



照顧者專線
Care for the Carers

Care for the Carers

2023 年 4 月至 5 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：2023 年3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)



網上活動

「愛自己」藝術舒緩小組

日期：2023 年 5 月 10、17、24、31 日 (逢星期三)

時間：上午 11 時正 至 中午 12 時正

節數：共 4 節

內容：以不同藝術媒介創作具個人特色的藝術作品，讓照顧者表達心中所想，在創作過程中抒發情緒。

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



「健身健心」運動工作坊

日期：2023 年 5 月 9 日 (逢單數月第二個星期二)

時間：上午 10 時 30 分 至 上午 11 時正

內容：由體適能教練帶領利用家中常見物件進行簡單運動，讓照顧者即使在家亦能依時動動身體，關顧個人健康。

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，請於活動時間掃描此 QR code 到訪本專頁。



講座系列

健康管理講座

日期：2023 年 4 月 21 日 (星期五)

時間：下午 2 時 30 分 至 下午 4 時正

地點：九龍東傷健中心

內容：疫情在家少咗出街，照顧家人身體健康，有冇想睇下自己健康又如何？平時聽到血壓好重要，有冇聽過健康七大指數都係身體重要指標呢？簡單測一測分析現況比對標準，看看現狀，為生活加油。

對象：肢體傷殘人士及照顧者

名額：20 位

負責職員：照顧者專線社工



中醫養生講座

日期：2023 年 5 月 18 日 (星期四)

時間：上午 10 時 30 分 至 中午 11 時 30 分

地點：九龍西傷健中心

內容：經絡穴位按摩與食療保健。促進照顧者自我關顧，舒緩照顧壓力帶來的身心不適，改善健康狀態。

對象：肢體傷殘人士及照顧者

名額：20 位

負責職員：照顧者專線社工



照顧及護理講座

日期：2023 年 6 月 15 日 (星期四)

時間：上午 11 時正 至 中午 12 時 30 分

地點：九龍西傷健中心

內容：由賽馬會「動·絡」新傷殘人士支援計劃之職業治療師及註冊護士講解照顧技巧和家居護理等相關知識，讓照顧者學習正確照顧方法。

對象：肢體傷殘人士及照顧者

名額：20 位

負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 活動需預先報名。
2. 活動費用全免。
3. 電話查詢：2426 8338

新職員感言：

大家好！我是項目工作員李先生，於
2023 年 1 月 1 日入職，主要協助外出
活動及各式各樣的工作坊。我好高興可
以加入香港傷健協會照顧者專線的服
務，非常期待同大家見面，謝謝！

Hello~見左咁耐都未同大家介紹自己~
我係潘 Sir 請多多指教(^u^)

Hello😊大家好👋我系新入職嘅何姑娘！
如果你有尼過茶座既話，甘就應該有見過我架拉
未見過我既都吾緊要丫，希望遲下有機會認識到你拉
大家多多指教🙏😊

♥♥♥「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：2023 年 4 月 18、25 日、5 月 2、30 日、6 月 6、27 日 九龍西：2023 年 4 月 6、20 日、5 月 4、18 日、6 月 1、15 日 港島：2023 年 4 月 14、28 日、5 月 5、19 日、6 月 9、23 日 新界：2023 年 4 月 13、27 日、5 月 11、25 日、6 月 8、29 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	1. 同時線上授課。 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

