



# 康復服務 通訊

第一期

# 2021



黃大仙及西貢區康復服務地區協調委員會秘書處  
九龍黃大仙龍翔道138號龍翔辦公大樓8樓801室



### 序言

2019冠狀病毒病為全球帶來前所未有的衝擊。面對疫情，香港也不得不執行雷厲措施限制社交距離以減低病毒的傳播。防疫措施打亂了居民的日常，也造成許多生活上的不便，對殘疾人士以及他們的照顧者而言，若能通達並獲得社區服務支援，將可大大緩解他們面對的生活困難和壓力。為使他們掌握區內各項康復服務的資訊，以協助他們能適時尋求協助，黃大仙及西貢區康復服務地區協調委員會（「委員會」）議決在本年度定期出版康復服務通訊（「通訊」）。我們不單希望藉通訊協助讀者緊貼區內康復服務的新舉措及持續發展，更希望通訊成為一個分享平台，讓服務使用者、照顧者及服務提供者在面對不同的挑戰時，仍能互相分享及彼此鼓勵。

出版通訊是委員會的新嘗試，每期通訊將有特定主題的文章分享及服務介紹。在第一期的通訊，我們邀請了區內的康復服務單位分享在疫情下如何為服務使用者提供服務，以及邀請了服務使用者／照顧者分享面對疫情的心聲；而「快樂人生社區健康推廣計劃」下「快樂教練培訓課程」的總教練羅澤全先生，以及香港小童群益會服務總監鄭惠君女士，則從「正向思維」的角度為我們撰文，幫助我們調整心態迎向疫情下的社會大環境和挑戰。

藉此機會，我代表委員會感謝參與及協助出版是期通訊的服務使用者、照顧者及服務提供者，第一期的通訊能順利出版，實在有賴你們的支持。

黃大仙及西貢區康復服務地區協調委員會主席

**呂少英**

2020年11月







## 鄰舍輔導會

## 黃大仙康盛支援中心 服務使用者/照顧者心聲分享

### 亞培及培媽



鄰舍輔導會  
黃大仙康盛支援中心  
(服務使用者)

### Bella



鄰舍輔導會  
黃大仙康盛支援中心  
(服務使用者)

培媽跟兩名兒子及媳婦居住在黃大仙區，長子阿培為輕度智障及自閉症人士，他於庇護工場工作了廿多年，逢星期一至五均會到工場上班，到工場上班就是他生活中的一個重要部份，但疫情期間沒法到工場上班了，只能留在家中，另一方面，由於家中口罩儲存量不足，培媽需要把家中口罩先留給次子及媳婦上班使用，阿培及媽媽只好盡量減少外出，大部份日子留在家中，若外出使用了一個口罩後就會重用數日，曾經試過一個口罩用了七日才捨得棄掉。

中心早前得到外間機構捐贈口罩，得以分發給有需要的會員，阿培是其中一位受惠會員，媽媽表示收到口罩後，可以多帶阿培外出享用下午茶，之前常常困在家中，彷彿像坐監的感覺，現在多了外出的機會，自己及阿培都變得開朗了，感覺情緒與生活質素都有所改善。

培媽希望疫情早日退卻消失，人人都身體健康，開開心心地過日子。

Bella患有多發性硬化症，視力、肢體、肌肉及說話能力等都會受到影響，外出時需要使用輪椅，於中心接受嚴重殘疾人士日間照顧服務已1年多，她住在早前爆發疫情相當嚴重的慈雲山區，7月中疫情嚴峻時曾留在家中足不出戶一星期，原因是期間丈夫仍要上班，加上在疫情之下，亦不敢叫媽媽及家姐到訪，她唯有獨自留在家中只能整天睡在床上望著四幅牆，早午餐亦只能進食預先購買的乾糧充飢，而雙腳亦因為減少了運動開始變得無力，社工評估Bella特殊狀況後，安排Bella回中心繼續接受復康運動以免身體狀況惡化，Bella感到很開心，因為可以維持每日早上做復康運動，亦可以見到其他會員及職員，表示自己動腦筋的機會亦多了，因為返中心有持續的訓練，有其訓練的目標及方向，讓自己可以持續接受訓練，不讓機能退步。

雖然住在曾有多個確診個案的慈雲山，但無阻Bella回中心接受訓練的動力，她表示自己不太擔心會確診，因有有家人的關心及防疫物資的支援，加上自己每次外出均會做好衛生措施，所以仍堅持到中心接受訓練。



## 亞承、亞林及彭太



鄰舍輔導會  
黃大仙康盛支援中心  
(服務使用者)

彭太育有一對自閉症及輕度智障的孖仔(亞承及亞林)，他們正接受職業培訓。一場疫情讓一家四口生活狀況變得緊張，在疫情持續下，大大影響全港經濟及就業情況，她早前失業了，丈夫工作量亦減少了，彭太回想3月時全香港市民均用不同的方法及渠道去「撲口罩」，她亦不例外，曾托親戚用\$200從印尼訂了一盒口罩回來，但感到太貴了，所以之後就沒有再訂，因為家中口罩儲存量不足，一家四口都慳著使用口罩，丈夫在戶外工作出了汗亦不會換口罩，自己可能幾日才外出買一次謎，孖仔若非學習就留在家中，所以當中心派發口罩給她們時，媽媽認為真是及時雨，時間來得剛好，舒緩她們的需要。

儘管生活艱難，兩夫妻仍然努力省吃省用，為的是將省下的金錢給孖仔二人可以維持學習小提琴，因為兩夫妻發現孖仔二人自從學習了小提琴後，在專注力、社交及合作性都進步很多，現在大孖下個月考小提琴的8級試，而細孖則預備挑戰演奏級，雖然學費昂貴，但聽見孖仔表示仍想繼續學習，並且看見學習成果，所以決定咬緊牙關都要給予他們追求理想的權利，孖仔亦答應媽媽每日努力練琴。

面對困境，彭太抱有積極的態度去面對，趁孖仔停學的時間，教導他們衛生意識，強健身體，又教他們做家務，提昇生活技能，表示不會被疫情打倒。

 香港聾人福利促進會  
The Hong Kong Society for the Deaf



香港聾人福利促進會家長資源中心

### 照顧者/ 家長心聲分享勵志 故事分享 (服務使用者)

「求助，是事情改善的開始。」

竣竣(化名)是一名聽障小學生，疫情下學校停課，無法外出，只能逗留在家中，玩手機遊戲便成為他消遣時間的方式，慢慢竣竣對手機遊戲產生依賴，對做功課都顯得抗拒。竣竣的婆婆發現此情況，便向中心求助。中心與婆婆溝通及了解情況後，向竣竣提供支援和輔導。中心為竣竣提供功課輔導，更邀請他在空餘時間到中心做義工，幫助他人，建立正確的價值觀。經過一段時間，竣竣的情況得到極大的改善，對做功課的態度亦變得積極，更主動與婆婆分享做義工的趣事。

### 主動求助

每位學童、家長及照顧者在疫情期間面對不同挑戰，都是一個重新學習的機會。願各位都能夠積極面對困難與逆境，並相信一切困難都是暫時性，雨後總會有陽光。西貢區亦有多間復康服務單位，大家可按自己的需要向相關機構尋求服務。

面對困難及逆境，各位絕不孤單，我們樂意陪伴大家一起面對。

### 疫·情 — 一個聽障青年的改變 (服務使用者)



(短片分享)



## 疫情下為服務使用者或家人及照顧者提供的支援

### 中心支援服務 -

疫情持續令各家庭措手不及，在此困境中，特殊需要的服務使用者及其家人更需要協助。中心提供各種服務支援有需要的家庭，包括：

#### 心理需要

提供個別及特別的輔導服務，如視像輔導打手語的聽障學童及照顧者，紓緩學童、家長及照顧者的壓力與困難。

#### 學習需要

提供跆拳道及音樂班組的練習短片，英文拼音班使用ZOOM上課，並把不同科目的學習資源製作成連結，鼓勵學童在家自學及練習。

#### 物資需要

派發口罩、搓手液等防疫物資及糧食，協助家庭減輕日常生活的負擔。中心在疫情開始至今共有九次物資派發，感謝各友好機構及團體的幫助，合共275個家庭，共831人次受惠。

香港聾人福利促進會家長資源中心  
(中心主任 文佩施)







## 「抗疫Buddy」 - (基督教家庭服務中心和悅軒 服務使用者)

「我近期唔開心，阿茹陪緊我行海旁。」在COVID-19疫情期間筆者致電問候會員A，偶然發現了一個抗疫Buddy的故事。會員A口中的阿茹，平日非常內斂，覺得自己不擅言詞，甚少主動說話，獲悉她能夠面對疫情之餘，可以支援其他會員，筆者與她進行了一次訪談，了解她的抗疫心得。

這天阿茹精神奕奕到來，大家由疫情初期說起，當市民搶米搶廁紙的時候，她確實有些焦慮，但當市面貨源補充後，她已沒有出現憂慮情緒。而她為了保持運動量，令自己身心舒暢，每天都做足防禦措施外出，行行海旁或逛逛商場，間中會在茶餐廳享受美食，晚上到父母家用膳。

提到會員A，阿茹表示之前已認識同是獨居的她，但很少聯絡，而疫情期間情緒低落的A主動聯絡阿茹，訴說自己的孤單、寂寞及對人生感到失落，阿茹便與她分享自己的抗

疫(逆)心得，用whatsapp鼓勵會員A：「當你唔開心時，可以祈禱，或者去行下街，或者睡下覺，或者聽下歌，或者食下自己喜歡的食物，或者可以搵人傾下計，或者做你想做的事」，而阿茹告訴筆者在幫助A的同時，會提醒自己保持樂觀的心態。經過一段時間，會員A感謝阿茹的鼓勵，並表示會嘗試作出轉變。

內斂的她文字充滿正能量：「人要過得好是需要改變的，每樣改變是需要時間和毅力，慢慢來吧，我相信你會過得更好！」一個抗疫Buddy，令筆者見證著生命影響生命的故事，阿茹作為同路人，同樣是精神康復者，她的陪伴及積極的whatsapp訊息就像愛心天使，能夠安撫會員A的心靈，而幫助別人的同時，也使阿茹變得更強壯。

而你可以成為朋友的抗疫Buddy嗎？





# 「疫情下，在一起…」

基督教家庭服務中心和悅軒  
高級服務經理 張婉霞



當新冠肺炎在社區爆發下，每個家庭不論是有孩子、長者或有長期病患家人都是首當其衝的，而精神病人及他們的家人又有甚麼經歷…

## 雖然缺乏物資，但我們會分享

疫情開始時是沒有預告，全港市民最缺乏的是防疫物資。我們服務和會員亦不例外甚是缺乏口罩和消毒用品，並且欠缺對疫情傳播及預防感染的知識。記得我們訂購了口罩，最後是收不到的；其後購買了一些高價及低質素的口罩應急。我們聽到不少會員是缺乏口罩而不敢外出，原因是留下僅有的口罩給家人使用；另外，有會員是不想與不同住的家人見面，因不想家人受傳播感染。在這時候，我們收到一些熱心機構送來的物資，同工們體恤會員的需要，很快的送上物資，舒緩了會員即時的需要，亦減輕了他們因著缺乏物資帶來的焦慮。

## 雖然有限聚令，但仍有社交距離下的共聚

在疫情蔓延下，我們中心的活動及訓練服務需要暫停，避免互相接觸受感染機會，即時之間與會員的接觸暫停了。這時候，我們團

隊透過電子媒體與會員接觸，開始時是以電話問候和以Whatsapp發放防疫訊息；同時，同工開始教導會員用Zoom，我們便開始了用Zoom舉行互助組、訓練和興趣組等等。雖然不是實體的相聚，但是會員之間的問題及互相支持是更見真誠，而會員的學習態度亦是更見踴躍和積極。

## 雖然在等候疫情停下來，但沒有灰心，仍存著希望…

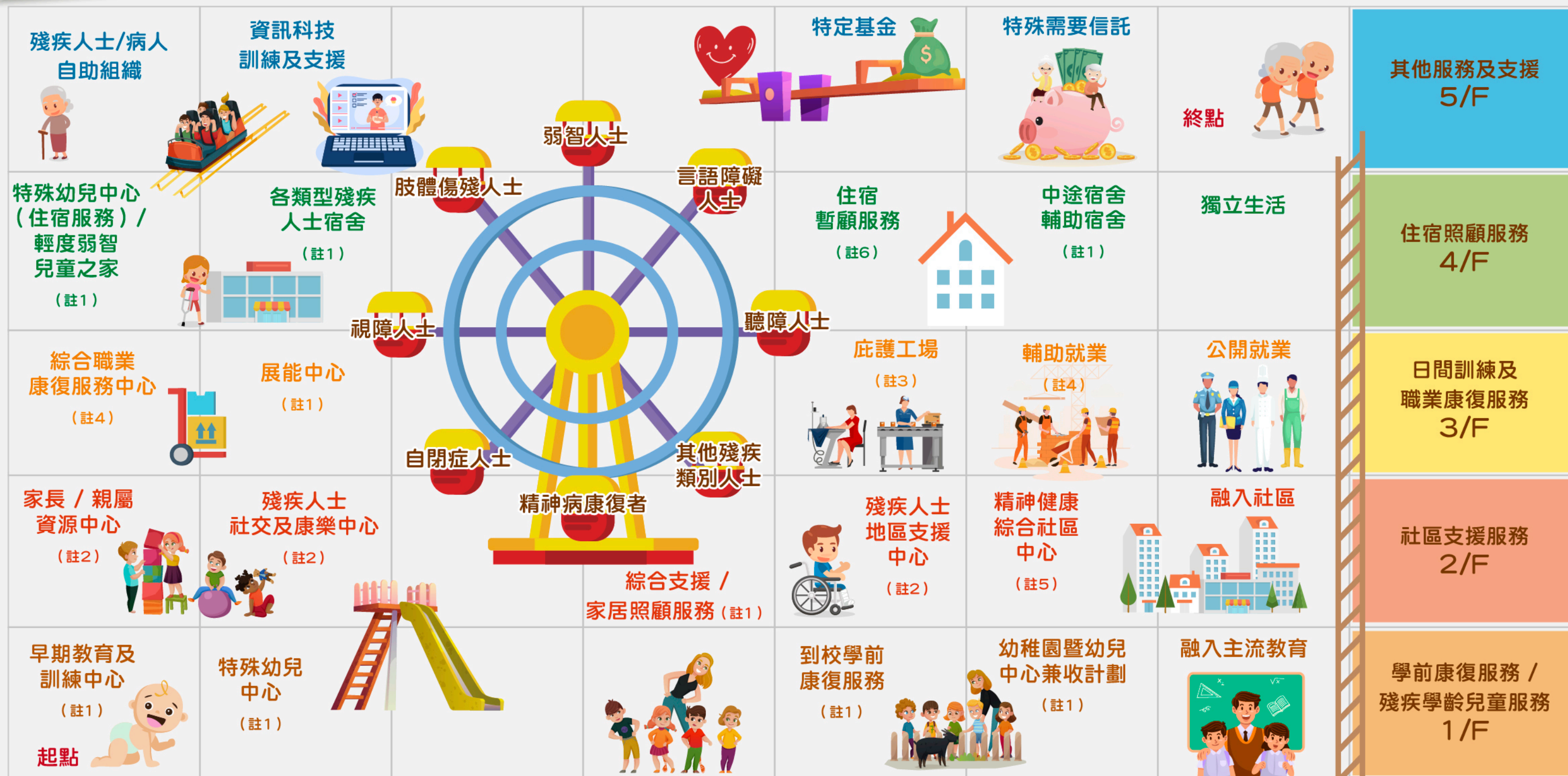
有會員因著疫情下情緒受著影響，有的是因著家人失業而經濟狀況出現困難，亦有會員因為與家人在狹小的家居多了相處上的磨擦，他們沒有無助感，他們懂得主動聯絡我們尋求幫助，我們轉介他們在經濟上支援，而社工亦加緊支援會員在壓力下的情緒壓力，最後他們都能平伏下來。

這次，我們是第一次經歷在疫情下做服務，實在有很多不足之處，在兼顧社區、會員和同工的安全下，希望我們能夠擔當社會服務在社區的角色，同時，與鄰舍及伙伴共同關顧會員及社區的福祉。「在黑夜中見到繁星」，疫情或許帶給我們艱巨的考驗，但亦讓我們學到真摯的互相守望相助。





# 主要康復服務



註1：經由社工或康復服務單位的工作人員轉介至社會福利署康復服務中央轉介系統

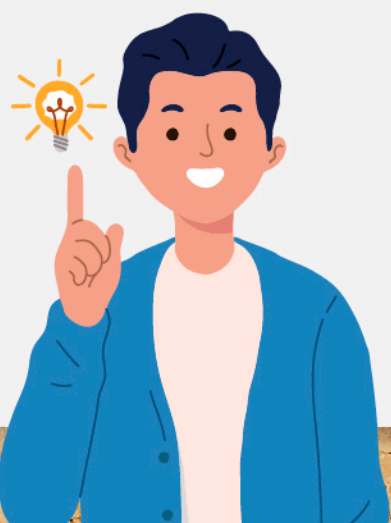
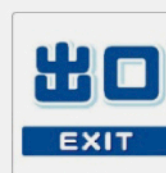
註2：直接到有關中心查詢及自行申請服務

註3：經由學校社工、醫務社工、家庭個案工作員或康復服務單位的職員轉介至社會福利署康復服務中央轉介系統

註4：經由學校社工、醫務社工、家庭個案工作員或康復服務單位的職員轉介至社會福利署康復服務中央轉介系統或直接向服務單位提出申請

註5：可直接到有關中心申請或由醫生、社工、輔助醫療人員或政府部門等轉介

註6：可直接向有關服務單位提出申請，或由各醫務社會服務部、綜合家庭服務中心、特殊學校或康復服務的社會工作者轉介 (所有學前康復服務/殘疾學齡兒童服務、日間訓練及職業康復服務及住宿照顧服務均需要接受相關評估)





## 黃大仙及西貢區主要中心為本的社區支援服務

**1) 殘疾人士地區支援中心** 為居住在社區中的殘疾人士、其家人和照顧者提供一站式服務和支援。中心透過提供一系列的支援服務，強化居住在社區中的殘疾人士的家居及社區生活技能，協助他們融入社區。中心並為殘疾人士的家人 / 照顧者提供訓練及支援，提昇他們照顧殘疾人士的能力，紓緩他們的壓力。

服務地區 / 殘疾類別	服務單位	地址	電話 / 傳真	QR CODE
黃大仙	鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心	九龍慈雲山鳳德邨 硃鳳樓地下 A 翼	2320 7834 / 2321 9096	
西貢	基督教靈實協會靈實將軍澳及西貢地區支援中心	新界將軍澳尚德邨 尚仁樓地下 B 及 C 翼	2702 6002 / 2702 6262	

**2) 精神健康綜合社區中心** 透過一站式及綜合的服務模式，為有需要的精神病康復者、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人 / 照顧者及居住當區居民，由單一非政府機構提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區精神健康支援服務。

服務地區 / 殘疾類別	服務單位	地址	電話 / 傳真	QR CODE
黃大仙	利民會友樂坊 (黃大仙)	九龍慈雲山慈樂邨 樂天樓地下 1-12 號	2322 3794 / 2320 1178	
	友樂坊 (黃大仙) (附屬單位)	九龍黃大仙上邨 耀善樓地下 1 號室	3462 3557 / 3460 5970	
將軍澳 (南)	基督教家庭服務中心和悅軒 - 精神健康綜合社區中心	九龍觀塘翠屏道 3 號七樓 704 室 (總辦事處; 地址將稍後更新)	3521 1611 / 2706 1223	
西貢及將軍澳 (北)	香港神託會 匯晴坊	將軍澳翠林邨 秀林樓 223、223A 及 224A 室	2633 3117 / 2631 0779	

### 殘疾人士日間/住宿暫顧服務資訊

#### 住宿暫顧服務：

為殘疾人士提供短期住宿照顧，以讓他們的家人或照顧者得以在預先計劃的情況下稍作歇息（例如離港旅遊）或處理個人事務（例如接受手術），亦可讓背負沉重壓力的家人或照顧者暫時卸下照顧的責任，減壓調息。此項服務亦於2008年4月起開放予6至15歲的殘疾兒童。



**3) 家長/親屬資源中心** 現時全港共有十九間由社署津助的家長 / 親屬資源中心，其中五間附設有少數族裔專屬單位(專屬單位)，為殘疾人士的家長及親屬 / 照顧者提供社區支援，讓有需要的家長及親屬 / 照顧者在中心職員的協助下認識如何照顧有殘疾或成長困難的家屬，交流經驗及互相支持。有關服務可協助家長及其他家庭成員 / 親屬 / 照顧者接納有殘疾或成長困難的家屬，並增強家庭的功能，幫助家長及親屬 / 照顧者應付在照顧有殘疾或成長困難的家屬方面所遇到的困難及壓力。

服務地區 / 殘疾類別	服務單位	地址	電話 / 傳真	QR CODE
黃大仙	香港唐氏綜合症協會 白普理家長資源中心	九龍東頭邨振東樓 東翼地下	2718 7778 / 2718 0811	
西貢	香港聾人福利促進會 家長資源中心 (此家長 / 家屬資源中心有其特定服務對象)	新界將軍澳尚德邨 尚美樓地下 B 室	2178 0838 / 2178 0660	
全港	浸信會愛羣社會服務處 精神康復者家屬資源及服務中心 (此家長 / 家屬資源中心有其特定服務對象)	九龍彩虹彩輝邨 彩葉樓 C 翼地下	2560 0651 / 2568 9855	

**4) 殘疾人士社交及康樂中心** 讓殘疾人士有機會參加及組織不同種類的活動，以滿足他們的社交、康樂及發展需要。

服務地區 / 殘疾類別	服務單位	地址	電話 / 傳真	QR CODE
聽覺受損人士	香港聾人福利促進會 將軍澳綜合服務中心	九龍將軍澳尚德邨 尚美樓 6 樓	2711 1974 / 2761 4390	
肢體傷殘人士	香港傷健協會 九龍東傷健中心	九龍黃大仙下邨 龍裕樓地下 106-110 室	2351 1811 / 2351 0612	
	香港傷殘青年協會 寶馬會活動中心	九龍橫頭磡邨 宏基樓地下 1-13 室	2337 9311 / 2338 0752	

#### 5) 社區復康網絡

服務地區 / 殘疾類別	服務單位	地址	電話 / 傳真	QR CODE
中九龍	香港復康會 社區復康網絡 橫頭磡中心	九龍黃大仙橫頭磡邨 宏禮樓地下	2794 3010 / 2338 4820	

#### 日間暫顧服務：

為殘疾人士提供暫時性的日間照顧，以讓他們的家人或照顧者得以於日間時段處理個人事務或突發事情，亦可讓背負沉重壓力的家人或照顧者暫時卸下照顧的責任，減壓調息。



社會福利署於2019年12月推出殘疾人士住宿暫顧服務的空置宿位查詢系統，以便殘疾人士及其照顧者查詢有關空置暫顧宿位的情況。





# 快樂的鑰匙



香港小童群益會到校學前綜合服務 (服務總監 鄭惠君)

## 你快樂嗎？

多年前，曾在網上看過一則心靈小故事，名為「快樂的鑰匙」，我很喜歡這個故事。故事大意：每人心中都有把「快樂的鑰匙」，但我們卻常在不知不覺中把它交給別人掌管。

一位女士抱怨道：「我活得很不快樂，因為先生常出外工作不在家，未能陪伴家人。」

她把快樂的鑰匙放在先生手裡。

一位媽媽說：「我的孩子不聽話，叫我很生氣！」

她把鑰匙交在孩子手中。

男人可能說：「上司不賞識我，所以我情緒低落。」

這把快樂鑰匙又被塞在老闆手裡。

婆婆說：「我的媳婦不孝順，不讓兒子婚後跟我同住，叫我孤苦過活，我真命苦！」

婆婆的快樂鑰匙又放了在媳婦手中。

看完上述故事版本後，我嘗試從另一角度將故事作延續：

另一位女士抱怨：「我活得很激心，因為先生經常留在家中，不出外工作，惹人厭煩！」

另一位媽媽說：「我的孩子只聽我話，不聽其他人的，連老師也沒他辦法，真叫我擔心！」

婆婆說：「我的孩子雖然很孝順，婚後能跟我同住，但真拿我的媳婦沒辦法，天天跟我過不去，令我活得很苦！」

就算換了另一角度，如這些人都做了相同的決定：就是讓別人來控制自己的心情，就算人生故事或環境改寫，自己也不會快樂。

怎樣才能把快樂的鑰匙不交給別人，而留在自己手上？借用三分鐘呼吸靜觀的三步曲，先從覺察開始：

### 第一步 Step 1

#### 覺察自己 當下的狀態

當出現不快樂或負面情緒時，留意當下自己身體感覺、情緒反應、腦海飄出念頭等。這時無須作出評論，只須嘗試認知一下它們的存在。

### 第二步 Step 2

#### 收攝心神， 專注於呼吸上

溫柔地將注意力轉到去呼吸。留意當慢慢吸一啖氣時腹部微微脹起，呼氣時腹部微微收縮，肚皮一起一伏相隨不捨。

### 第三步 Step 3

#### 擴展開去

慢慢將覺察力從呼吸慢慢擴展到整個身體，留意身體每部份的感覺，特別是繃緊的感覺。如感到有繃緊不舒服的話，可在吸氣時，隨著空氣流入身體時，送到那些身體部分；而呼氣時，將繃緊、不舒服的感覺隨住呼氣送出。隨著一吸一呼，將自己·放鬆·放開…

上述三分鐘呼吸靜觀三步曲，也可成為日常的練習，讓我們更覺察及認知自己當下的狀況。尤其在打算將「快樂鑰匙」交給別人之前，靜觀時刻讓我們能由情緒高速公路，可返回漫步小徑。希望大家也能找回「快樂的鑰匙」，並將這把「快樂的鑰匙」好好地保留給自己掌管！





私人執業臨床心理學家 / 快樂人生總教練 **羅澤全**



隨著人口老化，殘疾已漸漸成為普羅大眾直接或間接面對的挑戰，無論是與生俱來的發展障礙，或是疾病、年老或意外導致的身心障礙，都對個人及家庭帶來重大的考驗，社福機構需回應這個社會大趨勢，為殘疾人士及家庭提供整全的關懷服務，樂融人生的計劃，嘗試提供一個服務的框架，作康復機構長遠服務發展的參考。

樂融人生的內容結合正向心理學 (Positive Psychology) 及生活素質 (Quality of Life) 的理論，強調通過日常生活的操練培養良好的心理素質，這些素質配合良好的生活習慣，使人在身心靈各方面同步發展，其中以培養五項重要心理素質為藍本：

**常懷感恩**  
Gratitude

**堅韌不移**  
Resilience

**積極熱誠**  
Enthusiasm

**無私大愛**  
Affection

**跨越極限**  
Transcendence

這五種特質為正向心理的核心價值，殘疾人士可透過個人學習或導師的協助，將這些特質應用在各個生活的範疇，包括：財政，健康，工作，關係，鄰里及心靈各方面，這六項生活範疇亦已含蓋醫療、職業及社會等康復服務。

樂融人生強調社會和諧，公眾的接納及關懷，是幫助殘疾人士融入社會的關鍵因素，樂融人生積極提倡使別人快樂的概念，推動公眾積極關懷殘疾人士，去除對殘疾人士的標籤及隔膜，在樂融人生的目標行為中，有多項是建基於融合的理念，包括「扶助別人積聚心靈財富」、「探望關懷殘疾病患人士」、「幫助別人實現人生理想」、「照顧你的鄰舍便是大愛」、「以無私的人為社群服務」及「建立你貢獻社會的清單」等。

殘疾人士較一般人容易有身體及情緒健康的問題，預防的策略顯得重要，對於患病人士，康復服務的目的地盡量恢復病人各方面的功能，對於精神病的復康人士，他們更需要學習如何減低精神病患復發，建立與症狀並存的生活，及減少症狀擴散影響生活的其他領域，樂融人生的內容，可為他們提供整全的生活教育，確認他們獨特的專長及個性，鼓勵他們獨立生活及參與社會活動，在能力範圍內為社會作出貢獻，並從病患中尋找意義，跨越殘疾的限制使心靈得著深層的滿足。

整體而言，樂融人生是一套兼顧全人發展的訓練策略，能針對殘疾人士各方面的發展需要，協助他們朝向盡展所長及貢獻社會的目標進發，讓他們與其他人一樣過有素質的生活，這套策略可配合不同專業服務，為各種缺損的人提供適切服務，樂融人生的五大鑰匙，是易於掌握及推廣的實踐工具，康復單位的職員，可將有關活動融入日程，並在三十項的生活指標中選擇合適的項目，成為服務推廣的藍圖。





由於新冠肺炎疫情影響，香港社會瀰漫著負面情緒，有見及此，黃大仙及西貢區快樂人生社區健康推廣計劃籌備委員會連同區內社福團體及學校，一起將快樂人生的正向心理概念以普及化的形式進行推廣，並讓更多市民可了解及掌握在面對困難及壓力時，如何以正向的心態面對，並提升其抗逆力。



黃大仙區：共建快樂健康社區2020 計劃由「黃大仙區議會」贊助

01

### 「快樂全接觸」大行動 - 《樂融人生》公眾教育活動

由快樂人生總教練 / 資深臨床心理學家羅澤全先生講解「快樂人生」的普及訊息，掌握個人擁有幸福的重要元素，關心自己然後關心他人，營造一個正向的社區氣氛。歡迎各區內居民參加，活動共舉辦五場公眾教育活動。第一場訂定於24/11(二)以實體形式舉辦。另外四場預期於2020年12月至2021年1月舉辦，詳情請留意本計劃Facebook專頁資料。

02

### 中級快樂教練培訓

初級快樂教練課程已於9月完成，活動反應熱烈。因此，本計劃會繼續推行進深的培訓，並以實體培訓形式於2020年11月6日、13日(半天)及12月4日(全天)舉辦「中級快樂教練培訓班」，誠邀已完成初級課程的快樂教練參加。



03

### 生命教育 - 「感恩·珍惜」小社區活動

計劃將於2020年11月中至12月舉辦「幸福小畫家」活動，發放從「家」出發的關愛訊息。一家人合作在布袋上畫上幸福的家，齊齊成為「幸福小畫家」，關愛家人，從而推廣至社區。

04

### 快樂人生成果分享會

藉活動分享「快樂人生社區健康推廣計劃2020-2021」的工作成果及透過活動舉辦「快樂全接觸」焦點活動，同時間會進行微電影首播。另外，活動會進行本屆中級/高級快樂教練畢業典禮及「快樂大使」的嘉許，以嘉許大使們參與整年計劃的努力，肯定他們的正面快樂的信念及助人帶來的意義及成果。活動預計在2021年1月舉辦。



#如有興趣參與以上活動，歡迎可致電 2320 7834 與計劃秘書處聯絡，詳情亦可留意本計劃Facebook專頁資料。

Facebook專頁：<https://www.facebook.com/wtshappyliving2016>



01

**「快樂全接觸」大行動·  
《樂融人生》公眾教育活動**

由快樂人生總教練 / 資深臨床心理學家羅澤全先生講解「快樂人生」的普及訊息，掌握個人擁有幸福的重要元素，關心自己然後關心他人，營造一個正向的社區氣氛。歡迎各位區內居民參加，活動將於29/10(三)下午(學青組)、5/11(三)下午(安老及復康組)及12/11(三)下午(幼小組)以ZOOM形式舉行。

02

**《快樂培訓系列-  
快樂教練培訓班》**

由認可快樂人生教練負責教授正向心理學內容，讓參加者掌握和學習快樂七式元素及相關快樂技巧。培訓班將於16/11(一)及28/11(六)進行，有關詳情可留意FACEBOOK的宣傳資料。

03

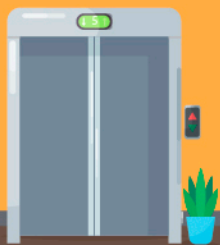
**製作『快樂人生』書刊  
及微電影影片**

由快樂人生總教練 / 資深臨床心理學家羅澤全先生帶領團隊製作《快樂人生普及版》書刊，並將快樂人生的內容拍成影片，透過網絡發放予區內更多市民。有興趣獲取人士，請繼續留意FACEBOOK的宣傳資料。

**2020年12月至2021年2月活動資料**

機構	日期及時間	活動名稱	地點	對象	費用	負責職員及電話
鄰舍輔導會 黃大仙康盛 支援中心	2020年12月18日 (星期五) 下午1:00-2:00	康盛茶座暨聖誕聯歡 內容： 了解中心資訊、服務 質素標準講座、意見 分享、表演和遊戲等	黃大仙鳳 德邨硃鳳 樓地下 A翼	中心 會員	免費	陸一器先生 2320 7834
香港復康會 社區復康 網絡	2020年12月2日 至12月9日 (逢星期三) 晚上7:30 - 晚上9:00	「柏友同行」 復康規劃導航· 共兩堂	網上進行 (ZOOM)	柏金 遜症 初患者 及家屬	會員 \$20 非會員 \$30 綜援免費	中心職員 2636 0666/ 2639 9969
	2020年12月4日 (星期五) 下午2:30 - 下午4:30	禪繞。鬆一 Zone	網上進行 (ZOOM)	長期病 患者 及家屬	會員 \$10 非會員 \$15 綜援免費	中心職員 2549 7744
	2020年12月5日 (星期六) 下午2:30 - 下午4:00	風濕藥物無煩惱 網上講座(二)	網上進行 (ZOOM)	風濕科 患者及 家屬	免費	中心職員 2361 2838
	2020年12月5日 至2021年1月2日 (12月26日除外) (逢星期六) 上午10:00 - 中午12:00	糖尿病自我管理 視像課程·共四堂	網上進行 (ZOOM)	糖尿病 患者	會員 \$40 非會員 \$60 綜援免費	中心職員 2549 7744





# 申請梯級升降機公用匙

詳情可登入香港傷殘青年協會網頁了解。



如有需要申請公用匙，可聯絡以下3間機構：

地區	服務單位	地址	電話	傳真	機構外觀
黃大仙	香港傷殘青年協會 總辦事處	九龍橫頭磡邨 宏基樓地下 16-21 號	2338 5111	2338 5112	
油尖旺	香港復康聯盟 陳福成資源中心	九龍橫頭磡邨 宏祖樓地下 11-12 號	2337 0826	2336 2095	
	香港復康力量	九龍尖沙咀 柯士甸道西 1 號 漾日居一樓 102 室	3471 7000	3471 7333	

居住在西貢區而未能親身前往上述福利機構辦理申請公用匙的有需要人士，以下機構可提供協助：

地區	服務單位	地址	電話	傳真	機構外觀
西貢	基督教靈實協會 靈實將軍澳及西貢 地區支援中心	新界將軍澳尚德 邨尚仁樓地下 B 及 C 翼	2702 6002	2702 6262	
	路向四肢 傷殘人士協會	將軍澳調景嶺 健明邨商場（擴展部份） 露天平台 3 室	2330 6308	2774 4216	

## 通訊編輯工作小組成員

鄭惠君女士 香港小童群益會「樂牽」到校學前綜合服務隊一服務總監

劉慧貞女士 鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心社會工作員

胡德輝先生 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

李偉鵬先生 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