

善 STKL 得耆樂會 2019年年刊

從 出發



屈指一數，我加入「善得耆樂會」已經10年，過去一直是擔任組長職務，今年能夠成為第二屆會長，我深感榮幸。

「善得耆樂會」是由第一屆會長Stanley及一眾委員創立，以“關懷長者、助人自助、和睦共融”為服務理念，務求提供貼心的活動給獨居和隱蔽長者，長遠目標是讓老友記融入社區。在他們團隊的悉心帶領下，「善得耆樂會」舉辦的活動越來越貼近長者需要及變得多元化。恆常探訪是主打活動，由最初每季一次增加至現時五次。秋季旅行由一次增加至兩次。除此之外，本會亦為長者舉辦千歲生日會、懷舊音樂會、義剪、上門泡茶和健康講座等活動。近幾年，還成立了多個功能小組，分別有茶藝小組、維修小組、攝影小組、音樂小組、魔術小組及護膚小組，希望透過各個功能小組以維繫會內義工感情，培養他們服務社會。

在剛過去的2019年，我們新一屆委員繼續本會的理念，用心去做好每個活動之餘，還着力發展各個功能小組，藉此招募及培訓更多新義工，令本會服務更完善。我們知道要維持義工的數目確實不易，來年，我們會積極尋找一些與本會理念接近的慈善團體，讓本會得到更多人認識，從而吸引更多新義工加入。與此同時，希望透過與其他團體合作，讓本會活動添加新元素，令長者和義工有更多不同體會，生活添一分色彩。在此，我和委員們衷心感謝每一位曾經幫忙的義工朋友，「生命影響生命」，全賴有你，我們才得以繼續拓展恆常化的長者活動。

我們希望能凝聚一群有愛心的朋友，為彼此生活的社區服務，讓這份愛不斷傳遞開去，令香港變得友愛共融！

會長：鄔小玲 (Eling Wu)

恆常探訪 1月20日, 3月17日, 5月26日, 7月21日, 9月22日 及 12月8日

每兩個月，義工們便會帶備物資，上門探訪獨居長者，和他們暢談一番。在農曆新年前，我們除了上門探訪，還會派送平安米，以及幫助他們進行家居清潔。



在風和日麗的星期日下午，「耆康會」大窩口中心內穿梭著紅色的身影，滿溢著長者的笑聲與掌聲。那是我第一次接觸「善得耆樂會」（以下簡稱善得會）的義工們和他們帶來的恆常探訪活動。豐富多彩的節目令原來慵懶的下午氣息變得熱鬧非常。生日會、探訪、魔術表演...等等為大窩口區的長者送上了不少歡樂與驚喜。還記得生日的長者們坐在碩大又精緻的生日蛋糕前拍照，所流露出的喜悅之情，足以感染所有從事服務長者事務的人們吧。

恆常探訪是「善得耆樂會」其中一個重點服務，每兩個月進行一次。坊間不少義工團體也有舉辦類似探訪獨居長者的活動，然而善得會所舉辦的探訪活動，給我的感受卻是大大不同。作為義工，有很多人願意獻出時間與勞力，卻只有很少人會更進一步，願意反思義工服務的目標，從而細心思考與策劃合適的活動予長者。善得會義工們並非只為完成目標，在與他們每次活動後檢討時，都能感受到他們發自真心地希望將更大的歡樂與溫暖，透過活動傳遞給長者。故此他們往往在籌備活動時花更多的心思，力求創新及精彩，令到每次恆常探望加生日會都在長者的歡笑聲中落幕。

在本年度內，義工們亦嘗試在恆常探訪中再創新猷，為行動不便及居所較遠的獨居長者帶來「到戶生日會」，義工們帶同蛋糕及相機，上門為未能到中心參加的長者在家中慶生。更難得的是，事後義工們均表示感到活動有意義，願意繼續進行，在此義工們精益求精的態度可見一斑。

從事長者服務多年，不多不少也與一些義工團隊合作過，「善得耆樂會」的服務讓我尤為印象深刻，見過第一次恆常探訪後的當晚我也不禁與家人分享這群義工的特別之處。期望各位幹事、義工會員，或是新入會的朋友，均能夠在這個大家庭的氣氛下，繼續傳揚這種護老敬老，為善至樂的精神，本人期待在將來與大家的合作，協力以致「老吾老以及人之老」。



耆康會社工 阿鏗





義工嘉許禮

今年，我們很榮幸連續第八年獲得由社會福利署和耆康會所頒發的嘉許獎狀，感謝每位善心義工的無私貢獻。

「善得耆樂會」探訪獨居長者活動已經8年多了。近年增加多元化興趣班和生日會給義工，興趣班有茶道、演唱會、魔術、攝影等等。義工們出錢出力親自上門做探訪，力求突破和變化，恆常探訪可視作創業難，穩守住各義工探訪亦即是守業難。「善得耆樂會」是最開明的管理、最尊重義工的團體，不忘初心地繼續和耆康會合辦探訪獨居長者，值得讚賞。最後會方每年財務公佈清晰，管理團隊可輪值大換班，各管理人員不貪功、不貪名，零行政費用，為團體的良好示範。

Philip Chan

抱着做義工去幫助其他人的心情，怎料自己也有很多得著！參加「善得耆樂會」探訪老人服務，在了解他們生活的過程，聽他們豐富人生的故事，令自己放下了無謂執著！重新思考人生追求嘅目標！我們探訪的老人家在社會上貢獻很多！「善得耆樂會」讓我們有機會給予老人家一些關懷，我覺得是很有意思的事。希望更多年青人來參加！我哋等緊你！

Dilys Wong

有幸出席「善得耆樂會」探訪老友記活動，雖然短短45分鐘探訪，但過程中交出真心付出給對方，看見老友記懷著感恩的心，令我感受到自己很幸福，可以付出給身邊的人。

Roscela Chow

「善得耆樂會」是一個充滿愛的地方，把愛燃點，雪中送炭，讓獨居老人不再寂寞。他們和年青人一樣，都有去愛，被愛，被關懷的權利，透過探訪，從他們身上學習到堅持，獨立，樂觀堅強的一面，同時也有可愛，返老還童孩子氣的一面。希望他們不要被遺忘，快樂可以很簡單！

Candy Lam

今年再次回到「善得耆樂會」呢個大家庭，再一次見到之前有溝通嘅老友記，真的很高興。佢地身體健康，還記得我是早幾年曾服務過的義工，以往的活動主要是恆常探訪。現在，既有長者生日會讓他們聚首一堂，慶祝生日，又有懷舊音樂會，讓他們一展歌喉。事隔多年，義工團隊亦有不少變動，生生不息，很榮幸能成為「善得耆樂會」大家庭的一份子！

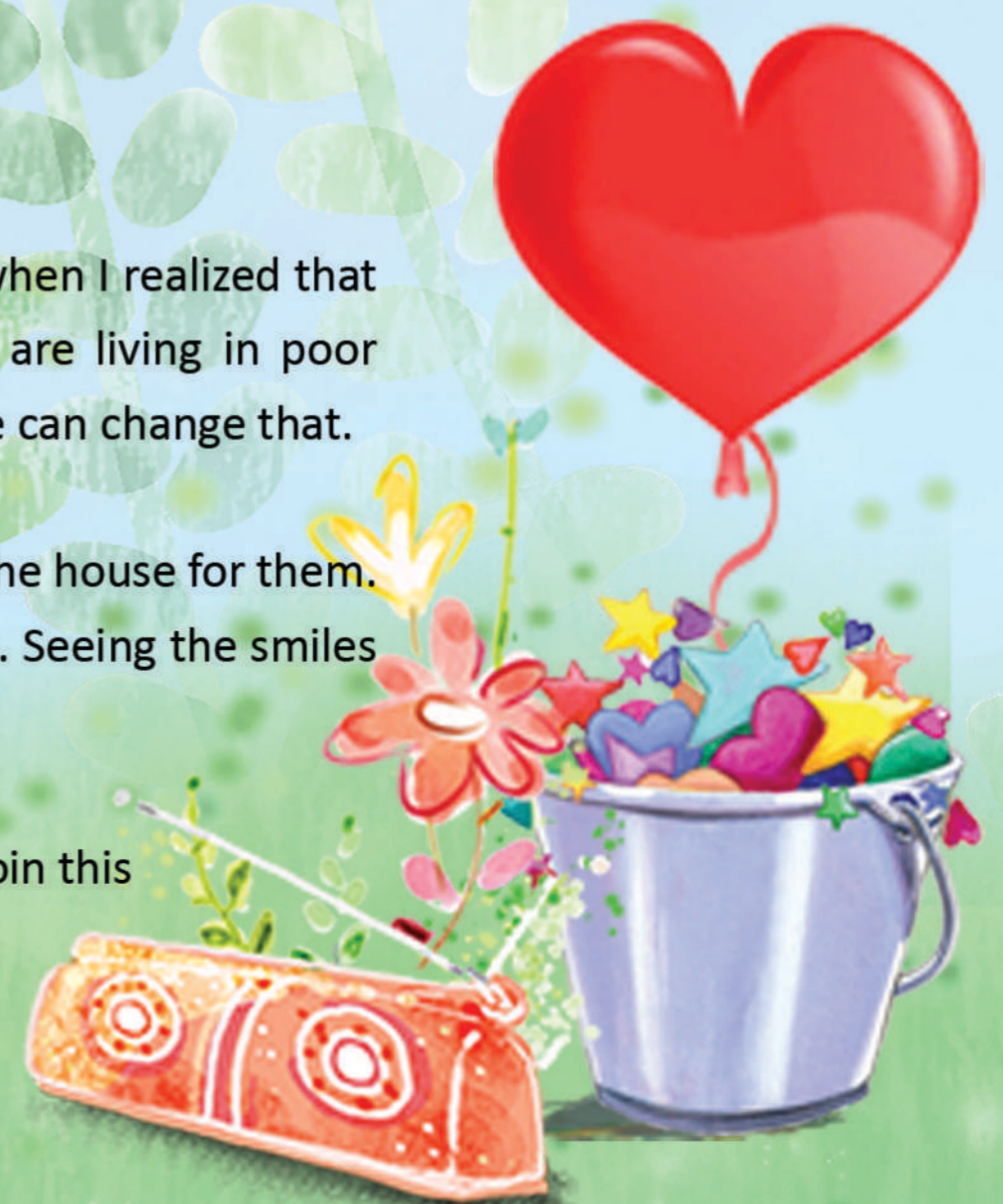
Dennis Li

I still remember my first visit, how the grandma's face lit up when she saw us. That's when I realized that we can spread joy by simply visiting and chatting with the elderly. Some of them are living in poor conditions, all by themselves, with no one to help them, living a sad and lonely life. We can change that.

In this volunteer program, we can visit the elderly, talk to them, and sometimes clean the house for them. We also have birthday parties for them, where we perform and play games with them. Seeing the smiles on their faces brings warmth to my heart.

After joining this program, I feel very happy because we helped people in need, I will join this meaningful activity again next year. :)

Winnie Yeung



長者生日會 1月20日, 3月17日, 5月26日, 7月21日, 9月22日 及 12月8日

每兩個月，我們便會在中心舉辦長者生日會，為他們送上生日禮物、一起吃蛋糕和玩遊戲，與長者同享喜悅。

很感恩能成為「善得耆樂會」的其中一位義工成員。在這個大家庭的日子雖短，卻令我認識了一群心中一直燃燒着愛的大小義工朋友。在這短短的一年多，慶幸有機會參與長者探訪及為老友記統籌生日會。講起生日會，每次見到一班公公婆婆開心地拍照、聽講座、玩遊戲、我都非常欣賞義工朋友為他們安排的表演、彼此開開心心吃生日蛋糕，一個愉快的下午便在歡笑聲中渡過了。此刻，老友記的笑臉仍歷歷在目。雖然只是一份微不足道的心意，抱著「盡做」的態度，希望為老友記帶來一點愉快時光。祝願「善得耆樂會」繼續薪火相傳，滿載感動。 Maureen Ng



Happy birthday

「到戶生日會」 9月22日

今年，我們添加了「到戶生日會」，義工們帶同蛋糕上門與獨居老友記慶祝生日。

參加咗「善得耆樂會」恆常探訪已有八年啦！近幾年大會添加不少元素，好似今年增加上門生日會呢個環節，讓一些太遠，行動不便及甚少落中心的長者也可以參加我們的活動。今年下半年，分別在青衣及葵盛區做了兩次上門生日會，咁啱兩位都是伯伯。我們一小隊人在中心出發，買了一個小蛋糕，帶備小型印相機，大會禮物及K歌神器，上門傾吓計，唱吓歌，食吓蛋糕。其中一次伯伯眼有淚光，有義工問伯伯：沒事吧？伯伯話沒事沒事，祇是有塵入眼（始終男人嘛）。另一位伯伯就話自己唔食蛋糕，但又開開心心食晒。兩位伯伯都話好耐好耐無人同佢慶祝啦，非常感動。近二小時的上門生日會，愉快地渡過，兩位伯伯依依不捨地送我們搭電梯，目送我們入電梯後才捨得離開。經過兩次試驗，我覺得此活動非常有意義，希望日後有多些義工參加，帶給長者更多歡樂！

Nichol Lim



耆情金曲匯 4月28日

每半年我們都會在中心舉辦懷舊金曲音樂會，邀請長者一同唱歌跳舞，重溫他們年青時的吉光片羽。



義剪 6月11日

每半年我們便會邀請專業髮型師義工，協助長者修剪銀髮，給他們靚靚的造型。



健康講座「常見痛症」 9月29日及10月27日

今年兩次健康講座都全場爆滿！！「善得耆樂會」非常榮幸邀請到嚴韻詩中醫師及蘇裕昌師傅，於百忙中抽空到場主講。嚴醫師深入淺出的講解腰椎間盤突出及足踝扭傷的處理，再加上蘇師傅教授養生保健操，老友記都十分投入，活動完結後還繼續向兩位醫師查詢其他痛症問題。

在日常工作接觸到近八成長者都有不同程度的痛症問題，而大部份長者均表示對痛症束手無策，因求醫過程中多數被診斷為「退化」，最後只獲發止痛藥，而止痛藥對緩痛的效用不大。有不少長者道聽途說的嘗試不同的緩痛方法，包括中成藥、藥油、針灸及膏藥等等。惟上述方法並非每次都有效，同時需要大量金錢支持。

今年有幸獲嚴醫師及蘇師傅的幫助，為長者舉行了兩場有別於一般的腰痛及踝跟痛中醫講座。兩位講者以簡潔易明的解

說技巧，同時引用長者常遇到的困擾作例子，加上司儀義工即場配合示範，以生動具體的講解，讓長者掌握腰痛及踝跟痛的徵狀、成因、緩痛及保健的方法。由於講解的內容完全針對長者受困擾的問題，過程中長者十分專心聆聽及踴躍發問。長者的投入反映了兩位講者的專業及用心，只為能幫助長者面對痛症的困擾。在此衷心感謝兩位醫者及參與的義工。

耆康會社工 Mandy Ng



秋季弱老旅行 11月10日

於每年的秋季，我們都會為一些行動不便，需要坐輪椅或用步行架的長者，安排復康巴帶他們出外走走，呼吸新鮮空氣，享受旅行的樂趣，在此特別感謝一班辛勤的義工協助！



Magic Go生命魔法慈善計劃啟動禮+嘉年華 11月3日

生命魔法慈善計劃令到社會很多人受惠，魔法更可以施展到香港每一個人的內心，讓大家開心地生活！

「虹亮善美基金會」於本年六月與「善得耆樂會」開始結緣。我們的生命魔法團隊已經兩次參與「善得耆樂會」老友記生日會的義工活動，每次都感受到愛與溫暖的喜悅。最近兩會更加深合作關係，共同努力籌畫生命魔法慈善計劃啟動禮得到完美成功，令我們更有動力踏前一步計劃善美社會共融的可能性，我們正期待下一次的生日會融入更多元素，盡情創造見證奇蹟的誕生，衷心感謝「善得耆樂會」和各義工們的付出。

生命魔法團主席 歐宏亮先生 (Eddy Au)

我認識「善得耆樂會」不足半年，卻深深敬佩這團體的義工們多年來默默付出，關注區內的獨居長者；為他們定期探訪、做清潔和安排不同活動，讓獨居長輩們感受到愛與關懷！回想9月時參與了「善得耆樂會」為獨居長者舉辦的生日會，親身感受到義工們悉心的安排各種活動，務求讓老友記們歡渡一個開心又溫馨的下午。實在難得！

我帶着感恩的心祝福「善得耆樂會」和長者一樣健康長壽、開心活潑！

生命魔法團 義工 Rose

好開心在一次緣份的安排下，認識了「善得耆樂會」的 Kanny 成為了朋友，並獲邀在9月份參與「善得耆樂會」舉辦的長者生日會活動，在商討活動過程中，深深感受到「善得耆樂會」用心及細心的安排各事項，活動細節，蛋糕的設計，都有很好的安排。在9月22日當天早上更與「善得耆樂會」一眾義工共同學習魔術演出，義工們的合拍很有默契，目標一致，充分展現貢獻社群的愛心。同時在生日會開始後，深深感受到長者們的喜悅和被關注，在一片歡笑中渡過，讓我感受到以愛感染愛的力量。感謝「善得耆樂會」對社群的愛和貢獻，讓我及一眾有心人繼續參與善舉，貢獻社群。

生命魔法團 義工 YoYo

好喜歡參與義工服務，享受貢獻自己的過程。更喜歡為老友記服務及分享魔術，看見他們的「驚訝」反應及愉快的笑容，也感染我一整天都擁有快樂心情，感受到生命影響生命，快樂傳播快樂。感恩可以讓老友記享受輕鬆愉快的一刻，於我，亦是一份福氣，可以帶給大家歡樂氣氛。

生命魔法團 義工 Vicky

認識「善得耆樂會」，是透過魔法生命團隊參與生日會的義工，我們帶着愛心、開心同老友記表演魔術，見到老友記驚訝的眼神，歡樂的笑聲，雖然我沒有參與演出，但我也覺得樂趣無窮！另外，我參加上門探訪老友記，令我知道不只是探訪和聊天咁簡單，原來是看看老友記有甚麼需要，安排適合的服務給他們，又給我一個學習的機會，謝謝！

生命魔法團 義工 Wincy



以下環節，我要為大家介紹「善得耆樂會」的功能小組!

茶藝小組 組長 Stanley

「我來為你泡茶」是每二個月上門探訪獨居長者時，一些喜歡泡茶的朋友會帶備茶具茶葉上門和長者喝茶聊天，分享泡茶的樂趣。



「慶幸我懂得泡茶」

涼風迎面吹來，吹醒了昏沉，感覺慚愧，探訪長者十多年，難道今天才掌握箇中竅門？

從踏進升降機開始，我的心滿是喜悅，因為知道自己被等待着。果然，經過狹長的走廊，遠遠已看見婆婆打開了木門。我坐在窗旁，風吹進來，陣陣涼意。她的眼帶笑意，彷彿是欣慰於我找對了位置，中國人是好客之邦，總希望把好的位置留給客人。

這位婆婆來自上海。她面色紅潤，中氣十足，雙手略帶褐斑，我輕輕握着，感受到一股溫暖，怎樣也猜不出已是鮎背之年。我從背包拿出白瓷蓋碗準備泡茶，她覺得非常驚奇，喝綠茶為何不用玻璃杯？既然她已習慣用一只透明杯，去感受生活中的美，我當然樂意奉陪。在等待煲水的時間，順道閒聊屋內水電裝置是否正常，有沒有什麼安全隱患？熱氣沸騰，我輕輕把水注入杯中，婆婆凝視着茶葉舞動，寧靜的一刻，舒坦的兩顆心。

今天泡的正是甘甜的龍井，徐徐把婆婆帶回了故鄉。她細說兒時每天清晨起身炸油條，左右手全是傷痕，從不敢穿短袖衣服！老爸氣力大，負責包粿飯，媽媽管待客收錢，一早起來就如打仗一般，經常忘記上廁所！

說說喝喝，昔日那份辛酸勞碌已淡然忘卻，餘下的只有思鄉之情，她悠然地轉動着手上的茶杯，隨着茶葉回到了那些青春歲月裡。

婆婆說着，自己貌似精神，其實兩邊胳膊都要定期覆診，我走近牆邊，她從抽屜裡拿出一大疊醫院信件，我逐一替她核對，並在掛曆上寫下覆診時間、地點等等。回過頭來，水壺須要加水，我順勢走到廚房，查看雪櫃溫度是否正常，食物有否變壞？有時候打開長者的雪櫃，會讓人目瞪口呆！我們繼續喝茶，邊飲邊試平安鐘，座枱的和掛頸的，更與接線員一一問好。

「噹噹」仰視牆上的舊掛鐘，已是四時正。以前探訪長者，總是苦思如何打開話匣子，有時也有相對無言的尷尬時刻，奇妙的是，現在只要泡一壺茶，彼此的距離便自然拉近了，而喝茶的時光總過得那麼快！回頭再看，婆婆和藹的笑容乘着微風，依依道別！



2019年7月21日 Stanley Wu



攝影小組 組長 Nichol

「善得耆樂會」攝影小組在本年度成立，讓一班攝影發燒友可以在做義工時發揮所長。攝影小組的工作範圍很廣，負責替我們舉辦的所有活動拍攝，例如：恆常探訪、長者生日會、秋季旅行、懷舊音樂會、到戶生日會及每年的會慶，目的為本會記錄一切開心活動片段。我們歡迎更多對攝影有興趣的義工加入，為義工們拍攝更多溫馨相片。



維修小組 組長 Paul

在多年的探訪經驗中，長者家居會出現很多安全問題，所以便組織維修小組，定期替他們處理，最經常遇到的便是維修漏水，家居電器等。



音樂小組 組長 Gary

在探訪長者的時候，很多老友記都會懷緬青年時的片段，有時更會鬱鬱寡歡，所以我們便邀請歌唱老師及義工，舉辦音樂會唱一些經典的金曲，讓他們回到年輕歲月，藉此紓解情緒，也為生活帶來歡樂！



魔法小組 組長 Kanny

今年，很感恩我們邀請到【虹亮善美基金會 - 生命魔法團隊】來參與我們的長者生日會，並教導我們義工表演幾個能即學即變的魔術，令整個生日會笑聲滿載。



今年經朋友介紹來到了「善得耆樂會」當義工，曾經做過魔術及不同的崗位，每次於服務時，最難忘的是上門探訪長者的服務。每位長者都很開心地迎接我們的到來，跟我們聊天的時候，都會談到很多往事，令我了解他們以前生活的艱辛，給我知道以前一代比我們現在辛苦很多，體會到我們現在是很幸福的，我亦感覺到長者很需要有人去關愛，「善得耆樂會」能夠做這樣的服務工作，值得大家支持，希望大家能夠將愛帶給他們。

Elaine Ho



感謝「善得耆樂會」比機會我參與探訪活動及生日活動，在探訪過程中能夠同老友記傾計，也令自己獲益良多，每次探訪也有體會及反思的時候。今年能夠與善得魔法合作，學習魔術令自己增值，也可以令老友記開心，一舉兩得。

Connie Lui

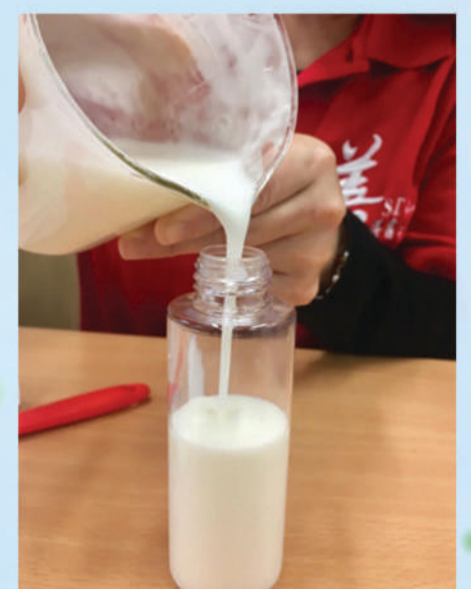


護膚小組 組長 Eling



從2018年起，很感謝由Eling的牽引，我們開始了手工保養品工作坊的緣份，由最初最簡單的潤唇膏到現在熱製法的BB Cream，大家都能純熟操作，那份投入和熱情，真的令我感到很開心和感動！希望我們的緣份能繼續延續下去，為大家帶來更多的新保養品品種，將DIY精神放入我們日常生活中，謝謝！

Miss Joanne Wong



嘉許義工名單



特別鳴謝以下贊助人:

羅斯漢先生及羅梓南先生
虹亮善美基金會 - 生命魔法團隊
JACKY CHU 團隊
嚴韻詩中醫師
蘇裕昌師傅
RAYSMAN
ROSE LI
黃立光藥業有限公司

(全數贊助秋季弱老旅行費用)
(義務教導本會義工表演魔術)
(提供義剪服務)
(健康講座講師)
(健康講座講師)
(提供攝影及製作Video服務)
(贊助長者生日蛋糕)
(捐贈藥油及提供8折優惠
給本會會員購買藥油)



特別鳴謝以下捐款者(單次捐款超過港幣一千元):

AGNES TANG
CARRIE KWAN
JENNY & RICKY
JULIANA CHAN
LAM YUK KWAN
ROSE LI
ROSECELA CHOW
蘇穎
順利發展工程公司
嘉順集團有限公司
順昌發展有限公司

(以上所有鳴謝排名不分先後)

2019善得耆樂會執委會成員

會長: 鄔小玲 (Eling)
副會長: 林慶捷 (Nichol)
秘書: 麥嘉倫 (Paul)
財政: 黃碧珍 (Sally)
康樂: 張海傑 (Louis)

恆常探訪組別 - 組長/聯繫人

韋家耀 (小寶)
吳淑芳 (Maureen)
黃美芹 (Kanny)
蔡淑貞 (Jenny)
鄔舜輝 (Stanley)
劉宛樺 (Kusen)

功能小組 - 組長

茶藝小組 - Stanley
攝影小組 - Nichol
維修小組 - Paul
音樂小組 - Gary
魔法小組 - Kanny
護膚小組 - Eling

善得耆樂會

2019 年度綜合財政收支報告

善款戶口收支表

HK\$

收入： 贊助及義工捐款	40,390.00
	<u>40,390.00</u>
支出： 恆常探訪 + 家居清潔 (2019 年 1 月)	(6,056.40)
恆常探訪 + 長者生日會 (2019 年 3 月)	(1,665.90)
耆情金曲匯 (2019 年 4 月)	(2,934.00)
恆常探訪 + 長者生日會 (2019 年 5 月)	(2,625.80)
恆常探訪 + 長者生日會 (2019 年 7 月)	(2,728.10)
恆常探訪 + 長者生日會 (2019 年 9 月)	(2,363.90)
健康講座 I (2019 年 9 月)	(113.00)
健康講座 II (2019 年 10 月)	(180.00)
弱老旅行 (2019 年 11 月)	(10,200.00)
恆常探訪 + 長者生日會 (2019 年 12 月)	(2,378.10)
	<u>(31,245.20)</u>
本年度結餘	9,144.80
上年度結餘	16,337.40
於 2019 年 12 月 31 日銀行戶口結存	<u><u>25,482.20</u></u>

本會所有收到之善款及會費均全數撥入善款戶口內，用作長者活動而不扣除任何行政費用。

行政戶口收支表

收入： 出售會衫	715.00
銀行利息	4.16
	<u>719.16</u>
支出： 會務什項	(1,884.00)
銀行戶口收費 (2019 年 3-12 月)	(1,200.00)
	<u>(3,084.00)</u>
本年度結餘	(2,364.84)
上年度結餘	12,920.70
於 2019 年 12 月 31 日銀行戶口結存	10,555.86
於 2019 年 12 月 31 日銀行戶口總結存	<u><u>36,038.06</u></u>

歡迎加入成為善得耆樂會會員

年齡：不限

會費：\$100 / 年

福利：以優惠價參加本會舉行之活動。如欲加入成為善得耆樂會之會員或向本會提供任何意見歡迎電郵至 stkl_stkl@yahoo.com 與麥先生 (Paul) 聯絡