

# 「職」時照顧

# comfort「鬆」

在職照顧者友善文化推廣計劃



## 服務介紹

本計劃旨鼓勵僱主建立在職照顧者友善的工作環境，推動社會共融，消除對在職照顧者的歧視，並且協助其在職照顧者員工減輕壓力，學習如何在忙碌的工作中實施自我關顧，從而提升員工的工作效能及增加對公司的歸屬感。長遠而言，更可提升企業的社會影響力。

## 聯絡我們

**Steven Lin**

電話: 3841 7809

電郵: [stevenlin@yang.org.hk](mailto:stevenlin@yang.org.hk)

**Kitty Ng**

電話: 3841 7817

電郵: [kittyng@yang.org.hk](mailto:kittyng@yang.org.hk)

## 僱主意向調查

與聖方濟各大學 - 照顧者研究及發展中心合作，於2025進行一項有關在職照顧者友善措施的僱主意向調查。希望能透過調查探討僱主對支援在職照顧者及實施相關友善措施的看法及考慮因素，期望能喚起更多僱主關注在職照顧者的需要，並長遠建立商社合作，於工作環境及社區內提供在職照顧者友善服務。



SELF  
♡  
CARE

## 服務內容

### 多重感觀放鬆體驗

按企業需要，為在職照顧者員工提供身心靈放鬆工作坊，教授自助放鬆手法，提升員工自我關懷意識，有助穩定生產力！

### 1. ASMR與白噪音放鬆工作坊

探索ASMR和各種噪音的類型、主要功能及實際的生活應用。學習如何運用在專注、放鬆和睡眠方面。

### 2. 頌鉢音療工作坊

在頌鉢的聲音中，透過音聲共振來為身體調頻，讓沉穩的振頻深入內在，回到屬於自己的寧靜。

### 3. VR虛擬實境放鬆體驗工作坊

帶領員工暫且離開工作環境，進入虛擬實境世界，遊走大自然，郊遊舒樂。

### 4. EYES ON ARTS

導師教授如何透過欣賞不同的藝術作品來提升情緒與心靈豐足，探討藝術如何影響情緒、壓力和焦慮。

視  
聽



# 觸

## 5. 香薰手部反射穴位按摩工作坊

探索香薰療法與手部反射按摩的結合，幫助改善手部不適，透過香薰來提升放鬆效果，尋找內心的平靜，緩解日常生活中的壓力，促進整體的身心健康。

## 6. 耳穴體驗

透過耳穴貼改善大家身體不同的健康問題，醫師亦有指教導參加者如何自行按摩相關穴位。

## 7. 痛症按摩食療講座

醫師分享如何在家透過穴位按摩紓緩痛症問題，亦會介紹有助紓緩痛症的湯水。

## 8. 安神浴鹽及護手霜調配工作坊

透過聞香，認學習香薰護理，一同製作個人膚質專屬的香薰手浴鹽及護手霜，以靜觀練習為自己即時療癒減壓。

# 嗅 味

## 9. 體質分析及花茶工作坊

由醫師講解體質的特性，分享適合不同體質飲用的花茶。透過芳香花茶舒緩壓力。



**商社合作**，讓在職照顧者的需求得到更好的回應。

提升企業**社會影響力**，  
加強員工**軟實力**。

本計劃以先導形式推出，如企業有意參與，本處可提供工作坊費用的部份資助。

如欲了解更多，歡迎與我們聯絡。

 循道衛理楊震社會服務處  
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

服務策劃及發展部  
Service Planning and Development Division