

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP005：非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (三)

第四課

優化長者友善社區 – 協助長者在社區安老

日期：2010年9月10日



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

工作坊主要內容

1. 如何打造理想長者家居及講解家居常見的陷阱
2. 介紹社會及健康醫療服務
3. 介紹嶄新的生活資訊，協助長者留在社區生活
4. 引發長者投入社會，積極參與社會事務及活動
5. 如何建構及發展長者友善社區，為人口老化作好預備

內容大要 (第四課)

- 引發長者投入社會，積極參與社會事務及活動
 - 社交活動對長者及護老者的重要性
 - 如何協助長者安排社交活動
 - 事前準備
 - 長者活動資源介紹

社交生活 對長者及護老者 的重要性

社交生活對長者及護老者的重要性

1. 抒緩情緒

- 有些長者可能會因為情緒低落以致沒有興趣和動力做其他事情
- 參加一些娛樂活動，如飲茶、唱歌、看電影等
- 可以幫助我們抒發感受和減低焦慮，從而把心情改善過來

社交生活對長者及護老者的重要性

2 改善溝通能力

- 一些長者可能因為害怕不懂得怎樣與別人相處而避免參與活動
- 多參與一些集體活動，例如：與一班長者一起做晨運、旅行等
- 透過與別人的交往及分享，可改善社交能力及擴闊社交的圈子

社交生活對長者及護老者的重要性

3. 認識新事物

參加活動心理狀況/ 態度：

- 部份長者可能因為怕接觸新事物而不參與活動
- 氣餒、挫敗感：在最初參與時可能很容易會感到氣餒、有挫敗感，宜多鼓勵，持有堅毅不屈的精神去克務困難

社交生活對長者及護老者的重要性

- 缺乏參與動機：自覺沒有能力（害怕挫敗）、沒有興趣、不覺得好玩、覺得沒有意義、團體壓力（與他人比較/ 害羞）、沒有伴、不好的過去經驗，找出其原因後，踏出第一步去參與

社交生活對長者及護老者的重要性

- 只有透過活動，長者才可多嘗試、多接觸新事物
- 長者對新事物掌握更多後，自然便可以減少對接觸新事物的焦慮
- 認同感、成就感、價值感、歸屬感：當長者可以掌握以上的策略去參與活動時，自然地會從這些活動上找到其成就感及滿足感。

我都做得到！

社交生活對長者及護老者的重要性

4. 減慢記憶衰退

參與集體遊戲，促進團體合作，外在刺激可減慢記憶力的衰退。

社交生活對長者及護老者的重要性

5. 增加自信心

- 提升自信心及得到滿足感，提升自我價值。



社交生活對長者及護老者的重要性

6. 減低焦慮及游走行為

- 老年癡呆症的長者參加活動可幫他們減低焦慮、維持認知及自我照顧的能力，更有助消耗過剩的體力，從而減低游走行為。

社交生活對長者及護老者的重要性

7. 幫助改善健康

- 心境開朗, 情緒得以改善

社交生活對長者及護老者的重要性

8. 護老者及家人

- 抒緩情緒、減壓
- 增進感情, 多了解

如何協助長者 安排社交活動

如何安排社交活動

1. 外遊次數

- 按個人興趣、經濟能力、外遊的性質及類別、目的（探親、旅遊觀光）
- 長者及家人應互相配合及調節

如何安排社交活動

2. 選擇活動

- 認識社會資源：認識及接觸到社區資源/活動的資訊，如那些機構提供活動、有那些活動類別選擇、如何報名參加
- 長者可選擇地區團體報名參加外遊活動

如何安排社交活動

2. 選擇活動

- 鼓勵跟團體參與, 安排周詳及提供支援
- 選擇合適的活動
- 依照自己的嗜好及興趣去選擇自己喜歡的活動
- 按個人的身體狀況/體能去選擇, 如行動方面, 視力
身體方面: 了解自己狀態、精力、體力及耐力
- 更應讓隨行親友或領隊了解自己病情, 亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信, 以備不時之需
- 考慮選擇康文署的日營/宿營
- 長者可選擇與家人一起參與

如何安排社交活動

3. 選擇日期/時間

- 注意天氣/ 選擇合適的日子：
選擇秋涼天氣

如何安排社交活動

- 小心中暑：如夏天可選擇多有室內空調的景點或有遮蔭的地方
- 設小休時間
- 提醒帶備夏日三寶（遮, 水, 扇）
- 穿著淺色的長袖衫及長褲, 使用驅蚊劑
- 安排在早上或黃昏後外出
- 注意避免飲用利尿飲品

如何安排社交活動

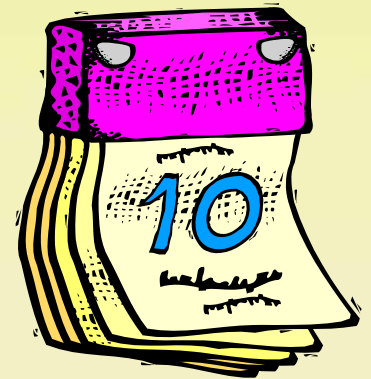
- 天氣寒冷的日子：盡量留在室內或有陽光的地方，避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中，應適當地穿著保暖禦寒的衣物，盡量保持正常的日常活動



如何安排社交活動

3. 選擇日期/時間

- 參與時間: 如室外活動, 不宜到太多景點, 避免令長者身體太勞累
- 預先計劃當日的行程: 計劃當日的路線及行程、使用的交通工具、預算時間
- 知會家人, 帶備電話, 可隨時與家人保持聯絡
- 避免與覆診日期相撞



如何安排社交活動

4. 選擇活動地點

- 安全環境：避免選擇多樓梯、斜路、窄路、路面不平、人多車多的地方, 如遇道路濕滑的地方，加倍小心
- 避免獨自到僻靜的地方，或擅自離隊
- 選擇有歇息的地方作小休
- 選擇可供輪椅方便出入的地方, 如有升降機的地方及洗手間

如何安排社交活動

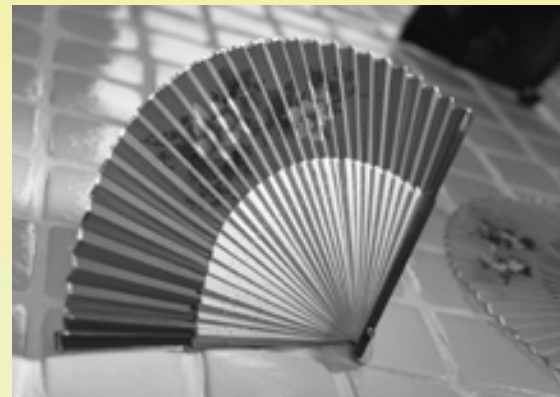
5. 交通工具安排

- 交通方面： 選擇在家附近的 / 或在公共交通工具可到達的地方； 如體弱長者, 可以找陪老員
- 護送至中心參加活動 / 或復康巴士
- 留意有長者乘車優惠



如何安排社交活動

6. 物資準備 (一般健康的長者)
 - 天氣報告：了解天氣變化，預備適當的衣服、鞋襪和日常用品等
 - 夏日三寶 (遮, 水, 扇)
 - 簡單急救用品：消毒藥水、紗布、膠布、棉花、剪刀
 - 藥物，如暈浪丸等
 - 口罩，消毒洗手液、驅蚊劑, 手提電話, 戶外支援的呼喚機
 - 乾糧
 - 合適的輔助工具



如何安排社交活動

7. 對於不同長者的物資準備 (長期病或行動不方便)
 - 帶備定時服用藥物及後備藥物
 - 更應讓隨行親友或領隊了解自己病情，亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。
 - 輔助工具, 如助行架, 拐杖, 輪椅、食物剪刀

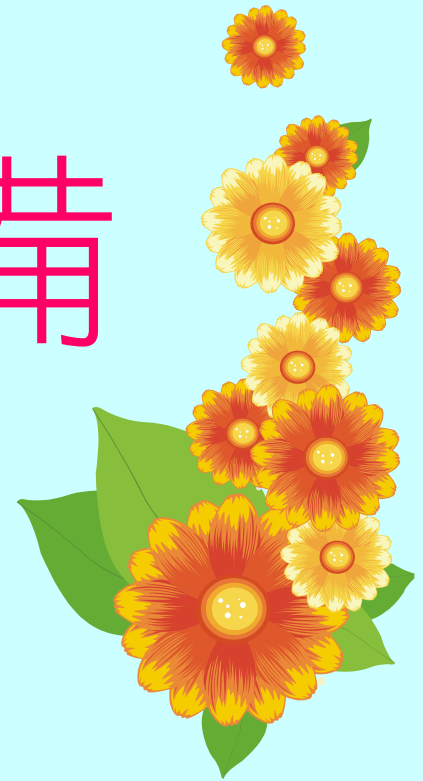
問題時間???

1. 那個季節最適合戶外活動呢？
2. 夏日三寶是指？
3. 每日那個時份適宜外出？
4. 出外活動時避免飲用那些利尿飲品？
5. 天氣寒冷時參加活動, 我們應如何禦寒？
6. 那些交通工具可接送行動不便的長者？

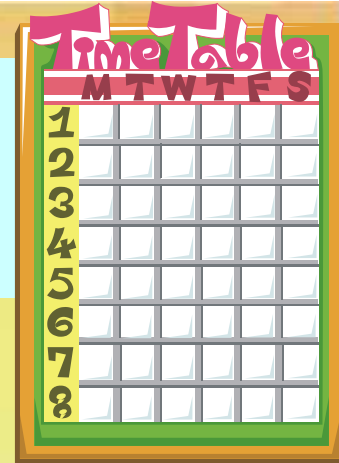
小組討論 (一)

- 如何為長者作好事前準備：
 - 身 (了解自己身體狀況)
 - 心 (玩得開心, 樣樣稱心)
 - 安 (安全第一)
 - 泰 (穩如泰山)

事前準備



事前準備



1. 盡早計劃，選擇一個較輕鬆而不會太緊湊的行程。
2. 了解天氣變化，預備適當的衣服、鞋襪和日常用品等。



事前準備

3. 考慮購買旅遊保險，特別是到偏遠的地方旅行或者較長的行程，以防萬一。
4. 了解當地有沒有疫症或流行病發生，作出適當的預備，例如是否需要注射防疫針等。詳情可向港口衛生旅遊健康中心查詢。

事前準備

5. 長者如需長期服藥，可先與醫生商討自己的健康情況是否適合旅遊
 - 確定帶備足夠藥物，藥物亦應隨身攜帶
 - 應讓隨行親友或領隊了解自己病情，亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。
 - 帶備一些旅行時常用藥物，例如：退燒藥、止瀉藥，暈浪丸等。

事前準備

6. 避免單獨旅遊，應盡量安排有伴同行，方便照應。
 - 旅遊前亦應告知家人或朋友關於自己旅遊的地方、時間和行程安排等，以確保方便聯絡。

瀏覽香港旅遊健康服務網頁提供的旅遊資料
<http://www.travelhealth.gov.hk>



身

了解自己身體狀況 / 狀態

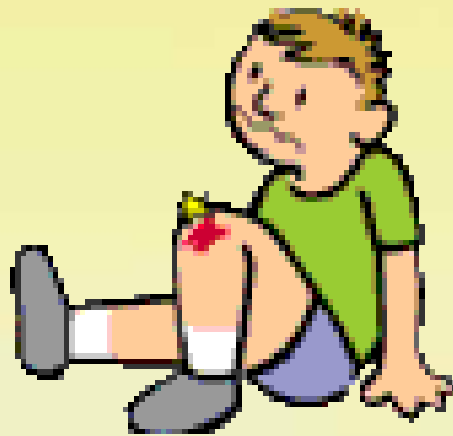
了解個人健康狀況

- 了解自己狀況
 - 精力、體力及耐力
 - 慢性病的限制
 - 循序漸進
 - 活動是否合適



當天的狀態

- 精力
- 有否不適, 如發熱, 頭暈, 頭痛
- 量力而為



長期病患者

應先與醫生商討自己的健康情況是否適合旅遊



確定帶備足夠藥物 藥物亦應隨身攜帶



更應讓隨行親友或領隊了解自己病情，亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。



血壓高 / 心臟病

注意

- 忌刺激性活動
- 忌食刺激性食物



玩得開心 樣樣稱心



選擇活動

- 按個人的嗜好及興趣去選擇自己喜歡的活動
- 身體狀況/體能，適合年齡和體格

宜多樣化

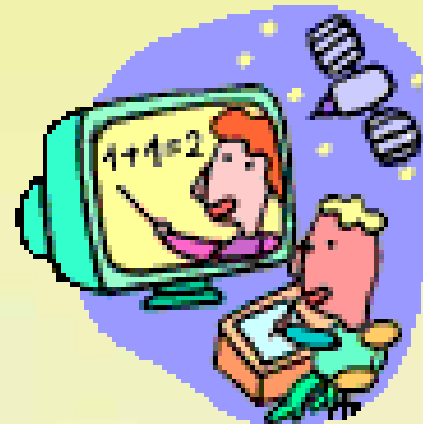
- 動

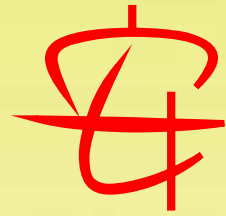
- 運動, 例如太極, 晨運, 伸展運動
- 步行



- 靜

- 讀樂樂
- 即閱讀 音樂 玩樂器
- 心靈快樂





安全第一

安全第一

- 自身安全
- 環境安全
- 設備安全



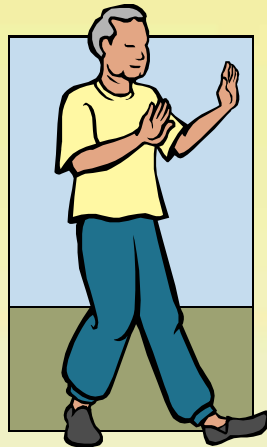
泰

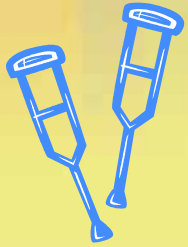
穩如泰山

定期做運動

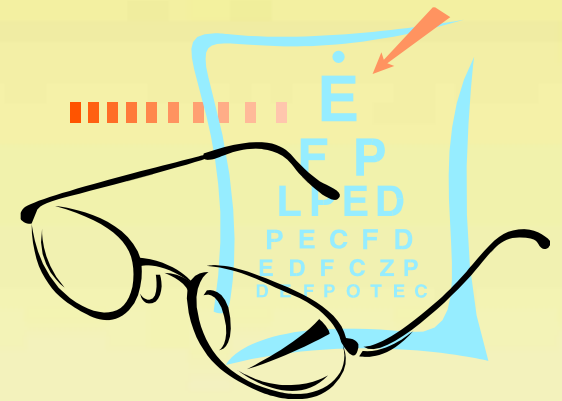
幫助

- 維持平均力及肌力
- 健康身體及活動能力





合適的輔助工具、裝束、
衣履、後備眼鏡等等



選擇活動要訣？

身 心 安 泰

外遊準備

長途旅行之準備

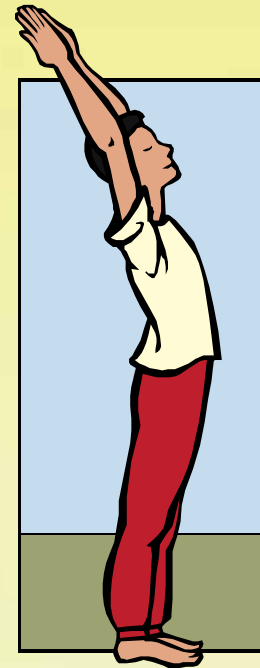
乘坐長途車或長途飛機



- 預防深層靜脈血栓塞
- 預防經濟客艙綜合症
- 不要穿太窄或太緊身的衣服鞋襪，以免妨礙血液循環和正常活動。

- 如有需要，可自備合適的頸枕，在休息時承托頸及頭部，同時亦應保持正確姿勢，避免長期維持交叉腳或屈曲雙膝等姿勢。
- 坐下時雙腳應平放地面。

- 多喝水及多作間歇性的舒展關節和腿部活動，可預防深層靜脈血栓塞和關節僵硬的情況。



當飛機起飛

- 作連續的吞嚥動作，保持耳咽管□通，以紓緩不舒服的感覺。



- 飛機艙環境乾燥和溫度較涼，長者宜多喝開水，亦應帶備長袖外套，潤膚露等個人用品上機。
- 應充分休息及避免睡眠不足。

- 患有慢性病的長者，在飛機上切勿忘記要依時食藥。
- 藥物亦應隨身攜帶，切勿放於寄艙行李內。
- 攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。



身處外地



- 地區的時差會令身體的自然節奏和睡眠週期受到擾亂
- 徵狀包括難以入睡、疲勞、情緒波動、腸胃不適等。



處理飛行時差(Jet lag)

反應的方法

- 旅程前，飛行途中要多喝水，盡量避免刺激性飲品，如酒精或咖啡等。
- 可在旅遊首數天安排較輕鬆的行程，以令身體慢慢適應當地的天氣和時差。
- 在抵步後多接受戶外陽光照射可減少時差所引起的不適，但切勿暴曬。
- 若旅程少於三天，應嘗試不按當地的時間而按香港的時間作息。
- 若旅程超過三天，應立刻依循當地的睡眠及用膳時間。

旅途中之活動

參加一些運動量高或高風險活動之前，必須
衡量個人健康狀況和能力，量力而為。



旅途中

- 長者亦要留意不要令自己過於勞累，有足夠時間休息和睡覺。



旅途中

- 要潔身自愛，切勿與陌生人發生性關係，更不宜召妓。
- 謹守安全性行為，作出適當的預防措施，例如使用安全套，以預防性病或愛滋病。



回港後



- 如果感到不適，如發熱，發冷，出疹，腹瀉或嘔吐等，可能是因為長者在外地期間感染到傳染病，應盡速求診，並告訴醫生你曾到過旅遊的地方。

戶外活動情景篇

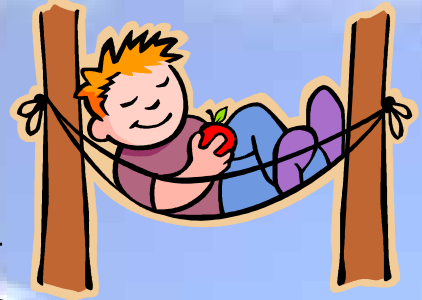
小組討論 (二)

- 特別活動的注意事項：
 - 高山觀光 / 遠足
 - 雪地
 - 門球 / 高球 / 室外球類活動
 - 游泳
 - 夜間活動

高山觀光 / 遠足

- 必須了解自己的能力及身體狀況，選擇合適的活動參與
- 留意身體狀況，避免引起高山反應
- 或諮詢醫生，作出身體檢查及評估是否適合參與是項活動
- 小心行走於特別物料建成的地面，以免滑倒
- 勿站立在懸崖邊及攀爬在大石上 / 拍照，以免發生危險

高山觀光 / 遠足



- 登山前如有不適，應延遲行程，至康復為止
- 抵達高地後需多加休息，減慢步速行走，多喝水、忌飲酒，避免進食太飽或使用安眠藥，盡早適應當地氣候
- 在山地要保持體溫，避免著涼，並保持輕鬆的心情登山
- 量力而為：不要強行跟隨大隊的步伐或不到目標不下山，需注意自己及同行親友出現身體不適，必要時要立即下山，以便作出適當的治療



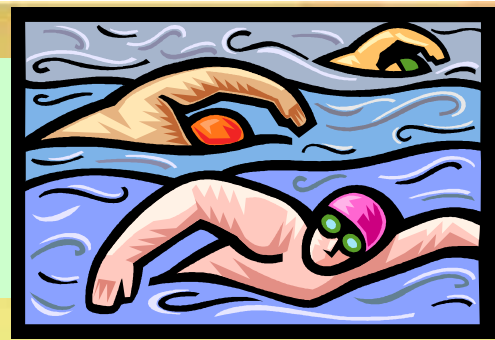
雪地

- 必須了解自己的能力及身體狀況
- 雪地上要注意保暖防寒裝備（如帽子、手套、長褲、長襪、外套、防滑及防水鞋）
- 由於雪地反光相當刺眼，請佩戴適合於雪地使用之保護眼鏡，避免造成雪盲
- 小心在雪地上滑倒
- 長者不宜參與滑雪之刺激活動

門球/ 高球/ 室外球類活動

- 預訂場地
- 留意場地可提供支援的工作人員，如需要支援時，能讓有關支援人員到場提供協助
- 留意場地是否有救生設備
- 留意個人身體狀況
- 活動時間不宜過長

游泳



1. 準備充足：游泳前在家將所需用品，如泳衣，泳鏡和毛巾等準備好。
2. 熱身運動：游泳前一定要做好暖身運動，才可下水。熱身運動能夠讓身體對突發狀況有足夠活動能力，更可避免運動傷害。
3. 認識設施：對於游泳池的設施要有足夠的認識，如急救站位置，更衣室位置等
4. 注意水溫：沒有經常性運動習慣的長者，要留意泳池水溫。室內暖水泳池，室內泳池的水溫一般30度左右，室內溫度約26-28度，長者在內運動心理要有準備。

游泳

6. 運動時間：長者體能較弱，游泳每20分鐘便要休息一下。體能較好的長者，每次游泳亦要不超過90分鐘為宜，以免身體失溫過量。建議體能較好的長者每周游泳3次，鍛鍊身體對健康十分有好處。
7. 注意體能勿逞強：如果游泳時有頭暈、頭痛、臉色發白的現象，需立即停止游泳。



游泳



8. 緩和運動：熱身運動不得少，游泳後也要留有幾分鐘的時間做緩和運動。
9. 泳後清潔：泳池池水以臭氧或氯氣消毒，注意泳後清潔要留心洗去身上殘留的氯，避免皮膚過敏。
10. 肌膚保濕：長者肌膚較為敏感，游泳後若皮膚乾燥，建議可以選用保濕產品，避免皮膚出現問題。

夜間活動

- 如有需要進行夜間活動，應注意當地的治安
- 避免單獨外出及停留過夜
- 避免到較陰暗的地方，並且小心上落



長者活動資源介紹

「活力長者計劃」

- 該計劃所提供的活動包括有乒乓球、羽毛球、門球、室內滾球、美式桌球、室內高爾夫球、太極、八段錦、長者健體、社交舞、中國舞、棋藝及手工藝等，這些均是以往極受長者歡迎的項目
- 康文署特別為長者提供不同的免費活動

「健體助延年計劃之長者愛運動」

- 推行時間：2009年4月至2011年3月
- 對象：
 - 體育指導員：青年、成人、後生長者
 - 參加者：50歲或以上人士
- 核心推廣之運動項目：
徒手健身操、社交舞、乒乓球、門球、硬地滾球、草地滾球。

查詢

電話：3550 5525 76

「長者硬地滾球計劃」

- 體能較弱甚至需坐輪椅的長者及傷殘人士參與
- 鼓勵長者養成運動的習慣，增強長者的腰力及手眼協調能力，協助長者發掘潛能，肯定自我形象，以及擴闊社交層面，現推出長者“硬地滾球”健體計劃
- **基礎培訓課程**
- 指導員培訓課程
- **攻略班**
- 致電2640 8810
- <http://www.helpinghand.org.hk/index.php>

長者持續進修

- 長者學苑
- 2007年9月由安老事務委員會成立長者學苑
- 78間中小學
- 7間大專院校
- 提供超過10,000 個學位

課程種類

自我健康管理

老化過程

慎防跌倒

認識高血壓

適應退休

低溫症

長者保健運動

認識糖尿病

必修健康課程

健康生活模式

認識中風

吸煙與健康

做過開心快活人

退化性關節炎

認識流行性感冒

其他課程類別

英文

中國歷史

認識香港

中文

家居安全

中樂粵曲

養生之道

精明理財

預防疾病

義工服務

認識大自然

另類治療

長期照顧社區資源

義工服務

認識老年
癡呆症

長者持續進修

- 2002年起於嶺南大學 “圓我大學夢” 長者持續進修計劃
- 展現 “活到老、學到老” 的終身學習精神
- 追求年輕時戴四方帽的夢想
- 為50歲或以上的長者設計多元化進修課程
→ 升讀嶺南大學本科課程
- 過著規律的校園生活，令健康改善
- 兩代人相處融洽，相約一起打球

長者學苑 (深水埗區)

深水埗	香港聖公會深水埗 長者學苑	聖公會基福小學	香港聖公會基愛長者鄰舍 中心
深水埗	銘賢長者學苑	中華基督教會銘賢書 院	鄰舍輔導會深水埗康齡社 區服務中心
深水埗	嶺南大學香港同學 會直資小學長者 學苑	嶺南大學香港同學會 直資小學	鄰舍輔導會深水埗康齡社 區服務中心

電話號碼：3150 8971

傳真號碼：3150 8993

地址：香港中環花園道美利大廈18樓1807室

<http://www.elderacademy.org.hk/>

短片分享
愈學愈快樂

易達驕車

- 快速安排及便捷的無障礙轎車出租服務，協助他們日常往返：
 - ★ 醫院
 - ★ 學校
 - ★ 工作地點
 - ★ 家庭、朋友聚會地方
 - ★ 公眾場所
 - ★ 旅遊景點
- 專為輪椅使用者而設
- 24小時全天候個人化服務
- 基本租用時間 (最少3小時) 港幣900元 (首3小時)
- 全日租用時間 (8小時) 港幣1,920元
- 服務熱線：8106-6616

復康巴士

- 為行動不便人士提供無障礙之交通服務，接載他們往返工作地點、學校或社交場所
- 復康巴士約有92輛
- 每日行走約60條路線
- 每年平均總載客量超過56萬人次

易達巴士

- 易達巴士「長者接載服務」是一項由醫院管理局委託承辦的試驗服務計劃
- 2001年9月1日正式投入服務，負責接載有行動困難的年長病友及其陪同照顧者，往返公立醫院及診所覆診
- 易達巴士並於2003年9月開始提供「無障礙旅遊巴士租賃服務」予各界人士
- 為旅遊、參觀，學生或公司員工之接送；社區活動或會議等之交通安排

長者咭

- 年滿六十五歲或以上的香港居民，均符合申請長者咭的資格
- 享用政府部門、公共運輸機構及商號為長者提供的優惠票價、折扣和優先服務

- 如：歷史博物館、科學館、海防博物館免費、藝物館逢星期三免費
- 港鐵星期三、六及公眾假期長者\$2四圍玩
- 星期日及公眾假期巴士乘車優惠
- 海洋公園長者免費

隨身寶

「隨身寶」

- 戶外平安鐘
- 2008年12月1日起提供服務
- 長者安居服務協會
- 特點：位置搜尋、24小時支援、遙控響號

[「隨身寶」服務短片介紹1](#)

[「隨身寶」服務短片介紹2](#)

平安手機

- 2010年3月起提供服務
- 機背特設平安掣，一掣平安
- 24小時緊急支援服務
- 「位置搜尋」服務
- 大型彩色屏幕，特大清晰鍵盤
- 高音量聽筒，兼容助聽器

短片介紹：平安手機

長者遊學團

- 研究調查顯示，三分一受訪長者會把金錢放在旅遊上
- 旅行社開拓長者遊學團
- 因長者年輕時沒有機會外遊
- 傾向選擇養生遊學性質，如學習活動圍繞太極、園藝、中草藥、茶道、穴位按摩；參觀寺廟；膳食以健康為主題，如靈芝宴、上素宴

長者遊學團

- 目的地以內地為主
- 因與香港位置、飲食、文化接近
- 在旅途上長者較易適應
- 隨著長者教育程度、外語能力↑，較容易接受往外國旅行

長者就業

銀杏館短片——新聞透視

銀杏館短片——時事寬頻

長者就業

長者就業支援計劃

- 香港職業發展服務處服務
- 為有就業需要的長者提供就業輔導及在職支援服務
- 提昇長者的自我價值
- 教導長者從工作過度至退休及生涯規劃
- 查詢：23266805

流金頌社區計劃-友待長者就業計劃



- 由耆康會負責
- 2009年開始, 為期四年
- 建構及推行一套適合香港情況的「友待長者就業」概念及相應的審評工具
- 例如：實踐彈性工作時間、靈活調配工作、友待之工作環境及政策上的支持
- 營造長者就業的社會氣氛
- 促使退休專才重投能實踐理想的工作
- 查詢電話：23112346

長者就業

長者就業支援計劃

- 香港職業發展服務處服務
- 專為有就業需要，年齡在55歲或以上的香港永久居民，提供三至六個月就業輔導、工作選配及在職支援服務，提升年長人士的自我價值，並延續他們所長。

資料來源:香港職業發展服務處服務

勞頓和帕姆拉：「自主及安全對老年人的個人環境關係而言非常重要。只要擁有自主與安全，老年人的生活質素才會更好，生活才有保障。」

完