

音樂治療服務
以音樂轉化生命



「美樂心絃」



自古至今，
音樂與我們生活息息相關，
樂韻常伴同行，
然而大家對音樂治療又知多少？

音樂治療，即以音樂作為媒介及工具，有系統地為有需要的人士解決或舒緩心理、生理、行為、認知等問題，是專職醫療 (allied health profession) 的一種，由專業註冊音樂治療師主領。它以實証為本，並依心理學及腦神經科學為理論基礎。簡單來說，音樂治療重視建立人際關係，以音樂作媒，打開人與人之間溝通之門。

撥開困擾 創造音韻保快樂
隨着年齡增加，長者面對痛症纏身、肌能退化、記憶力衰退等困擾。在音樂治療小組裡，老友記以音樂舒緩情緒、在老歌中重溫昔日情懷、於奏樂中抒發個人感受、得到共鳴，從而有效減少抑鬱、焦慮及由負面情緒衍生的行為。大家不僅僅調重彈，還會隨心「即興」，創造代表自己的音樂，在自我肯定的過程中感到快樂。

參加者與家人心聲

陳伯(參加者化名)受失眠困擾：「不想跟他人談話，即使太太亦然，影響夫妻關係而感內疚；經常求醫仍不果，感到灰心…」
陳太(家人)形容音樂治療改善丈夫行為：「從前他不理會及不尊重我，現在對我很好，自動自覺對我好，我認為音樂治療幫助他接受別人。」

「12年未笑過，而家(參加音樂治療後)開心自然笑，在家都會笑呢！」

音樂療裡，參加者演奏一曲給家人欣賞，女兒讚嘆：「想不到媽媽也會參與(樂器表演)簡直喜出望外！」

音樂讓你不再孤單

音樂協助老友記建立屬於他們的社交圈子，減低孤單感，並在音樂體驗中擔任不同崗位，各展所長，提高他們對「此時此刻」的自覺性，在音樂中共悅，「樂」在當下。

「美樂心絃」音樂治療計劃

信義會致力推動創新手法，自2006年起開始推廣長者音樂治療工作，先後於沙田、馬鞍山、葵青、屯門等地區為長者提供音樂治療服務，服務單位包括長者中心、日間中心、安老院舍、寧養及善終等，對象由認知障礙症、抑鬱情緒、缺乏支援、痛症到年輕長者均見合適。計劃主要以治療小組和個別治療，由音樂治療師主持，以人為本，滿足長者身、心、社、靈的需要。我們亦設有職員培訓及義工工作坊，過往曾多次為醫護專業及社福同工舉辦業界工作坊，亦赴海外及國內參與國際音樂治療會議，分享工作成果。如業界同工有興趣合作及查詢，請致電2420 1906與我們聯絡。



你以恩典為年歲的冠冕；你的路徑都滴下脂油。(詩65:11)



基督教香港信義會 恩頤居

地址：新界葵涌葵盛圍364號馮鑑社會服務大樓二至四樓
電話：2155 2828 傳真：2155 2829
電郵：gc@elchk.org.hk
機構網址：http://www.elchk.org.hk/service/

誠意提供服務

基督教香港信義會累積二十多年營辦安老護理院經驗，於2010年3月開辦恩頤居，成為本會首間以「政府津助護理服務」及「自負盈虧護理服務」混合模式營運的安老院舍，宿位共141個，為體弱長者提供24小時住宿及護理照顧服務。

恩頤居鄰近葵興港鐵站，交通方便；自建物業30000呎，房間備有單人套房至七人大房，以迎合不同長者需要。院舍環境整潔，光線充足，佈置優雅，粉色和諧，並設有空中花園供院友舒展身心。院舍又設有物理治療室、多功能感官室、多功能活動室、祈禱室、懷舊閣等，給長者一個安逸居庭。

專業護理團隊

恩頤居強調優質護理，全院豐富經驗的專業醫護人手編制超過70人，包括：巡院醫生、註冊護士、登記護士、社工、物理治療師、職業治療師、保健員、護理員等，為院友提供全面護理照顧；另院舍非常重視院友心理及社交需要，經常舉辦多元化小組及活動，增添院友生活趣味；遇有個別需要亦會提供輔導服務。此外，院友除可每星期參與信義會天堂崇拜外，教牧亦定期探訪院友，提供靈性餵養。恩頤居服務能使院友獲得「身心社靈」的全人照顧，生活倍加充實及姿采。

專業發展不停步

秉承信義會「以人為本」、「與時並進」及「邁向卓越」的機構願景，恩頤居不斷提升服務，院舍近年引入「營養師諮詢服務」、「藥劑師服務」、「電子藥物管理系統」、「音樂治療」及「園藝治療等」等嶄新服務，讓院友得到更佳照顧，家人就更加安心。

優質服務備受肯定

恩頤居自2010年3月開始提供服務，入住院友人數持續上升，至今已達130多人。自2010年12月起恩頤居接受社會福利署「護理院宿位買位計劃」購買院舍宿位，其後社會福利署不斷向本院增加買位數目，至今已達72個護理宿位，足證對恩頤居優質服務的肯定。



交通工具：港鐵：葵興港鐵站D出口(步行路線)及C出口(乘電梯後步行路線)
巴士：38、47X(於葵康苑站下車)
專線小巴：87K、407

編者話

為長者挑選院舍，絕非一件簡單事情。無論是院舍的硬件配套，如院舍位置、環境設備和活動空間等；又或是軟件的服務質素，如人手比例、照顧態度和服務口碑等，全都需作細心觀察、事事了解。選得合適院舍後，便要顧及長者的情緒健康，如進行入院前的心理預備功夫、處理離愁別緒。及至長者入住院舍後，更要協助長者適應新環境、疏導不安情緒等等。有見及此，今期耆樂坊內容軟硬兼備，邀請得梁萬福醫生講解選擇院舍須知和黃耀明院長分享協助長者適應院舍生活的貼士，更備有政府津助院舍分類說明，務求為讀者提供多角度的參考資料。

督印人：陳靜宜

聯絡：沙田多元化金齡社區服務中心

聯絡：沙田滙源邨貴和樓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，請寄回沙田滙源邨貴和樓123,125-140號地下 沙田多元化金齡社區服務中心



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

第四十八期 7/2015



「院舍安老」生活的轉變

2010年安老事務委員會委託香港大學進行的顧問研究，研究報告指出，本港長者入住院舍的比率高達6.8%，較多個國家只介乎1-5%為高，可見面對長者健康轉差，失去自我照顧能力，入住安老院舍是香港長者及家人常見的解決方法。但是，有多少長者們是喜歡院舍的集體生活模式呢？

院舍集體生活模式

外國不少地區是以支援性住所 (Assisted Living) 服務模式支援長者安老，長者可以在自己喜歡的社區居住，機構按長者需要提供服務 (如個人照顧及醫護服務)，盡量協助長者維持日常生活及活動能力，促使長者能活得獨立並有尊嚴。但香港地少人多，居住空間不足，支援性住所 (Assisted Living) 模式不易配合，院舍集體生活模式成為主流選擇。習慣家居生活的長者最難適應院舍規律化生活安排：統一飯餐時段、睡眠時間、限制外出等。過去大家庭長大的長者還可勉強遷就，新一代慣於獨立生活，對生活質素有要求，適應就更加困難。



社交生活的轉變

長者因入住院舍而需要離開熟悉的社區，困擾自然產生，又憂慮與家人距離逐漸疏遠，孤寂及自憐感油然而生；長者適應能力較低，面對陌生院舍生活環境、固定起居飲食程序、輪班的院舍職員、來自五湖四海的院友，統統也是新的沖擊。

如何協助長者適應院舍生活？

院舍與家屬須要携手幫助長者適應院舍集體生活模式，院舍可多舉辦生活導向活動，鼓勵院友及家屬一同參加，從中了解院舍管理、環境、運作及設施，增添長者及家人對服務信心，並鼓勵家人幫助院友明白院舍各項安排，協助院友儘快適應院舍生活。照顧決策方面，院舍定期為院友舉行個案照顧會議，向家人講解院友照顧計劃內容、施行進度及成效，並聽取家人意見，尋求照顧院友共識，減低因入住院舍帶來照顧決策改變的適應困難，亦能建立彼此溝通的基礎。另一方面，由於院舍專業醫護人員是基於院友個別情況及需要作出專業評估及照顧建議，作為家屬須以尊重的態度聽取及盡力配合。家屬與院舍間成為夥伴關係，在彼此互信與互助下，長者院友得到更稱心照顧，家屬亦自然更為放心。

照顧決策的改變



未入住院舍前，一般照顧決策由長者及家人決定，但入住院舍後專業醫護人員(醫生、護士、物理治療師等)加入日常照顧決策之中，由於專業醫護人員具備專業知識及操守，照顧判斷與長者及家人可能會有差異，因此亦容易產生角力及衝突。例如：某長者被醫生判斷吞嚥困難，需要用胃管餵食，但家人可見長者年事已高，不想割奪長者口福，堅拒院舍施行胃管餵食。又例如：長者體力轉弱，容易跌倒，專業醫護人員建議加用輪椅代步，但家人恐怕長者此後喪失步行能力，堅拒購買輪椅……照顧決策的改變，成為長者及家人一項重大的適應。

總括而言，香港面對人口老化的趨勢，社會難免仍以院舍集體生活模式去照顧體弱長者，院舍需要不斷提升服務質素，關注院友個別需要，舉辦適切的親親活動和聯聯，協助長者適應新生活，使他們能在院舍安享晚年。

香港中國障友會
黃陳淑英紀念護理安老院
黃耀明院長



入住安老院舍之掙扎

香港老年人口不增斷加，當他們身體狀況日漸衰退，而身邊沒有親友或是專業人士照料，入住安老院舍成為其中一項選擇。面臨應否入住安老院舍的選擇，長者或其家人可根據自身需求及尋求專業人士之建議。

入住安老院舍對長者是一大挑戰，離開熟悉的環境，長者會感到沒有安全感，甚至產生被遺棄的失落感，此時，家人的關心可以陪伴長者渡過這段適應期，協助他們適應環境的轉變。住宿在安老院舍，長者要面對種種問題，如健康、情緒、人際關係、醫療護理、生活習慣的改變等等，家人親友可多與長者傾談入住院舍的生活，消除他們對入住院舍的擔憂，如感覺被遺棄、食物口味不合心意、環境轉變等，必要時可與社工商談，減輕長者的忐忑。決定入住後，家人親友可陪同長者親臨院舍，多瞭解長者未來的生活環境、設備和日常起居情況等，讓他們感受到家人親友的關懷及支持，對居住的地方作出認識，幫助適應，減輕憂慮，若得到家人親友承諾日後會定期探訪、聯絡，更是大大提高他們的安全感。

如何選擇合適的安老院舍？

住安老院舍的長者數目隨著人口老化不斷增加，院舍的服務及質素亦成為關注，市民該如何選擇一間優質院舍？香港的安老院舍數目繁多，市民面對選擇時往往因不懂得鑑別院舍質素而徬徨，以下四個方法便可協助他們作出初步挑選。

望 環境設備要看真，職員態度要留神！

- 院舍光線是否充足？
- 環境是否清潔，有沒有堆放雜物？
- 觀察院友是否衣履整齊、表情祥和？
- 院友是留在房間，還是會到大廳參加活動？
- 職員與院友的相處是否融洽？

問 問清問楚，收費、服務要穩妥！

- 問清院舍各項收費，是否合理及在負擔能力之內。
- 如長者患有認知障礙症或有行為問題，必須問清院舍的處理手法以保障長者權益。
- 有機會亦可與院友及其家人交談，了解院舍的實際情況和服務質素。

聞 善用嗅覺與聽覺鑑別院舍之服務質素！

- 進入院舍有否感到侷促？
- 房間有沒有傳出異味？
- 膳食之安排是否適合長者？
- 職員對長者的語氣是否和順？
- 院內會否鴉雀無聲？還是氣氛融洽？

切 細心查證，安心入住！

- 院舍已獲社會福利署發出有效的牌照？
- 院舍有沒有參與「專業評審」？
- 院舍位置是否方便家人探訪？
- 院舍每日之活動及餐單有否公開予長者參閱？
- 院內員工人手是否足夠？

一般市民難以了解院舍的醫護水平等具體情況，故此借鑒備受認證的機構或專業人士的意見非常重要。市民於選擇院舍時感困難可參考港老年學會推行「香港安老院舍評審計劃」，取得更多有關院舍的資料。香港老年學會自2005年開始推行「香港安老院舍評審計劃」。計劃透過專業人員，包括：護士、社工、職業治療師及物理治療師等為參與的院舍進行專業評審。

入住安老院舍不應該是一個草率的決定，要顧及長者的接受程度，長者是否適用這環境，院舍是否能夠提供高質素服務。

香港老年學會會長 梁萬福醫生

「院舍安老」的院舍類別

香港現行安老服務以「居家安老」及「院舍安老」兩大範疇支援長者晚年生活。「居家安老」是大部分長者的意願，社會福利署與志願機構透過一系列支援服務，照顧長者各方面的需要和提升他們的生活質素，盡量使他們留在熟悉的社區環境生活；「院舍安老」則是為有需要的長者提供院舍照顧服務，當長者身體轉差、失去自我照顧能力、家人未能提供適當照顧時，可向政府申請入住安老院舍。

院舍種類

按長者不同程度的護理需要，成立各類型照顧院舍



院舍類別

護理安老院

護理安老院為健康欠佳、身體殘疾、認知能力稍為欠佳及在「安老服務統一評估機制」下被評為中度缺損而未能自我照顧起居，但在精神上適合群體生活的長者，提供住宿照顧、膳食、起居照顧及有限度的護理服務。部份護理安老院宿位由合約院舍或參與「改善質位計劃」的私營安老院提供。

護養院

護養院為一些健康欠佳、身體殘疾、認知能力欠佳及在「安老服務統一評估機制」被評為嚴重缺損而未能自我照顧起居，但在精神上適合群體生活的長者，提供住宿照顧、膳食、起居照顧、定時的基本醫療和護理及社會支援服務。

改善質位計劃

社會福利署自1998年起推行「改善質位計劃」，向私營安老院購買宿位，透過改善員工比例和人均面積標準，以進一步提高私營安老院的服務水平，同時提供更多資助宿位以縮短長者輪候入住資助護理安老院宿位的時間。服務性質及入住條件與護理安老院相同。

各類院舍宿位名額(截至2015年3月31日)	津貼院舍、自負盈虧及合約院舍內的資助宿位	改善質位計劃下的資助宿位	非牟利自負盈虧院舍/合約院舍內的非資助宿位	總數
長者宿舍	-	-	15	15
安老院	67	-	740	807
護理安老院	15,030	7,834	3,013	25,877
護養院	3,394	-	1,374	4,768
總數	18,491	7,834	5,142	31,467



長者緊急住宿服務

緊急住宿服務設於部份受資助的安老院舍和護養院，為長者提供臨時或短期的住宿照顧服務。這項服務旨在避免長者因缺乏即時的照顧/居所而發生危險，故提供緊急和臨時的住宿照顧，直至與長者的家人取得聯絡，安排接回長者返家照顧；或另作安排。

長者住宿暫託服務

長者住宿暫託服務專為在社區中生活，但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的長者提供臨時/短暫的住宿照顧。這項服務旨在分擔主要護理長者長期照顧長者的責任，並讓他們在有需要時能獲得短暫休息的機會，從而鼓勵及協助長者儘量繼續留在社區居住。

資料來源：香港社會福利署網站



榴槿是補還是燥



黃紹傑醫師

榴槿(Durian)，學名Durio zibethinus，是木棉科下的一屬，有「果王」之稱。有人認為，榴槿是補的，食得多身體好。但是，亦有人認為，他很燥，很毒，癌症患者及孕婦需忌食榴槿。既然爭議那麼大，中醫應該如何分析這個問題。

要討論這個問題，其實只要參考古籍文獻便可。難就難在，榴槿一物，由南洋傳入，直至清末民初，中國仍不流行。打開《本草綱目》，大家認識的生果他都有所記載，唯獨榴槿，是《本草綱目》及其他中醫古籍也沒有記載過的。因此，嚴格來說，中醫古籍並沒有為榴槿提供一個有公信力的說明。

筆者翻閱由馬歡所著的古書《瀛涯勝覽》(古代遊記)，記述他隨鄭和下西洋的時候在蘇門答刺國首次發現了榴槿：

「蘇門答刺國，即古須文達那國是也。……王子悉感聖恩，常貢方物於朝廷。其國四時氣候不齊，朝熱如夏，暮寒如秋，五七月間亦有瘴氣。……果有芭蕉子、甘蔗、莽芥柿、波羅蜜之類。有一等臭果，番名賭爾焉，如中國水頭羅漢，長八九寸，皮生尖刺，熟則五六瓣裂開，若臭牛肉之臭，內有粟子大酥白肉十四五塊，甚甜好吃，中有子可炒吃，其味如栗。……其國風俗淳厚，言語婚喪，並男婦穿扮衣服等事，皆與滿刺加國相同……。」

當中提及「若臭牛肉之臭」的「賭爾焉」(durian)，正是今日的榴槿。賭爾焉及榴槿一字，未曾在中醫古籍再出現過。因此，如果有人用「榴槿有毒」來阻止你食榴槿，你大可回他一句，「那本書說榴槿有毒？」即使連中醫也無話可說。既然文獻上找不到根據，我們只能夠從食用榴槿後的反應，來估計他的性味功能。

大家都觀察到，食用榴槿後容易口乾舌燥、喉痛乾咳，甚至引起口瘡瘡癤，可見，榴槿應該性質溫熱，體質燥熱及陰虛體質的人士應該慎用。如果以營養學角度去分析，榴槿含糖及脂肪較高，因此會促進皮脂分泌，增加痤瘡及皮膚炎的機會，這正正是中醫所謂的「燥熱」或「濕熱」。

但是，榴槿對孕婦不是一個絕對的禁忌，只需體質適合，榴槿甚至可以補身。榴槿含豐富的雌激素，因此泰國的孕婦是食用榴槿安胎的。在20世紀20年代，榴槿產品公司在紐約推出了一個名叫「Dur-India」的保健食品，一打9美元，每個包含63片，因此，芒果也好，荔枝也好，榴槿也好，既是食物，就是安全無毒，不需要絕對的禁制。中醫理論認為：「氣有餘，便是火」。說得白點，食生果也要「夾體質」，受得到，就是補，受不到，就是燥。



大數據時代

吳其彥教授 香港浸會大學 計算機科學系

甚麼是Bit (Binary Digit, 位元)，甚麼是Byte (字節)，除非你是學習Basic Computing Principle，那麼未必知道8個Bits等於一個Byte，ASCII編碼是甚麼來的也未必懂，活在電腦化紀元，加上日常生活數碼化，處理和儲存就要有海量儲存，計算單位也動輒要用上MB(MegaByte), GB(GigaByte), TB(TeraByte)等，看來PB(PetaByte)也會走向民用，說大數據時代也不為過。

數據(data)，又叫資料，用來做處理的基礎材料，由項目(field)、記錄(record)、檔案(file)和數據庫(database)，一件簡稱就是數據的架構，以前對電腦部門的稱呼就是EDP (Electronic Data Processing 電子資料處理)，相信便是來自這個概念，處理過的數據或資料，用作分析或者做決策的就是資訊(Information)，跟著也衍生了資訊科技(IT: Information Technology)，上個世紀九十年代才流行這名稱，而最後，掌握到這些資訊我們又稱之為「知識」(Knowledge)，由「數據」到「資訊」最後到「知識」，看到當中的層次和關係嗎？

關於說明數據->資訊->知識，我會使用一個簡單的例子，就是37。在一件機器或器具來說，37是數據，是一個數字，沒有任意義。不過，如果我們為37這數據添上一個單位，例如攝氏(Celsius)單位一度，數字頓變成甚有意思，假若量度你現時的體溫是39，這資訊也轉化成知識，而知識告知你正在發燒，要看醫生或者吃藥了，這例子用來講解有關數據鏈(Data Chain)和在健康資訊科技(Health Information Technology)的轉化，也帶出決策支援(Decision Support)

數據挖掘(Data Mining)和大數據分析(Big Data Analysis)。所謂大數據(Big Data)時代，是指數據透過雲端服務進進出出，「大」數據便是優勢，許多網絡營運商、數據中心、軟件開發商、硬件製造商，集合技術，發掘市場機會，分析、發展，提供合適包括產品和服務，這種作模式已經進行中。

「大」便是力量，統計分析加上部署，聽講都好驚人，一個真實故事(當然來自網絡，當然你也未必可以考證...)發生在一個美國家庭，爸爸收到一家孕婦用品公司的促銷優惠券，是給他十六歲的女兒，這位爸爸大怒，找該間公司投訴，但幾天後，他的女兒真的懷孕了，而該公司何解能夠預知，就是憑著大量的消費數據，再加上社交網站的流行，不能看輕當中的互動所產生出來如魔術般的未卜先知，對於這些，業界流行以「大數據挖掘」來形容，好貼切，日常生活中產生的數據變成礦產？或者石油？

社交網站的其中一個收入，就是將大數據售予一些機構單位，想像一下以十數億的用戶，當中的數據，包括：年齡、性別、地域、學歷、喜好、健康狀況、行踪...，集腋成裘的「大」數據就變得好好價值，將大數據來分析，再利用來做市場營銷，成效不可估量，忽發奇想，大數據放在社福界又會為社會服務帶來甚麼貢獻？抑或衝擊呢？

大數據時代？會否是另一個探索新領域的時代呢？最後，大數據和個人私隱的矛盾？也定必將帶來不止息的討論。