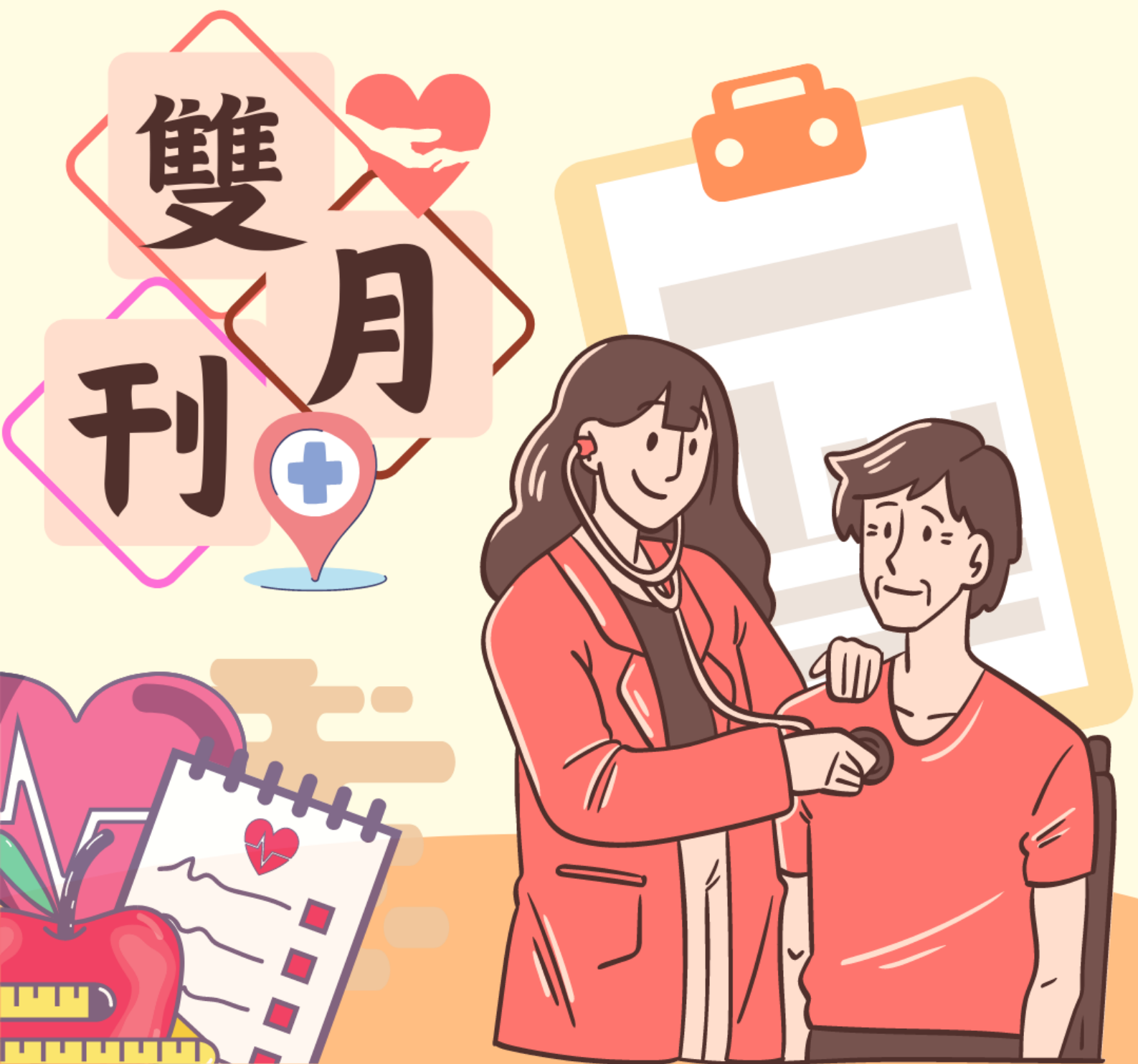


「護老拍住上」支援計劃

Elderly Carers Support Project

2023年9-10月





香港家庭福利會
註冊護士
蔡嘉怡

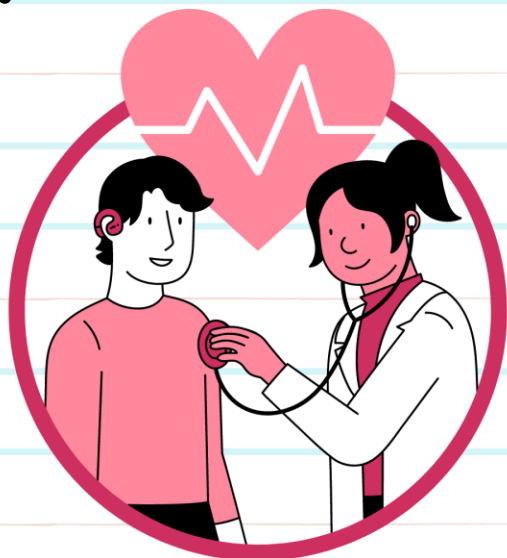
什麼是基本的生命表徵？

基本的生命表徵包括體溫、脈搏和呼吸頻率等指標。這些指標可反映我們的身體狀況，亦是診斷疾病和監測健康狀況的基礎。

血壓是用來衡量心臟對身體供血能力。它由收縮壓和舒張壓兩個數值組成，通常以毫米汞柱（mmHg）為單位來測量。

收縮壓是心臟收縮時血液流動時產生的壓力，舒張壓則是心臟舒張時血液流動時產生的壓力。根據香港衛生署指引，成年人若收縮壓持續處於140mmHg或以上及或舒張壓持續處於90mmHg或以上，便屬患上高血壓。

呼吸頻率是指每分鐘呼吸的次數。它是身體代謝過程中二氧化碳和氧氣交換的指標。正常的呼吸頻率是每分鐘12次至20次。



參考資料：

1. 基督教信義會社會服務部
2. 黃志忠《五階段家庭照顧者因應對策》



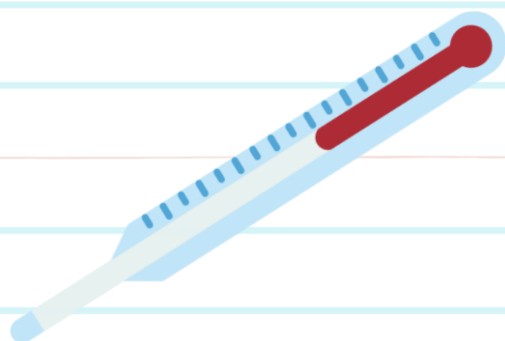
體溫反映人體內部溫度，通常以攝氏度（ $^{\circ}\text{C}$ ）為單位來測量。體溫達到 38°C （ 100.4°F ）或以上便稱為發燒，達到 39.5°C （ 103°F ）或以上便稱為高燒。不同探熱方法其參考指標亦有所不同。

體溫異常可能是由於感染、發炎或其他健康問題。因此定期測量體溫尤其重要。

脈搏是心臟收縮時血液流動產生的壓力波，它可以反映心臟和血管的狀況。正常的脈搏範圍是每分鐘60次至100次。脈搏異常可能是心血管疾病、貧血或其他健康問題的表現。

血糖指數是衡量血液中葡萄糖（糖分）含量的指標。它通常以毫摩爾每升（ mmol/L ）為單位來測量。美國糖尿協會（ADA）近年提議，空腹血糖之正常水平應為 $< 5.6 \text{ mmol/L}$ 。若空腹血糖 ≥ 5.6 至 $< 7 \text{ mmol/L}$ ，便應視為空腹血糖異常。根據世界衛生組織的準則，如空腹*血糖大於 7 mmol/L ，或餐後兩小時血糖高於 11.1 mmol/L 的人士，則可判斷為罹患糖尿病。

我們鼓勵護老者對以上的生命表徵有基本認識，如身體出現異常請尋求醫生意見。



參考資料:

1. 基督教信義會社會服務部
2. 黃志忠《五階段家庭照顧者因應對策》



義工招募: 護老達人



目的: 招募義工成為「護老達人」, 支援土瓜灣地區內的護老者及長者, 以建立區內護老者支援網絡。

地點: 土瓜灣區

對象: 18歲或以上, 有興趣服務護老者及長者的人士

服務內容: 1) 關懷探訪
2) 暫托服務
3) 協助購物
4) 服務宣傳

負責職員: 黎姑娘



護老者社區支援服務 (9-10月)



內容: 為土瓜灣區內有需要的護老者提供以下服務, 以提升護老者在社區內的支援網絡, 以舒緩照顧壓力。

服務內容: (1) 關懷探訪
(2) 暫托服務
(3) 陪診服務
(4) 協助購物

對象: 土瓜灣區內的護老者

費用: 全免

負責職員: 黎姑娘

備註: 請有需要的護老者致電查詢詳情或登記服務





護老達人 - 義工訓練

為準備上門看顧服務，我們邀請了職業治療師向義工講解輔助器具的使用、家居安全注意事項及身心遊戲。





護老同樂 - 自製月餅迎中秋



內容: 護老者與長者一同製作健康月餅, 享受煮食過程, 渡過一個慶祝中秋的輕鬆週末。

日期: 2023年9月16日 (星期六)

時間: 下午2:30 – 4:00

地點: 家福會 九龍城活齡中心

對象: 護老者 及 受照顧長者 (需與一同參與)

費用: 全免

名額: 5對護老者及長者

負責職員: 葉姑娘



護樂茶聚(9月)



內容: 進行放鬆減壓練習, 讓護老者放鬆身心及提供喘息空間, 並透過茶座認識其他照顧者, 互相支持及鼓勵。中心同時提供長者暫託服務。

日期: 2023年9月16日 (星期六)

時間: 上午9:30 – 12:00

地點: 家福會 九龍城活齡中心

對象: 護老者

費用: 全免

名額: 8名

負責職員: 葉姑娘





護樂茶聚(10月)



內容: 進行放鬆減壓練習, 讓護老者放鬆身心及提供喘息空間, 並透過茶座認識其他照顧者, 互相支持及鼓勵。中心同時提供長者暫託服務。

日期: 2023年10月7日(星期六)

時間: 上午9:30 – 12:00

地點: 家福會 九龍城活齡中心

對象: 護老者

費用: 全免

名額: 8名

負責職員: 葉姑娘



Carer café 護老者咖啡室



內容: 透過身心放鬆練習及體驗, 為護老者減壓, 並與同路人分享近期生活及照顧壓力, 建立支援網絡。

日期: 2023年10月10日(星期二)

時間: 下午1:30-下午3:15

地點: 家福會 九龍城活齡中心

(地址: 九龍土瓜灣九龍城道55-61號同興花園
第2座1樓)

對象: 護老者

費用: 全免(包括茶點)

名額: 12名

負責職員: 黎姑娘





護老同樂－手工製作



內容: 護老者與受照顧長者一同製作手工, 過程中互相協助, 加強溝通及增進彼此關係, 護老者間亦可互相交流, 渡過一個輕鬆下午。

日期: 2023年10月17日 (星期二)

時間: 下午2:30-4:00

地點: 家福會 九龍城活齡中心

對象: 護老者 及受照顧長者 (需與一同參與)

費用: 全免

名額: 5對護老者及長者

負責職員: 葉姑娘





活動資訊

護老者約章



「護老拍住上」支援計劃
Elderly Carers Support Project

護老者約章



請支持「護老者約章」



「護老者約章」

護老者*默默照顧長者，他們的付出是值得被社會各界肯定的。我們認為護老者提供照顧同時，也應同享基本的權利，並給予他們支持。

我/我們：

1. 認同護老者在長者的健康、社區以及社會經濟各方面扮演著重要角色。
2. 支持護老者在生活、社區和工作場所的各個方面享有平等機會的權利，並協助他們發聲。
3. 承諾為護老者提供所需的護老資訊、支援和培訓以保障他們的福祉。

我/我們將在能力範圍下：

1. 促進護老者在履行照顧責任同時，也有維持自己身心健康、保持社交連繫和參與活動的權利。
2. 支持護老者於照顧長者同時，也享有教育、培訓及就業的權利。
3. 推動社會關注護老者的需要，並支持建設護老者友善社區。

*「護老者」在這份約章是指任何年齡的家庭護老者，現正無酬照顧60歲或以上體弱、身體機能、心智有缺損或有長期病患家人的照顧者。

「護老拍住上」支援計劃

協調中心：香港家庭福利會 九龍城活齡中心

電話：2711 2488 WhatsApp: 9182 5092

電郵：elderly_cg_support@hkfws.org.hk

地址：土瓜灣九龍城道55-61號同興花園第二座一樓

網頁



Facebook



請支持「護老者約章」

<https://www.hkfws.org.hk/carers-support/carers-charter>



活動資訊

護老者月海報



「預設照顧計劃如何 踏前一步2023」 研討會

集結護老者及持份者，了解「預設照顧計劃」在社區的推廣及討論相關議題。

- 📅 2023年10月11日(三)
- 🕒 下午2:30-5:30
- 📍 香港灣仔軒尼詩道15號
溫莎公爵社會服務大廈禮堂

護老者月



護老者論壇 2023

喚起不同持份者對護老者權利的肯定及支持，促進護老者的社區支援。

- 📅 2023年10月26日(四)
- 🕒 下午2:30 - 5:30
- 📍 香港灣仔軒尼詩道15號
溫莎公爵社會服務大廈禮堂

一系列的護老者喘息活動



護樂茶聚

日期：2023年10月7日(六)
時間：上午9:30 - 11:30
地點：家福會九龍城活齡中心

護老者咖啡室

日期：2023年10月10日(二)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：家福會九龍城活齡中心

護老鬆一鬆

日期：2023年10月12日(四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：家福會九龍城活齡中心

膊頭痛在家自救 工作坊

日期：2023年10月14日(六)
時間：上午10:30 - 12:00
地點：家福會健明服務中心



護老同樂-手工製作

日期：2023年10月17日(二)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：家福會九龍城活齡中心

養生湯水

日期：2023年10月16日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：北角綜合家庭服務中心

護老友共聚

日期：2023年10月24日(二)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：家福會九龍城活齡中心

「護老拍住上」支援計劃

- 📍 協調中心：香港家庭福利會 九龍城活齡中心
- ☎ 電話：2711 2488
- 💬 WhatsApp: 9182 5092
- ✉ 電郵：elderly_cg_support@hkfw.org.hk
- 📍 地址：土瓜灣九龍城道55-61號同興花園第二座一樓
- 🌐 <https://www.hkfw.org.hk/carer-support>
- 📘 <https://www.facebook.com/hkfw.carersupport/>



更多精彩活動及報名詳情如下



如有查詢，請致電 2711 2488 或 WhatsApp 9182 5092



活動資訊

預設照顧計劃論壇海報



2023

「預設照顧計劃

研

討

會

?

如何踏前一步」



面對人口老化及經歷疫情後，社會大眾皆非常關注如何及早為自己及家人的人生作好準備，達至善終善別。近年「預設照顧計劃」廣泛被討論，如何可以在社區實踐得更好？

內容及嘉賓：

《有關預設醫療指示和病人在居處離世的立法建議》進展

林啟忠先生
醫務衛生局顧問

社福篇：預設照顧計劃在社區的支援及準備

何啟明先生JP
勞工及福利局副局長

醫護篇：迎接預設醫療指示立法及醫社協作

范寧醫生
「男忘憂」主席

實踐篇：從研究到實踐

陳裕麗教授
香港中文大學那打素護理學院教授

實踐篇：預設照顧計劃在社區的實踐的經驗、方法與困難

陳君悅女士
香港家庭福利會預設照顧計劃社工
服務使用者

交流討論及台下問答時間

主持：黃曼球女士
香港家庭福利會高級經理

日期：2023年10月11日(星期三)

時間：下午2:30-5:30
(展覽於下午2:00開始)

地點：香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵
社會服務大廈禮堂

對象：相關專業同工及有興趣人士

報名方法

香港家庭福利會
「預設照顧計劃如何踏前一步2023」
研討會



網上報名

查詢及聯絡

香港家庭福利會 預設照顧計劃

電話：2482 1303

電郵：acp@hkfws.org.hk

網址：hkfws.org.hk

Facebook：https://www.fb.com/hkfwsacp



Facebook

本計劃由維拉律敦治 • 荻茜慈善基金贊助



網上報名 <https://forms.office.com/r/gRzy4ETyk0>
電話報名 2482 1303 / 9254 8512 (只限WhatsApp報名)

護老者論壇海報



香港家庭福利會
護老者月



「護老拍住上」支援計劃
Elderly Carers Support Project

10月26日
(星期四)

護老者論壇

目標

- 喚起不同持份者對護老者權利的肯定及支持
- 了解護老者支援的建議及推廣
- 鼓勵業界同工交流經驗、集思廣益，促進護老者的社區支援



對象

1. 護老者及公眾人士
2. 機構同工

登記入座及展覽

下午2:00-2:30

論壇時間

下午2:30-5:30

地點

香港灣仔軒尼詩道15號
溫莎公爵社會服務大廈禮堂

截止報名日期

13/10/2023

報名方法

1 網上報名



機構同工報名表



護老者及公眾人士報名表

2 電話報名

2711 2488



聯絡資料:

香港家庭福利會 九龍城活齡中心
電話: 2711 2488
傳真: 2711 0925
電郵: elderly_cg_support@hkfws.org.hk
網址: www.hkfws.org.hk
地址: 土瓜灣九龍城道55-61號同興花園第二座一樓

開幕致詞

鄧守廉醫生

香港家庭福利會 長者服務委員會主席

護老者專題分享



1 社福篇: 護老者的支援 - 政策推展	何啟明先生JP	勞工及福利局 副局長
2 僱主篇: 護老者的支援	朱崇文博士	平等機會委員會 行政總監(營運)
3 僱主篇: 護老者家庭友善政策分享	劉駿楷先生	富安集團 企業持續發展總監
4 鄰里篇: 護老者的支援	吳家雯博士	香港房屋協會 社區及長者服務總監
護老者約章發佈	黃愛球女士及 護老者分享	香港家庭福利會 高級經理
公開討論及問答	何啟明先生JP 朱崇文博士 狄志遠博士S.B.S., B.B.S., JP 陳曉園女士 主持: 馬錦華先生 黃愛球女士	勞工及福利局 副局長 平等機會委員會 行政總監(營運) 社會福利界 立法會議員 香港社會服務聯會 總主任 (家庭及社區) 香港家庭福利會 長者服務委員會委員 香港家庭福利會 高級經理



網上報名 <https://forms.office.com/r/LuQpQupuaR> (護老者及公眾人士)

<https://forms.office.com/r/4e0ZFY6ruD> (機構同工)

電話報名 2711 2488 或 WhatsApp 9182 5092



愛“護”有嘉：支援護老者體會分享



家庭護老者每天用心照顧長者，默默貢獻社會。可是，若憑一己之力長期面對繁重的照顧工作，難免會感疲憊和孤單。若社會上能有多些有心人願意做一些護老者友善行動，相信能為疲乏的護老者帶來絲絲溫暖及點點支持，讓他們覺得社會沒有遺忘他們。你有想過你少少的行動，可以化為點點祝福，分擔護老者的擔子嗎？

你曾經是這個有心人嗎？或是你曾經受過「愛護」？鼓勵你分享一下這個「愛“護”行動」。由即日起至9月15日用以下其一的方式分享。



支援護老者體會分享例子：

的士司機：見到婆婆推住公公搭的士覆診，我都會耐心等待他們上落車，又會幫婆婆抬輪椅上車尾箱，這麼老還照顧另一半，真不容易，值得我幫忙。若然婆婆受傷，公公無人照顧就慘了！

大廈管理員：見到患認知障礙症又獨居的婆婆，愁眉心鎖在大堂度步，上完樓又落返大堂，關心一問，原來她「摸門釘」。我就幫她致電通知她的姨甥來支援，又邀請婆婆坐在大堂等，陪她聊聊天，打發她的時間，免她出外又遇危險。其實我主動關心，打一個簡單電話就幫到婆婆和她的家人，看似簡單，但婆婆和她的家人已好感激我，話已幫了他們一大忙。幫到人其實我都好開心。



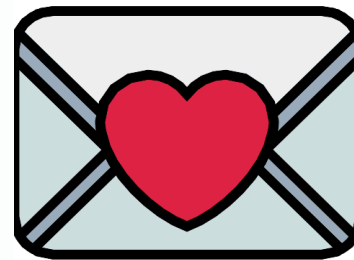
活動資訊

愛“護”有嘉：支援護老者體會分享



分享方法：

1. [護老拍住上](#) Facebook專頁【愛“護”有嘉：支援護老者體會分享】活動帖文下留言
2. 電郵至 carer_story@hkfws.org.hk
3. 手寫投稿



完成分享，可以：

- ♥ 領取紀念品 乙份
- ♥ 參加2023年10月護老者論壇及有機會獲邀參加嘉許禮
- ♥ 最佳「愛“護”有嘉：支援護老者體會分享」將獲選刊登於「護老拍住上紀念刊」

分享詳情：

1. 參閱護老拍住上【愛“護”有嘉：支援護老者體會分享】[活動網頁](#)或 [Facebook](#)



網頁



Facebook

2. 親身到九龍城活齡中心領取分享紙。



服務簡介



「護老拍住上」支援計劃
Elderly Carers Support Project

近年護老者除了要應付日常的照顧工作，更需面對來自疫情和其他原因帶來的轉變和沉重壓力。護老者默默照顧長者，他們的付出確實值得外界肯定。

為避免護老者在照顧的路上孤軍作戰，家福會相信若社會不同的持份者能加以支援，定能令眾多護老者的日常照顧工作更加輕鬆。

家福會的長者服務2022年起推行「護老拍住上」一系列護老者支援服務，以「為護老者集氣！1+1>2」為主題，呼籲每一個支護老者的我們，攜手建立一個護老者友善的社會，發揮一加一大於二的影響力。

於2022年，「護老拍住上」透過舉行「護老者月」、「護老者生活珍.相」攝影比賽、「護老情珍」徵文比賽、「預設照顧計劃如何踏前一步？」社區論壇、護老者論壇以及一系列護老者喘息活動，協力喚起社區對護老者的關注。

於2023年，本會推出「護老拍住上」支援計劃，以喚起社區對護老者的關注及強化護老者的社區支援。本計劃以土瓜灣為試點，期望加強社區網絡協作以支援護老者。

活動目的

- 1.喚起社區對護老者的關注
- 2.強化護老者的社區支援



服務對象



居住於社區的護老者(計劃以土瓜灣為試點)

服務內容



1.資訊分享平台

通過網上平台分享護老者有關的資訊，提升護老者的自助能力。

2.護老議題諮詢

就不同的護老議題與持分者諮詢，
喚起社會大眾對護老者的關注，推動護老者友善的政策。

3.社區網絡協作

與不同的社區持份者進行協作，
動員社區參與建立護老者的支援網絡，共創護老者友善的社區。

4.互助減壓支援

透過不同形式的服務/活動，
促進護老者構建互助網絡，減輕護老者的壓力。

5.護老達人訓練

訓練護老者/義工/社區人士成為護老達人，支援護老者。



香港家庭福利會

「護老拍住上」支援計劃

Hong Kong Family Welfare Society

Elderly Carers Support Project

「護老拍住上」支援計劃

查詢電話：2711 2488

WhatsApp：9182 5092

協調中心：家福會 九龍城活齡中心

地址：九龍土瓜灣九龍城道55-61號同興花園第2座1樓

電郵：elderly_cg_support@hkfws.org.hk

本會網址：hkfws.org.hk



[護老拍住上](#)

護老拍住上
網頁



護老拍住上
Facebook



{[取消接收](#)}

本會為註冊之有限公司
2023年8月出版 (電子版)