

耆樂 天倫

ISSUE 087 / 2023年12月

主題文章

慈承 · 承傳

心聲分享

誰能明白我

天倫資訊

- ✦ 全城齊撐照顧者！
- ✦ 外傭護老培訓試驗計劃

天倫樂趣

「自我關懷Bingo」

天倫攻略

- ✦ 傳承
- ✦ 照顧者有話兒 II



傳承

編者的話

據統計，由於種種原因，特別是照顧壓力，在照顧患有認知障礙症長者後，照顧者與長者的關係會變得比長者患病前來得負面。也許照顧工作令到照顧者忘記了自己是子女的角色，忘記了長者是自己的爸媽這身份，也忘記了在幼童起，便教導及強調的良善特質。而事實上，靠著長者一直以來的言傳身教，將他們的特質傳承到下一代身上，這些特質從來沒有因為認知障礙症而被人忘記。

撰文及採訪者： 社工季櫻翹

受訪者： 張詠敏姑娘 – 循道衛理楊震社會服務處悠逸軒服務經理



慈承 · 承傳

「**認**知障礙症」是一直受大眾關注的長者議題，護老者和社區人士對認知障礙症的一般看法為「冇記性」、「認知混亂」等，部份認知障礙症患者意識自己記憶力及自理能力逐漸減弱，生活動力也逐步下降，產生自卑和抑鬱情緒。針對認知障礙症服務，本機構旗下的愛民長者鄰舍中心及悠逸軒一同推行「慈承結」計劃，為輕度認知功能障礙及初期認知障礙症的長者服務，本文有幸邀請到張詠敏姑娘為我們介紹「慈承結」計劃和其中的點點滴滴。



張姑娘表示許多認知障礙症患者隨著記憶漸漸褪色，亦逐漸貶低自身的能力和價值，抑鬱情緒上升，「慈承結」計劃理念是將認知障礙等於「需要被照顧」的主流觀點與個人分開，即使長者記憶逐步退化，他們仍能夠透過小手作傳承自己珍貴的生命特質和對後輩的愛護之情，並增強長者的身份認同和能力，建構不一樣的形象。

在「慈承結」計劃小組中，張姑娘提到加入了「敘事治療」的元素。通過製作「慈承結」，探索長者背後的生命故事，發掘長者獨有的生命特質。儘管認知障礙症長者在短期記憶方面較弱，但是對過去的經歷仍然記憶猶新，組員彼此年齡相近，在各自的生命階段中也遇上相似的挑戰，在小組中分享大家的人生故事和如何克服挑戰，在小組內引起共鳴，他們還為自己的「慈承結」小手作取了名字，。例如其中一名組員相信過往的經歷遇上的挑戰和困難是轉化學

習的機會，並覺得人們需要在社群中才能學習更多，所以她將自己製作的「慈承結」命名為「終身學習蝴蝶結」，希望通過這個小手作傳承自己「好學」的特質。

「慈承結」計劃的成果也得到了長者和家屬的肯定和支持，有組員的照顧者認為小組安排很好和別具意義，所以中心邀請組員的家人參與小組最後一節的成果分享會，組員和工作員在過往小組分享中找到每位組員的生命特質，家人也對他們的分享給予回饋。當中有家人表示作為貼身照顧的護老者，在照顧的過程感到辛苦和疲累，難免只看到長者記憶力較弱和有行為問題的一面，掩蓋他們的特質和生命價值。在日常生活中，組員和家人很少分享彼此的情感，但是這個小組能帶給他們從另一角度重新欣賞長者的特質，並給予一個平台，讓他們表達和感受對家人的愛。



此外，張姑娘也分享了舉辦「慈承結」計劃的感想，在活動初期她以為組員會遺忘許多過去回憶的細節，但是當他們回顧與家人相處的點點滴滴時，卻發現其中充滿了豐富的內容和深深的愛意。當中張姑娘特別分享了小組其中一位婆婆的故事，這位婆婆在小組中發現自己有能力製作蝴蝶結手作，而且對自己的作品感到滿意。當曾孫兒在外國出生後，婆婆更特意在他滿月時親手送上這個手作禮物，並拍照紀念，場面非常溫馨。雖然認知障礙症長者的短期記憶漸漸淡忘，但認知障礙症是不會影響長者對家人的愛，這份家人的愛是深深烙印在心中的。

再者，中心亦透過「慈承結」計劃衍生不同公眾教育活動，向社會各界人士推廣認知障礙症服務，例如，他們培訓長者義工成立「手作薈義工隊」學習製作「慈承結」手工作品，這不僅協助小組進行，也讓他們學習與認知障礙症長者溝通和相處，同時擴闊他們的社交圈子。

另外，上年中心與區內幼稚園合作舉辦了一個聖誕跨代共融的活動。中心結合了「慈承結」計劃小組的長者生命故事，製作成小短片，並與幼稚園的家長和小朋友分享，家長們可以和小朋友討論想學習和傳承的生命特質，並在心意卡上寫下感想和鼓勵的話語，送給曾參加小組的長者們。同時，中心也會給予小朋友們「慈承結」小禮物，促進幼稚園小朋友與長者之間的交流。

今年，中心與環球貿易廣場合作舉辦父親節特備節目：「慈承結」工作坊，他們與商戶一起製作了獨一無二的「慈承結煲呔」手工作品，以贈送給摯愛的親人。同時，他們也簡介中心的服務、「慈承結」計劃以及認知障礙症的相關資訊，以提升參加者對社區資源及認知障礙症長者的了解及認識。

經過這段訪談，筆者感受到溫馨和感動，「慈承結」計劃提醒我們不只應該看到認知障礙症長者的困難和不足，大眾和護老者更應該重視他們的特質、價值和愛，有助提升認知障礙症長者的生活質素和促進社會共融。



誰能明白我

「你真係無用㗎，經常都唔記得嘢，同你講幾多次都係咁。」、「話極你都唔聽，叫咗你唔好自己開火煮食，火燭咁點算呀。」、「你咪剛剛食咗藥囉，再食就會食壞個身體架啦。」，以上都是一些照顧者經常會對患有認知障礙症的長者所說的話，而大部份照顧者都認為患有認知障礙症的長者已經喪失了以往的記憶力及判斷能力，令到這些長者往往被標籤成一無事處，但事實又是否真的如此呢？

當一般人聽到長者患有認知障礙症時，都會很自然地傾向負面標籤她們，例如總覺得這些長者沒有記性、會經常走失及性情大變等，但事實上她們仍然保持著大部份特質及能力，尤其是一些只是患有初期認知障礙症的長者，她們大都可以獨立處理一般的日常生活細節。

葉婆婆是長者中心的常客，她幾乎每天都會由女兒陪同到中心的健體會所做運動，而每當有合適的活動時，女兒亦總會幫她報名參加。葉婆婆給人的印象是十分內向文靜，在中心參加活動或使用健體會所做運動時，都是自己靜靜地一個人，很少與其他人交談，而當職員向她打招呼時，亦只會簡單點頭作回應，驟眼看並不會察覺到她患有輕度認知障礙。由於葉婆婆的認知狀況適合參與慈承結計劃，所以中心職員便與葉婆婆女兒商量，邀請葉婆婆參加慈承結計劃，而她亦由2022年6月開始，每星期一次到中心出席活動，在職員及義工們的指導下製作慈承結，並一直持續參與至今。

葉婆婆女兒表示當初答應讓母親參與計劃時，其實並沒有甚麼特別期望，純粹只是希望她不用時常留在家中，參加活

動時可以開心一些，女兒表示母親自從參加了計劃後，才察覺到母親原來都有製作手工藝的天份，這是女兒以前從來沒有想過的，雖然母親最初只能做到4至5個步驟，但經過職員及義工們的教導及協助，一段時間後亦能順利完成所有10個步驟，而女兒亦見到長者在製作慈承結的過程中慢慢建立起自信心，及從中獲得成功及滿足感。此外，女兒亦明顯察覺到母親較以往顯得更有精神及情緒穩定，而活動能力亦有所提升，步履不穩的情況獲得改善。

透過參加慈承結計劃的過程，女兒更發現母親未參加慈承結計劃前，很少留意她擁有任何特質，最留意到便是母親的記性不太好，但自從母親參加了計劃後，才漸漸察覺到母親原來都擁有一些特質。女兒第一樣注意到的特質便是母親原來是一個守時及有責任心的人，例如她會主動詢問女兒中心何時有活動，然後便會按時出席，而她亦會懂得怎樣取捨，如知道要參與中心活動的話，便會選擇暫時不看電視而出席活動，所以足見母親的責任感。其次，女兒表示母親一向都是較為心急的人，做每樣事情

時都十分迅速，而相反女兒做事的節奏則較為緩慢，所以有時候雙方會因此而意見出現分歧，但自從母親參加了慈承結計劃後，她便觀察到母親由以往較為心急的性格，漸漸學懂願意耐心等待，例如當她在製作慈承結的過程中遇到困難或忘記了某些步驟時，她會懂得暫時停下來，然後耐心地等待職員及義工們有空時才詢問她們怎樣做。最後，女兒亦表示留意到母親的隨和性格，她很少會拒絕女兒所安排的活動或要求她做的事情，而是會默默地按照女兒的意思及安排去跟著做。

中心透過舉辦慈承結計劃，除了讓患有輕度認知障礙的葉婆婆可以在製作蝴蝶結的過程中，重新肯定自己的身份及能力外，亦讓女兒可以重新覺察到母親的獨有特質，而並不是如社會上普遍人士認為認知障礙症患者已是一無事處及不懂得自理，只是單方面需要被受照顧的，相反地如照顧者可以在照顧過程中多觀察及陪伴長者，發掘她們的特質及能力，並提供合適機會讓她們發揮的話，長者同樣可以有尊嚴及自主地繼續在社區內愉快生活。





傳承

甚麼是 傳承？

傳承，有傳遞和繼承，並延續下去的意思。在家族中的傳承可以是將前人所擁有的價值觀、文化、知識、能力，甚至事業和財富等等傳遞到後代。

傳承 有甚麼 意義？

傳承使一些有價值和有意義的物品、文化和價值觀等等得以延續，亦使人們可以從中找到歸屬感和自我的身分認同。

如何在 日常生活中 找到傳承？

每人都可以嘗試透過觀察一些生活上的細節和回想一些成長的片段來找到自己傳承。例如回想一下當年父母對自己的教導，對比一下自己的價值觀、嗜好、能力等等是否與父母、祖父母或其他家人相似，也可以向親戚前輩了解家族的故事中包含了甚麼重要和有意義的人物、事件和家傳之寶等等。

或許到人生的某一刻我們會默然發現，眼前的父母好像早已不是當年養育我們成人時的模樣。現在，他們的身體機能日漸衰退，已不能再如以往一樣能獨力照顧好自己的生活，甚至日常生活都需要家人們的貼心照顧。或許在照顧的過程中我們會對父母感到陌生，但細心一想，在我們自己的容貌、性格、價值觀、隨身物品等等上找到承傳自他們的痕跡，他們仍然是我們摯親的父母。



全城齊撐照顧者！

近年照顧者慘劇不時發生，政府於2023年9月25日，舉辦「齊撐照顧者行動」起動禮，開展為期3年宣傳活動，加強推廣關懷及支援照顧者的信息。

同時，在2023年9月26日起，推出24小時照顧者支援專線「182183」，初期設30條熱線。熱線主要由受訓練社工接聽，提供情緒支援、解答照顧者問題並適時轉介服務等，亦會在11月底推出照顧者資訊網，方便照顧者尋找資訊及支援。

資料來源：

https://www.hk01.com/article/922915?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

「東華三院將營辦照顧者熱線 電話評估分3級提供資訊、轉介等服務 | 香港01」



外傭護老培訓試驗計劃

社會福利署
Social Welfare Department
計劃由社會福利署資助

培訓內容

- 培訓內容主要有共12小時的核心科目，涵蓋常見的護老課題及照顧技巧，亦有4項建議選修科目，教授有關照顧認知障礙症及中風長者的技巧。

培訓內容 (必修)

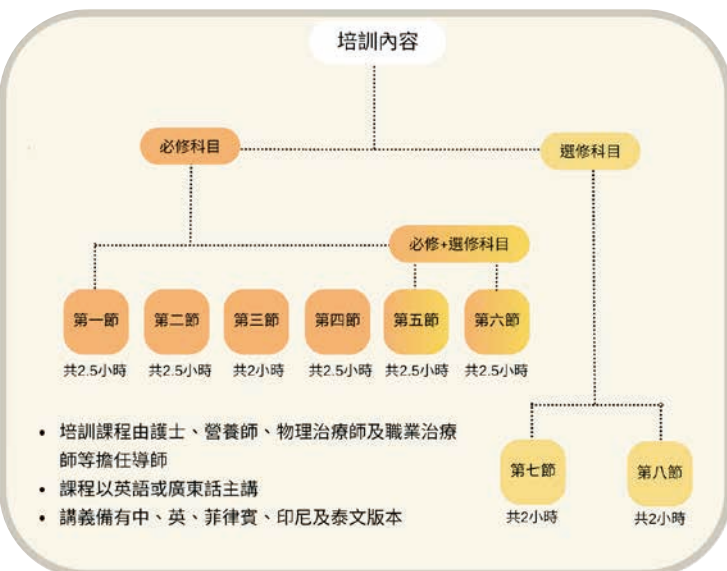
- 第一節 1. 長者的餵食及協助長者服用藥物
2. 急救
- 第二節 3. 長者常見的精神健康問題及警號
4. 協助長者沐浴及長者的口腔護理
- 第三節 5. 生命體徵觀察與技巧：量度血壓、體溫及血糖
- 第四節 6. 協助輕度活動障礙長者轉移位置

培訓內容 (必修+選修科目)

- 第五節 7. 食物衛生及長者膳食安排指南
- 8. 認知障礙症長者膳食安排指南 (選修)
- 第六節 9. 慎防跌倒
10. 與認知障礙症長者溝通 (選修)

培訓內容 (選修科目)

- 第七節 11. 處理認知障礙症患者的行為及情緒問題 (選修)
- 第八節 12. 照顧中風長者 (選修)



- 對象：已獲聘而現正或將會照顧體弱長者的外傭
- 地點：彩虹長者綜合服務嘉峰臺中心
- 地址：九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺商場地下
- 名額：每期 18 人
- 核心培訓：12小時(必須完成)
- 選修培訓：6.5小時(自由選擇參與)
- 費用：全免

- 看顧服務
中心設有看顧服務，讓外傭可以專心上課。
上課期間長者可以留在中心參與其他活動，待外傭上完課再一起回家

查詢：27110333
(課程負責人)



Scan Me

掃描以登記報名及細閱上課時間！

外傭完成培訓後，均可獲發培訓證書！

「自我關懷Bingo」

「自我關懷Bingo」海報，建議長者及照顧者，由小目標開始，透過日常生活中的活動或新嘗試，照顧自己的精神健康，保持身心愉快。

建議：每星期嘗試至少2個項目，保持精神健康。

家長篇

自我關懷

坐言起行
再次燃亮你心中的火花！



每工作一段時間，
就讓自己短暫休息一下



散步30分鐘



欣賞與你一起工作的人
的優點



發一個短訊
給想感謝的人



在有需要時找人幫忙



提前30分鐘睡覺



原諒自己曾犯過的
一個錯誤



向身邊人
說一些鼓勵說話



幫助身邊有需要的人



參與義工服務



清理辦公桌的一個小角落



照顧一些小盆栽



用心聆聽別人的煩惱，
嘗試明白他的感受



主動聯絡一位朋友

每星期
嘗試至少2個
項目，保持
精神健康！

教育局
2021年5月



照顧者有話兒II



長者走失點算好？



可能因為：

1. 長者在家好悶
2. 長者認知混亂，認為不是自己屋企
3. 不能認路
4. 陌生地方/路線



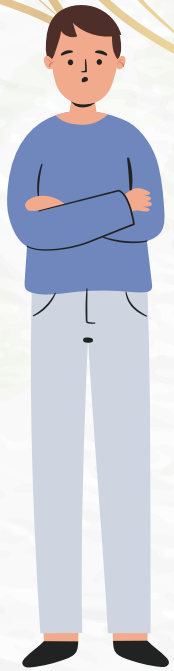
照顧錦囊：

1. 按能力給予家庭責任，讓長者發揮所長。
2. 可多擺放長者不同時期的照片在當眼位置。
3. 照顧者對長者多一份認同、多一份忍讓、多一份體諒。
4. 如懷疑長者走失，請即時報警。不用等待48小時。
5. 在家安裝CCTV 以便知道長者外出前的衣著打扮。
6. 抄低長者的八達通號碼，方便警方追蹤。
7. 鼓勵長者使用定位裝置，並將裝置放在外出物品內。



內容由2023年8月智友醫社舉辦之「智在有你家屬工作坊」的照顧者提供。

以上錦囊僅供參考，請了解長者行為背後的原因和需要，制定最合適您和長者的方法



我想為長者安排新的嘗試，希望長者有更好的生活，為何長者不願嘗試？例如：不願到中心參加活動



可能因為：

1. 無朋友陪伴
2. 無心情，無動力
3. 不懂得去中心
4. 對自己沒信心
5. 對未來的發展沒信心，有害怕的心情
6. 性格影響，例如：內向
7. 擔心去中心後的下一步是去私人院舍



照顧錦囊：

1. 了解長者的喜好，再向長者推介合適的新安排，投其所好。
2. 家人致電鼓勵長者嘗試。
3. 陪伴長者一同經驗這個新嘗試，讓他更安心去經驗這個新的安排。
4. 嘗試將新的挑戰拆分成小挑戰，讓長者慢慢接觸及嘗試新的安排。
5. 告知長者已有的安排，讓長者有心理準備去接觸新的挑戰。
6. 向長者慢慢解釋新安排背後的用意。



內容由2023年10月智友醫社舉辦之「智在有你家屬工作坊」的照顧者提供。
以上錦囊僅供參考，請了解長者行為背後的原因和需要，制定最合適您和長者的方法



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：

JANET \$300 林美娟 \$300 及1位不記名贊助者
共獲贊助 \$3100



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

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