

黃大仙及西貢區  
「凝·越」  
康復服務通訊（第七期）  
主題 齊撐照顧者行動-支援殘疾人士及其照顧者

編者的話

我們了解殘疾人士面對的挑戰和需要多樣且獨特，亦希望他們及其照顧者能更自由和積極地進入社群，參與不同的活動，與同路人互相打氣，與社區結連。本期通訊為讀者介紹區內不同的殘疾人士支援服務，提供實用的資訊，及分享啓發性的故事，以幫助改善殘疾人士及其照顧者的生活質素，鼓勵他們好好照顧自己身心靈的需要，並促進社會共融。

香港聾人福利促進會 將軍澳社交及康樂中心  
社區支援服務

服務對象:

隱蔽/低動機/老齡化之聽障人士及其照顧者

服務內容:

- 1) 個案支援服務
  - 協助適應聽力轉變
  - 跟進因聽力引起之溝通及情緒問題
  - 聽障社區資源轉介(聽覺輔助儀器資助申請)
  
- 2) 多元化活動
  - 聽障人士/照顧者社交及康樂小組/活動
  - 互助及治療性小組
  - 聽力知識及適應技巧講座
  - 聽障體驗及手語共融活動
  
- 3) 外展服務
  - 上門驗耳服務
  - 義工訓練及外展探訪

查詢:

中心地址: 新界將軍澳尚德邨尚美樓 6 樓

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 號鋪

## 我是聽障·也是聽障人士照顧者

靄儀是一名輕度聽障人士，同時照顧聽障丈夫及非同住母親。母親隨著年紀漸長，聽力退化情況愈漸嚴重，影響日常溝通。例如，無法於電話溝通、無法聽清楚電視內容等。靄儀現時需一星期六天往返母親居所照顧母親，協助處理其生活事務，加上，照顧聽障丈夫，難以平衡照顧工作及個人生活，照顧壓力亦因而增加。

後來，靄儀母親使用本會聽覺及輔導服務，她接受驗耳、醫生診症及購置助聽器服務後，慢慢適應聽障生活。靄儀因自身聽障情況，更能理解與母親溝通之困難及相關情緒，配合分享溝通技巧，靄儀與母親的溝通變得順暢。

另外，靄儀曾參加本會社區支援服務之照顧者-禪繞畫靜心小組，與其他聽障人士照顧者同路人互助鼓勵，以及分享照顧壓力及照顧技巧。於繪畫禪繞畫過程中，禪繞畫帶出「沒有對錯」、「多元角度思考」之訊息，令靄儀明白到照顧方式沒有對錯，無需追求完美，互相尊重更為重要。同時，禪繞畫的自由度讓靄儀領會到自己有不同選擇，能擁有生活主導權。現時靄儀於陪同母親覆診的等候時間，亦會繪畫禪繞畫減壓，為自己製造喘息空間。現時靄儀亦參加本會其他照顧者活動，如和諧粉彩等藝術活動，令自己減壓放鬆，同時認識其他同路人，互相勉勵。

### 香港傷殘青年協會 賽馬會活動中心

香港傷殘青年協會賽馬會活動中心是一所主要為肢體殘疾人士及其照顧者提供服務的社交及康樂中心。在照顧者服務方面，中心除提供不同的文娛、康樂、體育和藝術活動外，亦會為照顧者提供各類資訊和支援服務，如照顧技巧工作坊、減壓小組、社工輔導服務等。

中心設有照顧者互助支援平台「照顧者天地」，讓肢體殘疾人士照顧者得以互相認識，並擴闊社交及朋輩支援網絡，藉互相交流和支持來減輕生活壓力，建立平衡的身心狀態。

### 苦中一點甜

在漫長的復康過程中，看不見的盡頭讓殘疾人士和照顧者都飽受煎熬，身心的折磨與痛苦，旁人實難以想像。對照顧者而言，日以繼夜的照顧，既是「愛」亦是「責任」，但同樣也是「辛酸」。

就算有現今的醫療科技或輔導技巧，我們仍無法一時三刻奇蹟性地改變殘疾人士

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號鋪

和照顧者的身心狀態。只因生活仍是要繼續，如何讓他們生活過得好一點，讓他們看得見希望，便成為我們要經常思考的課題。

71 歲的笑玲是中心的服務使用者，需要貼身照顧行動不便，坐電動輪椅生活的丈夫。然而，笑玲本身也是長期病患者，並需要經常覆診，因此在照顧過程中承受巨大的壓力。

早前，笑玲的丈夫因為電動輪椅損壞難以外出，笑玲於是透過本會何金容基金申請購買新的電動輪椅，中心職員亦因此認識到笑玲夫婦。笑玲表示自己很少與丈夫外出，通常外出都因為覆診，否則便是留在家中，生活十分枯燥。二人經常困在家裡，導致關係緊張，不時出現爭吵。

然而，兩夫婦仍然互相依靠，笑玲亦不放心留下丈夫獨自外出活動。中心職員於是鼓勵笑玲除接受中心的照顧者服務外，亦和先生一起參與中心活動，乘坐復康車輛往返居所和中心或活動地點。他們於是開始接觸和參與中心社交及康樂活動，如不同的工作坊、運動班、藝術班和外出活動等，除了活動當下的愉快感覺外，更重要是讓笑玲從中認識到新朋友，擴寬了社交圈子，讓「快樂」再次融入她們的生活當中。

笑玲現在不用中心職員通知，便會主動了解和參與中心的活動。無可否認，笑玲的照顧壓力仍然存在，只是她的生活從此出現了變化，不再只是無止境的照顧和壓力，還會有快樂、歡笑和看得到的希望，從笑玲臉上現在出現的笑容，便是最好的證明。

## 照顧者心聲

我很感謝中心提供很多照顧者支援服務，雖然作為照顧者的生活很辛苦，但自從參加中心活動後，可以接觸到不同新事物及認識新朋友。而且中心提供各類多元化活動，藉此有更多機會出門，與丈夫兩人同行參與活動，接收到更多照顧技巧資訊，讓平日繃緊的心情可以得到舒緩。

## 路向四肢傷殘人士協會

路向四肢傷殘人士協會（以下簡稱本會）為非牟利自助組織，成立於 1991 年，主力服務因意外或先天病患而導致四肢傷殘人士，透過「個案探訪」、「復康資源」、「公眾教育」、「政策倡導」、「社會企業」，五大範疇，為初受傷者提供服務，藉此令他們重投社區，貢獻社會。各項服務均由會員主動參與，從中體會「受

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 號鋪

助」、「自助」、「互助」三大歷程，達致助人自助精神。

### **《陪着妳走》May 媽的故事**

父母期望子女在學業和事業上出類拔萃，阿 May 一直是媽媽心中的驕傲，因為她在學業和運動方面表現優秀。然而，一場意外卻打破了這個家庭的平靜。

有一天，May 媽收到醫院的電話，告訴她女兒發生了意外。她立刻趕到醫院，但醫生告訴她女兒的情況不樂觀，暫時處於植物人狀態。May 媽感到內疚和痛苦，整天在醫院陪伴阿 May，幫她拉筋、抹身、甚至到處尋醫求神拜佛。丈夫一直陪伴在她身旁，支持她度過這段艱難的時期。

半年後，阿 May 奇蹟般地蘇醒，但因腦部受損，她失去了自理能力和語言能力，需要長時間的照顧。May 媽學習如何照顧阿 May，每天負責大小便、換片、沖涼和餵食等工作。雖然這段日子非常辛苦，但作為母親的她堅持下來，努力照顧阿 May。

阿 May 終於可以出院回家，但 May 媽面臨鄰居的奇異目光和壓力。幸運的是，她認識了「路向」的一班「同路人」，大家有著相同的經歷和照顧體驗，與他們一起參加活動和分享照顧的技巧，互相扶持。在 May 媽的不懈努力下，阿 May 重新學會說「媽媽」，就像孩童學走路、說話一樣。

May 媽給大家的勉言是，即使路途崎嶇，只要一步步向前，就可能發現意想不到的結果。這條路或許很辛苦，但您並不孤單，身邊有一班同路人支持著您。

## **香港復康聯盟**

### **推動殘疾人士社區生活 成為照顧者最強後盾**

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，故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，為他們再規劃紓緩困擾的活動和服務，為他們社區生活創造更多有利條件。

了解到殘疾人士及照顧者的需要，我們在去年開始，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，曾舉辦的活動包括參觀、表達藝術治療小組、照顧者班組等。

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 號鋪

## 憑心關懷 滴水可穿石

還記得在疫情最嚴重，中心面對面服務暫停的時候，我們的其他服務仍然是馬不停蹄，維持熱線服務，張羅防疫用品，因為我們是殘疾人士自助組織，人力壓力較大，工作可能比沒有疫情時，更為繁忙，很高興同事是忙得起勁，很想在艱難的時候，提供更貼心的服務。

還記起當時在熱線中，遇上一位獨居的輪椅會員吳婆婆，她是因求助致電我們熱線，希望可以有一包口罩，她需要外出買食物，但口罩已用完，後來我們送上口罩和搓手液給她，讓她應付當前需要，但我們從電話中，感覺到她的需要不止於此，但她往往不會多說。

我們不放棄，因為我們知道疫情下，身心需要都得照顧，而婆婆少外出，獨自居住，很容易產生孤獨感，引發更嚴重的問題。因此我們隔一兩天便會打電話給婆婆，起初她都是簡單數句，便草草掛斷電話，後來可能慢慢感受到我們的心意，電話傾談時間變長，內容亦天南地北，很多事都會談到，我們亦感受到婆婆心情變好。

疫情過後，婆婆除了會繼續在熱線和義工或職員傾談外，她都開始走進社區，多了參與我們的活動，包括參觀活動、手工藝的工作坊等，積極正面了不少。疫後復常，同行關懷熱線仍然繼續和不斷優化，正正是我們覺得熱線可建立與會員細水長流的關係，體現滴水穿石的力量。

## 服務使用者心聲

我是輪椅使用者婉芸，素仰香港復康聯盟基於對社會的使命感，瞭解傷殘人士身心的需要，為我們發聲、為我們爭取權益。我們成為會員得以貢獻自己微薄的能力，集腋成裘，予以支持齊心事成。

我欣賞康盟低調的作風，默默耕耘，為生活拮据的會員，籌募社會善款，為我等改善生活環境，精神可嘉。在社區，雙輪椅座位巴士的出現，令我萬分驚訝，更難以置信的是，此新穎的構思原來出自康盟同仁的細密心思。我等內心深處無言感激。

除了提供實物支援，康盟也關心我們心靈上及精神上的需要。我最喜歡的活動是富創意的手工制作，為表鼓勵，參加者往往得到精美的獎品。我最近免費參加了機構的藝術治療課程，由註冊表達藝術治療師主理，輕輕鬆鬆完成數週的小組活動，對參加者的身心有意想不到的療效，心理上的抑鬱悄悄減退。

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號鋪

到中心的訪客，不難感受到康盟工作人員對殘疾人士的親切感，我們到中心聽到親切的招呼，此起彼落的呼喚，賓至如歸的氛圍，讓我們享受到家的溫馨。祝願復康聯盟同仁服務社會殘疾人士的宗旨，歷久彌新，屢創新猶。

在未來的日子，我會竭力參與復康聯盟的精彩活動，對今後的籌款工作、活動，更會不遺餘力呼朋引伴齊齊參與。

### **明白自我關顧道理 片刻休息為走更遠的路**

我是照顧者敏玲，兩個自閉症兒子的媽媽，同時亦照顧家中兩個老人家，日常大部分時間，都是照顧家庭，四處奔走，直到晚上完成家務，老人家和兒子都安睡，我就可以休息，一直都是這樣習以為常，重複每天的照顧。

透過機構的同行關懷熱線，認識到一位熱線義工，她都是自閉症兒子的媽媽，她樂意分享她過來人的經驗，讓我知道她一路是如何走過來，我十分感謝義工的鼓勵和分享，讓我知道有人明白我。

有次機緣巧合下，知道中心會舉辦照顧者互助小組，起初都是十五十六，有興趣參與，但又擔心前往中心會影響到照顧家人。後來在機構社工陳生鼓勵之下，我就參加了小組，原來中心很細心，了解到照顧者照顧家庭需要，在盡量不影響照顧者下，進行小組聚會，每次完了小組，我還有時間去享用午餐，再回家做家務。

在小組裡，我認識到很多照顧者，大家都有着不同的經歷，每節同路人的分享和交流，彼此都成為了大家之間的支持。小組裡，社工陳生亦分享了很多放鬆壓力，舒緩情緒的方法，亦安排了很多活動給我們，十分新鮮，平常照顧家庭很少接觸。我明白到，原來自我關顧，並不是自私想法，只是自己沒有意識，我開始明白，原來片刻休息，是為走更遠的路，慢慢痛症都少了。

## **九龍東傷健中心**

### **「融.愛.傳承」照顧者茶座**

香港傷健協會九龍東傷健中心致力為肢體傷殘人士和照顧者提供社交、康樂、興趣、教育、社區支援等多元化的服務，讓他們在無障礙的環境下參與各項活動，同時加強傷殘人士與健全人士互相合作和了解，共建「傷健共融」的社會。

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 號鋪

本會早於 2008 年看到照顧者的服務需要，申請基金贊助推行「照顧者專線」服務，為傷殘人士的照顧者提供全人支援服務。而在 2022 年起，中心亦參與由本會舉辦的「融、愛、傳、承」照顧者精神健康支援計劃。

計劃的其中一個特色活動就是中心化身為「照顧者茶座」，旨在為照顧者提供一個交流和支援的平台，同時段亦加設傷殘人士暫託服務，讓照顧者能無憂地參與活動。茶座中，除了提供茶點予照顧者輕鬆享用外，亦會有「照顧者精神健康大使」與照顧者面談交流，以紓緩其精神壓力。茶座亦有社工支援，為有需要的照顧者提供專業心理輔導服務，幫助照顧者應對情緒和心理壓力，並提供社區資源及相關社會福利服務的資訊。

參與茶座的照顧者除了可以輕鬆享受義工沖製的手調飲品外，亦可以與其他照顧者分享生活經驗和感受，目的讓他們找到同路人分享、支援及找到共鳴，以減輕照顧壓力和孤獨感。茶座亦提供有關照顧技巧和健康管理的講座和工作坊，幫助照顧者掌握實用的技巧和知識，提高他們的照顧技能。而茶座亦重視發掘照顧者的潛能，茶座中設有導師指導照顧者進行不同種類的藝術創作、伸展運動及園藝活動等，讓照顧者身、心、社、靈都得到照料，同時亦能發展個人興趣。

### 循道衛理楊震社會服務處 喜晴計劃-家居照顧服務

喜晴計劃是透過提供一系列的綜合到戶跨專業服務，滿足在社區居住的殘疾人士護理/康復訓練/個人照顧需要，並支援其照顧者的壓力，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、深水埗及油尖旺區。

#### **居家殘疾人士照顧者支援---不再孤單，同路同行的重要**

莫生在十年前不幸中風，身體右側的活動能力受嚴重限制。自此，莫太便開始全職照顧者的生活，夫妻二人的親朋好友大多都長居內地，在港缺乏支援，莫生的起居生活均由莫太「一手包辦」。

以莫生的情況為例，中風影響的除了是肢體的活動能力，還有言語表達的能力，令莫生缺乏安全感，拒絕與不熟悉的人獨處，對莫太的依賴亦與日俱增。奈何生活上，總有莫太需要獨自外出的時候，而莫太只能「速去速回」，在處理事務時仍要牽掛在家的丈夫，令她精神上長期處於繃緊的狀態，坦言照顧壓力沉重。對於照顧者，除了是實質的體力消耗外，精神上的挑戰也不少。

隨著服務團隊進入了他們的生活，與莫生逐漸建立互信關係，他亦開始願意接納暫顧服務，容讓莫太參加中心的活動，暫時抽離照顧者崗位。其中最深刻的是莫太表示她雖然在港生活多年，但很多本地景點包括長洲、山頂，她卻無暇涉足，令她反思到自己過去只專注照顧丈夫卻甚少考慮自己的生活需要。在過程中認識到的同路人亦為她的生活帶來不同的能量。莫太憶起，有次自己不慎腰傷，喜獲同路人探望關顧時，內心確實感到一絲溫暖。

比起身體的疲勞，精神上的倦怠卻是大家經常輕視甚至忽視的，損害的不單是照顧者的身心健康，積累的壓力有時更會反饋在照顧關係之上。休息是為了走更長的路，雖說是老生常談，但亦藉此寄語各位照顧者身心安康，照顧路上不再孤單。

## 香港造口人協會

### 病人自助組織服務介紹

「香港造口人協會」是一間非牟利的慈善團體，1978年由一群接受了造口手術的人士，在社工及醫護人員的協助下成立，並於1979年正式註冊。

我們本著關顧之心，透過造口人士之經驗分享及交換資訊，鼓勵病友能發揮互助、互信、互勉的義工精神，促進及協助造口人士康復及重投社會生活。

#### 服務範疇:

1. 醫院門診及病房探訪
2. 造口護理及醫學講座
3. 造口門診轉介服務
4. 諮詢及輔導服務
5. 上門探訪服務
6. 新會員適應小組
7. 康樂及社交活動
8. 爭取會員福利 (訂造腰帶、代購奶粉、造口用品轉贈等)
9. 公眾教育講座及展覽
10. 印製會訊及其他刊物
11. 與本地及海外醫護人員和造口人士服務組織進行交流

#### 聯絡我們

中心地址: 九龍黃大仙下邨龍福樓地下 14-15 號

電話: 852-28346096

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 號鋪



## 服務使用者心聲分享: 由無助變成互助: 我的正面復康路

我是一位退休人士，於 2021 年患上直腸癌，並於醫院做了永久造口的手術。回家後發覺處理造口袋和日常會遇上好多問題，造成困擾及影響情緒。雖然生活中有太太的幫助及諒解，但有些困難仍需要時間才能慢慢克服。在康復期間，有時與朋友們分享我的病情或問題，但他們都不了解，話題因而終止，心中感到十分納悶。

後來在朋友介紹下，我認識了香港造口人協會。在初期我只是想得到更多的資訊，幫助我自己，沒有太大期望有什麼收穫。後來經邀請，我出席了會員活動，在聚會中認識了很多義工和同路人，大家也是造口人士、暢談甚歡。原來自己收藏在心中的疑問，彼此都能真正了解大家的困難。在活動中我擴闊社交圈子，聆聽及了解更多人的故事。同路人的經歷對我有很大啟發，幫助我正面、積極面對我自己的健康。一段日子後，我和太太也成為中心的義工，我像踏進了一個新角度。希望自己有能力和義工身份去幫助別人。由病人身份成為義工，為我的生活帶來更大意義！例如我和太太參與醫院探訪，與未做手術或剛做完手術有造口的人士講解，令他們釋懷安心，也鼓勵醫院的病人正面地面對自己的健康。認識中心使我的人生開始新階段及認識一班志同道合的同路人，助人助己，每天都開心快樂。  
張生

## 照顧者心聲分享: 多謝造口會

我很感謝醫院的護士向我們介紹香港造口人協會的服務。當初照顧手術後的丈夫，我感到緊張及極大壓力。幸好遇到協會的陳姑娘，向我解釋出院程序及準備，並提供造口用品供應商資料。先生出院後，我登記成為會員。入會後，中心有義工電話慰問我們的情況，還邀請我們出席病人聚會。起初我們不認識任何人，但原來部份義工也是造口人士，他們十分關心丈夫出院後的情況，鼓勵及關心他，並邀請我們出席新會員迎新會及護士講座，讓我們了解更多病情的資料及學習造口的護理方式。我們更因此亦認識到更多同路人，他們明白我丈夫的心情及感受。我的丈夫因此變得更主動，會單獨返中心參加活動，又認識到新的朋友，感覺他的性格比起從前返工更開朗。

雖然口中說不出什麼大道理，但作為家人，看到自己親人變得快樂就是最好的禮物。謝謝你們！張太

### 基督教家庭服務中心 「熊不喜歡孤單一個」漫畫專欄

(此專欄並無純文字版本)

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 號鋪

## 社會福利署「齊撐照顧者行動」

行政長官在《2022 年施政報告》中指出，照顧者是長者和殘疾人士在社區生活的重要支撐，應給予肯定和更大支持。政府會由 2023 年起逐步推出多項措施，以加強支援照顧者，當中包括舉辦全港宣傳活動，並推動社區為本的朋輩支援。

為使社會更了解照顧者的重要性、需要和相關服務、推廣社區互助，並締造照顧者友善的環境，社署 推行為期三年，全港照顧者宣傳活動，名為「齊撐照顧者行動」，並於 2023 年 9 月 25 日舉行大型起動禮。

### 活動主題如下 -

- 第一年：“錫自己至撐得起” - 助照顧者自助；
- 第二年：“撐得起因有你” - 與照顧者同行；以及
- 第三年：“全城為您全程撐” - 建立照顧者友善社區。

照顧者支援熱線 182 183

### 愛己·愛家·愛同行主題曲及社交平台

為響應「齊撐照顧者行動」，黃大仙及西貢區福利辦事處創作主題曲「同行」，透過令人振奮的旋律和引起照顧者共鳴的歌詞，為照顧者打打氣。同時亦成立 Facebook 專頁及 YouTube 頻道，為照顧者提供實用資訊及健康身心的信息，增加公眾對照顧者需要的認識和支持，凝聚社區正能量。

### 歌詞

《同行》

社會福利署黃大仙及西貢區福利辦事處《齊撐照顧者行動》

- 愛己·愛家·愛同行 主題曲

曲、詞、製作、主唱：Kudos Lam

無數個日與夜的爭鬥  
經已用盡了氣力  
乏力無奈已充斥  
哪裡會有空間喘息  
如答案就算未可找到  
不需要感到急躁  
學會將心聲傾吐  
你的付出總可看到

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 號鋪

唯願你 置身這  
仿似沒有終點的路程  
懂得 重新出發 馳騁

仍陪你走過寂寞的晚空  
明晨再出發再背起負重  
無助裡 惶惑裡 找到一刻緩衝  
仍邁進於風雨中  
嚴寒裡給你一絲的暖風  
同行的愛於心中飄送

齊撐下去 再往前衝  
能夠愛護自我的你多英勇

### 黃大仙及西貢區重點活動

此外，地區福利辦事處聯同區內非政府機構及持份者舉辦照顧者同樂日，為照顧者打打氣，從個人、家庭及社區層面，提升社會各界對照顧者需要的關注，讓照顧者透過輕鬆愉快的活動得到喘息的機會，察覺自身的需要及獲得實用的資訊，詳情如下：

活動名稱：	「愛己·愛家·愛同行」- 西貢區照顧者同樂日	「愛己·愛家·愛同行」- 黃大仙區照顧者同樂日
日期：	2023年10月14日（星期六）	2023年11月11日（星期六）
地點：	尚德邨 TKO Spot 3 樓 將軍競技場	黃大仙廣場
時間：	下午 2 時至 6 時	
活動目的、內容：	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 透過照顧者同樂日，讓照顧者在愉快的氣氛中，體察自己的身心需要和認識社區資源，並提升公眾的關注</li><li>➤ 活動包括：典禮、團體表演、地區資訊、服務巡禮、工作坊及攤位遊戲等</li></ul>	
費用：	費用全免	
對象：	歡迎社區人士、區內居民、照顧者參加	

### 協作活動

黃大仙及西貢區福利辦事處亦與區內社會服務單位籌辦協作計劃，以支援照顧者，及喚起社會大眾的意識。若對計劃有興趣，可直接與主辦單位聯絡。

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 號鋪

計劃名稱	推行時期	服務地域	服務對象	主辦單位	查詢電話
《社區導航》照顧者資源展覽	2023年10月-2024年2月	黃大仙及西貢區	各類照顧者及區內居民	浸信會愛羣社會服務處 精神康復者家屬資源及服務中心	2560 0651
「靜一靜，嘆番杯咖啡」照顧者喘息活動	2023年11月-2024年1月	黃大仙區	殘疾人士照顧者	鄰舍輔導會 黃大仙康盛支援中心	2320 7834
Chill·鬆 (街站／工作坊/講座)	2023年11月-2023年12月	西貢區	社區人士、福利機構服務使用者	香港神託會 匯晴坊	2633 3117
頌鉢療癒 暨 照顧者真人圖書館分享	2023年10月-12月	黃大仙區	區內照顧者	利民會 友樂坊(黃大仙)	2322 3794
流動·照顧者·補給站 (展覽及宣傳／小型工作坊／講座)	2023年10月-11月	黃大仙及西貢區	社區人士、照顧者及其家庭成員	基督教家庭服務中心 幸福雜貨舖 - 精神健康 流動宣傳車服務	3521 1611

### 殘疾人士暫顧服務

殘疾人士暫顧服務為居於社區的殘疾人士提供短期日間暫顧或住宿服務，旨在紓緩照顧者的壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助殘疾人士盡可能繼續在社區生活。

有關住宿暫顧服務及日間暫顧服務的詳情可瀏覽社署網頁

### **暫託服務 / 緊急住宿空置名額查詢系統 (空置名額查詢系統)**

社會福利署於2019年12月推出「殘疾人士住宿暫顧服務、長者住宿暫託服務及長者緊急住宿服務空置宿位查詢系統」，並已於2023年中優化查詢系統，以涵蓋日間暫託服務，現在照顧者/家人可以透過同一系統搜尋殘疾人士住宿/日間暫顧服務空置名額。

## 身心鬆弛有辦法- 腹式呼吸練習

腹式呼吸法有助身心放鬆，而且容易掌握，可於日常生活中運用。

### 腹式呼吸練習

放鬆坐下，背靠椅背，雙腳微微分開，平放在地上。雙手輕輕地放在腹部的上面，合上眼睛，將注意力放在自己的呼吸。想像一下你的腹部裡面好似有一個氣球，吸氣時空氣充滿了你的腹部，呼氣時腹部內的空氣都呼出來。

- 首先緩慢地吸氣，吸氣的時候，肚皮脹起
- 吸氣之後可以稍為停一停，儲住這口氣
- 然後，慢慢呼氣，呼氣的時候，肚皮縮入去
- 接著下來，可以重複做 10 個腹式呼吸練習，讓自己好好享受呼吸所帶來放鬆的感覺

### 工作小組成員名單

第十二屆黃大仙及西貢區康復服務協調委員會工作小組成員資料	
蒲俊毅校長	將軍澳培智學校 校長
伍長青女士	醫院管理局基督教聯合醫院容鳳書紀念中心社區精神科服務 病房經理
周子祥先生	鄰舍輔導會 執行幹事
陳佩欣女士	基督教靈實協會將軍澳及西貢區地區支援中心 助理營運經理
蘇嘉寶女士	利民會友樂坊(黃大仙) 高級經理
區美儀女士	基督教家庭服務中心和悅軒 高級經理 (精神健康及發展)
林翠瑜女士	香港神託會 經理(復康服務)
莫寶瓊女士	香港唐氏綜合症協會綜合家庭支援服務 服務經理
陳美玲女士	香港聾人福利促進會將軍澳綜合服務中心 服務協調主任
趙婉霞女士	香港傷健協會服務 高級服務經理(復康服務)
張世傑先生	香港心理衛生會樂富宿舍 服務經理
陳希隆先生	香港復康聯盟 總幹事
蘇永通先生	路向四肢傷殘人士協會 副主席

李芷蓋女士	浸信會愛羣社會服務處精神康復者家屬資源及服務中心 中心主任
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)
羅嘉玲女士	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
吳明蕙女士	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

2023 年 9 月