



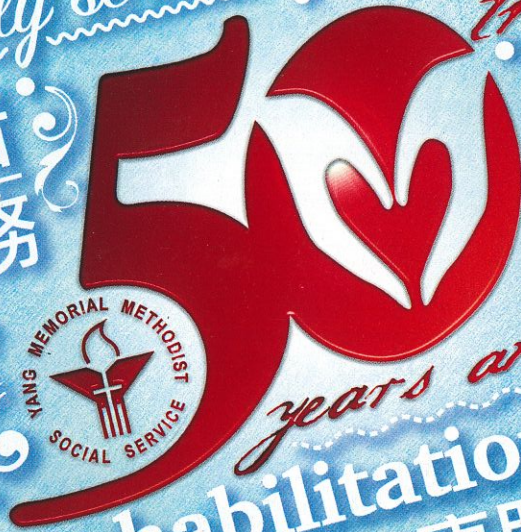
elderly service

長者
服務

youth service

青少年
服務

Family service
家庭服務



50 years anniversary

rehabilitation service
復康服務

關懷弱小 · 服務社群

愛
與

希望

喜晴有一個信念

同心同行 · 以愛邁進世界

勵志文章分享：

願望 - 服務使用者趙安祺小姐
家居服務有感 - 家居照顧員鄧穩榮先生

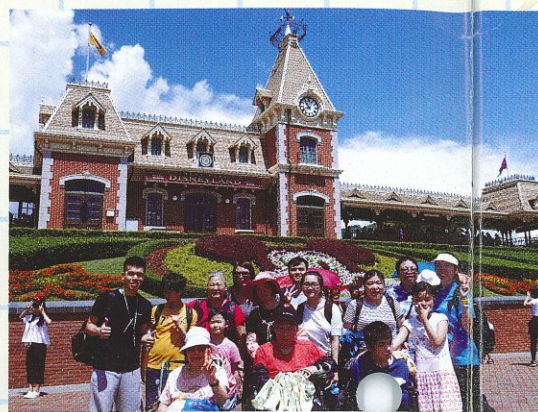
特別推介：

家居照顧員之日常職能及工作介紹
抑鬱症病徵、警號與治療
2017年01至06月活動回顧及精彩活動預告
SQS 9,15,16 服務標準你要知
2017-2018年度喜晴計劃服務概況與數字

2016-2017年度服務報告

發展社區生活：

一直以來，「發展服務使用者的社區生活」是本單位的服務目標之一，去年本單位獲蘋果慈善基金贊助，舉行了兩次「海洋公園喜樂遊」，合共55名服務使用者及家屬參與活動。本單位亦參與了由香港迪士尼樂園度假區舉辦的「社區共享計劃2016」，報名情況十分踴躍，最後共69名服務使用者及家屬參與活動及遊覽「香港迪士尼樂園」，讓服務使用者及家屬能一起歡度快樂的相聚時刻。

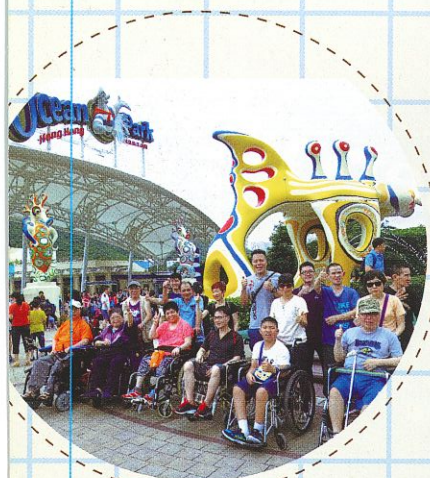


半年刊創刊號：

為了進一步加強與服務使用者的聯繫及溝通，本單位於2016年度推出了「喜晴·有一個信念」半年刊，內容包括：服務資訊、活動介紹、心靈加油站、同路人分享等。除了派發予服務使用者外，本單位亦派發該刊物予不同的服務持份者及地區團體，好讓更多公眾人士認識本服務。

推動社區共融：

去年，本單位亦鼓勵服務使用者積極參與地區活動，包括：由社會福利署深水埗區福利辦事處舉辦的『深水埗區快樂家庭月 - 「識」玩、「適」食、「惜」家人·社區嘉年華』，以及『幸福由「深」出發運動』之「希望實踐計劃」及「常懷希望繽紛show」。本單位亦與社會福利署將軍澳南小社區協作網絡一起籌辦「快樂人生環區跑」，透過由物理治療師提供的定期訓練及參賽，讓服務使用者能訂立目標及鍛鍊體格之餘，亦可彼此建立友誼。此外，共三名服務使用者被提名參加由社會福利署黃大仙及西貢區福利辦事處舉辦的「陽光大使計劃」，透過不同的活動及平台，向區內的殘疾人士傳遞正面訊息，推動鄰里互助互愛的精神。另一方面，透過與建築師義工團體策動力舉辦「2016年幸福聖誕屋」，於12月18日假香港扶幼會匯豐銀行慈善基金讀寫發展中心舉行開幕禮，活動讓服務使用者有機會與社會人士一同服務社區，推動社區共融。



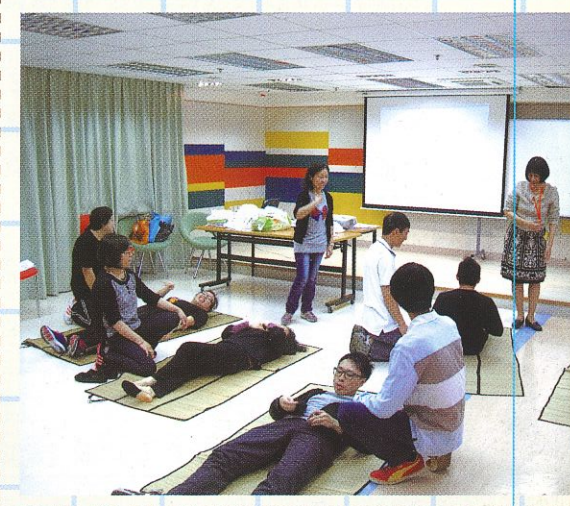
家屬支援工作：

於家屬支援工作上，本單位去年舉行了「大腦健康知多啲-認識認知障礙症講座」，向家屬簡介認知障礙症的種類、病徵、治療方法、求診方法及社區資源等。此外，透過與青雲社義工隊合辦「關懷大使計劃」，義工們為服務使用者及其家屬提供免費剪髮服務，過程中彼此交流及分享生活逸事，義工也感受深刻。



全面的職員培訓：

於職員培訓方面，去年本單位有幸邀請了基督教家庭服務中心悅安心的同工蒞臨本單位分享「能耐為本」介入導向模式。另外，本單位亦舉辦了CPI非暴力危機介入工作坊、復康訓練工作坊、特別護理技巧培訓、個人照顧及陪診訓練、活動籌辦工作坊、急救訓練、扶抱及輪椅使用技巧等訓練，以提升職員的服務知識和技巧。



服務統計數字：

類別	服務數字
全年轉介個案數字	439
全年服務個案數字	788
於2017年3月31日的個案數字	636
服務使用者的性別	人數 (於31.3.2017)
男	340
女	296
服務使用者的年齡	人數 (於31.3.2017)
6 至15歲以下	47
15 至25歲以下	56
25 至40歲以下	34
40至60 歲以下	159
60 歲或以上	340
服務使用者的主要殘疾類別	人數 (於31.3.2017)
自閉症	25
中度智障	19
嚴重智障	51
嚴重肢體傷殘	512
其他 (例如：認知障礙症、柏金遜症、癌症)	29

2016-2017年度服務使用者意見

單位已完成「2016-2017年度服務使用者意見調查」，一共成功收回338份問卷。調查結果顯示，無論於申請服務手續、繳費程序、服務能切合需要，以及會向有需要的親友推介服務等項目上，表達滿意或非常滿意的百分比達91%或以上。個別項目更接近100%：整體滿意度(98%)、職員工作效率(99%)、職員態度(99%)、服務資料交代(96%)、跟進及回應意見(96%)。

另外，單位亦於2017年2月18及25日舉行了「2016-2017年度服務諮詢會」，整體上服務使用者於服務質素、職員態度及表現、中心所舉辦活動等方面都給予十分正面的評價。於活動意見反映上，服務使用者最希望中心舉辦的活動首五位如下：

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| 第一位 戶外活動/旅行 | 第二位 飲茶/飯聚 | 第三位 參觀活動 |
| 第四位 健康講座 | 第五位 花展/工展會 | |

單位會跟進以下的服務改善方案：

服務意見	服務改善方案
舉行多些不同的活動	於2017-2018年度將會舉辦更多多元化的活動，包括：參觀迪士尼樂園、郊遊、節慶活動、保健講座、生死教育等。
希望增加服務節數或時數	單位會定期檢視服務使用者的需要，如對服務次數上有意見，歡迎與個案經理或治療師商討。我們會按服務使用者的需要、身體情況，以及單位人手的情況，盡量作出安排。
希望不要經常轉換工作人員	過去一年，單位主要因為職員離職、新入職或服務重整，以致出現轉換人手。單位會採納意見，未來盡量減少轉換工作人員。如對人手安排有意見，歡迎與個案經理商討。
如家人偶爾需處理緊急事故或入院，希望中心可以提供晚間暫托或暫宿服務	如家人因處理緊急事故或入院而有晚間暫托的服務需要，歡迎與個案經理商討偶爾性及暫時性的非恆常服務時段的暫托安排。本單位的服務範疇並不包括暫宿服務，如服務使用者有暫宿需要，可尋求個案經理協助找尋社區內合適的暫宿服務。
希望加設不同的繳費方法	除了現金及支票的繳費方式外，單位正探討其他可行的繳費方法，以方便服務使用者進行繳費。

2017-2018年度單位工作計劃

為了提高服務質素，單位訂定了本年度的全年工作計劃，如服務使用者對此有任何意見，歡迎向單位職員反映：

- (a) 增加單位內跨專業的合作，建立工作默契，提供更專業的服務
- (b) 提升護理服務、治療服務及個案管理服務的質素
- (c) 加強職員對「服務質素標準」的認識及執行
- (d) 提升及確保前線員工的專業水平

服務質素標準你要知

服務質素標準SQS (Service Quality Standards)是社會福利署與受資助機構共同制訂的指引，用以釐定及評估服務表現，並確保服務使用者可以得到優質的社會福利服務。其中服務質素標準可以分為以下十六項，包括：

標準1－服務資料	標準9－安全的環境
標準2－檢討及修訂政策及程序	標準10－申請和退出服務
標準3－運作及活動紀錄	標準11－評估服務使用者的需要
標準4－職務及責任	標準12－知情的選擇
標準5－人力資料	標準13－私人財產
標準6－計劃、評估及收集意見	標準14－私穩和保密
標準7－財政管理	標準15－申訴
標準8－法律責任	標準16－免受侵犯

今期我們將會重點為大家介紹：

標準9 安全的環境	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準15 申訴	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
標準16 免受侵犯	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

考考你：

- 服務單位於以下哪一個惡劣天氣情況下需要暫停到戶服務安排？
 - 黑色暴雨警告訊號 或 八號或以上颱風訊號
 - 紅色暴雨警告訊號 或 三號或以上颱風訊號
 - 黃色暴雨警告訊號 或 一號或以上颱風訊號
 - 雷暴警告
- 服務使用者如對服務單位有感不滿，可透過以下哪一種方式進行申訴？
 - 電話形式
 - 親臨服務單位辦公室
 - 書面形式
 - 以上皆是
- 服務單位於接到投訴後需於多少天回覆及完成跟進？
 - 二個工作天內回覆及一星期內完成跟進
 - 三個工作天內回覆及兩星期內完成跟進
 - 五個工作天內回覆及三星期內完成跟進
 - 七個工作天內回覆及一個月內完成跟進
- 服務單位會透過以下那一種措施確保服務使用者免受侵犯？
 - 因應案主性別及需要，儘量安排相同性別或合適的同事提供服務
 - 避免安排同事單獨與異性服務使用者於同一空間內相處
 - 如服務使用者於外出活動期間需要如廁，一般情況下服務單位會安排同事於門外等候。如有特別需要的個案，同事則會入內提供扶抱轉移等支援工作
 - 以上皆是



*想知道正確答案嗎？以上4條問題的答案已顯示於本刊物尾頁位置，歡迎讀者自行核對答案😊

社區資訊齊關注

1. 公立醫院服務收費調整(本地居民)

公立醫院多項服務收費由2017年6月18日起加價，急症室收費由現時100港元加價至180港元，普通科門診由45港元加至50港元，急症病床住院費由每日100港元加至120港元。醫管局推出的醫療費用減免機制同日起生效，包括放寬資產限額及向合資格病人批出12個月的有限期減免證明書。

收費調整項目還包括專科門診首次診症費由100港元增至135港元，其後每次診症費由60港元加至80港元。社康護理服務收費則維持80港元。非符合資格人士及私家服務收費亦於同日調整。

至於放寬資產限額方面，四人家庭資產限額由12萬港元增至17萬港元，每名65歲或以上長者再加16.8萬港元。經常需要到急症室求診的病人，日後可獲批12個月減免證明書，毋須逐次申請。另外，75歲或以上、合資格領取長者生活津貼的長者可獲發的「醫療費用豁免證明書」，則於2017年7月中旬起實施。

主要服務	加價前收費(元)	新收費(元)	增幅
急症室	100	180	80%
普通科門診	45	50	11%
專科門診首次診症	100	135	35%
專科門診其後每次診症	60	80	33%
專科門診配藥(每種處方藥物)	10	15	50%
急症病床入院費	50	75	50%
急症病床每日住院費	100	120	20%
非急症病床每日住院費	68	100	47%
社康護理服務	80	80	不變
社區專職醫療服務	64	80	25%
老人科日間醫院費	55	60	9%
精神科日間醫院費	55	60	9%
復康科日間醫院費	55	55	不變

2. 綜援、傷殘津貼、長者生活津貼、生果金等福利津貼發放一個月額外款項

為了向有需要人士提供實質援助，政府會於2017年6月15日向合資格受助人發放一個月額外款項，當中包括綜援、低收入在職家庭津貼、高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼等受惠人均可獲發「雙糧」。

3. 調高綜援、傷殘津貼、長者生活津貼、生果金等福利津貼

立法會財委會通過由2017年2月1日起，綜援、傷殘津貼、高額傷殘津貼、長者生活津貼、高齡津貼等金額會調高2.8%。

福利津貼	現行金額(每月)	2017年2月1日起金額(每月)
綜援 (殘疾兒童)	3,760 - 6,095	3,865 - 6,265
綜援 (長者或健康欠佳/殘疾的成人)	3,340 - 5,690	3,435 - 5,850
普通傷殘津貼	1,650	1,695
高額傷殘津貼	3,300	3,390
長者生活津貼	2,495	2,565
高齡津貼	1,290	1,325

喜晴計劃 - 家居照顧服務的主要服務對象是於社區生活的嚴重殘疾人士，但當中亦有少部分服務使用者為身體機能退化較為嚴重的長者。如果你或你的家人為身體機能退化嚴重的長者，同時又有輪候資助社區照顧服務或資助院舍照顧服務，以下福利資訊可能和你息息相關。

4. 「長者社區照顧服務券試驗計劃」(試驗計劃)

社會福利署於2013年9月，推出第一階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」，採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者因應個人需要，使用社區照顧服務券選擇合適的社區照顧服務。為期兩年的第二階段試驗計劃已在2016年10月3日開展，服務涵蓋全港18區，社區照顧服務券數目更高達3 000張。

如果你或你的家人已經在社會福利署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能度或嚴重缺損，並正於資助長期護理服務中央輪候冊上，輪候資助社區照顧服務或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務，社會福利署會直接向你們發出邀請信，邀請你們參與第二階段的試驗計劃。

收到邀請信後，只需填妥申請表格及交回後，即可申請社區照顧服務券，向各區的計劃認可服務提供者購買合適的照顧服務。如有進一步查詢，歡迎聯絡你的個案經理再作詳細了解。

5. 長者醫療券計劃

由2017年7月1日起，長者醫療券的受惠長者年齡會由70歲降低至65歲。而醫療券每年的金額為2000元，累積金額上限為4000元。

喜事知多少

喜晴計劃 - 一個每年為超過625名服務使用者提供恆常綜合式到戶支援服務的單位。我們提供的服務範疇相當廣泛，因此於我們的工作團隊中集合了來自不同專業的同工。上一期，我們為大家介紹過隸屬於治療部的前線同工-復康工作員。這次，我們將會為大家介紹另一群同樣不可劃缺的前線同工-家居照顧員！

考考你：

問：有部分的服務使用者需要接受陪診接送或家居暫托服務，你知道為大家提供這類型服務的是以下哪一類同事嗎？

- A. 職業/物理治療師
- B. 復康工作員
- C. 家居照顧員
- D. 社工
- E. 護士

答案：C. 家居照顧員

家居照顧員其實是直屬於個案經理的一個職級，主要由一班善於照顧他人的同事組成。截至本年7月17日喜晴計劃共有33位家居照顧員，以分區方式為不同地區的服務使用者提供各式各樣的個人照顧服務，包括：沖涼、家居暫托及陪診接送服務等。



油尖旺及九龍城區家居照顧員合照



深水埗區社工與家居照顧員合照

將軍澳區家居照顧員合照

我們明白到照顧者的擔子並不輕，既有個人事務需要處理，又有家庭的崗位需要承擔，部分照顧者更同時擁有全職工作，所以家居照顧員的角色定位正是希望可以分擔照顧者們的壓力，讓照顧者們在勞碌中可以得到休息的機會，因為我們相信休息是為了走更遠的路。



家居照顧員體貼地為有需要的個案提供餵食服務

家居照顧員於暫托服務期間為個案進行簡單的伸展運動



家居照顧員陪同個案前往醫院覆診時的隨拍

除了上述的家居照顧服務外，我們的家居照顧員亦會於單位舉辦的活動中提供各式各樣的協助及支援，旨在為大家帶來稱心滿意的活動經驗。

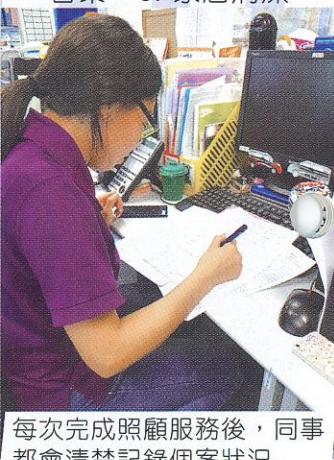
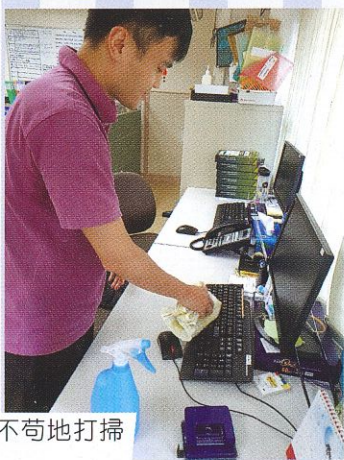
問：家居照顧員的日常職能並不包括以下哪一種？

- A. 執行復康運動 B. 支援陪診或接送服務 C. 家居清潔 D. 沖涼 E. 餵食

答案：C. 家居清潔



家居照顧員一絲不苟地打掃辦公室



每次完成照顧服務後，同事都會清楚記錄個案狀況

家居照顧員的日常工作還包括：辦公室清潔、單位物資執拾，以及文件遞送等總務工作。可見家居照顧員的工作範疇相當多元化，所以相信他們絕對是計劃內一班功

長者安居服務協會 - 管家易家居服務

電話：2345 4455

服務範圍：全港



僱員再培訓局 - 樂活一站一站式家居服務

電話：3194 6613

服務範圍：全港



循道衛理楊震社會服務處喜安居 - 九龍東長者社區照顧服務

電話：2251 0890

服務範圍：油麻地、旺角



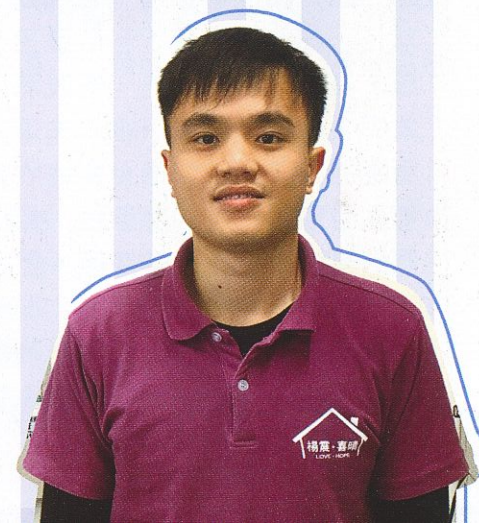
循道衛理楊震社會服務處
喜安居社區照顧服務

愛·分享

大家好，我是家居照顧員鄒穩榮(Ken)，加入喜晴計劃前我一直於商業機構中擔任文職工作。過往的我對於家居照顧服務的認識並不深，所以當身邊的朋友得知我打算投身社會服務行業時，大家都覺得很好奇，並對我的決定充滿疑問。

的確，從一個於家中被照顧的角色，到擔任照顧他人的角色，很多東西都需要重新學習，由使用儀器為服務使用者量度維生指標、到餵食技巧、扶抱轉移技巧，以至和服務使用者的相處和溝通，每一個學習都是百般滋味在心頭。但當中最慶幸的是能夠在這個崗位中體會到一個照顧者的責任，因為照顧人的工作從不簡單，更感恩的是能夠有機會以戰友身份和每一位個案一同經歷他們的樂與苦，困難時互相扶持；快樂時彼此分享。

一年過去，感謝每一位個案和家屬都給予我很多的機會去嘗試和改進。回顧在喜晴計劃中的每一點每一滴，我明白到家居照顧員的工作縱然看似平凡，但其實每一個細節都充滿意義。希望在未來的日子能夠繼續為你們每一位提供服務，在漫長的復康路上同行。



我想講你知：

11 喜·晴人

我們相信每一位服務使用者都擁有一個屬於自己的故事，雖然故事之中可能帶著眼淚和汗水，但往後細味的時候定能感受到裡頭所滲透著那份甜甜的味道。

在今期的刊物中，我們很榮幸可以邀請到服務使用者趙安祺小姐藉著她的文章，和大家分享她於復康路上的心路歷程，互相勉勵、一同成長。

〈願望〉

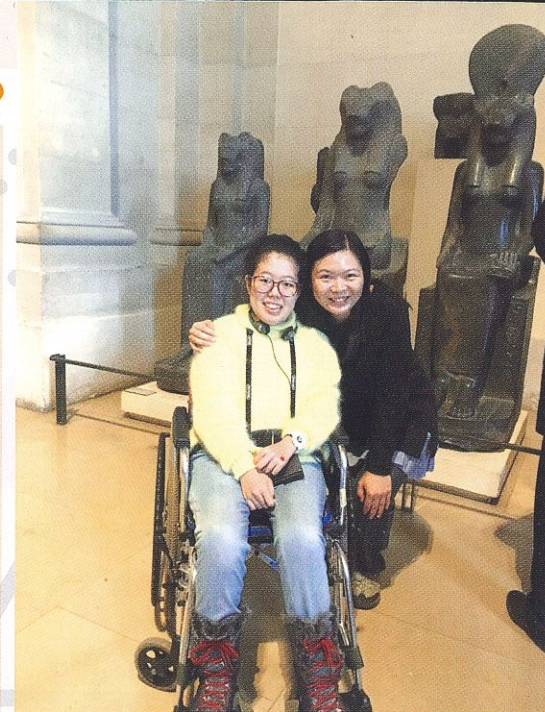
熱鬧過後我卻感到失落。比起剛才虛浮的熱鬧，感覺踏實得多。失落才應該是醫院的主調，可惜非人人明白。今天是聖誕節，五彩繽紛的飾物吊滿整個天花板，與孩子們的笑臉相映成趣。魔術師與小丑的身影於狹小的病房內來回穿梭，逐一問着孩子們想要什麼形狀的氣球……

「聖誕快樂！你想要怎樣的氣球？有甚麼願望？我冷冷地道：「請給我一朵花。」小丑先生咧開他紅紅的嘴巴，擺出一副快樂極的笑容，給我做了一個氣球花，然後轉身逗下一位孩子笑。我心想，為什麼年年如是，要製造快樂的假象呢？越熱鬧過後只會越失落啊！雖然身邊的孩子們都如獲至寶地欣賞、玩弄着手中的氣球，興奮無比。但他們可曾想到氣球終有一日會洩氣，然後被清潔工視為無意義的塑料扔掉？很快病房裏各人的生活又回復到吃藥、為傷口的疼痛而嚎哭、為自己無法出院上學而沮喪——盡是無限的折磨。

安祺在每次的訓練中都會付出120分的努力



其實這裏的孩子，不是全都沒有能力到外面的世界就學。在我看來只是醫生和孩子的父母不願相信他們的能力吧？誰說要借助一點輔助器具和各樣的導管就必定無法自理？大人們總是重複着這樣的謊言，讓本來已被病痛捆綁的小孩，相信自己應該甘心被囚於這座名為醫院的監獄。自我價值的實現僅限於達到治療師的訓練要求，並等待每逢佳節慈善團體分發的快樂，作為長期活在疼痛中的一劑止痛藥。當年紀漸長，明白了這種熱鬧背後的真相，怎一個「失落」了得？



安祺於法國羅浮宮巧遇她的個案經理謝姑娘



憑著意志和毅力，安祺於2016年考入香港城市大學修讀副學士課程

人生的意義就只是每天進食、洗傷口和排泄嗎？要得到快樂就只能靠別人施予嗎？對這裏的孩子來說，我們別無選擇。要自我實現嗎？我們這些病童也許連思索何謂「自我」的精力都缺少。偶有像我一樣一年數月身體狀況稍為穩定，腦袋不受疼痛的訊號打擾，終於發現了自己的人生目標，或是屬於自己的真正長處（而非別人所望之事）就注定成為獲「分發快樂和熱鬧」過後卻是感到失落的一個。

「有什麼願望？」小丑先生的話如回音一般於腦海久久不散，我的願望是身體情況許可的孩子，能得到醫生和家長的信任，可以離開醫院，到外面尋找屬於自己的一片天空。我的願望是慈善團體能夠停止用習以為常的方式「分發」快樂，而是給予孩子機會，讓他們發掘令自己快樂的事物。可是這些話我不能對小丑先生說，他聽後也許只會愣一愣，對我咧大他紅紅的嘴，說只要我乖，願望就能成真之類的話。

又有誰能夠明白，在了解「分發快樂和熱鬧」背後的失落是源於知道自己無法自我實現呢？

我知道，床邊只會洩氣的氣球花，定不能由我親手埋葬，只會被清潔工扔進垃圾箱。

趙安祺小姐
喜晴計劃—將軍澳區
服務使用者

12 喜·晴人

我想講你知：

13
喜晴人

作者簡介：

安祺曾經因為讀書和各方的壓力而患有情緒病，後來又因脊柱側彎而需要做手術，以致她的健康和活動能力都大受影響。然而安祺卻沒有放棄，堅強和勇敢地面對人生的每個困難和挑戰。

於漫長的復康路上，縱有灰心失意，但安祺卻沒有被沮喪和痛楚打倒。於治療師的鼓勵和協助下，安祺現時已可以嘗試以拐杖輔助步行，不斷突破自己的界限。因為安祺和我們一樣，深信身體的殘障並不能限制我們追求自己的理想，只要我們願意作出嘗試，未來仍然是充滿各種的可能性。



從事文字創作工作，透過文字表達信息是安祺從小的夢想，然而要達成這個夢想並不容易。去年安祺經歷了香港中學文憑試，今天她需要面對的是進入大專院校後的適應，離開自己的安舒區，走進一個從未接觸的新地方，認識一班素未謀面的新同學。對安祺而言這無疑是巨大的壓力。積極正面的安祺當然沒有逃避，而是選擇與她的個案經理一同勇敢面對。由每個細節著手，學習同學間的相處之道，繼而改善彼此的關係，以致如何分配功課時間，這就是安祺的人生態度。

「我現時是香港城市大學應用中文系副學士一年級生，將來的路雖然漫長，但我相信喜晴計劃仍然會與我同行！」

-趙安祺-



義工分享

14
喜晴人

上門剪髮 - 一個和喜晴計劃新合作的項目。項目的主要對象是參與喜晴計劃的嚴重殘疾人士。參加者當中部份是因為病患使他們無法與外界作正常溝通或接觸。長年累月無法與他人建立關係，孤獨寡言，我感受到他們有部分人正因此而日漸失去自信，逐漸形成了心中一個鬱結。

透過上門義剪以同行者角色作探訪服務，與服務對象及其家人在剪髮過程中展開交流、送上真摯的慰問。我相信閒談中歡樂的笑聲，能夠讓他們知道社會上依然存著關愛，使他們對外界不再冷漠，敞開心胸，重拾人與人之間的互動，傳遞人間有情的信念。



對我而言，每次的探訪就好像有朋自遠方來一樣，希望將彼此間的感情一點一滴地建立。作為義工的我，剪髮就只是一道橋樑，讓服務使用者能夠結識到一班伙伴，從傾訴中獲取支持和鼓勵才是當中最重要意義。由他們面帶笑容開始，內心感受到那份強烈的喜悅，確實是令人鼓舞的，而這亦正是我們一直要想做到的。

在此感謝喜晴計劃給予我們這個難得的機會去經歷和體驗，期望能夠繼續透過此合作項目幫助更多有需要的人。

上門剪髮服務義工
丁碧珊 小姐

<<2016-2017年度喜晴計劃·重點活動回顧>>

15
喜
動

過去半年，喜晴計劃依舊籌辦了多個不同主題和類型的活動讓各位服務使用者與家人一同參與，共聚天倫。活動時我們的同事細心地以相片記錄了活動當日的花絮，就讓我們一同重溫，分享每位參加者那份真摯動人的笑容：

西貢區快樂人生社區健康推廣計劃2016

我們的服務使用者以表演嘉賓身份於台上一展歌喉



兩位服務使用者以陽光大使身份於台上分享正面信息，鼓勵大家積極面對人生



相信當日大家都玩得很盡興！

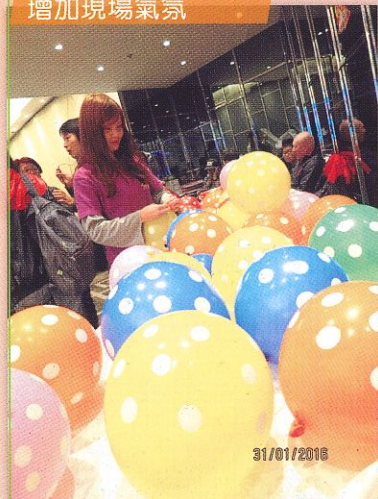


快樂人生環區跑出發前的團體大合照當然不可少



喜晴春茗中午聚餐

職員用心佈置場地，增加現場氣氛



31/01/2016



服務使用者與職員聚首一堂享用美味盛宴



當日競技遊戲精彩絕倫，將全場氣氛推至高潮



財神爺向活動參加者派發利是，祝大家新一年利利是是



同行義剪



義工出發前認真聆聽職員的講解，增加對服務的認識



義工們正在認真地為服務使用者修剪頭髮



快樂的時光，難忘的經驗，希望下次再有機會為你剪髮

16
喜
動

送晴行動

這個週末的探訪，送上的不單止是一份禮物，還有一份關懷



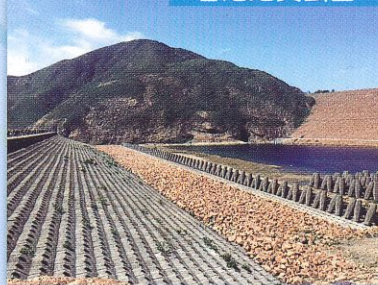
謝謝這次活動的禮物
贊助機構：- Fresh Organic鮮機



你們燦爛的笑容，就是一直支持我們的原動力

友伴行重聚日

猜猜友伴行的一班老友記今次去到哪個地方重聚？
-香港地質公園



團體大合照當然不可少

沿路你我·一起同行



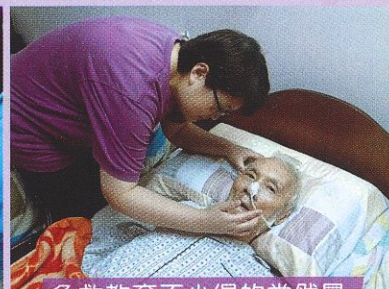
除了畫一般的風景，還有那回味無窮的美點

家居急救教育

17
喜
動



正確使用護理儀器亦是保障身體健康的重要一環



急救教育不少得的當然是
即場技巧示範



護士正在耐心地向家屬
傳授護理知識

2017 - 2018年度喜晴計劃精彩活動浪接浪

新一年，喜晴計劃將會繼續為各位服務使用者定期籌辦各式各樣的精彩活動，與服務使用者一同製造快樂回憶，即將舉辦的活動包括有：

生死教育專題講座

內容：提升生活質素談得多，有否想過死亡質素也可以提升？是次活動我們誠邀這方面的專家和大家一同談生論死，從臨終前的各種準備與關懷，以致過身後的殯儀處理，都一一能夠從專題講座中認識得到！

日期：02 / 09 / 2017 (六)

時間：上午9時30分至12時30分

地點：循道衛理楊震社會服務處總部5樓（油麻地窩打老道54號）

對象：各區之喜晴計劃服務使用者及家屬

參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！

中秋黃昏營暨燒烤晚會

內容：活動參加者可於風景秀麗、寧靜閑適的郊外營地享受各種活動設施，包括射箭及手工藝製作等，晚上的燒烤晚會環節更有其他精彩表演及遊戲，保證令你樂而忘返！

日期：30 / 09 / 2017 (六)

時間：下午4時30分至晚上9時

地點：西貢戶外康樂中心(暫定)

對象：將軍澳區的服務使用者及家屬

參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！

秋季郊遊樂

18
喜
動

內容：秋高氣爽，絕對是參與戶外及郊遊活動的好季節！當日的活動除了可以讓一眾參加者離開熟悉的市區，親親大自然外，我們亦準備了一系列的豐富節目以及競技遊戲，絕對值得參加！

日期：16 / 09 / 2017 (六)

時間：上午9時至下午4時(暫定)

地點：新界郊區

對象：九龍城區的服務使用者及家屬

參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！

中秋樂「燒」遙

內容：適逢中秋佳節，參加者不但可於戶外場地享受自然美景，晚膳時間更會安排重慶式燒烤晚會，一邊賞月，一邊參與其他節慶性遊戲活動及歡樂大抽獎！

日期：07 / 10 / 2017 (六)

時間：下午4時至晚上9時

地點：新界大尾篤「嘉年華」燒烤場

對象：深水埗及油尖旺區的服務使用者及家屬

參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！

保健講座

內容：近年，愈來愈多朋友開始關注到中醫保健養生食療對調理身體、增強體質的效用。是次活動我們誠邀著名註冊中醫師與大家分享透過食療達至保健養生的心得。此外，他亦會向大家傳授穴位減壓技巧，帮助大家放鬆身心，舒緩緊張的神經，絕對適合生活節奏快速的你和你！

日期：14 / 10 / 2017 (六)

時間：上午09時30分至下午12時30分

地點：循道衛理楊震社會服務處總部5樓（油麻地窩打老道54號）

對象：各區的喜晴計劃服務使用者及家屬

參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！

天堂與地獄

記得小時候，我們家左鄰右里都很喜歡把門打開，有時候你來借鹽，有時候我來借油，甚至有時候孩子回來晚了，就帶到鄰居那裡去，你開飯了沒有？我們過來吃行不行？左鄰右里大家都很融洽。但是到現在我們看到……別說是沒有這種環境，甚至左鄰右里叫甚麼名字大家也可能不太清楚，家家戶戶都重門心鎖，每個都市人都很自我中心，有困難寧願自己去解決，從來不和朋友分享，每個問題慢慢鑽牛角尖，越鑽越深……

其實每個人也需要朋友，有一些事情絕對可以和朋友分享，所謂：一人計短，二人計長，有些問題只要跟人家說一說，你的困難就可能得到解答了。



有個人做了個夢，他夢見一個天使，就問那個天使，到底這個世界是不是有天堂和地獄？天使說，我馬上帶你去，你看這裡有兩層樓，我先帶你參觀底層，沒進去他就已經聽到，到處都是唉聲嘆氣的聲音，他覺得很奇怪，怎麼大家都唉聲嘆氣的？一看，原來每個人面前都有一些食物，有些人有鮑魚、魚翅，有些人有麵包，有些人有白粥、腐乳，有些人有腸粉、點心，但是每個人因為被巫師施了咒語，手臂不能彎曲，只可以伸直，所以他們就不能把食物放進嘴裡，個個都唉聲嘆氣，不能把食物放進嘴裡，搞得自己皮黃骨瘦，看到好的食物不能吃，覺得這些人真慘。

天使說，你再看看上面，其實環境一樣，就帶他去樓上，沒到樓上已聽到裡面嘻嘻哈哈，大家都很开心。一看，每個人面前同樣有很多食物，也有魚翅、鮑魚、麵包、有粥、腐乳，他們的手仍然不能彎曲，但是為甚麼他們這麼開心



呢？原來每個人都願意將自己的鮑魚餵給別人享用！那個人說：我都吃不到，來！給你吃！說著就餵給他身邊的人吃！原來只要你給人家，人家也會給你，大家就吃得很開心了，每個人都開開心心。天使說：你現在明白天堂與地獄了！

很簡單，其實人生就是——只要你肯和人分享。這個世界沒有一件事能夠不靠朋友，不靠任何人，就能自給自足的，這個社會同樣是你幫我，我幫你，互相幫忙。尤其重要的是，我們常說捨得捨得，捨出去自然會得回來，你幫了朋友，自然就有人幫你，就像食品一樣，只顧自己吃，不捨得給人家，結果連自己都沒得吃了。

看完這個故事就明白了，原來同一個環境，只要用不同的心態，就可以分得出天堂與地獄！

【咫尺天堂，只在一念之間。】



攝氏1度的溫暖

有一對夫婦，面對突如其來的經濟變化，要被迫搬出豪華溫暖的豪宅，在市郊租了一間簡陋的房間居住。房入面又陰涼又潮濕，跟以前的生活環境有差天壤之別。丈夫安慰太太說：「相信我，我們很快就會過回好日子的！」太太當然相信丈夫一定做得到。

之後丈夫很努力工作，日間連打一個電話回家的時間都沒有，晚間回到家裡也是一個人坐在電腦前忙著工作，連跟太太溝通的時間都沒有。太太亦理解他，知道丈夫只為了他們的將來努力工作，所以默默在旁支持他。

然而有兩件事的轉變，令太太感到丈夫不再愛她，第一件是以前丈夫一定會讓她先洗澡，第二件是丈夫一定會讓她先睡覺，有這樣體貼的丈夫曾經教她自豪和感動。但今天的丈夫變了，當她想走入浴室時丈夫總會突然說：「我要先去！」洗澡後更會二話不說跑進被窩裡呼呼大睡。她心想：「生活變了，讓丈夫都變了，變得不愛自己了…」



於是她忍不住去問丈夫，為甚麼要變成這樣，丈夫答她：「在外面工作了一整天，回來已經一身臭汗，很不舒服，想要先去洗澡，而且我實在太累了，所以想要早點休息，為甚麼你不理解我呢？」聽完丈夫的解釋，她很傷心，她深信自己失去的不只是以前那間豪宅，還有丈夫的愛情。

一天，太太無意中發現了丈夫的日記，好奇打開一看，不禁淚流滿面。日記內寫著：「今天太太問我為甚麼要先洗澡？為甚麼要先上床睡？」我說真話她一定會很難過的，所以我選擇跟她說了謊話。浴室入面太冷了，我知道我洗澡後浴室的溫度會升高一點，就算升了1度也好，到她洗澡的時候那就可以溫暖一點吧！我早睡一點，被窩都給我溫暖了，好讓她睡的時候也溫暖一點呢！這段艱苦寒冷的日子，我能送給她的就只有1度的溫暖…」



不同的人有不同的方式演繹愛與關懷，今天的我們又會否身在福中不知福，輕看了身邊人對自己的關愛呢？

<<資料來源：筆錄自香港電視廣播有限公司勵志節目 - 霎時感動>>

喜晴小貼士：

「抑鬱症」是一種常見的腦部疾病。患者多數在生活上面對極大精神壓力，使他們體內產生過量的壓力荷爾蒙，從而破壞了他們腦部掌管情緒、行為動機、記憶、睡眠及食慾的部位。

1. 情緒低落
2. 對事物失去興趣及動力
3. 記憶力衰退
4. 難以熟睡
5. 欠缺食慾
6. 自信心低落
7. 有自殺念頭

抑鬱症最核心的病徵是持續的情緒低落。患者全日大部份時間都會陷於抑鬱情緒當中而不能自拔，並困擾著患者持續超過兩個星期。

常見抑鬱症 的病徵：

在發達地區的總人口中，分別有約5%的男性及10%的女性患上抑鬱症。成人首次患上抑鬱症的年齡，通常在30-40歲之間。根據世界衛生組織的統計數字，抑鬱症現時已成為全球第二大重症，僅次於心臟病。

抑鬱症 有多普遍？

遺傳因素是導致一個人的腦部生理功能上較脆弱的主因。一個人若其父母或兄弟姐妹中有一人是抑鬱症患者，他患上抑鬱症的風險，會比一般人高出1.5至3倍。

抑鬱症 的成因 是什麼？

不過，相對於遺傳因素，外部壓力在誘發抑鬱症中的角色更為重要。事實上，不少抑鬱症患者從小就承受不同的傷痛經歷（從兒時失去雙親、遭受虐待、缺乏關懷，到長大後工作失意、失去伴侶等），這些長久以來累積的壓力，亦是誘發抑鬱症的重要因素。

抑鬱症是由兩方面的原因一起造成：

1. 先天性對抑鬱症的生理傾向
2. 外來的壓力

此外，長期吸收一些化學物質所造成的毒性，亦是患者出現抑鬱症的常見成因。其中酗酒就是最佳的例子。



這情況就好像一部負重已經極大的「老爺車」高速上斜，引擎難免過熱，當過熱至某個溫度時，「老爺車」的引擎最終會「死火」而不能再動。

抑鬱症

可以治療嗎？

要有效醫治抑鬱症，最重要是減低生活中的壓力，以及促進大腦受損部位的修復。在這方面，心理治療及抗抑鬱藥都是有效方法。

抑鬱症患者所面對的壓力不盡相同，有婚姻的、有工作的、有財政的，千差萬別，不一而足。縱使如此，最終引致他們病發的原理卻殊途同歸，就是壓力荷爾蒙損害了腦部，使患者的腦部不能正常運作。

抗抑鬱藥並不是一種製造快樂感覺的藥物，然而它的效力有助使人的腦部功能回復正常，從而讓患者重拾感受快樂、理性地思考的能力，以至睡眠恢復正常，好讓人重拾生活的動力。這樣患者就更有能力去面對各種挑戰，而這些挑戰正好就是壓力及抑鬱情緒的根源。

資料來源：
青山醫院精神
健康學院
崔永豪醫生

大家試想一想，若你在考試中取得全班第三名，但你老是負面地想著自己敗給另外兩位同學，你的壓力水平，必定比正面地想自己已是全班首三名為高。同樣道理，若你在辦公室內，你向同事打招呼，但該同事不回應你，如你選擇負面地相信那同事不喜歡你，並避開公司的聯誼活動以免與該同事接觸，那麼你的壓力就很大了；相反，但若你正面地想他只是忙於工作而沒有留意你，當再次遇見他時，你可輕鬆自然地交談，你的壓力就會少很多。

藥物治療：

心理治療：

醫學研究已證明心理治療能夠有效治療抑鬱症，其中尤以「認知行為治療」最為有效。抑鬱症患者喪失感受快樂的能力，沒有樂趣的每一天使他們對每件事的看法都是「一面倒」負面。「心理治療」有助患者審視現有的負面思考及行為模式，並嘗試新的想法及做法，累積生活中正面的經驗，從而推倒負面思維，減低精神壓力，舒緩抑鬱情緒。

寄：

喜訊<<服務質素標準你要知>>考考你環節問題答案：

1. A)黑色暴雨警告訊號 或 八號或以上颱風訊號
2. D)以上皆是
3. B)三個工作天內回覆及兩星期內完成跟進
4. D)以上皆是

我們正在就2017-2018年度的服務表現進行檢討及諮詢，如對現時提供的服務有任何意見，歡迎填寫意見欄，並於完成後交回服務單位。我們會認真聆聽每個意見，致力提供更完善的服務😊

意見欄

特別鳴謝：趙安祺小姐、丁碧珊小姐、鄒穩榮先生
編輯小組成員：蔡俊軒先生、劉耀聰先生、陳偉源先生、黃景欣小姐
督印人：陳小麗姑娘（復康服務部 - 喜晴計劃 部門主管）
單位電話：2337 9966
單位地址：九龍長沙灣391號長沙灣邨服務設施大樓2樓01室
出版日期：2017年08月

