香港仔坊會
AKA
用心關懷 以心連繫
Caring Hearts Connected

南社之音

第118期
12/2019

安老科技創新

智友醫社 同行計劃

安老服務新趨勢：活用樂齡科技

三代・家添愛

#給關心南區的你　#想了解南區的你

安老服務新趨勢：活用樂齡科技

本港近年大力推動樂齡科技

政府及香港社會服務聯會不但連續3年舉辦樂齡科技博覽暨高峰會，更設「樂齡及康復創科應用基金」，資助安老及康復服務單位購置、租借和試用科技產品。樂齡科技結合科技、醫學研究及產品設計，研發可提升長者、傷健人士及其照顧者生活質素的創新產品及服務。

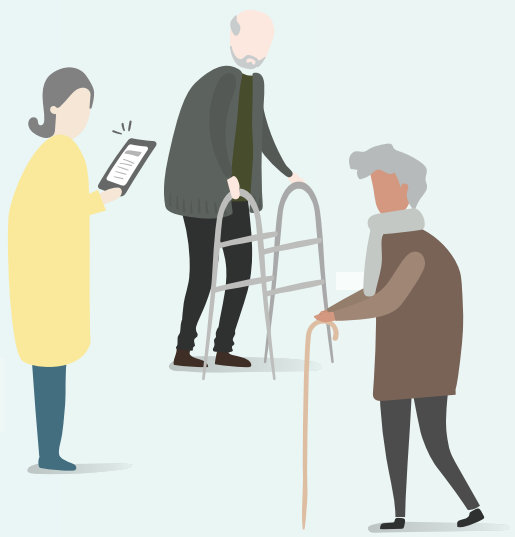
這些科技和產品，該如何應用於日常生活，改善長者及照顧者的福祉？

文：梁凱文、温澤峰

以老護老 照顧者身心俱疲

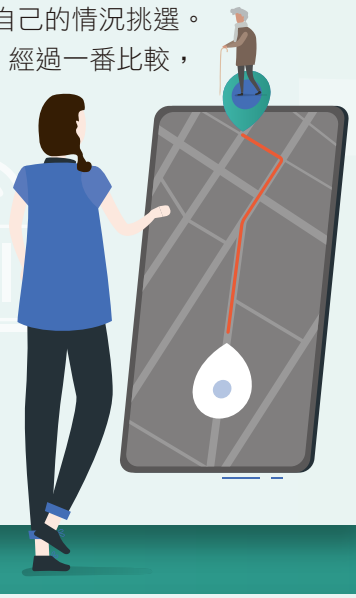
60歲的芯姐一直與母親方老太同住，照顧她的生活起居。去年初，82歲的方老太突然拿着藥丸的空膠囊，驚恐的對女兒表示膠囊是偷聽器，有人要竊取她的銀行戶口密碼。驚魂甫定，家人翌日連忙帶方老太做評估，確診老人家患有初期的認知障礙症。得知結果的芯姐，有如晴天霹靂：「第一時間想到的，是電影《女人四十》裏的喬宏，覺得媽媽很淒涼，又怪責自己沒有及早發現，每晚都躲起來哭。」

有一次，方老太在酒樓品茗後，卻忘了回家的路，幸好有街坊帶回，但芯姐已驚惶失措。自此，芯姐就像母雞盯小雞一樣「看」住母親，不讓她獨自出門。芯姐的兒子紹軒說：「母親日漸憔悴，外婆又投訴自己似『坐監』，兩人關係繃緊，長此下去不是辦法。我是自由身設計師，習慣晚睡，週末的時候我會搬回家中，好讓外婆有時凌晨醒來，也有我陪着，防止她到街上遊走，讓媽媽能安心休息。」他知道社區有不少資源，服務不同需要的長者，只是資訊和專有名詞太多，不少照顧者都沒有心力去了解。紹軒乾脆到附近的長者地區中心與社工約談，了解各項服務。幾次面談後，他申請了區內為認知障礙症長者而設的日間暫託服務，安排外婆隔天到中心「返學」，接受延緩退化的訓練；紹軒又說服芯姐，參加長者中心為照顧者舉辦的「同路人」減壓小組，並鼓勵她趁外婆「返學」的時間，多約朋友聚舊「飲茶」，及參加社區中心的園藝小組及興趣班，好好放鬆自己。



細選防走失裝置

得到適當支援，紹軒與家人的生活慢慢重建規律，各人的情緒得到疏導，紹軒及芯姐才有餘裕去計劃將來。紹軒說：「認知障礙症有一定的進程，外婆的病況雖然受控，但狀況隨時有變。認知障礙症長者可在一瞬間走失，不能掉以輕心。」於是紹軒上網找尋防走失裝置，芯姐也向社工及「同路人」打聽不同裝置的優劣。紹軒如數家珍：「防止走失裝置有分距離及技術，不同家庭有不同的照顧習慣，需要也不同，要按自己的情況挑選。一般來說，防走失裝置分為紅外線、Wi-Fi、藍牙及定位系統(包括GPS及LPS)技術。」經過一番比較，他們挑選了安裝在大門的紅外線感應器。「媽媽擔心外婆凌晨時溜到街上，發生意外，雖然我會在週末回家看顧，但其餘日子媽媽總是夜不安寐。在大門安裝了紅外線裝置，外婆凌晨時開關門會發出警號，媽媽有時間可阻止。」芯姐明白母親愛熱鬧，希望方老太能在安全的情況下自由外出，提心吊膽的日子也暫時告終。紹軒又搜羅了一系列的定位裝置，包括手錶、追蹤器等，最後拍板購入有定位功能的電話。紹軒表示：「追蹤手錶聽起來好像很方便，但外婆嫌棄追蹤手表的款式『古靈精怪』，不夠優雅，不肯配戴。相反她手提電話不離身，我們都可用程式追蹤她的去向，電話充電則由媽媽負責，算是切合我們的需要。」芯姐更表示，知道外國有售追蹤鞋墊，當母親的病況進展到連手提電話都忘了帶的時候，會考慮購入。



兼顧被照顧者及照顧者的需要

暫時解決了走失的問題，芯姐和紹軒沒有閒下來。芯姐說：「未雨綢繆嘛！看過不少資料，又聽不少『同路人』分享，知道認知障礙症患者隨着年齡增長及病情發展，衣食住行都要改變。」為防止熱愛社交的方老太意外跌倒，紹軒和芯姐為她添置了適合長者腳形的「防跌鞋」，據稱能提高足部穩定性，平衡身體重心。「同路人」又向芯姐教路，部份認知障礙症患者會出現吞嚥困難，向她介紹為吞嚥困難人士設計的預煮家居精緻軟餐，兼顧營養、口味和賣相，只需簡單翻熱便可享用。芯姐說：「雖然現階段媽媽不需用到，但資訊『袋住先』也無妨。希望類似的產品愈來愈多，照顧長者及病人的需要之餘，更減輕照顧者的壓力。」

樂齡科技亦能惠及非認知障礙症長者

電子寵物
陪伴機械人

紹軒很高興樂齡科技發展日新月異，除了認知障礙症長者外，亦回應一般長者的需要。「除了便利日常生活，愈來愈多的樂齡科技着重安撫長者情緒，例如電子寵物陪伴機械人能接受觸碰反饋，每次觸摸，它都會做出相應的動作予以互動，有助平復長者的情緒。不少嶄新的樂齡科技，例如智能復康運動訓練系統、地面互動投影機以及VR虛擬實境技術讓長者透過小遊戲，比如踢球射門、乒乓球、數字排列等，鍛鍊其四肢的活動能力以及手眼協調。當樂齡科技能回應長者的情感需要，除了認知障礙症長者外，更能讓一般長者參與其中，就是對患者及照顧者最大的尊重及鼓勵。」

芯姐也非常同意：「我的年紀也不小了，會擔心還能繼續照顧媽媽多久呢？再過幾年，我的身體會不會變差，莫説照顧家人，連自理也有困難？看到樂齡科技的發展，有扶抱機、可攜式復康訓練器、自助淋浴裝置等，無論是照顧媽媽還是將來照顧自己，都讓我變得稍稍安心。」
紹軒點頭笑説：「看來要開始認真儲錢了！」

經過一年多的折騰、磨合與包容，紹軒和芯姐總算在照顧方老太一事上拾回步調。紹軒以過來人身份説：「外婆剛確診的時候，親戚朋友給了很多意見、我們又蒐集很多書籍和雜誌，但總感覺無從入手。善用樂齡科技及產品，的確可以讓照顧更輕鬆，不過更重要的是，每位長者都是獨立的個體，有自己的喜好與個性，不能『一本通書睇到老』，一個方法行不通，總有其他方法，別太氣餒！」

VR虛擬實境技術

智能復康運動訓練系統

地面互動投影機

參考資料：
《大人》雜誌，第8期，2018年5月
《大人》雜誌，第11期，2018年8月
盛饌，聖雅各福群會 https://gracefulmeal.sjs.org.hk/
樂齡科技博覽暨高峰會 https://gies.hk/

本會轄下各長者中心已陸續獲「樂齡及康復創科應用基金」批款，購入多元化訓練功能的產品，歡迎會員及坊眾查詢及享用。

有證書 助就業 提升與長者的溝通技巧

長者治療小組技巧證書

資歷架構 Qualifications Framework

持續進修基金 Continuing Education Fund

此為香港學術及職業資歷評審局第三級及持續進修基金課程

本港人口老化問題日趨嚴重。根據香港社會服務聯會統計，約7成長者患有一種或以上的長期病患，普遍為高血壓、關節痛、眼疾和糖尿病等，日常生活大受影響。香港認知障礙症協會曾發表報告，指出：「本港每10名70歲或以上長者便有1名為認知障礙症患者，85歲以上患病比率更高達三分一，情況不容忽視。」

文：温澤峰

照顧長者漸成為香港人的分內事，然而，照顧者若欠缺正式訓練，在照顧過程中難免心餘力絀。

本會持續及成人進修社區學院自2018年起，合共開辦3期「長者治療小組技巧證書」，由註冊職業治療師及社工教授與長者溝通及帶領長者小組技巧(包括現實導向治療、懷緬治療、帶氧運動訓練等)，協助超過25位學員修畢課程後，提升其照顧家中長者的技巧或成功投身安老服務行業。

課程的一大特色為透過實務活動，讓學員掌握照顧長者生理、心理及社交需要的技能。「越時空之旅」是其中一項角色扮演活動，透過扮演「長者」以及「照顧員」，學員穿越時空回到未來，明白長者身體機能退化後在日常生活所面對的種種困難，激發學員同理心，培養照顧員應有的專業及素養。活動中，穿越者透過配戴「老花眼鏡」以及負重腳套，深切體會到長者步履蹣跚之困苦；蒙上雙眼後聽從「照顧員」的指示爬樓梯，了解長者視力衰退的無力感，同時訓練學員攙扶長者應有的動作以及利用言語表達來建立與長者的互信。

而安排學員參觀安老服務單位作實地考察，由導師即場示範帶領現實導向以及帶氧運動小組，可讓學員了解帶領小組的要訣和觀摩長者參與活動時的反應，加深學員有關帶領小組活動的體驗。另外，課程更設有自修活動時數，學員記錄課餘自修時間及具體內容後，導師再就自修活動表現作出反饋。儘管自修活動表現不佔課程評估分數，然而學員亦願意利用課餘時間進修，研習有關長者護理等資料。

一級職業治療師伍啟達(Alfred)與一眾學員合照

此課程設計符合安老服務業制定的能力標準説明，並獲資歷架構認可為資歷級別第三級；合資格學員可向持續進修基金申請發還部份學費。詳細資料如下：

行業範疇	安老服務
資歷級別	第三級
課程對象	安老服務健康護理從業員或有意投身安老服務健康護理工作人士
課程目標	讓學員掌握及應用有關長者治療小組相關知識及技巧，以輔助專業人士推行長者治療小組的運作
入讀資格	1) 安老服務健康護理從業員；及 A. 中五學歷程度；或 B. 完成香港中學會考；或 C. 香港中學文憑
	2) 有意轉職相關行業人士；須具1年或以上工作經驗；及 A. 持中五學歷程度；或 B. 完成香港中學會考；或 C. 香港中學文憑
	3) 中三學歷程度或以上，及具3年工作經驗
時數	240小時 (98小時面授及140小時自修)

歡迎活動工作員、程序幹事、職業治療助理、有意投身長者中心帶領活動或須與長者或患有認知障礙症長者溝通之人士報讀，查詢請電2518 0978或親臨香港仔舊大街64-70號海洋大廈地下與負責職員聯絡。

參考資料：
「長者健康情況」，《香港社會服務聯會》，2012年
「甚麼是認知障礙症」，《香港認知障礙症協會》，2019年

導師正示範帶領帶氧運動小組，教授毛巾操的要訣；學員化身小組助理從旁協助。

學員全程投入，透過遊戲學習帶領小組的知識。

同理心為經 耐心溝通為緯 專為照顧者而設的課程

照顧長者最重要的是抱持同理心 站於長者的角度思考到底他們真正需要的是甚麼。

一級職業治療師伍啟達(Alfred)為「長者治療小組技巧證書」的導師，他於課堂上演示的，不僅是帶領長者活動小組的技巧，更多的是希望透過傳道授業，令學員切身處地明白長者每分每秒所面對的困苦、日常生活的不便、晚年痛失親友的哀慟以及即將面臨死亡的恐懼。

文：温澤峰、陳靖敏

抱持同理心 站於長者角度思考

回憶起教授課程的難忘體會，最令Alfred感到欣慰的不單是學員於考試或功課測驗拿到多好的成績，而是看到學員有一顆真切的同理心。「有一個單元要求學員籌劃探訪長者活動，當時適逢中秋節，學員除了自製紙燈籠及以中秋節為主題的拼圖外；還考慮到部份長者鮮有親友陪伴，佳節當前更難掩寂寞，遂自發準備月餅與長者一同分享。看到長者們臉上燦爛的笑容，熱絡地與學員一同切月餅，聊得手舞足蹈，這是很令人感動的畫面。」

導師伍啟達(Alfred)(右下)帶領學員進行中秋探訪活動

「學員學以致用，共同體驗籌備、實行、匯報、檢討的過程，是我教授此課程最大的得著，亦是最深刻難忘的經歷！」

Alfred直言，相較其他職業治療或長者照顧課程，此課程除了著重教授小組帶領技巧外，亦提供較多課堂實習機會。其中一項活動便是以小組形式策劃及佈置多感官治療室，利用不同道具刺激長者的五種感官(即視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺)。「學員費盡心思，在有限的經費下，除了要妥善選購物資佈置多感官治療室外，還要考慮如何能有效地以燈光、聲音、香味等刺激長者，在討論物資及儀器怎樣對應感官刺激元素的過程中，能考驗學員應用理論於長者服務中。」Alfred認為此活動能激發學員的同理心，代入長者角度思考佈置多感官治療室的細節，例如擺放器材及電線的位置，避免行動不便的長者不慎絆倒的情況。

活用溝通策略 與長者建立互信

第一期「長者治療小組技巧證書」學員蔡銘淇(Kent)現從事安老服務工作。「這課程教懂了我更有效與長者溝通的方法，尤其是認知障礙症長者。他們反應相對遲緩，因此於傳遞信息時要更清晰、準確，切忌一次過傳達太多資訊；同時要保持耐性，並不斷鼓勵長者多表達、多分享。」Kent的職務涉及帶領長者活動，於「帶組」時，他能活用「現實導向治療」，以「日期」、「時間」、「天氣」等元素與長者打開話匣子；並運用「懷緬治療」，與長者建立共同話題，例如「懷舊金曲」、「昔日明星」、「京劇」等，除了喚起長者的回憶，亦加強長者的信任感。

學員蔡銘淇(Kent)(中)於課堂練習帶領小組

從黑暗到曙光 捉緊回憶碎片

第二期「長者治療小組技巧證書」學員錢月玲雖然並非安老服務從業員，將來亦未有打算從事有關工作，但她亦能活用課堂知識照顧家中患有認知障礙症的長者。錢同學坦言，面對各種生活片斷逐漸從親人的記憶中褪色，甚至連一直默默守候身旁的自己都被忘卻，除了無盡的哀痛，更是對無力幫助他們而感到迷茫、自責。「從前我著重於照顧長者的起居飲食，畢竟要照顧好他們日常生活的基本需要已相當吃力，更遑論想緩減他們腦退化的病況。完成課程後我學懂與認知障礙長者的相處方法，運用多感官治療及懷緬治療，以小遊戲方式刺激他們的大腦及肢體，例如拋球接球、算術、玩撲克牌等，長者完成任務後亦非常有成功感！」錢同學亦會與家中長者唱起懷舊金曲，共同懷緬昔日時光。

學員錢月玲(左上)表示能活用課堂知識於照顧家中長者非常有成功感

「以老護老」 護老者與長者共譜生活的樂章

根據香港社會服務聯會統計，目前本港照顧殘疾或長期病患人士的照顧者為數超過22萬，年逾70仍要照顧年邁親人的照顧者亦多達6萬。「以老護老」的問題日趨嚴重，「長者治療小組技巧證書」除了幫助在職人士轉職成為安老服務從業員或提升現職安老服務從業員的帶領小組技巧外，亦為護老者而設，期望學員活用「帶組」技巧於照顧家中長者。Alfred認為，不同長者有不同興趣，就以錢同學親人為例，他喜歡聽音樂、玩小遊戲。Alfred表示可於課程加入新課題，於導師指導下，學員根據家中長者的興趣、背景以及生活習慣撰寫計劃書，並於課堂展開討論，一同設計帶領小組內容。「這樣令小組內容更貼合個別護老者的需要，減輕他們的壓力，學員亦能學懂以長者角度出發，了解他們的需要及興趣。」

參考資料：
《社情》第60期，2018年8月

香港仔坊會 AKA

主辦 Organiser

藍鑽贊助 Blue Diamond Sponsor：
本會當屆名譽會長兼理事　黃文軒先生
Mr. WONG Man-hin, Charles
Current Honourary President and Director

鑽石贊助 Diamond Sponsor：
南記春卷粉麵有限公司
Nam Kee Springroll Noodle Co. Ltd.

冠名贊助 Title Sponsor：
同利印刷有限公司 CP Printing Limited

「用心關懷・以心連繫」

「跨齡・七十」慈善行 2020

漁港遊樂・同證坊會七十載

Caring Hearts Connected・AKA 70th Anniversary Charity Walk

2020年3月1日(星期日) 上午九時三十分
1st March 2020 (Sun) 9:30a.m.

典禮儀式及起步地點：香港仔海濱公園
Kick-off Ceremony and Starting Point: Aberdeen Promenade
終點站：新會商會陳白沙紀念中學(黃竹坑)
End-point: S.W.C.S. Chan Pak Sha School (Wong Chuk Hang)

籌款目的： 籌募經費以支援身體受缺損的長者、居住惡劣環境之家庭及長期病患者；及籌募本會屬下服務單位不敷之經費。

活動內容： 開步禮儀式、步行、派對嘉年華

參加辦法： 歡迎各參加者到本會屬下各單位索取及交回籌款表格

「相」有你活動中，
三代家庭一同拍攝溫馨的
家庭照，樂也融融。

賽馬會「三代・家添愛」計劃

近年愈來愈多祖父母肩負起「孫兒照顧者」的家庭角色。根據香港浸會大學與香港小童群益會於2010年的調查發現，約40,000家庭依賴祖父母幫助照顧孫兒；政策21與家庭議會於2015年發佈之調查中，有21%祖父母因照顧孫兒而感到有壓力，包括教導孫兒學習、管理情緒與行為問題等。若祖父母與子女缺乏共同價值觀及教養兒童的模式，亦會造成家庭成員之間的衝突；而長者健康衰退亦使他們難以平衡其在家庭責任與照顧方面的身心壓力。

有見社會上隔代家庭數目日益增加，祖父母於照顧孫兒上亦倍感壓力，本會尚融坊林基業中心獲香港賽馬會慈善信託基金資助，開辦為期3年之「賽馬會『三代・家添愛』計劃」，旨在透過鼓勵社區參與，鞏固社區對隔代家庭的支援網絡，減輕祖父母照顧孫兒的壓力，維持及建立三代家庭功能，計劃詳情如下：

在湊孫同學會 - 祖父母課程裡，參加者更掌握照顧孫兒的技巧、兒童遊戲等，收獲豐富，亦認識到一班朋友。

服務對象	由祖父母協助照顧3-12歲兒童的家庭
計劃年期	2019年7月-2022年6月
服務範圍	港島區
計劃內容	服務以3層介入框架協助提供更全面的支援予參與程度各異的祖父母家庭。

右圖為3層框架的介入元素：

第一層面 - 專業支援
三代家庭輔導及指導服務
實物援助服務

第二層面 - 能力提升
湊孫同學會 - 祖父母課程
三代有約 - 三代家庭活動
知心甜孫 - 兒童自理小組

第三層面 - 社區支援網絡建立
童學輕鬆天地 - 課後支援及暫託服務
社區支援網絡建立
社區教育

如欲進一步了解計劃詳情，
歡迎致電2762 0409或親臨該中心(地址：香港仔石排灣邨停車場低層2樓1號)向負責職員查詢。

尚衡成長及培訓中心幼兒小組系列

幼兒期的孩子就像海綿一樣，積極吸收外界給予的訊息，而人的智力、品格、以及心智潛能，均在這個階段逐漸發展出來。有見及此，尚衡成長及培訓中心一直積極開展幼兒相關活動，每季皆舉辦遊戲治療、感觀訓練等不同種類的幼兒小組，促進幼兒的發展及成長，有關小組皆深受家長歡迎。如欲進一步了解以下小組，歡迎致電 2552 0994 或親臨該中心（香港仔舊大街64-70號海洋大廈地下）。

小組名稱		內容
「不再活火山」幼兒遊戲治療小組		透過指導式的遊戲活動，讓小朋友認識及學習管理個人情緒，以及與人相處、社交的應有技巧。
幼兒積木遊戲小組		透過積木活動，提升小朋友不同的能力感，包括想像力、記憶力、空間知覺、手眼協調、組織力、理解力及社交溝通能力。
感統訓練親子遊戲小組		透過不同的親子感統遊戲，發展感覺統合各感官功能，促進幼兒的發展。

另亦可掃瞄本頁 QR Code 瀏覽中心 Facebook 專頁，以了解中心的最新活動。

安老服務 智友醫社

本港人口老化問題嚴重，罹患認知障礙長者人數日益增加。本會獲政府撥款資助，於賽馬會黃志強長者地區中心及南區長者地區中心推行「智友醫社同行計劃」，為認知障礙症患者提供訓練以提升認知及自理能力，並為護老者提供壓力管理訓練及教授護理知識。如欲查詢詳情或轉介長者接受服務，歡迎致電 2554 4002 與方姑娘聯絡。另本會亦歡迎有志服務認知障礙症患者之人士登記成為計劃義工。
(所有申請人必須經過相關醫護人員評估，合資格才可接受服務。)

另本會自2016年起獲傅德蔭基金有限公司及何張淑婉慈善基金資助推行「智．愛同行」長者及護老者支援計劃，為患輕度認知功能障礙之長者及其護老者提供支援，並以多項創新的工作手法，推廣及建立華富邨成為認知友善社區。由於成效理想，有關計劃獲上述基金延續資助至2020年12月；更於早前獲香港社會服務聯會頒發「2019年度卓越實踐在社福獎勵計劃」金獎(非主題組別)獎項，成績令人振奮。

香港仔坊會
AKA
用心關懷 以心連繫
Caring Hearts Connected
香港仔大道180號B
180B Aberdeen Main Road, Aberdeen, Hong Kong

印製：3,500份

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港郵資已付	Permit No. 特許編號 03046

香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY

社區探秘

細說南區製造系列 - 3

參考資料：《香港仔精神：南記粉麵》
蘋果日報 - 2012年2月17日

隨著時代變遷，傳統港式粉麵檔日漸式微，被數之不盡的連鎖快餐店取締，老店更是寥寥可數。「南記粉麵」是相當成功的「老字號」，甫入店內，映入眼簾的是光鮮的裝潢，還有廣告板上別具創意的漫畫人物「香港仔」，很難想像它曾是簡陋的「車仔檔」。三十多年前，客家人魏遠謀與四名兄弟妹在香港仔白手起家，推着木頭車在街上擺賣粉麵，打拼多年後終於在湖南街開設一家小舖，在南區頗有名氣。即使後來成立多家分店，魏氏一家仍不忘本，食物以價廉物美見稱，讓客人吃得津津有味。時至今日，這份精神已傳承到下一代，新掌舵人努力保存傳統港式粉麵之味道，經典的春卷魚蛋粉依然是招牌菜；面對競爭，他們亦與時俱進，引入快餐店模式，提高點餐及取餐效率；同時突破傳統，推出酸辣米線等口味，繼續俘虜一眾老饕。

文：陳靖敏

如　台端不欲繼續收到/改以電郵收取本刊物，請在適當方格內加上 ✓ 號，並填妥有關資料，寄回香港仔大道180號B「南社之音編輯委員會收」。

☐ 本人不欲繼續收到《南社之音》，請日後停止寄發。

☐ 本人選擇以電郵收取《南社之音》。

會員證編號/團體/公司名稱*： _____

姓名： _____ **聯絡電話：** _____

地址： _____

電郵地址： _____

簽署： _____ **日期：** _____

*請刪去不適用者

香港仔大道180號B
3550 5566
2580 3871
aka.org.hk
central@aka.org.hk (一般事宜)
LSG@aka.org.hk (整筆撥款津助事宜)
南社之音
香港仔坊會AKA

出版： 香港仔坊會
督印人： 温艾狄
編輯委員： 許少燕、謝婉儀、梁凱文、温澤峰、陳靖敏
Printed on Recycled Paper