



2024年9-10月活動

為了響應照顧者月，本中心特別設計以下五感活動給照顧者們

活動報名



中心開放日

日期：10月5日（六）
時間：下午02:30 - 04:00
地點：照顧者中心
名額：25名

內容：中心服務簡介、體驗五感活動、沉浸式體驗活動，亦準備特別迎新禮物。
*只限新會員



大集繪-視覺

日期：10月9日（三）
時間：上午10:00 - 11:00
地點：青健坊
名額：10名

內容：集眾人之力完成一幅作品，一起用畫筆，揮灑團隊的創意。



水染彩繪-視覺

日期：10月16日（三）
時間：上午10:00 - 11:00
地點：青健坊
名額：10名

內容：透過流動的顏色和輕柔的筆觸，讓心靈得以療癒，感受創作的樂趣與平靜。



油畫土司-味覺

日期：10月17日（四）
時間：上午10:00 - 11:30
地點：照顧者中心
名額：10名

內容：在土司上畫油畫，結合奶油起司和靜觀，創造出一個充滿創意的活動。



扭扭花-觸覺

日期：10月24日（四）
時間：上午10:00 - 11:30
地點：照顧者中心
名額：10名

內容：利用扭扭棒製作花朵，在創作中放鬆心情，釋放壓力，享受創意的喜悅。



啡跡-觸覺

日期：10月30日（三）
時間：上午10:00 - 11:30
地點：照顧者中心
名額：10名

內容：運用咖啡包的咖啡漬和個人的創造力，創作一幅獨一無二的作品。



活動服務對象：已登記護老者

首次報名優先，先到先得，額滿即止！

舒筋活樂(逢星期一)

日期：9月9 - 10月28日
時間：上午10:00 - 11:00
名額：每節6名

內容：職員與護老者一起做簡單的伸展運動，放鬆神經肌肉、減低精神壓力。



我手造我心(逢星期二)

日期：9月3 - 10月29日
時間：下午3:00 - 4:30
名額：每節8名

內容：透過藝術勞作，發揮護老者的創意，讓他們享受舒壓一刻；職員亦會與護老者分享藝術心得和慰問近況，彼此支援。



護老者
恆常活動報名



護老小心得(逢星期三) 樂聚桌遊(逢星期四)

日期：9月11 - 10月30日
時間：上午10:00 - 11:30
名額：每節10名

內容：為護老者提供一些切身的護老技巧資訊，於照顧過程中保障長者和護老者的安全。



日期：9月5 - 10月31日
時間：下午2至5:30
名額：每節8名
內容：透過桌上遊戲鍛鍊專注力，護老者和被照顧者一起互動共樂。



大自然五感療癒(逢星期五)

日期：9月13 - 10月25日
時間：早上10:00 - 中午12:00
名額：每節10名

內容：由社工帶領護老者們一同體驗五感療癒，嘗試深呼吸放鬆一下，提醒自己保持積極的心態，忙裡偷閒，多運用五感發掘身邊事物的美好。



五感認知訓練暨暫顧服務

目的：讓護老者可以安心處理自己事務；會為長者提供五感寶盒認知訓練、伸展運動、茶點等。

對象：60歲或以上有輕度照顧需要之長者

名額：每節4名（每人一星期最多可參加兩節）

暫顧服務地點：

賽馬會照顧者中心（上水）

地址：上水龍琛路39號上水廣場7樓720-721室

電話：3460 3499

費用：每節\$30（綜援/長者生活津貼豁免收費）

*如同一日連續兩節服務，需另加\$30午餐費

時間：第1節：上午8時30分- 中午12時30分

第2節：下午1時30分 - 5時30分

（同一節接送時間可彈性安排）

香港基督教女青年會青健坊（北區）

地址：粉嶺牽晴間購物廣場地下G1C號舖

電話：2278 2100（青健坊為本計劃共享服務點）

