

## 我是照顧者，也是山友

照顧者名稱:根嬌

被照顧者名稱:根叔

在照顧以外，根嬌熱愛戶外活動，享受大自然的風光和山中的寧靜。雖然時間不多，但會把握時間到油塘後山走走，幫助她在繁重的照顧工作中找到內心的平靜。

根叔在二十多年前因傷致四肢癱瘓，生活受到很大影響，根嬌成為他的主要照顧者。根嬌回憶起剛開始照顧根叔的日子，她總是將自己的情緒悶在心裡，難以開口表達。那時，她經常感到孤獨和壓力，因為根叔的狀況使得她的心情波動不定。十年來，他們經歷了高山低谷，嘗盡甜酸苦辣。

接受了牽晴計劃的到戶服務已十多年多，主要使用暫託及治療服務，這讓他們的生活有了顯著轉變，生活質素得以提升。如今的根叔笑容滿面，他表示，改變自我並不容易，最重要的是太太的陪伴和包容。他學會了如何照顧自己的情緒，感受到太太的辛苦，並重新學習溝通，兩人開始學會互相包容，建立了更加健康的溝通方式。

多年來，他們的關係發生了明顯的轉變。根叔不再只是專注於自己的需要，而是開始關心太太的情緒，了解她的掙扎。根嬌也不再隱藏自己的感受，而是勇敢地表達，這樣的互動讓他們更緊密地連結在一起。如今，他們共同面對生活中的挑戰，相互支持，彼此成為了更堅強的後盾。這段旅程讓他們學會了如何在困難中找到力量，也證明了愛和理解的力量能夠帶來重大的改變。

