

長者身心滋養活動系列

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、貼近大自然的翠綠環境，配以適切的活動，促進個人與家庭的身心健康，建立和諧家庭生活。現誠邀有興趣伙伴攜手合作，藉著多元化的身心滋養活動，舒緩參加者的壓力，培養內在的平靜與自我接納，從而達致身心健康。



小組活動



「畫展耆·藝」小組

透過藝術創作(如：輕黏土、和諧粉彩畫、素描)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

人數：6-10 人

時間：每節 1.5 小時，共 4 節

地點：貴機構 / 崇德家福軒

費用：\$3800/4 節

「活在當下」靜心小組

透過呼吸練習及五感體驗活動(如：靜觀進食、步行、作畫)等，讓參加者覺知自己的情緒和感受，培養內在的平靜與自我接納，從而舒緩壓力，達致身心健康。

對象：長者

人數：10-12 人

時間：每節 1.5 小時，共 4 節

地點：貴機構 / 崇德家福軒

費用：\$3800/4 節



單次活動

「種出好生命」活動

透過認識植物的生長特性及學習種植香草的方法，建立參加者與大自然的連繫，從而培養內在的平靜，達致身心健康。

對象：長者

人數：15 人或以下

時間：1.5 小時

地點：貴機構 / 崇德家福軒

費用：\$1500



「慢活廚房」活動

透過靜心製作小食，喚醒(視、聽、嗅、味、觸)五種感覺，學習調整生活的步伐與節奏，從而培養內在的平靜，達致身心健康。

對象：長者

人數：15 人或以下

時間：1.5 小時

地點：貴機構 / 崇德家福軒

費用：\$1500



日營活動

「香薰按摩 x 靜心減壓」日營

透過學習香薰按摩，舒緩身體的疼痛，並透過靜心練習，提升自我覺察，重新找回身體與生活的平衡。

對象：長者

人數：20 人或以下

時間：上午 10 時至下午 3 時

地點：崇德家福軒

費用：\$4500 (含午膳及香薰按摩油，不含車費)



有關活動的內容、節數或時間可因應服務使用者的需要而作出調整。

歡迎查詢

電話：2650 6762 (盧姑娘) 傳真：2638 9889 電郵：zwh@hkfws.org.hk



地址：新界大埔大埔公路 4010 地段下黃宜坳村