香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. LADY MACLEHOSE CENTRE

麥絡
第五十五期
季刊

地　　址　香港新界葵涌和宜合道22號
電　　話　2423 5265
傳 真 號 碼　2481 5671
電 子 郵 件　skhlmcad@skhmaclehose.org.hk
網 頁 地 址　www.skhlmc.org

督印人：沃馮嬿琼總幹事
編　輯：蔡婉妍、先紅蕙
出版月份：2016年4月
出版份數：8,000 份

今期精彩內容

城市焦點
P1-2 未來五年長者居家安老及社區照顧發展前瞻及挑戰

P3 服務回應
「社區照顧」真意義：
離院支援–居家照顧–社區關懷

服務透視
P4 「Gifted Parents」
少數族裔家長教育支援計劃

P4 締造歷史 開拓南亞青年生命
「板」圖 － LMC板球隊

P5 「燃亮生命、帶動轉變」-向家庭及青少年宣揚預防家庭暴力訊息

P5 用愛投資未來-
「社區互惠銀行」計劃

服務透視
P6 每年冬天都不怕冷

自由講
P6 「居家安老」－用家及服務人員的真情分享

生活秘笈
P7 護「您」錦囊：
保護長者肌膚妙法

檔案室
P8 香港聖公會麥理浩夫人中心籃球隊越戰越勇

P8 吳堃廉同工榮獲「新秀社工」獎

未來五年長者居家安老及社區照顧發展前瞻及挑戰

安老事務委員會主席
陳章明教授

城市焦點 01

香港人口日趨高齡化，一方面反映了社會的不斷發展與進步，但是另一方面也對政府的安老服務帶來了挑戰。政府為有需要的長者提供多方面的養老保障服務，其中對於經濟出現困難的長者，政府以現金援助的形式為他們提供保障，例如長者生活津貼和綜合社會保障援助（綜援）等（另外高齡津貼（俗稱「生果金」）和傷殘津貼則分別為長者及嚴重殘疾人士提供毋須經濟審查的現金津貼，以協助應付他們的特別需要）； 對於活動能力較弱和未能得到足夠家庭照顧的長者，政府提供一系列社區照顧和院舍照顧服務。「居家安老為本，院舍照顧為後援」是香港政府安老政策的基本原則，本文以這個原則為出發點，分析政府如何利用現有資源應對未來五年香港長者居家安老及社區照顧所面對的挑戰。

一、老齡化對政府財政造成的壓力

截至目前，香港平均每5名成年人供養一名長者，而預計30年後將變為每2名成年人供養一名長者，即每年長者增長的數目約為四至五萬名。一般而言，完善的長者安老服務大致需要30到40年的時間才成熟（如退休保障系統），但香港老齡化如此迅速，難以在短期內建設完善的長者服務，現階段提供的服務都是以緊急性援助為主。以「生果金」為例，年滿70歲或以上之長者，則不需要任何入息資產限制，就能領取每月$1,235；此外，「長者生活津貼」則

白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得著。　《聖經》箴言 16章31節

為年滿65歲人士，並沒有領取生果金和沒有領取傷殘津貼，只需要通過簡單的入息及資產申報，就可領取每月$2,390的津貼。但在人口急劇老齡化的背景之下，長遠來說這會對政府造成巨大的財政挑戰。現在香港仍未達致高稅率高福利的福利社會的標準，在低稅率的經濟環境之下，實現惠及全民的退休保障需要更周詳的準備。加上目前長者使用的社區照顧及支援服務、院舍住宿服務和醫護配套全數差不多都由公帑支付，就是近年各界譽為利民德政的「政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃」（即$2交通優惠計劃），在二〇一五／一六年度向各公共交通營辦商發還的款額就達9億元。

縱觀世界各先進經濟體系（如英、美、日本、新加坡），要積極面對長者護養服務的需求，都奉「家庭照顧為先，社區照顧為後援，而機構（院舍）照顧為輔助」為金科玉律。此舉一方面符合眾多長者的意願，另一方面亦界定了社區或公共服務在支援家居照顧方面應投放更多資源，讓「老有所居，家有（責任）所養」！院舍照顧應只在個人或家庭失能以後才作之最後選擇！

二、非政府機構的社區照顧及支援服務要具靈活彈性

香港政府發展長者社區照顧及支援服務，主要透過資助一些非政府機構（Non-governmental organizations，縮寫NGOs）來提供。無論是數量還是質量上都已經達到發達國家所提供的安老服務的水平。然而，現行服務模式卻未能完全方便長者及滿足其需要。

現時資助社區照顧服務很多時未能根據長者的需求提供較大彈性的服務。以服務時間例，大部分的服務時間仍然為朝八晚六。雖然近年一些日間護理服務單位或社區照顧服務已提供延長服務時間，但仍未能滿足一些長者在夜間以至清晨的照顧與支援需要；另一方面，現時資助社區照顧服務收費相當便宜，需求者眾（受資助社區照顧服務是根據社會福利署的指引按長者的經濟狀況/殘疾程度劃一收費）。這固然是一件好事，可以幫助經濟條件較差的長者，然而對於經濟能力較佳的長者，即使他們願意多付錢，很多NGOs也未能就長者的要求提供資助服務以外的選擇，長者需另行到營辦自負盈虧服務的NGOs購買所需服務。再者，資助服務劃一的低廉的收費及不論使用者經濟能力的提供模式也極大地壓縮了市場競爭，截至現時香港都未出現一個成熟按市場機制運作的市場。

為了提供誘因予非政府機構及有心營運人士加入安老行業，讓市場機制得以運轉，而又能讓不同經濟能力的長者群能按需要選擇多樣化的服務，政府在未來五年，應該引導「以服務對象為主」、「錢跟人走」的計劃，為長者提供多種營運模式，而又能持續供應的安老服務，並考慮同時促進安老服務的資助服務和非資助服務的發展，開發多方面的社會資源，以應付不斷增加的需求，提供更多樣的選擇及提升服務質素。再者，政府應鼓勵社會企業的創立並進入社區照顧服務市場，牽引私人市場加入競爭。最後，資助服務亦應精益求精，持續優化營運模式，「以服務者為先」，提供多元的選擇，並針對不同的收入群體設定相應的收費價格，既滿足不同階層使用者的需求，亦保證機構的後續營運。有一點要留意的是，未來五年進入長者群皆多是「學歷高、資產高、要求高」的人士，故此在服務提供模式方面必須與時並進，並要引入由服務使用者主導的評核方式，讓前線員工更能安排適切服務。

按此等社會情況，社會福利署亦於近年試行了「長者社區照顧服務券試驗計劃」(試驗計劃)， 讓長者及其家人更有彈性的購買所需服務，初步結果令人滿意。而政府亦將在今年推行計劃的第二階段，擴展至十八區，增加服務種類和提供者並讓私人機構參與。相信計劃可為社區照顧及支援服務的發展帶來一番新氣象。

三、結論

現時政府在長者安老服務和生活保障方面提供基本保障，隨著老齡人數的增加，政府的財政開支必然會更加沉重。為了確保香港安老服務的持續發展，同時為有需要的長者提供切實的服務，應該及早做好入住院舍的長者的經濟狀況評估工作，讓有能力付費的人可多付一點，令資源能夠得以善用於經濟能力較差的一群長者，亦讓所有住院或使用各種公營服務的長者獲得劃一而又高質素的服務。

總而言之，未來五年香港的安老工作還有很多路要走，在香港低稅率的環境之下，政府應該貫徹「居家安老為本，院舍照顧為後援」的原則，從長遠計劃，增加資助安老服務的彈性，發展優質兼多樣化的私人安老市場，鼓勵個人、家庭和社會共同承擔，以長者福祉為念，幫助不同照顧需要和階層的長者，讓每一位長者都可以隨心選擇服務，安享晚年。

「社區照顧」真意義

離院支援 - 居家照顧 - 社區關懷

長期護理綜合服務部
主任　黃美珩

回想起一個在醫院十分常見的情境：「醫生話陳伯今天可以出院啦！他現在一個人住，在家沒有人照顧，快些協助他搵安老院　」究竟長者身體轉弱，入住私營安老院是否為他們唯一的出路？上述情況絕非罕見，也讓筆者心痛。

過去多年，香港奉行安老政策也是「居家安老為本，院舍照顧為後援」政策，本機構積極發展不同系列的積極樂頤年計劃及社區照顧服務，協助體健及體弱長者發揮所長，繼續在熟悉的社區生活，老有所為。

改善家居及社區照顧服務

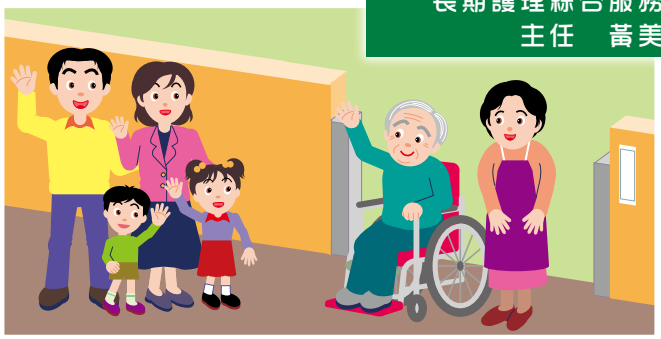
本機構自2001年營運改善家居及社區照顧服務，過去15年已為超過1,400位體弱長者提供全面的家居護理、照顧及復康服務等直接照顧服務，並教導長者及護老者掌握自我照顧技巧，提昇生活質素。按統計，部份個案由2001年使用服務至今，超過五成接受服務者使用服務期間沒有或最多入住醫院一次，家屬照顧壓力指數(Zarit Burden Interview (ZBI)) 由6.68下降至4.18。

離院長者綜合支援計劃

本機構自2011年已與仁濟醫院內科部合作，協助一些剛離開醫院，但仍需要在家療養及即時接受護理及復康支援的長者，提供二至八星期的復康、家居護理支援服務，以及過渡性院舍暫住服務。過去四年，此計劃每年為超過500名長者提供服務，七成使用服務者完成計劃後亦選擇在家中繼續生活。上述服務幫助病者安心在家中康復，也幫助家人解決患者突然身體轉差帶來的照顧困擾，同時亦幫助長者及家屬裝備照顧技巧及疾病管理方法，考慮長期的家居或院舍照顧安排。

動員社區資源，發展不同互助平台

機構深信，單靠直接到戶的家居照顧服務，未能完全滿足體弱長者在社區生活的全面需要。有時，過分側重貼身的照顧，反而會增加長者及家人的無能感，影響他們發揮潛在的解難能力和生活滿足感。有見及此，長者綜合服務以「互強自助、積極人生」宗旨，發展一系列動員社區支援網路計劃，鼓勵體弱長者及照顧者建立分區互助支援網絡，發動多元化社區義工支援系統。近年發展成熟的社區復康及支援項目是：「風中飛揚」中風患者社區復康計劃及自助組織 (包括「靈康操」®，此



計劃獲得2015年度「卓越實踐在社區效能獎」)，和『毋忘我認知障礙症患者』家居生活指導計劃，協助中風患者「身(體)・心(理)・社(交)・靈(性)」全面復康，幫助有早期認知障礙症家人的人士及早認識照顧方法，安心照顧病患長者在家生活。

張慶華慈善基金長亨復康中心

此中心於2015年6月投入服務，包括了多元化日間復康及照顧服務，和重建社交網絡的俱樂部活動元素，是一間全新運作概念的現代化社區照顧及復康支援中心。此中心亦重點培訓社區義工和健康促進項目，鼓勵中年人士關注健康和服務有需要傷患者。

總結

國際經驗顯示，有效的社區照顧服務，有助避免長者過早入住安老院舍，維持長者身體機能，減慢認知功能的退化。本機構的家居照顧及社區復康服務設計，除提供直接照顧外，更重要是發揮體弱長者潛在的能力，學習自我照顧及疾病管理技巧，從而提昇生活滿足感。各項社區照顧服務，為體弱長者提供即時支援和長期照顧服務，重建社會支援網絡，並動員社區力量去關懷鄰里，種種貼身關懷及互相配套項目，讓長者安心居家安老，重享豐富家庭和社交生活，避免過早入住安老院舍。

本機構的長者社區照顧服務，現已超越單純的「家居照顧」式「社區裡照顧」，而是提昇長者、照顧者、社區鄰里配套力量，落實『社區齊照顧』的目的。行政長官在2016年施政報告中提及會進一步擴展社區照顧服務資助券服務。本機構已具備多元化社區照顧服務配和動員社區支援網絡的基礎，亦願為香港未來的「康健樂頤年」和「社區齊照顧」工作略盡綿力，為香港踏入銀髮世代做好準備。

「Gifted Parents」少數族裔家長教育支援計劃
培育小朋友 解決跨代貧窮 由家長教育開始

少數族裔服務部
服務幹事 黃正心

家長正進行分組遊戲，藉遊戲了解子女的成長需要及相應的管教技巧。

本地義工於少數族裔家中教授家長及其子女學習廣東話，並與家長分享管教子女的信息。

葵青區聚居不少少數族裔人士，當中以巴基斯坦人最多，他們的家庭成員人數普遍較多，家中亦有明顯分工：男士是家中的經濟支柱，往往日出而作，日入而息；婦女是照顧子女的能者，但她們對管教子女的意識與華人有所不同，對家長教育較為陌生，通常用較為傳統的方法教導子女。此外，由於大部份居港巴基斯坦裔婦女均不諳中文或英文，難以支援子女學習，亦較難得到本地教育、升學制度及子女學校學習狀況等資訊。以上種種困難均令少數族裔家長感到無奈及無助，而基於語言及文化的隔閡，他們亦未能受惠於現時主流的社會服務，缺乏支援。

因此，由2014年12月起承蒙「周大福慈善基金」資助為期三年的「Gifted Parents」少數族裔家長教育支援計劃，為少數族裔家長提供資源、教育及分享平台，以促進其子女管教、成長需要、有效學習三方面的均衡發展。首年主要提供以下三項服務：

(1)「Parents Spot」少數族裔家長教育諮詢及支援服務

以小組形式建立學習及交流平台，教授少數族裔婦女廣東話、分享管教子女信息等活動，提升她們幫助子女學習及管教的能力，並凝聚她們建立網絡。此外，亦為少數族裔家長就著子女管教、家庭關係、升學及選校以至於社會福利資源提供個別諮詢服務，支援少數族裔家長解決因為言語隔閡所帶來的困難，並且透過親子玩具借用及親子活動強化他們的親子關係，同時於區內以外展形式推廣家長教育。

(2)「Play GOOD」少數族裔家長子女學前培育小組

於中心及與區內的幼稚園及教育中心合辦家長小組，讓她們了解兒童及幼兒的成長需要及相應的管教技巧。另外，亦於不同的幼稚園及小學進行家長講座，讓家長了解子女的成長需要及管教技巧，並透過與不同團體合辦幼兒成長活動，促進幼兒的大小肌肉發展、提升語言能力及專注力，並學習服從指令及提升與人溝通的技巧。

(3)「Parents Classroom」少數族裔家長上門學習支援服務

由於少數族裔婦女經常於家中照顧家庭，故較難抽空來到中心參與活動，有見及此，本計劃與不同大專院校合作，訓練及組織有志服務少數族裔的大專生成為義工，以上門的形式支援少數族裔家長及其子女廣東話，並與她們分享子女成長需要、管教方式、家居安全信息及協助她們跟進功課及學校事務，藉親子玩具鼓勵家長與兒童共度親子時間，增進親子關係及玩具協助子女的成長發展。

未來，本計劃將成立包括少數族裔、本地及新來港家長的交流平台，促使少數族裔家長更有效運用社區資源及獲取資訊，並透過家長之間互動，達至互助互惠。

如對上述內容有任何查詢，或有興趣參與活動或成為「Gifted Parents」的義工，歡迎瀏覽Facebook Fanpage「Gifted Parents Parental Education Scheme for Ethnic Minorities 少數族裔家長教育支援計劃」或致電24235062與黃正心姑娘聯絡。

締造歷史開拓南亞青年生命「板」圖－LMC板球隊
勇奪香港板球總會「17歲以下組別」聯賽總冠軍

賽馬會TREE少數族裔青少年發展中心
高級組織幹事　方家俊

自2014年1月本機構獲得香港賽馬會慈善信託基金資助創辦「賽馬會TREE少數族裔青少年發展中心」(下稱「Tree Centre」)，透過提供「強項為本」(Strength-based Approach)的才能訓練項目，支援少數族裔青少年的全人發展，藉此建立一個更具兼容性、多元性的社區與社會。

「Tree Centre」一直以板球運動提升南亞青年在社區上之參與積極性，更正式成立了「LMC板球隊」，經過每星期2次集訓，現時已經聯繫超過50名區內年青人參與此運動。

LMC板球隊是唯一一隊以非牟利機構身份在香港板球總會成功登記之隊伍，其餘已登記的均為專業營辦運動業務的球會，經過嚴密的訓練，終於在2016年1月勇奪香港板球總會「17歲以下組別」聯賽總冠軍，今次這項殊榮表現出少數族裔青年的才能，如加以發揮必定有更好的表現。

除了定期接受訓練之外，LMC板球隊和葵青警局少年警訊、商界的義工團隊、以及各區中小學均曾多次合辦共融和板球比賽等活動，期望持續將板球運動介紹給本地人士認識及普及至社區，打造葵青成為共融的地區模範。同時，我們正在籌備成立三隊新的板球隊伍，分別是13歲以下組別青少年板球隊、女子板球隊以及殘疾人士板球隊*，歡迎南亞裔及本地人士參與，讓板球運動可以帶動社區上不同文化、生活背景人仕之間的共融，更多板球愛好者可以透過運動訓練實踐自我。

*備註：板球還有意想不到的功能，外國經驗說明板球活動能夠幫助： i) 眼部殘疾 (eye impairment) 的患者改善手眼協調 (hands-eyescoordination); ii) 受學習障礙 (learning disability) 影響的學生改善集中能力、動機與學習反應。

如果以上的報道為您帶來觸動，歡迎您參與「Tree Centre」及「LMC板球隊」的義務工作，您可以瀏覽網頁：www.hkmosaic.org 了解更多(社交平台：www.facebook.com/treecentre)，亦可致電2418 2218 與方家俊先生或Mr Malik 聯絡。

殷勤，不可懶惰；要心裏火熱，常常服事主。　《聖經》羅馬書 12章11節

「燃亮生命、帶動轉變」- 向家庭及青少年宣揚預防家庭暴力訊息

家庭活動及資源中心
主任 彭安瑜

葵青區家暴個案數字相對全港各區為高，虐待配偶的個案數目亦仍不斷增加，反映地區內極需要適切之預防教育性服務支援，區內亦有不少居住公共屋邨之低收入家庭及內地新來港家庭缺乏社區支援網絡，往往基於生活壓力而引致家人間發生言語衝突以及進一步演變為家暴事件。

家庭活動及資源中心很榮幸本年度再次獲得香港崇德社資助，為區內婦女舉辦一系列預防家庭暴力之社區教育計劃，推廣「向暴力說不」的訊息。其中一項活動於2015年12月5日與香港崇德社合作完成，活動名為「『燃亮生命, 帶動轉變』向暴力說不－社區分享會」，活動參與人數及義工共有接近100名，包括香港崇德社會長唐德曼以及約20多名崇德社嘉賓及社員出席支持，活動中設有婦女瑜珈示範及演出非洲鼓敲擊樂等，也邀請了服務使用者坦誠分享心路歷程，以及由香港崇德社之其中一位代表華慧娜女士分享和諧家庭訊息與夫婦相處之道。

除了專為區內婦女而設之項目，本中心更獲得香港崇德社資助，推展青少年性教育「葵花籽」項目，以預防青少年過早懷孕及教導青少年自我保護，免受侵犯，期望能在區內實踐「播種工程」，與義工一同宣揚和諧與愛的訊息，讓家長反思如何鼓勵青少年子女保護自己、珍惜生命。是項計劃已推行一系列填色及標語創作比賽，本中心共收到700多份作品，活動當天由香港崇德社會長及嘉賓向青少年組別及親子組勝出者頒發獎項，令整項活動增添不少鼓勵性及積極性的氣氛，亦帶動家長及年青人一同關心「向暴力說不」的課題。

我們感謝香港崇德社的慷慨支持，讓婦女能有機會認識計劃的主題，學習與預防暴力相關之知識，並藉此建立朋輩互助網絡。青少年亦藉着「葵花籽」性教育計劃，提昇年青一代對預防性暴力的正面意識。

在未來日子，本機構將會繼續與崇德社、以及各協辦單位一起攜手致力於預防家庭暴力的工作，為社區帶來正面的轉變。

用愛投資未來

「社區互惠銀行」計劃 PEOPLE'S TALENTS BANK PROJECT

團體及社區工作部–「社區互惠銀行」計劃
計劃總監 卓嘉敏

「社區互惠銀行」計劃是香港聖公會麥理浩夫人中心旗下一項社區投資服務計劃，旨在搭建平台，發掘及提升基層家庭或個人的才能，並透過參與義務工作，回饋社會，建立對自身及社區之認同感之餘，也獲得生活上的支援。本計劃亦藉著與各界伙伴同行，共建互惠社區，成立以來，至今已有逾千個家庭成為計劃之會員。計劃現設有葵涌總行、石籬分行及社區互惠資源中心，為葵青區內有需要社群服務。

服務理念 -發掘匱乏社群的才能

我們相信每個人都擁有各自的才能和優勢長處，人人都藏着獨特的潛能，並可加以發揮，成為助己澤人的力量。

「社區積分」- 服務量化互助共享

「存戶」通過參與縫紉衣物、剪髮、賣旗、協助班組等義工服務，獲取「社區積分」，用以換取各類生活用品及參與中心活動，發揮社群互助解困的精神。

互傳互愛惠育惠心

計劃另設有才能互助區、資源交換板和寄賣區，讓存戶交換物品或以「社區積分」換取物品，既可補足生活所需，亦從中建立鄰里關係，將鄰舍的互助互愛，以及參與人士和機構團體的惠澤之心，在社區傳揚開去，共建互助社區！

歡迎參與/支持「社區互惠銀行」計劃

成為存戶、義工：

符合申請資格的的人士，可以親臨各「社區互惠銀行」計劃分行，成為存戶。

成為捐贈者：

此計劃需有賴各界善長捐贈物資，予存戶換領，獲得他們生活上的支援。

聯絡方法：

- 葵涌總行(葵涌健康街飛亞工業中心4樓404室)
  電話：2410 8077
- 石籬分行(葵涌石籬邨石偉樓地下施彭年家庭互助中心)
  電話：2486 1328
- 社區互惠資源中心(葵涌梨木道2號青山公路和記新邨5A舖)
  電話：2960 1623

5427 7858 + 查詢電話 2410 8077

社區互惠銀行計劃 People's Talents Bank Project

我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。 《聖經》加拉太書 6章9節

「居家安老」 - 用家及服務人員的真情分享

機構長者綜合服務在過去十五年為體弱長者提供「改善家居及社區照顧服務」及在「離院長者綜合支援計劃」等家居照顧服務，並在2015年6月開辦「長亨復康中心」，全面支援傷患者在社區裡康復。以下是部份用家及服務人員的心聲分享。

葛女士：心中踏實、絕不孤單

因糖尿病截肢，起初我和年過70的丈夫也感到傍徨無助。幸得照顧及護理指導讓我和丈夫一起學習適應疾患帶來的影響，並學習自我照顧的技巧。

我家的附近是「長亨復康中心」。閒時往中心參加俱樂部、大小肌肉訓練班，並做義工教導其他長者做毛毛球。家居照顧及日間復康服務的配合讓我和丈夫得到身心照顧上的支援，也感受到中心友人與我並肩而行，讓我重拾自信。

李伯伯：原來人生可以有希望

剛從醫院出來，我感到自己一個親人也沒有，走路有困難，不如死掉也罷。但接獲離院計劃送來的一壺熱飯。治療師教我慢慢行走。照顧員一聲問候、一次清潔的服務，使我感到「原來世界是可以美好、人生是可以有希望」。於是我請照顧員幫助買了兩套衫，裝扮一下自己，感覺人生有希望。

陳女士：重拾自信、面向社區

中風後，我說話咬字不清和不自覺地長流口水，我無法接受自己變為連如廁和穿衣也需要他人協助的人，自覺連累年老體弱的丈夫，感到失去尊嚴，終日以淚洗面。

自接受家居服務後，我每週做復康運動，由治療師教導，照顧員指導我如何進行步行耐力訓練。之後我已可使用四腳叉自行如廁。我說話能力有所進步，敢與人分享我中風的復康歷程。

前線照顧員譚同工：懷大愛心，為長者做小事情

我服務體弱長者15年。不要小看為長者做的少少的運動。只要鼓勵堅持做運動，一定有成果。很多人以為每事為體弱長者做妥便是優質的服務。其實，這樣會更讓長者更依賴，反而更快失去其原有的活動能力。

我按治療師指示為一名長者做拉筋伸展運動。8個月後，伯伯可以扶著欄杆碎步地行。當時伯伯對我喜極而泣。我感受每件小事情也可為長者帶來正面的轉變。這份動力推使我更用心服務，讓長者在家中有尊嚴地安享晚年。

每年冬天都不怕冷

長期護理綜合服務部
服務幹事 池嘉雯

2016年1月底，香港渡過了59年以來最寒冷的一天。本機構綜合家居照顧服務、改善家居及社區照顧服務和離院長者綜合支援計劃等〔下稱『服務隊』〕，為超過700名體弱長者提供整全的家居照顧服務隊。這些體弱長者較難適應溫度驟降天氣，容易出現低溫症或病情急劇轉壞的問題。服務隊設有『冬防』、『禦寒』及『寒冷天氣警告應變措施』三重優質服務運作機制，有效地協助體弱長者在家生活，面對寒冬日子。

冬防：預備物品

每年十一月底，由秋入冬季前，服務隊已先行協助長者「換季」，取出秋冬兩批厚衫棉被，放在易於提取地方，檢查保溫設施〔電熱水壺、電暖爐等〕性能，和指導長者有關禦寒保暖方法。

物理治療師和職業治療師在恆常服務中，已教導長者及照顧者不同的熱身活動和伸展運動等可以令身體溫暖及讓關節保持靈活方法。在初冬時候，治療師及照顧員會加強指導長者上述運動方法，減少他們在寒冷季節期間，因活動不足致關節僵硬及肌肉繃緊，又或衣衫太多，容易失平衡而有跌倒危機。這些常設安排和冬防預備工作，起了防患於未然的重要作用。

禦寒：送暖獻關懷

在十二月至一月隆冬時分，服務隊職員已家訪及覆核所有長者的禦寒安排，確保他們都能有效地使用禦寒用品。如有長者需要臨時加添或更換棉被或衣物，服務隊會協助長者購買，或運用機構的慈惠金或向善長募捐冬防用品，即時應對禦寒所需。(註：過去五年都有一位善長慷慨捐助大批棉被給長者，特此致謝！)

寒冷天氣警告應變措施：窩心慰問，即時支援

服務隊制訂了寒冷天氣警告應變指引，和因應長者病情、獨居情況和需要，編訂高危及中危體弱長者名單。當天文台發出寒冷天氣警告時，服務隊便即時啟動此應變措施，致電或家訪中高危長者，了解保溫及健康情況，和家中是否有暖水和熱食，亦提醒長者有關低溫症癥狀和應對方法，和在家中做一些簡單運動來保暖。護士負責致電或家訪高危個案(例如患有心臟病、慢性阻塞肺病等長者)，評估他們的即時健康情況，提醒他們準時服用相應藥物和食物，並在有病患或失溫等異常情況，即予支援。

小結

在今次世紀寒冷的一天，各服務隊的長者都在有充足冬防預備的情況況下安然渡過。本服務隊本著『用心做服務，以愛顯關懷』的關愛精神，會持續優化服務質素，關懷體弱長者的生活細節及需要，務求為長者們送上窩心及稱心的服務。

護「您」錦囊：

保護長者肌膚妙法

長期護理綜合服務部
主管(護理) 范瑞和

探訪中，不難發現長者經常申訴皮膚痕癢難耐、發炎脫皮。如何處理才好？

長者皮膚為何容易損傷

長者身體分泌油脂不足。護士替他們檢查皮膚時，大多數發現他們全身都有乾屑碎皮，皮膚乾燥。皮膚因缺乏油脂保護，好容易覺得痕癢，長者更會不自覺抓癢，因皮膚如一張脆皮薄紙，稍稍觸碰即撕裂。

部份長者或照顧者更用熱水沐浴，感到好舒服。當身體痕癢時，更會每天多次沐浴，甚至會用上滴露沐浴，以為會消炎殺菌，導致皮膚油脂加倍流失。

保護肌膚、處理皮膚破損秘笈

皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，是給予皮膚一層油脂保護膜，以免皮膚因乾燥會發紅發癢，引致發炎、破裂、感染等等一連串問題。

以下是筆者常遇到的情況：

常見查詢	護士拆解
(一)「姑娘，我經過房間，地上放了份紙月曆，沒有撞到，只不過碰了一碰，小腿上皮膚即擦傷。」	處理小腿傷口時，叮囑在小腿上塗潤膚膏，以免因皮膚乾燥影響傷口癒合。
(二)「姑娘，我媽媽上次坐復康巴士，搬移她過輪椅時，背部被擦傷了。」	坐復康巴前，請女兒協助長者在受壓部位如脊骨、骶骨等塗上一層潤膚霜。
(三)「姑娘，我覺得身體好痕癢，好像一條條蟲仔在皮膚內爬行，要抓到痛、甚至破皮流血才不那麼痕癢……」	穿棉質衣服以防皮膚過敏

其他保護肌膚妙法包括預防皮膚脂肪流失。方法有

- 不要用太熱的水沐浴
- 每天沐浴不宜超過一次
- 用滋潤性沐浴用品
- 沐浴後立即塗上潤膚霜

另預防長者皮膚痕癢、擦損、抓損等等，最有效方法是塗上的潤膚霜。

- 潤膚霜要早、晚塗
- 身體感到痕癢，千萬不要抓癢，是要塗潤膚霜
- 未痕癢前已塗上潤膚霜是最有效方法
- 部份長者無能力擰開瓶蓋。建議家人購買泵裝的潤膚液，方便長者塗抹。

天象有理-四季、節氣、地理會影響個人健康，皮膚狀態。剛過了自1957年以來最寒冷的一天，市區氣溫只有3.3度，再加上陣風及乾燥天氣，皮膚需要大量保濕滋潤。

春天皮膚護理

四季中，以春天天氣最反覆，溫度及濕度一天多變，長者身體受不了一天多變的氣象，最易誘發皮膚及氣管問題。

不要以為春天多濕，就沒有注意保濕，長者免疫力低，春天更需要保濕。現在市面上有多種優質潤膚霜，可選擇最適合個人的護膚用品。

此外，我們也會建議長者適量進食含優質脂肪酸的食物，如深海魚及果仁。長者有需要可咨詢營養師及醫生。

夏天皮膚護理

長者皮膚在夏天是相對最穩定，在這段期間也需要給予足夠護理 – 塗潤膚霜，不會因秋天天氣乾燥才處理皮膚破損時，那時已經太遲。皮膚因乾燥會發紅發癢，引致發炎、破裂、感染等等一連串問題。

如中醫所述「治未病」- **春夏護理好皮膚，自可安然過秋冬。**

香港聖公會麥理浩夫人中心籃球隊越戰越勇

由來自不同部門及熱愛籃球的同工組成的香港聖公會麥理浩夫人中心籃球隊，近年來均積極參與由香港社會服務聯會舉辦的社工機構籃球賽。這是一項有益身心的體育活動，球員於切磋球技之餘亦可以互相認識及交流。本機構的籃球隊隊員利用公餘及休息時間進行持續不懈的訓練，精心策劃和部署比賽策略；經過連場比賽，各隊攻阻、搶籃板、中距離、三分球、勾射、底線翻身跳投……，最終本機構籃球隊於2016年2月13日已完成小組賽事，取得3勝2負成績，確定以小組第二名成績進入下一輪賽事!!

吳堃廉同工榮獲「新秀社工」獎

本機構團體及社區工作部高級服務幹事吳堃廉同工榮獲香港社會工作人員協會主辦的「第25屆優秀社工獎」頒發「新秀社工」獎。在大學修讀機械工程的吳同工甘願放棄高薪厚職，「中途出家」轉做社工，關注低收入和劏房家庭的生活困難，傾力推動居民由「受助者」轉化為「助人者」。精彩訪問，將於會下期刊出！

檔案室 08

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

新界葵涌和宜合道22號	2423 5265
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
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
餐飲業培訓中心	2423 5042
長者綜合服務	
林植宣博士老人綜合服務中心	2423 5489
健康專線 (預約及查詢)	2423 5489
社區健康綜合服務	
普健綜合服務中心（牙科／中醫／復康／保健服務）	2619 1903
社區健康促進服務部	2619 1903
慈惠社區藥房	2619 1903
佳音服務部	2619 0087

服務分處

照顧及教育綜合服務		
（石蔭）幼稚園幼兒園	新界葵涌石蔭邨第二期商場地下	2276 5028
家庭及社區綜合服務		
青衣邨社區會堂	新界青衣青衣邨第二期	2435 9342
鄰舍層面社區發展部	新界荃灣老圍路137B老圍公立學校	2492 9909
賽馬會老圍中藥園	新界荃灣老圍村二坡圳	3488 0031
LMC 南亞創藝（油塘分店）	油塘大本型商場2樓小型零售地帶RZ2號（油塘港鐵站A出口）	2234 9499
聖公會荊冕堂牧民中心	新界荃灣大窩口德士古道67號聖公會荊冕堂５樓	2614 3720
社區互惠銀行	新界葵涌健康街2-6號飛亞工業中心404室	2410 8077
施彭年家庭互助中心	新界葵涌石籬邨石偉樓地下101-105室	2486 1225
「HamRo」少數族裔人士服務計劃	荃灣大陂坊9-31號泰華大廈1樓Z室	2412 0010
賽馬會「TREE」少數族裔兒童及青少年發展中心	葵涌青山公路(葵涌段)402-406號盈豐商業大廈1樓B室	2418 2218
共融生活文化館	新界葵涌屏麗徑3-21號葵豐樓地下G2號舖	2427 2223
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	新界青衣長安邨安濤樓地下127-144號	2436 2977
寵愛軒—培訓及實踐中心	九龍太子大南街138號	2381 8500
融藝坊	九龍港鐵南昌站5號舖（近D2出口）	2958 1376
建業坊	新界葵涌青山公路416號葵星中心48號及55號	2423 5120
梨木樹綜合服務中心	新界荃灣梨木樹邨榕樹樓地下101-104及108室	2423 2993
長者綜合服務		
林植宣博士老人綜合服務中心(盈豐辦事處)	葵涌石文徑20號1樓A室	24235533
綜合家居照顧服務(盈豐辦事處)	葵涌石文徑20號1樓A室	24215350
綜合家居照顧服務(石安辦事處)	葵涌石籬邨石安樓地下	24235966
長期護理綜合服服務部(葵涌辦事處)	葵涌石文徑20號1樓A室	24215350
長期護理綜合服務部(葵青辦事處)	青衣長亨邨亨緻樓地下1-6號室	24209121
長期護理綜合服務部離院長者綜合支援計劃	荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓11樓1117室	24178018
張慶華慈善基金長亨復康中心	青衣長亨邨亨緻樓地下1-6號室	24209131
社區健康綜合服務		
聖公會荊冕堂傑德牙科醫務所	新界荃灣德士古道67號聖公會荊冕堂地下	2614 5333
健樂坊	新界西鐵荃灣西站10號舖（近A出口）	2405 5919