



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

照顧者 點・照顧 咁我哋準備好未？

2025年
10-12月 活動季刊
報名電話
2123-1171(大 圍)
2123-1933(馬鞍山)

有咩方向可以預先規劃，
讓我哋可以「自在地」渡過照顧歷程？

點・保持
社交生活

點・關心
自身健康

點・溝通
照顧分工及搵
支援

點・計劃
財務狀況

點・平衡
工作及生活

點・搵
Me Time
比自己



10月「照顧者月」，賽馬會照顧者中心（大圍）將推出個別化「點・照顧小組認知障礙症篇」：認知障礙症篇讓認知障礙症患者的照顧者去思考及討論「個人化」的照顧歷程及規劃，掌握照顧小貼士，為照顧路作好準備，在照顧的決策及實務上，能夠適時有支援。

歡迎致電 21231171向賽馬會照顧者中心（大圍）職員查詢點・照顧小組詳情。

Reference List：

羅嘉凝（2025）·《顧事集》·香港社會服務聯會

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）

10至12月中心每月試行開放一天星期六：

大圍照顧者中心

開放日：10月11日、11月8日、12月6日（六）早上9:30至下午5:30

休息日：10月6日、11月3日、12月1日（一）

馬鞍山照顧者中心

開放日：10月25日、11月22日、12月20日（六）早上9:30至下午5:30

休息日：10月20日、11月17日、12月15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				
 黃 Amber	T1			
 紅 Red	3		 註2	
 黑 Black	SW 西南 8 NW 西北 8 NE 東北 8 SE 東南 9 +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
護老導航
照顧者支援計劃
JOCKEY CLUB CARER SPACE PROJECT

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」主題相關的照片，希望能分享照顧者與受照顧者的故事和珍貴時刻！請將您拍攝的照片於 2025 年 9 月 26 日至 10 月 17 日期間，以電郵的形式發送至 jccsst@elchk.org.hk

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)



✦ 每幅珍貴的照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2025年12月13日的分享會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！

策劃及捐助



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

合作院校



SAU PO CENTRE ON AGEING, HKU
香港大學耆老研究中心

計劃夥伴



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

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群組「賽馬賽會照顧者中心」（55013728）於九月中因技術問題而被中斷運作。

現請大家根據以下之程序，加入更新後的群組，繼續與本中心聯絡。

請掃描所選擇中心之QR code，並將電話號碼儲存在通訊錄內。

馬鞍山

WhatsApp聯絡人



55018817

大圍新翠

WhatsApp聯絡人



55013001



Whatsapp發放消息渠道

可因應個人喜好選擇加入各中心WhatsApp群組。
（會員可以同時加入兩間照顧者中心的群組。）

馬鞍山

WhatsApp聯絡人



大圍新翠

WhatsApp聯絡人



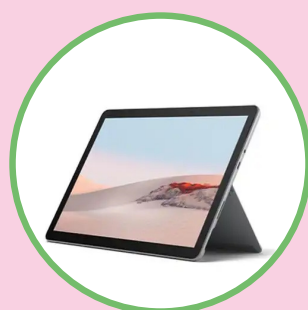
當完成以上程序後請WhatsApp回覆我們「已完成」。中心才能發放最新的資訊給大家。如對安排有任何疑問歡迎致電2123 1933（馬鞍山照顧者中心）或2123 1171（大圍照顧者中心）向職員聯絡。

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



書櫃新物資宣傳

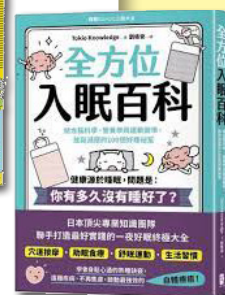
大圍

1. 和諧粉彩物資
2. 認知訓練遊戲
3. 新書推介：
 - 我們在照顧中相伴
 - 照顧者之慰藉堅持照顧下去的勇氣
 - 和諧粉彩書籍



馬鞍山

1. 桌上遊戲：幸運轉！轉！轉！
2. 桌上遊戲：傳情畫意
3. 新書推介：
 - 失智症世界的旅行指南
 - 全方位入眠百科



如有興趣借閱中心書籍，歡迎向職員查詢。

照顧者為本服務 ·

信義照護同行



- 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 a 家
Jockey Club | age at home
樂齡科技教育及租賃服務
Gerontechnology Education and Rental Services

- 樂齡科技租賃服務
- 到戶照顧技巧訓練



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

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（服務輪候中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



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。
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

中醫講座——痛症及勞損舒緩

內 容	: 隨年紀漸長，關節和肌肉的退化是難免的。從中醫角度了解痛症的成因及舒緩方法。
對 象	: 照顧者
形 式	: 面授或Zoom線上形式
講 者	: 基督教香港信義會社會服務部葯天中醫服務註冊中醫師
名 額	: 20人
日期及時間	: 11月22日（六）上午10:00-11:30
地 點	: 馬鞍山照顧者中心(We Go Mall)
負責職員	: 馮家欣姑娘



八段錦健體放鬆體驗課

內 容	: 讓照顧者學習傳統八段錦養生功法，透過柔和動作調理氣血、放鬆身心，適合初學者體驗。
對 象	: 照顧者
形 式	: 面授
講 者	: 八段錦導師楊先生
名 額	: 7人

簡易阻力帶肌力練習

內 容	: 學習簡易阻力帶動作，增強肌肉力量、減低跌倒風險。
對 象	: 受照顧者
形 式	: 面授
名 額	: 8人

日期及時間 : 10月25日（六）下午3:00-4:30
地 點 : 馬鞍山照顧者中心(We Go Mall)
負責職員 : 黃輝鵬先生／何家賢先生



樂齡飲食講座

- 內 容：講解長者的健康飲食知識，強調均衡營養的重要性以及符合長者生理需求的飲食原則。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 講 者：基督教聯合那打素社康服務之註冊營養師
- 名 額：15人
- 日期及時間：12月2日（二）上午10:00-11:00
- 地 點：馬鞍山照顧者中心(We Go Mall)
- 負責職員：黃輝鵬先生



夜夜好眠・中醫生活調理

- 內 容：透過中醫理論，讓照顧者學習健康食療、舒緩運動及調理情緒，幫助改善睡眠品質，達到身心平衡的養生境界。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 講 者：註冊中醫師 李凱琪小姐
- 名 額：18人



日期及時間：12月16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：馮家欣姑娘／何家賢先生

創意聖誕掛飾工作坊

- 內 容：迎接聖誕佳節，利用環保物料，製作聖誕掛飾。
- 對 象：受照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：8人



關顧自己護手霜工作坊

- 內 容：照顧者一起製作護手霜，了解當中的天然精油材料和作用，學習關顧個人皮膚護理，及可放鬆情緒，提醒照顧者關顧長者時，也要好好關顧自己。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：10人
- 日期及時間：12月22日（一）上午10:00-11:30
- 地 點：馬鞍山照顧者中心(We Go Mall)
- 負責職員：馮家欣姑娘



齊做筋膜放鬆工作坊

- 內 容：教授關於腰背痛、肩頸痛及「媽媽手」不適的筋膜放鬆的方式，並教授增強肌力的居家訓練，減少痛症出現，讓照顧者於日常能關顧自身健康。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 講 者：健身教練
- 名 額：9人
- 日期及時間：10月13日（一）上午10:30-中午12:00
- 地 點：基督教中國佈道會沙田迦南堂白普理學生發展中心
（新翠邨新明樓地下 119號地鋪）
- 負責職員：劉明其姑娘
- 備 註：每位會員可邀請一位新照顧者朋友共同參與（一帶一活動）。



關節護理篇：膝關節中醫講座

- 內 容：講述膝關節毛病的成因，中醫的角度舒緩與保健，以及示範膝關節保健運動，讓照顧者關顧自我健康。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 講 者：省善真堂註冊中醫師
- 名 額：20人
- 日期及時間：11月27日（四）上午10:00-11:30
- 地 點：大圍照顧者中心（新翠）
- 負責職員：張逸晞姑娘



照顧者健康關顧護士站

- 內 容：由註冊護士提供個別健康諮詢及教育，讓照顧者關顧自己的身心健康。
- 對 象：照顧者
- 形 式：一對一面談
- 講 者：關護協會註冊護士
- 名 額：18人
- 日期及時間：10月13日、11月10日及12月8日（一）下午2:00-5:00
（每次活動分為6個時段每時段30分鐘）
- 名 額：每次6人
- 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。



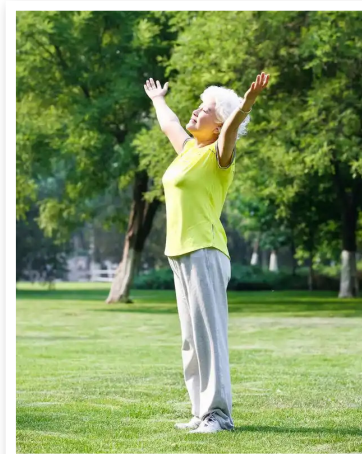
冬季養生妙法中醫講座

- 內 容：講述起居飲食養生，運動養生，以及常見疾病的預防與舒緩，讓照顧者關顧自我健康。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 講 者：省善真堂註冊中醫師
- 名 額：20人
- 日期及時間：12月11日（四）上午10:00-11:30
- 地 點：大圍照顧者中心（新翠）
- 負責職員：張逸晞姑娘



Sun趣easy操

- 內 容：透過簡單的伸展運動，讓照顧者強身健體，練習將運動帶入日常生活。
- 對 象：照顧者
- 授課形式：面授
- 名 額：8人
- 日期及時間：10月20、27日
11月10、24日
12月8、22日（一）上午10:00-11:00
- 地 點：大圍照顧者中心（新翠）
- 負責職員：符瑋璐姑娘
- 備 註：如報名人數超過活動名額，則以抽籤形式進行。



精神健康 (Mental)

減壓沙灘肌理畫

內 容 : 教授照顧者製作肌理畫及透過意象放鬆法舒緩照顧壓力。
對 象 : 照顧者
形 式 : 面談
講 者 : 手工導師
名 額 : 15人

自然印記：植物托印

內 容 : 讓受照顧者透過拓印技術，探索植物的形狀與紋理，學習如何使用不同的植物材料，來創作獨特的作品
對 象 : 受照顧者
形 式 : 面授
名 額 : 6人

日期及時間 : 11月8日(六)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/符瑋璐姑娘



減壓拇指琴 (初學者適用)

內 容 : 帶領照顧者認識及體驗拇指琴，透過彈奏簡單歌曲，讓照顧者分享音樂當中的快樂！
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 : 7人
日期及時間 : 10月17日及10月31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 : 黃輝鵬先生



減壓拇指琴 (速成班)

內 容 : 學習彈奏技巧，看簡譜、彈奏歌曲，掌握到不同曲目彈奏方法，感受輕鬆愉悅的音樂樂趣。
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 : 7人
日期及時間 : 11月14日及11月28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 : 黃輝鵬先生



靜心參觀鞍山探索館

- 內 容：實地參觀鞍山探索館，透過導賞及互動體驗手沖咖啡，探索及認識馬鞍山的工業和礦村遺產，也了解到宗教和香港的自然環境價值。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：10人
- 日期及時間：11月7日（五）上午10:00-下午1:30
- 地 點：鞍山探索館
- 負責職員：黃輝鵬先生
- 備 註：上午9:00於馬鞍山新港城集合。



一針一線的自我放鬆時光 ——刺繡小物

- 內 容：將刺繡融入生活，學習製作實用又美觀的日常小物，讓照顧者在創作中享受片刻寧靜，豐富生活色彩。
- 對 象：照顧者（在職照顧者優先）
- 形 式：面授
- 名 額：6人

DIY蝶古巴特包

- 內 容：利用不同圖案的餐紙，黏貼在環保袋上，並結合繪畫效果，製作出個人風格環保袋。
- 對 象：受照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：8人



日期及時間：11月22日（六）下午2:00-4:30
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

多一門舒壓興趣之自繪賀卡禮物

- 內 容：學習繪畫水墨畫賀卡，給自己或身邊所關懷的親友一份禮物，亦可增加個人興趣。
- 對 象：照顧者
- 形 式：面授
- 名 額：8人
- 日期及時間：12月5日及12月12日（逢五，共2堂）
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



照顧知識及技巧

(生死教育系列) 在家離世講座

- 內容：將為照顧者講述在家離世之服務及相關法律程序，讓照顧者及早規劃和增加晚期照顧的認識。
- 對象：照顧者
- 形式：面授及Zoom線上形式
- 講者：馮治本醫生
- 名額：20人
- 日期及時間：10月21日（二）下午3:00-4:00
- 地點：大圍照顧者中心（新翠）
- 負責職員：張逸晞姑娘



(生死教育系列)

認識臨終安排選擇講座

- 內容：將與照顧者分析個人狀況和介紹臨終安排選擇，讓照顧者及早規劃，增加晚期照顧的認識，並作出適切的臨終安排選擇。
- 對象：照顧者
- 形式：面授及Zoom線上形式
- 講者：毋忘愛有限公司
- 名額：20人

日期及時間：11月13日（四）上午10:00-中午12:00
地點：大圍照顧者中心（新翠）
負責職員：張逸晞姑娘／符瑋璐姑娘

環保創意花樽

- 內容：利用環保材料，設計和製作環保花樽，提高對環保材料的認識。
- 對象：受照顧者
- 形式：面授
- 名額：6人



認知障礙症長者照顧系列：

照顧計劃講座

- 內容：教授照顧者，為認知障礙症長者設計照顧計劃，全方位支援照顧者。
- 對象：照顧者
- 形式：面授及Zoom線上形式
- 講者：基督教香港信義會延智會所社工
- 名額：15人

日期及時間：11月28日（五）上午9:30-11:30
地點：大圍照顧者中心（新翠）
負責職員：劉明其姑娘

壓花檯燈

- 內容：讓受照顧者發揮創意親手製作檯燈。
- 對象：受照顧者
- 形式：面授
- 名額：6人



認知障礙症長者照顧系列： 行為問題處理方法講座

內容：讓照顧者了解認知障礙症長者出現行為問題的成因及處理方法。
對象：照顧者
形式：面授及Zoom線上形式
講者：基督教香港信義會延智會所社工
名額：15人

日期及時間：12月5日（五）上午9:30-11:30
地點：大圍照顧者中心（新翠）
負責職員：符瑋璐姑娘

迷你傳統花牌

內容：通過親手製作花牌，了解傳統花牌的文化背景及藝術形式。
對象：受照顧者
形式：面授
名額：6人



同聲同氣互助聚會

Music Cafe：創作篇 （在職照顧者系列）

內容：此次Music Cafe將與照顧者共同創作一首屬於照顧者的主題曲，記錄照顧者在照顧歷程中的心聲。
對象：照顧者（在職照顧者優先）
形式：面授
講者：羅曉桐女士
名額：8人

日期及時間：10月25日及11月1、8、22日（六）
下午2:30-4:00
地點：大圍照顧者中心（新翠）
負責職員：張逸晞姑娘

創意萬用心意卡

內容：運用創意製作手工心意卡，向家人朋友傳遞祝福、感謝。
對象：受照顧者
形式：面授
名額：6人



「點」照顧互助 小組（認知障礙症篇）

內容：透過小組學習制定照顧認知障礙症長者之照顧計劃。
對象：照顧者（認知障礙症長者照顧者優先）
形式：面授
名額：8人

日期及時間：11月4、11、18、25日及12月2日（二）下午2:30-4:00
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

糕點時光 Go Go Go

內容：製做懷舊糕點，齊來分享舊日往事。
對象：受照顧者
形式：面授
名額：6人

「男」天白雲照住你 (11月) ——橡根帶鬆一鬆

內 容：學習使用橡根帶拉筋及鍛煉身體，改善身體痛症問題。
對 象：男士照顧者
形 式：面授
名 額：10人

日期及時間：11月21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：黃輝鵬先生／何家賢先生

簡易礦香石製作

內 容：學習製作天然礦香石，體驗手作樂趣，享受療癒芳香效果。
對 象：受照顧者
形 式：面授
名 額：8人



「男」天白雲照住你 (12月) ——電影下午場

內 容：觀賞電影，完結後互相分享觀感想及照顧情況。
對 象：男士照顧者
形 式：面授
名 額：10人

日期及時間：12月19日（五）下午2:30-4:30
地 點：馬鞍山照顧者中心(We Go Mall)
負責職員：黃輝鵬先生／何家賢先生

竹匾苔蘚微景觀畫

內 容：製作竹編永生苔蘚畫，輕鬆建構出我們嚮往的美景。
對 象：受照顧者
形 式：面授
名 額：8人



心靈啟發小組

內 容：心靈啟發以茶座形式，配合短片和小組討論，讓參加者在輕鬆的氣氛下彼此交流，一起探討信仰，從而得著信心面對未來。
對 象：照顧者
形 式：面授
講 者：基督教香港信義會堅信堂
名 額：15人
日期及時間：10月16、23、30日（四）上午10:00-中午12:00
11月6、13、20日（四）上午10:00-中午12:00
12月4、11、18日（四）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

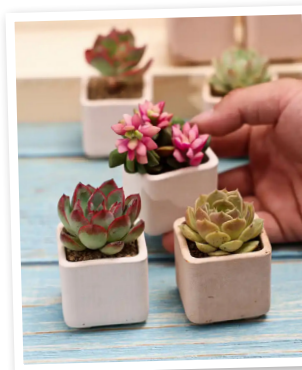


相片談笑心 (A班)

內 容：與照顧者一起以相片談笑風生，學習用相片紀錄生活點滴，欣賞身邊美好的人、事、物。
對 象：照顧者（認知障礙症患者之照顧者優先）
形 式：面授
名 額：10人

創意多肉植物製作

內 容：親手創作屬於你的迷你多肉植物盆景。
對 象：受照顧者
形 式：面授
名 額：8人



日期及時間：11月12日及11月19日（三）
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／何家賢先生

相片談笑心 (B班)

內 容：與照顧者一起以相片談笑風生，學習用相片紀錄生活點滴，欣賞身邊美好的人、事、物。
對 象：照顧者（夫婦照顧者優先）
形 式：面授
名 額：10人
日期及時間：12月3日及12月10日（三）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



「呵護自己錫曬你」共創和諧家庭小組（婦女照顧者系列）

內 容：自愛之旅：透過自我探索工具及藝術創作，騰出心靈空間，成為自在的照顧者。
對 象：65歲以下之婦女照顧者
授課形式：面授
講 者：愛初心慈善基金有限公司
名 額：8人
負責職員：張逸晞姑娘
備 註：參加者需在活動前後填寫聲明書及問卷，完成四節後將會收到「自我照顧」禮物一份。

輕輕鬆鬆輕黏土 (11月)

內 容：使用輕黏土製作不同有趣的擺設，訓練手部肌肉。
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：11月4、11、18、25日（二）
上午10:00-中午12:00
地 點：大圍照顧者中心（新翠）

家庭關係 (CG&CR)

聖誕薑餅人

- 內容：照顧者及受照顧者一起製作聖誕薑餅，為聖誕添上氣氛，並為雙方創造美好的節日回憶。
對象：照顧者及受照顧者
授課形式：面授
名額：10人（5對）
日期及時間：12月23日（二）下午2:00-4:00
地點：大圍照顧者中心（新翠）
負責職員：符瑋璐姑娘



芬蘭木柱新手編

- 內容：透過芬蘭木柱，以簡單而刺激的團體遊戲減輕壓力，培養照顧者及受照顧者對新興運動的興趣。
對象：照顧者及受照顧者
形式：面授
名額：14人（7對）
日期及時間：10月14日（二）上午10:00-11:30
地點：馬鞍山We Go Mall附近公園
負責職員：何家賢先生、黃輝鵬先生
備註：上午09:40於馬鞍山照顧者中心集合。



街頭小食分享茶聚

- 內容：與照顧者及受照顧者一起製作街頭小食，回味昔日街頭美食回憶。
對象：照顧者及受照顧者
形式：面授
名額：14人（7對）
日期及時間：11月11日（二）下午2:00-4:00
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



低糖聖誕紙杯蛋糕體驗

- 內容：透過製作聖誕cup cake，一起感受聖誕氣氛，並為雙方創造愉快的共處時光。
對象：照顧者及受照顧者
形式：面授
名額：14人（7對）
日期及時間：12月20日（六）上午9:30-11:00
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



義工服務

義工簡介會 (10月)

內 容 : 將向有意成為中心義工之人士介紹中心服務，認識中心設施，以及了解義工的工作。
對 象 : 有意成為中心義工之人士
授課形式 : 面授
名 額 : 10人
日期及時間 : 10月24日 (五) 上午10:30-中午12:00
地 點 : 大圍照顧者中心 (新翠)
負責職員 : 劉明其姑娘

新舊義工聚一聚

內 容 : 新舊義工聚在一起互相分享及交流。
對 象 : 義工
授課形式 : 面授
名 額 : 15人
日期及時間 : 10月21日 (二) 上午10:00-11:30或下午2:00-3:30
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 : 10月21日 (二)
11月11日, 11月18日 (二)
11月13日 (四)
12月9日 (二)
12月11日, 12月18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 : 10月28日 (二)
10月23日 (四)
11月5日 (三)
11月20日 (四)
12月9日 (二)
12月11日 (四)
星期二上午9:30-下午12:30;
星期三上午9:30-下午12:30;
星期四下午2:00-5:00
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*



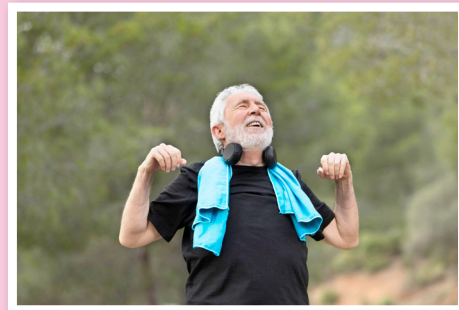
陪你畫和諧粉彩畫暫顧服務 (受照顧者系列)

- 內容：由義工教授製作諧粉彩畫及關心受照顧者。
對象：受照顧者
收費：\$30 (如受照顧者正領取綜綬或長者生活津貼可獲豁免)
授課形式：面授
名額：8人
日期及時間：10月13、20日、11月10、17日、12月8、15日 (一)
下午2:00-5:00
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：*預約時職員會先對長者身體狀況作初步查詢*
收費：\$30 (如受照顧者正領取綜綬或長者生活津貼可獲豁免)



Sun趣easy操 (受照顧者)

- 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
授課形式：面授
名額：8人
日期及時間：10月20、27日
11月10、24日
12月8、22日 (一) 上午11:00-中午12:00
地點：大圍照顧者中心 (新翠)
負責職員：符瑋璐姑娘
備註：如報名人數超過活動名額，則以抽籤形式進行。



MeMore 及Chill愛系列

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
授課形式：面授
名額：8-10人
日期及時間：10月13、27日
11月3、10、24日
12月1、8、22、29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。



ME MORE樂桌遊

- 內 容 : 放慢腳步，放鬆態度，照顧者一起玩桌上遊戲，可以自由借用中心的桌遊物資，友伴相聚。
- 對 象 : 照顧者
- 授課形式 : 面授
- 名 額 : 8-10人
- 日期及時間 : 10月14、28日
11月4、18、25日
12月2、9、16、23、30日（逢二）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！



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
- 授課形式 : 面授
- 名 額 : 8-10人
- 日期及時間 : 10月15、22日
11月5、12、19、26日
12月3、10、17、24、31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！



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。10至12月特別安排義工分享水墨畫繪畫方法。
- 對 象 : 照顧者
- 授課形式 : 面授
- 名 額 : 8-10人
- 日期及時間 : 10月16、23、30日
11月6、13、20、27日
12月4、11、18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 : 毋需報名，即場報名加入！



ME MORE飛鏢麻雀樂

- 內 容 : 放鬆身心，輕鬆體驗飛鏢遊戲及麻雀耍樂，鍛練大家眼界和腦筋！
- 對 象 : 照顧者
- 授課形式 : 面授
- 名 額 : 8-10人
- 日期及時間 : 10月24日
11月7日
12月5、12日（逢五）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！



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
 授課形式 : 面授
 名 額 : 10人
 日期及時間 : 10月：13、20、27日（一）下午2:00-4:00
 11月：3、10、17、24日（一）下午2:00-4:00
 12月：8、15、22、29日（一）下午2:00-4:00
 地 點 : 大圍照顧者中心（新翠）
 負責職員 : 張逸晞姑娘、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
 授課形式 : 面授
 名 額 : 8人
 日期及時間 : 10月：15、22日（三）下午2:00-4:00
 11月：5、12、19、26日（三）下午2:00-4:00
 12月：3、10、17、24、31日（三）下午2:00-4:00
 地 點 : 大圍照顧者中心（新翠）
 負責職員 : 張逸晞姑娘、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
 授課形式 : 面授
 名 額 : 15人
 日期及時間 : 10月：24、31日（五）下午2:00-4:00
 11月：7、14、21、28日（五）下午2:00-4:00
 12月：5、12、19日（五）下午2:00-4:00
 地 點 : 大圍照顧者中心（新翠）
 負責職員 : 張逸晞姑娘、符瑋璐姑娘
 備 註 : 毋需報名，即場報名加入！

