

請支持我們服務 Please Support our service

網上捐款 Online donation : www.hkcs.org/support/online

支票抬頭 Cheque payable to : 香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

其他支持方法 Other ways to support

請瀏覽: www.hkcs.org/support/

*捐款可憑本處正式收據申請稅務減免
(請提供您的姓名、聯絡方法及付款證明)

*Donations are tax deductible with
HKCS official receipt
(Please provide your name,
contact details and receipt for payment.)

☎ 2731 6369 ✉ giving@hkcs.org

📍 香港九龍尖沙咀加連威老道33號6樓
6/F, 33 Granville Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

現金捐款 Cash Donation :
(香港適用 for use in HK)



香港
基督教服務處
全人關心 卓越創新
安老院舍外展專業服務隊(九龍西)

深聲

2023年 · 冬季

幸福快樂 人生

聯合國發表本年度「世界幸福報告」，香港幸福指數連續3年下跌，在137個國家及地區排第82位。如何能達至幸福快樂人生，相信是每一位都需要認真了解的課題。

心理學家發現幸福快樂與(1)良好人際關係、(2)找到生活的意義、(3)享受並投入生活、(4)能獲取生活滿足感及(5)擁有正面情緒有著重要關係。當一個人擁有更多正面情緒，對自己生活滿意度越高，就越容易感到幸福快樂。快樂會令身體變得更健康，令人更有能力面對生活挑戰。

今日與大家分享一些小貼士，帮助大家步向幸福快樂人生。

尋找生活中的快樂

- 接觸新事物、培養出不同興趣，增添生活的樂趣
- 主動幫助身邊的人，把幫助別人的滿足感轉化成快樂的原動力
- 期待每一次與朋友相聚或參與活動而感到高興

創造生活中的滿足感

- 完成一個新挑戰，欣賞自己的付出
- 創造新的成功經歷
- 回顧過去成功的經歷，積累生活中得到的滿足感
- 回顧曾經努力克服過的難關，為自己付出過的努力而感到自豪

尋找人生不同的意義 實踐自己更多的價值

- 貢獻自己的能力和所長，幫助別人
- 認識更多不同的人、事和物，發掘自己更多可能性

以上的幸福快樂人生小貼士
希望各位受用。



郵票

深聲

2023年 · 冬季



香港
基督教服務處
全人關心 卓越創新
安老院舍外展專業服務隊(九龍西)

聯絡方法

電話 2111 8313
傳真 2111 0996
電郵 moste@hkcs.org
地址 香港九龍長沙灣永康街79號創匯國際中心21樓D-E室
督印人 文貴芬
編輯小組 林子晴 郭家輝 施偉禧 李家欣 蔡曉玲
出版日期 2023年12月

本隊網上簡介



如對本單位有任何意見
歡迎致電與本單位職員聯絡

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司
Hong Kong Christian Service is a registered charity
and company limited by guarantee

幸福一角 (職業治療篇)



以下是參與我們服務從而找到人生新的意義，邁向更幸福生活的兩位義工。「A」女士為退休人士及「B」先生是居於本隊服務院舍內的院友。

很多人會將自己人生的意義與工作能力及家庭崗位掛勾，沒有工作或者不需照顧他人，人生就等如再沒意義。

「A」義工，因早婚 50 歲左右兒女都已獨立，無經濟壓力下決定過退休生活。退休後感到生活沒有目標、意義、空虛及情緒低落。「A」義工因一次機遇加入義工的行列。她積極參與不同類型的義工服務，主動關心身邊的人、事及物，把自己過往的人生經驗、興趣及技能分享給其他人，同時又透過不斷接觸新事物學習新技能，充實自己的退休生活。「A」義工退休後的生活滿有意義，鼓勵大家可借鏡「A」義工的經驗，收獲一個自我充實幸福快樂的人生。

文章節錄來源：
衛生署長者健康服務(2023)。《滋養幸福快樂人生》。
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/nourishing_happiness.html

「B」院友義工，因身體機能衰退入住私營安老院，在入住之初不太習慣，覺得自己“無用”常感悶悶不樂。後來透過參與本隊舉辦的社交康樂活動，繼而成為本隊的院舍義工，因為認識到一班新的院內院外朋友，再次培養出新的個人興趣，例如：下棋、做運動及玩遊戲等。他的孤單寂寞感減退，生活的快樂及自我價值得以展現，幸福感隨之而來。很高興院友透過參與我們的服務達至助人自助，又可從中將自己的價值及意義加以發揮。相信看到本文的你都可以做到。

我們的團隊一直致力為深水埗私營安老院舍提供多元化的服務。本年度服務目標為3R，即院友能重新享受生活(Re-enjoy life)；再次投入各式各樣的活動(Re-join activities)感受身心靈的快樂；再次與社區連繫(Re-connect with the society)，提升生活中的幸福感。



照顧在院舍居住的長輩從來都不是一件容易的事。就算是身經百戰的院舍職員都會有無從入手的情況，何況到訪陪伴的家人。照顧體弱長輩除了要用心，恰當的輔助照顧用具及護理知識缺一不可。如果“乜都唔識”難道真的只有要硬著頭皮去做？

在這裏分享一個本隊職業治療服務的工作日常。

陳婆婆是一位需要全時間護理的長者，雙腳因長期臥床而嚴重攣縮。他的兒子每天下午都會到院陪伴婆婆，為她轉移到扶手椅上「安」坐。陳婆婆腰背乏力身體會傾側一邊，盤骨亦有前滑的情況，需要坐穩實在不易。院舍職員提供不同的靠枕予長者支撐身體以維持坐姿。兒子每次的陪伴都得膽顫心驚，視線一刻也不敢離開，生怕一不留意，媽媽便會向前滑出而跌倒受傷。



職業治療師為陳婆婆進行了一個全面的坐姿評估，向其兒子介紹了一系列合適為陳婆婆改善坐姿工具：包括後傾輪椅，有側面承托的背墊和坐墊。同時亦解釋了預期的效果。職業治療師透過為陳婆婆申請合適的資助，成功為她添置了以上輔具。

兒子再次陪伴陳婆婆安座時，真的不用再心驚驚。兒子陪伴陳婆婆的時間亦有所增加，婆婆坐得更安全舒適。這是職業治療師工作的其中一個日常。

陳婆婆及兒子的幸福，原來就是可以雙互陪伴這樣「簡單」。





在藝術中 找到幸福

根據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 指出幸福感是一種包含生理、心理、及社會幸福感的完整狀態，不只是沒有疾病或生理虛弱。

過去四年，本隊致力在院舍舉行不同類型的藝術小組，一方面可鍛煉長者手眼協調，透過藝術創作逐漸掌握技能，讓院友提升成功感及自我認同感，鼓勵院友嘗試和探索新的可能，培養正向心理，增進身心健康。

另一方面長者亦可在創作過程中增進或建立與其他院友的友誼。亦可與其他院友分享創作背後理念和故事，以及分享快樂，在共同創作的互動中感受到幸福感和滿足感，令生活有意義及更幸福。本隊社工同時亦鼓勵有能力的院友協助能力較弱的院友完成作品，保持院友建立幫助別人的行為，為別人送上關心及支援。

有調查發現，長者患有的長期疾病愈少，與人接觸的時數愈高，其幸福感分數愈高，例如長者與人每接觸多一小時，便增加 0.875 分的幸福感。我們不能決定是否患病，但我們可以選擇是否要幸福的生活。本隊致力連繫社區上不同的義工團體，邀請其協作舉辦豐富多元的社交康樂活動，增加院友與社區人士的互動，增加長者與人接觸及交流的機會，豐富其社交生活及提升長者的幸福感。

你們也想存滿自己幸福錢壘嗎？歡迎更積極參與本隊為各位預備的活動，期待有你的參與。



院友合作製作色彩繽紛的鎖匙扣。

透過製作七彩燈，能提升參加院友的創意，保持手指靈活。看看笑臉就知有幾開心。



透過繪畫成為獨一無二的作品張貼佈置房間，讓院舍長者能從中獲得成功感及被別人讚賞的喜悅。

文章節錄來源：
大公文匯 (2023年9月26日)。《老友記「食飽即幸福」團體鄰人陪伴用歡笑打破孤獨》。
<https://www.tkww.hk/a/202309/26/AP65129d55e4b07d757f8d725d.html>
昔日東方 (2023年9月27日)。《與人接觸能增加長者幸福》。

服務質素標準

由於篇幅所限未能盡錄內容，如想了解詳情，可向本中心職員查詢。

服務質素標準

本期繼續介紹社會福利署制定『服務質素標準』(SQS)的內容，今期介紹『服務管理』及『對使用者的服務』部份，包括：標準7(財政管理)、標準8(法律責任)、標準9(安全環境)、標準10(會員類別、招收準則、接納及退出程序)、標準11(滿足服務使用者需要)及標準12(尊重服務使用者的知情選擇權利)。

服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

- 標準 7 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。
- 標準 8 服務單位遵守一切有關的法律責任。
- 標準 9 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

- 標準 10 服務單位確保服務使用者及其家屬或轉介社工獲得清楚明確的資料，知道如何申請和退出服務。
- 標準 11 服務單位制定有效方法，及時和適切地評估服務使用者的需要。
- 標準 12 服務單位需向服務使用者提供足夠資料，讓他們能作出選擇及決定，並以尊重他們的知情權及選擇權。

預告：單位於12月至1月會向各院舍及服務使用者進行服務滿意求問卷。如有對本服務的讚賞及意見。歡迎提出，期待收到你的回應。



申請辦法：
請即致電本中心
(電話: 2111 8313) 或
聯絡社工
施先生 / 林姑娘

QR Code
填妥申請表

我們的義工服務多樣化，探訪、小組活動、手工藝或歌唱表演均可帶給院友歡樂，誠邀你的參與。

- 招募對象：18歲或以上
- 有耐性及愛心，願細心聆聽
- 如有特別興趣及技能更佳 (如唱歌，手工藝，園藝等等)
- 願意走訪深水埗區院舍探望長者、為長者帶來歡樂



活動 花絮

本隊舉行不同的主題性及多專業合作活動，讓院友回味過去因疫情而推遲或取消的活動(Re-Join)。

院友一同製作杯墊，能夠訓練參加者的手眼協調能力，也能放鬆心情及豐富院舍生活。

手工藝活動

院友可以自行選擇喜歡的顏色，為自己的作品添上不同的色彩。完成作品後，會把作品留給院友作留念，他們均十分開心。



社區義工探訪、護老者及院友外出活動，讓院友重新觀察及接觸社區，與社會再接軌(Re-connect)。

義工探訪活動

義工團體帶來懷舊金曲表演，期間邀請院友一同合唱或揮動樂器打拍子，其樂融融。



院友重新感受生活的喜悅(Re-enjoy)。



邀請不同的義工團體到訪院舍，鼓勵院友們參加各種集體遊戲，讓院友保持對外界的聯繫，感受到社區人士的關心。



中秋節慶祝

為慶祝中秋節，本隊積極募集了過千個月餅送抵區內 59 間私營院舍。院友一同品嚐中秋應節食品，懷緬往事，一同感受中秋節的氣氛。社工與院友一同製作燈籠，藉此練習手部功能及視覺空間，為長者帶來滿足感增添歡樂。



因活動照片眾多，快樂的時刻未能盡錄。

活動預告



本隊將於12月至2月期間到各間院舍舉辦更豐富及精彩的聖誕及新年節慶活動，讓院友可以感受節日的氣氛及社區人士的關心，歡度佳節，如未能安排參加本隊中秋節慶祝活動的院舍，可以把握聖誕節及新年的機會，主動聯絡本隊社工，盡早為院友安排專屬的節慶活動。

