

## 特別顧問：香港特別行政區前政務司 司長 張建宗教授

隨著香港人口急速及持續高齡化，加上港人預期平均壽命連續七年為全球最長，如何好好照顧日益增加的長者人口，讓他們安享晚年，是香港特別行政區政府（特區政府）以至整個社會相當關心的課題，也是大家要面對的一大挑戰。

近年，安老政策及服務已成為特區政府社會福利及民生政策之重中之重，「積極樂頤年」，以及「居家安老為本，院舍照顧為後援」已成為整體政策的主軸。但要真正做到「居家安老」以達致「積極樂頤年」談何容易，尤其是需要照顧的是有認知障礙，或是長期病患及行動不便的傷殘長者。如何在家中妥善照料有需要及體弱的長者，令不少非正規照顧者手足無措。有效尋求適切的社區支援，以及取得有關的資訊去好好照顧有需要的家人，是困擾不少基層甚至中產家庭的老大難課題。

《照顧者實用資訊手冊》可說是「及時雨」及「天書」，為廣大照顧者，包括一般市民、護老者、社區義工及鄰舍，護理人員和社福從業員提供既全面又實用的資訊，甚至個人健康減壓小貼士。

本手冊開宗明義有三大目標。首先是讓讀者掌握社區及政府支援照顧者服務的實用資訊。其次是協助照顧者選擇合適的服務，減輕照顧工作壓力。最後是教育大眾認識照顧者的需要，肯定照顧者的價值。手冊對新手照顧

者或沒有使用社區或政府服務的照顧者(俗稱「隱蔽照顧者」) 尤為有用。敬老、愛老、護老是中國人的傳統美德，更是社會應有之義。此手冊提供了全方位及到位的資訊，簡而精，既實用又富教育性，可幫助照顧者好好發揮照顧在家居安老的長者的守護角色，是照顧者必讀及必備的工具書。

我衷心感謝嶺南大學亞太老年學研究中心總監陳澤群教授和副總監及高級講師馮明穗博士主動牽頭編製這本手冊，以及在書中以過來人身份坦誠分享親身照顧患有認知障礙症長者家人實踐經驗的學者及其他人士。此外，數位老年學專家從不同角度提供不少真知灼見。他們同心同德，集思廣益，推出此刊物，造福照顧者，對推動社會護老關愛，功不可沒。

最後，我要向福澤長者的所有默默耕耘的，勞心勞力，充滿愛心的照顧者致以最崇高及摯誠的敬意！

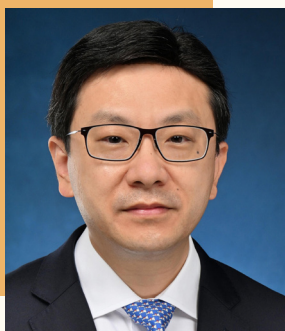


## 張建宗教授

GBM, GBS, JP

香港特別行政區政府前政務司司長  
(2017-21)

及 前勞工及福利局局長(2007-17)



## 孫玉菡先生

JP

勞工及福利局局長

隨著香港長者的人口越來越多，照顧者的角色也越來越重要。照顧者需要投入大量的時間、精力和愛心，面對各種困難時也要保持堅強和耐心，是我們社會上的無名英雄。他們可能會面臨著各種壓力、時間管理的困難，以及對照顧技巧和資源的需求。

因此政府亦希望可以加強支援照顧者，把「關愛基金」下長者和殘疾人士的照顧者津貼恆常化，亦即將設立二十四小時照顧者支援熱線及一站式資訊網站，以便照顧者有需要時尋求協助，希望能讓照顧者紓緩壓力，讓他們有喘息的空間。除了我們之外，社會各界對照顧者提供了相當多的支援，一些慈善機構也提供諮詢服務、支援團體、康復訓練和心理支援等服務，旨在提高對照顧者的認識和理解，並鼓勵大眾對他們給予更多的支持和關懷。這本由嶺南大學亞太老年學研究中心的《照顧者實用資訊手冊》能提供一個全面、易於理解和具實用性的指南，以幫助照顧者應對難題及挑戰，定能為照顧者在日常生活上的需求上作出啟示和貢獻。

我誠意向各位推薦本書。



## 林正財醫生

SBS, JP

行政會議成員、  
基督教靈實協會行政總裁

很多人在未有察覺到自己是一個照顧者時，已經披上照顧者的身份；其實只要您有在不涉及薪酬的情況下在提供或安排照顧其他人，那就已經是一名「照顧者」了。我推薦大家使用這本《照顧者實用資訊手冊》，因為假如您是初次意識到自己是一名照顧者，想去認識一些護老知識、想有一個便捷的渠道了解一些常用服務資訊、想看看其他護老故事的分享等，這本手冊都一一觸及到。

如果您是受薪的專業護理同工，或安老業界的服務提供者，我同樣向您推薦這本手冊。因為護老服務不局限於院舍模式，有很多長者留在社區安老，護老者需要得到來自服務提供者不同程度的支援。業界可以好好利用這本手冊，與照顧者同行，幫助照顧者自強，使他們在護老的路上不再孤單徬徨。



## 李國棟醫生

SBS, JP

安老事務委員會主席

近年來，政府不斷強化對照顧者的支援，包括向他們提供經濟援助、照顧技巧訓練、輔導和情緒支援等以提升照顧者的照顧能力。同時亦為有需要的長者和殘疾人士提供個人護理、家居清潔、康復訓練和暫託服務等，以減輕照顧者的壓力。隨著政府逐步推行多項加強支援照顧者為本的措施，社會大眾對照顧者的了解日漸加深，社區上亦出現林林總總為照顧者而設的活動和服務。我樂見嶺南大學亞太老年學研究中心致力將各項與照顧者有關的資訊和社區支援服務整合並且集結成書，相信此書能為照顧者帶來十分實用的參考。本人誠意推薦此書！我亦藉此機會表達我對照顧者無私付出的關懷與敬意。



## 羅致光博士

GBS, JP

香港特別行政區政府前勞工及福利局局長  
嶺南大學亞太老年學研究中心客座教授

香港社會高齡化已是眾所周知的事實，而且高齡化正在加速中。

於2040年後當80-84歲的人口成為香港人口中最多人的一個年齡層時，需要照顧的人士數目便進入了高峰期；單以認知障礙症為例，若在可見的將來有關的醫療科技沒有大突破，二十年後的香港每二十個人便有一人患有認知障礙症，到那時香港大部分人不是被照顧者便是照顧者或是支援照顧者的人士(包括了專職人士、親友、友善鄰居或義工)。發展照顧者政策與服務，及建立被照顧者與照顧者友善的關愛社區已是急不容緩。

這本《照顧者實用資訊手冊》正來得及時，既可提升讀者對被照顧者健康及各類社區支援服務的認識，更可增加社會人士對照顧者的關注及支援。



## 陳章明教授

SBS, BBS, JP

前平等機會委員會主席  
第三屆安老事務委員會主席

《照顧者實用資訊手冊》作為關於照顧長者的叢書重要篇章，不僅提供了尋求適切幫助的明確導向，更是照顧者(無論專業與否)路途中的指引明燈。

手冊內容深入淺出，集合了專業人士與專責官員對社福政策的詮釋，將相關的社區服務躍於紙上，使得長者福利政策更具透明度、更為專注！

該手冊更進一步將需要接受照顧的長者依照疾病類型劃分為四大類別：中風、認知障礙、抑鬱症患者、以及癌症人士。事實上，這四類人群佔據了需要照顧長者的大部分，尤其是患有認知障礙的長者需要最多關顧。隨著人口老化，罹患此症者的數量只會增加，如果僅依賴政府照顧，長期下來必然需要增加稅收以維持收支平衡。因此，我們應該按照手冊的指引，履行照顧者的責任，妥善照顧我們的長者，實現「老有所依」、「老有所養」，並逐步提升至「老有所樂」！



## 朱楊珀瑜女士

BBS, MSW, RSW

香港防癌會主席

作為香港防癌會主席，我對癌症患者及其照顧者所面對的困境，有深刻感受及體會。多年來，透過香港賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃，連同其他機構在全港各區提供一對一多方面的關顧，支援癌症家庭，並出版《走過驚濤駭浪癌症病人照顧全面手冊》，內容豐富，包羅萬有，幫助病人及照顧者在患病及康復過程中，積極面對。正值香港防癌會慶祝60週年，作為防癌抗癌的先驅者，此手冊得到空前的熱烈歡迎，並得到社會各階層的正面迴響及支持，實感欣慰！

今次喜見嶺南大學亞太老年學研究中心，就著勞工及福利局發表的《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究報告》提出的建議，編製《照顧者實用資訊手冊》，一方面提升照顧者對健康及社區支援服務的認識，更主動地尋求協助。另一方面鼓勵社會大眾對照顧者的關注及更主動給予支援及關懷，共同打造一個友善及關愛的社區，意義重大。在此我誠意向大家推薦本手冊，讓大家以不屈不撓的精神，面對生命中的難關及挑戰。

防癌會將繼續努力聯同其他有關機構締造一個關愛共融的社會，全面提升人民的幸福感！我們期待這本《照顧者實用資訊手冊》能夠引導我們走向這個目標，並邀請大家以不屈不撓的精神，面對生命中的難關及挑戰！





## 賴君豪先生

香港社會服務聯會業務總監

每個人都有可能成為照顧者，他們的無酬付出是對社會福祉作出重要貢獻的力量。然而，照顧者在承擔照顧責任時，往往會面臨各種挑戰和壓力，因此他們需要得到適當的關懷和支援。

這本《照顧者實用資訊手冊》由嶺南大學亞太老年學研究中心團隊編輯，致力於為照顧者提供所需的實用資訊，以幫助他們有效應對日常照顧工作。這本手冊涵蓋了廣泛的主題，從基礎護老知識到常用服務資訊，從照顧者的經驗分享到專家學者對照顧者支援之未來發展的看法等。這本手冊不僅僅是針對照顧者本身的需求，還旨在啟發社會大眾對照顧者的理解。我們希望這本手冊能成為支援照顧者的寶貴資源，並促進社會大眾關注和支持照顧者，共同建立一個關愛照顧者的友善社會。

我誠摯地推薦各位照顧者和業界友好使用這本手冊，祝願每一位照顧者都能感受到尊重、溫暖和幸福！