

會議：大埔區議會醫療、教育及社會服務委員會會議

日期：2021 年 3 月 8 日

主題：讓大埔成為照顧者友善社區！

目的：

「照顧照顧者平台」希望藉著與大埔區議會醫療、教育及社會服務委員會會議的交流，共商在地區層面推動「照顧者」議題及工作，如照顧者友善社區、照顧者社區資源整合及喘息服務試點的可行性等。

背景：

「照顧照顧者平台」為關注全港數以十萬計照顧者之組織及平台，我們期望透過不同活動，喚起社會大眾對照顧者之關注及改善照顧者之待遇。

「照顧照顧者平台」過去曾舉辦「照顧者月」、各類與照顧者議題相關的社區調查及教育活動等，我們期望透過一系列的活動鼓勵公眾肯定香港照顧者的付出及推動關愛社區。

照顧者一直是社會的重要資源，除了為社會釋放勞動力，更肩負起重大的家庭及社會責任，但不少照顧者家庭卻生活在貧困和無助之中。我們期望可以集結社會各界資源，包括與大埔區議會合作在大埔推動更多照顧者相關之工作，並期望在委員會主席及委員進行交流，一起商討未來如何在區內推動相關工作，協力倡導更佳的照顧者支援社區。

交流內容：

- 平台工作的經驗分享
- 本地照顧者處境及需要
- 照顧者友善社區推動
- 照顧者社區資源整合及喘息服務試點

照顧照顧者平台

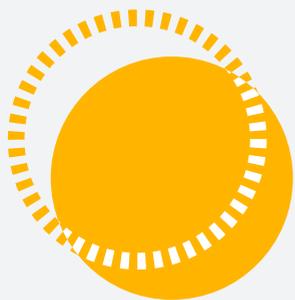
二零二一年二月二十三日

「照顧照顧者平台」

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。

 照顧照顧者平台  careforcarershk@gmail.com

看見照顧者



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



8,720

特殊教育學生(包括中小學)

/教育局, 2020



>80%

在職護老者壓力大

/社聯, 2019



404,900

0-6歲幼童

/政府統計處聯合住戶統計調查, 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，才会有健康家人。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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感到不方便 例如:因為需要花很多時間或長途跋涉去協助病者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感到身體疲累 例如:需專注看護病者或費力去幫助病者坐立	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
個人計劃的改動 例如:要放棄轉工的念頭, 或者不能放假	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
要花時間應付其他人的需求 例如:其他家庭成員的要求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
情緒上要適應 例如:因為出現激烈的爭吵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
發現病者改變很大而令你不安 例如:跟以往完全不同	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
要改動工作安排 例如: 因為要特別放假照顧病者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
財政負荷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感到心靈疲累 例如:因為擔心或顧慮該如何處理病者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睡眠被打擾 例如:需在夜間照顧或無法安頓下來的病者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

照顧者負荷指數(Caregiver Strain Index)是Robinson(1983)所設計的問卷, 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、散一下步、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

世界各地的照顧者支援 supports

英國

當家人有照顧需要, 照顧者可申請彈性工時
可申請臨時照顧假
照顧的留職停薪
照顧支薪企業不一
照顧者津貼

德國

當家人有照顧需要, 照顧者十天短期無薪照顧假
六個月長期無薪照顧假
兩年可降低工時到最少15小時

美國

當家人有照顧需要, 照顧者可申請一年12個星期的照顧假(66%薪金)

澳洲

照顧者認可法案
當家人有照顧需要, 照顧者一年十天可累積有薪照顧假
用完則可請兩天無薪照顧假
照顧者津貼

加拿大

當家人有照顧需要
(有醫生證明) 照顧者可
有八星期無薪照顧假
可領取六星期的照顧津貼

台灣

企業實施友善政策
彈性請假
彈性工作
支持服務
訂立企業友善長期照顧指標
長照4包錢



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

基督教香港信義會社會服務部  

 3692 5468

 elcsshk.fb



天水圍社區發展網絡 

 3482 0654

 天水圍社區發展網絡

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 

 3892 0100

 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

香港婦女勞工協會 

 2790 4848

 香港婦女勞工協會

救世軍護老者服務 

 2782 0929 / 2782 2229

 salvationarmy.org.hk/ssd/cp/hk

香港婦女中心協會   

 2386 6256

 香港婦女中心協會 HKFWC

基督教家庭服務中心 

緊急護老者支援服務

 3613 0752

 cfscwtea

 cfscwtes

香港基督教服務處 

 2731 6379

 hkcsacs

香港啓迪會 

 2820 0111

 enlighten2002

循道衛理亞斯理社會服務處 

逸葵綜合發展中心

 2422 8080

 amssyatkwai

香港聖公會麥理浩夫人中心 

團體及社區工作部

 2423 5062

 skhlmcpb

循道衛理觀塘社會服務處 

神愛關懷中心

 2727 6036

 ktms.org.hk/project/accc

香港聖公會將軍澳安老服務大樓 

 2702 9897

 tkoskh

關注家居照顧服務大聯盟  

 6126 1110 / 9346 4106

 homecaresa

香港復康會社區復康網絡  

病人互助發展中心

 2793 3010

 pmssc.hksr

浸信會愛群社會服務處  

CARE學院

 3188 1633

 carecollege.bokss

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