

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP005：非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (三)

### 第四課

優化長者友善社區 – 協助長者在社區安老

日期：2010年9月10日



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

# 工作坊主要內容

1. 如何打造理想長者家居及講解家居常見的陷阱
2. 介紹社會及健康醫療服務
3. 介紹嶄新的生活資訊，協助長者留在社區生活
4. 引發長者投入社會，積極參與社會事務及活動
5. 如何建構及發展長者友善社區，為人口老化作好預備

# 內容大要 (第四課)

- 引發長者投入社會，積極參與社會事務及活動
  - 社交活動對長者及護老者的重要性
  - 如何協助長者安排社交活動
  - 事前準備
  - 長者活動資源介紹

# 社交生活 對長者及護老者 的重要性

# 社交生活對長者及護老者的重要性

## 1. 抒緩情緒

- 有些長者可能會因為情緒低落以致沒有興趣和動力做其他事情
- 參加一些娛樂活動，如飲茶、唱歌、看電影等
- 可以幫助我們抒發感受和減低焦慮，從而把心情改善過來

# 社交生活對長者及護老者的重要性

## 2 改善溝通能力

- 一些長者可能因為害怕不懂得怎樣與別人相處而避免參與活動
- 多參與一些集體活動，例如：與一班長者一起做晨運、旅行等
- 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

# 社交生活對長者及護老者的重要性

## 3. 認識新事物

參加活動心理狀況/ 態度：

- 部份長者可能因為怕接觸新事物而不參與活動
- 氣餒、挫敗感：在最初參與時可能很容易會感到氣餒、有挫敗感，宜多鼓勵，持有堅毅不屈的精神去克務困難

# 社交生活對長者及護老者的重要性

- 缺乏參與動機：自覺沒有能力（害怕挫敗）、沒有興趣、不覺得好玩、覺得沒有意義、團體壓力（與他人比較/ 害羞）、沒有伴、不好的過去經驗，找出其原因後，踏出第一步去參與

# 社交生活對長者及護老者的重要性

- 只有透過活動，長者才可多嘗試、多接觸新事物
- 長者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
- 認同感、成就感、價值感、歸屬感：當長者可以掌握以上的策略去參與活動時，自然地會從這些活動上找到其成就感及滿足感。

我都做得到！

# 社交生活對長者及護老者的重要性

## 4. 減慢記憶衰退

參與集體遊戲，促進團體合作，外在刺激可減慢記憶力的衰退。

# 社交生活對長者及護老者的重要性

## 5. 增加自信心

- 提升自信心及得到滿足感，提升自我價值。



# 社交生活對長者及護老者的重要性

## 6. 減低焦慮及游走行為

- 老年癡呆症的長者參加活動可幫他們減低焦慮、維持認知及自我照顧的能力，更有助消耗過剩的體力，從而減低游走行為。

# 社交生活對長者及護老者的重要性

## 7. 幫助改善健康

- 心境開朗, 情緒得以改善

# 社交生活對長者及護老者的重要性

## 8. 護老者及家人

- 抒緩情緒、減壓
- 增進感情, 多了解

# 如何協助長者 安排社交活動

# 如何安排社交活動

## 1. 外遊次數

- 按個人興趣、經濟能力、外遊的性質及類別、目的（探親、旅遊觀光）
- 長者及家人應互相配合及調節

# 如何安排社交活動

## 2. 選擇活動

- 認識社會資源：認識及接觸到社區資源/活動的資訊，如那些機構提供活動、有那些活動類別選擇、如何報名參加
- 長者可選擇地區團體報名參加外遊活動

# 如何安排社交活動

## 2. 選擇活動

- 鼓勵跟團體參與, 安排周詳及提供支援
- 選擇合適的活動
- 依照自己的嗜好及興趣去選擇自己喜歡的活動
- 按個人的身體狀況/體能去選擇, 如行動方面, 視力  
身體方面: 了解自己狀態、精力、體力及耐力
- 更應讓隨行親友或領隊了解自己病情, 亦可考慮攜帶病  
歷記錄或醫生信, 以備不時之需
- 考慮選擇康文署的日營/宿營
- 長者可選擇與家人一起參與

# 如何安排社交活動

## 3. 選擇日期/時間

- 注意天氣/ 選擇合適的日子：  
選擇秋涼天氣

# 如何安排社交活動

- 小心中暑：如夏天可選擇多有室內空調的景點或有遮蔭的地方
- 設小休時間
- 提醒帶備夏日三寶（遮, 水, 扇）
- 穿著淺色的長袖衫及長褲, 使用驅蚊劑
- 安排在早上或黃昏後外出
- 注意避免飲用利尿飲品

# 如何安排社交活動

- 天氣寒冷的日子：盡量留在室內或有陽光的地方，避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中，應適當地穿著保暖禦寒的衣物，盡量保持正常的日常活動



# 如何安排社交活動

## 3. 選擇日期/時間

- 參與時間: 如室外活動, 不宜到太多景點, 避免令長者身體太勞累
- 預先計劃當日的行程: 計劃當日的路線及行程、使用的交通工具、預算時間
- 知會家人, 帶備電話, 可隨時與家人保持聯絡
- 避免與覆診日期相撞



# 如何安排社交活動

## 4. 選擇活動地點

- 安全環境：避免選擇多樓梯、斜路、窄路、路面不平、人多車多的地方, 如遇道路濕滑的地方，加倍小心
- 避免獨自到僻靜的地方，或擅自離隊
- 選擇有歇息的地方作小休
- 選擇可供輪椅方便出入的地方, 如有升降機的地方及洗手間

# 如何安排社交活動

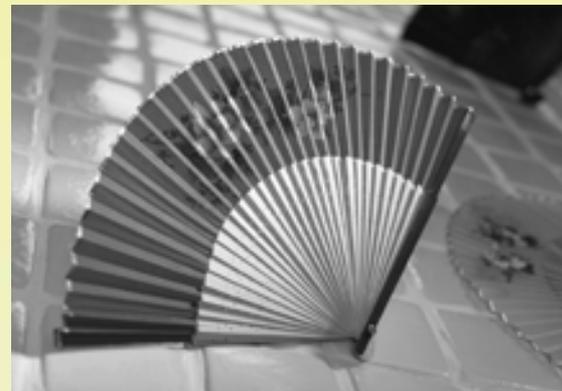
## 5. 交通工具安排

- 交通方面： 選擇在家附近的 / 或在公共交通工具可到達的地方； 如體弱長者, 可以找陪老員
- 護送至中心參加活動 / 或復康巴士
- 留意有長者乘車優惠



# 如何安排社交活動

6. 物資準備 (一般健康的長者)
  - 天氣報告：了解天氣變化，預備適當的衣服、鞋襪和日常用品等
  - 夏日三寶 (遮, 水, 扇)
  - 簡單急救用品：消毒藥水、紗布、膠布、棉花、剪刀
  - 藥物，如暈浪丸等
  - 口罩，消毒洗手液、驅蚊劑, 手提電話, 戶外支援的呼喚機
  - 乾糧
  - 合適的輔助工具



# 如何安排社交活動

7. 對於不同長者的物資準備 (長期病或行動不方便)
  - 帶備定時服用藥物及後備藥物
  - 更應讓隨行親友或領隊了解自己病情，亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。
  - 輔助工具, 如助行架, 拐杖, 輪椅、食物剪刀

問題時間???

1. 那個季節最適合戶外活動呢？
2. 夏日三寶是指？
3. 每日那個時份適宜外出？
4. 出外活動時避免飲用那些利尿飲品？
5. 天氣寒冷時參加活動, 我們應如何禦寒？
6. 那些交通工具可接送行動不便的長者？

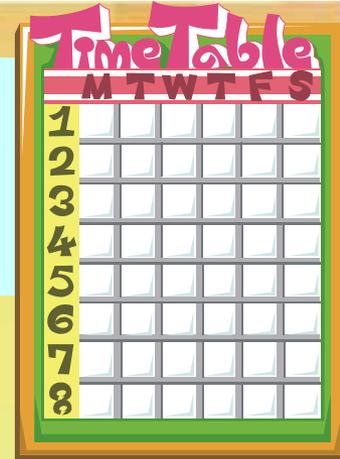
# 小組討論 (一)

- 如何為長者作好事前準備：
  - 身 (了解自己身體狀況)
  - 心 (玩得開心, 樣樣稱心)
  - 安 ( 安全第一)
  - 泰 (穩如泰山)

# 事前準備



# 事前準備



1. 盡早計劃，選擇一個較輕鬆而不會太緊湊的行程。
2. 了解天氣變化，預備適當的衣服、鞋襪和日常用品等。



# 事前準備

3. 考慮購買旅遊保險，特別是到偏遠的地方旅行或者較長的行程，以防萬一。
4. 了解當地有沒有疫症或流行病發生，作出適當的預備，例如是否需要注射防疫針等。詳情可向港口衛生旅遊健康中心查詢。

# 事前準備

5. 長者如需長期服藥，可先與醫生商討自己的健康情況是否適合旅遊
  - 確定帶備足夠藥物，藥物亦應隨身攜帶
  - 應讓隨行親友或領隊了解自己病情，亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。
  - 帶備一些旅行時常用藥物，例如：退燒藥、止瀉藥，暈浪丸等。

# 事前準備

6. 避免單獨旅遊，應盡量安排有伴同行，方便照應。
  - 旅遊前亦應告知家人或朋友關於自己旅遊的地方、時間和行程安排等，以確保方便聯絡。

瀏覽香港旅遊健康服務網頁提供的旅遊資料  
<http://www.travelhealth.gov.hk>



身

了解自己身體狀況 / 狀態

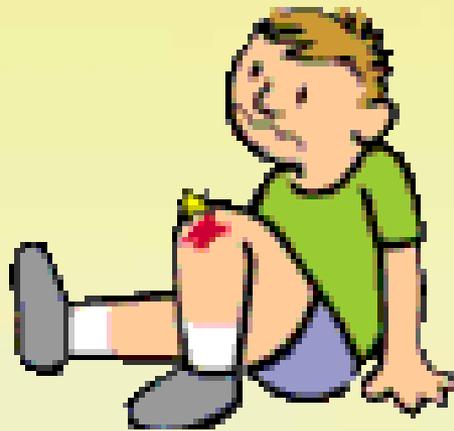
# 了解個人健康狀況

- 了解自己狀況
  - 精力、體力及耐力
  - 慢性病的限制
  - 循序漸進
  - 活動是否合適



# 當天的狀態

- 精力
- 有否不適, 如發熱, 頭暈, 頭痛
- 量力而為



# 長期病患者

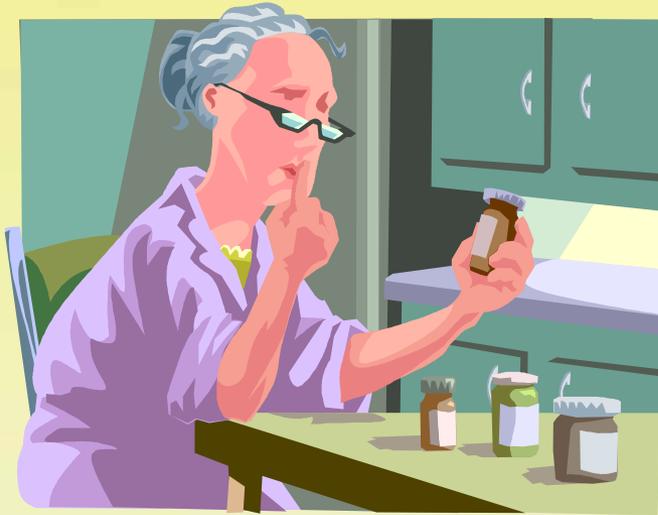
應先與醫生商討自己的健康情況是否適合旅遊



# 確定帶備足夠藥物 藥物亦應隨身攜帶



更應讓隨行親友或領隊了解自己病情，亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。



# 血壓高 / 心臟病

## 注意

- 忌刺激性活動
- 忌食刺激性食物



# 玩得開心 樣樣稱心



# 選擇活動

- 按個人的嗜好及興趣去選擇自己喜歡的活動
- 身體狀況/體能，適合年齡和體格

# 宜多樣化

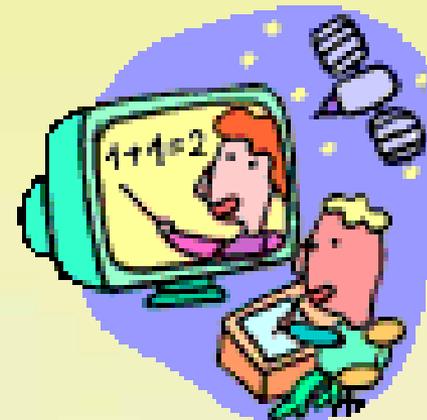
- 動

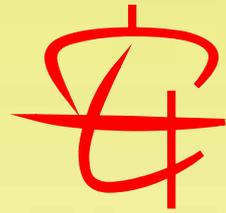
- 運動, 例如太極, 晨運, 伸展運動
- 步行



- 靜

- 讀樂樂
- 即閱讀 音樂 玩樂器
- 心靈快樂





安全第一

# 安全第一

- 自身安全
- 環境安全
- 設備安全



泰

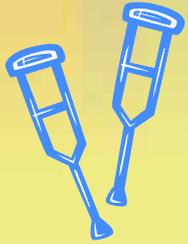
穩如泰山

# 定期做運動

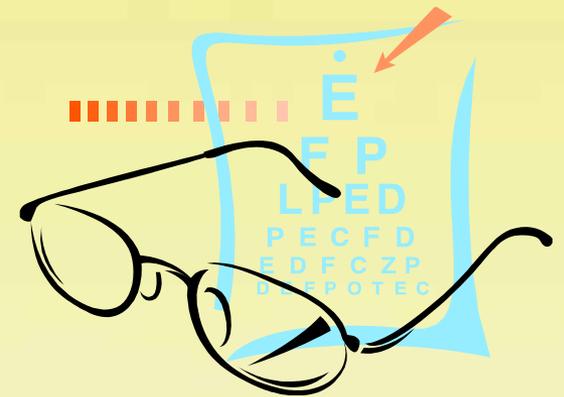
幫助

- 維持平均力及肌力
- 健康身體及活動能力





合適的輔助工具、裝束、  
衣履、後備眼鏡等等



# 選擇活動要訣？

身 心 安 泰

# 外遊準備

## 長途旅行之準備

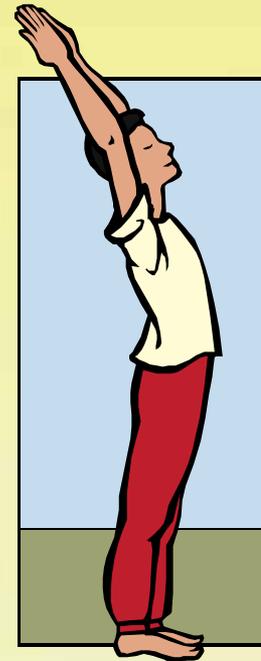
# 乘坐長途車或長途飛機



- 預防深層靜脈血栓塞
- 預防經濟客艙綜合症
- 不要穿太窄或太緊身的衣服鞋襪，以免妨礙血液循環和正常活動。

- 如有需要，可自備合適的頸枕，在休息時承托頸及頭部，同時亦應保持正確姿勢，避免長期維持交叉腳或屈曲雙膝等姿勢。
- 坐下時雙腳應平放地面。

- 多喝水及多作間歇性的舒展關節和腿部活動，可預防深層靜脈血栓塞和關節僵硬的情況。



# 當飛機起飛

- 作連續的吞嚥動作，保持耳咽管□通，以紓緩不舒服的感覺。



- 飛機艙環境乾燥和溫度較涼，長者宜多喝開水，亦應帶備長袖外套，潤膚露等個人用品上機。
- 應充分休息及避免睡眠不足。

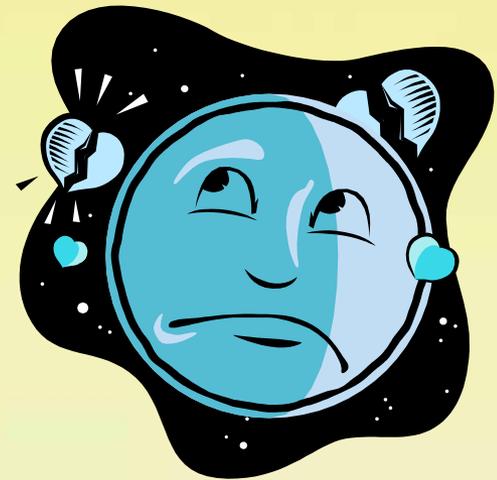
- 患有慢性病的長者，在飛機上切勿忘記要依時食藥。
- 藥物亦應隨身攜帶，切勿放於寄艙行李內。
- 攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。



# 身處外地



- 地區的時差會令身體的自然節奏和睡眠週期受到擾亂
- 徵狀包括難以入睡、疲勞、情緒波動、腸胃不適等。



# 處理飛行時差( Jet lag )

## 反應的方法

- 旅程前，飛行途中要多喝水，盡量避免刺激性飲品，如酒精或咖啡等。
- 可在旅遊首數天安排較輕鬆的行程，以令身體慢慢適應當地的天氣和時差。
- 在抵步後多接受戶外陽光照射可減少時差所引起的不適，但切勿暴曬。
- 若旅程少於三天，應嘗試不按當地的時間而按香港的時間作息。
- 若旅程超過三天，應立刻依循當地的睡眠及用膳時間。

# 旅途中之活動

參加一些運動量高或高風險活動之前，必須  
衡量個人健康狀況和能力，量力而為。



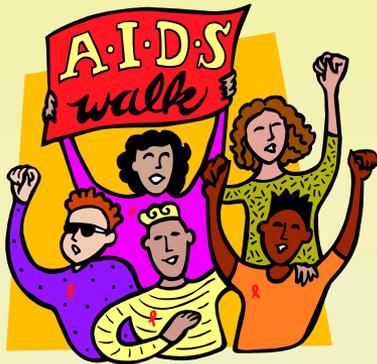
# 旅途中

- 長者亦要留意不要令自己過於勞累，有足夠時間休息和睡覺。



# 旅途中

- 要潔身自愛，切勿與陌生人發生性關係，更不宜召妓。
- 謹守安全性行為，作出適當的預防措施，例如使用安全套，以預防性病或愛滋病。



# 回港後



- 如果感到不適，如發熱，發冷，出疹，腹瀉或嘔吐等，可能是因為長者在外地期間感染到傳染病，應盡速求診，並告訴醫生你曾到過旅遊的地方。

# 戶外活動情景篇

# 小組討論 (二)

- 特別活動的注意事項：
  - 高山觀光 / 遠足
  - 雪地
  - 門球 / 高球 / 室外球類活動
  - 游泳
  - 夜間活動

# 高山觀光 / 遠足

- 必須了解自己的能力及身體狀況，選擇合適的活動參與
- 留意身體狀況，避免引起高山反應
- 或諮詢醫生，作出身體檢查及評估是否適合參與是項活動
- 小心行走於特別物料建成的地面，以免滑倒
- 勿站立在懸崖邊及攀爬在大石上 / 拍照，以免發生危險

# 高山觀光 / 遠足



- 登山前如有不適，應延遲行程，至康復為止
- 抵達高地後需多加休息，減慢步速行走，多喝水、忌飲酒，避免進食太飽或使用安眠藥，盡早適應當地氣候
- 在山地要保持體溫，避免著涼，並保持輕鬆的心情登山
- 量力而為：不要強行跟隨大隊的步伐或不到目標不下山，需注意自己及同行親友出現身體不適，必要時要立即下山，以便作出適當的治療



# 雪地

- 必須了解自己的能力及身體狀況
- 雪地上要注意保暖防寒裝備（如帽子、手套、長褲、長襪、外套、防滑及防水鞋）
- 由於雪地反光相當刺眼，請佩戴適合於雪地使用之保護眼鏡，避免造成雪盲
- 小心在雪地上滑倒
- 長者不宜參與滑雪之刺激活動

# 門球/ 高球/ 室外球類活動

- 預訂場地
- 留意場地可提供支援的工作人員，如需要支援時，能讓有關支援人員到場提供協助
- 留意場地是否有救生設備
- 留意個人身體狀況
- 活動時間不宜過長

# 游泳



1. 準備充足：游泳前在家將所需用品，如泳衣，泳鏡和毛巾等準備好。
2. 熱身運動：游泳前一定要做好暖身運動，才可下水。熱身運動能夠讓身體對突發狀況有足夠活動能力，更可避免運動傷害。
3. 認識設施：對於游泳池的設施要有足夠的認識，如急救站位置，更衣室位置等
4. 注意水溫：沒有經常性運動習慣的長者，要留意泳池水溫。室內暖水泳池，室內泳池的水溫一般30度左右，室內溫度約26-28度，長者在內運動心理要有準備。

# 游泳

6. 運動時間：長者體能較弱，游泳每20分鐘便要休息一下。體能較好的長者，每次游泳亦要不超過90分鐘為宜，以免身體失溫過量。建議體能較好的長者每周游泳3次，鍛鍊身體對健康十分有好處。
7. 注意體能勿逞強：如果游泳時有頭暈、頭痛、臉色發白的現象，需立即停止游泳。



# 游泳



8. 緩和運動：熱身運動不得少，游泳後也要留有幾分鐘的時間做緩和運動。
9. 泳後清潔：泳池池水以臭氧或氯氣消毒，注意泳後清潔要留心洗去身上殘留的氯，避免皮膚過敏。
10. 肌膚保濕：長者肌膚較為敏感，游泳後若皮膚乾燥，建議可以選用保濕產品，避免皮膚出現問題。

# 夜間活動

- 如有需要進行夜間活動，應注意當地的治安
- 避免單獨外出及停留過夜
- 避免到較陰暗的地方，並且小心上落



# 長者活動資源介紹

# 「活力長者計劃」

- 該計劃所提供的活動包括有乒乓球、羽毛球、門球、室內滾球、美式桌球、室內高爾夫球、太極、八段錦、長者健體、社交舞、中國舞、棋藝及手工藝等，這些均是以往極受長者歡迎的項目
- 康文署特別為長者提供不同的免費活動

# 「健體助延年計劃之長者愛運動」

- 推行時間：2009年4月至2011年3月
- 對象：
  - 體育指導員：青年、成人、後生長者
  - 參加者：50歲或以上人士
- 核心推廣之運動項目：  
徒手健身操、社交舞、乒乓球、門球、硬地滾球、草地滾球。

查詢

電話：3550 5525 76

# 「長者硬地滾球計劃」

- 體能較弱甚至需坐輪椅的長者及傷殘人士參與
- 鼓勵長者養成運動的習慣，增強長者的腰力及手眼協調能力，協助長者發掘潛能，肯定自我形象，以及擴闊社交層面，現推出長者“硬地滾球”健體計劃
- **基礎培訓課程**
- 指導員培訓課程
- **攻略班**
- 致電2640 8810
- <http://www.helpinghand.org.hk/index.php>

# 長者持續進修

- 長者學苑
- 2007年9月由安老事務委員會成立長者學苑
- 78間中小學
- 7間大專院校
- 提供超過10,000 個學位

# 課程種類

自我健康管理

老化過程

慎防跌倒

認識高血壓

適應退休

低溫症

長者保健運動

認識糖尿病

必修健康課程

健康生活模式

認識中風

吸煙與健康

做過開心快活人

退化性關節炎

認識流行性感冒

# 其他課程類別

英文

中國歷史

認識香港

中文

家居安全

中樂粵曲

養生之道

精明理財

預防疾病

義工服務

認識大自然

另類治療

長期照顧社區資源

義工服務

認識老年  
癡呆症

# 長者持續進修

- 2002年起於嶺南大學 “圓我大學夢” 長者持續進修計劃
- 展現 “活到老、學到老” 的終身學習精神
- 追求年輕時戴四方帽的夢想
- 為50歲或以上的長者設計多元化進修課程  
→ 升讀嶺南大學本科課程
- 過著規律的校園生活，令健康改善
- 兩代人相處融洽，相約一起打球

# 長者學苑 (深水埗區)

深水埗	香港聖公會深水埗 長者學苑	聖公會基福小學	香港聖公會基愛長者鄰舍 中心
深水埗	銘賢長者學苑	中華基督教會銘賢書 院	鄰舍輔導會深水埗康齡社 區服務中心
深水埗	嶺南大學香港同學 會直資小學長者 學苑	嶺南大學香港同學會 直資小學	鄰舍輔導會深水埗康齡社 區服務中心

電話號碼：3150 8971

傳真號碼：3150 8993

地址：香港中環花園道美利大廈18樓1807室

<http://www.elderacademy.org.hk/>

短片分享  
愈學愈快樂

# 易達驕車

- 快速安排及便捷的無障礙轎車出租服務，協助他們日常往返：
  - ★ 醫院
  - ★ 學校
  - ★ 工作地點
  - ★ 家庭、朋友聚會地方
  - ★ 公眾場所
  - ★ 旅遊景點
- 專為輪椅使用者而設
- 24小時全天候個人化服務
- 基本租用時間 (最少3小時) 港幣900元 (首3小時)
- 全日租用時間 (8小時) 港幣1,920元
- 服務熱線：8106-6616

# 復康巴士

- 為行動不便人士提供無障礙之交通服務，接載他們往返工作地點、學校或社交場所
- 復康巴士約有92輛
- 每日行走約60條路線
- 每年平均總載客量超過56萬人次

# 易達巴士

- 易達巴士「長者接載服務」是一項由醫院管理局委託承辦的試驗服務計劃
- 2001年9月1日正式投入服務，負責接載有行動困難的年長病友及其陪同照顧者，往返公立醫院及診所覆診
- 易達巴士並於2003年9月開始提供「無障礙旅遊巴士租賃服務」予各界人士
- 為旅遊、參觀，學生或公司員工之接送；社區活動或會議等之交通安排

# 長者咭

- 年滿六十五歲或以上的香港居民，均符合申請長者咭的資格
- 享用政府部門、公共運輸機構及商號為長者提供的優惠票價、折扣和優先服務

- 如：歷史博物館、科學館、海防博物館免費、藝物館逢星期三免費
- 港鐵星期三、六及公眾假期長者\$2四圍玩
- 星期日及公眾假期巴士乘車優惠
- 海洋公園長者免費

# 隨身寶

## 「隨身寶」

- 戶外平安鐘
- 2008年12月1日起提供服務
- 長者安居服務協會
- 特點：位置搜尋、24小時支援、遙控響號

[「隨身寶」服務短片介紹1](#)

[「隨身寶」服務短片介紹2](#)

# 平安手機

- 2010年3月起提供服務
- 機背特設平安掣，一掣平安
- 24小時緊急支援服務
- 「位置搜尋」服務
- 大型彩色屏幕，特大清晰鍵盤
- 高音量聽筒，兼容助聽器

短片介紹：平安手機

# 長者遊學團

- 研究調查顯示，三分一受訪長者會把金錢放在旅遊上
- 旅行社開拓長者遊學團
- 因長者年輕時沒有機會外遊
- 傾向選擇養生遊學性質，如學習活動圍繞太極、園藝、中草藥、茶道、穴位按摩；參觀寺廟；膳食以健康為主題，如靈芝宴、上素宴

# 長者遊學團

- 目的地以內地為主
- 因與香港位置、飲食、文化接近
- 在旅途上長者較易適應
- 隨著長者教育程度、外語能力↑，較容易接受往外國旅行

# 長者就業

銀杏館短片——新聞透視

銀杏館短片——時事寬頻

# 長者就業

## 長者就業支援計劃

- 香港職業發展服務處服務
- 為有就業需要的長者提供就業輔導及在職支援服務
- 提昇長者的自我價值
- 教導長者從工作過度至退休及生涯規劃
- 查詢：23266805

# 流金頌社區計劃-友待長者就業計劃



- 由耆康會負責
- 2009年開始, 為期四年
- 建構及推行一套適合香港情況的「友待長者就業」概念及相應的審評工具
- 例如：實踐彈性工作時間、靈活調配工作、友待之工作環境及政策上的支持
- 營造長者就業的社會氣氛
- 促使退休專才重投能實踐理想的工作
- 查詢電話：23112346

# 長者就業

## 長者就業支援計劃

- 香港職業發展服務處服務
- 專為有就業需要，年齡在55歲或以上的香港永久居民，提供三至六個月就業輔導、工作選配及在職支援服務，提升年長人士的自我價值，並延續他們所長。

資料來源:香港職業發展服務處服務

勞頓和帕姆拉：「自主及安全對老年人的個人環境關係而言非常重要。只要擁有自主與安全，老年人的生活質素才會更好，生活才有保障。」

完