

健康養生									
活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	對象	名額	聯絡詳情	活動費用	
按摩鬆一鬆	由香薰治療師以香薰精油替照顧者按摩，達至身心舒暢，以解身心疲累。	11月18日(星期六)	下午3:00-下午4:30	融·點地區支援中心	肢體傷殘人士照顧者	15	3905 0465/ 袁姑娘	免費	
靜觀親職八星期課程	透過靜觀體驗、分享及日常練習讓家長減輕照顧壓力，改善精神健康及親子關係。	10月10,17,24,31及11月7,14,21,28日(星期二)	上午10:00-12:00	新界傷健中心	育有16歲以下子女的照顧者	8	26389011 卓姑娘	\$50/位	備註：課堂前以電話與參加者簡單評估，以了解課程是否符合家長期望。注意：本課程並非教導父母育兒技巧及方法。
排寒刮痧工作坊	經過刮痧刺激去加速身體循環，讓身體的寒氣排洩出來。	10月13日(星期五)	上午10:00-11:30	新界傷健中心	傷殘人士照顧者	8	26389011 / 徐姑娘	\$100/位	
醫專講座-舒緩痛症	物理治療師教大家舒緩各種都市人的痛症，如肩頸痛、腰背痛，減少疼痛，提升生活質素。	10月12日(星期四)	下午2:30-下午3:30	赤柱石澳長者鄰舍中心	長者照顧者	20	2813 0648/ 倪姑娘	免費	
新穎興趣工作坊(1) 之護老者芳療體驗	由義務芳療師導師利用香薰精油為護老者及長者按摩手部，從而達到舒壓作用，並講解精油對身心的好處。(出席者將獲一瓶10ml香薰精油)	10月21日(星期六)	下午2:30-下午4:00	赤柱石澳長者鄰舍中心	長者照顧者及長者	20	2813 0648/ 謝姑娘	免費	

健康養生								
活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	對象	名額	聯絡詳情	活動費用
新穎興趣工作坊 (1) 之護老者芳療體驗	由義務芳療師導師利用香薰精油為護老者及長者按摩手部，從而達到舒壓作用，並講解精油對身心的好處。(出席者將獲一瓶10ml香薰精油)	10月21日(星期六)	下午2:30-下午4:00	赤柱石澳長者鄰舍中心	長者照顧者及長者	20	2813 0648/ 謝姑娘	免費
「食得健康D」 小組	疫情過後，終於可以實體與大家交流健康飲食心得。另外，每節會和大家一同製作不同的健康小食。	10月3、10、 17、 24日(星期二)	下午2:30-下午4:30	九龍西傷健中心	肢體傷殘人士、 智障人士及其照顧者	8	2426 8338/ 李姑娘	免費
「照顧你的身」 運動舒緩工作坊	不少照顧者都會有肌肉勞損的情況，因此邀請了賽馬會「動·絡」新傷殘人士支援計劃的物理治療師分享舒緩肌肉痛的運動。	10月3、4日 (星期二、三)	上午10:30 - 12:00	10月3日(星期二)- 九龍東傷健中心 10月4日(星期三) - 新界傷健中心	肢體傷殘人士、 智障人士及其照顧者	8	2426 8338/ 李姑娘	免費

知識技巧								
活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	對象	名額	聯絡詳情	活動費用
照顧者支援小組	由星級照顧者導師，分享照顧心得，一起互相交流並發揮同路人互助互愛的精神。	10月14日 (星期六)	下午3:00-下午4:30	融·點地區支援中心	肢體傷殘人士照顧者	15	3905 0465/袁姑娘	免費
樂知天命-生命教育小組	協助照顧者了解及分享『生』、『老』、『病』、『死』四個議題及資訊，從而提升參加者對生命意義、老年規劃、病者照顧及死後安排等內容的認識，達至更透徹了解人生，活於當下。	10月4至25日 (逢星期三，共四節)	上午10:00至11:00	港島傷健中心	傷殘人士照顧者	8	2557 1631蘇SIR/伍SIR	免費
「開心小跳豆」幼兒情緒社交親子小組	透過輕鬆愉快的親子互動時間，有系統地介紹幼兒情緒社交發展的重要元素，並讓親子共同實踐。	10月7、14、21日 (星期六)	上午10:00-11:00	新界傷健中心	3-5歲有發展遲緩之幼兒及其家長	6對親子	2656 2138/何姑娘	每對親子 \$60
「成功學習之道：執行功能」- 家長講座	介紹執行功能，提升幼兒專注、自我控制、工作記憶、組織規劃之方法及策略	10月19日 (星期四)	上午9:30-11:00	新界傷健中心	育有2-6歲發展遲緩或有過動徵狀的幼兒家長	10	2656 2138/何姑娘	免費
在家種植工作坊	學習在家種植植物的理論，並動手親作專屬的盆栽。	10月16日 (星期一)	上午10:00-11:30	九龍東傷健中心	肢體傷殘人士、智障人士及其照顧者	8	2426 8338/李姑娘	免費

放鬆玩樂

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	對象	名額	聯絡詳情	活動費用
照顧者茶座	為區內的照顧者提供一個舒適休閒的地方，專業的社工及義工與照顧者傾談減壓，而每月的茶座亦設有專題活動，照顧者亦可帶同被照顧者一同參與，被照顧者會被安排參與另一小組活動。	10月6日、10月20日、11月3日、11月17日、12月1日、12月15日(星期五)	上午10:30-中午12:00	港島傷健中心	傷殘人士照顧者	12	2557 1631 羅姑娘	免費
「融愛祝福 關愛傳頌」 —親親農莊低碳生活體驗	參觀農莊及體驗不同設施及親子活動、享受低碳生活，促進家庭溝通及合作。	10月14日(星期六)	上午10:30至下午15:15	港島傷健中心	傷殘人士照顧者	26	2557 1631 羅姑娘	\$50/位
虛擬實境塗鴉及暢遊世界體驗	讓照顧者戴上VR眼鏡，就能體驗進入虛擬世界，輕鬆體會在虛擬實境中塗鴉，及暢遊世界不同景觀。	10月7日	上午11:00-中午12:00	九龍西傷健中心	照顧者	4	2361 2323/ 政SIR	免費
花季漫步：魚木花	踏入魚木花季，一起尋找各處的魚木花足跡，讓照顧者放鬆心情!	10月4日(星期三)	上午11:00-中午12:00	九龍西傷健中心	照顧者	5	2361 2323/ 王姑娘	免費
新穎興趣工作坊(2) 之護老者新式運動體驗	由義務導師教授地壺，讓護老者及長者體驗新式運動，培養運動的習慣，當中也可以訓練手腳肌肉，及手眼協調的能力。	10月7日(星期六)	下午2:30-下午4:00	赤柱石澳長者鄰舍中心	長者照顧者及長者	20	2813 0648/ 謝姑娘	免費

休閒手作								
活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	對象	名額	聯絡詳情	活動費用
照顧者學堂(二)—創意希望系列之和諧粉彩(三)	人生遇到不同的變化，藉著學習繪畫四季，將不同的情感投放在畫作中。	10月12日至11月2日 (逢星期四，共四節)	上午10:30- 中午12:00	港島傷健中心	傷殘人士照顧者	10	2557 1631 羅姑娘	免費
照顧者學堂(二)—抒心抒壓系列之香薰減壓坊	輕輕鬆鬆地運用香薰及原材料，製作擴香石、擴香瓶及按摩油，將抒壓香薰融入生活中，達至放鬆減壓的效果。	10月17日至10月31日 (逢星期二，共三節)	上午10:30- 中午12:00	港島傷健中心	傷殘人士照顧者	10	2557 1631 羅姑娘	免費
流體時鐘	透過製作流體時鐘，以隨性流動的顏料平靜照顧者緊張情緒，同時喚起照顧者有自己的ME TIME	10月19日(星期四)	上午10:30- 中午12:00	九龍東傷健中心	肢體傷殘人士照顧者	10	23511811 / 王 Sir	免費
天然泡泡洗頭水	每個人的髮質都不同，讓我們按照個人需要，調配獨一無二的專屬洗頭水，讓您能照顧多一點自己，使自己擁有一頭更加亮麗的頭髮！！	10月27日(星期五)	下午2:30- 4:00	九龍西傷健中心	照顧者	6	2361 2323/ 謝姑娘	免費

休閒手作								
活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	對象	名額	聯絡詳情	活動費用
「照癒堂」中醫支援計劃	「照癒堂」的名稱喻意「照顧者的療癒」，計劃內容包括中醫個別諮詢、中醫講座等等，旨在加強照顧者的「自我管理」，並提升自我關顧的意識。	10月5日至11月16 日期間 (逢星期四)	下午2:30- 4:30	九龍西傷健 中心	照顧者	14	2361 2323/ 梁先生	免費
香水製作體驗	運用二十幾種不同香味的調香劑，製作屬於自己的香水，既能體驗香水製作的過程，又可以香氣減壓放鬆有助舒緩情緒	10月20日(星期五)	下午3:00- 5:00	九龍西傷健 中心	照顧者	6	2361 2323/ 馮姑娘	免費
擴香石製作	透過製作擴香石平靜心靈，以乾花加以裝飾並滴上香氣精油，精油可以讓身心靈得以放鬆	10月25日(星期三)	上午10:00- 11:30	新界傷健中 心	傷殘人士照 顧者	16	26389011 卓姑娘	\$20/位
製作蝶谷巴特錢包	透過製作藝術小手工，讓照顧者在創作過程中學習放鬆減壓。	10月7日(星期六)	上午10:30- 中午12:00	共融軒	社區照顧者	15	2875 8668/ 鄒姑娘	免費