



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康

照顧者 如何尋找 不同的支援

社區服務
督導主任

林銘偉

2024年6月29日

需要不同的照顧者

1. 長者
2. 長期病患者/
先天性缺陷人士
3. 殘疾人士
 - a. 身體活動能力受限制 (肢體傷殘)
 - b. 視覺有困難
 - c. 聽覺有困難
 - d. 溝通能力有困難
 - e. 精神病 / 情緒病
 - f. 自閉症譜系障礙
 - g. 特殊學習困難
 - h. 注意力不足 / 過度活躍症
 - i. 智障 / 唐氏綜合症

資料來源

- 香港特別行政區政府統計處。(2021)。第63號專題報告書：
殘疾人士及長期病患者。
- 照顧者資訊網
<https://www.carers.hk/article/574>

精神復元人士的 照顧者

全港精神健康調查

6至17歲的兒童及青少年 (2023年)

- 24.4%的兒童及青少年過去一年曾出現精神疾病

16至75歲的成人 (2015年)

- 一般精神病的患病率為13.3%

15至24歲的少年及青年 (2023年)

- 16.6%青年過去曾出現精神疾病

60歲或以上的長者 (2023年)

- 輕度和嚴重認知障礙症患病率分別為22%和9.7%

- 8.6%調查對象被診斷患有焦慮症和抑鬱

資料來源

- 精神健康諮詢委員會。(2023)。工作報告 (2021年12月1日至2023年11月30日)。
https://www.healthbureau.gov.hk/download/committees/acmh/work_report_of_ACMH_2022_2023_c.pdf
- Lam LC, Wong CS, Wang MJ, et al. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilisation of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol (網上版) 首次發表日期：二零一五年二月八日。DOI: 10.1007/s00127-015-1014-5。



照顧者的精神壓力
→ 影響精神健康

- 不知所措、無助、孤獨
- 害怕、擔憂、挫敗、
內疚、自責
- 身心疲倦
- 社交方面失去自我

如果一個人有精神健康問題，會令到三個家人受影響

If three family members would be affected by each person with mental health issues.

4:05 / 12:52

Scroll for details

香港就起碼有四百萬人被這問題困擾

as many as four million Hong Kongers could be troubled by the issue.

4:10 / 12:52

Scroll for details

照顧者的需要

1. 資訊需要
2. 經濟需要
3. 情緒需要
4. 自我照顧需要



好的照顧者：

- 如何照顧好需要照顧的人？
- 如何照顧好自己？



自我照顧

+



支援服務

資料來源

- 照顧者資訊網
<https://www.carers.hk/article/574>

1. 資訊需要的支援



[照顧者資訊網 \(carers.hk\)](http://carers.hk)

[照顧者資訊網 \(182183.hk\)](http://182183.hk)



The screenshot displays the website interface for carers.hk. At the top, the logo and URL 'carers.hk' are visible. The main heading is '照顧者指南' (Carers Guide). Below it is an illustration of a person sitting in the rain, looking distressed, with a hand reaching out from the right to offer support. The text '精神復元人士' (Mental Health Recovery Person) is positioned below the illustration. A '返回' (Return) button is located on the right side of the illustration. At the bottom of the illustration area, there is a progress indicator with several dots, the fourth of which is highlighted in orange.

On the right side of the screenshot, there is a sidebar menu titled '精神復元人士' (Mental Health Recovery Person) with the URL 'https://www.carers.hk/articles/26'. The menu items are as follows:

- 支援照顧者
- 精神復元人士照顧者錦囊
- 職業康復服務/日間訓練服務 +
- 住宿照顧服務 +
- 社區支援服務 +
- 特定基金/信託服務/經濟援助 +
- 推廣精神健康流動宣傳車服務
- 精神科醫生名冊
- 康復服務中央轉介系統 +
- 醫療服務資訊 +
- 教育服務資訊
- 就業服務資訊 +
- 交通資源
- 地區康健中心/站

2. 經濟需要的支援

特定基金/信託服務/經濟援助

- 牙科服務
- 綜合社會保障援助計劃
- 普通傷殘津貼
- 香港展能精英運動員基金
- 個人電腦中央基金
- 殘疾僱員支援計劃
- 為獲聘於有新工作的高額傷殘津貼領取者提供津貼以聘請照顧者計劃
- 公共福利金計劃

精神復元人士

- 支援照顧者
- 精神復元人士照顧者錦囊
- 職業康復服務/日間訓練服務 +
- 住宿照顧服務 +
- 社區支援服務 +
- 特定基金/信託服務/經濟援助 -**
 - 牙科服務
 - 綜合社會保障援助計劃
 - 普通傷殘津貼
 - 香港展能精英運動員基金
 - 個人電腦中央基金
 - 殘疾僱員支援計劃
 - 為獲聘於有新工作的高額傷殘津貼領取者提供津貼以聘請照顧者計劃
 - 公共福利金計劃

中華人民共和國香港特別行政區政府
社會福利署

PUBLIC SERVICES 公共服務

主頁 > 公共服務 > 康復服務 > 社區支援 > 支援殘疾人士/精神復元人士照顧者 > 為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃

為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃

簡介

關愛基金於2016年10月推出「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃」，旨在向低收入家庭的殘疾人士照顧者發放生活津貼，以補貼其生活開支，並讓有長期照顧需要的殘疾人士可在照顧者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區居住。上述試驗計劃由2023年10月起納入政府恆常資助，名稱亦更新為「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃」（下稱「津貼計劃」），為有援助需要及符合資格的照顧者繼續提供支援。

↑ 社會福利署網站
← 照顧者資訊網

3. 情緒需要的支援

三大服務

- a. 職業康復服務/
日間訓練服務
- b. 住宿照顧服務
- c. 社區支援服務



3a. 情緒需要的支援：職業康復服務/日間訓練服務

https://carers.hk/articles/26

精神復元人士

支援照顧者

精神復元人士照顧者錦囊

職業康復服務/日間訓練服務

- 庇護工場
- 綜合職業康復服務中心
- 綜合職業訓練中心-日間服務
- 輔助就業
- 殘疾人士在職培訓計劃
- 「陽光路上」培訓計劃



3b. 情緒需要的支援：住宿照顧服務



精神復元人士

支援照顧者

精神復元人士照顧者錦囊

職業康復服務/日間訓練服務 +

住宿照顧服務 -

- 中途宿舍
- 為精神復元人士而設的輔助宿舍
- 長期護理院
- 自負盈虧院舍
- 私營殘疾人士院舍買位計劃
- 私營院舍 (沒有參與買位計劃)

高
支
援

長期
護理院

中途
宿舍

輔助
宿舍

低
支
援

3c. 情緒需要的支援：社區支援服務

社區支援服務

- 精神健康綜合社區中心
- 殘疾人士社交及康樂中心
- 殘疾人士及其家人社區支援計劃
- 住宿暫顧服務
- 個案臨床心理服務
- 賽馬會情緒GPS心理支援計劃
- 賽馬會心導遊+
- 賽馬會共融·知行計劃 – CareER「疾風草」職涯發展計劃
- 躍動啟晴 – 情緒健康管理計劃(個案服務)
- “RE:bound” 簡便入門精神健康求助平台-照顧者及精神受困擾人士支援
- 「M+」精神健康計劃
- 《即時通》24小時精神健康守護同行計劃
- 精神復元人士過渡支援服務試驗計劃
- 曾接觸司法程序人士家屬精神健康支援計劃
- 社區支援單位
- Re:Fresh線上精神健康自助平台

全港 24 間
精神健康綜合社區中心
ICCMWs

精神健康綜合社區中心 - 營運機構
(排名不分先後)

- 新生精神康復會
- 香港心理衛生會
- 浸信會愛羣社會服務處
- 香港神託會
- 香港明愛
- 善導會
- 利民會
- 東華三院
- 基督教家庭服務中心
- 扶康會
- 香港聖公會福利協會



短片播放：

<https://isd.wecast.hk/vod/?id=16229>

3c. 情緒需要的支援：社區支援服務

swd.gov.hk

 社會福利署



家長 / 親屬資源中心

主頁 > 公共服務 > 康復服務 > 社區支援
> 中心為本服務 > 家長 / 親屬資源中心

家長 / 親屬資源中心

簡介

全港共有19間由社署津助的家長 / 親屬資源中心，其中5間附設有少數族裔專屬單位(專屬單位)，為殘疾人士的家長及親屬 / 照顧者提供社區支援，認識如何照顧殘疾人士，以及互相交流經驗和支持。

附設有少數族裔專屬單位的家長 / 親屬資源中心¹會因應少數族裔的語言障礙和文化差異情況，為他們制定適合的服務，以鼓勵他們使用社區服務來滿足需要及促進社會共融。

服務對象

殘疾人士的家長及親屬 / 照顧者。

- 全港19間由社署津助的家長 / 親屬資源中心
- 其中5間附設有少數族裔專屬單位
- 其中1間的特定服務對象是精神復元人士的家屬
- 於2025 年第三季前增設4間家長 / 親屬資源中心

資料來源

- 香港特別行政區。(2023)。行政長官2023年施政報告。
- 社會福利署網站

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/centrebase/parentsrel/

3c. 情緒需要的支援：社區支援服務

社區支援服務

- 精神健康綜合社區中心
- 殘疾人士社交及康樂中心
- 殘疾人士及其家人社區支援計劃
- **住宿暫顧服務**
- 個案臨床心理服務
- 賽馬會情緒GPS心理支援計劃
- 賽馬會心導遊+
- 賽馬會共融·知行計劃 - CareER「疾風草」職涯發展計劃
- 躍動啟晴 - 情緒健康管理計劃(個案服務)
- “RE:bound” 簡便入門精神健康求助平台-照顧者及精神受困擾人士支援
- 「M+」精神健康計劃
- 《即時通》24小時精神健康守護同行計劃
- 精神復元人士過渡支援服務試驗計劃
- 曾接觸司法程序人士家屬精神健康支援計劃
- 社區支援單位
- Re:Fresh線上精神健康自助平台

swd.gov.hk

社會福利署

主頁 > 公共服務 > 康復服務 > 社區支援 > 其他支援服務 > **住宿暫顧服務**

住宿暫顧服務

簡介

為在社區中生活，但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的殘疾人士提供臨時而短暫的住宿照顧，以紓減主要照顧者長期照顧殘疾人士的壓力，並讓他們在有需要時能得到短暫休息的機會，從而鼓勵及協助殘疾人士儘量繼續留在社區居住。

服務對象

- 智障人士或肢體傷殘人士或精神復元人士；
- 年齡在6歲或以上（個別服務單位只接收15歲或以上的殘疾人士）；
- 願意過群體生活，而且沒有影響群體生活的行為問題及傳染病；及
- 需接受一定程度而不超越有關服務單位所提供的起居照顧或護理服務。

swd.gov.hk

社會福利署

申請手續

- 直接向有關服務單位提出申請，或由各醫務社會服務部、綜合家庭服務中心、特殊學校或康復服務的社會工作者轉介；及
- 須填報「**住宿暫顧服務入宿健康狀況申報表**」，服務機構可視乎情況所需而要求進行醫療檢查。
- 倘若殘疾人士於非辦公時間內（即星期一至星期六下午5時至翌日上午9時，星期日及公眾假期上午9時至翌日上午9時）有迫切短暫住宿照顧服務需要，殘疾人士、其家人或其照顧者可直接聯絡提供指定暫顧宿位服務的參與「買位計劃」下的私營殘疾人士院舍以作安排；如有需要，有關殘疾人士會於入宿後轉交至有關服務單位的社工跟進。
- 可按連結至社署「**暫託服務/緊急住宿空置名額查詢系統**」，查閱指定暫顧宿位(津貼殘疾人士院舍及參與「買位計劃」的私營殘疾人士院舍)的空置情況。如有查詢，請致電社署熱線 2343 2255。

ves.swd.gov.hk

中華人民共和國香港特別行政區政府
暫託服務 / 緊急住宿空置名額查詢系統 (空置名額查詢系統)

殘疾人士住宿暫顧服務

殘疾人士住宿暫顧服務是為殘疾人士提供臨時而短暫的住宿照顧，以紓減主要照顧者長期照顧殘疾人士的壓力，並讓他們在有需要時能得到短暫休息的機會，從而鼓勵及協助殘疾人士儘量繼續留在社區居住。

[詳情](#) [搜尋空置宿位](#)

殘疾人士日間暫顧服務

殘疾人士日間暫顧服務是為殘疾人士提供日間暫顧，以紓緩照顧者的壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助殘疾人士儘可能繼續在社區生活。

[詳情](#) [搜尋日間暫顧服務名額](#)

殘疾人士緊急住宿服務

提供指定暫顧宿位服務的參與「買位計劃」下的私營殘疾人士院舍安排殘疾人士緊急住宿服務。

[詳情](#) [緊急住宿服務名單](#)

3c. 情緒需要的支援：社區支援服務



如需精神健康支援
即打24小時熱線 **18111**

Call **18111** for 24-hour
mental health support

4. 自我照顧需要的支援：dayday330

2019年3月，新生會推出了一項全港範圍、全年無休的
330公眾意識和推廣活動，旨在鼓勵每個人每天進行一個
330小休息，只需做一些我們喜歡並對健康有益的活動。
這將有助於培育正面心理，並可以透過靜觀的方式進行。

介紹短片：<https://youtu.be/p5dOajyEllo>



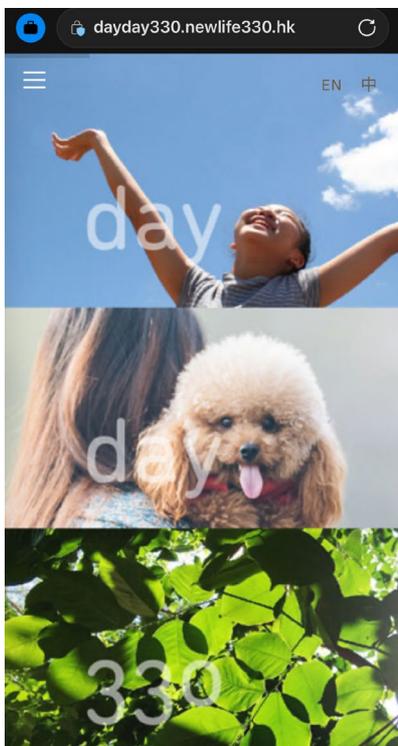
讓我們一起來做一個練習吧！

你的330小休息是什麼？
在進行330小休息後，你感覺如何？

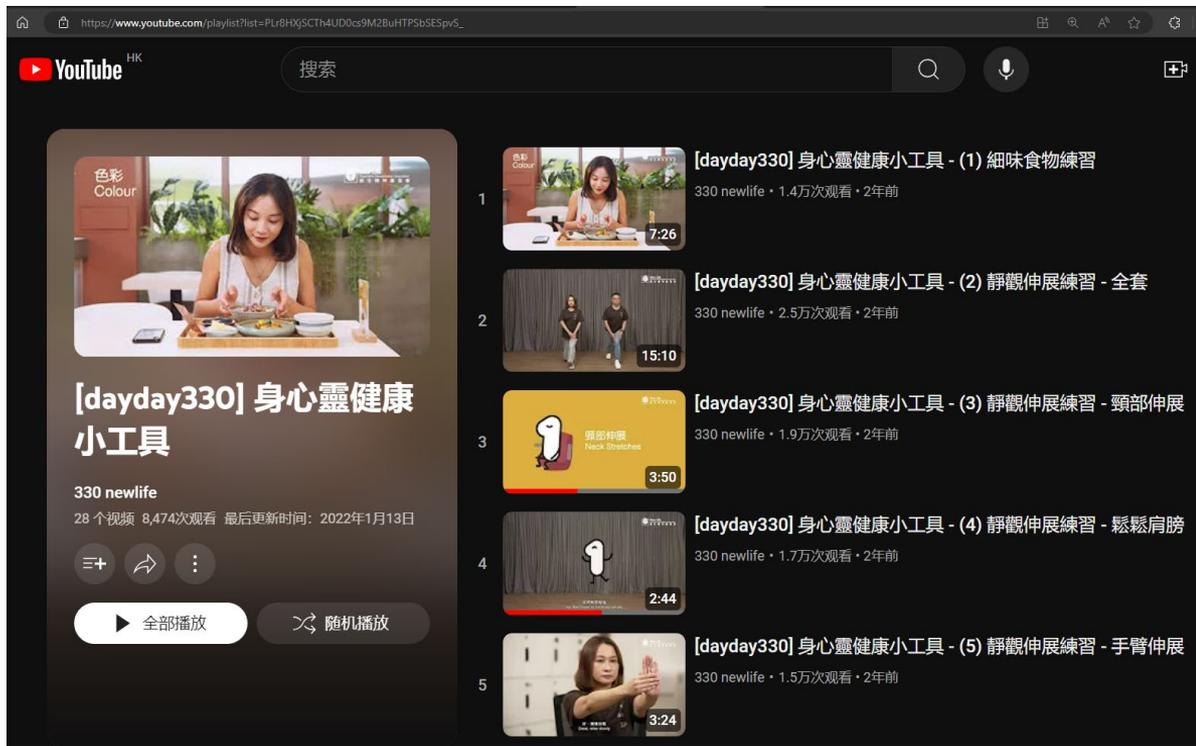
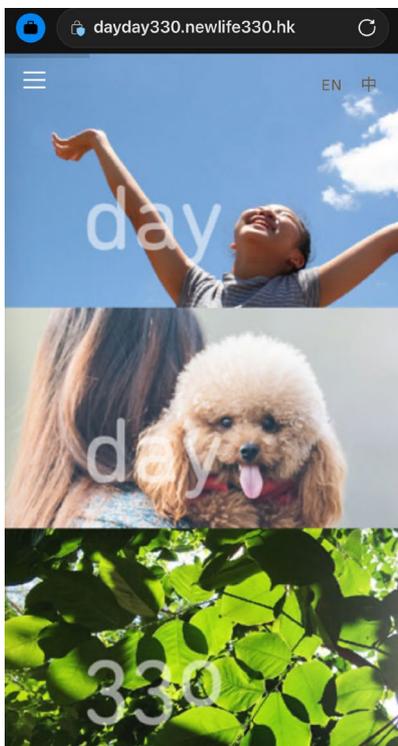
「每天進行一個330
小休息，讓我們維持
身心靈健康」

新生精神康復會
執行委員會主席
譚贛蘭女士 GBS JP

4. 自我照顧需要的支援：dayday330 (介紹短片播放)



4. 自我照顧需要的支援：dayday330 (身心靈健康小工具)



4. 自我照顧需要的支援：dayday330 (靜觀呼吸練習)



4. 自我照顧需要的支援： 從dayday330 至 [330]健康指數



20條題目



總分：



三個組別

每題以5分李克特量表進行評分，
從1 (非常不同意) 到
5 (非常同意)

從20到100
較高的得分代表
較高水平的身心靈健康

(性別和年齡無顯著差異)
組別1：20-65 (25%)
組別2：66-78 (50%)
組別3：79-100 (25%)

4. 自我照顧需要的支援： [330]健康指數如何讓公眾及照顧者受益？



- 篩檢精神困擾
- 全面了解身心靈健康，包括個人的優勢、價值觀和美德
- 認識自己的身心靈健康水平
- 根據相應的建議採取行動，追求身心靈健康
- 培養促進健康的生活習慣



總結



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新生精神康復會

From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康

多謝 Thank you

www.nlpra.org.hk