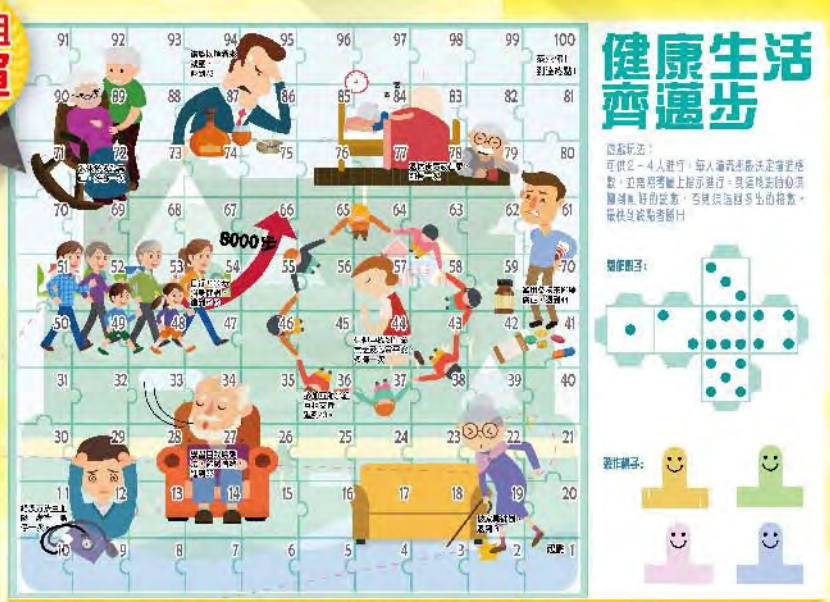
長者服務通訊
耆情薈
宣道會
社會服務處
2017 6
第十一期

思 主題文章

小教材 大啟發

公開組冠軍



教材—「健康生活齊邁步」設計者：陳立佳

1 「冇病冇痛」≠ 健康

健康包括身體、社交、情緒、智能、心靈和社區參與全方位概念。

一般人認為，「冇病冇痛」、「身壯力健」就是健康；世界衛生組織（1948）將健康定義為「身體上、精神上和社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」。此定義清楚指出健康不僅是維持體格狀況良好，遠離病痛，而是需兼顧到心理、情感和社交方面的健康狀況。根據Dr. Bill Hettler（1976）提出的「六大範疇健康模式」，要關注及維護身體、社交、情緒、智能、心靈和社區參與六個方面，才可全面地達至「健康」。

「健康生活齊邁步」設計者將全方位健康概念融入於家傳戶曉的康樂棋中，參與者在棋盤上經歷不同影響健康的因素，即可享受下棋樂趣；又可認識身體、社交、情緒、智能、心靈和社區參與六大範疇對健康的重要。

小教材從何而來？

翠樂長者睦鄰中心「360全方位長者健康計劃」於2016年11月至2017年2月舉行了一項全港「**創意健康生活推廣教材創作比賽**」，目的是透過創意教材的設計，讓市民對健康生活得到新的啟發，對身體狀況加深認識，並體會預防相關疾病的重要；此外亦希望透過創意教材的展示及應用，進一步向社區推廣健康生活訊息。比賽已圓滿進行，三個組別的參賽作品均別出心裁，上文展示的就是每個組別的冠軍教材，設計均非常配合全方位健康及自我健康管理的理念。透過小小教材，大大啟發我們的健康智慧。

教材二「糖得甩」設計者：聖公會李福慶中學 - 黃嘉璇

中學組冠軍

設計者們將坊間不同包裝飲品的含糖量實體化，以便大眾作出比較及選擇。

2 自我健康管理實踐，要點之一在於生活上的「自我選擇」

世界衛生組織在一項研究中發現，人類的健康與壽命7%取決於氣候（酷熱或嚴寒等）、8%取決於醫療條件、10%取決於社會因素（安定或動盪）、15%取決於遺傳因素、60%取決於自己（生活型態）。由此可見「最好的醫生是自己，最大的敵人也是自己」。我們的生活型態，由無數個人的選擇建立而成。因此建立健康生活型態，實踐自我健康管理，必須學習正確抉擇的能力。

「糖得甩」由一群中學生構思及製作，透過教材具體展示不同包裝飲料的含糖量，讓大眾可以清楚比較及選擇。當你知道自己喜歡的飲料原來含糖量甚高，你還會選擇常常喝它嗎？

教材三「全因有你」設計者：聖公會聖彼得小學 - 許思翱

親子組冠軍

設計者透過跨代對話，展示長者在不同方面面對的困難，鼓勵後輩作出反思及回應。

3 要持之以恆管理健康，需要家人支援和鼓勵

長者在實踐自我健康管理的過程中，相信會遇到大大小小的挑戰，如健康知識的掌握、復康保健器材的使用、社區資源的運用等。因此護老者及家人的理解、支援和鼓勵相當的重要。

「全因有你」的構思，就是透過「東南西北」這小時玩意，讓年青人了解長者在不同方面面對的困難並作反思，從而幫助及鼓勵長者。

「創意健康生活推廣教材創作比賽」評審日 及 頒獎禮 2013

11-3-2017舉行比賽評審日，由專業人士組成的評審團選出「公開組」、「中學組」及「親子組」的優勝作品。

大會收到超過140份參賽作品，評審嘉賓為參賽作品逐一評分。

頒獎禮暨中心開放日於6-5-2017完滿舉行，當日由社會福利署助理署長（安老服務）彭潔玲女士擔任主禮嘉賓。

眾嘉賓一同示範得獎作品「全因有你」

其他得獎參賽作品

公開組亞軍

作品：小蜜蜂勤做工
設計者：
宣道會翠樂長者睦鄰中心 - 蔡秀群

中學組亞軍

作品：均衡飲食玻璃塔
設計者：馬鞍山崇真中學 - 陸巧盈

親子組亞軍

作品：小小雪人
設計者：路德會增城兆霖學校 - 蔡宗霖

公開組季軍

作品：壓力不爆波
設計者：蘇俊軒

中學組季軍

作品：認識手指退化性關節炎
設計者：慈幼英文學校 - 張建業

親子組季軍

作品：分類Duck！吾得
設計者：東涌張潘美意幼稚園 - 潘家瑋

360全方位長者健康計劃

計劃以Dr. Bill Hettler提出的「六大範疇健康模式」(Six Dimensions of Wellness Model, 1976)為基礎。

翠樂長者睦鄰中心一直以健康服務推展為主要的服務方向，並著力推動長者身、心、靈的需要，提昇晚年生活質素。中心獲滙豐150週年慈善計劃透過香港公益金撥款，於2016年10月開始推行「360全方位長者健康計劃」，將整全健康模式的六大範疇包括：身體、社交、情緒、智能、心靈和社區參與，融會於整個計劃中，目標是建立一個社區為本，鼓勵長者自我管理健康的支援服務，並透過提高長者對健康的自我管理意識、穩定長期病患長者的健康狀況，讓他們建立健康生活模式。

計劃流程

實踐全方位健康生活，建立社區為本、鼓勵長者自我管理健康。

六大範疇服務內容

身體	健樂加油站、健康檢查、護士諮詢、營養師諮詢、足病診療師諮詢、專家家居評估
社交	高血壓/心臟病小組、糖尿病小組、痛症小組、眼疾小組
情緒	生命教育、陽光星期三、哀傷輔導小組、社工面談
智能	健康體驗學習閣、e智能健康工作坊、轉介好友益智計劃（認知障礙長者鄰舍支援）、轉介其他專業服務
心靈	生命故事冊、松靈團契
社區參與	自我認識工作坊、配對義工服務

透過體感遊戲，訓練長者反應和手眼協調。

「陽光星期三」情緒小組，組員一同製作太陽花盆栽，將「陽光」帶回家。

「緩痛鬆一鬆」痛症小組，鼓勵組員透過學習毛巾操，舒緩痛症。

身體專項服務

「痛症」、「足患問題」、「營養不足」、「家居意外」、「跌倒」這些都是前線社工觀察長者經常面對的身體問題，因此在身體專項中，特別由不同的專業人士提供四大身體專項服務。希望透過專項服務更全面提升長者對身體的關注，加強自我管理健康的能力。

1. 護理支援服務
(由護士提供服務)

護士進行香薰按摩，為長者舒緩痛症

服務內容：
a. 服務時間：每月4節
b. 服務範圍：個人護理及健康諮詢、香薰治療、健康生活指導及建議、痛症管理、跟進個人健康狀況、轉介其他專業服務

2. 營養諮詢服務
(由營養師提供服務)

營養師與長者一同製作食物模型，更具體學習健康飲食原則

服務內容：
a. 服務時間：每月1節
b. 服務範圍：營養諮詢、健康飲食指導及建議、跟進個人健康飲食習慣、體重管理、小組活動(食物模型製作、健康小食製作等)

3. 足部護理諮詢服務
(由足病診療師提供服務)

足病診療師為長者檢查及講解足部問題

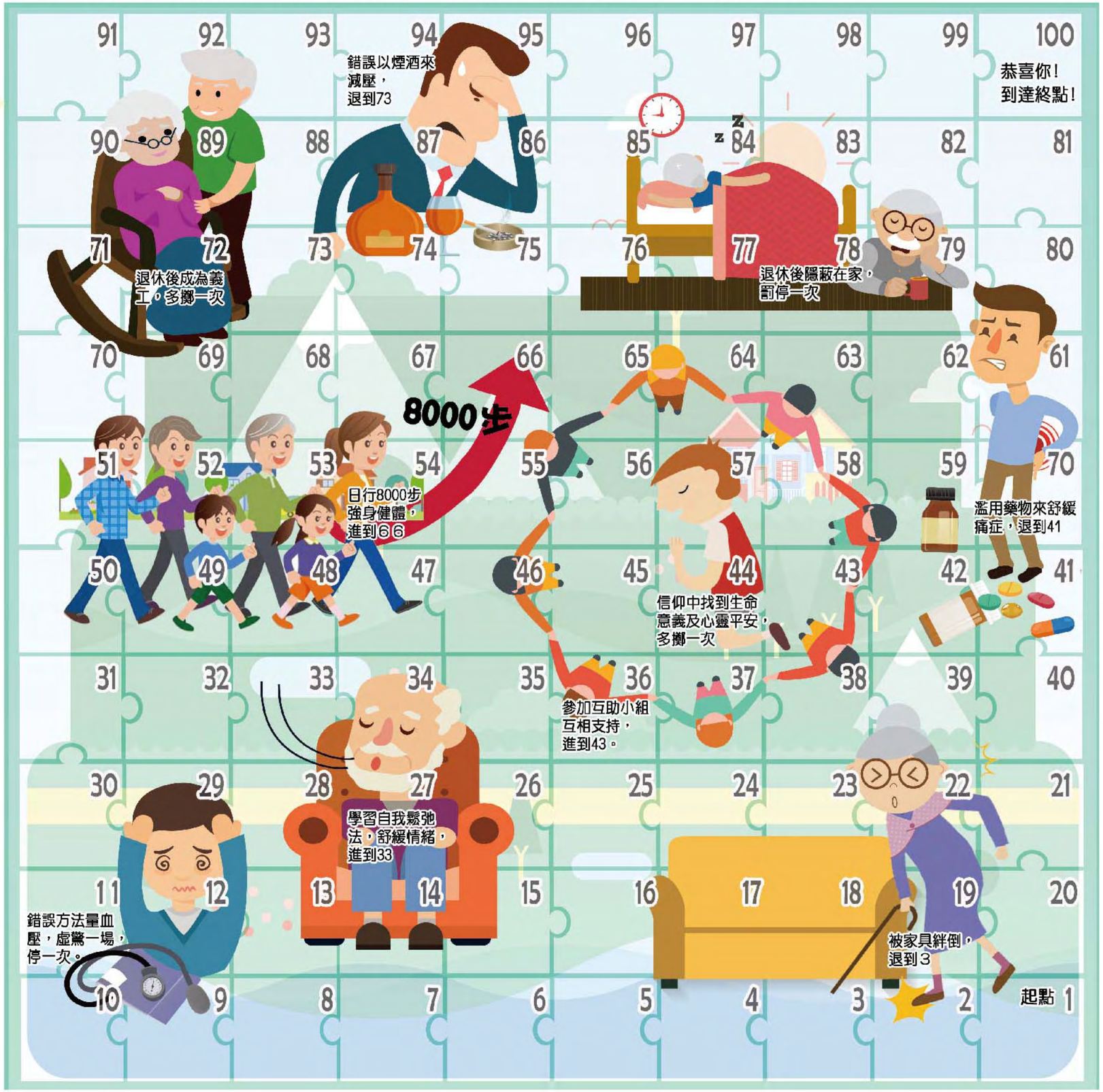
服務內容：
a. 服務時間：每月1節
b. 服務範圍：足部檢查及評估、足部健康指導及建議、跟進個人足部護理狀況、轉介相關服務

4. 專業家居評估服務
(由社工及物理治療師/職業治療師提供服務)

物理治療師進行家居評估，為長者提供具體的家居改善建議

服務內容：
a. 服務時間：每月1節
b. 服務範圍：家居安全評估、跌倒風險評估、輔助儀器檢查、運動指導及家居改善建議

參加者可剪下右邊位置親手製作骰子和棋子；亦可尋找其他現有的骰子和棋子替代。

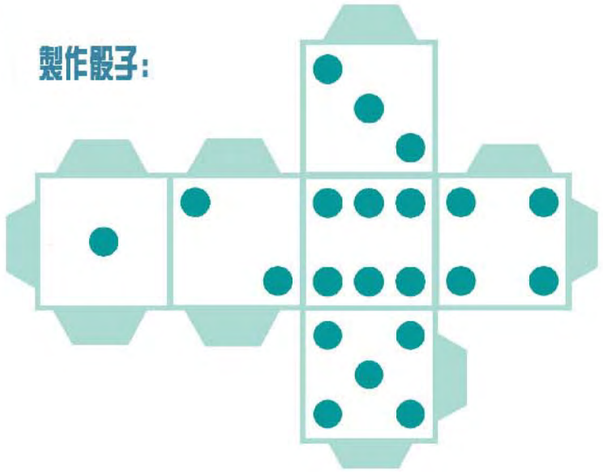


健康生活齊邁步

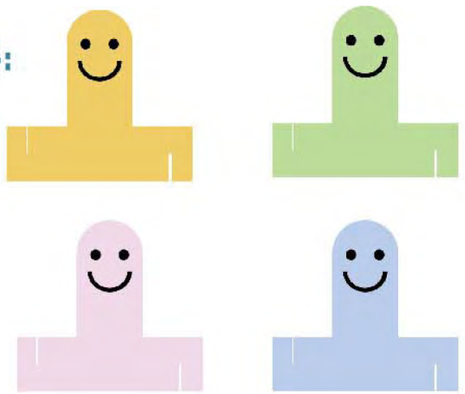
遊戲玩法：

可供2－4人進行，每人輪流擲骰決定前進格數，並需照著圖上指示進行。到達終點時必須擲到剛好的點數，否則須退回多出的格數。最快到終點者勝出。

製作骰子：



製作棋子：



個人健康管理攻略

健康管理牽涉不同範疇，運用一些簡單的工具或科技，都有助我們明白自己的身心狀況，達致監察、提醒和改善自我的效果。我們一同來看看吧！

健康範圍	名稱	簡介
情緒	壓力球 （網上圖片）	壓力球是鍛煉手臂力量和減壓的好幫手，除了可以鍛煉手指和手臂肌肉，每天擠壓亦有助治療高血壓和紓解心理壓力。
智能	腦退化一按知	由賽馬會耆智園推出的手機應用程式，介紹腦退化症(又稱認知障礙症)。設有知識寶庫、自我評估小測驗及健腦遊戲。除讓你對自身認知狀況有更多覺察，並提供社區資源讓你掌握可申請服務的日間中心及社區支援服務。
身體	運動手環 （網上圖片）	配合運動手環和智能程式，記錄使用者步行、運動和睡眠狀況，包括步數偵測、心檢測率及深層睡眠時間。智能程式亦可為你進行階段性睡眠評估，讓使用者更掌握自己身心變化。
心靈	Newlife.330	由新生精神康復會推出的手機應用程式，致力透過學習靜觀提升身心靈健康。影片的聲音導航讓你簡易掌握靜觀方法，當中並介紹各類有助提升身心靈健康的活動。設有網站版和手機應用程式。
社交	WhatsApp	WhatsApp是一款用於智能手機的即時通訊軟件。它使用互聯網進行語音通話，影音通話；向用戶發送短訊、文件、圖像、影音等等。透過文字或語音進行即時交流，能夠快捷地與朋友聯絡。
社區參與	e72一拍「職」合	由香港耆康老人福利協會推出的手機應用程式。僱主、社區大眾及已登記的金齡人士可透過此平台配對合適的義工服務、職位空缺或導師崗位。同時定期更新「耆星課程」最新資訊，課程目的為提升50歲或以上人士再就業及參與義工服務的信心，費用全免。

吳婆婆的分享

吳婆婆與丈夫結婚逾五十載，年輕時生兒女後，為家庭生計外出工作。當時她與丈夫工作時間不同，彼此相處時間不多，輪流照顧子女。退休後雖然與丈夫相處時間多了，但她與丈夫亦很少吵架。吳婆婆的丈夫性格隨和，很少責罵吳婆婆。吳婆婆認為與丈夫相處，應彼此互相尊重，她會顧及丈夫感受，不會在他人面前責罵他。吳婆婆覺得如果這樣做的話，丈夫非但不會接納她的說話，更好像在眾人前讓丈夫難堪及失去面子。現時丈夫身體狀況漸漸衰退，吳婆婆會更多體諒丈夫。不過她知道有時候自己照顧丈夫也會很勞氣，有時丈夫的說話會觸動到她的神經，讓她感到生氣。吳婆婆會先冷靜一下，事後才會告訴丈夫知道她的想法，希望雙方可以平心靜氣溝通。

吳婆婆的丈夫後來漸漸記性不佳，她用更多時間陪伴丈夫，陪他到長者地區中心參加運動。吳婆婆兩老同住，子女間中會電話聯絡及探望他們。夫婦二人養有一隻狗，吳婆婆明白子女因工作在身，未能經常陪伴，家中飼養的小狗能陪伴他們，調劑生活。吳婆婆認為丈夫負責照顧小狗餵食及帶狗外出散步，讓他保持活動，有助他維持記性狀況。他們與小狗的互動，彼此互相愛護，能調和情緒，故吳婆婆與丈夫很少在相處上有不滿而爭執。

吳婆婆回想丈夫患病前兩次迷路走失，仍猶有餘悸。「兩年前的一天，我的丈夫早上外出後，到傍晚仍未回家，平時他都很少到傍晚仍未回家。電話聲響起，他在電話中對我說現時在將軍澳地鐵站，卻忘記之前去了甚麼地方。又一次，我與丈夫到長者地區中心做運動，我因走路不太方便去乘車，丈夫先步行去中心，但我到達後仍未見他。多次致電亦未有接聽，後來才得悉他走錯地方，去了將軍澳運動場。」當時吳婆婆發覺丈夫開始出現記性問題，感到徬徨無助。後來，透過腦退化流動車接觸本機構服務中心，吳婆婆為丈夫安排參加中心舉辦的智友天地小組，她亦成為中心的護老者。她覺得丈夫參加服務後比以往快樂，社交圈子擴闊了，丈夫亦更積極，會主動協助吳婆婆幫忙家務。吳婆婆與女兒一起參加了中心護老者智家俱樂部活動，對丈夫的認知障礙症認識更多，能明白丈夫因腦退化產生的行為問題，對丈夫更體諒。吳婆婆很高興能夠和女兒一起到中心參與活動，感受到女兒與她同行，一起面對丈夫的病。吳婆婆認為中心幫助她很多，她也鼓勵其他人參加護老者活動，認識更多照顧長者的資訊及減輕照顧壓力。

護老小貼士：

1. 護老者適當時要尊重長者，盡量避免在眾人前當面斥責長者。
2. 護老者可透過接觸中心及其他途徑，認識護老知識，例如長者所患的病症出現的行為問題等，有助明白長者出現行為問題因由，有著同理心照顧長者。

「宣道．關愛．同行」行動
利福堂 與 利福長者鄰舍中心

透過「宣道．關愛．同行」行動，中心與堂會合作舉行了不同的項目，堂會義工更提供了不同的關懷心靈及健康服務支援，令服務使用者得益。今期的「義工．樂」，我們訪問了兩位利福堂的會友——陳嘉敏姊妹及郭紫燕姊妹，了解她們參與義工服務的感受及得著。

陳嘉敏姊妹

醫生話——預防勝於治療！

陳嘉敏姊妹是一名眼科專科醫生，由2013年起義務在中心舉行眼科講座——醫生與你，現時每季一次。講題為白內障、青光眼、糖尿眼等，全都是長者常見眼疾。陳嘉敏姊妹表示在四年的服務中，最開心是可以與長者交流，陳姊妹在平時的工作中，「睇症時好趕，想講多啲都無機會」。而她深信預防勝於治療，希望透過講座令長者及早關注自己的眼睛情況，鼓勵他們及早檢查，得到適當的治療。

「希望可以善用自己的專業知識，令區內長者得益！」——陳醫生

基督徒的責任

醫生平日工作繁重，放假當然會想離開工作，好好休息，但陳姊妹偏偏繼續投入眼科講座義務工作，雖然很多長者的提問與她平時病人的提問大同小異，陳姊妹仍不嫌其煩地解答。陳姊妹心中堅信，為教會服務，服務有需要的社群，是基督徒很重要的責任，雖然她平時比較忙，但亦希望可以用自己的專業貢獻給社會，而陳姊妹亦一再謙虛的強調自己付出的「只係好細、好少既貢獻」。

後記

「醫生與你」講座一向是中心的最受歡迎活動之一，每次都必然滿座，長者都十分欣賞陳姊妹的清晰講解，在問答環節又十分耐心地逐一解答長者問題，令他們更了解長者常見眼疾。

「既然仍有生命氣息，神用得著我，比我去關心人，我就會去做！」——郭紫燕姊妹

郭紫燕姊妹

由長洲至鴨脷洲的堅持

郭紫燕姊妹一直熱心於教會事奉工作，不單在中心協助長者團契，亦是中心支援委員會委員，郭姊妹在五年前退休後投入更多時間進行義工服務。第一次聽到郭姊妹居住於長洲，筆者驚訝於每星期都會在中心遇見她。郭姊妹表示由長洲到中心大約需要個半小時，一天來回已經用去了三小時，但「如果唔把握啲時間，時間就會係手中白白流走」，所以郭姊妹每次到中心，上午做長者團契，下午便會爭取時間探訪關懷長者。

人生的使命

郭姊妹一直熱心參與義務工作，很多義工服務中都會看到郭姊妹的身影，包括關懷探訪、香薰按摩、陪診、生命故事等，「我重會幫啲長者剪指甲㗎，不過係好早期既事啦」。有什麼驅使郭姊妹一直投入義工服務？郭姊妹表示是一段經文——「你趁著年幼，衰敗的日子尚未來到……當記念造你的主。」（傳道書12:1），郭姊妹認為人生中最重要的事是認識主和帶人認識主，所以她希望讓更多的長者認識主，這亦是她人生中一個重要的使命。

生命故事——每個人的生命都有一個獨特的故事

郭姊妹表示她最喜歡的義工服務是生命故事。一名長者的生活經歷令她特別深刻，該長者兒時十分刻苦，要上山砍柴，更因為家中根本沒有食物，得挖蕃薯等野菜吃。其後郭姊妹得知該長者曾因為生病，一星期沒有出門，又無力煮食，把家中的乾糧吃得清光，靠一罐奶粉唯生，便鼓勵她安裝平安鐘。此故事帶給郭姊妹深刻的印象，令她學習珍惜食物，珍惜健康。

筆者的話

除了陳嘉敏姊妹及郭紫燕姊妹，其實還有很多堂會弟兄姊妹獻上自己的時間精力，對社區關愛服侍，使我們的長者從服務中感到被愛。在此衷心感謝各位義工，亦鼓勵更多弟兄姊妹加入義工行列，「以基督愛人精神，傳揚福音，關懷全人，服務社群！」

無聲的關懷——
手語班導師陳青楊先生

「我希望能夠將手語普及化，一些聽覺開始退化的長者學手語幫助自己與他人溝通，而普通長者亦可以學手語關懷聽力不佳的長者，甚至其他護老者、幼童等，他們都可以學會手語，讓手語成為他們與聽障長者的溝通橋樑。」陳老師道出他對教學手語的熱誠。

陳青楊老師現時已為長者導師兩年多，主要教授手語。關於陳老師與手語的淵源，是因他有親人為聽障人士，日常看到家人使用手語與該親人溝通，久而久之學懂一些簡單的日常手語，自小亦跟該親人到聾人團體與聾人溝通。他因此對手語產生興趣，在中學期間曾到聾啞學校學手語。他在教育學院畢業後便執教鞭，曾任教中小學生及特殊學校，退休前遠赴內地企業教授聽障工人手語，推廣手語教育。陳老師退休後，熱衷於義工服務，他協助九巴公司義工隊教授簡單手語。另外，陳老師與義工團探訪社福機構表演手語歌，又協助香港理工大學活齡學院及向有志投身社福機構人士教授手語。兩年前由宣道會白普理景林長者中心會員及職員邀請，開始為宣道會長者服務單位教授手語。他認為宣道會的長者服務有著基督教的背景，對待長者都是很有愛心，溫和及很包容。

談到陳老師的教學理念，陳老師指一般長者學習新事物的時間較成年人長，加上要記住手勢的意思，若以死記背誦方式學習，會非常困難。他希望讓長者學習手語富有趣味及容易記得，故上課時使用一些生活化的例子及應用，並會講解一些手語含意的故事或典故，藉以加深長者記憶。例如代表灣仔這個地方的手語是好像一隻蝦，因以前灣仔隔鄰是銅鑼灣避風塘，那地方的漁船販賣關係演變而成。透過富有趣味的手語學習，長者更能將手語融入生活中應用。未學過手語的長者認為手語只是以手勢表達意思，但陳老師提醒手語除手勢外，還需運用你的身體語言、面部表情、姿勢等去輔助表達情感及意思。再者，手語除了用作表達意思外，手勢的來歷亦盛載一些本土歷史及文化的精粹，陳老師希望長者除了知道手語意思外，亦能了解到箇中的學問。

為推廣手語，現時陳老師會在手語堂教授長者手語歌，在中心例會中與學員向中心會員表演手語歌及介紹一至兩句手語，讓會員接觸手語，慢慢習慣使用手語及希望會員寓學習於娛樂。他鼓勵長者不要怕學手語困難，並且將手語帶入家庭，邀請長者的子女接觸手語，以便日後方便與長者溝通。即使日後長者聽力衰退，家人亦能透過手語向長者表達關懷。最後，陳老師與學員預備了一句手語教導大家：不怕困難做得好。（參右圖）

不怕（右手手掌掌心向外左右搖動）

困難（右手握拳在左手臂上輕捶兩下）

做得（雙手握拳右上左下輕捶兩下）

好（右手拇指豎起）

改變是一份禮物

長亨長者鄰舍中心
社工陳明峰先生

近期，中心為了裝備一班長者義工，鼓勵他們有更多嘗試，所以開辦了小丑班。小丑表演者須要運用很多肢體語言、面部表情，傳遞一些訊息，藉此吸引台下觀眾。對於長者義工，小丑表演是全新的學習體驗。在招募階段，較多義工對這類型的學習帶著很多疑惑，通常這樣說：「我唔識搞笑喎！」、「我怕面對觀眾」等分享。在學習期間，他們普遍都帶著戰戰兢兢、緊張的心情。

他們的反應令我想起歷奇輔導中一個有關「改變」概念。當他們由熟悉、安全環境（又稱安舒區）進入未知、無法預計、需要冒險的學習環境時，他們通常會經驗一些心理、認知壓力，例如：膽怯、怕醜、怕失敗等。這些感受和想法也可能是阻礙突破原因之一，理論稱為「不平衡」(Disequilibrium)狀態。對於義工們，這份經驗雖然不自在，但也正正是他們成長、突破的關鍵。若他們甘願冒險，這個不平衡狀態會驅使他們發掘新資訊、嘗試不一樣的方法去跨越這種狀態。根據理論，若果他們成功剋服這個狀態，其實亦有助他們將這份成功經驗帶進日常生活中、應付日常困難或挑戰。

究竟改變是「苦」，還是「甜」呢？取決於你是否甘願踏出一步。

編者話

根據香港政府統計處2015年發表之《主題性住戶統計調查第58號報告書》指出，65歲或以上長者中有74.6%患有西醫診斷的長期病患，而最多長者患的長期病患分別為高血壓（47.1%）；糖尿病佔（18.7%）及膽固醇過高（17.8%）。由此可見，長者患有長期病患是十分普遍的情況，如何在有長期病患情況下仍能保持身心健康，相信十分值得大家關注。

今期的耆情耆便與大家一同思考這個課題，當中看到要達致全人健康，必須透過大家積極參與自身健康管理工作。盼望大家能夠重視「健康投資」，保持樂觀心態、養成有規律的生活習慣、培養鍛鍊身體的意識、裝備各方面健康知識、多與人分享分擔、多留意身體情況之轉變等。

健康是受每一個個人的選擇去影響時，你會如何作出明智的選擇呢？

宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號
奧海城一期政府服務中心閣樓
電話：2787-5212
傳真：2395-2855
電郵：cao@cmasshk.org
網址：www.cmasshk.org

督印人：劉國華先生
編輯小組：布敏姿、麥振豪、陳慧敏、張凱惠、羅美蓮
印刷數量：2,000份

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白普理景林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油麗長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園耆學軒	電話：2406-0201
翠樂長者睦鄰中心	電話：2814-9701