



香港聖公會福利協會

HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

2012 - 2013 服務計劃分享集

Transform
轉化生命 Life
活出豐盛 Live In
Abundance



香港聖公會福利協會

書名 : 香港聖公會福利協會2012-2013服務計劃分享集
出版 : 香港聖公會福利協會
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 : 卓智財經印刷有限公司
版次 : 2013年12月
印數 : 2,000本
國際標準書號 : 978-962-7967-82-8

© 2013香港聖公會福利協會
版權所有 不得翻印



香港公益金會員機構

A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST

序



香港聖公會福利協合同工一直本著實踐「個別關懷・全面照顧」的服務方針，為服務使用者提供適切的服務。社會發展瞬息萬變，為著服務對象的福祉，福利協合同工不斷於服務注入新思維，望能回應及解決現今的社會問題；而同工所付出的心思，亦正正代表我們共同實踐步武基督的理念，為弱勢社群付出我們的愛、關懷和同行的心，使生命得以轉化成生命，幫助更多的人。

在2012年，我們首次出版了《服務計劃分享集》，目的是總結及介紹年內具有創意特色的服務計劃，好讓同工及社會各界能從中互相學習，達到啟發創新思維的作用。今年，我們再次出版分享集，當中除了結集福利協會在2012-2013年內20多個既有特色又具成效的新計劃外，也包涵聖公會教會及與學校合作的服務計劃。我們冀透過分享集，能與各界人士繼續分享交流社服心得，同時亦盼望同工在此基礎上能再接再厲，釋出愛與關懷。

「轉化生命，活出豐盛」正是聖公會社會服務的特色，故此，福利協會的工作任重而道遠，但本人相信，只要聖公會教會、學校以及社服界能攜手並肩，定能為社會發揮出作鹽作光的功能。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李正儀'.

李正儀博士
香港聖公會福利協會
二零一三年十一月



目錄

特色服務計劃

社區健康

- 4 「順逆皆人生」珍惜生命社區計劃
- 8 「三正行動 三善人生」正向運動
- 12 「甜睡夢香」失眠治療實證為本計劃
- 16 「匯結愛心網 共建康健城」地區健康推廣活動
- 20 康頤社區計劃 — 藥師指導篇

社會企業

- 24 好•廚房

幼兒

- 28 以愛感動生命 — 學校是我家
- 32 A Kids孩子好「腦」力 — iPad小組

青少年及家庭

- 36 揉合中醫於社區戒毒服務計劃
- 40 職志輔導計劃
- 44 「青年關心社會—共鑽研 創明天」計劃
- 48 「全心傳家」家庭發展計劃

長者

- 52 「護老也輕鬆」護老者社區支援計劃
- 56 「護老心連心II」緩痛友伴支援計劃
- 60 「敘事治療」成效研究計劃
- 64 「眾樂樂」揉合音樂元素於現實導向及懷緬治療計劃
- 68 「毋忘我」腦退化症支援計劃
- 72 長者益智學堂
- 76 腦退化症感官治療服務
- 80 「智藝展姿彩」生命承傳計劃
- 84 「光輝歲月」懷舊攝影組
- 88 與你同行 — 關懷天使
- 92 水中太極

榮譽共享

- 95 機構及同工獲獎
-



順逆皆人生

珍惜生命社區計劃

竹園馬田法政牧師長者綜合服務中心

計劃小檔案

有鑑於過去兩年間，黃大仙及竹園區相繼發生居民輕生事件，中心與區內7所社會服務機構合作，組成「竹園區推廣珍惜生命聯合活動籌備委員會」，並舉辦「順逆皆人生」珍惜生命社區計劃。是項計劃獲黃大仙區議會贊助，透過區內跨界別、跨專業的協作網絡，於2012年7月至2013年1月在區內推行一系列防治自殺問題的活動。

計劃特色

計劃邀請地區持份者，共同推動鄰里互守望的精神，除了於區內進行社區推廣教育，宣傳正面思考，更透過不同方式在地區上建立下述三個網絡，以及早識別有需要的人士，給予適切的服務。

1. 網絡義工

- 舉辦「與你同行」鄰里守望大使訓練

招募社區人士、長者及學生組成「守望大使」，教授他們預防自殺的知識及關懷受情緒困擾朋友的方法，並安排他們在區內協助推廣珍惜生命訊息。



鄰里守望大使成功於區內邀請商戶成為「珍愛生命夥伴」



香港大學防止自殺研究中心總監葉兆輝教授於研討會中解答參加者提問。

2. 網絡地區持份者

(非政府機構、居民組織、管業處、商戶)

- 製作「開心百寶袋」及舉辦推廣活動

由「守望大使」走訪竹園北邨、南邨的各屋邨大廈護衛站、商場、街市商戶，向他們派發「開心百寶袋」，讓他們認識抑鬱症的病徵及預防自殺的知識，同時招募他們成為「珍愛生命夥伴」，協助識別及開解情緒有異的顧客和向他們派發「開心百寶袋」，希望能及時提供支援。

- 舉辦「黃大仙區珍惜生命行動研討會」

研討會邀請地區夥伴、社區人士出席，當中包括：學校、家長教師會、醫院、政府部門及居民組織各方代表，一同就加強鄰里支援的方法等議題作出深入的討論及發表意見。

3. 網絡鄰里、家人

- 舉辦「標語創作比賽」

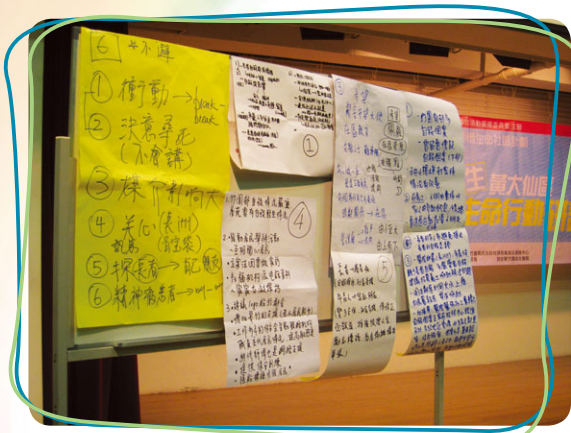
比賽讓區內青少年、婦女及長者參與，一同創作鼓勵標語，推廣珍惜生命的訊息。

- 舉辦「珍惜生命」資訊網

於區內主要屋邨，以街頭諮詢站方式，向居民派發「開心百寶袋」及推廣識別抑鬱情緒的人士及預防自殺的知識，做好社區推廣教育。



屋邨商戶於商店張貼標貼，一起推動珍愛生命訊息



研討會中，不同社區人士集思廣益，共同商討
珍惜生命策略



「守望大使」義工一同進行個案研習



「開心百寶袋」

服務成效

- 超過90%的「守望大使」認為訓練內容豐富充實，推廣珍惜生命訊息的活動有意義；計劃的活動能喚起公眾對預防自殺、珍惜生命訊息的關注，認識及正視情緒問題和精神健康需要。
- 計劃得到傳媒關注，獲報章採訪，能喚起大眾對輕生事件的關注。
- 整個活動，能有效連結區內不同持份者，包括社福團體、學校、區議會、醫療團體、警方、商戶、屋邨管理公司及居民組織等，參與人次高達3,000。



三正行動 三善人生

正向運動

康恩園、屯門精神健康綜合社區中心「樂喜聚」、
屯門地區支援中心「樂屯聚」、湖景綜合復康服務展能中心及宿舍

計劃小檔案

康恩園早年進行「員工身、心、靈健康狀況追蹤式研究」及「正向」為本的能量實驗，證實推動全人關顧文化及靈性活動、正向的意念及說話能提升正能量，對促進身、心、靈健康也有正面作用，因此促成「三正行動 三善人生」正向運動的推行。

「三正行動 三善人生」正向運動自2012年5月開始推展，透過工作坊及推廣活動，鼓勵福利協會同工、復康人士、各機構／團體之服務對象或員工、以及社區人士在日常生活中培養、散播及匯聚「思正念、說正話、做正事」的三種正向思維及生活習慣，達致「養善心、傳善意、積善德」的三善人生。

「三正行動 三善人生」的意思：

- 放下心裡的批評指責，思想正念，就是栽養我們的善心
- 放下口裡的不滿埋怨，說正面話，就能傳達善意
- 放下閒話是非的行為，做正面事，就是以行動去積善德



參加者獲贈紫手環及紀念品，內有介紹提升正能量的方法

計劃特色

推動社區和諧共融

為了讓「三正行動 三善人生」正向運動持續於社區發展及匯聚正能量，達至社區和諧共融的目的，計劃於2013年推出一系列社區推廣活動，如：攝影活動、「好言正話」社區正能量推廣活動等。另外「思正念・畫正臉」共融藝術工作坊，透過繪畫臉譜方式表達正向意念，並鼓勵參加者與復康人士共同以藝術創作匯聚正能量。

簡單輔助工具 協助實踐正向生活

為協助參加者持續實踐建立「三正行動 三善人生」，計劃製作了印有「思正念、說正話、做正事」的紫手環，幫助他們建立正能量。

服務成效

計劃透過「回顧・展望」分享會及「快樂生活，由自己開始」—「三正行動」工作坊，為參加者介紹各種提升正能量及轉化負能量的方法，至今已有400多位協會同工參與，超過700位外界參加者和16個團體加入成為「三正行動」夥伴。

超過90%參加者表示工作坊能讓他們認識提升正能量，轉化負能量的方式，亦表示會向身邊人或社區推廣「思正念、說正話、做正事」的正向生活習慣。



參加者用心製作「正臉」臉譜



同工參與計劃分享會

感言分享

正向生活習慣令我在各方面都有不同的轉變：
個人：更樂觀，學曉放鬆、不執着，身體健康狀況亦有所改善。

家庭：家庭和睦健康，更少爭吵。

生活：生活自在，更正面、更積極、更健康。

工作：與同事相處更好，關係更融洽，工作效率提升。

同工

正向運動讓我更了解自己，認識放下抱怨及負能量，我會繼續實踐正向生活，並推動身邊人參與。

義工參加者

我學懂如何在逆境中重新建立自信，增加正能量。我亦明白到真正的快樂不一定要用金錢換取，只要做到自己喜歡的事和帶給別人快樂，已經是快樂的一種。

學生參加者



「三正行動 三善人生」正向運動計劃海報



中學生與康恩園會員一同「畫正臉」，體現社區共融



甜睡夢香

失眠治療實證為本計劃

東涌綜合服務

計劃小檔案

為期兩年的「甜睡夢香」失眠治療實證為本計劃於2011年4月開展，計劃透過身、心、社、靈治療模式，以小組、活動、工作坊等形式，協助失眠人士提升處理失眠困擾的能力，同時亦運用「全人健康」的概念，協助處理個人情緒及家庭的問題。服務處曾多次於社區舉辦推廣活動及睡眠質素調查，以加強居民對睡眠健康的認識和關注，同時亦了解東涌居民的睡眠狀況和需要，冀能提供更具適切的服務。



社區調查活動



透過繪畫創作的過程及創作後的探索，讓參加者與自己的內在連結，提升自我發現及覺察，帶來正向的轉變

計劃特色

身、心、社、靈的多層面介入

計劃強調「全人健康」的核心價值，透過身、心、社、靈的多層面介入手法，讓被失眠困擾的人士及社區人士改善失眠狀況。計劃舉辦多個不同類型的活動，包括：促進身體健康的睡眠健康講座、瑜伽伸展體驗活動、啟發心靈的「主題畫」心靈發現之旅、靜心冥想減壓課程等。其中的「甜睡夢香」身心舒泰小組，運用「認知行為療法」，讓參加者了解思想影響行為，並協助他們建立積極正向的思考模式與態度，趕走負面情緒及影響睡眠之不良行為與習慣。另外，小組亦會教授各種放鬆減壓的方法，增進參加者的自我覺察與接納，加強解決日常困難及失眠困擾的能力，促進個人睡眠質素的提升與全人的健康。

強化支援網絡

計劃組織「繼續甜睡」同學會，舉辦不同形式之聚會及活動，強化參加者之互助支援網絡，協助面對及處理個人核心問題與困擾。

服務成效

計劃期間共舉辦6個「甜睡夢香」身心舒泰小組，對象為25-60歲受失眠困擾之人士，合共服務48人。當中97%參加者完成小組後表示，小組有效提升睡眠質素，在「入睡所需時間」、「睡眠時數」及「持續睡眠」等方面均明顯改善，亦能以積極正向的思考除去負面的想法及情緒，建立良好的睡眠習慣，並增加自我覺察，學習放鬆身心，促進全人健康。

所有參加者均能從小組中明白良好睡眠習慣的重要，並有9成以上的參加者能去除不良習慣，建立良好的習慣，以助睡眠

約9成半參加者認識到思想影響情緒及行為，近7成參加者能加以實踐，於日常生活中對抗負面想法，掌握及調整自己的情緒

8成半以上參加者能透過小組的鬆弛練習能放鬆身心

約8成半的參加者對自己的覺察有所增加

分別97%及83%組員表達在小組中感受到尊重及其他組員的關心

感言分享 參加者

學懂思想、情緒、行為是息息相關的，當無法改善環境時，就改變自己的思想和心態。改變想法，即改善了情緒。

我真的感受到靜觀的好處，學習放鬆、體會內心世界，學懂珍惜。

深深體會，凡事要向正面思想，善念、永遠保持心境開朗。

參加此課程後，發現自己較以前開朗、樂觀、自信，懂得感恩，學會欣賞。

生活上的問題會一個一個跟著來，要學會如何面對和解決，最重要是有停下來、靜思、輕鬆的機會。



組織「繼續甜睡」同學會，強化參加者之互助支援網絡，轉化出正面力量，協助面對及處理個人核心問題與困擾



邀請中醫及專業護士講解有關睡眠健康的知識，讓參加者認識預防及改善失眠的方法



參加者透過不同的小習作，建立良好的睡眠習慣



匯結愛心網 共健康健城

地區健康推廣活動

社區醫療支援服務網絡

計劃小檔案

計劃由專業的醫療團隊合作推行，於2012年5月至2015年11月期間透過一連串的健康活動如：全身檢查、八段錦班、低糖CUP-CAKE工作坊、到戶藥物諮詢等，以推行社區健康教育，內容涵蓋中央肥胖、血壓及血脂、糖尿病等，目標令社區人士透過檢查了解自己的身體情況，從而提高其健康意識，並在飲食及運動習慣方面作出改善，以減少患上代謝綜合症的機率，及預防糖尿病、心臟病、中風等危疾。



看學員們製作cup cake多專心



到戶進行藥物諮詢和教育

計劃特色

照顧不同年齡人士需要

有別於坊間的健康推廣活動，此計劃的服務對象並不限於長者群，亦包括中年人士，因不少中年人士誤以為自己身體健康，並沒有定期驗身的習慣，容易忽略了患病的早期徵兆。

互動學習

服務設計棄用傳統的單向教導模式，改以較具趣味的互動班組形式，讓參加者在活動中學習。參加者會獲派「健康食物包」，希望他們關注健康飲食，同時重新建立健康的飲食習慣。

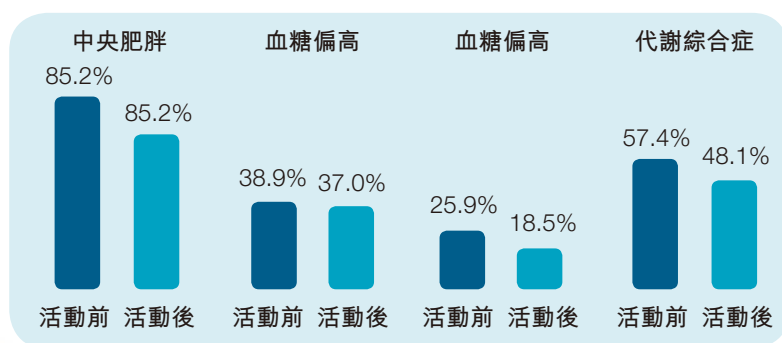
提供個人化服務

計劃特設有「一對一」個人諮詢環節，為參加者度身訂造「改善健康大計」，以助他們建立健康生活，從而持續及有效地控制引致高危疾病的風險因素。

服務成效

計劃先後與聖十架堂(黃大仙)及靈風堂(沙田)合作，在教會中推廣此服務，同時服務亦曾在竹園長者地區中心推行。截至2013年8月為止，本計劃已服務了近200人，服務人次達1600。計劃與香港理工大學護理學院合作進行的成效研究，顯示參加者在活動後健康狀況有明顯改善(圖一)。

本健康推廣計劃令社會大眾明白定期身體檢查和跟進，以及「防患於未然」的重要性。在本計劃推行1年後，衛生署亦推出了「長者健康評估先導計劃」，內容與本計劃十分類近。促成此項政策的推行，進一步肯定本計劃的理念、目標、服務設計和實踐，能滿足社會上的服務需要。



圖一：參加者於活動前後的的健康狀況



長者齊拉筋

感言分享 參加者

我對計劃的各樣內容感到非常滿意，各同工非常友善及願意幫忙。現在我對營養、身體及運動都增加了認識。

每一項目都有助我對身體關注多一些。

很欣賞這計劃的服務延伸至40至50歲這群組，其實健康教育真的要由年輕一群做起！

我在課堂學到的東西，回家後都會跟老爺和奶奶再講一篇，我成為了家中的健康大使！



4 「三低一高」飲食法

低鹽飲食

進食過多的鈉(鹽)會令血壓上升，而減低每日鹽份的攝取量，能有助改善血壓。如能同時配合均衡飲食，多食含鉀、鎂和鈣的食物，效果更佳。

世界衛生組織建議成人每天攝取不多於2,000毫克鈉(約1茶匙鹽)。



✔ 烹飪時多用薑、蔥、蒜頭、芫荽、檸檬汁、醋、胡椒、香茅、陳皮及香草等天然調味料。

✖ 減少用放油、蠔油、鹽粒、腐乳、茄醬、味精、雞精及鹽等高鈉的調味料。



✔ 多選擇新鮮肉類和蔬菜。

✖ 少吃加工醃製食品如火腿、香腸、鹹味、鹹魚、鹹蛋、臘味、梅菜、榨菜、鹹酸菜及罐頭等。

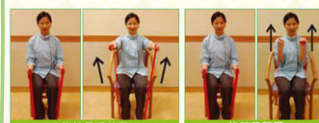
✔ 採用能保持食物原味的烹煮方法，如白灼、蒸、炆。

✖ 減少出外進食。

3) 阻力運動

• 阻力運動又可肌肉強化訓練，透過重量或阻力去鍛鍊肌肉的耐力及力量。

• 阻力運動可幫助增加肌肉質量，從而提升新陳代謝，亦幫助控制血脂、血壓及血糖，強化關節周圍的肌肉，使關節強壯。



這些是特別為計劃而設計的健康教材，內容以簡單圖片及生活化的例子為主，讓參加者可以輕易了解及實踐健康生活



康頤社區計劃

藥師指導篇

廣州越秀長者綜合服務中心

計劃檔案

廣州越秀區老年人口比例高，加上區內醫療資源不足，醫院一般很難為長者詳細解釋藥物的用法、副作用等情況。因此，為了使長者更加正確、安全使用藥物，服務中心於2012年5月至2013年3月期間，邀請廣東省人民醫院藥學部合作，於中心舉辦多元化的用藥指導活動，包括：講座、個別諮詢以及信箱查詢，以增強社區長者及護老者用藥方面的知識，例如：藥物的副作用以及按時按量服藥的重要性，讓藥物能達至預期的治療效果。

計劃特色

創新醫、社跨專業合作

計劃是廣州首項創新性醫、社跨界別合作的服務計劃，透過結合醫護與社會服務雙方的專業與資源，能更有效辨識長者的需要。

個別藥物諮詢服務

中心護士按每次的疾病主題，收集長者的問題，省人民醫院藥學部會派出相關疾病的藥劑師，透過個別化指導模式，為長者提供面對面的藥物使用諮詢服務，針對個別需要，深入解答有關藥物方面的困惑，提升長者對藥物的認識以及安全用藥意識，從而加強他們自我照顧的能力，提高晚年生活質素。



恩善康頤社區計劃啟動禮暨藥師講座



藥劑師講解患上高血壓的各種成因

服務成效

藥劑師講座在普及藥物知識的同時，也能引起長者對用藥安全的重視，發揮宣傳教育的作用。於2012年5月至2013年1月期間，計劃舉行了9場藥劑師講座，共有378位長者出席；藥劑師諮詢舉行14次，共服務了91位長者。

滿意度調查

藥劑師講座

共回收滿意度調查問卷70份，表示對服務非常滿意的長者佔總數43.3%；表示對服務滿意的長者佔總數51.4%；表示服務普通的長者佔總數4.3%。

藥劑師諮詢

共回收滿意度調查問卷70份，表示對服務非常滿意的長者佔總數32.9%；表示對服務滿意的長者佔總數38.6%；表示服務普通的長者佔總數2.9%；表示未參加過服務的長者佔總數25.7%。



「藥師指導篇2013計劃
接力禮暨藥師講座」

感言分享

參與活動後，除對使用藥物增加認識外，用藥態度上亦更認真謹慎。更重要的是，當有疑問時，能有一個可信任的諮詢管道。

參加長者

康頤社區計劃讓藥劑師發揮專業的作用，同時讓社區更加認識和接受藥劑師的職業。希望能把醫、社合作的方式推廣到更多社區。

參與計劃的藥劑師



心血管與骨質疏松用藥諮詢

長者向藥劑師諮詢
藥物的用法





好●廚房

社會企業項目

計劃小檔案

由福利協會發起、恒基兆業地產集團贊助的社會企業項目—好●廚房於2013年成立，是一間以關懷、環保、健康為主題的中式食肆，除了餐飲服務，亦推出多元化及互動體驗式活動、健康講座及參觀等，推廣社區教育，喚醒社區人士對關愛、健康及環保之關注。

計劃特色

- 發掘社會潛能

聘用弱勢社群，為他們提供就業機會及在職培訓，讓他們裝備自己，發揮潛能，達致轉化生命，活出豐盛。

- 愛護萬物 保護環境

採用環保物料裝潢，以電能煮食，低碳、低排放，更將煮食時的蒸氣收集作洗碗清潔之用。

- 健康飲食 良心消費

採用合時的食材以及自製天然調味料，烹調出無味精及少油、少鹽的有營菜式。

- 社會創新 夥伴協作

好●廚房與福利協會及另一社會企業平台「好單位」發揮協同效應，並連繫不同的夥伴機構，合作推行教育及社區服務，共同推動社會創新、良心消費、健康飲食以及環保生活等新公民理念。



政務司司長林鄭月娥GBS太平紳士與福利協會執行委員會主席李國棟醫生SBS太平紳士在台上表演廚技



由好●廚房推出的好●月餅—「你一個●我一個」計劃捐出近5,000個月餅予有需要人士及基層家庭

服務成效

獲好•廚房聘用為侍應的基層婦女走出社區，接受餐飲技能的在職培訓後，變得自信，而工作經驗更為她們增加日後投入勞動市場的機會，達到弱勢社群充權的目的。

另外，好•廚房的環保、菜式水準與營養健康以及關愛社區理念，備受報章、雜誌等媒體推介及讚賞。



餐廳內的「好•望角」卡板車為福利協會屬下社會企業提供平台，展示並寄賣售賣由復康人士、婦女與戒毒康復者親手製作的產品



「喜氣迎新春•慈樂滿人間」長者盛宴



好•廚房首次舉辦親手造「營」親子講座，小朋友與家長均樂在其中

感言分享

好•廚房的管理層尊重員工，令員工有歸屬感，像一家人般把工作環境當成了一間巨型私房菜館。

李國棟醫生



好•廚房的菜式色香味俱全，材料非常新鮮，因此向大家大力推薦。

鄭保羅大主教

每間成功的社企，就如其他機構，背後總有一群好員工。最新成立兩個月的社企「好•廚房」，營運經理熱愛鑽研健康飲食，從自家釀製的梅酒和梅醬，到快將推出的銀絲醬，以至結合古法炮製與現代廚藝的菜式，都精選時令本土食材，最近還設計了一系列素食餐單，相信定會成為追求健康的食客又一長期的好去處。

民政事務局副局長 許曉暉





以愛感動生命

學校是我家

聖西門良景幼兒學校

計劃小檔案

學校自2007年開始以「全腦學習」為服務核心，除引入教育肌動學的入門功健腦操，同時亦持續深化健腦7種元素，包括：多飲清水、充足氧氣、優質睡眠、補腦飲食、健腦運動與音樂，及愉快情緒。去年，學校重點建立幼兒的「愉快情緒」，提升他們的學習效能。

計劃特色

健腦操的創始人丹尼遜(Dennison & Dennison, 1989/2005)強調情緒與學習的關係，惟有在正面積極的動態腦下(完形腦)，身腦整合的學習才有效；反之若處於緊張腦狀態，會不自覺出現對抗、逃跑，且說話不受控地重覆、怪責及偏執的狀態。他又強調人與人之間的互動影響，若其中一方的正能量強大，可影響負面的一方。

現時社會及經濟情況急劇轉變，為區內的家庭造成不少問題和壓力，這會直接影響幼兒的學習與成長。學校致力在校內營造「家」擁有的包容、接納、舒服、自在的感覺，令學生情緒得到舒緩，建立愉快情緒，改善學習成效。



學生與老師同學圍餐進食，既學會用公筷的公德，也享受家庭聚餐分享的歡愉



角色扮演中，孩子扮演媽媽及工人姐姐合力照顧BB



促進平衡的彈床與大陀螺，既可自己玩也可鼓勵學弟妹嘗試



教師給學生愛的擁抱



實境學習時，孩子積極自薦，幫手帶隊引領參觀

服務成效

個案分享

4歲學童祥仔(化名)本是和善及表達力高的男孩，但因父母離異，母親以長時間工作麻醉自己，將孩子交由經常轉換的社區嫗姆照顧，甚至將他留在嫗姆家中留宿。面對突如其來的變化，祥仔感到困擾及缺乏安全感，長期處於緊張腦狀態下，漸漸對人充滿敵意，在校內經常出現發脾氣、打罵同學等行為。有一次當他正發脾氣並故意倒瀉飯菜時，校長安排他在校長室靜思，但祥仔仍破口大罵及拍打雜物，校長以包容的態度任由他發洩，約一小時過去，他因肚餓而央求校長讓他吃飯。校長沒有嚴詞訓話，只表示他的一份飯菜他自己倒了，但校長願意將自己午飯的一半分予祥仔吃，並一同靜默進食。在愛與包容下，校長、老師沒有責罰祥仔，並鼓勵他的良好行為。經學校鼓勵後，他母親亦明白祥仔的需要，留在家中照顧及陪伴祥仔。眾人的努力緩和了祥仔的激烈狀態，也喚醒了祥仔的動態腦整合，變回原來的性格。

全腦學習重視「用進廢退」法則，當祥仔長期處於緊張腦的狀態下，全校老師及同學共同營造家人自由對話、輕鬆運動、自主學習、圍餐分享等日程安排，祥仔逐漸變得柔和，重新投入於校園生活與學習中。

祥仔媽媽也深受孩子的溫柔體貼而感動，特別分享深刻的片段：

有一天在家吃飯，祥仔見媽媽悶悶不樂，竟說：「媽媽，你係咪唔開心呀？你食唔落呀？不如我坐係你旁邊陪你食，好唔好？」

這個案與其他同學各有特殊需要，卻同樣有著善美轉變，讓整個教學團隊更堅定，持續以全腦學習去發展幼兒的獨有潛能！



學校鼓勵社區共融，邀請中學生到校說故事，
也鼓勵孩子學習款待訪客



教師鼓勵幼兒在圖書世界中，
享受安靜及獨處



教師會盡量安排個別接觸孩子的時間，
按孩子的興趣聆聽孩子的心聲



除了由廚師預備餐點，孩子也可動手燒烤，
享受不同的食法風味



A Kids 孩子好「腦」力

iPad小組

小學輔導服務處

計劃小檔案

為延續「A Kids孩子好『腦』力計劃」之效益，服務處於2012年為4間小學舉辦「A Kids孩子好『腦』力—iPad小組」。計劃安排臨床心理學家和社工評估及選取具8大「執行功能」元素，包括：開展、計劃、組織、專注、靈活、記憶、自省及情緒的遊戲程式(Apps)，讓學生利用iPad電腦平台進行遊戲，同時配合運用去年研發的「執行功能」訓練工具，訓練他們成為有策略的學習者，提升學習效能。

計劃特色

計劃將普及科技iPad及遊戲程式(Apps)與腦神經心理學和兒童發展理論的元素結合，有助引發學生的學習興趣及對新事物的吸收。另外，由於科技的普及化，學生能於活動後繼續使用遊戲程式，以持續發展及實踐「執行功能」的技巧。計劃意念創新之餘，亦極具實用性。



學生手眼並用，多感官的學習模式，有助學生吸收新事物



讓學生記錄自己的學習進度，是訓練重要的一環

服務成效

服務處於計劃期間，透過前後檢測的問卷進行了成效研究，對象為小二的學生和家長。結果顯示，參與計劃的學生，其整體的執行功能有所提升，學生問卷結果的平均數由22.90增至23.17，有五成七學生的後測問卷結果高於平均數。家長問卷結果的平均數由18.90增至20.58，有四成七家長的後測問卷結果高於平均數。另外，服務處亦有為13名接受密集式執行功能訓練的學生，進行了個別測試及家長面談，結果顯示，接受特別訓練的學生，在多方面的執行功能範疇如專注、計劃和靈活均有顯著的提升，而家長亦觀察到相關能力的進步。

服務處充分利用跨專業團隊、與學校有良好夥伴合作關係的優勢推展活動，令教育界對「執行功能」課題有更多認識、關注及研討，對促進社服與學校的跨界別交流及合作有一定的幫助。



延續計劃效益，繼續運用由服務處研發的「執行功能」訓練工具



運用iPad及計時器，提升學生「計劃」及「專注」的能力

感言分享

很有趣，又可以訓練專注和記憶，很想繼續參與小組。

學生

我和孩子現在會一起玩Apps訓練「執行功能」。從沒想到iPad可以成為我和孩子的溝通工具。

家長

勤有功、戲無益？家長為應否讓孩子接觸時下流行使用的電腦平台及互動遊戲而大感苦惱。其實只要運用得宜，定能寓學習於遊戲。這是在活動推展過程中的得著。

社工



計劃意念創新，負責社工花了不少預備的功夫



運用iPad及計時器，提升學生「計劃」及「專注」的能力



揉合中醫於 社區戒毒服務計劃

新念坊

計劃小檔案

戒毒康復路途上，戒毒者正面對不同的身體痛症、不適、負面情緒等，會令他們常感氣餒，甚至復吸。透過中醫介入，令戒毒者燃起康復的盼望，提升戒毒動機及走上堅定的康復路途。

新念坊於2010年8月開始在社區戒毒輔導服務中加入中醫治療，包括：針灸、中藥、艾灸、中醫四診一望、聞、問、切等。康德堂中醫診所的中醫師會每週到中心為戒毒者診症及治療，配合社工與戒毒者訂立契約、持續作出評估及跟進輔導，以助他們戒除毒癮，提升身體機能，重拾健康正面人生。



中醫師細心診斷戒毒者的健康狀況

中醫師定期會與社工進行個案會議，分享個案的進展





針灸期間使用暖燈，以加強醫療效果

計劃特色

跨專業合作

是次計劃強調醫、社協作，中醫師除了為戒毒者提供醫藥治療，亦重視與他們建立互信、同行的關係，關顧其心、社、靈需要。他們與社工會一同為戒毒者設計度身訂造的戒毒治療服務計劃，並配合戒毒路程上的需要，為戒毒者釋出盼望。

重視家人的參與

戒毒者的家屬亦會獲邀與戒毒者一同參與戒毒療程，讓他們了解戒毒者的戒毒情況，同時增強兩者的關係，讓戒毒者在戒毒路途上得到支持。

服務成效

計劃共抽樣20位曾接受3次或以上中醫治療者進行調查，結果發現計劃能有效消除治療者因毒品引發的疼痛及不適，提升他們持續改變及戒毒的決心和動力。



中醫師為戒毒者進行推拿



醫師以針灸消除戒毒者的疼痛

感言分享 服務使用者

計劃除幫助我處理情緒問題及精神科藥物的副作用，也讓我更有力量繼續生活。

感到中醫治療手法(藥方、針灸)較西醫見效。

與中醫的面診，可以激起我改善個人健康的動力及作出行動。

能處理我的毒癮及不適！



社工、護士及中醫師為戒毒者提供跨專業的戒毒治療

中醫師

與社工合作，可令療效(中醫)事半功倍。

中醫師除擔當醫療的角色外，亦是戒毒者的同行者，讓他們感到被關懷，有助治療成效。

戒毒復康者曾被邀請到菲律賓進行義務工作，達致助人自助的精神。



去年中心曾就「揉合中醫於社區戒毒服務計劃」進行分享，與業內同工分享經驗



職志輔導計劃

青少年服務單位

計劃小檔案

隨著三三四學制的推行，福利協會早於2010年開始推行「職志輔導計劃」，以回應在新學制下，考生、家長及老師的需要，為他們提供更全面和專業的服務配套、協助青少年發掘自我的天賦和潛能、認識升學及就業的機會及要求、並及早思考人生的目標和計劃。

計劃特色

理論基礎 實證為本

計劃按照「認知訊息處理模型」框架設計，並由曾接受相關培訓的同工負責推行。又與大學合作研發「事業發展準備量表」，逐年評估考生在生涯規劃上的發展需要。



在「模擬放榜」中，同學除了解放榜流程及升學出路，更重要的是引發他們在放榜前思考未來方向及規劃出路



計劃與大學合作研發「事業發展準備量表」，用作評估考生在生涯規劃上的發展需要



同工接受「認知訊息處理模型」的專業培訓，並應用在計劃設計及推行之中

多角度多層面 提供全面專業服務

秉承過去會考放榜上多年的服務經驗，計劃在新學制推行以後，繼續為考生提供全面的配套服務，包括：入校流動諮詢站、輔導熱線及地區面談中心。

另外，福利協會意識到及早規劃人生的重要性，為了讓年青人及早認識自己、探索夢想、訂立目標、規劃人生，計劃提供多種支援服務，包括：模擬放榜、生涯規劃工作坊、走訪職場及升學講座。

此外，計劃亦照顧不熟悉學制的家長、期望裝備升學輔導技巧的老師、甚至即將畢業的社工學生等的需要，為他們提供合適的服務，如：全港家長模擬放榜、家長講座、中學教師培訓工作坊、社工學生培訓工作坊等。

緊貼青年需要 注入科技元素

青少年服務單位一直緊貼青年人的需要，製作了「StudyWhat」升學指南網頁。同學只需輸入成績、興趣、期望學歷，就能篩選出符合報讀資格的課程清單，作為文憑試考生、家長及相關輔導人員的選科參考。



「StudyWhat」幫助考生在放榜後緊迫的時間中，更快及更準確地篩選出合適的升學出路



計劃每年都會評估該屆考生在生涯規劃上的發展需要，並透過傳媒與業界及市民分享研究結果



生涯規劃工作坊讓學生及早認識自我，規劃未來

服務成效

「StudyWhat」升學指南網頁自2012年6月啟動以來，已處理了超過7萬個查詢。另外，計劃中的「模擬放榜」已於超過50間中學舉行，成效亦得到校方的認同。

感言分享

模擬放榜能喚醒學生認真地為畢業後的出路作準備。模擬成績單刺激學生反思學習現況，引發他們訂立溫習時間表。模擬放榜使學生明白不論最終成績如何，他們總要在放榜前為出路作多方面準備。活動不但令學生獲益良多，亦能令老師了解學生的心理狀況及壓力指數，及早發現及作出支援。

基督教香港信義會信義中學 吳老師

模擬放榜是一個具啟發性及指導性的體驗活動。當學生更了解自己的能力和表現，可以令他們反思到現在學習的狀況和力度，重新調整讀書的策略，對將來考取良好成績會更有把握。這個活動多年來深得本校老師、家長及學生的讚賞和口碑。

基督教中國佈道會聖道迦南書院 劉老師



「全港家長模擬放榜」讓家長親身體驗放榜，了解放榜出路資訊，同時明白子女的需要



青年關心社會 共鑽研 創明天計劃

澳門社會服務處

計劃小檔案

澳門政府自2010年開始與澳門社會服務處合作，開展「青年關心社會—共鑽研 創明天」計劃，透過理論及統計實務培訓、多媒體應用技巧培訓、社區體驗活動、小組會議及交流會等訓練，培育高中學生在社會研究調查方面的能力及技巧。

第二屆計劃於2011年10月至2012年8月展開。計劃按各組別所呈交的計劃書，依其研究內容的和性質，分流至研究調查領域和多媒體領域接受訓練，以不同手法探索社會現象並完成調查研究。

完成研究報告後，參加者需作出匯報及經評審委員會評審和提問。優異勝出隊伍獲安排往中國台灣，與當地青少年分享關心社會的實踐心得。



學生專心地學習社會研究方法



高等院校學者於計劃中從旁指導參與的高中學生

計劃特色

採用大專課程設計 體驗大專校園生活

計劃由澳門理工學院社會工作課程講師，參考大專課程的主要內容，教授高中學生社會調查的概念及執行方法，並提供培訓、團隊合作及小組發展活動。部份課堂更在澳門理工學院上課，讓高中學生一嘗大專生上課的滋味。

跨界別合作

高等院校學者及服務處社工於計劃中從旁引導參與的高中學生，透過社服和學校的合作，加強參加者於社會狀況及自身成長需要的了解。

服務成效

本屆計劃的報名隊伍有41隊共213人，分別來自14所學校，最後能正式提交計劃書並進入培訓階段的隊伍共35隊。

高中學生於過程中獨立完成整項研究計劃，透過多元化的形式，接觸、探索及觀察社會，發掘研究題材，提升他們對社會的洞察力、分析力以及責任感，啟發他們關心社會及自身成長需要。



學生組員於過程中建立了深厚的友誼



學生們在評審日將努力的成果向大家匯報



獲頒獎狀的學生



嘉許暨頒獎禮上，學生與嘉賓大合照



全心傳家

家庭發展計劃

九龍城青少年綜合服務中心—
賽馬會青年幹線

計劃小檔案

計劃於2013年3月10日開展，專為在福利支援制度下未受惠的「N無」貧窮家庭，提供適切的支援，助他們脫離生活困境，自力更生，融入社會。計劃更集結聖公會堂、校、社服的共同努力，促進受助家庭的身、心、靈發展。

計劃分成3部份，首先由社工的專業評估，與受助家庭共同訂定合適的「家庭發展計劃」；之後為有需要家庭配對夥伴同行導師，導師利用個人專長，教授受助家庭才藝技能，並給予朋輩式的關懷及學習模範；最後安排受助家庭運用其專長及技能，透過各種義工服務，回饋社區。



導師與家庭合照



導師培訓工作坊

計劃特色

跨界別合作

計劃得到個人、聖公會群體、商界企業、慈善基金及專業團體的支持，成為夥伴團體或贊助團體，這些合作團體對支援網絡薄弱及對香港社會認識不多的家庭來說實為重要。

支援家庭長遠發展 達致充權目的

計劃能打破過去撥款只著眼實物／經濟或活動援助的局限，彈性地按家庭需要而撥款，支援家庭的長遠發展，如：贊助個人進修，提升就業技能，以尋找更理想的工作；因個人的健康問題，申請批款回鄉就醫；申請批款提升孩子的學習動機及改善家居環境等。

服務成效

計劃推出至今，共籌得超過200萬捐款，已有30個基層家庭及50多位夥伴導師參與。



區內劏房，房與廳共用，生活空間有限



導師探訪天台屋家庭



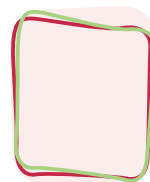
計劃啟動禮主禮嘉賓合照



導師與家庭聚會



聖公會教友成為計劃導師



護老也輕鬆

護老者社區支援計劃

樂民郭鳳軒綜合服務中心



護老者在治療小組以手工藝表達所思所想，希望自己可以身體健康，繼續照顧丈夫



護老者在重聚日上暢所欲言，彼此支持及安慰，感覺像老友重聚，無所不談

計劃小檔案

中心獲香港崇德社資助15萬，於2012年4月起在九龍城區推行為期兩年的「護老也輕鬆」護老者社區支援計劃。計劃為有經濟困難的護老者及長者提供實際的援助，並配合一系列護老者減壓活動及技巧培訓，包括：伸展八段錦運動、實用資訊性講座、外遊展身心旅行、靜觀生活態度學習、紓壓香薰按摩、抒懷音樂治療、鞏固情誼定期聚會、益智遊戲訓練、好幫手義工培訓等，讓護老者的照顧壓力得以紓緩，進一步鞏固與被照顧者的關係。

計劃特色

以「身、心、靈」三個單元推行各類活動，對護老者的全人需要作出關顧：

「身」方面：舒緩護老者身體上的不適，減輕照顧壓力。

「心」方面：提供讓護老者抒發抑壓情緒的渠道，鼓勵互相分享和支持，以同路人身份，互助同行。

「靈」方面：推動護老者關注靈性健康，肯定和欣賞自己的過去，積極活好現在，妥善安排未來，亦學習疼愛至親家人，也要愛惜自己，肯定自己的付出和努力，同時學習紓緩壓力的方法。

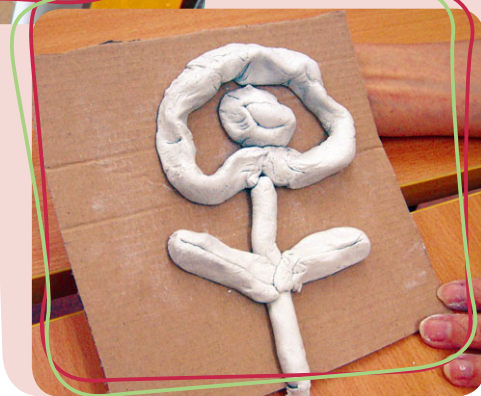


「健腦先鋒」義工以到戶形式教導護老者「現實導向」及智力訓練技巧，讓護老者可延續在家訓練長者

服務成效

透過The Zarit Burden Interview護老者照顧壓力程度評估問卷的前後檢測，結果反映：

- 70%護老者的睡眠質素有正向改變，痛症減少
- 90%護老者的壓力程度有正向改變
- 100%護老者表示計劃能紓緩抑壓的情緒



在治療小組中，護老者做了一朵花，鼓勵自己跨過生活上的困難



護老者與其受照顧者一同暢遊
迪士尼樂園，同享活動樂趣，
增進彼此感情，舒展身心

護老者透過伸展運動，舒緩繃緊的肌肉



感言分享 參加者

透過勵志歌曲分享（抒懷音樂治療），既可抒發心中鬱結，從歌詞中亦得到啟發，亦加深了我和其他同路人的感情，彼此認同支持。

成功申請現金津貼，我爸終於可以得到針灸和中醫護理，不會因我待業面臨經濟困窘，影響老爸的健康。感謝這筆基金款額，雖不多，卻是我的「及時雨」。

很期待每次聚會，由互不相識到成為朋友，互相分享喜與悲，很珍惜這一段緣份。

聚會活動讓我慢慢學習去「愛自己」，多關注自己的需要，善待自己，才能更懂得如何關懷身邊人。



護老心連心II

緩痛友伴支援計劃

太和長者鄰舍中心



義工到大尾督村做緩痛教育活動



義工關顧長者肩膀的疼痛

計劃小檔案

計劃獲蘋果日報慈善基金資助，於2012年6月至2013年3月期間推行，對象為居住在大埔區，包括位於鄉郊區的大尾督村及龍尾村，患有長期痛症的長者。計劃提供多方面有關痛症的資訊，如從多個專業角度介紹痛症對日常生活的影響、有效緩痛及減痛的方法和健康的飲食習慣。除此之外，計劃亦會招募及培訓長者和婦女義工成為患者的同行者，並安排他們走入社區及鄉郊，給予長者們身心的支援，協助他們克服因疼痛帶來的負面情緒。

計劃特色

走入鄉郊 主動接觸

居住於鄉郊的獨居或健康狀況欠佳的長者，在缺乏社區支援下，容易不自覺地變成隱蔽被動的一群，有需要時也不懂得尋求協助。中心的外展社工聯絡鄉郊村代表，透過他們廣闊的人脈網絡，接觸及鼓勵有需要的長者參與是次計劃。同時，社工亦會在鄉公所舉辦推廣活動及講座，為有需要的長者提供專業資訊。

友伴同行 給予支持

長期受痛症影響之長者，身體機能和活動能力均會受到影響，逐漸減少社交活動，不願外出，產生無助感和負面情緒。義工接受培訓後，會與參與計劃的長者配對，以友伴同行方式，給予患病長者親訪慰問、教授緩痛運動、鼓勵和協助患者走出社區，參與講座、緩痛小組等活動，藉此幫助這群長者拓展社交生活，建立積極的生活態度。

服務成效

計劃共招募了33位義工，親訪了70位患有痛症的長者。當中有超過7成長者因為義工的鼓勵參與緩痛小組及中心其他活動。



義工扮演聖誕老人帶同禮物包，主動接觸鄉郊被動的長者



義工在村公所教導長者拍打功和伸展操



平日甚少出戶的長者，在義工和社工的鼓勵下漸漸走出社區



義工透過攤位遊戲讓長者認識有關痛症的知識

感言分享

居住於偏遠鄉郊地區的長者，平日甚少外出，對於外間資訊和社會福利服務更有聽聞。知道社工劉先生前來介紹此計劃，我立時應允和支援這個有意義的活動，並二話不說借出村公所場地舉行健康教育活動和講座。

大尾督村村代表 陳先生

年多前，認識一位被動內向的長者，她一直拒絕到中心參與活動。但經過這次活動後，她終於被我們一班義工所感動，參與緩痛小組。我經常探望她，陪同她出席講座和緩痛伸展操課堂，她也變得開朗主動。我倆更成為好朋友，經常一起參與中心的其他活動呢！

「緩痛小組」義工 張女士

我未曾想過村內竟然有設備這麼完善的長者中心，社工姑娘很專業。義工經常陪伴我到中心參與活動，又會到訪我家執著我的手帶領我進行伸展操練習，令我即使看不見也能學懂各式緩痛運動。

參加者 沈婆婆



嘉許曾為計劃出力的義工



義工親自為患者進行穴位按摩



敘事治療

成效研究計劃

李嘉誠護理安老院

計劃檔案

香港聖公會李嘉誠護理安老院在2011年6月至2013年3月間，獲社會福利發展基金撥款資助，開展敘事治療成效研究計劃。計劃為院友推行治療性小組，讓院友講述自己的生命故事，並於社工的專業引導下，透過組員之間的分享、見證與聆聽，重新肯定自我在家庭、社會的價值與貢獻，確認在人生中，也許已被遺忘但仍然重要的生命意義。

計劃會透過治療性小組和研究，探討安老院舍長期或晚期病患院友應用敘事治療的成效，並了解敘事治療對他們整體生活質素、主觀自我評價健康狀況，以及自尊感的影響。



社工以不同工具與活動鼓勵長者分享他們的生活故事



小組活動工具

計劃特色

敘事治療介入手法 創新應用於安老院舍

不少機構把敘事治療介入手法應用於青少年、精神復康、末期癌症患者等服務範疇，但鮮有應用於長者服務上。院舍的工作小組嘗試運用敘事治療介入手法，讓因患有長期病患而自我身份認同較低的院舍長者以說故事為表達媒介，重新編寫屬於自己的生命故事。

敘事治療著重將服務使用者與其經歷的問題分開，從而讓當事人回收對自己生命的話事權。長者於敘述其人生故事的過程中，從被遺忘的內在經驗中尋找出成功駕馭問題的方法及態度，重新審視自身與問題的關係，為生命發掘正面的意義，從而把不快樂或遺憾的負面情緒放下，心靈上得到紓解。



長者重新找回正面的生命素質

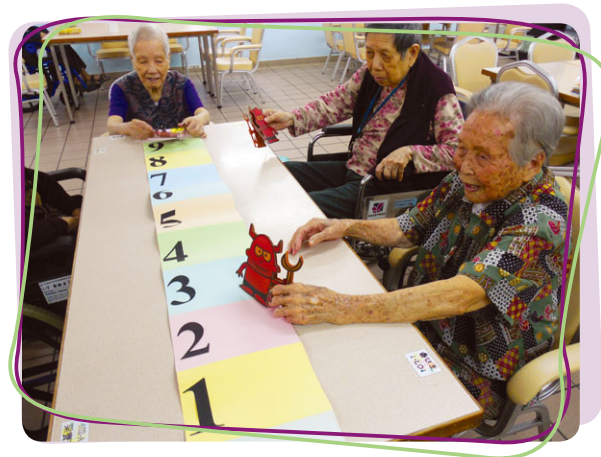
服務成效

服務成效研究結果顯示，參加了治療性小組的院友，不單在身體、心靈、存在意義及社交方面均有正面及顯著的改善，對自我生命的正面素質亦加以肯定。研究初步肯定敘事治療有助提升居於院舍內有長期或晚期病患的院友之生活質素，值得再繼續深化實務工作。

	生活質素－身體	生活質素－心靈	存在價值	社交
正向轉變	93.3%	86.7%	100%	73.4%
維持不變	6.7%	13.3%	0%	23.3%
負面轉變	0%	0%	0%	3.3%



長者以擲骰子遊戲，決定分享的先後次序



長者評估自己與「問題」的距離及關係



眾樂樂

揉合音樂元素於現實導向及懷緬治療計劃

將軍澳安老服務大樓

計劃小檔案

腦退化症患者的語言表達及資訊表達能力有限，在治療的過程中，可能會感到壓力，而同工並不容易引發他們參與的興趣。在醫學上，音樂有助治療溝通、情緒及行為問題。有見及此，服務大樓的職業治療師、社工及音樂治療師跨專業合作研發此計劃，把音樂元素加入「現實導向」及「懷緬治療」小組當中。音樂治療師會配合已擬定的小組主題及長者能力創作歌曲，如把「現實導向」資訊融合於歌詞中，在小組中一同唱和，讓病患長者可以在輕鬆愉快的氣氛下接收資訊。另外，歌曲亦加入長者的個人元素，例如姓名、家鄉、喜歡的食物等，以增強長者的投入感，同時提升他們的認知功能及情緒自信。



工作人員與長者們一同享受音樂小組的樂趣



同工利用相關小組物資，配合音樂主題，令長者更投入活動

計劃特色

理念創新

現時有多種腦退化非藥物治療，而計劃揉合音樂元素於傳統的治療小組，以改善長者的認知、情緒、溝通等，是一種新的治療方法。

跨專業合作 實證為本

計劃由職業治療師、音樂治療師及社工跨專業合作發，透過國際評估量表進行前測及後測評估作成效分析。

關顧腦退化症長者身、心、靈的需要

計劃目標除了改善長者的認知功能，亦關顧其情緒心靈的需要，期望可提升自尊和自信。

輯錄成手冊 惠及更多長者

大樓將計劃內容輯錄成實務手冊，不僅音樂的同工亦能輕易應用，讓更多長者受惠。

服務成效

計劃共有32位參加者，評估成效顯示，平均8成參加者於12節小組後的認知功能有所改善及抑鬱傾向明顯下降，可見此計劃對參加者均有正面的成果。



「TVB快樂長門人」節目訪問



於2013年10月12日舉行「眾樂樂」分享會，有來自不同機構的業界同工參與



計劃的實務手冊包括20節不同主題之小組內容、24首歌曲音樂光碟及歌曲簡譜

感言分享

於參與音樂治療小組期間，福林表現愉快和投入，透過唱歌和合奏樂器，讓他主動參與其中。而在各小組主題中，「回鄉探親」及「昔日工作」最能讓福林表達自己，分享感受。當他準備回鄉物資、提起擔挑時，臉上的滿足感和笑容，使我印象最為深刻。回憶過往工作時，福林更主動分享了過往在工作上的軼事，這些都是平日不易從他口中得知的。而組員們更能隨時隨地唱出各主題的歌曲，確是大家意料之外的得著呢！

院友家屬 楊小姐

對小組最深印象是歡迎歌，我可以用這首歌歡迎身邊不同的人，我覺得很有趣，而且別人叫我名字時，會特別精神，唱得有力。我在活動裡有很多歡笑聲，因為唱歌是一件很快樂的事。

院友 李元芬

音樂治療能讓院友在參與時享受歡樂，即使在小組完結後仍能保持小組時愉快的心境，不單對院友的身心有益，也對院舍的氣氛有正面的影響。

照顧員 吳樹賢



院友楊福林及其女兒



音樂能令長者間增加交流的機會

毋忘我

腦退化症支援計劃

西環長者綜合服務中心

計劃小檔案

計劃於2012年7月至2013年3月推行，為腦退化症患者及照顧者提供一系列的支援服務，如：暫託服務、多感官訓練、懷緬治療、現實導向訓練等，以減緩患病長者的衰退速度、維持活動能力，同時協助照顧者舒緩壓力，令身心得以舒困。計劃亦策動長者及婦女義工，協助推行計劃部份項目，實踐老有所為，建立關愛社區。

計劃理念的設計以「C.A.R.E」為藍本：

— 社區教育及意識提升 (Community Education and Awareness Enhancement)

喚起社區人士關注長者精神健康與認知障礙，以及辨識有需要家庭

— 創建資產及能力 (Assets and Capacity Building)

透過培訓及工作坊，裝備及發揮長者、護老者及義工相關能力

— 危機防治及管理 (Risk & Prevention Management)

提供支援服務及教育講座，以防治問題惡化及舒緩護老者壓力

— 成效與發展 (Effectiveness & Service Development)

按長者及其家人的意願，讓長者盡量留在社區生活，避免過早入住院舍



「我也做得到！」組員運用泥膠做出不同款式的應節食品，盡展滿足興奮的笑容



透過不同的棋類進行手眼協調訓練



中心自行製作顏色紙牌作簡單的認知及手眼協調訓練，讓長者容易獲取成功感



運用大牌牌進行「接龍」遊戲，訓練長者的邏輯及思考

計劃特色

善用及累積社區資本

受訓的長者及婦女義工透過是項計劃獲得豐富的經驗，可成為社區資本，以支援社服機構日後開展相關服務，並減少被標籤化。

填補服務空隙

結合長者、照顧者、義工、前線及專業同工的力量，提供專業及貼心的服務，以填補現時社會服務之空隙。

配合政府政策

讓長者可按自己的意願留在社區生活，避免過早入住院舍，配合政府「居家安老」的政策。

服務全面體貼

計劃除關注腦退化症患者長者的需要，提供一系列全面服務，亦關心護老者面對的困難，提供相關協助。

服務成效

工作人員為每位患有腦退化症的參加者於參加活動前及活動後進行簡短智能測驗(MMSE)，而9位完成測驗的參加者中，有8位的評分有3.7%至71%的上升比率(平均為13%)，而另1位的評分則維持不變，反映計劃能夠有助緩減腦退化患者的退化速度。

另外計劃亦以問卷調查方式，了解照顧者及義工對活動的意見。參加者認為活動可提升他們對腦退化症的認識及了解照顧患者的注意事項。而照顧者則表示小組筆記及資料富參考價值，並可讓他們掌握照顧技巧及方法。

感言分享

我感覺到她精神有所寄託、心情愉快，學習輕鬆，並認識了許多新朋友。我從旁觀察，也感受到長者十分享受小組活動的時間；作為照顧者，我也樂在其中。計劃令我對腦退化症有更多的認識，對於平日與長者的相處及日常照顧有很大的幫助。我十分感謝中心職員及義工們耐心的照顧及協助，工作人員和義工很有愛心，令長者十分享歡參與此小組活動。

護老者 姚先生



護老者與組員一起參與手工藝活動，發揮他們的創意，增加他們的手眼協調能力

透過音樂、實踐、懷舊、遊戲等等，培養記憶力，增強自信心，不但對腦退化長者有很大的幫助，照顧者同樣有莫大的得益。

護老者 林女士

香港聖公會福利協會
讚賞表

6102013/015

單位名稱：香港聖公會西環長者綜合服務中心

姓名： 會員編號(如適用)： 2721/09 日期： 13/03/2013

我要讚賞的同工是... 本人和家母參加了「由忘我—腦退化症支援計劃」10/2012 - 3/2013年之10節課程，內容非常充實，透過音樂、舞蹈、懷舊、遊戲等等，培養記憶力，增強自信心，不但對腦退化長者有很大的幫助，照顧者同樣有莫大的得益。整個課程中李嘉堯先生及他的團隊在設計及安排上都是非常趣味性，使參加者都在愉快、輕鬆及笑聲中進行學習，是一個好值得參與的課程，希望中心日後多舉辦類似課程，使更多長者受惠。

謝謝您的讚賞！

我們將會將您的意見轉達給有關同工，謝謝！

表格編號：F077
編制人：優質管理部
發行日期：2008年
版次：1

第1頁，共1頁

持份者的讚賞



長者益智學堂

基愛長者鄰舍中心

計劃小檔案

現時因宣傳教育增加，社會人士對老年痴呆症的警覺已大大提升，但在求醫、評估、確診以後，只有藥物幫助，社區卻缺乏服務承接，以致患者未能及早接受訓練，錯過最佳治療時機。計劃於2012年4月開始在深水埗區推行，透過持續性的多元全人介入手法，為患有早期腦退化症之長者提供每周半天的訓練課堂，以助控制病情及延緩長者衰退速度。同時，計劃亦提供定期評估、學員手冊及護老者分享會等配套服務，以增加護老者對長者治療進度的了解，豐富他們的照顧技巧，同時增進護老者之間的情緒支援。



園藝小組



透過創作工具，加強參加者
四肢運動的樂趣



學員創作動物紙雕

計劃特色

計劃從身、心、社、智四個方向介入，並以8項主題包括：愛笑瑜珈、八段錦、讚美操、氣功、健腦操、園藝小組、懷緬小組、音樂藝術小組為內容重點：

介入手法

身	運動訓練：維持肢體能力及刺激認知表現 健康小食：為腦部提供養份，促進健康發展，並藉此營造輕鬆交談的氣氛
智	現實導向：重覆提醒與現實、時、地、人相關的記憶 認知活動：訓練手眼協調及認知功能 健腦操：刺激腦部功能，訓練認知能力
心	表達藝術：透過音樂及美術以表達個人情感 園藝：種植過程可建立希望感及增加社交互動
社	懷緬活動：建立自信，促進社交互動及訓練遠期記憶

課程結構

時間 分鐘	內容
60	現實導向、歡迎歌、熱身練習 運動訓練 — 愛笑瑜珈、八段錦、讚美操、氣功 (每三個月轉換主題)
30	小休(包括：健康小食及社交閒談)
50	現實導向 認知刺激訓練 — 懷緬、健腦操、園藝、音樂及藝術小組 (每三個月轉換主題)
10	總結、歡唱再見歌

計劃透過小組形式推行，每季設有不同主題項目課程。每節以多元主題小組為主幹及分別配搭運動訓練，再加入導向練習、聯誼分享及健康小食作配合。

服務成效

從認知能力評估(MMSE簡短智能測驗)中反映，86%參加者在參加計劃半年或一年後，認知能力均可維持或提升。參加者願意表達及敢於嘗試的動機亦有增加，如：參加者在導向訓練中，會由害怕答錯變成搶答。

參與初期，參加者抗拒外出，但90%參加者在參與10節後，抗拒行為都完全消失。有參加者參與計劃後，願意參與中心不同活動的時間更由每周1天增至3天。

部份護老者表示長者參與計劃後，處理問題的能力有改善，而長者在家之情緒亦變得穩定。護老者壓力評估(The Zarit Burden Interview) 亦反映所有護老者的壓力有所降低。



社工為長者進行定期認知評估



遊戲棋子，訓練對交通工具及香港地理環境的認知



在家屬分享會介紹愛笑瑜珈活動



腦退化症

感官治療服務

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的職業治療師於2012年第二季與保羅長者之家合作，為晚期腦退化症患者提供感官治療服務。服務透過有系統的感官刺激，包括：視察、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺，令患者在一個輕鬆、舒服、沒有壓力的環境下，得到適度的治療，以增強有意義的行為反應，目標改善長者之認知、行為及情緒問題，改善生活質素。

職業治療師為參與計劃之長者安排每星期兩次45分鐘的感官治療，為期8個星期，而治療師亦於計劃前及後，評估參加者之認知及行為和情緒問題。



利用虛擬現實景象、互動水柱及光纖線，為患腦退化症患者提供視覺刺激，提高他們對周圍環境的注意力及互動能力

互動語音板的板面會因應患者聲音的強弱而變化，刺激他們言語表達

計劃特色

多元化感官治療設備

服務大樓設有多種應用於腦退化症患者身上的感官治療器材，透過多種感官刺激，如：刺激視覺的互動水柱、刺激聽覺的音樂治療以及刺激嗅覺的香薰治療，促進患者對外界的探索和溝通，並能提高他們的專注力和反應。

虛擬現實景象治療互動創新

服務大樓為全港首間引入虛擬現實景象儀器(Vital Reality)作感官治療用途的安老院舍，儀器會製造一個虛擬現場環境，讓長者訓練反應及觸覺。例如水中有魚兒正在游來游去，長者需要用腳把魚兒截停，藉此練習提腿動作並改善平衡力，過程富有趣味性，有助增強他們參與的動力。



利用香薰治療協助長者放鬆及穩定情緒



不同的音樂樂器模擬大自然聲音，增加思考



Soundbeam系統，聲音與長者身體作互動，產生出不同的音樂旋律，以促進長者活動



觸覺套裝提供感官刺激及增強感知

服務成效

參與計劃之長者於活動後之「簡短智能測驗」(MMSE)及「柯氏情緒行為量表」(CMAI)的評估均有進步，顯示有關項目成功讓參加者的認知、情緒及行為問題得以改善；此外，從照顧者(保羅長者之家同工)之回饋顯示，項目增強了參加者與周圍環境之反應，並增進了長者與照顧者之關係，使長者及照顧者的生活質素均得以提升。

此計劃更於2013年4月新加坡舉辦之「第一屆亞太區創新老人照顧服務大獎」(1st Asia Pacific Eldercare Innovation Awards)中獲得「榮譽復康服務大獎」(Special Recognition “Rehabilitation” Initiative or Program Award)。



服務計劃於2013年4月新加坡舉辦之「第一屆亞太區創新老人照顧服務大獎」中獲得「榮譽復康服務大獎」

感言分享

員工

院友A發脾氣、打人及拋物件情況改善了很多，現在院友與照顧者之眼神接觸及溝通多了，容易照顧很多。

院友B少了重覆發問問題，情緒比以往開朗，表現開心，亦比以往多與照顧者說話。

院友C比以前主動表示需要，亦更樂於與照顧員合作。現在沒有到處吐痰及隨處脫光衣服。



智藝展彩

生命承傳計劃

聖馬太長者鄰舍中心

計劃小檔案

計劃由社會福利署「老有所為計劃」資助，於2012年9月至2013年2月在中西區推行。本計劃以「生命承傳、轉化生命」為服務理念，由小學生擔任小記者，陪同長者走訪他們的成長地方，記錄他們獨有及寶貴的人生經驗，從中肯定其人生價值，並傳承其待人處世之道和積極的人生態度，發揮薪火相傳的精神。計劃內容包括：「細味人生之一人一故事」、「訪談撰文技巧工作坊」、「生命承傳之旅」及「生命承傳之旅光碟」製作。

計劃特色

視長者為社區資本

長者是社會的重要資本，他們擁有的個人獨特及寶貴的人生經驗和生命之道，是值得我們傳承的。

跨代共融 傳承核心價值

計劃的「生命承傳之旅」，由長者帶領學生重回昔日的成長地方，分享其生命故事，並傳承待人處世之道，達致「生命承傳、轉化生命」及「跨代共融」的目的。

社服、學校合作無間

計劃獲得聖公會聖馬太小學全力支持，協助招募學生參與，突顯社服、聖公會學校合作的成效。



小記者耐心聆聽長者分享人生道理



計劃獲得聖公會聖馬太小學全力支持，與中心共同推動長幼共融

服務成效

計劃成功招募16位小學生參與，受訓後成為小記者。學生透過深度採訪和與長者接觸，親身體會長者的生命故事，從中獲得啟發，有助學生的個人成長。

感言分享

此計劃非常成功，參與的同學都能從長者身上學會了「珍惜生命」及「永不放棄」的生命之道。

校長 鄭潤歡

這次活動讓我看到跨代間之交流，當中的故事包含了很多的昔日文化、昔日的價值觀及對生活的積極態度，真的很值得傳揚開去。

義工 劉智健

在這次分享可以讓同學們了解昔日與現今生活的分別，學習昔日那種簡單純樸的相處之道，學懂愛及包容，我有幸能將這份珍貴情操承傳，讓下一代能延續下去。

李瑞端伯伯

「要以心待人，做事要問心無愧，最終的得益是無法想像的。」這句說話是盧婆婆送給我珍貴的禮物。

學生 李穎琪



長者帶小記者前往兒時居所，還即席與小記者玩兒時玩意「猜樓梯」



長者再次拿起揹帶，道出照顧兒女之樂事



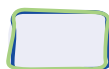
學校於禮堂設設計劃分享板，讓校內其他學生亦可分享計劃成果



小記者們努力將長者們之故事撰寫成訪談紀錄



得到學生的協助，長者的生命故事紀錄在光碟內，並派發予社區人士，建立長者正面積極之形象



光輝歲月

懷舊攝影班

彩頤居

計劃小檔案

計劃於2011年10月開展，為期二個多月，由義務導師教授彩頤居的長者以數碼相機拍攝相片，讓他們學習新技能，同時透過拍攝舊有事物及現今的不同事物緬懷過去，回憶過往的經歷，並與組員及社工分享，藉此重整人生中的種種。

計劃特色

外出拍攝活動主題圍繞組員昔日生活，例如：前往香港歷史博物館、油麻地的舊式酒家、中環舊區及灣仔的藍屋等地拍攝，引發長者對香港變化、食物、居所及節日的懷緬。重遊有懷舊特色的地方，讓長者回想過去的種種片段，社工於分享活動中亦會與長者一起回憶過往生活中的重要時刻、成就與貢獻。透過懷緬光輝歲月，整合生命歷程，提升長者的自我肯定，活出豐盛晚年。



組員看見熟悉的懷舊物品，立即緬懷一番，開心之情溢於言表



組員專注攝影導師的講解，務求外出拍攝時可掌握拍攝技巧，拍出滿意的作品

服務成效

長者參與懷舊攝影班後，從回憶人生的種種經歷中肯定自我，部分長者因此性格變得開朗。另外，組員的作品亦於彩頤居禮堂及商場作公開展覽，有街坊讚賞計劃令下一代認識昔日的香港以及年長一輩從前的生活狀況，公眾的肯定讓長者獲得滿足感。



組員朱女士拍攝：夕陽無限好



懷舊食品的吸引，使組員不停手拍攝，之後更一同享受美食

感言分享

參加攝影班的長者都是攝影新手，一切都要重新教導，但是在人生經歷上，他們卻是我的導師。我們一同到香港的歷史遺跡時，這些老人家彷彿回到他們年青的時代，道出一段又一段以往的故事。

攝影導師 蔡克健

看見香港歷史博物館的小童相片，便使我回想當年六、七歲還在家鄉的時候，爸爸從香港帶回一件長衫給我，那是他親手做的，媽媽說穿起來看看吧！很適合你的身材！回想起也覺得非常有趣。

組員 黃星海



集結組員的作品，出版了「光輝歲月」懷舊攝影集



一邊拍攝，一邊感受節日氣氛，外出活動真開心

於課堂中，得益不淺，認識到舞台攝影的方法，燈光的配合及相機按下一半的功能等。看到舊式相片亦有感而發，回想到年幼時的情境，而這個小組活動，更讓我認識到不少鄰居。

組員 李淑誌



與你同行

關懷天使

恩慈長者之家



教友即場吹製動物汽球作禮物送予院友，院友非常興奮

計劃小檔案

計劃由院舍邀請聖公會聖道堂合作舉辦，組織聖道堂的教友(當中包括聖公會基孝中學學生及校友)成為關懷天使，每月定期探訪院舍，與院友分享福音信息、唱詩歌、玩遊戲及向院友派發禮物。另外，亦會安排聖道堂教友與院友配對，給院友個別關懷。院舍更會舉辦一系列義工培訓計劃，包括：「參透生死・活在當下」講座、與長者溝通技巧、使用輪椅技巧、帶領活動技巧等，同時，每季安排一次義工分享會，分享活動的成效、困難及提供相關培訓。

計劃特色

「關懷天使」與院友配對，彼此建立猶如摯親的關係。義工對院友關懷備至，讓院友感受到被愛及尊重，同時得到心靈及屬靈上的滿足。院友藉著與「關懷天使」的接觸，能擴闊個人的社交圈子，建立支援網絡。



關懷天使帶院友到附近公園漫遊和一起談天



帶領院友參加「關懷主日」崇拜，教友向院友問安、祈禱及送上祝福

服務成效

是項計劃推展至今已3年，「關懷天使」願意委身及持續關懷，表示會一直陪伴其配對的院友經歷晚年及終老。

計劃亦使「關懷天使」個人屬靈生命得以成長，學懂與長者溝通及相關關懷技巧，能體會長者的身、心、靈需要，明白生命的可貴和意義，學習珍惜及關愛自己的家人和社區的弱勢社群。

另外，院友透過計劃增加了對基督信仰的認識及了解，也有院友因而接受聖洗禮歸入基督，加入教會。



關懷天使與院友彼此分享，讓院友懷緬過去生活的點滴



教友於每月第四個主日下午均會到院舍探訪，與院友分享福音信息、唱詩歌、玩遊戲及派發禮物



關懷天使到聖公會聖道堂參與復活節主日崇拜，一同紀念主基督的復活與恩典

感言分享



老友記的豐富人生經歷，讓我學懂堅毅，
我將以他們為學習的榜樣。

關懷天使 李穎文



希望繼續透過這計劃，讓長者感到被關心和
愛，讓他們常常帶著微笑。

關懷天使 李浩文



與老友記多次的相聚和交談，已經讓
我與他們建立家人般的感情。

關懷天使 趙晃軒



水中太極

康健天地

計劃小檔案

「水中太極」是康健天地舉辦的水療課程，對象為社區人士，特別是患有關節痛症、平衡力不足的人士。課程結合了西方水療、東方太極之原理，由物理治療師帶領學員進行，以減輕患者肩膊、背項、膝關節痛等問題，改善平衡力，減低跌倒的危機。課程開始前，參加者會接受個別物理治療評估，完成課程後，物理治療師會跟進參加者的痛症情況，如情況未有顯著改善，治療師會教授參加者紓痛方法，例如姿態糾正，讓他們懂得自行管理自己的痛症，以減輕對醫療人員的依靠。

計劃特色

研究證實有效 簡單易學

參加者在柔揚音樂配合下，在水深及胸的暖水池中進行練習，動作簡單易學，只要3堂45分鐘的課程就可以學會，適合不同年齡人士參加。最近理工大學為「水中太極」進行實證研究，證實了它對痛症患者有明顯的幫助。

沿用原創水中太極

「水中太極」原出自日本的Ai-Chi，由日本奧運教練發明，療法結合太極、氣功、瑜珈及指壓的原理設計。康健天地的物理治療師沿用其19式動作教授學員。



學員示範Ai-Chi手太極其中一式



水太極的「平衡」一式
要用提腿前踢和後伸，訓練肌肉和平衡



水太極在暖水池裡進行，能放鬆肌肉，溫水更有助血液循環

計劃成效

計劃由2011年舉辦到現時，共有31名人士參加，其中18名為65歲以上的長者。為了解參加者於學習後對病患及平衡力的改善，計劃在上堂前及後均會為參加者進行體能及心理評估，統計數字指出「單腳站的維持時間」及「步行測試的速度」都有明顯改善。此外，心理質素反映出痛症的減輕對於生活質素有所改善。

另外，服務於2013年4月新加坡舉辦的「第一屆亞太區創新老人照顧服務大獎」(1st Asia Pacific Eldercare Innovation Awards)得到「榮譽促進全面保健及健康大獎」，服務及成效被受肯定。



「第一屆亞太區創新老人照顧服務大獎」頒獎禮

感言分享 參加者

於公司行樓梯可以一口氣上三層，
中間不用休息。

痛症減輕了，
止痛藥都可以不吃！

雙腳的力量終於可以變得平均。

步行再不會左搖右擺。

行路變得穩陣，步伐亦快了！

榮譽共享

(2012-2013年度)

機構及同工獲獎

「第十一屆香港職業安全健康大獎」



獎項： 香港保險業聯會職安健大獎－銀獎
獲獎計劃：「同步、同心、同行」復康計劃

「第四屆全港傑出職安健員工選舉」



獎項： 機構組別(前線同工)優異獎
獲獎同工：香港聖公會鶴園綜合家居
照顧服務隊盧健傑同工(中)

「亞洲養老產業投資論壇－第一屆亞太區創新老人照顧服務大獎」



獎項：榮譽復康服務大獎
獲獎計劃：腦退化症感官治療服務
推出單位：張國亮伉儷安老服務大樓

獎項：卓越老人照顧設施優異獎
得獎單位：張國亮伉儷安老服務大樓

獎項：榮譽促進全面保健及健康大獎
獲獎計劃：「Ai Chi水中太極」項目
推出單位：社區醫療支援服務網絡

