



救世軍



伊利沙伯醫院



香港理工大學

858 樂回家

Cadenza

流金頌

賽馬會長者計劃新里程

A Jockey Club Initiative for Seniors

救世軍長者服務

流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家

地址：九龍油麻地駿發花園地下D舖 電話：2782-1334 傳真：2782-6645 2010年3月 第二期

電郵：ccphsptcm@ssd.salvation.org.hk 網址：http://ssd.salvation.org.hk/ccp

「樂回家」寓意長者透過本計劃的過渡性護理服務，可以開心地回家安享晚年。而透過期刊的介紹及分享，盼能與讀者一起見證著本服務的點滴。

編者的話

面對人口老化為長者服務帶來前所未見的挑戰，醫護界及社福界實在是責無旁貸。透過本計劃的推展，界別間能積極交流服務經驗，促進伙伴關係的建立，從而凝聚跨專業力量，共同面對挑戰。今期很高興邀請了伊利沙伯醫院內科部副顧問醫生譚鉅富醫生（老人科專科醫生）及中央護理部護理經理梁惠瑩女士，分別為我們分享一下從醫護角度看「過渡性護理服務」之誕生及需要。

今期提要

- 專題訪問 p2-3
- 從醫療服務角度看「過渡性護理服務」的需要
- 伙伴機構分享 p4-5
資深護師經驗分享
- 從醫院的經驗分享跨專業過渡性護理服務的誕生
- 義嘗站 p6-7
- 樂回家小百科 p8-9
- 計劃萬花筒 p10-12
- 活動花絮
- 計劃進展

流金頌：賽馬會長者計劃新里程

是由香港賽馬會慈善信託基金主導推行的一項五年計劃，以迎接人口老化為社會帶來的挑戰。馬會捐款三億八千萬港元，與香港大學社會科學學院及香港中文大學醫學院合作，透過社區計劃、科研、培訓、公眾教育等，推動社會對長者的正面態度，改善香港老人的照顧，提升長者的生活質素。

<http://www.cadenza.hk>

從醫療服務角度看「過渡性護理服務」的需要

伊利沙伯醫院內科部副顧問醫生 譚鉅富醫生(老人科專科醫生)專訪



伊利沙伯醫院內科部副顧問醫生
譚鉅富醫生(老人科專科醫生)

訪問員：林家旺先生

「長者安心樂回家」計劃正好回應出院長者的需要，於他們離院二十八天內，提供跨專業之社區服務，支援他們的需要，重建他們自我照顧的能力及信心，減少不必要的再度入院情況。

問：「長者安心樂回家」的團隊包括了護士、社工以及義工的參與，可否分享一下這個跨專業組合的優點？

答：我覺得醫護人員在病房內幫助長者，而社工則在社區內幫助他們，可是彼此間對大家的工作卻沒有深入的了解及互相溝通的渠道。今次這個計劃正正就是結合彼此的知識和力量、互相協作及發揮專業所長，為剛離院的長者提供過渡性的服務以解決他們出院後所面對的困難。這個團隊結合了護士、社工以及義工的力量，發揮各自專業所長，針對性地處理長者出院後在藥物處理、疾病管理、家居安全及膳食調節的情況，提供個別所需的專業意見及跟進，並設定有系統的溝通及跟進程序，實可更有效協助離院長者減少再次入院的機會。

問：從醫生的角度，你認為「長者安心樂回家」計劃的構思如何能回應長者的需要呢？

答：香港人口老化問題越來越嚴重，現時香港每八個人當中，便有一個是六十五歲或以上的長者。二十五年後，每四個人當中，便有一個是六十五歲或以上的長者，可預見人口老化對香港醫療服務體系要求甚殷。以醫院內的病房為例，七成的住院病人是六十五歲或以上的長者；根據資料顯示，每六名出院的長者當中，其中一名便會在二十八日內重返醫院。他們再度入院的原因往往是藥物控制不當或是病情轉差，顯示出他們對離院支援服務有著很大的需求。

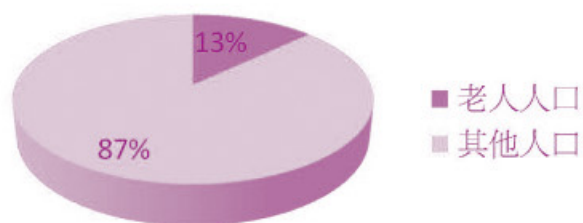
問：譚醫生，你覺得醫社合作可如何推動長者服務的發展呢？

答：其實醫護人員與社工合作是一個大趨勢，因為當長者入院後，醫護人員對他們在社區內可享用及接受的服務其實所知甚少；相反，社工在處理剛出院的病人時，對他們在醫院內所接受的治療亦沒有足夠的了解。因此，彼此的合作能提供一個專業溝通的渠道，讓醫護人員及社工在評估長者需要時，有更充足的資料作為參考，有助雙方制定更為全面及適切的離院康復護理計劃以支援長者。這樣的發展不單能更妥善回應長者的需要，更能協助提升長者的家人及照顧者的照顧技巧，減輕照顧時的焦慮及徬徨情緒。再者，配合了義工的支援(便能更容易在社區內建立)關愛的護老氣氛。

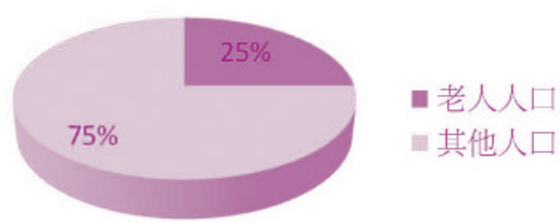
問：你對醫、社協作之未來發展有何建議呢？

答：我認為醫社合作可以更為緊密，例如在醫院內委派駐院社工，每位負責數個病房內長者的需要。另一方面，可在社區或者屋邨內安排一些駐區或駐邨醫護人員以協助處理長者的健康疑問及跟進長期病況進展。亦曾有一些先導計劃，安排護士駐守屋邨，協助解決出院病人在疾病管理上所遇到的問題。醫社合作實應更加緊密，以應付不斷轉變及老化的長者問題。

2009年老人人口比例



2034年老人人口比例



從醫院的經驗分享跨專業過渡性護理服務的誕生

伊利沙伯醫院中央護理部護理經理 梁惠瑩女士專訪

訪問員：何琴女士



伊利沙伯醫院
中央護理部護理經理
梁惠瑩 女士

一切從病人轉介紀錄開始...

梁姑娘憶述自2004年起負責伊利沙伯醫院的病人出院前服務小組，每逢在個案會議都會經常發現一些病人的轉介原因均為「照顧問題」。為找出主因，梁姑娘於05年10月檢視了345位曾被轉介出院前服務小組的病人紀錄，歸納出他們所面對的問題包括有不小心跌倒（32.46%）、自我照顧能力下降(26.08%)、社區支援不足(15.94%)及不遵從服藥(9.57%)等，其中大約六成的長者是獨居或日間獨處。基於上述調查結果，梁姑娘希望透過持續的社區照顧和支援，提升長者出院後的自我照顧能力，朝向共同目標，與救世軍及香港理工大學開展了第一期「離院病人社區支援先導計劃」為出院長者提供支援服務。

「堅持」在先、「喜悅」在後

從當初的試驗計劃走到現在正式由香港賽馬會捐助的階段，梁姑娘都是憑著一份「堅持」的心走下去。由服務開始以來，梁姑娘在過程中不斷觀察服務的成效，包括了解長者在出院後無論藥物應用、家居安全以至食物處理等的「照顧問題」，對他們的病況帶來的幫助。在各專業團體不斷的堅持及表誠合作下，此計劃更見成效。

由於香港暫時沒有類似的服務經驗作為參考，在推展過程中，梁姑娘形容自己與各伙伴機構都是以「摸著石頭過河」的心態去堅持及嘗試，能夠做到今天的成績，當中的滿足感猶如看著一個嬰孩的誕生，那份喜悅，在整個訪問的過程中筆者亦能夠從梁姑娘的分享中感受得到。

「成功合作」的要訣

有著樂觀性格的梁姑娘，在訪問過程中分享「跨專業合作」所遇到的困難並不算多，亦慶幸在先導計劃及現在的階段都遇上很多「有心人」－包括有「心」支持的上司及同事、有「心」服務長者的協作團體、有「心」參與計劃的同工及義工，因為大家都願意以全新的角度、創新的思維去解決過程中所面對的困難。在不同專業合作的關係上偶爾大家亦有不同的意見及堅持，這些正正就是一種「前進的動力」及「不斷改善的引擎」。而學習「包容」是梁姑娘遇到困難時的座右銘，合作是需要「耐心」及「時間」作磨合的。

在招募出院長者上，間中亦會遇到長者及家人的不了解，偶然亦會吃閉門羹。梁姑娘憑著一份堅持，在過程中不斷檢討失敗的原因，鏗而不捨地主動出擊，與長者及家人溝通。最後，大部分長者都願意參與計劃，這讓梁姑娘明白「耐心」的重要性。

最後，梁姑娘盼望透過這兩年的「長者安心樂回家」計劃真正可以協助長者解決出院後的照顧問題，安居社區，減少非計劃的再度入院情況。她亦希望是次計劃透過更緊密的研究，可更盡善盡美，從而發展出一套可延續及給予其他地區使用的「過渡性護理」服務模式。得到別人及業界的認同，就是她對本計劃的展望。





計劃隊義工 張玉鈴女士

為實踐自我訂下退休後要盡己所能、回饋社會、為餘生再發光發熱的目標，我參加了多個團體的義務工作。在2007年，經介紹下我參加了救世軍「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」的義工培訓課程，從中學了家居安全常識、健康資訊、食物安全、探訪及傾談技巧和社區資訊等。一年多來，我探訪了很多有參與「樂回家」計劃的出院長者，每個個案都不盡相同，唯一相同的是他們感受到我真心的關懷、慰問，感受到人間有情。探訪中我為長者們檢視家中安全上的隱患，建議安裝平安鐘、調校合標準的雪櫃溫度、提供老人中心活動資訊及個人衛生處理等等。透過真誠、細心的態度與長者們接觸，喜見長者們都樂意按我的提議作出改善。

記得一次遇到一位長者，她和我一樣患有心臟病，對自己的將來感到無助及絕望。傾談的過程中，我向她講述自己的病況及人生觀，分享樂觀面對將來的重要性。想不到她真的被我的故事感染了，看見我能以積極的人生態度去幫助別人，根本看不出我是位長期病患者，從而感到人生真的有可能，亦期望能向我多多學習。

每完成一次探訪，我心中的滿足感都會再豐盈一些，讓我很感恩。我衷誠希望此計劃能在全港推展，是所願也！



計劃隊義工 范維權先生

自從退休那天開始，真的以為自己就此便退下來。誰知偶然間得知救世軍「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」招募義工，幫一些剛從醫院出來的長者，我人生的另一頁便開始了。

我曾經參與過無數次探訪，見到大多數老人家的際遇均是喜樂參半，有部份老人家真的失去了親人及社會的關愛，過著孤單而無助的生活，而我們這次活動可以帶給他們一點溫暖。縱然我只是提供了一些極有限的關愛及支持，大部份老人家都很高興見到義工的到訪。

記得我曾經探訪一個老伯，一開門便見到他雙手雙腳均是瘀痕，行動又不方便，但卻要照顧一個比他更體弱、不良於行的太太。他的家居十分凌亂，灰塵紙碎滿屋，而他每日下午三時都到樓下的快餐店用膳，可想而知他的飲食是欠缺營養的。探訪過後，想起這個個案心中總有點不安，亦為他和他太太的情況感到十分擔心。所以，探訪完畢後便即時向社工告知此個案的情況，讓社工們能幫助他們有所改善。自此之後，我便有一個心願，希望社會上的善心人士能多幫助這羣曾經對社會作出過貢獻的老人家，相信這樣能令整個社會充滿關愛，人生更具意義。

自從參加了救世軍「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」義工訓練課程，真的使我受益良多，不單學懂了很多知識，也能從服務長者的過程中，得到不少滿足感。

計劃中，我們義工的角色是協助長者了解家居安全、食物安全及處理方法。最重要是長者返家後能提升自我的照顧能力，可以好好地管理自己病況，減少再入醫院的機會。

記得在我第一次探訪病人時，發覺原來訓練的情況和現實是很不同的。自問說話技巧及知識不足，所以當初和長者對話時有點怕，怕自己做不到和幫不到長者，不能實踐訓練課程中學習的知識。但是，經過多次探訪後，我開始懂得和長者相處，從他們的喜好入手打開話題，建立信任的關係，並教導長者有關食物安全和家居安全的知識。

另外，很高興和幸運地擔任了「計劃分享會暨義工嘉許禮」的大會司儀。典禮於2009年7月31日於香港理工大學舉行。很榮幸能藉此機會向醫護界及社福界的同工介紹計劃的內容，並與醫護界、社福界及學術界分享服務的經驗。

這次擔任大會司儀令我獲益良多，之後我並再參加了一個司儀課程，希望日後能有機會再擔任司儀工作。



救世軍油麻地長者社區服務中心
義工 李翠琴女士

高齡飲食

均衡飲食是維持身體健康的基礎，飲食不但能提供能量來維持生命，而日常身體的保養及維修亦有賴從食物中所攝取的養份來提供原料及能量，至於抵抗疾病和在病患中康復亦有賴均衡飲食中所提供的能量。高齡人士和其他人一樣，都同樣需要均衡飲食以維持身體健康。

要飲食均衡，長者每天的食物要包括四大類：



1.五穀類

五穀類的食物包括有飯、麵、麵包、餅乾和通心粉等等，此類食物主要是提供熱能和動力給我們的身體。



2.肉類、蛋類和豆品類

如豬、牛、雞、魚、蝦、蛋、肝及豆類如豆腐、黃豆、紅豆等。這類食物能供應蛋白質以供生長、細胞修補和維持體內新陳代謝所需之用。此外，肉類、蛋類和豆品類亦含有鐵質、其他礦物質及維他命A和D等。但肉類亦含很高的膽固醇及脂肪，多吃會引起肥胖及很多慢性病如心臟病等，故吃適量的肉類便足夠了。



3.蔬菜瓜果類

如西洋菜、生菜、白菜、芥蘭、菠菜、紅蘿蔔、椰菜、豆角、青瓜、芒果、菠蘿、蕃茄和蘋果等。這類食物含豐富的纖維質、礦物質及維他命A和C，可以防止長者常患的便秘問題，亦可增加抵抗力，不妨多吃。



4.奶類及鈣類

牛奶含有豐富的蛋白質、鈣質及維他命D，其他含鈣質的食物包括芝士、芝麻、杏仁和沙甸魚等，對於保持骨骼及牙齒的健康有很大的幫助。

選擇適合老人家的食物和健康的烹調方法

1. 不宜吃太多高鹽份或醃製的食物，如鹹蛋、鹹魚、豆豉、蠔油、臘味、腐乳等。很多醫學報告指出高血壓和進食太鹹的食物有關。
2. 不宜吃太多高脂肪、高糖或高熱量的食物，如扣肉、忌廉蛋糕、煎炸食品、甜品等，以免導致過胖。烹調方法，亦應多選用蒸、炒、煮的方式，避免煎炸。
3. 避免吃膽固醇高的食物，如豬腦、魷魚、鵪鶉蛋、豬油等，以減低膽固醇積聚、血管硬化和心臟病的機會。
4. 高齡人士腸胃吸收力弱，所以每餐不宜過飽，宜少吃多餐，應選擇一些較易消化和營養高的食物如豆類和豆腐等。倘若牙齒脫落，便要配戴適當的假牙，或者把食物切碎去骨，方便嚼嚥。
5. 高齡人士腸胃蠕動較慢，容易有便秘，所以必須多吃新鮮蔬菜和水果，並要多喝流質，如開水、湯類和果汁等，及每天做適量運動，切忌濫用瀉藥。

糾正一些飲食上的誤解，以免浪費食物和金錢

1. 飲湯時應連湯渣一起吃，因為大部份營養在湯渣內，不應只喝湯而不吃渣。
2. 高齡人士認為蔬菜和水果寒涼，不宜多吃，其實蔬菜生果含豐富的纖維質和維他命，對高齡人士特別有益。
3. 有些老人家以為服食貴價的海味及藥材燉品，營養高而且可以行氣活血，應多服食。其實飲食均衡已可提供身體所需，貴價海味和藥材不但浪費金錢，不少燉品亦含大量膽固醇，多吃無益。
4. 有些老人家以為吃素可強身健體和延年益壽，其實純吃素會造成營養不良及貧血等問題，所以要避免完全吃素，要加吃奶類、蛋類和肉類。

以下提供一個適合高齡人士的食譜以供參考

早餐 — 牛奶麥皮或肉絲湯米

午餐 — 免治牛肉蒸水蛋和炒菜或豆腐煮魚和炒菜

小吃 — 純餅乾及脫脂奶或芝麻糊

晚餐 — 時菜肉丸湯和蒸肉餅或粟米蛋花湯和時菜炒雞柳

除了以上各點之外，食物衛生亦不容忽視，食物要洗淨和煮熟才可吃，剩餘餸菜要放入雪櫃內貯存。雪櫃的溫度應保持在攝氏四度或以下，再食時要重新煮滾才可食用。

參考資料

衛生署 中央健康教育組 健康地帶 http://www.cheu.gov.hk/b5/info/elderly_03.htm

計劃萬花筒一 - 計劃進度報告

截至本年二月，本計劃已成功招募了六百多位離院長者參加。而義工及護士亦探訪了二百多位研究組的個案，進展得非常順利。當中計劃隊亦為部份需要進一步跟進的長者提供了輔導及轉介服務，並由區內不同的社會服務單位作深入的跟進。從觀察所得，各服務對象均對計劃有正面的評價，而義工的檢討亦顯示出大部份個案在接受服務後均有進步。期望接下來的研究結果能進一步引證本計劃的成效。

計劃萬花筒二 - 核心小組成立

義工憑著對本服務計劃的熱誠及參與，絕對能於計劃上作出貢獻。計劃隊特意成立核心小組，一方面希望進一步提升義工對服務的投入感，另一方面亦希望各義工能從計劃上發揮所長，同時亦肯定他們對服務的無私付出。核心小組的首次任務就是籌辦義工聚會，而未來的日子，將會有不同的工作由核心小組成員負責，如籌備期刊、導師教材套以及研究結果分享會等。歡迎有興趣的義工踴躍參與。

核心小組成員名單

歐麗群女士(後中)	羅滿芬女士
張麗珍女士	李秀玲女士(後右一)
徐秀嬌女士	盧斯韻女士(前中)
范維權先生(後左二)	文少英女士(前右一)
何惠芳女士	謝孟燕女士(後右二)
孔艷嫦女士	黃方女士(前左一)

(以姓氏英文字母排序)

計劃萬花筒三 - 核心小組開會情況



義工核心小組開會花絮



計劃動向

活動花絮一 - 義互聚會篇

義工每月茶聚 - 交流服務心得

不經不覺，探訪服務已開展了一年，而義工們從實戰經驗中認識到很多不同生活狀況的離院長者。因此，本計劃特意安排了每月茶聚，透過輕鬆的傾談形式讓義工們能分享不同類型的長者狀況，從而對長者離院後的生活有更深入的了解，擴闊對長者需要的認識及視野。各位義工們，不論你的服務經驗有多少，歡迎大家多些參與「聚一聚」，分享一下大家的服務心得。



義工茶聚日花絮一



義工茶聚日花絮二

活動花絮二 - 第二期義工重溫課程篇

為鞏固義工們的服務經驗，分享服務心得，本計劃於今年十二月舉行了第二次義工重溫課程，目的是讓各義工之間增加認識及重溫服務的技巧和知識，提升他們的服務質素。是次課程有近二十位義工參加，而各義工們均能從課程中重溫所學，鞏固經驗。希望能為長者們提供最佳的過渡性護理服務。



義工重溫課程花絮



流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家

於2008年承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，救世軍與伊利沙伯醫院及香港理工大學聯同七間地區社會服務單位，於油尖旺、竹園、黃大仙、紅磡及九龍城區推行為期兩年的服務及研究項目 - 「流金頌社區計劃-長者安心樂回家」，以支援離院長者返家後的適應及需要，提升其自我照顧能力，並能安心在熟悉的社區生活，減少非計劃再度入院的機會。本項目是由馬會主導推行的「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的其中一項社區計劃。

參與單位(排名不分先後)：



旺角街坊會陳慶社會服務中心



聖公會聖匠堂長者地區中心



香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心

香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心

香港聖公會竹園馬田法政牧師長者綜合服務中心



救世軍油尖長者綜合服務

救世軍竹園綜合服務



救世軍 伊利沙伯醫院 香港理工大學

流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家



郵票

地址：九龍油麻地駿發花園第二期地下D號舖 電話：2782-1334 傳真：2782-6645
電郵：ccphsptcm@ssd.salvation.org.hk 網址：http://www.cadenza.hk/ccp_hsptcm