

耆樂 天倫

ISSUE 081 / 2022年6月

主題文章

「疫」境中有你同行

心聲分享

- ♥ 隔離
- ♥ 一切只想為你

天倫樂趣

身心靈秘笈

天倫攻略

情緒健康小錦囊

天倫資訊

預防長者自殺

「疫」境中 有您同行

編者的話

疫情經歷了兩年多，香港也遇到了爆發的第五波疫情，許多長者都經歷了「強制隔離」的痛苦，他們感到非常寂寞及苦悶，而平日最喜歡的外出飲茶、做運動、與親友聊天等社交活動卻因為疫情及防疫政策而暫停了，因而影響了長者的情緒。在顧及身體的健康狀況的同時，也需要顧及情緒健康。

訪問嘉賓：香港賽馬會社區資助計劃：

「生命共行」外展長者服務負責社工 梁永棠先生

撰文：社工黃崇誌先生、張詠敏姑娘及潘嘉廉先生



「疫」境中 有你同行

過去兩年香港長者一直受到疫情影響，從經歷物資短缺、口罩令、限聚令、強制檢測、圍封強檢，以至一直面對確診新冠肺炎的威脅及檢疫中心或家居隔離，長者都一直嘗試適應疫情所帶來的急速變化，飽受多方面之壓力，從而受到不同程度的情緒困擾。

香港賽馬會社區資助計劃——「生命共行」外展長者服務負責社工梁先生指出，受到疫情影響，不同社會服務均受到影響。但於過去兩年間，生命熱線收到更多長者求助個案。過往長者自行求助數字一直偏低，但於疫情期間，中心收到更多不同機構，例如長者安居協會及醫院等轉介，大部份個案均是長者之情緒受到困擾。

梁先生指出，雖然過去十年長者自殺率一直上升，但近年香港在疫情的陰霾下，長者自殺率更高。2020年香港整體自殺數字為1018宗，單看數字讓人錯覺自殺情況沒有明顯惡化，因過往不同年份香港都出現過相約自殺數字。但值得注意的是長者於2020年之自殺數字為437宗，梁先生表示過去十數載，從未出現過長者自殺數字高於400宗之情況，因數字主要維持於約300多宗，亦已判斷為十分高之自殺數字。長者自殺佔全港自殺數字百分比從十年前約

30%，升至近十年平均約35%。在疫情影響下，最新更升至接近42.9%，接近2個人自殺便有一人為長者，所以十分值得大眾關注長者的情緒問題。

初次爆發至今已經歷過五波疫情，梁先生留意到在第五波疫情時長者的情緒反應對比第一波疫情有所不同。

第一波疫情時，因為當時社會防疫物資短缺，令他們生活受影響，又出現多宗死亡個案，而且過往完全沒有經歷過類似的大規模疫症，很多長者出現焦慮、擔憂和恐懼的情緒；到第五波爆發時，即使感染人數是以往最多，但長者都已經明白到疫情是甚麼一回事，而防疫物資的供應亦十分充足，亦有充分疫苗接種，令長者對疫情本身的恐懼減輕了不少。

不過，限制社交距離、隔離政策、圍封強檢、安心出行等各種防疫措施，卻令不少長者與家人隔離而感無助，孤立，絕望。

「在疫情下很多家人都無法支援，同時亦有很多長者擔心連累他人，即使有困難都不會向家人救助。而且疫情亦令不少社區支援服務暫停，令長者得不到即時支援。」

此外，梁先生指出疫情下長者缺乏人與人之間的接觸，容易重新勾起長者過去被隔絕、被遺棄的回憶，令他們受到更大的情緒傷害，而社交隔離更令長者失去存在感。「存在感對長者來說十分重要，亦往往容易被忽略。失去了存在感，長者就不知道自己生存的意義，增加出現焦慮、抑鬱，甚至自殺的風險。」而存在感是必需透過與社會和人際之間互動而形成，電話聯絡也取代不了。



除此之外，有部分長者從不同途徑接收過多相關消息及新聞，而引致情緒不穩。社工梁先生建議要適當地接收有關訊息，若影響到情緒的時候便需要暫停接收資訊，以免令情緒進一步惡化。長者亦要維持日常生活作息，進行能有助自己身心放鬆的活動，以紓緩壓力。

而社工、義工或護老者致電給長者時，都可主動問候及關注其身體狀況。除了關注生理上的情況，身邊人亦要多主動了解長者心理上的狀況。梁先生表示長者因為擔心自己會成為家人的負累，普遍都不會主動提及自己的擔憂，經常報喜不報憂。因此，與長者溝通時可多加留意他們的生活習慣、說話內容、語氣、情緒變化等，有否與平日不同，甚至反常。身邊人可更深入了解背後的故事，給予心靈的慰問，否則會很容易忽略他們的需要。同時，「陪伴」對於長者而言亦相當重要。長者有時候並非只想得到別人的實務協助，而是需要人與人之間的接觸，有人陪伴在旁、同行的溫度、安全感及支持。

疫情可能拉遠了人與人之間的社交距離，但若然我們都能夠站在長者的角度多想一步，關顧問候上多做一步，這樣其實已經有助打破無形的牆，讓長者在自覺被隔絕的邊緣感受到暖流，拉近彼此心靈上的距離。

隔離

撰文：社工張駿成先生

一百九十二呎的單位、一部別人捐贈的舊電視、一張單人床、一盞昏暗黃燈……空房內的獨居陳伯，在二月時的疫情猛襲下，亦不幸染疫。縱然疫情在兩年多前已發生，陳伯每日也風雨不改地外出運動兩小時，這份堅持讓這位70歲的長者健康非常，未有俗稱「三高」的「老人病」，更遑論經歷過「大病」。然而，「中招」帶來了「隔離」的結果，而這14天的隔離可說是陳伯這輩子最痛苦的經歷。

2月20日，陳伯晨早起床，有感喉嚨疼痛，生怕會否感染得到新冠病毒。於是，他於抽屜裡取出，唯一在港的女兒送贈的「快速測試劑」，但他看著一條棉棒、一樽似是裝了水的小膠瓶、一本不知道是否英文的說明書及一塊印有字眼「C」「T」的長條形狀「板塊」，卻無從入手。他便致電女兒求助，「要擦鼻？

轉5個圈？」「不明白呀！」，帶著急躁及迷茫，經過長達30分鐘，才勉強完成整個快速測試。字眼「C」「T」的左側隱若出現了兩條線，心情也隨之變得擔心，因為陳伯是一名「快測陽性」的患者。

測試結果出現後，獨居的陳伯感到不知所措。「我會送食物到你門口」、「留在家中，不要外出」、「政府有熱線支援你，電話號碼是……」、「附近好像有一間支援確診人士的門診，讓我看」，冷靜的女兒講了許多項跟進安排，然而，陳伯只聽到「留在家中，不要外出」這項訊息，當時的他隨即便想：「我要留多久？」。可慘的是，女兒也在2月21日的政府核酸檢測得出了「陽性」而成為「初步確診」的患者，所以女兒也需要忙於處理自己家庭的隔離情況。

2月24日，這5天的隔離，食物也是由樓下屋邨的長者中心提供給陳伯的，包括米、麵、餅乾、湯包等。在這4天，陳伯恍若隔世，生活變化很大，他需要24小時都留在家中，不得外出。而他的喉嚨則異常疼痛，每吞一口唾液，似吞玻璃般劇痛。常見的症狀，陳伯也有感到，如極度疲勞、肌肉痠痛、發燒及流鼻水。然而，陳伯家中亦無任何緩減症狀的藥物，要經歷上述所有症狀的「突襲」，他實在感到非常痛苦。而且，因為女兒自顧不暇，陳伯亦得不到任何親人的致電關顧。「不知電視有甚麼好看，不知有甚麼好做。」「數晚都睡不著，相當辛苦」，陳伯的情緒試過低落、焦慮及食慾不振，而當時的他，

曾擔心著：「自己死了也無人知道。」

2月27日，陳伯的病徵已經退減，但因為14天的隔離期未過，所以就算陳伯的快速測試結果已是「陰性」，也不得外出。而這幾天，雖然有長者中心的多次的致電慰問，但仍始終不及女兒的一次來電。女兒在病痛中康復過來後，便隨即致電關顧爸爸。得到女兒的關心，同時也能夠問候女兒的情況，陳伯感到霎時的幸福及感動。

3月7日，陳伯正式完成隔離期，踏出家門。眼望熟悉的四棵翠綠榕樹；傾聽棲息在榕樹上的百鳥鳴聲；氣味郁郁青青，沁人心脾，再次擁抱「自由」。



一切只想為你



撰文：社工楊詠詩姑娘

陳小姐的母親自2019年開始經常頭暈、心律不正和胃痛，初時經醫生診斷，只是腸胃發炎，便開了消炎藥和類固醇給她服用，但卻一直未見好轉，身體的不適和痛症卻愈來愈嚴重。最近這兩三年來，雖然多次求醫，無論是照心電圖、照電腦掃描、抽血化驗等，始終查不出身體痛症不適的原因。母親由於受身體痛症困擾，加上醫生一直查不出身體出現痛症的原因，漸漸母親在情緒上亦出現抑鬱徵狀，開始失眠、胃口不佳、體重逐漸下降、面容憔悴，對自己的病一直無法醫治，甚至連病因也未能查出，

感到焦慮、無助和無望。更加上現在疫情一再爆發，陳小姐擔心母親的情緒問題會更為加重。

陳小姐表示，雖然自己知道母親的身體和情緒問題，亦明白父親的照顧壓力很大，但無奈自己的工作壓力同樣很大，很多時候都需要工作到晚上七八點，自己居住地方距離父母屋企甚遠，實在難以很頻密地回家探望父母，只能盡量於星期日放假日子回去，因此對於年近80歲的父母，自己無法提供足夠支援，感到既愧疚，又無奈。

「在這兩年疫情期間，大家真是不容易過的，特別是今次（第五波疫情），長者固然很迷茫，但其實我們照顧者也是一樣迷茫。」原本因為第五波疫情嚴重，陳小姐可以在家工作，因此在這段期間和丈夫商量好，決定安排一部份日子回父母家留宿，一邊可以在家工作，一邊可以多些照顧和陪伴父母。

可惜到了2月份陳小姐亦難逃確診的「命運」。當時是疫情最嚴重、政策最混亂的時候，由於陳小姐是快速檢測呈陽性，無法去檢測中心再做檢測確診，也沒有診所接受應診，致電衛生防疫中心電話又一直未能接通，已經感到無助和煩躁，最終只是自己和丈夫自行居家隔離，這段期間亦只能透過電話關心父母近況。那段日子，陳小姐時常擔心，萬一這時父母也染疫，在社區如此混亂和自身都難保的情況下，真的不知道如何是好。因此，她時常恐怕隨時收到父母染疫消息；但沒收到任何消息，又擔心父母是否不想要子女憂慮而有事也不告知，這些憂慮導致陳小姐徹夜難眠，感到非常大的壓力，慶幸最終父母都平安無恙。



「在香港，只有我一個能照顧父母，弟弟早於幾年前已移民，疫情下他縱然有心回來看望父母，亦無法安排。」陳小姐表示曾和弟弟商量向父母提議，考慮聘請外籍傭工協助照顧他們，卻遭父親拒絕，認為自己仍然有能力可以照顧母親，毋需額外花費。不過即使父母同意，今時今日要順利聘請外籍傭工，也未必是容易之事.....經過這幾個月抗疫高峰，陳小姐有感作為護老者，真的不容易，現在連主力照顧母親的父親也愈來愈明顯出現焦慮和情緒問題。陳小姐感慨即使沒有疫情，對於她一個在職已婚的照顧者來說已經不容易，更何況在疫情下，要照顧有抑鬱焦慮的年長父母，更是艱難。

原來不只病毒容易傳播，其實情緒亦很容易「傳播」，作為照顧者，固然想盡心竭力為所愛的家人付出和照顧對方，但照顧者也因此容易漸漸忽略自身的情緒需要和照顧壓力，不但未必能在情緒支援上支援家人，甚至連自己的精神和情緒也會耗盡。因此，如發現家人或自己受到情緒困擾，鼓勵照顧者及早尋求社區或專業人士的支援。而照顧者和家人之間可以更坦誠地分享自己在照顧上的壓力，互相體諒大家在不同處境下所面對的困難，以達到雙方都能在照顧方式上取得平衡和共識。



身心靈秘笈

撰文：社工張詠敏姑娘

在疫情的影響下，大家的生活均受到不同程度的影響，難免累積了不少負面情緒。

以合適的方法去釋放情緒壓力是相當重要。以下是保持身心健康的錦囊，但是當中欠缺部分字詞，要靠護老者及長者幫忙破解。

護老者和長者可以根據提示，一起在下圖尋找答案（答案會以橫向/直向/斜線組成），並進行填充，以得到完整的身心健康錦囊。

身心健康錦囊提示：

例子：保持**運動**（2個字）

1. 認知及_____情緒(2個字)
2. 維持健康_____ (2個字)
3. 與親友_____ (4個字)
4. 進行_____練習(2個字)
5. 到_____走走(2個字)

與	長	進	行	呼	吸	練	習
者	親	身	體	健	康	走	認
天	耆	友	百	毒	不	侵	知
倫	樂	生	保	持	運	動	及
樂	天	楊	震	持	關	懷	接
趣	倫	好	幸	福	聯	愛	納
維	持	健	康	作	息	絡	情
援	到	戶	外	走	走	笑	緒



- 答案：
1. 認知及接納情緒
 2. 維持健康作息
 3. 與親友保持聯絡
 4. 進行呼吸練習
 5. 到戶外走走



情緒健康 小錦囊

撰文：社工黃崇誌先生



第五波疫情下市民的日常生活大受影響，嚴格的社交距離措施使不少長者失去了與家人親友和社會的連繫，彷彿變成一座座孤獨的荒島，加上新聞媒體不斷充斥相關資訊，負面情緒容易像藤蔓一般快速滋生，若果長期無人打理，情況或會變得不可收拾。若發現身邊的長者出現情緒問題，以下一些建議可以幫助你給他們提供協助。

接觸

- 在對方感到舒服和安心的時候和地點傾談。
- 讓對方知道你對他的擔憂，而且願意提供協助。

聆聽

- 以尊重的心態專心聆聽
- 先細心聆聽對方的感受，才提出自己的想法
- 在回應時說出對方想表達的想法，讓他感到被聆聽和被明白

轉介

- 假若你感受到對方的狀況和需要已超出你的能力範圍，可考慮按需要尋求專業協助，如輔導服務、社區照顧服務、長者地區中心等，確保對方能得到充分的支援。

跟進

- 不時關心和跟進對方的狀況，讓對方知道你會願意一直支持、關心和陪伴他去渡過難關。

照顧自己

- 每人都有自己的限制和需要，全心全意的陪伴也需要付出不少心力。在支持別人的時候都記緊要照顧好自己的需要和感受，這樣才可持續地支持對方。
- 在艱難的時期，長者最需要的是最熟識、最親密的家人的關心和陪伴。希望長者和照顧者都能在逆境中彼此守望，亦珍惜每次相處的時光，共同一起渡過難關。

參考資料：

香港浸會大學輔導中心 - 協助與轉介的技巧

<https://sa.hkbu.edu.hk/cdc/tc/counselling/help-and-refer#for-all>

MindHK疫情精神健康資訊站

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/covid-information-hub/>



預防長者自殺

受到疫情影響，長者可能出現不同情緒如無助、孤獨等，甚至因而患上抑鬱症而有自殺念頭。根據本地大學研究指出，長者自殺的原因很多，抑鬱症為其中一個主因。要預防自殺，應及早診斷和治療抑鬱症。另外，根據統計約有百分之七十的自殺人士在事前都直接或間接表現出徵兆。



抑鬱症常見症狀

- ◆ 感到悲傷、孤獨或焦慮
- ◆ 感到內疚或後悔
- ◆ 感到無助和絕望
- ◆ 對喜愛事物或活動失去興趣
- ◆ 睡眠問題
- ◆ 難以思考或專注
- ◆ 容易感到疲累
- ◆ 飲食習慣或體重改變
- ◆ 感覺自己是個負擔

常見自殺前徵兆

- ◆ 表達厭世或自己將不久於人世
- ◆ 突然地安排身後事如寫下遺書及立遺囑
- ◆ 與親友道別
- ◆ 性格或行為反常並表現得不在意將來，如突然花光積蓄
- ◆ 突然將個人貴重或心愛物品交給別人
- ◆ 完成未了心願，如突然探訪多年不見的親友
- ◆ 預備自殺工具，如安眠藥、炭及炭爐等

護老者當留意到長者出現上述的抑鬱症狀或自殺徵兆時，請勿掉以輕心，可參考以下處理方法：

- ◆ 可先小心觀察長者的行為舉止
- ◆ 用溫和及誠懇的態度，直接地詢問長者是否有自殺念頭
- ◆ 若長者願意透露自殺念頭，不應表示批評或指責
- ◆ 嘗試但不勉強地詢問相關詳細資料，包括其自殺念頭、決心、計劃之方式、日期、時間、地點、何時開始產生此念頭、過往曾否嘗試自殺及為何長者至今仍未執行計劃等
- ◆ 需對長者多加關懷、開解、支持及鼓勵
- ◆ 做好預防措施，包括鎖好窗花及收藏剪刀等
- ◆ 如察覺長者有堅決的自殺意念或計劃，應避免讓其獨處，以防他們有機會執行自殺計劃
- ◆ 應盡快尋求專業協助，向家庭醫生、急症室、社工、臨床心理學家或精神科醫生尋求治療或輔導

求助熱線

社會福利署熱線 (24小時) : **2343 2255**

生命熱線 (24小時) : **2382 0000**

撒瑪利亞防止自殺會 (24小時) : **2389 2222**

醫院管理局精神科熱線 (24小時) : **2466 7350**

求助機構

社會福利署及各社會服務機構

家庭醫生

醫院管理局轄下之急症室或精神科診所及醫院



參考資料：

衛生署長者健康服務。(2020)。抑鬱症。取自https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/mental_illness/depression.html

衛生署長者健康服務。(2018)。預防自殺。取自https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/suicide.html

衛生署長者健康服務。(2020)。活出安康樂耆年-長者精神健康手冊。取自https://www.elderly.gov.hk/ebook_mental_health/mobile/index.html

張燁玲。(2019)。自殺與抑鬱 - 若我身旁的人有自殺念頭，怎麼辦?。取自<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/%E8%87%AA%E6%AE%BA%E8%88%87%E6%8A%91%E9%AC%B1.pdf?ext=.pdf>

服務宣傳

時間銀行計劃

「時間銀行」是指時間可成為社區貨幣儲存為「時分」，而「時分」能換取物資、參加活動、交換服務、紀錄街坊服務的時數等等。



工作無分貴賤，每人的付出和貢獻同樣珍貴，實踐勞動有價。



在未來，我們在新蒲崗區上推行「時間銀行」項目。我們希望透過提倡社區共學、共享的理念。

- 推動社區互動互助的精神。
- 發展新蒲崗區內的社區鄰里關係、社區互助。
- 社區發展，建立有人情味的新蒲崗區。



本中心自2022年起正推展社區時間銀行計劃，現正試行於中青年服務及新蒲計劃，推動社區互助的精神，促進社區發展及社區鄰里關係。

如有任何查詢或了解更多參與詳細，可與中心社工馮先生/黎先生聯絡。



循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務嘉峰臺中心



活動CODE: 2206060

「上網易」WIFI蛋贈送計劃

登記日期：01-30 / 06

對象：有智能手機未有上網長者
名額：150位（數量有限，送完即止）
地點：彩虹中心/嘉峰臺中心
登記後工作人員稍後通知領取及安排。

合辦單位：



Whatsapp專線服務：
9032 1954

有興趣參加請留名登記。如有任何查詢，可與黎姑娘/馮先生聯絡。
九龍彩虹金漢樓地下106至115室 2329-6366 九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺商場地下 2711-0333



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：

何少慈女士 \$900 陳炳懷先生 \$500 楊露姬女士 \$500
黃順儀女士 \$300 及1位不記名贊助者

共獲贊助 \$2300

長者服務部各單位

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

彩虹長者綜合服務 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

彩虹綜合家居照顧服務

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：chdcs@yang.org.hk

彩雲長者社區照顧服務

九龍黃大仙彩雲商場4樓
A409-A409A室
電話：2323 7065
電郵：cwccs@yang.org.hk

www.yang.org.hk

愛民長者鄰舍中心

九龍愛民邨嘉民樓401-404 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
電話：3499 1262
電郵：omnec@yang.org.hk

悠逸軒

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

油旺綜合家居照顧服務

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

長者關顧牧養中心 健憶長者認知訓練中心

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

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

捐款回條

如閣下有意捐助循道衛理楊震社會服務處之護老者支援服務，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

聯絡電話

地址

願意 不願意 顯示捐款者姓名作鳴謝之用

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



循道衛理楊震社會服務處
長者服務部

STAMP

耆樂
天倫

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