣。  
對 象：男士照顧者  
形 式：面授  
名 額：8人  
負責職員：黃輝鵬先生



## 簡易坐式伸展運動 （受照顧者）

內 容：學習簡易伸展運動，改善身體痛症問題。  
對 象：受照顧者  
形 式：面授  
名 額：8人  
負責職員：何家賢先生

日期及時間：1月23日（五）下午2:30-4:00  
地 點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）

## 「男」天白雲照住你（2月） ——營男主廚

內 容：男士照顧者展現廚藝巧手，彼此分享美味佳餚，共享愉快時光。  
對 象：男士照顧者  
形 式：面授  
名 額：8人  
負責職員：黃輝鵬先生

## 黏土植物盆景製作（A班） （受照顧者）

內 容：學習利用黏土特性，親手製作植物盆景擺設。  
對 象：受照顧者  
形 式：面授  
名 額：8人  
負責職員：何家賢先生



日期及時間：2月13日（五）下午2:30-4:00  
地 點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）

## 「男」天白雲照住你（3月） ——維修工作坊

內 容：男士照顧者透過工作坊，會員掌握實用維修技能，讓居家生活更安心。  
對 象：男士照顧者  
形 式：面授  
名 額：8人  
負責職員：黃輝鵬先生



## 黏土植物盆景製作（B班） （受照顧者）

內 容：學習利用黏土特性，親手製作植物盆景擺設。  
對 象：受照顧者  
形 式：面授  
名 額：8人  
負責職員：何家賢先生



日期及時間：3月13日（五）下午2:30-4:00  
地 點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）

## 記憶的共鳴 (認知障礙症照顧者聚會) ——蘭花盆景製作

- 內 容：透過蘭花盆景製作紓壓放鬆，在創作中分享故事、互相支持，享受片刻寧靜與心靈共鳴。
- 對 象：認知障礙症患者之照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：10人
- 負責職員：馮家欣姑娘



## 傳統花牌製作

- 內 容：學習傳統花牌製作技藝，親手製作精緻花牌飾品。
- 對 象：受照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：8人
- 負責職員：何家賢先生



日期及時間：3月24日(二) 下午2:30-4:00  
地 點：馬鞍山照顧者中心 (We Go Mall)

## 點・照顧小組：雙老照顧者篇

- 內 容：及早準備自己及受照顧者的生活安排，學習保持心、身、腦部健康之妙法，並學習彼此和諧相處的良方，及社區支援讓老有所依，變老無有怕。
- 對 象：雙老照顧者優先
- 形 式：面授
- 人 數：12人
- 負責職員：劉明其姑娘

日期及時間：2月4日、11日及25日，  
3月4日及11日  
(逢星期三，共五堂)

時 間：下午2:30-4:00  
地 點：大圍照顧者中心 (新翠)

## 傳統剪紙藝術

- 內 容：透過簡單的剪紙教學，學習中國傳統剪紙藝術，體驗剪紙的樂趣與文化魅力。
- 對 象：受照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：6人
- 負責職員：符瑋璐姑娘



# 家庭關係

## 漫步海濱長廊

- 內 容 : 與照顧者及受照顧者在寧靜的海濱長廊漫步，進行定向遊戲，感受大自然的療癒力量。
- 對 象 : 照顧者及受照顧者
- 形 式 : 面授
- 名 額 : 12人 (6對)
- 日期及時間 : 1月26日 (一) 上午10:00-11:30
- 地 點 : 馬鞍山海濱長廊
- 負責職員 : 黃輝鵬先生
- 備 註 : 請出席者於活動當天的上午10:00在馬鞍山照顧者中心 (We Go Mall) 集合



## 溫暖湯水滋潤您

- 內 容 : 新年聚一聚，與照顧者及受照顧者一起分享和品嘗營養美味的湯水，了解湯水功效與養生之道。
- 對 象 : 照顧者及受照顧者
- 形 式 : 面授
- 名 額 : 20人 (10對)
- 日期及時間 : 2月21日 (六) 下午2:00-3:00
- 地 點 : 馬鞍山照顧者中心 (We Go Mall)
- 負責職員 : 何家賢先生、馮家欣姑娘



## 漫遊香港花卉展

- 內 容 : 照顧者將漫步於繽紛花卉與精緻園藝之間，感受大自然的美麗與療癒力量。在充滿生機的環境中，彼此交流、舒展心情，為照顧歷程注入色彩與活力。
- 對 象 : 照顧者及受照顧者
- 形 式 : 戶外活動
- 名 額 : 20人 (10對)
- 日期及時間 : 3月25日 (三) 上午10:00-下午1:30
- 地 點 : 香港維多利亞公園
- 負責職員 : 黃輝鵬先生、馮家欣姑娘、何家賢先生
- 備 註 : 此活動有旅遊巴士接送，請出席者於活動當天的上午9:00在馬鞍山照顧者中心 (We Go Mall) 集合。



# 義工服務

## 新的一年新希望——藝術創作聚一聚

- 內 容 : 迎接新年，讓義工透過藝術創作表達新希望與美好願景，在輕鬆聚會中分享新一年的祝福。
- 對 象 : 中心義工
- 形 式 : 面授
- 名 額 : 12人
- 日期及時間 : 1月12日（一）上午10:00-中午12:00
- 地 點 : 馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員 : 馮家欣姑娘



## 新舊義工聚

- 內 容 : 新舊義工互相認識，並回顧及展望照顧者義工服務。
- 對 象 : 中心義工
- 形 式 : 面見
- 名 額 : 15人
- 日期及時間 : 3月13日（五）上午10:00-中午12:00
- 地 點 : 大圍照顧者中心（新翠）
- 負責職員 : 劉明其姑娘



## 義工聚會拉筋篇

- 內 容 : 學習使用橡根帶拉筋，為未來做運動義工作準備。
- 對 象 : 中心義工
- 形 式 : 面授
- 名 額 : 12人
- 日期及時間 : 3月16日（一）上午10:00-中午12:00
- 地 點 : 馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員 : 黃輝鵬先生



# 暫顧服務 (受照顧者)

暫顧服務由合資格人士聯同受訓義工為受照顧者提供多元化活動及娛樂，提昇生活體驗。

內 容：#小手作

#伸展／下肢運動

#益智桌上遊戲／手機APP遊玩

#懷舊音樂／電影院

#愛心茶點供應（視乎長者狀況）

對 象：受照顧者

收 費：\$30（#如長者正領取綜援或長者生活津貼可獲豁免）

名 額：每節1-4人（#敬請預約）

日期及時間：1月6日（二），1月13日（二）

1月15日（四），1月22日（四）

2月10日（二），2月24日（二）

2月12日（四），2月26日（四）

3月10日（二），3月17日（二）

3月5日（四），3月19日（四）

星期二上午9:30-下午12:30；星期四下午2:00-5:00

地 點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）

日期及時間：1月6日（二），1月20日（二）

1月8日（四），1月22日（四）

2月3日（二），2月10日（二）

2月5日（四），2月12日（四）

3月3日（二），3月24日（二）

3月12日（四），3月26日（四）

星期二上午9:30-下午12:30；

星期四下午2:00-5:00和諧粉彩畫及桌上遊戲主題

地 點：大圍照顧者中心（新翠）

負責職員：何家賢先生（馬鞍山）及符瑋璐姑娘（大圍）

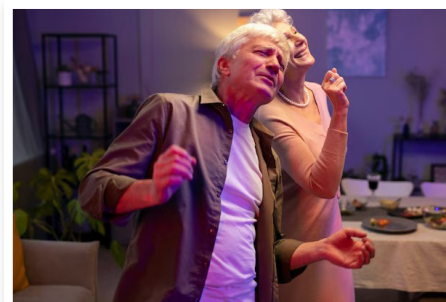
備 註：\*預約時職員會先對長者身體狀況作初步查詢\*



# MeMore及Chill愛系列

## 下午ME MORE卡拉OK

- 內容：照顧者過來大顯歌喉唱K歌，渡過舒適的下午。  
對象：照顧者及受照顧者  
形式：面授  
名額：8-10人  
日期及時間：1月5、12、26日  
2月2、9、23日  
3月2、9、16、30日（逢一） 下午2:30-4:30  
地點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）  
負責職員：馮家欣姑娘、何家賢先生  
備註：毋需報名，即場報名加入！  
由義工帶領下點唱，照顧者輪流分享歌唱樂趣。



## 上午Me More防腦退化之米蘭牌

- 內容：放慢腳步，放鬆態度，今季與照顧者一起玩米蘭牌，亦可以自由借用中心的桌遊物資，友伴相聚。  
對象：照顧者及受照顧者  
形式：面授  
名額：8-10人  
日期及時間：1月6、13、20、27日  
2月3、10、24日  
3月3、10、17、24、31日（逢二）  
上午10:30-下午12:30  
地點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）  
負責職員：馮家欣姑娘、何家賢先生  
備註：毋需報名，即場報名加入！



## 下午ME MORE做運動

- 內容：關心多一點自己的身體，一起做簡易伸展運動，做個健康的照顧者。  
對象：照顧者及受照顧者  
形式：面授  
名額：8-10人  
日期及時間：1月7、14、21、28日  
2月4、11、25日  
3月4、11、18、25日（逢三） 下午2:30-4:30  
地點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）  
負責職員：馮家欣姑娘、何家賢先生  
備註：毋需報名，即場報名加入！



## 下午ME MORE藝術自由畫（水墨畫篇）

- 內 容：靜心體驗新興藝術、繪畫、鉤織等等。特別安排義工分享水墨畫繪畫方法。
- 對 象：照顧者（未曾參與之照顧者優先）
- 形 式：面授
- 名 額：8-10人
- 日期及時間：3月12、19、26日  
4月2、9、16日（逢四）  
下午2:30-4:30
- 地 點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員：馮家欣姑娘、何家賢先生
- 備 註：此水墨畫活動會邀請照顧者參與共6堂課，由義工導師提供水墨畫及書法教學，目前接受照顧者報名由3月12日後逢星期四的課堂，詳情可向職員查詢。



## 上午Me More飛鏢、橡根帶鬆一鬆

- 內 容：放鬆身心，輕鬆體驗飛鏢遊戲及橡根帶運動，鍛練大家眼界和體能
- 對 象：照顧者及受照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：8-10人
- 日期及時間：1月2、9、16、23、30日  
2月6、13、20、27日  
3月6、13、20、27日（逢五）  
上午10:30-下午12:30
- 地 點：馬鞍山照顧者中心（We Go Mall）
- 負責職員：馮家欣姑娘、何家賢先生
- 備 註：毋需報名，即場報名加入！



## Chill愛回「咖」做手工

- 內 容：嘆住杯咖啡做手工，享受屬於自己的時間
- 對 象：照顧者及受照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：10人
- 日期及時間：1月：5、12、19、26日  
2月：2、9、16、23日  
3月：2、9、16、23、30日（逢一） 下午2:00-4:00
- 地 點：大圍照顧者中心（新翠）
- 負責職員：劉明其姑娘、符瑋璐姑娘
- 備 註：毋需報名，即場報名加入！手工材料有限先到先得。



## Chill愛字裏行間

內 容 : 到中心揮筆書法，放鬆心情，為心情添色彩。  
對 象 : 照顧者及受照顧者  
形 式 : 面授  
名 額 : 8人  
日期及時間 : 1月7、14、21、28日  
                  2月4、11、25日  
                  3月4、11、18、25日（逢三）下午2:00-4:00  
地 點 : 大圍照顧者中心（新翠）  
負責職員 : 劉明其姑娘、符瑋璐姑娘  
備 註 : 毋需報名，即場報名加入！



## Chill愛甜蜜

內 容 : 到中心飲吓湯水傾吓偈，交流照顧心得，分享生活中的小故事，感受互相之間的關懷與支持。  
對 象 : 照顧者及受照顧者  
形 式 : 面授  
名 額 : 15人  
日期及時間 : 1月：2、9、16、23、30日  
                  2月：6、13、20、27日  
                  3月：6、13、20、27日（逢五）下午2:00-4:00  
地 點 : 大圍照顧者中心（新翠）  
負責職員 : 劉明其姑娘、符瑋璐姑娘  
備 註 : 毋需報名，即場報名加入！



# 會員推薦計劃

## 募集中



中心會員現時可以推薦親友登記入會，推薦者及成功登記之照顧者均可獲得精美禮物乙份。



圖片只供參考

## 數量限定

