



照顧路不孤單

今年5月中在美孚新邨發現了一宗雙屍案，死者兩父女平日是互相照顧，生前均有長期病患，反映不少照顧者本身亦需要別人照顧。照顧別人實在是一件費力勞心的事，有時候要應付各種生活的挑戰，也許會感到孤獨及疲憊，當照顧者自己的身體健康也出現問題時，照顧角色或會轉變，當中更加需要多方的支援及協調。

我們接觸的照顧者，雖然面對很大壓力，但是很多時也不察覺到自己的需要及不會主動尋求協助。四格漫畫內圖一的問題，有在你身上出現過嗎？還是從別人口中告訴你，才知道自己身心壓力已經來到臨界點呢？你願意選擇尋求支援和幫助嗎？你有對自己好些嗎？

今期宣紙邀請各中心護老者及長者分享他們的小故事，讓大家了解他們在照顧路上的心路歷程，分享他們尋找到合適服務支援的重要性，能夠接受服務，適時休息，是為了行更遠的路！

千紙 照 顧 路 不 孤 單

暫託服務係好幫手
照顧者可以叫一叫

潔芬與志昌



潔芬與志昌是中心較為年長的會員，當志昌患上認知障礙症後，自理能力下降，潔芬也因長期照顧志昌，未得到適當喘息時間，導致壓力過大，情緒受到困擾。但即使面對壓力，潔芬也未想過向他人求助「既然自己做到，辛苦一點都想自己做。」

潔芬在兩年前偶然透過防疫物資派發活動認識中心後，改變了她的看法。「本來決定加入中心只是想學多點東西，增值自己。但在了解過中心有需要護老者支援服務後，覺得暫託服務很切合到我的需要，而我也信任中心的服務質素，所以便試著使用服務。」

潔芬使用了中心的暫託服務之後，不單讓志昌接收到認知訓練，更讓自己在忙碌的照顧中得到暫時的喘息空間。另外，潔芬也參加了不同的護老者減壓小組，從體驗藝術活動當中學習放鬆，以減輕照顧壓力。



錦和及淑英

與中心重新連結
傳遞愛的力量



錦和及淑英加入中心多年，以往曾經是中心活躍的會員及義工，隨著年紀增長，兩人於中心的參與度較以往少，今次邀請了兩人參加歇息得力計劃，中心安排了不同的服務給兩人，包括護士探訪、職業治療師及物理治療師上門服務、拍攝家庭照、製作生命故事及營養師諮詢等。他們特別覺得生命故事很有意義，能重溫過去的回憶很感動，值得留念。

最難能可貴的是，透過職業治療師與義工上門探訪以協助改善家居環境這服務，讓計劃社工藉此機會連結護老者淑英成為計劃義工，更與職業治療師一起探訪其他長者，而淑英以前都經常做義工，現在再有機會重新連結她義工的身份，貢獻社區，別具意義。



孤
單

正恩



接受轉介得支援
裝備技巧舒壓力

正恩於五年前透過醫院轉介認識到中心的服務，是家中的主要照顧者，需同時照顧患有認知障礙症的父親和患有精神病的母親，而兩位妹妹是智障人士，未能協助正恩照顧家人，導致壓力過大，情緒亦受到困擾，為此同事邀請她使用有需要護老者支援服務。

正恩表示「父親偶爾會拒絕服藥、不願前往覆診和日間中心，自己雖不斷說服父親，但父親經常會反抗，有時會感到氣餒及會發脾氣，對照顧的工作感到煩擾。」但在認識有需要護老者支援服務後，覺得個人支援服務很符合自己的需要，中心亦會不時按情況提供上門支援，協助督藥、陪診和護送父親上日間中心的接駁巴士。

正恩除了接受中心的護送、家中陪伴的服務外，亦有到中心參與扶抱技巧訓練，從活動中掌握正確的知識和照顧技巧，隨著照顧技巧的提升，照顧壓力亦有所舒緩。

照顧路不孤單

歇息得力助照顧
義工同行不孤單

陶樹華先生及太太



陶生表示參加「歇息得力護老者中心」計劃後，即使他外出工作，也能有義工接送太太進出中心，以到戶進行訓練，讓他安心上班；他亦樂見太太能力有所提升。中心職員及義工也很關顧他們，他也跟其他護老者、義工建立了支援網絡，這都紓緩了他的照顧壓力。



會員足本分享



感謝4位護老者分享他們使用長者中心服務的小故事，希望讓大家知道在照顧路上並不孤單。長者中心不單透過護老者互助支援小組、護老知識技巧培訓、關懷探訪及藥物管理等為護老者提供照顧知識技巧、社交及情緒支援，更透過暫託及陪伴服務令照顧者可以有自己的時間和空間，維持他們的興趣和愛好，讓照顧者更好地應對照顧的挑戰和問題，減輕壓力和孤獨感。

相信無論是長者或家人，大家都希望可以「居家安老」。在人口老化的情況愈來愈嚴重，護老者的照顧壓力實在不容忽視。我們提倡政府需要投放更多資源優化本港照顧的政策及服務，讓照顧者更容易了解可以用的資源及服務，設立廿四小時求助專線，增加暫託宿位，發展鄰里互助支援網絡服務等，使他們更容易獲得充足的資源以在有需要時得到適切支援。

「情紙系」角色互換 夫婦互相補位

少群與亞祥

少群與亞祥結婚多年，以往一向由少群擔任照顧的角色，由照顧日常起居生活事務以至鼓勵亞祥一起到中心參加活動，擴闊生活圈子等，都是由少群擔當。但早前少群發生在家跌倒的意外要包石膏，行動不便，此時兩人的角色因此需要對調，亞祥由以往被動地被照顧變成肩負起護老者的角色。

少群指自己受傷後，她感受到亞祥的轉變，由以往不需做家事，變成主動地關心少群的需要，亦會協助家中大小事，如協助買餸及到中心報名活動等，雖然對於亞祥來說是一個新的角色及責任，但在少群的帶領下，兩人順利過渡這個難關。

兩夫婦互相依靠，往往都是互補不足，互相補位，沒有人會永遠只擔當護老者的角色，角色隨時轉換，照顧者可能變為被照顧者，反之亦然，兩老護老者需要常常做好心理準備面對角色轉變，而這次護老者的角色之所以可以成功對調，全賴夫婦之間多年來建立了良好的關係，兩人有足夠的默契，所以雙方均願意在困難中互相扶持。





德 國

青銀共居

2015年，位於德國埃森的Geku-Haus成立，作為一個新穎的共居社區，嘗試讓青年與銀髮族共同生活。Geku-Haus一樓是咖啡廳與跳蚤市場、二至五樓是公寓，六樓提供年輕人辦公，七樓則是銀髮族與青年互動的交誼廳。參與計劃的長者為學生或年輕專業人士提供租金相宜的居所，另一方面，年輕一輩則與長者作伴，並提供各種生活上的協助（例如煮食、打掃、購物、教導長者使用高科技設備等），以抵免租金。



芬 蘭

照顧者的工作 生活平衡

- 照顧者享有最少3天的暫託服務支援；
- 每天亦有休息時間，可外出參與日間活動、康復活動或接受培訓；
- 可要求市政府在其休息時間內派人代替他們進行照顧工作；
- 可申請額外資助，聘請私家看護。



日 本

發展社區層面長者 鄰里支援服務

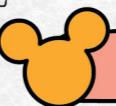
2015年，日本政府擴大早於2007年推行的「沙龍」先導計劃，嘗試緩解年邁家庭照顧者面對的壓力。根據該計劃，日本約87%的市町村政府提供資助，在長者居所步行距離範圍內的小社區，設立沙龍聚會點。志願機構可在該等聚會點為長者舉辦各種收費極為相宜（每次100日元（7港元）的活動。體健長者從中可為體弱朋輩提供支援。一些研究指出，該等社區層面的介入措施或可將需要長期護理的發生率減半，而長者患上認知障礙症的風險亦可減少三分之一。

家庭關係是需要建立及培養的，護老者與被照顧者如能多享受快樂時光，相信能促進彼此的關係，大大增添護老者照顧的動力及耐力。中心積極為護老者及被照顧長者舉辦溫馨家庭活動，包括拍攝「溫馨家庭照」及為長者製作「我的生命故事——發聲相簿」的活動，安排外出旅遊等的回憶，並在日後的生活中可以不斷重溫這個快樂的時光，促進家庭團結和快樂。

家庭關係緊密 共享快樂時光



護老者李懿與媽媽妹哥，母女兩人的關係一向十分緊密，女兒以前都曾經想過幫媽媽寫一本自傳，但因種種原因最後沒有實行，今次有機會幫媽媽寫一本生命故事書，她形容「好神奇，是奇妙的安排，感到好開心、好感動」。女兒悄悄地邀請了其他家人一起參與為媽媽製作生命故事，完成品是一份送給媽媽珍貴的禮物。在製作的過程中，彷彿可以陪伴母親重新回憶過往的經歷，而且在中心為媽媽完成了生命故事書本之後，女兒將生命故事書延續下去，自己繼續更新書本內容，繼續記錄長者的生活點滴，故事書本最後還帶到外國與住在外國的家人分享，一本故事書連結了一整個家庭，女兒指縱使記憶有一日會淡忘，但故事書可以留住回憶及快樂。他們一家人更全家總動員一起到中心拍攝家庭照，除了女兒之外，女婿及兩個孫兒都一起到中心拍家庭照留念，一家人樂也融融，與長者創造更多快樂時光。



暢遊迪士尼 享受旅遊樂趣



「迪士尼！」照顧者淑華聽到98歲的媽媽少容，回答長者中心的職員問題，「我想去迪士尼！」這句說話讓淑華記在心裡，便開始計劃如何可以自己一個人帶媽媽及100歲的爸爸到樂園遊玩。

當淑華知道被邀請參加中心有需要護老者支援服務舉辦的迪士尼活動後，她擔心園內餐廳不合胃口，故活動前一天特意為爸爸熬粥，為媽媽製作三文治，解決膳食問題。樂園範圍大，中心亦提供輪椅以備不時之需，整個過程看到爸爸媽媽開心，自己也感到非常開心。

「呢次旅行，係一份慶祝爸媽結婚81週年嘅美好禮物！」當日活動後回到家裡，淑華足足睡了2小時才可以回復小小體力，「雖然累，但累得好開心！」



護老者減壓小心得



編者的話

政府統計處《2021年人口普查主題性報告：長者》，指出2021年全港有22.6萬名較年長的受照顧者，長期由配偶、子女、女婿、媳婦等家人擔任主要照顧者。統計數據顯示，約有40%年長受照顧者是由65歲及以上的家人親友擔任唯一或主要照顧者，這些受照顧者包括殘疾人士和長期病患者。2017年香港社區組織協會發表的「以老護老：基層年長護老者服務需要問卷調查報告」，發現「年長護老者」：①「體弱照顧體弱及極為貧窮」、②「護老者壓力分爆煲」、③「社區照顧服務使用率極低」、④「護老者對「社區支援服務」認識不足」、⑤「護老者津貼門檻過高」，⑥「護老者的支援網絡薄弱」，因此導致「以老護老」的護老者繼續處於極度困境。

我們所接觸的有需要護老者也一樣，超過80%是老護老，當中超過70歲的長者也佔55%。他們照顧壓力大、照顧時間長、對社區資源不認識，也不了解自己需要，不容易接受社區支援服務。此外，我們也發現護老者的朋友支援網絡較薄弱，很少有朋友能與他們傾吐心事及在有需要時向朋友尋求幫助。

我們知道政府近年已積極檢討香港照顧者的政策及服務，期望加強對護老者的支援，政府計劃由2023年起逐步推出多項措施，包括：a 把關愛基金下四項經濟援助計劃恆常化；b 建立一站式照顧者資訊網站；c 設立照顧者支援專線；d 增加暫託服務名額，並優化相關查詢系統；以及e 舉辦全港性宣傳活動，並推動社區為本的朋輩支援。

雖然這樣，我們相信仍未足夠，盼望大家繼續關注護老者需要，為舒緩護老者壓力、為護老者裝備知識技巧、為護老者建立鄰里支援網絡、為護老者及長者創造更多快樂時光而努力，讓護老者在照顧路上不再感到孤單。



歡迎大家對本期
宣紙表達意見，
可掃二維碼填寫
意見問卷！



照顧路不孤單
意見收集區

長者服務協調主任
布敏姿姑娘

基督教宣道會香港區聯會 宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓

電話：2787-5212

傳真：2395-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmashk.org



本會網址

督印人：吳燕卿姑娘

編輯小組：布敏姿、周凱韻、莫栢詩、
陳嘉儀、甄惠雅

印刷數量：4,000份

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心 電話：2432-7232

白普理景林長者鄰舍中心 電話：2703-5123

油麗長者鄰舍中心 電話：2346-3231

利福長者鄰舍中心 電話：2552-1115

海濱花園耆學軒 電話：2406-0201

翠樂長者睦鄰中心 電話：2814-9701

陶樹華先生及太太



歇息得力助照顧 義工同行不孤單

陶太被評估為患有認知障礙症，除了日常生活需要別人提示和協助外，更曾有遊走的情況。她和丈夫同住，陶生是唯一的照顧者，面對太太的狀況，他感到沉重的照顧壓力。太太記性很差，有時會忘了按時用膳、不懂翻熱飯餸，甚至連回家的路也不認得。陶生仍需外出工作，實在很掛心獨自在家的太太，怕她未能自理，又擔心她會走失，加上太太在家缺乏活動，長時間都是睡覺或看電視，認知及表達能力都在倒退。

在中心職員介紹下參加「歇息得力護老者中心」計劃，中心安排義工每星期上門為陶太進行現實導向、認知訓練及健體運動，也配對住在同層的義工協助接送陶太到中心進行活動。在服務初期，太太也較為被動，不太認得義工們，經過義工們耐心的付出，太太現對義工都很熟悉，願意跟隨義工進行活動，有時更主動開玩笑呢！義工們從中亦發掘到太太的興趣——跳舞，在家居陪伴時，她們會一起播音樂跳舞，太太聞歌起舞，十分投入，過程中亦會與義工有更多交流。這都讓陶生能安心工作，加上義工都是左鄰右里，遇上海發事情也即時得到支援。

除此之外，陶生及太太亦積極參與計劃活動，每星期都會看到他們結伴到中心參加活動的身影。他們在創藝樂活工作坊，進行各種新興運動和手工藝，縱然短短一小時，也能放鬆心情，增進夫妻交流。義工亦同時為陶太製作「我的生命故事——發聲相簿」，義工經過幾次訪談，記錄了他們的家庭回憶、日常生活、喜歡的事，生命重要人物等，最後由陶太親自錄音介紹相片，作聲音導航。陶生表示相簿能讓他們重溫昔日美好回憶，亦拉近彼此關係。

陶生表示參加計劃後，即使他外出工作，也能有義工接送太太進出中心，以及到戶進行訓練，讓他安心上班；他亦樂見太太能力有所提升。中心職員及義工也很關顧他們，他也跟其他護老者、義工建立了支援網絡，這都紓緩了他的照顧壓力。



護老者減壓



淑華

被罵也是一種幸福

「我有時會比爸爸鬧，一鬧鬧十分鐘！」雖然被罵會不開心，但眼見爸爸中氣十足氣沖沖的樣子，調節一下自己的心態，淑華覺得很幸福。

調節自己生活空間

「就算幾忙幾需要睇住佢哋都好，都要有自己的時間及空間。」

長者可以做到的事由他們自己做

「由於有我響度，媽媽就會依賴咗我，我會比番佢自己做！」淑華分享，如果被照顧者越來越依賴照顧者，他們的能力便會開始退化，最後就喪失能力，所以如果他們可以做到的事，由他們自己做，就算完成的過程不夠完美，或達不到標準也不要緊，重要的是由他們自己嘗試去做，提高他們的專注力、認知能力及程序記憶的能力。

