

### 精彩內容

#### 城市焦點

專業團隊關懷離院長者及家庭 P.1-2  
科學化評估模式確保精準支援

#### 服務回應

interRAI™ 家居照顧 P.3-4  
評估科學佐證  
專業團隊臨床判斷  
扣緊離院黃金復健期

#### 服務透視

賽馬會「幸福點子」跨代悅讀 P.5  
計劃

運動參與凝聚家長同路人 P.6

#### 小城裡的暖流故事

一起走過 P.7

#### 優質服務

採取一切合理步驟 確保職員 P.7  
和服務使用者處於安全環境

#### 檔案室

入會 / 續會通知 P.8

#### 捐款贊助

服務單位一覽 P.8

歡迎各位掃描下列 QR Codes，緊貼本機構最新消息；請讀好和追縱本機構 Facebook。



網頁



Facebook



麥絡季刊 / 年報



課程及活動指南



賽馬會e家易離院支援計劃  
Jockey Club Empowerment-based  
Transitional Care Project

計劃夥伴：



香港聖公會麥理浩夫人中心  
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre  
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

捐助機構：



香港賽馬會  
慈善信託基金

### 城市焦點

## 專業團隊關懷離院長者及家庭 科學化評估模式確保精準支援

**長壽**——不少人似乎一直在追求。根據世界銀行的最新數據，香港是全球最長壽地區，當中男性平均預期壽命為 82 歲，女性則為 88 歲。長壽的同時亦帶來人口老化的問題。作為一個人口急速老化的城市，香港 65 歲或以上的人口推算在未來 20 年增加接近一倍：預計會由 2019 年的 18%，上升至 2039 年的 31%（統計處，2020）。而年齡增長多伴隨著急性疾病或者慢性疾病，相對增加長者住院風險，同時大大增加了社會醫療資源的壓力。

### 人口老化的挑戰

一份由政府統計處發出的關於香港長者健康狀況的統計調查發現，大約有 70.4% 的長者至少患有一種慢性疾病，而 97.1% 在院舍居住的長者更至少患有一種慢性疾病（統計處，2009）。長者較容易因為不同狀況而緊急入院，例如：跌倒、流感、心臟病和呼吸道感染等。以跌倒為例，逾半數受訪者表示在過去三個月曾經跌倒，而當中 23.5% 的人曾跌倒兩次或以上。

醫管局在 2017-2022 策略計劃中特別指出，老年人口結構的轉變是現時及未來數年其主要面對的挑戰。根據觀察現時的服務使用情況所得，醫管局總結了以下四個特點：一、長者入院的風險是其他人的 4 倍；二、長者比其他人更需要醫護服務：2014 年的長者雖然只佔總人口的 15%，但其使用的住院日數大概佔總數的一半及普通科門診就診人次的 38%；三、65 歲或以上的長者的病床使用率是 65 歲或以下人士的 9 倍，85 歲或以上的長者的病床使用率是 65 歲或以下人士的 20 倍；四、醫管局 2014-2015 年度的服務開支接近一半都用於年長病人上。

由此可見，長者在醫療方面的需求非常龐大。以 2019 年的數據為例，65 歲或以上的病人出院人次及死亡人數為 563,950 人（醫管局，2019）。但出院後的生活對長者及其家人來說很可能是一個更艱難的挑戰。出院後，病人生理、心理、經濟或情緒上的照護需求往往未能得到合適的銜接而導致重複入院。研究指出，大約有 13% 至 20% 患有長期疾病長者的重複入院是可避免的（Hirschman, Shaid, McCauley, Pauly, & Naylor, 2015）。



# 賽馬會「e家易」離院支援計劃

有見及此，香港大學秀圃老年研究中心在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下，與三間非牟利社福機構（基督教靈實協會、香港聖公會麥理浩夫人中心、香港耆康老人福利會）展開了賽馬會「e家易」離院支援計劃。此計劃透過嶄新的服務模式，全方位支援離院長者及其家庭照顧者，為離院家庭提供高品質的康復支援，獲得最佳居住及照顧安排的選擇。同時香港大學秀圃老年研究中心也會與合作夥伴共同探討和研究計劃的有效性，為香港未來的過渡性照顧服務提供實證基礎。

考慮到出院患者大多有多重性的疾病，以及面臨疾病引發的身體機能衰退和臨床症狀，提供優質的過渡性照顧至關重要。一個優質的過渡性照顧必須要從有效的評估開始，這個評估不僅要針對離院患者的需要也要針對照顧者的照顧能力，雙管齊下才能讓服務更加有效、更有針對性。

來提高長者和殘疾人的護理質量。此評估工具共覆蓋四大範疇：包括功能狀況表現、認知/精神健康、社交生活、及臨床問題。專業的服務團隊將根據評估結果及長者的臨床狀況制定相應的照顧計劃。根據初步的數據分析，在近 50 名參加者中，最普遍的臨床狀況分別為預防保健、認知缺損、入住院舍風險、日常生活活動、及營養不良。在照顧者方面，「e家易」採用香港大學秀圃老年研究中心研發的適合本地家庭照顧者的多維度評估。不論是針對患者還是照顧者，本計劃都採用了科學為本的標準化評估方法。

為了能高效地結合評估結果來提供服務，「e家易」將建立一個電子化平台，為專業照顧團隊、長者及照顧者三方提供即時的數據分析和反饋，讓照顧團隊實踐適切的照顧管理，並讓長者及其照顧者更了解自身健康狀況，作出相應的照顧安排。

相信在「醫、社、民、研」的協作下，「e家易」將能夠在科學的基礎上提供有效的實踐方法，落實改善方案，為日後更廣泛地在香港推行過渡性照顧計劃提供紮實的理論及實踐基礎，造福社會。

樓瑋群博士

香港大學秀圃老年研究中心 總監

程珮彥小姐 徐詩丞小姐

香港大學秀圃老年研究中心 助理

因此，「e家易」採用了國際先進的評估模式：在患者方面，採用一套名為 interRAI-HC 的「長者健康及家居護理評估工具」作為測量長者離院需要的基準。interRAI 是一個由超過 35 個國家/地區的研究人員和從業人員組成的非營利組織，以科學為本，採用標準化評估方法和跨國研究



# interRAI™

## 家居照顧評估科學佐證

### 專業團隊臨床判斷 扣緊離院黃金復健期



在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下，香港聖公會麥理浩夫人中心展開賽馬會「e家易」離院支援計劃，除支援病患長者外，亦支援剛完成治療及離開醫院的 50 歲或以上人士及其家庭照顧者，提供過渡性家居照顧及支援服務，讓他們可繼續在熟悉的社區生活，避免他們過早入住院舍，並能在關懷的健康社區保持有質素的生活。

為確保服務質和量，本計劃和香港大學秀圃老年研究中心樓瑋群博士及其團隊協作，採用“interRAI™”（第 9.3 版）香港中文版健康狀況及自我照顧能力評估工具，匯出臨床評估及照顧方案，有助我們根據科學數據，再加上臨床專業判斷，以制定剛離院人士的家居照顧計劃。

此計劃現時處理的個案當中，以促進日常生活活動功能及認知能力為主。其中一名男士患有未知的疾病及認知障礙症，引致他步履不穩，需在照顧者的協助下才可完成進食、步行及洗澡等日常自理。經過我們的評估及介入，職業治療師特別製作了訓練教學及輔助器材，同時鼓勵案主日常在家練習。經過六個星期的訓練，案主的步姿、行動能力及說話能力均有明顯改善。另外，計劃亦關注照顧者的需要，有一名剛離院的女士，因患有末期



#### 服務對象：

- 剛離院有復康需要
- 復康過程中有照顧者可提供支援
- 50 歲或以上居於荃葵青區
- 未獲政府資助的長期護理服務之人士

#### 計劃簡介：

專業團隊會為剛離院中年人、長者及其照顧者進行全方位評估，以制定個人護理計劃，並提供日間復康及家居護理的支援服務，例如藥物輔導、物理治療、職業治療、護老技巧訓練等。



腎衰竭及痛症而需要長期卧床，以致情緒欠佳，經常責罵同住但同樣患病的照顧者，令照顧者倍感壓力，同時亦令其病情加劇。醫生已多次要求照顧者留院治療，但她因擔心案主病情，故拒絕了入院安排。經過我們的介入，社工一方面輔導案主，教導案主運用正向思維處理負面情緒，建立正面心情；另一方面，針對照顧者情況而輔助其重新規劃生活模式，轉介案主至正規的社區





1 Th 4:7  
Dear friends, let us love one another, for love comes from God.

胡姑娘:

感謝您愛心的服務

Sophie  
21-11-2021

支援服務，包括護送案主定時到醫院接受血液透析療程，減輕照顧者的壓力。這些介入方案除能減輕照顧者的病情外，亦重建病患者與照顧者的良好家庭關係。



直至目前，我們接觸的個案中，七成的主要照顧者是女性，多為病患案主的伴侶或女兒，她們不間斷地照顧，已感到身心疲累及無助。而計劃提供的緊急照顧支援及心靈輔導，紓解了照顧者的困局。一般而言，在剛離院的首三天，離院人士需要的照顧及看護時數達 40 小時以上，即平均每天有 13 小時緊密關顧日程，可以體會到照顧者的勞累和壓力。

有照顧者分享，曾因擔心剛離院母親晚上自行下床如廁時會跌倒，她堅持每晚與母親同睡並每天早上準備兩鎰一湯早飯給母親以增加其食物營養；由於她事事親力親為，從不假手他人，致使身體及心靈亦吃不消。在我們介入後，職業

治療師為案主安排了每星期兩天的復康訓練，提升案主日常活動能力，同時亦指導女兒正確的照顧技巧。社工安排女兒參與減壓靜觀小組以教導正向心態，並轉介案主使用日間護理中心暫託服務，紓緩了女兒的照顧壓力。八星期後，案主終能使用拐杖步行，並在家完成簡單自理事情；母女二人喜見復康成效，對未來復康之路充滿希望及信心。

總括而言，面對親人突發的健康狀況轉變，需要處理剛離院親人種種癒後照顧，照顧者實在面對著不同程度的挑戰。本計劃實行跨專業協作模式，由社工、護士、物理治療師及職業治療師的多角度介入，向剛離院人士及其家屬提供復健黃金期的概念，傳承知識及技巧，臨床評估則全面顧及剛離院人士的能力、喜好及需要，釐訂照顧方案的優先次序，按需要轉介至適切社區服務。團隊的介入讓剛離院人士重見曙光和希望，接受自己病患情況，及肯定服務的幫助，著實令我們感到鼓舞。

賽馬會「e 家易」離院支援計劃  
主管（註冊社工）馮智芬女士



## 查詢：

2619 1098

6939 6465

新界葵涌和宜合道 22 號香港聖公會麥理浩夫人中心 5 樓  
普健康復服務辦事處



李杏萍女士  
林植宣博士老人綜合服務中心 高級服務幹事

**當**長者從工作崗位退下來，他們需要面對在社會及生活上的角色轉變，也漸漸失去社會上主導性的角色及地位。事實上，新一代長者有八成以上都是身體健康及仍活躍於社區的人士，他們的能力比上一代長者高。在 50 至 69 歲這個年齡層，有超過 55% 的人士擁有高中或以上的教育程度（政府統計處，2019）。若他們的能力能有效地得以發揮，長者不難成為社會上一股新力軍。

由 2021 年 9 月開始，本機構獲香港賽馬會慈善信託基金撥款捐助，展開為期三年的賽馬會「幸福點子」跨代悅讀計劃。此計劃以提昇長者個人潛能為出發點，以繪本將長者及兒童連結一起，締造世代交流與溝通的平台，鼓勵長者把所學到的知識及技巧應用在與孫兒的相處上，促進家庭和諧。計劃更獲撥款租用荃灣 88 (Plaza 88) 的寫字樓作為「共創基地」。它除了是一個為長者提供培訓及小組聚會的地方，更設有幸福繪本閣，提供過千本繪本，及不定期舉辦長者駐場的故事活動，讓前來的長幼 / 親子享受繪本閱讀時光。

此計劃包括以下三層服務內容：

01

**發揮長者潛能 帶動計劃推行**

透過持續的招募及培訓，推動長者的角色轉化成為義工，發揮潛能服務社區。截至 2021 年 12 月，計劃已成功招募 30 位長者成為故事義工，並安排他們陸續到社區及學校為兒童講故事；他們亦會於「共創基地」支援各項的繪本活動，讓更多的社區人士能見證長者的活動帶領能力，建立對他們的正面形象。



02

**與團體合作 推動親子繪本活動**

連結社區各個持份者，由長者走訪不同團體推動社區繪本活動，感染社區人士及親子家庭參與社區服務是計劃的另一大重點。計劃自 9 月開展至今，短短 3 個月內，已舉辦了六次學校故事活動、三場到教育團體及學校的親子閱讀講座，各合作團體的親子活動報名情況均十分踴躍，對長者講故事的認真與技巧深表讚賞。

03

**社區教育 推廣家庭共融與和諧**

為加強公眾人士關注「幸福」與「家庭」關係的重要性，計劃定期於社區推動各式各樣的社區教育活動，例如：計劃剛於 11 月舉辦了一個名為「心傳感恩節」的活動，透過長者網上講故事、點點心意卡製作，及網上收集「世代傳關愛」點子活動，藉以宣揚家人之間多點分享、感恩、關心的訊息。



查詢：2423 5489

# 運動參與 凝聚家長同路人

## 紓緩焦慮 釋放壓力 預防抑鬱

相信大家聽過，研究指出，長期的鍛鍊會令人在長時間內感到快樂。每周進行 3 至 5 次 45 分鐘的運動有助腦部釋放安多酚，這種物質會令人感到歡愉。不少人在運動後都明顯感受到自己的壓力得到釋放，這除了因為安多酚所致外，同時因為運動會減少有「壓力荷爾蒙」之稱的皮質醇及會引致焦慮的腎上腺素的產生。而且運動對腦內的海馬體生長有利，有助預防並紓緩抑鬱症，為精神健康帶來最大的益處。

## 改善心情 提昇動力 抑制抑鬱及焦慮

多項研究一致指出，無論短期還是長期鍛鍊都可以帶來更多的快樂，增加運動量甚至可以令躁鬱症患者在運動後一天改善精神，因運動期間會製造血清素，有助改善心情。通過運動可抑制抑鬱症及焦慮症的症狀，意味著有助建立更健康的睡眠質素，以致讓生活變得更有能量，減少緊張、憤怒、沮喪等負面情緒。

## 融入運動與健康元素 凝聚家長和照顧者的互助網絡

從服務經驗和收集服務需要問卷中得悉，不少家長正面對不同程度的身心健康困擾，當中有的非常嚴重，例如長期處於情緒低落和抑鬱，以致睡眠質素受到莫大影響。

基於上述理念和社區需要，本中心亦於家長及親子小組中增設多項具運動元素之體適能健康計劃，讓照顧者能透過參與運動小組、普拉提課程、基礎歷奇體驗活動，學習減壓和放鬆。尤其對於不善表達情緒或較為被動之參加者，肢體運動可有助他們打開心窗，逐步與其他參加者產生互動及建立自信，有助參加者從中建立社交網絡、彼此探討和交流運動心得。

部門於近年亦建立了由一班照顧者組成的「婦女跑步隊」，讓參加者透過緩步跑增強自信和社交互助支援網絡。本中心亦將再設家長泰拳體驗班，除了讓參加者有運動的機會，亦透過合作和練習，加深家庭照顧者之間的彼此認識，從中連結更多「同路人」。

彭安瑜女士  
家庭活動及資源中心 主任



運動與歷奇活動凝聚家長的互助關係



伸展運動有助家庭照顧者釋放壓力



BIG FAMILY

查詢：  
2423 5045

# 一起走過

小城裡的暖流故事

在過去兩年裡，我們都經歷了不可思議的日子，突如其來的疫情就好像一枚震撼彈，破壞了我們長久以來的日常，我們不得不作出身心調整來適應一切的變化。

自疫情以來，心情與行動都改變了我們的生活，影響生計，甚至危及生命。大家每天所關心的都是確診數字、經濟數字、何時打疫苗和再打加強劑、何時通關、是否居家辦公、學生何時全日正常面授、令專家也感到擔憂的變種病毒……這些新聞都是令人非常不安的。

疫情嚴峻帶來了很多限制，感恩的是我們一班「婦女義工大使」群策群力，絞盡腦汁推出了各種不同方式的活動，盡可能安撫社區人士在疫情下的不安情緒，一同面對及紓緩內心的困擾，釋放當中的壓力。

憶起疫情嚴峻時，之前一早計劃好一連串關懷社區的活動需要取消或無限期延期，中心姑娘和我們婦女義工也急得像熱鍋上的螞蟻，不知如何是好。最後在各方的努力下，以網上 Zoom 的方式與各位義工討論，經過不停的開會再開會，一起討論再討論，重新設計活動，最終在可行及安全的情況下舉行活動。

同時，義工大使們家中的小朋友停課在家學習，義工大使們也要辛勞照顧家庭，每天需要在家「困獸鬥」，夜晚需待家人入睡後，夜深人靜時，自己才悄悄地開著小檯燈製作手工，並進行拍片，將手工製作、烹飪、運動片段放到網上平台，對於我們義工大使也是一個全新領域。義工擔任導師拍片教學，將自己所學無私、用心、盡責地教導參加者。雖然隔著屏幕，但大家都很感恩有機會一起享受當中的樂趣，了解自己，紓緩生活中的壓力，提昇抗逆力，勇敢面對困境。

自疫情緩和，大家也多了到中心參與活動和見面，那種興奮的心情難以言喻。一張張戴著口罩的照片見證疫情下的新常態，儘管口罩遮擋了我們燦爛的笑臉，但怎麼也擋不住義工們與社區分享無價的關愛與溫暖的人心。忙碌的工作往往把我們壓得透不過氣，但義工們利用閒餘時間，外出報班上堂，學習新東西及新技能，帶入社區，回饋社會。感恩每一位義工大使鏗而不捨地出錢出力，參與公益。這些經歷都證明了我們曾經一起走過疫情，一起帶來轉變。

潔玲

家庭活動及資源中心 義工  
(筆錄於疫情緩和期間)

## 採取一切合理步驟

# 確保職員和服務使用者處於安全環境



鄰舍層面社區發展部轄下的服務單位處於荃灣鄉郊，社區配套設施及支援較市區少。面對社區人口老化，體弱鄉郊住戶的需要和匱乏更為顯著。因此，部門就同工及服務使用者建立安全意識和推動安全維護尤關重要。

為確保大眾福祉，部門定期為服務單位內的消防和急救設備等進行檢查，更換逾期和損毀的設備，以提供基本和適當的保障。同時，為了讓職員和服務使用者理解緊急事故應變程序，部門每年均會進行火警演習，解說疏散與集合方式，定期更新於服務場所內張貼的安全通告和指示，以確保參與者充份了解如何在危急時作出即時反應。

由於服務範圍開放予公眾進出，亦發生過區內居民隱疾病發，部門所有全職職員於今年參與由香港聖約翰救傷機構提供的心肺復甦法及去顫法課程。參與同事接受課程考核後，方成為合資格的支援人員。一旦遇到服務場所附近有狀況，受訓職員可迅速反應、提供協助和尋求合適的支援。

單位亦會藉恆常到戶訪談，親身聆聽住戶對社區及環境安全的意見，以致作出評估，向政府部門和持份者反映其關注，以便作出跟進。

李彥豪先生

鄰舍層面社區發展部 部門主任

