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：2024 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)

照顧者專線
Care for the Carers
香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

溫馨提示: 我們會於活動前一星期抽籤及通知~

2024 年 2-3 月 活動介紹

網上活動

「健身健心」運動工作坊

日期：日期：2024 年 3 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 30 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，請於活動時間掃瞄此 QR code 到訪本專頁。

實體活動

日本光雕相架工作坊

日期：2024 年 3 月 1 日 (星期五)

時間：上午 10 時 30 分 至 上午 12 時 30 分

活動內容：日本光雕是一種療癒系的手作，照顧者可以透過雕刻自己喜歡的紋路製作出獨一無二的作品，在專注的過程中可以暫時放下心中所慮，享受安靜的一瞬間。

對象：照顧者

名額：8 位

地點：九龍東傷健中心

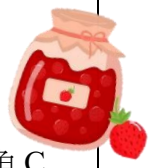
負責職員：照顧者專線社工

汀姐工作坊 --製作「美」醬

日期：2024 年 2 月 22 日 (星期四)

時間：上午 10 時 至 中午 12 時正

活動內容：你對「美」有追求嗎? 是次跟大家製作以天然、健康的食材所成的「美」醬，可作果醬及沖水服用，吃了可放鬆心情及抗氧化，令你「由內靚到外」。



對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者

名額：8 名

地點：荔枝角兆威工業大厦 701 室 (荔枝角 C 出口步行約五分鐘)

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

4.中籤者方會通知，未中籤者恕不會逐一通知。

參觀殘疾人士地區支援中心	***家庭凝聚活動：眾樂樂燒烤日***
日期：2024 年 2 月 28 日 (星期三) 時間：下午 2 時正 至 下午 3 時 30 分 地點：深水埗殘疾人士地區支援中心 名額：10 名 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者 費用：免費 內容：由殘疾人士地區支援中心的人員帶領，參觀中心設施 及認識各項支援服務，並進行互動交流。 負責職員：照顧者專線社工 備註： 1. 活動需預先報名。 2. 是次活動不設復康巴接載，參加者需跟職員於長沙灣港鐵站集合並一同步行前往。 3. 活動費用全免，因名額有限進行抽籤。 4. 中籤者方會通知，未中籤者恕不會逐一通知。	日期：2024 年 3 月 6 日 (星期三) 時間：上午 12 時正 至 下午 2 時 30 分 活動內容：燒烤就是一大班人才開心，誠邀各位照顧者帶同被照顧者一同參加，與眾同樂。 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者 名額：14 名 (包括 8 位輪椅人士) 地點：鴻運燒烤煌 (大埔汀角路 202 號地舖) 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)。 4. 中籤者方會通知，未中籤者不會逐一通知。

職員心聲：

大家好，我是照顧者專線的高級項目幹事李姑娘，我即將在 3 月離職。很感恩認識各位，因為有你們每一位，在這裡工作的時光很難忘。但天下無不散之筵席，因為個人發展關係，我要離開照顧者專線的工作崗位了!

在此祝願大家身體健康、身心康泰。相信有緣千里會再相會的!

「融・愛・傳・承」 照顧者精神健康支援計劃

服務已於 2022 年 4 月 1 日正式展開，承蒙各位的熱烈參與，計劃將於 ***2024 年 3 月 31 日完滿結束***，感謝各位的支持。希望在 2-3 月的茶座可以於茶座中與各位見面!

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：2024 年 2 月 6、27 日、3 月 5、26 日 九龍西：2024 年 2 月 1、15 日、3 月 7、21 日 港島：2024 年 2 月 2、16 日、3 月 1、15 日 新界：2024 年 2 月 7、21 日、3 月 6、20 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。	/

查詢及報名: 24268338

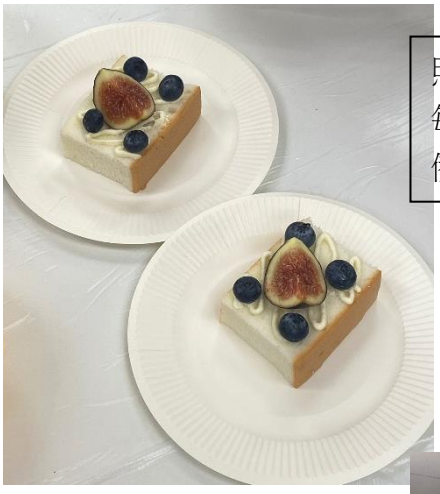
「融・愛・傳・承」 照顧者精神健康支援計劃 Facebook 專頁 QR code

香港傷健協會 – 輔導服務部 YouTube 頻道 QR code

鳴謝:
精神健康諮詢委員會

茶座點滴回顧

一同製作糖果屋，
一起感受節日的氣氛!



照顧者精神健康大使每次都會為照顧者準備精美健康的茶點!

除了享用茶點，照顧者茶座亦會為照顧者提供不同興趣及照顧技巧工作坊。

照顧者精神健康大使正在為照顧者準備飲品供提提神!

社區資源速遞

「照顧者資訊網」

政府於 2023 年 11 月 30 日與樹仁大學合力推出「照顧者資訊網」，網站除為照顧者提供便捷的福利服務、社區資源及照顧技巧的資訊外，亦透過視窗訊息鼓勵照顧者有需要時尋求協助。

網站特意為長者和殘疾人士照顧者提供實用的服務資訊。

如有興趣，可以到「照顧者資訊網」：https://www.carers.hk/ 了解更多

照顧者支援專線

政府 2023 年 9 月 26 日推出 24 小時照顧者支援專線「182183」，由東華三院營運，共設 30 條熱線，為照顧者提供情緒支援、解答照顧者問題並適時轉介服務等。

電話：182 183

照顧者津貼

「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃」於 2023 年 10 月起納入政府恆常資助，為有援助需要及符合資格的照顧者繼續提供支援。

申請資格(節錄)：

- 受照顧的殘疾人士，須居於香港及**現正輪候並未有使用**社署任何一項指定的康復服務
- 照顧者須每月提供**不少於 80 小時的照顧時數**
- 照顧者須為**本港居民及居於香港**，並與受照顧的殘疾人士沒有任何形式的僱傭關係
- 照顧者須**沒有領取綜合社會保障援助或長者生活津貼**或以照顧同一名殘疾人士申領社署轄下「為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃」的生活津貼
- 照顧者及與其同住家庭成員的家庭每月**入息須不超過相**關住戶人數的指定入息**上限**。

如若成功申請，每月可獲金額為 **3,000** 元。

親愛的照顧者，我想對您說...

笑聲如陽光，驅走人們臉上的冬天。 --雨果

多點對自己微笑，多點欣賞自己的美!

照顧者專線與你

德州大學教育心理學系副教授 Kristin Neff 提出了自我關懷（self-compassion）的概念，大意為將對他人的關懷延伸到自己身上。這種關懷就如對待你最好的朋友一樣。

關懷自我的 3 個元素為：

1. **善待自己（Self-kindness）**
   體諒自己所面對的困境，懂得給予自己所需的，而非把所有的責任及錯失都歸咎於自己身上。

2. **普遍人道（Common humanity）**
認知到每個人都會有悲傷或沮喪的時候，這是最普通不過的事情。因此我們每一個也並不孤單。

3. **靜觀當下（Mindfulness）**
將專注力放在當下，以非批判的方式觀察自己當刻情緒的流動，正面或負面的感覺，都嘗試接受。

以下有一些簡單的方法，讓大家在日常生活中關懷自己，我們誠意邀請你跟我們一同嘗試

1. **給自己寫一封信** 就著同一件事把對自己的不滿、不快、鼓勵及欣賞通通寫下來，嘗試除了以批判的角度看自己，亦從關懷及正向的角度出發，好好擁抱自己的情緒。

2. **給自己按摩** 善待自己的身體，讓自己放慢節奏，感受自己當下的感覺!

3. **跟一位信任的人談談天** 當有人聆聽我們的感受，跟我們分享類同的經驗可讓我們感到不再孤單。

以上只是關懷自己的少許建議，我們鼓勵大家在日常生活中再發掘自我關懷的方法。在新一年，讓我們除了關心別人，亦能好好擁抱自己!

健康 123

迎來農曆新年，節日美食的引誘的確很難抵擋!但大多數賀年食物均屬高油高能量食物，多吃容易造成食滯、消化不良等問題，對健康的負擔可是不容少覷。

因此，找些健康一點的替代食品也是不錯的選擇。我們可用堅果代替紅、黑瓜子，亦可以揀選天然無添加的乾果（如杏脯、紅莓乾）和脫水乾果脆片（如士多啤梨脆片、菠蘿脆片）代替糖蓮藕、糖蓮子、糖馬蹄、糖冬瓜等。另外，糕點方面也可以蒸代替煎炸的烹調手法，以減低食物的脂肪含量。

如果因為吃了過量賀年食物而肚子漲滯，也可以嘗試製作解滯茶，幫助消化。

山楂蘋果茶食譜

材料：	做法：	功效:
• 雪梨 1 個 • 蘋果 2 個 • 陳皮 1 片 • 山楂 20 克 • 冰糖 適量	(1)山楂用水浸 10 分鐘：蘋果削皮、去芯、切塊。 (2)陳皮用水浸 10 分鐘，洗淨刮瓤。 (3)所有材料（除冰糖外）以 1500 毫升開水一同大火煮滾後轉文火煲約 30 分鐘，加人冰糖煮至溶化即成。	・消積化滯 ・健脾開 ・降血壓 ・降血脂

註：1. 每人體質不同，如有疑問，飲用前請詢問醫師。
2. 尿頻、胃酸過多、月事中的女性及孕婦不宜飲用山楂。

資料來源：網上