

### 精彩內容

#### 城市焦點

支援服務助護老者減輕壓力 P.1-2

#### 服務回應

用心導航 窩心相伴 P.3

賽馬會護老導航照顧者支援計劃

耆織達人 P.4

組織護老者同路人  
建立互助的奇蹟力量

#### 服務透視

在校課後託管服務 P.5

支援有需要家庭學生及家長

P.R.A.I.S.E 少數族裔適應、 P.6

融入與種族共融計劃成果展

#### 小城裡的暖流故事

社區「好籬笆」 P.7

#### 優質之旅

在安全的環境下提供服務 P.7

#### 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；請讚好和追蹤本機構 Facebook。



全新網頁：  
電子版年報/季刊/  
課程及活動指南



Facebook



Instagram

## 城市焦點



# 支援服務助護老者 減輕壓力

樓瑋群博士 香港大學秀圃老年研究中心 總監

鄧敏如博士 香港大學秀圃老年研究中心 研究助理教授

政府統計處於 2023 年 2 月出版的《2021 年人口普查 — 主題性報告：長者》是香港有史以來第一次就長者照顧者身份提供的人口統計數據，有劃時代的意義。根據該報告，有 320,653 名居於家庭住戶而有別人長期照顧的 60 歲及以上人士，76.3% 主要照顧者是其親友，包括 18.7% 配偶、51.7% 子／女／女婿／媳婦或者 6.3% 其他人士（例如朋友及其他親戚）。由此可見，人人都有機會是一位護老者。

## 八成護老者照顧壓力大

香港大學秀圃老年研究中心在 2023 年 6 月至 9 月期間以問卷調查方式收集了 803 位照顧長者的人士的有效回覆。統計結果顯示，80.9% 的受訪者感到自己的照顧壓力大。這調查結果意味著什麼？作為社會服務同業，可以提供什麼到位的支援呢？

## 照顧壓力來源大不同

無時無刻需要提供多方多面的照顧是護老者的壓力來源。照顧又花時間又花心力：在起居生活中為長者穿脫衣服、沐浴洗滌、理髮剃鬚等；在社區內陪伴長者外出、進行社交活動、應診；在健康管理方面為長者作出醫療決定，例如治療方案是否需要繼續或者轉換；為長者排憂解悶，提供情緒支援；為改善照顧安排上的決擇，例如居住環境、聘請家庭傭工或入住安老院舍等；甚至是照顧者與照顧者之間的溝通、分工、配合與互相支持等。這些持續性的照顧需求，對照顧者的個人能力，如健康素養與體力、照顧知識與護理技巧、經濟條件與資源等帶來日復一日、年復一年的挑戰，無形中造成壓力。



## 長者照顧與護理難度大

長者的身心健康狀況各異，以照顧臥床及吞嚥困難的長者為例，家人需要有充分的準備、知識、技巧、生活配套和經濟能力。如果突然成為了一位照顧者，不知道如何扶抱、調整食物質地及濃稠度、餵食，加上經濟條件困難及沒有其他家人分擔照顧責任的情況下，那麼就容易因為照顧未到位而感到壓力大，甚至出現無助和焦慮的感受。

## 欠缺照顧經驗者感彷徨

提到新手護老者，在上述的問卷調查中，有132位受訪者的照顧經驗在兩年或以下。這些受訪者當中有一半或以上的表示自己健康欠佳，59.1%感到焦慮、煩躁不安、不自在；有超過四成人表示經常感到沒有信心或機會照顧自己的身心健康（46.2%）、沒有喘息機會（42.4%）及照顧家人令自己面對沉重的經濟負擔（40.2%）；亦有超過三成的受訪者表示面對重要決擇時感到沒有人能幫助自己（38.6%）、在過往一年的生活中發生重大變化（如搬屋、離婚、喪親、失業、退休、有嚴重的健康問題等）（33.3%），以及無法為其他家人提供所需要的照顧（31.1%）。



## 透過評估深入瞭解需要

有鑒於此，到位的護老者支援服務應要同時考慮他們的壓力來源及個人需要，多管齊下，才能事半功倍。首先，支援服務需要針對被照顧的長者的照顧需要，從身體、機能、認知和情緒、社會、疾病等方面進行詳細評估，而香港特區政府長期照顧服務的評估工具「長者健康及家居護理評估」(interRAI)是其中一種選擇。同時，該服務亦需要評估照顧者的情況，包括壓力程度、個人能力及資源等。然後，為照顧者及被照顧者匹配所需的服務與資源，讓雙方有更多適切的選擇。在上述的基礎上，安排在日常生活上以及在緊急情況下的照顧服務，以致照顧者可以重拾照顧他人及照顧自己的平衡。最後，建議相關服務單位在照顧計劃實施3個月左右後再進行評估及討論，檢視成效。



## 關於「賽馬會護老導航照顧者支援計劃」

在香港賽馬會慈善信託基金策劃和捐助下，「賽馬會護老導航照顧者支援計劃」於2023年開展，在香港不同地區推行以護老者為本的服務，以提升對新手照顧者，以及其他照顧者的專項支援，推動照顧者友善社區。計劃的合作夥伴包括香港大學秀圃老年研究中心、香港明愛、基督教香港信義會社會服務部、香港婦女中心協會、香港聖公會麥理浩夫人中心和香港基督教女青年會。



▲ 本計劃的官方網頁截圖  
(資料來源: <https://jccarerspace.hk/>)



# 用心導航 窩心相伴

## 賽馬會護老導航照顧者支援計劃

面對日益嚴峻的人口老化問題，雙老照顧家庭和夾心照顧家庭（家中的照顧者要兼顧子女及高堂）愈見普遍；加上近年接二連三發生與照顧者相關的倫常慘案，引起大眾關注照顧者支援不足的問題。事實上，照顧者在家中長期照顧家人，這份「工作」是無償的、是日以繼夜的，是極其需要愛心、耐性、體力、溝通技巧的，艱辛程度可想而知。比起艱辛，最難受的莫過於看着身邊摯親長者日漸體弱退化，而自己即使盡了最大程度的能耐去照顧，仍然未能逆轉長者狀態的情緒壓力。

### 全新的多元化護老者服務

誠然，如前文中香港大學秀圃老年研究中心的調查結果與分析，護老者的壓力是多樣的；相應地，護老者的需要也是多元的。有見及此，本機構承蒙香港賽馬會慈善信託基金於2023年策劃並捐助「賽馬會護老導航照顧者支援計劃」，為照顧者提供及時和適切的支援，於荃葵青區的核心地帶葵芳新都會廣場設立護老者支援中心，服務照顧者並為有需要長者提供彈性暫顧服務。同時，為提升社區人士對照顧者的關注，推動照顧者友善社區出一分



力。透過成立具規模且有系統性的照顧者支援中心，本計劃為有需要的護老者打造專屬綠洲，實踐以護老者為本、為先、為重的理念，正視並支援不同階段護老者的身心社靈需要。

顧己及「耆」，歡迎護老者聯絡我們，瞭解服務內容——讓我們照顧您的需要，協助您照顧好您身邊的長者。我們亦誠意邀請一眾關心護老者的社區人士加入成為義工，身體力行為護老者打氣。

賽馬會護老導航照顧者支援計劃

高級服務幹事  
謝翠婷姑娘

查詢  2423 5489

# 耆織達人

## 組織護老者同路人

## 建立互助的奇蹟力量

「耆織達人」服務計劃的「耆織」取諧音「奇蹟」，服務理念是讓每位長者照顧者能夠像星星般為自己和同路人發光發亮，組織護老者守望相助的網絡。本計劃的參加者均為現時是或曾經是護老者，面對照顧長者的責任而無奈地放棄了接觸新事物和培養個人興趣的機會，以致未能全面發揮自己的潛能，自我效能感亦因而降低。透過本計劃，護老者同路人可以互相分享照顧經驗、互相學習照顧技巧，「圍爐取暖」。相信護老者們可以更有效地裝備自己，更有智慧及能力面對照顧方

面、甚至生活上的各種挑戰，重新找回自我價值及自我肯定，實現護老者充權。

經過兩年的服務時間，本計劃舉辦了各種類型的義工活動，包括設置宣傳街站、上門探訪、帶領活動、協助中心舉辦活動、參與其他機構的慈善活動等，護老者團隊的凝聚力日漸增加。除此之外，每一位「耆織達人」各自亦有正面的轉變及成長，以正面的情緒面對照顧長者的挑戰與充實的人生。

當我鼓起勇氣地坦誠向大眾分享自己作為護老者的辛酸故事時，一定可以令同路人產生共鳴，以生命影響生命。  
—— 阿詩

自從我們一起成為社區活動的義工後，我對社區和對身邊事物更加了解，更加感恩與珍惜。  
—— 麗華與秋丹

將心比心，以不同形式幫助有需要的社區人士，在社區內宣傳服務、傳揚愛，提昇自我價值外，亦為區內作出貢獻。  
—— 少蘭與竹韻

我參與活動後變得開朗樂觀，加上不斷增值自己，逐漸增強了自信心及滿足感，就連家人亦感受到我的正面轉變。  
—— 惠鶯

參與活動讓我認識了更多朋友，視野和社交圈子也擴闊了，大家亦會互相聯絡、慰問，令人感到溫暖。  
—— 綺雯

參與活動能夠增廣見聞、增值自己，在關懷及協助每位成員的過程中，自己亦會成長。  
—— 小萍



長者社區支援綜合服務  
社工  
周佩芝姑娘



# 在校課後託管服務 支援有需要家庭學生及家長

**承**蒙關愛基金撥款資助，由教育局及社會福利署共同負責，本機構全人發展服務部及青衣邨社區會堂推行為期一年的「在校課後託管服務試行計劃」，聚焦支援弱勢社群家庭。此試行計劃由學校提供場地及由本機構負責營辦在校課後託管服務，讓有需要的小學生課後留校，在安全又熟悉的環境下接受託管及學習支援。在學校未能開放的日子，本機構亦會開放場地予有需要之學生，讓其繼續接受服務。原本需要在子女課後負責照顧的家長（特別是婦女）則可選擇外出工作，改善生活。



## 助學生學習及社交發展

此試行計劃與區內數間小學合辦，包括慈幼葉漢小學、慈幼葉漢千禧小學、祖堯天主教小學、聖公會主愛小學及喬色園主辦可信學校。有需要之學生經學校轉介，經初步評估及資格審查後，學生便可以接受為期一年的託管服務。由於學生需要長時間留校接受服務，因此除功課輔導及溫習外，會為他們安排合適的社交／發展訓練及遊戲／課外活動，藉以促進及加強學生的社交發展。

## 深化家長支援與跟進服務

本計劃的社工亦會觀察學生的身心靈及社交變化，持續與學校及家長保持密切溝通，為有需要的家長提供管教方面的指導和教育等。有學習困難的學生會由學校／教育局轉介至其他計劃之教育心理學家跟進；至於有福利需要的家庭會由認可服務機構轉介至社署或相關服務機構／單位跟進，以提供適切的支援。





# P.R.A.I.S.E少數族裔適應 融入與種族共融計劃 成果展



▲ 活動邀得平等機會委員會主席朱敏健先生出席，分享平機會的工作



▲ 少數族裔青年領導創作立體畫作，分享在港生活的點滴



▲ 一班出色的少數族裔青年領導獲頒贈證書，讚揚他們在計劃中的表現與付出



▲ 一眾嘉賓手持少數族裔婦女製作的杯墊及行李牌拍照留念

本機構獲嘉道理慈善基金會撥款支持，於2021年4月展開為期3年的「P.R.A.I.S.E 少數族裔適應、融入與種族共融計劃」，並設立「Hamara Hub」服務中心。針對跨代貧窮問題，本計劃期望從長遠角度出發，採取自下而上、以人為本及以家庭為基礎的服務模式，鼓勵不同年齡層的少數族裔為其社區帶來改變，達至充權的目的。本計劃累計與16間幼稚園及中小學合作，訓練超過60位少數族裔的青年領袖，服務約180個少數族裔家庭，為超過300位會員尋求適合的工作，並頒發40多個獎學金。

為向大眾推廣種族共融的理念與分享本計劃的成果，本計劃於2024年3月2日（星期六）聯同社會服務聯會及元朗大會堂，在中環街市舉辦了成果展。當日超過150人參與，場面熱鬧，極富意義。活動當日，大會向模範少數族裔家庭及青年領袖頒贈獎項，並邀請他們分享參與地區活動的經驗及收穫，從而希望帶動少數族裔社區作出改變。另一邊廂，青年領袖透過立體畫作表達生活在香港的現況。另外，成果展設現場示範環節，由青年領袖即場繪畫富南亞特色的杯墊及手繪，親身向參加者分享少數族裔的藝術文化。

# 社區「好籬笆」

小城裡的暖流故事

不少舊式公共屋邨依山而建，例如石籬邨和安蔭邨，欠缺足夠的升降機及扶手電梯，外出時需要行斜坡或拾級而上，令長者的生活徒添困難。猶幸社區有不少有心人，適時為長者提供各種支援，擔當他們的「好籬笆(Good Neighbor)」，石籬邨街坊琴姐就是其中一位。

琴姐居於石籬邨十多年，年初透過街坊認識「耆望友里」社區互助支援計劃，當得知計劃主要幫助左鄰右里後便二話不說，接受培訓成為「好籬笆」義工。儘管已年過七十，琴姐依然為計劃出心出力：街站、探訪、興趣小組等活動，從不乏她的身影。她說：「我住在這區很多年，知道一班街坊的需要。邨內有不少隱蔽長者因行動不便而甚少外出，我們有時間便上門探訪，跟他們談天、做手工藝、玩認知訓練桌上遊戲等，為他們的生活增添樂趣之餘，更重要是讓他們知道仍有人關心他們。」在琴姐的帶動下，不少長者願意踏出一步，重新與社區連結。

「好籬笆」義工隊是一班對邨內的人和事均瞭如指掌的熱心老街坊。藉他們的社區網絡，本計劃可接觸及支援邨內更多有需要的長者。只要在鄰里生活中主動地「望多眼、問多句、行多步」，不用身懷絕技，任何街坊也可以成為「好籬笆」。



◀ 琴姐(中)與一眾「好籬笆」義工走訪區內的商戶，推廣社區互助的訊息

長者社區支援綜合服務  
「耆望友里」社區互助支援計劃  
義工  
趙美琴女士

## 在安全的環境下提供服務



優質之旅

本機構致力為坊眾提供多元化社會服務，而確保服務使用者、訪客和職員處身於安全的服務場所，也是我們的重要任務。本文以鄰舍層面社區發展部為例，分享執行社會福利署之服務質素標準(九)：《安全的環境》的運作實況。

### 環境巡查 以察安全

按照相關執行指引，部門每年依照「環境安全檢查指引」進行內部環境巡查，檢查工作環境、火警預防、體力處理操作和急救設備四個方面是否妥善。如有需要，會計劃和採取補救行動，確保工作環境安全。



▲ 服務點在當眼處張貼走火逃生指引，讓到訪人士知悉火警逃生安排



▲ 每年進行一次保養及檢查，確保緊急出口指示燈正常運作

### 火警預防和急救設備

部門進行一年一度消防設備保養及檢查，確保設備適合使用；每年進行火警疏散演習和張貼走火逃生指引，令大家熟習和知悉有關安排；備有及每季點算合乎勞工處急救指南之標準的急救箱，確保數量充足；最後，部門內有職員持有效急救證書，掌握如何正確使用急救工具。

以上所述的工作看似瑣碎，卻是維持安全環境的重要因素，對於維持優質服務也是不可或缺的。感謝機構不同部門職員的協作和配合，才能共同達成「確保職員和服務使用者處身於安全的環境」的這個目的。

我(耶穌)留下平安給你們，我所賜給你們的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。《聖經》約翰福音14章27節



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。



# 入會 / 續會通知



## 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
學童課餘托管服務部	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
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	綜合家居照顧服務 (石籬辦事處)	2423 5966
家庭及社區綜合服務		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 (東葵涌) 2157 0480 (西葵涌)
青衣邨社區會堂	2435 9342	葵青區改善家居及社區照顧服務 (青衣辦事處)	2420 9121
老圍鄰舍層面社區發展部	2492 9909	張慶華慈善基金長亨復康中心	2420 9131
賽馬會老圍中藥園	3488 0031	張慶華慈善基金長亨復康中心- 家護通	2420 9141
葵涌社區服務中心	2410 8077	離院長者綜合支援計劃	2417 8018
「時分區區通」計劃 - 「社區互惠銀行」	5965 2610	健樂坊	2405 5919
施彭年家互助中心	2486 1225	賽馬會跨代悅讀共創空間	2423 5489
賽馬會陽光鄰里互助中心	2616 0766	社區健康綜合服務	
煥居生活館	2616 4777	聖公會荊冕堂傑德牙科醫務所有限公司	2614 5333
搵坊中心	2242 5068	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/康復服務/ 保健服務/營養服務/ 言語治療 · 慈惠社區藥房	2619 0848
賽馬會「TREE」少數族裔青少年發展中心	2418 2218	賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃 (新界西中心)	2616 9108
Hamara Hub	2492 0866		
「賽馬會友趣學中文」計劃 多元文化學習天地	2690 1111		
「麥匯·業成」	2423 5062		
香港翻譯通服務	2423 5101		
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		
寵愛軒 - 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 - 短期食物援助服務隊 (荃灣區副服務處)	2690 0920		
恩澤膳 - 短期食物援助服務隊 (葵青區副服務處)	2364 8191		



服務單位地址