

 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



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

香港新界葵涌和宜合道 22 號 | skhlmcd@skhlmc.org.hk | www.skhlmc.org.hk | 2423 5265 | 2481 5671 | 督印人：總幹事吳煜明 編輯：楊惠玲

精彩內容

城市焦點

港大研究證「賽馬會『攜手同行』癌症患者支援計劃」助患者及家人紓壓 P.1-2

服務回應

患癌不是絕望 積極開展二次人生 P.3-4

服務透視

孕前不可忽略 三大備孕養生秘笈 P.5

與家庭生死同行 P.6

小城裡的暖流故事

保護環境 為下一代締造宜居未來 P.7

優質之旅

服務質素標準十一：評估服務使用者需要 P.7

檔案室

P.8

捐款贊助

P.8

服務單位一覽

P.8

歡迎各位掃瞄下列 QR Codes，緊貼本機構最新消息；請讚好和追蹤本機構 Facebook/Instagram。



全新網頁：
電子版年報 / 季刊 /
課程及活動指南



Facebook



Instagram

城市焦點

統籌機構



香港防癌會
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

夥伴機構



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



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



瑪琪
癌症照顧中心
Maggie's
Cancer Care Centre



癌症年輕化令父母情緒崩潰 港大研究證 復發陰霾增年輕患者壓力

「賽馬會『攜手同行』癌症患者支援計劃」助患者及家人紓壓 可減困苦程度及改善家人精神健康狀況

黃嘉琪女士
項目總監

賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃
香港防癌會

癌症漸趨年輕化，根據最新數字¹，本港癌症新症近半屬較年輕人士，當中近五分之一更是 45 歲以下；較年輕患者的處境及需要（如重返職場、復發憂慮及父母情緒問題）跟年長的患者截然不同。有見及此，香港防癌會獲香港賽馬會慈善信託基金撥款，推展「賽馬會『攜手同行』癌症患者支援計劃」（下稱「攜手同行」計劃），加強為年輕癌症患者及其家人提供度身訂造的全方位支援。最新港大研究證實「攜手同行」計劃助患者及家人紓壓，可減困苦程度及改善家人精神健康狀況。

「攜手同行」計劃以患者為中心 無縫支援

香港防癌會自 2011 年起推出全港首個全程一對一全方位「攜手同行」先導計劃，為癌症患者及其家人提供支援，包括癌症資訊、專業諮詢、外展服務，以及情緒紓緩等。個案由社工或護士一對一跟進，亦舉辦地區茶敘及家庭活動等，加強同路人互助及促進家庭

¹ 醫院管理局。香港癌症資料統計中心。https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/allages.asp



關係。計劃自 2015 年起獲香港賽馬會慈善信託基金支持，自 2015 年 9 月至 2024 年 3 月，累計服務 10,688 個個案，共 28,804 名癌症患者及照顧者，主要為第四期的患者（佔 42%）；跟進期平均持續 4 至 9 個月。服務由香港防癌會聯同基督教家庭服務中心、雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會、香港聖公會麥理浩夫人中心以及銘琪癌症關顧中心提供，支援全港各區。

港大研究：「攜手同行」計劃成效顯著

為了解癌症患者及照顧者面對的社會心理挑戰，以及「攜手同行」計劃的成效，香港防癌會委託香港大學行為健康教研中心進行研究，並於 2024 年 3 月 25 日進行「賽馬會『攜手同行』癌症患者支援計劃——啟動禮暨新聞發布會」公佈研究結果；研究抽樣訪問了 174 名參與「攜手同行」計劃的癌症患者（包括 110 名年輕患者）和 131 名照顧者，透過精神健康狀況問卷調查及焦點小組訪談，比較參與計劃前及接受服務三個月後的狀況。

參與計劃前，本港癌症患者及照顧者的困苦程度均遠高於外國：

	本港	外國	本港較外國高 (%)
患者負面感覺 - 如：沮喪或憂鬱（越高分越負面）	16.37	9.1	44.4%
患者正面感覺 - 如：感到快樂、享受生活（越高分越正面）	15.82	22.4	-41.6%
患者迴避社交 - 如：逃避朋友（越高分越迴避）	14.18	8.3	41.5%
較年輕患者對家庭的憂慮 - 如：憂慮家人有患上癌症的風險（越高分越憂慮）	12.15	12.6	-3.7%
照顧者的整體精神健康（越高分越健康）	35.59	47.8 -52.9	-34.3% -48.6%
患者的困苦程度	6.25	參考指標：7	不適用
照顧者的困苦程度	6.72	參考指標：7	不適用

研究發現參與計劃 3 個月，已能大幅減輕患者以及照顧者的困苦程度：

- 患者及照顧者的困苦程度減輕超過兩成（分別為 21.4% 及 20.2%）
- 照顧者的整體精神健康狀況改善兩成（20.7%）
- 患者的負面感覺及迴避社交的情況亦分別能改善一成半（15.9%）及一成（11.6%）
- 患者的正面感覺增加逾一成半（16.7%）
- 較年輕患者對家庭的憂慮亦可減輕超過一成（12.4%）

香港大學行為健康教研中心溫浩然博士表示：「調查發現患者和照顧者的多種負面感覺均高於外國，盡快介入提供協助非常重要。」調查亦發現較年輕患者及照顧者的狀況會互為影響。香港大學行為健康教研中心總監何天虹教授表示：「香港人較外國人內斂，即使對親人也不太會表達內心感受，偏向抑壓不安情緒，有機會令壓力及困擾增加。與此同時，一家人亦互相依靠、互為影響，一旦父母情緒崩潰，年輕患者壓力便大增。此計劃同時為患者及照顧者提供支援，改善的效果更為顯著。」

需求有增無減 望政府牽頭 成恆常服務

香港防癌會主席朱楊珀瑜女士對研究結果感到鼓舞：「香港防癌會一直致力為癌症患者及其家人提供個人化『身、心、社、靈』的關顧和社區上的支援，填補癌症服務的空隙。我們會進一步配合患者及其家人的需要改善服務；長遠而言，服務需求有增無減，希望可由政府牽頭，恆常提供相關服務，或撥資源予社福機構，讓患者及照顧者可適時獲得支援。」

查詢

3921 3777（計劃總辦事處）

▼ 癌症患者及照顧者編織義乳、袋子、花朵、「福」字等，自用及送予同路人，祝福彼此。

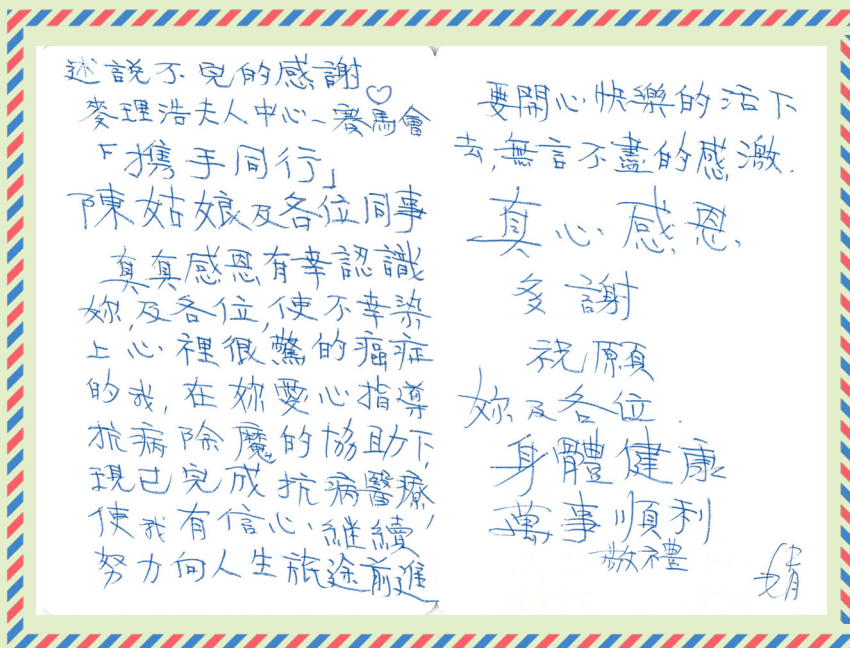


賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃 患癌不是絕望 積極開展二次人生

馮智芬姑娘
計劃主管
賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃
香港聖公會麥理浩夫人中心

本機構在荃灣南豐中心開設賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃（下稱「攜手同行」計劃）新界西中心，方便居於區內的癌症患者及其家屬參加多元化身心社靈康健的活動。中心設有獨立服務空間及網上平台，讓不同治療階段的癌症患者和康復者彼此鼓勵和交流復康路途的心得，並提供情緒輔導、跟進癌病飲食需要、認識專用營養品。此服務亦為患者講解適切支援用品，如人造髮、義乳、低敏護膚品等，減輕治療副作用帶來的不適。

個案當中，以情緒支援、輔助治療及癌症實物資助為主。其中一名女士恩茹（化名）患有乳癌第一期，起初她仿如晴天霹靂，及後腫瘤科醫生告知需接受乳房切除手術，再大受打擊。經醫生解釋後，她清楚明白手術治療能減少復發、腫瘤轉移及增加康復機會，即使她想保留作為女性身體象徵的乳房，也只能無奈完成手術，術後她更面對脫髮、食欲不振、復發憂慮及情緒起伏等問題。



▲來自計劃參加者的讚許信



跟進個案同工在恩茹參與計劃後，耐心傾聽她的擔憂和不安，提供重要的乳癌資訊，並按其需要給予假髮、義乳和營養奶資助品。伴隨計劃營養師及護士專業服務，成為她克服困難的支持和安慰。她參與本中心靜觀、香薰覺知瑜伽練習，從中學習活在當下，把心中恐懼轉化成生活平靜。在另一方面，恩茹接受培訓成為電話慰問的義工，把個人接受治療經歷、副作用、患者心路歷程，與新病患者及照顧者分享，把病人負面的情緒扭轉視野成為「重生」的生命。經過我們的介入，社工一方面輔導恩茹，教導她運用正向思維處理負面情緒，建立正向人生，不但減輕她的心理壓力及對病情復發的不安外，亦重建良好的家庭

及社交關係，能重投就業市場自力更生。恩茹自己的第二次生命正是在本計劃中被重燃，她看到不一樣的世界，她明白沒有一個人是不被人愛的，也沒有一個人是天生的輸家，只要肯邁出一步，就能夠衝破風浪。只要活著，就有希望，生命可以燃亮另一個生命。

總括而言，這正是計劃全面幫助年輕患者的特色——「癌病幸存者模式」（Cancer Survivorship Model）。不單是協助面對生與死，還關顧病者與家人的漫長生活轉變，支援癌症患者及家屬現實所面對的健康、就業、家庭關係、經濟、社會文化等不同程度的挑戰。本計劃實行跨專業協作模式，由社工、護士、輔導員及活動工作員多角度介入，為癌症患者、康復者及其家屬提供預防癌症復發、保健及正念生活的概念、知識及技巧傳承，並以中醫、營養師、物理治療治療師、言語治療師跨專業團隊一併制定全面關顧癌症患者劫後重生的能力、喜好及需要，釐訂服務優先次序、按需要轉介至社區適切服務。團隊的介入讓癌友及家屬重見曙光和希望，服務對象重新接納自己及對服務成效的肯定，著實令人感到欣喜和感動。

查詢

- ☎ 2616 9108 (計劃新界西中心)
- 📍 新界荃灣青山公路 264 至 298 號南豐中心 12 樓 49 室

孕前不可忽略 三大備孕養生秘笈

近年香港生育率持續低迷，政府為此推出獎金鼓勵生育，希望有助解決少子化問題。打算「生BB」的夫婦，緊記做好心理準備之餘亦要做好身體的調理。在中醫的角度，當腎氣充實、精血旺盛和身心健康的狀態下備孕，自然可提高懷孕與誕下健康寶寶的機率。具體而言，中醫師為備孕階段的夫婦們的三招養生秘笈與口訣：

第1招 男女同調

古醫籍《女科正宗》記載：「男精壯而女經調，有子之道也。」中醫認為準備懷孕的首要條件正是如此。「男精壯」是指男性的精子活動力與數量充足，也就是指男性的睪丸生精功能和性功能要正常；而「女經調」則是指女性的月經調暢，週期要準時，容易準確找出排卵期，經血量正常等。換言之，孕育健康新生命的重要條件是夫婦雙方的共同努力與責任。

第2招 飲食調攝

「腎為先天之本，人體生命之根；脾為後天之本，氣血生化之源。」是出自古醫籍《醫宗必讀》的現代中醫學金科玉律。腎是封藏精氣之腑，有賴腎藏的充實精氣，對於人體的發育生長，包括男女生殖器官，以及繁衍後代的生殖能力均起著重要的作用。而補腎的前提是要打開脾胃這個關口，修復脾胃作為消化系統的功能。若要脾胃好，就要避免食用過多寒涼生冷的食物。

第3招 勞逸適度

勞逸適度意味著工作勞動與休息都要適量，在兩者之間找到平衡。過度勞累會使身體疲勞、精神萎靡，一旦免疫力下降便會容易生病。相反地，過度休息甚至缺乏運動則會導致肌肉鬆弛、身體抵抗力下降，也容易落下病根。因此，勞逸適度是孕前養生的重要原則之一。

專業註冊中醫服務

本機構社區健康綜合服務轄下的賽馬會葵華健樂中心，有由註冊中醫師所提供專業的婦兒內科中醫門診及其他醫療保健服務，歡迎希望成為父母的夫婦預約中醫服務，讓醫師按個人不同需要提供建議或療法。中心更設有外展中醫服務，服務網絡深入荃葵青及周邊地區等社區基層，歡迎團體查詢。

☎ 2619 0848 / WhatsApp 5950 6741
 📍 葵涌大隴街 11 號葵華大廈地下

社區健康綜合服務
 註冊中醫師

與家庭生死同行

生死教育及哀傷支援計劃

參考衛生署衛生防護中心的統計，過去10年香港人主要死因包括癌症、心臟病和肺炎。而根據政府統計處資料顯示，在2018至2022年間的平均每年死亡人數是52,413.8人。當中0至54歲的佔3,706人，55歲或所以上的佔48,707.8人。從數字和年齡層方面思考，死亡似乎只多與長者有很直接的關係，但事實上死亡並不是長者才會經歷的事。其實任何年齡的人士也會在生活中與死亡相遇，或許是自己，或許是至親。

隨著2019冠狀病毒病在世界各地及香港蔓延過後，突然便拉近了人們與死亡的距離，於2022年更成為香港人死亡主因的第三位。由此體現到未雨綢繆對人們面對突如其來的意外時的重要性。同時，疫情也讓人們認識死亡的意識也大大增加。

有見及此，本機構家庭活動及資源中心於本年度內開展以家庭為本的生死教育及哀傷情緒支援計劃，內容包括參觀墓地、火葬場、海上撒灰過程等。透過不同形式的參觀，讓參加者近距離了解更多不同類型的善終服務，加強對至親及自己日後身後事有所安排。計劃亦包括哀傷情緒支援，協助喪親者處理複雜的悲傷情感，並提供專業的輔導與諮詢，與喪親者一同面對失落及重新適應新生活，並按參加者需要作資源轉介。

計劃亦透過講座讓參加者了解更多生前死後規劃的資訊，同時推行不同形式的生死教育活動，讓大眾更多機會接觸生死議題和反思生命的意義。例如，善用有關生死題材



的電影素材，讓參加者探討生命意義，減少家庭成員之間對探討身後事的忌諱。社工以小組鼓勵參加者回味自己多年來生活上的點滴，又與每個家庭共同策劃一次獨一無二的家庭旅程，讓他們能夠製造美好回憶並印刷於人生回顧書冊中。計劃亦包括家庭拍照及家庭日營活動，以促進家庭溝通，並可讓家庭走出市區，與大自然共處，欣賞生命的美善。



家庭活動及資源中心
服務幹事
陳珮琪姑娘

保護環境 為下一代締造宜居未來

小城裡的暖流故事

去年，因為原定推行的垃圾徵費計劃，本機構組織區內街坊，在荃灣鄉郊光板田村開展第一個社區回收站。剛剛退休的常太在光板田村居住三十多年，過往一直有環保回收的習慣，但礙於社區回收配套有待完善，常太經常要自行安排交通，才能將回收物送到市中心的回收點。作為村民，她希望能善用退休後的餘暇，服務區內街坊，故成為機構的義工至今已超過一年。自從她協助機構舉行每月一次的回收站，不僅方便區內街坊進行回收，更容易培養垃圾分類回收的習慣，也成功在社區推動環保理念及建立良好的回收習慣。



常太認為做義工可以接觸到更多的人，例如村內的其他街坊，令她有很大的滿足感。此外，她在參與義工的過程，從中了解到場地、天氣、存放等因素對於活動運作上的影響。因此，作為回收站的義工一員，她也要一同動動腦筋，思考如何解決或處理所面對的難題。對於常太來說，這也是相當有趣的經驗。

最後，常太希望大眾關注環保回收的重要性，因為社會要留下一個美好的環境給我們的下一代。這個信念支持著她持續擔當義工，在社區推動環保。

鄰舍層面社區發展部
街坊義工

服務質素標準十一： 評估服務使用者需要



恩澤膳 — 短期食物援助服務隊

本機構恩澤膳 — 短期食物援助服務隊於2023-2024年度以問卷形式成功訪問250名服務使用者，以了解他們對於服務的意見，實踐社會福利署《服務質素標準十一》：評估服務使用者需要。從調查結果中發現，在「服務使用者需要資料」範疇中，首三項分別為：子女管教（30%）、壓力舒緩（27%）及健康養生（24%）；另一方面，服務使用者最期望從中心得到的服務首三項則包括：服務／資源轉介（30%）、功課輔導（26%）及家居維修（23%）。由以上結果可見，服務使用者及其家庭在就業方面需要以外，亦希望有其他類型的需要，以助他們面對生活上的各樣困難。

社工團隊在掌握服務使用者需要後，便從服務流程及設計上作出回應，包括製訂且持續更新社區資源庫。在社工接觸在職家庭個案時，均發現家長常處於無力感狀態，對前景規劃更苦無出路，故此社工在面談期間會轉介合適的社區資源予申請人，以預視長遠的個人及家庭發展需要。在活動層面上，社工團隊也會趁節慶籌辦親子小組活動以增進親子和諧關係，定期帶領服務使用者及子

女探索社區，加強服務使用者主動了解社區不同地方及資源。此外，本年度義工團隊更訂下「舒緩壓力」為主題去設計活動予領取短期食物援助的家庭照顧者，例如舉辦內觀流瑜伽練習、香薰覺知瑜伽練習，藉以擴闊照顧者同行互助網絡及教授他們減壓方法。



服務所提供的短期食物援助是接觸有需要家庭的第一步，而為了支援個人或家庭因各種社會問題而衍生的經濟及心理壓力，本機構將會持續協調各綜合服務，並按照需要而持續改善「以人為本」的服務，讓基層人士的生活能帶來穩健正向的轉變。

就業發展綜合服務
恩澤膳 — 短期食物援助服務隊
主管 黃靖霖



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	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)
	\$87 三位或四位 (第四位豁免) 第五位或以上每位另加 \$29	

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份關懷、多一點溫暖。捐款港幣 100 元或以上，可憑收據申請減免稅項。

- 中銀香港捐款易平台 (請掃描 QR Code)
- 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

3. 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

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
星期日午下午一時至五時 (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
愛·孩子學前單位社工服務 (葵青) 臨時辦事處	2423 5496

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

長者社區支援綜合服務

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

位於九龍及新界各區之服務單位

照顧及教育綜合服務

(石蔭) 幼稚園幼兒園	2276 5028
-------------	-----------

家庭及社區綜合服務

青衣邨社區會堂	2435 9342
老圍鄰舍層面社區發展部	2492 9909
賽馬會老圍中藥園	3488 0031
葵涌社區服務中心	2410 8077
「時分區區通」計劃 - 「社區互惠銀行」	5965 2610
施彭年家庭互助中心	2486 1225
賽馬會陽光鄰里互助中心	2616 0766
煥居生活館	2616 4777
攜坊中心	2242 5068
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」組合社會房屋	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	2436 2977
青衣教育中心 / 融藝工房	2423 2993
梨木樹綜合服務中心	2381 8500
寵愛軒 - 培訓及實踐中心	2958 1376
融藝坊	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

長者社區支援綜合服務

林植宣博士老人綜合服務中心 (葵星辦事處)	2423 5533
賽馬會照顧者中心 (葵芳)	3595 1918
綜合家居照顧服務 (石籬辦事處)	2423 5966
賽馬會跨代悅讀共創空間	2116 4508

長者社區照顧綜合服務

葵青區改善家居及社區照顧服務 (東、西葵涌辦事處)	2421 5350 (東葵涌) 2157 0480 (西葵涌)
葵青區改善家居及社區照顧服務 (青衣辦事處)	2420 9121
張慶華慈善基金長亨復康中心	2420 9131
張慶華慈善基金長亨復康中心 - 家護通	2420 9141
離院長者綜合支援計劃	2417 8018
健樂坊	2405 5919

社區健康綜合服務

聖公會荊冕堂傑德牙科醫務所有限公司	2614 5333
香港聖公會麥理浩夫人中心賽馬會葵華健康中心	2619 0848
· 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	2616 9108
賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃 (新界西中心)	



服務單位地址