

長者身心滋養 活動系列

Care

Connect

Communicate



關於崇德家福軒

崇德家福軒成立於1999年，是全港首間家庭退修中心，為個人及家庭提供一個平和恬靜、貼近大自然的環境，配以適切的活動，促進個人與家庭的反思與成長。現誠邀貴機構合作，藉著身心滋養活動，舒緩長者及護老者的壓力，培養內在的平靜，從而達致身心健康。



活動特色

活動加入靜心覺察等元素，讓長者及護老者學習覺知當下的情緒和感受，懂得關顧自己的身心需要，培養對自我的慈愛，並擴展至家人。



講座

輕鬆微養生

透過學習簡單的養生方法，從起床到入睡，把養生融入日常生活中，讓身心更健康。

定期喘息

透過學習靜心呼吸和輕柔按摩，提醒參加者定期喘息，關顧自己的身心健康。

對象：長者及護老者

時間：1小時

地點：貴機構 / 網上形式進行

人數：不限

費用：\$800



體驗工作坊

滋養心田

透過認識植物的生長特性及學習種植技巧，反思照顧和被照顧的關係，學習以平常心面對生命的歷程。

畫出平靜

透過繪畫塑膠彩畫表達情感，覺察繪畫時的身心變化，專注當下，放慢節奏，達致減壓放鬆。

手作時光

藉著製作天然舒壓香膏，認識香薰對減壓的效用，培養內在的平靜與自我反思。

瑜·悅之旅 (人數：15人或以下)

透過學習椅子瑜伽和呼吸練習，讓參加者放鬆身心。

對象：長者及護老者

時間：1.5小時

地點：貴機構 / 崇德家福軒

人數：20人或以下

費用：\$2250(已包括活動物資)



「觸得到的愛」日營

離開平日的生活環境，放慢節奏，放鬆心情，來白屋享受小旅行。

透過認識香薰按摩對舒緩疼痛的幫助，並帶著安靜和溫柔的心學習按摩，讓護老者減輕勞損和壓力，重新找回身體與生活的平衡。此外，透過靜心體驗，培養內在的平靜和專注。

對象：護老者

時間：10am-3pm (5小時)

人數：20人

地點：崇德家福軒

費用：\$4800

(已包括午膳及活動物資)



「盡展耆·藝」小組

透過藝術創作(如：輕黏土、和諧粉彩畫、藝術字體)等，鼓勵參加者發揮創意，培養多角度欣賞美的能力，增加快樂感，以達致身心健康。

對象：長者及護老者

時間：每節 1.5 小時，共 4 節

人數：6-10人

地點：貴 機構 / 崇德家福軒

費用：\$4500 (已包括活動物資)



活動內容或時間可因應服務使用者的需要作出調整。



崇德家福軒地址：大埔大埔公路4010地段下黃宜坳村