

**黄大仙及西贡区**  
**「凝·越」**  
**康复服务通讯（第十一期）**  
**主题 「正向讯息，关顾服务用户 / 照顾者精神健康」**

编者的话

每个照顾者，都用最真挚的心，日复一日守护着心爱的人。无论是陪伴年长的父母、照顾残疾的家人，还是陪伴精神复元路上的挚爱，他们的付出往往安静而坚定，像一盏温暖的灯，照亮了整个家；但有时候，他们也会感到疲累、孤单，需要有人轻轻拉一把，温柔地说一句：「你做得很好，我们在这里陪着你。」

过去三年，社会福利署推出的「齐撑照顾者行动」，一步一步陪伴大家走过：第一年以「锡自己至撑得起」提醒大家学会好好照顾自己；第二年「撑得起因有你」让大家感受到，原来有很多人愿意一起同行；到第三年「全城为您全程撑」，更希望整个小区都成为你们坚实的后盾。与此同时，政府也持续推出各种支持服务，包括 24 小时由社工接听的「照顾者专线 182183」、照顾者信息网 (<http://182183.hk>)、加强日间及住宿暂托服务、低收入家庭的照顾者津贴等，让照顾者在需要时能及时得到帮助。从 2025 年 4 月起，更于全港推行透过「关爱队」探访或接触，识别有需要的独老、双老住户，以及护老者和残疾人士的照顾者，并将合适个案转介到社福单位跟进。

在 2025 年施政报告中，政府承诺继续推行这些措施及「关爱队」探访外，并会进一步加强支持，包括建立首阶段的支持照顾者数据平台（链接社署、医管局和房委会数据，并将逐步扩阔至更多部门），主动关怀高风险个案、扩大数据链接，让需要帮忙的时候，总有人及时出现。

本期通讯里，我们收集了不同单位的服务信息、小组活动的分享，以及很多照顾者真实的心声。我们希望能告诉各位照顾者：你们从来都不是一个人在走这些路。小区里有好多双手、好多份心意，正静静地撑着你们。无论是想找个地方喘口气、倾诉心事、了解社福资源，还是单纯想参加活动认识更多同行的人，只要踏出第一步，便会发现小区上有不同支持照顾者的服务单位。

照顾别人的同时，也请好好照顾自己。记着「全城为您全程撑」，让小区一起跟你走下去，在疲累的时候互相扶一把，在开心的时刻一起笑一笑。

**「精神复元人士过渡支持服务——在舍连社」服务恒常化**

浸信会爱羣社会服务处由 2026 年 1 月 1 日起营办精神复元人士过渡支持服务 (或称「在舍连社」/「TSS」) 为居住在香港岛及九龙东区\*, 并已于社会福利署「康复服务中央转介系统」轮候中途宿舍服务的精神复元人士(包括现正接受住院治疗或门诊治疗人士)提供以复元为本、医社协作的跨专业过渡支持, 包括入宿前预备、新入宿适应及入宿后六个月持续支持, 协助他们适应宿舍生活, 以便及早介入促进复元, 避免过早离舍, 有效善用中途宿舍服务建立稳定生活。

**服务内容如下:**

- 入住中途宿舍或融入小区的连系 / 支持服务
- 中途宿舍/小区生活适应训练
- 个别情绪支持及辅导服务
- 个人化复元训练计划
- 治疗小组 / 连系活动
- 照顾者支援
- 朋辈支援
- 转介个案接受其他小区支持或康复服务单位的服务

**申请手续:**

- 服务对象或其照顾者自行向服务单位申请服务
- 由医生、社工或其他服务单位转介

**服务地区:**

- 香港岛: 中西区、南区、离岛区、东区、湾仔区
- 九龙东区: 观塘区、黄大仙区及西贡区

如有意申请此服务, 可以致电 3703 9420 联络本服务职员了解及申请, 或请为其轮候中途宿舍之社工提出转介的要求。

**浸信会爱羣社会服务处**  
**叙晖汇 (精神复元人士照顾者支持及服务中心)**

从受助、互助到助人：照顾者朋辈支持工作

照顾者经验十分宝贵，可以化成对别人的祝福；从自身角色转化，亦能协助照顾者看到自己的价值，学会照顾自己，强化身心健康。

有见及此，中心自 2015 年开始，培训精神复元人士照顾者担任朋辈的支持的角色，向其他有需要的照顾者分享照顾、处理情绪压力的经验。受训的准朋辈大使一同经历为其半年的培训课程，增加对自己的认识，了解如何透过自身经历服务其他照顾者及大众，并学习基本服务技巧。完成为期 3 个月的实习后，便成为「照顾者朋辈大使」，正式投入服务。

服务分为 4 大类别：

- 1) 个别关怀
- 2) 家属小组活动分享
- 3) 家属活动策划及带领
- 4) 公众教育

其后，我们希望以「同工」身份反映朋辈的伙伴角色，为他们的付出带来肯定。中心于 2016 年开始聘请「照顾者朋辈支持工作员」。作为同工的一员，除直接服务外，他们亦参与服务计划及检讨，有效带入照顾者的意见，令服务更贴合照顾者的需要。有幸得到社会福利署支持，于 2025 年 10 月将照顾者朋辈纳入恒常服务。希望透过朋辈支持服务，朋辈及受助照顾者皆能强化身心健康，正面面对照顾挑战。

**浸信会爱羣社会服务处**  
**叙晖汇 (精神复元人士照顾者支持及服务中心)**

顾己及人 — 同路人的心底话

大家好，我叫阿K！没想过自己有机会从服务使用者，摇身一变成成为兼职朋辈支持工作人员。

几年前，我突然接手做主要照顾者，与同住的复元家人相依为命，只感到前路风雨飘摇，幸好不久就在网上搜寻到「叙晖汇」的服务信息。除了得到中心的专业人士辅导，还参加了许多实用的课程与小组，更贴心的是在互助组里得到其他照顾者的时常关怀和鼓励，才明白自己并非孤军作战，对人生路向有了新的启发。

大约在两年前，我留意到自己在中心活动里跟照顾者会员分享时，大家对内容深感兴趣，活动后有时会继续倾个不亦乐乎，而且在倾谈后感到既满足又充实，社工也因此多给我机会发挥，让我逐步由受助者转化为助人者。

我在去年初成为朋辈支持工作人员，除了在各类的中心活动里与会员分享照顾点滴，亦会以电话关怀他们的近况，适合时更会家访，给他们适当的支持。另一方面，我又会到不同的公开场合表达作为精神复元人士照顾者的心声，让公众人士多理解这些照顾者的挑战。

感恩在中心入职快将一年，期间我不断有机会接受专职培训、上司督导与同工检讨，成为更具同理心与知识的同路人。跟不同阶段的服务使用者共处时，我特别体会到社会上对精神复元人士及照顾者仍带有一定的标签，照顾者的心底话往往需要在安全的环境下，才能放下自己的防护罩，向同伴敞开心扉。

最让我感动的是，无论是束手无策、彷徨担忧的新手照顾者，还是学习在建立合适界线的中期照顾者，甚至是游刃有余的资深照顾者，都会彼此坦诚相处，互相扶持，为家庭复元而共同努力。即使过程里总是五味纷陈，但能够在快乐时分享经历，气馁时诉诉苦，让自己回一回气，获得伙伴的承托，就会看见希望的曙光。

常记住一位照顾者说的话：「能够见吓其他会员，倾倾偈，抖抖气，实在好重要，所以我无论几忙都要抽时间嚟中心。」欢迎各位精神复元人士照顾者加入我们这个家庭，互相承托照应，让自己更有韧力去完成这趟起伏伏的人生旅程。

## 利民会友乐坊(黄大仙)

利民会推出的《家倍有爱精神复康同行者教育课程》旨在支持精神病康复者的家属与照顾者。课程以一年为期，覆盖认知篇、沟通篇及复元篇三个篇章，旨在提升对精神疾病的理解、改善相处沟通技巧，并鼓励照顾者照顾好自己，达致自我复元，减轻照顾压力。

课程核心内容包括：

- 认知篇 (Understanding): 增进对不同精神病症状、药物治疗及成因的认知。
- 沟通篇 (Communication): 学习与康复者有效的沟通相处技巧，减少冲突。
- 复元篇 (Recovery): 了解康复历程，提升照顾者的复元观念，建立积极的同行态度。

此课程专为受家人精神困扰、感到无助或想提升照顾能力的家属设计。如果对最新课程感兴趣，请致电 2322 3794 向利民会友乐坊当值社工了解更多。

## 利民会友乐坊(黄大仙)

### 爱，并非拯救，而是同行

爱，常被视为一种付出，但对照顾者而言，爱更是一场同行的修炼。它不只是牺牲，更是愿意放缓脚步，与挚爱一同面对漫长而不易的旅程。

马先生多年来悉心照顾患有躁郁症的太太。他的坚持，不仅让太太重拾力量，也温暖了许多同路者的心。

自结婚后，马先生渐渐察觉太太的情绪异常。起初面对太太突如其来的病发与激烈情绪反应，毫无心理准备的他感到非常无助，却从未选择放弃。他深知，真正的照顾并非单向付出，而是双方共同成长及克服困难的过程。

为了更了解太太，他报读了友乐坊的「照顾者朋辈员课程」，从理论到实务逐步学习，从彷徨不安到冷静坚定，最终成为太太稳定的依靠。他懂得在太太情绪低落时安抚、在迷乱时提醒服药、在覆诊时陪伴左右，以温柔引导她建立正向生活态度。

马先生亦将经验化为助人的力量，积极以义工身分参与电话关顾，与其他照顾者分享心得，推动互助与支持的照顾者社群。

尽管生活压力沉重——经济负担、工作疲惫与情绪张力接踵而来——他从未抱怨。每天，他都抽时间倾听太太的心声，睡前则鼓励她回想生活中的正面点滴。这份不间断的关怀，让太太情绪稳定、病发减少，重新找回生活的热情。

他的故事提醒我们——爱不是拯救，而是愿意在不完美中，依然同行。

### 山疗。旅伴

汇明坊运用「A.C.C.E.S.S.」模式，于 2023-2026 年推行为期三年的山疗。旅伴，中心复元人士及家属，从山野活动中重新自我认识，接纳(Acceptance)限制，并与大自然、群体及社会作出连系(Connection)，逐步提升自信心(Confidence)接受挑战，体验平等(Equality)的接触，在大自然中适当地给予自我关怀(Self-compassion)和空间，欣赏自己，并积极构建互相支持(Support)的社会氛围，共同向目标和理想出发。

- **2023-2024 年度主题：「卫径·纵走」**

卫奕信径分成八段，从赤柱走到南涌，每行完一段卫奕信径获得一枚贝代表性布章，象征行山目标与成绩。

节数: 22 节

人数: 30 人

人次: 317 人次

- **2024-2025 年度主题：「摘星之旅」**

按行山路线的难度换领「星星」，与同路人一起开展追星之旅，彼此扶持和鼓励。

节数: 18 节

人数: 34 人

人次: 296 人次

- **2025-2026 年度「主题：步登百岳」**

累积两年行山的经验，向高难度挑战，提自信心和能力，实现自我，决意征服香港最高山岭。2025 年 11 月 2 日，行山会员参加苗圃挑战 12 小时慈善越野马拉松 2025，为有需要的儿童筹款服务社群。

步登百岳

节数: 17 节

人数: 31 人

人次: 178 人次

## 香港神托会汇晴坊

### 参加者心声

- **耀德：**「完成崎岖山路的挑战，心中充满成功感，能与队友并肩作战，让我感受到深厚的友情。」
- **辉锋：**「每一次参加者为我打气都让我坚持下去，那份喜悦与回忆是无价的。」
- **阿树：**「原本我很少做运动，参加「山疗。旅伴」后，我的情绪和睡眠质量得到明显改善。」
- **树宗：**「第一次行完卫奕信径，过程充满挑战与汗水，是队友的鼓励让我坚持下去，现在的我爱上行山的乐趣，更渴望远足。」
- **俊仁：**「以前做事没有耐性，经常三分钟热度过后便放弃。参加「山疗。旅伴」后学会毅力与坚持，现将这份精神延伸到生活当中。」

**基督教家庭服务中心**  
**和悦轩 - 精神健康综合小区中心**  
**「忙得忘了关怀自己？」**

香港人工作勤奋，办事效率高，节奏明快，连走路步伐也急促得像在进行赛跑一样。为了在激烈竞争的环境下力争上游，不少人会牺牲休息的时间，不断提升对自我的要求，仿佛将忙碌视为一种身份象征。

长期面对追赶死线的压力和焦虑，加上对自我的要求和催逼，慢慢让人喘不过气来，甚至出现自我批评的情况，身体和情绪都会因此容易出现状况，

或许你正忙着学业、工作、照顾、思考烦恼……你已经有多久没有停下来，关心一下自己：「你今天好吗？」，还是因为「忙」，连要如何关心自己都忘了？此时此刻，不如试着停下你的脚步，学习如何自我关怀，别再忘掉自己。

当内心出现自我批评的想法时，可试着想象这些批评说话，就是你一位正受各种事情所困扰的好友，而你正处于快乐满足的时候，你会如何去响应这位好友的近况？大概会以温柔，友好、积极的态度去响应，软化对方。将这种响应放回自我身上，让善待代替批评，带慈悲的心去对待自己。

以下是一些自我关怀小秘方：

自我关怀的三大要素：

*善待自己 vs 批判自己*

以关怀与体谅的态度看待自己，取代严苛的批判，并且安慰自己。

*共通人性 vs 孤独疏离*

承认人生总有不足、脆弱和不完美，而这些都是全人类共通的经验，而非单单发生在自己身上。

*觉知当下 vs 过度执着*

容许自己以开放的心如实面对难受的感觉，并且学习与之共处，而非否定，压抑和回避。

应用以上三项元素，不论是在生活过得不如意、经历低潮或者挫折时，善待自己，接纳自己的限制和不完美，以客观、平衡的态度来觉察当下，给予自己关爱与宽容。

## 邻舍辅导会黄大仙康盛支持中心

邻舍辅导会黄大仙康盛支持中心家属资源阁为残疾人士照顾者提供一个喘息的空间，照顾者可在资源阁内进行各类活动，包括小型聚会、阅读、游玩桌面游戏等，诚邀各位照顾者于办公时间（上午 9:00 至下午 6:00）内，参观及使用位于九龙新蒲岗宁远街 9 号越秀广场 219B 号铺的附属单位家属资源阁。

此外，欢迎所有残疾人士及其照顾者莅临九龙黄大仙凤德邨朱凤楼地下 A 翼的中心接待处，申请成为中心会员，以参与各项活动，以及获得更多有关复康服务的信息。如欲进一步了解上述内容，请于办公时间内致电中心（2320 7834）与中心职员联络。期待您的到来。

### 残疾人士照顾者的舒适空间 - 「舒适会舍」

本中心一直希望能为残疾人士的照顾者创造一个放松身心的空间，并由照顾者自行构思及管理。非常感谢社会福利署增设的附属单位，让照顾者可以享有喘息的空间。

黄燕薇女士（Rebecca）及邓婉仪女士（Joey）均为残疾人士照顾者，也是在本中心的家属职员会执行委员。今年 4 月，她们获邀协助设计附属单位的家属资源阁。她们以「Party Room」为灵感，希望让照顾者能在此房间中倾诉心事并参加各种放松活动。

在设计过程中，Rebecca 与 Joey 始终保持快速行动的步伐。起初，Joey 认为将温馨的元素融入房间设计是一项挑战，尤其考虑到房间的楼底较高。Rebecca 则参考其他 Party Room 的设计，并携带绳网前往中心，与 Joey 合作将绳网悬挂在吊灯上。经过多次尝试，最终成功解决了设计中的难题，绳网也为房间增添了独特风味，使空间变得更加温馨。

她们将家属资源阁命名为「舒适会舍」，象征为照顾者提供一个舒适、放松且具支持性的场所，让其他照顾者能感受到「家」的温暖。两位同路人寄语其他照顾者，要定时给自己放松，因为照顾好自己才能更好地照顾他人。她们诚邀照顾者彼此关心，「勿以善小而不为」，期望大家共同努力，让残疾人士及其照顾者在小区中能获得更积极的发展。

## 基督教灵实协会灵实将军澳及西贡地区支持中心

鼓励使用暂托暂宿服务 文佩施姑娘 / 营运经理

亲爱的照顾者们:

灵实荣幸地获社署黄大仙及西贡区策划及统筹小组邀请成为为将军澳南「齐撑照顾者行动」的召集人，与区内 7 间不同社会服务单位携手推动一系列长者及残疾人士照顾者的暂托及暂宿服务，支持照顾者。

本人以召集人的身份，由衷地表达对照顾者们的敬佩与欣赏，佩服您们总是能……

- 为有特别需要的子女、配偶或父母日以继夜及无微不至地照顾
- 为家人绞尽脑汁思考每晚准备什么营养丰富的膳食
- 为家人费煞思量地挑选最合适的小区/私人服务

在复康服务工作多年，我能真切感受到您们对家人那份无条件的爱和「不离不弃」的支持，相信中心的职员们一定不能与您们相比，包括对有特别需要家人/子女的个性及喜好了解，因为您们与他们相处的时间比我们长。

在漫长的照顾路上，你们也有需要休息的时候。在这个时候可以选择使用我们的服务。

我们团队除了有丰富的处理有特别需要人士的经验，亦有不同的治疗师、社工等可作客观及专业的分析。还有一个最重要的理由，您可以放心将家人 / 子女放心交给社会服务的姑娘和亚 Sir，因为我们有以下神奇魔法……

- 我们的职员有权威形象和个人魅力，有使用者曾表示，「你们讲一句、好过我讲几百句」
- 我们有温婉的言词和鼓励
- 我们有朋辈鼓励、互相学习模仿、真挚友谊、趣味性 & 多元化活动

值得感恩的是政府不同部门，包括社会福利署、劳工及福利局、扶贫委员及关爱队均在政策及服务上高度关注及重视照顾者的支援。如社会福利署推出了「齐撑照顾者行动」，全方位支持大家。

## 基督教灵实协会灵实将军澳及西贡地区支持中心

为了帮照顾者们打打气，灵实制作一系列「何去何从」为主题的短片，分享照顾者及服务使用者在不同人生阶段所经历的困难和挑战，如何磨练出「坚毅不屈」的心志。另外请相信神的恩典必够用，共勉之。

其他暂托服务分享短片：

「齐撑照顾者行动」社署 将军澳南复康巡礼 子女独立去暂宿 妈妈开心做手工

<https://www.youtube.com/watch?v=zHdZMvXNXDc&t=6s>

「齐撑照顾者行动」社署 将军澳南复康巡礼 暂宿体验活动 - 自理人生

[https://www.youtube.com/watch?v=xA99aumuf\\_Q&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=xA99aumuf_Q&t=1s)

何去何从 - 照顾者的盼望 - 推广残疾人士小区暂宿暂托服务

[https://www.youtube.com/watch?v=gd\\_rvD8Wnk](https://www.youtube.com/watch?v=gd_rvD8Wnk)

何去何从 - 钰俊的故事 - 推广残疾人士小区暂宿暂托服务

<https://www.youtube.com/watch?v=DtERMn5wdz4>

灵实暂宿推广大使钰俊、杰哥邀请你一齐去暂宿！

<https://www.youtube.com/watch?v=F4C3FwwKuig>

## 基督教灵实协会灵实将军澳及西贡地区支持中心

### 照顾者心声分享

女儿熙桐是保良局陈丽玲（百周年）学校的毕业生，接受灵实将军澳及西贡地区支持中心的离校生专队服务已一年半，将于今年一月尾完结。本人很想借此机会对灵实将军澳及西贡地区支持中心的离校生专队同工表达由衷感谢，特别感谢助理营运经理陈佩欣姑娘，在我经历人生最低谷时，陪伴我、开解我，让我有力量去面对困难。

在这一年多的过程中，陈姑娘给予我们很多关怀。熙桐毕业后入读展亮的手工艺设计课程，因难以适应程序，未能通过试读期，感到挫败和低落。幸得灵实的陈佩欣姑娘多次与展亮沟通、探望熙桐并与我倾谈，最后我们决定让她转读更合适的包装课程。她的一句：「妈妈，将你的压力分一半给我。」，并给了我一个极具温度的拥抱，这句话仿佛拔去了我心头那根焦虑的刺，给了我莫大的支持与安慰，此刻积压已久的泪水如涌泉般流出。

灵实的离校生专队为熙桐提供了治疗训练、乘车、自理及两日一夜暂宿等综合训练。精心为家属举办恒常茶聚、家长多元化活动、亲子特别外出活动等，让我能继续在不同方面学习与女儿相处。我看到她的成长显著：以往她在校内表现优秀，但进入展亮后接触到更多不同能力的同学，她体会到「天外有天，人外有人」，学会了谦卑相处、接纳意见。过去她害怕接受批评，如今已能坦然面对挑战。转读包装课程后，她重拾自信，明白不必事事争第一，学会消化他人评价，能以积极态度面对逆境。

我希望鼓励各位照顾者，在使用新服务时，心中总有彷徨，例如担心「中心服务不够妥贴」、「职员对女儿不够了解」、「女儿对新环境的人和事未能适应」等等。我在起初时也对服务不信任及怀疑，并要求与服务主管及专队所有职员面见，在面谈中彼此敞开心扉，深入交流与沟通，当时我清晰表达女儿的需要及我对服务的期盼…经过漫长交流，现在我已能安心将女儿的未来交给专队及中心。

我发现原来自己也成长了，变得更懂得照顾自己的感受和需要。以往熙桐总觉得我是一位「好恶」、「要求好高」的「虎妈」。但自从使用离校生专队服务及在助理营运经理陈姑娘的感染及劝勉下，我和女儿变得更亲近。我从以往努力追求成功卓越的妈妈——希望女儿事事领先，转变为更体贴及接受女儿的「不完美」，更重视她的身心平衡与谦恭有礼的内在素质。现在熙桐常在空余时间回母校做义工，并在灵实地区支持中心担任办公室助理的义务工作，我和女儿内心有说不出的「滚动·感动·喜悦」。

期望熙桐未来有机会以职员身份加入灵实贡献有需要的人，成为称职的办公室助理。

熙桐妈妈 05.01.2026

### 服務介绍

白普理家长资源中心于 1994 年成立，是协会辖下一所受社会福利署资助的服务单位。中心致力为残疾人士家庭提供支持、互相帮助和交流的机会。并透过多元化的服务及小区资源，协助家长面对照顾有发展障碍子女所遇到的困难。

### 服务使用者心声：爱与陪伴，是特殊需要孩子最需要的事

我叫 Apple，女儿晶晶患有唐氏综合症。身为特殊儿童的母亲，我深深明白家长在情绪管理方面的重要性。在孩子的成长过程中，不免有形形色式的疑问及困扰，如果把情绪转移到孩子身上，他们便会吸收到负面和恐惧的能量。但当我渐渐懂得用平和、积极的心态去面对孩子，她就能感受到安全与快乐，而快乐的心情，正是他们学习与健康成长的基石。以身作则，传递爱与包容，是我作为家长要做到的责任。当我关心身边的家人、朋友甚至陌生人时，晶晶在言传身教下亦懂得尊重与关怀。而正因为懂得爱人，才能在社会中与人和谐相处，从而减少歧视与隔阂。

不要因为孩子的不同而惧怕。当初我曾经忧虑带晶晶见亲戚朋友，担心别人看待晶晶的眼光。但很快我知道，自己的惧怕会影响到晶晶成长。为了让晶晶有更多生活体验，我会带她与其他小朋友一起玩耍，创造互动机会。在与人的交流当中，晶晶学会了分享、沟通，这不仅提升了她的自信，融入群体生活，晶晶更成为了亲戚朋友间的开心果。家人的陪伴与关心，是孩子最大的力量。无论遇到多少挑战，爱与支持永远是最坚强的后盾。

## 香港聋人福利促进会(家长资源中心)

聋福会家长资源中心主要为听障人士及其他残疾人士的家长及亲属/照顾者提供多元化及全面性服务，并为有需要的家庭提供个案辅导及支持服务，协助和支持他们照顾有不同残疾需要的孩子健康成长，发展潜能，维系良好的家庭生活。透过举办不同的小组及活动，建构和加强家庭的社交支持网络，促进彼此间的互相交流，发挥助人自助的精神。

本年度，本中心有幸继续获得社会福利署黄大仙及西贡区康复服务协调委员会拨款推行「2025-26年度地区协作计划」，以「照顾者松一松」为主题，举行了4节的「香熏治疗工作坊」及1次的「照顾者同乐日」，前者为透过讲座及工作坊形式介入，让照顾者实践香熏手作、穴位按压及学习正确的香熏使用方法等，加上，在同路人的陪伴与交流之下，彼此都能达致身心放松之效。后者则是借着在中心社工和资深同工的带领下，让照顾者放下平日的照顾压力，与子女前往室内游乐场游玩，参加者在活动中既分享了不同的育儿技巧，亦尽情享受温馨亲子时光。

### 服务使用者心声 - Katherine

在香港这座呼吸急促的城市，香熏精油班不只是兴趣课程，更是为我们这些都市人量身订造的感官疗愈所。它精准定位于高压工作族群或是以家庭为重的妈妈们，同样都重视生活质量的现代女性，提供一种高效、便捷且优雅的减压方案。

课程中，我不只学习调配精油，更学会在喧嚣中开辟一处宁静。当亲手为自己调制第一支由复方精油为主调的特制香水时，那股专属的香气仿佛瞬间隔离了窗外的车水马龙。它不仅是产品，更是可携带的私人空间，让人在密集的都市生活中，随时重拾身心平衡。这正是我最为渴求的价值：在有限空间与时间里，实现最大程度的自我关怀与生活质感提升。亦同时间感受到会方精心为家长会员开辟此个特别时刻，让我们一同暂且进入秘境以作休憩。

## 保良局永隆银行金禧工场及宿舍

### 有你同行，心更健康

本单位为十五岁或以上的轻中度智障人士提供住宿服务及为残疾人士提供综合职业康复服务，致力于培养他们的生活技能及就业能力。

残疾人士常被视为弱势群体，经常处于等待帮助的状态。然而，我们观察到残疾人士身上潜藏的能力，希望透过改变这种既定印象来提升他们的自信心。故此，我们成立了「Mind Together（同想同行）」义工队，成员包括残疾人士，旨在传递合作与支持的精神，共同促进残疾人士的身心健康。

义工队积极参与各类小区义工服务，通过主持市集摊位、组织手作活、音乐表演，以及探访学校和老人院等活动，传递正向讯息。这些互动不仅提升了学员的自信心，还促进了他们的情绪调适和整体精神健康。同时，义工服务让学员感受到被肯定与被需要，进一步强化他们对生活的意义感。

我们深知学员的成就感也能为照顾者带来支持与希望，有助于减轻他们的压力，促进精神健康。因此，本单位将持续推动可促进精神健康的小区参与，携手各方建立一个关爱共融的社会，让每一位参加者都能感受到自己的价值与重要性。

## 循道卫理杨震社会服务处 喜晴计划---家居照顾服务

### 喜晴计划-成立照顾者委员会

循道卫理杨震社会服务处 喜晴计划-家居照顾服务一直积极拓展小区层面工作，为了让服务使用者及照顾者的需要、意见可以更到位地被聆听及响应，亦让他们及关注残疾人士的小区人士一同参与制定服务方向，故成立照顾者委员会。

部门于 2025 年 10 月邀请照顾者以自荐及推荐方式成为委员候选人。照顾者有六位委员候选人，及后由服务使用者及照顾者以家庭为单位进行网上及实体投信任票形式选出。委员会收到合共 388 票，其中 99%是信任票。于 11 月 11 日进行委员会委任日，宣布第一届照顾者委员会正式成立。

### 照顾者委员心声：

谢先生：

我是照顾者谢生，我太太患巴金森症多年，病情一直反复，身体亦曾出现不同的病症，需要频繁就医及留院，故我为此不停奔波。除此之外，太太的情绪亦间中有起伏，我亦学习包容和接纳。我希望以照顾者的身份表达照顾者的需要和对未来的憧憬，与中心同行，提供有更优质的照顾者服务。

梁女士：

我是在职照顾者，我需要照顾行动不便并患有认知障碍症和抑郁症的母亲。我希望能够以照顾者的经验，与喜晴计划的照顾者一同分享自身经历，让身边的人明白照顾者的需要，同时，照顾者还要学习「好好爱自己」，藉此提升被照顾者和照顾者生活质素，彼此也能感受到「幸福一直在身边」的境界。

## 「齐撑照顾者」行动 「爱己、爱家、爱同行」照顾者同行日

于 2025 年 11 月 15 日黄大仙及西贡区福利办事处联同明爱赛马会照顾者资源及支持中心举办了同行日及摊位活动，以表扬照顾者于小区及家庭默默的付出及介绍乐龄科技产品、运动器材、软餐及禅绕画等资源。

当日活动共表扬了 5 名「照顾者友善雇主」、19 名「照顾者友善邻舍」以及 64 名「感人照顾者」。另外，亦向黄大仙及西贡区内超过 20 个社会福利服务单位，包括综合家庭服务中心、长者地区中心、邻舍中心、精神健康综合小区中心、残疾人士地区支持中心等颁发感谢状，感谢各单位于 2025 年 9 月至 12 月，联同福利办事处筹办 44 个活动巡礼及体验活动予区内服务使用者及照顾者，让他们可以亲身去不同中心、长者日间护理服务单位、院舍，以及不同程度的残疾人士日间训练及住宿服务单位参观及体验暂托服务，受惠人次超过 600 人次。

## 照顾者信息

照顾者支持专线：182 183

[https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat\\_supportcom/scpd/dhcs/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/dhcs/)

照顾者信息网(carers.hk)

<https://carers.hk/>

暂托服务/紧急住宿空置名额查询系统

<https://www.ves.swd.gov.hk/>

照顾者如有需要，可致电以下 24 小时热线：

照顾者支持专线 182 183

社会福利署热线服务 2343 2255

明爱向晴热线 18288

医院管理局精神健康专线 2466 7350

「情绪通」精神健康支持热线 18111

### 第十三届黄大仙及西贡区康复服务协调委员会委员数据

李金容女士 (主席)	社会福利署黄大仙及西贡区福利专员
邓妙顺女士 (副主席)	社会福利署黄大仙及西贡区助理福利专员 1
周文旋女士 (秘书)	社会福利署黄大仙及西贡区策划及统筹小组 社会工作主任 3
姚逸华律师	黄大仙区议会区议员
张美雄先生	西贡区议会区议员
卢韞妍医生	医院管理局葵涌医院精神科顾问医生
李家耀先生	医院管理局基督教联合医院顾问护师 (小区精神科)
陈耀民校长	香港红十字会玛嘉烈戴麟趾学校校长
周子祥先生	邻舍辅导会执行干事
文佩施女士	基督教灵实协会 灵实将军澳及西贡地区支持中心营运经理
张志圣先生	协康会区域经理
林翠瑜女士	香港神托会经理 (复康服务)
周倩仪女士	基督教家庭服务中心服务总监 (精神健康服务)
潘迦峻先生	利民会友乐坊(黄大仙) 高级经理
刘家伦先生	香港伤残青年协会行政总监
赵婉霞女士	香港伤健协会高级服务经理(复康服务)
黄婉怡女士	香港唐氏综合症协会白普理家长支持中心中心主任
陈美玲女士	香港聋人福利促进会服务协调主任
文凯仪女士	香港复康会小区复康网络 (横头磡中心) 中心经理
张宋铭先生	保良局社会服务部 (康复服务) 服务经理
翁惠玲女士	香港基督教服务处彩云早期教育及训练中心中心主任
陆嘉欣女士	香港路德会社会服务处路德会凝趣儿童发展中心中心主任
叶子欣女士	赛马会方心淑引导式教育中心主任
张宝瑛女士	基督教怀智服务处督导主任
余佩仪女士	香港明爱 明爱康复服务高级督导主任
刘斯雅女士	香港心理卫生会艾龄楼服务经理
黄嘉卿女士	新生精神康复会专业服务总经理 (职业康复、就业服务及自闭症服务)
凌彩华女士	循道卫理杨震社会服务处喜晴计划 - 家居照顾服务及 牵晴计划- 严重肢体伤残人士综合支持服务计划部门主管
陈希隆先生	香港复康联盟总干事
柳冕先生	路向四肢伤残人士协会主席

叶秀琴女士	浸僖会爱画社会服务处叙辉汇精神复元人士照顾者资源及服务 中心照顾者朋辈支持工作人员
蔡志刚先生	邻舍辅导会黄大仙康盛支持中心家属职员会顾问(服务使用者)
杨少云女士 (列席)	社会福利署东九龙精神科中心社会工作主任 1
陈秋生先生 (列席)	社会福利署将军澳医院精神科医务社会服务部主任
郭礼瑗女士 (列席)	社会福利署黄大仙及西贡区策划及统筹小组 助理社会工作主任 3