


# 耆樂天倫

ISSUE 095/ 2025年12月


## 主題文章

 照顧者a.k.a.  
「家族事業CEO」

## 心聲分享

- ♥ 一切也是愛
- ♥ 兒子有心、父母安心：  
兩老的照顧期盼與  
安老支援



## 天倫攻略

 善用社區資源  
照顧不再孤單

## 天倫滋味

照顧者減壓錦囊

## 服務宣傳

-  周家的家傳之寶
-  楊·帆生命嚮導  
晚期照顧服務個案分享

## 照顧者a.k.a. 家族事業CEO

## 編者 的話

現時有不少長者照顧者，為了提供更緊密照顧，不惜離開自己配偶或子女，而選擇與長者同住。或是照顧者於放工之後，隨即到長者家照顧，再返回自己家之時經已夜深，犧牲了與自己家人相處時間。今期將從輔導專業角度探討照顧者的心理需要及應對方法，亦由長者及照顧者娓娓道來各自心路歷程，以及為照顧者提供社區資源，讓照顧路上不再孤單。



撰文：社工劉啟新先生

受訪者：資深輔導顧問Ms. Shirley Tsang



## 照顧者a.k.a. 「家族事業CEO」

備註：

a.k.a. 為 also known as 的縮寫，即「亦稱為」。

CEO 為 Chief Executive Officer 的縮寫，即「首席執行長」，為企業的最高實務決策者。

現時有不少長者照顧者，為了提供更緊密照顧，不惜離開自己配偶或子女，而選擇與長者同住。或是照顧者於放工之後，隨即到長者家照顧，再返回自己家之時經已夜深，犧牲了與自己家人相處時間。照顧者當中，有中年在職人士，全職家庭主婦，退休人士等等。當中照顧壓力，實不足為外人道。最後可能導致倦怠 (Burnout)，長遠影響照顧者精神健康，身心俱疲，須加以正視。有見及此，《耆樂天倫》今期特意邀請資深輔導顧問 Ms. Shirley Tsang 接受訪問，探討有關照顧者的內在心理需要及應對方法，尋找不可能的可能。



## 照顧者的內在心理需要

尋找答案之前，Shirley 建議先從心出發，可從兩個層面了解照顧者的部份心理需要：(1) 個人及家庭層面，子女與父母從出世開始就建立出「依附關係 (Attachment Relationship)」，由父母不同的照顧及相處互動模式形成，當中亦會讓子女產生「認同需要」，例如：照顧者可能會因長者欣賞及接納其照顧而感到被認可及得到滿足。(2) 社會層面，傳統社會對「孝順」十分重視，子女「應該」照顧父母。儘管主觀感覺已辛苦到「臨界點」，客觀條件又不容許的情況下，這份「應該」壓在頭上，可謂千斤重。

## 「CEO」還是「打雜」？

Shirley 話鋒一轉，提出突破筆者固有思維的想法，「想像一下照顧就好似一門家族事業」筆者腦海中隨即浮現電視劇家族企業開董事會議的畫面，心想同照顧家人有什麼關係呢？Shirley 接著說：「事業固然需要 CEO 主持大局，管理決策，亦有前線『落手落腳』做事的人，容許我用『打雜』來形容。」除了工作分別，心態亦有根本上不同。「CEO」每日思考事務的長遠方向，資源調配，用的是「腦力」「心力」，業務「蒸蒸日上」抑或「破產收場」，都是 CEO 負責，任重道遠，責任重大。「打雜」則為重覆工作而忙，東奔西跑，「勞力」為主，可算是「吃力不討好」。「家族事業，CEO 同打雜都需要，你會點揀？」Shirley 向照顧者提出選擇的邀請。

## 「你有得揀！」

Shirley 體會到不少照顧者做到白髮叢生，「累到連眼都淨不開，只係見到一條線咋」，一有想停下的想法就覺得自私和內疚。「我想大家停一停，想一想，其實你

有得揀！從前可能做 10 樣「打雜」工作，現在可否做 1 樣「CEO」工作，「打雜」都要做，做 9 樣。」做 CEO 不是停下，而是努力將資源更好分配，如探討或嘗試使用社會服務，例如：日間暫託或到戶護理服務等。又或者由事務性工作變為內心照顧，有質素的相處時間。Shirley 提出「要思考『質』還是『量』重要？我聽過有長者媽媽講『個女放低盒飯就走了，我想和她說點什麼都說不到……』，到最後兩個的心意都沒有被聽見，都被日常的照顧工作一點一點消磨掉。」「不能添壽數，仍能添意義」讓父母活得更有意義，內心更喜悅，何嘗不是子女的心願。不要被過往一味「做做做」的習慣捆鎖，試一試，才有改變！

## 接受自己不是完美

最後 Shirley 寄語照顧者「接受自己不是完美」，盡力做，做好 CEO，懂得分配工作都是能力，需要時尋求協助更是責任感的表現。深信在父母心目中，仍然是乖女兒，好兒子。







# 一切也是愛

阿英（化名）與丈夫子女一家四口在觀塘同住，平時會到餐廳工作幫補家計。

當年獨居的媽媽住在沙田，一次不慎在家跌倒令膝部和髖部受傷，經過治療後行動和自理能力都不復當年，往後都需要他人照顧才能維持生活。可是，其他親友都在內地，可以照顧的只有阿英。面對突如其來的難題，她形容自己當時好像在玩角色扮演遊戲一樣，「每個選擇都會影響後續劇情，但係點先可以去到個好結局呢？這是一個不能重玩的遊戲。」

「是否應該為了全面照顧媽媽而辭職呢？」

「還是應該聘請工人協助照顧？」

「可能搬到與媽媽同住會對大家都最好？」

為了可以找到最好的選擇，阿英當時向社工請教，又不斷與家人和媽媽商討，最後決定為媽媽申請家居照顧服務，以安頓好基本的起居飲食需要，而她則主要在週末放假時探望。

不過隨著媽媽年紀越來越大，病痛越來越多，到後來已不能自行外出，進食時也需要特別的安排，而且認知上的退化亦越來越嚴重，單單倚靠家居照顧服務已不能完全滿足媽媽的需要，令阿英十分擔心，「始終家居服務有限制，後來媽媽又不喜歡送飯的飯餐，讓子女和丈夫去照顧只會令自己更擔心，唯有自己每天放工後先到媽媽家中親自打點好一切才回家。」



之後，阿英向餐廳申請了早班工作，好讓她每天可以早一點收工，早一點前往沙田照顧媽媽，早一點回家買餸煮飯給丈夫子女，每天都是由朝直落忙到夜深才能休息。這樣的生活一直維持了差不多5年時間，直至最近媽媽再一次跌倒，需要入住院舍才算告一段落。

回想當時的照顧時光，阿英坦言自己當時已傾出所有讓媽媽得到最合心意的照顧。「作為子女，照顧父母是理所當然的，畢竟當年父母有養育之恩，由我來照顧不想假手於人。」而且即使很辛苦，但見到媽媽生活愉快，得到她的讚賞，阿英也會覺得付出是值得的。

不過，經過一段時間沉澱後，她對於照顧有新的體會。「如果可以再揀，我可能會早點送她去安老院，然後留給自己更多時間和精力去探索世界。」

「很多老人家和家屬認為入老人院等於去等死，等於失去尊嚴，等於子女不孝，但堅持在家中苦苦生存。其實都是等死，都是沒有尊嚴，都是沒有生活質素。這樣的話，在院舍至少有專業人員照顧，對於老人家和照顧者而言都是一種解放。」阿英補充，她為了確保安老院的質素，當時親自參觀了10多間安老院才下決定，而媽媽入住安老院後精神和情緒都有改善，畢竟在家中生活的後期經常獨自一人，除了十分孤獨苦悶，內心亦因害怕出意外而十分不安。

「現在我和媽媽見面時都笑多了。」阿英現時仍會經常探望媽媽，但在照顧壓力舒緩後，自己的生活也有正面變化，可以閒時去做一些自己喜歡的事，與家人去一轉久違了的旅行，與媽媽見面時的話題都豐富很多。回想當時每天都要兼顧媽媽起居生活的日子，真的很枯燥。「每次要處理的事情都很多，又要購物，又要沖涼，又要按摩，時間又十分趕急，覺得自己像個工人一樣，心情又怎會好。其實真的捱得很辛苦。」

阿英透露在這5年間除了病痛多了，情緒也變得很急躁，雖然得到家人的體諒，但感到彼此間有所隔膜。

阿英留意到最近社會發生很多與照顧者相關的悲劇，她想寄語同路人「不論甚麼原因令你成為照顧者，不論與長者的關係如何，都記得要照顧好自己才能照顧好他人，如果有需要就要尋求協助，不要死撐，問心無愧就足夠。」







## 兒子有心、父母安心： 兩老的照顧期盼與安老支援

### 夫妻兩相依

有叔（化名）與太太在同一屋簷下相伴超過五十年，彼此早已成為對方生命中最重要依靠。多年來，太太一直包辦家中大小事務，從打掃至煮食，她都默默地撐起整個家。有叔雖患有糖尿病，需要每日自行注射胰島素，但憑着太太的照料，生活仍算穩定。

然而近年，太太的膝關節退化愈來愈嚴重，腳痛令她難以走動，甚至連下廚也變得吃力。無法再煮食後，有叔只好每天步行到附近餐廳買兩餐，但他的血糖長期不穩，頻繁外出反而增加跌倒和身體負荷的風險。



## 兒女各有難處

兩老育有一子一女，子女雖然關心父母，有空便會探望，但各自已有家庭要兼顧。尤其是兒子育有三名子女，經濟及生活壓力都不輕，即使明白父母的需要，也難以在財政有限的情況下聘請外傭協助照顧。談到對兒子照顧的期望時，太太語帶體諒地說：「不能期望兒子經常照顧自己，有那個父母不想子女多探望自己？但是他也要照顧自己的家庭，工作又忙，我們不想打搞他太多。」

只要他與孫兒有空探望、關心我們，就已經好足夠。」

她最掛心的，是自己身體日漸退化後，不再能照顧自己和丈夫；但同時，她和有叔也不希望因為健康限制而被迫分開入住院舍，因為五十年來的相守，早已讓家成為兩人最安穩的居所。

## 照顧者積極尋找支援

在得知父母的困難後，兒子向中心求助，希望為兩老尋找合適支援。中心了解情況後，協助轉介申請綜合家居照顧服務，安排送飯服務，讓兩老毋須再每日外出取膳，由於家居照顧服務的膳食少糖少鹽，適合長者食用，因此有叔的血糖也漸趨穩定。

訪談中，太太亦提起過去有叔曾在浴室跌倒，加上居住的唐樓水管老化，家中曾出現水浸，讓兩老對居家安全愈發不安。為此，中心協助申請由香港寬頻及「愛·長老平安鐘」贊助的免費安裝智能家居系統，包括寬頻上網、跌倒偵

測、烟霧、水浸感應等設備，有助減低失救風險並提升家居安全度。兒子亦可透過手機 APP 即時了解有叔家中狀況，減輕不少心頭重擔。同時，家中安裝的「平安鐘」更成為兩老的安心力量，只需按一下鍵，便能立即聯絡到專人協助召救護車及通知家屬，讓兩老能在熟悉的家中繼續安心生活。



## 織好安全網，父母安心相守相伴

太太感激地說：「多謝中心一直的幫忙，讓我們可以繼續在家中安心生活，子女也不用為此過於憂心。」有叔與太太得以維持熟悉的日常，一起繼續在家中相守、互扶，延續相伴五十載的簡單與平安。



# 善用社區資源 照顧不再孤單

**照**顧年邁或身體虛弱的家庭成員確實面對巨大的身心壓力，有見及此政府及非牟利機構提供不同類型的社區支援服務，為照顧者提供多方面的協助。

## 照顧者支援專線 (182 183)

為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持续提升他們的照顧能力。

- ★ 24 小時服務熱線，由專業社工接聽。
- ★ 提供即時諮詢、情緒輔導、外展探訪、緊急支援及轉介服務。
- ★ 設有 WhatsApp 支援（摯安 Zone :5322 2183）供聽障人士使用。

## 照顧者資訊網 (<https://carers.hk/>)

為長者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。

- ★ 一站式網站平台，提供照顧技巧、社區活動、資源介紹等。
- ★ 人工智能聊天機械人功能，輔助照顧者資訊網用戶搜尋照顧者資訊網內的資訊。

## 長者社區照顧服務券計劃

以「錢跟人走」的模式，讓正在「資助長期護理服務中央輪候冊」而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者，因應個人需要，使用社區照顧服務券，選擇合適的社區照顧服務，支援他們居家安老。

- ★ 讓長者自由選擇社區照顧服務，例如膳食、陪診、到戶服務及日間暫託等，減輕照顧者負擔。
- ★ 分為三種模式：中心為本、家居為本及混合模式。
- ★ 2025 年已增至 16,000 張社區券，資助最高達服務價值的 95%。

## 長者日間／住宿暫託服務

日間暫託服務為居於社區的長者提供短期日間照顧，以紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務。而住宿暫託服務則為在社區中生活，但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的長者提供臨時而短暫的住宿照顧。

- ★ 長者日間暫託服務每日費用為 \$41.5，全港已有超過 300 個服務點提供此服務，服務時間包括星期一至日及公眾假期。
- ★ 長者住宿暫託服務按院舍類別收費，護理安老院及合約院舍每日費用為 \$62，護養院每日費用為 \$72，而符合條件的長者每年最多可使用 42 天暫住期，亦可分期多次使用。
- ★ 照顧者可透過以下方式申請暫託服務：致電照顧者支援專線 182 183，直接向服務單位申請，或透過社工轉介。

參考資料：

1. 社會福利署 - 護老者支援 [https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat\\_careersupp/carersuppo/index.html](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/carersuppo/index.html)
2. 照顧者資訊網 <https://carers.hk/>
3. 長者社區照顧服務券計劃 [https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat\\_commcare/pccsv/index.html](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/pccsv/index.html)
4. 長者日間／住宿暫託服務 [https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat\\_careersupp/drrr/index.html](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/index.html)





# 照顧者減壓錦囊



**如** 照顧者需要同時照顧體弱家人及兼顧自身家庭事務，他們所承受的壓力實在非常沉重，所以學懂如何放鬆及減輕壓力十分重要，以下是一些簡單實用的放鬆與減壓錦囊，適合在日常生活中運用：

## 呼吸與身體放鬆技巧

- 深呼吸法：慢慢吸氣至腹部，停留 2 秒，再緩慢呼出，重複 5 次，有助降低焦慮。
- 漸進式肌肉放鬆：從腳趾開始，逐步收緊並放鬆各部位肌肉，幫助釋放身體緊張。

- 短暫休息：即使只有 3-5 分鐘，也可以閉眼、聽輕音樂或喝一杯水，讓腦袋暫時「重啟」。
- 分段處理：將照顧工作分成小步驟，完成一項就給自己一個小獎勵。

## 善用「微休息」時間

## 情緒表達與支持

- 寫下感受：每天花 5 分鐘記錄壓力來源與心情，幫助釐清情緒。
- 尋求傾訴：與朋友、支援小組或專業社工談談，減少孤單感。

- 保持睡眠與飲食：規律作息、均衡飲食是減壓的基礎。
- 簡單運動：如散步、伸展，每天 10 分鐘即可改善情緒。

## 自我照顧習慣

## 善用資源與分工

- 列出可幫忙的人：家人、鄰居、社區服務，適時尋求協助。
- 使用社區支援：如暫托服務、長者日間中心，減輕照顧壓力。

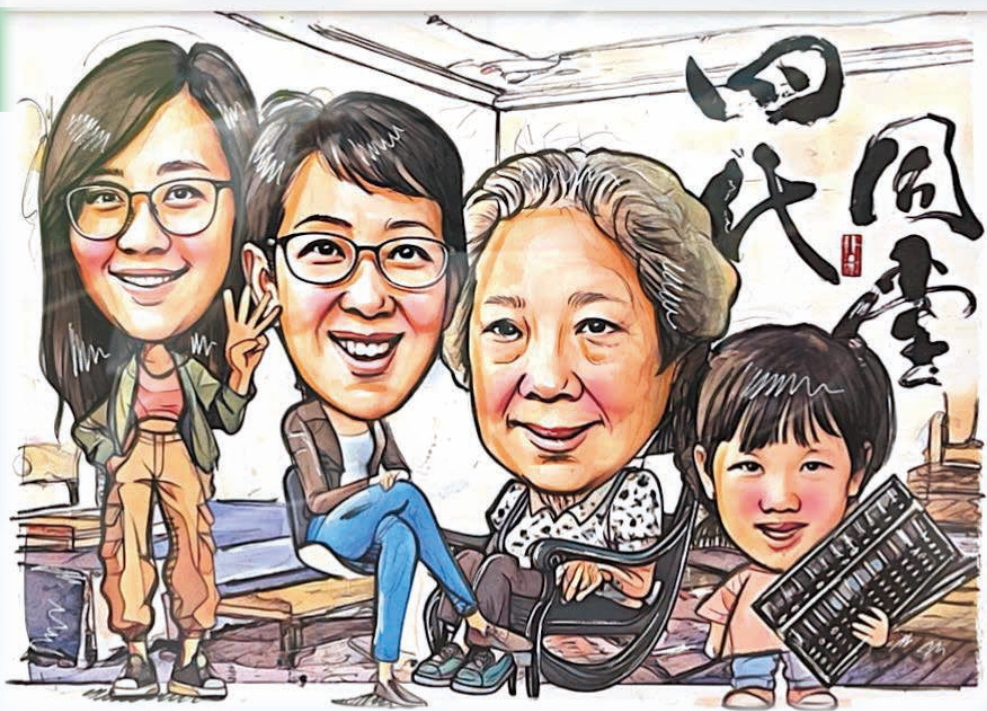


# 嘉存之寶

上年度中心護老者支援隊為香港都會大學的學生進行義工培訓後，跟他們一起採訪本區 21 個家庭，發掘屬於各個護老家庭之中的獨一無二的「嘉」傳之「寶」。由學生撰寫故事要領，職員潤飾修改，加上聯乘插畫師的作品。這張手繪存著愛的溫度，背後體現長者重視的價值觀及有笑有淚的故事，帶著靈魂與深度，是非常有紀念價值的無價寶。我們精選幾篇文章在此刊登，跟大家分享他們的生命故事。

## 周家的家傳之寶

這個四代同堂的家庭中，藏著一段珍貴的故事。這個家的珍寶——「飛鵬牌算盤」；它的歷史可以追溯到五十多年前，是由照顧者周女士的父親，一位勤奮的會計師及商人當時的謀生工具之一。如今，這枚算盤不僅僅是一件物品，更是默默照顧家庭的最好物證。



周女士在大掃除的過程中，面臨斷捨離的選擇，毅然決斷地保留了這份珍貴的回憶。她計劃在未來，將這枚算盤傳給孫兒，讓這份家族的情感象徵延續下去。除了算盤以外，父親對家庭的盡責，在假日的陪伴；母親的言教身教，對她而言也相當重要——「做不到的，不要說」、「說到做到」，以及「自己能做到的，不求別人」。這些責任感跟價值觀，已經在她心中扎根，並教育下一代。

在這個家庭中，周女士的母親始終保持著學習的熱情。她不僅學會了使用「WhatsApp」，還能純熟操作電腦，努力與時並進。這不僅是對科技的適應，更是一種對生活的堅持。母親的努力不懈，更是年輕一代的好榜樣，也能讓家族的聯繫愈發緊密。

這個家庭的故事，正是對於愛與責任的生動詮釋。每一代人都在傳遞著智慧與情感，而那「飛鵬牌算盤」，將永遠是他們心中最珍貴的寶藏。



## 晚期照顧服務個案分享

**陳**小姐（化名）自小就是家中的獨女，婚後照顧年邁母親，長年承受重大身心壓力。她曾渴望有自己的孩子，但因照護負荷龐大而選擇放棄。陳小姐的母親記憶力逐漸衰退，確診患認知障礙症時，全家陷入惶恐與無助，不知如何面對未來。

一次在醫院覆診中，陳小姐看到本中心的宣傳單張，抱著試試看的心情申請了楊震的家居支援服務，其後更為母親申請本中心的日間中心服務，提供短暫喘息時間，讓她得以有自己時間處理自己事務。這些看似細微的支持，逐步減輕了她的照顧壓力，讓她再次抓住生活的片刻喘息。

後來，母親被發現腦部有腫瘤，導致行為更為混亂，需頻繁住院治療。侵入性的治療不但沒改善病情，更因認知障礙，母親常無法配合，甚至曾自行拔除導管引發流血與更多痛苦。反覆的住院與侵入性治療，使得陳小姐更加疲憊，開始質疑是否只是延長了母親的痛苦而非提升生活品質。

在與個案經理多次溝通後，陳小姐認識了本中心的晚期照顧服務：以舒緩疼痛、維持尊嚴與提升生活品質為核心，減少不必要的侵入性治療，並在熟悉的居家環境中提供醫護支持。考量母親的狀態與家人的意願，她最終決定讓母親在家中安詳、舒適地度過最後時光。

為減少長者的不安，現時醫生會以視訊進行醫療診症，避免頻繁往返醫院。個案經理協助家屬處理情緒起伏、教導日常照護技巧，並在實務與心理層面提供陪伴與指引。

在熟悉的居家環境與親人的陪伴下，母親不必承受反覆的醫院經歷與過度侵入性治療，最後的日子更多了溫度與安定。陳小姐能握著母親的手，感受彼此的連結，而非在醫療流程間疲於奔命。她的照顧負擔顯著降低，不再孤單面對每一次緊急與決策。

這段經歷也帶來了轉機，幾個月後，陳小姐告訴我們一個溫暖的消息：她懷孕了。在母親晚期照顧計劃上做出溫柔且尊重的選擇，讓她有了重新開始的力量與希望。

我們尊重長者與家屬的價值與決定，提供整合性的社會資源與支持，讓長者在熟悉環境中獲得舒適與尊嚴，讓家屬在悲傷與壓力中得到陪伴與喘息。

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：

Janet \$300 梁錦美 \$100  
共獲贊助 \$400





## 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

### 彩虹長者綜合服務中心 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 室  
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

### 悠逸軒附屬中心

九龍尖沙咀九龍公園徑1號  
裕華國際大廈4樓1室  
電話：3612 4793  
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室，「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