



香港耆康老人福利會
The Hong Kong Society for the Aged

主辦



攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED



陳登社會服務基金會
Chan Dang Social Services
Foundation

贊助

即時發佈

香港耆康老人福利會

「無痛大使」結伴行 — 長者痛症管理支援計劃

嘉年華會暨成效發佈會新聞稿

2016 年 11 月 3 日

「自我管理」緩痛概念，方法奏效；十載耕耘，效果持久

香港耆康老人福利會(簡稱：耆康會)於 2010 年起，獲陳登社會服務基金會和社會福利署攜手扶弱基金支持，推行「長者痛症管理支援計劃」，在 2013 年，更注入義工支援的新元素，透過「無痛大使」義工的關顧，陪伴長期與痛「作戰」的長者，與「痛」共行，經歷痛而不苦的人生。

耆康會強調長者受痛症困擾已是全球非常普遍的問題，根據世界衛生組織及國際疼痛學會統計¹，每五名成年人就有一人受慢性痛症所困擾。加上本港人口持續老化，2015 年年中，65 歲以上長者有 112 萬人，預計到 2041 年，香港人口有三分之一為年屆 65 歲或以上，屬於超高齡社會²。可惜，由於資源所限，目前的醫療服務，並沒有太多針對長者痛症的服務，可見為長者解決疼痛的問題已是刻不容緩！

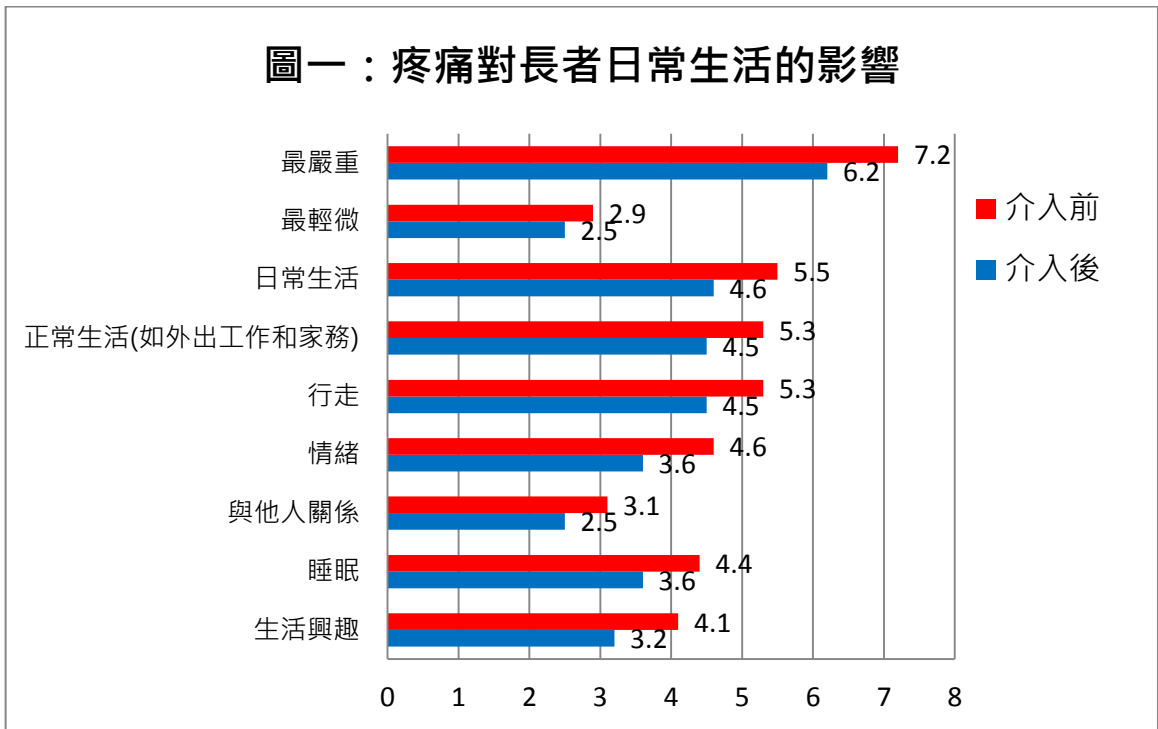
「自我管理」緩痛概念，方法奏效

耆康會為了解此計劃的成效，特進行驗證研究。研究分兩個階段進行，第一階段是評估「痛症自我管理小組」的成效。第二階段是評估注入「無痛大使」義工關顧新元素的效果，對提升參加者的生活質素有否帶來正面影響。

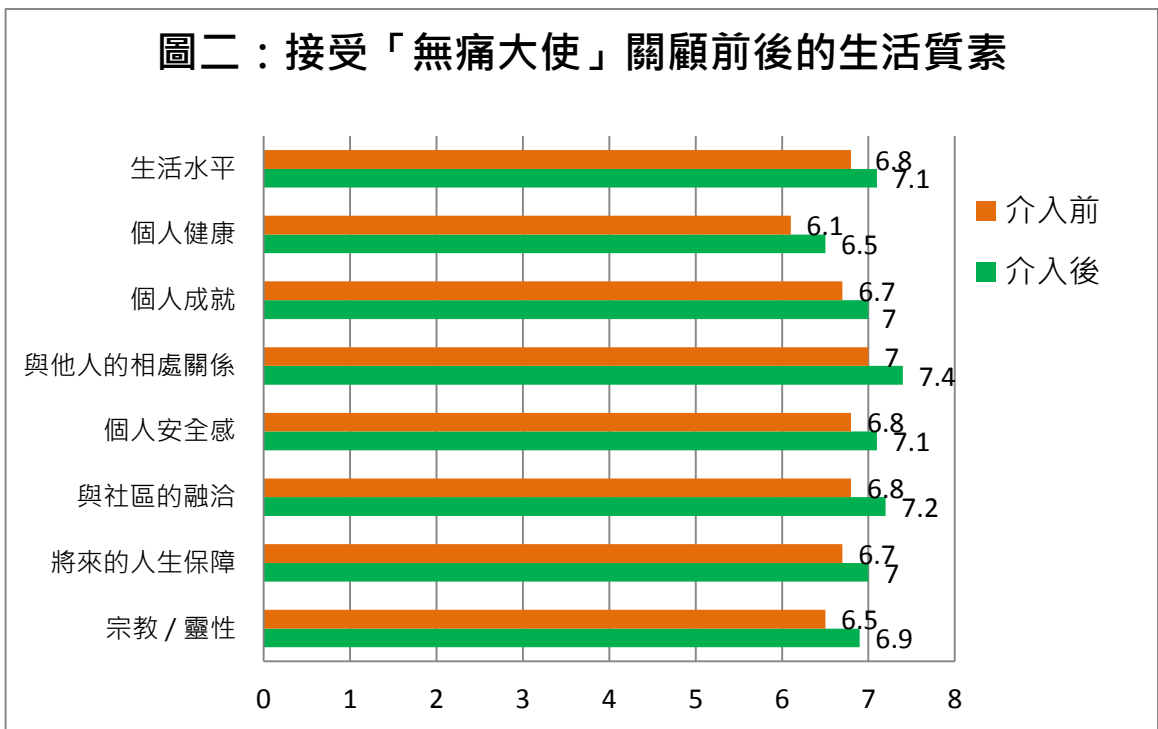
第一階段的研究對象為 1,168 位參與了為期 6 節「痛症自我管理小組」的長者，每節小組均輔以中醫針灸或物理治療服務。香港教育大學博文及社會科學學院院長鍾慧儀教授匯報研究結果表示，參加者完成小組後，最嚴重及最輕微的疼痛程度均減少 14%。此外，長者參加小組前，首四項最受痛症影響的日常生活分別是：日常活動、正常工作、行走能力及情緒。分析顯示，完成小組及緩痛治療後，疼痛對長者日常生活各方面的影響明顯減少，當中以情緒的影響減幅為最大，下降 22%(圖一)。

¹ International Association for the Study of Pain (IASP): 2006-2007 Pain in Older Persons

² 香港統計處：「香港人口推算 2015-2064」



第二階段的研究對象為 1,168 名接受了「無痛大使」義工關顧的長者，「無痛大使」於長者參與計劃後，提供 6 次的電話慰問及親善探訪，目的是透過定期電話慰問關心長者的近況；同時，透過探訪，教授長者運動技巧，並鼓勵他們持續進行緩痛運動。結果顯示經「無痛大使」義工關顧後，長者表示其生活滿意度在各方面均有顯著改善(圖「二」)。



十載耕耘，成效持久

耆康會表示早於 2006 年，已關注長期痛症對長者帶來的影響，並於同年推行「長者痛症管理支援計劃」，首推以「非藥物治療」結合「輔助治療」的手法，為全港患有長期痛症的長

者提供支援服務。服務得到各界的支持及肯定，至今已有十年，共提供了超過 100,000 人次的服務。為驗證服務成效，已先後三次與香港教育大學博文及社會科學學院院長鍾慧儀教授合作。這十載耕耘皆有令人鼓舞的研究結果，肯定了本會以「非藥物治療」的「自我管理痛症概念」結合「輔助治療」的緩痛班組及義工關顧手法，指導長者全面實踐「痛楚由我管、健康新態度」之嶄新理念，讓長者明白「痛楚非絕境，知而力行可自救」，這正是耆康會發展此計劃的使命。

「過來人」緩痛心得：積極面對，建立健康生活模式，鼓勵「同路人」與「痛」同行

兩位長者在發佈會上分享「痛症管理支援計劃」如何協助他們由飽受疼痛折磨，轉變成「無痛大使」的歷程。他們透過參與此計劃，掌握了各種保健方法及緩痛技巧，亦改掉了一些生活上的壞習慣，學會積極面對、與「痛」共舞。參與小組期間，他們更認識了一群與「痛」同行的「同路人」，大家互相扶持、鼓勵。其後，還加入「無痛大使」義工行列，以「過來人」身份關顧其他同樣受痛症困擾的長者，為他們打氣！他們更表示擔任「無痛大使」充分體現了「施比受更有福」，因為既可鼓勵其他被痛症折騰的長者努力走出痛楚的陰霾，也能一再堅定自己的信念，建立好健康生活模式，令痛楚遠離。



照片標題

照片 1：主禮嘉賓大合照。

照片 2：「同路人」植蓮英女士及程耀森先生

照片 3：「無痛大使」示範緩痛運動。

照片 4：「無痛大使」義工嘉許。

傳媒查詢，煩請賜電 2596 1004 或 9316 4560 與本會公關及籌款主任譚雪妍小姐(Kelly Tam)聯絡，電郵 kelly.tam@sage.org.hk

耆康會簡介

耆康會於 1977 年成立，一直為全港長者提供多元化及專業服務，透過院舍、日間護理中心、綜合家居照顧服務、長者活動中心等，為居於社區及院舍之長者，提供長期照顧及支援服務，以確保長者安享晚年。目前，本會轄下共有 30 間服務中心及院舍遍佈全港，每日服務逾 35,000 人次。