



# 屯門護老通暨健腦通

2021年1-3月號

印刷數量：4030份

## 照顧護老者的精神健康

國際四方福音會 香港教區有限公司 建生堂耆年中心  
社會工作員 張凱盈姑娘

過去一年，新冠肺炎疫情持續，很多恆常的長者服務因而受影響，特別是一些日間護理服務，部分長者間接增加逗留在家的時間，護老者在照顧長者上的時間及壓力亦因而增加，嚴重者，身心健康亦受到影響。經常在舉辦護老者小組時，也留意到護老者日常需長時間照顧長者的起居飲食及身體健康，而缺乏私人時間及空間進行自己喜歡的社交及康樂活動，忽略自己的需要。隨著長者的自我照顧能力及身體機能衰退，家庭中的醫療開支亦有所增加，財政上的壓力亦是大部分護老者所面對。以上種種情況也可能是導致護老者感到精神困擾，甚至「耗盡」。作為護老者，要知道自己的精神狀況有沒有「耗盡」的狀況，大家可以嘗試填寫以下簡單的問卷，了解自己精神壓力的狀況。

	是	否
1.減少進餐(例如由平時的三餐減至兩餐)		
2.進食份量減少		
3.胃口比以前差		
4.頭痛		
5.心跳加速		
6.體重減輕		
7.容易疲倦		
8.失眠		
9.胃痛或胃部不適		
10.胸口痛		
11.容易精神緊張，身體多處出汗		
12.情緒難以控制		
總分：		

完成後，把各題分數相加 (是：1分；否：0分)。

總分反映各長者或護老者的精神壓力程度如下：

0分 - 4分	精神狀況未出現太多問題，你亦能應付一般生活狀況。
5分 - 6分	你已感受到一定的壓力，生活上有輕微的精神困擾。
7分 - 12分	你已承受頗大的壓力，這時身體、心理及精神健康都出現問題，請向相關專業人士求助。

資料來源：健智網 聖雅閣福群會 健智支援服務中心

上述的評估僅供參考用，主要是評估各護老者的精神壓力狀況，若發現分數不理想或不切合你現時的狀況，請不必過分擔心。護老者如面對較沉重的精神壓力或有需要，建議與區內的長者中心或精神健康綜合社區中心聯絡，尋求所需的協助。除了善用社區資源外，護老者亦需要學習平衡自己的生活，對自己要求不要過分苛刻，學習不同自我放鬆的方法，例如：呼吸鬆弛法，讓自己可以安在家中減減壓。最後，謹記精神健康與身體健康是息息相關，不可分割的一環。因此，作為健康快樂的護老者，絕不可疏忽精神健康的重要性。祝願大家身心健康快樂。

參考資料：

衛生署 長者健康服務網站

<http://bit.ly/2N2keWT>





# 復康器材借用及租用






中心名稱	地址	電話	按金	租金	備註
仁愛堂胡忠長者地區中心	啟民徑 18 號仁愛堂賽馬會社區及體育中心四樓	2655 7688	×	\$5/日	首次借用期為 7 天，續借期不可多於 7 天。中心會員、護老者及社區人士借用。(使用者需年滿 55 歲)
鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心	山景邨社康大樓三樓四號	2466 6591	×	×	只供本中心會員或護老者會員借用，每次借用期為 14 天。逾期交還者，將會每個工作天收取\$10。
香港路德社會服務處路德會友安長者中心	安定邨安定/友愛社區中心二樓	2451 9759	×	×	只供本中心會員及護老者會員優先借用。
香港萬國宣道浸信會社會服務田裕浸信會長者鄰舍中心	田景邨田裕樓地下 A 翼	2454 7188	×	\$5/次	借用期為 7 日，只供本中心會員優先借用。
美中浸信會蝴蝶灣浸信會長者中心	蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心地下	2468 1109	×		首兩星期免費，其後每星期\$10，最多續借四星期。
仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心	蝴蝶邨蝶影樓地下 131-134 號	2456 1922	×		會員\$10/星期，非會員\$20/星期，只供本中心會員優先借用。
仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心	三聖邨豐漁樓地下側第二號亭	2452 2790	\$100	×	只供本中心會員或護老者會員借用，每次借用期為 14 天。逾期交還者，將收取每天\$2 服務行政費。
香港宣教會大興長者鄰舍中心	大興邨興耀樓地下 15-21 號	2465 7163	非會員 \$200	×	租借最多一個月。逾期未能歸還者，按金將不會發還。
國際四方福音會建生堂耆年中心	建生邨樂生樓 B 翼地下	2467 0188	非會員 \$200	非會員 \$5/天	每次借用期最多為 14 天，必須依期歸還。(如需續借，需與中心職員聯絡。)
鄰舍輔導會富泰鄰里康齡中心	富泰邨服務設施大樓一樓	2453 7737	×	×	只供本中心會員或護老者會員優先借用。
仁愛堂元朗改善家居及社區照顧服務	元朗馬田路 38 號怡豐花園商場地下 25-28 號地舖	2476 5590	\$200	每節\$10	如需借用，請與職員查詢。
仁愛堂屯門獅子會綜合家居照顧服務中心	良景邨良智樓 18-19 號地下	2461 0388			如需借用，請與職員查詢。
博愛醫院王木豐紀念長者健康支援及進修中心	良景邨良景社區中心一樓	2454 3312	×	×	只供本中心會員借用。
基督教香港信義會信義尊長會	兆康苑商場二樓 227 號	2465 7166	\$180	每星期\$10	只供本中心會員借用。
基督教香港信義會信義健頤會	山景邨景榮樓 7-9 號地下	2467 2620	\$200	每兩星期\$30	只供本中心會員借用。
香港紅十字會	屯門醫院特別座大樓一樓	2455 7608	\$200	\$100/月	請先致電預約。
香港復康會社區復康網絡	屯門大興邨興昌樓 26-33 號地下	2775 4414	×	×	借用兩星期，如有需要續借，請與職員查詢。


※借用詳情未能盡錄，請先致電各中心查詢※



# 屯門區長者服務中心 2021年1-3月之「護」·「腦」活動重點概況

閣下如欲參與以下活動，請致電相關單位查詢詳情。

小組/活動名稱	舉辦日期時間	舉辦機構	活動對象	收費	報名日期	截止日期	內容	查詢電話
職業治療 評估服務	2021年 1月至3月	仁愛堂 胡忠長者地區中心	護老者及其受照顧者	\$150 /人	歡迎聯絡職員 馮志堅先生以 確認評估資格。		職業治療師提供上門評估家居環境，提供環境及改裝建議。	2655 7631
胡忠恆常 大腦檢測 	2021年 1月至3月	仁愛堂 胡忠長者地區中心	關注自己 腦部健康的 區內長者	免費	歡迎聯絡職員 吳苡琛姑娘查詢 及登記。		社工提供認知評估，並按需要作服務轉介和商討照顧計劃。	2655 7613
健腦月會 	2021年 1月至3月	仁愛堂 胡忠長者地區中心	關注自己 腦部健康的 區內長者	免費	歡迎聯絡職員 蔡智傑先生查詢 及登記。		每月以不同主題聚會，讓參加者獲得最新資訊及認識社區支援服務。	2655 7620
認知評估 	2021年 1月至3月	香港萬國宣道浸信會 社會服務田裕浸信會 長者鄰舍中心	中心會員 及有需要 人士	免費	歡迎聯絡負責 同工楊美蘭姑娘 預約。		為長者進行認知評估，介紹認知障礙症支援服務。	2454 7188

小組/活動名稱	舉辦日期/時間	舉辦機構	活動對象	收費	報名日期	截止日期	內容	查詢電話
護老情真	2021年 1月至3月 (每月1次)	香港萬國宣道浸信會 社會服務田裕浸信會 長者鄰舍中心	護老者及 其受照顧者	\$8/人	歡迎聯絡負責同工 莫翠敏姑娘預約。		每月定期聚會，並按不同主題 吸引護老者參加，關懷護老者 需要，擴闊護老者支援網絡。	2454 7188
耆藝護老者 小組	2021年 1月11日至 29日 逢星期一、 星期五 (共6堂) 下午2:30至 3:30	仁愛堂 吳金玉紀念 長者鄰舍中心	中心長者 會員	免費	即日起	額滿即止	小組集體遊戲互動，利用感官 刺激、音樂、遊戲等方式，刺 激長者的思考和反應等認知能 力，延緩退化。	2452 2790 葉姑娘
健腦樂工坊 	2021年 2月2日至 3月23日 逢星期二 (共6堂) 上午10:30至 11:30	仁愛堂 吳金玉紀念 長者鄰舍中心	中心長者 會員	免費	即日起	額滿即止	表達藝術治療師會透過表達藝 術治療方式，讓護老者達至 身、心、靈的治療，舒緩照顧 壓力，學習減低及處理負面情 緒。	2452 2790 葉姑娘

\*\*  代表健腦活動 \*\*

# 健腦資訊站

## 非藥物治療系列-表達藝術

路德會友安長者中心

表達藝術是運用不同的藝術媒介(例如：視覺藝術、舞動、音樂、戲劇、創意寫作)讓創作者以非言語表達自我。過程中創作者主動參與，運用想像力進行創作和表達。表達藝術有助大家去表達內心的感受、抒發情緒、提升自我意識、發掘潛能、發揮創意、培養正向情緒、建立關係、增強人與人之間的聯繫、建立自信、提升生活素質及增加生活滿意度。

在長者鄰舍中心內用表達藝術推行生死教育小組，期望能透過表達藝術去提升長者個人對生死的態度、個人預備及認識生死，從而反思生命意義及價值。有研究指出，由於表達藝術的多元性，很適合用於生死教育中。

### (1)非言語方式有助表達情感

在探討生死的過程中，必然會浮現不同的感受，而感受亦非三言兩語能表達。透過藝術創作，創作者可以多面向、多層次的方式進行表達，抒發情緒。

### (2)藝術創作有助回顧人生

記憶以影像、聲音、氣味、味道、觸感等儲存於腦海中，而藝術創作的過程運用五感，有助我們回憶過往經歷，聯繫感受。

### (3)藝術創作超越時空，引發不同可能性

藝術創作天馬行空，思想感受不受限制，可以回憶舊事，也可以幻想未來。藝術創作運用創意，容許不同的可能性發生，讓人跳出框框，走出困境，甚至領悟當中的意義。

### (4)藝術表達拉近人與人之間的距離

藝術作品有助我們打開話題，與家人摯愛分享想法感受，增強彼此間的了解，拉近關係。

### (5)從藝術表達學習欣賞生命

創作者透過不同的藝術媒介，將抽象的感受和思想變得實體化和可視化，加上創作過程賦予個人意義，變成一種特殊的審美體驗，有助學習欣賞生命。

參考資料：香港大學行為健康教研中心「欣賞·生命：表達藝術與生死教育」計劃



# 智友醫社同行計劃

現時香港 70 歲以上長者每十個便有一個患有認知障礙症，而 85 歲以上更是三個便有一個患上認知障礙症，隨着人口老化，長者出現認知能力退化、情緒、心理、行為、人際關係等障礙越趨普遍，故政府於 2017 年起推行為期兩年的「先導計劃」，以「醫社合作」模式，提升社區層面上的護理和支援服務，使患有輕度和中度認知障礙症的長者透過長者地區中心，在社區內獲得適切的服務，並讓護老者得到相關的支援。此計劃更於 2019 年開始恆常化，亦推行至全港所有長者地區中心。

計劃內容包含四方面：

1. 認知能力(Cognitive)
2. 機能運作(Functioning)
3. 心理社交(Psychosocial)
4. 護老者壓力(Carer burden)

另外按個別需要加入以下內容：

1. 認知障礙症相關的行為和心理症狀(BPSD)
2. 身體併發病症(Physical co-morbidities)

服務對象為年滿 60 歲或以上的長者，並：

- (a) 被醫管局確診患有輕度或中度認知障礙症的長者;或
- (b) 懷疑出現早期認知障礙症徵狀的長者地區中心會員。





# 意見欄



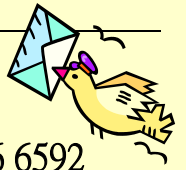
閣下如對刊物有任何意見、期望申請護老者服務或希望進一步聯絡工作人員，可填寫以下表格，以便職員跟進。

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

意見：\_\_\_\_\_

煩請把意見傳真至：

- |                     |              |              |
|---------------------|--------------|--------------|
| 1. 鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心 | 電話：2466 6591 | 傳真：2466 6592 |
| 2. 仁愛堂胡忠長者地區中心      | 電話：2655 7688 | 傳真：2655 7699 |



## 編輯小組：參與機構(排名不分先後)

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心         | 仁愛堂胡忠長者地區中心    |
| 鄰舍輔導會富泰鄰里康齡中心            | 仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心 |
| 美中浸信會蝴蝶灣浸信會長者中心          | 仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心 |
| 香港路德會社會服務處路德會友安長者中心      | 國際四方福音會建生堂耆年中心 |
| 香港萬國宣道浸信會社會服務田裕浸信會長者鄰舍中心 | 香港宣教會大興長者鄰舍中心  |
| 鄰舍輔導會屯門區綜合家居照顧服務中心       | 仁愛堂屯門區綜合家居照顧服務 |

屯門護老通暨健腦通

寄：

郵票

閣下如不希望收此刊物，請致電

通知所屬中心。



## 以電子遊戲提昇生活質素

(嶺南大學 嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃)

近年，不少本地及海外創科公司開發可延緩長者腦退化的流用應用程式遊戲<sup>1</sup>，有些更是專為認知障礙症患者及護老者而設，應用程式裡備有認知訓練練習，透過雲端紀錄，讓護老者及職員亦能掌握用家的訓練進度。

劍橋大學於 2014 年研究發現電腦遊戲對改善認知障礙症狀有正面作用，患者在玩電子遊戲後，他們的情節記憶得到改善。外國亦有不少是針對改善認知障礙症狀的手機遊戲推出，其中一個熱門遊戲應用程式名為「PEAK」，遊戲由英國劍橋大學協助研發。此遊戲於 2014 年，在 25 個國家獲得 Apple「最佳應用程式」及 2015、2016 年：Google Play「最佳應用程式」。PEAK 之所以深受用家歡迎，主要原因是程式內備有 30 個小遊戲來訓練用家的記憶力、專注力、問題解決能力、思維敏捷度、協調力、創造力及情緒控管能力，而遊戲的難度亦會隨著訓練而增加。而於每次遊戲完畢時，程式會為用家提供簡單的整體表現報告。



香港亦有不少科研公司推出以遊戲為本，訓練長者的反應的遊戲應用程式。例如醫念科技有限公司開發以集遊戲、認知訓練、報告追縱等功能於一身的遊戲「腦有記」(NeuroGym)。系統以長者、復康人士友善設計，加入本土文化特色，利用一些熟悉的麻雀、公園、街市、酒樓和書法為主題，延伸一系列具有現實導向及懷緬治療元素的認知訓練和遊戲。透過簡單的遊戲練習，讓照顧者和醫生能夠監察和評估，及為用家進行認知訓練，希望及早預防及介入。



腦有記備有書法遊戲

流動應用程式除讓長者可以隨時隨地，進行訓練的同時，亦能享受遊戲的樂趣。護老者亦可觀察長者在參與遊戲的過程，瞭解和留意他們的心理及情緒狀況，或有助了解長者自身所需。與此同時，護老者亦可以與長者一同參與遊戲，透過有趣的娛樂方式讓自己放鬆心情，緩減日常照顧所帶來的身心壓力。護老者可與醫生及專業人士交流，如何配合科技，找出更適合照顧的方法。

除手機流用應用程式外，海外亦開發長者「打電動」的市場。為解決社會面臨的高齡化情況及新型冠狀病毒疫情侵襲所帶來的挑戰，日本神戶市政府近期就與企業攜手合作，推出一項兩年計劃，透過推廣電玩遊戲、電子競技以促進長者健康，參與企業包含日本首屈一指的通訊企業 NTT Docomo，及專注於推廣電競賽事的新創公司 PACKAGE。計劃團隊會實際在長者機構與居家等情境循序漸進地推廣電玩遊戲，讓長者從「習慣」、「享受」到能「利用」電玩遊戲，促進長者與家人的互動。



日本神戶市政府與企業合作，透過推廣電玩遊戲推廣長者健康。

圖片及資料來源：  
【安可人生】2020年11月18日

<sup>1</sup> 用家注意事項：下載任何應用程式前，請先留意有否下載收費；下載應用程式時會使用數據流量；開啟使用應用程式或需輸入個人狀況資料；應用程式內或會出現廣告及付費的介面。如有需要，可與家人討論。