



香港聖公會福利協會有限公司

HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

2019-2020服務計劃分享集

Together
We

轉化生命 活出豐盛

*Transform Life
Live in Abundance*



轉化生命 活出豐盛
Transform Life Live in Abundance

| 目錄

- 3 序
- 4 跳出實體空間的「友・錦・動」網上市集
聖約瑟堂暨社會服務中心
- 8 為戒毒人士搭建的另類溝通平台 — Facebook 直播節目
新念坊
- 12 黑暗中的希望 — 「疫境自強現金支援計劃」
屯門精神健康綜合社區中心 — 樂喜聚
- 16 為 DSE 考生打氣同行的「天水圍愛展隊」
聖馬提亞綜合服務 — 賽馬會青年幹線
- 20 全面照顧 SEN 學童和家長需要的「樂在家・學不停」
「愛・家庭」賽馬會成長中心、愛童行計劃
- 24 長者安然在家也能動起來 — 運動及健康管理教學節目「三點・吾師傅」
彩齡學院
- 28 及時的雨 — 全方位的學前教育支援計劃
「愛・孩子」 — 在學前單位提供社工服務先導計劃
- 32 把認知障礙訓練帶進長者家中 — 「七小福」認知障礙訓練遊戲包
黃大仙長者綜合服務中心
- 36 疫情下幫助長者維持原來生活的「愛在疫症蔓延時」
恩慈長者之家
- 40 關注學童疫情下身心靈的「停課不停愉快學」
夏瑞芸幼兒學校



| 序

2019 冠狀病毒病這場自 2003 年沙士以來最嚴重的公共衛生危機，影響着無數人的生活 — 因防疫物資及家用品短缺，大家要東撲西撲搶購；因停課、在家工作，各人的日常生活程序被打亂；隨着經濟不景氣而衍生的裁員或減薪，令打工仔生活困窘；因為社交活動暫停，人與人之間的關係變得疏離，令有些家庭發生新的衝突和矛盾……疫情彷彿在考驗着我們每個人的能耐、堅毅和信心。可幸，活在香港的人都具有靈活變通的特質，懂得如何疫境求變，與疫情共存。

疫情來勢洶洶之時，福利協會屬下的服務也受到影響，除了院舍及少數服務外，很多服務單位在疫情期間需要暫停開放，原定的活動亦要停辦，同工們一直擔心服務使用者在沒有服務支援下的狀況和需要。感謝同工在疫情期間都能一直恪守機構的格言，緊守崗位，因時制宜，以多行一步的服務精神，在新常態下，運用創新思維和靈活多變的手法，以新穎的方式為服務使用者繼續提供服務，與他們同行。

2019-20 年度的服務計劃分享集以「疫境同行」為題，結集了 10 個單位因應疫情所提供的服務方法。文中闡述了同工的難忘經歷、服務的細節和成效，希望讀者從中得到體會及啟發。

疫情仍會反覆，但期盼社會盡快回復正常，在不遠的將來看到大家可以除掉口罩，相顧而笑的一刻。「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得着生命的光。」（約翰福音 8：12），但願大家在黑暗中仍發出亮光，光照有需要的人，使貧窮孤寡都能擁抱希望。

李正儀博士，JP
香港聖公會福利協會總幹事
2020 年 12 月

跳出實體空間的 「友·錦·動」網上市集

聖約瑟堂暨社會服務中心

簡介

聖約瑟堂暨社會服務中心自 2017 年開始，每年農曆新年、5 月及 11 月均會舉行「友·錦·動」市集，讓區內居民和小商戶有一個平台，向外展示特色手作、農產品、少數族裔特色產品等，從中賺取收入。

在 2019 冠狀病毒肆虐期間，中心將市集移師網上舉行，在 Facebook 開設一個專門群組，讓市民及商戶進行交易。為減輕參加檔主的開銷，同時吸引更多市民支持，中心資助檔主部份送貨費用。中心亦與區內的通德學校合作，邀請小學生化身 KOL，主持網上直播，為商戶推銷產品。

眼見疫情令社會不同界別人士陷入經濟困境，中心特別邀請參加活動的商戶捐出 3 件貨品作義賣之用，貨品的收益會全數撥捐至香港聖公會福利協會「心意行動」的「五餅二魚」行動，讓商戶助人自助，展現社區力量。



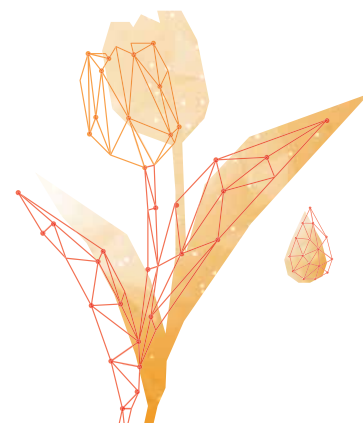
同工分享

聖約瑟堂暨社會服務中心
中心主任 郭皓晴

「友·錦·動」市集活動在 2017 年開始舉辦，地點就是中心門前的一片空地。我在第一屆「友·錦·動」市集活動認識了華哥。他是一位農夫，在錦田從事有機耕種，每天日出而作，日入而息，從未言倦。有感農務辛苦，出名是「愛妻號」的華哥從來不讓老伴珍姨沾手農田的工作。

在華哥的 10 畝農地上，長滿不同種類以及珍姨喜歡的新鮮蔬菜。田裡還種有一個個碩大的西瓜，因鮮甜多汁而獲獎，這為華哥帶來一班捧場客。

每年華哥也會參加「友·錦·動」市集，漸漸地，我跟他也熟絡起來。他告訴我，自己一直從事有機耕種，不但是為了生計，亦希望讓更多人品嚐到健康食品。



勇往直前作新嘗試

香港因疫情而鬧得人心惶惶，各類活動被迫暫停舉辦，「友・錦・動」市集差點也逃不了這個厄運。

停辦活動不難，但在疫情打擊經濟之下，如果居民再失去一個賺取收入的渠道，不知他們的生活會否陷入困境？與中心同工一番討論之後，創意無限的同工建議將市集移師到網上舉行。

雖然同工一鼓作氣，但這始終是個新嘗試，大家不禁有點猶豫和擔心。不過，既然決定了，也就勇往直前。



多行一步

由於活動形式改變了，要遊說居民及小商戶參加，都要花點唇舌。有一天，我專程到華哥家中，打算邀請他參加網上市集，滿腦想着怎樣介紹活動的我，一直說個不停。沒多久，我看到珍姨一臉哀愁，於是問一句試探：「華哥在田裡忙着？」

然而，在珍姨憂傷的語氣中，我得知華哥早前不幸地猝死在自己的農田上的消息。「田裡有大片農作物還未收割，這些都是他的心血，怎麼辦呢？」珍姨喃喃地說。對珍姨來說，網上市集可說是雪中送炭，但對網上銷售一竅不通的她，參加活動可能反而令她百上加斤。

這些問題一直在我的腦中盤旋：想起珍姨孤伶伶在家中、想起田裡的農作物、想起華哥的心願、想起珍姨一家頓失經濟支柱……我想，中心上下實在沒有理由不去全力以赴，不把網上市集做好。

為了解決珍姨對網上銷售的困難，我做了她的幕後軍師，幫手打理華哥的「網店」，大家都很欣賞華哥的心血成果。尤記得珍姨在通德學校學生做網上直播推銷那天，看到剛摘下來豆角受網友歡迎，很快就售出，她的愁容終可解開。

在今次網上市集中，中心加入了不少新元素，令活動內容更豐富及有意義。雖然疫情打亂了過往的做法，但相關轉變也為我們以及服務使用者，帶來一些新體驗和價值。

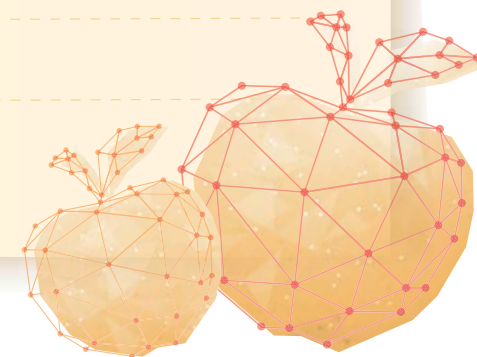


成果

網上市集吸引超過 30 位檔主參加，他們都因為自己的心血成果有機會被人欣賞，而感到欣喜。

不少檔主在參與活動後，對於營運網店及網上營銷技巧有更深入的认识及啟發，有更多信心在這個領域進一步發展。

擔任 KOL 的小學生在活動中，除培養對社區的歸屬感，又能透過訓練及實踐的機會，提升自信、說話技巧及表達能力。



為戒毒人士搭建的另類溝通平台－Facebook 直播節目

簡介

新念坊

疫情期間，不少戒毒人士都面對停工、裁員、物資短缺、子女照顧等問題，承受極大生活壓力，極需要別人從旁支援和更多的關心。惟中心暫停開放，班組及活動都取消了，社工不能像以往般，可經常接觸服務對象，容易洞悉他們的需要，從而作出適當的跟進。

因此，中心運用 Facebook 進行不同類別的直播節目，希望以吸引的節目內容，製造相聚的誘因，同時搭建一個溝通平台，讓服務對象在自然輕鬆的情況下，與同工互動傾談，同工在過程中亦能了解及關心服務對象的個人及生活狀況，可在有需要的時候，為他們提供及時的支援。

直播節目的類別多樣，全都是按社工的專長及針對服務對象的特性製作，例如：針對中年男士市場的時事清談節目《虎虎新威》、吸納年輕女士的《姊妹嘈》、親子節目《親子玩樂遊》、適合運動愛好者的《新念跑》、專攻家庭主婦市場的《輕鬆半粒鐘》等。節目會邀請服務對象提供意見或擔任嘉賓主持，藉此讓他們有自我發揮、提升能力感和存在感的機會。

此外，中心會在節目報道疫情的最新狀況、介紹各種防疫知識，以及一系列提升抗疫能力的方法，協助服務對象應對疫情。

戒毒人士一般自我形象低落、對人也較有戒心，要幫助他們，重點在大家能否建立朋友關係，其次才是支援方法。特別是我負責的服務對象是一班中年男性戒毒者，他們除了有一般戒毒人士的特徵外，還有不主動、不輕易向外界求助、不擅長表達自己感受等特點。

同樣作為一個「中佬」的我，當然特別明白這群服務對象的心理和需要。如果了解和關心他們的近況，而我們卻正經八百地安排他們到中心見面溝通，通常不會成功。相反，倘若大家在班組或義工活動碰面時，一邊有一句沒一句地聊；甚或是把握一頓飯、一程車的時間，大家見見面，輕輕鬆鬆像朋友一樣，效果反而更好。

同工分享

新念坊
社會工作員 李瀚洋



10 透過直播保持聯繫

疫情發生後，中心服務被迫暫停，我與服務對象也暫時不能見面。這是最擔心的地方。

這班中年男士大多「無人無物」，不少更從事受疫情打擊最嚴重的飲食業、建築業，在情緒受困、生計壓力大增的情況下，倘若身邊沒有人支援，很容易誘發他們的復吸行為。

在疫情期間，中心在 Facebook 製作不同類別的直播節目，而我負責的節目是一個新聞時事清談節目——《虎虎新威》，坦白說，做此類節目主持人真是不容易，要言之有物，亦要關顧觀眾的反應，又要擔心收視，總之，一切都是沒把握。



一個轉化的機會

60 多歲的明哥（化名）是我的服務對象，他原本任職司機，逾 10 年前開始吸食冰毒，與妻子、兒女關係不好。當他決心戒毒後，過程進展良好，在疫情期間，我一直都擔心他的狀況，恐怕各種不良環境因素，令大家前功盡廢。

明哥一向不甚積極參加中心活動，沒想到他不但有追看我主持的節目，還把節目介紹給其他人。他曾向我表示他在節目中看到熟悉的臉孔，令他感到份外親切，而最重要的是在直播中，他得到同工的關懷，使他感到與社會沒有失去聯繫。

漸漸，《虎虎新威》成為了明哥生命轉化的契機。由最初只是收看，到提出不少豐富節目內容的寶貴意見，再到後來應我邀請擔任節目嘉賓主持，負責教授簡易小食烹煮方法，明哥整個人變得愈來愈主動、積極和快樂。在節目中充滿自信、談笑風生的他，與平日拘謹的形象判若兩人，展現意想不到的光芒。

明哥的轉變，也體現在他的衣著上。從前，明哥多數穿冷色、沉色的衣服，現在他穿的卻是鮮色服飾。這一點，也許連明哥自己也沒有發現呢。

由受助者變成助人者、參與者，讓明哥及其他服務對象感受到自己原來滿有能力，是中心直播節目的最大成果。他們的轉變，鼓勵了我及新念坊其他同工繼續努力，在未來作出更多嘗試。

成果

項目有助服務對象與同工的溝通，同時讓服務對象感受到自己仍然受到別人的重視、關懷、支援。而良好的情緒也有助他們提升抗拒能力，減低復吸毒品的機會。



黑暗中的希望 — 「疫境自強現金支援計劃」

屯門精神健康綜合社區中心 — 樂喜聚

》簡介

疫情打擊香港各行各業，令不少人失業或就業不足，復康人士更是首當其衝的一羣，有見及此，香港聖公會福利協會的復康服務開展「疫境自強現金支援計劃」，在各界善長的鼎力支持及捐款下，短短一個月時間已籌到近 21 萬港元善款。

計劃目標是幫助屯門區內受疫情影響而開工不足或失業的低收入個案、家庭及單親家庭等會員，為他們提供即時現金津助。每個合資格申請者最多可獲批 5,000 港元以解燃眉之急，幫補生活所需，同時購買防疫必需品。

此外，同工明白疫情會影響精神病患者的情緒，所以同工也密切留意服務對象，適時提供情緒支援及輔導，以穩定他們的情緒。

同互分享

屯門精神健康綜合社區中心 — 樂喜聚
督導主任 陳楚霞

疫情下，很多服務使用者也失去工作，或面對開工不足的問題，生活陷入困境之中，當中包括堅強的阿嬋（化名）。

阿嬋是抑鬱焦慮症患者，數年前獲轉介到樂喜聚接受服務。年近 60 的她一直在家中飾演照顧者角色，由青年時就開始背負養家的重責，用剪髮這門手藝賺錢養活父母及妹妹。髮型師的工作並不容易，長期站立工作令她很早就出現雙膝勞損，不能久站，此外她還患上網球肘，有時發作起來，更是痛得連剪刀也拿不起。

像阿嬋這種情況，大可申領綜援，可是堅強的她面對生活逆境，寧願選擇自力更生照顧家庭 — 狀態好時，就全職工作；膝頭、前臂痛時，也盡量兼職，再以積蓄及傷殘津貼幫補生活開支。



設法幫助推過困境

其實，從阿嬅的父親算起，十年間，阿嬅一家已經相繼有家人因癌症逝世。面對無常的生命，阿嬅既擔心癌魔下一個會找上自己，又感到自己的人生充滿遺憾，結果導致她患上抑鬱焦慮症。在疫情之中，這些負面情緒把她煎熬得更厲害。

疫情令髮型屋的生意大受影響，阿嬅也因此數個月沒有任何收入。經濟壓力，加上擔心家人及自己感染肺炎，本已令阿嬅壓力大得透不過氣來，更加禍不單行的是她的妹妹確診癌症，四方八面的噩耗終使她的病情復發，情緒極為低落。

看見阿嬅的情況，我們都十分痛心，尤其是知道她為了節省開支，需要其他親人朋友接濟，有時每餐只能吃半個飯盒；或是為了省下買口罩的錢，寧願整天不外出。幸好，當時復康服務設立了「疫境自強現金支援計劃」，可以幫助阿嬅捱過困境。

記得當我們為阿嬅送上現金援助時，她一直默不作聲，我們還以為她拒絕接受支援，後來，她開始緩緩開口，哽咽地不斷地向我們表示感激。觀其反應，相信疫情的確令她走入看不到出口的困境中。

黑暗中帶來希望與期盼

我們明白這筆錢不會令服務使用者從此變得無憂無慮，但它對於這些基層及弱勢人士來說，卻是黑暗中的一點光明，不但可以解決燃眉之急，也為他們帶來一點希望與期盼。

阿嬅跟我們道謝後，我們感覺到她的情緒穩定了不少，同時也答應有事會找我們商量。我想，這大概是因為她明白到我們沒有遺忘她，在這條艱難的抗疫路上，仍然有不少有心人與她並肩前行！

在社會上，不少人可能因為對復康人士缺乏了解，容易對這個群體產生誤解。但在我眼中，他們只是遇上較多不如意事情的一群人，只要深入認識，就會發現當中許多人比「正常人」更加堅強和高貴，就如阿嬅一樣。

成果

計劃總共幫助 42 個合資格人士及家庭，為他們提供生活現金應急援助。不少受助人士形容計劃及同工的幫助，不只是雪中送炭，還是「苦中一點甜」，在經濟及情緒層面幫助他們渡過難關，重燃他們對生活的希望。

感謝社會各界人士的熱心捐助，
在疫期間很難找工作，找了很多
份先找到一些替假工作，但又做不長。
生活上都有困難，只靠積蓄，
又沒有活動或工作，心裡很難受
鬱悶，現在有熱心人士的
捐助，疫情又稍見明朗，
希望靠着您們的熱心幫助，
可以快些渡過疫情，感謝
您們！

♡ 感謝你們
的善心！

am36

誠意送上祝福
給所有捐贈者
在這疫情困難
的時間，影响了工作
沒錢生活時，能夠
得到幫助，深感謝意。

為DSE考生打氣同行的「天水圍愛展隊」

聖馬提亞綜合服務 — 賽馬會青年幹線

簡介

針對香港中學文憑考試（DSE）考生在疫情下準備考試及應考，承受巨大心理壓力，中心同工透過不同方法為他們打氣和同行。

在2月疫情剛出現時，亦即是防疫物資最短缺的時候，中心已透過網上登記方式，向考生派發「防疫包」，內放有口罩、搓手液、打氣卡、糖果等小禮物，鼓勵考生專心溫習，不用分神搶購防疫物資。

眼見考試一再延期，不少考生感到氣餒及充滿負能量，同工又特別打電話支持及開解他們，又在學校製作了鼓勵展板，提醒考生要努力溫習及勇敢面對難關。此外，同工邀請了考生拍攝短片談談內心感受，然後在社交平台發放，讓考生抒發心中壓力及互相打氣。

在考試開考期間，同工在區內試場門外擺設攤位，目的是希望在考生進入試場前，向他們送上正能量。除了DSE考生，「愛展隊」也支援清潔工人、拾荒者等基層弱勢社群，向他們派發防疫包。



同工分享

聖馬提亞綜合服務 — 賽馬會青年幹線
社會工作員 陳俊霖

考試即將開始，考生們依監考老師的指示排隊量度體溫，然後魚貫進入考試場地，但有一位男生卻駐足一旁，「他怎麼還不進去？」這問題不停在我內心盤旋。

小禮物為考生打氣

那天，是香港中學文憑考試開考的第二天。

早上7時多，我與另外兩位同事已到達天水圍一所中學的門口，向到場考生送上「防疫包」小禮物，雖然物輕但情卻重，我們只希望在緊張的考試氣氛中為考生們加油。大部分考生接過小禮物也報以燦爛笑容，除了「那位」男生。他拿過「防疫包」時，神色就一直有點緊張。

是太大壓力吧？我和其他同事在心裡暗想。當其他考生翻開書本，專心作最後溫習時，那男生，眼睛不停朝著遠方望去，又不時拿起手機打電話和留意手機內的時間。

心中的疑惑愈來愈大，儘管很想走前看看有甚麼可以幫忙，但避免打擾同學，令他們分神，所以我和同工暫時仍按兵不動。話雖如此，大家的心思卻集中在他的身上。

陪伴・同行

開考在即，我終於忍不住上前問他，謎底終於揭曉。

「我……我忘記了帶准考證。」男生慌亂的表情、額上不斷冒出的汗珠，與四周收拾好心情準備應考的學生，形成強烈對比。

擔心緊張的情緒會影響男生之後的表現，我們一邊與他閒聊，希望可以藉此安撫他、分散他的注意力，一邊想辦法希望可以盡快令他取回准考證。知道男生的媽媽正從家中拿准考

證到試場後，我們建議陪伴他一起到最近的車站等候，以節省時間。

「不用緊張，一定沒事的……」我一直在旁安慰。在大家陪伴及同行下，男生繃緊的面容放鬆了許多。

在車站，大家終於迎來男生的母親。接過准考證，我們立即趕回試場。這時，男生終於放下心頭大石，展露笑容，開玩笑跟我們說：「我不會跑的，因為我怕探熱時體溫會太高。」

距離開考不足3分鐘時間，大伙兒回到試場。「多謝你們！」男生感謝我們後，在我們的目送及連串加油聲中，便匆匆步入試場。

在灰暗中承傳希望

對於今年畢業的中學生來說，最後的校園歲月定十分難忘，也充滿不少遺憾。沒有 last day 與同學話別，模擬試 (mock exam) 是隔着電腦透過視像平台 Zoom 進行，也沒有一次正式的畢業禮。而最熬人的，還是要在疫情下應付沉重的 DSE 考試。

對於一再延期的考試，不少考生已經等得洩氣，不願再溫習備戰，有些甚至打定輸數，準備重讀一年。考生身上的種種壓力，我和同工也看在眼內，希望與他們同行面對。所以，我與「天水圍愛展隊」其他同工用心製作了鼓勵展板、準備了小禮物，也會打電話為他們打氣，提醒他們要繼續溫習，鼓勵大家咬緊牙關渡過難關；為的，只是希望他們不會感到被人遺忘。

疫情令社會氛圍變得有點灰暗和沉重，很多人也生起無力感。但我確信即使在有限的空間之中，我們仍有不少事情和地方可以努力，然後將希望一個接一個傳出去，就像那些小禮物、那些電話慰問，以及陪伴男生回試場的那一段路，給考生點點希望和祝福。

成果

在整個活動中，單位總共接觸近 300 名 DSE 考生，派發了近 2,000 個口罩。從同工親身接觸及在社交平台的留言所見，考生對同工的各種打氣及鼓勵，感到開心和感動，並感謝中心的付出和支持。





全面照顧 SEN 學童和家長需要的

「樂在家・學不停」

「愛・家庭」賽馬會成長中心、愛童行計劃

簡介

疫情影響下，「愛・家庭」賽馬會成長中心及愛童行計劃的課餘託管、各項個別訓練及小組等服務需要暫停，改為透過社交平台、網上視像、各項實體及電子版的資訊等方法，持續支援特殊學習需要 (SEN) 學童、其家長及老師的需要，主要活動有：

- 1.「家長『靜心自樂』相聚一刻」：中心透過視像平台 Zoom，讓家長向社工分享在停課期間照顧特殊學習需要孩子的困難和擔憂，彼此交流及支持。此外，在社工帶領下，家長能體驗靜觀練習，學習善待身心，與自己來個約會。
- 2.「讓愛傳出去行動」：中心精心製作了一套 6 張的心靈祝福卡，送給服務使用者，讓他們可以透過文字祝福身邊的人，同時傳送愛予在抗疫中默默守護香港的人，目的是希望將愛傳出去，在社區凝聚正能量。

除此之外，中心也有製作電子週報，為家長及老師定時提供抗疫資訊。另外，中心亦會在社交平台教導學生功課難題，又會製作不同主題的家居訓練短片等，令學童在家也可繼續學習和接受服務。

同工分享

愛童行計劃
特殊幼兒工作員 鄺天恩

還記得 2、3 月期間，防疫物資十分短缺，市民都要四處撲口罩。有一天，中心收到一名神秘人寄來的包裹，到底是誰在疫情期間送上窩心的小禮物呢？可是，大家一點頭緒也沒有。

在大家議論紛紛之際，手機剛好收到訊息。看一看，原來是恩彤（化名）的媽媽傳來的。



家長也需要幫忙

恩彤是一個有特殊學習需要的男孩，即將升讀小一的他，聰明、口齒伶俐，但缺乏安全感、不擅表達情感、又沒有耐性，所以在學校有時會出現行為偏差，例如時常與其他小朋友發生爭執、沒有心機上課、在班房裡遊走等。

恩彤的媽媽十分疼愛兒子，既擔心兒子被人標籤，又憂慮他跟不上學習進度，所以有時表現得像「緊張大師」，神經十分繃緊。偶然碰到兒子出現行為偏差，她總是立即發訊息、打電話給老師和社工，以便盡快了解事件的來龍去脈，同時設法為兒子辯解一下。

坦白說，恩彤媽媽這樣做，雖然有時令我們充滿壓力，但也體恤她的辛苦。我們明白 SEN 孩子需要幫忙，他們的家長同樣需要體諒，所以一直想盡方法作出支援，特別是在疫情期間。

靈活回應需要

疫情期間，恩彤的媽媽承受著無比的壓力，一方面，在家辦工的她要同時兼顧工作及照顧兒子，難免顧此失彼。此外，因為擔心受到感染，她不敢帶恩彤出外「放電」，導致恩彤的情緒比平時更波動，行為偏差的出現次數因而增多。

最重要的是，在疫情期間因為中心關閉，所有訓練被迫暫停，恩彤媽媽憂慮兒子因缺乏訓練而狀態轉差，其緊張、擔心的情緒又再次被牽動起來。結果，我們安排恩彤透過視像方式做訓練，同時為恩彤媽媽提供電話諮詢服務，冀減輕她的憂慮。

因為了解 所以明白

過往，恩彤媽媽由於工作關係，未能抽空參與兒子的訓練，或許令她對訓練不夠信心。但疫情期間，恩彤媽媽有較多時間在家，她終於有機會在視像中看到同工如何一步一步慢慢地為恩彤進行訓練。她看到兒子不斷進步，終於放下心頭大石。

在多次視像訓練之中，恩彤媽媽與我們的關係也愈來愈好，亦比以前更願意和我們分享她內心的感受，例如：照顧兒子的苦與樂、對復課的擔憂等。

無聲的道謝

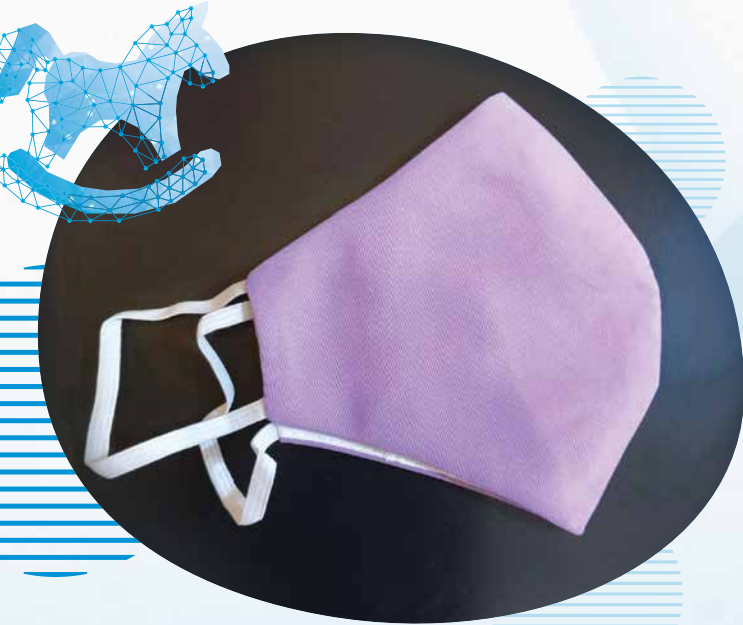
我們在某一天收到的神秘包裹，就是由恩彤媽媽與兒子合力縫製的布口罩，她還在電話訊息留下她對大家的感謝和祝福。

或許，口罩把我們的笑容遮蓋，但卻遮掩不住我們的喜悅。

成果

在每次的「家長『靜心自樂』相聚一刻」網上聚會，家長均準時出席，並很珍惜彼此的分享，積極地從其他家長身上學習照顧 SEN 學童的技巧。此外，家長在小組聚會後可自行在家進行靜觀練習，關注自身需要，達至身心靈的平衡。

另外，單位總共送出 850 套心靈祝福卡給學童、家長及校方。有家長表示收到祝福卡後，感到十分溫暖，為她一家增添了不少力量。在生命影響生命下，這位家長也寫了祝福卡送給孩子，讓愛繼續傳開去，在疫情中繼續發放正能量。





長者安然在家也能動起來——運動及健康管理教學節目

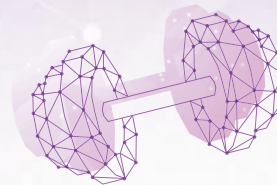
「三點 · 吾師傅」

彩齡學院

簡介

2020年初，彩齡學院找來友好伙伴「醫道惠民」醫館、築動者 DreaMapper 合作舉辦長者運動訓練及健康管理班組，希望提升長者對運動的興趣的同時，亦能提升他們的健康狀況。可惜因疫情來襲，班組被迫取消，學院遂把班組內容製作成網上健體節目「三點 · 吾師傅」，希望長者安在家也能繼續保持強健體魄，成為管理自己健康的「師傅」，「三點 · 吾師傅」的節目名稱亦因此而得名。

一連十集的節目由2020年4月底開始透過學院及福利協會的Facebook、YouTube等網上平台播放，讓會員及所有長者可以隨時隨地收看。節目內容豐富，當中包括由一群香港精英運動員介紹及示範教授劍球、芬蘭木棋等各類新興運動、分享自我管理健康的知識，另外，還有運動員分享如何克服低潮的勵志故事、「醫道惠民」醫館的黃天賜中醫師介紹多種心靈的修練方法等，當中的故事及訓練成為市民及長者抗疫期間的心靈雞湯。為了長者可以一邊看，一邊學，學院在每集節目的預告片內，會教長者自己動手製作簡單的運動器材，讓他們享受新興運動的樂趣。



同工分享

彩齡學院團隊

班組取消了，如何是好？

「變陣」，大概是我們在疫情下訓練出來的一種能力。雖說如此，回想起當時面對學院的「變陣」決定，我們仍猶有餘悸。因為大家要做的，不是單純錄影一兩段教學的影片，而是要製作一連10輯的網上節目。

要把節目製作得吸引，必須要細心策劃及處理每集節目的每項細節，包括：內容、主持人及嘉賓的講稿、後期剪輯效果等，如此種種，對於由我們3人組成負責節目製作的團隊而言，的確不容易——說器材，我們只有智能手機，以及最基本的剪片程式；說經驗，大家更是虛怯；說訪問經驗？沒有；剪片經驗？沒有；主持節目經驗？更加沒有。要我們一瞬間戴上電視製作人的帽子，由撰稿、助導、導演、拍攝、美工，以至主持的工作都通通包辦，過程的確是「摸著石頭過河」，既驚險又烏龍百出的場面當然多不勝數。

記得有一次，大家做後期製作時，才驚覺拍攝時忘記開咪收音，結果要重拍。還有一次，是應該現身幕前的兩位節目主持，卻有一人出現在片中；另一人，原來在拍攝期間，對焦時被鏡頭遺下。結果？當然又是重拍。

如果重拍是等閒事，捱夜趕工就更是。很多次，在節目出街當日的早上，大家還是埋首電腦前，戰鬥至最後一刻，為的只是希望眼前這段影片出來的效果，比上一段進步。



努力沒有白費

假如說：「在過程中，我們未曾感氣餒。」相信是自欺欺人，慶幸團隊都能經常抱持「阿Q精神」，令所有困難都可以在嘻嘻哈哈、吵吵鬧鬧、跌跌撞撞之中，被一一化解。「不打緊，多嘗試就好，最緊要邊做、邊學、邊進步。」這句金石良言已成為大家的口頭禪，也成為了我們抖擻精神的靈丹妙藥。

由4月中開始一連十多個星期的短片製作生涯終於在7月下旬結束，透過WhatsApp、Facebook、YouTube等途徑收

集到不少長者的正面回饋，這印證團隊的努力是沒有白費。

是次疫情存有危機，如許多人說，有「危」也有「機」，在疫情下工作，大家發揮正能量以及團結一心，方可將眼前的挑戰轉化成「三點·吾師傅」這個節目，也造就我們成為「短片製作」的小師傅，這是一個很值得懷念的經歷。



《成果》

彩齡學院在不同網上平台發佈了11段短片（包括十集內容及宣傳短片），市民及長者除了可以透過網上學習增值，還可因應自己身體狀況，自行調節訓練強度，足不出戶保持運動習慣。節目共接觸接近62,728人次，及後再製作重溫系列，也有52,268人次收看，總數共有114,996人次。

市民及長者紛紛透過不同方式，例如網上留言、電話及面談等方式向計劃同工表示感謝及讚賞，期待各長者中心在恢復正常服務後，前來一起參加相關課堂實踐所學。

觀看
節目影片





及時的雨—— 全方位的學前教育支援計劃

簡介

「愛・孩子」團隊在疫情期間，運用 4R 服務策略框架，分階段在疫情期間針對式規劃及回應服務需要：

1. RESOLVE 解難（2020 年 1 至 2 月）

面對突如其來的疫情，首要任務是確保服務的安全性及穩定性，團隊從持續制定應對疫情政策及指引、持續制定員工保護措施、確保財政穩定、應用資訊科技、與校方商討及協調幼稚園面對疫情的措施和幼兒及其家庭的需要等多方面，對焦及有效地回應學校及家長需要。

2. RESILIENCE 抗逆（2020 年 2 至 6 月）

團隊透過初步篩選、情緒支援、心理教育 3 項策略，支援學校團隊及幼兒家庭，令他們可以正面地面對和跨越困難，並具備復原能力。我們先為幼教團隊作出支援和提供心理教育及情緒支援，例如推出《偕同》電子及實體雙週報，為幼教團隊提供教養資訊。

「愛・孩子」——在學前單位提供社工服務先導計劃

團隊也製作了「童學同樂 @Homeschooling ——家長支援資源冊」及幼教身心靈雙週電子訊息，藉此提升幼教團隊面對教學壓力的能力、教授幼兒及家長處理負面情緒及提升抗逆力的方法等。

另外，團隊設立《偕同》親子教養及幼教支援頻道，並舉行不同小組及工作坊，目標為深化家長及幼教團隊在教養技巧及幼教紓壓等方面的技巧。

3. RETURN 復原（2020 年 6 至 8 月）

復原是疫情稍為穩定及受控後，社會各方面開始回復常態。團隊需從政策及指引、實務操作、財務資源、前瞻性介入 4 方面着手，包括編定新的工作環境及工作模式、保護措施、靈活調配資源回應疫情的各项開支、以電子資訊配合有限度的面授服務等，支援駐校社工重返校園工作。

4. REIMAGINATION 重塑（2020 年 9 月至今）

重塑是「後疫情」的服務規劃，策略工作包括（一）知識及經驗轉化；（二）匯合知識；（三）優化服務。透過整理過去數個月持續提供駐校社工服務的經驗，以遙距及實體的混合服務模式作為駐校社工的服務平台。



為了在停課期間仍可以維持與幼兒家長的聯繫，團隊以共建共創多元介入的手法，與家長、學校共同創作《偕同》雙週報。同時以創新的電子平台，提供管教資訊，並按當時的疫情狀況提供教養小貼士。另設電子問卷，讓幼兒家長即時反映意見，以便迅速回應。Mani 原是我派駐學校的家長，停課下，想不到一通關懷電話竟造就了這一場有意思的「共創」。

同工分享

「愛・孩子」——
在學前單位提供社工服務先導計劃
社會工作員 陳美如

熬夜以畫筆支援其他家長

Mani 曾任職平面設計師，畫得一手漂亮插畫，後來為了專心照顧兒子，才選擇放棄事業。不過，當上全職媽媽的她並沒有完全放棄自己的理想。閒時，Mani 會在網絡上以畫作記下為人父母的苦與樂、感受及想法，表達心中所想，並為其他爸爸媽媽打氣加油。有時候，她更會到市集擺攤位，出售自己的插畫集和明信片。

當我將計劃告訴 Mani 後，她沒有多想便一口答應，為每期《偕同》的封面插畫執筆。這是因為她與其他父母一樣，在疫情期間充滿各種壓力，所以希望善用自己的專長，出一分力支援同路人。

我們的團隊與 Mani 十分合拍，只要一提起該期的主題或者是家長面對的困難，Mani 自自然然懂得將它們化為適當的圖像，不需再多作解釋，這大概是因為她對刊物的內容身同感受。

Mani 很多時都是在午夜或凌晨電郵她的作品給我們。不難想像大概是因為她要完成整天的家務和哄兒子入睡後，才能騰出時間啟動雙週報的繪畫工作。每當想到她要撐著疲憊的身軀和眼皮完成插畫，心裡都不禁有點歉意。

助人自助獲更多滿足感

大家常常認為全職家長比在職家長輕鬆，其實生活又怎能這樣簡單算計？明白在職家長要同時應付工作和家庭，早上一份工，晚上回家又是「另一份工」，即使有三頭六臂也可能吃不消。可是換個角度看，他們的成就感和滿足感也較全職家長多元化。

相反，全職家長的壓力，正正在於將生活大部分時間、精神及寄託放到子女身上。偶爾遇上子女不聽話的時候，他們難免感到尤其挫敗，生起深深的無力感，甚至懷疑當初決定做全職家長是否值得。

Mani 告訴我，她有時也會為自己放棄事業的決定感到糾結，因此，為《偕同》封面繪畫插畫，在某程度也是在延續自己的平面設計及插畫夢想，生活變得更加豐富和多采多姿，獲得更多成就感、滿足感及能力感。

《偕同》電子雙週報的設計出版，因為 Mani 的參與而更具意義，感謝她願意分享這段助人自助的經歷。



成果

各種刊物、影片、支援資料包均錄得理想的閱覽次數，例如《偕同》電子報錄得逾 20,000 人閱讀、《偕同》親子教養頻道及幼教支援頻道有 4,000 瀏覽人次。

家長十分感謝單位的努力，認為以上資料的內容實用、簡單易明、切合家長需要，能夠幫助他們創造更美好的親子時光，並教會他們不少管教技巧。

此外，一眾校長的評價也十分正面，認為幼兒、家長及幼教團體資料非常全面，能迅速回應服務對象在疫情下的問題及需要。

觀看《偕同》
親子教養影片



把認知障礙訓練帶進長者家中 — 「七小福」認知障礙 訓練遊戲包

簡介

黃大仙長者綜合服務中心

黃大仙長者綜合服務中心一直為輕度或中度認知障礙症長者舉行班組，目標為長者提供不同認知訓練活動及遊戲以維持及減慢他們的退化情況，同時讓他們維持正常的社交生活。

疫情下班組暫停，社工及治療師合作，為認知障礙症的長者製作「七小福」遊戲包，希望他們在家中也可繼續訓練。遊戲包內包含 7 個遊戲，分別是「不倒翁」、「你識唔色」、「數字有序」、「夾豆子」、「串串樂」、「小衣架大專注」及「心明手又快」，全部玩法簡單，有助長者得到感官刺激，同時可以鍛鍊大腦及手眼協調能力等，例如：「不倒翁」是把一網筷子套進膠圈內製成「筷子塔」，再由參加者輪流抽走一支筷子，過程中誰人先把「筷子塔」弄塌就算輸，「懲罰」就是向大家分享一件往事。

此外，團隊會把遊戲玩法拍成短片，上載到中心的 Facebook 專頁作示範，並鼓勵長者完成 5 個或以上遊戲換領特別禮物，以吸引更多長者參與。

同工分享

黃大仙長者綜合服務中心
一級職業治療師 嚴佩欣

受 2019 冠狀病毒病影響，中心舉辦的認知障礙訓練班組被迫暫停。作為班組的負責成員，最擔心的是患有認知障礙症的長者在疫情期間，因長時間留在家中避疫，沒有足夠的感官刺激、認知訓練及社交活動，他們的認知功能、情緒甚至與親人或照顧者的關係會出現問題。

為此，中心設計了「七小福」認知障礙訓練遊戲包，希望讓長者可在疫情下安在家中做訓練。大家最初也不曉得這個新嘗試會否奏效，中間也經歷了不少掙扎、挑戰和困難，在嘗試與不試之間做個取捨，中心團隊決定一試，反正一試無妨。



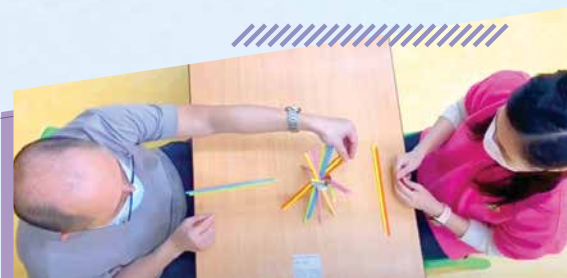
疫下的七旬伯伯

中心有位年逾七旬的會員，他叫陳伯伯，是一位退休老師，患有輕度認知障礙症，平日會到中心認知障礙訓練班組接受訓練。大概因為職業的緣故，伯伯待人接物總是溫文有禮。閒時，陳伯伯除了會到中心參加活動、見見朋友，還會到茶樓飲茶、打麻將打發時間。而他的太太總是陪伴在身邊，為伯伯打點一切，對他十分關懷和包容。

一般而言，認知障礙症長者如果在日常生活缺乏適量的認知及社交活動，他們的脾氣會容易變得暴躁，也容易胡思亂想，甚至產生妄想。自從中心暫停班組後，同工一直緊密關注班組長者的情況，不時致電慰問他們的近況。有一天，我們致電陳伯伯的太太，著她替伯伯拿「七小福」認知障礙訓練遊戲包，電話的另一端傳來擔憂的聲線。

原來留家抗疫的陳伯伯，因為生活太過單調重覆，經常悶悶不樂。心情煩躁的他不但向太太鬧情緒，處處表現不合作，還莫名其妙地懷疑對方有外遇，令太太照顧時十分吃力，充滿壓力。

看到陳伯伯的狀況，同時看到他與太太的恩愛關係在疫情及病情影響下轉差，大家都十分痛心和惋惜。



疫情下的歡笑聲

還記得陳伯伯的太太從我們手上接過遊戲包後，臉上還是憂心忡忡。隔了一段時間，我們再次致電太太，聽到的是她的溫婉的聲線和輕鬆的笑聲。太太說陳伯伯玩過遊戲包後，心情變得好轉過來，家庭內多了不少歡笑聲和溝通。最令她動容的是同住的孫兒看到他們玩得興高采烈，也放下手機及遊戲機一同加入，孫兒不但沒有介意伯伯動作較慢，還耐心指導他，大家的關係進一步拉近。

其實認知障礙症與今次疫情一樣，如人與人能彼此多些愛與關懷，我們最終總能跨過困境。

成果

中心準備了 100 份遊戲包供會員免費領取，遊戲包教授短片也錄得逾千次瀏覽，反應十分理想。

長者、長者家屬及照顧者對遊戲包一致好評，認為可以改善長者的認知及心理狀態表現。此外，長者家人、子女孫兒及照顧者一同參與遊戲，不但在疫情中增添生活趣味及歡笑聲，同時增潤了他們與長者的關係，實現了跨代共融的理念。

遊戲包短片除了有示範作用，也達到教育社區的效果。市民從中學到如何利用簡單的材料，運用創意，自行製作家居小遊戲與認知障礙症長者一同玩耍。

觀看影片



疫情下幫助長者維持原來生活的 「愛在疫症蔓延時」

恩慈長者之家

簡介

為減少長者感染 2019 冠狀病毒病的風險，院舍按社會福利署及衛生防護中心的指引，在疫情期間建議長者避免外出及暫停家屬探訪。明白相關措施對長者原來的生活構成影響，所以同工在不同地方進行調節及推出相應活動，冀將影響減至最少。這些活動主要包括：

1. 同你飲：院舍將樓層變成茶居一樣，讓長者在院舍也能體現「飲茶」的氣氛和樂趣，大家一起品茗和品嚐點心。
2. 幫你 BUY：因應疫情需要，院舍協助長者外出購買食品及其他生活用品，令他們不需為生活瑣碎事情而擔心。
3. 心連心：在暫停探訪的措施下，長者和家人不能相見，但院舍會運用各種通訊科技讓老友記與家屬保持聯繫，希望他們不會感到被親人遺忘。院舍也明白家屬擔心長者，所以會定時將長者的生活照及影片發送予家屬，讓他們了解長者疫情下的院舍生活。

此外，為了讓寧養的長者走得安詳，院舍特別為家屬安排恩恤探訪，讓他們陪伴親人走完人生最後的旅程。



同工分享

恩慈長者之家
社會工作員 甘蔚茵

還有一個多小時，院舍經營的「茶居」就要開門。我與同工不期然加快腳步，趕忙把剛剛買的燒賣、牛肉球、腸粉等點心帶回院舍，因為接下來還有不少功夫要忙……

自從疫情出現後，院舍附近的酒樓最近亦因此停業了。為了這個每周一次的長者活動——「一盅兩件」，我們特意提早出門往另一間較遠的酒樓，因為來回院舍需用上 40 分鐘。

大清早頂着太陽，雙手捧著大包小包的點心，急忙的走在路上，坦白說還真累人，但當想到老友記都期望著再次品嚐久違的「一盅兩件」的滋味時，我們擦擦額上汗水，再辛苦也繼續趕回去。

像到酒樓飲茶一樣開懷

回到院舍，大家立即兵分兩路。一些同事負責把點心小心翼翼放進早已預備好的蒸籠之中，另一些同事則負責整理桌子、分發茶杯及筷子，把活動室佈置得像「茶居」。此外，同工還要和廚師安排，把一些點心攪碎成糊餐，讓每一位老友記也能吃到美味的點心。

一切準備就緒之後，我們就開始泡茶。不一會，活動室就充滿茶香。沒有其他茶客，也沒有伙記推着點心車叫賣，但「茶居」的氣氛依然熱鬧。

長者們夾起熱騰騰的點心，吃得津津有味，像平日到外面酒樓飲茶一樣開懷。「很久沒有飲茶了……」梁婆婆一邊吃點心，一邊笑着對同工說。



幫助長者解決生活所需

過往長者能自行外出或託家人為他們添置日用品及零食，但在疫情下為了長者的安全，我們唯有勸喻老友記減少外出，但家屬亦未能到院探訪，怎麼辦才好？

看到長者的不便及無奈，同工們決定親自出馬代勞。每星期，我們都會拖着一個很大的旅行筐代長者外出購物，將長者想要購買的物品和食物帶回院舍，為足不出戶的他們解決生活所需，而他們也很享受這項「代購」服務呢！

讓長者和家屬無間聯繫

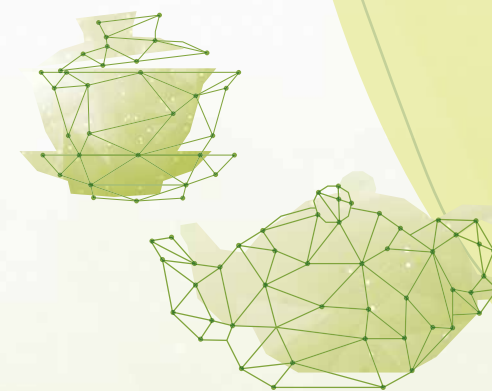
在暫停探訪的措施下，長者和家人不能相見，我們利用各種通訊科技，讓老友記與家屬保持聯繫。此外，雖然院舍大門關上，我們亦為寧養的長者安排恩恤探訪，讓家人陪伴走完最後的旅程。

疫情期間，日子真的過得不容易。我和其他同工可以做到的事情或許不多，也可能很微不足道。不過，從長者期待到院舍「茶居」、從他們收到「代購」物品時的表情來看，我相信我們已經在這段日子之中，為他們營造了一些快樂的時光，留下一點開心的回憶，讓他們感受到滿滿的愛。



成果

部分長者在疫情初期時，因原本生活出現不少轉變，故出現孤獨及情緒低落等負面情緒。隨著活動開展及同工的安慰後，長者的情緒明顯變得穩定及正面起來，在活動中感到原來生活的樂趣，亦感受到家人的關愛。此外，他們與家屬對同工的辛勞及付出，表示非常感激；而同工們與長者一起攜手抗疫，更見工作的意義。



同工分享



夏瑞芸幼兒學校
老師 陳鑑媛

很多人愛把「小孩子懂甚麼！」掛在嘴邊，其實在他們的小小腦袋之中，不單蘊含無窮潛能，而且充滿靈氣，能夠感應大環境的氣氛；與成年人一樣，小孩子對社會事件也會感到喜怒哀樂。作為一所幼兒學校，我們除了著重學生的知識、學習態度，同時希望培育他們的品格發展，讓他們擁有一顆快樂及正向的心靈。

在疫情期間，學童需要留家避疫、出街要戴口罩，也不能回校上堂及遊玩。在社會的負面及不安的資訊中，有家長告訴我們，子女在家經常沒精打采、悶悶不樂，平時在學校展現的笑臉少見了許多。聽到家長這樣說，身為老師的我與其他同工，擔心之情可想而知。



關注學童疫情下身心靈的 「停課不停愉快學」

夏瑞芸幼兒學校

簡介

疫情下學校需要停課，為了讓學童在家繼續學習，維持他們的學習進度與興趣，同工悉心製作了生動有趣的教學影片，讓學童愉快地在家學習。這些教學影片將家居生活融入學習中，例如老師會利用水果、紙巾等生活用品當作教具，教導孩子算術、語文。老師又會設計一些家居小任務、親子活動給學童執行，以提高學生的自理能力，同時促進親子關係。

學校關注學童的身、心、靈及品格發展，希望學生在疫情中抱持正向態度，所以同時製作了一系列宗教影片，影片內包括：聖經故事、聖經金句、敬拜、祈禱、唱詩歌的環節，以及介紹簡單的品德小任務，例如：關心別人、幫助別人等。

讓愛傳開去

我們一班老師們經商量後，決定在「停課不停愉快學」活動中，除了製作生動、富有趣味的教學影片外，也製作一些宗教影片給學童觀看，希望可以教會他們以正面的態度應對逆境。

這些宗教影片包括多元化內容，除了有老師粉墨登場，為小朋友講述聖經故事外，還有我們選出的聖經金句，接着老師會帶領學童一起敬拜、祈禱、唱詩歌。此外，疫情下不少人都面對不同困難及壓力，我們希望學生學會關心、幫助其他人，所以每條宗教影片的片尾也設有簡單的品德任務，希望小朋友將關愛傳播出去。

舉例說，我們會透過聖經中「五餅二魚」的故事，教導小朋友學習分享，關懷身邊的家人、朋友甚至不認識的人，之後會要求學童身體力行，觀察及聆聽身邊人的需要，再以行動關愛對方。

坦白說，大家對於今次的嘗試也有很多猶豫及掙扎，也擔心效果不好，心中老是戰戰兢兢。很幸運，一切比想像中好。

身體力行 關心別人

在停課期間，我們會定期致電家長慰問，有需要時作出支援。從家長口中得知，這些宗教影片確有作用。有時，學童聽完故事內的道理後，流露出似懂非懂的樣子，以為他們很快會忘記，殊不知這些小可愛真的會把所學的東西在日常生活中實踐。

記得有高年級家長告訴我，她的兒子看完教導大家關心親友影片後，想起很久沒有見面的外婆。這位學生立即致電外婆，慰問她的近況，既問到外婆有沒有生病、外出有沒有戴口罩、家中有沒有口罩等，又擔心外婆少了外出、少了人前往探望外婆，外婆會否感到沉悶。小男生說完，逕自拿起電話打給外婆向對方問好。小小的舉動，不但逗樂了外婆，也令母親感到十分感動，覺得兒子「大個仔」了不少。

此外，不少家長也表示子女看完影片，情緒開朗快樂了不少。有時，影片剛播完，這些小可愛就急不及待，用小手拿着滑鼠按鍵重播，希望可以再看看老師熟悉的臉孔。有些小朋友則會一邊看，一邊拍手蹦蹦跳大笑，手舞足蹈起來。

聽到這些小可愛的不同反應，我們一班老師都感到十分窩心。這是疫情下最美好的工作回報。



成果

學校在3月至7月期間為每個年級的學童，製作了近50段教學及宗教影片，同時定期透過視像平台Zoom程式與他們見面，這不但提升了學童的學習動機，也維持了學習進度。不少家長也表示看過老師的教學方法後，啟發了他們如何優化自己教導子女的技巧。

學童在影片看到自己掛念和熟悉的學校老師及工作人員，感到十分開心，情緒變得正面。另外，家長也十分欣慰學童的品德不斷發展。



香港聖公會福利協會有限公司

HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

書名：香港聖公會福利協會 2019 – 2020 年度服務計劃分享集

出版：香港聖公會福利協會有限公司

地址：香港灣仔堅尼地道 112 號 12 樓

電話：(852) 2521 3457

傳真：(852) 2523 4846

電郵：ho@skhwc.org.hk

網址：www.skhwc.org.hk

設計及承印：設計流有限公司

出版日期：2020 年 12 月

印數：800 本

國際標準書號：978-962-7967-44-6

©2020 香港聖公會福利協會有限公司

版權所有 不得翻印



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



