

在最寒冷的一天，你和2,500名義工一同帶來一股暖流

2011年1月16日

一個非常寒冷的早上，誰都想留在溫暖的被窩、甚麼也不想幹，但超過2,500人選擇了關懷859名香港的獨居長者，冒著寒風為他們帶來溫暖。

追溯到1996年

今年是寰宇希望第15次舉辦長者希望日。這服務項目原本是1990年代中期在油麻地舉行的一項實驗計劃。香港基督教會在那個時候已經是我們的合作夥伴，他們為了服務社區而努力尋找方法。其中一位義工「發現」了獨居長者需要有人幫助他們打掃及粉飾住所，教會便總動員，在這方面盡力幫忙。15年過去了，教會仍然強而有力地支持這項服務，我們還獲得許多像你一樣的義工和捐助人的幫助，又得到政府部門、商業機構並其他團體的支持，使這服務得以茁壯成長。

與時並進

由於舊的屋邨紛紛被拆卸重建，很多長者遷徙到新建的屋邨，在打掃和粉飾單位方面的需要減少了。雖然仍有這類需求的個案，但義工已經不再需要如往日那般在清潔時要和數以百計的甲由打仗，不再需要工作至黃昏，也不用在完成自己的任務後再去支援其他組別了。

6年前，因應長者在健康方面的需要日益增加，我們開始了「長者康健在屋邨」計劃，重點推行長者防跌服務，培訓義工擔任防跌大使，在不同的公共屋邨舉行「防跌安全日」，使用簡單的工具為社區內的長者測試他們跌倒的風險。若發現屬跌倒風險高的長者，我們會轉介他們接受職業治療師的跟進。到現在為止，已有500多名的防跌大使在社區裡替超過8,000位長者提供了跌倒風險測試。

謝謝 你的愛！



是你的支持令寰宇希望能在過去15年不斷服務香港的長者。

全因有你

若非有你的支持，我們不可能推行這服務。無論你是長者服務的義工或是捐款人，又或是曾經介紹朋友捐款給我們，亦不管你曾經服務了多少年或捐了多少钱，我們是衷心感激你，謝謝你為社會上無依的一群帶來健康的資訊和無限的關懷。若問寰宇希望為何能在過去15年不斷服務香港的老人家，「你」就是這問題的答案。多謝你的關懷及願意繼續愛下去！在未來的15年，甚至更多年，讓我們共同為長者帶來希望、改變他們的生命！

2011

春季 通訊

謝謝你的愛！你和2,500名義工在最寒冷的一天帶來一股暖流。



愛自己的長輩

了解他們是否屬跌倒風險高的一群

在看這通訊的你未必會覺得自己是跌倒風險高的人。只是，你可能會在將來的某天進入這情況，而你的父母、祖父母或一些年長的親人在今天或許已經屬於跌倒風險高的一群。怎樣才能知曉是否容易跌倒呢？

簡易跌倒風險測試：

1. 背景調查

* 跌倒歷史：長者在過去六個月內曾否跌倒？根據統計，約有四分之一曾經跌倒的長者會在跌倒後的一年內再次跌倒。(有=2分，沒有=0分)

* 病歷及藥物：長者有否服用血壓藥、安眠藥或糖尿藥？曾否中風或有否患有帕金森症？以上情況都會增加長者跌倒的機會。(在任何一項的答案是「有」=1分，「沒有」=0分)

2. 三項測試

* 下肢肌力測試：下肢肌力對每個人的平衡相當重要。讓長者坐在一張穩固的椅子上，將雙手交叉放在胸前，看他能否在兩秒內完成從坐到站立的動作。(不能在兩秒內完成=3分，能在兩秒內完成=0分)



下肢肌力測試

* 反應測試：在長者面前讓一支一呎長的短棒垂直下墜，看他能否接著。越快接到，反應越佳。(不能接到=3分，接到時手握短棒頂部那三分之一部份=2分，中間部份=1分，底部三分之一部份=0分)



反應測試

* 平衡力測試：請長者用前腳腳跟對後腳腳尖的姿勢站立，然後閉上眼睛，看他能否維持平衡30秒。(不能維持30秒=3分，能夠維持=0分)



平衡力測試

若長者在以上兩項調查及三項測試的總分在0至5分，他的跌倒風險較低。若總分在6到12分，長者便屬跌倒風險高的一群。

彼此相愛

很多獨居長者沒有子女或親人能協助他們做這風險測試。這裡有兩個途徑能關心他們，你可以在兩者中選一個，當然也可雙管齊下。(一)擔任長者防跌計劃的義工，我們會提供培訓；(二)捐款支持這服務，連續12個月每月捐款\$300便能夠讓28位長者接受防跌測試及教育，並在有需要時得到職業治療師的跟進服務。算起來只不過每天\$10，約莫一杯咖啡的價錢。

你將能為許多人帶來改變！

* 以上的簡易跌倒風險測試由香港中文大學矯形外科及創傷學系研發。<http://www.no-fall.hk/08C/08C.htm>

寰宇希望已培訓了500多名的防跌大使，為社區的8,000多位長者提供了跌倒風險測試。



值得再三回味

- 「很感激與長者傾談學了人生要有毅力也可克服，很被激勵。」
- 「他們很睇心有義互探訪，走時還依依不捨。」
- 「珍惜自己同家人關係，老人家需要別。」
- 「看見他們的堅強，很感動，看見並非孤獨，很安慰。」
- 「開心，有意義，希望可以本活動。」



1990年代中期，我們「發現」了獨居長者需要有人幫助他們打掃及粉飾住所，於是「長者希望日」這服務便從油麻地的一項實驗計劃演變出來。

數字

- 2,517 - 參與長者希望日2011的義工總數
- 859 - 長者希望日2011的受惠長者數目
- 9,200 - 自1996年以來，曾接受長者希望日服務的長者人數
- 552 - 由2005年至今，曾擔任防跌大使的義工人數
- 8,684 - 曾受惠於長者防跌計劃的長者人數
- 5 - 安老事務委員會主席梁智鴻醫生參與長者希望日的次數
- 6-12 - 在跌倒風險測試中屬高風險的分數



長者希望日

2011

味

及染心，任何 逆境

捨地送我們乘電梯。」

人關心，照顧。」

他們雖是獨居，但

以繼續有



多謝你在寒冷的早上離開溫暖的被窩，冒著寒風服務長者，關心他們。

萬分感謝！

合辦機構



香港房屋委員會
Hong Kong Housing Authority

協辦機構



城造在山上
CITY ON A HILL

翡翠贊助



STATE STREET.

贊助

- 中國澳門德教會濟修閣
- 李笑儀小姐
- 啟思小學附屬幼稚園
- 敏興有限公司

特別鳴謝

- 運輸及房屋局局長 鄭汝樺，JP
- 安老事務委員會主席 梁智鴻議員，GBM，GBS，JP
- 演員 石修

合作夥伴

- 中華基督教禮賢會香港區會禮賢會禾峯耆年中心
- 竹園區神召會牛頭角長者鄰舍中心
- 明愛元朗長者社區中心(天澤中心)
- 明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)
- 東華三院王澤森長者地區中心
- 信義會沙田多元化老人社區服務中心
- 香港中文大學矯形外科及創傷學系
- 香港仔街坊福利會社會服務中心南區長者綜合發展處
- 香港佛教聯合會佛教正行長者鄰舍中心
- 香港亞洲歸主協會常光睦鄰中心
- 香港亞洲歸主協會維港灣長者會所
- 香港特別行政區政府康樂及文化事務署
- 香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心
- 香港聖約翰救護機構
- 香港籌款顧問有限公司
- 家友站義工團
- 耆康會荃葵青綜合家居照顧服務
- 耆康會象山發展領域
- 荔景邨居民聯會
- 救世軍大埔長者綜合服務
- 救世軍油麻地青少年綜合服務
- 救世軍蘇屋邨社區服務隊
- 富國銀行 香港分行
- 耆色園主辦可健耆英地區中心
- 鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心

在此特別感謝以下幾位義工和攝影師在長者希望日 2011當天幫忙照相：李棟儀，林耀豐，魏振光，Asia Tiger Media Company.

安老事務委員會主席梁智鴻醫生已連續第5年參與「長者希望日」，他代表大會致送紀念品給在過去9年都有支持寰宇希望長者服務的道富銀行。



因應長者在健康方面的需要日益增加，我們在6年前開始「長者康健在屋邨」計劃，重點推行長者防跌服務。



為善最樂！

香港的義工活動

如果你是有正面影響力、充滿活力又喜歡小孩的人，在接下來的幾個月將有很多機會讓你付出，下面只列出了一部分，還有很多未有列出呢！查詢電話：2776-6829，電郵：enquiry@hopeww.org.hk，或留意我們在Facebook專頁www.facebook.com/hopewwhk發放的最新消息。

日期	時間	活動	你能付出
4月1日至6月30日	星期一至五，下午4時至5時半或下午5時半至7時	功課輔導班	幫助小朋友解決功課上的疑難及為考試作好準備，你會是他們的英雄！ *自選時段及服務次數
4月9日	上午9時至下午1時	海防英語學習之旅	與兒童希望中心的會員到海防博物館，邊學英語，邊了解歷史。
4月9日及16日	下午3時至4時半	文字大發現	與小朋友一同玩文字遊戲，助他們建立良好的中國文字基礎。
5月10日 (公眾假期)	上午9時至下午1時	學好英語文化之旅	和中心會員一同用英文認識香港歷史。
5月14日	下午2時至5時	給媽媽的信	為慶祝母親節，協助小孩做小手工及寫信給媽媽。
6月25日	下午2時至5時	我的小魚兒 — 愛惜小動物活動	透過教導孩子飼養熱帶魚，使他們明白「尊重」。若有飼養熱帶魚的經驗當然好，但並非必要。



如果你擅於表達愛心和關懷，許多香港的獨居長者需要你的幫助。我們將提供義工培訓。查詢或報名，請致電3586-2878或電郵到fannyyeung@hopeww.org.hk，與楊小姐(Fanny)聯絡。

日期	時間	活動	你能付出
5月至6月	一至兩個週末的下午	長者防跌安全日	透過簡單的防跌測試方法，評估長者跌倒風險及教導長者防跌知識。你可幫助長者活得更健康長壽。
5月至9月	三個星期六的下午	好鄰居義工	探訪有高風險跌倒的長者，教他們防跌知識。
6月4日	下午	節日探訪	與社區內的長者一同慶祝端午節。

往內地的義工探訪團

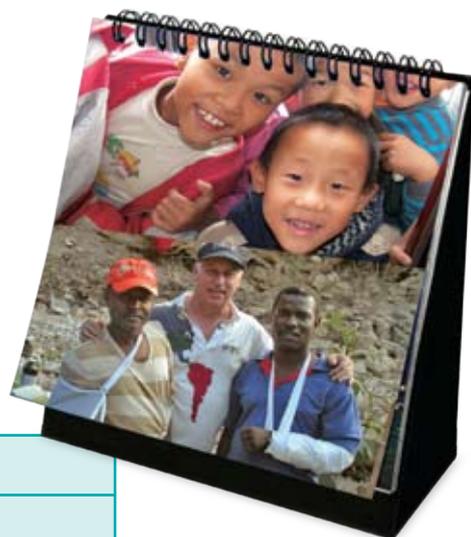
如果你不介意旅程稍為艱辛一點兒並簡樸的住宿，請來體驗中國的鄉郊生活，同作義工。有興趣的朋友，請與陳小姐(Christina)聯絡——電話：2915-3992；電郵：knchan@hopeww.org.hk。

6月10日至15日	四川省安縣
7月31日至8月6日	湖南省張家界市
12月25至31日	雲南省昆明及元陽縣

國際義工探訪團

歡迎致電2885-0439或電郵到elexaliu@hopeww.org.hk，向施養吟Elexa查詢詳情。

7月30日至8月6日或8月6日至13日	寰宇希望義工海地探訪團
10月22日至30日	單身義工海地探訪團
2011年10月	工程師義工探訪團(印度南部海岸海嘯災區)





海地 - 事隔一年

自去年在海地發生地震後，在美國的寰宇希望共籌得約100萬美元，在海地進行了多項賑災及災後重建工作。多謝所有透過寰宇希望（香港）捐款支持海地賑災工作的朋友。因你慷慨解囊，寰宇希望得以完成以下多項工作：

- 每天提供膳食 — 自發生地震以來，共為災民供應了超過三十萬份膳食。
- 提供醫療服務 — 共1,755人次接受了診治。
- 展開工作培訓計劃 — 約100人將接受基本建築技術訓練。

- 照顧兒童 — 和 Haitian Support 合作，協助位於海地 Bodarie 地區的一所學校，培訓教師及提供醫療服務予455名學生。
- 興建住所 — 和 Food for the Poor 合作，在海地的 Croix des Bouquets 地區興建40所房屋，讓200人入住。計劃將於2011年4月完成。

多謝大家為海地帶來希望、改變生命。

*更詳盡的文章已上載在我們的網頁：www.hopeww.org.hk，歡迎登入瀏覽。

多謝你為海地帶來希望，改變生命。



HOPE
worldwide
寰宇希望

香港辦事處：
香港九龍石硤尾大坑東邨東輝樓地下1-6A室
1-6A, G/F, Tung Fai House, Tai Hang Tung Estate,
Shek Kip Mei, Kowloon, Hong Kong
電話 Tel : (852) 2588 1291
傳真 Fax : (852) 2588 1306
網址 Website : <http://www.hopeww.org.hk>

澳門辦事處：
澳門郵政信箱6201號
Macau PO Box 6201
電話 Tel : (853) 6668 3038
網址 Website : <http://www.hopeww.org.mo>