

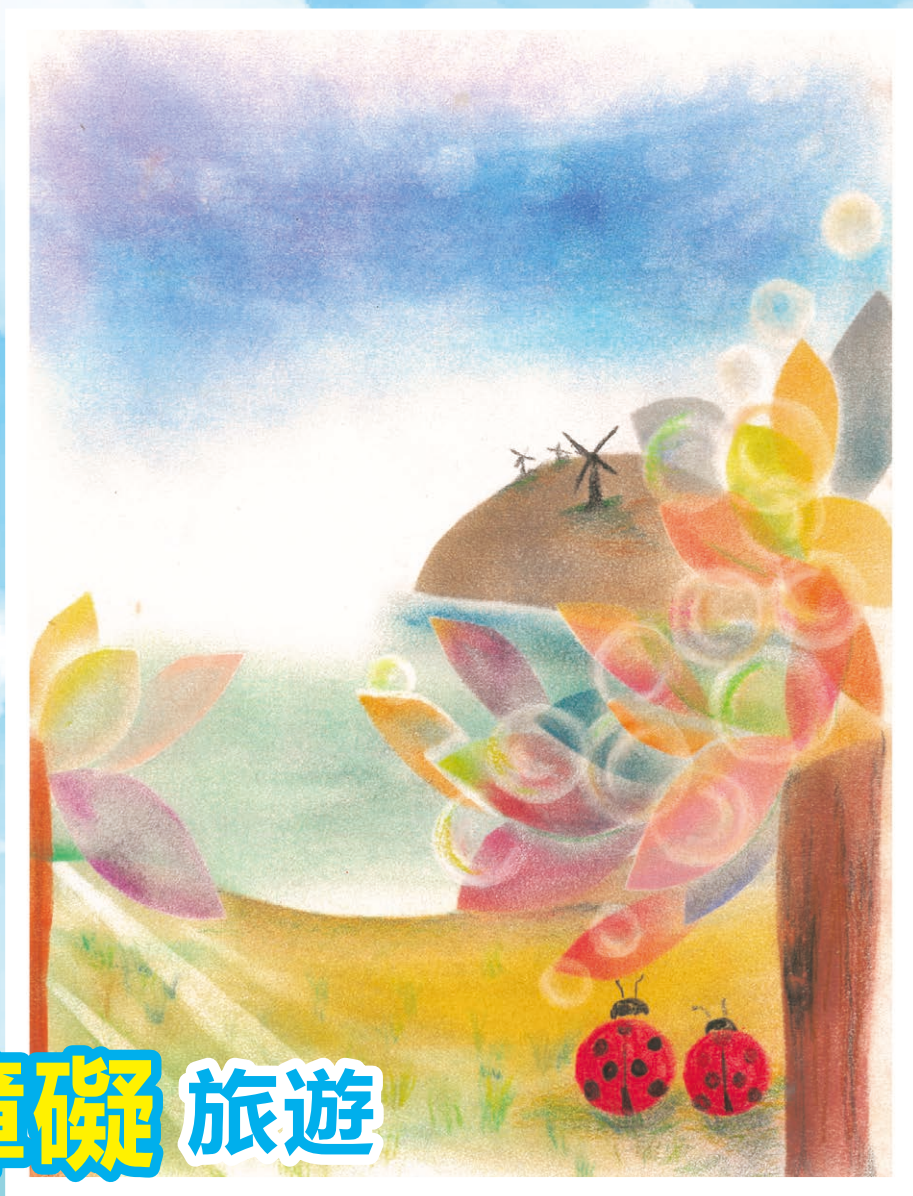


循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE



牽晴計劃——嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務

「圓」途有您——安寧照顧服務計劃季刊



無障礙旅遊

暑假樂悠悠

P.1 無障本地遊

P.3 無障飛一飛

P.5 無障搭高鐵

P.7 無障郵輪遊

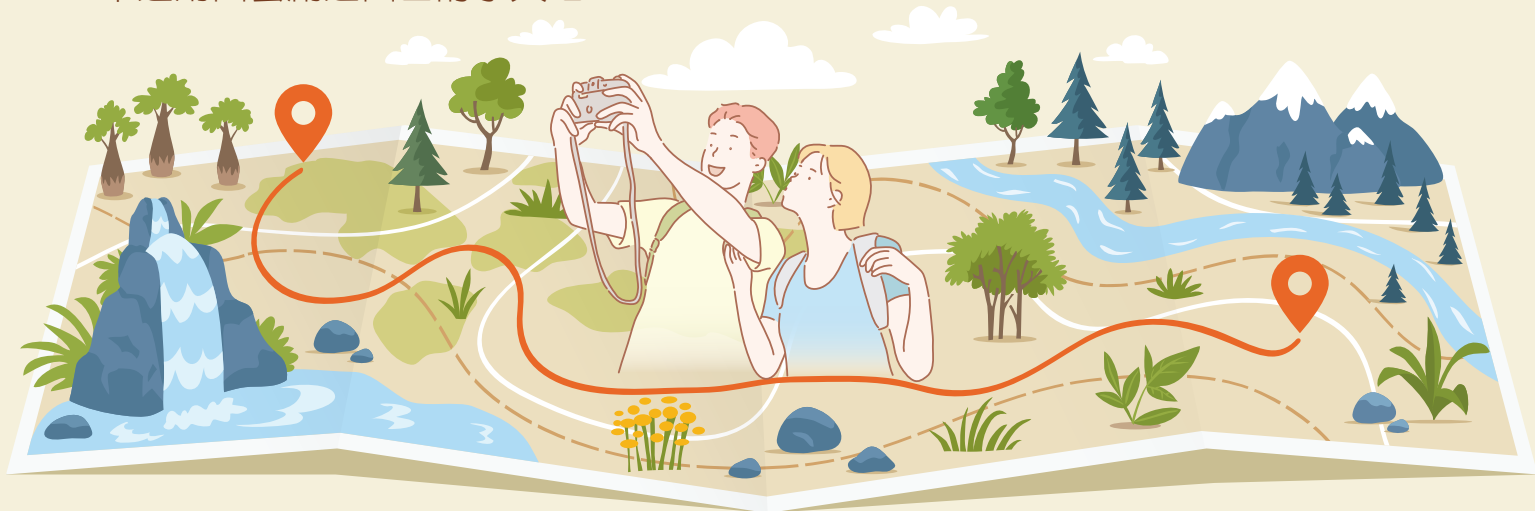
P.9 園藝治療——創造自己的小天地

2023年7月

第十季

正值夏天，天氣炎熱，同時亦是小朋友暑假的日子，當然也讓每一個大人想起遊玩的時光。過去幾年的疫情讓我們少了機會外出與親友相聚，但相信我們每一個其實都想把握時間與親友共聚，一起渡過難忘時刻！

我們希望，無論你或親友的身體狀況如何，都可以有自己的方法為自己過一個開心的「暑假」！所以這期刊物將會提供各種無障礙本地及外遊的資訊，及鼓勵你在家中運用園藝創造自己的小天地。



無障本地遊

個案經理 劉兆康先生

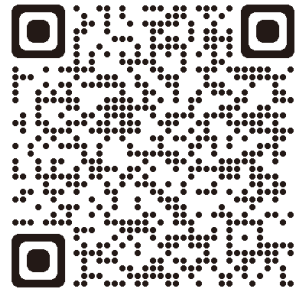
近年興起在香港小旅行，學習欣賞城市中的山水之美，以下網站分別介紹不同景點的資訊，及週末的無障礙交通旅遊路線。

Free Guider是一個提供無障礙資訊的網站，旨在為輪椅、行動不便及有不同需要人士，可以隨時隨地找尋到各種無障礙資訊以及外遊路線指南。網站提供了香港的無障礙景點資訊，以下是兩個香港無障礙景點的介紹：



志蓮淨苑及南蓮園池

志蓮淨苑是一座廟宇，南蓮園池則是個古式園林，兩者相互毗連，是香港的特色建築及景點之一。該景點設有多個無障礙設施，包括斜道出入口、通道、升降機、暢通易達洗手間等，設計充份考慮輪椅／行動不便人士的需要。但是只有1部升降機連接地面，輪椅／行動不便人士需時等候。



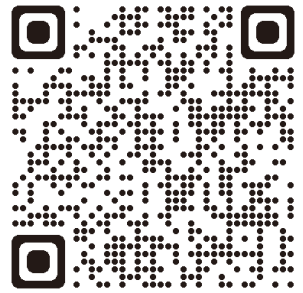
香港10大無障礙景點推介

迪欣湖

迪欣湖設有多個無障礙設施，包括出入口、通道、升降機、暢通易達洗手間、傷殘人士專用停車位、育嬰室、摸讀平面圖和觸覺引路帶等，設計充



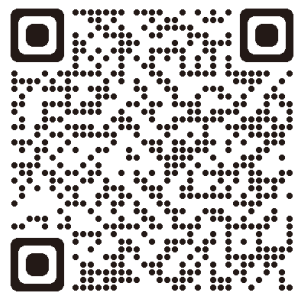
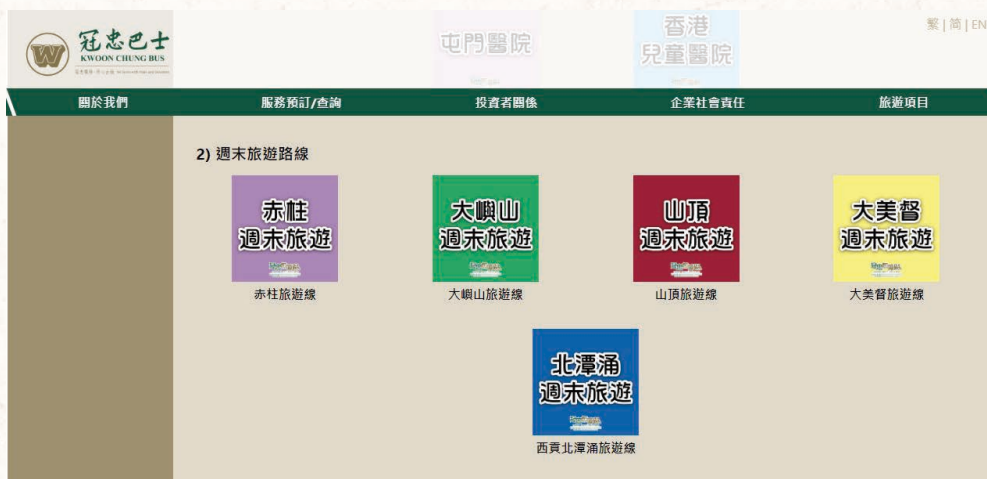
份考慮輪椅／行動不便人士的需要。大部份高低不平的地方設有斜道，而斜道較為平坦，輪椅人士可輕易上落。迪欣湖活動中心設有觸覺引路帶及觸覺平面圖。停車場設有一個傷殘人士專用車位。



Freerider網站

冠忠無障礙交通服務

冠忠無障礙交通服務有限公司提供週末旅遊線服務，每車最多可容納5位輪椅使用者+9位乘客，需在用車日2個月至12天前預約，乘客可享用優惠價每位（適用於陪同者）每程港幣\$2乘搭，每位客戶最多可登記2位健全人士陪同乘車。週末旅遊路線包括大嶼山、大美督、赤柱、山頂和西貢北潭涌。預約座位可致電2979 8777。



冠忠無障礙交通服務

無障飛一飛



個案經理 鄭楚欣姑娘；物理治療師 劉雅姿姑娘

隨著世界各地的疫情控制措施放緩，國際客運航班已逐漸恢復。如果你需要乘搭飛機外遊，有哪些事項需要留意及預先了解呢？

1 選擇合適的外遊目的地

選擇外遊地方時，應衝量你身體承受能力及當地的無障礙配套。鄰近地區如新加坡、台北、大阪、東京等都是熱門的旅遊地方，除了飛行時間較短之外，當地也有較完善的無障礙配套，包括：交通網絡、洗手間、升降機等，讓你能輕鬆暢遊。



2 與航空公司確認配套

預訂航班前，應向航空公司查詢有關乘搭飛機的安排和要求，航空公司會要求提供有關你的身體狀況和在飛機上所需要的協助的資料，以確認航班是否能提供相應無障礙設施，例如機艙輪椅，無障礙洗手間等。如有需要輔助登機服務，亦需要通知航空公司，以便安排工作人員協助登機或落機。雖然各大航空公司經常會推出網上購票優惠，但建議優先使用電話訂購機票，以便即時向客服人員告知有特殊服務需要，避免因航班未能提供相關配套而得不償失。

3 了解輔助器材的上機安排

輪椅

你要先確認所用輪椅的類型及尺寸是否可以當作手提行李隨同登上客艙，但要留意每個客艙內可存放的輪椅數量有限，宜先向航空公司確認。一般而言，只有可摺疊的手動而符合尺寸的手動輪椅可以登上客艙，不可摺疊的手動或電動輪椅則需要作為寄艙行李登機，並於航機到達目的地後歸還。



另外，為符合國際航空運輸安全規定，電動輪椅的電池類型及容量亦有限制，寄艙時亦需要作特定的安全處理，如：拆除電池、隔絕電源等。如果需要將輪椅寄艙，請確認航空公司的手續和要求。航空公司在必要時會需要將輪椅拆解以便寄艙，但會於歸還前重新裝好。因此，如需使用電動輪椅出遊，應要攜帶輪椅及電池的使用手冊，以及組裝輪椅所需要的專門工具。



輔助呼吸醫療儀器

如你需要攜帶輔助呼吸醫療儀器，例如呼吸機等，航空公司及海關均需要用者提供醫生證明，以確認需要使用該款輔助呼吸儀器，並註明所需的氧氣濃度或需自攜製氧機。因此，購票前，宜先聯絡航空公司

公司，待確認醫療證明後才確認機票。一般情況下，機上可安排小型氧氣樽以供緊急使用，但需考慮飛行時間長短，及氧氣濃度需要，故建議先索取醫生意見。

現今資訊發達，令大家能更容易掌握外遊前的準備工夫，以便計劃行程。祝大家旅途愉快，順利衝上雲霄！

參考資料：

1. Free Guider : <https://www.freeguider.com/>
2. 老友宅醫 : <https://www.doctornowhome.com/>
3. 國泰航空 : <https://www.cathaypacific.com/>



無障搭高鐵

註冊護士 鍾月儀姑娘；物理治療師 劉雅姿姑娘

高鐵香港段已於4月1日全面恢復服務，以西九龍為起點，連接內地高鐵網絡，包括北京、上海等地，提供一個舒適可靠的旅程。你可經以下途徑購票。購票後，只需憑證件便可直接進行實名驗證與檢票程序，以及通過登車閘機和出閘機。

購票途徑

- ▶ 12306線上票務平台（包括網頁及手機App）：可預約重點旅客服務
- ▶ 指定代理及代售點：留意未必可以協助預訂輪椅座位或空間
- ▶ 車站票務櫃位、售票窗口及售票機：可直接在西九龍站票務櫃位購票時向職員預訂有關的輪椅座位或空間，亦可先致電2120 0888查詢

高速鐵路（香港西九龍站）優先通道

有需要人士，包括長者、使用輪椅及攜同嬰兒或幼童的旅客，可選擇使用設於西九龍票務大堂（B1層）的優先通道，輕鬆完成實名驗證／檢票、保安和行李檢查。

內地票

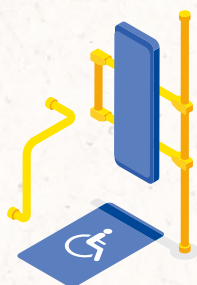
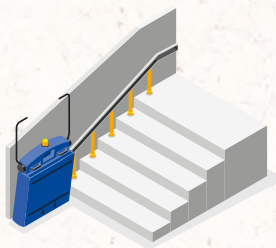
內地票指的是出發及到達站均是內地車站的車票，你可登入12306.cn網站、鐵路12306手機App或到內地車站指定售票櫃位購票。

香港西九龍站的票務櫃位亦提供購內地票服務，但須支付服務費港幣10至30元。

部分較大的內地鐵路站設有服務台，提供優先購票、優先進站、優先乘車、優先托辦行李等服務，有些車站還可為行動不便的旅客提供輪椅服務，詳情可諮詢各乘車站。



中國鐵路設有重點旅客預約服務，受理依靠輪椅、擔架等輔助器具旅行的長者、輪椅使用者已購車票旅客服務需求。同時，很多高鐵列車上還設置了殘疾旅客專用區域並配備輪椅專用固定帶，可固定放置輪椅和代步車等用具。專用區域緊鄰無障礙衛生間，充分為殘疾旅客提供便利。



如何預約內地重點旅客服務？



可通過以下5種途徑進行預約

鐵路12306網站

鐵路12306 APP

鐵路12306小程序

12306鐵路客服熱線

中國鐵路微信公眾號



輔助呼吸醫療儀器

如需要使用輔助呼吸儀器，鐵路公司及海關均需提供醫生證明，以確認需要使用該款輔助呼吸儀器，註明所需的氧氣濃度或需自攜製氧機。因此，購票前，宜先聯絡鐵路公司待確認醫療證明後才確認車票。一般情況下，火車上可安排小型氧氣樽以供緊急使用，但需考慮乘車時間長短，及氧氣濃度需要，故建議先聽取醫生意見。

高速鐵路(香港段)

客務熱綫電話2120 0888 (上午7時至晚上9時)

參考資料:

1. 高速鐵路 (香港段) <https://www.highspeed.mtr.com.hk>
2. 中國鐵路 12306 <https://www.12306.cn>



無障郵輪遊



個案經理 劉兆康先生；物理治療師 劉雅姿姑娘

大家有沒有試過坐郵輪旅遊？疫情前郵輪是一個很受輪椅使用者歡迎的方式。不過，因疫情影響，按2023年5月份的網上資料所提供，暫時只有一間郵輪公司提供服務由香港出發並回程至香港，目的地為高雄及澎湖。另有其他公司開辦由香港到日本、東南亞的行程，但並不會另有回程到香港的船，故需要另外安排飛機回港。

① 為何要坐郵輪？

郵輪出入較其他交通工具方便，一般在尖沙咀或啓德的碼頭已可上船，基本上大多數的郵輪不像高鐵或飛機只能留在同一坐位，郵輪在乘搭期間乘客可睡在床上亦可在船上探索，亦可伸展筋骨。而大多數郵輪的設施都是無障礙設計，設有寬闊的走廊，以便輪椅使用者在船上自由行動。讓輪椅使用者可直接乘坐輪椅或電動輪椅上船。整體需要計劃的部分較少，若天氣不佳亦可留在郵輪上娛樂。



2 如何向郵輪公司預約？

可以向網上的代理公司或在郵輪公司官網預訂，並請備註需要使用無障礙房間，付款前請先致電確認有無障礙房間，因每艘郵輪的無障礙房間數量不一，讓他們為你做好安排。而大多郵輪公司都提供船上輪椅租用的服務，若不幸輪椅未能正常運作，亦可在船上租借。有郵輪公司表示可按輪椅使用者的需要而安排岸上的活動，詳情可在預訂時向郵輪公司查詢。



如需要使用輔助呼吸儀器，遊輪公司及海關均需提供醫生證明，以確認案主需要使用該款輔助呼吸儀器，註明所需的氧氣濃度或需自攜製氧機。因此，購票前，宜先聯絡遊輪公司，待確認醫療證明後才確認購票。一般情況下，遊輪上可安排小型氧氣樽以供緊急使用，但需考慮旅遊時間長短，及氧氣濃度需要，故建議先聽取醫生意見。預訂前可透過電郵提供設備的照片，讓郵輪公司了解設備電壓是否合適及安排合適房間。



園藝治療



——創造自己的小天地

職業治療師 黎雅芳姑娘

陳婆婆是一名患有腦退化的長者，平日在家只想睡覺，好像什麼也不願意做。就著她的能力，安排了園藝治療活動。其中一次陳婆婆插一盆花，看著色彩斑斕的花、聞著花香，回憶起數十年前插花時間到的同樣花香，更說出部份花材的名稱。結果陳婆婆慢慢跟從園藝治療師的步驟，一步一步完成自己喜愛的作品，並給家人欣賞！



可能你也聽過園藝治療這個名稱，顧名思義，就是用「園藝」來治療「人」，利用植物來改善人的身、心、靈狀況，如身體的機能，情緒及社交能力，更可以是一種生命教育。園藝治療的最大特色就是在照顧植物的過程中，會一直感覺到生命的變化（黃盛璘，2019）。

園藝治療是「以人為本」，著重服務對象的參與過程和感受，及為其帶來的益處。就如陳婆婆即使患病仍然對園藝產生興趣。除了投入參與之外，也增加與人的溝通。在過程中，園藝治療不會將重點放在插花成品的美觀性上，而是陳婆婆在過程中的參與度、感受、回應等，而製成作品的成就感亦鼓勵了她與家人溝通，這便是園藝治療「以人為本」的實例了。

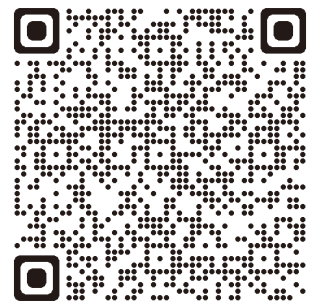


園藝治療由園藝治療師帶領或督導，服務有需要人士，例如認知障礙症患者、殘疾人士、精神病康復者、情緒減壓人士、有特殊學習需要的學生等等；即使是普羅大眾，同樣可以運用園藝治療減輕壓力、舒緩情緒。園藝治療師需要先掌握服務對象的情況，再細心訂立活動目標、設計完善的活動計劃（郭翰琛，馮婉儀，2020）。

可能大家一聽到用「植物」來做治療的媒介，第一個反應可能是：屋企無花園、無陽光，是否就不能進行園藝治療了？其實園藝治療應用廣泛且活動多元化，雖然主要使用的活動是種植活動，例如種植蔬果、時花、香草、觀葉植物等，但也包括一些非種植活動，例如由種植衍生的田園烹飪、收集種子活動；還有用植物制作手工藝，例如：插花、乾花和壓花等。當然，如情況許可，在戶外田園進行園藝治療也是可以的。只要過程中著重「人」的參與就可以了。



你也想試試與家人一起進行園藝活動嗎？
可看看以下活動，讓自己的家充滿生命力！



參考資料：

黃盛璘 (2019) 綠生活療癒手冊：100 則園藝治療心處方。心靈工坊。

郭翰琛，馮婉儀 (2020) 園藝治療與長者服務一種出身心好健康。明窗出版社。

寄：

「『圓』途有您——安寧照顧服務計劃」現時沒有接受任何贊助，若您想支持本計劃，歡迎與我們聯絡，你的捐款將有助我們進一步發展此計劃，謝謝！



編輯小組成員：鄭楚欣姑娘、鍾月儀姑娘、黎雅芳姑娘、劉雅姿姑娘、劉兆康先生

特別鳴謝：封面畫作：黃婉瑩姑娘（『牽晴計劃』義工）

督印人：胡紫薇姑娘（『牽晴計劃』督導主任暨署理部門主管）

單位電話：3959 1700

單位地址：九龍深水埗麗安邨麗德樓地下6-10號

單位網址：<https://yang.org.hk/integrated-support-service-for-persons-with-severe-physical-disabilities-chi/>

出版日期：2023年6月

印刷數量：510本



「圓」途有您 

響應環保，歡迎保存以上網址或二維碼以便參閱此計劃之最新出版刊物