



## Care for the Carers

# 2023年2月至2023年3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<u>本計劃「照顧者」個案</u>,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:2023 年1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2月至2023年3月活動介紹

### 線上活動

#### <u>「家居運動工作坊 2.0」</u>

日期: 2023年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



#### 「耆妙共融星期三」

日期: 2023年2月22日、3月29日(逢星期三)

時間: 上午 10 時 至 上午 10 時 30 分 內容:介紹不同減壓活動、健康資訊 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

活動均於照顧者專線 Facebook 專頁進行。 如有興趣參與,請於活動時間掃瞄 此 QR code 到訪本專頁。







### 工作坊系列

### 香草種植工作坊

日期: 2023 年 2 月 20 日(星期一) 時間: 上午 10:30 分 至 下午 12:30 分

地點:南區(地點待定)

內容:由專業導師帶領種植體驗工作坊,學習香草種植

方法,讓參加者自癒。完成活動後,參加者可取走成

묘。

對象: 肢體傷殘人士及照顧者

名額:12位



### 汀姐廚房 - 豆腐工作坊

日期: 2023 年 2 月 25 日(星期六) 時間: 上午 10:30 分 至 下午 12:30 分

地點:荔枝角兆威工業大厦(於荔枝角站集合)

内容:由專業導師教授製作豆類相關食品,如豆腐、豆

腐花。

對象: 肢體傷殘人十及照顧者

名額:8位





#### 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. 活動費用全免。 電話查詢: 2426 8338

### <<服務推廣在社區 - 新界區>>

日期: 2023 年 2 月 8 日 (星期三) 時間: 下午 2 時 30 分 至 下午 4 時

内容: 服務介紹、即場咨詢

對象: 社區人士 名額: 不限

地點: 大埔廣福邨、寶湖花園 負責職員: 照顧者專線社工

#### 借註:

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!

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!!!

月 有形凹燃你的而安:··		
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: 2023 年 2 月 7、21 日、3 月 7、21 日 九龍西: 2023 年 2 月 2、16 日、3 月 2、16 日 港島: 2023 年 2 月 17 日、3 月 17 日 新界: 2023 年 2 月 9、23 日、3 月 9、23 日	1. 費用全免!!!!!! 2. 茶座同時附設「 <b>暫顧服</b> 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 2023 年 2 月 15、22 日、3 月 1、15、22、29 日 (逢星期三) (詳情可查看後頁)	<ol> <li>或因應疫情改為線上授課。</li> <li>訓練班定期舉辦,如有興趣報名,請致電與負責同事聯絡</li> </ol>

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的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 2426 8338 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<u>「照顧者精神健康大使」,於「照顧者茶座」</u>與出席的照顧者 面談。