

主題文章

 幸福摩天輪

心聲分享

- ♥ 同一屋簷下
- ♥ 心的距離

# 耆樂天倫

ISSUE 090/ 2024年9月

天倫攻略

- ◆ 照顧？自主？  
照顧自主！

天倫樂趣

「連」結這個家

天倫資訊

楊·帆生命嚮導

## 幸福摩天輪

編者的話

長者因機能衰退、獨居、喪偶、親朋離世等等，較易於晚年生活時感到缺乏關懷、陪伴、被冷落或隔絕，出現孤獨感的機會亦會增加。加上很多子女成年後搬離原生家庭，甚至相繼移民，長者父母出現孤獨感的情況亦越趨普遍。究竟怎樣才能減低他們的孤獨感呢？



## 幸福摩天輪

近年，香港長者孤獨感的情況受到社會關注。由東華三院邀請香港大學秀圃老年研究中心(2019)進行一項名為「東華三院-香港長者心理健康調查」的研究<sup>1</sup>，探討與長者孤獨感相關的因素，並探討長者孤獨感的影響因素。研究以問卷及焦點小組進行。焦點小組的觀察表明，一些長者傾向於將自己的孤獨感合理化，並說服自己現在每個人都感到孤獨。有些人別無選擇，只能接受孤獨，因為他們的子女孫兒和其他親戚都太忙了，無暇關心他們。連同問卷受訪者，60至74歲以及75歲及以上的長者表示，他們需要年輕一代的陪伴，這些年輕一代通常是他們的子女，甚至孫兒，以應對他們的重大生活事件，例如手術、住院以及日常活動如吃飯、飲茶、買菜，還有休閒娛樂例如去

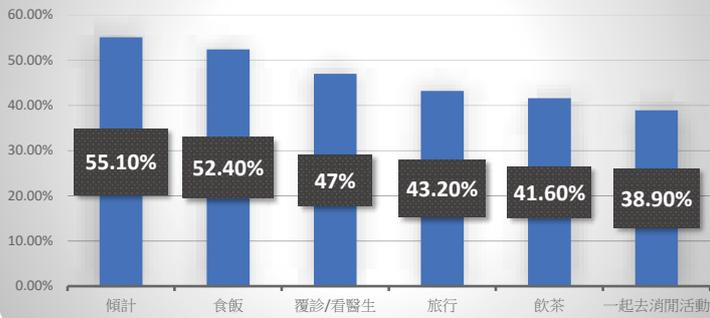
電影院看電影、看粵劇、旅遊等等。而且，他們明確表示過生日、慶祝傳統節日、掃墓等需要陪伴；長者相信這些事件和活動對他們來說具有情感上的意義。如果這些特定日子只能自己渡過的話，孤獨感會增強。究竟怎樣的陪伴才能夠減低長者孤獨感呢？

耆樂天倫編輯小組於由7月22日至8月15日期間向機構轄下的長者中心及家居服務單位的長者會員進行了一項問卷調查，問題參考了上述「香港長者心理健康調查」的研究，詢問了60歲或以上的長者會員，了解他們對於期望子女後輩陪伴這一件事上的偏好及看法，從而了解現時長者與子女交流接觸與生活滿意度的關係。最後編委收回了共186份合資格的有效問卷。

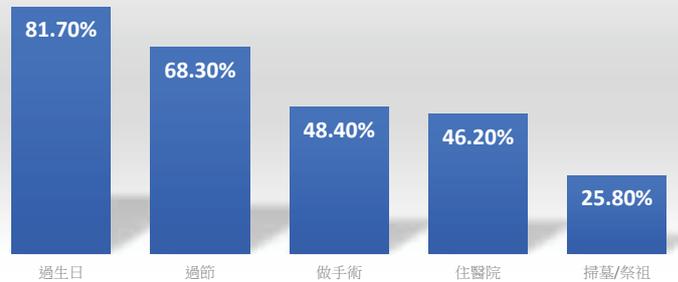
## 轄下服務單位的長者問卷結果



「於日常生活中，你最希望子女後輩能夠陪伴你做的3件事」



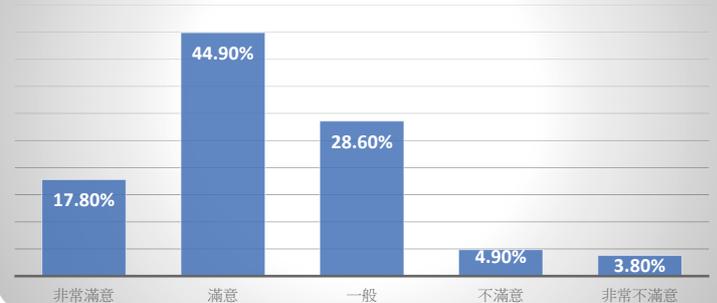
「請選擇如果有後輩陪伴，會令你覺得他們特別重視你的3件事」



「對於有「質素的溝通」，你最重視以下那3個元素？」



整體而言，你滿意現時子女後輩陪伴你的情況嗎?(包括質素及頻密程度)



從問卷結果反映長者看重有質素的陪伴是有互動交流的傾計，反而「面對面見面」並不一定代表陪伴。另外子女能記起對長者來說有意義的日子，如生日、節日、在長者艱難日子如做手術或入醫院，共同面對未知的情况等均對長者來說是有質素陪伴。反映長者較重質的陪伴

Granovetter(1973)<sup>2</sup>的社會網絡理論認為，感情紐帶的強度取決於共渡時間量、情感強度、親密度及互助程度這4個維度，弱關係紐帶會產生孤獨感，而強關係紐帶則對孤獨感有消除作用。相信每一位子女後輩均希望可以有多些時間和長者相處、生活、工作的忙碌、居所的距離均影響接觸的時間，唯有互動質素或許是我們可以控制的。

學者姜向群等人(2014)<sup>3</sup>研究發現子女通過探望、問候等方式與父母保持經常性聯繫，有助於保證晚年生活質量。可見親子間的情感支持對長者身心健康具有保護性作用，可提高長者的主觀幸福感。而《耆樂天倫》的讀者大部分都是機構轄下單位的護老者，大部分是上述受訪長者的子女，編輯小組希望藉此問卷結果鼓勵不論是同住或不同住的子女讀者，能夠多與長者進行他們喜愛的活動，如「過生日」、「過節」、「傾計」、「食飯」等，甚至以他們重視的溝通元素，和他們聊天，讓他們的生活不感孤單。

### 參考資料：

- 1) Sau Po Centre on Ageing. (2019). A Survey of Elderly Mental Health in Hong Kong: Final Report 2019. Tung Wah Group of Hospitals.
- 2) Granovetter, M. S. (1973). The Strength of Weak Ties. American Journal of Sociology, 6:1360-1380.
- 3) 姜向群、鄭研輝。〈中國老年人居住方式的轉變及其影響機制分析〉。《廣西民族大學學報》(哲學社會科學版)，2014 (36) : 34-38。



## 同一屋簷下

「孤獨」——相信每個人或多或少都曾經遇過感到孤獨的時候，而不論你的年齡多寡，孤獨的感覺都是一樣的。

「孤獨」是一種主觀的感受，當渴望與他人建立親密感或友誼，而實際與預期有落差時，就可能產生孤獨感。在香港，仍有不少子女即使成年後仍與自己的父母同住，尤其是單身狀態的子女，不少人會以為長者與子女一同居住的話，長者便肯定不會感到孤獨，但事實上，情況肯定是這樣嗎？

陳婆婆與一名女兒同住，女兒已年屆60歲，在1年前已經退休，沒再工作了。雖然女兒不用上班，似乎有較多時間可陪伴陳婆婆，但女兒也安排許多興趣活動給自己，例如行山、跑步等團體活動。而婆婆則自行安排日程，盡量多到長者中心做運動、玩米蘭牌、用膳及參與中心活動，由早上8點30分直到下午6時都逗留在中心。而女兒通常會在外進行晚餐，或者回家後自行煮食，只有星期日才會與陳婆婆共進晚餐。而陳

婆婆平日在回家後通常自行回到房間中休息，於星期日與女兒的晚餐時間也較少聊天及互相了解近況。陳婆婆形容自己內心孤獨，即使每天都能夠見到女兒，但大家並沒有甚麼共同話題，又生怕詢問女兒情況會遭到拒絕，大家一同外出的次數亦少之又少，以陌生人來形容實不為過。陳婆婆即使參與許多中心活動，亦難解這份孤獨感覺。

從上一篇主題文章可以見到，只有22%的長者認為有「質素的溝通」需要有「面對面見面」，而長者最重視的是「有問有答，彼此有交流」(75.3%)。陳婆婆與大部分長者一樣，希望能夠與女兒有互相了解生活狀況的期望，認為現時即使與女兒同住也不感關係緊密。



「陪伴」在解決長者孤獨問題上起了重要的作用，但並非只是長時間陪著長者便能消除孤獨感覺，反而是陪伴的質素遠比時間長短更為重要，另亦需因應長者的個別情況如健康狀況、活動能力、精神狀況及受照顧程度等而作調節。從長者的角度出發，如果子女是真心關懷及明白自己需要的話，那怕每天只是陪伴短短十數分鐘，長者亦會感受得到子女的關心。最後，筆者建議同住照顧者子女亦可參考以下方法，以減少長者的孤獨感及提升生活滿意度：

- 1) 抽時間關心長者的生活情況或分享自己的生活點滴趣事，以增加彼此溝通交流時間；
- 2) 了解長者每天的生活日程，鼓勵及協助她們能有規律的生活作息及參與社交活動；
- 3) 鼓勵長者學習開放接納、專注當下的生活，及讓長者選擇自己想做的事情。

參考資料：

- 1) 退休生活 | 長者感孤獨 壽命短3至5年 3大建議為人生增添積極 | 香港01 (20/12/2021)
- 2) 應對長者社交孤立的措施 | 中華人民共和國 香港特別行政區 (06/2022)
- 3) 長者孤獨感 | 愛與陪伴成「孤獨」解藥！設人際社交網絡、社區連結，為長者排解孤獨感 | 安老職人 - 輕鬆護老 - 健康好人生 | etnet 經濟通 | 香港新聞財經資訊和生活平台 (08/12/2023)
- 4) 長者孤獨感較5年前升1倍 機構推治療小組助重拾正面心態 | 香港中文大學醫學院那打素護理學院 (29/05/2024)

# 心的距離

編撰：社工黃崇誌先生

「真是不好意思呀，下午朋友臨時約我去做義工，我們遲下再約啦～」

這是我第二次被美秀臨時爽約。

她是一個大忙人，幾乎每天的行程都編排得密密麻麻，由天光一直到天黑，生活得分分鐘比打工仔都更要忙碌，更要充實。就以她今天原本的行程為例，她早上先要到公園做晨運，然後與朋友一起飲早茶後到長者中心參加義工活動，午膳過後回家稍事休息，再到區議員辦事處幫忙一下，一直到黃昏才回家。

「你不會感到疲倦了嗎？」

「怎會不疲倦！但比起每天自己一個人在家無所事事，我寧願跟一班人待在一起，把日子過得充實一點。」

美秀是一位獨居的婆婆，雖然今年已70多歲，但臉上依然神采飛揚，身上散發出一股朝氣，身體也很健康，沒有甚麼大毛病。她與丈夫青梅竹馬，20歲出頭便結了婚，育有兩個兒子。以前因為家境窮困，一家四口住在土瓜灣的唐七樓，環境十分狹窄擠迫。幸好在30多年前獲派公屋，一個4人大單位，生活空間和舒適度都大大改善。不過，隨著她的丈夫離世，兒子們又相繼遷出組織家庭，以往熱鬧溫馨的家，現在只餘下美秀一個。

今天偶然有活動臨時取消了，美秀便邀請我上門作客。

一踏進美秀的家，便被滿佈客廳的家庭照吸引眼球。「這一張是小兒子大學畢業時拍的...那一張是我大兒子結婚時拍的...這一張是我們全家到日本大旅行時拍的...這一張是我丈夫退休時拍的...」美秀興致勃勃

地指著一張張照片向我介紹背後的故事。  
「這一張是最新的，今年新年去飲茶時拍的。」

美秀閒時喜歡把珍貴的照片沖印，然後將其中最喜歡的用相框錶起，掛在客廳的牆壁和櫃子上，餘下的就做成相簿，方便自己一再翻看。她亦將很多屬於丈夫和兒子的物品原封不動地保留，彷彿他們仍然生活在這裡。她覺得人與物的關係是有質感的，只有親身見到和接觸到才是最真實和最珍貴。

在上年初，美秀因膝部關節退化而痛得不能走動，有一段時間不單所有義工活動都無法出席，就連基本日常自理都有困難，幾乎每天都只能待在家中，情緒也處於低點。幸好一些在義工活動中認識到的朋友時常上門拜訪，又協助打點家務，又陪同一起外出，才讓日子好過一點。在休養的期間，美秀的兒子們都因為兼顧家庭和工作而未能探望，只有間中電話慰問一下，令她內心不禁有點失望。

又有一次，原本大兒子一家約了她一起去參加本地遊活動，使她期待了許久。可是最後大兒子又臨時因公事而爽約，改為美秀與朋友一起出席，讓她失落了許久。



「畢竟人老了，兩個兒子都有自己家庭和事業，難道我還經常打擾他們？唯有自己想辦法面對。」

美秀坦言自己每次出席完義工活動也好、與朋友一起去飲茶也好、外遊也好，每次回到家中都無法擺脫那孤獨的感覺，而且過程越愉快，所形成的對比越強烈。「我很害怕自己一個人在家中，所以才參加那麼多活動。」

美秀的處境與現時許多香港長者的情況相似，自從自己的子女成家立業，搬離原生家庭後，長者為了免於孤獨寂寞，總會將自己的生活日程盡量填得密密麻麻，而身邊陪伴的都是一些處境相似的長者，一同參與活動，一同消磨時間。然而，即使生活變得很忙，心裡的孤獨感卻難以消殆。他們總期望聽到自己子女的日常生活近況及於節日時看到後輩，家庭齊整的模樣。

建議非同住的子女，除了間中電話慰問一下外，盡可能每星期到父母家與他們共膳一次，並分享更多自己的近況。了解更多你們的近況，互相分享生活，父母相信這樣能夠拉近與子女「心的距離」，孤獨感自然會消減不少。



編撰：社工劉啟新先生

## 照顧？自主？ 照顧自主！



甫見面坐定，在面談室裡工作人員即與黎婆婆兒子來個「真心話大冒險」，「知不知婆婆鍾意吃什麼？」工作人員想探索兒子是否了解婆婆，由最實際開始。「魚！」兒子答，一個字，沒有「戴頭盔」，工作人員感到遇到「對手」了。「婆婆最鍾意過的節日是什麼？」工作人員接著問。「她未必懂得答啊！」工作人員明白，因為婆婆被評估患認知障礙症已大半年，記憶漸差。「應該都係過農曆新年啦！」最後一條問男士最頭痛的問題——「婆婆生日日期」，「這個我肯定識，她計新曆的。」

### 你想她如何？

黎婆婆有六位子女，有五位已移居加拿大，只有一位兒子長居香港。黎婆婆現時獨居，已退休兒子每日都會上門協助照顧。「希望她開心啲」兒子表示探訪時會陪伴婆婆，「我會和她講下笑，鬥下嘴，她也覺得開心。」，因為現時婆婆尚能基本自我照顧，「想她可以自主自由」。平日婆婆也會不停找自己物品如證件等，有時找不到也會不耐煩，兒子就會用帶她出街，或與孫兒通電話傾談等方法轉移視線，「想她有尊嚴，不會每件事都說她做不到。」

### 她自己想如何？

「我又真的沒有想過……我想她也會希望自己舒服，稱心啲。」兒子說。婆婆曾到加拿大與子女居住，最後也堅持回港獨居，原因是那份熟悉，歸屬感，亦都是自尊，自控感。婆婆喜歡與家人外出飲茶，尖沙咀行街，但無甚要求，亦以家人行先。「她常說：『沒有空不要緊。』」兒子表示「理性想現時狀況未必對她最好。照顧上，物質上，獨居都不及家人同住照顧，但明白她的心意，想她開心。」

### 你自己想你自己將來如何？

「這個我可以肯定告訴你，不要子女照顧我。我可以去中心、院舍，由專業去做，照顧需要時間、能力等，不易啊。」工作人員追問「殘酷二選一」哪樣較好？家人還是專業？「你迫我這樣說，始終子女親密一點，面對外人會遲疑是否提出需要協助。」又一回理性與感情之爭。再問就陪伴而言，質還是量重要？「從病患安全考慮，全時間看顧是有需要，但親密的相處，有質素的陪伴才有意思，日日在一起都可以感覺孤獨。」

與兒子訪談的一星期後，在中心與參加完認知障礙小組的婆婆見面，對照兒子的三個答案完全吻合。

**用心的照顧總會被看見，也被證明。**

# 「連」結這個家

近年兩老及獨居長者數字持續增加，子女忙於照顧家庭或移民後，阻礙了彼此的相處機會，長者容易孤立自己，影響社交生活，還會增加患上身體和情緒疾病的機會。

因此，家人和長者然而，當大家都多行一步，築起與他人聯繫的橋樑，就能做到「不再孤獨」！家人和長者可以將相應的描述連結至圖片，了解有愛家庭的相處攻略。



**A** 應用新智能的科技  
與家人聯繫

**B** 主動致電  
慰問長者

**C** 分擔照顧孫兒

**D** 培養長者興趣  
學習新事物

**E** 互相協調  
見面的時間

## 楊·帆生命嚮導

香港特別行政區政府於去年底，提出《維持生命治療的預作決定條例草案》，並已提交立法會首讀和二讀，社會的討論漸漸擴寬至「晚期照顧服務」。楊震的晚期照顧服務參考末期疾病發展進程，提供全面且持續的照顧——「楊·帆生命嚮導」。

在發病前，先以降低患病的風險為主，揚起及早準備，參與晚期照顧規劃的生命之帆，讓長者成為自己生命的嚮導員，持續為晚期病患者提供由生至死的陪伴。楊震轄下長者中心將會推動一系列「楊·帆生命嚮導」為題的社區教育活動，暢談生死，推廣討論預設照顧計劃及預設醫療指示。

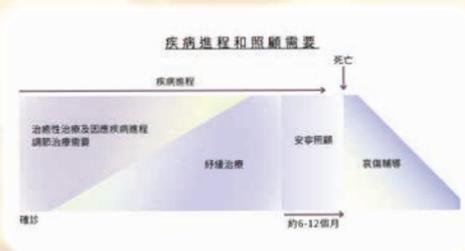
倘不幸發病後，以治癒性治療來延長生命，同時加入照顧規劃討論，以家居照顧服務、日間護理中心或院舍照顧模式為晚期病患提供照顧及支援護老者。

當疾病發展至生命最後的6至12個月，介入重點會以紓緩為目標。而與安樂死不同，紓緩治療不以外力刻意延長病人瀕死過程。著重以「症狀緩解」為本，再透過社工或醫護團隊以個案管理模式推動，在尊重病人的自主意願，與長者、醫療團隊及照顧者共同參與下，結合身、心、社交及靈性的關顧，提高長者及照顧者的生活質素及幸福感。

在長者離世前，團隊按長者及家屬需要處理預期性哀傷(Anticipatory Grief)，縱使患者離世後，陪伴家屬一同過渡哀傷歷程。

隨著推動晚期照顧服務，相信全面且持續的照顧模式能更有效地惠及不同階段的長者及照顧者，讓他們有尊嚴、無負擔、圓滿地走完生命的道路。

2024年10月12日為世界紓緩關懷日，引發社會對紓緩關懷的關注，持續推動紓緩關懷作為全面持續晚期照顧的一環。



### 參考資料及文獻：

賽馬會安寧頌——安寧服務培訓及教育計劃頌——醫療人員培訓手冊

<https://innoport.cuhk.edu.hk/cubiczine/jeanwoo/>

<https://www.ioa.cuhk.edu.hk/end-of-life-care/wp-content/uploads/2020/11/EOL-Resources-Kit.pdf>

EAPC (2009), White Paper on standards and norms for hospice and palliative care in Europe: part 1 Recommendations from the European Association for Palliative Care. European Journal of Palliative Care; 16(6).

# 活動宣傳

## 智能平板電腦捐贈計劃

循道衛理楊震社會服務處  
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE  
彩虹長者綜合服務中心  
Choi Hung Community Centre for Senior Citizens

讓護老者足不出戶都可以透過線上平台擴闊社交圈子

### ● 目標 . . . . .

收集100部平板電腦

募集800筆數據津貼捐款(共\$283,200)

### ● 捐贈方案 . . . . .

捐贈智能平板電腦 - 運作良好及機齡三年或以下  
- 具備數據卡插槽較佳

捐贈港幣354元 - 資助為期三個月的線上活動數據計劃



幫助護老家庭  
請掃描二維碼

### ● 受益人 . . . . .

長者或護老者正領取

- 綜合社會保障援助計劃 (CSSA)
- 長者生活津貼
- 低收入家庭照顧長者人士津貼



meiwanlam@yang.org.hk



(852) 2329 6366



(852) 9506 2102

項目經理 May姑娘

九龍彩虹邨金漢樓地下106至115室

循道衛理楊震社會服務處  
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE  
彩虹長者綜合服務中心  
Choi Hung Community Centre for Senior Citizens



## 彩虹上的約會 照顧者線上社交平台

<本計劃由維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助>

計劃年期：2023-2025年

### 恆常Zoom線上活動

對象 黃大仙區護老者



- 日期：逢星期三至五
- 時間：上午及下午
- 報名：致電 / WhatsApp / 填表
- 內容：社區資源 / 護理知識 / 照顧技巧 / 手工藝製作 / 編織種植 / 運動保健

日期	時間	主題
2023年3月22日	上午10:00-12:00	社區資源
2023年3月29日	下午2:00-4:00	護理知識
2023年4月5日	上午10:00-12:00	照顧技巧
2023年4月12日	下午2:00-4:00	手工藝製作
2023年4月19日	上午10:00-12:00	編織種植
2023年4月26日	下午2:00-4:00	運動保健



### 義工上門教平板電腦 / 手提電話



歡迎掃描觀看「計劃短片」

備註：

- 免費借用 已有上網服務的平板電腦
- 有興趣接受探訪者，歡迎聯絡May姑娘



循道衛理楊震社會服務處 彩虹長者綜合服務中心

地址：彩虹邨金漢樓地下106-115室



2329 6366

9506 2102、9506 7395

(May姑娘 / 馮生 / 葉生)

### 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：

楊露姬 \$300 Janet \$300 梁錦美 \$100

及3位不記名贊助者 共獲贊助 \$1385

## 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](http://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](http://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