

# 25-26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。



## 「自然為本」照顧者靜觀課程

透過結合大自然與五感靜觀、伸展、藝術創作及輕柔按摩等元素，讓照顧者學習放鬆身心，從而改善照顧者與被照顧者的溝通技巧，促進家庭關係。

對象：照顧者

時間：每節 1.5 小時，共 4 節

人數：6-12人

地點：貴機構 / 崇德家福軒

費用：\$4800 (已包括活動物資)



## 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

透過繪畫塑膠彩布袋表達情感，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 (註：如在白屋進行，人數上限：15人)

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)



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