



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

2024年 10月 第十五期

「圓」途有您

安寧照顧服務計劃季刊

共行生命路：信仰與照顧的旅程

- P.1 完美一天 - 信仰之旅
- P.3 「回帶」：一位全職照顧者的故事與啟示
- P.5 給照顧者們的信 - 你了解自己的壓力嗎？
- P.7 照顧者專題：睡得好 心情好
- P.9 社區資源介紹 - 提供寧養住宿的非政府機構



牽晴計劃 — 嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務計劃

完美一天 - 信仰之旅

個案經理 劉兆康
活動幹事 郭美娜



淑霞是一位虔誠的信徒，過去每年都會前往大嶼山的寶蓮寺禮佛。然而，一場癌病令她全身癱瘓，人生頓時陷入黑暗，信心也隨之消失。在這段艱難的時光裡，丈夫和家人對她不離不棄地陪伴在身邊，她亦深信佛祖一直有聽她的祈求，淑霞才能夠慢慢走出癌症的陰霾。自患病以來，淑霞未能再踏足寶蓮寺，這成為她心中的一大遺憾。她渴望能再次前往，不僅感謝神靈的支持，也希望藉此重燃對生活的希望。



當團隊得知淑霞的心願後，立即著手籌備安排。為確保旅程順利進行，物理治療師先上門評估淑霞的體能狀況。考慮到大嶼山的天氣可能較為寒冷，團隊特意安排了照顧員陪同。對於久未外出的淑霞來說，**這次出行既是一個挑戰，也是她期盼已久的機會。**

在一個冷冽的早晨，淑霞與丈夫乘坐復康巴士，朝著寶蓮寺出發。這是自淑霞病發後，首次外出到醫院以外的地方。她的心情既緊張又充滿期待，沿途熟悉的風景勾起了她對往昔生活的回憶，也讓她深感家人的溫暖始終如一。



復康巴士在蜿蜒的山路上緩緩前行，最終抵達天壇大佛腳下。當淑霞近距離仰望那尊巍峨的佛像時，內心頓時充滿了寧靜與滿足。她臉上綻放出一如既往的溫柔微笑，輕輕閉上雙眼，默默許願：**祈求未來平安順遂，同時感恩家人和生活中所有的支持與關愛。**

拜佛後，淑霞與家人在寶蓮寺享用了一頓溫馨的素食午餐。隨後，他們乘坐昂坪纜車，飽覽大嶼山美景，緩緩返回家中。這一天，淑霞感到無比滿足，不僅重拾了久違的平靜與力量，更加珍惜與家人共度的寶貴時光。儘管身體仍受限制，但她深深明白，只要有家人的支持，她就能保持內心的安寧與微笑，勇敢地繼續人生旅程。

她希望未來能與家人一同探索更多美好的地方，創造更多溫馨的回憶。淑霞的故事也給我們上了寶貴的一課：**珍惜當下，努力讓自己和所愛的人活出更精彩、更有意義的人生。**





梁先生的照顧小智慧



一般坊間枕頭未必合適服務使用者，將2個小枕縫成一個枕頭，用意是轉身後方便頭部位置的調節和頭頸承託。



一個普通的飛機枕頭，也可變成膝蓋間的分隔腿部器。



服務使用者因下肢活動不便，將Legging或波襪改裝成腳套，既可保暖也可保護身體部位，同時方便照顧者照顧。

「回帶」：



一位全職照顧者的故事與啟示

註冊護士 李琪琪

梁先生從來沒有想過自己會成為母親的全職照顧者。早年當母親因疾病而無法自理時，他聽從醫生的建議將母親送入私營院舍。當疫情來襲，院舍的探視限制讓他擔心母親的生活狀況。最終梁先生決定將母親接回家親自照顧，好讓母親感到安心和舒適；也是他能給予母親最好的愛。

其後成為全職照顧者的挑戰很快便浮現出來，梁先生需要面對體力和精神上的雙重壓力。他自問只有「有限的能力」，特別是體力和支援不足的情況，例如他在生病或身體不適時，必須繼續照顧母親無法停下來休息，讓他感到壓力巨大。其次隨著照顧生活展開，梁先生日漸意識到自己與外界漸趨疏遠，反應亦沒以前般敏銳。為了調整自己，梁先生決定每天在母親仍熟睡的清晨時份早起行山。看看太陽和風景，離開一下照顧環境，保持自己的健康，讓他能夠更有魄力地繼續照顧母親。

在這段照顧旅程中，梁先生是有一種「回帶」的感受——「我由嬰兒成長，媽媽無條件地照顧我，今天我長大成人，但媽媽已年邁變回『小孩』，我現在做的正是當年媽媽付出的，



這是一份回報吧！」這信念讓梁先生覺得自己所做的一切充滿了意義和動力。即使面對困難，卻從未後悔自己決定成為全職照顧者。看到母親在家過著舒適的生活，讓他感到生活多了方向和目標。

對於其他照顧者，梁先生有以下的分享與大家共勉：首先要確定為何要成為照顧者。「要認定她/他是你的…（誰）？你們是什麼關係？甚麼原因驅使你照顧他/她？」此外，要懂得調整心態。「照顧時會有辛苦的時候，但不要以一種『捱苦』的心態去做，有需要時找專業人士幫助」。最重要的是盡力而為便可以。「**照顧的效果是無分數可言的，唯一是有用愛心，愛對方盡了自己能力就可以。**」

梁先生的經歷告訴我們，照顧者在無私付出的同時，也必須學會照顧好自己。再者，多開放自己和人溝通，需要時找專業人士幫助、找社會資源，勿封閉自己。唯有如此，才能夠持久地支持和陪伴自己所愛的人。



給照顧者們的信 - 你了解自己的壓力嗎？



物理治療師 葉麗明

親愛的照顧者們：

當我深入認識每一位殘疾人士的照顧者，切切實實地體會到大家的堅毅、責任心、細心及對家人的愛，但同時亦持續承受着壓力，而當中的甘苦及辛酸，實在不足為外人道。

許多照顧者往往把所有的精力都用來照顧他人，卻忽略了自己的健康與需要。以下是一個常用的照顧者壓力評估表，幫助你評估自己在照顧過程中的壓力水平，看看自己是否承受著過大的壓力。

壓力測量：家庭照顧者壓力量表

請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1. 您覺得身體不舒服 (不爽快) 時還是要照顧被照顧者	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 我會受到被照顧者的情緒影響	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾 (因為病人在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6. 因為照顧被照顧者讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧被照顧者讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當您和被照顧者在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 您必須時時刻刻都要注意被照顧者	0	1	2	3
13. 照顧被照顧者的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3

如果你的總分介乎:

0 - 13分： 調適得不錯，繼續加油。

14 - 25分： 開始感到壓力，應多利用社會資源減輕壓力。

26 - 42分： 壓力變得沉重，應立即尋求家人、親友或中心同事協助。

以下是一些社會資源，有助減輕照顧者的壓力及負擔，大家不妨可以考慮：

1. 照顧者支援專線 182183

照顧者支援專線182183提供24小時服務，為照顧者提供即時支援，亦會按個別情況轉介照顧者到福利服務單位跟進。

2. 暫託服務

不同類型的暫託服務提供暫時的喘息機會，讓大家可有時間去處理私務，或是稍作休息享受「Me time」。

3. 同路人支援

參與照顧者小組及相關的病人組織，與其他照顧者同行，互相支持和鼓勵。

4. 樂齡科技

學習運用嶄新的醫療科技及設備，可更有效地為長期病患者進行照顧工作。

希望透過這個量表提醒你，在無私照顧他人的同時，也不要忘記關愛自己。

祝願各照顧者身心康泰，甘苦與共！

資料來源：照顧者實用資訊手冊（嶺南大學亞太老年學研究中心）



照顧者專題：睡得好 心情好



個案經理 李慧欣

失眠知多點

照顧者每天都要處理家中大大小小的事務，所以在忙碌一天過後如果可以「瞓個好覺」幫自己充充電真的很重要。因此，了解失眠的成因、影響和如何提升睡眠質素對於恢復身心精神是十分重要。

美國精神醫學會將失眠大致分為以下幾個定義，你有遇到以下情況嗎？

- 超過30分才能入睡
- 睡眠中醒來需要30分鐘以上再次入睡
- 比預期早30分鐘醒來等
- 起床後自覺不能恢復疲勞，就像沒有睡過似的

如果你的睡眠問題已超過三個月，並且一星期中超過三個晚上的睡眠質量或時間不佳，便需要正視。

失眠的成因

失眠可能是由精神和情緒問題、身體疾病、藥物濫用以及其他睡眠障礙引起的。研究指出，隨著年齡增長，失眠的發生率也會增加，70歲以上的人中有35%遭受失眠問題。相較男性，女性更容易患上失眠。特別是作為照顧者，你可能因為照顧壓力大、擔憂家人健康、或是夜間需要起身照料而更容易失眠。

失眠的影響

偶爾的失眠未必會對健康造成太大影響，但經常性或長期失眠可對身體、精神及情緒、記憶及認知能力、生活質素及社會經濟有很大的影響。美國精神醫學會指出，大約40-50%有失眠問題人士會同時患有焦慮及抑鬱症。



如何建立良好的睡眠習慣



- 建立固定的睡眠時間表，盡量保持一致的睡眠作息時間。即使白天因為照顧工作感到疲憊，也要避免午睡多於30分鐘，晚上才更容易入睡。
- 光線可以有效地調整生理時鐘。晚上睡房保持黑暗；白天時應盡量可能打開窗戶和窗簾，讓陽光進入室內。同時，你也可以在白天時盡量到戶外接觸陽光。
- 維持睡眠環境的平靜舒適，可與家人協調，讓你在休息時不被打擾，以便獲得更好的睡眠質量。
- 在日間進行一些體能活動，然後在晚上睡前做一些身心放鬆的練習，例如深呼吸、漸進式肌肉放鬆、或靜觀呼吸，都可以幫助入睡。
- 避免過多攝取含咖啡因的飲料，如咖啡和濃茶，同時避免煙酒，以保持良好睡眠。
- 睡前不要吃太飽或讓自己感到太餓。
- 在睡前避免進行一些會刺激腦部活躍的活動，比如使用智能手機和看電視等。
- 避免在床上做其他與睡眠無關的活動，例如工作或看電視。如果上床15-30分鐘後還沒感到困倦，則應離開床，進行放鬆活動，等到有睡意時再返回床上嘗試入睡。



睡眠或情緒小測試：

<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/assessment/public/fill-form>

有興趣的人士可以通過上述簡單的自我評估來了解您目前的睡眠或情緒狀況，完成後，可以獲得一個參考結果。

希望每一位照顧者都能獲得充足的睡眠，充滿精神迎接新的一天！😊



靜觀呼吸聲帶



睡眠或情緒小測試

參考資料：

賽馬會樂眠無憂計劃 <https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>

醫院管理局 https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_05_chi.asp

美國精神醫學會 (American Psychiatric Association, APA) 2004





靈寶司務道寧養院



賽馬會善寧之家



香港防癌會賽馬會
癌症康復中心

社區資源介紹



提供寧養住宿的非政府機構

職業治療師 劉慧珠

寧養住宿是專為晚期病人設計的住宿設施，提供安寧服務，為晚期病人提供適切的照顧護理及寧養服務，支援及陪伴病人及其家屬，安然善別。

常見問題:

哪些病人適合接受安寧服務？

安寧服務特別適合患有晚期疾病的病人，例如癌症、器官衰竭等疾病，當無法根治疾病時，幫助病人減輕痛苦，保持生活質素。

如何申請安寧服務？

病人或其家屬可以透過主診醫生推薦申請安寧服務，亦可以直接聯絡相關寧養住宿安排評估，根據病人的情況制定合適的護理計劃。

家屬可以探訪病人嗎？

寧養住宿都歡迎家屬探訪，並且通常不設探訪時間限制，讓家屬可以隨時陪伴病人。

寧養住宿提供哪些支援服務？

寧養住宿通常會提供全方位的支援服務，包括醫療護理、復康及靈性關懷等，由專業團隊照顧病人和家屬的身心靈需求。

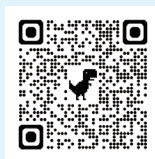
除了醫院管理局外，本港主要有三間非政府機構，以自負盈虧模式運作的寧養住宿院舍。三間安寧住宿服務都有醫生、護士、治療師、及社工等提供醫療護理、身心靈及社交支援。



寧養住宿	靈實司務道寧養院	賽馬會善寧之家	香港防癌會賽馬會癌症康復中心
服務特色	適合需要安寧照顧的晚期患者，如晚期癌症及器官衰竭等，或需要醫護人員密切監察的長期病患者，如認知障礙、多次中風、柏金遜症等。由資深紓緩治療科、老人科和骨科專科醫生和護士提供醫護照顧，亦有駐院物理及職業治療師，以及由社工及院牧提供支援。跨專業團隊會為院友訂立個人化的全人照顧計劃，提升院友的生活質素。	適合需要安寧照顧的晚期患者，如認知及身體機能日漸衰退，很可能於一年內離世，及不願繼續「積極干預治療」方案。院內有醫生、護士、社工、治療師、個人護理員工、善別輔導員及心理學家，宗旨是以家庭為本，提供適切的治療、照護及支援，旨在保護長期病者身心靈與生活的質素。	院舍前身是提供善終服務的南朗醫院。適合癌症患者、長期病患者及體弱長者，提供徵狀控制以至臨終護理。院內有駐院醫生、護理團隊、物理治療師、中醫師、藥劑師、營養師、社工等，共同提供一個「家以外之家」給入住院友，讓他們得到全面的護養服務及身、心、社、靈支援。
設施	護理樓層有平台花園、客廳及飯廳。另有天台花園、多用途活動室、家屬健康資源閣及小教堂。房間選擇包括家庭套房、私家房、雙人房、四至七人房等。	戶外花園、餐廳、遊戲室、演講廳、靜思室、及道別間，可舉行追思會、安息禮、及喪禮等。房間均為獨立套房。	活動室、門診部、演講室、中醫藥中心、平台花園等。房間有標準單人房、特大單人房、豪華單人房及二至三人房，另可按個別需要提供夫婦二人房。
地址	香港新界將軍澳靈實路19-21號	香港沙田亞公角山路18號	香港黃竹坑南朗山道30號
電話	2703 3000	2331 7000	3921 3888
費用	每週\$6,160至\$26,250不等，另復康治療、醫療、護理等額外逐項收費。有經濟困難的病人在經濟審查後可申請服務費用減免。	每日\$2,600至\$5,500不等，護理項目額外逐項收費。有經濟困難的病人在經濟審查後可申請服務費用減免。	每月\$28,400至\$91,500不等，另有額外收費；護理項目額外逐項收費。有經濟困難病人在經濟審查後可申請服務費用減免。

參考資料：

靈實司務道寧養院
<https://hohcshcc.org.hk/>



善寧會
<https://www.hospicecare.org.hk/>



香港防癌會賽馬會癌症康復中心
<https://www.jccrc.org.hk/>



楊震全港賣旗日 義工招募

2024年12月28日 (星期六)

籌款用作：

- 油尖旺區非華裔服務
- 自資殘疾人士院舍 (屯門朗逸居及獨立生活計劃)

報名方法: 致電39591700 向個案經理查詢
或透過QR code報名



楊震 YMMSS
循道衛理楊震社會服務處
聖誕愛樂在FUN享 Christmas is a time to love

全港賣旗日

招募義工人數 (實體及線上)
Volunteers Recruitment
5,000

籌款目標
Fundraising Goal
120萬
1.2 Million

FLAG DAY 2024

12.28 SAT (六)

籌款用作:
• 油尖旺區非華裔服務
• 自資殘疾人士院舍 (屯門朗逸居及獨立生活計劃)

To raise funds for:
• Service for non-Chinese ethnics in Yau Tsim Mong District
• Self-finance residential care homes (persons with disabilities)
(Tuen Mun Independent Living Hostel and Independent Living Project)

22510888 www.yang.org.hk ymmss_hk

公眾資訊註冊號Public Subscription Permit Number: PD/7020/2024

捐款\$300或以上
即可獲得金旗義裝!

義工登記及
捐款支持

© bulbbble inc.

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，現為大家介紹標準的原則3及相關標準10-11。

原則3: 鑑定並滿足服務使用者的特定需要

- 標準10: 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
- 標準11: 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要 (不論服務對象是個人、家庭、團體 或社區)。

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。

編輯小組：郭美娜、李琪琪、李慧欣、
劉兆康、劉慧珠、葉麗明

督印人：梁煥球

印刷數量：400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 頻道

