

护老小剧场  
精神健康篇

本影片由卫生署和社会福利署联合制作，作为「外佣护老培训计划」参考资料。卫生署和社会福利署拥有影片内容的版权。本影片只供作非商业用途，严禁租售及作其他牟利用途。

妈，你好像不太精神  
是否有点不适？  
不是  
只是我刚刚搬到这里  
不是很习惯  
现在上街又不认识路  
又不能和旧邻居喝茶  
在家中又没有什么事做  
所以只好留在家中  
或者你可以约他们上来喝茶聊天  
我自己也不认识路  
我不懂教他们如何乘车  
找交通工具来来回回很浪费时间  
很麻烦的  
我之前上课时知道长者地区中心会举办不同的长者活动  
不如你试试参加  
上课学习新事物  
认识新朋友  
也好！又可以当义工帮助其他有需要人士  
很有意义呀  
除了参加中心的活动  
你也可以培养新兴趣  
或者你可以考虑参加跳舞班、草地滚球班等  
运动一下，身体更健康  
人就精神了  
听起来挺好玩的  
人开心便会精神了  
儿子，我明天和你去中心  
好呀  
Annie，你明天替我拿些东西给张婶  
好呀

Mary，你好  
我帮陈婆婆拿些东西给张婶  
好呀，进来吧  
Annie，你好  
张婶，你好

陈婆婆说给你的  
哎呀！那么大包  
Annie，辛苦你了  
你先坐坐，喝杯茶才离开吧

Annie，喝茶吧  
好的，坐下来吧  
你到张伯张婶家三个月了，习惯吗？  
我以前照顾小孩子  
现在照顾长者  
我不是很习惯  
他们每餐都剩下很多饭菜  
我买菜都不知道买什么好  
Annie，为什么你和陈婆婆能轻松地相处？  
你不要看我现在经常笑  
我以前也未曾照顾过长者  
什么都不懂，也觉得很难  
但是你和陈婆婆相处得很好  
因为之前我没有照顾长者的经验  
所以先生让我参加「外佣护老培训计划」  
就是和你一起参加的那个课程  
学懂如何照顾长者  
另外，我会主动和婆婆聊天  
了解她的喜好和生活习惯  
我们就变得有说有笑  
婆婆知道我很用心照顾她  
她也很疼我  
你也可以的！  
你不如尝试多和他们聊天  
了解他们更多  
你是否太紧张，太大压力呀？  
可能吧  
还记得上课时导师教导我们  
照顾长者固然重要  
但照顾好自己也很重要  
我记得  
导师说要吃健康的食物  
要有足够休息  
多做运动  
放松点  
好像现在这样聊聊天  
对呀！不如下星期我们放假  
一起出去逛街聊天  
好呀！幸好我们之前上课学懂如何减压

可以帮助别人，又可以帮助自己  
对呀！我们有时可以浏览卫生署和社会福利署的网站  
还有其他照顾长者的短片  
学习更多实用技巧  
自然就得心应手啦！

#### 免责声明

本影片旨在提供参考及作教育用途，未必适用于所有长者及所有情况。如对任何疑问，请谘询医护人员的意见。

衛生署长者健康服务网站

[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

社会福利署 外傭护老培训计划

[www.swd.gov.hk/sc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_psfhd/](http://www.swd.gov.hk/sc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfhd/)