



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
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2026

7-9月通訊



東華三院

「歇一歇」

照顧者資源中心



目錄

中心介紹 ----- P.2-4

服務質素標準SQS ----- P.5

服務須知 ----- P.6-7

友心情網上電台 ----- P.8

照顧者錦囊 ----- P.9-10

活動回顧 ----- P.11

活動報名須知 ----- P.12-13

活動資訊(公開講座) ----- P.14

7-9月活動資訊 ----- P.15-P.26

(會員專屬)

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」偶遇服務
- 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
- 身心靈療愈小組及活動
- 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

- 掃描以下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

2025-2026年度* 中心服務數字

會員數目	401個家庭
個案數目	42個
公眾教育活動	40節
小組活動	107節

*中心於2025年6月9日開始服務

新同工介紹

Hello!大家好~

我係吳姑娘，大家都可以叫我咖啡姑娘，因為我好鍾意沖咖啡，享受慢落嚟，細味咖啡為生活帶嚟嘅平靜。期待於「歇一歇」照顧者中心同大家chill吓。



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「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。

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「敬一敬」，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。

惡劣天氣安排



惡劣天氣 — 東華三院「敬一敬」照顧者資源中心 (會員活動 / 小組安排)

- 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。)
- 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 Amber 黃	如常	如常	如常	如常
 紅雨 Red 紅	如常	按情況決定	如常	如常
 黑雨 Black 黑	取消	取消	取消	取消
熱帶氣旋警告訊號				
 1號	如常	如常	如常	如常
 3號	如常	按情況決定	如常	如常
 8號 NE 東北或以上	取消	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

- 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。
- 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。
- 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。

照顧者 自我照顧影片

親愛的照顧者：

當陪伴家人走過情緒低谷時，你可能每天都在留意對方的情緒變化、服藥情況、復元進度，同時還要兼顧工作、家庭和自己的生活。長期下來，你的心力常常被悄悄耗盡——疲憊、焦慮、無力感，甚至忘記了自己也需要被照顧。

照顧者自我照顧系列專為精神復元人士的家人、朋友及照顧者而設。我們相信：當照顧者好好照顧自己，才有更充足的能量去陪伴摯愛的人走得更遠、更穩。

我們希望透過這一系列影片，提醒並陪伴你：

- 重新認識自己的需要，而不只是對方的需要
- 學習簡單卻有效的自我照顧方法
- 在照顧別人的同時，也能找回自己的生活與力量

影片推介



靜觀減壓練習

靜坐觀呼吸 - 馬淑華博士



觀減壓練習

身體掃描 - 馬淑華博士



自我催眠練習 -

尹婉萍博士



從佛學角度看生死及無常 -
傳燈法師(大覺福行中心住持)



如何在照顧路上尋找
生命的意義 - 李卓敏博士

愧疚型思考 自我測試

你經常感到
內疚嗎？

不好意思

對不起

是你的
口頭禪

說明

以下有 10 個問題，請根據過去一星期內的感受回答，如認為自己常常有此情況思考傾向「✓」。

問題

1. 當事情不如預期時，我通常會覺得是自己的錯。
2. 我常常因為無法達到自己的高標準而感到愧疚。
3. 即使別人告訴我這不是我的責任，我還是會自責。
4. 我會因為無法滿足他人的期望而感到內疚。
5. 當親友情緒低落時，我常覺得是因為我做得不夠好。
6. 我經常重複思考過去的錯誤，無法釋懷。
7. 即使是小事，我也會感到強烈的愧疚感。
8. 我常常覺得自己「不夠好」，無論做多少都不滿意。
9. 當別人稱讚我時，我會覺得自己不配，並感到愧疚。
10. 我很難原諒自己的過失，即使是微不足道的錯誤。

分數解釋 (每個「✓」計1分)

- 0-3分：你的愧疚感相對健康，通常只在適當的情況下出現。繼續保持自我覺察，留意情緒變化。
- 4-7分：你有時會陷入愧疚型思考，建議學習自我開懷和情緒管理技巧，減少不必要的自責。
- 8-10分：你經常感到愧疚，可能影響心理健康。建議你嘗試挑戰負面思維，可以多肯定自己的付出，回顧以往自信及被欣賞的經驗，甚至與親友傾訴。

*本測試僅供參考，不構成專業診斷。若你感到情緒困擾，請尋求社工/輔導員/心理學家的協助。

愧疚可以是成長的動力，但過度的愧疚只會讓你停滯不前。你值得釋放負擔。

照顧者的內疚是真實且普遍的，你們的付出無可取代，但不該讓內疚成為負擔。照顧好自己，才能更好地支持身邊重要的人。

✦ 歡迎分享給你在乎的朋友及追蹤我們看更多。

Description

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，習慣把一切責任攬在自己身上。

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。

「精神復元人士照顧者精神健康及服務需要」 研究新聞發布會

東華三院「歇一歇」照顧者資源中心聯同香港大學社會工作及社會行政學系研究團隊，於2026年3月13日舉行「精神復元人士照顧者精神健康及服務需要研究」新聞發布會。研究結果顯示，超過六成的照顧者承受高照顧負擔，有約六成照顧者出現輕度或以上的抑鬱。每五位精神復元人士的照顧者，便有一位曾經出現自殺或自我傷害的念頭，更有部分照顧者曾想過傷害被照顧者。



研究指出，照顧者就自身需要而主動求助的比率偏低，導致錯失及早獲得支援的時機。精神復元人士照顧者往往把家人的需要置於自身之上，盼望家人的精神狀況能夠好轉。在漫長的照顧歷程中，照顧者承受沉重壓力，若缺乏外界的理解與支援，容易出現情緒困擾，甚至陷入精神健康危機。



給照顧者的話：

如果你在照顧過程中感到吃力、無助，甚至出現情緒困擾，這份研究報告正正反映了大家的真實處境——照顧有情緒及精神困擾的家人，從來都不是一件容易的事。感到疲乏是再正常不過的，請千萬不要因此苛責自己。

請記得，愛家人，並不代表需要犧牲自己的身心健康。唯有當你學會好好愛自己、為自己預留一個「歇一歇」的空間，並容許外界的支援走進生活，你和家人才能在這條路上走得更穩、更遠。

2026年7-9月

* 活動報名安排及時間

7月活動	開始報名日期：2026年6月15日(上午10時開始) 抽籤日期：2026年6月23日 公布結果時段：2026年6月24日 - 2026年6月27日
8月活動	開始報名日期：2026年7月13日(上午10時開始) 抽籤日期：2026年7月21日 公布結果時段：2026年7月22日 - 2026年7月25日
9月活動	開始報名日期：2026年8月10日(上午10時開始) 抽籤日期：2026年8月18日 公布結果時段：2026年8月19日 - 2026年8月21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。

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。



活動資訊(公開講座)

在情緒風暴中安頓身心

簡介：當情緒來襲時，你會否感到不知所措、身心俱疲？無論是面對自己日常生活的壓力或因照顧家人而出現強烈情緒、焦慮，你都需要一套溫柔而有效的安頓身心方法，幫助自己與他人穩住身心、重拾平靜。

是次講座邀請到資深心理治療師及臨床督導潘偉儀女士與大家分享如何在情緒風暴來襲的時候，運用身心療癒技巧來安頓自己，同時提升照顧他人的能力。

日期 24/7/2026(五)
時間 晚上7時至8時30分
地點 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓
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 免費
負責職員 Joey

嘉賓：潘偉儀女士
(香港身心創傷療癒中心
創辦人及總監、心理治
療師及臨床督導)

是旦家長

簡介：在育兒路上，許多父母每天都背負著沉重的壓力，例如追求完美教養、擔心孩子輸在起跑線、為無法控制的事焦慮不已等。今次講座精神科專科醫生許龍杰醫生將分享如何將是旦主義的核心理念(接納、放下、活在當下)應用於父母身上，陪伴孩子一起成長。

日期 28/8/2026(五)
時間 晚上7時至8時30分
地點 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓
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 免費
負責職員 Frankie

嘉賓：許龍杰醫生
(精神科專科醫生)

在照顧路上尋找生命的意義

簡介：照顧精神復元人士的路上，照顧者長期面對沉重壓力、疲憊與無力感，常常忘記了自己生命的意義與價值。本講座特別邀請臨床心理學家李卓敏博士，為大家講解意義治療 (Logotherapy) 的核心理念，以及如何實際應用於日常照顧生活中，讓大家透過意義治療重獲力量與生命價值。

日期 18/9/2026(五)
時間 晚上7時至8時30分
地點 九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓
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 免費
負責職員 Joey

嘉賓：李卓敏博士
(臨床心理學家)



7月活動資訊(會員專屬)

新手照顧者支援小組

簡介：精神復元人士新手照顧者必修：小組帶您認識復元概念與症狀含意，解鎖「聽得懂、講得通」的溝通秘訣，並掌握自殺危機評估與社區資源，與你在照顧的路上建立支援網絡。

內容	認識復元概念、溝通技巧、 危機應對技巧	對象	5年內照顧經驗的新手照顧者優先
日期	2/7/2026(四)、9/7/2026(四)、 16/7/2026(四)、23/7/2026(四)	名額	8名
時間	下午2時30分至4時	費用	全免
		負責職員	戚姑娘、Joey姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

陰瑜伽 - 7月放鬆瑜珈班 A組

簡介：陰瑜伽是一種結合中國經絡理論的瑜珈體式。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。

內容	由瑜珈導師教授瑜珈	名額	10名
日期/時間	03/7/2026(五) 下午7時至8時30分 11/7/2026(六) 上午10時至11時30分	費用	全免
對象	本中心之會員	導師	Mandy
		負責職員	Frankie
		備註	請自備水、毛巾及穿著運動服裝

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

扇待自己手工班

簡介：照顧者常將所有精神傾注於照顧對象身上，忽略了自己的情緒與身體需要。扇子文化中象徵「清風」與「舒暢」，透過DIY民族風扇子，能提醒照顧者在高壓的環境中，也有能力為自己創造清涼放鬆的空間，實踐自我關懷。

內容	透過DIY民族風扇子，實踐自我關懷	對象	本中心之會員
日期	4/7/2026(六)	名額	10名
時間	上午10時至12時	費用	全免
		負責職員	Joey姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

基礎瑜珈 - 7月放鬆瑜珈班 B組

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

內容	由瑜珈導師教授瑜珈	名額	10名
日期	6/7/2026(一)、20/7/2026(一)、 27/7/2026(一)	費用	全免
時間	下午2時30分至4時	導師	Maggie
對象	本中心之會員	負責職員	Frankie
		備註	請自備水、毛巾及穿著運動服裝

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

躍動黃昏7月跑步班

簡介：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。

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	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，可能會於香港公園體育館室內跑道進行訓練。 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。
日期	8/7/2026(三)、22/7/2026(三)		
時間	下午6時45分至8時45分		
對象	本中心之會員		
名額	8名		
費用	全免		
負責職員	吳姑娘、Frankie		

★ 地點：香港仔運動場/深水埗運動場或其他可跑路徑 ★

哈達瑜珈 - 7月放鬆瑜珈班 @組

簡介：哈達瑜珈是最傳統且普及的瑜珈流派，專注於「身心平衡」與「穩定根基」，課程節奏緩慢，適合想建立基礎瑜珈的會員。

內容	由瑜珈導師教授瑜珈	費用	全免
日期	10/7/2026(五)、31/7/2026(五)	導師	Winnie
時間	下午7時至8時30分	負責職員	Frankie
對象	本中心之會員	備註	請自備水、毛巾及穿著運動服裝
名額	10名		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

同路人聚會(父母專屬)

簡介：活動為每月恆常活動，希望讓父母身份之照顧者能彼此連結、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，本身就是一種療瘉。

內容	透過交流與互動，讓照顧者得到同行與支持	對象	本中心之會員(正照顧子女之照顧者)
日期	11/7/2026(六)	名額	12名
時間	下午2時30至4時	費用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

太極班A班

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	透過專業太極導師教導	名額	18名
日期	13/7/2026(一)	費用	全免
時間	上午10時至11時30分	負責職員	Joey姑娘
對象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

音樂治療工作坊

簡介：工作坊由註冊音樂治療師帶領，透過非言語的音樂媒介，為參加者創造一個安全、包容的空間。藉由音樂釋放壓力、梳理情緒，並在音樂中找回內心的平靜與力量。

內 容	由註冊音樂治療師帶領運用音樂連結身心	名 額	10名
日 期	13/7/2026(一)	費 用	全免
時 間	下午2時30分至下午4時	導 師	陳嘉延 (註冊音樂治療師)
對 象	本中心之會員	負責職員	Frankie

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

同路人聚會

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	對 象	本中心之會員
日 期	15/7/2026(三)	名 額	12名
時 間	下午2時30分至4時	費 用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

男士專屬泰拳小組

簡介：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	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。
日 期	16/7/2026(四)、30/7/2026(四)		
時 間	下午2時30分至4時30分		
對 象	本中心之男性會員		
名 額	6名		
費 用	全免		
負責職員	Frankie		

★ 地點：尖沙咀柯士甸道118-120號業廣商業大廈1604室 ★

情緒勒索拆解術

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	對 象	本中心之會員
日 期	17/7/2026(五)	名 額	10名
時 間	下午2時30分至4時	費 用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

應用戲劇工作坊

簡介：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，讓照顧者在委曲求全中漸漸迷失了自己。本工作坊將透過戲劇，將這些無法言語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	名額	8名
日期	17/7/2026(五)	費用	全免
時間	下午7時至8時30分	導師	謝偉倫 (白光創作創辦人及總監)
對象	本中心之會員	負責職員	Frankie

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

真人圖書館：走進抑鬱症的世界

簡介：「借閱一個人，閱讀一本書」，讓參加者與抑鬱症康復者進行直接、深度的對話。對於照顧者而言，這能讓他們從「非家人」的第三者視角，更客觀、更具同理心地理解抑鬱症患者的內心世界，從而減少日常照顧中的衝突。

內容	由朋輩照顧員分享	名額	8名
日期	18/7/2026(六)	費用	全免
時間	下午2時30分至4時	負責職員	Joey姑娘
對象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

太極班B班

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	透過專業太極導師指導學員	名額	18名
日期	30/7/2026(四)	費用	全免
時間	上午10時至11時30分	負責職員	Joey姑娘
對象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

8月活動資訊(會員專屬)

躍動黃昏8月跑步班

簡介：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。

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	5/8/2026(三)、19/8/2026(三)
時 間	下午6時45分至8時45分
對 象	本中心之會員
名 額	8名
費 用	全免
負責職員	吳姑娘、Frankie



- 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，可能會於香港公園體育館室內跑道進行訓練。
 - 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。

★ 地點：中西區體育館/深水埗運動場或其他可跑路徑 ★

陰瑜珈 - 8月放鬆瑜珈班 A組

簡介：陰瑜珈是一種結合中國經絡理論的瑜珈體式。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。

內 容	由瑜珈導師教授瑜珈	費 用	全免
日 期	7/8/2026(五)、21/8/2026(五)	導 師	Mandy
時 間	下午7時至8時30分	負責職員	Frankie
對 象	本中心之會員	備 註	請自備水、毛巾及穿著運動服裝
名 額	10名		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

【照顧者精神健康及服務需要研究】分享及討論會

簡介：過去一年，中心與香港大學社會工作及社會行政學系合作研究照顧者的服務需要。研究結果反映出照顧者肩正承受着難以言喻的巨大壓力。是次小組將由社工帶領與大家分享這次的研究發現，細說當中的共鳴，一起探討未來的支援方向。

內 容	由社工分享及討論研究結果	名 額	10名
日 期	8/8/2026(六)	費 用	全免
時 間	上午10時至11時30分	負責職員	Hei Sir、Frankie
對 象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

預防復發實務工作坊

簡介：復元路上難免遇到風浪，如何及早察覺並穩住陣腳？本工作坊由社工帶領，透過實務經驗分享，陪伴會員深入認識復發的早期訊號、學習評估風險，並攜手制定應變計劃。

內容	由社工帶領認識如何預防復發	名額	10名
日期	8/8/2026(六)	費用	全免
時間	下午2時30分至4時	負責職員	Hei Sir、Frankie
對象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

哈達瑜珈 - 8月放鬆瑜珈班 B組

簡介：哈達瑜珈是最傳統且普及的瑜珈流派，專注於「身心平衡」與「穩定根基」，課程節奏緩慢，適合想建立基礎瑜珈的會員。

內容	由瑜珈導師教授瑜珈	費用	全免
日期/時間	10/8/2026(一) 上午10時至11時30分 14/8/2026(五) 下午7時至8時30分	導師	Winnie
對象	本中心之會員	負責職員	Frankie
名額	10名	備註	請自備水、毛巾及穿著運動服裝

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

流沙自在手工班

簡介：照顧者往往希望控制及掌握環境或被照顧者能夠情緒穩定，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	名額	12名
日期	10/8/2026(一)	費用	全免
時間	下午2時30分至4時30分	負責職員	Joey姑娘
對象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

太極班

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	透過專業太極導師指導學員	名額	18名
日期	12/8/2026(三)	費用	全免
時間	上午10時至11時30分	負責職員	Joey姑娘
對象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★



男士專屬泰拳小組

簡介：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	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。
日 期	13/8/2026(四)、27/8/2026(四)		
時 間	下午2時30分至4時30分		
對 象	本中心之男性會員		
名 額	6名		
費 用	全免		
負責職員	Frankie		



★ 地點：尖沙咀柯士甸道118-120號業廣商業大廈1604室 ★

同路人聚會(父母專屬)

簡介：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	對 象	本中心之會員(正照顧子女之照顧者)
日 期	15/8/2026(六)	名 額	12名
時 間	上午10時至11時30分	費 用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

情緒黏土畫手工班

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	名 額	12名
日 期	15/8/2026(六)	費 用	全免
時 間	下午2時30分至4時	負責職員	Joey姑娘
對 象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

實戰溝通系列：拒絕的藝術

簡介：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	名 額	12名
日 期	17/8/2026(一)	費 用	全免
時 間	上午10時至11時30分	負責職員	Joey 姑娘
對 象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

真人圖書館：思覺失調的世界

簡介：外界一般對思覺失調的認知都有一定的落差，今天就讓你們進入一個真人真事的“思覺失調的世界”，讓大眾可以感受同體會一個親身經歷的“我思故我在”的世界。

內容	由朋輩照顧員分享	名額	8名
日期	17/8/2026(一)	費用	全免
時間	下午2時30分至4時	負責職員	Joey 姑娘
對象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

同路人聚會

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	對象	本中心之會員
日期	19/8/2026(三)	名額	12名
時間	下午2時30分至4時	費用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

芬蘭木棋

簡介：木棋運動（又稱 Mōlky、芬蘭木棋、芬蘭木柱）源自芬蘭的投擲運動，玩法與保齡球相似，不需要高強度的運動，尤其適合平日較少運動的會員參加。

內容	新興運動體驗	對象	本中心之會員(正照顧子女之照顧者)
日期	20/8/2026(四) 下午7時至8時45分、 27/8/2026(四) 下午7時至8時45分、 17/9/2026(四) 下午7時至10時	名額	12名
		費用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓、堅尼地城社區綜合大樓 ★

會員大會

簡介：『會員大會』是專為會員設立的互動天地。在這裏可以了解中心的最新動向，更可以對未來的服務發展發表意見。誠邀會員們一同參與傾吐，讓我們這個大家庭因為有您的參與而變得更溫暖、更熱鬧！

內容	分享中心資訊，讓會員發表意見等	名額	30名
日期	22/8/2026(六)	費用	全免
時間	上午10時至11時30分	負責職員	Hei Sir、Frankie
對象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

圖舒館

簡介：有些感受和內心的想法，藏在心底不知如何表達，不如嘗試用圖像取代文字或語言，圖舒館會透過油粉彩創作抒發內心世界，讓大家沉浸在藝術世界，暫時忘卻照顧壓力。

內容	水彩創作	名額	8名
日期	24/8/2026(一)	費用	全免
時間	下午2時30分至4時	負責職員	Frankie
對象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★



9月活動資訊(會員專屬)

實戰溝通系列：情緒勒索

簡介：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）。

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	對 象	本中心之會員
日 期	1/9/2026(二)	名 額	8名
時 間	下午2時30分至4時	費 用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

太極班A班

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	透過專業太極導師指導學員	名 額	18名
日 期	2/9/2026(三)	費 用	全免
時 間	上午10時30分至12時	負責職員	Joey姑娘
對 象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

躍動黃昏9月跑步班

簡介：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。

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	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，可能會於香港公園體育館室內跑道進行訓練。 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。
日 期	2/9/2026(三)、16/9/2026(三)		
時 間	下午6時45分至8時45分		
對 象	本中心之會員		
名 額	8名		
費 用	全免		
負責職員	吳姑娘、Frankie		

★ 地點：中西區體育館/深水埗運動場或其他可跑路徑 ★

外出活動：參觀楊成長期護理院

簡介：東華三院楊成紀念長期護理院為長者提供精神復康住宿服務之院舍。是次參觀將透過親身走訪，了解長期護理院舍的日常運作、照顧服務。

內容	由中心乘搭旅遊巴士前往參觀楊成長期護理院	解散時間	下午12時（於東華三院黃竹坑服務綜合大樓解散）
日期	3/9/2026(四)	對象	本中心之會員
時間	上午10時30分至中午12時	名額	40名
集合時間	上午9時45分	費用	全免
集合地點	九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓地下	負責職員	戚姑娘、Frankie

★ 地點：香港黃竹坑黃竹坑徑二號東華三院黃竹坑服務綜合大樓 ★

陰瑜伽 - 9月放鬆瑜珈班 A組

簡介：陰瑜伽是一種結合中國經絡理論的瑜珈體式。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。

內容	由瑜珈導師教授瑜珈	費用	全免
日期	4/9/2026(五)	導師	Mandy
時間	下午7時至8時30分	負責職員	Frankie
對象	本中心之會員	備註	請自備水、毛巾及穿著運動服裝
名額	10名		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

心自在 - ACT接納與承諾治療小組

簡介：照顧者面對生活中的壓力和負面情緒，我們常陷入與其對抗的惡性循環。小組將透過接納與承諾治療，學習不再逃避或消滅痛苦，而是帶著這些情緒，轉向投入對自己真正有價值的行動，重新掌控生活的主導權。

內容	講解、體驗活動、小組分享	對象	本中心之會員
日期	7/9/2026、14/9/2026、 21/9/2026、28/9/2026(一)	費用	全免
時間	下午2時30分至午4時	名額	8名
		負責職員	王姑娘、Frankie

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

基礎瑜珈 - 9月放鬆瑜珈班 B組

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

內容	由瑜珈導師教授瑜珈	費用	全免
日期	9/9/2026(三)	導師	Maggie
時間	上午10時30分至12時	負責職員	Frankie
對象	本中心之會員	備註	請自備水、毛巾及穿著運動服裝
名額	10名		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

同路人聚會

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	對 象	本中心之會員
日 期	9/9/2026(三)	名 額	12名
時 間	下午2時30分至4時	費 用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

男士專屬泰拳小組

簡介：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	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。
日 期	10/9/2026(四)、24/9/2026(四)		
時 間	下午2時30分至4時30分		
對 象	本中心之男性會員		
名 額	6名		
費 用	全免		
負責職員	Frankie		

★ 地點：尖沙咀柯士甸道118-120號業廣商業大廈1604室 ★

實戰溝通系列：如何支援低動力的家人

簡介：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	對 象	本中心之會員
日 期	15/9/2026(二)	名 額	8名
時 間	下午2時30分至4時	費 用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

太極班B班

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	透過專業太極導師指導學員	名 額	18名
日 期	16/9/2026(三)	費 用	全免
時 間	上午10時30分至12時	負責職員	Joey姑娘
對 象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

蓮心·連心手工班

簡介：照顧者用扭扭棒制作蓮花燈籠。蓮花在許多文化中象徵「出淤泥而不染」，非常適合用來隱喻照顧者在逆境中依然能保持力量與美麗的韌性。

內 容	蓮花燈籠製作	名 額	8名
日 期	16/9/2026(三)	費 用	全免
時 間	下午2時30分至4時30分	負責職員	Joey姑娘
對 象	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

太極班C班

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	透過專業太極導師指導學員	名額	18名
日期	23/9/2026(三)	費用	全免
	上午10時30分至中午12時	負責職員	Joey姑娘
時間	本中心之會員		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

遺憾工作坊

簡介：照顧者在漫長的照護旅程中，常伴隨著深沉的遺憾（如：遺憾未能及早發現家人病情、遺憾被迫放棄自己的事業或夢想、遺憾對家人的失去耐性）。這些遺憾若長期壓抑，會轉化為強烈的罪咎感與抑鬱情緒。我們協助照顧者正視遺憾，從中看見對家人的愛，並學習對自己溫柔。

內容	小組將協助照顧者正視遺憾，學習對自己溫柔	對象	本中心之會員
日期	29/9/2026(二)	名額	8名
時間	下午2時30分至4時	費用	全免
		導師	Doris
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

哈達瑜珈 - 9月放鬆瑜珈班-C組

簡介：哈達瑜珈是最傳統且普及的瑜珈流派，專注於「身心平衡」與「穩定根基」，課程節奏緩慢，適合想建立基礎瑜珈的會員。

內容	由瑜珈導師教授瑜珈	費用	全免
日期	30/9/2026(三)	導師	Winnie
時間	上午10時30分至中午12時	負責職員	Frankie
對象	本中心之會員	備註	請自備水、毛巾及穿著運動服裝
名額	10名		

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★

預防復發實務工作坊

簡介：被照顧者的病情反覆（復發）是照顧者長期的主要壓力源與心理負擔。照顧者往往因為過度擔憂復發，反而會增加患者的心理壓力。我們希望協助照顧者客觀識別復發的早期微小徵兆，將「盲目擔憂」轉化為「理性觀察與主動防禦」。

內容	小組將協助照顧者客觀識別復發徵兆，並建立一個良好心理質素去應付日常	對象	本中心之會員
日期	30/9/2026(三)	名額	8名
時間	下午2時30分至4時	費用	全免
		負責職員	Joey 姑娘

★ 地點：九龍深水埗富昌村富潤樓服務設施大樓五樓 ★



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



前往中心之交通工具：

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



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6月

編輯小組：王芷琪、陳珈麗

督印人：伍家禧