

# 唯我時光

Me Time

送給認知障礙症照顧者的禮物



親愛的您：

一天24小時，您有特別為自己預留一些專屬的充電時間嗎？

「唯我時光」(Me Time) 是指您放慢步調把部分時間心力分配於自己身上，傾聽您內心的聲音，關注自己的需要，享受與自己相處的時刻。

誠邀您從今天開始，在忙碌的日程中，為珍貴的您安排一段寶貝(錫)自己的「唯我時光」，放鬆一下，讓身心靈得以歇息。我們預備了一些「唯我時光」小點子送給您。

ENJOY(享受)!



# 目錄

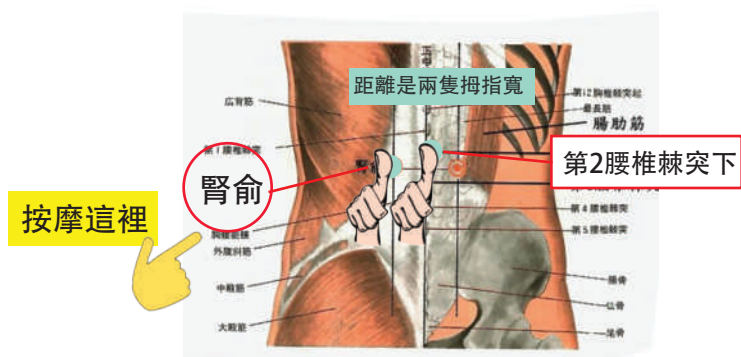
| 內容                   | 頁數    |
|----------------------|-------|
| 舒緩一下                 | 1-2   |
| 滋補一下                 | 3     |
| 放鬆一下                 | 4     |
| 快樂時光                 | 5-6   |
| 互動小遊戲                | 7     |
| 總有一間在您附近             | 8-9   |
| 知多一點點                | 10-11 |
| 「認知障礙症照顧者的需要及社會支援」研究 | 12-16 |

# 舒緩一下

照顧者因照顧工作而引起肌肉勞損。以下介紹的一些穴位按摩有助您舒緩疲勞和痛楚：

## 對抗腰部疲勞

1. 按摩腎俞: 第2腰椎棘突下(人體背部與肚臍對應位置), 旁開1.5寸(兩隻拇指寬)。



## 腰部放鬆動作

1. 仰臥床上，屈曲雙腿，雙腿向左右方向擺動8次，每次維持10秒。



2. 腰部迴旋：雙足分開與肩部同寬站立，雙手叉腰，腰部向左轉，每次維持10秒。然後換右面再做一次。整個動作重複做8次。



# 舒緩一下

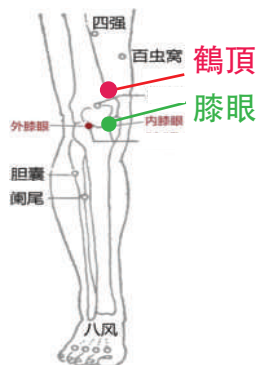
## 對抗膝痛

1. 按摩膝眼。  
(屈膝時膝關節髕韌帶兩側之間凹陷處)

2. 按摩鶴頂。  
(在膝眼之上)

3. 按摩足三里。  
(外膝眼下3寸)

3寸即手指平放  
四隻手指距離



## 緩解膝痛

1. 坐直抬腿。
2. 膝部做前伸和收回的動作。
3. 伸直時維持5秒，交替進行，  
每次約30下。



# 滋補一下

除了穴位按摩，以下兩款  
緩痛湯水有助您舒筋通絡，  
減輕痛楚：

## 1. 粉葛赤小豆鯽魚湯 (有助舒緩肩頸痛)

材料：



|     |      |
|-----|------|
| 粉葛  | 8兩   |
| 赤小豆 | 5兩   |
| 白扁豆 | 5兩   |
| 鯽魚  | 1條   |
| 生薑  | 3-5片 |

做法：



將材料洗淨放入鍋內



加水適量



大火煮沸



慢火煮60分鐘

調味即可食用

功效：

清熱祛濕，舒筋通絡

## 2. 補腎壯骨湯 (有助舒緩腰膝痛)

材料：



|    |    |
|----|----|
| 豬骨 | 1條 |
| 杜仲 | 4兩 |
| 杞子 | 4兩 |
| 牛膝 | 3兩 |
| 淮山 | 8兩 |

做法：



先把各材料洗淨



豬骨斬件飛水



加水適量



大火煮沸



慢火煮60分鐘

調味即可食用

功效：

補肝腎，強筋骨

# 放鬆一下

照顧者長期承受很大的照顧壓力。定期進行以下的練習有助您放鬆心情：

## 腹式呼吸練習

- 1 預備好一個舒適的環境，您可以放鬆地坐低，背脊靠著椅背，雙腳微微分開，平放於地面上。
- 2 慢慢合上眼睛，將注意力放在自己的呼吸。
- 3 將雙手輕輕地放在腹部的肚皮上面，感受一下您的肚皮隨著呼吸的一起一伏。
- 4 吸氣的時候，肚皮脹起，呼氣的時候，肚皮縮入去。
- 5 連續做10個腹式呼吸，好好享受一下呼吸所帶來放鬆的感覺。



想像一下您的腹部裡面好像放了一個氣球，吸氣時空氣充滿了您的腹部，呼氣時腹部內的空氣都呼出來。

# 快樂時光

「唯我時光」可長可短，由您安排。每天做一些自己喜歡的事，享受專屬您的快樂時光。以下推介一些網上平台給您：

照顧者網上平台  
f



《大銀 Big Silver》



《照顧照顧者平台  
Care for Carers》



《656照顧者好幫搜》



食譜影片頻道



《職人吹水》



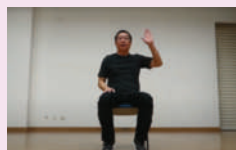
《HOMAYDO好味道 (HOMAYDO) 》



《點 Cook Guide》



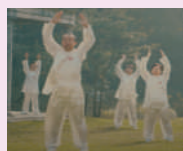
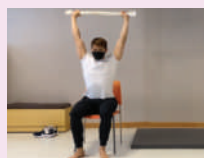
## 運動影片



「健體椅上操」



「毛巾運動操」



「八段錦」



## 手機應用程式



腦友導航



Android



IOS



含「定位追蹤」及「尋人功能」

newlife.330



Android



IOS



聲音導航帶你進行不同的靜觀練習體驗

天天腦鍛鍊～測定你的大腦年齡，提升大腦動力



Android



IOS



6款訓練記憶力、判斷力、直感力、計算力及反應力的小遊戲

與認知障礙症患者進行以下的認知訓練活動，在過程中可增加您和他/她的互動，讓家裏注入歡樂的笑聲。

## 與認知障礙症患者進行的活動

1. 懷緬活動: 與患者一同翻看舊相片、聽聽懷舊金曲、或拿出一些昔日的物品，就該樣事物與患者進行聊天，以喚起患者的記憶，讓他/她重溫昔日的生活點滴。



2. 多感官功能（百寶袋）訓練: 可以將日常物品，如牙刷、牙膏、梳子等物品放進一個小袋中，讓患者從袋中逐一抽出物品，再問患者該樣物件是什麼、如何使用和什麼時候會用等問題。



3. 透過不同的環境提示，使患者重新掌握時間、人物和地點等重要資訊。

今日是  
\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日  
星期 \_\_\_\_  
天氣 \_\_\_\_

# 總有一間在您附近

照顧者需要一些「喘息」時間。以下一些暫託服務可讓您安心休息一下，照顧自己的需要：

## 長者日間暫託服務

服務內容：為長者提供臨時的日間照顧

服務時間：星期一至六上午八時至下午六時

服務對象：60歲或以上需要一般起居照顧的長者



各區日間中心

## 長者住宿暫託服務

服務內容：為長者提供短暫的住宿服務

入住時間：每次入住最多42天

服務對象：60歲或以上需要被照顧的長者

\*收費：(每日)安老院宿位\$52

護理安老宿位\$62

合約安老院舍宿位\$62

護養院宿位每日\$72



各區宿位

\*\*資料截至2021年6月1日，收費可能會有所變動

# 總有一間在您附近

以下的社區支援服務可以減輕您一些日常照顧工作：

## 護老者支援服務

長者地區中心、長者鄰舍中心及長者日間護理中心均有提供不同類型的護老者支援服務，如陪診、互助小組、復康器材借用及資源閣等，有關服務提供可向各長者中心查詢。



長者地區中心



長者鄰舍中心

## 綜合家居照顧服務

**服務內容：**為有需要人士提供不同種類的家居照顧及支援服務

**服務對象：**60歲或以上體弱的長者、殘疾人士及有特殊需要的人士及家庭

**服務形式：**護理服務、復康訓練、家居安全及家居改善建議、個人照顧、護送服務、暫託服務、膳食服務、購物、家居清潔



各區相關服務

# 知多一點點

## 交通及護送服務

|               |              |
|---------------|--------------|
| 香港復康會 - 復康巴士  | 電話：2817 8154 |
| 聖雅各福群會 - 愛心小巴 | 電話：2818 7400 |
| 鑽的(輪椅的士)      | 電話：2760 8771 |
| 星群的士          | 電話：3700 6500 |

照顧者陪伴患者到醫院覆診可考慮使用這些服務，減輕您的辛勞。



更多交通及護送服務資訊

## 照顧者咖啡室

服務內容: 由香港婦女中心協會舉辦，為照顧者提供聚腳點，並為他們提供休息的空間讓他們放鬆自己。

照顧路上您並不孤單！  
認識一些同路人，彼此支持。



立即進行預約

# 知多一點點

想認識多一些照顧者的資訊及活動，您可以隨時隨地在網上搜尋。以下介紹其中兩個網站給您：

## 賽馬會照顧達人計劃



計劃包括照顧者減壓活動、照顧技巧訓練、照顧心得及生涯規劃工作坊等，照顧者可透過手機應用程式瀏覽相關資訊及報名參加活動。

IOS



Android



圖片來自賽馬會照顧達人計劃網站  
<https://www.carer.org.hk/>

## 智友站



醫管局為患者及家屬而設的健康資訊平台，有藥物資訊、疾病管理、照顧小貼士和社區資源等資訊。



圖片來自醫院管理局(2021)

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Home/>

# 「認知障礙症照顧者的需要及社會支援」研究

## 研究背景

香港認知障礙症患者個案持續上升，他們大都在接受家庭成員的照顧。本研究旨在了解照顧者面對的困難及在福利服務制度以外獲得甚麼非正規支援以協助他們應付有增無減的照顧工作。

研究團隊以半結構性訪談的方法，於2020年4月至9月期間與18位非正規照顧者及20位服務提供者進行深入訪談，研究主要以電話訪談形式進行。



## 研究結果(一) 照顧者面對的困難

### 1. 照顧者欠缺私人空間

照顧者沒有清晰的「下班」和「假日」時間，「工作」時間亦可能比全職工作者長。

### 2. 照顧開支帶來沉重的經濟負擔

患者的陪診和訓練課程等費用為家庭帶來長期的經濟壓力，一些全職或已退休的照顧者僅能用積蓄應付開支。

## 研究結果(二)照顧工作為照顧者帶來的影響

### 1. 照顧工作對心理的影響

患者的行為與心理症狀令到照顧者要時刻保持警覺應付突發需要。

### 2. 照顧工作對人際關係的影響:患者

照顧者與患者長時間在一起，關係轉趨緊張，照顧者因難以理解患者行為而產生衝突。

### 3. 照顧工作對人際關係的影響:家人

照顧者因家人直接參與照顧患者的程度低、沒有分擔照顧患者的支出或很少關心患者，而對家人感到不滿。

## 研究結果(三) 照顧者獲得的非正規支援

1. **兄弟姊妹：**定期或輪流為子女照顧者分擔照顧工作。
2. **子女：**大部份受訪的配偶照顧者抱有「不想麻煩子女」的想法，而較少讓在職子女分擔日常照顧工作。
3. **鄰里：**提供日常生活的支援及即時協助應對突發事情。
4. **朋友：**主要提供情感支持及間中支援照顧工作。
5. **教友：**提供情感支援給照顧者及教會提供訓練活動給患者。
6. **大廈保安員：**提供危機支援，為迷路或因意外受傷的患者提供適切幫助。



# 建議

## 1. 推行「長者社區保姆」及「家庭托顧」服務

聘用已接受認知障礙症培訓的保姆為患者提供具彈性及家居式的照顧。

參考台灣的「家托」經驗，以「家」的概念及小規模的支持性服務模式提供社區托老服務。

## 2. 擴大照顧者津貼計劃的對象及提高津貼金額

提高現時護老者生活津貼金額及放寬讓正領取「長者生活津貼」的年長照顧者及低收入在職的子女照顧者也可申領護老者生活津貼。

## 3. 提供培訓給支援人士及團體以增加對認知障礙症患者及其照顧者需要的知識及技巧

建議政府可資助地區長者支援服務單位向照顧者的家人、朋友、鄰舍及教友提供講座或短期訓練課程。

#### 4. 加強為患者家人提供家庭輔導

為照顧者及其家人提供定期的家庭輔導服務，協助他們商討各人參與照顧患者的程度、分擔照顧患者的支出等，調解家人之間的衝突。

#### 5. 加強宣傳及改善照顧者身心健康的支援服務庭托顧」服務

建議長者中心增加街站宣傳的次數及政府透過區議員、物業管理公司、大廈立案法團、屋邨商場的商戶等宣傳社區支援服務。

#### 6. 針對患者「走失」之措施

建議政府資助為有經濟困難的家庭購買定位手錶、手環或項鍊以解決患者「走失」之問題。



報告全文

# 「關顧照顧者: 跨代服務及研究計劃」



嶺南大學亞太老年學研究中心獲「謝恩老年研究基金」捐助及「研究配對補助金計劃」贊助，於2020年3月起舉辦一項為期兩年的「關顧照顧者: 跨代服務及研究計劃」。



出版: 嶺南大學亞太老年學研究中心  
地址: 新界屯門青山公路8號嶺南大學林炳炎樓1樓102室  
電話: 2616 7425  
傳真: 2469 4432  
電子郵件: [apias@ln.edu.hk](mailto:apias@ln.edu.hk)  
網址: <https://www.ln.edu.hk/apias/>

版權屬嶺南大學亞太老年學研究中心擁有，如欲轉載，請列明出處。

Copyrights reserved by the Asia-Pacific Institute of Ageing Studies of Lingnan University.  
Please specify when quoted.

2021年7月編印