

主題文章

照顧路上的心靈挑戰

心聲分享

- 沉重的承諾
- 曙光

耆樂天倫

ISSUE 086 / 2023年9月

天倫攻略

- 照顧攻略
- 照顧者有話兒

天倫樂趣

精神健康知多D

情緒 來敲門

編者的話

近年來，不時發生的家庭慘劇，令到香港護老者的照顧情況受到社會各界所關注，而他們的照顧壓力往往與他們的精神健康情況息息相關。所以，是次主題主要探討護老者的精神健康情況，讓各讀者了解他們每日所經歷的生活是如何的。

照顧路上 的心靈挑戰



隨著年齡增長，長者可能面臨各種身體和心理上的挑戰。他們可能面對慢性疾病、行動不便和認知能力下降等問題，逐漸成為體弱的長者。同時，照顧長者的護老者也面臨著巨大的壓力和責任，需要應對各種挑戰，包括安排長者的日常起居、飲食、陪診、任何突發狀況等等。這些壓力給他們帶來了時間、精力

和心理上的負擔，甚至可能導致護老者無法承受壓力，釀成不少社會上的悲劇。在這樣的背景下，護老者的精神健康狀況變得不容忽視。本文有幸邀請到香港心理衛生會的顧美蘭姑娘為我們探討香港護老者整體受壓情況及影響護老者情緒的因素。

顧姑娘表示，由於香港人口老化和移民現象的增加，長者的壽命越來越長。許多兒女移民到外國，留下兩老在港，導致近年來「以老護老」的數量增加，受情緒困擾的護老者求助的人數也有所增長。

在影響護老者情緒的因素方面，護老者在情感上依賴被照顧者。顧姑娘分享了一個70歲的女兒如何照顧同住的90多歲體弱多病的母親的個案。女兒將所有心力和時間都投入到照顧母親身上。當母親稱讚或肯定她的照顧時，她會感到非常開心。然而，當母親對照顧安排不滿意時，她會與母親爭執。母親的一顰一笑也會影響她的情緒。然而，在傳統中國文化中，一般人性格較內斂，很少表達和稱讚身邊的人。所以女兒在照顧上缺乏肯定時，情緒便會長期低落。因此，護老者在情感上的依賴和對被照顧者反應的敏感性，可能會對他們的精神健康產生負面影響。

此外，其他家庭成員對於護老者的支持和理解是非常重要的。在這個個案中，顧姑娘表示女兒經常擔心自己不能完全照顧好母親，使她開始失眠和產生自責的情緒。每當母親不聽從女兒的指示時，女兒就會情緒失控，並責怪母親。其他住在不同地方的兄弟姐妹無法理解和體諒女兒承受的照顧壓力，並批評女兒對母親的照顧和態度，這進一步加劇了女兒的情緒狀況。

顧姑娘最後建議護老者需要調正心態，不要將情感全放在被照顧者身上，避免



過份看重來自其他人的認同，多欣賞自己在照顧上的努力，減少其他人對自身情感牽動的狀況。

筆者亦建議護老者可以多參與社區及建立興趣活動，多向身邊親友傾談，有助舒緩照顧壓力，如有需要時，可向社工及親友求助，避免獨自面對照顧路。非主要照顧者的家人也需要多了解長者的照顧情況，嘗試體諒主要照顧者的辛勞，給予支援和鼓勵。

總括而言，我們希望社會能更加重視護老者的精神健康情況，提供相應的支持和資源。護老者應該學會調整心態，多關注自己的努力和價值，並願意接受外界的支持和幫助。家人們應該增強對護老者的理解和體諒，並提供實際的幫助和情緒支持。透過共同努力，希望我們可以創造一個更關愛、支持和健康的照顧環境，使護老者和長者能在社區居家安老。

參考資料：

- 1 「賽馬會樂齡同行計劃」協助改善晚年抑鬱的社會問題，提高專業人員和非專業人員應對長者心理健康問題的能力，以及提高公眾對晚年心理健康的認識。

沉重的承諾



阿彩(化名)，今年大約50多歲，是家中的么女，成年後自己在外租地方住，一直單身。十多年前，阿彩第一次成為照顧者，照顧當時身患癌症的爸爸。她透露當時因為要兼顧工作及照顧爸爸，壓力大到影響到睡眠及情緒，經朋友的勸導下，她亦第一次求診精神科，確診患上抑鬱症，需接受藥物治療，以紓緩抑鬱徵狀。

歷時3年的努力照顧，最後都不能逆轉爸爸將要離開的事實。由於父母的感情很好，平時都會出雙入對，甚是恩愛，所以爸爸於彌留之際，最牽掛、最擔心的，就是媽媽未來的生活照顧。阿彩為令爸爸安心，亦主動承諾會盡力照顧好媽媽。

爸爸去世後，媽媽一直與哥哥同住，一直相安無事，阿彩亦有定時探望媽媽。然而，大約7年前，哥哥成家了，及後又添了2位侄兒，家裡的居住空間頓時變得狹

小；媽媽近年的記性又開始變差，會忘記自己的財物擺放，有時更會因此與阿嫂有爭吵，導致「家嘈屋閉」。

阿彩覺得自己一直情緒穩定，又單身一人，為免兄長成為「夾心人」，決定按之前向爸爸所承諾的，好好照顧媽媽並與她同住。

記得初次認識阿彩，是為協助媽媽尋找合適的地區支援服務。當時的阿彩，頭髮微

亂、雙眼掛著淡淡的黑眼圈，透露著重重的疲累感。傾談期間，她又多次嘆氣，顯得有些力不從心。阿彩表示，自己已獨居近30年，一下子要與人同住，很多的習慣和作息也要適應及磨合。

由於家裡的環境未容許各人有一個房間，所以阿彩與媽媽是上、下格床的安排，媽媽每晚11、12點都會執拾個人物品或是看電視，然後才入睡；阿彩卻是對聲音甚為敏感，若11、12點未能入睡，則已錯過入睡時間，經常眼光光、等天光。阿彩表示受疫情影響，已失業一段時間，現在只能接一些在家可完成的散工。因長期睡眠受到影響，很多時也不能集中工作。

阿彩又表示照顧不是一個問題，但媽媽成日「唔聽講」，如「點叫都唔肯食藥、又唔肯沖涼」等，令阿彩想好好照顧都無從入手。另外，媽媽喜歡「頂頸」，會謂「無人叫你接我返黎住，我睇阿哥度好地地」、「我要返阿哥度」等等，令阿彩感到吃力不討好，更謂有時忖憎到想傷害自己，一了百了。

與媽媽同住數月期間，阿彩的精神科覆診期亦愈見頻密，醫生更曾建議阿彩入院調校藥物，但想到自己入院後，媽媽會無人照顧，她也打消了念頭。她曾哭訴並以「困獸鬥」來形容現時與媽媽的相處關係，沒有想過當初的承諾，會令自己這刻如此痛苦。工作人員建議阿彩為媽媽申請「長者住宿暫託服務」，於有需要時可得到短暫的休息機會。阿彩的第一反應是



「送媽媽到私院，我會變咗衰女」，亦違背了當初向爸爸許下的承諾。

就著阿彩對於暫宿服務的既有想法及自己應付的責任，工作人員需多次與她傾談及釐清期望，才成功鼓勵她答應作第一步嘗試，安排媽媽入住院舍，讓自己的情緒壓力得以紓緩。期間，阿彩透露曾嘗試尋求兄嫂的意見及支援，雖然他們都選擇沉默，但亦未有怪責阿彩的安排。媽媽已暫住院舍一個多月，阿彩坦言院舍的職員告訴她，媽媽甚為適應院舍的生活及投入活動；媽媽亦在返家渡假後，表示掛念其他院友，自己亦建立了新的社交網絡，這些都是阿彩之前未有想到的。

何謂「好好照顧」，每個人都有不同的定義。如果「好好照顧」已成了「困獸鬥」，或者是時候反思一下，我們是否為長者提供照顧的最好人選？我們在盡力照顧好他人的同時，又有沒有好好的照顧自己呢？除了自己之外，想想還有否其他人可以提供照顧呢？放眼看看，相信總有一些值得信賴的人讓我們可以「放」一「放」手，讓更多人參與照顧事宜，分擔自己的照顧壓力。所以，建議護老者可以多作嘗試，像阿彩一樣，作出新嘗試，讓自己及媽媽也有多個選擇。



曙光

我 叫阿文，是一名躁鬱症病人，也是一名體弱長者的照顧者。
首先想說的是，情緒病人不是「痴線」的，我都想自己的情緒穩定一點，所以保持每天都會服食精神科藥物和定期覆診，努力去學習與自己和病症相處。

大約於10年前，短時間內我接連經歷伴侶的背叛和父親的離世，加上接連遇上工作意外令身體受傷而誘發躁鬱症。

這個病會令我處於兩極的情緒中盪來盪去。躁期時顯得精神亢奮又自信滿滿，覺得自己無所不能，更曾經作出一些輕率的決定令自己陷入大麻煩當中。鬱期時心情十分低落，完全提不起勁，連進食的動力都沒有，經常都為自己的不濟而哀傷悲哭，終日都陷進負面想法當中。

這個病會令我處於兩極的情緒中盪來盪去。躁期時顯得精神亢奮又自信滿滿，覺得自己無所不能，更曾經作出一些輕率的決定令自己陷入大麻煩當中。鬱期時心情十分低落，完全提不起勁，連進食的動力都沒有，經常都為自己的不濟而哀傷悲哭，終日都陷進負面想法當中。

在復元的路程中經歷到不少浮沉起跌。有一次我參加由精神健康社區中心舉辦的病友聚會時接觸到書法，我發現自己在練習書法時能十分專注，而且可以將自己的內心世界透過筆墨盡情抒發，與別人分享作品時更能找到成功感和自信。一張一張的作品都記載著我生存的證明，也是我的避風港。

在康復的路上，我得到了不少身邊人，同路人和家人的關懷和支持，加上自己的努力，病情開始變得穩定。我開始嘗試重投社會工作，希望可以關懷身邊的人和貢獻社會。

2年前，媽媽不慎在家中跌倒，需要別人的協助才能維持日常的生活。不過，爸爸已離世，弟弟和妹妹又一早已遷到外國生活，所以照顧年老媽媽的重任就自然地落在我身上。為了給她更好的照顧，我決定辭去工作搬到較近媽媽住所的單位居住。

照顧者每天的生活絕不輕鬆，壓力也不比打工低。我每天都會前往媽媽的家2次，一大清早準備好早餐和藥物，協助處理個人衛生後，便與媽媽一起外出午膳，順道購買晚上的餸菜，回家後安頓好媽媽便回到自己家中休息，傍晚的時候再到媽媽家中準備晚膳和打點家務，直到媽媽上床睡覺，便正式完成一天的照顧，可以回家休息。

每天週而復始的照顧對我的身心都帶來影響。每一次扶抱都在訓練我的全身肌肉，媽媽每句尖酸的說話和抱怨都在挑撥我的神經，所以每天回到家後除了周身酸痛外，內心的煎熬更令我痛苦。

若處於躁期下，我會感到充滿力量，彷彿自己可以獨自處理一切覺得一切抱怨和痛楚都是值得去承受的，因為照顧媽媽就是天賜給我的使命。不過有時也會變得衝動和暴躁，曾經試過覺得媽媽不聽話而在街上對她破口大罵，冷靜過後，卻又會為自己的失控而內疚得很。

我真的很感恩自己當初參加到病友聚會。除了認識到一些能真切理解和明白自己的同路人之外，也遇到一些熱心的社工和專業治療師。在開始當照顧者後，他們便一直陪伴著我，會不時關心我。有段時候我的病情不穩，經常會刻意潛水失蹤，不讓任何人找到我，但他們會鏗而不捨地把我打撈上水，不容讓我獨自面對深淵。為了減輕我的照顧壓力，社工為媽媽申請了長者日間護理服務，使我不用再每天都為著媽媽的起居飲食和覆診服藥而勞碌。現在，我有更多時間去做自己喜愛的事，病情也變得穩定，更讓我有能力去繼續愛惜身邊一切的人和事。

所謂「有頭髮邊個想做癲痢」，我相信不少患者是受過傷才會生病，心中都渴望可以復元的，而且只有極少數的患者是帶有攻擊性的。我希望社會大眾對精神病患者可以少一點標籤而給予多一點關懷和接納，使我們有多一點活著的動力和希望。

照顧攻略

照顧是一條漫長的路，每個階段都有其獨特的挑戰，照顧者常常出現自我犧牲，忽略自己精神狀況，然而，當照顧者受到情緒困擾，他們需同時面對自己的情緒壓力和照顧責任，令照顧更具挑戰性，他們如何平衡自身的精神健康及照顧責任？以下介紹三個照顧攻略，協助面對照顧上的挑戰。

1

學會尋求協助，得到支持

- 與家人、親友、教會朋友、社工、心理學家及醫護人員等傾談，向他們表示你需要他們的支持。
- 容讓自己與外界聯繫，尋求協助，使你不孤獨面對一切。

2

設定界限，照顧自己的身體

- 照顧者常常為了滿足長者的需求而容易忽略自己的需要，勉強自己去滿足對方的需求。嘗試學習設定界限，去回應「不可以」。
- 照顧者可以放假，照顧家人同時擁有自己的生活，不需感到內疚。

3

照顧自己的情緒，創造自我空間

- 嘗試學習向自己表達需要短暫休息的需求，不用每事都由你來承擔，讓自己有喘息空間。
- 保持恆常運動，可調節不開心的情緒，保持樂觀、希望、平衡情緒。
- 察覺壓力，知道自己的極限，嘗試學習適時放手。

精神健康警號

知多D

現 今香港社會生活節奏急速，日常生活壓力沉重，所以需要留意一些精神健康的警號，如持續地出現這些警號，便需要盡早尋求醫護或專業人士的協助。

為提高大家对精神健康警號的認識，請將左右兩邊的項目正確地連上。

例子：1 (身體上) - c (疲憊或沒有動力)

1. 身體上

2. 情緒行為上

3. 認知能力上

4. 社交上

5. 日常生活上

a. 不願參與活動

b. 容易感到混亂

c. 疲憊或沒有動力

d. 無法進行日常活動

e. 變得善忘

f. 睡得比以往多或少

g. 被負面情緒不斷困擾

h. 對事物失去興趣

i. 感到力不從心

j. 逃避或不願與人接觸



照顧者有話兒



我幫長者申請服務都係為佢好，
為什麼長者拒絕？



可能因為：

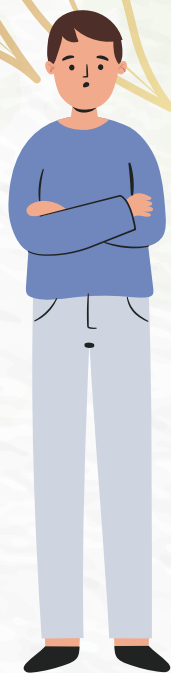
1. 長者不想改變現時生活
2. 長者對服務沒有概念
3. 長者擔心收費



照顧錦囊：

1. 細心了解長者的需要，從而找出長者對生活的動機。
由動機著手傾談，解釋長者可以從服務中有什麼得著。
2. 安排與長者關係良好的家庭成員與長者傾談和鼓勵。
申請服務前需要了解長者的意願和喜好，讓長者能夠有參與和選擇權。
由家人耐心解釋服務內容，可向長者提供照片或實地視察。
3. 家人可告知服務是由政府資助。





為什麼家中的長者會重覆
進食？我真的很頭痛！！



可能因為：

1. 長者忘記自己已進食
2. 健康問題，例如糖尿病
3. 長者好得閒、好悶、唔開心
4. 食物擺放在隨手可及的地方
5. 包裝食品份量多



照顧錦囊：

1. 與長者共同制定餐單，提醒長者根據餐單進食。
進食後要剔餐單，以作紀錄。
2. 向醫生了解長者有否糖尿病風險 或 現時糖尿藥物能否控制病情。
3. 了解長者的興趣和嗜好，建立日程作息和安排活動，分散注意力。
4. 存放食物在長者不會或不容易觸及的地方，例如廚櫃、雪櫃深處。
5. 將份量較多的食品分裝成小袋，以配給方法供應予長者。
6. 了解長者的飲食喜好，避免將所有長者喜歡的食品放在視線範圍。



內容由2023年7月智友醫社舉辦之「智在有你家屬工作坊」的照顧者提供。

以上錦囊僅供參考，請了解長者行為背後的原因和需要，制定最合適您和長者的方法

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：

黃錦標 \$1000 楊露姬 \$500 何少慈 \$300 JANET \$100
林美娟 \$100 及3位不記名贊助者
共獲贊助 \$3800



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