

基督教香港崇真會
社會服務部



大埔改善家居及
社區照顧服務



地址：新界大埔汀角路 51A 太平工業中心第四座 4 樓 3 室

電話：2657 5522 傳真：2656 9822 電郵：eh@ttmssd.org

護老情真

2021 年 1 月

第五十四期

今期內容

主任隨筆：

轉瞬間，翌月已是中國傳統農曆新年。牛年伊始，在此謹向各位讀者拜早年，祝願大家身體健康、平安喜樂及新年進步。

常聽到長者在言語及吞嚥上出現障礙，究竟一旦有此問題，言語治療服務可以如何幫助大家呢？今期健康 FIT 一 FIT 由本隊言語治療師梁劍軒為大家講解一下。疫情至今已持續一年多，相信大家或許都會出現抗疫疲勞，如何避免出現鬱悶情緒？本隊社工郭少允姑娘會同大家分享疫境自強方法，盼能給大家一些幫助。本服務自 2020 年 9 月開始接受社會福利署以整筆過撥款資助模式運作。今期會率先為大家簡介一下十六個服務質素標準概要，讓大家了解一下我們對大家的服務承諾。另外，當然少不了『皆大歡喜』環節及今期的『生命驛站』來自梁佩珠婆婆的分享。最後，就是大家熟悉的資源閣及意見大搜查，請大家不容錯過！

主任隨筆：

P. 1

健康 Fit - Fit

言語治療服務成效
初探

P. 2

至 P. 3

護老天地

疫境自強

P. 4

至 P. 5

服務質素標準

介紹

皆大歡喜

P. 6

生命驛站

樂天知命—
梁佩珠婆婆

P. 7

資源閣

意見大搜查

P. 8

健康 Fit 一 Fit

言語治療服務成效初探

言語治療師 梁劍軒

言語治療是一門臨床醫學科學，主要涵蓋言語及吞嚥方面出現的障礙。所謂“民以食為先”，進食對長者的生活質素尤其重要。隨著年齡增長，特別是患上中風、帕金森症或認知障礙症的長者容易出現吞嚥困難(dysphagia)的情況。患者在咀嚼或吞嚥的過程中出現不同程度的問題；食物在進食期間容易進入呼吸道，出現噎咳、哽塞等徵狀，長遠下去增加了長者患上吸入性肺炎的風險，甚至導致死亡。

隨著香港人口老化問題漸趨嚴重，受吞嚥障礙困擾而需要診治的長者人數持續增加。言語治療師的職責之一，就是為受影響的長者提供諮詢、評估及治療等服務。透過適時介入並制定個人化的康復方案，改善患者進食及吞嚥能力，從而提高他們的生活質素。



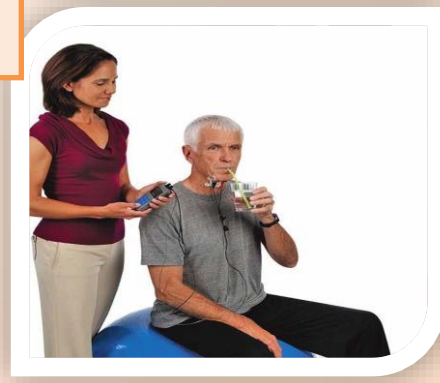
踏入本機構工作已第三個年頭，言語治療的服務流程及內容日益完善。治療師首先會為服務使用者提供初步篩檢及評估，找出需要後續跟進的個案。評估過程中，治療師仔細檢視長者的口肌和吞嚥能力，並進行臨床吞嚥試驗(swallowing trials)，觀察長者在準備期、口腔期和吞嚥期的能力。

評估後，治療師會為長者提供建議，包括餐類安排、進食或餵食安全指導、口肌或吞嚥訓練建議，並綜合制定一套個人化的康復方案。以下想分享一位個案：

張伯伯在 2019 年 7 月首次接受本隊的言語治療服務。伯伯因中風緣故，右邊肌力較弱，尤其是舌頭和咽喉肌肉的活動範圍和力度受影響；飲食時皆會出現誤吸(aspiration)的情況。治療師評估後建議伯伯短期內飲用流質時使用凝固粉，減低誤吸風險。從 2020 年初起，伯伯開始接受神經肌肉電刺激(NMES)治療，增加咽喉肌肉的肌力和改善神經肌肉的控制。治療初期伯伯表現較為抗拒，因電療過程中雖不致帶來痛楚，卻略有不適之感。經過治療師詳細解釋和循循善誘的鼓勵下，伯伯開始明白治療效用並慢慢接受。透過持續的口肌訓練和電療，伯伯進食能力漸漸改善。剛開始飲用”小杰”流質偶有嗆咳，到目前不用凝固粉也甚少出現如此情況。伯伯和家人都對治療進展表示滿意，並樂意繼續接受恆常治療，維持進食及吞嚥能力。

長者吞嚥困難的問題越來越普遍，透過不斷優化的言語治療服務，希望能為更多有需要的長者提供適切的評估及治療，讓更多長者明白只要積極治療才見進步與希望。

神經肌肉電刺激(NMES)治療



護老天地

疫境自強



社工郭少允

新冠肺炎疫情爆發初期，不少市民在惶恐的陰霾下都減少外出。疫情持續已一年之久，大家不免產生「抗疫疲勞」。香港的疫情反覆，市民日常生活大受影響，經濟受重創，大家積壓不少負面情緒，會直接影響身心健康。當體內皮質醇的壓力荷爾蒙長期處於偏高水平，會導致免疫力下降，可能誘發身體出現腸胃問題、哮喘及高血壓等病徵。

疫情不會短期內消失，故此以積極樂觀態度去面對是很重要的。我們需要提升個人快樂元素，減少鬱悶感覺，希望大家在照顧身體健康時，亦同樣關注精神健康，戰勝這場抗疫持久戰！以下是一些提升快樂感覺的方法供大家參考。

正向心理學提升快樂的五種方法



第一式：培養感恩的心

由「感恩日記」開始：有研究發現當寫日記與快樂的關係連結，快樂指數便會提高。

研究將所有參加者分成兩組，兩組參加者都需要每天寫日記，為期兩周，而其中一組參加者需記下每天幾件值得感恩的事情。完成後，研究員分析參加者在研究前後的快樂指數，發現記下「感恩日記」的參加者，快樂指數比只寫普通日記的參加者高。感恩的事情不一定是驚天動地，可以是一些鎖事。例如：晴天可以出外散步、看了一套喜劇、品嚐美味的甜品等等，都可以記下並加上自己的感受，或用手機拍攝記載，培養一顆感恩的心。

第二式：與人建立情誼



疫情下，社交活動減少，大多數人都以電話或使用視像通訊軟件聯繫親朋好友，既可以分享近況，又可抒發情感！不妨結合快樂第一式，回想過往別人如何幫助自己，甚或他的優點、長處，再記下當中值得感恩的地方，做到這步已經足以提升個人的快樂水平。如能更進一步，將自己記下的告訴對方，既能促進雙方的友誼，又可以分享快樂，增加雙方快樂指數。



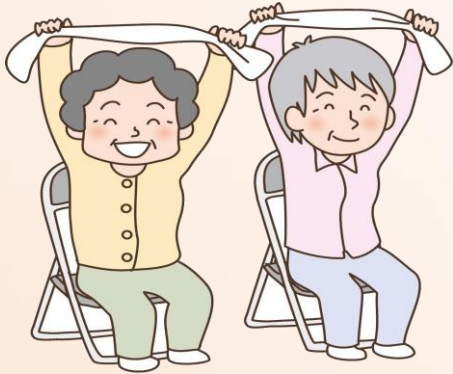
正向心理學提升快樂的五種方法

第三式：改善生活環境

透過改善生活環境，讓心境變得平和。疫情下，每天留在家中，長時間處於同一個空間，可以趁機改善家中的環境，由最簡單的雜物整理，嘗試「斷捨離」，整頓生活空間，同樣令人心境平和。其次，花心思為家中進行「小裝飾」，如放上新擺設，亦令人有新鮮感及心情愉快！



第四式：善待別人和自己



一個小小的幫忙，在受患者眼中卻意義重大。當大家都在齊心抗疫時，可以主動關心一下鄰里，特別是長者及長期病患者。如贈送抗疫物資或代購日常用品等，既可幫助別人，自己亦感受到助人的快樂，令大家生活更有『愛』！

第五式：足夠運動和睡眠

日出而作，日入而息，對提升精神健康是非常關鍵。睡眠有助身體修復各種功能，因此充足的睡眠才能為我們的健康打好基礎，提升免疫力。另外，留在家中亦可定時運動。當進行運動時，腦部會產生一種稱為胺多酚的「快樂賀爾蒙」，有助大家在抗疫時感覺更快樂。



參考資料：

1. 五大方法應對「抗疫疲勞」 提升快樂戰勝「疫」境 | 醫理說

<https://www.healthcarethinkers.com/2020/04/%E6%87%89%E5%B0%8D%E6%8A%97%E7%96%AB%E7%96%B2%E5%8B%9E%E6%8F%90%E5%8D%87%E5%BF%AB%E6%A8%82/>

2. 解決「抗疫疲勞」4式 | 港生活 - 尋找香港好去處

<https://hk.ulifestyle.com.hk/topic/detail/212080/%E8%A7%A3%E6%B1%BA-%E6%8A%97%E7%96%AB%E7%96%B2%E5%8B%9E-4%E5%BC%8F#&gid=1&pid=1>

服務質素標準介紹

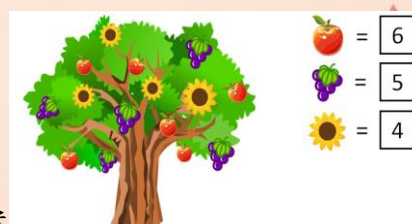
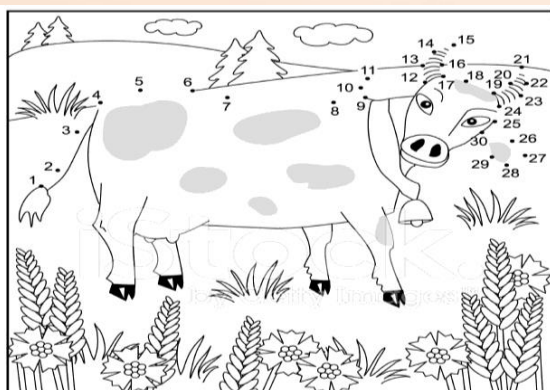
本中心於 2020 年 9 月開始接受社會福利署以整筆過撥款資助模式營運，按社會福利署指引，中心必須履行 16 個服務質素標準。現臚列如下，讓大家對此 16 個標準有初步認識。

標準 1	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準 2	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準 3	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
標準 4	所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
標準 5	服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
標準 6	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。
標準 7	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
標準 8	服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準 9	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準 10	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準 11	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要
標準 12	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準 13	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準 14	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準 15	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
標準 16	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

皆大歡喜



本期遊戲，請連線看看今年是什麼生肖？



上期答案



生命驛站

樂知天命

梁佩珠婆婆

梁婆婆年輕時在工廠工作，其後結婚及育有三名小孩。當時生活拮据，她與丈夫在街邊提供租賃單車服務，需要露天工作，日曬雨淋，加上丈夫甚少幫忙，她的生活過得非常艱苦。梁婆婆本身患有小兒麻痺症，手腳不太靈活，在 2005 年至 2008 年期間，她的腳掌做過三次矯形手術；隨著年紀愈大，她的身體狀況越來越差，分別於 2017 年及 2019 年因右腳斷骨及盤骨碎裂情況須動手術。當時她經醫務社工轉介到長者鄰舍中心，協助申請本中心服務(改善家居及社區照顧服務)。

梁婆婆於 2020 年 5 月正式進入並使用服務，使用服務後，她的健康情況有顯著的改善，整個人變得開朗。她認為中心能提供專業服務外，更讚賞各職員對長者關心態度，不單溫文有禮，且細心，令她感覺窩心。至於物理治療師鄧姑娘家訪時，使用電療機設備進行治療，舒緩其手腳痛楚。還有復康助理唐姑娘每週到戶進行運動及拉筋，彼此閒談，感覺像家人般親切。梁婆婆表達使用服務後，現時雙腳站立情況改善。梁婆婆生活積極及有規律，閒時看電視或聽收音機，關心時事。她在家喜歡踩腳踏單車及踢沙包，或會以電動輪椅代步到海濱公園，與街坊聊天。偶爾由外傭使用輪椅陪同她到公園散步及到街市買菜。現時梁婆婆生活開心及感恩，皆因女兒孝順及有中心服務支援。最後，她再一次感謝中心之服務。



資源閣

好書推介《**新型冠狀病毒感染 肺炎防護讀本**》

聚焦市民關注的焦點，採用問答形式，有常識篇、症狀篇、預防篇和謬誤篇四個部分，簡明的答問，引領大眾正確認識疫情的發生發展，新型冠狀病毒感染肺炎的臨床表現、容易感染的人群、傳播途徑以及規範的防護措施等，旨在掃清因不明真相而產生的不必要恐慌和誤解，引導大眾對此次事件正確的認識態度，採取積極的防範措施。

詳細內容可以進入以下網址查看。

參考資料: 《**新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本**》 | e123 長青網-長者服務及老人院資訊

<https://www.e123.hk/zh-hant/learning/cultural/book/485244>



意見大搜查



如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或把意見郵寄或傳真給我們，謝謝！

督印人：服務督導陳佩青主任 編輯小組：中心主任林少芳、社會工作人員郭少允

郵寄地址

基督教香港崇真會社會服務部
大埔改善家居及社區照顧服務

地址：大埔汀角路 51A 太平工業中心第四座 4 樓 3 室

電話：2657 5522

傳真：2656 9822