

## 主題：「愛生活。樂無窮」

本會會徽為一圓形齒輪，中央「婦女」兩字畫作「火把」形象，象徵自由與光明之意。而「服務群眾、為婦女謀福利；安老護幼」為本會服務宗旨。

近兩年市民均受「社會事件」及「冠狀病毒 2019」影響日常生活、情緒等。本會員工乃為社會服務執行者，我們提供服務其中之目標、是促進服務使用者具積極樂觀面對逆境之能力，此可從生活中的不斷學習、感官刺激、社交生活、娛樂中找出生命的意義，令每天都充滿快樂情緒、熱衷生活。

因此本會之各單位共同訂定兩年主題服務計劃，各展所長，按服務對象的需要設計了創新和落地的服務，以下只介紹小部份亮點項目，歡迎讀者瀏覽單位網頁了解詳情。

## 梁李秀娛長者鄰舍中心

以「耆趣號快車」命名、來貫穿「愛生活。樂無窮」的年度主題。

「愛生活」主要透過「輕談暢聚、悠閒寫意、身心放鬆、正向人生」小組或聚會擴闊社交圈子及增加快樂情緒，方式包括茶座、品味咖啡、頌鉢、無獨有偶小組及笑看人生計劃。這些小組或計劃名稱如融樂屋、閒情居、忘憂谷、靜心舍、留影蘆等等、將命名在中心各處。中心會鼓勵會員「乘坐」耆趣列車前往不同的地方，去探索這些地方帶來的新體驗。

「樂無窮」主要透過不同的學習計劃尋找生命的意義及樂趣。其中包括由社會福利署老有所為計劃資助的「躍動五線譜」計劃，當中由長者義工完成學習後，將為中心及其他地區單位巡迴表演。另外，由香港賽馬會信託慈善基金贊助中心與中英劇團合辦「獅子山傳耆」話劇社區推廣計劃，把昔日香港的獅子山人間有情的精神，透過社區演出來承傳下去。這個主題也會在中心不同的地點命名，包括激情港、喜樂島、快樂巷、獅子山等等。

每位參加的「乘客」均會獲發一本「列車通行証」，每完成一站的旅程，均可獲得「到此一遊」紀錄印章。

## 楊樹章長者鄰舍中心

「愛生活。樂無窮」的年度主題內容包括「正面語句」創作比賽、舉辦「正向主題小組活動」、「動感樂齡」等。

我們會出版一本「愛生活……」刊物，計劃邀請約8位長者分享自己的經歷，並以不同的藝術表達，出版一本具實用性、可分享的刊物。長者會從以下範疇項目作分享，如：烹飪食譜、創意手工藝、園藝、編織、舞蹈、音樂、攝影……當中記錄長者生命中出現的重要人物及事件；分享如何克服生命中遇到的困難、驕傲與成就記錄長者如何正面地看待生命，以宣揚正向思維。

另，「藝術映人生」活動的表達藝術乃是以嶄新的非言語方式整理及感受自己的聲音並與外界連結。長者不善表達，此為長者提供情緒出口。計劃透過邀請香港藝術中心作為協辦機構，為長者提供創新的肢體藝術及雕塑藝術體驗，同時注重感受分享，讓其了解自己及回顧過去，逐步將多元藝術元素融入其生活當中。

## 黃鳳亭頤安苑

「愛生活。樂無窮」幸福印記

先評估苑友們的身體/意識狀況，可參與活動的苑友會獲派發1本幸福印記小冊子，小冊子內記錄有簡短壓力量表、幸福指數量表的4期分數。日後可對比前後分數，如有需要社工會給予適當介入。參加了\*指定活動/小組後可得蓋印1個，集齊5個可得小禮物1份。小冊子內可記錄苑友生活中的趣事、感恩、快樂的事情。(苑友口述工作員代筆)

苑內原有的每月友誼小組主題以「快樂」有關為主題，例如：快樂方程式、正念減壓、快樂煮意等。而其他小組/活動亦以棋賽、香薰、賞花、桌上遊樂、活得樂觀等主題元素進行，冀能增強苑友們的感官刺激、社交生活等。期望她們將生活中的幸福快樂小印記串連起來成為正能量，感到快樂無窮、更熱愛生活。

## 伍少梅安老護理院

「愛生活。樂無窮」適用於全院院友及職員，大家受疫情困擾下失去一些歡樂，負面情緒如擔憂、恐懼、抑鬱等情緒經常充斥著我們，實需要正面積極輕鬆的活動或培訓，以重啟大家原有的活力及熱誠。縱使疫情未知何時結束，但大家仍可找回自己的生活樂趣，積極面對生活。

本院特別關顧體弱及欠缺表達能力長者心理及生活質素，並增加院友在院舍生活情趣，如陽光計劃，在院內花園享受曬日光浴，提升快樂氣氛。趕走抑鬱。遊車河，讓體弱長者，定期坐上院車欣賞沿路的風景。既不會影響防疫又可以出外[抖抖氣]。

獲東區及灣仔區福利辦事處贊助「友愛共融」2021計劃之「疫境友里」院舍和耀東邨茶餐廳合作，在疫情下攜手關懷區內獨居及弱勢社群，院舍長者能參予當中，把正能量帶入社區。

## 長者康樂中心（本會非津助慈惠服務）

「愛生活。樂無窮」繼續保持以電話慰問方式聯繫長者，使他們獲得多一份關懷。

在每次活動中加入有關熱愛生活或一些激勵性元素的資訊，使長者會員能有正面思想，樂觀的態度，擴闊社交；從而生活感到滿意。

多關懷一些照顧長者會員的家屬，一年開辦兩次講座或工作坊。讓護老者獲得到情緒支援、護老知識和技巧學習。家屬之間更可互相交流及分享，從而感受更多關愛及鼓勵，讓這些護老者也有正面思想、樂觀態度、積極快樂共同與長者會員生活。

## 慧群中心（自負盈虧服務）

「愛生活。樂無窮」為婦女會員透過學習，並與導師及其他學員的交流和分享，從而帶出更有樂趣的正面生活態度。

中心經常舉辦之班組有：瑜珈班、歌唱班、花藝班、集體舞、體舞啟蒙班、讚美操及綜合健體運動班。

每年舉辦2次具正面、身心健康等主題的講座，期盼可帶給學員更多不同的學習模式，使她們更以正面態度享受生活。