

康福堂長者中心

周建基

一. 中心主題

2010-2011年度的中心主題是「康健耆年 福澤社群」，主要是透過推動不同的健康運動項目，協助長者們保持和改善個人的健康狀況。同時，透過不同的小組及活動，推動會員善用餘暇，培養及學習更多興趣，並藉此發展潛能和服務其他長者及社區。透過多元化的活動和各義工的配搭，亦讓主耶穌基督的福音訊息於中心及社區內散播，使會員和街坊的心靈有更多機會得著滿足。感謝主耶穌基督的恩典！

在協助長者們保持和改善個人健康方面，在「健體助延年」計劃、區議會和幾位新的義務導師的協助下，成功開辦了草地滾球訓練班、硬地滾球訓練班、乒乓球訓練班、門球訓練班、早晨健身操、「愛運動」計劃、理大中風病人家居復康治療研究計劃和香薰按摩痛楚紓緩治療體驗日等項目，以達致「康健耆年」。

在協助長者們發展潛能服務社群方面，在原有和新的義務導師及教會的協助下，今年中心新增了福音齊歌唱、中文聖經識字班和福音粵曲恩慈組等班組和活動。而在義務導師的鼓勵和協助下，不少組員都願意發揮所學的去回饋社區，參與義務工作。在不同的義工協助下，中心便能成功舉辦不少大型活動以服務社區人士，例如：耆樂悠悠福音粵曲分享會、耆聲師生大匯演、喜樂仁愛迎中秋、好友唱敘金曲情、恩歌互祝福新春團拜和大型的大集會等等。這樣，義工們便做到「福澤社群」，回饋社會了。

二. 檢討和來年展望

長者們雖然大多已達退休之年，但他們仍然有能力去持續學習及積極參與社會服務，善用自己的經驗及個人專長，繼續貢獻社區和建立喜樂的人生。同時，隨著年紀漸長，長者們確實需要繼續保持和改善健康狀況，以致能身體力行地去回饋社會。如以往般，長者中心會透過不同的服務、小組及活動，推動會員們善用餘暇，培養及學習更多興趣，並藉此享受社交生活、發展潛能和服務社會。此外，全人健康更是快樂之源，故中心會繼續與教會合作，將主耶穌基督的福音訊息於中心、班組和活動中散播，讓會員和社區人士的心靈得著滿足。

三. 總結

每一年，弟兄姊妹均以愛心禱告關懷中心和社區，又以實際行動參與服侍的工作，讓會員及街坊們認識使人得救的福音及感受到主耶穌基督的大愛。縱然面對著緊絀的資源，但主耶穌基督的恩典仍然夠用，而且還在開路。願神繼續透過中心去服務社區及拯救失喪的靈魂！



紅十字會耆英團做心意卡送給受傷梁頌學



中華基督教會沙田堂婦女到訪老友記



恩典小組獻唱福音粵曲

會員心聲

明日朝陽 李笑蓮



2008年是我人生中最艱難的日子，金融海嘯的發生，對我產生沉重的打擊，十六年拼搏努力經營的生意被迫結業，加上投資重創，09年10月父親患上末期肺癌去世，這些都使我感到心情惡劣和前路迷惘。

不久我加入了康福堂長者中心，在紅十字會耆英團當義工。有一天，於輸血中心當值時，一對夫婦帶著兩個小孩，媽媽負責在旁看顧小孩，一家人互相支持，我被這溫馨圖畫深深吸引。能夠加入中心，在義務工作中，幫助別人，是一種福氣，現在我所做的，盼望將來在天家與父親重聚時，好向他有所交代。

四. 服務統計

1. 會員資料統計

- (A) 會員人數共：541人
男 132人
女 409人
- (B) 年齡：
- | 年齡 | 總人數 |
|-------|------|
| 50-65 | 176人 |
| 66-80 | 263人 |
| 81-90 | 78人 |
| 91以上 | 24人 |

2. 服務統計

- (A) 中心出席人次：23,213人次
開放節數：543節
平均每節人次：43人

(B) 服務內容及統計

服務內容	數字統計
每節平均出席	43
舉辦小組、活動及計劃：	
A 健康/心理健康	46
B 教育及發展性	19
C 義工發展/招募	5
D 護老者支援服務	N/A
E 社交及康樂	51
與策略性伙伴合作總數	17
長者義工人數	94
長者參與策略及推行	15

施比受更有福 周瑞漢

2002年退休，感到失落。一天路過康福堂長者中心，看到中心正在招募紅十字會耆英團會員，我便加入了中心，繼續透過義務工作服務社會。

現在我有機會做義工，感到非常有意義。透過中心的義工服務及粵曲班組的學習，讓我多了許多服務街坊的機會。記得在一次活動中，因座位安排問題而被會員罵了一頓，真不是味兒。經職員安撫後，我更明白義工的意義。還有，在耆英團參與耆義基金計劃，在經驗中學習；粵曲表演時帶給街坊的歡笑；步操指導服務的滿足感等...，都讓我在人生的路上有所學習和被祝福。加入中心已經八年了，內心已將中心視為自己的家；雖然中心人事偶有轉變，但許多職員對



我的關心和鼓勵，都深刻地留在我的心裡。

興田邨道真堂愛禮信長者中心

馬偉昌

一. 中心主題

今年中心仍持續推動長者學習、關注健康及與時並進，並積極參與社會事務，善用自己豐富的人生經驗及專長，繼續貢獻社會，創造豐盛晚年，從而達至老有所為。在家庭方面，鼓勵長者與家人和諧共處，發揮自己在家庭中的角色及凝聚力；在社會方面，積極推動長者積極參與及發展敬老愛老及跨代共融的精神，支援護老者，協助及關懷體弱、獨居及院舍的長者。為了落實長者中心今年的周年計劃，中心於2010年落實向參加的長者推廣健康人生正向思維，祈望藉著「健康人生及正向思維」讓長者對人生及家人，充滿感謝及讚賞。

二. 服務概況

2010年度內長者中心成功申請了安老事務委員會、勞工及福利局和社會福利署合辦的護老培訓地區計劃，期間進行了三期的『伴老群英』護老者訓練課程，每期訓練均邀請了協助地區組織的專業導師因應訓練的主題內容提供相關訓練；包括由護士教授和講解長者日常起居照顧和基本護理，物理治療師講解扶抱和操作輪椅技巧，並由按摩師帶領學習以穴位按摩來舒緩痛症。學員表示主題內容清晰實用，成效理想。課程完成後，設立了伴老群英-您想服務大使團隊。為了維繫此團隊，將每季舉行一次義工大會，旨在提供交流的平台予大使們分享提供服務時的情況和轉達服務使用者使用此服務時的意見。

學員對於計劃的訓練課程表示充實和實用，能夠增強他們在生活上照顧長者起居飲食與進出的技巧。課程完成後舉行了兩次大型上門探訪，增加了學員在關懷地區長者上的信心和關注。然而在推行服務上，大部份學員表示因個人時間的分配，能力的問題和照顧家庭的原故，較難成為大使定期協助地區長者。因此，雖然本計劃能夠為學員提供護老者照顧訓練技巧，加強他們關注長者在家的安全意識；但在推動合適的義工於訓練後繼續擔任服務大使方面，仍需不斷地作出配合和跟進。

而參與服務的使用者表示，計劃有助減輕他們獨自外出活動或者覆診時的壓力和令他們感到安全。價錢方面，參與的家庭均認為合理，故申請服務反應理想。參與第三期訓練的護老者和家人也表示訓練內容加上課堂實習能針對性教授照顧長者的技巧。

由於護老培訓是三年期的地區計劃，展望未來，服務使用者使用此服務的人數及次數亦有所遞增。長者中心下年度將舉行多一期義工訓練課程，希望能夠吸納更多熱心服務地區長者的義工，同時亦增加可提供服務的大使，藉以靈活調動和安排服務。



中心會員十分踴躍地與聖安當女書院的中學生義工參與問答比賽



聖誕節活動



中心每年的年初七都與會員一起團拜，共慶新春

三. 總結

每一年，弟兄姊妹均以愛心禱告關懷中心和社區，又以實際行動參與服侍的工作，讓會員及街坊們認識使人得救的福音及感受到主耶穌基督的大愛。縱然面對著緊絀的資源，但主耶穌基督的恩典仍然夠用，而且還在開路。願神繼續透過中心去服務社區及拯救失喪的靈魂！

四. 服務統計

(一) 會員資料

中心出席人次：42,187

開放節數：547

平均每節人次：77人

年齡：

年齡	總人數
60以下	4人
60-65	45人
66-70	106人
71-75	140人
76-80	136人
80以上	146人

(二) 服務統計

服務內容	數字統計
每節平均出席	77
舉辦小組、活動及計劃：	
A 健康/心理健康	46
B 教育及發展性	40
C 義工發展/招募	41
D 護老者支援服務	56
E 社交及康樂	45
與策略性伙伴合作總數	24
長者義工人數	139
長者參與策略及推行率	19%
接受輔導服務之人數	64
個案結案率	26%
接受服務護老者總數	202
隱蔽長者服務-活動	26
隱蔽長者服務-個案	66



中心義工前往樟木頭老人度假中心參加「義工好友營又口黎啦」



香港中華基督教青年會藍田會所安排青年義工到訪中心與會員玩遊戲



「義工暢遊迪士尼」中義工玩得樂而忘返

福安堂長者中心

區麗卿

一. 中心主題

2010-2011年度的中心主題為「身心健康」，主要是透過「體適能」運動協助長者改善其身體情，並從健體方面為長者 手提供更適切的康體健康服務，以預防及教育推廣為方向，塑造福安堂長者中心為富有特式的地區性康體健康長者鄰舍中心。

感謝天父的恩典，儘管在中心同事轉職引致人手不穩定及資源有限的情況下，仍能穩定持續開展各項大型的活動，實是天父大能的保守。更蒙天父為我們預備了各項的基金贊助，中心在同期共完成了三個計劃，使中心在看似資源不足的情況下，卻一無所欠，更變成大大的豐收，實超過我們的所想所求！

二. 服務概況

2.1 「Fit一世長者健體推廣計劃」：

- i. 此服務為期6個月。是次計劃總參加人數共有112人。當中舉辦了23個不同形式的受資助及非資助的活動，合共2114人次。經過兩個多月訓練後，大部份「Fit一世」參加者無論在靜態平衡能力、下肢肌耐力、動態平衡能力及運動耐力均有明顯的改善。除鍛鍊身體的運動元素外，本中心亦舉辦多項的健康講座及健康小組活動，使參加者的健康知識亦有所提升，從中亦能使他們有足夠能力改善他們的一些不健康的生活習慣，藉此能夠改從內至外促進他們的健康生活。
- ii. 為配合長者健體推廣計劃，中心添置了中文大學研發的「I WE 運動儀—互動負重運動科技」，以高頻率、低震幅提供全身的震動刺激，以協助預防及改善骨質疏鬆、改善血液循環、提升肌肉功能及減輕背痛。會員平日可到中心免費使用此 I WE 運動儀及踏單車。

2.2 「至叻一族攜手展關懷」計劃：

此計劃為期6個月，活動包括：社區巡迴表演共7次、一個老、青、少的話劇班、兩個長者及婦女的美食交流班、一個長者民族舞班、一個長者及智障人士的回春操、一個長者及兒童太極班等。

在「培訓」方面，長者們實踐了活到老學到老，永不言休的典範。在學習話劇班、長者教授回春操及太極班中，大家不分年齡、智力。在學習過程中，課堂不時發出的歡樂的笑聲，便知道學員們在多個月的合作中建立了一份跨越年齡的友誼及默契。至於長者婦女的美食交流班，除教授烹調地方美食之餘，在過程中亦分享如何以小手藝(如煎蠔餅) 養活一家的生活故事，讓婦女學習長者堅毅不掘的精神。此參與活動人數共60人，共服務713人次。

2.3 『腦』有所為大行動計劃：

目的是為貧困長者提供初步記憶評估(Memory Symptoms Score)、簡短智能測驗(Mini-Mental State Examination)、老人抑鬱短量表(Geriatric Depression Scale)三方面之評估及推行為期八堂的記憶訓練。整個計劃共35人完成了初步記憶評估、簡短智能測驗、老人抑鬱短量表。中心共推行了兩期的記憶訓練，受惠人數為30人。惟因資源及人手所限，儘管仍有不少長者需要初步記憶評估及記憶訓練，中心未能繼續開辦有關訓練，讓長者能及早獲得預防退化症。

此外，中心亦推行「大腦教室」，協助輕度失智症及記憶力欠佳的會員提供感觀及認知功能訓練，以刺激長者多作思考及保持社交生活，活動形式如感觀刺激、小食製作、伸展運動、寫字、桌面遊戲、手工藝製作等。

三. 檢討和來年展望

承接去年的成效，中心將繼續開拓長者健體推廣服務，進一步設立「長者保健中心」。首先，中心將與葵青安全社區健康城市協會及瑪嘉烈醫院社康護理部合作為期三年的伙伴計劃，除開展長者與鄰里關係結連外，更於中心內設立「護士診所」的護理諮詢服務，以跟進長安 病友離院服務及長期病患者之健康需要。



匯豐愛心博城義工大行動

此外，當中心能成功籌募達港幣20萬元後，中心將計劃與香港理工大學護理學院的結合數碼健康中心購置電腦程式及有關基礎醫療的儀器，以協助進一步加強醫療服務，協助長者監控身體的情況！當中護理學院的結合數碼健康中心的資深護理師除了提供有關的訓練與中心同事外，亦親身到訪中心接見長者提供諮詢服務及健康測試。中心期望長者能於地區中獲得保健服務，減低長者患病及舟車勞頓就診之苦，以致健康快樂地安享晚年。

最後，中心亦關注長者心靈的需要，將全力推展「細語獻關懷」之愛心平台大行動。中心將集合會員、義工及職員的力量定期致電問候或探訪中心會員及區內長者，讓長者的感受到愛與關懷，體會人間有情！

四. 服務統計

中心出席人次：38,427

開放節數：546

平均每節人次：70.38人

年齡：

年齡	總人數
60以下	22人
60-65	148人
66-70	119人
71-75	149人
76-80	120人
80以上	144人

服務內容

每節平均出席

舉辦小組、活動及計劃：

A 健康/心理健康	67
B 教育及發展性	49
C 義工發展/招募	44
D 護老者支援服務	39
E 社交及康樂	40
與策略性伙伴合作總數	24
長者義工人數	100
長者參與策略及推行	29
接受輔導服務之人數	123
個案結案率	28%
護老者總數	119
隱蔽長者服務-活動	4
隱蔽長者服務-個案	58

數字統計

48.51



fit一世長者健體推廣計劃開幕禮



鄰舍輔導會-健怡工房

福安堂長者中心

會員心聲

唯一的你 尤金蘭

我由1993年加入福安堂長者中心，轉眼間已18年。我心中只有一間中心，別的中心我不會參加，因為中心職員對我十分好，福安是我第二個家。我一有時間就到中心玩牌仔，我參加中心後參加了不同的班組及活動，有唱歌班、太極班。我更做義工，經常與中心職員一同探訪，真係好開心。最開心的是參加中心團拜活動，因為好熱鬧，好多人，而且好多美食，十足大陸過年一樣。

對中心最深刻的是參加中心國內兩天旅行，晚上各會員都行夜市，因為我白內障未做手術，所以我怕眼看不清會迷路，只好逗留於酒店不外出。但中心姑娘不忍心我自己逗留於酒店內，建議我一起去，夜市途中；她緊緊的拖著我的手，我真的好感動。因為福安的職員有人情味、又細心、又體貼，時刻都帶給我們好多歡樂。所以我都視中心是我第二個家。



愛心平台 朱炬添

這個平台只有愛心。愛心能在平凡中創出不平凡的「大愛」。將愛心付諸行動就是「愛心平台」上的愛心團隊。真應向創立這愛心平台的前輩們及現在繼往開來的辛勤員工致萬二分敬意。這支團隊在青衣已有廿四年歷史，悠長嗎？可肯定不短了。四份一個世紀，堅持信念：「非以役入，乃役於人」這種「大愛」精神。這還不是青衣長者之福嗎？

歲月催人，黃昏已近；每個長者仍然期望在短暫的夕陽中找到「彩虹」，活得開心，享受關愛，完結人生最後的「樂章」。長者們需要再尋尋覓覓嗎？不用了！請進入「愛心平台」-福安堂親身感受一下，「彩虹」可能很快在心中出現了。



探訪區內獨居長者和贈送福袋



生命熱線的職員講解長者情緒，抑鬱，自殺的識別及預防方法



了解推拿對紓緩痛症之幫助

美孚長者中心

張潔薇

一. 中心主題

轉眼間長者中心已於區內成立了14年，擁有超過一千名會員；中心與不少會員已建立了深厚的感情，他們每年皆會到中心續會，保持會員身份，與中心有一份不離不棄的感情和連結。

中心一直主動關心會員及社區的長者，實踐我們的使命：見證基督大愛，並關顧全人需要，為長者提供適切而便捷的社區支援服務，推動義工及會員建立社區網絡，一起創造一個充滿關懷的社區，能夠彼此欣賞、尊重及守望相助。為促進會員與會員間之溝通及認識，建立一間充滿愛和關懷的中心。

美孚區有不少具才能及專業資歷的長者；為讓更多長者能發揮潛能，並推動長者積極與他人分享，中心邀請了多名會員擔當義務導師教授唱歌班、手工藝班、保健操及電腦班。另舉辦了「長幼互學顯關懷」，活動目的是透過工作坊、技能訓練及分享，發揮長者潛能，與長者及青少年分享所長，互相欣賞，建立自信，達致積極晚年。

此外，於2008年4月份開展之「隱蔽長者」服務，已成功與社區機構及組織建立合作網絡，並發掘到一班青少年及婦女義工參與服務隱蔽長者，送上溫暖及建立社區網絡。過去一年已成功協助不少社區內較少外出的長者融入社區及處理他們的需要。

在福音工作方面，中心除設有「長青團契」外，12月亦舉行了「快樂聖誕福音聚餐」。感謝主共140位參加者出席，當中5人決志，19人慕道，7人可跟進；而奇恩堂已於1月2日舉行迎新茶聚及跟進工作。

中心同工會繼續努力，透過不同的媒介和方式，為長者提供多元化的活動及學習機會；又會繼續廣傳福音，讓長者能夠獲得健康的身、心、社、靈的全人發展。

二. 檢討和來年展望

時間匆匆一年又過去，美孚長者中心過往一年積極推廣「開放心靈」幸福之道，鼓勵長者對己對人有更大的寬容和體諒，並持開放的態度去認識自己，推動自己不斷成長；故此鼓勵長者積極學習，並發揮所長，與人分享；欣賞自己及別人，一同建立共融社區。透過「幸福由『深』出發之『賞心樂事』」，「開放心靈」的態度已成功開始了第一步。而「長幼互學顯關懷」，與及邀請會員擔當義務導師，亦有效推動長者學習新事物如魔術、扭氣球；又發揮才能，從分享中獲得認同及樂趣。

來年中心會繼續積極推廣正面及幸福元素：「欣賞、感恩、寬心」的快樂之道，並鼓勵「好言好語」。中心會透過日常班組及特別活動滲入有關元素，鼓勵長者常懷「欣賞、感恩、寬心」，常說「好言好語」，一起建立一間充滿愛和關懷的中心。

此外，中心亦會把握知識型長者中心的優勢，繼續推展長者發揮所長及不斷學習，與時並進；並與不同社區人士分享交流，達至老有所為。來年中心已計劃更多義工走出社區服務有需要人士的活動及與中學合作舉行長者及年青人分享交流的活動，期望中心長者可以獲得更多元化及適切的服務，並能服務社區，又獲得社區人士愛與認同的回饋。

美孚長者中心

三. 總結

過去一年，感謝神的慈愛、信實，恩典豐豐足足的賜予中心會員及職員，雖然推行工作上遇上困難，但都讓中心運作順利，神的福音得到傳講。亦多謝長者中心每位職員的努力和付出，對長者的關懷和愛心，讓長者看到神的愛在我們中間。亦感謝諮詢委員會一直支持中心的服務運作和給予改善建議。還要感謝過去一年長者中心的義工及導師熱誠、投入地協助各類型服務及有需要的長者。並多謝坊眾及會員對中心的捐獻及物資贈送，大力支持「敬老護老愛心券」的售賣及「愛祝福」義賣活動。展望將來，中心上下會繼續努力，倚靠神的大能和愛，服侍神所交托的。

願神的喜樂和平安，常與各人常在！

四. 服務統計

1. 會員資料統計

(A) 會員人數共：	1,072人
男	330人
女	742人

(B) 年齡：

年齡	總人數
60以下	15人
60-65	179人
66-70	182人
71-75	270人
76-80	204人
80以上	220人



製作新春吊飾



長者舞蹈節表演

2. 服務統計

(A) 中心出席人次：	11,540
開放節數：	546
平均每節人次：	89.5人

(B) 2010/2011年度服務內容及統計

服務內容	數字統計
每節平均出席	89.5
舉辦小組、活動及計劃：	
A 健康/心理健康	66
B 教育及發展性	47
C 義工發展/招募	44
D 護老者支援服務	45
E 社交及康樂	71
與策略性伙伴合作總數	73
長者義工人數	100
長者參與策略及推行	11.2%
接受輔導服務之人數	78
個案結案率	27%
護老者總數	124
隱蔽長者服務-活動	29
隱蔽長者服務-個案數目	38

會員心聲

我的真情 梁煥嫦

「我忘記帶墨汁，借我一點點，不過有借不會還！」

「隨意任用，無需計較。」

我上中國畫班時，想到自己是學生身份，便立即回復孩童時的頑劣所為，大家又嬉嬉哈哈的一起學習，真想不到退休後仍然可以投入另一個大家庭中，在這個家中，自己只是扮演「妹妹」角色，很多人樂意作我的「盲公竹」，很多人送上關懷，所以我每天早上打完羽毛球經過「中心」時，雙腳便不由自主地踏進這個家，見到的面孔總是「熟口熟面」，大家閒聊兩句，便覺得天倫可嘉。

不過，無論在大家庭或小家庭，人們相處下對事物總有不同見解，不同論點，這便是觀點與角度的差異，大家可以正面地善意表達意見，在「和而不同」下使「中心」不斷向前邁進！

這個家是屬於我們的，大家相處下要彼此體恤，互助互愛，待人真誠不虛假，溫暖自然洋溢這個大家庭，可愛的家是靠我們大家攜手營造的！



感恩的心 陳惠雯

中心主任邀請我寫一篇關於任教中文班的心得，體會，我想定個什麼題目？——最後決定用《感恩的心》，好像牛頭唔搭馬嘴！

是真心實意和感激，在我暮年之時，還有一份那麼好的工作，感謝天父，在眾多會員之中，揀到我作中文班的導師，「受寵若驚」、「能否勝任」、膽粗粗還是答應了，那知一恍就十多年，今天來個總結，談談心得，體會也很應該。十年人事幾翻身，這個班組，受到稱讚，也給我本人不少榮譽，感恩之心油然而生。

學習成語，比較悶，上堂時無精打彩釣魚去，或讀未滿一年就溜走，我想不能這樣下去，於是想辦法每堂加插：普通話、講故仔、唱懷舊金曲（唱歌認字學中文）。其實班組裡大有潛質：有靚聲歌后、口才了得故事員，正宗北京人，說普通話，這都是發動大家做。又有過年寫揮春，大家出錢出力，非常開心。力求輕鬆讀書，快樂寫字；無壓自我提升價值。彼此的關係，愈來愈親近。同學有個陋習，總要請老師飲茶，才算尊敬。我對她們宣傳美國佬的先進，AA制，於是常常到麥記打薑，樂也融融。

這都是軟綿綿的生活感觸，溫馨的師友情誼，愈來愈近、生活路上多了一些可以互相照顧的問候。所以我常懷感恩之心，我珍惜這份工，我會在有生之年，做好這份工。



香港小童群益會美孚青少年綜合服務中心舉辦聯合活動



聖雅各福群會後顧無憂計劃，讓長者認識身後安排



免費量血壓及社工諮詢服務