



救世軍長者服務

流金頌社區計劃「活得自在」

健康生活行動

Caenza

流金頌

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

自在行

二零零八年十二月 第三期

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

淺談「自我管理」之本地研究 — 蕭敏康博士專訪

學術研究 給人高深難明的感覺。其實研究的結果有時也挺有趣的，參考不同研究，亦令我們加深了解社會現象及人類行為，有助改善生活質素。今期專訪的蕭敏康博士，近年積極研究「自我管理」與健康的關係，他的分享讓我們掌握到現時港人如何實踐健康生活。



本地研究先驅

蕭敏康博士是香港理工大學康復治療科學系助理教授，致力研究病人心理，尤其對慢性病患者與自我管理的關係甚為認識。他相信縱然醫療科技日新月異，但病人面對病患的處理及日常生活的適應，仍然需要個人努力，自我管理就扮演十分重要的角色。自我管理概念源自商業及教育兩方面，前者用於商界管理人員提升個人和管理業務的能力，後者著重培養學生自律性，妥善處理功課及餘暇等。前人的討論及探究，豐富了醫護復康工作在自我管理的發展。

為了掌握自我管理在本地推行的成效及影響，蕭博士與香港復康會多次合作，從病人、大眾及介入手法等方面進行研究，當中歸納了一些值得留意的情況：

一. 自我管理 認識不足

他了解過一些慢性病患者對自我管理的看法，大多認為只要依從醫生指示，便等同自我管理；不少年長的患者，亦較少提及管理健康要處理情緒。他認為這些看法反映香港人對自我管理的核心價值，例如病人角色、訂定目標及持續執行與監察等未有充分認識，病患者仍很依賴醫療專業人士為他們提供治療及協助。

續下頁

本期提要

專題文章 P. 1-3	淺談「自我管理」之本地研究
友緣相聚 P. 4-6	夫婦自在並肩行
伙伴同心 P. 7	初試啼聲的喜悅
健康管理錦囊 P.8-9	護膚有理
計劃花絮 P.10-12	為長者義工鼓掌

流金頌：賽馬會長者計劃新里程

為應付人口老化帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金於二〇〇六年捐款三億八千萬港元，主動推行一項為期五年的先導計劃：「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」。計劃的目的是希望改變社會人士對長者的看法，革新照顧長者的模式，並透過推行多元化的社區計劃、科研培訓工作坊、科研計劃、公眾教育計劃、研討會及培訓活動，推動社會對長者的正面態度，提升長者的生活質素。

二. 管理健康 方式被動

在《香港人對健康的自我管理調查報告》發現，近500名受訪者過半出現長期痛症、情緒失調及呼吸系統等疾病。多數人認為管理病患的方法是「睡好些、食好些」，選擇做運動、社交支援及搜尋健康資訊等則較次要，而上班族在維持健康方面的自我效能感(Self-efficacy)亦較非在職人士低。這項報告顯示香港人生活繁忙，管理健康的途徑極之被動及有限。有經濟能力的就投放金錢在醫療保健上，沒能力的就倚賴醫生，大都選擇省時方便之法。

三. 學習焦點 期望不一

他的多項研究顯示，本地推行的「慢性病自我管理課程」成效理想，中年、女性及認知能力高的病人較主動學習。上課的長者普遍看重實質方法，卻不太注意信心及情緒的改變；間中亦有一些較年輕的病患者希望探討冷門題目，例如如何應付自殺念頭及身後事的處理等。另外，主動改善自己健康的人最能從課程獲益，他們較願意運用行動計劃改變習慣。蕭博士覺得因著年紀、文化及教育水平不同，本地慢性病患者對課題的理解及接納程度各異，形成學習成效有別。

研究的危與機

綜觀本地研究結果，港人的自我管理健康態度、信心及技巧也尚待改進。蕭博士分析，這可能與亞洲人的充權(Empowerment)意識不足有關；以自我管理這個範疇為例，除了香港較多討論外，只有中國內地及越南做過少量研究。原因可能是東方文化較少著重檢視個人的權利和責任，而身體健康乃醫學的部份，涉及自己不理解的地方，就更是敬而遠之。另外，在揉合中西文化的香港社會，市民對保健並不注重，有些倚重專業、有些知而不行、有些身體力行，導致公眾健康教育推廣，較難捕捉重心。

雖然困難重重，蕭博士認為自我管理仍是值得推行的。病人掌握這個概念，便懂得與病同行，減少不斷求醫、不斷投訴的循環。他亦提出一些要點，值得推動市民健康的工作者反思如何有效運用自我管理：

一. 階段性的介入 — 面對不同態度和能力的病人，可參考Prochaska等人提出的「行為改變的階段模式」(The Spiral Model of Change) 來設計不同的健康推廣策略。階段包括：

- 1) 前計劃Pre-contemplation (沒有意識作改變)
- 2) 計劃Contemplation (考慮改變)
- 3) 準備Preparation/Determination (採取少許改變)
- 4) 行動Action/Willpower (積極從事新行為)
- 5) 維持Maintenance (改變行為得以保持)

蕭博士認為現時的「慢性病自我管理課程」可能較適合階段2及3的朋友，因為他們已同意「自己需要管理自己」，而在階段4及5的人士，則需要鼓勵以達成身心力行，至於在階段1的人士，則需要其他方式吸引他們學習及實踐自我管理。



二. 善用病人資源 — 自我管理的特色有類似自我鞭策之意，本地推行的自我管理正好將這點發揮光大。由於中國人具備自助、自律精神，尤其長者年輕時也自力更生、同舟共濟，導師協助參加者將過去的生活經驗與課堂接軌，令他們意識到自己也可以處理健康問題，不需假手於人，從而提高他們掌握課程或活動的背後意義。

三. 機構發展方向——近年醫療及社福津助制度改變，自負盈虧項目及社會企業等應運而生。不少機構為了爭取商機，以專業、技術等掛帥，令專業化形象更突出，一般人也被同化只有專業才能解決自己的問題，而自我管理則強調學習無分你我。面對兩者之間，機構如何取捨及平衡，實在是一項挑戰。

研究方向展望

談到自我管理的研究發展，蕭博士表示可加強探討小組力量，例如集體定立目標及解決困難的過程，如何影響參加者的改變，這些對策劃自我管理的推行亦會有啟示。當然，他也盼望自我管理能在本地廣泛推行，政策制定及參考外國經驗將有助此項工程的發展。



資料庫

如果大家希望進一步了解自我管理概念及研究，歡迎參考以下節錄的資料。

外地研究——

Barlow, J.H., Bancroft, G.V. & Turner, A.P. (2005). Volunteer, lay tutors' experiences of the Chronic Disease Self-Management Course: being valued and adding value. *Health Education Research*, 20(2), 128-136. <http://her.oxfordjournals.org/cgi/content/full/20/2/128>

Dongbo, F., Ding, Y., McGowan, P., Fu, H. (2006). Qualitative Evaluation of Chronic Disease Self Management Program (CDSMP) in Shanghai. *Patient Education and Counseling*, 61(3), 389-96

Lorig, K.R., Sobel, D.S., Stewart, A.L., Brown, B.W., Jr., Bandura, A., Ritter, P., González, V.M., Laurent D.D. & Holman, H.R. (1999). Evidence suggesting that a chronic disease self-management program can improve health status while reducing utilization and costs: A randomized trial. *Medical Care*, 37, 5-14.

Agency for Healthcare Research and Quality. (2002) Preventing Disability in the Elderly with Chronic Disease. AHRQ Publication No. 02-0018, April. <http://www.ahrq.gov/research/elderdis.htm>.

Stanford Self-Management Programs (史丹福大學自我管理課程) <http://patienteducation.stanford.edu/programs/>

本地研究——

Chan, S. C. C., Siu, A. M. H., Poon, P. K. K., & Chan C. C. H. (2005). Chronic disease self-management program for Chinese patients: a preliminary multi-baseline study. *International Journal of Rehabilitation Research*, 28, 351-354.

Lung, P. Y., Siu, A. M. H., & Lau, J. (2004). Validation of a Therapeutic Factors Questionnaire for studying group processes of Chronic Disease Self-management Groups. *Keys to Positive Living conference: self-managing health and chronic illness*. Hong Kong.

Siu, A. M. H., Chan, C. C. H., Poon, P. K. K., Chui, D. Y. Y., & Chan, S. C. C. (2007). Evaluation of the Chronic Disease Self-Management program in a Chinese population, *Patient Education and Counseling*, 65, 42-50.

徐英賢、蕭敏康《香港人對健康的自我管理調查報告》，香港復康會社區復康網絡「身心力行計劃」，2003年。

救世軍的「活得自在」健康生活行動的研究是什麼？

是項研究與沙田醫院及香港中文大學合作。對象是500位大埔及沙田區有慢性病的長者，分研究組及對照組，前者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，後者則不會；研究會從四個範疇檢討本地推行的「活得自在」自我管理生活課程的成效，包括：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。研究亦會了解長者組長及職員帶領小組的分別。

夫婦自在並肩行

慢性病不單影響我們日常生活，對於夫婦亦帶來生活相處的問題，尤其當中一方成為照顧者亦會面對許多困難。今期邀請了兩對夫婦，為大家分享完成課程後對夫婦之間的得著。

李氏伉儷 無懼病患

李輝祥和陳美潮夫婦患有多種慢性病，當中更有罕見的疾病。他們於七月參加了由長者組長帶領的「活得自在」自我管理生活課程，夫婦二人在參與課程後有不少體會。

李先生患有三十多年失眠，因年青時工作過勞，加上需供養家庭，在經濟上承受很大壓力。其後在頸部以下位置患上淋疤腫瘤達十二年，幸好不需動手術。李太患有較多的病患，她有糖尿病二十多年，於2002年糖尿影響眼睛，需要進行清洗眼底，數月後晶體鈣化，進行手術後情況轉差，現時只能看見光線和影像。此時又發現腦下垂體患有腫瘤，此病亦稱為「巨人症」，體內器官會不斷擴大，雖然進行了腫瘤手術，亦需定期覆診。李太也患有腕管綜合症，不能提取重物件，近年亦發現有高血壓。二人活在慢性病中，生活大受影響。

共同參與的意義

李太表示參加課程是因其他參加過的長者推介的，她抱著了解多些其他病友如何處理生活上的問題而來，希望使自己生活得好些。丈夫則陪同太太一起參與。李氏伉儷認為此課程，夫婦一齊參與比獨個兒參加不同，因二人共同了解課堂上的內容，亦明白如何實踐不同的方法，可以一起運用。若伴侶沒有參與，自己知道了方法，但不懂得如何向對方表達，加上現場的感受不同，很難令對方理解，甚或會令對方存有懷疑，其轉告的內容是否完整。因此夫婦一同參與，就可以齊心執行堂上所學的內容。



夫婦關係的體會

李氏伉儷認為課程最大的得著是學懂放鬆及豁達，每件事情要進一步想想，不要令自己緊張，並運用解決問題的技巧處理困難。他倆表示大家以前較衝動，課程令他們處理困難時會先想一想，分析一下才慢慢互相討論。課程中，他們均認同溝通技巧很重要，以往雙方慣性語氣較硬、態度較差和容易衝突。參與課程後，知道要先忍一忍，想想對方明白我的意思嗎？再想如何令對方明白，學識了包容，說話也客氣了些。另外，李生表示現在生活變得積極，自己以往因失眠引致不願做運動，現時早上明顯地更勤力做運動，而家庭事務的處理亦更有秩序。

風雨同路的日子

由於二人多病，更需互相照應。李氏伉儷認為愈是重視家庭觀念，愈要學懂接納、關懷及採取主動。李太深信只要凡事為對方設想，對方會感受到。她表示一直悉心照顧丈夫的健康，所以丈夫現時會支持她的意思，夫婦時常互相關懷備至。她最難忘的片段，是有次她外出到市場，刮著大風，李先生拿她的外套四處找她，令她感動萬分。由此李氏伉儷寄語其他夫婦，兒女長大離開，永遠都是夫婦互相扶持。特別有慢性病的夫婦，另一半則為活動拐杖，所以要互相照顧，不要令餘下的時間使雙方難受。

堅與英 同心行

歐陽堅和溫愛英夫婦早已參加慢性病自我管理課程，於2007年救世軍開展「活得自在」健康生活行動後，他們成為首批帶領小組的組長。

請問兩位有什麼慢性病？

溫愛英：我有關節痛，上落樓梯不方便。最困擾我是十多年前起患上失眠，因以往工作輪值關係，作息不定時誘發的。一直至退休後每星期也有一至兩晚不能入睡，引致經常頭痛，令精神難以集中。

歐陽堅：我年輕時已患糖尿病，近這幾年就患上直腸癌。幸好及早發現及做手術，現已康復。



當知道對方的病況時的心情怎樣？

溫愛英：我當然十分擔心，因他患糖尿病要戒口，我在預備食物的類別要特別留神。

歐陽堅：我也十分擔心太太經常性失眠，整夜沒法入睡，我很想尋找一些方法協助她，又經常勸對方放鬆些。

你們為什麼會參加此課程？

溫愛英：我十分希望改善自己的失眠狀況。當職員推介我參加課程時，我期望可以改變生活方式，幫助自己改善失眠。在課程中，透過行動計劃，定立每天早上運動、晚上步行一小時，令自己產生疲倦。我又限制自己的作息時間，晚上十一時睡，早上六時起床，縱使整夜不能入睡，也強迫自己臥床。另試過制定計劃不容許自己日間打瞌睡。這連串行動計劃的制定，令我的失眠情況大有改善。我現時可以每晚連續睡五至六小時。

歐陽堅：她長期受失眠困擾，令我也十分不安，所以我很想幫太太，希望課程助她改善問題。

你覺得夫婦一齊參加與獨自參加課程有什麼分別？

溫愛英：獨自參加會不夠全面。如夫婦一齊參加，共同吸取同樣的知識，就可以夫婦一致進行同一件事，令大家投入達成，又因雙方互相支持和鼓勵，成為推動力，令雙方容易成功。特別在行動計劃上，丈夫不時的提點總比孤軍作戰好。而且在生活上有共同目標和話題，對雙方的感情亦有所增長。

歐陽堅：一個人參加不知道如何與對方分享，因為對方不明白課程。當實踐行動計劃時，可能對方會懷疑你能否完成，欠缺說服力及不懂如何鼓勵和提醒對方。如果夫婦共同參加，便可一齊商討成效，互相扶持。

你覺得對方參與此課程前後，有什麼改變？

溫愛英：堅叔參與此課程後更有承諾及責任感，在課程上決定了要多做運動，他堅持積極做運動，直到現在他每天都做。加上大家作伴去實行計劃，令雙方心情也開朗不少。

歐陽堅：對方以前比較懶散，視乎心情才做運動，但課程後就積極很多。實行計劃時，明顯積極了，早上起床後願意外出做運動，因此失眠有改善，而伸展運動亦令她的頸痛得以舒緩，病情改善，令我都安心下來。我倆在課程中結交不少朋友，擴大社交圈子，現時還保持聯絡，心情比以往開心很多。

參加後，你倆認為自我管理概念(如行動計劃、問題解決等)對夫婦關係、家庭和人生觀有什麼新體會？

溫愛英：在自我管理概念中，我認為解決問題及溝通技巧最有用，特別是「我的訊息」。當我與丈夫溝通，想發脾氣時會想一下，指罵只會傷害對方。故我會用「我的訊息」來表達自己的感受，然後才期望對方遷就我。另外，以往我與丈夫和子女很少交談，現在會多些話題。自己學了課程不同知識後，亦積極些留意和改善自己的行為。

歐陽堅：我是較被動和遷就他人的，有時寧願自己完成事情總好過要求他人，我以往就算不喜歡，也不作聲。上堂後，知道大家需要溝通，我現在會說出自己的感受，亦會提出要求及自己的想法。這樣做既不會太主觀，雙方相處亦會更融洽。

課程中有哪些環節可協助二人面對對方的病患？

溫愛英：我覺得溝通技巧很好，因我學會告之對方自己的身體狀況，讓對方知道自己的感受，知道如何協助和安慰我。同樣對方亦可坦誠，讓我知道他有什麼不適，我如何配合他。另外，我們有很大滿足感，因為做組長帶領小組時，有些長者沒受教育，不太掌握行動計劃的意思，但也會盡力理解和完成計劃。縱使當中只有兩、三位長者明白，我們也算成功，這是我作為組長的推動力，令我們更積極推廣此課程。

歐陽堅：我覺得行動計劃令大家堅持做對健康有益的事情，因雙方可以共同實踐，互相鼓勵，觀察對方的病情有否改善。

兩人有什麼相處之道及寄語其他活在慢性病患中的夫婦呢？

溫愛英：兩人需互相包容及坦誠，千萬不要將不滿意的事情埋藏在心裡，如果不表達出來，只會堆積怨恨，引致日後時常把不開心的事記掛腦海中，隨時一觸即發，則後果不可收拾。特別生活在病患中的夫婦，自己的言行要樂觀，積極面對，不要令對方有太大壓力。如真是有問題，就需尋找支援。

歐陽堅：我保持一個原則「過到自己，過到別人」，所以要保持冷靜，因為火爆欠缺空間，會令問題無法解決。當我與太太有意見時，不會與她爭吵，待事後才與她分析互相的觀點，這樣才可以協調共識及互相尊重。我亦相信「相聚是緣份」，不要尋根究底誰是誰非，特別我們中國人，心知對方的付出，但不會說出來的。因此不要介意向對方表示，對擔任照顧者的伴侶說聲多謝，感謝對方在病患中不離不棄的相伴。

最後歐陽伉儷補充，此課程較適合一些因慢性病患帶來很大困擾的人，因為他們會主動嘗試不同的方法改善問題。他們發覺此課程類似心理學，內容較有系統，亦能激發我們的信心戰勝病患，有別於一般健康講座，亦有別於一些參加者認為，課程內容只是常識。



初試啼聲的喜悅

香港青少年服務處大埔綜合家居照顧服務 蔡銘儀姑娘

香港青少年服務處大埔綜合家居照顧服務(CYS)與救世軍合作於本年8-9月推行「活得自在」自我管理生活課程，透過小組互動的形式，向本單位的長者推廣「自我管理」概念，提升他們積極面對長期病患的生活態度，並實踐於日常生活之中。

本中心招募了15名患有慢性病患的長者，分成2組，其中一組由本人與救世軍的同事合作帶領，而另一組則由3位長者組長負責。回想起一年前於救世軍接受組長訓練的我，一直沒有機會參與帶領小組，這次可說是「初試啼聲」！缺乏經驗的我，幸好與經驗豐富的救世軍同事拍檔，小組才可以順利完成呢！



於CYS舉辦的「活得自在」小組。

在六節的單元裡面，觀察到每一位組員都在不斷的進步，由原本的沉默被動，變得積極及投入，樂意發表意見及作出回應；而最難忘的是定立行動計劃的環節，記得有一位組員，嘗試以「食火龍果」作為其行動計劃，最後不單只能完成計劃，並發現透過以上的飲食改變，令其一直纏擾的便秘問題不經不覺地迎刃而解，他雀躍地向我們表示會繼續持之以恆，成為自己的生活習慣；能夠分享及見證到組員的得著，實在令我們感到十分鼓舞及興奮。

至於另一組別是由3位長者組長負責帶領，據悉她們每節小組前均會進行練習，那份認真及用心的態度實在令工作人員十分敬佩！在內容表達上，她們能善用例子展述及引導組員進行討論；而在小組的互動過程中，縱使面對性格硬朗的組員亦能耐心應對，表現淡定。記得其中一名組員於小組初期態度顯得較為抗衡，言詞亦頗為尖銳，但三位組長均能循循善誘地回應及處理；到小組後期，大家都感受到該名組員的轉變，表現較早前開心及投入。能夠目睹組員的改變，確實為組長們帶來不少的滿足感及成功感。



參加者谷先生以畫分享他的參與感受。

整體而言，組員們對這個課程均感到十分滿意，並覺得從中所學的，無論是健康知識層面或心態思想方面，均有助他們積極及正面地面對自己的病患；特別是鬆馳運動及圓唇呼吸方法，他們表示十分喜歡及覺得有效用，並承諾會繼續練習，成為日常的生活習慣。除了以上所學之外，最令我喜出望外的，是看見長者們因著參與小組，彼此間建立了一份情誼，在小組以外繼續保持聯絡，互相關心，成為大家的支持網絡，相信這份延伸的關懷，對他們面對慢性病，起了積極及支持的作用！

護膚有理

四位關心自己皮膚的老友記，正與護膚大使討論及交流護理的心得，且看他們用什麼方法處理皮膚問題。

健康篇

膚伯：「護膚只是後生子因和女人的事，與我何干？」

護膚大使：「皮膚是人體最大的器官，是我們天生的防護罩，皮膚有三個功能：1) 保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害；2) 防止水份流失及3) 調節體溫。皮膚持續曝露在環境中，最容易受到傷害，所以皮膚的保養絕不容小覷！慢性病患者更要留意，例如糖尿病會使人的防禦功能降低，細菌容易在皮膚滋生及出現搔癢，一旦皮膚有傷口便較難癒合，尤其是腳部。故此皮膚問題看似微不足道，卻令患者十分煩惱，影響身心健康。預防勝於治療，由自己做起皮膚護理是很重要。」



季節篇



痕婆婆：「我在秋冬季節怎樣減輕皮膚搔癢？」

護膚大使：「要改善皮膚質素，切記不要以熱水或不停搔抓來止癢，需從飲食和生活細節做起，包括：

- 洗臉和洗澡時用暖水，可用溫和及滋潤性高的肥皂或沐浴露清潔，輕力洗擦皮膚，並以柔軟質地的毛巾抹身，必要時可塗上護膚霜鎖住水份。皮膚十分乾燥的人，可選用油份重一點的護膚霜；
- 飲食營養要均衡，每天進食適量水果和蔬菜及飲8杯水，以防水份流失。
- 開啟暖氣的溫度不要太高，保持室內的濕度。」

痕婆婆：「炎夏又如何保持皮膚清爽？」

護膚大使：「夏天容易令人出汗，要每天洗澡，保持皮膚清潔，尤其腋下、陰部和雙足等位置，並穿著吸汗和通爽的衣服。另外，保護腳部皮膚，宜選擇通爽的涼鞋或皮鞋。」

美顏篇

靚太：「我可以怎樣保養皮膚抗衰老？」

護膚大使：「不少人使用護膚品和食補品以防斑點、皺紋和皮膚暗啞等問題，這些或許達至改善的效果。然而建立良好的生活習慣同樣重要，我們可從多方面入手：

- 充足的睡眠及適量的運動，可促進皮膚的新陳代謝；
- 均衡飲食，宜避免吸煙和飲酒，少吃酸辣、煎炸食物和少喝濃茶、咖啡等；
- 身處戶外，應塗上防曬品於直接曝曬的部位，避免強烈陽光照射，因為陽光的紫外光可以令皮膚加速老化，如有需要，可戴上帽子或穿上長袖衣服遮蓋身體；
- 慎選護膚品，留意自己會否對某些成份有敏感，可向醫護人員查詢。」

精明篇

精明眼：「坊間不少外用或內服藥物及治療方法，我應如何選擇來料理皮膚？」

護膚大使：「坊間選擇五花八門，止痕藥膏、激光治療、燕窩、維他命丸等等，出產商標榜有效治療或護膚，消費者必須懂得判別產品是否可靠，以便作明智的決定。我們可以問問自己以下8個問題，反思一下不同的治療和護理方法是否真正適合自己：



1. 你從何得知這種治療方法？
 - 你是從科學期刊、消閑雜誌、電視廣告或是你的朋友得知呢？
 - 你得知的途徑可信嗎？有醫學根據嗎？符合法律規定嗎？
2. 接受治療後有改善的患者與你相似嗎？
 - 你如何肯定不同年齡、性別和生活習慣的人，用了後也同樣有效呢？
3. 有其他方法可以帶來同樣的正面改變嗎？
 - 你肯定只有這些產品能幫助你嗎？除此之外，在改善心情、常做運動、早睡早起等生活習慣入手，會否同樣有效呢？
4. 這種治療方法有否要求停止服用其他藥物或治療？
 - 不同藥物或治療，可能會互相影響，你肯定自行選用是安全嗎？
 - 你曾否因此徵詢醫護人員的意見？
5. 這種治療方法會否阻礙均衡飲食？
 - 若然你所選的方法會影響你汲取充足營養，你還會繼續使用嗎？
6. 你還想到其他潛在的危險或害處嗎？
 - 你有留意這些藥物或方法是否已受到管制，劑量是否準確及有安全的指引？
 - 你的醫生或藥劑師有什麼與這種治療方法有關的資料提供給你？
 - 你會否看著商品中的「天然」成份而確信無疑呢？
7. 你承受得來嗎？
 - 你會否對產品過敏？你了解身體是否應付得來？
8. 你願意花費精神和金錢於治療上嗎？
 - 你的經濟能力可以支持你長期購置這些產品嗎？
 - 購買和得來的途徑方便嗎？會否令你加添壓力？」



總結上述的提問，要做到皮膚健康，重點就是：經常清洗，保持皮膚整潔、注意生活作息、適當的運動、均衡飲食及營養、保持開朗愉悅的心情和不隨意使用來歷不明的護膚品。如遇皮膚異常或情況嚴重，便請教醫生，勿自己處理。而經過一輪查問，四位朋友明白原來自己是「護膚大使」，改善皮膚健康是需要自己的努力。

參考資料：

- 衛生署長者健康服務網站<http://www.info.gov.hk/elderly>
- 救世軍「活得自在」自我管理生活課程長者組長手冊

為長者義工鼓掌!!

本計劃不經不覺已開展了一年，我們的工作有部份已順利完成或進行得如火如荼。工作中不少部份均有一群熱誠的義工參與，當中很多義工主動提出幫忙，令同事們深受感動，而他們在助人之時得到快樂，也使同事們欣喜。各位義工的一舉一動，亦引證了長者的卓越能力和熱心公益。今期，我們特意登出曾協助宣傳、招募及帶組的義工名字，藉此機會向他們送上感謝。

協助公眾活動推廣

為了讓更多居於大埔及沙田長者得悉此計劃，在過去一年進行過多個推廣活動，讓長者對服務加深了解，一同學習健康訊息。各項活動得以順利進行，不可或缺是一班不辭勞苦的義工們，特別在此鳴謝他們！



義工及職員一起參與「流金頌活學長者樂繽紛」的攤位遊戲工作。

* 招募活動：介紹「活得自在」自我管理生活課程

活動日期及時間地點	活動名稱	義工宣傳之義工
17/3/2008 上午9:00至下午4:30 大埔熟食街市對出	街展宣傳	顏麗珍、康少群、鄧紀劬、張惠園、 冼善卿、徐志英、黃寶麗、張查嬌、
19/5/2008 上午9:30至下午4:30 大埔墟大樂里	街展宣傳	張世光、何潤輝
19/6/2008 下午2:00至4:45 大埔熟食街市對出	街展宣傳	康少群、陳珠、張世光
23/6/2008 上午9:45至12:30 大埔熟食街市對出	街展宣傳	康少群
7/2008 及8/2008 馬鞍山錦泰苑、富安、富寶、 錦英苑、恆安、禾輦	於基督教香港信義會 社會服務處長者服務範圍	吳求福、鄧紀劬、 康少群、羅秋霞
8/2008 上午9:30至10:30 沙田瀝源信義會社區服務中心	於基督教香港信義會 社會服務處長者服務範圍	冼善卿、羅秋霞、 Aldo、Cherrie Ho、Jeffery Yeung

* 宣傳活動：推廣「活得自在」健康生活行動

活動日期及時間地點	活動名稱	義工宣傳之義工
18/11/2007 上午9:30至下午5:00 沙田威爾斯親王醫院 香港中文大學公共衛生學院	流金頌 「長者樂康健」嘉年華	曾琮珠、郭妹、吳鑑賢
17/3/2008 下午2:00至4:00 大埔社區中心一樓展覽廳	「病裡有點 打開自在」 健康生活講座系列之 皮膚及手腳、護理	梁瑞冰
26/4/2008 下午1:30至5:30 沙田威爾斯親王醫院 香港中文大學公共衛生學院	流金頌 「活學長者樂繽紛」	顏麗珍、黃寶麗、 梁瑞冰、林再嚴、康少群
23/6/2008 下午2:00至4:00 大埔社區中心一樓展覽廳	「病裡有點 打開自在」 健康生活講座系列之 長者防跌知多D	陳珠、羅秋霞
28/6/2008 下午2:00至5:00 大埔林村	鄉郊長者關懷計劃2008 「大埔敬老健康文化列車」	馬覓華、趙穗芬、 郭端貞、黃寶麗、顏麗珍

帶領「活得自在」自我管理生活課程的長者組長

長者組長在本計劃中，以身作則向長者講解、示範、分享及推動如何實踐健康生活。這群組長各有個性、各有得著(見以下兩位的心聲)，但皆默默付出、花盡心思，務求做好本份，以同行者身份鼓勵數百位長者學習積極面對病患。我們在此特別向他們送上萬二分的敬意！



瑞冰

我以往沒膽量將心裡所想告訴別人，就算面對好朋友也難以啟齒，常常自困，不知如何是好。自從接受訓練，要與組員和拍檔坦承交流，當中各人互相鼓勵及扶持，令我多了信心表達自己，我現在開朗多了！

我懷著戰戰兢兢的心情帶領小組，經過數個班組後，得到不少好的經驗。起初，組員對課程帶有疑問，更有不同意之聲，然而，當他們經過實踐後，對課程予以肯定，信心也提升了。我也因此感到安慰。



阿洗

向各位長者組長致意 (排名不分先後)

第一期的長者組長名單

瑞冰 淑貞 媛平 笑梅
樂叔叔 群英 小師妹
亞堅 款蓮 妹妹 慧慈

第二期的長者組長名單

群章 亞洗 甘仔
慧文 珠珠 Fanny
寶麗 紀劬 麗珍

第三期的長者組長名單

瑞貞 穗芬 霓華
淑英 Cindy Emily
婉娛 淑卿 亞娟 亞富

第四期的長者組長名單

大新 炳芬
珍珍 May 月英 慧珊
愛平 陳珠

長者組長重聚日

2008年8月19日，本計劃舉行了首個長者組長重聚日。當日有30多位的長者組長獲邀出席，場面熱鬧。

是次重聚日目的就是讓長者組長聚首一堂，分享過去帶領課程的經驗；此外，當日除了有本軍長者及復康服務總經理李笑芬女士來為各位打氣外，亦邀請了講者與大家分享「演說表達技巧」，更即場進行練習，藉此提升組長帶領小組的技巧和信心。重聚日過後，不少參加的組長均表示講題及練習很受用，而當日有機會讓四期的長者組長見面，更達到互相支持的效果。盼望陸續舉行的訓練，可讓大家繼續學習及交流！



「活得自在」計劃分享會暨長者組長嘉許禮

是次分享會目的是總結本計劃的開展經驗，並藉著參與長者及職員之分享，解構實踐自我管理、衝破知易行難的秘訣。與會者亦會一同參與嘉許禮，從中感受長者組長的付出和心意，引證「老有所為」的真諦。

日期：16/1/2009(五) 時間：下午2:30-5:00

地點：沙田浸信會 沙田小瀝源源順圍28號都會廣場8字樓

對象：專業人士或地區伙伴、長者義工及有興趣了解慢性病自我管理之人士

費用：全免，額滿即止 報名：報名表傳真至2651 6200或交本計劃辦公室
查詢：2651 1698 或 ccpcdsmp@ssd.salvation.org.hk

第五期「活得自在」長者組長訓練工作坊

本計劃將明年2月下旬再次舉辦長者組長訓練工作坊，詳細資料如下——

工作坊內容及目的：

4堂全日的訓練，學習一套由美國史丹福大學設計的「慢性病自我管理」課程。訓練包括：1) 介紹何謂自我管理 2) 學習引導組員明白管理病患的原則和知識 3) 親身經驗如何管理自己健康 及 4) 學習公開演講、回應組員。順利完成課程者，會以朋輩身份帶領課程，協助受慢性病困擾的長者與病同行。

組長之具備條件：

- 55歲或以上患慢性病人士，受訓後願意帶領「活得自在」自我管理生活課程；
- 懂文字及書寫，願意接受挑戰；能尊重及接納慢性病長者，願意與其他長者合作帶領小組。
- 參加者需接受面見甄選。

有興趣之參加者，切勿錯過，請電2651-1698與本計劃項目主任黃佩文小姐聯絡。



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

《自在行》乃流金頌社區計劃 - 「活得自在」健康生活行動的期刊，藉著文字及圖片的介紹，讓讀者了解此項計劃及自我管理概念。

第三期 1,500份