

「我找回了自己」

— 6 個真實故事





Story 1

權叔

用自己雙腳
上街買麵包的自由

(綜合家居照顧服務)

叮噹！我按下門鈴，咔嚓！開門的是權叔。貓咪第一時間竄走了。「權叔，你來開門嗎？」權叔從前行動不良，之前多數權嬸來開門。權叔頭髮整齊，笑容可掬：「係啊！入來入來。」彷彿在等待着
我來。

權叔權嬸倆口子相依為命住在寶達邨一個單位。兩位老人家一向和善，老實，禮貌客氣。權叔常常說小時候「發過高燒」，腦子不靈光，為人特別謙遜內向，權嬸精明能幹一眼關七，持家有道，朋友眾多，社交活躍。兩公婆住在這社區很多年了。權叔前一陣子在短時間內跌倒過三次，雖然身體沒有太大的損傷，但之後再不敢一個人上街，全倚靠權嬸協助。

權叔：「我好多謝她（權嬸）時時照顧我，沒有她，都唔知點算好？」
看得出權叔很真心。

「一定要「跟著人」的生活，很沒自由……」權叔有次家訪中說過。

權嬸一向節目多多，常常黏連在一起，自己的活動也受了很多限制。聰明的權嬸，後來買了一部前衛的碳纖維電動輪椅給權叔，性能超卓又輕又可靠，讓他可以坐著出行，大大減少了對人的倚賴。自此之後，權叔就開着「戰車」在社區內可以獨自四處走動。大家都覺輕鬆得多。

我問權叔碳纖維輪椅，價錢也不便宜，為什麼他也肯花這些錢。

「可以自由走動，非常重要啊！」權叔睜大了眼睛說。「雖然她會陪我出街，但常常麻煩她，心裏總不好受。」照顧者都是人，有時也會有情緒，日子久了，有時黑面也在所難免，很多長者總是會覺得自己很「無用」，但又無能為力… 權叔說時眼角凝著的淚光訴說着無限的無奈和委屈。「加上有大部份是林鄭送的。」（政府疫情期間派福利紓解貧困），權叔利用了這筆錢，加上自己的積蓄，換了他的自由。

要「求人」的生活總是會很坎坷，間中一次半次，並無所謂，全時間要這樣，就是完全另一個故事。雖然家人之間本來就是互相依賴，彼此拖欠，日子久了，還是要看彼此之間如何適應和處理，照顧者和被照顧者之間有着微妙的互動，愛恨交織，糾纏又複雜，其他人不容易明白。

「就係有左部車，咪就成日坐，驚咁樣搞下搞下，唔識自己行囉！」權嬤說。權叔點著頭但有些不好意思的表情。「唔洗驚，因為一定會係咁」我心裡想。「用進廢退」對我們的身體來說是不變的定律。很多家人，就是怕老人家走路不穩容易跌倒，於是常常着他們不要走動，日子久了，老人家流失肌肉，機能退化，關節僵硬，真的不能再走動，以後一切生活得靠其他人照顧，這是非常悲哀的劇情發展。疫情期間和過後，我們見證了很多老人家都是這樣結尾，非常悲哀。

知道權叔有「想自己走上街」的意願，社工邀請權叔參加我們自立支援計劃。我們安排了體適能教練，每星期指導權叔做運動，改善行動力和走路的平衡力。



問權叔如果走路好了，他有什麼生活目標要達成。

權叔：「我想自己落街買麵包」。

老人家的心願，往往都是這些我們覺得微不足道的生活事，但就是他們生活中非常重要的部份。

「你不是已經可以開着你的戰車上街嗎？不是可以一樣買到麵包嗎？」我疑惑。

「……」仔細看其實樓下商場的麵包店，門前有幾級梯級，坐着輪椅根本不能走入舖頭，權叔每次都是要拜託途人幫他買，又不好意思麻煩人太多，都是請途人任意幫買一兩個算了。自己根本沒機會揀擇。說實的，很多老人家因為經濟考慮，生活的樂趣都是來自「window shopping」式行街，沒能走進麵包店，看著不同款式琳琅滿目的麵包，大大減了生活的樂趣。

權叔這個謙遜的老人家，向來就是很怕麻煩到別人，但更不喜歡自己的生活選擇由別人支配。



好！我們就向這個目標進發。

在家居照顧服務中進行自立支援照顧的三不五要，同事一般都覺得「三不」彷彿「不太關事」五要則「沒能監督進步」。因為家居照顧服務提供服務的時間相對日間中心和院舍較短，可以「執行」自立支援的時間根本不是太長。而且在家，長者才是主導的人，要他們執行什麼什麼，並不是易事。加上幾十年的生活習慣也不會輕易改變。

所以服務使用者自己的意願就變得相當重要。因為這個心願而引發出的力量，可能是我們前所未見的。

既然權叔心願是想用自己雙腳上街買麵包，那我們就用所有方法讓他可以上街去。權叔知道，教練教我這樣做下去，我就可以走路更好，可以自己上街買麵包，所以他用盡他所有的能力配合訓練，雖然我們只是一星期一至兩次訓練，其他時間權叔也會自己跟着預設的指示在家努力做功課。我們也會指導他每天要飲水夠 1500 毫升，每天要吃 1500 卡路里的食物，要補充和體重（以千克計）至少 1:1.2 的蛋白質份量（以克計），也要注意有足夠的睡眠，每天排便暢通，和每天在早上曬太陽等等的基本照顧。

「這麼多功課要做，是否可以監察得來？」很多同工會問。

當然是監察不來啦！因為不用監察，是他自己會做。

當日常的運動增加了，正常人都會吃多一點，飲水多一點；運動量增加了，身體疲倦，晚上自然睡多了；我們只需要提他進食多一點有益菌的食物保持腸道健康，便便暢通，和每天進食蛋白質食物要足夠，以便增肌，以及提他早上要曬太陽，這樣慢慢調節生理時鐘，晚上就會睡得更好，就此而已。我們的日常生活和身體運作，環環相扣，發動了其中一元，其他的板塊自然要改變來適應身體的需求。

我們就從運動訓練開始着手，每星期派我們的體適能教練上門指導及協助權叔鍛鍊肌肉及訓練平衡力 1 小時，我們也特意請他每天飲奶，補充他日常飲食之中不太足夠的蛋白質，其他平日的基本照顧，權叔自己會慢慢跟上，十二個星期之後，他已經可以只用着拐杖穩健地自行上街，到麵包店欣賞他的麵包和自行選購。

「可以自己選擇，當然不同感受。」權叔露出一個可愛的笑容。

這些生活上的瑣碎事，就是給予老人家生活感的重要元素，也可以說是他們生活中的樂趣，有很多居住在社區的老人家，怎樣也不想入住老人院舍，其中可能的原因，就是不捨得這些生活細節，這可能是街邊轉角的一檔叉燒，或者樓下茶餐廳的菠蘿包，又或者是

晨早到屋邨公園晨運，與其他街坊見面等等。可能是因為這些都是他們多年生活的習慣，也是他們珍惜的生活點滴。或許在其他人眼中這些都是不值一晒的生活瑣碎事，一旦要為老人家選擇安老生活的時候往往就忽略了這些對他們非常重要的事。

再見權叔時，已經是大半年後。

權叔已經「升呢」（進級）用紫色（中心最高級別即最重磅）的橡筋帶做教練給他的運動了。家訪中教練幫他做評估。



「上次你們的同事也有帶我試試走過馬路（無扶手），也 OK 哦！」權哥繼續，「在家現在不需要用拐杖，也覺得很穩陣。」他如數家珍「現在行多了很多，可以自己去剪髮，去買東西，去逛商場，已經沒有從前的擔心，感覺雙腳有力，覺得自己可以……當然外出因為怕容易被撞到，去遠的還是會推著輪椅（不是坐著），方便有需要時可以休息。」

問權叔平日推輪椅多數去那裡，權叔：「去商場 xx 店」

教練說，如果他可以自己由家門一手推輪椅，一手控制出入升降機兩三次，又自己推開幾度防火門，去到樓下商場，算「身手」很不錯。

權嬸：「自從他訓練後，我根本沒有跟過他外出，現在我都不幫他，教練說要由他自己做，所以我很狠心，一點不幫忙！」

「你要幫，我也不讓你幫，我自己做得到。」權叔瞪了一下眼睛插咀。說完還眉開眼笑，兩邊嘴唇拉開露出了脫掉門牙的一個洞，樣子甚是可愛。

權嬸不示弱：「他早就掉了門牙，不能噬人，惡不起來的。」兩位老寶寶在打情罵俏。

我看見權叔的自信，不再是當日很多事要求人幫忙的可憐人。

問權叔，現在走路好多了，有什麼想做的。

「想經南秀茂坪行去秀茂坪商場。」權叔前所未有的爽快回答我。
(從前他都是不好意思說的)

教練想了想，說他應該可以應付得來，但距離都是有些遠。

我：「好！我們不如現在就去試試看。」權叔勤快地穿襪着鞋，還走進房間，戴上眼鏡。

我見他帶了眼鏡醒目的樣子，打趣問他：「為什麼出街要帶眼鏡，想看清楚街上的靚女吧？」

權叔：「才不是呢，我單望著她就夠啦！」指着權孀。聽下去像是油腔滑調，但我卻覺得一向老實的權叔是真心的。

我們三人跟着權叔推着輪椅上街去。教練說權叔現在不用別人提醒，他也會提起腳走路，不會似從前容易跌倒，而且步履穩健。

走進升降機時，權叔還想把輪椅接起，方便騰出空位，讓更多人可以進入乘搭。走出升降機時兩公婆不停對外面等候的人說：「不好意思，不好意思。」

權哥像考試般認真，冒着細雨，推着輪椅，走過平台，走過小路，出入幾次屋邨的升降機，穿過商場，走過商舖，踏上大街，沉着地、努力地一步一步走着走著，沒多話，在試看自己的能力。就這樣，慢慢地一直走了 40 分鐘。教練說因為權叔學會了走路，省力很多，所以現在可以走得更遠了。

行到最後的五份一段，權叔有點倦，還是開動輪椅「駕車」前往。第一次試路，主要是看看路況，看能力可以撐到多久，不用勉強。連續走 40 分鐘已經是權叔的個人最佳成績了。

權叔：「還會走路的時候，常常自己過來這邊逛逛。」原來這是他從前生活的日常，難怪心思思想來這邊一趟。秀茂坪的商場比起寶達的商場比較多食肆和商舖，人流也多，比較好逛。

「權叔是否很久沒去過這商場？」

「是很很很久沒來過！走不動之後就沒有來過，計計應該都有三年多」

雨粉下著，終於走近商場門口。

我：「權哥，要準備啦，『登登登登』三二一，久別了的秀茂坪商場，開門！」我幫他推開大門。還以為他會很興奮，他只是微微一笑了一下但眼睛睜得大大的，吸收四方八面的資訊，彷彿去到一個新的地方。

權孀：「下次你要來這裡，跟我說一聲就可以了，你自己「搞得掂」，我不走這麼遠，不要跟你來啦。」因為權審也有膝患，直走了五十多分鐘，很是吃力。

我們繞了一圈，就打道回府。

回家路上，權叔開著戰車風馳電掣，已經颺到前面去，把我們留在後邊遠遠的。「還說他不興奮！」權孀笑說。

權孀見我有點緊張：「他認得路的，不用擔心，現在更加不用擔心。自從他訓練有成之後，我一次也沒有跟着他外出了。現在自由得多！他也自由很多！」

自立支援的訓練，就這樣解放了兩位老人家，讓他們都可以重拾自己的人生，找回了自己。

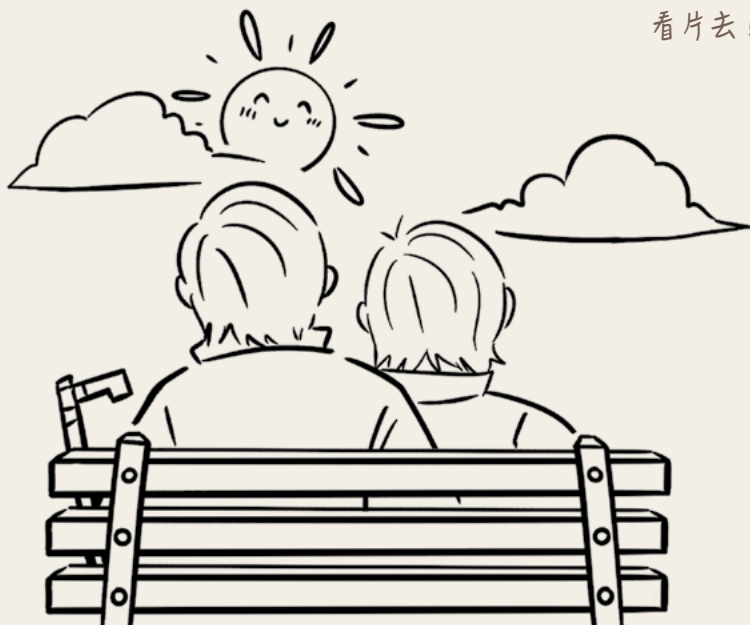
回程時，本來想送他們到家門，兩位老人家三番四次不停道謝，不停着我早點離開去忙：「我們自己可以的，不用擔心，真的不用擔心，你去吧！」

別過，望着兩位老人家的背影，閑話家常，同心同步，相依緊靠，走進人群。他們剛剛說「我們可以的！」言猶在耳，我感覺胸口悸動了一下。一起努力過，終於「可以」！

對啊！你們一定可以……



看片去！





Story 2

少娜

做勇敢的自己的自由

(改善家居及社區照顧服務)

少娜80歲了，是一位活潑開朗，熱心助人，很會表達自己的婆婆。她說話帶點潮汕口音，非常親切自然，對人熱誠，見面時，會過來抱我的。這樣的少娜可不是我第一次見她時的模樣。

初次在中心見她時，她撐着拐杖，步履蹣跚地走進房間，小心翼翼的坐下。我問起她的近況。

她皺着眉，憂心地說：「就是之前在平台跌倒，右腳拗柴做手術，康復後，那腳一直「無力」（沒能發力），走不動，只能困在家裡，頹天望地過日，什麼都做不到，天天望窗發呆。」

做評估時，我請她在中心走幾步，她垂頭喪氣，要一手撐着拐杖，一手扶着室內的枱凳，才可以走到幾步。

少娜一直獨居在屋邨的單位，開心快活工作到 65 歲，她曾說過那是一份世界上最幸福的工作——她房署兼職，負責清潔大廈的簷篷頂，那個簷篷頂，正是她家窗外的小平台。每天早上，她打開窗戶，跨出平台，拿起掃把就可以「上班」。既幫助屋邨，又幫到自己，還能賺錢，幸福得不得了。

她說她的子女們雖然不同住，但經常有打電話問候，也很孝順。

退休後，少娜生活依然充實，忙着湊孫，在老人中心做義工，星期天到教會望彌撒，平日還會爬出簷篷頂打掃和晾衣。生活得快活過神仙。一點不覺得自己老。

世事無常……

衰老突然來襲……

一次意外，她失足跌倒，送院開刀，腳脛上鑲了兩片金屬片，出院後，復康進展緩慢，右邊腳不能發力，害得她不敢外出。獨居的她因為不能走動，生活大小事都無法自理，於是申請了我們的「改善家居及社區照顧服務」。



「哇以為哇使梗架啦！」(我以為我死定的了)
少娜帶著鄉音說。

「哇（我）自己一個住的，走不動，什麼都做不到，怎樣生活下去？」少娜忍不住落淚，可見她當時很大打擊。忽然發覺自己老了，萬般擔心害怕。

當一個人可以打理自己生活事，獨立自在，寫意渡日，幸福似乎理所當然，不會容易想到一天會失去這種自由。通常老人家跌倒出意外或發現嚴重疾病要入院治療，從前的自由就一夜間失去。

然後所有人都告訴你「你老了」，這樣很「正常」，「你還想怎樣？」你周邊的人都對你說着，讓你非常氣餒的說話。

很多老人家即使康復了，但也沒能恢復到從前那個行動能力水平。又或者變成了一些長期的舊患痛症，影響他的日常生活。就算最後「痊癒」了，心裏也是有個陰影，很害怕獨個兒上街。少娜也是如此，雖然慢慢好轉了，但是腿還是發不了力，根本不敢一人上街去，生怕再有什麼意外，命仔難保！

「好在個女和個仔輪流幫我買餸，我才不用出門，也可以維持生活。」

後來，少娜參加了我們中心的「自立支援照顧研究計劃」。

我問少娜有什麼想做的，有什麼生活目標。

「自己可以去買謎，自己去銀行，自己去教會，自己可以……」
少娜說。

目標非常清晰，不就是過如以前的獨立生活。

「少娜喜歡什麼都自己來，對不對？」我總結。

「當然啦！我不要人服侍我，我為什麼要人服侍我？我服侍別人最好！」少娜一向獨立自主。

於是，我們開始了十二個星期的「自立支援照顧計劃」，由改善行動能力開始，每星期一次體適能教練上門個別指導做鍛練的運動，一次家居照顧員上門做運動。她愛喝功夫茶，所以日常飲水量很足，吃飯也很好胃口。

為了想早日可以走得穩，她很用功做功課，自己天天在家裡練習教練教的動作。

中心有個「老馮士多」的獎勵計劃，老人家每天有做教練教的運動，飲足夠水，食足夠食物，天天排便，就可以換領代幣，月尾可以到老馮時多換領禮品。

六週後，她已經可以撐著拐杖，在屋邨內走來走去。

在老馮士多再見到她時，她這個「富婆」拿着一大袋金幣，換了很多禮品。兌換的禮品都是一些小食，或生活小品，也有一些「違禁品」例如薯片杯麵。

看見少娜眯著笑眼，捧著剛剛兌換得來的堅果說：「好好玩啊！好好玩啊！」就知道她應該從來都是個活潑貪玩的婆婆。

這個看似很簡單的多勞多得獎勵計劃，讓老人家重拾工作辛勞換取成果的經驗（他們都很辛苦做運動），又可以肆意地討價還價，享受購物的樂趣，換來的禮品，又可以送給喜歡的人，所以每次「開檔」都很受老人家歡迎，小小的房間，熱鬧得聽不清楚旁邊的人在說什麼。

活動完結時，大家抱着大包小包的離開，回去後又乖乖努力地做功課，等待下一次的老馮士多。一個小小的機制把老人家定下來小小的目標，變成了小小的希望，生起了久違了的生活的樂趣。換來的不只是禮品，而是「只要我努力，還是可以一點點地改善健康」的一個希望的轉向。



半年後，我再次家訪。

「唐姑娘，好久不見你了！」少娜本來和體適能教練在做運動，見我開鐵閘入屋，她走過來抱我，說話聲音響亮，精神奕奕，面色不錯。

雖然她走路時左腳有些僵硬，但她仍然堅持與教練一起做運動，並且熱情地分享近況：「我現在比起之前好了很多啦，樣樣事都可以自己做，已經可以撐着拐杖走到淘大逛街買東西，下午可以走到老人中心做義工，星期天上聖堂望彌撒……」

「唐姑娘，原來人好「襟死」的（不那麼容易死），只要勇敢一點就可以了……」她笑着說。

少娜已經脫胎換骨，彷彿重獲新生。

少娜彷彿也沒想過自己可以再好起來，但她做到了。明明已經窮途末路，哪知又有一個轉向。「難過時，哇（我）會叫自己加油，告訴自己有你們這麼多人幫我，哇（我）一定可以撐過去，一定可以好的。」看着少娜的細眼，想像她一次次為自己打氣的模樣，我被她的堅毅勇敢感動了。

「為什麼這次見你，另一隻腳好像不是太好？我問。

「就是啊，上次是右腳，現在是左腳行得不好呢！」

教練做了些評估，觀察後說說：「可能是她在復康期間，主要靠左腳用力，有用力過度，導致肌肉筋膜繃緊。」

我立刻聯絡物理治療師。

少娜卻安慰我：「唐姑娘，不用擔心，上一次這麼差都好得返，今次也一定好得返，你們每一位都幫我，我會好返的。你放心好了。」她雖然還是有點走得一拐一拐，但一臉從容，滿是信心。

眼前的少娜已經學會了堅毅勇敢，無論面前是高山是低谷，她都不再害怕。

離開時，她敏捷地穿上拖鞋，送我們到電梯口，揮著手說：「唐姑娘，不用擔心我，我一定會好的，教練會幫我，我很勇敢的，不用擔心我，我一定會好的……」

我應她：「一定啦！你哇來哇去那麼有氣勢，一定可以的！」她哈哈大笑。笑聲響徹迴廊，我聽到生命的強韌。

人生無常，在最幸福的時候，幸福可以忽然消失，但誰知消失了的，

往後又可以再出現。彷彿已經壞透了，誰知往後卻變得更好。人生上落千百轉，沒有人知道後面的故事會如何，就是這麼出人意料，所以故事更加精彩，更值得珍惜。

在艱難中學會了堅毅勇敢，無論境況變成怎樣，都可以好像少娜一樣，拐著一邊腳，依然可以從容自在，笑看風雲。

少娜，你一定可以！我相信你。要撐到最後啊！我為你打氣！！



看片去！

Story 3

務蘭



不要「悶蛋」生活的自由

(改善家居及社區照顧服務)

「我都九十幾了，想死又死唔去……」

第一次見務蘭婆婆，她笑着這樣說，語氣平淡如談天氣，卻承載着九十多年人生的重量。

話裏有無奈，也帶著點點黑色幽默。

後來我想起，這句像極粵語長片中黃曼梨飾演的惡奶奶罵媳婦時的對白：「你係唔係想我臨老唔過得世？」如今我才解理多一點。

九十二歲的務蘭獨居公屋，一向自理。小兒子孝順，每週都來探望。早前她跌倒後無法行走，轉介到我們的家居照顧服務。初見時，她連在室內也要扶枱扶凳，問她若不扶能否走，她答：「當然不可以，跌死咩？」

我們為她安排每週兩次運動訓練，包括體適能教練指導下肢鍛鍊，又送暖水壺和奶粉，鼓勵她多喝水、補充蛋白質。

我問她近日生活好嗎，她笑答：「我都九十幾歲，你仲想我點好法呀？」語氣平淡卻帶自嘲。

「你覺得老了一定不好嗎？」

「當然不好……想死又死唔去，死唔去又擔心冇錢。」她細數種種長者生活的不便與無聊，是她，也是許多香港老人家的寫照。

務蘭本來活潑好動，晨運、長者中心活動從不缺席，最愛每月電影放送，必然出席。中午自煮，下午聽粵曲或購物。但跌倒後，多數時間只能呆坐家中。

她的家，處處見生活智慧：床邊放收音機、小搖扇、紙尿褲夜間不用離床，也放橡筋帶方便做運動，電話觸手可及方便求救，浴室拆了浴簾放沖涼椅，廁所有洗衣機處理洗澡後的污衣。她一向很會照顧自己。

務蘭以前在內地務農，沒讀過書，來港後做清潔工至退休。丈夫十幾年前病逝前，曾問她要不要一起跳樓，「他怕我一個女人活不下去。」她認真說：「我真係有諗，不過怕痛，無去到……結果佢自己去鬼咗。」隨即一笑打破沉重。

「其實老公一早驚我變成咁，行唔到、無人理。最衰我又細膽怕痛。」她苦笑轉動細眼，「冇計啦，想死又死唔去，唯有頂住捱落去囉。」

我問她有甚麼心願，她淡然反問：「咁鬼老，又行唔到，仲可以有咩好做呀？行得返，自己外出，已經偷笑了！」

開始訓練後，務蘭非常勤力：每日運動、喝水、飲奶。六週後，教練給我看她走路的影片——她已可不扶東西盪著雙臂大步前行，途中更握拳為自己打氣。



她用努力做「功課」賺來的「金幣」在「老馮士多」換了兩包腰果，她說：「很好吃哦！我個仔也讚我叻，換到好嘢回來！」自己賺來的成果，特別矜貴。記得她換禮品時高興大叫「賺錢！出糧！買嘢！」——這不正是她們那代人最熟悉的生活節奏嗎？同事獎勵她進步，安排她跟中心到深水埗打卡。可以衝出觀塘，愛玩的務蘭開心得不得了。

後來我與教練帶她到樓下公園做運動。她推着買鏟車，車上裝備齊全：太陽帽、雨傘、水樽，樣樣就手。「全靠它，我先可以四圍去！」她滿意地走在前頭。

對許多長者來說，買鋸車/助步車，不只是工具，更是陪伴與依靠。半路乏力可坐下休息，不再怕跌倒無人理。

在公園，教練請她試行樓梯。她集中精神，完成後說：「一年多了，這是第一次行到樓梯。多謝你們，現在比起之前，不知好幾多！」

我問做運動辛不辛苦，她慣常老氣橫秋答：「幾十歲要做埋「哩啲嘢」你話辛唔辛苦？」

「辛苦你又做？」

「要想行返好，冇辦法哦！做一日抖兩日，冇咁叻再做過。唔係點啫？」

走路改善後，務蘭密集式參加中心活動：芬蘭木柱聯賽、每週練波、外出打卡，甚至第一次入戲院看電影。「不是你們安排，我一世都來不到。」現在她每日推「戰車」去長者中心玩，生活多姿多彩。每次見我，都高興得擁抱我。但問她過得好不好，她依舊答：「我九十幾歲，你仲想我點好法呀！」明明就是節目多多，天天精彩。

半年後，我上她家陪她吃午飯。她二十分鐘就煮出有魚有菜的一餐，蛋白質纖維兼備。自我照顧能力依然很好。我吃我的自攜午餐，她吃她煮的餸菜，她還吃光滿滿一碗飯，說：「做完運動要食多些。」飯後沖茶聊天。

我直接問：「為什麼你把每週兩次運動改為一次？偷懶嗎？」她理直氣壯：「我行得返啦，佢哋次次做差不多的東西，星期四我又想睇戲，有時約人飲茶，改一星期一次囉！」原來是「阻住她玩」。教練見她已上軌道，配置了幾套運動由其他同事跟進，所以是重覆地做。她有能力選擇自己想要的生活，才不選「悶蛋」活動。

務蘭眯起細眼：「要咁叻做咩？行到去玩就好。九十幾歲，做咩要咁辛苦？太健康，死唔去仲煩……」

香港人不怕死，更怕窮。但「死唔去」又「行唔到」卻是另一回事。長者拼了老命想「行得返」，為健康嗎？未必！

可能只希望自主、有尊嚴地過日子，
不用靠人，不用無聊度日，望天打卦。

臨走時，我問：「我找治療師再看看你情況，好嗎？」她答：「我九十幾歲，你仲想我點好法呀？」嫌我囉嗦。

她能過自己想過的生活，哪怕別人眼中不算「好」。活成自己想要的模樣，不必華麗，不必精彩，甚至不必「更健康」。她喜歡，就是最好。

老人家不是小孩，他們自有主意。想「玩死」定「悶死」，自己話事。若為「照顧」而替他們做不喜歡的決定，換作是你是我，又會如何？

我正猶疑該否由她自決，她卻說：「想死又死唔去，唯有頂住捱落去，什麼都好啦！」我笑答：「你現在是頂住『玩』落去才是！」

她嫌我婆媽，揚手著我歸去，卻一直站門前目送我離開。陽光落在她略蓬的銀髮上，映着那件顏色鮮豔完全不搭的阿婆恤衫和四骨褲，她光腳扶著買餸車。

別人覺得美不美根本不重要——這是她喜歡的模樣，也就是她生命最動人的樣子，沒什麼，就是再好不過……



看片去！





Story 4

旭娟

一百歲後
「好好生活」的自由

(智活記憶及認知訓練中心)

晚上有個八時開始看微電影的慈善活動，同事告訴我旭娟和她女兒都會出席，我有點驚訝：「咁夜佢都去？」旭娟當年103歲（現在她已105歲了）。有一對細眼的旭娟，當晚打扮得很漂亮，一直看到完場為止，完場後還捨不得離開，要排隊和當日的嘉賓波姐（馮素波）打卡拍照。當時身邊的人知道她103歲，見她行得走得，大家都很驚訝，工作人員還特別安排禮讓她。

旭娟初時來我們智活日間中心時，並不是這樣的。她女兒本身也是一位60多歲的長者，帶着她來到中心，向我們的社工訴說着她的困苦。原來旭娟有認知障礙症，生活作息亂作一團。旭娟有個習慣，就是連續兩晚不睡覺，然後連續睡覺兩晚。這個習慣對作為照顧者的女兒實在是個折磨。

晚上不睡覺的旭娟會在大廳走來走去，在廚房煮潮州粥，請她回去睡覺也不會聽人的，兩母女經常在這些情況之下嘈交，老人家硬頸不聽從，女兒怕她生火煮食出事，也只好陪着她，自己也兩晚不能睡覺。另外兩晚一睡不起的旭娟，更令照顧者擔心，畢竟她已經103歲，就是怕她會一睡不起。然後，連睡兩天醒來的旭娟，加上是認知障礙症的緣故，思路可謂「亂晒籠」，當然也不會很合作，兩母女於是又再嘈交。這樣的生活，任憑任何一個照顧者都會面臨崩潰狀態。

女兒用盡方法希望母親改善作息時間，看過中醫見過西醫，做過針灸，自然療法，食補充品，腳底按摩，就是沒法改善這惡劣的情況。

來到日間中心的旭娟，睡眼惺忪，頭髮蓬鬆，精神散渙，「十問九唔應」，很難集中注意力跟上這集體的生活。



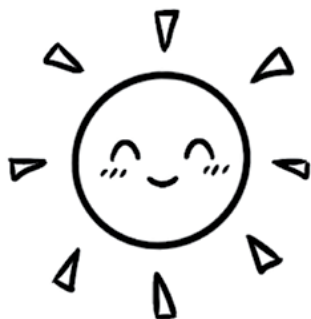
旭娟從前是賣「燒賣」的小販，早上天未光就起來準備食物，預備當早餐賣給顧客，這個披星戴月，夜間作業的習慣，應該牢牢記在她腦子裏。認知障礙症患者的記憶，「First in, Last out」，近期的事都忘記，從前的事卻記得很清楚。容易活在從前的記憶中，重覆年青時的生活習慣，不容易改變呢。雖然現在的環境和身份已經改變，不用在夜間作業，但她仍無法忘記這個習慣。所以令家人很困擾。我們起初時，也先順着她的生活節奏，要介入先要 *tune in* 調頻，大家同步在一個點，才有機會接通大家的頻道，稍後再慢慢改變她。

初時，我們先與女兒分享與認知障礙症患者相處和傾偈的要訣，也與她一同商量，晚上旭娟不睡覺時，讓她閱讀她喜歡的刊物，做一些比較靜態的活動，減少對其他家人的滋擾。也減少兩母女之間的磨擦。

其實，旭娟退休之後，一直早睡早起，每日有做晨運的習慣，所以一直身體都很好。只是年紀大了患上認知障礙症，生活就開始亂籠，也因為她身體好，又很有主意。加上這樣奇怪的生活作息，照顧起來就萬般棘手。

開始服務後，她每次到中心，我們都推她出去外邊曬太陽 15 至 30 分鐘，亦建議女兒在沒有來中心的時間每朝早帶她外出曬太陽，調整她生理時鐘。慢慢地，旭娟不睡覺的時間開始縮短。但還是會晚間起來弄東弄西讓女兒沒得好睡。

史丹福大學的神經科學家 Andrew Huberman 說過，每天早上醒來曬太陽，看日出日落，太陽光可告訴我們的腦神經知道日醒夜睡的作息習慣，是最好調教生理時鐘的方法。美國胸肺急症室醫生 Roger Seheult



說，曬太陽對健康的好處超乎我們想像，其中每天曬 15-30 分鐘太陽就可以令我們 DNA 內的粒線體功能有所改善，日出日落時的長波遠紅外線更可深入皮膚層，有助改善血液循環令身體更好。世界研究睡眠的權威專家 Matthew Walker 也說改善晚間睡眠要由早上開始，早上起來後安排 15 分鐘曬太陽，可以調較大腦訊號，減少褪黑色素分泌，調整生理時鐘，讓知道要醒來幹活為那天晚上的睡眠時間定好了規劃。這是最簡單最便宜的方法改善睡眠。

我們問旭娟她有什麼想做的，答案很簡單，
外出，見朋友，玩（怕無聊）。

那就非常易辦。

我們也加強力度，在中心邀請她一齊做運動，讓她消耗精力晚上就自然好睡。我們也安排了另一位中心的老人家，因為住她附近，把她們兩人約在一起，每天傍晚一起到公園散步。Andrew Huberman 也有研究說傍晚長時間散步（1 小時左右），看着日落日出，都可以改善睡眠質素。

有朋友相伴，旭娟很投入做功課。每周做足功課，女兒就答應在星期五帶她外出探朋友飲茶，每個月做足功課，社工就帶她外出上街到各區打卡。

很多老人家都像旭娟一樣很喜歡外出，但照顧者一般因為老人家年紀大，怕帶她們外出時會發生什麼意外，加上認知障礙症患者容易走失，所以對外出這件事家人們都很多顧慮。

今次設定這些獎勵，對於旭娟來說實在非常吸引，所以她興高采烈地做功課，每朝早曬太陽，每天做運動，傍晚又散步，運動做多了，外出時間又會出汗，飲水自然多，至於餐食方面她一向都非常好胃口，所以功課做得非常出色。

有一次中期獎勵，如她所願帶她和她的朋友約在西貢玩半天，那天上午她要覆診，中午見面的時候，她貌似很疲倦，問她要不要回家休息，她堅決要出行。社工帶她到西貢後稍事休息，打了一會瞌睡，醒來見到她的朋友，她又歡天喜地的一齊出遊，四處逛了三個小時才回家。可知她很珍惜這些外出和見朋友的機會。



早前電視有歐洲杯足球賽直播，旭娟的孫兒每天都追看，我們也利用這個機會，讓她晚上和孫兒一同看第一場賽事，看完 10 點多，孫兒和女兒就勸她上床休息，（孫兒繼續直落第二場）慢慢將她晚上睡覺時間調整至可接受的程度。因為和孫兒看完波也很高興，她很樂意看完便上床。

計劃開始了一年，女兒開始掌握和認知障礙症患者溝通的方法。

「現在她很少嚕嘈了，我自己也少了嚕嘈」女兒告訴社工：「跟着她的日程，又散步又運動，又四圍去打卡，我覺得我自己的身體也好起來，比起從前精力充沛得多，晚上睡覺也好過從前。」

多了曬太陽，散步和外出，旭娟心情好了很多，她向來好勝，非常踴躍參加機構辦的大型活動：芬蘭木柱聯賽、家頭細務運動會和打卡 100 次，她都是捧場客。每次練波，她都神氣十足，有時還出起「茅招」來。她的隊友常常笑：「都百幾歲囉，你唔好咁搏啦，俾啲機會人哋贏吓！」她總是神氣地笑笑。

社交方面，旭娟也開始會跟其他會員聊天。派食物的人如忘記派給某些會員，她會發聲：「喂！果個未有呀！」她開始留意身邊的人的需要。

中心讓會員煮食預備自己的下午茶，煲糖水，煎餃子，夾雞蛋仔等等。讓大家有機會做以前幹開的活。有次在準備食物的時候，旭娟問：「喂！搞咁耐，煮好有冇得食嫁？」融入了環境，有生活的感覺。

外出打卡的時候，社工都會邀請老人家主動和身邊的途人了解那個地方的歷史和特色，以前旭娟都不會出聲，現在會主動向途人發問，攀談。打卡影相擺 pose，當然不少得。途人知道她 105 歲，個個爭先要和她合照放自己 IG。

由於旭娟今年已經 105 歲，其他會員都請稱她為長輩，我們封她為中心「鎮店之寶」。她活躍參與活動，勤力地運動，其他人也沒有藉口偷懶。旭娟不單是中心的其中一員，是群眾的焦點！

有一次外出時，大家在談論做運動多了自己體態也瘦了，經理走過來，說自己有個大肚腩，旭娟自然地伸手摸着經理的肚腩說：「哇！有三個月！」全場馬上爆笑。懂得開玩笑的旭娟，應該生活得比之前更自在吧！她女兒也說：「很久未見過阿媽這樣寬容。」

旭娟晚上有時還是會睡不著，但學會靜態的活動，如看書等，不會打擾別人，女兒也可以有覺好睡，醒睡兩相安！

自立支援的確可以好簡單，曬曬太陽，散散步，做做運動，飲飲水，吃吃飯，人生就有機會好起來。蒼天從來都待我們不薄，最美好的東西本來已經給了我們，而且不用花多錢就垂手可得，重點在於我們有沒有留心一點，好好生活，也讓我們要照顧的人好好生活……

旭娟，妳會更好的！懂得「好好生活」，自然元氣滿滿。每一天都可以「好好」。我們預備了每年和妳唱生日歌……





Story 5

舟伯

行得走得
的自由

(安老院舍)

「我自己行得啦！」一件看似人人都做到的事情，對於老人院裏的長者來說，卻是一項值得自豪的成就，甚至關乎長者的尊嚴，所以自立支援的目標就是讓長者過他們想要的生活，重拾自主與自尊，繼續為自己的人生掌舵。

昔日的舟伯，是典型的傳統男性，刻苦耐勞、勤奮、堅毅不屈，退休前從事建築工作。

社工憶述：「舟伯初來時性格比較內向、被動、沉默寡言，甚少參加院內活動，生活上也很怕『麻煩人』，凡事都親力親為，自尊心很強。」

舟伯自 2020 年入住養真苑，都習慣自行處理生活大小事情，如廁、沖涼及進食都難不到他，可是，2024 年開始，他因為便秘、肛門出血多次入院，體重直線下降，長期於醫院卧床令皮膚潰瘍，形成壓瘡，甚至需要使用尿喉，餐膳更轉為糊餐，對於突然來襲的大病，確實招架不來。社工慨嘆：「舟伯以前生活很自在，後來重複入醫院，令他身體愈來愈弱，如今行路、沖涼都要假手於人，甚至連吃飯都變成壓力，情緒變得愈來愈焦慮。」

步履不穩，也難自己上廁所，使用尿片就更加令舟伯難以習慣，畢竟大男人要變回嬰孩，多難堪。



社工憶述：「舟伯病後，變得沉默寡言，下肢無力，走路不穩，無論過床還是沖涼，他都要依靠同事扶抱才行，為免麻煩同事，他亦不願主動找人幫忙。」

物理治療師相信舟伯有復健能力，進行了一系列評估後，逐步增加營養，並加入果汁、維他奶等飲料，讓他提升進水量，沒想過這方法真湊效，他不但體重漸漸回升，情緒也穩定下來。

行得走得的意義

為了鼓勵老人家多喝水，院舍同事百寶盡出，一時普洱茶、一時柚子蜜，務求讓他們每天攝取充足的水份，達到「自立支援照顧模式」的健康指標。

早上時段，我們的治療助理，帶著不同長者進出物理治療室，跟傳統有些不同，除了沙包、單車外，還有長者專用的健身房器械，目的是要訓練長者肌力，讓他們多活動，並與其他院友互動交流，離開睡床。治療助理會個別陪伴院友在走廊進行步行訓練，「看見他們由無法步行，到今天可用助行架慢慢步行，真替他們高興！」

步行能力是戒片的關鍵，物理治療師為舟伯制定連串步行訓練，先由運動開始，並安排扶着學用步行架，早晚在房內來回行走，增強肌力，改善身體機能。

「他最初像洩了氣的皮球，事事都提不起勁，加上雙腳無力，行兩步就喊累要抖一抖，那是因為他長期卧床，肌肉流失，失去力氣，生病前後的落差很大，他的心情我們也能理解，唯有死纏爛打不斷鼓勵他，希望重燃他的鬥志，我們除了安排他在床上定時轉身，避免壓瘡傷口惡化，並陪伴他在床邊踢腿，保持活動，慢慢習慣了，

我們又試著安排他坐在老人椅踏單車，之後再練習雙人扶行，多次嘗試後，愈行愈好，他有成功感，也就更願意行了。」

「我未有事之前好生猛，可以自己照顧自己！」舟伯是個很傳統的老人家，凡事愛親力親為，現時體重逐步回升至 110 磅，扶着步行架一步一步的移動，旁人都不敢掉以輕心，好像隨時準備出手相助，他卻從容地點頭示意別人放心，「我自己得，我行得到。」

沒多久已見成效，舟伯至少可以離開輪椅扶着步行架上廁所。不用包尿片，他的自尊心也就大大提升，人都開懷了一些。「可以做的我們都讓他自己做，希望好好發揮他的剩餘能力。」



物理治療師說：「舟伯好想自立，不喜歡別人幫，這想法跟自立支援的理念不謀而合。其實有時是我們限制了長者的進步，總以為阿公、阿婆永遠都要別人扶……其實，我們總不能一廂情願，如果可以先了解長者的想法，一起發掘生活的目標，他們自然會願意配合。」

自立支援旨在鼓勵他們選擇想要的生活，我們應該尊重他們的意願，有些人想別人幫忙，那就盡力幫他過好日子；有些想獨立，那我們就想辦法訓練他的自理能力，讓他可以靠自己走更長的路。

重新邁步看新世界

舟伯重拾自理能力後，不用事事假手於人，人也就開懷了一些，社工拍拍舟伯的手：「我們只想和你一同到院舍外面看看，讓生活加添一點色彩！」舟伯笑笑。

老人家能做什麼就給他做什麼，那管只是極微小的動作如坐起企企。社工笑說：「我們不厭其煩鼓勵舟伯，最後終於喚起他出街的慾望，於是便訂下這目標，到院舍附近的公園逛逛，他終於有機會重新與社區連結。」

一年過去，走到今天，舟伯終於可以重拾自由，用自己雙腳好好走自己的人生路，繼續享受沿途風光。





Story 6

Mo 婆婆

見證蝴蝶 BB
起飛的自由

(長者日間護理中心)

Mo 婆婆，87 歲身材中等，一頭白髮，有少少駝背，聽力很弱，患有認知障礙症 (MoCa 18 分)，老人家有的病，她都有，之前曾患乳癌。百病纏身的她，由家傭以輪椅接送往返中心，室內需一人協助使用助行架步行，室外則完全依賴輪椅代步。

Mo 婆婆初時來到中心，身體比較體弱，行動非常緩慢，由座位站起來就起碼要半分鐘。婆婆因為家族有遺傳的癌病，有很多家人子姪都早過她因病離世，她自己也與癌病搏鬥多年。可以理解她心情的基調都是比較沉鬱，加上有認知障礙症，而且聽力很弱，平時很少與人溝通，我們與她說話，她通常只是點頭說好，就完結。

我們問她有什麼想做的，Mo 婆婆希望可以「行得返」像以前一樣可以去逛屋邨內的超市買東西。定下了生活目標之後，我們主力幫她提升步行能力，協助他向超市進發。

我們的物理治療師為 Mo 婆婆設計個人化的復康訓練計劃。就由重複練習站立開始，踏步練習時想像步行到超市，步行練習時想像前往貨架取牛奶等，也配合腳踏單車、下肢沙包及拉繩舉棒等負重練習，提升她的上下肢肌力與耐力。每一個顫抖地完成的站起，都是一次勝利。

起點雖然低，目標雖然很遠，但 Mo 婆婆沉着應戰，由每日練習坐起開始，過程很漫長，進展也很緩慢，但很穩定前進。背負着沉重的家族癌病史，子姪們又相繼離世，自己也與癌病搏鬥多年，老婆婆一生可說歷盡艱辛，八十多年了，Mo 婆婆雖然身患頑疾，但依然屹立不倒，就知道她「內功深厚」。中心經理說見着白髮蒼蒼的 Mo 婆婆每次都竭盡所能完成功課，很佩服她堅毅的精神。



中心流程上有一個安排，就是每年在中心小型運動會後，會獎勵參與的老人家，去夾公仔機（抓娃娃機），夾禮物，一面作為鼓勵，一面可以讓老人家練習手眼協調，夾到的禮物除了有他們喜歡的紙巾，麥皮，還有很受歡迎的薯

片及杯麵，更有大獎鮑魚和日本米等，每一樣都讓老人家很興奮。Mo 婆婆雖然不太善於表達，但夾到禮品之後她都會興奮地豎起兩隻大拇指，搖來搖去，展露燦爛的笑容，大家都會回應他說：「耶！耶！耶！」一同慶祝歡呼。

Mo 婆婆雖然能力有限，進展緩慢，但她也樂於參與，代表中心出戰家頭細務運動會，與其他中心競爭。她出戰的項目還不少：扭毛巾、摺衫、晾衫、夾餸等雖然抱着志在參與的精神，但她非常樂在其中，每次出戰，中心當日出席的所有同事都會圍在她身邊為她打氣歡呼喝采。贏了輸了不重要，賽後回歸大隊，她又會豎起兩隻大拇指搖呀搖和中心的其他會員和職員彼此「耶！耶！耶！」互相呼應，彼此鼓勵，一同興奮。

幾個月後，日子有功，Mo 婆婆自理能力和行動力明顯改善，腳仔有力，動作比從前敏捷得多，幾秒就可以坐起。在中心不再使用輪椅，可以改用助行架或單用士的就可以隨意走動。

行動力改善後，Mo 婆婆如願以償常常往超市逛逛。

自此之後，同事常常見到手推着輪椅的 Mo 婆婆在屋邨平台和廣場上走來走去，每次見到我們的職員，她都不忘舉起兩隻大拇指搖呀搖，笑得露齒，同事也會回應她「耶！耶！耶！」。見到滿有信心，再可復行的 Mo 婆婆，同事們都感到很欣慰。護士再幫她做評估時，婆婆 MBI 由 87 分提升至 91 分，跌倒風險亦由 6 分降至 4 分，MoCA 也提升至 21 分，不但體能，認知上也大有進步，反映出訓練的成果。

今年夏天，中心更推出 highlight 項目：「養放蝴蝶」。經理及文員有一天碰巧在附近的花槽發現了些蝴蝶卵及幼蟲，於是帶了回中心放在食物盒中，用放大鏡給老人家觀看，飼養，老人家每天餵食，與職員一起清理蟲蟲的便便，及觀察蟲蟲結繭時候的滴水狀況，看着小蟲蟲一天一天長大，老人家們都興奮莫名。

「生命真的很奇妙！」其中一位長者有說過。

當小蟲蟲變成蛹之後，大家就開始很期待蝴蝶的孵化了。經理說大概一個星期當蟲蛹開始變色，就差不多是孵期了。他們會把蟲蛹移植到紗網箱子內，靜靜等待。孵出來的蝴蝶 BB，會交由長者帶回花叢放生。一段時間後又再收集蟲卵，又一個循環，如是者老友們已與蝴蝶邂逅了夏秋兩個季節。

放生前，同事幫 Mo 婆婆拍照（稍後會發給婆婆家人），並進行祝福儀式，讓 Mo 婆婆祝福小生命快高長大，然後小心翼翼地把蝴蝶 BB 放在婆婆手掌心內等待。小生命展翼高飛一刻，美妙得讓人心疼。Mo 婆婆按捺不住的欣喜都寫在臉上，當然也要豎起兩隻大姆指搖呀搖。大自然就是最美麗的教室，教導我們欣賞生命，也燃點我們對生命的期盼和熱情。小小生命的成長，感動著有留心的每一位。

有些蛻變根本不需要奇蹟，只要有人相信你原本就能飛。感悟到生命的力量，眼前乍哭乍笑的 Mo 婆婆，早已經蛻變成美麗的鳳蝶，可以開展她更美妙的人生。



CFSC 自立支援大事表

年份 活動 / 計劃事項

2017 首訪台中雲林縣財團法人社會福利慈善事業基金會
長泰老學堂日照中心（斗六及虎尾中心）
同仁仁愛之家了解自立支援

基督教家庭服務中心
把自立支援模式引入香港長者院舍

試行導入
養真苑
兩個階段實施自立支援概念中的「零尿片、零卧床」

2018 開始在日間護理中心及家居照顧服務隊
推行自立支援模式

2019 兩位長者照顧的服務總監再訪台灣向林金立老師取經

在日間中心及家居照顧隊進行先導研究，了解每個個案參加自立支援計劃之後，在健康、情緒、行動力上的改變

年份 活動 / 計劃事項

2019 養真苑於 2019 年 6 月獲余兆麒醫療基金撥款約港幣 \$110 萬元，購置全港首套六台帕維爾康復器械。計劃為期兩年，為院內體弱的長者提供低負重的運動訓練，提升院友的肌肉訓練及個人自信，減少約束物品的使用。

參加 2019 年第四屆台灣自立支援照顧年會暨國際研討會並在議會中發表及分享香港推行自立支援的情況

與「台灣自立支援照顧專業發展協會」簽約成為合作伙伴，並合辦「自立支援照顧模式專業培訓體驗課程」開始向業界提供「自立支援照顧模式專業培訓課程」

Remarks: 服務人次 → 截至 2025 年 9 月，我們開辦了共 52 班「自立支援照顧模式」課程，共培訓了 1,317 人，當中有 752 人是專業同工，565 人是前線同工。

2019 獲維拉律敦治·荻茜慈善基金資助港幣 \$540 萬元，於 2019 年 10 月開展為期 3 年的「從零開始」自立支援計劃，為現正接受院舍及日間中心服務的長者提供治療性小組及復康運動訓練

舉辦前往日本的考察團，探訪自立支援單位並取經

年份 活動 / 計劃事項

2021 舉辦自立支援亞太區研討會：
長者照顧服務的推展經驗及認知障礙上的運用

出版《銀髮自主 - 自立支援個案分享》書籍

2022 與 Generation 香港和陳廷驊基金會 一同研發
「銀齡守護者」計劃的「自立支援技能提升課程」

Remarks: 服務人次 → 共開辦 25 班課程，共培訓了 375 人，
當中有 99 人是專業同工，276 人是前線同工。

成立「自立支援照顧模式學院」AIM 及建立網頁

2023 舉辦『「策」掂百二歲 時代對談：延長健康時段及減
短失能時段自立支援研討會』

組團到台灣參加台灣自立支援照顧年會暨國際研討會

年份 活動 / 計劃事項

2024 與香港大學秀圃老年研究中心合作進行研究
Holistic Self-Empowerment Care Intervention for Optimized Independent Living and Quality of Life – A Hong Kong Application Study
自立支援模式在香港長者照顧服務的應用與成效研究

到台灣參加台灣自立支援照顧年會暨國際研討會
並在會議中發表，機構在香港推行自立支援而進行的策略

到澳門為當地機構提供「自立支援照顧模式」培訓課程

2025 與安老服務業界慈善組織銀創基金會聯手推動
「自立支援體驗日暨安老業減約束啟動禮」

Remarks: 300 院舍簽署全港首個「減約束」約章。

舉辦「動」晚年——
自立支援照顧的實踐（自立支援研討會）

出版《自立支援照顧模式實戰攻略筆記及真實故事》書籍

「自立支援照顧模式」 培訓體驗證書課程

課程



香港護老行業，照顧人手不足，為了「安全」，約束成為了常態，漸漸忽略背後的真正原因。推動改變，由我們開始！

我們相信「自立支援照顧模式」能為長者及機構提供出路！原來鬆綁長者，不但能改善其行為和情緒問題，而且能紓緩照顧員的工作量，令照顧工作變得更有意義，減低從業員的流失率；原來實踐「四大照顧策略」，能回復長者的自理能力；原來…

體驗了，你才能感同身受，才能更貼近長者的需要。請即報名參與「自立支援照顧模式」專業培訓體驗課程，在自身的服務單位上走出第一步。

專業同工

「自立支援照顧模式」培訓體驗證書課程（兩天課程）

內容	2 天實體全日課程，包括自立支援理論及運用、體驗活動（約束、穿尿片、餵食、失能等）及實戰經驗分享
日期／時間	2 天全日課程，日期待定 上午 9:00 – 下午 5:00（或可按機構需要安排）
對象	業界專業同工

前線同工

「自立支援照顧模式」培訓體驗證書課程（一天課程）

內容	1 天課程，包括自立支援理論及運用、體驗活動（約束、穿尿片、餵食、失能等）實戰經驗分享
日期／時間	1 天全日課程，日期待定 上午 9:00 – 下午 5:00（或可按機構需要安排）
對象	前線同工

形式	面授
地點	九龍觀塘翠屏道 3 號基督教家庭服務中心 2 樓 201 室 或按機構需要安排
費用	按需報價，可包班（20 人至 30 人）

歡迎致電查詢或報名
及商討包班體驗

☎ 2950 5807 ✉ kwuntonghh@cfsc.org.hk
✉ kayi_chung@cfsc.org.hk ☎ @自立支援 - CFSC



更多資料

請瀏覽 AIM 自立支援照顧模式學院



自立支援照顧模式學院

自立支援照顧真實故事本

撰寫：唐彩瑩、楊靄珊、曾靜德

編輯／籌劃小組 唐彩瑩、陳淑珍、吳凱欣

設計 Halfroom

插畫 彭詩淇

自立支援照顧模式學院 AIM



自立支援照顧模式學院

<https://aim.cfsc.org.hk> ☎ 2950 5807

✉ kwuntonghh@cfsc.org.hk 📱 @自立支援-CFSC



自立支援發展專隊

Self Empowerment in Care Development Team

☎ 2706 3018

鳴謝 薪火相傳基金 贊助印刷

版權所有：基督教家庭服務中心
© 2025 Christian Family Service Centre
(版權所有，翻印必究)