

理事會主席的話



真奧社會服務成立於 2010 年，為註冊慈善團體，宗旨為「活出豐盛的生命」。活出豐盛的生命是源自聖經一句話：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛」。我們深信「少年 青年 壯年 老年 皆有所為」，並希望透過不同的社區服務，達致「跨代互動 樂也融融」，從而與社區人士共享豐盛生命。過去多年本會曾伙拍其他團體，為區內居民提供過各類型培訓、服務及支援，如接種預防流感疫苗、健康檢查、和平之子關懷弱勢社群計劃、中秋派月餅、端午派粽、聖誕探訪、長者笑療操、「耆待有您」護老課程及代代相連兒童暑期活動等。

2017 年度，本會將會推出更多社區服務，亦會積極尋求與其他社區團體、區議會、醫院、學校等合作，將我們現在的工作更進一步推展開去。

李應彪牧師

執委會主席的話

真奧社的管理架構

真奧社在 2016 年管理架構重整，確立了真奧社由理事會(Board of Directors, 簡稱 BOD)領導, 它主要功能是制定方向和人事任命，而在理事會下面設立執行委員會(Executive Committee, 簡稱 EC)，負責具體的執行工作。

目前執委會下面有八個功能小組，推行實際的工作。這八個小組又可以分為兩類，第一類是輸入小組，分別有義工訓練和籌款小組。第二類是輸出小組，分別有「醫生護幼，金齡輔導」六個小組（即醫療小組、生涯規劃、護老小組、長幼共融、金齡培訓、和輔導小組）。

未來發展

2017 年是真奧社發展重要的一年。在這一年，真奧社得到了西貢區議會的認可作為合作夥伴，資助我們在社區內推行一系列的精神健康活動。與此同時，我們亦會聯絡區內其他的社區機構，尋找新的機遇，一同發展。

對內，我們亦計劃了一系列的團隊活動，期望各委員之間的關係能更加密切，合作無間，並能透過團隊活動將真奧社的宗旨「活出豐盛的生命」傳遞出來。

真奧社的願景是「少青壯老，皆有所為；跨代互動，樂也融融」。就是說，不論年紀，也都能各展所長，我亦期望見到你的參與。



蔡振興醫生

簡介



真奧社會服務 組織架構2016-17



◀ 執委會成員合照

真奧社執委會成員均由醫護界、社福界及專業人士組成。

名人寄語



食物及衛生局局長
高永文 BBS JP

“ 大家好，我是高永文醫生。香港社會正面對老齡化問題，其實香港政府和社會都希望老有所依和老有所為，我們希望長者在社會多些參與，多點發揮，有所作為，希望大家都一起支持真奧社會服務。

（2016 年 11 月） ”



名譽顧問
戴樂群醫生太平紳士

“ 我從事老人服務已經有相當長的時間，非常認同真奧社會服務的宗旨，就是「老正」的概念。當人年紀大了，其實還充滿希望。雖然香港人口老化，但大部份長者都是健康的，可以過一個豐盛的生活，亦都可以投入社會服務，使到更多人可以得到幫助，擁有更加美好的生活。祝願真奧社會服務取得更大的成功！

（2016 年 11 月） ”

策略一 公眾教育：透過公眾教育，讓社區人士以正面的角度來看待老齡化問題及認識長者的生產力

策略二 培訓：透過培訓長者、長者照顧者、義工及社區人士，賦權他們處理常見的長者急症問題，從而減少長者對家庭及醫療系統的負擔，提升長者的自信心及繼續對社會發揮生產力(包括成為義工)，並促進共融社會

策略三 提供服務：透過組織義工服務隊應用所學知識與技巧，包括營養、藥物、自我照顧及提升精神健康的技巧，提供護老服務，探訪老人及推廣公眾教育

策略四 跨界協作：透過與區議會、醫學會、護士學會、將軍澳醫院、老人院舍、學校、教會及其他社福機構連結及合作，期望未來可以與將軍澳社區各持份者一起策劃及推動各項社區計劃。

本期焦點

躍動晚情家訪



24 位義工在 3 月及 4 月參與「躍動晚情—長者抗抑鬱地區計劃」家訪服務後，寫下感言，表示家訪不單可接觸獨居長者，了解他們的生活，更從中獲鼓勵，「少少付出，多多收獲。」

義工感言點滴

覺得需要做多些探訪活動，因為自己都得着良多，婆婆好開心時自己都開心！（KK）

我覺得活動十分有意義，應多推廣，令更多人受惠。（Rosa）

參加此次家訪，令我感到香港很多家庭都要面對很多問題，我們這些義工計劃可以將分類再細些，這樣可以更深入他們的問題作改善。（權哥）

探訪了一個七十歲獨居長者，她的經歷和付出是個獅子山下的故事。祝願她逐漸適應喪偶。子女長大組織新家庭，難免聚少離多的處境。感謝社區多年的工作，培養我們新義工。（輝哥）

我開心，探訪感想，開心，分享到交談。
（Annie）

很開心，探訪對象很開心，我們到訪，她很樂意講自己的事，包括開心和不快的事。（George）

探訪老人服務，如何面對及處理老年生活問題，值得深思。此活動，幫助別人時，也幫助自己。感恩有此機會，參與探訪活動。（Paula）

My effort is too less to help what they need.
Thank you for this good opportunity to share and learn. (Yo Yo)

生命影響生命，表面上是我去助人，實質是我已受助，非常感謝有此活動！（Edith）

感受到長者在香港是一群應受關注，他們付了大半生貢獻給社會，（回頭）的生活比較希望能夠多被關注。
（Allan）

助人助己！
原意是去鼓勵長者，但原來長者更加鼓勵自己！（Katrina）

探訪長者，與他們聊天溝通之時，除了為他們帶來關懷和喜悅，他們亦帶給我快樂！
（助人為快樂之本）有愛關懷的社會，就從身邊人做起。
（Josephine）



很開心被探訪者肯講她自己內心的結，樂觀了很多，肯主動出外交朋友。希望能夠繼續探她，她已當我們是好朋友。(James)

少少付出，多多收穫。幫助別人的同時，學習了很多做人道理。也發現長者越來越多，需要也越來越大。(Charles)

有意義的義工長者探訪，可幫助長者作為傾訴對象，亦對自己本身也有得着。(Keung)

我感到老人家都非常寂寞，很想有人聆聽和關心他們，也希望自己成為有用的人，故也想表達自己的「威水史」，很希望被別人接納和認同。但探訪者只能短暫逗留，往往因要離去但對方不願放手而傷感，我建議探訪這類老人要持續，最少與他們訂定下次來訪的大約月份，讓他們感到持續關係的建立，畢竟對方感受到被尊重和認同是極重要的一環。(Winnie)

長者原來有很多需要：情感、日常生活需要，很想有一些關心她的人，聽一聽她的內心世界。我高興參與這個義工活動，可以更了解長者的真正需要，更能關心身邊的長者，希望會有更多這些有意義的社區探訪。(月嫦)

探訪長者帶給我對長者不一樣的感覺——原來長者一樣可以活得十分正面！(佚名)

這樣方式的探訪，相信只是表達對社區長者的關注和了解，所以是適合一些初步對長者認識和對長者敬愛的義工安排，但對我來說，是次探訪讓我明白現行社區，已頗關注有情緒問題的長者，令我感覺很配合現時需要。值得繼續推行。(Carol)

做家訪表面上是去關心別人、了解別人的需要和困難，慰問老人家，只一方面發現長者很樂觀，而且會同我分享一些資訊，例如市面上物品的優惠等等。所以『三人行，必有我師焉』是對的，表面上是我去安慰長者和獨居老人，其實他們也會以過來人身份分享他們的人生經驗，所以我覺得探訪經驗令我覺得好開心，探訪的意義可算是相輔相成的。(Sarah)

藉此能了解一些經歷過情緒困擾的長者生活問題，對自己與身邊老人的相處也有幫助。(Thomas)

這次探訪好好，可以知道吓獨居長者的生活狀況，都好需要多的人關心和幫助吓，如下次有時間會再參加！(Idy)

感謝有機會可以去探訪，我和 KK 同組，探訪 1 位 70 多歲的婆婆。婆婆沒有親人及朋友，也頗感孤獨！在過程中我們同婆婆聊天，她不停哈哈大笑，也細數以往往事，感到好溫暖，也同時讓我明白老人家很簡單，只需要陪陪她、聊天、飲茶、細說生活趣事，已經很滿足。很開心看到婆婆那張開心的笑容，我心口也感到非常開心！盼望下次仍有機會與婆婆及不同家庭分享！(Catherine)

我與 Jaime 探訪一位婆婆，是有些抑鬱和腦部退化，很多事物都忘記，又因手腳不靈，容易跌倒，雖然有丈夫在家，因丈夫很喜歡出公園與其他伯伯捉棋，使婆婆很孤單。她很愛錫兒女，是位賢妻良母，她常常擔心兒女的起居飲食，學業和工作，所以令她患了心理病。我的探訪感想是有很多老人因兒女長大成家立室，雖然有老伴，未必能明白她/他們的心情，兒女又有自己家庭，沒有閒情時常問候父母，其實她/他們很想人家多倍她/他看醫生，閒談，聽她/他講心聲，使她/他身心都健康。(Carmi)

義工訓練

過去活動：

1. 2016年9月18日邀請了「友導向」計劃培訓導師及惜食堂項目經理梁紹龍(Mark)先生分享義務工作概念、義工對社會的價值、對義工個人的價值、以及義務工作的範疇，目的是激發社區人士對做義工的興趣及參與。
2. 18/2及25/2舉辦「認識精神健康急救—抑鬱症」講座。
3. 11/3、1/4及27/5參與「躍動晚情—長者抗抑鬱地區計劃」之家訪服務。 ▶ 本期焦點（第4至5頁）



▶ 惜食堂項目經理
梁紹龍先生



▶ 精神科護士
李樹明先生（左）

未來服務及活動：

1. 17/6 參與長者地區服務—
厚德中心之「探訪獨居長者」
2. 真奧社之長者家訪服務
3. 2017 義工訓練計劃

護老服務

耆待有您：護老課程

本會於11月6及13日一連兩個星期日舉辦之護老課程於各界支持下圓滿結束。

今次的主題分別是長者飲食-防癌篇及keep fit篇（潘仕寶小姐），如何減慢老退化（吳義銘醫生），由「理」出發舒緩痛症篇（物理治療師蔡惠榮小姐）以及如何保持精神健康及避免抑鬱症（廖廣申醫生）。



▶ 香港認知障礙症協會
副主席吳義銘醫生



▶ 左：物理治療師蔡惠榮小姐；
右：精神科專科醫生廖廣申



▶ 註冊營養師潘仕寶小姐

長幼共融



▶ 麥理浩夫人中心高級
服務幹事梁敬文先生

本會於2016年9月18日邀請了香港聖公會麥理浩夫人中心高級服務幹事梁敬文先生分享長幼共融服務概念及他們機構培訓長者的經驗與心得。

2016年12月，伸手助人協會同事及院友教授20位長者玩米蘭牌遊戲，由2017年2月開始，逢星期三下午進行米蘭牌遊戲練習，並安排在7月份由長者教小朋友玩米蘭牌。

現正聯絡有關學校，希望能盡快安排長者到學校，將米蘭牌這益智遊戲教授給同學。

籌款小組

籌款小組於 2016 年 12 月 4 日舉辦了慈善步行籌款。我們更榮幸邀請到前律政司司長梁愛詩女士 GBM JP、將軍澳醫院管治委員會主席陳清霞博士 SBS JP、西貢區議會副主席成漢強議員 BBS MH 等十位嘉賓主持起步禮。

其後約 200 位參加者從將軍澳單車公園出發，經海濱公園返回真奧社終點站。籌款小組再次多謝各位義工全程投入，參加者積極參與和各位善長人翁慷慨捐助。



前律政司司長梁愛詩女士與一眾嘉賓一同主持起步禮。

步行籌款 老少同行



起步禮完結後，約 200 名參加者穿上大會服裝拍下大合照後陸續出發。



影視藝人尹天照頒發紀念冊子設計大獎予吳心研。



將軍澳醫院管治委員會主席陳清霞博士致辭。

前律政司司長梁愛詩女士 GBM JP 致辭全文



左：前律政司司長梁愛詩；
右：李應彪牧師

李應彪牧師，蔡振興醫生，陳清霞博士，成漢強副主席，各位嘉賓，各位義工和各位朋友，大家好。

根據香港政府統計處資料《香港人口推算 2015 至 2064 年》，香港已經進入了人口老齡化的階段，在 2014 年 65 歲或以上的人佔整體人口 15%，但到了 2034 年，百分比將會倍增至 30%。政府推出了很多措施應對人口老化的挑戰。但其實除了政府，社會都很需要社區組織去團結不同界別同專業人士，為社區做事，尤其是服務長者，發揮關愛精神。

當長者踏入退休年齡，仍然要保持住樂觀，積極的心境。其實只要有適當配套，長者一樣可以學習新知識，服務社區。長者可以保持住退而不休的心態，多參與社區活動，與朋友保持聯絡，不要孤立自己。要保持適當的社交圈子，多結交新朋友，心理才會健康。不要做隱蔽長者，遇到有困難時要尋求幫忙。除了家人、親友、鄰居，大家遇到困難的時候都可以找中心的護士或社工幫忙。

除了心理健康，大家可能更重視身體健康。當年紀大了，身體可能出現不同程度的毛病。有病的時候，大家當然要去看醫生，但更重要的是身體保健，防患未然，要在身體健康時多做運動，呼吸新鮮空氣，保持均衡飲食，作息定時。其實社區有很多長者運動班、長者教室、不同的運動工作坊，可以讓大家學習不同的保健方法。

第三就是要保持學習的態度。我曾經聽過有人說：「我都咁老，仲學啲乜嘢啊？」其實中國有一句說話：「活到老，學到老」。正正因為人口老化，我們更需要在退休時裝備自己，迎接未知的未來。亦因為退休人士不需要為證書而讀書，退休人士更加可以按照自己的興趣而學習。最近的五年十年，開始出現比較多的長者學苑，長者學苑顧名思義就是讓長者學習的地方。很多長者年輕的時候因為要糊口，被逼放棄學業，現在生活安定，去到花甲之年，重拾書包，再走進校園，已經不是新鮮的事。其次，學習的重點亦由糊口變為以興趣和實用為主。本地研究顯示，長者課程當中，最受歡迎的就是手機班和記憶班，正正顯示興趣和實用的重要性。

隨住社會人口老化，我們要有一個觀念，就是「少老」要照顧更加老的長者。大家可能都知道甚麼是少年，但大家未必聽過「少老」。「少老」是比較新的概念，意思是年紀比較輕的長者，其實只要施以適當的訓練，「少老」可以成為社會一股新的動力，在社會邁進老齡化的時候發揮極大的作用。要成功培養「少老」，我剛才說的三點：一，有積極的心態；二，有健康的身體；三，保持學習的頭腦，都十分重要。我知道真奧社會服務有一個遠大的理想，就是讓社區的人都能夠「活出豐盛的生命」。我祝願「真奧社會服務」能夠凝聚不同界別和專業的人士為社區服務，達至「老有所養、老有所屬、老有所為」。多謝大家。

西貢區議會副主席成漢強議員致辭全文



西貢區議會副主席成漢強議員

李應彪牧師，蔡振興醫生，梁愛詩女士，陳清霞博士，各位嘉賓，各位義工和各位朋友，大家好。

西貢區議會負責的地區包括西貢鄉郊和將軍澳新市鎮，及超過七十個大大小小的島嶼。以面積計，是本港第二大的行政區，佔地達12,680公頃。隨着西貢區人口不斷增長及社區持續發展，區議會擔當的角色越見重要。區議會的工作目標，是充當政府與市民的溝通橋樑，共建一個健康、安全、宜居的社區。西貢區議會的每一位議員都是扎根社區，於社區服務多年，對地區情況非常熟悉。希望憑藉我們對地區的認識，對民情的了解，積極向政府反映地區的需要及問題，使政府可以有效推行政策及解決區內問題。至於將軍澳，從六十年代坑口的小漁村及調景嶺寮屋區，發展

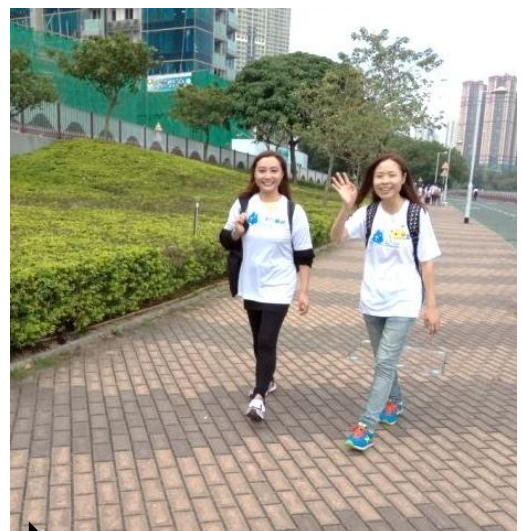
成為今天超過四十萬人口的新市鎮，真是可以套用一句成語「滄海桑田」來到形容。

西貢區議會轄下設有社會服務及健康安全城市委員會，推廣西貢健康安全城市文化。過去幾年曾經舉辦過不少活動，促進社區參與，推動全城健康，提倡健康飲食，推廣恆常運動。例如2015年獲西貢區議會資助的「社區心肺復甦日」，就是藉着活動讓公眾人士認識並練習基本的急救及心肺復甦處理方法。據我所知，「真奧社」便是其中積極參與的社區夥伴。

西貢區議會為加強區內居民對健康安全議題的認識，會定期在區內推廣健康安全城市的概念，亦會聯合其他地區團體舉辦社區活動。我期望「真奧社」能夠同西貢區議會有更多的合作。多謝大家。



途中設有多個拍照點，參加者可拿著道具拍照留念。



參加者穿著大會服裝結伴同行。

生涯規劃

我們希望鼓勵更多在職和富經驗的退休人士，組成友師隊進入校園，與高中生互動，為青年人提供涵蓋多個範疇的全方位職志活動。

友師隊因應本身的工作及人生經驗，給青年一代啟發和指導，幫助他們拓闊視野，積極投入教育、培訓或就業，規劃未來，並為達致自己訂立的目標作好準備。

醫療服務

我們計劃在年尾冬防的時候為區內特定的群組注射預防流感疫苗，計劃正在進行中。詳細情形，稍後公布。

金齡培訓

金齡培訓小組在 2016 年 10 月 16 日 邀請了香港教育大學客席講師莫世民先生分享終身學習的重要性，嘉賓譚志強先生分享終身學習的經歷感受，分享對象是第三齡(即是預備退休及已經退休)人士，令聽眾明白持續學習帶來充實及愉快的人生。



▶ 講座嘉賓譚志強先生(左)、莫世民先生(中)及執委會主席蔡振興醫生(右)合照。



▶ 超強記憶力工作坊由葉錦熙教授。



▶ 陳鳳壯女士則教授健康拉筋班。

踏入 2017 年，小組開始舉辦課程服務將軍澳區及西貢區居民，3 月份先推出超強記憶力工作坊（葉錦熙先生），讓同學掌握多元記憶的方法和技巧，增加學習興趣和信心。4 月邀請陳鳳壯女士教授輕鬆健康拉筋，即時有效舒緩及放鬆肌肉，課程口碑正面及良好，學員表示課程非常受用及享受學習，期望能持續舉辦下去。

輔導服務

對應近年青少年抑鬱及輕生事件的持續上升，怎樣才能進入青少年的心？如何了解情緒背後的問題根源？從何支援及防患於未然？本會將在 6 月 25 日下午舉行『豐盛生命』系列—情緒健康篇(一)講座：明「Teen」會更好。

另外，「友愛。同行」朋輩輔導培訓，將於 2017 年第四季推出，詳情有待公布。

而以下為 2016 年在區內進行的一項問卷調查結果。

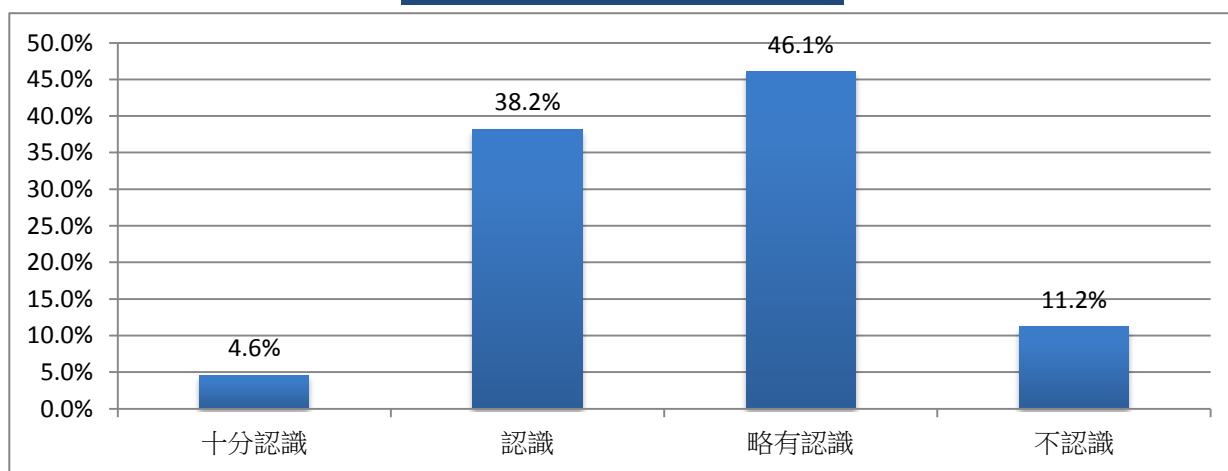
情緒健康問卷調查 2016-17

簡介

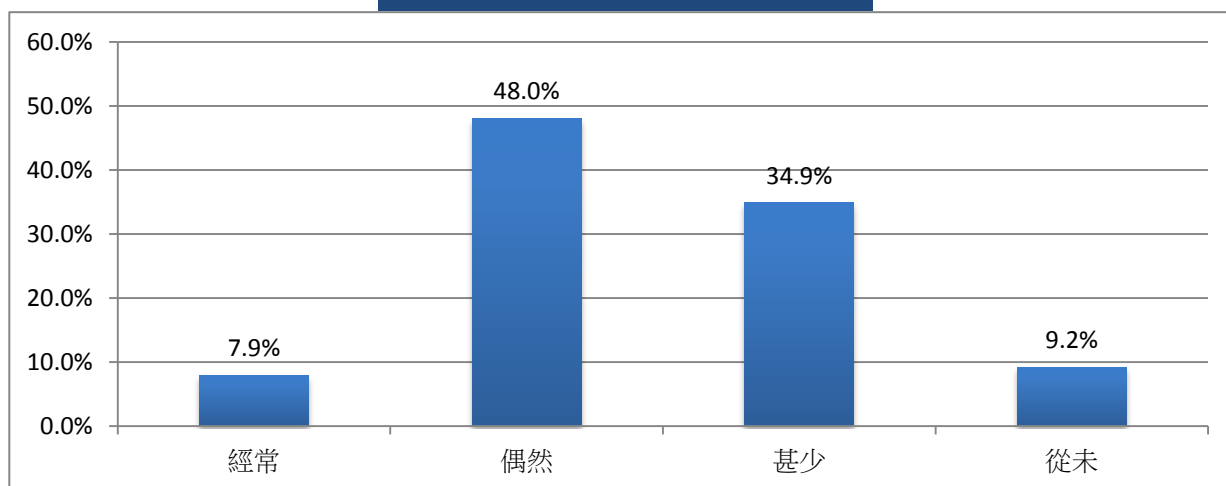
真奧社會服務之輔導小組在 2016 年的第四季，在區內進行了一項問卷調查。訪問的對象為西貢及將軍澳區內的居民，以及日常在區內讀書、生活、工作、社交或進行文娛康樂之成年人士。是次調查成功訪問了 168 位人士，有效問卷數目為 152 份(有效比率 90.5%)，其中 84 位為女性(55%)，統計資料及分析如下：

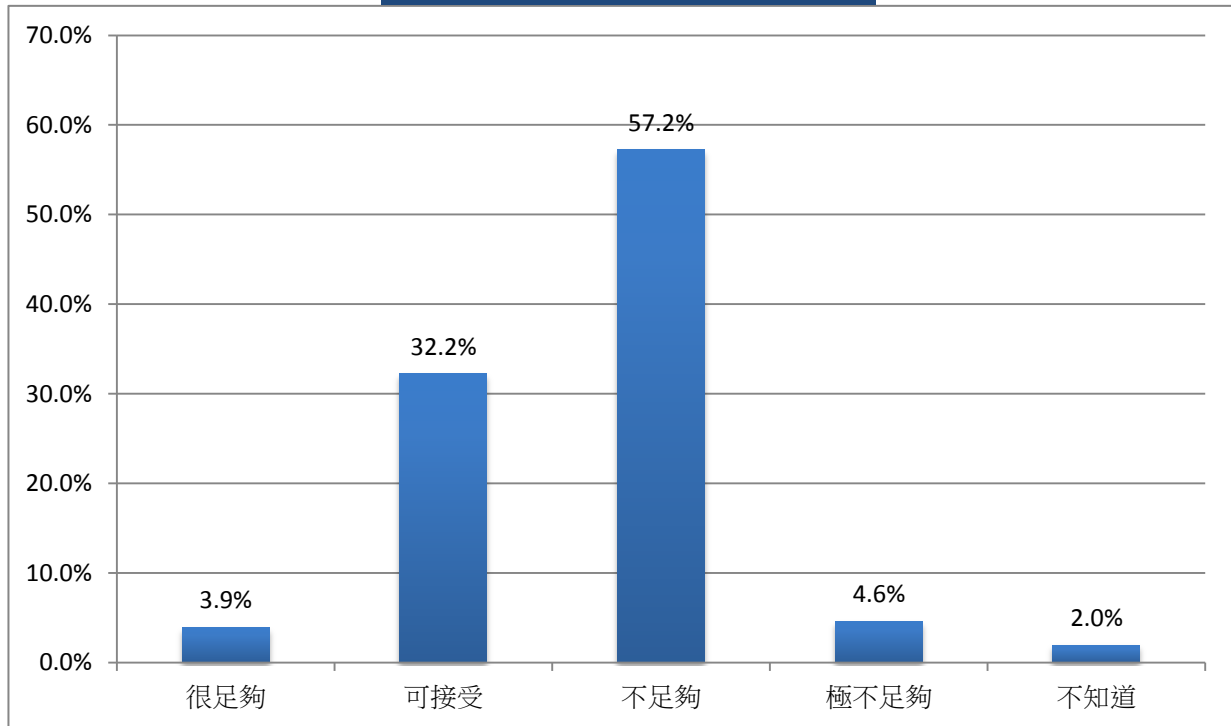
統計資料及圖表

對情緒健康認識的自我評價



對是否受情緒困擾的自我評價



受訪者認為現時社區提供有關情緒健康的資訊及服務足夠嗎？**總結**

從以上問卷調查得知，縱然受訪對象教育程度頗高，自己認為對情緒健康有認識，仍不免會有情緒困擾。而當情緒受困擾時，大部份人選擇向朋友傾訴，只有少數人會尋求專業協助。而年齡越大，則越難向朋友傾訴鬱結情緒，其中以 60 歲以上長者較為嚴重。故此我們認為應當推動「朋輩輔導訓練」協助紓緩友儕之間的情緒困擾，減少情況惡化，促進情緒健康，作用至為關鍵。以長者為例，及早介入，可以使長者及早認知及紓解情緒，亦可以減少醫療系統的負擔；而朋輩輔導亦可適時協助轉介嚴重個案接受專業輔導。

大部份的受訪者表示不清楚社區所提供的情緒健康資訊及服務，同時他們也認為現時社區提供有關方面的資訊及服務不足或嚴重不足。有多項情緒健康服務有三成或以上受訪者表示希望社區能夠提供資訊或服務，其中又以情緒管理最為受訪者關注。

查詢

編輯及設計：李海藍

真奧社會服務行政部

一般查詢：5664 1012

WhatsApp：5126 6554

電郵：newsletter@rsshk.org

網址：<http://www.rsshk.org>Facebook：fb.com/rsshk.org

地址：將軍澳坑口銀澳路 1 號新寶城商場地下 G12 室

