

第八章 自強及增值篇

第15節 照顧者的人生規劃

作為照顧者，增值自己和做好人生規劃是非常重要的。通過尋找支持和資源、學習和發展技能、維護健康、制定計劃和目標以及尋求平衡，您可以更好地應對挑戰並實現自我價值。

個人健康管理技巧培訓講座/課程

浸信會愛羣社會服務處CARE 學院

內容：適合照顧者、服務從業員和支援照顧者團體的身心靈課程，以及與患者相處的技巧訓練。

收費：按課程收費；部分課程免費

課程時數：1小時起

上課地點：九龍荔枝角道168號萬盛閣1樓C室

電話：3188 1633



健康及護理技巧培訓講座/課程

香港老年學會 - 癌症營養食療工作坊

內容：認識癌症及其治療手法、營養攝取量等。

收費：\$700起，按課程收費。

課程時數：3小時起，請向機構查詢

上課地點：尖沙咀或葵涌

電話：2775 5756(尖沙咀) / 2727 3250(葵涌)



香港聖約翰救護機構- 急救入門及心肺復甦證書課程 (IFA)

內容：急救原則及緊急事故的處理，家居護理技巧的認識及訓練。

收費：\$220

課程時數：6小時 (包括成人心肺復甦法評核)

上課地點：香港麥當勞道2號香港聖約翰救護機構總部

電話：2530 8020 / 2530 8021



香港紅十字會 - 長期病患家居照顧工作坊

內容：預防跌倒、扶抱和餵食技巧等。

收費：\$600

課程時數：9小時

上課地點：暫時包括沙田、旺角區，請向機構查詢

電話：2603 0188



香港中文大學醫學院&香港社會服務聯會 「認知障礙症家庭照顧者身心健康專業證書課程」 (GIFTCare)

內容：認知障礙症的照顧技巧、臨床實踐以及專題報告。報讀者有一定學歷要求，或為提供認知障礙照顧服務的專業人員。

收費：報名：\$200；課程：\$8,800

課程時數：6 個月

上課地點：九龍觀塘翠屏道 3 號基督教家庭服務中心

電話：2474 9930



香港老年學會 -- 精神健康急救(關懷長者版)證書課程

內容：認識精神病；抑鬱症、焦慮症、認知障礙與妄想症。

收費：\$700起，按課程收費

課程時數：3小時起，請向機構查詢

上課地點：尖沙咀或葵涌，請向機構查詢

電話：2775 5756 (尖沙咀) / 2727 3250 (葵涌)



賽馬會流金頌「護老有e道」老唔惱-認知障礙耆妙法寶 (課程將會循環式推出直到2024年年中)

內容：分辨認知障礙症患者的症狀和行為，及其照顧技巧。

收費：免費

課程時數：不超過5個小時

上課地點：網上課程

電話：3943 3072 / 3943 3054



香港青年協會持續進修中心

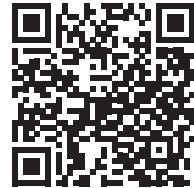
內容：長者護理培訓課程、認知障礙症護理證書課程、吞嚥障礙治療證書課程等。

收費：按課程收費

課程時數：請向機構查詢

上課地點：香港銅鑼灣禮頓道119號公理堂大樓21-23樓

電話：2130 4000



香港防癌會 - 講座及課程

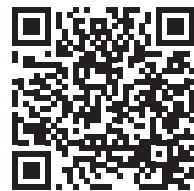
內容：癌症治療的方法，病後護理講座，以及其他疾病的健康講座。

收費：請向機構查詢

課程時數：1.5小時起，請向機構查詢

上課地點：網上課程

電話：3921 3821



社會福利署 - 外傭護老培訓試驗計劃

內容：教授外傭照顧長者的基礎護理知識，以及針對認知障礙和中風患者的應對方法。（學員須為已獲聘且需要照顧體弱長者的外傭，其僱主亦需已購買法定要求的僱員補償保險。）

收費：\$200，課堂以英語為主，其他語言傳譯請向機構查詢

課程時數：18.5小時

上課地點：由不同機構舉辦，請向有關機構查詢

參與計劃的長者地區中心名單(參看二維碼)



賽馬會安寧頌 - 社區安寧全人照顧課程

內容：認識晚期病患者、家屬、甚至服務者本身在身、心、社、靈等各方面的需要和照顧技巧；完成網上的自我單元後，可報讀進階以及高階的單元。

（學員須為從事醫療、護理、專職醫療及社會服務的專業人員）

收費：免費

課程時數：（基礎）7 個章節，每章節約60分鐘。

（進階及高階）7個章節，每章節約180分鐘。

上課地點：受疫情影響，暫為網上課程。

電話：3917 1221



人際溝通技巧培訓講座/課程

賽馬會新生精神康復學院

內容：提供協同訓練及提升溝通能力的課程和工作坊，處理及照顧有情緒問題的對象等。

收費：請向機構查詢

課程時數：1小時起，請向機構查詢。

上課地點：不同課程有不同上課地點

電話：3552 5204



長者安居服務協會 - 家人照顧者工作坊

內容：為照顧初中期認知障礙症人士的家人提供情緒管理以及生活建議。

收費：一線通平安鐘用戶免費；非用戶 \$120/2小時

課程時數：請向機構查詢，最少5人成班。

上課地點：香港九龍何文田愛民廣場二樓S2

電話：2952 7318



特約來稿：香港老年學會——「喘息服務」及退役護老者適用課程

護老者「喘息服務」的重要性

人口老齡化的趨勢及護老者的需要

根據香港政府統計處於2020年發佈的《香港人口推算 2020 — 2069》，人口老齡化將持續，預計未來 20 年65歲及以上的長者人數將增加近一倍，而根據統計處《2021年人口普查主要結果》指出，現時全港有33萬非院舍長者需要長期照顧。然而，香港的情況跟全球很多國家一樣，照顧長者的責任都是非常依賴「非正式照顧者」（例如家人、鄰居等）的參與，因此護老者的需要確實需要關注。

照顧者的照顧時數及需要喘息空間

而根據香港社會服務聯會於2021年發佈的《照顧者喘息需要研究》指出，照顧者的照顧時數中位數達每星期 62 小時，而全職照顧者的照顧時數中位數更達到每星期 80 小時以上（香港人每周工作時數中位數為40小時），可見照顧者的照顧時數相比一般在職人士更高，他們每天睡眠及進行閒暇活動的時間比一般香港人少 4-6 小時。

護老者需要長時間照顧家中長者，以致長期缺乏喘息空間。根據同一調查指出，70.6%護老者希望有私人時間；63.6%護老者希望有時間處理個人的日常生活瑣事，例如去銀行或購買日常用品等。而不少護老者亦表示因為「自身情緒欠佳」、「自身身體不適」及「睡眠不足」而需要喘息空間。香港以老護老的情況普遍，很多護老者本身也是長者，曾遇過一個個案是由82歲的婆婆照顧98歲的伯伯，所以護老者自己也需要時間去睇醫生或休息。

護老者需要有足夠的知識及技巧

護老者除了要付出時間外，更需要有足夠的知識及技巧，以照顧長者的各項需要。例如要照顧有認知障礙症的長者，以及處於晚期治療階段的長者，均需要有專門的知識及技巧，否則將會產生很大的挫敗感及其他負面情緒。不少護老者告

訴我們，因缺乏正確的照顧技巧，例如扶抱技巧，以致經常在照顧長者時令自己受傷，令照顧壓力變得雪上加霜。然而，他們因缺乏喘息空間，即使想去學習照顧技巧，往往也只能空想。

前線社工在接觸護老者時，亦經常發現他們有以下的想法：「無人明白我的處境」、「沒有其他人可以/願意分擔我的照顧責任」、「不知道這種長時間的照顧生活何時才能結束，因此不敢對將來有任何盼望」、「長者的身體狀況只會越來越差，這代表我的照顧壓力只會越來越大」、「長者身體變差，可能是因為我照顧得不夠好」……，這些想法令護老者的壓力進一步加劇。

護老者面對的壓力及需要喘息空間

護老者實在是一項「高體力、高專業、高壓力」的「工作」，而且「工作」時間更是「7天 X 24小時」的全天候工作。面對這沉重的照顧壓力，我們實在很需要為護老者提供喘息空間，讓他們可以在身體、心理、社交及靈性上均得到放鬆的機會。然而，護老者要為自己安排喘息空間並非易事。現時，要為長者安排日間(資助)暫託服務，平均輪候時間約3個月至半年(資料來源：照顧者花園)，而私營暫託服務的收費又非每一個家庭能負擔。更何況要安排這些暫託服務，往往需要提早預約，未必能配合護老者的突發需要。不少護老者亦覺得照顧家中長者是他們的職責，故此不想假手於人亦不願求助，即使沒有足夠的服務支援，他們也只會默默接受，忽視自己的最基本需要，甚至忽視自己的健康問題，造成惡性循環。

「替假護老者」以同路人的身份支援護老者

有見及此，香港老年學會聯同3間非牟利機構於2021年聯手以創新手法推行「賽馬會友『伴』同盟護老者支援計劃」，以退役護老者化身「替假護老者」，支援社區的護老者。這些經驗豐富的退役護老者，除了能提供「實際」及「到位」的照顧服務外，更能理解護老者的心理需要，提供情緒支援，成為同路人。

退役護老者作為同路人的支援對護老者的幫助

此計劃由香港大學秀圃老年研究中心負責進行研究，收集了過千名護老者及替假護老者的數據，結果引證了在退役護老者作為同路人的支援下，為護老者提供身、心、社及靈的支援服務，能協助護老者：1.在擔任照顧角色時更有信心面對未來可能出現的不同情況；2. 健康狀況有明顯改善；3. 抑鬱症狀明顯改善；4. 照顧壓

力明顯紓緩。

社會對上門暫託服務的需求及護老者對服務提供者的期望

社會確實對「上門暫託」服務有很大的訴求，而根據《照顧者喘息需要研究》指出，超過一半的受訪護老者表示，希望得到上門的暫託服務，讓長者能留在家中得到照顧。因為對於很多護老者(特別是年長的護老者)來說，要將體弱長者送到指定的暫託服務單位並不是一件簡單的任務。同一研究亦指出，不少受訪護老者表示希望以「有照顧者經驗的同路人」成為服務提供者，因為他們未必能完全信任協助者，擔心協助者是否能勝任照顧任務。但退役護老者在接受培訓後，除了可以以「過來人」的身份把寶貴的照顧經驗支援有需要的護老者，更能切身明白護老者的辛酸，給予心靈上的支援，建立彼此支援的網絡，可見以「退役護老者」成為「替假護老者」的確是符合護老者的期望。我們相信「要照顧人需要先照顧自己」，「替假護老者」提供上門的協助，讓護老者可以安心地享受me time，有喘息空間，在「叉電」後能有更好的身心狀態繼續照顧工作。

替假護老者的服務內容及其提供的支援

透過系統培訓，我們將會進一步善用退役護老者的豐富經驗，成為替假護老者，為有需要的護老者提供協助，例如：上門的家居協助、看顧及陪伴長者，為長者進行簡單的健腦小遊戲、伸展運動及簡單的認知訓練、協助量度及記錄生命表徵、陪伴傾談、協助外出購物、散步、陪診或午膳等，為護老者提供「到位」的支援。

替假護老者的服務推廣及提升護老者的社會地位

護老者一直被社會認為是「沒有經濟貢獻」的工作，因此我們希望能進一步推動「替假護老者」的服務，使它成為一項被社會認同及肯定的「工作」，甚至成為一項正式的「工種」，不但能成為「有薪酬」的工作，更提升護老者的社會地位。

香港老年學會提供的培訓課程及支援護老者的措施

香港老年學會即將推行「替假護老者培訓課程」，敬請留意及支持。除此之外，我們亦會繼續支持一眾社區的護老者(包括家人、家庭傭工等)，提供培訓課程以提升他們照顧長者的技能及護理知識，課程包括「家庭傭工長者照顧訓練證書課程」以及一系列的照顧者課程及工作坊，有興趣的護老者，可登入香港老年學會網站 hkag.org 查詢詳情。

課程推介：

1. 家庭傭工長者照顧訓練證書課程

課程以實用與技能為中心為教學策略，由註冊護士提供培訓，務求讓家庭傭工在完成課程後可以應用於在家照顧長者，使長者有一個健康、安全的生活。

內容：日常起居照顧、口部餵食、健康監察、重物抬舉及扶抱技巧等。

對象：外傭及照顧者 (以英語溝通)

時數：7小時

費用：\$850 (出席率達100%，可獲發證書)

2. QASRS 保安服務培訓證書 (資歷架構第 1 級)

香港正面對人口老齡化，長者住戶數目不斷上升，保安從業員除了保安的行業知識外，也需要具備足夠的護老知識及技巧，從而提升就業的競爭力。因此香港老年學會舉辦：

- 甲. 「QASRS 保安服務培訓證書」課程；及
- 乙. 「長者安居社區照顧技巧訓練證書」課程。

課程特色：

- 1+1課程：學員成功畢業，可獲QASRS 保安服務培訓證書 (資歷架構第 1 級) 及由香港老年學會頒發的「長者安居社區照顧技巧訓練證書」；
 - 課程特設僱主即場面試。
- * 學員必須同時報讀 課程甲「QASRS 保安服務培訓證書」(資歷架構第 1 級) (17小時)及 課程乙「長者安居社區照顧技巧訓練證書」(17小時)。

地址：

九龍區：尖沙咀會址

尖沙咀金巴利道35號金巴利中心1樓

電話：2775 5756

港島區：賽馬會港島訓練及發展中心

鴨脷洲利東邨東昌樓地下101-107室

電話：2775 5155

新界區：葵涌會址

葵涌石籬(一)邨石興樓地下18-20號

電話：2727 3250

資料來源：香港老年學會

課程列表：



專題介紹：香港婦女中心協會賽馬會照顧達人2.0—人本照顧護理課程

「賽馬會照顧達人計劃」由香港賽馬會慈善信託基金資助，建立照顧者的社區網絡之餘，關注照顧者的個人發展，協助規劃照顧以外的第二人生；希望能轉化照顧者的照顧經驗，使他們在護理行業發揮所長。

「賽馬會照顧達人 2.0」

這款手機應用程式，讓照顧者可以獲得由社區支援，以至求職方面的資訊：

1. 提供全港各區的照顧者支援服務資訊；
2. 照顧者活動推介：提供全港各區的照顧者活動資訊；
3. 照顧者友善工作機會：張貼照顧者友善的職位空缺，用家可自行應徵；
4. 全方位履歷表：協助照顧者製作一份包括「有酬」及「無酬」工作經驗的履歷表，展現個人特質；照顧者的「無酬」工作經驗也是重要的資產；這份履歷表有助僱主更能掌握求職者特質，配對合適工作崗位；
5. 照顧秘笈：透過小故事，分享「衣、食、住、行」的照顧工作經驗；
6. 生涯規劃：分享生涯規劃概念及照顧者人生轉化故事。

「安護員」人本照顧護理課程

如果支援照顧者能夠成為一門專業，就能提供更體貼的社區支援服務。曾投身照顧工作的護老者，身上已裝備有關的照顧和情緒支援知識，也能成為這行業的一份子。

本計劃轄下的「人本照顧護理課程」，試行推廣專門為照顧者服務的行業 - 「安護員」（參考日本的介護福祉士），讓照顧者活用之前的照顧工作經驗。課程完成後會頒發證書，希望有助畢業照顧者求職，並建立照顧者的身份認同，以及提升照顧者在社會和職場上的認受性。

資料來源：香港婦女中心協會



賽馬會照顧達人專頁

網上自我增值平台

照顧者自學增值平台主要由社區服務單位為照顧者提供合適的照顧資訊，讓照顧者足不出戶，也可以網上自學，提升照顧能力。

宣道會社會服務處 - 歇息得力護老者中心 (計劃至2023年)

內容：為護老者提供照顧護理技巧、壓力管理、伸展運動等的學習短片。

收費：免費

課程時數：每部影片長3~15分鐘不等



長青網 - 長青護老頻道

內容：為護老者提供生活貼士以及照顧技巧等實用的學習短片。

收費：免費

課程時數：每部影片長3~5分鐘不等



衛生署長者健康服務 - 護老者天地

內容：講述照顧護理技巧、與長者溝通的技巧，以及壓力管理心得。

收費：免費

課程時數：圖片及文字閱讀



風起航 - 中風家庭支援行動

內容：提供中風家庭實用手冊，講解中風出院前後的準備工作。另有網上學習平台，提供各種中風患者照顧技巧的自學短片。

收費：免費

課程時數：每部影片約長5分鐘



新生精神康復會 - 知情學派 精神健康網上學習平台

內容：提供自我短片，講授溝通技巧、健康及壓力管理資訊。

收費：免費

課程時數：每部影片長3~10分鐘不等



醫院管理局 - 紓緩治療平台

內容：為有危疾重症的患者及其家人/照顧者提供建議，以改善患者晚年的生活質素。可網上查閱各種照顧貼士，以及安排生前/身事的各種參考資訊。

收費：免費

課程時數：圖片及文字閱讀



賽馬會安寧頌 - 安寧照顧病人及照顧者網上學習平台

內容：提供學習材料以至工作紙；也透過故事講解，為晚期病人與照顧者提供生活及醫療上的建議。

收費：免費

課程時數：每部影片長20~40分鐘不等

電話：3917 1221

