



Care for the Carers 2023 年 8 月至 9 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7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)



2023 年 8-9 月 活動介紹

網上活動

「健身健心」運動工作坊

日期：2023 年 9 月 12 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。

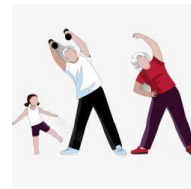
對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者

名額：不限

負責職員：照顧者專線社工

活動於照顧者專線 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。



「一呼一吸」瑜珈體驗減壓小組

日期：2023 年 9 月 6、13、20、27 日及 10 月 4 日 (星期三)

節數：共 5 節

時間：上午 10 時 30 分 至 上午 11 時 30 分

活動內容：透過體驗簡易瑜珈，出一身汗，與照顧者交流，減減壓。

對象：照顧者

名額：6 名

地點：九龍西傷健中心

負責職員：照顧者專線社工



備註：1.活動需先報名。

2.活動費用全免，因名額有限進行抽籤。

3.電話查詢:24268338

「食得健康D」小組

日期：2023 年 10 月 3、10、17、24 日 (星期二)

節數：共 4 節

時間：下午 2 時 30 分 至 下午 4 時 30 分

活動內容：疫情過後，終於可以實體與大家交流健康飲食心得。另外，每節會和大家一同製作不同的健康小食。

對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者

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.活動需先報名。

2.活動費用全免，因名額有限進行抽籤。

3.請自備食物盒。

在家種植工作坊

日期：2023 年 10 月 16 日 (星期一)

時間：上午 10 時 至 上午 11 時 30 分

活動內容：學習在家種植植物的理論，並動手親作專屬的盆栽。

對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者

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. 活動需預先報名。
2. 活動費用全免，因名額有限需要進行抽籤。
3. 電話查詢:24268338

「照顧你的身」運動舒緩工作坊

日期：2023 年 9 月 21 日、10 月 3、4 日

時間：上午 10 時 30 分 至 中午 12 時正

活動內容：不少照顧者都會有肌肉勞損的情況，因此邀請了賽馬會「動·絡」新傷殘人士支援計劃的物理治療師分享舒緩肌肉痛的運動。

對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者

名額：8 名

地點：9 月 21 日(星期四) - 九龍西傷健中心-

10 月 3 日(星期二)- 九龍東傷健中心

10 月 4 日(星期三)- 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. 活動費用全免，因名額有限需要進行抽籤。
3. 此活動分別於九龍西傷健中心、九龍東傷健中心及新界傷健中心進行，可自行選擇報名參與其中一天。

家庭凝聚活動 5:『與獅共聚慶中秋』

日期：2023 年 9 月 (星期六)*

時間：下午 3 時正 至 下午 5 時正*

活動內容：歡聚一起慶祝中秋，享用茶點，一同進行中秋特色遊戲。

對象：肢體傷殘人士及照顧者

名額：24 名 (包括 8 位輪椅人士)

地點：北角富港酒家

負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 活動設有復康巴接載。
2. 活動需預先報名。
3. 活動費用全免，因名額有限需要進行抽籤。(中籤者如無故缺席，將會被取消半年內的活動參與資格)

*活動日期及時間待定

♥♥「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 8 月 1、29 日、9 月 5、26 日、10 月 3、31 日 九龍西：2023 年 8 月 3、17 日、9 月 7、21 日、10 月 5、19 日 港島：2023 年 8 月 4、18 日、9 月 1、15 日、10 月 6、20 日 新界：2023 年 8 月 2、16 日、9 月 6、20 日、10 月 4、18 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

