



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



心悅社
LIFES Link

2017年 1-4月中心季刊

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: 3996 9124

傳真: 3996 8514

WhatsApp: 5535 4540

督印人: 王超敏

編輯: 陳曉鳳

編者: 吳泳航

2016-12月 編印500份



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

目錄

計劃簡介	P.1
服務內容	P.1
新潮流—禪繞畫，Henna	P.2-3
家屬支援服務及發展工作小組介紹	P4
心資訊—從康橋事件到照顧者的想法和感受	P.5
小組活動花絮	P.6-8
2017年1-4月小組消息	P.9-10
2017年1-4月活動消息	P.11-13
出於污泥而不染—T·PARK[源·區]	P.14-15
活動報名須知	P.16
惡劣天氣安排	P.17

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康健老齡。

我們的服務目標：

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康健老齡

我們的服務對象：

- 1) 殘疾人士之照顧者；
- 2) 殘疾人士及其兄弟姊妹；

我們的服務：

- 1) 強化照顧者能耐
 - 多元化的教育性小組
 - 專題講座或工作坊
 - 定期提供復康資訊
 - 家居支援服務
- 2) 社區支援和網絡
 - 互助支援小組
 - 聯誼活動
 - 家庭活動/旅行
 - 參觀或探訪活動
- 3) 生涯規劃及個人成長
 - 心理健康小組
 - 義工服務小組
 - 興趣小組或活動
- 4) 身心靈健康服務
 - 個案輔導及情緒支援服務。
 - 健康管理活動及小組
 - 健康、營養及心理顧問服務
 - 轉介服務

新

潮

流

禪繞畫

Zentangle

禪繞畫的由來

禪繞畫創始於2005年，是近年的藝術潮流，由前僧侶芮克·羅伯茲（Rick Roberts）與字體藝術家瑪莉亞·湯瑪斯（Maria Thomas）創辦。一開始是芮克看到瑪莉亞十分專注地繪製插圖背景，然後問她繪畫感受時，她表示自己十分放鬆，然後芮克發現瑪莉亞其實是進入冥想的狀態，於是兩人覺得可以合力研發出一套繪畫方式，從而引導和鼓勵其他人一起感受同樣的體驗。

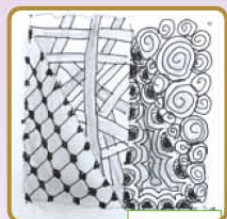
禪繞畫的好處

在紙上有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

禪繞畫所需要的工具

一支黑筆、白紙和一支鉛筆

照顧者作品分享



(以上作品均由組員繪畫)

新

潮

流

印度手繪紋身

Henna Tattoo

手繪紋身應用及來源

在印度，新娘新婚的那一晚，女性會在手腳的部分畫上細緻的彩繪圖騰，使自己在慶典時看起來更美麗，同樣也為自己帶來祝福，而圖案越精緻和顏色越深越好，代表愛人越愛你；同時圖案能夠保留越久越好，因為退掉之前都不用做家事。

圖案可以停留多久？

因為是染劑的關係，會依照各人體質新陳代謝的不同，而有時間上的差異，但多數可以維持2-3週。

照顧者作品分享

因為是染劑的關係，會依照各人體質新陳代謝的不同，而有時間上的差異，但多數可以維持2-3週。



資料源自--- HENNA手繪召喚幸福的圖騰---陳曉薇著



家屬支援服務及發展工作小組

已於今年九月正式成立，將定期發放有關的資訊，協助照顧者更清楚掌握殘疾人士綜合服務的方向及活動。

家屬支援服務及發展工作小組分別由殘疾人士綜合服務轄下不同的服務單位組成，單位如下：

- 誠信兒童之家
- 誠望輔助宿舍
- 社區間康復中心
- 迪智展能中心暨宿舍
- 欣悅坊-地區支援中心 (觀塘東)
- 悅安心-嚴重殘疾人士家居照顧服務
- 心悅社-照顧殘疾人士及其年老照顧者的服務



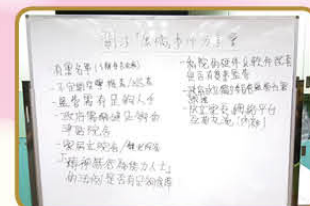
家屬支援服務及發展工作小組除了定期發放資訊外，亦會共同籌備大型活動，而第一個合辦聖誕聚餐活動將於十二月十七日假迪士尼好萊塢酒店舉行。



關注「康橋」事件分享會

近日私營殘疾人士院舍「康橋之家」前院長張健華涉非法性交案引起關注，因明白照顧者對此事亦十分緊張，故心悅社及欣悅坊於十月二十七日即時就此事舉行關注「康橋」事件分享會，讓大家表達關注及訴求。當日出席的照顧者均樂意表達自身對事件的感受，透過討論，照顧者就「康橋」事件表達的訴求如下：

- 建議性罪行定罪紀錄查核機制的涵蓋範圍擴展至私營的殘疾人士院舍，如能設立黑名單，了解從事私營院舍的職員是否犯事則更理想。
- 建議社署需派職員不定期突擊檢查或巡查，以確保院舍服務質素。
- 即使已設立監管的制度，亦建議需有足夠的人手負責巡查工作。
- 要求政府需興建足夠的津助院舍，減少入住私營院舍的需求。
- 建議政府興建家居式或雙老院舍，讓年老的照顧者亦同時入住，互相照顧。
- 需重新檢視「精神無行為能力人士」的法例是否有足夠保障。
- 建議政府成立獨立委員會監管社署跟進有關工作。



最後，當日參加的照顧者均表示樂意定期聚會，關注智障及殘疾人士的福利事宜。如日後有其他的跟進活動，亦歡迎各位照顧一同參與。



小 組 花 絮

匠心皮工小組



禪·繪



手語樂融融



禪畫(樂智)



經絡瑜珈



小 組 花 絮



經絡養生功



秋日運動好輕鬆
2016(11月)



三高sayno工作坊



活動花絮

4D奇妙旅程



骨質密度身體檢查暨 精明飲食講座



2017年1-4月小組消息

運動鬆一鬆 (2月)

內容：由2月開始至6月，於體育館輕鬆與其他家長進行羽毛球活動。
小組日期：7/2、14/2、21/2、28/2 (二)
收費：全免 (請自備羽毛球拍)
人數：8
對象：殘疾人士照顧者及家屬
時間：下午12:00-下午1:00
地點：觀塘曉光街體育館



運動鬆一鬆 (3月)

內容：由2月開始至6月，於體育館輕鬆與其他家長進行羽毛球活動。
小組日期：2/3、9/3、16/3、23/3、30/3 (四)
收費：全免 (請自備羽毛球拍)
人數：8
對象：殘疾人士照顧者及家屬
時間：下午12:00-下午1:00
地點：觀塘曉光街體育館

運動鬆一鬆 (4月)

內容：由2月開始至6月，於體育館輕鬆與其他家長進行羽毛球活動。
小組日期：6/4、13/4、20/4、27/4 (四)
收費：全免 (請自備羽毛球拍)
人數：8
對象：殘疾人士照顧者及家屬
時間：下午12:00-下午1:00
地點：觀塘曉光街體育館

2017年1-4月小組消息

薰香舒心班

內容：現代生活追求速度，充滿壓力，我們常活於疲乏、不安、焦慮的情況下，易有睡眠質素下降的情況出現。希望透過小組，介紹香薰精油的使用方法、常用精油的療效及特性，協助組員「鬆一鬆」，再重新出發。

小組日期：13/1、20/1、17/2、24/2, 3/3 & 17/3 (五)

時間：上午10:30-下午12:00

收費：全免

人數：8

對象：殘疾人士照顧者及家屬

地點：順利辦公室

親子愛同遊

內容：透過到大自然的野餐活動，提供輕鬆的平台，增加彼此的交流，促進親子的關係。

小組日期：7/1、11/2、4/3、22/4 (六)

時間：上午10:30-下午2:30 (預定)

收費：全免 (車資和膳食自費)

人數：12

對象：殘疾人士及其照顧者 (親子)

地點：外出活動

春日摩摩搽

內容：透過學習香薰知識及按摩的技巧，幫助自己及家人減輕身體的不適，重獲健康身心。

小組日期：4/3, 11/3, 1/4, 8/4 (六)

時間：上午10:30-下午12:30

人數：8人

收費：全免

地點：待定

對象：殘疾人士照顧者

飾品創作家

內容：學習如何用押花和串珠等技巧，創造個人獨特的飾品和配件。

小組日期：28/2, 7/3, 14/3 (外出), 21/3, 28/3 (二)

時間：上午10:30-下午12:30

人數：8人

收費：\$20

地點：中心悅議

對象：殘疾人士照顧者

2017年1-4月活動消息

年年辦年貨

內容：雞年臨近，每家每戶都忙於整理家居迎接新一年的來臨，會員可藉此活動辦年貨，並享受郊野活動，呼吸新鮮空氣，與同路人的互動交流，為繁忙生活中得到輕鬆愉快的時間。

日期：12/1/2017 (星期四)

時間：上午9:45-下午3:45

人數：57

對象：殘疾人士照顧者

收費：30元 (包旅遊巴，午膳)

繳費方法：可親臨順利邨辦公室繳交，或以支票形式寄往本中心，支票抬頭『基督教家庭服務中心』

地點：流浮山海味街，富琴有機火龍果農莊

集合時間：上午9:45

集合地點：基督教家庭服務中心大樓地下

解散時間：下午3:45

解散地點：觀塘

截止報名日期：2016年12月16日下午5時

新春親子逍遙遊

日期：1/2/2017 (星期三) (年初五)

時間：上午9:45-下午3:45

人數：47

對象：親子優先，殘疾人士照顧者

收費：免費 (包旅遊巴，午膳自費)

地點：屯門T-park，教育大學 (午膳)，慈山寺

集合時間：上午9:45

集合地點：基督教家庭服務中心大樓地下

解散時間：約下午3:45

解散地點：觀塘

截止報名日期：2017年1月13日下午5時



2017年1-4月活動消息

家居探訪 (3月) (招募探訪家庭)

內容：上門探訪同路人，為他人帶來溫暖，加強彼此的互助網絡。
日期：15/3/2017 (星期三)
時間：待定
地點：九龍東
對象：殘疾人士照顧者

守護咭使用講座

警務處將會推出「守護卡」幫助前線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。現已聯絡警務處講解，以助各照顧者更了解使用方法和維護自身的權益。
日期：18/02/2017 (六)
時間：上午10:00-下午12:00
地點：觀塘警署
內容：守護咭、警方拘捕程序、社區罪案陷阱、參觀觀塘警署
對象：智障、殘疾人士 及其家屬
人數：40人

健康管理身體檢查+講座

內容：為參與者度高、磅重和量血壓外，亦邀請了註冊中醫師講解腸胃消化問題，學習如何在煩擾的日常生活中為腸胃健康得到更佳的調理。
日期：16/2/2017(星期四)
時間：上午9:00-下午12:00
人數：30人
收費：\$20
地點：大樓705室
對象：殘疾人士照顧者

2017年1-4月活動消息

再次探索體驗營

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。
地點：薄扶林傷健營
日期：10/03/17 (五) - 11/03/17 (六)
時間：10/03 下午2時半至11/03下午4時半
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：即日至2017年2月9日下午5時
註：上次10月21日因風暴而取消之參加者將獲優先報名

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

設施

出於污泥而不染

T·PARK [源·區]

(資料源自-T·PARK[源·區])

位於屯門曾咀稔灣路 25 號的T·PARK[源·區]，於2016年5月19日正式開幕啟用。名字中的「T」代表TRANSFORMATION「轉換」(包含「轉廢為能，煥然一新」的意思)。

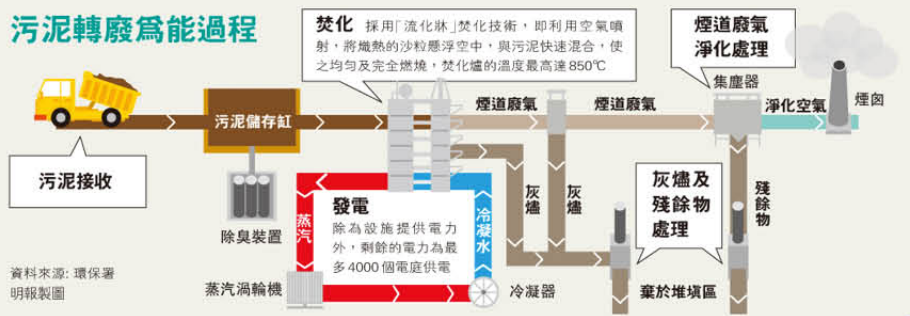


T·PARK [源·區] 標誌著政府為了社會利益而致力實踐香港「轉廢為能」策略的決心。這座污泥處理設施更展現一個願景，為積極鼓勵並提升市民對廢物管理、資源回收和循環再用建立正面態度。T·PARK [源·區] 不僅是一座污泥處理廠，透過其休閒和教育設施，它更是一個學習和體驗香港綠色文化的地方。

轉廢為能---自給自足

園區內有4個焚化爐，以850度以上溫度焚化每日2000公噸污泥，數量遠超本港11個污水處理廠每日產生的數量。焚燒污泥時產生的熱力，會將包圍鍋爐的水管產生蒸氣，再傳送到渦輪機產生電力，以供應全個園區的電力運作，而當4個焚化爐全開的時候，更能將多餘的電力供應至公共電網，足夠為4000個家庭供電。另外，園內的用水由廠房內海水化淡廠提供，經處理後會循環再用，例如灌溉、沖廁和清潔用途，所以於園區內水和電都是自給自足的。

污泥轉廢為能過程



海天一色

T·SPA源·泉



園區內最受關注的，就是園內設有3個恆溫的水療池，分別為熱水池攝氏36-40度、溫水池26-30度、冷水池15-22度，池中加入礦物鹽幫助血液循環。而池邊可飽覽屯門后海灣之景色。水療池開放時間為10:00-18:30，每日分為4節，每節90分鐘，可同時容納100人。



透明廠房

源·館



館內有8個展區，展示整個污泥焚化過程如何滿足熱能、電力、水資源的自給自足。同時亦展示了很多互動的展品，供參觀者認識更多污泥處理的過程。










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


會員如需報名或有任何疑問，歡迎致電3996 9124與心悅社職員聯絡，本單位將不會對任何whatsapp之報名或內容作出回應和處理，敬請留意。
- 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，須於活動前繳請相關費用，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，若有特殊原因或有任何疑問，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，會員如有異議或疑問，請於小組/活動前知會單位職員。
- 9) 本單位會經由Whats app 以廣播形式發放資訊，號碼為：5535 4540。會員可於智能電話內儲存此號碼，以便即時接收最新的資訊。
(會員需先以智能電話儲存本單位之whatsapp號碼5535 4540，才能於廣播中接收本單位最新的資訊。)


颱風、暴雨及惡劣天氣 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	 Amber 黃 黃色暴雨警告信號		
L3 三號強風信號	 Red 紅 紅色暴雨警告信號		
 8 西南 SE 東南 8 東北 NW 西北 8 9 10 八號或以上信號	 Black 黑 黑色暴雨警告信號		
 雷暴 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3996 9124向心悅社職員查詢。