

# 宣紙

## 編者的話

電子通訊為我們帶來極大的方便，衝破了時間和地域的阻隔，隨時隨地就能以電訊往來。可是所傳達的短訊大都是片言隻語，只會收窄了相互情感交流的空間。我們選擇以紙張印刷通訊，因為我們認為紙張更能承載用文字表達的感情，一紙「情書」，放在手裡，口裡唸讀，能傳深情，達心意。

## 甚麼是「宣紙」？

中國紙的代表應是唐代已出現的宣紙，宣紙擁有良好的潤墨性，經久不脆，不會褪色等特點，故宣紙有「紙壽千年」之譽。我們期望這份「宣紙」也有那種耐用而歷久彌新的特質，和大家在時代中同行。紙雖短，說世情，談道理，傳資訊，話當年，一樂也。



# 本期主題

## 老友記放暑假

「宣紙」內容包涵不同專欄，有『主紙』作專題介紹長者需要或服務發展；有『世紙』帶大家走出香港看看各地對本土議題的不同處理；也有『情紙』說說人間的情誼；而『影紙』就帶大家去欣賞細味不同情懷的電影或影音製作。

本期各專欄會環繞暑假為題，和大家一起去了解不同人在不同情境下如何「過暑假」。

## 「宣紙」是怎樣造成的？

我們更期望大家閱後給我們寶貴意見，同時也邀請你們一齊來製作「宣紙」，其實製作宣紙工序大致可分為十八道，如果細分，則可超過百道。其中有保密工序，不為外人所知。但我們的「宣紙」是卻希望透過大家的參與，製作出更多有價值的專欄，使「宣紙」的可讀性和感染力提高，有大家的支持，或許「宣紙」能令洛陽紙貴。

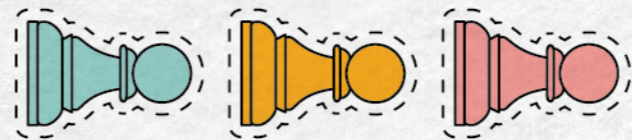














# 「主紙」

## 老友記放暑假？


全城熱辣辣

老友記「大熱天時」會做什麼呢？




21 照顧家人 休息1次	22 	23 長者義工／護老者—阿盧(62歲) 我會同太太去旅行玩！但要同家人夾吓時間，安排照顧外母，咁我地先放心去旅行！	24 
20 	19 	18	17 做義工 前進1格
13 	14 	15	16 長者義工— 金水(76歲) 朝早去做運動、飲茶睇報紙，聽歌，去公園坐吓，咁就一日啦！中心要義工就會嚟幫手！
12 長者義工／護老者—雅潔(62歲) 今個暑假要照顧幾位身體有事的家人，雖然參加中心活動好開心，可以舒緩壓力，但擔心佢地嘅情況，都唔敢報名參加新活動！	11 	10 照顧家人 休息1次	9 
5	6	7 	8 多到中心 前進1格
4 	3 長者會員— 麗芳(84歲) 日日落嚟中心坐吓、涼吓冷氣！ 如果隻腳唔痛我就開心啦！	2 	1 

## 長者都有「暑假焦慮」？



**麗嫻(66歲)**  
暑假要湊孫返暑期班，學唱歌、學琴、學煮嘢食等等，都幾忙啊！啲後生交得個孫俾我，多少都有啲壓力，希望自己做到100分！



**潤楷(65歲)**  
我同老公暑假都要幫手湊孫，係忙架，但都開心，孫仔會攬同錫我地！所以要安排好佢地啲嘢，先可以落嚟中心參加活動。

### 內地微調查：

隨機採訪了50人，由55歲至72歲

### 暑假要「湊孫」從老家過來幫忙



### 長者湊孫的憂慮

- 1 怕照顧不周
- 2 不會輔導作業
- 3 孩子不聽管教

- 1 面對身體退化的轉變
- 2 養兒育女的期望和要求不同



### 產生壓力引致「暑期焦慮」

抒緩壓力——  
子女跟長者多作溝通：

- 保留空間，讓長者有時間做自己喜歡的活動
- 分工合作，互相「接力」照顧孩子
- 關心父母，留意他們身體和情緒上的變化
- 互諒互讓，從對方角度思考親職方法



# 「情紙」

暑假?! 你點睇?

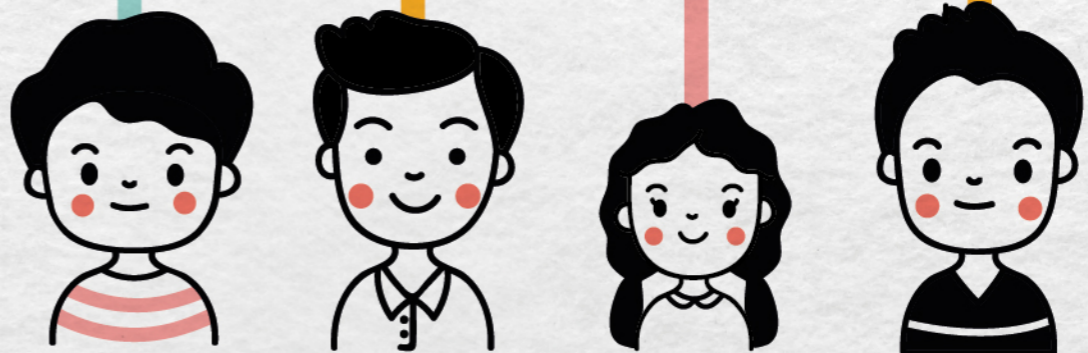
護老者話你知...

**孫女角度**  
之前暑假曾經照顧外婆幾日，明白又要照顧家人，又要返工的辛苦，讓他們不是一「唯一」的照顧者真的好重要，好重要，好重要（重要嘅嘢要講三次）。

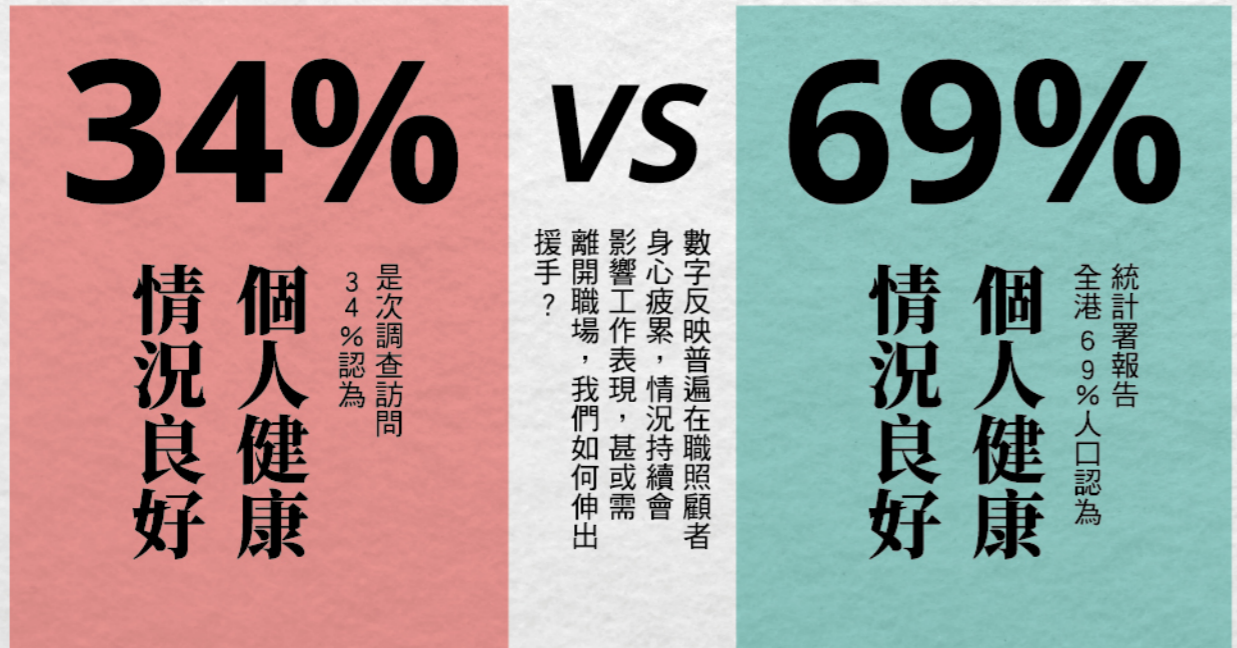
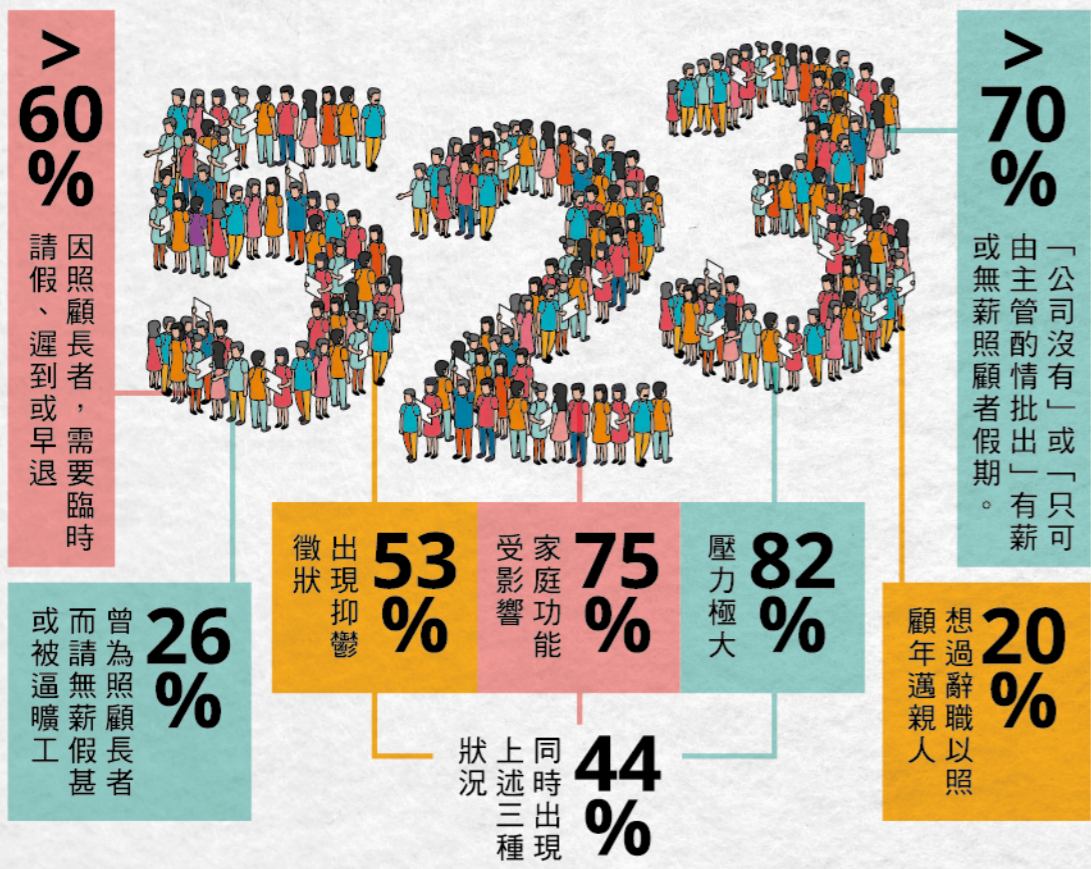
**護老者肥媽**  
暑假對我黎講係比平日更辛苦呢！天氣熱，人都燥D。熱天會比平時吃力，汗流浹背！夏天同有認知障礙症屋企人沖涼，我既勞氣就會加倍，暑假對我真係一個挑戰黎！

**中心個人照顧員的角度**  
我覺得護老者24小時無間斷，無得休息，肯定無暑假這回事。還要先打理好被照顧者的日常安排才能照顧自己的需要。又怕家人擔心，好少提起自己的辛苦。護老者話我肯聆聽他們的傾訴，已經是他們「放假」了！

**護老者李生**  
屋企印備6月放一個月大假，我自己都有大病，好難照顧卧床的媽媽，日間中心又唔合適，而暫託院舍又滿晒，我真係無晒辦法，愈來愈擔心，最近晚晚都失眠！



護老者是一份沒有假期的工作，對於同時需要在外工作的護老者而言，真的是雙重壓力！有民間團體以問卷成功訪問523位在職護老者，結果顯示：





# 「情紙」

香港現時提供予護老者的支援

## 1 護老者津貼

由社會福利署負責推行，每月有 \$2,400 元津貼。

## 2 綜合家居照顧服務(普通個案)

## 3 暫託／暫顧服務(日間及住宿)

## 4 護老者支援服務

## 5 長期護理服務(需接受統一評估才配對合適服務)

社區照顧服務：綜合家居照顧服務／改善家居及社區照顧服務／日間護理中心  
院舍照顧服務：護理安老院／護養院

就現時護老者所面對的困境，我們建議：

### (A) 降低護老者津貼申請門檻

現時申請護老者津貼門檻下，只有少量的護老者合資格成功申請津貼。對於因照顧家人而需放棄工作或未能全職工作的護老者而言，政府實需考慮按護老者的經濟和照顧狀況而提供適切經濟支援。

### (B) 增加服務點

現時各項長者服務的輪候時間長，建議當局應積極考慮活化現時空置多年的學校和公共屋邨地鋪，發展成為新的護老者資源中心或互助暫托中心，提供舒緩護老者壓力的服務。

## 至於我們

本會轄下的四間長者鄰舍中心的「耆伴同行計劃」，「耆伴大使」由專業人士教授有關照顧長者之知識和技巧，為區內有需要的長者提供陪診、購物、家中陪伴、外出陪伴、日間接送等支援行動。



## 耆日伴大使分享

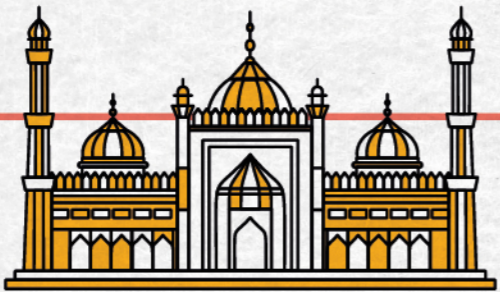
照顧中咗風的太太的陳生(化名)說：「如果我有事入院，我會要求救護員連同我太太一同入院呀！」

雖然我哋真係幫唔到佢哋D咩呀！只希望我地的出現能夠幫到護老者得到短暫性嘅舒緩！

大家快D報名參加「耆伴大使課程」，成為地區護老者的支援者。讓我們的社區成為一個有愛有支援的地方。

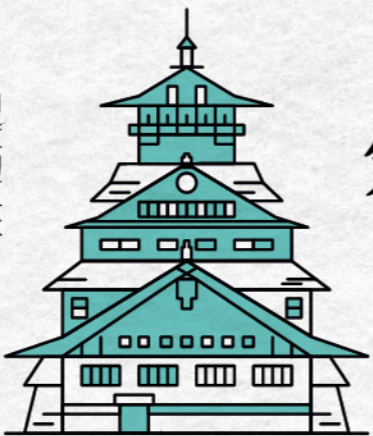
# 「世紙」

## 到外國避暑？



### 51°C

印度的夏天：因天氣的炎熱，大家都盡量留在室內，穿薄的棉質衣服、沖涼消暑，甚至睡覺時會在床上灑水，或直接穿濕衣服睡覺



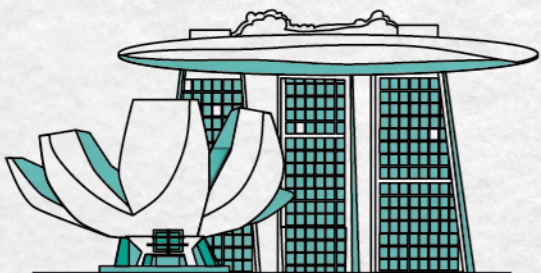
### 39.5°C

日本：夏日炎炎，日本人會以和風消暑菜與炎夏共活，其中也會煮水羊羹及冷麵



### 50.2°C

巴基斯坦的夏日：大眾會直接跳入河裏消暑，及隔幾分鐘就會喝一小口水



### 37°C

新加坡的夏日：不少長者也會到大型購物中心涼冷氣

以上氣溫為該地最高氣溫，不同地域的氣溫與香港也有差距，但面對全球暖化，氣溫的上升是地球人不可忽視的一環，只有從源頭出發面對，多使用天然方法抵抗炎夏，如飲水、游泳，或多使用公共設施，如到長者中心、圖書館等地方參與活動，以減低碳排放，延緩全球暖化。



# 「影紙」

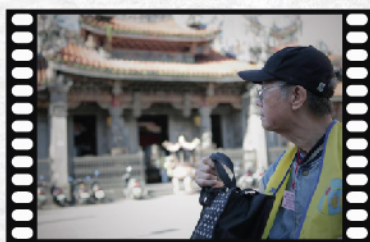
## 被遺忘的時光 The Long Goodbye

導演：楊力州

類型：紀錄片

上映日期：二零一零年十一月二十六日

片長：108分鐘 語言：普通話為主



「吃飽飯後不認帳，還繼續吵嚷著要吃飯，不給飯吃甚至會變得脾氣暴躁，而且平日也會有各樣重重覆覆的行為。」相信認知障礙症患者的照顧者對這些情境也不陌生，面對長者的重覆行為，照顧者需絞盡腦汁，鬥智鬥力來應付。良文伯伯年青時，與家人的關係不好，後來患上認知障礙症，女兒在照顧他時也很掙扎，由最初不敢牽他的手，後來大家慢慢復和到良文伯伯坦言最愛的是女兒。重建家人關係的過程中絕不容易，從家人能承認彼此的關愛中，默默呈現了愛的畫作。

### 基督教宣道會香港區聯會 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、周凱韻、陳紫君、張雅嵐、陳囑恩

印刷數量：4,000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