



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



「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
Subsidized Services by the Social Welfare Department

2026

4-6月通訊

東華三院

「歇一歇」照顧者資源中心

P1 目錄 + 主任的話

P4 SQS

P6 Radio I care介紹

P9-10 最新消息

P12 活動回顧

P15 活動資訊(公開講座)

P2-3 中心介紹

P5 職員介紹

P7-8 服務須知

P11 照顧者錦囊

P13-14 活動報名須知

P16-22 4-7月活動資訊
(會員專屬)

「歇一歇」照顧者資源中心聯同香港大學於2025年展開一項研究，聚焦了解精神復元人士照顧者的心理健康。結果顯示，超過六成的照顧者承受著沉重的照顧壓力，約六成出現不同程度的抑鬱症狀，更有兩成曾有自殺或自我傷害的念頭。這些數據清楚揭示，照顧者的精神健康亟需社會大眾關注。

然而，研究亦呈現出一個耐人尋味的現象：即使在

高壓之下，不少照顧者仍能從照顧經驗中找到正面意義。研究指出，很多照顧者在過程中培養了面對逆境的韌性，並在多重的挑戰中成長。

照顧的歷程從來不只是血與淚。沉重的責任背後，往往有著對家人真摯的愛。正正是這份愛，讓我們在無數的起伏中不斷學習和成長。



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

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



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

- 掃瞄右圖QR code，填妥網上表格
- 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
- 中心會藉需要每年更新，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

中心會員每年年費(每年4月續繳)
\$21
 *個別活動因應需要另行收費

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。

標準 1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

1. 服務單位須製備載有最新資料的手冊、資料單張或小冊子，說明其服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請和退出該項服務的機制。
2. 服務說明所用的文字措辭，應以明白易懂為原則。這些說明資料應隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。
3. 如情況適當，服務單位應將其服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員及本區有關的服務機構或社區團體。

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

*如對上述資訊有任何查詢，歡迎與我們的職員聯絡。



中心主任
禧sir



社工
戚姑娘



社工
王姑娘



活動幹事
Frankie



活動幹事
Joey姑娘



朋輩照顧員
Victor



朋輩照顧員
Keith



行政文員
丫翹

*以上職員介紹插圖由Frankie製作



Hello, 我是Keith蔡先生, 幸運地有機會成為「歇一歇」這個大家庭的一分子。空閒時, 我會行吓山、睇吓書、聽吓歌、畫吓畫咁。作為大家的朋輩照顧員, 我會以同路人角色和大家分享開心的事、不開心的事。希望以後在中心的活動中認識大家多啲, 一起分享喜怒哀樂, 和大家同行。

東華三院友心情網上電台是一個關注精神健康的網上平台，24小時無間斷向大眾提供精神健康和減壓資訊，增加市民對處理精神病和情緒健康的知識，以達至「及早辨識、及早治療」的效果。

1 如何支援有躁鬱症狀的家人 - 臨床心理學家林志偉先生及Juliana

節目邀請了臨床心理學家林志偉先生及主持人Juliana，一連三集與大家分享如何支援有躁鬱症狀的家人。第一節分享躁鬱症的症狀及其內心狀態。第二節與大家分享溝通與提供情緒支援的方法和技巧。最後第三節繼續分享如何給予空間和學習調適情緒。



2 如何在照顧路上尋找生命的意義 - 李卓敏博士

臨床心理學家及輔導心理學家李卓敏博士與大家分享照顧者如何透過意義治療，在照顧路上尋找屬於自己生命的意義。



3 照顧者的精神健康壓力 - 許龍杰醫生

作為照顧者，面對著排山倒海的照顧壓力，例如與家人之間的衝突、照顧家人上的安排、金錢支出，甚至是與被照顧者之間的溝通...這都是照顧者經常要面對的難題。其實照顧者也需要休息，照顧好自己，才有更多力量照顧身邊的人。



4 自我催眠練習 - 尹婉萍博士

一連四集邀請到香港大學社會工作及社會行政學系講師-尹婉萍博士，透過聲音導航引領我們進入自我催眠的練習，一同體驗放鬆身心的旅程。



5 靜觀減壓練習 - 馬淑華博士

長時間照顧家人容易令自己身心疲累，透過靜觀減壓練習，將注意力集中去關懷自己的心情和身體狀況，感受一下當刻的自己。



掃描以下二維碼 (QR CODE) 下載「友心情」手機應用程式

-  網站 www.radioicare.org
-  YouTube [radioicare 友心情網上電台](#)
-  Facebook [radioicare 友心情網上電台](#)
-  Instagram [twghs.radioicare](#)
-  Email mentalwebradio@tungwah.org.hk



#照顧者影片 #照顧者故事 #照顧者實用貼士 #照顧者自我關懷

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，讓名額留給其他可全數出席的會員。
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「不成功報名」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。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。

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。

會員續會事宜：

中心會員會籍之有效期為每年4月1日至翌年2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。

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。

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。

到訪中心及參加活動守則：

- 1.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。
- 2.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。
- 3.請保持中心環境清潔，並愛護公物。

惡劣天氣告示（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	 黃雨		如常	如常	如常
	 紅雨		如常	* 按情況決定	如常
	 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 八號或以上 NE 東北		取消	取消	取消
其他 警告訊號	 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，則需盡快找一個安全的地方停留，並在安全情況下才離開。
- 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，則該活動將自動取消。
- 3.如對個別活動之天氣或舉行安排有疑問，請與負責的職員聯繫。

照顧者會員續會

親愛的會員：

所有已登記成為「歇一歇」照顧者資源中心的會員，均需要再次繳交\$21年費續會藉。

如於2026年4月30日前未能繳交\$21年費，將自動失去照顧者會藉，不能參加「會員專屬」的小組及活動。

續會時限：2026年2月1日至2026年4月30日

續會程序：

Step 1	步驟1: 填寫續會申請表
方法一	 掃瞄QR code， 填寫網上「續會申請表」
方法二	於中心開放時間到訪中心，填寫實體「續會申請表」
Step 2	步驟2: 繳交\$21會員年費
方法一	網上轉帳 帳戶名稱：Tung Wah Group of Hospitals 銀行名稱：BOC / 中國銀行(012) 帳戶號碼：(012) 875-0-027677-7 *請於支付備註中填寫你的姓名及電話，完成轉數後， 請以截圖方式記錄已成功支付然後將截圖whatsapp至5561 0516
方法二	於中心開放時間到訪中心，繳交 \$21會員年費



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

照顧者朋輩支援培訓


簡介：

照顧的歷程雖然充滿挑戰，但同時孕育了照顧者獨特智慧。本培訓旨在裝備精神復元人士的照顧者，成為合資格的「照顧者朋輩工作員」。透過轉化自身的照顧經驗，成為其他照顧者的同路人，在照顧旅程中共同建立信心與希望。

培訓日期	2026年7月至9月(日期待定) *課堂將於星期六早上進行，服務體驗時間待定
地點	「歌一歌」照顧者資源中心、樂情軒中心及其他活動場地

培訓內容	課堂內容
<ul style="list-style-type: none"> - 7節課堂(20小時) - 服務體驗(5小時) - 共25小時 	<ul style="list-style-type: none"> - 精神健康急救 - 復元及朋輩支援理念 - 運用復元概念重整個人經歷 - 朋輩工作員角色、界線及守則 - 認識復元人士的需要 - 認識照顧者的需要 <p>*部分課堂將與「朋輩支援培訓」一同進行</p>

報名須知

參加條件	參加者必需為精神復元人士的照顧者、願意支援其他照顧者及參與社區精神健康推廣活動
報名方法	掃描QR code填妥網上報名表格，並撰寫一篇約300字的文章，簡述自己的照顧歷程和參加計劃的期望 

報名截止日期：2026年5月31日

費用：全免

參加者需出席面試並通過遴選

畢業資格

1. 100%出席率(如因事請假，需要完成相關的替補功課)
2. 於筆試取得合格成績
3. 完成課程將獲發「照顧者朋輩支援培訓(基礎)」證書及「精神健康急救課程(標準版)」證書，並有資格報名參與「進階課程」及日後於東華三院受聘為「照顧者朋輩工作員」

查詢：5561 0516 (禧sir)



生活中的7種休息

(恢復最佳狀態)

「7個休息」的概念來自醫生兼作家 Dr. Saundra Dalton-Smith 的著作《Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity》。她強調休息有多個面向的，不單單指睡眠。

以下就是生活中的7種休息，你有做到嗎？

✿ 1. 身體休息 (Physical Rest)

恢復你的身體，減輕體力疲勞

- ☑ 輕柔的運動
- ☑ 比平時早上床睡覺
- ☑ 定期拉伸
- ☑ 接受按摩

✿ 2. 心理休息 (Mental Rest)

冷靜你的大腦

- ☑ 睡前一小時停止思考
- ☑ 記下腦海中的想法
- ☑ 練習3-5分鐘的短冥想

✿ 3. 感官休息 (Sensory Rest)

減少數位過載

- ☑ 創造無手機區：睡房和晚餐桌
- ☑ 切換你的手機到灰階模式
- ☑ 停止無休止的滑手機
- ☑ 工作時使用自然光

✿ 4. 創造性休息 (Creative Rest)

重新發現靈感

- ☑ 沒有壓力下創作，例如：塗鴉、烹飪、跳舞
- ☑ 沒有議程，享受當下
- ☑ 接觸自然、藝術或美感

✿ 5. 情感休息 (Emotional Rest)

釋放積壓的壓力，不討好不壓抑

- ☑ 表達需求：與朋友發whatsapp「我需要傾計」
- ☑ 創做喘息空間：說「我考慮一下」
- ☑ 真誠表達情感
- ☑ 練習感恩

✿ 6. 社交休息 (Social Rest)

減低耗能的社交互動，保護內在平靜

- ☑ 安排「恢復時間」
- ☑ 設定清晰的界限
- ☑ 與支持你、給你能量的人相處
- ☑ 偶然拒絕出席活動

✿ 7. 精神休息 (Spiritual Rest)

尋找更深的意義，培養歸屬感及目的感

- ☑ 練習感恩
- ☑ 問自己：我在做就什麼影響？
- ☑ 參與義務工作，關心社群
- ☑ 冥想、祈禱或參與社群活動

休息是為了走更長的路，休息真的很重要！很重要！很重要！所以我們把中心取名為「歇一歇」，希望我們可為精神復元人士照顧者，提供一個全方位休息的空間。

暖心聖誕夜

為慶祝聖誕節的溫暖到來，中心於12月12日舉辦了《暖心聖誕夜》，邀請一眾照顧者會員戴上可愛的聖誕頭飾，一同慶祝聖誕佳節。

當天特別感謝一位熱心的照顧者義工慷慨贊助豐富美食，大家吃得都十分開心、玩得盡興，現場充滿節日的溫馨氛圍。除了美食外，更有各式各樣互動遊戲，由中心同事帶領大家玩「估歌仔」和「大電視」，過程笑聲不斷，每位照顧者都十分投入活動，瞬間拉近了彼此的距離。



最珍貴的是，會員們可以在活動中自然地互相分享心聲、交流經驗，找到許多「同路人」。大家在輕鬆的氣氛裡，感受到原來有人真正明白自己的處境，有人願意聆聽、互相打氣，這份同路人的支持與理解，正是活動中最溫暖的禮物。

活動尾聲，中心主任禧Sir親自為每位會員派發聖誕禮物，為這一個充滿笑聲與晚上畫上圓滿句號。



2026年4-6月活動報名安排及時間

4月活動	<p>開始報名日期：2026年3月17日(上午10時開始)</p> <p>抽籤日期：2026年3月23日</p> <p>公布結果時段：2026年3月24日 - 2026年3月27日</p>
5月活動	<p>開始報名日期：2026年4月13日(上午10時開始)</p> <p>抽籤日期：2026年4月20日</p> <p>公布結果時段：2026年4月21日 - 2026年4月24日</p>
6月活動	<p>開始報名日期：2026年5月15日(上午10時開始)</p> <p>抽籤日期：2026年5月22日</p> <p>公布結果時段：2026年5月26日 - 2026年5月29日</p>

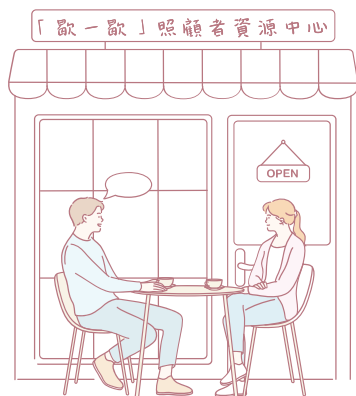
- 1.會員可於每月指定時間透過填妥網上報名表、親身、電話或WhatsApp形式報名。
- 2.除公開講座外，所有活動以「抽籤形式」安排。中心職員有權就會員的狀況甄選部分參加者。
- 3.活動報名者必須為本中心已登記之會員。未登記成為會員之人士需於活動報名前，聯絡中心職員辦理入會手續。
- 4.如有查詢，可於辦公時間致電5561 0516向職員查詢。

報名方法及教學

會員可以於每月的「開始報名日期」起，掃瞄右方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「成功報名」、「後備名單」及「不成功報名」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。

報名方法及教學

會員可以於每月的「開始報名日期」起，掃描以下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. 兒童及青少年的焦慮行為

簡介: 您的孩子是否曾無故拒絕上學, 對小事過度擔心, 容易暴躁? 有機會是他們正面對焦慮的情緒, 作為家長又應如何應對? 是次講座很榮幸邀請到精神科專科醫生黃汝明醫生帶領家長辨識子女焦慮的信號, 成為子女在情緒旅程中的陪伴者。

嘉賓: 黃汝明醫生 (精神科專科醫生)

形式: 現場講座 / Zoom

對象: 照顧者及對精神健康有興趣的人士

日期: 17/4/2026(五)

費用: 免費

時間: 晚上7時至8時30分

負責人: Joey姑娘

地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

2. 認識新型噴鼻抗抑鬱藥

簡介: 近年抗抑鬱藥物出現新型噴鼻形式, 新型噴鼻式與傳統抗抑鬱藥物有什麼分別? 什麼對象適合服用新型噴鼻形式? 是次講座將會邀請到精神科專科醫生汪嘉佑醫生為你逐一拆解疑問。

嘉賓: 汪嘉佑醫生 (精神科專科醫生)

形式: 現場講座 / Zoom

對象: 照顧者及對精神健康有興趣的人士

日期: 15/5/2026(五)

費用: 免費

時間: 晚上7時至8時30分

負責人: Frankie Sir

地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

3. <家鎖> 分享會

簡介: 在華人家庭的權威羈絆與疾病汙名之間, 我們是否仍能為彼此, 留下一條出路? 《家鎖: 華人家庭這個巨獸》一書以作者自身經歷撰寫, 紀錄作為患有思覺失調症哥哥及年邁患病父母的照顧者中間不為人知的角力。是次講座將由作者譚蕙芸本人分享30年來作為照顧者走過的路。

嘉賓: 譚蕙芸 (香港中文大學新聞與傳播學院講師)

形式: 現場講座

對象: 照顧者及對精神健康有興趣的人士

日期: 5/6/2026(五)

費用: 免費

時間: 晚上7時至8時30分

負責人: Frankie Sir

地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

4. 精神健康危機實務講座

簡介: 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? 今次講座邀請到擁有豐富前線經驗的精神科社康護士鄧sir與大家分享危機處理的知識。

嘉賓: 鄧卓健先生 (精神科社康護士)

形式: 現場講座 / Zoom

對象: 照顧者及對精神健康有興趣的人士

日期: 20/6/2026(六)

費用: 免費

時間: 下午2時30分至4時

負責人: Joey姑娘

地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

1. 躍動黃昏4月跑步班

對象：本中心之會員

簡介：聚集會員們一起輕鬆運動，參加者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

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。

地點：香港仔運動場 / 中西區體育館或其他可跑路徑
(跑步地點會每月隔週於南區/中西區舉辦)

負責職員：Frankie Sir

日期：1/4/2026(三)、
8/4/2026(三)、
15/4/2026(三)、
22/4/2026(三)、
29/4/2026(三)

時間：下午6時45分至
晚上8時45分

名額：8人
費用：全免

- 備註：**
1. 請穿著合適的運動衣服。自備食水、大毛巾、五元硬幣/鎖頭作儲物櫃之用。
 2. 活動內容及地點會按天氣或其他情況而變動，可能會於香港公園體育館室內跑道進行訓練。
 3. 參加者請按個人能力決定是否參加，身體不適者不宜參加。
 4. 參加者需要填寫「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。

2. 四道人生工作坊

對象：本中心之會員

簡介：身為照顧者的你，總是把最多時間與愛默默給予家人。當疾病、老化或生命終點逼近，才驚覺那些未說出口的「謝謝」、「我愛你」、「對不起」與「再見」，往往來不及表達出來。是次工作坊邀請大家一起正視這些未說出口的話語與情感，學習好好道謝、道愛、道歉、道別。

內容：透過分享、反思與互動，學習「四道人生」

地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員：Joey姑娘

日期：8/4/2026(三)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：12人
費用：全免

3. 男士專屬泰拳小組

對象：本中心之男性會員

簡介：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！

內容：學習基本泰拳技巧，基本體能訓練

地點：尖沙咀柯士甸道118-120號業廣商業中心16樓1604室

負責職員：Frankie Sir

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. 參加者需要填寫「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。

日期：9/4/2026(四)、
23/4/2026(四)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：6人
費用：全免

4. 《觀心觀身》表達藝術治療小組

對象：本中心之會員

簡介：本小組將結合表達藝術治療與創意聯結，透過多種藝術媒介，包括視覺藝術、音樂、舞蹈與動作、戲劇、創意寫作，在一個安全及支持的空間，讓參加者靜觀當下，探索和認識自己身體不同狀態和感受，表達並釋放自己的情感和壓力，促進身心連結和療癒，提升日常生活的幸福感。

內容：鼓勵參加者感受當下及身心連結，提升身心健康與幸福感。

地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員：Joey姑娘

日期：9/4(四)、16/4(四)、
23/4(四)、30/4(四)、
7/5(四)、14/5(四)
時間：上午10時至12時
名額：8人
費用：全免

5. 情緒黏土畫手工班

對象:本中心之會員

簡介:用色彩繽紛的黏土去製作一幅屬於自己的黏土畫,尋找自己不同的情緒,了解自己。

內容:黏土畫製作

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Joey姑娘

日期:10/4/2026(五)

時間:下午2時30分至4時

名額:12人

費用:全免

6. 陰瑜伽 - 4月放鬆瑜伽班C組

對象:本中心之會員

簡介:陰瑜伽是一種結合中國經絡理論的瑜伽體式。特別強調身體動作的「慢、緩、伸、展」,讓身體達至放鬆修復的狀態,特別適合較少運動的人士參與。

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Frankie Sir

日期:10/4/2026(五)

時間:下午7時至8時30分

名額:10人

費用:全免

7. DIY小夜燈工作坊

對象:本中心之會員

簡介:由照顧者朋輩帶領參加者製作蝶古巴特小夜燈,一起點綴家居,讓家居變得溫馨和浪漫!

內容:製作小夜燈

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Joey姑娘

日期:11/4/2026(六)

時間:上午10時至11時30分

名額:10人

費用:全免

8. 家庭攝影

對象:中心之會員及其被照顧者家屬

簡介:時光荏苒,人生總在不斷流變,唯獨相片可以將此時此刻暫停。藉互動遊戲與家庭照,永存家人溫暖回憶。

內容:第1節:家庭互動遊戲,拉近與家人間情感的距離

第2節:攝影師為每組家庭拍攝家庭照,歡迎當天穿喜歡服裝,自行簡單妝髮

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

備註:每個家庭最多可有4人參與被照顧者參與及可出席兩節活動獲優先參與被照顧者參與及可出席兩節活動獲優先參

日期:11/4/2026(六)、

18/4/2026(六)

時間:上午11時至下午12時30分

名額:3至4個家庭(上限12人)

費用:全免

負責職員:戚姑娘、Frankie Sir

9. 哈達瑜伽 - 4月放鬆瑜伽班A組

對象:本中心之會員

簡介: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。

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Frankie Sir

日期:11/4/2026(六)、

18/4/2026(六)

時間:下午4時至下午5時30分

名額:10人

費用:全免

10. 參觀精神健康體驗館

對象:本中心之會員

簡介:青山醫院開設全港首間「精神健康體驗館」,體驗館不同的展區除咗可以令參觀者更了解精神健康資訊同康復過程,更特設VR病徵體驗,畀參觀者真實體驗到精神病患者嘅感受。

內容:由中心乘搭旅遊巴士前往精神健康體驗館參觀

地點:精神健康體驗館 - 屯門青松觀路15號學院樓(S座)2樓

活動時間:下午1時30分至下午4時30分

集合地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓地下

負責職員:戚姑娘、Frankie Sir

日期:13/4/2026(一)

集合時間:下午12時30分

解散時間:下午5時30分

名額:40人

費用:30元/位

(包來回中心至體驗館的交通)

11. 基礎瑜伽 - 4月放鬆瑜伽班B組

對象:本中心之會員

簡介: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!

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Frankie Sir

日期:14/4/2026(二)、
21/4/2026(二)

時間:下午3時至4時30分

名額:10人

費用:全免

12. 楊式太極拳體驗班

對象:本中心之會員

簡介: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:由太極導師教授太極

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

日期:14/4/2026(二)

時間:上午11時至12時30分

名額:12人

費用:全免

負責職員:Joey姑娘

13. 4月同路人聚會

對象:本中心之會員

簡介: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

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

日期:15/4/2026(三)

時間:下午2時30分至4時

名額:12人

費用:全免

負責職員:Joey姑娘

14. 同路人聚會(父母專屬)

對象:本中心之會員(正照顧子女之照顧者)

簡介:照顧者父母們能彼此連結、與擁有相似經歷的其他父母交流,分享有效的溝通技巧、並從相互理解與支持中汲取力量。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

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

日期:25/4/2026(六)

時間:上午10時至11時30分

名額:12人

費用:全免

負責職員:Joey姑娘

15. 「擁抱身心靈」中醫計劃

對象:本中心之會員

簡介:精神復元人士照顧者因長期照顧家人,卻常常忽視自己的健康而承受精神壓力。此計劃結合中醫及「身、心、靈」模式的綜合支援計劃,幫助照顧者培養自我照顧習慣,增強日常自我關懷的意識。

內容:計劃詳情待公佈,請留意我們的活動網頁。

計劃開展日期:

2026年4月(日期待定)

1. 表達藝術治療工作坊

對象：本中心之會員

簡介：在照顧歷程中，照顧者常常忽略了自身的身心需要。表達藝術工作坊運用表達藝術中不同的創作媒介(例如視覺藝術、身體舞動、音樂等)，促進身心連結，通過創作來抒發日常生活中的壓力，在忙碌的生活中尋找平靜與放鬆的時刻。

內容：由表達藝術治療師帶領表達藝術治療活動
地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓
負責職員：Joey 姑娘
費用：全免

時段1

日期：4/5/2026(一)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：8人

時段2

日期：18/5/2026(一)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：12人

2. 情緒勒索拆解術工作坊

對象：本中心之會員

簡介：照顧者在照顧過程中常會遇到不少情緒勒索，反覆妥協討好可能令對方變本加厲，但堅定地說「不」又何談容易？今節活動讓我們一起拆解，學會面對情緒勒索！

內容：帶領參加者以不同角度探討情緒勒索
地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

日期：4/5/2026(一)
時間：早上10時至11時30分
名額：10人
費用：全免
負責職員：Joey 姑娘

3. 彩繪時光

對象：本中心之會員

簡介：本活動為母親節特別策劃的「彩繪時光」體驗，讓我們用色彩說愛，把心中的暖意與美好畫在作品上，成為獨一無二的作品。向深愛的送上祝福感謝！

內容：以彩繪去創作獨一無二的作品
地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

日期：6/5/2026(三)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：8人
費用：全免
負責職員：Joey 姑娘

4. 躍動黃昏5月跑步班

對象：本中心之會員

簡介：聚集會員們一起輕鬆運動，參加者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

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。

地點：香港仔運動場 / 中西區體育館或其他可跑路徑
 (跑步地點會每月隔週於南區/中西區舉辦)

日期：6/5/2026(三)、
 13/5/2026(三)、
 20/5/2026(三)、
 27/5/2026(三)
時間：下午6時45分至晚上8時45分
名額：8人
費用：全免
負責職員：Frankie Sir

備註：1. 請穿著合適的運動衣服。自備食水、大毛巾、五元硬幣/鎖頭作儲物櫃之用。
 2. 活動內容及地點會按天氣或其他情況而變動，可能會於香港公園體育館室內跑道進行訓練。
 3. 參加者請按個人能力決定是否參加，身體不適者不宜參加。
 4. 參加者需要填寫「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。

5. 男士專屬泰拳小組

對象：本中心之男性會員

簡介：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！

內容：學習基本泰拳技巧，基本體能訓練
地點：尖沙咀柯士甸道118-120號業廣商業中心16樓1604室

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. 參加者需要填寫「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。

日期：7/5/2026(四)、
 21/5/2026(四)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：6人
費用：全免
負責職員：Frankie Sir

6. 陰瑜伽 - 5月放鬆瑜伽班B組		對象: 本中心之會員
<p>簡介: 陰瑜伽是一種結合中國經絡理論的瑜伽體式。特別強調身體動作的「慢、緩、伸、展」,讓身體達至放鬆修復的狀態,特別適合較少運動的人士參與。</p> <p>地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓</p> <p>負責職員: Frankie Sir</p>	<p>日期: 8/5/2026(五)、 22/5/2026(五)</p> <p>時間: 下午7時30分至9時</p> <p>名額: 10人</p> <p>費用: 全免</p>	
7. 同路人聚會 (父母專屬)		對象: 本中心之會員 (正照顧子女之照顧者)
<p>簡介: 照顧者父母們能彼此連結、與擁有相似經歷的其他父母交流,分享有效的溝通技巧、並從相互理解與支持中汲取力量。說出來,本身就是一種療癒。</p> <p>內容: 透過交流與互動,讓照顧者得到同行與支持</p> <p>地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓</p>	<p>日期: 9/5/2026(六)</p> <p>時間: 上午10時至11時30分</p> <p>名額: 12人</p> <p>費用: 全免</p> <p>負責職員: Joey 姑娘</p>	
8. 家鎖讀書會		對象: 本中心之會員
<p>簡介: 《家鎖: 華人家庭這個巨獸》由譚蕙芸(香港獨立記者、中大講師)撰寫,講述作者作為照顧者,面對中風年邁的父親和母親及精神病兄長的血淚經歷。是次讀書會將會與會員們一同分享、討論、交流讀後感。</p> <p>內容: 由職員帶領會員們一同分享、討論、交流《家鎖》讀後感</p> <p>地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓</p>	<p>日期: 11/5/2026(一)、 18/5/2026(一)</p> <p>時間: 上午10時至11時30分</p> <p>名額: 10人</p> <p>費用: 全免</p> <p>負責職員: Frankie Sir</p>	
9. 哈達瑜伽 - 5月放鬆瑜伽班C組		對象: 本中心之會員
<p>簡介: 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。</p> <p>地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓</p> <p>負責職員: Frankie Sir</p>	<p>日期: 12/5/2026(二)</p> <p>時間: 上午10時至11時30分</p> <p>名額: 10人</p> <p>費用: 全免</p>	
10. 同路人聚會		對象: 本中心之會員
<p>簡介: 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。</p> <p>內容: 透過交流與互動,讓照顧者探索自身的領悟與轉變</p> <p>地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓</p>	<p>日期: 13/5/2026(三)</p> <p>時間: 下午2時30分至4時</p> <p>名額: 12人</p> <p>費用: 全免</p> <p>負責職員: Joey 姑娘</p>	
11. 會員迎新日		對象: 本中心之會員
<p>簡介: 誠邀新加入中心的會員一同參與聚會,於聚會間會一邊做手工、一邊認識同路人。活動中亦會分享中心最新動向,讓會員們投入「歇一歇」大家庭!</p> <p>內容: 由中心職員帶領互動</p> <p>地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓</p>	<p>日期: 15/5/2026(五)</p> <p>時間: 下午2時30分至4時</p> <p>名額: 20人</p> <p>費用: 全免</p> <p>負責職員: Joey 姑娘</p>	
12. 如何面對照顧路上的無常		對象: 本中心之會員
<p>簡介: 工作坊透過接納與承諾療法 (ACT),幫助照顧者面對生活中不可控的變化,學習如何接納情緒、專注當下,從而提昇面對照顧壓力的心理韌性。</p> <p>內容: 透過不同活動,提昇照顧者的心理韌性</p> <p>地點: 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓</p>	<p>日期: 16/5/2026(六)</p> <p>時間: 早上10時至11時30分</p> <p>名額: 10人</p> <p>費用: 全免</p> <p>負責職員: 王姑娘、Joey 姑娘</p>	

1. 躍動黃昏6月跑步班

對象:本中心之會員

簡介:聚集會員們一起輕鬆運動,參加者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

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。

地點:香港仔運動場 / 中西區體育館或其他可跑路徑
(跑步地點會每月隔週於南區/中西區舉辦)

負責職員:Frankie Sir

日期:3/6/2026(三)、
10/6/2026(三)、
17/6/2026(三)、
24/6/2026(三)

時間:下午6時45分至晚上8時45分

名額:8人

費用:全免

- 備註:**
1. 請穿著合適的運動衣服。自備食水、大毛巾、五元硬幣/鎖頭作儲物櫃之用。
 2. 活動內容及地點會按天氣或其他情況而變動,可能會於香港公園體育館室內跑道進行訓練。
 3. 參加者請按個人能力決定是否參加,身體不適者不宜參加。
 4. 參加者需要填寫「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。

2. 陰瑜伽 - 6月放鬆瑜伽班A組

對象:本中心之會員

簡介:陰瑜伽是一種結合中國經絡理論的瑜伽體式。特別強調身體動作的「慢、緩、伸、展」,讓身體達至放鬆修復的狀態,特別適合較少運動的人士參與。

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Frankie Sir

日期:6/6/2026(六)
時間:下午2時30分至4時
名額:10人
費用:全免

3. 表達藝術治療工作坊

對象:本中心之會員

簡介:在照顧歷程中,照顧者常常忽略了自身的身心需要。表達藝術工作坊運用表達藝術中不同的創作媒介(例如視覺藝術、身體舞動、音樂等),促進身心連結,通過創作來抒發日常生活中的壓力,在忙碌的生活中尋找平靜與放鬆的時刻。

內容:透過表達藝術創作促進身心連結

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

費用:全免

負責職員:Joey 姑娘

時段1

日期:8/6/2026(一)
時間:下午2時30分至4時30分
名額:8人

時段2

日期:22/6/2026(一)
時間:下午2時30分至4時30分
名額:12人

4. 同路人聚會

對象:本中心之會員

簡介: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

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Joey 姑娘

日期:10/6/2026(三)
時間:下午2時30分至4時
名額:12人
費用:全免

5. 男士專屬泰拳小組

對象:本中心之男性會員

簡介: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!

內容:學習基本泰拳技巧,基本體能訓練

地點:尖沙咀柯士甸道118-120號業廣商業中心16樓1604室

負責職員:Frankie Sir

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. 參加者需要填寫「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。

日期:11/6/2026(四)、

25/6/2026(四)

時間:下午2時30分至4時30分

名額:6人

費用:全免

6. 哈達瑜伽 - 6月放鬆瑜伽班B組

對象:本中心之會員

簡介: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。

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Frankie Sir

日期:12/6/2026(五)、

26/6/2026(五)

時間:下午7時30分至9時

名額:10人

費用:全免

7. 頌鉢靜觀小組

對象:本中心之會員

簡介:透過頌鉢那療癒的聲音,進行靜觀,舒緩緊繃的情緒,滋養疲憊的心靈,讓內心重拾平靜與力量,帶著更輕鬆的心情繼續前行。

內容:由導師帶領參加者進行靜觀冥想活動

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Joey 姑娘

日期:13/6(六)、20/6(六)、

27/6(六)

時間:上午11時至中午12時30分

名額:12人

費用:全免

8. 拆解抑鬱症的心理機制工作坊

對象:本中心之會員

簡介:抑鬱症之照顧者,有時難以理解照顧對象之情緒反覆,我們會一起探討以深入淺出的理論令大家理解。一起探討心理機制。

內容:由社工帶領參加者探討了解

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

負責職員:Joey 姑娘

日期:15/6/2026(一)

時間:下午2時30分至4時

名額:10人

費用:全免

9. 基礎瑜伽 - 6月放鬆瑜伽班C組

對象:本中心之會員

簡介: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!

內容:由瑜伽導師教授瑜伽

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

日期:16/6/2026(二)

時間:下午2時30分至4時

名額:10人

費用:全免

負責職員:Frankie Sir

10. 同路人聚會(父母專屬)

本中心之會員(正照顧子女之照顧者)

簡介:照顧者父母們能彼此連結、與擁有相似經歷的其他父母交流,分享有效的溝通技巧、並從相互理解與支持中汲取力量。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

地點:九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓

日期:27/6/2026(六)

時間:上午10時至11時30分

名額:12人

費用:全免

負責職員:Joey 姑娘

中心地址



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

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)

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

前往中心交通資料



由港鐵【南昌站A1出口】步行至
中心的路線指示短片

前往中心之巴士路線:

- 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

中心開放時間

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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

下午1時至2時為午膳時間, 中心暫停開放

印刷數量: 400份

印刷日期: 2026年3月

編輯小組: 王芷琪、陳珈麗

督印人: 伍家禧

本季刊之文章內容純屬個人意見, 並不代表東華三院立場。