

# 關於這本手冊

## 手冊源起

香港面對人口老化，醫療和福利系統無可避免地面臨持續的挑戰。照顧者因壓力爆煲而引發的家庭悲劇時有發生，反映出照顧者自身亦極需要社會的重視和支援。

根據社聯估算，2022年的香港有超過112萬人是照顧者，其中有86萬是接受照顧並與家人同住的長者，他們主要是照顧者的配偶或子女，也就是家庭護老者，他們對長者照顧及社會無酬的付出，確實值得社會的認同和肯定。然而，儘管本港為長者及照顧者提供不少支援服務，但由於不同的原因，照顧者似乎未有善用現有的服務，因此，他們常常需要一力承擔所有照顧的責任，這無疑增加了他們的壓力。

## 照顧者需求多樣性

此外，照顧者有不同種類，所需要的服務或支援亦有所不同。例如：「新手照顧者」，他們剛開始接觸照顧工作，需要盡快提升日常護理和相關的疾病知識，以及獲得合適的離院/復康服務支援。「隱蔽照顧者」，他們一直承擔照顧工作但沒有接受任何支援，因此，他們需要的是服務提供者/鄰里的主動接觸，並被轉介合適的照顧服務，以分擔他們部分照顧工作。對於「高危照顧者」，他們幾乎長時間被照顧的工作佔據了其生活，他們需要的是喘息空間和暫託服務，甚至可能是情緒支援。即使「資深的照顧者」，他們也可能需要喘息或暫託的支援服務去減輕壓力；而結束了照顧工作的「畢業照顧者」，無論是情緒的支援，還是重新規劃財務與就業的安排，都有非常實際的需求。基於照顧者的不同需要，照顧者的支援和服務也是五花八門的，如何讓不同種類的照顧者能夠輕鬆了解現有的社區支援服務、可考慮甚麼因素選取相關服務、如何獲取所需的支援包括申領經濟支援或預早準備長期護理開支、如何自強增值等，都是這本手冊希望解答的問題。

## 手冊的目的

編製這本手冊的目的就是要減少照顧者四處尋找資訊的麻煩，提供一個整全且易於瀏覽的資訊來源。本手冊主要有兩大目標：其一，幫助照顧者認識不同的服務和資源，積極尋求援助；其二是提供豐富的資訊服務，提升照顧者的能力和平衡身心健康。

### 手冊的意義

此手冊的社會意義是期望提高大眾對照顧者需要的關注，並引導更多的行動以支援照顧者。如果您的親友是照顧者，又或您認識的朋友甚至鄰居正面對照顧家人的困難，您可以主動伸出援手，又或利用這本手冊作為啟示，向他們介紹相關的服務。

另外，這本手冊可以視作為一個支援照顧者的工具，讓照顧者明白在承擔照顧家人的重任時並不需要孤軍奮戰，也可以善用社區提供的各種資源和服務。

### 手冊架構

本手冊由四個主要部分組成，每部分都專注於特定的主題，旨在提供照顧者的全方位支援和資訊，幫助他們在面對挑戰時能夠有所依賴，並從中獲得力量：

第一部分主要提供基礎知識，其中包括不同種類的照顧者的介紹、四種長者常見疾病（包括認知障礙、中風、老年抑鬱和癌症）的病徵說明、以及照顧者可能面臨的壓力與「喘息服務」的重要性。第二部分專注介紹長者常用的社區及健康服務。我們按照地區將服務機構進行了分類，羅列「認知障

礙、中風、老年抑鬱、癌症」常用的服務機構，此外，我們還提供家居安全、樂齡科技租賃服務，以及財務支援等相關建議。第三部分將焦點重新放回照顧者身上，提供了支援照顧者的社福機構介紹、照顧者同路人的心得分享，以及照顧者的培訓資訊，旨在幫助照顧者在面對困難時能自強不息。最後，在本手冊的結尾部分，我們特別邀請了四位專家學者就照顧者政策提出見解和建議，為加強照顧者支援服務提供新思路。

如果按持份者來分類，手冊的四個部分的重點如下：

### 第一部分：照顧者的基礎知識

- ◎ 針對預備照顧者、新手以及隱蔽照顧者，讓他們了解照顧者的角色和需要；照顧體弱長者的基礎知識，並提供應對壓力的建議，包括自我照顧和喘息服務等。

### 第二部分：照顧者支援

- ◎ 針對所有護老者，提供長者常用的社區服務、健康服務和支援計劃，包括暫託、住宿、護送及陪診、善別支援、情緒支援、復康用品津貼及租賃的支援計劃，以及財務策劃師提供的理財貼士。

### 第三部分：照顧者自強

- ◎ 針對照顧者，資訊包括不同的照顧者支援組織、同路人和畢業照顧者的經驗心得、培訓課程，以及實用的電子資訊平台推介。

## 第四部分：對照顧者支援政策的看法和展望

- ◎ 針對服務提供者、政策倡議者及制定者，提供專家學者對照顧者服務及政策的未來發展方向的想法和建議，以期引發更多關於「如何為照顧者提供更好支持」的討論。

### 給讀者的使用指引

本手冊內容十分豐富，讀者可以先瀏覽目錄，選擇與您相關的部分進行細讀。對於新手照顧者或剛接觸/關注護老服務的人士(例如：學生、社區人士)，我們建議您可以參考手冊第24-33頁「給照顧者的智慧錦囊」的個案，了解不同照顧者可能面對的情境，這可能會給您一點概念，讓您可以考慮尋求哪些支援服務，又或您身邊照顧者朋友有哪些需要，以及如何協助他們獲取所需要的支援。

我們深知閱讀本手冊時，您可能會遇到一些不明白的地方，請不必感到困惑。您可以嘗試找身邊的朋友、鄰居或社會服務機構的工作人員一起閱讀，或者向本中心的職員進行查詢。

此外，為方便讀者可以隨時隨地閱讀而不需要攜帶整本手冊，我們為本手冊設立了一個專屬網頁。您可以前往 <https://www.ln.edu.hk/apias/carers/index.html> 這個網頁，或利用手機掃描相關二維碼(QR code)，免費下載整本手冊或某些章節內容。



希望您在閱讀的過程中能找到有用的資訊，並能從中獲得實際的幫助。