

照顧者費盡心思照料家人，過程中總會遇到不同的困難，再有愛心與耐性也會有沮喪失意的時候，甚至容易鑽進死胡同。照顧路途可以很漫長，充滿著壓力與責任，但不必全由照顧者自己一力承擔。人人也有成為照顧者的可能，如何支援照顧者，並非單是家庭私人事務，也是社會必須共同探討、共同承擔的重要課題。

說「照顧者」

照

顧

者

事

說

者



▲「鬆一Zone」不時舉辦瑜珈等活動予照顧者參加。



▲黃伯初來中心時雙腳幾乎無法活動，經中心持續訓練後，現在已可踏復康單車。



◀靈實長者記憶護理中心按長者情況提供復康或認知訓練。



◀◀「鬆一Zone」裝潢簡約，令照顧者感到放鬆愜意。



▲黃伯（中）因一次意外後，自我照顧能力下降，需要輪椅代步。



▲靈實全護通營運總經理周樂明

暫託服務助伯伯復康 照顧者壓力減

照顧者黃太全職照料因意外導致雙腳失去活動能力的丈夫黃伯。黃伯自從意外後，自我照顧能力大大降低，需要輪椅代步，上下床也要別人攙扶。不過，單靠黃太體力並不足以為丈夫扶抱，故每天早上，黃太的兒子都負責扶黃伯下床，待父親吃畢早餐，兒子便需趁上班前把黃伯扶上床。黃伯就整天坐在床上，黃太就留家照顧他，基本上無法外出。

後來黃太向基督教靈實協會靈實全護通求助，在社工建議下善用長者社區照顧服務券，使用日間護理中心服務及到戶家居照顧服務來照顧黃伯。透過定期到日間護理中心接受復康治療，黃伯由初來中心時完全無法步行，屈膝等簡單動作也做不到，進步到現在已可踏復康單車，身體活動能力大有提升。不僅如此，黃伯在中心裡能夠認識其他長者，重建社交生活，不用再整天留在床上，減低孤獨感。

黃太把丈夫交給中心暫託，得以從忙碌照顧日常中抽身休息，而且中心亦非常貼心，安排到戶服務送黃伯回家，並安頓黃伯坐好或扶上床才離開，好讓黃太不用靠自己扶抱丈夫，減低受傷的機會。

喘息服務助照顧者享Me Time

靈實全護通為一站式跨專業服務平台，主力為長者及其照顧者提供護理及相關喘息支援服務，例如上門及日間復康護理。2010年在滙豐銀行慈善基金資助下，靈實全護通成立照顧者支援中心「鬆一Zone」，讓照顧者參加興趣班、學習照顧技巧，並有社工跟進了解他們的服務需要等。該中心更坐落於堅尼地城的護理中心上層，方便照顧者把長者交予中心暫託時，可安心在「鬆一Zone」參加活動。

喘息服務主要是指為被照顧者提供短期照顧服務，從而讓照顧者暫時放下照顧責任，喘口氣、重整身心。當中包括各類上門或中心暫託服務，並配合情緒支援、互助小組、照顧技巧訓練、休閒活動等予照顧者參與。

靈實全護通營運總經理周樂明表示，很多時照顧者只顧著照料長者，傾向把照顧工作一力承擔，反而忽略自己的需要。「要照顧者離開長者一段時間去參與活動，對他們來說會覺得很奢侈，或者是一個比較次要的選擇。所以很多時照顧者來向我們求助時，可能真是差不多爆煲或已經爆煲。」而喘息服務正是被視為有效減輕照顧者壓力的方法之一，周姑娘稱除了為照顧者提供情緒輔導外，協助他們提升實務照顧技巧同樣重要。「當照顧者掌握照顧心得，壓力自然減低，並有助重拾魄力，提升自信照顧長者。」

制定照顧者為本政策 帶動非正規支援

照顧者年中無休地用心照料家人，這份無償付出看似沒有實質經濟貢獻，但卻是支撐社會的重要力量。面對照顧者壓力沉重的問題，社會應該如何作出有效支援？

「人人也有機會成為照顧者，這個角色很多時無法選擇，卻非常重要。照顧者與所有人一樣，都需要各方面的生活和個人發展。」香港社會服務聯會業務總監賴君豪認為，當務之急是政府應加強喘息服務，讓服務更多元化、更彈性和可及性。

賴君豪表示，根據前線同工觀察，很多時照顧者遇上突發和緊急情況時，並不容易找到合適的暫託服務，由於不同地區不同時段的服務名額不一，而且大多需要提早預約，故未能達到應急作用。社聯於2021年公布的《照顧者喘息需要研究》顯示，高達56.6%受訪照顧者表示因沒有切合的服務供應，或現有服務不適合，而未能暫時卸下照顧職責處理其他事務或滿足喘息需要。



◀香港社會服務聯會業務總監賴君豪

從照顧者角度出發作出整全支援

政府在今年6月公布《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究》報告，建議未來從4個方向支援照顧者，包括社區承托照顧者、提升照顧者能力、多方協作，及確保照顧者支援措施的持續性，並建議支援模式分為3層，分別為提升照顧者能力、鼓勵家庭和非正規支援，以及服務整合的協作模式，並就此提出11項建議。

賴君豪認同報告建議要制定「照顧者政策」，但必須從照顧者的角度出發作出整全支援，包括：肯定照顧者的貢獻、支援照顧者的資訊、培訓及知識、身心健康、財務保障，以及個人發展。他強調政府需要擔當「倡導」角色，並設立明確機制、時間表和提供相應資源落實政策。另一方面，政府有一個很重要角色搭建平台推動社區和跨界別支援，從而達致「正規介入帶動非正規支援」(formal intervention leads to informal support)。社聯冀聯同照顧者和社福機構，與政府落實報告的各項建議。

就顧問研究報告所建議的政策方向和措施，社聯建議應優先跟進：1) 制訂和落實「照顧者為本」之照顧者政策；2) 訂立辨識和支援高危照顧者家庭的措施；3) 加強暫託服務；及4) 加強社區及家庭支援照顧者。並建議政府：

- 統籌及協調相關持份者，就制訂照顧者政策、執行方案、長遠財政承擔等細節作深入討論。
 - 建立行政機制，聚焦訂定建議執行的優次，訂立短、中、長期目標、指標和執行時間表，並加快落實研究報告建議。
 - 保持與業界及各持份者溝通和諮詢，盡快就具爭議性的議題建立共識。
 - 長遠而言，應擴闊照顧者政策的受惠對象至所有類別照顧者。
- 社聯認為，政府在推動照顧者支援上的角色責無旁貸，但不只是政府責任，也有賴社會各界付出和承擔。只有通過政府與社會一同努力，才能共建照顧者友善社區。



閱讀全書
 HKCSS 75
 本計劃由香港公益金資助
 This project is supported by
 The Community Chest