

家訪長者時的小貼士

1. 真誠地和長者溝通：
 - 開始談話前，表明自己身分，同時詢問長者應該如何稱呼他/她
 - 向他們表明您真正對他們的想法、經歷和感受
2. 創造一個舒適和無偏見的環境：
 - 確保長者感到安全和舒適，讓他們可以放心分享他們的情感
 - 避免打斷或匆忙完結對話，讓他們以自己的步調表達自己
 - 聆聽者不應帶偏見或批評
 - 切忌詢問私隱問題
3. 使用開放性問題：
 - 提出開放性問題，鼓勵長者詳細闡述並分享更多細節
 - 這可以幫助促進更深入的對話，並對他們的經歷有更好的理解
4. 反思和檢核長者的情感：
 - 注意他們的非語言的表現和情緒(例如語氣，手勢)，並回應給他們，以顯示理解。
 - 例如，您可以說，“聽起來你最近感到孤獨，是這樣嗎？”，去檢核長者的情感，讓他們知道您正在傾聽並努力理解他們的觀點
5. 積極和專注的傾聽：
 - 關鍵是要耐心和尊重
 - 您需要全神貫注地傾聽長者的話語，保持眼神交流並使用肢體語言
 - 避免干擾，積極聽取他們的言語和非言語表達。這表示著您們正在專注於他們的話語、語調和肢體語言，希望更深入地了解他們的感受和經歷。
6. 避免提供不請自來的建議：
 - 不要立即提供解決方案或建議，而是先專注於傾聽和理解。有時，長者只需要有人傾聽並同情他們。
 - 如果他們尋求建議，您可以提供，但確保詢問他們是否願意聽取您的想法或建議
7. 表示欣賞和感激之情：
 - 抽出時間感謝長者與您分享他們的故事、經歷和思想，感謝對他們願意參與對話和所付出的時間。
 - 這有助於在雙方之間建立積極和有意義的聯繫

長者精神服務相關資源

以下為與長者精神服務相關的社區資源。

社區精神科服務

社區精神科服務是社區護理的一環，為患有精神病病人提供特定的個案經理及康復服務。

醫院聯網	醫院名稱	電話號碼	服務時間
港島東聯網	東區尤德夫人那打素醫院	25957642	星期一至五上午 8:00-下午 8:00 星期六、日或公眾假期上午 8:30-下午 1:00
港島西聯網	瑪麗醫院	93253246	星期一至五上午 8:00-下午 8:00 星期六、日或公眾假期上午 8:30-下午 1:00
九龍中聯網	九龍醫院	31296851	星期一至五上午 8:00-下午 8:00 星期六、日或公眾假期上午 8:45-下午 5:30
九龍東聯網	基督教聯合醫院	27275508	星期一至五上午 8:00-下午 8:00 星期六、日或公眾假期上午 8:30-下午 1:00
九龍西聯網	葵涌醫院	29598409	星期一至五上午 8:00-下午 8:00 星期六、日或公眾假期上午 8:30-下午 1:00
新界東聯網	北區醫院	26837612	星期一至五上午 8:00-下午 8:00
	大埔醫院	26076648	星期一至五上午 8:00-下午 8:00
	沙田醫院	39197693	星期一至五上午 8:00-下午 8:00 星期六、日或公眾假期上午 8:30-下午 1:00
新界西聯網	青山醫院	24568488 (星期一至五上午 8:30-下午 5:18)	星期一至五上午 8:30-下午 8:30 星期六、日或公眾假期上午 8:30-下午 1:54

精神健康綜合社區中心

精神健康綜合社區中心（下稱「綜合社區中心」）是為精神復元人士、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人／照顧者及居住當區的居民，提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區精神健康支援服務。綜合社區中心的服務對象包括 15 歲或以上的精神復元人士、懷疑有精神健康問題人士、其家屬／照顧者和區內居民。

綜合社區中心的服務可經下述途徑轉介：

上述服務對象自行向中心申請服務；或由醫生、社工、專職醫療人員或政府部門等轉介。

查詢(社會福利署)

- 電話：23432255
- 網址：<http://www.swd.gov.hk>

長者及社區支援服務熱線

如果長者遇到有什麼困難和問題，請呼籲他們去找尋幫助。

除了聯絡家人、朋友和相熟社工外，您也可推薦他們去致電以下有關長者及社區支援服務熱線。

緊急求助電話

- 倘若需要緊急服務，可致電聯絡警察、消防或救護車
- 24 小時熱線
- 999
- 聽障或語言障礙人士則可發緊急短訊到「992」

精神健康諮詢熱線（浸信會愛群社會服務處）

- 由社工提供有關精神健康諮詢，以及精神健康支援
- 熱線（語音資訊）時間:24 小時熱線
- 熱線服務（社工當值）時間:
- 星期一至五：早上 10 時至下午 12 時 30 分;下午 2 時至 5 時
- 星期二：晚上 7 時至 9 時
- 25354135
- 廣東話

向晴熱線（明愛向晴軒）

- 由社工接聽的 24 小時危機支援熱線
- 24 小時熱線
- 18288
- 廣東話

情緒支援熱線服務（心晴行動慈善基金）

- 為大眾提供情緒支援
- 星期一至五：早上 10 時至下午 5 時
- 星期六：早上 10 時至下午 1 時
- 23012303

- 廣東話

二十四小時諮詢熱線（社會福利署）

- 提供 24 小時語音資訊系統，以及辦公時間內提供情緒支援服務
- 星期一至五：早上 9 時至下午 5 時
- 星期六：早上 9 時至下午 12 時
- 23432255
- 廣東話、英語

防止自殺熱線（生命熱線）

- 24 小時防止自殺熱線及情緒支援
- 24 小時
- 23820000
- 廣東話

長者防止自殺熱線（生命熱線）

- 為長者提供 24 小時防止自殺熱線及情緒支援
- 24 小時
- 23820881
- 廣東話

防止自殺熱線（撒瑪利亞會）

- 24 小時防止自殺熱線及情緒支援
- 24 小時
- 28960000
- 廣東話、英語、法語、德語、印地語、馬來語、普通話、旁遮普語、西班牙語、他加祿語和烏爾都語

24 小時熱線（香港撒瑪利亞防止自殺會）

- 24 小時防止自殺熱線及情緒支援
- 24 小時熱線
- 23892222
- 廣東話

英語情緒支援熱線（香港撒瑪利亞防止自殺會）

- 24 小時防止自殺熱線及情緒支援
- 星期一至五：下午六時至十時
- 23892223
- 英語

24 小時危機介入服務（芷若園）

- 24 小時受虐者危機介入熱線
- 24 小時
- 18281
- 廣東話及英語

風雨蘭性暴力求助熱線（風雨蘭）

- 為性暴力幸存者提供熱線支援
- 星期一至五：上午九時至下午十時
- 星期六：上午九時至下午一時
- 23755322
- 廣東話及英語