東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
SINCE 1870

「歇一歇」照顧者資源中心
Take a Breath Carer Resource Centre

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

東華三院

2026年10-12月 通訊



「歇一歇」照顧者資源中心

目錄

主任的話 1
中心介紹 2-3
SQS及職員介紹 4
服務須知 5-6
Radio-i-Care友心情網上電台 7
最新消息 8-9
照顧者錦囊 10
活動報名須知 11-12
活動資訊（公開講座） 13
活動資訊（會員專屬） 14-27

主任的話

親愛的照顧者們：

大家好！在最近的會員大會上，聽到各位真摯的分享與用心的建議，我們心裡既感動又充滿力量。有人在同行中重新看見自己的力量，有人感受到被理解的溫暖，有人在安靜中暫時卸下心頭的重擔。這些分享讓我們深深體會到「歇一歇」不只是一個地方，更是彼此陪伴、互相支持的空間。

中心即將迎來一個重大里程碑——我們即將搬遷至新會址：長沙灣廣場二期9樓902室！新中心將提供寬敞明亮的多元活動空間，並設有資源室，讓會員享有彈性的自助體驗。新中心開放後，將繼續舉行不同貼合照顧者身心靈需要的活動，歡迎各位報名參加。請密切留意中心社群消息。

期待在新中心與大家再次相聚，一起繼續同行、互相支持。

中心介紹

東華三院「歇一歇」照顧者資源中心於2025年6月正式投入服務，為精神復元人士的照顧者及家屬提供一站式的支援服務。照顧歷程充滿不可預測和難以掌控的挑戰，常使照顧者難以找到繼續前行的方向，本中心致力於為照顧者提供一個身心歇息的空間，讓他們得以好好休息，照顧自己。

服務目標

- 為照顧者提供一個專屬的歇息空間，促進照顧者關顧自己的身心需要
- 提升照顧者對精神健康及社區資源的認識
- 促進照顧者之間的連結，建立互助網絡
- 及早辨識及支援有需要的照顧者，提升他們的照顧能力
- 提升公眾對精神復元人士的了解及接納，並對照顧者的需要及貢獻作出肯定

服務對象

- 精神復元人士的照顧者、家屬及親友
- 懷疑有情緒及精神健康問題人士的照顧者、家屬及親友
- 有意進一步認識精神健康之人士

服務內容

- 「歇一歇」偶到服務
- 照顧者資源閣
- 個案服務
- 朋輩照顧員支援服務
- 互助及治療小組
- 身心靈療癒小組及活動
- 專題講座及培訓課程
- 社區教育活動

服務區域

參加活動及成為會員：全港

個案服務：九龍城、深水埗、油尖旺、葵青、荃灣

服務申請方法

- 掃瞄以下QR code，填妥網上表格，本中心職員將聯絡協助登記成為會員
- 於辦公時間到訪中心
- 由醫護人員、社工、各機構或團體作轉介

初步會員登記表

退出服務

- 會員可自行向中心申請終止服務
- 中心會籍需要每年更新，若會員於指定續會時段內仍未辦理續會手續及繳交該年會費，將視作自願退出服務
- 根據中心政策，若認為服務使用者不合適繼續接受中心服務，可要求退出相關服務

收費

中心會員每年年費：$21(每年4月需續會)

個別活動因應需要另行收費



新同工介紹

大家好，我係阿婷，新入職嘅半職照顧者朋輩工作員。照顧道路太孤獨同埋艱辛，希望大家多啲上嚟中心得力借力，互相支持，攜手摸黑前進。

服務質素標準

本中心根據社會福利署設立的「服務表現監察制度」中的16項「服務質素標準」(SQS) ，訂明本中心的服務質素。中心的季度通訊將逐一列明相關標準內容，如對標準或本中心服務有任何意見，歡迎與我們的職員聯絡。

標準3 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

3.1 保存服務活動的準確和最新記錄。
3.2 服務單位須定期製備統計資料及服務表現報告，供市民閱覽。
3.3 保存準確和最新的財政及統計報告，向社會福利署和公眾匯報。

意見收集

為讓本中心了解會員需要，從而提供更適切的服務，歡迎大家寫下對本中心服務的任何意見，並交回本中心職員作出跟進。各位的寶貴意見將作為本中心日後提升服務質素之用，謝謝!

致 「歇一歇」照顧者資源中心：

姓名：_____ 日期：_____ 聯絡電話：_____

電子意見收集表

服務須知

照片/短片之使用：

職員會為參加者在小組或活動過程拍照片或錄影，並按需要上載於本中心網頁、社交媒體、宣傳品或刊物上。若參加者不願意被拍攝，請於活動開始前告知負責職員。

會員續會事宜：

中心會員之有效期為**每年4月1日至翌年3月31日**，會員須於**每年3月至4月**期間續會，以維持會員資格。

活動報名須知

① 會員可於每月指定時間，透過提交網上報名表、於開放時間到訪或致電中心報名。活動報名及抽籤日期，詳見另頁。
② 活動不設授權報名，不設先到先得。
③ 報名連續性的小組/活動時，如果會員已知自己未能出席所有節數，建議考慮不作報名，留待名額予其他會員。
④ 中心職員會於每月指定日期進行活動抽籤，並透過WhatsApp或電話逐一聯絡「成功報名」、「後備名單」及「落選」的會員。「成功報名」的參加者須於指定時間內回覆「確認出席」，逾期未回覆者將視為自動放棄，名額將由後備名單參加者遞補。
⑤ 如活動需繳交費用，必須於指定時間內完成繳費方為作實；逾期未繳費者將視為自動放棄名額。
⑥ 因應活動性質及部分活動報名人數眾多，中心將按需要甄選部分參加者，其餘活動則以抽籤方式選出成功報名的會員。
⑦ 抽籤當日或之後的報名則視乎活動所餘名額開放報名。

參加活動注意事項

① 本中心無責任於活動前提醒參加者出席，參加者應自行記錄成功報名的活動日期及時間，並準時到達活動地點。
② 參加者需要於指定時間內繳交費用，方為作實；逾期未繳費者將視為自動放棄名額，名額將會給予後備參加者補上而不作另行通知。
③ 參加者繳費後，如因個人理由未能出席活動/小組，不可由他人代替，而所繳費用亦不獲退回。
④ 所有活動名額均不得私自轉讓。
⑤ 參加者請準時出席活動/小組，逾時而事前未有通知職員者，恕不等候。
⑥ 參加者若因事未能出席活動/小組，必須於最少2天前通知中心職員，以便安排後補人士替上空缺。
⑦ 為有效善用資源，若會員無故缺席活動/小組及沒有通知職員，中心職員有權暫停下期活動/小組報名申請。
⑧ 中心如有額外活動舉行，報名安排詳情請參照有關活動內容及向中心查詢。
⑨ 中心保留修改任何活動細則、活動安排及甄選準則的權利。

到訪中心及參加活動守則

中心期望各會員到訪時都能夠「歇一歇」，因此到訪者及會員須以互相尊重的態度，並遵從中心職員的指示及中心指引，確保其他照顧者同樣能享受安靜舒適的空間。

所有到訪者不得騷擾他人，不得攜帶危險品、酒精飲品或其他可能妨礙他人使用服務的物品進入中心或參與活動。

請保持中心環境清潔，並愛護公物。

免責聲明

所有服務使用者、義工及其他人士，應根據自身健康及體能狀況，自行評估是否適合參加相關活動。

如參加者於活動期間因個人疏忽、健康狀況或未有遵循職員指示而導致自身或他人任何損失或傷害，本中心概不負責。

東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

惡劣天氣安排

惡劣天氣 — 東華三院「歇一歇」照顧者資源中心 (會員活動 / 小組安排)

1. 山泥傾瀉警告及水浸報告 (所舉辦之活動如在上述報告發生之區域舉行，活動必須取消。)
2. 暴雨警告/熱帶氣旋警告/其他警告訊號

訊號 \ 安排	小組室內活動 (在本中心進行)	戶外活動	大型活動
暴雨警告訊號			
Amber 黃 黃雨	如常	如常	如常
Red 紅 紅雨	如常	按情況決定	如常
Black 黑 黑雨	取消	取消	取消
熱帶氣旋警告訊號			
T1 一號	如常	如常	如常
3 三號	如常	按情況決定	如常
8 NE 東北 八號或以上	取消	取消	取消

其他警告訊號			
雷暴 Thunderstorm 雷暴警告	如常	如常 (水上活動及行山活動則取消)	如常
惡劣/極端天氣警告	取消	取消	取消

1.如活動開始後才發出黑色暴雨警告或八號熱帶氣旋警告訊號，則需盡快找一個安全地方停留，並在安全情況下才離去。

2.所有活動在活動前兩小時發出黑色暴雨警告或八號熱帶氣旋警告訊號，則該活動會自動取消。

3.如對個別活動之天氣或舉行安排有疑問，請與負責職員聯絡。

【認識情緒病】
長者抑鬱症



很多人都以為長者心情低落、提不起勁、經常喊痛是「正常老化」的表現，其實這可能係長者抑鬱症的警號。長者抑鬱症的症狀往往不明顯，患者未必會直接說「我覺得傷心」，反而容易表現為身體多處不適、記憶力或認知功能下降、社交退縮、不願外出等情況。



如果這些症狀持續兩星期或以上，並影響日常生活，便要提高警惕，及早尋求專業評估。今集特別邀請香港大學精神醫學系臨床助理教授、精神科專科醫生鄭柏榮醫生，深入與大家講解長者抑鬱症。



第一節：如何識別長者抑鬱症
https://www.youtube.com/watch?v=NxFH0R8wP6M

第二節：如何鼓勵長者及早求醫
https://www.youtube.com/watch?v=gF18KBJmlSg

新會址資訊

中心即將搬往新會址，確實日子有待公佈！由於工程仍在進行，
本季度活動會有較多臨時更新。請大家密切留意中心社群消息！
期待在新中心與大家相聚～









新會址：
九龍長沙灣道833號長沙灣廣場2期9樓902室(荔枝角站 A 出口)

照顧者流動資訊站

本中心定期於社區不同地點設立「照顧者流動諮詢站」，
走到社區為精神復元人士照顧者提供即時支援。

服務內容包括：

- 即場登記成為會員
- 為精神復元人士照顧者提供即時情緒支援及專業諮詢
- 介紹精神健康相關社區資源
- 及早識別照顧壓力，減輕照顧負擔

參加方法：

- 致電本中心查詢







4種常見的內疚感

每一種愧疚，都是在照顧他人的同時，遺忘了自己的聲音。

① 做得不夠的內疚感(我不夠好)

「如果我真的愛他，我應該可以做更多。」
「其他人好像比我照顧得更好……」

心理特徵：完美主義、過度責任感、難以放過自己。

暖心提醒：你已經做得很多。別人的表現不是衡量你的尺。愛不是靠「做多少」證明的。

② 休息時的罪惡感(我太自私)

「他在受苦，我怎麼可以享受快樂？」
「我在休息，好像很自私。」

心理特徵：自我犧牲、無法享受快樂、將照顧等同責任。

暖心提醒：休息不是自私，而是恢復力的一部分。照顧自己，是為了走得更遠。

③ 情緒失控後的自責(我不應該生氣)

「我不該對他發脾氣，他只有我了。」

心理特徵：壓抑情緒、強烈責任壓力、無處發洩。

暖心提醒：你是人，不是機器。憤怒是訊號，不是失敗。找一個空間讓自己說實話，也讓情緒有出口。

④ 關係糾結的愧疚感(我不是個好人)



「我們的關係一直都不好，我是不是對不起他？」
「我有時會覺得厭煩，這樣是不是很壞？」

心理特徵：過去傷痕、未解的衝突、角色混亂。

暖心提醒：關係是雙向的，大家也有自己的性格及角度，你可以同時愛對方，也對他感到困擾。

你經常感到內疚嗎？

總覺得自己做得不夠好、拖累了別人、對不起自己？
很多人，尤其是照顧者、完美主義者、情感敏感的人，
習慣把一切責任往自己身上攬。
久而久之，愧疚變成了無形的壓力，讓人喘不過氣。
學會辨識，是改變的第一步。你不需要一直自責，也不需要獨自面對。
學會放過自己，不代表你不在乎，而是你開始懂得溫柔地照顧自己。

2026年10-12月 活動報名安排及時間

10月活動	報名時段：2026年9月14日上午10時-9月22日上午10時 抽籤日期：2026年9月22日 公布結果時段：2026年9月23日 - 2026年9月26日
11月活動	報名時段：2026年10月12日上午10時-10月20日上午10時 抽籤日期：2026年10月20日 公布結果時段：2026年10月21日 - 2026年10月24日
12月活動	報名時段：2026年11月16日上午10時-11月24日上午10時 抽籤日期：2026年11月24日 公布結果時段：2026年11月25日 - 2026年11月28日

1.會員可於每月指定時間透過填妥網上報名表、親身、電話或WhatsApp形式報名。
2.除公開講座外，所有活動以「抽籤形式」安排。中心職員有權就會員的狀況甄選部分參加者。
3.活動報名者必須為本中心已登記之會員。未登記成為會員之人士需於活動報名前，辦理入會手續。
4.如有查詢，可於辦公時間致電5561 0516向職員查詢。

報名方法及教學

會員可以於每月的「開始報名日期」起，掃瞄以下QR code，在網址上揀選想報名之活動，填寫並提交網上登記表。

通訊Linktree報名方式（請參考下頁）。

活動之實際日期及詳情或會有所增加、更改或取消，一切以報名連結所載之海報為準。

抽籤及成功報名

中心職員會於每月指定日期進行活動抽籤，並透過 WhatsApp 或電話逐一聯絡「成功入選」、「落選」及「後備」的會員。參加者須於指定時間內確認出席，逾期未回覆者將視為自動放棄，名額將由後備名單參加者遞補。

如活動需繳交費用，必須於指定時間內完成繳費方為作實；
逾期未繳費者將視為自動放棄名額。

如活動名額已滿，該活動將截止報名。

報名時段報名方式

會員可以於每月的「開始報名日期」起，掃瞄以下QR code，在網址上揀選想報名之活動，填寫並提交網上登記表。

1.掃瞄以下的QR CODE開啟Linktree之頁面

Linktree

Take a Breath

「歌一歌」照顧者資源中心

2.頁面上會顯示會員專屬活動，如有興趣報名可以點擊該頁面，開啟Jotform報名表



3.填妥個人資料



4. 進入後頁面可拉向下，選擇有興趣報名參加的活動



5. 選擇完成後，點選「下一步」



6.留意「活動/小組報名注意事項」



7.看到此頁面即已完成報名。



活動資訊(公開講座)

照顧者如何與囤積症家人相處

囤積症往往不只是「捨不得丟東西」，背後常隱藏著被照顧者未被看見的情緒危機或心理需求。對於身處其中的照顧者來說，長期面對擁擠的空間與溝通的無力感，往往承受著巨大的精神壓力。本講座特別邀請到 郭澤恩 先生，為大家拆解囤積症背後的心理機制，並分享實用的溝通與相處之道。

日　期　13/11/2026(五)
時　間　下午7時至8時30分
地　點　新中心會址（長沙灣廣場二期9樓902室）
嘉　賓　郭澤恩(註冊臨床心理學家及一級專業整理收納師)
形　式　現場講座 / Zoom
對　象　照顧者及對精神健康有興趣的人士
費　用　全免

給照顧者的福音

照顧家人是一份充滿愛與責任的旅程，但在長期照顧的過程中，照顧者也可能面對身心疲累、情緒壓力、孤單無助，以及對未來的憂慮。這個講座邀請到香港中文大學崇基學院神學院校牧姚志豪牧師，從信仰與生命關懷的角度，與大家分享照顧者如何在照顧旅程中尋找盼望、力量與支持，並重新看見自己在照顧路上的價值。

日　期　18/12/2026(五)
時　間　下午7時至8時30分
地　點　新中心會址（長沙灣廣場二期9樓902室）
嘉　賓　姚志豪牧師（香港中文大學崇基學院神學院校牧）
形　式　現場講座 / Zoom
對　象　照顧者及對精神健康有興趣的人士
費　用　全免



10月活動資訊(會員專屬)

真人圖書館：照顧者的內疚感

“為何不早點發覺？是我做錯嗎？可以做更好吧？還未有起色，豈敢抖抖？我不做，誰來做？少看一秒，可能便出事...”
照顧者們，我們擔子很重，有經濟、體力、責任、情緒等。我們先睇下內疚感劇場吧！

內　　容 由照顧者朋輩分享
日　　期 2/10/2026(五)
時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey姑娘

流沙自在手工班

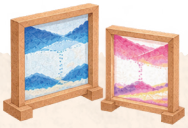
照顧者往往希望控制掌握環境或被照顧者的能夠情緒穩定，但現實中常面臨許多無法控制的變數，這導致他們長期處於焦慮與挫敗感中。流沙畫的隨機性，能引導他們練習在「不確定」中找到寧靜。

內容 製作精美流沙畫擺件

日期 2/10/2026(五)
時間 下午6時30分至8時30分

日期 6/10/2026(二)
時間 下午2時30分至4時30分

地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey姑娘



躍動黃昏10月跑步班

聚集會員們一起輕鬆運動，學習正確的跑步姿勢及方法，因應個人的目標及能力輕鬆進行長跑運動。參加者亦可選擇前來進行健步行運動及簡單的伸展運動，一起培養運動習慣，鍛鍊體能及耐力，步出健康人生。

備註：
1.請穿著合適的運動衣服。
2.報名即表示同時會盡量出席二個場地的練習。
3.自備食水、大毛巾、五元硬幣/鎖頭作儲物櫃之用。
4.活動內容及地點會按天氣或其他情況而變動，可能會於其他可跑路徑跑道進行訓練。
5.參加者請按個人能力決定是否參加，身體不適者不宜參加。
6.成功獲取錄者將要填寫「體能活動適應能力問卷與你」問卷(PAR-Q) 以確保身體狀況適合進行運動活動。
7.如情況許可，本中心會不定期與參與者在其他地區進行跑步活動。

內　　容 由職員指導熱身運動、輕鬆慢跑、身體協調、耐力訓練、改善跑姿、HIIT(間歇訓練)等。
日　　期 7/10/2026(三)、21/10/2026(三)
時　　間 下午6時45分至8時45分
地　　點 香港仔運動場/深水埗運動場/灣仔海濱或其他可跑路徑
對　　象 本中心之會員
名　　額 8名
費　　用 全免
負責職員 吳姑娘、Frankie



太極A班

楊式太極拳是以「架式開展、平正樸實、鬆柔沉著、剛柔相濟」為特色。「心靜體鬆」是楊式太極拳的基礎，照顧者們可以體驗一下，給予自己一個機會放慢步伐，平靜自己心靈。



內　　容 透過專業太極導師教導 -「第7式左攬雀尾」
日　　期 7/10/2026(三)
時　　間 上午10時30分至12時
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 16名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

男士專屬泰拳小組

想修身、強身健體、舒緩生活壓力就馬上加入小組，一齊打沙包!

備註：
1. 請自備水、毛巾及穿著運動服裝。
2.參加者請按個人能力決定是否參加，身體不適者不宜參加。
3.成功獲取錄者將要填寫「體能活動適應能力問卷與你」問卷(PAR-Q) 以確保身體狀況適合進行運動活動。

內　　容 學習基本泰拳技巧，基本體能訓練
日　　期 8/10/2026(四)、22/10/2026(四)
時　　間 下午2時30分至4時30分
地　　點 尖沙咀柯士甸道118-120號業廣商業大廈1604室
對　　象 本中心之男性會員
名　　額 6名
費　　用 全免
負責職員 Frankie



伸展拉筋班

透過靜態與動態伸展動作，幫助會員改善日常不良姿勢，提升身體各關節的柔軟度與穩定性。

備註：
請自備水、毛巾及穿著運動服裝

內　　容 由瑜伽導師教授瑜伽
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 10名
費　　用 全免
導　　師 Mandy
負責職員 Frankie

日　　期 9/10/2026(五)
時　　間 下7時至8時30分

日　　期 23/10/2026(五)
時　　間 下7時至8時30分



實務溝通系列：同理聆聽實務工作坊

在照顧的過程中，照顧者往往因為太過心急想幫助解決問題，或是太想糾正他們的消極想法，很容易一開口就落入「說教、指責或否定」的陷阱，導致雙方關係緊張。「聽懂情緒，而非只聽字面」的技術，可讓照顧者透過先承托情緒，後建立信任。

內　　容 學習如何同理聆聽，聆聽對方真正需要
日　　期 13/10/2026(二)
時　　間 上午10時30分至12時
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey姑娘
備　　註

哈達瑜伽 - 10月放鬆瑜伽班 A組

哈達瑜伽是最傳統且普及的瑜伽流派，專注於「身心平衡」與「穩定根基」，課程節奏緩慢，適合想建立基礎瑜伽的會員。

備註：
請自備水、毛巾及穿著運動服裝



內　　容 由瑜伽導師教授瑜伽
日　　期 14/10/2026(三)
時　　間 上午10時30分至12時
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 10名
費　　用 全免
導　　師 Winnie
負責職員 Frankie

同路人聚會

在這裡，你可以分享和聆聽他人在照顧旅程中的點滴故事、面對的難題以及累積的心得與願望，與志同道合的夥伴們互訴心聲，彼此支持，共同成長。

內　　容 透過交流與互動，讓照顧者探索自身的領悟與轉變
日　　期 14/10/2026(三)
時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

同路人聚會(父母專屬)

活動為每月恒常活動，希望讓照顧者父母能彼此連結、與擁有相似經歷的同路人交流，分享有效的親子技巧。
說出來，本身就是一種療癒。

內　　容 透過交流與互動，讓照顧者得到同行與支持
日　　期 16/10/2026(五)
時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員（正照顧子女之照顧者）
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

實務溝通系列：衝突降溫技巧

衝突往往是觸發精神復元人士病情波動，以致照顧者身心俱疲。在面對爭執時，照顧者若能掌握「去升級（De-escalation）」技巧，便能像「接住一顆拋來的火球」一樣，及時為火爆的場面降溫，避免衝突惡化為危機。



內　　容 實用的肢體與言語「去升級」技巧，學會迅速「減壓」
日　　期 20/10/2026(二)
時　　間 上午10時30分至12時
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey姑娘

靜觀頌缽共修

在節奏緊湊的生活中，我們的常常陷入對過去的懊悔或對未來的焦慮之中。本活動透過集體共修的形式，在一個安全、包容且不加批判的空間中學習溫柔地接納自己，在每個當下尋回內心的平靜與力量。

內　　容 在導師帶領下一起進行靜觀
日　　期 21/10/2026(三)
時　　間 上午11時至12時
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Frankie



太極B班

楊式太極拳是以「架式開展、平正樸實、鬆柔沉著、剛柔相濟」為特色。「心靜體鬆」是楊式太極拳的基礎，照顧者們可以體驗一下，給予自己一個機會放慢步伐，平靜自己心靈。



內　　容 透過專業太極導師教導 - 「第8式右攬雀尾」
日　　期 28/10/2026(三)
時　　間 上午10時30分至12時
地　　點 九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓五樓(凌瑞英中心)
對　　象 本中心之會員
名　　額 16名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

11月活動資訊(會員專屬)

復元新面向：復元人士理財策略

在康復與復元的路上，重新掌握生活的自主權是關鍵的一步，而「金錢管理」正是支持我們活出自主、安心生活的基石。理財不代表要成為投資高手，而是學習如何讓金錢成為支持自己夢想與生活穩定的工具。是次本工作坊專為復元人士而設，以溫和、無壓力的氛圍，陪伴大家一步步建立理財信心，掌握實用的財務管理技巧。

日期 3/11/2026(二)
時間 下午2時30分至4時
地點 新中心會址(長沙灣廣場二期9樓902室)
嘉賓 許耀斌
形式 現場講座
對象 本中心會員
名額 20名
費用 全免

心靈綠洲園藝治療小組

照顧者長期面臨被照顧者的病情波動，常感到失控與無力感，但植物不會依照人的期望完美地生長，有時葉黃、有時花落，這是無法預測的「無常」。透過不同植物手工，照顧者能學習專注於「照顧自己的內心花園」。

內容 透過不同的園藝活動，學習接納無常，及自我關顧

日期 9/11、16/11、23/11、30/11、7/12、14/12/2026 (一)
時間 上午10時至11時30分
地點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對象 本中心之會員
名額 8名
費用 全免
負責職員 Joey姑娘



基礎瑜伽班-11月放鬆瑜伽班A組

活動透過簡單瑜伽動作及呼吸練習，重拾內心的平靜！活動無需任何瑜伽經驗，歡迎新手報名參與!

備註：
請自備水、毛巾及穿著運動服裝

內容 由瑜伽導師教授瑜伽

日期 4/11/2026(三)、11/11/2026(三)、18/11/2026(三)、25/11/2026(三)
時間 上午10時30分至12時
地點 新中心會址（長沙灣廣場2期9樓902室）
對象 本中心之會員
名額 10名
費用 全免
導師 Maggie
負責職員 Frankie



靜觀頌缽共修

在節奏緊湊的生活中，我們的常常陷入對過去的懊悔或對未來的焦慮之中。本活動透過集體共修的形式，在一個安全、包容且不加批判的空間中學習溫柔地接納自己，在每個當下尋回內心的平靜與力量。

內容 在導師帶領下一起進行靜觀

日期 4/11/2026(三) 、18/11/2026(三)
時間 下午3時至4時
地點 新中心會址（長沙灣廣場2期9樓902室）
對象 本中心之會員
名額 12名
費用 全免
負責職員 Frankie



躍動黃昏11月跑步班

聚集會員們一起輕鬆運動，學習正確的跑步姿勢及方法，因應個人的目標及能力輕鬆進行長跑運動。參加者亦可選擇前來進行健步行運動及簡單的伸展運動，一起培養運動習慣，鍛鍊體能及耐力，步出健康人生。

備註：
1.請穿著合適的運動衣服。
2.報名即表示同時會盡量出席二個場地的練習。
3.自備食水、大毛巾、五元硬幣/鎖頭作儲物櫃之用。
4.活動內容及地點會按天氣或其他情況而變動，可能會於其他可跑路徑跑道進行訓練。
5.參加者請按個人能力決定是否參加，身體不適者不宜參加。
6.成功獲取錄者將要填寫「體能活動適應能力問卷與你」問卷(PAR-Q)以確保身體狀況適合進行運動活動。
7.如情況許可，本中心會不定期與參與者在其他地區進行跑步活動。

內　　容 由職員指導熱身運動、輕鬆慢跑、身體協調、耐力訓練、改善跑姿、HIIT(間歇訓練)等。
日　　期 4/11/2026(三)、18/11/2026(三)
時　　間 下午6時45分至8時45分
地　　點 香港仔運動場/深水埗運動場/灣仔海濱或其他可跑路徑
對　　象 本中心之會員
名　　額 8名
費　　用 全免
負責職員 吳姑娘、Frankie

實務溝通系列：衝突降溫技巧

衝突往往是觸發精神復元人士病情波動，以致照顧者身心俱疲。在面對爭執時，照顧者若能掌握「去升級（De-escalation）」技巧，便能像「接住一顆拋來的火球」一樣，及時為火爆的場面降溫，避免衝突惡化為危機。

內容 實用的肢體與言語「去升級」技巧，學會迅速「減壓」
日期 5/11/2026(四)
時間 上午10時30分至12時
地點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey姑娘

男士專屬泰拳小組

想修身、強身健體、舒緩生活壓力就馬上加入小組，一齊打沙包!

備註：
1. 請自備水、毛巾及穿著運動服裝。
2.參加者請按個人能力決定是否參加，身體不適者不宜參加。
3.成功獲取錄者將要填寫「體能活動適應能力問卷與你」問卷(PAR-Q) 以確保身體狀況適合進行運動活動。

內　　容 學習基本泰拳技巧，基本體能訓練
日　　期 5/11/2026(四)、19/11/2026(四)
時　　間 下午2時30分至4時30分
地　　點 尖沙咀柯士甸道118-120號業廣商業大廈1604室
對　　象 本中心之男性會員
名　　額 6名
費　　用 全免
負責職員 Frankie

真人圖書館：糾纏關係

人與人之間最複雜的莫過於「關係」。有時候，我們因為言語上的字面解讀而產生偏見，又因緊張彼此的關係而互相纏繞。今次「真人圖書館」將分享一個真實故事，好讓大家來一場靈魂的閱讀。

內　　容 由照顧者朋輩分享
日　　期 6/11/2026(五)



時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey姑娘

太極A班

楊式太極拳是以「架式開展、平正樸實、鬆柔沉著、剛柔相濟」為特色。「心靜體鬆」是楊式太極拳的基礎，照顧者們可以體驗一下，給予自己一個機會放慢步伐，平靜自己心靈。



內　　容 透過專業太極導師教導 - 「第9式單鞭」
日　　期 7/11/2026(六)
時　　間 上午10時30分至12時
地　　點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 16名
費　　用 全免
負責職員 全免

聽書亭：讀書會

還記得「揭書」的快感嗎？“窸窸窣窣”的紙聲，微風捲來一陣獨有的紙香味，漫畫、繪本、中英文書，一個簡單的讀書會，定期好書推介，大家分享心得，一起揭一揭、沉浸書香。



內　　容 分享好書和讀後感
日　　期 10/11/2026(二)
時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 10名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

同路人聚會

在這裡，你可以分享和聆聽他人在照顧旅程中的點滴故事、面對的難題以及累積的心得與願望，與志同道合的夥伴們互訴心聲，彼此支持，共同成長。



內　　容 透過交流與互動，讓照顧者探索自身的領悟與轉變
日　　期 11/11/2026(三)
時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

實務溝通系列：拒絕的藝術

照顧者往往因為罪咎感、責任感，或是害怕衝突，而難以對被照顧者的要求說「不」，導致自己身心透支。在實戰小組中，我們將著重於教授實用的溝通技巧，讓他們既能保護自己的界線，又能維持和諧的關係。

內　　容 學習如何說不，而不破壞關係
日　　期 13/11/2026（五）
時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

同路人聚會(父母專屬)

活動為每月恆常活動，希望讓照顧者父母能彼此連結、與擁有相似經歷的同路人交流，分享有效的親子技巧。
說出來，本身就是一種療癒。

內　　容 透過交流與互動，讓照顧者得到同行與支持

日　　期 14/11/2026(六)
時　　間 上午10時至12時
地　　點 新中心會址(長沙灣廣場2期902室)
對　　象 本中心之會員（正照顧子女之照顧者）
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

太極B班

楊式太極拳是以「架式開展、平正樸實、鬆柔沉著、剛柔相濟」為特色。「心靜體鬆」是楊式太極拳的基礎，照顧者們可以體驗一下，給予自己一個機會放慢步伐，平靜自己心靈。



內　　容 透過專業太極導師教導 -「第10式雲手」
日　　期 17/11/2026(二)
時　　間 上午10時30分至12時
地　　點 新中心會址(長沙灣廣場2期902室)
對　　象 本中心之會員
名　　額 16名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

真人圖書館：失控的世界

「借閱一個人，閱讀一本書」以抑鬱症復元者的第一身視角，分享如何走過無常與失控的世界。陪伴照顧者解開內心糾結與無力，換個角度同理家人，在失控中尋回相處的空間與希望。

內　　容 由照顧者朋輩分享
日　　期 17/11/2026(二)
時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey姑娘

彩繪時光手工班

「彩繪時光」體驗，讓我們用色彩去表達去感受，把心中的暖意與美好畫在作品上，成為獨一無二的作品。

日期 19/11/2026(四)　**日期** 27/11/2026(五)
時間 上午10時至12時　**時間** 晚上6時30分至8時30分

內　　容 以彩繪去創作獨一無二的作品
地　　點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey姑娘



伸展拉筋班

透過靜態與動態伸展動作，幫助會員改善日常不良姿勢，提升身體各關節的柔軟度與穩定性。

備註：
請自備水、毛巾及穿著運動服裝

內　容 由瑜伽導師教授瑜伽
日　期 20/11/2026(五)
時　間 下午7時至8時30分
地　點 新中心會址（長沙灣廣場2期9樓902室）
對　象 本中心之會員
名　額 10名
費　用 全免
導　師 Mandy
負責職員 Frankie



太極C班

楊式太極拳是以「架式開展、平正樸實、鬆柔沉著、剛柔相濟」為特色。「心靜體鬆」是楊式太極拳的基礎，照顧者們可以體驗一下，給予自己一個機會放慢步伐，平靜自己心靈。

內 容 透過專業太極導師教導「第11式單鞭、第12式高探馬」
日 期 21/11/2026(六)
時 間 上午10時30分至12時
地 點 新中心會址(長沙灣廣場2期902室)
對　象 本中心之會員
名　額 16名
費　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

照顧者的正念減壓及自我關懷工作坊

你最近好嗎？多久沒有好好休息？不如就從今天開始好好關懷自己吧！　工作坊將在正念帶領人的指導下，學習如何妥善地照顧自己，同時藉由照顧者的互相支持及陪伴，在活動中好好放鬆，找回屬於自己的「放鬆空間」！

內　容 正念簡介、正念練習（靜坐、正念伸展，大休息）
日　期 23/11/2026(一)
時　間 下午2時30分至4時
地　點 新中心會址（長沙灣廣場2期9樓902室）
對　象 本中心之會員
名　額 10名
費　用 全免
導　師 黃運亨(註冊社工)
負責職員 Frankie



實戰溝通系列：情緒勒索

在長期照顧的過程中，照顧者常面臨因病情或情緒不穩而產生的「控制行為」或不合理要求。容易陷入「情緒勒索」的漩渦中（例如家人以「你不順從我，我就不吃藥/自殘」來提出要求）。今個課程將教授實戰技巧如何面對情緒勒索。

內　容 小組將協助學習識別情緒勒索的互動模式，並掌握應對策略
日　期 24/11/2026(二)
時　間 下午2時30分至4時
地　點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　象 本中心之會員
名　額 10名
費　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

12月活動資訊(會員專屬)

太極A班

楊式太極拳是以「架式開展、平正樸實、鬆柔沉著、剛柔相濟」為特色。「心靜體鬆」是楊式太極拳的基礎，照顧者們可以體驗一下，給予自己一個機會放慢步伐，平靜自己心靈。

內　　容 透過專業太極導師教導 -「第13式右蹬腳、第14式雙峰貫耳」
日　　期 1/12/2026(二)
時　　間 上午10時30分至12時
地　　點 新中心會址(長沙灣廣場2期
對　　象 本中心之會員
名　　額 16名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

聽書亭：讀書會

還記得「揭書」的快感嗎？“窸窸窣窣”的紙聲，微風捲來一陣獨有的紙香味，漫畫、繪本、中英文書，一個簡單的讀書會，定期好書推介，大家分享心得，一起揭一揭、沉浸書香。

內容 分享好書和讀後感
日期 1/12/2026(二)
時間 下午2時30分至4時
地點 新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對象 本中心之會員
名　額 10名
費　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

哈達瑜伽 - 12月放鬆瑜伽班 A組

哈達瑜伽是最傳統且普及的瑜伽流派，專注於「身心平衡」與「穩定根基」，課程節奏緩慢，適合想建立基礎瑜伽的會員。

備註：請自備水、毛巾及穿著運動服裝

內　　容 由瑜伽導師教授瑜伽
日　　期 2/12/2026(三)、9/12/2026(三)、16/12/2026(三)、23/12/2026(三)
時　　間 上午10時30分至12時
地　　點 新中心會址(長沙灣廣場2期902室)
對　　象 本中心之會員
名　　額 10名
費　　用 全免
導　　師 Winnie
負責職員 Frankie



躍動黃昏12月跑步班

聚集會員們一起輕鬆運動，學習正確的跑步姿勢及方法，因應個人的目標及能力輕鬆進行長跑運動。參加者亦可選擇前來進行健步行運動及簡單的伸展運動，一起培養運動習慣，鍛鍊體能及耐力，步出健康人生。

備註：
1.請穿著合適的運動衣服。
2.報名即表示同時會盡量出席二個場地的練習。
3.自備食水、大毛巾、五元硬幣/鎖頭作儲物櫃之用。
4.活動內容及地點會按天氣或其他情況而變動，可能會於其他可跑路徑跑道進行訓練。
5.參加者請按個人能力決定是否參加，身體不適者不宜參加。
6.成功獲取錄者將要填寫「體能活動適應能力問卷與你」問卷(PAR-Q) 以確保身體狀況適合進行運動活動。
7.如情況許可，本中心會不定期與參與者在其他地區進行跑步活動。

內　　容 由職員指導熱身運動、輕鬆慢跑、身體協調、耐力訓練、改善跑姿、HIIT(間歇訓練)等。
日　　期 2/12/2026(三)、16/12/2026(三)
時　　間 下午6時45分至8時45分
地　　點 香港仔運動場/深水埗運動場/灣仔海濱或其他可跑路徑
對　　象 本中心之會員
名　　額 8名
費　　用 全免
負責職員 吳姑娘、Frankie

靜觀頌缽共修

在節奏緊湊的生活中，我們的常常陷入對過去的懊悔或對未來的焦慮之中。本活動透過集體共修的形式，在一個安全、包容且不加批判的空間中學習溫柔地接納自己，在每個當下尋回內心的平靜與力量。

A班日期 2/12/2026(三)
B班日期 16/12/2026(三)

內　　容 在導師帶領下一起進行靜觀
時　　間 下午3時至4時
地　　點 新中心會址(長沙灣廣場2期902室)
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Frankie

男士專屬泰拳小組

想修身、強身健體、舒緩生活壓力就馬上加入小組，一齊打沙包!

備註：

1. 請自備水、毛巾及穿著運動服裝。
2. 參加者請按個人能力決定是否參加，身體不適者不宜參加。
3. 成功獲取錄者將要填寫「體能活動適應能力問卷與你」問卷(PAR-Q) 以確保身體狀況適合進行運動活動。

內　　容 學習基本泰拳技巧，基本體能訓練
日　　期 3/12/2026(四)、17/12/2026(四)
時　　間 下午2時30分至4時30分
地　　點 尖沙咀柯士甸道118-120號業廣商業大廈1604室
對　　象 本中心之男性會員
名　　額 6名
費　　用 全免
負責職員 Frankie

伸展拉筋班

透過靜態與動態伸展動作，幫助會員改善日常不良姿勢，提升身體各關節的柔軟度與穩定性。

備註：請自備水、毛巾及穿著運動服裝

內　　容 由瑜伽導師教授瑜伽
地　　點 新中心會址（長沙灣廣場2期9樓902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 10名
費　　用 全免
導　　師 Mandy
負責職員 Frankie

日　期 4/12/2026(五)
時　間 下午7時至8時30分

日　期 5/12/2026(六)
時　間 上午10時30分至12時

真人圖書館：照顧者的內疚感

“為何不早點發覺？是我做錯嗎？可以做更好吧？還未有起色，豈敢抖抖？我不做，誰來做？少看一秒，可能便出事...”照顧者們，我們擔子很重，有經濟、體力、責任、情緒等。我們先睇下內疚感劇場吧！

內　容 由照顧者朋輩分享
日　期 7/12/2026(一)
時　間 下午2時30分至4時
地　點 新中心會址(長沙灣廣場2期902室)
對　象 本中心之會員
名　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey姑娘

我們的模樣：家庭靜觀互動小組（親屬活動）

靜觀是「有意識、不加批判地留心此刻泛起的覺察，藉以了解自己」。它帶給我們以更客觀的方式認識周遭事物和人際關係。當家庭成員之間能保持平穩的情緒，雙方被自己之想法和情緒而引起的困擾也隨之減少，彼此相處的智慧得以發揮。

內容 透過多元化動態靜觀活動，學習觀察和聆聽其他家庭成員的想法和情緒，將靜觀融入家庭生活，建立一套適合自己家庭之獨特相處方式。（須知：活動內容包含許多親子/家庭互動，建議報名的家庭成員需盡可能出席全部 4 節活動，體驗會更完整喔！）

日　　期 8/12、15/12、22/12、29/12/2026 (二)
時　　間 下午2時 30分至4時
地　　點 新中心會址(長沙灣廣場2期902室)
對　　象 本中心之會員及其家屬
(每個家庭最多4位名額)
被照顧者一同參與及可出席四節活動者獲優先考慮
名　　額 3至4個家庭（上限12人）
費　　用 全免
負責職員 戚姑娘、Joey姑娘、照顧者朋輩婷及Keith

同路人聚會

在這裡，你可以分享和聆聽他人在照顧旅程中的點滴故事、面對的難題以及累積的心得與願望，與志同道合的夥伴們互訴心聲，彼此支持，共同成長。

內　　容 透過交流與互動，讓照顧者探索自身的領悟與轉變
日　　期 9/12/2026(三)
時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 新中心會址 （長沙灣廣場2期902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

照顧者專屬：聖誕聯歡

歡聚佳節，邀請會員與我們一同渡過歡樂晚上。透過有趣遊戲、暖心交流，帶您暫離照顧壓力，享受專屬自己的溫馨時光，結伴同路人，送給自己一份特別的聖誕祝福！



內　　容 有趣遊戲、互動交流
日　　期 11/12/2026(五)
時　　間 晚上6時至8時30分
地　　點 新中心會址 (長沙灣廣場2期902室)
對　　象 本中心之會員
名　　額 30名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘



聖誕花環手工班

讓我們一起製作「花環」，「花環」象徵圓滿、循環與保護的意義，看見這一路上自己的堅持、微小的進步與值得感恩的人事物。「看見並感謝堅強的自己」

內容 製作聖誕花環裝飾
日期 4/12/2026(五)、12/12/2026(六)、22/12/2026(一)
時間 4/12/2026(五) 上午10時至12時
12/12/2026(六) 上午10時30分至12時30分
22/12/2026(一) 上午10時30分至12時30分
地點 新中心會址 (長沙灣廣場2期902室)
對象 本中心之會員
名　　額 12名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

照顧者的劇場工作坊

你是否也曾在面對家人時，把所有情緒默默吞下？
為了不讓家人擔心，我們總習慣戴上「我沒事」的面具。內心明明焦慮、疲憊、開口時卻變成了順從、討好或過度的承諾，讓照顧者在委屈求全中漸漸迷失了自己。本工作坊將透過戲劇，將這些無法言說的溝通矛盾立體呈現。在安全、包容的空間裡，我們一起照鏡子，看見彼此的掙扎，卸下沉重的面具，尋找愛與自我之間的平衡。

內　　容 透過戲劇與自己身心連結
日　　期 14/12/2026(一)
時　　間 下午2時30分至4時
地　　點 新中心會址（長沙灣廣場2期9樓902室）
對　　象 本中心之會員
名　　額 8名
費　　用 全免
導　　師 謝偉倫(白光創作創辦人及總監)
負責職員 Frankie

聽書亭：讀書會

還記得「揭書」的快感嗎？“窓窓窣窣”的紙聲，微風捲來一陣獨有的紙香味，漫畫、繪本、中英文書，一個簡單的讀書會，定期好書推介，大家分享心得，一起揭一揭、沉浸書香。



內容 分享好書和讀後感
日期 15/12/2026(二)
時間 下午2時30分至4時
地點 新中心會址 （長沙灣廣場2期902室）
對象 本中心之會員
名　　額 10名
費　　用 全免
負責職員 Joey 姑娘

實務溝通系列：拒絕的藝術

照顧者往往因為罪咎感、責任感，或是害怕衝突，而難以對被照顧者的要求說「不」，導致自己身心透支。在實戰小組中，我們將著重於教授實用的溝通技巧，讓他們既能保護自己的界線，又能維持和諧的關係。

內　　容　學習如何說不，而不破壞關係
日　　期　17/12/2026(四)
時　　間　下午2時30分至4時
地　　點　新中心會址
　　（長沙灣廣場2期902室）
對　　象　本中心之會員
名　　額　12名
費　　用　全免
負責職員　Joey 姑娘



太極B班

楊式太極拳是以「架式開展、平正樸實、鬆柔沉著、
剛柔相濟」為特色。「心靜體鬆」是楊式太極拳的基礎，照顧者們可以體驗一下，給予自己一個機會放慢步伐，平靜自己心靈。

內　　容　透過專業太極導師教導 -「第15式轉身左蹬腳、第16式左下勢立」
日　　期　19/12/2026(六)
時　　間　上午10時30分至12時
地　　點　新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象　本中心之會員
名　　額　16名
費　　用　全免
負責職員　Joey姑娘

實務溝通系列：精神健康危機處理

照顧路上，相信不少照顧者都會遇過一些手足無措的時候，例如家人情緒突然非常激動、大吵大鬧，甚至出現自傷或傷害他人的行為。作為家人，有甚麼有效又安全的應對方法？　活動由專業社工與大家分享危機處理的知識。



內　　容　由專業社工與大家分享危機處理的知識。
日　　期　21/12/2026(一)
時　　間　下午2時30分至4時
地　　點　新中心會址（長沙灣廣場2期9樓902室）
對　　象　本中心之會員
名　　額　8名
費　　用　全免
負責職員　Frankie

實戰溝通系列：如何支援低動力的家人

照顧者常將被照顧對象的「缺乏動力」（如不願復康訓練、社交退縮、生活作息混亂）解讀為「懶散」或「放棄自己」。急切想改變的心態下，會說教或強迫，這不僅無法提升被照顧者的動力，反而激起對方的抗拒，破壞關係。照顧者需要明白動機的心理機制，學習轉變角色，從「推動者」變成「同行者」。

內　　容　小組將協助學習動機式訪談法，並掌握應對策略。
日　　期　28/12/2026(一)
時　　間　上午10時30分至12時
地　　點　新中心會址（長沙灣廣場2期902室）
對　　象　本中心之會員
名　　額　12名
費　　用　全免
負責職員　Joey 姑娘

查詢及聯絡我們

電話：5561 0516
傳真：3709 6537
電郵：tab-crc@tungwah.org.hk
Facebook/Instagram：twghs.takeabreath

地址（臨時會址）：九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓5樓東華三院凌瑞英中心(南昌站A1出口)

由【南昌站A1出口】步行至「歇一歇」照顧者資源中心的路線指示短片

前往臨時會址(富昌邨)之公共交通工具：

從葵青/荃灣往中心：36A、30、33A、38A、234X

從油尖旺/深水埗往中心：701、2E、6、36B、12、12A

從九龍城往中心：702、2E、3C、12A、18

地址 (新會址)：九龍長沙灣道833號長沙灣廣場2期9樓902室 (荔枝角站A出口)

*正式開放日期待定，
請留意中心社群消息

前往新會址(長沙灣廣場)之公共交通工具：

從葵青/荃灣往中心：30、33A、30X、42A、42、32、35A、36A、36B、37、40、234X

從油尖旺/深水埗往中心：2A、2X、6、42A、60X、970X、86、905、904、98C、6C

從九龍城往中心：2A、2B、98C、298X、6D

中心開放時間

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六
9:00 am — 1:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00 pm — 5:30pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:30 pm — 9:00pm					✓	

* 星期日及公眾假期暫停開放

* 本季刊之文章內容純述個人意見，並不代表東華三院立場。

印刷數量：400　印刷日期：2026年9月　編輯小組：王芷琪、陳珈麗　督印人：伍家禧