



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

社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

復康服務部  
Rehabilitation Service Division

# 家友天地

## 第60期

### 2024年06月

## 編者 的話

## 「喜晴計劃7x24 照顧者人生編導計劃」



長時間的照顧崗位會逐步影響照顧者原有的生活規律，使照顧者慢慢忘記自己身心靈需要，積累照顧壓力，更甚者成為「7x24照顧者」（意即一週7天，每天24小時，寸步不離地提供照顧），長遠影響個人身心健康的同時亦會損害提供照顧的能力。為此，喜晴計劃幸得精神健康諮詢委員會的資助，開展為期兩年的「7x24照顧者人生編導計劃」，全方位支援殘疾人士照顧者的心靈需要，並營造傷健共融的社區。





照顧者們一步步學習禪繞畫的基本技巧



照顧者們體驗地壺球

## 創意更新

「7x24照顧者人生編導計劃（724計劃）」是一個關注殘疾人士照顧者的身心靈健康的特別項目，其中一項服務重心是定期舉辦不同的身心靈活動，讓殘疾人士照顧者

在「鬆一鬆」之餘亦連結不同的同路人，擴展個人興趣的同時亦建立社交聯繫。計劃較早前曾聘請地壺球導師，讓照顧者們體驗這項新興運動。

根據「香港地壺球協會」的網頁介紹，「地壺球」是「冰壺」這項冬季奧運會比賽項目的演化版。經過不同人士的努力推廣，地壺球在香港雖然不至盛行，但都開始算是廣為人知，同時亦演化出不同體能狀況都合適參與的傷健共融活動。

724計劃挑選這項運動讓照顧者參與，除了因為它「好玩」，亦因為它「新興」。提供照顧可以是一個漫長的旅程，每日忙碌而重覆的日程會容易令照顧者忽略周圍的改變，與瞬間萬變的時代脫節。我們亦希望活動能夠做到與時並進，鼓勵參加者嘗試各種新奇有趣的活動，藉此去提醒各位照顧者：「照顧只是照顧者生活的一個部份，但不是生活的所有」。

除了剛過去的「地壺球」，724計劃每月仍會繼續在九龍區及將軍澳區為殘疾人士照顧者設計各式新興、有趣的體驗活動，如果你對724計劃有興趣，歡迎掃描二維碼瀏覽計劃網頁，又或致電2337 9966向計劃職員（項目經理鍾先生或項目工作員歐陽先生）了解詳情。



計劃網頁



參考資料

# 單位動向



點點星光代表我的愛



用心製作愛的花束

## 悦翠居

「母親節，我想與媽媽慶祝！」因著這份孝心與思念，舍友們利用絲帶、鐵線、燈串、膠球，製作成閃爍的花束，於母親節時送贈予媽媽，表達愛意！



William與媽媽

Teresa與媽媽

舍友Teresa及William平日較被動，但亦希望藉著母親節說一聲「媽媽，我愛你！身體健康！快快樂樂！」、「我好掛住你！希望你記得我！想你開心！」

舍友Cindy亦十分懂事，表示知道媽媽工作辛苦，望媽媽能給予自己足夠休息，並感謝媽媽一直以來的悉心照顧。



嘉欣與媽媽

對此，兩位媽媽均十分感動，表示「我只希望個女身體健康、照顧到自己，已經好滿足、好感恩！」、「佢開心、我就開心！」原來一句簡單的說話，已是無比的珍貴。

子女與母親彼此都是對方的至愛，只要對方快樂，自己便會快樂！但願悦翠居的舍友們帶著媽媽的愛與祝福，繼續邁步向前！同時亦祝願各位媽媽，母親節快樂！身體健康！



Cindy與媽媽愛的擁抱

# 白普理日間訓練中心



「關愛同行」是機構的八大核心價值之一，白普理日間訓練中心秉承使命提供以下支援家屬照顧學員的活動：

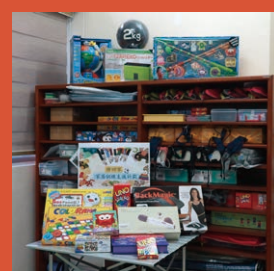
## 1 學員運動計劃

中心為有需要的學員釐定運動計劃，協助學員強身健體及平靜情緒，減輕家人在家照顧的壓力。



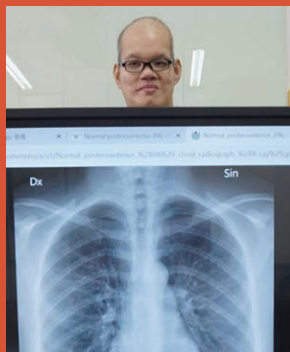
## 2 借回家計劃

中心購入認知、社交溝通、自理、工作、感官、運動及閒暇共七類訓練用品，並建立系統，讓家屬透過QR CODE下載借用物品清單，也可向中心借用訓練及閒暇物品，從而分配學員在家的時間。



## 3 醫療程序訓練

中心為支援家屬處理學員進行醫療程序的困擾，給學員度身訂造牙齒檢查、抽血、靜脈注射、照X光、照心電圖等模擬訓練。同時，在個別學員進行醫療程序前，提供緊密的訓練，並按需要陪同學員到醫院或診所進行醫療程序，支援家屬的需要。



## 4 教導學員向家人致謝

由本年度開始，中心協助學員在自己生日的日子裏，透過生日咭和送贈餅咭回饋及表達多謝家人多年來的照顧；一起吃餅慶祝的時候，多一份感恩的心與家人一起分享！



## 5 分享輕鬆一刻

中心鼓勵學員在家與家人一同按摩，享受按摩的樂趣！「你替我按摩，我為你打氣」，彼此享受放鬆的一刻，紓緩生活的壓力。充電後，再出發！



讓我們繼續  
關愛同行，  
共創明天！



# 喜晴計劃——家居照顧服務

為全方位照顧在社區生活的殘疾人士的需要，喜晴計劃的服務團隊由多元專業組成，當中包括社工、物理／職業／言語治療師、護士、復康工作員、保健員、家居照顧員、活動幹事、司機及一眾後勤文職同工。本年度部門的年度主題為：「擁抱幸福·尋找意義」，這份「幸福」和「意義」的對象當然不止於服務使用者，而是透過不同的活動去讓服務使用者、社區、乃至服務團隊都被擁抱。

## 服務使用者活動

服務雖然是到戶性質，但我們同樣把握機會和服務使用者一同外出。早前分區舉辦外出活動，帶同服務使用者遊覽山頂凌霄閣，感恩當日豔陽高照，是一個欣賞維景兩岸美景的好時機，大多數參加者亦表示已經多年未有到山頂遊覽，是次活動可一同感受重遊舊地的幸福。



傷健共融活動所謂眾志成城，殘疾人士在社區生活的需要亦有賴地區不同持份者的緊密合作，共同協作。分區有幸邀請到將軍澳區內一間中學合作，由社工帶領中五學生籌備及舉辦同樂日，服務區內的殘疾人士，在為學生累積統籌大型活動的經驗的同時，亦讓服務使用者感受來自學生的熱情和活力！不少參加者亦回饋已多年未有再次踏入校園，為是次活動帶來不一樣的意義。

## 職員活動

專業的服務團隊需要與時並進，時刻增值自己，掌握各式創新服務手法。治療部採取「寓工作於娛樂」的模式，團隊在烹飪中心一同學習軟餐製作，精心製作熱騰騰的軟餐蝦餃和燒賣，在享受下廚樂的同時亦親身體驗有吞嚥困難的服務使用者在進食軟餐時的感受，並從中提升對吞嚥困難及軟餐製作的專業知識，令培訓變得不再死板，反添意義。



# 畫出一片天——自閉症人士支援中心

## 「履情·乘變」展關懷 齊關注 自閉症青年的精神健康

近年青少年精神健康狀況備受關注，當中自閉症譜系障礙患者更有普遍的併發精神疾患。為了提高各界對自閉症青年精神健康的關注與支援，畫出一片天於今年5月4日舉辦了「履情·乘變——從精神健康看自閉症青年成長的危與機研討會暨畫出一片天自閉症人士支援中心服務分享會」大型活動，與大眾共同探討自閉症青年如何與情緒同行和順利跨越自閉症及併發精神疾患，將「危」化作「機」。



夥星製作

## 資深臨床心理學家分享支援策略

活動邀得資深臨床心理學家，香港大學心理學系兼任副教授陳穩誠博士分享自閉症譜系障礙人士有併發精神疾患的個人化和實證為本的支援方式，從立時平靜(Immediate Calmer)、解決事件(Event Settler)和累積正能量(Positive Accumulator)三層工具構建個人化工具箱，期望在有效地改善情緒健康後，工作、人際關係和獨立生活能力亦能逐步改善。



大會當日邀請香港大學心理學系兼任副教授陳穩誠博士分享

## 畫出一片天籲大眾關注自閉症青年的精神健康

### 自閉症患者分享親身經歷 鼓勵同路人

活動當中邀得兩位會員現身說法，分享個人經歷，會員在畫出一片天跨專業團隊（臨床心理學家、職業治療師、言語治療師和社工）的輔助下，逐漸理解自己的就業方向、準備面試至最終成功順利就業。在人際關係上，會員亦有認識新朋友的平台，透過個別面見和小組訓練學習社交技巧，更參與模擬約會社交溝通活動學習與異性相處。會員表示過程雖然不容易，但在適切的服務支援下「個人都會定啲」。



大會工作人員與嘉賓合照

**「夥」——為彼此作夥伴。只要聚集點點星「夥」，便能蕚露光芒，照亮大家的一片天。**

畫出一片天的會員共同創立了「夥星製作Buddy Planet」品牌，於活動當日亦有擺設攤位，主要提供手製皮革鐳射雕刻產品，例如：匙扣、書角和杯墊。會員由設計、選材、縫製、打磨和鐳射雕刻都一手包辦，彼此配搭，在工作體驗下亦能培養團隊精神。夥星製作現更已登上循道衛理楊震社會服務處《揚帆生活Yanger Life》網上銷售平台。



# 私營殘疾人士院舍 專業外展服務（第一隊）

私營殘疾人士院舍專業外展服務（第一隊）會員於本年3月開始定期到屯門朗逸居建設蝴蝶友善花園工作，為不同種類的蝴蝶提供棲息地。一眾會員需要學習蝴蝶生態、辨認不同蝴蝶的寄主植物和蜜源植物、體驗植物護理等工作。部份會員更於5月《香港特殊教育人員協會特殊學習需要展覽》中，代表單位展覽攤位，向公眾介紹蝴蝶成長過程。屯門朗逸居蝴蝶友善花園仍然建設中，希望一眾會員繼續努力，發展自己專長。



會員學習使用蝴蝶生長展覽攤位所需書本和教具



到屯門朗逸居學習植物護理



建設中的蝴蝶友善花園



會員於特殊學習需要展覽攤位向嘉賓介紹蝴蝶生長歷程



## 自負盈虧宿舍服務——獨立生活計劃

繼上一期介紹屯門朗逸居，今期會介紹另一間本處的自負盈虧宿舍——獨立生活計劃。宿舍的最大特色，就是學員比較年輕、有活力、有幹勁、平時喜愛「扎扎跳」。除了接受宿舍日常多元化的訓練及活動外，閒時學員經常跟着YouTube一起唱歌、學習跳街舞，亦會聚在一起玩咭牌，有如一家人一樣，情同手足。

### 楊震跆拳道隊

楊震跆拳道隊於2023年6月成立，成立目的是希望透過跆拳道訓練，讓隊員強身健體、保護自己和發揮潛能的同時，培養禮義、克己、忍耐和百折不屈的精神。



楊震跆拳道隊於2023年6月成立，  
透過恆常訓練，提升團隊精神



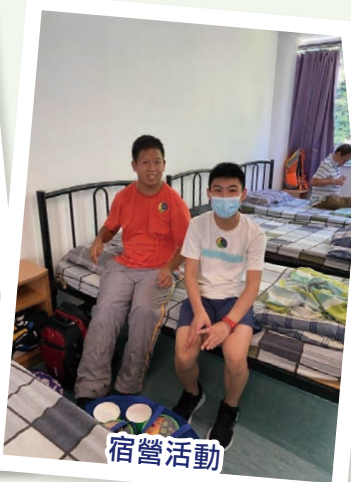
經過循序漸進的訓練，隊員將會安排到不同地方作表演、示範及分享感受，促進社會共融。

未來，隊員們更有機會參加色帶考試，讓他們的能力及資格得到認可，協助建立自信心。

### 參觀及體驗活動



參觀科學館



宿營活動



樂齡科技體驗日







## 「滴滴遊蹤深導行」

宿舍學員日前透過「滴滴遊蹤深導行」活動參觀九龍水務文物徑，由水務署職員向學員講解不同水務設施的歷史背景和重要性，加深學員對水資源的認識以及增強節約用水的意識。



學員參加由水務署舉辦的滴滴遊蹤深導行活動，認識水務文物徑及其古蹟

## 聖誕活動

透過不同類型的體驗活動，例如參觀科學館、宿營活動、到尖東欣賞聖誕燈飾及聖誕聚餐、樂齡科技體驗日等等，豐富學員的生活體驗，享受愉快的宿舍生活。



家屬活動——參加奶茶工作坊、酒店自助餐和到愉景灣漫遊，享受天倫之樂



舍友生活多姿彩，聖誕節到尖沙咀睇燈飾，之後在宿舍享用聖誕大餐

## 家屬活動

學員與家屬一同參加宿舍大旅行，過程中參加奶茶工作坊，一起學習炮製美味的奶茶。中午到酒店享用自助餐，及後到賽馬會德華公園參觀中式園林景色，最後到愉景灣漫遊。整天活動多姿多彩，充滿笑聲。

獨立生活計劃地址：新界沙田禾輦邨康和樓地下127至131室  
如大家有興趣申請入住獨立生活計劃，可以掃描二維碼瀏覽相關的網頁，了解更多相關資訊及向可宿舍職員查詢。



相信不少服務使用者手上會擁有一張殘疾人士八達通，以享有二元的乘車優惠。但大家知道嗎？由2024年8月25日起，年滿60歲的合資格人士需申請樂悠咭，以取代長者八達通及個人八達通享用二元乘車優惠，即60歲或以上的殘疾人士只需要申請樂悠咭便可以，不用再申請傷殘津貼續期，才可享有殘疾人士乘車優惠。真是既方便又快捷。而八達通公司亦會發信予60歲或以上的殘疾人士通知他們更換樂悠咭。大家記得留意信箱啊！

## 提提大家：

- ▶ 60至64歲樂悠咭持有人當年滿65歲時，仍可繼續使用持有的樂悠咭享用二元優惠計劃。
- ▶ 未滿60歲的合資格殘疾人士可繼續使用印有照片及已加註「殘疾人士身份」的個人八達通享用二元優惠計劃，毋須換咭。



有關樂悠咭的申請詳情，大家可參考以下的網址及二維碼：

[https://www.lwb.gov.hk/tc/highlights/fare\\_concession/index.html](https://www.lwb.gov.hk/tc/highlights/fare_concession/index.html)

# 照顧者資訊

# 之社區資源

當我遇有壓力或情緒不快時，我又想得到即時支援，以下資訊可以幫到我：

機構／中心	電話	運作時段
照顧者支援專線	182 183	24小時熱線
醫院管理局精神健康專線	2466 7350	24小時熱線
香港婦女中心協會照顧者情緒支援熱線	2654 6266	星期一：晚上7:00至晚上9:00 星期二及四：上午9:30至下午12:30 星期三及五：下午2:30至下午5:30
生命熱線	2382 0000	24小時熱線
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	24小時熱線
撒瑪利亞會——24小時中文及多種語言防止自殺服務 The Samaritans 24 Hour Multi-lingual Suicide Prevention Services (24/7 Hotline) (in English, Cantonese, Mandarin and other language)	2896 0000	24小時熱線
明愛向晴軒「向晴熱線」熱線服務	18288	24小時熱線
社會福利署熱線服務	2343 2255	24小時互動話音系統
利民會 情緒通精神健康支援熱線	18111	24小時熱線
浸信會愛羣社會服務處精神健康諮詢熱線	2535 4135	星期一至五：上午10:00至中午12:30 下午2:00至下午5:00 星期二：晚上7:00至9:00 熱線服務（語音資訊）時間：24小時
東華關懷熱線	2548 0010	星期一至星期五：下午2:00至6:00（公眾假期除外） （服務時間以外，設錄音留言）。
大埔浸信會社會服務處—— 「聽你心SEN」照顧者情緒支援熱線	5106 2110	逢星期二、四（公眾假期除外） 上午10:00-下午1:00、下午2:00-5:00

以上資訊未能盡錄所有機構

# 楊火子話你知

## Carer, We Care!照顧者身心補給站

本處已於2024年4月13至14日於愉景新城順利舉行「Carer, We Care!照顧者身心補給站」活動，為照顧者提供一個放鬆和自我關懷的補給空間。

活動除了邀請醫、商、教、社及照顧者代表分享他們對照顧者的支援與照顧經驗，同時亦設計了一系列以五感（視覺、聽覺、嗅覺、觸覺及意念）為題的體驗活動，通過走進不同區域，聆聽內心的需求，好好珍視自己的感受。

同一時間，活動亦提供多項工作坊，包括酒精墨水畫、盆景製作、和諧粉彩創作、方形踏步體驗、試試普拉提、齊學簡易按摩、地壺球體驗等，給予照顧者放鬆的空間。



## 2024年賣旗日——義工招募

本處將於2024年12月28日（星期六）舉行賣旗籌款，目標為港幣120萬元，為本處之油尖旺區少數族裔服務、自資殘疾人士院舍（屯門朗逸居及獨立生活計劃）籌募經費。

楊震一直為有需要人士提供適切服務，除獲政府部份資助外，其餘經費均依賴賣旗籌款及各善長之慷慨捐助。現時香港社會環境不斷變遷，從而衍生不少社會問題，需求服務人士不斷增加，故是次賣旗籌款意義重大，所得善款將悉數用於各項事工，為有需要人士帶來關懷和支持。我們期望招募5,000名實體或線上義工，如未能參與實體活動，也可登記成為線上義工，透過電子平台向親友進行募捐。詳情可向各單位查詢。



# 服務質素標準SQS (Service Quality Standards)

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社署與受資助機構共同制訂《津貼及服務協議》及一套《服務質素標準》，以釐訂及評估服務表現。為加深各位對服務質素標準的認識，今期我們將詳細介紹標準十四：

## SQS服務質素標準十四 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

- ▶ 在可行的情況下，服務單位備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- ▶ 對於服務使用者所需的任何個人護理，服務單位應確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。
- ▶ 服務單位備有確保服務使用者的保密權得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

如對上述服務質素標準的政策和程序有任何查詢、意見或想借閱有關的政策及程序文件，歡迎與各單位職員聯絡。



如大家對復康服務部／單位有任何意見，可填寫下方意見欄，並交回、傳真或寄回所屬單位，謝謝！

---

---

---

---

---

---

---

---

郵票

編輯小組：劉時華(JH)、曾樂意(OPRS)、蔡正慧(KHCS)、周瑞敏(ISS)、  
洪艷芬(IRSC)、葉燕玲(DAC)、何樹威(POT)

督印人：陳凱艷（住宿照顧服務部門主管）

機構網址：[www.yang.org.hk](http://www.yang.org.hk)

機構facebook：<https://www.facebook.com/yang.org.hk/>

機構Instagram：[https://www.instagram.com/yymmss\\_hk/](https://www.instagram.com/yymmss_hk/)



機構網頁



機構FB



機構IG

機構地址：九龍窩打老道54號

出版日期：2024年6月

印刷數量：1185本