

Care for the Carers

2024年8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：2024 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)

2024 年 8-9 月 活動介紹

網上活動

「體 · 藝 一番」工作坊

日期：2024 年 8 月 13 日 & 9 月 10 日 (星期二) *

時間：上午 10 時 30 分 至 上午 11 時 30 分

內容：8 月 13 日 · 卷出創意之花 - 體驗製作卷紙花工作坊：創作過程

讓參加者得到平靜放鬆的狀態，有助減輕壓力、改善睡眠、手眼協調；

可按個人喜好搭配充滿色彩的紙條，激發創意空間，塑造獨一無二的作品；

簡單易學，適合任何年齡，沒有藝術經驗人士參與。

9 月 10 日 · 簡易家居運動：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、初期認知障礙症人士及其照顧者

名額：不限

負責職員：「照顧者專線」見習學員黃姑娘 Tracy



備註：

1. 逢單數月第二個星期二為家居運動主題，
逢雙數月第二個星期二為手工藝術主題。
2. 活動於照顧者專線 Facebook 專頁進行。 ***
3. 如有興趣參與，請於活動時間掃描此 QR code 到訪本專頁。



實體活動

「煩事「畫」走去」

日期：2024 年 8 月 7、14、21、28 日 (共四節，逢星期三)

時間：上午 10 時 30 分 至 下午 12 時正

地點：九龍西傷健中心 (九龍深水埗麗閣邨麗蘿樓 S102 地下)

活動內容：運用不同藝術媒介表達內心感受及情緒及與組員交流及分享照顧經歷。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士的照顧者

費用：免費

名額：8 位

負責職員：「照顧者專線」社工 及 九龍西傷健中心職員



社區聯乘 · 實體活動

「幸福由深出發活動」

日期：2024 年 9 月 28 日 (星期六)

時間：上午 10 時 至 下午 12 時正

地點：深水埗區晉晴支援服務中心 (九龍長沙灣道 391 號長沙灣邨服務設施大樓 2 樓 201 室)

活動內容：由臨床心理專家舉辦一場 1 小時之講座，主題「透過藝術治療推廣身心靈健康」。希望提高參加者關顧自己的身心靈健康。隨後，會緊接工作坊，透過創作木顏色畫的過程，畫出自己夢中的景象，臨床心理專家會為參加者解釋他們畫中的夢境，反映他們的內心世界，從而更了解自己內心的需要。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士及其照顧者

費用：免費

名額：8 位

負責職員：「照顧者專線」社工



「照顧者 · 暑假關愛自己」社區支援活動 - 物理治療篇

主題 1：<照顧者「自我照顧」痛症講座>



日子：2024 年 8 月 19 日 (星期一)

時間：上午 11 時 至 12 時正

地點：九龍西傷健中心 (深水埗荔枝角道麗閣邨麗蘿樓地下)

活動內容：照顧者日常面對不同的困難如照顧壓力、情緒、勞損痛症，是次講座希望以輕鬆的形式，向照顧者分享一些舒緩壓力小技巧、肌肉放鬆方法、以及日常照顧上 (如扶抱) 的省力貼士，希望幫助照顧者學到除了照顧別人，也應照顧自己。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士的照顧者

費用：免費

名額：20 位

負責職員：註冊物理治療師 湯姑娘及「照顧者專線」社工

備註：此活動與邵氏基金會痛症管理流動中心合辦*

主題 2 : <全身暑假 · 夏日抗炎伸展! >



日子：2024 年 8 月 26 日 (星期一)

時間：上午 11 時 至 12 時正

地點：香港婦女中心協會賽馬會太和中心 (新界大埔太和邨福和樓地下 102-107 室)

活動內容：由註冊物理治療師教授，結合物理治療及瑜珈，增強參加者於炎炎夏日的心肺功能、肌肉力量及身體柔軟度，調整身體，以保持正確姿勢，預防炎症。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士的照顧者

身體能力：有能力自行坐上瑜珈墊及自行從瑜珈墊上起來。

費用：免費

名額：10 位

負責職員：註冊物理治療師 湯姑娘及「照顧者專線」社工

備註：此活動與邵氏基金會痛症管理流動中心及香港婦女中心協會賽馬會太和中心合辦*

主題 3: <向家居勞損及痛症說不! >



日子：2024 年 9 月 23 日 (星期一)

時間：下午 5 時 至 6 時正

地點：深水埗社區客廳 (深水埗福華街福華街 188 號一樓)

活動內容：由註冊物理治療師教授，結合物理治療及不同的鬆弛技巧及伸展訓練，增強參加者的身體柔軟度，從而舒緩因長期家居勞損而引致的痛症。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士的照顧者

費用：免費

名額：30 位

負責職員：註冊物理治療師 湯姑娘 及「照顧者專線」社工

備註：此活動與邵氏基金會痛症管理流動中心及深水埗社區客廳合辦*

家庭凝聚活動

「與獅同慶中秋」

日期：2024年9月1日(星期日)

時間：下午3時至下午5時30分

地點：北角富港酒家

活動內容：暢玩中秋主題遊戲、享用精緻點心，與眾同慶中秋。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士及其照顧者

費用：免費

名額：24人(包括8個輪椅位)

負責職員：「照顧者專線」社工



抽籤活動

「濕地公園一日遊」

日期：2024年9月21日(星期六)

時間：上午10時至下午3時正

地點：香港濕地公園

活動內容：遊覽濕地公園，認識香港大自然景象。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士及其照顧者

費用：免費

名額：7名(包括2位輪椅人士)

負責職員：「照顧者專線」社工及

九龍東傷健中心職員



抽籤活動

備註：

1. 「濕地公園一日遊」需自費午膳，參考價格為\$60-100。
2. 活動設會車接載。
3. 活動需預先報名。
4. 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)。
5. 照顧者專線職員會於8月21日至23日期間通知抽籤結果，中籤者方會通知，未中籤者恕不會逐一通知。
6. 電話報名及查詢：2426 8338

照顧者月活動預告 (10-11 月)

「雙人伸展工作坊」

日期：2024 年 10 月 (確實日子待定)

時間：上午 11 時 至 12 時正

地點：九龍東傷健中心

活動內容：被照顧者的復康治療多數都是照顧者的優先考慮，但照顧者同樣會出現痛症及運動的需要。其實運動是可以被照顧者及照顧者一齊做，達致相輔相成的效果！由註冊物理治療師教授，結合物理治療及雙人伸展訓練，舒緩因長期照顧工作而引致的痛症。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士及其照顧者

費用：免費

名額：10 位

負責職員：註冊物理治療師 湯姑娘
及「照顧者專線」社工



「照顧者·聊療園藝工作坊」

日期：2024 年 10 月 3 日 (星期四)

時間：上午 10 時 30 分 至 12 時正

地點：「融·點」地區支援中心

(香港鴨脷洲利東邨道 5 號利東商場一期 4 樓)

活動內容：是次工作坊運用不同植物幫助照顧者減輕壓力和增加幸福感。同時在過程中與其他參加者互動交流，建立新的社交關係。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士及其照顧者

費用：免費

名額：10 位

負責職員：「融·點」地區支援中心社工 袁姑娘
及 照顧者專線社工



「萬宜水庫東壩輕鬆遊」

日期：2024 年 11 月 16 日 (星期六)

時間：上午 10 時 至 下午 4 時正

地點：西貢萬宜水庫東壩

活動內容：沿著萬宜地質步道近距離欣賞六角形岩柱及遠眺遼闊的海岸景色和獨特的地質景觀。

對象：肢體傷殘、智障、初期認知障礙症人士及其照顧者

費用：免費

名額：7 名 (包括 2 位輪椅人士)

負責職員：「照顧者專線」社工 及 九龍東傷健中心職員黃 Sir

備註：

1. 活動需自費午膳，參考價格為\$60-100。
2. 活動設會車接載。
3. 活動需預先報名。
4. 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)。
5. 電話報名及查詢：2426 8338

