香港中文大學
醫學院那打素護理學院

CU Medicine HONG KONG

ABCD
構建富善長者安居圖寶網 計劃

富善達人培訓工作坊

主題：家居探訪技巧
及
長者健體運動

義工招募

充滿人情味的基金 A Caring Fund

CIIF 社區投資共享基金 資助計劃
充滿人情味的基金

義工責任和操守

- 尊重機構守則，與負責職員衷誠合作。
- 保持情緒穩定，耐心聆聽，並以同理心去了解服務對象的感受和需要。
- 尊重私隱及平等機會，對服務對象的資料，須緊守保密原則。
- 尊重及接納服務對象的思想及宗教自由。
- 不應對服務對象的病情及康復方法妄下判斷，遇到疑問時，應鼓勵他們直接向相關職員或醫護人員查詢。
- 如遇意外、受傷或突發事故，須盡快向負責職員報告。
- 參與服務或活動時，需注意服務對象及自身的安全。

義工責任和操守

- 不宜輕率答應服務對象的個人要求及私下約會。
- 在沒有取得有關方面及服務對象的同意下，不要私拍攝所相片。
- 在提供服務時，不得進行與服務無關的活動，如任何商業性的推介或建議，亦不得涉及金錢交易等個人利益。
- 不得對外聲稱為本會僱員、下屬或代理人，亦不得對藉本會名義向任何人士、機構或團體募捐、舉債、借貸或賒帳購物。
- 若義工有事而不能出席提供預先安排之服務，務請盡早通知負責之工作人員，以便另作安排。
- 服務須準時，以免服務對象久候及阻延活動的進行。如遇交通阻塞或意外遭遇延誤，請盡快致電服務對象及聯絡工作員。
- 若義工更改個人資料如地址，電話，請通知工作人員。

義工探訪守則

- 義工要顧及自身安全，不建議單獨進行服務，盡量安排2位或以上義工一同進行探訪
- 避免談及太私隱、深入敏感性的問題
- 切勿接受被訪對象任何現金、利是或禮物，免觸犯防止賄賂條例
- 如服務對象邀請義工進食，可以接受但要即時吃掉切忌帶走
- 如遇到服務對象不合理或違反義工本人意願的要求，可禮貌地直接拒絕
- 若有個別問題及需要，將有關資料記錄以便作出跟進，可表示會把期望代為轉告機構 / 單位協助跟進，切勿隨便作出承諾
- 不要私下送上金錢或貴重物品及留下個人聯絡電話予服務對象

家訪指引

探訪前準備

- 先清楚了解是次探訪的目
- 預先與受訪者 / 服務機構確定探訪日期、時間及清楚地點
- 出發前十分鐘再與被訪者聯絡， 確保他在家等候義工到訪
- 服務提供期間，義工有責任配帶由本中心所發之義工證。
- 如有關機構認為有需要核對義工之身份，義工請合作出示義工證。
- 義工如於服務提供期間發現有身體不適不能再繼續提供服務，請盡快向有關之工作員聯絡，商討解決辦法。

家訪指引

入屋前

- 按門鐘或輕力拍，耐心等候回應
- 請先主動與被訪者問好或打招呼
- 自我介紹及表明來意 (出示義工證)

「xxx婆婆/伯伯，你好呀！我地是中文大學嘅義工，呢個係我既義工証。我地係透過中文大學的x姑娘約左今日黎探你架！」

家訪指引

入屋後

- 有需要時，站立或坐下的位置最好接近門口。
- 要選擇易與長者溝通的位置而坐。
- 環境光線要足夠，得到同意才可開燈或開窗、窗簾。
- 環境要安靜，可請求關掉電視或收音機。
- 切勿隨便搬動被訪者家居物品
- 在未找到話題時，可以圍繞被訪者日常生活或居住環境來打開，再跟被訪者了解近來的生活情況
- 與長者說話時，要輕聲、有眼神接觸、慢慢對話、耐心聆聽、適當時要加上身體語言 。

探訪完畢

- 可重覆提醒要事項 (如保重身體等/下星期X再來探你)
- 收拾所有攜帶之物品
- 提醒被訪者小心關門，然後道別
- 切勿向被訪者作出任何未來的承諾
- 與工作人員檢討，以表達有關探訪過程的意見及感受

長者健體運動

運動的益處

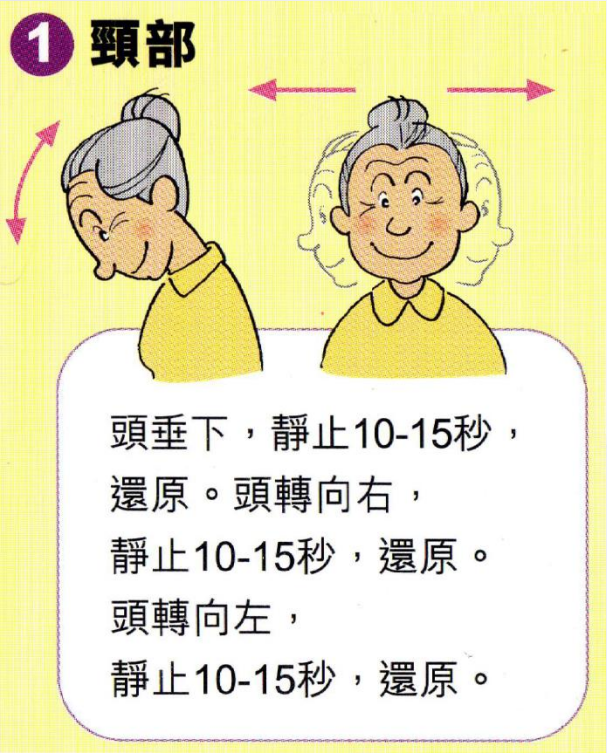
- 強身健體增強心肺功能
- 控制體重，改善血壓及降低血脂
- 改善糖尿病的控制
- 預防冠心病及中風
- 預防骨質疏鬆
- 減低跌倒的機會
- 調劑心情，舒緩生活的壓力
- 有助結交朋友，擴闊社交圈子

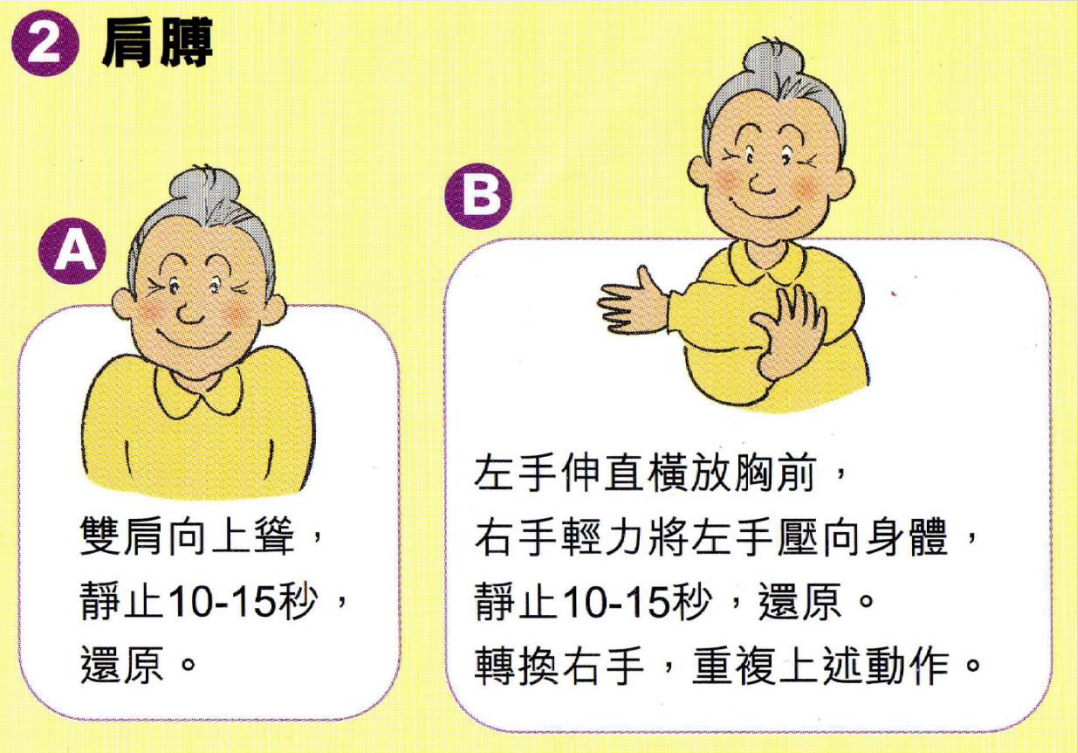
運動前注意事項

- 運動前應徵詢醫生的意見
- 注意安全，緊記移除運動範圍內的障礙物
- 應穿合適的運動衣服及運動鞋
- 必須循序漸進，由簡單的運動開始
- 運動前後必須做足熱身及緩和運動
- 保持呼吸暢順，留意身體有否感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力等不適， 如有的話，應立即停止運動

長者運動類別

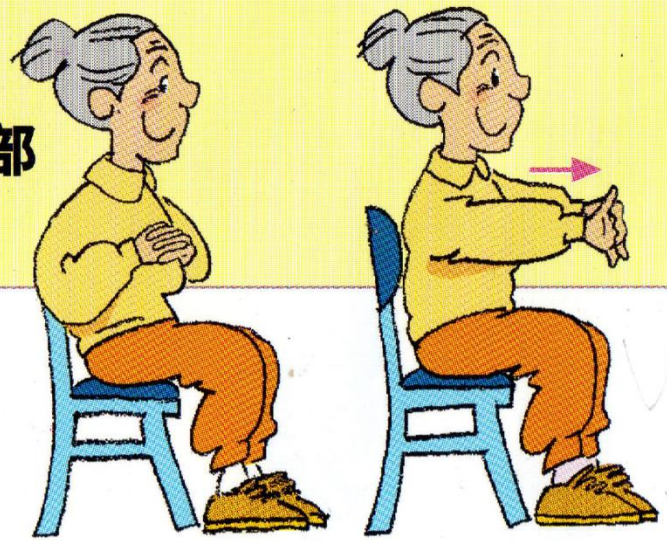
伸展運動


1 頸部
頭垂下，靜止10-15秒，
還原。頭轉向右，
靜止10-15秒，還原。
頭轉向左，
靜止10-15秒，還原。


2 肩膊
A
雙肩向上聳，
靜止10-15秒，
還原。
B
左手伸直橫放胸前，
右手輕力將左手壓向身體，
靜止10-15秒，還原。
轉換右手，重複上述動作。

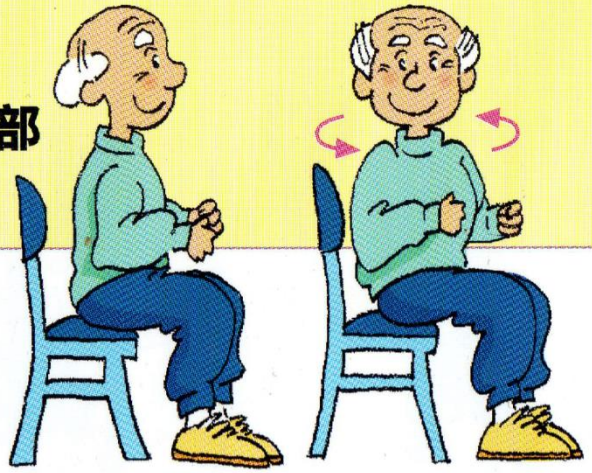
伸展運動

3 背部



坐着，十指緊扣於胸前，手指互扣，
掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，
維持10-15秒，還原。重複1-2次。

4 腰部

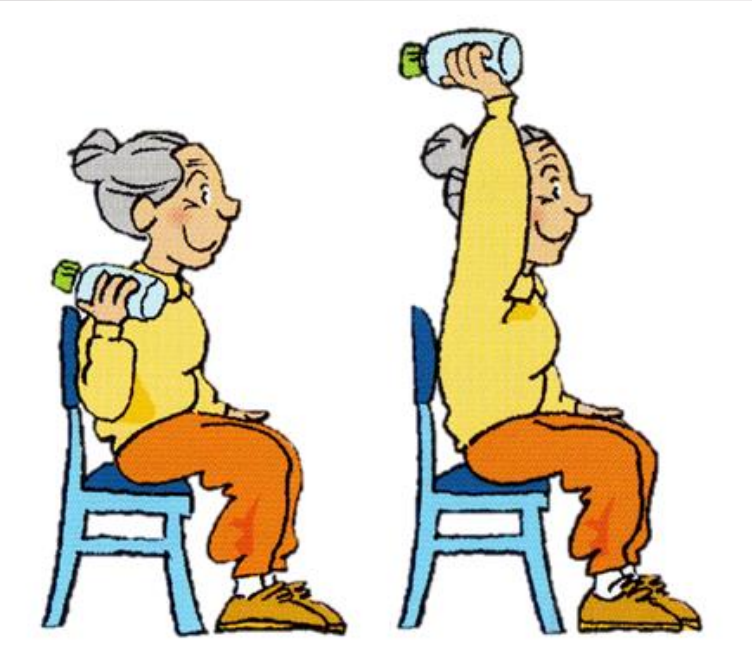


坐着，腰背部略為離開椅背，
保持腰背挺直，前臂提起平腰，
上身慢慢盡量向右後方轉，維持10-15秒，
還原後做另一邊。每邊重複1-2次。

5 腰側

兩腿張開至肩寬度，
左手叉腰，
右手臂盡量向上伸展，
同時將腰部向左拉，
靜止10-15秒，還原。
再以反方向重複動作。

肌肉運動



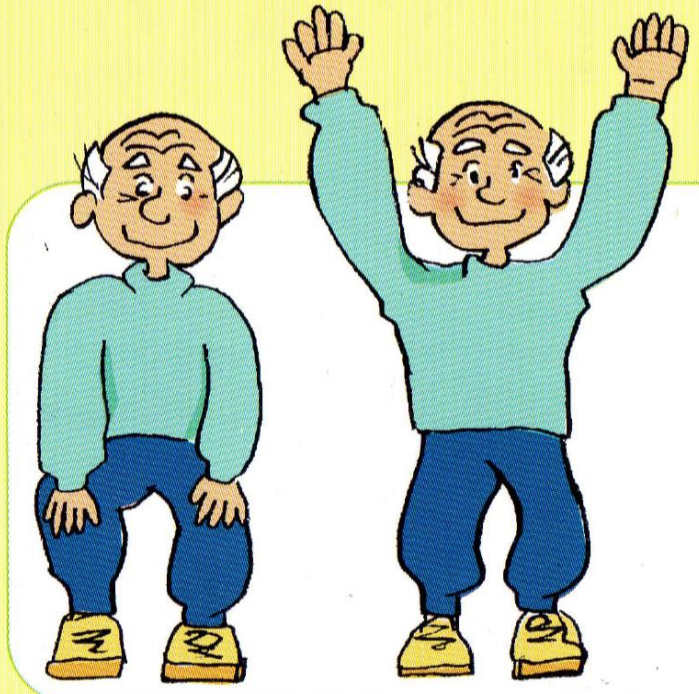
1 舉水樽

坐着，右手持載有約500毫升水的膠樽，
右手向上舉高至手肘伸直，
然後慢慢放下。
每邊重複10次。

2 舉沙包

坐着，在左足踝綁上半磅至2磅的沙包
左膝慢慢盡量伸直，腳掌略向上屈，
然後慢慢放下。
每邊重複10次。

呼吸運動



1 開闊胸懷

兩腿張開至肩寬度，保持腰背挺直，
曲膝微蹲，雙臂垂放於身前，
雙手緩緩上提，開始吸氣，
雙手越過頭頂時，兩腿同時伸直，
雙臂緩緩放下，同時呼氣，
還原至曲膝微蹲。重複4-6次。

參考資料

- 中國香港體適能總會 -長者健體手冊 (2011年版)

共建社會資本
齊享社區人情味

此教材參考資料:衞生署衞生防護中心網頁