

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

香港新界葵涌和宜合道 22 號
skhlmcad@skhmaclehose.org.hk
督印人：總幹事吳煜明

2423 5265
www.skhlmc.org

2481 5671
香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER

精彩內容

城市焦點

香港長者痛症概況 P.1-2

服務回應

賽馬會痛「正」能量計劃
多元模式介入
助慢性痛症長者管理痛症
保持活力 P.3-4

服務透視

寵物與職涯發展 P.5
「時刻共享」社區計劃
照顧屋企不孤單 P.6
整個社區「鄰」住撐
「葵涌兒童留聲台」計劃 P.6
劃房兒童發聲參與 齊建美好社區

小城裡的暖流故事

助人的喜悅 P.7

優質之旅

識別及評估服務使用者需要
訂定合適服務 P.7
團體及社區工作部之範例

檔案室

P.8

捐款贊助

P.8

服務單位一覽

P.8

歡迎各位掃描下列 QR Codes，緊貼本機構最新消息；請讚好和追縱本機構 Facebook。



網頁



Facebook



麥絡季刊 / 年報



課程及活動指南



Jockey Club 賽馬會
CONFRONT PAIN WITH
EASE PROJECT
能量計劃

捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

香港長者痛症概況



「痛」是一種主觀感受，每個人對痛的感受不同，承受痛楚的能力也不同。同一種痛楚出現在不同人身上會有截然不同的演繹。人一生當中定必經歷過各種形式、程度、持續時間不同的痛，而長期飽受痛症困擾，會對情緒、日常生活、工作表現等多方面造成嚴重影響。慢性痛症是都市人常見的健康問題，泛指所有持續三個月或以上，不論是因創傷、手術，或是肌肉勞損、關節退化、癌症等原因所引起的痛症。根據

2016 年的一項本地研究顯示，本港有 28.7% 的總人口患有慢性痛症；當中有 83.1% 的人報告身上有多於一處疼痛位置，有 5.8% 人士報告身上更有多達 8 處或以上的疼痛位置。而慢性痛症於老年人口更為普遍，有 70% 的 60 歲或以上的長者都患有中等程度的慢性痛症。

慢性痛症有別於一般的急性痛症，它的特點是持續時間長，時好時壞，單一藥物治療效果欠佳，疼痛程度反復無常。這些痛症除了為患者健康及經濟狀況帶來負擔外，患者往往會因長期的痛症而使疼痛內化，在大腦裡形成疼痛記憶，導致情緒抑鬱，心情低落，對睡眠、生活效能、社交形成負面影響，



香港中文大學賽馬會痛「正」能量計劃總監
家庭醫學專科醫生
薛詠珊教授



引致患者健康衰退，變得虛弱及失去獨立性，令處理痛症的過程變得更複雜而艱難。

於各種慢性痛症中，肌肉骨骼痛症是長者的一種常見長期疾病。根據世界衛生組織於 2022 年發表的報告顯示，全球約有 17.1 億人患有肌肉骨骼疾病。隨著全球人口不斷增長和老齡化，患有肌骨疾病的人口亦因而增加。香港中文大學的「賽馬會長者痛症緩解計劃」於 2019-2022 年進行了一項關於長者慢性肌肉骨骼痛症的本地研究，結果顯示於 1,057 位參加者當中，有超過一半人士有著不同程度的焦慮與抑鬱症狀，更有約七成的參加者感到孤單及受失眠困擾。研究亦發現背部、膝蓋、頸部以及髖關節為長者最普遍的慢性疼痛位置。

大部份長者可能對如何預防及控制某些慢性疾病（如：三高）都瞭如指掌，但就慢性肌骨痛症而言，即使大部份長者都受這疾病影響，他們卻對它沒太多認識，不論其出現原因或預防方法始終茫無頭緒。事實上，只有理解痛症的起源、學會自我管理疼痛、與痛症共存，才可避免受痛症操縱你的人生。

事實上，肌骨痛症的成因某程度與肌肉質量息息相關。肌肉除了可以輔助人體進行活動外，更有保護關節的作用。人體關節每日要承受著身體的重量，在活動過程中又不斷碰撞，肌肉會先協助吸收這些壓力和震盪，以保護關節及相關軟組織。

假如肌肉不夠強壯的話，它便失去緩衝保護的作用，使壓力轉移至關節軟組織，甚至是骨骼上，引致各種疾病與痛症。

此外，香港本地的調查顯示，目前只有不到一半的受訪長者能接受充足的疼痛治療。在多種治療方式中，使用藥物是比較常見的方法。5 名長者當中就有 1 位需經常服用止痛藥物，其中多於六成長者更長期服用超過 6 個月。但是，使用止痛藥物不僅會產生明顯的副作用，如長者需同時長期服用其他藥物，亦會影響止痛藥物的效果，可謂百害而無一利。

因此，非藥物治療方法的需求十分迫切。



現時國際性及本港的醫療體系轉趨使用「綜合性跨學科治療方案」來治理慢性痛症病人，包括中西醫學、物理治療、職業治療及心理治療等。臨床共識認為「綜合性跨學科治療方案」既能為慢性

痛症患者提供多元化的醫療資源，更有助促進痊癒，又可為患者建立面對慢性痛症的正確認知，樹立現實可行的治療目標，提升自我照顧與處理疼痛的技巧，讓患者學會與慢性痛症和諧共存。但這些治療方案過往較常用於處理一些長期、較複雜、難以控制的痛症。如果可在基層醫療推行經科學證明有效的「綜合痛症治療方案」，相信有機會能避免一些急性痛症發展成為慢性痛症，減輕患者身心的困擾，同時大大減低個人負擔，又能舒緩本港醫療體系的壓力及縮短病人診症的輪候時間。



賽馬會痛「正」能量計劃 多元模式介入 助慢性痛症長者管理痛症 保持活力

香港聖公會麥理浩夫人中心承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，自 2022 年 1 月起在荃灣、葵涌及青衣積極推動「賽馬會痛『正』能量計劃」，為區內 60 歲或以上患有慢性痛症而受其困擾的長者提供非藥物介入服務。計劃透過多元化活動，為慢性肌骨痛症患者提供社區支援及痛症管理教育，以加強長者對痛症護理的知識及自我健康管理的能力，並讓痛症患者能保持活力自主的生活模式，最終得以在社區安老及提升生活質素。

計劃針對慢性痛症的眾多成因及影響，引入有運動治療元素的活動，並提供藥物以外的多元化專職醫療人員支援及心理社交介入活動，讓長期受痛症困擾的長者能減緩痛楚，及重新掌握生活的自主感。

服務內容包括：

- 1

由健體教練帶領的舒痛專題運動班、健康指導小組及 VR 運動訓練

- i. 教導參加者學習可在家實踐的伸展運動以達至自助緩痛。
 - ii. 引入虛擬實境 (VR) 技術相關的器材，讓參加者在享受運動樂趣的同時，能放鬆心情。
- 2

由不同專職醫療人員主持的緩痛專題講座

邀請專職醫療人員，包括中醫師、藥劑師、營養師、物理治療師及職業治療師等擔任講者，從不同醫療專業角度講解痛症的成因及處理，讓參加者對自己的痛症問題有更深入的認識。
- 3

由註冊社工或具經驗導師帶領的心理社交支援工作坊

以不同模式介入，如香薰治療、靜觀體驗、音樂治療及中醫穴按等，從心理角度支援參加者在痛症管理上精神健康的需要，減低參加者因痛症問題引起的情緒困擾，學習與痛症共存。

服務回應



此外，為減輕痛症患者的照顧者之壓力、培訓義工以支援慢性痛症患者的需要，計劃亦設有家庭照顧者教育工作坊及義工訓練。歡迎有意關注痛症患者人士參加，一起成為社區痛症大使。


計劃推行至 2022 年 12 月底，已為超過 400 名長者進行痛症評估，其中約有 200 名參加者持續超過 3 個月受輕度疼痛問題影響，且當中超過半數有超過一個以上的痛感部位。而參加者在參與本計劃活動後，超過 90% 表示對痛症管理的知識有所增加，感到情緒或心理健康有所改善。


有參加者表示，長者使用公共醫療服務處理慢性痛症時，結果大多未如理想，不少人雖獲安排接受物理治療服務，但是不僅輪候需時，有時只獲分發止痛藥緩解疼痛，治標不治本。而本計劃提供的多元介入模式，對慢性肌骨痛症患者提供多一層支援之餘，有助痛症患者能建立自主照顧、安逸健康的生活模式。

賽馬會痛「正」能量計劃
註冊社工
陳觀照先生

WhatsApp  : 5161 1563



電話  : 2619 0848

地址  : 葵涌大隴街 11 號葵華大廈地下

香港聖公會麥理浩夫人中心賽馬會葵華健樂中心



寵物與 職涯發展



歡迎了解本中心的寵物相關就業課程！」

「寵愛軒培訓及實踐中心」與 Katland Studio 合作，於 2 月 2 至 5 日參與假灣仔會議展覽廳舉辦的「香港寵物節 2023」。寵愛軒是次共招募了 13 位本中心畢業的青年及成年學員協助活動進行，畢業生均表示在參與這次寵物節讓她們能在課程以外，認識行業不同的發展路向及需要，為日後投身寵物行業添信心。



吹毛、剪甲、清潔耳朵及修剪造型的技能，另外亦包括中文 / 英文 / 資訊科技科目，也會安排社工培訓其團隊協作能力及建立信心等。完成課程後，更會為學員作進修或就業建議。隨此之外，由獸醫助護及犬隻訓犬師任教的「寵物護理員基礎證書」課程，會安排學員在獸醫診所實習，當中實習表現良好的學員會優先被僱主聘請，協助青年人的職涯發展。

從事寵物相關職業即是擔當什麼角色呢？

在香港飼養寵物的人越來越多，當中除了常見的貓狗外，更有人會飼養不同種類的小動物。牠們除了是主人家中的成員或玩伴外，亦漸漸為勞動市場衍生了不同的職業崗位。當中包括寵物美容師、獸醫助護、訓犬師、寵物店店員、寵物保姆、寵物殯葬員、寵物營養師等，而這些職業對於寵物主人來說，是飼養過程中不可或缺的角色。



「就業綜合發展服務部」的「寵愛軒培訓及實踐中心」由 2004 年開始成立，並於 2017 年獲得香港社企總會認證為「創進級」社企，在社會服務及商界中有著中介協調的角色，多年與寵物業界不同伙伴合作，為失業、失學或待業而喜愛寵物人士提供培訓、就業配對，甚至回饋社會的服務，如動物領養服務便是其中之一。而近年亦安排畢業生為寵物展擔任助理，宣傳本中心的服務，其後會為他們與寵物業界的伙伴進行就業配對，在過程中讓他們認識業界最大型的活動及行業的最新發展，以助他們發掘寵物的行業的多元職涯發展空間。



另外，本中心亦設有「寵物美容自僱見習計劃」及「寵物美容義工隊」，不只安排了寵物美容師為畢業生提供督導實習機會，當他們的信心及技術提升後，中心的就業主任便會提供就業轉介服務，以助他們投身於寵物美容服務行業。

寵愛軒培訓及實踐中心
高級服務幹事
賴穎妍

本中心與僱員再培訓局合辦的「寵物美容助理基礎證書 - 青年培育計劃」，對象為 15 至 24 歲的雙失青年，此課程核心為教授寵物美容、沖涼、



查詢：☎ 2381 8500

「時刻共享」社區計劃 照顧屋企不孤單 整個社區「鄰」住撐

「時刻共享」社區計劃由本機構團體及社區工作部舉辦，以時間銀行的理念，建構社區互助支援網絡，推動社區捐助，紓減基層家庭照顧者壓力，共建照顧者友善社區。承蒙中銀香港百年華誕慈善計劃資助，本計劃自二零二零年十月開展至今，招募了超過五百多個基層照顧者家庭成為計劃會員，參與計劃各種不同的活動，服務了接近二千名區內的居民。

計劃編織不同社區互助網絡，組織了多個針對照顧者不同需要的社區支援義工隊，為區內照顧者提供「童」伴、陪診、照顧對象接送及買餸煮菜等服務，分擔及紓緩弱勢家庭照顧者的家事重擔和沉重壓力，讓社區鄰里一起「撐」！計劃更推動基層照顧者規劃自我人生，發展個人才能。例如設計不同活動讓他們一嘗體驗成為墟



市檔主、興趣班組導師及理髮培訓助教等不同角色，學會充能自強，建立社會資本，提升抗逆能力，克服生活各種挑戰！

團體及社區工作部 主管
史思明先生

「葵涌兒童留聲台」計劃 劊房兒童發聲參與 齊建美好社區

葵涌區有許多家庭居住在不適切居所，當中不少劊房兒童的日常需要往往被忽略，因此他們不僅面對生活空間不足的問題，更缺乏在社區中應有的發展空間。

鼓勵兒童參與社區 彰顯兒童聲音

兒童是社區重要的一份子，承蒙國際培幼會資助，本機構團體及社區工作部自 2020 年開始舉辦「葵涌兒童留聲台」計劃，致力培養兒童獨立思考及抗逆的能力，在提升兒童個人技能和待人處事能力的同時，讓他們的聲音得以被聽見及實現在社區之中。本計劃至今已有超過 30 多位劊房兒童參與計劃，他們會化身為社區小幹事，一起商討他們所關心的社區事務，並進行社區研究，提出他們心目中理想的社區改善方案。計劃亦連結社區人士成為計劃協作者，也鼓勵劊房兒童與不同的社區持份者交流及表達意見。因此，本計劃不只讓社區聆聽到兒童的意見，更可以推廣兒童參與權利的重要性。



劊房兒童合力建設社區

早前，一眾社區小幹事一同探索及跟進「石蔭路公園遊玩設施改造翻新」之社區事務，並與相關政府部門代表接觸，表達意見。他們所提出的建議亦成功被聽取及接納，改善了石蔭路三號休憩公園的遊樂設施和環境。

本計劃之「葵涌遊蹤」活動亦讓社區小幹事們深入認識北葵涌社區，並互相交流自身的生活經驗和對社區的觀察。有兒童關注到區內舊樓林立，居住人口越來越多，社區衛生環境變得越來越惡劣，對他們及居民的生活造成影響。於是他們共同提出了三個值得關注的社區事務，包括「社區公園設施及使用情況」、「舊樓後巷衛生」及「蛇蟲鼠蟻的問題」，積極探討可行的解決方案，期望於未來將成果展現給社區。

團體及社區工作部 組織幹事
周美芝

助人的喜悅

我們一家經常陪伴女兒們參加香港聖公會麥理浩夫人中心的活動，參與義工活動的時間還不算很長，但卻建立了很多深刻的回憶。

有一次手藝工作坊中，中心的琪姑娘得知我們一家喜歡在家做手作後，我們會不時分享一些完成品的相片給琪姑娘看，而她十分欣賞我們其中一個用紙箱製作的「舞獅頭」。適逢農曆新年將至，她便邀請我和我丈夫擔任義工導師，教授其他家庭製作舞獅頭手作，一同慶賀新年。在姑娘的幫助下，我們三人一起出外購買活動需要的材料，又將每個紙箱剪出一堆製作獅頭的組件，這一切的準備功夫是希望讓參加者們可以享受家庭樂，渡過歡樂的一天。

到了活動當天，每個家庭都非常用心製作，跟隨我們的指導，看到家長和小朋友們和樂融融地合作，然後順利製作出自己的舞獅頭，我們也相當高興。這次的經驗對我來說真的十分難忘，儘管活動有些地方仍可改善，但想起大家一起拍大合照時，滿面笑容地高舉舞



獅頭的樣子，讓我深深感受到那一份喜悅和滿足感！古語有云：「助人為快樂之本」，這次活動帶給我們的快樂是難以取締的。

Yannie
家庭活動及資源中心 義工

識別及評估 服務使用者需要

訂定合適服務

團體及社區工作部之範例

專 團體及社區工作部致力服務區內弱勢社群，推動社區發展。因此，本部門會透過不同方法掌握及評估居民的需要，從而設計適切的社區服務，提升居民的使能感及自強互助的精神，協助他們改善困境。

如何了解葵青區基層家庭照顧者的需要？

本部門以不同方式主動接觸基層家庭照顧者，以了解他們的需要和處境，包括社區宣傳街站、社區訪談、社區問卷調查及居民活動等。社工會考慮他們的意見，從而可以制定服務的方向、介入手法及內容，回應照顧者的需要。

如何訂定合適服務？

現時香港有數以百萬計的照顧者，在傳統的家庭分工觀念影響下，大部分照顧者都是女性。他們一直照顧未能自理的親人，如兒童、長者、殘疾人士或長期病患者等，並為照顧親人而放棄了個人職業及發展機會。事實上，照顧工作為社會帶來重要的效益，社會需要關注他們的境況，認同他們對社會的付出。

因此，本部門於2021年10月至2022年2月期間推行一項由葵青區議會資助的計劃，名為「照顧者友善公園設計—葵青區活化公園試驗計劃」，以設計思維模式為基礎，舉辦公園街坊研究員培訓工作坊、社區訪談、互動研討會、構思公園原型方案工作坊、模型設計、網上意見調查問卷及製作研究報告，由下而上鼓勵區內照顧者參與公共空間規劃，將照顧者的需求融入於公共遊樂空間，並與社區不同的持份者交流意見，希望將建議帶入未來梨木道公園的設計之中，推動社區建立照顧者友善公園，讓他們得以舒緩照顧壓力，放鬆身心。



王馥雅女士
團體及社區工作部主任



入會 / 續會通知



歡迎成為本機構社區中心會員，定期獲取服務資訊，及參與中心各項活動。

社區中心會員年費

個人會員		家庭會員
\$29 一位	\$58 兩位 \$87 三位或四位 (第四位豁免) 第五位或以上每位另加 \$29	領取綜援 / 職津 / 書津全額之家庭： 每個家庭 \$29 (必須經社工審核)

申請方式

- 親臨本機構總部或各收費單位之詢問處 /
- 郵寄會員登記表格及劃線支票至本機構總部

查詢：2423 5265

捐款贊助



捐款方式

香港聖公會麥理浩夫人中心歡迎各方善長捐獻，共同關懷社區。除用於提供服務上，捐獻亦會透過本機構設立的多個直接提供物資與經濟援助的計劃，發放給有需要的人士，以協助他們渡過難關。讓我們一同攜手，為有需要的人士提供多一分關懷、多一點溫暖。捐款港幣 100 元或以上，可憑收據申請減免稅項。

1. 直接存入銀行戶口

將捐款直接存入本機構於以下銀行開設的捐款專戶：

- 中國銀行 (香港)：012-875-2-062354-0
- 東亞銀行：015-514-10-411699-9
- 中國工商銀行 (亞洲)：072-701-520-04062-9

2. 捐款支票

- 請於劃線支票抬頭寫上「H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre, wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited」，及於支票背後寫上捐款人姓名及聯絡電話。
- 可親臨送交本機構或郵寄支票往「新界葵涌和宜合道 22 號香港聖公會麥理浩夫人中心收」，信封面請註明「捐款」。

下載捐款表格

如需索取捐款收據，請將網上交易紀錄列印本 / 銀行入數紙正本 / 劃線支票，連同填妥的捐款表格，寄往「新界葵涌和宜合道 22 號香港聖公會麥理浩夫人中心收」，信封面請註明「捐款」。



捐款方式
下載捐款表格

收集個人資料聲明 (節錄)

- 本機構有關收集、使用、保障及查閱個人資料的政策及慣例，皆根據《個人資料 (私隱) 條例》- 第 486 章 (「條例」) 的規定所辦理。
- 本機構收集的所有個人資料將絕對保密，只作處理有關捐款用途，包括但不限於行政、發送收據、安排鳴謝及通訊用途，例如有關善款運用的通知，以及籌募與活動的最新情況。

服務單位一覽



總部開放時間：

星期一至六上午九時至晚上十時
星期日 下午一時至五時 (除特別通知外)
部份公眾假期 休息

各服務部門之開放時間，請致電有關部門直接查詢。

位於總部之服務單位

照顧及教育綜合服務	
趣智成長樂園	2423 5496
幼稚園幼兒園	2427 3523
學童課餘託管服務部	2487 3980
家庭及社區綜合服務	
家庭活動及資源中心暨家庭生活教育	2423 5045
團體及社區工作部	2423 5064
少數族裔服務部	2423 5064
全人發展服務部	2426 6075
香港翻譯通服務	2423 5101
就業發展綜合服務	
工商業社會服務部	2423 5042
麥理浩餐廳 / 餐飲業培訓中心	2410 0807
長者綜合服務	
林植宣博士老人綜合服務中心	2423 5489
社區健康綜合服務	
普健綜合服務中心	2619 1903
香港聖公會麥理浩夫人中心牙科診所有限公司	2619 1903
社區健康促進服務部	2619 1903
賽馬會「e 家易」離院支援計劃	2619 1098

位於九龍及新界各區之服務單位

照顧及教育綜合服務		長者綜合服務	
(石蔭) 幼稚園幼兒園	2276 5028	林植宣博士老人綜合服務中心 / 綜合家居照顧服務 (盈豐辦事處)	2423 5533
家庭及社區綜合服務		綜合家居照顧服務 (石籬辦事處)	2423 5966
青衣邨社區會堂	2435 9342	綜合家居照顧服務 / 葵青區改善家居及社區照顧服務 (葵涌辦事處)	2421 5350
老圍鄰舍層面社區發展部	2492 9909	葵青區改善家居及社區照顧服務 (青衣辦事處)	2420 9121
賽馬會老圍中藥園	3488 0031	張慶華慈善基金長亨復康中心	2420 9131
葵涌社區服務中心	2410 8077	張慶華慈善基金長亨復康中心 - 家護通	2420 9141
施彭年家庭互助中心	2486 1225	離院長者綜合支援計劃	2417 8018
賽馬會陽光鄰里互助中心	2616 0766	健樂坊	2405 5919
煥居生活館	2616 4777	賽馬會跨代悅讀共創空間	2116 4508
攜坊中心	2242 5068	社區健康綜合服務	
賽馬會「TREE」少數族裔青少年發展中心	2418 2218	聖公會荊莪堂傑德牙科醫務有限公司	2614 5333
Hamara Hub	2492 0866	香港聖公會麥理浩夫人中心賽馬會葵華健樂中心 · 中醫診所 / 復康服務 / 保健服務 / 營養服務 / 言語治療 · 慈惠社區藥房	2619 0848
「賽馬會友趣學中文」計劃多元文化學習天地	2690 1111	賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃	2616 9108 9883 7334
就業發展綜合服務			
青衣綜合服務中心 / 青衣教育中心 / 融藝工房	2436 2977		
梨木樹綜合服務中心	2423 2993		
龍愛軒 - 培訓及實踐中心	2381 8500		
融藝坊	2958 1376		
建業坊 / 悅麗居	2423 5120		
恩澤膳 - 短期食物援助服務計劃 (荃灣區副服務處)	2690 0920		
恩澤膳 - 短期食物援助服務計劃 (葵青區副服務處)	2364 8191		



服務單位地址