

CARER 照顧者關注日 AWARENESS DAY

香港社會邁向高齡化，每個人都有機會成為照顧者或被照顧者，但社會往往只將注意力放在被照顧者身上，忽略了照顧者的身心需要。浸信會愛羣社會服務處希望透過「照顧者關注日」，提升大家對照顧者議題的關注，今年關注日的重點是提倡「照顧者休息日」，讓照顧者知道有人與他們同行，也讓他們可暫時放鬆，努力走更遠的路。



2022照顧者關注日 與照顧者同行 走更遠的路

今年的照顧者關注日於5月27日至28日舉行，主題為「2022照顧者關注日—TAKE A BREAK!」，鼓勵照顧者關注自己身心健康，作出適當休息。



▲據香港大學社會工作及社會行政學系樓瑋群教授的研究顯示，照顧者要在照顧初期盡快適應及留意個人情緒。

別忘關顧自己

勞工及福利局研究組高級研究主任莊明蓮教授很欣賞浸信會愛羣社會服務處積極關注照顧者，並不斷推出創新的先導計劃以支持和關注照顧者，例如照顧者預設照顧指示、照顧者易達平台

照顧者要平衡發展

香港大學秀園老年研究中心總監、香港大學社會工作及社會行政學系樓瑋群教授也很支持「照顧者休息日」，她表示：「有研究發現，三至五成照顧者出現壓力問題，所以他們很需要休息，而且照顧者本身也應有其他角色，需要平衡發展。」

樓教授指出，照顧者要在照顧初期盡快適應，因為研究顯示，六個月內未能適應，照顧者便會長期感受到壓力。另外，照顧者要建立好生活節奏和有規律的生活，同時要留意自己的情緒，安排其他人協助幫忙：「照顧好自己，才可以行得更遠。」最後，她希望有更多人參與協助照顧，除了正規照顧團體，還可以協助其他家人、義務工作者及鄰舍等，為照顧者創造休息的機會。



▲勞工及福利局研究組高級研究主任莊明蓮教授希望照顧者別忘關顧自己，保持身心健康。

要幫助照顧者，賴君豪認為要多管齊下：「照顧者的壓力來自不知如何照顧，因此需要為他們提供更多資訊；此外，要短暫讓他們放下責任，現時政府也有託管服務，但希望更到位。現時有很多雙職照顧者，兼主要彈性處理，讓照顧者可安心離開工作崗位。最後，鄰舍的支援也很重要。」

賴君豪指，照顧者的無酬付出及貢獻是社會的重要力量，他解釋：「不少機構如浸信會愛羣社會服務處都很關注照顧者，所以照顧者並不孤單，社會願與他們同行。」

讓照顧者Take a Break

浸信會愛羣社會服務處總幹事趙漢文表示，由於疫情及人口高齡

(CAREREPS Platform)、CARE學院等，將每個信譽變成持續可行的計劃，將夢想變成實踐行動。希望是次推動「照顧者休息日」計劃，不但鼓勵照顧者定時定候休息，在照顧路上別忘關顧自己，保持身心健康，並且能推己及人，達至朋輩支援，建立照顧者友善的社區。

照顧者並不孤單

香港社會服務聯會業務總監羅君豪很認同「照顧者休息日」這個概念，他指可提升公眾對照顧者的認識，讓公眾知道照顧者也需要支援。

▲浸信會愛羣社會服務處總幹事趙漢文希望社會關注支援照顧者，而政府可在政策上作出配合。

化，他們見到照顧者壓力愈來愈大。趙先生指出：「他們覺得照顧家人是天經地義，看不到自己的限制，過了身心極限也不自覺，直至他們發覺情緒出現問題，才找人幫忙，我們總心情況已經太遲了。」

浸信會愛羣社會服務處倡導「照顧者休息日」，趙先生解釋道：「照顧工作是一星期七天、每日數小時睡眠，也要隨時候命，特別虛耗心力。一般人上班也要放假，照顧者也同樣需要喘息的空間。」

休息日需要各方面的支援，首先，照顧者需要有意義的空間，因此浸信會愛羣社會服務處積極尋找咖啡店等地方，讓照顧者可以坐下來鬆一鬆；另外，照顧者休息的日子，也需要義工或專業人士短暫替代他們。長遠而言，浸信會愛羣社會服務處希望政府能為照顧者提供津貼，趙先生指出：「他們無償擔當這個責任，減輕了整個社會的資源投放，照顧殘疾人士或長者，不單是家事，也是社會的事，所以社會有責任支援這些照顧者。」

最後，趙先生強調：「我們在社會上聽到照顧者的呼喊，我們希望可以推動社區、專業及家庭網絡上的支援，亦希望政府了解他們的需要，可以在政策上作出配合。」



▲香港社會服務聯會業務總監羅君豪指「照顧者休息日」可提升公眾對照顧者的認識，讓公眾知道照顧者也需要支援。

過來人語：要放假，有人會幫你

李女士

李女士患有抑鬱症多年，藉投入兼職工作，令自己感到有價值及改善抑鬱情緒，一直行之有效。

去年年初丈夫中風以致半身不遂，雖然已輪候社區服務，但是等一年半載是少不了的，李女士自始無法繼續兼職工作。此外，由於她已七十歲，雖然在兒機來住協助照顧，但他也有工作，平日照顧責任都落在她身上，令她感到吃力，也非常疲累。突然的轉變令李女士感到沮喪，並出現失眠狀況，情緒也開始變得不穩定。在尋找服務的過程中，接觸到浸信會愛羣社會服務處信託照顧者休息服務，並不消一日便有社工安排她放假時間。她大讚申請程序簡單、快捷。

李女士表示，之前精神十分緊張，得到中心幫助，定期讓她釋放情緒：「不用做每件事都急匆匆，可以放慢步伐，減少心理壓力。」現在她在放假期間，會去做電療按摩，舒緩因照顧而出現的膝痠背痛，也讓自己心靈得到放鬆。身為過來人，李女士明白每周有休息日的重要性：「就像橡筋繃得太緊，也有機會斷的。」



▲李女士大讚浸信會愛羣社會服務處信託照顧者休息服務，且申請程序很簡單。

▶李女士患有抑鬱症多年，原本藉兼職工作分散注意力，惟丈夫中風後要照顧而辭去工作，不久出現失眠及情緒不穩定的狀況。

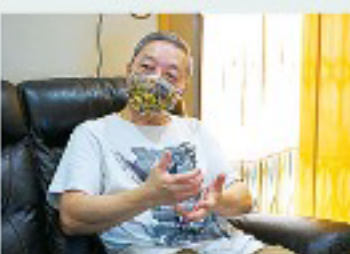
阿琪(化名)

阿琪(化名)的女兒於2019年出現精神問題，病發初期，她幾乎全日都要照顧女兒，時間上很難分配，加上對這種疾病沒有認識，不懂如何處理，以致她自己也出現情緒問題。幸好她參加了浸信會愛羣社會服務處的「思覺失調家屬實務課程」及「照顧者朋輩大使培訓」，清楚了解這是甚麼疾病，學會包容和接納患者。



▲參加「幸福庭園手牽手計劃」的梁先生表示，多了個人的生活時間，令自己沒有那麼煩躁。

課程也讓她明白要先照顧自己的心靈，喜愛跳舞的她，與丈夫及女兒商量後，決定重新投入這項興趣，她表示：「參加跳舞班後，人放鬆了，注意力可以分散，回家也變得開心。」她認為，照顧者休息日十分重要，一方面讓照顧者有休息的機會，另一方面長時間面對病人，精神會很緊張，甚麼也看不順眼，給自己一點時間，心情也會舒服一些。

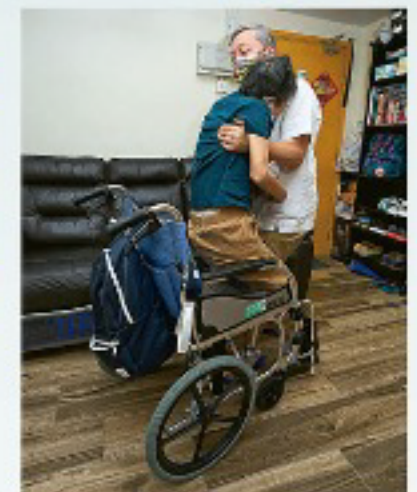


▲梁先生的太太去年突然中風，梁先生因要二十四小時照顧她而出現壓力。

梁先生

梁先生的太太去年突然中風，梁先生不捨得太太去院舍，太太出院返家後便由梁先生獨力照顧，包括洗澡、餵食、餵藥、護理及陪診。他表示：「自退休後與太太經常周遊列國，定時往外國探望兒子，而自己一向有跑步習慣，定時也會參加馬拉松，兩老享受慢哉游哉的退休生活。但自從她中風後便要二十四小時擔起照顧工作，即使是晚上，也要為她換尿片，每隔三四個小時便要起牀一次。無休息時間，連購買日常生活用品，也只能問中找朋友幫忙，抽三四個小時代我照顧，我則利用這段時間，購買一星期甚至兩星期的餵菜水果或生活用品。」日積月累、無休息的照料工作，令梁先生身心俱疲。

去年年底，梁先生接觸到浸信會愛羣社會服務處的「幸福庭園手牽手計劃」，梁先生開始意識到做照顧者要懂得照顧自己，才有能力繼續照顧太太。在社工的安排下，他每周都有固定的休息日，期間他可以剪髮、去銀行及買菜等，有時到照顧者咖啡廳休息，或聽古典音樂，最令他開心的是重拾跑步的習慣，保持身心健康，他表示：「多了個人生活時間，人已沒那麼煩躁，不再覺得是世界末日，世上有人會幫你，最重要是肯放手、要識放假。」



▲梁先生的太太去年突然中風，梁先生因要二十四小時照顧她而出現壓力。

「幸福庭園手牽手」計劃 支持倡議照顧者休息日

長期照顧認知障礙症患者或體弱長者是一項偉大而艱辛的工作。不分晝夜、漫長的照顧工作容易令照顧者身心俱疲，加上反覆不斷的疫情，更容易令照顧者出現「爆煲」情況。有見及此，浸信會愛羣社會服務處得到何淑潔慈善基金、周大福慈善基金及施永青基金攜手資助支持，香港大學秀園老年研究中心擔任知識夥伴進行實證研究調查，在祖堯邨和福瑤邨推行為期三年「幸福庭園手牽手」的先導計劃。

計劃關注認知障礙症並以照顧者為本，倡議及實踐照顧者定期休息方案，提供情緒、健康管理及照顧技巧訓練，並積極動員、發掘社區資源，例如不同的商戶、學校、醫護團體、屋邨或地區組織、居民等，建立認知友善環境及並聯網絡，培訓朋輩支援，讓照顧者感受到社會的關愛及肯定，並推己及人，在照顧的路上互助互惠、結伴同行。

浸信會愛羣社會服務處感謝各持份者對照顧者的需要及推動照顧者休息日積極回應，肯定每個照顧者都應得到尊重、重視和支持。透過推動「CARE學院」、「照顧者易達平台(CAREREPS Platform)」、「幸福庭園手牽手」、「照顧者自我照顧規劃」及「照顧者預設照顧指示」等項目，以及推行照顧者友善措施，幫助照顧者制訂恆常休息方案，安排後備照顧者，並集結不同持份者的資源和力量，與政府、社福界、商界、照顧者及社區人士提供照顧者支援及配套，攜手建立以照顧者為本的友善社區。



知識夥伴：SAU PO CENTRE ON AGING, HKU

主辦機構：浸信會愛羣社會服務處 (BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE)
合辦機構：香港大學社會工作系、香港康復委員會、香港社會服務界協會、香港殘疾人士服務中心、大埔浸信會社會服務處
協辦機構：九龍城區議會、和悅會、香港單親協會
支持夥伴：真善美藥業、656 carer.com、文化村、百合谷

365天的感謝—感謝日誌
誠邀大家透過「365天的感謝—感謝日誌」活動的網上表格，留下鼓勵字句，向照顧者表達支持和謝意，亦非常歡迎照顧者藉此活動鼓勵其他照顧者，大家一起在照顧路上加油。
照顧者關注日—TAKE A BREAK各區活動
浸信會愛羣社會服務處與各協辦機構由5月24日起，一連五日在全港各區舉辦多個與照顧者身心健康相關的活動，大家可掃描QR CODE以了解更多活動詳情。