

黃大仙及西貢區
『康復服務通訊』
第四期

編者的話

過去兩年大家經歷疫情的起伏，生活模式的轉變，情緒或多或少都受到影響。福利辦事處除了透過地區活動推動正向思維及情緒健康訊息之外，區內的精神健康綜合社區中心亦不遺餘力地於區內各個層面協助地區居民保持健康身心。本期通訊就讓大家了解一下區內精神健康綜合社區中心的服務啦！

本期介紹: 精神健康綜合社區中心

服務簡介

為加強對精神病康復者提供的支援及協助他們盡早融入社區生活，社會福利署於二零一零年十月起在全港各區設立精神健康綜合社區中心（下稱「綜合社區中心」），由不同非政府機構營運及提供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綜合支援服務，協助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／照顧者及居住當區的居民。

服務單位：利民會友樂坊（黃大仙）
地址：九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下1-12號
電話：2322 3794
傳真：2320 1178

服務單位：利民會友樂坊（黃大仙）（附屬單位）
地址：九龍黃大仙上邨耀善樓地下1號室
電話：2322 3794
傳真：2320 1178

服務單位：基督教家庭服務中心和悅軒-精神健康綜合社區中心
地址：新界將軍澳翠嶺路48號翠嶺峰2樓
電話：3521 1611
傳真：2706 1223

服務單位：香港神託會匯晴坊
地址：將軍澳翠林邨秀林樓223、223A及224A室
電話：2633 3117
傳真：2631 0779

利民會友樂坊(黃大仙)
專題文章/服務使用者心聲分享

疫情下如何維持身心健康

在疫情下，大家較以前注重身體健康，而情緒健康亦同樣重要。大眾因應防疫需要而與人保持社交距離，人與人之間隔著口罩相處等情況下，我們如何與自己、與他人、與環境保持連繫，以達致身心健康，以下建議可供大家參考。

一)與自己連繫：在繁忙的都市中，每天生活常常填滿了不同要處理的事務，鼓勵大家可以稍稍停下來，用嘆一杯茶的時間，嘗試跟以下提示讓自己放鬆一下身心，讓平時想過不停的頭腦放空一會，回一回氣讓自己充充電，才能有心有力走更長遠的路。

首先請大家找一個舒適及安全的地方可以让你安坐下來，背脊貼住椅背，雙腳平放在地上，保持順其自然既呼吸便可以，然後用你溫柔既雙手去按摩身體不同既部分，在過程中請你用心感受身體既感覺，順著身體的智慧去做任何伸展動作以回應身體既需要，就趁這個機會好好呵護一下勞累既身體，多謝自己身體每一個寶貴既部分，好好愛錫及善待自己，在興之所至時不妨跟隨輕快既音樂去自由舞動，讓身體回復活力、讓心境重拾年青既狀態。

二)與他人連繫：大家經歷過居家抗逆的疫情嚴峻時期，與親友聚首一堂的機會變得更加珍貴，雖然疫情令我們習慣了減少與人接觸的生活，但保持適當的社交活動亦對身心健康十分重要，與你重視的親友相聚暢談，能讓彼此互相支持同行，而偶然參與些興趣班，擴闊社交圈子亦能讓生活加添姿彩。

此外與家人及朋友相處時，不時會照顧對方的感受及為對方去考慮，而忽略了自己的感受與需要，因此學習與他人健康地相處，既尊重對方以及尊重自己同時，亦接納大家有獨立的思考及不同的待人接物方式，調節能讓彼此自在相處的方式，亦是一門需要經驗累積的學問。

二)與環境連繫：我們每天身處在自己家居、社區、工作地點等不同環境，可以先從整理自己家居著手，嘗試斷捨離及佈置家居讓自己及家人住得更舒適自在。還有鼓勵大家可以留意社區上有不少資源及社會福利機構，在有需要時即管尋求協助，讓專業人士陪你找方法過渡逆境。在我們黃大仙區有不同的機構獲社區投資共享基金撥款推行鄰里互助計劃，歡迎大家參與支持為建立守望相助的關愛社區出一份力。

雖然疫情在這兩年間漸漸變成生活的一部分，希望大家仍能保持與自己、與他人、與環境的健康連繫，祝願大家新一年身心健康快樂！

義工阿明

我是中心義工阿明。參加回收活動令我體會到環保雖是舉手之勞，但卻能培養我的環保意識、習慣，我感到自己也是社會一份子，生活亦具意義！

我最近更參加了友樂坊跑步隊。萬事起頭難（從前我無運動習慣），但我不氣餒堅持練習，我現在已能連續跑 5 公里了！雖然只算「慢跑」，但我還是對體能進步感到滿意。現在跑步融入了我的生活，我覺得生活充實、精神面貌也是健康陽光的。

香港神託會匯晴坊 專題文章/服務使用者心聲分享

青少年精神健康服務

匯晴坊由 2010 年 10 月 1 日起，為將軍澳北及西貢區居民、精神病康復者以及懷疑有精神健康問題人士，提供一站式社區支援、諮詢及康復服務，並致力提升社區人士對精神健康的認識和重視。

自 2019-2020 年度起，政府把精神健康綜合社區中心的服務對象延展至有精神健康需要的中學生，本中心亦於同年成立青年工作隊，服務就讀或居住於服務範圍內懷疑或確診有精神健康問題的中學生。中心透過跨專業團隊提供全方位服務，包括社工、臨床心理學家、精神科護士及職業治療師共同協作提供服務，學生可以按需要得到所需支援。

服務模式分為三層：由下而上，由預防至治療。本中心於到校服務中提供講座讓更多青少年從小認識精神健康，提升正向心理質素，作為預防性介入。有情緒支援需要的學生會以活動和小組形式進一步提升其情緒管理及抗逆能力等等，期望及早識別，即時介入。至於已經出現情緒健康困擾的學生會安排個案輔導，提供精神健康狀況評估和轉介有需要的個案至醫院管理局接受臨床評估及精神科治療。

此外，為讓患病青少年能建立朋輩支援及同行網絡，發揮個人的特質與專長，本中心定期舉辦「青年空間」、「鬆 what」、「Boardboard 趣」等小組活動，讓青少年能學習人際相處技巧，提升自信心及積極主動性。雖然青少年各自面對大大小小的困難，但本服務單位相信行動的重要性，只要踏出第一步，就能擁有更多的可能性，讓青少年得到更大的發揮。故此，中心致力創新，期望為青少年締造安全和信任的環境，鼓勵和陪伴青少年踏出每一個一小步。

服務使用者心聲

我係「鬆 what」教咗一堂整手工，係整機關卡嘅，我覺得成功教到人地整一張好有滿足感。其中最深刻係教其中一個人，佢每一個步驟都跟唔上，但最後係我協助之下佢完成到一張好靚嘅卡，而且機關滑動暢順，成功感好大好開心。

基督教家庭服務中心 和悅軒 專題文章/服務使用者心聲分享

和悅軒 社區教育服務

社區人士一般聽到「精神病」這個詞語時也會有不少聯想或迷思。例如認為「精神病等於精神分裂」，「精神病患者都是有攻擊性的」，「患病之後就無法再工作，需要一直住在精神病院」等等。不知道以上是不是大家的想法。

本中心在過去一年曾舉辦不同的社區精神健康活動及入校精神健康服務，積極向大眾及學生推廣有關精神健康的正確信息及觀念。精神健康流動宣傳車服務的廣告車更於 2021 年度 3 月正式完成組裝並投入服務，車身設計以親民的「雜貨舖」走進社區，為九龍東區的居民在疫情中送上「幸福」和關心。同時，本服務亦連結不同的合作單位及團體，不單為市民送上所需的防疫物資，更送上重要的「精神健康食糧」，為社區人士提供精神健康教育服務。流動宣傳車以「幸福雜貨舖」為概念，而當中會配合「開門七件事」：柴、米、油、鹽、醬、醋、茶為活動內容的設計主題以推廣精神健康的信息。我們期望透過多元化的教育服務，建立一個互相關愛、包容及具承托力的社區。

「精神病患」有時可能是一個避忌的話題。但隨著各個團體及社區攜手同心的積極推廣及教育，希望大眾能更多關注自己及身邊人的精神健康，讓有需要的人願意尋求幫助，及早復元，讓我們的社區成為一個關愛共融的社區。

服務使用者心聲

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

呀欣（化名）在將軍澳南區一所中學就讀初中。於十二月上旬，中心社工到訪她的學校進行精神健康工作坊，題目是認識壓力及其管理方法。她分享透過工作坊中的焦慮小測試，讓她更認識及了解自己的焦慮情況(分數偏高)，而當中社工的主動接觸及關心，讓她鼓起勇氣正視自己的精神健康需要及尋求社工協助以改善現況。我們相信主動的關心及「多走一步，主動出擊」能更有效促進服務使用者的精神健康。

Irene（化名）居住在中心附近的屋邨，因退休而生活變較為空閒，她在兒子的介紹下便開始參加本中心的婦女藝術互助小組。此小組歡迎社區不同人士及會員參加，而Irene在小組中體驗到與精神病康復者的相處是怎樣的，她發現原來每個人都有受情緒影響的時候，他們與一般人也無異，也釋除了她對康復者的迷思。Irene又分享在小組初期在認識新朋友方面感到困難，但這並不是因為對方有沒有精神病患，更多的是與個人的性格有關，就像平日我們認識新朋友一樣需要時間互相認識，她也學習到接納彼此的不同和用開放的心彼此相處的重要性。另外，當她看見精神病康復者受情緒困擾時的辛苦，也看見藝術能夠讓他們專注、投入建立自己的興趣，讓他們有一個放鬆的空間，拋開一切的煩惱。甚至在作品完成時看見大家臉上的笑容及滿足感，讓她體會到藝術對他們的「神奇」作用。

黃大仙及西貢區 - 「藝動·無限」共融計劃

2021-22 年度黃大仙及西貢區 - 「藝動·無限」共融計劃由 4 大活動組成，包括「激走卡路里」線上運動比賽、「快樂社區」藝術體驗工作坊、「360」散步路線以及原訂於 2022 年 1 月 8 日舉行的『傷健共融藝術匯演』。可惜的是『傷健共融藝術匯演』因疫情關係而需要取消，但本區康復服務協調委員會依然想鳴謝各隊表演團體這幾個月以來的努力練習和預備。

參與隊伍（排名不分先後）：

機構	隊伍
鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心	1) 舞獅隊 2) 康盛·舞同行 舞蹈隊 3) 智齡樂隊- Power Band
靈實將軍澳及西貢地區支援中心	1) 跆拳道 2) 人人展藝 舞蹈隊 3) 鼓動心弦 木箱鼓隊
協康會	1) 跆拳道

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

	2) 兒童拉丁舞隊
利民會友樂坊(黃大仙)	◇ NCG- Neighbour Creative Group 社區樂隊
基督教家庭服務中心和悅軒	◇ 粵曲隊
路德會龍安展能中心	◇ 龍安手綿球隊
禮賢會恩慈學校	◇ 恩慈之手 手語歌隊
香港傷殘人士協會九龍東傷健中心	◇ 妙手生歌 手語歌隊
明愛樂謙展能中心	◇ 謙敬舞者 輪椅舞隊
路向四肢傷殘人士協會	◇ Rainbow Wheel 彩虹舞蹈團 輪椅舞隊

順祝各位新年進步、身體健康，一同繼續齊心抗疫。

「藝動·無限」共融計劃 - 「激走卡路里」線上比賽

隨着疫情的發展，很多的活動都轉移到網上舉行，以虛擬形式上課、會議、工作…等，大家都學懂及逐漸地適應這些新的技能。因應著這個新常態的出現，本年度社會福利署黃大仙及西貢區康復服務協調委員會聯同區內的康復服務單位以創新思維推行了「藝動·無限」共融計劃，以不同形式的活動聚集區內的殘疾人士、家屬及社區義工，不分地域界限進行虛擬互動。計劃其中一個目的是藉着網上平台舉辦「激走卡路里」虛擬比賽，推廣多做運動的健康訊息，鼓勵社區人士於疫情期間亦能提高每日消耗的熱量，抒解情緒。參加者可不分地域、沒有限制，各人以自己心中喜愛的運動來對抗逆境，培養正向思維。

「激走卡路里」比賽在 2021 年 10 月開始於區內很快便招募了 109 名殘疾人士及社區義工參加，以個人名義或組隊形式，於一個月的限定時間內記錄每天消耗的卡路里，並以各組別消耗最多卡路里的參加者勝出賽事。比賽於去年 11 月中旬開始，沒有地域及運動種類的限制，大家隨即於三十天內每天都來動動身子，把一小時內運動所燃燒的卡路里都記錄下來。過程雖然很困難，但每位參加者都努力為健康多吃一些運動，把消耗的動態卡路里一點點累積起來，比賽收到了接近 1000 個上載記錄，合共「激走」了 233,880 動態卡路里。

最後比賽於 12 月 14 日後結束，團隊賽的冠軍由『基督教家庭服務中心翠林綜合職業復康服務 - 職業翠林長跑隊』獲得，合共燃燒了 42,513 動態卡路里，而個人賽由義工『黃美玲女士』以個人之力完成了 12,367 動態卡路里獲得冠軍。比賽目的未必是要爭取第一，而是過程中能體驗運動帶來的樂趣、培養持續運動的習慣。藉此新興的網上運動，希望可成為殘疾人士、家屬及社區義工開始每天都做運動的契機，促進情緒舒緩，共建友善社區。

「藝動·無限」共融計劃 - 「快樂社區」藝術體驗工作坊

由社會福利署黃大仙及西貢區康復服務協調委員會贊助，基督教家庭服務中心和悅軒主辦、以及利民會友樂坊（黃大仙）的快樂社區藝術體驗活動已順利完成，感謝合辦團體包括及利民會。

於 2021 年 10 月及 11 月分別於將軍澳區及黃大仙區舉辦了兩次體驗活動，社區人士反應熱烈，踴躍參與。

藝術活動以快樂社區為題，創作藝術，藉此機會體驗及推廣正向思維。而精美的製成品原定於 2021-2022 年度「藝動·無限」共融計劃『傷健共融藝術匯演』中展出。

參加者均十分投入製作正向不倒翁，不論大人或小朋友，都十分享受及開心。參加者亦在不倒翁上發揮創意，繪畫能令自己感到快樂之圖案。不倒翁喻意即使面對挑戰，遇到挫折亦能再次站起，擁有永不放棄之精神。期望透過藝術活動，期望把正向思維散播於社區，促進和諧共融。

「藝動·無限」共融計劃 - 360 散步路線

散步是一個讓自己放鬆、聆聽自己情緒的最好機會。利民會友樂坊（黃大仙）有幸獲得社會福利署黃大仙及西貢區康復服務協調委員會的支持，於社區教育計劃 2020-21 中舉辦了 360 散步路線的活動。活動中一班復元人士一起擬定區內散步路線，並擔任我們的導賞員，帶大家一同走入黃大仙及將軍澳散散步！

影片連結 1：

<https://www.youtube.com/watch?v=dhiM5qlb3MQ>

影片連結 2：

https://www.facebook.com/alohawtsrfhk/videos/299972615346544/?__so__=channel_tab&__rv__=all_videos_card

正向文章分享

愛的器皿- 香港小童群益會到校學前綜合服務服務總監 鄭惠君女士

在一次聯歡派對交換禮物中，收到一份不知由誰送出的兩個器皿。兩個器皿均十分精緻和貴重，而形狀及重量一樣，所不同的是顏色和感覺有點不一樣。一個是陽光般溫暖的橙色器皿，上面寫上「快樂可到我這裡來」；而另一個是灰沉沉黑漆漆的黑色器皿，上面寫上「歡迎悲傷來找我」。雖努力去找尋送贈者，卻不得其所，我也不再理會禮物的來源了，亦把這兩個器皿放了在家中窗邊便算。

一日下班回家，情緒快要崩潰，傷心沮喪難奈，看見窗邊「歡迎悲傷來找我」的黑色器皿，我二話不說拿起器皿，向它傾倒我當天遇上爛透的事、整日接二連三的失意和不幸。出奇地，崩潰的心情得以舒緩，壓著心頭的大石，好像被挪開了。第二天，我好奇地嘗試拿起「快樂可到我這裡來」的橙色器皿，向它說說聊聊剛發生的開心感恩事，越說越開心，說後放回原處。我越來越喜歡這兩個器皿，每天都把快樂和悲傷分別裝進兩個器皿裡。

一段時間後，發現橙色器皿越來越重，而黑色器皿一如往日的重量，沒有加重亦沒有減輕。仔細再探究下，發現黑色器皿底部有一個小洞，心感納悶，為何黑色器皿有洞？我的悲傷往哪裡去？這是一個多麼不完美和不可靠賴的器皿呢！幸好過去沒有讓它承載任何液體，否則後果不堪設想。慨嘆惋惜期間，再往小洞底看，看見一行細小的字：這個洞是要給你放下的！再拿起橙色重器皿，往底部看，同樣有一行細小的字：給你數算快樂和恩典的！

我恍然大悟，難怪我每次向黑色器皿傾訴我的悲傷後，心情也變得舒暢；而每次向橙色器皿數算我的快樂和恩典後，器皿卻越來越重。

希望大家也能得著這兩個「愛的器皿」！每天也能數算多點快樂和恩典；縱然遇上不如意的事情或境況，也能學習放下；以至人生路上留著更多的快樂，將悲傷放下，讓每步走得更輕省和快樂。

「快樂人生」社區健康推廣計劃

「快樂人生」推廣計劃自2005年開始，至今已跨越17個年頭，透過區內不同的學校和社福機構的協作，讓社區人士透過訓練學習，成為快樂教練和快樂大使。本年度計劃兩區分別有近40個單位響應參與，繼續將「快樂人生」的正向心理訊息以“普及化”的形式在不同渠道向黃大仙及西貢區居民推廣，讓居民透過簡單易明的方法掌握「樂融人生」的幸福要素，可以在疫情反覆、人與人之間的關係被疏離的壓力下，仍能以正向的心面對，對抗逆境，並且能重建彼此間的關愛及互信。

回顧今年計劃的各項活動，都是各具特色，當中更以創新的方法在不同地方，對應不同年齡層的公眾人士需要去推廣「樂融人生」的快樂訊息，如「快樂日記畫冊」的對象是幼稚園生、小學生及其家長；「快樂穿雲箭」是對應中學生及老師；「快樂遊學團」則專為長者和康復人士而設，透過不同玩樂形式貫穿「樂融人生」的幸福五鑰匙訊息，讓長、中、幼不同年齡的人士都能掌握箇中快樂的秘訣，健康身心。此外，透過「感恩·樂融」和諧粉彩工作坊，可讓參加人士舒緩壓力之餘，亦可推廣社區幸福訊息。

樂融人生序言：

影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=FgFHqGqfHxs&t=22s>

為了將訊息以更加普及形式推廣，計劃邀請資深臨床心理學家羅澤全先生(Eddie)將樂融人生的核心訊息演繹做「幸福5鑰匙」，期望大家無論面對任何境況，都可以在日常生活之中實踐以上概念。

1) 幸福5鑰匙 《常懷感恩》

影片連結 1：<https://www.youtube.com/watch?v=ekfudzjUOU&t=1s>

影片連結 2：<https://www.youtube.com/watch?v=F5hfhm8esRw>

2) 幸福5鑰匙 《堅韌不移》

影片連結 1：<https://www.youtube.com/watch?v=ot3GbdU68hs>

影片連結 2：<https://www.youtube.com/watch?v=9OpaAK2LDzM>

3) 幸福5鑰匙 《積極熱誠》

影片連結 1：<https://www.youtube.com/watch?v=r9qGzQDA0lA>

影片連結 2：<https://www.youtube.com/watch?v=64-BdvgmPFU&t=8s>

4) 幸福 5 鑰匙 《無私大愛》

影片連結 1：<https://www.youtube.com/watch?v=tFyKsWI727k>

影片連結 2：<https://www.youtube.com/watch?v=Zbr3KacEYxE>

5) 幸福 5 鑰匙 《跨越極限》

影片連結 1：<https://www.youtube.com/watch?v=dFEyyJo-ofY&t=303s>

影片連結 2：<https://www.youtube.com/watch?v=6jmsaZRbq9A&t=1s>

殘疾人士藝術發展基金

路向四肢傷殘人士協會 -- 「輪遊舞台」

行政長官於 2017 年的施政報告提出政府將預留 2 億 5,000 萬元設立「殘疾人士藝術發展基金」(藝發基金)，資助殘疾人士舉辦藝術項目和活動，推動他們的藝術發展。由於「路向」一直有培訓傷殘人士的藝術才能及曾經有舉辦大型演出的經驗，因此「路向」於 2019 年申請第一輪社會福利署殘疾人士藝術發展基金的第二層：發展個人藝術才華及專業項目，而「輪遊舞台」項目亦有幸成為全港六個獲資助項目之一。

「輪遊舞台」項目獲批資助後，「路向」隨即於 2020 年 2 月開始籌辦有關活動。項目首階段為培訓課程，「路向」與專業舞台劇工作者合作，為四肢傷殘人士提供基礎訓練及針對性舞台演出培訓。培訓項目包括：故事創作及編寫、呼吸訓練及唱歌技巧、身體控制及演技等等，務求讓學員全方位學習舞台表演的台前幕後工作，為之後的大型表演打好基礎。

經過各方面協調，決定合作機構後，培訓課程於 2020 年 7 月正式開展，第一科由著名舞台劇編劇鄭國偉先生親自執教「創作及敘事課程」。無奈由於疫情肆虐，為免學員染疫，由第二堂課堂開始便由原本的實體課轉為線上課程，而一直反反覆覆的疫情亦迫使隨後的培訓課程大部分課堂都在線上進行。

在培訓課程密鑼緊鼓進行時，「路向」未被疫情嚇怕，積極籌備 2021 年尾的大型演出項目。在香港，能讓輪椅使用者在台上表演及在台下欣賞的場地選擇不多，經過多番折騰亦未能有把握成功預訂合適的康文署轄下場地。還幸四處查詢下最終能得到西九文化區戲曲中心大劇院的積極回覆，雖然場地只能容許少量

輪椅使用者入場觀看，但在有限選擇下尚算是一個配套不俗的場地。

而疫情於 2021 年年頭開始穩定下來，由 2021 年 3 月開始，學員已重回中心接受進階培訓。由 2021 年 5 月的選角，以及之後一連串的練習綵排，一眾學員都積極參與，認真投入。

雖然在疫情影響下場地只容許 85%入座率，路向 30 周年呈獻大型舞台劇 - <失愛世界> 終於在 2021 年 9 月 17 及 18 日正式上演，而在一票難求下，全場觀眾都被台上的演出深深感動，叫好叫座。有見及始「路向」正積極研究進行社區巡演，希望更多公眾及輪椅使用者可欣賞各學員的精彩演出。

嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務

服務目的

- 加強為嚴重肢體傷殘人士提供的支援服務，為他們作好離院準備，並配套綜合到戶服務，協助他們全面融入社羣；
- 提供援助以供租用輔助呼吸醫療儀器及購買醫療消耗品；及
- 加強對家人／照顧者的支援，並減輕他們的壓力

服務內容

- 現金津貼
為需要依賴輔助呼吸醫療儀器人士提供的援助項目：
 1. 「租用輔助呼吸醫療儀器特別津貼」
 2. 「購買醫療消耗品特別津貼」兩項援助項目的津貼上限各為每月 2,500 元，申請人須接受入息及資產審查。
- 綜合到戶支援服務
- 個案管理服務
- 離院前的支援服務
- 離院後的到戶專業支援服務
 - (i) 護理服務
 - (ii) 康復訓練
 - (iii) 個人照顧服務
 - (iv) 接送服務
 - (v) 照顧者支援服務
 - (vi) 家居暫顧服務
 - (vii) 社會工作服務
 - (viii) 接載服務
 - (ix) 非辦公時間緊急支援服務
 - (x) 膳食服務（由個案經理按服務使用者的需要統籌，膳食費用由服務使用者自付）

服務收費

收費類別	服務費用
------	------

(I) 基本服務	\$1,002 (每月收費上限)
本服務包括：	
個人照顧	每小時 \$33
接送服務	每小時 \$33
家居暫顧服務	每小時 \$33
康復訓練服務	每小時 \$33
護理服務 (由保健員提供)	每節 \$33*
職業治療師／物理治療師／言語治療師到訪服務	\$52*
護士到訪服務	\$43*
(II) 其他服務	每程\$10
接載服務	

* 每節時間最短為 45 分鐘

網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_supportcom/id_iss/

2022 年 2 月至 2022 年 4 月活動資料

機構：香港復康會社區復康網絡

日期及時間：2022 年 2 月 22 日至 3 月 1 日 (逢星期二)上午十時至下午十二時

活動名稱：快活養生視像工作坊(共兩節)

地點：網上進行(Zoom)

對象：長期病患者及家屬

費用：會員\$20 非會員\$30 綜援免費

負責職員及電話：中心職員／2549 7744

機構：香港復康會社區復康網絡

日期及時間：2022 年 2 月 26 日至 3 月 19 日 (逢星期六)上午十時至下午十二時三十分

活動名稱：糖尿病自我管理視像課程(共四節)

地點：網上進行(Zoom)

對象：糖尿病患者

費用：會員\$40 非會員\$60 綜援免費

負責職員及電話：中心職員／2775 4414

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處

九龍黃大仙龍翔道 138 號龍翔辦公大樓 8 樓 801 室

機構：香港復康會社區復康網絡

日期及時間：2022年3月6日(星期六)下午二時三十分至四時三十分

活動名稱：照護聊天室-徵狀護理篇

地點：網上進行(Zoom)

對象：長期病患者之照顧者

費用：會員\$10 非會員\$15 綜援免費

負責職員及電話：中心職員／2775 4414

機構：香港復康會社區復康網絡

日期及時間：2022年3月10日(星期四)下午二時三十分至四時三十分

活動名稱：打針食藥無煩惱

地點：網上進行(Zoom)

對象：糖尿病患者及家屬

費用：會員\$10 非會員\$15 綜援免費

負責職員及電話：中心職員／2775 4414

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
陳文健先生 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

2022年1月