



Care for the Carers 2024年10月至11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 9 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 10-11 月 活動介紹

網上活動

「體 · 藝 一番」網上小組

日期：2024 年 10 月 8 日 & 11 月 12 日 (星期二) *

時間：上午 10 時 30 分 至 上午 11 時 30 分

內容：10 月 8 日 · 渲染出秋意花束 - 體驗製作渲染紙花：

創作過程讓參加者得到平靜放鬆的狀態，有助減輕壓力；

簡單易學，適合任何年齡及沒有藝術經驗人士參與。

11 月 12 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

「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 時正 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：運用不同植物幫助照顧者減輕壓力和增加幸福感。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的照顧者

費用：免費

名額：8 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



家庭凝聚活動

「望·聞·問·切」中藥園

日期：2024年11月6日(星期三)

時間：下午2時45分至5時30分

地點：東涌的「綠在離島」及東涌北公園的中藥園

活動內容：參觀東涌的「綠在離島」，深入了解回收可重用物料的知識和減廢惜物的意義；及後遊覽東涌北公園的中藥園，在舒適優美的環境中品茶，抒發照顧過程中的喜悅與煩憂。

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：14名(包括3位輪椅人士)

負責職員：「照顧者專線」社工

抽籤活動



「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：12名(包括4位輪椅人士)

負責職員：九龍東傷健中心職員黃 Sir 及「照顧者專線」社工

抽籤活動



備註：

1. 「望·聞·問·切」中藥園 及「萬宜水庫東壩輕鬆遊」活動均不包膳食，參加者需自費於附近餐廳午膳或自行準備乾糧。
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活動前兩星期通知抽籤結果，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

照顧同行·社區報

肢體傷殘人士的穿衣困難？



1. 肢體傷殘人士在穿衣時因肢體活動受限，難以伸展或調整衣物。
2. 部分輪椅使用者可能需要不穩定的姿勢在輪椅上穿衣，增加獨自穿衣的危險性。
3. 市面上大部分服裝並未考慮到肢體傷殘人士的需求，傳統的扣子、拉鍊等可能對某些肢體傷殘人士來說難以操作及獨立穿脫。



解決方案？

1. 選擇專為肢體傷殘人士設計的服裝，通常具有易穿脫的特點，如魔术貼、磁扣、彈性材料和寬鬆設計，協助解決生活上穿衣的困難，同時減輕照顧者的身體勞損。
2. 在線購買衣物，讓肢體殘障人士能自由選擇到店/網購方式，揀選自己喜歡的衣服。



什麼是康健服 (Adaptive Clothing) ？

康健服裝專為穿衣服較困難或有特別需要人士設計的服裝，其特點如下：

1. 衣服的設計照顧了使用者的需要，幫助使用者更易穿著，一方面增加使用者的自顧能力，另一方面減輕照顧者的負擔，從而幫助使用者建立更多自信和尊嚴，讓其心理質素得以改善。
2. 康健服裝著重其功能性及外觀，有助使用者建立及改善社交能力。
3. 衣服的設計及用料均照顧使用者的心理和生理舒適度，為使用者提供適當的保護。



哪裡可以購買康健服？(社區資源)

縫補寶康健服裝(社會企業)

- 電話: (852) 3590-4323
- 電郵: info@fppha.com
- 地址: 香港九龍新蒲崗六合街23號
萬昌中心1樓106室
- 營業時間: 09:00am-05:00pm

康健服裝協會(慈善機構)

- 電話: (852) 2111-9190
- 電郵: careapparelhk@gmail.com
- 地址: 香港新界荃灣海盛路3號TML大廈
23樓D5室
- 開放時間: 星期一至五 09:00am-05:00pm
星期六 09:00am-01:00pm