

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP002: 長者的心社靈照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：生命在我手:老年期的抉擇



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

# 本工作坊的內容

- **第一課**
  - 心理健康長者的特質和退休生活的選擇
- **第二課**
  - 居住環境的選擇
- **第三課**
  - 人際關係的選擇
- **第四課**
  - 健康生活的選擇
- **第五課**
  - 生命晚期的選擇

# 生命在我手:老年期的抉擇

## 第二課

### 居住環境的選擇

# 長者友善社區

室外  
空間和建設

交通

住所

尊老和  
社會包容

長者友善社區  
八項條件

社會參與

社區參與  
和就業

訊息交流

社區支援和  
健康服務

# 室外空間和建設

- 環境清潔
- 少噪音
- 空氣中沒有異味

# 室外空間和建設

- 綠化空間
- 足夠座位和避雨設施
- 足夠洗手間

# 室外空間和建設

- 路面平坦、寬闊
- 有斜道、扶手和升降機設備
- 安全及容易達到

# 室外空間和建設

- 交通燈的訊號要清晰
- 分隔單車徑與行人徑
- 足夠的照明

# 交通

- 車費要合理
- 特設老人優先座位
- 車廂方便上落
- 職員態度友善
- 車站設有遮陰座位

# 社交活動

- 多元化及容易參與
- 鼓勵共融
- 一條龍服務
- 主動接觸隱蔽長者
- 費用便宜

# 社區設施和服務

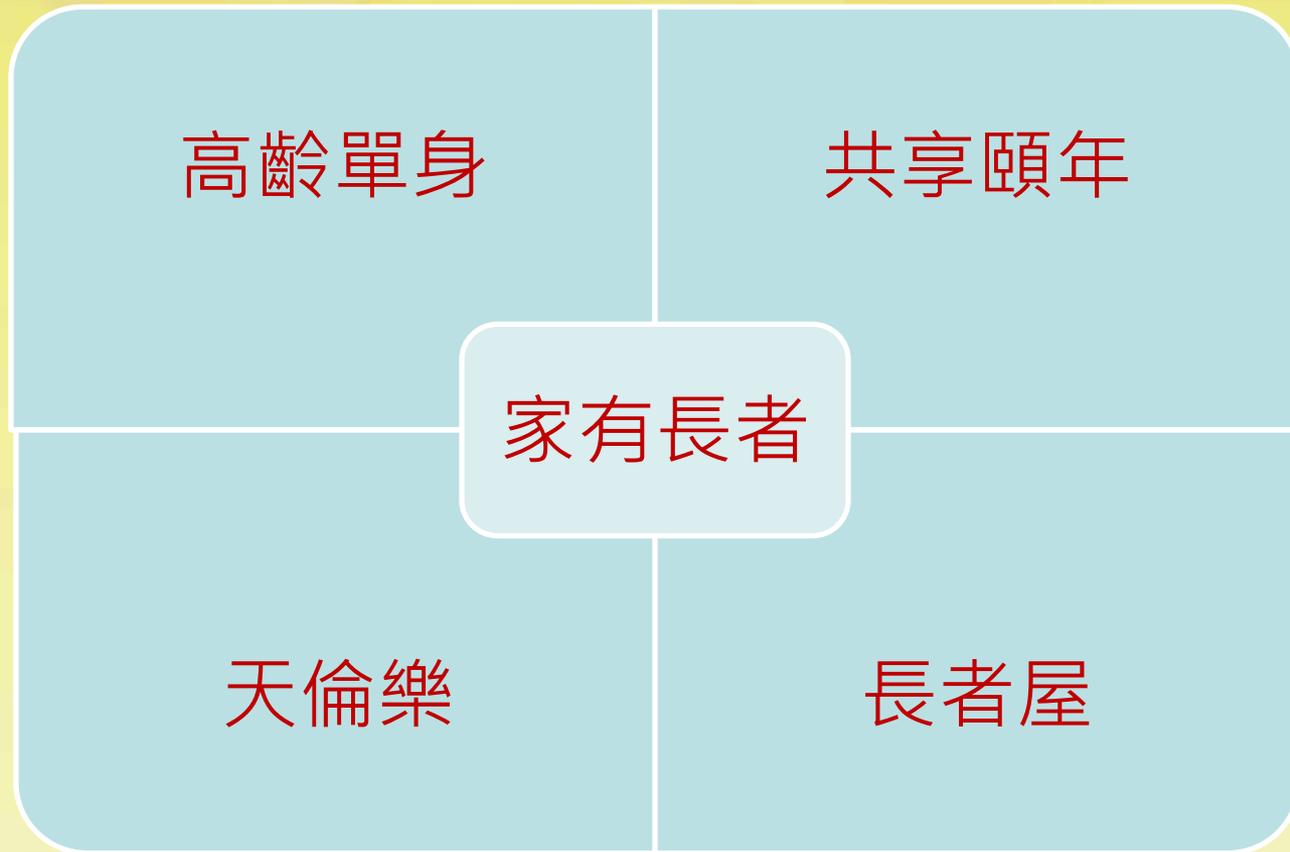
- 有醫療及社會服務機構
- 有義工服務
- 申請手續清晰易行
- 尊重及敏銳

# 其他

- 隣近街市和小商店
- 推動隣舍互助
- 鼓勵家庭活動
- 長者義工或就業
- 公眾教育

**自主 + 安全 = 提高長者的生活質素**

# 長者公營房屋



# 房屋委員會

- 家有長者優先配屋計劃：
  - 合資格家庭將會最多提早三年獲得配屋
- 天倫樂公共房屋住屋計劃：
  - 選擇分別入住兩個就近的單位
- 高齡單身人士優先配屋計劃：
  - 必須年滿58歲，在配屋時，則必須年滿60歲及在香港居住已有7年  
並仍在香港居住
- 共享頤年優先配屋計劃：
  - 為兩位或以上合資格而同意共住的高齡人士優先編配公屋單位
- 院舍式長者住屋：
  - 設有舍監服務、平安鐘、防滑地磚及消防花灑系統等。

# 香港房屋協會

## · 設有長者居住單位的屋邨：

- ~ 紅磡家維邨
- ~ 觀塘花園大廈
- ~ 葵涌祖堯邨
- ~ 荃灣祈德尊新邨
- ~ 沙田乙明邨
- ~ 北角健康邨重建
- ~ 荃灣寶石大廈
- ~ 土瓜灣樂民新村 (\*)

(\* 沒有舍監服務)

# 房協：長者安居樂

- 長者安居樂：由房協興建，非政府機構營運，提供一站式長者住屋服務
- 開放式單位及一房一廳單位兩款
- 配套設施：健身室、圖書館、美容院、室內泳池及綜合醫療診所等
- 新發展：北角的丹拿山、筲箕灣及天水圍長者住屋計劃

# 長者安居樂

- 落成年份：2003年（將軍澳）樂頤居，2004年（牛頭角）彩頤居
- 為中產長者提供關顧式房屋
- 新一代長者不再要求 “有瓦遮頭” 那麼簡單
- 現今的長者居住環境、服務及設施均有要求
- 三代、四代同住的情況很少
- 傾向獨立生活
- 提供全面配套和服務設施，考慮日常需要

# 長者安居樂

- 以終身租約形式推出
- 入住者繳付租住權費
- 毋須繳付租金
- 每月繳交管理費及基本服務費

# 北上養老

- 現時分別有兩間在國內由香港機構營辦的安老院
- 因現時香港輪候安老院的時間需要35-37個月
- 私營安老院質素參差
- 國內安老院相對便宜
- 鼓勵港人在國內養老，社署推出「綜援長者回廣東及福建省養老計劃」
- 只屬起步階段

# 居住環境小貼士

- 先了解長者的想法
- 以簡潔、實用和舒適為原則
- 容易清潔, 沒有尖角
- 淺色為主調 (米色VS黑白灰)
- 避免大鏡或反光材料
- 傢俱高度合宜和穩固
- 良好的抽風系統 (可加入暖風和抽濕)
- 無火煮食, 設自動熄火裝置
- 木地板或防滑磁磚

# 室內燈光

- 亮度

④ 60歲的長者較年輕人需要多2-3倍

80歲的長者更要多5 倍

建議: 廚房      60W

閱讀      150W

走廊      24W

# 室內燈光

- 敏感度

- ④ 長者直望強光會產生刺痛和眩光

- ④ 避免強光直射

- ④ 宜加燈罩

- ④ 小心反光家具

# 室內燈光

- 適應時間
  - ④ 長者需要較長時間適應
  - ④ 不宜使用運動感應器的照明燈
  - ④ 宜使用可調較光暗或長亮的照明燈
  - ④ 門口可加裝光管

# 室內燈光

- 燈飾

- ④ 實用

- ④ 安全

- ④ 易清潔

- ④ 易更換燈泡

- ④ 有燈罩

- ④ 有光暗調節

# 室內燈光

- 慳電膽 VS 發熱燈泡

- ④ 用電量

- ④ 安全性

- ④ 影響室溫

# 其他

- 辨色力
  - ④ 使用對比度高的顏色  
例如: 藍+橙, 綠+紅
  - ④ 暖色較易辨認  
例如: 紅、橙、黃

# 其他

- 增添朝氣
  - ⑤ 使用掛飾、咕臣、枱布
  - ⑤ 放置小盆栽

# 環境風險評估

- 整體環境
- 廚房
- 浴室
- 飯堂
- 寢室
- 地面、走廊、通道
- 樓梯

- 走火通道
- 防火設施
- 照明系統
- 通風設備
- 電器安全
- 急救藥物

# 室内篇

# 客 廳

# 客廳

門檻過高，出入不便，潛伏蹣跌的危險

出入注意門檻高度

# 客廳

地面不平，容易跌倒

家中走動，穿著防  
滑鞋子

# 客廳

室內四處堆放雜物，容易絆倒

客廳不胡亂擺放雜物，定時清理

# 客廳

座椅高度不適當，沒有背靠

選用有背靠，高度  
適中座椅

# 客廳

櫃台上堆放雜物或用品

櫃台上不胡亂擺放  
雜物，定時清理

# 客廳

- 客廳地上不可隨地放置雜物, 以免絆倒

# 客廳

電線和插頭纏放地上，容易蹣跌

電線和插頭妥善裝置

# 客廳

照明開關高度不當

照明開關掣的高度  
要適中

# 客廳

冷氣機開關太高

冷氣機開關採用遙  
控裝置

睡房

# 睡房

房門後面擺放雜物出入不方便易被  
房門撞傷

房門後面不堆放雜  
物

# 睡房

床面太高或太矮上落床不方便容易絆倒

床面高度位置適合  
自己

# 睡房

床上擺放雜物轉身不便

床上不應擺放雜物

# 睡房

房間衣櫃頂不應放置雜物

# 睡房

床下擺放毛巾或地毯

床下不適宜擺放毛巾或地毯

# 睡房

床頭沒有照明開關掣

床頭設照明開關

# 睡房

照明不足

床邊安裝夜明燈，  
方便夜間出入

# 廚房

# 廚房

地面濕滑容易跌倒

保持廚房地面乾爽

# 廚房

光線不足切食物最危險

煮食時保持光線充足

# 廚房

雜物堆積易絆倒，易引起火災

定時清理廚房雜物

# 廚房

注意爐火風吹火動，容易失火

爐具勿擺在當風之處

# 廚房

爐頭過高或過矮煮食，動作不便

爐頭灶頭高度必須  
適合自己

# 廚房

胡亂放置易燃氣體罐，容易引起火

警

石油氣罐遠離火種

# 廚房

利刀隨處擺放，一不小心容易招致受傷

要有固定位置擺放  
利刀

# 廚房

電線插頭太多易短路，引致火警

電線插頭不要過多

# 廚房

隨便打開熱的煲蓋

拿取燙熱的碗碟或  
器皿時應用隔熱手  
套或毛巾

# 廚房

如要從廚櫃高處取物件, 應用安全的梯

浴室

# 浴室

地上擺滿雜物出入容易絆倒

廁所門口不可堆放  
雜物

# 浴室

浴室照明不足，出入危險

廁所附近加裝照明  
燈

# 浴室

洗手盤下擺滿雜物，無法走近瓷盤洗手

洗手盤下不擺雜物

# 浴室

洗手盤過高或過低，容易弄傷腰骨

洗手盤高度適中，  
最好加設扶手

# 浴室

清潔用品擺放位置不當，容易扭傷腰骨

放清潔用品的櫃檯  
高度適中

# 浴室

浴缸太高, 攀高攀低, 引起蹣跌意外

企缸高度適中內放  
沖涼板

# 浴室

企缸牆身缺乏扶手，容易跌倒

企缸牆身加設  
扶手，方便出  
入

# 電器--雪櫃

雪櫃應遠離火源並保持適當的距離

# 電器--雪櫃

將食物先待至涼後才放入雪櫃

# 電器--雪櫃

- 保持雪櫃冷凍格溫度於攝氏3至4度或以下
- 而冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下

# 電器--雪櫃

雪櫃內要保留適當空間讓空氣流通

# 電器--燈泡

更換燈泡前要先將燈掣關掉

# 電器—燈泡

燈泡的瓦特要與燈座配合，以免因過熱  
而發生火警

# 電器--燈泡

不要把燈飾放近窗簾或衣服等易燃物

# 插蘇 / 電線

要使用合規格的電器及電插蘇

# 插蘇 / 電線

要先關掉電掣才拔出電源插頭

# 插蘇 / 電線

用電量較大的電器如冷氣機、雪櫃要直接接駁一個電源

# 插蘇 / 電線

不要將多個插頭插在同一個插蘇上以免  
漏電失火

# 電器

不要觸摸燙手的電器，如熨斗、電熱水煲和電暖爐等

# 電器

不要在暖爐上烘衣服，以免引起火警

# 電器

外出前要關掉一切煮食爐、熱水爐  
、  
暖爐、電燈等電器

# 電 器

要定期找技術人員檢查及維修電器

# 食物

- 保持環境衛生
- 保持廚房清潔。
- 蓋好食物或把食物放在蓋密的容器內。
- 蓋好垃圾桶，並定時清倒垃圾。

# 食物

## 生熟分開（分開生熟食食物）

- 避免生的食物與即食或經煮熟的食物接觸。
  - 把即食或經煮熟的食物放在上格，生的肉類、家禽及海產放在下格，以免生的食物的汁液滴在即食或經煮熟的食物上。
  - 用不同的用具，分開處理生的食物和經煮熟或即食物（如白切雞或水果）。
- 
- 用不同的用具試味和攪拌或混合食物

# 食物

## 貯存食物：

安全溫度（把食物存放於安全溫度）

- 確保雪櫃的冷凍格的溫度保持在攝氏4度或以下，而冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下。

# 食物

- **處理剩餘食物時：**
  - 食物煮熟後應立即進食，切勿讓煮熟的食物置於室溫超過兩小時。剩餘的食物冷卻後應盡快放進雪櫃。
  - 煮熟的食物如非立即進食，在上桌前應熱存於攝氏60度或以上。
  - 不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。
  - 應徹底翻熱剩餘的食物至滾燙。

住

防滑拖地水

開水龍頭輔助器

沖涼板

長者用高背椅

拾物長臂

牙膏擠出器

沖涼椅

便椅

拾物長臂

冷、熱墊

鎖匙輔助器

4"廁板加高

放大鏡

放大鏡指甲鉗

藥丸杯

簡易開門器

醫療床

鈕扣輔助器

行

摺疊手杖收藏器

手杖固定器

扶抱腰帶

隨身寶

助行架

大字手提電話

# 房屋維修和保養

# 香港房屋協會

## 家居維修貸款計劃

- 目的：家居內進行安全及環境衛生的維修工程
- 對象：私人住宅物業 (20年或以上)
- 貸款上限：\$50, 000 (免息)
- 分期：36期
- 特別資助：長者年滿60歲及領取綜援/免費醫療者得一半或上限\$10, 000的資助

# 香港房屋協會

## 長者維修自住物業津貼計劃

- 年滿 60 歲
- 目的：為長者自住物業提供財政資助、改善樓宇安全及維修、保護物業
- 5年內最高4萬元的津貼

(生效日期:2/2012)

	每月入息限額(港元)	資產限額(港元)
單身人士	\$6,660	\$372,000
已婚人士	\$10,520	\$562,000

# 社會福利署

## 長者家居環境改善計劃

- 目的：協助長者改善家居室內環境及提升家居安全
  - 小型家居維修和改善工程
  - 購置必須的家具用品
- 2008年實施，為期五年，政府撥出一筆過二億元
- 服務單位：各區的長者地區中心（共41間地區中心）
- 資助：計劃內，每戶長者最多可獲價值5,000元的小型家居維修和改善服務及／或必需的家具用品

# 社會福利署

## 長者家居環境改善計劃

申請資格：

- 60歲或以上的長者及獨居或兩老同住；
- 居住環境欠佳及構成安全問題；
- 必須得到業主的同意；
- 居所類別沒有限制；
- 不設資產審查

	每月入息限額(港元)
獨居長者	\$6,660
長者夫婦	\$10,520

# 家居改善 (只供參考)

門	窗	其他	特別工程
更換木門框	防盜鐵柵	修理門鈴	加建扶手
更換門鎖	更換窗門抽手	拆除吊櫃	加建斜台
更換木板實心大門	供給及安裝窗	更換已損壞的燈泡	改建浴缸
修理不銹鋼信箱門及門鎖		牆身/地板髹上修補油漆	改建廚房煮食台
		維修電線系統	更換座廁
		修理天花剝落	改建/闊房門
		修理膠地板	

# 其他機構

「電器贈長者計劃」  
家居維修服務計劃

# 家務助理

# 家務助理服務

- 社署的家務助理隊已提升為『綜合家居照顧服務隊』
- 提供個人照顧、護送服務和家居清潔
- 社會福利署, 醫務社會工作部, 綜合家庭服務中心, 長者地區中心, 長者鄰舍中心和長者活動中心查詢

# 答問時間

謝謝大家！

