

黃大仙及西貢區
「凝·越」
康復服務通訊（第六期）
主題：智障人士及其照顧者

編者的話

智障人士於日常生活、職業訓練、住宿服務或是社區支援服務均有不同程度的需要，社會福利署為智障人士及其照顧者提供各類型服務，務求全方位支援智障人士及其家庭。本期通訊為大家介紹區內不同支援智障人士及其家庭／照顧者的福利服務，以滿足他們身心和照顧上的需要。

鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心
專題文章/服務使用者/家屬或照顧者心聲分享

鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心 - 一站式照顧者支援

鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心，是黃大仙區唯一的殘疾人士地區支援中心，以「地區為本」的策略及一站式的綜合服務形式，為居住在黃大仙區的殘疾人士、其家屬和照顧者提供社區支援服務。

中心關顧殘疾人士家庭的需要，以切合個人化介入模式提供一系列的照顧者支援計劃，包括：綜合支援及暫顧、家長教育活動、康盛·熱愛傳城計劃、家屬職員會、照顧者喘息活動……等，以強化殘疾人士照顧者的能力，紓緩他們的照顧壓力，藉此提昇生活質素。

康盛·熱愛傳城計劃 - 「照顧者關愛互助小組」(家屬心聲)

在疫情下，作為殘疾人士照顧者，需要無時無刻照顧著殘疾人士，除了體力上的勞累，殘疾人士的情緒行為往往牽動照顧者的情緒，令照顧者承受著龐大的照顧壓力。鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心透過「照顧者關愛互助小組」，讓資深照顧者義工發揮關愛互助精神，以同路人關懷有需要的殘疾人士及其照顧者，大家互相分享，建立同路人關懷支援網絡。

梁曉燕(燕子)是一位資深照顧者義工，是「照顧者關愛互助小組」其中一組的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

組長，在疫情期間聯繫小組成員，她分享在聯絡小組成員過程中，知道衛淑儀(衛姨)(志鵬及志斌媽媽) 確診 2019 冠狀病毒，需要住院診治，而兩位团团也需要入住隔離中心；因此在衛姨住院期間，燕子會致電衛姨表達關懷，待衛姨康復後，小組成員一同茶聚，彼此關懷祝福。燕子表示「照顧者關愛互助小組」能夠發揮殘疾人士照顧者關愛互助精神，在疫情下，建立照顧者互助關懷網絡及紓緩照顧者的壓力。

衛淑儀(衛姨) 分享在患病無助期間，得到燕子這一位同路人的關懷，感到溫暖；衛姨表示在困難的期間，得到同路人的幫忙購買日用品及照顧团团，覺得並不孤單，感到人間有情及溫暖；感恩鄰舍輔導會推行的「照顧者關愛互助小組」，讓同路人能夠彼此關懷互助。

梁曉燕及衛淑儀兩人均表示，希望「照顧者關愛互助小組」能夠持續進行，讓一班殘疾人士照顧者能夠互相分享照顧殘疾子女的行為問題及解決辦法，在同路人互相關懷及支援下，大家能夠釋放情緒，保持身心健康，才能走更遠的路。

基督教靈實協會 靈實將軍澳及西貢地區支援中心 專題文章/服務使用者/家屬或照顧者心聲分享

聚焦青春期的教養適應——「青春有您」家屬小組

青春期智障人士在管理金錢、社交生活、畢業後服務或工作的適應等各方面均存在一定的挑戰和風險，常讓父母憂心忡忡，未能輕言放手；但期待獨立的子女與過分保護的父母，亦容易發生衝突。

有見及此，本中心自 2022 年 10 月開始持續舉辦家屬小組，與參加者討論子女青春期的身心轉變、社交和服務適應困難，幫助家長紓解壓力，並形成同路人互相支援的氣氛。此外，小組亦有系統地探討青春期教養方式的調適，協助家長裝備好自己，為子女發展獨立能力和自主決策做好支援。

雙老照顧「唐女兒」——非我莫屬(家屬心聲)

阿嫻是一位喜歡戴帽及穿粉色衣物的女孩子。她患有智障兼唐氏綜合症，不善於以言語的表達。縱然她未必完全理解面談的內容，她仍是會掛著微笑靜靜地

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

望住工作人員。每次與她說話，她都會微笑及點頭回應。

阿嫻有固定的生活流程，每天起床梳洗後，由家人帶她到底護工場接受訓練，日日如是。阿嫻現時已經五十多歲了，而照顧她的父母亦已七十多歲。爸爸是阿嫻主要照顧者，媽媽仍然全職長時間地工作。

多年前，一家人因搬屋而遠離以往的生活環境。因為不希望阿嫻閒置在家，所以爸爸堅持每天帶她到工場。每天由將軍澳乘坐鐵路，再轉乘小巴到港島南區的工場。等阿嫻訓練完成後，爸爸再去南區接她回家。雖然他們每次車程接近兩小時，但是爸爸仍然堅持準時到達工場。父母相信人人皆有其用，既然阿嫻仍然有能力，便應該繼續參與工場訓練。最近阿嫻因身體機能退化，轉至就近的工場，兩父女那遙遠的返工路程才變成短程往返。

爸爸的膝蓋關節經常會痛，但是仍然堅持帶阿嫻到工場。爸爸的口頭禪是「佢係我個女，我唔照顧她邊個照顧她，照顧幾耐得幾耐」。雖然照顧女兒的路上仍然會面對艱辛的挑戰，但是完全感受到父母無條件的付出及正面的想法。父母是阿嫻的守護天使，這份愛，非他們莫屬。

香港唐氏綜合症協會 白普理家長資源中心
專題文章/服務使用者/家屬或照顧者心聲分享

做多一點點的意外收獲

一直以來，中心負責「產前輔導及唐氏家庭支援服務」的社工都為爾臨家庭提供很多服務上的資訊和服務推介。爾臨媽媽懷孕期間，他們更得到關懷大使帶同团团會面支援，從中認識許多政府及社區服務資源，而最大得益是懷孕前後也得到很多情緒上的支援。因此，作為初生唐氏家長，爾臨媽媽義不容辭地成為本會家長分區網絡的關懷大使。

「我希望以過來人的經驗支援有需要的家庭，希望他們可以更正面和積極地面對前路。成為關懷大使，我不單能夠認識更多區內的「前輩」家長和彼此關懷，自己也收到很多的關心，對爾臨的發展也多了認識和參考。」

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

成為區內關懷大使之前，爾臨父母都曾經與社工一起以視像電話關懷一個產前的家庭，他們彼此都感到欣慰。縱使爾臨夫婦剛經歷生產前後的忐忑不安，面對由家中長輩而來的壓力，但夫婦趁著這經歷仍記憶猶新，希望可以幫助到有需要的家長。爾臨父母更感謝本會給予他們很多協助和關懷，令自己不單感到有同路人支持，也對唐氏綜合症有更多認識。縱使面對唐氏嬰兒的成長與其他小朋友有別，都毋須要過份擔心，就算連家中的外傭都能夠很愛錫自己的兒子，大家都能坦誠分享面對唐氏綜合症的嬰兒，能夠好好培養兒子。

爾臨父母在產前已得知懷有的胎兒確診唐氏綜合症，基於夫婦都是天主教徒的關係，他們仍然勇於面對此挑戰，一方面是忠於婚盟誓詞，另一方面是認為胎兒是天主賜給家庭的小天使，雖然爾臨的外公和外婆都曾經為夫婦二人擔心，但最終當夫婦決定要接受這胎兒的來臨後，他們都很支持，現在對外孫可謂疼愛有加，更成為爾臨學前訓練的重大支援。未來，父母期望爾臨能健康成長，有能力的話都鼓勵兒子一起做義工，將來區內如有關懷探訪年長家活動，都不介意帶同兒子，希望做義工的精神得以薪火相傳。

區爾臨家長

註：關懷大使為本會會員家長以同路人身份支援懷有唐氏胎兒或育有唐氏子的家長，爾臨媽媽於去年誕下第二名子女，因事忙而退出關懷大使義務工作。

香港心理衛生會 樂富宿舍 專題文章/服務使用者/家屬或照顧者心聲分享

生死與共：宿舍服務的照顧者工作

二十五年來，宿舍既為嚴重智障人士提供一個安樂窩，也為各舍友的照顧者提供一個支援網。這些年來，舍友、照顧者和職員就像一家人一樣，互相鼓勵、彼此合作、一起成長、一起老去。近年，不少舍友因老化而離世，宿舍已經成為他們和照顧者生死與共、休戚相關之處。有一位照顧者臨終前把自己的遺產捐贈予宿舍。現在，這位照顧者離開了。她的愛子、即我們的舍友也離開了。然而，她的捐贈依然裨益宿舍、遺愛人間。2020年至2022年是宿舍服務充滿挑戰的三個年頭，這三年裡面，我們正面臨著前所未有的改變。隨著新冠病毒肺炎在社區蔓延，導致舍友長期滯留在宿舍生活，而職員在疫情的陰霾下仍然堅守崗位，

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

繼續提供服務。

與此同時，因為舍友已經長時間沒有渡假及家人探訪，所以舍友是非常渴望可與家人聯絡溝通，而電話及視像通話是重要的科技和工具，在疫情中發揮效用，照顧者方面已經習慣使用視像通話功能，就算是沒有語言能力的舍友都可透過視像與照顧者眉目交流見面，表現出開心和滿足，而照顧者也樂意與舍友通電話或視像通話，好使他們能了解舍友在宿舍的生活情況，也能直接與職員對話，加強溝通。另一方面，社工會定期透過 WhatsApp 向照顧者發放舍友的照片及資訊，讓照顧者知道舍友的狀況，令他們更安心。此外，以往有家屬經常接舍友外出吃早餐，但因禁止外出及探訪，破壞了舍友的習慣。為了舒緩舍友的情緒，家屬每個週末都會買早餐到宿舍門外，再由社工交給舍友享用，透過食物築起彼此之間心靈的橋樑。面向未來一年將會復常，宿舍已經作好準備，逐步開放探訪，並且引入「家屬同行」理念，歡迎家屬及照顧者在服務團隊培訓下，到宿舍參與照顧舍友事務，如餵食及拉筋等，藉以促進舍友在關係上的連結，更可讓照顧者了解宿舍服務的運作，締造信任的合作關係。

鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心 區內支援計劃及活動

賽馬會社工創新力量：照顧者連線

賽馬會社工創新力量：照顧者連線計劃，是鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心獲賽馬會資助的創新計劃。「連線」寓意讓殘疾人士照顧者連成一線，以同路人的身份互相鼓勵及扶持，在照顧路上相伴同行，建構強大的支援網絡。現時智障成人服務輪候需時，家長為剛畢業的智障子女感到憂心及徬徨。照顧者連線計劃關注現時的服務空隙，特別為特殊學校畢業生提供即時銜接課程，如模擬工場及展能中心等，由不同專業團隊進行評估及遠端治療，向智障人士提供適切及持續訓練，為銜接服務做好準備。而計劃更為照顧者提供喘息的空間及同路人聚會，讓照顧者能「啱啱氣」。照顧的路上雖然漫長，但照顧者們能結伴同行而不會孤單。

「資深照顧者培訓 - 照顧者蔡生蔡太分享」(家屬心聲)

資深照顧者培訓是計劃的其中一個部份，透過接受跨專業團隊的訓練，讓

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

參加者在完成訓練後，成為連線的一員，以關顧有需要的照顧者及發掘有潛在危機的照顧者。

蔡生蔡太照顧智障的女兒穎茵很多年，參與是次培訓後，與子女相處、照顧者需要及自我關顧上有新的看法及得著。智障的子女由於身體及智力的限制，往往容易出現行為問題，不懂得表達自己。面對這樣的情況，照顧者感到無奈及憤怒。參加培訓後，了解到原來子女的行為問題是受情緒影響。在言語治療師分享與子女溝通、相處的技巧後，家長更能關顧及理解子女的需要，讓相處更和諧。蔡太表示，只要智障子女的家長投放更多心機及耐性，給予子女更多嘗試的機會，相信終有一天他們會做到的。

此外，蔡生蔡太留意到，很多家長花心力照顧子女，壓力很大及缺乏休息，忽略了自己的身心健康。「照顧好自己才能照顧好身邊的人」是訓練中想帶出的重點。他們表示參加活動感到開心及快樂，而同路人的相互支持及中心的支援，是長遠走下去的動力。蔡生提到，參加計劃後，夫婦之間多了溝通的話題及互相讚賞。蔡太亦表示多欣賞女兒及丈夫的付出，是推動轉變的原動力。

希望在往後的日子，能在計劃中認識更多的照顧者，編織同路人的強大支援網絡，分享自身經驗幫助更多的人，促進助人自助的理念。

基督教靈實協會 靈實將軍澳及西貢地區支援中心 區內支援計劃及活動

藝術無障礙·沙畫看世界

贊助單位：香港特別行政區政府 社會福利署「殘疾人士藝術發展基金」

活動目的：讓更多殘疾人士學習和體驗沙畫藝術，並將所學發揮所長，承蒙社會福利署殘疾人士藝術發展基金的支持，靈實將軍澳及西貢地區支援中心於2021年4月開始為期24個月的沙畫藝術項目：「藝術無障礙·沙畫看世界」。

活動簡介：

項目總共包括三項活動 -

活動(一)沙畫課程：邀請基督教靈實協會轄下的復康單位招募參加者(殘疾人士)參加一系列的沙畫課程；

活動(二)沙畫互動社區：發掘合適的參加者擔當小導師，帶領公眾人士進行沙畫

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

體驗班；於 2022 年 11 月至 2023 年 1 月期間到訪大坑坊眾福利會大坑青年中心、香港青年協會康城青年空間及香港小童群益會賽馬會將軍澳青少年綜合服務中心；及

活動(三)沙畫互聯看世界：邀請參加者參與沙畫拍攝，並將影片發佈於內聯網，作社區教育的用途。

總活動節數：316 節 (截至 30/9/2022)

總活動時數：474 小時 (截至 30/9/2022)

受惠人次：1020 (截至 30/9/2022)

受惠單位：(排名不分先後)

- 大坑坊眾福利會大坑青年中心
- 香港青年協會康城青年空間
- 香港小童群益會賽馬會將軍澳青少年綜合服務中心
靈實將軍澳及西貢地區支援中心
- 靈實創毅中心
- 靈實明德日間活動中心暨宿舍
靈實寶林日間活動中心暨宿舍
- 靈實秀茂坪日間活動中心暨宿舍
- 靈實翠林智樂居

影片分享：

1. 「海洋奇觀」：<https://youtu.be/1uqNRr55x-8>
2. 「二人同行」：https://youtu.be/Vumw_gUqya0
3. 「旅遊大使」：https://youtu.be/S_Tx96ftAvw
4. 「動物奇珍」：<https://youtu.be/1XQyABkCJg0>
5. 「池塘景色」：<https://youtu.be/4OUoqcsPvuY>
6. 「遊歷香港」：<https://youtu.be/5JOREU3CaUs>
7. 「香港一日遊」：<https://youtu.be/N9cbYalw6vc>
8. 「現代愛情故事」：<https://youtu.be/3HnqUVAGp4g>

社會福利署
第十二屆黃大仙及西貢區康復服務協調委員會
區內支援計劃及活動

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

2022-2023 年度「多元·藝動」共融計劃

本年度「多元·藝動」共融計劃共分為兩大部份，第一部份為區內同工提供培訓，讓同工認識藝術治療，以便在日後的工作上應用藝術治療的元素，發掘與發展殘疾人士的優勢和潛能。促進復元人士透過分享藝術創作、共同協作創作等增強復元人士與社區的連結，促進傷健共融；第二部份是製作筆記本，收錄本區殘疾人士的藝術及運動項目作品，以及紓緩壓力方法，協助社區人士認識殘疾人士的不同能力，認同社會共融的重要性，並提升個人精神健康，鼓勵積極人生。

活動名稱：「藝能展翅」- 表達藝術治療體驗工作坊

申請機構：利民會友樂坊(黃大仙)

協作機構：1) 黃大仙綜合家庭服務中心；及 2) 東將軍澳綜合家庭服務中心

計劃內容：

- 1) 簡介表達藝術治療的歷史背景與應用於個案輔導、小組工作的方式與效果；及
- 2) 創造力和想像力訓練及體驗式表達藝術活動

計劃目標：

- 1) 提升參加者對表達藝術治療的認識；
- 2) 讓參加者更掌握運用表達藝術治療的技巧；及
- 3) 讓參加者更有效運用表達藝術治療於工作中促進傷健共融。

活動名稱：「多元·藝動」共融計劃

申請機構：鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心

協作機構：

- 1) 將軍澳培智學校；
- 2) 基督教靈實協會將軍澳及西貢地區支援中心；
- 3) 利民會友樂坊(黃大仙)；
- 4) 基督教家庭服務中心和悅軒
- 5) 香港聾人福利促進會將軍澳綜合服務中心
- 6) 香港傷健協會九龍東傷健中心
- 7) 香港心理衛生會樂富宿舍
- 8) 香港復康聯盟
- 9) 路向四肢傷殘人士協會

計劃內容：

- 1) 推廣殘疾人士的藝術作品或運動項目；及
- 2) 製作筆記本，展現殘疾人士的才能，提供紓壓力方法，提升個人精神健康。

計劃目標：

- 1) 讓社區人士認識殘疾人士的不同能力，認同社會共融的重要性；

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

- 2) 協助社區人士獲得疫情之相關資訊、學習不同紓緩壓力方法，提升個人精神健康，鼓勵積極人生。

黃大仙及西貢區福利辦事處
2022-23 年度快樂「童」行社區支援計劃
區內支援計劃及活動

計畫背景資料

黃大仙及西貢區福利辦事處於 2022-2024 年度以「健康身心、樂融人生」為工作方向，透過不同的地區網絡，連繫社區內不同界別和持分者，探討各種具體可行的策略和活動，協助區內居民關顧其個人身心靈健康的需要，並透過協助他們建立人際間連繫和重拾生活節奏以加強他們對生活的掌控感和安全感。同時，亦透過多方面的協作，在不同層面一起推動和鞏固社區精神健康，增強抗逆能力，締造快樂和諧共融關愛的社區，協助個人及家庭以正面態度面對逆境，提升處理困難的能力。

為響應本區年度計劃，支援有特殊學習需要兒童的家庭，辦事處舉辦快樂「童」行 – 社區支援計劃。透過聯繫區內各學前康復服務單位及綜合家庭服務中心協作，於 2022 年 10-12 月份舉辦不同的小組活動及大型家庭日營，以支援區內受疫情影響缺乏外出機會及活動的學前康復服務兒童及其照顧者，以及區內資源較匱乏的家庭，為他們提供支援活動以及經驗交流的機會，營造社區正能量，推廣關懷互助及和諧共融的訊息，預防家庭暴力的發生，並於計劃中關顧他們身心靈健康的需要。

主辦機構：

- 1) 黃大仙及西貢區康復服務協調委員會；及
- 2) 黃大仙及西貢區家庭及兒童福利服務調委員會

協辦機構：

黃大仙區早期教育及訓練中心及綜合家庭服務中心

- 1) 香港耀能協會懷熙早期教育及訓練中心；
- 2) 保良局曹金霖幼兒學習中心；

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

- 3) 鄰舍輔導會陳蔭川欣康幼兒中心(早期教育及訓練中心)；
- 4) 黃大仙綜合家庭服務中心；
- 5) 慈雲山綜合家庭服務中心；及
- 6) 明愛東頭綜合家庭服務中心(黃大仙西南)

西貢區早期教育及訓練中心及綜合家庭服務中心

- 1) 協康會雍明中心；
- 2) 東將軍澳綜合家庭服務中心；
- 3) 香港家庭福利會將軍澳分會將軍澳(南)綜合家庭服務中心；
- 4) 北將軍澳綜合家庭服務中心；及
- 5) 西貢綜合家庭服務中心

「熊不喜歡孤單一個」漫畫專欄

(此專欄並無純文字版本)

社會福利署 弱智人士服務

主要為年齡十五歲或以上的弱智人士而設，包括以下服務：

1. 日間訓練或職業康復服務

1	展能中心
2	庇護工場
3	輔助就業
4	綜合職業康復服務中心
5	綜合職業訓練中心 - 日間服務
6	殘疾人士在職培訓計劃
7	創業展才能計劃
8	「陽光路上」培訓計劃
9	職業康復延展計劃

2. 住宿服務

1	嚴重殘疾人士護理院
2	嚴重弱智人士宿舍

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

3	中度弱智人士宿舍
4	輔助宿舍
5	綜合職業訓練中心 - 住宿服務

3. 社區支援服務

1	殘疾人士地區支援中心*
2	嚴重殘疾人士日間照顧服務
3	殘疾人士社交及康樂中心
4	家長／親屬資源中心
5	殘疾人士社區支援計劃
6	殘疾人士／病人自助組織
7	住宿暫顧服務
8	緊急安置服務
9	收容所

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。

地區：黃大仙

服務單位：鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心

地址：九龍慈雲山鳳德邨硃鳳樓 地下A翼

電話：2320 7834

傳真：2321 9096

地區：西貢

服務單位：基督教靈實協會靈實將軍澳及西貢地區支援中心

地址：新界將軍澳尚德邨尚仁樓地下B及C翼

電話：2702 6002

傳真：2702 6262

如有查詢或需要尋求協助，可與上述殘疾人士地區支援中心或就近綜合家庭服務中心聯絡。

網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_ifsbydistrict/

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

情緒小貼士

應付情緒低落的方法：

1. 正視你的情緒
 - 坦白承認你的感受，會覺易釋放情緒
 - 容讓自己傷心，因為情緒起伏本來就是平常事
 - 用方法表達情緒
 - 嘗試回想及參考你以往克服情緒低落的成功經驗
2. 改善你的精神
 - 做運動，可觸動腦部釋放胺多芬等物質，有效紓壓
 - 常歡笑，保持幽默
 - 將時間用於你的嗜好，享受當中過程
3. 尋求支援
 - 約信任的親友見面、相聚，請教他們的意見
 - 參加支援小組
 - 約見社工或輔導人員

管理憤怒情緒的步驟：

1. 留意憤怒昇級的先兆(例如：心跳加速、咬緊牙關)，及早嘗試抒發
2. 為自己爭取時間思考：外出去走一圈，讓頭腦暫時抽離當下困擾
 - 與一個與情況無關、可以信賴的人傾訴，有助梳理煩惱
3. 嘗試讓情緒放鬆的方法：
 - 放慢呼吸、放鬆你的身體
 - 嘗試靜觀的技巧
 - 做運動
 - 做一些可以分散自己注意力的事情(例如：看電影)

想了解更多，請瀏覽：<https://www.richmond.org.hk/en/node/489>

工作小組成員名單

工作小組成員	
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	鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心 服務督導主任
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 服務總監(精神健康)

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

羅慧英女士	香港神託會匯晴坊 高級服務主任
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	香港傷健協會九龍東傷健中心 高級服務經理
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
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
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

2023 年 3 月