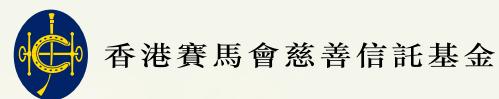


主辦機構



From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康

捐助機構



康齡故事

X

自我健康管理錦囊

計劃簡介

賽馬會康齡「身」世紀是一項促進精神復元人士身體健康的服務計劃。計劃關注會員因年紀漸長而產生的身體變化和健康問題，透過三層介入模式，包括健康推廣、疾病預防與及早介入、專業支援服務，推動會員提升自我健康管理及預防疾病的能力，從而實踐健康人生。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金的贊助，自 2020 年第一階段服務結束後，本計劃隨即於同年展開第二階段為期 3 年的服務，持續為精神復元人士提供身體健康相關的支援。過去 3 年，本計劃透過社區精神健康評估量表 (InterRAI Community Mental Health (CMH) Assessment)，結合三層介入模式，已經為超過 1200 位精神復元人士提供健康評估及跟進。

在第二階段的服務中，除了專業同工為精神復元人士提供健康支援外，亦加強推廣自我健康管理的理念，舉辦由美國史丹福大學編制的慢性病自我管理小組 (Chronic Disease Self-Management Program，簡稱 CDSMP)，同時配合「康齡之友」——同路人支援計劃，希望服務使用者能建立適切的自我管理計劃，提升處理個人健康狀況的技巧，為實現健康人生邁出重要一步。



自我健康管理是透過個人主動參與，協助維持或促進健康的行為。本書通過六位計劃會員的真實故事，介紹五個自我健康管理的主題。每個主題也會提供一些相關的實用技巧和行動建議，使讀者能從中獲得靈感和啟發，實現自我健康管理的目標。讀者更可使用手機掃描二維碼，獲得更多相關資訊！

自主健康，積極參與

- 明瞭自己的身體情況 參考阿和的故事 P.5
- 積極動起來 參考阿和的故事 P.5
- 實踐健康飲食 參考薯蓉的故事 P.13
- 管理藥物，參與治療 參考阿和的故事 P.5

復元路上，攜手同行

- 邀請家人參與 參考薯蓉的故事 P.13
- 與健康伙伴一起努力 參考阿BU的故事 P.9
- 善用社區資源 參考平平的故事 P.21

實踐目標，活出自我

- 建立目標 參考老虎的故事 P.1
- 訂立行動計劃 參考老虎的故事 P.1
- 尋找解決問題的方法 參考阿BU的故事 P.9

駕馭症狀，重返生活

- 起伏中成長 參考阿BU的故事 P.9
- 處理負面情緒 參考Yumi的故事 P.17
- 管理症狀 參考老虎的故事 P.1

助人自助，分享成果

- 協助同路人走上自我健康管理的道路 參考平平的故事 P.21
- 與同路人分享復元故事 參考Yumi的故事 P.17

我希望過着健康的生活，照顧好家人並定時參加教會活動。但我血壓經常偏高，為了讓它能回落到正常水平，我參加了賽馬會康齡「身」世紀計劃，與護士一起建立改善身體健康的策略。

起初，我以為只需要去看醫生，按照指示服用降血壓藥物就可以控制血壓了，還可以做甚麼呢？後來我才發現，為了實現「血壓回落到正常水平」的目標，除了藥物治療外，原來還可以制定多個行動計劃來達成目標。

護士首先與我共同制定了每天在家自行測量並記錄血壓的行動計劃。一個月後，我注意到整體血壓水平仍然偏高，於是把記錄交給醫生，以便調整更合適的藥物劑量。而經過調整後，我的血壓指數慢慢有所改善。

此外，護士也跟我分享了持續運動對改善高血壓的重要性。起初，我覺得運動是一個很困難的事情，但護士把「持續運動」這個目標分拆為多個較小的行動計劃，讓我可以循序漸進，增強信心以邁出第一步。首先，我每週快步行走兩到三天，每次十五分鐘。當我適應了這個運動量後，將步行時間由二十分鐘增加至三十分鐘。現在，我已經建立了隔天到公園跑步三十分鐘的運動習慣，心肺功能有所提升。回顧近期的血壓記錄，血壓已逐漸下降到正常水平。

一起來忘記背後，
努力向前朝著目標一直奔跑。
那用心的人必定能擁有甜美的果實，
喜悅的回報。





老虎積極管理自己的健康，以達成她的生活目標，當中包括：

實踐目標，活出自我

建立目標

訂立行動計劃

為了家人和信仰，老虎確立了「持續運動，過着健康生活」的具體目標。通過制定實際、可量度、又易於實踐的行動計劃，老虎逐步增加每週的運動量及時間。現在，她的血壓已經有明顯改善。



駕馭症狀，重返生活

管理症狀

了解慢性疾病的變化和影響，對我們制定應對它的策略至關重要。老虎每天在家記錄血壓水平的做法是一個很好的例子。她注意到血壓持續偏高，並將這些記錄轉交給醫生，以便醫生調整藥物劑量。這種良好的症狀管理方法讓病徵不再持續影響她的生活。透過細心觀察並及時調整治療方案，老虎能夠更有效地應對慢性疾病的症狀，保持健康的生活。



想了解更多有關訂立行動計劃的資訊，可用手機掃一下

因為一次意外跌倒，我開始經歷無法控制的長期痛症。痛症使我在日常生活中的自理變得困難，大部份時間我都只能躺在床上，依賴太太照顧我的日常起居。

自此，我整個人充斥著憂鬱的情緒，感覺自己像個「廢人」，對生活失去了盼望，甚至希望能早點結束生命，不再受到折磨。

我甚至開始對醫生和護士的建議充耳不聞：

- 面對不穩定的血壓，我隨意從藥房購買血壓藥來服用；
- 面對疼痛，我會自行服用雙倍類固醇的劑量，期望能止痛；
- 面對高血糖和高血脂，我並不打算理會，繼續吃油膩和高糖的食物；

結果，我的健康狀況每況愈下……

幸運地，我遇上計劃同工，她向我解釋我身體狀況變差的原因，讓我意識到自行調整藥物劑量或胡亂購買成藥服用所引致的問題，以及因為血壓和血糖不受控制而導致出現併發症（如糖尿病、腎病、中風等）的危機。

我開始嘗試改變飲食及運動習慣，多吃蔬菜和清淡的食物，並且按照物理治療師的指導，在家裡持續進行復康運動。漸漸地我感受到身體的轉變……

現在，我不再像當初那樣，只能躺在床上，我能夠外出到公園散步、與鄰居們閒聊、甚至參加社區中心的活動。這些改變令我的情緒有了很大改善，終於因著各方的支持和自己的努力走出了困境，重新找回了屬於自己的生活。

我曾經因身體狀況陷入情緒的低谷，但通過他人的幫助和自己的努力，我明白了遵從藥物劑量、控制飲食和保持運動的重要性。最終，我成功走出了困境，找回了生活的希望和快樂。



阿和的故事實踐了：

自主健康，積極參與

明瞭自己的身體情況

在接觸到計劃的同工後，阿和開始努力了解自己的身體情況，明白痛症、不穩定的血壓、血糖、血脂等健康問題對生活和身體的影響，以及可能導致併發症，加強了他改變的決心。

以上改變讓阿和能夠重新找回屬於自己的生活，增加了對生活的希望感，同時減少了因慢性疾病帶來的困境和負面情緒。阿和明白了主動管理自己健康狀況的重要性，根據專業醫療人員的建議來應對慢性疾病，實現了對慢性疾病的自我管理。

管理藥物，參與治療

阿和不再隨意調整藥物劑量或購買成藥服用，而是按照醫生和護士的建議來使用藥物，還定期接受健康檢查和治療。這樣做使阿和的血壓和疼痛症狀得到了控制，同時減少了他服用藥物後出現的副作用和不適，讓他能夠重新投入生活。

積極動起來

儘管痛症困擾著阿和，但他開始積極尋找適合自己的運動方式，例如在家裡進行物理治療師指導的復康運動，並逐漸擴大到外出往公園散步和參加社區活動等。隨著活動能力的改善，增強阿和對復康的信心。



想了解更多積極動起來的資訊，可用手機掃一下

以往我的記性不好，連準備食物或乘車等日常活動也做不到，因此我大部份時間都留在家中不敢外出，需依賴非牟利機構的送餐服務來解決膳食問題，這個狀況令我感到十分沮喪。後來經過轉介，我參加了本計劃並由職業治療師跟進，改變了我的生命故事……

在接受服務一年多的時間裡，治療師透過認知和生活技能訓練來改善我的認知和自我照顧能力。她鼓勵我選擇不同方法解決問題，並讓我逐一嘗試：

- 培養用紙筆記錄待辦事項的習慣，以解決記性問題；
- 主動學習如何使用智能電話，以便聯絡朋友和獲取最新資訊；
- 在有人陪同的情況下，多外出走動，以熟悉自己居住的區域；
- 遵從營養師、護士和職業治療師的建議進行適當減重，如在家進行跳舞運動；
- 重新培養烹飪的興趣，為自己製作簡單的早餐等……

這個改變的過程並不容易，特別是在最初的半年裡，由於長時間待在家中且與社會脫節，加上行動遲緩和記憶力差等問題，即使只是外出購物，也會引起我很多的擔心，導致情緒不穩。幸而得到治療師的陪伴和鼓勵，跟我逐一找出問題所在，教我利用不同的方法來解決困難，我漸漸建立信心和重拾積極生活的動力。現在我懂得如何自行報名及參加社區中心的活動、聯絡多年沒見的朋友，相約他們外出購物及做面部護理。

儘管記憶力差的問題仍然存在，但我學到了解決和應對問題的處理方法。現在我的精神狀態好多了，不僅能夠自我照顧，還能夠安排做自己喜歡的活動。我可以繼續達到更多的目標，享受一個豐盛而有意義的生活。

與職業治療師一起努力，學習解決問題的方法，在起伏中成長，讓我感到更快樂、更有動力，重新融入了社會。



阿BU由終日在家，到現在能夠進行自己喜歡的活動，過程中實踐了不同自我健康管理的方法：



復元路上，攜手同行

與健康伙伴一起努力

阿BU在復元路上得到不同專業人士的意見和指導，他們的知識和經驗對她的復元起了重要的作用。這些專業人士一直陪伴在阿BU身旁，給予她支持和鼓勵。他們聆聽她的困擾，解答她的疑問，並提供實用的建議和技巧。這種陪伴和支持對於阿BU來說非常重要，有人理解和關心她的情況，讓她感到自己並不孤單。阿BU看到了自己的改變和進步，漸漸有了信心和動力，開始重投社區生活。

實踐目標，活出自我

尋找解決問題的方法

阿BU在健康伙伴的協助下，認清了問題所在，並嘗試找出不同的改善方法。她給予時間讓自己去實踐，逐漸發現哪些方法對自己最有效，例如使用記錄工具、採取簡化流程等等。最終阿BU成功提升了她的認知和自我照顧能力，改善生活情況。

駕馭症狀，重返生活

起伏中成長

阿BU了解慢性病的症狀可能無法完全消失，而且她的生活狀況可能會有起伏不定的情況，這對她的日常生活帶來了一些不便。然而，她並不氣餒，而是持續地練習並努力嘗試各種解決問題的方法，逐一應對生活中的困難。她意識到慢性病並不會完全限制她的生活，只要保持着開放的心和有適當的協助，她依然能夠過上充實和有意義的人生。



想了解更多有關解決問題的方法，可用手機掃一下

我一直以來都認為自己身體非常健康，只是稍微肥胖而已，所以從未接受任何身體檢查。然而，經計劃護士的評估和解說下，我驚訝地發現自己屬於中度肥胖；血糖和膽固醇指數也超出了正常的範圍，更甚的是，我的血壓曾持續高達 170……我深刻了解到，這個情況跟我一直以來的飲食習慣有關。

由於家庭收入較低，我經常用豬油膏和濃味多醬汁的食物拌飯，導致身體攝取了過多鹽份和脂肪。我亦經常因為不想浪費，即使已經感到飽腹仍然繼續吃下剩餘的食物，導致身體吸收過多熱量，令體重增加。

當知道自己健康亮起紅燈後，我開始根據個人需要，控制飲食份量、實行多菜少肉、避免選擇多醬汁和加工的食物、並採用蒸煮方式進行烹調，積極改善飲食習慣。我也主動與家人分享所學到的營養知識，鼓勵他們一同實踐健康飲食。

經過一段時間的努力，我與家人成功建立了健康飲食的習慣，身體狀況亦有所改善：體重減輕了，血壓、血糖和血脂指數都恢復至正常水平。

我希望自己能保持這個習慣，減少未來需要依賴藥物控制心血管疾病的機會。同時我亦會以身作則，鼓勵家人一起實踐健康生活。

改變飲食，健康又自在；控制三高，家庭更美滿。



從薯蓉的故事裡，我們看到她實踐了：

自主健康，積極參與

實踐健康飲食

薯蓉學習健康飲食知識後，明白需要根據身體狀況及需要而決定飲食的份量和種類，她開始選擇低鹽低脂的食物，並實行多菜少肉的飲食模式，下廚時亦會選擇蒸煮等較為健康的烹調方法。這些積極的改變幫助她減輕體重並改善了三高的情況。

薯蓉的改變實現了慢性疾病的自我健康管理，除改善了她的身體健康狀況外，亦促進家庭關係，讓生活滿載幸福。

復元路上，攜手同行

邀請家人參與

薯蓉明白要改變生活習慣並不容易，因此她主動與家人分享所學到的健康飲食知識，並邀請他們共同建立目標，改善健康。她們彼此互相支持和鼓勵，並不輕言放棄，持續向著健康生活邁進。



想了解更多有關實踐健康飲食的資訊，可用手機掃一下

我本身患有三高及睡眠問題，最初參加本計劃，只是希望學習不同的健康知識，改善身體狀況。後來經社工推薦，參加了「康齡之友」培訓計劃，學習如何支援其他同樣面對健康問題的同路人，並透過這個角色的轉變持續提升自己的身心靈健康。

性格內向的我，一向不善於在眾人面前說話。有賴其他同學的支持和鼓勵，使我鼓起勇氣邁出了第一步，改變了自己，開始與他人多作交流。最終我成功通過培訓課程的考驗。這過程不僅讓我重新建立與他人接觸和交談的自信，也讓我意識到同路人之間互相支持的重要性。在計劃社工的安排下，我開始擔任朋輩支援的角色，除了帶領慢性病自我健康管理小組外，我也不定期通過電話聯繫方式支援其他同路人。

有一次，與一位會員的電話交談中，他提到自己因痛症而情緒低落，生活過得不好。我回想起在培訓時學到分散注意力的方法，以及改善情緒的不同途徑。於是，在給予他情緒支援的同時，我建議他將注意力轉移到自己喜歡做的事情上，例如外出散步、與朋友交談和參與運動，以轉移注意力。

後來，當我再次與這位會員聯繫時，了解到他的痛症仍然存在，但由於實踐了分散注意力的方法，專注於自己喜歡的事情上，他的個人心情變得開朗，情緒問題也得到了改善，不再陷入惡性循環之中。這經驗使我體會到助人的成果，感到開心和滿足，同時更有信心和力量去面對慢性疾病的影響。

一同邁向健康人生。



Yumi 既是慢性病患者，亦是助人者，她積極實踐了不同的自我健康管理技巧：

助人自助，分享成果

與同路人分享復元故事

Yumi 的性格比較內向，最初加入計劃的目的只是為了改善自己的健康狀況。然而，當她擔任起康齡之友的角色後，身份和責任也有了顯著的轉變。她從原本的受助者轉變為支援者，並將自己的經驗和知識與其他同路人分享，彼此互相幫助和支持。這個轉變不僅讓 Yumi 在身體健康方面得到提升，也對她的自信心產生了積極的影響。透過擔任支援者的角色，Yumi 開始意識到她所擁有的知識和經驗的價值，從中獲得了滿足感和成就感，並相信自己能夠為其他人帶來幫助和改變。這種自信心的提升對她的身體、心理和情緒健康都起了正面的作用。

駕馭症狀，重返生活

處理負面情緒

長期痛症容易引發負面情緒，對睡眠質量產生影響，使人感到疲倦，加劇疼痛的感覺，形成惡性循環。情緒和身體狀態有着密切的關係，如果情緒得到舒緩，身體上的其他問題也會得到改善。Yumi 分享以分散注意力的技巧來應對疼痛，正是打破惡性循環的其中一個方法。通過將注意力轉移到其他感興趣的事物上，例如外出散步，與朋友交談或參與運動，可以幫助轉移注意力，減少對疼痛的關注，從而減輕疼痛的感覺；參與活動亦有助增加對生活的愉悅感並改善情緒。



想了解更多有關症狀循環的資訊，可用手機掃一下

我以前並不了解飲食習慣對健康的影響，所以常常吃甜點及外賣食物，導致血壓和膽固醇偏高。然而，自從參加計劃後，我學習到不同的健康知識，改變了飲食習慣，建立了有營的健康生活。其後經過培訓，我成為了康齡之友，透過定期參與探訪及電話關顧等工作，分享個人健康管理技巧，與同路人一起改善身體狀況。

記得有一次致電一位會員，得知他每天都吃外賣和罐頭食品。於是，我結合營養師的建議和自己的飲食經驗，與他分享如何為自己準備健康的餐單，並建議他由淺做起，逐步嘗試。後來，我得知他真的開始嘗試相關建議，逐漸改善了飲食習慣，體重和身體狀況也有所改善，使我很深的感受。

又有一次，我探訪一位因慢性疾病而長期臥床的會員。他需要服用多種不同的藥物，但對這些藥物的分別並不清楚，容易混淆劑量和時間。於是我便向他介紹「HA GO」手機程式，讓他可以從程式中了解自己所服用的藥物，並根據記錄按時按量服藥。同時，我還教他如何使用手機程式查看下次覆診的日期和預約門診服務等，使他能更有效地管理自己的健康。

我希望透過分享個人故事、健康知識和經驗，激勵他人關注自己的健康，並一同走上自我健康管理的道路。

互助互勵又互勉，那怕去到遠遠那方，
敢抵抗高山，攀過望遠方。



助人自助，分享成果

協助同路人走上自我健康管理的道路

平平在計劃中扮演着「同路人」的重要角色。他擁有自我管理的實際經驗，能夠深刻理解慢性病患者感受、需要和困難，並分享適當的應對方法。例如，他了解到改善飲食習慣需要使用簡單易學的方式來實踐。因此，他協助計劃的服務使用者設計了簡單的餐單，以開始減少對罐頭和外賣食品的依賴。此外，平平曾經受惠於社區資源，以及在自我健康管理上感受到應用科技的好處。因此他的分享能夠鼓勵其他人善用這些資源，改善生活質素和健康狀況，也能夠啟發他人，使他們有勇氣面對慢性疾病的挑戰，並找到適合自己的健康管理方式。



復元路上，攜手同行

善用社區資源

我們通常需要倚賴實用的資源和工具來協助應對慢性疾病。平平在探訪時跟會員分享了如何使用「HA GO」手機應用程式。透過這個程式，我們可以隨時了解自己的藥物紀錄，翻查覆診日期，以及預約門診服務。這些新科技便利我們的生活之餘，也帶給我們資訊，是一種重要的社區資源。除此之外，社區裡也有很多醫療機構或康健中心提供實體健康支援服務，當中包括健康講座、健康諮詢及輔導、醫療轉介等。只要我們願意參與，復元路上定不孤單。



想了解更多有關善用社區資源的資訊，可用手機掃一下

有用社區資源：

HA GO APP
Android / iOS



醫健通 APP
Android / iOS



賽馬會康齡「身」世紀
康齡操影片



賽馬會康齡「身」世紀
第一階段服務總結小冊子



聯絡方法：

新生精神康復會
賽馬會康齡「身」世紀
電話：23192103
地址：九龍南昌街 332 號新生會大樓二樓

主辦機構：



From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

插畫設計：Wimpy Rice
出版日期：二零二三年七月

非賣品
版權所有，侵權必究

