



## PART II

# 當職員 被綁起來

### CASE 譚院長：很想離開

「我們是要讓你們感受被人家不人道地綁起來的感覺，過程中絕對不舒服，請你們盡可能的忍耐，同時請你們去想想你們看過的，或者實際操作約束的長輩們，心裡的感受可能是甚麼。」台灣自立支援照顧專業發展協會理事梁皓鈞解說。

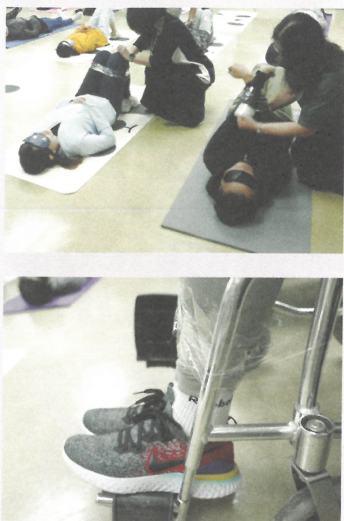
工作坊上三十多位參加者，全部被矇著眼睛，並且手腿被膠帶綁起來近三小時，第二天更要穿上尿片，再在尿片上放上麥片。參加者躺在地上，或者被放在輪椅，工作人員有時強迫參加者走路、餵食糊餐……有人開始大叫，有人胡亂揮拳，有人把水翻瀉，灑滿全身。

安老院院長譚凌霖是參加者之一，被解開後一度哭了起來：「約束時會覺得沒了時間觀念，很漫長、很想逃脫、很想離開，但是越這樣做，就束得越緊，會很痛。同時又怕工作人員會回來，再綁得更緊。開始明白長者這樣綁住，沒有人關注、關心，就會想用盡自己可以僅餘的活動能力，例如拍桌子、罵髒話，表達需要別人幫忙。」

台灣自立支援照顧專業發展協會來港舉辦工作坊，院舍及日間中心前線工作人員像院友一樣，被綁起來、穿尿片，親身體驗失能的感覺。

有片睇





### 自立支援

日本國際醫療福祉大學研究所教授竹內孝仁在八十年代開始提倡並推行的長者照顧模式，強調三不：「不尿布、不臥床、不約束」，認為長者照顧工作應按照長者意願，著重協助長者維持自主的生活，並延緩失能。理論同時主張所有人應盡力保持健康，避免年老時失能。

台灣日照中心及養護機構自2011年開始參照日本的做法，推行自立支援，負責人林金立於2015年創立台灣自立支援學院，把概念推動至全台長期照顧機構。

— 三不 —  
× × ×  
不 不 不  
尿 臥 約  
布 床 束

## 生活要有質素

基督教家庭服務中心服務總監（長者服務）楊靄珊直言：「很多長者不喜歡入院舍，覺得住院舍就是被困住，感覺很孤立。如何令他們不抗拒院舍作為選擇，可以住得開心？」

楊靄珊原本做青少年工作，轉任安老服務後，相信照顧可以多走一步，「同事的確在做很專業的照顧服務，但長者仍可以跟社區有聯繫吧？我很想不是純粹提供吃的、住的、睡的。」

### 赴台學照顧

楊靄珊是偶然在網上看到台灣的自立支援照顧模式，以生活目標作動力，協助提升生活能力。「他們讓長者由坐輪椅到懂得走路，可以做自己

想做的事。我很感動，就跟上司說去台灣看看。」

她在台灣看到院舍裡的長者，復康練習融入生活中，不像香港要按照治療師安排，用運動器材做指定的動作。「每天在治療室做運動，你不知道做完如何使用自己的體力，是不會有動機做的。好像我踢完沙包，又如何呢？我要知怎樣用腿力，才有動機去做。」她舉例指平日長者常常拉手繩，如果解釋這就可以晾衣服，甚至改由院友負責晾衣服當作復健運動，「做到以往慣常做的事，感覺就很好，不再是無意義、無價值的『三等公民』。」

隨團交流的，還有院長、治療師、照顧員等。回來後，大家一起談如何在香港的院舍實行。第一步由喝水開始：每人每日喝1,500毫升。

### 多喝水的力量

台灣研究指喝水讓長者身體變好，排洩順暢，更改善長者認知能力、減少瞻妄；相反缺乏水份會令腦部機能、活動能力、情緒等出問題。

請職員安排長者喝水不難，每次用餐時配上一杯水已經達標，楊靄珊說問題是長者不肯喝，「很多長者怕喝水後經常小便，擔心失禁，怕麻煩到別人，這始終是尊嚴問題。有長者不願試，有些家人也會拒絕。」職員特地買一批水壺，送給願意嘗試的長者。「水壺貼上名字，他們覺得好開心有自己的水瓶，肯多喝一點。」

計劃開始後兩、三個星期，部份長者出現明顯改善。楊靄珊笑著說：「同事跑來告訴我，說以前乾巴巴的長者，現在皮膚都變靚了。」有認知障礙症的院友，平日很燥動，喝足水後，真的

變得合作，多了笑容，不像以往大脾氣；以前每半小時大喊要上廁所的長者，多喝水後改善排洩功能，反而少了大叫要去廁所。同事主動提議，讓一些吞嚥能力較好的長者也一起多喝水。

### 長者意願最重要

多喝水外，大家亦嘗試推行「零臥床」，先改為每天起碼可以離床六小時。職員重點挑選腰力較好的院友，增加痛楚管理減少痛症，加強復健的動機。

「離床期間，做些事令他覺得開心，才會投入。」楊靄珊說院舍先安排長者在床上坐起來，再慢慢進一步加長離床時間，然後到大廳坐：「有長者喜歡看大戲、跑馬仔，就播放那些節目，令他不要常常想著『我好累』，跟他玩、聊聊天。」期間亦有長者因病退出，或者覺得太辛苦，不願意加入計劃，六小時不行，就改為兩小時，慢慢來。

楊靄珊坦言自立支援所說的不是全新的概念，亦有前線員工反映，院舍一直也在做以人為本服務。「我們也明白，只是可不可以走多一步，你以人為本做的事，是否令長者開心了？在生活滿足感中，是否可以再多一點？長者隨著日子，器官、各樣功能會下跌，但如何能讓他在這段日子更享受生活呢？」

喝水讓長者身體變好，排洩順暢，  
更改善長者認知能力、減少瞻妄，  
相反缺乏水份會令腦部機能、  
活動能力、情緒等出問題。