

## 第廿一課 照顧者的機會和挑戰

### 照顧者的無形公民參與

隨著 85 歲以上人口的增長，對六七十歲照顧者的需求在不斷提升。絕大多數的照顧者是女性而大部分的被照顧者是年長的傷健人士。相較於其他照顧者，65 歲以上的照顧者更有可能要照顧年長人士（例如配偶或兄弟姐妹）；有的要和被照顧者同住；有的可能是獨自一人提供看護；有的則需要在長時間作看護工作；並且在健康狀況不佳的情況下進行。

事實上，長者正在廣泛地參與到這種無薪的照顧工作之中，而這項照顧工作每年都有可能在香港花費上千億開支。廣泛的研究和文獻記錄中，照顧工作在照顧者的身心健康和經濟成本上的有著負面的影響。在此背景下，我們必須要認清其背後的價值和意義。

照顧者一般面對的問題有：

1. 照顧者難以平衡照顧工作和休息的時間：照顧者有可能需要將大部分時間放在照顧工作中，令到自己原本的工作和休息時間減少，甚至要放棄原本的工作
2. 與被照顧者的溝通減少或出現困難：如被照顧者是確定為認知障礙症，照顧者有可能因為大家的溝通出現困難，而不願意表達自己意見（例如照顧時間上的協調）
3. 不懂得利用適當的方法去照顧家人：缺乏支援，相應的信息和渠道
4. 家人之間缺乏溝通：照顧責任只落在一人身上

在給照顧者的服務中，應該包括提供相應的信息和渠道，以便其獲得所需的服務，如個人輔導、支援小組、培訓課程、臨時看護（令照顧者著得以繼續工作、參與社區活動和有足夠的休息）。