



## 「照顧有幾難？」

### 照顧者支援工作坊

#### 照顧者活動

1. 了解照顧者面對的情緒
2. 紓緩他們照顧上的壓力
3. 提供照顧者的支援資料

日期：2024年6月22日（星期六）

講員：馬凱茵姑娘及彭碧霞姑娘  
(本會社會服務部同工)

時間：上午10:00 - 12:00

對象：護老者（優先）

人數：20位

費用：全免

地點：信義樓五樓(油麻地窩打老道50A)

\* 照顧者參加活動同時，長者亦可出席

「輕鬆渡周末受照顧者工作坊」暫顧活動，內容如下：

### 輕鬆渡周末受照顧者工作坊

1. 簡易伸展運動
2. 製作感恩馬賽克杯墊

日期：2024年6月22日（星期六）

時間：上午10:00 - 12:00

對象：長者

人數：8位

地點：信義樓地下C室

#### 受照顧者活動

查詢：總辦事處家庭關顧部王小姐(2388-5847)

備註：因暫顧活動名額少量，須預先報名通知；  
及初步了解長者身體狀況，是否合適此活動。

網上報名：

