

寵物保姆 Senior CID 拯狗隊

◆ 李孟進

如果你已退休同時是一位愛好寵物的人士，那麼寵物保姆這份工作將會十分適合你。

另外，如果你要早出晚歸或出門或加班或旅遊未能趕及餵飼心愛的貓狗或清理便溺，甚至沒有時間帶牠們散步、梳毛、玩耍，不用擔心，去找寵物保姆幫幫手。

這是一間成立約兩年的社會企業 Senior CID 拯狗隊，在 2015 年初他們參加「香港社企挑戰賽」時，獲頒第二名並有獎金九萬元作籌措資金。他們的寵物保姆都是來自退休者或長者或康復者，要成為他們一份子先決條件是健康、有愛心、有責任感、有交帶及接受訓練。

Senior CID 拯狗隊與愛護動物協會合作，提供免費訓練給寵物保姆，包括由專業犬隻訓練員及獸醫護士講解動物行為及基本動物護理知識。寵物保姆亦需要到動物收容所實習，累積超過 20 小時接近不同個性狗隻的經驗……，完成培訓後才正式成為專業的寵物保姆。此外，有時他們更會提醒主人一些正確愛護寵物的方法。

拯救隊創辦人是梁靄靈，她在中文大學傳理系畢業，本身也是一位愛護動物之人，她夥拍兩位志同道合的中學及大學同學合作，為了將構思付諸實踐，他們曾去狗公園與寵物主人進行問卷調查，看寵物保姆如何為寵物主人幫上忙；另一方面，透過退休人士擁有的經驗及時間發揮餘暉，提供就業機會的同時，亦因為常與動物接觸使長者們身心有裨益。

她說，現時不少主人出門或有事沒時間照顧自己寵物，便會把牠們送去寵物酒店代照料，問題是很多貓狗都不喜歡在陌生環境寄宿，事後寵物被主人接回家時，卻聽到牠們聲嘶力竭，更差的是染有皮膚病，就會覺得好心痛。所以，如果可以，貓狗會喜歡留待家中一個熟識的環境和氣味。故此，如主人信賴寵物保姆，讓他們去家中照顧貓狗或帶去散步



退休人士完成培訓後才可成為專業的寵物保姆。

等等，在主人回家時，看到的將會是愉快又有活力的寵兒……。

在這個物色過程中最重要是雙方互相信任，所以，拯救隊先安排雙方見面，而保姆為自僱人士，可選擇是否接工作及挑選有關時間。至於收入則每小時為 150 元，需與拯救隊分賬，以資助拯救隊營運支出。無論你是想成為寵物保姆或想找寵物保姆，可以聯絡梁靄靈小姐 9401 7705 或上網 <http://zh.seniorcid.hk/> 了解更多訊息。

治老奇方之二十四

白髮唔染黑，瀟灑人一個；叫聲你阿婆，咁黠為乜嘢？總之我係我，笑吓便得囉！

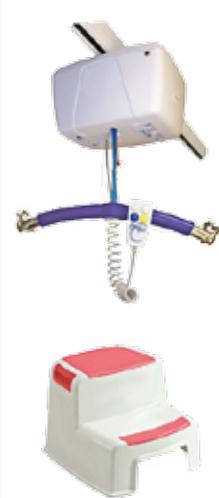


◆ 香山亞黃

上期
講到，家居應按老友記的身體機能需要進行調節，可選的項目包括：(一)間接光源、(二)發光門鐘及電話、(三)圓角防撞桌子、(四)便利茶几扶手、(五)廁所扶手，都可輔助老友記的眼、耳及手脚功能。社會企業「長屋設計」室內設計師巫啟亮提醒大家，改造長者屋可特別留意以下細節：

廁所是長者家居意外的好發地點，老友記若患長期病，上廁所時間長了，事後起身隨時腳仔軟，要找力點輔助支撐身體。同樣道理，事前要安坐廁板上，少一點腳骨力也不行，這時候可考慮加個馬桶增高器，原理是方便時較方便。

「長屋設計」上門改造長者的其中一個重頭項目，就是將建築材料供應商的閒置的靚料，替換長者老家的舊式設備。老人家不能跌倒，



● 廚房安裝升降架或用防滑膠梯，老友記想取甚麼雜物都手到拿來。(社企長屋設計圖片)

六，馬桶增高器

年輕時浴缸濕水就滑腳，憑著敏捷身手尚可瞬間平衡，但年事漸高，攀進浴缸已有風險，洗澡後浴缸濕滑就更「牙煙」。

九，私家推餐車

過往你可能手捧兩碟菜，一煲熱湯都沒有難度，但今時不同往日了，年長首重安全，若家居寬敞，可考慮添置推餐車幫幫你手。(系列三·完)

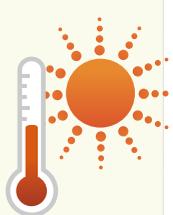
七，防滑地磚
廚房是另一個家居黑點，一來不少老友記愛儲雜物，攀高找尋，若靠摺凳易生意外。巫啟亮指，現在有一種防滑的廚房專門梯級，或自動升降架，有的甚至可安裝在廚櫃內，使用時

活動，例如行山，又未能有效散熱，便容易中暑。蕭頌華說：「其實不單是長者，一般人若飲水量不足，加上散熱慢，例如是穿著了不易散熱的衣物，在氣溫較高地長期逗留，或會引致中暑。」那為何長者要特別小心？蕭頌華解釋：「有些長者或因心臟、腎臟問題，需服用具去水功能的藥物，如此便會令他們在較短時間內缺水。加上有此長者衣著較為保守，在戶外行山時會穿著較難散熱的衣物，影響散熱。」

到戶理髮服務

對象為年老體弱行動不便人士及長期病患者，因不能出外理髮，致令儀容受到影響，需由社工轉介。查詢：2117-5847。

過了大暑仍防中暑



◆ 江麗賢

雖已過大暑，但即使時至晚上，香港室外氣溫仍有機會超越攝氏三十度。若長時間暴露於高溫環境又散熱不當，容易引致中暑。

香港大學李嘉誠醫學院內科學系心臟科教授蕭頌華表示，中暑成因乃長時間處於溫度較高地，加上缺水而引起，特別在進行戶外活動或運動量較高之

活動，例如行山，又未能有效散熱，便容易中暑。蕭頌華說：「其實不單是長者，一般人若飲水量不足，加上散熱慢，例如是穿著了不易散熱的衣物，在氣溫較高地長期逗留，或會引致中暑。」那為何長者要特別小心？蕭頌華解釋：「有些長者或因心臟、腎臟問題，需服用具去水功能的藥物，如此便會令他們在較短時間內缺水。加上有此長者衣著較為保守，在戶外行山時會穿著較難散熱的衣物，影響散熱。」

差，因熱度較難被帶走；相反，若有風的話，環境的整體散熱會較好。」那麼，一般中暑有何徵狀？蕭頌華說：「一般人中暑，在開始之時會感到頭暈、作嘔作悶，而且會流很多汗，及神志不清。其實，出現頭暈及大量出汗情況已是信號，若仍不停下休息，或會出現呼吸急促、意識迷糊等情況。」蕭頌華說，有些行山人士或因面子因素，即使身體不適也不願停下來，以免影響同行人士的進度，引致中暑。他又提醒長者，一旦中暑要立刻散熱降溫，躺下休息，及透過風扇把熱力帶走，亦可把冰袋放在血管較多之處，例如是頸部、腋下、大腿內側等。

◆ 梁穎勤

