

照顧者同行連線

Care For The Carers

2025年7月至9月通訊



照顧者同行連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。

有意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的個案，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：1,000份

出版日期：2025年6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

2025年7月至9月活動

社區健康教育工作坊： 上呼吸道不適及鼻敏感問題

日期：2025年7月9日（星期三）

時間：上午10時30分至12時正

地點：港島傷健中心（柴灣5-12室小西灣邨J座瑞益樓）

講者：香港大學藥理及藥劑學系註冊藥劑師

對象：照顧者及有興趣的社區人士

名額：40位

內容：介紹社區藥房服務及資源、認識上呼吸道不適與鼻敏感的成因及症狀、常見治療方法（藥物與非藥物）及藥物諮詢環節（30分鐘）

報名方式：掃描QR code報名 或 致電2426 8338 與職員登記報名。



立即報名！



「實體活動」

● ● ● 社區資訊知多啲！

社區藥房？

社區藥房是基層醫療系統的重要一環，

透過提供輕微及慢性疾病的配藥和諮詢服務，提升大眾自我管理健康的能力。社區藥劑師會提供關於藥物使用、副作用和相互作用的專業建議和健康教育，以促進安全有效的藥物使用。此外，藥劑師會參與社區健康計劃，如藥物管理服務和戒煙服務，提升社區的整體健康。社區藥房填補了現時基層醫療的缺口，例如提供個人化建議及預防性健康服務，從而提高藥物依從性、減輕醫療負擔。



賽馬會藥健同心
藥物支援網絡
JOCKEY CLUB PHARM
COMMUNITY MEDICATION
SERVICE NETWORK

策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

社區健康教育工作坊： 濕疹及常見皮膚敏感問題

日期：2025年9月10日（星期四）

時間：上午10時30分至12時正

形式：實體講座（名額：40位）

地點：「融·點」地區支援中心（南區）

（利東邨道5號利東商場一期4樓401A）

講者：香港大學藥理及藥劑學系註冊藥劑師

對象：照顧者及有興趣的社區人士

內容：介紹社區藥房服務及資源、認識濕疹及常見皮膚敏感的成因及症狀、常見治療方法（藥物與非藥物）及藥物諮詢環節（30分鐘）

報名方式：掃描QR code報名 或 致電2426 8338 與職員登記報名。



「實體活動」

「夏日摩摩茶」養生健康工作坊

日期：2025年8月19日（星期二）

時間：上午10時正 至 中午12時正

地點：黃大仙社區中心會堂（黃大仙正德街 104 號）

內容：由註冊中醫師分享夏日養生及穴位按摩方法，並設有花茶工作坊，讓照顧者透過調配及享用花茶，關注身心健康。

同時，亦有「照顧者同行連線」及「易達平台」的服務介紹及其他健康資訊站。

對象：公眾人士

名額：30位

費用：免費

備註：

1.活動將聯同九龍東傷健中心合辦。



抽籤活動

「實體活動」



「ART緊當下」藝術小組

日期：2025年9月4、11、18日及25日（逢星期四）

時間：上午10時30分 至 中午12時正

地點：九龍東傷健中心

內容：參加者透過不同藝術創作（例如：制作五感茶包、咖啡渣線香及情緒小沙包等）釋放壓力，提升照顧者對以往生活經驗的接納及減少被心中的負面思想所纏繞，增強對當下的感受，並建立積極的心態。

對象：照顧者

名額：8位

費用：免費

備註：

- 1.活動需預先報名，電話報名及查詢：2426 8338。
- 2.活動前兩星期會致電通知中籤者。
- 3.活動將聯同九龍東傷健中心合辦。



抽籤活動

「森生不息」園藝小組

日期：2025年10月27至12月15日（共8節，逢星期一）

時間：上午10時30分 至 上午11時30分

地點：睿峰PHAB HUB（長沙灣東京街29號睿峰商場1樓13-16號鋪）

內容：透過五感體驗園藝活動，讓照顧者感受過程並放鬆身心，亦藉種植了解生命循環及意義。

導師：香港園藝治療協會實習導師 袁姑娘

對象：照顧者

名額：8位

費用：免費

備註：

- 1.活動需預先報名，電話報名及查詢：2426 8338。
- 2.活動前兩星期會致電通知中籤者。
- 3.活動將聯同「賽馬會安寧頌：融和篇」合辦。



抽籤活動

「書展2025・自由行」



「家庭凝聚活動」

入場日期：2025年7月17至19日（適用任何一天）

地點：灣仔會展中心

對象：照顧者及其被照顧者（有特殊學習需要學童家庭優先）

名額：10位

費用：免費

備註：

- 1.活動需預先報名，電話報名及查詢：2426 8338。
- 2.活動前兩星期會致電通知中籤者。
- 3.此活動為自由遊覽，不會安排職員領隊。
- 4.門票由香港貿易發展局及香港社會服務聯會送出。

抽籤活動



< 照顧職人咖啡室 >

日期：2025年10月24日 至 2026年3月期間（逢星期五）

時間：上午10時30分 至 下午12時30分（2小時）

地點：睿峰PHAB HUB

（長沙灣東京街29號睿峰商場1樓13-16號舖）

節數：12節

內容：透過結合中草藥與咖啡文化，提升照顧者健康意識與食療茶飲知識。

透過咖啡專家的解說與示範，讓照顧者掌握調配基本中草藥茶飲，擴闊日常生活的興趣及身心健康的重視，逐步成為「咖啡職人」。

對象：照顧者

名額：12位

費用：免費

備註：

- 1.活動需預先報名，電話報名及查詢：2426 8338。
- 2.活動前兩星期會致電通知中籤者。



抽籤活動



「實體活動」



7月



深度專注禪繞畫工作坊

日期：2025年7月5日 (星期六)

<主題:精神復元人士照顧者>

時間：下午1時30分至下午3時正 / 下午3時30分至下午5時正 (共2個時段)

內容：創作禪繞畫

費用：\$40/每位

抽籤活動

8月

「心花·放」小雛菊扭扭花工作坊

日期：2025年8月2日 (星期六)

<主題:在職照顧者>

時間：下午2時至3時30分 / 下午3時30分至下午5時正 (共2個時段)

內容：製作毛絨條扭扭花

費用：\$40/每位



抽籤活動

9月

「上·香」- 扭紋香工作坊



日期：2025年9月6日 (星期六)

<主題:晚期病人照顧者>

時間：下午1時30分至下午3時正 / 下午3時30分至下午5時正 (共2個時段)

內容：手作搓製扭紋竹香

費用：免費

抽籤活動

備註：

1. 以上活動與Airside「約好村莊」協辦。
2. 以上活動為公眾教育活動，會由Airside 直接向參加者收取工作坊費用。

場地夥伴

世界之約
TIME OF

約好村莊
GOOD VILLAGE

🔔 <重要事項> 🔔

「照顧者同行連線」通訊及活動通知電子化意向同意表

踏入新季度，

「照顧者同行連線」將新增電子渠道發放通訊及其他活動。

如同意以下意向表的照顧者，將會被新增至《「照顧者同行連線」最新消息》頻道，及不再以郵寄方式接收通訊。頻道主要作為發放通訊及其他活動的最新消息；而群組則會在有需要時再個別詢問後加入。

如有其他查詢，歡迎致電 2426 8338。

SCAN



為推動資訊無紙化，「照顧者同行連線」將於Whatsapp新增《「照顧者同行連線」最新消息》頻道，改以電子發放最新的通訊及活動消息。

有興趣的照顧者可掃描 QR CODE
填寫意向同意表~



SUBSCRIBE

📁 社區資訊知多啲!

照顧者易達平台於2021年由關注照顧者需要的社福機構組成，致力為照顧者提供一站式的相關資訊及服務，並透過「照顧者易達咭」(CAREREPS)計劃集結不同社區資源，與社區上各個持份者共建照顧者友善社區。

照顧者易達平台

由關注照顧者需要的社區機構組成，旨在推動社會各界人士肯定照顧者的付出和身份，並集結不同的社區資源，攜手共建照顧者友善社區。

歡迎照顧者申請



持咭者可享用



聯絡熱線處



CAREREPS 照顧者易達咭
關心您 Kwan Sum Yi
聯絡熱線: 2426 8338
傳真: 2426 8339

照顧者易達咭主要功能：

1. 推動社會肯定照顧者的身份和付出
2. 提供以照顧者為本的資訊、社區優惠和服務

如有意申請照顧者易達咭，可到平台網站申請及了解更多~

賽馬會安寧頌：融和篇

Jockey Club End-of-Life Community Care Project: Unison

香港有超過53萬名殘疾人士，當中超過七成為50歲或以上。研究顯示，他們比非殘疾人士更容易出現繼發性疾病、醫療併發症和身體機能早衰的問題。為支援患有末期或危及生命疾病的殘疾人士面對各種健康挑戰，香港賽馬會慈善信託基金審批撥捐約2.9億港元，於2024年策劃和捐助「賽馬會安寧頌：融和篇」計劃，為殘疾人士及其照顧者提供個人化的紓緩及晚期護理照顧服務。

「賽馬會安寧頌：融和篇」凝聚跨界別力量，透過舉辦各類培訓、工作坊和社區活動，以提高專業人員提供紓緩及晚期護理服務的能力，以及增加公眾對晚期護理的認識。計劃為居住於社區或院舍的殘障人士提供個人化的服務模式，滿足他們及其照顧者在身、心方面，以及實際需要。

服務對象

- 年滿18歲或以上肢體殘疾的晚期病患者及其家屬
- 居住於九龍區優先

到戶個案跟進

身體照顧

- 徵狀管理
- 照顧技巧訓練
- 復康運動及訓練

心社靈關顧

- 情緒輔導
- 人生回顧
- 促進家庭溝通
- 圓夢活動
- 善別輔導

申請方法

- 由醫護人員或社工轉介
- 自行申請

實務支援

- 復康用品評估及借用
- 家居改裝評估
- 社區資源諮詢及轉介
- 照顧計劃討論

聯絡資料

地址 | 九龍長沙灣道928-930號時代中心10樓1001室

電話 | 3705 5328

電郵 | eol@hkphab.org.hk

傳真 | 2426 5188

網頁 | <https://hkphab.org.hk>