



瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃  
保良局家居支援隊伍

2014-2015 年度第 1 期 **季刊**



正向人生

雨後見彩虹

長夜現晨曦

# 主任的話

大家有聽過半杯水的故事嗎？究竟你是「只剩半杯水」，還是「幸好還有半杯水」呢？

剛出院的長者，經常需要面對病患的折磨、痛症的困擾。但我相信，每個人必定有豐富的資源，如家人朋友的支援、個人內在的堅強、個人的外在能力等。各位老友記如能以正面的態度去看待自己的生命，用積極的心去面對種種困難，相信任何挑戰，我們都可以闖過去。

內文有數位長者分享自己珍貴的資源，細閱下去覺得感動非常。因為這些長者都能從自己的生命中找到光輝，活出彩虹。願你們都可以成為覺得「幸好還有半杯水」的一份子。

# 臨別贈言

老友記大家好嗎？你們認識照片中的肥叔叔嗎？時光飛逝，各位不經不覺陪伴著陳某度過了五個寒暑。天下無不散之筵席，在這單位內工作，最高興



是有機會遇到有活力、有責任感和團隊精神的一班同事，與他們共事令我獲益良多。在此祝各位身心健康，開心快樂地過每一天。

# 實習社工介紹



潘綺薇姑娘

各位老友記，大家好！我現正在香港理工大學修讀社工系。於六月至八月初，我會於瑪嘉烈醫院荔景服務大樓，負責「離院長者綜合支援計劃」，協助出院的長者重新適應社區的生活。

話說回來，老友記們，你們今日「笑」咗未？你們想成為「快樂獎門人」嗎？快樂，其實可以很簡單。在此，送你們八字口訣：「活在當下，終身學習」！切記：寬恕過去、凡事感恩、對明天懷著希望。祝大家：身體健康、心境年青！

大家好，我是來自香港理工大學社會工作系的實習社工曾姑娘。我從六月起會於瑪嘉烈醫院荔景大樓實習十個星期！對於建立一個「正向人生」，可以嘗試先從思想作出改變；我一向深信「凡事皆有兩面，即使處境或情況有多壞，也會有它美好的一面」。我就是抱著這信念去面對一切！最後，希望在這十個星期的實習內能與各位老友記互相認識！



曾寶欣姑娘

# 知多一點點

## 正向心理學

正向心理學為馬丁·沙尼文博士聯同其他心理學家及學者所發展的一套心理學系統。學習以「感恩」的心理面對生活的順與逆；以「寬恕」的態度面對不愉快的經驗；以「神馳」盡情投入生活，活出真我；以「靜觀」安靜獨處；以「助人」為樂之本幫助他人。

此外，積極發揮個人的性格優點，從而讓自己開心地過每一天。對於將來的生活，學習抱有積極和盼望，以「樂觀」、「希望」及「意義」去面對人生，以正面和勇敢的態度面對將來遇到的順逆。

簡單而言，我們要學習「面對過去」、「活在當下」及「迎向未來」。不要被過去的包袱纏累著我們，珍惜今天的人和事，樂觀面對明天。

參考來源：香港浸信會醫院全人健康中心

# 樂觀小測驗

您有以下這些想法嗎？請將以下句子以樂觀的角度去改寫！

1/ 最近常要進出醫院，將來必定也是這樣！

---

2/ 自己連煮飯也做不到，真沒用！

---

3/ 天天也要服那麼多種藥，做人真沒意思！

---

4/ 要子女從老遠來探望我，真苦了他們！

---

5/ 這次跌倒骨折，我擔心永遠也行不了！

---

換個角度想想吧！

1/ 最近常進出醫院，各方面都詳細作了檢查，短期內不需再到醫院吧！

2/ 做了幾十年主婦也未休息過，暫時未能煮飯，偷得浮生半日閒！

3/ 幸好現今醫學昌明，有藥物協助改善我的病情。

4/ 子女雖住得遠亦願意來探望我，真感到欣慰！

5/ 我要努力做物理治療，盡快復原。

# 生命錦盒

本單位早前推行了「生命錦盒」計劃，邀請長者與我們分享他們珍而重之的物件及當中的故事。本單位挑選了其中幾個故事願與大家分享、互勉。

## 重新振作

製作「生命錦盒」當天，黃婆婆特意塗上口紅和胭脂，並穿上她最愛的粉紅色毛衣，可見隆重其事。

黃婆婆表示過往的婚姻問題，令她情緒有所起伏，幸得子女的關懷與及信仰的支持，令她能過渡那段艱辛的日子，重新振作。今天的她，毫不猶豫地將她家人的相片和觀音像玉墜放在生命錦盒內。家人和信仰，就是她的支持、她的倚靠。



## 手錶

手錶除了見證著時間的軌跡外，亦紀錄了子女對蔡女士感激之情。相中的手錶是兒子及女兒剛到社會工作不久送給蔡女士的禮物。

談到收到這些禮物時，蔡女士仿佛忘記了雙腳的疼痛，面上流露出滿足及喜悅的神情。滿足及喜悅不僅是收到禮物的本身，更是見證子女終於長大成人，到社會工作那份欣慰，是對子女那份心意的窩心。



滴答滴答的聲音仿佛提示著時光的消逝，卻同時敲動著蔡女士的心，詮釋著那份骨肉親情。



## 生命筆跡

一踏進王伯的家門，發覺牆上貼滿了一幅幅畫功細膩的作品。細問之下，原來每一幅都出自王伯的手筆，無論風景畫、人像及西洋畫等，都難不到他。

王伯自少跟當畫家的爺爺學習畫畫，十四歲時參加了繪畫比賽，得到全東莞第一，學校更為他舉行畫展。細閱王伯的作品，人像栩栩如生，風景優雅細緻，實令人讚嘆不已。素常不多言的王伯，談起他的作品時，顯得份外雀躍，逐一介紹他珍而重之的作品以及他的畢業照，照片中就是他十四歲畢業時，學校替他開畫展的時期。

小小的錦盒雖未能盛載王伯的每一幅作品，但卻盛載著他對繪畫的那份熱情與專注。歲月也許能摧人，但卻洗擦不去王伯的一筆一墨，磨滅不了他對繪畫的那份熱忱。





## 女兒是最珍貴的寶物

「女兒是最珍貴的寶物！幸好我有一個女兒！女兒最懂得疼我！」左一句女兒，右一句女兒，「女兒」對於黃婆婆來說是最珍貴的寶物。

女兒為家中長女，自小又乖巧又懂照顧弟弟，婆婆早年與三名兒子來港定居，而女兒則留在內地，間中來港探訪婆婆。

黃婆婆去年被運貨車仔撞到受傷，出院後由於未能自我照顧，故女兒長途跋涉由內地到港三個月，盡心盡力照顧婆婆。這三個月的相處，婆婆深深感受到女兒對自己的疼愛與關懷，女兒對婆婆呵護備至，每天噓寒問暖，服侍周到，令婆婆感受到無限的愛意。「我的女兒很有福氣，因為她也有一個女兒！」一句簡單的說話，道出了「女兒」在黃婆婆心中的重要性。

俗話有云：「有子萬事足」，但對黃婆婆來說，應該是「有女萬事足」！



## 黑暗世界裡的一點光明

「從上年8月開始，我便看不見東西，我的生活變得一蹋糊塗…」鄒伯伯表示他的一生平平淡淡，實在未能估計老來會雙目失明。他表示幸得本單位作出支援，不單協助日常生活事宜，更協助轉介申請平安鐘及失明人士生活技能訓練服務，從不同方面協助他適應失明生活，令他感到放心。

鄒伯伯表示，這副太陽眼鏡是職業治療師建議他購買的，讓途人知悉他是失明人士，避免碰撞。雖然這副眼鏡代表他已失明，但同時亦代表著不同人士對他的愛與關懷，是他生命中的一個重要印記。



# 長者及家屬心聲

黃姑娘:

謝謝... 謝謝...

我們一家衷心感謝你，多個月來非常悉心的照顧，真是很感謝你，你令決心不再激你的付祝願你身體健健康康！



我媽終於站立起來，很感出，謝謝你！



工作愉快！

Thank you so much!

事事順利！日日都開開心心！

母親節快到，祝願你這偉大母親：

“母親節快樂！”



Thanks

“幸福快樂！”



「黃姑娘，謝謝你！」  
(你真是好好人，好唔捨得你，多謝你教識我照顧我媽方法，謝謝！)



May 15, 2014

非常感激 瑪嘉烈醫院

支援長者離院綜合服務  
保良局家居支援隊伍

非常感激盧偉英姑娘的輔導及安排護理清潔，借給安全的輪椅及大便沖涼凳，並覆診護送服務，助我媽渡過難關，多謝所有的姑娘！

非常感激李先生替我媽講解購買新輪椅和大便凳的高度和安全。

安全。

吳生:

謝謝你的幫忙，在這多個月裏得到你的幫忙，衷心感謝你！  
祝願你

身體健康！  
工作愉快！



謝

謝

你

衷心感激，  
無言感謝！

Thank you so much!



9/5/2014

敬啟者:

本人之母親於出院後幸得貴局的家居支援隊伍幫忙，令母親病情在短時間內得以紓緩。尤其是負責個案經理，物理治療師勞先生及黃翠卿姑娘更是居功不少！兩位除給予本人母親病情上的照顧外，兩位的熱誠，細心及親切態度更令本人母親精神上得到無限安慰，從而加速病情康復。勞先生每當接獲我們的請求時都會在第一時間給與處理，令我們在照顧母親上的困擾得以消除。黃姑娘在指導母親物理治療之時，更會告知很多可以對我們有幫助的資訊。若非得到貴局及以上兩位的幫忙，無論本人母親或我們在照顧母親方面定當手足無措呢！因此，本人母親及我們對貴局，勞先生及黃翠卿姑娘的熱心幫忙真的非常非常感激呢！謝謝！

謝謝大家的祝福及鼓勵！

# 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	<b>2749 8200</b>	<b>2277 8888</b>
傳真	<b>2742 3296</b>	<b>2890 2097</b>
電郵	<b>hst@poleungkuk.org.hk</b>	<b>Soc.admin@poleungkuk.org.hk</b>

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：2014 年 7 月