

友里同心

最親近的家人

經歷過差不多兩年的抗疫日子，生活上起了不少變化，包括留家隔離、減少聚會、不能外出用膳(禁止食肆堂食)等。種種經歷讓我們感受到在有緊急需要時，鄰里永遠是最好的幫手。在疫情影響下，長者都盡量留家避開人群，以減少感染病毒的風險。如這個時候遇上緊急的生活所需，便要交托「朝見口晚見面」的隔離鄰舍幫忙了。小至借米油鹽、大至陪診，此時，住在隔壁的鄰里就是最親近的家人。

建立平台將鄰里連結

房協友里致力推動緊密的社區連結，設立平台令鄰里互相認識。為切合不同屋邨的社區文化，我們設計不同的活動，將左鄰右里連結起來，好讓他們在有需要的時候，得到最緊密、最可靠的協助。例如，「樓長」計劃 - 選出適當的義工擔任「樓長」，提供不同形式的平台，讓同層或同座的居民認識他們的「樓長」。社區關係就由「樓長」開始，擴展至樓層，再延伸至整棟大廈及社區；「好鄰舍」計劃 - 我們招募邨內的義工，由他們承諾「做個好鄰里」開始，啟動了鄰里關係的連結。透過計劃中的小冊子，記錄及鼓勵義工們主動接觸及關心身邊鄰里。這好讓我們發現原來每天可讓我們關心的人和事，實在多的是。只要我們肯踏前一步，給多點勇氣，便可打開溝通之門。

久違了的派對!

久違了的派對! 在疫情下，似乎所有聚會、派對、團體活動都消聲匿跡。有見疫情逐步緩和，房協於 5 月與香港中華煤氣有限公司，在位於牛頭角的彩頤居舉辦了以揚慈孝重親恩為主題的齊玩期樂派對。邀請了一眾彩頤居居民現參與外，更在網上召集了 10 個長者屋苑及屋邨的長者透過互聯網參與其中。他們在各自屋苑/屋邨

房協友里通訊第五十六期

的活動室，以網上視像平台跨越地域界限，與現場嘉賓及主持互動，尤如置身派對現場一樣，非常投入。在限聚令的規限下，我們以有限的空間，透過不同的網上平台，將現場熱鬧、歡樂的氣氛傳遍不同的地區。

活動由專業物理治療師帶領「逆齡操」作為熱身，令全場充滿活力。再由明星義工在演唱了歌頌親恩的流行金曲，參加者都跟着節奏輕輕擺動身體或跟着哼起歌來，熾熱氣氛感染會場。又加插互動問答環節，邀請各個參與的屋苑/屋邨居民參與，讓大家更享現場感。派對以嘉賓們帶領全場大合唱念親恩作結尾，同時寄望這派對是恢復正常生活的啟動禮，共樂派對陸續有來!

節日見見里

房協友里每逢節日都會特別想起鄰里! 我們在過去的端午節與香港中華煤氣有限公司合辦舉辦了一連串的義工探訪活動，在屋邨內召集居民義工，將端午糉派送給屋邨內的長者。義工們逐家逐戶拜訪，細心問候對方之餘，更送上應節端午素糉，適合長者品嚐，非常貼心。不少義工在探訪期間都跟受訪戶「相認」! 義工們表示他們朝見晚見、閒聊的鄰里，透過這次探訪，終於知道對方的稱呼。日後再見，可有更多的話題，令彼此關係更加親近。

濃濃的人情味

跟着義工們一邊探訪，一邊話當年。她們笑說這個婆婆是我媽媽的朋友、那個婆婆看着我長大、以前這裏是怎樣怎樣、那裏又改成那樣那樣.....隨口說一件舊時的逸事，也令人回味。回味的不止是那個簡單、純樸的時代，更令人懷念的，是那濃濃的人情味。

房協友里通訊第五十六期

延續居家概念 還長者自主權

長者都希望「居家安老」，但部分人礙於身體狀況或家庭情況，不得不入住安老院舍，以得到更佳的照顧。但長者入住後，仍然希望有「家」的感覺。除了提供舒適、整潔的居住環境，究竟一所院舍怎樣方能真正做到「安老」，讓長者有「回家」般的自在生活？

施女士患有嚴重腦退化，因耳後長有神經瘤導致容易出現暈眩及跌倒。她曾兩次在家跌倒而入院，由於施女士的家人均在美國定居，無法時刻陪伴在旁，因此決定安排施女士入住安老院舍。

與住客建立如親人般的互信關係

施女士已入住安頤閣四年，期間曾經因跌倒而入院留醫，但面對陌生的醫院環境，施女士因缺乏安全感而不能正常排尿，為安撫其情緒，安頤閣安排了護理員到醫院陪伴及開解施女士，最終讓她放下不安的情緒，成功排尿，免受插尿管之苦。

回想起四年前施女士剛入住安頤閣的日子，安頤閣經理鍾芯霈表示：「長者由不安到信任，團隊精神很重要，一起堅持，不放棄，陽光總會出現。」

施女士的女兒指母親的個性很強，脾氣很大，入住安頤閣的首兩年經常失眠，更曾嘗試偷走。施女士又喜歡半夜洗澡及洗晾衣服，因而未能與同房的住客融洽相處。

「安頤閣的姑娘處理得非常好，諒解媽媽的情況，會盡量配合她的要求，姑娘真的很疼惜她。」施女士的女兒十分欣賞職員以愛心和耐性，與長者及其家人建立如親人般的互信關係。

小任務讓住客增歸屬感

為讓住客有「家」的感覺，安頤閣的跨專業團隊主張盡力配合住客的生活習慣，若長者喜歡自理，院舍便營造一個安全的環境，讓他們作這個「家」的主人。

鍾經理說：「我們安排施女士於餐後協助其他住客收餐具和圍裙，這些小任務讓她有成就感，加上參加院舍舉辦的活動及認知訓練小組，充實的生活讓施女士漸漸投入這裡的生活。」

安頤閣有老人科專科醫生及老人精神科醫生提供定期到診服務，明白施女士的女兒特別關注，醫生處方的藥物是否適合施女士，院舍職員會定時與家人交代長者的狀況。

因香港與美國的時差，安頤閣夜間護士陳德美姑娘成了院舍與施女士家人溝通的主要橋樑。陳姑娘說：「即使難以完全滿足住客的要求，我們都要尊重他們，讓他們感到被珍惜，要讓他們活得有尊嚴。」

不一樣的小手作

縱使腦筋和手肌不再靈活如昔，一班患有認知障礙症，或因疾病影響手部機能的長者，為了親手製作一份小禮物給親人，可以去到幾盡？一個由安老院舍復康部舉辦的手作坊如何引發老友記的潛能，把別人眼中的「不可能」變成可能？

「很感恩獲得上司、住客及家屬們的欣賞和信任，讓我帶領這個手作坊。即使長者身體機能衰退，甚至患上認知障礙症，他們還是努力地完成每件作品，藝術作品沒有優劣之分，只是欣賞角度不同，期望長者能在製作和欣賞作品的過程中，學會欣賞自己及其他長者的不完美，相信老有所為。」安頤閣復康部的復康助理陳艷芬〔阿芬〕分享她對舉辦「認知小組手作坊」的期望。

增強自信 學習欣賞不完美

阿芬於安頤閣擔任復康助理前，曾當手工班導師教授特殊兒童及殘疾人士製作小手作。入職安頤閣後，於2015年獲復康部的職業治療師推薦，負責帶領「認知小組

房協友里通訊第五十六期

工作坊」，由評估長者能力，構思內容，預備材料，到教授長者完成小手作，都由阿芬一手包辦。

阿芬說：「每次構思製作新作品時，都要考慮個別長者的能力和需要訓練之處，預備合適的材料和工具，務求讓有身體殘障或患有認知障礙症的長者都能自己完成作品。」

訓練小手肌 提升認知力

藝術治療是職業治療的其中一個範疇，「認知小組工作坊」的導師運用不同的手工材料、工具和製作技巧，訓練參加者的小手肌和專注力，亦可作感觀刺激，提升認知障礙症患者的認知能力，同時有助提升參加者的心理質素和社交能力。

阿芬表示，很高興有些長者於製作手工時，自發互相幫助，這種互動不但增強了他們的自信心，另一方面可加強他們的社交及溝通能力。

「認知小組工作坊」以二人一組，每節四十五分鐘，參加者均由職業治療師轉介。阿芬指，長者能在課堂中八成時間保持專注，已十分成功。「長者最少需要三堂才能完成一件作品，很多參加者為了多送一份親手製作的禮物給兒孫，會主動要求製作多一份，可想而知他們是多麼記掛家人，期望在能力範圍內把最好的送給摯愛。」

將軍澳 安頤閣：2703 3560

食指大動

「好香呀! 睇到流晒口水啦!」喧嘩聲從彩頤居的廚房不間斷的傳出，伴隨着的是陣陣雞、冬菇、金華火腿、等等..的煮食香味，令在房外、內的人都不禁垂涎欲滴。房協彩頤居舉辦一系列「食指大動」的活動，邀請了不同的專業廚藝高手，現場及直播教授製作各種美食。

彩頤居聯同「公共營養發展協會有限公司」合辦「DayDayCookcation 品味生活·盡在下廚」，一系列 6 堂邀請了幾位星級廚師即席教授不同類型的地道菜式，讓大家以經濟的手法學習製作多國名菜做法。打響頭炮以廣粵名菜為題，由 Tammy Lam 示範煮出夏天滋補養生菜式。參加者可現場學習大廚傳授的烹飪秘技，即學即造，即場製作新學的菜式。席間更設網上直播，除了現場學員可以自家親手製作最有心意和心思的美食佳餚外，更可讓觀眾透過網上學習，輕輕鬆鬆就可以進修廚藝!

房協長者住宅除了提供切身的專業醫護服務，照顧居民身體的各種需要外，更關顧居民的心理狀態。尤其經歷這兩年的抗疫時期，大家都身心俱疲，人與人之間的關愛、連結更顯重要。有見及此，房協彩頤居藉舉辦不同的居民活動，令生活添上不同的味道，讓居民感受生活的色、香、味，建立正面的生活態度。

「鐵三角」組合 抓緊中風復康黃金期

中風後的患者有機會出現癱瘓、喪失感知覺、語言障礙、記憶力與思考能力受損等症狀，令生活質素下降。患者能否把握時間，在中風復康黃金期內讓復康治療發揮最大作用，除了患者的個人意志，家人及治療師的判斷與支持也十分重要。

五十五歲的譚先生剛開始退休生活，健康狀況便出現巨大變化，中風影響了他的語言能力及左邊身的活動機能。譚太為讓丈夫於中風復康黃金期內接受最合適的復康

房協友里通訊第五十六期

治療，在他身體狀況穩定後，便自行要求退住醫院。「因政府醫院不能每天安排復康治療，但私營機構提供的復康服務可『加堂』，在朋友介紹下，決定安排先生入住喜頤閣，因這裡有復康服務，院舍的環境寧靜舒適，房間較大，個人空間較多。」

毋須舟車勞動 享用一站式照顧及復康服務

譚先生在太太的支持和鼓勵下積極接受各項治療，期望在中風復康黃金期內盡快回復身體機能和自理能力，早日恢復正常生活。除了參與喜頤閣舉辦的各類活動，譚太太亦為丈夫安排了密集式的治療，包括物理治療及職業治療，還有言語治療和針灸，每天的「行程」相當緊湊。

譚太太說：「這裡提供的復康及其他配套服務很全面，省卻了我們舟車勞動到不同地方接受治療的時間，而且現時疫情仍然嚴峻，不用外出便能接受一站式的照顧及復康服務相當重要。」

物理治療師陳泳珊表示，年輕中風患者的體力及領悟力一般較老年患者好，可為他們設計難度較高和較有趣的復康訓練。陳姑娘說：「中風後首半年的復康治療非常重要，治療師、患者及其家人就如『復康鐵三角』，須互相配合和支持，方能讓治療更見成效。」

譚太太身體力行，每天到院舍探望譚生，跟丈夫練習說話，陪伴他接受復康治療，是譚生努力完成每個「小任務」的最佳動力。譚太太表示：「他十分勤力，每天看到他有一點進步已很滿足。」

善用科技提升治療效果

譚先生初入住院舍時左邊身乏力，需二人扶抱方能站立，經兩星期訓練後，譚先生已可自行提起左腿，依靠一人協助已可成功站立及移動身體，活動機能顯著進步。

房協友里通訊第五十六期

陳姑娘表示，復康治療是一個持續評估和改進的過程，治療師須觀察病人的復康進度及其心理狀況，調整復康策略，才可真正與患者同行。

陳姑娘借助電腦輔助儀器，協助評估患者的復康進度。她表示：「病人看得見的治療是最好的，例如壓力測量墊可測量譚先生站立時腳掌不同位置的力度，透過電腦顯示的顏色知道力量分佈，讓譚先生更易糾正站立姿勢和掌握鍛鍊肌肉的方法。」

牛頭角 喜頤閣：2703 3560.

成為地球的摯友

房協致力推廣不同與環保有關的活動，目的為鼓勵居民將環保融入生活當中。由衣、食、住、行各方面入手，讓居民可在無時無刻都能實踐環保意念，延續地球持續發展可能性。

房協與歐綠保綜合環保香港有限公司及碧瑤廢物處理及回收有限公司合作，在轄下屋邨/屋苑推出持續的廢舊電器及廢塑膠回收服務，讓居民可在家居附近的回收點進行回收，減少堆填區的負荷。參與的屋邨/屋苑亦被提名為「環保園之友2021」，實踐企業社會責任，為保護環境盡一分力，為成地球永遠的好朋友。

中秋月餅回收轉贈計劃

中秋節將至，我們除了一家人一同賞月慶團圓外，更不能忽視環保。除了不要過量購買月餅及其他應節食品之外，我們亦可捐出多餘的禮品，並贈予匱乏長者及有需要的家庭，將節日的祝福轉送到各家各戶。房協將會在轄下的屋邨/屋苑進行中秋月餅回收轉贈計劃，以收集過多的中秋禮品，透過不同的機構轉贈給有需要的人。環保活動需要大眾的參與和支持，一同減少浪費，跟地球分享節日的愉悅。

為長者細選安老院 延續居家感覺

「房協首個非資助性優質長者房屋『雋悅』是六十後港人夢寐以求的退休居停。與它一脈相承、位於屋苑內的『雋康天地』護理安老院，為雋悅的住戶、以至區內區外的長者延續居家的感覺。」香港房屋協會長者服務總經理吳家雯博士表示。

在家千日好，居家安老成為房協以至全港安老事務的主流。隨着年紀漸長，入住院舍接受全天候護理有時無可避免。雋康天地護理安老院的服務宗旨不僅是單純的住宿和照護安排，更是居家的延續。吳博士說：「有尊嚴的生活是居家安老的核心價值，不少長者抗拒入住院舍主因是害怕喪失『話事權』。將心比己，千篇一律的作息和進餐時間表、單一乏味的集體活動又何嘗是一般人想要的生活？」

從事長者服務多年、積極參與本地及國際長者護理科技研究和討論的吳博士指，入住安老院的長者最期待與親友相聚和外出，但由於需要倚靠助行工具和照護，遠行不易。然而，雋康天地的院友盡享雋悅長者小社區概念的便捷，包括一層之隔直達中菜廳和咖啡廳，足不出戶與親友共聚天倫；屋苑內的養和長者醫健中心和浸大中醫診所也為他們提供醫療服務。

北角 雋康天地: 2280 9100

品味人生

房協一向關心老友記的全方位身心發展，就好像位於北角區的房協雋康天地，除了提供優質的長者照顧服務外，亦於六月開始線上、線下同步直播對談節目，為雋康天地的住客及市民大眾舉辦了一系列「品味人生」分享會系列。由房協高級經理譚慧明女士擔任主持，跟資深傳媒人盧世昌先生輕鬆對談，探討在退休後展開豐盛人生下半場的不同可能性。

分享會上，曾經任職報章、電視、電台近四十年的盧世昌先生以「新的開始」為主題，大談自己在退下火線後多姿多彩的生活。他鼓勵大家在退休後，好好享受自己的黃金歲月，過自己想過的人生、做自己以往忙著拼搏而沒空做的事情。盧世昌先生又特別提到，退休人士宜在幾方面有妥善的安排，包括：獨立的財政、個人健康與及多擴闊自己的社交圈子，多認識新朋友！