

耆樂 天倫

ISSUE 082 / 2022年9月

主題文章

男性照顧者服務再思

心聲分享

- ♥ 男人之苦
- ♥ 心的距離

天倫樂趣

從新角度出發

天倫攻略

如何促進家庭中的
兩性溝通

天倫資訊

香港長者及殘疾人士
照顧者的需要及支援
顧問研究主要報告



男兒
有「累」
不輕「談」？

編者的話

當提及家庭的角色分工，傳統認為「男主外、女主內」，一般大眾對男性和女性的特質都有一定的刻板印象，認為男性較理性、獨立、有主見、有能力，必然是家庭的經濟支柱，而女性則較感性、溫柔、細心、體貼，富有同理心、有愛心、有耐性，因此認同女性比男性更為合適作家庭的照顧者。然而，事實上又是否如此？



撰文：社工楊詠詩姑娘



男性照顧者 服務再思

當提及家庭的角色分工，傳統認為「男主外、女主內」，一般大眾對男性和女性的特質都有一定的刻板印象，認為男性較理性、獨立、有主見、有能力，必然是家庭的經濟支柱，而女性則較感性、溫柔、細心、體貼，富有同理心、有愛心、有耐性，因此認同女性比男性更為合適作家庭的照顧者。然而，隨著社會及經濟環境的轉變，大眾對於性別平等的觀念亦越來越重視，認同男性同樣有責任承擔照顧的工作。根據香港政府統計處數據顯示，由1991至2016年期間，全職男性照顧者的人數由2900人上升至19000人，上升超過6.5倍，可見男性作為照顧者有上升的趨勢。

根據梁麗清博士的《誰可相依 香港照顧政策的再思》書中一項研究指出，大多數受訪者接受性別平等的觀念，認為「男女都有同等責任做家务」，並同意「只要肯做，男女做照顧家人嘅工作都一樣咁好」。然而，在香港的社會環境轉變下，即使普遍人認同性別平等的觀念，現實上男性照顧者比起女性照顧者，仍然較難完全脫離對男性的傳統觀念及社會規範所帶來的無形壓力和障礙。

一、受經濟及性別角色所定形

在資本主義的制度下，衡量一個人的社會地位和對社會的貢獻，往往取決於他的經濟價值，一個人薪酬愈高，代表他愈成功，社會地位亦愈高。因此，在傳統家庭結構下，「照顧工作」普遍被認為是「非生產性工作」，是一種無酬的勞動，因此「照顧」被認為是沒有經濟價值。大眾在這種意識形態下，會認為男性作為照顧者是無價值及無助建立個人社會地位，導致男性普遍會否定自己是照顧者的角色，認為自己只是「幫下手」。再者，社會對男性角色的期望容易產生負面的標籤，例如「男士沒有工作才會使用中心服務」、「男士求助是弱者表現」、「自己問題解決不了代表失敗」。以上因素令到男性面對照顧壓力及困難時，主動尋求社區服務和支援的動機大大降低。

二、社區服務的形象與服務限制

普遍大眾對社區服務的印象都是傾向支援女性為主，例如中心舉辦的興趣活動或照顧者工作坊在內容、性質及宣傳手法上都較為女性化，又例如舉辦小組時，很多時

都會以情緒支援為主導，較容易吸引女性照顧者參與，會令到男性照顧者覺得自己在中心格格不入，亦不想「入侵」女士的圈子。研究發現，男性在擔任照顧角色時，傾向把照顧視為工作，變成專業化和技術化，然而中心活動和小組卻未必會特別為男性的特質和需要而設計，而社區上的支援服務名額不足、輪候服務時間長、服務欠缺彈性，加上申請服務的手續繁複，以上種種對社區服務的負面觀感，導致男性普遍認為社區服務未能滿足他們的需要，亦對提供服務的機構缺乏信心。

隨著社會和家庭結構的轉變，照顧工作不再視為只是女性的責任，亦不應視「照顧」為無經濟價值的工作，不論男性照顧者還是女性照顧者，他們對家庭、社會上的貢獻，都應該享有同等的肯定和尊嚴。為鼓勵有需要的男性照顧者更主動和樂意尋求社區支援，機構在設計活動及服務宣傳上，可多從男性的角度出發，了解他們的特性及需要，為男性照顧者製造合適他們的平台，建立屬於他們的支援網絡。現時，社區上都有一些專為男性而設的男士服務，例如明愛賽馬會思達計劃－男士社交及情緒支援服務、東華三院 男天匯男士成長中心、生命工場 兩脇發功－男士社區結連計劃等，提供了專為男士而設多元化的男士服務，值得業界同工仿效，一同帶領社區人士，打破社會對男性照顧者的固有觀念，讓他們在社區上獲得更平等的支援。

參考資料：

《誰可相依 香港照顧政策的再思》梁麗清博士
東華三院「從性別角度看男士服務」研討會 (2013.10.31)
「照顧者花園」【社福服務少男士】黃曉婷

男人之苦？

撰文：社工黃崇誌先生

「誰說男性不能是好的照顧者？」

「一早起床，就開始協助梳洗、更衣、換片、準備早餐、出門前往日間中心，然後回家打理家務、買餸煮飯，剛好就到日間中心放學時間，接回家後繼續照顧...每天如是。」自從媽媽3年前跌倒後，除了行動和自理能力都變差外，連認知能力都大大退化，表達和理解能力變得很弱。作為媽媽在香港唯一的親人，黃先生順理成章又心甘情願地提早退休，成為一位全職照顧者。

由職場老手轉為照顧新手，黃先生需要面對完全截然不同的生活。退休前從事電子工程，每天面對的是各種各

樣沒有生命的電子零件，現在卻需要照顧著有生命有感受有思想的摯親；工作時總有經驗技術去處理各種各樣工程難題，現在卻對換片、煮食、沖涼、扶抱等束手無策。「一放手，風箏就會飛走，所以我要緊緊捉實。」為了照顧好媽媽，黃先生積極地參加各種照顧工作坊，又在網上自學各種各樣照顧技巧和知識，添置各種復康器材，甚至連營養學都涉獵，務求令媽媽日常生活上裡裡外外各種需要都能滿足到，並安享晚年。

「很挫敗，只是一些手板眼見的功夫都做不好。」本來一心以為得到了各種知識和技巧後，照顧上會變得輕鬆簡單，媽媽的生活質素也會得到改

善。可是照顧了媽媽一段時間後，黃先生留意到媽媽的情緒變得低落，說話越來越少，更不願意洗澡和吃東西，身體逐漸變得虛弱。情況一直維持了一個月有多都沒有進展，黃先生感到很無助，憂心如焚，但耐性也不斷地磨蝕，自己的情緒也變得急躁，與媽媽的關係也陷入了惡性循環。

直至得到社區照顧服務的支援後，媽媽情況終於得到改善，而黃先生也得到喘息的空間。「原來真係男女授授不親，親生兒子都無情講。」現在媽媽願意讓護理員姑娘為自己洗澡，也願意與姑娘分享一些「女人經」，而姑娘也細心地發現到讓媽媽安心進食的關鍵——儀式感，用餐時要按照食物的類別配搭適當的餐具，用餐前也要說「一起吃飯吧!」。在這次事件中，黃先生明白到男女之間本質上的分別，令彼此的生活經驗都不同，各自都有擅長的範疇。

主流的社會認為「男主外，女主內」、「男粗心，女細心」、「男理性，女感性」、「男性要事業有成，粗獷有力」、「女性要溫柔細心，賢娘淑德」，身為男性照顧者，黃先生認為需要肯定男性普遍存在的特點——果斷、實際和理性，而且體力較好，但卻不擅長感性地面對自己抑或他人情感和心理上的需要，令人感覺不細心，但也要承認男女天生本質上的差異，並學會放下自己的偏執，接納自己的軟弱，虛心去向他人學習。

不論男性照顧者，還是女性照顧者，都因著天生本質上的差異所限制，在照顧上以至日常生活上都各自有著較擅長的範疇。事實上，隨著社會人口不斷老化，照顧責任不分男女，誰都可以是照顧者。每個人都要有心理準備，鍛鍊自己的生活能力，適時尋找協助，他們在長期照顧上的付出都應該受到尊重和肯定。





心的距離

對很多人而言，照顧都是因為一份關懷與愛，但照顧是困難的，因為矛盾心情和內心掙扎所造成的壓力，往往不是外人可以理解。

在進入照顧者與被照顧者的關係之前，兩個人可能是夫妻，而人際關係，從來都是錯綜複雜的。兩性之間的相處充滿智慧，大家的不同也讓照顧者與被照顧者面對不同的挑戰。

陳生陳太相愛多年，兒女都長大成人，出國讀書後在外國落地生根，兩老互相依靠。有天，太太突然倒下來，送院後被診斷為中風，陳生很是擔心。太太中

風後，陳生時常到醫院探望，給予支持。太太出院後回家，活動能力大不如前，日常起居都要依賴陳生照顧。

陳生見到太太的狀況大不如前，心中難免傷感，但也慶幸自己已經退休，無需兼顧工作的情況下能有更多時間照顧太太。陳生覺得若果未到退休時也應該繼續工作，照顧太太的任務可由外傭協助，「始終男士要有工作，應作家庭的經濟之柱」。

在太太的日常照顧上，如扶抱轉移等需要體力的任務，陳生覺得親力親為較好，因為男士比較勝任，不想找外傭協

助，但有感年紀漸大，即使不容易也表示盡力已為。

每每問到陳生有甚麼需要支援時，他總說自己盡量「做得幾多得幾多」。當日太太中風後在醫院時，都是醫務社工主動聯絡他向他介紹上門照顧服務。他現在也感激昔日醫務社工的介紹，對他和太太支援了很多，若不是醫務社工主動找他，他說自己也不會主動尋求協助，始終自己太太應該由自己照顧。



「點解整成咁架…」太太對陳生預備的晚餐也有微言，以往都是太太買餸煮飯，男主外，女主內。陳生說自己善於鑽研不同的輪椅，為太太提供了一部最好的輪椅，「太太用得很好」他笑道。陳生有時也難明白為何自己已費了很多體力和腦力去照顧太太，但太太有時也會有怨言。太太會表達不滿，覺得丈夫未必是心甘情願，只管做但不會跟她分享照顧路上的喜與悲或不會去問候她的心情等。

陳生待太太熟睡後會看電視，有自己的私人時間，除了睡眠外，這才是他真正的休息時間。他退休前埋頭苦幹，不活躍社交，退休後因照顧太太也很少跟舊同事來往。「有苦自己知」，他歎息除社工外根本沒人明白，他認為很少有男人像他一樣全職照顧太太。

照顧的路上當然不會是事事順利，每事也能得到欣賞，陳生認為行動最實際，他覺得「甜言蜜語」沒有作用，太太卻認為心靈上的親近或情感的照顧也很重要，但陳生其實也希望太太多用言語去肯定他的付出。兩性間的需要和想法會有不同，但其實有些需要也是共同的。陳生在照顧路上可多些表達自己的感受，相信太太也會給予更多的體諒和支持。他也可主動尋求協助、活用社區資源及找到同路人的支持，這對照顧上和夫婦關係上有莫大幫助。





從新角度出發

撰文：社工潘嘉廉先生

現今社會普遍對男性照顧者帶有刻板印象，但實際上性格因人而異，我們可能對身邊的男性照顧者存有不同程度的誤解，現在就讓我們猜猜大眾可能對他們那些印象可能存在誤解，繼而嘗試從另一角度思考吧!

提示:

1. 堅__ __立
2. 充滿__ __心
3. 自__ __心過__
4. 強勢__ __
5. 男主__ __女主__
6. 粗__ __意
7. 抑壓__ __



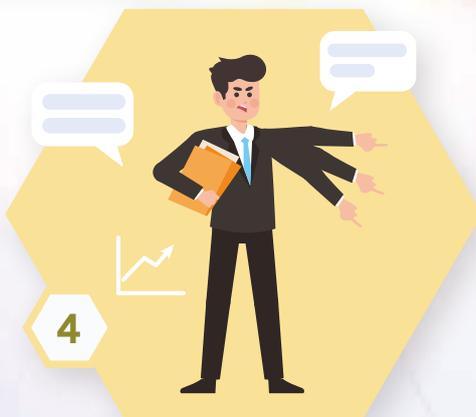
1



2



3



4



5



6



7

1 堅強獨立：每個人總有脆弱的時候，身邊人應多加關心，一起共同走過低潮。
 2 充滿自信心：自信不是與生俱來，應相信但不應依賴別人，亦要接納別人的不足。
 3 自尊心過強：過高自尊心的出現，可能是自我保護或自卑的表現，雙方溝通應選擇合適的溝通方法，考慮適當處境及注意尊重別人。
 4 強勢支配：强势支配可能源自自信或對別人的不信任，亦可能因害怕被否定，身邊人應嘗試欣賞對方優點，亦應改善溝通方式，加深雙方的了解。
 5 男主外女主內：分配工作應視乎能力及需要，而不應存有偏見。
 6 粗心大意：每個人在同一件事上的專注點都不同，應嘗試在別人角度出發，體諒及欣賞別人更多。
 7 抑壓內心：沒有人希望把一切只收藏於內心，獨自面對困難，只要改善溝通方法，就能讓人慢慢表達出內心想法。



如何促進家庭中的 兩性溝通



要 建立一個良好家庭環境，有效的溝通十分重要，特別是在一個護老者家庭當中，有時會因為照顧工作的分工或照顧的方法等問題，家人之間，或護老者與被照顧者之間，會容易出現意見分歧。如果出現衝突和摩擦時，無法進行良好有效的溝通，只會為往後的照顧安排帶來更多的困難和障礙。以下是建立一個良好有效的溝通步驟：

1. 自我覺察

要與對方進行溝通之前，首先要對自己當下的想法和感受有清晰的了解，並清楚自己希望達到什麼結果。

1. 當下發生了什麼事？（我見到什麼？聽到什麼？想到什麼？）
2. 我是如何理解這件事？
3. 我有什麼感受或情緒反應？
4. 我想達到什麼目標或結果？我想要什麼？
5. 我現在有什麼行動或表現？
6. 我現在的行動表現對我想達到的目標有幫助嗎？
7. 如果沒有幫助，還有什麼其他方法？

2. 積極聆聽

1. 善用身體言語：除了言語表達，非言語信息亦十分重要。因此，可透過眼神、表情及肢體動作，向對方表達出你願意聆聽及重視對方。
2. 暫時放下個人主觀想法：人很容易根據自己個人主觀想法，而預設及假設對方的想法，導致容易產生很多誤會及爭論。
3. 换位思考：從對方的角度或立場思考，設身處地站在對方的角度去理解對方的困難或想法。

3. 澄清對方的想法或感受

為免產生誤解，可透過詢問及簡述對方的語意，向對方澄清以確保自己正確理解到對方的想法或感受。

4. 尊重對方的想法

每個人都希望自己的想法及感受被接納和尊重，當對方表達了自己的想法和感受後，有時可能自己未必完全同意或理解對方所有的觀點與角度，但仍然能保持開放的態度，避免即時加以批評、譏諷、質疑、教訓或否定。

5. 正確表達個人感受

避免使用「你」作語句，使對方感到被指責，可學習多使用「我」作語句來表達自己的想法和感受。例如「我今日整天都在打掃和煮飯，令我感到很累，希望你能一同分擔部分家務工作。」，而非「你看不見我很忙很多家務嗎？你只顧整天遊手好閒不幫忙…」

6. 達成共識

當彼此了解大家的想法和感受後，接下來要解決的是「問題」，而非「人」，因此溝通的焦點在於針對解決問題，彼此共同商討及尋求有建設性的方法解決問題，達成共識。



香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告



勞工及福利局於2022年6月9日公布由局方委聘的顧問團隊提交的「香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究」報告。這份顧問研究報告透過個別訪談、小組討論及問卷調查訪問了近5000名長者、殘疾人士及照顧者，目標是制訂實證為本的建議，從而支援長者和殘疾人士的照顧者，旨在讓照顧者更好地履行照顧責任、減少照顧壓力，以及在照顧責任和個人生活之間取得平衡。報告當中有十一項建議：

11項建議：

1. 提升照顧者對服務資訊的重視和認識，並使照顧者和相關人士更主動尋求協助和善用現有服務；
2. 檢視現有網站，鼓勵非政府機構或社企或企業以可持續的模式建立照顧者為本的資訊平台；
3. 提供照顧者為本的培訓和介入服務，以提升照顧者的身心健康、自我管理和應對壓力的能力，並增強其照顧能力；
4. 促進家庭為本的支援及朋輩照顧者間的互助，在人生和照顧歷程各階段支援照顧者；
5. 締造照顧者友善社區；
6. 設計和推廣照顧者友善的工作環境，以幫助照顧者在工作與照顧者角色之間取得平衡；
7. 建立自我評估工具，以提高照顧者對其需要、危機識別和管理，以及現有支援服務的認識；
8. 識別高危照顧者並提供及時支援；
9. 提升照顧者對輔助科技的認識、接觸和使用，以減輕照顧者壓力，提升照顧能力，並改善其生活質素；
10. 加強暫託服務的可及性和多樣性，以支援有突發需要的照顧者；及
11. 提供合適的服務、社區券及現金的組合以支援照顧者。



未知各位護老者對上述的建議又認同與否呢？或者有沒有其他意見呢？如有意見，歡迎到就近的長者中心與社工反映。支援護老者照顧長者是家庭、政府、機構、社區等的共同責任，希望可以有更多「到位」的政策及服務推出，真正能夠解決護老者的困難及需要。

服務宣傳



循道衛理楊震社會服務處 彩虹綜合家居照顧服務

看得見的參與 長者晚期病患社區支援服務

(Psychosocial support service in Early Palliative Community Care Service)

目的

- ◆ 促進長者對自己於生活中的掌控
- ◆ 提升患有晚期病患長者居家安老的生活質素
- ◆ 加強照顧者的效能感及支援度
- ◆ 關懷長者靈性需要



對象

- ◆ 60歲或以上人士
- ◆ 確診晚期病患
- ◆ 病患狀況穩定
- ◆ 居住在社區(彩虹綜合家居照顧服務範圍內)
- ◆ 願意使用社區照顧服務



服務提供

長者為本照顧服務

- ◆ 評估長者及家人適應困擾
- ◆ 預設照顧計劃討論 (Advance Care Planning)
- ◆ 預設醫療指示討論 (Advance Directive)
- ◆ 靈性關顧
- ◆ 個人生命整合、“家傳之寶”生命承傳
- ◆ 義工協助
- ◆ 心願達成、摯愛共聚
- ◆ 實務資源轉介: 平安紙、持久授權書

恩慈家居照顧服務

- ◆ 臥床洗頭或洗澡
- ◆ 儀容保持(剪髮、修甲、口腔衛生、牙齒)
- ◆ 舒適餵食
- ◆ 看顧
- ◆ 煮食(軟餐、特別餐膳)
- ◆ 購物
- ◆ 陪診
- ◆ 皮膚護理
- ◆ 手部按摩
- ◆ 被動運動

哀傷輔導

- ◆ 哀傷輔導
- ◆ 後事跟進資源轉介

社區推廣

- ◆ 生死教育

家庭為本照顧服務

- ◆ 商討晚期病患家庭照顧計劃
- ◆ 照顧技巧培訓
- ◆ 家庭輔導

聯絡方法:

彩虹綜合家居照顧服務

地址: 九龍彩虹邨金漢樓地下 106-115室 (彩虹地鐵站C4出口)
電話: 2326 1331 傳真: 2329 6758

鳴謝贊助

承蒙以下社區人士贊助本機構長者服務部季刊「耆樂天倫」之印刷及郵遞費用，令更多長者及護老者受惠，謹代表本機構衷心向以下贊助者致以萬分感謝：

羅玉萍女士 \$1000 楊露姬女士 \$500

何少慈女士 \$250 林美娟女士 \$100

施教棟先生 \$300

及1位不記名贊助者

共獲贊助 \$2450

長者服務部各單位

彩虹長者綜合服務中心

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2329 6366
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹長者綜合服務 嘉峰臺中心

九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下
電話：2711 0333
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹綜合家居照顧服務

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2326 1331
電郵：chihcs@yang.org.hk

彩虹長者日間護理服務

九龍彩虹邨金漢樓172-178 室地下
電話：2329 9232
電郵：chdcs@yang.org.hk

彩雲長者社區照顧服務

九龍黃大仙彩雲商場4樓
A409-A409A室
電話：2323 7065
電郵：cwccs@yang.org.hk

愛民長者鄰舍中心

九龍愛民邨嘉民樓401-404 室
電話：2715 8677
電郵：omnec@yang.org.hk

匯智自學天地

九龍愛民邨嘉民樓509-511
電話：3499 1262
電郵：omnec@yang.org.hk

悠逸軒

九龍柯士甸道西1號1樓103室
電話：3149 4123
電郵：ytnecc@yang.org.hk

油旺綜合家居照顧服務

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0818
電郵：ymihcs@yang.org.hk

長者關顧牧養中心 健憶長者認知訓練中心

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0890
電郵：emsc@yang.org.hk

深水埗護養院暨日間護理服務

九龍深水埗窩仔街100號石硤尾邨
第二期服務設施大樓2樓及3樓
電話：2342 3220
電郵：nhssp@yang.org.hk

捐款回條

如閣下有意捐助循道衛理楊震社會服務處之護老者支援服務，可將劃線支票連同捐款回條，寄回九龍彩虹邨金漢樓地下106至115號，「循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心」收。支票抬頭請寫『循道衛理楊震社會服務處』

本人樂意支持並捐助

\$1,000 \$500 \$300 \$100

其他

姓名

聯絡電話

地址

願意 不願意 顯示捐款者姓名作鳴謝之用

備註：
◆ 捐款港幣一百元或以上者可申請捐款收據
◆ 捐款者須清楚填寫其姓名、聯絡電話、通訊地址

www.yang.org.hk



循道衛理楊震社會服務處
長者服務部

STAMP

耆樂
天倫

www.yang.org.hk

如閣下不想再收到此份刊物，請致電聯絡本中心，以便作出跟進。

印刷品