

香港傷健協會

2022年10月 - 照顧者月活動

活動名稱	日期時間	地點	對象	活動內容	備註
<線上活動> 照顧者在家核心肌肉訓練	日期： 10月3日 (星期一) 時間： 上午11:00	九龍西 傷健中心之 Facebook、 Youtube 網上平台	照顧者優先 (其他傷殘會 員 / 健全會 員均可報名)	訓練身體深層肌肉，改善我們整個脊椎穩定度，讓這些肌肉變得更耐用，可提供我們一整天日常生活脊椎的穩定度，更能避免生活上各種傷害。	聯絡電話： 2361 2323 (九龍西 傷健中心) 負責職員： 政 SIR
護老者及傷殘人士日營	日期： 10月4日 (星期二) 時間： 上午10:00 - 下午4:00	香港傷健協會 賽馬會傷健營	照顧傷殘人士 之護老者	在平日緊張的照顧生活中，透過香薰伸展運動和繪畫和諧粉彩杯墊，讓護老者可以放鬆身體及舒緩情緒。	費用：\$61 (包括活動及材料費用、午餐) 聯絡電話： 3529 1052 (赤柱石澳長者 鄰舍中心) 負責職員： 謝姑娘
照顧自己 - 齊玩數健球運動	日期： 10月4及11日 (星期二) 時間： 下午2:00 - 3:00	赤柱石澳 長者鄰舍中心 黃麻角辦事處	長者照顧者及 會員	教授參加者玩數健球技巧，讓護老者一齊輕鬆鬆玩芬蘭木柱，渡過一個放鬆而又愉快的下午。	聯絡電話： 2813 0648 (赤柱石澳長者 鄰舍中心) 負責職員： 李姑娘
樂也融傭學手機	日期： 10月5至26日 (逢星期三) 時間： 下午1:30 - 2:30	坪洲長者暨 青少年鄰舍 中心	照顧長者的外 傭	向外傭教授常用的手機應用程式，以及學習照顧長者的技巧及方法。	聯絡電話： 2983 9000 (坪洲長者暨青 少年鄰舍中心) 負責職員： 洪先生
愛自己 ~ 心靈健康關顧	日期： 10月5日 (星期二) 時間： 下午2:00 - 3:00	赤柱石澳 長者鄰舍中心 黃麻角辦事處	長者照顧者及 會員	透過講座形式，向護老者提供精神健康資訊，以鼓勵照顧者照顧自己的身心健康。	聯絡電話： 2813 0648 (赤柱石澳長者 鄰舍中心) 負責職員： 李姑娘

香港傷健協會

2022 年 10 月 - 照顧者月活動

活動名稱	日期時間	地點	對象	活動內容	備註
「花花世界」~ 藝術舒緩小組	日期：10月6日 - 10月27日 (逢星 期四) 時間：上午 10:30 - 11:30	九龍西傷健 中心	照顧者	分享以乾花製作 4 種 不同的手作，有助於疏 解個人壓力與情緒。	聯絡電話： 2426 8338 (照顧者專線) 負責職員： 黃姑娘
表達藝術舒壓小 組	日期： 10月10至31日 (逢星期一) 時間： 上午 10:30 - 中午 12:30	九龍西 傷健中心	照顧者	透過不同的藝術創作作 為媒介，提升自我瞭解 及調和情緒。	聯絡電話： 2361 2323 (九龍西 傷健中心) 負責職員： 謝姑娘
< 照顧者運動系 列 > 照顧者體能 提升小組	日期：10月11及 18日 (星期二) 時間：上午 11:00 - 中午 12:00	九龍西傷健 中心	照顧者優先 (其 他傷殘會員 / 健全會員均可 報名)	培養體能運動習慣，增 強免疫系統、改善心理 健康、減輕憂鬱、改善 失眠問題。	聯絡電話： 2361 2323 (九龍西傷健 中心) 負責職員： 政 SIR
照顧者茶座系列 - 皮革手繩 DIY	日期： 10月11日 (星期二) 時段： A:上午 10:30-11:30 B:上午 11:30-下午 12:30	九龍東傷健 中心	照顧者及其傷殘 家屬	製作具個人特色的皮革 手繩，並於製作過程好 好將思緒放鬆。	聯絡電話： 2351 1811 (九龍東傷健 中心) 負責職員： 蘇姑娘
樂融融護老講座 (07) - 安全使用 復康用品	日期： 10月11日 (星期二) 時間： 下午 2:00 - 3:00	坪洲長者暨 青少年鄰舍 中心	長者照顧者及 義工	與參加者分享安全使用 枴杖及助行架等復康用 具的措施及方法，提升 安全意識。	聯絡電話： 2983 9000 (坪洲長者暨 青少年鄰舍 中心) 負責職員： 洪先生
「深度放鬆工作 坊」	日期：10月13日 (星期四) 時間：上午 11:00 - 中午 12:00	新界傷健中 心	照顧者	透過體驗頌鉢、靜觀、 冥想等練習，深度放 鬆。	聯絡電話： 2426 8338 (照顧者專線) 負責職員： 李姑娘

香港傷健協會

2022年10月 - 照顧者月活動

活動名稱	日期時間	地點	對象	活動內容	備註
軟餐製作體驗訓練班 - 「叉雞飯」	日期： 10月17日 (星期一) 時間： 下午2:30 - 5:00	荃灣	照顧者優先 (其他傷殘會員 / 健全會員均可報名)	軟餐有別於傳統的碎餐及糊餐，專為吞嚥障礙患者而設，經特別的工序，維持食物的外形及營養，讓患者能如常進食，以維護其尊嚴。是次活動由專業導師講解軟餐文化、知識和造型技巧，並親手製作「叉雞飯」軟餐 (符合國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI) 級別 4-6)。完成訓練班後，參加者將會獲發證書及食譜教材。機會難逢！	聯絡電話： 2361 2323 (九龍西傷健中心) 負責職員： 梁先生
長者及其護老者宿營	日期及時間： 10月17日 (星期一) 下午3:00 至 10月18日 (星期二) 下午1:30	香港傷健協會 賽馬會傷健營	長者及其護老者	長者及其護老者共同參與活動，享受時光，建立共同美好回憶。 內容： 1. 長者跆拳道，主要在椅上進行，包括輕量帶氧運動，手眼、左右腦協調等訓練。也設長者和護老者一同練習時間，增加彼此的默契。 2. 長者和護老者分開進行活動，前者製作簡單但精美的香包，增加其成功感。後者品嚐中國名茶，學習以感官欣賞茶飲，從而達到身心放鬆。 3. 清晨長者和護老者一同遊覽薄扶林水塘，觀賞美景，舒展身心。	名額：16人 聯絡電話： 2813 0648 (赤柱石澳長者鄰舍中心) 費用：\$175 (包括活動及材料費用、早午晚餐及住宿)

香港傷健協會

2022年10月 - 照顧者月活動

活動名稱	日期時間	地點	對象	活動內容	備註
愛自己 ~ 親親手部	日期： 10月18日 (星期二) 時間： 下午2:00 - 下午3:00	坪洲長者暨 青少年 鄰舍中心	有需要之護老 者	透過製作天然手膜，讓 照顧者有輕鬆的時間， 減輕照顧壓力，同時學 習護理雙手的方法。	聯絡電話： 2983 9000 (坪洲長者暨 青少年鄰舍 中心) 負責職員： 周姑娘
照顧者筋膜 放鬆運動工 作坊	日期：10月18日、 11月15、26日、12 月13日(星期二) 時間：早上10:30 - 中午12:00	九龍東傷健中 心	照顧者	小組中教導參加者有關 預防筋膜問題運動，學 習後可在家中應用。	聯絡電話： 2351 1811 (九龍東傷健 中心) 負責職員： 王先生
照顧自己 - 秋風起·輕旅 行	日期： 10月19日 (星期三) 時間： 下午1:30 - 5:00	會展站海濱長 廊	長者照顧者及 會員	一同遊覽新建的會展站 海濱長廊，優閒渡過一 個下午。喜歡攝影的老 友記可以帶備相機或具 拍攝功能的電話。	聯絡電話： 2813 0648 (赤柱石澳長 者鄰舍中心) 負責職員： 李姑娘
照顧自己 - 乾花香療蠟 燭解壓工作 坊	日期： 10月20日 (星期三) 時間： 下午2:30 - 4:00	赤柱石澳 長者鄰舍中心 黃麻角辦事處	長者照顧者及 會員	一同製作美觀又可以使 用的香薰蠟燭，在過程 中放鬆身心。	聯絡電話： 2813 0648 (赤柱石澳長 者鄰舍中心) 負責職員： 李姑娘
照顧者學堂 (二) - 靜觀放鬆	日期： 10月20日、27日 (星期四) 時間： 上午10:30 - 中午 12:00	港島 傷健中心	照顧者	內容：靜觀是指有意 識地以一個不加批判的 心，把注意力帶回到此 時的當下自己，覺察自 己的思想、情緒和身體 反應，以一顆潛在的慈 心和實地接納自己「當 下」的所有經驗，透過 一系列的靜觀練習及運 用五感讓參加者提升自 我覺察的能力，有助放 鬆及調節情緒。	名額：8名 截止日期： 2022年10 月8日(六) 聯絡電話： 2557 1631 (港島 傷健中心) 負責職員： 羅姑娘

香港傷健協會

2022年10月 - 照顧者月活動

活動名稱	日期時間	地點	對象	活動內容	備註
「HA Go」 手機應用程式 (APP)大拆解	日期： 10月21日 (星期五) 時間： 下午4:30至5:30	九龍西 傷健中心	照顧者	醫院管理局流動應用程式「HA Go」旨在方便病人管理自己的健康。透過「HA Go」，病人可查閱個人預約紀錄、支付賬單及藥物費用、預約普通科門診及專科新症、查閱藥物資料或按照處方進行復康練習。各位照顧者或許經常要籌謀覆診的事情，所以本中心舉辦是次課程，並因應學習進度教授程式內部份的功能，藉此減輕照顧壓力。	聯絡電話： 2361 2323 (九龍西 傷健中心) 負責職員： 李先生
愛自己 ~ 輕鬆減壓日	日期： 10月22日及11 月5日 (星期六) 時間： 下午2:00 - 3:00	坪洲長者暨 青少年鄰舍 中心	有需要之護老者	教授參加者玩芬蘭木柱技巧，讓護老者和兒童及青少年一齊輕輕鬆鬆玩芬蘭木柱，渡過一個放鬆而又愉快的下午。	聯絡電話： 2983 9000 (坪洲長者暨 青少年鄰舍 中心) 負責職員： 周姑娘
照顧者茶座系列 - 伸展運動與靜 觀體驗	日期：10月25日 (星期二) 時段： A：上午10:30 - 11:30 B：上午11:30 - 下午12:30	九龍東傷健 中心	照顧者及其傷殘 家屬	透過伸展及靜觀活動，達至身心放鬆的功效。	聯絡電話： 2351 1811 (九龍東傷健 中心) 負責職員： 蘇姑娘
愛自己 ~ 疫情下的身心健 康關顧	日期： 10月25日 (星期二) 時間： 下午2:00 - 3:00	坪洲長者暨 青少年鄰舍 中心	有需要之護老者	透過講座形式，向護老者提供精神健康資訊，以鼓勵照顧者照顧自己的身心健康。	聯絡電話： 2983 9000 (坪洲長者暨 青少年鄰舍 中心) 負責職員： 周姑娘

香港傷健協會

2022年10月 - 照顧者月活動

活動名稱	日期時間	地點	對象	活動內容	備註
照顧者茶藝放鬆聚會	日期： 10月25日 (星期二) 時間： 下午3:00 - 4:15	九龍灣 潼洛茶軒	只限照顧者 (本中心傷殘會員之家人/照顧者或擔當照顧者的會員)	國家級認證茶藝師及評茶師以不同主題，分享泡茶及品茶過程，讓參加者體驗茶藝帶來的「放慢」、「放空」和「放鬆」的狀態，促進照顧者自我關顧，並獲得個人喘息空間，舒緩壓力及情緒。	聯絡電話： 2361 2323 (九龍西傷健中心) 負責職員： 梁震邦先生
洋葱皮環保紫染小袋子	日期： 10月28日 (星期五) 時間： 下午3:00 - 5:00	九龍西 傷健中心	照顧者優先 (其他傷殘會員/健全會員均可報名)	學習以洋葱皮的色素，製作紫染小袋子，既環保又美觀。	聯絡電話： 2361 2323 (九龍西傷健中心) 負責職員： 馮姑娘
禪繞靜心體驗	日期： 10月29日 (星期六) 時間： 下午3:00 - 5:00	香港傷健協會 賽馬會傷健營	殘疾人士之照顧者	由導師介紹禪繞畫的特色，並即場體驗繪畫獨特的禪繞圖案，放鬆心情並感受當中樂趣。	名額：15人 (上述活動日期及時間有待確定。) 聯絡電話： 3905 0465 (「融·點」地區支援中心(南區)) 負責職員： 鄭先生/ 楊姑娘

香港傷健協會

2022 年 10 月 - 照顧者月活動

活動名稱	日期時間	地點	對象	活動內容	備註
照顧者茶座	日期：10月11日、25日 (星期二) 時間： 上午 10:30 - 下午 12:30	九龍東 傷健中心	照顧者	飲杯茶，食件 茶點，同職員 及同路人傾吓 偈，一齊參加 減壓活動!	名額：8人(每節) 費用：全免
	日期：10月6、20日 (星期四) 時間： (第一節) 上午 10:30 - 12:30 (第二節) 下午 2:30 - 4:30	九龍西 傷健中心			**茶座同時附設 「暫顧服務」，為 照顧者攜同的傷殘 人士(如有)提供體 能訓練或各種康樂 活動。**
	日期：10月21日 (星期五) 時間： (第一節) 上午 9:30 - 11:30 (第二節) 上午 11:30 - 下午 1:30	港島 傷健中心			聯絡電話： 2426 8338 (「融·愛·傳· 承」照顧者精神健 康支援計劃)
	日期：10月13、27日 (星期四) 時間： (第一節) 上午 10:00 - 中午 12:00 (第二節) 下午 12:30 - 下午 2:30	新界 傷健中心			負責職員： 潘先生