

文昌鄰舍康齡社區服務中心
逢源鄰舍展能中心
逢源鄰舍康齡社區大學
逢源鄰舍長者日間護理中心

穗港同行 十九年



逐夢逢源鄰舍情



十九周年
康齡中心成立 周年
慶典活動



19 周年誌慶
二零一七年十二月

廣州市荔灣區人民政府
逢源街道辦事處



鄰舍輔導會

穗港同行十九年

逐夢逢源鄰舍情

19周年誌慶

目錄

目錄	1
嘉賓題辭	2
廣州市荔灣區人民政府逢源街道辦事處簡介	23
鄰舍輔導會簡介	24
前言	25
生命之輝——計劃緣起	32
重拾夢想由政策故事開始——計劃理念及理論基礎	34
培訓是社工前行的動力	36
逐夢人生 關愛我·家·人計劃	49
☞ 認識生命·關愛自己	49
☞ 欣賞生命·關愛家人	66
☞ 熱愛生命·關愛他人	72
服務統計	76
感謝	79



扶
羣
利
衆

匡
社
善
鄰

「穩港同行十九年·逐夢遙源鄰舍情」周年紀念

財政司司長陳茂波



「穗港同行十九年·逐夢達源鄰舍情」周年紀念

仁風博衍
嘉譽日隆



律政司司長袁國強





中華人民共和國第十二屆全國人民代表大會
常務委員會委員

范徐麗泰



穗港攜手十九載 福臨耆智展新篇

賀「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶

「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶

福臨耆智 共融發展



香港基本法委員會副主任

梁愛詩



敬賀

二零一七年



作善惠眾
顯愛同心

「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶

中華人民共和國香港特別行政區
立法會主席梁君彥





「穗港同行十九年·逐夢遙源鄰舍情」周年紀念誌慶

穗港同心 共建和諧

中央政府駐港聯絡辦
社會工作部
部長

楊民



廣東省殘疾人聯合會理事長張永安

穗港親睦 啟智匡能

「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶



「穗港同行十九年·逐夢達源鄰舍情」周年紀念誌慶

愛盈穗港
至善同心

勞工及福利局局長羅致光





穗港連心 安眾利民

民政事務局局长 劉江華



「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶



「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念

安老揚善 關社澤羣

食物及衛生局局長陳肇始





商務及經濟發展局局長邱騰華



惠播四方

「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念



「穗港同行十九年·逐夢蓬源鄰舍情」周年紀念

福蔭耆老
澤沛坊鄰

政制及內地事務局局長聶德權





功崇穗港
惠益耆賢

「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念

保安局局長李家超





「穗港同行十九年・逐夢逢源鄰舍情」周年紀念

減廢善鄰 節能厚生

環境局局長黃錦星





廣州市殘疾人聯合會理事長陳學軍

群策合力 嘉惠社區

「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶



「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶

嘉惠社區 功崇桑梓

安老事務委員會主席林正財



中國社會工作聯合會副會長兼秘書長劉京

大愛同心齊展翅 耆智共融薈社群

「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶



「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶

扶老匡能 德業綿長

廣東省社會工作師聯合會會長李敏蘭



兼籌並顧 惠澤群庶

廣州市社會工作協會會長張慧珍

「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶



中社社會工作發展基金會理事長趙蓮奇

促進專業 襄弼功偉

「穗港同行十九年·逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶



鄰舍輔導會會長葉德安

助鄰扶老 服務社群

「穗港同行十九年・逐夢逢源鄰舍情」周年紀念誌慶



廣州市荔灣區人民政府 逢源街道辦事處簡介

逢源街位於廣州市荔灣區老城區中部，是一個具有濃郁西關風情的人口密集型社區，街轄面積零點七八平方公里，下轄十二個社區居委會，逢源街轄區戶籍人口約六萬人，其中六十歲以上的長者有一點三萬人，約佔總人口百分之二十一點六七；十八歲以下青少年約一點一萬人，約佔總人口百分之十八點三三；孤寡、特困群眾等弱勢群體一千人；殘障人士近一千人，是一個典型的老齡人口密集、困難群體較多的街道。

逢源街道辦事處基於社區服務需求，率先探索社工服務，在一九九七年就開始用專業的社工手法為居民提供專業服務；率先開展穗港合作，開創了全國穗港合辦社區服務的先河。成立了全國第一個街道慈善會、全市第一個家庭綜合服務中心、全市第一個日間托老中心、全市第一個社區衛生服務站、第一支長者義工隊、家庭義工隊等。構建了一個彰顯「樂居宜商福地、民生幸福典範、西關文化故里」的特色逢源。街道先後獲得了首屆全國優秀專業社會工作服務專案優秀獎、全國社區服務示範街道、全國社區服務示範社區、全國文明單位、全國和諧社區建設示範街道、全國和諧社區、全國老齡工作先進單位、全國社區服務工作示範單位、全國社區養老服務先進街道、全國志願服務先進集體、全國精神文明建設工作先進單位等榮譽稱號。





鄰舍輔導會簡介

鄰舍輔導會創立於一九六八年，乃香港一間提供社會福利服務的註冊非牟利機構，一直秉承「助鄰扶老，服務社群」精神及社會工作專業操守，致力為各階層年齡居民及最不能自助的社群，提供最適切的服务。

隨著香港社會需求的改變，鄰舍輔導會成立了家庭及兒童福利服務部、青少年服務部、安老服務部、康復服務部、社區發展部、內地服務部、教育服務部、醫療衛生服務部和社會企業部，共八十個服務單位，包括：綜合服務中心、綜合家庭服務中心、家庭支援網絡、市區單身人士宿舍、緊急臨時住宿服務、少數族裔人士支援服務中心、綜合青少年服務中心、地區青少年外展社會工作、青少年深宵外展服務、學校社會工作服務、課餘託管服務、兒童發展基金計劃、長者地區中心、長者鄰舍中心、長者活動中心、長者支援服務隊、隱老者支援服務、長者日間護理中心／長者日間護理單位、綜合家居照



顧服務、長者社區照顧服務券試驗計劃、離院長者綜合支援計劃家居支援隊、護理安老院（提供持續照顧的護理安老宿位）、綜合康復服務中心、特殊幼兒中心嬰早期教育及訓練中心、展能中心、自閉症人士服務、展能中心暨嚴重弱智人士宿舍、駐機構職業治療服務、輔助就業服務、殘疾人士在職培訓計劃及續顧服務、綜合職業康復服務中心、嚴重殘疾人士護理院、嚴重肢體傷殘人士宿舍、嚴重弱智人士宿舍、中度弱智人士宿舍、輔助宿舍、殘疾人士地區支援中心、嚴重殘疾人士家居照顧服務、日間社區康復中心、日間暫託服務、住宿暫顧服務、殘疾幼兒暫託服務、嚴重殘疾人士日間照顧服務、延展照顧計劃、職業康復延展計劃、延長時間服務、鄰舍層面社區發展計劃、展能中心及職業康復服務、督導工作、培訓計劃、育嬰園、幼稚園暨幼兒中心、暫託幼兒服務、延長時間服務、幼稚園暨幼兒中心兼收計劃、耆齡社區大學、智齡專上學院、職員再培訓局課程、中醫藥服務、社區診所和餐廳，去年，在香港服務人次達三百四十多萬。

使命

作為一間以誠信、希望與愛心而建立於香港的多元化服務非政府機構，我們確認本會集體責任在激勵自助、互助的延伸，倡導社會公平與公義，並致力提供卓越專業服務以共同發展一個互相關懷、尊重及分享的社會。

三“E”文化

公平（Equity）：我們恆時堅守社會工作原則與價值，發展人的潛能，促進公平與正義、權利與義務並重；卓越（Excellence）：不論在服務提供、督導與管理等方面，我們要在質與量的層面，要求進步；延展（Extension）：我們的服務類別從基層發展，延展至具有多元目標的社會綜合服務，以及服務地域從香港本土，延展至澳門及中國內地。



前言

去年，「全國社會工作推進會」在廣州舉行會議及參觀，文昌鄰舍康齡社區服務中心、遼源鄰舍展能中心、遼源鄰舍康齡社區大學和遼源鄰舍長者日間護理中心的職員一起接待。家綜中心獲廣州市社會工作協會年度評估為優秀，並獲廣州市民政局頒廣州市品牌社會組織稱號及獲「廣州十佳家綜」榮譽證書。文昌鄰舍康齡社區服務中心黃郁雯主任獲荔灣區民政局和荔灣區社會工作協會頒優秀社工稱號。



圓夢鄰舍遼源情

文昌鄰舍康齡社區服務中心、遼源鄰舍展能中心、遼源鄰舍康齡社區大學和遼源鄰舍長者日間護理中心延續「珍惜生命·圓夢人生」的主題，我們去年運用羅傑斯的「人本取向」、埃爾克森的「心理發展理論」、馬斯格的「需要層次理論」、麥克懷特和大衛艾普斯頓的「敘事治療」作為理論基礎，以個案、小組和社區活動，發掘及協助實現服務使用者的夢想，讓他們自我實現。





社區層面，舉辦了五次道總講堂，在達源十二個社區進行系列式的廣泛宣傳，由淺入深地告訴大家如何才能夢想成真，從尋夢的重要、夢想的基礎知識、尋夢的付出與學習、尋夢的困難等，協助服務使用者去尋夢，以聚會集體或上門個別等形式，收集了二百多個的長者夢想。



小組層面，開展了「夢賞人生」、「潛心耆夢」、「五湖四海尋夢羊城」、「細賞人生曲」、「回味人生」、「彩繪人生」六個小組，讓不同群體長者總結人生的順與逆，規劃未來，獲得人生智慧和跨越自我。個人層面，透過在社區和小組中對夢想的發掘，我們揀選出個別的梦想，以個案方式協助其實現。





長者義工發展

文昌鄉舍康齡社區服務中心的長者義工去年參與了蓬源街公益市集活動，以義買、義演、義教等方式，為社區弱勢人群籌集善款；長者義工和社會義工也積極參與社區探訪；在促進義工交流方面，組織了康齡分隊會議、不同的義工組的交流等。



殘疾人士生命教育

去年，蓬源鄉舍展能中心的生命教育以「熱愛生命，關愛家人」為題，透過社工的引導，殘疾人士同樣可以完成家庭任務。社工開設「生命的奧秘」種植小組，讓服務使用者

瞭解生命發展的過程，認識生老病死的現象，懂得熱愛生命，感恩家人；

在母親節和父親節開展「最美的花送給最美的媽媽」和「美味感恩在行動」，鼓勵服務使用者回報家人。隨著生命教育的深化，相信服務使用者會有更多的改變和更好的成長；從認識生命到珍惜生命，從關愛自己延展至關愛家人，願意承擔家務回報家人。





逢源鄰舍康齡社區大學

逢源鄰舍社區大學去年平穩地發展，有三位耆年老師包括兩位書法和一名胡蘆絲老師加入；還回應需求，開展了多期智能手機班，吸引長者參與。在二零一六年十二月第四屆畢業禮，共有一百二十四名學生畢業。

長者日間護理服務

逢源鄰舍長者日間護理中心去年整合了護理、康復和照顧的資源，為二十四位長者提供近一萬兩千人次護理服務、五千六百人次康復服務及小組活動；每月測試血糖和舉行健康講座及每半年檢查身體；又增設水果餐和泡茶，平衡膳食；適時提供紓緩服務，如眼貼、紅豆熱敷等。



中心為長者開設社交、康樂和發展性小組和活動，如聯合社區義工隊每月舉行生日會、外遊和節慶等活動；還開展「夢賞人生小組」和「耆老趣味手工坊」，前者與長者回顧人生困難的經歷，提升自信心與應對力，並透過分享促進長者間的支援。



員工培訓

為了有效推行年度主題，四間中心安排員工參加多個培訓，如在香港大學舉行的「生命的姿彩：以敘事治療提升生命質素」、本會執行幹事李蔭國先生就敘事治療理論的培訓、本會內地服務督導何振邦先生主講的「社會福利服務的建立：同輝心的重溫與探索」培訓、善寧會「第十三屆香港舒緩照顧研討會」等。



組織員工觀看了本會康齡劇社的口述歷史劇《留住埗城香之芳菲絮絮》，並由李騰國先生和蔡永慧女士進行整天的「口述歷史劇理論和實務」工作坊培訓。



「珍惜生命·圓夢人生」十八周年誌慶活動

二零一六年十二月十七日，迎著冬日暖陽，四間中心舉行了「穗港同心十八載·圓夢鄰舍蓬源情」周年誌慶活動，穗、港兩地嘉賓應邀出席，現場有二百多位遠源長者和殘障人士參加。活動圍繞著「珍惜生命·圓夢人生」年度主題，首先由展能學員的《超越夢想》舞蹈打響頭炮；之後，嘉賓進行「同心圓夢·放飛夢想」儀式，讓「圓夢心形」振翅飛翔，泡泡象徵夢想徐徐飛向天空，讓人感到社工為服務使用者實現夢想的喜悅。





蓬源鄰舍康齡社區大學圓了長者大學夢，共有一百二十四位長者畢業，他們在耄耋之年，穿起學士袍，戴上學士帽，接過畢業證書，興奮之情溢於言表。老師義務教學，甘於奉獻，用無限耐心與細心讓長者學習舞蹈、唱歌、粵曲、英語、書畫、保健等知識。有老師在接受學生送出的鮮花時，甚至泛起淚光。

在《圓夢》情景劇中，為展能學員藝藝圓了上舞台的夢想，藝藝中風兩次，十分虛弱，但一直很希望在舞台展現自己，社工很想為她圓夢，因此，讓長者以口述歷史劇的方式說出夢想，長者義工陪伴著藝藝和她媽媽上台，播放著藝藝的錄音，「我有我夢想 我得你都得！」大家即時鼓起雷鳴般的掌聲，藝藝倍感開心地與演員合照留下美好一刻，最後由長者義工的《圓夢舞曲》舞蹈作壓軸，嘉賓開起香檳祝賀周年誌慶圓滿成功。



生命之緣——計劃緣起



文昌鄉舍耆齡社區服務中心主任
黃郁雯

生命是甚麼？是旅程，是經歷，是成長，是傳承……從遠古到今天，人類都不斷追尋探索生命，其中涉獵哲學、宗教、科學等領域，生命在呼吸之間……很形象地描述了生命的脆弱與無常。面對這變化不定的生命歷程，我們應用甚麼的態度來面對自己、家人及別人的生命呢……於是生命教育也隨著我們的需要而衍生了。

時光飛逝，生命教育在遠源推動了好幾年，讓很多服務使用者得到很多收穫。去年，我們總結經驗，提出了「認識生命，關愛自己；欣賞生命，關愛家人；熱愛生命，關愛他人」，在個人層面，我們透過道德講堂，鼓勵長者認識生命的起源及意義，明白生命的堅強與脆弱，明白生命的意義在於推動社會前進與傳承智慧給下一代，從認識自己開始，關心自己的健康，我們根據長者身體狀況的需要，開展了防跌及穴位小組等，讓長者認識如何減緩退化，好好規劃未來。在家庭層面，我們鼓勵長者和家人相互理解，彼此欣賞，關係就像舞者，需要配合，有時進，有時退，我們關心家人，



需要互相尊重，不能以關心為由而「綁架」家人的意願，要從家人的需要出發，一起成長，守護家庭。在社區層面，我們以長者義工為榜樣，鼓勵社區更多人投入義工行列，善用生命的閒暇，奉獻自己，為社區服務，提升生命的高度。

在專業上，我們運用敘事療法在主題計劃三個層面上。在我們相信社會受主流論述的影響，如忌諱「死亡」最好不說等，但當我們嘗試和長者溝通時，大部分其實都很想表達，且有自己的看法，這引證我們在二零一五年的調查結果，我們發現長者不太忌諱死亡，也願意分享未來的安排，每個人才是自己的專家，他們才知道甚麼適合自己；我們需要「去專家化」，陪伴長者一起建構他們的生命。

生命是奇妙的，生命主題會讓人更明白自己的需要及未來的方向，我們希望借助生命之緣，共逐我們的夢想。



重拾夢想由改寫故事開始—— 計劃理念及理論基礎

鄰舍輔導會長者服務督導
何振邦



每個人都有夢想，因為夢想令人生更有方向。奈何人年紀漸長，夢想亦好像變得高不可攀。去年，服務計劃的主題是「圓夢」，工作人員發掘出一些雖然多年來懷有夢想但礙於不同原因而將夢想置諸高閣的服務使用者；為了提升他們的自信，讓他們相信自己可以實現夢想，工作人員運用同行者必須具備的「同理心」去耐心聆聽他們的故事，令他們感到有人明白自己。工作人員更以「敘事治療」的「主流論述」(dominant discourse)作為介入點，在與他們對話時減少他們內化了的負面自我評價如「我年紀這麼大，必定無能力去實現夢想」，讓他們慢慢地重拾自信；工作人員亦為他們提供實質的協助，如去年為夢想開演唱會的長者尋找場地及宣傳，最終他們得以圓夢。

去年初嚐到「敘事治療」應用在服務中的成效後，為了能更掌握這套理論，工作人員在本年四月專誠到香港跟帶領過「敘事治療小組」的社會工作人員進行學習。工作人員回到廣州後隨即思考如何應用所學到的知識。延續去年的主題，工作人員希望任何人不論受到甚麼樣的限制，都可以圓夢。有些服務使用者由於天生或後天的殘疾令他們不卑放低夢想，更甚者是忘記自己原來有夢想的權利，因此，工作人員希望與這些弱勢羣體一同改寫自己的故事，將原本單薄的故事變得豐厚。

工作人員今年運用「敘事治療」的概念及策略作為框架，為高血壓長者、中風長者、喪偶長者及展能學員提供小組服務。在「敘事治療」概念中，「主流故事」(dominant story)和「替代故事」(alternative story)時刻為工作人員提供清晰的進路。工作人員先協助服務使用者意識到「主流故事」將當下的自己困在充塞著問題的人生，進而覺察到問題如何與自己糾結在一起，例如：中風病人的家人很多時認為病人甚麼都不能做及要人幫，病人則認為自己已經成為家人的包袱。當這些病人想像下一刻的自己時，無可奈何地只可順著現有悲劇故事的發展，工作人員須要解構這些由社會建構而成的主流論述，並協助病人發掘隱藏了的「替代故事」。工作人員相信病人的人生必定有一些能滿足自我的經歷，如能將這些經歷替代當下的主流故事，病人的未來則可以改寫，例如：中風病人除為了可恢復活動能力而願意忍受極大痛苦去進行康復外，還在年輕時曾經歷戰亂，現在的苦相比當日的，只是小巫見大巫。這個被遺忘的故事如能重現，病人就能重獲能力感去駕馭問題。這個重新得力的歷程符合社會工作與及以人為本服務的信念：服務使用者才是處理自己問題的專家。

在「敘事治療」策略上，工作人員主要運用「外化對話」、「重寫對話」和「局外見證人」。「外化對話」用以解構問題，將人與問題剝離，步驟包括「為問題命名」、「描繪問題對自己的影響」、「評價問題的影響」和「辯解問題的影響」。為了協助服務使用者從問題中抽離，工作人員可邀請他們繪畫「生命樹」，運用比喻幫助他們分享自己的故事。「重寫對話」是協助服務使用者從例外於現況的獨特結果中，看到自己有能力的一面，令新的故事線（alternative storyline）浮現出來。「局外見證人」是服務使用者在有充足心理準備之下，接受第三者的回饋，目的是鞏固新的故事。這些策略的運用概括如下：

	環節一	環節二	環節三
步驟	解構充斥著問題的生命故事	建立新的生命故事	鞏固新的生命故事
策略	外化對話	重寫新的生命故事 發掘獨特結果	局外見證人實踐

（周愛華，2016）

今年的年度計劃，同時須要兼顧：既要滿足服務使用者的需要，亦要提升工作人員的專業能力，參與服務計劃的團隊為了令服務使用者能享用更具專業質素的服務，不惜千里迢迢到香港學習和勤力地重複練習，希望各位讀者能細心閱讀往後的文章，感受這個團隊為服務使用者所付出的心血。

參考資源

1. 周愛華（2016）《敘出借·愛·望——敘事治療實務手冊》，香港城市大學應用社會科學系
2. 艾莉絲·摩根（2008）陳阿月譯《從故事到療癒——敘事治療入門》，心靈工作坊文化事業股份有限公司



培訓是社工前行的動力

文昌鄉舍康齡社區服務中心主任
黃郁雯

社工參加培訓，是行業需求，也讓社工不斷地充電學習，不斷地成長與進步，因為人進步了行業才可進步，所以培訓是社工前行的動力。

每年鄉舍輔導會按同工的需妥和服務發展的方向，如提供優質服務、推行生命教育等，籌劃一些相應的培訓給予達源的同工。今年也不例外，我們安排同工到深水埗康齡社區服務中心、深水埗康齡社區服務中心綜合家居照顧服務、屯門區長者日間護理服務中心、認知障礙症



個案管理計劃、怡欣山莊、屯門綜合就業服務中心、何文田體育館餐廳、自閉症專門店，還到沙田大會堂觀看口述歷史劇；讓中心兩位主任學習管理相關知識，在專業上同工學習各種服務手法及敘事治療法，新入職的社工和社工助理瞭解行業；有集體學習的環節，又有分開專項學習。今年我們還邀請達源人家服務中心兩位社工參與，互相學習，彼此砥礪。這次培





訓，同事收穫頗豐，對我來說，管理的提升培訓及敘事療法的專業培訓印象很深。

隨著社會老化日趨嚴重，我們今年推出長者配餐及居家养老服务拓展，所以，培育中層骨幹尤為重要，我們的管理經驗及視野也必須從原有局限中走出來，到香港學習，是及時雨，給我們成長養分。在香港，我學習到發展需要不斷重新定位和調整架構，運用一些量表去規範同工的日常工作及計劃等，而主管的分工需要商討定位和明晰。管理者的其中一門智慧是學習忍口忍手，讓同工去試去練。一路下來，會看到同事的成長。管理不是件易事，需要繼續努力與學習。



培訓中的敘事療法用的是社區、個案及小組的工作手法；社區手法用「主流論述」的理論，讓社區人士重新對年輕媽媽賦予新的認識與想法，這個學習啟發了我對社區工作的靈感，生活中都受到大眾媒體的影響，人很易就有從眾的心，對人和事標籤化，當我們盡力去告訴大家實情時，往往受到很多阻力，例如之前的死亡教育，推行時面對著種種困難與挑戰。

敘事治療讓我看到如何推動大眾對一些固有的認知賦予新的認識和理解，在個案中如何把敘事和畫畫結合，我在六月的小組中嘗試，效果真的好，組員的能力讓我驚喜連連，讓我認識到人的潛能真是無限；痛症小組讓我看到香港同事帶領小組的成熟與心思，他們能運用理論到實際中，讓我躍躍欲試，期望下次給大家驚喜。

鄰舍和遠源合作十九年，我們看到鄰舍一直用專業的理念推動遠源在前进，精心策劃與安排每年的培訓，讓遠源人更專業，服務更專業。



滿載收穫的培訓之旅

達源鄰舍展能中心主任
何幼君

今年四月二十四日至二十九日我再次前往香港接受為期六天的專業培訓，二十四號中午，我們前往鄰舍輔導會的總部，由總幹事董志發先生為我們介紹鄰舍輔導會的機構文化和發展歷程。第二天，我們參觀了黃大仙展能中心和黃大仙康復支援中心，第三天，我們前往屯門參觀屯門綜合就業服務中心及瞭解家職會的建立和運作情況，中午，我們特意去了何文田體育館餐廳午餐，瞭解香港社會企業的情況和運作模式。第四天，參觀了怡欣山莊，瞭解香港殘障人士綜合服務，尤其工場管理和運作情況。第五天，瞭解敘事治療理論在個案及小組層面的應用。第六天，觀看口述歷史劇《沙田四世代》。



這次培訓內容豐富，收穫滿滿，尤其是「敘事治療理論在個案及小組層面的應用」這內容，這是繼去年十二月關於「敘事治療理論基礎以及敘事治療理論在口述故事中的運用」培訓的延續。去年的培訓，讓我初步接觸敘事治療這理論，時間急，聽後有點朦朧，這次透過理論的解讀，實地的觀察，經驗的分享，讓我頓覺茅塞大開。

這次培訓得鄰舍輔導會資深社工簡SIR、陳姑娘和學生為我們講解敘事治療的基本技巧，以及敘事治療在個案和小組中的應用，讓我初步掌握「外化對話」、「重寫對話」等基本技巧，還聆聽了「與痛同行」敘事治療小組的經驗分享，讓我對技巧在實務中運用有更深的瞭解。我們還觀看口述歷史劇《沙田四世代》，該劇生動地展示沙田人的奮鬥故事，演員是沒學過表演的長者，非常有真實感和時代感，觀後情不自禁地留下四句感言：沙田歷史，變化萬千。艱苦奮鬥，代代相傳。



香港之行，讓我瞭解到香港社會服務運用敘事治療在長者服務中比較普遍地運用，社工幫助長者發現生命中充滿正能量的亮點，不斷地化大，引導長者克服日前的困難，幫助他們走出困境。透過學習激發了我的反思，感覺敘事治療同樣可在康復服務改善家庭關係中運用，透過「外化對話」、「重寫對話」讓服務使用者重建信心。

做你所學，進而教你所做

達源鄰舍長者日間護理中心主任
杜菁瑩

二零一七年四月二十四日，我拖著行李，帶著問題，踏上為期五天的赴港學習之路，很感激鄰舍輔導會自上而下全體同仁的盛情款待和傾囊相授，回顧五天的學習之旅，雖然身累但心不累，總有種意猶未盡的感覺，還想看更多，聽更多，學更多……

很佩服督導們在四月初就此行向大家徵集了學習意向，我帶了最少六個問題，很慶幸能在兩天於屯門區長者日間護理服務中心的觀摩學習中找到答案，對比別人，看看自己，才發現自己的工作做得不夠，正如其中的問題：如何實施制定好的個人照顧計劃？通過在港培訓觀察所得：日常的活動和小組都是根據個人照顧計劃進行的，制定長者的護理和康復表格，將指引變成行動，全員參與，共同推進。學習回來半個月，針對這項服務分別和督導、同事討論了幾次，將同事和長者劃分，成立「一帶一路」小組，編制每個長者日常護理及康復訓練指引，由專責職員跟進，一者細化每個崗位的工作內容，發揮職員效能；二者標準化管理，專責便於問責，從而能更客觀地對該項服務進行檢討和修正。從七月開始至今，無論是長者或是同事，在「一帶一路」小組中不僅加深彼此瞭解，更重要的是能換位思考，不斷完善自我，接下來我將協同各同事繼續求變，目的只有一個：學以致用，讓一切回歸服務當中。



赴港培訓的另一個重要課題——敘事治療。同工透過個案和小組應用的分享，讓我大致瞭解何謂敘事治療及其基本技巧，讓我驚訝敘事賦予療癒的力量可大。回來工作後，參與督導推薦周博士編著《敘出信·築·愛》的敘事治療實務手冊，進一步學習療愈理念，書中大量引用個案和小組實例，通俗易懂的文字讓初學者的我更易掌握，繼而在網路上找到台灣敘事治療取向訓練講師、心理諮詢師黃錦敦的相關書籍繼續學習，其中《陪孩子遇見美好的自己》，先透過真人實事改編的故事呈現，再說明故事中敘事治療相關的概念、思維和做法，每當自己想再深入體會作者的論點時，就不知不覺帶著好奇心和不設立場的態度和身邊人開始聊著屬於他們的生命故事，從書中領略到敘事治療的「獨特魅力」，也會更懂得身邊人。九月下旬，開設了名為「中風，你好？」輔導小組，其中運用敘事治療中的部分技巧，如「外化對話」和「重寫對話」，讓中風患者述說出問題故事，並評價和辯解問題對當事人的影響，給當事人反思的機會，從而將問題和當事人分開；透過支線故事找出獨特結果，協助當事人重新檢視、整理和解釋自身的處境，建構新的人生方向。小組仍在進行中，如同學習，在不斷的知識積累和躬行實踐中攜手前進。

「做你所學，進而教你所做」，這是一種心態、一個理念、一份堅持、一項能力，借此白勉。

敘事治療培訓

文昌鄰舍康齡社區服務中心副主任
陳輔華

四月二十八日下午，在深水埗康齡社區服務中心，我們聆聽了敘事治療在小組的運用。兩位香港社工以她們曾開展過的敘事治療小組——「我和疼痛有個故事」作為例子，讓我們對敘事治療小組的設計有直觀的認識。

敘事治療創始人澳大利亞臨床心理學家麥克·懷特，使用的範式和例句需要本土化，讓人容易理解。香港社工在開展小組時，使用生命列車、旅程等載體「外化問題」，而「我和疼痛有個故事」小組則採用了生命旅程這個載體，通過小組，讓組員外化痛症對當事人的影響，透過分享面對痛症的經驗、處事能力和價值，重整其生活意義。我們觀看了開組的視頻，覺得小組設計不沉悶，有很多互動環節，如通過「大拍賣」遊戲，讓組員重新檢視曾經分享過的面對痛症時的能耐和對人對事的價值觀——即「獨特結果」，然後重新競選希望保留下來的「獨特結果」。唯一要注意的是開組時，兩位同工需要互相配合，一位在引導，另一位專注地記下組員發言的關鍵字。



培訓歸來後，我嘗試用敘事治療一些手法融入到高血壓自我管理小組中，通過「為問題命名」，可以看到有些組員會覺得患高血壓是人生的「包袱」，也有一些組員覺得「無所謂，隨遇而安」，當中看到組員對待疾病不同的態度。在分享「生命盼望」時，組員梁姨面對疾病時堅強的心態，動容的分享，令組員十分欣賞。雖然我並沒有全程使用敘事治療，但透過在小組中穿插運用，我能感覺到每位組員都是自己生活的專家，他們具備很多技巧與能力，足以幫助他們減少問題對生活的影響。社工在其中的角色，是引導他們看到自己的能力和價值。

赴港學習篇之敘事治療

達源人家服務中心社工
易泳思



今年四月，我赴港學習，最後一天的培訓內容是敘事治療，我聽過但沒有接觸過和應用過，抱著好奇，我期待著。

學習，當然是從概念說起；敘事治療，強調個人經驗、能力、價值和人生意義的治療方式。從個案工作來說，我們可以把敘事治療看作是陪同當事人一同走這旅程、一起尋夢的過程，在過程中，需要保持一顆好奇之心，承認自己的無知，與當事人合作，不把自身當專家，只有當事人是自己的專家。

香港同事為我們介紹了一個由敘事治療延伸出來的敘事繪本治療，多用於青少年服務，社工要求當事人畫畫有明確的主題如「我的家」、「我的自畫像」或「我的工作間」，提供三種顏色筆給當事人，社工留意繪畫過程，如對方的筆觸、用力、次序、微動作、表情、說話等，主要由當事人去介紹，我們不需做預設，分析畫作也沒有固定答案，

切記我們不作任何有評判色彩的詞語，這對我來說很新鮮，無論是通過繪畫為工具，還是作為社工的角色，我以前沒有想得那麼細，很容易會對當事人的畫作出解釋，反而較少留意當事人提到的細節位置，導致在個案工作過程中處理得不夠完善。

「我和疼痛有個故事」小組，作為敘事治療範例，向我們介紹如何將敘事治療應用到小組中，招募有疼痛困擾的老友記來參加，瞭解「疼痛」對組員的經過及影響。在過程中，很重要是「外化對話」，讓當事人明白當事人非問題所在，問題本身才是問題，減低他們的失敗感，如為問題命名，當當事人描述情況後，請他為問題命名，抽離出來，重新去定義，從而尋找出當事人獨特的結果，這些層層加深的小組進程，讓我獲益良多，也讓我重新去思考更多的小組方式。

短短一天的敘事治療學習，拓寬了我的新視野，從中我需要擴大自己的知識面來應對不同的服務使用者，同時審視自己在服務過程中的細緻程度，盼望之後在服務中有所改進。非常感謝這次的培訓機會，我將會運用所學到的知識根據實際情況來應用到服務使用者身上。

香港之旅—— DSM-5初探與社會企業的 經驗學習

達源鄰舍展能中心社工
何鳳群

眾所周知，香港社會工作的發展，比內地的至少要早一百多年，香港很多社會工作經驗都值得我們借鑒，故趁機會到香港展開學習之旅。

這次旅程，我參與了由臨床心理醫生趙淑眉女士講授美國的《精神障礙診斷與統計手冊（第五版）》（簡稱DSM-5）相關課程。DSM-5介紹多種目前存在的精神障礙及診斷依據，對精神科醫生、臨床心理醫生有重要的診斷依據，對社工也有工作上的指導作用。

對於以前只瞭解到皮毛的我，這次的學習讓我大開眼界，不僅瞭解與神經系統有關的精神障礙，也瞭解與情緒有關的精神障礙，趙淑眉女士介紹一些精神障礙可以用藥物治療，一些卻無法用藥物治療，我想社工又能起甚麼作用呢？這是值得深思的問題。

旅程中，我瞭解了香港社會企業的發展，學習了相關知識和經驗。社會企業不是純粹的企業，也不是一般的社會服務，而是透過商業手法運作，賺取利潤，以貢獻社會，其目的是扶助弱勢社群，促進社區發展，社會企業重視的是社會價值而不是最大的企業盈利。在參與香港社工日主題研討會上，香港理工大學應用社會科學系副教授向我們介紹了社會企業運用的理論及社會工作者在其中的角色與作用，以「可持續發展，共建持續社區環境」為題，講述從人本中心到生態中心的發展，講述人在環境中，人類影響環境、環境影響人類的互相關係，講述社工以增強個人與社區抗逆力、促進社群共融、提升公民意識為介入方向，共建社會為本、社區為本、以人為本，人與自然共生發展的生態社區。社會企業就是可持續發展、共建持續社區環境的產物，多間社會服務機構同工分享經驗，其中聖雅各福群會同工分享的土作坊讓人印象深刻，以社區支持本土農業，重建人與自然關係，鼓勵社區基層街坊如中年失業者、低收入人士、基層婦女等參與管理，發揮他們的自我價值。

香港的經驗有很多值得借鑒的地方，人在環境中，考慮的是環境與人的關係，這同時讓我想到了生態系統理論，自然環境是人類發展的主要影響源，發展的個體在從直接環境到間接環境的幾個環境系統的中間或嵌套於其中。香港社會企業的發展優先考慮的是結合弱勢群體所處的環境如何發



揮弱勢群體的作用與價值，我們或許可以考慮當地弱勢群體的環境，結合社會的需要，根據他們的情況，因地制宜地建立多元社會企業，如婦女手工作坊，但這過程中還是少不了政府的支持。

為期四天香港學習之旅讓我受益良多，不僅耳聞豐富經驗，同時用眼看香港資深機構的項目運營，感歎香港社會工作行業發展的成熟，同時也讓自身思考現時服務的不足與香港經驗的借鑒，希望中心日後有更多的境外學習機會給社工，讓我們不斷成長。

香港培訓感想

建源鄰舍長者日間護理中心社工助理
陳靖琳

我第一次參與香港為期一個星期的培訓，參觀多個康齡中心、長者日間護理中心。當時我的工作較少接觸體弱老友記，對認知障礙及體弱長者的照顧認識較淺，通過這幾天的學習，有了進一步學習及認識。

屯門區長者日間護理服務中心運作非常忙碌，他們有專車每日五趟來回接送行動不便的長者。長者分批進食早、午、晚餐，物理治療師和職業治療師每周有特定時數到中心，另有社工支援服務。對於認知障礙長者，專門培訓照顧助理員，並為長者開設多個認知訓練小組，分別以懷緬治療、現實導向、感觀治療為主題。在照顧半失明、失聰的長者時，同事向家屬取得充分對長者的瞭解，首先讓長者熟悉場地，要讓他們感受到重視，同事之間清楚長者的脾性、習性，同事告知家屬別帶貴重物品到中心，遇到家屬不理解，同事好好聆聽，邀請家人到中心參觀。



深水埗康齡社區服務中心飯堂服務六十歲或以上居民，先考慮服務八十歲或以上的長者、特殊障礙、痛症康復者，現有三十五個名額，長者需一周前選擇好A或B餐。中心發揮義工力量，義工派發分餐具，每周水果有贊助商提供。中心綜合家居照顧服務的社工和物理治療師上門評估服務使用者的情況。

香港的中心培養老友記能夠自主學習，鼓勵按能力、時間去學習，提供多元化課程供選擇，並展示學習成果，鼓勵長者自主參與，發揮所長，特別在中心展板、活動道具、義務修理等提供機會，給他們展示能力，讓他們在中心擁有歸屬感。鼓勵長者自主健康，中心設自助量血壓儀器和血壓登記簿，關注健康狀況。這方面值得我們借鑒，接觸的比書本的知識多，收穫不少。讓自己對待長者服務保持一份初衷的心，用溫暖的心感染別人，用真誠的情感能幫助他人。

香港鄰舍交流之旅

達源鄰舍展能中心社工助理
郭耀勇

轉眼間在香港培訓課程已經結束，我認為這次培訓課程非常有意義，非常有必要，因為它不僅讓我瞭解鄰舍輔導會的發展歷史和規劃，更讓我開闊了視野，解放了思想，打動了內心。無論是從鄰舍總部到黃大仙展能中心、黃大仙熾盛支援中心、屯門綜合就業服務中心、何文田體育館餐廳、怡欣山莊，通過與每個同工交談，還是所看所聞，以及每次參觀和接觸，都讓我感受到他們的真誠與專業，使我有感觸和收穫；他們分享工作經驗、思路方法，使我有全面的提高，以下是幾點體會：



作為入職兩年的助理，我有一定的理論知識和工作經驗，但還是感覺到在某些方面不足，在服務過程中的困難覺得難以解決。通過黃大仙展能中心同工的經驗分享，聽取了服務理念、計劃目標和服務整合模式，許多平時工作的問題也找到解決方法，收穫很大，使我豁然開朗。其中家屬工作和員工生活質素方面，讓我更清晰地看到未來的路。

鄰舍輔導會的服務一直按照社會環境的需要而不斷地規劃及發展的。總幹事董志強先生說鄰舍輔導會的核心是「以人為本」，為一非牟利、非宗教、非政治而只提供專業社會服務的機構。他告訴我們必須堅守專業守則，真誠待人，有理性、專業自我和同理心，以服務使用者的需要出發。我對鄰舍輔導會的服務理念十分認同，無論甚麼樣的服務，本質都是以服務使用者為主，而不是為工作而工作，實實際際滿足服務使用者的需要，實踐他們的夢想。



觀看社區口述歷史戲劇—— 沙田四世代

文昌耆舍康齡社區服務中心社工助理
陳奇麗

今年四月，我到沙田大會堂文娛廳觀看《社區口述歷史戲劇——沙田四世代》，故事描寫沙田長者的親身經歷和珍貴回憶，讓年輕一代瞭解上一輩香港人堅毅不屈的精神和打拚事業的故事。故事講述沙田四世代的發展，從首代開荒資源匱乏、時代背景複雜、勤勞奮鬥，到社區越來越多人加入，再到經過奮鬥住進新式高廈，社會環境變得越來越好，人們享受著富裕的生活。

最令我有印象的是：在首代沙田人的生活環境裡，外來人員和原居民合作、互相幫忙的場景，人與人之間能相互關愛，讓人感到溫暖。我們學習到要接納遙遠社區的外來人員、體弱長者、失能人士等，幫助大家彼此關愛，通力合作，社區共融。

這個口述歷史劇，我們看到的不單是時代的變遷，更多的是社會發展背後大家的付出、建設和珍惜，才有今天和諧的社會。表演者用真實事件口述演繹，瞭解到他們生活不容易，值得我們學習和欽佩。在工作上，我們可以鼓勵長者多表達他們過去的經歷，編成故事或劇本，組織長者參加表演或講述自己的故事，或造成故事冊等，傳承勵志精神給居民。



赴港培訓回顧



遠源人家服務中心社工
高彥

今年四月的赴港培訓，既有康齡中心，也有展能中心，真感歎一句，服務真的做得很細緻，很人性化，真心實意以服務對象為本。無論是服務的設計、場地物資的擺放，還是中心環境，都得到服務使用者的認可，跟他們聊天，他們都對服務、社工、環境豎起大拇指。同時，服務使用者願意參與中心服務，如前台值班、午飯時幫忙擺放物資，真正做到「助人自助」。

培訓還有園藝小組、工場見習和學習敘事治療，內容很豐富。活動的設計，如選用多種遊戲、園藝等形式，可以令服務使用者有新鮮感，進而更加投入。場室物資的擺放，每個場室都貼有原來的樣子，使用後帶還原，這方法可減輕同事整理場室的壓力。從「光影敘」微電影活動、個案的運用及疼痛小組的運用，增加了我對敘事治療的認識，可以嘗試在工作中運用。

培訓收穫

達源鄰舍展能中心活動助理
徐莉雅

今年四月，我前往香港參加為期六天的專業培訓，透過學習，我對於輔導服務使用者有了一定的認識和啟發，特別對今後開展工作有很大幫助。

首先通過總幹事董志發先生對鄰舍輔導會成長歷程的分享，讓我對香港社會服務有了初步瞭解，隨後我們參觀鄰舍輔導會屬下的黃大仙展能中心、怡欣山莊、屯門綜合就業服務中心、何文田體育館餐廳等服務單位，讓我對香港康復服務有了更深的瞭解。每處我都能感覺到香港康復服務工作人員的細心和用心，他們瞭解每位服務使用者，包括脾氣、喜好、能力，他們根據各人的具體情況安排不同的崗位，並在過程中不斷地調整，力求讓服務使用者在參與過程中收獲成功。怡欣山莊工作人員根據服務使用者身體的限制製作輔助用具，為他們提供平等的參與機會，並在參與過程中發揮潛能，提升信心。

今後，我會更加努力地開展輔導工作，對服務使用者耐心、細心，培訓他們的自立能力，鼓勵他們融入社會，爭取成為自食其力的人，幫助他們實現身殘志不殘，做個對社會、對他人有利的人，真正做到：「天生我材必有用，你待我都得！」

我要在工作中不斷地學習，提高服務水準，全心全意為有需要的殘障人士服務，成為他們的貼心人。



越秀長者綜合服務中心



參觀越秀長者綜合服務中心的體會

二零一七年九月二十二日，我們全體員工到廣州越秀長者綜合服務中心參觀學習，該中心「以人為本」作服務理念，強調對長者「個別關懷，全面照顧」，我們學習差異，得到啟發，受益匪淺，收穫良多。

逸源鄰舍長者日間護理中心護士 杜荷楓

工作台有高低兩層，方便坐輪椅的長者使用低工作台，體健長者可選擇高工作台，這人性化設計，拉近了人的距離。服務流程圖和天氣預報，用不同色彩和較大字體呈現，方便長者。活動桌子像花朵般，線條流暢，很適合長者，不過體積稍大。另一讓我印象深刻的是改造家居安全展示區，還有通訊提醒長者要定期檢查家居環境，預防危機。



逸源鄰舍長者日間護理中心康復師 鄧紅英

我最深刻的是針對「認知障礙症」的生活場景設計，他們給合作夥伴「認知障礙症」專業培訓、工具應用，一起在社區做推廣，讓人認識「認知障礙症」，聯合醫院給居民做篩查、諮詢與治療。現時，很多人還未認識「認知障礙症」，而社區人士最需要的是學習如何照顧患有「認知障礙症」的長者。



文昌鄰舍康齡社區服務中心 居家養老服務員 羅有瓊

這裏會評估長者的認知能力和身體狀況，強調益智和護腦。在活動期間，社工會通過繪圖、寫貼紙、口頭交流的方式，增強長者的記憶力。



達源鄰舍長者日間護理中心
生活助理
謝雪玲



讓我印象最深的是中心定期推出健腦遊戲，主要鍛煉長者的觀察、記憶及反應能力等，這個很值得學習。另外，中心除提供午飯外，還在下午茶時段提供湯水，一天費用只需二十元，價格在長者接受範圍內。

文昌鄰舍康齡社區服務中心
居家養老服務員
區彩銀

令我印象深刻的是康頤天地，健康中心提供健康教育、復康訓練及指導，還有評估中心提供健康評估和護士諮詢服務，讓老資瀝瀝提供產品換領、外借及諮詢家居改善方法等，確保長者健康無憂，順養天年。



達源鄰舍長者日間護理中心
生活助理
畢美華



長者日間護理中心長者四十多人，雖然較我們多，但有的是周一、三、五來，有的是周二、四來，而我們的周一至五都到中心，所以日均人數我們較多；若服務需求增多，我們可以考慮以此模式營運。越秀中心上午做康復，下午做活動，但活動沒有我們中心多。這次參觀，令我認識到不同中心有不同經營模式，我們要分析差異，有更好的提升。



文昌鄰舍康齡社區服務中心
居家養老服務員
陳麗貞

三樓的健腦遊戲讓人印象深刻，有記憶棋、九宮格、拔毛運動會等，這些對長者大腦有很好的鍛煉作用，延緩腦退化。

文昌鄰舍康齡社區服務中心
居家養老服務員
謝美鳳

每層都有不同的活動室：長者評估活動室，設計家居照顧模擬間，提醒長者出門時要帶鑰匙、錢包、關煤氣、關燈，最特別是改裝後的廁所，適合年老和體能退化的長者使用，中心還有「腦友同行」健腦俱樂部、米蘭牌等豐富活動，社交娛樂，延年健康，達到老有所樂。



文昌鄰舍康齡社區服務中心
居家養老服務員
譚齊妹



中心每周一、三、五都會提供養生湯水，只要提前一天預訂，確實方便，這做法值得借鑒。中心為長者提供收費十元的血糖檢測服務，免去到醫院的麻煩。樓層宣傳欄佈置得很有特色，展現工作特點和成績。

文昌鄰舍康齡社區服務中心
居家養老服務員
利潔雯



通過這次參觀，我深深體會到工作團隊的重要性。根據我的觀察，他們的統籌、服務、轉介、培訓、示範等都做得井井有條。

逐夢人生 關愛我·家·人計劃

認識生命·關愛自己

中風，你好？！

文昌鄉舍康齡社區服務中心社工
李淑燕

「敘事治療」，這名詞是在去年接觸及學習的，它是運用適當的對話技巧，說明當事人找出生活故事中被自己忽略的細節和片斷，以喚起當事人的觀點和視角的積極轉變，找到創造的力量和希望從而擺脫情緒困擾，重新鼓起生活的勇氣。為了更好地學以致用，最近與瑩姑娘一起小試牛刀，邀請中風康復者開設「中風，你好？！」輔導性小組，小組運用「外化對話」、「重寫對話」、「局外見證人」等技巧，幫助當事人剝離因中風而劃分出

來的負面身份，重塑新的意義和方向；組員能分享自己的經歷和感受；當事人能認識有相關經歷的其他組員，並積極互動，互相支援。

每個組員的中風經歷各異，但都有堅定的信念「人地幫唔到我，靠自己」。高姨是一眾會員中中風時間最早的一位，經歷了文化大革命、上山下鄉、下崗，好不容易捱到退休，中風卻突如其來，限制了行動，生活不能自理，因此很不甘心，正如第一次繪畫解圍「現在的我」，畫面人物正在努力的爬竹竿，喻意自己的康復路漫漫，萬幸的是因為中風看到人間有真情，全賴家人、同學、農友的支持和鼓勵，讓其克服人生的難關。她把中風稱為「執著面對」，雖然懼怕第二次中風，但通過堅持到社區康復及獲專業人士的指導，在平常讀書、讀報進行自我鍛煉，恢復自理能力，對於今後的生活，用坦然的心態面對，感恩當下，不輕言放棄，將經驗分享給中風初期康復患者，讓他們也能及時地、正確地進行有效的康復鍛煉。

陳叔為中風取名「可怕的腦病」，因其二十年義工之路被中風無情地砍斷，這阻擋不到他繼續做義工的決心和願望，他如自繪畫像的雄雞，每天堅持早起鍛煉，雖然行走的路上遍時有絆腳石，但黨



員的信仰、社區的關懷、街坊的鼓勵、親人的支持，都成為他重返職工路的最大動力，現在的他繼續參與一些力所能及的義工活動。他抱有期待參加小組，希望能收獲防止第二次中風的知識，在過程中疑問小組有怎樣的幫助？他到後期慢慢地明白原來其他組員的困境更甚，她們帶著樂觀、堅強、包容和助人與中風同行，儘管前路充滿未知但仍笑著前行，令他人受鼓舞，以他人為榜樣繼續康復之路。

獨居的李姨七十多歲，她命名中風為「火山爆發」，相比其他組員的「定時炸彈」，她描述中風完全沒有按鈕可控制，說來就來，非常可怕。去年底中風時，女兒因工作不能協助送院，兒子又定居國外，住院第四天就自行拖著僵硬的身體到後樓梯鍛煉，為的是不拖累家人，她講述自己性格敏感而堅強，先生早離世後「逼出來」，不怨天尤人。在醫院治療即將結束時，她開始著手安排日後生活，就因街坊一句話：「回家吧，我幫您」，讓她放棄入住老人院而選擇回家。她在親友相伴下，通過自己努力，身體逐漸康復，現在每天去公園，和一班朋友聚舊，她講這種生活是她所渴求的，她是小組的開心果，憑藉樂觀、包容、助人的特質，今後無論人生再遇風浪，覺得人緣不錯的自己定能逆風前進。

站在敘事角度，透過繪畫的媒介，組員敘述問題故事和重構未來生活；透過有趣的互動遊戲，如「特別的名字給獨特的您」，讓組員彼此熟悉，容易進入話題，參與分享；如「自我尋寶」、「優點爆炸」、發掘自身的獨特結果，借助「局外見證人」的力量，創造迴響空間，從而建立新的自我認同。在小組最後一節回應組員的要求，連結社區醫院和專業人士，搜集預防第二次中風的資料，製成小冊子，送給組員，希望這些「護身符」能幫助他們積極地避開「定時炸彈」。通過這個小組，組員表示發掘了很多寶貴的經驗和智慧，也相信自己才是自己的專家，相信有能力及更清楚解決困難的方法，而我，小組就像經歷了一趟旅行，在途中遇見和自己完全不同的人，學習欣賞，也從別人身上看見自身獨有的美好、敘事治療動人的地方，不止用來療癒別人，更可自我實踐，自我療癒。



快樂同行·敘出新生—— 記敘事治療小組「樂敘坊」的推行及成效

達源鄰舍風能中心主任
何幼君

今年四月，我再次前往香港學習，這是繼去年十二月赴港參加關於「敘事治療理論基礎以及敘事治療理論在口述故事中的運用」培訓之後的一個延續。透過兩次學習，我對運用敘事治療為服務使用者提供服務有了更大的信心，決心把敘事治療理論學以致用。今年九月，嘗試運用敘事治療理論和實務方法，為智障人士開展「樂敘坊」小組。

小組分六節進行，第一節商討契約後馬上進入主題，每位學員自述特點。第二、三節引導組員進行自畫像，再根據畫像講述自己的故事。在組員的敘述中，我瞭解到組員過往大部分的記憶都是負面的居多，如因學習成績不佳而被同學嘲笑，被老師批評；不能和同齡人一起上學，沒有同齡玩伴；經常被家人教訓；在這次敘述中，我感覺到組員腦海裡儲存了太多負面記憶，如何為他們尋找生命中的亮點，是小組下一階段的重點。

在第四節中，我讓組員觀看指揮家舟舟、殘奧游泳冠軍何軍權、殘奧田徑冠軍比利時運動員費爾特、陝西無臂女孩楊楓的圖片，並和組員一起尋找和欣賞圖中的主角，讓組員學會欣賞，然後引導他們把欣賞的眼光轉移到自己身上，在九格圖中，寫下自己值得欣賞的亮點。

第五節，我先讓組員觀看他們過往精彩瞬間相片製成的PPT，並和組員一起回憶相片的瞬間，幫助他們改變對自己的看法，並鼓勵其他組員以局外人的身份，講述其他組員值得欣賞的地方。

第六節，我要求組員把他們在第四、五節裡收集的元素，重新為自己編寫新的故事，並為自己的故事命名。組員開心地逐一重寫生命故事。小組在組員的歡聲笑語中順利完成，他們認為參加小組很

開心，發現原來自己並不如一些人嘴裡的差，在一些方面還可和同齡人持平，甚至可以超越他們。

本次小組嘗試把敘事治療的基本技巧運用在智障人士的服務中，邊學邊用，在過程中得到督導的支援和引導，不斷調整帶組的方法，增加圖片、相片和運用了九宮格以說明組員外化對話、重寫對話，同時運用了局外見證人的作用，以鞏固組員重寫生命故事的信心。



拼出我自信



達源鄰舍展能中心會員
何顯繼口述
何幼君整理

我是展能中心第一批學員，四歲時一次意外，令我右腳永遠失去了健康，我不能和同齡人一起跑步，一起跳繩。今年九月，我參加了「樂敘坊」小組，聆聽大家的故事，我覺得他們都很棒，他們有的歌唱得好，有得舞跳得棒，而我好像一樣都沒有，我不知說甚麼才好。君姑娘讓我畫一幅自畫像，我突然想起了爺爺，爺爺是最疼愛我的人之一，我受傷後他常常陪伴著我，為了消除我的寂寞，買來很多拼圖和我一起玩，久而久之，我喜歡上翻拼圖，再難的我也能拼好，所以，我在自畫像上把爺爺也畫上了。

組員聽著我和爺爺的故事時，都非常安靜，當我講完我的故事，他們報以熱烈掌聲，還把我曾經在中心獲得拼圖第一名的往事也說了出來，那一刻，我覺得特別的自信！特別的棒！

圖畫裡的精彩人生

達源鄰舍展能中心會員
李志剛口述
何幼君整理

我從小就很想讀書，但沒有學校接納我，我不明白這是為甚麼，我沒有朋友，沒事的時候總是對住家裡有圖的東西無目的地畫，我最羨慕軍人，我也想成為一名軍人，但我知道我身體條件不可能成為軍人，所以我經常畫軍人，我要把心中的夢想呈現在畫裡。

本以為我會就這麼默默無聞，自娛自樂地畫下去，來到展能中心後，社工幫我聯繫義工，讓我學習繪畫技能，我進步很快，除了畫軍人外，我還畫風景和動物。二零一二年，我有四幅作品在「兩岸四地殘疾人藝術作品巡展」香港展區展出；二零一三年，廣州市荔灣區宣傳部在官方微博上，為我舉辦了個人微畫展，為我的生活翻開了精彩的一頁。

今年九月，我參加了「樂敘坊」小組，在小組裡我用圖畫講述我個人的故事，講述我曾經的精彩人生。



我奉獻我快樂

今年九月，我參加了君姑娘帶領的小組「樂敘坊」，姑娘要求我們講述關於個人的故事，我覺得很難，因為我很少聽故事，別說是講故事了，後來在姑娘的引導下，我作了大膽的嘗試，在小組中我講述了我自己的義工故事。

我之前是在普通小學裡接受普及教育的，但慢慢地我發現同學都不願意和我做朋友，家長的眼裡也帶有鄙視目光，我也常常因為學習跟不上而被老師批評。最令我傷心的是，學校的義工隊竟然也拒絕讓我加入，我不解，他們為甚麼會這樣對待我？我只是比他們好動一點點，對數字的接納度比他們遲緩一點點而已。

二零零九年，我在完成普及教育後，來到遼源鄰舍展能中心接受技能培訓，在這裡我認識了很多社工、義工，他們都願意和我做朋友。我還參加了展智義工隊，記得第一次參加服務，我和兩位隊員，一起到一個八十多歲阿婆家裡送清涼湯水，阿婆高興地唱起《東方紅》，我覺得我好棒，我做到了。

去年義工隊換屆選舉，我當選為展智義工隊的正隊長，我會帶領義工隊更加投入地參加義工服務，並在服務中收穫快樂。

遼源鄰舍展能中心會員
陳世恩口述
何幼君整理



舞出生命的價值



二零零六年，我加入展能中心這個大家庭，在這裡我認識更多愛我的人。今年九月，我參加了「樂敘坊」小組，君姑娘要求我們講自己的故事，我低著頭不哼聲。君姑娘讓我畫自畫像，我把自畫像給組員看，他們不約而同地說：街舞。他們還送給我一個綽號「街舞大王」，組員的話讓我想起了我的曾經：我的舞姿曾經出現在中山紀念堂的舞台上，曾經出現在學校的操場上，還曾經出現在長者的生日會上。

我愛跳舞，更愛生命，原來我的價值，可以體現在我的舞蹈裡。

遼源鄰舍展能中心會員
張覓駿口述
何幼君整理

我是一個唐氏綜合症人士，在語言方面存在較大的限制，我不懂得和他們交流，他們也不懂得和我溝通，所以我喜歡靜靜地看著別人嬉戲。我非常幸運地擁有一群愛我的家人，最能讀懂我的人是媽媽，她發現我語言能力不高但動手能力很好，特別有音樂感。她在家裡常播放音樂給我聽，慢慢地我愛上了舞蹈，我的家人就是我的觀眾。

在平凡中尋找人生的精彩

達源鄰舍展能中心會員
梁嘉驊口述
何幼君整理



我今年五月加入達源鄰舍展能中心，是他們的新成員。九月份，我參加了「樂敘坊」小組，君姑娘要求我們講故事，講自己精彩的故事。我感覺壓力很大，因為在我的記憶中好像沒甚麼精彩故事，因為身體的原因，我上學時常被同學嘲笑，同學都嫌我行動慢不願意和我玩，下課時我總是一個人呆坐一角，看著同學歡天喜地地玩遊戲，我好像與他們格格不入。

在小組中，君姑娘教我們如何欣賞他人，欣賞自己。第五節，君姑娘竟然把我上台表演的相片找出來，雖是個小舞台，但組員都覺得我站在台上特別棒，他們向我豎起大拇指，我突然覺得自己真的挺棒；我除了上台表演外，我還曾經為患重病的同學捐款，組員聽了後都報以熱烈掌聲，那一刻我覺得我的人生也和別人一樣精彩。

組員感言

黃錦添：

參加「樂敘坊」小組，我講述了我和媽媽的故事：媽媽去年中風，我很擔心她會離開我。社工告訴我：不用擔心，媽媽在醫院有醫生救治不會有事，她還鼓勵我要和爸爸一起去探望媽媽，我真的經常去，每次媽媽都會開心地笑。組員聽了我的故事都稱讚我孝順，我聽了很開心。



陳君毅：

九月，我參加了「樂敘坊」小組，我講述種植秋葵的故事：我從小沒有朋友，常常一個人在家，閒來無事就撥弄陽台上的花草，久而久之我喜歡上種植。去年，姑娘安排我在中心四樓天台種植秋葵，我好用心，每天都澆水、除草。後來有收成了，姑娘鼓勵我把收穫帶回家給爸爸媽媽品嚐，他們都誇我好叻仔。組員聽完我的故事後給我「優秀園丁」稱號，沒想到簡單的種植過程也可成為我的故事，還讓我收穫了這麼多讚賞。



李偉峰：

我在「樂敘坊」小組中講述了我和媽媽買菜的故事：我喜歡吃肉，我喜歡和媽媽一起去買菜，因為這樣，我可以讓媽媽買我喜歡吃的肉，還可以幫媽媽提菜，一舉兩得。組員聽完我的故事後，都誇我是媽媽的好幫手，我回家告訴了媽媽，媽媽聽了笑得好開心，我也笑得好開心。



黃潤祺：

我參加「樂敘坊」小組，君姑娘讓我講述我自己精彩的故事，我擔擔頭，不知講甚麼好。組員突然大聲說：唱歌，唱歌，是呀，唱歌是我的強項，每年生日會我都參加表演，我唱過李克勤的《紅日》；唱過鄧紫棋的《喜歡你》，還唱過《青春修煉手冊》，很多人都誇我唱得好，其實我也覺得自己唱歌挺棒的。



趙容禧：

我在「樂敘坊」小組中講述了我和朋友的故事：我喜歡交朋友，也交了很多朋友，我媽媽的朋友可以成為我的朋友，我弟弟的朋友也可以成為我的朋友，中心裡所有人都是我的朋友。我喜歡和朋友一起聊天，喜歡和朋友一起吃飯。組員聽完了我的故事後送給了我「社交家」的稱號，我挺喜歡呢！



敘述生命歷程·重寫關愛篇章—— 嘗試運用敘事治療開展小組感想

文昌聯合康齡社區服務中心
主任黃郁雯
副主任陳輔華

在「認識生命·關愛自己」這個篇章下，康齡中心開展了「抗壓鬥士——高血壓自我健康管理」小組和「盡訴心中情」小組。

「抗壓鬥士——高血壓自我健康管理」小組有八位組員，大部分患有高血壓病及控制血壓不穩的長者。高血壓是常見慢性疾病，根據調查顯示，六十五歲或以上長者群體高血壓患病率高達百分之四十九，他們知道自己患病的佔一半左右，其中半數能控制好病情。通過學習，我們瞭解到除通過藥物控制血壓外，還要做運動、飲食健康、保持良好生活習慣、保持情緒穩定等。

實際上，知易行難，很多長者知道知識後沒有堅持去做，故自我健康管理十分必要。本次小組以「自我效能理論」為基礎，輔以「敘事治療」手法開展。組員瞭解從哪些方面控制血壓，從養成運動習慣、良好飲食習慣等來制定行動計劃，並在小組期間執行。組員互相分享對抗高血壓的經驗，也用敘事治療的「外化命名」、「生命盼望」、「局外見證人」、「治療檔案（畢業禮）」等手法，讓組員對生命歷程有積極的看法，激發組員對抗慢性病的信心。

此小組是副主任陳姑娘對於自我效能能力和敘事治療理論結合的嘗試。在引導組員命名高血壓病對自身的影響時，由於組員未形成命名的概念，一開始都有點摸不著頭腦，需要經陳姑娘反復講解提示，組員才說出「包袱」等名字。反思這個過程，其實工作人員可給予「用物品來命名」等提示，可能會收到更好的效果。

「認識生命·關愛自己」篇章下，另一個小組「盡訴心中情」關注的對象，是一班喪偶的長者，在生



命中，家庭佔很重要的位置，家庭的起源是從夫婦開始的，一對男女的結合，組成新的家庭及孕育孩子，慢慢地夫婦老去，孩子成家立業，新的家庭又開始了……生命就是這樣，不斷繁衍與推進，在大部分情況中，夫婦總有一人會因種種原因先行死亡，留下一個慢慢終老，剩下的一人如何度過哀傷走出困境，重新適應新生活呢？今年遠溯的一份長者問卷調查中顯示，百分之四十二的長者喪偶，中心借助廣東省社會工作師聯合會和廣東省婚姻家庭建設協會的「三葉草」之喪偶家庭支援微行動項目，由中心主任笑姑娘為喪偶的長者開展「盡訴心中情」小組。



該小組嘗試運用懷緬治療及敘事療法，讓長者抒發喪失另一半的情感，總結過去、分享如何度過困難的經驗、賦予未來希望等，讓喪偶的長者能放下過去，繼續前行。兩個理論縱橫交錯地運用，縱向是用敘事療法；如「生命樹」、「重命名」，還有「重寫對話」、「局外見證人」等，讓組員對過去的經歷有新的認識和看法；橫向是用時間為軸，讓長者從原生態家庭慢慢述說生命故事，並從中總結及發現亮點；有時候兩種手法交錯。

在小組過程中，總有小驚喜讓組員和工作員更投入。小組借助「生命樹」手法，鼓勵參加者畫出屬於自己的樹，很多長者開始時總表示不會畫，但只要肯給予他們足夠時間和鼓勵，他們會帶給你意外的收穫，例如，一位沒有讀過書、學過畫的長者，請她畫出原生態家庭時，她會用一截樹樁去表示父母不在、兄弟失散的狀態；運用重構故事的技巧，長者能說出這段經歷能培養出她獨立自主的能力，當請長者用畫筆描述現階段的狀況時，長者能表達出，生命是河，她是河中的魚，順流而下，但心中一定要有自己方向……當大家敘述失去老伴的經歷時，有長者站出來說：「人生是一條直路，一條堵路，你要選哪條？當然是選順的直路。」讓剛受喪偶之痛的長者豁然開朗，慢慢走出困擾。在小組中，他們能互相鼓勵，互相推動前行，並重新構建自己的過去。在「重命名」中，長者都能賦予自己「生命樹」新的名字：堅持樹、幸福樹、艱難樹等，敘事的魅力真真不錯。

總結兩個小組，工作員對敘事治療技巧還要多多練習，除了對懷緬治療及敘事治療的理念要理解透徹之外，如果想運用好敘事治療，最重要的是將理論框架慢慢內化，達致表裏一致。期望來年的小組會有更大的進步。

服務有形化·潤物細無聲

達源鄰舍長者日間護理中心主任
杜菁瑩

記得剛加入中心這個大家庭和老友記聊天，他們常掛口邊的幾句話：「都咁嘅歲數咯，該是點就點囉」、「無辦法啦，仔女都有自己D嘢要忙」、「好難囉，宜家嘅自己就是一個負擔」……這種不能由己、只能聽天由命的態度既困擾他們，也困擾家人，更困擾中心。如何將這種主觀放棄努力、聽之任之的行為轉化為自覺、自重、自主呢？一直以來，老友記中心為「第二個家」，想要改變，得重新裝修一下這個「家」，另中心以往的工作內容偏重照顧和陪伴，現從個別化的服務、服務質素和專業性上，繼續優化。

「一帶一路」作為中國首度倡議，高層推動的國家戰略旨在平等的文化認同框架下共商、共用、共建，體現和平、交流、理解、包容、合作、共贏的精神。有國才有家，中心響應「一帶一路」的精神，推展「家長制」管理模式的小組，根據老友記的身體狀況進行分組，由同事分別跟進和記錄日常觀察和日常照顧兩方面，包括對老友記的胃口、消化和情緒等進行觀察；在日常服務、協助、現實導向和溝通交流方面進行照顧。針對患有不同病症的老友記，根據個人照顧計劃制定護理和康復列表內容，將指引細化成行動。就如康復師和護士評估中風後的老友記身體情況，再視乎個人的特性，有別於恒常的康復活動，每季制定個人康復訓練內容，包括自我伸展、坐位訓練、滾球訓練和手指訓練等，每月尾召開總結會議，修正目標和內容。身體是自己的，只有自愛才更健康，一路走來，中心和家人見證著老友記一絲一毫的改變。

去年底，中心和老友記達成共識，設立了「吃喝玩樂基金」，為了加強身體的自我管理和豐富餘暇生活。健康生活從每天的午餐開始，米飯中增加五穀雜糧，每周增設水果和





清飲等輔餐，幫大家補充膳食纖維和微量元素，偶爾換換口味，嚐嚐粥、粉、餃子、雲吞麵點等；定期開展主題分享會，邊吃邊聊，回首與展望，碰上季度生日會，讓酒樓配送菜品到中心，大家開心享用團餐；根據季節變化，護理康復也有配套服務，譬如針對視力不好或眼乾眼澀的老友記提供眼貼服務，針對關節或頸椎疼痛的老友記提供紅豆熱敷，服務收費標準均以採購貨物的成本或者使用該服務產生的管理費用攤分至服務使用者，每月公示費用明細，讓老友記和家人審閱。老友記漸漸形成了對自我健康的重視，服務開展至今，獲得大家一致稱許。

本著從服務需求出發，將原場室佈局的「大包圍」改成「小部落」，按老友記健腦和聽腦、體能 and 體弱分兩個區域安置，按分區舉辦不同活動和小組，旨在提高參與度，增強自信心。儘管中心每天已有固定模式，但需經常變換活動形式和增加服務內容，一者保持新鮮感，二者增加歸屬感，偶爾「會和陽光玩遊戲」，到戶外做晨操或到其他社區參與共融活動；偶爾像學生一樣完成「課後作業」；每月每人輪值做「服務之星」，中心還設置全勤榜表揚那些風雨不改的「好學生」，打破恆常，就能創造驚喜，老友記自主參與的能力日益加強，今年在服務人次和出勤率都有明顯變化，同比去年分別增長了百分之二十和百分之三。

隨著這個「家」一點一滴的變化，大家也在無聲無息地改變著。以前顧及形象，就算不合腳的鞋子照穿，容易造成小腿浮腫，現在只求靈、舒適就好；以前顧及面子，寧願徒手，走得小心翼翼，現在，拄著拐杖，走得穩穩當當；以前只會自怨自艾，現在主動找社工聊天或尋求專業人士輔導；以前在家可以翹起雙手，現在中心會做一些力所能及的事情；以前一天打魚三天曬網地回中心接受服務，現在每天早上九點就到中心迎接新一天……還有很多的「以前」，但也會有更多的「現在」和「將來」，這些舉動背後的意義在於：認識生命，從關愛自己做起，而生命的真諦，在於生活過程的本身。服務顯性和細化帶來的成效，使老友記更融入、更依靠這個「家」，中心會繼續追求和打造「專業貼心、主動及時」優質服務，希望它能化作土壤和甘露，滋潤每位老友記的心田，結出一朵朵屬於他們的生命之花。

生命影響生命

達源鄰舍長者日間護理中心生活助理
畢美華

不知不覺間，達源鄰舍長者日間護理中心開業已七年，我見證了一批批老友記的加入與離開，也見證了同事的努力與進步，更見證了中心的成長與壯大。

所謂「七年之癢」，中心是時候進行改革，二零一七年七月起，中心首先將場室改造，這一舉能更好地運用空間，也更能集中照顧，煥然一新。為回應國家「一帶一路」政策，中心也實行「一帶一路」，即兩名生活助理和一名護士姑娘分別照顧六至七名長者，需每天觀察他們的大小二便、每餐的胃口及身體各情況等，力求無微不至地照顧老友記。我的組有名長者比較特別，令我印象深刻。華伯，八十八歲，獨居，患有認知障礙症，兩個兒子都移民國外，老伴幾年前離世，可想而知他有多寂寞，之前靠兩個兒子的好朋友作監護人偶爾探望和幫忙處理生活所需，因為華伯經常到街道或派出所「鬧事」，監護人都要手兼搖鈴，壓力非常大，街道民政科瞭解情況後轉介過來中心，當初華伯很純粹地覺得中心有「免費午餐」才願意過來，社工多次與他談心，不斷開解；中心顧及他一日三餐和起居安全，日常對他更是耐心、細心地照顧，漸漸地他對中心有了重新認識，也日漸對中心產生依靠，慢慢地融入我們這個大集體，覺得我們像他家人，也嘗試和其他老友記聊天、開玩笑，有心事會和我說，开心的事也會和我分享，臉上的笑容明顯增多了；中心又經常與監護人和家人溝通，瞭解情況及給予建議，監護人的壓力也減少了，兒子和華伯、中心的互動也日漸增多，記得華伯剛來中心時竟抱怨沒人理，對生活不抱有希望，過一天是一天，現在呢？正在異國享受著天倫之樂，過一段時間，華伯兒子就會告知我們華伯的近況，希望他們都能好好享受相聚的時光，期待十二月回中心再見。



老吾老以及人之老，能在中心這個大家庭照顧老友記，感受他們的喜怒哀樂，我覺得非常榮幸與開心，在這個認識生命過程中，我也認識到關愛自己的重要，隨著年齡增長，我更能設身處地去瞭解他們的感受與所需，希望中心接下來的周年慶都能出一份力，期待繼續與中心共擔風雨，共沐陽光，讓我陪您慢慢變老。

逆境中坦然而對

建源鄰舍長者日間護理中心生活助理
謝雪玲

從事生活助理不知不覺已有七年，從二零一零年十月進入中心到現在，除了認識到一班互相幫助的同事與親切的領導外，還認識到了很多老人家，我們都會親切地叫他們「老友記」，「這樣的工作會不會很枯燥、單一？」身邊的朋友都問過我這個問題，每次我都是統一答案「不會」，除了本身對工作的熱愛，跟「老友記」聊天，會從他們身上學到一些東西，例如對生命的看法，無論順境、逆境，你都能從中學會坦然而對，當然也有較深刻的事，就以誠叔為例。

誠叔今年六十幾歲，我三個月前第一次接觸他，中心安排了我跟進他的「一帶一路」康復鍛煉，包括自我伸展、坐位訓練和滾球訓練。誠叔前幾年中風致半身麻痺，手指難以伸直，手臂肌肉因中風後長期不動而造成萎縮，難免構成生活不便。我每天上班第一件事就是提醒誠叔做半小時熱身運動，為了證明運動對他有幫助，我就拿繩子往他手臂上量，記錄當時資料。誠叔開展了伸直抬手運動及推瑜伽體身球，我會跟他聊天開玩笑，讓他樂在其中，不覺運動枯燥。第一個月後，我看見他手臂慢慢抬起一點點，第二個月後，已經可抬起與身體成九十度，直到第三個月後已經可抬起手臂貼住耳旁，且僵硬難攤開的手指也可慢慢伸展。這時，我再次量度誠叔手臂，果然手臂肌肉大了，證明運動沒白費。看到這些點點滴滴，我打從心底裡高興，誠叔的努力很重要，現在他較前開朗健談了，會關心別人，也不用我刻意提醒他去鍛煉，因為他非常清楚所有改變必須經過自己的付出。



生命中每一瞬間，過去的將永不再來，人生每一次經歷，都是生命中不可再得的體驗，懂得關愛自己並不是件易事。就像誠叔，中風已經不可改變，可以改變的就是從逆境中坦然而對，可以選擇接受命運安於現狀，也可以選擇跟命運鬥爭變得健康，而誠叔選擇後者。只有認識生命，你才能把握自我；惟有關愛自己，才會豁達處世，以平和的心境面對人生，能在大千世界保持平常心，能擁有一份好心情，化疾病為健康，這是人生最大財富。

「防跌我做到·穩定邁開步」小組回顧

逸源鄰舍長者日間護理中心護士
杜儀斌

「專業小組」，對我們從沒接觸過開小組的專業人士來說，還真是個新鮮的話題。雖然去年底就知道要開一個「專業小組」，但真正接到通知要開的那一刻，心裡難免忐忑不安。

由籌劃到開展小組，督導第一時間施予援手，她分享之前開組的經驗，從如何招募、怎麼設置每節內容、計劃怎麼寫、該怎麼圍繞主題，都一一教給我們，有了此次的督導，使我們心裡踏實些，有把握去完成這個項目。隨後，我和康復師就如何突出小組和其目的，擬出了服務構思和服務理念，並定下小組的名稱和收集相關資料，繼而進行招募。

考慮到這次所開的小組是以預防跌倒為主，我們分工合作，由我在中心會員中招募合適的人選，其餘的由康復師在康齡會員和養老院院友中招募。經過篩選和預備，由八名有需求的長者和兩名專業人士組成的防跌倒小組如期展開，我們把小組定名為「防跌我做到·穩定邁開步」。

每節小組都使我們得益良多，督導要姑娘不僅密切關注我們的情況，還抽空參加了小組，給了寶貴意見。小組日程設計，我們把它分初、中、後三期去完成。初期，組員之間互相認識，並分享跌倒經驗；工作人員分析跌倒原因及危害，讓組員認識膝關節重要穴位；督導適時指導了合理安排。中期，我們細化流程和每節安排，由確定危險因素，到如何減少跌倒風險及如何採取預防措施，並介紹了膝關節解剖位置與病理狀態、繼跌倒後應如何自救與如何借力起來、傷口應如何處理，以提升自助的能力。

我們都是站在專業角度運用專業知識講解和分析給組員知道，尤其是講解自救方法時，組員比較認真，舉例分析與注意事項時，組員很投入，都會講述自救跌倒的情況與諮詢正確方法。在我們講解示範跌倒後該如何借力起來時，組員投入情境，且認同方法的實用性；在我們講解傷口處理時，組員表現更感興趣且認真，都會做筆記，要求我們重複講解處理方法與家居備用藥品。在得到組員肯定後，我們後期帶出檢視內外環境安全與預防，如何調整生活方式，介紹及溫習自我推拿防治膝關節病手法，介紹輔助器具與使用方法。我們把握小組的節奏越來越成熟，關鍵是督導再次提

醒要配合長者的需要做回顧，讓長者能不斷練習和強化記憶。通過總結分享，讓組員回顧整個小組所學的內容與心得，強化所達到的目的，送照片賀卡作紀念。總結小組內容、形式都適合組員，組員都能理解，感到實用與喜歡。

這次開組，我獲益良多，既得益於督導對我小組工作的教導與肯定，又提升了知識與能力，與同事的合作更有默契，與長者的溝通更容易，對他們的需求更瞭解，更有利於我以後的工作。



「穴位養生知多點」小組感悟

達源鄰舍長者日間護理中心康復師
鄧紅英



「穴位養生知多點」是我與護士杜姑娘九月十五日至十一月十七日開辦的第二個專業小組。為了能滿足長者的需求，我之前做了點調查，許多長者在秋季轉冬季時都會關節疼痛，活動受到限制，此外，睡眠也不好，影響日常生活質素。我與護士商量，設計了「穴位養生知多點」小組，希望讓組員學習及運用穴位養生知識，提升自助能力，減少因轉季帶來的疼痛，改善睡眠質素，生活更開心。



沒有想到這個初表很受長者歡迎，小組只招收八位組員，竟然有八十幾位長者報名！對於我們來說，有很大的壓力，我們經過瞭解長者身體情況，選定了八位最有需要的組員。我們計劃好主題，運用專業知識，使用簡單語言，連貫內容環節，結合實務操作，讓他們學習，也讓他們溫故知新。小組已經進行四節，很順利，每節都有三十分鐘分享時間，他們都有自己的見解與問題，我們很細心與他們溝通，組員都很喜歡，反應不錯！適逢這次小組讓我感到長者很可愛，希望這次能幫助他們，實現小組初衷！



重生

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
梁蕪芳

最近，中心道德講堂的主題是「熱愛生命·關愛他人」，雯姑娘多次談到，如何才是熱愛生命，只有熱愛生命，身體有活動，才有能力關愛他人。中心展開了多種活動，我參加了高血壓自我管理小組與關愛家人有關的朗讀者活動。

高血壓自我管理小組由陳姑娘負責，就高血壓成因、飲食注意事項和運動對高血壓的影響，並就我們各人的具體情況剖析了運動的時間和內容，每次回去都會檢查行動計劃的執行情況和血壓的紀錄，中心關愛我們，希望我們能夠有個好的身體安享幸福的晚年！

朗讀者活動由雯姑娘負責，我們每人選定一篇有關生命的文章，有的宣讀自己的書信，有的選讀有關對生命感悟的文章，而我選讀的是杏林子的《生命·生命》，作者就小動物「飛蛾」、小植物「香瓜子」對生命的頑強慾望肅然起敬，並感悟到：雖然生命短暫，生老病死往往令人無法捉摸，但讓有限的生命發揮出無限的價值，使我們活得更光彩有力，都在於我們自己的掌握，不論未來的命運如何，都願為它奮鬥，勇敢地活下去。

我通過這些學習，感悟很深，關愛他人，我們各人的能力有大有小，通過做義工，關心他人，聽黨話，跟黨走，這個社會就會很和諧，國家也會很強盛，這點較易做到。至於關愛生命，我一年前經歷大病——心梗，差點「去見馬克思」，經搶救在深切治療室住了十多天，在醫院住了個多月，那種生死一線間的感覺，躺在病床上一動不能動，讓人服侍，任人宰割的滋味，不是你說熱愛生命，就能熱愛起來；出院後七個月內，不能吃，不能喝，吃了喝了就吐，就算不吐，整天作悶想吐，真的很辛苦。可能因手術期間大腦缺血，又多了個帕金森病，手抖個不停，拿杯水，水都灑在地上。

那時，我真的有生不如死的感覺，很悲觀。生命對於我，似乎成了負擔，親人的關愛很重要，他們要不做我能吃得下的（我吐了要再做），還天天陪我慢慢地散步。愛人更不斷地安慰我，要我想開些，能搶回性命已是萬幸，是上天的眷顧，一定會好起來。他人的關愛也是劑很好的良藥，遼源街的領導、居委會許主任、太極隊的隊員、中心的雯姑娘，還有許多義工和會員：陳傑禹、何德言、陳燕萍、李蓮潔、汪樹娃、劉潔冰等來探望我，給予我鼓勵和安慰；還有左鄰右舍的問候，打來的電話問候，我最困難最需要的時候，他們的一聲問候如甘露，使我的心靈得到滋潤，對生命慢慢恢復了信心。

一年過去，我已慢慢恢復，能到中心及居委會活動，我很感恩大家的關懷，感恩國家的醫保，感恩為我做手術的醫生，更感恩生命的重新來臨！現在，我也可以大聲說、自豪地說：我又可以當義工了！



關愛讓我走出失去摯愛的陰霾



文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
鄭思紅

二零一七年上半年，是一段我覺得很艱難、很揪心的時光。一月三十日，農曆正月初三，我家老梁心臟病突發，住院一百多天。在這個過程中，我每天都在醫院看護他，梳洗、餵食。每十天左右，就要轉院一次，我要自己去找醫院轉院。但是，雖然我和我的子女、親戚朋友，想盡一切辦法挽救我先生的生命，還是不能如願。

當時，我的心情非常不好，每天都睡不著覺，有時候，晚上一坐到天明。白天整個人都無精打采，提不起心思。我們夫妻倆相濡以沫，攜手奮鬥四十多年，才過上好日子。沒想到，他會突然離我而去。

後來，我得知「三葉草」喪偶家庭支援計劃微行動，便參加在康齡中心舉辦的「盡訴心中情」小組，期望能走出心靈陰霾。從中，我學會了傾訴，尋求其他人、跟我年紀相仿的學友的開解，雯姑娘亦給了我很多幫助；我明白生老病死是自然規律，要以積極的態度去面對。在康齡中心一幫熱心的小姑娘和學友的關懷、開導下，使我從失去至愛的痛苦中解脫出來。

今後，我會以積極態度面對人生，多參加社區義務工作，將生活寄託在幸福和快樂中。人只要開心，身體健康，就是幸福。多謝康齡中心！

學習的力量

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
黃春群

記得二零一七年十月一日國慶日，我打開電視機，聽到男女大合唱《共築中國夢》，熟悉的旋律，我也跟著唱。這支歌，是康齡社區大學唱歌班蔡詠清老師、張家樹老師教我們唱的。在唱歌班上，我還學到很多歌，回家後我唱學過的歌給女兒和孫兒聽，如《最美的歌兒唱給媽媽》，雖然我沒有了媽媽，但每當我唱起歌詞「親愛的媽媽，是你含辛茹苦把我養大，是你領我走上光明的人生路，啊！是你叫我長大要聽黨的話……」他們都深深地感動了，很支持我在康齡社區大學讀書。

今年，康齡中心的服務主題是「關愛」，首先要關愛自己的生命。我在康齡社區大學，不僅唱歌，還唱粵曲、寫書法、學繪畫等，我好像小朋友一樣回到學堂，忘掉了我的年紀，忘掉了我的疾病，忘掉了我的憂鬱。關愛自己，堅持與疾病鬥爭到底，這是我的夢想！



欣賞生命·關愛家人

同心同愛一家親小組—— 小組發展模式的運用

達源鄰舍展能中心社工
何鳳群

開展背景

根據家綜中心殘障康復服務部今年初對社區殘疾人士進行的需求調查分析顯示，智障人士未婚率較高，為百分之八十五點七，他們多由父母或其他家屬照顧，依賴程度較高，照顧能力較低，且隨著照顧者年齡增長而能力減弱，故智障人士自我照顧的能力需要提高，調查也顯示，肢殘人士的比例最大，有百分之三十五點八，他們靠著照顧者的指導進行

鍛煉，提升日常生活能力。在探訪居民中，發現照顧者與殘疾人士的相處存在壓力，照顧者缺乏耐心與方法教導殘疾人士基本生活技能，很多事都幫著做，並認為他們做得不好，做得慢，乾脆不讓他們做；同時也過於保護，久而久之，殘疾人士就失去提升自我能力的動力，並過分依賴照顧者。

同心同愛一家親小組是基於這樣的需求背景，邀請社區殘疾人士與其家屬一起到中心來參與，讓家屬多瞭解殘疾人士，學習如何更好地與殘疾人士相處，提升鍛煉子女學習的動力和生活技能的能力。

理論依據

小組工作的發展性模式，強調發掘個人能力，尋求解決問題方式，關注個人的社會功能的提高，包括恢復功能、預防功能丟失及發展更和諧的功能；目的是促進組員和小組的成長，通過小組的歸屬感支持組員，發掘其內在能力，得到接納和關心；通過現實輔導，明白他人和自己有同樣

的經歷、掙扎和應付過程，清楚認識自己和他人，瞭解更多應付生活困難的方法，增強決策能力和對自己生活負責的能力，促進自我欣賞，同心同愛一家親小組採用「小組發展性模式」開展，通過家屬分享照顧經歷，家屬之間互相支援，學習彼此的經驗，提升對子女的信心，促進與子女的溝通。另外，讓照顧者分享其發現子女的優點與期望，從而提升其子女學習的動力。



小組強調提升殘疾人士的社區生活技能，以及提升家屬鍛煉殘疾人士生活技能的能力，在「發展性模式」中結合了「符號互動理論」與「增能理論」。由美國社會學家米德創立的「符號互動理論」，符號是能代表人的某種意義的事物，比如語言、文字、動作、物品或場景等，該理論強調人在社會互動中，根據自身對事物意義的理解來應對事物，這理解可隨著社會互動而產生改變，不是絕對不變的。「增能理論」認為阻礙人的能力發揮的環境障礙是可以改變的，個人的能力可通過社會互動不斷增加和衍生，服務使用者是有能力、有價值的，即使處於艱難環境，社工可協助他們瞭解專業人員的知識和技巧是可以分享和運用的，而專業人員只是解決問題的夥伴；確認自己是改變的主體，而無力感是可以消除的。這次小組通過讓家屬與其子女在遊戲中互動，鼓勵家屬用多種溝通媒介與其子女溝通，如手勢、表情、語氣、圖片等，即各種符號進行溝通。另外，讓家屬更系統地認識瞭解殘疾人士的基本知識，以及學習創造合乎年齡的生活環境，來為家屬增能，讓他們明確提升其子女成長發展的主力，還是他們自身。



設計及效果

我邀請了六對智障子女和家長參與小組，以提升家長對智障人士的認識、溝通技巧、鍛煉其生活技能的技巧、提升其學習生活技能的動力，共設計了六節活動。在開展初期，組員進行互相認識，完成小組契約，選設立組長角色，鼓勵由智障人士擔任，發掘他們的能力。小組中期，工作人員以發展性模式，從向家長瞭解他們對其子女的看法，到向家長介紹有關殘疾人的基本知識與溝通技巧；從向家長瞭解其子女在家裡生活技能情況，到向家長介紹鍛煉他們生活技能的技巧；從讓殘疾人士說出自己的優點與對家長的評價，到讓他們瞭解家長對他們的評價與期望，再到讓他們瞭解自身年齡段的角色任務，這樣層層遞進，去完成小組目的。小組終期，再加深家長對小組內容的印象。

經過對組員在小組中表現的觀察，以及問卷調查，顯示小組有一定成效，從觀察來看，組員特別是家長在小組中暢所欲言，分享著經歷，講述與子女相處的困難，有位家長自述對女兒從小的管教較少，甚麼事都由她，沒有讓她分擔家務，其他家長覺得她女兒能力挺強，而他通過這次小組也感到疏忽了對女兒的教育指導，以後也會試著讓她做些力所能及的事。另一家長講述與兒子相處情況，自覺方法用盡都無法鍛煉他不那麼依賴，連刷牙都要監督，其他家長就提出建議，互相切磋，學習各自的經驗。有家長透露以前從不知道殘疾人士的特點，只按照自己的方法去鍛煉子女，小組讓她瞭解了很多知識。在小組中，殘疾人士也分享著在家幫忙幹些甚麼，並引以為傲的事，聽到家長的期望後，表示自己的事會自己做，也會學習。

從調查結果來看，全部家長都覺得小組加深了對智障人士基本定義及能力的瞭解，他們都覺得在小組學習了溝通的技巧，百分之八十的家長認為學習了鍛煉技巧，另外，百分百的殘疾人士表示會認真學習及主動幫家長忙。

建議

目前社區殘疾人士年齡趨向老年化，參與小組活動的殘疾人士以二十歲以上的為主。社工若從殘疾人士童年時期介入，效果會更明顯，影響會更深。

生命需呵護·家人要關愛

逸源鄰舍長者日間護理中心主任
杜晉瑩

「婆婆，您是一個人住嗎？」

「唔是，同個仔一齊住。」

「平時您地多唔多傾計啊？」

「唉-，宜家D後生好忙嘅，返到屋企仲要對住電腦和手機，想問多幾句關心下都怕嘈住佢。」

「咁您有咩說話想同佢講啊？」

「想佢顧住自己身體唔好咁搏，有時間多點休息，照顧好自己，唔使成日掛住我地囉」……

從優勢視角出發，為人父母總是包容子女所做的一切，父母對子女的愛是內斂的，沒有表白，沒有猶豫，卻是最真誠、最直接。邁進古稀之年，隨著生理逐步衰退，心理也逐漸出現老年特徵，子女也因為工作或者其他原因不能常伴左右，導致很多長者覺得很孤獨，這種心理，嚴重危害健康。「情濃四月天，親手做一份禮物，並將您一直想說的心裡話寫在心意卡上，一起送給您最記掛的家人吧！」



二零一七年四月二十日早上，在長者日間護理中心舉行「生命需呵護，家人要關愛」——情濃四月手工勞作活動，長者和義工晚輩相聚，獲得年輕一代陪伴與關愛，讓長者鍛煉動手能力，老有所樂。長者填寫心意卡，把內心想對家人的囑咐或期盼大膽地表達出來，之後贈與家人，與家人完成「合影+點評+分享」的任務，長者在過程中享受與家人分享的喜悅，獲得家人的回應及肯定，促進長者、家庭和中心的溝通與交流。社會工作提倡知行合一，通過活動回應需求，既能讓長者老有所用之餘，更能讓長者和家人有不一樣的生活體驗。

這次活動的後期任務，借助了互聯網平台「家屬微信群」，這個群建於今年三月，主要目的是中心資訊共享和即時反饋、活動直播或剪影、專業知識分享、節日問候以及溫馨提醒等，使服務既立體，又貼心。讓老者不乏有年長的伴侶或子女，不熟悉互聯網產品，因此要讓他們的子女幫教；這樣的循環，不僅讓身邊人能瞭解長者在中心的日常生活，重要的是有效地刺激長者更積極、更自主地參與中心活動，因為身邊有一幫人都在關注著。同時，長者以其親身的體驗更好地為中心服務代言，今年新進入服務的長者有幾位是「慕名而來」的。平台的搭建和「家長制」的模式促進了長者、中心、家人的緊密溝通，提升著中心的服務水平。

長者日間護理中心進入第七個年頭，很慶幸在這個「七年之癢」的關口，中心全體同工還能保有工作激情，還有繼續學習的心態，還會相互包容和幫助，其動力源於長者和護老者的肯定與改變。每個人的生命長河中，與之相伴最多的一定是家人，期盼中心能成為長者和護老者的另一個「家」、用心的感應時時相伴，讓愛的種子代代相傳。

一場傳遞關愛的活動

文昌鄰舍康齡社區服務中心社工助理
江麗儀

「關愛自己、關愛家人、關愛他人」，是中心今年的主題，圍繞著這個主題，我們開展很多相關的服務和活動。七月，我們舉行長幼趣味運動會，參加的長者都帶上了孫子，會有兒時的遊戲「跳飛機」，很多長者都很雀躍，好像回到了小時候和小夥伴一起玩耍的時光，不過這次的玩伴是自己的孫子，分享著自己兒時的遊戲，讓孫子知道以前和現在的遊戲有甚麼不同，通過遊戲讓自己和孫子的關係更加親密。除了「跳飛機」，還有長幼合力完成的遊戲，先由長者背著書包，帶領孫子繞過障礙走路，然後孫子要獨立完成一項家務，完成背回書包，帶著奶奶或婆婆回去。



很多平時不怎麼活躍的老人家，瞬間活躍起來，小朋友看見了自己的爺爺奶奶平時很少見到的一面，原來自己的爺爺奶奶也能和自己快樂的玩耍，回程時，小朋友跟隨著爺爺奶奶走路的速度，相互牽著手平安地回到起點。一個看似簡單的小遊戲，讓小孩子體會到家長平時的家務工作，感受到背在爺爺奶奶身上書包的重量，都是多麼不容易。希望通過這次運動會，增加祖孫的



交流，學會關愛對方、體諒對方。

除了運動會外，我們向會員徵集一些長者和家人的合照。相片可以將精彩的瞬間記錄下來，我們收集回來的照片有溫馨的全家福、漂亮的旅遊合照、親友齊聚一堂的壽宴照，然後簡單幾句話描寫自己的家庭。收集後貼在牆上，將「老友記」的喜悅分享給其他人，將自己的故事分享出去，傳遞關愛之情，做到關愛自己、關愛家人、關愛他人。



最後一站遇上您

遠瀝鄰舍長者日間護理中心前會員護老者
潘麗娜

本來是中秋人月圓圓，但今年卻是月圓人未圓，我的母親謝姨在中秋前走完了她的人生路。所幸的是，在她人生最後一站遇上了中心。

康齡中心，謝姨退休後不久就開始參加活動，她在這裡圓了繼續學習的夢，每天與一眾老友記唱歌、畫畫、寫字。她說：在歌聲中找到了年青時那種激情歲月的感覺；在畫中享受了祖國大好河山、自然界與藝術的美；在字裡行間體會到了人生寧靜的美，歌聲與字畫讓她忘掉了所有煩惱，她還學會做綉



逐夢人生 關愛我·家·人計劃

花，穿珠手工，她的「功課」成為家裡的擺設，也成為送人的精美禮品。她在這裡做起義工，關愛特殊兒童，探訪孤寡老人，她感到了人與人之間的交流比金錢更重要，也感受到自身價值的存在，每每參加完活動回家，她都會感歎，與很多人相比較，這輩子也知足了，也為在退休後遇上了這樣的機構而高興。

隨著年齡增長，去年七月中請了長者日間護理服務，在這裡她找回「大家庭」的感覺，感受到工作人員給予家人關懷的溫暖，比起一個人在家，開朗了，這裡可以和老友記做手工，玩遊戲；可以與義工進行內心交流；可以同大家分享保健心得和人生的心靈雞湯……

今年四月的一天，她從長者日間護理中心回家時，帶回一個手工藝品和一張心型卡，一面她寫著「好好學習，努力工作，愛護身體，最大幸福」，看著這平實卻充滿愛的寄語，我也寫下了「您的健康就是我們的幸福」。這只是她在中心一個活動的側影。平時隔三差五，她會帶些小物件回家，像小孩一樣高興地告訴我，今天那裡來的慰問，送來了甚麼甚麼，義工和她合影說了甚麼甚麼。這時，她那飽經滄桑的臉上會露出滿足的微笑，這是一個老者得到關愛發自內心的微笑，這是一個老者被尊重發自內心的滿足。

更令她激動的是，她病了，住進醫院，燕姑娘、瑩姑娘、杜姑娘還專程去探望她，更令她意想不到的，她們帶來中心全體老友記通過微信送出的祝詞視頻，人與人之間的距離瞬間在一句句親切的問候中消失，不是血緣勝似血緣，這是真情的表達，這是心靈的慰藉！幾位姑娘離開後，她同我講起老友記的故事，講起工作人員的故事，我深深感到，她所表達的是她的價值所在。

我的母親在人生最後一站遇上了中心，也用生命最後的熱和光愛上了您！我由衷地為母親對您說：感恩！

分享感悟傳遞關愛——朗讀者活動

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
林瑞霞

八月二十四日上午，康齡中心開展朗讀者活動，目的是鼓勵長者通過深情朗讀親情、友情方面的散文或詩文，分享自己的感悟，傳遞關愛生命的精神。當時趙姑娘鼓勵我參與，我覺得很有意義，因為我平時喜歡看書，見到一些美文，也會做筆記，自己在中心的書報欄裏翻看雜誌，找到了一篇反映母子關係的文章，講述一位博士，自小關愛自己孩子，當孩子長大後，很孝順母親，我讀了這篇文章很有感觸，覺得如社會上每個家庭成員的關係也像這對母子那麼和諧的話，家庭氛圍就會很好！所以，我選擇朗讀這篇文章，傳遞關愛家人的正能量。

活動上，其他長者朗讀的有個人作品或喜愛的範文，載體有詩歌、散文，主題突出，有關於親情、欣賞生命、關愛家庭等，朗讀的人各有風格，借文字力量，感動在座的人，受益不少。



關愛

關愛，是稱道標準。學會關愛自己，關愛他人，關愛生命，才能算得上是位有道修養的人。

憶往事，過去一幕幕，在眼前閃現，讓人感慨萬分。我有個幸福美滿的家，夫妻互敬互愛。夫妻做的每一件事，都以身作則，為孩子做出好榜樣；輕聲細語地講道理，使孩子在和睦的氣氛中成長；教育孩子，將來在社會上，對人對事，都要以溫和的態度對待，關心和尊重他人。

時至今日，我的孩子已經長大成人，甚感欣慰。遺憾是先生離我而仙逝。我的孩子，由於從小教育他們要有關愛之心，到了現在成家立業，平時待人接物，都是充滿關愛的，無微不至。不過，我覺得還可以再昇華一點，鼓勵他們試著去關愛社會，參加義工活動，關愛弱勢群體。現在，我的女兒在我的感染下，也加入到廣州志願者的行列。

天下母親都是愛子女的。我為了不影響他們年輕人的生活，而選擇跟他們分開住。也因為這樣，我就特別注意保持身體健康，在閒暇時間，積極參與義工服務，讓生活更加充實和快樂，也消除了兒女對我一個人住的擔憂。

文昌鄉舍康齡社區服務中心會員
何德音



珍惜生命·關愛家人

文昌鄉舍康齡社區服務中心會員
桂自立

人生不管回頭票，一經動身，不能返回。——羅曼羅蘭。世界上生命無價。如何珍惜生命？首先要保護身體，有病及時醫治，要養成良好的飲食習慣，還要保持樂觀的心態，學會應付麻煩的解決方法，對人要大量些，這樣才能健康長壽。

在家庭中，要尊老愛幼，互相關愛。要尊重下一代她們的家庭和生活習慣！兒孫的事情，由他們自己處理，不要幹預，女兒和女婿時常關懷自己，我都衷心多謝，自己要知足常樂，享受天倫。上述我都做到了，一家上下，互敬互愛，非常融洽。當我有病時，女兒全程陪隨診治，當我病需要住院時，除請護工外，每天一至兩人床前陪伴，送湯送水配合治療，平時營養品源源供應。父親節、母親節及生日時，全部兒孫安排妥當，妻賢女（婿）孝，我感到非常幸福。我四代同堂，生活過得很好。我閒時在康齡中心做些力所能及的義務工作，服務社會，既珍惜生命，關愛自己，關愛家庭，又關愛他人，繼承中國傳統美德，我將堅持下去，不負年華。



熱愛生命·關愛他人

搭建平台，發動義工關愛社區弱勢群體

文昌鄉舍康齡社區服務中心副主任
陳輔華

在「熱愛生命·關愛他人」層次下，文昌鄉舍康齡社區服務中心主力搭建各種平台，讓義工能夠施展能力，關愛身邊的弱勢群體。

去年，義工探訪社區長者服務包括：社會義工和中心愛心大使組、親善大使組的恒常探訪，主要針對社區孤老、獨居長者和中心會員提供服務；發動長者與社工一起對社區的高齡獨居、孤老、低保低收入人士進行探訪和需求調查研究；在節日前夕，對居家養老受惠者、大配餐受惠者和社區有需要人士進行節日慰問；義工分隊輪流到蓬源街老人院探訪慰問。

二零一七年七月起，在蓬源鄉舍長者日間護理中心、蓬源街家庭綜合服務中心、富力西社區星光老年之家和厚福社區星光老年之家設配餐點，進行大配餐服務，並針對行動不便的長者提供送餐服務，目前已超過一百三十名長者受惠。服務初期，中心組織了康齡義工分隊的長者義工在周一至五早上十時三十分

至中午十二時，輪流協助，包括簽到、座位指引等。社工對新入職工作人員和長者義工進行培訓及服務督導。自從推行了大配餐服務，社區隱蔽長者被發掘出來，包括一些缺乏居家照顧、行動不便、喪偶的長者等，社工還思考如何優化及深化服務，社工對新近喪偶的長者進行輔導，又鼓勵長者將養生食療知識在長者日間護理中心和社區康復站分享，收到一定成效。中心鏈接慈慧義工團隊在中秋節前夕探訪配餐受惠者，又鏈接廣州市義工聯「敬老月」活動，提供免費乾洗衣物名額給配餐受惠者。

延續去年公益市集活動，今年八月十二日和九月二十三日，家綜中心長者服務部參與了兩次公益市集活動，分別為長者大配餐增配水果和社區特殊兒童樂善堂。中心發動了長者、社會及親子義工等，還鏈接了公益團體和愛心企業，以義賣、義演的方式，賣力籌款，為社區弱勢群體送關愛。八月十二日公益市集活動，長者義工發揮重要作用，長者義工何懿曾擔任活動主持，而各社區義工分隊負責攤位義賣，關懷義工組、樂善組、區丁組義演，中心的配餐受惠者進行配餐服務宣傳，體現了社區互助的精神。

九月三十日，中心在文昌花苑舉辦「中秋國慶共歡賀·樂在蓬源齊遊園」活動，進行了文藝匯演，關懷義工組和樂善組、康齡社區大學舞蹈班的節目異常精彩，而遊園攤位就由十二支社區義工分隊加上康齡義工分隊負責，有跳飛機、滾保齡球、釣魚、唱紅歌、疊杯子等適合長者參與的遊戲，讓社區的長者在中秋、國慶雙節前夕感受到節日關愛。



年度記事本的設計理念



達源鄰舍展能中心社工助理
鄧耀勇

康復服務在過去三年裡，以生命教育為主線，分別以「認識生命，關愛自己；欣賞生命，關愛家人；熱愛生命，關愛他人」為主題，把服務從微觀、中觀和宏觀三個層面推進，從理論依據、服

務方法到效果評估都離不開督導的支援和社工的付出。在服務推行期間，展能中心的智障人士和精神病康復者也參與其中，盡情地展示對生命的理解與熱愛。

三年過去，我思考應該用甚麼形式來展示他們的風采，直到在一次中秋義賣活動中，看到殘障人士在現場作畫義賣，現場的人被感染，有好幾個小朋友還加入現場作畫義賣的行列。看到這情景，一個設計初稿在我腦海裡形成，我決定收集殘障人士的圖畫作品製成年度記事本在社區派發，我的想法得到督導的肯定，在督導的指導及建議下，我開始收集殘障人士在生命歷程中精彩片段，以展示他們對生命的理解和熱愛，藉此影響更多人。

我逢和展能中心會員逐一面談，由於他們的能力參差，我必須盡力感受他們的喜與樂，從他們的語言、表情、動作中傾聽他們，從談話中尋找他們的生活中的閃亮點，感受他們的不屈不撓。在交談中，我感覺自己在專業路上邁進一步。透過記事本的印製和派發，我們期望用他們的畫作、生命的精彩，鼓勵身邊的人「珍惜生命，熱愛生命，欣賞生命」。

關愛是一種幸福，關愛他人更是一種幸福

達源鄰舍長者日間護理中心社工助理
陳靖琳

助人為樂，是我們中華民族的傳統美德，一個人的成長，一定得到過許許多多人的幫助和關心，大家互相幫助才構成了和諧的社會。愛可以分很多種，母愛和父愛，這是父母給予孩子的關心、愛護；有親朋好友之間的關愛；還有一種人與人之間特殊的關愛，那就是陌生人給予的關愛。那種愛讓人感到溫暖，讓人感到親切。關愛，無處不在，生活中到處充滿關愛！



今年九月，中心舉行「鼓樂齊鳴迎國慶，秋風相伴待月明」社區共融活動，我們與老友記、義工和社區長者攜手迎接國慶，共度中秋佳節，感謝義工的協助，能完成冰皮月餅的製作及包裝等，工序較繁瑣，有著老友記濃濃的心意，同事在籌備前期，匯集中心會員對孤寡、獨居長者的祝福製成心意卡。劉姨：「祝願大家身體健康，開開心心」；陳姨：「節日快樂，心想事成」……心意卡連同禮物交由社區義工送至孤寡老人手中。小小的心意包涵着大大的溫暖！得到他人的關愛是種幸福，關愛他人更是一種幸福。今次活動，除了讓大家感受濃濃節日氣氛外，讓彼此感受到從受助到自助再到助人這樣的過程。關愛，在生活中處處都能得到，也有處處都得不到。只要人人獻出一點愛，世界就會更美好！將心比心，世界就會更美好！

關愛他人——挽救瀕散家庭



文昌鄉舍康齡社區服務中心會員
何淑明

聽了道德講堂後，很有感觸，我來談一下我經歷的一個事例。有對夫婦，跟我是很好的朋友，他們的感情出現間隙，女的向我訴苦，說她老公不能包容她，想和他離婚。我就問她，是不是雙方都有做得不好的地方？她回答說，可能是，比如，她的脾氣較急躁，經常為點小事就破口大罵、摔東西、工資大部分都留做私房錢，他們的子女對她也有意見。我跟她說，這就是要檢討和改進了。她也說到，她老公喜歡養魚，水族箱的供氧泵日夜不停運作，噪音讓人難受，她和她老公商量，他不怎樣理會，後來雙方就發展到分房而睡。

我聽完她的傾訴後，勸解她，夫妻之間要互相扶持，互相溝通和包容，不要一矛盾就說離婚。離婚對大人不好，對孩子更是傷害。安撫完後，我又趁機跟她愛人聯繫，勸解他要多包容和愛護他的妻子，互相多溝通，彼此扶持。然後，我又將我跟我先生如何相處的妙招跟他們交流，使他們對彼此的埋怨少了很多，並建議女方把工資跟丈夫的湊到一塊兒，用於家庭開銷；另外，我也提醒男方去換個靜音供氧泵，以免影響太太休息。他們都對我的好心勸解表示感謝。

他們還是處於冷戰狀態，我就向男方勸說放下架子，主動跟他太太和好，約她去喝喝茶，談談心；又勸女方要體諒丈夫，給他下台階。有兩次，他們都不怎麼樂意，讓人著急。跟著，我對男方說，其實你們很在乎對方，你應該拿出當初戀愛的態度對待太太。後來終於成功，中秋節前一天，他們夫妻相約去看戲展，一來二去，化解心結，和好如初。我由衷感到高興。

給予他人幫助，化解矛盾，也是關愛他人的表現。我很開心能夠學以致用。

不是親人，勝似親人



文昌鄉舍康齡社區服務中心會員
梁瑤芬

在達源街康齡中心，有這麼一班人，她們整天穿街過巷，活躍在銀齡白髮的長者中，送湯送飯，買菜搞衛生，護送醫院看病；她們不論颶風下雨，寒冷酷暑，親自上門問寒問暖，關懷備至，她們叫做「居家養老服務員」。她們是愛的使者，在愛的接力跑道上，定期定點出現在長者家中，慰藉著那些孤單或有困難而又渴望得到關愛的心靈。

朱叔是個雙目失明、八十多歲的孤寡老人，他有糖尿病、心臟血管病，要送醫院，由於行動不便，顧慮重重，後經燕姑娘和居家養老服務員的耐心傾談，他終於同意住院治療。服務員幫他收拾住院日用品，服務員彩銀還像親人般陪他上醫院小車，到病房將他安頓好才離去。朱叔住院差不多一個月，中心每天都有電話慰問，瞭解病情，安撫朱叔的情緒，護士、護工還以為她們是朱叔的親屬呢！出院前，服務員又為他搞衛生，收拾好房間，買菜放冰箱，等朱叔回家。朱叔眼雖看不見，但聽能分辨出是那個服務員，他有甚麼心事，有甚麼需求，都願意和她們傾訴，她們已經成為他可依賴的親人。服務員就是愛的傳播者，就是他的親人，他並不孤單，他的晚年是幸福的，他在享受著不是親人勝似親人的關愛！

世上有許多感動，人間有很多溫柔。讓康齡的孝親敬老活動蔚然成風，人人都是愛的傳播者，關愛他人，關愛生命，薪火承傳！

我對關愛的認識



文昌鄉舍康齡社區服務中心會員 溫友瓊

我加入康齡中心這個大家庭，參加各項課程，還聽道德講堂，我的思想變得開朗，胸襟也變得廣闊。我認識到關愛他人，首先要關愛自己，自己的思想道統昇華了，身體保持健康，才能更好地幫助別人，發出光和熱。就如我家對面是位獨居的老奶奶，有時，我看到她曬衣服很吃力，我會主動幫她；平時煲湯，我不時盛碗端給她。我還經常跟我家人說，看到別人有困難，應該主動去關心，提供力所能及的幫助，這樣，人與人之間才會充滿溫情。我倡議，學會關愛自己和他人，讓社會變得更安寧、和諧，為祖國的建設添磚加瓦。

鄰里守望·關愛街坊

文昌鄉舍康齡社區服務中心會員 陳傑禹

我於一九九八年起參加義工服務十九年，之前，因鐘華西五十五號老宅拆遷，於一九九一年遷至存善東街十五號二樓。入住之初，與同棟樓的兒童醫院于書記、張國強主任、張育中、崔廠長、甘映眉等人，共同組成大樓管理小組，服務大樓三十九戶街坊。隨著時間推移，于書記、崔廠長等先後故去，張育中、張主任等亦搬遷別處，而我和甘映眉仍堅持做好大樓管理工作。去年起，甘姨因身體原因，亦淡出管理服務，我仍不忘初心，砥礪前行，繼續為街坊服務，至今二十六年。



十五號大樓落成於一九九零年，有二十七年樓齡，今年由於自來水管老化漏水，去年七月，水費竟高達七千元，超出平時四倍多。為此，我尋找到漏水管，走訪全樓住戶，及時集資修理堵漏和交清水費，並準備好一切相關資料，積極請自來水公司處理，經過幾個月奔走和入樓住戶的合作，終獲得自來水公司批准入戶抄表，為住戶徹底解決用水問題。

隨著去年耀華社區微改造工作的開始，我積極配合居委，陸續開展清理化糞池、樓道粉刷、裝不銹鋼扶手、裝電子防盜門禁和保養各戶通訊開門設施、換進水管道、換不銹鋼信箱，一切有序進行。最近舊樓加裝電梯工作，因本人年事已高，乃請六零三、六零四、八零一等熱心住戶籌建，使他們接班搞好大樓管理工作。

鄰里守望，互相關愛幫助，是我們西關傳統美德，我將一如既往，在體力勝任範圍內，繼續做好長者義工服務，保持「耀華門第，存善人家」的良好風氣。

文昌鄰舍康齡社區服務中心

二零一六至二零一七年度服務統計

1.	偶到服務	
	總人次	30,609
	平均每日偶到人次	117
2.	社交及康樂服務	
2.1	大型活動	
	活動數目	67
	參與人次	5,620
	義工參與人次	351
2.2	班組活動	
	班組數目	46
	班組節數	468
	參與人次	9,178
	義工參與人次	2,026
2.3	其他活動	
	參與人次	545
	義工參與人次	42
3.	社區教育服務	
	活動數目	26
	參與人次	2,135
	義工參與人次	34
4.	長者支援服務	
4.1	活動	
	活動數目	7
	參與人次	177
	義工參與人次	113
4.2	探訪	
	被訪人數	630
	探訪數目	398
	義工人數	184
	義工參與人次	609
5.	義工發展	
	義工組數目	22
	義工人數	462
	義工培訓及活動數目	50
	義工參與人次	871
6.	居家耆老服務	
	服務使用者數目	38
	服務人次	6,242
7.	接待參觀	
	參觀團體數目	67
	參觀人次	1,078

逸源鄰舍展能中心 二零一六至二零一七年度服務統計

1.	個別及小組發展計劃	人次
1.1	肌能訓練	7,780
1.2	自我照顧訓練	5,568
1.3	溝通訓練及資訊應用	5,610
1.4	家居生活技能訓練	5,360
1.5	社區生活技能訓練	12,150
1.6	工作技能訓練	25,640
1.7	社交訓練	9,720
1.8	消閒及康樂訓練	8,985
1.9	健康教育及性教育	411
2.	服務提供	
2.1	個案工作	408
2.2	社交及康樂活動	1,956
2.3	健康檢查	390
2.4	家屬工作	246
2.5	社區教育及融合活動	6,240
2.6	社區服務	236
2.7	藝工訓練與發展	486
3.	職業發展	
3.1	就業培訓	2,890
3.2	聯絡僱主/就業發展	6
4.	接待參觀	
4.1	參觀團體數目	73
4.2	參觀人次	1,225

逸源鄰舍康齡社區大學 二零一六至二零一七年度服務統計

1.	學生及導師資料	
1.1	導師數目	26
1.2	學生數目	766
2.	班數及出席資料	
2.1	開班數目	53
2.2	開班節數	486
2.3	出席人次	9,178

逢源鄰舍長者日間護理中心

二零一六至二零一七年度服務統計

1.	服務使用者	
	服務使用者數目	24
2.	出席	
	出席人次	3,021
3.	護理服務	
	3.1 個人護理計劃數目	24
	3.2 簡單護理服務次數	9,186
	3.3 特別護理服務次數	2,731
4.	康復服務	
	4.1 個人康復計劃數目	24
	4.2 康復運動次數	5,443
	4.3 認知服務次數	1,142
5.	輔導服務	
	輔導服務次數	6
6.	社交及康樂服務	
	6.1 活動	
	活動數目	29
	參與人次	479
	6.2 班相活動	
	班相數目	95
	參與人次	4,311
	6.3 義工參與人次	405
7.	諮詢	
	諮詢次數	104
8.	膳食服務	
	膳食費數	3,152
9.	接待參觀	
	9.1 參觀團體數目	76
	9.2 參觀人次	1,247



感謝

十九年來，中央、各省、市、區民政及市政單位、內地與香港特別行政區各級領導、群眾團體、志願機構、院校、長者、義工、朋友和社會各界人士，對「文昌鄰舍康齡社區服務中心」、「逢源鄰舍展能中心」、「逢源鄰舍康齡社區大學」及「逢源鄰舍長者日間護理中心」的發展，給予無限的支持和鼓勵，使服務得以推廣，經驗得以交流，使長者、智障人士和精神病康復者能過著充實、愉快和積極的生活。在此，我們致以衷心感謝，並祝願能繼續得到各方友好的支持和鼓勵，謝謝！

廣州市逢源街道辦事處
鄰舍輔導會

穗港同行 十九年

逐夢逢源鄰舍情

19 周年誌慶

- 編委編纂**：周綺文 廣州市荔灣區逢源街黨工委書記
葉德安 鄰舍輔導會會長
- 審 印**：黃小愛 廣州市荔灣區逢源街道辦事處主任
嚴元浩 鄰舍輔導會主席
- 主 編**：吳麗華 廣州市荔灣區逢源街道辦事處副主任
董志發 鄰舍輔導會總幹事
- 執行主編**：林丹琼 逢源人家服務中心主任
杜 敏 鄰舍輔導會副總幹事
- 編 委**：許惠玲 鄰舍輔導會康復服務督導
何振邦 鄰舍輔導會長者服務督導
黃郁雯 文昌鄰舍康齡社區服務中心主任
何幼君 逢源鄰舍展能中心主任
杜菁瑩 逢源鄰舍長者日間護理中心主任
陳輔華 文昌鄰舍康齡社區服務中心副主任
- 出版日期**：二零一七年十二月
- 出 處**：廣州市荔灣區逢源街道辦事處
廣州市華貴路華貴橫街二十五號
電話號碼：8194 2670
傳真號碼：8194 1599
- 鄰舍輔導會
香港北角百福道二十一號十三樓
電話號碼：2527 4567
傳真號碼：2528 6552
電子郵件：ho@naac.org.hk
- 承 印**：穎生設計印刷公司
電話號碼：2581 1966
傳真號碼：2581 1919



穗港同行 **十九年**

逐夢 **逢源鄉舍** 情

