



基督教耆福會 Gospel For The Aged Ltd.

九龍旺角郵政信箱79386號

電話：(852) 2365 8454 傳真：(852) 2720 9121

電郵：info@gospelfa.org 網址：www.gospelfa.org

P.O. Box 79386, Mongkok Post Office, Kowloon

Tel: (852) 2365 8454 Fax: (852) 2720 9121 Email: info@gospelfa.org

Website: www.gospelfa.org

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 01834
	Printed Matter	

第164期 季刊
2021年6月

黃金歲月

劉文亮牧師 (董事主席)

根據政府統計處的資料，香港的人口結構，到了2021年，55至65歲的人士，佔了人口結構中的最大比例，即是說如果找他們排隊，就是排成最「長龍」的一條。

我就是其中一個。

黃金歲月乃是說人生中最美好的日子，當然，你可以說是無拘無束的童年，也可以是花樣年華的青少年。

但是，我形容55至65歲就是人生中的黃金歲月，它有一個非常重要的代表性，我們是剛剛踏進退休階段的人士，而且相對於世界衛生的老人定義，我們最多只算踏入初老人 (Young Old 65-74) 的門檻，所以非常年青。

我們這年齡就代表了「美好」。經過半生的努力，我們絕大部份人士成家立室，多數完成養育兒女的階段，無須為兒女愁煩；我們多數完成供樓生涯，在香港有樓人就是「有錢人」，再加上手上有積蓄，我們已經無須「為兩餐」奔波；同時，我們並不out，我們這些一直「在社會中打拼」的人，未曾與社會脫節，所以一樣懂打機、上網、IG、FB、WhatsApp、Signal，用最好的品牌，吃最上品的食物，生活優悠；然後，有心有力之餘，當年青人還在為口奔馳，我們已經上了岸，有樓、有錢、有家室、有經驗、還有很足夠的時間，當長江後浪還要努力推前浪，我們已經悠然享樂沙灘上。

想到這裏，我想起道風山，這是屬於基督教的一個退修場所，那裏有很多特別的東西，其中有十多棵「樹墩子」布滿山頭。甚麼是樹墩？它們就是斷了的樹幹，沒有被人挖走，留在山上。

然而，最有特色也就是這些樹墩，在潤物無聲的大自然中，樹墩子又長出了新苗來，這些樹苗不是從土而出，乃是在樹中生發出來的，樹再生樹，充滿生命力，叫人明白神的創造大能，充滿了奇蹟。

一個階段的完結，代表了另一個階段的開始，只要放眼社會，就看到很多「需要」，等候我們再創佳績！

我加入基督教耆福會三十多年了，加入時才剛剛三十歲，現在已經六十二了，這幾十年來，耆福會服侍長者，從不言倦，因為禾場太大了。全港九百多間私營安老院，我們只探訪了三百多間，而漸趨老人化的香港社會，禾場只會更大，需要的工人只會更多。

所以，各位黃金歲月戰友，且等你們加入。無限可能，無限創意，人生下半場可以很精彩！

護老者的徬徨與出路

吳子樑傳道 (本會總幹事)

你也許親身經歷或是聽過這樣的事情…

「我母親曾經試過兩次乘車回家時早了一個站下車，之後就不懂怎樣回家，好在她還懂得打電話給我求助…」

昨天她才和我喝過茶，今早她一早就打電話給我說：為何還未見我到酒樓…」

一位中學同學向我細說他母親近日的身體狀況！我很鄭重向他表示要密切留意祖母的身體變化，這些行為是患上認知障礙症的常見現象！

護老者所遇的困難

很多患上認知障礙症的長者都會在有意無意之間忽視自己的身體變化，一方面可能由於自尊心作祟，不願意接受自己身體上的退化，或是對認知障礙症認識不足所致，因而沒有正面好好處理認知能力下降所引起的問題；加上長者對家人採取「報喜不報憂」的態度，結果一旦其認知能力突然轉差，引起的問題實在不容忽視！

面對上述情況作為護老者可以如何面對呢？

護老者應有的預備

護老者要時常仔細觀察家中的長者，最好以旁敲側擊方法了解他們在身體上、情緒上、認知能力上是否有任何變化，如果察覺他們在認知能力與往昔有很大差異時，就要作出相應跟進。

1. 若家人有定時返公立醫院覆診的話，建議護老者親自陪同長者前往見醫生，並直接向醫生反映長者的狀況；要求醫生轉介他們看老人科；以便早日作出認知評估；
2. 同時也可以在長者居住的地區聯絡最就近的長者鄰舍中心或長者地區中心，了解各單位有什麼服務可作支援，例如可否提供「香港版蒙特利爾認知評估五分鐘版」的評估，或該單位有沒有開辦認知訓練小組供長者參加等…
3. 與長者商討在家中安裝攝錄機，以便家人可以隨時透過手機程式，了解長者平日的家居狀況。
4. 為長者開立平安手機，以致長者在家中或外出時遇到什麼意外，即時可以求助，同時護老者可以透過手機程式，大約知道長者在外出所處的位置。
5. 多抽時間關心家中的長者，尤其疫情至今已維持了一年多的時間，他們的孤單無助感，有時連作為子女的我們都難以明白！多點問候、多點探訪、多點陪伴顯得非常重要。除了一般的電話聯絡外，不妨

好好運用智能電話的軟件，以視像功能與他們通話，也可解他們心中的悶氣。

6. 週末除了約他們飲茶外，不妨一家人和他們打打麻雀，或進行一些益智的桌上遊戲，加強長者的腦筋訓練，對維持認知能力很有幫助。
7. 同時掌握長者的飲食習慣，提醒他們不可以偏食，鼓勵他們均衡飲食，多吃對腦退化預防的食物，如：① 含高蛋白、低脂肪以及豐富的不飽和脂肪酸的深海魚、② 含有大量抗氧化元素的草莓和藍莓；③ 含有蛋白質、礦物質和纖維的堅果；④ 含維生素C綠葉菜；⑤ 含維他命B的食物，如：雞蛋、牛奶及豆類食物；⑥ 吃可可含量高而低糖的產品；⑦ 含植物脂肪的牛油果。
8. 多參考及細閱有關認知障礙症的健康資訊做好及時的預備。
9. 遇上頑梗的長者，他們往往不感到事態的嚴重性，亦不覺得自己身體有什麼毛病，懇請大家保持耐性，陪伴他們到底，並找最具影響力的人向他們解釋及勸戒，也不妨邀請一些過來人幫忙分享他們照顧認知障礙症家人的經驗及心路歷程，以便長者較容易接受。

護老者及早求助

護老者無可避免面對家中長者的老化過程，除了細心觀察他們的身體變化外，也要敏銳自己的情緒，及早找尋適當的方法處理，以免自己獨自承受過大壓力。無論你家中的長者在認知障礙問題上，遇上什麼困難，最重要是你抱着正面樂觀的態度與他們同行，我們相信解決的方法總比問題多的！

提供以下幾個網頁資料，以供查閱：

1. 社會福利署 - 安老服務 (swd.gov.hk)
2. 長者安居協會 - 主頁 (schsa.org.hk)
3. 耆智園 - 一站式腦退化症服務中心 (jccpa.org.hk)

踏石向前

二至四月期間，我們繼續透過網上製作福音短片、Zoom 會議，讓有視頻設備的院舍可以參與耆福會的長者團契活動；復活節期間，我們特別向老友記分享「主耶穌復活的記號」，藉著主耶穌捨身救人的大愛，鼓勵身處寂靜、無人問津的長者決志信主，提醒已信長者們，在疫境中堅心倚靠神。



隨著疫苗出現，令疫情漸趨穩定，我們於4月開始陸續重啟義工活動。手工藝小組開始製作五色心、金句糰子，預備在端午節期間，送進院舍與公公、婆婆慶祝佳節。

「一院一平板」計劃已進行得如火如荼，首階段我們先邀請缺乏視頻設備的私營護老院參與「計劃」，只要院方願意播放耆福會製作的影音活動或日後讓前線隊工可以透過視頻關懷長者，我們便會免費送上平板電腦給院舍使用，以50名院友一部為單位，已陸續收到院舍的回覆，我們將於下半年度落實購置，請兄弟們繼續為我們禱告，求主打開更多院舍福音之門。



去年因新冠病毒疫情影響之下，我們被迫停辦佈道會，然而，疫病持續至今，已令無數人帶來不安的情緒，人與人之間更見疏離，有見及此，我們更感到唯有福音的大能才是人唯一的拯救。所以，我們今年將於八月再次舉辦《金色年華福音粵曲佈道會》，屆時會以實體及現場直播的方式進行，盼望有更多未信的長者可以參與其中，在人生的晚年能找到真正的平安。

本會將於十月舉行一連四堂的「談生說死，從自己開始」晚間網上課程，由本會總幹事吳子樑傳道及基督教會活石堂石梨堂堂主任麥卓賢傳道主講，旨在幫助學員認識如何與長者討論生死問題。課程內容豐富，適合教牧同工、護老者和迎向晚年的信徒參加。修畢課程的學員可以助己助人，有關詳情請參閱背頁的資料，歡迎弟兄姊妹報名參加。



時移勢易，疫病令老友記足不出戶、令院舍長者與外界失聯：故此，我們需要透過不同渠道努力為主收割莊稼。我們希望能增聘一至兩位全職或半職同工，與我們一同發展更多視頻福音事工。為將臨的《金色年華福音粵曲佈道會》，無論人手、經費及各項籌備安排都需要大家的禱告與奉獻支持，祈盼兄弟們與我們同心合意興旺福音，在這黑暗的世代，更加彰顯上帝的榮耀！



基督教耆福會主辦

談生說死—從自己開始



家中長者身體突然轉差，家人究竟可以申請什麼安老服務解決照顧長者的需要呢？
家中的長者走到人生的最後階段，如何讓自己和長者談生說死，做好生前身後的預備呢？
牧者會如何提醒及牧養這些有需要家庭呢？

日期： 2021年10月8、15、22及29日（逢星期五，共四堂）

時間： 晚上7時30分至9時30分

講員： 吳子樑傳道 — 基督教耆福會總幹事、註冊社工
麥卓賢傳道 — 基督教會活石堂石梨堂堂主任
(曾任禧福協會天國耆兵統籌)

形式： 網上Zoom會議（請預先下載Zoom應用程式，連結將於課程前兩天透過電郵發送給參加者）。

對象： 護老者、年屆退休或已退休之信徒、教牧同工、長者牧區事奉人員、機構同工或有志長者服事的信徒。

費用： HK\$220/位

優惠： 教牧、機構同工或神學生、在9月17日或前報名、曾報讀本會課程者、3人集體報名、55歲或以上，均可享有9折優惠。

介紹現時香港安老服務如何回應長者的身心靈需要

護老者如何預備自己面對長者的生死問題

如何與長者一起談生說死，共同討論生前死後的安排

如何透過生死教育的角度，牧養相關的護老者家庭

查詢及報名：

報名表格可於本機構網頁下載：

www.gospelfa.org 或透過 QR Code、Whatsapp、
電郵索取連結，填寫電子表格。

電話：2392 0925 Whatsapp：5531 2390

傳真：2720 9121 電郵：info.elderly@gospelfa.org



網上報名

代禱事項

1. 請為《金色年華福音粵曲佈道會》之人手招募，所需經費及各項籌備工作代求。
2. 請繼續為「一院一平板」計劃之籌備及院舍參與禱告。
3. 全球新型冠狀肺炎疫情肆虐，求主醫治當中病患、保護前線醫護人員，亦保守院舍長者健康、平安。求主憐憫使疫情盡快止息。

4. 請為院舍信主的長者代禱，求主保守他們靈命長進，堅定信主。為未信長者代求，求主除去他們剛硬的心，冀能早日歸主。
5. 請為各董事、同工、義工的身、心、靈代求，求主加能加力，願各人靈性活潑、身體健康。

2021年2月至4月份財政報告

項目	收入 (HK\$)	支出 (HK\$)
奉獻	\$496,850.00	
慈惠	\$8,760.00	\$579.30
產品	\$3,552.00	
同工薪津及車馬費		\$414,952.30
租金及差餉		\$57,000.00
通訊、單張、簡介及郵費		\$16,884.20
水電、電話及傳真		\$3,990.40
院舍視頻活動		\$7,094.80
文具印刷及雜項		\$7,686.50
總數	\$509,162.00	\$508,187.50
本期盈餘/虧蝕		\$974.50

以上數字未經審核，只供參考。

奉獻支持本會事工

奉獻方法如下：

1. 劃線支票

抬頭：「基督教耆福會有限公司」或「Gospel For The Aged Ltd」，並寄回「九龍旺角郵政信箱79386號」。

2. 現金

直接存入匯豐銀行戶口【557-1-012573】，並將存根傳真至2720 9121/電郵至info@gospelfa.org/郵寄至「九龍旺角郵政信箱79386號」，以便本會發回收據。

3. 自動轉賬

請於www.gospelfa.org下載授權書。亦可致電2365 8454或電郵至info@gospelfa.org 索取。

查詢電話：2365 8454 傳真：2720 9121

** 憑本會收據，可申請減免利得稅或個人薪俸稅 **

義務牧師

石志堅牧師 石 璞牧師
梁永善牧師 黃克勤牧師
陳碧霞牧師 趙文賢牧師

顧問

陳一華牧師 黃瑞君牧師

榮譽董事

鄭銘恩醫生

董事

劉文亮牧師 (主席)
陳漢忠牧師 李明德牧師
呂全信醫生 關銳煊教授
顏文雄教授

總幹事

吳子樑先生

傳道同工

李燕玲姑娘 羅麗璇姑娘

探訪幹事

鄭國英姑娘 林美恩姑娘

行政主任

何月明姑娘

行政幹事

陳美枝姑娘

義務心理輔導主任

黃譚潔嫻師母

李翠萍姑娘 鄭麗英姑娘 劉燕芬姑娘 莊麗華姑娘



本會網頁