

照顧者專線是香港傷健協會一項由公益金贊助的服務，主要為肢體傷殘或智障人士的照顧者提供個案輔導及全面支援的服務。

我們的服務遍及全港大部分地區，服務的內包括個案輔導、支援計劃、專業評估、支援小組、照顧技巧培訓、資訊提供、康樂活動及轉介服務等。

想成為本計劃的服務使用者必須是肢體傷殘人士或智障人士的照顧者，以及願意接受社工輔導(包括上門探訪)，符合以上資格人士可以致電予當值職員登記，安排約見。

活動參加者需為本計劃「照顧者」個案，如欲查詢計劃內容/報名活動，請致電 2426 8338與職員聯絡，謝謝。

編輯及督印人：劉韻慧

刊數：2000份

出版日期：2020年9月

辦事處地址：九龍深水埗大南街180號萬豐大廈1樓



計劃由香港公益金資助

*如欲拒絕收取此通訊，請致電 2426 8338 與職員聯絡，謝謝。

This project is supported by The Community Chest

號外!!!!!!!!!!!!!!!



大家好！今期通訊的封面是否有一種「與別不同」的感覺呢？大家看到後是否感到特別溫暖、特別窩心呢！因為這次的封面並是各位照顧者們一齊努力，聚集大家的正向心情 - 「晴天力量」而來的「溫晴力量圖」。

我們希望可以透過這種簡單又直接的方法樣大家感受到，在風雨飄搖、疫情未穩之下，身旁仍有同路人與你一起，「撐住佢」！



工作坊、小組資訊 - 2020年10、11月份



<<九龍照顧者互助小組>>

日期：2020年10月9日(五) (暫定)
2020年11月13日(五) (暫定)
時間：上午10時 至 中午12時
內容：手工藝創作 或 繪畫
對象：10名肢體傷殘或智障人士及其照顧者
地點：九龍西傷健中心(待定)
費用：免費
負責職員：歐姑娘
備註：
1. 小組進行時，參加者必需戴口罩。
2. 此小組將不提供交通接載到小組舉行地點。



<<區區有班 Friend - 照顧者支援小組>>

日期：2020年10月中 (待定)
時間：上午10時30分至上午11時30分
內容：家長聚會與分享、生命教育、手工藝創作、戶外活動
對象：4名或以上肢體傷殘、智障人士或特殊學童之照顧者
地點：Online 小組或中心聚會(待定)
費用：免費
負責職員：照顧者專線社工
備註：
1. 中心聚會，參加者必需戴口罩。
2. 此小組將不提供交通接載到小組舉行地點。



<<4人一窩 - 特殊學童家長小組>>

日期：2020年10月中 (待定)
時間：上午10時30分至上午11時30分
內容：了解子女的行為培養、個人情緒管理、社區資源分享、生死教育
對象：4名或以上肢體傷殘或智障人士或特殊學童及其照顧者
地點：Online 小組 或 中心聚會(待定)
費用：免費
負責職員：照顧者專線社工
備註：
1. 中心聚會，參加者必需戴口罩。
2. 此小組將不提供交通接載到小組舉行地點。



<<Line 近好心情-家長情緒支援工作坊>>

日期：2020年10月中 (待定)
時間：上午10時30分至上午11時30分
內容：教導參加者進行自我情緒分析、學習減壓練習、及了解健康飲食的資訊。
對象：4名或以上肢體傷殘或智障人士或特殊學童及其照顧者
地點：Online 小組 或 中心聚會(待定)
費用：免費
負責職員：照顧者專線社工
備註：
1. 中心聚會，參加者必需戴口罩。
2. 此小組將不提供交通接載到小組舉行地點。



<<醒晨鬆一鬆 - 伸展運動工作坊>>

日期：2020年10月中(待定)
時間：上午10時30分至上午11時15分
內容：教導簡單的伸展運動(如十巧手、健腦操等)
對象：4名或以上肢體傷殘或智障人士及其照顧者
地點：Online小組或中心聚會(待定)
費用：免費
負責職員：廖先生 / 王先生
備註：



1. 中心聚會，參加者必需戴口罩。
2. 此小組將不提供交通接載到小組舉行地點。

<<園藝治療- 傷殘人士及照顧者 - 義工訓練小組>>

日期：課程1：2020年10月中(待定) 課程2：2020年11月中(待定)
時間：上午10時30分至上午11時30分
內容：由註冊園藝治療師教導，體驗如何透過園藝活動來減壓及改善個人情緒。
對象：10名肢體傷殘或智障人士及其照顧者
堂數：共4堂(課程1)、共4堂(課程2)
地點：九龍西傷健中心(待定)
費用：免費
負責職員：歐姑娘
備註：



1. 中心聚會，參加者必需戴口罩。
2. 此小組將不提供交通接載到小組舉行地點。

<<「復建身心」新興運動小組>>

日期：課程1：2020年10月中(待定) 課程2：2020年11月中(待定)
時間：上午10時30分至上午11時30分
內容：由「一級職業治療師」或「運動導師」教導新式復康運動
對象：10名肢體傷殘或智障人士及其照顧者(必須一同出席)
堂數：共4堂(課程1)、共4堂(課程2)
地點：九龍西傷健中心(待定)
費用：免費
負責職員：廖先生 / 王先生
備註：



1. 中心聚會，參加者必需戴口罩。

<<與港島傷健中心合辦 - 「健康身、心、靈計劃」- 健美橡筋操小組>>

日期：2020年10月8至29日(逢星期四)
時間：上午10時30分至中午12時
內容：運用橡筋帶鍛練不同的肌肉，達致放鬆及減壓效果。
對象：10名(港島區肢體傷殘或智障人士及其照顧者)
地點：港島傷健中心(待定)
費用：免費
負責職員：廖先生 / 王先生
備註：

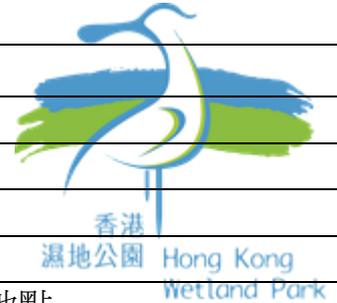


1. 小組進行時，參加者必需戴口罩。
2. 此小組將 提供會車 接載到小組舉行地點。



2020 年 10、11 月份戶外活動推介

香港濕地公園生態之旅 (暫定)	
日期：	2020 年 11 月 7 日 (六) (暫定)
時間：	上午 11 時 至 下午 3 時
內容：	參觀香港濕地公園認識濕地生態系統，透過與大自然接觸達致放鬆及減壓效果
對象：	肢體傷殘或智障人士及其照顧者
地點：	香港新界天水圍濕地公園
名額：	8 名 (其中 4 名輪椅使用者)
費用：	自費 (午膳 及 門票)
負責職員：	歐姑娘
備註：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此活動將 <u>提供免費復康巴</u> 接載到活動舉行地點 2. 自費午膳參考費用 (\$50 - \$100 / 每位) 3. 活動名額有限需進行抽籤 4. 門票需自費



<< 與港島傷健中心合辦 - 輕輕鬆鬆郊遊樂 (暫定) >>	
日期：	2020 年 11 月 10 日 (二) (暫定)
時間：	上午 10 時 至 下午 2 時
內容：	透過輕輕鬆鬆行山路徑，感受及欣賞大自然的美妙，建立正向生活
對象：	<u>只限港島區</u> 肢體傷殘或智障人士及其照顧者
地點：	太平山山頂
名額：	12 名 (其中 4 名輪椅使用者)
費用：	免費
負責職員：	廖先生 / 羅姑娘
備註：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動 與 港島傷健中心合辦。 2. 活動設會車接載 3. 名額有限，必須抽籤



2020 年 12 月份活動預告：

<<2020 開心聖誕派對>>

日期：2020 年 12 月 22 日 (二)

舉行地點、收費及報名方法 (稍後公佈)！

<<敬請留意我們的下期通訊！>>



特別活動 ~ 晴天福袋活動：

能為有需要的照顧者提供防疫福袋支援，這是我們的緣份！

如你有需要防疫用品上的欠缺，請聯絡我們的職員登記索取 (Tel: 2426 8338) ！

(福袋數量有限、派完即止！)

