

歇息得力心靈通訊

2023年2月號



Rest Cafe
培訓

心靈雋語 忘憂一刻：

快樂不是因為擁有的多，
而是因為計較的少。

傷害照顧者的說話

照顧是漫長的無償工作，投放大量時間、金錢、心力，尤其照顧認知障礙症患者，付出的人力物力更甚。護老者承擔超出預期的壓力與責任，伴隨擔憂、無奈、沮喪的情緒。

以下說話，既缺乏同理心，也是對護老者的傷害。

- 質疑照顧品質：你點照顧嫁？點解佢會有事入醫院？
- 貶低照顧價值：你成日都係屋企，唔使返工真係好！
- 有錢就是一切：每個月都俾錢你，都搞成咁，錢去晒邊度？
- 不做事只說話：你咁樣照顧邊得嫁，你應該.....
- 否定照顧者判斷：佢睇落好正常，邊有事，你係咪講得誇張？
- 拒絕照顧者訴苦：唔係有工人幫手咩？仲咁多牢騷.....

照顧者需要的是協助，而非質疑。如沒有真正接觸照顧生活，不會了解照顧者的辛酸。

「辛苦了！謝謝你！換你休息！」用這話回應護老者，並分擔照顧工作，肯定他們的努力、讓他們喘息，才是真正的支持。

計劃社工
黃彥婷

參考資料：愛長照《不要說出這些話：「每個月給你錢，還照顧成這樣...」家庭照顧者的十大困擾句》

Soup Night 是月精選 (4至5人量)

蟲草花百合栗子雪耳豬骨湯

材料:蟲草花3兩，紅蘿蔔1個，栗子1磅，乾百合1兩，
乾淮山1兩，漳洲雪耳1兩，蜜棗3粒，薑片適量，豬骨2磅。

功效:補益肝腎，化痰止咳

護老貼士😊

護老者家庭照顧協議



照顧可以是長達數年的工作，每個家庭面臨的情況都不同，長者的健康狀況、家庭照顧人力多寡等，都影響長遠的照顧計劃。照顧過程中，家人常因分工、開支、照顧安排而出現分歧。如能預先進行家庭照顧協議，家人能在照顧安排達成共識，減少日後的衝突。「家庭照顧協議」是對於長者的身體狀況、照顧需求、分工及費用等等全面性評估，建立家庭會議，事前規劃照顧責任、金錢負擔、照顧時間分配等。然而，很多人不認為照顧需要先行安排，因而不願意討論，要展開對話並不容易。只有意識到長期照顧計劃是需要溝通，才有機會進一步擬定協議。

以下清單可幫助家庭預視問題，成為對話起點，甚至協議議程。

- 照顧費用(每月開支、財政負擔、家人離職收入損失)
- 照顧方式(居家/工人/院舍)
- 照顧人員
- 醫療指示
- 財產繼承

緊記三不原則:不插嘴、不翻舊帳、不強求公平。每次會議不一定有結論，但都是共識的累積。要記住，別讓照顧衝突毀了一家人的愛。如想了解更多，可參考台灣家庭照顧者關懷總會。

參考資料：中華民國家庭照顧者關懷總會【家庭照顧協議線上工具】

活動花絮



好友益智俱樂部



創藝樂活工作坊



外出陪伴服務

護老者心聲



照顧老爺奶奶多年的媳婦

自結婚以來，阿花就和老爺奶奶同住，一直照顧他們的起居飲食。兩老以前都能照顧自己，直至奶奶跌倒，身體狀況變差，需要貼身照顧。「個時子女都大，諗住可以有自己時間，但照顧老人家真係行唔開。」其後，奶奶患上認知障礙症，照顧變得更吃力。阿花向其他家人建議聘請工人協助照顧。不久，兩老變得更弱，工人不願照顧雙老而辭職，照顧重任又落到阿花身上。「我真係無辦法一個睇住兩個，睇少眼都唔得，莫講出街飲茶，其實我都好想抽時間陪下自己爸媽，但行唔開…」日復日的照顧工作，不但令阿花身體勞損，情緒也變得繃緊。阿花提出安排兩老入住院舍，但家人強烈反對，更罵阿花和丈夫無良心，不願負責任。「佢地都唔係同住，根本唔知道實際情況，屋企大家都有份但無人肯幫手。」阿花表示那段日子非常難過，自己就像罪人被指罵，幸好有先生支持和陪伴，讓她肯定自己的付出和努力。「最緊要係屋企人明白，難聽嘅說話我都嘗試唔太在意，因為我知道自己做緊很有意義嘅事。」



活動名稱	日期	時間	內容
好友益智俱樂部	2/3/2023 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)	17/2-14/4/2023 (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、行公園、購物等
創藝樂活 工作坊	14/3/2023(二)	下午2:00-3:00	小花束擴香石掛牌： 春日花開
	21/3/2023(二)		和諧粉彩：心的流動
	18/3/2023(六)	上午10:45-11:45	插花樂
	25/3/2023(六)		花花世界
男士俱樂部	6/3/2023(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	30/3/2023(四)	下午2:30-3:30	
智家俱樂部	28/3/2023(二)	下午2:30-3:30	
營養師 營養諮詢服務	7/3/2023(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	23/3/2023(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	6/3/2023(一) 7/3/2023(二) 20/3/2023(一)	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	16/3/2023(四) 22/3/2023(三)	下午1:00-5:00	提供長者照顧技巧訓練、教授藥物管理等



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