



# 疫流而上

服務經理 吳詠芷

## 由疫情衝擊到多方應變下 保持服務的提供

新型冠狀病毒疫情持續兩年多，香港先後經歷四波疫情，均安然無恙渡過，直到今年二月初開始爆發第五波疫情，形勢一發不可收拾。短短一個月，香港已有一百多萬人染疫，當中也包括我們社區照顧服務隊的同事。疫情嚴峻，加上人手突然短缺，提供服務予社區長者遂變得困難重重。以下分享在疫情衝擊下，我們如何作出多方應變以維持服務的提供：

### 衝擊一：

疫情資訊太多，每天也在變，新增不同強檢大廈，強檢通告及最新防疫措施等，直接影響中心的服務安排。

### 應變

自疫情以來，本會總部成立的「危急應變小組」及長者服務的「感染控制小組」定期開會，不斷為每間中心提供最新的防疫措施及建議，讓中心作出適切的服務安排，在協助社會防疫的大前提下，不但能繼續提供服務，同時又能關顧前線同事及服務使用者的感染風險。同事在服務時按需要配備護目鏡、口罩、保護衣、頭套及手套等。總部一直為各中心採購足夠數量的防疫物資以備不時之需，同時亦協調慈善團體捐來的物資，妥善分發給前線員工及服務使用者。社會福利署送來快速檢測包供同事上班前檢測，儘量確保同事在沒有感染下提供服務。當發現同事確診，中心會主動追蹤及通知確診同事過去曾接觸的服務使用者作出跟進。



## 衝擊二：

二月底迎來最危急的時刻，眼見確診數字不斷增加，一萬宗、二萬宗、五萬宗……我們每天也收到同事確診或需要隔離的消息，中心人手十分緊拙，我們最擔心的是如何維持中心的服務呢？



疫情嚴峻時，我們儘量安排同事彈性上班，採取靈活彈性的工作方式，讓同事減少在工作環境交叉感染，希望保持中心的基本運作。與此同時，同事在家工作再配合本會網上工作平台，讓同事能在家遙距工作，因此中心工作從無間斷。感謝同事謹守工作崗位，即使有些同事確診，有些正在隔離的仍然協助中心的運作。



## 衝擊三：

本會分別在荃灣、葵青、觀塘、深水埗區等中心被納入為強檢大廈，需要圍封強檢，中心需要即時關閉，服務面臨全面暫停的危機，提供不到服務怎麼辦？



中心需要關閉 2 天至 3 天不等，待中心清潔消毒及有足夠的人手支援下才可重開。總會盡快安排中心消毒服務，亦明白強檢需時，支援同事進行核酸檢測，在 24 小時內獲得陰性結果後可立即復工。中心除了即時安排人手外，亦啟動姊妹中心提供支援，服務最終亦能順利完成。

因中心關閉，最頭痛的是廚房也需要暫停運作，中心需要及時安排飯膳供應，當中亦收到服務使用者的意見，在此亦感謝服務使用者對飯膳安排的體諒。



疫情下的額外工作：個案染疫，沒人支援，怎麼辦？長者在家，未能外出打針，如何是好？社區不少有心人的捐助，如何送到服務使用者手中？



- 本會在利希慎基金資助下，成立了「居家染疫守護隊」，招募染疫但已康復的同事為因染疫而未能獲得服務的服務使用者提供最為需要的服務。
- 本會參加由社聯及香港醫學組織聯會主辦及匯豐銀行慈善基金贊助的「疫苗易」家居接種計劃，聯絡有困難外出的長者，讓醫護人員上門協助接種疫苗。
- 本會亦參與了「惜食堂 - 第五波疫情緊急食物支援計劃」，由 LaLaMove 協助送遞，超過 370 名居於觀塘及深水埗的獨居長者及雙老家庭受惠。同時，本會亦獲恒生銀行贊助「抗疫同恆」計劃，所有服務使用者均獲贈抗疫包及收到義工電話慰問。

我們十分感謝各界在疫情期間對長者的關愛及捐助，亦有賴同事努力協作成就美事。

+

同事說，我們過去數個多月來的工作是有史以來最具挑戰，最多變的。我們的服務不能停下來，因為長者需要我們到訪提供貼身的服務。執筆時政府宣佈第五波疫情已過了最高峰的時刻，但我們並未敢鬆一口氣。欣喜同事們陸陸續續平安回來工作，服務使用者仍健健康康在社區生活，以及全會上下一心堅守工作崗位，迎難而上。希望以上應變計劃讓我們對未來的服務有更好的規劃，繼續改善及提升服務質素。

+



# 疫情下入職新丁

社工 王燕暉



各位哥哥、姐姐：大家好！我是社工王姑娘，於二月初加入順利服務中心工作，首次接觸家居照顧服務，除了熟習服務運作以外，也見證著第五波新冠疫情席



捲全港及中心全體同工的「作戰」實況。

社工們面對各單位因著疫情影響運作或進行強檢等情況，除了兼顧中心服務外，亦會為其他單位提供支援。有一次我們要安排一些平日於觀塘區工作的同工改到不熟悉的青衣區協助送飯服務，既要安排適切的路線以免他們迷路，又希望能適時送飯給長者。挑戰真不少啊！

此外，中心亦會處理來自善心人士及團體送贈的抗疫物資，我看見同事勤快地把物資整理和紀錄，務求儘快把物資送給有需要服務使用者。

疫情下我們暫緩上門探望老友記，但仍能透過視像方式向長者問好，保持聯繫。有次中心護士聽到我們鬧哄哄地與老友記傾談，主動加入和老友記互相問好，數個姑娘一起聚在平板電腦前，看到長者露出一個笑容或表情反應，已經令我們感到寬心了。



作為新丁，我看到中心不少的工作都感到很有趣及富新鮮感，例如職業治療師會利用備有通勝的大月曆幫助長者進行現實導向訓練。這種舊式的中國日曆，不單以大字體清楚標示舊曆的曆法，還包含了人民在日常生活中要遵守的一些宜忌，真是充滿民間智慧啊！老友記看到熟悉的物件，的確能回過神來呢！

雖然我入職日子尚短，我卻很欣賞同工們都努力應變，儘力維持服務和關顧我們的長者。疫境無情但人間有情，用心服務就是家福會同工的信念和責任。



# 疫情暖流

社工 吳燕玲



(網絡截圖)

第五波疫情洶湧來襲，打亂了我們的日常生活。面對每天大幅上升的新冠肺炎確診個案數字，許多商戶陸續停止營業，連基本的生活物資，蔬菜和肉類都供應短缺，醫療系統也人滿為患，輪候需時。眼看身邊親友、同事、鄰居相繼確診，眾多市民每天都生活在惶恐中。不少確診市民需要居家隔離，但面對家中藥物和生活物資缺欠，倍感無助。然而疫症無情，社區有愛，疫情下仍有許多好人好事，當中包括一群自發行義的善心人和不同機構，以不同方法盡力幫助有需要人士，為社區注入暖流。

當中有公共屋邨成了疫情重災區，居於啟德區的善心青年陳大大(化名)，眼見不少邨民因居家隔離未能外出購物，藥物和生活物資匱乏，自發於網上向區內坊眾籌集退燒藥和口罩等抗疫物資，透過面書群組聯繫確診而缺乏藥物的家庭，讓因患病而徬徨憂慮的家庭得到及時支援，解決燃眉之急。同時他籌集物資送予前線清潔工人和獨居長者，為受疫症影響人士獻上小小心意。擅長烹飪的退休人士蓮姐也響應陳大大號召，以她拿手的蒸蘿蔔糕和焗麵包送給居家隔離的鄰居。蓮姐表示最重要是幫到有需要的人。可見疫情雖險，但人間有大愛，鄰里間的互助，以無私之情攜手互助，讓居家抗疫人士得到支援。今天的受助者康復後也可成為下一位助人者，讓愛傳承，延伸至整個社區。

受疫情影響，許多弱勢社群和社福機構同樣缺乏防疫物資，影響了前線同工安全提供服務。香港社會服務聯會在大型企業、基金會和善長的捐助下，轉贈並分派 86 萬件抗疫物資，包括快速抗原測試劑、口罩、保護衣、面罩等予社福機構，使前線同工可以有足夠防護裝備，安心提供服務。

許多行業也在疫情嚴峻下停工，市民生計受影響。惜食堂在全港設置了 27 部速凍餐自助提取機，為有需要人士免費提供飯餐，解決溫飽。許多獨居長者或雙老也因疫情受困家中，家人如不幸同時染疫便難以提供支援，更貼心地安排司機將米、速凍飯、麵食和湯等送上門給有需要的長者。長者們收到物資十分開心，表示這些食物解決了他們燃眉之急，是及時之雨。

第五波疫情肆虐，社會上不同崗位的人士生活均受影響，感激社會有這些充滿愛心的機構和善心人，在同處疫境下，仍能為最孤立無援的一群帶來及時的幫助和支持，讓他們可以安然走出疫境，迎來平安的日子。



((網絡截圖))

圖片來源：

1. <https://www.youtube.com/watch?v=0XkaBunNpVA&list=PLAA3E980F4BA9E0D1&index=9>
2. <https://www.facebook.com/POPsaleHK/photos/a.1580459415342395/4836216279766676/?type=3>

# 「耆」願

社工 吳國洋

## 荃灣區

周容婆婆：

雖然早前曾確診，但幸運地自己仍能維持身體健康，身體沒有太大不適，亦很快便康復，周婆婆想祝願大家無論如何都要保持健康的體及開心的心情。周婆婆自從12月去完中心的小旅行後，最近數個月除覆診外，亦較少外出活動，希望疫情早日完結，能夠返回梨木樹小組，與其他老友記會面。



柯美容婆婆：

柯婆婆疫情期間因擔心染疫而不敢外出活動，身體偶有不適亦會盡快到附近診所求醫，柯婆婆祝願疫情早日結束，令大家不用每天提心吊膽，同時亦希望大家健健康康，若有不適則儘快求醫，加油！

## 觀塘區

李婆婆祝願大家都小心抗疫，互相照應，保重身體定能安然渡過疫情。

葉婆婆希望疫情過後，她能夠外出並購買喜歡的食物。

黃婆婆希望疫情儘早過去，大家如常生活，家福會同事早日可以恢復上門運動服務。

## 深水埗區

岑艷芳婆婆：

岑婆婆患有多種長期病患，早前不幸染疫，起初擔心自己確診後身體受折磨，幸好除了咳嗽外，沒有其他病徵。岑婆婆表示雖然染疫但過程中不用受太多病苦，覺得很感恩和開心，祝願大家可以身體健康，病痛消失。



# 正向思維抗疫法： 滋潤心靈的旅行

社工 周志恒

我們的「身、心、靈」就如花園、泥土和栽物，也需要去悉心照料和細心觀賞。要如此照顧自己的「身、心、靈」，需要有安靜的空間和時間，再配合以下呼吸默想練習，叫想象力有一趟旅行，好讓「身、心、靈」加添力量，做好抗疫同行。

**身：**先找個寬敞位置，配合舒適坐姿；閉目養神，鬆綁令人分心的思緒，為心靈騰出空間；牽引注意力，留心呼吸節奏；腹部脹收，讓其動靜，悠悠地享受這一刻的安穩。

**心：**停留在這安心的感受，直到這安靜充滿了心頭。如果你認為可以的話，容許自己在這份安恬之中，專心於身體當下的感覺，由頭頂…臉頰…頸項…肩膊…胸腹…大腿…到腳掌，讓身體每個部份的感受，如緩緩細水流進湖心；若然浮起紛擾思緒，用不著抓它，讓其如風吹拂，來去自如。

**靈：**隨著自己的心境安定下來，雙眼仍然閉上，透過想象力的幫助，讓心中亮起「細水緩緩流過湖心」的畫面——湖泊在山野之間，正在早晨之時，一束金光從雲中射出來，照在如鏡的湖面上，金光倒映四射，空氣更是明亮清新。深深地吸入一口氣，接收其中的氣息活力，如春雨滋潤萬物一樣滋養心靈。悠悠地呼出一口氣，讓生活中的嘆息疲累，如河水洗刷大地一般沖走積累。專注在一吸一呼，心境在安靜當中變化過來。察看著一來一去，心靈在晨光之中從新得力。直到心靈飛揚起來，迎面仰望美善源頭，感激關懷照料恩情……」

慢慢地，請數一、二、三、四、五，然後讓閉上的眼睛輕鬆打開。

如果你有「看見」這樣一幅「想象」畫面，請把其中感謝存記在心。



# 醫護最前線

護士 陳日君



今年一月開始，第五波疫情突然爆發，短時間內個案數字以幾何式暴增，實令人擔心。而疫情期間，必要的護理服務是維持的，例如：更換尿喉、更換胃喉、洗傷口、打針和藥物管理等。

一月中起，我們每天面對更多新挑戰和困難，除了在疫區提供服務外，我們還需面對員工或家人相繼確診，甚至中心亦納入圍封強檢範圍，各中心因各種因素下關閉消毒、重開、再關閉；因自身、工作或居住大廈的因素需再三檢測，每日都在戰戰兢兢的心情渡過。



在一月尾，本會一名護士上門提供服務後，翌日便收到該戶有人確診，幸好期間同事有足夠的防護裝備及只作短暫逗留，所以未被介定為密切接觸者，否則便要到竹篙灣隔離。

香港陷於最艱難的一波疫情，無論是各服務使用者或員工，每天都面對不同的新挑戰及困難。見到有服務使用者或同事相繼染疫和生病，作為護士，我們會做大家小小的後盾，縱使政策時有更更改，我們仍會用醫護專業知識守護大家，一齊打好場仗！頂住呀大家！



## 病後扶正，健脾補肺，培土生金

### 五指毛桃淮山百合養肺湯

材 料：五指毛桃 60g，淮山 15g，百合 60g，  
南北杏 10g，陳皮 3g，蜜棗 3 粒，  
紅蘿蔔 1 個，豬展 1 隻。

功 效：健脾開胃，補肺益氣，化痰利咽喉。

制 法：材料分別洗淨，紅蘿蔔去皮切件，  
豬展汆水；清水 3 公升煲 2 小時後，  
加鹽調味飲用。

分 量：約 3 至 4 人

適 合：食慾不振，呼吸氣促，久咳痰多，神疲乏力及怕風畏寒人士皆宜。



### 化痰利咽，潤肺開聲

### 沙參枇杷葉無花果湯

材 料：沙參 15g，枇杷葉 10g，桑枝 20g，  
南北杏 10g，陳皮 3g，無花果 4 粒，  
雪梨 2 個，豬展 1 隻

功 效：生津潤肺，止咳化痰，利咽開聲

制 法：材料分別洗淨，豬展汆水，以 3 公升  
水煲 2 小時，加鹽調味後即可飲用。

分 量：約 3 至 4 人

適 合：病後肺虛，咽乾痰粘，咳嗽聲沙，  
呼吸不暢人士皆宜。



中心地址、電話及傳真號碼



## 香港家庭福利會—長者社區照顧及支援服務

### 上環服務中心

香港皇后大道中 181-183 號新紀元廣場低座地下  
電話：2546 3332 傳真：2167 8987  
電郵：hkswh@hkfws.org.hk

### 愛東服務中心

香港筲箕灣愛東邨愛善樓 1 樓 101 室  
電話：2564 7555 傳真：2564 7486  
電郵：hkoth@hkfws.org.hk

### 長洲服務中心

長洲長貴邨長廣樓地下 101 - 103 號  
電話：2986 8616 傳真：2981 3555  
電郵：iscch@hkfws.org.hk

### 坪洲服務中心

坪洲金坪邨金坪樓 N10B 地下  
電話：2559 7773 傳真：2983 9967  
電郵：ispch@hkfws.org.hk

### 南丫島服務中心

南丫島榕樹灣大街 31 號 A 地下 B 座  
電話：2982 4411 傳真：2982 1144  
電郵：islih@hkfws.org.hk

### 梅窩服務中心

大嶼山梅窩銀灣邨銀日樓 102 號地下  
電話：2984 7920 傳真：2984 9532  
電郵：ismwh@hkfws.org.hk

### 大澳服務中心

大嶼山大澳龍田邨幼稚園座 1 號地下  
電話：2985 5797 傳真：2985 6817  
電郵：istoh@hkfws.org.hk

### 離島扶輪社健康中心

大嶼山大澳龍田邨天富樓 101 室  
電話：2985 5797 傳真：2985 6817  
電郵：istoh@hkfws.org.hk

### 麗閣服務中心

九龍深水埗麗閣邨麗菊樓 129 號地下  
電話：2361 8212 傳真：2728 7340  
電郵：wklnlkh@hkfws.org.hk

### 麗萱服務中心

九龍深水埗麗閣邨麗萱樓 102 號地下  
電話：2350 0955 傳真：2793 1680  
電郵：ssphehc@hkfws.org.hk

### 順利服務中心

九龍順利邨利富樓 3 樓 (平台) 10 - 11 號  
電話：2798 8189 傳真：2345 3781  
電郵：slhehc@hkfws.org.hk

### 順安服務中心

九龍順安邨安逸樓地下 1 - 4 及 9 - 12 號  
電話：2793 1670 傳真：2763 6000  
電郵：eklnsoh@hkfws.org.hk

### 利富服務中心

九龍順利邨利富樓 3 樓 (平台) 23 號  
電話：2174 7737 傳真：2345 3781  
電郵：vivasl@hkfws.org.hk

### 牛頭角服務中心

九龍牛頭角樂華邨南華樓地下 141-150 號  
電話：2796 4880 傳真：2756 4948  
電郵：eklnntkh@hkfws.org.hk

### 啟業服務中心

九龍九龍灣啟業邨啟樂樓地下 G11 號舖  
電話：2387 7312 傳真：2387 0320  
電郵：eklnkyh@hkfws.org.hk

### 健明服務中心

新界將軍澳健明邨彩明商場 1 號平台 1 號  
電話：2791 7230 傳真：2791 0091  
電郵：tkoh@hkfws.org.hk

### 葵芳服務中心

新界葵芳邨葵仁樓地下 106 號  
電話：2426 9666 傳真：2776 2131  
電郵：ntkfh@hkfws.org.hk

### 長亨服務中心

新界青衣長亨邨亨業樓地下  
電話：2436 9090 傳真：2436 3661  
電郵：ntchh@hkfws.org.hk

### 象山服務中心

新界荃灣象山邨秀山樓地下 27-30 號  
電話：2411 3052 傳真：2413 1497  
電郵：ntcsh@hkfws.org.hk

### 宏福服務中心

新界青衣青敬路 75 號宏福花園 1 座地下  
電話：2436 1413 傳真：2495 0790  
電郵：nttgh@hkfws.org.hk

### 大窩口服務中心

新界葵涌大窩口邨富安樓平台 114 - 115 號  
電話：2436 9062 傳真：2776 6839  
電郵：twehc@hkfws.org.hk

### 九龍城活齡中心

九龍土瓜灣九龍城道 55-61 號同興花園第 2 座 1 樓  
電話：2711 2488 傳真：2711 0925  
電郵：kccaa@hkfws.org.hk

## 拒收直接促銷通知

如欲要求本會停止使用閣下個人聯絡資料作直接促銷 / 推廣之用途，請填寫「拒收直接促銷通知書」，(表格於 [www.hkfws.org.hk](http://www.hkfws.org.hk) 下載) 並郵寄 / 傳真回本會，費用全免。聯絡資料請見左上方。