

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



救世軍護老者服務

老吾老

本期摘要

專題文章	P.1-3
「愛」的藝術	
健康人生三合一	P.4-5
護老錦囊	P.6-7
「堅趣」的培養	
護老鬆一鬆	P.8-9
10大愛自己活動	
護老情報	P.10-11
資源助叻星	P.12-13
Be a Better Caregiver的4個方法	
護老心窗	P.14-15
每人都需要喘息的空間	
加油站	P.15



「如果我真正愛一個人，我就會愛所有人，就會愛世界，就會愛生命。」二十世紀著名社會心理學家和哲學家埃里希·佛洛姆(Erich Fromm)在1956年出版了著名的《愛的藝術》一書，迄今超過半個世紀，被翻譯成34種語言，他是第一位認為「愛」和「愛的能力」值得談論的心理學學者，在書中誠懇地指出「愛」的實踐、影響以至其力量。跨時代的經典固然歷久不衰，然而現實能夠愛人愛己談何容易。「聽於無聲，視於無形」，對護老者而言，愛的藝術究竟如何拿捏呢？

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



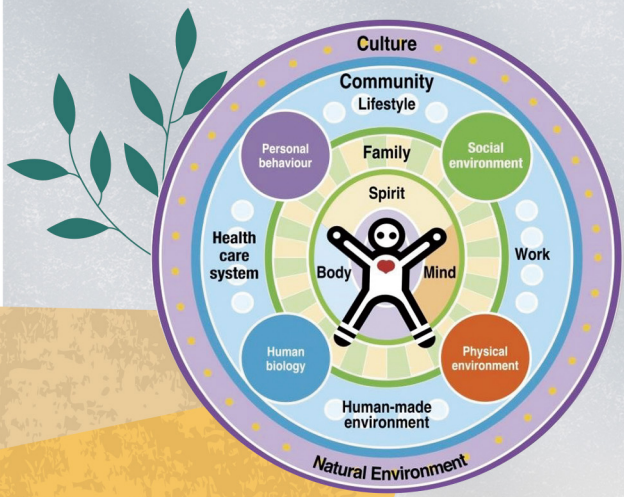
本計劃由香港公益金資助
 This project is supported by The Community Chest

版權所有 不得翻印 2022年12月編印 / 4000份

近年香港社會時有發生因照顧困境而引發的家庭慘劇，在這些不幸事件中，大多數照顧者的負面想法並非緣於逃避照顧責任；相反，他們因擔憂長期病患的長者無人照顧，又或因相處問題而壓力倍增，甚至基於不忍被照顧者飽受危疾痛苦，在身心俱疲下而無奈地作出傷害對方的行為。照顧者在協助長者居家安老方面發揮重要的作用，但近年，不少探討照顧者的研究均有提及「照顧者」的角色在家庭中是一個壓力的本源之一，會增加心理和身體健康的風險 (Perkins et al., 2012; Pinguart & Sorensen, 2006)。面對護老者的需要，除了要加強社區支援外，亦需以他們的視角去理解及感受照顧壓力的來源及成因，加強社區教育，讓社會大眾了解護老的困難，並讓護老者辨識自身的需要，幫助護老者解決當前面對的照顧困境。

愛與健康

在1980年代學者Hancock和Perkins提出人類生態模型，闡述個人與環境的相互作用，以洋蔥形式一層一層分享人的身、心、靈健康如何與周遭環境互動與其影響。模型提到健康是從整體意義上理解的，涉及的維度包括身體、思想和心靈，再從個體向外擴展的系統是家庭、社區及其建築環境，以及更廣泛的社會和自然環境，而且各維度是一個動態的互動與互惠過程。「愛」就似一條鑰匙，打開一道道門，連繫個人與各系統的接觸，懂得愛與被愛，整個系統才能產生協同作用。故此關懷與提昇一個人的整體健康可從個人、群體、社會、文化層面出發，政策計劃可以此視角去理解人的社區生活與健康，而緊扣人類的身、心、靈發展的元素，歸根究底正是由「自愛」(Self-care)與「施予」(Caregiving)出發，令支援網絡事倍功半。



早前筆者聽過一個笑話：「成年人的世界，除了長胖容易，其他都好難。」，令人莞爾，但這是實情。在人生的旅程中，往往要經歷不同階段，每一個階段彷彿都有機會令人措手不及，每當變幻時，便知時光已去。連繫著一生的課題，或者就是一個「愛」字。近至父母、配偶、兒女、兄弟姊妹；遠至朋友、職場共事者。人身處在各種人際關係中，被關心過，也付出過情感，時而有良好的互動，時而卻令人身心俱疲。而愛這種情感層面的東西，真的如此飄忽不定，有時亦無法以理智控制。精神分析社會學奠基者的佛洛姆，就運用其知識與論述能力，告訴世人，愛和所有的技藝、學問一樣，是可以學習的，有紮實的理論與實踐之方法。

施予還是領受

人們常會誤解愛的問題主要是「被愛」，而不是「去愛」。這可呈現於兩方面，一是比起付出愛，我們更在意如何被愛，如何變得可愛，大家喜歡什麼，我們就努力變成什麼。另一方面，我們因為需要別人來填滿自身的空洞，我們渴望愛，是以「被愛」為基礎，卻常常在理想與現實的落差下感到失望。成熟的愛是在保存一己完整性的前提下達成的，在愛中，體現兩個人「是一，又仍然是二」的特點，個體的獨特性是需要突顯的。在前線護老的經驗中，時有見到護老者不願放手，例如不放心將長者交給他人照顧、不滿意自己的質素、不想長者退化等，扭盡六壬，目的總是希望能盡力給予長者自己能力範圍內最好的，初衷是好，但容易引致壓力過大而不自知，最終就像拉得太緊的橡皮筋一樣，用力過大便斷了。「施予」是愛的基礎，讓自己與所愛的人，因尊重彼此的需要與獨特，而享有共同創造的生活經歷。

愛自己

說起愛自己，很容易會變得陳腔濫調，唯所有的愛，無論對人對事，或最根源的便是由自己出發。愛自己既是一種心態，亦可是一種行為。例如有些人認為自己的體態不夠完美，所以進行高強度健身和節食，希望自己的體態可以變得完美，這是對自己有要求的表現，卻未必是愛自己的行為。因為當我們完全接納自己的身體，接納自己的外表，這已經是一種「愛自己」的表現。即使覺得還可以更好也沒關係，完全接受「想要變得更好的自己」，然後選擇做或不做，都不影響這個愛自己的心態。愛自己是一種全然接納自己的狀態，若是愛自己，自然就是會去做，這就是愛自己帶來的力量。

享受獨處

其中一個學習實踐「愛」的元素是專注。佛洛姆有提到，獨處的能力乃是愛的能力的先決條件，驟然一看，或者會覺得矛盾。但有趣的是，學習專注最重要的一步是學習獨處，能夠專注意味著能夠獨處，而這種能力正是愛的能力的前提。如果我們只因為無法自己站立而依附別人，那他人就會成為我們的救生圈，而我們的關係亦不會是愛的關係。都市人或覺得獨處很困難，例如我們常不自覺地滑手機，對實際見到的資訊或許是沒有感覺，不斷從一個念頭轉移到下一個念頭，用有更多及更快速的資訊來取代疲於奔命而索性放棄的專注力，對實際見到的事或人失去探求的興趣，令生活變得混亂焦躁。

然而愛反而需要專注，譬如護老者會常分享他們需要的是身邊人、家人與朋友專注的傾聽，真誠的陪伴，而不是由於瑣碎的事情而逃避面對照顧需要與關係中的問題。在人與人的關係中，透過專注地傾聽他人與自己內在的聲音，我們更有能力去理解焦慮、憤怒與沮喪背後的深層原因。

十大愛自己活動

護老者常常為照顧家人及至愛而默默地付出，甚少預留喘息的空間予自己，讓自己放鬆一下，察覺自己的需要。2022年6月到10月期間，救世軍護老者服務邀請公眾一起參與投票，得到712位公眾人士支持，選出自己最愛的愛自己活動，製作了「十大愛自己Self-care活動」心意卡，提醒照顧者除了要有照顧他人的能力外，亦要有能力學會愛自己、關心自己的需要及健康，盼望照顧者在忙碌的生活中，為自己訂立喘息的時間及活動，以「行動」來讓自己有多一點空間「充電」，在應付照顧工作之餘，仍能夠活出自我。

參考資料：

1. Erich Fromm (1956) The Art of Loving. Fiftieth anniversary ed. New York : Harper Perennial 2006.
2. Hancock, T. and Perkins, F. (1985) The Mandala of health: a conceptual model and teaching tool. Health Promotion, 24, 8-10.



「愛」是一種選擇，可以一點點地學習，送上以上十個小提示，寄語各位護老者由愛自己開始，感受自我，接納萬象，愛人愛己。

「日日動手護腦筋 認知障礙難入侵」 - 淺談輕度認知障礙及預防方法

潘文傑先生
救世軍輔助醫療服務 職業治療師

現今認知障礙症一詞十分流行，常常聽到這是主要跟年齡增長有關。然而，年紀大並非必定會導致認知障礙症。那到底甚麼是認知障礙症呢？事實上，認知障礙症並非正常老化過程，而是一個不可逆轉的病患。其病情發展會由輕度認知障礙 (Mild Cognitive Impairment- 下稱MCI)，逐漸演變為早期、中期至晚期認知障礙症。當中患者的認知功能會逐漸退化，包括執行功能減弱、學習及記憶力衰退、感知能力變差、專注力下降、語言運用能力減弱、社交認知能力下降。過程中不但會影響患者的個人日常生活及自理能力，甚至會因病患而出現的能力缺損或情緒變化而為人際關係帶來負面影響。而現時並沒有治療能完全根治認知障礙症，一旦確診便需要透過藥物及多元非藥物治療以助減慢退化速度。故此，要有效預防認知障礙症，則需要從MCI階段著手。



在此階段如果沒有於進行訓練，最快會於1-2內演變成認知障礙



(Petersen et al., 2018)

什麼是輕度認知障礙(MCI)?

MCI是作為正常認知功能演變至認知障礙症的過渡期。然而，患者往往因為他們仍然能夠處理一般自我照顧的任務，結果導致耽誤了評估時機而往往在已變為初期或中期的認知障礙症才確診。而當中研究顯示如果能夠把握在MCI階段接受多管齊下的生活模式調整及訓練，可有效控制情況惡化及降低發展成認知障礙症的風險。因此，及早察覺自己或家人是否已有MCI是不容忽視。

有輕度認知障礙的人士主要有以下症狀，包括患者和家人抱怨有記憶力衰退的現象（如經常忘記事情、忘記曾和誰交談或者曾計劃做什麼、重複地說出或詢問同樣的問題等）；患者的記憶力測試結果較年齡及教育程度相約者為差。然而，他們還能夠處理日常生活中的各樣事項而且並未顯著受到影響(如自理、購物消費等活動)。基於輕度認知障礙患者較難單憑日常生活表現確診，故此當對於自己或家人是否已患上輕度認知障礙感到疑惑時，建議盡早聯絡相熟醫護人員協助進行認知能力評估及診斷。

日常自我認知鍛煉

應對認知障礙症方法主要方法是及早預防，以及透過不同訓練減慢退化進度。其中運動已被臨床證實可預防及延緩認知障礙症，運動可改善血液循環，加速新陳代謝，刺激腦部，因此適當的運動不但可強身健體，也可預防認知障礙症。而手指則是擁有大量神經連接大腦，透過持之以衡地練習手指操，可充分刺激手指內的神經繼而刺激大腦，有助增強腦功能，從而預防及延緩認知障礙症的發展 (Suzumura et al., 2016)。坊間雖有不少手指操，但難度可能相對較高。故此現建議採用以下既簡單方便，又能輕鬆進行的健腦手指操供大家參考：

健腦手指操 (12式)



以上手指操12步驟是為一個循環，過程中雙手盡量同一時間做到該步驟的動作。建議照顧者可與MCI患者每天一同進行2-3次訓練，每次進行3-5個循環，以確保他們的腦部有足夠鍛鍊。日常中照顧者亦可與患者一同進行簡單家務，如購物、預備餐膳等需運用大量認知功能的任務。如過程中患者出現難以記住所需用品等事項，可以鼓勵患者善用視覺提示小工具（如便條紙、日曆等）以協助患者於日常生活中處理大小事，防止腦部退化及減低因認知功能開始缺損而產生的不安感。如對於認知障礙有更多疑問，請向你的職業治療師或社工查詢。

參考資料：

1. Petersen, R. C., Lopez, O., Armstrong, M. J., Getchius, T., Ganguli, M., Gloss, D., Gronseth, G. S., Marson, D., Pringsheim, T., Day, G. S., Sager, M., Stevens, J., & Rae-Grant, A. (2018). Practice guideline update summary: Mild cognitive impairment: Report of the Guideline Development, Dissemination, and Implementation Subcommittee of the American Academy of Neurology. *Neurology*, 90(3), 126-135. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000004826>
2. Suzumura, S., Kanada, Y., Osawa, A., Sugioka, J., Maeda, N., Nagahama, T., Shiramoto, K., Kuno, K., Kizuka, S., Sano, Y., Mizuguchi, T., Kandori, A., & Kondo, I. (2021). Assessment of finger motor function that reflects the severity of cognitive function. *Fujita medical journal*, 7(4), 122-129. <https://doi.org/10.20407/fmj.2020-013>
3. 白澤卓二 (2013)。《手指操的驚人效果》。台灣：如何出版社有限公司。

「堅趣」的培養

深度休閒：「堅趣」

上世紀八十年代，前加拿大教授 Robert Stebbins 提出「深度休閒 (serious leisure)」的概念。顧名思義，這理念是鼓勵人藉著認真地「休閒」和深度地「玩」，從而尋找自己珍重的價值。他同時認為休閒活動可產生休閒效益，提高生活品質。時至今天，其相關概念加以延續和演變，香港浸會大學社會工作系團隊相信在以興趣為本的介入下，人們可以藉此發展成為自己的「生涯 (Career)」，將相關由興趣結合成自己的生涯概念演變成「堅趣」。理念上某程度仿如「工作時工作，遊戲時遊戲」，但更強調專注投入和堅持，當中包含知識、訓練或技巧的轉化。此概念同時帶出我們喜歡或偏愛的興趣並非「勤有功，戲無益」的道理，在個人層面上有一定的意義。

你有屬於自己的「堅趣」嗎？

護老者的生活繁忙，難免偶有在私人空間和照顧空間上出現角力的時候，有同路人甚至放棄自己所喜愛的事情而全情投入照顧工作。即使是一些個人興趣或是休閒性消遣娛樂的小節目如逛街、品嚐咖啡或其他自己喜愛的小玩意等，也視為「次等」的選項。筆者想在此和大家分享一個以興趣為本的人生規劃概念，鼓勵護老者也同樣可以藉著自己喜歡的事或興趣獲益更多，為自己的生活添上樂趣。

現時不少長者中心和一些協助年輕長者發展的專項服務機構也有協助護老者和長者發展個人「堅趣」的服務方向。各長者中心和坊間團體目前有不少學習、玩樂和興趣班組讓護老者和長者尋找、認識、探索和發展他們的興趣。坊間有一些針對準退休或退休人士 (50 歲以上在職及社區人士) 的服務，推動他們第二人生的發展，在照顧路上不忘主動發展「堅趣」，透過持久專注付出，中心有計劃和有系統地協助他們成為長者導師，發展專長，回饋社會，把興趣結合成「工作生涯」或屬於「自己的生涯」。例如有機構早前推行「樂為耆師」計劃，宗旨也正類同。另外，除了職場發展外，亦有協助長者轉化和鞏固他們的經驗，讓他們有機會參與具有意義的無酬工作，如真人圖書館的計劃，長者成為說書人向大眾推廣和分享自己寶貴的經驗和技能，從中得到充實感。在社工有系統的介入下，協助護老者發掘個人的興趣和專長，整理個人不同的堅趣活動經驗，建立個人化的履歷和訂立目標和行動計劃，可見能夠發掘自己的「堅趣」，提升個人的心理和社會效益。

由此可見，發展興趣可以視為一種軟實力，可在現今社會變得專門化，既可讓護老者有寄託，亦能夠讓他們有系統地從事於業餘工作、嗜好或義工活動中，有其價值。發展「堅趣」構思和服務設計無疑對護老者在照顧過程中有喘息空間，起平衡生活的作用，同時也為日後成為畢業護老者的去向奠下了生涯規劃的基礎。

閒逸休閒/「Hea」玩

另一邊廂，有人會問：「三分鐘熱度或即興參與算是興趣嗎？有何作為？」「Hea」一詞一般理解為百無聊賴、漫不經心、無組織、無目的的生活態度。Robert Stebbins 教授也同時指出，除了認真地玩外，也有一種屬「隨性休閒 (Casual Leisure)」，是指一種及時的、相對短暫的娛樂活動或生活享受，需要較少量或且不需特別的訓練技巧的享受。現實中，的確有部份人士未有明確的興趣或嗜好，部份護老者或有正職，也不期望把興趣變得專業化和職業化，如旅遊愛好者，他們未必會期望變成行業達人分享遊歷經驗公諸同好。部份護老者也的確未有太多空間可長時間投入發展所好。若我們能偷得浮生半日閒，即興投入當下想參與的活動，活得隨心那又何樂而不為呢？

總結

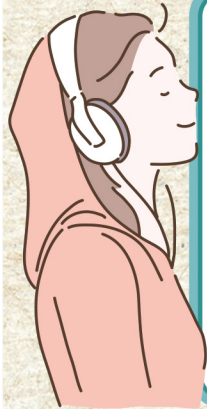
常言道「好天斬埋落雨柴」，凡事未雨綢繆的確能添加安全感。以興趣為本的發展某程度上可擴闊護老者的在照顧路上的盼望和寄託，不論你想是「認真玩」或是「Hea玩」，我們期望見到的是護老者們均能有屬於個人化的的喘息空間，為自己打氣，添加能量，能夠隨自己的意願而行。

資料來源：

1. 高佩怡、區嘉雯、葉家麗 (2020)。興趣為本生涯發展介入模式實務指引 (青年工作者適用)。香港：香港浸會大學社會工作系「賽馬會鼓掌·創你程計劃」社區支援小組。
取自 <https://clap.hk/wp-content/uploads/2021/09/Interests-Based-CLD-Guidelines-Online.pdf>
2. 基督教香港信義會社會服務部 (2022)。〈樂為耆師研修班〉。
取自 https://service.elchk.org.hk/hot_project.php?pkey=74&tab=1&sub_tab=1
3. 基督教信義會金齡薈 (2022)。〈關於我們〉。取自 <https://sites.google.com/view/elchk-eh/>
4. 香港婦女中心協會有限公司 (2022)。〈照顧者生涯規劃工作坊〉。取自 <https://carer.org.hk/program/cv360/>



一般「打工仔」會有月薪、有假期、有轉工的選擇，但作為照顧者，他們既沒有薪酬、假期，也不會有轉工的祈盼，正如便利店的營業時間一樣(7 x 24)，可想而知，照顧者日復日的照顧工作，加上無間斷的照顧時間，最終令照顧者身心疲累，難以得到充足的休息。如果你是一位照顧者，你可能正面對以下的挑戰：



壓力和擔心

很多時候，不論是你的家人或是自己，無時無刻都會被要求思考被照顧者的狀況，你總會想著自己作為照顧者應做的事，並很難放下這種無形的照顧枷鎖，甚至對自己的生活開始造成影響。

社交絕緣體

照顧者往往將所有時間都花在被照顧者身上，他們覺得很難再花精神及時間與朋友進行社交活動或參與自己感興趣的活動，甚或出現因追求個人享樂而浮現的內疚感。

財務負擔

照顧者不但需要支付被照顧者的生活及醫療費用，甚至需要放棄自身的工作薪酬接任照顧者的工作。在有支出，無收入的情況下，出現入不敷支的情況，令你的財務狀況變得緊張，或有機會陷入債務問題。

以上的情況，或許是照顧者「冰山一角」的畫面。作為一名照顧者，你或許會花很多時間專注別人的需要，對自身的需要卻置之不理。照顧自己是十分重要的，以積極態度及行動照顧自己能改善自己的身心狀態。救世軍早前收集多位公眾人士的建議，整合出「十大愛自己Self Care活動」，並於2022年6-10月開始進行「全港照顧者愛自己活動」投票，一齊來看「十大愛自己Self Care活動」，總有一種活動適合你，讓我們積極維持健康生活 - 愛錫自己、愛惜別人。

十大愛自己Self Care活動包括：1. 做運動、2. 聽音樂、3. 睡覺、4. 看電影、5. 散心(如去旅行/宅渡假)、6. 尋味(如食餐好、細味咖啡)、7. 放空/發呆、8. 購物、9. 接觸大自然、10. 與好友相聚。



1. 做運動

規律的運動習慣不單能強化我們的身體機能，增加我們的照顧能力，更能夠增進心理健康。運動時，大腦就會產生安多酚來減緩當下的緊張疼痛，使我們感覺更加愉悅，減退照顧者的心理壓力。



2. 聽音樂

從古希臘時代，已有哲學家將音樂用於治療上。當我們聽到自己所喜歡的音樂時，大腦會釋放出多巴胺的物質，這物質能使人心情愉悅，改善情緒與焦慮感，不妨在出現照顧壓力時，聽聽一些輕音樂，實有助調節情緒，帶來快樂並使身心放鬆。



3. 睡覺

原來長期缺乏睡眠，會容易出現情緒不安感；相反，有良好的睡眠，就如讓我們的大腦能按下「重設」按鈕，使負面的思想轉為正面，並讓我們積極迎接挑戰。



4. 看電影

觀看電影時能夠將我們的注意力轉移，這有助減少我們所累積的照顧壓力及焦慮的狀態，頓時忘卻緊張的感覺。



5.

散心(如去旅行/宅渡假)

人累了，就需要停下來，放下那些給自己窒息感覺的事，給自己一個小小的逃避空間，逃避並不可恥，反而可以很有用。



6.

尋味(如食餐好、細味咖啡)

當我們進食時，血糖上升引發胰島素反應，讓血糖進入周邊細胞以外，更容易進入腦部以利血清素合成，讓我們產生開心、幸福的感覺。試試開展一場美食之旅，尋找生活中的滋味。



7.

放空/發呆

忙碌會讓人煩亂，這時候，就需要放空一下，給自己腦袋數分鐘的假期。



8.

購物

千金難買心頭好！遇到喜歡的東西，不妨買下來，保證能讓自己快樂一刻。



9.

接觸大自然

英國埃克塞特大學的懷特博士說，即使只接觸大自然10分鐘，去戶外感受微風拂面，或是沐浴在陽光中就能降低身體的壓力。不妨參考一下128期老吾老介紹適合長幼的無障礙郊遊徑，與家人一同走到郊外，深吸清新空氣、輕聽著樹曳鳥鳴，人生享受也。

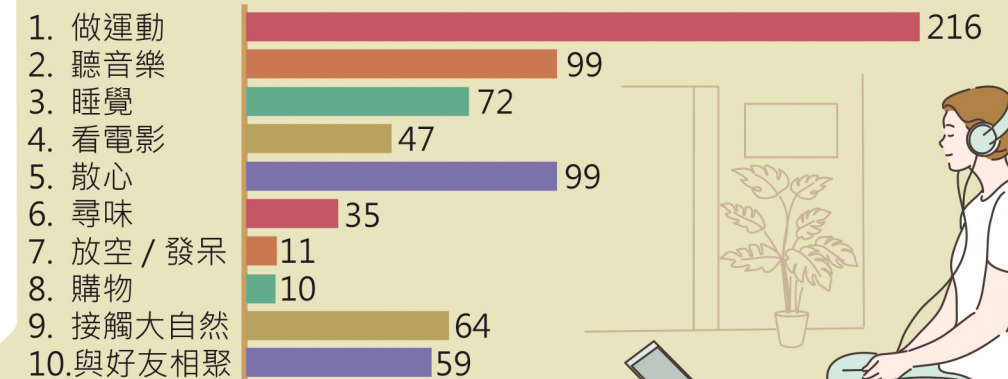


10.

與好友相聚

有研究結果顯示，對比有和沒有跟朋友相互分享感受的人們，結果顯示有和別人傾訴的人們情緒比較正面。對應在生活中，若然我們常與好友分享喜悅，或傷心難過時也會找人訴苦，這能減輕不愉快的心情。正所謂：「與朋友在一起，分擔的痛苦是會減半的；分享的快樂則能加倍的。」

以上推介的十大愛自己Self Care活動，你較喜歡那一種活動呢？而你所喜歡的活動與其他照顧者的是否一樣呢？請看看以下結果：截止5.10.2022，救世軍共收集712位照顧者的意見



如果你在照顧上感到壓力，期望得到幫助。以下是一些再進階的建議：

1. 同濟的支持
你可以與曾經面臨類似情況的人傾訴；即使他們的經驗不是完全一樣，但藉著同路人相互交流支持，你或會有所得著。
2. 尋求照顧者支援組織或慈善機構的專業協助
如對服務有任何查詢，歡迎致電救世軍護老者服務，電話: 2782-2229或2782-0929。



護老者在日常的照顧生活裡充滿壓力，亦缺乏一個可以喘息的空間，不同國家地方藉舉辦「照顧者咖啡室」，為照顧者提供各方面的支援服務，如資訊服務、醫療諮詢、喘息空間，逐步建立鄰舍層面的支援網絡。讓我們環遊世界，走進熟齡特色的「照顧者咖啡館」吧！

1.

香港 照顧者咖啡室

照顧者在日常的照顧生活裡充滿壓力，缺乏一個可以喘息的空間，為了關顧照顧者的身心需要，本港不少機構參考台灣的喘息服務，其中救世軍護老者服務《暖心·咖啡》打破傳統以中心為主的服務，以社區的咖啡店為本位，不定期於不同特色咖啡店內舉行活動，藉此連結社區網絡，讓護老者以「一杯咖啡」的時間，享受屬於自己的時間，從而得到放鬆的機會。

除此之外，例如基督教香港信義會的Café C. 照顧生活館、香港婦女中心協會與社會福利署綜合家庭服務中心合作舉辦的「照顧者咖啡室」等，都為人熟悉，讓照顧者可到中心參加不同的活動，藉以得到喘息時間。

2.

台灣 照顧咖啡館

中華民國家庭照顧者關懷總會自2016年起推動「照顧咖啡館」，於全台陸續設立8家照顧咖啡館，打造「社區長照情報站」，每月平均提供300杯免費咖啡，也提供長照諮詢服務，讓照顧者在長期的照顧壓力之下獲得喘息的空間和時間，並不定期舉辦各類家庭照顧者「紓壓活動」。

另外，「咖啡館」專門徵求六十五歲以上的銀髮族或「畢業護老者」成為咖啡館的「高年級實習生」，參與咖啡館工作，藉以重投社區，賺點生活費。

3.

日本 「科技交流咖啡廳」

在鹿兒島及德島縣鄉間開設「科技交流咖啡廳」，不只希望將科技帶給偏鄉長者，更希望讓照顧者和長者發聲，參與科技產品的設計。

希望成為當地居民接觸科技的窗口，居民可以到咖啡廳試用及學習使用科技產品，工作人員能即時為長者解決使用科技產品的疑難雜症。另一方面，咖啡廳與科技公司合作，讓咖啡廳成為新產品易用性測試的場域，透過小組討論的方式，收集長者使用產品的回饋，讓公司能開發出更友善長者、符合其使用經驗的產品。

4.

瑞士 「醫療咖啡館」

為了彌補醫療結構中，患者未能得到充分的服務諮詢，所造成的缺憾，瑞士一群退休的醫療專業人員與社工在蘇黎世成立了「醫療咖啡館」，每個月提供一次諮詢服務，患者和家屬都能參與談話。上百位來自內科、外科、精神科、婦科、藥學等專業背景的退休醫療人員，以豐富的知識與經驗作為後盾，提供每人專屬30分鐘免費諮詢。

至今這個計畫已經成功推行了兩年，並走出了蘇黎世，到了琉森(Luzern)與溫特圖爾(Winterthur)等地。一地一個月一次的服務，仁心仁術地走出了響亮的名聲。

在醫療咖啡館不看診、不開藥，義工們也不從中收取利益，並在必要時轉介患者和家屬到其他醫療機構和專業人士。

5.

荷蘭 「阿茲海默咖啡俱樂部」

「阿茲海默咖啡俱樂部」是一位心理學者梅森博士創立，對象針對「阿茲海默症」患者和照顧者。它有一套進行模式，活動定於一個社區民眾容易到達的場所，有義工預備環境、演奏、茶點和服務接待，並有醫師等專業人員參與演講，解答照顧者問題，最後進行分組討論。

歐茲海默咖啡與其他活動與別不同之處是它並不只是娛樂，而是聚焦改善照顧者的照顧質素，將照顧者困擾「縮小化」的聚會。透過音樂氛圍，讓照顧者摸索照顧智慧，讓照顧者彼此得到心理支持。

6.

荷蘭 「維修咖啡館」

在荷蘭有一種複合式咖啡館－「維修咖啡館」，品嚐咖啡是配角，主角則是一件件待修的舊物件。

自2011年以來維修咖啡館形成了一個全球運動，致力於維護社會維修知識和更好地加工產品。除荷蘭外，比利時、德國、法國、英國、美國和世界各地其他幾十個國家陸續有「維修咖啡館」開張，這股維修風潮甚至已經滲透到亞洲的印度和日本，有無數志願者提供專業支助。費用全免，維修項目不限，包括服裝、傢俱、電器、自行車、玩具等。

現場駐店的老師傅們都不是專業技師，只是生活上習慣「自己東西自己修」，退休後擔任義工繼續服務鄰里，透過寶貴實用知識的延續，把各式各樣物品使用生命延續下去，無須丟棄或報廢，讓物資環保深深切切運用在需要的人身上，避免不必要的浪費，讓物有所依，經過微整之後，更能顯現新價值。照顧者可將破舊的照顧工具如助行架和輪椅「煥然一新」，若沒有什麼東西可以修復的，亦可到現場找人聊聊天、打發時間！



資料來源：
安可人生。國際咖啡日 | 國際老人日，讓我們環遊世界走進熟齡特色咖啡館。
取自<https://ankemedia.com/2021/29860>

Be a Better Caregiver

的4個方法

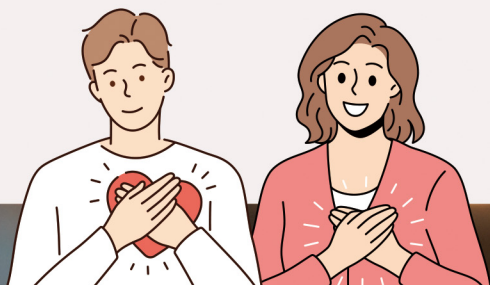
作為一名護老者是一項有意義但具有挑戰性的工作。年邁的親人對我們來說是特別的瑰寶，我們只想在他們渡過黃金歲月時提供最好的照顧。但是，如果護老者缺乏休息及自我喘息的時間，很容易會變得不知所措和筋疲力盡。若然護老者掌握有效的方法，那就能避免出現負面情緒，亦能繼續有效地應付照顧工作。以下是我們為你提供的建議，讓你的照顧歷程成為一種積極的體驗。

尋找同路人

照顧他人有機會出現不同的挑戰，令護老者感到無助。當你討論你的情況時，與經歷同樣事情的其他人交談實在很有幫助，並且可能會從別人的經驗中學習。所以，定期與同路人的分享或參加互助小組能讓你於照顧困境時看到出路，同時亦能認識朋友，增加社交的聯繫。

培養耐性

作為護老者，你需要對你照顧的年邁親人有耐心，因為他或許已經失去了大部份對他們生活的控制權。無助是一種困難的感覺，作為護老者，你可確保他們了解您想提供幫助，並想讓他們的生活更輕鬆。如果被照顧的長者確診認知障礙症，他們更會一遍又一遍地向你作出提問並不斷重複動作及出現行為問題。請記住盡量保持心境平和，這能令你更冷靜地應對問題，維繫溫馨的照顧關係。



護老者往往承受著巨大的照顧壓力，令身心健康及個人需要被忽視。因此，護老者除了要懂得主動尋求協助外，也要提升自我管理的能力，掌握舒緩照顧壓力及應付照顧困難的技巧，學會好好照顧自己。

如大家想了解多些有關如何成為一個能自我管理的護老者，歡迎了解救世軍「活出自我」護老者自我管理課程：



課程簡介

「『活出自我』護老者自我管理課程」是由美國史丹福大學自我管理資源中心 (Self Management Resource Center, SMRC) 研發的實證為本課程。

課程旨在協助參加者學會舒緩壓力技巧，透過解決問題、行動實踐及建立互助網絡來加強應付照顧工作的能力，學會肯定自我，提升生活質素。

課程以小組模式進行，每星期1次、每次2.5小時並持續進行6星期。

研究發現參加者在完成此課程後就疲倦、疼痛和抑鬱方面都得到改善，並能提升其自我效能感。

本課程形式多元化和著重應用實踐，包括講解、集思、分享、練習和討論，讓照顧者從體驗中輕鬆享受學習。

課程目的：

- 以自我管理概念，協助護老者掌握管理身心健康的能力、提昇處理壓力的能力和自我效能感，保持護老者和照顧夥伴的生活質素。
- 藉着掌握實用和全面的護老者自我管理工具和技巧，護老者可按照個人需要和情況選用合適的工具，幫助護老者針對性地減低照顧帶來的壓力。

課程內容：

內容旨在協助護老者學習以下自我管理技能：

- (一) 覺察、處理困擾情緒困擾行為的技巧
- (二) 取得相關協助，有效做出正確決定
- (三) 維持護老者自身的健康生活
- (四) 與家人/朋友及醫療專業人員進行有效的溝通
- (五) 處理護老者與被照護者的情緒問題
- (六) 預先規劃生命晚期的相關事宜

「讓護老者們有一平台共同分享彼此所面對的挑戰、關注和心聲，彼此支持，共同學習成為一位有能力的照顧者！」

如對課程或服務有任何查詢，歡迎致電2782-2229、2782-0929與救世軍護老者服務聯繫。

每人都
都需要有
喘息的
空間

陳小姐是一位在職護老者，除了上班外，還要協助照顧三位長者，分別是她的父母及老爺。她笑說，同事的假期都在計劃到處遊玩和旅行，而她的假期就是計劃及安排三位長者的覆診期。

陳小姐表示爸爸因體弱及患有認知障礙症，過去十年均住在安老院舍，但媽媽覺得讓爸爸住院舍像是捨棄他，故心裡常感到內疚。爸爸住院舍期間，媽媽每天都前往探望，風雨不改。

疫情期間，不時傳出院舍爆疫的新聞，不少院舍的長者不敵病毒侵襲而離世。同時院舍不時因應疫情發展而作出有限度或暫停探訪的安排。媽媽因持續未能探望爸爸，既擔心且內疚，這種憂慮日益加劇，甚至嚴重影響了她的情緒。有見及此，家人與媽媽商量後，決定暫時接爸爸回家照顧。

剛接爸爸回家時，媽媽的情緒的確稍有好轉。但疫情下，家人很少帶爸爸外出，再加上在家欠缺恆常訓練及運動，他的身體活動能力、記憶力及認知功能漸趨退化，所需的護理照顧亦大大增加。雖已有家傭一起分擔照顧工作，但媽媽本已三病四痛，卻仍要長期全天候及寸步不離地照顧無法自理的爸爸，令她身心疲累，無法喘息，因長時間承受巨大壓力，媽媽的情緒大受影響，更經常失眠。

及時雨·友「伴」同盟護老者支援計劃

約半年前，家傭因家有急事需立即返回家鄉，並提出不會返港工作。媽媽單獨實在難以照顧爸爸，雖然當時有考慮將爸爸送回院舍，但最後也因正值疫情高峰期，便打消念頭。

聘請新的家傭期間，陳小姐需搬回家與父母同住，還不時因要支援照顧工作而向公司請假，

對工作也有一定的影響。這狀況持續了幾個月，陳小姐既要兼顧工作及照顧爸爸，同時也要時常留意媽媽的精神狀況，身邊的朋友形容她當時整個人都「落曬型」，消瘦不少。

陳小姐在偶然的機會下接到「友伴同盟護老者支援計劃」(九龍中)的宣傳單張，當中有為護老家庭提供上門看顧的服務，於是她便立即致電救世軍查詢服務詳情。陳小姐憶述：「申請服務的過程很簡便。因我要工作關係，大部分時間均可透過WhatsApp與計劃職員聯絡。服務開始前，社工會進行家訪及了解爸爸的情況，之後很迅速便完成服務配對，安排「替假護老者」提供上門看顧服務。」陳小姐表示第一次接受服務時，社工會與替假護老者一同到訪，以觀察服務情況。陳小姐覺得替假護老者都很有經驗，按爸爸的情況設計智力訓練的活動及教他做運動。

上門看顧服務每星期一次，計劃職員盡量安排同一位替假護老者提供服務。平日在家，爸爸都很少反應，媽媽又不懂與他溝通，但接受服務期間，他都很樂意參與訓練及運動，當中有一事令陳小姐留下深刻印象，她說：「爸爸年輕時喜歡玩牌，但患有認知障礙症後，很多事情都忘記了，有一次替假護老者帶來巨型的牌與他玩，我看到他玩得好開心，更與替假護老者間有不同的互動，這讓我很感動。」

陳小姐說：「在爸爸接受服務時，媽媽可以有自己的喘息時間，她可以很安心外出與好友飲茶聊天，又可到街市逛一逛。之前她常常都不開心，現在終於可以再次看到她展露笑顏。」陳小姐形容這服務就像及時雨一樣，幫助她們渡過艱難的時期。

急護老者所急

數月前，有家人因病去世，要動員其他家人處理及安排喪事，但礙於爸爸的身體狀況及疫情關係，家人都不建議帶他出席。另一方面，新到職的家傭還未適應及熟識照顧爸爸的程序，又不放心讓她獨立在家照顧爸爸。徬徨無助之時，陳小姐向計劃職員求助，職員了解事情後，很快便為她配對合適的替假護老者，分別於喪禮第一晚及第二天早上到家中協助看顧爸爸。

陳小姐很感激計劃職員的幫忙，她稱讚計劃靈活性高，服務彈性大，可以真正做到急護老者所急，更希望這服務能恆常化，可為更多護老者提供緊急服務。

陳小姐感慨說：「護老者要長期照顧家人，其生活上的無力感及能量損耗卻很容易被忽視，即使很少的時間，其實每人都需要喘息的空間。就像我的家庭，便是一個很實在的例子。」



在陳小姐爸爸接受服務期間，媽媽展露笑顏。

加油站

「愛自己」從來都不需要理由，
請讓「愛自己」成為生活習慣。

