



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



關 · 顧

關懷照顧者小冊子

目錄

序言

P.1

我是照顧者？

P.2

照顧者的壓力

P.3

照顧・生活

P.4-5

照顧者新聞透視

P.6-7

照顧者心聲

P.8-9

給照顧者的「貼士」

P.10-13

找個「照」應幫幫妳

P.14-19

海外經驗

P.20

「關懷照顧者——以地區為本的
照顧者支援計劃」介紹

P.21

香港婦女中心協會自1981年成立以來，一直致力提高婦女的權益和地位，協助婦女發展個人潛能。我們透過提供多元化婦女為本服務，鼓勵婦女建立自信、自主、自立，促進婦女在個人和集體層面的充權。此外，我們亦透過倡導工作，來推動社會制度和環境的轉變，以促進婦女發展和性別平等。

「關・顧」關懷照顧者小冊子緣起自「關懷照顧者——以地區為本的照顧者支援計劃」。蒙愛心聖誕大行動資助，本會於2008年4月開始推行此計劃。從我們的服務經驗裡發現，受傳統性別角色的影響，女性往往在沒有選擇下擔當照顧者的角色。長期的照顧責任及欠缺社區支援不僅為照顧者帶來沉重的精神和經濟壓力，亦令照顧者的社交生活受阻。



攝影師：Mr. KK Chou

我們希望透過出版這本小冊子，向照顧者提供一些保持身心健康的小提示及相關社區資源，提醒照顧者關顧別人之餘，也要好好關顧和愛惜自己的身體，善用社區資源以減輕其照顧壓力。同時，我們希望藉此提升社會人士對照顧者需要的關注，正視照顧者的付出、辛勞與需要。



談到照顧者，妳／你可能即時想起一個推著輪椅的護老者。其實，照顧者的定義很廣泛。一般是指為一些虛弱／患病／肢體殘障或年老人士提供協助與照顧以及情感支持的人士。

照顧者可以是受薪或無薪的。大部分無薪的照顧者都是受關顧者的家人、朋友或鄰居，當中絕大多數是女性。根據2005年香港復康會的《長期病照顧者壓力調查》顯示，7成照顧者都是女性。本會於2009年進行的照顧者狀況調查亦發現，受訪的照顧者中超過8成是女性。

為甚麼大部分照顧者都是女性？

受著傳統性別角色（例如「男主外，女主內」）的影響，女性被定型為天生較細心和較擅於照顧別人。於是，照顧的責任往往落在女性身上。每當家中有成員需要被照顧，首先被考慮的通常是家中的女性。在這些傳統觀念影響下，女性的自主和發展每每受照顧責任所限制。

誠然，要達致性別平等，讓兩性都能得到發展自我的機會，照顧的責任不應只落在女性身上。家庭成員應互相分擔照顧家人的角色和責任。而事實上，為家人提供照顧服務，確實能減少政府在福利或醫療方面的開支。因此，政府應正視照顧者的付出、辛勞與需要，向她／他們發放津貼，以減輕其經濟壓力。



攝影師：Mr. Charles Chow

長期的照顧責任不但讓照顧者身心俱疲，亦令她／他們不能外出工作。一方面面對生活上的開支，同時要為高昂的醫療支出而擔憂，壓力十分沉重。

妳／你曾出現以下情況嗎？

- 體力衰退、身體勞損
- 精神困擾
- 情緒受挫
- 感到責任重大／壓力沉重
- 收入減少、經濟拮据
- 社交生活受阻
- 缺乏護理知識、社區支援

照顧別人的同時，千萬別忘了好好照顧自己！如果妳／你曾出現以上任何一種情況，是時候要留意一下自己的身體、多點關心自己的身心需要了。



攝影師：Mr. Charles Chow



攝影師：Mr. Li Kai

照顧・生活

本會於2009年9至10月期間在深水埗多處地點舉行「照顧者辛勞點滴」相片展覽。以下是部分展出相片：

就讓我們透過這些生活照，進一步了解照顧者的生活實況吧！



攝影師：Mr. Charles Chow

舉足輕重

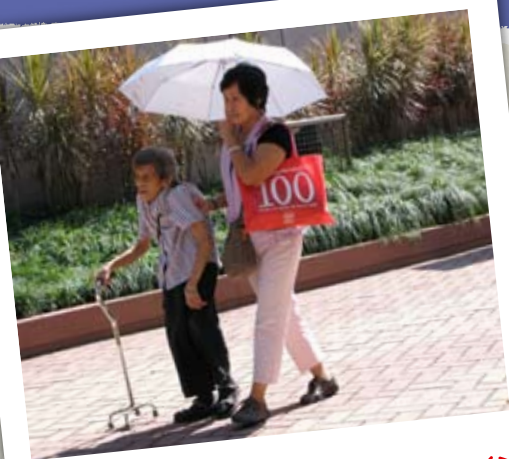


攝影師：Mr. Li Kai

遮風擋雨



攝影師：



做足100分

攝影師：Mr. Li Kai



攝影師：Mr. KK Chau

沿途有你



Mr. KK Chau

妳要「啲啲」



攝影師：Mr. Francis Wong

形影相隨

照顧者新聞透視

以下四篇剪報反映了不同照顧者的心聲，她／他們的需要往往不是現行社會福利政策所覆蓋之列。政府有關部門應重視照顧者的需要及所作的貢獻，給予

她／他們持久及全面的支援。誠然，照顧者需要的是社會對她／他們的付出和貢獻的肯定，並有尊嚴地過生活；而非可憐的「施捨」。

照顧者狀況調查

香港婦女中心協會麗閣中心於2009年4月進行了一項有關照顧者狀況的調查，以了解社區內照顧者的生活情況。來自香港城市大學應用社會科學系的兩位實習同學透過家訪、探訪病患者服務機構、復康機構及參與照顧者互助小組，以問卷調查方式訪問了81位照顧者。她／他們的照顧對象以弱老、弱能及殘障人士為主。是次問卷調查，我們歸納出以下幾個要點。

性別角色定型令婦女的照顧擔子沉重

受訪者中，83%為女性，只有17%為男性。照顧者

的性別比例，反映出不少家庭仍受傳統「男主外，女主內」的觀念影響，形成照顧角色定型，照顧責任主要落在女性身上。當中，約4成受訪婦女並非全職照顧者，她們需要外出工作，包括從事全職、半職、兼職或零散工作。由此可見，婦女一方面獨力承擔照顧者的責任，另一方面要外出工作幫補家計，負擔非常沉重。

照顧工作對照顧者生理及精神健康的影響

照顧者最常出現的生理狀況包括：疲倦（34%）、睡眠問題（32%）、關節腫痛（26%）及精神不能

集中（14%）等。這些狀況的成因，很多時與照顧者因經常擔心受照顧者所致。部分受訪者出現關節腫痛，極有可能因為於照顧過程中時常作重覆性動作如扶抱，所以較容易出現勞損現象。

照顧者壓力

調查亦發現照顧者的壓力指數亦頗高，72%受訪者的壓力指數屬於中至高級。可見大部分照顧者生活在壓力中。然而，這些壓力來源及所需支援卻往往被外界忽視。當中超過6成半（68%）沒有得到社區支援的照顧者的壓力指數屬中等至偏高的等

級。而曾得到社區支援的照顧者，亦有70%的壓力指數位於中等至甚高級別。由此可見，現有的社區支援並未能有效協助她/他們減輕壓力。

對照顧者支援不足

照顧者一般傾向尋求關係較親密的人士的支援，如親人（28%）、其次為照顧者互助小組（20%）及朋友（18%）。社區上的其他支援，如社福機構（17%）及鄰居（3%）則較少人運用。當中有超過一半曾尋求社區支援的受訪者認為，這些服務並不足夠。

根據是次調查，本會作出以下政策建議：

1. 政府為照顧者增設經濟援助，以減輕她/他們的負擔；
2. 增撥社區資源，增加對照顧者的支援服務；
3. 資助及鼓勵非政府機構、地區組織設立更多照顧者支援小組，加強社交網絡；及
4. 鼓勵社區人士多關注照顧者的需要及主動提供協助。

中年患病陷困境、家人照顧感疲累

照顧欠援手、心靈感疲累

有關照顧壓力的調查結果顯示，超過七成表示感到心靈疲累、在情緒上要適應及須要改變生活習慣以配合照顧工作。被訪者的主要壓力來自要改變過往的生活習慣來遷就患病家人的生活、情緒上亦要適應病者的病後的各種轉變、及因憂慮病者的病情而感到心靈疲累。除了這些內在因素外，約有八成（145人）左右被訪者沒有接受任何社會服務，並有六成五（118人）被訪者是沒有人與之分擔照顧工作。從這些數字得知中年病患的照顧者在沒有任何支援服務下，要獨自承擔各項照顧工作，成為社會上最無助的一群。

家庭經濟問題亦是照顧者的主要壓力來源之一。約有六成五照顧者的年齡是40-59歲；而其中有七成是女性，共132

人。約有三成須依賴傷殘津貼金或社會綜合援助金生活。由於要長時間照顧病患者，原本是仍有工作能力的一群，在缺乏社區服務的支援下，無法重投勞工市場，在財政上只有依賴政府，病患者及照顧者均被困在家裏，增加彼此的壓力及引起情緒問題，對兩者的復康及健康均無好處。

何太的丈夫今年57歲，在四年前中風，之後再患上柏金遜症，病後記憶力受損，連回家的路都不能辨認，並且出現手震、僵硬、動作緩慢等柏金遜症病徵，出院後無論在家或出外均需要何太的貼身照顧，因何生未夠60歲而不合資格排期入住政府的院舍，日間護理服務亦不足，何太因而要放棄自己的事業，在家日夜照顧丈夫，一方面要面對長期照顧工作，另一方面失去經濟獨立能力，壓力之大，可想而知。

節錄自香港復康會於2004年11月至05年1月期間所進行的《長期病照顧者壓力調查》。是次調查以抽樣形式共向200位長期病患會員的家人發出問卷，合共收回179份問卷。

節錄自 星島日報 A26版 (2007年10月22日)

三成精神病患者家人嚴重抑鬱

對精神病患者支援不足，一直為社會詬病；但照顧者所承受的身心壓力，更是無處申訴。有研究指近七成的精神病患者家屬受到不同程度的抑鬱困擾，其中有三成達到嚴重抑鬱程度。經濟壓力更令照顧者百上加斤。關注團體指這批家屬是抑鬱症或精神病的高危人士，建議政府向精神病患者家屬提供津貼，加強支援服務，並教導他們如何照顧精神病患者。

關注精神病患者團體「推動精神健康政策聯席」發表「精神病家屬精神抑鬱指

數調查報告」，訪問過百名精神病患者家屬，發現七成人正受到不同程度的抑鬱困擾，其中有三成達到嚴重程度，需要立即尋求心理學家及醫生的醫治。

聯席指與精神病患者同住、獨力照顧家人、依靠綜援度日以及月入低於一萬元的人，精神抑鬱程度最嚴重。與病患同住的家屬，會因擔心其病情或溝通問題而感不愉快。而家庭收入低，難以負擔高昂的精神科藥物，亦使家屬感沮喪。

文匯報 A30版 (2008年12月18日)

家人難照顧智障者 團體冀政府增支援

智障人士需要家人悉心照料，照顧者因而要承受沉重壓力。一項調查顯示，在照顧智障人士時，「抬起智障者」及「平靜智障者不高興的情緒」是最困難的事項，對照顧者構成壓力。由於家人要「全天候」照顧智障人士，會缺乏私人時間及空間，影響社交生活。團體建議，政府應加強對照顧者的家庭支援服務及教導相處技巧等。

救世軍與樹仁大學共同就「智障人士家庭照顧者需要」，向1,402人進行調查。結果顯示，智障者的智障程度愈嚴重，照顧者面對的壓力亦愈大。而智障人士若同時患有自閉症，或在家中居住，同樣會增加家人的照顧困難程度。61.7%受訪者認為「抬起智障者」是最困難的照顧工作；35.7%人表示「平靜智障者不高興的情緒」會有困難。

73歲的麥太育有4名子女，不幸的是兩名兒子患有先天性的中度智障，小兒子更有暴力傾向。過去麥太怕兒子不高興，會盡量順應他的要求。兩年前，小兒子卻突然發脾氣，甚至打傷父親及大哥，麥太認為事態嚴重，終報警並讓兒子接受輔導治療。麥太說：「參加過社福機構的課程後，才發現自己不懂得教兒子。目前兒子仍在成人智障人士中心暫住，幸好他的暴力行為亦有改善。」

照顧者心聲



不一樣的照顧者

照顧者大部分同時是無酬的家務勞動者。很多照顧者因長期照顧家人，導致腰酸背痛、筋骨勞損，到她／他病了卻無人照顧，還需繼續照顧者的工作。誰人明白她／他的身心有多疲累？心理壓力有多大呢？

面對1歲後才漸漸表現智力出現問題的孩子（他是長子），丈夫的不接受與挑剔，親友的無理指責（丈夫的妹妹3歲才說話，20歲還有口吃，卻怪我生個「蠢鈍兒」），母親和兄弟姊妹的「另眼相看」（與侄女聚會，全部侄、甥都去，姐姐卻叫我不帶孩子去），使我認識到現實是殘酷的。若不是得到正直的父親的安慰和保護孩子、養育孩子的決心，日子真不知怎樣過！

孩子歲半的時候只會說單字，幸好有朋友教我外出時多跟他講話，提高他對學習說話的興趣。直至小學二年級，孩子怎樣努力也追不上程度，朋友建議我帶他到教育署做智能測驗，才知道他是弱智人士，經教育署安排入讀特殊學校。

要照顧一名智障孩子並不容易。有人曾藉口替孩子修理音響，最後用幾百元換走了家中的音響和喇叭。孩子經常將濕的衣物放在乾的衣物、棉被上。令人懊

惱的事情多得很。有時兩兄弟有衝突，我要先處理事情，再勸解、安撫他們的情緒，引導他們如何互相諒解和幫助。

我的雙膝關節在18年前因職業病而退化至不能站立，三次失去自我照顧能力。今天還能站立，已是最大的福氣。過去幾年，我曾在兩個場合跟別人說家有弱智人士，但都立刻被別人以「人咁有嚴重弱智者咪仲慘！」來回應。之後我便不再說下去了。其實，我說出來不是要別人同情。幸好我參加了「關懷照顧者計劃」，讓我有機會說出來，找到心靈上的支援。

我既是照顧者，同時又是「關懷照顧者計劃」的義工。我們要先接受訓練，再上門找照顧者出來，邀請她們出席小組活動。因照顧工作未能參予的照顧者，我們會上門探訪跟進。計劃主要關懷照顧者心靈上的需要，給予情緒上的舒緩，讓照顧者互相認識，互相分享照顧心得。透過朋輩間的心靈安慰，鼓勵照顧者建立社區支援網絡。

「關懷照顧者計劃」義工

吳婉榕女士

從照顧別人，到照顧家人

我是家中的獨生女。未當上照顧者前，我一直是被照顧的那一位。沒想到，長期照顧一個人，原來是這麼一回事的。

父親生前，母親生活上和情感上都十分倚賴他。自2001年父親逝世後，母親的身體狀況和自理能力便開始下降，生活習慣變得很混亂，食無定時，又不注重自我衛生和家居清潔。一直有情緒病的她，在父親逝世後，情緒起伏更大。我當時是在醫院工作，每天全心全意地照顧病人，卻沒有花時間、心思和耐性照顧自己的母親，心裡很矛盾。後來醫院推出自願退休計劃，我細心考慮和計算後，便決心辭去工作，專心照顧母親，協助她重整生活，然後再找工作。

母親已接近80歲，患有高血壓、糖尿病、退化性膝關節炎及狂燥抑鬱症。前幾個月，剛做了換膝關節手術，手術後初期更需要我長時間照顧她。

近幾年，和母親相處時間長了，磨擦也自然多。幸好現在是全職照顧者，讓自己有機會和時間去學習與母親和諧地相處。原來有時妳想照顧她，反而讓她覺得沒有自尊。母親的情緒有時又會讓我感到吃力不討好，和她溝通要有技巧。有時要把她當作小朋友看待，有時要讓她作主。其實，每當母親的自理能力好轉，我的責任和壓力也減輕了一點。但母親的情緒病是週期性的，時好時壞，漸漸地我也不敢為自己的生活安排太多。母親狀態好的時候，我每天只需陪她上茶樓、覆診及打理家務。那時我便可以到中心找找節目，令自己減減壓、鬆一鬆，有時還想找份工作。

有時候，照顧者的辛酸，只有照顧者自己才明白。我的朋友和前同事都認為我不應辭去工作，覺得我這樣做很傻。但是，父親的離世，讓我覺得人生無常。為何不把握時間和珍惜現狀，好好照顧母親？



照顧者
謝玉鳳女士

給照顧者的「貼士」

錫錫自己

今天在妳旁邊，有一位需要妳盡心盡力照顧的受關顧者，基於甚麼原因，妳要照顧他／她呢？相信當中少不了愛。因著愛，妳願意無條件照顧他／她。但同時，不要忘記也要「愛」自己、「錫」自己、「保重」自己，願藉這小提示，與妳交流，給妳一點鼓勵：

1. 有幽默感，不與受關顧者計較：事實上，受關顧者因著病情的緣故，可能會對妳作出有理或無理的要求，甚至向妳說出一些難聽難受的說話。若果事事都記在心裡，就只得自己受氣。想找個人傾訴嗎？對方亦未必明白自己，故此若能「自我開解」、「當佢唱歌」，這樣，日子會好過些。
2. 每天稱讚自己，學懂欣賞自己：照顧者每天辛勞為受關顧者處理各樣事務，若不慎弄傷受關顧者或令其不適，便會覺得是自己大意，甚至責怪自己沒用，造成相當大的壓力。請妳細想，一方面自己不是有心造成。另方面，其實妳為受關顧者付出了很多時間、精神和心力，好應該欣賞自己。
3. 接納自己的情緒：如前段所提，因為不辭勞苦地服侍受關顧者，有時感到「有怨無路訴」、「有氣無『訂』咁」，可能會發自己脾氣，甚至對受關顧者惡言相向。但事後又感到內疚，覺得自己不對，或者累受關顧者無辜受氣。在此向各位照顧者說一聲，請不要耿耿於懷，每個人都有鬧情緒的時候，工作太辛苦，情緒總會波動，只要多留心，勿讓情緒控制自己，那已經足夠。不要對自己要求太高，容許一句說話安慰自己：「聖人都有錯」。



攝影師：Mr. KK Chau

董淑靜



資料來源：

關懷照顧者通訊（第二期）

錫自己行動

- 每天讓自己放下責任，休息、放鬆最少10分鐘。
- 定時找可信的親友談近況，傾心事。
- 定期與親友聚會 / 聯誼。
- 偶爾吃一頓豐富晚餐或送自己一份小禮物。
- 與家人互相分擔照顧責任。



暖在心・減壓湯水

照顧的責任很沉重，往往為照顧者帶來很大壓力。

身為照顧者，愛人的同時也要好好愛自己！

錫錫自己，煲一煲靚湯讓自己回一回氣！



給照顧者的「貼士」

甘麥大棗湯



材料：份量（一人份）

甘 草：3錢

大 棗：6個

浮小麥：1兩

黨 參：6錢

做法：

1. 所有材料洗淨。
2. 用4至5碗水煲剩2至3碗飲用。

功效：

1. 甘草：

味甘、性平；有補脾益氣、清熱解毒、潤肺止咳、緩急止痛、調和藥性功效；可治氣虛血虧之心悸、肺熱咳嗽多痰、咽喉炎症、腹痛、小腿擊痛等。

2. 浮小麥：

味甘、性涼；有固表止汗、益氣、除熱的功效；能補益心氣，收斂心液。



3. 大棗：

味甘、屬性溫；有養血安神、補中益氣功效；可治衰弱乏力、血虛面黃、精神不安等。

4. 黨參：

味甘、藥性平；有補中益氣、生津止渴功效；可治脾虛氣弱、怠倦無力、食少口乾等。



湯水由「社區媽媽」葉麗貞女士提供



安神潤腸瘦肉湯

材料：份量（一人份）

酸棗仁：5 錢

柏子仁：3 錢

龍眼肉：5 錢

瘦 肉：4 兩

鹽：適量

做法：

1. 略洗酸棗仁、柏子仁、龍眼肉。
2. 瘦肉洗淨，放入大滾水中滾5分鐘，取出，沖淨。
3. 材料全部放入煲內，加入8碗水，用武火煲滾，轉文火煲 2 小時，加鹽調味即可。

功效：

1. 酸棗仁：

味甘酸、藥性平；有養心安神、益陰斂汗功效；可治心肝血虛之心煩不安、心悸怔忡、睡眠不寧等症。酸棗仁有抑制中樞神經系統的鎮靜催眠作用。

2. 柏子仁：

味甘、藥性平；有養心寧神、潤腸通便功效；可治心血虛之心悸怔忡、失眠多夢、血虛便結等。

3. 瘦肉：

味甘鹹、屬性平；有滋陰潤燥功效；可治身體虛弱、病後欠補及燥咳便結等。

注意：

1. 柏子仁油多滑膩，如脾虛腹瀉不宜食用。



找個照應幫幫妳

我想去旅行，但……

我想參加中心的活動，但……

我身體不適，想休息吓，但……

我很累，想喇幾日，但……

……無人照顧受關顧者！！！！

不用怕！妳／你可以找
一些社區好幫手協助！

香港婦女中心協會麗閣中心—— 照顧者之友支援計劃

服務內容：1. 協助照顧者陪伴受關顧者外出
2. 代購物品
3. 短暫時間看顧受關顧者，讓照顧者稍作休息，處理個人事務

對象：居住於西九龍區的照顧者

收費：全免

申請辦法：致電2386 6256，與關嘉儀姑娘聯絡

長者日間暫託服務

服務內容：為長者提供臨時日間照顧

對象：60歲或以上，在社區中生活，但個人照顧方面需要家人協助的長者

服務時間：星期一至六，上午8時至下午6時（公眾假期休息）

收費：\$40 / 天

申請辦法：致電 / 直接前往長者日間護理中心，亦可經由福利或醫療機構轉介。

社署資助提供長者日間暫託服務的機構：

區域	長者日間護理中心單位名稱	地址	電話	名額
中西區	聖公會福利協會中西區長者日間護理中心	香港堅尼地城加惠民道29號平台1字樓	2818 5611	5
	保良局頤康長者日間護理中心	香港堅尼地城卑路乍街12號	2554 0020	3
東區	聖雅各群會柏逸長者日間照顧中心	柴灣興華邨二期樂興樓地下1,6,7,8及9號室	3583 3290	3
南區	香港仔街坊福利社會服務中心華貴長者日間護理中心	香港奇力灣華貴邨華愛樓地下	2551 6433	2
離島區	鄰舍輔導會東涌綜合服務中心	香港東涌逸東邨1號停車場1字樓	3140 6365	2
深水埗區	香港明愛明愛西九龍日間護理中心	九龍深水埗南山邨南逸樓15-28號地下	2776 4777	2
	香港基督教服務處荷花長者日間護理中心	九龍深水埗蘇屋邨荷花樓101-106號	2708 1676	3
	保良局耆安長者日間護理中心 (附設於葵末年樂頤居)	九龍深水埗富昌邨富潤樓平台及2樓	2267 4579	4
觀塘區	循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心——日間護理服務	九龍彩虹邨金漢樓地下172-178室	2329 9232	3
	香港基督教服務處展華長者日間護理中心	九龍牛頭角樂華南邨展華樓3字樓	2305 1805	14
	圓玄學院圓玄護養院暨長者日間護理中心	九龍順利邨順利商場二期二樓A室及三至四樓	2341 1061	3
	基督教家庭服務中心彩盈長者日間護理中心	觀塘彩盈邨盈安樓B及C翼地下	2350 2333	4
黃大仙區	仁濟醫院歐陽森紀念安老院暨日間護理中心	九龍慈雲山慈正邨服務設施大樓3-4字樓	2726 0699	3
西貢區	聖公會福利協會將軍澳安老服務大樓賽馬會長者綜合服務中心暨日間護理服務	九龍西貢將軍澳寶林北路101號 香港聖公會將軍澳安老服務大樓地下	2702 9897	3
沙田區	基督教香港信義會社會服務處馬鞍山長者地區中心（日間護理）	新界沙田馬鞍山錦泰苑商場一樓	3124 7633	5
	東華三院鄺蓮女士長者日間護理中心	新界沙田新田圍邨盛園樓地下114-124室	2601 2727	6
大埔	救世軍白普理長者日間護理中心	新界大埔運頭塘邨運來樓2A, 4-5號地下	2638 8880	1
元朗區	保良局耆昌長者日間護理中心 (附設於天恩護老院)	新界天水圍天恩邨服務設施大樓三樓及四樓	3741 0850	4
屯門區	鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心耆樂日間護理服務	新界屯門山景邨社康大樓三樓四號	2466 6591	3
	鄰舍輔導會屯門區長者日間護理服務中心	新界屯門良景邨良英樓B翼地下6-12室	2455 0130	5
荃灣	圓玄學院圓玄護養院暨長者日間護理中心 (梨木樹邨)	新界荃灣梨木樹邨康樹樓地下（部分）及1樓至3樓	2422 1681	3
葵青區	保良局耆盛長者日間護理中心(附設於樂安居)	新界葵涌葵盛東邨盛和樓地下（部分）	3520 2770	5
	卓金有限公司松悅園耆欣護養院 暨日間護理中心	新界葵涌石蔴邨石禮樓低層地下（部分），地下（部分）及一樓至三樓	2619 0881	4

找個照應幫幫妳

長者住宿暫託服務

服務內容：為長者提供短暫住宿照顧服務

對象：60歲或以上，在社區中生活，但個人照顧方面需要家人協助的長者

申請辦法：前往綜合家庭服務中心 / 醫務社會服務部 / 長者地區中心 / 長者鄰舍中心 / 長者活動中心 / 長者日間護理中心 / 單位，申請及預約

收費：安老院宿位：\$50 / 天；護理安老院宿位：\$60 / 天；護養院宿位：\$70 / 天

可多次使用服務，但1年內最多只可累積42天住宿期

社署資助設有指定暫託護理安老院宿位的院舍：

區域	院舍名稱	地址	電話	服務對象
東區	香港路德會社會服務處路德會黃鎮林伉儷安老院	香港柴灣小西灣邨瑞明樓及瑞泰樓地下及一樓	2505 3683	女
南區	耆康會關泉護理安老院	香港香港仔田灣街60號	2870 1010	女
九龍城區	亞洲婦女協進會陳昆棟頤養之家護理安老院	九龍九龍塘禧福道三號	2336 6255	男
深水埗區	明愛麗閣苑	九龍深水埗麗閣邨麗蘿樓201-227室	2728 9217	女
黃大仙區	薈色園主辦可薩護理安老院	九龍黃大仙鳳德道38號薈色園社會服務大樓地下	2321 5580	女
西貢區	基督教家庭服務中心養真苑	九龍將軍澳厚德邨德志樓地下	2706 3018	男
沙田區	救世軍白普理慈愛長者之家	新界沙田大圍銅鑼灣山路16號	2601 5000	女
大埔	樂善堂朱定昌頤養院	新界大埔墟運頭街8號	2658 6160	男
屯門區	東華三院戴東培護理安老院	新界屯門青善街32號東華三院戴東培社會服務大樓一樓至四樓	2450 8461	女
荃灣	圓玄護理安老院	新界荃灣老圍路33號	2402 1515	女
葵青區	仁濟醫院郭玉章夫人護理安老院	新界葵涌荔枝嶺路33號	2785 8723	女

殘疾人士住宿暫顧服務

服務內容：為殘疾人士提供短期住宿照顧

對象：6歲或以上弱智 / 肢體傷殘人士

申請辦法：可直接向有關服務單位提出申請，或由各醫務社會服務部、綜合家庭服務中心、特殊學校或康復服務的社會工作者轉介，視乎服務單位可騰出的服務餘額而定，服務期限通常不可連續多於14天

收費：

	領取傷殘津貼的服務使用者每日收費	非領取傷殘津貼的服務使用者每日收費
中度弱智人士宿舍	\$50	\$48
嚴重弱智人士宿舍、嚴重肢體傷殘人士宿舍、嚴重肢體傷殘兼弱智人士宿舍	\$60	\$54
嚴重殘疾人士護理院	\$60	\$54
輔助宿舍	\$31	\$28

如欲索取有關服務單位的資料，可致電社會福利署熱線2343 2255。

殘疾幼兒暫託服務

服務內容：為學前殘疾兒童設立暫託服務，提供一個安全的地方去暫時照顧這些兒童，以便他們的家人及照顧者可以處理個人或緊急事務

對象：2-6歲的殘疾兒童

〈家長可預先致電提供這項服務的早期教育及訓練中心及特殊幼兒中心登記；亦可臨時前往這些中心申請服務。如當日尚有餘額，這些中心會立刻提供服務，於上午九時至下午五時，帶備身份證及有關兒童的出世紙，前往中心辦理手續。〉

費用：全日服務：\$64 半日服務：\$32
兩小時服務：\$16 飯餐收費：\$6.4

社署資助殘疾幼兒暫託服務機構：

區域	服務單位名稱	地址	電話	名額
南區	協康會——慶華特殊幼兒中心	香港大口環道19號	2817 2214	2
灣仔	協康會——灣仔特殊幼兒中心	香港灣仔道185號康樂商業大廈2樓	2891 8011	2
東區	協康會——環翠特殊幼兒中心	香港柴灣環翠邨澤翠樓地下130-141號	2889 3919	2
中西區	明愛——樂幼學前教育及訓練中心	香港堅道2-8號明愛大廈102室	2843 4675 / 2843 4677	2
觀塘	協康會——王石崇傑紀念特殊幼兒中心	九龍觀塘彩霞邨彩星樓地下5號	2755 8118	2
觀塘	協康會——順利早期教育及訓練中心	九龍順利邨利富樓2樓109-110室	2342 5107	2
將軍澳	協康會——將軍澳特殊幼兒中心	九龍將軍澳尚德邨尚義樓地下B及C翼	2178 2885	2
旺角	協康會——砵蘭街早期教育及訓練中心	九龍旺角砵蘭街387號地下	2391 9291	2
深水埗	協康會——長沙灣特殊幼兒中心	九龍長沙灣道303號長沙灣政府合署1樓	2391 9696	2
深水埗	協康會——白田早期教育及訓練中心	九龍白田邨第3座1樓116-118室	2778 8308	2
深水埗	協康會——富昌中心	九龍長沙灣富昌邨富榮樓地下B及C翼	2353 4001	4
沙田	協康會——秦石特殊幼兒中心	新界沙田秦石邨石玉樓地下11-17室	2697 3620	2
沙田	協康會——郭葉鍊洪早期教育及訓練中心	新界沙田沙角邨沙燕樓3樓14-16室	2648 9968	2
大埔	協康會——雷德夫人中心	新界大埔富善邨翠華樓地下	2662 9733	2
大埔	協康會——譚杜早期教育及訓練中心	新界大埔運頭塘邨運來樓地下14-15號	2628 8863	2
北區	協康會——天平特殊幼兒中心	新界上水天平邨天美樓地下11-15室	2673 0189	2
荃/葵	協康會——大窩口特殊幼兒中心	新界全灣大窩口邨富賢樓地下	2420 2222	2
青衣	協康會——長青早期教育及訓練中心	新界長青邨青葵樓地下110-112室	2497 6262	2
屯門	協康會——良景早期教育及訓練中心	新界屯門良景邨良智樓地下6-8號	2454 0268	2
屯門	香港明愛——樂興幼兒中心	新界屯門大興邨興盛樓地下22號	2454 0268	2
元朗	協康會——水邊圍中心	新界元朗水邊圍邨疊水樓地下2號	2478 8739	2

現時，一些國家 / 地區已積極關注和支持照顧者的權利和需要。英國就是其中一個例子。90年代起，英國政府透過立法保障受關顧者和照顧者的權益。以下是3條相關法案：

1. Carers (Recognition and Services) Act 1995

這是第一條確認非正規照顧者（informal carers）角色的法案。

2. Carers and Disabled Children Act 2000

這條法案訂明照顧者的需要、為照顧者提供的服務及照顧者津貼等。

3. Carers (Equal Opportunities) Act 2004

這條法案訂明照顧者享有就業、教育和消閒的權利，而不受其照顧角色的限制，有關當局應提供照顧者有善的服務。

參考網站：

1. 台北市家庭照顧者關懷協會

<http://www.carer.org.tw>

2. 照顧的路e起走

<http://www.familycare.org.tw/fcgnew/>

3. Carers UK Newsletter

<http://www.carersscotland.org/Aboutus/AboutCarersScotland/CARERSnewsletter>

4. Help for Carers

<http://www.carers.org/>

5. Family Caregiver Alliance

<http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/home.jsp>

在英國，照顧者的無私奉獻估計為英國政府每年節省約87億英鎊開支（約1,000億港元），故政府肯定照顧者的貢獻並透過立法保障照顧者的權利，正視照顧者的需要。反觀香港政府，面對民間要求設立照顧者津貼，政府只採取迴避的態度，以政府已設立綜援（綜合社會保障援助計劃）為藉口，拒絕設立照顧者津貼，漠視照顧者的需要。香港政府是否應效法英國，以積極的態度回應照顧者的需要，正視照顧者對受關顧者以至社會的付出及貢獻呢？

承蒙愛心聖誕大行動資助，本會麗閣中心於2008年4月開始推行「關懷照顧者——以地區為本的照顧者支援計劃」，以關懷照顧者的自身需要為出發點，透過舉辦多元化講座、義工活動及成立照顧者互助支援小組等，擴闊照顧者的支援網絡，以減輕她／他們所面對的壓力。由2009年10月開始，本計劃延伸至本會太和中心，為更多照顧者提供以地區為本的照顧者支援服務。

第一階段（麗閣中心）

- 關懷照顧者通訊
- 「關・顧」關懷照顧者小冊子
- 照顧者及公眾講座
- 「照顧者辛勞點滴」相片作品展
- 照顧者之友支援計劃
- 「鬆一鬆、咁一咁」園地
- 照顧者互助支援小組
- 親親照顧者日
- 研究調查及研討會

第二階段（太和中心）

- 關懷照顧者通訊
- 社區巡迴展覽
- 照顧者及公眾講座
- 照顧者故事集
- 照顧者之友支援計劃
- 「鬆一鬆、咁一咁」園地
- 照顧者互助支援小組
- 照顧者鬆一鬆大型活動

鳴謝（排名不分先後）

照顧者心聲提供：

吳婉熔
謝玉鳳

給照顧者的「貼士」提供：

黃淑靜
葉麗貞

相片提供：

（「照顧者辛勞點滴」相片作品展）

Mr. Charles Chow
Mr. Li Kai
Mr. Francis Wong
Mr. KK Chau



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

促進婦女建立自信、自主、自立

香港婦女中心協會成立於1981年，是一間致力提供婦女服務的非政府機構。本會現時是香港公益金會員機構、香港社會服務聯會會員機構，和聯合國經濟及社會理事會特別諮商成員。

本會透過提供多元化的婦女為本服務，包括輔導及法律支援、持續教育、健康教育及充權、經濟參與及充權、公民及社會參與、性別意識教育、社區網絡及共融和倡導工作，以促進婦女建立自信、自主和自立。

使命宣言

1. 提高婦女的權益和地位。
2. 協助婦女發展個人潛能。
3. 與其他關注婦女問題的組織及團體互相配合。
4. 就婦女的需要及所需要的資源分配向決策機構提出建議，使服務臻於完美。
5. 發展有利婦女之資源及服務。



聯絡我們

總會及麗閣中心

地址：九龍長沙灣麗閣邨麗蘭樓305-309室

電話：2386 6256 傳真：2728 0617

太和中心

地址：新界大埔太和邨喜和樓地下101及110室

電話：2654 6066 傳真：2654 6320

電郵：hkfwc@womencentre.org.hk

網址：www.womencentre.org.hk

出版：香港婦女中心協會

出版日期：2010年3月

編輯：廖珮珊、葉長秀、盧愷茵、傅詠芝

設計：earnes

國際書號：978-988-18151-6-3

版權：香港婦女中心協會

是項計劃由
愛心聖誕大行動資助

