



香港傷殘青年協會

Hong Kong Federation of Handicapped Youth



肢體傷殘人士

照顧者手冊

目錄

前言

| | |
|-----------------|----|
| 第一章 | |
| 03 誰是肢體傷殘人士照顧者 | |
| 第二章 | |
| 04 照顧者的壓力 | |
| 第三章 | |
| 06 如何成為輕鬆照顧者 | |
| 第四章 | |
| 09 認識肢體傷殘人士 | |
| 第五章 | |
| 12 照顧技巧 | |
| 》 步行工具篇 | 52 |
| 》 輪椅使用篇 | 54 |
| 》 扶抱篇 | 58 |
| 》 運動篇 | 61 |
| 》 個人衛生篇 | 63 |
| 》 護理篇—導尿 | 65 |
| 》 護理篇—褥瘡處理 | 69 |
| 第六章 | |
| 45 預防筋肌勞損 | |
| 第七章 | |
| 52 認識社區資源 | |
| 》 暫顧服務 | 52 |
| 》 社區支援服務 | 54 |
| 》 住宿服務 | 58 |
| 》 日間訓練或職業康復服務 | 61 |
| 》 輪椅租用 / 維修服務 | 63 |
| 》 經濟援助 | 65 |
| 》 公共服務 | 69 |
| 第八章 | |
| 77 香港傷殘青年協會服務簡介 | |
| 81 參考資料 | |
| 83 鳴謝 | |
| 84 附錄 | |
| 》 覆診用的檢查清單 | |

序言

傷殘人士的康復路是漫長的，實有賴其家人及照顧者的支持，助其融入社區生活；而照顧者，在社區內默默地守護著他們所關愛的人，盡心盡力的無私付出，卻在照顧過程中有著不少的壓力及困難，實在需要社會的關注及支援。

製作此《肢體傷殘人士照顧者手冊》，旨在為照顧者提供基本的照顧知識及技巧，藉此提昇他們的照顧能力；而手冊內的社區資料，照顧者可善加利用，以取得社區支援，減輕照顧工作所帶來的壓力。

本會謹藉此手冊的印行，向各照顧者表達我們的敬意！更重要的是，還要感謝社會福利署康復及醫務社會服務科撥款資助，令此手冊得以付印。

香港傷殘青年協會

誰是肢體傷殘人士照顧者？

“我的丈夫是傷殘人士，由於他行動不便，需要以輪椅代步，所以他每天的起居飲食，也是由我去協助及照顧。他每天也有去庇護工場，那邊有些姑娘照顧他的。那我是否算是照顧者呢？”

“兒子因癱瘓而長期住在醫院，丈夫又是長期病患者，兩個都要照顧。”

不論你的性別與年齡，你可能是肢體傷殘人士的配偶/父母/子女/親屬或好友，只要大部份時間為肢體傷殘人士在家中提供生活上的照顧、護理及協助，便是照顧者的一份子。

照顧者的壓力

“做照顧者真的很辛苦，簡直全年無休。別奢望星期六、日會好一點。什麼也要自己一手一腳去應付、去照顧。”

照顧工作是全天候的，照顧者的身體、心理及社交生活皆會受到影響，身心壓力亦由此而形成。作為照顧者的你，可有以下感受：

» 你感到力不從心嗎？

照顧傷殘人士是一場持久戰，特別是照顧嚴重肢體傷殘人士的更要付出大量的體力和心力。有很多照顧者除了要打理家務亦同時需照料其他家人，有些更有固定的工作，令不少照顧者都感到身心疲乏，常有力不從心的感覺。

» 你覺得很無助？

“別人根本不懂如何幫忙，所以不放心交給他們照料。”

照顧者長時間用在照顧工作上，無暇聯絡親朋，有事的時候不易找到人分擔，認為親朋不了解其照顧工作所以幫不上忙，為此感到無助。

» 你為將來擔心？

“當我體力不支的時候，又有誰人可以代替我照顧太太呢？”

“都好擔心自己一天比一天老，無法繼續照顧兒子。”

照顧者最擔心是當自己無能力再做照顧者時，誰可繼續照顧？這個憂心無法釋懷，長期影響照顧者的心情。

» 你覺得缺乏自己的生活，失去自由？

為了照顧傷殘人士，照顧者可能要放棄工作，甚至失去個人社交生活，失去自由，變得不開心。

» 你有時會對照顧工作感到厭惡，卻又為這想法而內疚？

照顧工作是一項艱巨的任務，照顧者很多時要獨力承擔所有的照顧責任，當吃力的照顧工作已成為生活的全部時，難免會產生厭惡的感覺；另一邊廂卻又為這念頭產生罪疚感。這種矛盾的心情會造成極大的心理壓力。

其實，以上的想法是長期受壓所帶來的心理反應。若壓力持續，身心皆會受損。你應儘快尋求專業的協助，因為你有可能患上抑鬱症。你可致電輔導熱線或諮詢家庭醫生的意見，亦可約見社工或接受心理輔導。謹記愈早求助，愈快根治。

如何成為輕鬆照顧者

》 認識及接納你的負面情緒

由於照顧者的責任重大，產生負面情緒是可以理解的。能夠認清並接納有這樣的情緒是十分重要，你可與親友傾訴，或於需要時找輔導員或社工協助。

》 與家人共同分擔照顧責任

大部分的照顧者都是獨力承擔照顧工作，默認這是不可推卸的責任。在可以情況下，照顧者應嘗試與家人分擔部份照顧工作，除可減輕壓力，亦可讓家人更了解你的工作及感受，有助溝通。

》 了解傷殘人士的身心狀態

了解肢體殘疾的成因，病徵及護理方法，有助提供適切的照顧；學習理解他們的心理需要，可促進溝通。

》 與他參與共同節目

可在日常生活中加入一些共同活動，例如一起聽音樂，看電視或到公園散步等，既可分享箇中樂趣，又可增進感情，鬆弛身心。

》 保持輕鬆的精神生活

“單單是照顧的工作，已佔去所有時間，哪有時間玩樂？”

適量的娛樂是不可缺少的，它既可減壓，又可宣洩情緒，如看電

影、音樂、郊遊等，皆可從中得到短暫的鬆弛，令自己更有效應付壓力。

» 保持社交生活

“有義工朋友會致電給我，又或者會約我吃飯，好讓我呻一下，令自己感覺好一點。”

“有時也會爭取一點時間看看報紙，希望令自己不要與外間脫節。”

別將自己孤立，應定期相約親友見面、飲茶等，以保持正常的社交。多與朋友傾訴心事，聽取他們的意見，以得到精神上的支持。請記得定期帶傷殘人士前往傷殘人士活動中心，他跟你也有相同的社交需要。

» 放個短假

可每隔一段時間申請「家居暫顧服務」，稍作休息。也可每隔數月替傷殘人士申請暫住宿舍，給自己放個短假，藉此補充精力。

» 參加支援小組

“我每天要返工、又要去醫院，已無時間去參加支援小組。”

如何成為輕鬆照顧者

若照顧工作令照顧者無暇每次出席有關小組活動，亦不妨先成為一員，在需要時依然可透過電話或上網等取得支持，因為其他小組成員與你是同路人，這是非常重要的，因為有人了解你的感受。大家可從中分享照顧心得，了解別人面對相同問題時的處理方法，藉此交換資訊，間接擴闊生活圈子。

» 善用社區資源

“在中心學過一次基本的物理治療，覺得好實用。”

如何釋放壓力、正確的照顧技巧、人際關係等知識和技巧並非天生擁有。善用社區資源，接受不同的培訓或輔導治療等支援，均可讓照顧工作變得輕鬆。另外亦可多了解社區上的住宿服務，為他的將來早作計劃，當需要時可善加利用。

» 保持運動，身體健康

“照顧者是一生一世的工作，我真的感到要保持心境開朗，要關心自己的身體，才可長時間去做好照顧工作。”

運動可令人精神從壓力中抽離，從而增加應付壓力的能量。運動更可鬆弛筋骨，鍛練意志力，也有助對抗抑鬱。照顧者應每天安排運動的時間，以保持健康體魄，應付繁重的照顧工作。

認識肢體傷殘人士

» 誰是肢體傷殘人士？

據《香港一九九四年康復計劃方案檢討》，任何人士如因骨骼、肌骨骼或神經器官殘障，並主要損及運動機能，以致某方面或多方面的日常生活受到妨礙或限制，皆可視為肢體傷殘人士。

» 肢體傷殘的成因是什麼？

肢體傷殘可能是先天性（遺傳因素或胎兒的外在因素）或後天而成。

先天性如胎兒在子宮之內的發展，受到不適當的醫療、飲食、吸煙、喝酒或是濫用藥物等傷害，便會導致肢體發育不健全或殘障。

後天則由於意外或患病而引起，當中包括上肢（手）或 / 及下肢（腳）受損、變形或截肢。

» 他們的生理變化

先天或後天形成的傷殘，及傷殘程度不同的人士，在生理照顧的需要會有所不同。照顧者可按需要作參考：

（I）自我照顧能力退化

部份傷殘人士身體機能隨著年歲而退化，自我照顧能力變弱，需要照顧者大量的照料。例如手部傷殘人士難以自我梳洗及更衣、下肢傷殘者會難於如廁等。照顧者此時變得與傷殘人士十分密切，成為其左、右手。

認識肢體傷殘人士

(II) 神經痛楚

部份輪椅使用者會因神經線被壓著而感到痛楚，特別在受傷初期，會較容易引發神經痛。除了需要往醫院或到診所查看原因外，也可嘗試躺下或坐立挺直，以減輕神經痛楚。

(III) 肌肉痛症

長期使用輪椅人士，會較易患有肌肉痛症。特別是使用手動輪椅人士，他們需以手代腳，令手部、頸部及膊頭肌肉受壓引致痛症。正確使用輪椅、多做鬆弛運動等皆有助對抗肌肉痛症。

(IV) 併發症

部份傷殘人士的抵抗力比較弱，故有機會引起其他疾病，最佳方法是定期作身體檢查，並主動向醫生了解其身體情況。

» 他們的心理需要

因身體外表上的轉變，傷殘人士在心理方面亦有所變化。在照顧他們的身體時，亦應顧及他們的內心感受，並給予適當支持：

(I) 自我身份適應

肢體傷殘人士的外表很易被分辨出與其他人不同，故此他們需要時間接受及適應「自我身份」。特別是後

天因意外或患病而引致傷殘的人士，他們於初期會難以接受自己的生理變化，通常需要一段長時間才能接受及適應其傷殘人士的身份。

(II) 情緒不穩

在適應的過程中，他們的情緒或會不穩定，會有否定或憤怒的時候，感到上天對他們不公平。只要我們多聆聽，接納他們的感受，讓他們作出適當的宣洩，並鼓勵他們參與社區活動，積極投入新生活，情緒會有所改善。

(III) 沉默內向

部份需要被照顧的傷殘人士，往往會因為生活需要別人協助，及擔心別人的眼光，漸漸缺乏自信，從而變得沉默內向或有自殘的傾向。照顧者需鼓勵他們參與社區活動，擴闊其生活圈子以提昇他們的自信。

» 如何跟他們溝通

與傷殘人士的相處，其實和普通人的相處方式一樣。別過份給他們特別的對待，過份的保護或關注會令他們感到自己無能。先聆聽他們的需要，才給予協助。我們用正面積極的態度面對傷殘人士，他們自會感到被關懷及被接納。

照顧技巧

» (一) 步行工具篇

使用合適的步行工具可協助傷殘人士保持一定程度的活動能力，另一方面更可減少扶抱需要，降低照顧者患上筋肌勞損的機會。選購助行器時應先諮詢專業醫護人員。

A. 拐杖：

- 手掌形的接手雖較為舒適，但要注意它們的形狀有左右之分。
- 某些較新的型號更附有索頭，以分散壓力。



B. 腋下拐杖：

- 切忌將腋窩長期壓在拐杖上，否則會壓壞神經線，致上肢癱瘓。
- 腋窩與拐杖的軟墊之間應有兩，三寸空隙。



C. 助行架：

- 為免影響平衡，助行架不應掛上任何東西。
- 某些型號的前橫桿較高，如廁時可放於坐廁上，有助減低使用者跌倒的機會。



D. 四腳叉：

- 大四爪：較穩固，但容易絆倒物件。



E. 串手式拐杖：

- 功能與腋下拐杖相同。
- 留意臂環不可過緊。



注意事項：

- 拐杖、腳墊損壞就要馬上替換。
- 若拐杖出現裂紋，手柄鬆脫或腐蛀等情況，請勿使用。

照顧技巧

» (二) 輪椅使用篇

輪椅組件說明及功能：

| 組件 | 功能 |
|------------|--|
| 1 剎制 | 留意開合的方法，不使用時必需鎖上 |
| 2 腳撐位 | 用作傾高輪椅 |
| 3 手推位 / 手柄 | 推動輪椅 |
| 4 腳踏 | 讓傷殘人士安放雙腳 |
| 5 扶手 | 休息時：讓傷殘人士安放前臂， 行走時：可讓手臂收入扶手內側，以保護 手臂 |
| 6 前輪 | 可 360 度旋轉，用來改變方向 |
| 7 後輪 | 只可前後旋轉 |



A. 輪椅開合方法

放平手掌向下按



B. 上落路壘方法

輪椅在街道上行走時，常要上落路壘，但在以下情況不宜使用，因會令照顧者較費力，及對輪椅使用者構成危險：

- 路壘本身較高
- 較重的傷殘人士
- 照顧者體形細小
- 電動輪椅

(一) 上路壘

- 面向前行方向
- 捉緊手柄，踏着腳撐，傾高輪椅，將前輪放到路面
- 握穩手柄，將後輪推至碰到路壘，然後稍用力向上將整部輪椅推上路壘面



照顧技巧

(II) 落路墾

- 背向前行方向
- 拿着手柄，照顧者向後走下路墾
- 然後將後輪慢慢向下溜
- 當後輪到達地面，踩着腳撐，將前輪升離路面，將重心置於後輪，慢慢將輪椅向後拉至前輪離開路墾
- 踩穩腳撐，慢慢將前輪下降到地面



C. 斜路

部份街道及商場設有斜路方便輪椅使用者，一些較長或傾斜度較大的斜路，應用「之」字形方式上落，既安全、又省力。

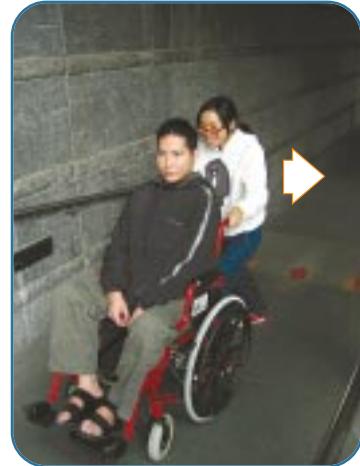
(I) 上斜

- 面向前行方向
- 照顧者上身需保持挺直



(II) 落斜

- 背向前行方向
- 照顧者慢慢將輪椅溜下斜坡
- 照顧者要注意前、後的障礙物



正確坐姿

輪椅使用者的坐姿是非常重要：



- 腳板平放踏板上，雙手可互握於大腿中間，身體坐正，頭看前方，兩邊臀部力度平均
- 身軀保持坐直
- 在腰放一個軟墊，將使用者的手放在座椅內側



- 身體傾斜於椅側
- 弓背而坐
- 隨意挨在輪椅，上手垂於輪胎旁，腳掉落垂於地面

照顧技巧

» (三) 扶抱篇

A. 扶抱前的準備

- 必須了解清楚搬運路徑及位置
- 了解被搬者的體重，並衡量自己的能力
- 扶抱時，照顧者的手腕、手肘、肩膀及腰部要收緊，以保護關節，但手指和手掌要盡量放鬆，避免傷及傷殘人士
- 避免手指成爪形，令傷殘人士受傷
- 留意傷殘人士身上是否有輸尿管、尿袋、束衣等

B. 搬移之主要步驟

(一) 椅 / 床 → 輪椅

- 把輪椅貼近床邊，鎖上輪椅
- 照顧者面向傷殘人士，照顧者雙腳以「V」字形擺放，雙腳夾住對方雙腳，照顧者保持腰部挺直



- 雙手穿過傷殘人士腋下，按住對方的肩胛骨（橫抱握法），將傷殘人士上半身稍為前移
- 由床上扶起傷殘人士的身體，轉身向輪椅讓其坐下
- 若傷殘人士尚有活動能力，他可把身體前傾，讓其好手捉住輪椅遠端，在照顧者扶持下，轉身坐到輪椅上



(II) 輪椅 → 椅 / 床

- 將輪椅的側面貼近床邊
- 調校輪椅前後，使過床後，傷殘人士坐在床中央
- 用橫抱握法，幫傷殘人士過床
- 當傷殘人士坐至床後，盡量將其臀部坐後

照顧技巧

C. 坐椅子的技巧

(I) 從椅子坐直 (矮背椅)

用穿臂握法：

- 站在傷殘人士後面
- 將傷殘人士稍向前推，讓背部離開椅背
- 雙手從傷殘人士腋下穿過
- 然後捉住傷殘人士的前臂（手腕與手肘之間）
- 傷殘人士手肘屈曲，手臂貼緊照顧者身體
- 照顧者前後腳站立，腰直，雙臂用力，將傷殘人士的上半身稍微提起和往後拉



(II) 從椅子坐直 (高背椅)

- 站在傷殘人士前面，照顧者雙腳以「V」字形擺放
- 將傷殘人士的上身往前拉
- 照顧者一手穿過傷殘人士的腋下，放在其肩胛骨上，另一手按住傷殘人士的膝蓋



- 照顧者的腰要保持挺直，然後屈膝，將傷殘人士的身體左右移動，然後將他慢慢推入

D. 輪椅←→私家車

若傷殘人士需完全倚賴照顧者扶抱過椅，且身體較重者，宜使用可連輪椅一併上車的復康巴或易達巴，減少意外。

(1) 上車

- 先將腳踏拆除
- 將輪椅與車身並排，鎖上輪椅



照顧技巧

- 協助傷殘人士移出至輪椅邊緣
- 請傷殘人士\握緊車內扶手
- 照顧者從後抓住對方的褲頭協助其移入車座
- 協助其坐好及將雙腳放入車廂內



(II) 落車

- 將輪椅與車身並排，鎖上輪椅
- 傷殘人士一手握緊車內扶手，另一手則向外按著輪椅扶手
- 照顧者雙手穿過傷殘人士的腋下，協助傷殘人士移坐輪椅



» (四) 運動篇

“運動好重要，唔做一日都感覺到他的關節硬了。”

對於傷殘人士來說，定期進行關節運動，可增加關節的靈活度，加速血液循環，避免肌肉萎縮，防止關節變形或功能惡化。

注意事項：

- 早晚也做，每次的時間長短以病人能接受程度而定。
- 提醒傷殘人士盡量放鬆，所有動作需溫和而規律地進行。
- 移動關節時要緩慢、柔和、平穩。
- 由較緊的關節做到較鬆的，而關節又要要有適當的承托。

被動運動

由照顧者協助傷殘人士躺在床上完成，每套動作做十次。

A. 上半身關節運動

(一) 肩關節抬高運動

- 一手墊在肩胛骨下方，另一手握住手腕。



照顧技巧

- 將對方的手臂逐漸托高，向後拉盡維持數秒。



(II) 肩關節外轉 / 內轉運動

- 傷殘人士的上臂平放床上，前臂向上成直角，照顧者一手放在上臂外側，另一手抓住手腕



- 用放在手腕的手，將對方的前臂向上下轉動



(III) 肩關節外展運動

- 傷殘人士的上臂貼身平放床上，前臂向上
- 照顧者一手握着其上臂外側，另一手握住手腕
- 握着上臂外側的手，用力將對方的手沿着床面向外拉並往上推，抓住手腕的手則順勢拉直、拉高對方的手



(IV) 肘關節伸直 / 彎曲運動

- 一手托住肘外側、另一隻手捉住手腕
- 將對方的手肘拉直，之後停止數秒，再回復原位
- 肘關節活動時，拉直比彎曲重要



照顧技巧

(V) 腕彎曲 / 伸直運動

- 一手托住手掌、另一隻手捉住手腕
- 將對方的手掌慢慢往上、下移動



B. 下肢關節活動

(I) 膝關節運動

- 照顧者以其中一手捉住膝蓋外側、另一手抓住腳踝
- 盡量彎曲起傷殘人士的腳，停止數秒後拉直
- 另邊腳重覆以上動作



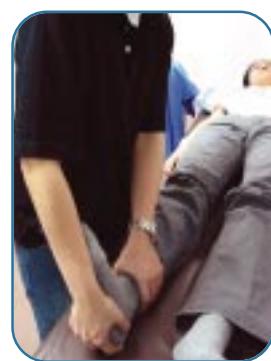
(II) 髋關節伸展運動

- 兩手分別按左右膝蓋，拉開，維持五秒，約做十下



(III) 踝關節前屈運動

- 一手抓住對方的腳跟，而另一手則按在其腳踝前，照顧者身體向前傾、順勢將手拉向前，以伸展足踝關節



照顧技巧

自助運動

A. 鬆弛運動

有些鬆弛運動是傷殘人士自己可自行做的，每個動作做十次，每次靜止約十秒，整套鬆弛運動需時約五至十分鐘。

(一) 頸項運動

- 雙眼望前，頭慢慢地向右轉，然後向左。



- 眼望前方，頭慢慢往右側，之後向左。



- 以二隻手指按下巴，然後頭慢慢向後移。



(II) 肩膀運動

縮起兩肩，然後往下壓低，向前移，再向後移。



(III) 腳步運動

雙手緊握椅邊，伸直其中一條腿，腳掌向上屈曲，靜止一會，之後轉腿重做。

照顧技巧

B. 輪椅上的伸展運動

(I) 上肢運動之一

- 雙手握拳向前伸直，
- 屈曲手臂，將拳頭放到肩前，維持約五秒，再放回原位
- 提手時深深呼一口氣，垂下手時則用口吸氣



(II) 上肢運動之二

- 兩手的手指互相緊扣並將雙手拉到胸前
- 掌心向外反，然後慢慢向前伸直手肘，維持約五秒
- 繼續將雙手儘量向上伸，維持約五秒，回到原位



(III) 腰部運動

- 兩手手指互扣，提起至肩部的高度，手肘和背部保持挺直
- 望着拳頭，上半身慢慢轉右，直至腰部有收緊的感覺，需保持臀部和雙腳不動，靜止五秒，然後回復原位
- 最後，向左重複以上動作



(IV) 臀部運動

- 兩邊膝頭分開一點，腳板平放在地，好手放在扶手上並保持放鬆
- 伸直腰背，而上身盡量保持不動
- 將身體稍微傾向右邊，同時左邊臀部提起至稍離座椅，持續五秒，然後回復原位向另一邊重複以上動作



照顧技巧

(V) 腿部運動

- 向前坐直至膝蓋剛好前過椅子的扶手，兩手在扶手上放鬆，保持上背部挺直
- 兩膝和雙腳漸漸貼合
- 兩膝慢慢向外盡量分開，然後再朝內繫合，各維持五秒



照顧者鬆弛運動

照顧者應多留意自己的姿勢，以及多做保健運動，以遠離筋肌勞損。以下是一些可強化筋肌之運動：

A. 腰背伸展運動

伸展運動每姿勢需保持 5-10 秒，然後回復原位，每個動作做 10 次。

(I) 運動一

- 雙腳稍分開站立
- 一手按腰側，一手向上舉高
- 身體慢慢側向按腰一方， 向上及向側伸展， 盆骨以下保持不動
- 回復原位後另一手重覆以上動作



(II) 運動二

- 雙手按腰部作支撐
- 慢慢向後彎



照顧技巧

(III) 運動三

- 仰臥，將雙手放於膝後抱至胸前



(IV) 運動四

- 俯臥，雙手放肩下慢慢將上身撐起，下肢保持不動



B. 腰背強化運動

- 俯臥，以前臂及腳趾支撐
- 收腹，將身體升高與地面成水平
- 用力時呼氣，放回原位時吸氣
- 每個動作做10次，可逐漸加至20次



» (五) 個人衛生篇

A. 沐浴

替傷殘人士沐浴是不可或缺的一部分。沐浴大致上分為抹身和淋浴兩種，至於選用那種方法，則視乎環境及傷殘人士的身體狀況而定：

(I) 淋浴前準備

- 放好替換衣物、毛巾、清潔用品如浴露、洗頭水、擦身用長柄海棉擦等
- 確保所有輔助工具，如洗澡椅、洗澡便椅(兩用)等已清潔妥當及放在適當的位置

(II) 清潔步驟

- 最好由上至下洗擦
- 要洗淨每一部份，需注意容易藏垢的地方，如腋下、關節屈曲位、臀部等
- 淋浴過程中要確保水溫穩定，以防灼傷被照顧者
- 盡量鼓勵傷殘人士自行沖擦身體
- 沐浴時間不宜過長，以免皮膚失去過多油份，造成「爆拆」
- 留意皮膚是否有長褥瘡的跡象，抹身時要肯定全身已抹乾，才可穿衣服
- 沐浴後要洗淨所有輔助工具，減少感染機會

照顧技巧

注意事項：

1. 留意浴室環境，在轉移位置時要特別小心，以防滑倒，如有需要，可加防滑墊。若使用有輪浴椅，必需按剎掣。
2. 花灑浴比浸浴缸更衛生。

B. 穿衣

以下的穿衣方法，特別適合一邊身體已失去活動能力人士：

(I) 穿T恤

- 先將衣袖套過弱手
- 好手接着穿過另一衣袖
- 將衫套過頭



(II) 脫T恤

- 垂下頭，好手從後將衣服拉過頭部
- 好手撐開衣領，順便穿過頭部，最後拉下衣服

(III) 穿襯衫

- 衣袖先套住弱手
- 從後拉起衣領，沿膊頭把襯衫拉至好側
- 好手立即穿過另一衫袖
- 以好手扣鈕

(IV) 脫襯衫

- 健側先脫
- 好手從後繞到另一邊，再將襯衫往下拉

(V) 穿長褲

- 將弱腳疊在好腳之上，先將褲管套過弱腳
- 拉高褲管，直至看見腳掌
- 然後好腳穿過另一褲管
- 借助椅背或附近可供支撐的物件站立
- 褲子拉過臀部，然後坐下及拉好褲鏈
- 至於不能站立太久的人士，可先躺下，再翹起臀部，然後拉上褲子

(VI) 穿鞋襪

- 將弱腳疊在好腳之上，為弱腳先穿襪，再穿好腳
- 或放弱腳在矮檻面上，再穿襪子



照顧技巧

C. 口腔護理

每天早、晚需清理口腔，而事前需要準備以下用品：

- 牙膏與柔軟的牙刷一支
- 清水一杯
- 乾毛巾一條

主要步驟

| 臥牀者 | 平臥者 |
|------------------|------------|
| 1. 幫其坐起，把乾毛巾放在胸前 | 1. 用紗布濕水扭乾 |
| 2. 先漱口 | 2. 包纏食指 |
| 3. 協助用牙刷刷牙，注意牙穢 | 3. 輕輕清潔口腔 |
| 4. 再用清水漱口 | 4. 塗潤唇膏 |
| 5. 塗潤唇膏 | |

注意事項：

1. 不可將牙刷伸得太入，以免插傷咽喉。
2. 若病人有口腔潰爛，應及早告訴醫生。

» (六) 護理篇—導尿

一些不能控制小便或尿道受壓者需要插入引尿喉導尿。

(I) 檢查尿喉

- 是否因折疊而不通暢？
- 是否阻塞？
- 尿喉是否損裂、滲水？

(II) 更換尿袋

- 更換尿袋前後，一定要洗手。
- 尿袋一定要放置於小腹下，否則尿液會倒流入膀胱，並引致細菌感染。
- 尿袋滿小便後才倒清。倒後，用酒精棉球抹拭尿袋出口，以防感染。

(III) 清潔尿道口

- 每天要用潔淨的水，清洗尿道口四周的皮膚，和尿喉插入處一小節外露的喉管，以防尿道感染。

以上資料，只概括了導尿法的要點，至於其他詳細資料，請向有關的醫護人員查詢。

照顧技巧

» (七) 護理篇一褥瘡處理

A. 什麼是褥瘡

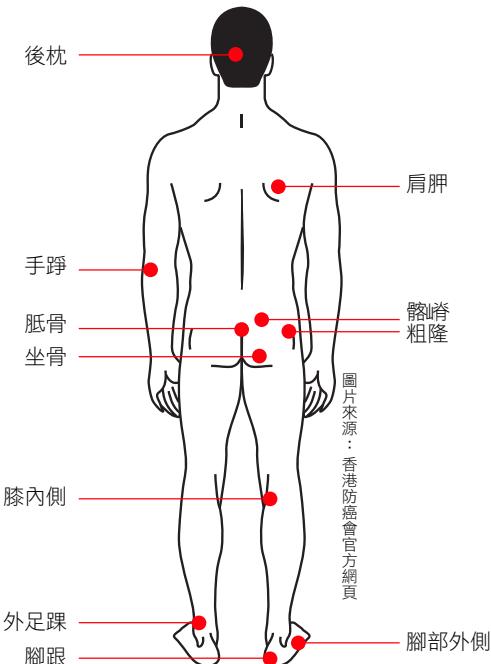
部份傷殘人士及要長期臥床的患者，由於身體某部份長期受壓，阻礙血液流通，以致該部分皮肉壞死，形成褥瘡。

右圖顯示較易長褥瘡的部位，多為骨骼較為突出的地方，各照顧者可要多加留意：

B. 成因

以下情況特別容易形成褥瘡：

- 身形偏瘦，身體有明顯的突骨處，較易壓傷
- 細菌感染令傷口難於癒合
- 大小便失禁，令皮膚濕潤，變得容易破損
- 併發症、尿導感染
- 傷殘人士的感覺較一般人麻木，常感覺不到身體被擠壓、疼痛
- 營養不良、貧血人士



C. 預防方法

“有褥瘡令兒子兩年不能坐及出街，便覺得要好好照顧他，否則有後遺症更麻煩。”

要有效預防褥瘡，照顧者務必定時替臥床或坐輪椅的傷殘人士轉身。另外，飲食營養、皮膚護理及床褥的衛生亦非常重要。

(一) 定時轉身

“姿勢坐得不好，容易有壓瘡。若定時托一下他，可減輕他的痛楚。”

- 不能自行轉身之臥牀者，每二至四小時替他轉身一次，並加枕頭墊底，而位置則隨睡姿而改變。臥床者放置枕頭位置：

| 臥姿 | 墊枕頭位置 | 作用 |
|----|------------------|-----------------|
| 平躺 | 頭部 + 上肢 | |
| 側躺 | 背脊 | 保持姿勢 |
| | 上身 + 屈曲的雙腳 小腿 | 減輕壓力 減低腳踝的壓力 |
| 俯臥 | 胸部，大腿 + 小腿下 | 使腳掌提起，減輕壓力 |

照顧技巧

- 長期坐輪椅的傷殘人士，應每十五至二十分鐘便改變姿勢或撐起上身。
- 較靈活的傷殘人士，可以教他們自己做。其他的，則要由照顧者來幫忙了。

a) 可自己來做的動作：

| 自助方法 | 步驟 |
|----------|------------------------------------|
| 撐起身體 | 先將輪椅鎖緊，然後將兩手置於輪椅扶手，用力將身體抬高至臀部離開座位面 |
| 身體兩側交替移位 | 先將輪椅鎖緊，把身體重心移往一側，讓另一側減低受壓，兩側交替地做 |
| 身體向前傾 | 把輪椅鎖緊，兩腳踏在地上，上身向前傾，讓胸部盡量接近膝蓋，然後坐直 |

b) 需要他人協助的方法：

- 將輪椅椅背後傾以減低壓力
- 先將輪椅鎖緊，照顧者站在輪椅背後，雙手放在肢體殘疾人士腋窩下伸前，握住傷殘人士的前臂，用力向上抱起，直至臀部離開座位面。

(II) 保持床舖衛生

- 保持床單平整、乾爽、無碎屑
- 每星期更換床單一次。床單弄髒了，要立即更換，以免皮膚潰爛
- 使用均壓床褥和均壓坐墊，可紓減壓力

(III) 檢查身體

每天檢查肌膚，看看有否出現褥瘡的徵兆。一般褥瘡的惡化大致分為五個階段，一旦發現要及早向醫生報告：

- 肌膚變紅
- 皮膚表面有紅腫、起泡、損傷
- 皮肉潰瘍
- 皮膚損傷，肌肉、筋腱等也損傷
- 感染細菌引致傷口擴大

(IV) 適當的護理

- 每天沐浴後一定要保持皮膚乾爽，而皮膚的褶位部份更需特別注意。
- 每日一至兩次在易受壓的部位塗上潤膚膏，但皮膚破損時切勿使用。

照顧技巧

- 每日輕輕按摩皮膚 4 至 6 次，以加速血液循環，若皮膚發紅，請勿按摩，並及早求醫。
- 皮膚如有紅斑時，應盡快求醫。

(V) 注重均衡飲食

營養不良，容易導致褥瘡，亦令傷口難以癒合，故此要注意均衡飲食。

預防筋肌勞損

» (一) 什麼是筋肌勞損

筋肌勞損是指因在日常生活中經常進行重複而用力不當的動作，或姿勢不正確而引致肌肉筋肌的磨損。勞損可以是由單次意外所引發，又可以是日積月累的。其實，有不少的照顧者都因日常工作要付出大量的體力勞動，而患有一定程度的筋肌勞損。一般來說，上肢、肩膊、腰脊的勞損是最常見的。

筋肌勞損的種類



圖片來源：職業安全健康局官方網頁

預防筋肌勞損

» (二) 筋肌勞損的症狀

首先，經常用力的部位會呈現腫脹及灼熱的感覺，當活動或觸及傷患時，不但令疼痛增加，還會感到乏力、痲痺、肌肉痙攣，甚至感到關節僵硬。而所呈現的症狀大致可分以下幾個階段：

| 病情 | 症狀 | 對日常生活的影响 |
|----|---------------------------------|-------------------|
| 初期 | 受損部分只在工作時感到疼痛、疲勞，但到晚上或休息過後便自動消退 | 並未影響工作 |
| 中期 | 用力時疼痛和疲勞加深，並持續一整晚 | 減低工作效率 |
| 後期 | 就算休息仍覺得疼痛、疲勞以及虛弱 | 引致失眠 不能完成簡單的工作 |

» (三) 筋骨勞損的成因

A. 不良的姿勢或動作

“自己姿勢運用不正確，已經有腰痛、腳踝痛。加上食無定時，也有胃痛，連感冒也多了。”

長時間維持不良的工作姿勢，包括：

- 手腕屈曲
- 手臂扭動

預防筋肌勞損

- 手肘處於不自然的屈曲角度
- 手臂提昇高於肩膊

以上動作令手部肌肉和神經組織過度拉展和收縮，膊頭和頸部肌肉因此處於緊張和收縮狀態，減少血液流通，容易導致肌肉疲勞。不良的姿勢亦會令脊椎（腰骨）造成極大的負荷，繼而導致筋肌勞損。

| 活動 | 椎間盤負荷(公斤) |
|----------------------|-----------|
| 仰臥 | 30 |
| 站立 | 70 |
| 坐下 | 100 |
| 打噴嚏、笑、咳嗽 | 110 |
| 向前彎身20度 | 120 |
| 懶散地坐 | 180 |
| 拿起 20 公斤重物 (背部挺直) | 210 |
| 拿起 20 公斤重物 (背部彎曲) | 340 |

預防筋肌勞損

B. 不當的力度運用

照顧者在取物件、輔助儀器、扶抱時所使用的力度與負荷物的重量、握持方法、與身體的距離均有關係。例如從高處取物件時，或提取輪椅時，不當的動作及力量集中在腰部，令肌腱容易感到疲倦而造成傷害。

C. 快速而重複地工作

經常快速而重複某些動作時，容易使人感到疲勞，而扶抱或打理家務都經常牽涉到這類型動作。由於每個動作相隔的時間非常短，有關肌肉筋骨沒有得到充分的休息，便容易引致受傷或勞損。

» (四) 預防方法

A. 多休息及多做舒展運動

讓肌肉與筋骨充分休息，可防止疲勞累積。休息時多做點舒展運動，可鬆弛筋骨，令疲勞的肌肉復元。

B. 由正確姿勢開始

保持正確的姿勢工作，可減輕筋肌受傷的機會：

預防筋肌勞損

|  |  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">· 每次搬運時，物件呎吋少於 $35 \times 35 \times 45\text{ cm}$ | <ul style="list-style-type: none">· 同時拿幾件大物件 |
| <ul style="list-style-type: none">· 在搬運物件時，身體盡量靠近被搬運物件。同時把物件置於兩腿之間蹲下，手抓緊物件底及頂部。把物件盡量拉近腰間，挺胸收腹，盡量用大腿肌肉出力，減少腰部向兩邊擺動。有需要時，先轉腳，後轉身 | <ul style="list-style-type: none">· 彎腰負重，或腰背過度伸展地取過高的物件 |
| <ul style="list-style-type: none">· 可使用腰封，以保持腰身挺直，用完後馬上脫下。長期佩戴腰封，會導致肌肉萎縮 | <ul style="list-style-type: none">· 過度扭動腰部。 |
| <ul style="list-style-type: none">· 稍作轉身或走動，來舒緩局部受壓的部位 | <ul style="list-style-type: none">· 做損害肌腱關節的動作，例如手腕屈曲或扭轉、經常彎腰、以及過度伸展動作，固定的姿勢，例如坐或站立過久 |
| <ul style="list-style-type: none">· 盡量減低動作的速度及力度 | <ul style="list-style-type: none">· 太快或過度用力 |

預防筋肌勞損

» (五) 治療方法

以下是一些常用的療法，以供參考。如有疑問，應諮詢醫生或治療師的專業意見：

| 治療種類 | 治療方法 | 適合人士 |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 休息 | 透過休息來防止勞損 加劇 | 病情較輕者 |
| 冷、熱敷治療 | 冷敷：舒緩急性勞損的疼痛和消腫 熱敷：復康期的勞損治療 | |
| 止痛藥物 | 由醫生處方止痛藥 | 病情較輕者，但必須由醫生處方可使用 |
| 固位活動治療 | 用夾板或支架來限制活動或固定受傷部位 | 較嚴重的患者 |
| 物理治療 | 超音波、紅外線、短波透熱治療或運動等 | 較嚴重的患者 |
| 外科手術 | | 藥物及其他治療均沒效之人士，如脊椎退化：骨刺，椎間盤突出（坐骨神經痛） |

» (六) 止痛方法

冷敷、熱敷的使用方法：

| 方法 | 作用 |
|----|----------|
| 冷敷 | 敷冰袋，浸冰水 |
| 熱敷 | 敷熱毛巾、電熱墊 |

筋肌勞損是可以預防的，只要照顧者多留意個人姿勢，並使用合適的輔助工具，及多做保健運動，便可遠離筋肌勞損。

認識社區資源

» (一) 暫顧服務

“有朋友叫我一起外出吃飯，但要照顧兒子的起居飲食，我行開了，誰能照顧他呢？知道可以申請「假期照顧服務」之後，我就可以跟以往一樣，跟朋友吃飯談天，人都輕鬆了不少。”

照顧者往往因為要照顧身邊的傷殘人士，而忽略了自己的需要。其實你也可以申請暫顧服務，好讓自己也可以處理事務，減壓輕鬆一下。

A. 假期照顧服務

此服務為傷殘人士於學校長假期、公眾假期、星期六及日，當照顧者因事未能照顧他們的時候，在中心內提供全日或半日的照顧服務。

對象：6 歲或以上的殘疾人士

收費：每小時5 元（不包括膳食費用）

有經濟困難或低收入的家庭，可直接向服務機構申請服務費減半資助。

服務單位

地址

電話

| | | |
|----------------------------|-------------------|-----------|
| 聖雅各福群會復康服務 「守護天使」假期照顧計劃 | 香港灣仔石水渠街 85號6樓 | 2835 4359 |
|----------------------------|-------------------|-----------|

http://www.sjsrs.org/caring_angel.htm

服務單位

地址

電話

香港傷健協會

黃大仙下邨一區

2361 2323

東九龍傷健中心

龍裙樓地下106至

「開心假期照顧服務」

110室

<http://css.hkphab.org.hk/>

屯門育智中心

新界屯門友愛邨

2440 2413

輕鬆「易」託站假期照顧服務 愛明樓地下124-5及
128-9室

<http://www.tkmailbox.com/tmycrc/holidayprogram.mht>

B. 家居暫顧服務

此服務是於傷殘人士家中提供短暫的照顧服務，讓照顧者可暫時放下照顧的責任，以便處理個人事務；同時避免當照顧者因事未能照顧時，傷殘人士獨自在家而發生意外。

對象：6 歲或以上的殘疾人士

收費：每小時 33 元

有經濟困難或低收入的家庭，可直接向服務機構申請服務費減半資助。

服務單位

地址

電話

香港傷殘青年協會

香港九龍橫頭磡邨

2337 9311

賽馬會活動中心

宏基樓地下1-13號

綜合暫托服務假期照顧計劃

http://www.hkfhy.org.hk/index_chi.aspx

認識社區資源

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|--|-------------------|-----------|
| 香港傷健協會 | 黃大仙下邨一區 | 2351 7762 |
| 東九龍傷健中心 | 龍裙樓地下106至 | 2351 7779 |
| 家居暫顧服務 | 110室 | |
| <i>http://css.hkphab.org.hk/</i> | | |
| 聖雅各福群會復康服務— 「守護天使」個別支援計劃 | 香港灣仔石水渠街 85號6樓 | 2835 4359 |
| <i>http://www.sjsrs.org/caring_angel.htm</i> | | |

» (二) 社區支援服務

“女兒因意外雙腳未能走動，要靠輪椅代步。醫務社工說我女兒回家後，可以申請上門物理治療服務，好讓她有更多機會康復。她已做物理治療三個月了，不但對雙腳好，連心情也好多了，因有人跟她傾談。”

傷殘人士在家中生活，如只靠自己及照顧者，身、心都會疲乏。除了照顧技巧上需要社區不同的支援外，心靈上的分享對傷殘人士本身及照顧者也是十分重要的。他們可參與社區內專為傷殘人士而設之活動中心，以滿足個人需要；亦可加入自助組織，共同為傷殘人士爭取權益。

A. 社交及康樂中心

中心會舉辦不同類形的活動讓傷殘人士參與，以滿足他們的社交、康樂及發展需要。

收費：會員年費 \$21

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|--|----------------------------|------------------------|
| 香港傷殘青年協會 賽馬會活動中心 http://www.hkfhy.org.hk/index_chi.aspx | 香港九龍橫頭磡邨 宏基樓地下1-13號 | 2337 9311 |
| 香港傷健協會 港島東傷健中心 http://www.hkphab.org.hk/services/centre-c.htm | 香港柴灣小西灣邨 瑞益樓地下5 - 12室 | 2557 1631 2965 9134 |
| 香港傷健協會 西香港傷健中心 http://www.hkphab.org.hk/services/centre-c.htm | 香港華富邨華建樓 301 - 308及310室 | 2351 1811 2351 0612 |
| 香港傷健協會 東九龍傷健中心 http://www.hkphab.org.hk/services/centre-c.htm | 九龍黃大仙下邨龍裕 樓106 - 110室地下 | 2551 4199 2550 6156 |
| 香港傷健協會 深水埗傷健中心 http://www.hkphab.org.hk/services/centre-c.htm | 九龍深水埗麗閣邨 麗蘿樓地下 S102室 | 2361 2323 2958 1280 |
| 香港傷殘人士體育協會 毅行者體育中心 141 - 148號地下 | 新界沙田美林邨 美楓樓B座 | 2602 8232 2603 0106 |

認識社區資源

B. 自助組織

由一群有共同目標的傷殘人士所組成，透過同路人的關懷、經驗分享和資訊交流，解決大家所面對的各種問題，並共同爭取傷殘人士的權益。

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|--|--------------------------------------|-----------|
| 香港傷殘青年協會 | 香港九龍橫頭磡邨 宏基樓地下16-21號 | 2338 5111 |
| <i>http://www.hkfhy.org.hk</i> | | |
| 自強協會 | 九龍啟業邨啟裕樓 地下58-61室 | 3165 8337 |
| <i>http://www.1stephk.org</i> | | |
| 路向四肢傷殘人士協會 | 九龍將軍澳健明邨 彩明商場3樓(擴展 部份)1號露天平臺3室 | 2330 6308 |
| <i>http://www.4limb.org</i> | | |
| 香港復康力量 | 九龍尖沙咀柯士甸道西 1號漾日居1樓102室 | 3471 7000 |
| <i>http://www.rehabpower.org.hk</i> | | |
| 香港肢體弱能人士家長 聯會(下葵涌兒童體能 智力測驗中心) | 新界葵涌麗祖路 77號2樓 | 2720 4402 |

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|---------------------|---|-----------|
| 香港肢體弱能人士家長協會 | 九龍亞皆老街 147L號2樓 | 2729 8828 |
| 香港復康聯盟有限公司 | 九龍橫頭磡邨宏孝樓 地下12-13號 | 2337 0826 |
| | http://www.rahk.org.hk | |
| 柏力與確志協會 (社區復康網絡) | 九龍橫頭磡邨宏禮樓 地下 | 2794 7033 |
| 香港女障協進會 | 九龍橫頭磡邨宏孝樓 12-13號地下 | 2337 0826 |
| | http://www.rahk.org.hk/index.asp?bianhao=52 | |

C. 家居康復訓練服務

此服務為傷殘人士及其家庭提供不同形式的家居訓練、物理治療，讓傷殘人士於建立社區支援網絡之餘，更可加強照顧者的照顧能力。

對象：6 歲或以上的殘疾人士

收費：上門康復訓練服務每節 90 分鐘，收費 \$60

上門物理治療服務每節 45 分鐘，收費 \$60

有經濟困難或低收入的家庭，可直接向服務機構申請服務費減半資助。

認識社區資源

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|---|-----------------------|------------------------|
| 香港傷健協會東九龍 傷健中心家居暫顧服務 | 黃大仙下邨一區龍裙樓 106至110室地下 | 2351 7762 2351 7779 |
| http://css.hkphab.org.hk/fbrs.htm | | |

» (三) 住宿服務

“第日我再老一點，自己也要人照顧時，都不知兒子可以點算？”

其實香港痙攣協會提供了家居式的住宿服務，讓缺乏基本自我照顧能力、需要起居照顧及護理服務的嚴重肢體傷殘人士申請入住。

對象：年滿15歲的嚴重肢體傷殘人士，並且：

- 家裡缺乏照顧；
- 在香港痙攣協會庇護工場工作；
- 精神及情緒狀況穩定，沒有患上傳染病，也沒有嚴重騷擾性行為；
- 無失禁情況；及
- 已獲安排日間服務或正在等候編配。

收費：50% 殘疾成人，每月 \$1,605；

100% 殘疾成人或領取傷殘津貼者，每月 \$1,813

A. 宿舍暨庇護工場服務單位

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|--|---------------------------|-----------|
| 香港島 | | |
| 香港痙攣協會 柴灣宿舍 | 香港柴灣興華邨樂興樓 二零一至二一零號 | 2557 0963 |
| <i>http://www.spastic.org.hk/</i> | | |
| 香港痙攣協會 愛睿宿舍 | 香港筲箕灣愛東邨愛善樓 一樓一零二至一零三號 | 2560 2831 |
| <i>http://www.spastic.org.hk/</i> | | |
| 九龍島 | | |
| 香港痙攣協會 龍泰宿舍 | 九龍黃大仙下邨龍泰樓 地下C翼一至九號 | 2321 6136 |
| <i>http://www.spastic.org.hk/</i> | | |
| 香港痙攣協會 白普理黃大仙宿舍 | 九龍黃大仙下邨 龍豐樓地下 | 2322 8585 |
| <i>http://www.spastic.org.hk/</i> | | |
| 香港痙攣協會 樂華宿舍 | 九龍牛頭角樂華南邨 敏華樓地下 | 2795 223 |
| <i>http://lwh.spastic.org.hk</i> | | |

認識社區資源

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|--|---------------------|-----------|
| 新界 | | |
| 香港痙攣協會 安定宿舍 | 新界屯門安定邨 定泰樓地下 | 2459 9863 |
| <i>http://www.spastic.org.hk/</i> | | |
| 香港痙攣協會 天耀宿舍 | 新界元朗天水圍天耀邨 耀富樓地下 | 2448 0639 |
| <i>http://www.spastic.org.hk/</i> | | |
| 香港痙攣協會賽馬會 白普理華心護康中心 | 新界粉嶺華心邨華勉樓 地下及一樓 | 2682 5166 |
| <i>http://wscc.spastic.org.hk</i> | | |
| 香港痙攣協會 富東宿舍 | 新界大嶼山東涌富東邨 東埔樓一樓 | 2109 3195 |
| <i>http://fttch.spastic.org.hk/</i> | | |
| 香港痙攣協會 禾輦宿舍暨康樂中心 | 新界沙田禾輦邨 協和樓地下 | 2697 3689 |
| <i>http://wh.spastic.org.hk</i> | | |

B. 宿舍服務單位

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|--|--------------------|-----------|
| 香港痙攣協會 樂華宿舍 | 九龍牛頭角樂華南邨 敏華樓地下 | 2795 2231 |
| <i>http://lwh.spastic.org.hk</i> | | |

» (四) 日間訓練或職業康復服務

“我女兒雖然不是行得走得，但她的一雙手可以做文書的工作，我卻不知怎樣可以令她找到工作。”

對於可就業的傷殘人士來說，能夠得到一份工作，可讓生活增添色彩，又可貢獻社會，是積極面對人生的一大步。輔助就業和在職培訓正可提升傷殘人士的就業能力。

A. 輔助就業

為庇護工場受訓的學員及有就業能力的殘疾人士提供輔導和支持，使其得以在勞工市場中覓得一份持續性的工作。

對象：工作能力介乎庇護工場與公開就業之間的15歲或以上中度殘疾人士。

收費：全免

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|----------|---------------|-----------|
| 香港傷殘青年協會 | 九龍灣啟業邨啟裕樓地下8號 | 2759 6412 |

<http://www.hkfhy.org.hk>

| | | |
|--------|---------------------|-----------|
| 香港復康力量 | 香港筲箕灣耀東邨耀華樓 附翼地下 | 2915 9452 |
|--------|---------------------|-----------|

<http://www.rehabpowerorg.hk/placement/home.htm>

認識社區資源

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|---|--------------|-----------|
| 香港復康會 http://www.rehabsociety.org.hk | 香港薄扶林徑7號沙灣地下 | 2816 6112 |
| 香港傷健協會 天耀宿舍 http://www.hkphab.org.hk/services/ses-c.htm | 香港柴灣環翠邨盛翠樓地下 | 2551 4226 |
| 香港痙攣協會 http://www.spastic.org.hk/ | 九龍藍田德田邨德成樓地下 | 2340 2110 |

B. 殘疾人士在職培訓計劃

透過培訓傷殘人士的工作技能，以加強傷殘人士的就業能力，同時鼓勵僱主為傷殘人士提供就業機會。

對象：需要服務單位給予支援及協助，才可在公開就業市場上覓得工作的殘疾人士。

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|---|---------------------------|-----------|
| 香港傷健協會 http://www.hkphab.org.hk/services/ses-c.htm | 香港柴灣環翠邨盛翠樓 104-105號地下 | 2551 4226 |
| 復康力量 http://www.rehabpower.org.hk/ojt.htm | 九龍尖沙咀柯士甸道西 1號漾日居1樓102室 | 2915 9452 |

» (五) 輪椅租用 / 維修服務

“沒有想過輪椅也會壞掉，那輪子突然走動不了，都不知怎辦。”

本港一些機構除了有租借輪椅服務外，也有提供維修服務，使照顧者及傷殘人士得到多一點的支援。

A. 輪椅租用服務

為傷殘人士提供輪椅租用服務。

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|---------------------|---|-----------|
| 香港傷殘青年協會 賽馬會活動中心 | 九龍橫頭磡邨 宏基樓地下1-13號 | 2337 9311 |
| | <i>http://www.hkfhy.org.hk</i> | |
| 香港紅十字會 | 香港上環德輔道西9號7樓 | 2610 0515 |
| | <i>http://www.redcross.org.hk/home.cfm? Mid=125&FMid=124&popup=0&langid=2</i> | |
| 香港傷健協會 西香港傷健中心 | 香港華富邨華建樓地下 301至308及310室 | 2551 4199 |
| | <i>http://www.hkphab.org.hk/services/centre-c.htm</i> | |
| 香港傷健協會 東九龍傷健中心 | 九龍黃大仙下邨一區 龍裕樓地下106至110室 | 2351 1811 |
| | <i>http://www.hkphab.org.hk/services/centre-c.htm</i> | |

認識社區資源

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|-------------------|--------------------------------|---|
| 香港傷健協會 沙田青少年中心 | 沙田第一城恆城街2號 2637 2266 三十四座地下 | |
| | | http://www.hkphab.org.hk/services/c&y-c.htm |
| 香港輪椅輔助隊 | 九龍深水埗南昌村 昌謙樓地下1-3號 | 2194 9666 |
| | | http://www.hkwheelchair.org.hk/ |

B. 輪椅維修服務

為傷殘人士提供輪椅維修服務。

| 服務單位 | 地址 | 電話 |
|-------------------------|------------------------------------|---|
| 香港痙攣協會 鄧肇瓊紀念工場 | 沙田禾輦邨民和樓地下 2691 6518 118 - 123號 | |
| | | http://www.spastic.org.hk/ |
| 工程及醫療義務工作協會 (電動輪椅維修) | 九龍石硶尾邨美彩樓 平台 207-212 室 | 2777 3849 |
| | | http://ewc.emv.org.hk/repair.htm |
| 香港輪椅輔助隊 | 九龍深水埗南昌邨 昌謙樓地下1-3號 | 2194 9666 |
| | | http://www.hkwheelchair.org.hk/ |

» (六) 經濟援助

“我太太受傷入院到現在返回家中居住，又要購置適合她用的工具，小朋友又要讀書，我又因為要照顧太太而辭了職，積蓄一日比一日少，真擔心……”

政府為傷殘人士及其家人提供了綜合社會保障援助計劃及傷殘金的資助，經審查批准後，便可得到基本的經濟保障，以便照顧者更放心地照顧傷殘人士。

A. 綜合社會保障援助計劃

“社工說他可獨立申請綜援，那就可以減輕一下醫療費用。”

此計劃是以入息補助方法，為那些在經濟上無法自給的傷殘人士及其家屬提供金錢上的援助，以支付生活上的基本開支。

申請資格：

根據《社會福利署》所發出的指引，申請人必須符合以下要求：

認識社區資源

(I) 居港規定

申請人必須符合下列的居港規定：

- 已成為香港居民最少七年；及
- 在緊接申請日前連續居港最少一年（在該年內不得離港超過56天）。

(II) 經濟狀況調查

申請人必須通過入息及資產的審查，因不同家庭成員人數，資產總額也有不同，可致電辦事處查詢。

申請途徑：申請人可親自前往其區內的社會保障辦事處或用電話、傳真或郵遞方式提出申請，亦可由政府部門或其他非政府機構轉介。

申請人如需查詢所屬辦事處，可致電：2343 2255

B. 傷殘津貼

此計劃是為嚴重殘疾或年齡在65歲或以上的香港居民，每月提供現金津貼，以應付因嚴重殘疾或年老而引致的特別需要。

申請資格：申請人必須符合下列條件，方可獲得援助：

(I) 居港規定

申請人必須符合下列的居港規定：

- 已成為香港居民最少七年；及
- 在緊接申請日前連續居港最少一年（在該年內不得離港超過 56 天）。

(II) 於領款期間，繼續在香港居留。

(III) 沒有領取本計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助。

(IV) 並非被拘禁或監禁。

(V) 符合下列個別津貼的條件：

(a) 普通傷殘津貼

- 經由政府醫院內所簽發文件，證明為嚴重殘疾；及
- 其嚴重殘疾情況將持續不少於六個月。

(b) 高額傷殘津貼

- 除要符合上述普通傷殘津貼的資格外，還須經由政府醫院內所簽發文件，證實在日常生活中需要他人不斷照顧及
- 並沒有在政府或受資助院舍或醫院管理局轄下的醫療機構接受住院照顧，或在教育統籌局轄下的特殊學校寄宿。

申請途徑：申請人可親自前往其區內的社會保障辦事處或用電話、傳真或郵遞方式提出申請，亦可由政府部門或其他非政府機構轉介。

申請人如需查詢所屬辦事處，可致電：2343 2255

認識社區資源

C. 援助基金

除了社署的綜援外，本港也有不同的援助基金給予傷殘人士作短暫性或緊急性的支援。有需要的人士，可致電各基金查詢。

| 服務單位 | 電話 |
|---|-----------|
| 何金容基金 (協助肢體傷殘人士支付與復康相關費用、 購買所需康復用品和儀器及維持生活的短期 經濟援助)基金承託機構 — 香港傷殘青年協會 | 2338 5111 |
| 殘疾人士外展訓練基金(香港傷殘青年協會) (津助各類殘疾人士參與外展訓練) | 2338 5111 |
| 復康職業用具基金 (協助顧主購買輔助器材 / 改裝樓宇及機器) | 2817 6277 |
| 工程及醫療義務工作協會 (免息貸款購買輔助器材) | 2776 8569 |
| 職業訓練局 (輔助器材及資源中心) | 2339 0904 |
| 香港傷健協會李鈞洪教育基金 (供全日制學生申請) | 2551 4161 |
| 循道助學基金 (循道弱能人士溫習中心) | 2351 7393 |

(七) 公共服務

“我丈夫一向很喜歡四圍走，現在雖然要用腳架輔助走路，但仍然十分喜歡四處跑，也常到中心參與活動。每次出街都十分頭痛，事前均要做足研究，看看地鐵、火車出口是否有方便他出入的通道。”

香港的公共服務雖然仍未能完全為傷殘人士提供最方便的服務，但游泳池、地鐵、九廣鐵路等的公共服務已有專為傷殘人士而設的停車位及出入通道，而九巴亦有部分路線的車身已安裝了輪椅斜板、輪椅停放區域等，以鼓勵他們更活躍地投入社區。

A. 游泳池

| | | |
|-----------|-----------|---|
| 梅窩游泳池 | 2984 2496 | |
| 屯門游泳池 | 2404 1918 | |
| 賽馬會仁愛堂游泳池 | 2464 6561 | |
| 元朗游泳池 | 2475 0184 | |
| 天水圍游泳池 | 2446 9057 | |
| 荃景圍胡忠游泳池 | 2413 5523 | |
| 葵盛游泳池 | 2426 2081 | |
| 北葵涌賽馬會游泳池 | 2422 1779 | |
| 青衣游泳池 | 2435 6407 | |
| 粉嶺游泳池 | 2675 6951 | |
| 上水游泳池 | 2679 4844 | P |

認識社區資源

| | | | |
|-----------|-----------|--|--|
| 大埔游泳池 | 2665 5058 | | |
| 沙田賽馬會游泳池 | 2693 6613 | | |
| 顯田游泳池 | 2607 3423 | | |
| 馬鞍山游泳池 | 2641 0776 | | |
| 西貢游泳池 | 2792 7285 | | |
| 柴灣游泳池 | 2558 3538 | | |
| 維多利亞公園游泳池 | 2570 8347 | | |
| 摩利臣山游泳池 | 2891 7335 | | |
| 堅尼地城游泳池 | 2817 4504 | | |
| 包玉剛游泳池 | 2553 3617 | | |
| 灣仔游泳池 | 2827 5240 | | |
| 港島東游泳池 | 2151 4070 | | |
| 大環山游泳池 | 2333 1335 | | |
| 九龍仔游泳池 | 2336 5817 | | |
| 觀塘游泳池 | 2717 9022 | | |
| 摩士公園游泳池 | 2324 1795 | | |
| 李鄭屋游泳池 | 2387 4224 | | |
| 深水埗公園游泳池 | 2360 2329 | | |
| 荔枝角公園游泳池 | 2745 5234 | | |
| 九龍公園游泳池 | 2724 3577 | | |
| 斧山道游泳池 | 2350 6173 | | |
| 佐敦谷游泳池 | 2305 5919 | | |
| 將軍澳游泳池 | 2706 6767 | | |
| 何文田游泳池 | 2711 4196 | | |

設有輪椅通道進入泳池

可提供車位予殘疾人士使用，以先到先得原則編配

B. 地下鐵路車站

| 觀塘線 | 車站 | 指定出入口 | 詳細地點 | 聯絡電話 | 輪椅 輔助車 | 設有 斜坡 | 職員專用 升降機 | 客用 升降機 | 自由 進出 |
|-----|-----|--|--------|-----------|-----------|----------|-------------|-----------|----------|
| | | | | | | | | | |
| | 石硤尾 | C | 石硤尾偉智街 | 2928 2300 | ♿ | | ♿ | | |
| | 藍田 | C 總站對面 (往觀塘方向) | 鯉魚門道巴士 | 2927 7350 | ♿ | | ♿ | ♿ | |
| | 牛頭角 | B 大廈玉蓮台 對面 | 牛頭角道花園 | 2927 3340 | ♿ | | ♿ | ♿ | |
| | 彩虹 | C 文娛中心對出 行人隧道落或 彩虹邨天主教 中學對出落行 人隧道找C 入口 | 龍翔道牛池灣 | 2927 6322 | ♿ | | ♿ | ♿ | |
| | 鑽石山 | A1 | 龍蟠街龍蟠苑 | 2927 6321 | ♿ | | ♿ | | |
| | 黃大仙 | C2 下邨龍光樓側 | 正德街黃大仙 | 2927 6320 | ♿ | | ♿ | | |
| | 樂富 | A 麥當勞對落 | 橫頭磡南道 | 2926 7311 | ♿ | | ♿ | ♿ | |
| | 九龍塘 | E 九龍塘站入口 乘升降機後轉 往地下鐵大堂 | 經由九廣鐵路 | 2926 7310 | ♿ | | ♿ | ♿ | |
| | 九龍灣 | C | 德福廣場 | 2927 4330 | ♿ | | ♿ | ♿ | |

認識社區資源

○ 轉線站

| | 車站 | 指定出入口 | 詳細地點 | 聯絡電話 | 輪椅 輔助車 | 設有 斜坡 | 職員專用 升降機 | 客用 升降機 | 自由 進出 |
|-----|-----|---------------------|---------------------------|-----------|-----------|----------|-------------|-----------|----------|
| 荃灣線 | 觀塘 | A1 官塘道 | 裕民坊近 官塘道 | 2927 3341 | | | | ♿ | ♿ |
| | 尖沙咀 | A1 海防道交界 清真寺側 | 彌敦道近 海防道交界 清真寺側 | 2926 1200 | ♿ | | | ♿ | |
| | 尖東 | N | 近河內道 | | | | | ♿ | ♿ |
| | 佐敦 | B2 彌敦道交界 華豐大廈 | 佐敦道近 彌敦道交界 華豐大廈 | 2926 1201 | ♿ | | ♿ | | |
| | 油麻地 | C 文明里 | 彌敦道近 文明里 | 2928 6210 | ♿ | | | | ♿ |
| | 旺角 | A1 砵蘭街交界 | 快富街與 砵蘭街交界 | 2928 4220 | | ♿ | | ♿ | ♿ |
| | 太子 | B1 | 太子道西近 彌敦道交界 旺角警署側 | 2928 4221 | ♿ | | | ♿ | |
| | 深水埗 | C1 | 長沙灣道近 中旅社 | 2928 7230 | ♿ | | ♿ | | |
| | 長沙灣 | B | 發祥街近長沙 灣道交界長沙 灣遊樂場側 | 2928 7231 | ♿ | | ♿ | | |
| | 荔枝角 | C | 長沙灣道近 通州西街交界 | 2928 3040 | ♿ | | ♿ | | |
| | 美孚 | C2 | 荔灣道 | 2928 3041 | | ♿ | | ♿ | ♿ |

○ 轉線站

| 車站 | 指定出入口 | 詳細地點 | 聯絡電話 | 輪椅 輔助車 | 設有 斜坡 | 職員專用 升降機 | 客用 升降機 | 自由 進出 |
|-----|-------|------------------------|-----------|-----------|----------|-------------|-----------|----------|
| | | | | | | | | |
| 港島線 | 荔景 | C 荔景停車場 入口 | 2928 3042 | | ♿ | | ♿ | ♿ |
| | 葵芳 | D 葵仁路 | 2920 2050 | | ♿ | | ♿ | ♿ |
| | 葵興 | B / C 近政府合署 | 2920 2051 | | ♿ | | ♿ | ♿ |
| | 大窩口 | B 青山道大窩口 邨對面 | 2920 3566 | ♿ | | ♿ | | |
| | 荃灣 | A1 / C 近南豐中心 | 2920 3560 | | ♿ | | ♿ | ♿ |
| | 上環 | E3 維德廣場 (指定入口) | 2921 6700 | ♿ | | ♿ | | |
| | | A1 德輔道中 (指定出口) | | | | | | |
| | 中環 | ○ A 近環球大廈 | 2921 2710 | | ♿ | | ♿ | ♿ |
| | 金鐘 | ○ E1 樂禮街 夏慤花園 | 2922 1400 | ♿ | | ♿ | | |
| | 灣仔 | A4 軒尼詩道 | 2923 5026 | | ♿ | | ♿ | |
| | 銅鑼灣 | D1 崇光百貨 | 2923 5031 | | ♿ | | ♿ | ♿ |
| | 天后 | A1 留仙街近 英皇道交界 | 2922 3740 | ♿ | | | ♿ | |
| | 炮台山 | B 英皇道 | 2922 3741 | ♿ | | | ♿ | |
| | 北角 | ○ B1 書局街 | 2922 4750 | | | | ♿ | ♿ |
| | 鰂魚涌 | ○ A 太古坊 | 2922 4751 | | ♿ | | ♿ | ♿ |
| | 太古 | D1 太古城道 | 2922 4752 | | ♿ | | ♿ | ♿ |
| | 西灣河 | A 大安街近西灣 河文娛中心 | 2922 7760 | ♿ | | | ♿ | |

認識社區資源

| 車站 | 指定出入口 | 詳細地點 | 聯絡電話 | 輪椅 輔助車 | 設有 斜坡 | 職員專用 升降機 | 客用 升降機 | 自由 進出 |
|-----|--|----------------|-----------|-----------|----------|-------------|-----------|----------|
| 筲箕灣 | A3 寶文街 | 愛秩序街近 寶文街 | 2922 7761 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 杏花村 | A1 佳之商場入 口在萬寧側 乘商場升降 機往1字樓 | 盛泰道近百 米，萬寧旁 | 2921 5770 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 柴灣 | A | 新翠花園商場 | 2921 5771 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |

| 車站 | 指定出入口 | 聯絡電話 | 設有 斜坡 | 客用 升降機 | 自由 進出 |
|------|-------|--------------|-----------|-----------|----------|
| 東涌線 | 香港 | 經路面落客區 進出 | 2523 3627 | ♿ | ♿ |
| | 九龍 | 經路面落客區進出 | 2736 0162 | ♿ | ♿ |
| | 奧運 | C1 / C3 | 2625 9635 | ♿ | ♿ |
| | 南昌 | A / B | 2729 7262 | ♿ | ♿ |
| | 荔景 | 客用升降機 | 2928 3042 | ♿ | ♿ |
| | 青衣 | C | 2449 9125 | ♿ | ♿ |
| | 東涌 | A1 路面落客區進出 | 2109 2516 | ♿ | ♿ |
| | 九龍 | 經路面落客區進出 | 2736 0162 | ♿ | ♿ |
| | 青衣 | C | 2449 9125 | ♿ | ♿ |
| | 機場 | 客用升降機 | 2261 0522 | ♿ | ♿ |
| 將軍澳線 | 寶琳 | 斜坡設於 C 入口 | 2927 2700 | ♿ | ♿ |
| | 坑口 | A / B | 2927 2085 | ♿ | ♿ |
| | 將軍澳 | A / B | 2927 2087 | ♿ | ♿ |

| 車站 | 指定出入口 | 聯絡電話 | 設有 斜坡 | 客用 升降機 | 自由 進出 |
|------|-------|------|-----------|-----------|----------|
| 迪士尼線 | 調景嶺 | A | 2927 2086 | ♿ | ♿ |
| | 油塘 | B2 | 2927 3110 | ♿ | ♿ |
| | 欣澳 | A | 2983 6961 | ♿ | ♿ |
| | 迪士尼 | A | 2983 6961 | ♿ | ♿ |

C. 九廣鐵路車站

| 車站 | 聯絡電話 | 由路面至車站大堂 | | | 由路面至車站大堂 | | |
|-----|-----------|----------|----|----------------|----------|----|----------------|
| | | 升降機 | 斜坡 | 直接通道 (同一樓層) | 升降機 | 斜坡 | 直接通道 (同一樓層) |
| 尖東 | 2367 3126 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 紅磡 | 2946 4402 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 旺角 | 2395 5635 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 九龍塘 | 2338 7975 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 大圍 | 2605 9997 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 沙田 | 2605 3577 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 火炭 | 2604 8809 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 馬場 | 2604 8809 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 大學 | 2605 9039 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 大埔墟 | 2658 7657 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 太和 | 2650 7097 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 粉嶺 | 2676 1716 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 上水 | 2673 0769 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |
| 羅湖 | 2673 5406 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ |

認識社區資源

| 車站 | 聯絡電話 | 由路面至車站大堂 | | | 由路面至車站大堂 | | |
|----|-----------|----------|----|----------------|----------|----|----------------|
| | | 升降機 | 斜坡 | 直接通道 (同一樓層) | 升降機 | 斜坡 | 直接通道 (同一樓層) |
| 西鐵 | 南昌 | ♿ | ♿ | | ♿ | | |
| | 美孚 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 荃灣西 | ♿ | ♿ | | ♿ | | |
| | 錦上路 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 元朗 | ♿ | ♿ | | ♿ | | |
| | 朗屏 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 天水圍 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 兆康 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 屯門 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 車公廟 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| 馬鐵 | 沙田圍 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 第一城 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 石門 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 大水坑 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 恆安 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 馬鞍山 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 烏溪沙 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |
| | 2631 6217 | ♿ | ♿ | ♿ | ♿ | | |

香港傷殘青年協會服務簡介

香港傷殘青年協會成立於一九七零年，是一所由殘疾人士自行管理和決策的政府註冊慈善機構。由於當時殘疾人士在教育、就業及福利設施方面均未得到應有的關注，數十位肢體殘疾人士因而組成傷青會，以推動殘疾人士的福利為目標。

作為香港歷史最悠久主要服務肢體殘障社群的自助組織，除提供由社會福利署津助的服務項目外，協會亦不斷發展各項切合殘疾人士需要的創新服務及業務。現時，協會所提供的服務包括賽馬會活動中心、家居暫顧服務、就業服務中心及赤柱白普理泳屋等；而社會企業項目則包括創視設計及傷青花藝舍。透過上述服務及業務的推行，我們致力協助殘疾人士重建自信、建立社群網絡、提昇工作技能及就業機會，使他們較易於融入社群。

總辦事處

負責中央行政管理、康復政策諮詢及研究之推行工作

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓地下16 - 21號

電話：2338 5111

傳真：2338 5112

電郵：hkfhy@hkfhy.org.hk

網址：<http://www.hkfhy.org.hk>

香港傷殘青年協會服務簡介

A. 賽馬會活動中心

中心乃為協會其中一項由社會福利署資助的服務，主要為肢體傷殘人士及長期病患者提供各類型活動，協助殘疾人士建立自信，擴闊社交網絡，融入社群。歡迎任何年齡的傷健人士加入。

服務類別：

1. 發展性服務：培訓課程、專題工作坊、社區教育講座及展覽、義工服務及海外交流考察
2. 社群性服務：社交及康樂班、組及大、小型活動
3. 支援性服務：互助小組、轉介服務
4. 其他服務：為殘疾人士而設的白普理泳屋、步行輔助工具及輪椅租及代售服務

* 為方便及鼓勵行動不便的殘疾會員參與活動，中心於舉辦各項活動時，均提供復康巴士接載服務。

地址：香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號

電話：2337 9311

傳真：2338 0752

電郵：wthcic@hkfh.org.hk

B. 綜合暫托服務

此服務是社會福利署以項目撥款形式津助的其中一項社區支援計劃，為全港首項專為6歲或以上的嚴重肢體傷殘人士而設的到戶式暫顧服務。

服務類別：

1. 簡單個人護理照顧；
2. 陪同出外到醫院就診和參與社區活動；及
3. 簡單家居清潔服務。

地址：香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下 1-13 號

電話：2337 9311

傳真：2338 0752

電郵：wthcic@hkfhy.org.hk

C. 就業服務中心

中心以綜合模式營運，透過多元化的服務，務求全面地照顧各類殘疾求職人士的需要，為他們拓展就業機會，使其自力更生。

服務類別：

1. 輔助就業服務
2. 訂單轉介
3. 就業技能培訓
4. 自僱支援服務

地址：香港九龍灣啟業邨啟裕樓地下 8-11 號

電話：2759 6412

傳真：2756 0310

電郵：supemp@hkfhy.org.hk

香港傷殘青年協會服務簡介

D. 白普理泳屋

為讓更多會員能享受到沙灘暢泳的樂趣，泳屋全年免費開放給會員借用。

地址：赤柱正灘187號泳屋

電話：2337 9311

E. 輔助工具借用服務

為了讓短期需要輔助工具的人士，或未購買工具之人士可使用工具來輔助行走，便設立借用服務。借用工具包括：

輪椅 學行架 手叉

費用：1日 免費

2至3日 HK\$10

第4日起 每日HK\$3

最長可租用1個月；若超過1個月；則需於第2個月重新申請。於租借輔助工具時，須繳交按金HK\$500；按金於交還工具時發還。

地址：香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號

電話：2337 9311

傳真：2338 0752

電郵：wthcic@hkfly.org.hk

參考資料

▷ 書籍：

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders - Text revision.

Karp, Gary (1999) Life on Wheels for the Active Wheelchair Use.

McColl, Mary Ann (1998) Introduction to Disability.

Orto, Arthur E. Dell & Marinelli, Robert P. (ed.) (1995) Encyclopedia of Disability and Rehabilitation.

Schulberg, H., Block, M. R., Madonia, M. J., Scott, C. P., Rodriguez, E., Imber, S. D., Perel, J., Lave, J., Houck, P.R., & Coulehan, J.L. (1996) Archives of General Psychiatry.

Stark, K., Vaughn, C., Doxey, M., & Luss, L. (1999) Prescriptive treatments for children and adolescents.

▷ 抑鬱症介紹

http://www.depression.edu.hk/b5/content/p2_3.php

▷ 了解壓力

<http://stress.hkedcity.net/stress/chi/teachrkit1.html>

http://cd1.emb.hkedcity.net/cd/science/science_and_technology/health_science_2004/teacher_chi/1_mental_health_chi_2.doc

▷ 癌症患者照顧技巧

http://www.hkacs.org.hk/tc/care_8.htm#6a

參考資料

▷ **康樂及文化事務署復康運動**

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/persons2.php>

▷ **社會福利署**

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/

▷ **職業安全健康局預防筋骨勞損小冊子**

http://www.oshc.org.hk/download/publishings/90/419/29138_telecom.pdf

<http://www.oshc.org.hk/download/publishings/90/345/18018-pdf.pdf>

鳴謝

- 社會福利署康復及醫務社會服務科
- 黃翠鳳（註冊物理治療師——活力平台物理治療中心）

督印人 : 傅民生 劉家倫
編輯小組 : 簡佩坤 譚淑湧 張嘉汶

附錄

覆診用的檢查清單

每次覆診前，是否總會擔心未準備妥當？

試試用以下的清單，擔心會一掃而空。

証件：

- 身份証
- 覆診卡 / 覆診紙
- 綜合社會保障援助證明（如有）
- 公務員或家屬證明（如有）

交通安排：

- 預約復康巴：如需要復康巴接送，請儘早（最少一星期前）向香港復康會申請，電話為2817 8154。

其他：

- 問題清單：攜同平日所記下的問題及所遇困難之清單，以便向醫生查詢。
- 記錄單：帶同日常記下之病徵、復康進度、最近吃過之藥物名稱、對藥物的反應和需要等之記錄，有需要時予醫生參考。

香港傷殘青年協會（總辦事處）

香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下16至21號

電話：(852) 2338 5111

傳真：(852) 2338 5112

電郵：hkfhhy@hkfhhy.org.hk

網址：www.hkfhhy.org.hk

