



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

二零一零年二月 第六期

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

「活得自在」自我管理生活課程－評估撮要*

*本文撮錄自Woo, J., Hui, E., Chan, W., Cheung, D., Chan, C., and Yang, F. (2009).

Evaluation of Chronic Disease Self-Management Programme for older adults in Hong Kong. Hong Kong: The Hong Kong Jockey Club.



背景

本港超過七成長者患有一種或以上的慢性疾病，例如糖尿病、高血壓、心臟病、哮喘及關節炎等。長者若不妥善處理病患帶來的問題，不但造成生活不便，亦會大大增加病情惡化的機會，加重醫療負擔。

慢性病大多不能根治，往往影響患者一生，管理日常生活乃處理慢性疾病的重點。而「自我管理」(Self-management)便是一項有效的方法，協助慢性病患者管理健康和生計。「自我管理」是指慢性病患者需要監察自己的病情，以積極的態度和行動，改善健康和情緒。患者亦要與醫護人員建立伙伴關係，加強雙方溝通，採納及實踐醫護人員提供的意見，學習與病同行。

「自我管理」的概念在西方國家非常普遍，常應用於治理慢性疾病，當中由美國史丹福大學研發的「慢性病自我管理課程」(Chronic Disease Self-management Programme, 簡稱CDSMP)更廣為不同國家及地區採用。此課程以提升「自我效能感」的四個策略，包括掌握成功經驗 (Mastery experience)、模仿學習 (Modeling)、社交游說 (Social persuasion) 及重塑健康狀況 (Reinterpretation of symptoms) 為基礎，提升參加者管理病患的信心和能力 (Bandura, 1997; Lorig et al., 1999)。課程已得到很多研究證實，有效促進身心健康，並長遠減低病人住院次數和醫療開支。

本期提要

專題文章 「活得自在」評估撮要	P.1-5	友緣相聚 照顧路上任我行	P.6	伙伴同心 自在精神 廣傳大眾	P.7	健康管理錦囊 新春飲食之道	P.8-9	計劃花絮 「活得自在」同學會	P.10-12
--------------------	-------	-----------------	-----	-------------------	-----	------------------	-------	-------------------	---------

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。

課程特色

本地對發展「慢性病自我管理」日趨重視，然而推廣長者學習自我管理卻仍在萌芽階段。故此，救世軍及沙田醫院合力推行的流金頌社區計劃 - 「活得自在」健康生活行動，以美國史丹福大學病人教育研究中心所制定的「慢性病自我管理課程」為藍本，加入本地長者生活及文化的元素，增強參加者的健康知識及技巧掌握，促使他們能好好管理自己的健康。課程特色還包括：

- 課堂共六節，每節2小時30分，每10-12人一組，以小組形式進行，透過課堂講解、小組討論、經驗分享、示範和練習，學習實踐自我管理法則；
- 長者於課程完成後，可參加為期四天的組長訓練，以朋輩角色帶領「活得自在」自我管理生活課程。組長訓練會為他們提供有系統的講解及實習，組長接受訓練及實習期間，會有社工指導，提升帶領小組的信心；
- 長者組長及職員組長均接受「活得自在」組長訓練，長者組長是55歲或以上患慢性病的長者，職員組長主要是救世軍長者服務的社工。

目的

本計劃以科研為基礎，評估課程對參與者的影響。是項評估於2007年11月至2009年6月期間進行，目的在於：

- 評估本地模式推行的「活得自在」自我管理生活課程對慢性病患長者的成效；
- 比較由長者組長與職員組長帶領的課程在成效上之分別。



評 估 方 式

此項目採用非隨機抽樣對照測試的形式進行。55歲以上、患有最少一種慢性病，及居住在社區內的人士皆可參加本課程；參加者主要經長者地區中心、長者鄰舍中心、醫院專科門診及外展推廣活動招募。參加者分為研究組及對照組，前者接受由長者組長或職員組長帶領的「活得自在」自我管理生活課程訓練，後者則在6個月內接受慣常的醫療服務。所有參加者須在參加課程前及課程開始的6個月後，接受成效評估的問卷調查，評估包括4個類別：

- 自我管理行為 (Self-Management Behaviours)
- 自我效能感 (Self-Efficacy)
- 健康狀況 (Health Outcomes)
- 醫療服務的使用 (Health Care Utilization)

部份參加者及組長亦會接受聚焦小組的訪問，探討參與課程的經驗及感受。



結 果

1 參加者資料

課程共招募567位參加者，包括265位研究組及302位對照組組員，共210位研究組及244位對照組參加者完成課程前及6個月的評估。265位研究組參加者中，136位參與長者組長帶領的課程，129位參加職員組長的課程。他們的基本資料如下：

- ✔ 參加者的平均歲數為74.29歲 (研究組：73.17，對照組：75.26)；
- ✔ 女性參加者佔80.62% (研究組：78.57%，對照組：82.38%)；
- ✔ 平均受教育年數為3.90 (研究組：3.82，對照組：3.96)；
- ✔ 主要慢性病類型為骨關節炎 (67.40%)、高血壓 (63.44%)、糖尿病 (29.96%)、心臟病 (22.03%；包括冠心病及心臟衰竭)、中風 (15.86%) 及慢性肺病 (7.93%；包括哮喘，慢性支氣管炎及肺氣腫)；
- ✔ 參加者屬中度或重度的虛弱程度佔28.85% (研究組：29.52%，對照組：28.28%)。

2

課程成效

6個月後，研究組的參加者相對對照組在以下方面有顯著改善：

- ✔ 4個自我管理行為項目：增加進行伸展、負重運動及帶氧運動的時間、改善了應付症狀及與醫生溝通；
- ✔ 2個自我管理的信心項目：管理整體疾病的信心及管理症狀的信心；
- ✔ 6個健康狀況項目：減少慢性病對社交及日常活動的影響、改善抑鬱症狀、疾病引起的困擾、疼痛與不適、心理狀況及整體健康；
- ✔ 醫療服務使用方面，研究組比對照組的總求診次數有減少的趨勢；
- ✔ 評估亦指出年紀、教育程度及身體虛弱程度並不會影響課程的成效。

3

帶領成效

比較由長者組長與職員組長帶領的課程之成效，結果顯示：

- ✔ 兩組課程的成效沒有明顯分別；
- ✔ 證明年長的慢性病患者通過全面性訓練後，可以教導其他長者學習自我管理的知識。

4

聚焦訪問

受訪參加者及長者組長認為：

- ✔ 現時為患有慢性病的長者提供的疾病預防及教育服務並不足夠，建議提供更多元化的服務，例如舉辦健康教育課程及成立病人支援組織等，供患慢性病的長者參與，加強管理個人病患意識及責任。
- ✔ 「活得自在」自我管理生活課程有助參加者及組長運用行動計劃改善生活模式、學習到自我管理的技巧及加強了他們的心理及社交支援。
- ✔ 「活得自在」自我管理生活課程可減輕慢性病帶來的醫療負擔，應該在社區全面推行。

建議

從多個評估項目所見，「活得自在」自我管理生活課程能在實踐健康行為、管理病患的自信心及健康狀況三方面，有效協助患有慢性病的長者改善病患帶來的問題。因此，本計劃建議：

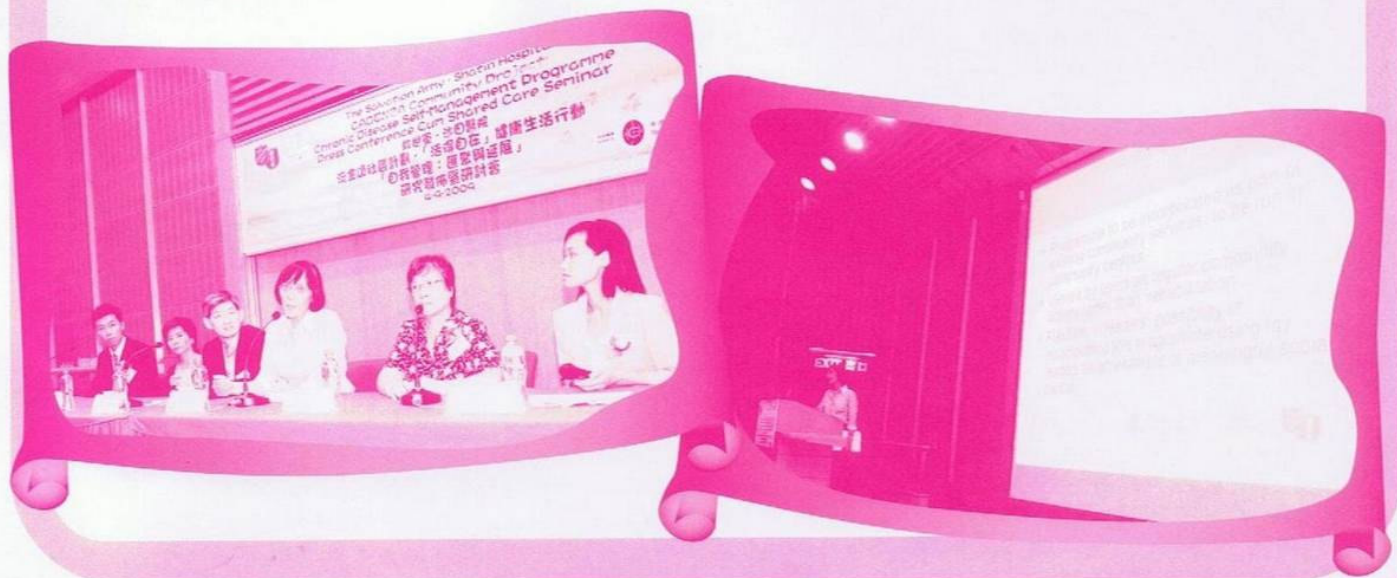
💡 「活得自在」自我管理生活課程應納入為本地基層健康的一部份。醫療團體及社福機構合力推動，設立轉介制度，讓更多患有慢性病的長者學習自我管理，以積極自主的新角度面對病痛，培養健康生活模式，加強對疾病的控制及減少對醫院及住院服務的依賴。

💡 長者同樣可以受訓，帶領「活得自在」自我管理生活課程。我們應更重視長者在健康教育及健康推廣工作的參與，使長者成為推廣社區健康的自我管理者，實踐老有所為、退而不休的精神，讓他們成為社會重要的人力資本。

總結

從驗證結果及兩年累積的工作經驗顯示，我們需要一套適合本土情況的「自我管理」模式，加上長者組長落力的參與，相信這個計劃能彰顯良好的示範，讓更多長者無懼病痛，活出自主人生！

有關之評估結果，已於4/9/2009所舉辦的新聞發佈會上公佈。歡迎瀏覽以下網址，了解當日發佈會詳情：www.cadenza.hk/chi/press。如閣下有意索取是項評估之英文版，請致電2651 1698向本計劃同事查詢。



友緣相聚

照顧路上任我行

「活得自在」四個字，不但是本計劃的宣傳語句，更是患有慢性病長者所期盼的理想狀況，有此心願的包括了人稱亞洗的冼善卿女士。她是一位照顧者，照料患了三十多年重病的丈夫。亞洗向來以鐵娘子的姿態，獨力管理家中的大小事務，很少關心自己，結果她積累經年壓力，患上嚴重的精神衰弱，需要接受精神科治療，間接亦誘發了高血壓的問題。

亞洗表示：「聽到職員介紹『活得自在』自我管理生活課程，我第一時間報名參加，因為我真的渴求積極自主的晚年生活。上過「活得自在」後，我深深體會到『一日之計在於晨』的意思，課程中的『行動計劃』驅使我決心為自己每週定下一天休息日，有時選擇往太平山鬆一鬆，有時約會友人茶聚，我發覺原來『今天的事今天做』不但能消減壓力，我亦因為順利完成自己想做的事，而心感滿足，現在我連做家务也不再拖延呢！」。亞洗更活學活用，自行紀錄病情變化，於覆診時向醫生報告。她自豪地說：「我曾經被三位醫生讚賞過我這個做法呢！」她認為課程有助長者明白如何與病同行，「活得自在」就如同一顆「導彈藥丸」，能應付任何病痛，真正為個人的健康負責。

「活得自在」不但讓亞洗重拾輕鬆自信，更燃起她幫助別人的愛心。她希望藉著照顧者的身份，向更多長者推廣「自我管理」的信息，接受「活得自在」長者組長訓練，成為課程組長，將自己所學及個人經驗與其他長者分享。透過她的鼓勵，一些過去足不出戶的長者，現在放膽出外走走，更坦然面對病患，向她說出心底話。亞洗目睹長者的正面改變，感到很有成功感！



她的故事令人鼓舞，但並不就此結束！亞洗覺得現在更是全面推行「活得自在」的最佳時機！她希望自我管理的概念及知識能納入醫療體系的一部份，改善長者健康及減少他們對醫療服務的依賴，希望更多長者與她一同踏進輕鬆自在的照顧路。

冼善卿女士接受電台訪問，分享參與感受。

伙伴同心

自在精神

廣傳大眾



多謝傳媒支持！本計劃過去兩年得到不同媒體報導，讓「自我管理」訊息廣泛流傳，曾參與的宣傳項目如下：

日期	報章/刊物	標題	訪問對象
29/11/2009	東方日報	「自我管理」長者增疾病認識	流金頌研究團隊二級物理治療師陳立新先生
11/2009	救恩報	自我管理添自在 長者健康新出路	撰文：本計劃項目經理黃建慧姑娘
29/9/2009	明報	長者管理學 健康我話事	長者組長黃笑梅女士、組員梁財有先生 及本計劃項目主任黃佩文姑娘
5/9/2009	太陽報	長者學疾病管理 改善情緒少求醫	長者組長冼善卿女士、「流金頌」計劃總監胡令芳教授 及 流金頌研究團隊二級物理治療師陳立新先生
5/9/2009	China Daily (中國日報)	Seniors develop self-confidence from learning how to manage chronic illness	長者組長黃笑梅女士、組員梁財有先生 及「流金頌」計劃總監胡令芳教授
5/9/2009	新報	百病患長者參加健康計劃	
5/9/2009	成報	學會自理 長者活得自在	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 及 沙田醫院內科及老人科高級醫生許鵬思醫生
5/9/2009	東方日報	培養信心可治病 睇醫生少八成	長者組長冼善卿女士及「流金頌」計劃總監胡令芳教授
1/9/2009	生命力	流金頌社區計劃 自我管理有助慢性病長者活得自在 減輕醫療負擔	
11/11/2008	經濟日報	與病共存 慢性病的自我管理	長者組長趙穗芬女士、甘建祥先生、黃寶麗女士及本計劃項目經理黃建慧姑娘
15/8/2008	松柏之聲	「活得自在」助你贏取健康	本計劃項目經理黃建慧姑娘
1/2008	救恩報	流金頌社區計劃 - 「活得自在」健康生活行動	撰文：本計劃項目經理黃建慧姑娘

救世軍長者服務處
 「流金頌」社區計劃
 「活得自在」健康生活行動
新城電台
一連八集
「長者管理學」

本計劃會於新城電台介紹慢性病「自我管理」的生活概念，長者組長會現身說法，分享箇中經驗，歡迎大家留意播出時間，按時收聽：

節目：新城財經台「我的事務所」
 頻道：FM 104
 日期：7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2 (逢星期四)
 時間：晚上8:00 至 9:30時段內播出
 電郵：譚國學先生聯絡 電話：2651 1698

日期	電子傳媒	節目	訪問對象
7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 18/2 及 25/2/2010	新城電台 財經台	我的事務所	長者組長冼善卿女士、黃笑梅女士、郭瑞貞女士、歐陽堅先生、溫愛英女士 及 本計劃項目經理黃建慧姑娘
9/11/2009	香港電台 第五台	香江暖流	救世軍長者及復康服務高級主任孔好蓮姑娘 及 本計劃項目經理黃建慧姑娘
25/10/2009	商業一台	留得青春在	長者組長施美娥女士
19/4/2009	商業一台	同途有心人	長者組長冼善卿女士
26/3及 27/3/2009	無線電視 翡翠台	快樂長門人	長者組長區梅華女士、雷群英女士 及 王秀雲女士
29/8/2008	香港電台 第五台	長者資訊 全科	本計劃項目經理黃建慧姑娘

新春飲食之道

過年過節，總是親友聚頭吃喝的日子。患有慢性病的朋友，可能受節日氣氛或家人影響，戒口、少吃等的規條拋諸腦後，忘記以「自我管理」的態度執行健康飲食。或許大家以為放肆一下，並無大礙，但在歡歡喜喜吃個痛快的同時，如果吃得過量，或不注意健康飲食的話，可能會令病情惡化，得不償失。趁佳節臨近，是時候提提自己如何食得健康。

從健康飲食開始

要令這個新年吃得開心又健康，最佳方法莫過於跟從健康飲食的原則。英文有句叫‘You are what you eat’，意思是「你吃什麼，就變了什麼！」，例如有人吃多糖多油的食物，便可能變肥；多吃蔬果，便有健康的身體。由此可見，培養良好的健康飲食習慣，不僅為我們提供能量，應付日常工作，還可以預防疾病。健康飲食並不等於要我們放棄喜歡的食物或只吃一些「特別」的食物。**健康飲食**是指學習選擇較健康的食物和適當份量。



充足的營養有助維持健康。從食物吸取的營養素，一般可分為七大類，包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命、礦物質、水和纖維。我們可以參考《健康飲食金字塔》建議的比例，吸取各類營養。

	功能	建議每日攝取份量
第四層	這類食物熱量高，營養價值低	吃最少
第三層	含豐富的蛋白質，但肉類、全脂奶含有頗高的動物脂肪和膽固醇，不宜多吃。	肉、魚、蛋、豆類：4-5兩（1兩 = 1個乒乓球大小） 奶及奶品類：1-2杯（1杯 = 240毫升）
第二層	含有豐富的纖維素、維他命和礦物質，有助清理腸臟，排出廢物。	2份水果 + 3份蔬菜（1份 = 1個茶樓的碗仔）
第一層	含有豐富的澱粉質和碳水化合物，供給身體能量的主要原素。	3至4碗（1碗 = 300毫升）（視乎個人體格和運動量）

新春飲食小貼士

大部份人都可能與親友外出用膳，難以要人家遷就自己的飲食習慣，又或是一年一次的喜慶節日，美食當前難免大吃一餐，因而令自己未能夠做到「健康飲食」。然而「世上無難事，只怕有心人」，只要在佳節時候，份外留意《健康飲食金字塔》的指引，並配合以下的小貼士，自然吃得無憂！

選擇有理

- ★ 選擇較健康食物代替傳統賀年食品，例如瘦肉、蝦米和冬菇等來代替肥肉和臘肉、素齋代替燒味、茶水代替汽水，亦可選購無添加糖分的乾果，代替全盒裡的糖蓮子、糖椰絲及朱古力等。
- ★ 購買賀年禮品時，可以選購較健康的新鮮水果、茶葉、冬菇及乾瑤柱等。留意食品上的標籤，包括食物的有效日期、營養成分和含量。

少吃多滋味

- ★ 賀年糕點只宜淺嚐，不宜用來代替正餐，以免熱量大增。
- ★ 不應以節日小食代替正餐。每餐要以全穀類為主要食物，設一個固定時間去進食，每餐進食的份量都一樣。
- ★ 千萬不要為了一些小便宜如「買一送一」或「免費加大裝」等綽頭而過量進食。

健康好「煮」意

- ★ 以低鹽低油低糖烹調食物，選用芥花籽油或以蒸、燉、焗、焗、灼、烩等方法，例如弄熟蘿蔔糕，最好是蒸熟而非油煎，以上湯煮菜代替蠔油炒菜。
- ★ 吃沒有餡料的湯丸較為健康，進食年糕時避免拌以過量醬料及調味料，如辣椒醬和芝麻醬等。

共享滋味時刻

- ★ 與朋友進餐時，自己可以先點菜，以免朋友的選擇會影響自己的健康飲食計劃。
- ★ 假若食物的份量多於自己的需要，可考慮與朋友分享，或留待下一餐繼續享用。

要做個稱職的自我管理者，就要遵守上述提供的賀年飲食新方法，你亦可與家人分享這些訊息，一起歡度健康的虎年！



計劃花覽

「活得自在」同學會

隨著「活得自在」自我管理生活課程的開辦，不經不覺已有大約500位長者順利完成課程。為了延續學習自我管理的知識，持續實踐健康生活，本計劃為「活得自在」的參加者成立「活得自在」同學會，並在4/9/09進行成立儀式，同學會正式啟動了！



同學會的頭炮活動是舉行「活得自在」參加者重聚日。在10月8及14日，大埔及沙田兩區的組長及組員們再次聚首一堂，欣賞表演，參與以健康為題的遊戲，歡度了一個愉快的下午。聚會有55名長者組長及355名組員出席，場面熱鬧。



長者踴躍支持，座無虛席。

長者組長王秀雲女士及救世軍長者及復康服務總經理李笑芬女士主持簽名儀式，為「活得自在」同學會展開新一頁。



長者演出話劇助慶。

參加者在會員證上簽名，支持同學會成立。



許鷗思醫生與司儀落力主持遊戲，大送禮物。



長者組長齊集，舉杯祝賀計劃成功！



同學會將會透過多元化活動，促進會員持續學習，把自我管理概念運用於生活中，更妥善地照顧自己。籌備中的活動包括：

7/2/2010 「活得自在」同學會同樂日

27/2/2010 長者組長重聚日暨新春團拜

3/2010 「自我管理」提升課程 - 溝通篇

此外，同學會將設立不同的工作小組，讓長者組長更投入參與會務，協力策劃及推行各項活動。工作小組及成員角色包括：

- 1) 朋輩支援 - 主力培訓及伙拍新長者組長帶領「活得自在」自我管理生活課程，傳授帶組經驗和給予鼓勵，以加強新組長的信心；
- 2) 康樂及聯絡 - 舉辦社交及聯誼活動，聯繫參加者結成支援網絡；
- 3) 健康推廣 - 向公眾、退休人士及專業人士等宣揚「自我管理」概念。

我們盼望同學會的成立，令組長更展所長，組員溫故知新，一起繼續發揮「自我管理」的精神，推動全民關注個人健康。

喜訊!

本計劃發表的文章 'Evaluation of CADENZA Community Project: Chronic Disease Self-Management Programme' (「活得自在」自我管理生活課程之成效評估)，於2009年11月榮獲香港老年學會頒發的「傑出論文」獎項 (Outstanding Paper Presentation)。研究團隊並於該會第十七屆年度會議中分享研究成果及建議課程於本地全面推行。

網頁面世啦!

本計劃與另一個流金頌社區計劃「長者安心樂回家」，共同推出網頁供各界人士瀏覽，讓大眾更了解我們的服務。

網頁內容豐富，有關本計劃的介紹包括：長者組長齊亮相、慢性病與自我管理文章、「自在行」期刊下載、心聲及短片分享等等，務求讓各界可以更全面了解計劃的工作，以及得到最新最快的資訊。

歡迎各位登入 網址：

<http://ssd.salvation.org.hk/ccp>



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