



照顧者專線
Care for the Carers

Care for the Carers

2022 年6月至7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：2022 年 6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)



2022 年 6 月至 7 月份

活動介紹

「感受你所想」 - 藝術舒緩小組

日期：2022 年 7 月 4 日 - 7 月 25 日(逢星期一)

時間：上午 10 時 30 分 至 中午 11 時 30 分

節數：共 4 節

內容：分享 4 種不同的藝術創作方法，有助於疏解個人壓力與情緒

對象：肢體傷殘、智障人士或特殊學童之照顧者

名額：8 名

地點：九龍東傷健中心

負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 必須預先報名。
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. 電話查詢：2426 8338

「寧靜的時光」 - 情緒舒緩小組

日期：2022 年 8 月 4 日 - 8 月 25 日 (逢星期四)

時間：上午 10 時 30 分 至 上午 11 時 30 分

節數：共 4 節

內容：茶藝沖泡、品茗與靜觀練習等

對象：肢體傷殘、智障人士或特殊學童之照顧者

名額：8 名

地點：九龍西傷健中心

負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 必須預先報名。
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. 電話查詢：2426 8338

「版畫工作坊」

日期：2022年6月21日或6月28日(星期二)(只需出席其中一天)

時間：上午10時00分至中午12時00分

內容：由賽馬會創意藝術中心導師指導製作版畫

對象：肢體傷殘、智障人士或特殊學童之照顧者

名額：10-12名

地點：九龍西傷健中心

負責職員：照顧者專線社工

備註：

1. 必須預先報名。
2. 此小組將**不提供**交通接載往返小組舉行地點。
3. 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！
4. 電話查詢：2426 8338



「痛症舒緩運動工作坊」

日期：2022年7月7日(星期四)

時間：上午10時30分至上午12時

內容：由賽馬會「動·絡」新傷殘人士服務計劃的物理治療師指導及示範伸展運動、各種痛症舒緩運動

名額：8位(肢體傷殘人士及其照顧者)

地點：九龍西傷健中心

負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 參加者必須戴口罩；
2. 此小組將**不提供**交通接載往返小組舉行地點。
3. 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！
4. 電話查詢：2426 8338



「和諧粉彩舒壓工作坊」

日期：2022年8月19日(星期五)

時間：上午10時30分至上午11時30分(待定)

內容：透過和諧粉彩創作，舒緩個人情緒壓力

名額：8位(肢體傷殘人士及其照顧者)

地點：港島傷健中心

負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 參加者必須戴口罩；
2. 此小組將**不提供**交通接載往返小組舉行地點。
3. 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！
4. 電話查詢：2426 8338



<<線上工作坊>>

「家居運動工作坊」

日期：2022年7月19日(星期二)

2022年8月23日(星期二)

2022年9月27日(星期二)

時間：上午10時30分至上午11時00分

內容：簡易家居運動練習

名額：8位(肢體傷殘人士及其照顧者)

負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 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！
2. 電話查詢：2426 8338

<<服務推廣在社區>> 黃大仙區

日期：2022 年 8 月 22 日 (星期一)

時間：下午 2 時 至 下午 3 時 30 分

內容：服務介紹、即場諮詢、健康講座

對象：社區人士

地點：九龍東傷健中心

負責職員：照顧者專線社工

備註：

1. 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！
2. 電話查詢：2426 8338



家庭凝聚活動：暢遊中環

日期：2022 年 7 月 18 日 (星期一)

時間：上午 10 時正 至 下午 3 時正

內容：暢遊位於中環的大館及中環街市等

對象：肢體傷殘、弱能人士及其照顧者

名額：8 人 (包括 4 個輪椅位)

地點：中環

費用：免費

負責職員：照顧者專線社工

備註：

1. 自費午餐參考費用 (\$80 - \$100 / 每位)
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. 活動名額有限需進行抽籤。
4. 電話查詢：2426 8338



新職員感言：

大家好！我係李姑娘，新嚟嘅社工同事，
好高興可以同大家見面！係照顧家人嘅同
時，大家有無好好照顧自己呢？希望未來
可以透過不同服務與每一個您同行，一齊
係照顧路上加添更多色彩！

大家好！我係照顧者專線的新社工黃姑
娘，能與大家相遇是緣份，希望能夠與
大家在照顧路上同行，黎緊會有好多唔
同的活動，希望大家多多支持，踴躍參
加呀！：)

「融•愛•傳•承」照顧者精神健康支援計劃

全新照顧者支援服務 - <<「融•愛•傳•承」照顧者精神健康支援計劃>> 以於 2022 年 4 月 1 日正式投入服務啦！此計劃的重點除了是向社區人士推廣關注照顧者的精神健康 及 栽培「社區精神健康大使」外，更附設不同的相關服務，當中必有一項能回應你的需要。

服務內容	地點	日期	時間	其他資訊
「照顧者茶座」 及 「暫顧服務」	九龍東	2022 年 7 月 5、19 日 2022 年 8 月 9、23 日 2022 年 9 月 13、27 日	10:00- 12:30	每星期輪流 於不同的傷 健中心舉行
	九龍西	2022 年 7 月 7、21 日 2022 年 8 月 4、18 日 2022 年 9 月 1、15 日	10:00- 14:30	
	港島	2022 年 7 月 15 日 2022 年 8 月 19 日 2022 年 9 月 16 日	10:00- 14:30	
	新界	2022 年 7 月 14 日 2022 年 8 月 25 日 2022 年 9 月 22、29 日	10:00- 14:30	
	就業支援服 務 (柴灣)	2022 年 8 月 15、22、29 日 2022 年 9 月 5、19、26 日	10:00- 12:00	
「照顧者心靈支援 網絡平台」	網上專線	由 2022 年 6 月起		詳情待定
「無限潛能廚房」	網上專線	由 2022 年 6 月起		詳情待定
「照顧者精神健康 諮詢街站及地區講 座	九龍東	2022 年 8 月 22 日	14:00- 15:30	詳情待定
「照顧者精神健康 大使訓練班」	新界	2022 年 6 月起		線上同步授 課



「融、愛、傳、承」照顧者精神健康支援計劃 (第一期精神健康項目資助計劃) 精神健康急救課程 Mental Health First Aid Course

近來社會狀況及疫情對市民造成不同程度的精神壓力，精神健康愈來愈受大眾關注，精神健康急救雖然不是用於治療當事人的介入，卻有助在身邊的人出現情緒及精神方面之突發情況

課程內容：

1. 包括常見的精神問題原因、徵狀及可能出現的突發情況
2. 危機及其相關的處理
3. 如何協助當事人去舒緩困苦，以及認識相關的各種社區資源

日期：2022 年 7 月

時間：10:30 - 12:30 AM

地點：新界傷健中心 (大埔) (有機會因疫情轉為線上形式進行)

費用：免費

堂節：6 堂

對象：殘疾人士、其家人及照顧者

名額：12 名

【學員將獲發「精神健康急救」課程中文手冊一本】

※ 欲了解詳情或有興趣報讀者，可致電 24268338 與 負責職員聯絡。

※ 修畢全期課堂者（12 小時課堂及通過考核）將獲頒由香港心理衛生會發出之「精神健康急救基礎課程證書」，此乃全港唯一獲澳洲墨爾本大學精神科學系 ORYGEN 研究中心認可於香港頒發的證書。

※ 完成課程及實習課後，可進階成為「照顧者精神健康大使」，於「照顧者茶座」與出席的照顧者面談。