

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、

電話：2332-0005

李曉怡、陸紫樂、林國浚



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

版權所有 不得翻印 2022年9月編印 / 4000份



救世軍護老者服務

老吾老

專題

疫後 護老 新常態

本期摘要

專題文章	P.1-4
疫境·護老新常態	
護老鬆一鬆	P.5
好物推介	
健康人生三合一	P.6-7
疫後運動強身心 健康身體最要緊	
護老錦囊	P.8-9
適合長幼的無障礙郊遊徑	
資源智叻星	P.10-11
護老情報	P.12-13
護老心窗	P.14-15
加油站	P.15

漫長的2019冠狀病毒病疫情影響了人們的生活模式，令不少人突然成為了護老者。根據國際護老者組織 International Alliance of Carer Organization (IACO) 於2020年發表的全球護老者幸福感指數，在亞太區中有接近三成的護老者因疫情的影響而成為護老者，主要原因是家中長者的身體轉弱而需要家人的照料。「突然」成為一個護老者，難免會迷惘、不知所措，更會因照顧長者而感到壓力。就護老者壓力方面，IACO的報告中提出了一些主要來源。

1. 負面情緒管理失衡

接近九成的護老者皆表示長者在疫情中的健康及照顧質素比自身的需要更應被關注。他們非常憂心長者會受到感染，以致身體出現不同程度的衰退，更甚會引發護老者出現過度焦慮。此外，長時間的照顧狀態令護老者缺乏足夠的休息，照顧壓力得不到舒緩，因而誘發不同程度的情緒問題。

2. 線上資訊及應用軟件繁多，難以掌握及理解

超過80%護老者反映疫情促使他們學會於生活中運用線上工具或軟件來掌握疫情資訊；然而，在學習的過程中會遇到不少困難，需要向他人尋求支援。另外，線上資訊平台五花八門，且資訊經常會按疫情發展而轉變，例如防疫措施、檢疫安排等，這都令護老者出現擔憂、困擾等負面情緒。對於部份不便使用線上工具的護老者來說，難於掌握線上資訊，令他們難以應對疫情，甚至因此無法與親友保持聯繫，導致孤獨感增加及缺乏足夠的支援。

3. 獨力應付照顧工作，缺乏家居支援

持續的疫情令到不少長者及護老者無法如常地接觸外界及接受支援，部份長者因缺乏外出活動而導致身體機能衰退，加上親友未能提供定期支援，令護老者只能獨力支撐照顧工作，容易感到無助及氣餒。

護老「新」常態 - 「變」則「通」

隨著疫情的持續，社會大眾對病毒的知識增加，加上不同的防疫措施，整體社會大致建立了應對方法，期望使社會運作回復正常；對護老者而言，在面對重重的照顧挑戰及困難下，已逐漸認清壓力所在，並靈活變通地以積極的態度嘗試新的照顧模式，建立新的護老常態。

疫下護老者的故事

阿蘭今年66歲，是長者中心的護老者會員。母親95歲，多年前確診認知障礙症。阿蘭是家中幼女，因兄長不在港的關係，而搬回和母親同住以便照顧母親。阿蘭的每日行程不外乎護送母親，到日間中心參與認知訓練、買餸、煮飯、協助母親進食、洗澡，以及與母親散步及進行運動等。阿蘭日復日的照顧，沒有休息，亦沒有怨言。她表示有能力照顧母親是她的榮幸。由此可見，阿蘭十分愛錫母親，希望能夠給她最好的照顧。

在疫情較為嚴重期間，阿蘭顯得特別憂慮。因擔心年邁的母親確診，加上日間中心服務暫停，故此便和母親長期留在家中，當需要買餸或生活必需品時，她便獨自外出。儘管阿蘭如何關注衛生，做足防疫措施，最後她和母親都確診了。她埋怨自己為何讓母親受到感染，亦怕確診的後遺症會影響母親的健康。她出現了不安、焦慮等的負面情緒，擔心自己未能持續照顧母親。幸而阿蘭有參與中心的護老者互助小組活動，透過與社工傾談和線上小組分享，她逐漸釋懷，恢復照顧母親的信心。疫情緩和

後，她陪同母親參與日間中心舉辦針對曾確診護老家庭的中醫健康指導，並運用自我管理的知識應對自己及母親的健康狀況。隨著社區服務恢復，母親能返回日間中心參與訓練，阿蘭亦鬆了一口氣。

阿蘭分享這次疫情的難忘經歷，讓她能思考如何做一個更好的護老者。她認為自己於疫情中過份憂慮，忽略了得悉資訊的重要性。阿蘭回憶當時過份緊張，沒有去尋找有用的疫情資訊及相關知識，故此感到確診是很可怕的事。此外，阿蘭表示幸好中心的社工主動聯絡她，否則都只能獨自去面對，相當吃力。看到母親沒有明顯的長新冠症狀，她也放下了心頭大石，之前的艱苦都是值得。

就阿蘭於疫情中的經驗所得，護老者面對疫情會感到徬徨，但是，護老者仍能夠「自助」及「尋求協助」。只要護老者能夠認知壓力來源，願意利用不同的資源及方法，並且開放地接受別人的協助及支援，便能有效提升抗「疫」力。

在職護老者的挑戰

漫長的疫情尤其對在職護老者的影響更甚，美芳四十多歲，與確診認知障礙症的母親同住。她有兩個哥哥，一個已移居外國，另一個則和家人在港，照顧母親的重擔就落在未婚的美芳身上。疫情前，美芳每天會送母親到日間中心後上班。母親五時多由專車送回家，幸而樓下保安可以代接她，讓她坐在管理處等待美芳六時放工回來接回家中。然而疫情爆發影響了服務的提供，美芳需要留家照顧母親，故向公司請假，但她擔心有薪假期總會有用完的一天，而長期請假亦會影響她的工作進度及表現，甚至要麻煩同事代她處理日常職務。她的處境更引致失眠及過度憂慮，令身心健康造成影響。

美芳了解到照顧壓力對她的生活已造成影響，故她主動尋求社工的協助。經面談後，她決定作出行動去應對困境。美芳面對的問題包括(一)因工作未能照顧母親及(二)情緒緊張及失眠。就工作上的安排，美芳決定與日間中心社工及居港的哥哥傾談。日間中心得悉美芳的困難後，於疫情緩和時讓母親於每星期三到中心接受服務，紓緩美芳擔心全天候在家照顧母親的壓力。美芳便與哥哥分享照顧壓力及困難，並一同討論如何協調照顧母親的工作。經過交流後，最後由嫂嫂於母親不用到日間中心的日子協助照顧。美芳更與工作的上司分享難處，經協調後，星期六可以在家照顧母親。就此，美芳面對的工作困難便能大致解決。而就自身情緒及失眠的問題，美芳接納了社工的建議，為自己制訂照顧時間表，最少每天為自己安排一小時的休息時間，做一些自己喜歡及放鬆心情的活動。美芳選擇了閱讀、看視頻及聽音樂。經過數星期後，美芳失眠的狀況已明顯改善，而情緒漸趨正面。

克服這次困難後，美芳認為護老者照顧工作繁重，為著家人不辭勞苦，但往往會忽略照顧自己。護老者面對壓力的時間不懂得與他人表達及為自己減壓，慢慢形成了惡性循環，除了會因耗盡自己而影響身心健康外，更令照顧質素下降。她覺得照顧規劃是十分重要，除了可讓自己清楚照顧的日程及往後的安排外，亦能預計一些照顧困難，並及早作出準備，以免屆時徬徨無助。

此外，照顧規劃包括家庭成員的溝通及分工，就美芳當時的狀況，如她不主動與家人訴說照顧困難，哥哥及嫂嫂也不知道她的憂慮，最後也未必能協助解困，能夠主動求助十分重要，不少護老者都不想麻煩他人而寧願選擇在面對困難時默默承受，導致最終撐不住。當美芳發覺自己的壓力已影響身心健康時，她主動聯絡機構社工尋求協助，制訂行動方案作出改變及提升自身的健康，最後困難得以解決。美芳希望透過自己的經驗鼓勵更多的護老者，當遇到問題時要主動出擊與他人分享，一定能夠解決困難。

疫·轉

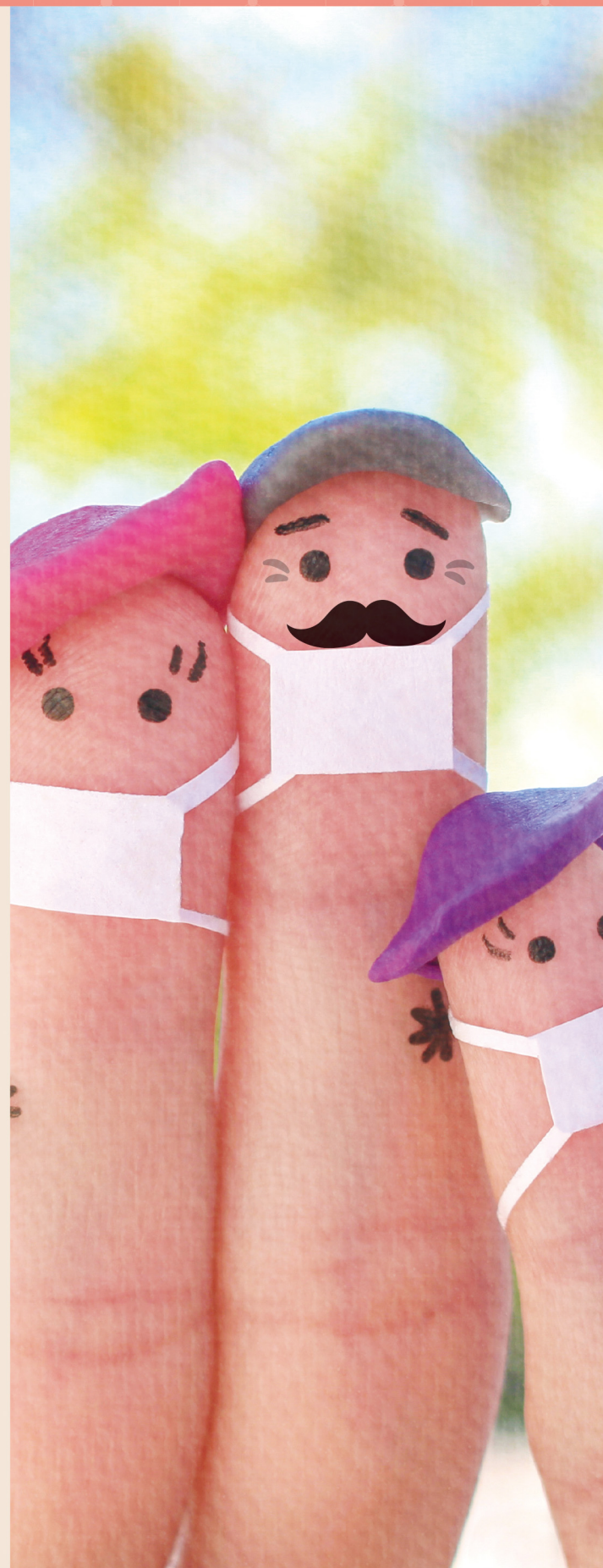
就上述兩個護老者的故事，引用前文所提及的三個壓力來源，包括負面情緒管理失衡、難以掌握及理解線上資訊及應用軟件，以及缺乏家居支援，均帶出了護老者在這三個範疇的應對及改善。

我們常說道護老者的工作是一星期七天，每天廿四小時。當護老者缺乏休息，身心的消耗會讓他們喘不過氣來。疫前護老者在照顧長者方面，雖然時間長及照顧工作繁多，但護老者可能仍有較為實在的生活作息時間表。但在疫情爆發後，除了護老者本身的生活受到影響外，照顧長者的日常程序編排也被打亂了。同一時間，各項社會服務須回應防疫措施的收緊，在無可選擇下只能維持有限度服務，甚至須要停止運作，令到很多護老者都不知所措。有些護老者提及他們需要向公司請長假照顧長者；有的擔心長者確診或不能到醫院覆診取藥，以致護老者壓力激增。同時，長者減少外出，護老者的喘息空間隨之減少，全天候的照顧工作令到他們更為吃力。社交的限制令護老者與其他同行者傾訴及分享的機會減少，負面情緒久久不能釋放，引致出現焦慮、失眠等問題。此外，因長期在家相對，護老者不時會與長者意見不合或言語衝突，積壓的情緒便會因此爆發，為家庭照顧關係帶來影響。護老者面對的壓力沉重，可嘗試「停一停、諗一諗」，找出解決的辦法。

護老者在逆境中仍然努力守護他們在家中的長者。疫情下的甜酸苦辣，的確增添了他們在生活上難以忘懷的經歷。很多護老者已逐漸適應，開始重新與社會連接起來。方法總比困難多，請大家緊記在照顧長者的同時，勿忘記自己的身心健康同樣重要，記得主動尋求支援。願各位護老者在守護家人的同時要愛錫自己，盼望疫情過後的天清氣朗。

參考資料：

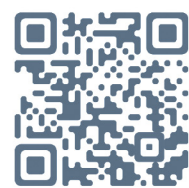
International Alliance of Carer Organizations (2020). Global Carer Well-Being Index Asia-pacific Overview.



護老鬆一鬆

好物
推介

微電影

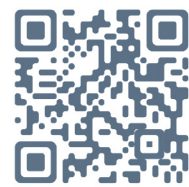


《重尋》

信義會馬鞍山長者地區中心

簡介：照顧認知障礙症親人，是一趟漫長的旅程。因為愛錫親人，更加難以抽身。擔心、憤怒、無助、矛盾.....旅程變得疲累。

<https://www.youtube.com/watch?v=4zl3taHBoVs>



《與愛同行》

香港耆康老人福利會

簡介：透過真實個案故事的再演譯，表達出雖然照顧工作並不簡單，但「照顧」背後的意義才最值得細味，以鼓勵護老者將照顧的壓力轉化為正能量。

<https://www.youtube.com/watch?v=bGEn34rAqg0>



《那日》

澳門明愛安老服務部

簡介：護老者在照顧過程中遇到的壓力和推使她繼續堅持照顧的動力，希望社會人士多些關注護老者。

<https://youtu.be/Yyn4rED03Hs>

好物
推介

好書



《護老情真：護老技巧進階手冊》

作者：香港大學秀圃它年研究中心

出版社：香港大學 ISBN：962209676X

可於以下香港公共圖書館借閱

https://webcat.hkpl.gov.hk/search/query?term_1=護老情真：護老技巧進階手冊&theme=WEB



《樂齡居家安老——衣食住行生活護理錦囊》

作者：陳炳麟

出版社：萬里機構·萬里書店 ISBN：9789621472304

可於以下香港公共圖書館借閱

https://webcat.hkpl.gov.hk/search/query?term_1=樂齡居家安老——衣食住行生活護理錦囊&theme=WEB



《照顧無價：家庭照顧者口述故事》

作者：平等機會婦女聯席

出版社：天地圖書 ISBN：9789888258444

可於以下香港公共圖書館借閱

https://webcat.hkpl.gov.hk/search/query?term_1=照顧無價：家庭照顧者口述故事&theme=WEB

好物
推介

電視節目



快樂長門人(媒體：TVB)

播放時間：翡翠台(81台) 星期一(早上9:45)、星期六(早上9:00)

<https://programme.tvb.com/lifestyle/happyoldbuddies/>



無耆不有(媒體：TVB)

播放時間：翡翠台(81台) 星期六(早上9:10)、無綫財經·資訊台(85台) 星期二(晚上20:30)

<https://programme.tvb.com/lifestyle/revelinretirement/>



精靈一點(媒體：香港電台)

播放時間：香港電台第一台、港台電視31星期一至五(下午2:00-3:00)

https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/healthpedia_tv

疫後運動強身心 健康身體最要緊

潘文傑先生
救世軍輔助醫療服務 職業治療師

自 新冠疫情爆發至今，不少長者及護老者染疫。雖然多數確診者只出現輕症或無症狀，但不少康復者也出現「長新冠」後遺症，例如疲倦、氣喘、胸悶、腦霧等等。相關症狀少不免會影響日常自我照顧能力，以及增加護老者壓力。有見及此，我們需要進行一些恆常運動去提升自己的身體機能。以下是一套專為長者而設的疫後運動，讓護老者也可與長者一起在家中進行練習，以保持身體機能健康。

在運動開始前，必須注意以下事項：

- ⚠️ 餐後約一小時才進行運動，亦不宜過飽
- ⚠️ 運動時，要保持自然呼吸，不應閉氣
- ⚠️ 量力而為，適可而止。如有任何不適（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
- ⚠️ 運動期間，請護老者陪伴在旁，既可留意長者運動期間的狀況，亦可結伴長者運動，增添樂趣

預備工作：

- ✅ 確保環境安全
 - 坐於穩固的、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

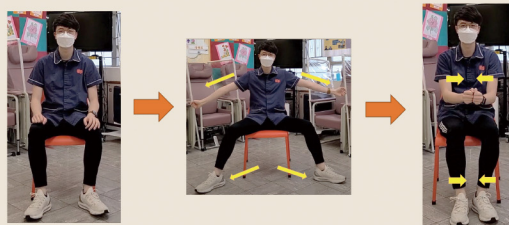
疫後運動八式圖示

第一式 屈伸能伸



坐著。上身緩緩彎下，一邊手肘向另一邊大牌靠近，大牌同時向上提起觸及手肘。
還原。另一邊手及大牌重覆同樣動作。整套動作重覆4次。

第二式 大吉大利



坐著。雙手及雙腳伸直並同時向外展開。雙手及雙腳收回中間。整套動作重覆4次。

疫後運動八式圖示

第三式 同聲同氣



坐著。向前伸直右手及右腳。
還原。向前伸直左手及左腳。
還原。整套動作重覆4次。

第四式 左鄰右里



坐著。向前伸直右手及左腳。
還原。向前伸直左手及右腳。
還原。整套動作重覆4次。

第五式 一葉輕舟



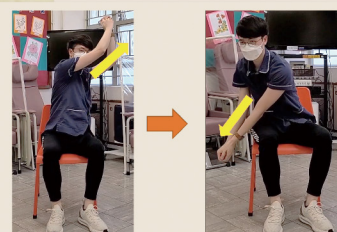
坐著。雙手握拳放於胸前，向前彎腰並申直雙手往前推，維持5秒。還原。整套動作重覆4次。

第六式 開花結果



坐著。緩緩地伸直雙手並橫向地向上舉，雙腳同時向外打開。還原。整套動作重覆4次。

第七式 左上右下



坐著。手指互扣並向左上方舉起。然後向右下方伸展。整套動作重覆4次。

第八式 右上左下



坐著。手指互扣並向右上方舉起。然後向左下方伸展。整套動作重覆4次。

(以上運動設計參考香港理工大學康復治療科學系 - 「康復八式」)

完成疫後運動八式一次後，先休息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一次練習，每次15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。如有任何疑問，請向你的醫護人員查詢。

參考資料：
香港理工大學。《研究發現：逾四成新冠患者一年後仍出現「疲勞綜合症」 理大推「康復八式」提升體能助重建疫後健康》。取自 https://www.polyu.edu.hk/tc/media/media-releases/2022/0323_research-of-covid-19-survivors-still-suffer-from-fatigue-syndrome/

適合長幼的 無障礙郊遊徑

經常聽到「Work-life Balance」，但平衡「工作」與「生活」確實是一個學問。近期我們開始著重「Work-life Integration - 工作與生活的整合」，在護老者的照顧工作也一樣，我們不再將照顧工作及生活分開，反而注意將「照顧工作」與「生活」整合。今天就想跟大家分享適合長幼一家的郊遊路線，在照顧長者的期間，也可同時享受優質生活，與長者投入開心相處的時光。

現介紹以下的三條郊遊路線，分別位於新界區、港島區及離島區，沿途不單景色優美，亦很適合長幼一家前往。



荃灣 (川龍家樂徑)

川龍是荃灣區內的古老客家村落之一，也是遠足人士在上山前或下山後「飲杯茶食個包」的好地方，更有很多家庭在假日特意前往荃灣川龍喝早茶，看山景等。每年5月至7月期間，川龍山上的紅膠木會開出白花，到8月至9月則會結出半球形的木質果實，沿途還有長成羊角模樣的羊角拗果實，非常特別。如登上不遠處的觀景台，更可俯瞰荃灣市及遠遠的青衣島和大嶼山。全程只有半公里，扶老攜幼也能輕鬆完成。

地區：新界西區
路線：川龍村，川龍燒烤區，川龍家樂徑，川龍家樂徑觀景台，川龍燒烤區，川龍村
全長：約0.5公里
需時：0.5小時
綜合難度：★(有少量梯級及斜坡路段)
長度：★
時間：★
坡度：★★(起初需上梯級，接著會有一段小平路，及後又有一段梯級，每階梯級不高)
方便度：★★★★(荃灣地鐵站B出口行大約5分鐘到達80號往川龍村的小巴士)
補給位置：川龍村總站後往下行至停車場位置，到達茶樓



太平山 (盧吉道)

太平山是香港著名旅遊景點之一，也是港島區上最高的山丘，只要從山頂盧吉道出發，就可以登上爐峰自然步道，全程只有少量斜坡，沿途可遠眺九龍半島及維多利亞港，有不少植物種類，亦有極具觀賞性的百年歷史煤氣燈，最後可搭乘纜車就能一路落山，讓您節省不少腳力，此路線適合家人與輪椅使用者一同前往。

地區：港島區
路線：山頂凌霄閣，盧吉道，高西郊遊區，夏力道，山頂凌霄閣
全長：約5公里
需時：2小時
綜合難度：★(路徑大多平緩及寬闊，適合較少郊遊經驗的輪椅使用者)
長度：★
時間：★★
坡度：★(平坦的水泥徑，只有極少部分的路段為3度(1:19)至6度(1:9)的緩坡)
方便度：★★★★(公共交通：中環5號碼頭或中環貿易廣場新巴15號巴士)
補給位置：山頂廣場、山頂夏力道飲水機



梅窩

香港有不少離島好去處，除了長洲外，大嶼山的梅窩也是一個熱門選擇。梅窩原是香港多條漁村之一，有輕鬆的行山徑、不同的名勝古蹟，亦有不少特產美食，因此吸引不少人士前往，漸漸發展成為著名旅遊景點之一。建議的路線充滿古典的氣息和情調，當中會途經相傳為宋朝遺落的李府界石、美麗的銀礦瀑布(沿路有機會遇見水牛群)，最後會繞過白銀鄉及大地塘，遊覽40年代監察海盜的古蹟。

地區：離島區
路線：梅窩碼頭，李府食邑稅山界石，銀礦灣，白銀鄉，銀礦灣瀑布公園，北帝宮，涌口更樓，梅窩碼頭
全長：約6公里
需時：2.5小時
綜合難度：★★(路徑平緩及寬闊，適合家人與輪椅使用者一同前往)
長度：★★★★
時間：★★★★
坡度：★(主要為寬闊的水泥路或鋪磚車道，部分是4尺左右寬的水泥村徑)
方便度：★★★★(中環港外線6號碼頭乘坐新渡輪，或由東涌市中心乘搭新大嶼山巴士路線3M巴士)
補給位置：梅窩熟食中心

護老者的照顧工作有時會令人喘不過氣，能夠外出旅行更是難能可貴。香港有不少值得讓我們發掘的好去處，一同親親大自然，聆聽著風聲、山溪聲和鳥兒歌聲，這些均是能夠有助放鬆心情的「天然音樂」。不妨參考以上建議，與家人一同享受大自然的樂章。

資料來源：

- 程德欣 (2019)。5大無障礙郊遊路線輪椅使用者都可自在行山。《晴報》。
- 野外動向 HK Discovery (2021)。荃灣行山 | 川龍家樂徑易行短程眺望青衣 | 適合親子郊遊順道飲早茶。《香港01》。



對 大部份人而言，我們可能在某程度上能夠意識自己的精神狀態。在疫情期間更見明顯，包括緊張，擔憂，無助，鬱悶等等。但我們有些時候亦未必會因為出現情緒狀況，而刻意去和別人分享，或尋找專業人士協助。或許你會相信，情緒自有其出路，讓它順其自然地過去就是了。而對於部份有動機想協助自己的人而言，可能會由於不太了解坊間提供情緒支援的機構或相關程序，而未能有效使用服務，資訊的雜亂亦可成為其中的原因，又怕被人標籤而令人在尋求協助時卻步，導致我們的情緒就此擱置在一角。終有一天，負面情緒會日積月累。

坊間現時有不少網上平台，能協助大家以不同角度了解自己的情緒，以及提供了系統化的學習課程。鼓勵大家可以選擇合適的時間，在自己舒服的空間下自學，並主動了解自己情緒的介入方向。以下主要會介紹四個與精神健康相關的網上平台，為大家打氣：



機構/計劃	平台	服務對象	平台簡介
新生精神康復會	「知情學派」	全港照顧者/護老者/有興趣人士	<ul style="list-style-type: none"> 提供Zoom實時課程及自學課程 (根據個人進度和興趣，透過報讀主題式課程，以認識進深的專題內容) 主題式課程內容面向廣泛，包括各種精神健康的議題 (如生命自覺，壓力管理，精神狀態檢查等) 設有精神健康資訊，由專家及復元人士分享，包括文章、影片、漫畫、資訊圖，提供正確的整全精神健康資訊 需網上登記帳戶，費用全免
浸信會愛羣社會服務處	Re:Fresh線上精神健康自助平台	全港照顧者/護老者/有興趣人士	<ul style="list-style-type: none"> 提供線上實時課程及自助課程(根據個人進度和興趣，透過報讀主題式課程，以認識進深的專題內容) 主題式課程內容面向廣泛，包括各種身心健康的議題 (如個人成長，人際關係，休息與睡眠，運動與健康等生活日常) 不定時設有特備企劃主題活動 設有各種身心健康小知識和深度解說資訊，包括文章和影片 設有網上一對一專業諮詢服務 需網上登記帳戶，費用全免

機構/計劃	平台	服務對象	平台簡介
香港中文大學心理學系	「賽馬會心導遊+計劃」	在職成年人，包括企業員工、教師、醫護人員、失業或就業不足人士	<ul style="list-style-type: none"> 課程主要旨在提升自我照顧的技巧，預防及紓解抑鬱及焦慮症狀 所有練習及自學課程均以現代臨床心理治療或心理學理論為基礎 以「階梯式支援」模式，按會員的心理健康需要推薦支援工具 (包括線上實時課程及心理健康自助課程) 舉辦各類網上活動，包括心理健康講座、進深技巧工作坊、認知行為療法小組，靜觀認知療法 (MBCT)，從活動體驗中加強學習 需網上登記帳戶，費用全免
東華三院	「Radio-i-Care友心情網上電台」	全港照顧者/護老者/復元人士/有興趣人士	<ul style="list-style-type: none"> 以網上電台形式廣播 平台包括不同面向資訊以供選擇：包括：醫療資訊，復元分享，減壓正向，社區頻道 電台會訪問康復者和照顧者面對精神病患的經歷和心路歷程，給予有需要人士鼓勵和支持 平台設有精神健康資訊，以視像節目為主，方便隨時收聽收看

資料來源：

1. Radio-i-Care友心情網上電台: <https://www.radioicare.org/>
2. Re:Fresh線上精神健康自助平台: <https://refresh.bokss.org.hk/>
3. 知情學派(mhlearninghub): <https://www.mhlearninghub.hk/about/platform>
4. 賽馬會心導遊+計劃: <https://www.jcthplus.org/>



全球疫情持續肆虐，不少國家陸續重新通關。這些鄰近國家不乏香港人最愛的旅遊熱門勝地，看看以下有沒有你想去的地方，與家人和長者一同計劃新時代旅程吧！



免檢疫國家/地區

檢疫措施

活動/景點推介

泰國



- 從2022年7月1日起，所有外國旅客入境泰國前，毋須再申請「泰國通行證」，當局不再強制旅客購買新冠保險，但旅客入境時仍要提供疫苗接種或檢測陰性證明。
- 泰國取消戶外口罩令，乘坐公共交通工具、到訪市集或演唱會場地等人多地方時仍要佩戴。

- 曼谷：「SPA按摩」放輕鬆**
泰式按摩強調的是放鬆，按摩種類非常多，從泰式按摩、古法按摩、藥草按摩、精油療程都有，護老者可以鬆一鬆，消除所累積的疲勞！
- 曼谷：Asiatique 河濱碼頭市集**
有著美麗的碼頭夜景，歐式風格的建築和巨大的摩天輪，增添了浪漫氛圍，有許多泰國知名連鎖餐廳、按摩店、紀念品商店、曼谷有名的表演等，非常適合護老家庭傍晚觀光，漫遊一番。

免檢疫國家/地區

檢疫措施

活動/景點推介

日本



- 日本將從10月11日起放寬防疫邊境管控措施，取消目前每天5萬的入境人數上限，對接種疫苗者恢復免簽證入境和自由行。
(更新日期：2022.9.23)
- 鑒於疫情期間境管規定變動頻繁，相關資訊請參考駐日本代表處官網：https://www.hk.emb-japan.go.jp/itpr_zh/visa.html

- 東京：TeamLab Borderless 互動藝術展**
將科技結合藝術，以「無邊界」為概念，護老者可用自己的身體去探索，享受除視覺之外，聽覺、嗅覺、味覺都滿足的五感饗宴！
- 大阪：海遊館**
以「環太平洋火山帶」及「環太平洋生命帶」為主題，模擬環太平洋的海底地形，更有鯨鯊、水母、小企鵝等可愛生物駐場，以及獨特的體感展覽區，絕對值得護老家庭一遊！

新加坡



- 完成接種新冠疫苗、身體狀況良好的旅客在入境新加坡前和抵埗後，都不須接受檢測和隔離。
- 13歲或以上未完成接種新冠疫苗的入境人士，須在出發前48小時內完成病毒檢測，入境後隔離七天，並在結束隔離前進行一次核酸檢測。

- 新加坡：環球影城**
亞洲第二座環球影城，擁有多項頂尖遊樂設施與獨特景點、融匯電影主題的嶄新項目及表演，可讓護老家庭身臨其境感受電影魅力！
- 新加坡：摩天輪**
登上亞洲最大觀景輪，全方位360度俯瞰令人目不暇接的新加坡和鄰國景緻。觀賞全方位360度感受新加坡的經典地標和歷史建築，包含新加坡河、萊佛士坊、魚尾獅公園和皇后坊大廈，豐富護老家庭的高空之旅！

南韓



- 南韓2022年6月8日起全面放寬入境旅遊措施，旅客不論有否接種疫苗，只要在入境前後接受檢測並呈陰性，一律免隔離。
- 入境前要預先網上申請 C-3 短期逗留簽證，最多逗留90日，審批預計需時至少七個工作天，每日限額由30人提高至50人。

- 首爾：The Painters 「塗鴉秀」**
只有在韓國才能看到的特色公演，觀眾不需要懂韓語，以繪畫、舞蹈、音樂等，搭配默劇形式表演，護老者和長者可享受絕無冷場、驚喜不斷的現場美術公演！
- 首爾：景福宮、光化門 (體驗韓服)**
景福宮—朝鮮代表性的王宮，迄今已有624年歷史，護老者和長者只要穿著韓服就可以免費入場感受朝鮮歷史的風采！

越南



- 越南重新恢復簽證政策，並簡化入境防疫措施。當局沒有接種新冠疫苗的入境規定，旅客入境只須持有出發前72小時的新冠病毒陰性檢測證明。
- 在24小時內快速檢測呈陰性，並下載 PC-Covid 應用程式便可以入境。入境後毋須隔離，旅客只須在抵達10天內自我監察，如出現新冠病毒症狀必須通知醫務人員。

- 峴港市：金橋和巴娜山**
護老家庭可在這個充滿動感的巴娜山金橋上欣賞風景秀麗的峴港全景，與家庭冒險相結合，乘坐世界上最長的纜車越過茂密的巴納森林，避免擁擠的旅遊巴士和人行道。
- 峴港市：大理石山**
護老家庭可漫步這座擁有夢幻般的古老小城，探索大理石山的五組岩石，以宇宙的基本元素命名：水、木頭、金屬、火和土。通過隨行中文導遊了解感受中國、日本和越南文化和建築風格的交融，將是護老者最放鬆的時間。

資料來源：

- 外交部領事事務局(15-07-2022)。：<https://www.boca.gov.tw/cp-56-5248-791bd-1.html>
- 日本漫遊：<https://www.e-japannavi.com/syuyu/index.shtml>
- 韓國自由行 | 韓國旅遊：https://asiayo.com/event/korea_krfit.html
- 泰國自由行 | 泰國旅遊：https://asiayo.com/event/thailand_thfit.html
- 新加坡。心想獅城：<https://www.visitsingapore.com.cn/>
- 越南旅遊 & 推薦景點 | 自由行程安排：<https://zoebitalk.com/vietnam/>



以上內容依據世界各國規定隨時更新，由於入出境規定時有變動，相關資訊應以各國相關機關公布為準，詳情可掃描二維碼了解最新情況。
更新日期：2022.7.15 時間：10:00

陳小姐有一位居住於長者院舍的媽媽。剛認識陳小姐時，她總是眉頭深鎖，心事重重的樣子。她除了定期到長者中心為媽媽訂購所需的營養補充品外，從來沒有時間參加中心的活動。每次需要待她來到中心領取物品時，才可和她傾談一下。

感恩還有能力為她做「這些事」

數年前，陳小姐的媽媽因為中風導致日常生活完全不能自理，故此需要入住院舍。陳小姐訴說，她雖有兄弟，但大家的關係並不親密。他們由於各種原因，甚少探望媽媽，更莫說能夠協助照顧。雖然仍有其他親友可分擔部分的照顧工作，但主要的照顧責任均是落到她的身上。陳小姐有一份兼職工作，她在每星期也會抽數天時間於工作後探望在院舍的媽媽，往往一待便是六至七個小時。由於媽媽已失去活動能力，陳小姐會為媽媽按摩、清潔、進行一些被動運動、定時轉身等，直到探訪時間快要結束才會離開院舍。她抵家已夜了，隨便吃點東西便休息。

陳小姐說道雖然媽媽在院舍有職員照顧，但是自己想親力親為陪伴她，自己多做一點。即使有時候只是坐在媽媽身旁，與其他家屬或職員閒談，縱使媽媽未能參與對話，但這也是一種陪伴，讓她知道仍有親人在身邊，女兒仍然關懷她，讓她能感到安心。

陳小姐常說自己也「周身病」，不時要到醫院覆診，體力上應付不了太操勞的工作，自己又屆退休年齡，故很難再找到安穩的工作，只可間中兼職幫補一下生活上的支出，就算購買媽媽所需的日常用品、尿片及奶水也要「諗過度過，慳得幾多得幾多」。再加上其他親人沒有給予生活支出的補助，故她的經濟也十分拮据。繁重的照顧工作及生活壓力把她壓得透不過氣，故每次與社工談起來時亦會悲從中來，有止不住的淚水。

陳小姐表達這樣的苦況從不輕易與別人傾訴，而這短暫的對話便成為了情緒抒發的出口，能讓她感到被關懷及理解。縱然面對艱辛，但她仍為自己擁有能力照顧媽媽，做一些事情感恩。她分享道因為年青時的不懂事，沒有盡孝，現在能做多少便盡力去做，不想留有遺憾。就算有時已經十分疲憊，但因掛心媽媽，仍想堅持探望她，希望媽媽不會感到孤單。

若我不讓自己快樂，誰能讓我快樂？

疫情自爆發後，深深影響著人們的生活，大家都盼望能回到正常的生活軌道。在疫情緩和期間，在一次中心舉辦的護老者減壓活動的報名名單上有陳小姐的名字。不久後，又在另一次照顧者日的電影欣賞會上，有她的參與。對於陳小姐能抽空參與活動感到十分驚喜。

陳小姐說起在疫情爆發初期，院舍禁止探訪，她每次到訪院舍只可在門口放下媽媽所需的物資便要離開。因媽媽不能說話，所以也不能透過電話或視像通話溝通，故常常掛心媽媽的情況。不安與憂慮籠罩著陳小姐的日常，照顧壓力也沒有因減少探訪而減輕。

一段時間過後，陳小姐漸漸調節自己的心態，既然這一切事情都不能自控，那就需要接受現實，一步一步學會放手。由於不能到院舍探望媽媽，陳小姐發現自己騰空了更多的時間，開始關注自己一直忽略的健康問題，慢慢調理身體。她開始留意中心舉辦的活動，參與自己喜歡的事情。她發現自己臉上的笑容多了。回想過往的生活，陳小姐方察覺自己過去把所有的心神都只是放在媽媽身上，一心想著如何令媽媽過得更舒適，卻把自己忽略，完全沒有為自己留一點喘息的空間。每天奔波勞累的日子，不自覺地令自己的情緒走向負面。

雖然疫情下的生活有時會很難過，但卻成為了一個轉變的契機，讓自己重新審視如何在生活及照顧上取得平衡。縱然現在也會常常記掛著媽媽，但卻多了獨處的時間，回想：「若我不讓自己快樂，誰能讓我快樂？若我不能把自己照顧好，如何有能力去照顧媽媽呢？」