



歇息得力 心靈通訊

2022年11月號



溫馨家庭照

心靈雋語 忘憂一刻：

只要心裡有太陽，
到處都是晴天



成為最佳聽眾 - 學習聽與講



編者的話

溝通一不只是講話，除了「說」，更需要「聽」。聆聽是一門學問，好的聆聽可令對方感到被尊重和重視。照顧過程中，總不免會出現磨擦，雙向溝通可以減少誤會和衝突，達致真正交流。

積極聆聽 (Active listening) 需要用「身」「心」「耳」「眼」

「口」，全神貫注地聆聽。

- 展露恰當反應，如點頭、微笑等
- 聆聽時專注，不分心、不打斷
- 適當的眼神接觸
- 常換位思考
- 適當聲線和語速
- 簡單回應如「聽到」、「嗯」、「哦」、「明白」



良好的溝通是「聽」出來的，傾聽是溝通的起點。聆聽不僅是用雙耳，身體語言和應對也同樣重要。學習如何「聆聽和感受對方」，才能聽懂對方表達的意思，展開真正有效的溝通，提升照顧質素。

參考資料：What Is Active Listening?

<https://www.verywellmind.com/what-is-active-listening-3024343>

計劃社工 黃彥婷

Soup Night 是月精選

南瓜淮山腰果栗子豬骨湯

(4至5人量)

南瓜2斤半, 粟米1條, 紅蘿蔔1條
腰果100克, 花生50克, 栗子半斤,
淮山5片, 瘦肉約1斤, 水3-4公升

功效: 潤肺益氣、美顏、增強免疫



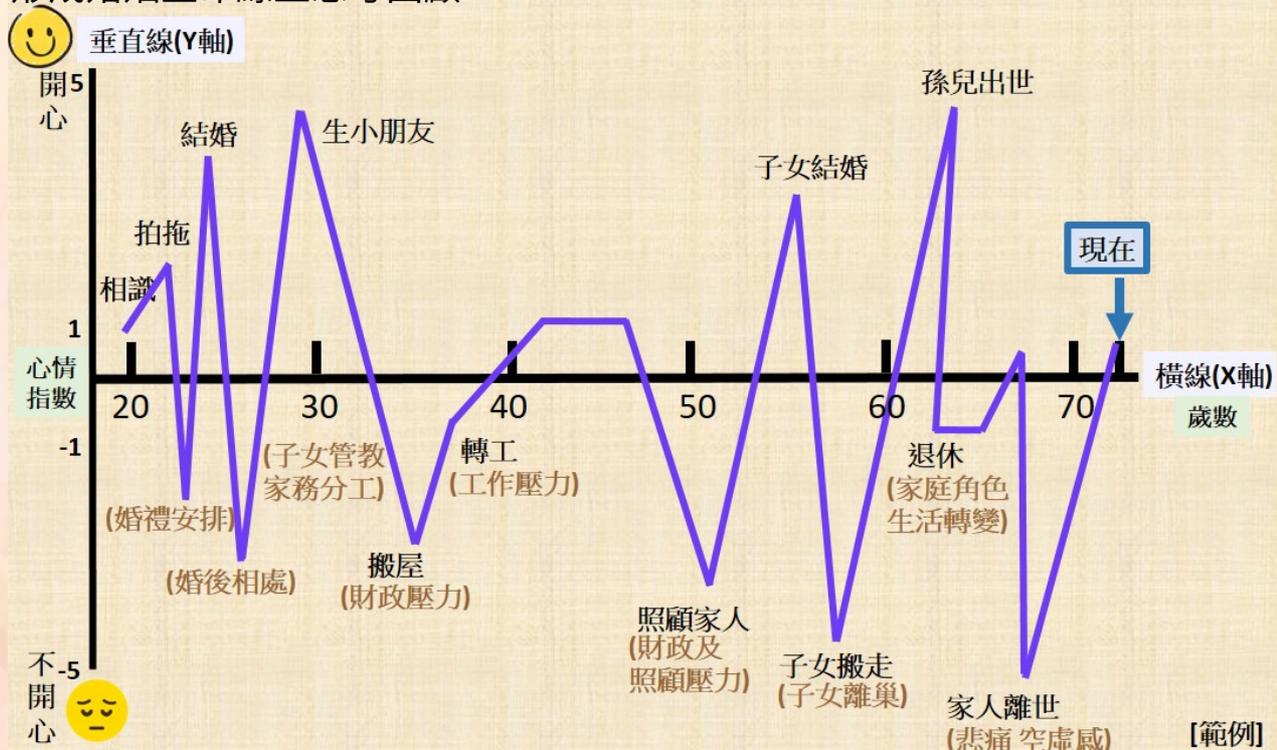
護老貼士 😊

繪畫婚姻生命線



夫婦由相識、相知、相愛到結婚，建立家庭，要磨合二人不同的生活習慣、價值觀和性格，過程中定有不少磨擦。挖掘那些最深刻的事件，可能觸碰到自己核心價值，曾經影響信念和決定的關鍵時刻。有些事讓人受傷，卻產生積極作用，能更了解彼此。過往經歷成就了現在，分析過去是提升夫婦照顧的好方法。過去的好與不好，都造就了現在。這些深刻的事，是真正幫助關係成長的養分。回想婚姻中的高低起伏，思考當中的經驗和教訓，能讓彼此更了解，走得更遠。

1. 橫線[X軸](歲數)，垂直線[Y軸]代表心情指數
2. 在橫線標示現在的心情指數
3. 從最過去(最左側)開始，寫下標題及事件對關係影響
4. 將各時刻連結，形成婚姻生命線並思考回顧



活動花絮



CAFE服務員培訓



創藝樂活工作坊
(壓花藝術創作)



情緒對對碰
(中心暫託服務)

護老者心聲

老夫老妻的幸福之道

廖生廖太結婚五十年仍恩愛如昔，不時都會結伴參與中心義工培訓和活動。甜蜜背後，他們都花了功夫努力經營。尤其當雙方都年紀漸長，需要彼此互相照顧，家庭角色、家務和照顧安排都有所不同，溝通更為重要。日常相處總有意見不一，廖生認為多聆聽對方想法、易地而處，自然能減少爭拗。廖太表示要多欣賞對方，不要視對方的付出為理所當然及跟他人作比較。他們笑說也沒甚麼相處之道，平淡是福，方能細水長流。用心聆聽、先聽後說也許就是廖生廖太多年來互相照顧的幸福秘笈。♡



活動名稱	日期	時間	內容
好友益智俱樂部 (組別： 逢星期一/二/ 四/五)	(一): 05/12/2022 開始 (二): 06/12/2022開始 (四): 01/12/2022開始 (五): 02/12/2022開始 備註: 12/12, 26/12停課	上午9:00-11:00	提供不同活動予長者，如運動、現實導向、懷緬活動、認知訓練活動等等
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12:00 或 下午2:00-4:00	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、行公園、購物等
創藝樂活 工作坊	5/12/2022(一)	晚上7:00-8:00	聖誕樹與薑餅人 創意蠟燭製作
	17/12/2022(六)	上午11:00-12:00	聖誕「馬卡龍」 創意蠟燭製作
	24/12/2022(六)	上午10:00-11:00	香薰花蠟牌製作(二)
	31/12/2022(六)		壓花藝術創作(二)
男士俱樂部 女士俱樂部 智家俱樂部	19/12/2022 (一) 12/12/2022 (一) 20/12/2022(二)	晚上6:00-7:00 下午2:30-4:30	經驗分享、資訊交流、輕鬆減壓活動等，每節均有不同主題
物理治療師 家居評估及 諮詢	12/12/2022(一)	上午9:30 – 下午12:30 及 下午1:30 -2:30	<ol style="list-style-type: none"> 1.評估長者活動能力 2.教導護老者照顧技巧及正確照顧姿勢 3.教導長者及護老者合適運動 4.提供家居運動建議/姿勢改善建議等
護士諮詢服務	06/12/2022(二)	下午1:00-5:00	為護老者及長者提供個別健康指導及建議、震震機的使用(評估)等
	19/12/2022(一)		
護老者家居 照顧培訓	21/12/2022(三) 23/12/2022(三)	下午1:00-5:00	提供長者照顧技巧訓練、教授藥物管理等
義工加油站	05/01/2023(四)	下午2:00-4:00	與義工一共探討夢境與心理狀況的關係，分析自己的身心狀況及需要
溫馨家庭照(四) (新年主題)	14/01/2023(六)	上午9:00- 下午12:30	邀請照顧者與長者及家人一同拍攝特定主題的家庭照，留下溫馨回憶

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

