

\*如欲拒絕收取此通訊，請致電 2426 8338 與職員聯絡，謝謝。



# Care for the Carers

## 2021 年12月至2022 年1月

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、智障及認知障礙症人士的照顧者提供個案輔導及全面支援服務。

我們的服務遍及全港大部分地區，服務的內容包括個案輔導、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、智障及認知障礙症人士的照顧者，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：林嘉俊先生

刊數：2,000 份 出版日期：2021 年 12月

辦事處地址：九龍長沙灣道 928-930 號時代中心 1001 室



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest



Facebook 專頁：香港傷健協會 - 照顧者專線

(Tel: 2426 8338)



工作坊、小組資訊：



## 2021 年 12 月及 2021 年 1 月份



### 樂動身心 ( 網上運動小組 )

#### << Facebook 直播 >>



日期：2021 年 12 月 3 日至 12 月 24 日 (逢星期五)

堂數：共四堂

時間：上午 10 時 30 分 至 11 時正

內容：伸展運動，帶氧運動、呼吸練習

費用：全免 / Facebook 直播

名額：8 名 (肢體傷殘、智障人士或特殊學童及其照顧者)

負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 觀看短片，可登入「香港傷健協會-照顧者專線」Facebook 或 掃描右手邊的 QR Code
2. 電話查詢：2426 8338



### <<自家手作- (健康低糖版) 鮮蘋果醬工作坊>>

#### 「Facebook 直播同步進行」



日期：2021 年 12 月 13 日 (星期一)

時間：上午 10 時 30 分 至 11 時 30 分

費用：全免

名額：8 位 (肢體傷殘、智障人士或特殊學童及其照顧者) / 網上名額：不限

內容：親手製作天然果醬，吃出健康好生活

地點：九龍東傷健中心

備註：

1. 參加者請自備食物盒 (約 100 毫升)
2. 小組進行時，參加者必須戴口罩；
3. 此小組將**不提供**交通接載往返小組舉行地點。
4. 如受疫情影響，活動會作延期或取消處理，敬請留意我們的最新公佈！
5. 觀看短片，可登入「香港傷健協會-照顧者專線」Facebook 或 掃描右手邊的 QR Code
6. 電話查詢：2426 8338





## <<新手畫家>>

### 「照顧者藝術舒壓小組」



日期：2022年1月7日至1月28日（逢星期五）

堂數：共四堂

時間：上午10時30分至上午12時正

內容：透過創作舒發感受，疏解個人壓力，發揮藝術個人潛能

名額：8位（肢體傷殘、智障人士或特殊學童及其照顧者）

地點：九龍東傷健中心

負責職員：照顧者專線社工

特別安排：網上小組同時進行



備註：

1. 小組進行時，參加者必須戴口罩
2. 如受疫情影響，活動會作延期或取消處理，敬請留意我們的最新公佈！
3. 短片重溫，可登入「香港傷健協會-照顧者專線」Facebook 或 掃描右手邊的QR Code
4. 電話查詢：2426 8338



## 離職感言：鄺姑娘



大家好，我係鄺姑娘，剛到任照顧者專線社工，由於個人原因，在此向大家道謝了！我於11月17日為最後工作日，很慶幸能與認識您們，希望大家繼續努力，除用心在照顧家人外，也要好好照顧自己，欣賞身邊事與物，熱忱生命。

“2022” - 新一年就快到啦！



我們為了可以聽到大家的「心聲和需要」，從而提昇現有的服務質素！

在此，我們誠邀大家在我們的 FACEBOOK 專頁多點「留言」和「瀏覽」。

而大家的「讚好 - 3」、「追蹤」、「加油」及「回應」，更是我們的心靈動力！

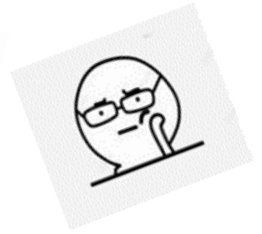
希望大家將新年願望留言於照顧者專線 Facebook 上，讓大家一起邁步向前！







號外!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



# 各位照顧者及照顧者請留意！ 你地有沒有感到壓力／不開心／疲倦呢？ 如果有上面的情況，這項計劃或者是你的好消息！

香港大學護理學院向大家介紹專為「中風患者」及「照顧者」而設的服務，透過智能電話提供心理支援。這些心理支援訊息會根據你的個人喜好，透過智能電話即時通訊軟件（例如：*WhatsApp*）傳送給你。

參加資格十分簡單：  
只要你是：

1. 中風患者或照顧者
2. 懂得用智能電話既通訊軟件（例如：*WhatsApp* 等）
3. 現時沒接受任何心理治療 或 服用精神科藥品等

香港大學 THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
為中風患者的照顧者提供心理支援服務

感到壓力？ 不開心？ 疲倦？

歡迎參與此支援服務！

**參與資格**

- 1) 是中風患者的照顧者
- 2) 能夠使用智能電話短訊功能
- 3) 現時沒有接受任何心理治療或服用精神科藥物

經篩選評估後符合參與資格的照顧者可獲

- 1) 由護士透過即時通訊軟件提供為期三個月的免費心理支援
- 2) 完成三次問卷調查可獲港幣300元

**報名方法**

- 1) 掃描以下二維碼並傳送訊息予我們
- 2) 向中心職員查詢
- 3) 致電 3917 6960 報名或查詢

**立即參加！**

合辦機構

香港大學 THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
為中風患者提供心理支援服務

感到壓力？ 不開心？ 疲倦？

歡迎參與此支援服務！

**參與資格**

- 1) 被診斷為中風及已經出院
- 2) 能夠使用智能電話短訊功能
- 3) 現時沒有接受任何心理治療或服用精神科藥物

經篩選評估後符合參與資格的中風患者可獲

- 1) 透過即時通訊軟件提供為期三個月的免費心理支援
- 2) 完成三次問卷調查可獲港幣300元

**報名方法**

- 1) 掃描以下二維碼並傳送訊息予我們
- 2) 向中心職員查詢
- 3) 致電 3917 6663 報名或查詢

**立即參加！**

合辦機構

這樣，你便符合參加資格了！

如你想知道更多有關此計劃的資料，  
歡迎致電：2426 8338 與我們聯絡。  
或  
瀏覽我們的 FACEBOOK 專頁！