

照顧者的名字

照顧者 手冊 handbook



誰是照顧者？Who

隨著人口老化、少子化社會趨勢，家庭已無力獨自承擔生活缺乏自理能力家人的長期照顧責任，長期照顧變成家庭的「新風險」。

「照顧者」是誰？可能是你，也會是我。不論年齡大小，只要是提供照顧給因年老、疾病、身心障礙或意外等而失去自理能力的家人或是年幼的子女，就是「照顧者」。我們能做的是，共同促進社會及政策改變，建立**照顧者為本的政策和長期照顧社會安全網**。

數以十萬計的照顧者被隱形

現時政府沒有就照顧者作專門的統計，但由零散的數據中反映社會上有為數不少的照顧者。各方面的被照顧對象的數字加起來，不難想像至少有數以十萬計的家庭照顧者在社會上默默地付出，但照顧者又有沒有得到適當的支援？



203,700

與殘疾人士同住的照顧者

/2015年香港統計月刊專題文章：殘疾人士及長期病患者



133,400

居家長者需要別人協助起居生活

/主題性住戶統計調查報告書 - 第四十號報告書 - 長者的社會與人口狀況、健康狀況及自我照顧能力, 2008



175,600

與長期病患者同住的照顧者

/2015年香港統計月刊專題文章：殘疾人士及長期病患者



53,260

特殊教育學生(包括主流學校)

/教育局, 2019



>80%

在職護理長者壓力大

/社聯, 2019



404,900

0-6歲幼童

/政府統計處綜合住戶統計調查, 2018

照顧者 權利宣言 declaration

*資料來源參考自
「中華民國家庭照顧者關懷總會」官網
<https://www.familycare.org.tw/about>



我以為照顧者為榮

我會善待自己

我有權尋求協助

我有權保有屬於自己的生活

我有權拒絕無謂的罪惡感

我有權利大方的接受回饋

我有權做好自己的生涯規劃

我有權利期待並爭取協助照顧的服務

照顧者的迷思與澄清 myth

*資料來源參考自「中華民國家庭照顧者關懷總會」官網
<https://www.familycare.org.tw/about>

1

照顧就應該要自我犧牲

我要用生命中的一分一秒來照顧他，直到他痊癒為止，其他的事情都可以放下。

唯有適當地讓自己喘息，才能有更好的照護品質！有充足休息，才能照顧好患者，在條件許可下，可以維持原有的社交活動。

2

100分的照顧才是好的照顧

只要家人好就好，我不該抱怨、生氣，也沒有時間沮喪！

唯有我快樂，才會有健康家人。照顧者的情緒會嚴重影響到被照顧者的情緒。

3

只有我最了解他，我來照顧才是最好的

除了我，沒有人可以好好照顧他！我一個人承擔就好！我還得頂下去！

照顧者要大方接受協助。支援越多，越能事半功倍。

4

照顧工作是沒有價值的

照顧家人是天經地義的，我天天照顧一個家人，對社會沒有貢獻，是一個沒用的人。

照顧家人對整個家庭和社會都有重要的意義和貢獻，應該被鼓勵與肯定。

5

照顧是家裡的事情

照顧家人已經讓人煩了，我只要盡力就好，不用跟別人談，談也沒有用。

我應該多和有相同或類似經驗的人交流，可以學習到更多的寶貴經驗。

照顧者負荷指數 *strain index*

請試回答以下問題, 讓作為照顧者的你, 了解你現時的自身情況:

	經常	有時	完全無
感到困身 例如: 因自由時間減少了或不能外出	☐	☐	☐
感到不方便 例如: 因為需要花很多時間或長途跋涉去協助照顧對象	☐	☐	☐
感到身體疲累 例如: 需專注看護病者或費力去幫助照顧對象坐立	☐	☐	☐
起居生活習慣有變動 例如: 因往常的家居工作令私人時間減少	☐	☐	☐
個人計劃的改動 例如: 要放棄轉工的念頭, 或者不能放假	☐	☐	☐
要花時間應付其他人的需求 例如: 其他家庭成員的要求	☐	☐	☐
情緒上要適應 例如: 因為出現激烈的爭吵	☐	☐	☐
病者某些行為令人煩厭 例如: 失禁、記憶事情有困難或怪責別人取了他的東西	☐	☐	☐
發現病者改變很大而令你不安 例如: 跟以往完全不同	☐	☐	☐
要改動工作安排 例如: 因為要特別放假照顧照顧對象	☐	☐	☐
財政負荷	☐	☐	☐
感到心靈疲累 例如: 因為擔心或顧慮該如何處理照顧對象	☐	☐	☐
睡眠被打擾 例如: 需在夜間照顧或無法安頓下來的照顧對象	☐	☐	☐

照顧者負荷指數(Caregiver Strain Index)是Robinson(1983)所設計問卷, 旨在了解成人照顧者所面對的身體、社交、財政、情緒壓力。後來得到Thorton Travis(2003)的修訂及香港中文大學的Lui, Lee & Mackenzie(2004)的翻譯及印證(validation), 證明這是一份有關照顧者壓力的有效中文版問卷。

照顧者負荷指數共有十三條問題,若你有七題或以上的答案是「經常」或「有時」,即表示你屬於「高負荷」的一群(high strain),照顧壓力很大。

照顧者自我關懷小貼士 Tips

照顧壓力好大,可以點做?

適當休息

不管多忙,請天天抽出一點時間讓自己好好休息。喝一口茶、放一下空、放一下步、聽一首歌、看一部電影,做自己喜歡的事放鬆一下。

靜觀練習

感到擔憂或有壓力時,可以嘗試專注自己的呼吸,把注意力回到當下,每天抽5-10分鐘練習,效果更佳。

保持社交

即使照顧工作繁重,亦要保持與朋友的聯繫,打一通電話、吃一頓飯,可以讓你的心情好很多!

自我欣賞

肯定自己的付出與貢獻,照顧工作有時比外出工作更需要心力和時間更長,多一點讚賞自己,你的工作對社會也十分重要!

感恩小事

嘗試記下3件值得感恩的事,不一定要是大事,小至今日遇上好天氣、順利趕上巴士、吃了一頓美味的午餐亦可以。

接納情緒

有情緒是正常、自然的心理反應。人人總有情緒波動的時候。允許自己有難過、傷心的一刻,並尋找健康的宣洩管道。

運用資源 —— 你不孤單

如果感到壓力過大或有情緒困擾,請讓社福機構或專業人士協助!適度運用社會服務能讓你成為聰明的照顧者,亦讓你感覺到在照顧的路上並不孤單。



照顧者為本政策建議 *suggestions*

1 肯定貢獻及需求

肯定照顧者的貢獻與付出，確認身份及權利，為照顧者提供優惠政策

2 全面資訊

設立一站式網上資訊平台，集合不同照顧者支援資訊；以及成立實體資源分享基地，重整現時零散的照顧者服務

3 培訓及知識

著重照顧者的培訓，除了基本的照顧技巧外，亦可加入疾病及藥物認知。課程應加入網上授課選項

4 身心健康

將「照顧者」主題列入工作人員培訓課程規劃；同時定期為照顧者進行定期評估及健康檢查；以及引入照顧者為本的個案管理

5 喘息

立法確立照顧者喘息權利，推動「有薪照顧者」制度；同時提供緊急暫託及恆常喘息

6 財務保障

保障照顧者財務資源；為照顧者提供照顧者津貼及生活支援金

7 就業

推動照顧者友善工作環境，包括彈性工作安排，照顧假及推動社區褓母「正職化」

8 完成責任後過渡安排

在資歷架構上承認照顧經驗，為照顧者作生涯規劃，支援照顧者重投職場

照顧照顧者平台的工作 Work

2018

照顧照顧者平台
組成

台灣 香港
照顧者服務交流會



2019

參與立法會公聽會、
會見官員

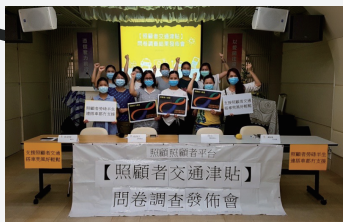


改革照顧者津貼
商討日



2020

照顧者交通津貼
發佈會



照顧者月



2021

照顧一小時





照顧照顧者平台
Care for Carers



照顧照顧者平台



careforcarershk@gmail.com

由不同界別的社福機構及民間團體組成, 共同倡議對照顧者有利的政策
及提升社會對於照顧者的關注

成員機構/團體 (排名不分先後)

656照顧者好幫搜

656carer.com

656照顧者好幫搜

天水圍社區發展網絡

3482 0654

天水圍社區發展網絡

香港婦女勞工協會

2790 4848

香港婦女勞工協會

香港婦女中心協會

2386 6256

香港婦女中心協會 HKFWC

香港基督教服務處

2731 6379

hkcsacs

香港啓迪會

2820 0111

enlighten2002

香港聖公會麥理浩夫人中心

團體及社區工作部

2423 5062

skhlmcph

香港聖公會將軍澳安老服務大樓

2702 9897

tkoskh

香港復康會社區復康網絡

• 長期病患者及照顧者服務

2549 7744

e2care康程式

• 病人互助發展中心

2793 3010

pmsc.hksr

基督教香港信義會社會服務部

3692 5468

elcsshk.fb



救世軍護老者服務

2782 0929 / 2782 2229

愛要及時 我們都是護老者

基督教家庭服務中心

• 緊急護老者支援服務

3613 0752

cfscwtea

cfscwtes

• 欣悅坊-殘疾人士地區支援中心

21912138

扶康會天水圍地區支援中心

2486 3030

dsc@fuhong.org

循道衛理觀塘社會服務處

神愛關懷中心

2727 6036

ktms.org.hk/project/accc

聖雅各福群會社區發展服務

2117 5852/2117 5845

關注家居照顧服務大聯盟

6126 1110 / 9346 4106

chomecares

浸信會愛羣社會服務處

• CARE學院

3188 1633

carecollege.bokss

• 精神康復者家屬資源及服務中心

2560 0651

rsc@bokss.org.hk

看見照顧者

支援照顧者類別圖示:



精神復康照顧者



殘疾人士
照顧者



特殊學習需要
學童照顧者



兒童照顧者



護老者