



香港聖公會福利協會有限公司

HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

2013-2014 服務計劃分享集

*Transform Life
Live in Abundance*

轉化生命 活出豐盛





Transform Life
Live in Abundance

轉化生命 活出豐盛

書名 : 香港聖公會福利協會有限公司 2013-2014 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 : <http://www.skhwc.org.hk>
設計及承印 : 盤磯廣告策劃有限公司
版次 : 2014 年 12 月
印數 : 2,000 本
國際標準書號 : 978-962-7967-95-8

© 2014 香港聖公會福利協會有限公司
版權所有 不得翻印



香港公益金會員機構
A Member Agency of the Community Chest of Hong Kong

序

香港聖公會福利協會一直以「轉化生命・活出豐盛」為服務格言，盡心竭誠為服務使用者提供優質適切的服務，致力為社會上不同年齡和階層的人士提供全面照顧，使生命得以轉化。而隨著社會不斷變遷，福利協會亦努力創新求變，不斷為服務注入新思維，務求精益求精，適時解決當前的社會問題，令更多服務使用者受惠。

《2013-2014 服務計劃分享集》的出版，結集了福利協會於年內 26 個嶄新兼具創意特色的服務計劃，當中包括與聖公會教會及學校合作的服務計劃。每項服務計劃都是同工們以心為心，為回應社會需要而悉心籌辦。我們希望透過本分享集，向同工及社會各界分享社服經驗，交流社服心得，刺激新思維。同時亦希望鼓勵同工繼續步武基督，發揮創新創意的精神，為社會上有需要人士付出心思與關愛，令福利協會的服務更完善，建設和諧共融的社會。

福利協會的同工永不停步，在未來的日子會繼續洞悉社會需要，在穩建的基礎上求新求變，亦會繼續與聖公會教會、學校及社服界攜手並肩，發揮跨界別的協作力量，充分實踐「個別關懷・全面照顧」的服務方針。



李正儀博士 太平紳士
香港聖公會福利協會 總幹事
2014 年 12 月 5 日

目錄

04
08

特色服務計劃

幼兒服務

幼稚園駐校社工服務計劃(新界西)
操作式學前數學與建構學習

青少年服務

家·友·站
「樂動·teen」－生命發展計劃
「童創未來獎學金」計劃
南亞支援師友計劃
新星閃耀師友計劃

長者服務

「美樂人生－揉合音樂元素於傳統輕度認知障礙訓練」計劃
平板電腦－認知治療新紀元
護腦傳棋
耆藝匯聚放義彩2013－藝術豐盛人生
社區照顧服務券－日間護理服務及家居照顧服務
「愛心大使」院舍關懷探訪計劃
大地行者(長青)情意自然初級導師課程
「與痛共舞」痛症自我管理計劃
快樂關懷在社區
群獅共舞樂傳承社區共融計劃
伴老同行－護老者紓壓計劃

76

80
84

88
92

96

100
104

108

社會企業

好健康·好伙食

社區共融

耆智互展能(三)－互助社區提善影
「生命同行」耆青攜手展新姿

社區健康

健康工程師
「五色食物 健體魄 養情志」推廣計劃

醫療服務

中風好幫手－機械手

國內事工

腦友同行·伴你同行
頤居之家－長者家居環境安全評估及改善計劃

榮譽共享(2013-2014年度)

機構及同工獲獎



幼稚園駐校社工服務計劃（新界西）

屯門綜合服務 - 賽馬會青年幹線

計劃小檔案

幼兒成長的過程中，他們及其家長均會面對不少困難與壓力。屯門綜合服務—賽馬會青年幹線獲「香港公益金」贊助，於2013至2015年為夏瑞芸、聖西門良景及聖西門大興幼兒學校推行「幼稚園駐校社工服務計劃（新界西）」，由社工為學校與家長之間建立溝通橋樑，了解幼兒發展及家長管教、協助處理親子關係，並支援他們各種需要。服務內容包括：諮詢及輔導服務、家長及幼兒培育小組、家長講座、親子活動、教師培訓及社區教育計劃。

計劃重點

1 以兒童為本的支援手法 照顧成長需要

隨著兒童入學、弟妹出生、家人患病甚至離世、升小期望落空等，各階段的轉變都容易為兒童帶來壓力。服務以幼兒成長時不同的發展需要為介入點，提供兒童為本的個別、小組及親子面談，促使家長正視孩子及個人的需要。

另外，因幼兒的言語表達能力有限，很多時難以講出自己的感受，因此駐校社工會以「兒童為本遊戲輔導」的方法，及利用「表達藝術」(Expressive Art) 作媒介，讓玩具和藝術成為孩子的語言，助他們表達心中的需要。

2 學校為本，中心支援的合作模式

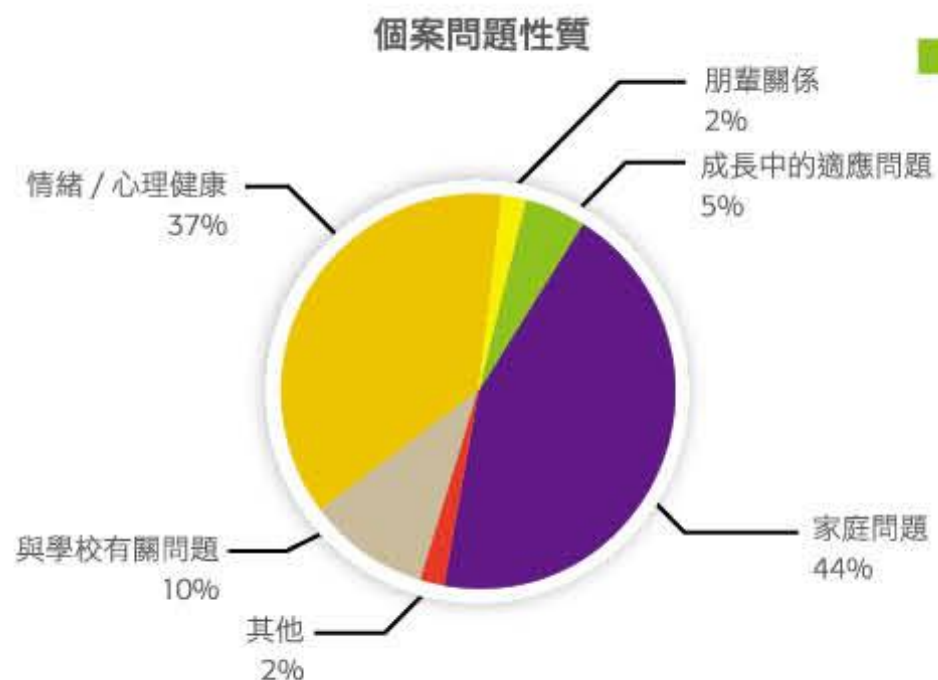
中心與幼兒學校合作緊密，在校方轉介個案後，雙方亦會定期就個案進行溝通以跟進情況。此外，中心會將社會服務連繫至學校，回應服務使用者的需要，例如「恩澤膳」短期食物援助服務、中心小組及家庭活動等，讓有需要的家庭可在社區得到延續的服務和跟進。

3 善用與家長接觸的機會

駐校社工會善用家長接送子女的時間，與他們接觸傾談，為有需要的家庭作進一步的評估和跟進。善用家長接送的時間作溝通能避免標籤效應，家長在輕鬆的場合更願意分享管教上的困難和主動尋求服務。

服務成效

截至 2014 年 8 月，共轉介 60 個個案，提供 3 節親子活動、3 節家長講座、18 節家長小組、23 節幼兒小組，服務學生人數達 320 人，服務總人次為 2,475。



計劃透過問卷調查進行成效評估，共有 174 位學生家長參與調查。結果顯示，64% 家長曾參與駐校社工舉辦的活動；71.3% 家長認為計劃有助認識孩子的需要；66.1% 認為計劃有助提升管教技巧；52% 家長認為計劃有助及早解決問題；56.3% 認為計劃能紓緩家長壓力，以及 99.4% 家長認同駐校社工服務的重要性，反映了家長對駐校社工服務的需求。



「我信我可以」親子畢業日營

感言分享

黃月琮校長

駐校社工是家校溝通的橋樑，提升家長對學校的信任，亦有助建立家長互助網絡，並支援教師處理複雜的個案，紓緩教師壓力。

幼兒學校家長 彭先生

駐校社工在心靈上給予我們很多照顧，指導了很多與孩童相處的好方法。

幼兒學校家長 王女士

駐校社工針對性地設計不同活動，協助改善孩子的不良習慣和心態，我現在學到不少與孩子溝通的方法。

幼兒學校學生 林同學

多謝社工溫柔對待、細心聆聽，用有趣的遊戲紓解我的心情。



透過團體活動，提升學校同工的溝通與合作



聖西門大興幼兒學校低班學生自信喜樂地以舞蹈演繹「生命有價」



孩子在「愛自然·親子農耕體驗日」中表現出堅持與耐力



操作式學前數學與建構學習

夏瑞芸幼兒學校

計劃小檔案

計劃內容參考香港中文大學教育心理學系成子娟教授所設計的《學前數學：操作式和多元化》課程，以兒童認知發展和建構理論為核心，配合校本特色的自主學習，將數、量、顏色、形狀、空間、時間、配對、分類、排列、型式、分解、組合、加法、減法及平均分等概念，有效整合為互相聯繫的知識，協助幼兒輕鬆掌握和學習。

計劃有別於傳統背誦式的教學，著重幼兒邏輯思考的過程，透過多元及生活化的專題探究及操作式學習，能培養幼兒觀察、分析、比較、想像和推理等思維，幫助他們發展解決數學問題的能力，並將知識應用在遊戲和生活中。

計劃重點

① 寓遊戲於學習 提升幼兒興趣

「興趣」是學習的原動力，因此計劃於課程中加入角色扮演、專題探究等遊戲，提升幼兒的學習興趣。例如低班學生在「幫助我們的人」的專題中，教師預設警察在捉賊過程中不幸受傷，扮演醫生的幼兒透過親身操作數珠及形狀教具，模擬為警察作身體檢查及配藥，從而理解數學的組合分解及顏色調和。有趣及彈性的學習，使數學概念不再沉悶虛無，而是充滿趣味。

② 學習生活化 引發幼兒思考

課程設計中，幼兒需透過具體操作實物，自行探索發現，例如：以車輛道具作分類及統計、利用容器探究容量的概念等，從中掌握抽象的數學知識。



幼兒扮演醫生為病人配藥



模擬調配藥水的過程中，幼兒學習到顏色混和的變化



探究容量守恒概念

感言分享

家長 陳爾心

「鉛筆 1、鴨仔 2、耳仔 3、帆船 4…」這是我們兒時硬記數學的方法。今天，學校以「操作式數學」打開女兒數學之門，為她建立數學學習的基礎。在一次觀課中，我看見女兒扮演護士，她除了認識到護士的工作外，更根據醫生寫的藥方，數出不同藥丸的數量和運算它們的總和。

家長 彭以理

非常感謝夏瑞芸幼兒學校，老師除了對學童無微不至外，教材方面同樣經過精心細選，我覺得「操作式數學」可幫助兒童有效掌握數理學概念，多謝校長英明的領導。

家長 周詠恩

有一次，我們一家 5 人外出用膳，但餐廳只有 4 張椅子，女兒單從觀察便能立即分辨出椅子數量不足；又有一次，她不用數手指便能說出家中有 2 個女孩子及 2 個男孩子，合共 4 人，真是活學活用。相比以前死背及數手指的學習方式，我覺得現時的教學生動有趣得多，而且讓幼兒能夠學以致用。

家長 陳子樂

有幸孩子能在操作式數學中，由基本概念和原理，透過數珠等教材，令數理邏輯更形象化和具體化，這對日後的學習有莫大幫助。例如，在處理錢幣等情況，不用傳統地逐一數算，孩子能在生活中快捷地運用「兩個一數和五個一數」的概念。



幼兒將農場動物分類及按群數數



辨別輕重的概念



製作時鐘，認識時間的概念



家·友·站

馬鞍山(北)青少年綜合服務中心

計劃小檔案

天下父母，無不希望自己的子女，既聰明又活潑。但作為邊緣青少年的父母，除了面對一般家長在管教上的困難外，失望、羞愧、孤獨、痛苦、難於啟齒的感覺亦經常衝著他們而來。「家·友·站」是一個專為外展家長而設的互助小組，為面對管教困難而累得身心乏力的家長們注入正能量，協助他們重建親子關係及增強家長承托子女的能力。

「家·友·站」的成效得到家長的認同，於2013年開始成為長期小組，約每三星期舉行一次活動，例如：家長小組、親子聚會、親子義務工作等。一系列活動以推己及家的「愛」為主題，包括：「愛自己」—愛人必先愛己，唯有善待自己，才有承載親子衝突的空間與能力；「愛子女」—正值「暴風期」成長的子女，往往挑戰父母的底線，使父母心力交瘁、無力應對，唯有喚起父母對子女「無條件的愛」，才有重燃盼望的動力。

計劃重點

1 強化家庭支援外展服務對象的功能

家庭是承托青少年成長的重要元素，但對外展服務對象的家庭而言，父母與子女間有時未必能做到互相支持，有時候甚至是造成彼此壓力及傷害的來源。本計劃明白家長與子女相處時面對的困難，故特別為失意的父母提供支援，讓他們先學習善待自己，再重新啟動親子溝通的平台，讓彼此間的互動不再是傷害，而是承托與支持。

2 同路人互相支持 發揮互助小組功能

管教子女是長遠而艱辛的道路，共鳴就是最大的支持與聯繫，得到同路人一句「我明白，因為我都經歷過……」的分享，令他們不再孤單。家長互助的元素十分重要，互助小組內滿載「同行·互訴」的氣氛，家長們透過互相傾訴平常難以向親友啟齒的家事，從而得到理解和支持。家長們很珍惜這個分享家事與心事的安全空間。這份友誼更伸延至小組之外，家長們偶爾會相約閒話家常，在生活層面上繼續互勵互勉。

服務成效

- 99% 家長同意活動讓他們學會了解自己的需要。
- 99% 家長同意活動讓自己掌握管教子女時，自己所擁有的資源或自己的強項。



新春佳節，青少年與家長一同寫春聯，展望將來



訴說子女童年事，喚起家長對子女的盼望



寶石銀行：記下子女為自己的付出，也記下自己為子女付出過的一點一滴



家長本來擁有不同的能力，肯定自己的價值有助他們重拾力量繼續前行

感言分享

參加者

我好開心在中心認識到家長朋友阿彩，得到她的鼓勵，讓我能夠堅持下去，為子女付出無條件的愛。



父母與子女一起細味每個相處片段的深刻經歷與感受

參加者

我願意作為一個過來人，用我的經歷去鼓勵其他家長。用心去感受他們的感受，陪他們向前行。



家長為家庭付出，同樣需要欣賞自己



家長透過繪畫臉譜表達在子女面前所表現的模樣，與內心渴求有異的掙扎



「樂動・Teen」— 生命發展計劃

東涌綜合服務

計劃小檔案

東涌是一個新發展的社區，其中青少年人口比例較高。為關顧區內青少年的發展需要，中心舉辦「樂動・Teen」生命發展計劃，推動青少年參與社區事務，增強他們對社區的歸屬感，並鼓勵他們以「常存感恩、身體力行」的積極態度生活，勇於突破自己及環境上的限制，規劃未來，奉獻才能。本計劃由百仁基金資助，於2013年11月至2014年11月推行，內容包括自我認識、生涯規劃及服務社區。

計劃分為3個系列，會因應青少年的成長發展，協助他們訂立學習目標及積極的人生觀：

1. 「樂・觀 Teen」：推動正向心理，探索生命意義
2. 「樂・業 Teen」：提升青少年生涯規劃
3. 「樂・助 Teen」：推動助人精神

計劃重點

① 學校、僱主及社區相互合作

本計劃聯繫區內5間中學合作，舉辦小組、訓練營、職業博覽及招聘會等活動，協助青少年建立正向思維及加強對生涯規劃的認識。單位更會與合作的學校舉辦聯校活動，讓青少年有更多互相交流的機會。

另外，單位亦與社區內的僱主緊密合作，協助青少年加強對職場文化的認識。其中「Teen 職無限」招聘會得到區內20間商業機構支持，為青少年提供就業機會，即場面試和講解，參加者均認為活動有助他們提升求職技巧及了解行業之情況。

② 活動配合青少年成長需要

計劃的生涯規劃及義工服務活動，在內容設計上配合了在學青少年升學及就業所面對的成長需要。例如不同的義工服務可以豐富參加者的生活體驗，而職場走訪活動則讓他們了解僱主的要求，認識到工作應有的態度與素質，從而對升學及就業的選擇有更多的自我了解。

服務成效

計劃共舉辦了 100 節活動，共有 4,000 人次參與。其中社區大型活動 — 「Teen 職無限」招聘會得到 20 間商業機構參與支持，超過 100 位青少年即日成功獲聘，活動更獲電視、報章等作廣泛報導。

計劃推行期間舉辦了 14 個小組（分別為正向思維小組及義務工作小組）、2 次宿營活動、8 次義工服務、12 次生涯規劃工作坊（包括職志指南及在職人士分享）、6 次職場走訪活動、區內大型招聘會、開展禮、義工嘉許禮及出版活動分享集。其中超過 85% 參加者表示本計劃有助提升自信心和正向思維。此外，超過 90% 參加者表示活動能加強他們對職場文化的認識，有助訂定未來目標。義工服務方面，青少年能夠參與不同類型的服務，接觸不同年齡組別的服務對象，令他們體會更深。



參加青少年到烘焙學校學習烘焙技巧，並了解餐飲業的發展及晉升路徑



感言分享

參加者 李巧儀

東涌地區偏遠，在區內舉辦招聘會有助青少年就業。



青少年到酒店實地參觀，了解行業的發展及工作環境



War game 體驗讓青少年學習面對困難，逆境自強

參加者 劉浩南

義工服務讓我學懂珍惜和孝順，我會好好愛錫家人，孝順長輩。

參加者 劉浩賢

參與此計劃讓我獲得不同的學習機會，幫助我提升自信心。



參與「Teen 職無限」招聘會之公司代表合照



參加義工服務系列的青少年在義工嘉許禮中分享所見、所聞和所學



「童創未來獎學金」計劃

小學輔導服務處

計劃小檔案

服務處由 2011 年度起獲商界團體的捐款支持，設立「童創未來獎學金」計劃，嘉許品行良好的學生及其家長，並推動社會人士關注孩子良好品格的建立。本年度，計劃共有 23 間聖公會屬校參與，每校各級設有 1 個得獎名額，共 138 名學生獲獎。每名得獎學生會獲得獎學金及《孩子心靈面書》萬年曆，以作鼓勵。計劃亦有出版特刊，向大眾分享獲獎學生的故事。

計劃重點

1 突破「成績主導」的慣例 回應「成績主導」的風氣

計劃突破了社會普遍認為「成績優異才能獲獎」的想法，重視孩子品格行為的表現，藉此帶出豐盛人生需建基於良好品格上的訊息，喚醒社會大眾對孩子品格培育及發展的關注。計劃中，獲獎的學生未必名列前茅，但他們均有著良好的品格和積極的人生態度，並於日常生活中實踐出來，值得嘉許。

2 跨界別合作 推動服務持續發展

服務處與學校攜手合作，嘉許校內品格良好的學生，並獲商界支持推行。整個計劃結合了社服、學校及商界的力量，有效展示資源引入及建立社區資本對服務發展的有利之處。同時，透過與不同界別合作，當中的互動交流推動了孩子的家庭、學校、商界以至社會重新檢視德育培養的重要性，達至為孩子塑造健康成長環境的目標。

服務成效

個案分享

淑玲就讀小六，平日會照顧比她幼小的小朋友，又會熱心幫助同學，可是成績平平。親友們的讚賞總是落在成績優異的妹妹身上，有時更被妹妹取笑；淑玲從小就欠缺自信，總是低頭走路。

後來，淑玲在老師的推薦下成功取得「童創未來獎學金」，還安排她在全校的集會上領獎。這是淑玲人生第一個獎項，她感到被認同，而妹妹亦因此視她為榜樣，姐妹感情大增。淑玲現已升上中學，偶爾回校探望老師，老師們表示，淑玲在得獎過後，大家都看見的她的轉變，成為會抬起頭向前邁步的淑玲。

淑玲只是其中一位獲獎學童的改變。計劃讓兒童獲得肯定，為他們建立信心，以良好品格，創建積極精彩的未來。



邀請家長一同參與，見證孩子重要的一刻



得獎學生家庭的合照

感言分享

校長撰文分享（節錄）

在現今社會中，許多人學習的榜樣多是名人或偉人，甚少是家中成員，但因着「童創未來獎學金」，為家庭成員開啓了互相欣賞的平台，創造了生命影響生命的機會，令家庭洋溢和諧氣氛，令家中多點愛。



校方邀請服務處分區總監頒發獎學金



把「童創未來獎學金」列入為畢業典禮上其中一個頒獎項目，給予學生更多的鼓勵



學生從校長手中領取獎狀，表現自豪



南亞支援師友計劃

沙田青少年綜合服務中心 - 賽馬會青年幹線

計劃小檔案

南亞裔兒童來港後因有語言障礙，不但妨礙了他們融入社會，而且為他們帶來很多學習及生活上之困難。有見及此，中心自 2009 年起服務區內的南亞裔學童，包括印度裔及巴基斯坦裔 30 多名學童。

中心由 2013 年 10 月至 2014 年獲香港中文大學愛鄰「社」服務學習計劃資助，推行「南亞支援師友計劃」，並透過香港中文大學招募 20 位對南亞裔服務有熱誠的大學生擔任導師，支援南亞裔學童在各方面的適應問題。

計劃透過舉辦一系列的活動及開設中文班，讓南亞裔學童學習中文，提升其語文能力，幫助他們與人溝通及相處。同時，導師會協助他們融入社區，認識香港的文化，建立支援網絡。

計劃重點

① 師友配對 建立支援網絡

計劃抱持「關懷社會」及「生命影響生命」的信念，為 20 位大學生與 30 位南亞裔學童作配對，並安排他們一起參與一系列多元化的活動，讓師友互相認識及建立關係。南亞裔學童從師友關係中，體驗到愛與關懷，並能與不同社群互動接觸。計劃不但擴闊南亞裔學童的支援網絡，更促進南亞裔及本地社群關係的建立，提升社區共融的意識。

② 認識南亞文化 促進社區共融

於整個計劃中，南亞裔學童的身份除了是參加者，也是教導者。他們會定期在「共融日」向導師及社區人士介紹他們的服飾、特色食物及語言。分享的過程除了可加強南亞裔學童掌握中文的信心、提升其自我價值外，也讓導師認識及尊重南亞國家的文化，促進跨文化共融。

服務成效

計劃推行至今成效顯著，大部分南亞裔學童的中文能力持續有改善，除了在學校的成績有顯著進步外，他們亦能在沒有其他人協助下，向中大學生以中文作口頭匯報，介紹南亞的文化與生活習慣；另外，他們在適應社區的生活和環境上亦更見信心。他們比以前更願意接觸、融入不同社群，例如在參與中心舉辦的「新翠運動會」時，會主動與其他參加者溝通，分享得獎感受。

感言分享

參加者 Guka

很感謝中大學生花了很多時間及心血教導我們中文，讓我更喜歡中文。我覺得很開心，因為上課很有趣，很多遊戲玩，亦可以學到很多中文字。



參加者 Suka

我很喜歡跟導師去宿營及遊玩，可以認識很多香港不同的地方，多謝導師們的照顧！



參加者

Jaspreet(Guka 及 Suka 姊姊)

我覺得兩名妹妹的中文進步了不少，現在本地電視劇都能看得明九成。我們愈來愈喜歡香港了！



中大學生與南亞裔學童一同遊覽挪亞方舟



南亞裔學童向中大學生介紹他們的衣著服飾



學童到音樂農莊親近大自然及玩遊戲



參加者與香港中文大學嘉賓參與計劃嘉許禮及分享會



新星閃耀師友計劃

九龍城青少年綜合服務中心 - 賽馬會青年幹線

計劃小檔案

中心與中區扶輪社合辦「新星閃耀師友計劃」至今已有 5 年，計劃由扶輪社社友擔當義務導師，導師會運用他們在商界及不同專業界別的網絡，為新來港青年安排不同的學習機會及體驗活動，除令他們盡快適應香港的生活外，也希望協助他們訂立個人目標，為自己的將來努力，並一步一步完成心中的理想。

本年度計劃於 2013 年 9 月至 2014 年 6 月期間以師友形式進行，由 15 位義務導師輔助 18 位新來港青少年，協助他們適應香港的生活，內容包括：自信心提升、自我認識和升學擇業等，同時讓青少年與其家人透過參加活動，增潤彼此的關係，以促進新來港家庭成員間的溝通和提升家庭的凝聚力。

計劃重點

凝聚家庭關係 心靈得以富足

計劃每年均有不同的主題及特色，由最初重視個人發展到現在鼓勵家庭的參與；新來港青少年從接受服務到回饋社會、從適應香港到認識香港，參與的青少年及計劃的推行均有很大的轉變與得著。

今年計劃的主題為「" Make it RICH " 建構心靈富有小家庭，關愛大社區」，特別重視家人的參與。義務導師會安排不同形式的親子工作坊，更會與青少年及其家人進行每月一次的親子家庭活動，例如：親子歷奇訓練、家庭教育講座、屏山圍村歷史遊、生態環境清潔及燒烤、九型人格分析工作坊、親子攀石、義工送暖關懷長者、合家行山日及有機農莊體驗日等。

透過將親子相處及家庭教育元素引入活動之中，讓青少年與家人之間加強彼此溝通，建立關愛、互信與凝聚力，從緊密的家庭關係中得到心靈的富足與喜樂。

服務成效

5 年計劃最後以「畢業禮」作結，在典禮上除總結計劃、分享相片及活動成效外，青少年也分享了個人最印象深刻的片段與及個人的得著。部份參加者參加了本計劃 5 年，由完全不懂廣東話，至現在已打破語言障礙，投入參與義務工作，支援其他新來港青少年；也有參加者表示剛來港時對學習英語感到困難，到現在積極迎接中學文憑試的挑戰。他們的改變和成長，令香港土生土長的導師們感到驚嘆及欣賞。



親子家庭教育講座



父母帶同子女參加「生態環境清潔」活動，到沙灘做義工，清潔海灘



義工在「聖誕探訪長者」活動中，將親手製作的聖誕掛飾送給老友記



參加者進行「親子攀石」活動，在攀石前齊做熱身操



「家庭行山樂」的參加者到香港大學進行分組遊戲及分享



有機農莊體驗日



「美樂人生 — 揉合音樂元素於傳統輕度認知障礙訓練」計劃

將軍澳安老服務大樓

計劃小檔案

「美樂人生—揉合音樂元素於傳統輕度認知障礙訓練」計劃於 2013 年展開，並一直推行至今。計劃首創在傳統輕度認知障礙訓練中加入音樂治療元素，旨在以生活化的歌曲及互動有趣的訓練，改善輕度認知障礙長者的認知功能、自理能力、表達能力及情緒，同時讓長者享受音樂帶來的喜悅，達至身、心、靈整全健康。而加入樂器及唱歌的訓練更能鼓勵長者持續學習，以正面態度面對晚年生活。

計劃重點

1 跨專業團隊設計訓練內容

由職業治療師、社工及音樂治療師組成的跨專業團隊，為長者設計具音樂元素的「認知介入計劃」。內容以「創意分類」、「關聯記憶」、「專注訓練」、「次序訓練」、「邏輯運算」、「解難能力」、「正面學習」等作為主題，透過為長者創作生活化的歌曲，例如：《出門過三「關」》、《如果我中了獎》及《學習不管八十歲》等，幫助長者訓練思維及學習不同的記憶方法，並應用於日常生活中。

2 創新認知訓練

揉合音樂元素於傳統輕度認知障礙訓練的理念創新，比較傳統的訓練方法更生活化及富趣味性。透過樂器及歌唱的認知訓練，使過程更輕鬆愉快，參加者易於掌握之餘，亦有更大動機參與活動。

3 培訓推廣 延續成效

計劃出版了《美樂人生—揉合音樂元素於傳統輕度認知障礙訓練研究報告·實務手冊》，分享治療小組內容及推行成效，並附有錄製了歌曲的音樂光碟，供各界人士使用。另亦透過分享會、工作坊等培訓交流心得，延續計劃成效，讓更多有需要的長者受惠。

服務成效

• 研究評估 實證為本

計劃邀請了 40 名輕度認知障礙的長者，就療法進行對照實驗，並由香港教育學院心理研究學系助理教授黃沛霖博士義務協助研究成效。研究結果發現，患者接受治療後，認知功能及自理能力分別提升了 30% 及 15%；抑鬱指數則大幅下降約 57%，可見治療成效顯著。

計劃更獲業界同儕認同，獲邀於「第 9 屆泛太平洋康復會議暨第 21 屆老年學週年會議」中分享經驗。

• 傳媒報導

計劃獲本地傳媒廣泛報導，包括：《東方日報》、《太陽報》、《成報》、《新報》、《頭條日報》、《大公報》、《星島日報》及《商報》，另亦獲香港電台節目「香江暖流」邀請分享服務內容及成效，令此嶄新的訓練方法得以進一步推廣。

• 獲獎認可

計劃將音樂元素揉合於傳統認知訓練的創新意念獲海外長者服務界所認同，於新加坡舉行的「亞洲老年產業投資論壇 2014 – 第 2 屆亞太區創新老人照顧服務大獎」中獲得「最佳老年癡呆症照顧方案」組別的殊榮。



活動「創意浪聲鼓」鼓勵長者聯想小珠所形成的圖，引發他們的想像力



長者於分享會中示範《學習不管八十歲》，鼓勵以正面態度面對人生

感言分享

參加者 馮兆恆

小組中有一些簡單的提示歌，讓我們出門口前都記住關水火電掣，又要帶鎖匙銀包及手機等，最近我忘記帶東西的情況大大改善！



參加者 湯燕卿

小組內容與以往參加的記性訓練不一樣，有樂器玩又有歌唱，而學習到的歌能在日常生活中應用，增強了安全感。

參加者 楊安

小組訓練讓我保持腦筋靈活，希望自己可以做到小組所教授的歌曲《學習不管八十歲》。





■ 平板電腦－認知治療新紀元

社區醫療支援服務網絡

計劃小檔案

社區醫療支援服務網絡由 2013 年 10 月開始，推行一項名為「平板電腦－認知治療新紀元」的計劃，將科技及娛樂元素加入健腦復康訓練之中，令患有輕度認知障礙症的長者更積極投入參與。職業治療師會利用平板電腦及合適的健腦應用程式（Apps），為長者進行一對一的認知訓練。每個階段的訓練為期 8 節，每節 45 分鐘。完成了一個階段之訓練後，職業治療師會為長者作評估，再根據評估結果，進行下一個階段的訓練。

計劃重點

1 善用現代科技 訓練既互動且具趣味

傳統的認知訓練主要靠相片及物件作媒介，對於普遍長者或輕度認知障礙患者來說，效果較欠理想，並且缺乏互動性及多元性。

本計劃利用現今資訊科技，包括運用平板電腦及不同的健腦應用程式（Apps），來提升認知治療的趣味性，令記憶力、專注力、反應及邏輯推理等各方面的認知訓練更為有效。此外，職業治療師亦會指導長者善用現今的資訊科技作為生活的輔助器具。

2 及早給予訓練 減低病發率

認知障礙症是不可逆轉之疾病，現時的治療普遍以減慢其退化速度為目標。惟要有效減低認知障礙症的病發率，則必需從根本著手。計劃注意到這個情況，會及早給予有輕度認知障礙徵狀的長者合適的訓練，以減低認知障礙症形成的機會，並有效提升長者處理生活及自我照顧的技巧。

服務成效

計劃於「亞洲養老產業投資論壇 2014 - 第 2 屆亞太區創新老人照顧服務大獎」中，榮獲「榮譽科技提升效能大獎」。



遊戲形式的記憶力訓練應用程式，能提供即時的回饋，令長者更投入於認知訓練中



計劃利用香港認知障礙症協會的「六藝」應用程式，訓練患者的記憶力及計算能力

感言分享

服務使用者 張伯伯

現今科技昌明，自己亦希望能追上時代，像年青人一樣，學習使用平板電腦。參與這個計劃，還是我主動向治療師提出的呢！

服務使用者 劉婆婆

我是個十分「貪玩」的人，十分喜愛參與此計劃，因為這些訓練既有趣又刺激。

運用平板電腦能提高認知治療的趣味性





護腦傳棋

西環長者綜合服務中心

計劃小檔案

「護腦傳棋」於 2013 年 6 月至 2014 年 1 月舉行，旨在為認知障礙症患者及其家屬提供支援與關愛，並加強社區人士對痛症的認識及病者需要的關注，共建關懷社區。計劃會招募義工成為「護腦大使」，並為他們提供培訓，以增加他們對認知障礙症患者的了解和學習與患者溝通相處的技巧。完成培訓後，義工會協助社工帶領小組認知訓練活動，讓患有認知障礙症的長者學習新穎有趣的事物，從而訓練他們的專注力和記憶力。另外，為減輕照顧者的壓力，計劃亦舉辦了不同類型的活動，鼓舞照顧者一同參與，放鬆自己，同時增潤家人關係。

計劃重點

1 喚起社區對認知障礙症的關注

計劃透過展覽向 500 多位社區人士介紹活動的目的及內容，並成功招募了 25 名長者及婦女義工參與。計劃會為義工提供培訓，教授他們與認知障礙症患者溝通、進行認知訓練及帶領健腦遊戲等技巧。經培訓後，義工會協助社工策劃及執行小組活動，讓他們發揮所學。

另外，計劃亦有舉辦嘉年華會，除了表揚及肯定義工的努力和貢獻，亦同時向社區人士傳揚關注認知障礙症患者及其照顧者需要的訊息。

2 提升長者生活質素和能力感

計劃為有記憶衰退和認知障礙症患者提供棋藝、香薰、手工藝及小食製作等活動，以訓練他們的創作力、專注力及手眼協調的能力，延緩衰退之餘，亦讓他們獲得成功感及滿足感。護老者會一同參與訓練，並學習在家進行訓練的技巧。計劃亦會舉辦不同的戶外活動，讓患者走出社區，擴闊社交圈子，提升生活質素。

3 認同護老者貢獻 紓緩照顧壓力

認知障礙症患者與護老者一同參與計劃舉辦的活動，能有效舒展身心、減輕壓力，同時能增進彼此的感情。另外，參與計劃的護老者，彼此成為朋輩，互相分享照顧認知障礙症患者的經驗和心得，擔當「同路人」角色，起互相鼓勵支持的作用。

服務成效

活動完結後，中心收集了義工及參加者的意見，100% 義工表示訓練有助他們提升自信心和滿足感；患者及其照顧者均表示從活動中可感受到被關懷及認同，更欣賞長者義工的付出。

另外，計劃獲選為社會福利署 2013-2014 年度「老有所為活動計劃（一年計劃）」中西南及離島區《耆年璀璨樂傳承 共譜和諧創新意》地區最佳活動獎。



義工與組員在「健腦小廚」活動中一起製作牛油曲奇



完成義工培訓後，護腦大使協助社工帶領小組遊戲

感言分享

義工 廖麗明

和丈夫一起做義工，看見丈夫結識到新朋友，心情變得開朗，我也感高興。而在服務別人時，自己也有得著，感到恩惠。



長者與家人一同參與「碩果滿家」活動，落田耕種



運用日常圖片與組員討論「今晚食乜餸」

護老者 彭麗蓮

媽媽參與戶外活動時很開心，平時在家中渴睡的狀態完全消失。她亦十分喜愛參與小食、手工藝製作，既可專注投入小組活動，又可與家人分享成果，樂趣無窮，回味無窮，感謝中心舉辦這一系列的活動。



長者與孫兒一同參加「健腦文化推廣嘉年華」，增進感情



耆藝匯聚放義彩 2013 — 藝術豐盛人生

黃大仙長者綜合服務中心

計劃小檔案

黃大仙長者綜合服務中心與社會福利署黃大仙及西貢區安老服務地區協調委員會於 2013 年 4 月至 2014 年 1 月期間，合辦「耆藝匯聚放義彩 2013」。活動由黃大仙區議會撥款贊助，以「藝術豐盛人生」為主題，共招募 60 位長者參與山水、書法及水彩畫等進階書畫藝術培訓課程，計劃除教授繪畫技巧，同時亦教授與長者溝通的技巧及教學法，培訓他們成為視覺藝術義務導師。導師會到戶探訪區內患有認知障礙症或體弱的長者，並教授他們繪畫藝術，發揮助人自助的精神，服務社會。計劃會邀請不同服務單位的服務使用者參加，接受導師探訪，其中包括「家居安—香港聖公會體弱長者家居照顧服務」的服務使用者。

計劃重點

1 將畫室帶進家中 讓藝術豐盛人生

本計劃創新地將畫室帶到體弱長者及患有認知障礙症長者的家中，讓他們能夠足不出戶也可學習書法及水墨畫。長者透過繪畫書法表達個人感受，不但有效訓練其專注力，同時也能改善情緒。

2 義務導師貢獻社區 體現老有所為

活動過程中，義務長者導師將繪畫藝術教授予社區不同年齡和階層人士，這不但能普及視覺藝術，而且可以推動長者義務導師終身學習，發揮老有所為的精神。加上教與學的互動，讓導師感受到體弱長者自強不息的精神，激勵導師將愛傳承，繼續服務社群。

3 長者生活質素提升 長者家人齊受惠

長者們均享受學習新事物所帶來的樂趣，使生活質素有所提升，而他們與家人之間亦多了互動交流的機會，增潤了彼此關係。

服務成效

- 60 位長者接受為期 7 個月，合共超過 26 節的培訓，成為義務導師。
- 義務導師到訪了 14 個社區團體，接觸長者、中小學生或幼兒等社區人士，提供了 116 節免費課堂。
- 計劃為 10 位患有認知障礙症、體弱或行動不便的長者，提供單對單外展到戶書畫藝術課堂，服務了約 40 人次。

感言分享

長者

我已經很久沒有提起筆寫字，當義務導師鼓勵我拿起筆來，起初我發覺連自己的名字的寫法也忘記得七七八八，不過後來越寫越起勁，更意想不到的我能夠畫出簡單的水墨畫，證明自己寶刀未老呢！



義務導師與長者共同完成畫作，分享藝術帶來的樂趣



專業導師示範篆刻技巧，學員專注地學習

同工

計劃突破限制，將畫室帶入家中，以外展到戶方式，由義務導師到訪患有認知障礙症的長者，或因健康理由需要長期臥床的體弱長者及其家人，透過藝術讓長者發揮創意，訓練其認知能力。看到他們完成畫作，拿著作品神氣地與家人朋友分享，信心十足，藝術的確豐富了他們的生活色彩。



學員以義務導師身份，到長者日間護理中心教授長者畫畫，一同分享藝術帶來的樂趣

義務導師

將畫室搬到別人家中，是我沒想到的事，還要上門教授患病體弱的長者，我心感困擾，擔心自己做不來，又恐怕患病體弱的長者能力不逮，影響他們心情。但想不到，家人和長者都投入學習，雖然長者的身體能力有限，但那份堅持的意志，實在令我佩服。感謝福利協會給我這個機會，使我對患有認知障礙症及長期臥床的體弱長者的需要有更深的體會，希望藝術能為他們的生活添上色彩！

護老者

自從爸爸患上認知障礙症後，心情變差，做事提不起勁，每日都沒精打彩，即使簽名都有困難。今次，社工安排義務導師上門，在他們的鼓勵下，爸爸願意再次提筆，真的讓我喜出望外。我原以為義工到訪，便可以趁機休息，但是，我反被爸爸端著臉，集中精神地繪畫水墨畫的樣子所吸引，並在旁給他鼓勵和支持。現在，爸爸的作品掛在家裡，讓一家人也可欣賞他的才華。



義務導師除了教授長者書法藝術外，還會了解及關懷長者的日常生活



社區照顧服務券 - 日間護理及家居照顧服務

張國亮伉儷安老服務大樓

計劃小檔案

張國亮伉儷安老服務大樓於 2013 年 9 月開展了混合模式的長者社區照顧服務券計劃，為中度身體缺損的長者，提供每星期兩節的日間護理及每月 8 小時之家居照顧服務，讓長者留在社區過著自主生活的同時，亦獲得身、心、社、靈的全面照顧。

計劃重點

1 一站式復康治療

計劃以針對性及一站式復康服務為本，配以大樓多款先進治療儀器，由物理治療師及職業治療師，提供一星期兩次，每次 30 分鐘個人化物理治療及職業治療服務，讓長者的肢體及認知功能方面，達至最佳復康效果。而護士每星期會因應長者的身體狀況，提供照顧者及長者醫療知識之培訓及疾病監測等服務，令長者身體狀況得以改善。

2 個人化家居復康運動

治療師及護士會就長者之身體需要及家居環境，設計家居復康運動及居家醫療護理照顧服務，以鼓勵長者持續關注個人的身體狀況，建立健康生活習慣；醫療團隊同時會為照顧者提供訓練，提升其照顧技巧，紓緩其照顧壓力。



勤做復康治療，提升上肢及下肢活動能力

3 醫社合作 全面照顧

除專業醫療團隊外，社工亦會參與計劃的設計及推行。社工會因應長者之個人興趣及長處，設計不同的社交康樂活動，同時融合治療元素，為患有認知障礙症的長者提供訓練遊戲，全面照顧長者身、心、社、靈的需要。

服務成效

問卷調查

大樓於服務開始首半年進行問卷調查，100% 的參加者及其家人均表示，希望能繼續使用本計劃之服務，讓長者可以居家安老，而不需入住院舍。由於服務券的營運開支，只佔傳統院舍的 49% 及日間護理中心服務的 85%，故若長者能持續接受服務券的服務，而不需使用傳統的日間護理或院舍服務，實能為社會節省不少資源。

獲獎認可

計劃在新加坡舉行的「亞洲老年產業投資論壇 2014 – 第 2 屆亞太區創新老人照顧服務大獎」中，獲讚譽能以低成本提升長者身心狀況，有效支援長者達至「居家安老」之心願。



動腦筋，考創意，誰的報紙砌得高



齊做伸展運動，舒筋活絡

個案分享

一位曾中風的長者，過往只能依賴輪椅代步，老伴因長期扶抱而導致腰患。持續的中心及家居康復治療提升了長者的下肢活動能力；個人護理服務亦減輕了護老者的壓力；職業治療師更進行了家居評估，建議在適當位置加裝扶手，提升安全性及自我照顧能力。長者去年曾許願能「行得好些，外出飲茶」，最近笑著分享已有信心夢想成真！



物盡其用，雜草也能製作出美麗的掛飾



以電腦遊戲作認知訓練，開心又好玩

非常感謝您在我最困難的時候
給我關懷及善美的指導，
更感恩貴中心各部的同工幫忙。

祝大家聖誕及新年快樂
工作順利。

May the happiness
of Christmas,
its laughter and good cheer,
be with you
every moment,
and into a bright New Year.
Merry Christmas

服務使用者的認同是我們最大的鼓舞



「愛心大使」院舍關懷探訪計劃

牧愛長者之家
保羅長者之家
恩慈長者之家

計劃小檔案

「愛心大使」院舍關懷探訪計劃獲東九龍教區教育及培育發展基金撥款支持，於 2013 年 11 月至 2014 年 3 月期間，由聖公會「堂、校、社服」三方合作推行。計劃組織「愛心大使」義工隊定期探訪入住院舍需要長期臥床的院友，為他們提供身、心、靈的支援，增加院友與外界接觸的機會，讓他們感受到社會的關愛，而學校的參與更讓青少年有機會表達對長者的關懷。

參與的單位包括：

教堂：聖巴拿巴堂、聖三一座堂、聖道堂及靈風堂

學校：聖傑靈女子中學、基樂小學、基顯學校、李兆強小學、馬鞍山主風小學及德田李兆強小學

社會服務單位：牧愛長者之家、保羅長者之家、恩慈長者之家

計劃重點

計劃結合聖公會「堂、校、社服」三方的努力，透過不同的活動，攜手推廣「福音與關懷」與及關懷體弱長者的信息。

1 詩歌錄製

計劃邀請牧師及教友錄製經文、禱告、祝福及詩歌，主題圍繞「愛」、「醫治」、「拯救」及「信心」，然後將這些聲音檔案給院友播放，藉此將永生的清泉澆灌在他們屬靈的心田，讓他們獲得心靈的平靜與安穩。

2 組成「愛心大使」義工隊探訪院舍

計劃共招募了 79 位聖公會院舍院友及教友參與，組成「愛心大使」義工隊，定期到醫院及院舍探訪長期臥床、患病及體弱的院友，在院友床邊為他們祈禱，送上祝福。

3 「關懷卡」設計比賽

讓中、小學生透過設計「關懷卡」表達對院友的關愛。比賽共收集了 289 份中、小學生精美的參賽作品，在高、中及初級 3 個組別中挑選出 6 張得獎作品印刷成關懷卡，送贈予患病或有特別需要的院友，表達愛與關懷。

感言分享

「愛心大使」義工 袁女士

能夠有機會向院友分享聖經的福音，實在感謝主賜給我的福氣，因施比受更有福。

「愛心大使」義工 蘇女士

很開心能夠參與這活動，雖然體弱院友說話不多，看見院友的微笑便是最珍貴的回報。



義工到院舍探訪院友，播放由牧師及教友錄製的經文、禱告、祝福及詩歌



院友及教友義工在差遣禮承諾竭忠盡志，成為「愛心大使」關懷院舍的體弱長者



「愛心大使」出席計劃奉獻及差遣禮，為活動進行啟航



「關懷卡」得獎作品



香港聖公會靈風堂鴿子團在計劃嘉許禮暨「關懷卡」設計比賽頒獎禮上獻詩



義工到床前慰問體弱院友，藉著關愛探訪與及分享福音讓院友得到靈命上永生的希望



大地行者（長青）情意自然初級導師課程

將軍澳安老服務大樓

計劃小檔案

大樓與自然協會於 2013 年 6 月至 2014 年 2 月期間合辦第一屆「大地行者（長青）情意自然初級導師課程」，培訓本地首批「長青行者」。課程透過自然體驗活動，如：舉行禁語郊遊、到西貢鹽田梓體驗簡樸生活，和進行生機午餐，讓長者會員與大自然連繫起來，令他們享受到觀賞大自然的樂趣，培養出尊重生命的態度。他們亦有機會學習帶領活動的技巧，及擔任自然導賞實習導師。

修畢課程的「長青行者」會為大樓的院友、區內獨居及長期病患長者籌辦自然體驗活動及推廣自然保育，讓更多長者體會到大自然的樂趣，亦將愛惜、享受和尊重大自然的態度及知識傳揚給社區人士。

計劃重點

1 創新「第三齡」服務 重視長者的自主參與

較年青的長者會員（50-65 歲）的經濟情況及學術水平俱佳，渴求由興趣帶動的學習，並希望學習上有較大的自主度。因此，大樓與自然協會在課程設計上特別針對他們的需要，研發了一套適合長者又富挑戰性的情意自然教育課程，並讓參加者自由設計推廣活動，以滿足他們對身、心、靈持續發展和學習的渴求，新一代長者均樂在其中。

2 體現以自然為師 實踐節約生活

課程透過有趣深刻的體驗活動，讓參加者細緻接觸大自然中的花、草、樹木、蟲鳥等事物，開啟他們的五感，如：矇眼赤腳走路、靜心聆聽樹的心跳、追踪小溪等，讓他們感受到慢活的樂趣；又如：臥草觀天、用柴火煮石頭湯，就是鼓勵他們將學會的自然、原始及節約的生活方式延續於日常生活當中。

服務成效

「長青行者」在「自然札記」裡表示課程讓他們對大自然有深刻的體驗，認識了它的特性，甚至成為了它的朋友，人生因而增添了不少樂趣。置身大自然中，讓他們內心感到恬靜平安，很想與其他人分享自己的體驗，所以十分投入設計推廣活動及自然導賞導師的工作，更組織了「長青行者導師網絡」。

參加者於「長青行者」舉辦的活動中均表現雀躍、喜悅，並承諾將經驗繼續應用在生活中，如：持續食用生機午餐—即全素食、少烹調、選用本地生產的食材及多顏色食物等。

此創新的服務手法獲得外界認同，成功申請「第六屆健康城市聯盟國際大會社區參與計劃」的撥款贊助，可繼續舉辦延續課程及服務。



分享兒時遊戲，重拾童真



聽樹的心跳，與樹木連繫



學習水修行，節約用水珍惜資源

感言分享

學員 田敏儀

課程豐富了我帶領活動的能力，我亦十分享受在學習過程中與隊友之間的合作，相處愉快，氣氛融洽。在生活上我也開始身體力行，實踐以自然為師。



追蹤小溪生命

學員 林佩珍

以情意去體會、以融入產生尊重，學懂真正眾生平等、互相依存！我明白到懂得欣賞自然，就會愛護環境，懂得尊重生命，就會珍惜身邊的人和物。



野人烹飪，共煮石頭湯



跟隨簡樸大師區紀復學習惜食與生活的重要性



「與痛共舞」痛症自我管理計劃

西環長者綜合服務中心

西環長者綜合服務中心 - 綜合家居照顧服務隊

聖路加福群會綜合家居照顧服務隊

計劃小檔案

計劃將中國傳統保健養生方法及運動揉合於「慢性病自我管理課程」之中，向受痛症困擾的長者推廣痛症自我管理的知識。計劃由社工統籌，醫護人員和專業護理人士，如物理治療師、護士、中藥師等配合推行，透過舉辦不同主題的小組及活動，讓長者及照顧者掌握疼痛的認知、處理痛症的技巧以及保持健康體魄的知識，並建立「與病同行」的態度，以改善生活質素。

計劃亦鼓勵參與的長者學習自我管理痛症後，能持之以恆於日常生活中練習緩痛的健體運動，並與社區人士分享交流，於社區推廣健康生活模式。

計劃重點

1 結合中西醫學理論於痛症管理中

計劃內容結合中西醫學理論，會透過教育活動及專業介入，讓參加者了解治療痛症的方法，提升處理痛症的能力。活動包括：

- 舉行痛症自我管理小組，帶領長者進行靜觀練習，並邀請中醫師、物理治療師及護士主持專題講座，教授緩痛的知識、技巧及分享護理的心得。
- 邀請中醫師介紹食療及穴位按壓等治療痛症的方法。
- 由物理治療師教授適合長期痛症患者進行的健體運動，舒展筋骨，加強肌肉的力量及耐力，並鼓勵長者養成做運動的習慣和興趣。
- 邀請太極師傅教授養生功，以運動舒緩痛楚，強身健體。
- 舉辦正向心理學的分享及拍攝短片活動，鼓勵長者以正面的態度及健康積極的生活模式，面對、克服因疼痛及健康衰退帶來的負面情緒。

2. 服務使用者回饋社區

計劃的參加者掌握有效的緩痛方法和技巧後，會學以致用，於社區裡宣揚推廣，由「受惠者」和「病患者」的角色轉化為「示範者」和「分享者」。例如參加者學習由物理治療師教授的健體運動後，會定期到公園練習，主動帶領其他社區人士一起做運動，又會與他們分享交流學習健體運動的心得，推動更多社區人士實踐健康生活模式。

服務成效

計劃以問卷及口頭詢問方式，收集服務使用者、義工及社區人士的意見。參加者均表示活動能加強他們對治療痛症的認識。另外，自我管理小組成員於公園內，帶領社區人士一起做健體運動，每次參加活動的人數也有所遞增，反映社區人士對健體的運動受落程度，而大眾市民熱烈的反應更推動了小組成員身體力行，積極宣揚健康生活的訊息。



參加者按照中醫師的指導，實習穴位緩痛方法



物理治療師教授舒緩痛症的健體運動，並鼓勵長者多做運動

感言分享

長者 阮溢強

能夠再次成為「與痛共舞」痛症自我管理計劃核心組員，帶領社區人士及新組員一同做健體操，我感到與有榮焉，獲得無比的滿足感。

多元化的活動內容讓我和妻子對痛症有更多的認識，同時掌握多種緩痛及護理的技巧。活動更啟發我抱持正面積極的信念，敢於面對痛症帶來的苦困。小組活動更讓我有機會認識一群同行者，互相鼓勵和支持。

太極師傅帶領受長期痛症困擾的長者進行養生功，以舒緩痛楚



「由我作主」痛症管理小組合照

長者 張英香

我十分認同「由我作主」痛症管理小組，因為可以讓參加者向不同的專業人士學習。當我有疑問提出，他們都會耐心指導，加上小組設有經驗分享環節，讓我有機會跟其他組員交流緩痛方法，確實令我獲益良多。而我也有到公園帶領社區人士一起做運動，每次晨早聚會的參加人數均有增加我也感到很高興。



快樂關懷在社區

黃大仙長者綜合服務中心

計劃小檔案

黃大仙東匯邨是於 2012 年落成的公共屋邨，對於剛遷入的獨居或二老同住的長者來說，必然會遇上不少生活適應的問題。因此，中心於 2012 年 10 月至 2013 年 10 月期間，透過社區調查，洞察新社區的需要及問題，探討這些長者遷入新邨後的生活狀況及社交支援網絡，然後分析並配對適切的介入策略，包括：招募邨內體健長者及區內家庭成為「快樂大使」，協助體弱的獨居長者，建立個人及鄰里層面的支援網絡；以及設計、舉辦不同類型的小組及活動，於東匯邨內推廣互助關懷文化。

計劃重點

1 進行社區調查 識別新社區需要

東匯邨於 2012 年初陸續入伙，中心動員社工及義工進行新社區的獨居長者住戶「生活狀況及支援網絡需要調查」。調查發現部份長者因原區重建清拆才遷入新屋邨，熟悉區內環境；而又有部份長者透過公屋輪候冊獲編配新的單位，大大改善他們以往居於他區板間房或床位等居住環境，他們相對較年輕，喜歡外出，相信是較易結識新朋友，或願意參與社區活動的一群。不過普遍長者較年長及體弱，原有的鄰里網絡也因搬遷而失去，所以他們更需要儘早建立新的鄰里關係。調查同時發現，不同年紀的長者在健康、鄰里網絡、社區資源認識、情緒等層面各有不同的需要。

調查所得的數據豐富了日後服務策略的基礎，確定了服務計劃發展的方向，亦有助及早識別有特別需要的長者以給予支援，減低潛藏的社區問題。

2 組成「快樂大使」 關懷獨居體弱長者

社工動員區內合作伙伴，開展為期半年的配對探訪、社區教育及連結鄰里網絡的活動，讓剛遷入新社區的獨居長者，儘早建立支援網絡，避免他們對社區產生疏離感，在缺乏支援下，潛藏適應上的困難。計劃亦組織了區內婦女、家庭及新遷入邨的體健獨居長者擔任「快樂大使」，探訪獨居體弱的長者，凝聚關懷氣氛，推動關愛文化。

3 協助新遷入長者認識社區

計劃舉辦了不同的小組活動，讓獨居長者儘快融入新社區，當遇到困難時懂得尋找適當資源或向社工及福利機構求助，如：介紹社區內的資源及設施、節日探訪、走訪社區地標、認識鄰里朋輩等。

4 連繫社區跨界別團體協作

計劃聯繫區內的跨界別組織及團隊，包括：小學、中學、醫院、家庭服務中心等，透過舉辦具特色的活動，滿足長者需要。例如邀請香港攝影學會義工教授「快樂大使」攝影技巧，陪伴長者在新的居住環境內，拍攝社區面貌，認識區內資源，建立朋輩支持；另外，計劃亦會組織義工為患病長者購買日用品、進行節日探訪等。

服務成效

計劃成功招募了區內 25 個家庭成為首批「快樂大使」，參與配對探訪服務。在計劃期間，他們共探訪了 70 位體健長者，彼此建立深厚的情誼，而當中 15 位參加計劃的體健長者更成為第二批「快樂大使」，為邨內體弱長者送上關懷。

另外，計劃於長者接受服務前後，均為他們進行了「長者支援網絡量表」(Lubben Social Network Scale) 的評估，共有 49 位長者參與，分析結果如下：

1. 參與長者整體的支援網絡得分均有所提升，而 70% 參加者的支援網絡有顯著改善。
2. 參與長者增加了與家人 / 朋友的接觸，有助建立個人支援網絡。
3. 參與長者的求助意識有所提升。



「快快樂樂慶中秋」賞月活動，聯繫東匯村獨居長者及認識社區環境和設施



參與計劃的天主教伍華小學學生透過話劇，鼓勵長者以正面積極的態度面對生活上的挑戰

個案分享

陳婆婆、伍婆婆及曾婆婆 – 3 位分別由將軍澳、紅磡及旺角遷入東匯邨的長者，均表示最初搬入新屋邨時感到孤單；不過在參加活動後，她們認識到新朋友，閒時結伴出外參與活動，生活比以前積極及快樂。而陳婆婆亦成為了「快樂大使」，經常探訪和慰問一位患有心臟病的體弱長者，更協助他購買餸菜及日用品，解決生活上的困難，發揮互助的精神，彼此建立了深厚的情誼。



香港攝影學會義工為「快樂大使」的家庭義工舉辦攝影技巧培訓



「快樂大使」探訪邨內患病及體弱的長者，締造關懷互愛的社區



群獅共舞樂傳承社區共融計劃

聖路加福音會長者鄰舍中心

計劃小檔案

聖路加福音會長者鄰舍中心獲「老有所為活動」基金撥款，於 2012 年 7 月至 2014 年 2 月舉行「群獅共舞樂傳承社區共融計劃」，為一群有衝勁、有熱誠、有活力，並夢想參與舞獅運動的長者，製造一個圓夢的機會。計劃招募長者組成醒獅隊，學習中國傳統獅藝，和協助籌備及推廣獅藝文化的活動，讓更多社區人士認識獅藝傳統文化及知識。

計劃重點

1 交流切磋展技藝

計劃獲 12 間協辦團體、單位、學校及教堂支持，提供平台讓學員與不同群體交流學習及展示學習舞獅的成果，例如：到各長者中心進行巡迴表演；與佛教何南金中學的醒獅隊切磋技藝，並獲導師介紹練習的工具與器材；學員更有機會前往長洲，參與「飄色巡遊」活動的演出。

2 肯定自我能力 提升自信心

各種交流經驗均展示了長者的潛能，讓其家人、朋友以及社區人士重新認識、肯定及欣賞長者的能力。而學員有機會到不同場合表演、學習，擴闊獅藝知識，汲取經驗，更可發揮所長，體驗新鮮的事物，正正實踐了終身學習、老有所為的精神。



長者學員獲中學的醒獅隊導師親身教授舞龍技巧，是一新嘗試

服務成效

中心於活動前後分別為學員完成了3個服務評估，當中包括《自信心量表》、《一般自我效能量表》及《生活滿意度指數》，以了解學員參與活動後的成長。結果發現學員參與計劃後，在自信心、自我效能感及生活滿意度三方面均有顯著的改善及提升，成效令人相當滿意，可見活動非常成功。

計劃更獲社會福利署頒獎 2012-2014 年度「老有所為活動計劃（兩年計劃）」中西及離島區《耆老璀璨樂傳承 共譜和諧創新章》地區最佳活動獎。



醒獅學員落力大打鑼鼓，聲音宏亮



學員拿著大旗與其他獅隊一同參與長洲的太平清醮飄色表演



長者獅頭威風凜凜，巡遊演出

感言分享

長者 曹柱新

從沒想過到了這個年紀，還有機會參與舞獅活動，填補年青時因工作不能繼續學習的遺憾。能夠與其他學員一起進步，更得到家人的支持，活動的確讓我獲得不少成就感及滿足感。



醒獅鼓學員展示他們的學習成果



幼獅隊伍在總結分享會中表演

長者 李潤

以前因為工作關係放棄學習舞獅，很可惜。現在不單可以重新學習，而且能跟一班同樣對舞獅有興趣的學員一起參加，所以很开心。即使我在學習中途，因中風而需暫停參與，我也會努力鍛鍊體力，希望盡早歸隊。為了自己的興趣，再辛苦也不怕。我一定會玩到無氣力為止才會停！

長者 黃麗霞

舞獅是我兒時的夢想，小時候家人表示只有男孩子可以參加舞獅活動，女孩子是不可以玩的，所以一直沒有機會接觸。想不到現時退休了，反而有機會一圓學習舞獅的夢想。我現在更加積極面對人生，更自信能做到其他事情。



「群獅共舞樂傳承 - 社區共融計劃」全體大合照



伴老同行 - 護老者紓壓計劃

西環長者綜合服務中心
聖馬太長者鄰舍中心
聖路加福群會長者鄰舍中心

計劃小檔案

面對長者身體、情緒及社交上的轉變，護老者需承受不少壓力。有見及此，中心舉辦了一系列紓緩壓力及推廣健康生活模式的活動，讓有需要的長者及其護老者放鬆身心，提升生活質素，並感受到社會的關懷。另外，計劃亦招募了青年義工製作「作品・嘉許冊」，並於參加者同聚日及義工嘉許禮上派發，藉此對護老者的付出表示認同和作出嘉許，同時宣揚「敬老愛老」的訊息。計劃由中西區區議會撥款支持，受惠人數接近 600 人。

計劃重點

① 多元化工作坊 紓緩長者及護老者壓力

計劃舉辦的減壓活動類型多元化，包括：園藝、音樂及養生保健等工作坊。而當中最具特色的體驗活動—「感官展創意」工作坊，以 5 種官能感覺為主題，並加入正向心理學元素，讓長者及其護老者在過程中發揮創意，發掘、培養和展示出其長處和潛能，鼓勵他們積極面對生活上的壓力和挑戰。

② 推廣敬老文化 促進長幼共融

計劃組織了青少年採訪隊，編製「作品・嘉許冊」，記錄護老者照顧長者的經歷，以表揚他們的付出和堅持。

採訪員會先接受義工培訓，學習掌握長者及護老者之特性，以及與長者溝通的技巧。青少年完成培訓後，會擔任採訪員訪問護老者，聽取他們的心聲，並將收集得來的資料編製成「作品・嘉許冊」。在訪談和編製嘉許冊的過程中，青少年與長者的溝通互動，促進了長幼共融，並有助推廣敬老護老的訊息。另外，青年能夠對照顧者有更深入的了解，對「子欲養而親不在」有更深的體會。

3 長者義工展示才能

中心安排攝影班的長者學員擔任義工，參與拍攝工作坊的花絮以及「作品・嘉許冊」刊物的相片，並協助整理和編輯青年義工的訪問。長者義工的參與，讓他們可將學到的攝影技巧學以致用，更體現了「老有所為」的精神。



青年義工於培訓中，模擬採訪時的情景，學習與長者溝通的技巧



「香薰紓壓」工作坊中導師教授護老者如何使用香薰油按摩減壓



平日生活忙碌的護老者一起享受到紙黏土製作的樂趣，放鬆心情結伴暢談

感言分享

護老者 梁梅君

我十分欣賞此計劃舉辦的各項活動，在工作坊中學會了處理壓力的不同方法，例如簡單的中醫保健食療，此方面的知識對長期病患的我和丈夫甚有裨益；而園藝工作坊令我們夫婦二人增添了許多共同話題，亦令我們更了解對方，增進了彼此的感情；音樂減壓工作坊更令我放鬆心情。



護老者於音樂活動中互相認識

護老者 王楚明

參加工作坊後，我不僅學會養生保健和紓緩壓力的方法，還樂於將學到的知識分享给大家，現在照顧母親已經得心應手了！



護老者學習穴位按摩紓緩壓力

護老者 賴麗蓮

我的丈夫患有帕金森症，偶爾會出現情緒不穩的情況。工作坊讓我認識到紓緩壓力的方法，透過參加活動、學習和建立新的興趣，擴闊自己的生活圈子，明白到凡事只要放下執著，人自然會變得輕鬆愉快。而我最喜歡的是「養生之道」工作坊，透過穴位按摩，令自己放鬆，身心得到鬆弛，達到減壓忘憂的效果。

好·廚房 GOOD KITCHEN

好健康 · 好伙食

好 · 廚房

計劃小檔案

好 · 廚房於 2013 年 2 月下旬開始投入服務，過去一直圍繞著 4 個重要主題—「好關懷」、「好健康」、「好環保」及「好特色」發展，推出多元化餐飲及舉辦各式各樣社區教育活動。

好 · 廚房一直採用合時的食材及自製天然調味料，烹調出不添味精及少油、少鹽烹調的菜式，健康形象鮮明，深得不同客戶群體支持及喜愛。因此，自 2013 年 6 月中起，好 · 廚房開始推出「好 · 伙食」計劃，為長沙灣區內的工廠大廈及寫字樓提供健康有營之午餐，推廣無味精和營養均衡飲食。同時，計劃亦聘請了區內婦女協助運送食物，為區內製造就業機會。

計劃重點

1 推廣健康飲食文化

「好 · 伙食」計劃將客戶網絡擴大至區內的工廈及辦公室，讓習慣外出用膳的「打工仔」能享用有營、無味精的午餐，把健康飲食文化進一步帶到社區。

2 為基層人士提供就業機會

計劃每月為區內的基層人士提供了超過 180 小時之時薪就業機會，聘請的職位包括：外送服務員及司機。計劃同時著重同工的技能發展，每月提供了 300 分鐘在職培訓，內容主要為增加員工對社會企業、飲食行業、客戶服務、職業安全、溝通技巧、營養飲食等範疇的了解與認識。

服務成效

經過半年的試驗，「好·伙食」得到寫字樓客戶支持，每月為客戶提供 300-400 份午餐，為好·廚房帶來穩定收入。於 2014 年 3 月，計劃成功獲星展銀行（香港）有限公司成立的「星展社企優化基金」撥款共港幣 20 萬元正，支援擴展業務以及優化產品及服務，包括：「好·伙食」及「好·湯水」兩項外送服務產品。



「好·伙食」計劃為區內的上班族提供有營午餐，
餸菜配搭奉行多菜少肉的健康飲食原則



員工將飯盒放在保溫箱內，準備運送



員工協助將午餐運送到附近的工廠大廈及辦公室

感言分享

客戶 興迅實業有限公司董事總經理 張益麟先生

好·廚房「好·伙食」不單為我們帶來有營午膳，伙伴關係亦從每天相聚變得牢固，食出百味人生，使各持份者活得精彩！

「好·伙食」負責員工 張麗蓮

很高興好·廚房給予我彈性的工作機會，讓我可外出工作，同時照顧家庭。雖然我缺乏經驗，幸得同事幫忙，慢慢教，自己慢慢學！現在已有一定掌握！



好·廚房自投入服務開始，至「好·伙食」計劃的展開，均聘請了區內婦女為員工



「星展社企優化基金」支票頒贈儀式及專題分享會，由福利協會副總幹事文孔義先生（第二排右三）代表好·廚房出席



耆智互展能（三）－ 互助社區提善影

主誕堂長者鄰舍中心

計劃小檔案

計劃由香港紅十字會贊助舉辦，目的在於推動「友善社區」的實踐，促進社區人士在社區的公共設施設計上，多加關注及尊重有特別需要群組的需要，讓他們亦能參與社區活動、融入社交生活，建構一個更友善和諧的社區。

本計劃在2013年10月至12月期間招募了10多位長者及智障人士，鼓勵他們表達對社區設施的意見，並提供具體的改善建議；計劃同時透過製作小冊子及舉辦分享會，讓社區人士加深對長者及智障人士的了解，消除誤解，促進社區共融。

計劃重點

① 共同參與 推動實踐「友善社區」

計劃透過舉辦講座，教授長者與智障人士認識「友善社區」的概念，並將他們配對為小組，於筲箕灣作實地考察，就區內的社區設施及環境作討論及分析，提出他們認為可優化的地方，同時參加者亦會發掘區內的「友善設施」，並予以欣賞，例如：屋邨範圍內設有多部升降機，方便居民不會因為上落斜坡而阻礙了外出的機會。

實地考察的過程中，參加者會以數碼相機及即影即有相機拍照作記錄，連同對區內設施的意見及欣賞製作成小冊子，派發予社區人士參閱，既分享他們對「友善社區」的看法，促進社區人士更了解及關心弱勢社群的需要的同時，亦能展示長者及智障人士細心觀察、獨立思考的能力。



參加者在外出考察前進行討論

服務成效

計劃共有 16 位長者及智障人士參與，於檢討會議中，所有參加者均認同計劃讓他們有表達意見的機會，亦感到自己對社區作出了一定的貢獻，提升了自信心及自我價值。參加者之間亦加深認識與了解，於過程中建立了一份情誼。



參加者準備前往實地考察



長者與智障人士互相分享對社區設施的意見



實地視察過程中，參加者將可優化的社區設施拍攝下來

感言分享

長者參加者 戴惠玲女士

當我們將社區改善建議提出來時，初時也擔心智障學員是否明白。不過，當我們在講解時，智障學員能作出回應，立即將平時留意到的事物和心中所想都詳細說出來。我明白到不能單以自己的角度去猜想別人，只要願意走近一些、接觸和關心多一些，就可以發掘別人的優點。



參加者將筲箕灣街市高空置率的實況拍攝下來，並建議更改為圖書館，藉以解決區內缺乏圖書館設施的問題



區內有一條陡斜的樓梯，居民每次行經時均需步步為營，參加者遂建議改善其斜度

合作團體 救世軍筲箕灣社區展能服務社 陳嘉惠女士

學員很享受與「老朋友」說說笑笑，一起外出。從他們的相處中，我看到他們彼此合作，互相關愛，活動確實成功！



「生命同行」耆青攜手展新姿

樂民郭鳳軒綜合服務中心

計劃小檔案

中心獲社會福利署「老有所為活動計劃」資助，於 2012 至 2014 年期間推行「生命同行」耆青攜手展新姿計劃。長者義工與青少年於計劃中，一同服務區內的體弱長者，包括：為長者撰寫生命故事集、送贈親手製作的傳統手工藝作品及特色小食、進行探訪活動等，建立關愛和諧的社區。而服務過程中，兩代並肩同行、互相學習、溝通交流，長者的智慧與才能更有機會傳承給年青一代，體現了長幼共融、老有所為的精神。

中心與 9 間學校和團體合作推行計劃，包括：陳瑞琪喇沙書院、救世軍油麻地青少年綜合服務中心、香港中華基督教青年會（佐敦會所）、潔心林炳炎中學、李求恩紀念中學、香港聖公會九龍城青少年綜合服務中心、香港基督教協基會黃埔綜合青少年服務中心、聖公會牧愛小學、聖公會聖安德烈堂。與學校和團體合作，能鼓勵更多學童及青少年參與，從長者身上學習人生的經驗與智慧。

計劃重點

① 兩代共同參與 促進長幼共融

計劃安排長者義工與青少年一同接受義工訓練和學習探訪技巧，然後走訪區內長者。完成探訪後，長者義工及青少年一同撰寫及製作「生命同行」長者生命故事集。整個活動的過程，為兩代提供了一個互動、溝通和了解的平台，促進長幼共融。

故事集當中有 14 位來自不同階層的長者分享其人生故事，包括藝人林小湛教授，及香港長者協會主席麥漢楷先生。受訪的長者們各有著不同的人生經歷，他們皆樂意分享當中的悲、歡、順、逆，期望讓年青一輩從中汲取長者的生活智慧，學習正面的人生觀及逆境自強的精神。

2 傳承手藝 延續關愛

在「長幼共融傳藝工作坊」中，長者義工教授年青一代製作手工藝及傳統特色小食，將上一代的手藝文化薪火相傳。長者認真教授，青少年與小學生投入學習，彼此享受到教與學的樂趣。年青一代亦因此認識到長者的才能，予以欣賞。

計劃亦舉行了兩次「生命同行」探訪大行動，由長者與青少年合作製作芝麻卷、砵仔糕、札蹄等傳統小食，送贈予區內的體弱長者，傳遞關愛。

服務成效

參與計劃之長者及青少年義工共有 107 人。計劃完結時舉行了「生命同行」分享會暨義工嘉許禮，邀請到香港長者協會主席麥漢楷先生及喬宏太太小金子蒞臨，與百多位社區人士及義工分享「逆境自強、積極人生、正向思想」的訊息。

另外，由於計劃反應熱烈，成效彰顯，獲社會福利署頒發「老有所為活動計劃（兩年計劃）」九龍城及油尖旺區《耆年璀璨樂傳承 共譜和諧創新意》地區最佳活動獎。



長者用心教授小學生繩結藝術



長者與青少年、小學生探訪九龍城區的獨居長者

感言分享

小學生 彤彤

這是我第一次學習製作中式食物，感謝長者細心教授，令我們掌握製作的技巧，亦讓我有信心於家中製作，與家人分享。

青少年 以靜

探訪長者及為他們撰寫生命故事時，能學習到他們逆境自強、勇於面對困難的精神。

長者義工 惠珍

我從年青人身上感染到他們的能量及活力，這是一次難得的合作機遇。



義工為區內長者送上關懷，耐心傾聽他們的生命故事



長者義工與青少年接受探訪技巧的訓練



「生命同行」分享會暨義工嘉許禮上，喬宏太太小金子分享「逆境自強、積極人生」的訊息



健康工程師

社區醫療支援服務網絡

計劃小檔案

香港的傳統教育偏向著重兒童的學術成績，容易忽略了他們的身心健康發展。有研究發現本港約有 9.7% 至 12.6% 的學童患有不同程度的讀寫障礙，另外香港青少年的快樂指數在亞太區 11 個城市當中排行倒數第 2。

有見及此，單位獲「中銀人壽集團有限公司」捐款支持，於 2012 年開始與小學輔導服務處合作，於聖公會屬下 10 間小學開展為期 3 年的「健康工程師」計劃。本計劃透過社、校合作，安排跨專業團隊，包括：營養師、職業治療師以及社工，為學童、家長及教師設計健康飲食、情緒管理及讀寫訓練等工作坊及講座，以鞏固、提升學童的身、心、靈健康，促進他們的全面成長發展，並於學校層面推動健康生活的實踐。

計劃重點

1 寓治療於遊戲

由職業治療師設計的「感知訓練教材套」，能將沉悶的治療融入有趣的遊戲當中，有效提升學童參與的動機，讓他們在輕鬆的環境下進行專注力、手眼協調及感官功能等訓練。治療師更會透過講座，教導家長及教師運用當中的遊戲，讓學童在家中及校內也可持續進行訓練。



以趣味遊戲訓練視覺感知能力

2 跨專業團隊合作模式

本計劃安排專業營養師及物理治療師，從不同角度向學童及家長講解健康生活的概念，並為學童提供發展訓練，內容全面。活動包括：

● 營養小組

舉辦「健康金字塔」、「文化飲食樂」、「開心新煮意」等營養小組，擴闊學童對食物營養之認識，改善偏食情況。

● 職業治療小組

舉辦小肌肉協調活動、視覺感知遊戲、詞彙遊戲等職業治療小組，加強學童的肌能協調及視覺感知等能力，以鞏固他們的讀寫基礎。

● 社工正向心理小組

以「樂觀遊戲卡」、「知足貧富宴」、「感恩小心意」等社工正向心理小組活動，協助學童建立樂觀正面的態度，培養面對成長壓力及挑戰的心理素質。

● 家長及教師講座

講座主題包括：「如何改善偏食習慣」、「感覺統合與兒童成長」、「家庭中的正向生命教育」等，讓家長及教師了解學童的發展需要，並協助學童於參與小組活動後重溫及實踐所學。

3 及早識別學童的需要

除了預防性的健康教育外，計劃亦包含「需要評估」的元素。舉例來說，職業治療小組會為學童進行不同評估，包括：中文書寫速度測試、小肌肉評估等。這些評估有助跨專業團隊識別有治療需要之學童，及早作出跟進及轉介。



「食物金字塔」遊戲讓學童了解均衡飲食的重要

服務成效

整個計劃為 450 位初小學生及 1,000 位家長提供了服務，總服務人次達 5,850 人次。

為加強活動效果的持續性，本計劃於第二年度加插了為期 8 星期之「健康生活獎勵計劃」，鼓勵學童於活動過後繼續奉行健康生活的原則。計劃內容包括：進食午餐盒內的蔬果、在家中進行讀寫訓練、紀錄感恩事項等，當中近半數學童成功達標。

感言分享

家長

活動提醒了我培育孩子身、心、靈健康的重要，作為父母更要學懂分配時間與孩子相處。

老師

近年不少學校也提倡推行「健康校園」，向學生灌輸健康生活的訊息，此計劃正好配合學校在這方面的教育，進一步深化學生所學。學校期望能繼續舉辦相關項目，讓更多學生及家長受惠。

家長

活動讓家長認識現時孩子成長較常出現的問題，有助家長了解孩子的需要和學習有效的溝通方法。



學童體驗在失去視力或身體殘障的情況下進食，學習珍惜所有



「培育孩子健康身心靈」聯校家長講座

「五色食物 健體魄 養情志」推廣計劃

康恩園—「樂融融」餐廳

計劃小檔案

康恩園一直提倡「身心靈整合」的理念，揉合中西方治療手法於服務中，當中尤其著重實踐傳統中醫養生及保健方法。單位於由 2014 年 2 月開始，一年四季推行提倡中醫「五行」概念的「五色食物 健體魄 養情志」推廣計劃，對象為其住宿復康會員以及「樂融融」餐廳之顧客。

中醫認為，順應「五時」—即春、夏、(仲夏)、秋、冬，進食「五色食物」—「綠、紅、黃、白、黑」5 種顏色的食物，能對應五臟五腑「肝、心、脾、肺、腎」的特點，有效平衡「怒、喜、思、悲、恐」5 種情緒及維持整體健康。

因此，計劃將「順應自然」、「不時不食」的理念融入膳食中，以「五色食物」入饌，旨在提醒會員及社區人士多注重身體、情緒及精神健康，藉此推廣健康飲食文化及平衡身心靈健康的重要。

計劃重點

1 將傳統中醫「五行」概念融入復康服務中

康恩園的廚師為會員預備膳食時，會提供配合節令的四季湯水，並在早、午、晚三餐配以「五色食品」。例如：在仲夏時節，以粟米、南瓜、地瓜等黃色食物作配菜，又預備以黃色水果製成的檸檬圈及香蕉圈作小點，有強化脾臟的作用。

此外，單位員工亦會鼓勵會員多做養生運動，如：在夏季會教授會員心經運行的手部運動（例如十巧手）及養心按摩，以強身健體。

單位亦有透過樓層廣播及會員大會等，讓會員了解「五時」不同的養生之道，如：提醒會員在夏季應當早起及適度運動排汗，並應調節心神，勿大喜大悲。同時，員工亦會帶領會員進行覺知呼吸練習，以放鬆精神及摒除雜念。



2 向社區推廣養生保健的飲食文化

「樂融融」餐廳除在每日的菜單中加入「五色食物」的元素，亦會在不同季節製作以不同顏色食物（包括綠茶、山楂、香蕉等）為配料的甜品圈，藉此讓公眾人士具體地體會「五行」對身、心、靈健康帶來的好處，以及個人與大自然萬物的關係。另外，復康會員更會向顧客派發甜品圈，親自講解「五色食物」的功用，而餐廳內的餐牌及牆畫亦展示了健康訊息。

3 展現復康人士潛能

單位因應復康會員不同的專長及才能，安排他們參與社區推廣健康身心靈訊息的工作，包括：親自在餐廳派發「五色圈」及介紹產品的健康概念、製作以「五色食物」為主題的馬賽克陶瓷牆畫在餐廳中展示、以及參與「五色曲奇」的產品插畫、製作及包裝等程序。



「樂融融」餐廳提供的五色食物，味道與賣相同樣吸引



因應時節製作的「五色圈」



根據五時飲食概念製作的健康蔬果沙冰

感言分享

住宿會員

每天可享用不同顏色的食物，我很喜歡！

餐廳食客

樂融融餐廳很有心思，原來食物與情緒健康有莫大關係！



復康會員正在包裝「五色曲奇」



會員在午飯時段於餐廳派發「五色圈」予食客品嚐



院舍鼓勵同工及會員多進行保健養生運動，如十巧手



中風好幫手—機械手

社區醫療支援服務網絡

計劃小檔案

「中風好幫手—機械手」是社區醫療支援服務網絡的多元化醫療發展服務之項目。香港理工大學生物醫學工程系湯啟宇教授及其團隊研發出「機械手」，並與福利協會合作，為社區上的中風患者進行「機械手」訓練，幫助中風患者的手部復康。

物理治療師會針對患者的手部肌力和協調，進行一對一的功能性訓練。20位來自恩悅軒、彩頤康健坊、張國亮伉儷安老服務大樓、及將軍澳安老服務大樓的中風患者成功完成了20次、每次45分鐘的「機械手」訓練，大部份患者都得到良好的成效。

計劃重點

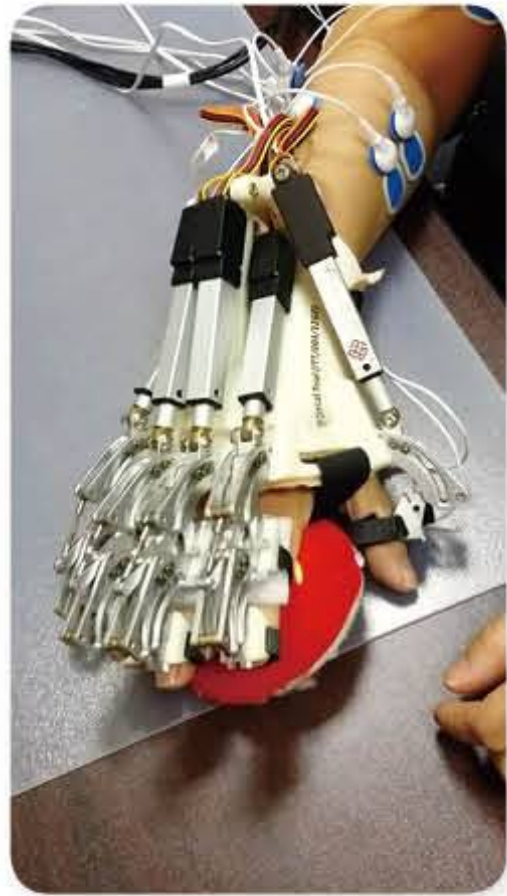
針對手部功能復康 回復自理能力

患者在中風初期，手部多是軟弱無力，只可以進行被動式的運動；有些則因為手部肌肉張力太強，出現伸展困難，只可以控制手指、手肘屈曲，以上兩種「中風手」的康復進展會較慢。「機械手」的出現就是針對這些情況而設計。「機械手」的原理是透過貼在手部肌肉上的電極，偵測中風手微弱肌肉活動的訊息，通過內置調節器，控制「機械手」開合的動作。如果中風患者想打開手，但用了屈曲手指的肌肉，「機械手」是不會跟隨的，反之亦然，從而中風患者可以學習如何協調控制手部肌肉，作出有功能的動作，例如能力正常的手做刷牙的動作，較弱的手則練習取水杯等等，加強自理能力。

服務成效

「機械手」對中風患者手部復康的效用已獲得外界肯定。有不少文獻及研究報告顯示，「機械手」的阻力訓練能有效地增加中風患者手部肌肉的力量。

而「機械手」合作項目於在新加坡舉行的「亞洲養老產業投資論壇 2014 — 第 2 屆亞太區創新老人照顧服務大獎」中榮獲「卓越科技提升效能大獎」。傳媒亦關注到「機械手」的成效，《經濟日報》及香港電台專誠訪問曾接受「機械手」治療的中風患者，患者對治療均有正面的評價。



貼在手部肌肉上的電極會偵測到中風患者手部微弱肌肉活動的訊息，通過內置調節器，控制「機械手」開合的動作



香港電台訪問社區醫療支援服務網絡一級物理治療師陳建東先生有關機械手計劃及中風患者訓練的情況

個案分享



以機械手訓練患者的手部開合動作

接受「機械手」訓練的中風患者張先生在治療後有重拾自主的感覺，能自行主導「中風手」開合的動作，並能夠訓練大腦協調手部的能力。張先生表示每次完成「機械手」訓練最疲倦的不只是手部，還有腦部，因為過程中他需要思考，不斷重覆學習使用手部不同的肌肉。經「機械手」訓練後，張先生的手握力和肌力都有明顯改善，令動作更流暢和自然。



腦友同行 · 伴你同行

越秀長者綜合服務中心

計劃小檔案

廣州政府於認知障礙症的支援資源投放不足，此方面的實證研究亦缺乏，同時社工發現醫療系統甚少確診認知障礙症的病例，因此，社會對此症的關注程度較低，亦存在一定誤解。以上種種原因令長者及護老者普遍對認知障礙症缺乏認識，以致當患者因病症出現情緒及行為問題時，未能得到適當診斷及處理。有見及此，廣州恩善社會服務中心轄下的越秀長者綜合服務中心，自2011年7月起推行「腦友同行」計劃，透過「健腦操」效用的實證研究、舉辦小組訓練以及社區教育等活動，於社區內進行認知障礙症的宣傳和預防教育工作，增加市民對此症的認識。

計劃重點

1 實證為本 健腦操成效研究

2011年7月至8月期間，中心首次進行「長者輕度認知障礙與健腦操試驗研究」，探討以「健腦操」作為介入治療的成效，參與的長者共有245名。結果發現「健腦操」或能改善長者的憂鬱狀況。

得到兩年的服務基礎，中心在2013年以更大型研究為服務策略，通過與社區合作把預防認知障礙症的經驗推廣到更多社區。2013年3月至8月，中心廣州市18間社會服務中心合作進行「長者認知功能及健腦操活動成效研究」，共收集了1,145名長者的評估資料，其中61人參與以健腦操介入的實驗組，140人則參與沒有特別介入的對照組。研究發現多進行健腦操活動，可能有效提升認知功能，尤其對視覺空間的理解、執行指示和短期記憶方面有幫助，且能減少抑鬱的情況出現。

這些研究均肯定了「健腦操」有助改善認知障礙症患者的情況，為計劃訂下了服務的方向。

2 推動社區教育 實踐本土化服務

2012 年開始，計劃以多元化手法推廣有關認知障礙症的宣傳教育，以減低社區人士對此症的恐懼及增加社會的接納程度。中心開展了以「腦友同行，與你同行」為主題的服務，包括：帶領長者參觀大腦展，開展健腦小組、懷緬小組等活動。計劃亦配合「世界老年癡呆症日」，為越秀區內各社會服務中心的專業人員提供培訓，讓更多有需要的服務使用者受到關顧。

另外，計劃藉著舉辦研究結果發佈會，由專家向長者、護老者及社工講解及推廣「健腦操」及預防認知障礙症的知識，並由參與計劃的長者分享經驗及示範「健腦操」，達到社區教育的效果。

服務成效

計劃推行 3 年期間，透過進行研究、預防教育以及培訓活動，大大提升了長者、護老者、社會服務工作者以及媒體對認知障礙症的關注及認識，消除社會對病症的誤解，促進共融社區。



長者於研究結果發佈會上示範健腦操



快樂健腦小組 - 對稱塗鴉



計劃向社區人士推廣健腦操



參與「醒神健腦小組」的長者到公園練習健腦操



「有記性有幫手」- 記憶支援小組



「世界老年癡呆症日」社工培訓活動



頤居之家 長者家居環境安全評估及改善計劃

越秀長者綜合服務中心

計劃小檔案

本計劃在2013年經過首輪篩選，兩輪答辯，從300個「社區公益創投項目」申請中脫穎而出，獲得「匯豐·廣東社區服務成長計劃」資助推行。計劃旨在為廣州市越秀區經濟困難或有特別需求的長者提供從評估到改善的「一條龍」服務，實現提升長者家居安全的目標。

計劃在2013年6月至2014年8月期間推行，以社工、護士、治療師組成的跨專業團隊，為長者身心以及居住環境的情況作綜合評估，並就著評估結果提出切合家居安全需求的改善建議，及提供進一步配套的資源連結和工程安裝服務。如長者有經濟困難，更可申請豁免費用。

計劃重點

1 醫社合作

由社工、護士、治療師所組成的跨專業團隊，能有效從不同角度分析長者家居的安全問題，辨識長者的需要及提出建議。完成評估後，團隊會在長者的同意下提供安全改善工程。

2 結合社區資源

計劃由越秀長者綜合服務中心統籌，聯合6個家庭綜合服務中心提供服務，包括：人民街大新家庭綜合服務中心、北京街廣衛家庭綜合服務中心、六榕街東風家庭綜合服務中心、流花街家庭綜合服務中心、白雲街家庭綜合服務中心，以及大塘街家庭綜合服務中心。計劃結合社區內的社服資源，使服務的推行以及長者家居安全意識的推廣更有效。

3 社區教育

計劃舉行期間，共舉辦了4次主題街展，並在廣東省立中山圖書館舉辦了1次計劃成果展，透過團隊的講解，提升長者對家居安全的認識及關注。

服務成效

- 共為 165 位長者提供了家居安全評估服務，並為其中 122 位做了安全改善；
- 共發出調查問卷 132 份，50% 參與調查者表示曾在家中跌倒，47.7% 認為家中存在隱患，46.2% 有計劃進行家居安全改善；
- 為 15 間社會服務單位，共 36 位工作者提供了家居安全評估培訓。

感言分享

長者 吳碧茜

很开心，社會很關心我，家中安裝了扶手，走出門口又方便又安全，可以看到更多綠色植物，看到美麗的陽光。

長者 羅婉萍

感謝頤居之家，給老人家帶來幸福與方便，多謝！

白雲街社工 陳力

到長者家中，和長者聊天，瞭解需求，做居家安全評估，然後為長者填寫及遞交申請表。從寒冬到炎炎夏日，早已不記得奔波了多少次，但依然記得為長者送上物資時，長者的笑顏，讓人甜到心裡去。看到長者的笑容，社工覺得再多的辛苦和汗水，都是值得的。

北京街社工 李翠

希望頤居之家計劃能再次開啟，繼續提供免費申領扶手等物資。也希望該項服務能恆常化，為區內所有家庭綜合服務中心提供資源。



團隊會就著評估結果，為長者的家居進行工程改裝



計劃成功申請「匯豐·廣東社區服務成長計劃」的「社區公益創投項目」資助推行



計劃以問卷調查方式，訪問長者對家居安全改善的需要



計劃舉辦主題街展，加強社區人士對家居環境安全的關注

榮譽共享 (2013-2014 年度)

機構及同工獲獎

亞洲老年產業投資論壇 2014—第 2 屆亞太區創新老人照顧服務大獎



獎項：榮譽促進全面保健及健康大獎
獲獎計劃：社區服務券 — 日間護理服務及家居照顧
推行單位：張國亮伉儷安老服務大樓



獎項：榮譽科技提升效能大獎
獲獎計劃：平板電腦 — 認知治療新紀元
推行單位：社區醫療支援服務網絡



獎項：卓越科技提升效能優異獎
獲獎計劃：中風好幫手 — 機械手
推行單位：社區醫療支援服務網絡

亞洲老年產業投資論壇 2014—第 2 屆亞太區創新老人照顧服務大獎



獎項：卓越認知障礙症照顧優異獎
獲獎計劃：「美樂人生 — 揉合音樂元素於傳統輕度認知障礙訓練」計劃
推行單位：將軍澳安老服務大樓



獎項：卓越認知障礙症照顧優異獎
獲獎計劃：「枕邊說愛你」親友心聲播放活動
推行單位：香港聖公會護養院

第十二屆香港職業安健健康大獎



獎項：宣傳推廣大獎 — 「至激最 Like 職安健
宣傳短片及海報」銅獎
獲獎單位：康恩園

香港安健院舍確認計劃



獎項：卓越安健院舍
獲獎單位：香港聖公會護養院
香港聖公會李嘉誠護理安老院
將軍澳安老服務大樓
林護長者之家
牧愛長者之家

社會福利署
「屯門區義工嘉許計劃 2014」



獎 項：屯門區義工小組優秀獎—「希童目義工小組」
獲獎單位：屯門綜合服務—賽馬會青年幹線

香港童軍總會「貝登堡章」



獲獎章同工：狄嘉慧、林偉峰 - 屯門東第 25 旅樂行童軍
(所屬單位：屯門綜合服務—賽馬會青年幹線)

《新假期》
Go Green Awards 2013



獎 項：惜玩惜食機構大獎
獲獎單位：好 · 廚房

社企民間高峰會
「2013 社企員工表揚計劃」



獲獎同工：黃惠娜、梁惠紅 (所屬單位：社區醫療支援服務網絡)
張以茵 (所屬單位：張國亮伉儷安老服務大樓)
陳松齡 (所屬單位：東涌綜合服務)
張韻茜 (所屬單位：好 · 廚房)

Transform Life
Live in Abundance

轉化生命 活出豐盛

