



婦女減壓工作坊

婦女養育子女，為孩子頻頻操勞，為的是希望子女讀好書，長大後做個品格良好的人；另一類婦女為家庭兒女擺上了接近廿載或以上，到兒女大了，子女忙於學習或上班，才發現身體出現種種毛病，子女或家人可能未必可以理解和體會。正所謂「有苦自己知」，有見及此，我們希望可以讓婦女鬆一鬆、減減壓，為他們又又電，所以每次婦女們都十分享受我們安排的減壓工作坊，每次更期望下一個星期與我們的相聚。 -Jessica

Happy News :)

關愛動員 ACTION CARE 通訊 Newsletter 2021 10月號

暑期活動

感恩今年暑假疫情較為緩和，所有暑期班亦能完滿結束，實在有賴家長的信任和義工的支持。在這幾個暑期班中，看見學生努力挑戰未知的領域，令我們感到鼓舞。當中令人印象最深刻的是英文班有位新移民小朋友，他上課時較為被動，不太願意用英文溝通，回答課堂問題時只會回答「我不懂」。經過義工們不斷的鼓勵，陪伴，引導，他在最後的課堂亦能自己用英語對答一些簡單的問題。我們希望小朋友來參加暑期班不但能夠學習到知識，更希望幫助他們建立自信及正面的溝通技巧，勇敢地走向未來的路。 -Ying



支持及參與

「關愛動員」以公開募捐形式籌集營運及事工費，而籌得的款項均會用作日常營運開支、服務事工及拓展等。

您的支持及參與，就如用「愛」為社區畫上簡單的一筆，讓色彩會逐漸變濃，變得更美麗。

捐款後請保留收據，並連同回應表
WhatsApp至 5594 3327 或
傳真至 2886 0739 或
Email至 mail@actioncare.asia 或
寄回關愛動員辦公室
以方便寄回捐款收據給閣下。

聯絡資料:

香港政府註冊之非牟利慈善機構註冊編號: 91/9677

姓名: _____ 電話: _____

電郵: _____

地址: _____

請填寫以下回應表:

() 我願意參與義務工作: _____

() 我願意捐贈物資: _____

() 我願意捐款\$ _____ 支持 _____

捐款方法

1. 存入匯豐銀行戶口: 813-269032-001

2. 轉數快FPS: 5594 3327

3. 支票抬頭請填寫「關愛動員(國際)有限公司」或
"Action Care International Limited"

() 我願意了解更多有關 _____ 的資料

**捐款HK\$100或以上可憑收據於香港申請免稅。

「認識社區。活出愛」

「認識社區。活出愛」是Big Brother事工於9月25日為一班8-12歲學童安排的活動主題，顧名思義，這群大哥哥希望以行動陪伴他們一同體驗和認識社區的特色，更希望可以多一份愛，關懷社區上有需要的群體。義工們先以集體遊戲與孩子們打成一片，隨後分成多個小隊讓義工們分組帶他們出外找尋目標，每個目標都有不同分數，令活動增加刺激和趣味。完成任務後，義工們帶他們到餐廳享用下午茶，見到學童高興和滿足的樣子，每個人心中都充滿歡樂。最後義工們安排了一套有意義的電影卡通片讓他們欣賞，為他們注入正能量，鼓勵他們珍惜友誼。感謝Big Brother一眾義工為學童生命帶來色彩。 -Jessica



可登入粉絲專頁
https://www.facebook.com/actioncareasia

辦公室地址: 香港筲箕灣興民街68號
海天廣場12樓05室

電話: +852 2886 0737
傳真: +852 2886 0739

電郵: mail@actioncare.asia

「理想 · 你想生活」計劃

「理想·你想生活計劃」不經不覺已經開展超過5個月了。5個月期間，共舉辦超過10個不同類型的工作坊，包括：物理治療師負責的關節痛症舒緩及健體運動工作坊、按摩師負責穴位按摩工作坊、註冊護士負責「有營飲食」、「足不可失」防跌工作坊以及中醫師負責的食療與體質改善工作坊。參與人數超過200人次。除了不同講座及工作坊外，我們更安排了義工為長者進行按摩，也有中醫師為長者作會診，透過不同形式為長者發放健康的訊息。



為鼓勵長者多作運動，7月起更開展了「運動好輕鬆獎勵計劃」，至今已有超過30名長者參加並達到一個月至少25天運動習慣。如剛過去的中秋節，我們更動員了超過40名義工參與「中秋傳愛」探訪活動，一起祝福區內長者。看見他們面上展露的笑容，真令人回心微笑！ -Wendy

中秋傳愛長者探訪 義工感想



中秋節家訪了兩位老友記，雖然只是送上一些應節食品，從對話中覺得他們均樂意接受家訪，可以表達一些內心感受；臨離開前的祈禱更能鼓勵他們積極面對人生。今次探訪令我深刻感受到老友記們經常會遇上一些困難而無助的處境，他們極需要社會關懷。日後定必盡量參與家訪老友記活動，為社會上有需要人士盡一分力！ -義工何傑廉

中秋節前關愛動員安排義工二人一組探訪長者，每人帶着月餅、柚子等禮物包送給長者作為中秋節禮物，長者見到我們都很高興。其中有一位70歲的獨居伯伯，以前是紀律部隊，所以身體狀況較為健康，可惜不喜歡與他人交往，連他的女兒請他吃飯也被他拒絕了，我們便鼓勵他要多與女兒聯繫，保持良好的父女關係，親情是最重要的，希望他能與女兒以及家人一起吃中秋節團圓飯，開心過好每一天。
-義工吳菊萍

聆聽，陪伴，開解，支持

每個人都會經歷人生的高低潮，街坊A姐因幫助兒子創業，向銀行借貸，但碰到肺炎疫情，使他兒子的業務完全停頓，無法償還貸款令她感到十分苦惱，更想輕生了事。幸好探訪義工在傾談中得知，開解和支持她，讓她從正面去面對此挑戰，放棄了輕生的念頭，現在她已經回到正常的生活了。 -Shelton

