



照顧者專線
Care for the Carers

Care for the Carers 2023 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：2023 年5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)



<u>健康講座</u>	<u>網上活動</u>
<u>照顧及護理講座</u> 日期：2023 年 6 月 15 日 (星期四) 時間：上午 11 時 00 分 至 中午 12 時 00 分 地點：九龍西傷健中心 內容：由賽馬會「動·駱」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：12 名 負責職員：照顧者專線社工  備註：1.活動需先報名 2.活動名額有限需要進行抽籤 3.電話查詢:24268338	<u>「健身健心」運動工作坊</u> 日期：2023 年 7 月 11 日 (逢單數月第二個星期二) 時間：上午 10 時 30 分 至 上午 11 時 00 分 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  <u>活動於照顧者專線 Facebook 專頁進行。</u> <u>如有興趣參與，請於活動時間掃描此 QR code 到訪本專頁。</u> 

<u>豆腐製作工作坊</u>	<u>小暑養生知多啲</u>
日期：2023 年 6 月 24 日 (星期六) 時間：上午 10 時 30 分 至 中午 12 時 30 分 地點：荔枝角兆威工業大廈 701 室 (荔枝角 C 出口步行約五分鐘) 內容：手作豆腐工作坊，品嚐鮮製豆漿，製作新鮮豆腐花及豆腐。 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者 名額：5 名 負責職員：照顧者專線社工  備註：1.活動需先報名 2.活動名額有限需要進行抽籤 3.電話查詢:24268338 4.是次活動由外間機構資助，該公司或需拍攝活動相片作紀錄或宣傳	日期：2023 年 7 月 7 日 (星期五) 時間：上午 10 時 30 分 至 中午 12 時 00 分 地點：港島傷健中心 內容：小暑來臨，天氣開始炎熱，濕氣又重，一齊嚟聽聽小暑養生知識、製作合時令食物，讓大家轉節氣也不用怕！ 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者 名額：6 名 負責職員：照顧者專線社工  備註：1.活動需先報名 2.活動名額有限需要進行抽籤 3.電話查詢:24268338

(8-9 月預告) 活動介紹

【芬芳四溢】精油舒緩小組

日期：2023 年 8 月 7、14、21、28 日 (星期一)
 時間：上午 10 時 30 分 至 中午 12 時 00 分
 地點：九龍東傷健中心
 內容：利用精油製作不同手工藝，與其他照顧者交流，減減壓。
 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
 名額：8 名
 負責職員：照顧者專線社工



備註：1.活動需先報名
 2.活動名額有限需要進行抽籤
 3.電話查詢:24268338

中醫養生分享

日期：2023 年 7 月 25 日 (星期二)
 時間：上午 10 時 30 分 至 中午 12 時 00 分
 地點：九龍東傷健中心
 內容：邀請中醫師分享養生健康資訊，促進照顧者關顧身心健康。
 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
 名額：20 名
 負責職員：照顧者專線社工



備註：1.活動需先報名
 2.活動名額有限需要進行抽籤
 3.電話查詢:24268338

家庭凝聚活動 3:暢遊迪士尼樂園

日期：2023 年 6 月 12 日 (星期一)
 時間：上午 10 時 30 分 至 下午 5 時 00 分
 地點：香港迪士尼樂園
 內容：免費暢遊香港迪士尼樂園，度過奇妙又快樂的一天。
 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
 名額：28 名
 負責職員：照顧者專線社工



備註：
 1. 活動需自費午膳，參考價格為\$150-200
 2. 活動設會車接載
 3. 活動費用全免 (中籤者因無故缺席，半年內將會取消活動參加資格)
 4. 活動需預先報名
 5. 活動名額有限需要進行抽籤
 6. 電話查詢:24268338

家庭凝聚活動 4:尖沙咀樂遊遊

日期：2023 年 7 月 21 日 (星期五)
 時間：上午 10 時 00 分 至 下午 3 時 00 分
 地點：香港藝術館及合味道紀念館
 內容：到香港藝術館探索獨一無二的展品，認識中外文化的藝術，到合味道紀念館親自設計杯麵包裝及材料。
 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
 名額：10 名 (4 位輪椅人士)
 負責職員：照顧者專線社工



備註：
 1. 活動需自費午膳，參考價格為\$80-100
 2. 活動有復康巴接載
 3. 活動費用全免 (中籤者因無故缺席，半年內將會取消活動參加資格)
 4. 活動需要預先報名
 5. 活動名額有限需要進行抽籤
 6. 電話查詢:24268338

♥♥「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 6 月 6、27 日、7 月 4、25 日、 8 月 1、29 日 九龍西：2023 年 6 月 1、15 日、7 月 6、20 日、 8 月 3、17 日 港島：2023 年 6 月 9、23 日、7 月 7、21 日、 8 月 4、18 日 新界：2023 年 6 月 8、29 日 7 月 5、19 日、 8 月 2、16 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

