



# 救世軍長者服務



流金頌

賽馬會長者計劃新里程  
A Jockey Club Initiative for Seniors

流金頌社區計劃：「活得自在」  
健康生活行動



# 自在行

第  
1  
期

2008年4月

地址：新界大埔鄉事會街二號大埔社區中心316室 ● 電話：2651 1698 ● 傳真：2651 6200 ● 電郵：ccpcdsmp@ssd.salvation.org.hk

## 專題文章「活得自在」的誕生

流金頌社區計劃：「活得自在」健康生活行動是「流金頌」第一個由社會服務機構拓展的創新服務。此項計劃由構思至開展，經過很多專業人士不斷的探索、討論和實踐，正值本刊今期是創刊號，邀請了與此項計劃有關的兩位重要人物——胡令芳教授及丁梁杏芬女士，分享他們對計劃的理念和期望，與讀者一起發掘和經歷一下這項計劃的誕生過程。



### 本期提要

- 專題文章 P.1-5  
「活得自在」的誕生
- 友緣相聚 P.6-8  
薪火相傳兩姐妹
- 伙伴同心 P.9-11  
從身心力行開始
- 健康管理錦囊 P.12-14  
什麼是自我管理
- 計劃花絮 P.14-16



### 流金頌：賽馬會長者計劃新里程

為了更好迎接人口老化對社會所帶來的挑戰，香港賽馬會於2006年推出「流金頌」賽馬會長者計劃新里程。這個由馬會捐款3億8,000萬港元推動的5年計劃，目標是改變社會人士對長者的看法，除了推行專業培訓及公眾教育，更提倡跨界別合作，以冀將長者照顧模式帶進新領域。



流金頌社區計劃  
「活得自在」健康生活行動  
CADENZA Community Project  
Chronic Disease Self-Management Programme



# 「流金頌」計劃總監

## 胡令芳 教授 專訪

### 老年、慢性病、自我管理

「流金頌」計劃總監、香港中文大學內科及藥物治療學系教授及系主任胡令芳教授，她是一位資深老人科醫生及知名的社會醫學和家庭醫學學者，她對老齡人口與「自我管理」的關係有深入了解。胡教授認為自我管理對長者健康有兩大意義：第一，人口老化及慢性病年輕化，令很多人花上數十年時間處理病患，出現「愈長命愈多病」的問題，晚年生活備受影響，「自我管理」則讓長者學習與不能根治的病患共處，提升掌管健康的能力。第二，一般人常以根深柢固的觀念——「管理健康是醫生的責任」來處理自己的健康，有人投放大量金錢和時間選最好的醫生及藥物，以解決身體一切的問題；醫生亦因本身的工作影響，未能充分提升病人的自我管理意識；社工可算是接觸社群較多的專業人士，卻對醫療範疇抱持不能勝任的心態，推廣健康服務時舉步維艱。「自我管理」的理念就是要啟動個人、醫療以至社區此三大群體，建立「病人專家齊負責」的伙伴關係，改變傳統觀念。

再者，實際而言，自我管理可達至善用資源的任務。長者在治療過程中或有復康計劃的跟進，如到日間醫院接受訓練，受訓期健康情況良好，但在離院後，返回社區沒有專人提點，健康問題再度浮現，於是再次入院接受診治，這種循環大大打擊了原來的治療和復康成效，而自我管理卻有助病者為自己持續改善健康打入強心針，長遠而言可減低病人入院和公共醫療負擔。這方面，外國的政府早已投放了資源於自我管理層面，改善病人的情況。

## 計劃的多重意義

因此，胡令芳教授十分認同流金頌社區計劃：「活得自在」健康生活行動背後的理念，以「自我管理」的概念帶動慢性病患長者改善和管理自己的健康，並以一個例子來說明計劃的多項功能，她指出公立醫院每天約有八名長者因跌倒而到急症室求診，跌倒的成因不只是慢性病惡化，而是因為肌肉缺乏鍛鍊而步履不穩，這些長者可能認為自己對身體沒有掌控感，若然他們都學多一點如何管理身體和健康，在生理和心理上的無力感便可以改善，此項計劃不單讓長者學習健康教育的資訊，更重要是當中的「行動計劃」可以令善忘的長者重覆實踐自己訂定的健康行動，這樣在沒有專人指導或提點下，也能自主地建立健康生活模式。

另外，計劃中的「活得自在」自我管理生活課程更幫助長者建立守望相助的社交網絡，當中小組組長更以長者／退休人士擔任，加強了助己助人的義工力量，突破普遍被社會人士設定的負面形象，認為老年人要被照顧。連結感緊扣參與其中的長者，讓他們在社區內發揮自助、互助的力量。胡教授笑說絕不能少看帶領小組的長者，他們的潛能不只是在圖書館推圖書車呢！

## 突破專業·再創明天

胡教授引用「修身齊家治國平天下」一言強調自我管理的重要。她認為要推動城中市民改變健康的責任，如何從自己開始呢？

首先，專業人士有需要搜集充足的科學數據，引證這項概念的成效，以研究來分析及支持成因，藉此推廣給其他專業人士認識及使用，亦透過不同媒體如網站、發佈會等，一浪接一浪的形式定期推廣；專業人士本身亦要突破個人的專業框框，多從用家的角度出發，將自我管理的概念和模式推介給長者們，這實在是基層健康的重要一環。而病人或家屬本身則應學習更多有關病人教育的資訊，投入這類活動，領略改善健康靠自己的體會。

胡教授期望透過流金頌社區計劃：「活得自在」健康生活行動為一個起步，廣泛推動自我管理運動，甚至影響香港的將來，將「自我管理」納入成為基層健康與病人教育的必備品，真正長遠改革醫療和社會的保健模式。

# 救世軍長者及復康

服務總經理

丁梁杏芬女士 隨筆



## 從社會工作說起...

「自我管理」與社會工作的基本理念「助人自助」同出一轍，對於所有社工毫不陌生，然而CDSMP這個專為慢性病患者而設計的自我管理課程吸引我，甚至是令我興奮的地方，是因為它在「自我管理」的概念下，向受用者提供了一套非常實用及淺易的方法，幫他們以自助的方法去處理／管理自己的問題／困擾。並且，開拓者對執行訓練者訂立了詳細簡易的執行法則，適合受用者反過來擔任訓練組長。除了在研發之初以客觀的研究去證實它的效用外，到今天還堅持以有系統的方式、開放的態度，不斷地去完善這套方法。這些都是我於二〇〇四年初出席香港復康會主辦的研討會中得到的一個驚喜的收獲。

從事長者工作可以是一項很有成功感但卻令人沮喪的工作。這一代的長者都很信服專業及權威，並特別尊重社工行業，對我們提出的什麼題目都捧場，前線人員每天都可以陶醉在無限的多謝和讚美聲當中。但事後，長者卻依然故我，特別是在處理慢性病患方面，雖然他們對有關的課題都耳熟能詳，然而一方面知易行難，最主要的是他們抱着錯誤的期望，希望拿到一個醫治的獨步單方。因此他們總是感到失望，隨着病患無法斷尾，自信心和個人形象也就跟着下滑。

## 給長者的出路

針對上述的情況，CDSMP提供了一個另類「單方」，它不去跟你纏擾在病因和醫治方面，也不是推銷甚麼處理方法。它為病者提供了一套工具，讓他們自己去尋找，或者設計出一些適用於個人的方法。它另外一個重要的元素，就是幫助病者怎樣學習及運用這工具的程序。當中只用六節，每節兩個半小時的小組過程，便造就了一個互相學習的環境及氣氛，驅使病者落實一個實際可行的行動方案。就讓我簡單的稱之為「六二一一」的單方罷。目標是讓病者即管是與病同行，仍能重新找到生活的自主及樂趣。因此我們把CDSMP冠以中文名稱「活得自在」。

單從這個中文的取名，也着實看到我們一班前線社工對CDSMP的研究，已深得這套「單方」的精髓。想當初他們接受組長訓練後，拿着執行手冊，面向長者，很快就發現必需要把部分的內容本地化及長者化。在內容不變的前題下，首先在用語及例子方面融入本港長者熟悉的語法和經驗；本來只用

文字的圖解要附以圖案；部分的講解要附加圖表說明；還要加上一些輔助用具協助記憶。他們用了一年多的時間，透過不同小組的經驗，把所有研究心得都紀錄整理，經過驗證，使一份原本用於西方一般慢性病人的執行手冊，同樣適合用於操廣東話的長者，成為一本長者版手冊。最終這項本地化及長者化的工作有一個長遠意義，就是讓本地長者也能運用手冊，成為課程組長。

## 給專業人員的啟示

**這**個過程是本軍成功將CDSMP融入長者服務的關鍵手段。但現在回想起來，同工在這個過程的另一個重要學習是，他們深刻體會到，怎樣才能有效的協助受用者充能，讓長者真正走上自我管理的路上。原本社工的訓練早就告訴過他們，除下專業的無形控制是非常關鍵的，可是知易行難，特別是因為他們已慣於被長者的信服及尊重寵壞了。透過CDSMP的手冊，他們做到了，因為按法則指示，意見不再衝口而出，說話更少了一點，長者自然多了一點發揮的空間。結果，長者的投入表現使他們刮目相看，不知不覺間每人都認真真地去實行起自己的行動計劃，組員之間在閒時的話題更多了實質內容，因為行動計劃成了他們的必然話題。

**CDSMP**這個課程設計明顯要發揮的，不是專業影響。執行組長被告誡在小組的過程中不要提意見，講太多。最終的發展方向是由受用者／同路人來擔任執行組長。那麼專業人士豈不就可以放手了嗎？當然不是吧。史丹福大學作為CDSMP的管理機構會不斷優化執行手冊，而本地化及長者化的工作便不能停了，再者組長的訓練工作亦要有機構去担任。本軍推行CDSMP三年多到現在，我們最關注的是長者在持續運用這套自我管理工具有否困難，如何幫助組長將自助到互助的精神延續下去，再往前走是怎樣把這個學習變成長者之間的全民運動。上述所有都要專業人士及有關機構來牽頭及承托。

## 對前路的祝願

**在**這方面我們需要一套合適本土情況的推行模式。本港擁有一個分佈至每一地區／鄰舍的長者服務網絡，自我管理的概念對社工毫不陌生，這是有利的條件；可是有慢性病的長者接觸最多的專業是醫療界，這界別對自我管理的概念的認同絕不可少。前者可以是長者全民運動的推動者，以及延續個人自助學習及承托互助精神的後盾。後者是把這個概念變成醫療處方一部份的一個必然途徑。現時本軍和沙田醫院在大埔和沙田區進行的「流金頌社區計劃：活得自在－健康生活行動」正是朝着這個方向邁進。可幸本軍與沙田醫院惺惺相惜，彼此對患有慢性病的長者有同一承擔，對發展方向有同一目標，大家互相配合，互相補足。希望這次的合作能夠成為一個示範作用，最終使這個行動推展至成為一個全港長者的運動，讓長者無懼與病同行，活得自在。

備註：丁太於二零零八年四月離任，她對「自我管理」的推動功不可沒，祝願她的退休生活繼續精彩美滿。

# 薪火相傳兩姊妹

盧妹妹— 其中一位首批受訓帶領課程的組長。

## 師姐

盧妹妹早於2004-06期間已參與「慢性病自我管理課程」及接受長者組長訓練，2007年再獲救世軍邀請參與「活得自在」自我管理生活課程，成為首批受訓帶領課程的組長。今次，她接受本刊訪問，並道出她繼續參與及致力推動課程的原因。

**問：**參加「活得自在」自我管理生活課程令你有什麼得著？

**妹：**我自己本身有心臟病和血壓高，憂心自己的心臟病會否隨時有事呢？我可以怎樣算？後來參加這個課程得著很多，如做運動對身體好、學懂定時食藥、飲食控制等就一生受用；醫生讚我血壓好了很多，可以減少服食一粒藥丸，所以做組長要盡力去推動如何實踐。

**問：**有什麼推動你成為組長？

**妹：**最大的推動力是同班的一個組員患有抑鬱症，以往不到中心，初初不作聲，接著每堂說些、說些，看見她在整個過程的改變，促使我做組長幫助其他人。

**問：**課程對你的人生觀有什麼體會？

**妹：**堅強了，帶組時看見有些組員的情況差過自己，他們都嘗試改善自己的健康，因此推動我要開放自己，接受不同的人和幫助一下其他長者。

**問：**參予成為組長之前及之後，你覺得自己有哪些地方改變？

**妹：**識了很多朋友，見到很多不同性格的人令自己學識包容。最大改變是開心過做組員，自己估不到自己可以帶組。做組員被動只是聽，做組長就壓力大多了，要變得主動，因為組員會有回應，我亦估計不到他們的反應，要令組員明白我講的內容，所以自己要先理解課程內容。做其他義工、導師跟做組長有分別，前者中心職員分配我做什麼就做什麼；做組長要自己多些去想：組員明不明白呢？如何讓他們改變自己的一些恒常習慣呢？要處理這些問題，我覺得最主要自己先轉變自己，示範嘗試不同的行動計劃，就算不太鐘意都要試一下。

**問：**身邊的人有否覺得你在參與後有改變？

**妹：**有。我本身有家庭問題，社工發覺我可以「放下」，個人開心了很多，上個月社工更約我一起開解一位不開心的長者。

**問：**做組長帶組過程中，有什麼難忘的片段？

**妹：**最深刻是可以有兩至三位組員做到行動計劃的要求，這已經不錯了，證明我帶得到，故很有滿足感。

**問：**有什麼吸引你，令你繼續帶領此課程？

**妹：**好開心，因為自己可以練習課程內容及從中又可向別人學習。看見組員有改變和明白對自己身體好些、開始開放些，好開心見到組員有這些改變，正正驅使我喜歡帶此課程。

**問：**很多老友記覺得訓練手冊很多文字，你如何克服？

**妹：**郭生(前中心職員)推薦我參加時，我最初不知道訓練什麼，上課時發現一大疊書，十分可怕，但既參加了也要看，後來慢慢學就開始放膽，學識很多知識時心情亦好開心。上訓練就當好似以前返學，慢慢自會明白。另外，自己的拍檔最重要，可互相商量了解內容，開組時有兩、三位長者組長一齊帶領，每人分一細段講，自己看多些自己的部份，其他的看一下就不會太困難；加上現時的長者版口語化了，容易明白好多。

**問：**另有沒有其他困難，你是怎樣克服過來？

**妹：**我第一次帶組時口震震好驚，自己不太明白，驚自己講錯及組員不明白。克服方法是先自己了解要講的內容才說出來，組員方能明白。

**問：**最後呼籲老友記成為組長，你認為組長要具備什麼條件？

**妹：**做組長自己可以識多些，講解課程時自己又可知多些。組長條件當然要有心，識基本文字以便講解。最重要性格開朗，帶領時都會樂觀和積極些，否則組員看見都不開心。此外亦要有包容度、不要太執著才能與拍檔合作。

**問：**長者組長比職員帶領有什麼優勝之處？

**妹：**長者組長的推動力較大，組長組員都一樣年紀，我做到他亦覺得自己可以做到，引致投入感都多些。

**問：**最後你對這個課程有什麼期望？

**妹：**我希望全港、九有這個課程可學和所有人都認識它。



盧妹妹

麗珍

組長盧妹妹與組員顏麗珍完成課程後一起合照。

## 師妹

顏麗珍於2007年12月參加了「活得自在」自我管理生活課程，課程其中一位組長正是盧妹妹，麗珍在完成課程後得著很大，並決定將盧妹妹教她的知識，實行薪火相傳，主動要求參加「活得自在」長者組長訓練工作坊，盼望自己像盧妹妹一樣成為一位熱心而出色的組長。此乃她親筆寫下的參與心聲：

「活得自在」

是一個非常之有意義的課程，因為本人是一個長期病患者，憂鬱這個病困擾了我十多年，自從參加了這個課程之後得到組長們悉心指導學會了如何調節自己的情緒，如何自我管理日常生活的常識，在學習期內還認識到一班同學，彼此互相關懷，問候，交換自我管理方法，大家相處融洽，仿似一家人，非常之開心，因此促使我有興趣想參加這個課程的培訓，希望在培訓的課程內學到的智識加上我的誠意能為「活得自在」延續光芒。

26-2-08

顏麗珍





# 從身心力行開始

—專訪香港復康會同工

潘經光先生(Peter) (左一)及Franki(中)接受救世軍「活得自在」健康生活行動的項目經理黃建慧訪問。

一位患腎病的女士在「身心力行課程」組長分享會道出心聲：「我不知什麼改變我，但我現在做事時會先想想自己要負什麼責任！」她說出了課程對慢性病病人的重要影響—向自己負責，為健康為人生負責。

她參與的「身心力行課程」由香港復康會於2000年從美國史丹福大學病人教育研究中心引入的「慢性病自我管理課程」(Chronic Disease Self-Management Programme, 簡稱CDSMP)。香港復康會是本港首間機構使用課程協助病人學習管理自己的健康，憑著多年推動，逐漸讓病人及專業人士認識，並跟救世軍、聖公會及瑪麗醫院等建立伙伴網絡，將課程廣泛推廣。

## 探索至實踐

「身心力行課程」是如何開始呢？始作俑者潘經光先生(Peter)表示：「我過往的工作接觸到『自我管理』的概念，及後任職香港復康會與同事摸索病人教育及自助運動的出路時，正藉史丹福大學病人教育研究中心總監兼『慢性病自我管理課程』創立人Dr. Kate Lorig來港分享，便開始了解這套課程。」

「最初我半信半疑前往美國學習CDSMP，回港試做發現參加病人有轉變，於是繼續探索，2002-04年透過研究計劃驗證課程能提升慢性病病人的自我效能感。」已成為T-Trainer的Peter認為課程不單有助個人成長，更能改善社會的健康行為模式，他比喻課程為討論多年的醫療融資，兩者同為健康儲蓄。同被訪問的Franki，由參加者身份至成為組長和職員，他認為課程令他了解自己的內在資源，行動計劃對他頗具啟發性：「它令我有向心力集中做一件事，長時間積累成為自己的力量，有限中發揮無限，從而更接受自己，疾病的影響變得不重要！」

## 推展與盼望

二人認同推行CDSMP絕對需要機構管理層支持。香港復康會已備有完善的策略推動「身心力行課程」，除了訓練病人，更將「自我管理」概念溶入機構文化，如新同事須參與課程、加入元素至體重管理、情緒管理和物理治療等服務範疇。Peter喜見其他機構管理層及同工投入推動，期望點滴的努力能將CDSMP納入醫療體系及病人教育之中，長遠減低慢性病發率。實在，課程早於澳洲及美加等國盛行，英國的全國性推展更以義工(Lay-leaders)為軸心，各地經驗顯示自我管理乃健康教育不可或缺的一環，近年內地亦積極探討，他在零七年便為一些國內醫生提供訓練。



救世軍同工於2008年1月參與由  
香港復康會舉辦  
「慢性疾病自我管理課程」  
第三期導師訓練工作坊。

當然，他與同事亦明白需要累積很多不同的經驗，才有進一步發展。他寄語合作伙伴大力推行之時，質與量的平衡也很重要。除了留意課程特色與當地文化的配合外，Peter坦言：「課程骨幹是訓練病人為組長帶領CDSMP，流失問題往往受組長的健康及投入感影響，建立制度來維繫和發展組長工作是非常值得的。」還有，「同事認識很多介入手法和理論，為何要專注推行CDSMP呢？」同工對課程核心信念的理解、推展至其他服務領域的使命感等亦是必須克服的問題。

Peter受訪開首已力薦課程，認為它是「一瓶老酒」，藏著無窮的神奇力量，越做越體會當中的智慧；他總結時補充CDSMP改變了自己，讓他以接納、不批判的態度看人與事，看到病人的故事和潛能，更懂得與他們相處。要繼續「推銷」這項自我管理工程，最好不過就是善用課堂的每個過程，以生命影響生命。



## 備註

- 香港復康會將美國史丹福大學病人教育研究中心的「慢性病自我管理課程」(Chronic Disease Self-Management Programme)命名為「身心力行課程」，救世軍使用這套課程於長者服務，則名為「活得自在」自我管理生活課程。
- T-trainer (Trainer of Master Trainer) 是由美國史丹福大學病人教育研究中心頒授的「慢性病自我管理課程」資深主任導師，合乎資格訓練主任導師 (Master Trainer)。

香港復康會屬下的適健中心將「自我管理」的概念運用於體重管理課程。

# 什麼是自我管理？

管理家庭有管家／一家之主、管理工作有公司管理層人員，他們負責管理、打理一切事務。自我管理亦一樣，做自己生活和健康的主人。同樣，有慢性病患的長者要學習自我管理，既要接受醫護人員的意見，亦需要收集不同的資料，然後落實方案，自己逐一執行。自我管理並不是事事都要獨自處理，亦會與其他人一起完成。

## 為何要自我管理？

很多時慢性病患者會依賴醫護人員處理自己的健康問題，往往忽略自己亦要肩負對健康的責任。或者有人認為患了慢性病的長者健康已出了問題，還要他們自我管理，不期然會問：「有效嗎？」。自我管理的推行早於九零年代漸見成效，在美國、加拿大、英國、澳洲等地的研究，已證實自我管理課程能有效幫助慢性病患者改善體能、疲勞、與醫護人員的溝通，管理健康的態度和行為亦變得正面。除了病人有良好轉變，醫療服務使用情況亦有改善，美國的研究發現，病人在6個月內平均減少0.8日住院，門診及急症服務亦有減少趨勢。本地方面，香港理工大學康復治療科學系多項研究結果顯示（明報，2007），患者能學習新的生活態度，對管理健康的信心顯著提升，打破「知而不行」的陋習。而根據學者的分析，自我管理有以下的定義：

Self-management: Involves (the person with the chronic disease) engaging in activities that protect and promote health, monitoring and managing of symptoms and signs of illness, managing the impacts of illness on functioning, emotions and interpersonal relationships and adhering to treatment regimes. (Gruman and Von Korff, 1996) (譯文 — 自我管理包括：慢性病患能參與預防和提升健康的活動，監察病情和管理疾病帶來的症狀，處理因病引致起功能上、情緒上、人際上的影響和依照治療計劃行事。)

美國史丹福大學Dr. Kate Lorig(1994)認為，自我管理是患者賦予自己權利，嘗試運用新的觀念，融入日常生活的方式應用於處理問題上，從而發掘出有效的處理健康問題方法及減少由疾病所引致的情緒問題；Dr. Lorig 強調自我管理的目標是令患者採取積極和配合的態度與醫護人員合作，並不表示取替醫療護理。

## 自我管理的任務

作為自我管理者應肩負對自己健康的責任，遵從以下的任務管理自己。總結上述的定義，慢性病的自我管理有三大方向：



	疾病管理	情緒管理	角色管理
任務	悉心照顧自己的健康問題	妥善處理自己的情緒變化	繼續日常的活動
重點	<ul style="list-style-type: none"> <li>—時常了解自己的身體狀況，多看有關的資訊等；</li> <li>—監察自己的病情，向醫護人員說明自己的意願和目標，讓他們為自己設計治療計劃；</li> <li>—參予自己的治療計劃；</li> <li>—定下目標，朝著目標努力；</li> <li>—監察自己目標達至的程度；</li> <li>—評估成效。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—明白情緒起伏是人之常情；</li> <li>—學習處理憤怒、無奈和不安等負面情緒的方法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—繼續做生命中重要的事情；</li> <li>—學習新的方法去維持日常的活動和享受生活；</li> <li>—維持社交生活。</li> </ul>
自我管理的技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>—學習新的方式應付疾病；</li> <li>—改變生活習慣；</li> <li>—多留意自己的身體狀況；看醫生時報告自己的病情及多提問。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—與其他人保持聯絡，必要時尋求幫助；</li> <li>—每天出外走走；</li> <li>—進行鬆弛練習平和心情；</li> <li>—寫下自己的感受；</li> <li>—參加中心活動或做義工。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—做喜歡的事情，如打麻雀、聽音樂、與朋友聚會等。</li> <li>—可能因病而改變一下慣常的做法，如行動不便去聽粵曲，便聽收音機或請朋友陪伴前往。</li> </ul>

在自我管理的過程中，先要對自己的病情有所瞭解，觀察疾病的變化或治療的影響，採納醫護人員的意見。最重要的是先要明確自己的目標及如何去實行，當中的技巧是不可缺少的，初嘗試時需要耐心練習和應用於日常生活中才能舒緩慢性病帶來的困擾。

無論如何，我們都要面對和處理自己的慢性疾病，問題是我們選擇以被動的心態去面對，還是主動去管理。我們要調整心態，醫護人員只是伙伴的角色，我們需靠自己去執行和加強維持健康的技巧，增加自我管理健康的信心，再配合醫療的指示，就可實踐健康生活模式。

★  
參  
考  
資  
料  
★

- ★ Gruman, J., & Von Korff, M. (1996). Indexed Bibliography on Self-management for People with Chronic Disease. Washington DC: Center for Advancement in Health.
- ★ Lorig, K., Holman, H., & Sobel, D. (1994). Living a Health Life with Chronic Conditions. Palo Alto, California: Bull Publishing Company.
- ★ Lorig, K., Holman, H., & Sobel, D., 李嘉祈等譯 (2002) 《實踐健康生活》，香港：香港復康會社區復康網絡。
- ★ 明報《與病為友 重掌健康》(5/2/2007)

計 • 劃 • 花 • 絮

## 「活得自在」的工作藍圖

救世軍長者服務致力發展具前瞻性項目，以美國史丹福大學病人教育研究中心「慢性病自我管理課程」為藍本，發展「活得自在」自我管理生活課程，旨在協助有慢性病長者培養健康的生活習慣和改善他們的健康狀況，提升長者掌管個人病患的責任。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，救世軍期望流金頌社區計劃：「活得自在」健康生活行動的成立，廣泛推動「自我管理」的訊息，達至以下三個目標：

- 一· 培訓長者成為「活得自在」自我管理生活課程小組組長，推廣自我管理的概念及方法，並檢討此模式的成效；
- 二· 藉著醫療界、社會服務界及學術界的交流，建立伙伴關係推動「活得自在」自我管理生活課程，讓課程發展為一項具本土化特色的服務；
- 三· 加強有慢性病長者在自我管理方面的能力，以處理病患帶來的困擾。

計劃的第一階段就是與沙田醫院為此課程進行研究，評估其成效。研究計劃以非隨機抽樣對照測試進行，研究對象為500位有慢性病患的長者，分研究組及控制組，前者會接受由長者組長或職員帶領的「活得自在」自我管理生活課程小組，後者則不會，兩組須填寫參加前後問卷，從以下四個範疇了解小組成效：1) 自我管理行為；2) 自我效能感；3) 健康狀況；4) 使用護理健康的方法。研究分析會含蓋兩部份，包括檢討本地模式推行的「活得自在」自我管理生活課程，及了解長者組長及職員帶領小組的分別。

救世軍及沙田醫院推行為期兩年的服務及研究計劃，負責參與的同事已經整裝待發，深入社區為慢性病長者、專業人士及公眾人士推廣「自我管理」的訊息，現在請大家來認識一下他們吧！

跟你打招呼！

4位救世軍同事

雯雯

莎莉

亞黃

亞李

**救世軍同事** 統籌「活得自在」健康生活行動整個計劃，包括宣傳、招募參加者、課程帶領、訓練長者組長、提升地區及救世軍同工認識「自我管理」訊息等。

**沙田醫院及香港中文大學同事** 統籌「活得自在」健康生活行動的研究項目，包括問卷設計、問卷調查、招募參加者、數據收集及分析。

沙田醫院同事(左二至左五)與流金頌同事及救世軍同事一起分享長者組長參加課程的喜悅。

攝影：潘志恆

義工招募!

「活得自在」採訪隊

本計劃現正招募長者或護老者加入我們「自在行」期刊的採訪工作，如有興趣之人士，歡迎聯絡我們！

**義務範疇：**協助採訪；協助收集資料；協助校對和郵寄等工作。

**參加者條件：**喜愛做義工；喜歡留意新事物；喜歡閱讀；略懂寫作更佳。

**有意者請電：**2651 1698 亞李 / 雯雯

# 「活得自在」 自我管理生活課程

## ● 課程目的

讓有慢性疾病的長者學習一套「自我管理方法」，培養健康的生活習慣及改善健康狀況，提升自我管理的信心，使長者活得自在！

## ● 課程內容

- (1) 了解自我管理的任務；
- (2) 處理各種症狀，打破出現恐懼、疲倦、痛楚等的惡性循環；
- (3) 學習提升身體柔韌性、肌肉力量和增強耐力的運動；
- (4) 掌握飲食原則；
- (5) 認識如何恰當地使用藥物；
- (6) 學與醫護人員、家人朋友有效溝通；
- (7) 培養正面思維及靈活解決日常生活問題；
- (8) 訂立每週的行動計劃，分享實踐經驗。

## ● 對象

- 55歲或以上社區的長者及護老者；
- 有慢性疾病或健康問題；
- 認知狀況理想；
- 願意改善自己的健康問題；
- 能穩定出席小組；
- 有意參加者開課前後必須接受問卷訪問。

## ● 課程

- 共六堂，每週一堂，每堂兩小時三十分，每月開班，費用：\$10.00 (用於茶點及筆記)。

## ● 查詢

2651-1698 亞李 / 雯雯。

第一期編印 1,500份



流金頌社區計劃「活得自在」健康生活行動

地址：新界大埔鄉事會街二號大埔社區中心316室  
電話：2651 1698 傳真：2651 6200



郵票