主辦機構 香港婦女中心協會 Hong Kong Federation of Women's Centres

40th ANNIVERSARY

捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

賽馬會照顧達人計劃

Jockey Club All Brilliant Carers Project

照顧秘笈

目錄

序 P.7 - 8

靈

我照顧人，誰照顧我？ P.9
能照顧家人是福氣 P.9
照顧者心法 P.10
老人家＝退化、固執又囉唆？ P.10
照顧者的情商課 P.11
「你做乜咁勞氣啊？」 P.11
調整期望 減輕照顧壓力 P.12
定期關心、探訪與回應 P.12
仔大仔世界 P.13
學識三分鐘冷靜期 P.13
期望太高令身邊人痛苦？ P.14
定時定候 視像通話 P.14
眼神聲線是溝通關鍵 P.15

衣

肚頸要護好 保暖做得到 P.16
長者衣服同樣要講究？ P.16
橡筋褲頭 方便替換 P.17
助聽器都要靚 P.17
定時更換口罩好重要 P.18

食

點樣冚老友記食飯？ P.19
令老友記開胃又開心！ P.19
長者飲食小貼士 P.20
戒到好清？唔一定好！ P.20
沖杯薑茶 和暖驅寒 P.21
家人不肯吃糊餐，怎麼辦？ P.21
糖尿病患者太「為食」怎辦？ P.22
回歸「食物原味」 P.22
小朋友現在仍需人餵食，可以怎麼辦？ P.23
小朋友還不懂開口說話，可以怎麼辦？ P.23
不再「揀飲擇食」 P.24

住

防跌小貼士

浴室設計篇（一）：潔具顏色 P.25
浴室設計篇（二）：企缸、沐浴椅、扶手 P.25
燈光篇（一）：洗手間燈長開 P.26
燈光篇（二）： 留意日照燈常開 P.26
清雜物 少用地毯 P.27
善用取物夾 P.27
室內室外都要穿著防滑鞋 P.28
宜郁動 忌臃腫 P.28

大大隻字 溫馨提示 P.29
家人不肯洗澡，怎麼辦？ P.29
BB和老人家，誰的皮膚比較脆弱？ P.30
護膚不止「貪靚」咁簡單 P.30
室內防曬好重要 P.31
幫你預防褥瘡形成 P.31
善用電話拍照功能 P.32
俾啲空間大家？ P.32
做家務 適當鼓勵與讚賞 P.33
家務由細做起 P.33
做家務 訓練自理能力 P.34

行

訓練長者手眼協調：分豆法 P.35
如何不會令家人「無所事事」 P.35
唔玩好易老？ P.36
點樣同老友記傾偈？ P.36
買日用品訓練長者記憶力 P.37
係「無記性」還是認知障礙？ P.37
適應原是永恆 P.38
買餸要留「兩手準備」 P.38
預防長者走失，有咩計仔？ P.39
戴唔戴，由我揀 P.39
防止走失 幾手準備 P.40
輪椅鎖好兩轆 P.40
寫下日程 生活有序 P.41
飯後散步都係運動 P.41
外出拎個「百寶袋」 P.42
寓學於樂：集體遊戲 P.42
讀寫障礙：溫書三大法寶 P.43
患者都要「放電」？ P.43
小動作 大幫忙 P.44
黑板 X 圖像記憶法 P.44

運動是萬能藥？ P.45
伴讀繪本增進感情 P.45
用運動「放放電」 P.46
人人都行山，唔通人人都啱行山？ P.46
防跌運動有咩要注意 P.47
跌一跌，企得返身就冇事？ P.47

醫

如何令家人正視健康問題 P.48
請人「幫眼」暗藏視力問題？ P.48
換個說法 不再怕看醫生 P.49
是藥三分毒？ P.49
選對藥盒 最佳服藥提示 P.50
切勿延遲治療小中風！ P.50
中風復健關鍵：患者自主運動 P.51
舊相話當年 居家懷緬治療 P.51
認知障礙常見4大症狀 P.52
玩電話只對視力有影響？ P.52
留意穿特定衣物的醫院義工 P.53

照顧者故事

照顧本身不可怕　是社會令它變得可怕——腦麻痹照顧者劍龍 P.54 - 57
從大吵大鬧到「有得傾」——長期病患照顧者陳露 P.58 - 59
「逼不得已就做一下逃兵吧」——前護老者淑芬 P.60 - 61
「我的理念就是助人自助」——照顧者Amy P.62 - 63
緊貼社會步伐的照顧者——前護老者敏珠 P.64 - 66
浪費時間吵鬧　不如多點溫馨——護老者美玲 P.67 - 69
照顧不求人 也要為情緒找個出口——亞氏保加症照顧者熙媽 P.70 - 71
照顧者不是配角——護老者杏儀 P.72 - 73
三個小孩的媽媽：讓孩子被愛包圍——SEN照顧者Nancy P.74 - 77
他們只需要多點提醒，不是「低智化」——認知障礙症照顧者Celine P.78 - 79
只要肯開口，實有途徑幫到你——認知障礙症前照顧者阿玉（上） P.80
主動認識家人的「老友記」——認知障礙症前照顧者阿玉（下） P.80 - 81
「做家長要懂得爭取」——亞氏保加症照顧者華珍 P.82 - 84

序

照顧者的前身……好聽點是「家庭主婦」，難聽的稱呼是「師奶」。

家庭主婦無權、無勢、無錢、無地位。師奶更是無知、游手好閒、不注重儀容、貪小便宜等負面標籤的代名詞，而師奶必然是女人。

家庭主婦的「工作」是甚麼？買餸、煮飯、洗碗、洗衫、摺衫、吸塵、抹地、接小朋友返學放學、教子女做功課、溫習默書測驗考試、陪家人覆診、家人生病時要無微不至地照顧，但凡家庭一切事無大小事務都一力擔當。

當家庭主婦有甚麼回報？除了無數的負面標籤，還有的是因為一直全身貢獻家庭，難有自己的事業、自由的財務，似乎唯有祈求上天好心安排子女孝順，讓自己可在家安享晚年的心願。除此以外，似乎甚麼也沒有保證。當無酬勞動的價值不被確認，當照顧被視為私人領域下女性的理所當然，自然不會有政策介入支援照顧者，家中的女性也不會有選擇的自由，成為照顧者只有是女性的宿命。

直至近年與照顧者有關的悲劇不斷，如在巨大照顧壓力下患上情緒病，自殺、甚至先殺死被照顧者再自殺的悲劇，社會才猛然醒覺，照顧者的生活到底面對甚麼困難？社會對這群默默付出，承托著每一個家庭的無酬照顧者又提供了多少支援和社會保障？經過一宗又一宗扣人心弦的慘劇後，社會才逐漸了解到，照顧者身份中包含各式各樣的照顧對象，有長者、身心殘疾人士、有特別學習需要學童、幼兒等等，社會才開始重視照顧者的角色，重新檢視社會對她們一直被忽略的貢獻，從而慢慢進入討論照顧者支援服務，始有「照顧者」的正名。

香港婦女中心協會成立四十年以來一直關注無酬勞動不被社會重視而對婦女產生的種種問題，於十多年前以「照顧者」議題推動服務及倡議工作。「賽馬會照顧達人計劃」在過去三年，就在這樣的社會脈絡下推出，旨在服務照顧者身心健康，與照顧者共建民間智慧寶庫及互助社群，助照顧者規劃第二人生。照顧者不是「師奶」，也不無知和貪心，只要人正視她們的付出，有空間讓她們分享，她們的照顧心得和故事足以令人折服和感動，還能成為同路人的指路明燈，滋養心靈。

我們積極循不同途徑蒐集照顧者照顧家人的心得、相處技巧、起居飲食、醫療護理等方面豐富的生活智慧，又曾舉辦照顧秘笈分享會、照顧秘笈大募集比賽，於樂齡科技展、互助小組、義工月會，廣徵心得，並於網上社交平台及電話應用程式，將資料分為衣、食、住、行、社區資源五大類別，建立了照顧者一站式的分享及社區資訊平台。

三年過後，在計劃即將進入第二階段的時刻，我們將以上種種結集成書，希望為照顧者充權留下一些力量，繼續為她們打氣，並希望感動社區各員，合力建立一個真正對照顧者友善的社會。

廖珮珊
香港婦女中心協會
總幹事
2021年8月

我照顧人，誰照顧我？

我們蒐集到的照顧秘笈，大多以「被照顧者」為中心——如何照顧好年老或患病家人，他開心我就開心。照顧者自己的身心健康，又有誰在意？

有位照顧者提醒，「先照顧好自己，才有力量長遠照顧別人，不要忘了對自己好 ，休息多點抖抖氣」。

好好休息，是為了走更遠的路——而這路上，除了家人，還有自己。

能照顧家人是福氣

「日日流水作業嘅照顧生活，俾我抖吓得唔得呀？」

有照顧者分享，「能夠照顧別人是值得感恩和幸福的，多吸取坊間的照顧方式，與不同人分享心得，有助增強自己的正能量和技能」。

又正如我們計劃照顧者阿玉，以前與很多的香港人一樣，早出晚歸，同一屋簷下的父母都無暇關心。直至父親走了，母親鬱鬱寡歡，後來更確診認知障礙症，她才學習重新認識母親。

她回想起照顧經歷，建議大家主動認識家人的老友記，對了解佢身心健康好有用。

要有耐性，同理心，能夠照顧別人是值得感恩和幸福的，多吸取坊間的照顧方式，與不同人分享心得，有助增強自己的正能量和技能。

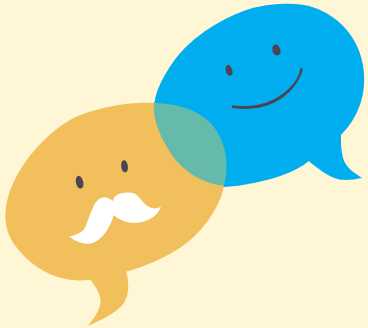
照顧者心法

「我照顧你那麼辛苦，還要給你罵……」——「心很累」的時候，真的很想什麼都撒手不管？

有照顧者分享指，面對衝突如感到困擾，心態上與其「死死地氣」無奈接受，應深呼吸，跟自己說句：「其實他們並不是有意為難你，其實自己已做得好好！」

學會管理情緒，不被情緒控制，是做個快樂照顧者的「內功心法」。

老人家＝退化、固執又囉唆？



很多人對於「老人家」有種迷思，覺得他們就是退化、固執又囉唆，又是否事實全部？

人人都會變老，與其保留這些刻板印象，不如以同理心、多花心思了解長者，學習與長者溝通的技巧，減少誤會，維繫良好關係。

照顧者的情商課

照顧者每日承受不同壓力，情緒上身真是很難控制，一些衝口而出的說話，不但傷到小朋友亦傷到自己。

SEN小孩照顧者Nancy提醒我們，避免責備小孩追不上進度做得不好，不但無法解決問題，亦影響到雙方感情，可謂兩敗俱傷。

「你做乜咁勞氣啊？」

有沒有想過幽默可以救命？照顧者熙媽認為與其互相指罵傷感情，不如以幽默帶過。

患有亞氏保加症的兒子情緒起伏很大，突然間會發脾氣，這時候熙媽就會使出金句「你做乜咁勞氣啊？」 他就回復笑容 。

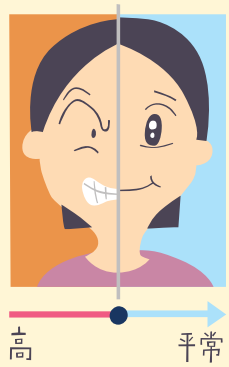
調整期望 減輕照顧壓力

照顧者都有個迷思：被照顧者要聽話……

友善的照顧環境，應該是雙方都有話語權！照顧者美玲分享她和丈夫的照顧日常，愛整潔的美玲會認為丈夫「立立亂」，常因生活習慣不同而衝突。

她慢慢地明白到，即使是夫妻都無權改變對方的習慣，自己不喜歡亦不代表對方有錯。

比起一直強迫對方接受，美玲現在用軟性勸喻的方式，反而更容易接受。



定期關心、探訪與回應

照顧長者只滿足溫飽便足夠？有想過他們都會有心靈需要嗎？

據2018年浸信會愛群社會服務處針對60歲或以上社區長者的情緒健康調查發現，當中有一成半長者已達邊緣抑鬱水平。

關注自殺問題的機構生命熱線亦指出，對於有情緒困擾的長者，如面對人際關係喪失，或缺乏情緒支援，更會增加自殺風險！因此，照顧者們需同時兼顧長者於物質、心理層面需要，避免長者抑鬱成病！

有照顧者就建議：

1. 定期關心、探訪長者，亦可藉多溝通，幫助開解負面情緒及舒緩壓力。
2. 適時回應長者需要，令他們感到被關懷同重視！

資料來源：
1. 浸信會愛群社會服務處《社區長者情緒健康調查》
2. 生命熱線：長者自殺概況、原因、徵兆，如何支援情緒受困長者
https://www.sps.org.hk/?a=group&id=facts_about_distressed_elders

仔大仔世界

俗語話「養兒一百歲，長憂九十九」。即使小朋友長大了，照顧了他們多年的父母，都係會經常掛心。照顧者敏珠說，做父母要懂得放手，子女有自己的世界，要讓他們自己嘗試，獨立學習和成長。

敏珠話：「唔好同年輕人講，『我老過你識得多過你』，未必㗎！」，認為無論是仔女抑或其他後生仔，聽取意見是第一步，「所以我同年輕人都有偈傾㗎」。

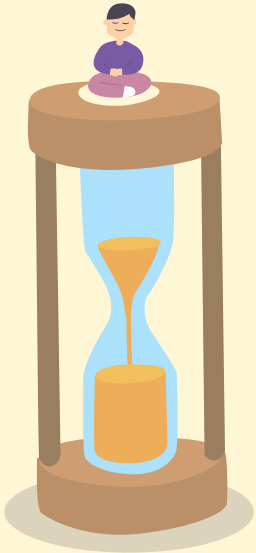
學識三分鐘冷靜期

你有否曾與家人爭執，衝口而出說了令自己後悔的話嗎？照顧者阿花經常跟患有讀寫障礙和過度活躍的女兒爭吵，二人情緒大起大跌，以一句「你可唔以收聲呀?」終止對話。

阿花明白到小朋友會模仿大人的行為，決心改變自己和女兒的溝通習慣。

有衝突時她會離開一陣，等大家冷靜之後再溝通。

她現在會說「你很吵，我聽得不舒服，令到我很不開心，你可以細聲點嗎?」，學會表達自己的期望，而不是發洩情緒，才能達到最有效溝通。



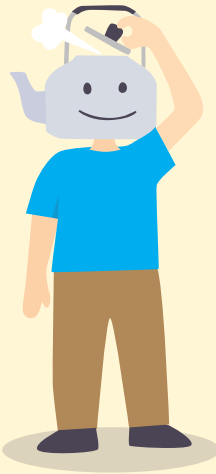
期望太高令身邊人痛苦？

做父母都想望子成龍，我們「理所當然」地認為仔女成績好就有前途，事實是否如此？

照顧者阿花分享自身經歷，說家長催谷小朋友時，不妨停下想一想：「想小朋友做自己，還是自己期望的他？」。

想子女對讀書有興趣，首先要放下對成績的無盡要求，多點鼓勵與了解。

人生亦不只有學習，學會欣賞小朋友的才能，比追趕成績更重要！



定時定候 視像通話

基於疫情，安老院舍只維持有限度探訪安排，怎樣紓解彼此的相思之苦？

其實，長者未必能適應長期與家人分離，因而容易產生情緒、食慾下降等問題。尤其對於有認知障礙長者來說，或會誤認為被家人拋棄。

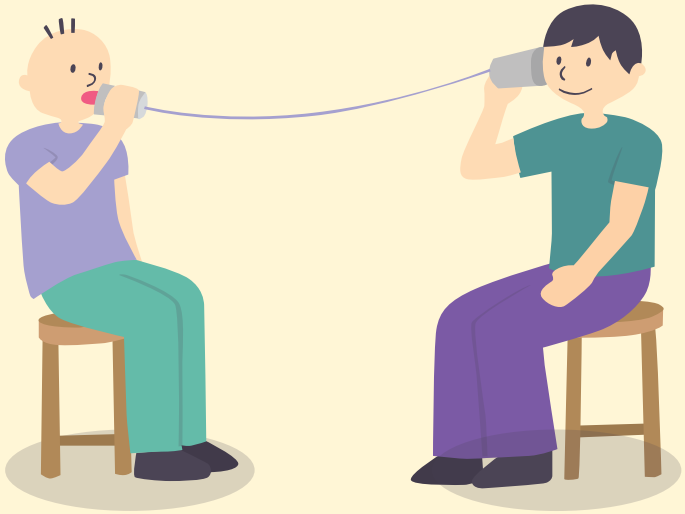
照顧者麗嫦就建議大家，定時向護老中心預約時間，與至親視像通話表達關心，有助排解負面情緒，亦可跟進生活狀況。

想知道院舍探訪最新安排，可瀏覽社會福利署網站 https://www.swd.gov.hk

眼神聲線是溝通關鍵

珍注意眼神交流，現在跟弟弟說時都會注意眼神交流，弟弟吵鬧的情況亦減少。

珍留意與弟弟說話時的聲線，盡量用友善的語氣和平緩的的音量，保持和諧的氣氛，避免說話時的語氣變重或太大聲，會容易令弟弟誤會是自己感到不耐煩。



肚頸要護好 保暖做得到

照顧者阿雲分享的保暖秘笈是，出入室內外時要護好頸部，最好薄頸巾傍身。

如果需要用暖貼，可以貼在外衣的肚部位置，因雖然發熱只是40–50度，但長時間使用有可能會「低溫灼傷」，令皮膚乾燥、紅腫，甚至生水泡。

長者衣服同樣要講究？

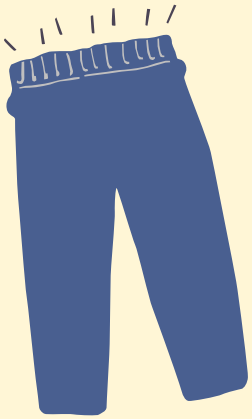
愛美無分年齡，老友記一樣「貪靚」！照顧者分享買衣衫給家人的經驗，要兼具實用及美觀，情況許可的話最好一起去買，或在買之前拍下照片，問問他們的意見，那麼穿起來都份外開心！

橡筋褲頭 方便替換

照顧行動不便的家人，除了要選擇適合的輔助工具，如輪椅、拐杖等，適合的衣物都好重要。

曾照顧中風要坐輪椅的照顧者分享，會為家人選擇鬆身的衣物，褲的話就選橡筋褲頭，方便穿著。

穿有鈕扣的上衣，就可以改配大粒鈕扣， 自己穿脫都較容易。



助聽器都要靚

照顧者潤霞的家人很顧儀容，說戴助聽器不美觀，即使「撞聾」也「寧願唔聽你講嘢」潤霞了解原因後選擇體諒。

照顧者如發現家人說話、開電視愈來愈大聲，就要留神。因為聽力衰退可能影響安全、情緒和家庭關係，甚至認知能力。

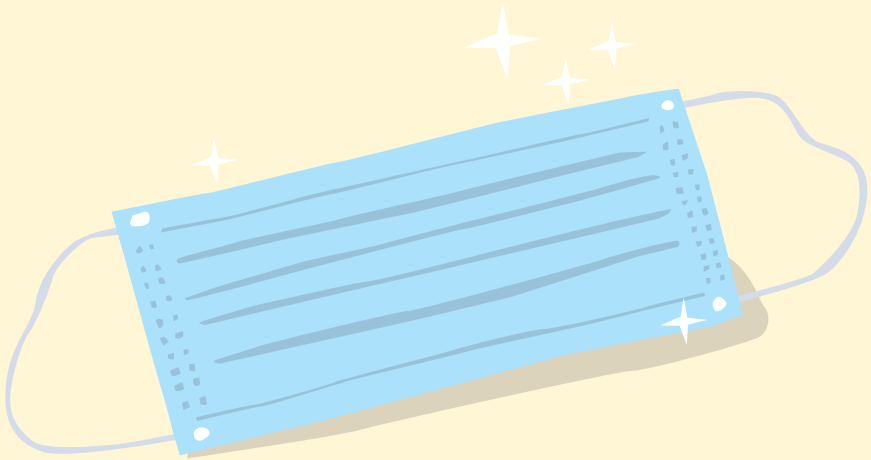
現時的助聽器，有許多顏色可以選擇，襯髮色和膚色，隔雜音效果亦比以前進步。多了解，多溝通，自然沒那麼抗拒！

定時更換口罩好重要

老人家長期戴口罩，難免會覺得又焗又熱，怎樣幫助他們減輕不適感？

夏天容易渾身冒汗，口罩一但被汗水沾濕，除了會令人難以呼吸，過濾病毒功能亦會大打折扣！照顧者阿儀建議選購防護力好、透氣度高的口罩。同時，亦要為老人家定時更換口罩。

例如進入醫院範圍時，可為他們先換上防護力高的口罩。離開醫院後或到室外時，則再換上另一全新口罩。這樣長者就不用再被沾濕的口罩所困擾，戴口罩也會安全及舒適點！



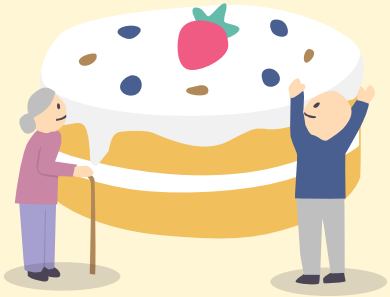
點樣冚老友記食飯？

長者味覺退化，加上長期食藥，引致「口淡淡」、失去食慾。

照顧者阿梅（化名）曾經幫手照顧這類長者，為了哄他吃飯，就投其所好，買些懷舊零食，如醃檸檬、陳皮、薑等，還跟他說：「雖然醫生說不能吃太多零食，但為了令你開胃些，就當是「獎勵」吧！」

阿梅說這些舊時味道，的確令老友記開胃些！

令老友記開胃又開心！



民以食為天，對於味覺退化的長者來說是「奢侈」？

照顧者慕貞見家人吃老人院飯餐時，只飲湯汁菜汁，皆因咬口無力，還覺得餸菜不合口味而失去食慾。

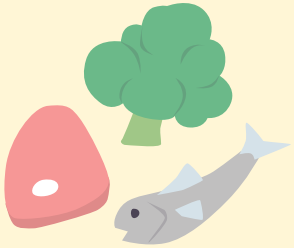
慕貞覺得家人一把年紀，想盡可能滿足他們食慾，「到咁上下年紀，唔通樣樣都唔俾佢食咩」，故探望時會帶些心頭好，如家人喜歡甜食，就帶荔枝、芒果、蛋糕等口感軟滑的食物，令他們開胃又開心！

長者飲食小貼士

吞嚥困難長者，飲食有什麼要注意？有照顧者提供四大要訣：

1. 慢食：以小匙羹小口進食，速度不宜太快，減少「落錯格」的機會；
2. 暖食：不用「趁熱食」，熱燙食物會損害口腔黏膜；
3. 去骨頭：將肉類去骨，避免因食物太大塊而哽塞喉嚨；
4. 打爛肉：按吞嚥能力，決定是否需要進食軟餐。

戒到好清？唔一定好！



年紀老邁就要吃得特別清淡？這樣能有足夠營養嗎？你是否存在「吃菜比吃肉更好」的觀念？

長者的消化能力逐漸衰退，如牙齒脫落、唾液及胃液分泌減少，也會容易引致消化不良！因怕難以消化，或會減少進食肉類，而改食蔬果為主。

可是，這樣可能會導致長者攝取營養不均衡，甚至營養不良！有物理治療師便指出飲食均衡，其實會有助減慢肌肉流失！*

所以，難消化並不等於要完全不吃。照顧者阿雲建議：

1. 可考慮改變食物的質感，如可將肉攪爛成肉汁，方便長者消化和攝取營養。
2. 飲食上注意營養均衡！

* 資料參考自衛生署《長者健康專訊》57期：https://bit.ly/3hTUGgT

沖杯薑茶 和暖驅寒

天氣轉涼，除咗添衣，照顧者還提醒大家可以沖杯薑茶，有暖身作用。

用約70℃熱水焗薑片（或薑汁），可按口味添加糖份；

體質屬熱底人士（口乾、怕熱、容易喉嚨痛）不宜飲用。

家人不肯吃糊餐，怎麼辦？

有吞嚥困難的長者，由吃飯變成吃「糊仔」，不光是口味的變化，看著無甚口感、成分不明的糊餐，難免沒有胃口！

照顧者分享指，餵食時不妨告知那是什麼食材，並解釋把食材煮爛是為了方便進食。

宜：從他們角度出發，明白他們的顧慮。

忌：只認為自己用心良苦，怪責家人不明白自己。

糖尿病患者太「為食」怎辦？

糖尿病患者要特別注意飲食，盡量避免煎炸同糖分高的食物，但如果患者好「為食」怎辦呢？

護老者杏儀建議，用水浸一浸食物，減少攝取油，鹽，糖，但不要浸太耐令食而無味。

容易疲倦亦可是糖尿病加重的徵兆。杏儀就曾發現患有糖尿的爸爸，早上易倦是因為半夜偷吃涼粉令血糖升高，各位照顧者真的要打醒十二分精神！

回歸「食物原味」

大家喜歡食豆腐花嗎？熱辣辣的豆腐花，再加羹黃糖令人暖上心頭，但愛吃豆腐花的糖尿病人又要怎樣取捨呢？

照顧者美玲丈夫有糖尿病，但又愛吃豆腐花。為了令老公少吃糖份，她提倡「食物原味」，跟他說：「加了糖就吃不出豆腐花的豆香味了」。

小朋友現在仍需要人餵食，可以怎麼辦？

許多家長因為害怕小朋友弄得一塌糊塗，或是為了方便快捷，而很少給予機會他們自行進食。這樣不但會妨礙發展自行進食技能，亦會削弱學習掌握技能的積極性。

另外，學會自行進食還大有益處，可幫助幼兒感受手部肌肉，以及運用關節的協調能力！

想改善？有照顧者就建議大家可參考以下做法：

1. 訂立半個小時的用餐時間，限時已過，就按時收拾飯碗；
2. 與家人協議不再餵飯，要讓小朋友習慣自行進食。

小朋友還不懂開口說話，可以怎麼辦？

語言除了用於溝通，對幼兒認知、情緒以及社交能力發展都很重要。其實九至十二個月的幼兒已會牙牙學語，五歲前更是語言發展重要階段，家長們可爭取機會，將啟發語言技巧應用在日常生活之中。

照顧者亞蘭就建議：
可用食物鼓勵子女開口發音，如進食前必需先讀出食物名，令他們習慣用說話表達。

不再「揀飲擇食」

小朋友有偏食問題，有甚麼辦法？

小朋友長期偏食會造成營養不均衡、影響腦力發展及學習能力，甚至是生長遲緩問題。有兒科醫生就曾指出，偏食孩童相比同齡人，有較高比率出現身高、體重落後的情況。

有照顧者就建議可以這樣做：

1. 同小朋友協議要吃完碗內飯菜；
2. 正餐之間不給予零食，以免減低他們對正餐的食慾。

資料來源：
香港經濟日報2020年3月31日《嬰幼兒偏食影響體重身高生長　兒科醫生分享5項培養健康飲食習慣貼士》

浴室設計篇（一）：潔具顏色 防跌小貼士

夜尿除了影響睡眠質素，長者晚間如廁，跌倒的風險亦增加！想改善問題可從廁所設計入手。

洗手盆、座廁的顏色與地板有較大對比，令長者夜間如廁時，容易分辨位置，減少「叉錯腳」的機會。

浴室設計篇（二）：企缸、沐浴椅、扶手 防跌小貼士

浴室一向是長者發生意外的「黑點」，一但跌倒可能會骨折，甚至是死亡！要減低意外風險，照顧者建議：

1. 避免使用需要跨越進出的浴缸，改用企缸；

2. 避免老人家因雙腳突然無力而跌倒，可讓他們坐在已加裝防滑膠塞或安全帶的沐浴椅上洗澡；

3. 在淋浴間內牆加建具防滑功能的扶手，讓長者可借助扶手站立！*

* 因應個人情況不同，照顧者應先諮詢職業治療師意見再作判斷。

至於選什麼物料、安裝方法，最好都是請教專業人士，如職業治療師。

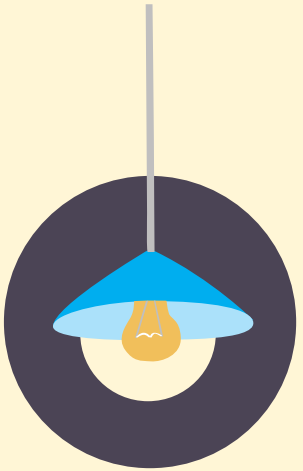
燈光篇（一）：洗手間燈長開 防跌小貼士

長者的夜尿問題，未必與腎功能有關，可能因晚飯喝湯、加上飲水送藥，於是半夜頻頻如廁，可提醒睡前兩小時盡量減少喝水。

夜尿引伸出的問題是跌倒：老友記吵醒家人而摸黑如廁，其實暗藏危機！

照顧者慕貞和Sandy表示，洗手間的門和燈最好長開，方便如廁。

如不習慣晚上開大燈，照顧者亦可在床頭、走廊或廁所就手的位置，安裝一按即開的小燈或感應燈，配合生活習慣！

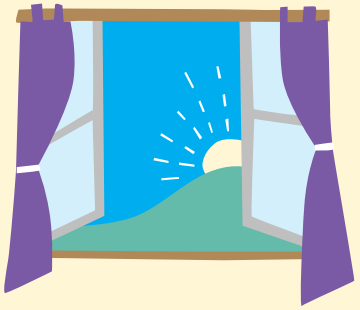


燈光篇（二）： 留意日照燈常開 防跌小貼士

老友記為了「慳家」，可以去到幾盡？有人或會選擇少開燈，但室內光線不足，可能因視線模糊而增加跌倒風險，更可能影響情緒。

由於眼睛會適應室內光線轉變，我們未必察覺光線不足，尤其是傍晚時分。

有照顧者就提醒，在室內可拉開窗簾，經常開燈，不要因為節省少量金錢而賠上健康。



清雜物 少用地毯 防跌小貼士

外在環境因對於跌倒的影響不容忽視！有照顧者分享執拾家居對防跌的重要：

1. 保持空間暢通，清走雜物，尤其是電線，而電器拖線切勿橫越通道；

2. 盡量少用地毯：地毯如有過多花紋，會影響定向感。

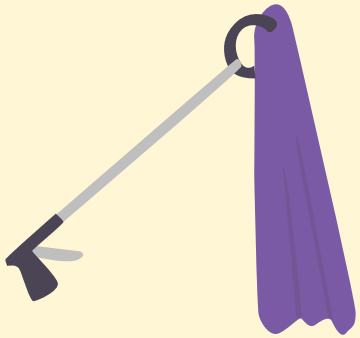
真的要用地毯的話，就要注意：

平放：皺褶位容易絆倒；
防滑：小張地毯底加防滑墊，避免用布質或軟身地毯。

善用取物夾 防跌小貼士

浴室容易濕滑，引致跌倒就大家都知，但其實洗衫都可能隱藏跌倒陷阱！

照顧者慧儀提醒大家，如果用緊直立式洗衣機的話，長者需要「搗」低身拎衫，起身時容易閃腰甚至跌倒，所以應該使用取物夾拎衫 避免俯身取物。



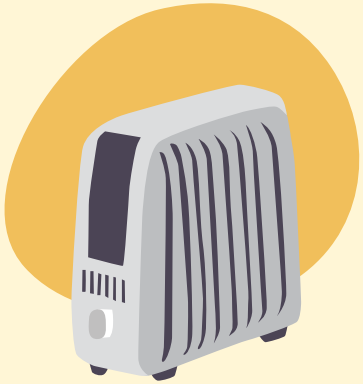
室內室外都要穿著防滑鞋 防跌小貼士

雨季來臨，落雨外出固然要穿防滑鞋。有照顧者提醒，室內都要時常著防滑鞋，建議買坑紋深和較「啜地」軟膠鞋底的拖鞋。

宜郁動 忌臃腫 防跌小貼士

照顧者阿雲提醒大家，長者的感溫能力較遲緩，有時被水燙傷都不自覺，所以單靠口頭問「你冷嗎？」並不足夠，需要時可量度體溫。

冷得想穿十件衣服？阿雲建議家中放置暖爐，因穿得太臃腫的話，行動不方便，從而增加跌倒的風險。適當郁動，提高身體核心溫度更加重要！



大大隻字 溫馨提示

出門漏帶銀包鎖匙，你我都試過，長者遇到同樣情況，萬一走失亦更危險。

有照顧者分享，會在全屋各個位置，包括大門、客廳、房間等，用張大紙寫上對家人的提醒，如在門口寫「不要開門給陌生人」、「出門要帶鎖匙」等。

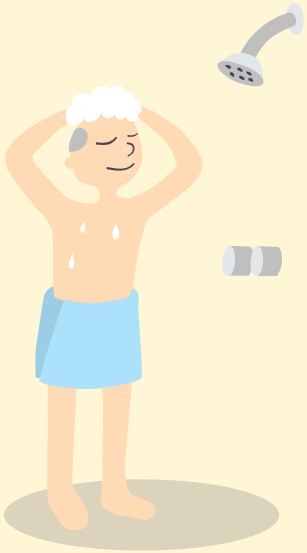
家人不肯洗澡，怎麼辦？

長者不肯洗澡，有各種原因，在冬天而言不外乎：

- 怕冷
- 以為自己洗了澡（冬天未必天天更換外衣）
- 怕麻煩不愛洗澡（覺得沒流汗就不需要）

有照顧者提醒大家：

- 為長者更換顏色跟前一日較大對比的外衣，
- 帶家人到店舖買沐浴露，令他們對洗澡較有「歸屬感」



BB和老人家，誰的皮膚比較脆弱？

小朋友皮膚較薄，易受外在環境影響；長者皮膚水份、皮脂分泌、膠原蛋白減少，會容易乾燥同失去彈性，同樣需要好好呵護。

有照顧者提醒，自己或者幫家人洗澡時，記得要先試水溫，可以參考替嬰兒洗澡的方法，用手肘試試水溫，避免過熱或過冷。

洗澡時間亦不宜太長，否則會令皮下血管擴張，體內血液流到皮下組織，令心腦等重要器官缺血。

護膚不止「貪靚」咁簡單

皮膚是人體最大的器官，護理皮膚是維持身體健康不可或缺的一環。正值季節交替，有照顧者提醒我們，幫家人洗澡後，不論是大人還是小朋友，除了要注意水溫，事後亦要按情況塗些護膚品，防止流失水份而引致乾燥痕癢。

室內防曬好重要

陽光中的紫外線會促使眼睛老化，要避免長時間接觸。

照顧者Mona的母親曾住安老院，有次探望時發現長者坐在有「西斜」照射到的地方。後來她跟院舍反映，要求加裝窗簾，院舍亦從善如流。

Mona提醒照顧者，要防止長者視力惡化，演變成白內障等疾病，就要做好眼睛防曬：外出要戴太陽眼鏡，室內就應安裝窗簾。

幫你預防褥瘡形成

長期臥床患者久臥不起，身體很容易會出現褥瘡。 可以怎麼辦？

褥瘡形成是因為身體組織的微絲血管持續受壓，缺乏養分而壞死。褥瘡嚴重的話可能需要截肢，更容易會因爲併發症而危及生命！

長者如有需要長期臥床，可考慮電動護理床或者氣墊床褥，都有助預防褥瘡形成。

善用電話拍照功能

手提電話的相機，除了用來「自拍」，還能成為照顧者的好幫手。

有照顧者分享，會善用智能電話的拍照功能，影低文件、說明書，方便老人家彈指之間就可以「放大」畫面，那就不用經常找人「幫幫眼」吧！

俾啲空間大家？

香港居住環境狹隘，同一個空間你眼望我眼，「土地問題」引致「溝通問題」很常見，照顧者熙媽跟我們分享私人空間的重要性。

熙媽患有亞氏保加症的兒子，以前沒有獨立房間，與家人容易起衝突，無助病情，還影響到日常生活。

熙媽為了兒子和家人，特地將房間改為套房，令他有自己的「小天地」，關係亦有改善。

雖然這是「個別例子」，但各家有各法，你又如何改善溝通問題？到照顧達人FB專頁分享一下！

做家務 適當鼓勵與讚賞

你有想過讓小朋友幫忙處理家務嗎？很多父母對小朋友如珠如寶，或是因為害怕他們幫倒忙，而不讓他們做家務。其實做家務可培養到小朋友具有責任心，更有臨床心理學家指出可提升他們的自理能力。所以，家長們不妨因應子女的年紀，而讓他們嘗試負責一些簡單家務。

照顧者Jane便提醒大家，在小朋友幫忙處理家務如摺疊衣服、清洗蔬菜等的時候，可嘗試對他們多作鼓勵同讚賞如：「衣服摺疊得很整齊、好棒」等等。這樣可以令他們在處理家務時，感到開心和獲得成功感。

家務由細做起

小朋友好容易受傷，怎可以讓他們做家務？其實安排小朋友做些小任務，完成後他們更有成就感！

照顧智障女兒的May，分享如何鼓勵女兒「落手落腳」做家務。

她說最重要是了解小朋友興趣，知道女兒喜歡摺衣服，便為她安排把這個「特別任務」，女兒亦很主動、很有心機做好。

做家務不但能培養自理能力，與家人一起做家務，多點交流，令家庭關係更密切！

做家務 訓練自理能力

有認知障礙症患者照顧者說，早期患者還能應付日常生活，應該多讓他們參與家頭細務，訓練自理能力，避免病況惡化。

可以執房、洗廁所，不要經常叫他們去睡覺呢。

訓練長者手眼協調：分豆法

認知障礙嘅病患者，可能只認得身邊最親的照顧者，事無大小都找著你，即使是最親的人，都想有多點私人空間吧。

照顧者阿珍會請家人幫手，將一堆摻亂的紅豆及綠豆分類，用來消磨時間，亦可訓練眼力同手指力量。照顧者有多點休息時間，家人亦自覺有貢獻，兩全其美。

如何不會令家人「無所事事」

照顧者阿琼分享，母親確診認知障礙症後，比以前更加離不開自己，有時甚至因百無聊賴而易發脾氣。她會請母親幫手將芽菜摘去頭尾、將散銀分類等，令她有些「細藝」，亦令自己有更多私人時間。

唔玩好易老？

認知障礙症目前仍未有根治方法，一般治療旨在減緩退化、減輕病徵對生活的影響。除了大眾認知的藥物治療，有照顧者提醒我們，要多注重非藥物治療，「三成靠藥物，七成要靠玩」。

智力遊戲、去旅行、種植、見舊朋友、舊地重遊等簡單練習，都有助保持腦部活躍。

接觸新事物亦會刺激大腦，重塑大腦功能。

點樣同老友記傾偈？

隨著人口老化，我們同長者的互動會愈來愈多，如何令溝通過程更順暢呢？

有照顧者提供以下貼士：

1. 講慢一點

反應變慢係老化的必經之路，同老友記傾計時不妨放慢速度，確保對方明白才繼續。

2. 每次只講一件事

長者注意力容易分散，每次只講一件事，盡量簡單，再配合較大幅度的手勢或動作。

例如：安慰時輕拍手背，拿物件配合手勢

買日用品訓練長者記憶力

患了認知障礙，就要足不出戶怕走失？照顧者阿珍身材較嬌小，有認知障礙的丈夫見她「抬」日用品回家都很吃力，就主動提出要幫忙，一起為這個家付出。由家人陪伴做能力所及的事，對病情及雙方關係都更好。

係「無記性」還是認知障礙？

照顧者阿珍留意到父親疑似有認知障礙的病徵，但老人家諱疾忌醫，不願意去醫院作檢查。

有次，父親買日用品時忘了付錢，幸而店員善意提醒。這令他提高警覺，終於肯聽阿珍的話去醫院做檢查。

阿珍提醒大家，人老了不一定會善忘，要多加留意家人生活細節，防患未然。

適應原是永恆

照顧者華珍的兒子患亞氏保加症，社交能力較弱，有時會很固執，譬如上學走慣了某條路，一遇上修路改道就麻煩了，不肯「變通」走其他路而大發脾氣。

華珍的解決方法是，即使去同一目的地，如圖書館、街市、上學，都帶兒子走不同的路，令他學會適應。

買餸要留「兩手準備」

買菜時拿著一袋二袋、回家腰酸骨痛很常見，不用大驚小怪？照顧者阿霞亦曾經輕視問題，日子久了引致勞損。她建議大家買菜時最好用背囊，騰出雙手應付突發情況，如路面濕滑、突然失平衡等。背囊不夠放的話，她選擇多走一趟，免得賠上健康。

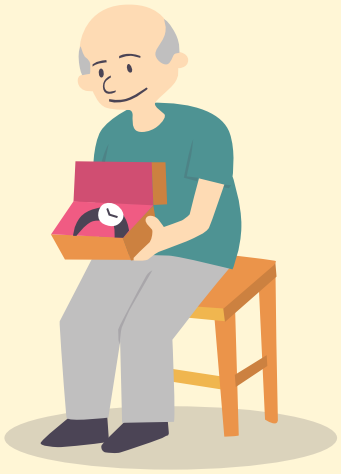
預防長者走失，有咩計仔？

你知道每年本港約有多少長者走失嗎？據房協長者通2011–2014年資料顯示，每年香港都約有1000名長者走失，當中更有5%的人未能尋回！

要預防走失，不但可為他們選用具GPS定位功能的電話　，照顧者亦可下載手機免費「定位追蹤」應用程式。如東華三院「腦友導航」，內有：

1. 隨時追蹤長者位置，緊貼長者狀況、
2. 尋人功能：可發佈失蹤長者的個人資訊、家屬聯絡方法，當同用此程式的人士看見，便可協助尋找長者！

資料來源：
房協長者通《長者防走失裝置》

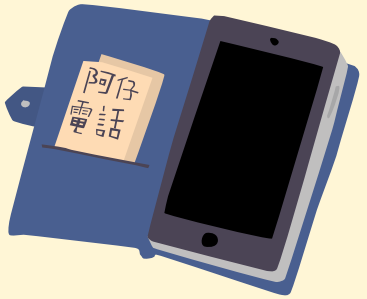


戴唔戴，由我揀

為防長者走失，有人會為家人買有定位功能的手錶、電話，甚至有心電圖監測功能的智能「孝子手錶」。

但有照顧者分享說，有老友記會「不捨得」戴靚錶，認為美輪美奐的手錶只是用來欣賞，反而失卻原意。照顧者提醒，手錶款式應大家一齊選，自己揀款才會戴，免得得物無所用吧。

防止走失 幾手準備



防止家人走失有很多方法，對於抗拒戴額外裝置（如定位手錶）、「受軟不受硬」的人，照顧者潤霞有個小心得：

可以將聯絡電話寫在紙條，再將紙條放入家人最愛用的銀包或手袋中，出門時提醒他要帶個「靚袋」，亦有同樣作用

換個講法，將「擔心」變為「提醒」，雙方都較容易接受

輪椅鎖好兩轆

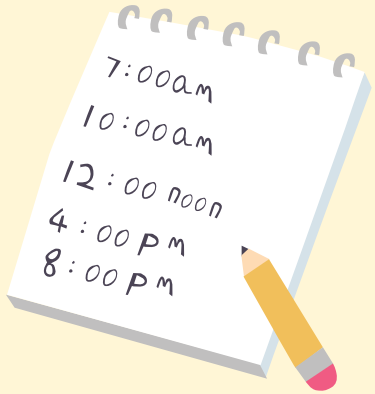
最近疫情放緩，大家終於可以出街「放風」。有照顧者提醒，要將長者由床或梳化扶抱到輪椅上，記住要鎖緊兩個轆，如果偷懶只鎖單轆的話，輪椅有機會郁動，就增加倒地風險。

寫下日程 生活有序

即使長留家中，也不一定無所事事，反而可以重整生活節奏。

有照顧者分享指，有認知障礙症的家人特別固執，要有固定時間表，定下早午晚餐、運動、作息時間，稍有改動就容易會焦慮不安，影響情緒。

亦由於他們只有短暫記憶，要不嫌其煩地提醒，用紙筆寫下日程就方便得多。



飯後散步都係運動

照顧者亞雲27歲女兒是輕度智障人士。智障人士身體退化比平常人快，但女兒不肯做運動，令亞雲很苦惱。

亞雲和女兒是「糖黐豆」，她便「將計就計」，每日朝早吃過早餐後，不乘車，而是一齊到海傍散散步。

一齊做運動既可培養感情，減少彼此間的磨擦，還一起發掘了很多好去處！

亞雲提醒照顧者，可以多想辦法，協助智障人士保持身體機能健康。

外出拎個「百寶袋」

照顧者阿霞跟丈夫外出時，但他不習慣帶袋，只會將隨身物品放在她處，間中行開都不方便。

阿霞在選擇袋款時，都有些小心思：買個較中性款式的袋，放銀包、鎖匙、電話等，以便丈夫幫手拿一拿手袋時，避免尷尬。

長遠而言，阿霞說外出最好各自帶隨身袋，改變生活習慣。

寓學於樂：集體遊戲

SEN照顧者Nancy想起照顧三個分別有學習障礙、平衡協調和情緒問題的「化骨龍」，真係分身不暇。

她想到到用集體遊戲或運動，方便一次過看顧。

為仔女報過足球班、體操、跆拳道班等，重點不在證書，精粹在於有獎無罰，令他們多接觸社會，從溝通中建立自我及自信。

讀寫障礙：溫書三大法寶

讀障學童家長最苦惱的，莫過於跟小朋友溫書。所謂「因材施教」，要提升小朋友的學習興趣，家長要耐心地尋求合適教學方式。

照顧者Nancy湊大三子女，其中兩個有不同程度嘅學習障礙，她總結出幾個學習秘笈！

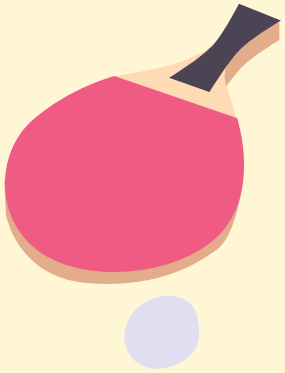
1）視覺法
有別於死記硬背，「視覺法」利用圖像，故事等形式溫書，最適合不愛看文字的小朋友。

2）動覺法
除了坐定定溫書，不妨試試邊行邊讀！上學途中也適合溫書，還可以將資訊變成動作，加深記憶！

3）鼓勵法
患者最需要的，是陪伴和鼓勵，如果你試過以上方法都沒用，可能就是差一句讚美的話！

患者都要「放電」？

別以為只有小朋友要「放電」，其實長者/長期病患者都可以精力旺盛！想患者動動腦筋，不一定要打麻雀，還有很多選擇。

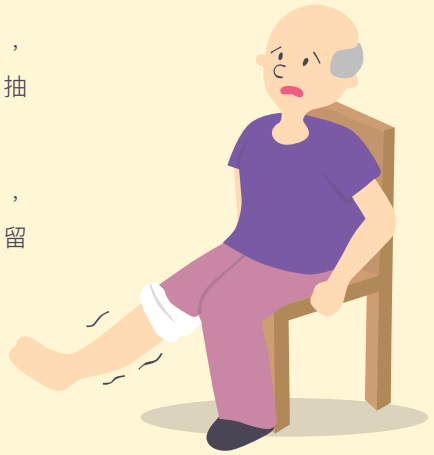


認知障礙患者照顧者杏儀推薦乒乓球。打乒乓球是比較「安全」的運動，講求手腦並用，訓練專注力，跟一班「波友」切磋，還有助患者心理健康呢。

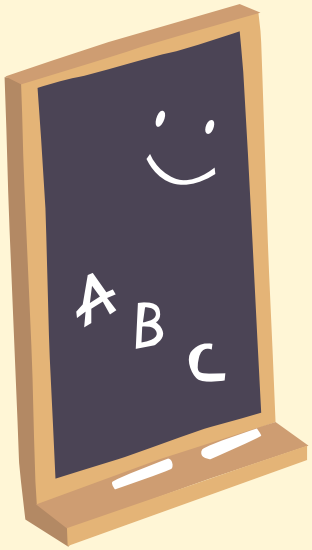
小動作 大幫忙

最近秋風起， 身體突然遇上溫度改變，加上長者血液循環較差，肌肉較易抽筋。

護老者杏儀提醒，千萬不要少看抽筋，可能是高血壓同心臟病的訊號，多點留意，適當地幫長者拉拉筋！



黑板 X 圖像記憶法



好多小朋友都喜歡寫黑板，如何將這個「興趣」結合溫習方法？

照顧者淑芳的女兒患有讀寫障礙，曾經每次溫書都很苦惱。

淑芳就發揮小創意，將練習題寫在黑板上，讓女兒溫習，竟然真係引起她的興趣！

淑芳還會利用圖像同腦圖（mind map）幫助她記憶。

有齊硬件、軟件，溫書再不是折磨！

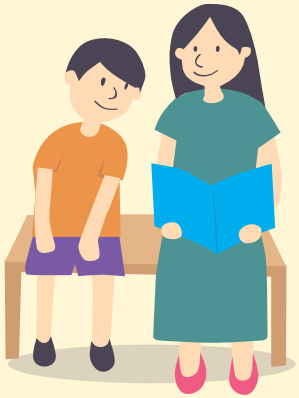
運動是萬能藥？

不少人疫情期間日日睇新聞，令大家心情好緊張。

瑞蓮患有智障的兒子在醫院餐廳工作，疫情期間宿舍關閉，兒子因為不能回宿舍導致心情不穩定。

「廿四孝」爸爸每日放工後都會跟兒子跑步，出一身汗就發洩了情緒！

提醒大家出門運動也要記得做好防疫措施！

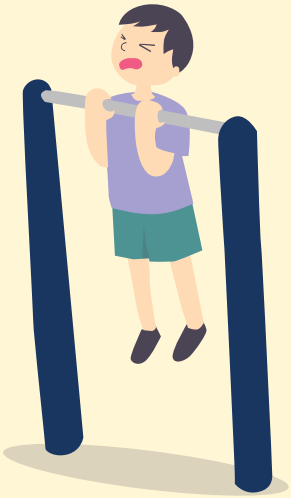


伴讀繪本增進感情

香港人一提及讀書便會聯想到成績，閱讀是用來催谷成績還是培養興趣？

有兩個小朋友的媽媽秋萍，利用繪本打破閱讀沈悶的形象，成功吸引兒女主動閱讀。繪本容易入手，又可令小朋友早點明白人與人的相處技巧， 秋萍還很有心機配合繪本內容，與小朋友一起DIY臉譜，增進感情。

用運動「放放電」



小孩過於精力旺盛，可以怎麼辦？

疫情期間小朋友需長期留在家中上課，活動空間同消耗過剩精力的機會大減。小朋友容易因而出現情緒化、精神難以集中，甚至經常生氣的問題。另外，據香港小童群益會2020年一項「兒童及家長在停課期間的狀況」調查顯示，有四成多受訪家長在子女停課期間的情緒、精神健康狀況達到需要關注水平。這樣下去更可能會影響親子關係！

照顧者May便建議家長，不妨借助運動來幫助他們消耗過剩精力。例如事前與小朋友達成協議，完成功課後，便會與小朋友到公園踢球。從而給予空間、機會他們發洩精力

資料來源：
香港小童群益會《兒童及家長在停課期間的狀況》調查

人人都行山，唔通人人都啱行山？

不少照顧者都會想「行山有益身心，讓我帶長者多行山吧」！

人人都行山，難道人人都適合行山？ 行山的確可以鍛煉平衡力，預防骨質疏鬆，但唔不是人人都適合

散步、太極、八段錦，到底哪樣適合你和家人？

做運動想做得開心又放心，就要上「照顧達人班」，跟職業治療師和其他專業醫護學幾招吧！

防跌運動有咩要注意

長者身體機能退化，容易跌倒！ 不少孝順仔女都會教老友記做體能運動防止跌倒，但坊間的教學又是否正確？

做防跌運動最好有專業人士指導，否則達不到預期效果，反容易受傷！

跌一跌，企得返身就冇事？

錯錯錯！如何跌倒、跌前跌後發生什麼事，對判斷長者身體情況十分重要！

例如：

- 跌倒前正在服用什麼藥物？
- 被人從前面、還是後面撞跌？
- 走路時有人叫你的名字，假如你擰轉頭時姿勢不好、速度太快，都可能引致跌倒。

如何令家人正視健康問題

照顧者阿莉關心母親健康，想帶她做身體檢查，但被多次拒絕。後來母親在街站量血壓，發覺上壓高達180，這才肯求醫。阿莉的經驗之談是，想令家人關注健康問題，可以多留意鄰近的護士站或保健站，把握「第三者」介入的機會。

請人「幫眼」暗藏視力問題？

年紀大、眼矇矇，叫家人「幫眼」好正常？

照顧者慕貞母親患老花眼，但不愛戴老花鏡，要看近物就叫人「幫幫眼」。

她留意到母親瞳孔位置呈奶白色，估計視力模糊不止因為老花，於是帶她看普通科門診。

後來確診後白內障，及早做手術根治。

照顧者多留意家人的需要，對疾病預防和治療都很重要！

換個說法 不再怕看醫生

照顧者阿琼察覺母親煮食忘記熄火，去廁所後忘了關水喉，「感覺不是一般的無記性」，懷疑是認知障礙的病徵。

只因以上小事而看醫生，可能會令家人抗拒。阿琼選擇跟家人覆診時，「順道」講講相關徵狀，家人覺得自然，醫生更可能會作相關轉介。

是藥三分毒？

有照顧者不想患病兒子忍受吃藥後胃口不佳的副作用，曾經掙扎了大半年。不吃藥的後果就是小朋友控制不到自己的行為，傷害自己亦傷害到照顧者。

其實每一種藥物，不論中藥或西藥，都會有副作用。很多時候副作用無可避免，那就要諮詢專業醫生，平衡病發的風險及副作用的害處，而決定治療方案。

選對藥盒 最佳服藥提示

每天都因「社交隔離」留在家中，時間觀念或會變差，簡單如「自己今日食咗藥未？」都想半日……

有照顧者分享，選個有7格的藥盒，寫上星期一至日字眼，就不怕忘記用藥！

切勿延遲治療小中風！

小中風真的只是小事？小中風正名為「短暫性腦缺血發作」，並不是小型或輕微中風。患者症狀通常在24小時內就完全緩解，所以大多數人會掉以輕心。

可是小中風也會造成腦部損傷！中大2016年一項全球研究發現，不論小中風的症狀持續時間長短，有三分之一患者都會有部份腦細胞壞死。如果沒有及時跟進治療，就會藏下中風隱患。

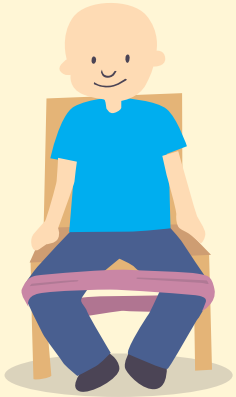
有照顧者提醒大家，如出現以下小中風症狀，就要盡快求醫：

1. 半邊臉部、手、腳突然發麻無力
2. 說話時口齒不清
3. 行走時步伐不穩、失去平衡力、頭暈眼花

資料來源：
中文大學周佩芳認知障礙預防研究中心《中大與多國中風專家領導一項全球研究 發現及早評估與治療「小中風」可降低七成中風風險》
https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/cuhk-sees-early-evaluation-of-tia-patients-reduce-rate-of-stroke-by-70-in-a-global-study-of-21-countries

中風復健關鍵：患者自主運動

做復康運動，照顧者是否幫上越多忙就越好？



不少照顧者因過分呵護中風患者，在復康運動時會直接幫他們「拉手」。倘若力度控制得不好，反而會容易傷到關節！照顧者阿雲就提提大家：照顧者在復康運動中，是擔任引導、協助角色，亦要給予機會和鼓勵患者自行使出力氣！

其實中風是腦神經損傷，做復康運動目的除了是活動患者病肢，亦想因而刺激周邊神經產生新連結，令大腦神經可進行重塑控制動作線路。因此，適當放手讓他們作自主運動也很重要！*

*運動前，請先諮詢並根據物理治療師指示，選做合適的肢體運動。

舊相話當年 居家懷緬治療

認知障礙症患者最明顯的病徵是「記性差」。

患者家人為了「訓練」其記憶力，可能會經常問：「你記唔記得xxx啊？」

其實問太多問題不但加重患者負擔，亦容易造成挫敗感。

有照顧者分享獨門秘方「舊相話當年」，讓患者自己回憶過去，而非回答問題。

這種懷緬治療令大家有多點共同話題，減低患者的失落感及苦悶，重新肯定個人價值及身份。

即使記不起「當年情」，回憶過程都會刺激大腦，有助舒緩病情。

認知障礙常見4大症狀

香港70歲或以上長者，每10名就有1名患有認知障礙。雖然目前沒有根治方法，但及早發現的話，可用藥物治療維持腦部功能，減慢腦細胞衰退。

如果你發現家人或朋友出現以下症狀就要提高警覺！

資料來源：
香港認知障礙症協會《甚麼是認知障礙症》
https://www.hkada.org.hk/types-of-dementia

玩電話只對視力有影響？

「低頭族」無分年齡、性別隨街可見，以為玩電話只會影響視力？錯啦！

長期用錯誤姿勢使用電話，還會導致頸椎彎曲。

留意穿特定衣物的醫院義工

照顧者阿玉（化名）是大埔那打素醫院的義工，她明白各位新手照顧者多不熟悉醫院，陪家人覆診時會「盲中中」，不知道繳費取籌見醫生的流程，通常見人就問。她建議如到大埔那打素醫院的話，可以問穿特定制服的醫院義工，而不要打擾醫護人員。

照顧本身不可怕
是社會令它變得可怕

——腦麻痺照顧者劍龍

「沒有人會讓座，因為我是男士」——受傳統觀念「男主外，女主內」影響，說到照顧者，許多人都會想起女性。作為父親及主要照顧者，劍龍照顧患腦麻痺的兒子，即使衣食住行都遇到不少難題，他總能積極面對。最令他感無奈的，是社會上對男性照顧者的不接納、明白和體諒。

能夠溝通 是不幸中之大幸

劍龍的兒子剛出生便要做心臟手術，兩歲時又確診徐動型腦麻痺，會不由自主地重複某些動作。劍龍說：「他的狀態有點像中風，有時手伸得很直，腳又伸得很直，照顧都很困難」。

兒子患病，加上太太患上產後抑鬱症，生活陷入谷底，卻沒有打倒劍龍。有些腦麻痺患者需要吃軟餐，甚至插胃喉，惟不幸中之大幸是，兒子口肌較為健全，能夠說話，只要將食物剪碎一點就可以了，「他齒力還可以，咬雞髀都沒問題」，「很多腦麻痺都不能說話，兒子能與我們對話已是莫大的安慰。」

活在當下 享受應得的快樂

劍龍的兒子13歲卻只有20多公斤，脾胃較差，經常郁動，照顧者需時刻保持耐性體力，可幸的是不用吃軟餐或插胃喉，只需食物剪碎一點便可。（相片由受訪者提供）

最令劍龍難過的不是兒子患病，而是令他期望落空。既能說話，難免會發問：「為什麼我要用尿片？為什麼我不能自己去廁所？我還可不可以行路？」。明明知道不可能，但為了鼓勵兒子，劍龍只能說：「或許長大後可以呢！」

眼下的每步路，困難重重，指的是交通問題。曾用了一個半小時，由荔枝角乘地鐵到觀塘返教會，皆因以往荔枝角站並無電梯。我們不用一分鐘走完的樓梯，供輪椅使用的升降台，耗時15分鐘。

展望將來，只能見步行步，還是可以活在當下，享受應得的快樂。輪椅不便出行，很多常見娛樂都望門興嘆，去主題樂園比較方便。劍龍說，迪士尼樂園的醫療室有床，方便換尿片；有些機動遊戲還可以讓輪椅搬上去，像是旋轉木馬、小小世界、小熊維尼等，還有娛樂節目。惟消費較高，每次社福機構送門票，都會把握機會。

「情願短十年命換兒子活動自如」

即使性格樂觀，但照顧兒子十數年，劍龍也有厭倦的時候：「我也是人，都會想自己做錯什麼導致這些事發生」。穿衣服、溫習、清潔、覆診、交通，每一樣對腦麻痺照顧者都是挑戰。

壓力滿瀉，家人也幫不上忙，社工成為他與太太的傾訴對象。跟社工商量後，決定聘請家傭分擔照顧工作：「如果沒有請工人，自己一個真的應付不來。」他亦準備為兒子申請院舍，希望減輕照顧壓力。很多人不能接受將親人送到院舍，但他認為，如患者沒合適的居住環境，親人也無能力繼續照顧，入住院舍未必是壞事，照顧者不應過分內疚。

懂得解釋 世界就不一樣

「為什麼哥哥要坐『櫈』？」

「不要說話！」

「你（用輪椅）推老人家出去還容易一點，推的是兒子，出去會受到很多目光（注視）」。劍龍的兒子需以輪椅出入，有小朋友問父母為什麼他要坐「凳」（指輪椅），那家長只叫孩子不要作聲。劍龍認為這教育方式並不正確，應該對孩子解釋「每個人都有需要，這個哥哥需要坐輪椅而已」，「如果我們懂得解釋，世界就會不一樣。」

劍龍坦言最初都很難接受兒子患病、很大機會不能行路、要讀特殊學校的現實，其他家人也很難幫忙，因沒有經驗，但跟社工、輔導員聊聊天反而有幫助。（相片由受訪者提供）

是父親 也是照顧者

近年社會開始關注照顧者議題，但對男性照顧者的關注及敏感度仍不足，男性成為照顧者，往往比女性遇到更多困難。劍龍回想起以前背著兒子出行，可是「沒有人會讓座，因為我是男士，他們覺得你很強壯，不需要。」事實上讓座並非保護男性照顧者，而是小朋友，「試想想煞車的時候，是很危險的」。

照顧者永遠是正能量滿滿、安慰患者的一位？未必！兒子有時也會安慰劍龍：「爸爸你不要這樣想，大家開心一點啦！」。兒子不是負累，而是天使。

[1] 兒童體能智力測驗中心網頁 / 健康資訊 / 腦麻痺

腦麻痺泛指影響動作和姿勢的發展障礙。此障礙令患者的活動能力受損，並可能出現視覺、聽覺、感知、認知、溝通、行為方面的失調及抽搐病症。腦麻痺可按其肌肉張力異常的情況劃分為痙攣型、徐動型、震顫型及混合型，或按受影響的部位分為偏側、下肢、三肢或四肢，也可按運動功能受影響的嚴重程度來分類。

https://www.dhcas.gov.hk/tc/cerebral_palsy.html

照顧者小檔

劍龍

腦麻痺照顧者，照顧患腦麻痺的兒子，照顧達人「基礎照顧技巧培訓計劃」課程學員，學習照顧技巧

從大吵大鬧到「有得傾」

——長期病患照顧者陳露

照顧癌症末期病人，陪他們走過最後一段路，就要把自己放到最低，完全遷就對方嗎？陳露（化名）認為未必。

關心家人反被認為是指責，陳露亦曾慨歎：「為何不覺得對方是關心你，而係針對你？」

陳露丈夫患肺癌，發現時已屆末期。在病患以外，味覺退化，脾氣頗大。明明已叮囑他不要獨自拿重物，有次還是氣吁吁地抬了包米回家，「我只是問他為什麼面色都發白了，他就發脾氣」，還把整包米丟出走廊。陳露無奈又傷心，「為何不覺得對方是關心你，而係針對你？」

啞忍非出路

這「好心著雷劈」的情景大概不陌生。陳露也慨歎「這麼多年來，我都受了很多苦」！她認為啞忍不是辦法，便嘗試改變溝通方式，雖不至於「有傾有講」，但總算「有得傾」。當然若情況太惡劣的話，就要協助專業協助。

陳露丈夫因化療而免疫力下降，她認為吃水果最好削皮，「以前我開聲提他，會認為你針對他，現在知我是關心他」。在膳食方面，現在丈夫負責買菜，陳露當大廚，「他想怎煮就怎煮，但我會偷工減料，譬如他叫我放麵豉醬，我會靜雞雞放少些」。

做手工轉移視線

讀書、工作壓力大，需要減壓，照顧者同樣需要。跟很多姊妹一樣，陳露都愛做手工，會在社區中心學習，也會上網自學，包括「絲襪花」。有次壓力來襲，執拾房間時找到朋友送的紙花，不忍浪費，拿來剪紙，剪著剪著就舒暢不少，「本來很不開心，剪完就舒服了」，還分享給女兒聽。

別人看來平淡無奇的經歷，她還記在心中，跟各位照顧者分享。你又在忙碌的生活中，找到自己的「小確幸」嗎？

照顧者小檔

陳露（化名）

長期病患照顧者，照顧患肺癌的丈夫
照顧達人「基礎照顧技巧培訓計劃」畢業生，曾參與照顧者生涯規劃工作坊等活動，亦為「慢活館」手工藝導師

「逼不得已就做一下逃兵吧」

——前護老者淑芬

在街上看見小朋友哭鬧，你或許不當一回事；但當鬧情緒的是長者，照顧者又未必時時「平心靜氣」，或會叫人側目。護老者淑芬明白同路人的感受，「有些未照顧過的人會覺得，為什麼你這樣對待老人家、父母？但有時照顧者真得很辛苦，很大壓力。」

你厭世　我心痛

淑芬的父親年前因中風去世，亦曾主力照顧行動不便的母親。辛苦的是為她梳洗、準備膳食，更心痛的是看著她辛苦。很多長期病患者都怕子女太勞碌，會怨自己、會厭世，「他們會覺得為什麼要這麼辛苦，為什麼不早點離開這世界」？這惡性循環，影響雙方的情緒和關係。

淑芬的家人有時會勸她「由得她吧」，不用事事上心，但她總放不下，「這是做子女的使命，你可以不理他們……但他們照顧過你，你照顧他們很正常吧」。既然如此，又如何走出「惡性循環」？

你傾訴　我良藥

淑芬明白照顧者的委屈，受氣時難免有想發脾氣「還擊」的時候，她也不例外，但提醒同路人，要緊記「繼續吵下去是無止境的」，只要其中一方離開現場一下，另一方就有機會冷靜下來，是她所謂「做下逃兵」的時候。

「做逃兵」的具體方法，是雙方都可找朋友傾訴，不論是見面還是談電話。淑芬也試過在壓力快要「爆煲」之時獨自行山，當是喘一口氣。

休息，不止為了照顧家人，而是善待自己，與自己行更遠的路。

照顧者小檔

淑芬

護老者，曾照顧中風的父親及行動不便的母親
照顧達人「基礎照顧技巧培訓計劃」畢業生、曾參與生涯規劃工作坊、婦女身心靈工作坊、關顧天使義工計劃

「我的理念就是助人自助」

——照顧者Amy

Amy說：「我兒子從小到大都肯跟我聊天的。」不論孩子多大，溝通都十分重要。

無論子女多大，都總當他們小孩子？照顧者Amy明白「仔大仔世界」，子女獨立不再需要父母照顧，照顧者一時間難以適應不再是照顧者身份，難免失落，感到孤單。Amy積極參與義工服務，發現自己的照顧經驗和知識是協助其他照顧者的寶貴資產。幫助同路人走出社區，靠的不光是一片好心而已，而是「助人自助」的理念，從義工服務中，Amy向其他照顧者互相學習。

男人永遠「長不大」？互相尊重是關鍵

Amy的兒子已踏足社會，早出晚歸，為事業打拼，照顧起居的壓力少了，理應放下擔子，享受人生，卻也「長憂九十九」。曾因養貓與兒子意見分歧不久後，兒子搬離居所獨立生活，Amy幫他打掃新居時，認為環境不太理想，難過得想哭，「門口很摎攪（亂糟糟的），我怕會火燭」。

丈夫步入退休階段，不肯做家務，但想到他以前打兩份工養家，也就無謂計較。最令她苦惱的，　是他從早到晚盯著電話，一起飲茶時也不例外，有時會埋怨道：「我不飲了，都不認識你，是搭枱的嗎？」

與家人相處總有爭拗，Amy始終緊記溝通與尊重的重要。「我兒子從小到大都肯跟我聊天的」，與其怪責自己因不許兒子養貓，令他搬走而暗自傷心，她決定直接問其因由，才知道他只是想搬到就近上班的地點。體諒丈夫不做家務，也用雙方明白的方式溝通，「我們兩夫妻（相處）很有趣的，一言不發就知道對方是生氣了」。

「我好鍾意做嘢」——說的是義工服務。在家時幫手髮油、打理家居；在外時幫區議員、學校家教會、社區中心，做過林林總總的社區服務，亦試過找時間自由的兼職。「實幹型」的Amy不怕多事幹，惟不好言辭表達，「有次去電台做訪問，我結結巴巴的，但剪接過後效果又很好」。

Amy的母親形容她有「牛力」，「牛力得人錫，牛口得人憎」（脫自『力賤得人敬，口賤得人憎』，指樂於助人受人尊敬，言多而失招人討厭）。這股「牛力」放諸義工服務，別人說她幫助了很多同路人，令她們走出社區，不再孤單，她說「幫助人之餘，又體會人生百態，明白很多道理，自己又充實，這就是助人自助」。

照顧者小檔

Amy

曾照顧患病父親，現照顧丈夫和兒子
照顧達人「關顧天使」義工

緊貼社會步伐的照顧者

——前護老者敏珠

敏珠總是中氣十足、笑容滿面，積極參與社區活動、課程，像有無窮無盡的精力。回想起當年照顧三子女及父母、忙得團團轉的經驗，可會埋怨照顧責任總落在婦女身上？「有些女人覺得很慘，我不是的，我覺得自己一定有未來的，一定會好起來的，就這樣鼓勵自己。」

照顧太忙，什麼都做不了？時間擠擠總會有

敏珠曾以縫紉手藝謀生，育有小孩後轉職為家中「內務大臣」，專心看著三隻「馬騮仔」，還比一般家長更忙碌，兼職車衣賺錢、煮飯、家居清潔，親自指導默書溫習。周末還要探望父母，為他們打理家務……後來子女年紀漸長，電腦及互聯網興起，她就在晚間煮晚餐後上電腦課。

敏珠總在忙，即使到訪朋友家，也會幫忙收拾，友人笑問：「你是不是一頭牛來的？」她說現在年紀大了，學習總會慢下來，但並沒有忘了積極學習的初衷，是為自己訂立目標。

照顧自己 支援他人

隨著父母離世，敏珠的照顧責任也暫告一段落，為什麼還上課學習照顧技巧？「現在的照顧跟以前不同的，世界經常都變……我要跟住社會走」。在「照顧達人」課程學會人體結構、樂齡知識及科技；在「鬆一鬆」活動學會心理放鬆、日常拉筋的正確動作；最近又學腳底按摩，舒緩自己腳痛問題。連女兒都驚歎：「媽媽你這麼厲害，懂得找些東西來學！」

好學不倦的敏珠，認為照顧達人課程令她認識人體結構，對照顧自己很有幫助。

學這學那，為了照顧自己，還能成為身邊人最強後盾。有人跟她訴說家庭的苦事，在傾聽之餘，用「你為這不開心就不值了」的態度開解，加上具感染力的笑聲，是支持朋友的力量。

聆聽是溝通第一步

「以前的事不要想太多，你要想自己會好起來的！」對敏珠來說，知易行難只是藉口，做到老學到老才是真理。「不要跟年輕人說，『我比你老，認識的比你多』，未必的」，她認為無論是子女還是其他後生仔，聽取意見是第一步，總有討論空間，「所以我跟年輕人都有話聊的」。

第三屆照顧達人畢業禮，右三為敏珠

隨心而行，難道不會受家人影響嗎？敏珠回想母親的教導，認為女人結婚後不用學太多東西，專心照顧家人就好，「我就由她說，就照樣去（學習）吧」。維護傳統思想成為枷鎖，還是選擇與時並進，持續學習繼續發展自己？你又想成為怎樣的照顧者？

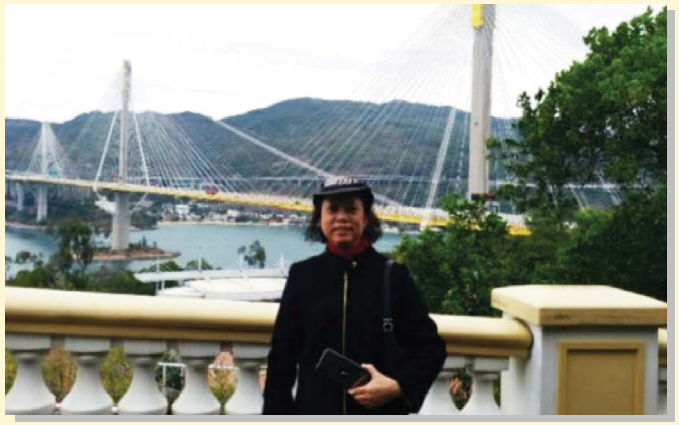
照顧者小檔

敏珠

前護老者，育有兩女一子
第三屆照顧達人「基礎照顧技巧培訓計劃」畢業生

浪費時間吵鬧　不如多點溫馨

護老者美玲



有人會形容夫妻關係為「一個願打，一個願捱」，當中相處點滴，如人飲水，冷暖自知。美玲照顧已屆七旬、性格固執的老伴，少不免爭吵，照顧之道是一個「忍」字——可不是叫你凡事忍讓，而是以退為進，「循循善誘吧，自己好像禾草般低一低頭，他又會遷就你多些……其實相得益彰，真的能解決問題」。家和萬事興是句老話，美玲又如何實踐出來？

江山易改 本性難移

那管黑色暴雨、十號風球，美玲丈夫總要外出飲茶，「就算是『山竹』那時他都要下去……我很擔心，他年紀不小了，已經是個『阿伯』。想阻止他在天氣惡劣時外出，美玲曾說「酒樓可能關門吧」、「可能會白行一趟呢」，丈夫也曾經「妥協」，把一盅兩件換成外賣點心，還在家開著收音機作「背景聲」，可還是比較喜歡酒樓環境氣氛。

雖然改變不了天塌下來都要飲茶的習慣，每次打風下雨看著丈夫出門，都擔心他會否身體不適或者滑倒，但見他飲茶後「如釋重負」的模樣，美玲說：「我都努力過了，由得他吧。」

事事硬碰 不如以退為進

丈夫嗜煙嗜甜，為了勸他改變陋習，美玲決定跟他講道理。

糖尿病人要格外注意飲食中的糖分攝取，但他買豆腐花是還是喜歡放糖，有次買了兩碗，說一碗是買給美玲的。心頭一甜，可會「放他一馬」？

你會為糖尿病家人的嘴饞而勞氣嗎？美玲說，表達關心也有很多方式。

美玲曾任職安老院，見證不少嚴重糖尿病人的苦況，包括因糖尿而截肢、傷口難以復原，甚至因此失去自我照顧能力等。起初美玲丈夫還會「口硬」，說不怕因此住安老院舍，「入就入吧，（院方）可以隨時讓你出來的吧」，美玲以自身經驗說服他：「（能自由出入）的門檻很高的，十個中有九個都不能出門口的」。

事實勝於雄辯，講事實的方法也很重要，「落了糖就吃不到豆腐花的香味了」聽來是不是好多了？

循循善誘　也可求教子女

丈夫有時夜深時分才外出吸煙，美玲擔心他安危，總要待他歸家才安心，也就犧牲了睡眠時間。這回，美玲除了講道理，還動之以情，打「子女牌」。

美玲問丈夫外出吸煙時遇到什麼人：

「外面都有人上落的，見了幾次」
「什麼年紀的？」
「三十多歲」
「以前有見過他嗎？」
「沒有，但（最近）見了三次」

「為什麼他這麼晚都在這裏出現？你有想過他是在『捕』你，會跟你進門口嗎？……

如果他挾持你，那我怎麼辦？你是我老公，那我開不開門好呢？」

希望他設身處地，為自己想想，家人也是可以講道理的。美玲也試過請寶貝子女「出馬」，勸丈夫不再太晚出門，「他很愛錫子女，是寶貝子女來的，子女一開口，有些事情他都會聽從」。

毋忘受照顧者的努力

照顧者與受照顧者的關係總是雙向的，要是一方只顧苛求，一方又默默忍受，容易壓力爆煲。美玲丈夫雖言「受照顧者」，也有體貼的一面。美玲習慣晚睡，有次精神欠佳，十時多就上床睡，丈夫本來要聽視為「命根」的電台烽煙節目，卻也關掉所有電視電台，讓她能安靜入眠。「雖然他那麼頑固，但有時又對我很好的，都很疼惜我。」

「大家都一把年紀，我們都要珍惜時間」。你退一步，我讓一步，吵鬧笑語中，便足了一世。

照顧者小檔

美玲

護老者，照顧有長期病患的丈夫

照顧不求人 也要為情緒找個出口

——亞氏保加症照顧者熙媽

電影《非同凡響》取材自真人真事，講述特殊學校老師籌辦學校音樂劇，反映特殊教育需要（SEN）學童和照顧者面對的困境。其中一幕，是母親面對不能自理、受路人歧視眼光的兒子，淚目說了句：「我會老，我會死，我唔可以睇住你一世。」這也許是不少照顧者的心聲。

從「地獄」走出來

熙媽（化名）的兒子患亞氏保加症，不需要貼身照顧，也不需要額外關心，只需適當距離，但彼此相處為她帶來無形壓力。提起照顧的經歷，自言生性樂觀的她還是說「好辛苦」、「好似地獄」、「好難過」。熙媽說幾年前曾經連廁所都不敢去，「去廁所都被他拉出來，因為他要用，他不會理你的，總之他要用，你就要遷就他」。他抗拒上學，每次放學回家都是一番折磨，「不停叫我做這做那，買東西吃，不答應就打我，或者把東西翻倒，要我收拾……很多行為都令你很難捱，好難過」。

亞氏保加症患者智力正常，惟不擅社交，且十分固執。熙媽和兒子走出「地獄」的第一步，由離開學校開始，「不用上學，他不用面對人，就少了壓力」。

同一屋簷下，望一眼都令他「起曬弶」（弶音鋼），雙方都受罪。後來把兒子的房間改建為套房，令他更多私人空間，減少衝突的機會，「是沒辦法中的辦法」。現時，表面上已較為穩定，間中會跟你「有商有量」。

社區資源：為情緒找個出口

面對壓力，熙媽曾獨力面對，也曾尋求社區資源協助。她認為外人能給予的實質支援始終有限，要走出來，還是要靠自己。

熙媽和兒子都曾參加醫院的家長交流小組、活動等，但對兒子而言幫助不大，「活動有十多人，有嚴重有輕微的，沒有分類（程度）一起上課程……去了兩三次就覺得無癮」。她一直靠意志支持，也幸得朋友陪伴，約她飲茶消遣，也有社工跟她聊天，教她如何和兒子溝通。「機構、中心只是給你建議……實質有什麼困難都是自己救自己」。

「你做乜咁勞氣啊？」說笑也有感染力

面對無休止的衝突，她明白這不是誰的錯，「有這個病，他都不想的，惟有等他心情好些，就跟他講講道理」。如果「樂觀面對」是種奢侈，那間中說說笑總可以借鑑。在兒子發脾氣時，有時會跟他說笑：「你做乜咁勞氣啊？」令他也破「怒」為笑。話鋒一轉，原來可以緩和氣氛。

兒子現年十九，表面上情況有所改善，情緒穩定了，小動作也少了。養兒一百歲，長憂九十九，熙媽說，照顧是場「漫長的戰鬥」，「希望他以後『叮』一聲想通了，面對自己的人生」。

照顧者小檔

熙媽

育有兩名兒子，小兒子患亞氏保加症

照顧者不是配角

護老者杏儀

「排骨飯沒有排骨是不對的，可以去消費者委員會告你的，食物與商品不符啊」

「咁叻嘅，這是誰教你的？」——

杏儀的父親90多歲，有輕度認知障礙、躁鬱症，還有常見的「老人病」糖尿。早前跟父親到茶樓一盅兩件，精靈的對答叫人會心微笑，「但他躁鬱起來，不理場合，（情緒）說來就來，以前在酒樓一個杯飛過來，年初一都把我罵哭」。杏儀說，面對年老多病的父親，首先是認清及面對現實，調整心態後才學習照顧方法。想起那些曾令自己氣得想哭的時刻，都化為臉上笑意。

不必把責任和情緒全攬上身

輕度認知障礙，令杏儀的父親記憶混亂，不辨冷暖和日夜，有時忘掉老伴已離世、有時發脾氣說不要外傭照顧、有時大熱天時蓋棉被，但有時順應

他要求，轉頭又把不快忘得一乾二淨。既然善忘，記憶工作彷彿外判給照顧者，「他聽完後可能『哦』、『係咩？』這樣的反應，但你不要用責備的語氣」。

知易行難，「不要責怪病患」誰不會說啊？杏儀說父親曾深夜發脾氣，令她整晚未眠，家人的情緒總不免影響自己，但不必把所有責任和情緒都全盤接受。例如日常自理方面，不必完全當他小朋友般照顧，可幫他扭毛巾，但自行抹身，「讓他感覺自己是做到的」。又如曾經發脾氣說要回鄉住，「這時候最好不要理他，讓他自己靜下來」。他們善忘，你都可以。

照顧者只是其中一個身份

杏儀多年來上過不同課堂，學習照顧技巧、食物、營養、穴位按摩等。提起如何抒緩各疾病、做什麼運動、吃什麼才好，杏儀如數家珍，如乒乓球可訓練專注力、思考接球的角度和力度，是對大腦的鍛煉。又要有偵探頭腦，發覺父親血糖過高不是因為日間飲食，而是源於他夜半起床偷吃涼粉。所下的工夫，絕不比一份正職來得輕鬆。友人都替她感辛苦，「很多人都覺得我很慘，叫我不要理他，他們都只是好心，我不怪他們，只可以多謝他們關心……沒辦法啦，誰叫我是他女兒呢」。

一路走來，靠的是愛還是責任？葉杏儀會說，照顧者只是自己其中一個身份，「最緊要自己開心……我都要同朋友出去玩㗎嘛」。她的放鬆方法，獨處與群聚缺一不可，「獨處很舒服、放鬆，但不可以長期獨處，不然很易鑽牛角尖，有時都要找朋友飲啤酒、吹水、飲咖啡」。

「最緊要自己開心」。一轉念，你從來都是自己生命中的主角。

照顧者小檔

葉杏儀

照顧患躁鬱症、糖尿病及輕度認知障礙的九旬父親

三個小孩的媽媽：讓孩子被愛包圍

SEN照顧者Nancy

陳玉卿（Nancy）有三個小孩，分別有學習障礙、平衡協調和情緒問題，照顧以外亦有正職工作……聽起來已覺「心很累」。現在孩子都已長大成人，回顧照顧經歷，竟說「我很感謝他們三個，沒有他們我也不會學會這麼多」。Nancy總是笑意盈盈，充滿活力，支撐著多年來扭盡六壬的法門，就是一個「愛」字！

提起孩子出世時的情景，Nancy總帶著笑意：「（大仔）幾個月大時，真的很可愛，時時都笑瞇瞇，很開心，很吸引人……有位醫生太太想收他做契仔，那時他真的帶給人很多希望」。大仔除了愛笑，更是好動，時時刻刻都跳來跳去，沙發和睡床就是他的「彈床」。

逆流轉校：重拾快樂自信

每個孩都是獨特的——但當你的孩子真的跟別人不太一樣，能樂觀面對的又有幾人？大仔小一時讀傳統學校，比別人活躍好動，也漸見閱讀障礙的端倪，如看字左右調轉、不懂筆順、錯字錯音等。「這些小朋友在學校一

定不受歡迎……學校真巴不得他快點走（退學）」。Nancy說兒子只是手動了一動，就有風紀、老師包圍著他，著他「你唔好跑啊！」當老師說「誰人犯錯就站出來」，兒子總是「一馬當先」，總覺得自己一定有份犯錯。

方法重要，心法更重要

Nancy痛心兒子完全失卻自信，決心為他另覓學校，「任你讀書再叻，沒有自信是沒有用的」。終於找到一家理念相同，以培養學生自信、快樂童年為主的學校。誰料要轉校的除了大仔，還有孻女。

孻女自我要求甚高，中一時為了預習家政科，竟做到凌晨三四點，還會擔心五年後的DSE考試，「我以前未見過她不開心，經常笑的，但她當時竟然在哭，返學放學都見她『眼濕濕』」，後來更發現女兒有輕生念頭，「我真的很害怕，馬上替她轉校」。身邊人都不理解她的做法，認為入到好學校很難得，而且這些情緒很常見吧。「她的情緒、她的危險，比在學校的得著重要得多！」斷然轉校，才得以開啟新一頁。

孟母三遷後，平日的因材施教同樣重要。大仔有讀寫障礙，Nancy用圖像、說故事形式跟他溫習；二仔平衡力弱，行平路都易跌倒，就讓他玩韆鞦、搖搖板、拋接豆袋，練習手眼協調；孻女情緒不穩，就跟她多聊天，陪她入睡，幫她按摩，跟她說：「唔不用怕，媽咪陪妳，直至妳覺得不需要媽咪」。教育方法總是有的，卻不見得次次奏效，當中欠缺了什麼？

「如果你發現做了很多事情都沒用，那就是欠缺了喜樂的心和讚美的嘴巴。」Nancy應為不論方法如何「專業」，缺少了愛，一切都不成事。例如花了很多心思幫兒子幫習，還是記不入腦，如果你還罵他「冇鬼用」，

只會傷透心而毫無用處，「你被人讚賞，做事都會快手點，更有推動力吧」。停止責備，就是建立自信的第一步。「讚也不是隨便就讚的，要說真話，例如十個詞語他寫對了一兩個，你就只讚他寫對那一兩個，那麼他就會很快地，不只是一兩個，而是十個全對。」正如對於每事「驚驚青青」的孻女，假如你說「擔心是多餘吧」，就封閉了溝通的大門。

沒有社區資源？那就自己創造吧！

讚賞不是隨隨便便，寓學習於遊戲中的遊戲，也是精心挑選，重點在於「有獎無罰」。「遊戲的好處是他不覺得自己在『返學』、『受訓』，而是大家一起玩」，所以她選擇的總是集體遊戲。她為三子女報過足球班、跆拳道班、英文班等，重點不在於多拿幾張證書，而是令他們多接觸社會，從溝通中建立自我及自信。有正職在身，帶子女上興趣班的時間十分有限，「我沒太多時間和錢，所以就找些可以一齊玩的……既然他們都愛跳來跳去，就帶他們學體操，可以一次過看顧他們。」

如果參加的是一般坊間興趣班，難免有催谷、互相比較的情況，失去原意，但又有沒有專為有學習障礙學童而設的興趣班呢？沒有？不要緊。Nancy主動到社區中心，找社工協助，聚集一班同路人，再找能專門教導他們的導師，同路人的足球班、跆拳道班、英文班就此誕生！「那時我跟（跆拳道）老師講，有班特殊需要和聽障的學生，你會不會收他們做學生？」 聚集同路人一起上興趣班，對小朋友好，對家長也有幫助，「（上課時）你可以跟家長聊天，大家有共鳴，可以『收吓料』（交流資訊）」。

標籤還是歧視？看你如何運用

特殊學習障礙可以向勞福局申請殘疾人士登記證（簡稱殘疾證），要的話怕被標籤，找不到好學校、好工作？Nancy大仔的經歷告訴我們，這就看你如何運用。他在考咖啡師考試時，深知自己如全程用英文的話，恐力有不逮，就出示殘疾證，告知自己有讀寫障礙，考官便批准用中文考試，致令自己的才能不被學障埋沒。他清楚自己的權益，也不怕告訴身邊人，跟朋友到海洋公園玩，也「帶挈」他們有半價優惠[1]。這種樂觀，可是經年累月得來。

一齊行 一齊面對

讀寫障礙的大仔考了咖啡師及調酒師資格；協調能力弱的二仔，將當初的「治療「方法轉化為職業，副業是跆拳道助教，專門教有讀寫障礙的孩子；孻女則在大專修讀特殊幼兒教育，在不同崗位上貢獻社會。Nancy說，愛可以戰勝軟弱無助，「如果他們懂得愛人，就是貢獻社會，我一個人可以教出三個貢獻社會（的人），你說多麼有意義！」

---

[1]由2006年3月1日起，凡持有香港政府衛生福利及食物局簽發的「殘疾人士登記證」的殘疾人士及其陪同的一名親友可享半價入場。至於香港迪士尼樂園，持證者購買一日門票時可享有七折優惠，購票手續須於樂園售票處辦理。

照顧者小檔

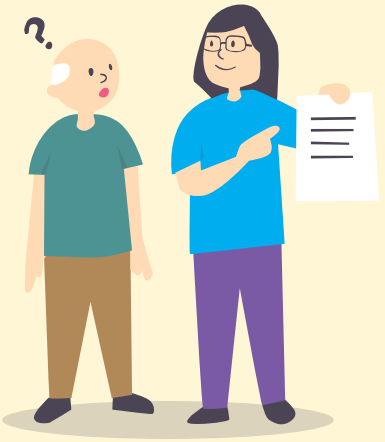
陳玉卿（Nancy）

育有三名子女，分別曾有讀寫障礙、平衡協調和情緒問題

他們只需要多點提醒，不是「低智化」

認知障礙症照顧者Celine

留意病情 更要顧念親情



「點解你講極都唔明？」剛開始照顧患認知障礙的家人，很多人都難免有這疑問，為什麼原來正正常常，人生經驗豐富的中老年人，突然變回「小朋友」？Celine認為，家人因病而「變了」，但你要記得他們當初的美好，當初的情誼，才有力量陪他們走下去。

Celine發現母親可能患認知障礙，源於發覺她有話說不出的困難。母親曾想叫她買在酒樓吃過，「一條條白色的東西」，原來是指腸粉。起初沒有為意，聽不明白就靠估，有時猜不中她的意思，難免不耐煩，關係轉差，過程變為猜忌。

Celine知道有些人患病後六七年，就可能失去自理能力，甚至大小便失禁，故確診後著意訓練母親的生活技能，減慢退化速度，過有尊嚴的生活。但有一件事始終不能放手，是不能自行出門，活動範圍限制在家樓下的公園，以免走失。她對媽媽有期望，但亦告訴自己要適當調整期望，特別是不要讓自己心生憤怒，「憤怒是最危險的，可能產生人間悲劇」。

當老人老是小朋友？未必

很多人說認知障礙就如「返老還童」，Celine認為照顧者在心態上可以當他們是小朋友，但嘴巴上可不能當小朋友。「講極你都唔明」、「點解你咁樣？」、「你知唔知我好忟？」當家人可能連穿衣服都不懂，這些說

話，照顧者可能沖口而出，但其實家人需要的是多一句提醒，不是凡事都幫他們做，把他們當成「廢人」，或者不重視他們的自尊。她打個譬喻，你看見家人在洗自己的內褲，知道他們是曾失禁，但你開口問他們又會否認，與其與他們對質，不要忘記他們都有自尊。

照顧者≠勇者

Celine自己也是個病人，曾患癌、患情緒病，痛症纏身，又要照顧家人，靠的是「勇敢面對」？不一定。她說照顧者不要做「勇者」，不要每件事都覺得沒大不了，可以獨力承擔，「要知道自己情緒變化，讓自己有情緒出路」，例如想哭便哭。情緒可以宣洩，但心態要經常調整，「有委屈，但無謂放大委屈」。照顧與被照顧不是個要解決的「問題」，而是個過程。

照顧者小檔

Celine

曾患癌及情緒病，曾照顧患認知障礙的母親

只要肯開口，實有途徑幫到你

認知障礙症前照顧者阿玉（上）

十多年前，社會對認知障礙的認識不如現今，阿玉（化名）發覺80多歲的母親煮食忘記熄火，去廁所後忘了關水喉，但「感覺佢唔係一般嘅無記性」，所以陪她覆診時，順道跟醫生說出這此徵狀。醫生寫了轉介信，排期照腦，然後確診，要定時服藥。知其病，得其醫，對病人及照顧者來說，這就足夠了嗎？

阿玉有幾兄弟姊妹，但婚後各自成家立室，照顧母親起居的重任就交給她。「唔係錢嘅問題」，她說，壓力來源不在開支，也不是行動不便，而是父親離世後，母親愈來愈倚賴她。「一個人本身樣樣有人（丈夫）依靠，忽然間宜家咩都唔識喎，連搭車都唔識喎」，便事無大小都會找同住的阿玉。面對這種壓力，阿玉選擇主動尋求協助。

主動認識家人的「老友記」

認知障礙症前照顧者阿玉（下）

同一屋簷下　熟悉的陌生人

退休前，阿玉跟很多香港人一樣，早出晚歸，住同一屋簷下的父母都無暇關心。直至父親走了，母親鬱鬱寡歡，後來更確診認知障礙症，她才學習重新認識母親。現在回想，如果可以早點留意到徵兆，就能及早就醫。

阿玉的母親年輕時，既要照顧家庭，又要打理跟丈夫經營的小生意。由生

活、工作、旅行，以至退休後，二人每天都形影不離，想去哪裏都有丈夫陪伴。老伴離世，那種失落可想而知。「我（以前）做零售行業的，早出晚歸，佢開唔開心我都唔知……我哋自己（兄弟姊妹）都掛住做嘢，淨係識放工返嚟食飯」，阿玉回想，當時母親有大半天都獨自一人，自己則晚上九點才回家，對對方生活習慣一知半解，不自覺地忽略了她的情緒及生理變化。

後來，母親在樓下公園認識到年紀相若的朋友，有時會一起參加老人中心的活動，「好開心知道佢有班朋友，同佢去街」。一次，阿玉母親跟朋友外出聚餐後不懂回家，都是靠她的朋友告知，「那些婆婆可能日日接觸（母親），就知道我媽有特別（情況），想同我講，但我跟那些婆婆都不太熟」。雖然最後有驚無險，但自此以後，老友記們漸漸少跟母親聯絡，「可能她們覺得大家差不多年紀，照顧不到她，有些活動免得過就不叫她去」。

說不出口　就找朋友代勞

阿玉明白照顧家人以外，照顧者都有自己的社交圈子，放假時難免都想找朋友聚聚。但朋輩間即使察覺對方有些異樣，都很難開口，會改為跟家人說。有次，她在街上碰見母親的老朋友，跟她說母親無記性，建議找社工跟進協助。阿玉心想，「如果那時可早點同我講，就可以早點去看醫生」。她回想走過的路，建議懷疑家人有早期認知障礙的話，最好主動認識他們的「老友記」，對了解其身心健康也有很大幫助。已經確診的，就可以請老人科醫生幫忙轉介醫院社工或長者中心社工，他們會更清楚長者的需要。

照顧者小檔

阿玉（化名）

照顧80多歲、患認知障礙的母親約7–8年

「做家長要懂得爭取」

亞氏保加症照顧者華珍

電影《黃金花》有這樣的一幕：有位自閉症學生上學途中遇上修路，無論母親怎勸，他都賴在原地不肯走。對觀眾而言，是剎那的感同身受；對照顧者而言，是每日的生活寫照。華珍的兒子患高功能自閉症，說這「劇情」時常出現，而她的解決方法就是「預防勝於治療」，平時多帶兒子走不同的路。照顧的道路，除了自我增值學習照顧技巧，都要懂得走出家中，爭取應得的社區資源。

「亞氏保加症其實看不出的，（兒子是）正常樣，都幾靚仔，語言都無問題」。華珍說兒子有口能言，讀書沒有太大問題，在某些方面卻不懂表達自己，例如上音樂堂時要學牧童笛，他覺得聲音吵耳，表達方式就是叫嚷和發脾氣。如換成代課老師上課，又會因害怕而吵鬧，「我們（普通人）就會知道老師不會咬你，但他又不知何解很憂慮」。

避免衝突 vs. 學習社交

「好多人會覺得他很頑皮，但其實他有很多挫折。」大人尚且難以理解，

在學期間的同齡同學更難。如一班小朋友一同玩耍，兒子卻會因協調不了而被取笑，「想擲個波去前面，會拋了去後面……取笑一次就算，笑多幾次就會好挫敗」。

華珍（右）與兒子

既然難以適應學校群體生活，社交卻難以避免，兩者該如何平衡？華珍回想，一切都是摸著石頭過河。由小學升中，面對一群陌生同學，華珍預想得到兒子的憂慮，但都決定讓他參加中一迎新營，「給他多點零食（分享給同學），令他人緣好點，起碼解決那幾天的相處」。至於學校陸運會，有著令他難以接受的「嘈音」，如啦啦隊打氣聲，華珍本覺得慢慢就會適應，但見他難受的樣子，又不忍心讓他繼續受苦。

家長要懂得爭取　了解社區資源

「讀到就讀，讀不到就算吧，何苦要那麼辛苦呢……」明白兒子很難適應學校這環境，華珍後來決定讓兒子初中開始在家學習。這不平凡的路，要靠他人的幫助，如要跟校長及老師商討如何準備教學、功課、改卷安排，亦要通過教育局審批。「做家長要爭取，要同校方講，去教育局了解學校的責任、學生的權益，家長的權益」，例如政府有資源讓學校聘請教育心理學家，她也曾經尋求協助。

珍（後排右二）到機構教授禪繞畫時，有時會帶同兒子（後排右一）作助手，讓他有些成就感，也學習社交。

華珍曾經想，可能兒子的情況隨年月會好轉。「但大個有大個的問題，小時候就是哭鬧，長大後有自己思想，可能會做些奇怪事」。要照顧一家的起居、學習，又要覆診、檢查，勞累又辛苦，「有時見他有進步，有時見他又闖禍，又會很生氣……但付出是有得著同樂趣的」。

照顧者小檔

陳華珍　（Arisha）

育有患高功能自閉症/亞氏保加症的兒子，喜歡藝術，近年鑽研禪繞畫，並成為導師

出版機構

香港婦女中心協會有限公司

香港婦女中心協會成立於1981年，是無黨派及非宗教的婦女團體，一直關注基層婦女的生活處境，致力推動性別平等，為婦女爭取權益。結合服務、教育及倡議三方面的工作，並通過轄下的婦女中心，組織義工網絡，服務基層婦女，讓婦女可以得到適切的支援及幫助、發展自我，促進女性建立自信、自主、自立。

電話: 2654 6066
地址: 賽馬會太和中心(新界大埔太和邨福和樓地下102–107室)
網址: https://womencentre.org.hk/Zh
電郵: taiwo@womencentre.org.hk
計劃: 賽馬會照顧達人計劃 Jockey Club All Brilliant Carers Project

編輯團隊

編輯及文字: 丘梓蕙，劉曦蓓，鄒靖儀，梁蔚恩
校對: 吳珊瑤，劉曦蓓
出版日期: 2022年2月
國際書號: 978–988–75597–0–2

無酬工作也是工作
照顧者就是每個家的無名英雄