

編者的話

我們誠意獻上由嶺南大學亞太老年學研究中心編撰的《照顧者實用資訊手冊》，這本手冊之出版，有賴「謝恩老年研究基金」的捐助。

照顧者承受著照顧他人的重大責任，時常面對無比的壓力。我們希望透過這手冊，提供照顧者實用的資訊和專業的建議，協助他們尋求幫助。

此手冊合共收錄了約二百個單位、機構、社會服務計劃，以及四十多位醫護專家學者、社會服務業界代表的寶貴意見(例如：撰寫文章、專題介紹、專訪)，旨在為不同類型、不同階段的照顧者提供實用資訊。為了達致全面而實用的效果，因此篇幅比較多，內容涵蓋基礎護理知識、常見的健康護理和社區支援、緊急服務、家居設計、復康和樂齡科技應用等護老者需要了解的資訊。我們也介紹了如何自我增值、理財和人生規劃等相關的服務和訓練課程，以及名人、過來人的經驗分享，期望提升照顧者的能力。另外，手冊也涵蓋照顧者領域的頂流專家學者對未來政策和照顧者服務發展的建議，希望為業界持份者帶來啟示。

我們在手冊中列出多個實用的電子資訊服務平台，並使用二維碼(QR Code)顯示常用的服務，以方便讀者取得資訊。讀者只需用手機掃描，即可查閱相關網頁或手機應用程式。另外，我們也建立了與本手冊的專屬網站，提供電子版的手冊下載，並會定期更新內容，便利照顧者獲得實用資訊。

要編輯一本照顧者手冊殊不容易，在此，我們向所有提供資訊、稿件、意見的人士和機構致以衷心感謝，包括政策制定者、醫護人員、專家學者、社區服務提供者、業界代表、護老者和社區人士以及編輯委員會各個成員。您的參與、專業知識和經驗的分享，使手冊的內容更加豐富和全面。

我們也想藉此機會感謝本中心兩位客座教授：張建宗教授(前政務司司長)和張筱蘭博士，他們在手冊制作過程中提供了許多寶貴意見。還有數十位為照顧者留下鼓勵語句的社區人士，您們的參與增添手冊的社會意義。

最後，本中心感謝每位為家人無酬付出的照顧者，我們期待這本手冊能夠為您照護之路提供知識和指引，讓您在照護旅程中有更大的信心和力量。

馮明德博士及陳澤群教授

嶺南大學亞太老年學研究中心



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of **Ageing Studies**