

12月

護老活動

護老喜樂健心操

FO-P2425-298

由義工帶領，一起學習「樂活健心操」，
保持身心健康，舒緩照顧壓力。

日期：2024年12月 2, 9, 16 及 23日（逢星期一）

時間：下午1:30至2:30

對象：護老者優先

名額：20人 收費：\$20(共四堂)

地點：中心禮堂

負責職員：徐杏恩姑娘



「字」癒過聖誕

祝福手繪聖誕咭創作

FO-P2425-299

祝福手繪提供一個「畫」文字的方法，讓大家在普
天同慶的聖誕節為自己及身邊人送上佳節祝福。字
裡行間是「書法」也是「抒法」；一起重新得力！

日期：2024年12月12日（星期四）

時間：上午10:00至11:30

地點：護老房 對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

報名方法：親臨／致電中心報名，先到先得。

負責職員：黃敏淇姑娘



報名日期：12月1日開始報名！先到先得

Stick Mobility 護老者體驗日

Stick Mobility 是一套源於美國的新興動態運動！

由 Stick Mobility導師廖姑娘教授特製的筋膜伸展根及利
用槓桿原理，深層伸展平日難以伸展的筋膜，同時配合等
長收縮強化訓練，提升關節靈活性、穩定性及肌肉力量。

FO-P2425-274

日期：2024年12月30日（星期一）

時間：中午1:30至2:30

地點：中心禮堂

對象：中心已登記護老者

名額：12人 收費：免費

導師：廖竹茜姑娘

負責職員：徐杏恩姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

6/12截止登記。9/12公佈及個別通知中籤者。

「晶」雕細刻

迎聖誕水晶花製作

FO-P2425-300

在導師指導下製作晶瑩剔透的聖誕水晶花，
耐看又耀眼；為迎接聖誕節做足準備。

日期：2024年12月17日（星期三）

時間：上午9:30至11:30

地點：護老房

對象：中心已登記護老者

名額：12人

收費：免費（由聖公會麥理浩資助）

負責職員：黃敏淇姑娘



報名方法：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

6/12截止登記。9/12公佈及個別通知中籤者。



12/1月

護老活動

食得有營。照顧者小組

FO-P2425-263

學習健康有營飲食習慣。

日期：2024年12月 3, 11, 17 及 24日 (共四節)

**逢星期二 (除12月11日為星期三)

時間：下午1:30至3:00

對象：中心已登記護老者

名額：10人 收費：\$20(共四堂)

地點：護老房 負責職員：社工徐杏恩姑娘



黃昏慢活：薰芳中鬆一鬆

FO-P2425-310

香薰治療工作坊

由專業香薰治療師介紹精油應用，並學習調配香薰精油及肩頸頭按摩手法；盡情放鬆又放空！！

日期：2025年1月8日 (星期三)

時間：下午5:00至6:30 地點：中心禮堂 名額：12人

對象：中心已登記護老者 (在職及子女照顧者優先)

收費：免費 (由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名方法 (在職及子女照顧者優先)：

親臨或致電中心先登記，後抽籤。

31/12截止登記。3/1/2025公佈及個別通知中籤者。

珠光寶「憩」 韓式寶石蠟燭製作

FO-P2425-304

由導師教授韓式寶石蠟燭製作，

讓照顧者放鬆心情，享受Me Time。

日期：2025年1月15日 (星期三)

時間：上午10:00至11:30 地點：多用途房

對象：中心已登記護老者 名額：12人

收費：免費 (由聖公會麥理浩資助)

負責職員：黃敏淇姑娘



報名方法：

親臨或致電中心先登記，後抽籤。

31/12截止登記。3/1/2025公佈及個別通知中籤者。

泰·幸福了！ 泰式肩頸暖包按摩活動 (夫婦篇)

FO-P2425-309

教授護老者夫婦按摩技巧，加強溝通及增進感情，抒緩照顧壓力。

日期：2025年1月18日 (星期六)

時間：上午09:30至11:30 地點：多用途房

對象：中心已登記護老者 名額：10對夫婦 (共20人)

收費：免費 (由聖公會麥理浩資助)

負責職員：社工徐杏恩姑娘



報名方法 (夫婦照顧者優先)：親臨或致電中心先登記，後抽籤。

31/12截止登記。3/1/2025公佈及個別通知中籤者。

