



香港聖公會安老院舍外展專業服務
試驗計劃 (九龍中)



師訊

ISSUE 013

十二月 2022



2022年初第五波疫情爆發，安老院舍不幸淪為重災區，期間96%的安老院舍均出現感染，近一半院友確診。雖然很多院友和院舍職員已逐漸康復，但部分人士仍然受「長新冠」症狀影響，出現氣促、食慾不振、關節痛、記憶力和注意力問題、失眠、抑鬱或焦慮等情況。

香港聖公會安老院舍外展專業服務試驗計劃(九龍中及九龍東)早前獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，於2022年9月至2023年8月推行「賽馬會長新冠院舍支援服務計劃」，旨在支援受「長新冠」影響的私院院友，讓他們重建機能及身心靈健康(Rebuild)、重新連結社交支援網絡(Reconnect)、重拾歡愉及建立正向人生(Rejoice)，以及早日重獲健康，回復正常生活(Recovery)。為了充分掌握院舍及院友的服務需要，九龍中及九龍東兩支服務隊於今年6月率先推行先導計劃，嘗試以中醫、營養師、香薰治療、表達藝術治

療、音樂治療和桌上遊戲等多元新服務和活動，改善有需要院友之身體機能及精神健康，而參加的院友和院舍職員均對新服務反應正面。

目前計劃已正式開展，服務隊會按院舍及參加者的情況分階段安排適切服務，最長可提供12星期的跨專業復健服務。在心理健康方面，透過香薰治療、音樂治療、藝術治療、生死教育及社交康樂等活動，紓緩疫情為院友帶來的負面情緒，促進院友間互相分享和支持，共同以正向、樂觀的態度面對生命。計劃同時提供物理治療、職業治療、言語治療、中醫和營養師服務，針對性改善院友的身體不適。此外，計劃更為院舍職員提供培訓，提升其照顧院友之技巧及自我管理能力。有興趣參加的院舍，歡迎掃描以下二維碼了解計劃詳情！



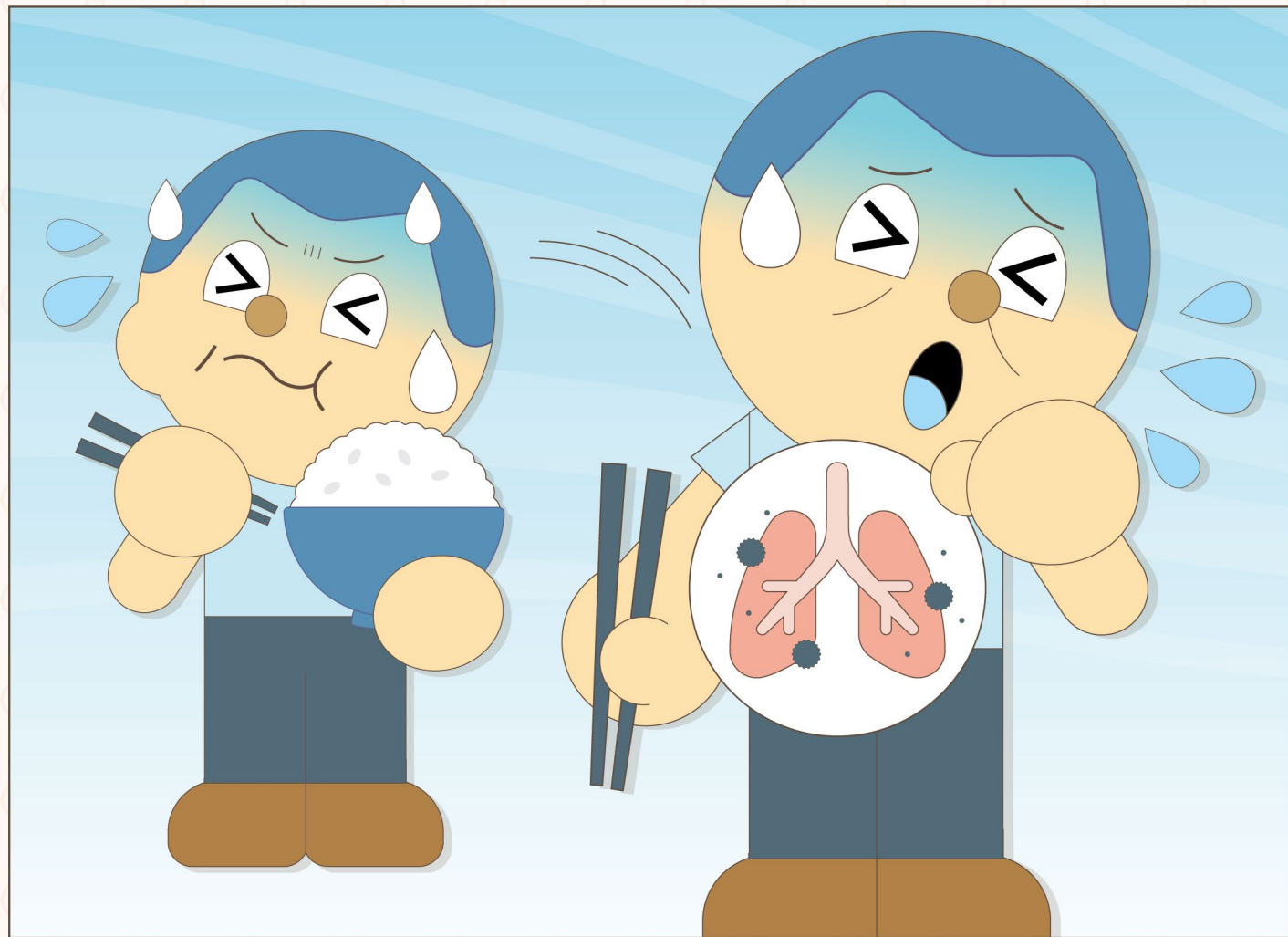


認識長者吞嚥障礙

言語治療師 呂藹凝



吞嚥是一個相對複雜的生理過程，當中需要面部、口腔、咽喉及食道肌肉的緊密配合，才能把食物由口腔輸送到胃部進行消化，讓身體吸收所需的營養和水份。而吞嚥困難就是指食物或飲品從口腔進入胃部過程中出現問題，影響營養和水份的吸收。



吞嚥困難的成因眾多，主要是由老化引起，其次包括：神經退化性疾病，如認知障礙症及帕金森症等或頭頸癌、頭部外傷和中風等腦部疾病。因老化而令牙齒鬆動或掉落、口水減少、口腔味覺減低、面部及口腔肌肉容易乏力和沒感覺等，均可導致食物殘留口腔內，而食物亦可能因喉部肌肉控制或協調欠佳而掉進氣管，引致俗稱「濁親」的氣哽情況，嚴重者甚至會窒息，造成生命危險。吞嚥困難不但增加吸入性肺炎的風險，患者也會因在進食時噎到而減低食慾或害怕吞嚥，繼而出現營養不良的情況，使體重下降及免疫力減弱，甚至慢慢變得不願講話，加速口腔肌肉退化。同時，進食亦是日常生活中不可或缺的社交活動，因此不可輕視吞嚥困難對長者心理健康帶來的影響。



大部分長者及其家人和照顧者或未為意吞嚥困難這個問題，其實只要改變生活習慣，患有吞嚥困難的長者亦可提升生活質素。首先，家人或照顧者可以注意以下吞嚥困難的常見特徵，並安排有吞嚥困難的長者盡早接受適切訓練，避免產生嚴重併發症：

- 1 進餐時間過長，如超過45分鐘還未完成餐膳
- 2 每次要吞嚥兩、三次才能吞下食物
- 3 食物長時間停留在口腔
- 4 進餐後，口腔還殘留很多食物
- 5 食物或因跌入氣管，導致進餐時經常咳嗽
- 6 飲食後，喉嚨有咕嚕聲
- 7 體重下降或出現脫水
- 8 常常發燒，原因不明
- 9 重複性肺炎

言語治療師會運用臨床測試，亦會透過儀器檢測的方式進一步評估患者是否有吞嚥困難，以及其嚴重程度及出現氣哽的風險，從而建議合適質感的食物和稠度的飲品。情況嚴重者，治療師或不建議從口腔進食，需要改以胃喉餵食，將營養奶直接輸送到胃部。此外，治療師會透過合適訓練，針對患者口腔感覺及吞嚥反應的敏感度，加強吞嚥時的氣管保護，以及訓練吞嚥肌肉的力量及協調性。如就吞嚥困難及相關訓練有疑問，請向言語治療師查詢。





運動對骨質疏鬆症的幫助

物理治療師 顏慶燕



甚麼是骨質疏鬆症？

人體的荷爾蒙和新陳代謝會隨年齡增長而改變，而骨骼中的鈣質和骨質密度亦會隨之減少。骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症，一般骨質於童年和青春期末迅速增長，30歲左右到達高峰，但40歲後，骨質便開始明顯流失，使患者的骨骼結構變得脆弱，容易出現骨折、痛楚及其他併發症，繼而影響日常生活和自我照顧能力。

骨質疏鬆症的成因

女性患者（尤其是踏入更年期，因停經以致雌激素下降）及長者患上骨質疏鬆症的比例較高，常見成因包括：

- 家族病史
- 不良生活習慣，如酗酒、吸煙、長期及過量飲用含咖啡因的飲品（咖啡、奶茶和濃茶等）和長期攝取鈣質不足
- 疾病，如內分泌失調、甲狀腺問題
- 運動量不足

骨質疏鬆症的病徵

它沒有明顯病徵，但患者會因輕微碰撞或跌倒，導致骨折，而痛楚大多來自骨折的部位。最常見的骨折部位為脊椎、股骨和前臂骨。脊椎骨折者的脊椎骨更會漸漸塌陷，引致駝背和變得矮小，還會出現背痛。



預防和治療

除了均衡飲食（吸收適量的鈣質和維他命D）和建立健康生活模式（遠離煙酒）外，患者亦可在需要時接受藥物治療。此外，適當和規律的運動也對減少骨質流失和增加骨質密度有正面果效，如研究發現，負重運動（對骨骼和肢體有適量負荷的運動），包括：步行、原地踏步或提起沙包、水樽等重物，能增加骨質密度，強化骨骼，而平衡和協調訓練亦有助患者減少跌倒，預防受傷和骨折，注意鍛鍊肌力時，應只感到輕微的肌肉酸軟或疲倦。

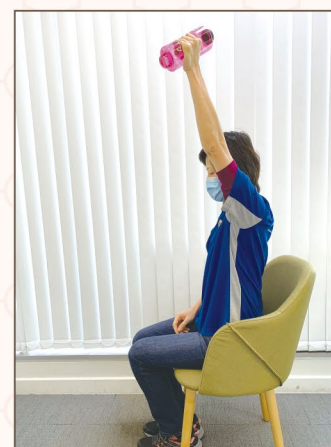


以下為適合沒有任何不適人士的運動，每項運動以10至15次為一組，長者可因應個人能力，調整至每次1至3組：

肌肉強化運動（負重運動）

1 一舉成名

- 坐在椅上
- 左手握着盛了約500毫升水的膠樽
- 慢慢提舉左手臂，維持10秒，然後慢慢放下
- 重覆動作10次，換另一邊手再做



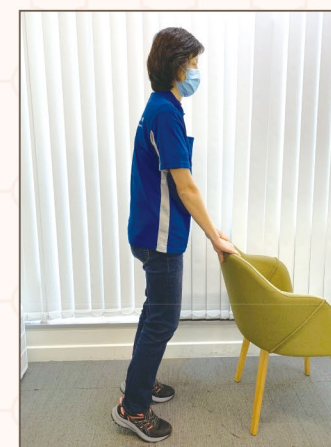
2 力大無窮

- 坐在椅上
- 左手握着盛了約500毫升水的膠樽，並以右手承托左手肘
- 慢慢屈曲左手前臂（如拗手瓜姿勢），維持10秒，然後慢慢放下
- 重覆動作10次，換另一邊手再做



3 頂天立地

- 站立，腰部保持挺直
- 雙手扶著穩固家具
- 緩緩提起雙腳跟至離地，用前腳掌及腳尖站立，維持10秒
- 慢慢放下腳跟，以加強小腿肌肉的訓練



4 坐無影機

- 站立，腰部保持挺直
- 雙手扶著穩固家具
- 雙膝緩緩及輕微彎曲，身體微微蹲下，雙膝不要超過腳尖
- 維持10秒，然後慢慢回復站立



5 左搖右擺

- 站立，腰部保持挺直
- 雙手扶著穩固家具
- 左腳往左邊慢慢提起，維持10秒，然後慢慢放下
- 重覆10次，換另一邊腳再做

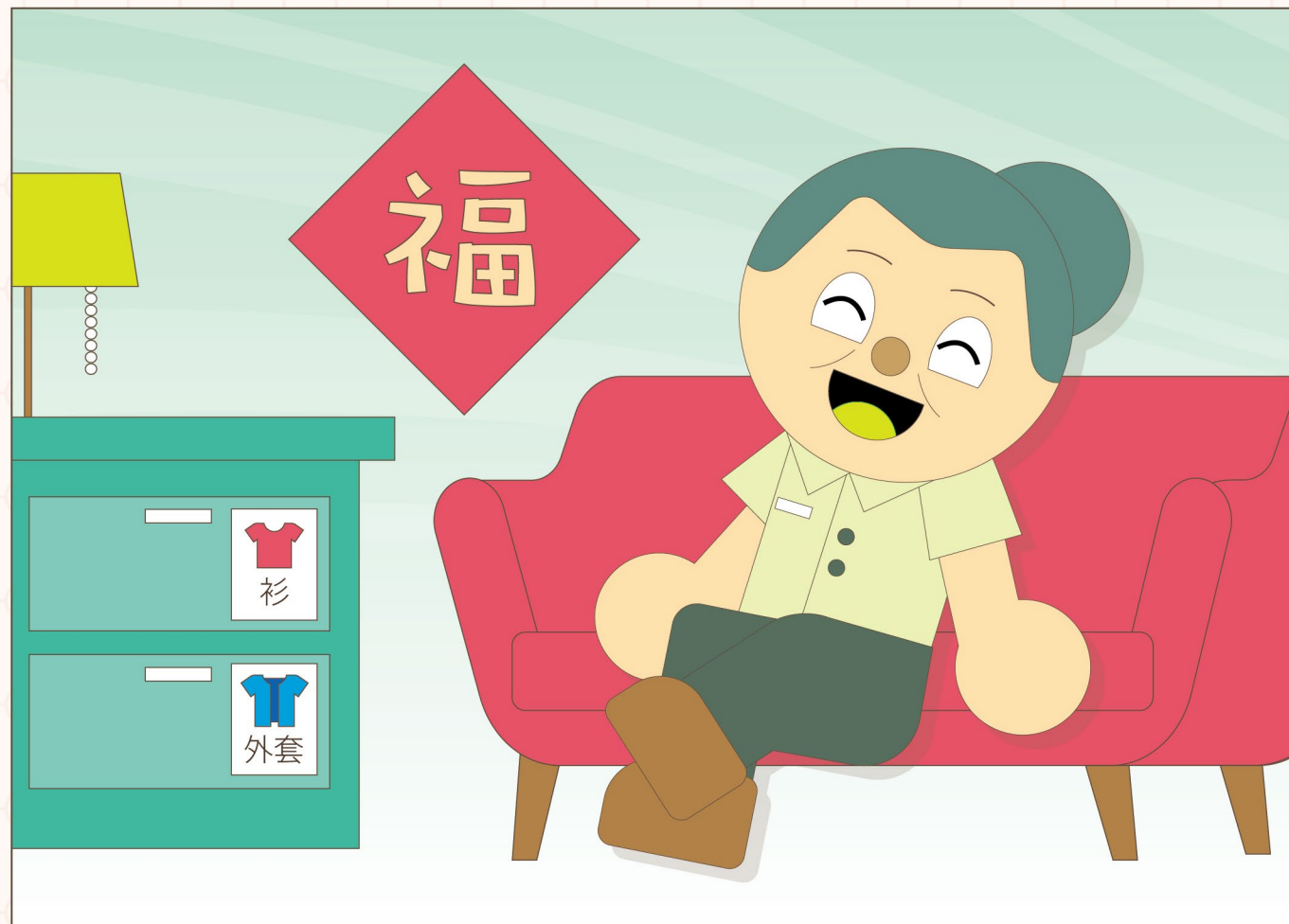


注意運動須循序漸進，由少量體能活動開始，然後逐漸增加運動次數、強度和持續時間。當運動時遇到困難或任何不適，應立刻停止，並向醫護人員查詢。另外患有慢性疾病的長者，運動前請先諮詢物理治療師或醫護人員的意見。





今期會繼續講解如何透過居住環境的佈置及實用輔助設備，照顧認知障礙症人士的需要，增加日常生活的安全，減少患者的行為問題。

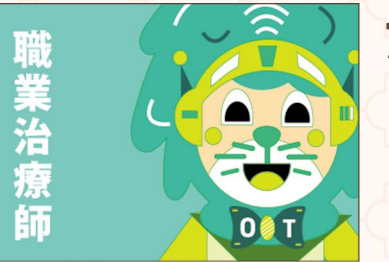


1 加入現實導向元素

可將月曆及時鐘擺放於患者房間及大廳的當眼處作為時間提示，並透過傳統節日佈置、節慶食品及節日慶祝活動，為患者進行現實導向。另外，認知障礙症人士容易顛倒日夜，建議於白天時，盡量拉開窗簾和窗戶，讓患者知道時間和天氣的轉變，並於黃昏後，將室內燈光校暗和調低電視聲量，營造一個預備休息的氛圍，提示患者已入黑。



照顧者可透過月曆及傳統節日佈置分別作為時間提示及現實導向



2 個人化房間佈置

可於患者房間擺放家庭照，並以其喜愛的擺設或顏色等作粉飾和佈置，增加環境的親切感，減少患者因身處陌生環境而感不安或產生其他行為和情緒問題。



3 有效儲存法及標示

認知障礙症人士常因記憶力缺損，而難以找到存放日常生活物品的位置。就此，照顧者可協助他們一同整理個人物品，將之清晰、安全及妥善地收藏，並在存放物品的櫃桶貼上圖片或文字作提示。另外，部份患者會對辨別地方及方向感到困難，照顧者亦可利用圖片或文字作指引，使他們較易找到不同位置，增強獨立自顧能力。



▲ 建議於存放物品的櫃桶貼上圖片或文字作提示

▲ 可於房門貼上患者名字及其他圖片或裝飾，方便辨認

4 使用防遊走設施

患有中度或嚴重認知障礙症的院友容易出現遊走行為，這不但令他們難以尋回自己的房間，更有機會走出院舍，增加意外風險。因此，建議照顧者採用防走失措施，如以顏色或熟識名稱區分不同的房間和區域，同時避免轉換他們的房間。對於一些經常自行起床遊走的院友，照顧者可使用離床警報器、將大門塗上與牆壁相同的顏色或在門上貼上圖案貼紙作掩飾，以及盡量隱藏升降機的按鈕位置等，減少院友自行離開院舍的機會。



▲ 可使用有小孔的膠板遮蓋升降機的按鈕，使用者改以筆按鈕



如何護理中風肩膊

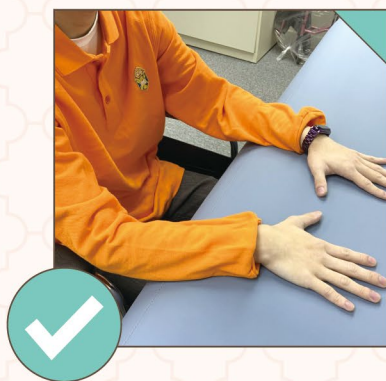
職業治療師 李偉珊



中風後，患者各肌肉或有不同程度的張力，使肩胛骨協調活動喪失。不恰當的扶抱方法或運動，以及將偏癱上肢拉扯或不恰當的擺放，均會使肩關節受創，引致關節組織發炎及腫痛。

恰當的扶抱方法

- 1 扶抱者將手放於偏癱側肩胛骨上；
- 2 另一手放於健側髖關節上；
- 3 固定偏癱側膝部；
- 4 引導病人重心傾前，然後站起。



日常注意事項

- 患者可於日常活動中，多利用偏癱上肢支撐身體以平衡肌肉張力
- 如患肢有輕度活動能力，患者應多使用患肢直接參與日常活動。



▲ 飲食時可利用偏癱上肢支撐身體

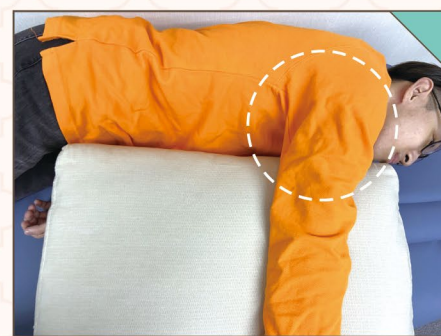


▲ 穿衣物時先穿好患側

正確的體位擺放



▲ 頭和軀幹成一直線，將枕頭墊在頭和肩膀下



▲ 患側手臂及手部用枕頭承托，盡量向前伸，手肘保持伸直，手部不可垂於枕外。

以上資料僅屬於一般性概念和原則，如欲了解詳情或有任何疑問，請諮詢職業治療師的意見。

專業支援讓長者活出積極晚年

職業治療師 黃淑盈



簡婆婆一生刻苦耐勞，自小便到不同家庭打工，幫補家計，婚後亦與丈夫胼手胝足，養活一家。惟簡婆婆的獨生女兒和丈夫早年已先後過身，剩下她孤身一人，考慮到年老時的照顧需要，她只好入住安老院舍。

從訓練中重拾自主

「簡婆婆雖已96歲，但活動能力尚可，只是認知能力中的執行功能較弱，使她難以應付較複雜的日常事務。有次看見她拿著一疊帳單，苦惱地坐在院舍大廳，細問下才知道她無親無故，財產不多，又擔心被騙，所以經常翻查院舍的帳單，卻被當中多個項目弄得頭昏腦漲。」就此，服務隊(九龍中)的職業治療師黃淑盈首先耐心解釋帳單的內容細節及計算收費的方法，隨後更為她安排理財訓練，希望逐步引導她思考和規劃每月的財政收支，提升她處理日常生活問題的能力，紓緩焦慮情緒。

個性獨立的簡婆婆總怕給別人增添麻煩，例如她因不懂充電，結果一直不敢使用檯燈，寧願默默在昏暗的房間活動或尋找物品，險象環生。黃姑娘遂透過認知訓練，帶領婆婆細心回想房間佈局，並重新思考及組織擺放物品的理想位置，同時訓練她利用手指的觸感尋找充電口，令她學懂自己為檯燈充電，日後便可在房間閱讀信件和活動，同時減低在房間跌倒的風險。

小事大意義

「又有一次，我準備為簡婆婆進行訓練時，發現她正在房間彎腰抹地，原來她每次使用院舍的便椅時，尿液總會濺到地上，令她尷尬不已，不知如何是好。直至職業治療師評估後，才發現便椅的高度並不適合婆婆的嬌小身型，於是我們便透過外展隊舉辦的『同行有您，共建耆家』支援新院友適應計劃，申請資助以訂購一張可調校高度的便椅，好讓簡婆婆日後可安心如廁。」黃姑娘笑指，婆婆收到全新的便椅時，既驚喜又感動，不住感謝大家的關懷。

對簡婆婆來說，身邊至親雖一一離她而去，但令人欣慰的是在這個新的「家」，能遇到一些願意關心和幫助她的人，使她可逐漸適應院舍環境，並重拾規劃生活的基本能力，使晚年過得更有尊嚴、自信和自主。



▲ 婆婆收到全新的便椅時，笑逐顏開





逆境的意義

社
工
李
祖
明



俗語謂「人生不如意事十常八九」，人生路上總不可能永遠一帆風順，那麼當你遇到各種困難時，你又會抱什麼心態面對呢？

由德國心理學家維克多·法蘭克(Victor Frankl)提倡的「意義治療」，指出困難雖然無可避免，但我們有能力選擇以樂觀的心態面對困難，而這種樂觀的引力更可驅使我們多行一步，思考生命的意義。既然如此，當我們面對危機時，不妨嘗試視危為機，讓自己有動力面對困難，積極地迎難而上。以下一些說話，會否反映出你面對人生順逆的心態呢？

1

困難是一種磨練，會讓人變得更堅強。

2

即使身處困難當中，我依然選擇樂觀地生活。

3

我與家人、朋友、院舍職員、院友可以建立良好的人際關係。

4

我積極地在現時的生活尋找不同的樂趣。

「路縱崎嶇亦不怕受磨練，願一生中苦痛快樂也體驗，愉快悲哀在身邊轉又轉，風中賞雪霧裏賞花快樂迴旋」是經典金曲《漫步人生路》的一段歌詞，當中道出每個人皆有不同際遇，無論生活中遇到的是順境或逆境，這些生活的經歷都令我們的人生增添意義。從今天起，讓我們一同在日常生活中多欣賞及鼓勵自己，建立樂觀積極的人生觀，在生活的困苦中更深體會及反思人生的意義和價值。

參考資料來源：1 Happiness Psychology快樂心理學-人生意義治療法 (Logotherapy)
<http://neurohappiness.blogspot.com/2013/11/logotherapy.html>

2 教師生命意義感量表之發展
<http://ntcuir.ntcu.edu.tw/bitstream/987654321/8149/2/4.pdf>



星月團圓賀中秋2022

本隊社工部繼續與兒寶芳華、竺音堂義工團體、樂齡義工隊、Apple義工隊、創邦善心社、CH開心文化藝術團等義工團體(以上排名不分先後)攜手合作，於中秋節為九龍中區私院院友籌備多項節日活動，共賀佳節。各團體義工除了親手製作燈籠掛飾及設計中秋心意卡外，更親自將豐富的中秋禮物包送入院舍，並陪同院友玩小遊戲及即場獻唱應節歌曲，逗得院友笑逐顏開。

此外，本隊亦連繫個人義工與九龍中區兩間私營安老院的院友代表一同設計中秋賀卡，讓他們發揮創意，運用和諧粉彩為星星塗上閃亮的色彩，寓意星月彼此相伴同行，向其他院舍同工及院友送上節日祝福！

最後，亦要特別鳴謝香港中華煤氣有限公司及銀杏館慷慨捐贈逾4,000個有營健康月餅，為院友送上窩心關懷。



義工與松德居及福安老人院的院友共同創作中秋賀卡



感謝一眾義工親自為院舍製作及送上中秋禮物

中秋線上音樂會

義工團體五十男樂團及The Sound of Silence在中秋佳節為區內6間私院共100位院友舉行中秋線上音樂會，他們不單為院友演唱多首經典懷舊金曲，以音樂傳遞溫暖，更與院友互動交流，為他們的生命注入正能量。



五十男樂團及The Sound of Silence以音樂為院友送上歡樂



耆樂無比手工組

社工為院友舉辦手工藝小組活動，引導他們以五感表達感受，鼓勵組員在創作過程中互相交流和分享，為生活增添姿彩及以正面樂觀的心態面對晚年生活。



院友一同製作「相」聚一刻相架、養生香囊及手指畫中秋賀卡

「千歲宴」酒店中式午宴

感謝同行共創社區服務有限公司的義工為本隊連繫九龍香格里拉，安排兩間私院共14位院友參與「千歲宴」活動，一班受訓的義工除接送院友外，更陪他們品嚐多道中式美味佳餚、玩現場互動遊戲，以贏取豐富禮物，共度開心愉快的一天。



▲ 院友感謝義工團體及社工協助安排活動，讓他們大快朵頤



香港聖公會安老院舍
外展專業服務試驗計劃
(九龍中及九龍東)

版權所有 不得翻印

電話
傳真
電郵

地址

督印人
編輯小組

設計
出版日期
印刷數量

3598 9180

九龍中

3186 2238

九龍中

kcmoste@skhwc.org.hk

九龍中

kemoste@skhwc.org.hk

九龍東

九龍紅磡馬頭圍道37號紅磡商業中心B座6樓01至04室

九龍中

九龍觀塘成業街10號電訊一代廣場26樓A室

九龍東

陳美月

徐蔚賢、陳建東、
湯迪生、劉灝楨

J Production

2022年12月

3,000份

3598 9120

九龍東

3186 2253

九龍東

HKSKH.MOSTE



Instagram



Facebook



網址