

編者的話



2020年7月-9月

近日看到一篇文章，標題寫著：「與女性相處的慌•情•惜」。「慌•情•惜」這三個字頓時吸引著我，並引發我思考疫情中，自己和身邊人也經歷著這三種狀態。

疫情帶來了恐「慌」，口罩慌、廁紙慌、怕自己和親人被感染的慌、還有面臨失業的慌……恐慌使我們的心靈失去了平安。但慶幸疫境中有「情」，一位年長會員把自己的口罩送贈比自己更年長的會員，這是有義有情；照顧者不分晝夜地照料未能到日間中心的長者或配偶，不驚天動地卻是實實在在的感情；90多歲的長者，每天也來長者中心，只為看看中心是否已經對外開放，這是一份對中心的長情。「情」，令人心靈有力，可以蓋過恐懼和不安。而此時此刻，我們都學懂了珍「惜」：跟親人圍著坐席，與朋友開懷大笑，到教會謳歌頌讚，與各護老者和長者相聚……日後定必更珍惜。

在此先於〈護勉〉跟大家重聚，今期內容略有革新，服務及活動的構思也加入新意念，這也是我們對各位的一點誠意與情，祈盼在照顧路上與大家同行，心願各人找到心靈平安與活得自在的方程式。

健腦遊戲推介

勤有功，戲也有益。

遊戲不是小孩的專利，成人也需要遊戲。遊戲可帶來愉快氣氛，歡笑本身就是身心的良藥。而長者參與遊戲也有很多好處，例如可以鍛鍊腦筋，訓練專注及增加反應等等。

今期為大家介紹一個又好玩又具訓練元素的遊戲：**快手疊杯 (Speed Cups)**



遊戲工具

- 5個不同顏色的杯子
- 圖片卡

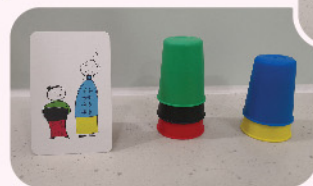
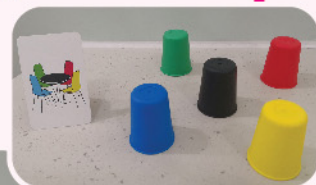
遊戲玩法

- 長者看圖後，需以杯子把圖片內容正確地排列或疊出來。
- 1- 4人進行遊戲皆可
- 可以比賽的形式進行，最快完成者勝出

遊戲好處

訓練觀察力及空間感，並增加小肌肉活動

(溫馨提示：玩遊戲時切勿過度重視勝負及訓練效果而破壞遊戲的氣氛，應以享受遊戲的過程及建立長者自信心為首要。)



<護勉>二維碼



專題分享

要有好時光，就要見微知著

相信各位在照顧長者路上總有煩惱的時候，而朱女士要照顧患有認知障礙的母親，當然也處處碰壁，她唯有到處尋找解決方法。「照顧母親是自己的事，加上最熟悉她的是自己，就不能假手於人，要由自己去找出路。」而不斷觀察是她的不二法門。「例如媽媽以往在家常常敲打物件，影響我的心情及睡眠。」後來她有次去到日間中心探訪，看到職員為她母親預備嬰兒玩偶去安撫她，便認為值得參考，試試在家預備不同東西讓她拿著，看看效果如何。「我發現媽媽拿著手帕已可防止她敲打物件，動物玩偶也可，現在她睡覺、如廁也有專用玩偶呢！」

但挑戰總是層出不窮。約一年多前朱女士母親不時把手伸進褲襠接觸排泄物，令朱女士懊惱不已。「有一次媽媽同一天兩次分別把排泄物抹在桌子及床上，最後連床單也要丟掉了。經過那一次卻令我決心不要只去善後，要有方法解決此問題。」朱女士首先在醫院觀察到，使用手掌約束帶（俗稱：波板糖）加綁著手腳是最有效方法，但她覺得這讓長者失去自由，所以拒絕使用。她亦有留意到有時會使用約束衣去處理，但她看到約束衣的款式是在背部綁繩，繩結可能會突起而影響母親睡眠，故此需要改良到：「既令媽媽舒適之餘，又不會容易除下。」

最後朱女士把母親的舊衣腰部及褲頭連起，製成類似工人褲般的連身衣，而肩膀部份用上鈕扣，更可讓母親自行打開穿著。自此朱女士母親再沒有接觸排泄物情況。後來，「我帶媽媽覆診時，有醫院護士看到這設計，也讚不絕口呢！」

回想照顧媽媽的過程歷盡艱辛，朱女士當然曾經歷迷失。「遇到不如意事，只會懂得責罵及處理眼前困難，最無助是即使不開心也要繼續做，漸漸人也變得麻木了，還怎能有時間思考解決辦法？」

她感謝循道職員的協助及安慰，讓她想起原意是與母親和洽相處。「循道護士曾提醒我，其實不單止我在努力，媽媽也在努力地與自己磨合。」慢慢她真的發現，母親會在她生氣時逗她開心，也會嘗試做家務。「坦白說，與媽媽合作做家務需時甚長，但原來是一個很好的相處時光。」

說到底，朱女士一直堅持自己照顧母親的原意，就是希望母親能開心地享受晚年。

- 1 照顧者朱女士使用母親舊衣服，製作連身衣予母親穿著。
- 2 連身衣服底部與褲頭連起，防止長者伸手入褲襠。
- 3 手帕及玩偶都能夠安撫朱女士母親情緒。
- 4 種植盆栽讓朱女士重拾私人時間，舒緩不少壓力。



給護老者的話

我們不能叫風停止，叫雨停下，
但我們可以風雨同路，互相扶持。
我們都彼此需要對方。

活動推介

#活動報名及查詢：2527 4107

1 護老同遊：和你遊九龍

日期：2020年9月17日(四)
時間：上午9時正至下午2時30分
集合時間：上午9時正
集合地點：莊士敦道211號2樓大堂
內容：早上遊覽九龍寨城公園，欣賞其遺跡及設計，午膳於餐廳享用自助火鍋(一人一鍋)，下午於觀塘海濱公園漫步後，乘旅遊巴回中心解散。(中心將安排旅遊巴來回接送參加者)
對象：護老者及其照顧長者
名額：22人*(若報名人數超出名額，將抽籤決定)
費用：\$60 **報名日期：**即日起
負責職員：李婉芳姑娘及林愷欣姑娘#
備註：導賞過程需一定時間站立與步行，參加者需要衡量身體狀況。如長者需乘坐輪椅，請於報名前與負責職員聯絡，以作安排。

3 護老者專題活動：新興運動日

日期：2020年8月22日(六)
時間：下午2時30分至4時正
地點：莊士敦道211號2樓活動室
內容：透過學習木棋(Molky)這種新興運動，讓護老者及長者能享受運動樂趣。
對象：護老者及其照顧長者
名額：16名* **費用：**免費
報名日期：即日起
負責職員：黃仲賢先生及李婉芳姑娘#

5 「腦友會」認知障礙症患者家屬月會

日期：2020年7月4日、8月1日、9月5日(逢星期六)
時間：下午2時正至3時30分
地點：莊士敦道211號地下大廳
內容：介紹社區資源，分享照顧經驗及互相支持。
對象：患認知障礙症者之家屬及親友
名額：15人* **費用：**免費
負責職員：李曉慧姑娘及李婉芳姑娘#
備註：1) 月會日期或會因特別安排而改動，如欲參加，請先與負責職員聯絡查詢；
2) 可安排認知障礙症患者於活動期間由中心義工協助看顧，請預先聯絡負責職員以便安排。

7 到戶義剪服務

日期：2020年8月26日(三) **時間：**上午9時正至12時 **地點：**長者家中
內容：由sunnywork@SunnyTKW義剪團之義工提供到戶義剪服務，上門為體弱及行動不便的長者理髮。
對象：護老者所照顧之長者，而長者需合乎以下資格：
1. 體弱及行動不便 2. 有經濟困難 3. 居於灣仔及銅鑼灣優先
名額：6名* **費用：**免費 **報名日期：**即日起 **負責職員：**李婉芳姑娘#

2 護老藝術創意坊

日期：2020年8月3日、10日、17日、24日(逢星期一)
時間：上午10時正至11時30分
地點：莊士敦道211號地下大廳
內容：由職員教導不同類型的畫作，讓護老者發掘藝術創意的樂趣，同時享受自我放鬆的時間。
對象：有需要護老者 **名額：**8人*
負責職員：李曉慧姑娘及李婉芳姑娘#
備註：可安排受照顧長者於活動期間由中心職員協助看顧，請預先聯絡負責職員以便安排。

4 護老者專題活動：智友善家居導賞

日期：2020年8月14日(五)
時間：下午1時15分至4時正
地點：油麻地房協長者安居資源中心
集合時間：下午1時15分
集合地點：莊士敦道211號2樓大廳
內容：由導賞員帶領參加者參觀家居探知館，讓參加者了解認知障礙症，及如何建立適合認知障礙症患者的家居設計及應用
對象：護老者及其照顧之長者 **名額：**15人*
費用：免費(交通費自備) **報名日期：**即日起
負責職員：林愷欣姑娘及李曉慧姑娘#

6 長者暫託服務

日期：2020年8月14日(五)、9月14日(一)
時間：下午2時30分至4時正
暫託地點：莊士敦道211號地下大廳
內容：為舒緩護老者壓力，中心提供長者暫託服務，讓護老者可以有休息的機會，或騰出空間處理個人事務。
對象：本中心有需要護老者及其照顧長者
名額：5名* **費用：**免費
報名日期：即日起
報名方法：致電黃仲賢先生或李婉芳姑娘#安排評估及報名
備註：社工會就長者身體狀況及群體活動適應性作出評估是否適合參與服務

* 視乎疫情及限聚令決定最後活動名額，將由負責職員聯絡有關參加者



活動名稱	活動內容	舉行日期	時間	地點	費用 / 備註
長青展銷日「雅培」	售賣「雅培」產品，如金裝加營素、低糖加營素、怡保康奶粉及長者用品等	2020年 7月22日(三)	下午2:00 至3:30	莊士敦道211號 二樓活動室	對象：護老者及中心會員 名額：40人* 報名日期：即日起 負責職員：黃志成先生 (2527 4107) 備註：每人最多限買6罐，請自備購物袋
護老全接觸之退化性膝關節炎：日常生活篇	由註冊護士教授治療及護理膝關節炎的方法及膝關節的保健運動。	2020年 7月23日(四)	上午10:00 至 11:00	莊士敦道211號 二樓活動室	對象：護老者及中心會員 名額：40人* 費用：免費 報名日期：2020年6月29日 負責職員：黃志成先生 (2725 4107)
長青展銷日「三花」及健康講座	由註冊營養師主講講座，並特設長青展銷，售賣「三花」柏齡高鈣奶粉、高鈣健骨奶粉及雙效降醇奶粉。	2020年 8月26日(三)	講座： 下午1:30 至2:30 展銷： 下午2:30 至3:30	莊士敦道211號 二樓活動室	對象：護老者及中心會員 名額：40人* 報名日期：即日起 負責職員：黃志成先生 (2527 4107) 備註：每人最多限買6罐，請自備購物袋
護老全接觸之認識大腸癌	由註冊護士講解大腸癌的徵狀及治療方法，並分享預防及控制大腸癌之道。	2020年 8月28日(五)	上午10:30 至 11:30	莊士敦道211號 二樓活動室	對象：護老者及中心會員 名額：40人* 費用：免費 報名日期：2020年7月27日 負責職員：黃志成先生 (2725 4107)
護老全接觸之記憶與您	由註冊護士講解影響長者日常記憶的因素及處理記憶問題的有效方法。	2020年 9月23日(三)	上午10:30 至 11:30	莊士敦道211號 二樓活動室	對象：護老者及中心會員 名額：40人* 費用：免費 報名日期：2020年8月30日 負責職員：黃志成先生 (2527 4107)
長青展銷日「安怡」及健康講座	由註冊營養師主講講座，並售賣「安怡」產品，如高鈣低脂、安怡關節適、安怡長青、安怡護心佳等。	2020年 9月23日(五)	講座： 下午1:30 至2:30 展銷： 下午2:30 至3:30	莊士敦道211號 二樓活動室	對象：護老者及中心會員 名額：40人* 報名日期：即日起 負責職員：黃志成先生 (2527 4107) 備註：每人最多限買6罐，請自備購物袋

*視乎疫情及限聚令決定最後活動名額，將由負責職員聯絡有關參加者



循道衛理灣仔長者服務中心

Wan Chai Methodist Centre For The Seniors

2020年7月-9月



郵票

寄：



地址：香港灣仔莊士敦道211號1至2樓 循道衛理灣仔長者服務中心 | 電話：2527-4123

