

優化生活樂滿足

耆樂天倫 第五十二期 2015年3月

印刷數量
2,600本

設計及製作：文字事務出版社 (© 2398 2408)



「慢」事有商量

耆編話

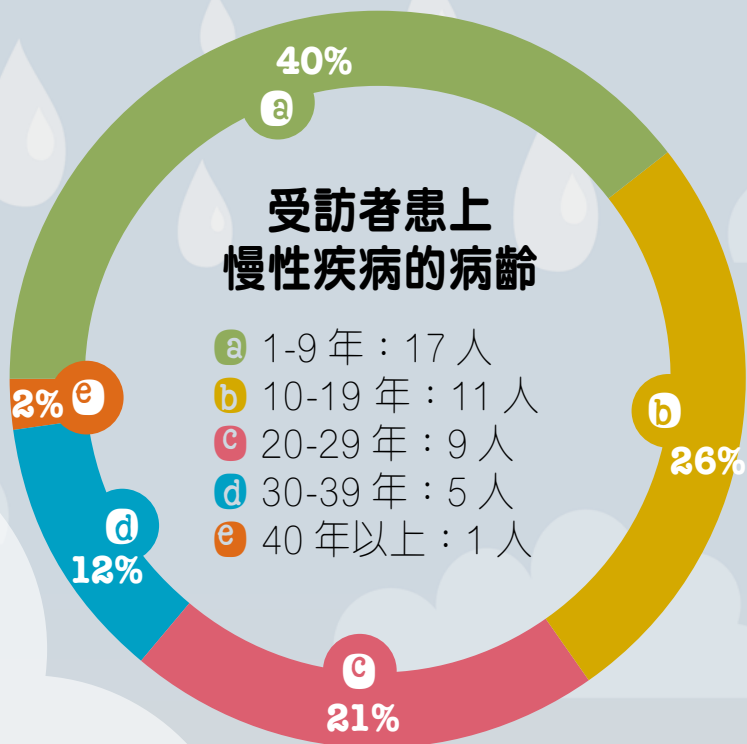
慢

慢性疾病（也稱長期病患，如：糖尿、高血壓等）對大家並不陌生，在長者當中是十分普遍。今期我們會與大家看看長者如何看自己的慢性疾病，除了不適和需定時服藥，他們會否有其他的看法呢？另外，在「『慢』不經心」環節，編委有六個協助大家在慢性疾病中得力的心得，希望能拋磚引玉，邀請大家分享您管理慢性疾病的經驗。

又愛又恨：長者看慢病

隨著年紀增長，面對身體機能變化，很多年長人士普遍患上慢性疾病（如：高血壓、糖尿、關節痛等……究竟大家如何看待自己所患的長期病呢？難道只是痛、煩、困擾？

編 委於轄下長者服務單位訪問了43位52歲至90歲的長者（10位男，33位女），他們患一種或以上的慢性疾病，讓大家更多了解對患上慢性疾病的看法和影響。



訪問中，超過九成受訪者認為慢性疾病對他們有影響。

受訪者患上慢性疾病的種類



高膽固醇、低／高血壓、血管塞、中風



骨質疏鬆



痛風症、肩周炎、關節退化、膝關節痛、背痛、頭痛、腳痛



糖尿病、心臟病、腎病、前列腺癌、甲狀腺



鼻敏感、氣管敏感、咳、氣促、哮喘、慢性阻塞性肺病



青光眼、失明



精神科

我們邀請他們以比喻形容他們與病的關係，描述如下：



如果請你用比喻去形容你同這慢性疾病的關係，會是怎樣的？

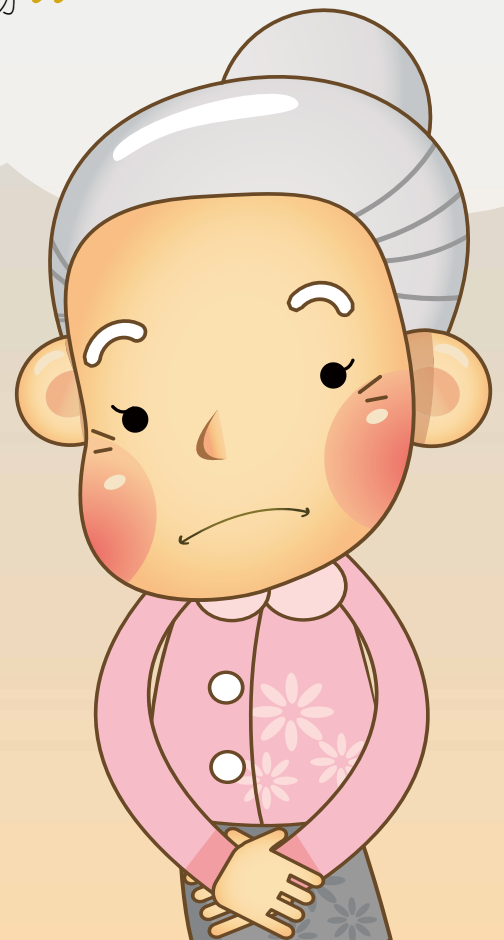
我們也發現，有受訪者認為他們對慢性疾病「又愛又恨」，「愛」是因為覺得自己還有能力行走生活，感恩已經比不少人過得好，但「恨」是有時會令自己失去心機、影響心情。

正面傾向

- “老友記，常跟住自己，如親人一樣”
- “一起長大的、普通朋友、永遠係朋友、不可離婚的夫婦、影子”
- “與疾病共存”
- “不放在心上的東西、例行公事，很自然平常”
- “正常老人，不算大病”
- “機能退化，自然定律”

負面傾向

- “麻煩、辛苦、困擾、唔開心、如似牙痛咁痛，難以形容，痛得要叫阿媽”
- “負累、包袱”
- “膠水，黏住自己、墨汁黏住自己(洗唔甩)、不可分割，一生一世”
- “覺得自己好似被廢武功、像受傷的動物”



見到這些情況，我們好奇地進一步了解慢性疾病對他們的影響是否經常出現。我們問他們「**這個病甚麼時候對你的影響較少？**」當中有七成二人士回應慢性疾病對他們也有較少影響的時候，包括——

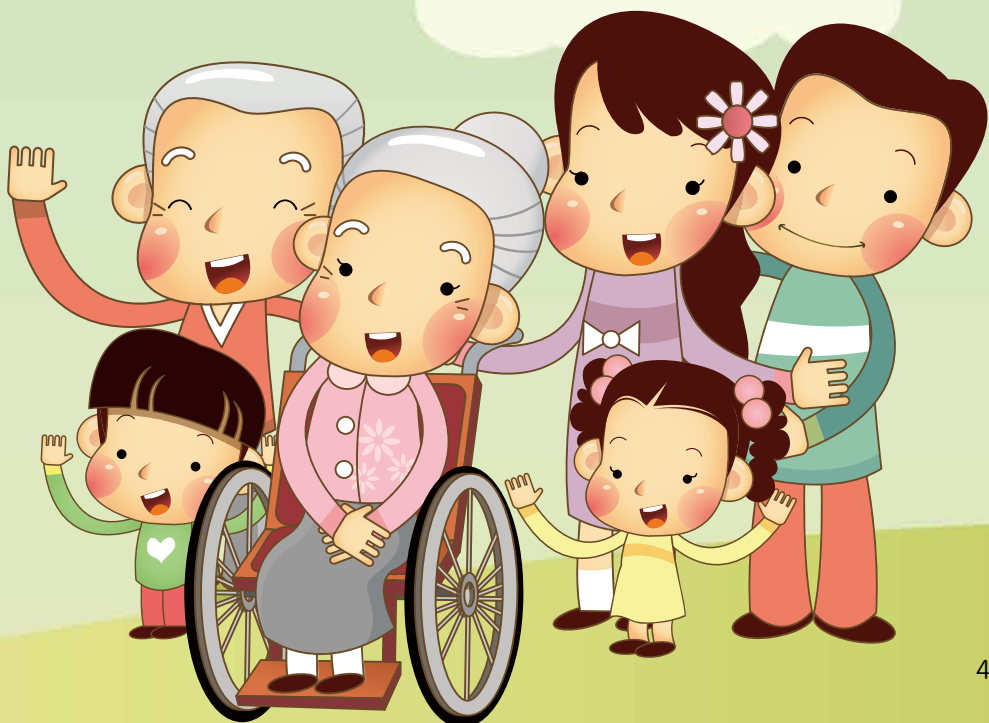
- **分散注意力：**做義工時、好看電視節目時、睡覺，寫字、做運動時、耍太極時
- **治療休息後：**用完艾灸治療會覺得「鬆」了些、睡覺時、準時吃藥、戒
- **時間／天氣性：**日間無咁痛，夜晚容易痛、天時熱，發作機會少
- **心情舒緩：**向神禱告後、開心時就唔覺



慢病不可怕！

半杯水，是滿是剩，在乎我們以怎樣的角去看。編委挑戰我們的受訪者，試換個角度想想慢性疾病對自己會否有好處，意想不到竟有約八成人士表示慢性疾病也為他們帶來了一些好處：「**這個病雖然帶來一些不便，但如果換個角度，這些病給了你甚麼好處？**」——

- **增強與親友的關係：**發覺身邊人更錫自己、發現自己有個好老公、朋友關係好些、家人關心問候多了
- **減少了工作：**可以做「少D野」
- **改變了自己的生活習慣：**「食嘢健康啲」、少飲了啤酒、推動自己多做運動、自己有能力控制自己飲食
- **無形的得益：**可以有人長期檢查自己身體狀況、因節制飲食下沒那麼易增肥
- **心態調節：**調整自己心境，接受自己年老了、學習克服問題、自己做自己的心理醫生、學習知足
- **激勵別人：**作為過來人，可以經常和身邊的朋友宣揚健康的重要；切身處地了解他人的痛苦，身同感受。



看過一班長者們的分享，見到小病也可有福。患病雖不是我們願意的，但如我們相信自己有能力控制、保持醒覺積極的生活態度，有助與疾病一同生活。☺

「慢」不經心？No！

撰文：李宛霖

面對至親或自己患上慢性疾病，無論是照顧者，抑或是自己，在身體或心情上面對很多的調適，以下是筆者匯集照顧者、患者的心得，來看看有哪些值得你參考吧！

1 別給它嚇倒，勇於認識「它」

很多慢性疾病現今有不同的藥物，飲食建議等輔助治療方法，也非不治之症，總有方法可以紓緩徵狀，減少對身體的影響。加上資訊流通度高，要掌握這些資料也不困難，多看一些，多向專業人士查詢，受益的會是自己。

2 健康非困難，管理權在我

專業人士給予意見，醫生提供治療方案和藥物，生活習慣需要有改善等都靠我們作主導。管理身份只有一個，你會選擇給自己還是讓給「它」呢？

3 天天一小步，堅持最有效

管理慢性疾病，維持健康有點像參與馬拉松賽跑。新手不宜第一次就挑戰 42 公里，該將目標及練習的時間長度分拆為短期而可達到的。如像要控制糖尿病，一下子完全停吃高糖份的食物在心理和身體上也不易吧！那可以每天少吃一類，又或找東西取代也未嘗不可。健康是累積回來的成果。

4 累時找個伴，互相打打氣

這段馬拉松，有累的時候、有想放棄的時刻，也是人之常情吧！你需要同伴，經驗之人支持你，為你打打氣，別拒於千里呀！

5 每天半小時，拾回我時光

特別是需要照顧患慢性疾病家人的你，請好好滋養自己，每天或每周也學習讓自己做一項令自己開心期待的事：喝一杯自己愛的雪糕、穿一件自己喜歡的衣服，或聽一首喜愛的歌曲。

6 樂接受協助，同心為健康

讓你得支持和休息，是為了更有力走照顧的路。需要稍作歇息時，可找親友或致電社工了解，集思廣益，辦法有很多的。☺

誠徵「管理慢病我有計」經驗

長期病患（慢性疾病）的長者面對健康下滑和身體機能衰退，身心承受不少壓力。相信各位在照顧時也累積了不少的知識，亦擁有管理其慢性疾病的獨有經驗。

我們誠邀大家分享您在照顧，或自身管理慢性疾病的心得，藉此平台集思廣益。現在就請拿起筆，將您的經歷寫在下面表格，並寄／交回本機構轄下任何一間長者服務單位（詳見書背）。

我／我所照顧的長者患上的慢性疾病是：

- 高／低血壓
- 糖尿病
- 高膽固醇
- 痛風症
- 關節退化
- 腎病
- 心臟病
- 牛皮癬
- 認知障礙症／腦退化
- 眼疾
- 其他：

我曾遇到的照顧上的難題是：

我的解決方法和經驗是：

編委會按以下的準則選出「最有計」的三個分享：

- ✓ 方法具體
- ✓ 容易實踐
- ✓ 有創意
- ✓ 表現對長者的照顧具心思
- ✓ 照顧的方法為長者帶來愉快的經驗

冠軍 300 元超市現金券；亞軍 200 元超市現金券；季軍 100 元超市現金券，以示鼓勵。得獎者會獲個別電話通知。特別鳴謝不記名贊助人送出超市現金券支持是次活動。

截止日期：**2015 年 4 月 10 日**
(星期五)

聲明：本人願意將以上的照顧經驗交與
《耆樂天倫》編委會作刊登之用。

投稿人姓名：(中文全名)

聯絡電話：

電郵：

投稿人簽署：

學會放手

「樹」欲靜而風不息，子欲養而親不抱憾終身。李女士得知爸爸確診為認知障礙症時，心頭湧起了那份責任感，決要扛起照顧他的人生。

初見李爸爸，灰間襯衣黑西褲，口袋裡總有一把木梳，方便愛整潔的他隨時整理儀容。若非注意到他錯扣了的衣鈕，亦不會發覺他是認知障礙症的患者。他忘卻了怎樣照顧自己，忘卻了許多人事時地。

「他會大喊有人囚禁他，不讓他外出。但明明我們才剛回到家……」李小姐憶述從前溫文的爸爸變得易發脾氣，會因小事而破口大罵。如同孩童般，壞心情又轉瞬即逝，讓人感覺無所適從。他忘記的事，但她會牢記住。

李女士因兼顧工作、家庭和照顧爸爸而疲於奔命，壓力之大不足為外人道。李女士更變得絮絮不休，緊張得如臨大敵，但照顧卻從不假手於人。數不清提醒了爸爸現身處的時地多少遍，數不清放進他身上的聯絡卡片有多少張，也數不清已曾指導他如何自我照顧多少遍。望著弄髒了衣物和廁所的爸爸，她內心的委屈再難以按捺，衝口而出罵他很蠢、沒用。

看到爸爸垂下頭難過的樣子，她感到後悔，但這些情景卻不斷出現。

她，想完成對爸爸愛的承諾，但因持續照顧的壓力過大而感辛苦，更甚是這種辛苦像得不到回應和支持。她逐漸視之為負擔，渴望有卸下的一天；但又為這種想法而愧疚，把衝突和壓力歸咎於自己未盡心力，緊張焦慮糾結心內。

李女士意識到自己也只是凡人，偶然出現消極思想和負面情緒也是正常的。她讓自己的情緒說話，學習不讓積壓的情緒傾瀉。想起爸爸小小的回應，一個微笑、一個擁抱、一個握手，心感自己的付出也是值得。她開始接受爸爸的情況，接受旁人分擔照顧工作。漸漸明白到分擔並不等於自己撒手不管、不負責任，而是為了讓爸爸獲得更理想的照顧。原來爸爸能開心、乾淨的生活，已是自己的成就了。

「我家有三個小朋友。兩個女兒……還有我爸爸。」李小姐慨嘆地攤手一笑，輕鬆地開起爸爸的玩笑來。李爸爸靦腆一笑，拿出小木梳梳理著稀疏的銀髮，歲月靜好。



深水埗護養院暨日間護理服務

香港基督教循道衛理聯合教會 循道衛理楊震社會服務處

香港基督教循道衛理聯合教會 循道衛理楊震社會服務處 深水埗護養院暨日間護理服務，於 2014 年 11 月正式落成啟用。

本院提供宿位 100 個，包括資助宿位 60 個，非資助宿位 40 個。院友房間可容納 2 至 6 位院友，每房間均設獨立洗手間及浴室；非資助房間更備有獨立電視。另提供 30 個日間護理名額、4 個日間暫托名額及 20 個假期日間暫托名額。



另外，有多項活動設施，包括：客廳、飯廳、資源閣、小組活動室、康復治療室等。本院亦備有電腦設施供院友、親友作網上望視為長者提供一個舒適的「家」。



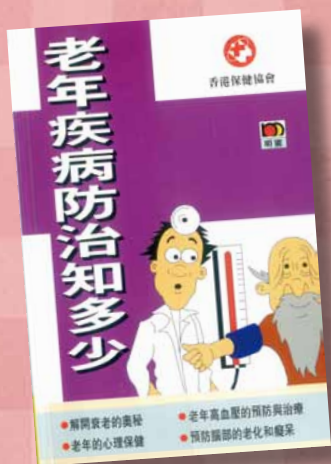
查詢

地址：九龍深水埗窩仔街 100 號
石硤尾邨第二期服務設施大樓 2 樓及 3 樓
電話：2342 3220
電郵：nhssp@yang.org.hk
www.yang.org.hk



《老年疾病防治知多少》

文：李宛霖 作者：香港保健協會 出版：明窗出版社，2001 年



本書涵概了十多種長者常見的疾病，如：高血壓、糖尿病、前列腺問題、肺炎、血尿、腦退化症，除了介紹各疾病的臨床病徵外，也從西醫及中醫藥的角度認識治療方法、用藥、飲食配合，協助大家慢性疾病自我管理。



想放假休息下？
工人放假，家中長者點算好？

假日照顧服務 幫到你！

(星期日及公眾假期)

康樂活動



服務時間

上午八時至下午六時

服務費用

每日 \$40

服務內容

由專業護理員及護士協助照顧

- ① 提供早、午、下午茶三餐
- ② 基本護理
- ③ 康樂活動
- ④ 健體活動
- ⑤ 交通接送

服務名額

每日 20 位

服務對象

居住深水埗社區中的體弱長者

申請方法

經社工轉介或長者親友致電／親臨本院申請，並經本院護士評估

查詢

地址：九龍深水埗窩仔街 100 號 石硤尾邨第二期服務設施大樓 2 樓及 3 樓

電話：2342 3220

體適能運動
(伸展及椅上舞)



基本護理



護老者系列

「護老家友站」(2)(3)

講座：積極人生護老樂

日期：2015年4月30日（星期四）

時間：彩虹：上午10時至11時
嘉峰臺：下午2時至3時

地點：彩虹長者綜合服務中心
嘉峰臺附屬中心

費用：免費

對象：每場50位護老者及長者（護老家庭優先）

內容：由芷若園之義工做話劇，推廣老有所為及正面面對年老，亦由工作人員分享護老者也可積極面對照顧壓力與生活

合辦機構：芷若園

參加辦法：護老家庭優先於4月1日開始取票，其他長者則於4月20日開始取票，派完即止

「長顧大使」護老培訓課程（第6期）

日期：2015年5月13日至6月24日（逢星期三）

時間：上午9時至11時

對象：10至15位需要照顧長者，又或有志服務長者的人士

費用：\$50

堂數：全期共7堂

內容：

- 1) 認識長者及長者的溝通技巧
- 2) 照顧老年痴呆症患者須知
- 3) 體弱長者的照顧(I)(II)
- 4) 如何與失明人士相處
- 5) 常見疾病及基本照顧
- 6) 認識抑鬱症及處理方法
- 7) 虐老概況及預防方法
- 8) 長者日常起居生活照顧及安全

備註：有關內容如有更改，以開課後公佈為準

參加辦法：請於4月30日或之前登記，職員稍後致電聯絡參加者安排面談以確定取錄與否

愛民長者鄰舍中心

活動查詢電話：2715 8677（詹婷婷姑娘）

地址：九龍愛民村嘉民樓401-404室及509-511室

護老廣場暨奶粉銷售活動

雀巢三花：2015年5月21日（星期四）

雅培加營素：2015年5月28日（星期四）

時間：上午9時至9時30分（護老者廣場）、9時30分至10時30分（銷售奶粉）

地點：愛民長者鄰舍中心

費用：\$3（活動票）

對象：護老者及會員

備註：逾時不候、每人限購最多6罐奶粉及請自備購物袋

參加辦法：4月1日至4月30日持護老者証或會員証親身到臨購買活動票登記

護老健康講座： 認識大腸癌

日期：2015年6月18日（星期四）

時間：下午2時至3時正

地點：愛民長者鄰舍中心

費用：全免

內容：衛生署專員講解大腸癌的徵狀及治療方法，以便及早發現和學習預防大腸癌之道

對象：護老者及會員

參加辦法：4月1日起致電或親自到中心登記

智醒創耆績：「智樂同行」義工訓練

日期：2015年5月22日至6月5日(逢星期五)

時間：上午9時至11時

地點：彩虹長者綜合服務中心

費用：免費

對象：15至25位曾參與「非一般護老服務」或「長顧大使」之畢業同學，又或有志服務長者的社區人士

內容：認識何謂認知障礙症、基本溝通方法、非藥物治療及家居訓練活動、行為及情緒問題的處理技巧，如何應用iPad為長者做記憶訓練，以及認識社區資源

備註：1) 完成課程後，會安排參加者協助為長者作記憶訓練

2) 此活動由「左鄰右里積極樂頤年計劃」贊助

參加辦法：請於5月4日前登記，職員稍後致電聯絡參加者

參加活動須知

- 1 有興趣之參加者，請依據各活動之參加辦法報名
- 2 如有疑問，請致電或親臨舉辦中心查詢
- 3 各項活動內容，最終以舉辦中心決定為準

備忘



長者家庭生活及護老者支援活動 推介 (2015年4月至6月)

彩虹長者綜合服務中心

活動查詢電話：2329 6366 (阮姑娘及司徒姑娘)
地址：九龍彩虹邨金漢樓地下106至115號

護老者優惠服務系列

健康用品優惠站 (一、二)

——雀巢三花 (柏齡高鈣售賣)

日期：2015年4月28日 (星期二)

——美國雅培藥廠 (加營素/怡寶康售賣)

日期：2015年6月30日 (星期二)

時間：下午2時至3時45分

地點：彩虹長者綜合服務中心

費用：入場費\$3 (每位參加者)

對象：100-120位中心會員及已登記的護老者

內容：參加者必須憑收據及會員證於售賣日前往中心進場選購；每人最多可購買5件貨品

備註：有關貨品及錢銀找贖請當面點清，中心概不負責任；一千元紙幣恕不找贖及請自備購物袋

參加辦法：請留意當月月訊公告的售票日前往中心購票，售完即止

長者服務

上門剪髮服務

日期：2015年4月23日 (星期四)

時間：上午10時至下午2時

地點：彩虹邨

費用：免費

對象：5-10位居於彩虹邨及需坐輪椅或無法外出的長者

內容：為減輕護老者護送行動不便長者外出之不便，由義工親自上門為行動不便長者提供剪髮服務

備註：參加者需於當日預先將頭髮洗乾淨

參加辦法：請於**4月19日或之前**登記，職員稍後致電聯絡參加者

長者系列

智趣長者組 (1)

日期：2015年5月12日至6月30日
(逢星期二)

時間：下午2時至4時

地點：彩虹長者綜合服務中心

費用：\$180 (全期8堂)

對象：6-8位患初期至中期認知障礙症之長者

內容：提供小組活動予患認知障礙症長者，內容包括：懷緬活動、記憶訓練、現實導向、表達藝術治療等

參加辦法：4月24日前登記，職員稍後聯絡參加者做問卷

護老輔助器材系列

輔助工具檢查及維修

日期：2015年5月6日 (星期三)

時間：下午2時半至4時30分

地點：彩虹長者綜合服務中心

費用：檢查免費，零件費另計

對象：4-8位護老者

內容：簡單的輪椅及助行器維修與保養

備註：此活動與輪椅輔助隊合作

參加辦法：請於**4月30日**前到中心報名，工作人員稍後致電聯絡參加者

復康用品講座

日期：2015年5月6日 (星期三)

時間：下午3時15分至下午4時15分

地點：彩虹長者綜合服務中心

費用：免費

對象：15-20位護老者

內容：講解復康用品如輪椅及助行器等之簡單保養、檢查及維修

備註：此活動與輪椅輔助隊合作

參加辦法：請於**4月30日**前到中心報名，工作人員稍後致電聯絡參加者

健康講座

「認識認知障礙症」講座

日期：2015年6月13日 (星期六)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：彩虹長者綜合服務中心

費用：免費

對象：60-80護老者及長者 (護老家庭優先)

內容：介紹甚麼是認知障礙症、相關藥物的情況/副作用

合辦機構：香港中文大學醫學院

參加辦法：護老家庭優先於**4月1日**開始取票，其他長者則於**6月1日**開始取票，派完即止

鳴謝贊助

承蒙以下社區人士贊助本機構長者服務部季刊《耆樂天倫》之印刷及郵遞費用，令更多長者及護老者受惠，謹代表本機構衷心向以下贊助者致以萬分感謝：

3位不記名之贊助人

(共獲贊助\$1,200)

捐款回條

如閣下有意捐助本處長者服務部之護老者支援服務，可將劃線支票連同捐款回條，寄回九龍彩虹邨金漢樓地下106至115號，「循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心」收。支票抬頭請寫「循道衛理楊震社會服務處」。

本人樂意支持並捐助

\$1,000 \$500 \$300 \$100

其他\

姓名\

電話\

地址\

備註：捐款港幣一百元或以上者可申請捐款收據，捐款者須清楚填寫其姓名、聯絡電話、通訊地址

長者服務部各單位

www.yang.org.hk

愛民長者鄰舍中心

九龍愛民邨嘉民樓 401-403 室
電話：2715 8677
電郵：omnec@yang.org.hk

匯智自學天地

九龍愛民邨嘉民樓 509-511 室
電話：3499 1262
電郵：omnec@yang.org.hk

油尖長者鄰舍中心

九龍柯士甸道西 1 號 1 樓 103 室
電話：3149 4123
電郵：ytnecc@yang.org.hk

長者關顧牧養中心

九龍窩打老道 54 號 1 樓
電話：2251 0890
電郵：emsc@yang.org.hk

油旺綜合家居護理服務

九龍窩打老道 54 號 1 樓
電話：2251 0818
電郵：ymihcs@yang.org.hk

彩虹長者綜合服務中心

九龍彩虹邨金漢樓 106-115 室地下
電話：2329 6366
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹綜合家居護理服務

九龍彩虹邨金漢樓 106-115 室地下
電話：2326 1331
電郵：chihcs@yang.org.hk

彩虹長者日間護理服務

九龍彩虹邨金漢樓 172-178 室地下
電話：2329 9232
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹長者綜合服務中心 附屬中心（嘉峰臺中心）

九龍牛池灣瓊東街 8 號嘉峰臺地下
電話：2711 0333
電郵：chcc@yang.org.hk

香港基督教循道衛理聯合教會 循道衛理楊震社會服務處 深水埗護養院暨日間護理服務

九龍深水埗窩仔街 100 號
石硤尾邨第二期
服務設施大樓 2 樓及 3 樓
電話：2342 3220
電郵：nhssp@yang.org.hk



循道衛理楊震社會服務處
長者服務部

網址：www.yang.org.hk

如閣下不想再收到此份刊物，請致電聯絡本中心，以便作出跟進。

印刷品

