



香港聖公會福利協會有限公司  
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED  
2014-2015 服務計劃分享集



TRANSFORM LIFE  
LIVE IN  
ABUNDANCE

轉化生命 活出豐盛

A high-speed photograph of a water splash, creating a complex, organic shape. The water is captured in mid-air, with numerous bubbles and droplets scattered throughout. On the right side of the image, there is a vertical column of overlapping blue circles of various sizes, some with white outlines, resembling a stylized graphic or a cluster of bubbles. The overall color palette is light blue and white.

TRANSFORM LIFE  
LIVE IN  
ABUNDANCE

轉化生命 活出豐盛



## 香港聖公會福利協會有限公司

書名：香港聖公會福利協會有限公司2014-2015服務計劃分享集  
出版：香港聖公會福利協會有限公司  
地址：香港灣仔堅尼地道112號12樓  
電話：(852) 2521 3457  
傳真：(852) 2523 4846  
電郵：ho@skhwc.org.hk  
網址：http://www.skhwc.org.hk  
設計及承印：Cottus Design  
版次：2015年12月  
印數：2,000本  
國際標準書號：978-962-7967-97-2

©2015香港聖公會福利協會有限公司  
版權所有 不得翻印



香港公益金會員機構

A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST OF HONG KONG

# 序

照顧認知障礙症長者之路途往往是漫長而艱辛，隨著患者的認知能力及身體機能逐漸衰退，護老者也會在照顧上碰到不少困難，感到壓力和疲憊。福利協會明白患者及照顧者的需要，多年來積極在中、港兩地推行有關認知障礙症照顧的試驗及實證計劃，務求以革新而人性化的服務滿足有需要人士於身、心、社、靈的需要。

透過不斷的嘗試及研究，一群委身而有承擔的同工在照顧認知障礙症長者的服務上闖出一片新天地，總結出各種務實而奏效的照顧方法。《2014-2015服務計劃分享集》便輯錄其中12個「以人為本」的特色服務計劃，內容關於為患有認知障礙症的長者度身訂制之創意訓練活動及復康治療，以及向護老者提供的支援。我們期望藉此增加同業及社會各界對認知障礙症長者的了解與關懷，且透過經驗交流，啟發更多創新意念，惠及不同服務使用者。

愛與包容乃照顧認知障礙症長者的良方。我們感激同工能夠懷著一顆「只問付出，不問回報」的心，堅持與有需要的一群並肩同行。展望未來，福利協會會繼續秉承「轉化生命 活出豐盛」的理念，與聖公會群體攜手努力創造社會資本，讓更多服務使用者在基督的愛內譜寫豐盛人生。



李正儀博士 太平紳士  
香港聖公會福利協會 總幹事  
2015年12月

# 目錄

TRANSFORM LIFE  
LIVE IN  
ABUNDANCE

轉化生命 活出豐盛

|                    |    |                        |    |
|--------------------|----|------------------------|----|
| 「長者益智學堂」研究與推廣計劃    | 04 | 「長者生活通」手機程式應用計劃        | 28 |
| 「輕輕鬆鬆健腦操」計劃        | 08 | 廣州認知障礙社區服務             | 32 |
| 智醒俱樂部              | 12 | 「啟思樂園地」糅合音樂元素於傳統認知訓練計劃 | 36 |
| 健腦護老 快樂起動          | 16 | 保羅智樂香舍                 | 40 |
| 愛為你鼓舞              | 20 | 智得耆樂                   | 44 |
| 「伴老同樂 希望滿載」護老者支援計劃 | 24 | 耆樂萬花筒                  | 48 |
|                    |    | 長者服務單位一覽               | 52 |



# 「長者益智學堂」研究與推廣計劃

培訓學院

## 計劃小檔案

為填補社區認知障礙症支援服務的不足，培訓學院在2013年11月至2015年10月期間，於福利協會轄下5間長者鄰舍中心及長者日間護理中心推行為期1年的「長者益智學堂」研究與推廣計劃。計劃招募了49位早期至中期認知障礙症長者，為他們提供每星期半天的運動和認知訓練小組，以延緩他們的認知能力衰退，提升其生活質素。計劃亦培訓各中心的同工及義工，教授他們於認知障礙症小組活動中應用「以人為本」的溝通技巧和如何帶領小組等，期望可惠及更多長者和家人。

## 計劃特色

- 1 多元介入手法 促進身、心、社、智健康**  
計劃運用「實證為本」的多元化運動訓練及認知刺激，從身、心、社、智四個方向介入，並以八項主題為內容重點，包括於先導研究中推行的愛笑瑜珈、八段錦、讚美操、氣功、園藝、懷緬、音樂和藝術。此外，還引入了台灣的「你是我的花朵」椅上操和桌上遊戲，全方位訓練長者認知、肢體、社交、表達等方面的能力。
- 2 結合「以人為本」的原則 迎合不同長者的需要**  
計劃結合「以人為本」服務原則，按照長者的活動能力、認知程度和興趣，為他們選配四項運動訓練和四項認知刺激活動。在設計活動、預備小組物資、帶領小組及處理行為問題時，亦著眼於長者的強項、興趣、能力、背景和特質，藉此營造有安全感和有尊嚴的活動環境，增加學員的投入感及成功感。
- 3 支援護老者 紓緩照顧壓力**  
為照顧護老者的需要，計劃會定期舉辦護老者分享會及護老工作坊，增進護老者照顧技巧和相關知識、分享減壓方法，促進護老者之間的情緒支援及互助。另外，學堂亦適時提供評估，增加護老者對長者治療進度的了解。

## 服務成效

### 實證為本

計劃邀請了49位及27位合資格長者分別參加學堂及沒有特別介入的控制組別，並參加前後測問卷調查。根據數據分析顯示，學員參加計劃半年後，他們於簡短智能測驗的得分上升，可見其認知能力有所改善，而護老者於學員極早期失智症篩檢量表的分數轉變，顯示護老者認為學員的認知衰退速度明顯減慢。相反參加控制組別的學員於兩項量表的得分均無顯著轉變。由此可見，計劃實可有效延緩患者的認知衰退情況。

## 獎項認可

- 計劃於「第3屆泛太平洋老年照顧創意大獎」中榮獲「最佳認知障礙症照顧計劃」獎項。



學員透過紙黏土造出她最愛的水果—柑桔



學員專心參與有趣的遊戲訓練

學員間透過愛笑瑜伽，增加彼此的主動接觸



## 感言分享

### 學員家屬 黎小姐

我覺得活動的設計較想像中好，而我亦能從中認識其他護老者，互相關心，令自己得益不少！

### 義工 郭姑娘、梁姑娘和陸姑娘

學堂讓我們學習到與認知障礙症長者溝通相處之技巧，以及如何帶領各種活動，自己亦變得更有愛心、耐性和自信。



同工個別會見護老者，講解認知障礙症的相關知識和照顧技巧



學員專注地進行桌上遊戲

同工、義工和學員畢業大合照





# 「輕輕鬆鬆健腦操」計劃

## 培訓學院

### 計劃小檔案

「輕輕鬆鬆健腦操」計劃自2014年1月推展，邀請福利協會轄下9間長者地區中心和長者鄰舍中心為社區內60歲或以上的長者進行大規模的記憶力篩檢，旨在及早識別患有輕度認知障礙症的潛在個案，並邀請他們參與健腦操運動訓練。健腦操小組每星期1節，每節1小時，合共10節，透過輕鬆簡單的健腦運動及遊戲，延緩長者認知能力衰退，提升他們的正向情緒。

### 計劃特色

- 1 及早識別及介入 減慢認知衰退**  
 長者罹患認知障礙症的情況日趨普遍，故此「及早識別，盡早介入」對延緩認知衰退尤為重要。計劃的主要對象為有輕度認知障礙徵狀的長者，讓他們可輕鬆愉快地進行以運動為本和激活全腦發展的健腦操，幫助他們維持記憶力，延緩認知衰退。
- 2 簡易健腦運動 提升記憶及正向情緒**  
 小組的健腦操招式簡單易做，著重訓練長者的視覺、聽覺、身體協調和平衡情緒，當中包括左右協調、手眼協調和聽覺訓練，以求達致「眼到、耳到、手到、心到」，提升長者的專注力及記憶力。而健腦操的「掛鉤」和「正向觸點」動作，更可以讓長者以輕鬆平靜的心覺察自己，保持正向情緒，激發正能量。
- 3 同工培訓 社區推廣**  
 計劃亦設有「健腦操」推廣及培訓活動，如同工專業培訓、護老者講座及工作坊等，既讓更多專業同工及社區人士認識健腦操，使健腦操成為長者的健體運動之一，同時亦能促進長者及護老者關注大腦健康，增加他們對輕度認知障礙的認識。

## 服務成效

- 計劃乃實證為本之研究，為逾600名長者進行記憶力篩檢，共邀請204名合適的長者參與研究計劃。2015年7月，計劃完成了11個健腦操介入小組，其中116名長者參加了健腦操組，其餘88名長者則列入了對照小組，而參加健腦操組及對照小組的長者均獲安排參與前後測問卷調查，結果顯示健腦操組長者的記憶力及抑鬱情緒改善情況較對照小組顯著，反映健腦操對長者身心有所裨益。

## 獎項認可

- 計劃於「第3屆泛太平洋老年照顧創意大獎」中，獲選入圍「最佳康健活動大獎」的最後五強。



「臥8」讓參加者可順暢地跨越視覺中線，整合雙眼左右視野

「對稱塗鴉」可激活左右全腦發展和創意，參加者亦透過活動發揮左手的無限潛能



## 感言分享

- 組員 周婆婆  
可以動動手，動動腦筋，好玩！
- 組員 梁婆婆  
一班長者一起做健腦操，感覺十分開心，回家也會記得練習。
- 組員 羅婆婆  
活動期間認識了很多朋友。我常常做健腦操，保持輕鬆平和。
- 組員 侯婆婆  
參加健腦操很開心，記性也好了些！

活學活用「對稱塗鴉」，以圖畫展示新年願望



長者和護老者一同練習「展臂鬆肩」，紓解身心壓力



「掛鉤」和「正向觸點」有助加強正向情緒



## 智醒俱樂部

竹園馬田法政牧師長者綜合服務中心

### 計劃小檔案

「智醒俱樂部」自2014年7月起每週舉行，旨在為輕度至中度認知障礙症長者及其家人提供支援。計劃的專業社工負責設計一系列適合不同長者的簡易認知訓練，令長者可透過小組間的互動及不同程度參與，增加成功經驗及滿足感，同時增添長者及其照顧者的生活樂趣。照顧者亦可在小組中學習接納及欣賞患病的長者，以及從強處著眼的技巧，從而增潤家庭關係，建立正面及愉快的經驗。

### 計劃特色

- 1 專業社工制定個人化訓練**  
計劃由中心的認知障礙症照顧策劃師，與社工及義工一起帶領小組活動。策劃師會透過不同評估工具，了解長者之背景、需要、興趣及能力，並採用「蒙特梭利認知障礙症療法」作介入方式，按長者的個別需要，制定個人化的認知訓練活動，如十巧運動、音樂遊戲、數字牌、懷緬活動和砌圖等，以保持他們的認知能力及延緩認知退化情況。
- 2 採用蒙特梭利教學原則 提升長者的能力感**  
訓練活動結合蒙特梭利教學原則(Montessori Principle)，其中包括「沒有錯誤」(Error-free)及提供範本(Templates)等元素。由於參加者的記憶力及語言理解力下降，所以社會會按長者於小組時的情況，隨時更改活動內容及難度，以減少長者於活動過程中出錯的機會，以及盡量提供範本，令長者可接收清楚訊息，按步就班地完成訓練項目，提升長者的自信心。
- 3 寧靜環境 增加集中力**  
為穩定認知障礙症長者的情緒及增加參加者之集中力，計劃亦著重佈置平和舒適的活動環境，如場地配備充足燈光、柔和音樂及香薰等。此外，進行每項訓練活動時，工作員會特別安排相關的訓練道具，並將道具清楚地放置桌上，從而減少引致參加者分心的東西，令參加者在最少的帶領下可以獨立及專注地參與活動，增加訓練的果效。

## 服務成效

- 小組推行後，每三個月會就參加者之個別情況進行一次檢視，比對參加者之簡短智能測驗(中文版) (CMMSE)之結果，發現有87.5%參加者之結果為不變，反映活動可能有助保持患者之認知能力或減緩認知衰退。
- 小組每半年會為護老者進行一次壓力評估，結果顯示大部分護老者出現正面轉變，反映小組有助紓緩護老者的壓力。護老者亦表示從小組導師身上學到的照顧技巧，可增潤他們與患者之相處，尤其有助維持患者之情緒及滿足感。



參加者透過數字遊戲，訓練專注力



參加者正在根據積木的形狀及顏色作配對



護老者與參加者一同參與遊戲，既可潤澤關係，亦可提升解難能力



## 感言分享

### 「護老者」鄧婆婆的家人

參加小組前，鄧婆婆事事缺乏信心，不願意參與遊戲。但參加小組後，她較以往更有信心獨立完成訓練。訓練過程中，鄧婆婆更樂意擔任義工，協助其他組員進行分組遊戲。

### 「護老者」張太的兒子

小組內的遊戲道具多為日常用品，讓張婆婆可於家中繼續進行訓練。她參加了小組3個月後，變得更精神。看見工作人員忙著為各參加者安排個別訓練活動，真的很感謝他們。



透過拼圖及顏色分類，培養參加者的視覺空間感



護老者陪同參加者，利用衣夾進行遊戲訓練，輕鬆有趣



## 健腦護老 快樂起動

### 黃大仙長者綜合服務中心

#### 計劃小檔案

「健腦護老 快樂起動」計劃獲黃大仙區議會快樂人生社區健康推廣計劃撥款支持，並由黃大仙長者綜合服務中心於2014年7月2日至10月31日期間推行。計劃由社工統籌，醫護人員和戲劇導師等協作，招募11位長者擔任「快樂大使」，透過戲劇方式向區內長者及社區人士宣揚關懷患有認知障礙症及早期認知障礙症的長者及其家人的訊息與精神。另外，計劃藉著藝術認知訓練，幫助患病長者建立自信，令護老者可透過藝術表達舒緩照顧壓力，同時亦安排認知障礙症長者及其家人參與日營活動等，共同領略感恩豐足的喜悅。

#### 計劃特色

- 1 藝術及戲劇介入手法 關顧長者及護老者的心靈**  
計劃透過視覺藝術手法，讓患有認知障礙症或早期認知障礙症的長者通過創作自畫像及欣賞抽象畫等非語言的方式表達內在情感，提升正向情緒，刺激大腦思維，提升認知能力。  
  
護老者亦可於護老者工作坊中，透過戲劇模式的表達手法，了解患有認知障礙症或早期認知障礙的長者之內心感受，並藉著表達對長者的情感，釋放照顧壓力，建立健康平衡的生活模式。
- 2 連繫社區跨界別團體合作**  
計劃連繫社區跨界別團體，如與聖母醫院護士及註冊營養師、東華三院註冊中醫師與其他戲劇導師合作，善用不同專業，為區內患有認知障礙症或早期認知障礙症的長者及其護老者提供專題教育，如「了解長者記性與健腦飲食方法」和「護老者的痛症與中醫療法」等，全面提升長者及護老者的快樂力量。

## 服務成效

- 共403位社區人士參與計劃之社區教育講座。在檢討活動中所有參加者均認同計劃能提升他們對認知障礙症及早期認知障礙症家庭的關顧。
- 共24位患有認知障礙症或早期認知障礙症的長者參加藝術認知訓練，而認知評估結果顯示，78%參加長者的認知能力得以保持或有所改善。
- 計劃成功招募43位護老者參加護老工作坊，18位患有認知障礙症或早期認知障礙症的長者及其家庭曾參加日營活動，而所有參加的護老者均表示其照顧壓力得以舒緩。

「快樂大使」一起構思處境劇故事及進行排練



透過藝術活動，提升長者的創意、表達能力和自信

## 感言分享

- **快樂大使 葉連興**  
我很開心能夠參與戲劇表演，並得到別人的讚賞。
- **長者 崔麗珍**  
我能夠透過輕鬆的活動保持記憶力，亦學懂提升記憶力的方法。
- **家人 李翠蓮**  
我很欣賞日營活動！家人可從中看到長者的能力，這讓我得以放鬆心情，享受共聚天倫的時光。

註冊中醫師於社區教育講座上分享失眠原因及中醫穴位療法



護老者學習如何舒緩照顧壓力及關顧身心需要



長者與家人透過日營活動，建立親密的家庭關係



「快樂大使」與護老者分享如何提升對認知障礙症長者的了解及合宜的照顧態度





## 愛為你鼓舞

聖路加福群會長者鄰舍中心

### 計劃小檔案

「愛為你鼓舞」於2014年8月至11月舉行，旨在讓早期認知障礙症的長者透過非洲鼓活動紓緩個人情緒，以及藉此訓練其認知能力及肢體肌力。計劃亦舉辦工作坊讓護老者分享與早期認知障礙症的長者在中之相處情況，並安排他們與長者一起參加為期8堂的非洲鼓訓練課程，從旁支援長者學員。完成課程後，中心安排一眾學員在活動上表演，讓他們分享學習成果，肯定自我能力。

### 計劃特色

- 1 愉快音樂訓練 提升參加動機**  
「愛為你鼓舞」結合了非洲歌曲和鼓樂遊戲，讓長者透過非洲鼓的節奏及律動訓練專注力、聯想力及聽覺記憶，從而改善記憶及提升組織能力。在認知訓練中融入輕鬆有趣的音樂元素，更能有效提升長者學員之參與動機。
- 2 攜手學習 增潤護老者及長者的親密關係**  
計劃安排患有早期認知障礙症的長者及其護老者二人一組參加非洲鼓訓練，以及在聖路加福群會長者鄰舍中心35周年慶典活動及非洲鼓體驗工作坊中一起表演非洲鼓。這既可為護老者及長者締造雙雙學習及互動的平台，讓他們可訂立一致目標，開拓共同研習話題；同時令他們在學習過程中互勵互勉，增潤關係，為生活添上樂趣。

## 服務成效

計劃招募了6名早期認知障礙症的長者、6名護老者及2名長者義工，參與之長者獲安排參與前後測問卷調查，包括GDS(長者抑鬱量表)、MMSE(簡短智能測驗)及自尊感(Self-esteem Scale SES)之提升問卷調查。各組員前測及後測GDS(長者抑鬱量表)由1分減至0分，MMSE(簡短智能測驗)有2分至5分之進步，自尊感(Self-esteem Scale SES)之分數平均有2分至3分之改善，整體上，各項目平均有5%至8%之提升，反映計劃有助減低長者的抑鬱情緒，提升認知和自我能力感。

義工與早期認知障礙症的長者一同參與活動



學員與導師於訓練中彼此擊掌，快樂互動



長者夫唱婦隨，一同參與「愛為你鼓舞」

## 感言分享

- 組員 葉珠  
上堂時很開心，首次化妝及表演真的很興奮！
- 護老者 李苑玲  
看見媽媽在訓練過程中既投入又開心，而我能夠與她一起參與訓練也十分感恩！
- 長者義工 何美玲  
小組活動的過程愉快，能夠助人自助，很有意義！

學員粉墨登場，心情興奮



學員完成課程，獲頒畢業證書





## 「伴老同樂 希望滿載」護老者支援計劃

西環長者綜合服務中心、聖馬太長者鄰舍中心及  
聖路加福群會長者鄰舍中心

### 計劃小檔案

「伴老同樂 希望滿載」護老者支援計劃獲中西區區議會撥款贊助，於2014年8月至2015年2月期間在中西區推行。計劃的服務對象主要為患有認知障礙症的長者及其護老者，目標為透過多元化的預防發展性活動及工作坊，一方面訓練長者的認知能力、紓緩護老者之照顧壓力；同時亦可提升兩者的自我健康管理技巧、滿足他們的社交需要和增加解難、抗逆能力。此外，計劃推動護老者及長者義工到戶探訪，實踐「老有所為」的精神及建立關愛社區。

### 計劃特色

- 1 跨專業介入 增進健康管理知識**  
計劃引入跨專業協作模式，藉著中醫師、職業治療師、歷奇訓練導師、健腦操導師、香薰治療師、社工等專業介入，增強長者和護老者對認知障礙症的認識及提升個人健康管理能力。
- 2 多元訓練活動 關顧長者及護老者需要**  
計劃藉著多元化的活動、訓練及工作坊，照顧認知障礙症長者及護老者的需要。活動包括：
  - 運用互動及有趣之桌上遊戲和健腦操進行認知訓練，既可寓遊戲於防治，亦可推動健腦運動文化
  - 以歷奇訓練活動提升護老者的解難能力，並透過香薰治療講座紓緩護老者之照顧壓力
  - 舉行體驗式工作坊，讓認知障礙症患者及其照顧者共同參與小組活動，從中提升他們的自我健康管理知識、技巧及護理的信心，以及從互動及創藝活動中促進他們彼此欣賞，提升其對未來之希望感及能力感
- 3 到戶義工服務 惠及居家長者**  
計劃開拓到戶式認知訓練義工服務，由護老者及社區人士組成「健腦耆兵」義工組，探訪患有認知障礙症的長者，帶領長者投入有趣的認知訓練，並與長者家人分享所學，如香薰治療功效及健腦操等，以宣揚「敬老愛老」的訊息。

## 服務成效

整個計劃合共為680名長者及護老者提供服務，當中90%的參加者表示服務有助紓緩其照顧壓力，並提升了他們的能力感及對未來的希望，而計劃的參加者接受「情緒自評量表(一)(Chinese DASS21)」的問卷測試，結果顯示90%參加者之情緒得到正面改善。



運用有趣桌上遊戲為長者進行認知訓練



職業治療師帶領參加者進行健腦運動

參加者正在學習健腦操



## 感言分享

### 護老者 楊昭英

計劃讓我學習到管理各種疾病的知識，包括痛症、緩痛護理和藥物管理，增加我對照顧老伴的信心，並懂得體諒老伴面對痛症所產生之負面情緒。

### 義工 姚燕雲

我透過工作坊學懂健腦運動、正向思考方法和健康生活知識，並將之應用於義工服務上，如在探訪認知障礙症長者時，帶領他們投入認知訓練活動及掌握遊戲技巧等，更可與其照顧者分享所學。此外，我亦學習到有關紓緩痛症等知識，對個人健康有莫大裨益。



計劃將購物概念融入認知訓練中



長者學習以簡單動作提升個人快樂感



# 「長者生活通」手機程式應用計劃

康健天地（觀塘）

## 計劃小檔案

現代智能科技已成為生活中不可或缺的一部分。「長者生活通」手機程式應用計劃的職業治療師及社工團隊深信記憶力較差或輕度認知障礙症長者經過指導後，亦能利用智能科技學習管理日常生活。計劃獲得中國銀行人壽的贊助，由2015年1月至5月期間，分兩期在西環長者綜合服務中心舉行。計劃的職業治療師及社會初步評估參加者之日常生活需要，為他們搜羅簡單易用及免費的智能手機應用程式(Smart Phone Apps)，包括繳費通知、服藥通知及交通搜尋等。然後，團隊會透過互動小組形式及教授智能手機應用程式，使長者學習獨立管理個人生活，強化社區生活能力。

## 計劃特色

- 1 善用科技 創建現代化健腦良方**  
有別於傳統的認知訓練，計劃利用智能科技作媒介，教導長者利用社交聯繫及社福活動搜尋等智能手機程式，使他們有能力維持與社區及家人朋友的聯繫，從而保持腦部認知功能。
- 2 及早介入 提升長者自我管理能力**  
計劃採取及早介入方法，使他們可盡早學習管理日常生活，從而提升其自信心和獨立能力，即使日後認知能力逐漸下降，他們亦能維持較佳的自我照顧及社區生活能力。
- 3 主動投入有趣訓練 增加大腦儲備**  
計劃旨在透過別開新面的有趣認知訓練，提升長者主動學習新事物和新技巧的動機。根據醫學研究顯示，主動學習不但有助增加長者的大腦儲備，更有可能減緩中、老年人記憶力衰退的情況，達致預防勝於治療的功效。

## 服務成效

- 完成計劃後，參加者一般自我效能感之分數平均值有所提升，顯示參加者有信心面對及應付所遇到的困難。由此可見，計劃有效提升參加者的能力感及面對未來生活的信心。
- 計劃深受長者歡迎，計劃第二期推出時，西環長者綜合服務中心更出現超額報名的情況，甚至有參加者特意購買智能手機前來報名，可見不少長者對智能科技感興趣。

## 獎項認可

- 計劃於「第3屆泛太平洋老年照顧創意大獎」中，獲選入圍「最佳復康經營者」獎項。



長者同樣能享受智能科技為生活帶來的便利

職業治療師開展計劃時會先了解長者生活障礙的來源



## 感言分享

### 參加者

課堂上教授的手機應用程式對應付日常生活十分有幫助。我以往對手機有點抗拒，現在卻很有信心可使用手機程式管理個人生活，我必定會向其他中心的長者推薦這計劃。

### 參加者

現在我甚至懂得使用港鐵程式，為坐在嬰兒車的孫兒選擇無障礙出口。

學習期間彼此幫助，發揮所長



參加長者可輕鬆掌握智能科技



# 廣州認知障礙社區服務

## 越秀長者綜合服務中心

### 計劃小檔案

憑著過去3年進行「健腦操」效用實證研究及相關活動的經驗，廣州恩善社會服務中心轄下之越秀長者綜合服務中心於2014年與企業、醫院及社區其他組織合作，連結社會資源，透過義工培訓、探訪及不同社區活動等，推廣輕度認知障礙和認知障礙症的知識，以及健腦操五式，從而喚起社區對大腦健康的關注，提升公眾對認知障礙症的警覺性，攜手締造關愛長者的社區。

### 計劃特色

- 1 結合社服資源 締造關愛長者的氛圍**  
越秀長者綜合服務中心聯同越秀區轄區內的18個家庭綜合服務中心，開展街展、醫生講座等社區宣傳活動，讓社區內更多長者和護老者可瞭解和關注健腦知識，並掌握輕度認知障礙症和認知障礙症的預防知識，從而建立關愛長者的氛圍。
- 2 跨界別合作 推廣健腦知識**  
計劃獲得滙豐銀行社區志願者服務項目資金及人力支持，合作開展社區探訪，以推廣健腦操服務。中心社工先為滙豐中國的義工進行探訪培訓，提供有關長者探訪、評估及健腦操指導等知識，然後帶領他們進行探訪，為長者作出認知評估及推廣健腦操。
- 3 建立社區支援網絡 帶動健康正向生活**  
計劃重點關注高齡獨居長者，故組織「護腦使者」長者義工隊，定期上門探訪獨居長者，與他們一起做健腦操及聊天。就此，長者不但能培養有益身心的運動習慣，更可透過與義工們在熟悉的家中互動交流，促使他們記憶衰退的情況延緩，同時亦能改善憂鬱情緒。

## 獎項認可

滙豐銀行志願者項目組委會根據活動實施性、參與性及滿意度對全國62家參與項目的公益組織進行了評選。中心憑「社區探訪之健腦操推廣計劃」，榮獲「十佳滙豐社區夥伴獎」及成為「2015滙豐社區志願者行動」的重點邀請對象。

中心在社區開展「腦友同行」街展宣傳活動



一班「護腦使者」長者義工正進行培訓



Certificate of Appreciation  
广州恩善社会服务中心  
HSBC Community Partner  
汇丰社区伙伴



計劃榮獲「十佳滙豐社區夥伴獎」

## 感言分享

### 長者義工 區姨

我覺得健腦操有助提升記憶力，我最喜歡翻揉耳廓的動作，很具提神作用。因此我探訪老友記時，也會教他們做健腦操，看見老友記學會健腦操的招式時，感覺得特別開心。

### 社區人士 徐姐

我現在也堅持做健腦操，希望可有助保持記憶力。我亦會將此運動推介紹給朋友和長者。另外，我也透過計劃學習了一些關於認知障礙症的知識，增加對患病長者的關注。現在我不僅對他們的情緒和行為多了理解和體諒，更會鼓勵他們和其親屬及早介入，盡快診治。



滙豐中國社區探訪  
義工培訓活動

「腦友同行」滙豐中國的社  
區志願者合照



社工與長者義工分  
享健腦操





## 「啟思樂園地」 糅合音樂元素於傳統認知訓練計劃 將軍澳安老服務大樓

### 計劃小檔案

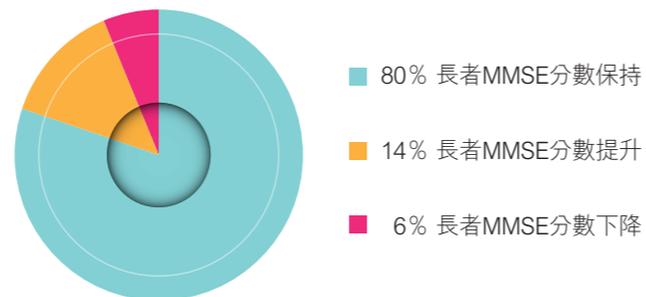
「啟思樂園地」於2014年開展，計劃在傳統治療中糅合有趣的音樂元素，讓患有輕度認知障礙症及認知障礙症的院友可利用樂器及音樂表達情緒，增加他們於訓練時的投入感及參與度，同時有助提升或保持他們的認知功能，延緩腦部功能衰退。計劃亦於訓練中融入個人元素，從而提升長者的能力感及自信心。

### 計劃特色

- 1 融入音樂元素 治療具趣味性**  
計劃延續「眾樂樂 — 糅合音樂元素於現實導向及懷緬治療計劃」，將輕鬆有趣的音樂元素融入安老院舍的恆常治療及興趣小組中，令傳統的認知訓練及小組活動增添趣味，增加長者在活動中的投入感。
- 2 度身訂造 包容差異**  
患有認知功能衰退的院友會因擔憂衰退情況不斷惡化，影響情緒。為紓緩長者的壓力及憂慮，計劃鼓勵長者透過音樂輕鬆地表達情緒，同時亦會於活動內容加入個人元素，如職業治療師會因應院舍長者的不同認知情況、個人能力及興趣，安排不同小組活動及剪裁合適內容，如表達能力較弱的長者，則讓他們少用語言，多以玩樂器、簡單聲音及動作等表達情感，藉此提升長者的投入感及自信心，增加正向情緒。
- 3 跨專業團隊合作**  
計劃由跨專業團隊合作推行，為長者設計創新的小組活動，當中職業治療師會因應認知障礙症長者的情況，制定合適的認知訓練、介入方法及調節活動難度；音樂治療師於訓練中融入新穎有趣的樂曲，以增加小組趣味及紓緩長者情緒；社工則了解參加者的需要，改善他們的心理社交狀況，三方互相合作，促使計劃順利推行。

## 服務成效

計劃為將軍澳大樓安老院舍的71位患有認知障礙症的院友舉辦共8個加入音樂元素的恆常治療小組及興趣小組。計劃採用「簡短智能測驗-廣東話版」(MMSE)作為認知功能的量度工具，結果發現，14%的長者參加活動後提升了認知功能，而80%的長者的認知功則得以保持。由此可見，本計劃能夠提升或保持患有輕度認知障礙及認知障礙症長者的認知功能，減慢腦部功能衰退。



導師彈奏吉他，讓院友在悠揚的音樂伴奏下愉快歌唱



院友在懷緬治療中扮演回鄉情節

## 感言分享

### 院友 李元芬

參加小組後，我最深印象是學懂了《歡迎歌》，讓我可以這首歌歡迎身邊的人，感覺很有趣，而且當別人唱出我的名字時，我便會特別精神，唱得十分起勁。小組活動滿載歡樂笑聲，唱歌是一件很快樂的事。

### 院友楊福林家屬 楊小姐

福林於參與音樂治療小組期間表現愉快，他透過唱歌和合奏樂器，增強個人投入感。

2015年度  
2015 Best Practice Awards in Social Welfare  
「卓越實踐在社福」獎勵計劃



院友於小組訓練中，表現十分投入

院友對小組的  
道具深感興趣





## 保羅智樂香舍

### 保羅長者之家

#### 計劃小檔案

保羅智樂香舍計劃於2014年2月至2015年7月分兩期推行，透過人性化的香薰治療模式為初期至晚期認知障礙症患者提供身、心、社、靈的支援，增加他們與外界接觸的機會。計劃第1期由香薰治療師培訓同工，為一些因喪失大部份活動及認知功能而需長期臥床的晚期患者提供香薰按摩，紓緩患者焦慮不安的情緒；第2期則申請外界資助，安排香薰治療學院的治療師培訓社區義工，服務初期及中期患者，藉此提升患者全人健康及生活質素。

#### 計劃特色

- 1 香薰治療促進全人健康**  
計劃由同工或義工以單對單方式為院友提供香薰按摩，使他們可於治療過程中細心了解院友的日常生活狀況，陪伴長者一同回顧昔日生命點滴，從而增加院友與外界的接觸。香薰精油亦能有效刺激長者的感官功能，提升其身(被動活動，鬆弛肌肉)、心(感覺舒泰，被受關愛)、社(與人接觸，驅除孤獨)、靈(感覺平靜，安穩幸福)四方面的健康水平。
- 2 提升服務認同感**  
為豐富院友家人對香薰治療的認識及對服務之認同，計劃為他們提供相關培訓，以令計劃順利推展。
- 3 跨專業合作模式**  
香薰治療師、職業治療師、護士及社工等專業人士分別負責培訓、評估認知及情緒行為和統籌等工作，務求透過跨專業合作模式，為院友提供藥物以外的理想療法。
- 4 善用社區資本**  
計劃積極鼓勵社區人士參與，建立合作伙伴，如安排香薰治療學院的導師培訓同工及義工、推動香港聖公會靈風堂教友成為義工。另外，計劃更獲沙田社區基金的贊助，購置物資、佈置復康室和創建「香薰閣」。

## 服務成效

計劃分兩期作出評估，分析結果如下：

- 第1期為9位院友接受服務前及其後6個月之評估。參加者於「情緒行為量表」前後測之平均分數由6分下降至1.44分，反映計劃明顯提升他們的正向情緒。
- 第2期為10位參加院友作出評估，發現參加者於「情緒行為量表」前後測之平均分數由3.3分降至2.3分，顯示他們的情緒有所改善；而參加者於簡短智能測驗的分數亦略為上升，可見計劃有助保持或改善他們的認知能力。
- 共有35位院友及2,242人次接受服務，計劃有助增加院友與他人接觸的機會。



「香薰閣」的佈置和諧舒適，有助平和長者情緒

院友親屬也來實習香薰按摩



義工一邊為院友按摩，一邊細聽其昔日點滴



## 感言分享

- **香港聖公會靈風堂 車品豪牧師**  
計劃為院友與義工締造溝通及接觸空間，有效增強牧養關顧。
- **義工 譚太**  
看見長者笑容，感到我已將天父的愛傳達給她了！
- **香港聖公會靈風堂幹事 陳靜儀女士**  
培訓讓教友有信心服侍，服務亦令他們有機會關心院友和傳揚福音。
- **義工 胡月華**  
參與服務是一個快樂的經驗！
- **義工 李慶球**  
長者在治療過程中分享昔日生活點滴，我十分享受彼此相處的過程呢！
- **院友家屬 梁女士**  
服務有效紓緩媽媽的疼痛感覺，更讓她心情愉快！



教友義工認真聽授香薰按摩的技巧，並即場實習

院舍同工專心學習香薰按摩的知識及技巧





## 智得耆樂 恩慈長者之家

### 計劃小檔案

恩慈長者之家於2014年4月至2015年3月期間推行了「智得耆樂」計劃。計劃於院內的復康治療活動中加入多媒體元素，如透過視覺遊戲、觸控桌上電腦、平板電腦及Wii體感電子遊戲等，為患有認知障礙症的院友帶來一系列更多元化、互動及富趣味性的感官刺激訓練，以改善他們的認知、情緒及手眼協調能力。計劃亦安排同工參加相關培訓，讓他們掌握服務內容及帶領技巧，確保服務質素。

### 計劃特色

#### 寓遊戲於訓練 提升長者的投入感

「智得耆樂」計劃於傳統的復康治療訓練中，融入多元化而有趣的多媒體活動，而物理治療師及職業治療師亦會因應院友的個別能力及需要而設計及調整訓練內容，以切合長者個人需要，提升治療及訓練的效果。計劃的訓練活動包括：院友透過Wii動感電子遊戲，享受當飛機師或垂釣的樂趣，同時訓練手眼協調及上肢肌力，或站在平衡訓練儀上進行視覺遊戲，以鍛鍊視覺感知及下肢耐力，寓遊戲於訓練，加強長者參與復康治療訓練的動機。

計劃全面推展後，大部份院友也於復康訓練時表現得更主動及投入。院友不但可藉著各項復康訓練，接觸不同新事物及多媒體應用，更可在同工或陪同者的指引、提示及鼓勵下，輕鬆愉快地完成各項認知訓練，從而增強自我效能感，滿足身、心、社、靈的需要。

透過有趣的Wii動感電子遊戲訓練院友認知能力及手眼協調



## 服務成效

院友積極參與計劃中各項訓練，其認知能力、記憶力、手眼協調、上下肢肌肉力量等均有所改善或得以保持，而長者與同工或陪同者於活動間的互動，亦令長者在社交和情感上得到支持，從而減低他們因認知能力或身體機能下降而帶來的自我隔膜，提升正向情緒。院友及家屬均對計劃感到愉悅及滿意。

透過創新及充滿趣味的遊戲，提升院友參與手眼協調及認知能力訓練的興趣及投入度



院友站立於平衡儀上玩滑水遊戲，訓練平衡能力

## 感言分享

- 參加者 劉婆婆  
我喜歡在平板電腦玩切生果的遊戲，我感覺手指靈活了，十分開心。
- 參加者 林婆婆  
做運動當然好，遊戲過程好玩又開心。我很期待可再參與同類活動。
- 參加者 何伯伯  
遊戲有趣刺激，而且電子遊戲亦較想像中容易操作。



利用電子遊戲刺激認知障礙症院友的感官需要，同時訓練他們的上肢臂力

同工教導院友使用平板電腦內不同的訓練遊戲





## 耆樂萬花筒

### 香港聖公會護養院

#### 計劃小檔案

香港聖公會護養院自2014年11月起推行「耆樂萬花筒」，主要向患有輕度、中度及嚴重認知障礙症的院友，提供一系列有趣的認知活動及訓練，旨在延緩他們的智能退化，亦為其生活增添樂趣，提升晚期照顧的生活質素。

#### 計劃特色

- 1 跨專業團隊協作**  
 由復康團隊及社工跨專業合作，因應院友的個人照顧需要制定治療計劃，並對他們的認知能力作持續及全面性評估。專業團隊亦以院舍生活的處境作為介入，設計多項有趣及互動的感官體驗活動及訓練，提升治療的趣味性，增加院友與人、物和環境的連結。
- 2 制訂適切的階段性訓練及治療**  
 計劃根據長者的認知退化水平分為輕度、中度及嚴重級別，編排一系列適切的活動及治療，以改善院友的認知能力。內容重點如下：

|          | 輕度   | 中度  | 嚴重   |
|----------|--|---|--|
| 生活化訓練及活動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 輕觸式多媒體電腦遊戲</li> <li>· 多媒體遊戲訓練</li> <li>· 認知訓練</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 視察及觸覺刺激治療</li> <li>· 現實導向治療</li> <li>· 生活自理訓練</li> <li>· 認知訓練</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 視察及觸覺刺激治療</li> <li>· 多感官刺激治療</li> </ul> |
| 專業評估及治療  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 專業持續評估</li> <li>· 環境改善計劃(如防跌設施、環境提示等)</li> <li>· 照顧者訓練</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 專業持續評估</li> <li>· 環境改善計劃(如防跌設施、環境提示等)</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 專業持續評估</li> <li>· 復康器材選配</li> </ul>     |

### 3 訓練新穎有趣 提升院友投入感

計劃在常規的認知小組訓練中，融入多項新奇有趣、適合不同院友的活動，藉以提升他們的參與動機及投入感。其中之訓練及活動包括：

| 訓練/活動名稱       | 訓練/活動內容  |
|---------------|--|
| SEE ME多媒體遊戲訓練 | 治療師可選用SEE ME預載的10多款互動遊戲，並因應院友的需要而作出多種個人化設定，從而刺激院友的記憶力及專注力。 |
| 輕觸式多媒體電腦遊戲    | 透過有趣的輕觸式多媒體電腦遊戲，讓院友進行認知訓練。                                 |
| 「快樂飛魚」治療      | 院友可近距離接觸填滿氦氣及可遙控飛行的魚形氣球，藉此刺激他們的感知功能。                       |
| 平台立體畫         | 平台立體畫透過荷塘錦鯉創意立體畫，提升院友的視覺感知功能。項目亦可轉換不同主題圖畫，為院友帶來新鮮感。        |
| 寵物治療          | 由護養院邀請非牟利組織「動物醫生」到訪，藉著可愛貓狗及其主人的探訪，提升院友之正向情緒。               |

## 服務成效

大部份院友及其家人均對計劃深表讚賞，他們認為於計劃中加入生動的認知訓練，可大大提升院友參與治療的動機。根據計劃後的評估報告，專業團隊更發現部份參加者的認知功能得以改善及提升。

「快樂飛魚」治療活動令院友感到新奇有趣



## 感言分享

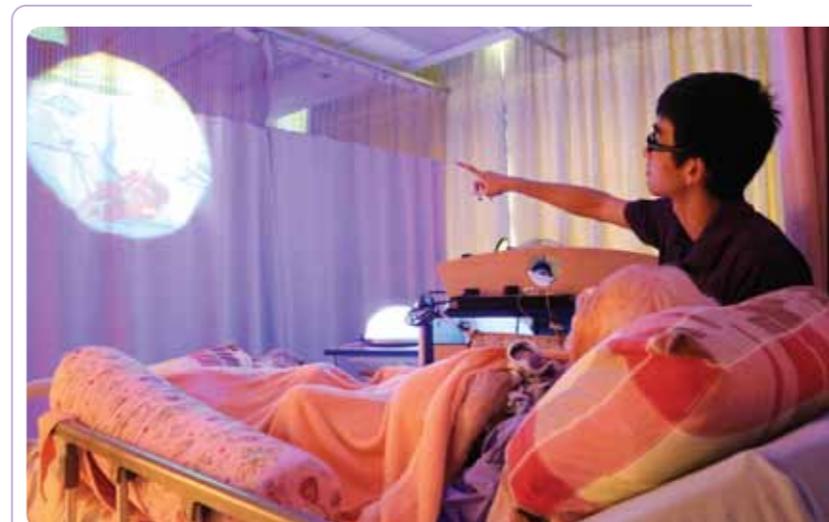
### 員工

自「耆樂萬花筒」計劃推行後，院友參與治療活動的動機明顯提升，令治療過程增添歡樂氣氛，讓同工與院友樂在其中。

### 院友

我年紀愈大，記憶力亦開始漸漸退步。然而這計劃和新添置的訓練儀器，卻讓我能夠寓訓練於遊戲，真是一件樂事！

荷塘立體畫有助提升院友的感知功能



院友正在進行多感官刺激治療

# 長者服務單位一覽



## 香港島及離島

| 單位名稱 | 電話 |
|------|----|
|------|----|

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 香港聖公會主誕堂長者鄰舍中心              | 2568 5201 |
| 香港聖公會主誕堂明華活動中心              | 2886 4535 |
| 香港聖公會聖馬太長者鄰舍中心              | 2548 2555 |
| 香港聖公會中西區長者日間護理中心            | 2818 5611 |
| 香港聖公會西環長者綜合服務中心             | 2818 3717 |
| 香港聖公會西環長者綜合服務中心 - 怡恩坊       | 2818 3717 |
| 香港聖公會西環長者綜合服務中心 - 綜合家居照顧服務隊 | 2818 3717 |
| 香港聖公會聖路加福群會綜合家居照顧服務隊        | 2816 2534 |
| 香港聖公會聖路加福群會長者鄰舍中心           | 2817 2981 |

## 九龍

| 單位名稱 | 電話 |
|------|----|
|------|----|

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 康健天地                        | 2711 6225 |
| 香港聖公會將軍澳安老服務大樓              | 2702 9897 |
| 香港聖公會恩慈長者之家                 | 2654 7744 |
| 香港聖公會牧愛長者之家                 | 2759 3378 |
| 香港聖公會樂華長者日間護理中心             | 2799 0880 |
| 社區醫療支援服務網絡                  | 2799 8118 |
| 香港聖公會竹園馬田法政牧師長者綜合服務中心       | 2323 0632 |
| 香港聖公會黃大仙綜合家居照顧服務隊           | 2323 0632 |
| 香港聖公會竹園馬田法政牧師長者綜合服務中心 - 榕園聚 | 2320 3850 |
| 香港聖公會慈雲山長者日間護理中心            | 2364 6883 |
| 香港聖公會護養院                    | 2325 5330 |
| 香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心            | 2352 3082 |
| 香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心 - 龍達聚      | 2351 8282 |
| 香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心            | 2333 1854 |

## 九龍

| 單位名稱                         | 電話        |
|------------------------------|-----------|
| 香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心 - 綜合家居照顧服務隊 | 2363 7310 |
| 香港聖公會樂民綜合家居照顧服務隊             | 2363 7310 |
| 香港聖公會鶴園綜合家居照顧服務隊             | 2142 1001 |
| 香港聖公會基愛長者鄰舍中心                | 2779 9517 |
| 香港聖公會李嘉誠護理安老院                | 2776 1123 |
| 香港聖公會李嘉誠長者日間護理中心             | 2776 1123 |
| 香港聖公會深水埗綜合家居照顧服務隊            | 2190 9900 |
| 香港聖公會慈光堂長者鄰舍中心               | 2351 6896 |
| 聖公會聖匠堂長者地區中心                 | 2362 0301 |
| 聖公會聖匠堂九龍城綜合家居照顧服務隊           | 2712 2666 |

## 新界

| 單位名稱                | 電話        |
|---------------------|-----------|
| 香港聖公會林護長者之家         | 2401 0212 |
| 香港聖公會安蔭長者日間護理中心     | 2401 0212 |
| 香港聖公會張國亮伉儷安老服務大樓    | 2637 1088 |
| 香港聖公會保羅長者之家         | 2697 3363 |
| 香港聖公會太和長者鄰舍中心       | 2653 3299 |
| 香港聖公會太和長者鄰舍中心 - 亨和聚 | 2653 0332 |

