



香港弱智人士家長聯會
The Hong Kong Joint Council of Parents of
the Mentally Handicapped

JOINT 聯繫



2020年9月出版

“

抗疫工作

聯會抗疫時間軸

”

家長來信
逆境中患難與共

法律權益
提高警覺 · 慎防詐騙

玩轉香港
無障礙郊遊



主席的話

本地新冠肺炎疫情反反覆覆，相信疫情還會持續一段時間，所以大家仍要提高警惕，不能掉以輕心。

在過去數月，聯會上下竭力為智障人士家庭提供適切的支援。除了及時向所有會員派發口罩（超過1,100個家庭，約4,000人次受惠）；有見3月份推行的送餸上門服務能有效幫助雙老、獨居及行動不便的家長減少外出購買餸菜和基本生活物資，聯會再接再厲，在HK01心意平台推出「食得是福—送餸上門」籌款項目。幸得各方善長的慷慨解囊，至6月底該項目共籌得約16萬元的善款。該項目於7月份疫情第三波爆發之際推出，為57個智障家庭，超過120人提供為期四星期的餸菜包服務。

疫情期間，大部分社區服務都被迫暫停，家長與智障子女在家有如「困獸鬥」，雙方都容易出現情緒問題。適時為他們提供小組、講座和課程相信對舒緩他們的壓力有一定幫助。7-8月份，聯會積極將傳統的講座及課程改為網上教學，讓智障人士家庭在暑期亦能有課堂可參與。在此期間，聯會提供約30節課堂，超過100小時的教學時數。當中包括興趣班、家長講座及訓練智障人士「衣」、「食」、「住」、「行」及「錢」為主題的獨立生活技能課程。

最後，面對去年社會形勢和今天新冠肺炎疫情，本會連續兩年都未能正式舉辦賣旗日或推行其他現場籌款活動，中心流動資金日見緊張。現呼籲各界友好捐款支持中心日常營運開支。所募集的一分一毫，我們將悉數用於中心的營運上。



主席 卓鍾國儀
(任期：2018-2020)



香港弱智人士家長聯會為一智障人士家長組織，於1987年成立及註冊為非牟利團體，更於1995年成立毅行者社區教育中心。本會一直致力關注智障人士的福祉及權益，促進智障人士家長的互助精神，更積極推廣社區教育。

目錄

抗疫工作 — 聯會抗疫時間軸	P.2
家長來信 — 逆境中患難與共	P.3-4
法律權益 — 提高警覺 · 慎防詐騙	P.5
玩轉香港 — 無障礙郊遊(1)	P.6-8
支持聯會 — 籌募營運經費	P.9
入會表格 — 入會表格	P.10

聯會 抗疫工作



農曆新年過後，新冠肺炎肆虐香港，對廣大市民日常生活及各行各業造成極大的影響。逆境當前，智障人士家庭的處境更為艱難。

幸得香港賽馬會、HK01及社區各方善長的慷慨捐贈，聯會在此期間全力支援有需要的智障人士家庭。聯會透過網絡平台發佈抗疫資訊；向智障人士家庭派發口罩及抗疫物資；為獨居/雙老/有複雜照顧需要的智障人士家庭提供送餸上門服務。除了提供物質支援，聯會積極求變，將傳統的訓練班、興趣小組及家長講座轉到上網教學，讓智障人士及其家人足不出戶亦能有課程可參加。



中心同事收到善長捐贈後，立即進行分拆、包裝及準備寄送

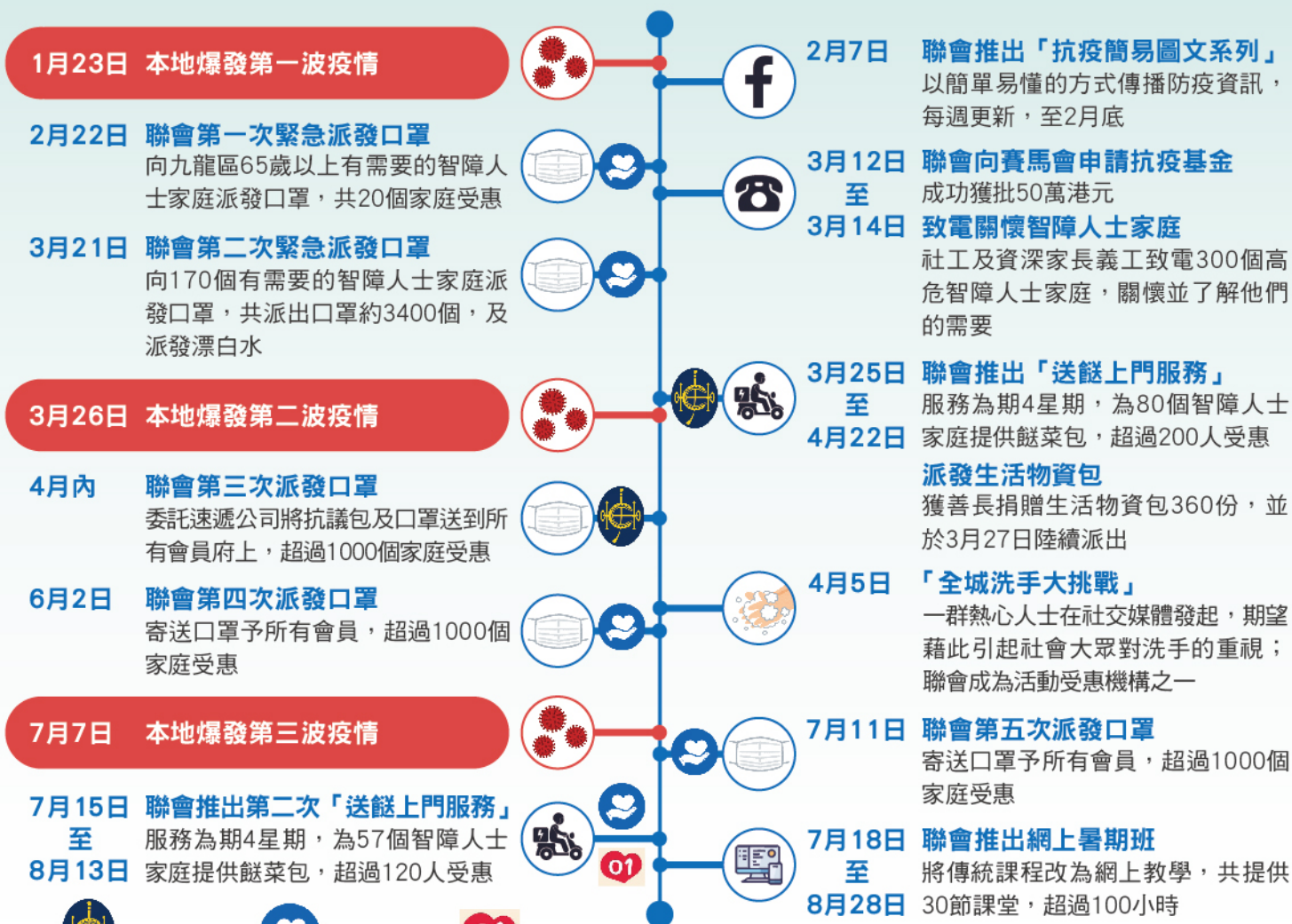


有需要的家庭前來中心領取生活物資包



送餸上門服務讓有需要的家庭足不出戶就能有新鮮食材

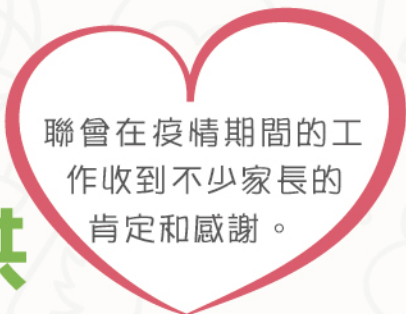
抗疫時間軸





家長來信

逆境中患難與共



聯會在疫情期間的工作收到不少家長的肯定和感謝。

感謝聯會提供這個服務，因為自己和家人剛做完手術，對外出可能受感染存在嚴重擔心。參與該服務後，可以一段時間內不用落街買餸，家人都感到很安心。

豐富的晚餐！多謝你們送給我的溫暖，好感恩！

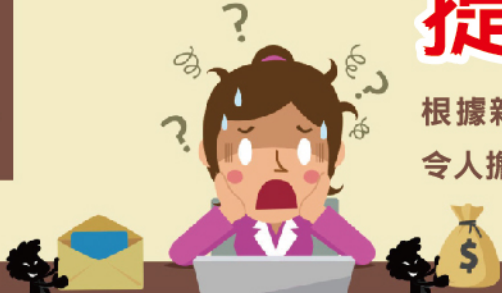
我媽媽說蔬菜、肉類、麵包都很好，可否繼續有蔬菜、肉類送到家中？

每周兩次都能準時收到餸菜包，十分開心！供應商安排專人聯絡，了解食物質素，人很親切，表示有什麼意見都會作出改善，食物安排也能貼合智障人士的需要。



提高警覺 · 慎防詐騙

根據新聞報道，本年首2個月電騙案比去年同期上升近五成，情況令人擔憂。如遇到以下情況，請家長和智障人士提高警覺，以免受騙！



接到不尋常的電話

如接到不尋常的電話號碼 或 來電顯示為非本地的電話號碼 或 來電顯示為自己/親友的電話號碼來電要求借錢及匯錢



建議

即使對方能講出你的姓氏或暱稱，不妨多問一下對方的資料，如對方名字、地址等等、以及掛線後致電其他親友確認。

接到不尋常的訊息

如接到不尋常的電郵/訊息 或 電郵地址或網址是偽冒或內容指已掌握你的私人資料，需要你網上付款贖回



建議

不要按下懷疑偽冒的網址，或會令電腦或手機版入侵，盜取你的資料。

網上買賣要小心

如付款後買家即失去聯絡 或 作為賣家時買家作虛假付款



建議

在正式銷售渠道網購比較安全

溫馨提示大家

如懷疑遇到詐騙，可致電18222「防騙易24小時熱線」與反詐騙協調中心人員聯絡。

懷疑受騙 請即致電
Beware of Deception Don't be Fooled

18222

防騙易諮詢熱線
Anti-Scam Helpline

ADCC
Anti-Deception Coordination Centre
反詐騙協調中心



無障礙郊遊路線 規劃指南



疫情期間，相信大家屈在屋企肯定心思思想出去放鬆一下。但疫情還未褪去，大家可安坐家中做好功課，在疫情進一步緩和之後便可外出散心。香港保留眾多綠色生態資源，當中有不少都配套無障礙設施。本期「玩轉香港」為你帶來「無障礙郊遊路線」專題。

一、出行前需知

相對一般人而言，輪椅使用者所面對的其中一個最大困難是交通。在出行前，要預先考慮使用何種交通工具，以及了解有關的無障礙設施的現況，例如無障礙通道或電梯的位置等。他們花在交通上的時間，遠比我們想像的多。

例如，巴士一般只設一個輪椅位置，如有兩位輪椅使用者一同出遊，便需要等上兩班車了；服務大嶼山偏遠地區的巴士路線只提供極少的低地台巴士；不少離島或鄉郊地區雖設街渡服務，但船上的空間或上落碼頭等設施卻仍未能完全配合。故在考慮無障礙郊遊路線時，其起點與終點要有巴士直達為佳。

或者有人會說坐的士不就可解決問題了嗎？但正如我們普通市民，每次外出郊遊也不會電召的士。況且，鑽的最低收費也需要百多元，而星群的士的預約費也要數十元。政府雖有提供復康巴士服務，但服務卻是求多於供，預約也是極為困難。

因為交通的因素，不先認為可行的無障礙郊遊路線已經減去了一半。除了交通外，在規劃路線時，路徑的狀況、斜度、寬度、長度、沿途的無障礙設施，以及電動輪椅的電池電量等都要作詳細的考慮。

綠洲Oasistrek專為行動不便人士，特別是輪椅使用者製作了15條無障礙郊遊路線。



城門水塘



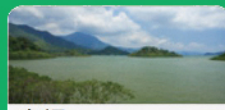
清潭水塘



布力徑



泥涌



南涌



太平山



梅窩



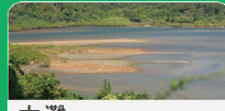
雙魚河



上窰



薄扶林水塘



大灘



坪洲



大潭水塘



香港仔水塘



城門主壩

現時無障礙郊遊路線總數15條，想瀏覽所有路線，請掃描文末QR Code。

二、重點注意事項



1. 了解參加者能力

規劃前，請先了解各參加者的能力。



2. 詳細規劃行程

詳細規劃行程，包括路線、補給點、退出點、沿途設施及交通等等，並留意天氣預測。



3. 帶備適當的物品

郊遊時應盡量穿著淺色的長袖衣物、帶備適當的物品，如地圖、電話及後備電池、雨具、防曬用品和驅蟲劑等，以及充足的糧水。



4. 留意參加者的身體狀況及天氣

在活動期間經常留意各參加者的身體狀況及天氣變化。

三、路線選擇

選擇路線時，必先考慮輪椅使用者的身體狀況和郊遊經驗。如屬初次郊遊，建議考慮指示清晰、路面平坦及行程較短的路線。注意實際環境或跟規劃時可能有所不同，行前必須先視察環境、路面和設施的現況。

6km

6公里以下

一般情況下路程長度以6公里以下為佳。

3

3小時以下

行程需時維持在3小時以下較佳。



交通工具

留意交通工具可提供的輪椅位數量和班次。



注意

規劃時應考慮輪椅的續航力（如使用電動輪椅）和同行的輪椅使用者人數，並預定行程可能的退出點。

四、個人裝備

糧水



建議多層穿搭快乾、輕便的衣物，以幫助排汗及散熱。上身宜穿短袖衫，配以防風雨的長袖外套。若天氣較冷，中間可加一件抓毛保溫衫作保暖。下身以淺色長褲為佳。

衣著



視乎天氣及地點，請帶備帽、太陽眼鏡、防曬霜、驅蚊用品和雨具等。

保護



宜帶備具通訊及地圖功能的智能電話，並配備足夠的電源或後備電池，並預先下載郊遊路線及地圖。

電話



自備足夠的糧水，避免使用即棄餐具或膠樽，為環保出一分力。

五、路面

請注意輪椅大小各有不同；而可接受的斜度、寬度、以及危險性因人而異，建議讓輪椅使用者知悉路面狀況，共同商討有關路線是否合適。

闊度 路寬應足以讓輪椅行駛，途中應有足夠空間可供掉頭或讓路為佳。

鋪面 結實及穩定的水泥、柏油和木板鋪面較適合輪椅行駛。如果礫石地、泥地或草地的路面乾爽、結實及穩定，也可考慮行走，但建議輪椅使用者由同行者協助，並考慮使用適當的輪胎應付該等路面。

梯級 選線時應盡量避免任何梯級。部分行人道不設路緣，可考慮在落差較少的地點上落或帶備輪椅斜板。

斜度 建築署建議的無障礙通道的斜度不得超過1:12（約4.5度），但郊區大部分斜路的坡度較此為高，需多留意。

其他 不少路牌設置於行人道中心；不少郊區不設過路處、斑馬線或交通燈，故輪椅使用者在車道上行駛或橫越車道時必需留意往來的車輛。水塘周邊的車道（稱為「林道」）未必設無障礙通道，閘欄時會被鎖上。如有需要，可按閘上資料牌所提供的電話號碼致電漁護署或水務署尋求協助。

六、設施



留意無障礙洗手間及休息點（涼亭/避雨亭）的位置及數量。



行前應讓輪椅使用者及其他同行者知悉有關設施的位置、大約距離和時間，並作出適當的休息和如廁安排。



如遇緊急情況，請致電 999 或 112。



郊遊時應盡量穿著淺注意涼亭是否設有無障礙通道，以及避雨亭的設計和大小是否適合讓輪椅使用者使用。



士多食肆除了提供補給外，也可視作中途的休息點（請留意營業時間）。

七、同行者

建議輪椅使用者與具行山經驗的人士陪同出遊。有需要時同行者可協助輪椅使用者上落交通工具或斜道、橫越馬路，以及留意往來的車輛等。人手比例請按輪椅使用者的需要及路況安排。

資料來源



無障礙郊遊 · 太平山

太平山是香港島的最高峰，稱為「山頂」



一、簡介

太平山高552米，是香港島的最高峰，本地人一般將太平山通稱為「山頂」。在山頂近400米的山坡處，有一條名為盧吉道的步行徑。這條步行徑建於1913至1914年間，以香港第十四任港督盧吉（Sir Frederick Lugard）命名。

遊人若要徒步遊覽太平山，一般可由凌霄閣起經盧吉道及夏力道繞行太平山一週，路徑首段與港島徑第一段並行，部分路段亦同時是薄扶林樹木研習徑和爐峰自然步道。沿路的無障礙設施充足，亦設有解說牌介紹沿路的動植物及山頂歷史。

二、交通

起點	路線	需時
巴士 15 號 (註：若乘坐鐵路，可於中環站A出口（干諾道中）側搭乘升降機至G出口（環球大廈），再乘坐對面的升降機接上天橋，橫過干諾道中後左轉至交易廣場第三座，乘電梯下降至港景街再前往巴士站)	中環碼頭 - 山頂 (山頂下車)	45分鐘
纜車 (註：有關輪椅使用者乘搭纜車的詳情，請參考本頁最下方的備註)	中環花園道 - 山頂 (山頂下車)	10分鐘
終點	同上	同上

三、路線



由山頂凌霄閣起步，沿著盧吉道一直行走至高西郊遊區，再左轉接夏力道（右方的支徑分別為克頓道和港島徑第一段），返回山頂凌霄閣。



起步點



盧吉道



高西郊遊區



山頂凌霄閣



夏力道

需時：1.5 小時

長度：3.5 公里

路面：平坦的水泥徑，只有極少部分的路段為3度（1:19）至6度（1:9）的緩坡

難度：★☆☆☆☆

無障礙度：★★★★☆

退出：無中途退出點

注意：如要前往克頓道的洗手間，需先下降一小段

約11度的斜坡（1:5），建議輪椅使用者由同行者從旁協助

四、設施

洗手間



山頂廣場的L1和L2層均有無障礙洗手間（可利用的士站旁的無障礙通道進入山頂廣場）



近高西郊遊區的克頓道公廁亦新設無障礙洗手間

解說牌



路徑沿途設自然步道解說牌，介紹植物、昆蟲、雀鳥及苔蘚地衣地等物種，部分的解說牌的位置及高度適合輪椅使用者閱讀

餐桌



高西郊遊區的餐桌（枱面高度約2尺4吋）

飲水機



郊遊區內設有飲水機

五、總結

這條環迴步行徑路面平坦，無障礙設施充足。沿途除可俯瞰維港兩岸的都會景色外，亦可細賞當地的動植物及逾百歷史的建築物，是一道兼具風景、生態與歷史特色的無障礙路線。

六、備註

以下資料由山頂纜車提供（如有疑問，可致電2522 0922向山頂纜車查詢）：

每班纜車只可搭載一位輪椅使用者。進入車廂的輪椅限制如下：手動輪椅闊度不能超過 26 吋 / 66 厘米；電動輪椅總重量（使用者加輪椅）不可超過300磅 / 136公斤及闊度不能超過 26吋 / 66 厘米。若電動輪椅超逾上述重量，可借用山頂纜車備用的手動輪椅。

現時山頂纜車的車門附設梯級，車站月台職員會使用流動斜板協助輪椅使用者上落車廂。另外，電動輪椅內的鋰電池必須拆下，由乘客以手提方式攜帶上車，以確保安全。

無障礙郊遊路線—
太平山

資料來源





香港弱智人士家長聯會
The Hong Kong Joint Council of
Parents of the Mentally Handicapped

照顧智障伴一生， 體諒支持靠眾心。

[慈善團體編號：91/2865]

捐贈 \$500 支持智障人士

香港弱智人士家長聯會自1986年成立，一直致力凝聚家長力量，倡導智障人士權益及監察政府政策。

面對去年社會形勢和今天新冠肺炎疫情，本會連續兩年都未能正式舉辦賣旗日或推行其他現場籌款活動，中心流動資金日見緊張。

為保持角色中立，本會並沒有接受政府恆常資助，所有營運資源皆需自行籌募。

現特呼籲各界友好捐款支持中心日常營運開支。所募集的一分一毫，將悉數用於中心的營運上。

注意：

- ▶ 請將支票/銀行入數紙副本 WhatsApp  至 5533 7199 或 電郵到 info@hkjcpmh.org.hk，以便核對。
- ▶ 凡捐款超過 HK\$100 以上者，可獲免稅收據。
- ▶ 如有任何查詢，請致電 2778 8131 與我們聯繫。

捐款方式

1. 存款 / 轉帳：

香港上海滙豐銀行 469-5-002230

2. 劃線支票：

抬頭請寫「香港弱智人士家長聯會」或

"The Hong Kong Joint Council of Parents of the Mentally Handicapped"

(請寄：香港九龍石硤尾南山邨南安樓21-24號地下)

3. 網上捐款：

掃描右側 QR Code





入會表格

會員類別：

普通會員 (HK\$100/兩年) 永久會員 (一般家庭 HK\$500/綜援家庭 HK\$250*)

(* 綜援家庭需出示社署證明文件)

申請人資料：

姓名：_____ 性別：_____ 出生日期：_____

地址：_____

電話：_____ (住宅手提電話) _____ (辦公室) _____ (手提電話)

電郵：_____

教育程度： 小學以下 小學程度 初中程度 高中程度 大專或以上 其他

職業：_____ 推薦人：_____

有關智障親屬資料 (如適用)：

姓名：_____ 性別：_____ 出生日期：_____

殘疾情況 (可選擇多項)：

智障 (程度 輕度 中度 嚴重 極度嚴重) 自閉 肢體傷殘
 視覺受損 聽覺受損 過度活躍症 癲癇症 其他：_____

現時接受之服務及單位 (可填寫多項)：

學前服務，服務單位名稱：_____ 展能中心：_____

特殊學校：_____ 住宿服務：_____

公開就業：_____ 家居訓練及支援服務：_____

輔助就業：_____ 輪候中，輪候服務性質：_____

庇護工場/綜合職業康復服務中心：_____ 登記日期：_____

其他：_____

該智障親屬領取津貼類別 傷殘津貼 綜合援助

申請人家庭是否領取綜合援助 是 否

與申請人關係：_____

繳費方法：

劃線支票 (抬頭：「香港弱智人士家長聯會」)

存款 (存入本會南洋商業銀行戶口043-481-00043871)

請將支票或銀行入數收據正本連同此表格，寄回九龍石硤尾南山邨南安樓21-24號地下香港弱智人士家長聯會收。

申請人簽署：_____ 日期：_____

新里程團員大集結!!!

各位輕度智障人士，我們正招募熱心的新里程團員，團員們可以參與我們的小組活動。

我們的活動包括：**體育活動**·**藝術小組**·**義工服務**·**獨立生活訓練**·**康樂活動**

快致電 **2778 8131** 與本會職員聯絡，約定面試時間！來！加入我們的團隊吧！

「因義同行」 喪親支援服務

「因義同行」喪親支援服務

- 陪伴喪親者處理殯葬事宜；
- 提供殯葬及智障人士日後生活安排的意見；
- 協助智障人士或其家屬處理其他身故後的安排（如出席喪禮、處理遺產或申請院舍等）；
- 介紹社區資源或按需要作出服務轉介。

家長支援服務

本會為家長和照顧者提供不同的支援服務

- 情緒支援 • 服務轉介 • 基本法律諮詢
- 協助辦理「平安紙」 • 其他求助

家長 支援服務



詳情可致電2778 8131查詢 或 瀏覽本會網頁：www.hkjcpmh.org.hk



地址：香港九龍石硤尾南山邨南安樓21-24號地下

電話：2778 8131 / 5533 7199 

傳真：2778 8939

電郵：info@hkjcpmh.org.hk

本會受惠於
Beneficiary of:

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構


生命傳愛行動
LifeCare Movement



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY


HKCSS 社聯
機構會員
AGENCY MEMBER

本會為以下機構之會員
Member of: