



循道衛理楊震社會服務處

YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

牽晴計劃——嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務

「圓」途有您——安寧照顧服務計劃季刊



新年懷緬

親親自然

2022年12月

第八季



我想，希望是本無所謂有，無所謂無的。這正如地上的路：其實地上根本沒有路，走的人多了，也便成了路。

魯迅（著名作家）

目錄

新年懷緬 親親自然

《親親自然 —— 五感連繫植物》	P.2-3
區區港故佬 —— 茶餐廳文化	P.4-5
我的圓夢之旅：爸爸，多謝你！	P.6-7
農曆新年與懷緬治療	P.8-9
痛症管理 —— 熱敷	P.10-11

《親親自然 —— 五感連繫植物》

個案經理 劉兆康

你喜歡親親大自然嗎？在街上抬頭一看，便能看到榕樹的「鬍鬚」，及感受穿過其細葉的陽光。屋邨裏不難發現黃黃綠綠的黃金葛，為我們美化整個環境，感覺到大自然的陪伴。研究顯示在床前放上一棵植物，能有助放鬆身心，特別是對於長期臥床的病人，能讓病人有與外間聯繫的感覺。




植物與我們的關係密不可分，但我們習慣保持距離而沒有真真正正嘗試接觸植物。其實，運用感官感受能令我們從新認識植物的每一部分，配合靜觀呼吸的方式，覺察自己一呼一吸，讓我們更能專注於當下的身心狀態，從而更有意識地帶領自己放鬆與平靜。


因此，我們製作了以下這一段錄音，嘗試運用自己的聽覺、觸覺、嗅覺及視覺來與植物連繫。





事前預備：

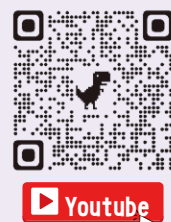
 一盆可放上桌面的植物，在你伸手可觸及的範圍，若有香味及水培植物更好，如到手香、薄荷葉、九層塔等，你亦可以使用新年的時花，蝴蝶蘭及水仙等。



 一部可播放聲音的電話

 找一個舒適的位置安坐，讓自己平靜下來

 當你準備好，就可以使用以下QR Code連結到《圓途有您》的YouTube頻道聆聽錄音



Youtube

個案經理 丘建峰



香港是一個中西文化交匯的都市，發展出一種獨特的飲食文化，茶餐廳就是其中之一。

茶餐廳的前身是冰室。早年香港只有西餐廳提供西式食物，收費昂貴；很多本地香港人都會光顧大排檔。二次大戰後，香港人越來越受西式飲食風俗影響，隨著經濟發展，社會逐漸富裕及追求生活質素，冰室便應運而生。冰室開始提供廉價的仿西式食物。當時主要提供咖啡、奶茶、紅豆冰、三文治、多士等小食。部分設有麵包工場，生產菠蘿包、蛋撻、三文治等。後來冰室提供的食品種類逐漸增加。直至1960年，當時的衛生局新設了茶餐廳牌照，它有別於冰室只可提供有限食物種類，茶餐廳牌照持有人可售賣更多樣的食物，例如碟頭飯、小菜，並開始結合西菜館和餐室的模式，演變成為今天的茶餐廳。

作為平民化的美食餐廳，當然有不少捧場客。個案周先生現年78歲，因應疫情及自己的身體情況，他已經有2年多未有外出去茶餐廳或去茶樓飲茶吃飯了。有時就靠外賣品嚐茶餐廳美食，懷緬一番。提起茶餐廳，他就說平、靚、正！他表示自己年輕工作時一日三餐都在茶餐廳解決！他最愛平時早餐吃個菠蘿包；午餐吃碟頭飯；下午如果有時間也會嘆個蛋撻。他最喜歡飲又濃又滑的鴛鴦——這種香港特有的飲品。工作員帶了菠蘿包、蛋撻及鴛鴦予周先生及太太品嚐，吃

著說著就憶起以往做苦力的日子，之後在李鄭屋邨附近的新華銀行做雜工，附近就有相當多的冰室和茶餐廳；太太也分享自己以前做酒店的工作，有時也相約先生到茶餐廳一起食飯。即使無法前往茶餐廳，但只要想起鴛鴦的香氣，周先生暫時忘卻眼前的煩惱。

你對茶餐廳又有何回憶呢？有時大家也可以與老一輩一同傾談這個話題，從而認識更多他們的故事，同時讓他們喚起記憶，將美好時光帶到此時此刻，一同有傾有講！





我的圓夢之旅：爸爸，多謝你！

服務使用者 鄧順興 / 個案經理 劉兆康

每個人都可以有願望，無論身體的情況如何，都有嘗試向願望踏前一步的權利。服務使用者鄧順興一直想到爸爸的墳前拜祭，自他十多年前去世，順興由出殯到下葬都沒有機會參與。原因是他爸爸葬在山上，而他自己小時候因交通意外後便需要使用輪椅輔助。若要上山拜祭，家人需要連人帶輪椅搬上山，路途遙遠且崎嶇，即使家人全力支援，他亦沒有信心可順利完成。最近順興擔心自己年紀愈來愈大，若不上山到墳前一次，他怕日後更沒有體力支撐整個旅程。

順興記得爸爸是一個傳統的男人，少說話多做事，不輕易用言語表達愛意，但他會用行動來關懷順興，對子女唯一的要求是不要學壞，做個好

人。所以，生前兩人雖然說話不多，但順興一直秉承著爸爸的信念，好好生活，服務他人。他亦希望在有能力的時候，可以親自在他的墳前好好感謝他。





談及自己的願望時，雖然兄弟姊妹們都贊成，但相信都沒有能力協助他上山。所幸我們找到了消防義工隊，他們是一隊由消防員及救護員等消防處同事們組成的團隊，於放假的時候便會出隊協助社會上各個階層。當我們接觸

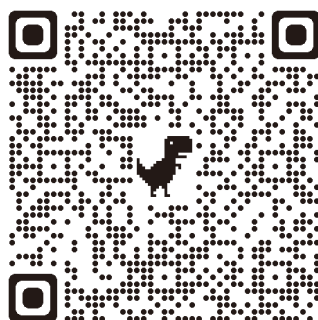
他們後，他們二話不說便答應了為順興達成願望，順興知道後亦非常開心。

拜祭當天，幸好陽光普照，順興、順興弟弟、消防義工隊及我們的同事一起上山。順興駕駛電動輪椅到山下，便再由消防義工隊的義工協助，4人一組輪流抬起順興及輪椅上山。因為已過拜祭的季節，山路有很多雜草阻擋去路，弟弟沿路亦要割草開路。走過一段段山路後，終於見到爸爸的墳墓。順興第一次向爸爸獻花：白百合花、粉百合花、大頭黃菊花、米仔蘭，每一種都是他精心挑選希望表達對自己的心意。他亦在墳前與大家一起祈禱、鞠躬，感謝爸爸多年來的照顧與陪伴，亦祝願身邊的人平安健康。他懷著滿足的心情下山，並多謝各人的幫助令他的願望得以達成。



順興希望分享自己的故事，鼓勵我們每一位服務使用者及家屬，若你有任何願望，無論是甚麼，都可以與大家分享，看看有沒有機會，可以透過各個有心力量，合力完成，圓滿人生。

新的一年，你有任何願望嗎？
你想分享你的願望，看看可以如何踏前一步嗎？可使用以下QR Code 分享，看我們可以如何協助你。



農曆新年與懷緬治療

職業治療師 陳雅麗



農曆新年將至，大家忙著辦年貨的同時，有沒有想過買糖果、寫揮春等等事情都可以是一個治療活動。


農曆新年是華人社會最重視的中國傳統節日之一。對長期病患者，尤其是長者，認知能力下降，對時地人的概念變得模糊，

開始對外間刺激減少反應，或未能知道新年的來臨。如跟他們談及往事，提起農曆新年，患者會變得精靈，能將過節習俗娓娓道來。或許不記得家住哪裏、或許不記得子女的名字，但新年對他們來說仍是美好的節日。

「懷緬治療」透過讓患者回想過去的事，喚起記憶中的一些行為，去分享過去的生活及經歷，對其情緒、自我形像及自尊自信均有正面影響。透過懷緬活動，例如看看舊照片、懷舊物件等，可喚起以及鞏固患者的「長期記憶」。此外，在接近節日時期誰行懷緬活動，提供了一個平台讓患者感受節日氣氛，重拾自信。


懷緬治療的目的與好處


根據學者J.D. Webster於1993提出的「懷緬功能量表」(Reminiscence Functions Scale)，懷緬治療有以下七種作用：


 建立溝通橋樑


 減低認知障礙症長者的失落感和苦悶



 協助晚期病患者預備面對死亡

 解決問題

 肯定個人的價值和身份

 維繫與身邊人的親密感

 重新體會過去苦味

懷緬治療鼓勵患者抒發情緒，紓緩認知障礙後期患者出現的抑鬱問題，並改善及維持他們的溝通及社交能力。

在家進行懷緬治療的注意事項

進行懷緬治療無須特別購置工具，照顧者只需準備懷舊物件，例如患者年輕時的相片、揮春、利是封、節日歌曲等。照顧者可由遠至近和患者一起整理回憶，隨著時間的轉換，把患者帶回現在。懷緬時，照顧者要避免不斷提問，盡量使用引導式的方法喚起記憶，可讓患者觸摸相關物品或觀看相關照片，**重點就是藉這些媒介引發患者的興趣、勾起昔日的回憶。**一起討論與主題相關內容，如：兒時新年會做甚麼、曾與誰一起、在哪裡過、為甚麼要那樣做等，以開放性問題鼓勵患者多就主題分享、多描述細節。



痛症管理——熱敷

物理治療師 莫雅斌

不少晚期病者或照顧者都受痛症所困擾，熱敷是常用的減痛手法，但是不是所有病況或痛楚都適用？讓物理治療師帶你探討一下。



原理及作用：

簡單來說，熱敷能透過提升患處的溫度，使血管擴張，增加血液循環，達至減痛及舒緩肌肉疲勞的效果。

注意事項：

不是所有患者都適合熱敷，以下是一些不能使用熱敷的例子：

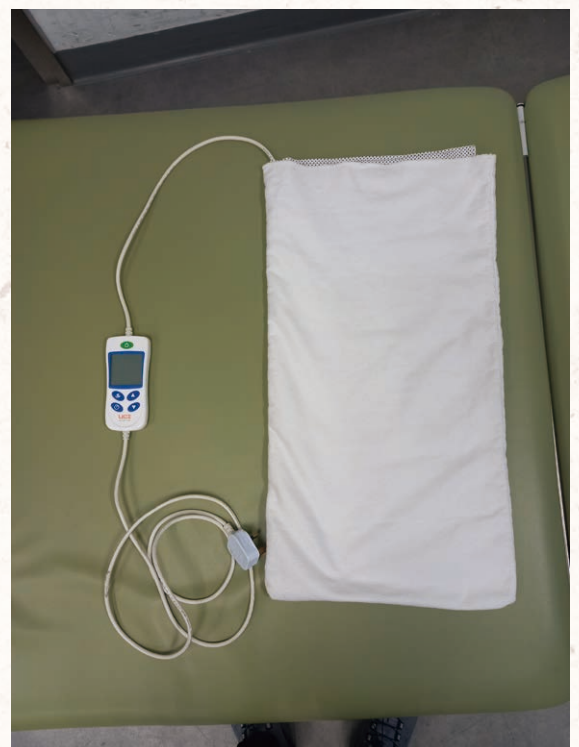
- 1 惡性腫瘤範圍（可能會引致腫瘤情況惡化）
- 2 急性發炎或傷口附近
- 3 血液循環欠佳，例如患有周邊血管病的人士

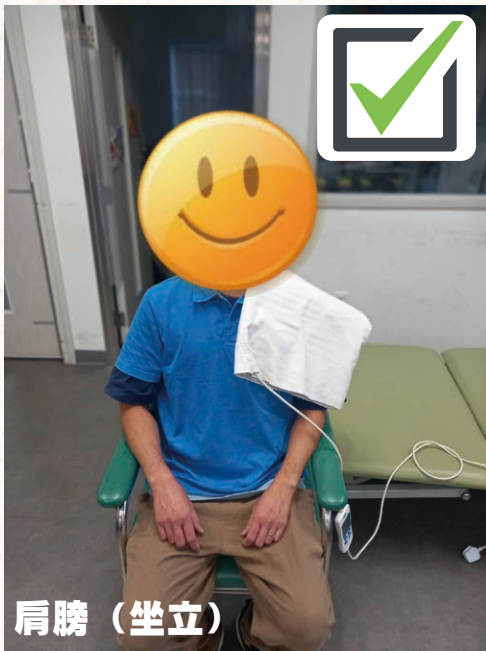
熱敷的選擇

熱敷是可以簡單自製的，如熱毛巾和暖水袋，但更常見和 safer 的是使用電熱敷墊，而且溫度可以調校。

使用範例

每次使用時間每次大約是15-20分鐘，每日2-3次，若覺得太熱時可以用毛巾包裹身體。以下是常見的使用部位及姿勢，：





以下是常見的**錯誤**🙅使用方法，
壓著熱敷使用會容易引致燙傷



總結

晚期患者適當使用熱敷能減輕各項肌肉及關節痛楚，特別是在做復康運動前後使用為佳。而照顧者因長期照顧引致的慢性痛楚亦能透過熱敷舒緩，但切記不要使用在惡性腫瘤範圍和小心預防燙傷！

相比起冷敷？

冷敷能降低患處溫度，達至消炎去腫效果。適用情況例如急性腳踝扭傷，有明顯腫痛發炎。於晚晴照顧上相對較少用，所以請照顧者小心選擇種類，如有問題可諮詢物理治療師意見。

參考資料：

1. https://www.mdd.gov.hk/filemanager/common/information-publication/hot_and_cold_chi_20200121_v6_with_photo.pdf



寄：

「『圓』途有您——安寧照顧服務計劃」現時沒有接受任何贊助，若您想支持本計劃，歡迎與我們聯絡，你的捐款將有助我們進一步發展此計劃，謝謝！



編輯小組成員：陳雅麗姑娘、劉兆康先生、莫雅斌先生、丘建峰先生

特別鳴謝：封面畫作：黃婉瑩姑娘（『牽晴計劃』家居照顧員）
故事分享：鄧順興先生（『牽晴計劃』服務使用者）
周先生（『牽晴計劃』服務使用者）

督印人：胡紫薇姑娘（『牽晴計劃』督導主任）

單位電話：3959 1700

單位地址：九龍深水埗麗安邨麗德樓地下6-10號

單位網址：https://www.yang.org.hk/tc/course_subcat.php?unit_id=35

出版日期：2022年12月

印刷數量：500本



「圓」途有您 

響應環保，歡迎保存以上網址或二維碼以便參閱此計劃之最新出版刊物