



綠天使·暖者心計劃

長期病患長者及護老者身心靈療癒之旅

計劃由匯豐銀行慈善基金透過香港公益金撥款資助，於2012年10月起推行，為期三年。是項服務為長期病患、臨終和情緒困擾等長者及護老者，提供一系列園藝治療及治療性園藝服務，利用植物的特性、如人生律動的生命週期、象徵和借喻，促進參加者成長，得著愉悅與啟發。

過去三年，我們動員及培訓逾80多名社區人士推行社區關懷服務，並透過講座、以園藝為題之跨代共融活動為推廣服務手法。計劃已為超過1600位長者提供治療性園藝體驗活動；逾450名護老者曾參與園藝治療緩壓/教育工作坊；超過300名體弱長者及護老者接受計劃提供之治療組和戶園藝之旅。逾90%參加者對計劃服務表示滿意及服務「對自己具意義和價值」。逾80%更反映接受服務後：

自覺「成就感/自信心」獲得提升

自覺心情獲得放鬆

意見計劃獲得令人鼓舞的回響，我們將於2016年3月舉行服務分享會及出版書籍，與業界分享經驗，總結成果。

服務團隊於「第一屆香港園藝治療及治療性園藝設計與健康」國際會議，分享實踐智慧，輔以真實個案作講解，引發與會者積極回響。



起初，神創造天地。(創世記1:1)

信義會園藝治療服務由2015年11月起，將以自負盈虧形式提供服務
查詢：3124 7633

且聽聽參加者真誠回饋：

「重要學習一間樓、聆聽、陪伴、支持，原來我們做很少！我的媽媽走了一段日子，我心很痛，仍留著淚，培訓令我重新了解生命意義；播種，看到種籽的生命力。照顧植物，要付出，有成功，有失敗。原來我可以重新好好照顧自己，只要自己一次、一次嘗試，總有機會成功。學習欣賞和珍惜自己，接受自己不足、原諒自己一切和放下。每植物都有價值！自己重新有勇氣好好生活下去，植物給我人生希望！」
學員 秀輝

「學習到種著栽種植物比喻人生過程，例如栽種未能成功=人生有許多成功、失敗和轉機。」
學員 韓女士

「在這課程內，我與丈夫的相處有了很大的轉變。互動亦向好方面有明顯的轉變。」
學員 婁女士

「我在課程中釋放自己的情緒，重新認識自己的弱點，明白世事無完美，自己盡力就不要給壓力自己！一切隨心，盡力而為，就無悔無疚。」
學員 田女士

園藝治療相感恩禮，靜心觀察領受植物之味，返回初心。護老者從收成中回望個人貢獻，學習肯定及欣賞自己。

到戶治療性園藝體驗之旅。從照顧植物中肯定自身能力，體味生死。



護老者園藝治療緩壓工作坊。

綠天使義工。

恩海居

為長者提供悠閒舒適的時尚家居

電話：2489 8000 傳真：2481 7222
地址：九龍大角咀海輝道12號地下至一樓
電郵：sec@elchk.org.hk

最近信義會又多一個服務單位：位處西九龍海濱的恩海居。該院舍已於10月投入服務，那兒環境優美，交通方便，毗鄰港鐵奧運站。

恩海居承傳本會實踐耶穌基督福音傳播福音和服務人群的精神為服務宗旨，由經驗豐富的專業護理團隊，為體弱、缺乏自我照顧能力之長者提供優質護理照顧。同時透過各種設施、活動及輔導，令長者身心靈皆得到全面照顧，安享豐盛晚年。

由護士、物理治療、職業治療師、註冊西醫、中醫、配藥員、營養師、足部護理員及社工組成的專業團隊，以愛護長者為長者提供貼心服務。

恩海居共有150個宿位，包括90個資助宿位，60個非資助宿位，本院更提供住宿托照顧服務。每房間設獨立洗手間及浴室、多功能活動室、物理及職業治療室及露天園藝閣等，並備有視像聯繫設施。我們致力為長者提供悠閒舒適的時尚家居。

申請辦法及收費：
資助宿位：申請人可經由所住區域的社會福利署或非政府機構的綜合家庭服務中心、醫務社會工作部、長者地區中心、長者鄰舍中心或綜合家居照顧服務隊社工轉介，經社會福利署「長期護理服務編配系統辦事處」輪候護理安老院服務。根據社會福利署發出的每月標準收費。
非資助宿位及住宿托照顧服務：申請人可向本院致電查詢或直接索取申請表格，然後郵寄或親身交回本院。本院提供專業貼心服務，收費合宜，詳情請向本院職員查詢。

編者話

出外旅遊是一件賞心樂事。但假如有一天，自己雙腳不能再走路，旅遊又會是怎麼一回事呢？「旅遊無障礙」是本期耆樂坊的主題。我們邀請到復康力量副會長羅偉先生現身說法，分享他「輪椅上的旅行」經驗和點滴趣事，為各位輪椅使用者及家人在計劃旅遊時，提供了實惠的心得和實際的建議。我們又綜合了羅會長及其太太的提示，炮製了長者外遊小貼士，務求使長者心不被困、腳不受限，雖然身殘但心仍能感受世界、縱使體弱而眼即可能覽八方，繼續與家人共享旅遊樂趣，我們更搜羅了世界各地不同的無障礙設施以供參考。由今期起，我們新增了由金齡人士親自執筆的書/影評專欄「眼睛去旅行」，實行翻閱讀者同沐於美麗的書本/電影世界。

督印人：陳靜宜 編輯小組：劉銜、吳志成、李鳳儀、梅詠雯、陳惠芳、戴安雯、黃偉康、萬露怡
聯絡：沙田多元化化齡服務中心 地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 電話：2691 7163 網址：http://www.elchk.org.hk/service

基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本 處處顯關懷

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

印刷品 如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 沙田多元化化齡服務中心

基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本 處處顯關懷

第49期 10/2015



自三十多年前起已經很喜歡四處闖蕩，由參與旅行團到今天的自由行，當中的遊歷令人眼界大開。縱然在三十多年前開始已需要以輪椅代步，但這障礙絲毫無損我對旅遊的熱愛。想我能順利出外旅遊，腳踏踏遍世界各地，首先要感謝我當時的女朋友即現在的太太，她一直擔任我的高級特別私人助理。我與太太分擔不同工作：我負責行程策劃、參考旅遊書籍、上網搜尋資料、預訂酒店機票等事宜；她則負責打點行李、準備所需用品和沿途上為我提供妥善的照顧。

另一次經驗是由四川成都機場回港，即使訂票時已通知航空公司我是輪椅使用者，職員也回覆沒有問題，但問題到底還是出現了。事緣該航班沒有安排在登機橋讓乘客登機，好不容易找到通道到達飛機旁，卻遇上那條長長的樓梯才能抵達機艙入口。正當當地的機場職員及機艙服務員均表示未能協助之際，幸好最終有同行之楊吉豐先生揹起我到機艙，這才順利處理問題。是文化差異吧？內地之機場職員並沒有意識去主動給予我任何協助。

多年來我的足跡遍及歐洲、亞洲及大洋洲多國及地區，歐洲包括英國、法國、瑞士、意大利和奧地利；亞洲包括日本、南韓、新加坡、馬來西亞、泰國、台灣、澳門和中國；大洋洲則有澳洲。因太太任職護士的緣故，對環境衛生和個人健康方面較為審察，對一些國家如越南、印尼、菲律賓之衛生程度欠信心而未允我前往，未來我則有計劃遊歷美國遊玩。

又有一次乘船前往澳門，由於香港的碼頭風浪較大，船隻被海浪拋至高低不穩，輪椅上的我需要太太從後推、水手在前拉，方能安全登船。為免潮漲令船身高於碼頭增加了登船的難度，嚴謹一點的話可參潮汐漲退資料，選擇在潮退期間才登船，有利輪椅使用者平安上落。

三十多年來的旅遊經驗確實讓我累積了不少心得，心得之多是以往碰釘所得的意外收穫。且與大家分享部份點滴及趣事：八十年代的日本已經談得上是先進國家，可惜當地設施對輪椅使用者不夠友善，最明顯是地鐵系統。樓梯是整個地鐵沿線連接地下與地面的主要通道，升降機設施欠奉。遊日時，幸得當地數位熱心男士襄助抬輪椅助我上落，這我才得以順利著陸。事後有感或許日本人習慣於祭典中抬轎，所以他們願意以抬轎方式把我連人帶輪椅扛上肩膀，我心存感激之餘也感到過程驚險萬分。

旅程途中經常出現突發事件，懂得「執生」靈活變通最為重要。記得有一次在日本主題樂園Disney Sea乘坐機動船時，輪椅其中一隻腳踏踏落水中，礙於遊戲運作中未能即時給檢回，須待樂園關門後由職員拾回並送往酒店。此期間我索性把雙腳放在同一腳踏繼續遊玩。

對輪椅使用者來說，外出旅遊困難之大、挑戰之多雖然實在超乎大家想像，但是這並非一項「不可能任務」。其實只要有周詳的計劃及準備，把預見的困難減至最低程度，旅遊依然是樂趣無窮。最後，建議適合輪椅長者外遊之地方包括有：日本一地鐵設施完善及當地人友善樂助，若能自駕遊效果會更加理想；新加坡一地鐵網絡及設施完善；台灣一設施雖然不太完善，但若改以包車導遊形式相信也能有愉快的旅程。

話說回來，香港國際機場雖然現已不是全球最佳，但其設施和服務水平仍算不錯，故建議乘飛機返內地的輪椅使用者宜由香港登機出發，並選取具規模之本港航空公司，一來機場職員可利用登機橋協助輪椅使用者直達開口，二來到達機艙門口時，機艙服務員可以skychair接載輪椅使用者至機艙內指定座位，輕鬆又方便。



長者外遊小貼士

林卓偉會長之前與我們分享了「輪椅上的旅遊」心得和實戰小貼士，這些寶貴意見同樣適用於行動不便的長者。我們根據林會長及其太太提供的建議，再結合坊間的資料（見註），綜合出「長者外遊小貼士」，希望為長者和護老者出門旅遊開方便之門。

旅遊前之預備

- 長者特性：**計劃旅程前宜先了解長者能否應付長途車或飛機、長者體能可否應付整個旅程？須否安排長者午睡時段？
- 護老者：**若需陪同坐輪椅之長者旅遊，宜先學懂操作輪椅，例如上落小級的技巧。
- 計劃旅遊模式：**衡量參與旅行團、自由行之利弊，需要時可考慮由旅遊代理商替長者設計最適合之行程。
- 住宿：**可選擇入住無障礙設施之房間，廁所、淋浴間要有足夠空間讓輪椅進入並備有扶手，房間設施及按鈕經特別設計，方便坐輪椅的長者使用。
- 交通工具：**
 - 乘搭飛機：可選擇「同聲同氣」之航空公司，需要求助時也不用擔心語言障礙。在網上預先劃位以便選擇機艙座位的每個板塊的第一行（即座位前面並非別人的椅背），因該行之座位前面空間較寬敞，方便長者容易站起來，亦鄰近洗手間方便如廁。在機場可考慮使用輪椅服務，由職員妥善護送長者到閘口。
 - 乘搭火車：可預先劃位以避免四處找空位，亦可考慮預訂頭等車廂座位，因該等座位空間較大及舒適。
- 旅遊保險：**除留意有無哪些活動不受保障外，並建議包含緊急運送、醫療等以防萬一。
- 衣物、日用品：**鮮艷顏色衣物、外套、背包，即使走失在人群中較易看見；預留多一至兩天之衣物及物資數量，即時行程有延誤、天氣轉壞也不怕沒有衣服、尿片替換。如長者需使用尿片，需帶備保鮮袋及即棄手套以便包裹及處理用過之尿片。
- 藥物/醫療需要：**每款藥物包裝上備有清晰之標籤以顯示藥名、劑量、服用指示等資料。藥物建議分開兩份存放，一部份隨身，而其餘藥物、傷口護理用品則留在酒店內。外出活動時只帶隨身藥包，隨身藥包內應有：一天半份量之藥物，並存於密封袋內以防弄濕；一樽蒸餾水、退燒藥、及基本急救用品。醫療卡上寫有長者之重要病歷、現服藥物、藥物敏感、特別醫療需要資料，如置有心臟起搏器、不能隨便輸血等。
- 電筒：**以便光線不足環境下找尋東西。
- 雨衣：**負責推輪椅之護老者可選用一些較薄身之即棄雨衣以便走動，而坐輪之長者則可選用一些較厚身、可重複使用之雨衣款式，除傳統的斗篷式外，現時有些款式會分上衣及褲，長者手部活動便不受限制。

旅遊期間

- 戒辛辣食物：**長者之腸胃一般較弱，避免進食辛辣食物而導致腸胃不適，影響遊覽心情。
- 瞻天望地：**
 - 瞻天：留意天氣轉變及考慮帶備雨衣隨身，天氣欠佳時宜預先穿好雨衣，避免下大雨時才狼狽穿著。
 - 望地：時刻留意地面是否平坦，有否障礙物或磚塊突起而絆倒。
- 如廁：**建議定時提示長者往如廁，包括離開酒店/餐廳前、上車前及落車後、及每途旅程途中遇見洗手間等。若預計旅途上難以找尋洗手間，可安排長者使用尿片。另在行程上需預留多一點時間來如廁。
- 早餐：**因大部份長者習慣早起，酒店早餐或許仍未開始，宜備有少量餅乾以免捱餓。
- 洗澡：**若酒店未能安排入住無障礙設施之房間，可要求酒店安排有企缸之房間，並提供一張有靠背之膠椅以便長者可於企缸內坐下淋浴，減低滑倒之機會。

註：黃威，2014，《80歲環遊世界—與長者外遊必讀實用指南》香港：格子品作室。

惟聽從我的，必安然居住，得享寧靜，不怕災禍。（箴言1:33）

環球無障礙

無障礙行人通道
輪椅能在道路上暢通無阻地行走，實有賴道路設計的配合。若有過多上落級，不單增加了推輪椅的難度，也加重了輪椅使用者及照顧者的體力負擔。與香港相似，在法國巴黎、英國倫敦、德國法蘭克福、美國華盛頓、馬歇爾國際機場也有方便輪椅使用者的道路設計。除了在行人過路範圍把馬路的位置升高與行人路相接外，在一些高輪椅使用量之地段，更會把整段馬路的位置升高與行人通道完全接壤，方便輪椅使用者過路。

- 美國華盛頓**：馬歇爾國際機場
- 英國倫敦**
- 法國巴黎**
- 德國法蘭克福**

無障礙自駕設施
在美國一些戶外停車場，為了方便輪椅使用者泊車及使用通道，在泊位處附近均設有無障礙通道，讓輪椅使用者能獨立地活動。

超級市場傷健人士購物車
在美國的超級市場，設有傷健人士專用電動購物車。有需要人士可在超級市場內操作購物車自助購物，有助維持獨立自理的能力。

西班牙酒店房間設施
輪椅使用者下榻的酒店，若能備有特別設施，處理起居生活便變得更加輕鬆。在西班牙的酒店房間，空間充足能方便輪椅出入自如。除了在淋浴間能放置椅子及設有扶手，方便輪椅人士洗澡之外；在坐廁前的空間也相當充足並設有扶手，有利輪椅使用者轉移身體位置之用。

無障礙月台設施一覽表
在英國，鐵路路線圖清楚標示了每一個車站的無障礙通道與設施。例如有藍底輪椅圖案即表示該點由地面到車廂設有無障礙通道；白底輪椅則代表由地面到月台設有無障礙通道，方便輪椅使用者及家人預備行走的路線。

要因他大能的作為讚美他，因他極其偉大讚美他！（詩篇150：2）

中醫冷知識 如何選擇中醫保健產品？

很多香港人喜歡服用保健產品，但對中醫的保健產品，又知道多少呢？很多人會把他的保健產品帶給我，問我意見。作為一個醫師，我可以做的，也只能「依（說明）書直說」。到底產品有沒有毒性，會不會慢性中毒，有沒有效果，吃多少才有效……我又不是廠家，藥又不是我造的，我又能知道多少呢？

一般而言，一種中藥保健產品或中成藥推出香港市場，要有一些標準。現時比較普遍的標準是HKP/HKC/HKNT《中成藥註冊編號》，請看看你手上的「中藥」產品有沒有HKP/HKC/HKNT？如果沒有，藥房就是非法賣藥，是違法的。第二個可能性是，你手上的根本不是中藥，那是西藥，或不屬於中西醫管轄的保健品。如果他不是中藥，又不是西藥，是保健品，就不要指望他可以有什麼療效，因為他「擺明車馬」根本就不是藥物。要查一查，請上中醫藥管理委員會中藥組的網頁：http://www.cmchk.org.hk/pcm/chi/idx_listpcm.htm

再看看，有沒有GMP，即Good Manufacturing Practice，這是比較嚴格的標準。曾經，有藥廠邀請我參觀他們的GMP廠房，廠房的設施很清潔，防菌工程非常仔細，工作人員都戴上保護衣和手套。乍看之下，外行人還以為他們研究什麼生化武器。這就是GMP，有些中成藥會標榜自己是GMP。

然而，GMP是一個安全標準，表示「很安全，無污染，無毒性」，但不代表一定有效，大家千萬不要誤會：GMP不代表有效。在香港，獲得GMP的中成藥實在不多。很多著名的香港老牌中成藥，連這個要求也達不到，難怪中成藥頻頻出事。GMP是一個安全標準，但現時香港非GMP的中成藥還多的是呢！

既然GMP不一定代表有效，怎麼才可以證明一種保健產品有效，吃的人和不吃的人是有明顯差異呢？就要靠隨機雙盲對照臨床研究（RCT, Randomized (Double-Blind) Controlled Clinical Trial）。這是醫學界對療效的金標準。

嚴謹的臨床研究，要有隨機分組（Randomized）、雙盲（Double-Blind）和對照（Controlled）三個要素，才可以排除產品的心理作用和疾病本身的自愈傾向。保健產品的廣告字句，有時會附上一個小數字或小符號。然後廣告下端會附上這個小數字或小符號，和一行極細小的英文字。這就是該產品所作的臨床研究的出處。

嚴謹的臨床研究，可以得出正確的結論。但有偏頗的臨床研究，可以得出對廠家有利的結論。當你看到某廣告標榜什麼「研究實証」時，你又能否知道他們作的是那一類研究？是臨床研究？體外研究（in-vitro）？還是簡單的問卷調查？有隨機分組（Randomized）、雙盲（Double-Blind）和對照（Controlled）嗎？樣本數目（Sampling size）足夠嗎？取樣有沒有偏差（Bias）？終點指標（End point indicator）與療效相關嗎？臨床研究有沒有嚴謹的設計，並得出正確的結論？研究結果與廣告所標榜的療效相關嗎？有沒有誇大？有沒有誤導？不清楚，就不要信，還是專業的醫生/醫師最可靠。

眼睛去旅行 典當不到的人生啟發—讀秦嗣林《29張當票》

《29張當票》這本書是寫當舖經營者秦嗣林先生在為期三十多年的當舖生涯裡，所體悟出來的生存哲學。這是他的第一份工作，也是最後一份工作。

從事當舖業遇到的負面事情永遠比正面多，作者學懂了從負面的事情中找到正面的突破點。當舖，雖然是典當物品的行業，但這數十年下來，也讓他領悟了「人對了，物品有問題，尚能補救。人不對，東西再好也是為人作嫁，白忙一場。」的道理。而他從三十多年的當舖人生中，看盡了光鮮亮麗與窮愁潦倒的更迭，歷經無數酸澀苦辣的生活；從中提煉出了一些人生體會。他希望透過此書能幫助讀者從看似灰暗的人生遭遇中，尋找一絲絲微光。

讀後感言
秦先生在當舖業閱歷豐富，亦只有他能寫出那些片段。他的文筆親切、率真，提到不少當時臺灣的人和事，加深讀者對該行業的興趣，更明白他的種種際遇跟他從事行業的關係。或許在當舖世界裡發生的故事與你不同，但其中最重要的情感卻是相通：希望藉着這些故事，讓大家在當今喧囂混亂的世界，帶來一絲微光。

29張當票的由來
當舖，世界上最古老的行業之一，也是最神秘的行業。當票，是交易的媒介，串聯起人和物、時間與情感。落筆寫下的不單是金額，而是一則又一則動人的故事與生命體悟。作者揀選了29張典當物品較特別的當票，細說它們背後感人的「身世」；令閱者慨嘆人生的轉折；世事的無奈，進而獲得生命的啟發。

得智慧勝過得金子，選聰明強加選銀子。（箴言16:16）