



救世軍長者服務

流金頌社區計劃「活得自在」

健康生活行動



自在行

二零零九年十月 第五期

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

長者組長「活得自在」意見調查

問卷設計及分析：黃建慧
問卷整理：朱詠雯



流金頌社區計劃 - 「活得自在」健康生活行動於2007年10月至2008年11月期間，訓練了44位長者組長帶領「活得自在」自我管理生活課程。是次問卷調查雖然並非精密的學術研究，但我們希望從中收集長者組長對長者組長訓練工作坊、長者組長手冊及「活得自在」自我管理生活課程的意見，達至以下兩大目的：

- 一) 了解長者組長在參與過程對訓練、手冊及帶領課程之意見、得著和感受；
- 二) 整理長者組長對課程推廣之建議，作日後計劃改善之用。

調查方法

調查對象：44位「活得自在」長者組長，成功收回32份問卷。

收集方法：(i) 受訪者自行完成問卷，然後直接交回本計劃；
(ii) 透過面談一問一答形式進行。

調查結果及分析

(I) 長者組長背景

年齡：圖一所示，長者組長的平均歲數為 66.8歲。



續下頁

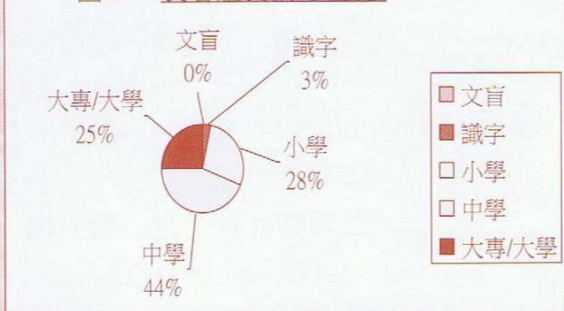
本期提要

專題文章 P. 1-4	長者組長意見調查
友緣相聚 P. 5	真正自在
伙伴同心 P. 6	與「病」同行
健康管理錦囊 P.7-8	行山自在錦囊
計劃花絮 P.9-12	研討會及成效公佈

流金頌：賽馬會長者計劃新里程

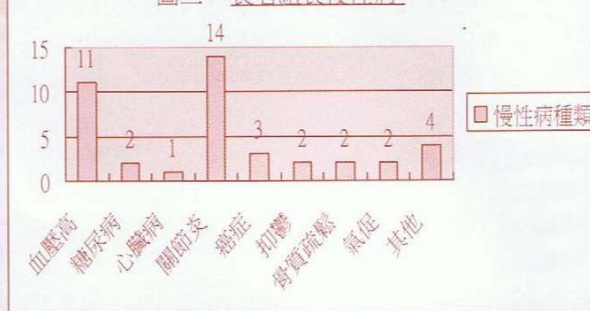
是由香港賽馬會慈善信託基金主導推行的一項五年計劃，以迎接人口老化為社會帶來的挑戰。馬會捐款三億八千萬港元，與香港大學社會科學院及香港中文大學醫學院合作，透過社區計劃、科研、培訓、公眾教育等，推動社會對長者的正面態度，改善香港老人的照顧，提升長者的生活質素。

圖二：長者組長教育程度



教育水平：圖二顯示了長者組長的教育程度。

圖三：長者組長慢性病



患病情況：圖三顯示了長者組長主要患有的慢性病狀況。

(II) 長者組長訓練工作坊

這部份主要了解受訓長者的參與動機及對工作坊的形式和內容的看法，供日後參考。

結果：

超過80%組長表示訓練有助他們掌握課程理念，其中以「症狀循環及工具箱之間的關係」、「明白行動計劃的背後理念」和「集思的用途和守則」為最理想。

超過75%組長認為受訓後能幫助他們提升帶領小組的技巧，其中以「影帶及長者組長分享」和「實習教授」(Practice Teaching) 為最有效的學習形式。而「如何與拍檔及職員溝通和磨合」這部份則需要再加強。大部份組長對於將來帶領小組感到緊張、擔心和興奮。他們建議訓練期間邀請有經驗的人士，教導他們怎樣去增強自信心，舒緩緊張心情。

組長接受訓練之原因，大部份都是希望「認識自我管理概念」、「幫助有需要的長者」及「增加個人知識」。總括而言，超過80%的組長表示訓練能達到他們的期望。

分析：

長者組長對課程內容及理念普遍理解，但他們在訓練時需要獲得實質的引導及支援，本計劃曾嘗試在工作坊加入不同的元素，發現長者的經驗分享及實習均有助受訓組長加強能力與信心，相信這方面會是我們日後設計工作坊的方向。由於長者組長盡責勤力、抱著做到最好的心態帶領小組，難免造成壓力，在修訂工作坊內容時，應跟進這情況。

(III) 長者組長手冊

計劃現時所用的手冊是美國史丹福大學「慢性病自我管理課程」的中文譯本，我們加入了本地例子成為長者組長手冊。這部份主要收集組長對手冊內容和表達形式的意見。

結果：

50%的組長認為手冊內容不容易理解及閱讀，尤其進行練習及解難的部份欠清晰指示。80%受訪者認為手冊的例子具說服力及實用。超過65%人士都贊成手冊內容需簡化。

組長最掌握的三個課題：(i)急性病和慢性病的分別、(ii)行動計劃及(iii)一系列鬆弛練習；最不掌握的三個課題：(i)預前指示、(ii)思想處理症狀及(iii)解決困難步驟。

分析：

長者組長有時未能分清手冊內的程序、指示及講解部份，他們自覺教得不好，影響信心。他們認為手冊的書寫形式需要改善，有簡化的必要。

(IV)「活得自在」自我管理生活課程

(一) 課程對參加者之成效

1.1 課程之得著

發現大部份長者組長都認為「急性病和慢性病的分別」、「運動介紹」、「行動計劃」和「一系列鬆弛練習」這四個課題讓參與小組的長者得著最大；反之，「思想處理症狀」、「預前指示」和「解決困難步驟及集思」則未必令長者受惠。

1.2 學以致用的課題

很多受訪者認為，長者能在生活中應用「運動」、「健康飲食」、「溝通技巧」、「一系列鬆弛練習」、「症狀循環與工具箱」及「行動計劃」等課題；另外，超過90%受訪者認為課堂有助參加者擴闊社交圈子，願意接受自己與慢性病共存。

1.3 建議增加或改善課程之題目/內容

組長建議：(i)可增加進行運動的環節、(ii)讓組員有更多時間分享所學、(iii)提高參加者「認識自我」的機會；(iv)課程完結後可做多一些跟進工作，例如組長可以用電話問候組員有否繼續實踐課堂所學，同時關心組員的生活。

分析：

我們發現長者組長覺得參加者受用的內容，也是他們自己掌握的課題。這個連帶關係值得我們反思，如何讓長者組長更掌握較抽象的題目，並成功將訊息帶給參加者。

(二) 長者組長之角色與課程之關係

2.1 受訪者認為擔任「活得自在」組長角色應具備以下條件，依次為：

- (i) 能以言語鼓勵參加者；
- (ii) 使長者學會行動計劃；
- (iii) 聆聽組員感受；
- (iv) 尊重組員的選擇；
- (v) 以身作則管理病患。



2.2 受訪者建議以下的方法，協助組長更加流暢地帶領小組：

- (i) 提供訓練：加入演講技巧訓練，並提供相關書籍作參考。
- (ii) 調低規限：現時每位組長都要完全依照手冊程序及內容去講解，自由度有限；加上手冊是由外地引入，手冊的例子未必能完全適合本地採用，若能改善講解及例子兩部份，組長的發揮會更大。
- (iii) 加強溝通：組長與組員之間的溝通需要加強，良好的關係有助小組組員投入參與，組長帶領的信心自然亦會提升。

分析：

長者組長明顯清楚自己在課程乃是「同行者」的角色，有別於一般課程導師，要以身作則與組員一同經歷如何做個自我管理者。

(三) 課程之參與對象及宣傳手法

3.1 受訪者認為合適參與課程之長者，有以下條件：

- (i) 學習此課程的理想年齡：61-75歲。
- (ii) 最理想的教育背景：具中、小學程度，懂得看字但不識寫字的長者亦可。
- (iii) 最理想的健康狀況：患病初期及經常出入醫院求診的長者。
- (iv) 最理想的課程節數及長度：一共6節，每節2.5小時。

3.2 宣傳及招募參加者方面，大部份組長認為最有效的宣傳及招募方法：

- (i) 長者中心；
- (ii) 衛生署長者健康中心；
- (iii) 健康講座或健康檢查；
- (iv) 社工介紹；
- (v) 電視、電台和報章。

分析：

長者組長覺得教育程度較高的人較合適參與課程。另外，他們多數建議在社區宣傳這課程，很少建議透過專科門診及私家醫生宣傳，究竟是他們認為這些地方未必達到宣傳效果或未必答允協助宣傳，還是他們覺得醫療體系未有充分認識這個課程，實在有待探討。但這兩點提醒我們，應考慮怎樣向低學歷人士及醫護人員推廣此課程。

(四) 長者組長對課程之整體評價及感受

大部份受訪者學到這個課程後，都充滿動力、有滿足感和自在。所有受訪者均回應，課程值得在本地推行，主要原因包括：

- (i) 參加者的需要得到支援，如運動、行動計劃和飲食常識等；
- (ii) 參加者有正面轉變，例如心情開朗了，正面面對疾病；
- (iii) 參加者學習問題處理，學識運用『自我管理工具箱』；
- (iv) 參加者管理病患的信心提升了；
- (v) 減輕政府在醫療上的負擔。

分析：

此部份看到長者組長經歷課程中有多方面的正面看法，他們亦感到幫人之餘，自己亦有得著，有些甚至深思到對社會及醫療的影響。他們對課程體會深入，其分享及意見有助本計劃在不同場合推廣課程及自我管理概念。



總結及建議

長者組長身為推動「自我管理」的領導者，是次檢討為我們日後開展本地化的推行模式，包括修訂訓練模式及長者版手冊等，提供了寶貴的意見，絕對具參考價值。最後，在此多謝有份參與是項調查的長者組長！

真正自在

用「百病纏身」一詞形容冰冰的情況，絕無誇張！血壓低、肩周炎、哮喘、類風濕關節炎、第一期老年痴呆症、腦下垂體腫瘤兩個，腰間腫瘤一個，病患連帶引致腸胃問題、長期失眠、言語能力、眼力及聽力下降、口乾、尿頻、記憶力差、周身骨痛、關節發大、面部及手部水腫發脹、平衡力差和情緒低落等等，全都是她有的問題。試想想，一個人面對這麼多病痛？那來生活得開心健康！

冰冰憶述：「最初聽到同事介紹『活得自在』自我管理生活課程，一聽到四個大字——活得自在，就算不知道課程是什麼，也馬上報名了，因為真的很想找到方法，幫助自己減少病痛，無憂無慮。」

上課途中，冰冰發現自己對「活得自在」四個字有了新的體會。新經驗源於學習圓唇呼吸法開始。她表示：「學了這個呼吸法後，我便經常運用，至今每天早晚也練習，不祇睡眠改善，整個人也感到舒服了。我哮喘時，也用這方法幫自己。」對於終日面對病痛的她，似乎找到了一些出路，感到開心了。她續道：「現在若想到不快事，我會盡量不去想它，聽聽收音機，間中看電視，又或者去祈禱。」她善用了分散注意力技巧，來舒緩痛楚和情緒。

患上多種慢性病，免不了有各樣的問題要去面對，年屆七十的冰冰，不祇沒有放棄，更運用不同的方式去好好管理自己，在課程完結時，她滿載喜悅地向組長說出感受：「我現在終於明白什麼是『活得自在』，原來就是要克己和有規律地去實踐改善健康的事情。若果一心以為什麼也不理不做，根本不會逍遙自在，始終學懂與病共存，才是真正自在的方法。」

課程推動了冰冰更加積極面對健康，她還有另一原因叫她更努力，她說：「我不想家人為我太擔心，我要好好生活，如有我出了什麼問題，他們會很難過，所以我更加要好好珍重自己。」希望每位參加者也像冰冰一般，掌握課程所教授的內容，積極改善自己，繼續活出更美好明天。



與病同「行」

信義會馬鞍山長者地區中心
輔導服務主任 冼鳳儀

活到晚年，如何與慢性病患共行？如何令身體保持健康的狀態？這些課題都是我們能否享受晚年生活的關鍵。

打開報章，不難發現大大小小探討健康問題的專欄。扭開電視機，可能也在播放中西醫療、營養飲食、保健復康產品的電視節目。在長者中心裡，總會看到不少關注自身健康的長者，在參與各式各樣的教育講座。醫院、診所的單張架上也放滿了介紹各種病類成因與治療方法的期刊。有關健康的資訊好像是隨處可見、隨手可得。

得到那麼多的健康資訊，真的可以令我們的健康狀況得到改善？多看、多聽健康資訊的話，這是有助我們對疾病有更深入及正確的了解與認識。「日日運動身體好」、「健康飲食至緊要」這些健康之道可能無人不識，但我們很多時只停留在「知而不行」的階段。「行」就是要改變自己的生活習慣，並能持之以恆地將健康知識實踐於自己的生活中，這樣才能真真正正對自己的健康產生正面的影響。

自2008年11月開始，信義會長者綜合服務與救世軍於沙田及馬鞍山區合作舉辦共11個「活得自在」自我管理生活課程。這次連續舉辦一系列有關自我管理健康課程的經驗，讓我們見證105位參加者積極面對慢性病患的過程。

在課程完結的時候，參加者對課程給予了積極的回饋：

- 每週的行動計劃令我更有改善自己健康問題的決心
- 理論與實踐結合活學活用
- 組長講解十分清楚、明白
- 自我管理工具箱很有用

從觀察「活得自在」的課堂情況，我們可以發現朋輩(長者)組長能以長者熟悉的語言講解課程內容，讓參加者更容易理解自我管理工具箱的知識，再透過訂立行動計劃，令參加者將學到的知識活學活用，切切實實地作出嘗試。成功的經驗為參加者帶來更大的信心與決心，與不能完全根治的病患好好同行共處，並維持比之前較佳的生活質素。



行山自在錦囊

秋高氣爽，乃登山好時節。可是，很多長者擔心體力不支或欠同行者，而對這項好處多多的活動卻步。今期我們就以「自我管理」方法，幫助有意參與此活動的長者，拆解行山錦囊，享受遠足的樂趣。

錦囊一：訂立目標

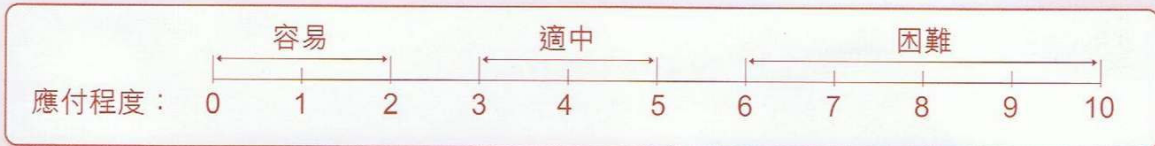
想行山，首先可以運用下列具體的方案，讓自己立下決心行動——

- 你的目標：你行山是為了什麼？鍛鍊體格？欣賞風景？還是了解大自然生態？不同目標會影響你的路線選擇、行山裝備及體能要求，故此清晰目標最重要！
- 何時起行：你可以從天氣狀況、自己的體力和同行者時間等，準確定下起行時間，例如十月第一個星期日或逢週五的清晨六時。
- 走多少路：你可以用時間或路程長度作計算，例如每次兩小時。
- 信心指數：問問自己有七成信心完成嗎？若信心不足，便要考慮是否體力問題、路線太長、天氣難測等原因影響你，並嘗試解決之。

錦囊二：衡量難度

你大可從兩個方向，小心選取合適自己的行程——

- 行山屬於耐力運動，你可以運用「監察運動」的法則，留意自己行山的「應付程度」：



- 1-2分 表示旅程對你沒難度，下次可以揀選難度高一點的路線挑戰自己；
- 3-5分 表示旅程對你十分適合，你可以維持這個路線或行山時間；
- 6-10分 表示旅程對你太過困難，你感到異常吃力，事後出現不適或肌肉極度疼痛。你應該了解出現困難的原因，若要克服之，則需加強日常的體能鍛鍊或詳細了解路線特性。

- 此表讓你參考大埔及沙田區的路線特性，助你決定所走的地點和距離，難度大致可分四級：

級別	路線特點	例子
一粒★	較易應付，主要是平路，路程約3小時或以下	金山家樂徑、蕉坑和紅梅谷自然教育徑
兩粒★★	少許困難，有石級、斜坡、山路徘徊，路程約3-5小時	大埔滘自然教育徑、鶴藪水塘和馬屎洲自然教育徑
三粒★★★	難度最高，斜坡較多、山勢崎嶇，	九龍坑山、八仙嶺和船灣
四粒★★★★	路程5-7小時，甚至更長	淡水湖郊遊徑

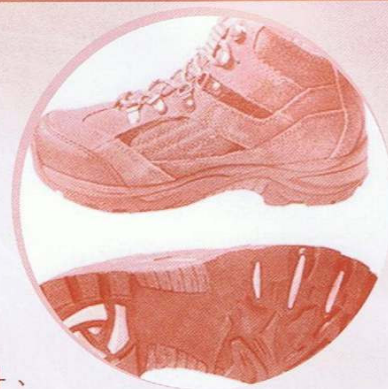
遠眺大自然，心情自然暢快！

錦囊三：安全為上

行山人士必須顧及安全，作好事前及途中的準備——

· 事前預備

1. 留意天氣，天氣不佳切勿堅持起行；
2. 事前要有充分休息，確保有充足體力，不宜太餓或太飽；
3. 穿著輕便服裝、長衫長褲、帽子、鞋底有凹凸紋的運動鞋或遠足靴(見右圖)。視乎情況帶備藥物、行山竹、電筒、指南針、手提電話及適量糧食和清水。
4. 應與富行山經驗或體能相若人士共行，切勿單獨行事，亦要通知家人行山路線。



鞋底有凹凸紋的行山鞋

· 旅途之中

1. 起步前進行拉筋等熱身運動，以免途中抽筋。途中應定時喝水，補充水份；
2. 途中要有適當休息，以免消耗體力；
3. 切勿離開原定路線，步入草叢或樹林，亦避免站立或攀爬崖邊、大石或不平路段。
4. 遇有意外，應站於肇事位置或最近的標距柱等待救援。漁農自然護理署已於主要的遠足徑，每500米設有標距柱，讓遊人可以說明位置，方便被搜索和救援。
5. 利用手提電話報警求助時，應說出附近地形、標距柱號碼及意外性質等；有關遠足徑的流動電話網絡覆蓋範圍，可參考電訊管理局網頁：
http://www.ofta.gov.hk/zh/ca_bd/country_park.html。



同事莎莉為大家示範行山的裝備

錦囊四：結伴同行

- 三五知己，結伴同行，增添行山樂趣，亦可互相照應。
- 若未志同道合的朋友參與這個活動，可從網站或報章留意舉辦山藝或生態旅遊的機構，當然一定要小心了解參加詳情，是否涉及不利健康或金錢的條件。

總結：

- 患有心臟病、哮喘及關節問題的長者，應先向醫生徵詢意見，商討自己的情況是否適合遠足和留意事項。
- 有興趣參與行山活動的朋友，可登入以下網站了解遠足路線和安全事項：
康樂及文化事務署之行山樂 www.lcsd.gov.hk/healthy/hiking/b5/index.php
漁農自然護理署之遠足路線 www.hkwalkers.net
- 行山樂趣多，既可強身健體，又可接觸大自然。「萬事俱備，只欠東風」，只要大家有決心付諸實行，就能做個「自在行山人」！

「自我管理：滙聚與延展」研討會

本計劃於4/9/09舉行了「自我管理：滙聚與延展」研討會，主要目的：
~探討醫社合作的慢性病自我管理模式於老齡人口的持續發展策略；
~成立「活得自在」同學會，延展自我管理的精神。

嘉賓致辭：



香港賽馬會慈善事務執行總監
饒恩培先生



救世軍港澳軍區總指揮
傅三川上校

公佈研究結果：



沙田醫院內科及老人科高級醫生
許鵬思醫生



「流金頌」計劃總監
胡令芳教授



「流金頌」物理治療師
陳立新先生

計劃花絮

長者分享：「活得自在」長者組長冼善卿女士分享個人病患及照顧者經驗，她以「導彈藥丸」比喻「活得自在」課程的有效之處，並呼籲醫護界人士支持這項計劃。



互動劇場：長者組長以輕鬆手法演出話劇「三『松』四『得』」帶出健康由自己負責的訊息。參與組長有馬靚華、顏麗珍、溫愛英、黃寶麗、郭瑞貞及黃笑梅。



病裡彩虹：「活得自在」同學會啟動禮





主禮嘉賓 (左至右) :

- 「活得自在」長者組長 王秀雲女士
- 救世軍港澳軍區總指揮 傅三川上校
- 香港賽馬會慈善事務執行總監 饒恩培先生
- 「流金頌」計劃總監 胡令芳教授
- 沙田醫院行政總監 盧時楨醫生

公開論壇：

以下嘉賓(左至右)參與運作層面之討論：

- 救世軍長者及復康服務總經理 李笑芬女士
- 沙田醫院內科及老人科助理副顧問醫生及流金頌學人2009 李舜華醫生
- 威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系副顧問醫生 蘇詠儀醫生
- 「活得自在」長者組長 歐陽堅先生
- 流金頌社區計劃 - 「活得自在」健康生活行動救世軍項目經理 黃建慧女士



以下嘉賓(左至右)參與政策層面之討論：

- 救世軍社會服務總監 郭原慧儀女士
- 醫院管理局總行政經理 (社區及基健服務) 戴兆群醫生
- 東華三院馮堯敬醫院老人科顧問醫生 陳漢威醫生
- 醫院管理局總行政經理 (綜合護理計劃) 鄭淑梅女士
- 「流金頌」計劃總監 胡令芳教授

當日場面熱烈，不同的分享和討論亦增加了與會者對「自我管理」及長者參與的認識。期望研討會能帶動醫護者、社福界及長者三方推動是項計劃。

「活得自在」 成效公佈



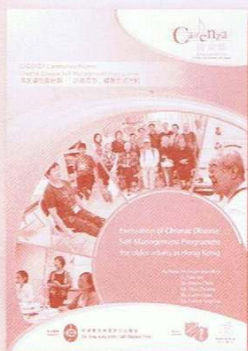
「活得自在」自我管理生活課程的研究已順利完成，結果證明了課程有助改善長者管理病患的能力及信心，更發現長者組長同樣有效帶領這個課程。

我們於4/9/09舉行了新聞發佈會，公佈成效結果，同時建議課程在社區全面推行，由醫療團體及社福機構設立轉介機制，以助長者改善健康，減少對醫療服務的依賴。

隨後，有6份報章及3個電台頻道發放有關訊息，成效理想。

歡迎索取計劃經驗文集及研究報告

為讓公眾、醫療界及社福界關注患有慢性病的長者的需要，本計劃印製了以下刊物，歡迎專業人士及公眾索閱，歡迎致電2651 1698向計劃職員朱詠雯小姐查詢。



Evaluation of Chronic Disease Self-Management Programme for older adults in Hong Kong



流金頌社區計劃—「活得自在」健康生活行動經驗文集



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。

第五期 1,500份