

香港明愛

# 安老

二零零七年五月

服務通訊

第十期

## 專題文章

精神健康活動多面體

2

## 精彩特格

義工參與全面體

6

「社區新勢力」義工服務優秀計劃

7

音樂原來可以有治療作用

8

護老支援八達通

9

## 傳訊天地

緣途有您 - 婚姻培育計劃的啟動

10

保健員訓練課程-延展分享篇

12

明愛利孝和護理安老院 - 護理一條龍

14

職業安全與健康促進計劃

15

## 情願共享

「開心祕笈」得獎人與你共話

16

天水圍北長者關注組 - 組員心聲分享

17

「職安大使選舉」專訪

18

退而不休的生活 - 專訪

20

2007同工啟思日

21

「失智症小組帶領技巧」工作坊

22

# 精神健康

# 活動多

# 面

# 體





# 精神健康活動多面體 — 黃大仙區 服務的印証

盧少清女士  
明愛安老服務督導主任

目前香港約有八十多萬65歲或以上的長者，其中約有5%患有抑鬱症 (ESPP-HK 4/2005)，而自殺長者中，78%都患有抑鬱症，故此抑鬱症被視為在成年人口中，導致自殺的重要因素。研究指出患抑鬱症的長者，他們在自殺風險上比一般長者高出60倍；而痛症患者則比一般的自殺風險要高約20倍。然而老人抑鬱症的治癒都是很高的，最主要是有適時的治療及支援，通過各項的措施，相信可以大大減低本地長者的自殺數字。但總括來說，提升長者的精神健康變得更為重要，因為預防勝於治療。

自從長者社區支援服務在2003年度轉型後，各項精神健康的服務便成為其中一項重要的課題，除了加強長者的心理輔導服務外，其他相同的精神健康活動也隨之而生。這些活動可說是林林種種，多姿多彩。就筆者在黃大仙區服務的經驗，現分享下述精神健康服務發展的觀察，並期探索日後發展之路徑。

### 從疾病的介入模式 (disease mode) 到健康促進 (health promotion) 模式

一向以來，社會上的精神健康服務，都是以疾病的介入模式(disease model)為主，例如各項病類的診治及講座等，但隨著時代的演進及學者的倡導，現在已多發展健康促進(health promotion)的模式。因為疾病介入的模式，除了帶來標籤的影響，也因性格的問題及環境因素等，未必能完全驅使病者，促進健康的意願，更遑論其他「看似健康」的長者群體。於是專家開始研究，那些是促進健康的原素及生活習慣，例如Pitt(1998)在1980年代進行一項7000名參加者的研究中，發現若他們能保持以下7種健康習慣，會有明顯的健康表徵，包括較為長壽等。

#### 健康習慣七大法：

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 吃早餐         | 5. 不吸煙         |
| 2. 膳食間不再吃東西    | 6. 保持運動        |
| 3. 不超重多過2%     | 7. 每晚睡好(7-8小時) |
| 4. 每次飲不多過1-2枝酒 |                |

而一些精神健康的預防重點，則放在提升正面的心理質素及生活習慣，強化社交能力以及適應能力。

故此談到精神健康，早前筆者轄下長者中心比較傾向舉辦「抑鬱症」的講座等，其中主要分享抑鬱症的徵狀及治療，現在我們卻由「疾病」的介入模式轉往「健康促進」的模式，這樣我們已多些從提升應變能力(coping)，及強化本身的心理質素(empowerment)為主要介入手法，而在談及精神緊張(stress)或抑鬱症的表徵、因素或影響的時候，最主要是請長者及社群多加留意，這些長者的潛在需要，以便及早介入。



身心論壇(百歲爭鳴)



花籃的栽種



積極提示

例如我們在中心會善用各項的心理教育媒介，所謂五感介入的手法 (five sense approach)，以達到精神健康的目標。

看

每月一項積極提示(補心涼茶)

聽

每星期的空中廣播(開心傳訊)

講

每季的身心論壇(百歲爭鳴)或  
工作坊(愉快工房)

嘗

茶藝與人生

體驗

花園的栽種

## 從單項的教育到一條龍的配套服務

在長者中心，健康教育是一項主要功能，然而單項的教育，很快便能看到，只能達到一些冷知識的傳遞，未能達到培育健康的習慣。甚至有些「老主顧」表示，他們已聽了數遍類似的講座，並無甚麼新意或更大的幫助。怎樣將這些冷知識加工或裝配，讓長者得著更大的益處？心理學家Becker (Sarafino 2002)，在他所述的健康信念模式中(Health Belief Model)描述，由知識到行動有四方面的考慮點：

- (一) 此項健康習慣是否與長者有關？
- (二) 此項不良習慣是否會有很大的負面影響？
- (三) 此項健康習慣是否值得應用，成本效益上如何？
- (四) 此項習慣有否啟動性的行動去引發？



## 專題文章

有見於此，明愛中心開始研發一條龍的服務，以促進健康及治療的發展，一般來說，我們分為三個層次，第一是教育、第二是檢查、第三是治療及訓練小組。例如：老年失智症的預防及跟進：

(1) 講座(認識長者失智症) → (2) 失智症的評估 (MMSE作為工具) → (3) 懷緬治療或健腦操

這樣的一條龍服務，能夠帶動多層次的介入，包括教育推廣，及通過檢查/評估服務，讓長者對自身的需要有所掌握，以加強其參考動機。繼而通過「便宜」及「即時」的配合治療或訓練小組，便可啟動長者的進一步保健養生及復康。同時，我們又可將較為治療性及臨床性的專業服務，有目標地帶進有需要的長者群體中，達到成本效益。

### 從單元的治療到全人健康的介入工作

以往，當我們發現長者瀰漫著負面意識及抑鬱時，中心便會舉辦多項講座或工作坊，都是屬較思想性的治療工作，但一些健康研究學者(陳麗雲2003)告訴我們，單元的介入服務未能比多元的介入來得有效，因為我們知道人是由身、心、靈構成的個體，而人的身體、認知、情緒、社會關係以及對生命的追尋，不是獨自存在，而是互相影響著的。故此，對於心理或生理的疾病都當以整個角度來進行調節。

現在我們正發展多元化的工作坊，將身、心靈的元素都注入，希望達到更好效果。較早期間，「踢走關節炎-復康治療課程」便是其中一個試點，裡面包括物理治療師的復康運動，也包括社工的心理治療，其中與長者一起練習冥想及做鬆弛運動，還有每頁一句、勵志金句的訓練小冊子。反應理想，長者都能在音樂治療的過程中，做到舒緩心境，開放只專注痛症的情緒。做到既能保持復康練習，也延續積極的思想，面對痛症，提升身、心、靈的健康！



### 從單向的治療到自我管理的概念



病情自我管理的小組

在治療的層面看，我們較著重工作人員的治療手法、專業程度等，這都是著重治療師的單方面責任，彷彿治療的果效，全在於治療的本身，而不是治療的受眾，這樣有時便忽略了參加者的動力原素，也沒有在整個活動中，強調他們的責任。近年來，坊間出現多方面的健康管理課程，都著重參加者為主體的角色，重視其參與，其中以生理指標及互動作為鼓勵的元素，並得到一定的收效。

故此這兩年，我們兩位同事首先接受了慢性病的自我管理課程，然後再到家居照顧隊開始這個小組，參加者除了學會病情自我管理的知識和方法外，最令他們

堅持復康，是他們同時獲得希望、鼓勵和友誼，有些參加者表示，他們曾聽聞自我管理的概念，例如：好吃、好睡、好運動等，但原來他們在自我管理的過程中，也最愛是導師、朋輩的掌聲及慰問，以及能自我選擇改善病情的方法，這樣他們才有奮發自我的精神及動力。由此可知同行的力量，及被重視的威力！激發自我管理，正是我們一個開發精神健康的概念。

## 從單項的專業介入到跨專業的合作

在社區內，中心的社工便是專業介入者，長者中心的治療性工作，包括輔導、治療小組，工作坊都由社工包辦，有時面對林林種種的精神困擾問題，真是有些不勝其難之感。故此由2004年起，黃大仙區引入其他專業的協作，例如職業治療師、物理治療師、園藝治療師、音樂治療師以及精神科護士等，一方面他們都在其專業上，帶來我們新的服務原素；另一方面亦帶給我們學習及技術的轉移。實際上，對於抑鬱及失智症的臨床介入，我們都應不斷與時並進，同時，不同的長者對於不同的治療手法都有不同的效應。故此，大膽嘗試，小心求証，並通過共同的跨專業合作，相對一定會帶來更好的果效。事實上，我們正和職業治療師探索如何推展不同的治療套裝，在社區內推行，希望藉此也能協助更多中心在此服務上的推展。



與精神科護士協作的心理治療小組

## 從長者為本到長者在社會中的介入概念

在很多長者的精神健康介入工作中，都是以長者為本，例如強化他們的積極思想、記憶能力等，但我們越來越發覺，長者並非獨立存在的個體，他們是與社群不斷接觸及相互影響的人群，故此單從個人為本著手，不足以改善他們的處境。

最明顯的例子是一位婆婆，面對剛中風的老伴，身體失去多方的自我照顧能力，同時亦擁有多項抑鬱的徵狀，婆婆既感到身心力竭，亦未能與子女有很好的溝通，討論如何共同承擔護老的責任。

最近，我們介紹中風了的伯伯到中心，接受物理治療服務，伯伯開始有些希望，至少有人願意與他一同掙扎，去克服障礙，伯伯減少了抑鬱，婆婆心情也可舒緩。另外，我們正考慮給予他們子女一些「生死教育」，希望幫助子女明白怎樣珍惜身邊人，特別是身邊年邁的父母，這樣既可鞏固家庭的支柱力量，也幫助年輕人，如何協助長者滿足地渡過餘年。因為長者心裡最愛的還是他們的子女。最近一次調查顯示，年長父母在新年的期望中，居第一、二位的，都是渴望子女回來吃團年飯和開年飯等，可見家庭團聚是帶來長者最大幸福感的原素，故此，鞏固子女與年長父母的溝通，也是帶來長者精神健康很重要的一環。

總的來說，為了建造一個健康的城市及長者群體，我想可繼續從以下三方面努力：

- (1) 工作人員可與跨專業人士協作，研發不同的介入模式及手法，包括促進健康及治療的工作。
- (2) 工作人員可多著重建立長者的自發及管理動力，從而改善自己及群體的精神健康。
- (3) 工作人員應建立一個富支援的家庭及社會環境，以協助長者渡過晚年危機的歲月。

但願透過長者、工作人員及社區的力量，能締造長者的幸福和帶來更長更美好的歲月。

### 參考書籍

- (1) Pitts (1996). *The Psychology of Preventive Health*, London: Routledge
- (2) Sarafino, Edward P. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (4th ed) New York, Wiley.
- (3) Yip Kam Shing (2004). *Community Care and Recovery: The Future Challenges of Mental Health Services in Hong Kong*. *HK Journal of Mental Health* 2004, 33, 2-7.
- (4) 譚慧雲、梁富榮、官鏡濤(2003)。身心靈互動健康模式：小組輔導理論與應用。中環：民族出版社
- (5) 醫院管理局老人精神科護士服務。快訊2005年4月

Online Reference  
<http://www.communityhealth.org.hk>  
<http://www.health-world.com.tw>



# 精彩特格

# 義工參與

# 全面體

馬玉霞女士  
義工培訓及發展工作小組社工

## 出色義工獎勵計劃

## 嘉許典禮2006



### 綠綠無窮，成果出眾

“綠綠”無窮是今年出色義工的主題，意味著「出色義工計劃」踏進了第四年。計劃前後共有1337位義工獲頒發紅、橙、黃、綠章，59間持續合作的義工團體獲得嘉許。義工們和義工團體以不同服務的形式，為社區上的長者和有需要人士，獻出了158,000個服務小時！我們常說聚沙可以成塔，在義工服務裡可以充份體驗這個道理。無論你付出多少，往往受惠的不單是接受服務的人，義工們同樣有無窮無盡的得著。服務的數量是重要，但更重要的是在過程中得到的滿足感。

### 義工心火齊點燃

典禮當日，12位長者中心及長者社區中心的義工代表，均穿著綠色義工服飾，持著螢光棒，與出席的主禮嘉賓—社會福利署推廣義工服務督導委員會委員李金鐘先生及秘書林紹強先生、意高專業音響及製作有限公司董事趙美儀女士、明愛長者聯會主席李貴細女士及明愛安老服務總主任李佩菱女士，一同進行義工心火齊點燃儀式。儀式意味著：義工、義工團體、企業及社會福利署之互勉互勵下，持續服務的愛心是長燃不熄。各單位及義工團體的代表，上台接受嘉賓的祝賀。獎狀不單是個人的榮耀，也是集體的榮耀。個別義工雖然未能一一上台接受嘉許，但在代表引領下，全場的人士都向台下之義工以熱烈的掌聲作鼓勵及答謝。



### 由學習、服務、關社到充權

長者參與是本年度義工發展的主題，旨在推動長者及社會人士參與義務工作，不單只是培育個人的愛心和品德，同時亦為鼓勵個人發揮專長，內在強項、和經驗充權的歷程。長者參與可以分為不同層次：個人方面可以從興趣學習開始，參加長青學院課程，把學習所得到的再提升至服務層次，例如把手工組內製作的物品送給有需要人士。透過關懷及服務，進一步關注有關社會政策的發展。舉例：長者聯會關注長者權益，表達共同需要，聯會又自組活動，以自己所學的教授別人。由自學、助人至關社，整個充權歷程，其實義工在當日嘉許禮的自由講環節中，都表達得非常清楚。嘉賓、長聯主席、復康用品互助先鋒及元朗社區中心第三齡自務學習計劃之義工們的分享，能同樣見證參與及充權之意義。



「義工參與全面體、竭盡所能服務人」這是嘉許禮的口號，讓我們繼續在義工路上同行，一同邁向出色義工獎勵計劃之彩虹七色的第五年 - 青色光芒。



## 精彩特格

# 「社區新勢力」義工服務優秀計劃 -

李月娟女士  
明愛東區長者中心社工

# 開心花園 文化推廣活動

## 社區新勢力 - 義工參與的生命動力

「開心花園」是本中心一項開心文化推廣活動，並於社會福利署黃大仙及西貢區推廣義務工作服務協調委員會舉辦之「社區新勢力」義工服務優秀計劃頒獎禮中，榮獲「最多義工參與獎」。

## 在「花園」中重獲生命動力

不管你有多大困難及煩憂，當人靜下來，仔細地傾聽自然界的聲音，觀看身邊周邊的自然景物，你不難發現，即使再平凡的花草樹木，亦可帶給我們無限的啟迪——在風霜中孕育無限的生命力。「開心花園」治療小組運用了園藝治療手法，以植物作為介入媒體，好讓患有抑鬱、帕金森症或行動不便的長者，從植物生長過程中，體會快樂、希望、動力、愛及關懷之重要性，從而發掘人生樂趣，學習享受及面對人生。

「開心花園」帶給成員一種新經驗，一種與大自然融合的感覺，在被付予的花園照顧者的身份中，抑鬱長者重拾過往失去之角色及動力。成員每次在小組內展示自己日漸長大的園圃「子女」，那份喜悅已全掛在臉上。

在鼓勵之氣氛下，小組組員及區內其他年齡人士擔任了園藝大使，同共把盛載著愛心之小盆栽送給獨居長者。小小的盆栽，肩負著背後積極人生之重要意義，陪伴著約一百名獨居長者繼續前進。

## 開心的延續 - 園藝大使服務計劃

為進一步把關懷及快樂訊息傳揚，中心聯同區內明愛綜合家庭服務、青少年服務及培德中心，全體總動員共五十七人，在典禮上安排多個以快樂為題之攤位及節目，並向在場人士派發小盆栽，散播開心種子，共同分享過程之喜悅。長者由被動至積極參與、由被愛至學懂愛人，正是活動之成果。這一股動力及互助精神，在中心門外建設之園圃中，繼續被燃點起來。



### 學員林煒婆婆心聲：

自參加小組後，學懂很多花草名稱，其中一些植物根部酷似麥冬，一串串的，有多子多孫的意思吧！看後令人開心。



精彩特格

# 音樂

## 原來可以有治療作用

潘惠蘭女士  
明愛慈雲山  
綜合家居照顧服務社工



### 音樂可以治療？

自有人類開始，音樂一直是獨特的治療工具。研究顯示，音樂可以直接或間接地影響人的情緒、心靈和身體。音樂治療的發展始於四十年代的美國，並成為一門專業的學問。

依Brusica (1989)的定義，音樂治療是一種系統化的介入過程。音樂治療師運用種種醫療經驗，及在其間發展出來的各種關係，作為改變的動力，來幫助病人獲得健康。音樂治療之必要成份包括：一個有明確治療需求之病人、一位受過訓練的音樂治療師、一段有目標導向的音樂歷程、音樂素材、及一份有關治療效果的評估。



### 重拾失去的快樂

在老有所為基金的贊助下，我們特聘專業的音樂治療師李英姿小姐，於2006年9至10月期間，為東頭長者中心、慈雲山綜合家居照顧服務、鑽石山綜合家居照顧服務，共8位有情緒抑鬱長者，提供音樂治療活動。活動全期8節，每節1小時。

由音樂治療師利用音樂及樂器，作為媒介。又借助一連串的音樂活動：如歌詠、樂器彈奏、節奏訓練、音樂遊戲、溝通、聆聽分享及交誼等，讓參加者於參與過程當中，除認識朋友、建立友誼以外，亦幫助參加者了解和管理情緒。參加者對活動的評價極高，他們肯定了音樂治療對他們重拾快樂的功用，並歡迎同類型的活動再繼續舉辦。



### 教學相長，同享樂趣

治療師表示很高興能為有需要的長者服務，從長者最初抗拒樂器，表示不开心、表現不積極，到後期表現高興、積極，又期望再度參加，自己也覺得很有成功和滿足感！





## 精彩特格

# 護老支援八達通

白玉珍女士  
明愛護老者支援服務發展組社工



### 護老者支援服務

香港安老政策一向強調「居家養老」的精神，故此家人是首要的護老者。香港明愛安老服務為了支援這群無私奉獻的護老者，強化其家庭照顧者的角色，曾於一九九九年至二零零三年期間，獲政府資助營辦「護老者支援中心」，推行有關服務。期後，因服務轉型而關閉中心。遂於二零零四年起，善用社區資源，以跨專業、團體、界別及公私營合作模式，去提供一系列嶄新性之護老者支援服務，以填補現時服務的縫隙，減輕護老者的壓力，提昇其生活質素，讓長者能繼續「居家養老」，維持家庭共融。另一方面，本服務亦希望護老者在照顧別人的同時，也要體恤自己，冀能建立一個既健康又快樂的護老者形象。

### 三個層面及多元化服務

為了達致以上的理想，明愛安老服務便於下述三個層面推行全面多元化的護老者支援服務：

服務層次	服務計劃	服務內容簡介
全港性支援服務 (HK wide Level)	1. 護老者支援專線2958 1118 及專網www.caritasse.org.hk	主要由社工處理，解答護老者在護老上遇到的困難及作出情緒支援與轉介。
	2. 護老軒通訊	定期向護老者介紹有關護老知識、技巧及社區資源，更透過「深情暖透篇」促進及改善家人間的溝通。
	3. 護老者需要關注組	組員定期聚會討論有關政策並作反映，更嘗試建立一個正面積極的護老者形象，使護老者能自豪地承擔家庭照顧者的角色。
	4. 護老大使	凝聚以往及現任護老者的力量，以過來人身份將家庭照顧者的經驗與心得傳遞給新任護老者。
	5. 專業護老培訓課程	舉辦保健員訓練課程、藥物處理、糖尿病的護理、物理治療助理及復康用品專業培訓課程等去培育有志投身安老服務的社區人士。
分區性支援服務 (Cluster level)	護老訓練八達通	以跨專業合作的模式進行多個工作坊，以提昇護老者照顧的信心。
單位性支援服務 (Unit level) 為了全面及迅速回應護老者的需要，明愛遂於轄下三十四個單位設立右述服務，實以左鄰右里的精神去接觸護老者。	1. 復康用品互助社	由長者義工及護老者協助售賣廉價復康用品，定期舉辦展銷及基層健康教育活動，倡議適當使用復康用品，提升體弱長者自我照顧能力，以其獨立自主，維持尊嚴，護老者亦能減輕照顧壓力。
	2. 復康用品借用	單位備有多種復康器材供護老者借用。
	3. 專業護老諮詢站	以跨專業合作模式推行，安排職業及物理治療師在長者中心接見護老者及其體弱長者，作出專業評估與跟進。
	4. 其他 4.1 輔導及轉介 4.2 日間暫託/短暫住宿 4.3 資源閣 4.4 護老小組/技巧訓練/康樂活動	自2003年服務轉型後，單位亦將左述服務納入恆常服務中，藉以支援護老者。

綜合而言，明愛安老服務是以八達通的概念去全面支援護老者，協助護老者當上一個既開心又健康的家庭照顧者角色。而事實上，上述種種服務確獲得服務使用者、業界人士、合作夥伴的認同與支持！



# 緣途有您

## 婚姻培育計劃的啟動



劉秀芬女士  
明愛元朗長者社區中心輔導社工



透過角色扮演，促進夫婦溝通



夫妻檔，「你拉二胡，我唱歌，多謝您與我共渡數十載。」

### 『長者婚姻培育計劃』的啟航

香港明愛安老服務轄下兩間長者社區中心（元朗及深水埗），由今年4月開始至09年3月期間，推行為期兩年之『長者婚姻培育計劃』。此項新服務的目的是協助長者積極面對婚姻週期帶來之轉變，培育及堅固夫妻情義，共同面對挑戰，完成『執子之手，與子偕老』的理想任務。

### 『長者婚姻培育計劃』問與答

問：「為何要選擇服務這個群體？」

答：「生命有所謂週期，婚姻也有週期，每個婚姻階段都有其獨特任務，年青時，忙、忙、忙為要養大子女，子女長大成家，又到退休年齡，終於從忙碌工作中停下來，夫婦經歷二人世界的日子，那麼多時間要走在一起，又怎麼辦呢？在家庭中如何分工？若老伴身體機能受損，另一半就要擔任照顧之工作，面對以上轉變，長者夫婦更需要不斷培育其夫婦情義，迎接上述挑戰。世界各地不同的調查報告均指出，和諧婚姻關係能為人帶來正面情緒，相反，不和諧之婚姻，對個人之精神健康有著負面影響，最常見的是焦慮及情緒低落，部份更有暴力行為出現。再者，長者是家庭精神支柱，維繫家人感情，和諧婚姻關係，能成為後輩模範對象，有助共建和諧社區。基於上述信念促使我們推動長者婚姻培育服務。」





大家一同學習夫婦相處之道



問：「一直以來，長者地區中心都提供輔導服務，協助長者處理其個人困擾，其中也包括夫婦關係問題，也有舉辦夫婦活動，這項服務與一直原有之服務有何不同呢？」

答：「可以說是擴展及優化現時服務，由兩位專業社工負責推行服務，亦會進行長者婚姻現狀及需要調查，了解長者於婚姻關係之需要，以便計劃適切的服務。並主動與區內團體協作，透過不同形式活動，宣揚長者夫婦相處之道，認識精神健康與婚姻關係之重要性，提升遇到婚姻困惑的長者尋求援助的動機。」



「老公，多謝您幫我按摩，好舒服。」

問：「會提供個人輔導嗎？」

答：「當然有個人和夫婦輔導，協助長者處理其困擾，還有小組輔導服務。亦會設立電話諮詢服務，為有婚姻問題之長者提供諮詢或情緒舒解服務，亦接受社區團體轉介。」

問：「會否期望兩年後有什麼成果？」

答：「當然，這是起步，會將服務經驗與同業分享，增加社會福利界對長者婚姻需要之認識，更會集結臨床經驗及專家學者等意見，希望能發  
展出一套長者婚姻培育之工作模式，有助日後服務之發展。所以，我們日後會舉行服務經驗分享會，出版經驗分享書刊等。」



「老婆，愛到您，真幸福。」



# 保健員訓練課程 延展分享篇



第一屆畢業學員大會照

白玉珍女士  
保健員訓練課程註冊社工

經歷半年多的努力學習及朋輩互相扶持下，由香港明愛舉辦的第一屆保健員訓練課程，終於在六十多名護老大使見證和鼓勵下，於二零零六年十二月十六日舉行了由他們親自籌辦的畢業典禮。當日除氣氛熱鬧，彼此積極參與遊戲之外，還齊齊學習「如何推動被動長者積極參與日常生活事務」，並且與非正規護老者打成一片，自我增值，最後更透過糕點製作，分享了大家於護老航程中的得著和成長。

## 「三個月之保健員見習計劃」學員分享篇

此外，為了增強這群學員的信心，香港明愛更設立「三個月之保健員見習計劃」，以下便是其中一位學員何愛碧女士參加了見習計劃後的得著：

三個月的見習工作已完滿地結束，在這段期間我得到同事們的教導和提點，這些經驗是課堂所不能學到的。單說護理經驗我是有的，但是保健員的工作到底又是什麼呢？今次的見習計劃令我有機會作實地的了解。

上班初期面對新的工作確感到有些挫敗，見到同事們忙碌地工作，而我只能站於一旁，很想能幫幫忙，可是又怕自己犯錯而拖累他們，幸好得到同事們用心的教導，而自己努力地發問，終於能突破內心的障礙，使護理工作能順暢地完成。在芸芸工作中，最大的挑戰是藥物方面，在課堂上所教導的都是一般知識，課本上的三核五對，現在我才能確切理解為何要這樣做，因為藥物是不可以出錯的，所以院方安排執藥一人，核藥又另一個人，來防止出錯的機會，我就不知不覺中體驗了細心和用心的經

歷，開初每次執藥我都會出錯，我不明白為何，因我都是依著處方上列寫的藥物而工作，但還是出錯，後來得到同事們的教導，發覺在不理解藥物的用途下，只是機械式作業是沒有成果的，於是我把不明白的藥物抄寫下來，然後問同事或是查藥物字典去認識每種藥物，出錯一次比一次少，到後來再沒有出錯，在這三個月以來，是我所學到最重要的一課。

這段期間很多謝院方能給我很多的工作機會，讓我有實戰的經驗，使我在報考其他院舍的保健員工作時充滿信心，原來信心一定要依靠經驗累積回來的，雖然現在我還不是真正的保健員，但是我對前途是充滿信心的。



由於學員有這股自信心，很快他們便能入職保健員和從事安老服務的工作，為我們的長者提供人性化的服務來！

## 保健員持續進修課程

本機構除了設立上述見習計劃協助學員進一步學習有關保健員的工作外，更迅速回應他們的訴求，於二零零六年十二月開辦「藥物管理」的進修課程，更於二零零七年四月舉辦「糖尿病護理工作坊」，以協助學員不斷自我增進，更鼓勵有志投身或從事安老服務的人士，學習相關的專業護理知識。



學員課堂實習的情況

## 開展新一期保健員訓練課程

除這些專業護理培訓課程外，明愛更分別於二零零六年十一月及二零零七年三月舉辦了第二期和第三期保健員訓練課程，目的是繼續培育出一群富熱誠的優秀從業員，以專業的技能去服務我們的年長市民，藉以減輕護理老者的壓力。



如讀者欲查詢上述有關課程，歡迎致電 2729 1211 與當值社工聯絡。



明愛利孝和護理安老院 -

# 護理一條龍

余佩茵女士  
明愛利孝和護理安老院社工



本院在一九九八年開始提供非資助護理宿位服務，名額52個，宿位包括長期宿位、暫住宿位及寧養宿位\*，以回應社區體弱長者住院的需要。

近年，院友在護理的需要上不斷提升，為更有效提供持續護理及優質的服務，以達到安居享頤年的目的，本院著力從設施配套方面構想，務求配合院友的需要。



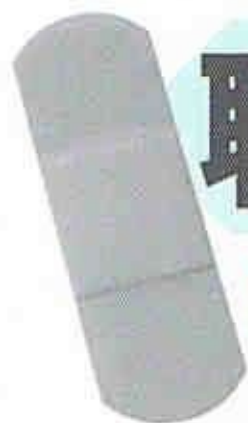
本院於二零零七年一月，新增了一間提供高度護理服務的房間，供八位女長者使用，其中的特色包括：

- 房內空間寬敞，方便工作人員護理院友，及擺放院友需用的設備，如氧氣機、餵奶設備及老人椅等
- 全部為醫院床，以便因應院友的需要，調較床身的高低。另一方面，兩邊設有長床欄，以加強院友的安全及減低使用約束物品。
- 床與床之間安置活動布簾，以便工作人員為個別院友進行護理程序，如更換尿片時，保障院友之私隱。
- 洗手間空間寬敞，可供使用沖涼床，易於為四肢出現攣縮之院友，提供沐浴服務。



隨著房間的新設施的啟用，本院安排需要高度護理院友，包括使用胃管餵飼、長期臥床、認知能力弱等院友入住。大大提升在護理體弱院友的能力，並減低院友因身體狀況下降而轉院之適應，實踐「護理一條龍」的服務理念。

\* 寧養宿位為患有末期癌症之長者而提供的4個暫住宿位，所有個案均由白晝護理中心作轉介。



# 職業安全

## 與健康促進計劃

劉銘波先生  
明愛安老服務安全主任·  
一級職業治療師

# 「高高興興上班去， 平平安安回家來」

### 福利機構工傷數字值得關注

根據2005年度勞工處工傷統計，福利機構之職業傷亡個案佔整體工傷的27%。工傷意外，除了令受傷同工失去短暫工作能力外，更深受身心痛楚。對服務單位而言，亦因失去一個具經驗的工作伙伴，而影響日常服務運作。一次職業意外，更可能為傷者及其家人帶來心理負擔，增加其他同工們的工作負擔等...這都帶來多方面的損失。

### 成立「職業安全與健康」工作小組

明愛安老服務於2002年度起，成立「職業安全與健康」工作小組。這小組主要由本服務治療師組成，協助各單位成立自己的職安小組，推行安全工作文化，並提供訓練，讓各單位更了解職業安全的重要及解決各危機的方法，回應同工的要求。

### 推行「安全主任計劃」

明愛安老服務亦於2007年初，委任本人成為安全主任，並繼續運用「治療師季會」作為平台，推行「促進職業安全與健康計劃」，目的是：

- 1) 增強各職員預防危機意識，提昇安全工作環境，希望做到「高高興興上班去，平平安安回家來」的目標。
- 2) 協助統籌及執行安全政策，提供改善方案，建立一個安全工作文化。

### 未來發展

首先，安全主任會到各單位作安全檢查，並與該單位的安全督導員，合作檢討及改善安全管理系統，解決急切的安全危機，進行意外分析及制定訓練課程。然後定期舉行交流會，分享各單位的優質理念及建立單位的監察系統，期能建立一個合理可行的安全管理系統及安全工作文化。



## 「開心秘笈」得獎人 與你共話



陳詠怡女士  
明愛李嘉誠護理安老院社工



黃麗群接受福利專員頒獎

為推廣長者保持身心健康的訊息及發揚「老有所為」的精神，屯門區安老服務地區協調委員會轄下推廣長者健康及社交工作小組，於二零零六年九月至十一月舉行「開心秘笈共享樂晚年」計劃，邀請區內長者提供他們保持健康身體及樂觀生活態度的方法，優異作品於區內安老服務單位展出，並由服務使用者推選出最受歡迎的「開心秘笈」。

本院院友黃麗群女士，憑著「參與活動令黃麗群婆婆找到自信」一文，獲得最受歡迎「開心秘笈」個人興趣組別大賞獎項，並於二零零七年一月十二日，出席屯門大會堂舉辦之「開心秘笈共享樂晚年」活動時，接福利專員龍小潔女士頒發獎狀。



攝於黃麗群參與「輕輕鬆鬆星期三」活動



黃麗群與組員合力製作復活籃

### 我的「開心秘笈」

黃婆婆分享參與活動令她喜樂，她每星期出席由屯門贖世主堂關社義工舉辦之「輕輕鬆鬆星期三」活動，製作手工製品。她說很开心能奪得此獎項，她認為參與此小組，可以寓歡笑於學習，寓學習於溝通。好像復活節前，各人構思為院舍增添一些點綴。與義工商討後，我們決定製作大復活籃：「完成後，就好像完成一件藝術品一般，放在大堂，供人欣賞。」婆婆謙稱自己的手工不算了得，但積極練習。「見別人做，自己便試試。」這些點滴，成為了黃婆婆的開心秘笈。

黃婆婆表示在晚年時間，仍積極參與社會，一方面可善用餘暇，更重要的是可以繼續貢獻自己，為有需要的團體及別人服務。別人開心，自己自然歡喜滿足，正所謂「施比受更有福」，這是她「開心秘笈」。





## 天水圍北長者關注組 —

馬玉露女士  
明愛元朗社區中心社工

# 組員心聲分享



天水圍北長者關注組已經成立一年多，由小組成立初期，至在社區進行意見調查，組員努力尋找社區的需要，舉辦發報會向公眾人士發表天水圍北社區的實況及需要，繼而採取行動約見各個部門以反映意見。這個充權過程充分體驗長者之能力及長者參與的果效，組員有不少精彩的經歷，也建立了互助友誼，希望能於此以寥寥數字說出組員們之心聲。

### 組員謝燕萍：

加入關注組前，我是一個家庭主婦，又是一個七十多歲的老婆婆，加上沒有社會經驗和文化，內心猶豫著自己怎能做得到呢？全靠元朗社區長者中心和天悅長者中心兩位社工給予很多的鼓勵和肯定，我也十分佩服他們的膽量，說我們一定做得到。這粒定心丸，使我們未做先獲肯定，使我積極與一班組員放膽的去幹。我覺得組員們具社會知識和經驗，每次聚會令我得益不少。這一年我學懂很多東西，例如增大膽量、處事認真、又學識獨立；於社交方面又結識到很多朋友，過去幾十年較少參與社區事務，參與關注組後實獲益良多，現在上台分享都夠膽量去演講。

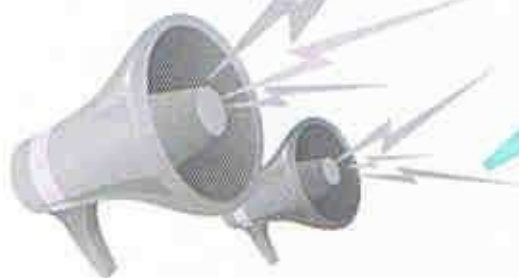
### 組員盧惠梅：

我是一個行動不便的長者，有幸參加關注組這個大家庭，令我認識到很多新事物。在我心中，很感激中心的社工給予我愛心、支持與指導參與社區服務，令我能夠做到成為一個殘而不廢、老有所為的長者。在此感邀給我這個機會，說出我的心聲，別看小自己，無論是弱老或健老也有同等參與機會，以後我會盡己所能，做得更好。

一班由從前少問世事，變為現在積極參與社區服務的長者，他們的轉變及參與社會服務的決心實令人欽佩。關注組已燃燒起「參與社區服務之火」，繼續發揮銀色的力量，為建設社區盡一份力量。

### 組員葉瑞蓮：

我已參加關注組一年多，初時我以為所謂的開會，只是像平時般說說義工服務、互相傾談，不知道原來要參與社區的工作。但入組後我更留意到原來天水圍北的社區設施，實在非常不足。我認為若成為小組組員必須負責任，故我下定決心參與關注組，實踐關注組的使命。經過參與多次小組行動(意見收集、發佈會等)，得到很大的啟發，令我更有決心參加服務。參與小組亦令我獲益良多，以前從來沒有膽量上台講話，現在膽子變大了，上台說話也不膽怯，亦提供了參與社區服務的機會，學習更多事物，關心自己的需要、了解社區長者之現況和長者出聲的重要。還有是最難得是認識到一班組員，有困難時大家互相扶持和慰問，無分彼此，實在是一份難能可貴的友誼。最後希望關注組繼續努力為社區服務，而長者亦有能力積極參與社區服務，為社區作出貢獻，希望更多長者參與。





# 「職安大使選舉」 專訪

「有得揀，先至係老闆」，相信大家也曾聽過這句說話，但大家有沒有想過，原來連職安大使也有得揀？明愛北區綜合家居照顧服務於06年7月開始，推行了一項名為「職安大使選舉」的活動，目的是透過一系列的評估、培訓及職員間之互選等活動，促進職員對職安的意識及知識，另外希望透過趣味性活動，促進職員對職安活動的參與及興趣。

## 職安大使專訪

採訪者：職業治療師李結維

受訪者：職安大使胡聰明先生

### 1. 可否與我們分享得獎感受？

答：我覺得很開心，這個活動很好，能夠令到大家也有得著，提高職安意識，而幫助大家在工作時互相提點。

### 2. 在整個職安選舉活動中，那方面是特別有幫助？

特別具挑戰性？

答：其實各樣東西都很有用，能夠學到很多職安知識，當中以教授「搬移重物」的活動最有幫助，因為最實際及切合工作的需要。在各項活動中，我覺得「每月一題」最具挑戰性，因為要以文字填寫答案，這比實地工作評估更具挑戰。

### 3. 身為職安大使，怎樣鼓勵你提高對職安的關注？

答：其實不單我，其他人也提高了對職安的關注。同事間看到不正確的事，也會互相提點。作為職安大使，還要做好榜樣呢！

### 4. 你覺得其他同事在職安選舉系列的培訓中，

參與及表現如何？

答：大家也做得很好，非常投入及感到愉快，同事能夠學到知識，幫助自己、幫助別人。

### 5. 有什麼職安心得可以與大家分享？

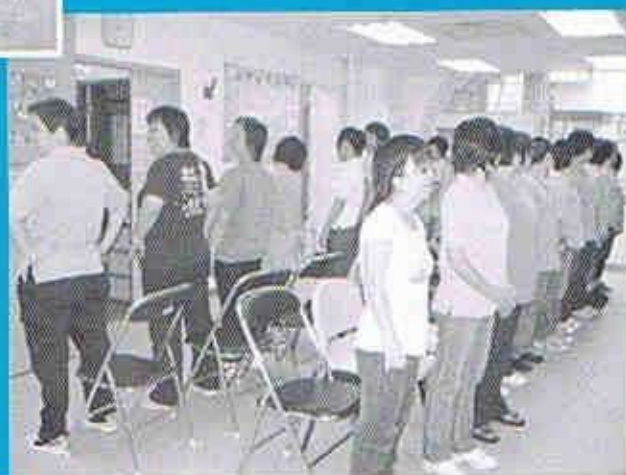
答：當日子久了，有時候也會遺忘了一些職安的細節，所以，重溫職安知識是很重要的。另外，家居照顧員的工作其實也有很多風險，如扶抱等，加上涉及對人的服務，所以每當工作時，一定要先想清楚，注意有關的工作環境及程序，小心做事，不要太匆忙，而工作完成後，也會反思怎樣去改進。



## 活動剪影



職安分享會(化學物品處理)及每月一題



職安運動大檢閱：大家一氣呵成地把工作前熱身運動施展出來，評判就負責選出做得最好的職員。



本屆頒獎員胡明先生頒獎給「職安大使」，並於2月1日兩年一度當日由營運主任關結綠頒發獎牌。

### 總結

今次職安大使選舉活動能夠協助提升職員對職安的意識及知識，同事對大部份的活動也投入參與。而在職安大使的頒獎禮當日，全體同事及在場的長者也表現雀躍，氣氛熱鬧，同時，也可讓服務使用者了解到我們重視職安，以確保員工及服務上的安全。



## 退而不休的生活專訪 -

# 專訪司機鄧廣華先生

### 引言



深水埗綜合家居照顧服務及西九日間護理中心的四位司機



熱心醒目的鄧廣華先生

「得啱啦，我夾吓，應該攞得掂！」，這是鄧廣華的口頭禪，多少也是他的工作態度。鄧廣華先生是深水埗綜合家居照顧服務隊的司機，二十年來風雨不改、默默工作，只有半天因眼毛病缺勤，真的盡忠職守。而在非工作時，他就變得輕輕鬆鬆暢所欲言，與他對話交談總會開懷歡暢，不是他愛說笑話，善於辭令，而是他那份看通事情，不為難同事，凡事互相體諒之心。他曾經說：「大家同事一齊工作最緊要開心，互相體諒，尤其是與一些舊同事早已工作多年，一齊安排行車線路，建立了工作默契，而且大家都互相了解，還有最緊要是願意接受不同意見。」

## 我走過明愛的日子

「我經歷了三個家務隊服務階段：第一個是「家務助理隊」，當時服務主要圍繞住邨內送飯、做家務，或接個案到明愛醫院覆診；第二個是近年新增「改善家居及社區照顧服務」，部門車隨服務範圍須行駛至區外，有些個案可能居住在太子區或美孚區，需要部門車接載到瑪嘉烈醫院或廣華醫院覆診；第三個是2003年起「家務助理隊」改為「綜合家居照顧服務」後，服務內容更趨於多樣化。」

猶記得十九年前當時入職：「我地總共有十三個人，各職級分別有一位社工、福利工作員、文員、廚師、服務員、司機，加七位家務員，就是這樣運作。而近這幾年由於多了「改善家居及社區照顧服務」，且服務整合後已經多好多同事，總共有四十八位！作為司機，往往會接載其他隊伍的服務使用者。對於與長者相處之道，有耐性是必然的，順吓他們啦！遇到他們有些意見時，先順吓他們，不正面衝撞，到一段時間，他們建立了信心，就會知道我們曾經幫助過他們，都會明白事理，關係亦隨之而建立。」

對明愛的感覺是：「機構對職員好有人情味……無實際例子，這是累積下來的印象，過往都會時不時諮詢吓職員意見，都會留意到機構有適當的回應，主任也會主動詢問同事工作是否辛苦，了解吓工作情況。」

## 不捨的抉擇

去年，鄧生決定離職，但不是退休。有很多同事講笑咁問：「鄧生係咪搵夠，所以唔做」。其實到訪問時，他才透露：「當時自己膝頭有痛症出現，醫生話有退化徵狀，但醫生又唔建議我食藥，有想過向機構申請幾個月無薪假休息吓，但後來想吓司機職位工作較難一時間找人接替，怕難安排及影響服務，各樣因素啦！現在經濟壓力無咁大，反之而健康好緊要，於是就決定辭職了！講開現在膝頭真是好咁好多，以前痛時上樓梯都好辛苦，健康就是這樣，追也追不來，真的需要休息。」

鄧生稱自己其實當時離開得好灑脫，到現在其實好唔捨得這裡的同事。我想這都是事實，因為每次問鄧生可否返來做替假司機，總好快獲得回覆。鄧生揚言如果中心需協助替假，都會作第一優先考慮。現在他的痛症亦好轉，每星期都會定時去「推」的士，心態上並不是想賺錢，而是現在可透過工作與舊朋友見面聚一聚。「入咁明愛前係「推」的士，做咗好一段時間，想轉吓工作環境，於是就入咁明愛，當時諗住試吓啦，點知一做就做了二十年。」而現在協助明愛亦然，畢竟在南山村工作已有這麼多年頭。返來「替假」亦是探探舊朋友。其實安排資深退休同工協助替假，一方面可充實自己的退休生活，另一方面也可以貢獻自己，服務社會，真是一舉兩得，實行做個退而不休的人士。在此，明愛衷心祝福鄧廣華先生，盼望他身體健康，將他樂觀知命、平易近人及熱心社會的待人處事態度，繼續回饋及影響社會。



## 2007同工啟思日 「明愛人明愛心、長者同工一家親」 - 明白長者需要、以愛投入服務

袁淑莊女士  
同工培育策發組



在春和日麗5月初夏的兩個周末下午，我們安老服務部逾930名的同工，分批匯聚深水埗寶血會嘉靈學校，參與一年一度的同工啟思日，為新一年度服務作好準備。「明愛人明愛心、長者同工一家親」，是2007同工啟思日的主題。透過啟思日，鼓勵同工以正面角度啟發自省，有關明愛服務的工作信念；並且強化同工對機構的歸屬感，彰顯明愛人的形象，以及推動團隊間的合作，創造優質服務，帶出「明愛人明愛心 長者同工一家親」的訊息。

同工啟思日當日，除安老服務同工出席外，亦邀請社會工作服務部陳美潔部長及長者聯會代表出席參與，讓同工可由機構層面、服務層面及使用者層面，了解身為明愛人如何帶著明愛心，推展「愛」的服務。

### 明愛人明愛心

從點題活動開始，由各督導主任及院長分別扮演「十兄妹」的角色，帶出明愛人具備的特質及如何在服務上各施其職，再配合「十兄妹十式」作點題活動及熱身遊戲。內容包含總裁楊神父「僕人精神」的10個訊息，我們要對服務持有願景、敬虔度、創意以及能夠與時並進；同工本身則須具備開放態度、專業精神、慈悲心，配合組織能力及溝通技巧，為我們服務對象，提供「持續改善」服務。

我們的服務以團體推動，個人在團體中工作，往往需要在隊員間，服務及個人信念上不斷的磨合。故此主題活動「做好明愛人」，便運用「人生交叉點」的形式，啟發同工思考如何「做好這份工」，藉以帶出同工反思工作的意義（人工vs服務熱誠）、工作安排（分工vs合作）、同工關係（勸諫vs讚賞）。



### 長者同工一家親

6位分別來自家居照顧服務、院舍服務及中心服務的長者聯會代表，與我們分享身為服務使用者，對明愛這個家的體驗，內容感人真摯，氣氛溫馨，實在為我們一班努力用心服務的同工，打了一支強心針。部長及總主任除分別為服務逾10年、15年、20年及30年的同工頒發長期服務獎外，聯會代表更向獲得工作20年及30年服務獎的同工送上紀念品。





# 「失智症小組帶領技巧」工作坊

袁淑莊女士  
同工培育策發組成員

## 前言

「老年痴呆症協會」早前指出，香港現時70歲以上的老年失智症患者逾7萬人，佔同齡人口9.3%。隨著人口急劇老化，到2050年，老年失智症患者會增至33萬名。老年失智症又名老年癡呆症，是一種腦部疾病，因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，更會出現不同程度的情緒及行為問題，影響他們日常獨立活動能力，及自我照顧能力。

## 明愛在失智症服務之信念

在機構各服務單位內，我們不斷為患不同程度失智症的服務使用者，提供適切的醫護照顧、社交活動及復康治療等服務，以減慢因疾病導致認知功能及身體機能的退化，讓他們盡可能自主地生活。除醫藥方面治療外，「小組治療」也是有效改善患者的記憶、表達及導向能力的方式。一個適切而持之以恆的小組活動，往往需要前線同工推展。為強化同工對失智症的認識及帶領有關治療小組的技巧，同工培育策發組連同職業治療同工，策劃了兩天的技巧工作坊，以提昇同工帶領治療小組的能力，提供更優質的服務。

## 一切由「認識」開始

能夠策劃及帶領一個有效的治療小組，除需要認識適合失智症患者參加的小組、帶領技巧外，能夠了解患者所患的疾病及「小組治療」的目標同樣重要。因此，在第一天的工作坊上，分別由護士、社工及職業治療師，講解老年失智症的病理因素及小組治療的功能，讓同工更能掌握病理問題與小組治療之間的關係。





## 「痴」呆與「癡」呆

我們更有幸地邀請到「香港老年痴呆症協會」主席戴樂群醫生，作為嘉賓講者，他深入淺出的分享，讓我們更認識失智症的認知缺損情況。他運用診察不同程度個案的實際經驗和現實的例子分享，讓我們掌握到在病理學上，影響患者各方面功能漸退化及出現情緒行為問題的背後原因，即是「痴」呆與「癡」呆之間關係。「痴」呆屬於「認知」功能方面的退化，如表達能力、判斷事物能力出現障礙、及缺乏短期記憶等情況；「癡」呆則是「非認知」方面，導致出現不同難以理解的行為及心理問題。

## 理論實戰並重

是次工作坊的中心目標，是讓同工學習不同治療小組，以便他們可以為服務使用者推展適切的「小組治療」服務。透過專業同工的講解及即場帶領小組示範，介紹5個不同治療小組(記憶訓練小組、懷緬活動小組、現實導向小組、感官刺激小組及遊戲治療小組)，以了解為不同患病程度的長者，策劃及設計相關的小組及小組活動的程序。

最後，各同工於第二天的工作坊上，能夠學以致用，透過小組型式實踐5個治療小組，並由專業同工即時回應及帶領討論，讓組員可以真正掌握小組活動的設計及帶領技巧，以應用實際服務上。

## 總結

33位來自各不同服務性質的同工參與是次工作坊，同工認為工作坊能加深對失智症的認識，更是一個同工間互相交流經驗的機會。於小組實習、角色扮演的實戰環節上，能夠代入不同角色，可體驗失智症的長者需要什麼活動及能力。整體而言，同工表示可以在輕鬆認真兼融的氣氛下學習，對患有失智症長者的特性留下深刻的印象。



# 編者的話

都市人的精神健康，已成為近年醫護社福界極為關注的項目。明愛安老服務一直致力推廣長者全人服務，因此心靈的支援、培養及社交性的發展服務，也是我們近年積極推展的項目。今期專題特別與大家分享「精神健康活動多面體」，藉此給我們一點啟思；此外，也透過介紹一些新服務，例如「緣途有你—婚姻培育計劃」等、及職員與服務使用者的心聲分享，來體現是年同工啟思日的主題：「明愛人明愛心、長幼同工一家親」的精神。

## 香港明愛安老服務

編 印：香港明愛安老服務  
發 印：李佩菱女士  
編委會：盧少清、蘇貴成、何沛欣、陳詠怡  
地 址：香港堅道2號明愛大廈143室  
電 話：2843 4722  
電 郵：seco@caritassws.org.hk  
網 址：<http://www.caritasse.org.hk>  
製作公司：realcreation  
電 話：2771 1317  
印刷數量：8,000份

印刷品