



# 救世軍長者服務

流金頌社區計劃「活得自在」

健康生活行動

# Caenza

流金頌

賽馬會長者計劃新里程  
A Jockey Club Initiative for Seniors

# 自在行

二零零九年四月 第四期

地址：新界大埔鄉事會街二號大埔社區中心316室 電話：2651 1698 傳真：2651 6200 電郵：ccpcdsmp@ssd.salvation.org.hk

## 專題文章

### 從長者身上學習「充權」

「活得自在」健康生活行動  
項目經理 黃建慧

「充權」(Empowerment)是社福機構、醫護團體、民間組織，甚至是政黨等時常使用的名詞。從修讀社工課程開始，我已認識這個名詞，意思大致是提升受助人的能力，改善其生活及社會現況。投身社工行業後，我發覺專業人員均會滲入不同程度的「充權」概念於大大小小的計劃及活動裡。



「活得自在」長者組長大合照。

「活得自在」健康生活行動由構思至推行，皆強調是一個「長者充權」的項目。如剛才所言，任何一項教育、訓練和活動，皆可被冠以為「充權」的過程或結果；但本人在統籌及執行這項兩年的服務及研究時，深深體會到「充權」概念為工作帶來的挑戰，並明白到「充權」實在知易難精，絕非單單用來硬銷受助人能力的代名詞。以下是一些長者與我在本計劃一同經歷的片段，當中令我反思到「充權」的真正意義：

#### 給予選擇 尊重決定



##### 片段一：

明叔參加「活得自在」課程的第一節，組長請他訂立一週的行動計劃，他堅持不定任何行動，因為他根本沒有恆心實行，當刻長者組長及工作員盡力為他提供各種意見，他卻不為所動，最後也沒他辦法。一週後，明叔回來告知大家已清潔了久未清洗的抽氣扇，大家也為他高興。之後，明叔恍如開了竅，每週也選擇了不同的運動或家務去做，順利完成自己的計劃，並得到兒子欣賞和成功減磅呢！

——續下頁

#### 本期提要

專題文章 P. 1-3	從長者身上學習「充權」
友緣相聚 P. 4-6	一個課程，三種心情
伙伴同心 P. 7	「活得自在」的三門仔
健康管理錦囊 P.8-9	預前指示
計劃花絮 P.10-12	嘉許禮暨分享會點滴

#### 流金頌：賽馬會長者計劃新里程

是由香港賽馬會慈善信託基金主導推行的一項五年計劃，以迎接人口老化為社會帶來的挑戰。馬會捐款三億八千萬港元，與香港大學社會科學院及香港中文大學醫學院合作，透過社區計劃、科研、培訓、公眾教育等，推動社會對長者的正面態度，改善香港老人的照顧，提升長者的生活質素。

### 反思：

充權強調個人選擇的權利，加增人對環境的掌控感。最初大家想盡方法說服和協助明叔訂立行動，可是並沒有考慮他想做與不想做的事，沒有給他選擇的空間。明叔的轉變提醒我們，信任長者的能力，尊重長者的決定，才是提升參與及實踐充權的第一步。

## 發揮所長 享受經歷



### 片段二：

部份長者組長對帶領小組的信心不足，工作人員為免令他們壓力過大，往往安排較直接和簡單的課題供他們負責。工作人員漸漸目睹，這些長者組長有一個共同特質，就是在課堂前後和小休時，特別關懷組員，既會親切問候，亦會倒茶招呼；他們更在空餘時間，致電鼓勵個別組員，有些甚至主動往政府部門索取健康單張，於課堂派發予組員參考。

### 反思：

充權過程需要留意參與者的能力及特性，各人可以不同的路徑，以自己的方法，朝向同一目標。長者組長的點滴付出，不經意地為小組成員建立更緊密互助的關係。若工作人員勉強不同人，使用同一方法或標準，帶領同一個課程，這是不設實際的！反之，善用長者之能，令他們輕鬆享受自己的崗位，更多意外驚喜便會發生。

## 共同進退 放下身段



### 片段三：

在訓練新一屆長者組長的活動中，我們特意安排一些富經驗的長者組長參與培訓工作，好讓他們分享自己的帶組心得，其中我們鼓勵他們向新人教路，並指出對方可以改善之處。活動結束後，富經驗的組長表示，他們未有心理準備指出新人好與不好的地方，及後我們同意只保留分享心得的環節，組長們亦樂意接受。

### 反思：

充權過程需要跟參與者共同進退，專業人士必須放下身段，積極回應。縱然我們認為長者勝任的工作，有時他們未必同意，雙方需要商討磨合，成就平等互動的伙伴關係。

## 從家出發 分享成果



### 片段四：

自覺不善辭令，羞於表達的亞珠，經我們多番游說及訓練後，成為長者組長。她為了做好本份，帶領小組，在家勤力練習課程講稿，看不明的句子便請教丈夫如何讀得流暢，又對著兒子演繹她要負責的部份。她從沒有告之工作人員她的修練過程，直至一次分享會，她道出自己怎樣克服帶組的壓力和困難。

### 反思：

充權的結果並非只是盲目壯大或膨脹參與者的能力，工作人員敏銳的觀察和安排固然重要，家人或朋友的協助及鼓勵更不可忽視，尤其以家為本仍是中國人社會的核心，家人的參與足以影響成效。事實上，不少長者組長告訴我們，當家人看到其組長證書，均對他們另眼相看呢！

## 實踐「充權」的策略

四個片段可算是本人與長者合作時，所體會的「實務智慧」。而這些長者正透過參與，改善及強化個人在管理健康、人際溝通、處理壓力等方面的信心及能力，達至心理上的充權 (Psychological Empowerment)，他們亦引證了長者同樣有權及有空間成長。

「充權」亦可以由個人層面推至社群的。根據外地推行大型健康計劃的經驗（如青年反吸毒、預防愛滋病和婦女健康等），有效的社區充權 (Community Empowerment) 策略涵蓋以下的五個重點：

### 一) 各階層的參與

- 進行多元化的公眾教育項目，提高市民了解相關資訊；
- 藉著開辦小組，提升參加者的健康意識及建立互助網絡；
- 推行連串社區行動，從籌劃、執行至檢討等不同階段，邀請地區人士、服務對象及地區領袖等投入其中，參與決策及積極推動；
- 讓參與者向政府機構及相關團體反映意見，並監察相關法例和制度的推行。

### 二) 紀錄推展策略，並設計相關的學習工具，讓不同階層、學歷和背景的人士可以簡單直接明白計劃的訊息及技巧。

### 三) 深入地區，積極推廣。讓地區人士了解該健康計劃的成功之處及效益，並鼓勵跨界別的合作，植根計劃成為該地區的文化之一。

### 四) 加強培訓，提高地區領袖、專業人員及政策制定者等對該計劃理念的認識。

### 五) 進行科學研究及有系統的檢討，引證計劃成效，以加強各項推廣工作的公信力，並以此實質證明，游說政府立法、向捐助機構爭取資源及吸引傳媒報導。



小組學習有助實踐充權概念。

或許「充權」概念已不再新鮮，我卻在推行之時，深深體會到要成功推展一個訊息、一項理念，需掌握各個階層的節奏，因時制宜。亦要不斷反思，過程中的一舉一動是「充權」還是「去權」(Disempowerment)，怎樣才能適當地分享權力及責任呢？慶幸面對這些問題，我有一班老友記和同事共迎挑戰，相信這次「充權」之旅會越演越精采！

#### 參考資料：

Wallerstein N (2006). What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health? Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report; <http://www.euro.who.int/Document/E88086.pdf>, accessed April 2009]

Yip, K.S. (2004). The Empowerment Model: A Critical Reflection of Empowerment in Chinese Culture. *Social Work*, 49(3): 479-487.

香港神託會《好管家》第一期：充權與參與。 <http://newsletter.stewards.org.hk/index.htm>

# 一個課程，三種心情

## 心情一 活出退休新體會

大家好！我叫郭瑞貞，我在05年因青光眼退化得很快，醫生說：「若我不好好保護眼睛，就會有機會瞎」。我的工作需要三班制及要開通宵更，作息沒定時，睡眠質素也欠佳，對眼睛影響相當大，於是我就決定提早退休。



瑞貞教授吸呼技巧供組員練習。

### 「退而不休」的反省

退休後，很多朋友都向我說：「趁行得、睇得，便要多多去旅行啦！看多些事物、去見識多些...」，於是我在退休後兩年便常常到處旅遊，過著所謂吃喝玩樂的生活，逐漸我也到過很多地方，不過，處處都不外如是。很多時候，旅行過程中都只是上車傾談一會或睡覺休息，落車拍照一下或如廁等等.....。有時候回到家裡，我所到過的地方都不太記得。我漸漸覺得這樣的退休生活沒有多大的意思，我希望從新制定自己的人生目標，改變一下自己的生活方式。

當時有朋友帶我到救世軍考慮報名學太極，剛好「活得自在」自我管理生活課程正在招收組員，我就參加了。課程上完後，我被黃姑娘推薦做組長，最初自己都沒有信心，但當我擔任組長時，我發現不單能將我所學到的知識傳遞給組員，更能在互動的課程中與其他組員及組長分享人生經驗，互相鼓勵，令我覺得這不單可以助人更可助己。我更領悟到長者不一定時常只是懂得「接受」人家的幫助，長者是可以將自己所學所識的發揮出來，並且一代接一代延續下去，讓生活更具意義。而做組長更令我發現，原來我可以在晚年為己為人做點事，是有價值、有意義的。他朝一日，如當我返天家的時候，回望一生，我都曾經做過一些有意義的事，過著退而不休、殘而不廢的生活，而不是渾渾噩噩地過活的，這樣我便是不枉此生。

### 「邊緣長者」的危機

我們這一班55至65歲的「邊緣長者」，其實是「三無人士」：無健康、無收入、無社會資助，但是我們還有剩餘的體能、有與時並進的思維及有對社會的責任心。在以前，很多人退休都會回家抱孫，但是現今一代有很多都不願生小孩，那又何來湊孫呢？所以我們唯有自強不息，去參與社區的活動及課程，好好裝備自己，與時並進，終身學習，希望能夠將所學到的廣傳出去，令更多長者受惠。

### 「活得自在」的作用

在這場金融海嘯中，很多人都對任何事物失去信心，人生沒有方向、沒有目標，不知何去何從！我看到這些新聞，便想到我在「活得自在」的課程，學了很多處理思想、情緒、抑鬱以及制定行動計劃等等，我相信這些方法對這些人都是好有幫助的。他們已經輸了財富，若不好好去處理情緒，更會輸掉健康、甚至生命，我真是好想將「活得自在」課程推廣開去幫到他們。我亦好希望在不久將來，當我們與人打招呼的時候，慰問的問題不是問人「你食咗飯未呀？」，而是問「你上咗活得自在課程未呀？」，雖然我們有心做一些有意義的事去幫助別人，但都要有能力才行。怎樣才做到有心又有力呢？這個就需要靠有關政府當局去開放多些場地及投放多些資源，以及開設多些推廣健康及自我管理的活動，使我們能不斷增值，提升個人能力及信心，面對群眾，做到終身學習，終身助人，發揮剩餘的能力，將「活得自在」的訊息帶給更多的人。

心情二

# 改變你我他

鄭慧珊是一名慢性病患者及護老者，她於2007年參加「活得自在」自我管理生活課程，2008年接受長者組長訓練，成為第四期的長者組長，於今年7月至12月期間，分別完成帶領兩個小組。今次邀請慧珊接受訪問，希望能把她成為長者組長後的得著及改變與大家分享。

### 問：參加「活得自在」自我管理生活課程令你有什麼得著？自己有什麼改變？

珊：參加了「活得自在」自我管理生活課程後，當中的行動計劃對自己得著最大。以往自己做事「懶懶閒」，透過行動計劃，令自己變得有規律及做事變得積極了，在編排時間方面亦更有效。成為組長帶領兩個小組後，覺得自己個人方面亦有改變，作為組長於每節需要預備在一班長者面前說話，令自己變得大膽了，不像從前般怯場。

另外我的自信心也大了，因為有次兒子見到我那本組長手冊時，一本厚厚的文字，當中的內容，當中的概念，他竟發現公司也要同事學習類似的課程，還對我說：「媽咪，你好勁，我以你為榮。」以往兒子認為我不夠智慧，故他說了這句說話，令我的自信心大增。

### 問：做組長的過程中，有什麼難忘的片段？

珊：最難忘的是於大埔帶領小組時，有一位伯伯起初不肯訂立任何行動計劃，認為訂立行動計劃沒有意思，組長和組員幾番游說，也不願意做。經過數節後，伯伯終於願意，而所訂立的計劃竟是掌上壓。最開心是在最後一節時，他的「肚臍」明顯細了不少，見到課程可以幫到他們，令自己十分開心。



慧珊(後左二)成為組長後，自覺信心大增。



心情三

# 婆媳「自在」共處

黃寶麗女士於二零零八年參加了長者組長訓練課程，其後她帶領了三個「活得自在」自我管理生活課程，從課程的學習到實踐，寶麗從中獲益最大的是改善婆媳的關係。

### 「活得自在」的啟發

寶麗表示自己個性十分性急及欠缺耐性，缺乏集中力處理事情，加上情緒有點暴躁，故此在待人接物上未如理想。寶麗與奶奶同住，基於性格各異，各持己見，在生活上有不同意見也在所難免，加上寶麗認為丈夫頗為遷就奶奶，所以令寶麗選擇逃避，不作溝通以避免發生衝突。但參與帶領小組後，寶麗明白了溝通技巧的重要性及學懂處理困難，而不是去逃避。故此寶麗找出與奶奶相處方面的問題及運用解決問題的步驟，嘗試運用課堂上所學的技巧，處理與奶奶之間的關係。



寶麗與奶奶張金女士之合照。



張女士完成課程後，獲組長頒發證書以作鼓勵。

### 學習解決困難

寶麗從課程中思考什麼令自己感到困擾的主因，原來是少與奶奶溝通和自己語氣較強硬。所以寶麗為自己定下決心，解決這個一直纏繞她的問題，重整自己心態，積極面對困難，此舉令寶麗與奶奶溝通更見順利。其後寶麗推薦奶奶參加此課程，奶奶亦改變了溝通模式。在處理不同意見時，雙方會先表達自己的意思，學懂多點體諒對方的感受和多加聆聽。從此大家的交談多了，寶麗的丈夫和女兒為此大感意外，家庭關係也融洽很多。

### 建立良好人際關係

寶麗表示自己一直認為難以改變的事情，原來是可以解決的。透過課程，她觀察到組員積極運用溝通技巧於生活裡，並有所得著，因此激發她加強信心面對此日積月慮的問題。她又因勇於面對和解決問題，從而學懂尊重和包容，令她變得有耐性，更獲得丈夫大大的讚賞及支持。

# 「活得自在」的三門仔

救世軍三門仔社區發展計劃  
及 職員組長朱詠雯

### 特點及挑戰

2008年，「活得自在」自我管理生活課程首次在大埔三門仔舉行，向長者推廣「自我管理」的訊息，以行動來實踐健康生活。三門仔為一個漁村，村民生活簡樸，我們九位的參加者年輕時是漁民，過往較少參與小組，大部份亦不懂太多文字，有見及此，組長在課堂以圖畫來講解表達，演繹時使用簡潔的字彙，並加入生活例子分享，以協助他們認識和理解課程。

除此之外，對於群居於漁村的長者學習這套課程，最初都會遇上很多不適應的地方。譬如長者會認為健康問題最好是靠醫生來解決，因為病痛是不由自己控制的。過往長者熟習的生活模式，長年實行的生活習慣如喜歡吃鹹魚、做運動時隨心情而行，均被挑戰起來；加上長者未有足夠信心嘗試接觸新資訊，故此最初無論在思想或行為上，學習轉變皆難倒他們。再者，課程是由外國引入，注重互相討論，淡化專業權威，對於一班依重專業的本地參加者，最初在進行練習時，都會比較害羞，表達個人感受、成功失敗的經驗也比較困難，因此文化的差異也為組長帶來了不少挑戰。

### 得著及轉變

縱使我們面對困難，但在六節的課堂裡面，每位組員都有進步的地方，尤其在一些實用及生活化的環節，例如肌肉鬆弛練習、藥物處理、與醫護人員溝通等題目，反應熱烈。加上友好的睦鄰關係，彼此早已熟絡，課堂上大家都會就健康或生活的態度等話題表達意見；藉著小組相聚的時間，彼此交流，相處融洽，增添不少歡愉時光，這也是他們得著的。

參加者雖然含蓄，幸而關係友好、出席率高，小組互動及推動力強，制定行動計劃時，部份長者明顯有信心並願意改變，例如「用藥油、藥膏貼貼患處」、「用暖水袋來減低腰痛問題」；另外，他們對課程運作熟悉多了，在小組後期更抱著正面和開放的態度，從「自己幫自己，自己管理自己的健康」的方向照料身體，這都是他們參加小組後之改變。

### 建議及感謝

我們相信參加者是有能力吸收這個課程的內容，不過就需要多些時間消化，故此我們建議每堂由現時2.5小時縮短至1.5小時，並延長節數，相信效果會更好。另外，參加者在互動模式學習比純聽講吸收較為理想，所以課程可加強實用環節給參加者有更多機會練習和實踐。為照顧不懂文字的長者，建議配以畫圖、道具等教材協助理解，在制定行動計劃的手冊中也可以加入圖像，以鼓勵他們使用。



組長雯雯以圖畫講解抑鬱徵狀。

最後，我們在此多謝大埔三門仔長者的參與和支持。感謝老友記下著驟雨都堅持出席課堂，學習態度認真可嘉！而老友記幽默有趣、笑話百出的片段，第一次品嚐燕麥豆奶的可愛樣子，更使我記憶深刻。「天跌下來當被襟」——三門仔長者這份無憂的生活態度，乃叫人嚮往。衷心祝福各位身壯力健、身心安泰！



## 「預前指示」是什麼？

- 「預前指示」是讓自己在清醒時為自己作主簽署的指示文件，預定指示自己往後醫療安排的意願。這份文件適用於以下兩種情況：
  - 個人的病情到了末期
  - 病人處於持續植物人狀況或不可逆轉的昏迷狀況
- 病人有權表明自己如陷入昏迷或病危時，不願意接受無效用的治療，這包括不接受心肺復甦術、人工輔助呼吸等及一些侵入性治療例如洗腎、靜脈施液等，或希望接受的治療形式。
- 預前指示是授權親友和醫護人員在自己病危時作出醫療上的選擇。但無論如何，所得到醫院的照顧均與其他病人一樣。



## 「預前指示」的個案分析

當自己陷入昏迷或不能表達自己意願狀況下，「預前指示」就代表自己選擇的醫療意願。現試用以下例子解釋訂立此份文件的目的：

陳婆婆突然中風，送往急症室，醫生診斷後證實婆婆搶救後，將處於持續植物人狀況，難以甦醒。醫生諮詢婆婆的兩位女兒選擇會否為她進行各項急救，如心臟去顫器等延續她的生命。兩名女兒各持不同意見，在此情況下難於下決定。

從以上的個案，陳婆婆可考慮在自己精神上仍有能力決定時，預先為自己作醫療上的選擇，當中有三大好處：

### 1) 個人層面

透過訂立「預前指示」肩負自我管理的責任，為自己的生命及健康作出決定，並記錄此意願。訂立過程中，可與家人、授權人和醫生商討自己的醫療決定，表明自己希望接受的醫療意願。準備這份文件有助我們持續掌控自己的生命，體會自我管理的重要一環。

### 2) 家人層面

為家人減輕面對自己生死時需作出決定的困難和所承受的壓力，舒緩家人為自己的生命作決定後的不安和後悔，以及免卻家人之間的不同意見和埋怨。假如陳婆婆早已訂立「預前指示」，表明自己在此情況下選擇會否急救，可免卻女兒的內心掙扎和當刻的不知所措。



### 3) 醫療層面

訂立「預前指示」亦有助加強醫護人員與病患者及其家人的溝通。在面對有關生命的抉擇時，醫護人員會衡量那些治療方式對病人最為有利，當中他們亦會考慮病人及其家人的意願。如果病人沒有表明自己的意願，醫護人員與其家人商量是否接受某項治療時，可能雙方抱持不同的意見，引致難作決定，通常家人會將責任交予醫護人員，由他們處理病人的情況；醫護人員絕對不會輕言放棄病人，但是，醫療科技實在有其限制，在病人藥石無靈的時候，如果能和家人積極面對不能復原的現實，讓病人尊嚴和安詳地度過餘生，相信是病人和家人的願望。所以，「預前指示」可能是較好的途徑，令醫者與市民加強溝通，免卻兩者無形的心理壓力。

#### 如何為自己訂立預前指示？

無論任何人在什麼年紀和狀況下，都可以按照自己的意願去制定這份「預前指示」文件。如果想自己的意願能被執行，那麼就要做好一連串的事前功夫：

- 一：決定自己的治療意願，並將意願紀錄下來，以讓自己已不能表達時，授權予其他人執行自己希望實行的治療方向；
- 二：與家人和一些重要朋友商討，並找一位信任的人作「授權書持有人」保管文件；
- 三：可以與醫生商量自己的意願，好讓醫生在治療的時候作出適當的決定。另外，讓醫生知道自己授權人是誰，因為在執行意願的時間，醫生一定會與授權人商量；
- 四：情況許可下在見證人(非授權人的第三者)在場之情況下，簽署該份文件；
- 五：文件上需要附上所有病歷之檔案；
- 六：切記影印一份副本給授權人，同時亦提醒授權人不要將這份文件存放在保險箱裡，因為有可能會隨時用到此份文件的。

最後，提醒各位，「預前指示」與「遺囑」是有分別的！「遺囑」是一份法律文件，用於個人身故後，其遺下的資產如何被分配。而「預前指示」並不需要律師見證下，自己可以訂立拒絕接受那些治療方法。這文件能授權親友代執行自己的意願，適用於任何時間。「預前指示」是不能幫助個人去處理經濟上的問題。

參考資料：

Lorig, K., Holman, H., & Sobel, D., 李嘉祈等譯 (2002) 《實踐健康生活》，香港：香港復康會社區復康網絡。

善寧會 (2006) 「晚晴論壇」 [http://www.hospicecare.org.hk/chi/download/PPT/forum\\_ppt-2006aug05-1.pdf](http://www.hospicecare.org.hk/chi/download/PPT/forum_ppt-2006aug05-1.pdf)  
《醫、藥、人》第44期 <http://www.3phk.com/article.asp?id=97&folder=touch&section=forum&issue=44>

# 「活得自在」計劃分享會暨長者組長嘉許禮

本計劃於2009年1月16日，假沙田浸信會小瀝源堂舉行是次聚會。向參與人士總結開展經驗，解構實踐自我管理、衝破知易行難的秘訣，並表揚長者組長的貢獻，引證「老有所為」的真意。

## 嘉許儀式



救世軍社會服務總監  
郭原慧儀女士  
為大會致歡迎辭

香港賽馬會慈善事務部主管  
黃寶兒小姐  
為大會致勉辭

長者組長擔任大會司儀：  
馬覓華女士(左)及 楊陳潔禎女士(右)  
妙語如珠，平添熱鬧氣氛。

各主禮嘉賓頒贈紀念品予各組長，  
標誌著各界對眾組長的支持與鼓勵。

## 參加者分享

分享一：跨越「老」難～長者可以管理自己嗎？



長者組長盧妹妹(左)、黃寶麗(中)及組員區梅華(右)均認為課程有助個人成長、促進家庭和諧及體會助己助人精神。計劃項目主任黃佩文表示，要讓長者受惠於課程，重點是工作員要學習放下專業、留意中國傳統文化及發掘長者的生活智慧。

## 分享二：長者參與新勢力

長者組長郭瑞貞女士(左)及崔月嫻女士(右)表示，嬰兒潮出生的新一代長者，有能力又願意參與更多教育以至策略性的工作，成為社會資本。計劃項目經理黃建慧補充，長者服務需與時並進，長者對個人、社交及社會的期望，已由從前的家庭轉至地區中得到滿足，若要締造長者及專業的雙贏局面，必需為長者的形象在社會重新定位。



## 互動交流

分享會亦設交流環節「台上台下齊回應：老齡保健與長者充權」，邀請嘉賓與現場人士互動溝通，務求集思廣益：

- 嘉賓：
- 香港中文大學內科及藥物治療學系教授 郭志銳醫生(左二)
  - 香港大學行為健康教研中心總監 陳麗雲教授(右二)
  - 長者組長及前醫護人員 黃笑梅女士(右一)



- 主持：
- 救世軍長者及復康服務總經理 李笑芬女士(左一)

陳麗雲教授及郭志銳教授回應，計劃對未來醫療及社會服務發展具啟迪作用。由於大眾對現時服務有很高的期望，要革新照顧模式將面對不少的挑戰，他們覺得鼓勵專業人士學習，及提升長者參與，均有助改變風氣，令大眾接受這套管理健康的新模式。



台下回應之長者組長  
冼善卿女士



台下回應之長者組長  
施美娥女士



大家響應陳麗雲教授的邀請，  
身體力行運動一番。

活動當日逾百多名嘉賓、長者、友好機構代表參與，互動交流時，更各抒己見，場面熱鬧。參加者回應，計劃有助改善長者身心健康，減少公共醫療負擔，長者組長認為，計劃給予長者重塑長者形象及社會功能，真正發揮人力資源，政府及有關方面宜多開發此計劃，令更多長者受惠。

# 感謝支持!

本計劃開展初段已獲得新界東大部份的醫療及社會服務機構的支持。有賴他們的參與，使地區長者學習自我管理

協作伙伴：沙田醫院

參與單位（排名不分先後）：

- 沙田威爾斯親王醫院
- 大埔洋涌社區教育中心
- 中華基督教禮賢會沙田長者鄰舍中心
- 基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心
- 基督教香港信義會沙田多元化老人社區服務中心
- 基督教聖約教會耀安堂老人中心
- 香港東區婦女福利會梁李秀娛晚晴中心
- 香港青少年服務處大埔綜合家居照顧服務中心
- 香港青少年服務處沙田綜合家居照顧服務中心
- 香港路德會社會服務處路德會新翠長者中心
- 鄰舍輔導會馬鞍山鄰里康齡中心
- 浸會愛羣社會服務處大埔漫信會區張秀芳長者鄰舍中心
- 救世軍大埔綜合服務三門仔社區發展計劃
- 救世軍大埔長者綜合服務



本計劃四出到訪不同社會服務單位，推廣及舉辦「活得自在」自我管理生活課程。

- 雅麗氏何妙齡那打素醫院
- 仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心
- 薈色園可康耆英鄰舍中心
- 薈色園可泰耆英鄰舍中心
- 東華三院王澤森長者地區中心

歡迎其他團體查詢合辦細則，請聯絡

救世軍流金頌社區計劃 — 「活得自在」健康生活行動 項目經理黃建慧小姐  
電話：2651 1698 電郵：pm-ccpcdsmp@ssd.salvation.org.hk



流金頌社區計劃「活得自在」健康生活行動  
地址：新界大埔鄉事會街二號大埔社區中心316室  
電話：2651 1698 傳真：2651 6200



郵票

《自在行》乃流金頌社區計劃 - 「活得自在」健康生活行動的期刊，藉著文字及圖片的介紹，讓讀者了解此項計劃及自我管理概念。

第四期 1,500份