

郵票



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

悦安心

嚴重殘疾人士家居照顧服務

2020

年

3

月

中心通訊

途經本中心或附近之交通工具：

巴士

14D, 23, 23M, 26, 26M, 27,
29M, 42, 95, 619, 619P, 619X

小巴

12, 47, 48, 54, 54M, 54S, 60,
104

中心地圖：



悦安心

嚴重殘疾人士家居照顧服務

辦公室：

地址：九龍觀塘順利邨利富樓2樓113-115室

電話：3996 8515

傳真：3996 8514

電郵：rhc@cfsc.org.hk





悅安心嚴重殘疾人士
家居照顧服務
2020年3月中心通訊

督印人：王超敏
主編：李新、陳麗華
編輯：悅安心同事
出版日期：2020年3月
印刷數量：500份

目錄

| | |
|------------------------|-------|
| 編者的話 | 4-5 |
| 生活篇：活動回顧 | 6-9 |
| 生活篇：「拉闊生活藝術師」參加者分享 | 10-11 |
| 年老篇：春季養生湯水 | 12-13 |
| 年老篇：社區資源資料 | 14-15 |
| 疾病篇：疫境中的情緒處理 | 16-19 |
| 承傳篇：生命教育：愛承傳 延續 | 20-21 |
| 承傳篇：後事支援服務介紹 | 22-23 |
| 中心資訊：SQS | 24-25 |
| 中心資訊：員工動向 | 26-27 |
| 中心資訊：單位開放時間/颱風及暴風雨服務安排 | 28 |
| 中心資訊：信件/投稿 | 29-30 |
| 中心資訊：注意事項及拒收通知書 | 31 |



是次季刊的主題承接上期生命教育主題，人跟所有動植物一樣有其生命週期，會經歷不同的成長歷程。

蝴蝶的一生共經歷了四個階段，分別是結卵、幼蟲、結蛹、成蝶。蝴蝶的成長過程除了身體的型態改變外，食物也有轉變，幼蟲階段會吃植物的葉，變成蝴蝶之後改吸花蜜、樹汁或其他的液體。正如人在不同成長階段所需的資源及養份也不同，會有特定的成長任務。人生在世，會經驗不同的成功、挫折，體會喜、怒、哀、樂，有人選擇隨遇而安，樂觀面對；有人選擇執意過去不快，灰心失意。選擇權在自己手中，於每個階段自己的努力都造就今日的我！

一年之季在於春，隨著2020年的來臨，嘗試感謝自己一直以來的努力、親友對自己的鼓勵，細味人生的甜酸苦辣，並珍惜自己擁有的人、事、物，活在當下！

悅安心祝願各位會員及家屬新年快樂！身心靈健康！



冬至湯圓



拉闊生活藝術家



秋涼素食遊



硬地滾球



結伴同行郊遊樂



活動回顧



薈色園耆英鄰舍中心 認知友善賣達家活動



活動：參與協助薈色園耆英鄰舍中心主辦「認知友善賣達家活動」
時間：2020年1月5日
社區教育：乾花心意卡製作及砌Puzzle 減壓力

愛心券義賣2019



照顧者鬆一鬆茶聚

蝶古巴特拼貼減壓工作坊





參加者分享

一般人往往難以言語表達其內心感受，而藝術創作可讓人以非言語形式表達出其內心真實的感受與思想。藝術創作亦不分對錯，著重的不是美與不美，而是當中的經歷和感受。

「拉闊生活藝術師」主要是由美術導師帶領服務使用者以不同形式參與美術創作，如塗鴉公仔、調色及塑膠彩油畫等。參加者都十分投入，透過藝術表達其所思所想，共同享受藝術創作空間。以下是參加者的一些回顧及分享：



參加者 譚小翠

之前我有情緒問題，常會感到不開心，很多時候會一個人留在家中，亦有很多負面想法，中心的治療師便推介我參與這個藝術小組，希望我可以藉此認識其他同路人及不用常常留在家中。參與此小組讓我與其他同路人成為朋友，互相分享，導師亦十分細心及有愛心，教我們調色及畫畫，讓我學到很多，感到十分開心。感謝中心舉辦了這個藝術小組，如下次有類似活動，我亦有興趣再次參與。



淮山蘿蔔排骨湯

功效：健脾、補腎，適合脾虛和腎虛的人飲用；
性質溫和，大部分人都啱飲。
(個人體質不同，詳情建議向中/西醫查詢)



| 材料 | 分量 (2-4人分量) |
|------------------|-------------|
| 新鮮淮生 (養陰功效 補脾肺腎) | 3條 |
| 紅蘿蔔 | 1條 |
| 去殼栗子 | 15粒 |
| 排骨 (補氣、補脾胃) | 500克 |
| 陳皮 (理氣、化痰) | 1塊 |
| 蜜棗 | 3粒 |
| 水 | 2.5公升 |
| 鹽 | 適量 |



做法：

1. 鮮淮生及紅蘿蔔削皮、洗淨及切塊，栗子洗淨。淮生的汁液會使皮膚痕癢，處理時可戴手套。
2. 蜜棗洗淨，陳皮浸20分鐘，刮囊備用。切塊。
3. 瘦肉連凍水一同煲滾，大火氹水10分鐘後盛起，其間加少許酒辟去羶味。
4. 凍水放入所有材料，大火煲滾後，再轉中小火煲2.5小時，加鹽調味即可。

雲苓扁豆衣薏米湯

功效：利水、祛濕、舒緩胃脹皮膚痕
(個人體質不同，詳情建議向中/西醫查詢)



| 材料 | 分量 (2-4人分量) |
|------------------------------|-------------|
| 雲苓 (健脾化濕) | 1兩 |
| 扁豆衣 (祛濕扁豆衣 比扁豆溫和) | 5錢 |
| 赤小豆 (適合偏濕熱的人士，如果體質非偏濕熱，不加亦可) | 1兩 |
| 生薏米 (健脾化濕) | 5錢 |
| 熟薏米 (健脾化濕) | 5錢 |
| 陳皮 | 1塊 |
| 蜜棗 | 2粒 |
| 瘦肉 | 12兩 |
| 水 | 2公升 |
| 鹽 | 適量 |



做法：

1. 瘦肉連凍水一同煲滾，大火氹水。
2. 陳皮浸20分鐘，刮囊。
3. 其他材料洗淨。
4. 全部材料放入煲內，加適量清水中火煲約一個半小時便可。

「經濟困難人士上網服務優惠計劃」

資料來源：路向四肢會 <https://www.4limb.org/category/會員專區/社區資訊/>

香港復康會和香港寬頻合作，為有經濟困難的殘疾人士及長期病患者提供家居上網服務優惠計劃，讓他們以優惠價錢使用上網服務，時刻保持與外界聯繫，享受互聯網為生活帶來的便利。

申請資格：

必須符合以下三項條件：

1. 香港永久居民
2. 長期病患者或肢體殘疾人士
(香港復康會有權要求申請者出示醫生 / 物理治療師/職業治療師證明或殘疾人士登記證，以確認其資格)
3. 只適用於指定住宅地區及安裝服務之地址於登記前120天內未曾使用香港寬頻之寬頻服務

及符合以下經濟條件其中一項：

1. 綜合社會保障援助或
 2. 普通/高額長者生活津貼或
 3. 持醫療豁免證明書或
 4. 低收入家庭或
 5. 經評估後符合資格的經濟困難人士
- ***65歲或以下優先

申請方法：

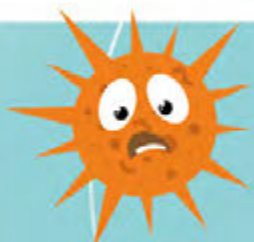
致電以下部門預約上網優惠計劃申請及了解詳情：
申請者不需為以下機構的會員，也可申請此項計劃

| | |
|--------------------|---|
| 復康巴士(客戶專用)： | 2817-8154 |
| 易達巴士/易達轎車(客戶專用)： | 8106-8098 |
| 社區復康網絡： | 鯽魚涌康山中心：2549-7744 深水埗李鄭屋中心：2361-2838 黃大仙橫頭磡中心：2794-3010 沙田禾輦中心：2636-0666 上水太平中心：2639-9969 屯門大興中心：2775-4414 |
| 職業復康及再培訓中心 | 藍田中心：2816-6112 屯門中心：2816-6113 |
| 鄭德炎日間復康及護理中心(會員專用) | 2534-3535 |

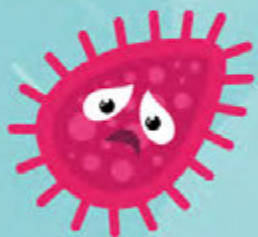
如欲了解更多有關優惠計劃及申請詳情，請致電香港復康會職員聯絡。



面對公共衛生危機時的心理影響



心很累



謝晒



敏感



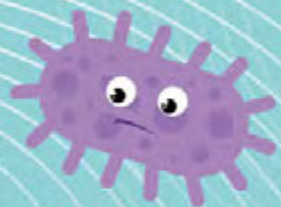
擔心



成日諗起



憤怒



迷惘



驚驚



哭



如何應對近期公共衛生危機所帶來的壓力及維持身心健康

面對近日的新型冠狀病毒肺炎，大家都人心惶惶。對於曾經經歷過2003年非典型肺炎的香港人來說，我們尤其會感到驚恐，並擔心再次經歷當年的疫情。

由於目前對病毒的了解仍不足，面對這不確定性，感到懼怕與擔憂是可以理解的，而在短時間內，這些情緒有助我們應對未知之數。

可是，當恐懼或擔憂的感覺變得十分強烈、或持續很久的話，我們的應對能力反而會降低。同時，我們亦有機會出現其他在危急事故發生後常見的反應，例如心情低落、失眠、憤怒等等。所以，要面對這場未知會持續多久的疫症，我們更需要懂得調節自己的情緒，維持身體和心靈的健康。

以下是一些可以參考的小貼士：

資料來源：香港紅十字會心理支援服務

https://www.redcross.org.hk/tc/services/psychological_support_service.html



✓ 應該做的事：

- 💡 當從不同途徑接收到新的資訊時，嘗試尋求更可靠的來源作查證（即fact-check）；
- 💡 多了解和學習正確的防疫資訊（例如正確的洗手步驟、有需要時可求診的地方、可購買清潔用品的渠道等），並與身邊的人分享有關知識；
- 💡 盡量維持日常生活作息；即使留在家中，也可以享受讓人放鬆和有意義的活動，例如與家人聊天、與寵物玩耍、閱讀、煮食、做鬆弛練習等等；
- 💡 花時間與自己的情緒相處，接納自己的恐懼與無力感；
- 💡 打電話給你的家人和朋友，保持聯繫和表達你的關心。

⊗ 避免做的事：

- 💡 分享未經證實的資訊或新聞，令自己和身邊的人更加恐慌；
- 💡 盲目地跟從未經驗證的建議和行為，因為這會導致更多的非理性行為，例如購買過多醫療用品和食品、歧視生病的人等等；
- 💡 花過多時間尋找有關疫情的資訊或新聞，因為接收過多的資訊會令人更加不安與擔憂；
- 💡 隱藏或抑壓自己的感受，拒絕向身邊的人傾訴內心的想法和感受。



資料來源：香港紅十字會心理支援服務
https://www.redcross.org.hk/tc/services/psychological_support_service.html

愛承傳·延續

閉起雙眼，你會想起誰？也許是你的家人，也許是你的愛人，也許是你的朋友，也許……已成為故人。

「常聽說世界愛沒長久

哪裏會有愛無盡頭」

每一個你，都有著屬於自己的故事。

也許是你，也許是你的家人，可能是從出生，亦可能是長大後某一天，突然確診了病患，無論是照顧別人，還是被照顧的角色，從此成為彼此生命中不同的位置。

日與夜，不眠不休，勞累的照顧生活，曾否令你和家人之間產生磨擦？面對年月漸長，自己的體力退化，又會否曾擔憂過，以後照顧的日子能繼續嗎？

是我的愛和照顧不足夠，所以他／她才會比以前差嗎？

我，還有能力，去照顧他／她嗎？

「而我卻確信愛是恆久

碰到了你已無別求」

無數的家庭故事，印證數不盡不離不棄的愛和陪伴，恆久而強大。年月走來，一路一腳印，即使充滿汗水和淚，看到他／她的康復、成長、平安，原來已經很欣喜。



「無從解釋不可說明的愛

千秋過後仍長存不朽」

年月夜的照顧，歲月不饒人。

你也許曾懊惱：

「如果當時我能早一點發現 ...」

「如果當年我 ...」

「如果我可以 ...」

「如果我有 ...」

「如果我能為他／她 ...」

時間印證了你的陪伴，因為你，他／她擁有過幸福的時光，一刻已是永遠。

也許不是最完美，在不完美中，你的陪伴已經是最美。

生老病死，生命之流，周而復始，從不竭息。即使生命會走到盡頭，你們動人的故事仍然留在你我的心中。

你的故事又是如何呢？若你願意分享，我們為你聆聽。願與你一起走過人生高與低，風雨同路。

歌詞來源：詩歌《愛是不保留》



面對人生最後階段，大部份人都希望可以為自己或親人策畫好身後事，因而近年有不少社會服務機構開始為獨居長者或兩老家庭提供相關支援服務。

東華三院圓滿人生服務



透過跨專業團隊合作，為長者提供「一站式」的教育、輔導、紓緩、善壽及殯儀服務，既鼓勵長者欣賞生命、活在當下，同時教育長者未雨綢繆，預早安排終老計劃，使長者及其家人在面對生命終結時可以釋懷及感到圓滿。

「活得自在」服務 服務對象

- 年滿55歲或以上；
- 沒有子女的獨居長者/兩老家庭；及
- 沒有親屬提供身後事支援的長者

服務內容

- 後事籌劃服務
為長者訂立「善壽意願書」、「自在無憂紙」及「平安紙」等文件，協助他們訂定個人對身後事的選擇及意願
- 後事執行服務
如參與本服務的長者身故，社工會按照長者生前意願，以其預定的方式執行，於本院轄下殯儀館辦理其身後事及殮葬事宜

有興趣了解上述服務的人士亦可經以下資料聯絡該機構
觀塘辦事處(東華三院生命部落)
電話：2657 7899
地址：九龍觀塘翠屏道17號觀塘社區中心3樓319-321室

資料來源：東華三院圓滿人生服務
網址：<http://ecs.tungwahcsd.org/index.php/Tc/Service/life.html>

榕光社



榕光社是一個非牟利長者服務組織，專為獨居長者提供照顧服務：

1) 夕陽之友計劃

此計劃可為獨居無依長者代辦身後事，計劃特別之處是全由義工負責，義工在接受長者申請後，會定期探訪，建立友誼，直至長者百年歸老後根據他們意願舉行葬禮及進行拜祭儀式。

2) 全免費中醫贈醫施藥

為65歲或以上長者及有特別需要人士提供全免費中醫診証及治療（包括免費中藥）。
中醫贈醫施藥服務其中一個層面是以中心為義診點，義診點分別位於黃大仙(竹園南邨)、觀塘(通明街)、白田邨、太子及九龍城。遇上一些行動不便及病情嚴重的病人，該社亦會嘗試安排醫師於另外的時間上門診症。

有興趣了解上述服務的人士亦可經以下資料聯絡該機構

電話：2763 9944

地址：黃大仙竹園南邨榮園樓地下 110 號

資料來源：榕光社

網址：<https://www.banyanservice.org/>

SQS16 預防及處理侵犯

目的：

- 確保服務使用者、同工及訪客免受任何形式之侵犯。
- 讓同工明白中心的政策，並遵守有關指引，保障服務使用者和訪客免受侵犯。
- 讓服務使用者、同工及訪客明瞭服務單位處理侵犯事件的程序。

侵犯包括：

身體侵犯、精神虐待、性騷擾、言語騷擾、性侵犯及遺棄。

預防侵犯事件的步驟及方法(日常運作)：

1.) 疏忽照顧

- 定期度高磅重及量度血壓
- 留意是否足夠及適當的衣著
- 發現服務使用者有患病跡象，即時通知照顧者

2.) 身體虐待

- 如服務使用者有行為問題時
 - 先用勸導方式協助
 - 避免用觸體方式處理
- 如有需要，安排兩位同工一同處理

預防侵犯事件的步驟及方法(日常運作)：

3.) 精神虐待

- 尊重服務使用者和照顧者的尊嚴
- 關顧他們的情緒需要

4.) 性侵犯

- 提供有關沐浴或更衣的服務時：
 - 須關門及在遮蔽的環境進行
 - 盡量避免觸及服務使用者的私處
- 女性服務使用者須盡量由女同工提供服務
- 同工、照顧者及服務使用者均須保持衣著整齊

如本單位懷疑有侵犯的事情發生：

- 即時關顧當事人的情緒狀況及安排當事人於安全的環境
- 盡快向服務經理或以上職級的同事報告
- 盡快聯絡家屬及相關專業人士進行商討及評估
- 如有需要則報警、安排及陪同進行醫療檢驗
- 按需要召開跨專業個案會議，訂立相關福利計劃避免同樣的事發生



中心資訊

員工 動向

歡迎新同工到職，並恭喜柯少娜晉升社工 II

社工 II



馮婉儀



柯少娜

社工 III



曾萍萍



李藝軒

護士



石穎淇



陳慧欣



陳詠漁



陳大川

治療助理



陳芳

復康照顧員



羅卓文

高級文員



何文

單位內部
轉職同工

機構內部轉職同工：林春花

離職同工：鄭少琪、黃雪清、方子揚、李澤軒、李寶莉

最後，恭喜同工梁翠芬榮休!!

中心資訊

單位開放時間/颱風及暴風雨服務安排

單位開放時間：

星期一至六

早上8時至下午6時 (逢星期日及公眾假期休息)

如非開放時間需要服務，可與中心員工商討適當之安排

颱風及暴雨服務安排：

| 颱風訊號 / 暴雨警告訊號 | 活動 | | 上門服務 | |
|--|--|-------------|--------|---|
| | 室內活動 | 戶外活動 | | |
|  一號風球  黃色暴雨警告 yellow | ✓ | * * | ✓ | |
|  三號風球  紅色暴雨警告 red | * * | × 改為室內活動 | ✓ | |
|  八號風球或以上  黑色暴雨警告 black | × | × | × | |
| 雷暴警告  | 酷熱/寒冷天氣警告  | * * | * * | ✓ |

若於服務前2小時發出八號颱風 / 黑色暴雨警告訊號，服務將會暫停。

若除下八號颱風 / 黑色暴雨警告訊號後3小時，服務照常運作。

* 將視乎天氣，在活動前至少2小時通知活動會否延期或取消。

Blank template for notes or contact information, featuring a large rectangular area with a dashed border and horizontal lines for writing.



悦安心

嚴重殘疾人士家居照顧服務

九龍觀塘順利邨利富樓2樓113-115室

注意事項及拒收通知書

迎提供意見：

本單位致力提供完善及優質服務，你的寶貴意見對我們相當重要。如對服務有任何意見或投訴，歡迎致電、親臨中心或透過書面將你的意見投放於中心內的意見箱，以便跟進。

中心地址：

九龍觀塘順利邨利富樓2樓113-115室
Units 113-115, 2/F, Lee Foo House, Shun Lee Estate, Kwun Tong, Kowloon
電話 Tel: 3996 8515 傳真 Fax: 3996 8514
電郵Email: rhc@cfsc.org.hk

注意事項：

基督教家庭服務中心將運用閣下的個人資料作開立收據、通訊、籌募、活動推廣、義工招募及收集意見之用途。有關資料將受到嚴格保密，並儲存於安全的內部系統。本會循此途徑收集之個人資料，除作上述用途之外，將不會以任何形式出售、租借及轉讓予任何人士或組織。

如閣下反對本會將閣下的個人資料作上述用途，請致電3996 8515或電郵至rhc@cfsc.org.hk聯絡本單位。在未有收到閣下通知反對使用閣下的個人資料作上述的用途前，本會將假設閣下不反對本會繼續使用閣下的個人資料作上述之用，直至本會接獲閣下的另行通知為止。

拒收通知書：

本人不同意基督教家庭服務中心使用我的個人資料作上述用途。
(請在空格加上“X”以表示反對)

姓名(全寫)：

簽署：

聯絡電話：

日期：