

- 服務地區**
- 九龍城區
 - 深水埗區
 - 油尖旺區
 - 將軍澳區

服務對象 社區人士及殘疾人士照顧者

服務收費 費用全免
(因應活動內容，個別活動或需收費)

服務時間 逢星期一至星期六
上午8:00 - 下午6:00
(星期日及公眾假期休息)



聯絡資料 電話：2337 9966
傳真：2337 9060
網址：www.yangkhcs.org/7x24
地址：九龍深水埗白田邨潤田樓地下C翼
聯絡同事：5210 9692 歐陽先生 (項目工作員)
負責同事：5790 3865 麥先生 (項目經理)

服務申請 歡迎有需要之人士致電2337 9966與本計劃職員
查詢及申請服務，各大機構亦可轉介合適之人士
接受本計劃服務



義工招募



緊貼訂閱



如有任何查詢，歡迎與本計劃職員聯絡

7 x 24 照顧者人生編導計劃



- 計劃背景**
- 由醫務衛生局第二期精神健康項目資助計劃贊助
 - 於2023年5月開展，為期2年
 - 主要服務九龍城、深水埗、油尖旺、將軍澳區之殘疾人士照顧者
 - 提升照顧者精神健康及社區人士對照顧者的理解和支持

- 計劃理念** 本計劃於照顧者及社區兩個層面推行，並分別涵蓋不同元素
- 照顧者層面：透過積木小組、身心靈活動、個別輔導等方式，協助照顧者舒緩壓力、重整生活
 - 社區層面：透過社區講座、展覽、影片發佈等方式，提升社區人士對照顧者的關注，建立關愛文化，照顧照顧者

- 計劃目標**
- 提升照顧者對自身精神健康的關注
 - 協助照顧者優化生活模式，提升抗壓力
 - 協助照顧者建立社區支援網絡
 - 加強社區人士對照顧者的理解



活動內容

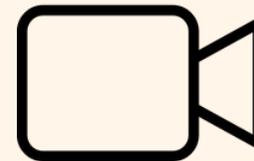
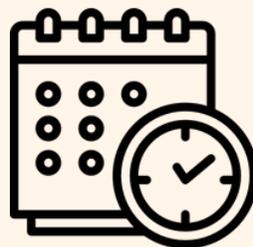


身心靈健康系列活動

- 每區定期舉辦不同主題活動
- 讓照顧者放鬆身心，增添生活樂趣

生活重整治療小組

- 透過積木活動讓照顧者反思生活過往及現時情況
- 協助照顧者尋找生活其他可能性及訂立理想生活目標



照顧者人生Playforward故事短片

- 製作及發佈短片講述照顧者生活的各種可能性和願景
- 增加大眾對照顧者關注，並鼓勵照顧者積極面對自己的需要

社區巡迴講座

- 讓社區人士了解照顧者的壓力
- 介紹現有照顧者支援服務
- 鼓勵大眾關注照顧者



生活重整個別輔導

- 協助有需要的照顧者理順生活流程
- 讓照顧者投入自主規劃的新生活

照顧者生活實務手冊

- 出版實務手冊展示照顧者在計劃的成功經驗和生活智慧，以及社區精神健康服務資料

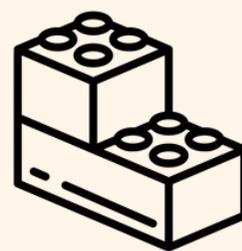


伴你行--照顧者網上支援互助平台

- 照顧者可在平台上即時通訊
- 每月照顧者自訂主題聚會，讓照顧者有屬於自己的「me time」
- 讓照顧者互相分享資訊，一起喘息

積木說故事展覽

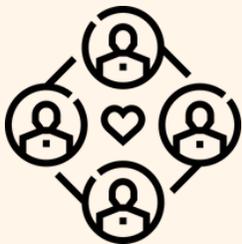
- 讓照顧者以積木訴說經歷
- 以積木作品展示照顧者參與計劃前後的轉變
- 鼓勵大眾肯定照顧者的付出



照顧者也需要好好的照顧

伴你行2.0--照顧者地區支援網絡

- 參與計劃的照顧者將邀請區內其他照顧者加入網上平台
- 將支援擴展至地區層面



關懷探訪

- 參與計劃的照顧者將進行探訪活動，體驗由受助者成為助人者
- 讓照顧者能發掘自我價值、體驗自我效能提升

