基督教宣道會海濱花園耆學軒

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

歇息得力

心靈通訊

23年3月號

心靈雋語 忘憂一刻：『得力在乎平靜安穩。』

男性照顧者的世界-男人之苦

編者的話：

常言道：男兒有淚不輕彈，部份男性照顧者因自身性格關係而令自己百上加斤，讓我們了解男性照顧者的情緒壓力與困擾：

男性照顧者一方面要照顧長者，同時也要兼顧自己的生活，精神負擔不輕。譬如一對年紀相若的老夫婦須互相照顧，也容易身心疲累，出現情緒問題。很多家庭從前由男性負責謀生，而照顧長者的責任突然落在丈夫身上，他們年紀老邁，又要應付長者的要求，多方面受壓，也易造成情緒困擾。

男性照顧者情緒壓力的多與少，與個人經歷有關，如一對夫婦向來互相倚賴，老來更倚靠互相照顧，壓力自然較大，甚至會產生極端思想，想與老伴一同了結生命。

男性照顧者若因照顧長者而出現情緒困擾，應及早求助，設法紓緩自己的壓力，清除負面情緒。

計劃主任 鄭仁傑

文章參考:心晴行動慈善基金《照顧的情緒壓力與困擾》

Soup Night 是月精選

清補涼節瓜粟米豬展湯 (4-5 人量)

材料：清補涼，節瓜 2 個，粟米 1 條，紅蘿蔔 1 條，果皮半個，蜜棗 2 粒，豬展 1 斤。

(清補涼材料：薏米，玉竹，淮山，芡實，蓮子，百合，圓肉。以上材料各 1 両)

功效： 健脾化濕，舒筋活絡

護老貼士-護老者家居照顧(浴室篇)

序言：

原來沖涼涉及 30 多個步驟，沖涼對每位認知障礙症患者及照顧者也是帶點挑戰，幸好我們在歇息得力護老者中心的護老培訓照顧技巧短片，會教授我們一些技巧，以下便是影片內的節錄文字，讓大家了解如何協助認知障礙症患者沖涼：

1)浴室環境方面：

~應保持地面乾爽及清潔

~使用防滑地磚，以減低跌倒的危險

~在出入位置及座廁旁加裝扶手

~設計圖案標示提醒患者調較水龍頭的冷熱水方向

~沐浴液、洗頭水均貼上文字或圖案

~安裝恆溫熱水器並將水溫設置最低溫度

~減少使用浴缸或使用企缸及加裝扶手

~天氣冷留意浴室溫度，如可以預備浴室專用的暖爐或暖風機

2)照顧者方面：

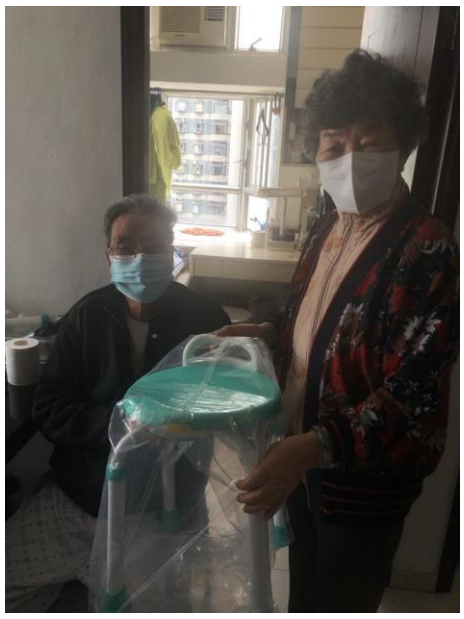
~多從認知障礙症患者想法設身處地想

~認知障礙症患者易忘記沐浴步驟，大家可要給予忍耐予他們。

結語：協助認知障礙症患者沖涼從來不易，大家可以掃一掃我們的 QR Code 了解更多！

歇息得力護老者中心

活動花絮



生活美化師　　外出陪伴服務　　溫馨家庭拍攝日

護老者心聲：

一位男士照顧太太的自述

大家好! 我叫阿志，自己有一個完整家庭，有仔有女，多麼幸福！

隨著我們兩老年紀越來越大，仔女既要照顧自己家庭又要兼顧事業，他們的負擔委實越來越大，同我們見面也越來越小。

我們男人最擔心的是什麼? 當然是家裡的經濟，我們的以往的儲蓄是否夠我們起居飲食? 我有時都會擔心。

當然, 太太的身體情況也令我擔心，太太今年初中風，身體機能比以前大不如前，起居飲食都是我幫她，7 日 24 小時的不停的照顧，再加上我的年紀、我的身體機能也漸漸衰退，有時真的非常吃力!

不停的照顧，令我本身的社交圈子越來越細，有時會感到無奈及孤單。幸好，屋企附近有長者中心及公園，比我舒緩下情緒。

我們男士們有時有口難言，有時給予我們空間休息勝過太多的慰問。

基督教宣道會海濱花園耆學軒

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

歇息得力護老者中心

活動推介

活動名稱	日期	時間	內容
好友益智俱樂部	4/4/2023 開始 逢星期一、二、四、五	上午 9:00-11:00	提供活動予長者，如運動、現實導向認知訓練活動等等
園藝治療小組 (22-23)(六)	14/4-28/4/2023 (逢星期五)	上午 11:00-下午 12:30	透過園藝活動為長者提供認知訓練、促進互動和溝通
家居/外出陪伴	逢星期一至五 或其他預約時間	上午 9:00- 下午 4:00	家居：提供認知訓練、運動、藝術元素活動、平板電腦遊戲訓練等 外出：閒逛、購物等
創藝樂活工作坊	17/4/2023(一)	下午 7:00-8:00	冰山香薰蠟燭
	24/4/2023(一)		扎染袋子
	22/4/2023(六)	上午 10:45-11:45	拓印香包
	29/4/2023(六)		壓花畫班
男士俱樂部	16/4/2023(一)	晚上 6:00-7:00	經驗分享、資訊交流、輕鬆減壓活動等，每節均有不同主題
女士俱樂部	25/4/2023(二)	下午 2:00-3:00	
智家俱樂部	18/4/2023(二)	下午 1:30-2:30	
營養師營養諮詢服務	11/4/2023(二)	上午 9:00- 下午 1:00	1.提供營養飲食知識、健康飲食建議 2.與護老者一同設計膳食餐單、營養諮詢
物理治療師家居評估及諮詢	20/4/2023(四)	上午 9:00- 下午 1:30	1.評估長者活動能力 2.教導護老者照顧技巧及照顧姿勢 3.教導長者及護老者合適運動 4.提供家居運動建議/姿勢改善建議
護士諮詢服務	3/4/2023(一) 11/4/2023(二)	上午 9:00- 下午 5:00	為護老者及長者提供個別健康指導及建議
護老者家居照顧培訓	13/4/2023(四) 26/4/2023(三)	下午 1:00-5:00	提供長者照顧技巧訓練、教授藥物管理等

督印人：吳燕卿　　編輯小組：布敏姿、鄭仁傑、黃彥婷、鄒綺霞　　印刷數量：100 份

聯絡我們或了解更多：

歇 息 得 力 護 老 資 訊 平 台
地址：新界荃灣海濱花園怡樂徑15-16座平台D1樓
電話：2406-0201 ｜ 電郵：rivieragardens@cmasshk.org