



瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃

保良局家居支援隊伍

2017年 第2季 季刊

愛得及時

長幼同樂



主任的話：

「四道人生」即「道謝」、「道歉」、「道愛」及「道別」，旨在時刻提醒自己，愛要及時，珍惜身邊的家人及朋友，讓人生沒有糾結與懊悔，只有安心與祝福。

我們有幸得到「華人永遠墳場管理委員會」的資助，舉行「四道人生千歲館」的活動，透過青年義工的探訪，以「四道人生」為框架，為長者製作他們獨一無二的人生故事冊，在柴灣青年廣場展覽。透過回顧人生，整合過去的經驗，對自我有一個重新的演繹，找到「活著」的意義，更能將積極的人生觀帶給青年義工。當日展品的長者主人翁更帶同家人一同參觀，在自己的作品前合照，讓活動更添一層意義。

願大家都謹記愛得及時，活出精彩人生。

新同事介紹

大家好！我是新入職的社工陳瑞寧姑娘，很高興能加入保良局離院支援隊，希望在未來的日子，能為離院長者提供適切服務，讓老友記安在家居，樂在社區，活出喜樂豐盛的生命！



社工 陳姑娘

生命因你動聽暨「四道人生」千歲館活動

什麼是「四道人生」？

| 四道 | 代表的話語 | 意思 |
|----|-------|--|
| 道謝 | 謝謝 | 對摯愛的人所要說的真心話、祝福、勸勉、向對方表達關愛。 |
| 道愛 | 我愛你 | 謝謝對方出現在我們生命裡，為我們所做的一切，讓我們備受呵護。 |
| 道歉 | 對不起 | 在生命中寬恕、原諒對方的錯；也請求對方原諒我們所做過的錯；釋放彼此的虧欠與內疚。 |
| 道別 | 再見 | 真誠地跟對方說再見，告訴他們我永遠不會忘記他，也再次感謝他們出現在我的生命中。 |

活動日期: 2017年5月10日(三)

地點: 柴灣青年廣場

時間: 下午 1:30-5:00



2016年12月至2017年3月期間，本隊邀請了車路士足球學校(香港)義工及理工大學社工系實習社工為3名長者製作故事冊或藝術裝置。

「生命因你動聽暨『四道人生』千歲館活動」於10/5/2017已經圓滿舉行，活動有幸邀請到影視名人羅蘭女士及再生勇士張潤衡先生擔任分享嘉賓。本隊的長者植鳳娟女士和車路士足球學校義工、陳蘊玉女士及女兒亦有親身出席支持盛事。



植鳳娟女士



利材(原名利國材)先生



陳蘊玉女士



長幼共聚活動

本隊與香港小童群益會賽馬會石蔭青少年綜合服務中心合作舉行長幼一連串長幼共聚活動，首先社工到慈幼葉漢千禧小學介紹本隊服務和與分享長者溝通技巧，然後再安排長者到小學作分享。



於 5 月 8 日邀請長者及小學生到酒樓茶聚，小六學生除了為長者準備精彩的表演外，更由他們負責設計和帶領遊戲，長者都十分投入參加，逗得各位長者笑逐顏開！影相時更擺出各種鬼臉和動作，大家都享受一個愉快的上午。



母親節

每年 5 月的第二個星期日，香港舉行豐富多彩的慶祝母親節活動，向辛勤付出的母親們送上祝福。



本隊亦製作心意卡、花朵和禮物給長者，讓長者亦感覺到節日氣氛，為偉大的母親致敬。



母親節之外，我們亦不忘為辛勞的各位父親送上敬意和禮物！
你知道父親節是幾月幾號嗎？就是每年 6 月的第三個星期日！



父親節



活動預告

「陪我行，知心、身」優質自我健康管理計劃

本計劃由何東爵士慈善基金贊助。目的是利用智能手帶紀錄長者運動及睡眠數據，繼而提供資料及針對性的自我管理及訓練，令長者有健康的生活模式，達致居家安老的目的。

項目內容:

利用智能手帶，為長者作三大方面的健康管理:

1. **均衡飲食:**護士邀請體重過輕或過重的長者參與，為他們設計營養餐單，並將資料輸入應用程式，作出個人飲食營養管理。
2. **運動習慣:**物理治療師篩選出具有足夠活動能力的長者，為他們訂立運動目標，例如每日一千步，並以智能手帶內的程式作紀錄，除長者可自行監察個人進展，家人及職員亦可共同協助長者完成運動目標。
3. **睡眠質素:**由社工發掘有睡眠問題的長者，利用手帶程式計算他們的最佳睡眠時間，令長者按最佳時間作息，提昇睡眠質素。如發現仍有失眠情況，護士亦可從生活及飲食習慣介入，監察失眠情況是否有所改善。

活動內容:

分為 3 個獨立項目內容，長者經專業同工評估後，**按需要最少參加其中一項，最多參與全部 3 項自我管理課程**。每組項目時間為 2 個月，活動前後均需填寫評估問卷，以檢討成效:

| 項目 | 活動名稱 | 活動內容 |
|----|--------|---|
| 1 | 至「營」一代 | 為長者設計適合的餐單，建立均衡的飲食習慣，並學習紀錄個人每日的卡路里攝取量。 |
| 2 | 運動「耆」蹟 | 按長者能力，設計簡易的運動，例如走廊步行，設定個人的標準要求，紀錄每日的運動量是否達到目標。 |
| 3 | 情意「眠眠」 | 計算長者的最佳作息時間，教導長者按時作息。同時教授預防失眠的方法，紀錄長者的睡眠質素，了解失眠情況是否有所改善。如情況持續，便轉介予醫生跟進。 |





計劃目標:

本計劃希望透過長者參加一連串不同類型的活動，例如戶外旅行、練習感恩、建立健康生活習慣等，讓長者自主和積極地建立正面樂觀的生活態度，活出快樂人生。

活動詳情:

| 日期 | 地點 | 活動項目 |
|------------------|------------|---|
| 2017年5月16至6月30日 | 葵青區 | 活動宣傳 |
| 2017年7月至2017年12月 | 葵青區長者家中 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 為每位長者於活動前填寫「生活滿意量表」。 2. 邀請長者參加「感恩習作」，每星期在「感恩習作簿」上寫出最少5件感恩之事，練習感恩可以增加正向思維。 3. 從中發掘10位正面的長者，擔任「生命導師」，負責在日後活動中分享正面人生觀及帶領各位進行感恩練習。 4. 為每位長者於活動後填寫「生活滿意量表」。並於活動前作比較，鼓勵長者常抱感恩的心。 5. 活動為期8星期。 |
| 2017年8-9月 | 酒樓 | <ul style="list-style-type: none"> -舉行兩次茶聚。 -由「生命導師」分享感恩之事及帶領感恩活動。 |
| 2017年10-11月 | 卡拉OK店 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請同區的離院長者及義工參加聚會。 2. 由「生命導師」鼓勵參加者唱勵志歌曲，擴闊社交圈子，促進正向精神健康。 |
| 2017年12月至2018年1月 | 西貢樟木頭老人度假村 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請離院長者、義工及護老者一同出席戶外旅行，藉此向對方表示關愛，增進家庭和諧關係。 2. 由「生命導師」帶領感恩活動。 3. 邀請參加者與家人分享感恩之事，促進關愛。 |

長者安居協會-平安鐘慈善計劃

源起

長者安居協會(下稱本會)為非牟利慈善團體，為幫助經濟有困難之人士使用本會平安服務，特別設立 <平安鐘®及隨身寶®慈善計劃>，讓未符合社署/房署/房協津助資格及經濟有困難並缺乏支援的人士，免費使用本會之平安鐘或隨身寶服務，以獲得全面關顧。

申請資助之參考原則

社區上**有需要人士，年齡不限**，並符合以下條件：

1. 長期病患者或殘疾人士；及
2. 未能符合社署、房署、房協等資助使用平安鐘資格；及
3. 經濟上困難致未能負擔平安鐘或隨身寶服務費用；
4. 現時申請本會慈善基金之入息及資產限額如下：

| | 每月總收入 | 資產限額 |
|------|-----------------|------------------|
| 單身人士 | \$7,750 | \$225,000 |
| 夫婦 | \$12,620 | \$341,000 |

*公屋租戶優先

*本協會保留計劃之最終審核權

接受資助個案例子

1. 領取綜援者，不足 60 歲，獨居，患有長期病患。
2. 領取綜援者，年滿 65 歲，與不足 60 歲的家人同住。
3. 公屋獨居或兩老住戶，介乎 60-64 歲，資產符合房署申請資格，但因未有領取傷殘津貼或具醫生證明而未獲房署資助。
4. 公屋獨居或兩老住戶，戶籍仍有子女登記，惟子女不同住。
5. 缺乏家人支援，依靠長者生活津貼及微薄積蓄生活。
6. 未獲社署或房署資助之同住長者（同屋長者已獲有關資助）。
7. 未獲社署、房署或房協資助購買平安鐘之附加配件如閃燈裝置者。

不接受資助個案例子

1. 因資產超額而未能領取長者生活津貼之人士。
2. 有家傭照顧之人士(社署資助家傭除外)。
3. 自住物業外，不論在本港或海外仍擁有另一物業（如車位、單位）。

申請方法

1. 自行 / 親友代行填寫申請表格；或
2. 經由社工或其他地區團體協助轉介；或
3. 直接致電慈善個案管理部（2952 1990）登記

詳情請瀏覽長者安居協會網站或到附近的安老服務單位查詢詳情。

長者及家屬心聲

保良局安老服務
投訴/讚許/意見書

1. 保良局珍惜每一個讚許或投訴，並承諾慎重處理每一個讚許或投訴之表達。
2. 歡迎你透過以下任何一種途徑，向我們反映或表達意見：
 - 2.1. 利用單位電話與主任聯絡，電話：27498222，或
 - 2.2. 利用傳真機傳真資料予主任，傳真機號碼：27423296，或
 - 2.3. 利用單位內之報告板提供資料(如有)，或
 - 2.4. 致電保良局總部 22778888 與助理社會服務總幹事(安老) / 社會服務總幹事聯絡，或
 - 2.5. 致函香港銅鑼灣禮頓道 66 號保良局主席收，或
 - 2.6. 填寫以下意見書後，投入單位之意見箱內，或郵寄回單位。
3. 所有具名投訴最遲於四星期內作出回應。

(甲) 讚許/意見事項

事發日期 / 時間：_____ 單位名稱：瑪嘉烈醫院-保良局家居支援隊伍
 讚許事項：教導老人家做康復運動有耐心，開通
 對中心建議：_____

敬啟者，

本人得到保良局家居支援，復康運動服務，上門八次，員工守時盡責，態度友善，特書多謝，不勝感激。

簽名

(甲) 讚許/意見事項

事發日期/時間：2017年3月3日過後數天(忘記了確切時間) 單位名稱：瑪嘉烈醫院-保良局家居支援隊伍
 讚許事項：保良局同姑娘到訪和需護理長者做運動發現

我家的輪椅在3月3日復診後一個踏腳板脫規(我家輪椅較舊)就報告有關方面其後有一個保良局師傅帶來了解洽缸坐板的尺寸時並把輪椅修理好。謝謝!

另外會姑娘這次跟進出院病人服藥的承後至順利抱後及服藥跟進及安排改善沖涼設施至安全，等等事項，對我們那助很大致以至謝。

讚許人
聯絡處

簽署日期：2017年4月18日

1. 保良局
2. 歡迎你
- 2.1.
- 2.2.
- 2.3. 利用單位內之報告板提供資料(如有)，或
- 2.4. 致電保良局總部 22778888 與助理社會服務總幹事(安老) / 社會服務總幹事聯絡，或
- 2.5. 致函香港銅鑼灣禮頓道 66 號保良局主席收，或
- 2.6. 填寫以下意見書後，投入單位之意見箱內，或郵寄回單位。
3. 所有具名投訴最遲於四星期內作出回應。

(甲) 讚許/意見事項

事發日期 / 時間：2017年2月23日 單位名稱：瑪嘉烈醫院-保良局家居支援隊伍
 讚許事項：當日保良局同姑娘早上指病人(出院後需護理的長者)做運動的時候能管他行動困難而當日中午要回醫院多謝護士中人
 對中心建議：可以有能力幫助他住院空間雖然狹窄但上午09:00以後高層安排他
 轉診，解決了我們的困難，十分感謝。

(乙) 投訴事項

事發日期 / 時間：_____ 單位名稱：瑪嘉烈醫院-保良局家居支援隊伍
 投訴事項：_____
 對中心建議：_____

(丙) 投訴/讚許/意見人資料

為方便告知中心對你的投訴/讚許/意見之處理，我們懇請閣下留下姓名及聯絡方法。
 簽署及日期：2017年____月____日 (晚上)
 ~ 多謝閣下提供寶貴意見 ~

- 2.3. 利用單位內之報告板提供資料(如有)，或
- 2.4. 致電保良局總部 22778888 與助理社會服務總幹事(安老) / 社會服務總幹事聯絡，或
- 2.5. 致函香港銅鑼灣禮頓道 66 號保良局主席收，或
- 2.6. 填寫以下意見書後，投入單位之意見箱內，或郵寄回單位。
3. 所有具名投訴最遲於四星期內作出回應。

(甲) 讚許/意見事項

期 / 時間：_____ 單位名稱：瑪嘉烈醫院-保良局家居支援隊伍
 讚許事項：好多謝保良局在工商姑娘及要
 對中心建議：好多謝葛姑娘，同姑娘，次姑娘，本
 人好滿意她們的服務，有時有禮。

(乙) 投訴事項

時間：_____ 單位名稱：瑪嘉烈醫院-保良局家居支援隊伍

(丙) 投訴/讚許/意見人資料

告知中心對你的投訴/讚許/意見之處理，我們懇請閣下留下姓名及聯絡方法。
 簽署及日期：2017年____月____日 (晚上)

~ 多謝閣下提供寶貴意見 ~

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 | hst@poleungkuk.org.hk | soc.admin@poleungkuk.org.hk |

督印：黃麗敏主任

編輯：高浣施女士

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：2017 年 6 月

