

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

公眾講座(二)
長者與護老者的保健活動



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

講座內容

1. 「保健」及「保健活動」的意義
2. 介紹保健活動的原因
3. 保健活動對健康行為的益處
4. 保健活動對情緒健康的益處
5. 限制護老者追求休閒活動的因素
6. 適合長者的各種保健活動
7. 適合護老者的各種休閒保健活動

「保健」的意義

「保健」有兩個主要的含意：

- 1)指有意識及刻意地提升個人的生理、心理或靈性的健康
- 2)指集中個人內在的資源，令個人能夠主動及有意識地維持其健康。

「保健」

這個觀念經常被「另類醫學」或「輔助醫學」系統所強調

這個觀念有別於預防疾病或治療疾病的觀念。

「保健活動」的意義

保健活動

- 是傳統介入活動的一些輔助介入方法。
- 是有明顯結構及焦點，並能使參加者達致生理、心理或靈性各層面健康的介入活動。
- 通常是為有慢性病的病人而設計的。
- 有一個共同目標：即鼓勵參加者的自我照顧。

保健活動

- 是幫助參加者回復他們對其健康及健康照顧的一些控制。
- 保健活動的預期結果是改善病人的生活質素（指病人，基於他的知覺、疾病經驗及功能狀況等，對其健康的一個綜合的估計）。

介紹保健活動 的原因

介紹保健活動的原因

- 有研究數據顯示保健活動能有效地改善慢性病的治療。
- 對自我照顧或另類治療的知識有越來越大的需求。
- 假如公眾人士對醫療服務的需求正在轉變，保健活動可能在醫療系統內回應這種需要。
- 保健活動可能適合於現今醫療系統的財政局限；如減少病人對醫療服務不必要的使用、減少不必要見醫生的次數、及能夠達到預防疾病的效果。

保健活動對 健康行為的益處

更好的身體健康

睡得更安寧

改善呼吸的模式

減少酒精的攝取

增加或開始慣常的運動

減輕或維持體重

減少或停止吸煙

進食更多健康的食物

減少肌肉或關節的痛楚

減低脂肪或膽固醇水平

減低血壓水平

在有需要時願意見醫生

更好地了解藥物的管理

增加健康的知識

保健活動對 情緒健康的益處

更少擔心自己的健康

更少擔心自己的將來

感到更有能力適應壓力

感到更有能力維持現在的生活環境

感到更有能力控制自己的健康

更好的精神健康

變得更加獨立

增加正面情感

限制護老者追求 休閒活動的因素

空餘時間減少

經濟的限制

將照顧的道德凌駕自己的需要

將休閒視作無聊與瑣碎的社會意識

忽視休閒的重要性及益處

缺乏暫托服務或社會支援

不信任外間的暫托服務

很少適合的娛樂機會

鍛煉
腦筋

抒發
感受

改善
健康

改善溝
通能力

保健
活動

減低焦慮及
游走行為

認識新
事物

增加自
信心

提高及維
持自我照
顧能力

改善健康

太極、跳舞、游泳、八段錦

- 鍛鍊四肢的活動能力、手眼協調，甚至可強化心肺功能

改善健康

健康普查篇

- 及早發現疾病
- 及早治療以減少併發症的出現
- 控制導致發病的誘因
- 「病向淺中醫」
- 應依從醫護人員的專業意見接受綜合檢查，不應胡亂及片面地進行

改善健康

注重個人護理

- 中暑
- 低溫症
- 藥物
- 足部護理
- 皮膚護理
- 飲食與營養
- 慎防跌倒
- 安全
- 聽覺
- 口腔與牙齒

鍛煉腦筋

下棋、電腦遊戲、打麻雀、閱讀 / 報紙
圖卡 / 拼圖、找不同、寫書法

- 鍛煉腦筋、減慢記憶力的衰退

抒發感受

飲茶、唱歌、看電影

✦ 幫助我們抒發感受和減低焦慮，從而把心情改善過來

促進溝通能力

一起做晨運、旅行

✦ 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

認識新事物

- ✦ 透過活動，可多嘗試、多接觸新事物
- ✦ 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

提高及維持自我照顧能力

- ✦ 自己日常起居生活、梳洗、煮食等，
- ✦ 可以維持或提高自我照顧的能力

增加自信心

義務工作

- ✦ 可幫助別人，又可提升自信心及得到滿足感

增加自信心

書法、繪畫、手工藝

✦ 發揮個人的創作或藝術天份，從而提升自我價值

遊戲時間



保健 運動

保健運動益處多



注意

- 保持呼吸暢順
- 留意身體有否感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力等不適
- 如有的話，應立即停止運動

體能測驗問卷

如在以下六項問題中之一項答案是「有」的話，長者就應該先去請教醫生

1. 你會否有過心臟病？
2. 你運動時有否覺得頭暈眼花？
3. 你的血壓有否過高及難以控制？
4. 你的關節是否有問題？
5. 你所服用的藥物是否在你運動時有不良反應？
6. 醫生曾否勸告你不要做運動？

齊來做運動



恆常運動

每日運動半小時

✦ 給長者的建議活動形式：

每天進行最少半小時的運動；或

隔天進行最少一小時的運動；或

每天累積半小時的運動時間 (每次不少於十分鐘)，例如早上起床做柔軟體操十分鐘，飯後散步十分鐘，每天做一點家務，如掃地、抹窗等十分鐘。

日常生活中提高活動機會

1. 多走路，如飯後散步、步行到近距離目的地、提早一個車站下車然後步行到目的地等
2. 如身體狀況許可，盡量多行樓梯，少用電梯
3. 減少用遙遠控制器
4. 多動手做家務，如抹窗、掃地、吸塵、洗車等
5. 多選擇動態的消閒活動，如逛公司、跳舞、散步、園藝等。假日宜與家人一起參加遠足、郊外旅行、戶外活動等，既可強身健體，又可增進與家人的感情
6. 減少單獨枯坐的消閒方式，如織毛衣、看電視等

✦ 其他運動

拋接球

傳傳球

絲帶操

圈操

運動程序

1. 熱身運動

(i) 動態運動(ii) 伸展運動

2. 健體運動

(i) 長者椅上操

(ii) 長者健步舞

(iii) 長者毛巾操

(iv) 長者靜態平衡鍛鍊

(v) 長者肌肉鍛鍊

3. 緩和運動

(i) 長者呼吸鍛鍊

(ii) 伸展運動

選擇 活動

❁ 嗜好及興趣

❁ 能力及身體狀況

❁ 每項活動對自己能力的要求

❁ 例如：

❁ - 打麻雀需要手部活動，而跳舞則需要手腳並用

❁ - 膝關節痛而不適宜步行太多的樓梯

- ❁ 智能方面，各種活動對於記憶力、閱讀及書寫能力、聆聽及表達能力等的要求，亦會有所不同
- ❁ 需要識字才可閱讀小說
- ❁ 下棋就對記憶力有一定的要求
- ❁ 一位記憶力不太好的長者，可在親人的陪同下參與加烹飪課程


❖ 如有視覺或聽覺問題

❖ 雖然聽不到收音機或電視的新聞報導，但可選擇看報紙以掌握時事

活動時間表


- ✦ 根據自己的興趣及能力，盡量安排多元化的活動


早上	食早餐
	看報紙
	與朋友晨運
中午	與朋友飲茶
	做家務
	與朋友打麻雀
晚上	食晚飯
	看電視劇集
	到公園散步



資源 選擇

 長者地區中心


 鄰舍中心參加活動

 康樂及文化事務署

「活力長者計劃」

- ✦ 羽毛球天地
- ✦ 乒乓球天地
- ✦ 門球自習
- ✦ 健體同樂
- ✦ 器械健體同樂
- ✦ 社交舞同樂
- ✦ 高爾夫球同樂
- ✦ 棋乒樂無窮

http://ballot.lcsd.gov.hk/list.cfm?lang=b5&type=crsp&dist=all&tarmth=6&act=136&en_method=all&en_status=all&pageno=1



適合護老 者的保健 活動

護老者茶聚

✧ 互相溝通

✧ 互相支持

防跌錦囊

太極十式



減壓療法

- ✧ 呼吸鬆弛法
- ✧ 音樂鬆弛法
- ✧ 肌肉鬆弛法
- ✧ 遊戲鬆弛法
- ✧ 自律鬆弛法 (內察)
- ✧ 意像鬆弛法 (外察)
- ✧ 自我催眠法 (內察 + 外察 + 精神標語植入 + 提示離開)
- ✧ 冥想法



長者和 護老者的 保健 活動

長者度假中心

- ❖ 為長者、殘疾人士及其護老者提供度假設施
- ❖ 日營及宿營服務、文化交流活動、健體活動、興趣班(例如推廣長者資訊科技的電腦班等), 以及長者日間護理服務



CADENZA Training Programme

暫托服務

- ❖ 日託
- ❖ 短暫住院服務
- ❖ 旨在分擔主要護老者長期照顧長者的責任，並讓他們在有需要時能得到短暫休息的機會

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/

護老者支援中心

加強護老技巧，提供護老服務，減輕護老者的壓力

- ❖ 護老及護理知識及技巧訓練
- ❖ 復康器材租借
- ❖ 護老書籍及資料外借
- ❖ 護理產品優惠價
- ❖ 護老先鋒義工支援服務
- ❖ 社交康樂活動
- ❖ 輔導服務
- ❖ 教育及推廣活動
- ❖ 轉介服務
- ❖ 簡單家居維修
- ❖ 護老者互助小組
- ❖ 護老者諮詢及輔導服務
- ❖ 長者法律諮詢服務
- ❖ 安裝平安鐘、弱聽長者門鐘服務

緩和運動



講座結束
多謝參加