



# 瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃

## 保良局家居支援隊伍

2016年第3季 季刊

每天動一動



筋骨倍輕鬆

每天笑一笑



煩惱隨風飄

# 主任的話

「笑」，可以讓人感到開心快樂，可以感染他人，讓氣氛融和。所以，我都很喜愛笑。今年特別將「笑」帶入活動當中，利用大笑瑜伽，訓練一班愛笑的義工隊，到訪社區不同角落，希望可將笑聲傳到社區當中，讓每個人都開心。

除此之外，我們亦很注重快樂的團隊氣氛，我們要求前線的服務同事，每次都開開心心的為各位長者服務，讓長者們感受到我們的活力。

在此祝各位老友記及家屬，每天都笑口常開，身體健康!

## 新同事介紹

各位好! 我是於 6 月下旬新入職的社工高浣施姑娘，很高興能夠成為離院長者支援隊的其中一員，希望為一班剛出院的長者因應需要提供適切的服務外，亦能夠提供社區資訊供長者及護老者選擇。我相信得到資訊後可以「選擇」是十分重要的，希望各位都可以因應自己的意願和需要去「選擇」喜歡的生活，活出豐盛的人生!



社工：高浣施姑娘

# 心靈補給站

本單位今年繼續舉行「心靈補給站」活動，鼓勵長者向身邊的照顧者表達欣賞及謝意。本單位亦為長者預備了多謝卡和小禮物，讓長者可以致送予照顧者。以下跟大家分享一些感人的小故事。



## 護老情深



鄧婆婆早前於巴士上跌倒，導致背部十分疼痛，影響其活動及自理能力，連自己落床也有困難。幸得女兒悉心照顧，讓鄧婆婆可以安心休養。現時鄧婆婆正逐漸康復過來，她也想藉此表達對女兒的欣賞，多謝女兒細心的照顧！

# 珍惜眼前人

陳婆婆早前因病導致常有頭痛及非常暈眩，難以照顧自己。雖然患病的過程十分辛苦，但陳婆婆亦懂得向好處想，她認為此病給她最大的得著是「學會珍惜」，珍惜健康和身邊痛錫她的家人和朋友，特別是要多謝丈夫無微不至的照顧。



# 苦樂與共

王伯伯最近被診斷患有淋巴癌，身體十分虛弱，常常需要進出醫院接受治療。太太雖然年過六十，但仍需要上班。每天工作過後，王太都帶著疲憊的身軀回家，然而她仍會一絲不苟地進行家居清潔、消毒。原因是王伯伯身上需插著一些喉管，清潔的家居能減少丈夫受細菌感染的風險，所以王太無論有多倦，都會堅持作清潔。王太只有默默地付出，沒有一句怨言，實在教人感動。





## 「歡笑瑜伽動葵青」計劃

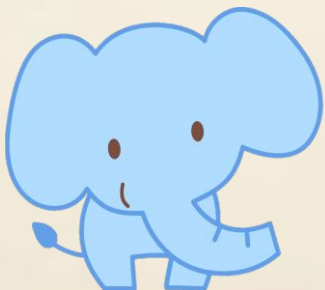
蒙老有所為基金贊助，本單位舉行了「歡笑瑜伽動葵青」計劃，期望透過這計劃，將「歡笑」、「融和」這些正能量注入我們的社區當中。我們於七月份舉行了二場「大笑瑜伽歡笑班」，由導師帶領我們體驗大笑瑜伽活動，參加者包含了老中青，非常熱鬧！



參加者十分投入，手舞足蹈



我們齊齊扮大象





長幼共融，樂也融融



Ha Ha Ha



Ho Ho





# 大笑瑜伽的由來

印度醫生 Dr Kataria 於孟買居住，雖然他收入可觀，但他發現城市裡的人有錢卻不快樂。他想起自己兒時在小村莊裡的生活，雖然很簡單，但卻很快樂，於是他立心要做點令大家快樂的事情，就是跟他的太太和三位朋友在公園成立全球第一個愛笑俱樂部。於是，五個人在公園裡輪流講笑話逗大家笑。他們每天吸引到很多想尋開心的人過來。不久，公園已經累積了五十多個愛笑俱樂部的成員。

可惜笑話也有用盡的時候，有一天，當笑話真的講完了，有人嘗試講另類笑話(黃色笑話)，這令在場很多人都不滿。醫生為了令到大家冷靜下來，便跟大家說：「請給我一天時間，明天我們會有技術性突破！」當天，醫生很努力的看著醫學書籍，他發現了原來人的腦是不懂得分辨真笑和假笑，所以只要扮出來的笑也有同樣的身心益處。他將這個學說跟太太的瑜伽呼吸法結合起來，便創作不同的動作令大家不用原因的笑，這就是大笑瑜伽的誕生！



# 大笑瑜伽的好處

- 10分鐘的「笑」等於30分鐘的划艇機練習，是最安全的帶氧運動。
- 現時有70-80%的疾病是來自壓力，而定期練習大笑瑜伽令你的情緒更為穩定，有效減壓，預防一些壓力病。
- 大笑瑜伽在短時間內令你的腦部釋出一種稱為「安多芬」的化學物質，會令你感覺更愉快，EQ更高!
- 大笑瑜伽令肺活量增大、當你有充足的氧氣，自然醒腦醒神。



資料來源: YOGAMATE 網頁

大笑瑜伽班過後，我們組織參加者成為了義工隊，探訪區內長者，將關懷和笑聲帶到他們的家中!



「仔仔」一堂，出發!







笑



一眾長者見到少年人作探訪，  
個個都笑逐顏開



待續.....

我們稍後會組織義工到區內的院舍作探訪，將歡笑及社區的關愛帶給院舍的長者。

本單位於 8 月份舉行了團隊建立活動，藉此提升同事間的默契及團隊精神，讓我們能為長者提供更優質之服務！



大家猜一猜這些  
動作是什麼？



同事們十分投入活動，笑聲不絕！



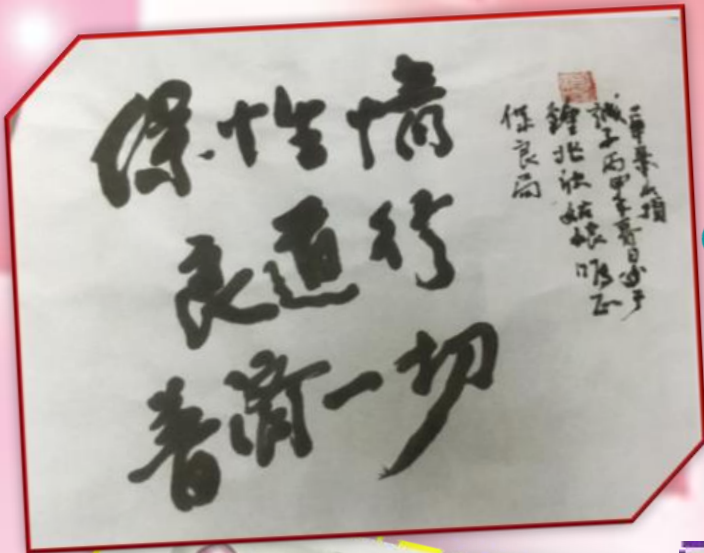
不可說話，要閉上雙眼，如何與同事溝通好呢？



本單位早前參加了公益金特  
飾便服日，「帽子」是外出服  
務的一樣重要物品。一班同事  
悉心打扮，為善事盡一分力！



# 長者及家屬心聲



余姑娘 你好：  
出訪到北葵埔各長者，有很多獨居老人見到余姑娘來訪，非常歡喜，同時安慰長者心情，好似打了一枝強心針。這班老人个个贊余姑娘是一個好人，在天氣高溫之下，不怕勞苦，一家一家去訪問長者，在炎炎太陽訪問，使到老人心情開朗，余姑娘執滿意。總之一句話，多謝余姑娘辛苦了，並祝你身體健康，龍馬精神，步步高升。



## 感謝信

保良局家居支援隊：

一向健康的家母於今年四月突然因病二度入院，出院的第二天又因腰痛未能如常起床，一向未有照顧經驗的我們突覺手忙腳亂，後來瑪嘉烈醫院將個案轉介到貴局家居支援隊，貴局個案經理鍾兆欣姑娘立即上門了解情況，並提經適切的幫助，令我們有如沙漠見到北斗星，鍾姑娘的細心、專業和愛心令我們感動和敬佩，同時鍾姑娘又安排廖姑娘上門幫家母做物理治療，在廖姑娘的細心治療，家母現已基本康復，對於保良局家居支援隊（尚有上門幫助的梁先生、涂姑娘……）表示衷心的感謝，社會有你們，人間有福

祝  
工作順利，如意吉祥

受助人



# 意見反映

如對本隊服務有任何意見或建議，可致電 2749 8200 或聯絡下列負責人。

你的寶貴意見有助我們持續改善，提升服務質素。

負責人	黃麗敏女士 主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址	葵涌荔崗街 10 號瑪嘉烈醫院荔景大樓 2 樓 2032 室	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓
電話	2749 8200	2277 8888
傳真	2742 3296	2890 2097
電郵	<a href="mailto:hst@poleungkuk.org.hk">hst@poleungkuk.org.hk</a>	<a href="mailto:soc.admin@poleungkuk.org.hk">soc.admin@poleungkuk.org.hk</a>

督印：黃麗敏主任

編輯：吳振華先生

出版：瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃

保良局「家居支援隊伍」

地址：葵涌荔崗街 10 號瑪嘉烈醫院荔景大樓

2 樓 2030 室

印刷數量：200 份

出版日期：2016 年 9 月

