

 中華傳道會恩光長者鄰舍中心

# 我的護老手冊



我要照顧好自己，  
才有能力去照顧好我所愛的人。



# 目錄

序.....	P.3
編者的話.....	P.4
引言.....	P.6
長者晚年變變變.....	P.7
護老者階段.....	P.9
護老秘訣.....	P.11
秘訣一：提升長者自我健康管理意識.....	P.11
秘訣二：護老知識要裝備.....	P.13
秘訣三：居家環境要配合.....	P.28
秘訣四：善用資源作支援.....	P.31
秘訣五：良好溝通不可少.....	P.44
秘訣六：關愛自己.....	P.50
秘訣七：結交同路人.....	P.58
護老者給您的話.....	P.62
我的護老宣言.....	P.62
結語.....	P.63
鳴謝.....	P.64

我感恩能陪伴我家長者  
度過晚年每一刻！



# 序

文 / 沈雲雅 主任

還記得那天首次見面，靜靜地聽著妳的分享，妳懷著一片孝心，義無反顧擔起照顧年邁母親的重擔，或許妳已預計照顧母親時將會面對種種不同的困難，但當困難日復日的出現時，妳也有灰心沮喪的時候。妳說著說著不禁流下淚來，當時的我，顯得手足無措，望著妳，除了與妳一同哭泣外，我還可以作些甚麼？

日子年復年過去，母親在妳的照顧下，沒有變「好」，只是繼續變「老」，但妳似乎在護老歷程中找到了出路，見妳笑容多了，話題也多了，每次見面總是能與我分享在照顧母親的「苦」中找到一點的「樂」。

對於「我還可以作些甚麼？」這個問題，我仍然沒有得到「最好」的答案，或許每人的需要也不一樣，但與每位護老者同行、同成長、同歡笑、同哭泣，卻是我們恩光中心職員既樂意又能做到的。這本《我的護老手冊》除了與大家分享護老知識外，也收錄了幾位護老者的心路歷程，讓大家知道護老路上並不孤單，因為有許多同路人互相扶持及勉勵。



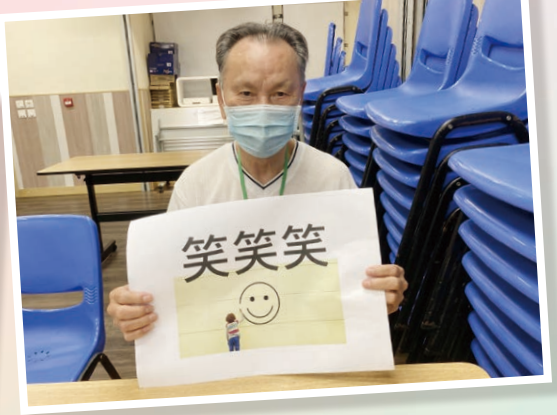
# 編者的話

文 / 李意嬌 社工

## 我也是個護老新手

2015年開始，我在中心的其中一項工作是負責推行護老者支援服務。對於為護老者提供支援，我也是個新丁，邊學邊做。與護老者同行這幾年間，深深體會到家人由擔當護老者角色開始，面對摯親逐漸衰弱及沉重的護老壓力，以至完成照顧責任，都需要有人從旁指導及同行。盼望中心能成為您的同行者，一起走過護老既艱難卻又開心的日子。





# 「家有一老，如有一寶」



謝謝您對這個家付出的努力和愛，  
我們一起為您打氣！

## 引言：忽然當上護老者

護老者阿華的媽媽因跌倒導致行動不便，適逢哥哥不幸中風，她被迫放下工作，回家照顧兩人，於2013年忽然當上全職護老者。不少與阿華情況相若的護老者面對家中長者的身體情況突然變差時，都顯得手足無措；或是自己已到晚年，卻須肩負照顧老伴的責任，以老護老，難免陷入孤立無援的景況中，身心俱疲……。那是您的寫照嗎？長者隨著年紀增長，身心會出現不少變化，護老者對長者身心轉變的認識更形重要。您對長者晚年的轉變又有多少認識呢？



# 長者晚年

# 變變變

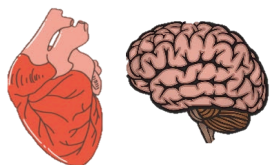
## 人體器官老化時間表



20歲 肺功能



35歲 骨骼



40歲 心臟及腦



50歲 腎



55歲 腸道



70歲 肝臟

# 身體衰老

## 8 大徵兆



### 1. 尿頻及便秘

- 調控尿液激素分泌減少
- 腸道神經老化，令腸道蠕動減少

### 2. 五官功能衰退

- 視、聽、觸、嗅及味五覺變得不靈敏

### 3. 睡覺質素變差

- 如難以入睡、晚上容易早醒及睡眠時間減少

### 4. 皮膚變差

- 皮膚的彈性減弱，皮脂分泌減少，容易出現皺紋、色斑及乾癢

### 5. 身體機能轉差

- 關節逐步退化，令身體柔軟度及平衡力轉差，容易跌倒

### 6. 消化功能下降

- 腸胃開始衰老，咀嚼力變弱，胃口欠佳及營養吸收不理想

### 7. 肌肉量減少

- 人體骨骼肌肉會隨著年齡增長而減少

### 8. 大腦功能轉差

- 大腦隨著年齡增長，不再增生新的腦細胞，記憶變差，反應變慢



# 歲月不留人：老年衰弱

透過以上兩幅圖表，評估一下自己和被照顧長者是否開始出現一些衰老的徵兆。如果已經出現這些變化，就要好好保養身體，維持良好的作息、均衡的飲食和適當的運動，努力延緩老化！長者中最常見的死亡間接原因是衰弱、器官衰竭、癌症、認知障礙症等。處於衰弱狀態的長者，日常活動功能和認知功能退化較快，而且容易跌倒，住院率和死亡率也較高。由此可知，衰弱症是長者身體功能退化的一個重要指標，對於長者的生活功能和生活品質形成巨大的威脅。作為護老者的您，必須對老人衰弱症多加關注和認識。

## 何謂老年衰弱？

老年衰弱不是疾病，而是一種狀態。

健康處於容易受到外來事物影響的狀態，導致日後不良的結果，例如失能、跌倒、骨折、住院、入住院舍等。

## 如何預防？

- 攝取足夠的營養及蛋白質
- 保持規律的運動
- 多走出戶，外多與人聊天
- 培養休閒興趣及保持愉快的心情



## 六大危險訊號



- 胃口不好致體重減輕
- 疲倦無力致提不起精神
- 走路變慢及容易跌倒
- 出門次數及活動量減少
- 記憶力及心情變差
- 生活自理變差致需他人協助



## 護老者階段

本冊子讓您掌握護老資訊，使您從「預備」擔當護老者到最後「完成」階段都能獲得一些指引。

# 1. 預備護老者

變老是生命自然的循環，家中的長者會慢慢地變老，故此護老者必須及早了解護老的相關知識。在長者尚未失去生活自理能力時，就要推動他們積極管理自己的健康，達至身心舒暢。



# 2. 新手護老者

當長者出現衰弱徵狀，或已有頻繁進出醫院的徵兆，在起居生活上開始出現失能情況，是新手護老者最慌亂的時期。面臨照顧技巧不足而產生的壓力，或無法面對長者突然倒下的事實，需要過來人的指引、陪伴與情緒支持，故護老者在此階段的首要任務是盡快找到合適的照顧資源，及早為長遠照顧進行規劃，學習家庭內的溝通對話，提升護老能力，以免手忙腳亂，慌忙做出離職的決定或不妥善的照顧安排。

# 3. 長期護老者

護老工作長年無休，當護老者長期負擔照顧責任，身心狀況容易亮紅燈；加上因為少與外界接觸，缺乏社交生活，有可能出現憂鬱傾向。此外，因全職照顧者可能難以有固定的收入來源，以致會面對不少經濟上的困難。護老者必須掌握社區資源，裝備護老知識，學習照顧技巧，並須接受自己不是「超人」的事實，懂得要求他人協調及善用政府社區資源，才可平衡生活，得到喘息紓壓的空間。



# 4. 完成護老者

當長者完成人生旅程時，護老者必然感到悲傷和不捨，甚至會感到自責和內疚。在這個階段，護老者可與家人、朋輩或社工分享箇中感受，總結護老經驗，學懂善別，肯定自我的價值及貢獻，使照顧家人這個人生階段成為您一個有價值的成長過程。

# 護老秘訣

護老是一個需要技巧和資源配合的過程。

## 我要成為護老達人

護老者玉蓮要照顧患上認知障礙症的媽媽，其後媽媽因意外跌倒而導致行動不便，難以繼續在家照顧，惟有無奈地安排媽媽入住私院。玉蓮本身患有腳疾，每天仍堅持奔波到院舍陪伴媽媽。私院對媽媽的照顧並不理想，玉蓮看著總是心痛不已，於是再次把媽媽接回家中照顧。玉蓮參加了本中心的護老者訓練活動，也有為媽媽申請長期護理服務，現使用社區照顧服務券購買家居支援服務，並在聘請外傭協助照顧下，目前仍能讓媽媽安居在家。大部份長者都希望「居家安老」，擔當護老者角色的您如能掌握護老秘訣，除了讓長者獲得更好照顧，護老壓力亦可得以舒緩。



## 秘訣一：提升長者自我健康管理意識



不少長者身患長期病患而不自知，或因缺乏有效管理以致病情惡化。提升長者對自我健康管理的意識，配合持久而良好生活方式，配以定期的專業健康諮詢，再加上注重均衡營養、適當兼適量運動和面對疾病的正確觀念，有助穩定長者的健康。

# 自我健康管理評核表：

要管理健康，應培養健康的生活習慣，包括：

不吸煙飲酒

積極參與體能活動

健康及均衡飲食

維持理想的體重及腰圍

作息定時

充足睡眠

鍛煉腦筋靈活

積極正面態度

預防意外和受傷

保持口腔健康

安全使用藥物

與家人、朋友和社會保持密切關係

我是健康  
的主人！



## 護老小語

無論是您或長者，都應該多花一點  
時間愛自己，養成健康好習慣啊！

# 秘訣二：護老知識要裝備

## 1. 飲食生活篇：健康取決於您的飲食和生活習慣。

### 長者健康飲食金字塔 Healthy Eating Food Pyramid for Elderly

65歲或以上  
years or above

油、鹽、糖類  
Fat/Oil, Salt and Sugar

吃最少  
Eat the least

奶類及代替品  
Milk and Alternatives

每天 1-2 杯  
1-2 glasses every day  
1 杯 = 240 毫升  
1 glass = 240 ml

肉、魚、蛋及代替品  
Meat, Fish, Egg and Alternatives

每天 5-6 兩  
5-6 taels every day  
1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類  
1 tael = meat in the size of a table tennis ball

蔬菜類 Vegetables

每天最少 3 份  
At least 3 servings every day  
1 份 = ½ 碗熟菜  
1 serving = ½ bowl of cooked vegetables

水果類 Fruits

每天最少 2 份  
At least 2 servings every day  
1 份 = 1 個中型水果(如橙或蘋果)  
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)

穀物類 Grains

每天 3-5 碗  
3-5 bowls every day  
1 碗 = 250-300 毫升  
1 bowl = 250-300 ml

每天應喝 6-8 杯流質  
Drink 6-8 glasses of fluid every day

包括清水、清茶、奶、清湯  
Including water, tea, milk, clear soup

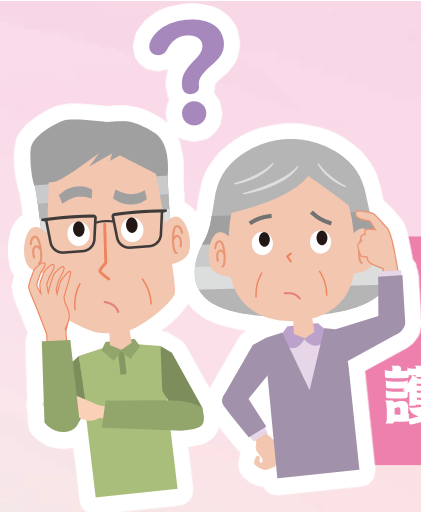


衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



65歲或以上長者健康飲食金字塔  
Healthy Eating Food Pyramid  
for Elderly 65 years or above





長者吃得少、無胃口，令不少  
護老者感到苦惱！究竟如何是好？

您可以參考台灣推廣銀髮族的「三好一巧」飲食原則：

• 天然調味  
更美味

• 善用烹調  
助吞咬

吃得  
巧

吃得  
下

吃得  
對

吃得  
夠

• 每天吃足  
6大類

• 少量多餐  
盡量吃



當長者年紀越大，機能衰退難以避免，亦會常常出現不少飲食問題。您可以從以下的衛生署單張進一步認識問題成因和處理方法。

# 長者常見飲食問題

## 成因和處理方法

隨着年紀的增長，長者可能會遇到咀嚼困難、消化能力減慢、味覺減弱或胃口欠佳等問題。



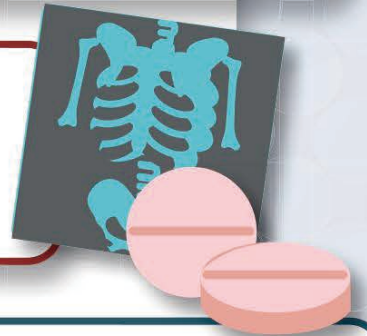
### 咀嚼困難

#### 成因

- ❶ 口腔、牙齒、顎骨的問題
- ❷ 接受放射治療、化療、藥物治療引起的口乾或口水分泌減少

### 導致的飲食問題

- ❶ 減少進食量，體重下降
- ❷ 吐出食物渣滓導致營養素攝取不足



### 處理方法

- ❶ 盡快就有關牙齒、口腔和顎骨的問題求診
- ❷ 令食物變軟或較濕潤：



浸麵包、餅乾入湯、牛奶或豆漿中

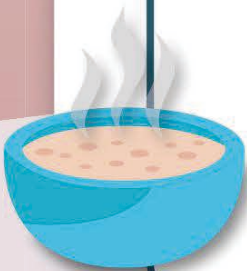


用攪拌器攪碎水果成為果蓉



餸菜加上肉汁或配以少量湯水，令食物保持濕潤

- ❸ 如有嚴重咀嚼困難或口腔正接受治療，可考慮暫以嬰兒食品如肉糊、蔬菜糊代替部分固體食物



## 成因

- 腸胃疾病
- 藥物副作用
- 進食過量或速度太快
- 進食煎、炸、肥膩等高脂肪食物
- 吸煙、酗酒、缺乏運動、生活壓力



## 消化能力減慢

## 導致的飲食問題

- 胃氣脹、飽肚感延長，以致進食量減少，增加營養素攝取不足的風險

## 處理方法

- 細嚼慢嚥
- 少食多餐，定時定量進食、避免進食過量、戒除吃宵夜的習慣
- 避免進食煎、炸、肥膩等高脂肪食物和辛辣食物
- 宜分開時段進食固體食物和流質飲品，以避免消化酵素被稀釋
- 胃氣脹者宜避免進食產生氣體的食物：如洋葱、青椒、青豆、椰菜、西蘭花、番薯、乾豆、奶類和其製品、汽水



- 適量運動，有助促進腸臟蠕動和消化功能
- 戒煙和避免飲酒
- 進餐後不宜立刻躺下休息，以免胃酸倒流，影響消化能力





# 味覺減弱

## 成因

- ❶ 年齡增長，味覺神經細胞退化，減低對食物味道的感應
- ❷ 鼻和鼻竇的疾病，例如鼻敏感、鼻竇炎、鼻腔瘻肉
- ❸ 傷風、感冒、頭和面部的創傷或其他與神經系統有關的疾病
- ❹ 藥物副作用
- ❺ 口腔、牙齒、牙齦疾病
- ❻ 吸煙和酗酒



## 導致的飲食問題

❶ 喜歡味道較濃的食物：

❶ 嗜鹹則增加鹽分（鈉質）的攝取量，可能令血壓水平上升

❶ 嗜甜則導致體重上升



❶ 食慾不振，影響營養素的攝取

# 味覺減弱

## 處理方法

- 多使用天然調味料來增加食物味道，例如：薑、蔥、蒜頭、洋蔥、果皮、花椒、八角、檸檬汁等



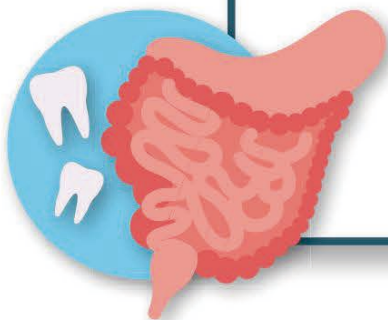
- 多採用水果或顏色鮮艷的蔬菜作餸菜配搭，以增加食慾



- 調校食物的溫度，冷熱要適宜，因為接近室溫的食物，其味道不會明顯
- 鼓勵咀嚼，保持口腔衛生以增加對食物的味道感應
- 戒煙和避免飲酒
- 治療令味覺減弱的相關疾病



# 胃口 欠佳



## 成因

- ❶ 味覺和嗅覺改變，導致對食物的興趣減低
- ❷ 身體不適、情緒低落、藥物副作用
- ❸ 牙齒、口腔問題
- ❹ 腸胃不適



## 導致的 飲食問題

- ❶ 減少進食量，影響體重，增加飲食不均衡和營養素攝取不足的風險



## 處理 方法

- ❶ 少食多餐，餐與餐之間加添營養豐富的小食

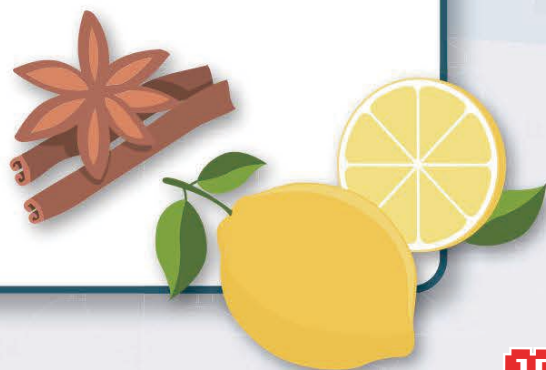


低脂牛奶麥皮



火腿雞蛋三文治+  
高鈣低糖豆漿

- ❶ 多使用天然調味料來增加食物味道，如：薑、蔥、蒜頭、洋蔥、果皮、花椒、八角、檸檬汁等，增加食物味道



# 胃口欠佳



## 處理方法

- 多使用顏色鮮艷的蔬菜來增進食慾
- 選吃含豐富蛋白質的食物，以增加營養價值，例如：



蘑菇粟米魚柳



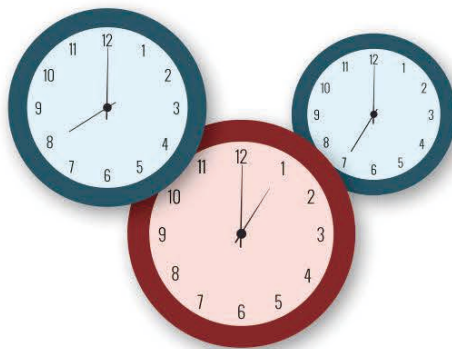
南瓜番茄紅豆瘦肉湯



生菜魚蓉粥



- 與親友一同進餐，以增加進食的興趣



- 建立定時進食的習慣，有助增加飢餓感

如對本單張有任何疑問，請向營養師或醫護人員查詢。  
如以上飲食問題持續，應盡快求診。

衛生署長者健康服務  
網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)  
長者健康資訊專線：2121 8080





# 護老小語

長者退化是正常的現象，  
其實您已經照顧得很好了！

## 2. 運動篇

長者多做不同的體能活動有助多方面改善健康，包括改善肌肉和骨骼健康、心肺功能及體脂狀況；預防跌倒、骨質疏鬆、活動能力下降、高血壓、二型糖尿病、乳腺癌和結腸癌等多種癌症；減低心血管疾病死亡率及全因死亡率。多做體能活動更有助促進心理及精神健康，包括減少抑鬱和焦慮的症狀、改善睡眠及認知健康；減慢認知衰退及減低患上認知障礙症的風險。體能活動配搭合宜及做得正確，須留意以下四項原則：

### 原則一：體能活動計劃要均衡

體能活動可分為帶氧體能活動、強化肌肉活動及平衡訓練，均衡的體能活動計劃能為健康帶來更全面的效益。

### 原則二：體能活動項目要多選擇

長者可因應自己的健康目標、健康狀況及興趣來選擇：

#### 1. 帶氧體能活動

功效：強化心肺功能

例子：拖地、抹窗、遛狗等。而運動方面則包括健步行、太極拳、游泳、踏健身單車及不同的球類運動等。

#### 2. 強化肌肉體能活動

功效：強化肌肉、有助預防骨質疏鬆（尤其負重運動）、改善平衡及提升關節痛症患者的活動能力

例子：分為三類：1. 利用自身重量，例如仰臥起坐、半蹲；2. 健身器械，如壓腿機、擴胸機；3. 小型運動器材，如水樽、啞鈴、沙包、阻力橡筋。

### 3. 多樣化平衡訓練

**功效：**改善平衡，有助預防跌倒

**例子：**改善平衡反應的活動，如社交舞及太極拳，又或是在物理治療師指導下進行的步姿及平衡反應訓練。另外，亦需包括有助平衡反應的相關強化肌肉運動及伸展運動，例如大腿強化運動及小腿伸展運動。

## 原則三：體能活動要足夠

世界衛生組織建議長者做足各類體能活動所需的活動量和強度，以獲得最大的裨益：

### 1. 帶氧體能活動

每周應進行至少150至300分鐘中等強度帶氧體能活動；或至少75至150分鐘劇烈強度帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的活動。

### 2. 強化肌肉體能活動

每周做2天或以上中等至劇烈負荷的強化肌肉活動，以鍛煉所有肌肉群組。強化肌肉所需的負荷可由較輕開始，然後循序漸進，逐步增加至中等或劇烈強度。

### 3. 多樣化平衡訓練

每周做3天或以上中等或以上強度的活動以改善平衡反應，以及相關的強化肌肉體能活動。

## 原則四：量力而為、循序漸進

長者應在自己的活動能力及身體狀況允許範圍內，配搭合適的體能活動量及強度。進行體能活動時，應由輕微強度及較短時間開始，然後逐步按身體狀況增加頻率、強度及時間。

（資料來源：「長者體能活動計劃指南」，衛生署長者健康服務網站）

# 坐言起行，

# 一同展開運動計劃吧！



**長者防跌好重要**，每周可進行3次促進平衡及防跌的運動。長者可在身後放一張穩固的椅子，並站在有扶手的位置旁，讓自己隨時可抓握。每次動作維持3至5秒，重複做10至12次，每個動作可以做3組，過程當中如果感到疲憊，可以隨時坐下休息，千萬不要勉強自己！

長者在家運動前，除先留意身體狀況外，可在身後放一張穩固的椅子，以及站在有扶手的位置旁，讓自己隨時可抓握，以策安全。



★原地踏步不馬虎



★深蹲如廁自己來



★爬梯雙腿要提高



★踮腳站立練平衡



★弓箭跨步練腿力

(資料來源：衛生福利部國民健康署)

網上有不少介紹長者運動的資料，如衛生署長者健體計劃，您可以瀏覽以下網址，與長者一起運動：

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly2.html>



**護老小語**

讓運動成為您和長者  
每天生活的一部份！



對於體弱的長者來說，勤做十巧手是個簡易健康法，易學又不限場地，也不須輔助器具，隨時可做，所花時又不多，惟需持之以恆，方見果效。完成後可利用發熱的手掌撫摸面部及身體痛處，如腰痛撫腰，膝痛撫膝，促使血液循環暢通。



## 簡易強身十巧手

1



預防感冒

虎口  
平擊36次

2



防骨退化

手掌  
側擊36次

3



防胸痛悶

手腕  
互擊36次

4



末梢循環

虎口交叉  
互擊36次

5



防手脚麻

十指交叉  
互擊36次

6



左拳擊  
右掌心36次

7



右拳擊  
左掌心36次

8



手背  
互拍擊36次

9



搓揉  
雙耳36次

10



手掌摩擦後  
輕蓋雙眼周6次



### 3. 覆診篇

#### 陪同覆診第一步：事前準備

1. **移動方式**：事前根據長者的行動能力，決定覆診時的移動方式。長者能自己行走嗎？還是需要拿助行器、坐輪椅？是否有包尿片？事先考量做好準備，能避免長者過於勞累。
2. **交通方式**：如何移動到醫院呢？步行、推輪椅、搭巴士、坐的士，還是申請復康專車？復康車輛有限，如有需要就須儘早預約申請服務。
3. **攜帶物品**：除了就診所需的身份證和覆診紙，還要記住按長者個人需要及健康狀況，攜帶他們平日的健康記錄及所有有關的剩餘藥物連藥袋，以及所需的物品如助行器具、雨傘、水壺、尿片、濕紙巾、外套、備用衣褲和現金等。
4. **記錄長者平日健康狀況**：監察及記錄長者健康情況，以及對藥物的反應，以便覆診時告知醫生。

身心狀況 及異常	如血壓、血糖、體溫、心跳、睡眠、大小便、胃口、手腳活動、呼吸、曾進食之食物及情緒狀況等
-------------	---

#### 慢性病患者記錄\*可按個別需要或醫護人員建議而定

心血管病	如暈眩、頭痛、心悸不安、氣促、腳腫、疲勞等
糖尿病	血糖過低如頭暈、面色蒼白、手震、心跳快、飢餓 血糖過高如面紅、尿頻、口渴、噁心 併發症如手指麻痺、眼矇
氣管疾病	如氣喘、腳腫、活動能力減少
骨關節痛	如紅腫、發熱、痛、活動能力減少
腎病	如足踝水腫、面色蒼白、無力、尿頻、乾燥痕癢
認知障礙	性格突變如突然消極 / 暴躁 / 沉默等異常情緒 異常行為如常忘記關水喉 / 爐火 / 電掣、重複購物 睡眠時間改變如日夜顛倒

5. **準備提問清單**：寫下最想問醫生的問題，例如病情的轉變、藥物的副作用、長者整體的健康狀況等。
6. **依時覆診及接受治療**：如不能依期赴診，應儘早通知有關醫院 / 診所。

## 陪同就醫第二步：就醫過程要注意

### 1. 同理最重要

陪同就醫，除了注意安全和所有細節之外，關心可以減少長者的不安，並增加信任與舒服感。情緒低落的長者需要別人給予更多鼓勵，讓他知道家人很關心他，除了陪他一起為健康努力外，也給他加油和打氣。對於生病、行動不便而需要人陪伴照顧的人來說，真心愛護的陪伴使他們感到安心和心懷感謝。

### 2. 與醫護人員溝通要訣

- ☺ 清楚診症的目的，了解診症治療的細節。
- ☺ 講述長者徵狀，避免自行斷症。
- ☺ 有問題時宜精簡發問。
- ☺ 留意情緒，保持客觀，表達長者的需要和意願。

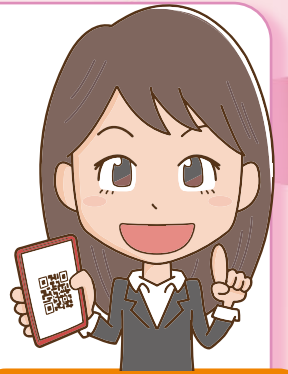
## 陪同就醫第三步：事後須注意

1. 提醒長者依時按份量服用藥物。
2. 記錄服藥後的效應。
3. 如服藥 / 接受治療後感到不適，須告知醫護人員。



# 護老小語

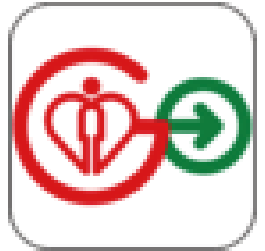
## 您的陪伴是珍貴的！



以下手機APP  
非常實用，可以  
按需要下載：



吃藥吧



HA Go



醫健通eHealth

## 4. 扶抱及位置轉移篇

在協助長者日常生活的起居活動，例如起床、過輪椅、上廁所等，若扶抱及位置轉移的方法不正確，可導致受傷。因此，護老者須使用正確的扶抱及位置轉移技巧，不但能減低重複性勞損和受傷，更確保轉移過程能順利及安全地進行，使長者在轉移過程中有安全感。

## 預備功夫莫草率

### 原則一：事前

- ☺ 了解長者的情況及能力，計劃所需給予的協助
- ☺ 確保環境安全
- ☺ 適當地放置用具，例如椅子或輪椅，並把輪椅鎖好



### 原則二：向長者解釋、提供指導，以取得合作

- ☺ 向長者解釋有關步驟，以取得長者的參與和配合

## 挺腰收腹姿勢足

### 原則三：保持正確姿勢

- ☺ 保持挺腰姿勢，收緊腹部肌肉，令肌肉結實以作腰部的保護
- ☺ 曲膝並紮穩馬步



## 緊抱長者盡靠近

### 原則四：緊抱長者

- ☺ 緊抱長者，除可令長者感到安全外，也提高過程的安全度

### 原則五：儘量靠近長者

- ☺ 儘量靠近長者以減輕腰背的負荷



## 紮馬下肢好發力

### 原則六：一腳指向目的地並以下肢發力

- ☺ 其中一隻腳的腳尖要指向目的地，有助護老者能正確地轉移重心
- ☺ 以下肢發力，從而減輕腰背的負荷



## 一人號令合作佳

### 原則七：一人發號施令

- ☺ 需要時請找家人、朋友或其他人協助，並由其中一人發號施令
- ☺ 避免因不合拍而導致勞損或受傷



## 量力而為勿勉強

### 原則八：可利用輔助器具

- ☺ 適當使用合適的起重器或輔助轉移器，避免勞損或受傷



請緊記以上要訣並靈活運用，根據不同的環境和情況作出合適的應變，可使位置轉移過程順利，並確保長者及護老者的安全。如有任何扶抱技巧應用上的疑問，護老者可向物理治療師或醫護人員查詢。



如想更進一步了解有關詳情，可瀏覽以下網頁：

**扶抱及位置轉移技巧簡介——長者健康服務**

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/carers\\_corner/positioning/liftingandtransfer.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/positioning/liftingandtransfer.html)

(資料來源：衛生署長者健康服務網站短片「扶抱及位置轉移」)

## 秘訣三：居家環境要配合

預防長者跌倒是照顧上的一大難題，跌倒除了可能導致瘀傷或骨折，更是導致長者意外死亡的主因。要防止長者跌倒，就要先認識跌倒的原因，跟著「保命防跌」三步驟，還要評估居家環境是否容易致跌。



# 長者為何會跌倒？

## 環境、個人因素都有

## 影響

老人跌倒  
可能原因

個人  
因素



- 身體機能衰退
- 身心障礙
- 慢性疾病
- 多重用藥
- 身體機能衰退……等

環境  
因素



- 居家環境
- 社區環境

預防勝於治療！不想讓長者因為跌倒而受傷，事前的預防工作就要做好。參考台灣衛生福利部國民健康署推出的「老人防跌三部曲」，可避免家中長者跌倒，使生活健康又安全。



規律運動



規律服藥



照明足夠



居家防滑



起床慢點



外出注意

居家防跌評估，  
幫您找到改善

**痛點！**

長者最常在家中發生意外，所以改善居家環境必然能維持長者的安全。利用「居家環境檢核表」自行檢查居家安全狀況，項目包括地板、燈光、樓梯和踏階、浴室、廚房、客廳、臥房七大方面。若勾選「否」的題目越多，代表長者在家越容易跌倒，那就須特別留意，盡快進行居家改善了！

(資料來源：資料經家天使授權使用，  
原文刊載於<https://ghsha.com/articles/38>)



## 長者居家環境檢核表

項目	狀況	是	否
地板	1. 平放在地上的地毯或踏墊，是否已去除邊緣捲起或皺摺？		
	2. 腳踏墊以下是否有加上防滑墊？		
	3. 地板上是否已清除散落雜亂的東西或物品？		
	4. 所有電線是否與走道維持一定的安全距離且收納好？		
燈光	1. 室內燈光是否明亮？		
	2. 樓梯是否有足夠的照明？		
	3. 電燈的開關是否接近門口，並且能很輕易的接觸到？		
	4. 是否能從床上輕易的切換燈的開關？		
樓梯和踏階	1. 樓梯的上方和底部是否都各有一個電燈開關？		
	2. 階梯的邊緣是否都有加裝止滑條？		
	3. 樓梯旁邊是否有堅固的扶手？		
浴室和淋浴間	1. 浴室是否放置防滑墊？		
	2. 肥皂、洗髮精和毛巾是否放在離你較近的地方，以防走太遠或需要彎腰？		
	3. 在浴室或馬桶旁是否有裝設扶手？		
廚房	1. 流理台上和其他工作的地方是否有充足的照明？		
	2. 是否有將灑出來的水立刻擦乾？		
客廳	1. 所有的傢俱、電線或繩子是否都遠離走道且收納整齊？		
	2. 電話擺放的位置是否方便取得？		
臥房	1. 你是否容易上下床？		
	2. 電燈開關是否從床上就能輕易控制？		
	3. 如果你有使用助行器或拐杖，是否放置在床邊？		

### 說明：

- (1) 若題目答「是」得分1分，各題合計總分愈高，表示長者居家環境愈安全。
- (2) 若勾選「否」的題數愈多，表示長者跌倒的可能性愈高，應特別留意小心！並進行改善。
- (3) 資料來源：衛生福利部國民健康署《長者防跌妙招》手冊

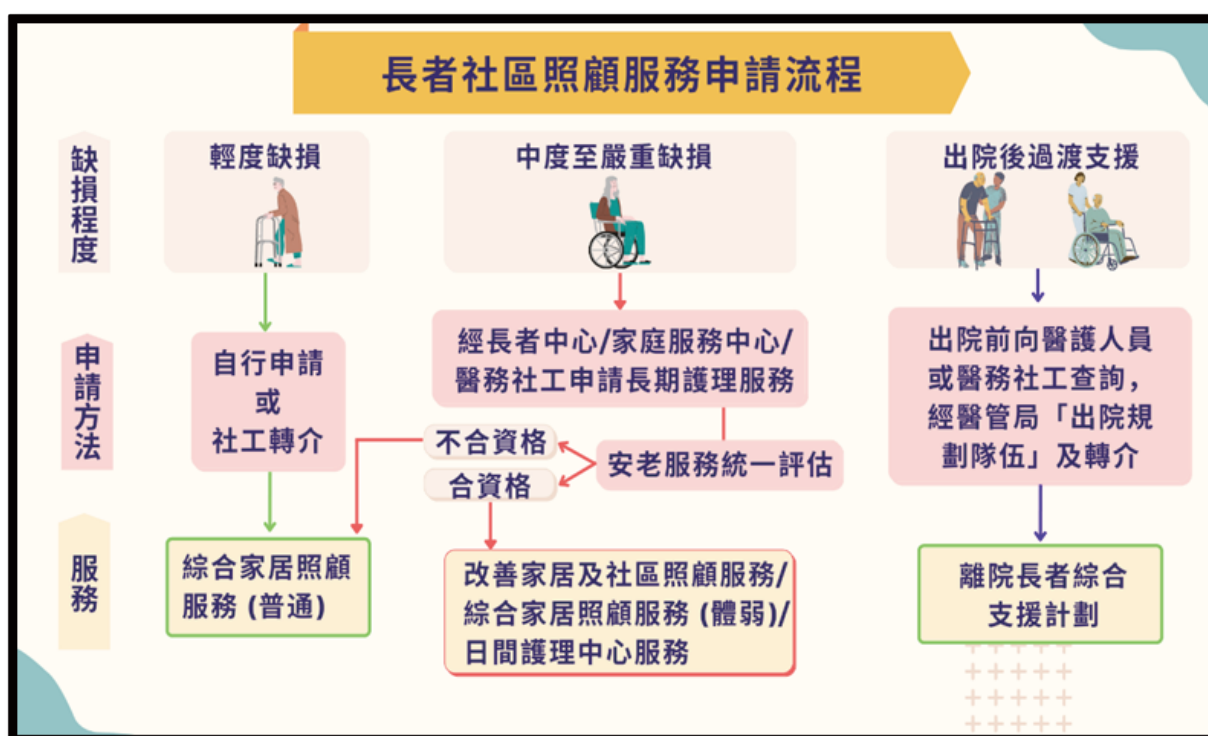
## 秘訣四：善用資源作支援

若能善用社區資源，您就可以輕鬆地成為明智的照顧者。根據「居家安老為本，院舍照顧為後援」的政策方針，政府通過各項資助計劃為長者提供多種社會服務及福利，包括社區照顧及支援服務、安老院舍照顧服務，以及長者經濟援助。非政府機構亦設有各種支援服務，確保長者能各取所需，安享晚年。當您主動了解為長者及護老者提供的資源，就會認識到原來有許多資源可供運用，讓社會資源一起分擔您照顧的負荷！

### 1. 長者社區照顧服務

對於長者的身、心來說，「居家安老」都是社會公認最理想的安老模式，每個地區都有為長者及照顧者提供不同程度支援服務的長者服務中心，協助長者建立互相支持的社交網絡，並提供適切的服務，讓長者在社區安享晚年。

若長者體弱及在家居需要較全面的照顧時，可考慮使用為中度至嚴重缺損長者而設的社區照顧服務，以減輕家居照顧的壓力。社會福利署於2003年11月起實施資助長期護理服務中央輪候冊及安老服務統一評估機制，申請人可向所屬居住區域的長者中心／家庭服務中心／醫務社工提出長期護理服務的申請，經安老服務統一評估後，確定申請人的服務需要，而負責的工作人員亦會協助長者制定照顧計劃，並安排切合他們所需的服務。



## 長者地區中心及長者鄰舍中心

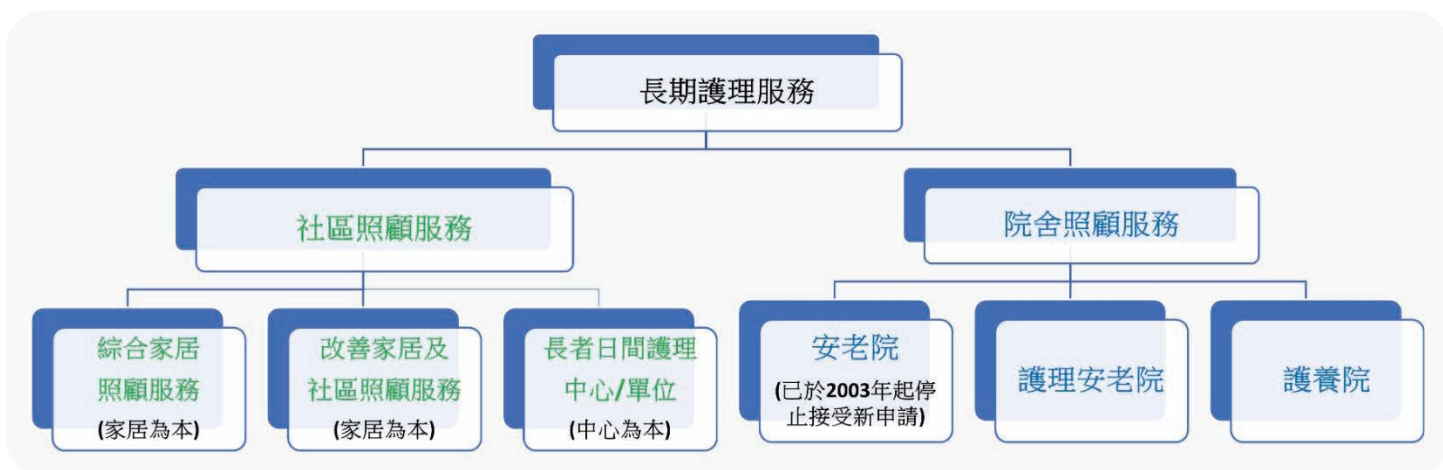
分別在地區及鄰舍層面為長者提供多種服務，包括教育、發展、護老者支援服務、外展網絡、輔導、膳食、轉介及偶到服務。

## 長者活動中心

為長者提供多元化的社交及康樂活動，鼓勵長者善用餘暇，擴闊社交網絡。

## 長者日間護理中心、改善家居及社區照顧服務、綜合家居照顧服務及長者社區照顧服務券

為照顧體弱長者在日常生活上的特別需要，分別提供中心為本及家居為本服務，以滿足他們的各種需要。



### 服務詳情可瀏覽社會福利署長者社區照顧及支援服務網站：

資助長期護理服務中央輪候冊

[http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_centralwai/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_centralwai/)

安老服務統一評估機制

[http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_standardis/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_standardis/)

長者地區中心

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_districtel/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_districtel/)

改善家居及社區照顧服務

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_enhancedho/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_enhancedho/)

長者日間暫託服務

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_dayrespite/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_dayrespite/)

長者日間護理中心

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_daycarecen/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_daycarecen/)



長者活動中心

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_socialcent/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_socialcent/)

長者鄰舍中心

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_neighbourhood/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_neighbourhood/)

愛德循環運動

<https://www.volunteer-ccm.org/esas>

綜合家居照顧服務

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_618/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_618/)

護老者支援服務

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_carersuppo/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_carersuppo/)

社署長者資訊網

[https://www.elderlycommission.gov.hk/cn/related\\_sites/index1.html#nongov](https://www.elderlycommission.gov.hk/cn/related_sites/index1.html#nongov)

## 2. 安老院舍照顧服務

旨在為一些未能在家中獲得適當照顧的長者，提供住宿及起居照顧，協助他們保持身體健康，促進社交生活。香港政府資助安老院舍服務現設有不同類型的安老院舍，包括安老院（已於2003年起停止接受申請）、護理安老院及護養院等，為不同程度受損的長者提供各類護理需要。申請人可就上述長期護理服務提出申請，如長者被評定為需要院舍照顧服務，就會經由長期護理服務中央輪候冊編配合適的資助安老宿位。

**服務詳情可瀏覽社會福利署安老院舍服務網站：**

各類安老院舍名單

[http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_residentia/id\\_listofresi/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_residentia/id_listofresi/)

政府資助護理安老院服務

[http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_residentia/id\\_careandatt/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_residentia/id_careandatt/)

政府資助護養院服務

[http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_residentia/id\\_nursinghom/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_residentia/id_nursinghom/)

長者院舍住宿照顧服務券試驗計劃

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_residentia/id\\_psrcsv/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_residentia/id_psrcsv/)

長者緊急住宿服務

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_residentia/id\\_emergencyp/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_residentia/id_emergencyp/)

長宿住宿暫託服務

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_residentia/id\\_respiteser](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_residentia/id_respiteser)

## 個案分享：盼望照顧一天多一天

護老者方婆婆照顧患有帕金森症行動不便的丈夫，兒女工作忙碌，照顧重任便落在方婆婆身上。方婆婆於2021年患上重病，醫生建議她盡快入院接受手術治療；而筆者為了讓方婆婆安心接受手術，便建議她丈夫接受長者住宿暫託服務。惟方婆婆丈夫一直拒絕接受任何長者社區支援服務，她毅然放棄手術，一心留家盡力照顧丈夫，希望照顧一天多一天。數月後，方婆婆的病情急轉直下而離去了。在沒有方婆婆的照顧下，丈夫的健康狀況進一步轉差，兒女只好無奈地安排長者入住院舍。筆者縱然當時已協助方婆婆的丈夫申請長期護理服務，但由於輪候政府資助院舍需時，家人惟有安排長者入住私營安老院，期間等候政府津助宿位。

您若希望更多了解院舍的選擇，可直接向長者居住地區所屬服務中心查詢，也可參閱消費者委員會：《安享晚年關鍵的事：安老院，怎樣選？》及《選擇》月刊第467期的「老人院舍收費多差異大 要小心預算！」。

### 全港已領有牌照的私營安老院名單：

[http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_residentia/id\\_listofresi/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_residentia/id_listofresi/)



# 護老小語

你要好好休息，  
才能走更遠的護老之路！

## 3. 長者福利

### 社會保障及津貼

政府設有各類社會保障計劃，公共福利金計劃是為嚴重殘疾或年齡在65歲或以上的香港居民，每月提供現金津貼，津貼金額按年根據物價指數變動而調整，以應付因嚴重殘疾或年老而引致的特別需要。

這項計劃包括高齡津貼、普通傷殘津貼、高額傷殘津貼、長者生活津貼、廣東計劃及福建計劃等。而傷殘津貼及高齡津貼的人士均無須接受經濟狀況調查。

#### 更多關於公共福利金計劃的資料：

[http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_socsecu/sub\\_ssallowance/index.html](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_socsecu/sub_ssallowance/index.html)

有經濟困難的長者也可申請綜合社會保障援助（綜援）計劃，以應付生活上的基本需要。凡符合申請資格的綜援受助長者，若選擇到廣東或福建省養老，則可申請綜援長者廣東及福建省養老計劃，繼續領取現金援助。

#### 綜合社會保障援助（綜援）計劃及綜援長者廣東及福建省養老計劃

[http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_socsecu/sub\\_comprehens/index.html](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_socsecu/sub_comprehens/index.html)

### 長者咭計劃

凡年滿65歲或以上的香港居民，均符合申請長者咭的資格。長者咭為長者提供一個普遍獲得承認的年齡證明，以方便他們享用政府部門、公共運輸機構及商號為長者提供的優惠票價、折扣和優先服務。此外，「長者咭計劃」亦提倡尊敬長者的精神。

#### 申請詳情請參閱社署網頁的長者咭計劃：

[http://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_csselderly/id\\_seniorciti/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_seniorciti/)



#### 「長者咭計劃」手機App下載方法：

App Store: [apple.co/3aarhLY](https://apple.co/3aarhLY)

Google Play: [shorturl.at/oqyA5](https://shorturl.at/oqyA5)



## 樂悠咭

樂悠咭是專為60歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可以每程2元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）下的指定公共交通工具及服務。合資格申請人須滿60歲或在申請日起計的未來3個月內年滿60歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民。65歲或以上首次申請樂悠咭的人士，於2022年6月開始分階段遞交申請，替代長者及個人八達通。



### 申請詳情請參閱香港八達通網頁：

<https://www.octopus.com.hk/tc/consumer/octopus-cards/products/on-loan/joyyou.html>

## 長者醫療券計劃

年滿65歲並持有有效香港身份證或入境事務處發出的《豁免登記證明書》的長者，即符合資格領取及使用醫療券以支付私營基層醫療服務的費用。每名合資格長者每年可獲發定額的醫療券金額，而醫療券亦設有累積金額上限，於每年1月1日自動存入他們的醫療券戶口。

### 詳情請參閱社署網頁的長者醫療券計劃：

<https://www.hcv.gov.hk/tc/>

## 長者優惠計劃——香港社會服務聯會

計劃	提供優惠的公司	申請資格	優惠內容
長者電費優惠計劃	香港電燈有限公司	1. 為香港電燈有限公司註冊住宅客戶，及 2. 年齡 60 歲或以上，及 3. 獨居或與同等資格長者同住，及 4. 目前領取或有資格領取綜援人士	1. 每個月最初 200 度電費四折優惠； 2. 豁免電費按金； 3. 豁免最低收費

長者電費優惠計劃	中華電力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為中華電力註冊住宅客戶，及</li> <li>2. 年齡 60 歲或以上，及</li> <li>3. 獨居或與同等資格長者同住，及</li> <li>4. 目前領取或有資格領取綜援人士</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每兩個月最高 400 度限額之半價電費優惠；</li> <li>2. 電費按金全免；</li> <li>3. 無須繳付最低基本收費</li> </ol>
煤氣長者優惠計劃	香港中華煤氣有限公司	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 香港中華煤氣有限公司登記用戶，及</li> <li>2. 年齡 60 歲或以上，及</li> <li>3. 獨居或與合乎資格的長者同住，及</li> <li>4. 必須合乎資格或正領取綜合社會保障援助</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每月首 500 兆焦耳（約 10.4 度）煤氣用量半價優惠；</li> <li>2. 豁免煤氣用戶按金；</li> <li>3. 豁免煤氣保養月費；</li> <li>4. 豁免每月基本收費；</li> <li>5. 免費爐具維修服務；</li> <li>6. 優先維修服務；</li> <li>7. 每年免費煤氣爐具和喉管安全檢查</li> </ol>
長者愛心線	香港電訊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 香港居民</li> <li>2. 年齡為 60 歲或以上，及</li> <li>3. 單獨居住或兩位長者同住，及</li> <li>4. 沒有領取綜合社會保障援助金，及</li> <li>5. 無工作，無入息，經濟有困難，及</li> <li>6. 設資產上限</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豁免申請人電話線路安裝費；</li> <li>2. 豁免電話費；</li> <li>3. 國際長途電話費、「資訊聆」、「來電顯示」及其他服務則不包括在內</li> </ol>
中央石油氣長者優惠計劃	蜆殼	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為蜆殼中央石油氣註冊住宅客戶，及</li> <li>2. 年齡 60 歲或以上，及</li> <li>3. 獨居或與同等資格長者同住，及</li> <li>4. 目前領取或有資格領取綜合社會保障援助</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豁免維修保養月費；</li> <li>2. 豁免每月最低收費；</li> <li>3. 免費爐具維修服務（不包括零件費用）；</li> <li>4. 進行定期安全檢查</li> </ol>

申請人可前往由安老服務單位擔任的審核中心申請，申請詳情及審核中心名單請瀏覽以下網址：<https://www.hkcss.org.hk/長者優惠計劃>

## 平安鐘服務

緊急召援系統（俗稱「平安鐘」）對獨居銀髮族來說，是非常重要的。支援中心提供24小時支援服務，當長者遇上緊急情況，只要按動平安鐘，就會助用戶打出求救電話，使求助者能迅速得到適當的援助，隨時救回一命。除了緊急支援外，亦有支援長者健康生活服務，守護長者平安。

市面上有不同機構提供平安鐘服務，平安鐘主要分為室內用和室外用兩大種類，當中再分為幾種不同的類型，在選擇服務以至使用平安鐘時，護老者必先要了解清楚申請資助的資格和平安鐘服務的合約條款及細節，並根據長者的生活習慣和需要，比較及選擇合適的平安鐘產品，守護長者安全。

現時社會福利署、房屋署及房屋協會都有為長者提供平安鐘資助，減輕長者及家人的經濟負擔；而長者安居協會特設「室內平安鐘 / 平安手機<sup>®</sup>慈善計劃」，為未能申領資助但符合長者安居協會慈善基金的入息及資產限額之長者病患者或殘疾人士，提供免費室內平安鐘 / 平安手機服務。

**詳情如下：**

[https://www.schsa.org.hk/tc/assistant\\_and\\_support/charity\\_fund/index.html](https://www.schsa.org.hk/tc/assistant_and_support/charity_fund/index.html)



資助機構	申請資格	資助	申請方法
社會福利署	<ol style="list-style-type: none"> <li>65歲或以上的綜援人士 / 60至64歲領取傷殘津貼或具醫生紙證明其需要的綜援人士</li> <li>獨居或同住俱為長者、長期病患者或傷殘人士</li> </ol>	向申請人提供每月定額津貼資助	先向社會保障辦事處個案負責職員申請津助，之後才到心儀的平安鐘服務機構申請服務。
房屋署	<ol style="list-style-type: none"> <li>65歲或以上</li> <li>符合資產限額</li> <li>房屋戶籍只有一(獨居) / 二人(二人家庭)的名字，沒有任何子女名字</li> </ol>	一次性發放定額資助	<p>攜同身份證、戶籍文件(即租單)及銀行存摺到所屬的屋邨辦事處申請。</p> <p>* 先向房屋署申請津助，之後才到心儀的平安鐘服務機構申請服務。</p>
香港房屋協會	<ol style="list-style-type: none"> <li>65歲或以上</li> <li>符合資產限額</li> <li>房屋戶籍只有一(獨居) / 二人(二人家庭)的名字，沒有任何子女名字</li> </ol>	所有平安鐘服務月費全由房協支付，直至申請人遷離所屬單位	<p>攜同身份證、戶籍文件(即租單)及銀行存摺到所屬的屋邨辦事處申請。</p> <p>* 先向房協申請津助，之後才到心儀的平安鐘服務機構申請服務。</p>
長者安居協會特設「室內平安鐘 / 平安手機 <sup>®</sup> 慈善計劃」	<p>社區上有需要人士，年齡不限，並符合以下條件：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>長期病患者或殘疾人士；及</li> <li>未能符合社會福利署、房屋署、房屋協會等資助使用「一線通平安鐘™」服務資格；及</li> <li>經濟上有困難；</li> <li>符合資產限額</li> </ol>	向申請人提供免費室內平安鐘 / 隨身寶 / 平安手機服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>自行 / 親友代行填寫申請表格及將表格傳真至2306 1106或電郵至cm_dept@schsa.org.hk；或</li> <li>經由社工或其他地區團體協助轉介；或</li> <li>直接致電慈善個案管理部(2952 1990)登記。</li> </ol>

## 關愛基金援助項目——社會福利署

關愛基金於2011年初成立，起初由關愛基金督導委員會負責督導和統籌基金的工作，於2013年起納入扶貧委員會的工作範圍內。委員會下設關愛基金專責小組，推行基金現行的援助項目和構思新計劃，推出不同的試驗計劃，協助政府研究把計劃納入政府的恆常資助和服務。



有關由社會福利署負責推行與長者較相關的關愛基金援助項目，可進入社署網頁瀏覽下列各項目詳情、申請資格及辦法，惟須留意計劃有期限及會定期更新：

- ☺ 支援在公立醫院接受治療後離院的長者試驗計劃（延續試驗計劃）
- ☺ 支援身體機能有輕度缺損的長者試驗計劃（延續試驗計劃）
- ☺ 為低收入殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃第三期
- ☺ 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃第四期
- ☺ 為嚴重殘疾人士提供特別護理津貼（2020年延續項目）

## 關愛基金「長者牙科服務資助」

資助項目於2012年9月推出，起初為接受社會福利署資助的家居照顧服務的低收入長者，提供免費鑲配活動假牙和相關的牙科診療服務。項目分階段擴展至領取「長者生活津貼」的65歲或以上長者（第四階段），增加可獲資助的牙科診療分項，讓有需要和符合資格的長者獲得更適切的鑲配活動假牙及相關牙科護理服務。於2021年新增的診療項目包括移除牙橋或牙冠和根管治療（杜牙根）服務，以及為75歲或以上於5年前或更早以前在項目下曾接受牙科服務的長者提供第二次免費鑲配活動假牙及相關的牙科診療服務。



資助項目透過約190間分布於全港各區的地區服務單位，包括長者中心、社區中心和直接接受申請的牙科診所，處理申請和為合資格長者安排首次牙科診



期。長者在完成所需服務後，負責推行項目的香港牙醫學會會透過其轄下的項目辦公室直接向提供診療服務的牙醫發放資助，牙醫不會向參與項目的長者索取任何費用。

合資格的長者可帶同所需文件，親身前往地區服務單位辦理申請手續。項目的受惠資格、申請方法及地區服務單位的名單亦會上載於關愛基金網頁 ([www.communitycarefund.hk](http://www.communitycarefund.hk)) 及香港牙醫學會網頁 ([www.hkda.org](http://www.hkda.org))。如有查詢，可致電項目熱線 2525 8198。

除了以上介紹外，香港亦有不少為護老者及長者而設的有用服務及資訊：

項目	服務名稱	簡介	網址連結
1	香港護老者活動資訊平台	香港社會服務聯會設立之 Facebook，讓護老者交流分享及活動資訊。	Facebook 專頁：香港護老者活動資訊平台 <a href="https://www.facebook.com/HKCarersEventPlatform">https://www.facebook.com/HKCarersEventPlatform</a>
2	照顧者易達平台	為照顧者提供一站式資源站，讓照顧者緊貼社區消息、服務資源及各類活動優惠。	<a href="https://www.carereps.org">https://www.carereps.org</a>
3	大銀 Big Silver	關注人口高齡化，支援照顧者的社群組織。	<a href="https://bigsilver.org/">https://bigsilver.org/</a> Facebook 專頁 <a href="https://zh-hk.facebook.com/bigsilver.org">bigsilver.org</a> <a href="https://zh-hk.facebook.com/bigsilver.org">https://zh-hk.facebook.com/bigsilver.org</a>
4	明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	提供日常生活支援、情緒支援及社交支援服務	<a href="https://sws.caritas.org.hk/carer/index.html">https://sws.caritas.org.hk/carer/index.html</a>
5	周佩芳認知障礙預防研究中心	認知障礙症知識及服務資訊網頁	<a href="https://cog.mect.cuhk.edu.hk">https://cog.mect.cuhk.edu.hk</a>
6	賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃	照顧者支援平台、照顧技巧分享	<a href="https://www.pdsp.hk/tc/home/index.html">https://www.pdsp.hk/tc/home/index.html</a>
7	全城認知無障礙大行動	社會福利署為加強對認知障礙症患者及護老者支援而設立的網頁。	<a href="https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/info_2.html">https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/info_2.html</a>
8	風起航：中風家庭支援行動	為中風患者提供實用資訊，致力支援中風家庭重新融入社區。	<a href="https://www.we-rise.hku.hk/planning">https://www.we-rise.hku.hk/planning</a>
9	聖雅各福群會「656 照顧者好幫搜」	提供全港18區安老資源地圖及護老資訊平台。	<a href="https://656carer.com/">https://656carer.com/</a>

10	醫院管理局智友站 「紓緩治療平台」	為照顧患有危疾重症的病人和其家人 / 照顧者提供紓緩治療服務及照顧資訊。	<a href="https://www21.ha.org.hk/smartpatient/PalliativeCare/zh-HK/Home//">https://www21.ha.org.hk/smartpatient/PalliativeCare/zh-HK/Home//</a>
11	「預設照顧計劃」 /「預設醫療指示」 / 不作「心肺復甦術」(2019)	醫管局公眾教育資料，介紹根據病人最佳利益，預設晚期照顧及醫療指示。	<a href="https://www.ha.org.hk/haho/ho/psrm/Public_education1.pdf">https://www.ha.org.hk/haho/ho/psrm/Public_education1.pdf</a>
12	衛生署「長者健康 晚年及健康資訊」	為護老者提供長者晚年健康、護理知識及減壓資訊	<a href="https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/elderly.html">https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/elderly.html</a>
13	東華三院 「圓滿人生服務」	提供生前規劃、後事支援、專門輔導及社區教育服務。	<a href="https://ecs.tungwahcsd.org/index.php/Tc/Life/targets.html">https://ecs.tungwahcsd.org/index.php/Tc/Life/targets.html</a>
14	賽馬會「a家」 樂齡科技教育及 租賃服務中心	提供租賃器材服務及樂齡科技應用的資訊、指導和訓練，從而減輕照顧者的壓力。	<a href="https://ageathome.hk/zh/">https://ageathome.hk/zh/</a>
15	長青網	是一個集合長者及其家人所需的一站式生活資訊網站，匯聚多個政府部門、長者服務機構及私人企業的力量，打造成一個集社區、生活及長者服務資訊於一身的網上互動平台。	<a href="https://www.e123.hk/zhant/about/planoutline">https://www.e123.hk/zhant/about/planoutline</a>
16	陪我講 Shall we talk	精神健康諮詢委員會推行的精神健康推廣和公眾教育計劃，提供心理及精神健康資料。	<a href="https://shallwetalk.hk/zh/about/background/">https://shallwetalk.hk/zh/about/background/</a>
17	聖雅各福群會 「惠澤社區藥房」	服務對象為基層病患者如綜援人士、長者及低收入人士，資助患者購買自費處方藥物，令他們皆可享有適切的藥物治療。	<a href="https://charityservices.sjs.org.hk/charity/pharmacy">https://charityservices.sjs.org.hk/charity/pharmacy</a>
18	聖雅各福群會 持續照顧服務 「長者家居安全 綜合服務」	包括電器贈長者計劃、長者家居維修服務 / 失聰人士家居閃燈組合、新居入伙服務及家居安全檢視服務等，以改善長者家居環境。	<a href="https://cc.sjs.org.hk/?route=services-detail&amp;sid=25&amp;lang=1">https://cc.sjs.org.hk/?route=services-detail&amp;sid=25&amp;lang=1</a>

19	「易達巴士」長者接載服務	為有行動困難的長者及有需要之人士，提供無障礙之交通接載服務往返公立醫院及診所。	<a href="https://www.rehabsociety.org.hk/transport/eab/zh-hant/">https://www.rehabsociety.org.hk/transport/eab/zh-hant/</a>
20	東華三院「覆診易」長者接送計劃	為居住在新界東（沙田、大埔及北區）之清貧體弱長者及殘疾人士，提供免費交通接載服務，接載他們往返同區醫院或地區診所覆診，減輕他們及照顧者的困難。	<a href="https://eolc.tungwahcsd.org/highlight/detail/16/?return_link=https%3A%2F%2Feolc.tungwahcsd.org%2Fhighlight%2F">https://eolc.tungwahcsd.org/highlight/detail/16/?return_link=https%3A%2F%2Feolc.tungwahcsd.org%2Fhighlight%2F</a>
21	聖雅各福群會持續照顧服務「愛心小巴接載服務」	接載服務是由「送暖基金」捐贈，致力為居住在港島、中西區、南區、東區及新界西（荃灣，葵涌、青衣）貧苦無依的長者及傷殘人士提供社區無障礙之交通服務，接載他們往返覆診及參與活動（覆診不接受服務區域以外的申請，活動除外）。	<a href="https://cc.sjs.org.hk/?route=servicesdetail&amp;sid=13/">https://cc.sjs.org.hk/?route=servicesdetail&amp;sid=13/</a>
22	醫療輔助隊「非緊急救護車載送服務」	申請人申請使用非緊急救護車載送服務無需任何費用，有關服務及申請辦法，可直接致電2567 0705查詢。	<a href="https://www.ams.gov.hk/appsform/neats_intro_c.pdf">https://www.ams.gov.hk/appsform/neats_intro_c.pdf</a>
23	聖雅各福群會「盛饌」膳食服務	為吞嚥困難、須進食糊餐人士而設的家居精緻軟餐，讓長者在家居安享美觀又富營養的軟餐。	<a href="https://gracefulmeal.sjs.org.hk/">https://gracefulmeal.sjs.org.hk/</a>
24	香港輪椅輔助隊	為全港輪椅使用者提供各項廉宜的輪椅支援服務，預防他們因輪椅損壞而影響日常生活。	<a href="http://www.hkwheelchair.org.hk/about?pid=9">http://www.hkwheelchair.org.hk/about?pid=9</a>

以上各項長者福利措施會不定時更新，護老者可進入各服務網頁掌握最新資訊。



## 護老小語

讓社區資源一起分擔  
您照顧的負荷！

## 秘訣五：良好溝通不可少

在照顧長者時，辛苦的不只是實務上的照顧，許多壓力和難題其實是來自「溝通」。作為一個精明的照顧者，您該如何與長者相處及溝通呢？在談技巧之前，先理解長者在晚年可能會遇到的問題：

### 角色轉變與社會疏離

- 退出職場及身體老化，在社會上互動減少，與社會脫節。

### 寂寞孤獨

- 摯親離世、子女離開家庭、社交生活缺乏。

### 焦慮不安

- 受健康退化的困擾，環境適應力欠佳，難以掌控身邊事物。

### 認知與情緒的改變

- 認知力下降，容易負面、悲傷、憂鬱、無助、憤怒。

### 自主變成依賴

- 疾病退化及沒有工作，造成身心及經濟依賴，怕麻煩子女。

### 缺乏生活目標

- 退休後生活由忙碌變為閒逸，晚年生活沒有計劃及意義。

### 懷疑自我存在價值

- 需要不被了解，自覺不受重視，容易失去自信心。

對長者多一分了解，是建立良好溝通的好開始。

# 與長者溝通10式

## 多傾聽

- 長者喜歡分享、被人聆聽，給他時間慢慢講。

## 多用心

- 停下來專心溝通，了解其話語背後的情緒、動機及意思。

## 善用身體語言及接觸

- 輕拍肩、握住手，讓長者感到安全和受鼓勵。
- 點點頭、微笑、誠懇表情及親切態度，令人感到關愛尊重。

## 運用語言及說話技巧

- 使用簡短、清楚的語句，緩慢地說出來。

## 善用物品幫助表達

- 對於聽覺欠佳及接收能力較弱的長者，有助他們明白了解。

## 選擇合適環境

- 避免在嘈雜的環境與長者說話，以免長者受到噪音干擾而聽不清楚。

## 不妄下判斷及批評

- 不批評，不做主觀判斷，讓他們感覺被接受。若長者的觀念非常錯誤，可以委婉地指正。

## 避免爭執

- 遇到問題不與長者爭辯，換個角度思考或找其他方式改善。

## 多肯定和讚美

- 長者容易建立自信心及獲得滿足感。

## 建立共同話題

- 有共同的興趣與話題，長者自然能開心分享。

# 讓長者心花怒放 9 句讚美話

**1. 您的話真有理**：說出你對他人生經驗的肯定，將使長者再次看見自己獨特的價值。

**2. 您可以的**：一句簡單的「您可以的」，有著不可言喻的力量，使長者得到肯定。

**3. 我想聽您說話**：除了日常生活起居的問候之外，可以一起欣賞他珍藏的照片或收藏品，並告訴他：「我想知道您的故事」，這不僅使長者感受到被愛，說話的過程也使長者的腦部活化！

**4. 我想念您**：感到歸屬感與被需要，是人不變的需求。

**5. 謝謝您**：表達了肯定對方所付出的心意和尊重。

**6. 您很有力**：陪伴在他們身旁，強調他們仍很有力量，這將使長者重拾信心。

**7. 您對我很重要**：當長者說起往事時，別急著說：「這個您講過一百遍了」，換個角度你會發現他的英勇事蹟、他的毅力與勇敢，對你的生命有許多啟發。

**8. 我愛您**：這句話總是充滿了神奇的力量，使長者出現會心的笑容，感到孤單時可以因著愛而感到溫暖。

**9. 我陪您**：我們可以給長者最珍貴的禮物，就是陪伴。

(資料來源：新活藝術授權轉載，原文出處：<https://www.new-alive.org/blog/9>)

筆者過去接觸不少護老者須照顧患有認知障礙症的家人，患者的溝通能力或會因病情而減弱。他們會越來越難清楚表達自己，也難以理解別人的話，使照顧者更難捉摸他們的意思或感受。

## 護老者Wendy心聲分享：爭拗是沒有用

我是一個照顧了媽媽三年多的護老者，起初因為見到工人姐姐惡罵我媽媽，內心便對媽媽產生愛護之情，想要保護她，不想再把她交託任何人，當時不顧家人的反對和感受，就接了媽媽回家。因為我只知道要照顧媽媽，帶著媽媽就希望她開心。我主動到屋苑附近的老人中心諮詢服務，就這樣，恩光中心陪伴媽媽一起度過多年。最開心的就是在李姑娘介紹下，我知道可以安排媽媽到日間中心接受服務，對她的病情有幫助。媽媽患了腦退化症，已差不多九十歲，她最初很不開心，因為要遵守中心的規矩，而整日坐在同一地方，對媽媽來講是一個挑戰。後來日間中心有唱歌、打麻雀、做手工



等節目，令她可以好好度過一個下午，對她的病情也有幫助。腦退化病最大的問題是剛剛做完事情或吃完，一下子又忘記了，好多時候都有爭拗。日子久了，就明白到爭拗是沒有用的，而且會大大影響她的情緒，所以我就順她的意思，只要她心情好，就好好度過每一天。媽媽雖然年紀大，現在行得不遠，但最愛的仍是出街，尤其是出街吃東西，有時剛在餐廳吃完東西，她忘記了，又叫我進餐廳，那時我就要跟她解釋一下，她也只好無奈地接受，唉！真難攪！有時剛回家不久，她又想去街，其實她也累了，只是控制不到想出街的念頭。我很多時都會順她的意思，她心情不好的時間，就整天做甚麼吃甚麼都沒心情。我明白她的情緒變化，但我老公和兒子有時也頂不住她的無理，那刻我就要勸導他們，有時夾在中間真的很辛苦！幸好媽媽每星期有四天在日間中心，那已經幫了我很大的忙！真的要多謝中心每一位工作人員，使我可以放鬆一下，感恩！我希望媽媽天天開心，身體健康。

# 與 認 知 障 礙 症 患 者 溝 通 技 巧 10 式

1. 保持環境寧靜，減低噪音的干擾，有需要時可先關掉電視機或收音機。

2. 應與患者面對面，保持眼神接觸，確定取得患者注意。

3. 說話時語調要平穩及緩慢，如患者有聽覺問題，可使用助聽器及面對著他說話，不宜高聲或急促說話。

4. 說話要精簡，每句話只帶有一個訊息。避免用代名詞如「他」、「他們」、「這裡」、「那個」等，應以人名、地名或物件名稱作直接溝通。減少用抽象的概念，如：「飢餓」、「口渴」是抽象的，「吃飯」和「喝水」是具體的。

5. 問題要簡單，每次只提出一個問題，答案不宜多於兩個，避免讓患者有多項選擇，例如：「你吃蘋果或橙？」比「你喜歡吃甚麼水果？」較為好。

6. 留心觀察患者的表情、音調及動作，例如：開心、痛楚等，以便作出合適的反應及提示。適當時，用微笑和點頭給予患者鼓勵和認同。

7. 當患者忘記整句句子時，可以重複句子最後部份，以作提示。

8. 需要時，展示將要進行活動的物品，並配合動作解釋。例如：拿著毛巾、肥皂及衣服，提示患者將要沐浴。

9. 談話時間不宜太長，因患者的集中能力較低。

10. 當患者不能集中精神時，可輕拍其手臂，呼叫其名字，著其休息一會，或喝杯水，以緩和及恢復精神及恢復注意力。

(資料來源：衛生署長者健康服務網站：「與認知障礙症患者溝通之技巧」)



認  
知  
障  
礙  
症  
患  
者  
的  
溝  
通  
問  
題

1. 忘記自己或別人說話的內容，但會經常並重複談及往事。
2. 難於找到適合的字詞表達自己或難於抒發自己的情緒。
3. 講話流暢卻言不成理，沒有明確的內容。
4. 不能完全明白他人的說話，或只能掌握部份意思。
5. 誤解別人的表情、語氣或動作的意思。
6. 忘記正常社交的禮儀，所以會打斷別人的說話、不理會講者、不回應別人或變得很自我中心。
7. 書寫和理解文字的能力會減弱。

護老小語

避免將長者當成小朋友

即使身體機能退化，需要他人的照護及協助，或是患有認知障礙症，也不要忘記長者依然擁有自我，需要別人的尊重。以對待小朋友般的口吻和長者說話，也許會傷害到他們的自尊！每個長者也是獨特的存在，人性化地與長者相處，是建立信賴關係的第一步！



## 秘訣六：關愛自己

### 護老者德恩心聲分享：

我是照顧者，也是被照顧者！

白天，我是全職家庭主婦，家中事無大小都是由我包辦，由大清早掃地、洗衫、做早餐、家居消毒清潔、買餅煮飯等，看似好容易，是每一位家庭主婦必須做的事，但對一個長期病患者的我來說，真是非常吃力！每次完成一樣事情，就必須要休息片刻，否則心臟妹妹會叫救命；洗完地若不休息，腰骨哥哥會和你打架，令你疲倦極了，惟有腰封做擋箭牌。晚上，睡在床上，已筋疲力盡，周身骨痛，那刻間，我又變成了被照顧者，丈夫有和為我掃背脊，令我舒服些。大約睡4至5小時後，口乾到不得了，他會拿水給我喝，有時晚上呼吸困難，他會弄醒我，令我呼吸好些，真是感謝他



照顧我。有時，他心情不好，會發脾氣，我通常會出街走走舒壓，或是做靜坐，或是畫畫，或是看書，又或是把不開心的事寫在紙上，然後拋進垃圾筒，這樣又會開心喇！

各位照顧者，當遇到困難時，可到恩光向社工姑娘或找朋友傾訴。我也常向主耶穌傾訴，為令我感到不高興的人祈禱，這樣，我便常懷平安和喜樂，開心度過每一天。記著每天用新的眼光去接待每一個你遇到的人，如同接待基督一樣，就算困難重重，有主陪伴就足夠，大家加油呀！

## 護老減壓7心法

本中心有不少護老者如德恩一樣，都是高齡及患有長期病患，屬「高壓照顧者」，正面對著沉重的照顧壓力！護老者要懂得照顧自己，方能繼續照顧家人。

邀請您感受一下自己的身心狀態，聆聽自己內心聲音，接納自己也有負面情緒的時候。學習透過以下七個建議，從心裡肯定自己的努力，一步一步為自己的內心補充正面的能量。

**1. 愛護自己:**長年無休的護老生活容易讓您經常處於高壓的狀態，現在您就擁抱自己一下，不要忽略自己的感受和需要，要好好愛護自己，該休息的時候，不要覺得不好意思，容讓自己好好放鬆！

**2. 肯定自己:**告訴自己在擔當護老者角色上，您已經做得很好，不要強求自己做到完美，欣賞自己付出的努力，盡力而為已經足夠了！

**3. 開懷笑一笑:**笑能令您開懷，能令您心情舒暢。若您不斷保持每日笑口常開，不但可使你整日心情愉快，也讓您更有朝氣去照顧好您所愛的人。

**4. 發掘生活樂趣:**用心度過每一天，從忙碌生活中找樂趣，每天抽一點時間做些感興趣的事，發掘生活每件事物的正面意義，會使您感到幸福滿足！

**5. 努力運動:**運動會刺激大腦分泌腦內啡，讓人感到放鬆和開心，而規律性的運動除了可以減輕壓力，還能幫助提升自信心。現在，您就開始動起來吧！

**6. 訴您心聲:**當您感到壓力沉重時，找一個您信任的人，向對方說出您的感受，雖然問題不一定能解決，但是當您「說」出來的那一刻，其實您的心已得到舒緩了。

**7. 容讓別人幫助您:**您不要獨自承擔護老責任，護老之路漫長，不論是家人間的扶持，或是尋求社區的資源，沿途須要不斷的補給，才不致搞得自己筋疲力竭。

## 觀賞家庭照片感恩練習 伴你度過護老時光

心理學家發現，家庭照片有種魔力，能夠陪著人們度過人生的關鍵、危機時刻。當你感到有壓力時，不妨騰出一點空間，讓自己安靜下來，閉上眼睛，深深地吸一口氣，然後慢慢呼氣，想像要將藏在心裡的鬱結吐出來。之後，挑選您喜愛的家庭照片，慢慢細味與家人的歡樂時光。您會感受自己能夠為家人付出已是一種福氣。當您常懷感恩的心，把心思放在正向美好的事物上，會有助提升生活滿意度和幸福感。



## 護老情緒陷阱——「內疚感」

林嘉裕 社工

這幾年間，我在中心主要是負責護老者的工作，讓我發現有不少護老者在照顧時會出現「內疚感」。護老者很多時會被「內疚感」影響，總認為自己做得不夠，不確定自己做的事情是否正確，懷疑自己在照顧長者過程中出了錯。他們耗盡心力照顧長者，卻忘記了照顧自己，忽略了自己的作息，甚至有些護老者對基本的自我照顧也會產生內疚感，覺得自己不應該休息或進行任何休閒活動，就算生病時亦不敢求醫或住院治療，擔憂影響長者的照顧情況。

護老者覺得自己有責任照顧長者，希望做到最好以免將來後悔，顧慮到自己不在場而有事情發生，事情將變得很糟糕，不放心假手於人，結果只會不斷令自己提供更多照顧。護老者一方面愛護家人，卻被那份責任感壓得透不過氣，縱使個人能力有限仍極力支撐著；一方面希望能無私的照顧家人，特別是面對長輩，他們期望可以回饋長輩以往的養育之恩；另一方面卻為了得不到他人（包括被照顧長者）的認同而感到沮喪，甚至是憤怒，當中有很多期望的落差和矛盾的感受。縱使在照顧上已經做到很好，護老者卻成為其優質照顧背後的受害者，他們過分透支體力，導致身心俱疲，勉力繼續照顧只會構成身體和心理的壓力。

借用本手冊的引言「我要照顧好自己，才有能力去照顧好我所愛的人」，護老者應要釋放「內疚感」，在需要時尋求並接受幫忙，與其他家庭成員商量，或尋求社工的幫助，社區上有不少資源可以幫助解決照顧上的各種

需要。護老者亦要為自己安排充足的休息、休閒和社交，定時獎賞自己，為自己充充電。適當的時候要學習放手，讓他人一同幫忙，您提供的優質照顧並不應使您成為受害者。大家一同努力吧！



## 疫下照顧者身心俱疲

護老者在嚴峻疫情下面臨龐大壓力，有團體於2022年2月發布「以老護老」情況嚴重，近四成每周照顧時數超過61小時，反映護老者的壓力及需要值得關注。



## 新冠肺炎疫情下如何照顧認知障礙症患者

楊麗萍 社工

### 長者行為

曾伯伯是認知障礙症患者，是曾太眼中不聽話、專門搞對抗的伯伯。疫情期間，曾伯伯外出時經常自行除下口罩，本身行動不便的曾太要跟隨健步如飛的曾伯伯已不容易，還要時刻留意先生的口罩。有時一不留神，便發現先生不知道何時已除下了口罩，曾太惟有自己多帶幾個口罩作後備。曾太表示初時自己身心也會感到疲累，但因疫情已維持了一段長時間，先生現時開始習慣戴口罩。

曾太表示現在要排隊打疫苗，以趕及疫苗通行證實施前打完第一針。之前他們居住的大廈要強檢，對於他們來說也是不容易的事。叫容易不耐煩的曾伯伯排隊等候，等於為難了太太。曾伯伯經常想離開或打尖，又會對陌生人說一些難聽的話，例如突然對別人說「垃圾」，讓曾太感到十分尷尬。曾太表示惟有當他透明，不理會他。曾太有點氣憤地表示自己也不想與伯伯爭執，有時真的想旁人罵他，好讓他知道尷尬，但曾太表示暫時也沒有受到別人不禮貌的對待。

曾太分享強檢的經驗，她指初時跟著大隊於外圍輪候，排了半小時後詢問職員大約還要輪候多久時，幸獲職員告知場內設有關愛隊伍，不用再輪候，可直接進去檢測。曾太表示幸好有關愛排隊安排，否則伯伯又會不耐煩地發脾氣了。

## 長者活動

曾太表示先生活動能力良好，喜歡外出。曾伯伯一直有返日間中心，讓伯伯多參與活動，自己亦有私人時間。但最近因疫情關係要強檢，伯伯不可返日間中心。平日在家的日子，太太依然會帶伯伯外出飲茶，然後到公園坐坐。曾太表示疫情嚴重時也要外出，因大家困在家裡更容易有磨擦及發脾氣。曾太亦表示可能其他人不認同自己的做法，認為疫情嚴重應該留在家裡，但自己不會理會別人的眼光；她希望可以盡快返回日間中心。



## 照顧者心聲

其實曾太除照顧患有認知障礙症的先生外，還有年紀老邁的媽媽需要她照顧。曾太表示幸好媽媽較早前已入住安老院，否則現在疫情嚴重下，自己也難提供支援。曾太表示自己要求不高，只要有人照顧媽媽已滿足了，因自己已無能為力，只要知道媽媽於院舍平安，自己就放心了。

曾太表示照顧伯伯令自己身心疲累，亦已開始感到麻木。而且伯伯最近肝病復發，要定期回醫院覆診，現在只希望伯伯身體情況保持穩定，自己可以做的都已做了，日子過得一日得日。最後曾太希望疫情快些過去，伯伯可如常返日間中心參與活動，閒時可以繼續帶伯伯遊車河。

「長者咭計劃」手機App下載方法：

App Store: [shorturl.at/ouHWY](https://shorturl.at/ouHWY)

Google Play: [shorturl.at/cxU19](https://shorturl.at/cxU19)



# 壓力與舒緩

姚卓然 社工

每個人在人生經歷中，定然都會面對壓力，例如在工作上、家庭上，甚至現時大家在抗疫期間，亦會面對壓力。大部份人都會認為壓力是一些負面和必須設法鏟除的東西，可是適量的壓力卻有助促使我們正視問題，尋求解決方法。在照顧親人方面，不少護老者在照顧時面對不少困難，逐漸產生無形的照顧壓力，當長期在生活上受壓，而且不使用適當的方式去處理時，會令自己的身心健康受到影響。輕則會引致身體出現毛病，例如經常感到頭痛、背痛，肌肉也會變得繃緊。嚴重的更會影響情緒和食慾。因此，我希望藉此機會，向大家講述一些管理壓力的技巧，希望能夠幫助大家減輕生活上過度受壓的情況。以下是與壓力相關的應對技巧：

1. 對自己的要求和期望要合理
2. 嘗試換一個新的角度看事情
3. 養成良好的睡眠習慣
4. 定時做身心鬆弛練習

如果上述的方法效果欠佳，仍未能舒緩護老者在照顧上的壓力，歡迎與中心社工同事聯絡，共同去面對和尋求解決的方向。







# 護老小語

## 喘口氣， 休息一下吧！

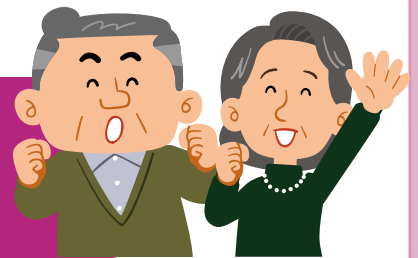
記得忙裡偷閒一下、喘口氣，休息對您很重要，千萬不要累過頭，無論如何都要讓自己有休息的機會。

您也可以嘗試以下適合自己的減壓妙法，安坐家中為自己減壓。

### 腹式呼吸法

1. 放鬆身體，坐著或躺臥在舒服的地方。
2. 閉上眼睛，專注在自己的呼吸上。
3. 用5秒從鼻子緩慢吸氣（腹部凸起），想像把身上的疲勞、緊張、憂慮、壓力等負面感受聚集起來，接著閉氣3秒。
4. 再花8秒從嘴巴吐氣，越慢越好（腹部自然凹下）。而呼氣的時候，想像把這些負面感受慢慢地呼出去。
5. 重複步驟2至3次，感受身心會隨著呼吸逐漸放鬆和平靜。

☺ 腹式呼吸法藉著擴展橫膈膜，令肺部能吸入更多氧氣，有助降低心跳速度，令人感到放鬆。





## 秘訣七：結交同路人

照顧長者是一件不容易的事，過程中若有同路人彼此守望，一同學習及分享經驗，是何等開心的事。本中心過去為護老者舉辦不同的訓練活動，與護老者一同學習各式各樣的護老技巧和減壓放鬆方法。透過以下相片與您分享箇中歡樂！





## 分享您的寶貴禮物

您的護老經驗是一份寶貴的禮物，將您所了解的知識和資訊分享給其他照顧者吧！在支持別人的過程中，您也會得到很多回饋。照顧不該是一個人就能負擔的事，把您的經驗分享給其他朋友，對其他人展開友善的連結。護老者愛華常常陪伴筆者去關懷有需要的護老者，讓我們來看看她護老的經驗。

## 護老者愛華心聲分享：有苦、有甜、有得著

我在2013年成為全職的照顧者，當上照顧者之前，我只是一個在寫字樓做文職的職員，每日上班下班，回家就做一個乖乖女。直至媽媽跌倒要人照顧後，我就轉返半天工作來照顧媽媽。後來哥哥中風，不知巧合或天意，因公司要改革，我老闆要求我轉回全職，否則要我辭職。我掙扎了很久，怕失去工作，經濟有問題；又怕全日在家照顧媽媽和哥哥，精神會崩潰，因為媽媽當時的脾氣很難頂。結果在沒辦法下，我不照顧誰可照顧他們，親情為重，深信明天會更好，便安然辭職了。



當時在家要照顧中風哥哥和行動不便的媽媽，我感到很徬徨，因為未曾照顧過病人，缺乏護老的經驗。哥哥中風入院時，醫生說哥哥往後的日子都不能走動，要安排他以後的生活，而嫂嫂在國內不能來港，只安排當時只有11、12歲的姪子放假來港幫忙照顧。當時，我忙於照顧媽媽，又要為哥哥找老人院，並到處找方法去醫好哥哥，不停出入醫院，安排哥哥接受針灸治療，盼望有奇蹟。直至安頓好哥哥去老人院後，又發現媽媽的行為越來越古怪，好似鬼上身。當時好似有神助，巧合地看到電視介紹認知障礙症的行為，細看好似跟媽媽的行為一樣。於是我到處去確定媽媽是否真有這病，又剛好給我看到，流金匯中心有做這個測試活動，於是帶媽媽去做測試，結果真的確診患上這病，並且已達中期。那邊的教授體諒我還要照顧哥哥，所以寫了推介信給那打素醫院，再經評估後，證實媽媽患了認知障礙症並已達中期，所以為她安排治療。透過藥物、訓練及定期覆診監察，並有醫生和社工給予照顧建議，開始為媽媽

申請院舍服務及認識與長者相關的老人福利服務。後來在等候院舍服務期間，收到社署社區照顧服務券邀請信，經申請後，媽媽便使用照顧券購買流金匯日間護理服務，開始返學了。由2015年每天早上9時至下午3時半接受服務至今，媽媽初時還能做運動，少少走動，每天返學都是開開心心的，直至現在已不能走動，難於表達自己，真令人唏噓！

媽媽接受日間服務後，個案由醫務社工轉交恩光長者鄰舍中心李姑娘跟進，讓我認識到鄰舍中心服務，也知道中心能幫助我認識社區資源及如何解決問題。我當上護老者角色也上了軌道，也有時間幫中心做義工、聽講座、去旅行，更可約朋友去街，生活壓力少了，知識體驗卻多了。2019年，哥哥因肺病去世了，令我更加體會到珍惜眼前人這道理，將全副精神照顧好媽媽。回想這七年擔當護老者的角色，有苦，有甜，有得著，人生接受了很多挑戰、壓力、不好的事，但當面對艱難時可一一解決到，自己也覺得很欣慰，因為身邊有很多人會給予幫忙，會愛錫自己。我不是孤單的，只要想好事，思想正面，遇到不开心或不如意的事，不要灰心，不要害怕，生活自然會順利。因為這是上天給我的考驗，苦後就會更甜，明天會更好！

## 護老者慕貞照顧心得：享受與媽媽相處的每一刻

1. **開心**：生活上的點滴，每日可以開開心心一齊食飯傾計、睇電視、睇相片、行街、參加活動和約會……
2. **感恩**：上天的眷顧，讓我可以有機會照顧媽媽。
3. **學習**：日常生活邊學邊做，隨機應變，見招拆招。
4. **動腦**：問題出現時，用正面方式去處理，有需要時諮詢有關部門人士。
5. **挑戰**：當媽媽發脾氣時，要用剛柔並重的方法，儘量避免一齊發脾氣，一動一靜。
6. **判斷**：如果發現媽媽有不適時，儘早望聞問切找出原因，如果不能在家中處理到，就要找醫護人員協助。

**總括**：照顧親人就是一種責任，如果沒有當日她的照顧和教導，我又何來可以活到今天，希望大家可以每日過得無憂無慮，開心快樂！

# 護老者給您的話

做個快樂的護老者是需要有愛心、耐心，還要細心聆聽長者的需要。

同路人，願神加您力量、愛心和忍耐，祝您身心康泰，互勉之！

願您擁有5個心——耐心、愛心、關心、恆心、同理心



隨機應變

要活在當下，  
珍惜眼前人。

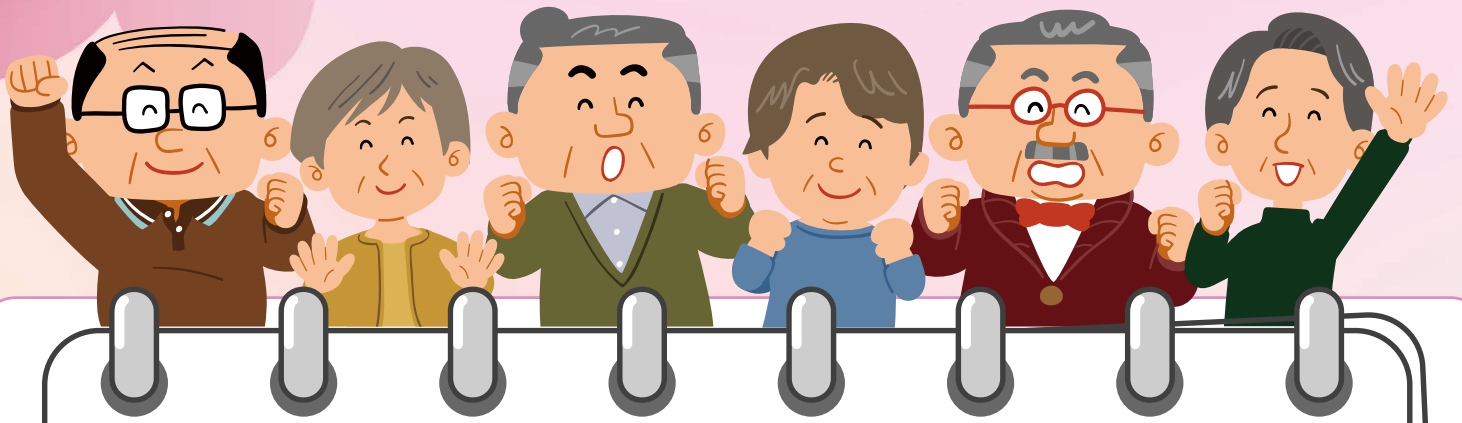
當心中有愛，  
便能耐心地克服護老的困難。

## 身為一個家庭照顧者，您有權利大聲的說：

1. 我以身為照顧者為榮
2. 我會善待自己
3. 我有權尋求協助
4. 我有權保有屬於自己的生活
5. 我有權拒絕無謂的罪惡感
6. 我有權利大方的接受回饋
7. 我有權做好自己的生涯規劃
8. 我有權利期待並爭取協助照顧的服務

(資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會)

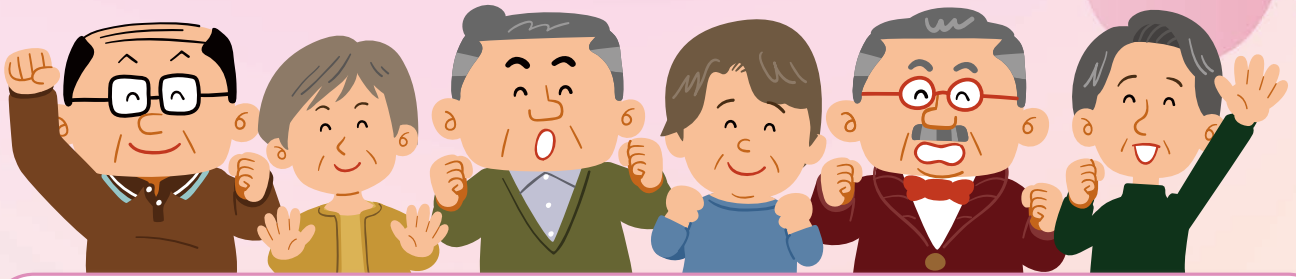
我的  
護  
老  
宣言



## 結語

筆者從事護老者工作數年間，接觸了不少護老者，當中不少是高齡及患有長期病的老伴，獨力負起照顧者的責任，令他們長期處於繃緊狀態，最終竟比自己照顧的體弱長者先走一步，離開人世，令人嘆息！雖然香港現時的長者社區照顧及護老者支援服務仍有不足和限制，但是當中仍有不少護老者堅守對摯愛的照顧，努力裝備護老知識，令人欣賞。盼望恩光中心與您同行，與您同分擔、同休息、同玩樂和同學習，與您一起走過護老的珍貴日子！





# 鳴謝

1. 香港特別行政區政府衛生署長者健康服務 (Elderly Health Service, Department of Health, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region)
2. 衛生署健康促進處
3. 家天使
4. 衛生福利部國民健康署
5. 中華民國家庭照顧者關懷總會
6. 新活藝術



## 中華傳道會恩光長者鄰舍中心

地址：新界大埔富善邨善雅樓地下104-105室

電話：2660 8501 傳真：2660 8522

電郵：[enquiry@cneeglneec.org](mailto:enquiry@cneeglneec.org) 網址：<https://cneeglneec.org/>

©中華傳道會恩光長者鄰舍中心 2022年版權所有