

黃大仙及西貢區
「凝·越」
康復服務通訊（第十一期）
主題 「正向訊息，關顧服務使用者／照顧者精神健康」

編者的話

每個照顧者，都用最真摯的心，日復一日守護著心愛的人。無論是陪伴年長的父母、照顧殘疾的家人，還是陪伴精神復元路上的摯愛，他們的付出往往安靜而堅定，像一盞溫暖的燈，照亮了整個家；但有時候，他們也會感到疲累、孤單，需要有人輕輕拉一把，溫柔地說一句：「你做得很好，我們在這裡陪著你。」

過去三年，社會福利署推出的「齊撐照顧者行動」，一步一步陪伴大家走過：第一年以「錫自己至撐得起」提醒大家學會好好照顧自己；第二年「撐得起因有你」讓大家感受到，原來有很多人願意一起同行；到第三年「全城為您全程撐」，更希望整個社區都成為你們堅實的後盾。與此同時，政府也持續推出各種支援服務，包括 24 小時由社工接聽的「照顧者專線 182183」、照顧者資訊網 (<http://182183.hk>)、加強日間及住宿暫託服務、低收入家庭的照顧者津貼等，讓照顧者在需要時能及時得到幫助。從 2025 年 4 月起，更於全港推行透過「關愛隊」探訪或接觸，識別有需要的獨老、雙老住戶，以及護老者和殘疾人士的照顧者，並將合適個案轉介到社福單位跟進。

在 2025 年施政報告中，政府承諾繼續推行這些措施及「關愛隊」探訪外，並會進一步加強支援，包括建立首階段的支援照顧者數據平台（連結社署、醫管局和房委會數據，並將逐步擴闊至更多部門），主動關懷高風險個案、擴大數據連結，讓需要幫忙的時候，總有人及時出現。

本期通訊裡，我們收集了不同單位的服務資訊、小組活動的分享，以及很多照顧者真實的心聲。我們希望能告訴各位照顧者：你們從來都不是一個人在走這些路。社區裡有好多雙手、好多份心意，正靜靜地撐著你們。無論是想找個地方喘口氣、傾訴心事、了解社福資源，還是單純想參加活動認識更多同行的人，只要踏出第一步，便會發現社區上有不同支援照顧者的服務單位。

照顧別人的同時，也請好好照顧自己。記著「全城為您全程撐」，讓社區一起跟你走下去，在疲累的時候互相扶一把，在開心的時刻一起笑一笑。

「精神復元人士過渡支援服務——在舍連社」服務恆常化

浸信會愛羣社會服務處由 2026 年 1 月 1 日起營辦精神復元人士過渡支援服務 (或稱「在舍連社」/「TSS」) 為居住在香港島及九龍東區*，並已於社會福利署「康復服務中央轉介系統」輪候中途宿舍服務的精神復元人士(包括現正接受住院治療或門診治療人士)提供以復元為本、醫社協作的跨專業過渡支援，包括入宿前預備、新入宿適應及入宿後六個月持續支援，協助他們適應宿舍生活，以便及早介入促進復元，避免過早離舍，有效善用中途宿舍服務建立穩定生活。

服務內容如下：

- 入住中途宿舍或融入社區的連繫 / 支援服務
- 中途宿舍/社區生活適應訓練
- 個別情緒支援及輔導服務
- 個人化復元訓練計劃
- 治療小組 / 連繫活動
- 照顧者支援
- 朋輩支援
- 轉介個案接受其他社區支援或康復服務單位的服務

申請手續：

- 服務對象或其照顧者自行向服務單位申請服務
- 由醫生、社工或其他服務單位轉介

服務地區：

- 香港島：中西區、南區、離島區、東區、灣仔區
- 九龍東區：觀塘區、黃大仙區及西貢區

如有意申請此服務，可以致電 3703 9420 聯絡本服務職員了解及申請，或請為其輪候中途宿舍之社工提出轉介的要求。

浸信會愛羣社會服務處
敘暉匯 (精神復元人士照顧者支援及服務中心)

從受助、互助到助人：照顧者朋輩支援工作

照顧者經驗十分寶貴，可以化成對別人的祝福；從自身角色轉化，亦能協助照顧者看到自己的價值，學會照顧自己，強化身心健康。

有見及此，中心自 2015 年開始，培訓精神復元人士照顧者擔任朋輩的支援的角色，向其他有需要的照顧者分享照顧、處理情緒壓力的經驗。受訓的準朋輩大使一同經歷為其半年的培訓課程，增加對自己的認識，了解如何透過自身經歷服務其他照顧者及大眾，並學習基本服務技巧。完成為期 3 個月的實習後，便成為「照顧者朋輩大使」，正式投入服務。

服務分為 4 大類別：

- 1) 個別關懷
- 2) 家屬小組活動分享
- 3) 家屬活動策劃及帶領
- 4) 公眾教育

其後，我們希望以「同工」身份反映朋輩的伙伴角色，為他們的付出帶來肯定。中心於 2016 年開始聘請「照顧者朋輩支援工作員」。作為同工的一員，除直接服務外，他們亦參與服務計劃及檢討，有效帶入照顧者的意見，令服務更貼合照顧者的需要。有幸得到社會福利署支持，於 2025 年 10 月將照顧者朋輩納入恆常服務。希望透過朋輩支援服務，朋輩及受助照顧者皆能強化身心健康，正面面對照顧挑戰。

浸信會愛羣社會服務處
敘暉匯 (精神復元人士照顧者支援及服務中心)

顧己及人 — 同路人的心底話

大家好，我叫阿 K！沒想過自己有機會從服務使用者，搖身一變成為兼職朋輩支援工作人員。

幾年前，我突然接手做主要照顧者，與同住的復元家人相依為命，只感到前路風雨飄搖，幸好不久就在網上搜尋到「敘暉匯」的服務資訊。除了得到中心的專業人士輔導，還參加了許多實用的課程與小組，更貼心的是在互助組裡得到其他照顧者的時常關懷和鼓勵，才明白自己並非孤軍作戰，對人生路向有了新的啟發。

大約在兩年前，我留意到自己在中心活動裡跟照顧者會員分享時，大家對內容深感興趣，活動後有時會繼續傾個不亦樂乎，而且在傾談後感到既滿足又充實，社工也因此多給我機會發揮，讓我逐步由受助者轉化為助人者。

我在去年初成為朋輩支援工作人員，除了在各類的中心活動裡與會員分享照顧點滴，亦會以電話關懷他們的近況，適合時更會家訪，給他們適當的支援。另一方面，我又會到不同的公開場合表達作為精神復元人士照顧者的心聲，讓公眾人士多理解這些照顧者的挑戰。

感恩在中心入職快將一年，期間我不斷有機會接受專職培訓、上司督導與同工檢討，成為更具同理心與知識的同路人。跟不同階段的服務使用者共處時，我特別體會到社會上對精神復元人士及照顧者仍帶有一定的標籤，照顧者的心底話往往需要在安全的環境下，才能放下自己的防護罩，向同伴敞開心扉。

最讓我感動的是，無論是束手無策、徬徨擔憂的新手照顧者，還是學習在建立合適界線的中期照顧者，甚至是游刃有餘的資深照顧者，都會彼此坦誠相處，互相扶持，為家庭復元而共同努力。即使過程裡總是五味紛陳，但能夠在快樂時分享經歷，氣餒時訴訴苦，讓自己回一回氣，獲得夥伴的承托，就會看見希望的曙光。

常記住一位照顧者說的話：「能夠見吓其他會員，傾傾偈，抖抖氣，實在好重要，所以我無論幾忙都要抽時間嚟中心。」歡迎各位精神復元人士照顧者加入我們這個家庭，互相承托照應，讓自己更有韌力去完成這趟起起伏伏的人生旅程。

利民會友樂坊(黃大仙)

利民會推出的《家倍有愛精神復康同行者教育課程》旨在支援精神病康復者的家屬與照顧者。課程以一年為期，覆蓋認知篇、溝通篇及復元篇三個篇章，旨在提升對精神疾病的理解、改善相處溝通技巧，並鼓勵照顧者照顧好自己，達致自我復元，減輕照顧壓力。

課程核心內容包括：

- 認知篇 (Understanding)：增進對不同精神病症狀、藥物治療及成因的認知。
- 溝通篇 (Communication)：學習與康復者有效的溝通相處技巧，減少衝突。
- 復元篇 (Recovery)：了解康復歷程，提升照顧者的復元觀念，建立積極的同行態度。

此課程專為受家人精神困擾、感到無助或想提升照顧能力的家屬設計。如果對最新課程感興趣，請致電 2322 3794 向利民會友樂坊當值社工了解更多。

利民會友樂坊(黃大仙)

愛，並非拯救，而是同行

愛，常被視為一種付出，但對照顧者而言，愛更是一場同行的修煉。它不只是犧牲，更是願意放緩腳步，與摯愛一同面對漫長而不易的旅程。

馬先生多年來悉心照顧患有躁鬱症的太太。他的堅持，不僅讓太太重拾力量，也溫暖了許多同路者的心。

自結婚後，馬先生漸漸察覺太太的情緒異常。起初面對太太突如其來的病發與激烈情緒反應，毫無心理準備的他感到非常無助，卻從未選擇放棄。他深知，真正的照顧並非單向付出，而是雙方共同成長及克服困難的過程。

為了更了解太太，他報讀了友樂坊的「照顧者朋輩員課程」，從理論到實務逐步學習，從徬徨不安到冷靜堅定，最終成為太太穩定的依靠。他懂得在太太情緒低落時安撫、在迷亂時提醒服藥、在覆診時陪伴左右，以溫柔引導她建立正向生活態度。

馬先生亦將經驗化為助人的力量，積極以義工身分參與電話關顧，與其他照顧者分享心得，推動互助與支持的照顧者社群。

儘管生活壓力沉重——經濟負擔、工作疲憊與情緒張力接踵而來——他從未抱怨。每天，他都抽時間傾聽太太的心聲，睡前則鼓勵她回想生活中的正面點滴。這份不間斷的關懷，讓太太情緒穩定、病發減少，重新找回生活的熱情。

他的故事提醒我們——愛不是拯救，而是願意在不完美中，依然同行。

山療。旅伴

匯明坊運用「A.C.C.E.S.S.」模式，於2023-2026年推行為期三年的山療。旅伴，中心復元人士及家屬，從山野活動中重新自我認識，接納(Acceptance)限制，並與大自然、群體及社會作出連繫(Connection)，逐步提升自信心(Confidence)接受挑戰，體驗平等(Equality)的接觸，在大自然中適當地給予自我關懷(Self-compassion)和空間，欣賞自己，並積極構建互相支持(Support)的社會氛圍，共同向目標和理想出發。

- **2023-2024 年度主題：「衛徑·縱走」**

衛奕信徑分成八段，從赤柱走到南涌，每行完一段衛奕信徑獲得一枚具代表性布章，象徵行山目標與成績。

節數: 22 節

人數: 30 人

人次: 317 人次

- **2024-2025 年度主題：「摘星之旅」**

按行山路線的難度換領「星星」，與同路人一起開展追星之旅，彼此扶持和鼓勵。

節數: 18 節

人數: 34 人

人次: 296 人次

- **2025-2026 年度「主題：步登百岳」**

累積兩年行山的經驗，向高難度挑戰，提自信心和能力，實現自我，決意征服香港最高山嶺。2025年11月2日，行山會員參加苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松2025，為有需要的兒童籌款服務社群。

步登百岳

節數: 17 節

人數: 31 人

人次: 178 人次

參加者心聲

- **耀德**：「完成崎嶇山路的挑戰，心中充滿成功感，能與隊友並肩作戰，讓我感受到深厚的友情。」
- **輝鋒**：「每一次參加者為我打氣都讓我堅持下去，那份喜悅與回憶是無價的。」
- **阿樹**：「原本我很少做運動，參加「山療。旅伴」後，我的情緒和睡眠質素得到明顯改善。」
- **樹宗**：「第一次行完衛奕信徑，過程充滿挑戰與汗水，是隊友的鼓勵讓我堅持下去，現在的我愛上行山的樂趣，更渴望遠足。」
- **俊仁**：「以前做事沒有耐性，經常三分鐘熱度過後便放棄。參加「山療。旅伴」後學會毅力與堅持，現將這份精神延伸到生活當中。」

基督教家庭服務中心
和悅軒 – 精神健康綜合社區中心
「忙得忘了關懷自己？」

香港人工作勤奮，辦事效率高，節奏明快，連走路的步伐也急促得像在進行賽跑一樣。為了在激烈競爭的環境下力爭上游，不少人會犧牲休息的時間，不斷提升對自我的要求，彷彿將忙碌視為一種身份象徵。

長期面對追趕死線的壓力和焦慮，加上對自我的要求和催逼，慢慢讓人喘不過氣來，甚至出現自我批評的情況，身體和情緒都會因此容易出現狀況，

或許你正忙着學業、工作、照顧、思考煩惱……你已經有多久沒有停下來，關心一下自己：「你今天好嗎？」，還是因為「忙」，連要如何關心自己都忘了？此時此刻，不如試着停下你的腳步，學習如何自我關懷，別再忘掉自己。

當內心出現自我批評的想法時，可試着想像這些批評說話，就是你一位正受各種事情所困擾的好友，而你正處於快樂滿足的時候，你會如何去回應這位好友的近況？大概會以溫柔，友好、積極的態度去回應，軟化對方。將這種回應放回自己身上，讓善待代替批評，帶慈悲的心去對待自己。

以下是一些自我關懷小貼士：

自我關懷的三大要素：

善待自己 vs 批判自己

以關懷與體諒的態度看待自己，取代嚴苛的批判，並且安慰自己。

共通人性 vs 孤獨疏離

承認人生總有不足、脆弱和不完美，而這些都是全人類共通的經驗，而非單單發生在自己身上。

覺知當下 vs 過度執着

容許自己以開放的心如實面對難受的感覺，並且學習與之共處，而非否定，壓抑和迴避。

應用以上三項元素，不論是在生活過得不如意、經歷低潮或者挫折時，善待自己，接納自己的限制和不完美，以客觀、平衡的態度來覺察當下，給予自己關愛與寬容。

鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心

鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心家屬資源閣為殘疾人士照顧者提供一個喘息的空間，照顧者可在資源閣內進行各類活動，包括小型聚會、閱讀、遊玩桌面遊戲等，誠邀各位照顧者於辦公時間（上午 9:00 至下午 6:00）內，參觀及使用位於九龍新蒲崗寧遠街 9 號越秀廣場 219B 號舖的附屬單位家屬資源閣。

此外，歡迎所有殘疾人士及其照顧者蒞臨九龍黃大仙鳳德邨硃鳳樓地下 A 翼的中心接待處，申請成為中心會員，以參與各項活動，以及獲得更多有關復康服務的資訊。如欲進一步了解上述內容，請於辦公時間內致電中心（2320 7834）與中心職員聯絡。期待您的到來。

殘疾人士照顧者的舒適空間 - 「舒適會舍」

本中心一直希望能為殘疾人士的照顧者創造一個放鬆身心的空間，並由照顧者自行構思及管理。非常感謝社會福利署增設的附屬單位，讓照顧者可以享有喘息的空間。

黃燕薇女士（Rebecca）及鄧婉儀女士（Joey）均為殘疾人士照顧者，也是在本中心的家屬職員會執行委員。今年 4 月，她們獲邀協助設計附屬單位的家屬資源閣。她們以「Party Room」為靈感，希望讓照顧者能在此房間中傾訴心事並參加各種放鬆活動。

在設計過程中，Rebecca 與 Joey 始終保持快速行動的步伐。起初，Joey 認為將溫馨的元素融入房間設計是一項挑戰，尤其考慮到房間的樓底較高。Rebecca 則參考其他 Party Room 的設計，並攜帶繩網前往中心，與 Joey 合作將繩網懸掛在吊燈上。經過多次嘗試，最終成功解決了設計中的難題，繩網也為房間增添了獨特風味，使空間變得更加溫馨。

她們將家屬資源閣命名為「舒適會舍」，象徵為照顧者提供一個舒適、放鬆且具支援性的場所，讓其他照顧者能感受到「家」的溫暖。兩位同路人寄語其他照顧者，要定時給自己放鬆，因為照顧好自己才能更好地照顧他人。她們誠邀照顧者彼此關心，「勿以善小而不為」，期望大家共同努力，讓殘疾人士及其照顧者在社區中能獲得更積極的發展。

鼓勵使用暫托暫宿服務 文佩施姑娘 / 營運經理

親愛的照顧者們:

靈實榮幸地獲社署黃大仙及西貢區策劃及統籌小組邀請成為為將軍澳南「齊撐照顧者行動」的召集人，與區內 7 間不同社會服務單位攜手推動一系列長者及殘疾人士照顧者的暫托及暫宿服務，支援照顧者。

本人以召集人的身份，由衷地表達對照顧者們的敬佩與欣賞，佩服您們總是能……

- 為有特別需要的子女、配偶或父母日以繼夜及無微不至地照顧
- 為家人絞盡腦汁思考每晚準備什麼營養豐富的膳食
- 為家人費煞思量地挑選最合適的社區/私人服務

在復康服務工作多年，我能真切感受到您們對家人那份無條件的愛和「不離不棄」的支持，相信中心的職員們一定不能與您們相比，包括對有特別需要家人/子女的個性及喜好了解，因為您們與他們相處的時間比我們長。

在漫長的照顧路上，你們也有需要休息的時候。在這個時候可以選擇使用我們的服務。

我們團隊除了有豐富的處理有特別需要人士的經驗，亦有不同的治療師、社工等可作客觀及專業的分析。還有一個最重要的理由，您可以放心將家人／子女放心交給社會服務的姑娘和亞 Sir，因為我們有以下神奇魔法……

- 我們的職員有權威形象和個人魅力，有使用者曾表示，「你們講一句、好過我講幾百句」
- 我們有溫婉的言詞和鼓勵
- 我們有朋輩鼓勵、互相學習模仿、真摯友誼、趣味性及多元化活動

值得感恩的是政府不同部門，包括社會福利署、勞工及福利局、扶貧委員及關愛隊均在政策及服務上高度關注及重視照顧者的支援。如社會福利署推出了「齊撐照顧者行動」，全方位支援大家。

基督教靈實協會靈實將軍澳及西貢地區支援中心

為了幫照顧者們打打氣，靈實製作一系列「何去何從」為主題的短片，分享照顧者及服務使用者在不同人生階段所經歷的困難和挑戰，如何磨練出「堅毅不屈」的心志。另外請相信神的恩典必夠用，共勉之。

其他暫托服務分享短片：

「齊撐照顧者行動」社署 將軍澳南復康巡禮 子女獨立去暫宿 媽媽開心做手工

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

「齊撐照顧者行動」社署 將軍澳南復康巡禮 暫宿體驗活動 - 自理人生
https://www.youtube.com/watch?v=xA99aumuf_Q&t=1s

何去何從 - 照顧者的盼望 - 推廣殘疾人士社區暫宿暫託服務
https://www.youtube.com/watch?v=gd_rvD8Wnk

何去何從 - 鈺俊的故事 - 推廣殘疾人士社區暫宿暫託服務
<https://www.youtube.com/watch?v=DtERMn5wdz4>

靈實暫宿推廣大使鈺俊、傑哥邀請你一齊去暫宿！
<https://www.youtube.com/watch?v=F4C3FwwKuig>

照顧者心聲分享

女兒熙桐是保良局陳麗玲（百周年）學校的畢業生，接受靈實將軍澳及西貢地區支援中心的離校生專隊服務已一年半，將於今年一月尾完結。本人很想借此機會對靈實將軍澳及西貢地區支援中心的離校生專隊同工表達由衷感謝，特別感謝助理營運經理陳佩欣姑娘，在我經歷人生最低谷時，陪伴我、開解我，讓我有力量去面對困難。

在這一年多的過程中，陳姑娘給予我們很多關懷。熙桐畢業後入讀展亮的手工藝設計課程，因難以適應程序，未能通過試讀期，感到挫敗和低落。幸得靈實的陳佩欣姑娘多次與展亮溝通、探望熙桐並與我傾談，最後我們決定讓她轉讀更合適的包裝課程。她的一句：「媽媽，將你的壓力分一半給我。」，並給了我一個極具溫度的擁抱，這句話彷彿拔去了我心頭那根焦慮的刺，給了我莫大的支持與安慰，此刻積壓已久的淚水如湧泉般流出。

靈實的離校生專隊為熙桐提供了治療訓練、乘車、自理及兩日一夜暫宿等綜合訓練。精心為家屬舉辦恆常茶聚、家長多元化活動、親子特別外出活動等，讓我能繼續在不同方面學習與女兒相處。我看到她的成長顯著：以往她在校內表現優秀，但進入展亮後接觸到更多不同能力的同學，她體會到「天外有天，人外有人」，學會了謙卑相處、接納意見。過去她害怕接受批評，如今已能坦然面對挑戰。轉讀包裝課程後，她重拾自信，明白不必事事爭第一，學會消化他人評價，能以積極態度面對逆境。

我希望鼓勵各位照顧者，在使用新服務時，心中總有徬徨，例如擔心「中心服務不夠妥貼」、「職員對女兒不夠了解」、「女兒對新環境的人和事未能適應」等等。我在起初時也對服務不信任及懷疑，並要求與服務主管及專隊所有職員面見，在面談中彼此敞開心扉，深入交流與溝通，當時我清晰表達女兒的需要及我對服務的期盼…經過漫長交流，現在我已能安心將女兒的未來交給專隊及中心。

我發現原來自己也成長了，變得更懂得照顧自己的感受和需要。以往熙桐總覺得我是一位「好惡」、「要求好高」的「虎媽」。但自從使用離校生專隊服務及在助理營運經理陳姑娘的感染及勸勉下，我和女兒變得更親近。我從以往努力追求成功卓越的媽媽——希望女兒事事領先，轉變為更體貼及接受女兒的「不完美」，更重視她的身心平衡與謙恭有禮的內在素質。現在熙桐常在空餘時間回母校做義工，並在靈實地區支援中心擔任辦公室助理的義務工作，我和女兒內心有說不出的「滾動．感動．喜悅」。

期望熙桐未來有機會以職員身份加入靈實貢獻有需要的人，成為稱職的辦公室助理。

熙桐媽媽 05.01.2026

服務介紹

白普理家長資源中心於 1994 年成立，是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。

服務使用者心聲：愛與陪伴，是特殊需要孩子最需要的事

我叫 Apple，女兒晶晶患有唐氏綜合症。身為特殊兒童的母親，我深深明白家長在情緒管理方面的重要性。在孩子的成長過程中，不免有形形色式的疑問及困擾，如果把情緒轉移到孩子身上，他們便會吸收到負面和恐懼的能量。但當我漸漸懂得用平和、積極的心態去面對孩子，她就能感受到安全與快樂，而快樂的心情，正是他們學習與健康成長的基石。以身作則，傳遞愛與包容，是我作為家長要做到的責任。當我關心身邊的家人、朋友甚至陌生人時，晶晶在言傳身教下亦懂得尊重與關懷。而正正因為懂得愛人，才能在社會中與人和諧相處，從而減少歧視與隔閡。

不要因為孩子的不同而懼怕。當初我曾經憂慮帶晶晶見親戚朋友，擔心別人看待晶晶的眼光。但很快我知道，自己的懼怕會影響到晶晶成長。為了讓晶晶有更多生活體驗，我會帶她與其他小朋友一起玩耍，創造互動機會。在與人的交流當中，晶晶學會了分享、溝通，這不僅提升了她的自信，融入群體生活，晶晶更成為了親戚朋友間的開心果。家人的陪伴與關心，是孩子最大的力量。無論遇到多少挑戰，愛與支持永遠是最堅強的後盾。

香港聾人福利促進會(家長資源中心)

聾福會家長資源中心主要為聽障人士及其他殘疾人士的家長及親屬/照顧者提供多元化及全面性服務，並為有需要的家庭提供個案輔導及支援服務，協助和支援他們照顧有不同殘疾需要的孩子健康成長，發展潛能，維繫良好的家庭生活。透過舉辦不同的小組及活動，建構和加強家庭的社交支援網絡，促進彼此間的互相交流，發揮助人自助的精神。

本年度，本中心有幸繼續獲得社會福利署黃大仙及西貢區康復服務協調委員會撥款推行「2025-26 年度地區協作計劃」，以「照顧者鬆一鬆」為主題，舉行了 4 節的「香薰治療工作坊」及 1 次的「照顧者同樂日」，前者為透過講座及工作坊形式介入，讓照顧者實踐香薰手作、穴位按壓及學習正確的香薰使用方法等，加上，在同路人的陪伴與交流之下，彼此都能達致身心放鬆之效。後者則是藉著在中心社工和資深同工的帶領下，讓照顧者放下平日的照顧壓力，與子女前往室內遊樂場遊玩，參加者在活動中既分享了不同的育兒技巧，亦盡情享受到溫馨的親子時光。

服務使用者心聲 - Katherine

在香港這座呼吸急促的城市，香薰精油班不只是興趣課程，更是為我們這些都市人量身訂造的感官療癒所。它精準定位於高壓工作族群或是以家庭為重的媽媽們，同樣都重視生活品質的現代女性，提供一種高效、便捷且優雅的減壓方案。

課程中，我不只學習調配精油，更學會在喧囂中開闢一處寧靜。當親手為自己調製第一支由複方精油為主調的特製香水時，那股專屬的香氣彷彿瞬間隔離了窗外的車水馬龍。它不僅是產品，更是可攜帶的私人空間，讓人在密集的都市生活中，隨時重拾身心平衡。這正是我最為渴求的價值：在有限空間與時間裡，實現最大程度的自我關懷與生活質感提升。亦同時間感受到會方精心為家長會員開闢此個特別時刻，讓我們一同暫且進入秘境以作休憩。

保良局永隆銀行金禧工場及宿舍

有你同行，心更健康

本單位為十五歲或以上的輕中度智障人士提供住宿服務及為殘疾人士提供綜合職業康復服務，致力於培養他們的生活技能及就業能力。

殘疾人士常被視為弱勢群體，經常處於等待幫助的狀態。然而，我們觀察到殘疾人士身上潛藏的能力，希望透過改變這種既定印象來提升他們的自信心。故此，我們成立了「Mind Together（同想同行）」義工隊，成員包括殘疾人士，旨在傳遞合作與支持的精神，共同促進殘疾人士的身心健康。

義工隊積極參與各類社區義工服務，通過主持市集攤位、組織手作活、音樂表演，以及探訪學校和老人院等活動，傳遞正向訊息。這些互動不僅提升了學員的自信心，還促進了他們的情緒調適和整體精神健康。同時，義工服務讓學員感受到被肯定與被需要，進一步強化他們對生活的意義感。

我們深知學員的成就感也能為照顧者帶來支持與希望，有助於減輕他們的壓力，促進精神健康。因此，本單位將持續推動可促進精神健康的社區參與，攜手各方建立一個關愛共融的社會，讓每一位參加者都能感受到自己的價值與重要性。

循道衛理楊震社會服務處 喜晴計劃---家居照顧服務

喜晴計劃-成立照顧者委員會

循道衛理楊震社會服務處 喜晴計劃-家居照顧服務一直積極拓展社區層面工作，為了讓服務使用者及照顧者的需要、意見可以更到位地被聆聽及回應，亦讓他們及關注殘疾人士的社區人士一同參與制定服務方向，故成立照顧者委員會。

部門於 2025 年 10 月邀請照顧者以自薦及推薦方式成為委員候選人。照顧者有六位委員候選人，及後由服務使用者及照顧者以家庭為單位進行網上及實體投信任票形式選出。委員會收到合共 388 票，其中 99%是信任票。於 11 月 11 日進行委員會委任日，宣布第一屆照顧者委員會正式成立。

照顧者委員心聲：

謝先生：

我是照顧者謝生，我太太患帕金森症多年，病情一直反覆，身體亦曾出現不同的病症，需要頻繁就醫及留院，故我為此不停奔波。除此之外，太太的情緒亦間中有起伏，我亦學習包容和接納。我希望以照顧者的身份表達照顧者的需要和對未來的憧憬，與中心同行，提供有更優質的照顧者服務。

梁女士：

我是在職照顧者，我需要照顧行動不便並患有認知障礙症和抑鬱症的母親。我希望能夠以照顧者的經驗，與喜晴計劃的照顧者一同分享自身經歷，讓身邊的人明白照顧者的需要，同時，照顧者還要學習「好好愛自己」，藉此提升被照顧者和照顧者生活質素，彼此也能感受到「幸福一直在身邊」的境界。

「齊撐照顧者」行動 「愛己、愛家、愛同行」照顧者同行日

於 2025 年 11 月 15 日黃大仙及西貢區福利辦事處聯同明愛賽馬會照顧者資源及支援中心舉辦了同行日及攤位活動，以表揚照顧者於社區及家庭默默的付出及介紹樂齡科技產品、運動器材、軟餐及禪繞畫等資源。

當日活動共表揚了 5 名「照顧者友善僱主」、19 名「照顧者友善鄰舍」以及 64 名「感人照顧者」。另外，亦向黃大仙及西貢區內超過 20 個社會福利服務單位，包括綜合家庭服務中心、長者地區中心、鄰舍中心、精神健康綜合社區中心、殘疾人士地區支援中心等頒發感謝狀，感謝各單位於 2025 年 9 月至 12 月，聯同福利辦事處籌辦 44 個活動巡禮及體驗活動予區內服務使用者及照顧者，讓他們可以親身去不同中心、長者日間護理服務單位、院舍，以及不同程度的殘疾人士日間訓練及住宿服務單位參觀及體驗暫託服務，受惠人次超過 600 人次。

照顧者資訊

照顧者支援專線：182 183

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/dhcs/

照顧者資訊網(carers.hk)

<https://carers.hk/>

暫託服務/緊急住宿空置名額查詢系統

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

照顧者如有需要，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

第十三屆黃大仙及西貢區康復服務協調委員會委員資料

李金容女士 (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
周文旋女士 (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
盧韞妍醫生	醫院管理局葵涌醫院精神科顧問醫生
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)
陳耀民校長	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)
潘迦峻先生	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
趙婉霞女士	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支援中心中心主任
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
張宋銘先生	保良局社會服務部 (康復服務) 服務經理
翁惠玲女士	香港基督教服務處彩雲早期教育及訓練中心中心主任
陸嘉欣女士	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	賽馬會方心淑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
黃嘉卿女士	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 - 家居照顧服務及 牽晴計劃 - 嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務計劃部門主管
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	浸僖會愛畫社會服務處敘輝匯精神復元人士照顧者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(服務使用者)
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
郭禮瑗女士 (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