

在第五波疫情侵襲下，每日有數以百計的人離世，當中可能包括了院舍內，一直受到我們悉心照顧的長者。在過去一段很長的時間中，他們就像我們的親人一般，每天與我們生活在一起。驟然面對摯愛長者的離去，自己經歷遺憾、悲傷或憤怒的情緒是再正常不過的事情。希望你能夠明白到，你已經很努力，你也沒有想到院友會以這種方式離世，世上有很多事情都不是我們能夠控制得到。

一般遇到親人離開，
我們都會經歷3個階段

1

第一階段：感到震驚、憤怒或拒絕接受（維持數日到數週）

第二階段：感到十分悲傷
（維持數週到數月不等）

2

3

第三階段：重建及恢復。我們會感到生活仍有美好的事，慢慢走出哀傷（數月至整年）

如果你感到自己長期未能走出哀傷，對生活各樣事情都提不起勁，你可以嘗試找專業人士協助。社會上有不少社福團體很樂意提供免費的服務。以下為部份熱線：

機構名稱	電話	服務時間
香港基督教服務處	5724-0270	登記時間：星期一至五10am-9pm (登記後2個工作天內回覆) 輔導時間：星期一至六 10am-12am
香港心理衛生會	9851-0854	星期一至三、五：9am-6pm 星期四：2pm-10pm
香港紅十字會 「抗逆同行」熱線	3628-1185	星期一至日 10am-10pm
香港老年學會 「暖暖心」專線	2130-0099	星期一至五 9am-5pm
家福會	2130-0099	星期一至六 10am-7pm

我們衷心感謝每位堅守崗位的長者照顧者。
在艱難抗疫期間，
照顧者與長者同樣承受極大的壓力。

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。
腓立比書 4:13

聯絡我們

服務熱線：2873 1113
傳真號碼：2873 1821
電郵地址：nte.moste@bokss.org.hk
網址：<https://elderly.bokss.org.hk/>
地址：新界沙田石門安群街3號
京瑞廣場1期9樓E,F,G,H,J室

 浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

 健康院舍—
安老院舍外展專業服務
HEALTHY RCH - MOSTE

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



照顧者支援

壓力紓緩篇



照顧者問與答



院友不願意聽指示，
例如叫他沖涼或食飯，
總是不配合，應該如何做？

一般而言，很多長者，尤其是患有認知障礙症的長者，未必懂得表達自己的需要。因此良好的溝通方法能夠更方便令長者與我們互相了解。



與長者對話時可使用
溫柔的語調。

在給予指示時，請用簡單易明的字句，並給予長者足夠的時間回答或表達感受。



患有認知障礙症的長者於表達句子有時會有錯誤，我們不需要糾正他們的錯誤。

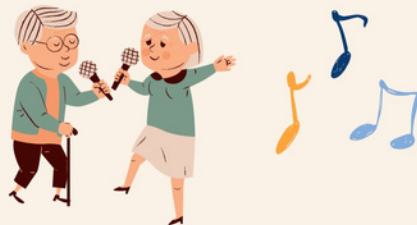


當院友情緒十分激動時，甚至可能做出一些對自己或其他人有危險的行為，應該怎麼處理？

我們可以嘗試轉移院友的注意力，例如用其他話題，讓院友不要聚焦於引起他們情緒的事件上。

你可以邀請有情緒的院友參與或投入一些他們感興趣的事情上。過程中減少使用否定句，改用肯定句。例如試著說「你可以去畫畫或可以去唱歌」，而不是說「你不可以過來這裡，你不可以離開座位」。

在他們的情緒緩和後，抽時間與他們了解出現情緒的原因，以避免衝突再次發生。



照顧，

是非常辛苦又了不起的工作，

照顧好自己

才能好好的照顧別人。

而照顧是長期的，適度的休息，讓自己能夠提供更好的照顧。

當你感到身心疲累的時候，

請抽空小休息一下，

喝一口我們為你準備好的熱茶，

為自己充充電！

舒壓茶包

