



照顧者專線
Care for the Carers

Care for the Carers

2022 年 12 月至 2023 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：2022 年11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 12 月至 2023 年 1 月 (2-3 月預告) 活動介紹



「冬季暖笠笠工作坊」

日期：2022 年 12 月 30 日 (星期五)
時間：上午 10 時 30 分 至 下午 12 時 30 分
內容：製作「繪馬」手工，為新一年許願；並一同製作芋圓甜品，在寒冬中感受溫暖。
對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
名額：8 位
地點：九龍東傷健中心
費用：免費
負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 活動需預先報名。
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. 電話查詢：2426 8338

「汀姐廚房聖誕聯歡會」

日期：2022 年 12 月 17 日 (星期六)
時間：上午 10 時 30 分 至 下午 12 時 30 分
內容：一齊迎接聖誕節，動手做聖誕朱古力。
對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
名額：12 位
地點：第 2 人生創生舍 (荔枝角兆威工業大廈 701 室)
費用：免費
負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 活動需預先報名。
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. 電話查詢：2426 8338

<<線上工作坊>> - 「家居運動工作坊 2.0」

日期：2023 年 1 月 10 日、2 月 14 日、3 月 14 日 (每月第二個星期二)
時間：上午 10 時 30 分 至 上午 11 時正
內容：進行簡易家居運動練習
對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
名額：不限
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

<<新春美味天王>>

「蘿蔔糕製作」

日期：2023年1月5日(星期四)
時間：上午11時正至下午12時30分
地點：九龍西傷健中心
內容：新年除咗祝大家新年快樂，都希望大家身體健康~今次我哋一齊製作傳統中式賀年食品 - 蘿蔔糕，不含防腐劑，好好味呀!好嘢嚟㗎!
對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
名額：8位
費用：免費
負責職員：照顧者專線社工



「馬蹄糕製作」

日期：2023年1月12日(星期四)
時間：上午10時30分至中午12時正
地點：新界傷健中心
內容：年~又過年~過年點少得美食呢? 今次我哋一齊製作傳統中式賀年食品 - 馬蹄糕，以美食喜迎農曆新年!好好味呀!好嘢嚟㗎!
對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
名額：8位
費用：免費
負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 活動需預先報名，名額有限需要進行抽籤。
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. 電話查詢：2426 8338

「新春喜氣洋洋工作坊」

日期：2023年1月12日(星期四)
時間：上午10時30分至中午12時正
地點：九龍東傷健中心
內容：製作新春掛飾 - 吉祥結與揮春及新春畫作，共賀新年。
對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
名額：8位
費用：免費
負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 活動需預先報名。
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. 電話查詢：2426 8338

<<服務推廣在社區 - 新界區>>

第一部分 - 健康講座

日期：2022年12月19日(星期一)
時間：上午11時至中午12時正
內容：由大埔地區康健站護士講解「糖尿病健康管理資訊」
對象：社區人士
名額：20人
地點：新界傷健中心
負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 活動需預先報名。
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. 電話查詢：2426 8338

第二部分 - 宣傳街站

日期：2022年12月19日(星期一)
時間：下午2時30分至下午3時30分
內容：服務介紹、即場諮詢
對象：社區人士
名額：不限
地點：大埔廣福邨
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1: 新界慢慢遊

日期：2023年1月18日(星期三)

時間：上午11時正至下午3時正

地點：雲泉仙館及大埔富善街街市

內容：到訪建有仿古中式宮殿建築群的雲泉仙館，享用美味素菜；到百年歷史舊墟市 - 富善街街市遊覽，慢活半天。

對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者

名額：10位(包括4名輪椅使用者)

負責職員：照顧者專線社工

備註：

1. 當日以圍菜形式享用素菜，如不欲享用，請於報名時告之。謝謝！
2. 午膳價格參考：\$50-60
3. 活動有復康巴接載。
4. 活動名額有限需要進行抽籤。
5. 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!
6. 電話查詢：2426 8338



家庭凝聚活動2: 齊看香港仔水塘風情畫

日期：2023年2月1日(星期三)

時間：上午11時00分至下午4時00分

地點：香港仔水塘

內容：到香港仔水塘郊遊，呼吸新鮮空氣，享受涼風，一起聽風的歌~~

對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者

名額：10位(包括4名輪椅使用者)

負責職員：照顧者專線社工

備註：

1. 因郊遊路線中途不設糧食補給站，參加者需自行準備乾糧。
2. 活動有復康巴接載。
3. 活動名額有限需要進行抽籤。
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



♥♥♥ 「融·愛·傳·承」 照顧者精神健康支援計劃 ♥♥♥

服務已於 2022 年 4 月 1 日正式投入服務啦！此計劃除了推廣關注照顧者的精神健康 及 栽培「社區精神健康大使」，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	舉辦時間及地點	備註
「照顧者茶座」- 飲杯茶，食茶點，同我哋傾吓偈，一齊參加減壓活動!	九龍東：2022 年 12 月 6、20 日、2023 年 1 月 3、17 日、2 月 7、21 日、3 月 7、21 日 九龍西：2022 年 12 月 1、15 日、2023 年 1 月 5、19 日、2 月 2、16 日、3 月 2、16 日 港島：2022 年 12 月 16 日、2023 年 1 月 13 日、2 月 17 日、3 月 17 日 新界：2022 年 12 月 8、29 日、2023 年 1 月 12 日、2 月 9、23 日、3 月 9、23 日	1. 費用全免!!!!!! 2. 茶座同時附設「暫顧服務」，為照顧者攜同的傷殘人士(如有)提供體能訓練或各種康樂活動!!!!!!
「照顧者心靈支援網絡平台」	網上專線，由 2022 年 6 月起，Facebook 專頁及 YouTube 頻道已投入服務。	
「無限潛能廚房」	以「每家一道家常菜」為概念，照顧者及其傷殘家人在網上分享菜式背後的家庭故事，藉以推廣家庭共融，同時讓同路人在照顧路上獲得更多正面力量。	招募現正進行!!! 如有一道菜式對你及家人別具意義，歡迎你在我們的網上平台分享，分享家庭情懷。
「照顧者精神健康大使訓練班」	各大傷健中心 預計 3 月開班。 (詳情可查看後頁)	1. 或因應疫情改為線上授課。 2. 訓練班定期舉辦，如有興趣報名，請致電與負責同事聯絡

查詢及報名：24268338



鳴謝：
精神健康諮詢委員會

「融·愛·傳·承」 照顧者精神健康支援計劃
Facebook 專頁 QR code



香港傷健協會 - 輔導服務部
YouTube 頻道 QR code



「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時，作出即時及適當的應對。同時，有助完成課程人士根據課程所學之各種原則為有需要之人士作初步的協助、支援及介入以化解危機。

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：2023年2月15、22日、3月1、15、22、29日 (逢星期三)

時間：上午10時30分 - 下午12時30分

地點：九龍東傷健中心 / 以 ZOOM 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：10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。