

救世軍護老者服務

輔導 / 轉介服務	護老者資源中心	二手復康用具市場
訓練課程 / 講座	教育性活動	義工招募及培訓
護老者互助小組	日託 / 暫託服務轉介	義工親善慰問服務
前護老者小組	護老者熱線電話	護老者會員優惠服務
護老刊物 (免費贈閱)	復康用具借用	康樂活動

查詢：2782-2229或2782-0929與關嘉慧姑娘、李曉怡姑娘或方曉玲姑娘聯絡 傳真：2771-6464
 電郵：cp.sc@hkm.salvationarmy.org 網址：www.salvationarmy.org.hk



f 愛要及時 我們都是護老者 | 歡迎追蹤及讚好FACEBOOK專頁

救世軍「老吾老」編委會

督印：邱綺雯長者服務總經理 地址：救世軍油麻地長者社區服務中心
 主編：邱文俊先生 九龍油麻地永星里十一號三樓
 編輯：余家傑、關嘉慧、方曉玲、李曉怡、陸紫樂、林國浚 電話：2332-0005

版權所有 不得翻印 2023年3月編印 / 4000份



本計劃由香港公益金資助
 This project is supported by The Community Chest



救世軍護老者服務

老吾老

護老者的「潛能」

專題

本期摘要

專題文章	P.1-3
護老者的「潛能」	
資源智叻星	P.4-5
健康人生三合一	P.6-7
「肌」不可失·運動「肌」會在你手	
護老鬆一鬆	P.8-9
護老情報	P.10-11
護老者資歷的再思	
護老錦囊	P.12-13
發揮護老經驗 實踐自助互助	
護老心窗	P.14-15
伴同行·愛傳情	
加油站	P.15

根據政府統計署2020年資料(香港特別行政區政府統計處, 2020), 政府推算於2039年, 60歲或以上的長者人口將上升至接近三百萬。從家庭結構的轉變, 到人口高齡化的出現, 導致護老者所面對的挑戰及負擔大大提升。許多「打工仔」都是護老者, 他們在應付日常工作之餘, 下班後要肩負照顧高齡家人責任, 甚至需要接受額外照顧訓練以提升護老質素, 他們費盡心力地信守孝道的背後, 社會卻未有機制去承認護老者的資歷, 實在「走寶」!

護老並不單純是個人的責任, 更應是政府、社會、家庭及個人需要共同承擔的責任。護老是一個重要的課題, 社會如何將護老者定位, 並賦與什麼角色均是關鍵。是可有可無的東西, 還是寶貴的社會資產, 在護老者人數快速增長的環境下, 社會整體及政府均需作出回饋, 一同為護老者建立標準化的資歷認可。

護老旅程

護老旅程或許各有不同，當高齡親人慢慢步入衰退，旅程可能就在不知不覺間開展。護老者可能會覺得親人跟平常有點不一樣，但又未必說得出有何異常，只是護老者需要開始增加電話聯繫或關顧探望等。又或是，當長者出現突如其來的狀況，如跌倒或患病引致自我照顧困難，他們就在瞬間沒有任何準備下變成護老者。

一般來說，護老的歷程是從預備及計劃長者的照顧開始（香港社會服務聯會，2020），直到長者離世後，護老者還要重整及適應新生活規律及處理哀傷情緒。在過程中，護老者及長者都會因年齡增長或突發事故，而面對不同程度的挑戰及不斷的變化。然而，護老者往往將被照顧者的需要放在首位，不單忽視個人的需要及人生規劃，甚至因照顧責任放棄有薪工作，學習長者所患的疾病知識及護理的技巧，從而專注照顧長者，擔任「全職」護老者。

對護老者的肯定

根據政府統計署2021年人口普查資料，全港有33萬居於家中的60歲或以上長者需要別人長期照顧，佔整體長者人數16.6%（香港特別行政區政府統計處，2023）。統計處首次公布無酬照顧者數字，2021年全港有16.4萬人需要全時間地照顧親人或其他人士而無法工作。按《年長護老者身心狀況及服務需要研究》（香港社會服務聯會，2018）。調查指出，接近六成的護老者每星期提供超過40小時的照顧時數，相當於一名全職員工的一周工時，惟一不同的是護老者是一項沒有薪酬、沒有假期，但卻需要「7x24」的無償付出。不但如此，護老者往往視自己為「配角」，事事以被照顧者的需要為先，以他們為自己的生活重心，

將自己的需要及理想都放下，在這樣的照顧過程中，護老者漸漸會失去自我，他們不單承受沉重的照顧壓力，當被照顧者的狀況未如理想時，護老者更會被指責照顧不周，無視他們過往的努力及付出，令其自我價值再被磨滅，陷入「配角」深淵；加上社會一直把照顧工作視為家庭責任，缺乏照顧者為本的政策，在護老者支援不足的情況下，護老者的角色及貢獻更應被欣賞和肯定。

時間銀行－發揮彼此互助精神

照顧者人口上升、人口老化及出生率下降等現象不只出現在香港，台灣亦同樣面對社會高齡化、照顧者壓力沉重等問題。因此，台灣在推動「長照服務法」的基礎上，引進「時間銀行 (Time Bank)」的概念來強化社會照顧網的強度與效果，目前在台灣的社會服務機構與多家民間團體進行時間銀行推廣，藉此為照顧者作出支援，並紓緩照顧者壓力等的情况。

時間銀行以服務（提供照顧）時間作為社區貨幣，透過時間、技能和機會的互相交換來滿足日常生活的需要（仁人友福，2022）。在時間銀行中，每個人的時間都是平等的，不分年齡、能力、教育、就業狀況或收入。參與者只需透過提供服務，時間銀行將其服務的時分「存入」作紀錄，當有需要時便可按積累的時分兌換自己需要的服務。這概念與義工無償服務並不一樣，各人都可按自己能力提供服務及作出貢獻，同時也可以往後兌換合適的服務，平衡「施與受」的角色，使雙方關係更對等。

台灣已發展時間銀行長達22年，目前台灣有多個公共服務單位及社會機構推行時間銀行計劃，計劃為照顧者提供照顧訓練及實習的機會，藉此學習照顧技能外，也將照顧時分「存入」其時間銀行的存摺中。

寶鳳姊的故事

現年65歲的寶鳳姊不單身體健壯，就連說話都充滿熱情，在過去20多年來，她透過義工服務及照顧家人，在自己的時間銀行已累積了超過1萬多小時的照顧時分，但她從沒想到自己也是時間銀行的受益者。

在兩年半前，寶鳳姊的先生突然中風入院，當時她們一家完全不知所措，亦不懂如何照顧丈夫，即使擁有20年照顧長者經驗的寶鳳姊在照顧丈夫的過程中亦充滿挫折。然而，寶鳳姊所參與的時間銀行的服務機構知悉事件後，便即時聯絡寶鳳姊，並建議她利用其時間銀行的時分換取專業照顧服務，讓寶鳳姊一家都得到適切的支援（曾國華，2019）。

義時·GO計劃

本港有多間機構推行與時間銀行概念相近的服務計劃，過去一年，救世軍油麻地長者社區服務中心推行「義時·GO計劃」，計劃揉合了「時間銀行」、「技能交換」及「老有所為」的概念，讓參加者發揮助人自助精神，同時能夠促進居家安老。各參加者按自己能力及運用自身的強項參與計劃並提供服務，例如關顧慰問、手藝勞作及探訪送暖等，並存入時分。計劃反應十分理想，整體參與服務義工高達451人次，他們服務的總時分更高達63733時分，服務使用者的受惠人次有3153次。參加者在提供服務的同時，亦能藉他們累積的時分換取所需要的物資，最終不單達致助人自助的精神，更有效推廣參與者的能力資本，提升他們的自我效能感。

結論

無可置疑，護老者是社會重要的資產，更應該值得政府、社會及各界的高度尊重與肯定。雖然，過去香港不同的機構或團體均發展多種護老者支援服務，但對於離職或停學的全職護老者所面對的經濟問題、個人發展的機會及個人生涯規劃所造成的長遠影響，香港暫時未有具體的支援措施。

時間銀行是一項社會投資，透過互助帶來的價值和可能，讓無償的全職護老者能夠透過照顧家人轉化成有償工作，不僅為全職護老者帶來支援保障，更重要的是讓護老者變得更有「價值」。

同時，為讓護老者有更長遠的支援及保障，如何創造護老者友善工作、學習及生活環境是另一個重要議題。因此，建議政府主導促進私營企業、學院及公私營機構等設立護老者友善政策及措施，例如彈性工作時間、護老者假期、僱員支援計劃及津貼等，支援在職或在學的護老者。其次，護老者擁有不同的專業照顧技巧及經驗，如政府增設資歷架構認可機制，不但能統一及增加護老者的認受性，更能鼓勵企業及政府部門認可護老者在照顧過程中學習的技能，讓護老者有機會應用相關的經驗於受薪工作上。

本港的長者人口上升速度明顯加快，而人口老化將為護老者帶來日益沉重的壓力，制定護老者的支援政策實在是急不容緩。

護老者的「潛能」

參考資料：

- 1) 仁人友福。(2022)。時間銀行懶人包。
- 2) 香港社會服務聯會。(2018)。《年長護老者身心狀況及服務需要研究》。
- 3) 香港社會服務聯會。(2020)。《護老者服務發展策略行動方案2020-2023》。
- 4) 香港特別行政區政府統計處。(2020)。《香港人口推算2020 - 2069》。
- 5) 香港特別行政區政府統計處。(2023)。《2021 人口普查主題性報告：長者》。
- 6) 曾國華。(2019)。長照小革命 / 愛的大雙網 時間銀行的幸福再生術。中央廣播電臺。

經年的照顧歷練，護老者實在位位都是「周身刀，張張利」，照顧達人也是也。可惜在家照顧的經驗，現仍未正式被認可而納入資歷架構上。曾聽過一位護老者慨嘆：「我一生都在打照顧者這份工，卻沒有一張員工證！」

事實上，護老者的實戰照顧經驗及護理心得，可貴之餘亦能對應社會的需要。勞工及福利局局長孫玉菡先生在2022年11月的一個電台訪問中曾透露，院舍長期面對照顧員人手短缺的問題，其中津助院舍護理員缺乏六分之一的人手，私營院舍的人手亦緊張。「有工無人做，亦有人無工做」，護老者的技能可否有機會被善用呢？

我們非常期待社會未來能豐富資歷架構，吸引與便利更多有經驗的照顧者可運用自身經驗和專業技能，轉化資歷，有機會發揮所長。

不妨先了解一下安老服務業的職業資歷階梯，以及不同機構的再培訓資料，了解「行情」和持續裝備自己啦！

安老院舍照顧服務「職業資歷階梯」進階路線圖

香港的安老服務業主要分為兩大範疇，分別為安老院舍照顧服務及長者社區照顧及支援服務。安老院舍照顧服務的進階路線圖如下：

資歷級別	職位	職業階梯課程
第四級	院舍主管	院舍主管培訓課程
第三級	保健員	保健員訓練課程
第二級	護理員	護理員訓練課程

「**職業資歷階梯**」(Vocational Qualifications Pathway (VQP)) 為行業提供進修及就業的進階路線圖。進修人士或從業員可透過修讀「**職業階梯課程**」，在行業的不同層級得到進一步發展的機會。

「職業資歷階梯」的主要目的

- 「職業資歷階梯」上的「**職業階梯課程**」以職位為基礎，能證明進修人士已接受足夠的培訓，以及具備從事特定職位的能力，對僱主聘用人才時具有有效的參考價值；
- 協助教育及培訓機構設計更切合行業需要的培訓課程，加強學習與工作之間的連繫；
- 為年輕人提供行業的就業進階資訊，以吸引他們入行，及協助他們訂定相應的進修計劃；
- 讓有意入職及在職人士掌握不同職位所需要的能力，裝備自己以應付相關工作要求，為個人事業發展作好準備。

持續培訓 課程簡介

僱員再培訓局

僱員再培訓局The Employees Retraining Board (ERB) 於1992年成立。提供的課程是以市場為導向，就業為本，靈活配合市場變化。透過統籌、撥款和監察，委任約80間培訓機構提供培訓課程及服務，培訓中心數目約400間，分佈港九新界各區，地區網絡廣闊。現時提供約700項具市場需求及事業前景的培訓課程，範疇涵蓋近30個行業。涵蓋15歲或以上、具副學位或以下教育程度的人士，並為課程引入「可持續發展」的元素，協助學員獲取認可，以至專業資歷，為學員構建進修階梯。

僱員再培訓局課程

https://www.erb.org/training_courses/erb_courses/manpower_development_scheme/zh/

持續進修基金

為有志進修的成年人提供持續教育和培訓資助，符合資格的申請人於成功修畢基金課程後，可不限次數申領合共最多25,000港元的資助。首10,000港元資助的學員共付比率（即學員須自行承擔的費用的百分比）為課程費用的20%，而餘下15,000港元資助的學員共付比率則為課程費用的40%。

持續進修基金課程

<https://www.wfsfaa.gov.hk/cef/tc/preparation/courses.htm>

香港老年學會

於1986年開始由一群熱心於安老服務工作的人士發起，學會的成員來自不同的界別，包括醫療、護理、社會工作、物理治療、職業治療、心理學家及學者等。該會並於1989年成為國際老年學會之會員，成立的主要目標是促進香港老年學的發展和提升香港安老服務之水平。

護理系列課程

<https://system.hkag.org/course>

參考資料

- 1) 安老服務業 職業資歷階梯。取自<https://www.hkqf.gov.hk/tc/home/index.html>
- 2) 香港老年學會。取自 <https://www.hkag.org/>
- 3) 香港電台 (2022)。取自<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1676308-20221119.htm>
- 4) 持續進修基金。取自<https://www.wfsfaa.gov.hk/cef/tc/index.htm>

「肌」不可失 - 運動「肌」會在你手

救世軍輔助醫療服務 職業治療師 潘文傑先生

隨著年紀增長，長者的身體機能日漸衰退，增加了患上肌少症的風險。肌少症是一種長者常見的漸進式骨骼疾病，因著患者的肌肉數量、力量、韌度及平衡力下降，導致長者容易跌倒而有機會引致骨折，從而大幅影響個人的自理能力，增加照顧者的負擔。

肌少症檢測方法：

診斷肌少症可由醫護人員作臨床評估日常活動能力，或透過DEXA骨骼檢查等儀器量度肌肉質量。而自己也可以用簡單的方法自我評估是否有患上肌少症的風險，例如可嘗試用自己雙手和拇指圍一個圈，套上自己小腿最粗的位置，如當中有空隙，表示患上肌少症的機會較大。另外，可透過以下篩查問卷SARC-F (Malmstrom & Morley, 2013)作自我評估：

1. 肌肉力量：提起10磅的物件如一包5公斤的米，會感到困難嗎？
· 沒有 (0分) b. 有一點困難 (1分) c. 非常困難或做不到 (2分)
2. 輔助步行：從一間房步行到另一間房會感到困難嗎？
· 沒有 (0分) b. 有一點困難 (1分) c. 非常困難或做不到 (2分)
3. 從椅子站起：在座椅或床上起身會感到困難嗎？
· 沒有 (0分) b. 有一點困難 (1分) c. 非常困難或做不到 (2分)
4. 行上樓梯：行上10級樓梯會感到困難嗎？
· 沒有 (0分) b. 有一點困難 (1分) c. 非常困難或做不到 (2分)
5. 跌倒：過去一年你跌倒過多少次？
· 沒有 (0分) b. 1-3次 (1分) c. 4次或以上 (2分)

如取得4分或以上，表示患上肌少症的機會較大。有見及此，我們需要進行一些運動去鍛鍊自己的肌肉。以下是一套為長者而設計的肌少症運動，讓護老者可與長者一起在家中進行訓練，防止肌肉流失。

在運動開始前，必須注意以下事項：

預備工作：

- ☹️ 餐後約一小時才進行運動，不宜過飽。
- ☹️ 運動時，要保持自然呼吸，不應閉氣。
- ☹️ 量力而為，適可而止，有任何不適(如頭暈、呼吸困難、心悸等)請即時停止運動、稍作休息，並通知家人或求醫。
- 😊 確保環境安全
 - 坐於穩固、有背可依靠的椅子上。
 - 四肢可觸及的範圍不會碰到障礙物。
- 😊 穿著寬鬆衣物及運動鞋。

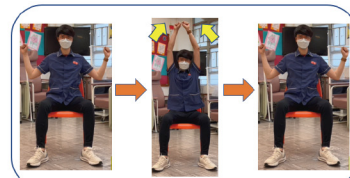
肌少症運動六式圖示

第一式 軀幹強化



坐直。雙手交叉搭膊頭，頭及上身轉向左方，雙腳保持面向前方，還原，重複8次。
之後雙手重覆同樣動作，頭及上身轉向右方，雙腳保持面向前方，還原，重複8次。

第二式 肩臂強化



坐直。握拳，雙肩膀外展及屈曲手肘，雙手向上伸直並觸碰雙拳，還原，重複8次。

第三式 背部強化



右手掌搭在右肩上，右手肘碰左膝，右手肘向右上方伸展並盡量保持胸軀面向前方，還原，重複8次。
之後左手重覆同樣動作，左手掌搭在左肩上，左手肘碰右膝，左手肘向左上方伸展並盡量保持胸軀面向前方，還原，重複8次。

第四式 大腿強化



坐直，雙手扶椅邊，盡量提高左邊大腿，還原，重複8次。
之後右方重複同樣動作，盡量提高右邊大腿，還原，重複8次。

第五式 大腿強



坐直，雙手扶椅邊，提高左邊小腿，還原，重複8次。
之後右方重複同樣動作，提高右邊小腿，還原，重複8次。

第六式 小腿強化



坐直，雙腳尖盡量踏起，還原，重複8次。

以上運動六式完成一次後，休息5分鐘。若休息後感到身體仍可繼續進行運動，可由第一式再次開始。建議每天按自己的身體能力及健康狀況進行至少一次練習，每次20至30分鐘，以達致最佳訓練效果。

謹記量力而為，切勿勉強。如運動期間有任何不適，必須停止運動並向家人或醫生求助。

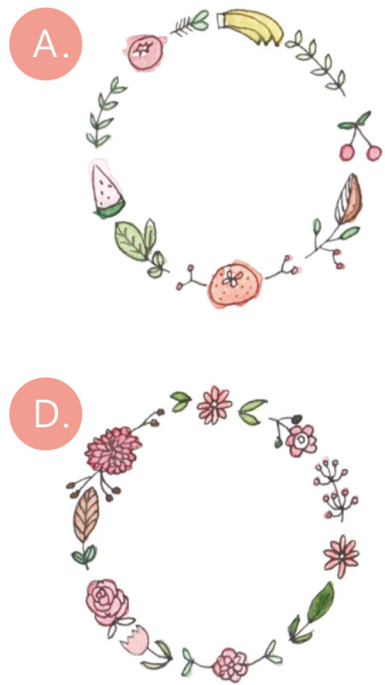
平時也可以利用水樽作啞鈴，或用可調校阻力的健身單車等工具協助訓練肌肉。餐膳方面，可攝取多點蛋白質，如魚肉、蛋白及豆類，這些食物也有助肌肉合成。如對肌少症有任何疑問，請向你的醫護人員查詢。

參考資料：

- 1) Malmstrom, T. K., & Morley, J. E. (2013). SARC-F: a simple questionnaire to rapidly diagnose sarcopenia. *Journal of the American Medical Directors Association, 14*(8), 531-532. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.018>
- 2) 香港中文大學矯形外科及創傷學系。《少肌症》。擷取自<http://www.no-fall.hk/t/sarcopenia.html>

每個人心裡都有長不大的一面，像小孩一樣喜歡玩樂笑鬧、有時或會任性撒嬌。現在一齊來試試以下有趣的♥心理測驗，看看大家的內在小孩是什麼模樣。

請從右邊六個不同主題的花環中選擇你最喜歡的一個。



A. 水果花環

你的內在小孩最喜歡玩樂，具幽默感。你容易以有趣的視角去看世界，就算在繃緊忙碌的狀態下，也可以發現好玩的事情。這樣的你最不容易累積壓力。你對競爭抱持正面的態度，並不害怕跟別人較量或因立場不同而產生衝突，即使台上如何較量，台下還可以是朋友。你也這樣鼓勵別人，平等地為各自的信念奮戰，表達自己真正的想法和做真實的自己。這份率直，是你最如孩童般的一面了。

B. 動物花環

你的內在小孩大部份時候都是正面樂觀的，凡事盼望和相信。你雖然接受事情有時候會不盡人意，但仍相信生命充滿希望與奇蹟。抱持信念，正是你的內在小孩充滿生命力的象徵。你擅長撫慰人心，鼓勵自己的同時也鼓舞著別人，並以一種溫和、且低調的方式進行，容易默默吸引跟隨者。這份純真，正是你最如孩童般的特質。

C. 杯子花環

你的內在小孩充滿想像力，常常異想天開，腦袋總能出現誇張離奇兼戲劇化的念頭。神遊太虛、放空發呆是最能滋養你內心的時候，這也是你喘息的方式。你比任何人都堅持自己的理想，即使荒謬，你都願意傾力追求，因為你曾在腦海裡感受過它，是這樣的逼真、鉅細靡遺。這股天真的傻勁，是你最如孩童般的特質。

D. 花朵花環

你的內在小孩最重視人際交流，你不只單純地喜歡與人接觸，更重視互動時的言行舉止是否禮貌合宜、氣氛是否融洽。你重視個人形象，對自己的魅力有一定的自信，你深諳如何引導一場愉快的互動，希望把歡樂帶給大家。你總是主動釋出善意，其他人都容易被你的友善所融化。「不怕生」是你最如孩童般的特質。

E. 屋子花環

你的內在小孩維持在一個和諧平衡的狀態。因為感覺不缺少什麼，故也不用特別追尋什麼。就像回歸到源頭，你安然恬靜地在自己的世界裡，融洽地與自己相處，感覺自己被深深擁抱。你最強大的力量就是內心平穩，即使生活難免繁雜紛亂，你都游刃有餘。你如同孩童般充滿對生命最原始的安定與信任。

F. 果實花環

你的內在小孩是最成熟的一群，總是以認真的態度看待世界。你好學不倦，任何時候都不斷學習充實自己，同時也會不斷推敲、驗證和研究所學到的事物。當學習到有趣有用的事情時，會讓你神采奕奕、感到心滿意足。雖然平常的你比較內斂，但跟別人分享你的發現時，就會變成完全不同的一個人，打開的話匣子就停不了。

希望大家在日復一日忙碌的生活中，仍記著自己如孩子般的一面，找到生活中最純粹的快樂！

以上心理測驗只供參考，不論你覺得結果是否準確，希望你都享受當中的過程，放鬆一下。



參考資料

A Day Magazine. (2019). 插畫心理測驗：變成大人後，你仍保有哪種最閃耀的特質 — [Esra 專欄]。取自：<https://www adaymag.com/2019/05/24/your-inner-child-esra.html>

護老者資歷的再思

隨著人口急劇老齡化，護老者的工作變得越來越重要。他們專注照料長者，部份護老者甚至放棄原有工作，直到完成照顧任務。但是，這群為家庭無私付出的護老者的專業照顧技能和寶貴經驗卻未得到資歷認可。如何善用護老者資源，提高他們的社會地位和就業能力，不僅有助解決人口老齡化帶來護理人手的短缺問題，更有利於推動社會和經濟的發展。而對於護老者來說，將他們的照顧經驗和知識轉化為職業資歷，更對其個人發展產生重大裨益。為此我們可以借鏡外國如何推動護老者資歷認可的經驗，從而得到啟發。

認可護老者照顧經驗及技能

世界各地的護老者在照顧長者時，經常會發掘及採用不同的方式、策略和技巧。例如，他們會制定一個詳細的照顧計劃，讓被照顧者得到全面和有效的照顧，包括定期健康檢查、藥物管理、飲食安排和日常活動等。此外，德國護老者還會利用先進科技和創新方法以提升照顧質素；例如使用智能手錶或其他智能設備來追蹤長者的健康狀況，令被照顧者得到及時的醫療支援。

其次，護老者在照顧過程中面臨許多挑戰，提升他們的解難能力和個人素質亦十分重要。其中最大的挑戰之一是時間管理，很多護老者需要照顧多個家庭成員，也需要兼顧自己的工作和生活，操練他們的時間分配能力。他們必須妥善地安排時間，以確保所有任務都能得到完成。此外，護老者還需要應對因照顧帶來的心理壓力。他們經常需要面對長者身體機能和認知能力的逐漸衰退，處理自身的情緒壓力和身心疲憊亦成為重要的功課之一。以上的挑戰和操練，培育了照顧者重要的內在素質，更轉化成自身的職業素養和實務技巧，有助發展個人事業。

設立資歷認證制度

在不少國家的護老者已經成為一個龐大的專業群體，他們通過長期的照顧工作積累了豐富的照顧經驗和技能，但是他們相關資歷卻未被認可。當他們一旦完成長期照顧任務，他們並沒有足夠資歷認證去重投工作。

為了應對此關注，很多國家開始推行專業培訓和認證制度，幫助護老者將他們的照顧經驗和技能轉化為具有認受性的相應工作資歷證書。例如，美國「護理助理認證」證書和日本「護老者技能認證」制度，他們通過完成規定的培訓和考核獲得證書，以助他們投入專業的護理工作。

推動護老者就業機會

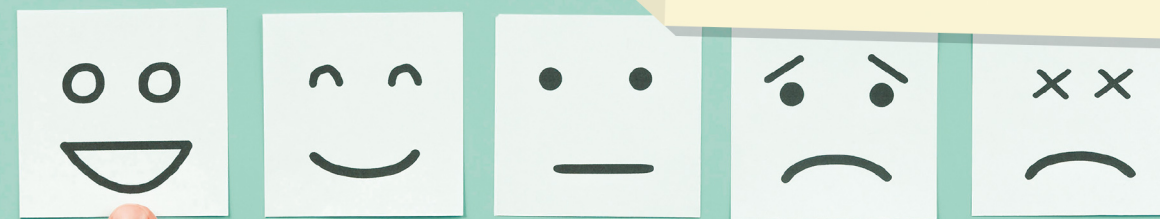
在醫療保健範疇上，護老者通過培訓和考取證書，如護理證書、社會工作證書等，來進一步提升個人的競爭力。與此同時，一些企業也開始關注到長者市場的潛力，紛紛推出一些長者產品和服務，都帶動了護老者就業機會。

除了傳統的護理崗位，外國護老者還可以在志願服務、家庭照顧、社區照顧等範疇上獲得就業機會。因此，許多組織也提供針對護老者的培訓和職涯規劃服務，裝備他們迎合市場需求和發展趨勢。

另外，隨著科技發展和應用，護老者在智慧醫療和創新科技等領域也有更多的工作機會，例如擔當顧問成員或市場營銷。現時不少科技公司研發的智能家居設備和機械人可以有助長者自我照顧。其中，不同創科公司推出了互動機械人寵物，以陪伴長者並提供情感支援。另外，一系列的智能家居清潔機械人亦可以幫助長者進行家居清潔，減輕家務負擔。而長者也可使用智能音箱功能，通過語音控制家居設備，有利於居家安老。以上產品的研發及推廣工作，均為護老者提供不同的就業和發展機會。

總結

透過探討不同國家護老者資歷認可和就業機遇，讓我們進一步建構適切香港護老者的就業政策。將照顧長者的經驗和技能轉化為職業能力，建立資歷認可架構，肯定護老者的能力和專業，增加其職業競爭力。還有，政府應增強推動護老者再就業的扶持力度，讓護老者可以在完成照顧任務後，在不同領域上貢獻自己的技能和經驗，發揮所長，回饋社會。



參考資料：

- 1) 王曉東，張鵬。瑞典護老者的職業轉型與發展。護理實踐與研究，2016，13(1): 80-82。
- 2) 李明華，劉建。外國護老者的技能培訓與評價體系。中國老年學雜誌，2017，37(23): 5793-5796。
- 3) 於洋，趙麗娜。加拿大護老者的社區服務及其啟示。醫學與社會，2015，28(2): 61-63。
- 4) 張紅霞。外國護老者資歷轉變的現狀與啟示。中國社會保障評論，2019，(6): 63-69。
- 5) 劉瑞娜。英國護老者轉型培訓制度的探究及其啟示。北京社會保障，2014，(3): 65-68。

發揮護老經驗 實踐自助互助



草球製作與暖敷技術培訓廣受歡迎，參加者在課程上認識到志同道合的朋友，學以致用，為自己和長者鬆一鬆。



一般而言，護老者階段可分為預備護老者、新手護老者、在職護老者、資深護老者及畢業護老者。不同階段的護老者有不同的需要，但同時亦意味著各人背後可能擁有許多未被發掘的個人化照顧經驗和「寶藏」。為此，本軍的服務秉承著對護老者的全面關顧，藉服務連結各人的力量，達至相互支援和成長。

家屬互助支援小組

為了讓各護老者發揮更大的個人和集體力量，本軍轄下的長者服務單位均有各類型的家屬互助小組。顧名思義，小組透過組員間的互動，讓同路人互相扶持，除了學習照顧技巧、交流照顧心得及擴闊思想空間外，更希望大家在身心社靈各方面得到全面關顧。

以認知障礙症家屬小組為例，中心有為數不少的認知障礙症患者家屬，故認知障礙症家屬支援小組亦應運而生。小組以凝聚家屬為目標，透過定期聚會邀請現任和前護老者聚首一堂，以「以舊帶新」的方式，由舊組員或畢業護老者作引線，促進小組進行。透過「你幫我，

我幫你」的氛圍共同學習和關顧，不論是現任或前護老者，小組期望大家都能就相關情況把自身經驗、心得、知識作分享，令其他組員在過程中獲益。各參加者既可聆聽別人的經驗分享，也可思考是否有助解決自身的照顧情況，借鏡共同經驗和關注的問題而豐富討論。

過往的小組曾舉辦多個不同類型的主題分享，如照顧理念、簡易居家運動、軟餐製作、長期照顧服務種類簡介等。而由於照顧認知障礙症患者的家屬壓力不少，期望組內「同路人」的性質，讓家屬「暢所欲言」、「同聲同氣」，互相得到心理上的支援。小組藉「用家」或「過來人」的角度出發，希望借平台累積、交流和鞏固各人的照顧經驗。

朋輩輔導員計劃

除了家屬互助小組外，護老者服務在不同單位推行朋輩輔導員計劃，藉護老者的力量為同路人作出長期關顧，計劃可視為轉化護老者經驗的途徑之一。主要透過基礎訓練（包括了解護老者的壓力來源、長者的老化過程以及簡單的輔導

和溝通技巧等），讓護老者和前護老者演變成朋輩（即亦師亦友角色）。透過社工配對的個案組合，為既定的護老家庭提供實際及情緒上的多樣化支援。如進行定期電話訪問、節日探訪或到戶和長者提供桌上遊戲服務等。

我們相信護老者有時難免被自己的照顧角色所困，若能把護老者由「受助者」轉化成「助人者」的角色，除了透過義務工作善用自身的經驗、心得及智慧建立自信心外，更能擔任「同行者」角色，透過持續的積極聆聽、表達關心及支持，讓社區上的護老者感到被接納；同時朋輩關顧亦讓他們擔任「激勵者」的角色，學習了解和發掘護老者的長處及肯定其能力。工作人員同時會透過定期聚會作資訊分享，讓她們成為「資料提供者」的角色，向護老家庭提供有用及實際資料，達到「自助互助」。

在個人層面上，朋輩輔導員不單在角色轉換歷程中提升了自我價值和充權，也能夠在提供關顧時經歷相互的關愛，同時把他們的經驗連結社區上其他的護老者，促進鄰里關係，意義重大。

護老者草球製作與暖敷技術協助員（基礎）培訓計劃

護老者的經歷不只局限於照顧經驗，為了讓不同階段的護老者在照顧路上或未來生活上有更多的體驗，為護老者舉行相關功能性的培訓，讓她們除了學習新技能以應用於自己或長者身上外，亦可以在社區中發揮關愛精神凝聚護老家庭。以救世軍華富長者中心為例，早前與坊間團體協辦「草球製作與暖敷技術協助員（基礎）培訓計劃」，計劃旨在凝聚有志於服務的護老者義工以連結社區人士外，也藉定期的暖敷草球活動日，讓更多護老家庭，包括長者及受痛症困擾的人士受惠。護老者義工在活動中發揮關懷力量，陪伴傾談和聆聽，透過進行暖敷讓參加者得到身體上的適切舒緩或保健，實踐燃亮自己，點亮別人的精神。

護老者在照顧過程中累積了不少心得，經驗和智慧。我們期望你能成為我們的一份子，共同攜手推己及人，讓社區更關注護老者和護老家庭的需要。

參考資料

黃志忠，《五階段家庭照顧者因應對策》，2020年5月閱，第14-18頁。（黃志忠，《照顧者關懷與療癒》）

伴同行 愛傳情

人物專訪：護老者 張寶蓮女士



張女士(右)與「同路人」結伴參加義工賣旗活動。



張女士參與護老者服務的「地壺球體驗」，除了發展興趣外，亦能舒緩照顧壓力。



眼前的張女士言談從容，眼神流露出堅強的意志。她回想當初加入賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃，成為受訓的「替假護老者」，實在為她開啟了人生的新篇章。

三年前的一個晚上，開始成為護老者

三年前的一個晚上，張女士的丈夫突然情緒激動，暴跳如雷，一邊喝著白蘭地酒，一邊不由分說地向她和女兒施襲。

最終張女士報警求助，丈夫被送院。經精神科醫生診斷，發現丈夫原來患有抑鬱症、帕金森症和認知障礙症。丈夫留醫三個月後回家，亦開始了張女士的照顧歷程。回想事情發生半年前，丈夫曾試過突然昏迷，但經救護員急救清醒後，卻拒絕入院檢查，沒有得到合適治療，種下了病根。

在病症的影響下，丈夫的情緒變得暴躁及難以溝通，再加上丈夫不幸於2022年3月確診2019新冠狀病毒病，身體和肺部功能也大不如前，吞嚥能力轉弱，需要插胃喉及依賴他人高度照顧，增加了張女士的照顧困難。

黑暗中的「明燈」

醫生評估丈夫不宜居家療養，需要接受專業人士高度照料。於是，在醫務社工的協助下，丈夫獲安排入住私營安老院舍。不過，丈夫病情反覆，需經常送院治理，張女士疲於出入醫院、照料丈夫的起居。日積月累的辛勞，使張女士身體出現疲憊、手震、失眠和情緒消沉等狀況，直接影響她的工作和日常生活，令她漸漸質疑自己的辦事能力，自信心下降。

慶幸的是，正處於黑暗漩渦中的張女士，有基督信仰的支持，而她的家人也成為她的「力量支柱」。在她感到軟弱無力時，她的姐姐為她提供心靈支援，聆聽她的心聲和協助她解決困難。這份熾熱的親情恍如黑暗寒冷中的溫暖明燈，讓她看見前方，一步一步前行。在家人無私的支持和陪伴下，張女士也懂得向外尋找社區資源和協助，以解決當下面臨的困境。透過接受救世軍護老者服務，不單提升了她對丈夫所患疾病的認識，也提升了她的照顧技巧，令她的照顧工作更得心應手，有效地減輕照顧壓力。此外，張女士於參與活動的過程中認識了一班「同路人」，時常分享照顧歷程及生活樂事，並一同參與中心的義工服務，支援有需要的護老者。

隨時間過去，生活漸漸平穩，現時張女士隔天會到安老院舍探望丈夫，而丈夫在安老院舍職員的悉心照顧下，病情亦得以穩定。張女士感恩在這照顧路程上遇到很多「明燈」和同路人的協助和指引，讓她深深體會到「同行」的重要性，並埋下助人的愛心種子。

以愛同行，傳承護老情

張女士原是一位幼稚園教師，自2022年7月退休後，成為「全職護老者」。在救世軍油麻地長者社區服務中心社工的鼓勵下，邀請她參與賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃，舉辦的照顧訓練課程及替假護老者課程，並成為「替假護老者」，透過計劃服務有困難的護老者。

成為「替假護老者」的張女士主要提供三項服務，包括提供身心社靈活動及護老資訊、為護老者提供定期探訪、電話慰問及為有需要護老者提供到戶看顧服務。她表示：「透過參與不同課程和服務能夠增值自己，擴闊眼界和社交，性格亦變得樂觀積極。」

張女士懷著「過來人經驗」，向「新手」和「潛危」的護老者提供關懷及分享經驗，發揮幼稚園教師溫柔和耐性的特質，協助其他護老者在家居暫託，以支援社區中有需要的護老者，期間亦把自身的寶貴照顧經驗與社區其他護老者分享，以「同路人」的身份為護老者打氣，一同渡過困境，與他們同行。她表示在「學習」和「助人」的過程中獲益良多。

張女士認為投身「替假護老者」讓她的生命出現重大改變，亦對自己多一份肯定和使命感。她深信「以生命影響生命」，能夠給予他人「愛和溫暖」是一種能力；能夠服務他人和作出奉獻是人生最大的福氣。盼望將來社會各界為護老者提供更多「職業階梯課程」，肯定他們於照顧歷程中的經驗和所長，在行業的不同層次得到進一步發展的機會，編寫護老者投身社區的新篇章。



張女士成為中心義工，上門探望長者，並為其送上新春福袋，表達關懷。



「為別人點一盞燈，照亮別人，也照亮了自己。」

「我們能盡情享受的，只是施與的快樂。」
—穆克

