

呂中家長團契
2023~24

專題：與長者同行

講員：劉嫻英女士

專業輔導員
婚姻與家庭輔導碩士



日期：2023年10月16日（星期一）

時間：0930~11:30

地點：學校新翼一樓111室

本簡報所提供的資料，純屬參考，
如有查詢，請聯絡相關的專業人士。

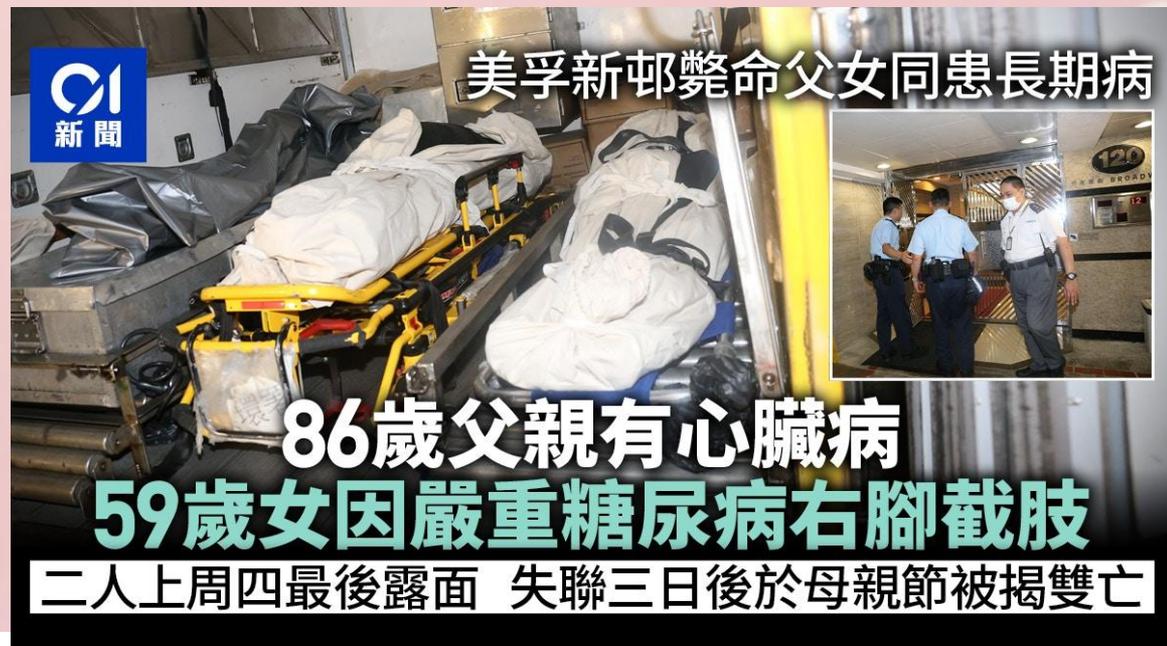
引言

- 香港進入老齡化，**2022**年中本港長者比例已超過兩成，正式成為超高齡社會。人口老化下社會撫養負擔加重，預計到**2037**年每**1.7**名打工仔便要撫養**1**名長者，更有調查指一般家庭供養父母的家用可達收入的五分之一。

同行者

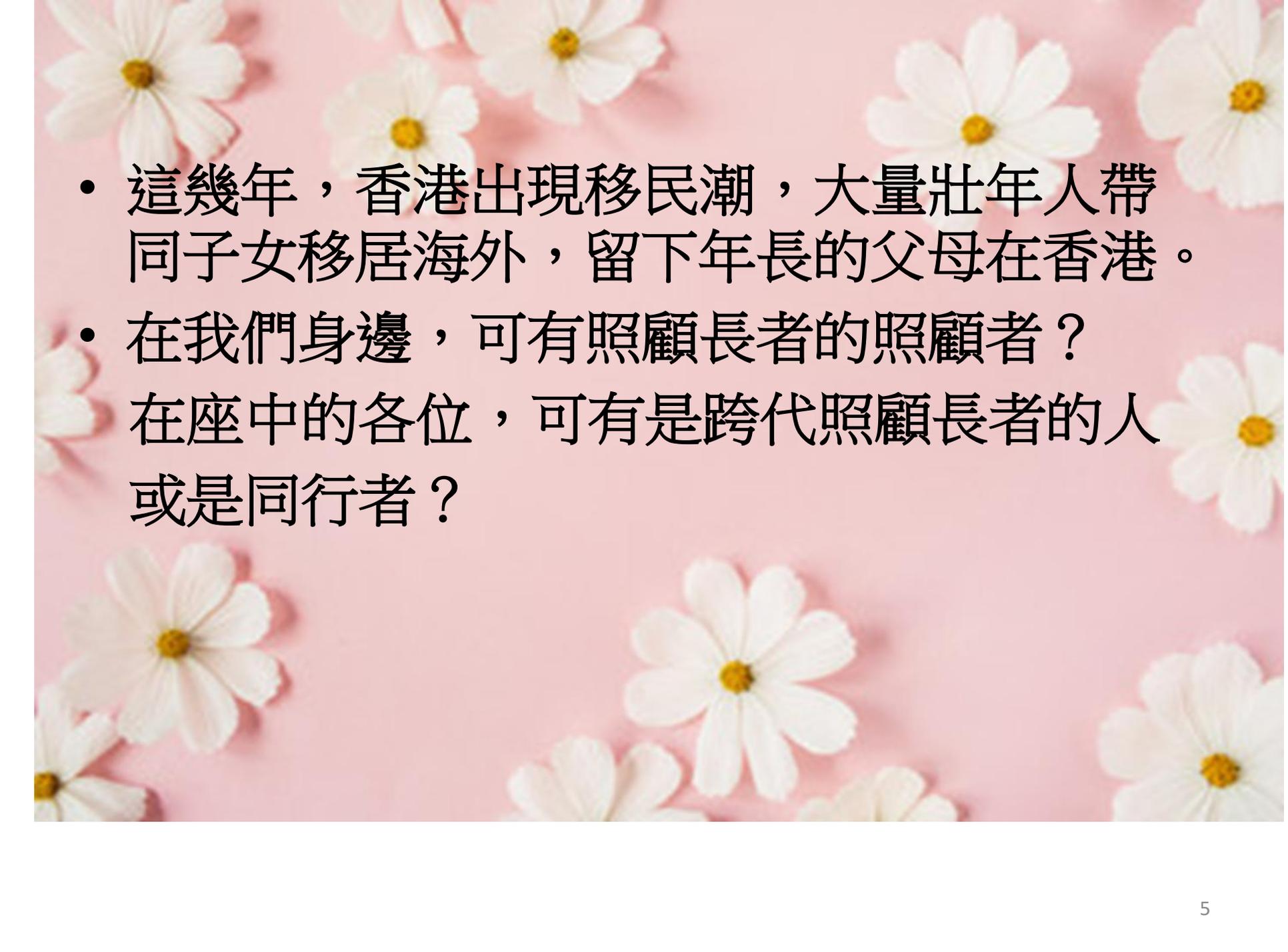


- 在冰冷的數字下，長者由誰照顧？政府或社福機構如何支援照顧者？在新聞報導中，不時聽到護老者殺害年長者之後自盡的倫常慘劇，顯然是壓力爆煲。
- 最近的悲劇 16 May 2023



- 秀茂坪雙屍 兩兄弟的母親5月入院疑餓死
- 2023年9月22日



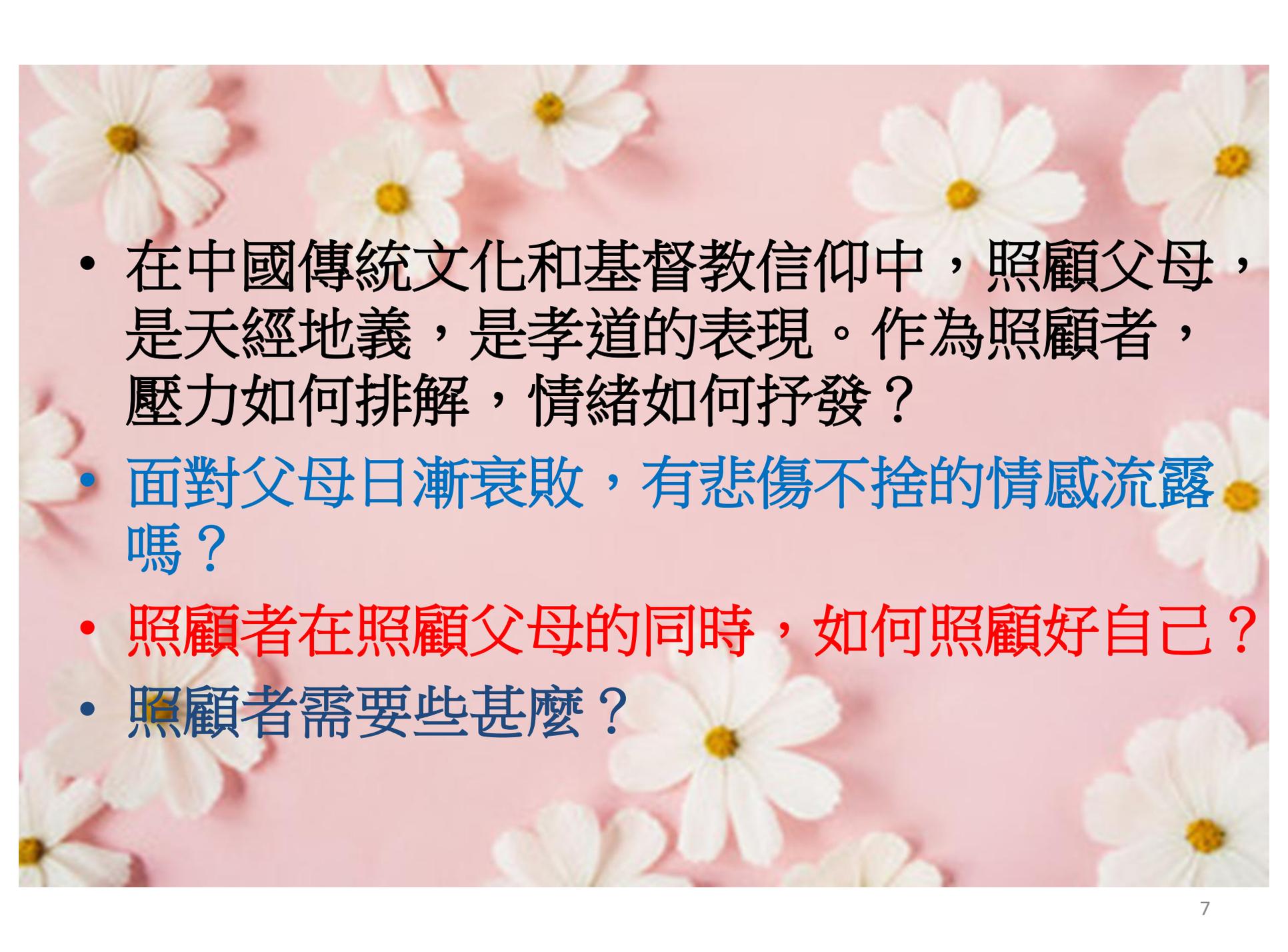
- 
- 這幾年，香港出現移民潮，大量壯年人帶同子女移居海外，留下年長的父母在香港。
 - 在我們身邊，可有照顧長者的照顧者？
在座中的各位，可有是跨代照顧長者的人或是同行者？

- 照顧者是為不能自理的人士提供或安排照顧的人。照顧者的身分不涉及薪酬，與受薪的專業護理人員和家庭傭工不同。

誰是家庭照顧者？

不論年齡大小，只要是提供照顧給因失去自理能力的家人，就是『家庭照顧者』



- 
- 在中國傳統文化和基督教信仰中，照顧父母，是天經地義，是孝道的表現。作為照顧者，壓力如何排解，情緒如何抒發？
 - 面對父母日漸衰敗，有悲傷不捨的情感流露嗎？
 - 照顧者在照顧父母的同時，如何照顧好自己？
 - 照顧者需要些甚麼？

- 2023年4月22日晚上無線電視的新聞節目，
《容我喘息兩個鐘》講述照顧者的辛酸，
而居家安老資源不足，使照顧者更為吃力。
- <https://www.youtube.com/watch?v=Lqry36bRrbQ>
- 我們這個專題講座，可以知道長者的需要，
作恰當的照顧者或同行者。

本日專題講座程序

一. 引言

二. 我成為照顧者的故事

三. 分組討論(一)

四. 照顧者的自我照顧

五. 分組討論(二)

六. 答問時間

#我們都是照顧者
#EVERYONEISCARER

#照顧者日 #Careday

11 MAR 2023

#照顧者日
#CARERSDAY

2023年3月11日
下午2時30分
荃灣 D·PARK
1樓中庭

主禮嘉賓
勞工及福利局局長
孫玉菡, JP



主辦：立法會扶老議員辦事處
聯絡電話：6660 4080



支持機構：



參與機構：



#天職 #挑戰 #壓力 #愛 #悲劇

#照顧者是甚麼

#助手 #戰鬥 #孤獨

#配角 #沸水 #極限

▶ 0:03 / 0:45

#配角



成為照顧者的體驗和壓力

1. 我成為照顧者的故事

- 聆聽別人的故事，也對照自己的處境，承認自己的脆弱，是極勇敢的事。
- 經驗交流，讓生命互相影響。

- 家母 **Angela**，現年**92**歲。
- **2018**年前，與舍弟及弟婦同住，**87**歲的母親可以去街市買餸，在家煮飯，每早外出晨運、參加各種社區中心的活動，健康活躍。



- **2018**年春天，移居加拿大的長兄發生意外，全身癱瘓，康復無期，他決定放棄治療。我們一家連同母親在復活節假期趕去探望，十分傷心。回港後，長兄不久離世，遺願要我們好好照顧母親。



兄長骨灰撒灰處

- 弟弟觀察母親常坐在家中，沒有去做運動，我們以為她沒心情。後來發現她的膝蓋腫脹、雙腿乏力，在巴士跌倒。她沒告訴我們，只是弟婦見到她在傷口貼膠布才知道。後來以急症在東區醫院留醫，我們必須認真計畫照顧母親的安排。



- 舍弟家中地方不足，不能讓外傭入住；母親不願意入住護老院，而我們家中有三個房間，大兒子已結婚外遷，女兒也準備在**2019**年春天結婚，可以騰出一個房間讓母親和外傭使用。所以母親在出院後就來到我們家生活，並且聘請外傭協助，直到現在。

- 5月時家母的健康狀況：服食藥物，如降血壓藥、降膽固醇、胃藥及亞士匹靈。
- 頭腦及意識清楚，五感仍然敏銳。
- 可以自行進食、梳洗、如廁；只需協助洗澡



pixtastock.com - 67670522



- 然而，7月中，家母訴說右膝蓋痛和腫大，舉步維艱，我幫她敷冰紓緩。曾到私家醫院普通科門診見醫生，處方止痛藥，並預約見骨科醫生。
- 7月下旬，見骨科醫生前的例行檢查，發現家母發燒，起初擔心是肺炎，但照肺片沒問題。醫生提醒若仍然發燒，要回醫院作詳細檢查。

- 翌日，家母持續發燒、沒胃口、心曩及精神萎靡，我們決定送她入醫院。
- 當值醫生安排入院、抽血檢查，傍晚已有結果，血液顯示發炎指數很高，白血球很高，按壓腹部，表示很痛。
- 第二天早上，家母接受電腦掃瞄，中午出報告，原因是盲腸炎，破損，膿液流向腹腔、肌肉，必須緊急接受手術。

- 馬上召喚家人，當天下午一起見外科醫生，了解手術的過程、風險等。再有心臟科醫生、麻醉科醫生跟進。
- 傍晚6時許，陪同家母進入手術室。
- 深夜11時，外科醫生親自打電話來，說以微創手術，切除發炎的盲腸，清洗腹腔，流血不多，不需輸血，也無需入海狗丸等藥部。

心臟科醫生說：
92歲盲腸炎、
未聽過。

- 家母手術第二天頗精神。然而第三天清晨，醫院護士打電話來，說家母情況欠佳，要盡快到醫院。
- 心臟科醫生來看過，說家母的心臟衰竭指數很高，因之前有一條心臟血管塞了**60%**，血氧量低至**84**，給大劑量的氧氣，必須送到深切治療部監察。
- 家母留在深切治療部一天多，情況穩定，返回普通病房。
- 家母須注射大量抗生素、止痛藥，一度要插尿管，所以感覺很不舒服、也有負面情緒。

- 家母在醫院**19**天，有物理治療師教深呼吸、上床、下床，走路，站立、坐下。
- 家人分班留守醫院。
- 在香港的親友也紛紛來探望。
- 兩個姪女分別從澳洲及加拿大回港探望。
- 8月中可以出院回家，經過鼓勵和鍛煉，已

驚濤駭浪，
又過一關

不需摻扶。



- 8月底，母親臀部出現壓瘡，需要洗傷口。

壓傷知多啲 **認識壓傷分期**

第1期 減壓措施+活膚油

第2期 第3-4期 不能分期 深層細胞受損

專科傷口護理 網上圖片

感恩護士
為家母多
行一步。

- 感恩在普通科門診中，處理傷口的護士，主動轉介母親由社康護士上門到家中洗傷口。

成為照顧者的體驗和壓力

- 照顧者的體驗
- A.身—照顧者需要彎腰、扶抱，身體容易受傷，要多做伸展活動，或自己做運動，以減少肌肉流失(少肌症)，有些運動可以與被照顧者一起做，例如：



- 塑身橡筋操

<https://www.youtube.com/watch?v=jtEuuha283E>、

- 耆智健體操--延年伸展操

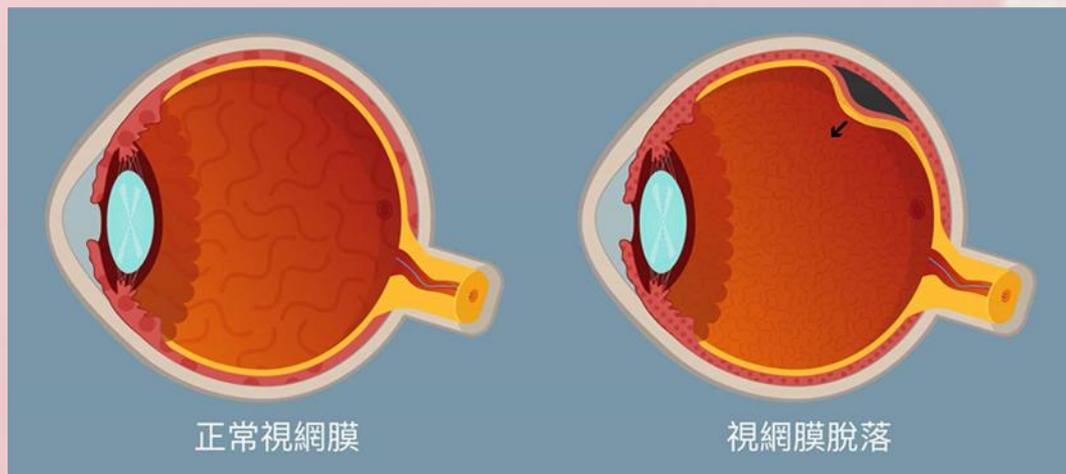
<https://www.youtube.com/watch?v=KVx5RfDvrZY>

肌肉與肌力隨年紀減少

- 40歲
 - ： 肌肉質量每十年減少 8%
 - ： 大腿肌力每十年減少 10-15%
- 70歲
 - ： 肌肉質量每十年減少 15%
 - ： 大腿肌力每十年減少 25-40%

劉漢文醫師

- 個人現時身體狀況
服用降血壓藥、膝關節退化、視網膜問題、
骨質疏鬆



成為照顧者的體驗和壓力

- B. 心—照顧者真的有情緒



害怕



孤單



煩惱



憤怒



無奈



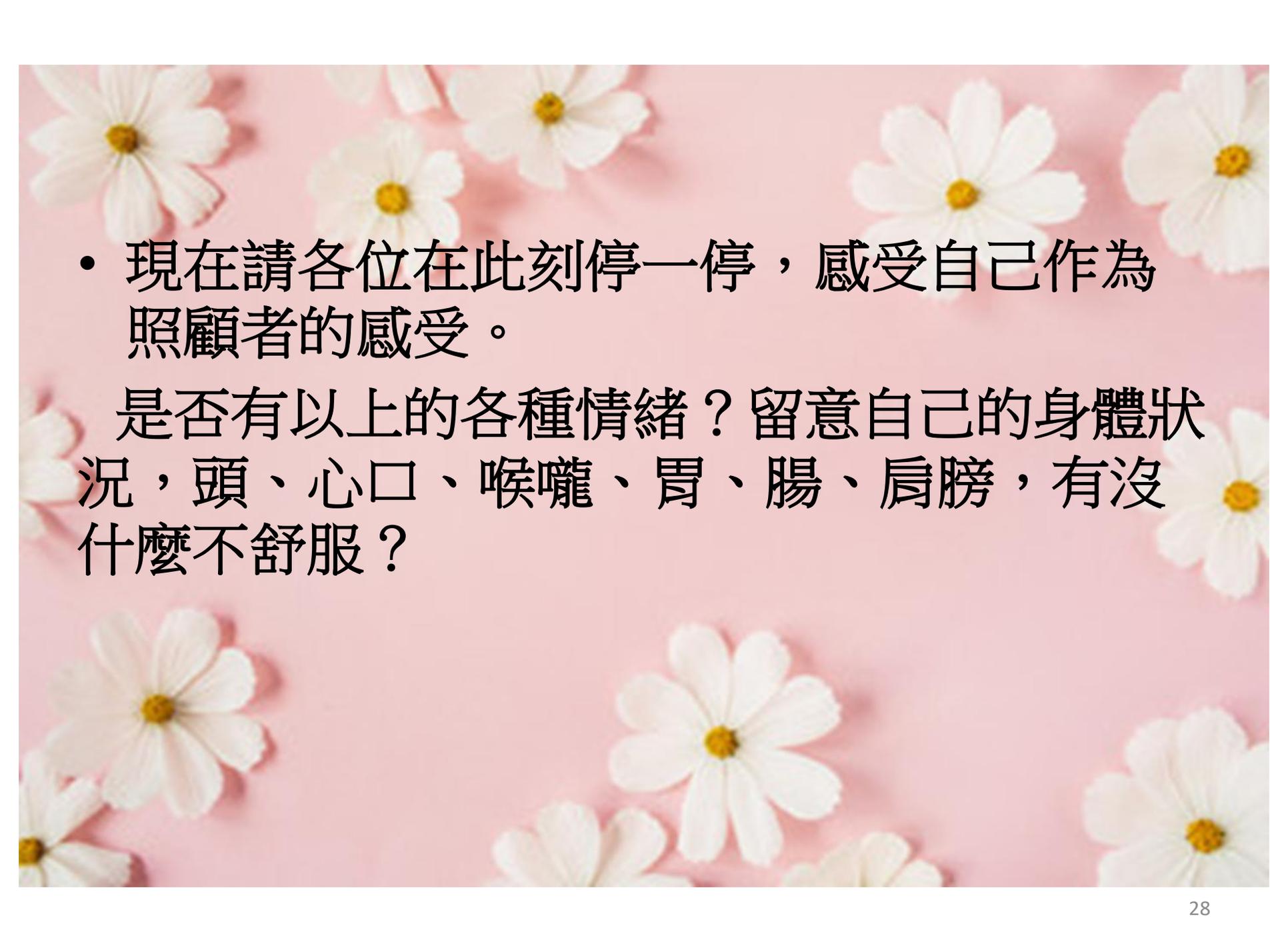
焦慮



傷心

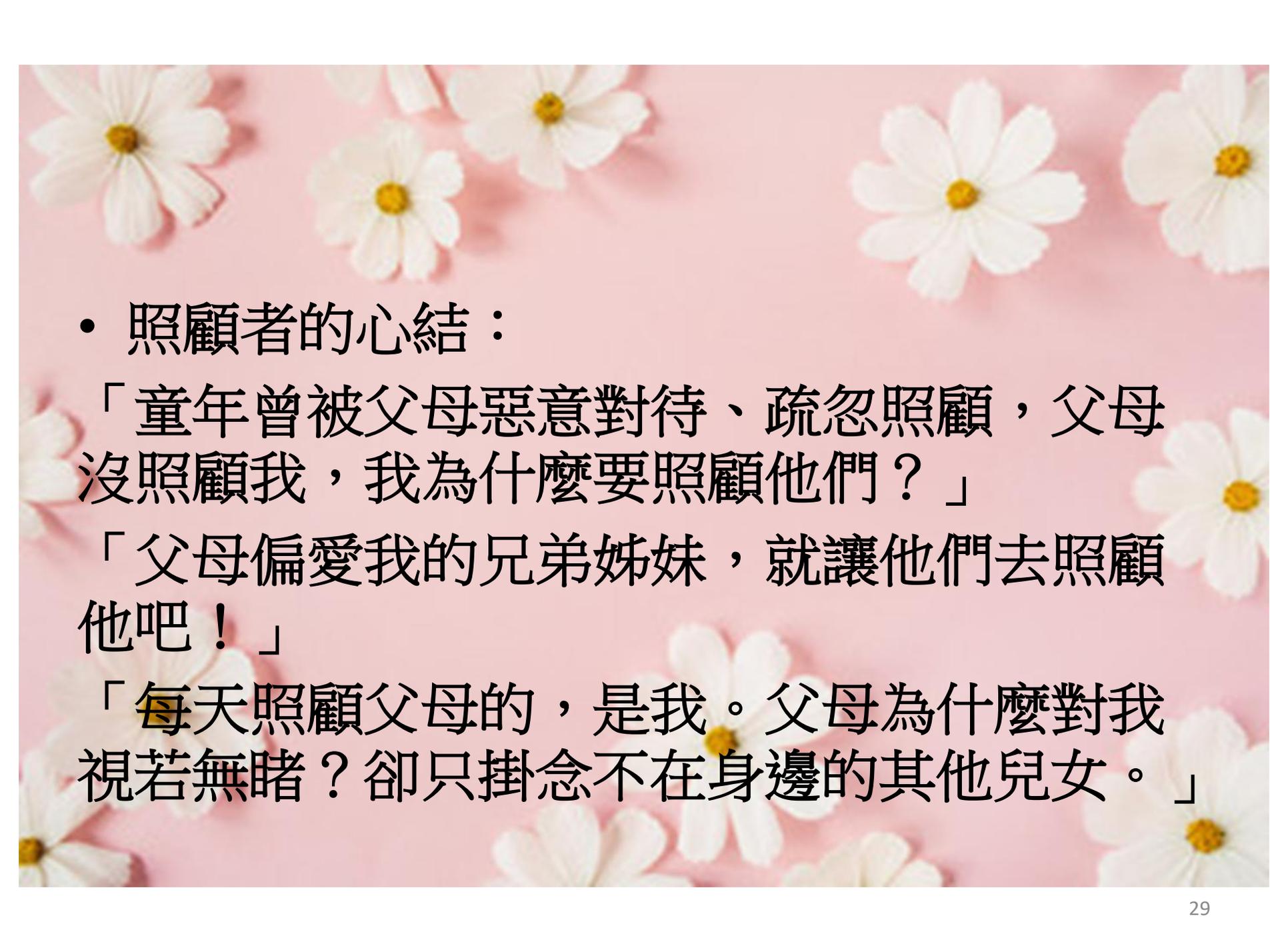


傷心



• 現在請各位在此刻停一停，感受自己作為照顧者的感受。

是否有以上的各種情緒？留意自己的身體狀況，頭、心口、喉嚨、胃、腸、肩膀，有沒什麼不舒服？

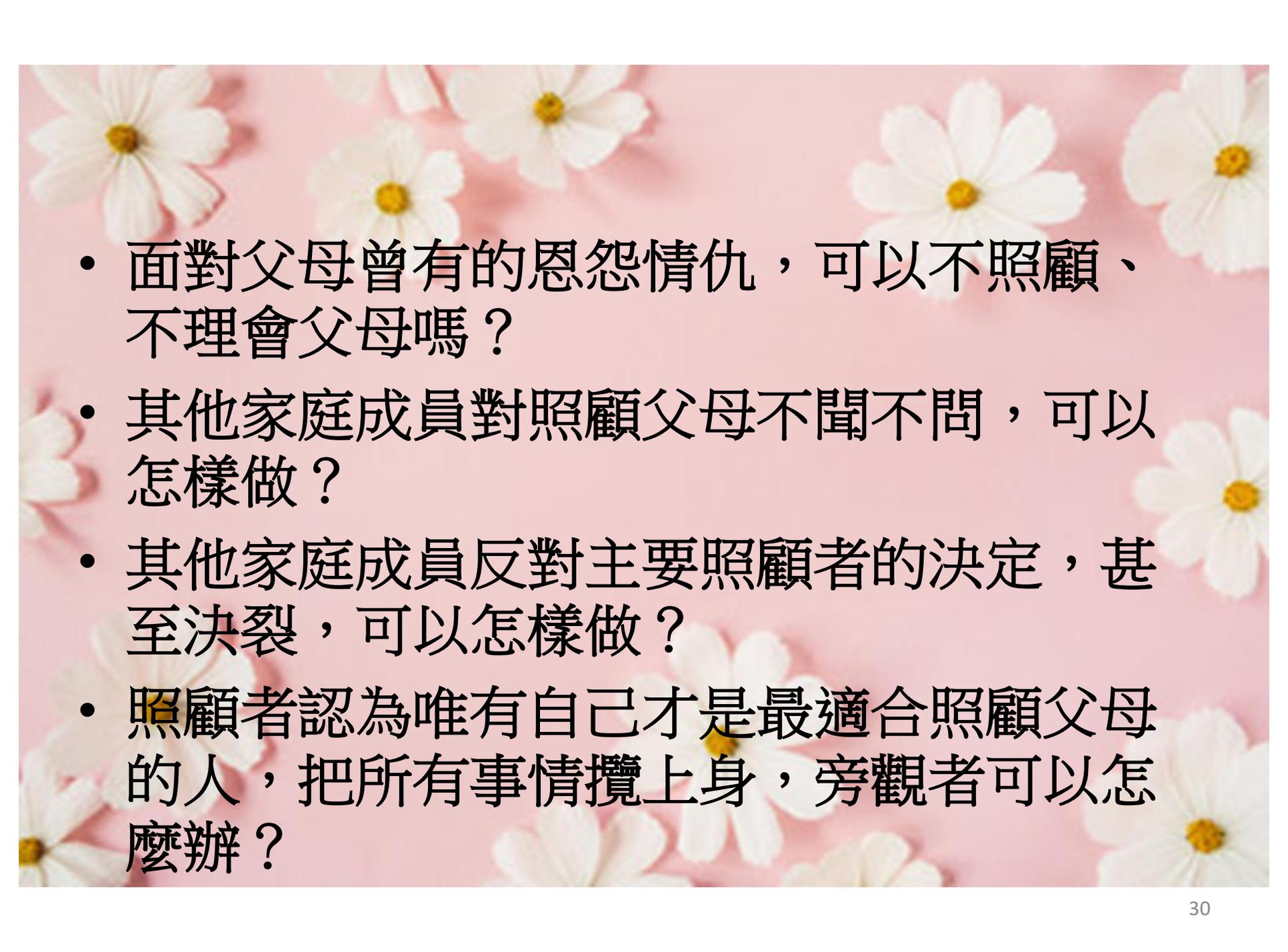


- 照顧者的心結：

「童年曾被父母惡意對待、疏忽照顧，父母沒照顧我，我為什麼要照顧他們？」

「父母偏愛我的兄弟姊妹，就讓他們去照顧他吧！」

「每天照顧父母的，是我。父母為什麼對我視若無睹？卻只掛念不在身邊的其他兒女。」

- 
- 面對父母曾有的恩怨情仇，可以不照顧、不理會父母嗎？
 - 其他家庭成員對照顧父母不聞不問，可以怎樣做？
 - 其他家庭成員反對主要照顧者的決定，甚至決裂，可以怎樣做？
 - 照顧者認為唯有自己才是最適合照顧父母的人，把所有事情攬上身，旁觀者可以怎麼辦？

- 
- 個人舒緩情緒的方法
 - 娛樂、運動、散步，生活中數算感恩的事；
都可以轉換心情。

成為照顧者的體驗和壓力

- C. 社一

家人支援：配偶、弟弟、弟婦、外傭



限制：男女之別、外傭放假、身體不適...

社會資源：

在醫院時聯絡醫務社工

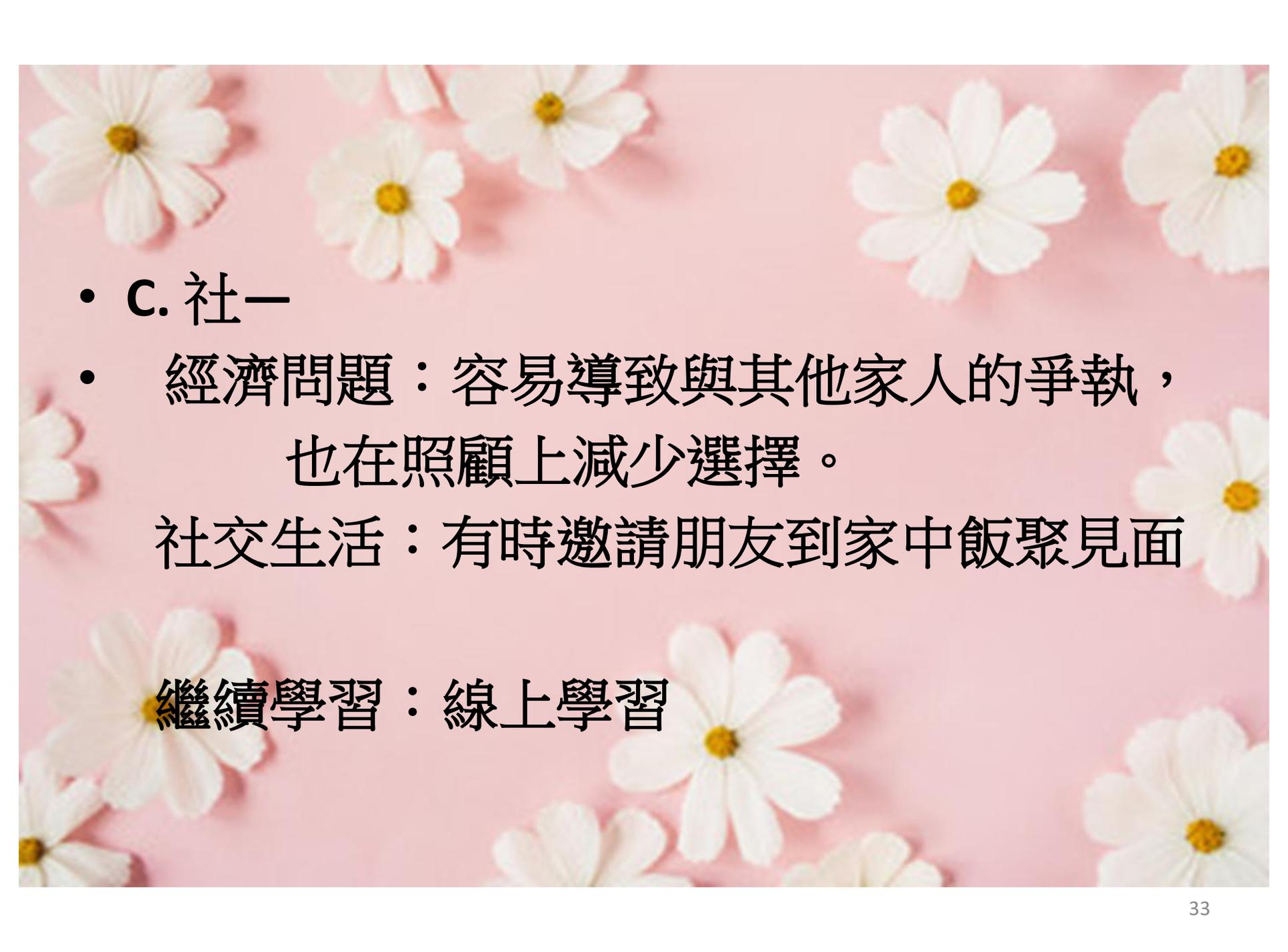
社福機構：



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



聖雅各福群會
St. James' Settlement³²



- C. 社一

- 經濟問題：容易導致與其他家人的爭執，也在照顧上減少選擇。

社交生活：有時邀請朋友到家中飯聚見面

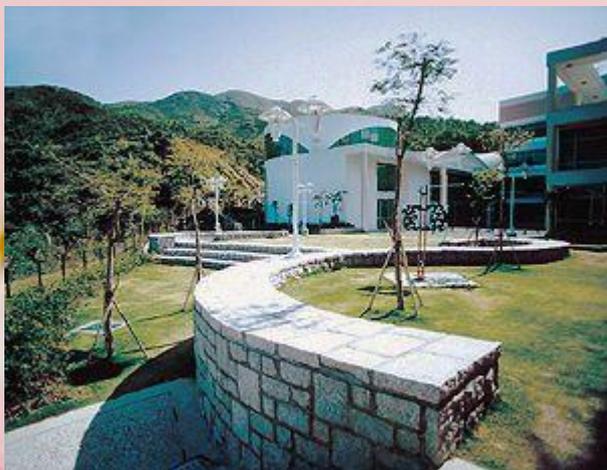
繼續學習：線上學習

- **D. 靈**

教會生活

線上崇拜、團契聚會

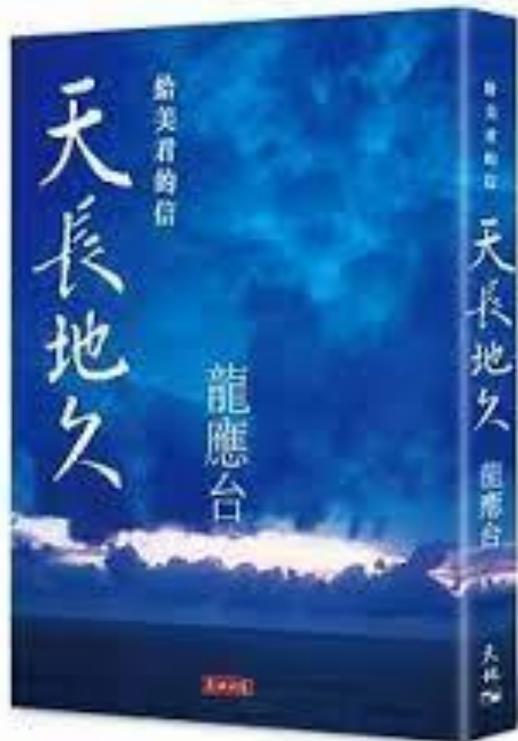
靈命操練



分組討論(一)

- 分組時間
- 請向組員略為介紹自己，作為同行者的經驗。
- 同行有什麼感受？
- 分組守則：每人分享的時間均等(約3分鐘)，不宜一個人佔用其他人的時間；聽到組員的事情，請記緊保密。分享時精簡、專心聆聽，互相尊重、支持和鼓勵。
- 時間10分鐘

成為照顧者的準備



公共圖書館索書號：
848 0102



公共圖書館索書號：
544.8 7410



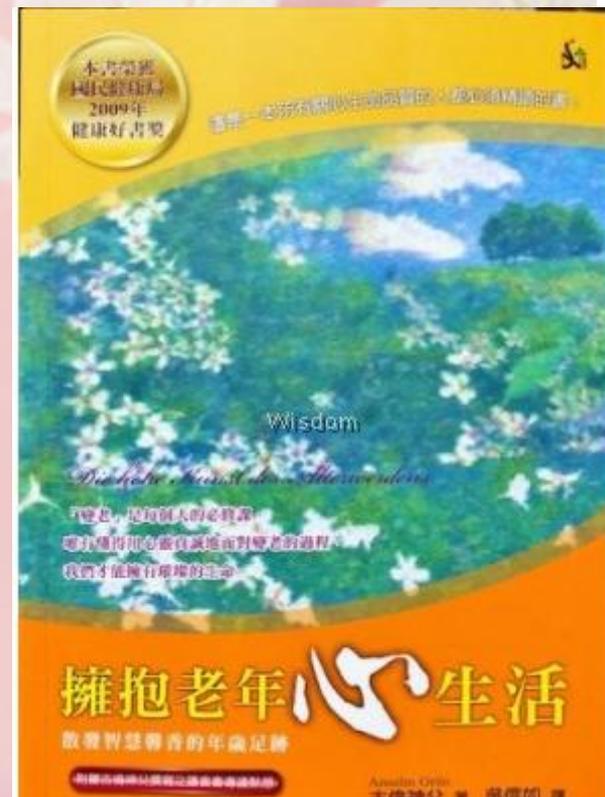
公共圖書館索書號：
544.8 3408



公共圖書館 索書號：
544.8 4424



公共圖書館索書號：
411.1 3343



公共圖書館未有此書

照顧者的自我照顧

艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

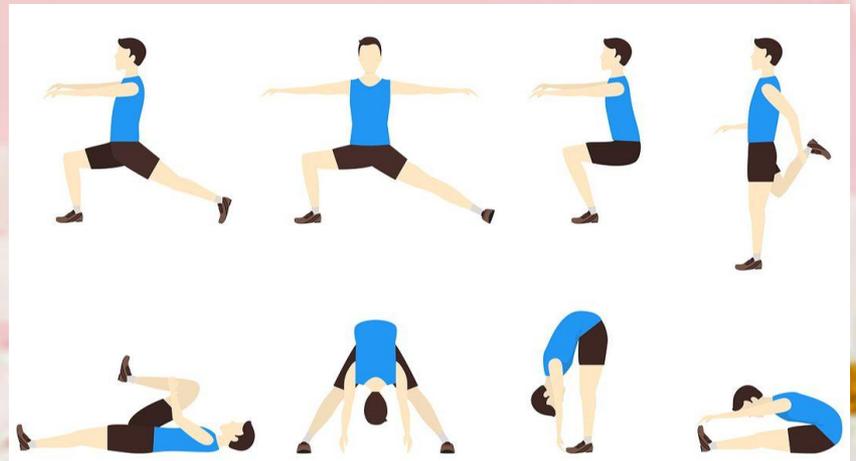
發展階段	時期	發展任務VS 危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	☞ 信任別人，有安全感	☞ 焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	☞ 自信地學習	☞ 處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	☞ 主動好奇	☞ 因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	☞ 得到讚賞，更加勤勉	☞ 遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	☞ 明確的自我概念	☞ 徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	☞ 建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	☞ 人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	☞ 對周遭有抱負及關愛	☞ 對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 悲觀絕望	☞ 滿意人生成就	☞ 悔恨舊事，遺憾

照顧者的自我照顧

- 1. 注意自我壓力警告訊號
有沒有無緣無故的痛哭？感到抑鬱、焦慮、失眠，對任何事情都失去興趣？
- 2. 保持正面樂觀。
- 3. 吃好一點—簡單但不隨便；
睡飽一點，曬太陽有助改善睡眠質素。
- 4. 每天稱讚及鼓勵自己，對自己寬容。
- 5. 給自己休息的時間。

照顧者的自我照顧

- 6. 進行適量的運動，減少四肢退化、骨質疏鬆的問題。
 - a. 正確的拉筋、鍛鍊四頭肌。一星期最少3天，每次30分鐘強化肌肉的運動。
 - b. 留意老化後出現扁平足，穿厚底鞋。
 - c. 注意控制體重。



照顧者的自我照顧

- 7. 維持原有社交活動及嗜好。
是預防認知障礙症的良策之一。
- 8. 充分運用社會資源、鄰居守望相助。



照顧者的自我照顧

- **9. 接納自己及被照顧者的情緒反應**
- **10. 你並不孤單**
- **11. 堅定信仰帶來的力量**

照顧者的自我照顧

- **12.** 讓最親近的人，明白你的疲憊，表達需要更多實際的支援。
- **13.** 鼓勵父母打起精神照顧自己，做力所能及的事。
- **14.** 在日常生活中，與家人好好討論對疾病、照顧的看法和財務安排。

照顧者的自我照顧

- 15. 陪伴年長的父母外出遊玩



西貢萬宜水庫東壩



長洲

照顧者的自我照顧

- **16.** 記錄與父母相處片段，將會是照顧者的自我修復和療癒的過程；也是認識自己的機會。



四代同堂一起玩Rummikub魔力橋數字棋

照顧者的自我照顧

- **17. 提前為自己準備老後人生**

- 立平安紙

- 持久授權書

- 預設醫療指示

- **18. 生前告別**

- 道愛、道諒、道謝、道歉、道別

照顧者的自我照顧

- **19.** 讓照顧者和被照顧者都可以說出心底的話：讓照顧者聽到長者分享他的人生。
- **20.** 不被期待的兒女，先要看到自己存在的價值，處理好內心的失落。
- **21.** 讓孝順，不成為道德的枷鎖。

照顧者的自我照顧

22. 參加同路人組織或小組

23. 如有需要，要尋找社工、輔導員或醫護人員的協助和傾談。

作為照顧者

- 需要被看見
- 被明白
- 被了解
- 被支持
- 要主動求協助

家人作為照顧者

- 要主動向照顧者問有什麼需要，甚或主動提出照顧父母若干小時/天，讓照顧者可以小休息一下。
- 向照顧者表達謝意。
 - 如：麻煩曬。
 - 辛苦你了。
 - 唔該你。
 - 你已經做得很好。
- 尊重主要照顧者的照顧方式，少批評。

劇作家莊梅岩4月30日在FB的帖文

- 今天是我父親生日。
- 然而這幾天我還是覺得很stressed，可能因為我心裏覺得媽媽不在，說什麼我父親都不會快樂。怎知昨晚我先到餐廳，領我去座位的工作人員認得我，埋單的時候給我折扣，我覺得很感動，因為我覺得選在這天遇上這種優待，於我有金錢以外的意義，就像是一種嘉許。
- 然後今晚打邊爐弟弟又搶著埋單，我本想堅持跟他AA，但他說平日我照料爸爸，生日這種事就讓他負責吧，我又覺得好感動，家人之間能這樣互相扶持和體諒就很不錯，希望我媽媽會放心。

分組討論(二)

- 你作為照顧者，你認為你需要什麼？
- 你作為照顧者，你如何照顧自己？
- **分組守則**：每人分享的時間均等(約3分鐘)，不宜一個人佔用其他人的時間；聽到組員的事情，請記緊保密。分享時精簡、專心聆聽，互相尊重、支持和鼓勵。
- **時間10分鐘**

照顧那些照顧者的支援網絡

香港政府社會福利署安老服務

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/



The screenshot displays the website's navigation structure. On the left is a vertical menu with orange headers, and on the right is a list of services with red circular icons.

- 公開資料
- 政府建築物、設施和服務的無障礙事宜
- 公共服務
- 地區資訊
- 非政府機構資料室
- 地理資訊地圖
- 下載區
- 常見問題
- 相關條例
- 快速查詢
- 招標公告
- 徵求建議書 / 意向書
- 相關網址
- 公用表格
- 聯絡我們

Services listed on the right:

- 長者社區支援服務
- 安老院舍照顧服務
- 人手支援 - 培訓計劃及其他措施
- 資助長期護理服務中央輪候冊
- 安老服務統一評估機制
- 長者社區照顧及支援服務
 - 簡介
 - 長者地區中心
 - 長者支援服務隊
 - 長者鄰舍中心
 - 長者活動中心
 - 護老者支援服務
 - 長者度假中心
 - 老有所為活動計劃
 - 長者日間護理中心
 - 長者日間暫託服務
 - 改善家居及社區照顧服務
 - 綜合家居照顧服務
 - 輕度缺損長者家居照顧及支援服務
 - 長者社區照顧服務統計總覽
 - 長者咭計劃
 - 長者社區照顧服務券試驗計劃
 - 預防及處理虐待長者服務
 - 虐待長者問題工作小組
 - 查詢
- 安老院舍照顧服務
 - 簡介
 - 護理安老院
 - 改善買位計劃
 - 護養院宿位買位計劃
 - 安老院

香港社會服務聯會 機構會員總覽

https://ngo.hkcss.org.hk/search?type-of-service%5BP4_P1%5D=1&lang=&p=1



香港社會服務聯會 機構會員總覽

English 聯絡我們 公眾登

搜尋機構名稱 / 服務 / 問題 / 關鍵字

機構服務

- 提供長者服務
- 提供兒童及青少年服務
- 提供復康服務
- 提供家庭服務 (包括新來港及跨境家庭服務)
- 提供社區發展服務
- 在中國內地提供服務
- 在海外提供服務



香港仔街坊福利會社會服務中心

Aberdeen Kai-Fong Welfare Association Social Service Centre

香港仔街坊福利會社會服務中心
成立於1976年，為南區...

<https://www.aka.org.hk>
35505566
central@aka.org.hk



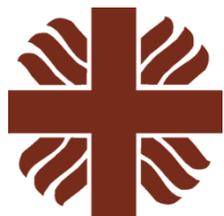
美差會潮浸服務聯會 ABM Hong Kong Swatow Baptist Church Community Service Association, The

<http://www.abmsbc.org...>
23220171
abmssca@gmail.com



香港耆康老人福利會
The Hong Kong Society for the Aged

<https://www.sage.org.hk/Service/UnitServe/Nec/wwsnecCenter.aspx>



明愛安老服務

<https://www.caritasse.org.hk/zh/>



基督教香港信義會社會服務部
Evangelical Lutheran Church
Social Service - Hong Kong

https://service.elchk.org.hk/unit_service3.php

- 灣仔長者地區中心
- 電話: 2835 4324
- 傳真: 2834 7300
- 電郵: wcdecc@sjs.org.hk
- 地址: 香港灣仔石水渠街 85 號 1 樓



- 中西區長者地區中心
- 電話: 2805 1250
- 傳真: 2815 4866
- 電郵: cwdecc@sjs.org.hk
- 地址: 香港皇后大道中 345 號上環市政大廈 11 樓



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

🏠 主頁 | 文字大小: [A](#) [A](#) [A](#)

❤️ 捐款

▶ 語言: 中文 | ENG



📍 聯絡我們

📄 網頁指南

👤 職位空缺

🔍 網頁搜尋

🏠 關於我們

👥 我們的服務

📢 機構傳訊

📄 政策倡導及研究

🤝 支持我們

綜合家居照顧服務

🏠 首頁 > 長者、復康及社區 > 躍動晚年及社區照顧服務 > 綜合家居照顧服務 > 綜合家居照顧服務

- 長者、復康及社區
- 長者、復康及社區
- 躍動晚年及社區照顧服務
- 躍動晚年及社區照顧服務簡介



綜合家居照顧服務

服務觀塘及深水埗居民 2717 0822



- 主頁
- 機構介紹
- 我們的服務
- 機構消息
- 推介計劃
- 出版
- 傳媒中心
- 媒體庫
- 支持我們
- 電子報

- 1 馬鞍山長者地區中心
- 2 沙田多元化金齡服務中心
- 3 頌安長者鄰舍中心
- 4 善學慈善基金關宣卿愉翠長者鄰舍中心
- 5 葵涌長者鄰舍中心

- 6 山景長者護理院
- 7 屯門西長者日間護理中心
- 8 恩頤居
- 9 信義健頤會
- 10 沙田護老坊
- 11 恩耀坊
- 12 恩海居

- 改善家居及社區照顧服務**
- 13 屯門改善家居及社區照顧服務
 - 14 長者病人出院家居支援計劃 (屯門及元朗區)
 - 15 沙田改善家居及社區照顧服務

- 長者病人出院家居支援計劃**
- 16 長者病人出院家居支援計劃 (沙田區)
 - 17 離院長者綜合計劃—家居支援隊(威爾斯親王醫院)

本機構於1984年開展長者服務，一直持着「敬老，愛老，護老」的精神站式的長者服務。現時主要服務屯門，沙田及葵涌區之長者。近年，年齡蓄，服務五十歲或以上人士；亦積極推動以樂齡科技及「人本自立」者晚年生活。

服務屯門，沙田及葵涌區之長者

沙田區提供長者服務的社福機構

- 明愛
- 基督教信義會社會服務部
- 東華三院王澤森長者地區中心
- 宣道會香港區聯會
- 鄰舍輔導會
- 禮賢會
- 耆康會
- 仁愛堂
- 救世軍
- 仁濟醫院社會服務部



明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
Caritas Jockey Club Resource and Support Centre for Carers

- <https://sws.caritas.org.hk/carer/index.html>

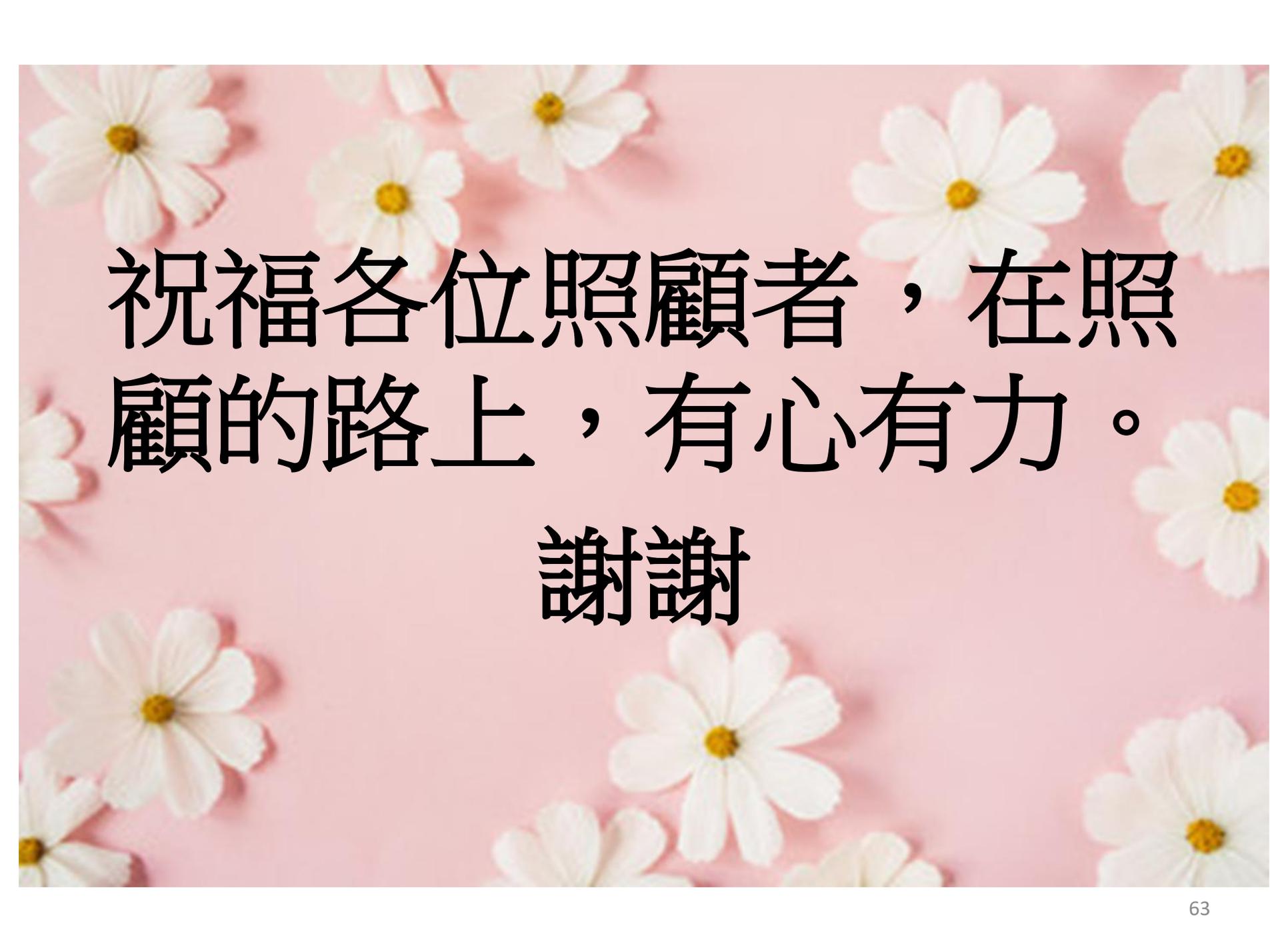
政府已在**今年9月26日**推出**照顧者求助熱線**，有**專業社工24小時接聽電話**，為有需要緊急支援的照顧者提供**即時諮詢服務、情緒支援、轉介服務、外展服務**等。由東華三院營辦**照顧者熱線182183**，服務推出後，已接獲超過**2400個查詢**。

現時社署**24小時電話熱線：2343 2255**

照顧者資訊網站由社署委託機構設立，計劃今年**底推出**。

明報2023年5月28日報導

答問時間



祝福各位照顧者，在照顧的路上，有心有力。

謝謝