

香港中文大學 那打素護理學院
「流金頌」培訓計劃

CTP 005 – 社區及院舍的長者照顧

非正規及家庭照顧者訓練工作坊(二)

關懷銀髮好鄰里

24/7, 31/7, **7/8**, 14/8, 21/8

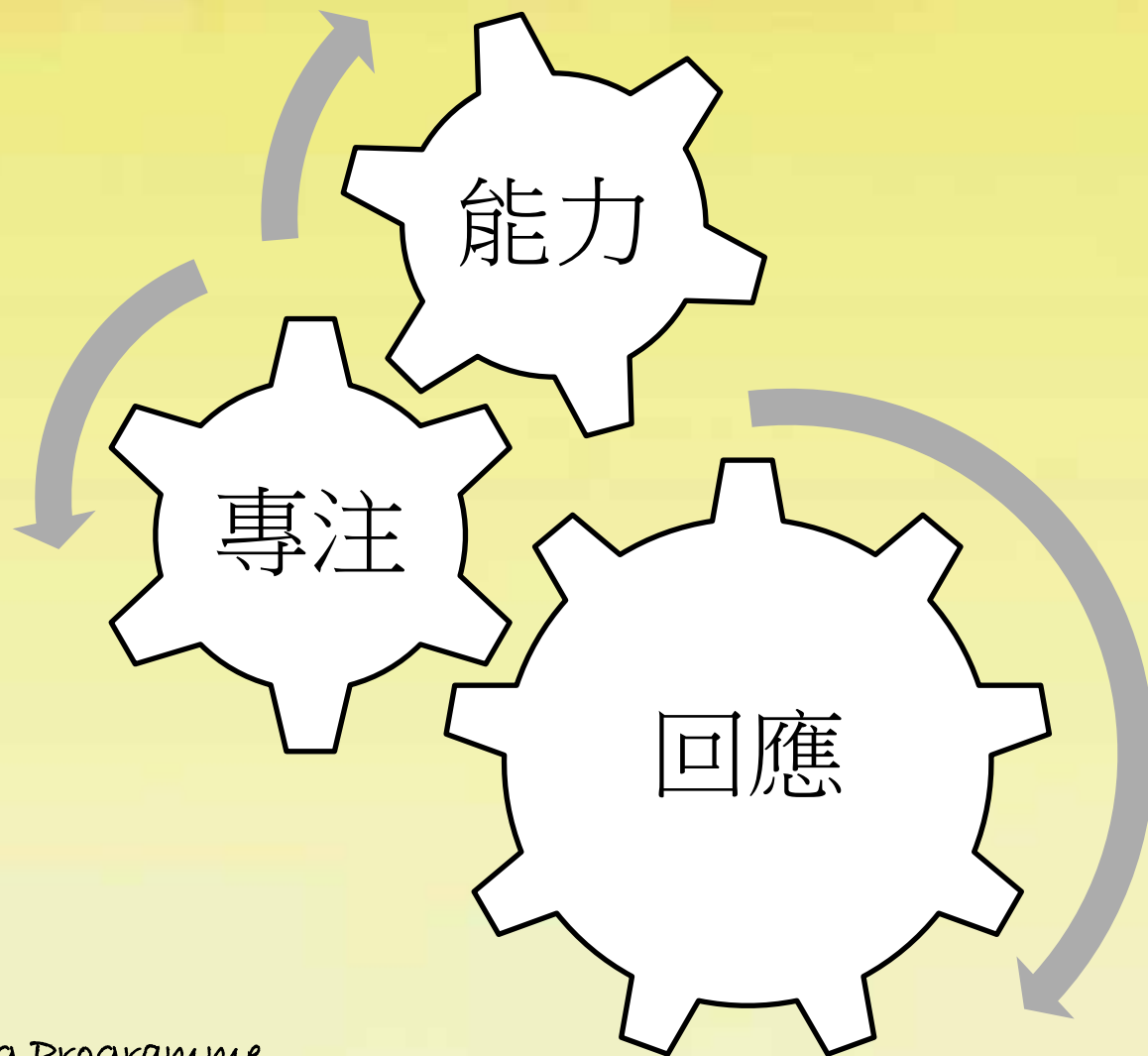


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

內容大綱

- 關顧活動的理論
- 活動選擇、評估需要、推行及評估
- 活動大放送（一） 健康推廣
- 活動大放送（二） 睦鄰及關顧活動
- 活動大放送（三） 節日慶祝
- 推行活動小貼士

關顧活動的理論



關顧活動的目標

- 自助互助
- 社會團結
- 社會融合
- 社會參與

長者友善社區



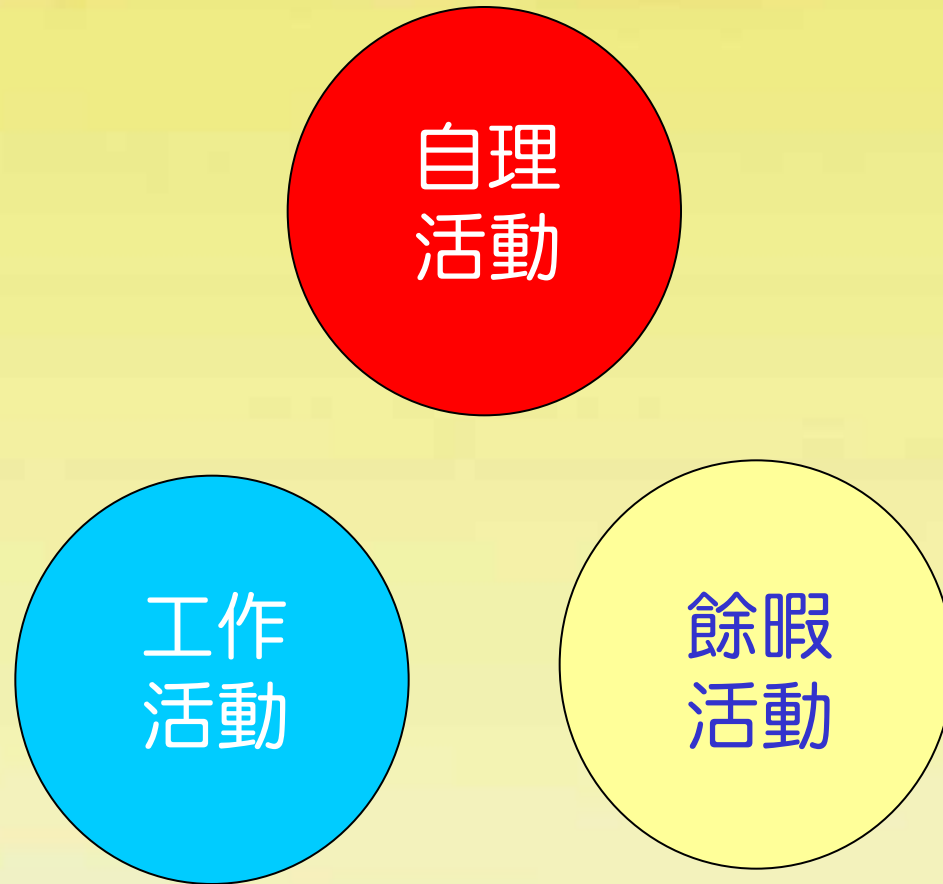
活動大解構

活動的重要性

- 維持基本體能
- 改善認知功能
- 提高日常生活的獨立性
- 提昇生活質素、豐富生活
- 發揮潛能及獲得滿足感
- 擴闊社交圈子

活動大解構

活動的分類



活動大解構

活動一

- 請將手上的活動咭按以上的活動分類方式分門別類。

小組遊戲

跟你做個 FRIEND

大家『合皮』（參加人數12人）

兩人一組，面對面站成正線，工作人員教其動作

「同心合力」面對面握手

「反目成仇」背對背站立

「落井下石」轉向同一方向，一人舉起雙手，一人垂下雙手

運動處方

步行—最受長者歡迎的運動

- 靜態的長者—每天行3,500步
- 一般人士—每天行5,130步
- 步履計

運動的好處

- 可促進生理健康
 - 血液循環、增強心肺功能
 - 強健骨骼、預防骨質疏鬆
 - 強化肌力、延遲衰老
 - 減低患上糖尿病、心臟病、高血壓的機會
 - 改善柔韌度及關節靈活性
 - 改善關節退化及痛楚

運動的好處

改善心理健康

- 減少抑鬱和精神緊張
- 減少精神壓力
- 提高自我形象及自信心
- 保持頭腦清醒
- 有助社交發展

如何為長者選擇合適的運動

種類	目的	方法	次數	進階	注意
耐力運動	血液循環、 增強心肺功能 控制體重 預防及控制 慢性疾病	中度運動量 量力而為	每星期三次 或以上 每次三十分 鐘	增加運動的 時間及速度	循序漸進
重力運動	結實肌肉 增強肌力 預防跌倒 預防骨質疏 鬆症	利用身月體 重量、水樽 、啞鈴、沙 包 肌肉慢慢收 縮、停一下 再慢慢放鬆	每星期三次 或以上 每動作做八 至十下，重 複做三次	增加重量 轉換姿勢	運動時不要 閉氣 肌肉收縮時 要呼氣 輪流鍛鍊不 同組的肌肉

運動三部曲

熱身運動

- 伸展運動5-10分鐘
- 減少受傷的機會、避免血壓急速上升，增加心臟負荷

正式運動

- 每星期最少三次，每次30分鐘
- 運動時保持正常呼吸
- 包括耐力及重力、平衡運動

運動三部曲

靜止運動

- 運動後不應立刻停止，逐漸讓呼吸及脈搏恢復正常
- 伸展運動可紓緩肌肉疲勞、鬆弛肌肉

運動示範

- 頸部
- 肩膊
- 手肘、手腕、手指
- 腰部
- 膝部
- 小腿
- 腳跟

運動的自我測試

- 手臂柔韌性
 - 接合運動
- 肩部的柔韌性
 - 貼牆測試
- 大腿後部肌肉的柔韌性
- 足踝的柔韌性

運動自助小組的四大元素

- 帶氧量
- 重力及耐力訓練
- 柔韌度及平衡訓練
- 健康教育

帶氧量

年齡	目標心跳次數 (每分鐘)	最多心跳次數 (每分鐘)
50	102-128	170
60	96-120	160
70	90-113	150
80	84-105	140

重力及耐力訓練

- 使用彈力橡根
- 上肢：四至五組不同的運動 (*biceps, triceps, deltoids, trapezius, pectoralis, latissimus*)
- 下肢：三至四組不同的運動 (*quadriceps, hamstrings, gastrocnemius*)
- 不同顏色不同阻力
- 關節炎患者可鍛鍊等同力運動 (*isometric exercise*)

健康教育

- 運動與慢性疾病

- 心臟病

- 局部缺血
- 心律失常
- 心肌的泵血能力下降

- 肺病

健康教育

- 中風
- 高血壓骨關節炎
- 骨質疏鬆
- 糖尿病

運動設計七步曲

- 第一步：教育*
- 第二步：運動前測試
- 第三步：訂定運動目標
- 第四步：建立運動習慣
- 第五步：健康的運動模式
- 第六步：□頭鼓勵
- 第七步：□頭鼓勵及獎勵

教導內容

- 運動的益處
- 身體的改變 (定期運動)
- 恰當的目標
- 運動過量的先兆
- 建立一個良好的運動習慣

選擇你的目標及制定一個計劃

- 選擇一個目標
- 想一想為什麼還不能做到，再想想，從此事得到的樂趣
- 設想你進行時會遇到的困難
- 設計你的運動計劃

有什麼困難妨礙你運動？

- 我沒有足夠的時間
- 我太累了
- 我太老了
- 我很不舒服
- 我的運動已經足夠了
- 運動令人厭煩
- 運動引起疼痛

有什麼困難妨礙你運動？

- 我有記性
- 我擔心自己有心臟病
- 天氣太冷、太熱及光線太暗
- 我擔心失敗

活動範例

一葉輕舟去

利用音樂「鳳閣恩仇未了情」的歌詞做動作

一葉輕舟去

人隔萬重山

鳥南飛，鳥南返

雙手胸前合十，然後向左右伸出，待【去】字唱出時，便雙掌各前推出

雙手輕撫胸，向左右伸出，並振動雙手，【山】字一唱出，雙手自左右向上移動，至頭上合十，成三角形

雙手向左右伸出，腰部也作鳥飛般扭動：【鳥南返】時將身體作180度轉身，重覆上述動作

小組討論

請預備一個以運動、健體為主的活動，對象為普遍的長者，時間為六十分鐘。請列明活動要求、場地、人員、物資等。

籌辦活動小貼士

活動舉辦的地點



室內



戶外

籌辦活動小貼士

1. 室內

- 例如生日會、節日慶祝活動、綜合表演等。



籌辦活動小貼士

活動對預備工作

- 活動會議
- 進度會議
- 活動綵排

籌辦活動小貼士

職員崗位的安排

- 司儀
- 活動統籌
- 場地管理
- 接待員
- 表演安排及表演者
- 遊戲主持

籌辦活動小貼士

2. 戶外

- 過程與室內活動大致相同，例如旅行、參觀等



籌辦活動小貼士

- 活動的地點
- 物資安排
- 崗位分配（義工的能力及技巧）
- 緊急事故安排
- 遊戲/活動

籌辦活動小貼士

- 招募形式
- 義工培訓
- 膳食的安排
- 適合的長者

籌辦活動小貼士

帶領遊戲/活動的技巧

護理服務及陪診服務技巧

推行護理服務注意的地方

籌辦活動小貼士

義工招募及培訓

1. 義工種類：

- 青少年
- 婦女
- 職青
- 長者

籌辦活動小貼士

2. 直接服務有需要的長者

■ 特色：

- 融入學習
- 運用經驗學習檢式
- 著重反思
- 鼓勵不同界別人士參與

籌辦活動小貼士

評估成效

- 受眾方面
- 義工方面

籌辦活動小貼士

受眾方面

- 改善生活質素
- 給予支援及關懷

籌辦活動小貼士

義工方面：

- 培養義工的責任感
- 增強觀察力及溝通技巧
- 體驗及學習生活
- 服務社會有需要的人士

義工培訓

認識長者系列(一) 心理健康

認識長者系列(二) 服務技巧

愛心樓長計劃

防止家居意外，你我做得到

社區是我家，關懷長者活動

中秋節聯歡

如何鼓勵居民參與？

居民可以提供哪些服務？