

耆樂 天倫

ISSUE 084 / 2023年3月

主題文章

- ✎ 愛「並」才會贏
「肩」守照顧路
- ✎ 求助無門

心聲分享

- ♥ 風雨過後有「情」天

照顧心得

護老者的照顧心得

天倫資訊

財政預算案2023-2024

服務宣傳

「時時分享」時間銀行

誰是兇手？

編者的話

近年來，本港接二連三出現照顧者不堪照顧壓力而釀成悲劇，事件引起全城關注，政府當局隨之亦會投放更多資源，回應關注及需要。然而，悲劇依然發生。慘案背後，是照顧者的絕望、是政策的「未到位」、還是甚麼呢？

愛「並」才會贏 「肩」守照顧路

撰文及採訪者：社工潘嘉廉

受訪者：丘梓蕙姑娘 – 香港婦女中心協會有限公司賽馬會太和中心單位主管

近月本港不幸地出現多宗有關照顧者之悲劇，當中不乏為以老護老、以老護殘、以老護病、以殘護老及以病護老之個案。由於照顧者的需要與照顧對象的長期照顧需求有莫大關係，隨著本港老齡化加劇，以及政府於長期照顧服務的發展中秉承著「居家安老」的原則，預料本港照顧者之數目將高居不下，照顧者的需要更不容忽視。本文是次有幸邀請到丘梓蕙姑娘為我們探討有關照顧者的需要。

丘姑娘指出照顧者可能需要長期面對身體疲勞及巨大精神壓力，更可能一直缺乏家庭及社區支援。她分享兩個有關以老護老，照顧者及被照顧者皆機能衰退的個案：

其中一位婆婆因其丈夫患有嚴重糖尿病而身體經常感到痕癢，同時丈夫因血糖不穩定，太太需要長期半夜起床為案主抓癢及餵食，這使婆婆長期睡眠不足。丈夫日常對太太之情緒發洩及勒索更令太太精神飽受困擾，曾揚言想把丈夫殺死後自殺。另一位婆婆亦因患有聽障的丈夫長期大聲講話而感到耳鳴，性格內向的丈夫日常亦高度依賴太太協助與人溝通，太太因長期失去私人空間而感到精神困擾。

丘姑娘指出處理照顧者及被照顧者之間的關係十分重要，很多時他們之間互相依存，關係經常處於高壓緊張的狀態，同時缺乏替代照顧者，使照顧者負擔起超出個人能承擔的



壓力，最後影響身體及精神健康。中心建議照顧者可選擇透過尋找自己私人空間、參與自己的興趣活動或找朋友傾訴來舒緩自己的壓力，例如耍太極、打坐或到中心參與活動等，以此暫時脫離照顧對象。現時社區對照顧者的關注漸多，丘姑娘指出其中心現時轄下有不同照顧照顧者服務盡力滿足其需要，照顧者慢活館為照顧者提供一個喘息空間，讓他們可以於中心梳化睡覺、聆聽輕音樂、品嚐咖啡及才藝分享等，使他們得以放鬆及發掘自己興趣。照顧者情緒支援熱線可以讓無法從照顧中抽身或居住跨區的照顧者處理情緒問題及提供社區支援資訊。賽馬會「照顧達人」計劃亦能夠加強照顧者的知識及應對能力，連結社區網絡，減輕生活壓力。

但事實上，照顧者普遍不了解支援服務。現時社區上有不少針對照顧者的支援服務，而且服務普遍為短期計劃模式，亦較為零散。另外，部份支援服務的運作透明度不高，例如院舍中的暫託位置數量變化較大，照顧者較難掌握相關資訊，繼而欠缺支援。即使照顧者得到社區資源資訊，他們亦可能因無法抽身或個人性格等原因而抗拒接受支援，這使照顧者更容易處於危險的處境。另外，部份社區支援資源如暫託院舍及照顧者津貼等，都明顯地數目及數額不足。丘姑娘認為這容易讓人認為政府利用家人對照顧者的感情與責任，把照顧的重任放於家庭而非社區中。

丘姑娘指出可以留意照顧者處境不同的特徵來辨別出高危照顧者。一般而言處理照顧對象缺損程度越高，代表需要被照顧的強度越大，照顧者的需要則越大。另外，當照顧者的身體健康出現問題，這亦使其照顧能力降低，更容易出現壓力。同時照顧者的支援網絡如家庭及社區間的連結不足，亦可能增加照顧者的危機程度。照顧者身邊人及社區人士亦可留意照顧者之精神狀態，例如若案主有失眠、經常哭泣、尋死念頭、食慾不振或其他抑鬱徵狀，亦顯示出照顧者容易處於高危風險。

現時社區中的照顧者支援服務之穩定性及支援力度仍然不足。她坦言現時照顧者主要透過支援服務作出喘息，然後重新面對挑戰與壓力。猶幸照顧者即使面對不同挑戰，社區中仍存有不少有心人及同路人，致力關顧照顧者需要，願社會各界人士多關心身邊照顧者的需要，協助聯絡社區各支援服務，為有需要人士伸出援手。

撰文：社工黃崇誌先生

訪問：關注家居照顧大聯盟楊偉邦先生及鄧穎怡小姐



近年，本港接二連三出現護老者不堪照顧壓力的悲劇事件，引起全城轟動。或許每次事件背後都有著令人心酸的故事，我們應如何才能避免悲劇再次發生？今期我們邀請了關注家居照顧大聯盟的執委會委員楊偉邦先生和組織幹事鄧穎怡小姐從現時政府和社區推行的支援政策層面探討一下。

楊先生表示現時政府給予照顧者的援助措施大致可分為經濟支援、喘息支援和緊急支援。以護老者為例，只要符合申請資

格，便可得到「為低收入家庭護老者提供生活津貼」、「護老者支援服務」等服務，同時，亦有「綜合家居照顧服務」、「改善家居照顧服務」、「長者日間暫託服務」、「長者住宿暫託服務」等服務讓護老者可以協助長者申請，雖然服務種類不少，但現實是仍有不少有需要的護老者，未能得知有關資訊，因而無法得到適切的支援。

鄧小姐表示有不少護老者成功獲派服務後，最後仍然退出了服務，原因是「服務未能滿足到我的需要，甚至令我感到更麻



煩。」例如「長者日間護理中心」，雖然服務單位可安排會車接送來往長者的家和日間中心，但卻未有人手協助長者上落樓前往上車地點，需要護老者自己接送，令他們感到十分不便。針對這項服務的不足，有些護老者則另外申請其他單位的「護送服務」，例如綜合家居照顧服務、護老者支援服務等，以解決上述的不便。假設護老者不清楚各種服務資訊，他們便不會知道這些服務可以如何「搭配」。建議照顧者可以聯絡社區內的長者中心社工，商量及協調社區中多元的服務。

此外，服務申請的門檻/規則亦令到部份護老者難以得到支援，以「為低收入家庭護老者提供生活津貼」試驗計劃為例，申請人必需收到服務邀請信，並於指定日子內申請才可以得到津貼。李小姐的媽媽獲得邀請後，李小姐將領取津貼的名額給予與媽媽同住的姐姐。但一年後，姐姐因身體情況變差亦申請了「長期護理服務」，於是李小姐便辭掉全職的工作，肩負起同時照顧姐姐及媽媽的工作，但因為照顧者津貼申請日期已經完結，故李小姐便不能夠申領，李小姐唯有做兼職維持生計。如果她能夠領取津貼的話，或許不會選擇做兼

職，可以專心照顧姐姐及母親。欣見政府在新一屆財政報告中，開始正視護老者的需要，建議恆常化「為低收入家庭護老者提供生活津貼」，期盼政策推出的時候可以兼顧更多照顧者的情況。

綜觀以上種種的問題，楊先生和鄧小姐均認為政府在制訂政策時必須正視照顧者的現實需要，並且全面肯定照顧者們的付出。他們表示，現時有不少社福機構和民間團體正關注和爭取照顧者權益。他們建議為照顧者開展專屬服務，更在2022年10月曾與其他社福機構和民間團體舉辦模擬照顧者中心，提倡一站式的照顧者專屬服務單位，同時服務護老者、殘疾人士照顧者、兒童照顧者等。讓照顧者體驗多元化的照顧者為本服務之餘，更希望提升社會對照顧者需要和身份的關注。

隨著香港人口老化問題一直加劇，照顧者的需要只會有增無減。希望政府在日後能針對照顧者的需要來制定「照顧者為本」的政策，讓不同的照顧者都能「求助有門」。



風雨過後 有「情」天

潘婆婆今年77歲，患有膝蓋關節退化，雖然數年前醫生曾建議她做膝蓋關節手術，但因為要照顧82歲的丈夫而一直未有進行手術。潘婆婆的丈夫患有前列腺癌及冠心病，與他們同住的，還有54歲的獨子，兒子10年前突然中風，導致右半身不便，出入需要以手杖輔助，自始就無法正常工作。潘婆婆靠著微薄的政府補貼，獨自照顧丈夫及兒子。

「丈夫做完了搭橋手術後，本來以為丈夫出院回家，自己可以應付得來的。」潘婆婆的丈夫以往行動能力沒有太大問題，沒想到手術後，丈夫康復進度比預期慢，加上在住院期間缺乏運動，導致出院後雙腳仍然乏力，上落樓梯也感到困難。由於他們所住的樓層沒有電梯，需要上落一層，每當協助丈夫上落樓梯時，都感到十分艱難，而兒子因曾中風，右半身不便，同樣無法協助父親，「我自己其實都手痛腳

痛，要扶著他上落樓梯，還要搬輪椅上落一層，有時自己都站立不穩，身邊亦無人可以幫到你。雖然兒子很孝順，盡他所能協助，但始終也行動不便，所以即使自己再辛苦，都要頂硬上。」潘婆婆表示當時真的感到十分無助。近年她都有留意到有關照顧者因照顧壓力而發生的倫常慘案，她深有感受。「自己身為長者，明白還要照顧百病纏身的另一伴，真是心力交瘁。回想當初，丈夫手術後身體活動能力比以前差，加上有前列腺癌，需要定期覆診之餘，每晚需要頻密起床去洗手間，他又不肯用成人尿片，因此每隔一、兩小時要起床一次和因怕他半夜跌倒，唯有和兒子輪流照顧他，嚴重影響睡眠質素。日間又要照顧丈夫起居飲食，成個人的精神整天都是恍恍惚惚，又腰酸背痛，真係辛苦到想死。」

潘婆婆口中的丈夫，是一位好好先生，對太太、對家庭都盡好作丈夫、作父親的責任，因此無論多辛苦，潘婆婆都盡心竭力的照顧丈夫。有次扶丈夫落樓梯去覆診，正當落到最後一級時，丈夫一時站立不穩，向前仆倒，手腳都擦傷，幸好沒有骨折。這次經歷讓潘婆婆意識到，下次未必這麼幸運，於是她才開始尋求社區支援。「以前真的沒想到有社區支援服務，那次跌倒幸得樓座保安員協助，並告知原來附近有長者中心，可以向社工尋求幫助。社工很快就幫忙轉介我們向所屬的地區中心申請輪候家居照顧服務，輪候期間再協助我們申請

緊急陪診服務。」自從有了陪診服務，潘婆婆的照顧壓力才得以舒緩。現在有陪診服務之外，還有送飯服務，潘婆婆才稍為安心可以進行膝蓋關節手術。「之前不敢做手術，擔心那段時間沒有人可以照顧丈夫，到我出院時，亦無人能照顧我，但現在有了中心的支援，顧慮會少很多。現在中心社工不時會上來探訪我和丈夫，甚至邀請我和丈夫及兒子一同去旅行，使他們都開朗了很多。」

在照顧路上，不少照顧者總是跌跌碰碰，默默承受著沉重的壓力，背後的辛酸更是旁人無法真正理解。以前潘婆婆認為，自己的照顧壓力無人可傾訴，即使有人傾訴，別人也無法幫助，直到他們身邊有人看見他們的困難，並主動伸出援手。風雨過後仍然感恩，潘婆婆感激樓座保安員的幫助，一個簡單的舉動，使她懂得尋求支援，認識到社區的長者中心，得到適切服務。希望身邊的照顧者同樣在風雨中能被看見，相信照顧的路上會遇到同行的人，步向有「情」天。



護老者的照顧心得



自2019年開始，彩虹長者綜合服務中心舉辦了多次照顧者敘事小組，當中聆聽到很多組員(護老者)提供的照顧方法及應對的實務智慧，他們在小組裡互相交流，亦互相得益。有見及此，工作人員將小組過程中的照顧心得集結，期望能給更多的讀者借鏡及參考，共渡成為照顧者的日子。

以下為護老者的照顧心得：



梁女士

我跟先生經常都形影不離，所以用「好好陪伴，好好分享」就最適合不過。還記得陪伴先生走的復康路上，無論在順境逆境，我們都一起走過來；人與人之間的相處，難免有爭執，這時候，我會多些想他的好處，減少想他的壞處。



郭女士

一月份是我跟丈夫攜手走過的第五十二年，經過那麼多歲月，自然有不少的經歷，所以有許多事情也不能夠只看表面，今次有機會參加到小組，得到一群同路人的支持，有人可以談心，我覺得自己有改變，為人變得開朗。原來找人談心真是一個不錯的選擇，每個改變從小開始會更容易。



葉女士

在信仰的支持下，我將所有困難交予天父，以平常心面對一切，途中意外發現身邊有許多天使，讓我更確信「關關難過，關關過」。





黃女士

心中仍有許多牽掛，擔心自己一旦倒下，未有人照顧媽媽。因此我會堅守自己的健康，繼續照顧之路。在看文章的你，不妨與我一同參加護老者運動班吧！



葉女士

看著媽媽的記性跟認知的退化，經常面對著不同的突發情況，要保持me time都相當重要，照顧家人同時都照顧自己，做自己喜歡做的事，有時泡咖啡、做運動、畫禪繞畫...這些滋養支持我繼續走未來的照顧旅程。



周女士

作為媽媽的照顧者，在照顧媽媽的同時，都要照顧好自己。我常常會因為擔心媽媽突然腳曲(註1)，讓自己感到壓力。但我慢慢學會放手，給她多點自由，多一份相信，減少過分關注，對於媽媽而言，也是一種愛。

(註1:膝蓋突然不能伸直，無法走路。)



陳女士

我和媽媽就似兩顆火星，相撞必有一傷。其實一切都是希望媽媽安好。漸漸我學習到，以欣賞的角度，發掘媽媽的優點；再用包容的心，理解媽媽的難處，原來我們就可以更快樂！





財政預算案 2023-2024

2023至2024年度財政預算案經已在2月22日公佈，當中仍有不少關於長者及護老者的預算項目，包括：

關於護老者：

- ◆ 由2023年10月起，「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」恆常化，並由每月港幣2400增至港幣3000。
- ◆ 本年度第三季政府會設立照顧者支援專線，由社工提供緊急支援及情緒輔導。
- ◆ 政府將舉辦為期三年的全港性宣傳活動，提升社會對照顧者需要的認識，並推動社區為本的照顧者朋輩支援。
- ◆ 政府亦會於本年度設立一站式的照顧者資訊網站，以便照顧者得到合適的服務資訊。

關於長者：

- ◆ 本年度開展三年的先導計劃，將現時每年\$2000的醫療券面額增至\$2500。
- ◆ 本年度將會向綜援、長者生活津貼、高齡津貼(生果金)或傷殘津貼的人士發放額外半個月的津貼。
- ◆ 本年度第三季將「長者社區照顧服務券試驗計劃」(社區券)恆常化，並由現時8000名服務名額目標增至2025至2026年度的12000名服務名額。
- ◆ 政府計劃於2027年年底增加6200個長者資助院舍照顧服務的名額，當中2600個名額將於今年投入服務。
- ◆ 政府計劃未來5年新增16間長者鄰舍中心。
- ◆ 政府計劃第三季起擴大「離院長者綜合支援計劃」，由每年33000人增至45000人。



鑑於社會老齡化，長者人數將會逐年增加，所以政府在長者及照顧者支援服務上投放更多資源，但社會仍有聲音指政府所投放的資源未能「到位」，滿足不到長者及護老者的需要，作為照顧者的你，上述議案又能否切合你的需要呢？你的需要又是甚麼呢？歡迎聯絡你居所附近的長者地區中心或鄰舍中心的護老者支援服務社工提出意見。

服務宣傳



楊道衡理楊霞社會服務處嘉峰臺中心
Yang Memorial Methodist Social Service (Kingford Terrace Centre)

「時時分享」時間銀行



「時時分享」是根據時間銀行的概念所推行的計劃。參與的成員可透過做義工服務而累積「時分」，1分鐘=1時分。「時分」可以換取自己想得到的服務、培訓、康樂活動或物品。

透過「時時分享」時間銀行計劃，讓成員能發揮個人潛能和助人自助的精神，以推動鄰里互助和互動方式，促進居家安老的目的。

時分可以兌換

在家服務	中心提供/成員配對	生活技能分享	上門對戶
電話慰問	健康檢查	音樂藝術	長者探訪
製作食物	認知障礙訓練服務	體育運動	協助購物
縫補服務	暫託服務	手機應用	陪診
手工製作	復康用品維修	電腦應用	家居維修
美術設計	剪髮服務	導賞服務	送遞物品

簡介：

『時時分享』成員：沒有特別年齡和地區限制

接受服務／參與範圍：中心服務範圍

迎新時分：180分 **[試行階段：免費]**

查詢：九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下

電話：2711 0333



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：

何柏萍 \$100

JANET \$100 及 4位不記名贊助者

共獲贊助 \$6400



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



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