



「時刻共享」社區計劃
"Be My TimeMate" Community Project

主辦：



香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利委員會全權負責
Wholly owned by HKSP Welfare Council Limited

資助：



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

「時刻共享」社區計劃

Be My TimeMate



香港聖公會麥理浩夫人中心



- 於1973年成立，扎根社區四十八年
- 本著「非以役人，乃役於人」的基督精神，服務匱乏社群
- 服務綱領「社區建設、社區照顧、社區健康、建立社會資本」
- 為荃葵青區不同年齡居民提供多元綜合社會服務
- >600位全職職員；34個不同服務單位支援基層社群需要

居於劏房及惡劣
環境的家庭

失業或低收入人士

貧窮兒童

無依長者

助弱勢從逆境中解困；
重燃生命的希望！

南亞裔社群

單親家庭

「時刻共享」服務對象

計劃會員		
會員資格		
會籍申請類別 及可參與之服務	照顧者會籍	照顧伙伴會籍
小組及活動	可參與計劃各小組及活動	只限參與「伙伴系列」活動
義工活動	可參與各種義工活動	
時刻共享資源	可參與「照顧經驗」支援	
申請資格	參加者須符合下列申請條件，包括但不限於以下： ● 須為18歲或以上兒童 / 長者 / 殘疾人士 / 長期病患者的照顧者 ● 符合入息限額要求	

計劃服務點



葵涌社區服務中心
 新界葵涌邨地庫樓地下7號
 Ho 7, G/F, Tuk Kwei House,
 Kwai Chung Estate, Kwai Chung, N.T.



施彭年家庭互助中心
 新界葵涌石籬(二)柏石樓樓地下
 G/F, Shek Kai House,
 Shek Lei Estate, Kwai Chung, N.T.

兒童照顧者需要

基層弱勢處境

- 資源匱乏
- 能力不足
- 支援網薄弱
- 多樣生活挑戰

介入方法：

- 建立互助支援網
- 導引及連接資源
- 建立社區資本

疫情

- 資源匱乏
- 能力不足

社會規範

- 性別定型
- 社會定型

介入方法：

- 意識提升
- 社區教育

介入方法：

- 運動及舒壓
- 提倡自我關顧
- 引入醫療資源

照顧責任

- 照顧量增多
- 難度增加
- 獨立承擔

身心虛癆

- 缺乏休息
- 勞損痛症
- 精神壓力

時間貧窮

- 缺乏社交
- 放棄事業
- 減少社區參與
- 與外界脫節

介入方法：

- 建立社交網絡及連繫
- 時間管理及人生規劃
- 促進社會參與及事業探索



「時刻共享」服務

時分互助，釋放時間

如兒童看護互助小組、學習支援組



連結社區，守望相助

連結社區各界捐贈及紓減基層照顧者家庭生活負擔



時間投資，建立資本

例如學習新技能、以班組交換才能和知識



規劃未來，實踐理想

例如創業、就業、社區參與等



時刻共聚網絡



- 街坊導師
- 以時刻報名

- 建立互助支援網
- 建立社交網絡及連繫
- 運動及舒壓
- 提倡自我關顧

旭葵服務點 一月活動

寶島遊歷花兒舞

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：旭葵服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

水仙花種植

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：旭葵服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

兒童彈弓工作坊

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：旭葵服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

驅蟲活動

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：旭葵服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

旭葵服務點 一月活動

滋潤英語小故事

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：旭葵服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

淨心瑜珈班

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：旭葵服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

彈弓訓練班

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：旭葵服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

寶島遊歷

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：旭葵服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

石籬服務點 一月活動

區仔講工及說小故事

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：石籬服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

書信情內戰

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：石籬服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

陽春百福班

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：石籬服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

客家艾草班

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：石籬服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

石籬服務點 一月活動

淨心瑜珈班

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：石籬服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

客家艾草班

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：石籬服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222

江門鹹魚班

活動日期：2023年1月13日（星期六）
時間：上午10時至下午2時
地點：石籬服務點（新界區）
主辦機構：香港康復服務處（新界區）
查詢電話：2612 2222



時刻共聚網絡



- 建立互助支援網
- 建立社交網絡及連繫
- 運動及舒壓
- 提倡自我關顧





時刻共享互助網

- 針對最重照顧責任
- 提供知識技術培訓
- 強調社區共同分擔

- 建立互助支援網
- 分擔照顧責任
- 提升照顧技巧及效能
- 提倡社區照顧

7月湯水共享照顧里

飲慣例湯菜為「鄰」鄰全 飲慣例湯菜為「鄰」

社區照顧服務

炎熱的夏天為大眾解解汗水，暑降湯水需要一碗清熱涼肺中滋潤一下你安心，為你打氣醒神！
湯水大匯：茄汁骨、薑蔥焗
日期：2023年7月9日(星期五)

養生花膠燉湯

鹿角膠現在需求完全爆發，身體健康一樣重要，快開蓋工作過自己才會有力量照顧你愛的人吧！
湯水大匯：雞絲燉、劉燕輝
日期：2023年7月23日(星期五)

服務時間：下午4時至7時
服務地點：慈雲樓地下(慈雲樓社區中心)
報名名額：14名
服務對象：-1-

「照住里」樓長小隊 - 義工招募

如蒙你具備以下特質，誠邀你加入樓長小隊，「照住」鄰鄰！

樂於關心鄰居 留意社區資訊 敢於溝通意見

推廣鄰里互助精神
發揮專業服務團隊力量
建立緊密的照顧者網絡

簡介會日期：22/05/2023(星期六)
時間：下午3:30 - 4:30
名額：4個
地點：慈雲樓地下(慈雲樓社區中心)
是次對象：居住於不適切居所之照顧者(長者/殘疾人士)

*樓長層樓長帶同小隊活動，活動時間每15分鐘+1時刻！
如有興趣請致電2420 8077黃文輝聯絡！

好鄰居獎勵計劃

為嘉許好鄰居，鼓勵居民主動參與社區活動，加強鄰里關係，特設此計劃。

如蒙你具備以下特質，誠邀你加入好鄰居獎勵計劃，「照住」鄰鄰！

樂於關心鄰居 留意社區資訊 敢於溝通意見

簡介會日期：22/05/2023(星期六)
時間：下午3:30 - 4:30
名額：4個
地點：慈雲樓地下(慈雲樓社區中心)
是次對象：居住於不適切居所之照顧者(長者/殘疾人士)

*樓長層樓長帶同小隊活動，活動時間每15分鐘+1時刻！
如有興趣請致電2420 8077黃文輝聯絡！

時刻湊仔有「里」幫

小區照顧小組互助，你可帶同照顧者到「里」幫！
或者由急單單外借，唔好理咁多個友去？
時刻共享，湊仔大使幫到你！街坊可以利用「應酬時刻」湊湊仔大使，聯中心幫手照顧小朋友！

有需要照顧，可以協助中心湊仔大使安排時間！
電話：2420 8077

兒童看顧所需時刻

1小時	2個時刻
2小時	4個時刻

服務時間：下午4時至7時
服務地點：慈雲樓地下(慈雲樓社區中心)
報名名額：14名
服務對象：-1-



時刻共享互助網



時間投資平台

- 裝備未來就業技能
- 善用閒餘 發展副業
- 網絡日用品/服務 以時刻換領
- 紓減家庭開支
- 家事勞動有價



- 意識到改變的可能
- 分享改變的方法
- 創造改變的體驗

- 意識提升
- 社區教育
- 時間管理及人生規劃





照顧者友善
意識/ 信念

互信互惠
社區

街坊積極
貢獻參與

看見成效

- 照顧身心靈
- 發展興趣
- 計劃事業
- 參與社區

照顧時間

社區共同分擔

效能增加

時間減少

時間銀行

- 具體量度時間
- 促進街坊互動

- 提升互助動機
- 引入資源人力

「時刻共享」重要信念



聆聽街坊

相信社區

培植信念



Thank you

