



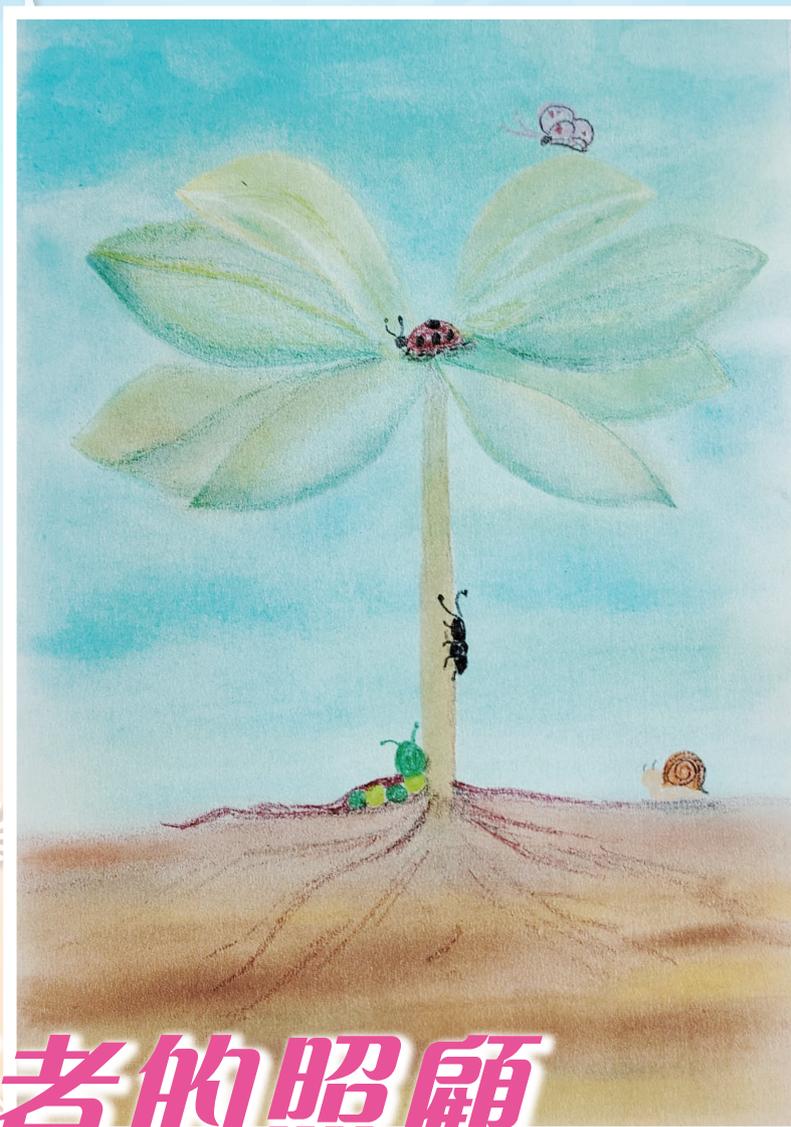
循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



牽晴計劃——嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務計劃
「圓」途有您——安寧照顧服務計劃季刊



照顧者的照顧

- P.1 完美一天——漸凍人的夢想之旅
- P.3 如何計劃自己的《完美一天》
- P.5 用愛破冰
- P.6 照顧者的照顧——8個「無痛」照顧小貼士
- P.9 關懷照顧者

2024年7月
第十四期

完美一天——

漸凍人的夢想之旅

職業治療師 黎子穎



每個人都需要夢想

「一人有一個夢想」這不僅是一句歌詞，我們每個人都需要一個目標與夢想，才能讓每天的生活更有意義。即使身體有障礙，夢想也不應該被放棄。我們希望幫助每位服務使用者重拾夢想，體驗「完美一天」。

恩越的願望

恩越是一名運動神經元病患者（漸凍人症）。她從文章中得知其他輪椅使用者藉「完美一天」活動去掃墓，令她想到自己自病發後，多年來未能拜祭疼愛自己的父母和哥哥，感到非常遺憾。因此，她也希望我們能協助她與家人到薄扶林墳場掃墓。



墳場考察與挑戰

我們得知她的願望後，便到墳場進行實地考察。由於墳場有山路和樓梯，完全不方便輪椅通行。而恩越只有右手的食指能有限度地活動，其他身體部位都乏力，頭部也無法長時間抬起，需要高背傾斜輪椅幫助。但高背輪椅較大且重心高，抬上墓地時人容易摔倒。

消防義工隊的協助

為了克服這些環境限制，我們邀請消防義工隊協助，提供適合的器材幫助恩越前往掃墓。由於她的體型瘦削，消防義工一度考慮直接抱或背她上山。但因她的頭無法維持挺直，左手曾骨折無法屈曲，容易在上山路途中受傷。因此，義工改用擔架床抬著她從馬路旁經過狹窄小路到達墳前，其他義工則幫忙多帶一部輪椅上山，讓她可以坐在墳前。

落淚時刻

恩越超過20年的盼望，終於能夠實現，到達墳前表達孝心。她本以為自己可以用平常心拜祭家人，但當親友插好鮮花，她看著至親的相片時，忍不住落淚。在這一時刻，恩越內心既感慨又滿足。她回想起病發後的點點滴滴、艱難日子，以及對父母和哥哥的思念。此刻她終於能夠親身來到墳前，獻上鮮花表達感恩與思念。陪同的家人們也感受到這一刻的珍貴，仿佛回到了過去一家人相伴的美好時光。

實踐夢想

實踐夢想並不容易，除了需要勇敢講出內心也許覺得不可能的想法，還要克服外在環境的限制並接受自己的身體局限。恩越深深體會到，自己能勇敢地計劃並實現拜山之旅，迎來屬於自己的「完美一天」。

如何計劃自己的 《完美一天》

個案經理劉兆康
活動幹事郭美娜



今年78歲的陳婆婆曾經中風多次，平日甚少外出。最近她驗出患有心肌梗塞，更擔心自己隨時會心臟病突發。

由於最近一位好姐妹突然離世，未能見其最後一面，心感可惜。這觸發陳婆婆希望自己能好好地和親友道別，然後無憾地離開人世的想法。當她把心願告訴家人時，小女兒建議她舉辦生前派對，並表示可以為她籌備。

小女兒聯絡了住在外地的哥哥及姐姐，讓他們一家網上參與陳婆婆的派對。親友們在家中聚首一堂，分享舊日與陳婆婆的點滴趣事亦引起大家哄堂大笑。子女們感謝陳婆婆多年的照顧，更送上了軟餐鮑魚，讓陳婆婆能與家人享受完美的一天。



子女們於在家派對中猜猜父親興趣

疾病經常提醒我們是病人的身份，但病人也可以過自己想要的生活。而心願是對未來的一種美好期盼、是生活的原動力。其實只要你願意構思心願，嘗試跨出第一步落實計劃，這樣就意味著揭開《完美一天》的新篇章。

我們會與你一起策劃如何實現心願，以往我們按大家的想法試過拍攝家庭照、在家舉行派對、到戶外郊遊……等等。**只要保持希望、不放棄就能夠將心願變成現實，告別遺憾，為自己及親友留下美好回憶，滿足人生。**

規劃步驟

自我探索

靜下心來，思考一下有什麼事情讓自己感到快樂和充實，有什麼一直想嘗試？誰人可與自己共渡這特別的時刻，或是自己有些謝意及愛意想表達嗎，或者與家人交談，聽聽他們的愛好和夢想，有些也可能是自己感興趣的。



確立完美一天

梳理自己的想法，選擇一個最渴望的心願。不論是動態或是靜態；室內或是戶外，或是完成一個特定目標，都可以作為起點。



在家向家人表達愛意

制定計劃

想想自己有哪些資源可用？如人力(伴侶、子女、朋友)和物力(金錢、設備、交通、物資)；同時，想想要達成心願時會有什麼阻礙？如身體健康條件(坐輪椅、氣促、飲食)、環境限制(戶外天氣、欠缺無障礙設施)…等等。但重點是並不是你一個人去面對，你可以與家人、社工一起商討如何善用資源，克服限制，落實完美一天的時間、人物、地點。

實行完美一天計劃並慶祝成功

與家人朋友一起共渡完美一天計劃，讓大家一起分享喜悅。



為愛貓製作故事冊

用愛破冰



註冊護士 胡秀茹

身體髮膚受之父母，自己的女兒患上罕有遺傳病，醫療團隊也束手無策，作為照顧者的媽媽身心雖承受壓力，但也擁有無限大的力量，難怪世上只有媽媽好。今次我們訪問了霞女的媽媽，由她分享這個充滿母愛的照顧經歷。



還記得第一次探訪霞女的時候，她身體雖然較虛弱，但仍能指導媽媽協助她處理工作，有時候還覺得媽媽囉嗦。霞女有一位五歲的兒子，因疫情關係不能回校，只能在家網上學習，霞女也教導媽媽使用電腦幫助兒子完成功課。

沒想到兩年之後的霞女身體狀況愈來愈差，現時躺在床上，靠着呼吸機幫助維持生命。既不能用口進食，也無法表達溝通，目前只能靠喉管輸送營養，每天還要清理氣道分泌物和口水達數十次。雖然有工人幫助，但處理並不太理想，所以媽媽堅持每天都要親力親為，以免因處理不當，生命受到影響。媽媽雖然身體感到疲累，但為了穩定女兒身體狀況，也只能繼續堅持和陪伴。除此之外，媽媽下午還要接手處理霞女舞蹈學校的工作，晚上回家再繼續照顧女兒及替外孫打點功課，直至夜深才能吃晚飯。儘管身體累透，但從沒有半句怨言。媽媽只要與女兒能有一個眼神接觸及看到她能夠坐在椅上，便心滿意足。



身心的疲累只有自己知道，但媽媽認為既然已經開始了照顧之途，就不要後退。因為無論結果如何，她都感恩自己和女兒一同努力過。

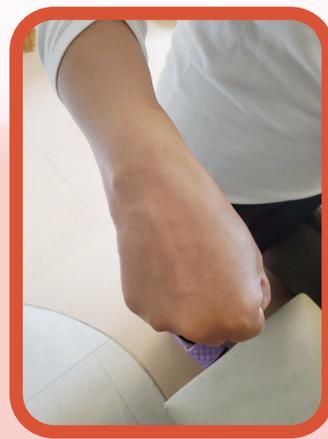
照顧者的照顧—— 8個「無痛」照顧小貼士



物理治療師 梁恩曦

照顧者在照顧家人的日常起居、個人護理以保持他們的生活質素，照顧者們皆事事親力親為，身心的壓力實在不少。日常的照顧上，如扶抱、身體轉移…等，會令很多照顧者面對痛症的困擾。你試過以下情況嗎？

姐姐照顧曾中風的婆婆，由於長期重覆扶抱及轉移的動作，有一次扶抱婆婆站立走路時，右前臂及大姆指根部近手腕位置因用力過度而突然腫起，隨後更出現紅及刺痛的情況，不能發力。情況維持了一個月，未見好轉。經物理治療師評估後，發現患有媽媽手（狹窄性肌腱滑膜炎）。



女兒需要照顧四肢全癱的媽媽，亦由於長期搬扶媽媽。有一次駕車時，發現握著軟盤的手指彎曲僵硬不能伸直，影響駕駛。而此情況一直持續及反覆，有時在早上起床時較嚴重。經物理治療師評估後，發現患有彈弓指（手指屈肌腱狹窄性腱鞘炎）。

以下是幾個簡單舒緩彈弓指的運動



手指鬆弛：
開合手掌（屈曲及伸直手指），
重複10次為1組，每天3組



手腕伸展
將手掌及手指向手背
方向盡量屈起



**手部軟組織
深層按摩**
輕力按壓痛點，
以左右橫向方式按摩
1分鐘，每天3次

注意事項：如果在進行這些運動時感到疼痛或不適，
應立即停止並諮詢醫生或物理治療師。

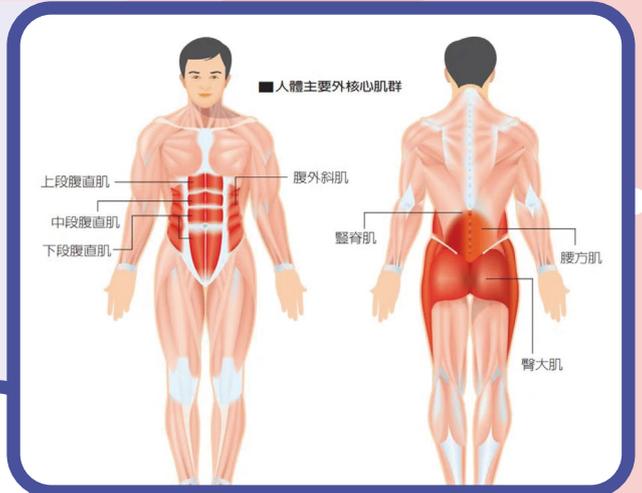
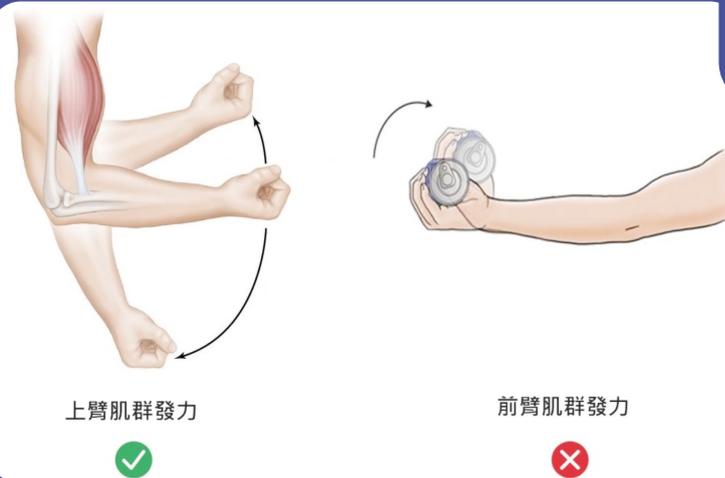
預防勝於治療

其實，日常照顧時只要運用正確的身體力學，便可有效減少痛症的發生。記住以下7個身體力學小貼士，讓你做一個「無痛」照顧者。

1

善用大肌群發力

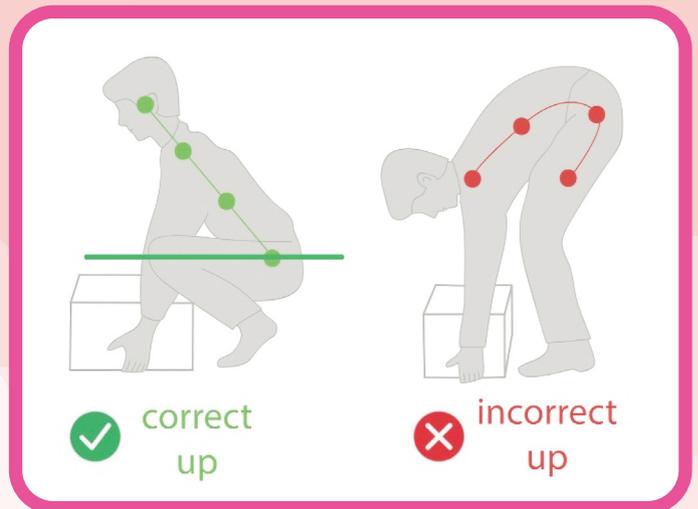
腿部肌群、臀部肌群、核心肌群等大肌群力量較小肌群強，較容易發力。例如：以上肢發力時，應用上臂肌群發力，避免使用前臂肌群發力。



2

抬舉重物時： 重物貼近軀幹

運用短槓桿原理，減低物件對身體的負荷，更有效率地抬起及搬運重物



3

腰背常挺直

減低腰背受傷的機會。



4

紮穩馬步，雙腳分開站

可以擴大支撐面，保持重力線及重心在身體的中線，提高身體的平衡及穩定度



5 避免扭動的動作

在負重時，避免做扭動腰部或其他身體部位的動作，減低扭傷腰背的機會。

6 善用省力動作

移動物件可先用：推、拉、滾或滑動的方法，最後才用抬或舉的方法。



7 愛護自己，量力而為

處理重物或協助家人時，如自己未能負荷，緊記要出聲，找幫手！

8 找專業協助

如有痛症持續出現亦應向醫生或物理治療師查詢，不要強忍，否則情況只會愈來愈嚴重。



最後，肌肉力量、耐力、關節幅度、正確姿勢及身體控制是預防痛症最重要的。

因此，恆常運動、留意身體力學、保持充足睡眠休息及維持健康的飲食習慣是長遠預防痛症的關鍵！



照顧，不必硬撐
多個人 多分力
楊震與你同行

循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE



關懷照顧者

個案經理 詹淑怡

「照顧不必硬撐，楊震與你同行！」

作為一個照顧者你感覺到壓力嗎？
無論身體或心靈可能已疲憊不堪，
我們希望可以為你提供支援。



撐撐撐，關懷照顧者

循道衛理楊震社會服務處於今年1月公佈的「在職照顧者的心聲」問卷調查指出，逾六成受訪者為全職照顧者，近九成受訪者表示需要喘息的空間。

照顧者壓力近年備受社會關注，照顧者與殘疾人士在社區生活，需要應付日常生活和承擔照顧責任，面對不少困難，可能已身心俱疲。牽晴計劃一直關心家屬及照顧者，希望以下服務可以減輕大家的照顧壓力。



楊震「照顧者支援平台」

楊震已設立「照顧者支援平台」，讓照顧者了解機構轄下單位（長者、殘疾人士、家庭、兒童及青少年服務）的照顧者支援服務及服務資源。



社署「照顧者支援專線 182 183」

專線特別為護老者及殘疾人士/精神復元人士的照顧者而設，由東華三院營辦，24小時由社工接聽。你可以在任何時間致電，無論是因為照顧工作感到壓力、遇到困難需要尋求建議或幫助，抑或希望轉介到適合的服務，這裡都能給你即時的支援。



服務費用：全免



照顧者資訊網

「賽馬會照顧資訊通——照顧者資訊網」是一個專為照顧者設計的自助資訊平台，提供全面、最新的照顧資訊，幫助你更好地瞭解和應對照顧工作中的各種挑戰。



主要內容包括：

資訊搜索：搜尋各種服務與資源、活動資訊以及活動花絮，讓你得到支援
照顧者指南和知識：提供實用的照顧者指南和專業知識，讓你更有信心面對日常的照顧工作。

賽馬會護老導航照顧者支援計劃

計劃在社區內設立9間照顧者中心，專為護老者、有需要的長者及社區人士提供支援，服務包括照顧者需求評估及建議、社區資源諮詢與轉介、減壓活動及閒暇空間、照顧技巧訓練、照顧歷程規劃及輔導，以及長者暫託服務。



照顧者為家人默默付出，
面對壓力時不必硬撐，
鼓勵有需要時主動尋求幫助。

參考資料：

循道衛理楊震社會服務處，照顧者支援服務：<https://yang.org.hk/>
社會福利署，照顧者支援專線182 183：<https://www.swd.gov.hk/tc/>
照顧者資訊網：<https://www.carers.hk/>
賽馬會護老導航照顧者支援計劃：<https://jccarerspace.hk/>



楊震全港賣旗日 義工招募

2024年12月28日(星期六)
報名請致電 3959 1700 向個案經理查詢



服務質素標準 (SQS)

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，中心一直按社會福利署訂明的服務質素標準(SQS) (下稱：標準)，按服務標準指標履行服務及相關措施。

標準共有16項，現為大家介紹服務標準的原則2及相關標準4-9。

原則2 服務管理

有效管理資源，管理方法應靈活變通、不斷創新及持續改善服務質素

- ◆ **標準4** 所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定
- ◆ **標準5** 服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則
- ◆ **標準6** 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。
- ◆ **標準7** 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- ◆ **標準8** 服務單位遵守一切有關的法律責任。
- ◆ **標準9** 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境

如對上述服務標準的政策和程序有任何查詢、意見或想借閱有關的政策及程序文件，歡迎與中心職員聯絡。

特別鳴謝：黃婉瑩（封面畫作）
編輯小組：詹淑怡、胡秀茹、郭美娜、
黎子穎、劉兆康、梁恩曦

督印人：梁煥球

印刷數量：440本

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



單位網址及季刊



「圓」途有您 YouTube