社會福利署
Social Welfare Department

2026 年 10 月

屯門區
照顧者感謝月

各式各樣的活動，一同支持照顧者

活動一覽



社會福利署　屯門區安老及康復服務協調委員會「屯」伴同行照顧者工作小組

照顧者，多謝你！

今年十月是照顧者感謝月。屯門區的社福單位、關愛隊及地區夥伴舉辦了各式各樣的活動，在中心、社區和照顧者家中，向每一位照顧者表達感謝與支持。



70+

個活動

40+

個單位及關愛隊



心意卡及打氣留言



展覽及宣傳



街站及攤位



減壓及身心健康



茶聚及嘉許聚會



外出旅遊



上門探訪



社區服務

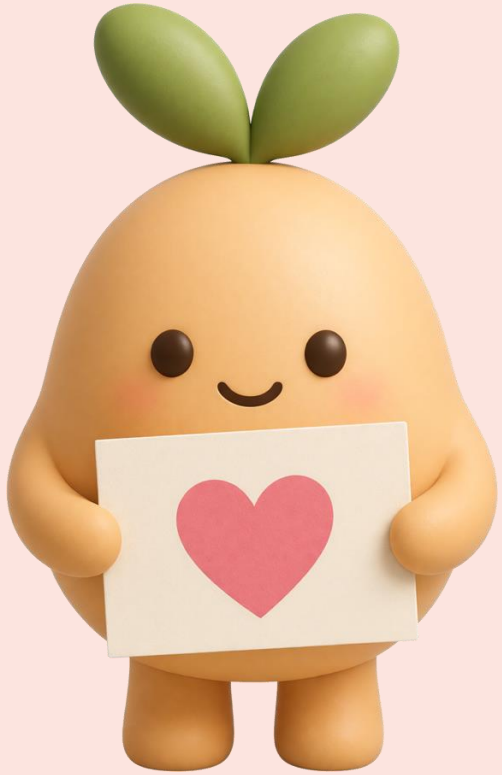
支持照顧者的活動（節錄）

由屯門區各社福單位及關愛隊舉辦



活動類別

心意卡及打氣留言



照顧者加油站

日期 2.10.2026(五) 至 30.10.2026(五)
對象 智障人士及肢體傷殘人士照顧者
主辦 香港聖公會屯門地區支援中心-樂屯聚

在中心擺放照顧者加油站，設加油留言板、宣傳照顧者支援活動，並請照顧者品嚐養生花茶放鬆身心。

同 SEN 同氣齊齊撐

日期 22.10.2026(四)
對象 2-6 歲學員及照顧者
主辦 明愛樂興幼兒中心

由中心職員及學員一同製作心意卡，附上自我關懷小禮物，於放學時段送給家長，表達對照顧者的支持和肯定其付出。

星之祝福

日期 5.10.2026(一) 至 17.10.2026(六)
對象 中心會員及公眾人士
主辦 仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心

以星之花掛飾裝飾展板，參加者在星形卡紙寫下想對自己或照顧者說的話，表達關懷及祝福。

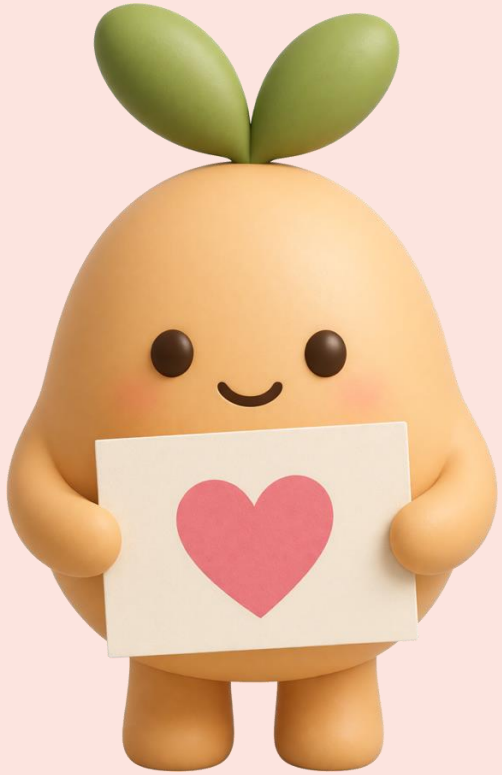
手寫溫暖．為照顧者加油

日期 1.10.2026(四) 至 31.10.2026(六)
對象 家居照顧及支援服務隊服務使用者
主辦 鄰舍輔導會屯門家居照顧及支援服務隊

工作員上門邀請照顧者與長者一同寫心意卡，再於探訪時傳給下一個護老家庭，把支持一家傳一家。

活動類別

心意卡及打氣留言



護老支援天地：照顧者打氣站

日期　2.10.2026(五) 至 31.10.2026(六)
對象　中心會員、有需要護老者、公眾人士
主辦　仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心

於中心設立照顧者打氣站展板，推動參加者向護老者以語言、文字的方式作出鼓勵。

心意相送

日期　2.10.2026(五) 至 16.10.2026(五)
對象　中心會員及家屬
主辦　聖雅各福群會柏雋長者日間護理中心

1. 中心安排長者與照顧者合照
2. 長者製作相架及寫上感謝字句，表達對照顧者的感謝 。

「屯」積溫暖「童」譜愛-致最親愛的您

日期　1.10.2026(四) 至 31.10.2026(六)
對象　中心受訓兒童及家長
主辦　香港基督教服務處心橋融合教育服務(第一隊)

幼兒導師與兒童製作感謝心意卡並錄製兒童歌聲，製成短片送給照顧者。

活動類別

街站及攤位



為照顧者充電

日期　8.10.2026(四) 至 30.10.2026(五)
對象　中心會員及公眾人士
主辦　香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心-樂喜聚

透過邀請公眾人士參與攤位遊戲，認識照顧者的狀況，鼓勵公眾人士多關懷照顧者的需要，並欣賞他們的付出。

給我們的照顧者『支持』、『點讚』

日期　9.10.2026(五)
對象　公眾人士
主辦　翠興關愛隊

透過邀請公眾人士填寫心意卡，張貼在指定位置，對護老者表示支持和肯定他們付出。

照顧者齊減壓

日期　6.10.2026(二)
對象　公眾人士/項目照顧者
主辦　富新關愛隊

以攤位遊戲及展板介紹實用減壓方法及情緒舒緩技巧，並派發減壓小禮物。

活動類別

街站及攤位



愛心滿滿顯給護老者

日期　8.10.2026(四)
對象　會員及公眾人士
主辦　悅湖關愛隊

派送愛心氣球和小禮物，並付上愛心咭，藉此宣傳及表達對照顧者的關愛支持和肯定其付出。

感謝照顧者活動

日期　23.10.2026(五)
對象　公眾人士
主辦　景峰關愛隊

透過街站方式接觸照顧者，並送上心意禮品。

活動類別

展覽及宣傳



「照顧者感謝月」齊關注

日期　2.10.2026(五) 至 31.10.2026(六)
對象　中心會員及公眾人士
主辦　香港復康會社區復康網絡大興中心

於中心張貼「照顧者感謝月」的海報及介紹，提升到訪人士對照顧者的支援。

活動類別

減壓及身心健康



北歐式健步行

日期 16.10.2026(五) 至 6.11.2026(五)
對象 中心會員 (腦科患者及其照顧者)
主辦 香港復康會社區復康網絡大興中心

由合資格運動導師帶領，教授參加者北歐健步行及當中的鍛鍊技巧，支援照顧者留意自身身心狀況。

教孩子跟情緒做朋友 (家長篇)

日期 7.10.2026(三)
對象 2-6 歲學員之家長
主辦 明愛樂興幼兒中心

為家長提供的身心健康工作坊，學習自我調節情緒小技巧，繼而有效管教孩子。

自我欣賞：和諧粉彩療癒

日期 23.10.2026(五)
對象 個案護老者
主辦 基督教香港信義會屯門長者家居服務中心

透過繪畫和諧粉彩心意卡，欣賞自己作為護老者的角色及付出。

啡常好時光

日期 27.10.2026(二)
對象 中心照顧者
主辦 鄰舍輔導會伴航家顧服務計劃（Coffee Bunnies協辦）

由咖啡師即場示範及教授咖啡知識，透過投入享受咖啡的時光，為照顧者帶來休息時刻。

活動類別

減壓及身心健康



有需要護老者小組: 玩.樂 起動

日期 9.10.2026(五)
對象 有需要護老者
主辦 仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心

護老者一起體驗節奏減壓運動、手作、遊戲及分享，提升專注力、放鬆心情。

樂齡心友會

日期 23.10.2026(五)
對象 有需要護老者
主辦 仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心

有需要護老者透過使用樂齡科技產品進行活動及遊戲，讓他們認識樂齡科技產品如何提升長者的生活質素及放鬆照顧壓力。

有需要護老者小組 -棋樂心晴俱樂部

日期 5.10.2026(一)
對象 有需要護老者及體弱長者
主辦 仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心

護老者與體弱長者一起體驗國際跳棋，舒緩照顧壓力，增加相處時光。

活動類別

減壓及身心健康



「親親家長傳遞愛」支援照顧者工作坊暨家長會

日期　10.10.2026(六)
對象　中心學員及家長
主辦　竹園區神召會康樂綜合職業康復服務中心暨宿舍

家長會讓家長了解學員在中心的生活及最新支援資訊，並加入手沖咖啡工作坊，讓同路人放鬆交流。

中醫(情緒/食療)講座

日期　30.10.2026(五)
對象　街坊
主辦　友愛北關愛隊

提供中醫資訊、穴位按摩、食療介紹(身心健康)。

痛症 / 營養飲食講座

日期　16.10.2026(五)
對象　公眾人士
主辦　山景關愛隊、瞳心協會（心之景社）

針對照顧者常見的腰肩背痛，示範簡易坐姿舒展及分享痛症護理小知識，學習自我護理。

活動類別

減壓及身心健康



照顧者「笑聲加油站」大笑瑜伽身心工作坊

日期　15.10.2026(四)
對象　社區照顧者（如照顧長者、殘疾人士或有特殊需要學童之家長）
主辦　良景關愛隊

以大笑瑜伽結合深呼吸及互動遊戲，釋放照顧壓力、重拾活力，並結識同行者。

「智慧照顧，AI同行」照顧者實用 AI 工具工作坊

日期　21.10.2026(三)
對象　社區照顧者（如照顧長者、殘疾人士或有特殊需要學童之家長）
主辦　良景關愛隊

學習運用AI規劃飲食、整理覆診紀錄及舒壓，用科技減輕照顧壓力。

小手工大歡樂

日期　7.10.2026(三) 及 14.10.2026(三)
對象　樂翠居民
主辦　樂翠關愛隊

透過制作小手工過程，讓參加者放鬆心情，在歡樂中渡過。

活動類別

茶聚及嘉許聚會



請給予我們的照顧者支持和肯定 - 嘉許聚會

日期 16.10.2026(五)
對象 護老者/照顧者/獨居長者
主辦 翠興關愛隊

透過活動給予照顧者鼓勵和支持，有助公眾肯定他們的努力和付出。

溫情聚愛下午茶

日期 16.10.2026(五)
對象 街坊
主辦 友愛北關愛隊

享用酒樓點心、一起渡過愉快下午。

活動類別

茶聚及嘉許聚會



懷舊金曲欣賞會

日期　9.10.2026(五)
對象　公眾人士
主辦　山景關愛隊、瞳心協會（心之景社）

播放舊粵語金曲，長者一邊聽歌、喝茶點，可一起齊唱；簡單互動，猜猜歌名。

國慶齊齊聚

日期　27.10.2026(二)
對象　公眾人士(須預先登記)
主辦　寶田關愛隊

與參加者做運動，玩小遊戲及有抽獎，一起歡渡節日喜悅。

活動類別

外出旅遊



屯門區照顧者感謝月之一日遊

日期　24.10.2026(六)
對象　公眾人士
主辦　屯門區兆置關愛隊

透過戶外活動，使照顧者輕鬆、開懷及舒緩心情。

關愛共融一天遊

日期　31.10.2026(六)
對象　區內長者及其照顧者
主辦　兆康關愛隊 - 兆康之友社

帶區內長者及照顧者到西貢獅子會自然教育中心及西貢市中心一帶參觀閒逛，放鬆心情。

活動類別

上門探訪



「童」你一齊迎中秋

日期　16.9.2026(三)
對象　區內學校，義工，社區人士
主辦　屯門區富泰關愛隊

中秋探訪長者及照顧者，送上節日溫暖，表達對照顧者的支持和肯定其付出。

活動類別

社區服務



Happy Weekly

日期　逢星期四
（8.10、15.10、22.10、29.10.2026）
對象　公眾人士
主辦　寶田關愛隊

與參加者做晨操，並發放一些生活小知識/最新資訊及派發烘焙食品及飲品。

量血壓

日期　逢星期四
（8.10、15.10、22.10、29.10.2026）
對象　公眾人士
主辦　寶田關愛隊

為區內長者及有需要人士量血壓及紀錄，讓長者了解自己身體狀況。

理髮

日期　28.10.2026(三)
對象　公眾人士
主辦　寶田關愛隊

為區內長者及有需要人士理髮，保持精神儀容。

屯門區照顧者感謝月之長者健康檢查及疾病須知

日期　17.10.2026(六)
對象　公眾人士
主辦　屯門區兆置關愛隊

透過健康檢查活動,讓長者們了解個人健康及疾病。



多謝每一位照顧者

照顧家人辛苦了。照顧別人之餘，
也要好好照顧自己。

照顧者支援專線（24 小時）

182 183

社會福利署　屯門區安老及康復服務協調委員會「屯」伴同行照顧者工作小組

社會福利署
Social Welfare Department