

# 聆聽照顧者的心聲

浸信會呂明才中學家長團契

講者:鄭鍾潔芝女士

2026/5/4學校新翼111室



# 聆聽照顧者的心聲

鄭鍾潔芝 2026/5/4



2023/8/4 最後一個一起過的結婚周年

不經不覺43年了  
再沒激情無暇浪漫  
沒有旅程  
沒有Staycation  
沒有豐富晚餐



2023/1/11 探完家姑回家

仍可相伴同行是福  
生活平平淡淡是福  
可為你的健康牽掛是福  
仍能每日照顧你都是福

MAY

大會堂

Ko

2019年5月18日

話劇：父親

Le  
Père

父親

劇中父親因腦退化而認知逐漸衰退，並因之而來的不同情緒包括固執、妄想、迷失、恐懼、憤怒、故作幽默，以至軟弱無助得一如待蔭庇的小孩...

說它探討的是父女關係其實並不完全，戲也是對逐漸衰老的生命的無奈與感慨。香港話劇團的選擇很好，因為，這的確是我們每個人都必須認真面對的題材。

(節錄自影評:張秉權)

<https://www.hk01.com/article/137961/>



每個照顧者，  
都是被照顧者。

## 長夜守燈

<https://www.youtube.com/watch?v=dPxDJbWygwM>

編劇：鄭迪琪  
導演：胡海輝  
2022/7

### 《長夜守燈》編劇鄭迪琪：

《長夜守燈》是長達一年的社區計劃，團隊訪問並蒐集了大量照顧者的故事。鄭迪琪感歎，受訪者在談論照顧經歷的時候，看起來大多很平淡，有時「笑笑口，笑返佢地自己做過嘅傻瓜事」。然而，親人離去的傷痛或許會減弱，卻永遠不會消失，看似輕鬆的故事也會觸動鄭迪琪的內心，於是，她就把那些瞬間寫入劇本。

「你可以俾我照顧，其實係照顧緊我」



每個照顧者，  
都是被照顧者。

## 長夜守燈

<https://www.youtube.com/watch?v=dPxDJbWygwM>

看了「長夜守燈」  
預期的感覺 意料中落淚  
仍要去看  
就是想感受那種觸動  
就是要找那份共鳴

不論是照顧臨終的  
不論是照顧長期病患的  
這劇  
道出了照顧者的心

2022/7/10

# 誰是照顧者



其實照顧者有很多不同類型  
Actually, there are many different types of caregivers.

<https://www.youtube.com/watch?v=8YJ3oc45y5c&t=7s>

# 我的照顧者經歷

- 父親臨終 (1993)：未有照顧的概念
- 母親最後歲月(2007-2009)：學習以氣功按經絡舒緩，最後日子的陪伴、陪睡
- 老伴晚年(2014-2023)：學習不同的舒緩方法、另類療法，24-7全天候照顧
- 親弟(2022-2023)，親妹(2024-2025)的最後歲月
- 奶奶臨終時的關顧(2024-2025)
- 二姐在英中風入院，赴英探望的一周 (2026-3)

【Yahoo新聞報道】香港人口老化及慢性病普及，令「多重照顧者」愈趨普遍。嶺南大學亞太老年學研究中心今（3日）發布研究，了解同時照顧兩名或以上家庭成員的「多重照顧者」所面對的壓力及需要。研究中心總監陳澤群指，有很多照顧者本身已經年老，例如訪談對象中有兩成人年齡達70歲或以上，更有照顧者需要同時照顧五位病患。陳澤群指，多重照顧者二十四小時工作，面對巨大身心、經濟壓力，而現行服務資料既多又零碎，建議設立「照顧者個案經理」及提高照顧者津貼金額等措施，以更好支援照顧者。

## 有照顧者達 75 歲或以上 最多需照顧 5 病患

研究於 2025 年 4 月至 2026 年 1 月進行，訪談 45 位同時照顧兩位或以上家庭成員、其中一位被照顧者為殘疾或有慢性病的照顧者。其中 70 至 74 歲照顧者有 7 人，更有 2 名照顧者年齡達 75 歲或以上。照顧關係主要為照顧雙親，佔約 37%。

廣告

而照顧人數以 2 人居多，有 34 人，佔約 7 成半。分別有 1 名照顧者需照顧 4 人及 5 人。後者需照顧聽障父母、癌症及中風臥床的老爺、血壓高的奶奶及聽障女兒。

## 延伸閱讀

陳澤群表示，照顧者本身年事已高，但仍須照顧更年長或更病重的家人，是很大的提醒和警示，「呢班人既然咁老都需要親自去照顧更加老同埋重病嘅家人，佢地嘅身心壓力會更大」，強調社會需要重視以老護老的問題。

## 照顧工作「24小時一腳踢」 有照顧者壓力大曾想自殺

研究發現，多重照顧者每天需同時處理家人起居、覆診、復康訓練與家務，形容是「由朝到晚」、「24 小時一腳踢」，令受訪者長期處於分身乏術狀態，壓力更令部分人萌生自殺念頭。

陳澤群指，有照顧者同時照顧 88 歲因截肢而行動不便的父親，以及 87 歲患有認知障礙的母親，雙重負擔令他長期處於高度警覺的狀態。而母親曾有一晚去二十次廁所，令自己無法入睡。而長期的睡眠中斷與體力透支，導致他心理疾病加重，曾產生自殺念頭。

# 照顧者面對甚麼問題

以下是照顧者常見的具體問題(AI的答案)：

- **身心健康惡化**：長期照顧導致精神緊張，易感到焦慮、沮喪、脾氣暴躁，並常有慢性疲勞、肌肉痠痛或失眠等生理健康問題。
- **情緒與心理壓力**：面對患者病情轉變感到無助、憤怒、挫折或自責（罪疚感），甚至在日常生活中經歷強烈的失落感。
- **缺乏休息與社交隔離**：照顧工作幾乎佔用所有時間，導致無法好好休息，無法處理個人私事，導致與親友關係疏離，社會孤立感增加。
- **「老老照顧」的瓶頸**：年邁的照顧者體力與記憶力衰退，在面對長期護理（如洗澡、換片、陪伴就醫）時感到力不從心。
- **財政負擔**：需要支付長期醫療、藥物、輔具或機構照顧的費用，造成沉重的經濟壓力。
- **照顧技能與知識不足**：不熟悉病患的疾病護理、缺乏醫療知識，或不知道如何處理如認知障礙症的行為問題（如漫遊、暴躁）。
- **缺乏替代支援**：缺乏替手，難以喘息，社會對照顧者支援不足。

# 實戰經歷分享

- 善用公共/社會資源
- 照顧技巧-攙扶姿勢, 餵飼技巧, 簡單的按揉拉伸...
- 及其他-要裝備自己
- 家居設施的配合



由 \$9.00 \$10.00

KDL 餵食直咀針筒 (附接駁咀)



由 \$10.80 \$12.00

日本Terumo 餵食針筒 (50毫升)



由 \$16.00

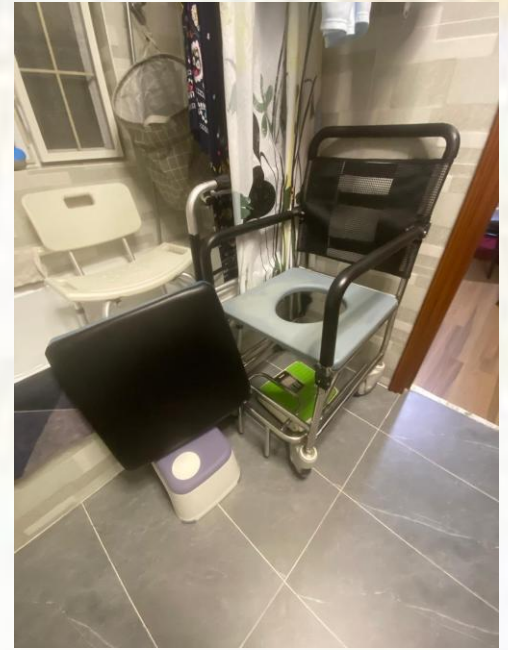
JMS 餵食壺/接駁管



\$10.00

重力型 餵食奶袋連接駁咀 (600毫升)





# 實戰經歷分享

- 面對資訊泛濫-如何篩選
- 面對旁人過份熱情的關心、給意見的壓力-如何劃清界線
- 面對經濟的壓力-
  - \*請人照顧?
  - \*家中設備的額外支出
  - \*醫療支出-想用最好的藥物/治療方法
  - \*購尿片，濕紙巾，藥膏，營養奶，補充物...

# 實戰經歷分享

- 受病者的情緒、行為牽動-  
適當的情緒舒緩

(<https://www.facebook.com/watch/?v=2344127716068734>) (人老了之后什么才叫幸福)

- 病者的過份倚賴-對病者  
都須有界線

([https://www.youtube.com/watch?v=\\_Cd0YYRL\\_NE](https://www.youtube.com/watch?v=_Cd0YYRL_NE) )

- 照顧者的彼此配合



# 實戰經歷分享

- 身邊的人不諒解
- 愧疚感
- 面對切斷社交及日常活動的孤單感
- 體力的透支，心靈的疲乏
- 敢於尋求協助，外在的支援

要為自己創造喘息空間

得力在乎平靜安穩（以賽亞書30:15）



# 如何舒緩照顧者壓力?給照顧者們三個處理壓力的方法 (由勞工及福利局贊助)



「得力在乎平靜安穩」(賽 30:15)

是這句話支撐我面對困境

要為自己創造喘息空間 (默想/默觀)冥想



—— 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。(太1:28)

但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；  
他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

(賽 40:31)

鄭鍾潔芝

2026/5/4