



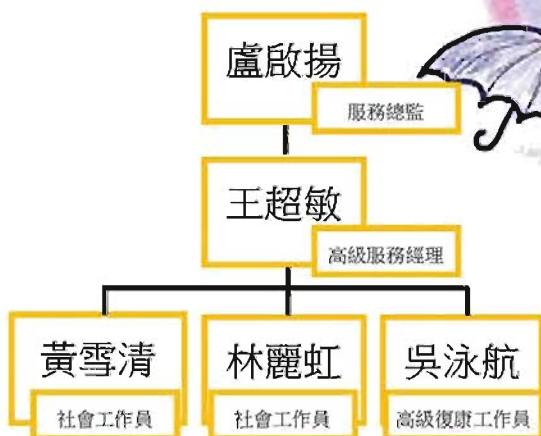
基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



心悅社
LIFES Link

2016年9月季刊

服務架構



<心悅社>

地址: 九龍觀塘順利邨利富樓 2 樓 113-115 室

電話: 39969124

傳真: 39968514

WhatsApp: 55354540

督印人: 王超敏

編輯: 陳曉鳳

編者: 吳泳航

2016-9 月 編印 300 份

計劃簡介:

本計劃於 2016 年獲香港公益金資助，致力為殘疾人士照顧者提供社區支援和網絡服務，以促進社區照顧工作的可持續性及協助年老的照顧者達致健康老齡。

我們的服目標:

本計劃致力為殘疾人士照顧者提供社區支援和網絡服務，以達至

- 1) 舒緩照顧者壓力
- 2) 改善照顧者生活質素
- 3) 促進社區照顧工作的可持續性化
- 4) 協助年老的照顧者達致健康老齡



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest.

『心』力軍

黃雪清 社會工作員

大家好!

我是社工黃姑娘，剛於九月一日正式轉職心悅社。如果大家有印象的，應該會記得早前於「同行關顧現晚情」(BL)及「悅安心-嚴重殘疾人士家居照顧服務」(RHC)的聯合活動見面的。

其實，早已於幾年前加入「悅安心-嚴重殘疾人士家居照顧服務」，主要的服務對象是嚴重殘疾人士，期間亦會做照顧者的工作，明白大家的情況。當然，因服務限制，未能深入地做照顧者的工作。適逢有機會轉職至「心悅社」(LK)，希望未來可以更專注照顧者的工作，與大家同行。

期待日後於「心悅社」的活動見到大家。



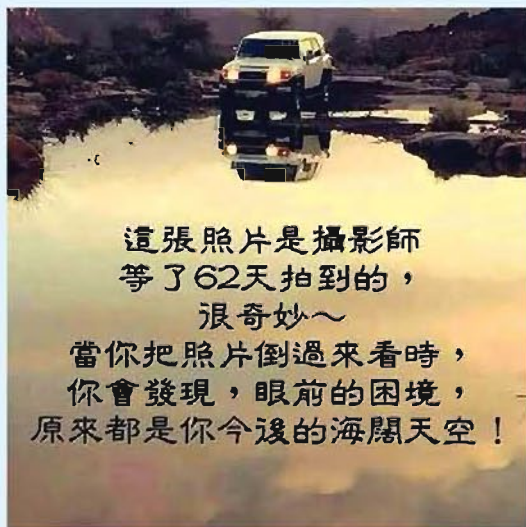
說說再見

彭楚君 實習社工

大家好，我是彭姑娘(Cindy)，9個星期的實習期轉眼間便完結，首先，非常感謝心悅社給予這次實習的機會；其次感謝一眾「悅」剪「悅」輕鬆及「我的快樂地圖」的參加者，你們的投入參與，使活動得以順利推行。在與一眾照顧者接觸及相處的過程中，我能夠以全新的眼目認識復康服務，並嘗試理解大家的需要，實在獲益不淺。

未來一年，我將會繼續完成我的大專課程，有空也會回來擔任義工，探望一下大家。

最後，在此跟你們分享一張我認為很有意思的圖片，但願這張在我實習期間為我帶來力量及安慰的圖片，也在需要時為大家打打氣。



這張照片是攝影師等了62天拍到的，很奇妙～

當你把照片倒過來看時，原來都是你今後的海闊天空！

「守護卡」



警務處將會推出「守護卡」幫助前線警務人員辨識精神上無行為能力人士，確保人員在處理精神上無行為能力人士時能盡早為其聯絡家人或合適成年人，以保障他們的利益。精神上無行為能力人士及家屬們可自行決定使用與否。

「守護卡」計劃旨在使執法人員能及早識別精神上無行為能力的人士，包括智障及自閉症患者，並知悉其醫療和溝通上的需要，以及其親屬的聯絡方法。

「守護卡」的概念是讓有需要人士自願填寫其醫療需要、溝通需要、緊急聯絡人以及其聯絡方法，並可隨身攜帶該卡。當有關人士在沒有親友陪同下遇上緊急情況，如迷路、意外受傷、為刑事案件的受害者，或被執法人員調查時，執法人員可透過「守護卡」及早知悉持卡人的醫療及溝通需要，並通知其親友提供協助。

Care Card Scheme

Service Target and Objective

The Care Card Scheme aims at allowing law-enforcement officers to identify mentally incapacitated persons (including persons with intellectual disabilities and autism) as early as possible, and be aware of their medical and communication needs and ways to contact their relatives.

守護卡計劃

服務對象及目的

「守護卡」計劃旨在使執法人員能及早識別精神上無行為能力的人士，包括智障及自閉症患者，並知悉其醫療和溝通上的需要，以及其親屬的聯絡方法。

請填妥資料，並與出紙張上。
Please fill in the form at the back, tear it off and carry it along with you.

計劃概念

「守護卡」的概念是讓有需要人士自願填寫其醫療需要、溝通需要、緊急聯絡人以及其聯絡方法，並可隨身攜帶該卡。當有關人士在沒有親友陪同下遇上緊急情況，如迷路、意外受傷、為刑事案件的受害者，或被執法人員調查時，執法人員可透過「守護卡」及早知悉持卡人的醫療及溝通需要，並通知其親友提供協助。

The Purpose

The Care Card is to let those in need have their medical and communication needs and emergency contacts available. They can carry the card in case of an emergency e.g. getting lost, being injured accidentally or being victimized in a crime. Furthermore, if they are subject to an enquiry by law-enforcement officers, but are not accompanied by any friends or relatives, the law-enforcement officers can become aware of their medical and communication needs, and inform their friends and / or relatives to render assistance.

你的名字 My name is: _____ 男 Male 女 Female

我的緊急聯絡人 My emergency contact: _____

他的電話號碼 His/her contact no.: _____

我有什麼需要 My illness/disability: _____

我的藥物及醫療需要 My medication and medical needs are: _____

我的行為特徵和溝通需要 My behavioural characteristics and communication needs are: _____

5-8月
小組、活動花絮

活動



殘疾人士監護令及
公共信託講座 (6月14日)



怡菁山莊一遊 (6月23日)



三高SAY NO
健康身體檢查、講座 (7月6日)



結伴同行南區遊 (7月7日)



退休人士及長者

博覽參觀 (7月9日)



我的快樂地圖

(7月14日、7月21日、7月29日)



藝術新媒體之旅 (7月22日)



小組

星星同學會·月亮同學會
(5月至8月)



恬·甜

(6月至8月)



甜入心 (6月至8月)



『悅』剪『悅』輕鬆
(7月至8月)



夏日拼拼樂
(6月至8月)



藍田站推行免費接駁服務 便利輪椅乘客

港鐵公司將於二零一六年九月九日起，於藍田站推行免費無障礙接駁服務試行計劃，協助輪椅乘客更便捷地前往鯉魚門道的 C 出入口，以使用該處的無障礙通道進出車站。

藍田站依山而建，港鐵目前在車站的 C 出入口設置斜道，提供無障礙通道方便使用輪椅的乘客出入車站。新服務推行後，輪椅乘客可更便捷地於該車站位於山上的其他出入口，包括啟田道 A 出入口和茜發道 D1 出入口，前往 C 出入口；同樣地當輪椅乘客抵站後，亦可使用新服務由 C 出入口前往 A 出入口或 D1 出入口。

輪椅乘客如需使用有關服務，可在上午七時至晚上十一時期間抵達車站時聯絡車站職員。職員會隨即作出安排，並協助乘客乘車。提供接駁服務的易達車每次可接載最多兩名使用手動輪椅的乘客或一名使用電動輪椅的乘客，而每名輪椅乘客可由一位人士陪同乘車。（有關服務詳情，請參閱附件）

港鐵公司車務營運總管李聖基先生表示：「港鐵一直致力為乘客提供便捷和無障礙的乘車環境。受地理環境所限，在藍田站其他出入口興建無障礙設施是非常困難或不可行，然而我們致力作出合適安排，使乘客可以更容易地由這些出入口無障礙地前往車站。」

免費無障礙接駁服務將試行一年，公司其後會作出檢討。在試行期間，港鐵會繼續與傷健人士團體保持溝通。



藍田站免費無障礙接駁服務 試行計劃

試行期：	二零一六年九月九日至二零一七年九月八日
服務時間：	上午七時至下午十一時
路線：	1. C 出入口 (鯉魚門道) ↔ A 出入口 (啟田道) 2. C 出入口 (鯉魚門道) ↔ D1 出入口 (茜發道)

乘客須知：

1. 輪椅乘客如須使用服務，請於到達車站後致電 2927 7350 聯絡車站職員。不設預約服務；
2. 提供接駁服務的易達車每次可接載最多兩名使用手動輪椅乘客或一名使用電動輪椅乘客；
3. 每名輪椅乘客可由一位人士陪同乘車；
4. 由於調配車輛需時及要視乎當時路面交通情況，預計等候時間或不少於 30 分鐘；
5. 當天文台發出黑色暴雨警告信號或八號或以上熱帶氣旋警告信號，有關服務將會暫停。

心悅社 2016年10-12月份活動

秋日運動好輕鬆 2016(10月份)

內容：由9月開始至12月，於體育館輕鬆與其他家長進行羽毛球活動，活動身心。

日期：5/10・12/10・19/10・26/10 (逢星期三)

時間：上午11時至下午12時

地點：順利體育館

對象：殘疾人士照顧者及家屬

名額：6-8個

費用：免費(請自備羽毛球拍)



秋日運動好輕鬆 2016(11月份)

內容：由9月開始至12月，於體育館輕鬆與其他家長進行羽毛球活動，活動身心。

日期：2/11・9/11・16/11・23/11・30/11 (逢星期三)

時間：上午11時至下午12時

地點：順利體育館

對象：殘疾人士照顧者及家屬

名額：6-8個

費用：免費(請自備羽毛球拍)

秋日運動好輕鬆 2016(12月份)

內容：由9月開始至12月，於體育館輕鬆與其他家長進行羽毛球活動，活動身心。

日期：7/12・14/12・21/12・28/12 (逢星期三)

時間：上午11時至下午12時

地點：順利體育館

對象：對殘疾人士照顧者及家屬

名額：6-8個

費用：免費(請自備羽毛球拍)

禪 繕

內容：禪繞藝術是一種新穎的藝術形式，在藝術創作中達到放鬆的效果，只需要一枝筆就能夠簡單上手。* (其中三節會畫印度手繪紋身)

日期：6/10/2016 (四)至10/11/2016(四)

時間：14:00-16:00

地點：順利村利富樓2樓113-115室

對象：殘疾人士照顧者

名額：8

費用：\$20 (已包HENNA筆)

手語樂融融

內容：跟隨路德會義工手語導師學習基礎手語並準備義工服務。

日期：21/10/2016・28/10/2016・4/11/2016・11/11/2016・18/11/2016・25/11/2016 (逢星期五)・27/11/2016(星期日)

時間：下午1時30分至下午3時30分

地點：順利村利富樓2樓113-115室

對象：殘疾人士照顧者

名額：8

費用：全免

*註：最後一天為路德會的嘉年華，本小組的參與者須協助當天攤位的進行

生命歷程齊體驗

內容：透過參觀生命體驗的過程，引發參與者思索何謂年輕、何謂年老，反思生命價值、學懂珍惜及關懷，讓自己及別人活得更快樂。並加強參與者對計劃未來生活的意識。

日期：19/10/2016 (二)

時間：11:45-18:00

地點：賽馬會『生命・歷程』體驗館

對象：殘疾人士照顧者

集合地點：黃大仙港鐵站

集合時間：11:45

名額：18

費用：\$20 (已包午餐)

截止日期：2016年9月23日下午5時

時間	內容
11:45	集合
11:45-12:55	午餐
13:15-13:55	乘搭大會安排之車輛至會場
14:00-18:00	於『生命・歷程』體驗館進行活動
18:00	解散

骨質密度檢查日講座

內容：提供定期的身體檢查，讓參與者定期監察自己的身體狀況。檢查內容有度高、磅重、脂肪比例、量血壓和骨質測試

日期：22/11/2016(三)

時間：上午9時至12時

地點：基督教家庭家庭服務中心大樓7樓

對象：殘疾人士照顧者

名額：6-8

費用：\$40



悅安·心悅遠足遊

內容：由順利徒步行至西貢蠔涌，讓家屬能離開熟識的生活圈，與其他照顧者結伴暢遊，感受郊外的新鮮空氣，享受輕鬆美好的一天

日期：6/12/2016(二)

時間：上午10時至下午3時30分

地點：西貢古道(順利消防局至西貢蠔涌)

對象：殘疾人士照顧者

名額：15

費用：全免(交通、午膳自費)

集合地點：順利消防局巴士站

路程：約6.8公里

需時：約3.5小時

難度：1-2星

截止報名日期：21/11/2016下午5時



探索無限體驗營

內容：透過宿營的機會，增強同路人之間彼此認識，同時亦促進殘疾人士的自主和能力感，並使其及照顧者能於自然環境中放鬆身心。

日期：21/10/16(五) - 22/10/16(六)

時間：21/10 下午2時半至 22/10 下午4時半

地點：薄扶林傷健營

對象：殘疾人士及照顧者

名額：25人

費用：\$60(已包營地來回車費及3餐)

報名日期：即日起至2016年10月5日下午5時

聖誕樂天倫暨照顧者感謝日

內容：於迪士尼好萊塢酒店享用中午自助餐和參與遊戲環節，歡渡聖誕、共聚天倫。同時，透過此活動，鼓勵參與者表達對家人的心意和感激之情，藉此肯定照顧者為家庭的付出和辛勞。

日期：2016年12月17日(星期六)

時間：中午12時半至下午2時半

地點：迪士尼好萊塢酒店-米奇廚師餐廳

集合時間：上午11時

集合地點：觀塘或黃大仙(詳細集合地點將個別通知)

對象：殘疾人士綜合服務各單位會員及其照顧者

名額：30名

費用：\$70位

截止報名日期：2016年10月28日



請各會員留意

除非該小組有指定截止日期，否則所有小組將於小組開始前二星期截止報名，活動則於開始前四星期截止。如小組或活動報名人數超出限額時將於截止報名後一個工作天進行抽籤，抽籤結果將以電話形式通知報名者。查詢/報名方法：請致電 39969124 與心悅社職員聯絡

細味生活

西貢古道--(順利消防局至西貢蠔涌)

訪尋香港十大名穴之一



百花林孫中山母親楊氏風水名穴，沿途欣賞西貢白沙灣及蠔涌一帶景色。



飛鵝山 由飛鵝山道進入



百花林 軍事遺跡



西貢古道 大石砌成的古道



蠔涌谷 經過一些農場



蠔涌谷 沿途村落



大藍湖村 沿途石屎路比較多



蠔涌 河中有很多魚



蠔涌 昔日亞洲電視廠房



蠔涌 車公古廟



蠔涌古道從前是由西貢區通往九龍市區的主要幹道。大藍湖居民從前從事藍布漂染，令湖水變藍，故名大藍湖。另外百花林全眺西貢山水，風水奇佳。

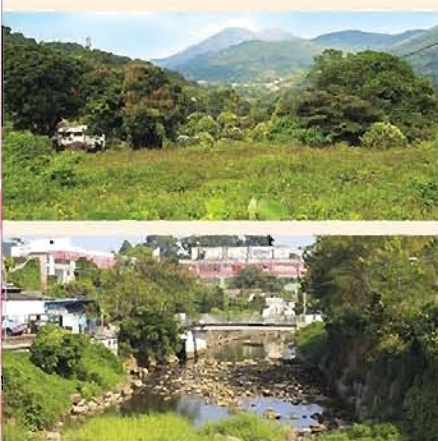
蠔涌古道在歷史中擔當重要的角色，香港淪陷前，蠔涌古道屬於英軍抗日的鯪魚灣戰線一部份，淪陷之後，遊擊隊東江中隊在西貢成立港九獨立大隊，活躍於西貢各鄉及古道之間，開展抗日工作。

可惜因城市發展下，由大石砌成的古道現時只剩下一部份，在飛鵝山道出發往蠔涌，沿途大部份都是石屎路及下山路段，所以算是易行路線。可乘巴士在德棠學校站下車，沿飛鵝山道經過一些豪門大宅，轉入百花林路，當中有一條分支上山路段，可到達孫中山母親楊氏的墓地，聽說是香港十大名穴之一，名穴背靠飛鵝山，而向西貢白沙灣及蠔涌一帶，景觀開揚，離開墓地，經由大石砌成的古道，下雨及潮濕季節時特別小心，因可能長滿青苔而濕滑容易跌到。然後沿大藍湖路往蠔涌，其中可選擇轉入較窄屋及蠔涌谷，走過當中的村落及農莊，感受城市中的田園風光，沿蠔涌河到蠔涌村，河中有很魚及龜，可能是有些人住在這條河進行放生活動，及渠務署經河道工程改善，所以河裡生物豐富。最後參觀歷史悠久的車公古廟，及從外面觀看已荒廢了的昔日亞洲電視廠房，可在西貢公路乘小巴或巴士離開。

• 難度：1-2星 • 景觀：3.5 • 長度：約6公里 • 時間：約3小時



總結

沿途大部份都是石屎路及下山路段，所以算是易行路線。但下雨及潮濕季節時特別小心，因行走古道時可能容易跌到。



颱風、暴雨惡劣天氣 小組/活動安排

颱風訊號	暴雨警告訊號	室內活動	戶外活動
T1 一號戒備信號	 黃色暴雨警告信號		
L3 三號強風信號	 紅色暴雨警告信號		
 八號或以上信號	 黑色暴雨警告信號		
 雷暴警告	 酷熱/寒冷天氣警告		

-  = 活動/小組如常
-  = 活動/小組取消
-  = 活動/小組將視乎天氣情況而定，職員將於小組/活動開始前 2 小時決定並以電話通知參加者

1. 小組或活動前兩小時天文台發出三號強風訊號或紅色暴雨警告訊號，外出活動將會取消。
2. 小組或活動前兩小時天文台發出八號強風訊號或黑色暴雨警告訊號，所有活動將會取消。

如參與者對惡劣天氣下小組/活動安排有任何疑問，歡迎致電 39969124 向心悅社職員查詢

〈活動報名須知〉

- 1) 本單位舉辦之活動以會員為優先。
- 2) 參加者可透過以下方式報名參加本中心舉辦之活動：
 - 2.1 致電中心報名
 - 2.2 親臨中心報名
- 3) 如報名人數超出活動或小組名額，將於報名截止日期後一個工作天進行抽籤，落選者則列入後備名單。
- 4) 所有報名者，須於活動前繳清相關費用，否則其報名資格將被取消，不作另行通知。
- 5) 一經繳費，不得退款及自行轉讓名額或找他人替代，若有特殊原因，請與職員聯絡。
- 6) 如課程參加人數不足，中心有權取消任何活動，並儘快通知參加者辦理退款手續。
- 7) 會員(活動參加者) 有責任保持活動的地方清潔，愛公物及小心保管個人財物，如有損失本單位恕不負責。
- 8) 本單位將於活動期間拍攝照片，以便製作報告書及刊物，會員如有異議請於小組/活動前知會單位職員。
- 9) 本單位會經由Whats app 發放資訊，號碼為：5535 4540。會員可於智能電話內加入此號碼，以便即時接收最新的資訊。

照顧者投稿區

歡迎照顧者投稿，以增加本刊資訊內容的豐富性，內容字數不限。投稿一經刊登，將獲得精美禮品一份。