

SCENARIO 禮情

抱抱

照顧者



香港社會服務聯會（簡稱社聯）是一個擁有超過 490 個非政府社會福利服務機構會員的聯會組織，其會員為本港市民提供超過九成的社會福利服務。社聯與機構會員致力推動更完善的社會福利發展及服務，鼓勵社會服務機構作跨界別合作，並倡導公平、公義及關懷的社會。

督印人 · 蔡海偉

編輯 · 曾志康

撰文 · 鍾苑珊

封面及內文設計 · Zaku Choi

地址 · 香港灣仔軒尼詩道 15 號
溫莎公爵社會服務大廈 13 樓

電話 · 2864 2929

傳真 · 2864 2991

網址 · www.hkcss.org.hk

電郵 · council@hkcss.org.hk

f hkcss

© 版權屬香港社會服務聯會所有
歡迎轉載 請與本會聯絡

出版



贊助
出版



支持
媒體



抱抱 照顧者

照顧者天天忙著照顧家人，生活只圍繞家人打轉，往往容易忘記了自己。面對日復日的照顧工作，照顧者默默承受著愈來愈大的壓力也不自知。一旦壓力累積至臨界點時，隨時把他們壓垮。然而，如果有適切的支援介入，照顧者的照顧路途或許可以較易走。

今期《社情》跟大家看看照顧者如何從喘息服務中，暫時放下重擔、與同路人分享苦與樂，紓緩壓力之餘，更重要是重新覺察自我需要，讓他們知道照顧路上不孤單，路上處處是援手。



獨力照顧認知障礙父母 困身又困心

「那時，我剛辭掉工作，打算專心在家照顧小孩，詎料爸爸在此時開始生病。」瑞心的父親約6年前中風，其後更出現認知障礙。頃刻間，瑞心的生活變得天天圍著父親打轉，帶爸爸四處看病、覆診、打點其財務及日常起居。

忙著照顧爸爸之際，換媽媽出狀況。

2017年初左右，即瑞心的爸爸患病後約一年，其媽媽同樣確診患上認知障礙。

「父母只有我一個女兒，其他主要親戚都在大陸，所以當時父母生病，感覺就是要一個人應付兩個人，覺得很吃力……覺得突然之間自己要做很多事情，很多個角色，即你好像又做護士、又做醫生、又做家庭主婦、又做女兒、又做財務顧問。」

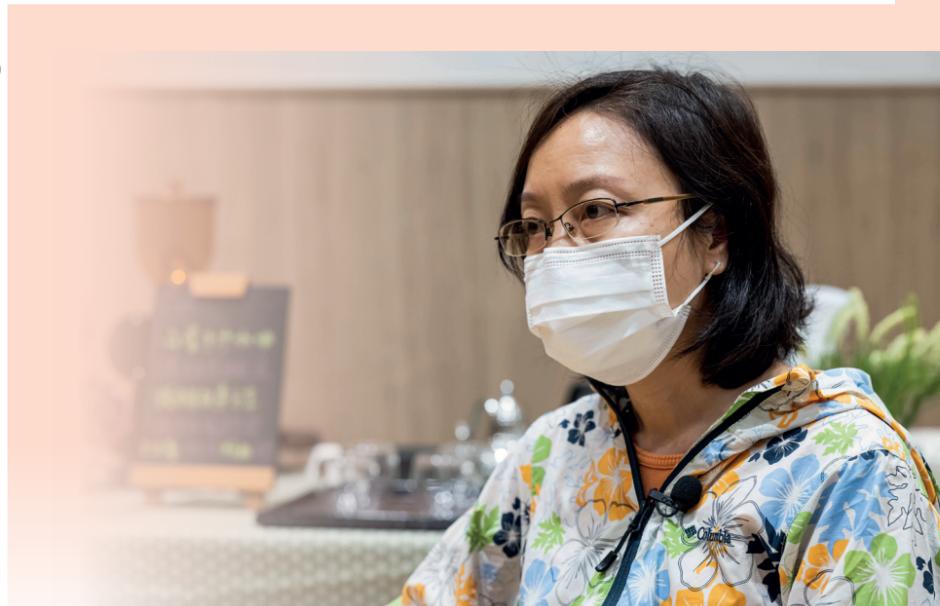
大白天照顧父母，還要四處尋找社區資源、申請支援服務。瑞心坦言，那時精神繃緊得晚上臨睡時，腦袋仍然在想著父母的情況。更甚是，照顧工作亦令到自己無法兼顧家庭。瑞心不是與父母同住，日間大部分時間都在父母家，晚上才回家。尚在讀小學的兒子明白外公生病了，但還是會覺得媽媽經常都不在家，有些不開心。即使後來聘請了傭人協助照料父母，但瑞心指傭人主要負責起居飲食，父母用藥、覆診等事宜還是需由她親自打理。

「其實我每一次行去我父母家時，都會覺得好像上班的感覺……最初兩年不會想自己有何感受，覺得當下最重要是快些照顧好父母、安頓他們。」



基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心
高支援需要護老者服務
服務主任李海珊

瑞心約6年前起照顧中風和患有認知障礙症的父母，父親於去年過身，現時主力照顧母親。



照顧者的 喘息空間

基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心高支援需要護老者服務主任李海珊表示，護老者很多時都出現一個情況：很疼惜身邊的長者、把長者放在首位，但卻忽略了自己的身心狀況其實都需要、值得受到關顧。

「照顧者經常失眠、睡得不好，擔心很多事情。然而身邊人都未必明白或體諒他們的辛苦，甚或對照顧工作有意見分歧。其實照顧者內心承受不少複雜情緒，但這些情緒好像都沒有出口。」



Cafe C. 由日常生活入手，透過舉辦手沖咖啡、伸展運動等不同的體驗活動，讓護老者重拾生活，適時放鬆身心。

為期年半的 Cafe C. 試驗計劃成效良好，故於計劃結束後，信義會馬鞍山長者地區中心把計劃納入恆常服務，讓更多護老者受惠。



瑞心的母親由護理員短暫看顧，以便瑞心參與喘息活動。

面對護老者長期受壓，甚至壓力爆煲這個社會問題，信義會馬鞍山長者地區中心於2019年推出試驗計劃「賽馬會社工創新力量：Cafe C. 照顧生活館」，為護老者提供喘息空間。

Cafe C. 由日常生活入手，透過舉辦不同的優質生活體驗活動，讓護老者重拾生活，適時放鬆身心。例如學習手沖咖啡、香薰按摩、伸展運動，以至步行學習體驗，活動亦嘗試加入靜觀元素，使護老者從中關注自己身心健康。考慮到照顧者難以留下長者外出喘息，所以中心提供短暫長者看顧服務，讓照顧者可把長者交託給護理員，以安心參與喘息活動。

有一次，李海珊帶護老者到一間環境優美的咖啡廳參與香草體驗活動。一眾護老者都非常開心，更覺得：嘩，原來我很久沒有外出遊玩呢！這些經歷都令李海珊發現，很多護老者其實仍然對生活有一份熱誠、有好奇心去學習，



只不過在一些重複、乏味的照顧工作中，有時可能遺忘了要預留時間給自己。

「(照顧者)在照顧長者的時候，其實都可以照顧好自己。希望照顧者與長者不用一個要為第二個犧牲，而是大家都可以『雙好』。」

重尋自我 結伴同行

瑞心參加了 Cafe C. 活動約一年，初時覺得活動只有一個小時而已，未必有很大幫助，但後來發覺並非如此。「在這短時間活動中，我可以讓自己安靜思考。在這一小時內先放下父母，自己都去感受下自己，不想其他東西。」更重要的是 Cafe C. 有同路人在一起，讓瑞心發現原來很多人都是這樣經過很艱難的日子。日子雖苦，但總可以渡過。

「你聽到別人分享，你會覺得你不是這麼孤單，這麼晴天霹靂的事只發生在你身上。」

新手與資深護老者交流 組互助社群

文炎在照顧同學會上分享照顧太太的心路歷程。



文炎在太太病情未惡化時，帶她四處遊玩，希望為彼此留下美好回憶。



Cafe C. 計劃除了有放鬆體驗，還建立了一個照顧同學會。透過資深護老者與新手護老者交流、分享多年來的照顧心路歷程，讓雙方連結起來，組成一個互助社群。近期趁疫情轉趨穩定，幾位護老者來到中心參與同學會。

照顧患病太太十六載

71 歲的文炎是這次聚會的分享者。「太太 50 多歲患上失智症（認知障礙），試過煲水後忘記關火，明明要出門上班，搭升降機下樓後卻折返回家。再過多三、四年，她開始重覆說話、洗菜，每一樣事情都重覆做。還會頂嘴，『頂心頂肺』，因為她以為自己沒有病！」隨著太太病情愈來愈嚴重，文炎的照顧挑戰亦大增。

文炎最記得有一次，太太突然當街大便，令他尷尬到不得了。「那時立刻把太太的襪子拉高包著褲腳，不要讓它（排泄物）漏出。」聽到這裡，同為護老者的其他參加者都替文炎感到難堪，其中一位忍不著回應道：「他們有便意是不會告訴你，不會看時間及場合。街道人來人往，真的很令人丟臉。」

疫情期間，文炎無法入院舍探望太太，而今年適逢他們 50 周年結婚紀念，他特意訂製了心形蛋糕，託院舍職員轉交給妻子，隔空慶祝。



照顧同學會：促進護老者互助

李海珊表示，照顧同學會是一個促進護老者之間互助的平台，當中會訓練一班護老師兄姐，協助他們整理及回顧其照顧旅程，繼而與其他護老者分享，幫助其他人早些預視照顧旅程，增加對照顧工作的信心，做好心理準備。



李海珊（中）在照顧同學會上介紹社區資源。

文炎也坦言，自己都生氣過，但又覺得太太生病也沒辦法，不能丟下她不顧。「你愛佢個人，一定要愛埋佢個病。」後來太太更患上柏金遜症，逐漸喪失活動和說話能力，需要 24 小時貼身護理。就這樣文炎照顧著太太整整 16 年，他形容這段日子很痛苦、漫長，一邊悉心照顧她，一邊看著她身體機能不斷退化至連自己都認不到的地步。直至數年前太太入住院舍，文炎的照顧壓力大大減少。經常前往探望太太的他，更積極在院舍做義工，展開另一階段照顧旅程。

彼此勉勵 傳授「照顧智慧」

聽畢文炎的分析，護老者們都感到佩服。「覺得你真的很了不起，你對太太的愛是完全，去到這麼艱難的地步，仍然選擇堅持，令人好感動，有幾多人可以做得到呢？」

「看得出你對太太的那份愛、對她的忠誠。」

縱使她入住老人院，你仍然掛念她。」

一些資深護老者亦不忘分享小小「照顧智慧」。

「你不會知道失智症（認知障礙）病人下一步會做出甚麼，他去那兒，你就要行去那兒。總之見招，就要拆招。」

「你要行得快過他，要預先計劃，留意他有何狀況或病徵，便去想下一步他會變成怎樣，可以如何幫助他。」

「每個人處境不同，用正面的心態去面對，你會容易些跨過，而不是被他（被照顧者）拖垮。」

「其實社區資源給予很多助力護老者及被照顧者，社區資源真的要好好利用！」

文炎亦回應道，「長者每退一步，我們就要進一步。」又表示同路人支持都很重要，指如果沒有這個護老者群組彼此支持，壓力可能一早爆煲。

總結

照顧別人，都要覺察自己需要

透過預視照顧歷程，讓我們看到每個照顧階段都會經歷不同的難關，而隨著照顧年資增長，照顧者容易失去自我，身分變得單一。其實照顧者與其他人一樣，都應可以對人生有追求、留空間給自己做喜歡的事。故此，無論照顧者處於哪一個照顧階段也好，時刻覺察自我身心需要、透過適時喘息和培養興趣來維持生活質素、多與親朋、同路人或專業人士溝通及善用社區資源，從而幫助自己。

資料來源：基督教香港信義會社會服務部



階段五 完成照顧

當長者入住安老院或離世後，護老者都會感到悲傷、不捨，同時也會感到迷失。因為照顧工作乃是全情投入，護老者的生活圍繞著長者而轉，一旦完成照顧責任，護老者的生活霎時空白，不知何去何從。這個階段，護老者可向家人、朋友或專業人士尋求協助，渡過哀傷，重新出發。

階段四 沉澱經驗

持續照顧長者一段長時間後，護老者開始適應、消化和接受自己的經歷，並會為照顧經歷建構意義，以支撐自己維持照顧工作。部分護老者會更為從容、比較放得開，甚或向同路人分享護老經驗。



知多點：台灣的照顧歷程

在台灣，當地也有非政府組織就照顧歷程劃分不同的階段，並提供對策建議，冀讓照顧者可以及早裝備自己。台灣家庭照顧者關懷總會把照顧階段大致分為：



資料來源：台灣家庭照顧者關懷總會

預視照顧歷程 增強照顧信心與能力

我們可能會因著家人患有長期病患或隨長輩衰老而逐漸成為照顧者，也有可能因家人遇到突發事故或疾病而一夜間成為照顧者。如果我們能及早預視照顧歷程，了解不同照顧階段將要面對的狀況，將有助提升照顧信心，減少出現忙亂和徬徨感。

本文參照「Cafe C. 照顧生活館」計劃，介紹護老歷程的 5 個階段：



階段一 預視護老

護老者可能會留意到長者表現跟往常好像有點不一樣，例如發現長者變得健忘、健康轉差、跌倒次數頻密等。這個時候，護老者便要開始預視自己照顧工作或會增加，透過電話聯絡或探訪關注長者多些。

階段二 護老新手

當長者確診患上認知障礙或退化性疾病等，需要別人照顧時，護老者要學習應對新的狀況，初初或許都會感到壓力及無助。這個階段的護老者需要同時間應對很多事情，包括跟進長者的病情發展、尋找不同的社區資源、申請支援服務，以至重新編排個人日程以應付照顧工作等。當中需要時間梳理，以及和家人商量照顧安排。



階段三 持續護老

護老者進入長期照顧階段。隨著長者的病情持續退化，例如由健忘，至程序記憶都受影響，連個人護理的步驟都忘了怎樣做。護老者便要因應長者的病情，不斷學習新的照顧方法來應對。這個持續照顧階段可能長達 5 年至 10 多年不等，護老者生活焦點都放在長者身上，並逐漸減少個人社交。

政策倡議

制訂照顧者為本政策 全面支援照顧者

面對照顧者長期受壓，甚至壓力爆煲引發家庭倫常慘案，香港社會服務聯會（社聯）關注照顧者得不到足夠支援的問題，認為這些個案並非個別事件，而是社會需要共同面對。

需要照顧的長者及殘疾人士 數目上升

根據立法會編製的研究刊物¹，對上一次在2016年進行的中期人口統計數字顯示，需要由家人照顧的長者及殘疾人士數目正在上升。本港長者人口由2006年的約85萬增至2016年的約116萬。在2016年，逾七成長者與其配偶或子女同住。而殘疾人士主要由家人照顧的比例，則從2001年的51%上升至2015年的70%。居於家庭住戶的殘疾人士數目亦在期內增加逾12萬人。

刊物提到，數據意味長者及殘疾人士的照顧需求日益增加，然而部分長者及殘疾人士須輪候多年方可獲得所需服務，無疑為照顧他們的家人構成更大壓力。縱使目前政府設有長者暫託及殘疾人士暫顧服務，為他們提供短暫照顧，減輕照顧者的壓力。然而，由於資助護理服務輪候人數眾多，政府提供的暫託或暫顧服務名額只是杯水車薪。

社區支援服務供不應求

現時本港並沒有制訂全面的照顧者政策，社區上的支援服務供不應求。以資助長者社區照顧服務為例，根據社署數據顯示，截至2021年5月31日，共有6046人在長期護理服務中央輪候冊內，登記輪候各類資助長者社區照顧服務，平均輪候時間長達逾半年。

除了暫託服務、短暫宿位等喘息服務不足，目前社會亦缺乏足夠的照顧者壓力管理及情緒支援服務，雖然坊間有不少社會服務機構陸續推出以紓緩照顧者壓力，但服務的資訊零散，缺乏一站式資訊平台協助照顧者尋找相應的資源和服務。

照顧者年中無休地負起照顧責任，甚至放棄工作擔任全職照顧者，犧牲了個人的發展及社交生活。其實照顧者與其他在職人士一樣，同樣需要「放假」、休息喘口氣，才能保持良好的心境和體力繼續擔當照顧者的角色，故政府必須加強為照顧者提供足夠的喘息服務，讓照顧者可適時休息。

資助長者社區照顧服務	輪候人數	平均輪候時間
綜合家居照顧服務（體弱個案）/ 改善家居及社區照顧服務	3138	7個月
長者日間護理中心 / 單位	2908	11個月

資料來源：社會福利署 — 長者社區照顧服務統計總覽

¹參考資料：立法會秘書處資料研究組（2020）。《數據透視：為照顧者提供支援》ISSH05/20-21。香港：立法會秘書處資料研究組。

從照顧者福祉出發 回應需要

社聯一直關注照顧者支援問題，倡議制訂「照顧者為本」的政策及服務，從照顧者福祉角度出發，回應照顧者的需要。

社聯建議：

- 建立「照顧者為本」政策，關注照顧者在身心健康、個人發展及財務保障等需要
- 為照顧者提供不同的喘息服務，包括短暫上門托管、住宿暫顧服務等
- 為照顧者提供緊急支援服務，包括24小時支援熱線、朋輩支援、危機介入及輔導等
- 完善及恆常化照顧者津貼
- 為照顧者提供培訓，裝備相關照顧知識，如照顧技巧和危機處理等
- 推動建立照顧者友善環境，加強跨界別支援
- 增加社區服務名額



總結

照顧者是社會的重要力量

照顧者全天候、無酬地照顧家人，他們的付出與貢獻，是社會的重要力量。然而，政府和社區卻一直未有足夠的支援給照顧者，令照顧者長期處於極大壓力及感到無助。環看世界各地，台灣、英國、新加坡等地方早已制訂全面的照顧者政策，確認照顧者對社會的付出及貢獻，予以重視和尊重，並讓他們擁有持續參與經濟、社區生活的權利。反觀香港至今還未訂立「照顧者為本」的政策，我們應反思社會是否忽略了照顧者的需要。

照顧者資源介紹

不少照顧者在尋找支援的路上，往往無從入手，又不知有哪些資源合用。本文整合了社區上部分照顧者資源，全部都設有網站或 Facebook 專頁，有些更開發了流動應用程式，方便照顧者隨時隨地使用這些資源！它們有的設立一站式平台，由介紹全港各區社會服務資源、舉辦講座、情緒支援、照顧技巧訓練都有；有的就專做健康管理，協助照顧者管理家人的覆診安排、記錄血壓數據等。

支援慢性病患者及其照顧者

656 照顧者好幫搜

是一個專為護老者而設的資訊互動平台。主要針對長者三大常見病症：中風、認知障礙症、跌倒／骨折，提供全面簡明的照顧資訊，讓護老者能快捷找到適切的服務及實用知識。



網站



資料來源：聖雅各福群會「656照顧者好幫搜」



風起航

「風起航」流動應用程式專為中風康復者及照顧者而設，由港大開發，旨在協助中風康復者減低再次中風之風險，同時加強其家人的照顧能力。App 提供實用照顧貼士，包括羅列中風患者康復的三個階段的需要和家庭支援的資訊，並設有資源地圖，詳列各區復康中心、醫院、診所、安老院等資料。非常方便中風患者和照顧者獲取所需資訊和搜尋周邊資源。

網站



下載 App



Android

iOS

資料來源：香港大學秀圃老年研究中心

e2Care 康程式

香港復康會開發的網上健康資訊平台「e2Care 康程式」，提供詳盡的慢性疾病資訊。慢性病人的照顧者可以透過平台去學習病理知識、健康飲食、以至尋找相應的社區資源和自助組織。平台亦設有「照顧頻道」，主要以短片形式，為照顧者提供情緒及健康管理。

網站



下載 App



Android

資料來源：香港復康會

腦友導航

由東華三院社會服務科製作，程式專為認知障礙症患者及照顧者而設。提供定位追蹤功能，助照顧者掌握長者位置，及可隨時發出慰問。並設有尋人功能，讓照顧者發佈尋找失蹤長者的訊息。其他功能還有用藥提示、紀錄長者個人資料及認知訓練遊戲等。



下載 App



Android

iOS

資料來源：東華三院社會服務科

照顧者身心支援

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

中心提供全面的護老者支援服務，讓護老者從中得到服務資訊、專業評估、到戶服務、個別輔導及照顧技能培訓。中心網站特別針對認知障礙症、中風、精神健康疾病及智障設立資源庫，羅列疾病資訊、支援機構、照顧相關患者的技巧等。中心亦開辦不同課程，包括減壓工作坊、講座、照顧技能培訓等，有需要的照顧者可到網站報名及了解更多。

網站



資料來源：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

賽馬會照顧達人計劃

計劃旨在服務照顧者的身心健康，令他們不會因為照顧責任與社會脫節。計劃內容包含照顧技巧培訓、照顧者生涯計劃、減壓活動等。照顧者可透過計劃的流動應用程式查詢活動詳情及報名。

網站



下載 App



Android

iOS

資料來源：賽馬會照顧達人計劃

照顧照顧者平台

平台由十多間社福機構和民間團體組成，透過舉辦不同活動、倡議政策，喚起大眾對照顧者的關注及改善照顧者的待遇。平台亦會經常轉發照顧者資訊、介紹各機構的照顧者支援服務。

我是照顧者
I'm a Carer

網站



資料來源：照顧照顧者平台

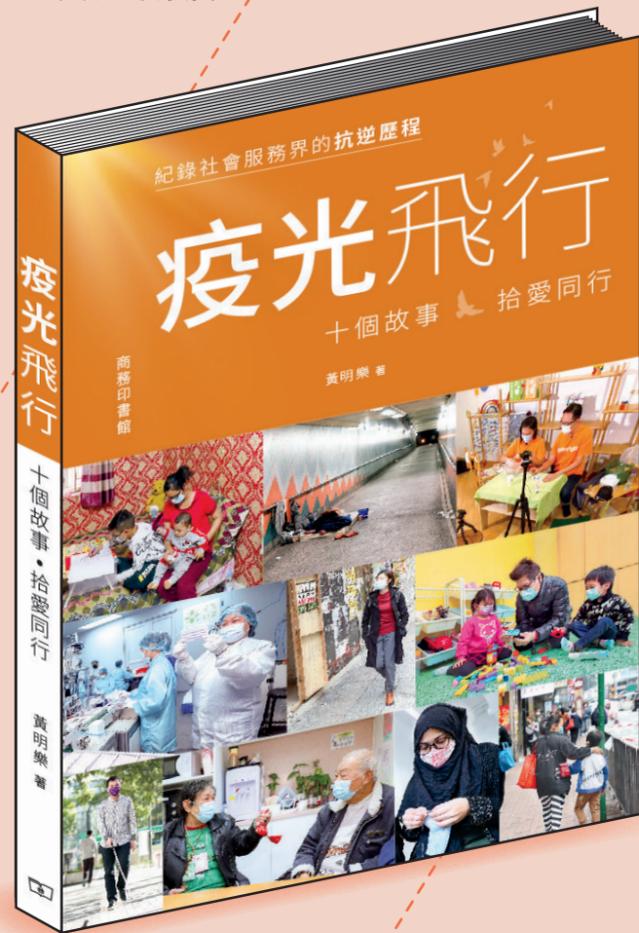
疫光飛行

世紀疫症來犯，衝擊著每一個人生活。由關口罩荒、盲搶防疫物資，到愁生計、憂疫情失控。大眾對社會服務的需求比以往更趨殷切，惟疫情偏偏影響社會服務的運作。

常言道：窮則變，變則通。面對這場前所未見的挑戰，卻激發了業界革新服務模式，突破種種限制，盡一切方法提供支援。

社聯承蒙香港公益金資助，出版新書《疫光飛行——十個故事·拾愛同行》，收錄十個個案和同工的分享，了解疫情下各群體如何走出困境，服務又如何積極創新求變，與眾同行。這既是紀錄社會服務界的抗逆歷程，也是對將來服務發展的啟示。

瘟疫無情，但人間有情。要在短時間內另闢蹊徑，回應當下社會需要，一點也不容易，機構和前線同工，以至服務使用者的努力，值得更多人看見。📖



作者：黃明樂
 售價：98 元正
 策劃：香港社會服務聯會
 出版：商務印書館
 銷售點：7 月中各大書局有售

流動教室 - 邀請照顧者朋輩義工到訪社區團體作經驗分享



照顧者培訓課程 - 教授「需要評估」及「照顧規劃」



網上討論平台 - 探討照顧者需要及自我關顧相關主題



從業員辨識照顧者課程

CARE學院

「CARE 學院」是由浸信會愛羣社會服務處成立的一個創新項目，並於 2020 年 6 月起獲香港公益金資助港幣三百九十多萬，推行為期三年的計劃。計劃目標以嶄新的「學院」模式，參照英國 EPiC 的照顧者服務架構為推行藍本，主要圍繞六項核心推行原則及三個層次倡導照顧策劃，為照顧者提供支援及服務，回應照顧者日益轉變及多元化的需要。

「照顧者」是誰？

全港約有數十萬計的照顧者，根據調查，超過一半照顧者每週花 40 小時或以上照顧有需要的家人或親屬，例如長者、長期病患者、精神復康人士、殘疾人士、智障人士、特殊學習需要學童及成癮人士等。

「CARE 學院」舉辦甚麼活動？

「CARE 學院」致力推動社區對照顧者的關注及認同，並與社區各持分者共建「照顧者友善社區」。計劃設有照顧者網上討論平台、流動教室、「同行伙伴」培訓課程、「照顧者易達咭」、照顧者關注日等活動，過程著重照顧者、從業員、義工及社區人士的參與，帶動他們在照顧的過程中發現個人、家庭及社區的優勢，以及增強自身及家人的抗逆力，並建立健康和有網絡的照顧者生活。此外，計劃亦會為前線從業員及社區人士舉辦「辨識照顧者」課程、「照顧者需要評估」及「照顧規劃」課程及工作坊，增加他們對照顧者需要的敏銳度，識別照顧者，並推動從業員及社福界提供合適的照顧者服務。📖

智慧市民獎

Smart People Award



截止報名 Deadline for Enrolment : 2021.07.16

支持機構
Supporting Organisations:

