

薪火相傳

滿 載 感 動

善 STKL
得耆樂會

今年的秋季大旅行，我們在和暖陽光照耀下，陪伴長者遊覽剛建成的西九龍高鐵站，為他們的生活帶來一點新意。

回想起八年前的秋天，同樣是陽光普照，我們開始了以一位義工陪伴一位長者的方式出行，為要讓每一位長者感受被重視，被貼心照顧，有愉快的旅遊體驗。八年後，這不但成了我們堅守的傳統，還特別分開了兩天的旅行日子：分別有大旅遊巴和復康巴，希望更細緻地關懷長者的需要，讓他們感受到不一樣的溫暖。

八年來，為配合老友記的需要，我們的義工活動變得更多元化，除了上門探訪獨居和隱蔽長者外，還舉辦家居清潔、千歲生日會、健康講座、義剪、上門泡茶、懷舊音樂會和義工聯誼活動等，更邀請了視障朋友一同參與，推動互助共融。

多年來，在組織義工活動時有起有落，部份朋友因為結婚、生兒育女或工作、生活環境有所轉變，需要暫別義工的範疇，慶幸數年之後，有些朋友處理好生活事務，重返我們的大家庭，這令我感到非常欣慰。


香港是一個步伐急速的城市，在過往日子裡，能夠聚集一班志同道合的朋友，在工餘時間服務長者，為他們的生活帶來歡笑，是我和每位幹事的榮幸，彼此亦學習了許多，滿載感動！

我們總算為成長的地方，貢獻了一分力量，在此，我和幹事們衷心感謝每一位曾經幫忙的朋友，因為有你們的愛心，香港變得更加美麗！

適逢今年是本會換屆的日子，衷心感謝新一屆幹事們的勇於承擔，盼望他們可以繼續關懷長者，發揮助人自助的精神，陪伴老友記共同渡過每一個春秋，留下更多溫馨美麗的回憶！

Stanley Wu





今年對我和家庭工作而言，是非常辛苦的一年。遇著家人癌病復發、搬屋、公司業務擴展等有著重大的改變，雖然辛苦，但沒有阻礙我對義工服務的付出，因為我深信，如果沒有義工，一班公公婆婆便少了很多的關心和愛，就是這個原因一直支持着我做下去，當然一班無私義工的熱誠，也深深感動着我。

參加善得耆樂會已經七年了，我得著許多，不同的人有不同的經歷，願意把火炬傳下去，薪火相傳，衷心感謝新委員的支持。我相信最大的原因是一份不畏艱難和愛的態度，才可令接棒的新委員開拓一個新的未來。

Maggie Leung

轉眼間，加入這個大家庭已經 9 年，雖然我不是創會的元老之一，但這些年間看著善得耆樂會的成立、自己由組員變組長再變成幹事，到兩年前暫別大家，一切一切還是歷歷在目。

一路走來，相信我們這一群長者眼裡的紅色衫義工隊，確實有為他們帶來無數的歡樂和不一樣的經歷；我也相信我們每一位出心出力的義工們也同樣的有所得著、有所回饋。「生命影響生命」，沒有義工們不計較的付出就沒有恆常的長者活動。

寄望新一屆的幹事們繼續努力為長者們帶來精彩的生活體驗。也希望有一天我回歸大家的時候，可以有更棒的體會！

Emily Lam

時間過得真的很快，轉眼在這裡 10 年了！

在這段日子經歷了很多，面對很多不同的境況，

有開心過，努力過，堅持過……最後我仍然在這裡！

今年新一屆幹事出爐了，我這個不太稱職的秘書小姐可以暫時休息一下！

當然我仍然會在這裡與大家一起做義工，大家依然可以見到我啊！

「薪火相傳」我祈盼善得耆樂會繼續堅持初衷，用心服務長者，

我們做的不是很多，就是跟當日創會一樣，

只是想將我們的心意獻給有需要的人！

Ruby Tang

我很感恩及有幸能成為善得耆樂會裡其中一位的愛心義工成員！

在 8 年多的義工日子裡，看到善得耆樂會好像人生如圓規的定律一樣！

為什麼圓規可以畫圓呢？只因腳在走，心不變！

由第 1 天善得耆樂會成立起，到現在 8 年多變得更圓（完善），真的有賴每一位用心付出的義工們，彼此同心同行一起向前，腳在走（愛心行動付出），心不變（堅持本會核心理念和宗旨）！

今天看到善得耆樂會猶如一根燃燒的小柴火，能以一根緊接著一根，用愛心行善，以堅持的心，繼續薪火相傳，這永不熄滅的愛火，真的非常感動！

最後，送上我最喜愛的金句給【善得耆樂會】成為薪火相傳的祝福語：愛是永不止息。讓傳承的愛火，燃點起每一個人的寶貴生命吧！

Kanny Wong

由當初以 VQ 義工隊參與義工服務到成立善得耆樂會至今的十多年，真的經歷不少，做義工服務容易，做幹事負責財務亦不難，但挑戰在於持之以恆（或者還有想令善得耆樂會發展得更好的點點壓力吧），實在有太多理由藉口可以令自己不繼續，例如沒有時間，身心疲累等等…然而每次看見老友記的開心笑臉與及一點點的改變都令我感動，令我有繼續堅持下去的動力！

感謝一班現時有心有力的義工，服務長者之餘亦願意擔當幹事職務，亦高興大家行善的心意能影響身邊人而得以延續，在新幹事成員帶領之下，祝願善得耆樂會助人自助的精神再發揚光大，有更多老友記受惠。

Sharon Hui



2019 年已經是善得耆樂會成立的第八個年頭，由零到第八年，持續的長者服務，實在是不容易的，可以說是一個里程碑。善得在我心中已變成另一個家，一個由我「細細個咩都唔識」，抱著去玩的心態參與聚會，當中不斷結識新義工朋友、新老友記，到漸漸了解甚麼是社區長者服務，我就像被這大家庭引領成長，令我願意投入力量去貢獻、維持這個家。看見大家每次都投入地參與服務，那份熱誠和善心，不斷地溫暖著善得這個大家庭。



雖然我不得不承認，這八年來我確實曾想過退下來，但當每次再翻開年刊，看見義工們深情的文章分享、活動時的照片、老友記和義工朋友的燦爛笑容，都紀錄著每次動人的時刻，不論是聽著老友記分享生活點滴，義工們送上的小禮物（蘿蔔糕），幫助長者簡單打掃家居、修理小家具，或是大伙兒去秋季旅行，送上生日蛋糕，甚至幫他們修剪銀髮，每個情節都深深感動著我，令我不捨得離棄這個大家庭。回想起上年在準備年刊的時候，回顧善得歷年舉辦過的活動，看著無數活動照片，一個又一個愉快回憶，我不禁驚嘆義工們的魄力。每位參與過服務的朋友，他們的時光、汗水、笑容、關懷和問候，都一一記錄在年刊上。雖然中途難免有新舊義工交替，亦有老友記的離合，但我相信只要大家仍懷著本會的宗旨《關懷長者，助人自助，和睦共融》，善得能繼續得到大家的支持，為長者服務出一分力！



我想再次感謝義工們、幹事們對我的信任和包容，讓我有機會出任幹事一職。雖然自知力有不逮，有些事情做得不好，但仍得到大家的支持，令我既感動又覺慚愧。來年將卸下幹事一職，從新出發，做回一個小義工。我很放心，因為新幹事團隊已承傳了善得的精神火焰，我信任他們，亦祝願他們為善得帶來另一個精彩的 8 年！

我對善得的不離不棄，全因為我們的服務很到位，我亦為此而自豪！

Rick Lo



善得耆樂會 - 善心「耆事」

與善得耆樂會義工相處的時間雖短，卻印象深刻，難以忘懷。

我與不同義工合作的機會不少，卻較少遇見如善得耆樂會的義工，對長者的熱心與持續投入，令人驚訝！數位義工朋友不時感染與推動本人更努力去服務長者。大家服務長者不為名譽，未嘗以此作招徠，換取他人的掌聲或爆光，而是事事以長者為先，在背後默默耕耘，時刻在繁忙中抽出時間服務長者。

猶記得義工們為長者籌辦不同活動，包括生日會、金曲活動、旅行與探訪等，每次都認真籌劃，提供高質素又貼心的服務，事前事後均與同事、長者和義工溝通，力求每次均盡心竭力為長者，臻於完善。

為同一班服務對象，服務一段長時間頗常見，持續為不同服務對象提供服務亦頗常見，而為同一班長者持續提供服務近十年，而時刻顧念長者需要又創新猷，則不常見，善得耆樂會義工因應長者不同需要而推行不同的服務，諸如上門祝壽與上門維修等，為長者提供貼切而窩心的服務。



在此感謝各位善得耆樂會的義工，未能一一答謝大家，但願祝福大家身體健康、身心舒泰、事事順利！

黃志猛 社工分享

恆常探訪

每隔兩個月，我們一班義工便會帶備物資，上門探訪長者，和他們暢談一番。

與老友記一起泡茶、茗茶、談談天、說說地，真是一件賞心樂事！從他們的笑容、眼眸，不用說多，已感受到他們的一點一滴，太美了……

Iris Hau

參與過數次由「耆康會」和「善得耆樂會」合辦的探訪獨居長者活動，讓我體會到這些不僅是關愛活動，更是「利他自利」的善行，何謂利他然後自利？義工們藉著探訪長者，傳達關愛之情，令長者們感覺被關注、感受溫暖，看到長者所展現的笑顏，便知一二！長者亦會叮嚀義工們，不要太辛苦啊……等等，還會跟義工們分享他們的生活點滴和經驗，讓義工們獲益良多！義工因關愛長者，而被長者關愛，這就是因利他而自利。在此，希望「善得耆樂會」和所有義工，繼續努力！

蘇卓芳



上門探訪及家居清潔

每年的農曆新年前，我們一班義工會上門探訪長者，派送平安米，幫助他們進行簡單的家居清潔和維修。



嘉許禮

今年，我們同樣獲得由社會福利署和耆康會所頒發的嘉許獎狀。



長者生日會

每兩個月，我們便會在中心舉辦千歲生日會，為長者送上生日禮物、吃蛋糕和玩遊戲，與長者一同分享生日的喜悅。

今年有幸得到善得耆樂會的邀請而擔任講座的講者，跟長者和義工們分享茶和養生的體會，對於我來說是一個榮幸和愉快的經歷，可以用中醫師的身份和大家分享自己喜愛的茶，把杯淺談，正所謂獨樂樂不如眾樂樂，不亦悅乎？義工其實並不是單向付出時間服務別人的，更多的是收穫、分享、快樂和感恩，謝謝一班熱心的義工朋友，希望有機會能再與大家分享我所認識的。

嚴韻詩 中醫師

一次機緣巧合下，獲邀與嚴韻詩中醫師共同擔任善得耆樂會舉辦茶與養生的講座嘉賓，開展了向老友記分享茶藝的義工服務。

其實學習茶藝純粹為個人的興趣，並沒有想到茶藝能有甚麼其他用途，但是經過了幾次的義工講座，看見老友記談到飲茶皆津津樂道，發現原來茶能引起老友記的共鳴，帶出他們的回憶。老友記會分享平日所喜愛的茶，例如普洱、鐵觀音、壽眉等；品茶的時候亦能細味哪一款茶較香，哪一款茶味道較淡，哪一款茶較順滑，雖然大家都不是專業的品茶師，但是各種茶的優劣都逃不過有多年飲茶經驗的老友記的「金口」。

同時也有專業的中醫師為各位老友記講解平日飲茶與我們身體健康的關係，以及解答各位老友記對茶與健康的不同疑問，能夠讓老友記於品茗之餘，又能關注身體健康，乃一舉兩得。

因為時間的關係，每次讓老友記品嘗到的茶不多，只是一杯起，兩杯止，但看到茶能夠為老友記帶來歡樂回憶，讓我的個人興趣能有用武之地，真是與有榮焉。同時亦認識到一班熱情和積極的義工們，默默地為長者付出，實感欽佩。所謂助人為快樂之本、助人自助，期望能繼續參與有關義工服務，為長者們帶來一絲歡樂和溫暖。

Mathew Yip

感謝「香皂工房」贊助150件天然皂送給長者作為生日禮物。



2018 會慶

在會慶中，我們嘉許一班導師義工，感謝他們的付出，亦感謝每一位曾經幫忙的義工朋友！



耆情金曲匯

每一年我們都會在中心舉辦兩次懷舊音樂會，邀請長者一同唱歌跳舞，重溫他們年青時開心的回憶。



義剪

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。

一雙髮剪，開心上演

去髮型屋剪髮對於一般人來說是件容易的事，但對於日間護理中心內體弱、行動不便的長者來說就變得是一件非常困難的事。由於日間護理中心內的長者，部份患有認知障礙症，需要坐輪椅、行動不便，偕老同住或與傭人同往，剪髮都是由家人或傭人協助，但協助的人都不是專業的髮型師，往往剪髮都剪得一般。感恩有一班專業的髮型師們願意到中心為長者義剪，方便有需要的長者，而且髮型剪得又非常好看，這樣對於長者來說剪髮就變得容易了。

回想起義工髮型師們第一次到中心為長者剪髮時，有一位原本不參與剪髮的伯伯在旁觀看，他覺得髮型師剪得很有技巧，髮型剪得很靚，隨即伯伯竟主動說：「我都想剪髮」；亦有一位伯伯知道有義剪，剪髮當日特別穿上恤衫西褲回到中心說要「佢個靚髮」。剪髮後，伯伯開開心心向中心姑娘展示新髮型，伯伯覺得很滿意，笑著說自己變得英俊，臉上笑逐顏開；還有一位患有認知障礙症的婆婆，她平常在中心內因病而影響她胡言亂語及手舞足蹈，但在剪髮的時候竟然非常安靜，讓髮型師為她剪髮，之後臉上還展現出笑容。每次髮型師們都細心為長者修剪髮型，遇上對髮型有要求的長者，他們亦會有耐性地聽取及配合長者的要求，這一點一滴讓我留下深刻的印象。

在此，感謝義工髮型師們在這兩年多的日子，定期來訪中心為長者們義剪，讓長者們都可以「佢個靚髮」！

May Ng



義工聯誼活動

今年我們邀請了一些有才華的導師義工，教導其他義工朋友製造無添加護膚品、天然手工皂……



秋季大旅行

每一年我們都會安排兩部大旅遊巴，以一位義工陪伴一位長者的方式出行，希望讓他們感受到一份貼心的旅遊體驗。

在陪伴長者一天遊時，看似是義工在照顧他們，但他們給我們的卻是「無聲的關心」！婆婆跟我說因不太懂香港的路，所以日常較少機會到其他地區走走，這次能夠與大家旅行真的很開心，我想我比她更開心！在陪伴他們時也會到訪未曾去過的地方，其實是他們的好奇帶著我去旅行，讓我見識更多更廣。

Winky Yu



弱老旅行

每一年我們都會安排兩部復康巴士，以一位義工陪伴一位長者的方式出行，希望能為坐輪椅的老友記締造一個難忘又愉快的回憶。



善款戶口收支表

	HK\$	HK\$
收入：		
贊助商及義工捐款		52,580.00
		<u>52,580.00</u>
支出：		
2017 年度 弱老旅行更新支出		(660.00)
長者生日會 (2017 年 12 月)		(1,931.20)
恆常探訪 + 家居清潔 (2018 年 1 月)		(12,420.90)
恆常探訪 + 長者生日會 (2018 年 3 月)		(3,575.10)
耆情金曲匯 (2018 年 4 月)		(1,085.00)
恆常探訪 + 長者生日會 (2018 年 5 月)		(3,862.60)
恆常探訪 + 長者生日會 (2018 年 7 月)		(3,478.50)
恆常探訪 (颱風取消) + 長者生日會 (2018 年 9 月)		(4,697.40)
長者生日會 (2018 年 12 月)		(1,143.00)
秋季大旅行 (2018 年 11 月)	(30,125.00)	
弱老旅行 (2018 年 11 月)	(9,450.00)	
		<u>(39,575.00)</u>
		<u>(72,428.70)</u>
本年度結餘		(19,848.70)
上年度結餘		36,186.10
本年度總結餘		<u>16,337.40</u>
於 2018 年 12 月 31 日銀行戶口結存		<u>16,337.40</u>

本會所有收到之善款及會員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：		
贊助商捐助行政經費		28,000.00
出售會衫		540.00
銀行利息		2.56
		<u>28,542.56</u>
支出：		
7 週年會慶 (2017 年 12 月)		(16,773.20)
8 週年會慶 (2018 年 12 月)		(15,241.40)
感謝組長之團年飯 (2018 年 2 月)		(1,807.00)
訂造會衫		(1,860.00)
會務什項		(5,310.00)
銀行戶口收費 (2018 年 3-12 月)		(1,200.00)
		<u>(42,191.60)</u>
本年度結餘		(13,649.04)
上年度結餘		26,569.74
本年度總結餘		<u>12,920.70</u>
於 2018 年 12 月 31 日銀行戶口結存		<u>12,920.70</u>
於 2018 年 12 月 31 日銀行戶口總結存		<u>29,258.10</u>

特別鳴謝以下贊助商及捐款人士 (單次捐款超過港幣一千元)：

利高市場發展有限公司	I Forward Holding Limited
順利發展工程公司	羅斯漢先生
順昌發展有限公司	羅梓南先生
嘉順集團有限公司	香皂工房

歡迎加入成為會員

年齡：不限

會費：\$100 / 年

福利：以優惠價參加本會舉辦之活動。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

2019 善得耆樂會執委會成員

會長	： 鄺小玲 (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)

組長

韋家耀 (小寶)
吳淑芳 (Maureen)
鄺舜輝 (Stanley)
劉宛樺 (Kusen)
李正謙 (Gary)

2018 善得耆樂會舊執委會成員

會長	： 鄺舜輝 (Stanley)
副會長	： 梁雪芬 (Maggie)
秘書	： 鄧雅婷 (Ruby)
財政	： 許雅珊 (Sharon)
康樂	： 盧沛琪 (Rick)
愛心大使	： 黃美芹 (Kanny)