

照顧者應先照顧好自己 尋求第三方支援是出路

「賽馬會樂齡同行計劃」

助年長照顧者心理上強壯起來

農曆新年是一家團圓的好日子，但其實不少照顧者一直承受壓力，需要有喘息的機會。由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助、香港大學團隊負責統籌及協作的「賽馬會樂齡同行計劃」，透過近五十個合作服務單位，在全港十八區培訓超過五百位「樂齡之友」，以朋輩的角色支援包括照顧者在內，受情緒困擾的長者，協助他們關關難過關關過，心理上強壯起來。

年長照顧者更為吃力

隨着年紀漸長，每個人總有擔當照顧者的時候，可能是照顧年老的父母、年老的另一半等，「以老護老」、「以老護殘」的情況亦相當普遍。「賽馬會樂齡同行計劃」高級臨床心理學家及項目經理（臨床）郭韡韡表示，長者的身體狀況和體力所不及年壯或較年輕的照顧者，照顧家人時顯然吃力很多，更可能忽略照顧自己的情緒健康。

照顧者往往是家中的無名英雄，每天為家人奔波勞碌，喘息的時間可謂少之又少。香港社會服務聯會於2021年發表的《照顧者喘息需要研究》調查結果報告中，估計本港照顧者人數超過112萬。報告指，受訪照顧者疲憊與壓力的分數，較英國、美國、中國內地高，而在社會支援上，評分也較中國內地低，反映本港照顧者壓力大但支援少。在照顧時數方面，本港照顧者較英國、美國、中國內地更長，其中非在職照顧者每周照顧時數中位數達80小時或以上，是市民每周工時中位數的兩倍，照顧者猶如打兩份工，更遑論有足夠的時間喘息，嚴重的可能會影響情緒，甚至壓力爆煲。

照顧者應先好好照顧自己

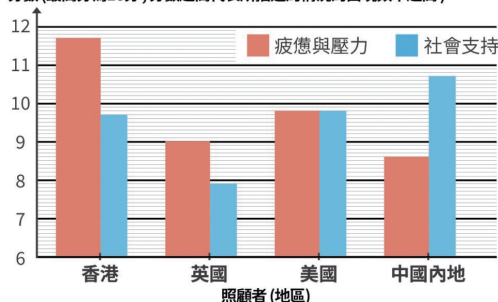
政府去年委託香港理工大學顧問團隊進行的《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告》指出，政府現時的福利政策以被照顧者為本，欠缺一個全面的照顧者支援政策框架。郭韡韡表示，照顧者及被照顧者的情緒會互相影響和感染，一旦被照顧者陷入負面情緒，照顧者也可能受到負面情緒牽動，導致思考角度、解難能力受到一定的限制，甚至覺得人生沒有出路。在這種情況下，照顧者不但幫助不到家人，更有可能做出傷害自己或他人的行為。故此郭韡韡提醒照顧者在照顧家人之前，應先好好照顧自己，「心理上強壯起來」，才有心力去照顧別人。

計劃支援年長照顧者的情緒需要

當照顧者和被照顧者同樣在負面情緒的氛圍下，尋求第三方的支援至關重要。第三方可以是朋友、社工或者其他專業人士，尋求他們幫助不是代表照顧者沒有盡到照顧的責任；反之，第三方人士在情緒方面比較「離身」，可以以較廣闊的角度理解照顧者的處境，較容易找到方法應對眼前的難關。郭韡韡分享「賽馬會樂齡同行計劃」一直有為不少60

照顧者生活質量量表

分數(最高分為16分,分數越高代表所描述的情況的出現頻率越高)



《照顧者喘息需要研究》，香港社會服務聯會(2021)

▲香港受訪照顧者疲憊與壓力的分數較其他地方高，在社會支援的分數較中國內地低，反映他們壓力大但支援少。

歲或以上的年長照顧者提供支援，其中一位參加者的丈夫患有認知障礙症，她既要照顧先生一切起居飲食，又要承受他的情緒變化而感到心力交瘁，更想過與先生一起了結生命。後來團隊的社工慢慢為她拆解一個個困擾，例如為她先生尋找合適的日間照顧服務，讓她有喘息的空間參加興趣活動；又為她配對一位年紀相若的「樂齡之友」，以朋輩的角色支援她的情緒需要，令她在照顧者的路上不再孤單。

關懷照顧者可由你我做起

其實我們每個人都可以行多一步關懷照顧者。郭韡韡指，作為鄰居、朋友，如果察覺身邊有照顧者受情緒困擾，容許他們抒發感受、耐心聆聽他們訴說辛酸是很重要的。請留意他們是否開始壓力爆煲，會否將所有照顧家人的大小事「攬晒上身」，覺得自己沒有盡責或對家人有所虧欠等。大家在適當的時候記得肯定他們作為照顧者的付出，一句「你已經做得好好」絕對可以鼓勵到他們，亦可以主動分擔照顧者一些簡單的工作，例如幫忙買一餐飯，身體力行去關心照顧者。

如果你留意到自己或身邊長者有情緒支援的需要，請向專業人士求助，歡迎掃描下方二維碼登入「賽馬會樂齡同行計劃」的網站(<https://jjoyage.hk/>) 查閱各區合作中心聯絡方法。如希望進一步了解計劃詳情，歡迎致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢。

