

第廿二課 照顧者支援方法

世界各地地方都在努力為照顧者提供一種容易可獲得和可持續的支援方法，使他們能夠兼顧工作角色的同時，以更有成效和少壓力的方式去照顧其他人，以及照顧自己。有研究顯示增加社會支持（多關懷和支援）能降低照顧者的抑鬱水平和提升自我肯定¹⁹。

不過，某些照顧者仍然受到傳統價值觀，而對於工作與否感到困擾。有研究結果顯示：

- 傳統上，香港人非常重視家人之間的關係
- 香港人重視面子及別人對自己的評價，甚少直接向別人透露個人困難
- 照顧者網絡較少，通常是至親，但不涉及親朋戚友
- 照顧者在照顧過程中，有可能越來越處於孤僻狀態，往往排除了其他支援的可能性

為了克服這些障礙，衛生和社會護理專業人員推出了電話支持計劃，旨在提高照顧者的可及性。事實上，有研究顯示對照顧者進行一對一電話的訪問，可以提高照顧者的身心健康。特別是在 4 至 6 週內以面對面或電話方式，進行正面的對話，已經可以導致照顧者的抑鬱症狀的降低。

以下是特別為照顧者而設的服務：

服務名稱	服務簡介
家居訓練及支援服務	為殘疾人士提供住宿照顧。申請人或其家人可向社會服務單位查詢，由該單位安排所需評估及轉介。
殘疾人士家長 / 親屬資源中心	為殘疾人士的家人及親屬提供精神上的支持和實際的意見，以促進他們對其殘疾親屬的接納，和增強他們為殘疾親屬物色適當訓練和給予妥善家居照顧的能力。
社區為本支援計劃	社會福利署資助非政府機構為殘疾人士及其家人，提供多項社區為本支援服務。
社區復康網絡	為長期病患者提供各種活動及服務，協助他們及其家人繼續在家中及社區內生活、處理壓力、建立有效溝通方法及正面思想、訂立長遠照顧計劃等。

¹⁹ Au et al. (2015) Behavioral activation for dementia caregivers: scheduling pleasant events and enhancing communications

若希望進一步了解或申請有關服務，可向下列社會服務單位查詢²⁰：

- 醫管局轄下醫院 / 診所的醫務社會服務部
- 設於各區的綜合家庭服務中心 / 綜合服務中心
- 設於各區的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心
- 設於各區的康復服務單位
- 設於特殊學校的社會服務部

²⁰ 伴你同行 支援照顧者服務: [https://www.swd.gov.hk/doc/elderly/carers_leaflet_detail\(2\).pdf](https://www.swd.gov.hk/doc/elderly/carers_leaflet_detail(2).pdf)