

The background is a light mint green. It features several stylized musical notes in blue, orange, red, and purple, some of which are positioned on grey curved lines that resemble musical staves. There are also two orange butterflies with black outlines. A large, stylized orange musical note is partially visible on the left side of the page.

「樂樂社區」 照顧者音樂自療手冊

出版資料

出版：樂樂國樂團有限公司

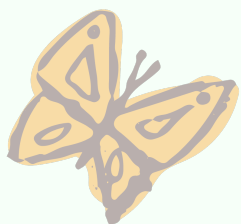
出版日期：2022年6月

印刷數量：2000本

ISBN: 978-988-76407-0-7

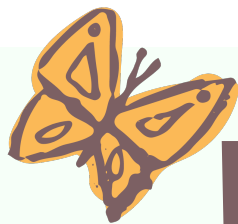
出版地區：香港

版權所有 翻印必究



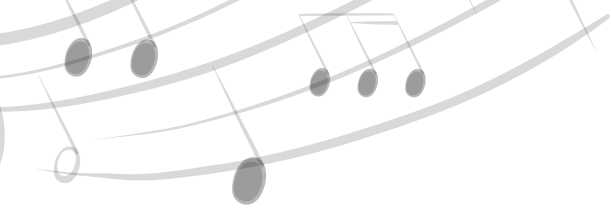
「樂樂社區」 照顧者音樂自療手冊





目錄

序	1
手冊介紹	2
情緒小劇場	4
個人樂曲清單	15
心情日記	17
社區資源資訊	39
手冊人員名單	46
協作單位	47



序

樂樂國樂團為香港註冊的慈善機構，成立至今48年，以「發揚國樂、繼承傳統、持續創意、服務社群」為宗旨，樂團多年來致力教育及公益貢獻，不單培育青年樂手承傳中樂，更為學校舉行音樂教育工作坊、慈善籌款演出，及為基層大眾送贈音樂會關愛門票。

2019年樂樂國樂團獲勞工及福利局轄下的《社區投資共享基金》撥款，於將軍澳推行《樂樂社區-照顧者支援計劃》，首創以中樂培育、音樂治療及社區結網理念，為照顧者提供情緒支援、發掘潛能和肯定自我價值的機會。計劃於2020年夏天啟動，所有活動在兩年的冠狀病毒疫情籠罩下展開，可謂波折重重。我和工作伙伴，一直堅信上天要我們迎難而上，是要我們好好裝備，發放正能量去祝福和安慰正身處困境的照顧者及其家庭。感謝一眾同工、音樂治療師、樂器班導師、協作單位及義工們通力合作，為照顧者提供紓緩壓力，建立自信及擴闊社交生活的活動，包括音樂治療、中樂訓練、互助小組、暫託及家訪等，短短兩年間計劃已成功服務照顧者及義工超過700人，間接參加者超過十萬，其中活動更獲傳媒採訪報導，引起社會人士對照顧者的關注。

印製《樂樂社區照顧者音樂自療手冊》是本計劃的重要項目之一，內容旨在讓照顧者通過《情緒小劇場》傾訴自己的故事(註：《情緒小劇場》的背景配樂為樂樂國樂團原創作品及演奏的版本)、讓音樂成為心曲的《個人樂曲清單》、用文字宣洩情緒的《心情日記》，還有附錄《社區資源資訊》幫助照顧者搜尋適切的求助途徑。

謹以至誠，盼望音樂自療手冊成為照顧者的隨伴行杖，一本掌握，縱使走過高山低谷，仍然看到亮光，感到溫暖

梁志鏘博士

《樂樂社區-照顧者支援計劃》統籌人

樂樂國樂團音樂總監

樂樂社區照顧者支援計劃

本計劃由樂樂國樂團舉辦、社區投資共享基金資助，為期三年，由2020年7月起開展，以中樂培育糅合音樂治療及「社區結網」理念，為將軍澳區照顧者提供支援。計劃凝聚大專學生及社區人士為照顧者提供音樂治療活動、中樂訓練、互助小組、暫託及家訪等活動，從而擴闊人際網絡，凝聚社會資本，提高社會大眾對照顧者的認識及關注，與照顧者及義工組成「照顧者社區樂團」，讓照顧者透過音樂分享心聲，鼓勵大眾持續支援及關懷照顧者。





樂樂社區照顧者音樂自療手冊

本手冊的推出是希望可以鼓勵照顧者嘗試察覺自身的情緒變化，讓照顧者認識如何運用音樂調節心情，以及培養對聲音樂器及樂曲的欣賞，從而將音樂變為日常生活最方便的心情調節劑。

手冊分為四個部份，包括情緒小劇場、個人樂曲清單、心情日記以及社區資源四個部份：

情緒小劇場集合了多位照顧者的故事，她們因背景及經歷所產生的情緒壓力往往會對日常生活造成影響，反覆帶來情緒壓力，聽到某種風格的樂曲，卻可以為她們帶來一些感動或舒暢。照顧者將自己的故事、應對壓力的方式以及透過音樂紓緩情緒的體驗分享給大家，希望可以助己助人。

個人樂曲清單部份包含了一些照顧者所分享的歌曲，並說明什麼情況下聽後會有什麼感覺，以供讀者參考，供參考的樂曲清單亦印載了有關歌曲的QR Code，讀者可以試聽看看會否與分享者有類似感覺，並嘗試學習建構屬於自己的樂曲清單。

照顧者重拾或培養起聽音樂的興趣後，可以進一步透過留意自己對什麼音樂會比較有特別感覺，去察看自己每天的心情變化，並記錄下來；當察覺自己的負面情緒較頻繁，也能作出適當的調適或尋求協助。而每一天的日記內，亦印載了樂樂社區照顧者支援計劃的一些活動成果或中樂介紹，讀者可以透過掃「是日靚聲」QR Code聽取內容，透過接觸有趣或美妙的聲音改善心情或增長音樂方面的認識。

社區資源部份則讓讀者發現當自己需要尋求協助時，能夠透過社區探索活動的影片及服務推介，得悉一些可能對自己有幫助的服務，以及透過社區資源資訊查找將軍澳區內常用的服務地點及聯絡方法，以便找到適合自己的服務。



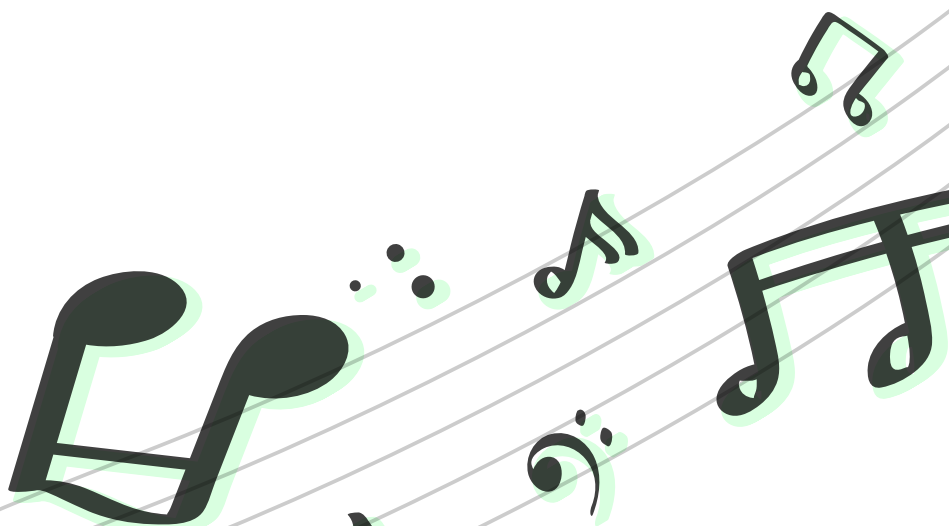
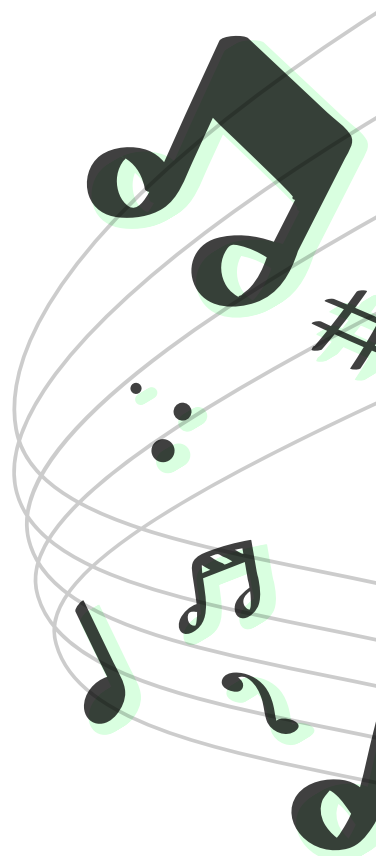


情緒小劇場

作為照顧者，常常要面對很多瑣碎、突發、涉及重要抉擇或危機的事件，難免會產生情緒壓力。然而，每一個事件所帶來的情緒反應，往往不僅僅是由單一事件引發的，背後還包含著照顧者的一些歷史背景或應對模式；在情緒觸發的一刻，其實腦內彷彿已上演了一次關於自己人生故事的小劇場一樣。

所以，在情緒小劇場這個部份，我們收錄了9位照顧者的故事。先由義工訪問照顧者，了解她們容易感到有負面情緒的狀況，以及她們的重要經歷背景；然後將這些編寫成故事，並由樂樂國樂團音樂總監梁志鏘博士為故事的主人翁選取數段樂曲，再由照顧者自己選擇最令其感到紓緩的樂段。

透過將照顧者的故事，對應壓力的方式以及他們為自己選擇紓緩樂曲的體驗，以影片的形式分享給大家，希望可以讓更多同路人找到共鳴及啟發，透過音樂自助互助！





工作狂媽媽的抉擇

我是阿珊，一位正在照顧四歲多自閉兒子的全職媽媽。

都說女人生產有如在鬼門關轉一圈，我的懷孕過程相當驚險，早期產檢被診斷身體出毛病，時常進出醫院，最後還需留醫四十天，兒子才平安落地。他是早產嬰，出生時只有三磅多，在一次評估中發現他患有自閉症，我當下無言，亦曾責怪自己沒能給他健康的孕育環境，連累他日後走上艱辛的成長路...

我本身是一個「工作狂」，兒子初生時開始交由奶奶照顧，自己則可專心工作，隨著兒子漸漸長大了發展黃金期，我開始需要在「工作」與「爭取在黃金期加強培育兒子」上作出抉擇，在2021年我終於作出了這個艱難的決定，辭掉工作全職照顧兒子。

作出了這個決定，隨之而來的就是挫敗與壓力，從前大部份時間都花在工作上，現在家中大小事情包括為兒子找適切課程的事情，都要我親力親為。此外，我以前亦很少接觸「特殊」小朋友，孩子出世以來都由奶奶照顧，與我的關係有一定程度疏離。但由那時開始，我要學習嘗試找方法親近他理解他。最初對於兒子各種未能自控的行為束手無策，有時會感到無奈及難堪。現在雖然已開始掌握到一些方法，但做起來仍要花很多心力，例如兒子搭巴士時聽到巴士門開關時發出的「嗶嗶」聲，總是有衝動要衝出去，我要花費精力告訴他車門開關和聲響的來由，需要堅持教導一段時間，情況才有改善。但看到兒子終能理解聲音背後的道理不再向外衝時，也算是有一點點安慰。



工作狂媽媽的抉擇

我辭職是為扶助兒子盡量趕上學習的進度，希望他可以拉近與其他同齡小朋友的距離，盡量減少他因「特殊學習需要」而受到影響，將來不會被人以奇異的目光看待。但在新冠疫情下，上網課停活動，嚴重影響了他的進展，連趕上進度這卑微的心願，都只能化成一聲無奈的嘆息，心中的擔憂更難以止息。

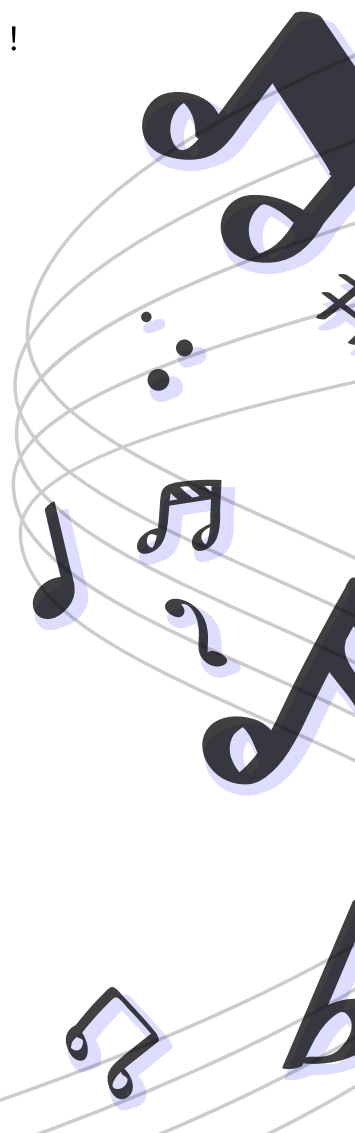
走上全職媽媽這條路，當中放棄了很多，幸得丈夫一路上互相扶持，一路走來才沒那麼艱難。將來兒子的病況能改善嗎？會一輩子都被標籤為「特殊需要」嗎？我亦無法預知，無論如何，我願意陪他走這特別崎嶇的路，無怨無悔！

紓緩樂曲：



掃QR Code 即聽

來源：樂樂社區





忍過就好

我叫阿霞，有個 8 歲嘅仔，係一個全職媽媽。之前我生活好自由，因為個仔有過度活躍症，照顧佢我花多雙倍時間，成日要帶佢去社區中心做訓練，行下山放下電。但近排疫情少咗出去，還要每朝陪佢上網課，又要煮三餐，都幾大壓力。

其他家長嘅目光都令我有壓力，不單止煩惱幫仔揀主流定非主流學校，仔仔有時會當眾打我，佢覺得好有趣但我裝作唔理佢，佢覺得無趣至會慢慢停。唔止咁，佢仲試過喺街上打其他小朋友，被人家媽媽投訴，我只能難堪地解釋。

一件令我人生跌到谷底往事：一直我都好著緊仔仔嘅健康，但佢好細個時被診斷有青光眼，成日要帶佢出出入入醫院，當時我好頹喪不停喊，埋怨神點解要係我個仔?? 尚幸最近醫生話仔仔好番，我至安樂晒。此後聽講訓練會有助佢健康，我就帶佢周圍試，見到佢有改善，雖然同我預期仍有落差，我都有氣餒，因為我唔係奢望仔仔接受訓練後達到所有目標，亦唔會拎佢同其他人比較，我只係樂觀地見到佢慢慢進步，我就好感恩嘞。

分享下當自己好大壓力時如何處理，例如仔仔做錯事，我都會忍住唔同老公講，因為佢返工已好大壓力，我相信挨過一時就會雨過天晴。雖然係咁，但長此落去我怕自己能耐會有被燃燒殆盡嘅一日。所以，我嘗試調息自己，向老公抒發自己嘅感受，有時靠祈禱或者同教會的弟兄姊妹分享，或者同社工傾計，會舒服好多。

生活中面對好多唔如意嘅事，仲有唔減退嘅疫情令到我好擔心家人嘅健康。雖然好多事都預計唔到，但我相信全心付出係值得嘅，我感恩一切安好。

紓緩樂曲：



掃QR Code 即聽

來源：樂樂社區



不戒口的丈夫

我係亞雯，我要照顧比我年長的丈夫，他六十多歲，有三高，要長期吃藥和戒口。但他不願意改善飲食習慣，偏吃多鈉、高膽固醇食物，因此要吃更多藥物來控制身體狀況。但藥吃多了導致肝酵素高，還有周身骨痛、耳痛、頸椎退化，迫使他要求診骨科和其他科，常常覆診。

對於自己的健康他抱持悲觀態度，認為橫豎都死，吃了再算，飲食不節制形成惡性循環。我每個月有一半日子都要陪他奔波到不同醫院覆診，陪他抽血、照x光，每次都要等一兩個小時，回家還得負責他的起居飲食，買餸煮飯都因他要戒口而傷盡腦筋，身心皆疲。

雖然我很理解丈夫因健康欠佳萌生消極等死的想法，但往往在勸解他時不得要領，令兩人關係積累不少問題，終於爆發大大小小的衝突，每天彼此折磨，過著煩躁的生活，我為此感到無奈又傷心。

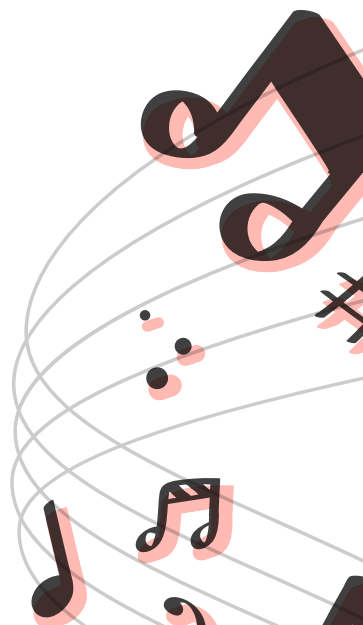
為了舒緩壓力，我會聽喜歡的歌或參加社區活動，獲得短暫的心靈平靜。我會嘗試心平氣和地向丈夫說出自己的良苦用心，讓他明白我的出發點是為他好，希望有一天他會明白和接納我意見，好好愛惜自己的身體。

紓緩樂曲：



掃QR Code 即聽

來源：樂樂社區





為患自閉症兒子進修

我係小雨，育有一名患有自閉症的兒子，從一開始不懂如何和兒子相處到現在他越來越依賴我，我作出很多改變，也感謝身邊人的意見，支持與包容。

記得有一次我們經過UNIQLO，兒子見到模特公仔沒有頭，在他的認知中，模特公仔應該跟人一樣，不理解為何模特公仔竟然沒有頭，就大吵大鬧，引來旁人側目，令我感到尷尬又苦惱。

為了舒緩壓力，我有時會網購，或者晚上看電影，還會跟其他家長傾訴，分享類似的經歷，然後大家一起討論如何應付。

為了更了解兒子，我報讀了一個特殊教育文憑(包括過度活躍和自閉症)，得到很多治療師、教育學家，精神科醫生的啟發，幫助我理解兒子發脾氣的原因，懂得分辨他到底是無理取鬧，還是真的力有不逮而需要我的幫忙。

在兒子3歲時，我很感恩得到一位特殊教育中心主任的指引，讓他轉到協康會上學，身心都得到很明顯的進步。6歲前是孩子發展的黃金期，我慶幸自己放下無謂的面子，及時給孩子提供適合的教育，沒有窒礙他的發展。

在兒子確診後的幾年間，我對自閉症一無所知，到現在有更多理解及懂得應對。現在，兒子很依賴我，遇到困難總會先找我幫忙。當孩子鬧情緒時我也懂得按捺自己，心平氣和地跟孩子說道理，也會在自己犯錯時向孩子道歉，令自己不再苦惱和煩躁。

紓緩樂曲：



掃QR Code 即聽

來源：樂樂社區

為兒子的多重障礙而抑鬱



我叫美琪，係一個有先天聽障、發展遲緩以及有自閉症小朋友嘅媽媽。當我懷孕時，產檢並無發現胎兒不正常，但當小朋友出世後做體檢時才發現問題多多，事出突然，我十分徬徨無助，完全接受唔到。但接受不了又如何？小朋友是無辜的，誰希望一出生就殘障呢？作為家長，我只能面對現實，盡力照顧佢。

作為照顧者一路走來好艱難，好辛苦。無休止地陪著小朋友排隊覆診、物理治療、言語治療；還要到社會福利署、聾人中心等地方尋求資訊同幫助。不單如此，我係照顧佢嘅過程中，睇到佢唔舒服、情緒失控、尖叫咬人，無論我點樣制止他都不能受控，我感到既心痛又無助，整個人充滿負面情緒，真是身心俱疲。

結果我患上抑鬱症，需要求診服藥。安眠藥雖然令我情緒較穩定了，但副作用就係成個人渾渾噩噩、無力照顧小朋友，眼巴巴看著他無法自理、大小便失禁，反令母子兩人都要活受罪。

於是我決定停藥，選擇積極做輔導及搵人傾訴來紓緩負面情緒。我發現作為照顧者，首先要照顧好自己，才能照顧好我嘅小朋友。

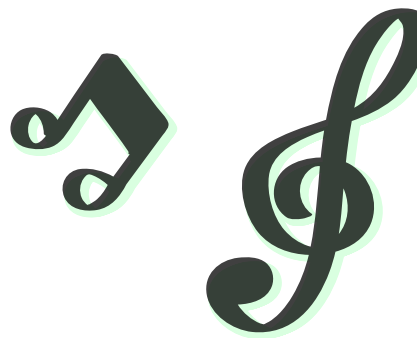
現在我已不再執着，只管盡力幫助小朋友而不奢求他有好多進步。例如幫他配戴助聽器，做手術植入人工耳蝸，但事隔兩年仍沒甚麼成效。又例如我安排他由一所反對學手語嘅特殊學校轉到有手語學嘅學校，小朋友終於學識用手語同畫圖來表達自己。作為一個照顧者，雖然一直經歷在低谷前行，但總算係朝着好的方向走，就足夠了。

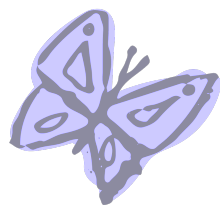
紓緩樂曲：



掃QR Code 即聽

來源：樂樂社區





壓抑與爆發的互動

我和丈夫都是情緒病患者，信仰基督。而他更是一位有創傷後遺症的自閉人士。我們有一個患有 ADHD（專注力不足以及過度活躍）的兒子，一家三口都有情緒問題。

丈夫的創傷是由於他媽媽猝逝而他不願意面對，自此不喜歡和人溝通，活在自己的世界。熱戀時當然不會察覺，但婚後問題爆發，夫妻生活廿多年來磨擦漸多，致令我也患上情緒病。

我們的兒子是結婚14年後，即我40歲那年才有的，也是因為丈夫的主張才打算生育。年紀大懷孕不容易，雖然我們都很開心，但可能荷爾的改變令我情緒壓抑，沒胃口又自閉。但丈夫從沒細心照顧，亦不關心我的情緒，他認為只要花錢聘工人換房子，就解決了我的需要，甚至在沒和我商量的情況下置了新居，令我要在腹大便秘時搬家。

他自閉的性格不但傷夫妻感情，更缺少對患病兒子的關愛。兒子曾問：「為什麼爸爸不理我呢？」聽了著令我十分心痛。

丈夫是虔誠的基督徒，我相信通過祈禱可以令他改變，因為他不去教會聽道，脾氣和精神就會差些。因此我認為信仰可以令他變得溫和，也較易與人溝通。雖然我有情緒病，但尚幸生活仍是平安的，神說過人生在世會經歷苦難，兒子有時見我鬧情緒也會理解和體諒，我覺得他就是上天派來我家的小天使。我相信生命就是一個學習的過程，神給每個人不同的功課，要努力學習，也要好好向別人學習，希望通過我的分享可以讓大家有所得益。

紓緩樂曲：



掃QR Code 即聽

來源：樂樂社區



隔代照顧的無奈

我叫阿蘭（化名），是一名負責照顧兩位孫兒的照顧者。細孫仔11歲，因為年紀小，不太主動學習，常常要我勞神督促他。大孫仔15歲，讀中三，成績不錯，但每次問他關於學校的事情，他都嫌煩不肯多說，令我感到十分煩惱。

去年年底發生一段小風波：因為疫情，孫兒都要在家上網課和交功課，有次老師來電說大孫仔欠交功課，當時我很生氣，狠狠地罵了他一頓。後來才知是一場誤會，是老師疏忽冤枉了他。後來透過其他家長的轉述，才知學校行政混亂，縱使有家長投訴依然沒改善，我也曾毫不客氣地向校方高層投訴，指出因為老師的大意導致孫兒自尊受到傷害。

大孫仔成績本來很好，現在卻因為學校問題影響了學習動力，本想為他轉校，又擔心他能否適應新學校；加上他既不願轉校，又不肯多說學校的生活，總是在我和他之間築起一道高高的圍牆，拒絕我的關心，使我感到無助又傷心。

大孫仔性格比較偏執，自那次誤會之後，至今都拒絕與我溝通，關係一直沒有改善。我嘗試尋求學校及相關機構提供的支援及資訊，才知以他這個年齡已錯過了修正的黃金期。他社交能力較弱，我很擔心他將來投身社會時能否獨立，絞盡腦汁在各方面幫助他擴闊與人溝通的方法，但奈何單憑我一人之力很難實現。我真的很疼愛孫兒，可惜那些都是我能力範圍以外的事，所以十分絕望。

紓緩樂曲：



掃QR Code 即聽

來源：樂樂社區





照顧患癌伴侶的孤單

我係珍妮，照顧緊患有自閉症同鼻咽癌嘅老公。佢大部分時間都活係自己世界入面，唔識同人溝通及表達自己，所以我同佢好少傾談，好多時係我去觀察佢情緒，但係佢發現唔到我嘅壓力。

佢鼻咽癌已經係第四次復發，聽力很差，我要好大聲同佢講嘢，有時都不確定到底佢真係聽唔到，還是呃緊我。病情多次復發令佢同我都覺得好叻同埋好無奈，既成定局，只能逆來順受，不離不棄照顧佢。

疫情之下，作為一名照顧自閉兼癌症病人的照顧者，更加令我透不過氣。以前我會做義工，參加活動去抒緩情緒，但現在所有活動都取消。也因為疫情減少外賣多咗自己煮食，日積月累患上網球肘，又難以找人傾訴，因為現在邊個香港人有心情聽你埋怨？

負面情緒令我封閉自己，日日既操勞又有休息，仲要擔心兩個仔嘅經濟負擔。爸爸第四次復發，D仔決定俾爸爸去私家醫院治療，但係費用真係好貴，加上大新抱依家又懷有雙胞胎，真係好擔心佢地經濟方面需要承受好大壓力。唯一得著係大仔因為抽多咗時間照顧爸爸，家庭關係變得融洽咗。

其實負面情緒人人都有，只能靠自己開解，放棄執著生活才會輕鬆些，退一步海闊天空，開心難過完全取決於自己點揀。我俾自己嘅座右銘：「世事豈能盡如人意，但求無愧於心」。努力生活，讓自己開心快樂過每一天。

紓緩樂曲：



掃QR Code 即聽

來源：樂樂社區





當照顧壓力遇上婆媳關係

我叫阿芬，依家照顧緊兩個小朋友同埋我奶奶。未有小孩前，我比較文靜，小朋友剛出生時，發現自己患有產後抑鬱，經常感到力不從心，好似凡事都有辦法處理好。之後因為著緊照顧小孩，所以變得囉唆，一放工返到屋企見到佢地唔聽話，便好容易感到煩躁，就會破口大罵，自覺性格大變。

隨後細仔確診過度活躍症，難以專注集中，我要花更多時間照顧佢。記得佢歲幾學行路時，左腳發軟，步姿奇怪，帶佢出街會惹來旁人奇異目光，我心內很不好受。細仔又欠缺危機意識，會突然拿尖銳的利器走來走去，常常令我感到驚慌。

現在因疫情要同時兼顧兩個小朋友在家上網課，還要督促佢地交功課，有時唔聽教欠交功課同唔肯上課，仲會發我脾氣，真係感到好大壓力。

不單如此，家人的不支持亦加深我壓力，例如大仔考試前準備要答問題或者教功課時，嫲嫲會插嘴講答案，影響小朋友難以專心及進步，真是添煩添亂。嫲嫲又會怪責我不懂照顧小朋友，會用自己的一套來訓斥我，但她從不理解因為孩子有過度活躍症，會比較百厭及難照顧，她根本沒有考慮我嘅感受，亦都唔理解我嘅辛苦。

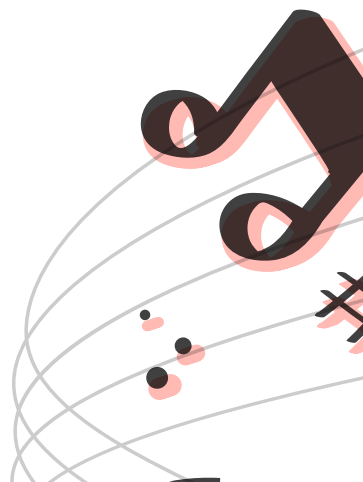
幸好現在當我需要上班時，丈夫會幫忙照顧小孩，令我得以兼顧工作及家事。閒餘時間我可以報讀其他課程，自我增值，使自己的人生過得更加豐富和精彩，不會因為身為照顧者而忽略自己的生活質素。

紓緩樂曲：



掃QR Code 即聽

來源：樂樂社區






個人樂曲清單

以下歌曲例子由照顧者提供



當我…	我會想聽	這首歌可以令我感到	試試聽
煩燥時	Going Home	平靜、理清思路	 來源：mrkid23
有壓力	紅日	有動力、勵志	 來源：hackenkelvin
經歷人生 低谷	人間	溫柔提示做人道理、 勵志	 來源：Faye Wong Official Channel
想放棄時	隱形的翅膀	有希望、感動、受當中的 理念支持	 來源：福茂唱片
提不起勁	給我一首歌 的時間	有振奮作用、提起勁來	 來源： 周杰倫Jay Chau
心煩	天空之城	平靜、助眠	 來源：Dream TV



每一首樂曲，都可以為我們帶來不同的感覺，
如：孤獨、傷心、有希望、溫暖、有動力，透過
察看自己聆聽歌曲後產生的感覺並記錄下來，慢慢
累積個人化的樂曲清單，有助我們在不同的情
況運用不同的樂曲去改善情緒。

我的樂曲清單



當我…	我會想聽	這首歌可以令我感到



21天心情日記

改變源自於發現，就用21天細細傾聽，發掘自己最想聽到的樂聲，每天圈下代表當天心情指數的音符，寫下當刻想起的歌詞，並將最觸動心靈的事件記錄下來，你會發現屬於自己的聲音！

第一天

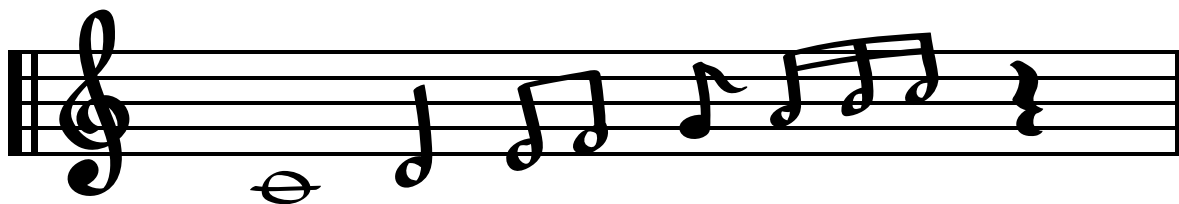


是日靚聲



來源：樂樂社區

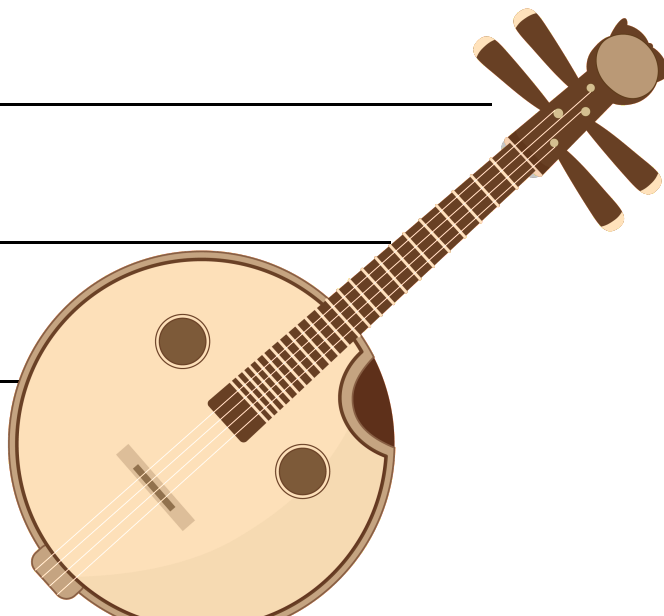
今天心情指數：



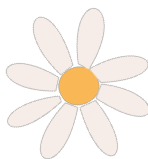
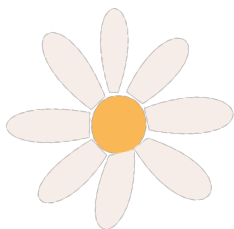
今天想起的歌詞：



今天最觸動心靈的事：



第二天



是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：



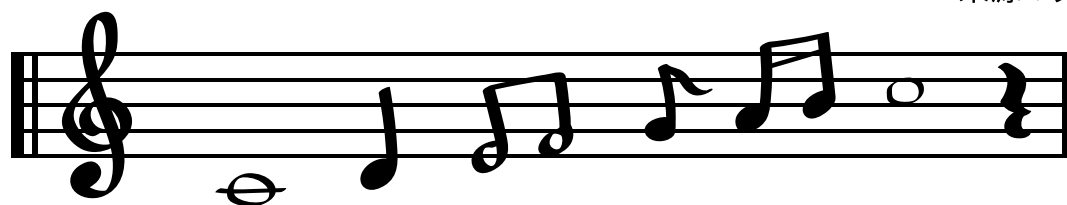
第三天

是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：

第四天

是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：



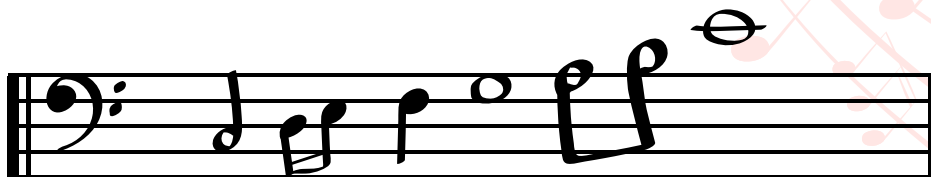
第五天

是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：



第六天



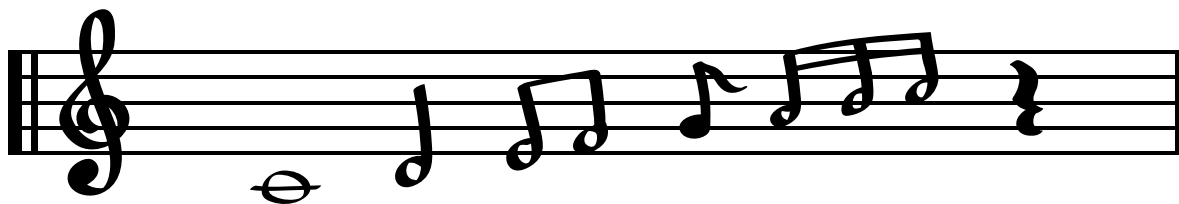
是日靚聲



今天心情指數：



來源：樂樂社區



今天想起的歌詞：



今天最觸動心靈的事：

第七天

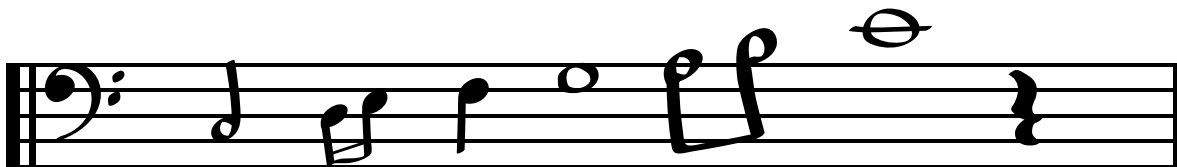


是日靚聲



今天心情指數：

來源：樂樂社區

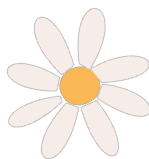
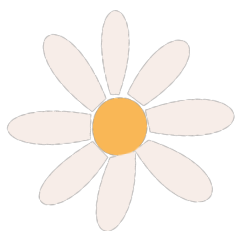


今天想起的歌詞：



今天最觸動心靈的事：

第八天



是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：



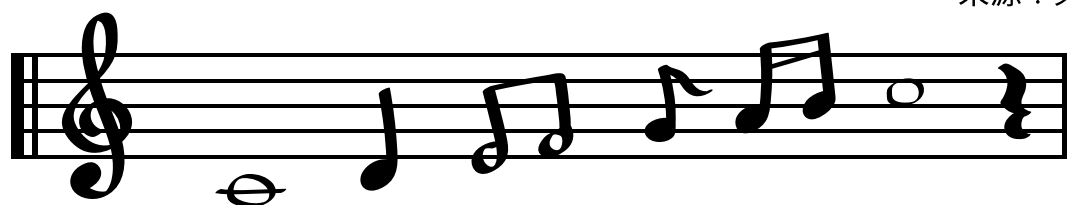
第九天

是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：

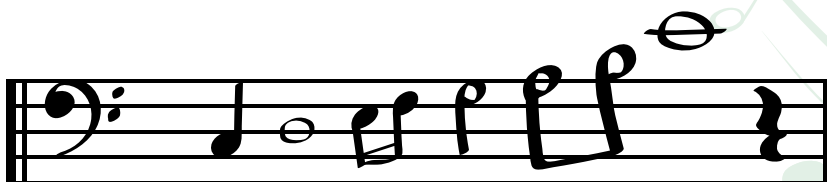
第十天

是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：



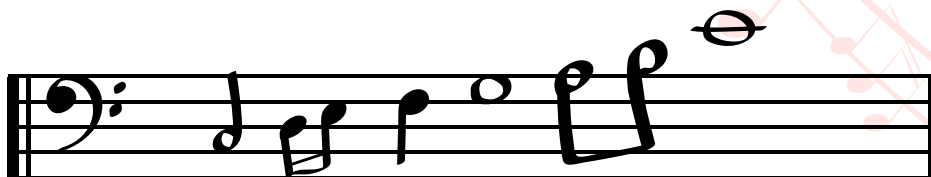
第十一天

是日靚聲



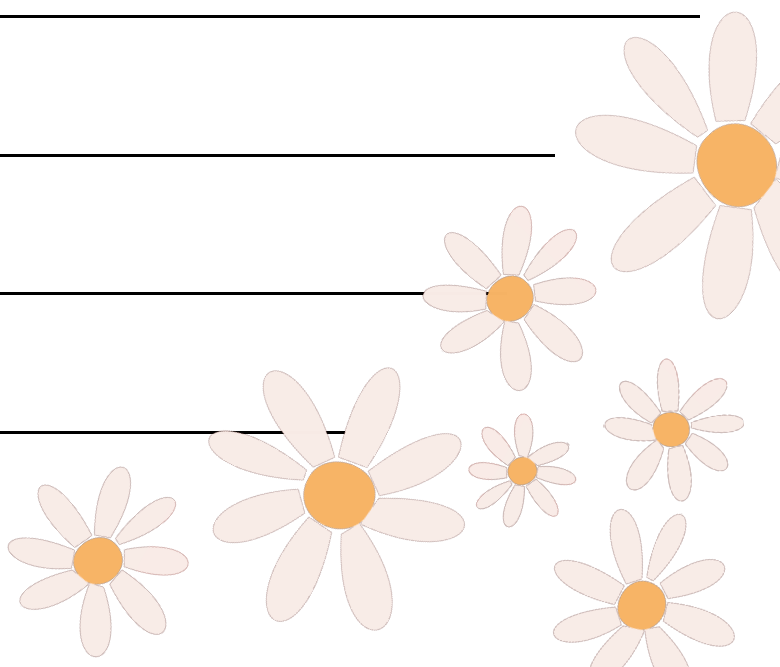
來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：



第十二天

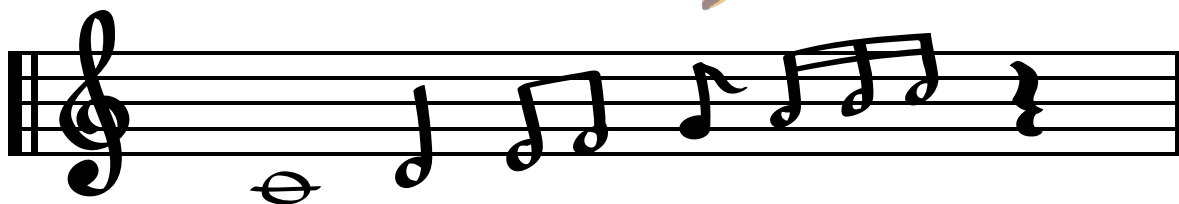


是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：



今天最觸動心靈的事：

第十三天

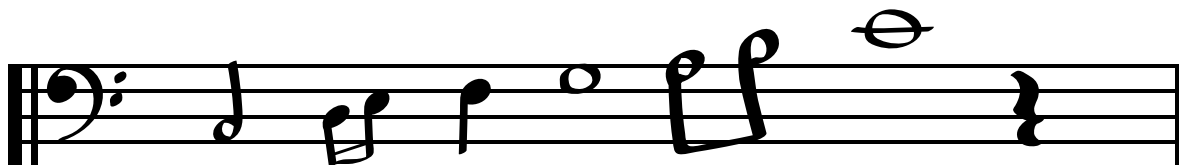


是日靚聲



來源：樂樂社區

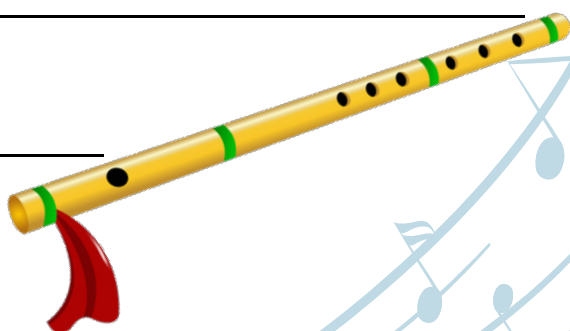
今天心情指數：



今天想起的歌詞：

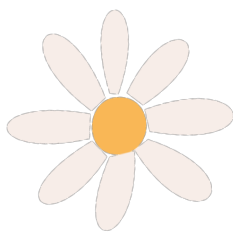


今天最觸動心靈的事：



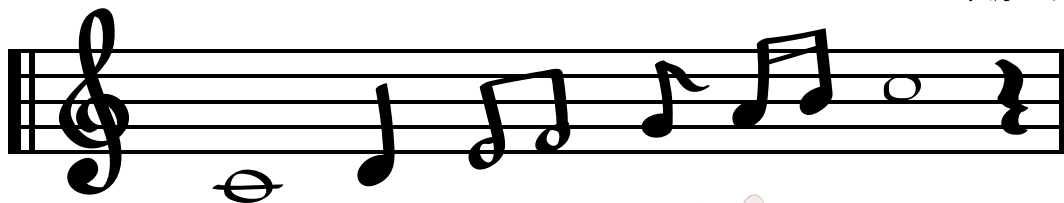
第十四天

是日靚聲

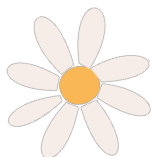


今天心情指數：

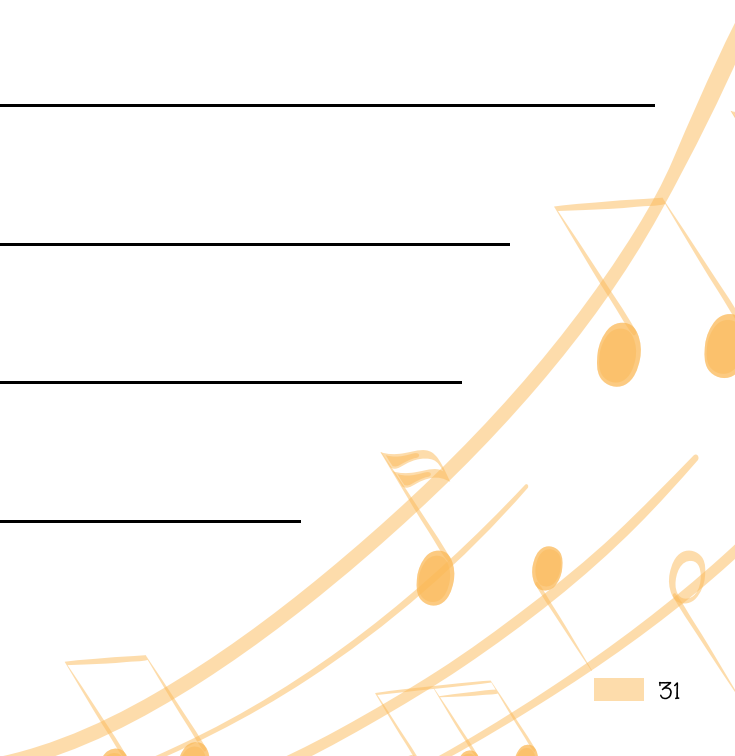
來源：樂樂社區



今天想起的歌詞：



今天最觸動心靈的事：



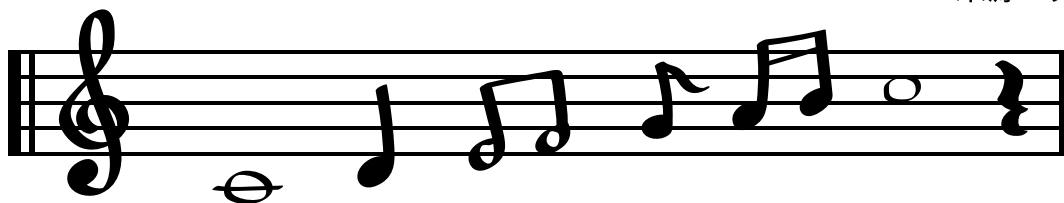
第十五天

是日靚聲



今天心情指數：

來源：樂樂社區



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：

第十六天

是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：



第十七天

是日靚聲



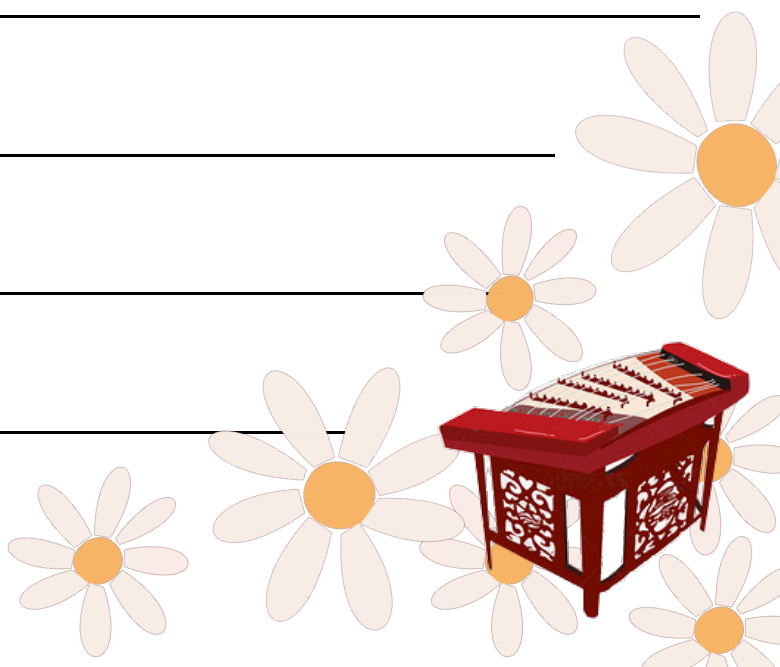
來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：



第十八天

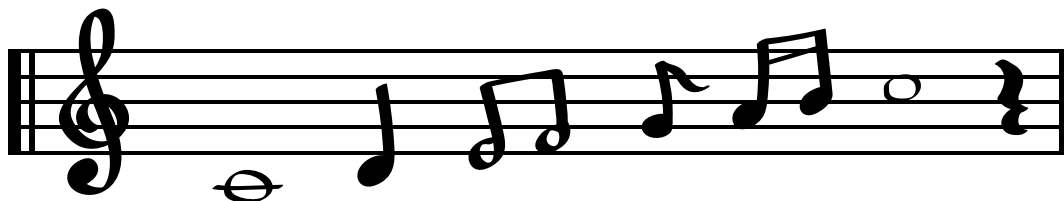


是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：



今天最觸動心靈的事：

第十九天

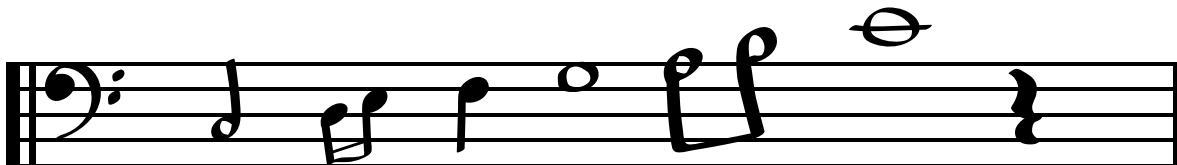


是日靚聲



今天心情指數：

來源：樂樂社區



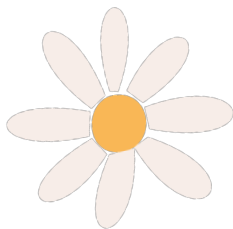
今天想起的歌詞：



今天最觸動心靈的事：



第二十天

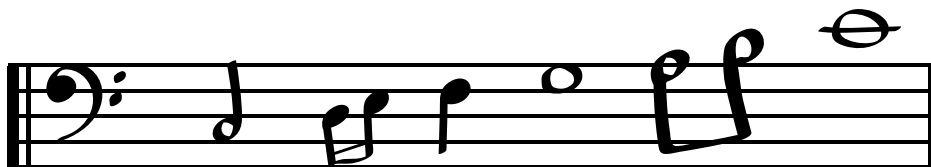
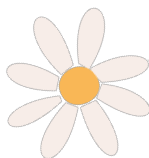


是日靚聲



來源：樂樂社區

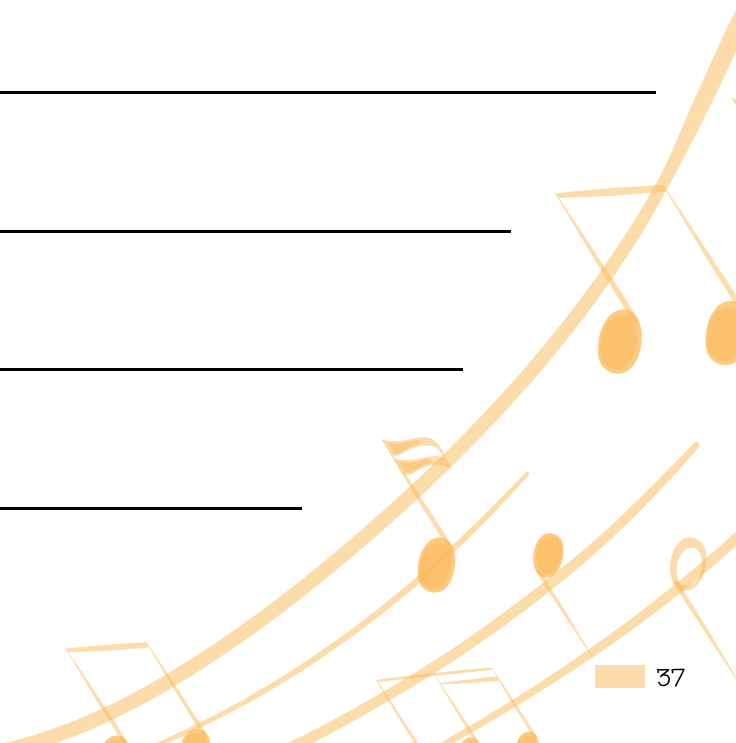
今天心情指數：



今天想起的歌詞：



今天最觸動心靈的事：



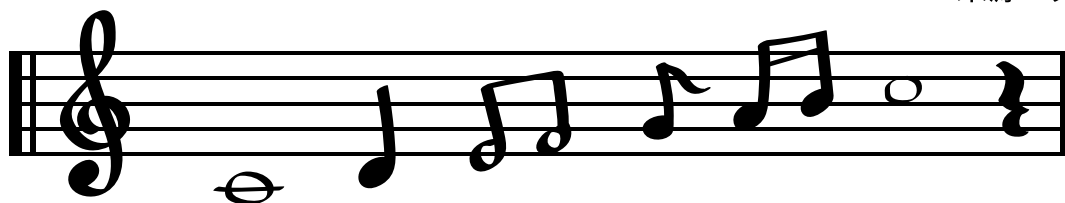
第二十一天

是日靚聲



來源：樂樂社區

今天心情指數：



今天想起的歌詞：

今天最觸動心靈的事：

社區資源

義工或照顧者推介(兒童服務)

香港聾人福利促進會 - 家長資源中心

電話：2178 1166

傳真：2178 1233

WhatsApp：5511 2023

電郵：parents@deaf.org.hk

地址：將軍澳寶盈花園商場1樓S16號鋪

服務資訊連結：



來源：香港聾人福利促進會

香港家庭福利會 將軍澳(南)綜合家庭服務中心

「愛心社區保姆」鄰里支援幼兒照顧計劃

電話：2177 1321

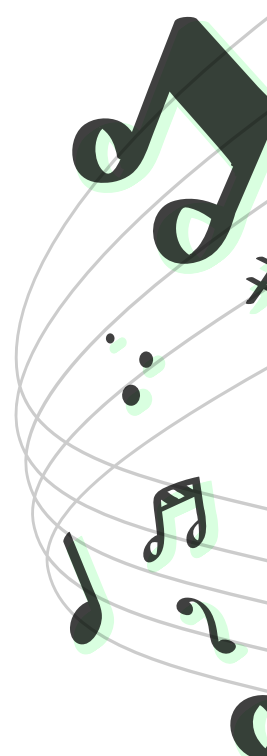
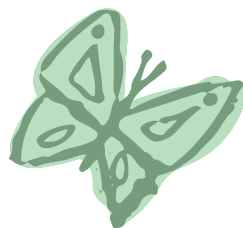
電郵：tkonsccp@hkfw.org.hk

地址：將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號

介紹影片：



來源：樂樂社區



特殊學習需要家長協會

電話：2766 0606

電郵地址：senpahk@gmail.com

地址：新界元朗天水圍天恩邨恩頤樓地下1翼

介紹影片：



來源：樂樂社區

SENvice 網上資訊平台

(資訊或服務搜尋器)

網站：<https://www.service.org/about-us>

介紹影片



來源：樂樂社區



義工或照顧者推介(長者/護老者服務)

香港基督教靈實協會

長者地區服務-健明中心

地址：將軍澳健明邨明域樓地下B及C翼

電話：2702 1113 傳真：2702 0005

長者地區服務-厚德中心

地址：將軍澳厚德邨德康樓地下

電話：2703 7735 傳真：2623 3677

長者地區服務-尚德中心

地址：將軍澳尚德邨尚真樓地下C翼

電話：2178 4370 傳真：2178 4371

介紹影片



來源：樂樂社區



明愛照顧者資源及支援中心

電話：3892 0100

傳真號碼：3460 5280

網頁資訊：<http://sws.caritas.org.hk/carer>

地址：將軍澳調景嶺翠嶺里2號 明愛專上學院9樓

介紹影片



來源：明愛照顧者資源及支援中心



義工或照顧者推介(復康服務)

賽馬會 a 家樂齡科技租賃服務

電話：3153 5252

傳真：3153 5250

電郵：ersc@ageathome.hk

網址：<https://ageathome.hk>

地址：新界沙田小瀝源牛皮沙街2號愉翠商場M樓2號舖

介紹影片：



來源：賽馬會a家樂齡科技教育及租賃服務

堅毅忍者．障殘人士國際互助協會

電話：2273 9794

傳真：2352 3913

電郵地址：admin@pof.org.hk

網站：<http://www.pof.org.hk/>

地址：香港九龍新蒲崗五芳街三十一至三十三號

永顯工廠大廈七字樓B座

介紹影片：



來源：樂樂社區



將軍澳區照顧者常用社會服務資訊

家庭服務

社會福利署 – 東將軍澳綜合家庭服務中心 電話：27017704

地址：將軍澳至善街5號將軍澳南服務設施大樓二樓

社會福利署 – 北將軍澳綜合家庭服務中心 電話：27019495

地址：將軍澳景林邨景桃樓地下

殘疾人士服務

靈實將軍澳及西貢地區支援中心 電話：27026002

地址：將軍澳尚德邨尚仁樓B及C翼地下

香港聾人福利促進會將軍澳綜合服務中心 電話：27111974

地址：將軍澳尚德邨尚美樓6樓

經濟支援服務

社會福利署- 社會保障部 電話: 27018843

將軍澳寶林邨寶林商場3樓1D室

仁愛堂將軍澳家庭支援中心 – 短期食物援助服務隊 電話：23671307

地址：將軍澳寶林邨寶勤樓3樓302-303號舖



長者服務

保良局黃佑祥紀念耆暉中心 電話：27023434

地址：將軍澳翠林邨欣林樓地下A翼109至116室

基督教宣道會香港區聯會 - 白普理景林長者鄰舍中心 電話：27035123

地址：將軍澳景林邨景林鄰里社區中心地下及一樓

保良局莊啟程耆暉中心 電話：29970206

地址：將軍澳貿泰路8號茵怡花園第一座平台一樓

香港萬國宣道浸信會社會服務 - 寶林浸信會白普理長者鄰舍中心

電話：27010131 地址：將軍澳寶林邨寶泰樓B翼地下

保良局喜悅薈 電話：27438466

地址：將軍澳至善街5號將軍澳南服務設施大樓一樓

香港認知障礙症協協會 - 將軍澳綜合服務中心 電話：27789728

地址：新界將軍澳翠林邨秀林樓3樓

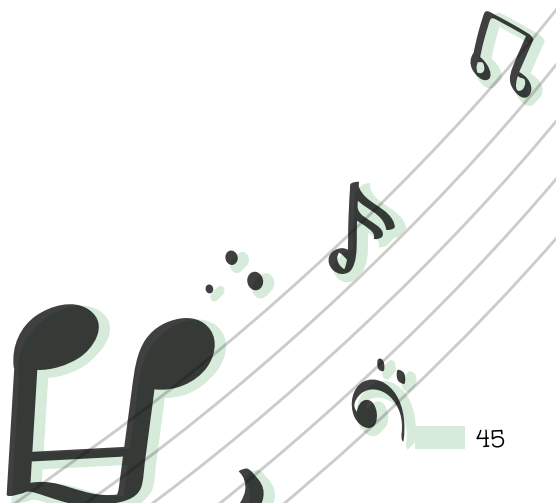
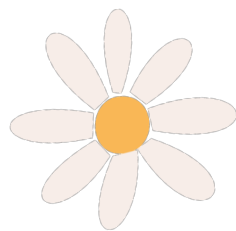
情緒支援熱線：

香港撒瑪利亞防止自殺會：23892222

生命熱線：23820000

香港明愛家庭服務 - 向晴熱線：18288

東華三院芷若園熱線：18281



手冊人員名單

樂樂社區照顧者支援計劃

名譽顧問 林正財醫生

督導委員會

主席	黃弛維先生	樂樂國樂團董事局副主席/執業會計師及律師
副主席	梁志鏘博士	樂樂社區計劃統籌人/樂樂國樂團音樂總監
委員	鍾慧儀教授	香港都會大學護理及健康學院院長暨講座教授
委員	梁贊權博士	明愛專上學院兼職實習導師
委員	林定楓先生	社會福利署首席行政經理(檢疫中心)
委員	冼權鋒教授	香港教育大學特殊學習需要與融合教育中心總監

計劃推行人員

計劃統籌人	梁志鏘博士
計劃主任	張鳳明女士
助理計劃主任	彭偉倫先生
義務秘書	蕭秀慧女士

手冊策劃工作小組成員

義務設計師	蔡文鈞先生
音樂治療師	吳以琳女士
照顧者代表	蔡安茂先生
照顧者代表	陳麗珍女士

鳴謝

接受訪問及分享樂曲清單之互助

支援小組各成員

義務編輯 張海澎博士

情緒小劇場訪問及撰寫義工

明愛專上學院學生	吳珈瑩
明愛專上學院學生	曾雅妍
明愛專上學院學生	吳彥霖
明愛專上學院學生	梁文謙
明愛專上學院學生	羅珮珊
明愛專上學院學生	葛雅芷
明愛專上學院學生	賀嘉賢
明愛專上學院學生	鄭美玲
明愛專上學院學生	鍾穎姿

影片製作支援義工

明愛專上學院學生	梁棹熙
明愛專上學院學生	王樂瑤

協作單位

(排名不分先後)

香港教育大學

香港都會大學

香港明愛專上學院

培智學校

西九龍獅子會

保良局莊啟程耆暉中心

香港聾人福利促進會家長資源中心

基督教靈實協會靈實長者地區服務-尚德中心

基督教靈實協會靈實長者地區服務 - 健明中心

基督教靈實協會靈實長者地區服務 - 厚德中心

伸心舒展有限公司

足科矯形有限公司

成興塑膠製品有限公司

香港教育工作者聯會有限公司

特殊學習需要家長協會有限公司

資助機構



計劃主辦機構



社區投資共享基金簡介

社區投資共享基金於2002年由香港特別行政區政府成立，在社區推行多元化的社會資本發展計劃，推動市民及社會各界發揮凹凸互補精神，齊心建立跨界別協作平台及社會支援網絡，從而建立互助互信、守望相助、社區凝聚力等社會資本，讓個人、家庭及組織互相支援，令社區能力得以提升。

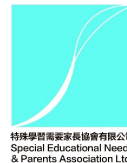
「社區動起來 到處人情在」！

網址：www.ciif.gov.hk

Facebook 網頁：www.facebook.com/ciif.hk



支持機構：



ISBN 978-988-76407-0-7



9 789887 640707