



# 『疑·越』

康復服務通訊 第九期  
主題：撐得起因有你



黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處  
九龍黃大仙睦鄰街8號現崇山商場地下9-13A及13B號舖



為使社會更了解照顧者的重要性和需要、推廣社區互助，並締造照顧者友善的環境，社署由2023-24年度起展開為期3年的「齊撐照顧者行動」全港宣傳活動。宣傳活動包括製作電視宣傳短片、錄製電台宣傳聲帶、製作宣傳物品、舉行大型焦點活動，以及在公共交通工具登廣告等。本年度的主題為「撐得起因有你」，目的是推廣家庭為本支援及朋輩照顧者間的互助，在人生和照顧歷程各階段支援照顧者，並肯定照顧者的貢獻。黃大仙及西貢區福利辦事處亦與區內持分者合辦活動，一同推動照顧者支援，並為照顧者提供實際援助。



## 內容

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| <b>支援特殊學校離校生專隊</b>               | <b>P.2</b>     |
| <b>基督教靈實協會靈實將軍澳及西貢地區支援中心</b>     | <b>P.3-4</b>   |
| 離校支援服務的挑戰與願景                     |                |
| 照顧者專訪：兒子畢業了！                     |                |
| <b>鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心</b>            | <b>P.5-6</b>   |
| 特殊學校離校生專隊                        |                |
| <b>明愛樂謙展能中心及明愛樂敬宿舍</b>           | <b>P.7-8</b>   |
| 「藝·動·樂」照顧者互動平台                   |                |
| 照顧者專訪：同心同行                       |                |
| <b>保良局永隆銀行金禧庇護工場及宿舍</b>          | <b>P.9</b>     |
| 照顧者支援服務 - 「永隆關愛小隊」到宅探訪計劃         |                |
| <b>路向四肢傷殘人士協會</b>                | <b>P.10</b>    |
| 照顧者專訪：May媽的故事及劉國忠夫婦的故事           |                |
| <b>香港唐氏綜合症協會白普理家長資源中心</b>        | <b>P.11-12</b> |
| 網中人「ZOOM住您！」聊天室                  |                |
| 產前及初生唐氏嬰兒家長支援服務及自務組織             |                |
| <b>香港復康聯盟</b>                    | <b>P.13-14</b> |
| 同行關懷照顧者 熱線義工細聽分憂                 |                |
| 照顧者專訪：照顧責任不分晝夜默默守護支援家庭           |                |
| <b>循道衛理楊震社會服務處 喜晴計劃 - 家居照顧服務</b> | <b>P.15-16</b> |
| 喜樂晴伴照顧者計劃                        |                |
| <b>香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校</b>            | <b>P.17-18</b> |
| 照顧者專訪：「生命。同行」                    |                |
| <b>活動花絮</b>                      | <b>P.19-22</b> |
| 「愛趁墟」展能嘉年華                       |                |
| 「齊撐照顧者行動」-黃大仙及西貢區照顧者感謝日          |                |
| <b>照顧者資訊</b>                     | <b>P.23</b>    |
| <b>第十三屆黃大仙及西貢區康復服務協調委員會委員名單</b>  | <b>P.23</b>    |



# 支援特殊學校離校生專隊

政府於2024年4月，在全港21間殘疾人士地區支援中心各成立一支專隊，在特殊學校學生畢業前六個月主動聯絡其照顧者，提供照顧及相處技巧訓練，並安排離校後的照顧計劃及連接社區支援服務。專隊為特殊學校離校生及其家人／照顧者提供早期介入服務及額外支援，以協助他們順利從學校過渡到社區生活，並紓緩其家人／照顧者的壓力。

## 黃大仙區

| 特殊學校名稱             | 附設專隊的殘疾人士<br>地區支援中心名稱 | 中心電話      |
|--------------------|-----------------------|-----------|
| 禮賢會<br>恩慈學校        | 鄰舍輔導會<br>黃大仙康盛支援中心    | 2320 7834 |
| 香港紅十字會<br>瑪嘉烈戴麟趾學校 | 鄰舍輔導會<br>黃大仙康盛支援中心    | 2320 7834 |

## 西貢區

| 特殊學校名稱   | 附設專隊的殘疾人士<br>地區支援中心名稱              | 中心電話      |
|----------|------------------------------------|-----------|
| 靈實恩光學校   | 基督教靈實協會<br>靈實將軍澳及西貢地區<br>支援中心      | 2702 6002 |
| 匡智翠林晨崗學校 | 匡智地區支援中心<br>(觀塘西)                  | 2344 9724 |
| 將軍澳培智學校  | 基督教家庭服務中心<br>欣悅坊 - 地區支援中心<br>(觀塘東) | 2191 3138 |



殘疾人士地區  
支援中心



特殊學校與  
殘疾人士地區支援中心的  
離校生專隊配對表



## 離校支援服務的

## 挑戰與願景



文佩施  
營運經理

離校服務開展初期充滿挑戰，如何讓家長及畢業生順利從學校十多年的密切關係及信任轉移到專隊，以及協助他們順利適應獲派的新服務，均為我們團隊帶來前所未有的挑戰。

衷心感謝社署、學校、家長會代表、會方的管理及工作人員、團隊全力支持、指導及幫助，彼此同共努力才能順利開展及推行新服務。

由於我們所負責的兩所特殊學校學生有截然不同的需要。如中度智障學校學生，需要過渡服務上的情緒支援、言語及職業治療服務、乘車訓練等。而嚴重智障學校學生則需要醫療支援及照顧配套（醫療級別護理及感染控制）、社交活動、物理及職業治療等。

專隊在推展服務的過程，我們深信只有家長才最了解子女的需要。為此我們不斷聆聽家長意見，從而調節最合適支援策略。

### 在過去數月專隊提供的服務包括：

#### 畢業生服務

中心體驗活動、暑假期間三星期共9天的全日課程(提供膳食及交通接送)、提供個別言語、職業及物理治療評估及訓練。

#### 家長支援服務

個案輔導、靈性關懷小組、參觀宿舍、展能中心及工場、醫生講座、並為有需要家庭免費提供精神科醫生診症及藥物資助。

專隊團隊努力提供最好的服務，然而我們知道服務上仍有可優化及進步的空間。盼我們能為畢業生及家長提供更「貼心」及「到位」的服務，成為他們值得信賴的支援後盾。

期望專隊秉承靈實創辦人司務道教士「以愛心服事關懷」之精神去推行服務，令畢業生的家庭受惠，並蒙神繼續帶領，堅立專隊所有工作和計劃。



## 兒子畢業了！



今年七月兒子就畢業了！感謝靈實恩光學校十多年對兒子的教導和關顧，讓一個甚麼也不懂的小孩，經過老師和治療師的悉心教導和訓練，現在懂得用眼睛表示誰是爸媽和工人姐姐，有時還會發聲回應我們簡單的說話！

由於兒子的身體和能力都較弱，爸爸和我決定不會為兒子申請入住政府的成人院舍服務，讓他留在家中照顧！本來擔心畢業後兒子除了在家中繼續做治療訓練外，將缺少了社交生活，減少了與其他人接觸的機會！但在今年四月突然收到學校社工的通知，社署設立特殊學校離校生專隊，照顧即將畢業的特殊學校學生，服務從畢業前6個月至到畢業後18個月。初時對專隊完全不認識，亦沒有特別期望！

到了5月整個專隊包括中心主管、護士和各治療師首次到學校認識即將畢業的離校生，也做家訪，我對專隊才有了初步的認識，5月份開始提供每星期上門的PT/OT治療師/老師訓練至七月尾，上門的探訪員，他們很有經驗，很細心和耐心，慢慢訓練兒子頭頸的控制和拉筋等活動。八月專隊也安排了暑假活動，專隊的社工、老師和治療師一直都與我保持聯絡，希望多了解兒子的情況，好讓他們為兒子九月開始返中心時作好準備，從交通、食物、午休型式和中心能提供的急需用品，如氧氣和抽痰機等都一一告知我！

九月終於開始返中心參加活動，專隊的老師和治療師都很有愛心，兒子完全沒有抗拒和扭計，還很有耐性地參與活動！雖然只是剛剛開始，看到兒子的表現，爸爸和我都對專隊有著期望！因為他們接受家長的意見和建議，讓我們家長有信心能與專隊建立互信的關係！期望未來當離校生家長在照顧子女時遇上問題和困難時並不是孤單面對，能有整個離校生專隊的支持和鼓勵，與家長一起渡過難關！更希望18個月之後兒子能繼續留在中心參加日間服務！感謝！



靈實恩光學校  
畢業生陳浚璋媽媽



鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心自2024年4月起組成特殊學校離校生專隊，現時專隊成員包含了社工和職業治療師，為離校生和照顧者提供個案管理和其他相關服務。專隊服務特色如下：



特殊學校的學生和家長在學期間，得到了學校完善的支援。在畢業時，學生會各奔前程，但部分的學生其實未太懂得生涯規劃。不論學生，他們和照顧者均要面對環境和角色上具大的轉變，容易感到徬徨和有壓力。因此，專隊在學生離校前6個月，及離校後18個月的關鍵時期，提供適時的協助、輔導和培訓。在跟進期內，我們希望離校生和照顧者對社區資源有更深的了解，更懂得尋求協助，以減低無力感。我們也希望他們相處質量有所提升，雙方的連結更加鞏固。



我們接觸到的畢業生會走不同的路。有些繼續升學，有些使用社區復康服務，有些因健康因素在家中透過科技充實自己。他們有些對前路已有看法，有些則未有太多的想法。而且，家長有不同的關注，例如在人際關係上、日常獨立活動上或長期照顧服務的輪候上。我們深深明白每個個案均是獨特的，所以會看重離校生和照顧者的關注點，與他們溝通出共同目標。需要時，我們也會運用經驗，協助服務使用者調節期望，促進與現實的接軌。因應服務目標，專隊會為離校生和照顧者提供個人化的跟進和復康訓練，輔助他們面對挑戰。





## 關注 照顧者

專隊的社工和職業治療師會聆聽照顧者的需要，並用專業知識協助他們。我們會為照顧者提供輔導，關注他們的身心。我們亦會透過不同的介入，讓照顧者體驗自我關懷、處理壓力和改善睡眠，並提昇溝通和照顧技巧。我們經常提醒照顧者，照顧離校生和照顧自己是沒有砥觸的，照顧者自身也是優先事項。照顧者需要喘息空間，因此中心會嘗試協調接送、暫託、家居照顧等的服務可否協助他們，促進他們走更遠的路。中心已逐步形成照顧者支援網絡，讓照顧者助人自助。



## 香港紅十字會 雅麗珊郡主學校 成英愉校長分享

本校是一所為肢體傷殘學生提供教育及治療的特殊學校，在此計劃下本校與鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心成為合作伙伴，為應屆離校生及其家庭作出支援。中心與本校的關係是並肩合作夥伴，專隊同工在處理應屆離校生出路安排及回應家庭需要時表現專業及盡責。過程中專隊同工與學校保持緊密聯繫，不但為踏入畢業班的學生及家長舉行離校前講座，以讓家長掌握更多相關資訊，亦在處理特別個案時與學校社工一起面見有需要支援的家庭，給予家庭及時性的心理支援，減輕家人在照顧學生畢業離校後生活上的壓力。透過專隊在社區上的強大網絡，專隊同工按離校生的能力及需要安排工作實習的機會，讓離校生在畢業後能盡快地無縫銜接至社區，在專隊的支援下開展他們的職涯。



## 活動花絮

中心專隊於本年八月在其中一所配對學校舉辦了畢業生重聚日。該校八位畢業生中，有七位畢業生和其家長均有出席。畢業生因能與多年的同學重聚，感到十分開心。家長也一一道出了他們對子女畢業後最關注的事，抒發擔憂，當日聚會氣氛溫馨融洽。





明愛樂謙展能中心  
明愛樂敬宿舍

明愛樂謙展能中心及明愛樂敬宿舍為有嚴重肢體傷殘兼智障人士提供獨立能力訓練及住宿照顧。透過社交、簡單工作及日常生活技能訓練，讓智障人士發揮潛能及提高自我照顧能力，使能融入社區生活。同時，分擔家屬照顧智障子女的壓力，並提供輔導服務，協助家屬接納及適當地培育智障子女。並藉著參與社區活動及義工訓練工作，提高社會人士對智障人士的了解和接納。



洪婉蓉  
中心督導主任



洪澤豪  
宿舍督導主任



## 「藝·動·樂」 照顧者互動平台

明愛樂謙展能中心及明愛樂敬宿舍為響應「齊撐照顧者行動」，推動「藝·動·樂」照顧者互動平台，透過跨專業團隊因應家屬的需要和興趣，為服務使用者家屬提供多元化的支援活動，讓家屬在輕鬆的氛圍中彼此交流，釋放情緒，舒緩壓力。

家屬日常生活中容易忽略自身的健康，本單位之物理治療師甘先生表示，透過今次平台的機會，能向家屬講解呼氣運動及肌肉放鬆法，激活副交感神經系統，希望每日幾分鐘的時間可以幫助家屬減少緊張、改善身體功能，並促進整體健康。





服務單位最近更舉行「愛·照顧者·感恩有您」嘉許活動，表揚家屬一直的努力和付出，並由子女送上親手製作的心意卡，感謝父母及家人無微不至的關懷。平台不僅提供情感支持，還推動照顧者建立社群，分享彼此經歷，互相鼓勵，持續為家屬提供適切的資訊和支援，從而促進身心靈的健康。



## 照顧者專訪



我作為一位智障人士的媽媽，生活中充滿挑戰。兒子外出社區時，常常表現不適應的行為，讓我感到焦慮和無助。此外，過往當假期結束時，兒子抗拒返回展能中心和宿舍，使我心中感到非常不安。然而，透過與主任和社工深入交流，我逐漸理解到兒子行為背後的原因及需要。

我在社工的支持下，開始學習如何更有效地應對這些挑戰，並嘗試實行他們的建議，漸漸兒子亦開始改變和成長，這些小小的變化使我感到希望，他不僅提升了獨立能力，還找到個人的興趣，讓我心中的壓力得以緩解。

此外，我也參加了「藝·動·樂」照顧者互動平台的活動，這讓我的生活變得更加充實。我與其他家屬一起參加聯誼聚會、呼吸運動和和諧粉彩分享心聲的活動，除了獲得放鬆的機會，還學會了許多愛自己的方法。在這些活動中，與其他家屬分享彼此的經歷和互相支持。

我在照顧兒子的過程中，雖然曾遇上困難，但並不孤單，明白背後有人會支持我，也可以和其他家屬一樣，齊心面對挑戰，並在愛中繼續前行。

陳太  
服務使用者家屬



## 照顧者支援服務



### 到宅探訪計劃



隨著殘疾人士老齡化，原生家庭出現雙老情況亦日益普遍，許多家庭面臨著照顧者因年長或健康問題而無法親臨院舍探訪子女的難處。看見這個需要，單位成立了「永隆關愛小隊」，讓殘疾人士一改受助角色，主動上門探訪未能親臨宿舍的家屬，讓殘疾人士與家人有團聚的機會。社工亦可藉此了解家屬的生活近況，彼此關懷，提供情感支援。殘疾人士得以與家人繼續良好的溝通和增強情感聯繫，雙方鬱悶的情緒得以紓緩，感受到被關心和支助，減少孤獨感。

強仔自2017年開始接受本單位住宿服務，父親現已91歲及行動不便，每次到宿舍探訪強仔均需要消耗很大體力，次數亦逐漸減少。父親十分掛心強仔，就未能經常到宿舍探望強仔而表現傷感，而強仔亦表現悶悶不樂，只能以視像對話紓解心中掛念。期後社工安排強仔參與「永隆關愛小隊」，與舍友結伴回家探望老父。見面期間強仔與父親緊緊地握著對方的手，縱使言詞不多，亦能感受到他們內心的激動及彼此的情感連繫。而其他舍友的參與，亦令父親欣慰兒子有自己的朋友，多一些後輩探望自己，自然暖在心頭。

「永隆關愛小隊」到宅探訪計劃讓殘疾人士身居院舍，仍能感受到家庭的溫暖，亦對照顧者作出支援，關顧他們的情感需要，持續維繫照顧者與殘疾人士的連結。



路向四肢傷殘人士協會(路向)由一班四肢傷殘人士組成，擁抱助人自助的精神，支援會員離院後重投社區生活，協助他們積極面對人生。

本會透過五大服務：個案探訪、復康資源、公眾教育、政策倡議及社會企業去幫助四肢傷殘人士重投社區，並推動他們參與社區事務，甚至肩負起倡議責任，爭取合理權益，共同建立傷健共融的社會。



## 照顧者專訪

### May媽的故事

阿May一直都是May媽心中的驕傲，品學兼優，但一場突如其來的意外打破了這個家庭的平靜。May媽收到醫院通知後，立刻趕到醫院，卻被告知女兒的情況並不樂觀，暫時處於植物的狀態。經過May媽每天不持勞苦到醫院照顧阿May。現在，阿May已經順利出院，雖然阿May仍然需要May媽照顧日常生活起居，但在May媽不懈的努力下已經可以和May媽對答，及像學童般走路，可算是苦盡甘來！



### 劉國忠夫婦的故事



劉國忠自小患有小兒麻痺症，婚前仍能使用拐杖步行，婚後國忠的身體機能漸漸衰退需要使用輪椅代步，亦漸漸失去了自理能力，需要妻子的協助完成日常生活的大小事務。當中包括如廁，洗澡，照顧他日常起居飲食等等。日子雖然辛苦，但劉國忠夫婦依然恩愛。妻子唯一的擔憂是對未來的未知，不知道能照顧丈夫到何時。但他們十分樂觀，已計劃與子女旅行去探望在英國定居的大女兒和孫子一家！



香港唐氏綜合症協會  
The Hong Kong Down Syndrome Association  
白普理家長資源中心



白普理家長資源中心於1994年成立，是香港唐氏綜合症協會轄下一所受社會福利署資助的服務單位。中心致力為殘疾人士家庭提供支援、互相幫助和交流的機會。並透過多元化的服務及社區資源，協助家長面對照顧有發展障礙子女所遇到的困難。中心服務包括家長及教育支援、家庭及社交康樂活動、專業治療小組、社區教育及輔導熱線等。

## 網中人 「ZOOM住您!」聊天室



為加強家長認識復康服務，中心特設一個網上諮詢平台，逢每月的第三個星期五，由社工與大家一起利用網上視像平台(ZOOM)一起傾談，解答大家問題之同時，讓各位家長能有互相分享學習的機會，歡迎唐氏及非唐氏的家長抽空與社工及同路人聊聊天。10-12月時間表如下：

| 日期        | 時間              | 主題           |
|-----------|-----------------|--------------|
| 18/10 (五) | 上午10:30 - 11:30 | 青春期的疑惑       |
| 15/11 (五) | 上午10:30 - 11:30 | 會員與照顧者老齡化的挑戰 |
| 20/12 (五) | 下午6:30 - 7:30   | 第二照顧者的迷思     |

歡迎各位參加，並可致電27187778與本中心社工聯絡，登記成為會員以獲取相關資訊。





## 產前及初生唐氏嬰兒 家長支援服務及自務組織

為鼓勵可能懷有唐氏綜合症胎兒的準父母或育有初生至三歲唐氏綜合症嬰兒之家長，積極面對在懷孕期間或產後所產生的徬徨和疑慮，本會社工除了提供專業支援輔導，經服務使用者同意下，本會亦會安排唐氏寶寶家庭，以過來人的角色分享其照顧唐氏綜合症子女的經驗及聆聽家長的憂慮，鼓勵家長積極面對挑戰。



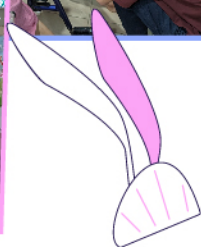
本會亦透過推動家長自務組織凝聚各家庭。在香港公益金的贊助下，本中心成立了各個自務組織，包括唐氏舞蹈團、唐氏粵劇團、無敵義勇軍、九龍第84旅童軍團、深資童軍團及樂行童軍團，以讓家長及殘疾人士發揮個人潛能，積極參與他們在生活上的各項決定。加強彼此的支援網絡，發揮互助精神。



陳希隆  
總幹事

香港復康聯盟服務不同類別及程度的殘疾人士及照顧者，我們重視服務使用者的賦權和社區參與，我們經常舉辦社區聆聽會，了解殘疾人士及照顧者在社區生活上遇到的情況和難題，再規劃為他們舒緩困擾的活動和服務，為他們於社區生活創造更多有利條件。

我們的會員當中，不少既是殘疾人士，又是照顧者，身份責任多元，面對的壓力和困難，比一般照顧者更大。我們自2022年開始，於每年十月舉辦照顧者月，透過一系列的活動，為殘疾人士及照顧者舒緩情緒和壓力。



## 同行關懷熱線

香港復康聯盟同行關懷熱線的設立，是源於疫情最嚴重的時候，當時我們設立熱線，是因為我們了解到殘疾人士和照顧者生活的壓力，面對極大的情緒困擾，而未必有平台與人傾訴，特別是殘疾人士的照顧者，所面對的情況和難題，都會與其他照顧者的情況有所不同，我們藉此構建渠道，與他們連繫，成為他們最強後盾。







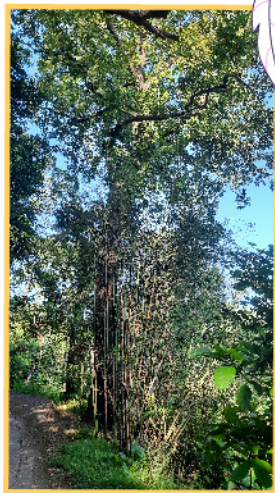
## 照顧責任不分晝夜 默默守護支援家庭

我是志華媽媽，是一個單親媽媽，有兩個智力障礙的小朋友，志華和志文。作為一個單親媽媽，照顧兩個小朋友已經不容易，何況是智力障礙，沒有很多自理的能力。他們日常起居大部分事情，都需要全天候在旁，如果不在身邊的話，他們會發脾氣，或者有些行為問題，簡單來說，照顧責任是既日且夜，風雨不改，年中無休的。

我明白沒有爸爸在身邊，他們本身會缺乏安全感，面對巨大的責任，對自己的要求亦變得很高，無形間就成了自己龐大的壓力，所以近年來，無論是情緒和身體都出現了一些問題，痛症的困擾亦令自己身體情況不斷轉差，自己亦自我質疑，不是合格的媽媽。

後來在機構鼓勵之下，知道中心因照顧者不同的情況，有不同的活動和班組，我參加了情緒支援小組，認識了放鬆的方法，亦結識了其他照顧者。中心經常鼓勵我，亦肯定我的付出，多謝中心，現在的我少了自我質疑，亦嘗試欣賞自己，不會常與人作比較，盡力盡心就可以。

志華媽媽  
服務使用者家屬



志華媽媽在送志華去治療途中，拍攝了這張照片，表示照顧者就好像花園裡的樹，強大忠實，默默守護着園內幼苗。



## 同行關懷照顧者 熱線義工細聽分憂

有別於一般的熱線服務，由有社工專業背景的職員接聽電話，我們招募了一些有照顧者經驗的義工，接受一些事前的訓練，例如溝通技巧工作坊，及更深入認識殘疾人士的特色和習慣，方便與殘疾人士照顧者交談。另外，照顧者很多時未必需要專業的建議，反而是希望一對耳朵，聆聽他們的心聲，而這些事很多時，是難以啟齒。有照顧經驗的熱線義工，正發揮他們的所長，過來人的經驗和社區智慧，有時比專業人士，來得更有效。

同時，照顧者慘案時有發生，不少是屬於社區隱閉個案，沒有向政府或社福機構求助。我們深信社區隱閉個案很多時不願意與人傾訴，不願意求助；亦有些屬於年長照顧者，教育水平未必很高，如我們機構內不少是年長父母照顧殘疾子女的情況，照顧者不懂得社區資源，又不願意向其他人了解，悲劇因而出現。因此，我們的同行關懷熱線反過來，會主動致電給他們，關心他們的情況，所以熱線設立以來，成功發現不少隱閉個案，得以及早提供支援。



## 喜晴計劃—家居照顧服務介紹

喜晴計劃透過提供一系列的綜合到戶服務，滿足在社區居住的殘疾人士的個人照顧/護理/康復訓練需要，以減輕照顧者的壓力，改善他們的生活質素，支援他們樂活社區。

### 服務範圍包括

將軍澳

九龍城

深水埗

油尖旺區

## 喜樂晴伴照顧者計劃

今期介紹本年度的重點支援照顧者的計劃 - 喜樂晴伴照顧者計劃。喜晴團隊在構思這個計劃的過程中，由計劃的標誌設計至活動的內容均從照顧者的角度出發。



### 計劃標誌的寓意

許多照顧者二十四小時無間斷地照顧身邊的家人，全心全意地付出，然而照顧工作十分繁重，常常都忽視了自己的身、心、靈需要，使照顧者的心裏彷彿有著「缺口」。而計劃的出現，正是洞悉照顧者的需要。計劃標誌以「環抱著的双手」象徵照顧者在關顧身邊人同時，也要照顧好自己並適時尋找幫助，本計劃中凝聚了很多同路人，促進彼此間的支持，互相守望。



## 活動回顧

### 輕輕鬆鬆 Chill—Chill 照顧者茶聚活動

計劃早前將照顧者配對成為彼此的「Secret Angel」(秘密大使)，鼓勵大家於生活中為同路人打打氣。藉著茶聚讓大家聚首一堂的機會，更增設相認環節。各人知道自己的「Secret Angel」後皆感到十分驚喜，並表示活動能擴闊他們的社交圈子。



輕輕鬆鬆Chill—Chill 照顧者茶聚活動



Secret Angel 打氣咭

### 痛症講座和健康工作坊

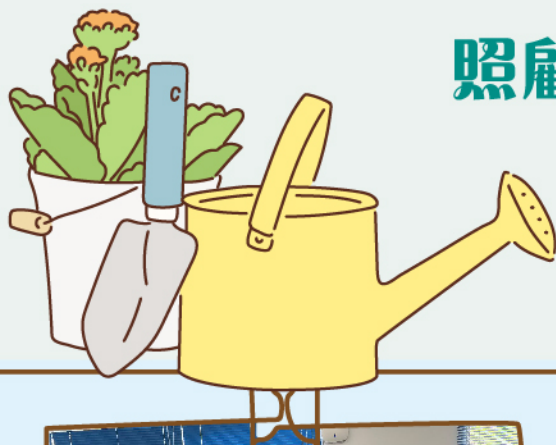
照顧者需有強健的體魄，才能好好照顧自己和身邊人，故計劃安排了物理治療師團隊講解不同的痛症情況，並教授了相關的穴位按摩和八段錦動作，照顧者都表現投入並持續練習。



### 計劃預告

接下來，計劃將舉行義剪服務，首先為照顧者提供剪頭髮的訓練，然後為有需要人士提供到戶的剪髮服務。此外，計劃也會定期於喜晴網站上更新「照顧者的生活小智慧或照顧心得」，如欲了解更多的活動花絮和精彩片段可瀏覽喜晴網頁。計劃不僅幫助照顧者減輕壓力，還促進了社區內的支持網絡，使照顧者都能感受到關懷和支持。





## 照顧者專訪

# 「生命。同行」



### 生命同行・追夢之始

榮幸地，我成功入圍了這次計劃，並獲得了一萬元追夢資助。在得知入圍的一刻，除了興奮，我更多感到一份來之不易的珍惜，於是我更加努力地去尋找合適的課程，恰好讓我發現了由香港園藝治療協會開設的園藝治療課程，新穎的課程內容引起了我的興趣，由此我開啟了一年、159小時的進修生涯，並在這短短時間完成了初級、中級和高級園藝治療課程，又兼修了小組工作及心理學初探和生命教育課程，並其中大受裨益。

### 心中忐忑・幸得支持

在課程開始前，我有很多的擔心：擔心家中的小朋友，家人，各種事物，但和家人商量之後，他們不但沒有反對，反而十分支持我進修的決定，還幫我分擔家頭細務，協助照顧家中的小朋友，亦因此，我才有機會脫離忙碌的家庭主婦生活，踏上追夢之旅。





一次偶然令我知道香港紅十字會瑪嘉烈戴麟學校正在舉辦「生命。同行」家長追夢計劃，這是一個由 AIA FOUNDATION 贊助，支持每一位特殊兒童的家長再出發，發展追夢的計劃。在知道計劃的那一剎那，我想試一試：兒子已經進入高中，我有了更多自己的空間和時間，我想學懂更多和特殊需要人士的成長需求相關的知識或技能，以便更好地陪伴孩子成長。



### 學習園藝・自我增值

在課程的第一堂，導師點提介紹園藝治療是藉外在環境的美好達到治療的目的。的確，我在學習的過程中享受了自然的祥和放鬆，更將這份祥和帶回家中，為露台添置綠色小花園，讓孩子和家人能有更多機會看到綠色植物，閒時也能與家人一起分享課堂趣聞，增進感情。

我也將「生命。同行」家長追夢計劃及我在當中的得着帶回學校，與其他家長分享。希望令我們家長之間能有更緊密的聯繫，在照顧特殊孩子的路上互相支持。

### 展望將來・助人自助

現在，我正在園藝治療協會中當園藝治療實習生，希望通過實習更深入地融入社區，用實際行動來幫助需要我們關懷的群體。我希望利用植物作為媒介，透過植物的自然生命力，改善人們的身心靈健康。而且，在幫助他人的同時，我也在提升自己的正能量，並用愛和關懷支持我的家人和孩子，堅守信念，陪伴孩子成長。



# 「愛趁墟,展能嘉年華」



黃大仙及西貢區康復服務協調委員會聯同保良局康復服務及區內非政府機構及持份者舉辦「愛趁墟,展能嘉年華」,讓殘疾人士,展現多元能力及才華,提升市民對他們的認識和接納,共建和諧社區。活動於2024年9月28日假荷里活廣場舉行,當日設有市集攤位、互動工作坊、藝術展覽及綜藝表演,氣氛熱鬧,吸引附近居民及商場內的遊人參觀及駐足觀賞。典禮上亦頒發「友善共融僱主」嘉許狀,表揚愛心僱主為殘疾人士提供就業及培訓等寶貴機會,推動殘疾人士自力更生,融入社會。活動當日,參加者熱切投入,參與的殘疾人士及公眾人士超過1000人。



主禮嘉賓



委員及嘉賓大合照



頒發「友善共融僱主」嘉許狀



市集攤位





互動工作坊



藝術展覽



綜藝表演



# 「齊撐照顧者行動」-

## 「愛己·愛家·愛同行」 黃大仙及西貢區

## 照顧者感謝日



為響應「齊撐照顧者行動」2024-25年度主題「撐得起因有你」，黃大仙及西貢區福利辦事處聯同樂樂社區樂團、香港聖公會福利協會有限公司、鄰舍輔導會及香港基督教女青年會及區內非政府機構及持份者，以「撐得起因有你」為主題，於2024年10月13日假東華三院東蒲舉辦「愛己·愛家·愛同行」黃大仙及西貢區照顧者感謝日，透過音樂會及慢活體驗活動，讓照顧者和親友渡過一個閒適的下午，緩解壓力，並向照顧者致敬，肯定他/她們的付出。出席活動的照顧者及親友超過500人，氣氛熱鬧而溫馨。





漫活體驗區



樂樂社區鼓樂團



武術表演



樂樂古箏團

綜藝表演





## 照顧者資訊



照顧者支援專線  
**182 183**



照顧者資訊網  
**carers.hk**



暫託服務/緊急住宿  
空置名額查詢系統

照顧者如有需要

**24 hrs**

可致電以下

24小時熱線



照顧者支援專線 **182 183**

社會福利署熱線服務 **2343 2255**

明愛向晴熱線 **18288**

醫院管理局精神健康專線 **2466 7350**

「情緒通」精神健康支援熱線 **18111**

11月  
20  
24年

### 第十三屆黃大仙及西貢區康復服務協調委員會委員名單

|             |                           |                           |
|-------------|---------------------------|---------------------------|
| 吳偉龍先生 (主席)  | 社會福利署                     | 黃大仙及西貢區福利專員               |
| 鄧妙順女士 (副主席) | 社會福利署                     | 黃大仙及西貢區助理福利專員1            |
| 羅嘉玲女士 (秘書)  | 社會福利署                     | 黃大仙及西貢區策劃及統籌小組 社會工作主任3    |
| 姚逸華律師       | 黃大仙區議會                    | 區議員                       |
| 張美雄先生       | 西貢區議會                     | 區議員                       |
| 盧慧芬醫生       | 醫院管理局葵涌醫院                 | 第一區部門主管及精神科顧問醫生           |
| 李家耀先生       | 醫院管理局基督教聯合醫院              | 顧問護師 (社區精神科)              |
| 秦志偉校長       | 香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校            | 校長                        |
| 周子祥先生       | 鄰舍輔導會                     | 執行幹事                      |
| 文佩施女士       | 基督教靈實協會 靈實將軍澳及西貢地區支援中心    | 營運經理                      |
| 張志聖先生       | 協康會                       | 區域經理                      |
| 林翠瑜女士       | 香港神託會                     | 經理 (復康服務)                 |
| 周倩儀女士       | 基督教家庭服務中心                 | 服務總監 (精神健康服務)             |
| 鄧淑嫻女士       | 利民會友樂坊(黃大仙)               | 高級經理                      |
| 劉家倫先生       | 香港傷殘青年協會                  | 行政總監                      |
| 趙婉嫻女士       | 香港傷健協會                    | 高級服務經理(復康服務)              |
| 黃婉怡女士       | 香港唐氏綜合症協會白普理家長資源中心        | 中心主任                      |
| 陳美玲女士       | 香港聾人福利促進會                 | 服務協調主任                    |
| 文凱儀女士       | 香港復康會社區復康網絡 (橫頭磡中心)       | 中心經理                      |
| 賴婉潔女士       | 保良局社會服務部 (康復服務)           | 服務經理                      |
| 張秀兒女士       | 香港基督教服務處彩雲早期教育及訓練中心       | 中心主任                      |
| 陸嘉嫻女士       | 香港路德會社會服務處路德會凝趣兒童發展中心     | 中心主任                      |
| 葉子欣女士       | 香港耀能協會賽馬會方心潔引導式教育中心       | 主任                        |
| 張寶瑛女士       | 基督教懷智服務處                  | 督導主任                      |
| 余佩儀女士       | 香港明愛 明愛康復服務               | 高級督導主任                    |
| 劉斯雅女士       | 香港心理衛生會艾齡樓                | 服務經理                      |
| 黃嘉嫻女士       | 新生精神康復會                   | 專業服務總經理 (職業康復、就業服務及自閉症服務) |
| 凌彩華女士       | 循道衛理楊震社會服務處喜晴計劃 - 家居照顧服務  | 部門主管                      |
| 陳希隆先生       | 香港復康聯盟                    | 總幹事                       |
| 柳冕先生        | 路向四肢傷殘人士協會                | 主席                        |
| 葉秀琴女士       | 浸信會愛羣社會服務處 精神康復者家屬資源及服務中心 | 照顧者朋輩支援工作員                |
| 蔡志剛先生       | 鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心            | 家屬職員會顧問                   |
| 楊少雲女士 (列席)  | 社會福利署東九龍精神科中心             | 社會工作主任1                   |
| 陳秋生先生 (列席)  | 社會福利署將軍澳醫院精神科             | 醫務社會服務部主任                 |
| 蒙凱欣女士 (列席)  | 社會福利署                     | 黃大仙及西貢區策劃及統籌小組 助理社會工作主任3  |

出版日期：2024年11月