

長者社區照顧及支援服務 Community Care and Support Services for the Elderly



2023年12月



香港家庭福利會

香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 20 樓 2010 室 電話 2527 3171 電郵 hoffice@hkfws.org.hk



長者及照顧者理財教育服務

香港家庭福利會理財教育中心 認可理財社工 鄭子聰

体個環境と



香港家庭福利會於本年年初開展長者及照顧者理財教育服務,首階段 透過小組分享、情境練習、講座等模式,向正接受本會長者社區照顧及支 援服務的長者及照顧者,提供適切有效的理財教育服務,分享正確的理財 觀念及實用理財技巧,例如儲蓄技巧及態度、電子及精明消費、社會福利 及保障、退休三寶等資訊。

筆者發現大家都有意無意墮入了不同類型的消費陷阱。有見及此,以下有三個購物情境與讀者分享,希望你們閱畢這篇文章後,消費時可慎思明辨,做個精明的消費者。



情境(一)

陳先生一家喜歡吃開心牌絲苗米,他到超級市場拿起開心牌絲苗米。到收銀處付款時,他看到「買一包5公斤快樂牌絲苗米,即送一樽1公升烏龍茶」,覺得非常超值;陳先生為免錯失機會,付款後匆匆離開。但是,這包快樂牌絲苗米家人吃得習慣嗎?快樂牌絲苗米的價錢是否比開心牌絲苗米貴呢?那樽烏龍茶是否陳先生需要的?

情境(二)

黃女士到超級市場只是想買一排雞蛋,但她看到「買滿 \$100 即減 \$10」的宣傳海報後,便設法買滿 100 以獲取現金折扣。但是,黃女士原本想購買的雞蛋只需 \$20,最後卻花費了 \$100,還買了很多原本不需要的東西。你認為她是因此省了錢,還是花多了錢呢?







情境(三)

劉女士想賺取超級市場印花換贈品。所以她到超級市場尋覓所有可賺取額外印花的產品,希望以最快的時間,換取精美廚具。但是,她所換取的贈品,是否值得她投放大量金錢購買原本不需要的物品呢?

或許精明的讀者已經留意到,以上三個情境都涉及相近的營商手法,例如贈送禮品、現金回贈、換取額外印花等,令消費者覺得這是很划算的事。但其實商業世界中,是沒有免費午餐的。贈送禮品、現金回贈、換取額外印花等只是糖衣陷阱,為的只是讓我們花費得更多。當購買日用品時,我們須先停一停,想一想,這些物品是自己需要,想要,還是不需要的,不要被這些宣傳手法影響自己的購買決定。

如對本會的長者及照顧者理財服務有任何查詢, 歡迎致電 3950 1900 或與本服務的負責社工聯絡。



一個



虚义家

註冊計丁 陳嘉鳳

在今時今日的社會中,我們往往被物質和情緒的擁有所束縛,導致我們的心靈無法自由地放開。透過心靈「斷捨離」, 清走日常生活堆積的負能量。倘若心靈垃圾繼續不斷積壓,便 會漸漸演變成各種的精神疾病,例如焦慮、抑鬱、恐慌等等, 所以不單是生活物質要「斷捨離」,心靈亦然。

心靈斷捨離是一種解脫的過程,幫助我們釋放包袱、放下對外在世界的執著,以及擺脫消極情緒。過去的經歷和情感可能會纏繞在我們的心靈中,阻礙我們向前邁進。我們能夠學會接受過去的一切,將這視為成長和學習的機會,讓心靈得到解放,去學習從中獲得智慧和力量,並將其運用於當下的生活中。

其次,生活中經常會有壓力、焦慮、憂鬱等負面情緒的存在,這些情緒會阻礙我們的心靈與當下的連結。然而,當我們學會觀察這些情緒,接納並釋放它們,我們就能夠從中解脫出來。我們能夠培養正念和自我關懷的能力,學會接受自己的情緒,並尋找平衡和內在的寧靜。

當我們能夠成功地進行心靈斷捨離時,我們能夠感受到內心,有更多的時間和精力去關注真正重要的事情,並且能夠更好地與他人建立深層次的連結。我們會更加自信和堅定地面對生活的挑戰,並從中獲得成長和成就感。

參考來源:

註冊社工 林雍恩

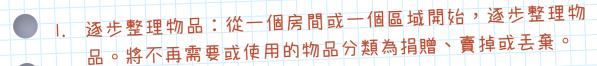
劉

(長者篇)

活。

斷捨離是近年的熱門討論話題。對於長者來說,斷捨離可以幫助減輕負擔,簡化生活,並專注於眼前重要的事物,增強幸福感。

以下是一些長者可以實行的整 理技巧:



2. 簡化衣物:檢查一下衣櫃,將不再穿的衣物捐贈給慈善機構。保留一些基本的、常穿的衣物,並且選擇多功能的服

飾,減少衣物的數量。

3. 整理文件和紙張:整理一下文件和紙張,將不再需要的文件掃描或拍照儲存電子檔案,減少紙張的堆積。

4. 精選收藏品:如果有收藏品,可以考慮將其中一些不再感興趣的或重複的物品出售或捐贈給有興趣的人。

● 5. 簡化家具和裝飾品:考慮減少家中的家具和裝飾品,只保留真正喜歡和需要的物品。這樣亦可以營造一個更簡潔和

寧靜的環境。

6. 培養感恩的心態:學習感恩自己所 擁有的,並專注於當下和未來的 幸福,而不是過去的遺憾或擔憂。

從這些技巧慢慢開始 找回心靈上的寧靜和 幸福吧!





參考來源:

林書帆.(2018).從物到心的人生整理魔法-[斷捨離]推廣者王愛月.鄉間小路, 44(2), 28-31.

Wendy. (2023, July 24). 斷捨離是什麼? 6 步驟減少物品,改變人生. 加減人生實驗中. https://wendyslab.com/decluttering/.

長者斷緒離敬事

註冊社工 盧如

斷捨離,不是一件簡單的事情,斷甚麼?捨甚麼?離甚麼?往往成為 按兵不動的原因。

家中的物品承載了不少回憶,也是一種安全感。當物品囤積,缺乏使用和清潔,不但影響家居環境安全,也會引起衛生問題。

當初認識李婆婆的時候,她自己一人住,家中放置了許多物品,包括 過期的食物、不合適的衣物、已損壞的電器、離逝家人的物品等等,只能 站著與婆婆聊天,其他家人也沒有地方可以坐。地面還有因久久沒有清潔 而留下不同的污漬。

初初家訪李婆婆時,婆婆面對眼前的物品,也感到無奈,一方面很想清理,希望改善家中的衛生環境;另一方面又不捨,這些是丈夫和兒子曾使用的物品,彷彿他們仍陪伴自己。再與婆婆接觸多幾個月,我們的團隊都擔心婆婆的家居環境安全,幾番傾談下,婆婆同意由家務員協助進行家居清潔,清理不合適的物品。過程中,婆婆分享了她與家人生活的點滴,回憶帶來的眼淚,讓婆婆抒發對丈夫和兒子的想念。收拾和清潔後,婆婆說:「原來我屋企都擺到幾張櫈,下次你吔黎探我就唔使企晒係到;又真係幾光猛下。」

雖然家中一些大型的舊家俬依然未處理,但婆婆願意行動一小步,捨 棄不合適的東西,換來家中安全和整潔,帶來煥然一新的心情。期後的家 訪可以坐著與婆婆聊天,暖暖的陽光曬進屋內,婆婆臉上的笑容更清晰。

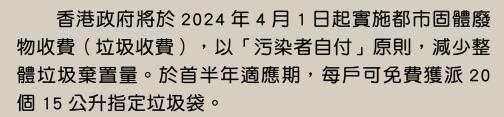


航腿吸費



知多少?

社工 吳燕玲



收費方面,住宅、村屋、學校及醫院的家居垃圾可按袋/按標籤收費;商店、食肆、商場及辦公室等工商業垃圾則按重量收入閘費。

收	指定袋 種類	15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 1				100 				
費水	容量	3 公升	5 公升	10 公升	15 公升	20 公升	35 公升	50 公升	75 公升	100 公升
平	每個售價	\$0.3	\$0.6	\$1.1	\$1.7	\$2.2	\$3.9	\$5.5	\$8.5	\$11



大型垃圾:未能放進指定袋的每件大型垃圾,如餐桌或床褥等, 須貼上一個指定標籤,每個標籤收費 \$11。

購買膠袋途徑:

「指定垃圾袋」和「指定標籤」均可於獲授權銷售點購買,包括超市、便利店、郵局、油站、自動售賣機及網店。

罰款:

違法之定額罰款通知書每 張\$1,500,首次定罪,最 高罰款\$25,000及監禁6 個月,再次定罪最高罰款 \$50,000及監禁6個月。

基層人士資助:

所有領取綜合社會保障援助計劃(綜援)及高額長者生活津貼人士,每人可獲政府提供每月\$10的津貼。

如何減少垃圾收費的開支?由源頭減廢開始,將已分類的回收物交至環保署的社區回收網絡「綠在區區」,包括「回收環保站」、「回收便利點」及「回收流動點」。

了勢細的。煮暖的了

言語治療師的其中一個職責是為長者和照顧者提供吞嚥障礙相關的建議和資訊。每當問及照顧者有否對長者的餐飲作出調整時,最常聽到的就是「剪細啲、煮腍啲」。可是大家有沒有想過,要多細,多腍,才算足夠?

國際吞嚥障礙標準化創辦組織 (IDDSI)定立了一套框架,這套框架也 是最近社聯「照護食標準指引」的基礎, 當中便有為「多細?」和「多腍?」這 兩個問題作出定義。

言語治療師 尹仲賢



註:括號內的「杰」是廣東話用字



以「IDDSI第六級,軟質及一口量」為例

當長者仍有一定的咀嚼和舌頭活動能力但咀嚼時會感覺到疼痛、不適,或長者缺少牙齒、又未能佩戴假牙時,言語治療師便會建議照顧者跟隨IDDSI第六級的指引去烹調及處理食物。

一口量指不可大於 1.5cm x 1.5cm

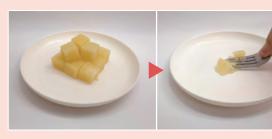


柔軟度測試

將食物以鐵叉、湯匙、 手指去按壓至手指甲輕微 發白時,食物應被壓扁, 和不會恢復原狀。



軟質及 一口量



(圖片出自《照護食指南》)

希望這篇文章可以解除護老者心中的一些疑問,可以讓長者食得更好。 如果有任何其他關於吞嚥障礙的疑問,請儘快向你的言語治療師提出。

想晚知多少?

註冊護士 何曉欣



Adobe Stock



Photography by DermNet New Zealan

生蛇是由「水痘帶狀疱疹病毒」 (Varicella Zoster Virus VZV)引起,是 一種讓患者身上出現令人感到痛楚、呈 帶狀的紅疹且帶有水泡的傳染病。凡是 生過水痘的人,痊癒後水痘病毒會潛伏 在人體神經內「休眠」,當身體免了 轉差時,病毒就有機會沿著神經線「甦 醒」。年紀漸長、生活壓力、患慢性疾 病如糖尿病、長期服用免疫系統抑制劑 (如口服類固醇),都有機會誘發潛伏於 人體神經內的水痘病毒再度活躍。

發病初期

會有類似感冒的症狀,例如頭痛、疲倦乏力、發燒及腸胃不適等

發病後 一至三日內 發病位置會感到痛楚,常見的發病位置為背部及腰側,會出現紅疹和水泡,蔓延成帶狀。水泡可持續 1 至 14 日,期間可能會出現膿皰/血水,並於兩至三星期內乾水

結痂痊癒後

部分患者仍會患有神經痛,疼痛仍可持續數月或數年;有時輕觸 碰皮膚,患者都會感覺異常劇痛。患處可能會出現色素沉澱,令 皮膚呈現瘀色,需要數個月才會消散,嚴重者可能會留下疤痕。

增強免疫力及注射疫苗有助預防生蛇或減輕發病的嚴重程度。曾經生蛇的人士都可以接種疫苗,因為當人體免疫力較弱時,有機會再次發病。





參考來源:

香港中文大學醫院網站 https://www.cuhkmc.hk/tc/health-corner/vaccines/herpes-zoster-shingles-vaccination/herpes-zoster-shingles-vaccination



註冊社工 盧如



請準備一個大碗,所需食用材料如下:

麵粉:1 匙羹 可可粉:1 匙羹 雞蛋:一隻

鹽巴:少量(不放也可以) 香蕉:一至兩條(熟)





















這個麵糊的用法很多元化,可以隔水蒸,又或者焗爐焗一焗也可以,家中有微波爐的老友記,可一可又可以得到美味的香,可以得到美味的香,變換一個用法,讓物品能夠發揮用處,也是斷捨離的精髓所在。

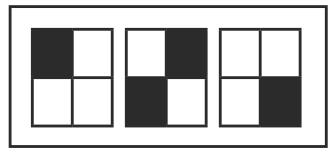
製成品

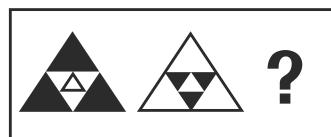
另外,可可粉對身體也有不少的好處,但由於都含有咖啡因,所以 適量進食。香蕉的香甜加上可可粉的苦香,就好像人生時甜時苦。

完置地

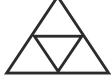
訓練腦筋靈活為目的,大家一起試玩以下遊戲。

1.推理題













A

В

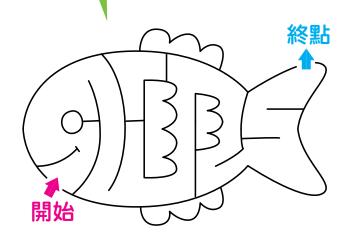
C

D

迷宮熱身版

2.空間題

迷宮挑戰版

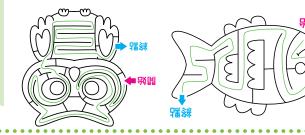


開始■

終點



答 案



參考來源:

https://nurie.main.jp/ro01.html



支援家庭

照顧長者

中心地址、電話及傳真號碼



香港家庭福利會—長者社區照顧及支援服務

上環服務中心

香港皇后大道中 181-183 號新紀元廣場低座地下

愛東服務中心

香港筲箕灣愛東邨愛善樓 1 樓 101 室 電話: 2564 7555 傳真: 2564 7486

電郵:hkoth@hkfws.org.hk

長洲服務中心

長洲長貴邨長廣樓地下 101 - 103 號 電話:2986 8616 傳真:2981 3555

電郵:iscch@hkfws.org.hk

坪洲服務中心

坪洲金坪邨金坪樓 N10B 地下 電話:2559 7773 傳真:2983 9967

電郵:ispch@hkfws.org.hk

南丫島服務中心

南丫島榕樹灣大街 31 號 A 地下 B 座 電話:2982 4411 傳真:2982 1144

電郵:islih@hkfws.org.hk

梅窩服務中心

大嶼山梅窩銀灣邨銀日樓 102 號地下 電話:2984 7920 傳真:2984 9532

電郵:ismwh@hkfws.org.hk

大澳服務中心

大嶼山大澳龍田邨幼稚園座 1 號地下 電話:2985 5797 傳真:2985 6817

電郵:istoh@hkfws.org.hk

離島扶輪社健康中心

大嶼山大澳龍田邨天富樓 101 室 電話:2985 5797 傳真:2985 6817

電郵:istoh@hkfws.org.hk

九龍城活鮬中心

九龍土瓜灣九龍城道 55-61 號同興花園第 2 座 1 樓

電話:2711 2488 傳真:2711 0925

電郵: kccaa@hkfws.org.hk

偉業服務中心

牛頭角服務中心

九龍牛頭角樂華南邨展華樓地下 141-150 號 電話:2796 4880 傳真:2756 4948 電郵:eklnntkh@hkfws.org.hk

順利服務中心

利富服務中心

九龍順利邨利富樓 3 樓 (平台) 23 號 電話: 2174 7737 傳真: 2345 3781

電郵:vivasl@hkfws.org.hk

順安服務中心

健明服務中心

新界將軍澳健明邨彩明商場 1 號平台 1 號 電話:2791 7230 傳真:2791 0091

電郵:tkoh@hkfws.org.hk

|坑口服務中心

新界將軍澳坑口村 10 號 A 地下 電話:2653 6343 傳真:2959 0917

電郵:hhh@hkfws.org.hk

麗閣服務中心

九龍深水埗麗閣邨麗菊樓 129 號地下 電話:2361 8212 傳真:2728 7340 電郵:wklnlkh@hkfws.org.hk

麗萱服務中心

九龍深水埗麗閣邨麗萱樓 102 號地下 電話:2350 0955 傳真:2793 1680 電郵:ssphehc@hkfws.org.hk

葵芳服務中心

大窩口服務中心

新界葵涌大窩口邨富安樓平台 114 - 115 號 電話:2436 9062 傳真:2776 6839 電郵:twehc@hkfws.org.hk

象山服務中心

新界荃灣象山邨秀山樓地下 27-30 號 電話:2411 3052 傳真:2413 1497 電郵:ntcsh@hkfws.org.hk

長亨服務中心

新界青衣長亨邨亨業樓地下

電話: 2436 9090 傳真: 2436 3661 電郵: ntchh@hkfws.org.hk

宏福服務中心

新界青衣青敬路 75 號宏福花園 1 座地下電話: 2436 1413 傳真: 2495 0790

電郵: nttgh@hkfws.org.hk

拒收直接促銷通知

如欲要求本會停止使用閣下個人聯絡資料作直接促銷/推廣之用途,請填寫「拒收直接促銷通知書」, (表格於 www.hkfws.org.hk 下載)並郵寄/傳真回本會,費用全免。聯絡資料請見左上方。

督 印 人:黃潔瑜(高級經理-長者服務)

編委會成員:盧偉英(經理-長者服務) 盧如(社工)

吳燕玲(社工) 陳嘉鳳(社工) 林雍恩(社工)

本會為註冊之有限公司 2023 年 12 月出版 印刷數量 2,500