



怡康全人发展中心
Centre for Holistic Health

照顾者之泉

照顾好他人

也要照顾好自己

「照顾者之泉」是一个专为华裔背景的照顾者而设的歇息和加油站，这里会安排一些切合照顾者身、心、灵、精神健康、社交的活动，及协助解决一些照顾者角色上的困难。

专业工作者会透过不同形式的活动协助照顾者认识社区内的支持服务、了解有关福利政策及申请程序、提高照顾方面的技巧、学习处理压力及负面情绪的方法、享受轻松歇息的机会、与同路人倾诉畅聊……

2017 年聚会

3月6日 10-12pm

内容: 长者牙齿保健讲座

4月3日 10-12pm

内容: 长者兴趣爱好交流活动

5月1日 10-12pm

内容: 长者脑力活动趣味游戏

6月5日 10-12pm

内容: 中医养生讲座

7月3日 10-12pm

内容: 照顾者福利政策介绍

8月7日 10-12pm

内容: 音乐放松疗法小组活动

9月4日 10-12pm

内容: 长者健康饮食讲座

10月2日 10-12pm

内容: 脑退化病患的照顾

11月6日 10-12pm

内容: 长者肠道保健讲座

12月4日 10-12pm

内容: 迎新年-----音乐大联欢

对象: **60岁**或以上的照顾者/被照顾者

费用: 免费 (备有茶点)

语言: 普通话/广东话

活动地点: Whitehorse Community Resource Centre, Level 1, 79 Mahoneys Road, Forest Hill 3131

(邻近 Forest Hill Chase 购物中心及金宝酒楼, 736, 735, 765, 公共巴士线可直达, 隔壁有大量免费停车位)

查询及报名: 0401 718 043 / 03 8806 7532