

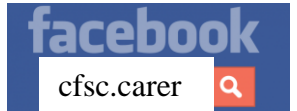


基督教家庭服務中心  
Christian Family Service Centre

順安長者地區中心  
Shun On District Elderly Community Centre

真光苑長者地區中心  
True Light Villa District Elderly Community Centre

# 護老通訊



## 護老者支援服務

2017年10-12月

撮自 瓊瑤：寫給兒子和兒媳的一封信<<預約自己的美好告別>>

「我已經 79 歲，明年就 80 歲了！這漫長的人生，我沒有因為戰亂、貧窮、意外、天災人禍、病痛……種種原因而先走一步。活到這個年紀，已經是上蒼給我的恩寵。所以，從此以後，我會笑看死亡。我的叮囑如下：

- 一、 不論我生了什麼重病，不動大手術，讓我死得快最重要！在我能作主時讓我作主，萬一我不能作主時，照我的叮囑去做！
- 二、 不把我送進「加護病房」。
- 三、 不論什麼情況下，絕對不能插「鼻胃管」！因為如果我失去吞嚥的能力，等於也失去吃的快樂，我不要那樣活著！
- 四、 同上一條，不論什麼情況，不能在我身上插入各種維生的管子。尿管、呼吸管、各種我不知道名字的管子都不行！
- 五、 我已經註記過，最後的「急救措施」，氣切、電擊、葉克膜……這些，全部不要！幫助我沒有痛苦的死去，比千方百計讓我痛苦的活著，意義重大！千萬不要被「生死」的迷思給困惑住！」

### 甚麼是「預設醫療指示」？

「預設醫療指示」(Advance Directive) 是一份根據個人意願而訂立的指示文件，內容主要是一旦指示人患上嚴重或末期致死的疾病時，他可在延續生命療法方面——例如心肺復甦法、人工輔助器（呼吸機）、導管餵飼法、輸血等——所作出的各項決定。文件一經簽妥，醫護人員便應根據內容的指示為病人作出治療。

資料來源：香港 01：梁萬福 <<再談臨終有得揀：「預設醫療指示」五問五答>>

欲知更多，  
加入分享討論  
詳情請看頁 2

# 好·生活系列

心存感恩 珍惜現有 規劃未來

「我媽媽提到晚年安排，  
我想跟她規劃，但點樣開口？」

## 【護老專題： 如何展開對話傾談生死規劃】

日期：2017年11月11、25日(六)  
時間：上午10時30分至11時30分  
地點：真光苑4樓飯堂

內容：1. 預設醫療指示/舒緩治療  
2. 晚期長者的關顧/照顧者如何  
與長者展開對話傾談生死規劃

費用：全免 名額：25名

對象：護老者會員

負責社工：李疊恩姑娘

\*活動與嚮明會合辦

## 【共聚話當時】

日期：2017年10月內  
時間：上午10:00-12:30  
及下午2:30-4:30內(需時約一小時)

地點：長者家中

內容：由義工上門協助參加者製作馬賽克相架，藉著相架及拍照回顧與家共聚快樂之時，感恩活在當下。

費用：全免

對象：輪候長期護理服務個案  
或護老者會員(順安/真光苑)

名額：20個家庭

負責社工：李疊恩姑娘

## 【愛的傳聲筒 2】

日期：2017年11月內  
時間：上午10:00-12:30  
及下午2:30-4:30內(需時約一小時)

地點：長者家中

內容：由義工上門協助體弱長者製作「我的拼貼畫」，將長者的個人特質印記在畫作上，增進家人對長者的認識。

費用：全免

對象：輪候長期護理服務個案  
或護老者會員(順安)

名額：10個家庭

負責社工：鄧允慈姑娘

在忙碌的照顧中，你可曾停一停，  
照顧自己的需要.....

## 【愛之摩生語：

## 香薰減壓工作坊】

日期：2017年10月11、18、25日(三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：順安中心

內容：以香薰舒緩緊張情緒、改善失眠及肌肉酸痛等症狀，學習關顧自己，迎按照顧挑戰。

費用：全免

對象：護老者會員(想改善失眠/痛症的您)

名額：8名

負責社工：李疊恩姑娘

## 【「築喜好心情」健康屋邨計劃

### 愛之摩生語：香薰減壓工作坊】

日期：2017年11月17日(五)、22、29日(三)

時間：上午11時30分至12時30分(五)

下午2時30分至3時30分(三)

地點：真光苑 - 大樓414室(五)及709室(三)

內容：以香薰舒緩緊張情緒、改善失眠及肌肉酸痛等症狀，學習關顧自己，迎接受照顧挑戰。

費用：全免

對象：護老者會員(想改善失眠/痛症的您) 名額：8名

負責社工：李疊恩姑娘

合辦機構：觀塘南分區委員會及觀塘健康城市督導委員會

鳴謝：觀塘區議會贊助

# 護老培訓

## 【護老專題：認識抑鬱症】

日期：2017年10月26日(四)

時間：下午10時至11時正

地點：順安中心

內容：認識什麼是抑鬱症，其病徵及處理辦法。

費用：全免

對象：護老者及弱老

名額：25名

負責同工：何欣佩姑娘

\*活動與衛生署長者及健康外展隊合辦

## 【護老專題：認識糖尿病】

日期：2017年11月9日(四)

時間：上午10時至11時正

地點：順安中心

內容：認識什麼是糖尿病，其成因、病徵及處理辦法。

費用：全免

對象：護老者及弱老

名額：25名

負責同工：何欣佩姑娘

\*活動與衛生署長者及健康外展隊合辦

# 減壓舒緩

## 【顧老及己 • 歷久嚙新】

在照顧長者的路上，日子久了，便很容易不知不覺地失去了自己的生活。

有沒有想過比自己抖一抖，照顧久違了的自己？

從新的角度思考照顧過程的得與失，轉化成有用經驗，成為自己未來生活的動力！

日期：2017年10月21日、11月4、11日(六)

時間：下午2時30分至4時正

地點：真光苑(大樓709室)

內容： 1. 得與失  
2. 如何知、如何識?  
3. 給自己未來的信

費用：全免 名額：8名

對象：照顧體弱長者的子女，渴望為自己預備未來，可以出席3次活動

負責社工：周建珊姑娘



## 【創意玻璃瓶】

日期：2017年11月17日(五)

時間：下午2時30分至4時正

地點：順安中心

內容：透過玻璃瓶拼貼，發揮創意，減輕照顧壓力。

費用：\$5/位

對象：護老者會員

名額：12名

負責同工：李疊恩姑娘及賴文琦姑娘

註：請參加者先備玻璃瓶一個。

## 【「築喜好心情」健康屋邨計劃：正面觀錦 (一)】

日期：2017年10月31；11月7、14、21日(二)

時間：早上10時至11時正

地點：真光苑4樓飯堂

內容：練習八段錦，舒展身心，學習關顧自己，迎按照顧挑戰。

費用：全免 | 對象：護老者會員 | 名額：15名

負責社工：李疊恩姑娘

合辦機構：觀塘南分區委員會及觀塘健康城市督導委員會

鳴謝：觀塘區議會贊助



# 護老支援服務



## 【護老歡度聖誕新年遊】

日期：2017年12月30日(六)  
時間：上午9:30-下午3:30  
地點：沙田中央公園南園、欣賞新城市廣場  
場節日裝飾、史路比公園  
午膳於酒樓享用點心小菜宴  
費用：每位\$100  
對象：護老者及弱老 (順安)  
(輪椅及行動不便長者優先)  
名額：27人

集合時間及地點：



時間：上午9:15



集合地點：  
本中心/秀茂坪秀逸樓地下

(\*復康巴接載。報名時需說明，若該站滿額，或需在另一站上車)

負責社工：鄧允慈姑娘

## 【護老聯會】

日期：2017年12月7日(四)  
時間：下午2時15分至3時15分  
地點：順安中心  
內容：護老者定期聚會，彼此交流護老心得，分享社區及活動資訊。  
費用：全免  
對象：護老者及弱老  
名額：35名  
負責社工：李疊恩姑娘

## 【護老者義工聚會】

日期：2017年12月2日(六)  
時間：下午2時30分至4時正  
地點：真光苑(待定)  
內容：探訪報告及個案分享  
對象：真光苑護老者探訪義工  
(請義工準時出席)

負責社工：周建珊姑娘



# 認知障礙症服務



## 【認知障礙症，知多D！（一）】 行為問題處理 及 家居環境改善

內容：1. 認識認知障礙症患者的行為問題（如日夜顛倒、重複致電等）其背後原因及處理辦法。  
2. 簡介家居的環境及設置如何協助患者的日常生活。

費用：免費

對象：護老者(認知障礙症護老者優先)

名額：10名

講者：職業治療師鄧麗琪姑娘  
/ 物理治療師黃家琪姑娘

負責社工：何欣佩姑娘

日期：  
10月11日(三)  
時間：  
上午10:00-11:30  
(1.5小時)  
地點：  
真光苑  
(大樓709室)

日期：  
10月13日(五)  
時間：  
上午10:00-11:30  
(1.5小時)  
地點：  
順安中心

他每日不停打俾我，  
都係重複問我返唔返黎食飯.....

他日間識得去廁所，點解到夜晚唔識？

她成日突然要出街、返鄉下，我可以點做？



## 【認知障礙症，知多D！（二）】 認知退化階段 及 藥物管理

內容：1. 認識認知障礙症患者不同的退化的階段  
2. 了解有效的藥物管理方法

費用：免費

對象：護老者(認知障礙症護老者優先)

名額：10名

講者：護士黃家華姑娘  
/ 職業治療師鄧麗琪姑娘

負責社工：何欣佩姑娘

日期：  
10月25日(三)  
時間：  
上午10:00-11:30  
(1.5小時)  
地點：  
真光苑  
(大樓709室)

日期：  
10月17日(五)  
時間：  
上午10:00-11:30  
(1.5小時)  
地點：  
順安中心



# 長期照顧規劃：情緒支援服務

## 【律·動在社區】

日期：2017年11月至2018年3月

地點：長者家中

(每月兩次到戶健康指導及運動)

內容：1. 推動體弱長者與照顧者關注個人健康，養成持之以恆的運動習慣  
2. 體弱長者及照顧者從活動中建立有能感、自主性、促主身心平衡、緩和因受限而產生的壓力

形式：1. 上門運動教授運動  
2. 健康及服藥情況指導  
3. 製作健康運動/習慣記錄表

費用：全免

對象：輪候長期護理服務個案  
或護老者會員(真光苑)

名額：20個家庭

負責社工：劉麗貞姑娘

\*活動與香港理工大學護理系合辦

## 【「友心」小組】

日期：2017年10月27日至12月1日(五)

時間：上午10時30分至12時正

地點：真光苑(大樓709室)

內容：心臟病乃本港第二號「殺手」，故不可忽視；透過小組讓參加者對心臟病的認識及護理，改善飲食習慣及積極面對人生。

費用：全免

對象：中心會員(心臟病患者優先)

負責社工：黃家麗姑娘

\*有興趣者請直接向黃家麗姑娘報名，  
小組前個別面見評估及通知

# 復康用具支援服務

本中心為護老者設有租借、轉贈復康用具服務，如欲申請，

請聯絡：賴姑娘(順安中心) 或 孫先生(真光苑中心)

感謝社區人士在過去數月捐贈復康用具予本中心，以作護老者服務之用。

順安

助行架



3呎床架



真光苑

助行架



尿壺



尿片 (中碼)



便椅



沖涼板



輪椅



基督教家庭服務中心  
Christian Family Service Centre

順安長者地區中心  
Shun On District Elderly Community Centre

真光苑長者地區中心  
True Light Villa District Elderly Community Centre



護老者支援服務

Carer Support Service

如郵遞有誤或地址有更改，請通知本服務，以便更正。

地址：(順安中心) 觀塘順安邨安逸樓地下 13-14 號

電話：2727 1234

傳真：2709 5704

地址：(真光苑中心) 觀塘翠屏道 3 號 4 樓

電話：2357 9963

傳真：2345 6018

機構網址：<http://www.cfsc.org.hk>

facebook

cfsc.carer

