

護老小劇場 精神健康篇

本影片由衛生署和社會福利署聯合製作，作為「外傭護老培訓計劃」參考資料。衛生署和社會福利署擁有影片內容的版權。本影片只供作非商業用途，嚴禁租售及作其他牟利用途。

媽，你好像不太精神
是否有點不適？
不是
只是我剛剛搬到這裏
不是很習慣
現在上街又不認識路
又不能和舊街坊喝茶
在家中又沒有甚麼事做
所以只好留在家中
或者你可以約他們上來喝茶聊天
我自己也不認識路
我不懂教他們如何乘車
找交通工具來來回回很浪費時間
很麻煩的
我之前上課時知道長者地區中心會舉辦不同的長者活動
不如你試試參加
上課學習新事物
認識新朋友
也好！又可以當義工幫助其他有需要人士
很有意義呀
除了參加中心的活動
你也可以培養新興趣
或者你可以考慮參加跳舞班、草地滾球班等
運動一下，身體更健康
人就精神了
聽起來挺好玩的
人開心便會精神了
兒子，我明天和你去中心
好呀
Annie，你明天替我拿些東西給張嬸
好呀

Mary，你好
我幫陳婆婆拿些東西給張嬸
好呀，進來吧
Annie，你好
張嬸，你好

陳婆婆說給你的
哎呀！那麼大包
Annie，辛苦你了
你先坐坐，喝杯茶才離開吧

Annie，喝茶吧
好的，你也坐下來吧
你到張伯張嬸家三個月了，習慣嗎？
我以前照顧小孩子
現在照顧長者
我不是很習慣
他們每餐都剩下很多飯菜
我買菜都不知道買甚麼好
Annie，為甚麼你和陳婆婆能輕鬆地相處？
你不要看我現在經常笑
我以前也未曾照顧過長者
甚麼都不懂，也覺得很困難
但是你和陳婆婆相處得很好
因為之前我沒有照顧長者的經驗
所以先生讓我參加「外傭護老培訓計劃」
就是和你一起參加的那個課程
學懂如何照顧長者
另外，我會主動和婆婆聊天
了解她的喜好和生活習慣
我們就變得有傾有講
婆婆知道我很用心照顧她
她也很疼我
你也可以的！
你不如嘗試多和他們聊天
了解他們更多
你是否太緊張，太大壓力呀？
可能吧
還記得上課時導師教導我們
照顧長者固然重要
但照顧好自己也很重要
我記得
導師說要吃健康的食物
要有足夠休息
多做運動
放鬆點
好像現在這樣聊聊天
對呀！不如下星期我們放假
一起出去逛街聊天
好呀！幸好我們之前上課學懂如何減壓

可以幫助別人，又可以幫助自己
對呀！我們有空時可以瀏覽衛生署和社會福利署的網站
還有其他照顧長者的短片
學習更多實用技巧
自然就得心應手啦！

免責聲明

本影片旨在提供參考及作教育用途，未必適用於所有長者及所有情況。如有任何疑問，請諮詢醫護人員的意見。

衛生署長者健康服務網站

www.elderly.gov.hk

社會福利署 外傭護老培訓計劃

www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfhd/