



HONG KONG  
HOUSING SOCIETY  
香港房屋協會



樂得耆所

# 安居傳耆

「樂得耆所」居家安老計劃







---

## 序言

---

- |    |                    |   |
|----|--------------------|---|
| 序一 | 「樂得耆所」居家安老計劃的發展及願景 | 4 |
| 序二 | 服務手法的淺釋及本刊的意義      | 5 |
- 

## 引言

---

- |     |          |      |
|-----|----------|------|
| 第一章 | 關顧樂齡人口所需 | 6-11 |
|-----|----------|------|
- 

## 關於我們

---

- |     |           |       |
|-----|-----------|-------|
| 第二章 | 樂得耆所 居家安老 | 12-19 |
|-----|-----------|-------|
- 

## 服務

---

- |     |                        |       |
|-----|------------------------|-------|
| 第三章 | 頤家 — 居家環境評估，保障生活安全     | 20-21 |
|     | 3.1 職業治療師專業評估 締造自主安穩家居 | 22-23 |
|     | 3.2 家居評估 持續支援          | 24-25 |
|     | 3.3 醫房協作 家居改裝添平安       | 26-27 |
| 第四章 | 頤康 — 復康保健，管理長期病患       | 28-29 |
|     | 4.1 同行鼓勵 重現活力          | 30-31 |
|     | 4.2 藥物使用支援服務 提升生活      | 32-35 |
|     | 4.3 慢性疾病免不了 健康管理最重要    | 36-37 |
| 第五章 | 頤健 — 防跌運動，強化身體功能       | 38-39 |
|     | 5.1 健步如飛的祝福            | 40-41 |
|     | 5.2 耆力無窮 穩步健行          | 42-43 |
| 第六章 | 頤樂 — 正向互助，活出快樂人生       | 44-45 |
|     | 6.1 人生雖無常 復健心靈有妙法      | 46-47 |
|     | 6.2 頤樂網長編織關愛網絡         | 48-49 |
|     | 6.3 頤樂活動加添姿彩 豐盛人生繼往開來  | 50    |
|     | 6.4 燃亮生命火花的探訪          | 51    |
-

---

第七章	頤智 — 健智訓練，延緩腦部退化	52-53
	7.1 智醒俱樂部 人人樂其中	54-55
	7.2 智醒大笪地 記得又歡喜	56
	7.3 樂智到戶訓練 延展專業關懷	57
	7.4 轉換工具和角度 執子之手愛到老	58-59
	7.5 社區全關顧 耆老獲生盼	60-61
<hr/>		
第八章	護老者 — 適時支援，舒緩護老壓力	62-63
	8.1 適時支援 護老壓力得舒緩	64-65
	8.2 智醒茶座 (Carer Café)	66
	8.3 智愛實在手 尋親至安心	67
<hr/>		
第九章	義工 — 鄰里互助，持續居家安老	68-69
	9.1 鄰里互助 共建關愛社區	70-71
	9.2 交心助人 生活至善至美	72-73
	9.3 互助平台組長 延展康與樂	74-75
<hr/>		
	展望	76-77
<hr/>		
	心聲	78-81
<hr/>		
	鳴謝	82-83
<hr/>		

# 「樂得耆所」居家安老計劃的發展及願景



回想當年屋邨建成，不少居民攜老扶幼搬進來。時光飛快，幾十年過去，兒女頓已長大成人，年青力壯的戶主亦已變成頭髮斑白的長者。

香港房屋協會(房協)七十年以來，都與居民共同渡過每個社會發展及成長階段，長久以來大家彼此信任，屋邨裏滿載著濃厚的回憶及感情。隨著時代變遷及社會需要，房協作為富社會

承擔的業主，積極扮演著推進者角色，協助年長居民實現居家安老的願望。



**張滿華博士**  
總經理(長者服務)

要落實「居家安老」是大勢所趨，現時房協屋邨的長者人口已達三萬，並佔整體屋邨人口的三分之一，遠超整體香港人口的老化程度。環顧世界的居家安老模式各有所長，但要適用於本地屋邨就需進一步探討，故此，房協早於2011年就委託香港大學秀圃老年研究中心為轄下出租屋邨提供居家安老服務框架的可行性研究，並於翌年在祖堯邨試行「樂得耆所」居家安老計劃，結集房屋、健康及社區支援，促進年長居民在其熟悉的社區中頤享晚年。

在政府部門及各持份者的持續支持下，房協透過綜合服務平台，結連醫、社、房各方資源，發揮各自專業的優勢，為年長居民提供一站式服務，實現互惠共贏。誠然，本計劃團隊在不斷努力下，成功地突破了一浪又一浪的挑戰。在四年的追蹤研究下(2014-2017)，五大主題服務紛見成效，堅定了大家向前邁進的決心。同時，欣喜本計劃屢獲殊榮，高度肯定計劃的實質性成效及前瞻性方向。

香港社會正面對人口及樓宇雙高齡化的現象，殷盼「樂得耆所」居家安老計劃的成功經驗能夠作為香港政府的政策參考，惠及更多長者居民。祈盼本書內容能拋磚引玉，在分享計劃的成果中，各方友好不吝指教，讓服務更致目標。

# 服務手法的淺釋及 本刊的意義



盧少清 女士  
高級經理（長者服務）

生於這一代的年長居民，歷盡戰後蕭條，見證滄海桑田的社會變遷，為社會的建設及發展立下功勞。怎樣的回報對他們是最好？不如從他們的願望去尋索，長者大都希望「身體健康」，甚或在健康轉差時也「不用入住老人院」。簡單說便是健康地「居家安老」，但這四個字說易行難。

長者的健康軌跡走下坡是必然的，這個情況雖不能逆轉，但如能及時接觸到有需要協助的長者便有轉機。房協的駐邨

社工能善用地理優勢及互信關係，主動上樓接觸較被動及健康意識薄弱的長者，趕及在「黃金期」內作出預防行動，是一個重要關鍵。一方面加強長者的健康儲備，另一方面提升抗衡衰老的能量，促使長者過著有尊嚴及質素的晚年生活。

其次關鍵是建構長者的「利好」因素，故此本計劃「家、康、健、樂、智」的服務應運而生。家居環境方面，職業治療師團隊的專業到戶評估能有效加強長者的家居安全系數。在活動設施上促成便捷的條件及綜合平台，便可達到「以邨為本，長者為中心」。個人因素方面，要加強自我管理長期病患及藥物，同時，防跌的能量亦要提升。本計劃研究證明長者愈參與得多簡單易學的防跌運動，防跌效果就愈佳。長者或會面對親朋好友離世，或身體不如理想，遇上負面情境如沙士，意志更易消沉。因此，增強長者的正能量，傳達身心靈全人健康模式，加強社交連繫，減少個人孤獨感是必須的。本計劃研究證明身心靈全人健康模式不單減少抑鬱感，也改善認知情況。最後，適合的健智活動能刺激大腦健康，即使長者的智能下降，本計劃研究證明長者仍可「教育得到」。

此外本計劃著重選取循證為本的服務，期望高效到位的服務能有效幫助長者。在四年的追蹤研究結果顯示，計劃能增強長者居家安老信心及認知能力，減少長者使用急症室、跌倒、情緒抑鬱傾向，而且持續性果效更令人鼓舞。自助及互助平台能成為年長居民的「加油站」，實踐健康新生活。從社會投資回報計算方面，每投入一元，本計劃能為社會帶來四點八元的回報價值，成效豐盈，祈盼為整個社會帶來裨益。

以上點滴分享實未能透析一二，冀盼本書內載美好故事，當中分享各自居家安老的經驗，並與友好伙伴的協作，讓這個「安居傳者」更加完整，在此再次感謝機構的前瞻及投資，各界組織的支援。繼往開來，莫忘初心，深願計劃的種子能夠遍地開花，讓更多長者「樂得耆所、居家安老」。



# 第一章

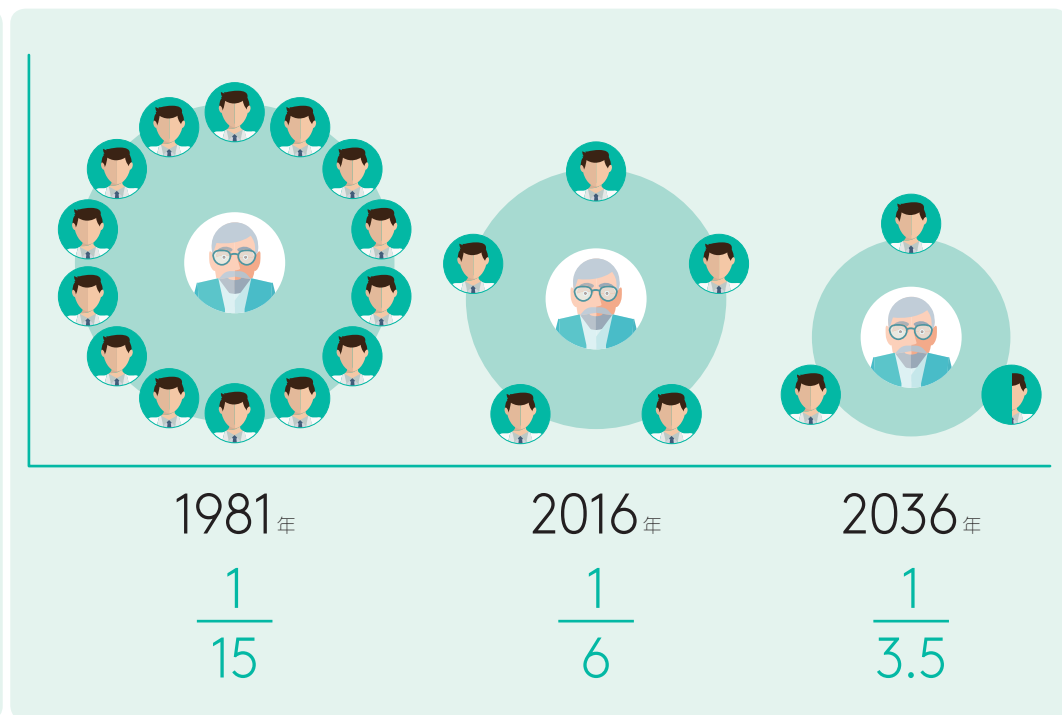
## 關顧樂齡人口所需

面對香港人口迅速老齡化，社會各界積極轉型，應對轉變。香港房屋協會預視出租屋邨的長者人口比例持續上升，故此發展「樂得耆所」居家安老計劃。



## 香港人口急劇老齡化

在 1981 年，每 15 人有一位 65 歲或以上長者<sup>1</sup>；2016 年，縮減至約 6 位便有一位<sup>2</sup>；推算至 2036 年，每 3.5 人便有一位是 65 歲或以上的長者<sup>3</sup>。



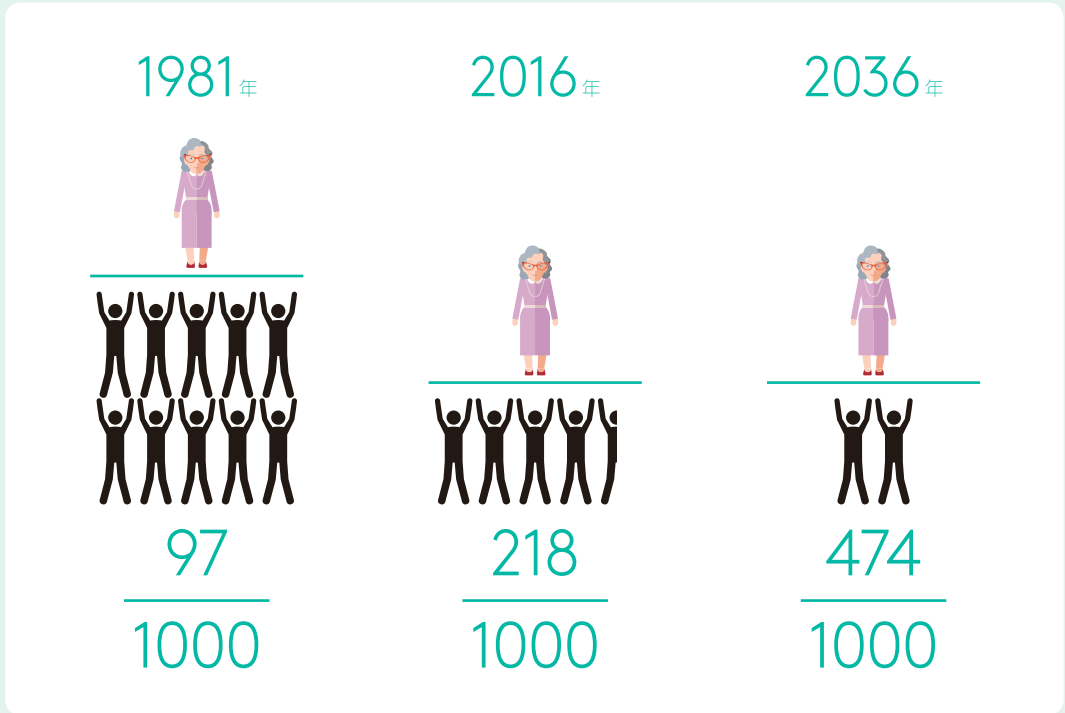
<sup>1</sup> 政府統計處 (2012)。《香港人口趨勢 - 1981-2011》。檢自：<https://www.statistics.gov.hk/pub/B1120017032012XXXXB0100.pdf>

<sup>2</sup> 政府統計處 (2018)。《香港統計年刊 (2018 年版)》。檢自：<https://www.statistics.gov.hk/pub/B10100032018AN18B0100.pdf>

<sup>3</sup> 政府統計處 (2017)。《香港人口推算 2017-2066》。檢自：<https://www.statistics.gov.hk/pub/B71710FA2017XXXXB0100.pdf>

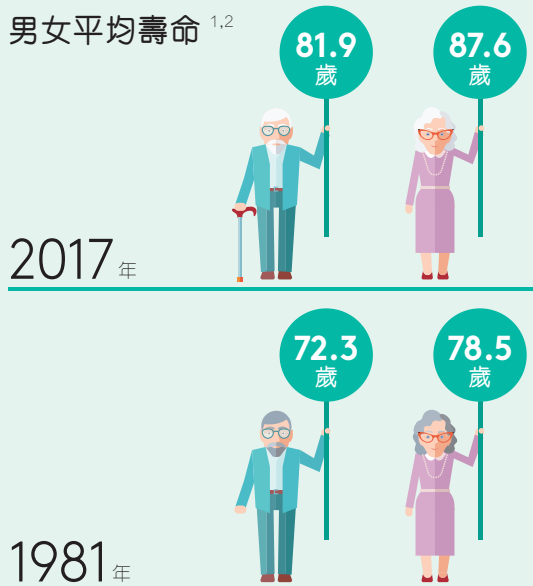


老年撫養比率方面，在 1981 年每千名 15 至 64 歲人口只有 97 名 65 歲或以上長者<sup>1</sup>，至 2016 年的 218<sup>2</sup> 及推算至 2036 年每千名 15 至 64 歲人口有 474 位 65 歲或以上的長者<sup>3</sup>。



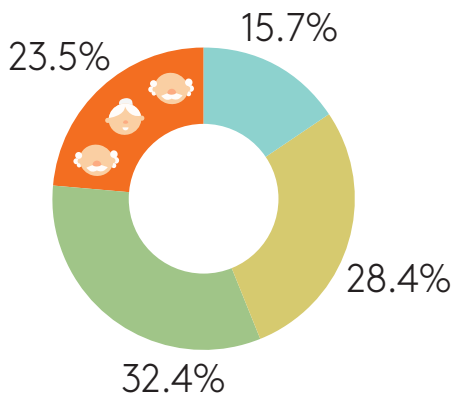
## 長者活得 更長壽

男女平均壽命<sup>1,2</sup>

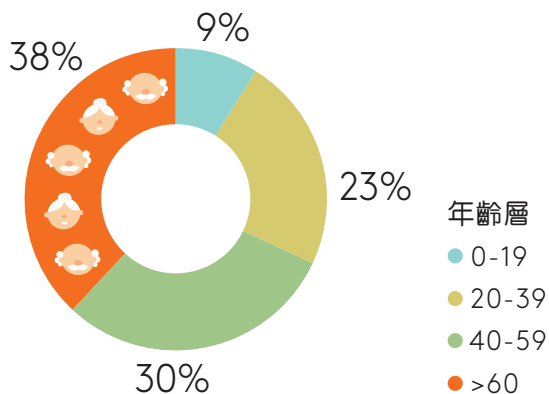


# 房協長者人數倍增， 房屋服務作好準備

2017 年香港整體人口  
年齡分佈 \*



房協居民  
年齡分佈 #



年齡層

- 0-19
- 20-39
- 40-59
- >60

60 歲或以上於房協出租屋邨居住的人口佔整體居住人口 38%，比香港 60 歲或以上的人口 23.5% 高出 14.5%。

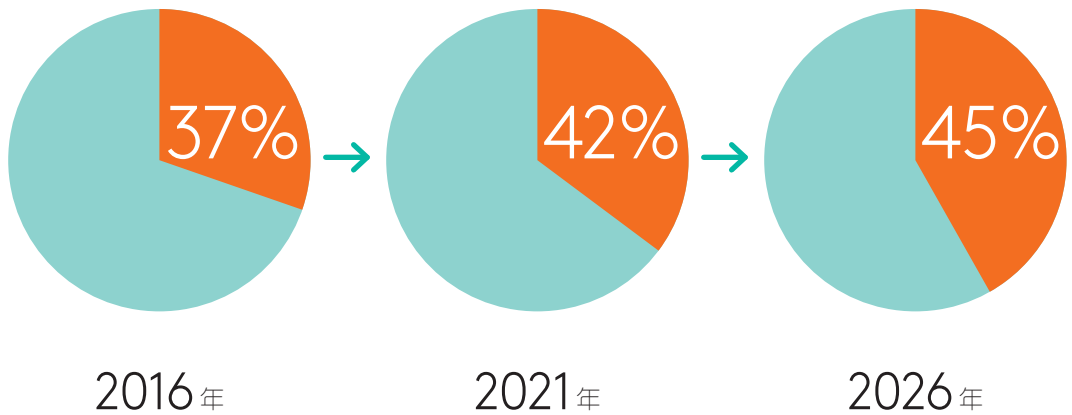


\* 政府統計處 (2018)。《香港統計年刊 (2018 年版)》。檢自：<https://www.statistics.gov.hk/pub/B10100032018AN18B0100.pdf>

# 香港房屋協會 (2018)。《2017/18 年報》。檢自：<https://www.hkhs.com/home/pdf/ar2018/index.html>

按現時推算，60歲或以上住戶人口，每年將遞增約一個百分點，至2026年，每一百名住戶有四十五名為六十歲或以上長者。屆時，在房協住戶當中，差不多每兩位住戶便有一位是60歲以上人士。

## 預測 60 歲或以上 住戶佔所有住戶 百分比：



# 房協轄下二十個出租屋邨

香港

九龍

新界(一)

新界(二)



健康村



明華大廈



勵德邨



觀龍樓



漁光村



觀塘花園大廈



真善美村



樂民新村



家維邨



駿發花園



祈德尊新邨



寶石大廈



滿樂大廈



祖堯邨



偉景花園



茵怡花園



翠塘花園



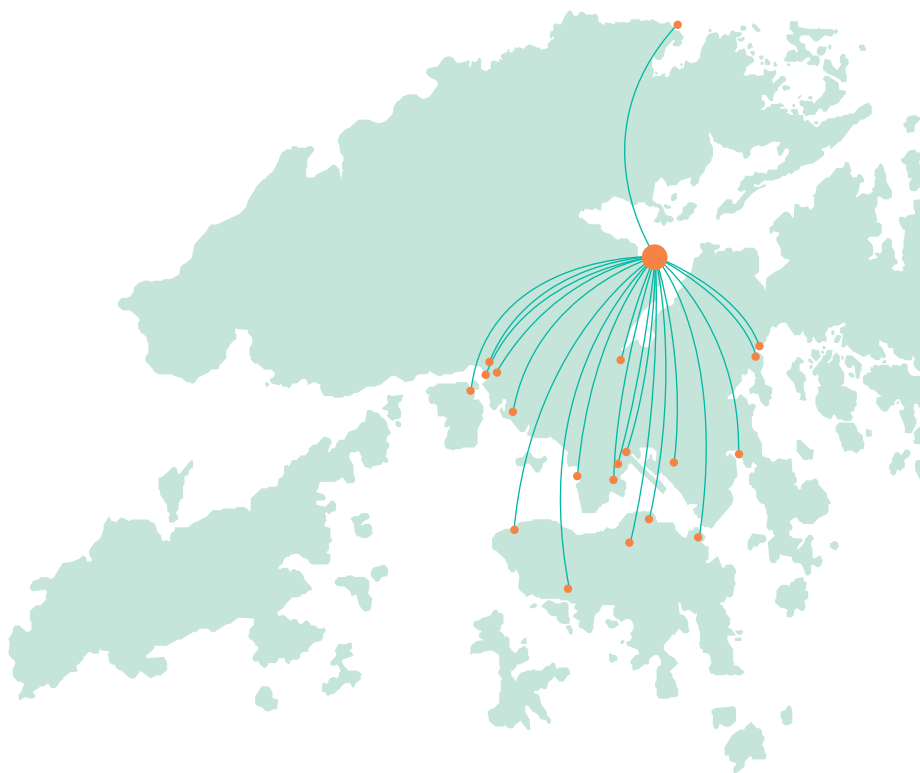
對面海邨



乙明邨



沙頭角邨



## 第二章 樂得耆所 居家安老

### 香港房屋協會

房協成立於一九四八年，是一個獨立的非政府及非牟利機構，為香港市民提供房屋及相關的服務。七十年以來，房協秉承社會使命，服務社群，面對出租屋邨高齡化的人口特色，房協率先在二零一二年於祖堯邨推展「樂得耆所」居家安老計劃，並現已擴展至房協轄下全部二十個出租屋邨。

### 屋邨數目

2012/13	2013/14	2014/15	2015/16	2016/17- 現在
1	8	11	14	20

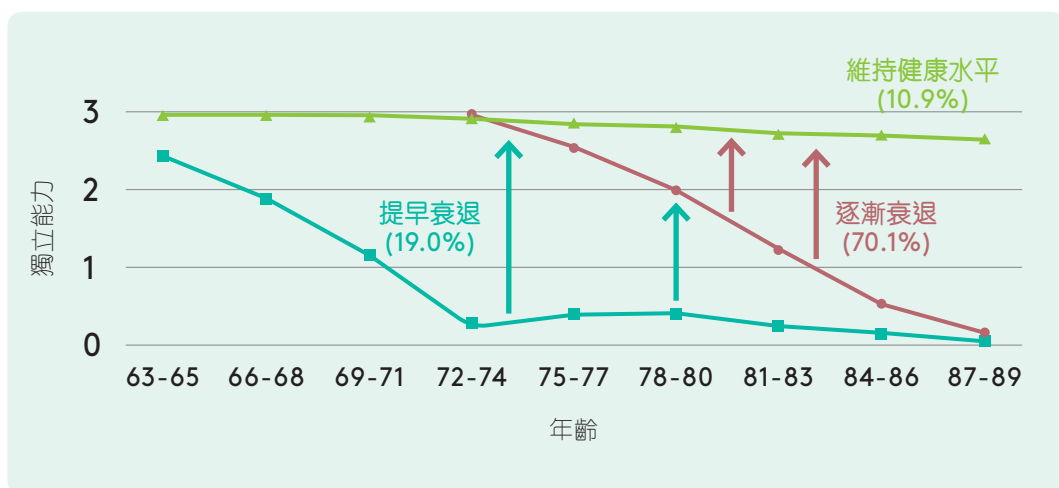
# 背景

## 「樂得耆所」居家安老計劃

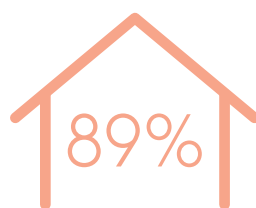
面對人口老齡化，並配合政府「居家安老為本，院舍照顧為後援」的政策方針，房協在推廣「居家安老」的工作上一直採取積極角色，而協助長者租戶實踐「居家安老」更是房協管理出租屋邨的一項工作原則。房協早於一九七八年已推出長者居住單位，特別支援獨居長者及雙老家庭，讓他們能在社區安享晚年。近年來，超過三分之一居住於房協出租屋邨的租戶年逾六十歲，並預計相關比率將於未來會持續上升。因此，為加強服務，房協推出「樂得耆所」居家安老計劃，建立「以屋邨為本，長者為中心」的協作平台，夥拍服務機構及專業團體，將社區資源連繫起來，共同提供五大主題性服務，協助長者居民保持獨立自主的生活模式，頤享豐盛晚年。

## 服務策略

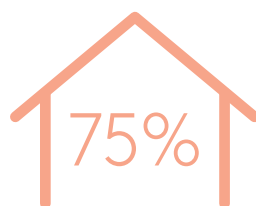
透過各項服務，延緩提早或逐漸衰退 (Akiyama, 2015<sup>3</sup>)，維持健康水平



## 長者居家安老的意向



大約 89% 受訪長者住戶傾向留在社區安老及獲得社區照顧 (Chiu, 2015<sup>1</sup>)



大約 75% 受訪長者傾向於身體狀況轉差趨弱時仍留在家中安老 (Lum, 2015<sup>2</sup>)

<sup>1</sup> Chiu, Rebecca. (2015). A comprehensive study on housing in an ageing community, p. 62.

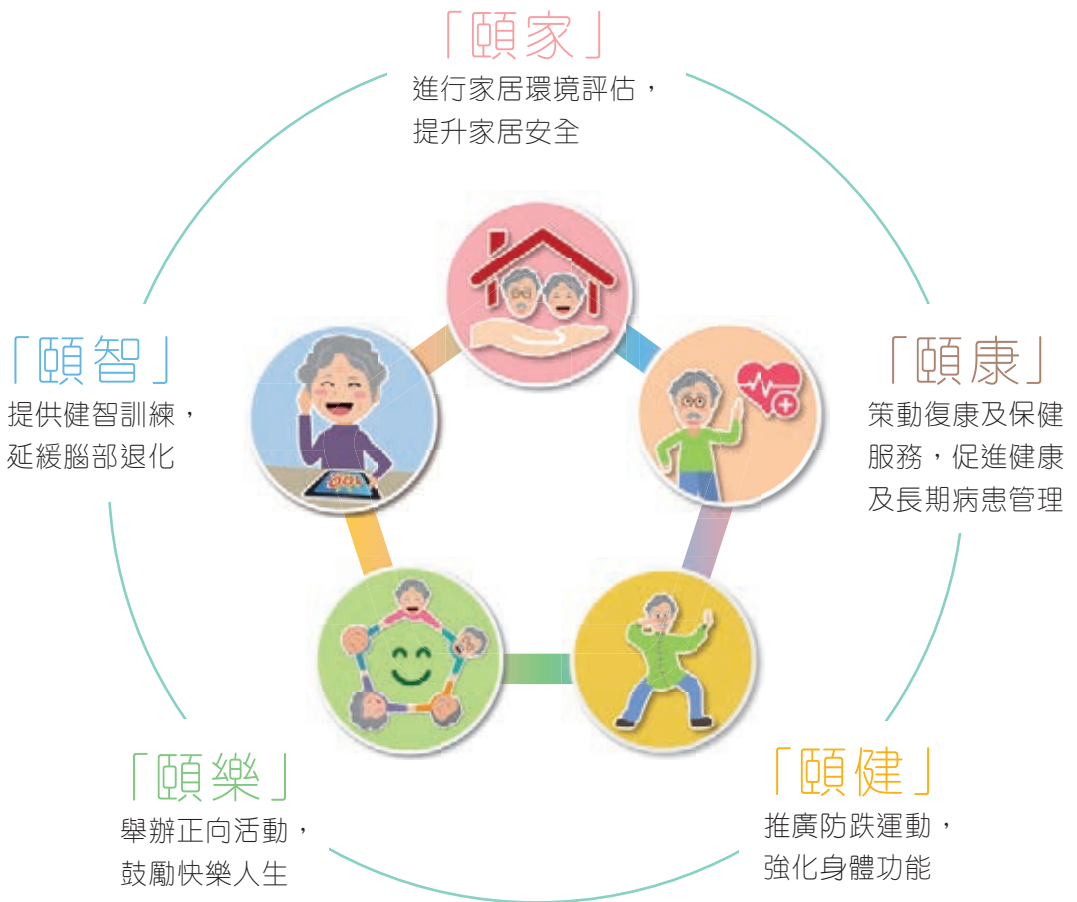
<sup>2</sup> Lum, Terry. (2015). Interim report: Longitudinal study on rental housing estates for ageing in place scheme, p. 16.

<sup>3</sup> Akiyama, H. (2015). Redesigning Communities for Aged Society- Experience in Japan. PowerPoint slides presented at CUHK Jockey Club Institute of Ageing Launch Conference 2015: Creating Age-Friendly Communities, Hong Kong. Retrieved from [https://www.ioa.cuhk.edu.hk/images/Conference/Prof\\_Akiyama-PowerPoint.pdf](https://www.ioa.cuhk.edu.hk/images/Conference/Prof_Akiyama-PowerPoint.pdf)

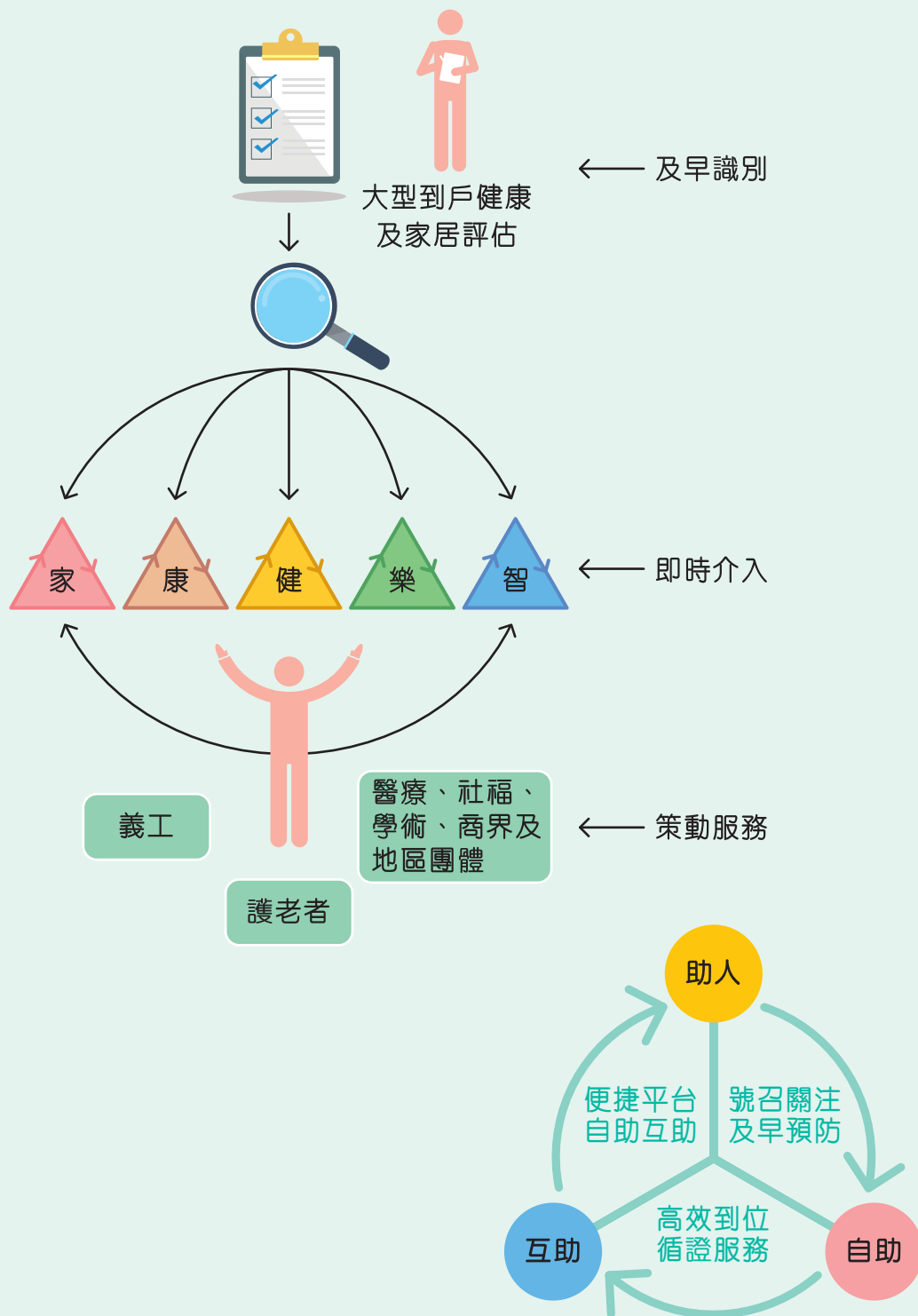
## 服務範疇

「樂得耆所」居家安老計劃主要照顧長者於住屋、健康及社交方面的需要，服務主要包括五個範疇：

### 服務範疇



# 服務模式



## 服務成果

在 2014 年 4 月至 2018 年 9 月期間，計劃的推行重點：

計劃推展至轄下全數

**20** 個

出租屋邨



服務約

**492,130** 位

長者租戶 (人次)



進行逾

**3,533** 次

家居改裝評估



提供

**67,590** 次

健康評估



計劃推行以來，轉介逾

**6,316** 宗

個案



計劃推行以來，逾

**280** 家

機構參與



# 服務成效及社會影響分析

早於 2011-12 年度，房協已委託香港大學秀圃老年研究中心為轄下出租屋邨進行一項居家安老的可行性研究，藉此了解長者住戶的需要，提供服務框架的初步建議。及至 2014-15 年度，房協再次委託香港大學秀圃老年研究中心就「樂得耆所」居家安老計劃進行為期四年的追蹤性研究 (2014-2017) 及社會投資回報研究 (Social Return on Investment)，了解居住於轄下 12 個屋邨共 2081 名長者住戶在參與計劃後的轉變、檢討服務成效及評估社會影響等。

研究透過基線評估，了解長者於前測及後測的分別，以及多次邀請長者作意見回饋，例如於小組前後及整體對計劃給予意見等，理解他們的服務需求及意見。同時，設立對照屋邨進行比對研究，藉此作綜合分析。為了量化成效，計算「樂得耆所」計劃所帶來的社會投資回報價值。

## 為期四年的追蹤性研究 (2014-2017)

研究結果顯示，「樂得耆所」居家安老計劃的服務成效相當理想。它不僅大幅減低長者租戶入住院舍的意向，亦透過五大服務範疇為他們帶來正面的影響。此外，計劃亦對長者具有持續性果效，同時引證本服務模式及成效皆可擴展至其他屋邨。



## 社會投資回報的研究

每投放一港元於「樂得耆所」居家安老計劃，便可帶來四點八港元的社會價值回報。

## 服務成果獎項及殊榮

近年來，本計劃榮獲多個本地及國際獎項認同：

2018年12月：由勞工及福利局社區投資共享基金頒發「社會資本動力獎2018 - 標誌獎」，嘉許本計劃透過社區協作模式，有效建立社會資本。

2018年11月：由香港社會服務聯會頒發「2018-2019長者友善措施致意行動」中，本計劃榮獲「金星獎」及「持續推動大獎」兩項最高殊榮。



2017年11月：由香港社會服務聯會頒發「2017年度卓越實踐在社福獎勵計劃」中，本計劃榮獲「十大卓越服務獎」，成果備受業界肯定。



2017年6月：由香港社會服務聯會頒發「2016長者友善措施致意行動」中，本計劃榮獲「金星獎」及「特別獎」兩項最高殊榮。



2017年1月：由勞工及福利局社區投資共享基金頒發「2016-2018年度社會資本動力獎」，本計劃為非該基金資助的獲獎項目，嘉許本計劃透過社區協作模式，有效建立社會資本。



2016年4月：由新加坡亞洲養老產業投資論壇頒發「第四屆亞太區創新老年照護項目大獎2016」，本計劃是唯一香港代表成功入圍「居家安老最佳支援方式」最後三強。



香港房屋協會  
「樂得耆所」居家安老計劃



頤家大使-長者家居防摔跌檢查表

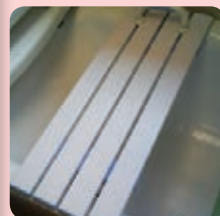
長者姓名 : \_\_\_\_\_ 單位編號 : \_\_\_\_\_  
義工簽署(姓名) : \_\_\_\_\_ ( ) 家訪日期 : \_\_\_\_\_

個人健康方面	是	否
1. *過去一年內曾出現跌倒情況。	1	0
2. *步行或轉身時感到步履不穩或有失去平衡的危險。	1	0
3. *單腳平衡測試不足 5 秒。	1	0
4. 現在有服用血壓藥、安眠藥或糖尿藥。		
5. 曾中風或患有帕金森症或骨質疏鬆。		
6. 患有下肢相關的疾病，例如膝關節炎等。		

生活習慣方面	例子	是	否
<b>衣著</b>	衣服不稱身 穿著不合適鞋子		
<b>如廁</b>	如廁用具不合適 曾有失禁情況		
<b>沐浴</b>	蹲下沐浴 使用肥皂沐浴 於廚房取熱水到洗手間沐浴		
<b>起立</b>	必須扶著才能企立 或 坐下		
<b>步行</b>	必須使用助行器具 或 扶著周遭家具才能步行 助行器具破舊 或 不懂使用		

家居環境方面	例子	是	否
<b>整體</b>	光線不足 或 昏暗 環境雜亂 不合適座椅 使用地布 通道 或 門口有門檻 平安鐘		
<b>廚房</b>	廚櫃太高 地面濕滑		
<b>睡房</b>	睡床太高 或 太矮，不便上落床 欠缺夜間照明系統		
<b>廁所</b>	地面濕滑 欠缺合適扶手 擺放矮小凳子沐浴		

只供內部填寫 負責職員簽署/姓名: \_\_\_\_\_  
 職業治療師家居評估  家居教育(講座/到戶)  健路十式  其他:



## 第三章

# 頤家 — 居家環境評估，保障生活安全

根據衛生署長者健康中心的統計 (2012)，三萬八千多位的 65 歲以上長者中，一成長者曾於半年內至少跌倒過一次，又其中曾跌倒的長者中，近一成長者因而骨折<sup>1</sup>。衛生防護中心資料顯示 (2013)，大部分致命跌倒意外發生在居所之中<sup>2</sup>。此外，房協進行為期四年的追蹤研究發現 (2015)，二千多位社區長者中，每五位長者就有一位曾摔跤受傷。

摔跤對長者來說相當危險，其後果輕則骨折、關節脫臼、扭傷韌帶等，嚴重可能令股骨碎裂，甚至要接受手術治療，長者的自理能力因而下降，甚至需要提早入住院舍。如不幸失救或引發其他併發症，更會導致死亡<sup>3</sup>。不少長者在跌倒後會產生恐懼，因而減少外出活動或社交，亦有長者因而失去自信心，產生負面情緒，甚至感到自卑或抑鬱。

為了向屋邨內的長者居民傳遞「家居安全」的資訊，頤家大使會擔任家居安全教育及宣傳大使，協助辨識有潛在家居風險的長者。按「頤家大使 - 長者家居防摔跤檢查表」的初步結果，駐邨社工會適時轉介有需要的長者個案至本計劃的職業治療師團隊跟進。職業治療師會為長者住戶進行家居評估及改善建議，減少長者的家居跌倒風險。因應職業治療師的專業建議，房協會為長者住戶進行免費的家居改裝及改善工程，例如在浴室加裝扶手及將浴缸改建為企缸等。除此之外，職業治療師也會為照顧者進行實地的家居安全教育。研究結果顯示，接受這項服務的長者，有效減低跌倒次數。

<sup>1</sup> 衛生署 (2018)。〈足不可失，長者防跌小貼士〉。《衛生署長者健康服務網站》。檢自：[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/home\\_safety/falls.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/falls.html)

<sup>2</sup> Centre for Health Protection of the Department of Health (2013). Falls in the elderly. *Non-Communication Diseases Watch*. Retrieved from [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_nov2013.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_nov2013.pdf)

<sup>3</sup> 社區防跌行動 (2018)。〈骨折及跌倒的原因〉。《骨骼健康資訊》。檢自：[http://www.no-fall.hk/t/risk\\_factors.html](http://www.no-fall.hk/t/risk_factors.html)



# 職業治療師專業評估 締造自主安穩家居

為締造一個既安全又舒適的居住環境，職業治療師首先為有需要的長者提供家居評估，並提出改善建議，繼而即場作護老者教育，實現「居家安老」的生活。

職業治療師的介入最主要是從環境因素、長者機能狀況、以及長者生活模式等著手，提昇長者的獨立生活能力，減低發生家居意外的可能。

## 1 環境因素

評估家居環境及設施有否潛在危險，以及屋內設備能否配合長者的生活需要。例如：將浴缸改造成企缸，或在廁所安裝適當扶手，減低長者跌倒的風險。



廁所安裝適當扶手



沐浴椅

浴缸板

## 長者機能狀況

2

長者面對感官、認知、身體機能及心理的變化，添置適當的輔助器材，有助長者過獨立的生活。例如：在浴室添置浴缸板，讓長者安全使用浴缸；沐浴椅可讓長者安全而舒適地坐着洗澡。

## 3 長者生活模式

因應每位長者的生活習慣，建議添置輔助器材，以減低跌倒機會。例如：配置床邊便椅，讓行動不便的長者毋須步行到廁所如廁，減少跌倒。



床邊便椅

家居評估結合上述三個要素，  
讓長者在熟悉的居住環境，  
安全而舒適地在家「居家安老」。

長者機能狀況



環境因素

長者生活模式

提昇長者的獨立生活能力，  
減低長者發生家居意外的危機



## 家居評估 持續支援

周伯與周太居住在房協出租屋邨的一個長者單位。周伯患有多種長期疾病，起居飲食主要由太太照顧，周伯去年在家跌倒後，身體更加虛弱，需要坐輪椅代步，出入都要太太幫忙。由於周伯的健康每況愈下，他曾多次因為尿袋問題，需要在凌晨時分去急症室求助，他們都為感覺身心疲累。

### 職業治療師建議及教育

有見及此，「樂得耆所」居家安老計劃的職員便安排職業治療師上門探訪及進行家居環境評估。職業治療師發現周伯在床邊擺放尿袋的位置過高，導致尿液倒流，便立即將尿袋擺放問題告訴周太，並教導她如何處理。治療師建議在床邊合適高度綁上一條尼龍繩，將尿袋掛起，並教導周太在周伯坐輪椅時要將尿袋放在及膝以下的位置。在家居上職業治療師建議在洗手間內加裝扶手，增加在洗手間的轉移安全；亦教導周伯如何善用客廳空間，多作運動，改善其身體機能。這些建議不但改善周伯的身體健康，亦增加周太的照顧知識，減輕了周太的照顧壓力。



● 在洗手間內加裝扶手



● 床邊擺放尿袋的位置

## 改變

經「樂得耆所」居家安老計劃的職業治療師的建議及教導後，周太正確擺放尿袋，周伯再沒有因為尿液倒流而去急症室或住院。周太不需為周伯奔波醫院，她多了時間休息，減少抱怨周伯。過去一年周伯在家亦多了運動，再沒有跌倒了。在 2016 年周太的健康評估中，她的抑鬱指數高達 14/15 分，顯示她抑鬱傾向嚴重。經過兩年的「樂得耆所」居家安老計劃的支援，在 2018 年再評估，周太的抑鬱指數已下跌至 7 分，情緒有很大的改善。現在，兩口子回復閒情，經常一起外出飲茶和參加中心活動。



### 心聲

周太：「我以前好驚好擔心阿伯夜晚突然唔舒服入院，我真係唔知點算，我咩都唔識，以前無人教過我點做。依家學識咗，阿伯少咗入院，我個心定番好多！好彩有呢個服務，有咩事都可以搵佢地幫手，覺得住喺房協真係好大福氣！」

- 周生周太閒時一起參加「樂得耆所」計劃的中心活動



- 周太參加中心活動



## 醫房協作 家居改裝添平安

毛生與毛太居住在北角健康村的長者單位，夫婦二人相依為命。兩人都是知性耆英，毛生閒時寫書，分享知識；毛太打理家務，對生活充滿熱忱。毛生十分積極參與中心活動，平時風趣幽默。他患柏金遜病十多年，行動有些不便，需要使用特別拐杖，但連續數月跌倒幾次，有次還跌倒頭破血流，令毛太和街坊都十分擔心。

經醫院的職業治療師作家居評估後，治療師建議把洗手間的木門轉為摺門，讓他們不用大幅度轉身都能開關門，方便出入。因應長者的身體轉變，另外再在企缸內加添一支扶手，讓他們洗澡時更安全。

房協管理處收到醫院的職業治療師轉介後，隨即交予「樂得耆所」居家安老計劃的職員跟進。職員與毛生毛太確認他們在工程安排的意願後，便聯絡管理員和工程人員，很快地改裝了堅固而美觀的雙摺門，及在企缸內安裝扶手，職員亦聯絡醫院跟進他們的情況。社工除探訪外，也鼓勵長者善用康樂中心，與外界聯繫。毛生在康復期間，家人都放心他到康樂中心參與健體運動和認知訓練，保持身體和大腦健康。



● 毛生輕鬆開啟摺門

## 改變

以前毛生因步履不穩，接二連三而跌倒入院，毛太要奔走照顧，身心疲乏，毛生不能外出，心裏很納悶。經家居改裝後，毛生近來無再跌倒了，附近居住的兒子也常來作伴，帶他到屋邨平台做運動。毛生不但積極到康樂中心做運動，而且還重拾興趣，積極參與寫作，更學習電腦知識。毛生身體有著顯著改善，毛太的身心亦歡快了，兩老生活重回正軌。



● 毛生與毛太對改裝後的家居感滿意

## 心聲

「醫院姑娘上來睇，建議改。跟住你地好快免費嚟幫我地做咗。而家開門門都方便啲。以前打開道木門，個人要轉身郁嚟郁去先關到。郁多兩郁，真係好易跌。而家換咗摺門，多啲位轉身，唔使咁樣，好好，安全好多。」

「樂得耆所」居家安老計劃除安排職業治療師到訪，亦會與外間機構合作，共同改善長者的居住環境，達致「居家安老」。

從預防、強化自我健康管理以及  
借助同行互助的力量，以促進健康

1



定期健康檢測服務



健康教育講座

2



藥物使用支援服務



長期病自我管理課程

3



八段錦同學會



頤康網聚

## 第四章

# 頤康 — 復康保健，管理長期病患

高血壓與糖尿病是長者的「隱形殺手」，由於大部分長者患病初期沒有明顯病徵，可能在沒有準備下，便引發致命併發症，如心臟病、中風、腎衰竭，甚至死亡。

根據房協委託香港大學秀圃老年研究中心研究之中期報告顯示 (2015)，六成半居於房協出租屋邨的長者患有高血壓，而兩成長者則患有糖尿病，一半以上長者患有三種長期病或以上，可見長者健康情況值得關注。其實只要病情控制得宜，很多長期病患者都能過正常和健康的生活。

房協「樂得耆所」居家安老計劃為有需要長者提供三個層次的服務，包括：

- 1) 健康教育與推廣：透過健康講座、健康資訊街站及運動班如八段錦等，推廣健康管理的訊息。
- 2) 健康管理服務：透過長期病自我管理小組，如高血壓互助小組，讓有需要的長者學習和掌握自我管理健康的知識和技巧。
- 3) 義工及互助小組支援平台：例如頤康網聚、八段錦同學會等活動，讓長者以同路人身份互相支援及鼓勵。由自助到互助，以至助人，持之以恆地實踐健康生活。



## 同行鼓勵 重現活力

70多歲的羅先生和太太同住祈德尊新邨。羅先生一直身體強健，經常與太太行山、旅行等，甚少需要服藥、見醫生。早幾年，他患上一場大病，需要接受手術治療。手術完成後，羅先生卧床約半年多，元氣大傷，身體變得十分虛弱，雙腳乏力，上落樓梯和外出都有困難。羅先生喜歡外出活動，現在只能卧床休息，被逼放棄興趣，心情自然差。

康復期間，羅先生雖然逐漸能夠緩慢步行，但身體依然虛弱，外出需要別人攙扶。「樂得耆所」計劃的社工知道他的情況，便上門探訪，並鼓勵他參加八段錦運動班，以改善他力氣弱損的情況，幫助他回復體魄。

參與運動班初期，羅先生感到非常吃力，但在導師悉心的教導和同學多番的鼓勵下，令他堅持前往長者康樂中心練習。而且中心教授的八段錦，以坐式為本，正適合羅先生般體能較弱的長者，亦可提升他們持之以恆地參與的信心。



● 羅伯伯堅持到中心鍛煉



● 羅伯伯與其他長者一同練習

## 改變

羅先生起初因身體虛弱，每次來練習都穿一件羽絨大衣保暖。他的雙手和雙腳軟弱無力，練習部分動作時感到特別吃力。經過多個月持續的練習，羅先生的身體康復進度理想，手腳恢復一定的力度，體重慢慢回升，縱使天冷也不用披着大衣來練習。羅先生的妻子、運動班導師和其他長者學員都見證着他的身體一堂比一堂好。見到成果，促使羅先生鼓勵隔離鄰舍一同前來做運動。

現時，羅先生每天早上都到公園做帶氧和拉筋運動，閒時到邨內的長者康樂中心參加各項活動，擴闊社交圈子；有時攜同太太行山、外遊旅行，增廣見聞。現時，他們一同參加中心舉辦的平板電腦班和手機班，發展自己的興趣，令生活陪添姿采。



● 互相鼓勵與支持

## 心聲

「多得康復期間，近近地去中心做八段錦，風雨不改，就算隻腳無力，個人凍到要著住羽絨，都堅持要去做。做下做下，血氣運行得好啲，手腳有番啲力，羽絨都唔洗再著，睇住自己一步一步咁進步，老婆同導師都開心，自己就更開心。宜家我行得走得，都周圍鼓勵的街坊去中心做八段錦！」



● 發展興趣 增添生活姿采

# 藥物使用支援服務 提升生活

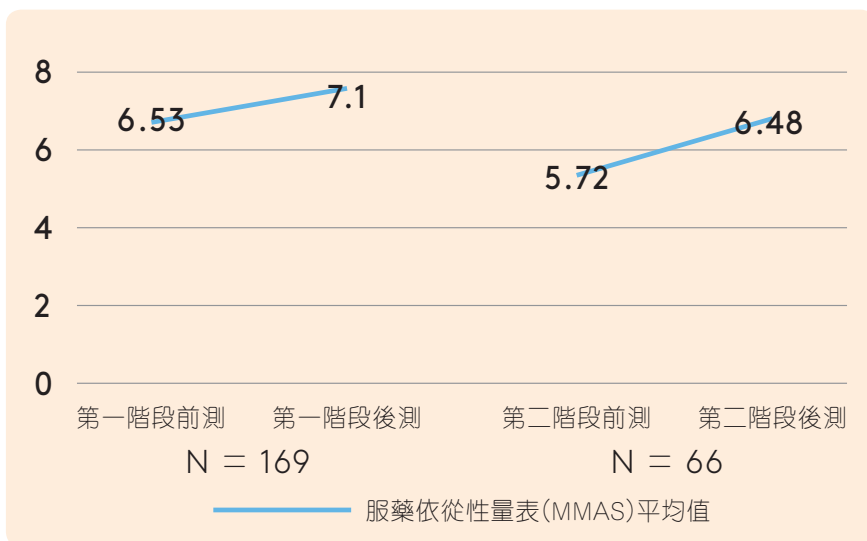
藥物使用支援服務是一項與香港理工大學護理學院合作的頤康服務，主要支援服用長期病患藥物的長者。部份長者，尤其是教育水平較低、有認知缺損或抑鬱傾向的長者，他們在藥物管理方面並不理想，包括忘記服藥、對藥物運用的誤解、對藥物指示認識不足、累積剩餘藥物等，繼而影響病情的進展。

香港理工大學護理學院培訓「藥物使用支援團隊」於2016及2017年提供兩個階段「藥物使用支援服務」。第一階段服務先為169名服用三種或以上長期病患藥物的長者使用藥物圖表 (Drug Chart) 以協助長者按藥物標籤服藥；而第二階段服務便是從第一階段服務中發現有服藥依從性 (Medication Adherence) 或健康認知 (Health Literacy) 不足的長者再次接受服務，繼有66名長者需要，當中使用漫畫故事書 (Comic Book) 講解使用藥物的常見謬誤，從而改善服藥依從性及健康認知的狀況。

## 服務成效

每一階段的服務以前測及後測比較評估成效，在2016及2017年結果 (圖 1-2) 顯示長者在接受第一階段服務後，服藥依從性量表 (MMAS) 及中文慢性疾病健康認知量表 (CHLCC) 均有所提升；而需接受第二階段服務的長者 (即服藥依從性 (CHLCC<36) 或健康認知不足 (MMAS≤6) 在接受第二階段服務後，其服藥依從性量表及中文慢性疾病健康認知量表均比前提升。<sup>1,2</sup>

服藥依從性量表 (MMAS) 平均值 (圖 1)  
(分數越高，代表依從性越高)

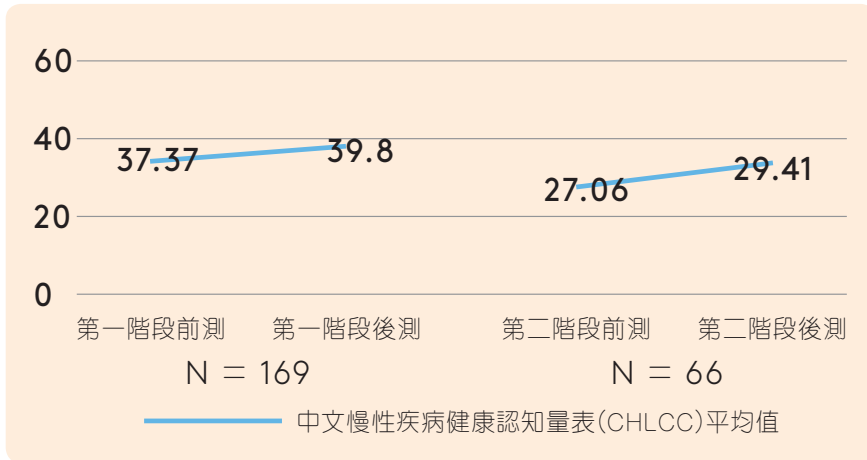


<sup>1</sup> Angela Y.M. Leung, (2017), *Report of interventions conducted by Medication Use Supportive Team (MUST) in 2016.*

<sup>2</sup> Angela Y.M. Leung, (2018), *Report of interventions conducted by Medication Use Supportive Team (MUST) in 2017.*

### 中文慢性疾病健康認知量表(CHLCC)平均值 (圖 2)

(分數越高，代表認知越高)



另外在藥物使用遵從、認知及貯存方面，長者接受服務後在有關藥物使用問題亦有顯著減少 (圖 3)，可見此服務能有助長者改善藥物使用以有效管理長期病患。

### 藥物使用問題的分析 (圖 3)

#### 未能遵從的主要原因

- 忘記服藥
- 對藥物運用的誤解

#### 藥物認知

- 對藥物指示認識不足

#### 藥物貯存

- 累積剩餘藥物
- 將藥物存於同一器皿內
- 不適當將藥物存於雪櫃內





## 對症下藥 生活良方

在現代的醫療體系中，很多患有長期病的長者都較被動，一來他們不懂得分辨身體的毛病，二來也未能向醫護人員明確描述自己的身體狀況，有些則擔心會阻礙醫生診症時間，故此未能詳解以尋求適切的治療。

「樂得耆所」扮演着連繫社區資源的角色，除上述的藥物管理支援服務，也會安排義務藥劑師了解長者的狀況，解釋病徵，並寫轉介信，以便覆診時轉交醫生，從而在調藥中改善病情。

年屆 79 歲，居住觀龍樓的余婆婆就是一個成功例子。她患有高血壓多年，數年前因血壓不穩定，由醫生處方另一種血壓藥。余婆婆服用此藥後出現水腫和乾咳的情況，覆診時她將水腫情況告知醫生，醫生便處方藥膏以解決水腫問題。至於乾咳的情況，余婆婆一直以為是感冒引致，每當咳得厲害時才去求醫，服藥後情況稍為好轉，但過一段時間後又再咳，此情況一直維持近兩年。



● 姑娘悉心指導用藥的知識

## 改變

余婆婆憶述該兩年的生活，感慨道：「有時剛覺轉身都會不停咁咳，馴得好差，好無精神，邊度都唔想去；有時講幾句說話都會咳，同人傾偈時咳，自己都覺得唔好意思，人哋見到我咁咳法都驚咗我，所以我盡量講少的嘢。」可見余婆婆在日常生活、情緒和社交上都有莫大困擾，但當時她並未意識到這些徵狀可能由藥物引致。

「樂得耆所」計劃的同事得悉余婆婆的情況，遂安排她參加藥物管理支援服務。經藥劑師解釋，余婆婆才知道這兩年的水腫和乾咳可能是藥物的副作用。



### 心聲

「我從來無諗過嘅藥會令我乾咳，我一直以為係自己感冒唔好，咳得犀利咪去睇醫生食藥；我同醫生講過水腫，醫生俾藥膏我咪照搽，我成日仲以為係自己個腎有事。好在藥劑師話我知嘅藥有副作用，寫埋信俾我去見醫生，唔係我都唔知點同醫生講；轉咗新藥之後即刻無咗咳，多咗小便，水腫亦都慢慢無咗。而家馴好咗，精神好咗，成個人都舒服晒，多咗參加活動，個人都開心嘅！好多謝房協安排呢個服務俾我，如果唔係而家仲係好似之前咁。」



- 改善用藥情況，身體比以往更健康



## 慢性疾病免不了 健康管理最重要

蕭伯伯現年 86 歲，與年屆 81 歲的太太羅婆婆居住樂民新村，兩人均患有多種長期病患。蕭伯伯患有高血壓、糖尿病、心臟病及黃斑病變，羅婆婆為癌症康復者，患有高血壓、甲狀腺及腰椎移位，神經線受壓，下肢麻痺，有嚴重痛症，平日出外均需要丈夫協助。蕭伯伯體弱多病，又年事已高，要照顧行動不便的太太，自是百上加斤，情況實在令人擔心。雖然無奈，蕭伯伯仍然堅持悉心照料太太，希望陪伴她至終老。

為了協助他們控制病情，改善身體狀況，「樂得耆所」的社工邀請他們參與衛生署舉辦的「高血壓互助小組」，學習管理高血壓的知識和技巧，以助穩定病情。另外，由於他們每日需要服用十多種藥物，駐村社工亦邀請他們參加「紅十字會健康自家管理慢性病管理計劃」，安排紅十字會的護士和義工定期上門跟進他們的情況，協助他們適當地服藥。



- 參與上門義工探訪及健康管理小組，羅婆婆身體逐漸好轉



- 護士細心地為羅婆婆量血壓及講解健康管理知識



- 蕭伯伯參與活動後，不但自己身體好轉，而且能減輕照顧太太壓力

## 改變

蕭伯伯和羅婆婆參加高血壓互助小組及定期的頤康網聚後，現在能有效控制血壓水平，蕭伯伯的血壓控制理想，過往數年一直沒有增加藥量。

此外，經紅十字會義工細心解說和指導下，他們現時能夠透過藥物有效控制病情，蕭伯伯表示近年血壓較穩定，不需要進行「通波仔」手術。



## 心聲

「我自己長期病，對眼唔好，要照顧太太，好少去得遠。你地上門教咗好多健康知識，又鼓勵我地多做運動。現在，我血壓和血糖都好咗好多，唔使加藥又唔使通波仔！我自己好咗，我太太仲由牀到而家行得返，我照顧她都輕鬆咗好多。」



# 健骨十式



● 長者參與「健骨之旅」，提升防跌保健意識



● 「頤健大使」帶領長者參與「健骨十式」同學會



1. 健骨起式



2. 擡膝拗步



3. 定步雲手



4. 野馬分鬃



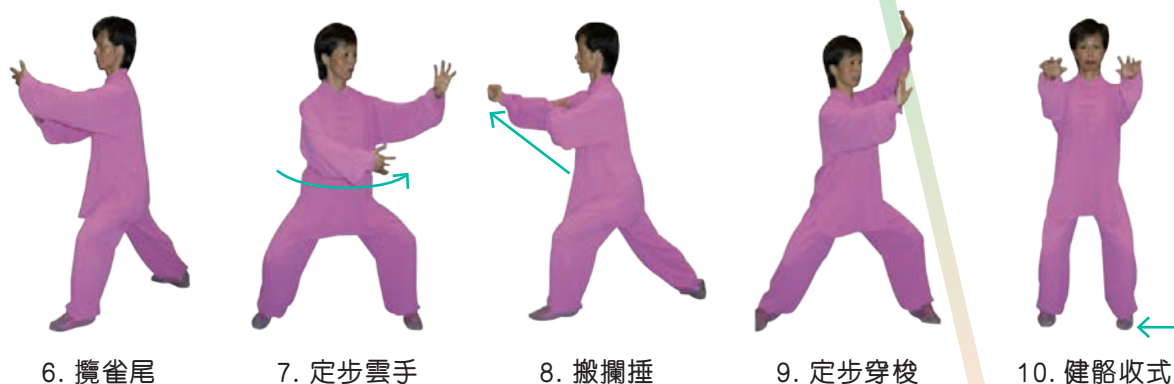
5. 定步穿梭

## 第五章

# 頤健 — 防跌運動，強化身體功能

根據房協委託香港大學秀圃老年研究中心研究之中期報告顯示 (2015)，於房協轄下出租屋邨中，每五名長者中就有一位過往一年內曾經跌倒 (包括絆倒和滑跌)，情況令人關注。根據中文大學一項調查顯示，在 2003 年，約有 4 萬名長者因跌倒而需要到急症室求診，當中 24.8% 有骨折，嚴重的會造成死亡<sup>1</sup>。長者在跌倒後，除了受皮肉之苦外，亦會影響起居及自顧能力，妨礙日常活動，令生活質素下降。即使康復後有些長者亦會變成「驚弓之鳥」，自信心減弱，因害怕再次跌倒而減少參與社區活動。不過長者若願意多做鍛鍊下肢肌力運動，及早改善家居安全，使用合適的助行工具等，都能有效預防跌倒。

「樂得耆所」的頤健活動，最主要透過長者防跌健體十式<sup>2</sup> (簡稱「健體十式」) 來強化身體功能，減低跌倒風險。「健體十式」是在「香港中文大學骨科社區防跌行動」中研發，以太極為基礎，講求陰陽協調，動作柔和緩慢，其中有關重心轉移動作 (如擡膝拗步)，可訓練平衡。至於扎馬、下蹲等動作 (如野馬分鬃)，更可訓練下肢肌肉、手腳協調。由 2015 年開始，房協邨內有跌倒風險之長者，透過不斷練習「健體十式」，在防跌方面有顯著成效。另一方面，透過香港大學舉辦的「耆力無窮」計劃，可幫助體弱長者回復肌力、平衡力及身體狀態。



<sup>1</sup> Leung KS, Sze PC, Lam PS, Chan T (2003). Elderly fall and fracture in Hong Kong — epidemiology and a prevention program. Hong Kong Academy of Medicine. "New Challenges in Healthcare".

<sup>2</sup> 香港中文大學矯形外科及創傷學系 (骨科) 及香港明愛安老服務 (2007)。《踏實之旅—社區防跌行動 長者防跌健體十式運動手冊》。檢自：<http://no-fall.hk>



## 健步如飛的祝福

燦明在 2000 年由狹小擠迫的私樓遷入勵德邨，人如其名，每當他在街上碰到相識的人，他總是用陽光般的燦爛笑容向他們打招呼，令人感到溫暖開朗。

他早年當裁縫師傅，專注賺錢養家，從不熱衷參與社區活動，亦未曾接觸過任何邨內或邨外的長者服務機構，退休十多年的生活平淡簡單，有時他也感到無聊乏味。2014 年房協邀請他參加健康研究以了解他的身心需要（例如有跌倒風險），駐邨社工便鼓勵他參加防跌健體十式運動班。他一直很用心地學，還堅持每天走到維園自己練習。

### 改變

由大坑蓮花宮連接勵德邨的樓梯足足有 186 級，以往燦明對它一直採取迴避的態度，他沒想過到今天會提起勇氣，挑戰自己，每天由大坑道落山，行經維園再由蓮花宮旁的梯級拾級而上，返回勵德邨。經過三年日復日的鍛練，他不單沒有老化衰退，反而健步如飛，越來越健康精靈。



● 燦明與其他組員重溫「健體十式」招式

除了體魄得到改善，燦明因為參加「樂得耆所」的活動，認識了幾位街坊，由當初互不相識，到今天成為了老友記，藉著他們的引介，燦明加入了屋邨內的長者服務單位，並成為會員，擴闊了生活圈子。

### 心聲

「自己參加多啲活動，大大提升安多酚，估唔到自己會由一個唔願郁嘅人，變成唔郁唔安樂嘅『快樂老友記』。過去幾年不單變得有魄力，心境開朗咗，生活都充實咗同有寄託，對未來嘅生活都有所寄望。所以我成日都笑得好似陽光咁燦爛！」



● 燦明每天於勵德邨行樓梯鍛練身體



## 耆力無窮 穩步健行

80 多歲的黃婆婆居住於滿樂大廈，本身患有高血壓，又曾於 2015 年外出時不慎跌倒。跌倒後的她，活動能力大不如前，外出時需要助行架輔助，減低了社交活動的參與度。

透過「樂得耆所」的大型身心健康評估，駐邨社工知悉黃婆婆跌倒後復健的需要，邀請她參與香港大學秀圃老年研究中心「耆力無窮」計劃，集中鍛鍊下肢肌力及平衡力。

### 改變

透過「耆力無窮」帶氧運動及橡筋帶阻力運動，黃婆婆重新訓練肌肉力量及平衡力，下肢肌力已回復到一定的水平，現時已經步履如飛，外出時無需依靠助行架。原來定期運動習慣亦有助改善高血壓的病情。醫生已為她減少處方血壓藥，現在她毋須透過藥物穩定血壓狀況。

黃婆婆在保持自己身體健康之同時，亦不忘在互助平台中，與同路人分享過往所學，讓更多街坊受惠。最後她更成為「頤健大使」，帶動其他居民進行簡單防跌運動，更因成功地示範「成果」— 達到 5 秒的單腳平衡而笑逐顏開呢！



- 黃婆婆進行「耆力無窮」阻力運動，加強下肢肌力及平衡力



- 黃婆婆帶動其他組員進行簡單防跌運動

### 心聲

「跌倒之後真係好怕行唔返，好彩參加左『耆力無窮』，令我行得好咗，血壓又好咗。我而家唔使再食血壓藥喇！仲日日去中心玩米蘭牌，呢度已經成為我第二個屋企！」

# 快樂人生三重奏

1



大笑操



快樂椅子舞

2



園藝治療小組



好心情小組

3



頤樂網電話關懷



頤樂網網長聚會

## 第六章

# 頤樂 — 正向互助，活出快樂人生

根據世界衛生組織 2017 年資料顯示<sup>1</sup>，全球 60 歲或以上長者人口中，有 7% 受抑鬱症困擾。住在房協出租屋邨中長者，大部分都是快樂的，然而，亦有一成長者出現抑鬱的症狀。根據我們的觀察，當中原因來自長期受身體痛症困擾、生活苦悶和照顧者壓力等，情況不容忽視。

有見及此，房協「樂得耆所」居家安老計劃積極回應長者情緒上的需要，包括由駐邨社工，為邨內長者安排身心社交方面等服務，此等非藥物治療介入可轉化負面情緒<sup>2</sup>，例如舉辦快樂椅子舞課程，讓邨內長者一起「以舞會友」，隨著音樂進行有節奏的運動，提升四肢協調，改善身心健康；亦會個別邀請有輕度抑鬱傾向的長者，參加與地區團體合辦之正向心理小組，提升他們管理情緒的知識、技巧和信心。對於不良於行、情緒低落的長者，我們便安排「頤樂社工」到戶探訪，向他們介紹身心靈全人健康模式，啟動人生動力，建構積極人生，如果有進一步需要，便會進行轉介到長者地區中心或精神健康綜合社區服務接受跟進。當然，除了社工的介入，我們更積極推動邨內義工，建立頤樂網關懷服務。針對高齡弱老，讓他們重獲快樂人生。

「頤樂網」關懷服務自 2017 年 5 月成立，屬於「樂得耆所」居家安老計劃的互助支援平台。網絡與區內長者中心的支援服務隊合作，動員邨內鄰里成為「頤樂網長」，透過「定時定人定探」，每月由固定義工，以電話問候、關懷探訪及聚會形式，關顧邨內活動能力較差、較被動、孤獨但願意接受探訪的獨居 / 雙老長者，並以 85 歲或以上長者為首要服務對象。

<sup>1</sup> World Health Organization (2017). *Mental Health of older adults*. Retrieved from: <http://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

<sup>2</sup> CPD for General Practitioners (n.d). *Non-pharmacological Treatment of Depression*. Retrieved from <https://gpcpd.walesdeanery.org/index.php/non-pharmacological-treatment-of-depression>



## 人生雖無常 復健心靈有妙法

家住觀塘花園大廈的嚴女士，年輕時從事美容工作，並母兼父職獨力照顧一對子女，其堅毅的性格令她克服不少困難。熱愛美容工作的她，沒想到退休前夕，發現腦內有腫瘤，導致未能繼續工作，令她心情大受打擊。禍不單行，年邁母親亦因急病離世。突如其來的轉變和連環的打擊，令嚴女士頓感人生無常，一度受情緒困擾，變得自我封閉，長期將自己困在家裏，身體慢慢出現不同的痛症，令她身心受困，感到徬徨無助。

「樂得耆所」居家安老計劃透過健康評估篩查，得知她除了患有腦腫瘤，還有糖尿、痛風症，以及跌倒危機等，便即時為她提供各種支援服務。

首先是「園藝樂趣多」，透過園藝治療，讓她反思植物與生命的關係，喚起重塑生命的動力，提升智慧和抗逆力，自助助人。



- 嚴女士透過園藝治療反思生命價值

## 改變

嚴女士在園藝治療中，發現對種植的興趣，重新培養新的生活習慣，建立積極的人生。她亦在每節互助小組學到很多健康飲食的知識，她學以致用，明白到低糖的餐單亦可以享受食物的美味。

現在嚴女士重拾自己堅強和積極的性格，勇於面對自己的疾病，定期覆診檢查觀察腫瘤大小，不再過分憂慮。

職員又鼓勵她建立積極愉快的生活方式，尋找令自己開心的事情。嚴女士學懂珍惜現在，活在當下，積極參與不同的活動，建立有意義的生活。她的家人亦見證她的改變，感到安慰和支持。現在她還以同路人的身分，分享自己參與服務後的改變，讓其他人重燃希望。嚴女士深受中心長者歡迎，更成為了邨內的親善大使，為街坊帶來歡樂和溫暖。

## 心聲

「以前無諗過自己有病，仲可以做義工幫到人。多謝『樂得耆所』嘅服務，令我每日都過得好開心，好慶幸自己住喺呢條屋村。」



● 嚴女士由服務參加者轉變為義工



## 頤樂網長編織關愛網絡

80多歲陳婆婆獨居於明華大廈。早年她的生活非常多姿多采，每天不是去游泳、行山，就是約朋友飲茶和到長者中心，沒想到她現時最「喜歡」的節目竟然是躲在家中睡覺。

自從丈夫兩年前過身，同時不少同輩老友街坊都相繼離去，她感到人情不再，寂寞唏噓，生活變得百無聊賴，加上聽力不佳，身體狀況又轉差，她開始慢慢封閉自己。

透過「樂得耆所」的大型身心健康評估，社工主動接觸陳婆婆，了解她的需要，並鼓勵她參加「頤樂網」關懷服務，讓「頤樂網長」定期探訪及慰問她，為她重新「編織」鄰里網絡。

多個月以來，由兩位「頤樂網長」街坊常來親切慰問她，又陪同她到樓下空地，參加八段錦運動班，或到樓下的活動室，參與桌上遊戲，訓練腦筋，並與其他街坊聯誼聊天；又會告訴她哪裏有她最愛的大戲飛派發。



● 「頤樂網長」親切地慰問陳婆婆

## 改變

現在，經常在邨內碰上熟絡的鄰居，大家自然親切地互相慰問，有時候，一些即時的需要就這樣獲得迅速回應。陳婆婆漸漸重新建立起新的鄰舍關係，也重拾生活的動力，現時十分積極地參與「樂得耆所」居家安老計劃不同的活動。運動班幫助她強健體魄，桌上遊戲訓練她的腦筋靈活，而且街坊坐在一起，自然有聊不完的話題。陳婆婆現在每天都忙於活動交誼，不再躲在家裏了。

## 心聲

「以前你地邀請我參加活動，我都覺得無精神參加，而家我參加咗好多活動，忙咗好多，要夾時間啊！」



● 陳婆婆與其他長者參與「頤樂網聚」



## 頤樂活動加添姿彩 豐盛人生繼往開來

年屆 91 歲的談伯，每天堅持鍛練身體，保持健康的體魄；常與街坊「談」笑風生，打成一片，積極地參與各類活動，上年更到上海探親，完成多年心願。問及他保持活力充沛的秘訣？原來有段故……

談伯早年由上海來港，居於漁光村已有 55 年，是最早期遷入村的居民之一。自從太太多年前過身後，每天獨自一人到香港仔水塘晨運，晨運後即返家，過著規律而單調的生活。

直至 2014 年 7 月，「樂得耆所」居家安老計劃於漁光村開展後，談伯的生活有了不同的變化。每天晨運返村後，不是第一時間返家休息，而是參與不同類型的頤樂活動，如快樂椅子舞、大笑操、身心靈之旅、養生之道生日會、節日聯歡會等。透過活動，談伯與街坊逐漸連結在一起，由獨個兒晨運，變為一起做運動；由當初的點頭之交，變成志同道合的伙伴，更與街坊們連續兩年於屋邨嘉年華會上一起表演「八段錦」，向居民分享養生之道及保持心境開朗的方法。談伯同意，以上的頤樂活動，有助提升正向情緒，擴闊社交圈子，增加對屋邨的歸屬感，生活變得多姿多采。「喺屋村呢度參加咗『樂得耆所』活動後，個人開心咗，精神咗，識多左朋友，直情係一個生活寄託！」



● 談伯於嘉年華中分享養生之道



● 談伯參與大笑操活動

## 燃亮生命火花的探訪

我有幸成為頤樂社工，探訪一班因年老，疾病或家人關係疏離而缺乏生活動力及心情低落的長者，他們有一共通點，就是需要別人的關心與激勵。透過我們的探訪，我們能了解長者身心靈的狀況，發掘長者的強處與能力，協助他們訂立身心靈健康生活模式及轉介合適活動及服務給他們，讓他們重尋生活的樂趣。

仍記得林婆婆(化名)因丈夫過身、獨居而兒女不在身邊，時時鬱鬱寡歡，心情低落，生活缺乏動力，甚至想過自殺。與她傾談時，發現她喜歡歌星陳慧嫻的歌曲，我即時也高興地哼了兩句她的首本名曲，婆婆感到如獲知音人，很是興奮！原來她以往也喜歡唱卡拉 OK，我鼓勵她多些唱歌，享受人生。漸漸地婆婆開始積極參與中心舉辦的平板電腦班，學習新的事物，從她身上，我重新看到活著的美好！

作為與長者同行的社工，我的工作，就像一位點蠟燭的人，將他們原本以為黑暗無光的生命，再次看到生命的價值，燃亮了的生命，就能更有動力去發掘生活中的美善，不再困在自身的問題，也能點亮其他人的生命，一同渡過豐盛的晚年。



- 「頤樂社工」為長者介紹身心靈全人健康模式



- 長者在「頤樂社工」探訪後學懂自我欣賞

# 智醒四寶： 多元介入的大腦訓練活動

1



智醒俱樂部

2



自助智醒天地

3



智醒大笪地

4



樂智到戶訓練服務

## 第七章

# 頤智 — 健智訓練，延緩腦部退化

隨着年紀增長大多數人記憶力也會逐漸衰退，但是如果記憶力下降，以致影響日常生活，居家安老的可能便會減少。記憶力衰退，可包括：學習能力、理解能力、語言運用、方向感和判斷力，但通過適當刺激大腦的活動，可提升長者的智能。

根據房協委託香港大學秀圃老年研究中心研究之中期報告顯示 (2015)，邨內 85 歲或以上長者中，超過 70% 都有認知退化跡象，需要接受進一步醫療診斷及援助。「樂得耆所」居家安老計劃除了轉介長者作適當的服務，也會推出適合不同程度的長者大腦訓練。

- 1) 智醒俱樂部** 社工按長者的能力及認知狀況，挑選富趣味的多元智力遊戲，讓長者活動腦筋，並保持與人接觸。
- 2) 自助智醒天地** 由義工協助長者使用健腦應用程式，透過遊戲訓練手眼協調和專注力。
- 3) 智醒大笪地** 小組每星期舉辦一次活動，透過認知刺激介入法，建立理想的學習環境，讓長者大腦得到刺激，享受社交生活。全期共 8 次活動。
- 4) 樂智到戶訓練服務** 為行動不便、需要認知訓練的長者提供 8 節到戶訓練，由義工運用「樂得耆所」居家安老計劃研發的應用程式，為長者提供「身心靈關顧」及「智力提升」的活動，讓長者在家也能進行大腦鍛鍊。



## 智醒俱樂部 人人樂其中

有研究顯示<sup>1</sup>，輕度至中度的認知障礙長者，如能每星期參與兩次或以上認知刺激活動，例如透過一些程度合適而富趣味性的多元智力遊戲，可以改善或維持患者的認知功能、生活質素，以及社交與溝通。

有見及此，房協參考其他社福機構的服務模式，設立以遊戲作介入手法的「智醒俱樂部」，按長者的能力及認知狀況，由社工挑選富趣味性的多元智力遊戲，讓長者保持腦筋靈活，維持活躍的社交生活。此外，又提供平板電腦借用，讓長者使用健腦應用程式，參與有趣益智的大腦訓練遊戲。

「智醒俱樂部」亦成為社工接觸邨內長者的平台，從每星期觀察長者認知狀況的變化，作適時的介入，並轉介予相關的社區支援。

俱樂部的活動除了有助改善長者認知能力外，同時為他們凝聚歡樂氣氛，建立友誼。更有不少外傭和照顧者陪伴參與活動，改善了彼此之間的關係。

### 改變

吳婆婆（化名）就是一個好例子。70多歲的吳婆婆，與外傭同住房協轄下屋邨，因早年中風，影響認知及右邊的活動能力，起居生活全由外傭照顧。吳婆婆曾向邨內社工表示與外傭關係疏離，彼此很少交談。社工亦觀察到外傭帶長者到中心後，便會坐在一角，或會離開中心。吳婆婆覺得委屈無助，偶有傷心落淚。



- 外傭每星期皆會陪同長者參與桌上遊戲活動



- 長者努力解難，完成一關又一關

進一步接觸後，社工發現因吳婆婆中風後表達有困難，與外傭溝通出現誤解及磨擦，於是邀請外傭和吳婆婆參與智醒俱樂部的活動，為她們挑選適合的桌上遊戲「快落馬騮」，並從旁教導，鼓勵外傭協助吳婆婆參與，期望藉着遊戲能改善緊張的關係。

這個遊戲沒有輸贏對錯，志在製造刺激緊張氣氛，成功令吳婆婆開懷大笑。雖然婆婆右手活動不太靈活，但只要有助和足夠指示，她能夠完成遊戲。遊戲過程中，外傭與婆婆相處比平日輕鬆得多，大家都更了解對方，不再只停留在無聲的誤解中。

後來智醒俱樂部越來越多外傭和照顧者陪同長者參與，更有一名外傭向社工表示，伯伯因太太過世後，生活沉悶，前年開始常常忘記事情，但自從社工鼓勵參與俱樂部後，說話多了，記性亦有改善，至少每星期三都一定記得叫外傭帶他到中心玩遊戲。

歡愉的學習環境鼓勵長者一起學習，不計較對錯，讓他們動腦筋之餘，同時又能開懷大笑。長者認知衰退雖不能逆轉，但透過遊戲，的確可以提升他們和照顧者的生活質素，重建社交能力。



- 外傭從旁指導長者參與遊戲



- 遊戲沒有輸贏對錯，志在製造刺激緊張氣氛

<sup>1</sup> Woods B, Aguirre E, Spector AE, Orrell M. (2012). *Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22336813>



## 智醒大笪地 記得又歡喜

羅婆婆現年 88 歲，她生於傳統農村社會，未曾接受過教育，常自嘲「傻夾蠢，咩都唔識」。的確羅婆婆的學習能力和記憶力都較弱，經中心大型評估篩查後，發現羅婆婆有認知障礙徵狀，幸好羅婆婆健康狀況良好，且健步如飛，邨內社工遂安排她參與「智醒大笪地」認知訓練小組，改善其認知能力。

### 改變

羅婆婆在小組活動中，學習以聯想法記憶職員和組員的名稱，又學習以分類法，用顏色提示攜帶工作紙。經過不斷的實踐及練習，羅婆婆開始不用提示也能記起職員名稱和攜帶所需的工作紙出席小組。

由於羅婆婆未受教育，未能一同唱「勵志歌曲」活動，社工便把歌詞編製簡單動作，幫助她明白內容和唱出歌詞。在「懷舊及歷史圖卡」的分享中，羅婆婆特別感到興趣，因為圖卡上的內容都是她熟悉的人和事，讓她回憶往事之餘，亦能有自信地與組員分享，提升她的參與和信心。

社工於小組前及後皆進行問卷調查，在自評部分，羅婆婆覺得情緒狀況由「不开心」變成「十分開心」，記憶力由「差」改善到「一般」，羅婆婆認為小組給予實際的方法，幫助她改善記憶力，甚至突破文盲帶來的障礙。她表示往後會更積極參與認知訓練活動，保持大腦健康。



- 婆婆每次都投入參與小組，樂在其中

### 心聲

「大笪地活動好好玩，好開心，一班老友一齊講下舊事，唱下歌仔，又幫到我記性，希望可以再參加。」

## 樂智到戶訓練 延展專業關懷

不少體弱或記憶缺損的長者因健康問題及地理環境而深居簡出，有些更是近乎隱蔽程度，不易讓社區留意或發現。因此，「樂得耆所」居家安老計劃推動區內義工，成為「流動關懷教室」，攜同應用程式連續探訪，把服務直接帶到他們面前，符合了體弱或記憶缺損長者的需要，更為他們沉悶生活增添色彩，及加強有效的鄰舍關愛。



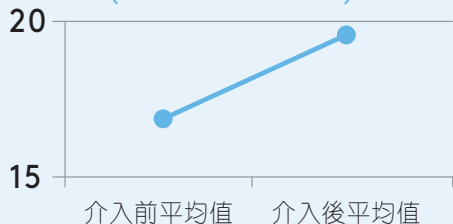
樂智到戶訓練是義工運用「樂得耆所」居家安老計劃研發的應用程式，為長者提供「身心靈關顧」及「智力提升」的活動。除了介入模式具創意及理論基礎外，電子介入程式更進一步理順流程，讓長者簡單在家，便可得多層次的健康活動。

內容包括：

- 身：人本運動具體示範作開始。
- 心：以聲音及視覺導航，進行鬆弛練習 / 冥想練習，使身心靈得以放鬆。
- 樂：一系列懷舊圖片、日常物品咭、香港歷史遊戲或故事，來進行回憶及現實導向訓練。
- 智：互動益智遊戲，應對生活所需，訓練長者日常智能。
- 靈：積極思想 / 歌曲、故事、圖片等以提升正向思想。

服務並與香港大學社會工作及社會行政學系的樓瑋群博士及研究團隊合作，進行有效性的檢討，當中評估了 57 名服務使用者的成效，初步顯示認知能力在服務後有顯著的提升。而當中共有 16 名患有抑鬱傾向的長者，在情緒上亦有顯著改善。

香港版蒙特利爾認知評估五分鐘版  
(HK-MoCA 5-Min)



認知能力顯著提昇

老年抑鬱評估量表  
(GDS)



抑鬱傾向減低

	介入前平均值	介入後平均值	顯著性	結果
HK-MoCA 5 分鐘得分	16.982	19.737	.000	認知能力提升
GDS 得分	8.19	5.56	.000	抑鬱傾向減低



## 轉換工具和角度 執子之手愛到老

樂智到戶訓練的服務過程中，照顧者可跟隨義工學習如何運用應用程式，與長者溝通及訓練記憶，故此即使於義工服務完結後，照顧者仍能繼續於家中與長者進行活動，達致長期訓練的果效。

年近 90 歲的林伯就是一個好例子，他與 80 多歲的太太同住健康邨。林伯年輕時在報館擔任印刷工作，與太太結婚五十多年，太太形容他是一個好丈夫、好爸爸，性格開朗風趣、眉精眼企，醒目過人，不論遇到甚麼困難，總會想到解決方法。而且為人十分可靠，大小事都可以依賴他，跟他一起有十足安全感。

某天，太太突然留意到丈夫的記憶力比以前差，但開始時並不明顯，以為是年邁的現象。直至林伯忘記事情的次數越見頻繁，對生活的影響越來越大。他們之間衝突多了，太太心裏不時嚷着：「他甚麼時候變得如此蠻不講理？以前都不是這樣的。」實在感到好不困擾。

林伯更開始對以前的嗜好失去興趣，每日花最多時間的活動便是午睡。以前在親友面前談笑生風，現在表情呆滯、目光散渙，好像甚麼話都沒有聽進耳裏。以前架輕就熟的瑣事，現在彷彿無從入手，連洗澡後替換的衣物都要太太協助準備。原本丈夫精明可靠，現在突然變成了需要照顧的「兒子」。太太與親友傾訴，往往只換來一句：「老了便是如此」，好像沒人明白。

「樂得耆所」居家安老服務計劃的職員得知林伯的情況，便安排義工「樂智到戶訓練」。



- 太太對林伯在樂智到戶訓練使用的平板電腦程序中顯露的能力感到驚喜

## 改變

八次家訪後，林伯再次接受認知及情緒評估，社工發現他的認知能力和情緒狀態均有輕微改善。一個月後社工再次家訪，林伯持續有進步，更喜見太太的心情明顯開朗了不少。原來太太在服務的過程中，對林伯有了新的看法。

太太原先「打定輸數」，認為林伯不會聽從義工建議，做簡單運動；結果林伯每次都很配合義工的提示，並參與每項遊戲和運動。太太對此感到意外，社工便進一步從病理角度解釋，原來林伯似乎不合作的行為，是由認知障礙症引起的心理症狀，並非病人能控制的，更非故意引人關注的舉動，很多時只是病人不理解而已。

以往太太覺得林伯變得一無是處，甚麼都不讓他做，但林伯玩計算類遊戲時，有時比社工算得更快，表現出乎太太意外。太太為此笑逐顏開，彷彿看到他昔日的影子。從「樂智到戶訓練」，太太觀察到林伯的轉變，加強了她照顧林伯的信心和動力。

太太亦按社工建議，在日常生活中加強訓練林伯的認知能力，時常找機會邀請林伯計數，例如飲茶、購物時心算總數。現在，太太會將一些家務分開，由林伯協助簡單的部分，讓他多參與多鍛練，太太也改變了對他一無是處的印象。



- 太太從「樂智到戶訓練」中，觀察到林伯伯的轉變，加強了照顧林伯伯的信心及動力

## 心聲

「我而家摸索到同他嘅相處之道。他間中都會幫手做家務，例如掃塵、掛衫。我輕鬆咗唔少。以前以為他不願做，點講都唔聽，其實係我講得太快、太多，他聽唔明白！做之前講得簡短啲，他反而會立刻做。現在我有時間就會帶他去中心做運動，他都肯去！」太太笑著說。



## 社區全關顧 耆老獲生盼

80多歲的盧生盧太，相依相偎，同住祖堯邨數十載。盧太身體較虛弱，更因跌倒加劇身體退化，心裏很難受，自責自己加重了丈夫的負擔，情緒變得很差；後來更確診患上認知障礙症。丈夫不敢獨留太太在家，但獨力照顧太太各樣健康的問題，實令他身心俱疲。

在邨內大型長者健康普查後，社工首先安排職業治療師上門進行家居安全評估和改裝。盧生更依職業治療師的建議向醫生講出太太的情緒困境，又陪她定時覆診和服藥，減低了太太的內疚感，改善情緒。後來社工更讓他們參加健體計劃及社交活動，透過「頤樂大使」主動上門探訪，讓夫婦多見些人，也得多些關心。

然而記憶與情緒會互為影響，長者的的心情亦時有起伏。社工進一步聯絡浸信會愛羣麗瑤長者鄰舍中心和香港聖公會麥理浩夫人中心 - 林植宣博士老人綜合服務中心，分別協作推展「多姿多彩認知訓練計劃」與「毋忘我 - 健腦耆英樂祖堯」認知訓練小組，讓他們透過音樂和園藝，思維得到刺激，增加社交活動，從而減慢腦部退化。



• 夫婦二人一同參加訓練小組，盧太笑逐顏開

## 心聲

「我見到她笑多咗，照顧佢嘅壓力亦減輕咗。」

誠然，要獨力在社區內照顧患有認知障礙的家人，是很不容易的事；如果在熟悉的屋邨環境內，透過居住環境、健康及社區關懷支援，減輕照顧者壓力，便是最好的祝福，也讓長者心裡有了指望。



● 盧生盧太於家中遠眺風景細數當年情

## 改變

起初盧生怕自己要丟低太太而不敢參加活動，但知道不少活動都能與太太一起參加，又有義工和街坊陪同，便與她一起報名，慢慢地盧生發覺社交減緩了太太腦部退化，而且盧太開始喜歡到外面走動，認識不同的人並與街坊談笑甚歡，心情變得開朗。對於在健康覆檢中，發現盧太在記憶方面，四年來都保持水平沒有下跌，實令盧生感到好不驚喜！

盧生陪同太太參加活動，看到太太的進步，自己亦當上義工。節慶活動裡盧生協助製作月餅、也帶領參加者歡唱。歡笑聲中，長者都打成一片。其他人見到盧生細心地照顧太太，都誇讚他是『模範丈夫』，同時令太太也變得更積極參與。



護老者參加智醒茶座，練習  
棒棒操

兩相扶持，一同參與活動，  
一起分享喜憂



同一樣的目光，彼此相依同  
行

「陪著你走，一生一世也不  
憂…」因為有你與我一起  
同行



# 第八章

## 護老者 —

### 適時支援，舒緩護老壓力

雙老互相照顧的情況已越來越普遍，香港社會服務聯會聯同香港大學秀圃老年研究中心於 2018 年 10 月 18 日發表「年長護老者身心狀況及服務需要研究」<sup>1</sup>，結果顯示 1,115 名受訪問的護老者平均有 70 歲，當中 35% 為年屆 75 歲以上的長者。超過 63% 受訪者面對沉重的照顧壓力，55% 因擔心經濟狀況、長時間照顧及缺乏家人支援而患上抑鬱徵狀，40% 照顧者的家庭功能因而被削弱。

事實上，不少照顧者也身患長期病，但因為愛與責任的關係，他們仍堅持不離不棄地照顧家人，而忽略自己的感受和健康需要。被照顧者如身患的長期病患越多，如：認知障礙症、中風等，需要額外貼身照顧的程度亦越大，照顧者的壓力便會相應增加。長者照顧者若長期處於極大壓力下，情緒健康便會亮起紅燈，感覺前路難行之際，有些更會引發倫常慘劇。

房協轄下屋邨也有不少兩老相依的長者，在 3 萬多位 60 歲以上的長者中，18% 便是兩老長者，大約 5,000 多位。

故此，房協希望藉著「樂得耆所」居家安老計劃的服務，給予邨內照顧者一些定期的關懷、支援和鼓勵，讓他們能安全愉快地在邨內居家安老。

服務包括：

- 智醒茶座 (Carer Café)
- 頤樂網關懷服務
- 護老者互助會
- 轉介社區資源

<sup>1</sup> 香港社會服務聯會 (2018)。「以老護老」照顧者身心俱疲。檢自 [http://www.hkcss.org.hk/c/video\\_detail.asp?video=1&topic\\_type=1&content\\_id=4753](http://www.hkcss.org.hk/c/video_detail.asp?video=1&topic_type=1&content_id=4753)。

## 適時支援 護老壓力得舒緩

70 多歲的何生何太居於西貢對面海邨。何太婚後一直在家照顧兒子，平日較少與人接觸，凡事以家庭為先。何生性格樂觀主動，退休後經常與太太到西貢碼頭散步，兩人恩愛非常。

可是好景不常，在 2017 年 11 月某天，何生何太在西貢市購物後，正步行往車站途中，何太被一輛私家車撞倒，需要留院三個多月。這段期間，何生每天長途跋涉由西貢轉三程小巴才可到醫院探訪太太，舟居勞頓使他身心俱憊，情緒亦受到困擾。

「樂得耆所」居家安老計劃的社工了解到何生的情況，鼓勵他表達感受和需要，並提供即時情緒支援，以舒緩壓力。及後更鼓勵他參與「家康健樂智」的活動。在何太回家一週後，社工更安排何太接受職業治療師的家居安全評估及家居改裝，在家中安裝扶手和添置沖涼椅，更教導他們於輪椅至床上的轉移技巧。在多番的照顧和關愛下，何太復康進度理想，何生心情也漸得開懷。



● 何生何太一同出席快樂椅子舞

## 改變

兩夫婦更一同參加「樂得耆所」各項活動，如：健康講座、高血壓互助小組、坐式氣功八段錦、健腦十式運動班、快樂椅子舞、養生之道及智醒俱樂部等。參與活動後，他們覺得身體比以前強健靈活，平衡力也大大改善。

他們又從活動中認識了不少新朋友，生活變得充實。兩夫婦更成為村中積極參與活動的主要成員，同時成為計劃的親善大使，兩人繼續夫唱婦隨，開心同行。



- 2018年3月份，何太復康進度理想，參與智醒俱樂部活動

## 心聲

何生：「房協的同工實在好細心、好關懷我地！當有事果陣真係唔知點做，好在有「樂得耆所」嘅社工幫我地。依加又可以出番黎同街坊一齊活動喇。」

何太：「出院後隻腳無乜力，好少出門活動，多得房協嘅姑娘成日嚟探訪，嘍活動前過嚟陪我去活動室，令我開心咗好多。」

## 智醒茶座(Carer Café)

白髮斑斑的卓先生，今年 82 歲，每日都會把手放在身後，緩緩地在邨內的公園散步。卓太，74 歲，一臉和藹可親，二人育有兩名兒子。隨著兒子成家立室搬出後，兩老相依在原居。卓太是一位家庭主婦，負責家中的大小事宜，過往二人皆有自己的興趣，卓太喜歡參加不同的興趣班，活躍於社區；而卓先生剛好相反，大部份時間皆留在家中或往公園。隨著卓先生年紀漸大，記性開始轉差，甚至出現了早期認知衰退的問題，卓太的照顧壓力亦相應增加了。



● 卓生卓太在小組中分享過去的生活美好片段

在此情況下，社工主動邀請兩夫婦參加中心舉辦的智醒茶座，目的是為了讓照顧者間能夠在一個互助的環境下，和其他同路的照顧者一起分享照顧心得，互相學習、支持及鼓勵，希望透過小組，讓照顧者能夠有喘息的機會及學習欣賞自己。卓先生和卓太參加了小組後，透過分享照顧上的問題，卓太開始明白在照顧上應學懂放手，即使卓先生在生活中總會給予她「麻煩」，但讓卓先生能有更多機會去照顧自己，其實也是重要的一環，小組讓照顧者看到被照顧者仍然有能力可以照顧自己的一面。

小組除了分享照顧心得，亦設計了家庭一起參與的手工環節，在做手工的過程中，讓照顧者及被照顧者共同留下美好的片段，亦讓照顧者看到被照顧者有能力的一面，從而加強彼此的關係。手工後的分享環節中，卓太表示最大的感觸是重拾夫婦二人以往互相照顧子女的片段，縱使當時經濟上不富裕，但夫婦二人仍共同合作，經營著小家庭。

這些美好的片段，浮現在卓太腦海，亦成為卓太的動力，去照顧卓先生。更重要的一個學習是，卓太反思到在照顧的過程中，把自己照顧好也是重要的一環，因為這也減輕了兒子的擔憂，也使夫婦二人能夠健康地並肩共行下去。

## 智愛寶在手 尋親至安心

都市生活繁忙，家人未必能照顧家中獨居兩老，如遇上長者患有認知障礙症，並時常迷路，家人就更感徬徨無助。

有見及此，房協「樂得耆所」的社工發掘社區的資源，以幫助患有認知障礙症的長者及家人。其中，社工會轉介有需要的長者至榮華慈善基金推出的智愛寶慈善資助先導計劃。計劃中的「智愛寶」儀器是一個定位裝置連繫 WIFI、GPS( 衛星定位 ) 及手機網絡，讓家人可透過手機應用程式，查看長者所在位置，知道長者是否安全<sup>1</sup>。

王婆婆搬來家維邨已有 10 多年了，婆婆是一個典型的長者，今年 90 歲，未曾接受過教育，丈夫已離世多年，育有一名兒子。她，常面帶著笑容，拿著拐杖和街坊閒話家常。兒子亦已成家立室，和長者分開居住。長者有時會慨嘆身邊沒有親人能和她傾談。隨著王婆婆年紀漸長，外出的背影亦已逐漸減少了，除了因受頭暈影響，最主要的原因是患上認知障礙症。這疾病亦深深地使長者在生活上出現困難，包括經常忘記熄火，拿了鄰居的信，最重要的是因常忘記物品放哪，而和媳婦發生更多的磨擦，以致媳婦亦不太想在生活上給予支援，以免再被誤會。由於長者喜歡外出，亦不願意聽從家人說話留在家，在社工介入後，一方面為了讓長者能維持一定的社交生活之餘，家人亦能安心地讓長者外出，於是把智愛寶服務介紹給長者家人，家人了解了計劃後，願意嘗試參加服務。

此計劃對家人最大的得益是家人多了一個途徑去了解長者的生活習慣。由於智愛寶能提供追蹤定位功能，方便了家人在其他地方都能掌握長者的去向，亦更加明白到長者的一些行為問題，如三更半夜時外出，皆是長者難以自行控制的問題。使用了服務後，家人對王婆婆的行為多了份體諒及關心，長者和家人的溝通亦有所改善。王婆婆的例子正好闡述善用長者友善的科技，不但能幫助長者居家安老，而且減輕家人的照顧壓力及與長者的關係。



<sup>1</sup> 榮華愛心科技服務有限公司 (2018)。《「智愛寶」慈善資助 — 先導計劃》。檢白：<http://ibao.hk/>



頤康網長頤樂網長義工訓練



義工積極分享鄰里關懷  
經驗



樂智到戶訓練義工嘉許



青年義工與長者共融



頤康大使為其他長者量  
血壓



鄰里義工眾志成城



大笑操同學會組長進階訓練



參與義工增加社區歸屬感亦提升精神健康



## 第九章

# 義工 — 鄰里互助，持續居家安老

鄰里互助對長者健康及能否居家安老十分重要，受助長者及參加的鄰居和義工同樣受惠，對服務的持續發展亦具決定性。

研究顯示，有鄰居或朋友支援的長者較少出現低落情緒<sup>1</sup>。鄰里認同感、義務工作、歸屬感等對保持長者精神健康有密切關係<sup>2</sup>。建立及維繫良好而緊密的鄰里關係，與鄰居互相關心、支持，有助居住在屋邨的長者提升精神健康。

隨著長者活動能力逐漸變弱，他們更依賴附近的鄰里親友的支援<sup>3</sup>。所謂「遠親不如近鄰」，對體弱或社交支援薄弱的長者而言，這句話更顯實在。鄰里互助，除了生活上實際幫助，同路人彼此經驗分享，互相關懷，亦能帶動平等參與，讓長者更投入社區生活，增強能力感。

長者參與服務，擔當鄰里義工，能帶動互助，推動社區關懷的風氣。研究顯示，參與義工，令長者的愉快感、對生命的滿足感、自尊、對生命的控制、健康及情緒得到提升<sup>4</sup>。而接受服務與擔任鄰里義工，也是一個充權的過程，長者從中感到能有所貢獻，有力量改變生活，並為別人帶來益處，加強個人動力，感到生活更充實。

能策動社區鄰里的力量，配合專業支援的模式，比起靠專業支援推行單向服務，更能使服務效果持續和普及。故此，我們重著提升鄰里支援的動力和質素，讓服務能持續地普及全邨的長者。

<sup>1</sup> Chen Yan-Yan, Gloria H.Y. Wong, Terry Y. Lum, Vivian W.Q. Lou, Andy H.Y. Ho, Hao Luo & Tracy L.W. Tong (2016) Neighborhood support network, perceived proximity to community facilities and depressive symptoms among low socioeconomic status Chinese elders. *Aging & Mental Health*, 20:4, 423-431.

<sup>2</sup> Ye, M. & Chen, Y. (2013). The influence of domestic living arrangement and neighborhood identity on mental health among urban Chinese elders. *Aging & mental health*. 18. 10.1080/13607863.2013.837142.

<sup>3</sup> Glass, T.A. and Balfour, J.L. (2003) Neighborhoods, aging, and functional limitations. In: Kawachi, I. and Berkman, L.F., Eds., *Neighborhoods and Health*, Oxford University Press, New York, 303-334.

<sup>4</sup> Thoits, P.A. and Hewitt, Lyndi N. (2001) Volunteer Work and Well-Being in *Journal of Health and Social Behaviour*, Vol 42 (June):115-131.

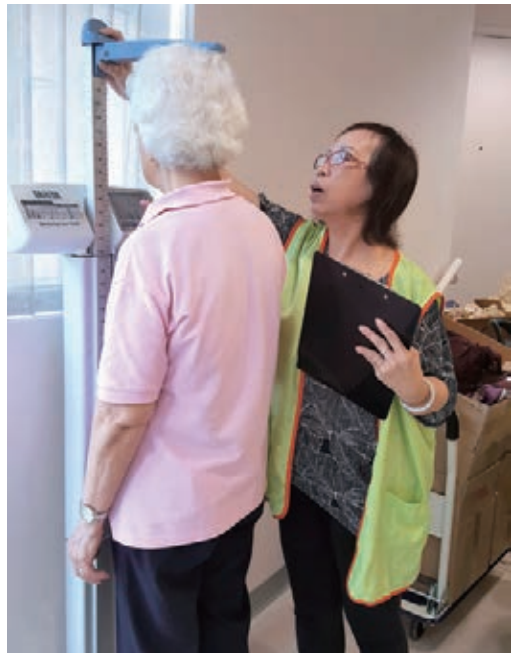
## 鄰里互助 共建關愛社區

雪冰，60多歲，曾從事保險工作，剛退休，生活由以往多姿多采到現在有點百無聊賴。她住在健康村多年，沒有多留意社區的活動，直至收到「樂得耆所」的通訊，發現乘升降機往下幾層，便有一個專屬住戶的中心，令她十分雀躍。自此，林女士幾乎參加了中心所有講座和活動。她性格開朗，與人相處特別融洽。

社工見她樂觀、積極、開朗和充滿親和力，便找她參與不同層次的活動，發揮她獨有的魅力，讓她能服務其他街坊。她獲邀請參加義工訓練，與社工和其他義工共同策劃關顧活動，她又學習健駱十式成為頤健大使，她現在還會跟社工說：「明天健駱十式同學會沒有導師，我一定會早點下來，照顧和帶領其他長者。」她和其他頤健大使一起帶領長者練習防跌運動，有說有笑，也因著她沒有正式師傅的架子，令長者們更主動參與學習，不怕做錯，輕鬆地享受與鄰居一起運動的樂趣。她更獲派出外參加頤智到戶義工訓練，與不同邨的義工交流學習。回到邨內協助推行頤智訓練，到戶探訪認知能力受損和不便行動的街坊。



● 雪冰退休後積極學習和服務



● 雪冰為其他長者作身體檢查

## 改變

雪冰最初只是想充實退休後生活，趁健康多參與，但透過積極吸收新知識、積極鍛練和參加活動，她感到生活愉快，而且認識到很多街坊，建立了新的生活圈子，現在能真心互相照應關懷，服務更有需要的街坊，對屋邨產生更強的歸屬感。林女士充分體現了從自助、互助到助人的理想參與歷程，也締造了健康、愉快、互助的居家安老生活。

中心的長者亦因為她和其他義工的親和力，對中心的歸屬感更深，常常來一起做運動，聚首聊天，氣氛輕鬆融洽。

### 心聲

「參加活動後好開心，好開心呢度嘅街坊能享受到呢啲，呢度又俾我學習機會。地點方便，打風落雨都唔怕，唔使舟車勞頓。人同人之間相處好咗，又可以識多啲朋友。大家都係街坊，呢度大家一齊學嘢，一齊玩。有講有笑，無分你我。」



● 擔任頤樂網長關懷其他長者



● 帶領八段錦

## 交心助人 生活至善至美

60多歲的阿玲退休前是一位小學教師，她形容退休後的生活除了照料家庭之外，簡直悶得發慌。阿彩經常夥拍阿玲出席義工活動，她同樣希望透過服務長者充實退休生活。相比起文靜的阿玲，阿彩個性較活潑，她退休前是體育教師，性格熱心助人，她們一靜一動，很快與康樂中心的長者打成一片。

### 助人必要三個心 — 愛心、開心、同理心

阿玲一年多前加入了駿發花園長者康樂中心的義工隊，希望幫助別人，同時又可認識更多長者朋友。問阿彩為什麼當義工，她笑言：「誰都會變老，誰都需要幫助，我們應該拿出同理心，幫助他們迎難而上。」為了讓更多長者參與義工活動，阿彩更積極聯繫鄰里，閒時飲茶聚會之餘，不忘相約到中心做義工。



除了關心街坊及參與探訪，阿彩和阿玲亦希望善用餘閒自我增值，因此一同接受樂智大使到戶訓練及頤樂網關懷服務的「頤樂網長」訓練，期望能運用新知識和新科技，幫助長者改善認知能力。經過一年多的訓練與服務，阿彩和阿玲的溝通技巧和服務手法變得更成熟之餘，她們更積極地參與中心義工服務，並透過強化鄰里支援網絡，發揮互助守望的精神。



- 一起參加樂得耆所劃的活動

### 心聲

「看見孤單、需要幫助嘅長者，自然就會交個心出嚟，希望所有人能互相幫助，啱駿發花園安居樂業！」

## 互助平台組長 延展康與樂

除了日常健康講座、健康檢查，透過健康評估，個別有需要的長者會獲邀參與較深入的小組活動，如：高血壓互助小組、糖尿病管理小組、正向心理小組，鞏固管理健康及情緒的知識，也認識類似情況的朋友，互相交流和支持。但活動或小組過後，不少長者都未能持續所學。故此「樂得耆所」計劃為他們在村內組織同學會和互助平台：健駱十式同學會、八段錦同學會、椅子舞同學會、頤康網聚、頤樂網聚等，讓長者能持續學習、互相支持、建立健康生活。這些同學會及互助平台都有賴鄰里及「過來人」義工帶領和分享，讓大家更親切及更積極參與。服務亦能持續發展。



- 街坊作為頤康大使為其他長者作健康檢查



- 頤樂大使協助帶動快樂椅子舞



● 頤樂網長上門關懷獨居長者



● 長者作為頤健大使鼓勵其他長者參與



● 健路十式同學會：頤健大使帶領其他長者持續練習



● 頤樂大使在村內協助推動大笑操

# 展望

香港享譽為「長壽之都」，男女的平均壽命已冠全球。然而，勞工及福利局局長羅致光博士 (2017) 預期香港社會將要面對十年後「高齡海嘯」及「勞動人口收縮」的雙重挑戰<sup>1</sup>，也要解決如發展局局長黃偉綸 (2017) 指出的「人口和樓宇雙老化」的嚴峻問題<sup>2</sup>。香港特區政府於 2017 年正式公佈由安老事務委員會籌劃的《安老服務計劃方案》，在其四大策略方針之中，第一項就是要大幅加強社區照顧服務以達至「居家安老」和減少住院比率，而《安老服務計劃方案》更提出除了家居為本及中心為本的服務模式之外，可考慮採用以「屋苑為本」的方法提供服務，即「於長者居住的屋苑/發展項目或鄰近地方提供服務」<sup>3</sup>，而房協「樂得耆所」居家安老計劃就正好補充這方面的本地經驗。

展望將來，「樂得耆所」居家安老計劃將集中發展以下四點方向以回應社會需要：

## 第一

**推廣「樂得耆所」計劃，發揮示範帶動作用：**作為政府的合作伙伴及肩負「房屋實驗室」的角色，將會繼續針對縫隙市場及不斷轉變需求的長者住戶提供嶄新的服務，同時積極向政府及社會大眾推廣「樂得耆所」居家安老計劃，祈盼能成為香港政府在居家安老政策上的參考及各地華人社會的借鏡。



<sup>1</sup> 勞工及福利局 (2017)。〈人口推算反映的雙重挑戰〉。《局長網誌》。檢自：[https://www.lwb.gov.hk/blog/chi/post\\_10092017.htm](https://www.lwb.gov.hk/blog/chi/post_10092017.htm)

<sup>2</sup> 黃偉綸 (2017 年 12 月 24 日)。〈應對人口和樓宇雙老化〉。《香港政府新聞網》。檢自：[https://www.news.gov.hk/tc/record/html/2017/12/20171224\\_120301.shtml](https://www.news.gov.hk/tc/record/html/2017/12/20171224_120301.shtml)

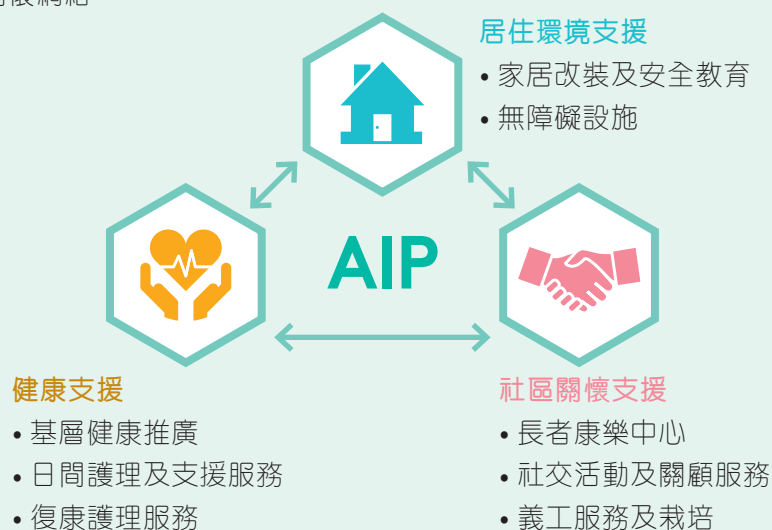
<sup>3</sup> 安老事務委員會 (2017)。〈願景、使命、整體原則及策略方針〉。《安老服務計劃方案》。檢自：[https://www.elderlycommission.gov.hk/cn/download/library/ESPP\\_Final\\_Report\\_Chi.pdf](https://www.elderlycommission.gov.hk/cn/download/library/ESPP_Final_Report_Chi.pdf)

第一

**築起「以邨為本」網絡，建構長者友善家居：**充分發揮房屋管理者的角色，將居家安全、長者友善、健康促進及鄰里關懷等元素和網絡注入屋邨，並配合長者友善的軟件及硬件，促進長者實現居家安老。

**「樂得耆所」居家安老計劃**

結集房屋、醫護和社區的支援，建立以「屋邨為本、長者為中心」的關懷網絡。



第三

**推動「康健樂智」生活，強化互助自助平台：**清晰掌握長者需要，迅速及便捷地將所需社區健康的服務帶到長者及其家庭之中。同時，積極推動長者參與自我健康管理，從自助、互助到助人，彼此發揮鄰里關愛。

第四

**善用「樂齡科技」產品，支援龐大長者組群：**藉著創新的樂齡科技產品，既可便利龐大的屋邨長者人口參與，又能增加長者主動參與健康管理的動機及照顧者的需要。例如：人工智能眼底圖像分析系統就可輕鬆實現大規模的社區糖尿眼智能篩查活動，達到及早檢測及及早診斷的目標；藉著智能防走失管理的易攜式裝置，觀察長者生活及安全情況等。

最後，再一次多謝機構、各合作伙伴及團隊全人的支持，才可共同見證今天的成果，相信未來路程依然漫長，還需您們的多方支持，才能讓這「居家安老」的傳奇延展下去，在此祝願各位長者能夠在一個安全、健康及愉快的居住環境中居家安老。

# 心聲 — 居家路上 與你同行

長者及家人給「樂得耆所」的嘉許信及心意咭

## 齊心協力，樂得耆所

吾夫婦二人自 2003 年起居住於駿發花園已十餘年。房協屬下之駿發花園由一優秀團隊所管理，無論在樓宇管理、保安、衛生以至花園一草一木皆井然有序，令人居住於此感覺稱心滿意！本人在 2014 年曾接受腰椎手術，惟效果未能令人滿意，自此行動不復從前便利。後參加屋邨內之耆樂居長者康樂中心，進而認識了長者服務之助理經理（駐邨社工）及客戶服務代表。對幾位主動而細心、樂於助人及態度親切和藹均留下深刻印象。駐邨社工了解本人生活及家居上所遇到之不便後，熱心轉介註冊社工到臨家訪，作深入家居生活評估，再由職業治療師作出多項家居環境改良建議。目的為令長者獲得更佳之家居生活質素。後經工程審批到落實進行，由屋邨主任項目安排，經由大廈主管工程監督，期間多番視察，盡責非常。

回想由 2016 年 11 月之社工探訪至 2017 年 6 月全部工程完畢。期間進度快速、施工完美。均有賴屋邨經理領導有方，上下同人通力合作始有的成果。香港房屋協會，對轄下長者居民關懷扶持，所推行之樂得耆所居家安老計劃，因應長者住戶不同需要而作出種種不同支援服務，更令本夫婦二人讚嘆萬分。短短數月間，本人家居生活得以改善，實在心懷感激，故特函致謝！

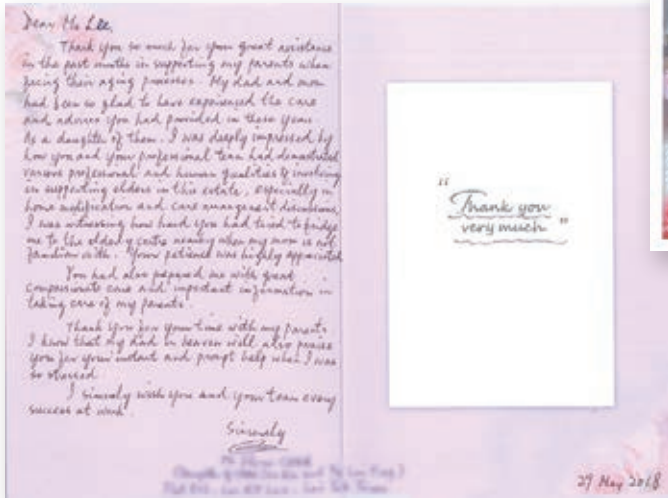




## “從「不懂求助」到「欣然接受」服務

我是住在房協轄下漁光村的住戶，我是一位換了心瓣的心臟長期病患者，要長期服食華法林薄血丸，所以試過兩次腳部因跌低在地上而爆微絲血管，所以現在腳部不能持久站立，所以在家裏會有輕微跌碰，我亦有聽聞家居安全的資訊，但我不知從何求助，幸而現在房協有「樂得耆所」專門去探訪長者和幫助他們，若他們有需要一定義不容辭，伸出援手，好像我今次因半年前，大病一場，有幸復原，他們知我有需要，主動提出幫助我在廁所裡安裝扶手，我初時婉拒的，我希望將這些機會給比我更老更有需要的長者，後來經過評估，我是合資格和有需要這些設備，所以我也裝了，還給我一張很特別的安全椅子，令我可以坐著刷牙和洗澡，我非常多謝房協漁光村所有由上至下任何一位工作人員，對我們無論任何一個人的關心、關愛和關顧，銘記於心，他們就好像一群天使，看顧我們的需要，我非常慶幸能夠住在漁光村四十多年，多謝你們。同時，我感謝屋村辦事處，給我機會展我所長，鼓勵我為屋村做手工農曆新年燈籠裝飾，推動我持續學習，不斷增值。





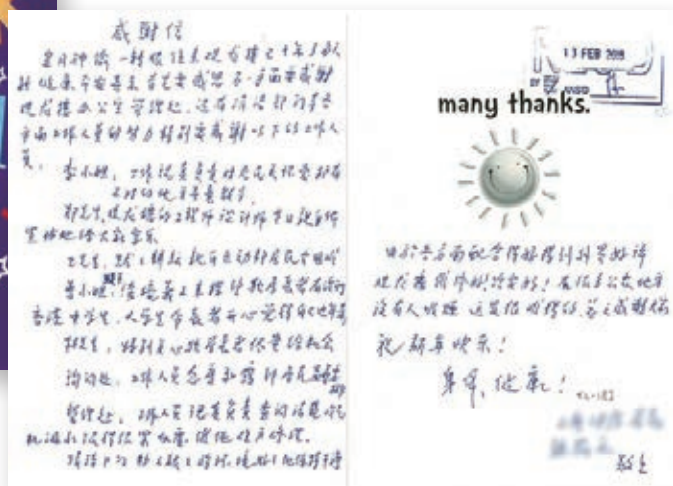
## 想長者之所想，急長者之所急， 幫長者之所需

您們好！2017年元月11日您們到我家來探訪，為我們夫妻量血壓，秤體重身高，做體檢，問我們身體健康狀況，考一下我們的記憶力，關心我們的生活及健康等，並贈送禮物，這體現了房屋協會對我們長者的關懷、愛護及幫助，我們十分高興和感激。您們為我們獨居老人送溫暖，獻愛心，想我們之所想，急我們之所急，幫我們之所需。說明房協與我們心連心，全心全意為我們住戶服務。您們對工作認真負責任，和藹可親，熱情細緻像親人一樣。值得我們敬佩和讚揚。在此，我們表示衷心地感謝和親切地致意！明天13號您們還要為我們茵怡花園的獨居長者做體檢及講座，實在太好了，為我們解決實際問題，我們得益良多，我們再次表示衷心的感謝！



## “挨門串戶，貼心關懷

近日天氣反常連綿冷風霪雨，令人煩厭，正因如此，近日妳甚少在活動場出現，想是妳一定忙於挨門串戶做其家訪，在長者身旁貼心撫恤，問暖虛寒我們樂得耆所家裡的長者們真的蒙恩匪淺。歲暮紛繁，這刻悠然掀起：尋存與啓迪的思緒。子曰：吾日三省吾身。一載悠悠，也要來個自我過濾去蕪存菁，回顧去年當時正是我走進了樂得耆所的家園，是我鴻福將至，我參與過許多活動，現在記憶也並不依稀，首個項目是參觀香港歷史博物館，跟著後來有許多遠足的項目、新春盆菜，數次樟木頭西貢，數不勝數。不同類別的健康講座。總而言之獲益無數，還有 26 樓的毛巾操、太極、八段錦，都是有裨益的體健運動。還有令人嚮往的椅子舞，播放的全是懷舊流行曲，伴著舞蹈動作，長者們都被帶到青春夢裡人的時光裡，開心指數提升，安多酚爆燈。健康喜樂都回來了，我說樂得耆所能令時光倒流，是長者的 Paradise。



## “照顧路上感壓力，沿途有您得支持

本人與家母住真善美村，自己面對照顧家母的衰老而困難挑戰越大時，很感謝你們非親非故卻用愛心服務屋邨一班長者，特別多謝跟那些由行得走得的自我照顧能力好的老人家而不離不棄地繼續堅持跟進照顧探訪，辦活動的義工們，沒有嫌棄漸變衰退軟弱無助的長者，仍用更大的愛去幫忙和關心，我代表大家致萬二分尊崇和感激，加油，讓大家充滿喜樂、生氣！

# 鳴謝

「樂得耆所」居家安老計劃，能讓長者居家安老，實有賴房協各部門同事，醫療、社福、學術、商界、社企及地區團體的伙伴協作，特此鳴謝。展望將來，希望與更多組織共同協作，建設關愛、共融、健康的社區，讓長者樂得耆所。(排名不分先後)

## 1. 長者服務單位及日間中心 / 綜合家居照顧服務隊

仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心  
仁濟醫院嚴徐玉珊卓智中心  
佛香講堂羅陳楚思老人中心  
國際婦女會長者鄰舍中心  
基督教宣道會香港區聯會宣道會社會服務處  
基督教香港信義會沙田多元化金齡社區服務中心  
基督教香港信義會社會服務部延智會所  
基督教香港信義會葵涌長者鄰舍中心  
基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心「生死之交」長者生死教育及支援計劃  
基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心「綠天使・暖者心計劃」  
基督教靈實協會長者日間復康中心(港島東)  
基督教靈實協會長者記憶護理中心(港島西)  
循道衛理灣仔長者服務中心  
循道衛理觀塘社會服務處關懷長者中心  
救世軍油蔴地綜合家居照顧服務隊  
救世軍油蔴地長者社區服務中心  
救世軍耆才拓展計劃觀塘中心  
保良局莊啟程耆輝中心  
東華三院「智圓全」長者日間服務中心  
東華三院「智圓全」認知障礙症社區支援計劃  
東華三院圓滿人生計劃  
東華三院方樹泉長者地區中心  
東華三院王李名珍荃灣長者鄰舍中心  
東華三院王澤森長者地區中心  
東華三院黃祖榮長者地區中心  
浸信會愛羣社會服務處麗瑤長者鄰舍中心  
(祖堯邨會所)  
聖雅各福群會懷愛長者鄰舍中心  
聖雅各福群會沅紗長者中心  
聖雅各福群會灣仔長者地區中心  
聖雅各福群會銅鑼灣綜合家居照顧服務  
亞洲婦女協進會油蔴地頤老中心  
香海正覺蓮社佛教何黃昌貴長者鄰舍中心  
香港耆康老人福利會荃灣及葵青區長者支援服務部  
香港耆康老人福利會荃灣長者地區中心  
香港耆康老人福利會葵青綜合家居照顧服務  
香港耆康老人福利會東區長者地區中心  
香港耆康老人福利會康樂學院方樹泉發展中心 - 長者優質睡眠服務計劃  
香港耆康老人福利會陳登發維天地  
香港路德會新翠長者中心  
香港路德會賽馬會海濱花園綜合服務中心  
香港中國婦女會黃陳淑英紀念護理安老院  
香港仔坊會南區長者綜合服務處  
香港仔坊會綜合家居照顧服務  
香港仔坊會賽馬會黃志強長者地區中心  
香港基督教培道聯會莊重文敬老中心  
香港基督教女青年會九龍城綜合家居照顧服務隊  
香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心  
香港基督教服務處樂樂耆長者地區中心  
香港家庭福利會維健坊 - 北角中心  
香港家庭福利會維健坊 - 祖堯中心  
香港家庭福利會羅動晚情 - 長者抗抑鬱地區計劃  
香港家庭福利會東九龍順安分會綜合家居照顧服務隊

香港聖公會將軍澳安老服務大樓賽馬會長者綜合服務中心暨日間護理服務  
香港聖公會聖路加福群會長者鄰舍中心  
香港聖公會西環長者綜合服務中心  
香港聖公會主理堂長者鄰舍中心  
香港聖公會聖匠堂長者地區中心  
香港聖公會麥理浩夫人中心林植宣博士老人綜合服務中心  
香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心

## 2. 綜合服務中心(青少年服務中心、綜合家庭服務中心、精神健康綜合社區中心)及其他非政府機構

九龍樂善堂樂善之友  
九龍樂善堂樂「膳」堂營養膳食服務中心  
仁濟醫院「仁濟樂在家 - 專業陪老計劃」  
新生精神康復會公眾教育團隊  
再生會  
協青社  
圓玄學院  
社會福利署土瓜灣綜合家庭服務中心  
社會福利署鋼魚涌綜合家庭服務中心  
社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心  
基督教家庭服務中心「心靈綠洲計劃」  
基督教家庭服務中心「都市綠洲計劃」  
基督教家庭服務中心智活記憶及認知訓練中心  
循道衛理觀塘社會服務處  
扶康會康晴天地  
救世軍油蔴地青少年綜合服務  
樂頌匯聚  
樂齡會  
西貢區社區中心  
浸信會愛羣社會服務處「家」陪同心社區網絡計劃  
浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心(灣仔)  
浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心(港島東區)  
浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心(葵青)  
神託會沙角青少年中心  
義務工作發展局義工培訓發展中心  
聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務  
聖雅各福群會持續照顧服務「賽馬會高銀夥伴同行」  
聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心  
聖雅各福群會長者家居安全綜合服務  
聖雅各福群會賽馬會 R3 綜合體健中心  
聖雅各福群會青葵銅鑼灣綜合服務中心  
明愛全樂軒精神健康綜合社區中心  
明愛堅道社區中心絲一族婦女義工組  
明愛成長天地學校支援服務計劃  
明愛西貢社區發展計劃  
東華三院「護愛同行」社區耆寧支援計劃  
東華三院樂康精神健康綜合社區中心  
葵青安全社區及健康城市協會  
工程及醫療義務工作協會賽馬會數碼共融中心  
錫安社會服務處綜合青少年中心  
長者家  
長青樂同行  
香港仁家園  
香港女童軍總會  
香港善導會龍澄坊

香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心  
 香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心  
 香港小童群益會樂民兒童及家庭綜合活動中心  
 香港小童群益會筲箕灣兒童中心暨圖書館  
 香港復康會社區復康網絡  
 香港復康會社區復康網絡威爾斯中心  
 香港復康會社區復康網絡大興中心  
 香港復康會社區復康網絡康山中心  
 香港無障牙科學會  
 香港童軍總會新界東地域沙田西區  
 香港童軍總會港島地域  
 香港紅十字會社區關懷服務部  
 香港紅十字會青年及義工事務部 (港島總部)  
 香港耀能協會賽馬會康復座椅服務中心  
 香港職業發展服務處復健治療  
 香港聾人福利促進會  
 香港認知障礙症協會認知障礙症教育中心  
 香港認知障礙症協會李洪華中心  
 香港認知障礙症協會日落社區認知友善計劃  
 香港認知障礙症協會「六藝」全人多元智能健腦計劃  
 香港防癌協會賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃  
 香港青年協會賽馬會紅磡青年空間  
 香港青年協會賽馬會茵怡青年空間  
 香港青年協會賽馬會乙明青年空間  
 香港青年協會荃灣青年空間

### 3. 企業 / 社會企業 / 基金 / 宗教團體

via il colpo (Hair Salon)  
 「測應知心」長者外展大使計劃  
 21 廊書畫會  
 BB 醫生  
 中英劇團  
 中醫堂  
 九龍西區扶輪社  
 保良局馬錦明慈善基金  
 加滙香港企業有限公司 (社會企業)  
 南葵涌社會服務處  
 友心樂助人協會  
 吃皮大笑團新歡樂城大笑推廣計劃  
 同行之友愛鄰舍  
 基督教榕樹頭之光協會  
 基督教福臨教會  
 基督教觀塘福臨教會  
 天梯集團油麻地睦鄰中心  
 奧迪慈善基金  
 尊賢會有限公司  
 朱江慈善基金有限公司  
 樂華慈善基金  
 樂賢聚  
 滅蟲滅發特攻隊  
 漁光網絡互助社  
 演藝人員義工團  
 甘詠潮歌班同學會  
 生命熱線  
 真光美髮福音網絡協會  
 社群心慈善有限公司  
 紫盈匯聚協會  
 聖雅各福群會 - 羅家寶基金會有限公司緊急援助基金  
 西貢將軍澳婦女會有限公司  
 路進會「長者大笑推廣計劃」  
 長者安居協會  
 關護長者協會九龍城區銀鈴護士站  
 關護長者協會勵德銀鈴護士站  
 香港卓護義工協會

香港影視明星體育協會慈善基金  
 香港皮膚學慈善基金有限公司  
 香港紅荔書畫會  
 香港聖公會聖三一聖堂  
 香港聖公會牧愛堂  
 香港聖公會飛雲堂牧民中心  
 香港青少年服務處  
 香港藥學會  
 香港讚美操協會  
 香港賽馬會電話投注中心義工隊 (荃灣)  
 香港路德會包美達社區中心  
 香港路德會社會服務處  
 自力更生綜合就業援助計劃  
 香港輪椅輔助隊有限公司  
 香港中華眼鏡製造廠商會  
 香港惠氏  
 香港應用科技研究院有限公司  
 香港物流及供應鏈管理應用技術研發中心  
 香港雀巢有限公司  
 香港科技團公司健康老齡化平台  
 香港社會服務聯會  
 麥堅時復康服務 - 綜合治療及教育中心堂  
 勵志發展基金  
 鯽魚涌浸信會  
 循道衛理聯合教會觀塘堂  
 亞洲保險有限公司  
 信恩醫護復康集團  
 恩諾匯有限公司  
 振健有限公司  
 教協醫療服務  
 星展銀行  
 智活研發有限公司  
 李錦記  
 百籽健康服務  
 瞳訊醫療國際有限公司  
 米施洛營養中心  
 美國雅培製藥有限公司  
 金源米業  
 頤樂護理顧問有限公司

### 4. 教育機構

佛教覺光法師中學  
 寶安商會王少清中學  
 工聯會職業再訓練中心  
 拔萃男書院  
 救世軍北角幼兒學校暨育嬰園  
 救世軍吳國偉紀念幼稚園  
 東華學院結合保健中心  
 香港浸會大學中醫藥研究所  
 荃灣聖芳濟中學  
 聖公會牧愛小學  
 聖公會牧愛幼稚園  
 聖公會榮功護中學校  
 聖嘉勒女書院  
 聖嘉祿學校  
 職業訓練局  
 胡素貞博士紀念學校  
 香港培正小學  
 香港四邑商工總會陳南昌紀念中學  
 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院 - 公共衛生人道計劃  
 香港中文大學醫學院中西醫結合醫務中心  
 香港中文大學醫學院那打素護理學院  
 香港中文大學醫學院社區健康及藥物安全外展隊  
 香港中文大學醫學院藥劑學院  
 香港城市大學應用社會科學學系  
 香港大學附屬學院護理學副學士  
 香港大學護理學院

香港大學賽馬會第三學生村  
 香港大學醫學院院務及策劃處  
 香港大學耆耆老年研究中心  
 香港大學耆耆老年研究中心「耆力無窮」計劃  
 香港專業教育學院 (沙田) 電子資訊工程系  
 香港教育大學  
 香港理工大學康復治療科學系職業治療學科  
 香港理工大學康復治療科學系物理治療學科  
 香港理工大學活齡學院  
 香港理工大學眼科視光學院  
 香港理工大學護理學院藥物使用支援隊  
 香港科技大學學生事務處 Redbird  
 香港科技大學學生事務處科大侍學行  
 香港防務會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心  
 香港中文大學矯形外科及創傷學系社區防跌行動  
 香港中文大學骨科社區防跌行動研發之長者防跌健腦十式認可導師

### 5. 政府部門 / 醫院

康樂及文化事務署葵青區康樂事務辦事處  
 康樂及文化事務署荃灣區康樂事務辦事處  
 食物環境衛生署防治蟲鼠事務諮詢組  
 衛生署油尖旺區長者健康外展隊五  
 衛生署西貢區長者健康外展隊五  
 衛生署中西區長者健康外展隊五  
 衛生署九龍城長者健康服務外展隊五  
 衛生署北區長者健康外展隊五  
 衛生署大埔區長者健康外展隊五  
 衛生署南區長者健康服務外展隊五  
 衛生署東區長者健康服務外展隊五  
 衛生署沙田區長者健康服務外展隊五  
 衛生署灣仔區長者健康服務外展隊五  
 衛生署葵青區長者健康外展隊五  
 衛生署荃灣區長者健康服務外展隊五  
 衛生署觀塘區長者健康服務外展隊五  
 香港消防處沙頭角消防局  
 香港消防處小瀝源消防局  
 香港消防處北角消防局  
 香港警務處耆樂警訊  
 香港警務處沙田區警民關係組  
 香港警務處油尖區警民關係組  
 香港警務處油尖區防犯罪案組  
 香港警務處西九龍交通部道路安全組  
 香港警務處新界北總區刑事總部防止罪案組 (邊界區辦事處)  
 荃灣區議會  
 九龍醫院社康職業治療  
 博愛醫院 — 香港浸會大學中醫教研中心 (何文田)  
 博愛醫院 — 香港浸會大學中醫教研中心 (油尖旺)  
 基督教聯合那打素社康服務  
 威爾斯親王醫院健康資源中心  
 廣華醫院社區老人評估服務  
 港島東聯網家庭醫學及基層醫療服務  
 瑪麗醫院病人資源中心  
 葛量洪醫院  
 香港港安醫院 - 荃灣

(恕未能盡錄)

**書名：**安居傳耆：「樂得耆所」居家安老計劃  
**出版：**香港房屋協會「樂得耆所」居家安老計劃

### 編輯小組名單

督印人	張滿華 博士
總編輯	盧少清 女士
編輯及撰稿	黃文輝 先生
	朱慧瑩 女士
	樊庭輝 先生
	何珮璇 女士
	陳淑美 女士
	黃詠琳 女士
	潘惠霞 女士
	黎淑君 女士
	林國禧 先生
	郭詠汶 女士
	黎麗儀 女士
	李月媚 女士
	鄒威鳳 女士
	林世華 女士
	朱素恩 女士
	黃穎斯 女士
	余健華 女士
	王業雄 先生
	閻 駿 先生
	阮慧珊 女士
	李秋萍 女士
	譚凌霖 女士
	曾慶鳳 女士
	郭慶瑜 女士
	林雅琴 女士
	陳惠貞 女士
	梁珮儀 女士

### 版權所有

本冊子的內容，包括但不限於所有文本、平面圖像、圖像、圖片、照片以及數據或其他資料的匯編，均受版權保障。香港房屋協會是本冊子所有版權作品的擁有人，除非徵得香港房屋協會書面授權，否則嚴禁複製、轉載該等版權作品。

### 免責聲明

香港房屋協會雖已盡力確保本冊子的資料內容正確，但對於本冊子所載列的內容的準確性及實用性，不做任何擔保或保證。香港房屋協會對於因資訊內容或因使用資訊所引致的任何損失或損毀，一概不負任何法律責任。



