# Carer Link

Issue 14

## 護老同行 -14

4-6/2023

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

順安真光苑長者地區中心
Shun On True Light Villa District Elderly Community Centre

# 目錄

01 中心消息
02 新同工介紹
03 工作室的話
05 照顧規劃
07 至 FIT 型
10 真人圖書館
11 今期精選
14 節日活動
15 順安活動
17 真光苑活動

# 照顧者會籍續期通知

（此標貼只限順安中心會籍）

## 本中心有效的照顧者會員：

感謝您一直使用本中心的服務！

您手上的照顧者會員證已經到期；需保留會籍者，請按以下其中一個方式進行為期兩年的續會手續。

**方法 1**：登入連結填妥表格
http://bit.ly/clmember2023

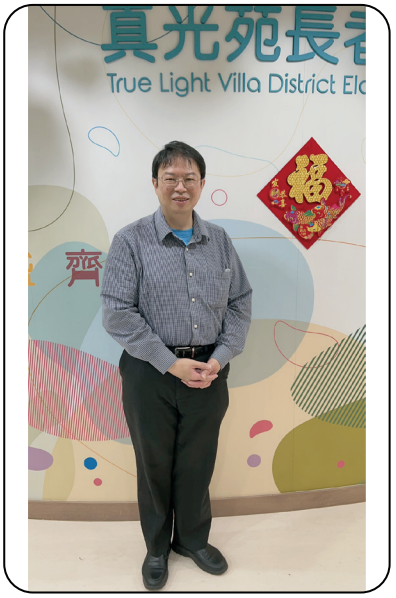
請掃描

**方法 2**：Whatsapp 至 6935 7505 / 5342 5603 向照顧者職員聯絡

**方法 3**：致電順安中心（2727 1234）/ 真光苑中心（2357 9963）與照顧者職員聯絡

# 新同工介紹

大家好，我是 1 月中新來的服務總主任 -- 刁廣浩，好開心能加入基督教家庭服務中心大家庭，有機會參與長者服務工作，和各位老友記及照顧者見面。




對於照顧者服務，我也深深有共鳴，能夠和團隊一起工作，實在希望能推動更多到位的服務，成為大家的支持。

這幾年疫情，已經改變了我們不少生活習慣，唯一不變的是，看見我們所關愛的人，彼此總是樂意付出。路雖然不易走，但總會發現能彼此互勉的同行者，盼望我們中心都能與大家一起同行，增添愛的力量。

---

大家好 ~ 我在 2023 年 1 月加入真光苑長者地區中心的計劃幹事黃瑪琍 ( 瑪姑娘 )，是負責賽馬會樂齡同行計劃的服務。

如果你對精神健康服務有興趣，又想了解更多處理長者情緒問題的知識和技巧，歡迎與我聯絡。期待在不同的活動與大家見面 ^^

# 只要你願意

撰文：社工
歐陽志威先生

根據家福會「護老者需要」調查發現，近50%受訪護老者不會主動向朋友、也不會主動向鄰居尋求協助，部分更有明顯焦慮徵狀。其實部份護老者除了「唔識」、「唔知」、「唔想」之外，「無合適的人傾訴」和「擔心無錢付」的情況，也有機會令護老者傾向不主動尋求協助。當然偶然也會有高估自己能力的護老者，他們一直支撐照顧工作直至壓力無法負荷為止才願意尋求支援。

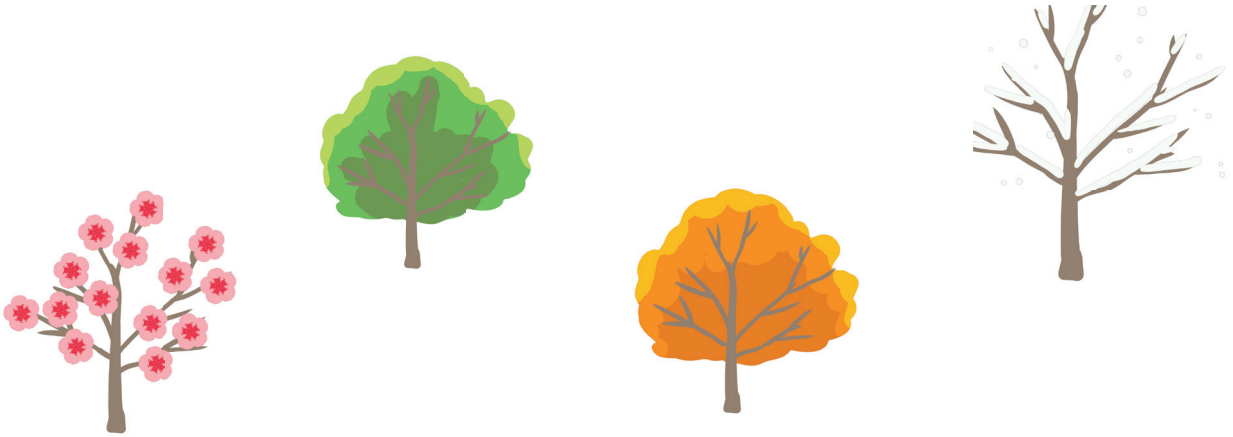
其實只要護老者願意，辦法總比困難多，認識社會服務可以協助你，例如：助你制定照顧規劃、了解社區資源、學習減壓及照顧技巧、短暫租借復康用品等。中心亦都可以協助你申請暫託服務或到戶的支援服務，讓你在繁忙的照顧中能夠獲得喘息的空間，建立更靈活和更有彈性的照顧方式。如果你有照顧困難，卻未試過尋求協助，歡迎到附近的長者中心查詢或尋求支援，或與我們聯絡，我們亦樂意提供協助。

# 春夏秋冬 生生不息

春、夏、秋、冬，
你喜愛那一個季節呢？

「期盼的春、樂齡的夏、回憶的秋、頌恩的冬」是長期護理規劃服務隊去年在幸福聖誕屋 - 長者藝創展的主題內容。

撰文：服務經理
周建珊姑娘



其實四個季節都各有其特色及重要性，不能缺乏其一、亦不能取替。 在農業社會，春天是代表期盼、播種的時間，而夏天充沛的陽光及雨水是滋潤萬物生長的時機。 秋天卻是收割的季節，而冬天必需要休息，養精蓄銳，留待下一年繼續播種及成長。

人生旅程又何嘗不是同一道理！ 生命每個階段有其獨特性及重要性，年少時充滿期盼及發展，需要栽種才可以壯茁成長，成年開始享受收成，而到年紀大些則會步伐緩慢下來，整理人生經驗，並且將其鞏固及傳承下一代，好讓生命生生不息。

正是因為明白人生無常、生老病死是自然階段，已預知要面對捨離，才會對現在擁有的感到寶貴！在新一年祝大家身心健康，為未來好好規劃之餘，亦會懂得活在當下，珍惜現在！

# 預防走失準備篇

## 防走失家居裝備及措施 ( 一 )

由於病理上的改變令患者的認知能力下降，遊走行為是難以徹底避免的。不過，在家居環境及安排上可作一些預防措施，以減低患者走失的機會：

撰文：職業治療師督導主任
鄧麗琪姑娘

## A. 提昇晚間睡眠質素

適量運動
患者很多時都是在半夜遊走。若要減低這個機會，日間時間為患者安排足夠的運動量及活動，希望能提昇他們的晚上睡眠質素。

遮光窗簾
家中宜選用以遮光布製成的睡房窗簾，以隔絕窗外街燈、廣告燈等之騷擾，防止患者誤以為已經天亮，然後在半夜起床。

## B. 走失預防設備

**離床、離椅警報器：**
每當長者起身離開床褥或座椅，此裝置便會發出警報響鬧，提醒照顧者採取行動，從而阻止長者自行外出。

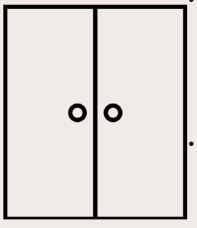
**感應門鈴 / 接觸式門戶警報器：**
把兩個接觸器分別安裝在對應的門板及門框上，當門戶被打開，警報器即發出聲響，讓照顧者察覺患者開門離開。

**可錄音的感應門鈴：**
其中一個功能，可以給予照顧者錄製一些需要提示長者的說話，例如提示長者出門帶齊個人物件或提示長者不要外出，當長者經過安裝於大門的感應門鈴時，便會播放出來，給予長者提示。( 備註：不適合有幻聽幻覺的長者使用 )

## 安裝網絡鏡頭：

以便照顧者能夠遙距監察長者在家中的活動，萬一發現長者在家中發生意外，或長者獨自外出，照顧者可以盡快處理，開始搜尋長者，即時通知親友協助或報警。

## 掩飾大門、特殊門鎖：



- 如患者有遊走傾向，大門及牆宜髹上相同的顏色，或在大門上掛上門簾，可減少患者開門外出的機會。
- 並加裝需要特殊技巧才可開啟的門鎖，避免認知障礙症患者遊走外出。

## 家居佈置：

親切、安全、熟悉

- 長者遊走的另一原因是基於患者他們有機會無法辨識身處的地方正是自己的居所。
- 可在其家中擺放他們熟悉的家具、物件及照片，尤其能勾起患者昔日長期記憶的照片，擺放可勾起他們回憶的舊事物，從而營造一個讓他們感到親切、安全、熟悉的環境。
- 家中宜減少使用鏡子、玻璃或容易產生眩光的反光表面，因為患者有機會認不出鏡中人是自己而感到不安，而眩光則容易使眼睛不舒服

## 家居佈置：

移除能引導患者外出的擺設及物件

- 對於走失風險較高的長者，避免將銀包、鎖匙、鞋架放近門口
- 這些物件容易誘發患者外出，可放在其他位置或用其他物件遮蓋。

受訪者：照顧者　黎燕玲女士
筆錄：社工　吳苑婷姑娘

大家好呀！我叫黎燕玲，是位照顧丈夫的照顧者。

還記得剛踏上照顧者之路時，是因丈夫開始有異樣。當時他剛完成白內障手術回家。我有次半夜起身去廁所，在櫃旁踩到一灘液體，才發現他撒了泡尿在地上，其後又發現他行路變差了。當時我什麼都不懂，只懂追問醫生，想了解丈夫的行為，醫生便轉介到老人科，作進一步跟進及評估。

後來，有街坊知道我的情況，便介紹順安長者地區中心給我認識，中心有服務及課程可以教授和分享給我。認識中心後，當時職員李姑娘，曾教授我如何照顧長者，同時讓我明白在照顧的道路上，自己都要照顧自己，尋方法幫自己解壓，例如找家人協助照顧、聽音樂或讓自己外出散心，並講解休息的重要性，這讓我更有力量照顧長者。

中心提供上門的家居訓練，除了與長者做訓練外，又會教導我如何照顧丈夫。當時丈夫出現哽塞情況，職員提醒可尋求和諮詢醫生。經醫生評估後，將丈夫的食物轉為軟餐，流質食物就會使用凝固粉，情況才得以改善。當他患壓瘡時，又教如何清潔傷口、保持傷口乾爽，令傷口較快癒合。

正因這些情況，我很怕自己無力照顧丈夫，所以申請了一些暫住的老人院，希望讓他暫住，但他不願意，我也無能為力。家人曾想輪流照顧長者的，但我還是害怕，怕難以照顧妥當，最後家人決定聘請外傭協助。接著，職員們又協助申請其他服務，例如綜合家居照顧服務等等。

照顧的過程中，最辛苦是丈夫隨處小便，又不會去廁所，需要經常清潔，曾嘗試讓長者穿著尿片褲，但最後長者都會把尿片褲撕爛。我知道丈夫並不想這樣做的，也明白他的不適，只是他自己控制不了。

現在回想起來，若果當初一早找人幫手，就不會徬徨。幸好之後認識順安中心和職員，有他們的講解，才讓我學會了照顧他們，照顧自己。

衞生署
Department of Health

長者健康服務
Elderly Health Service

社會福利署
Social Welfare Department

# 外傭護老培訓試驗計劃

## 目標

- 教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧；
- 培訓外傭協助長者建立健康的生活模式，減少潛在風險；及
- 透過受培訓外傭的照顧和支援，提高長者在社區生活的質素。

## 課程內容

| 上課日期 | 核心科目（共12小時） | 導師 |
|---|---|---|
| 12/04/2023(三) 2:00-4:30pm | - 長者的餵食及協助長者服用藥物 | 註冊護士 |
| | - 協助長者沐浴及長者的口腔護理 | 註冊護士 |
| 19/04/2023(三) 2:00-4:30pm | - 慎防跌倒 | 註冊護士 |
| | - 急救 | 註冊護士 |
| 26/04/2023(三) 2:00-5:15pm | - 生命體徵觀察與技巧：量度血壓、體溫及血糖 | 註冊護士 |
| | - 長者常見的精神健康問題及警號 | 註冊護士 |
| 10/05/2023(三) 1:30-5:15pm | - 食物衞生及長者膳食安排指南 | 營養師 |
| | - 協助輕度活動障礙長者轉移位置 | 物理治療師 |

| | 選修科目（共6.5小時） | 導師 |
|---|---|---|
| 17/05/2023(三) 2:00-5:15pm | - 處理認知障礙症患者的行為及情緒問題 | 職業治療師 |
| | - 認知障礙症長者膳食安排指南 | 營養師 |
| 24/05/2023(三) 2:00-5:15pm | - 照顧中風長者 | 職業治療師 |
| | - 與認知障礙症長者溝通 | 註冊護士 |

## 對象

已獲聘而現正或將會照顧體弱長者的外傭

## 導師

由專業醫護人員教授

## 名額

每班15-22人

## 地址

觀塘翠屏道三號4樓

## 費用

$200/位

## 備註

1. 所有參加試驗計劃的外傭需先獲僱主推薦／允許，其僱主需已購買法定要求的僱員補償保險。
2. 課程以英語或廣東話主講（如有需要，在課堂上可安排菲律賓、印尼及泰國語傳譯服務。）講義備有中、英、菲律賓、印尼及泰文版本。
3. 為鼓勵外傭參與培訓，長者地區中心將為有需要的長者在其外傭參加培訓時段安排相關的照顧服務或活動。
4. 外傭在完成培訓後，會獲頒發出席證書。
5. 所有課程詳情以有關中心最新公佈為準，如有更改會盡快通知僱主。

查詢：2357 9963（何姑娘）

報名表：

培訓機構：

君譽醫療集團 ICON MEDICAL GROUP

參與的長者地區中心機構：

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

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

FDH2023/2024_Phase401

# 感謝捐贈復康用品

## 本中心現在提供復康用品租借及轉贈服務

1. 細轆輪椅

2. 助行架

3. 便椅

4. 尿片

負責職員　順安中心 賴姑娘 / 真光苑中心 恩姑娘

# 「休憩空間」（長者小組）

**想出街買餸唔想心掛掛？想同朋友敘舊，但又唔想長者寂寞留在家？我們會於以下日子舉行長者活動，希望可以減輕照顧者壓力。**

| 順安中心 下午 2-5 時 | 真光苑中心 4 樓 下午 2-5 時 |
|---|---|
| 4 月 12、19、26 日（三） | 4 月 4、11、18、25 日（二） |
| 5 月 3、10、17、24、31 日（三） | 5 月 2、9、16、23、30 日（二） |
| 6 月 7、14、21、28 日（三） | 6 月 6、13、20、27 日（二） |
| **負責職員：社工苑姑娘（2727 1234）** | **負責職員：社工何姑娘（2357 9963）** |

內容：活動期間會提供一系列活動，例如： 現實導向、運動、認知遊戲、藝術活動、影片欣賞等

費用：**$10 / 人 / 次**（如需報名不同節數的暫託，可以在接待處前與職員先行提及）

對象：**長者**

備註：

1. 活動期間需全程配戴口罩
2. 活動期間**不包括**個人護理、藥物管理及膳食服務安排
3. 可選參加日子，照顧者可因應長者情況或疫情，縮短參與活動時間（請預先告知）

## 掠掠鬆（中式穴位按摩）

計劃助理溫先生

照顧者在照護工作中，積累不少頭、肩、頸、手的痛症。因此中心舉辦頭肩頸手的中式穴位按摩活動，邀請有多年經驗的專業按摩師為照顧者舒緩疲勞與痛症。

**13/4**（四）上午 10：30 - 5：30（按摩時段共 16 節）

備註 1）是次的按摩師傅為男按摩師；按摩會坐在椅子上進行。
2）每月會舉辦一至兩次，通常為星期一 / 四，
有興趣請向相關職員查詢或留意 Whatsapp 宣傳。

順安中心 ｜ 照顧者 ｜ $30（20 分鐘）/ $60（40 分鐘）

順安中心（溫先生）| 真光苑中心（賀先生）

## （第四期）肌力訓練及 Tanita 體脂測量

### （YAMA Carer 系列）

讓參加者定期參與肌力訓練，養成運動習慣。活動將會使用 Tanita 身體分析儀（俗稱 Tanita 機）分析身體脂肪，肌肉，水份等組成數據去了解自己的身體狀況，以調節運動的內容及質量。

**順安中心**
5 月 5、12、19 日（五）
6 月 2、9、16、30 日（五）
下午 2:30 - 4:00（共 7 節）

**真光苑中心**
預計五月開班，有興趣請向相關職員查詢。

照顧者 ｜ $40/ 人

## 長「舟」之旅

社工敏姑娘

由專業獨木舟教練領航，到長洲體驗獨木舟及遊覽長洲。

**17/5**（三）上午 8：30 - 下午 5：00
長洲（於中環（五號碼頭）集合及解散）

備註 1）不會游泳，但不怕水亦可參加。
2）請自備防曬物品、合適衣服及飲用水。

照顧者 | $150/ 人（自費午膳及車船費）

| | 順安活動 | 真光苑活動 |
|---|---|---|
| 查詢及報名 | 致電至 2727 1234 或<br>留言至 Whatsapp 5342 5603 | 致電至 2357 9963 或<br>留言至 Whatsapp 6935 7505 |

## 復活節活動

真光苑中心（敏姑娘）、順安中心（溫先生）

### 復活的願望

復活對你來說是甚麼？復活是重生的意思，希望大家能透過繪畫和諧粉彩杯墊的時間休息一下，畫中得力。

**1/4**（六）上午 10：00 - 11：30

（真光苑）照顧者 | $20/ 人

### 復活啦！

復活節就到啦！為自己製作「和諧粉彩杯墊」，提醒自己要 ME-TIME，重新得力！

**3/4**（一）下午 2：30 - 4：00

（順安）照顧者 | $20/ 人

## 雙親節活動

真光苑中心（莫姑娘）| 順安中心（敏姑娘）

### 圍爐取暖：花花夜燈 DIY

照顧者可以敘敘舊，一起製作花花夜燈，完成後可以送給自己，增添生活品味。又可以送給父母，藉以祝賀父 / 母親節。

**6/5**（六）上午 10:30 – 12:00

（真光苑）照顧者 | $30/ 人

### 花開療癒 - 乾花相框工作坊

將近父 / 母親節，來為家人製作一個乾花相框，表達愛意。

**10/5**（三）上午 10：00 - 11：00

（順安）照顧者 | $20/ 人

## 端午節活動

順安中心（溫先生）| 真光苑中心（賀先生）

### 端午飄香「糉」是情

端午前夕，照顧者及家人一起慶祝端午節。

**21/6**（三）上午 9：45 - 11：15

（順安）照顧者及其長者 | $20/ 人

### 濃情端午「糉」情聚

透過端午活動，讓照顧者與家人感受到節日氣氛。

**21/6**（三）下午 2：30 - 4：00

（真光苑）照顧者及其長者 | $20/ 人

順安活動：查詢及報名，請致電 2727 1234 或 Whatsapp 5342 5603 留言

## 家「全」之寶

社工敏姑娘

燙傷手用豉油還是牙膏可以舒緩情況？長者在家跌倒不能自行起身，應否扶他起來？居家安全小知識，你要知。

19/4（三）上午 10：00 - 11：00

照顧者及其長者 | 費用全免

## 護老聯會 (4-6 月）

社工苑姑娘

介紹長者及照顧者服務資源及分享日常生活照顧，認識照顧者活動及服務。

22/4、20/5、17/6（可分開報名）

（六）下午 2：30 - 3：30

照顧者及其長者 | 費用全免

## 玩樂工作坊

社工苑姑娘

與其他照顧者玩樂不同遊戲，尋找當中的開心快樂。

25/4、23/5、13/6（可分開報名）

（二）下午 2：30 - 3：30

照顧者 | 費用全免

## 坐低、傾吓

社工歐陽先生

歡迎每一位希望休息和放鬆的照顧者，這可讓你一邊品嚐不同的咖啡或茶，一邊與其他的照顧者傾吓近來照顧的繁瑣事，鼓勵彼此交流生活經驗和心得。

25/4(二)、12/5(五)、20/6(二)（可分開報名）

下午 2：30 - 3：30

照顧者及其長者 | 費用全免

## 「家」添愛溫暖

社工歐陽先生

想向你的家人表達愛意，但講出口又感到尷尬的話，不如試吓為你的家人制作一份貼心的小禮物，為你和家人增添更多的「愛」和「溫暖」啦！

29/4（六）下午 2：30 - 3：30

照顧者及其長者 | $30/ 人

資訊及培訓 長者傭合 減壓活動 運動生活 其他

## 鬥智鬥「歷」 社工敏姑娘

由歷奇導師帶領新鮮及與別不同的體驗，讓照顧者認識自己、提升個人能力。透過多元化的活動了解自身特質，提升抗逆能力。

2、9、16、23/5（共 4 節）
（二）下午 12：00 - 1：30
照顧者及其長者 | $30/ 人

## 日本方型踏步運動 計劃助理溫先生

與照顧者一起方型踏步，提升平衡力、訓練思考及有助身心健康，促進社交生活。

11、25/5（四）上午 10:30-12:00（共 2 節）
照顧者及其長者 | $10/ 人

## 護老同學會 - 認知障礙症知多些

社工歐陽先生

探討認知障礙症的基本溝通及照顧技巧、了解家居安全的注意事項及出外參觀社區資源，希望課程能夠增加你的照顧信心和技巧。

18/5、25/5、1/6（四）下午 2：30 - 3：30
(6 月外出日期及時間待定 )( 共 4 節 )
照顧者｜費用全免 ( 車費自備 )

## 溫”柔力”量 社工苑姑娘

身體經常腰酸背痛，又想做運動鍛鍊，但又怕激烈？可以試下柔力球這項運動，既可以做運動，又可以訓練手眼協調。

8/6（四）上午 10：00 - 11：00
照顧者 | 費用全免

**真光苑活動：查詢及報名，請致電 2357 9963 或 Whatsapp 6935 7505 留言**

## KO 痛症你要知

社工莫姑娘

由註冊中醫師分享針對痛症的保健穴位及湯水食療，並設有練習時間。(參加者將會獲贈湯包一份)

**1/4**（六）下午 2：30 - 4：00

照顧者及其長者｜費用全免

## YAMA Carer 山繫顧友 - 飛鵝山觀景

社工莫姑娘

一起慢慢步行至飛鵝山觀景台，欣賞整個九龍半島的城市全景，還可一覽九龍群山的山勢。

**3/4**（一）上午 9:00 - 下午 1:00

備註：參加者需留意自己身體能否應付上落斜路

照顧者｜費用全免

## 玩！玩！我要玩！

社工莫姑娘

玩不是兒童的專利，長者也可以有玩的權利。活動會安排義工陪同長者玩不同的桌上遊戲。

**22/4**（六）上午 10:30 – 12:00　照顧者及其長者｜費用全免

## 照顧「歷」量

社工敏姑娘

由歷奇導師帶領新鮮及與別不同的體驗，讓照顧者認識自己、提升個人能力。透過多元化的活動了解自身特質，提升抗逆能力。

**2、9、16、23/5（共 4 節）**

（二）上午 9：30 - 11：00

備註）活動期間會較多郁動，請穿著運動服飾及自備水。

照顧者及其長者｜費用全免

## 圍爐取暖：防蚊 DIY

社工莫姑娘

踏入夏天，又到蚊叮蟲咬的季節。一起 DIY 防蚊磚等天然用品。

**20/5**（六）下午 2:30 – 4:00

照顧者 | $15/ 人

資訊及培訓 長者傭合 減壓活動 運動生活 其他

## 斷捨離 - 從囤積習慣走出新生

社工周姑娘

什麼是囤積症，如何預防及解決？如何為心靈囤積製造舒適的空間。並設有練習時間。

**16/5**（二）上午 9:30 – 11:00
房間：樂活、樂動天地
講者：香港心理衛生會恆泰坊顧美蘭姑娘

照顧者｜費用全免

## 「樂齡友里」大使招募

計劃幹事瑪姑娘

「賽馬會樂齡同行計劃」簡介、精神健康急救（關懷長者版）證書課程、義工服務。

**8、15、22、29/5、5/6**（共 5 節）
（一）下午 1：30 - 4：30

50 歲或以上、對長者精神健康服務感興趣 | 費用全免

## 扶抱姿勢要學好

社工莫姑娘

作為照顧者，日常扶抱、推輪椅等工作不能避免，要有正確姿勢才可保護家人、保護自己。

- 由物理治療師教導正確的扶抱、轉移、推輪椅姿勢，並設有實習時間
- 一起做伸展運動，學習日常如何預防照顧所引致的痛症
- 製作緩痛按摩油，紓緩日常及照顧時所出現的痛症

**3、10、17/6**（六）下午 2:30 – 4:30

照顧者｜$40/ 人

## 種出樂趣

社工何姑娘

一起認識種菜的過程，尋找其中的樂趣。

**24/6**（六）下午 2：30 - 4：30

照顧者 | $20

貼上
郵票

| 不同天氣情況的活動安排 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 颱風訊息 | 暴雨警告 | 中心開放 | 戶外活動 | 室內活動 |
| T1 1 號風球 | Amber 黃 | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3 3 號風球 | Red 紅 | ✓ | ✗ | ✗ |
| 8 NE 東北 8 號風球 | Black 黑 | ✗ | ✗ | ✗ |

參加活動須知

1. 對活動有興趣者，請聯絡相關中心報名。
2. 如有疑問，請致電或親臨中心查詢。
3. 各項活動內容，最終以中心決定為準。

CFSC CARER LINK
照護同行

CFSC
長者地區中心

中心網頁

中心
Youtube 頻道

**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
Whatsapp : 5342 5603

**真光苑中心**

觀塘翠屏道 3 號 4 樓
電話：2357 9963 傳真：2345 6018
Whatsapp ：6935 7505

督印人 / 刁廣浩（服務總主任）
排版及設計 / 溫駿軒（計劃助理）