



尋



照顧生活館

護老者自我發現之旅

策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

夥伴機構：



基督教香港信義會社會服務部



# 目錄

W E L C O M E . . . . . T O



計劃簡介	.....	1
序	.....	2 - 3
護老之旅	.....	4 - 5
階段一：預視護老	.....	6 - 9
階段二：護老新手	.....	10 - 13
階段三：持續護老	.....	14 - 17
階段四：沉澱經驗	.....	18 - 21
階段五：完成照顧	.....	22 - 25
重尋自我小貼士	.....	26 - 27
Cafe C.照顧生活館	.....	28

### 「賽馬會社工創新力量：照顧生活館」

是一個護老者專屬的喘息空間，我們看見需要，致力提升護老者的身心健康，因為我們相信，護老者及被照顧長者同樣重要，護老者適時喘息，在獲得支持及同伴下，維持生活平衡，方能達致家庭「雙好」。

### 「賽馬會教師社工創新力量」

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會教師社工創新力量」計劃，旨在為香港教育界及社福界培育具創變能力的人才，鼓勵教師及社工以創新意念及具體行動以回應教育及社福界的需要與挑戰，為兩個界別的長遠發展作出貢獻。

這個以人材為本的計劃提供一系列多元的學習機會，包括進修假期、外地考察及跨界別領袖協作等機會，讓教師及社工可以藉此拓展他們的知識領域、國際視野及創新能力，建立專業學習社群，來凝聚及展現專業力量，持續推動教育界及社福界的發展，以迎接二十一世紀的挑戰。

## 《創新，就是力量》

這是一個高齡世代，  
也是一個人人都很可能成為護老者的時代。

護老者支援是重要的課題，社會如何將護老者定位；護老者又如何看待自己的角色，都是關鍵的。是負累還是資產，只是一念之間。我們相信護老者是社會的寶貴資產，可是恆常服務難以跟上快速的需求增長。要回應當下及未來，我們要跳出框框。

孕育創意，試驗新服務，需有天時地利。信義會的社工於2018年獲香港賽馬會慈善信託基金支持，參與「賽馬會教師社工創新力量」計劃。計劃不僅為同事及伙伴提供密集培訓，更安排到英國考察，裝備團隊試驗和推展「賽馬會社工創新力量：照顧生活館」。計劃重視推廣，令團隊開闊眼界，也促進機構內外服務交流。

面對日益複雜的社會，創新，就是力量。再次感謝香港賽馬會慈善信託基金的支持，讓我們理念得以落實，創意得以融入服務。得悉服務會繼續推行，期盼更進一步，裨益業界，與護老者同行，一起開拓更多出路。

服務總監（長者服務）  
林錦利女士



## 《連結，就是改變》

照顧可以是一個漫長的旅程，  
但不必獨自承受。



是的，護老者是個可敬的身分，當中蘊藏他/她們對長者的無償照顧，關懷付出；然而，當護老者成為了「唯一」身分，容易無暇善待自己，連繫他人。

成為護老者，往往未能預計及籌劃。當家中長者患病及衰老，護老者跌碰學習及適應，面對的壓力不止於日常照顧，更擔憂長者及自身的健康，在長期的糾結情緒中，變得身心疲憊。箇中辛酸及矛盾，不足為外人道，鬱悶及孤單感，令他們無法從身心靈桎梏中釋放。

長者與護老者的福祉同樣重要，更是相輔相成。在照顧規劃裡，不應遺忘照顧護老者的身心需要。2018年隨社署增撥資源，長者中心開展「高支援需要護老者服務」。團隊更在香港賽馬會慈善信託基金支持下，試驗以Cafe形式為護老者提供優質喘息空間，積極推動以「護老者需要為本」的服務，鼓勵他們關注身心健康，促進社群連結互助。期望這趟《重尋》旅程，讓護老者重新連結：

- 自己 — 覺察需要，平衡生活
- 家庭 — 長者與護老者，共同提升生活質素
- 同路人 — 總結經驗，建構網絡
- 社區資源 — 熟悉資源，求援有法

讓護老者的路更易走，需要多方理解與支持，共同締造護老者友善社區！

基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心  
中心主任  
鄧光宇先生



# A Journey

照顧，是一趟充滿未知的旅程

高山低谷 充滿荊棘  
沿路我們都擔心旅伴會跌倒  
變得誠惶誠恐

慢慢地  
目光都放在旅伴身上  
沿途風光  
漸漸模糊  
路途也更艱辛

旅程 變得疲累  
旅伴 成為負擔  
令人再無暇思索自身

然而 看似無止境的旅途  
除了失去和付出

護老者自我發現之旅



是否還有所得？



「佢發生咩事？點解好似怪怪咗？」

## 預視護老

護老旅程，往往都是不知不覺間展開。

通常長者的衰退都不是一夕間發生，護老者可能是覺得長者有點不一樣，「好似怪怪咗」，「睇落唔多妥」，例如發現長者：「行得差咗」、「跌得好密」，或「成日唔記得嘢」等。於是，我們開始較平日稍為增加電話聯絡或探訪之次數及密度，在護老之旅的入口徘徊。

而另一種，則因為長者突如其來的狀況，如中風、跌倒骨折或發現癌症等，在短時間，甚至一夜之間，毫無準備下，變成護老者。

# 主題感受



## 關於你……

有經歷過這段時期嗎？或你正身處這個階段？

---

---

在這階段，你最深刻的照顧片段是什麼？

---

---

身處這時期的你，有甚麼感受？

---

---

有甚麼東西是你最需要的？（身體、情緒、生活）

---

---

如果要你對這時期的自己講一句說話，你會講甚麼？

---

---



「我真係好亂，唔知可以點做。  
好驚好攰...我可以點算？」

## 護老新手

初任護老者，需要處理排山倒海的問題：

1. 了解長者現有的健康狀況及相關病情發展
  2. 找出可行的治療方案及跟進
  3. 購置相關照顧用品，甚或安排家居改裝
  4. 尋找相關社區資源，申請輪候服務
  5. 家庭角色重新定位，成員間分工
  6. 應付照顧支出
  7. 重新編排個人日程以配合照顧工作
- .....

上述問題，部份需要時間疏理，有些則需一家人商量，加上未熟識社區資源，求助無門，令護老新手無所適從。

一連串的問題，開始將護老者焦點拉到長者身上，放輕了自己的需要。開展護老之旅，也開始迷失自己。

主題感受

壓力

無助

緊張

失望

擔心

## 關於你……

有經歷過這段時期嗎？或你正身處這個階段？

---

---

在這階段，你最深刻的照顧片段是什麼？

---

---

身處這時期的你，有甚麼感受？

---

---

有甚麼東西是你最需要的？（身體、情緒、生活）

---

---

如果要你對這時期的自己講一句說話，你會講甚麼？

---

---





「由唔知幾時開始，佢嘅時間表已經等於我嘅生活。」

## 持續護老

護老者進入了長期照顧階段，生活圍繞著長者需要，護老者兼顧貼身照顧及家務，逐漸減少個人社交及興趣。

日復日的照顧，感到困身，卻看似沒盡頭。

長者隨著時日健康逐漸退化，或有病情反覆，護老者難免出現擔心、焦慮、不知所措的感覺。然而即使慌張，護老者卻難以放棄照顧，只好硬著頭皮，不斷學習及適應。

曾有護老者表示：「長者退十步，護老者便需要進十步。」深厚的關愛，卻同時帶著百般的無奈。

護老者越多時間回應照顧需要，就越容易迷失自己。為妥善處理照顧工作，護老者連自己的負面情緒也難以靜心感受及疏解。於是，面對長者的情緒行為問題時，護老者更添煩躁。

文化使然，我們都習慣報喜不報憂。護老者的複雜情感及辛酸，一般不多向家人或朋友表達。情感缺乏出口，護老者的世界變得封閉，不易為親朋理解。其矛盾與焦慮被簡化理解，護老者慢慢成為了一個又一個的孤島。

## • 主題感受 •

力	不	從	心
煩	躁		
	憤	怒	無
孤			奈
單		疲	倦

### 關於你……

有經歷過這段時期嗎？或你正身處這個階段？

---

---

在這階段，你最深刻的照顧片段是什麼？

---

---

身處這時期的你，有甚麼感受？

---

---

有甚麼東西是你最需要的？（身體、情緒、生活）

---

---

如果要你對這時期的自己講一句說話，你會講甚麼？

---

---

「當欠咗佢又好，上天安排也好。」

咪同自己講：『你照顧佢，好過你要佢照顧。』』



## 沉澱經驗

照顧長者，小至進食，大至動手術，護老者全年無休。歷盡矛盾，護老者開始消化並接受自己的經歷，為護老旅程建構意義，找一個令自己較自在或舒服的說法，解釋自己為何成為護老者。

「可能前世欠咗佢，佢曾經對我好好呢。」

「我係咁黑仔架啦，佢好命囉。」

「能夠照顧到摯親，是一種福氣。」

「生成辛苦命，無計。」

「照顧家人係上天安排的使命。」

無論旁人覺得看法是否合理，卻是支撐護老者繼續下去的信念。

部份護老者為照顧賦予意義後，會更為從容，並將經驗分享予同路人，鞏固自身的照顧意義。

不過，護老者仍然只有「護老者」這個唯一角色，因為他們似乎沒有時間和心神為自己打算。護老角色與個人，已經融為一體。換句話說，護老者的角色太重，令你我他的身分變得單一。

即使去到這個階段，護老者比較放得開，卻鮮有將自己的興趣、夢想、理想生活模式，納入未來考量當中。

其實，護老者也是「人」，有自己的喜惡、選擇、追求與人生。

# 主題感受



接納

平靜

習慣

苦悶

感恩

## 關於你……

有經歷過這段時期嗎？或你正身處這個階段？

---

---

在這階段，你最深刻的照顧片段是什麼？

---

---

身處這時期的你，有甚麼感受？

---

---

有甚麼東西是你最需要的？（身體、情緒、生活）

---

---

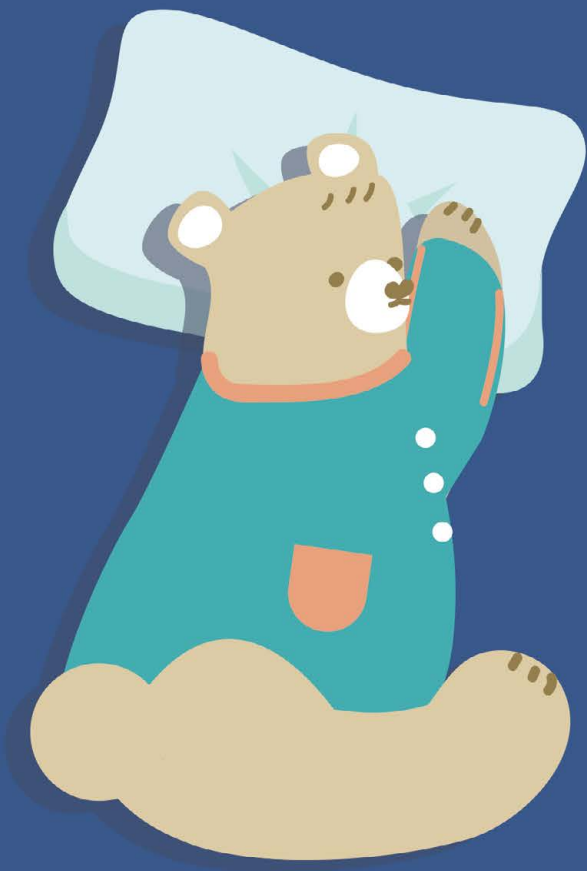
如果要你對這時期的自己講一句說話，你會講甚麼？

---

---



「終於不用再照顧，但……我可以做甚麼？」



## 完成照顧

護老旅程歷時不一，所謂完成照顧，就是長者離去後的日子。

此刻，往往是護老者最迷失的時候。

照顧工作需要高度的情感、技巧、知識及財務資源等投入，一旦不用再照顧，對護老者而言可能是另一種「失去」。因為傾注多時的自我，不知從何可以尋回。本來圍繞著長者的時間表，變得空白，如何填滿？如何安排？霎時間，無所適從。

但，人有自癒能力，又或在朋友、同伴、專業人士，甚或信仰的協助下，護老者最終也可活出自我。

# 主題 感受

空

虛

感

恩

釋

放

遺

憾

思

念



## 關於你……

有經歷過這段時期嗎？或你正身處這個階段？

---

---

在這階段，你最深刻的照顧片段是什麼？

---

---

身處這時期的你，有甚麼感受？

---

---

有甚麼東西是你最需要的？（身體、情緒、生活）

---

---

如果要你對這時期的自己講一句說話，你會講甚麼？

---

---

參考資料：The Stages of Caregiving <https://www.asccare.com/the-stages-of-caregiving/>

只是，護老者尋找自我，是否一定要等待完成照顧才可？

護老者，只是人生其中一個角色，你有想過自己可以活出怎樣的人生嗎？

## 重尋自我小貼士

### 1. 自我覺察的重要

**覺察身體：**留意自己的睡眠及健康，學習放鬆身體方法，培養善待身體的習慣，例如每天進行伸展運動，放鬆深層肌肉，或按摩身體，聆聽身體的需要。沒時間嗎？就15分鐘吧！不要長，15分鐘就好。

**覺察情緒：**照顧者的心情複雜而矛盾，憤怒背後藏著傷心、失望；煩躁背後或有擔心。情緒波動過後，嘗試靜下來，了解自己的內心感受。情緒沒有對錯，接納及容許自己有各種情緒，才能好好安撫心靈。

**覺察想法：**「只有我可以照顧好他。」「我祇左就冇人照顧佢。」留意自己在照顧長者方面，有沒有一些牢固的想法，帶來了壓力？照顧長者，是否一定要犧牲自己？嘗試探索這些想法，總可找出較為平衡到雙方需要的生活方式。

### 2. 日常靜觀練習

我們慣常以「反射動作」回應事情，例如長者失禁，護老者會抱怨或責罵長者，背後可能有難過或無助等情緒。靜觀練習有助培養自我覺察，看清當下的身心狀態及想法，停下來想想，有助我們選擇更順心的回應，好好照顧自己的身心。

**呼吸練習：**找個舒適安靜的位置躺或坐，輕閉雙眼，把注意力集中在自己的呼吸，一呼一吸當中，感受腹部的升降。調整呼吸節奏，有助帶動身心安定。

**靜觀飲食：**進行一次安靜、不受干擾的放慢進食，過程中留意食物的顏色、香氣、味道、質感，細細咀嚼，無論經驗如何，不加判斷，只需觀察，專注當下。

**靜觀步行：**選一次散步，放慢腳步，帶著好奇心感覺每一步，感受腳掌與大地接觸的感覺。此時此刻，注意力集中在身體，每步之間每一個動作的轉變。

**靜觀伸展：**伸展過程中將注意力帶入身體，細心觀察這一刻的動作及身體感覺，抱著開放的心態感覺，不需強迫自己，嘗試探索身體的局限就可以了。

### 3. 維持生活質素

**適時喘息：**在照顧時間表裡，騰出讓自己休息及放鬆的時間，長短不拘。

**保留興趣：**做喜歡的事，哪怕是聽歌、煮食，不完全放棄興趣，甚至學習新事物。

**增添趣味：**製造與長者的開心時刻，例如翻看舊照片、看電視、打麻將、玩小遊戲或談天說地，增添照顧雜務以外的生活趣味。

### 4. 同伴的重要性

**家人分擔：**讓家人也充分知悉被照顧者的狀況，商量照顧角色分配，共同分擔責任。

**同路人陪伴：**參與互助小組，認識其他護老者，同路人能產生較大共鳴，互相理解及支持，交流照顧經驗，分享心得。

**專業人士支援：**適時尋求社工及專業協助，支援情緒，或轉介相關資源。

### 5. 善用社區資源

**護老者支援服務：**全港長者中心均設有護老者支援服務，包括照顧訓練、復康用品租借、專業諮詢、轉介社區資源等，護老者可查詢日間護理中心及長者住宿暫託服務。部份中心的護老者喘息活動，更設有長者看顧服務，支援護老者適時放鬆。







## 「賽馬會社工創新力量：照顧生活館」

本計劃是一個護老者專屬的喘息空間，以照顧者的需要為本，提供一個舒適的環境、優質飲食、放鬆體驗活動，以及長者看顧配套，讓護老者安心喘息，身心「充電」。我們的活動結合了靜觀元素，希望護老者在放慢的步伐裡，重新覺察自己的身心狀況及需要，好好照顧自己，適時喘息。

我們認為護老者身分不是全部，每位護老者都有寶貴的能力、興趣、智慧、經驗，故我們成立同學會，建立護老者義工平台，讓老者在義工訓練中學習新事物之餘，更可助人自助，把放鬆方法及照顧心得與其他護老者分享，促進護老社群的經驗傳承。

護老者維持健康身心，對自身有所裨益，身邊長者自然也得益。平衡彼此需要，才可成就長者及護老者「雙好」。

總

結

過往從事長者個案工作，接觸不少護老者，面對社區資源不足，許多時只剩下等待及無奈。「護老者」是一份高度付出而沒有假期的工作，他們堅持背後總會有些原因，可能是對摯親的愛、對生命的執著、對家庭的委身，這些護老者教曉我許多生命智慧，應對人生起伏。18個月的計劃裡，與護老者進行了一些靜觀活動，包括香薰按摩、靜觀小組、品嚐咖啡等，他們的體會也帶來驚喜。

///

「不一定酸苦就唔好，都可以用觀察嘅心，認識佢，體會佢。」  
 「我唔係太分辨到咁多味道，令我認識自己平日遇到咩都照單全收，原來自己都唔係咁了解自己的感受。」  
 「感到放鬆、安心，平日照顧好急，希望帶走溫柔及慢半拍的自己。要照顧自己多點。」

「學懂慢活 / 放鬆暢快 / 心情柔和 / 認識各位互相扶持 / 記住平常心、不生氣 / 得力在乎平靜安穩……」

「很多事情都教人無可奈何，要學識隨緣。」

///

照顧旅途上，每一位護老者的步伐及困難縱有不同，卻總有獨特的領悟與調整。此計劃透過體驗活動，給他們慢下來的機會，重新關顧自己的需要，並學習放鬆方法，與同伴分憂，嘗試在照顧自己與家人之間，取得生活平衡。

能夠在護老者服務作創新嘗試，有幸得「賽馬會教師社工創新力量」計劃的支持及培訓、信義會團隊的同行，以及管理層的充分支持，讓團隊繼續帶著熱誠及使命，為服務使用者多行一里。

計劃負責社工  
李海珊







**「賽馬會社工創新力量：  
照顧生活館」**



《重尋》微電影

**電 話：** 3124 7633  
**電 郵：** mosdecc@elchk.org.hk  
**地 址：** 新界馬鞍山錦泰苑商場一樓  
基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心  
**編 著：** 鄧光宇、蘇素芝、李海珊  
**督 印 人：** 林錦利  
**設計及印刷：** J Production  
**印製數量：** 500本

版權所有 © 2020 基督教香港信義會社會服務部



基督教香港信義會  
社會服務部