



幸福由深出發運動



社會福利署深水埗區福利辦事處自2009年起夥拍區內多間機構和團體，以「正向心理學」的理念於區內推動「幸福」運動，增強居民抗逆力，為社區注入正能量。

承蒙區內各服務單位的支持，本資源單張輯錄了相關活動資訊*，希望社區人士能在當中找到同行的力量。

2020/2021年度，計劃以「友深人·伴你行」為主題，繼續關心有特殊需要人士，尤其是認知障礙症長者及照顧者。

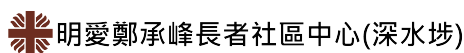
另外，適逢新冠肺炎疫情流行，不少居民居家抗疫，本單張亦集合了一些網上資源，冀能鼓勵大家充實時間、鍛鍊身心，「出關」後能走更遠的路。

* 因疫情關係，各中心開放時間將有所調整。報名/出席活動前請先致電中心查詢。

主辦機構



協辦機構



家居強身運動系列

家居健體操

衛生署衛生防護中心：
一家大細齊來和Lazy Lion一起做運動

https://www.youtube.com/watch?v=o3IkM6jOk1w&list=RDCMUC50t-V1C1x7xxzEnY20K3-w&start_radio=1&t=32



太極聯盟義工隊

家居強身運動系列

<https://www.youtube.com/watch?v=P6XqW8TZkLg>



賽馬會跨代樂頤年推廣計劃

長者椅上毛巾操

<https://youtu.be/A1-zuzkMp2Y>

大人健康操

改善心肺耐力、肌力、
手腳協調的健康操

https://www.youtube.com/watch?v=ybxJAJIMnel&feature=youtu.be&list=PL5gendPG0r0B02N-_PS3BSysfZ25xUmwu



女青-輕鬆照顧三步曲

拾個家居訓練遊戲

<https://www.youtube.com/watch?v=hkLB3Pamxg8&list=PLm7nFYyMduJIC2r593xT382UD8Z4hxx01&index=2&t=0s>



益智系列



長青網

各式線上遊戲

<https://www.e123.hk/zh-hant/entertainment>

香港仔坊會南區長者綜合服務處

家居健智遊戲

https://www.youtube.com/watch?v=fryTF_aUHj4&list=PLJMSIKgq5-L68_ivy5ohl2yqibry1gXN8



智客

結合訓練記憶力、認知能力、情緒智商等的手機應用程式

Android下載：

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.brainbow.peak.app&hl=zh_HK&fbclid=IwAR3rUAMo6dRztdz_udTyaLBqqEpd_n6dM1_yXKSEMzywUhnvHuVoUsIH1Vg



iOS下載：

https://apps.apple.com/hk/app/%E6%99%BA%E5%AE%A2-peak-brain-training/id806223188?fbclid=IwAR03xxM0trXgGlnX2pdQ-Csi3a2vuMYtGo_Mo7XeuWJqz71IzbPCqTKZKVI



照顧者系列

利大

押



大人連線

實用照顧者及認知障礙症資訊

<https://www.facebook.com/notes/%E5%A4%A7%E9%8A%80-big-silver/%E5%A4%A7%E4%BA%BA%E9%80%A3%E7%B7%9A-carers-connect/3115158588709536/>



656照顧者好幫搜

中風、跌倒骨折及相關照顧者的互動資訊平台

<https://656carer.com/>

賽馬會照顧達人計劃

照顧技巧培訓計劃、長者/SEN孩子照顧者鬆一鬆活動總覽

<https://www.carer.org.hk/>



抒懷系列

社會福利署 臨床心理服務科

《2020抗疫心理資源庫》

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_gp/



Shall We Talk 「陪我講」

精神健康推廣和公眾教育計劃

<http://shallwetalk.hk/zh/>

新生精神康復會 Newlife330

培養正念手機應用程式

Android下載：

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.newlife330&hl=zh_HK



iOS下載：

<https://apps.apple.com/hk/app/newlife-330/id1047078127>

來跑一場親子障礙賽

給家有特殊教育需要(SEN)孩子的你

<https://www.sen.org.hk/>



SEN 系列

心橋兒童發展計劃

為懷疑或有輕微發展障礙的兒童提供訓練和治療

<https://www.facebook.com/senbridge.org/>



Nam Cheong Street

382 - 248 南昌街 220 - 202

兒童及 家庭系列

伍sir手作小教室

在家陪孩子做STEAM小手工

<https://www.facebook.com/Mr5makerspace/>



Healthy seed 慈慧幼苗

育兒資訊、兒童品格發展錦囊

<http://babyparent.org/>



Brillkids

兒童電子書

<http://www.brillkids.hk/>

救世軍社會創新 服務獎勵計劃

細閱南山 - 由老友記帶
大家遊覽南山社區

<https://www.facebook.com/exploration.namshan/>



認識社區、 走向世界系列



康樂及文化事務署

博物館網上資源中心

https://www.lcsd.gov.hk/tc/orc_detail.html?cat=675



英國愛丁堡動物園

每日有不同種類動物的直播，
包括熊貓、企鵝、老虎等

<https://www.edinburghzoo.org.uk/webcams/panda-cam/>



羅浮宮

向西方文明的瑰寶展開虛擬之旅

<https://petitegalerie.louvre.fr/visite-virtuelle/saison5/>



工作配對系列



教會關懷貧窮網絡

職位配對平台

http://www.hkcnp.org.hk/core_services/love_in_action/hkcnpjobs/

Audible stories for all age range

網上聆聽英文故事書

<https://stories.audible.com/discovery>



Laughter Yoga

Cultivate Health and Happiness

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLskBRycNmK77nPL4GDE03ue7mG051Tkwd>

English

Speakers

Collection