



媒體報導

- 日期：2010年8月6日 (星期五)
- 資料來源：星島日報地區報 - 226期 - 九龍東區
- 標題：開心學堂助長者尋樂

SYNOVATE 調查 全港讀者人數NO.1地區報 本期優惠 免費換領《親子王》周刊 刊P9

■義工們與林慧儀(左三)一同記錄開心回憶，走出情緒低谷。



對抗負面情緒
走出隱蔽生活

開心學堂助長者尋樂

「我可算是個隱蔽老人，一個月才出街一次。」隨著年紀漸老，健康難免大不如前，不少長者出現情緒低落。觀塘及黃大仙長者數目眾多，區內有組織舉辦「開心課程」，助長者重尋快樂記憶，走出情緒低谷。

記者：陳渭茵 攝影：雷日昇

由基督教家庭服務中心舉辦的「開心課程」，今年二月起於觀塘及黃大仙推行。機構轄下之黃大仙改善家居及社區照顧服務經理江紫珊表示，長者身體易有毛病，加上退休生活清閒，許多時自覺一無是處。觀塘及黃大仙人口老化問題嚴重，故為重點關注的社區。

生活缺動力可變抑鬱

七十五歲的林慧儀，多年來從事中式飲食行業，由洗碗工拼到點心妹。惟三年前沙士爆發，經濟不景下被裁員。她積極找尋出路，報讀家務助理課程，雖表現良好，卻因年紀太大未被聘用。思想變得負面：「那時情緒真的很低落，我可算是隱蔽老人，一個月才出街一次。」

去年八月，一場大病終令林慧儀「爆發」，她被證實患有精神經痛，住院值多月，心情持續低落：「每星期都有很多醫生圍着我，討論應否動手術，但我根本不明白自己發生甚麼事，非常驚慌，只想放棄治療。」醫院察覺她的情緒低落，遂轉介加入「開心課程」。

江紫珊指，長者失去健康、親人及朋友，加上不再工作，易缺乏生活動力，初時可能只出現失眠、食慾不振、容易疲倦等情況，若情緒未被處理，則有可能變成抑鬱。課程分六節進行，三十一名參與的長者，年齡由六十一至九十一歲不等，長者互相分享所遇困難，每星期亦有義工上門助長者做運動及身體檢查。

定下目標 重建自信

江紫珊補充，課程更着力助長者找出人生中最得意的事，或回想曾幫助自己，以平衡沮喪失落等負面情緒：「人生雖免有高低起伏，但人不可以被不開心的感覺控制，不少老人家加入小組後，會想到雖然困難重重，但勝在多貴人，心情便豁然開朗。」

為令長者們生活更充實，「開心課程」鼓勵長者定下個人目標。江紫珊指，這可讓長者明白人老了並非一無是處，有能力完成許多事情。林慧儀每日也在報紙剪下字句，剪貼成自己的同音字書集：「希望成為習慣，將來亦不會忘記這些生字。」

製小冊子助抓緊快樂

二人在她的家中發現每件衣服都由她親手所造，縫紉手藝高超，激動她肯定此技能的價值：「她常認為這是很平凡的手工，但她無師自通，製成旗袍、裙褂和日常便服，其實很值得驕傲。」

她們與林慧儀同製「開心小冊子」，除記下她結婚生子，兒孫滿堂等珍貴片段，更記錄她的縫紉心得。林慧儀對小冊子亦感滿足：「我覺得開心，享受製衣服過程，我也會讓兒子看看小冊子。」

義工郭慧妍及范麗霞指，初次與林慧儀見面時，感到她思想負面，不懂欣賞自己。

林慧儀出爐的裙褂亦為自家製：「自己看書學縫製，買了龍鳳紙樣和珠片，每日放工就密密縫。」

星島日報 地區報 九龍東區 ISSUE 226

日期：06/08/10-12/08/10

廣告熱線：3181 3000

分類廣告熱線：2798 2386

送 Siam Slim 1折療程優惠 有機草本美白去斑組合

可優惠價\$198 享用原價\$1,980的有機草本美白去斑組合，組合療程包括：

- 1.有機草本美白去斑面部護理
- 2.有機草本去黑頭眼周眼膜
- 3.有機草本緊緻頸膜
- 4.透亮嫩紅面膜

本療程選用全套有機草本成分，能即時供應大量水分、氧份，即時趕走黑斑、細紋、毛孔粗大等問題。另免費贈送瑞士水嫩精華乙份，共送出20份，先到先得，送完即止。

使用細則：
●此券以專業護膚美容中心擁有權決定
●地址：九龍太子道東761號 龍馬之域18樓B室(太子站C1出口)
●電話：3586 2996

優惠期至2010年8月13日

送 綠柔坊專業纖體美容中心 專業美容護理課堂優惠

憑此券可以優惠價\$298提供以下之服務：

- 1.教基本面試make up 乙堂及
- 2.基本深層面部護理乙次

以上由國際認可之專業美容導師親自教授，以及送贈一套高級make up brush 價值(HKD\$380)給參加者。

使用細則：
●綠柔坊擁有最終決定權
●地址：九龍太子道東761號 龍馬之域 18樓B室(太子站C1出口) 直達 旺角警署對面
●電話：3586 2996

優惠期至2010年8月20日





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

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

■義工們與林慧儀（左二）一同記錄開心回憶，走出情緒低谷。

對抗負面情緒
走出隱蔽生活

開心學堂助長者尋樂

「我可算是個隱蔽老人，一個月才出街一次。」隨着年紀漸老，健康難免大不如前，不少長者出現情緒低落。觀塘及黃大仙長者數目眾多，區內有組織舉辦「開心課程」，助長者重尋快樂記憶，走出情緒低谷。

記者：陳渭茵 攝影：雷日昇



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

(For Internal Circulation Only)
Prepared by CFSC CAD-CU Nicole Tse 2010/07/05



由基督教家庭服務中心舉辦的「開心課程」，今年二月起於觀塘及黃大仙推行。機構轄下之黃大仙改善家居及社區照顧服務經理江紫珊表示，長者身體易有毛病，加上退休生活清閒，許多時自覺一無是處。觀塘及黃大仙人口老化問題嚴重，故為重點關注的社區。

生活缺動力可變抑鬱

七十五歲的林慧儀，多年來從事中式飲食行業，由洗碗工打拚到點心妹。惟○三年沙士爆發，經濟不景下被裁員。她積極

找尋出路，報讀家務助理課程，雖表現良好，卻因年紀太大未被聘用，思想變得負面：「那時情緒真的很低落，我可算是隱蔽老人，一個月才出街一次。」

去年八月，一場大病終令林慧儀「爆煲」，她被證實患有腦神經瘤，住院個多月，心情持續低落：「每星期都有很多醫生圍着我，討論應否動手術，但我根本不明白自己發生甚麼事，非常驚慌，只想放棄治療。」醫院察覺她的情緒低落，遂轉介加入「開心課程」。

江紫珊指，長者失去健康、

親人及朋友，加上不再工作，易缺生活動力，初時可能只出現失眠、食慾不振、容易疲倦等情況，若情緒未被處理，則有可能變成抑鬱。課程分六節進行，三十一名參與的長者，年齡由六十一至九十一歲不等。長者互相分享所遇困難，每星期亦有義工上門助長者做運動及身體檢查。

定下目標 重建自信

江紫珊補充，課程更着力助長者找出人生中值得自豪的事，或回想曾幫助自己的人，以平衡沮喪失落等負面情緒：「人生難

免有高低起伏，但人不可以

被不開心的感覺控制，不少老人家加入小組後，會想到雖然困難重重，但勝在多貴人，心情便豁然開朗。」

為令長者們生活更充實，「開心課程」鼓勵長者定下個人目標。江紫珊指，這可讓長者明白人老了並非一無是處，有能力完成許多事情。林慧儀每日也在報紙剪下字詞，剪貼成自己的同音字書集：「希望成為習慣，將來亦不會忘記這些生字。」





製小冊子助抓緊快樂

尋回記憶

長者們個個身懷絕技，卻未必為人所知，最終他們都可能遺忘個人成就。「開心課程」要求義工與長者一同「做功課」，製作屬於自己的「開心小冊子」（圓圖），讓長者可時刻重溫昔日片段，抓住愉快記憶。

義工郭慧妍及范麗霞指，初次與林慧儀見面時，感到她思想負面，不懂欣賞自己。

二人在她的家中發現每件衣服都由她親手所造，縫紉手藝高超，欲助她肯定此技能的價值：「她常認為這是很平凡的手工，但她無師自通，製成旗袍、裙褂和日常便服，其實很值得驕傲。」

她們與林慧儀同製「開心小冊子」，除記下她結婚生子，兒孫滿堂等珍貴片段，更紀錄她的縫紉心得。林慧儀對小冊子亦感滿足：「我覺得開心，享受製衣服過程，我也會讓兒子看看小冊子。」



■林慧儀出嫁的裙褂亦為自家製：「自己看書學縫製，買了龍鳳紙樣和珠片，每日放工就密密縫。」

- 完 -