



救世軍



伊利沙伯醫院



香港理工大學

# 858 樂回家



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6月 第三期

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

現時，政府提供一系列的社區照顧及支援服務，協助長者留在家中安老。雖然如此，長者在離開醫院不久後再度入院的情況仍相當普遍。其中一個主要原因是他們在康復期間缺乏家庭或社區支援，導致健康狀況變差。針對離院長者的需要及支援，政府於二零零八年起分階段在不同地區推展「長者離院綜合支援計劃」，為缺乏自理能力的離院長者提供「一條龍」支援服務。我們今期很高興邀請了基督教靈實協會「長者離院綜合支援計劃 - 靈實家居照顧隊(觀塘)」服務經理周麗如姑娘，與我們分享創新服務為社福界帶來的機遇。

## 今期提要

- |                 |        |
|-----------------|--------|
| 專題訪問            | p2-3   |
| - 創新服務模式對社福界的啟示 |        |
| 伙伴動力            | p4-5   |
| - 計劃同工之分享       |        |
| 義嘗站             | p6-7   |
| 樂回家小百科          | p8-9   |
| - 住、行小百科        |        |
| 計劃萬花筒           | p10-12 |
| - 活動花絮          |        |
| - 研討會預告         |        |
| - 網頁介紹          |        |

## 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長者計劃，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>

捐助機構  
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

## 專題訪問 - 長者離院綜合支援計劃 靈實家居照顧隊(觀塘)

訪問員：蕭敏妍女士

### 「長者離院綜合支援計劃 - 靈實家居照顧隊(觀塘)」的成立背景



分享嘉賓：周麗如女士  
基督教靈實協會  
長者離院綜合支援計劃服務經理

有見香港公共醫療資源緊張，自二零零八年起，醫院管理局獲政府資助，為本港長者策劃針對性的離院過渡護理服務。當時，基督教靈實協會受基督教聯合醫院委託於觀塘區進行此項為期三年的計劃。「長者離院綜合支援計劃」是本港首個大規模為離院長者提供過渡性支援的綜合計劃。除了「長者離院綜合支援計劃 - 靈實家居照顧隊(觀塘)」外，基督教聯合醫院的其他部門亦成立各專責小組，並由基督教聯合醫院離院計劃小組(Discharge Planning Team)統籌，期望能盡早識別離院後需要特別支援的長者，從離院當天起，提供六至八星期的家居照顧服務，減少其再度入院的機會。「長者離院綜合支援計劃 - 靈實家居照顧隊(觀塘)」成員陣容強大，除了有護士和社工擔任個案經理外，更有職業治療師、物理治療師和其他前線護理員工，為有需要的離院長者提供全面的照顧。

### 服務對象及重點服務

家居照顧隊透過基督教聯合醫院的協助，識別需要過渡護理服務的長者。周姑娘表示，最需要服務的一群，是六十歲以上、行動不便、患有老人痴呆症或中風，而家中支援亦不足的長者。服務的使命是為即將離院的長者提供「安全」、「順暢」的離院過渡護理。個案經理會進行家訪了解長者需要，安排個人衛生護理、膳食及跟進醫療護理(如洗傷口)等。物理治療師則負責為長者度身制訂復康運動，並教導家中其他成員協助長者進行有關運動。個案經理會視乎需要為長者轉介合適服務，例如長者日間護理中心，確保在過渡性的六至八星期完結後，長者仍能得到全面照顧。

## 計劃特色—無縫的離院護理服務

現時傳統醫療服務和社區服務各有完善的工作系統及程序，惟當兩者沒有緊密的配合時，難免會出現服務縫隙。周姑娘認為作為全港首創的綜合長者離院支援計劃，整個團隊的工作理念就是實踐醫、社跨界別合作，使長者能順利由醫院過渡至社區，互補兩者之不足。而此計劃的特色如下：

- 各專業同工會每星期召開個案會議，商討個案關顧計劃及相關的跟進。
- 照顧隊注重長者離院後的即時支援，希望能為長者提供無縫隙的過渡性照顧。有部分長者因家庭成員在照顧上有困難，經個案經理評估後，會按需要安排離院的接送、膳食及個人衛生護理，以解其燃眉之急。
- 此計劃轄下自設診所，每天均有醫生駐診。當長者離院後出現病情反覆、惡化及有不正常的藥物反應等情況，可即時透過個案經理轉介，前往該指定診所接受診治，而毋須待至醫院覆診日。
- 醫院管理局特別開放其網上臨床管理系統(CMS)，讓此計劃的專業同工能登入長者電子病歷，查看長者病情、服食中的藥物名稱、覆診日期等。對於護士、社工及治療師來說，他們可隨時獲悉長者最新狀況，提供最適切的服务。

## 服務前瞻—醫社合作大勢所趨

周姑娘分享在醫療成本的壓力下，過渡性護理服務將會愈趨普及，而未來的長者離院支援，必以醫社跨界別合作為大趨勢。就「長者離院綜合支援計劃 - 靈實家居照顧隊(觀塘)」兩年來的服務經驗，醫療及社福兩個界別的工作系統及指引雖有不同，但只要各專業都能持開放的態度，各盡所能向着同一理念邁進，就能發揮最大力量。

「長者離院綜合支援計劃」已推行了兩年，周姑娘對計劃成效抱有懇切的期盼，望計劃能一直延續下去，並擴展至本港其他公立醫院，讓每位患病的長者都能在自己熟悉的社區安心養病，恢復健康。



### 計劃隊之喜樂及盼望

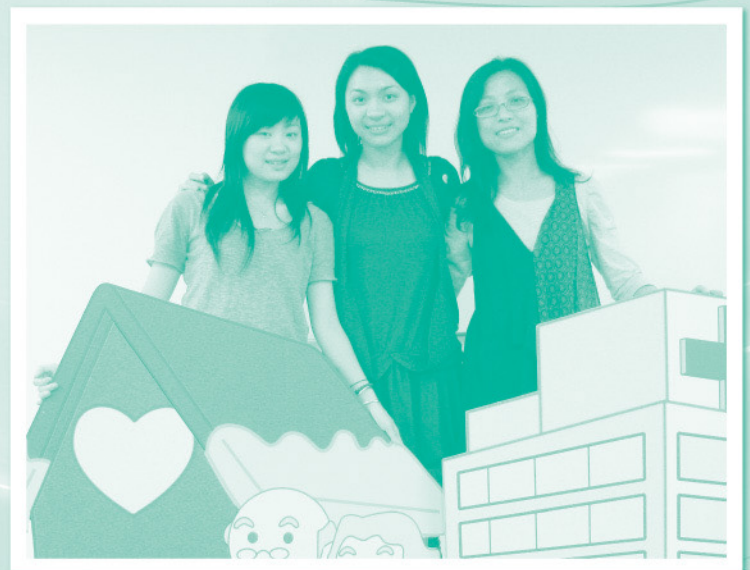
救世軍「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」前項目經理(4/2009 - 1/2010) 林家旺

過了一個嚴寒的春節，每天都聽到新聞報導有很多長者按動平安鐘求助的同時，亦觸動了筆者關注隨著人口老化，現行的社區支援服務能否滿足長者留在社區生活的需要呢？

在過往的一年，計劃隊曾接觸數百名離院長者，普遍發現他們雖沒有即時危機，惟因身體狀況的不穩定性，仍很需要過渡性的服務支援。其中亦會發現讓他們掌握到疾病管理、膳食及家居安全等等知識是十分重要。可喜的是隨著護士及義工的探訪及慰問，很多長者都能學習到管理自身病況的知識和技巧。初步研究數據亦引證長者需要的轉變以及計劃的成效。

更可喜的是從義工的投入參與中，發現義工的參與不單是助人的歷程，亦是自助性、教育性的。很多義工都是剛退休的壯健長者，他們憑著服務的熱誠而參與。當他們接觸到越來越多的長者後，亦開始更仔細地計劃自己的晚年生活，一方面讓自己活得更精彩，另一方面亦讓自己更掌握對疾病的預防及管理，減輕身邊人日後需負擔照顧自己的壓力。可見受惠的不單是長者個案本身，亦是一群不辭辛勞，常常四出探訪的義工們。

筆者有幸能參與這個團隊，為這創新性的長者服務出一點力。此外，計劃能順利推行至接近尾聲，亦有賴各合作伙伴及參與團體的鼎力支持，在與不同的團體及專業界別的合作過程中，自己亦獲益良多。



「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」

資深護師楊惜英(右)、社工楊寶玲(中)及行政助理邱珮儀(左)



### 義工成長路

救世軍「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」 社工 楊寶玲

「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」計劃已推行了差不多兩年，從義工招募、訓練到服務推行都反映出計劃本身對義工的質素有一定的要求。對他們來說，參加本計劃實在是一項新挑戰、新嘗試。

義工提供探訪服務時，需要完成指定的任務，包括慰問剛離院的長者和為他們進行食物及家居安全評估，按需要提供健康教育、社區資源等。在有限的家訪時間內，完成以上的工作實在不容易。由於長者各有自己的生活習慣，不易改變，義工要教導長者有關食物及家居安全的知識都有一定的難度。故各義工必須運用自己的服務經驗及智慧，想出不同的方法來完成艱鉅的任務：有的義工會先從長者的喜好入手，與他們建立關係再進行健康教育；有的則會從關心角度與長者閒談；有的就憑服務經驗想出有效方法，例如教長者正確的洗手方法，初時大部份長者都不願跟隨義工進行洗手練習，義工就想到直接把潔手酒精擠到長者手中，長者便會乖乖地按著義工的指示搓手，而義工則自然地講解洗手步驟。同時，透過中心定期的聚會，義工們均有機會分享探訪時遇到的困難及解決方法，更收集思廣益的效果。

隨著經驗的累積，義工們的服務知識及技巧不斷提升。同時，其所見所聞亦促使他們對義工服務有更多的反思，促進個人的成長。部份義工表示在參與服務後，更體會年老生活及了解長者常見的疾病，為自己退休生活作好準備。年紀較輕的義工則從傾談的過程中，細味長者豐富的人生閱歷，讓他們更明白長者的想法，更懂得和自己的長輩相處。由此看來，從提供服務中得益的不止是離院長者，我們的義工的確亦獲益良多。



### 樂在計劃中

救世軍「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」 行政助理 邱珮儀

時間真的過得很快，轉眼間「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」已經推行了一年多，回想這計劃剛剛開始之時，由租地方至中心每一樣東西都是由同事們一同採購，由零開始、按部就班，安頓的同時，我們又忙著招募義工、對外聯絡及宣傳。由第一班至第九班的義工訓練，我有幸亦認識了很多義工，富有使命感及熱誠的義工們在訓練課程中都很專注和主動。於這年來，我和部份義工亦慢慢熟絡起來，建立了良好的關係。每當有需要時，他們都非常樂意提供服務。而我亦見證本計劃對離院長者的幫助，他們甚至會主動來電向我們表示很开心有義工探訪及慰問呢！看到他們離院後能受益於本計劃的服務，我感到欣慰及喜悅。希望將來這計劃有機會普及發展，讓更多服務使用者得益。



救世軍竹園綜合服務  
義工 陳澤森先生

多謝救世軍竹園綜合服務給我這個機會參加「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」計劃。透過這個計劃，我認識到很多長期病患的長者。於探訪及電話慰問的過程中，讓我有機會協助他們解決心理、社交及情緒上的問題，有助提升他們離院後的自我照顧能力。離院的長者們十分需要被關顧，成為「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」的義工，就是希望可以幫助他們保持心境開朗，好讓他們明白，他們並非無助及被遺忘的一群，社會上還有很多熱心的人，無時無刻都願意為他們送上一份關懷及溫暖。

另一方面，住院的環境或會對長者帶來身心困擾，影響到他們的康復進度。故此，此計劃能給予支援讓他們留在自己家中康復，實在意義重大。

「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」不單為長者服務，作為義工透過這些探訪活動，亦讓我有正面的人生態度，希望自己盡力幫助長期病患的長者。有能力幫助別人，令我感覺到肩負著一種使命，促使我為身處的社區作出貢獻。



計劃隊  
義工 陳琛林先生

義工家訪除了提醒長者們家居安全的重要性之外，更重要還是我們在家訪中付出的關懷。由於種種原因，部份長者得到的社會關懷是比較少的。雖然社會有一定資源投放於幫助這群長者，但往往由於長者本身並不認知有這些資源的存在，又或與社會接觸較少，便沒有得到適當的服務。故此，義工便擔當了很重要的角色，透過接觸這些長者，了解他們的需要後轉介予中心，務求能讓他們的需要得到滿足。

另外，義工的關懷是不容忽視的。記得有一次探訪一位性格比較內向的伯伯，他剛喪偶，子女又長期在外工作，家訪中談及愛妻及如今孤單的生活，一度感觸落淚。我們花了很長的時間，聆聽伯伯的心聲。這位伯伯物質上沒有甚麼缺失，我們感受到的是他需要強烈的心靈關顧。最後我們見到伯伯於接受家訪後抒懷了不少，還向我們表示希望能有更多義工探訪。他展露的笑容，至今依然令我印象深刻。



計劃隊  
義工 余浩廉先生

由於早前生病住院，得到熱心的護士及工作人員細心照顧，尤其是見到護士對年老病人的關心，很想在出院後也參與義務工作，所以便參加了這個計劃。

對於參與義工服務，其實我是一位初哥。一開始的時候，也有點擔心跟受訪老人不能打開話匣子，畢竟我們的生活習慣有很大的差距。當參與計劃後，原來又不是想像中那麼困難。在服務前，護士首先已認識離院老人，她們都會幫忙打開話題，之後我可自然地與他們像朋友般談天，故此，義工與護士進行探訪的安排對義工初哥實在幫助很大。

我對參與這個義工計劃有以下感受：（一）服務過程中看到護士們非常專業，她們會緊記每位長者的病歷及特別注意的地方，讓我也感染到認真準備自己工作的重要；（二）服務完成後，我更覺香港是一個很幸福的地方。記得與一位受訪老人談天時說起，他覺得香港人心地很好，有很多義工、社工及護士關心他們，這是跟我之前感到大部分香港人都是很冷漠是相反的及（三）我很享受與長者傾談他們年輕時的生活，亦是我覺得整個義工服務最有趣及對我影響最大的地方，通過聆聽他們分享過往的生活狀況及見聞，自己的視野也擴闊了。

此欄目將就長者的需要，介紹“衣食住行”四方面資料。今期主題為-「長者安樂窩及健體運動」小百科。

## 長者安樂窩

### 浴室

#### 浴缸及坐廁

於浴缸或企缸旁安裝扶手，於進出入時可用作借力

浴室內要有足夠燈光照明；於夜間應使用夜明燈，避免跌倒

選用高度適中的坐廁，並在旁安裝扶手，方便起坐



### 廚房

#### 物品存放

常用物品，如：碗、碟等應放於伸手可及的位置

重或大件廚具需放於較低位置

#### 煮食

可使用慳力用具，如：電動罐頭刀，省力開瓶器

使用計時鬧鐘，免忘記爐火

於廚房工作枱附近加裝照明，避免因黑暗產生意外

### 客飯廳

#### 梳化、坐椅及餐枱

選用四隻腳及較重身坐椅，避免使用摺椅，以防不穩

梳化要選較硬身及承托佳的質料，方便起坐

選用方形及四隻腳餐枱，避免使用摺枱

#### 地板

以防滑能力計，膠地板較木地板好、木地板亦較地磚、地氈為佳

於室內，最好仍穿包腳趾的鞋或拖鞋

### 睡房

#### 睡床

合適高度為於坐下時腳板可平放地上

選擇適當軟硬度床褥，較硬的床褥會較方便轉身及起床

床邊應有足夠空間方便上落

#### 燈光照明

於夜間應使用夜明燈，避免跌倒

床頭燈的開關掣應設在床邊，讓長者可於下床前先亮燈

參考資料

長者安居服務協會 居家通 長者安居示範屋 小冊子



## 長者運動

適量運動對長者的身心健康和社交有益處，包括：

1. 強身健體，增強心肺功能；
2. 控制體重，改善血壓及降低血脂；
3. 改善糖尿病的控制；
4. 預防冠心病及中風；
5. 預防骨質疏鬆；
6. 減低跌倒的機會；
7. 調劑心情，紓緩生活的壓力；以及
8. 有助結交朋友，擴闊社交圈子。



長者做運動時須注意的事項

- 運動前應徵詢醫生的意見；
- 注意安全，緊記移除運動範圍內的障礙物；
- 應穿合適的運動衣服及運動鞋；
- 必須循序漸進，由簡單的運動開始；
- 運動前後必須做足熱身及緩和運動；
- 保持呼吸暢順，留意身體有否感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力等不適，如有的話，應立即停止運動。

參考資料

康樂及文化事務署及衛生署 長者健體手冊

## 2010年度義工重聚日

一年一度的義工重聚日於3月6日假尖東華懋廣場301室舉行，共有44名義工參加，反應熱烈。藉著是次活動，讓義工們保持聯繫，促進義工的交流。是次聚會節目豐富，包括：集體遊戲、義工表演及互相分享，義工們都很投入參與各個環節的活動。

### 彩虹橋寓意

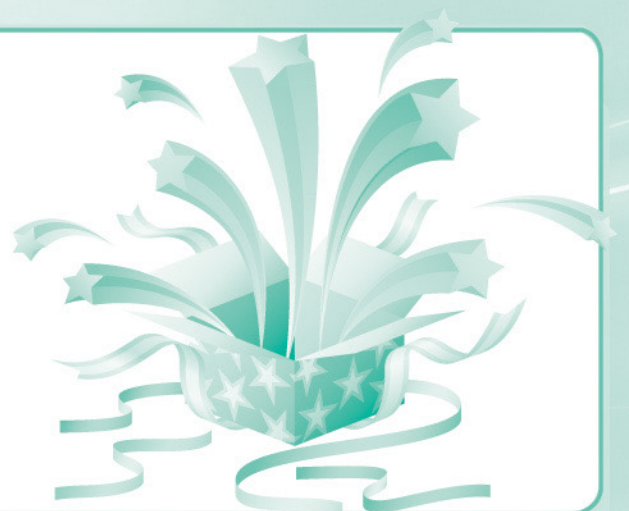
彩虹橋象徵本計劃作為醫院及社區的橋樑，而這座橋樑是由醫護界及社福界合作築起，再由義工用心鋪成，寓意各界通力合作，協助長者過渡離院生活。義工們費盡心思，將感想用文字表達在心意卡上，攜手鋪上彩虹橋。



### 團體舞



義工們集體跳龍舞，隨著輕快音樂手舞足蹈，表現得十分開心。



## 義工表演



義工們載歌載舞，台上台下都樂在其中。



## 幕後花絮 - 核心小組籌備

### 籌備會

8名核心小組組員為重聚日製作活動佈景版。由籌備至推行活動，核心小組組員都費盡心思。



### 檢討會



活動順利完成後，核心小組組員互相鼓勵，並進行活動檢討。

## 活動預告

「流金頌社區計劃 - 長者安心樂回家」研討會旨在總結本計劃的服務經驗。藉著主講嘉賓、參與長者及義工之分享，探討醫社合作推動過渡性護理照顧模式於老齡人口的持續發展策略及政策層面的啟示。

日期：2010年7月6日(星期二)

時間：下午2:30至下午5:00

地點：香港九龍亞皆老街147號C 衛生防護中心演講廳

對象：醫護界及社福界專業人士、地區伙伴或有興趣了解過渡性護理模式之人士

費用：全免

報名：將填妥之報名表傳真至2782 6645 或交回本計劃辦公室

查詢：2782 1334 或 [ccphsptcm@ssd.salvation.org.hk](mailto:ccphsptcm@ssd.salvation.org.hk)

# 計劃萬花筒

## 網頁介紹

本計劃設有網頁供各界人士瀏覽，內容豐富，有關本計劃的內容包括：義工訓練、健康生活寶庫、「樂回家」期刊下載等等，務求讓各界可以更全面了解本計劃，以及得到最新最快的相關資訊。

歡迎各位登入網址：<http://ssd.salvation.org.hk/ccp>



## 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](mailto:ccphsptcm@ssd.salvation.org.hk) 網址：[http://www.cadenza.hk/ccp\\_hsptcm](http://www.cadenza.hk/ccp_hsptcm)