

護老同行 第 22 期

CARER LINK ISSUE 22

2025 年 4 - 6 月 活動及資訊

經歷黑夜的守候，黎明必
帶來盼望，正如愛與生命
永不止息。」



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



順安
Shun On
真光苑
True Light Villa
長者地區中心
District Elderly Community Centre

目錄

- 01 目錄/中心消息
- 03 工作室的話
- 04 專題文章
- 05 照顧規劃
- 06 精選活動
- 10 順安活動
- 15 真光苑活動

新同工介紹



大家好！我係高秋蘭，大家可以叫我高姑娘，我最想就係去旅行😊 每個星期我都會去行山😊 Me time 嘅時候，最鍾意煲韓劇😍



哈佬哈佬👏...我係麥姑娘👧呀！🙏請大家多多指教!!我好為食😊㗎!!嘻嘻😁...所以都會試下唔同嘅新出產品🌟~有時就會整下嘢食👩🍳添!!咁得閒嗰時...我都喜歡聽🎵下歌仔🎵同埋係🏠屋企煲下劇🎬~您哋可以有D咩👍好食、👍好聽、👍好睇同👍好玩嘅都可以同我分享😊㗎~我都❤️好期待可以係中心度👁️見到您哋~兼且嚟搵我傾下計🗣️㗎!!!

實習社工介紹

大家好！我係實習社工 貓貓姑娘🐱，會在順安中心實習到五月中。我最鍾意烹飪同做運動。歡迎大家見到我搵我傾偈！



大家好！我係實習社工 鍾仔。平時好鍾意踢波⚽，放假會去旅行欣賞大自然🏔️。我會在真光苑實習到五月中，好期待可以認識大家，同大家傾多啲偈！^.^



照顧者會籍續期通知

本中心有效的照顧者會員：

感謝您一直使用本中心的服務！

您手上的照顧者會員證已經到期；需保留會籍者，請按以下其中一個方式進行為期兩年的續會手續。



方法1

輸入連結或掃描二維碼填妥表格

[HTTPS://FORMS.GLE/AREYU92QGEHETVUA6](https://forms.gle/AREYU92QGEHETVUA6)



方法2

WHATSAPP與照顧者職員聯絡

順安中心
(5342 5603)



真光苑中心
(6935 7505)



方法3

致電與照顧者職員聯絡

順安中心
(2727 1234)

真光苑中心
(2357 9963)

撰文：服務經理

歐陽志威先生

有誰共鳴

近年來，照顧者的福祉引起了社會的廣泛關注。根據社福機構的估算，香港有超過百萬名照顧者，他們在照顧病患或長者的過程中面臨著巨大的身心壓力。無論是陪伴覆診、協助服藥，還是日常生活的基本照顧，這些責任都對照顧者造成了相當大的挑戰。隨著壓力的增加，有些照顧者甚至出現情緒困擾，這確實是需要社會的關注和支援。

為了讓大眾了解照顧者的困境，勞福局與香港電台聯合推出共10集的《照顧者們》節目。該節目邀請不同的照顧者分享他們的真實經歷，並介紹現有的支援服務，鼓勵大家共同支持照顧者，讓他們感受到不再孤單的力量。大家可在港台網站重溫。



大家亦可透過QR Code進入網址觀賞



旅遊無障礙

撰文：社工

莫英麗姑娘

間中都聽到不少照顧者反映帶輪椅長者外出會感到不便，有時想帶他們來個本地遊都有無從入手的感覺。近年輪椅的士興起增加了帶長者外出的機會，但亦有照顧者反映收費昂貴，難以負擔。

所以今次想與大家介紹「冠忠無障礙」，此服務為政府資助計劃，設有數條周末旅遊路線，可供輪椅人士及其照顧者於假日乘搭。每位輪椅人士亦可以有3位家人一起陪同乘車，方便大家計劃家庭旅行及照顧輪椅人士。每位乘車人士收費為2元。

每條路線均有指定時間、上/落車地點、中途站等，詳情都可於「冠忠無障礙」網站清楚查閱。預約方法亦很方便，可於用車日前2個月至7個工作天前於網站或致電2979 8777登記/查詢。除了旅遊路線外，此服務平日亦設有醫院覆診路線，詳情亦可於網站查閱。

 <p>赤柱/西九文化區旅遊線</p>	 <p>山頂/西九文化區旅遊線</p>	 <p>大美督旅遊線</p>	 <p>西貢北潭涌旅遊線</p>
 <p>大嶼山旅遊線 A (九龍經馬灣至昂坪、大澳)</p>	 <p>大嶼山旅遊線 B (新界西北至昂坪、大澳)</p>	 <p>大嶼山旅遊線 S (南區及中環經馬灣至梅窩、貝澳)</p>	 <p>流浮山/雲泉仙館旅遊線</p>

要帶輪椅長者外出旅遊並不是一件輕鬆的事，事前需要提早規劃及準備，亦要帶備不同物品。但仍能與長者外出相信對照顧者來說亦是一種福氣，希望大家可善用社區資源，讓外出變得輕鬆一點。



大家可透過QR CODE進入

「冠忠無障礙」網站

「未了之事」

撰文：服務經理
周建珊姑娘



新年伊始，萬象更新；
祝各位龍精虎猛，心想事成！
送舊迎新，中國人都有
「年廿八、洗邋邋」的習俗，
好讓一切重新開始及迎接好運。



今年中心的主题是「追夢」；
大家在年青時有否夢想呢（或許
未想過）？回頭再看，有沒有一些
自己珍惜及很想完成的事情？
向夢想出發前，有需要嘗試整理
一下人生？讓心靈有更多空間，
去追逐我們的未來夢呢？

記得輔導及照顧規劃團隊前年的
「尋找快樂終老秘笈」嗎？
今年團隊再接再厲，主题是
「未了之事」，希望可以與大家
一起去探索未了之事，實踐如何
放下及接納，讓自己可以活在當
下，尋找價值，並聚精匯神為自
己的夢想付諸行動！



*** 團隊之活動請留意
日後的通訊 ***



「樂齡友里」 精神健康急救證書課程 招募

精神健康是建立身體健康重要的一環。
如果您對精神健康服務有興趣，想了解更多處理長者情緒問題嘅知識同技巧，
就立即報名參加「樂齡友里」精神健康急救證書課程喇！

6小時

「樂齡同行計劃」及 社區資源簡介

了解計劃的背景、理念及運作。



12小時

精神健康急救證書課程 (關懷長者版)

學習精神健康急救的重點工作，
向受精神困擾的長者提供適當
支援並防止問題惡化。



2小時

認識地區服務

參觀觀塘區不同服務單位，了解更多精
神健康相關服務。



培訓詳情

(二選一)

(A班)

日期：10/4, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5
(逢星期四)

時間：上午 9:30 至 中午 12:30

報名：2727 1234 (符姑娘)

(B班)

日期：13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6
(逢星期二) 及 21/6 (星期六)

時間：上午 9:30 至 中午 12:30

報名：2357 9963 (瑪姑娘)

上課地點

基督教家庭服務中心總部2樓201室
(觀塘翠屏道3號)

6小時

義工服務

課程後三個月內，
須完成6小時義工服務。



備註

- 費用全免
- 參加者須年滿50歲
- 具備讀寫中文能力
- 需進行簡單評估合適後方能參加
- 完成全部課堂及義工服務可獲頒授：
精神健康急救證書及「樂齡友里」義工證書

策劃及捐助：

合作院校：

合作夥伴：

外傭護老培訓試驗計劃

目標：

1. 教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧
2. 培訓外傭協助長者建立健康的生活模式，減少潛在風險
3. 提高長者在社區生活的質素



上課日期	核心科目 (共12小時)	導師
25/04/2025 (五) 09:30-12:30	- 長者的餵食及協助長者服用藥物 - 急救	註冊護士
02/05/2025 (五) 09:30-12:00	- 慎防跌倒 - 協助長者沐浴及長者的口腔護理	註冊護士
09/05/2025(五) 09:30-12:45	- 生命體徵觀察與技巧：量度血壓、體溫及血糖 - 長者常見的精神健康問題及警號	註冊護士
16/05/2025 (五) 09:15-1:00	- 食物衛生及長者膳食安排指南 - 協助輕度活動障礙長者轉移位置	營養師 物理治療師
上課日期	選修科目 (共6.5小時)	導師
23/05/2025 (五) 09:30-12:45	- 處理認知障礙症患者的行為及情緒問題 - 認知障礙症長者膳食安排指南	職業治療師 營養師
30/05/2025 (五) 09:30-12:45	- 照顧中風長者 - 與認知障礙症長者溝通	職業治療師 註冊護士

對象：
已獲聘且現正
或將會照顧長
者的外傭

導師：
專業醫護人員
教授

授課語言：
英語
其他(配有傳譯)

名額：
每班15-22人

上課地點：
九龍觀塘
翠屏道三號2樓
203室

費用全免

備註：

1. 所有參加試驗計劃的外傭需先獲僱主推薦／允許，其僱主亦需已購買法定要求的僱員補償保險。
2. 為鼓勵外傭參與培訓，長者地區中心將為有需要的長者在其外傭參加培訓時段安排相關的照顧服務或活動。

查詢：

2727 1234 (順安_苑姑娘)/
2357 9963 (真光苑_何姑娘)/
QR CODE





廣東院舍逐間睇 - 佛山市順德區和泰安養中心

日期：4月22日(星期二)

集合時間及地點：

8:00 順安長者地區中心

8:15 真光苑長者地區中心

活動時間：上午8:00-晚上7:00

內容：參觀順德和泰安養中心、順德博物館

對象：照顧者及長者

(現正輪候院舍計劃長者的照顧者優先)

報名方法：聯絡中心職員苑姑娘報名。

(電話：2727 1234)

備註：需持有香港身份證及有效6個月以上的回鄉証，報名時需交中心影印及儲存，用以購買保險之用。



收費：
\$250/人 (早鳥優惠)
\$320/人 (5/4之後)

簡介會：

日期：4月12日(六)

時間：上午11:30-下午1:00

地點：順安中心

內容：介紹在內地養老生活的資訊，並講解4月22日的行程需知。

- 星滿和酒家參考菜單
- 清潤雪梨無花果燉豬展湯
 - 招牌臘肉蒸鯪魚幹
 - 紅蔥頭白切雞
 - 柴火明爐燒鵝
 - 自製山水豆腐
 - 大孖煎蝦餅拼豬肚餅
 - 西蘭花炒豬爽肉
 - 泰式釀茄瓜
 - 魚湯浸農家生菜
 - 絲苗米飯
 - 時令水果

備註：菜單只供參考，一切以當天酒家安排為準

「休憩空間」(長者小組)



想出街買餸唔想心掛掛？

想同朋友敘舊，但又唔想長者寂寞留在家？

我們會於以下日子舉行長者活動，希望可以減輕照顧者壓力。

順安中心 綠意軒 (星期三)	真光苑中心 4 樓智趣天地 (星期二)
4月2,9,16,23,30日 下午2:00-5:00 5月7,14,21,28日 下午2:00-5:00 6月4,11,18,25日 下午2:00-5:00	4月1,8,15,29日 下午2:00-5:00 5月6,13,20,27日 下午2:00-5:00 6月3,10,17,24日 下午2:00-5:00
負責職員：社工鍾先生 (2727 1234)	負責職員：社工何姑娘 (2357 9963)

內容：活動期間會提供一系列活動，例如：現實導向、運動、認知遊戲、藝術活動、影片欣賞等
費用：\$10 / 人 / 次 (如需報名不同節數的暫託，可在接待處前與職員先行提及)

對象：長者

備註：1. 活動期間不包括個人護理、藥物管理及膳食服務安排

2. 可選參加日子，照顧者可因應長者情況，縮短參與活動時間 (請預先告知)



感謝捐贈復康用品

本中心現在提供復康用品
租借及轉贈服務



1. 細轆輪椅



2. 助行架



3. 尿片

負責職員：

順安中心
賴姑娘

真光苑中心
高姑娘

順安活動—查詢及報名 留言：WHATSAPP 5342 5603 | 致電：2727 1234

● 資訊及培訓

● 外間團體合作

● 減壓活動

● 運動生活

● 其他

照顧自己友 CARER BUDDY 照顧者義工招募



社工敏姑娘

招募對象：18歲以上及有志支援照顧者；願意與人合作，聽取別人意見；
喜歡與人溝通，接觸社區

服務形式：1) 義工聚會及活動 2) 定期上門探訪 3) 活動協助

服務地點：四順及秀茂坪為主

服務對象：照顧者及其長者

想支援照顧者的社區人士 | 費用全免

鬆一鬆 — 照顧者專屬頭+肩舒壓時光

計劃助理溫先生

讓照顧者在日常繃緊的狀態下，適時得到舒壓的支援。
同時按摩師也會與照顧者分享日常舒緩痛症的方法。

3/4 (四)、19/5 (一)、6/6 (五)

第1節：上午10:30	第9節：下午12:30	第17節：下午4:00
第2節：上午10:45	第10節：下午2:15	第18節：下午4:15
第3節：上午11:00	第11節：下午2:30	第19節：下午4:30
第4節：上午11:15	第12節：下午2:45	第20節：下午4:45
第5節：上午11:30	第13節：下午3:00	第21節：下午5:00
第6節：上午11:45	第14節：下午3:15	第22節：下午5:15
第7節：下午12:00	第15節：下午3:30	
第8節：下午12:15	第16節：下午3:45	



備註：

1. 活動以男按摩師主理。
2. 按摩過程是坐在椅上進行，並有職員在場。
3. 按摩時段每節15分鐘(\$20)，最多可選3節。
4. 如口頭登記了按摩時段，請事先到中心繳交費用作實。
5. 若未能準時到達，按摩時間及費用將不作補回，敬請見諒！

照顧者 | 15分鐘 (\$20)、30分鐘 (\$40)、45分鐘 (\$60) /人/次



順安活動—查詢及報名 留言：WHATSAPP 5342 5603 | 致電：2727 1234

● 資訊及培訓

● 外間團體合作

● 減壓活動

變靚D - 照顧者理髮廳

社工敏姑娘

追求「靚」不是年輕人的專利，人人都可以變「靚」。照顧者有時太忙，連剪髮的時間都沒有。今次邀請了「髮教室」義工團到順安中心為大家義務剪頭髮。

第一節：下午2:00 - 2:30

第二節：下午2:30 - 3:00

第三節：下午3:00 - 3:30

第四節：下午3:30 - 4:00

第五節：下午4:00 - 4:30

第六節：下午4:30 - 5:00

5/4、14/6 (六) (可單次報名)
照顧者及其長者 | 費用全免

出去走走

社工敏姑娘

走訪香港不同的地方，享用不同美食，共度下午茶時光，說說笑笑，慢慢把照顧煩惱溶掉。

7/4、26/5、16/6

(一) 下午2:30 - 5:30

集合及活動地點：待定

照顧者 | 自備車費及膳食費用

順安耆妙團契

社工鍾先生、計劃助理溫先生

歡迎本中心的照顧者及中心會員前來參與！透過基督教信仰認識自己，關注心靈健康，並學習向主耶穌基督禱告交託。

8/4、13/5、10/6

(二) 下午2:30 - 4:30 (可單次報名)

合辦團體：中國基督教播道會順安堂

想認識基督教信仰的照顧者、長者、義工 | 費用全免



參觀香港可口可樂博物館

社工敏姑娘

人越大，可能越減少飲可樂，但「參觀可口可樂廠」是很多香港人愉快的集體回憶。我們一起時光倒流，踏上精彩的「可口可樂」之旅。

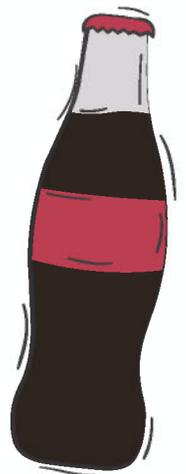
8/4 (二)

集合時間：下午1:00 順安中心 | 活動時間：下午2:00 - 3:00

活動地點：香港可口可樂博物館

備註：對於行動不便人士，請注意館內的樓梯安全。

照顧者及其長者 | 費用全免



● 運動生活

● 其他

一擊即中 - 芬蘭木柱運動日

社工苑姑娘



芬蘭木柱是一款類似保齡球加飛鏢的運動。可以提升大家的手眼協調、集中力、記憶力及運算能力。令大家手部更靈活及身體的協調能力更好。

9/4、23/4、14/5、11/6

(三) 下午2:15 - 3:30 (共4節)

照顧者 | 費用全免

「墨彩復活」

酒精墨水畫創意工作坊

計劃助理溫先生

「這個春天，讓我們用酒精墨水說出復活的意義。」
無需任何繪畫經驗，我們將帶領你使用酒精墨水，
結合復活節的元素，創作出專屬於你的藝術作品。

10/4 (四) 上午10:30 - 12:00

照顧者 | \$20/人

「護」動新代之

伸展拉筋小組

計劃助理溫先生

關節靈活增加，肌肉柔韌性提高，提高活力，釋放日常積累緊張與壓力。

**15/4、29/4、6/5、
27/5、3/6、17/6、
24/6**

(二) 下午1:45 - 3:00 (共7節)

照顧者 | 費用全免

忙裡閒情(4月)



社工鍾先生

一個透過音樂及品茶等方式：專屬照顧者的減壓小組活動。讓參加者學習運用不同的中心及信仰資源把照顧的壓力轉化及提升生命的素養。

12/4、26/4

(六) 上午10:00 - 11:30 (共2節)

照顧者 | 費用全免

山繫照顧者之肌力訓練

計劃助理溫先生

透過每週的肌力訓練，協助照顧者建立並保持良好的運動習慣。

**15/4、29/4、6/5、27/5、
3/6、17/6、24/6**

(二) 下午3:15 - 4:30 (共7節)

照顧者 | 費用全免

● 資訊及培訓

● 外間團體合作

● 減壓活動



變靚D - 中醫篇

社工敏姑娘

追求「靚」不是年輕人的專利，人人都可以變「靚」。從中醫角度了解有甚麼穴位、食療等，可以幫助我們從外到內，再由內到外變「靚」。

15/4

(二) 上午10:00 - 11:00

照顧者 | 費用全免

保齡研習生

社工苑姑娘

你試過「碌齡」嗎？保齡球有多重？怎樣滾球才能把十個樽全打倒？今次讓大家一齊去感受打保齡球的樂趣，嘗試一下「全中」的感受吧！

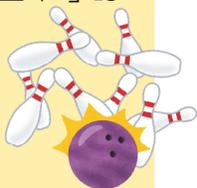
28/4 (一)

集合時間：上午9:15 彩虹港鐵站

活動時間：上午10:15 - 下午12:15

地點：黃埔雷霆保齡球場

照顧者 | \$10/人



檢查及維修手推輪椅

社工敏姑娘

由香港輪椅輔助隊檢查及維修手推輪椅、助行架或手叉。

15/5 (四) 上午10:30 - 下午1:00

照顧者 | 按需要收取維修/更換零件費用



護老聯會

社工苑姑娘

介紹長者及照顧者服務資源及分享日常生活照顧，認識照顧者活動及服務。

26/4、24/5、28/6

(六) 下午2:30 - 3:30 (可獨立報名)

照顧者 | 費用全免

忙裡閒情(5月)



社工鍾先生

一個透過音樂及品茶等方式：專屬照顧者的減壓小組活動。讓參加者學習運用不同的中心及信仰資源把照顧的壓力轉化及提升生命的素養。

3/5、17/5、

7/6、21/6

(六) 上午10:00 - 11:30 (共4節)

照顧者 | 費用全免

腸道健康D，照顧輕鬆D

社工敏姑娘

一起到益力多工場了解活性乳酸菌代田株對腸道的功效。加強自己和受顧者的腸道健康，提升免疫力，舒緩照顧壓力。

13/5 (二)

集合時間：上午10:00 順安中心

活動時間：上午11:00 - 12:00

活動地點：益力多工場

備註：參觀工場需步行樓梯，請小心上落。

照顧者 | \$10/人



● 運動生活

● 其他



趣味廣播劇及 配音工作坊

計劃助理溫先生

試過用聲音演繹不同角色，體驗聲音的魅力嗎？學習配音可以幫助我們更好地表達情緒、釋放壓力。從舌頭操、運氣方法、急口令等熱身，讓我們真正體驗聲音的力量，發掘聲音的無限可能！

14/5、21/5、28/5、
4/6、11/6、18/6

(三) 上午10:30 - 12:00 (共6節)

備註1) 參加者需操純正廣東話方可參加；

2) 有興趣者請致電溫先生留名

照顧者 | \$30/人



龍舟競渡賀端陽

中心助理賴姑娘

透過遊戲及節日活動與照顧者一同慶祝端午佳節。

29/5 (四) 上午10:00 - 11:30

照顧者 | \$15/人

泛舟海上

社工敏姑娘

有沒有想過自己都可以玩獨木舟？

只要你願意踏出第一步，便可以一起與專業獨木舟教練到赤柱出海，體驗獨木舟。

9/6 (一)

集合時間：早上8:30

集合地點：西灣河港鐵站A出口

活動時間：上午9:30 - 下午3:00

活動地點：赤柱戶外訓練

備註：1) 請帶備下水裝束、防曬用品、毛巾及更換衣物等。

2) 請自備午餐 (如飯團/麩包等)、
或可訂購營地午餐 (須自費\$60)

照顧者 | \$250/人

(費用已包括教練及租場租艇費；自備車費)



玻璃彩繪燈座

中心助理賴姑娘

利用一些特制顏料，繪畫出獨特的玻璃燈座，點綴家居。

27/6 (五) 下午2:30 - 4:00

照顧者 | \$15/人

● 資訊及培訓

● 外間團體合作

● 減壓活動

山繫照顧者 - 肌力自練日 (4 - 6月)

計劃助理麥姑娘

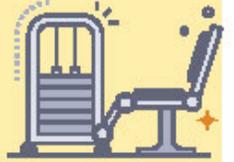
透過每週的肌力訓練，協助建立及保持良好的運動習慣，
希望在照顧家人同時亦關注自己身心健康。

逢星期五

上午9:00 - 下午5:00

(45分鐘一節)

(分時段進行，每位參加者可揀選1-2節時間。)



只提供曾參加肌力訓練 (器械訓練) 之照顧者 | 費用全免

耆「緣」快遞大使招募

社工何姑娘

作為照顧者，除了接受支援，也可以支援別人。無論任何形式的行動，都能給予一定程度的支持。讓我們也一起去關心其他照顧者。「心動不如行動」，需要你一份關顧，比一份溫暖。

服務地點：觀塘區為主

服務對象：照顧者及其長者

前照顧者或現任照顧者 (義工服務)

園滿有你 (4-6月)

社工何姑娘

以義工身分，每兩星期一次進行園藝活動，
從中認識種植知識，也可以一齊幫忙打理中
心的平台花園，更有一個地方團聚傾談，盡
數心中情。

2/4、16/4、30/4、

14/5、28/5、11/6、

25/6

(三) 下午2:30 - 4:30

照顧者 | 費用全免

追夢系列 -

拉花工作坊

社工莫姑娘

不少照顧者忙於照顧家人，一杯咖啡成為大家的精神食糧，為每天注入新能量。

但你有想過自己也可以為咖啡拉花嗎？

是次工作坊會介紹基本拉花工具及理論，讓參加者實踐拉花的基本功。

5/4 (六) 上午10:30 - 12:00

照顧者 | 費用全免

● 運動生活

● 其他

認知訓練工具好介紹 --

卡牌遊戲練習

社工列先生

教授照顧者如何使用卡牌遊戲進行家居訓練，讓照顧者可以在家安排具趣味的訓練予長者。

9、16、23/4

(三) 下午2:30 - 3:30

照顧者 (歡迎連同長者一同報名) | \$10/人



山繫照顧者 -

社工莫姑娘

遊歷五桂山

與大家一起遊歷五桂山，在做運動的同時，讓大家可聚在一起，分享照顧及生活的大小事。

23/4 (三) 上午9:30 - 下午1:00

照顧者 | 費用全免



真的愛我「媽」

計劃助理麥姑娘

透過玩集體遊戲、小食分享及製作小手工，讓照顧者與長者齊齊渡過快樂90分鐘。

29/4 (二) 上午9:15 - 10:45

照顧者及其長者 | \$20/人

食盡地中海 - 認知UP! UP! UP!

社工何姑娘

與你一齊認識「地中海飲食」，介紹其中的特色、好處、注意事項、食譜推介，再製作一味「地中海」菜式。

3/5 (六) 上午9:30 - 11:30

下午2:30 - 4:30 (可選其中一個時間)

照顧者 | \$20/人



● 資訊及培訓

● 外間團體合作

● 減壓活動

捕夢者工作坊

社工莫姑娘

與大家一邊製作捕夢網，一邊探討大家的夢想。

9/5 (五) 下午2:30 - 4:30

照顧者 | \$10/人



同「里」髮剪之髮達大道

社工何姑娘

有無嘗試過幫人剪髮？年輕時或現時有無想過成為「髮型師」？現在就有一個機會給各位，我們與「髮教室」合作，一位富有經驗的髮型師教授如何修理頭髮及修剪不同髮型。中心希望組織一班「飛髮大師」。各位學有所成後，可以回饋長者及照顧者。

10/5、17/5、7/6、21/6、28/6、5/7、12/7

(六) 下午1:30 - 4:30

24/5 (六) 上午9:30 - 12:30

*** 需要達7成出席率

*** 完結後，有需要義務為長者及照顧者剪髮

照顧者 | 費用全免



照顧者歷奇挑戰

社工列先生

一眾照顧者進行團隊歷奇挑戰，加強照顧者間的溝通及互助精神。

14/5 (三) 下午2:00 - 4:00

照顧者 | 費用全免

水療體驗

26/5、30/6

(一) (可獨立報名)

集合時間：上午9:00

集合地點：觀塘泳池門口

活動時間：上午9:15 - 10:45

活動地點：觀塘泳池



社工苑姑娘

透過增加肌肉的延展性和提升肌肉的力，解除平日因照顧長者，而引起的肌肉緊張酸痛的問題。同時減少身體因疲勞而做成受傷的風險，這樣才可以好好照顧自己，同時好好照顧長者。

備註 1) 自備入場費

2) 需穿著泳裝

照顧者 | \$30/人



● 運動生活

● 其他

五月節「糉」有您齊賀

計劃助理麥姑娘

適逢端午節來臨，透過玩集體遊戲、小食分享及製作小手工，讓照顧者與長者多點互動溝通，藉此機會可製造更多美好回憶及感受下節日氣氛。

28/5 (三) 下午2:30 - 4:00
照顧者或其長者 | \$20/人



工具好介紹 -- 五感寶盒

社工何姑娘

教授照顧者如何使用「五感寶盒」，讓照顧者可以在家安排具有趣味的活動予長者。

6、13、27/6

4、11/7

(五) 下午2:30 - 3:30

照顧者 (歡迎連同長者一同報名) | \$10/人



虛擬運動

社工苑姑娘

大家有冇試過在室內打網球或乒乓球呢？今次就讓大家體驗虛擬世界裡的運動，練習手眼協調，體驗另類運動的樂趣啦。

14/6 (六) 上午9:30 - 11:00
照顧者 | 費用全免



「智身耆境」體驗團

社工莫姑娘

了解認知障礙症患者的需要，並從體驗活動中嘗試代入他們的角色，體驗他們日常生活中的挑戰。

活動於房協長者安居資源中心舉行

28/6 (六) 上午10:00 - 12:00
照顧者 | 費用全免

貼上
郵票

惡劣天氣安排

颱風訊號	暴雨警告	班組 / 戶內活動	戶外活動	中心服務	飯堂服務
T1	 Amber 黃	✓	✓	✓	✓
	 Red 紅	✗	✗	✓	✓
↓3		✓	✗	✓	✓
↘8 SE 東南		✗	✗	✗	✗
	 Black 黑	✗	✗	✓ 中心開放時間內懸掛 ✗ 上午8時或之前懸掛	✓ 中心開放時間內懸掛 ✗ 上午8時或之前懸掛

如天文台於活動舉行前 2 小時懸掛：

「紅色暴雨警告訊號」，班組，戶內及戶外活動均會取消或延期
「3 號颱風訊號」，班組及戶內活動如常進行，戶外活動均會取消或延期。

如「8 號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號」在上午8時前懸掛，中心將停止服務至訊號除下後 2 小時內，在天氣和情況許可下恢復開放。

參加活動須知

1. 對活動有興趣者，請聯絡相關中心報名。
2. 如有疑問，請致電或親臨中心查詢。
3. 各項活動內容，最終以中心決定為準。



CFSC CARER LINK
照護同行



CFSC
長者地區中心



中心網頁



中心
Youtube頻道

順安中心

觀塘順安邨安逸樓地下13-14 號
電話：2727 1234 傳真：2709 5704
Whatsapp：5342 5603



掃描二維碼立即
whatsapp我們

真光苑中心

觀塘翠屏道3號4 樓
電話：2357 9963 傳真：2345 6018
Whatsapp：6935 7505



掃描二維碼立即
whatsapp我們

督印人 / 刁廣浩 (服務總主任)
排版及設計 / 溫駿軒 (計劃助理)

印刷日期 / 2025年3月
印刷數量 / 500份