

2018-2019年度服務計劃

看見你的照顧者

See the Carer

致忘了照顧

自己的你

專家分享

- ~照顧者的定義
- ~照顧者評估工具
- ~照顧者故事分享
- ~照顧者機構分享



減壓食療

簡單瑜伽Pose大全

香薰精油知多D



國際獅子總會中國港澳303區青年獅子區會
LEO DISTRICT 303 HONG KONG & MACAO, CHINA

目錄

序	4
303區青年獅子區會介紹	5
專家分享	6
照顧者的定義	
照顧者壓力評估工具	
照顧者身份轉變	
照顧者機構分享	
照顧者故事分享	
舒緩壓力的好方法	16
服務計劃組年度回顧	23
鳴謝	29

序

今年區服務「**See the Carer 看見你的照顧者**」對我們來說是很啟發性的。起初對「照顧者」這個概念很陌生，做資料搜集時所看到近年發生的照顧者慘劇，更是令人心酸和痛心，照顧者所承受的壓力是無法想像的大，加上缺乏社區支援和紓解壓力的方法和渠道，間接導致慘劇發生。後來我們接觸到Carers Hong Kong 嵐光，參加了兩次照顧者政策倡議和研討會。我們才慢慢知道，「照顧者」不是一個概念，而是一個無酬付出，默默在背後照顧家人的群體。

「係愛呀？定係責任呀？」 係愛同責任呀！

作為服務計劃組主席，除了為照顧者進行直接服務，為他們紓解壓力外，我們更希望能聚集不同界別的照顧者，讓他們知道自己並不孤單，身邊亦有其他照顧者一起同行。他們為照顧家人所付出的努力和心血，都是受社會大眾所認同和承認，值得嘉許。再進一步，我們希望能提倡照顧者們在勞心勞力照顧家人的同時，也要照顧自己。儘管身上肩負著重大的照顧責任，但自己並不是鐵人，偶爾都要停下來，休息一下，抽出一點時間跟自己對話。

照顧者因愛和責任去照顧家人，他們所付出的心力和時間未必受社會認同和承認，甚至被社會忽略，但他們其實無處不在。要真正讓社會大眾重視及認同照顧者的付出，真正「看見」照顧者，所涉及的不只是紓解照顧的壓力，而是關於他們的身分認同和思想轉變，甚至是照顧者自身的覺察，因為很多照顧者漸漸因要照顧家人而忽略自身需要，把家人的需要放在第一位而忘記自己也需要休息時間和喘息空間。

雜誌名為「致忘了照顧自己的你」，是希望能提醒照顧者不能因照顧他人而忘了照顧自己，並能從雜誌得到有關照顧者社區支援、瑜珈運動、食療、香薰知識等不同範疇的資訊，從其他照顧者故事身上明白You are not alone，身邊都有其他照顧者與你一起同行。

這是我們首次以雜誌的形式推廣區會服務計劃，雜誌中的一切都是由服務計劃組的籌委及合作機構編寫、排版。我們很感謝籌委們在雜誌中付出的努力，更多謝Carer Hong Kong 嵐光以及明愛賽馬會照顧者資源及支援中心的分享，沒有您們的鼎力支持，雜誌定必無法成事。

希望您在閱讀雜誌後也能看見身邊默默努力的照顧者，See the Carer。輕輕跟他們說一聲「加油！」，已經是對他們莫大的鼓勵和支持。

國際獅子總會中國港澳303區 青年獅子區會 2018-2019年度
「See the Carer 看見你的照顧者」服務計劃組主席
吳芷翹 青獅
陸凱欣 青獅

303區青年獅子區會介紹

國際獅子總會中國港澳303區青年獅子區會成立於1979年6月17日，由香港和澳門兩地的青年獅子會組成。青獅LEO，分別指「Leadership領導才能」、「Experience經驗」、「Opportunity機會」，提倡青年人透過成為青獅學習如何成為一個計劃組織者並激勵身邊的同伴(Leadership領導才能)，探索如何透過團隊合作，為社區和世界帶來改變(Experience經驗)，同時接受正面性格特徵培養，亦為曾作出的貢獻而獲得表揚(Opportunity機會)。303區青年獅子區會以「我們服務」為宗旨，支持港澳兩地青年獅子會的發展，提供合作、交流和學習等平台予港澳青獅，鼓勵青年義工發展。2018-2019年度，303區青年獅子區會以「S.E.A. the journey 分享受用」為理念，將「Sharing分享」、「Enjoyment享受」、「Attainment受用」的元素融入區會各個項目，包括培訓、服務計劃、國際關係、公關傳訊、周年慶典。

培訓

以「聚焦培訓」為本。舉辦各個培訓活動以提升屬會會長的凝聚力及交流、培育屬會潛在領袖、及提升來年屬會核心對青獅文化及領袖才能之掌握



「See the Carer 看見你的照顧者」服務計劃

讓一直在背後照顧有需要人士的家屬及親友得到重視及認同，真正「看見」一群被大部分社會服務遺忘的照顧者

國際關係

致力拓展青獅國際視野，組織青獅參加東南亞年會、東南亞青少獅論壇等國際活動，協助籌備國際青年交流計劃，及舉行峇里海外服務之旅



周年慶典

以「區會揚航四十載 夢想引領創未來」為40周年主題，進行一系列活動，包括40周年慶祝晚宴



公關傳訊

提升青年獅子區會的知名度：創立Instagram官方帳號及「Ching C TV」頻道；成為形象正面的活動協辦或支持機構



照顧者 的定義

照顧者？
邊位呀？

不論年齡大小和同住與否，只要提供照顧給因年老、疾病、身心障礙或意外等而失去自理能力的人士，就是照顧者。照顧工作可包括日常活動，滿足被照顧者生理、心理及社會上的各種需求。在一般的討論中，照顧者亦包括受薪擔任提供照顧的人士，但本書則集中討論非受薪照顧的人士。在香港，這類的照顧者大多數為被照顧者的配偶、子女或其配偶。就算家中聘有傭工或接受長期照顧社區服務，這些照顧者仍需要負擔及安排有關的照顧工作。

(本文節錄自香港社會服務聯會《社聯政策報》第24期「支援照顧者」第2頁。)

香港照顧者四大照顧工作

1. 個人護理

根據巴氏自我照顧活動量表(Barthel ADL index)，這10項無法自理，可能都需要人照顧：

- 能否自己步行？
- 能否自行上落樓梯？
- 能否自行進食？
- 能否自行穿衣服？
- 能否自行梳洗清潔？
- 能否自行上落床或從椅子起來坐下？
- 能否自行洗澡？
- 能否自行去洗手間？
- 有否小便失禁？
- 有否大便失禁？

2. 情緒支援

例如老人家要談心、交代以後的事、擔心有甚麼未了心願？香港大學秀圃老年研究中心總監樓瑋群指出這些情緒支援也是重要的，照顧者沒法忽略。

3. 社區獨立生活

根據日常獨立活動量表(Lawton's IADL scale)，這5項做不來，就難以自己在社區生活，需要照顧：

- 能否自行用電話？
- 能否自行乘坐交通工具？
- 能否自行出外購買食物及衣着？
- 能否自行煮食？
- 使用金錢時需要協助嗎？

4. 管理外傭

香港有別國際其他地區，相當多家庭依賴外傭照顧老人小孩，很多照顧者要負責作決定，讓外傭執行，在外傭放假時也要頂替照顧工作。

(本文節錄自大銀《大人》雜誌第13期「香港夾心照顧者」第17頁)

照顧者壓力評估工具

壓力大唔大？
測過先知！

「沙氏負擔訪問 (ZBI)」問卷：是社福機構常用的問卷，初步測試被訪對象目前所承受的照顧壓力。

你照顧弱老時出現下列感受的程度：

	從沒有	很少	間中	頗多	經常
你有沒有感到你這親人所要求的幫助過於他/她真正需要的呢？	0	1	2	3	4
你有沒有感到因花了時間在這親人身上，而使自己時間不足夠呢？	0	1	2	3	4
你有沒有因為要照料這親人，又同時要應付家庭和工作上的種種責任而感到有壓力呢？	0	1	2	3	4
你有沒有為你親人的行為而感到尷尬呢？	0	1	2	3	4
當你親人在你附近時，你有否感到忿怒呢？	0	1	2	3	4
你有否感到你親人在你與其他家人的關係上產生負面的影響呢？	0	1	2	3	4
你有否為你親人的將來感到害怕呢？	0	1	2	3	4
你有否感到你親人正依賴著你呢？	0	1	2	3	4
當你親人在你左右時，你會否感到緊張呢？	0	1	2	3	4
你有否感到因為照顧這親人而使自己的健康受損呢？	0	1	2	3	4
你有否感到你親人使你的私人空間不能如你希望有的多呢？	0	1	2	3	4
你有否感到你親人使你的社交生活受到限制呢？	0	1	2	3	4
你有沒有因為你親人的原故，對於請朋友到訪一事感到不安？	0	1	2	3	4
你有否感到你的親人正期望你照料他/她，好像就只有你是他/她所能依靠的？	0	1	2	3	4
你有沒有覺得沒有足夠的金錢去應付你自己及照顧患者的開支呢？	0	1	2	3	4
你有沒有覺得沒有你將不能夠繼續照顧患者？	0	1	2	3	4
你有沒有覺得自從患者病發之後，你失去支配自己的個人生活？	0	1	2	3	4
你有沒有希望別人能夠代你照顧患者？	0	1	2	3	4
你有沒有感到不能肯定你能為你的親人做什麼事呢？	0	1	2	3	4
你有沒有感到你該為你親人做更多的事情呢？	0	1	2	3	4
你有沒有感到在照料你親人的事上，你其實可以做得更好呢？	0	1	2	3	4
總括來說，在照料你親人上你有沒有很大的負擔？	0(無)	1(輕)	2(中)	3(重)	4(極重)
總分：	/ 88				

*24分或以上人士可能會有較大機會患上抑鬱症 (Schreiner et al., 2006)

*請注意，這只是初步評估，絕對不能代替專業的臨床評估，如你對情緒困擾有任何疑問，請尋求專業協助。



照顧者身份轉變

迷思帶來不必要的壓力.....你有冇咁樣諗過？

迷思帶來不必要的壓力

在重視親情倫理的華人社會中，照顧者往往受到一些傳統迷思的束縛，無形中給自己過大的壓力，甚至超過本身可承受的極限。因此，照顧者應自我提醒，避免陷入以下迷思；其他家人也應適時勸說，協助照顧者放下執著。

1. 只要被照顧者健康就好，自己的情況沒關係，也不需要跟別人多說什麼。
2. 我要無時無刻的照顧家人，只要他一有需要，我就要馬上出現。
3. 只有我才能將被照顧者安排得最妥當。
4. 為了照顧好他，我沒有時間生氣、沮喪或抱怨。
5. 我每天都在照顧他，他的情形卻不見改善，甚至每況愈下，我自己既沒賺錢也沒有社會地位，慢慢變成沒有用的人。
6. 照顧家人是天經地義的，沒什麼好值得鼓勵或稱許的。

照顧者身心調試的方式

為了避免受困於以上迷思而徒增壓力，照顧者應以開放及樂觀的態度面對個人生活及照顧工作，並可透過以下調適方式調整自己的生活型態以維持良好的身心狀態。

正視自己的情緒，不要任由不愉快的情緒累積

仔細查覺自己的負面情緒，讓過多的情緒得到宣洩，例如：與朋友保持聯絡或是將心情記錄下來。說出心中的好心情或壞情緒時，雖然別人不一定能給予實質的幫助，但透過「傾訴」，有助於自己慢慢釐清情緒，找出問題的關鍵。

和家人分工，共同承擔

一開始，主要照顧者往往認為自己可以負責全部的照顧工作。然而隨著被照顧者的逐漸失能，或是隨時間慢慢累積的壓力，照顧者必然會承擔更多的照顧勞務。因此，及早與其他家人溝通及分工是必要的。

找時間放鬆自己

唯有健康的照顧者，才能付出良好的照顧。照顧者應能適時離開照顧工作，重拾過去熱愛的休閒活動，如：聽音樂、泡茶、行山、攝影等；甚至是坐下來看一段電視節目，都可以幫助自己緩和過大的心理壓力。

不如試下咁樣？





尋求專業資源

面對過多的沮喪情緒甚至負面想法時，可與專業諮商者協談以尋求幫助，例如：透過各單位的熱線或社工尋求協助。若仍無法紓解負面情緒，則可向精神科求診，由醫師專業判斷後適度給予藥物以緩解症狀。

降低看待事物的標準

有時照顧者會以較高的標準看待自己處理的事務及照顧工作，例如：將家裡打掃得一塵不染、烹調食物同時也兼顧照顧工作，甚至不容許自己有不完美的細節發生……這些都會在無形中給自己帶來過大的心理壓力。因此，在某些可以被協調的事務上，應容許自己降低標準，接受某種程度的改變，與其他家人取得共識，以輕鬆的態度面對生活。

均衡營養及規律生活習慣

除了被照顧者外，照顧者本身的健康也不容忽視。因此，三餐應定食定量，並攝取均衡的營養及足夠的水份。帶領被照顧者一同維持規律的生活習慣，才可在白天保持一定的活力。

適度運動

除了照顧工作的「勞務」之外，照顧者需要適時的運動；若被照顧者的狀況允許，也可帶著被照顧者一起健走、搖呼拉圈以及太極拳等。

繼續學習

照顧者可選擇一項專長或興趣去持續學習。透過學習成果的進展，可以獲得滿足感及成就感，以減輕自己在日復一日的照顧勞務中衍生的挫敗感。

(本文經台灣巴金森之友協會同意，節錄自《台灣巴金森之友》第 18 期。)

照顧者機構分享



嵐光於2018年12月在香港大學舉辦「照顧的初衷」跨專業與病友和照顧者組織互動討論平台。

在這裡簡單介紹CARERS HONG KONG之中文名稱「嵐光」的背後意義，及談談照顧者的統計和政策問題。

嵐光是一個非牟利及非政府團體，於2018年3月成立，致力倡導照顧者權益，推動民間和政府確認照顧者的身份和貢獻，透過政策和社會服務保障他們。

嵐：山上的霧 光：暗中綻放的光芒

嵐光：香港照顧者面對挑戰有如崎嶇的山路，讓照顧者未能意識照顧自己身心的健康，或缺乏資源下照顧家人而失去自身健康。光是照顧者無私的貢獻。照顧者的犧牲絕不能淪為節省社會服務開支的代價，最終未來香港要一起承擔。

無適當數據 無全面政策

照顧者數據

參考國際照顧者聯盟(IACO)，照顧者泛指為家人提供無酬照顧和情感支援的人士，而「受照顧者」由於不同的長期病患，傷殘，體弱人士或有學習障礙的學童，需要不同程度的照顧面對日常起居生活。這個定義不受照顧者是全職或兼職、是否同住又或是平均每周照顧時間長短等的限制。

以照顧者作專門統計非常少，但由零散數據中能反映有至少數十萬照顧者。根據《2015香港統計月刊專題文章：香港的殘疾人士及長期病患者》，指出香港至少有203,700名與殘疾人士同住照顧者；175,600名與長期病患同住的照顧者；《主題性住戶統計調查報告書 - 第四十號報告書 - 長者的社會與人口狀況、健康狀況及自我照顧能力》中反映，有133,400名居家長者需要別人幫助起居。根據2016/17就讀公營學校而有特殊教育需要學生人數有42,890名中小學生，假設他們與他的照顧者同住需要特別照顧和教導。

使命：讓照顧者重拾尊嚴和盼望



嵐光

網址：<https://carershk.org>

電郵：info@carershk.org

電話：(852) 2832 9208

1. 照顧工作是隱藏的和被視為理所當然的

一般發展城市，擔當專業護理人員的護理工作均得到報酬和保障，香港現時的家人擔當日常照顧工作不但沒有報酬，更是因為長期的壓力會令照顧者身心帶來危機。日常照顧 (informal care) 往往是長期在家的的工作，是看不見的，可是社會中4至5成的長者照顧工作均是日常在家照顧。可是中國人社會亦視之為理所當然，甚少向外界求助。

2. 照顧者難以定義的原因

香港關愛基金在2016年10月推出為期兩年的「為低收入殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃」，以合資格人士推算他們對照顧者的定義包括：同住、低收入家庭、主要的照顧者，照顧時數每月不少於80小時等。可是這根本沒有按照照顧者的人口及需要去設立照顧者的長遠政策，反而把對照顧者支援當是扶貧去理解。

照顧者的角色和工作通常由家人無條件的付出，工作範疇亦難以估計。而病患或傷殘程度雖然有日常生活活動量表 (Activities of Daily Living) 可以計算，去推斷需要照顧程度，可是不同情況下照顧的需求可以是低估的。例如一些精神病患者和認知障礙早至中期，其日常自理功能沒有明顯的缺損，可是照顧者花上大量心力和時間，應付其情緒起伏、做事有頭方尾、作息無定時、堆放雜物等等問題。

數字顯示有229,400家庭照顧者(非受僱和有親屬關係)，當中照顧者與被照顧者關係有50.1%是配偶，14%是父母，32.2%是子女，3.7%為其他。就年齡方面，47.5%為60歲以上，比較過去人口普查及中期普查有上升。而52.1%的家庭照顧者是60歲以下(30歲以下2.7%；9.9%為30至39歲；18.4%為40至49歲；21.1%為50-59歲)，大家看看數字顯示照顧者在我們社會的照顧角色，大家有否估計照顧者在人力資源和經濟效益方面是貢獻抑或損害!

若沒有長遠和全面照顧者的政策我們將一起承擔沉重的代價!

香港大部份的弱老，傷殘人士和長期病患者，需要和親人在社區生活，亦即絕大部份時間是依賴親人給予日常照顧。以長者為例，根據統計現時有112萬65歲以上的長者，2034年增至228萬。在現時112萬中，10.6%中度至嚴重缺損，需要依賴別人幫助日常起居。上述統計預示了：若沒有長遠和全面照顧者的政策，香港正面臨嚴重照顧者不足與欠缺適切支援服務，因而導致照顧者身心消耗至不能維持照顧工作，我們將會一起承擔沉重的代價。照顧者的政策應該減輕照顧者壓力，支援家庭持續健康地在社區生活，更重要的是認同照顧者為重要家庭崗位，是需得到人生應有的平等發展機會。



中間外籍女士是IACO國際照顧者聯盟副主席；她2018年11月Visit香港支持 Carers Hong Kong。

- 1) Stephen和IACO國際照顧者聯盟副主席探訪較弱小殘疾人士的照顧者機構並拍攝宣傳影片！
- 2) 拜訪Carershk首席顧問陳佳霽教授 和平機會！



Carershk嵐光於2018年10月參與其他自願組織舉行的「照顧者日」之教育及宣傳活動。

相片另外一位人士是勞福局副局長；中間女士是全港照顧者聯盟主席和她身旁是國際照顧者聯盟台灣代表。

資料來源

香港婦女中心協會- 照顧者生活需要探索性訪問研究報告書；
2015統計月刊專題文章；《主題性住戶統計調查第四十號報告書》
教育局統計數字16/17
社聯政策報第二十四期

陳凱欣 張建森
CARERS HONG KONG嵐光
2019年4月26日





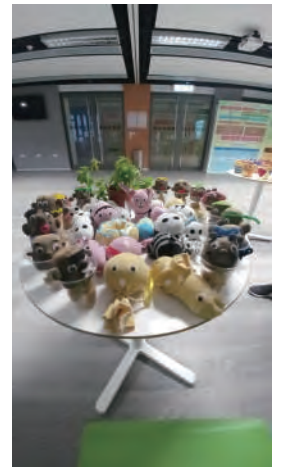
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

Caritas Jockey Club Resource and Support Centre for Carers

「我同時要照顧一位中風的母親和一位確診抑鬱症的丈夫，我根本都不知道坊間有什麼服務可以幫到我...」陳太致電本中心熱線電話求助時說。陳太的徬徨大抵是大部份照顧者的寫照，照顧者很多時就是在沒有準備之下就要擔任照顧的角色。在坊間對照顧者缺乏支援之下，照顧者對照顧資訊及服務並不掌握，甚至對如何處理家人患上的疾病也一竅不通。



細問之下，原來醫院有轉介陳太到長者中心接受服務，「長者中心安排母親輪候安老院，其實我不想把母親送進去，但同時要照顧丈夫，我實在不能應付！丈夫跟母親一樣行動不便，而且很缺乏安全感，我寸步都不可以離開丈夫... 長者中心不會處理丈夫的情緒病，而每次到醫院覆診見醫生的過程都只不過是數十秒，但輪候則幾個鐘，所以我只好靠自己...」。陳太的情況正反映了社會服務的割裂，以及資源不足的狀況。雖然香港設有照顧者服務，但各服務卻設有既定門檻，各自為政。就像陳太的情況，她除了就母親狀況向長者中心尋求護老者支援外，同時亦要向精神健康綜合社區中心求助，以支援丈夫的情況。如此，照顧者除了為照顧家人日常生活而疲於奔命之餘，亦要忙於向四周不同的服務尋求協助，有可能要打十數個電話才找到合適的支援。



有鑑於社會對照顧者支援不足的情況，香港明愛社會服務部於2018年開設明愛賽馬會照顧者資源及支援中心，為全港照顧者提供一站式全面的支援服務。中心設立照顧者支援熱線，由社工接聽，解答日常照顧疑難，並協助照顧者尋找及轉介到所需的社區服務，以減輕照顧者的迷惘及徬徨。社工亦會提供情緒支援，並就照顧者的需要，以個案形式跟進或外展家訪，舒緩照顧壓力。同時，中心開辦針對多種常見疾病症狀的照顧技巧課程及外傭培訓，讓照顧者及其外傭掌握正確的疾病資訊及安全的照顧技巧。此外，中心亦設有職業治療、物理治療及護理服務，有需要會作到戶評估及提供支援，讓照顧者及被照顧者安心於社區中生活。還有，中心設置了友善家居示範展覽，展出各種方便照顧的產品，讓照顧者較輕鬆應付日常的照顧工作。



照顧，源於心中有愛。
照顧者中心希望與眾照顧者同行，讓這份愛得以保持。



明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

照顧者支援熱線：3892 0101

地址：新界將軍澳翠嶺里2號 明愛專上學院9樓 (調景嶺港鐵站B出口)

網頁：<http://sws.caritas.org.hk/carers>

「其實我唔覺佢同其他小朋友有好大分別架，可能曳D咋嘛！」

「咁個小朋友都

會發脾氣架啦，係佢特別少少，需要父母好有耐性解釋比佢聽點解唔可以咁，或者我都需要好明白佢點解會有呢D原則。」

「佢其實都係一個普通小朋友，只不過需要更多時間去學習去學野。」

照顧者 故事分享

SEN孩童母親的心底話

在完成瑜珈課程後，媽媽們一坐下來圍著談天就會自然地大談湊仔經，這也是一個難得機會可以跟SEN家長們坐在一起聊天。起初以為SEN家長們如果大談湊仔經，可能會多牽涉平日照顧SEN小朋友的困難和辛酸，特別分享管教SEN小朋友的心得和貼士。但事實並不如此。被外界標籤為「SEN (Special Education Needs) 有學習障礙/特殊教育需要」的小朋友，在家長眼中，其實只是一個比正常小朋友活躍一點，需要更多時間去學習的乖仔乖女。

確診後四處奔波的日子

回想一知道孩子確診SEN後，有家長形容當下的感受是除了是晴天霹靂外，更是迷惘。因為自己從來沒有聽過SEN是什麼東西，也沒有人能告訴他們孩子的路該如何走下去，未來會是怎樣。更不知道政府或社區會對SEN家長和小朋友有什麼的支援和服務。換來的就是懷著惆悵、擔心和坐立不安的心情在電腦前瘋狂搜索管教孩子的方法、與SEN孩子溝通技巧、如何理解小朋友的情緒和行為等。家長們全都經歷過四處奔波尋找社區資源和機構、跑機構撲特殊學校的一段日子。

最合適的管教方法

那麼如何知道什麼的管教方法或溝通技巧最適合自己的孩子呢？

「唔知架，試囉。呢樣唔得就試另外個方法，係咁試先知『原來呢個方法佢聽唔，佢明唔，work唔！』。咁咪得囉！」

有家長分享他們出席了有很多有關照顧SEN孩子的講座和座談會，發覺所提及的概念和技巧都是千篇一律，說易行難。到真正嘗試應用在孩子身上時，卻發現徒勞無功。他們只好根據在講座所學的管教方式作出調節和變化，自行整理出一套只適合自己孩子的管教方法和概念。

以「冷靜區」為例，有家長分享在家中設立「冷靜區」確實能讓脾氣失控的小朋友冷靜下來，慢慢學會不再亂發脾氣。但也有家長提出「冷靜區」對於她的小朋友卻不太管用，因為孩子反而覺得被懲罰和孤立，感到害怕，哭得更長時間更大聲，得不償失。

生於這高壓教育制度下，該如何學習

家長們都感嘆平日很難擁有個人活動時間，上班已經很忙，下班後又用盡所有力氣照顧家中的孩子。身處於香港這個高壓的教育制度，即使是資優生，無限的功課測驗考試已經令小朋友們叫苦連天。然而，SEN孩童同樣生存於這學習環境下，家長應如何決定教育方針？

於是從交談中我們提問，家長們都展露輕鬆愉快的笑容說：「逼唔黎嘅！」原來調節自身心態比改變孩兒學習障礙更輕易解決問題。家長需要接受孩子無論在行為、情緒或能力上，都與一般其他的孩子有差距，不要作出比較。

現今普遍家長為了能讓孩子們「贏在起跑線」，紛紛報讀各種精讀班、興趣班、面試班等，預先裝備好孩子。除了成績優異外，課外活動的發展也要平均。SEN孩童若然隨波逐流，跟著這人生規劃，只會為他們增加更大的學習障礙恐懼。

言談中，家長們都認同與其不斷增加孩子學習行程，望子成才，倒不如投放多一點時間讓孩子們享受玩樂的時光。例如放假就會帶孩子多出外走走，遠足，野餐，運動等，多一點接觸大自然，多一點走動的機會，讓孩童有一個快樂無憂的童年。而且多做運動是可以提升SEN學童體格及專注力，既充實生活又強身健體，一舉兩得。在家長心目中，看到孩子快樂燦爛的笑容，比起世上其他事物更加幸福溫暖。

家長們在面對孩子學習障礙時豁達樂觀的態度，十分值得敬佩。祝願每一位SEN小孩都能在一個健康快樂的生活環境中長大，而家長也能在育兒路上迎難而上，好好陪伴孩子成長！

母愛無涯 - 四十年間的堅持



鍾家是一個七口之家，鍾永達（達達）在家中排行第三，是家中的二子。根據鍾媽媽所說，達達是在留產所出生的，雖然出生時比較虛弱，但也沒有異於常人之處。直到達達慢慢長大，才意識到他的發展比同齡的小朋友緩慢，久久都未學會說話和站立。在朋友的建議下，鍾媽媽帶同達達求醫檢查。由於四十多年前的醫學並沒有現時發達，亦沒有智力評估的配套，醫生只能評定達達為發展比較緩慢，而無法給予實際幫助。當達達到適齡讀幼兒園時，還不見好轉，連幼兒園，小學亦無法入讀。鍾媽媽一家也沒有其他辦法，只能讓達達一直留在家中，由大家一起輪流照顧。但在達達連基本生活、起居飲食都無法自理的情況下，兩位年幼的弟弟也要從小負起照顧哥哥的責任，鍾媽媽亦曾自責沒有給他們一個美好的童年。

鍾媽媽多年來一直沒有放棄為達達尋找學校，輾轉在社會福利署的介紹，終於入讀了位於大埔的匡智松嶺學校。滿十八歲離開學校後，達達又短暫地回到了家中，在經社署轉介，於1993年入住了基督教懷智服務處白普理田景中心及宿舍，一直留到至今。

由現況來看，達達能夠入住懷智田景宿舍，一切看似塵埃落定，但箇中的辛苦只有鍾媽媽知道。在舊時代，大眾對智障人士並不了解，給予「神經病」，「危險」等的標籤，歧視無處不在。長輩親友的不諒解、鄰居的投訴、社會大眾的歧視，達達為家人兄弟所帶來的影響，甚至連帶達達搭的士都被拒載及趕下車，這無一不令到鍾媽媽感受到百倍壓力。尤其中間還經歷了大女兒交通意外離世，大兒子患上精神病的打擊，長年在內地工作的鍾爸爸更無法時刻支持，鍾媽媽甚至感覺到自己精神壓力過重。幸好及時求醫，在醫院活動小組，教會及懷智田景中心小組的開解和分享下，鍾媽媽憑著對家人的一份愛和堅持，才撐過了多年的艱辛日子。

幸好，達達入住懷智田景宿舍後，亦減少了鍾媽媽不少負擔。空閒時還可以和達達一起參加中心的活動，而鍾媽媽期待已久的外遊夢也總於在此實現。上年鍾媽媽與達達和一班義工跟著中心一同到海南島旅遊，從中心社工的分享中，得知達達在旅遊途中，常常精神奕奕地抬頭望風景、臉帶著燦爛笑容、四圍走動等，十分享受其中。而最開心的一定非鍾媽媽莫屬，在義工的幫助之下，出發前的種種擔憂並沒有出現，在旅行中留下的只有更多的開心、享受及歡樂。而入住宿舍後，達達亦有著明顯的改變，除了嘗試過不同的挑戰外，亦多了不少笑容，甚至在天使計劃中贏了「最佳笑容獎」，令鍾媽媽感到很安慰！

不過，時間的流逝是鍾媽媽最大的敵人。年紀漸大，身體亦逐漸出現毛病，擔心無法再照顧兒子，對他們的未來十分擔憂。同時，雖然達達已經入住了宿舍26年，但鍾媽媽仍偶爾會擔心若達達不配合，就會失去這個宿位。慶幸懷智田景的職員們十分照顧達達，鍾媽媽亦相信宿舍會照顧達達到最後一刻，並慢慢放下擔憂。

男兒有累不輕談

家中若有長者、長期病患或傷健人士需要有人長期照顧，大家很可能自然地想到：負責這工作的會是女性。這是社會上常見的一種性別定型，事實並不盡然。十多年前爸爸突然中風，變得無法自由行動、生活較難自理。身為長子的Michael，由於工作時間較彈性，於是扛起照顧重擔，剛開始什麼都不懂，只好求助網絡影片學習照顧技巧。每次複診，Michael都特地調動工作或私人行程，親自陪伴爸爸。經過長期復健後，爸爸雖然還需要人攙扶，但已經能下床走動。Michael聘請有經驗的外傭照顧爸爸日常起居，有時負責帶他到附近長者鄰舍中心參加活動。Michael得以重新投放多一點時間於工作，但堅持放工後到爸爸家一起食飯。

可惜好景不長，隨著年紀漸長，爸爸的身體機能快速減弱。衰老往往伴隨著大小疾病，不一定是極端的重大疾病，才會令照顧者壓力沉重。近年來爸爸的下肢容易乏力、平衡力下降，進進出出都需要改用助行架，有時即使在家，也要用輪椅推他入廁所。有一次，爸爸在廁所內跌倒，無力拉開門。Michael往內推門，門卻被跌倒在地的爸爸頂住。門內傳來爸爸痛苦的呻吟聲，令門外的Michael心急如焚。僵持了很久，終於救出爸爸。自此，Michael從細微處著手進行家居改造，務求為爸爸營造安全的生活環境。



例如把廁所門改裝成殘廁那般的拉門，以確保在緊急情況下可以入內援救；又在坐廁、沐浴位、客廳和走廊加裝扶手；用防撞膠包裹傢俱的利角；盡量清空雜物，留出更大的行動空間。在照護上，或許女性較容易上手，男性要花更長時間轉換角色。在Michael身上看見的耐心和細膩，更顯耀眼。

即使做好了預防措施，也總有一些意料之外的突發狀況。有一次，Michael接到外傭電話，得知爸爸在房內突然跌倒昏迷，「好緊張，因為唔知昏迷嘅原因」。送去急診，醫生告知是因為血鈉過低，電解質不平衡而導致乏力，起立時易暈倒，嚴重時血壓急劇下降，需要吊鹽水。這是Michael第一次認識「缺鈉」。爸爸的身心狀況就像踩地雷，不知何時會爆炸。爸爸自己提心吊膽，Michael也懸著一顆心。他常常與外傭保持聯絡，詢問爸爸的情況，總是擔心自己不在家的時候，爸爸會因為一個不小心跌倒，造成更嚴重的狀況。晚上得知爸爸睡著之後，他也會過去看看，擔心爸爸踢被著涼。

子女擔任主要照顧者的同時，往往兼任重要決策者，需要協助或代替長者做出醫療和照顧決定。例如何時該就醫、採用哪種治療方法、是否接受手術、是否使用暫托服務等等。爸爸患濕疹多年，Michael希望盡量少用類固醇，於是做了很多資料搜集，嘗試多種自然療法，「眼見新嘅療法顯效比較慢，其實內心不免有些焦急」。此時親友們熱切的關心、建議和期望，無意間可能會加重決策者的壓力。除了外傭，妹妹亦與爸爸同住，但Michael甚少向妹妹傾訴照顧的辛酸，也較難與她商量照顧決策。妹妹患有精神障礙，情緒較波動，容易與爸爸產生矛盾，亦常有怨言，覺得哥哥太悠閒。「唔清楚點樣可以幫到佢，再加上爸爸的情況，好似無形間有股拉扯力.....」，Michael嘆了一口氣，顯示出無奈與疲憊。

這時，一旁的太太溫柔地拍拍Michael的肩膀。長照路上，是她一直陪伴、欣賞和肯定Michael，更鼓勵他走出去學習照顧技巧和尋找喘息時間。太太看電視節目和上網學習居家復健運動，翻譯並製成圖文，指導外傭按步驟帶爸爸做訓練。他們一齊去教會做禮拜，偶爾去行山，並堅持陪爸爸散步。他們也會主動尋求長者鄰舍中心的支援：爸爸聆聽和說話能力衰退，社工介紹他們使用可調頻的話筒和耳機來溝通，以取代枯燥的紙筆。社工每週上門提供認知障礙訓練和復康運動，鼓勵爸爸多說話。上門服務的時間亦是家中護老者的喘息時間。Michael稱太太和信仰帶給他很大的力量，雖然有時會在腦海中浮現負面想法，但總會鼓勵自己積極面對，「要自己有力，先可以照顧好爸爸」。



舒緩壓力的好方法

說出你的內心畫 畫出你的內心話

藝術放鬆減壓

照顧者的工作負荷量不亞於上班族，加上幾乎沒有休假，天天面臨的挫折感往往大過成就感，這些點點滴滴所累積下來的壓力絕非一般人所能體會，所以這時心理支持的資源對於照顧者來說是很重要的。

照顧者除了透過心理協談也可以運用藝術療法來照顧自己、減輕心理的疲憊無助，而治療師一方面同理支持照顧者，讓照顧者覺得不孤單，另一方面也可以協助照顧者在自己的情緒與生活形態各方面去做調整，好讓自己即使在照顧他人，也可以維持自己的生活品質，對生活有一定的肯定與滿意，而不是一股腦的付出。

照顧者有些說不出口的壓力，不妨跟著藝術療法專家的建議，留一些時間，在輕柔色彩的空間，聽聽音樂，跟自己聊聊、塗鴉，舒緩沉悶的心。

我們可以利用不同的繪畫方式來抒發情緒，表現心裡的感受，盡情的畫上任何線條、色彩、圖案，並且記下心情感言，每天塗塗抹抹，練習有創意的思考、彈性的想法和開闊的心靈，來調適生活總總的壓力。畫畫總是容易令人專注其中，沉醉於自己的思維空間。過後令人有思想鬆弛的感覺。彷彿於畫畫過程中放上畫布的，除了顏料還夾雜著腦內淤塞的思緒。使腦根豁然開朗，以新鮮思緒重新投入現實。



在忙碌的步調與現實的壓力下，我們早已習慣讓自己處在緊繃的情緒當中，看似正常的生活作息，長久下來也隱隱地傷害身體與健康，在這樣的情況下，各式保健議題也成為現今人持續關注的重要資訊。稍早，來自美國Drexel 大學研究團隊發現：「透過創作藝術，便能輕鬆達到紓壓的效果」。

日前，研究人員找來了 39 位成年人（年齡在 18 至 59 歲之間）進行測試，在他們創作藝術的過程中發現，其中 75 % 的人在持續創作的 45 分鐘後，體內的「Cortisol可體松」壓力荷爾蒙濃度開始下降，因而達到紓解壓力的效果。



芬芳園



薰衣草香薰油

植物學名為「*Lavandula angustifolia*」，香薰油取自花朵部分，蘊含最主要比例的化合物為「酯」類 (Ester, 45%) 及「醇」類 (Alcohols, 36%)。薰衣草香薰油有著大比例的「酯」，可以有效抗真菌、消炎、復原傷口、鎮靜情緒，而「醇」可以抗病毒感染，是強效殺菌劑、可幫助暖身等。薰衣草香薰油是其中一種性質溫和，適合初用人士的嘗試，但較少人知道薰衣草香薰油具通經特性，在懷孕前期3個月切勿使用；而且有降血壓的效能，所以低血壓人士亦避免使用。



檸檬草香薰油

檸檬草的學名是「*Cymbopogon flexuosus*」而香茅的學名是「*Cymbopogon winterianus*」，功效很類似都是有助平衡油脂分泌、驅蟲除臭、舒緩肌肉酸痛、振奮心情等。近年漸多人選用天然產品，很多文章介紹檸檬草香薰油有助驅蚊殺菌，代替使用含有化學成份的蚊怕水。不過我們要注意檸檬草香薰油有機會增加眼壓，影響兒童眼部發育，患有眼疾或青光眼人士都不適合使用。所以一般有小小朋友或長者的家庭，建議改用CANVAS的香茅香薰油，功能類似但沒有上述風險，再加入薰衣草、尤加利及茶樹香薰油，混合食用酒精及蒸餾水，就可自製天然蚊怕水。

簡易香薰助眠法

香薰療法是最常見的助眠方法之一，透過人手按摩方法可幫助身體吸收精油，促進血液循環，舒壓和消除疲勞。如果懶洋洋不想動手，又想改善睡眠問題便可以透過鼻腔吸入法幫助。利用家電或小工具輔助，讓精油擴散，精油再透過鼻黏膜吸入，迅速進入微血管，透過血液循環系統傳送到大腦的中樞神經及身體各器官，調和心靈。

風扇 / 冷氣擴香法

加入兩至三滴精油於棉花上，貼於風扇或冷氣機的出風口，讓氣味擴散，夏天使用一流

蒸薰吸入法

準備水杯，加入兩至三滴精油於熱水中，把鼻子靠近水杯，水蒸氣會把芳香分子傳送到鼻腔。於乾燥的冬天使用，有助滋潤鼻腔及緩和鼻敏感症狀

精油配方你用對了嗎？

根據不同的失眠類型選擇合適的精油可更有效幫助釋放壓力，鬆弛肌肉及降低腦部活動力，可以「一覺瞓天光」。

失眠類型	特徵	使用滴數	功效
風扇 / 冷氣擴香法	睡覺時會在床上輾轉反側，不斷反覆思考，緊張明天的事情辦不好，通常會伴隨頭痛	羅馬洋甘菊 1滴 馬荷蘭 2滴	鬆馳神經系統，舒緩心理壓力，放鬆腦部
蒸薰吸入法	因遇上親人離異、公司倒閉、離婚等突然而沉重的打擊，壓力如山，對身邊事情失去興趣	橙花 3滴 安息香 1滴	給予人明亮清新的感覺，幫助因哀傷失敗不快樂而引起的失眠，可以鎮靜情緒，舒緩心理壓力
缺乏安全感者 / 恐懼、害怕型	睡前回想令人恐懼的東西，或者對居住環境的恐懼，例如入住不熟悉的酒店，疑神疑鬼，缺乏安全感	檀香 1滴 乳香 2滴	給予人踏實的感覺，存在感提升，減低恐懼
過度興奮型	心情高漲時，交感神經活躍，沒有想睡的意欲	玫瑰草 1滴 佛手柑 2滴	調整失衡的精神狀態，過度興奮時讓人恢復平靜，使心境變得開朗沉著，保持情緒穩定

音樂治療

弦來有您

音樂治療 (Music therapy) 是利用音樂、節奏對生理疾病或心理疾病的患者進行治療的一種方法。主要是針對在身、心方面「有需要」進行治療的個案，針對其「需要治療」的部分，進行「有計劃」，「有目的」的療程。根據美國音樂治療協會 (American Music Therapy Association) 音樂治療是由有證照的音樂治療師以音樂作為工具根據臨床和實證過的音樂療程為個案設定客製化的目標並協助個案達成目標。

音樂，在音樂治療中，是一種工具，就像是復健科裡的復健器材，是輔助治療的工具。紐西蘭音樂協會曾指出：「音樂是一種強大而且有幫助的用具，用來建立溝通的管道，支持兒童和成人在心智、肢體、社會行為和情緒的學習與重建。」

音樂療程可以設定下列目標：

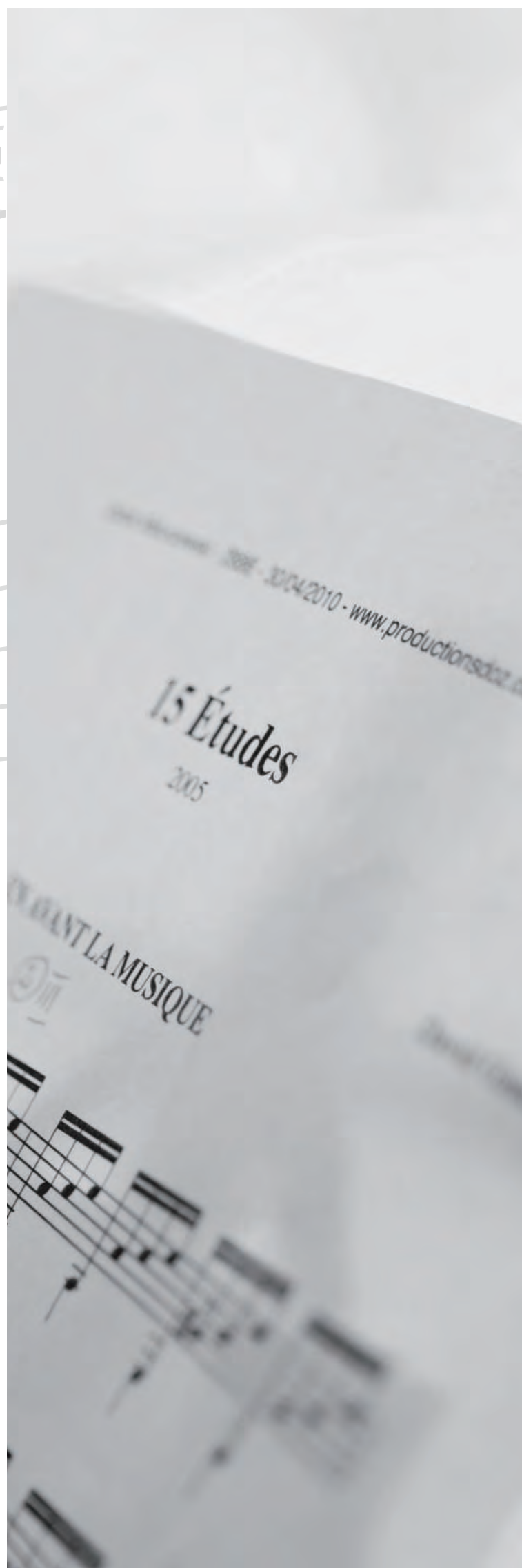
1. 促進完善的身心靈
2. 壓力管理
3. 減緩疼痛
4. 表達內心感受
5. 增強記憶力
6. 溝通的能力
7. 促進肢體復健

音樂治療相關研究證實音樂治療能被有效的運用在不同醫療保健及教育環境。

音樂治療可以幫助的對象包含有：自閉症、亞氏保加症、腦麻痺、過度活躍症、唐氏綜合症、威廉氏症候群、發展遲緩、情緒控管、身心重建、安寧醫療、減緩疼痛，舒壓等

早期療育是透過聆聽、歌唱、彈奏、敲擊、律動、即興創作等音樂經驗，讓治療師與病患間建立的互動關係，來幫助病患改善肢體、表達溝通、認理解、社會行為、以及情緒表達等方面問題的健康專業。

對比起其他療法，音樂治療有很多好處。首先，參加者是不受身體肌能限制，就算是嬰兒、老人、失語、行動不便的人士都能參與音樂治療。而且，音樂治療是一種自然療法，過程中音樂治療師是不會開任何藥物予參加者，因此生理上是沒有負作用的。





抗抑鬱

洋甘菊不僅能治療失眠，抗焦慮、憂鬱，而且能降低血壓、血糖及膽固醇，還有提神、增強記憶力功效。洋甘菊亦可以消除感冒所引致的氣管不適咳嗽、舒緩頭痛、肌肉痠痛，對長期用電腦工作，眼睛疲勞人士，用洋甘菊配杞子泡茶服用亦很有幫助。

材料

洋甘菊1湯匙、杞子2湯匙

做法

將洋甘菊、杞子放入壺內，先用開水沖洗一次，再注入開水，焗5分鐘可飲。

**溫馨提示

常服此茶，有助改善糖尿病、心血管毛病，及手腕腱鞘炎患者症狀。失眠人士最好睡前1~2小時沖服。但此茶孕婦不宜。

舒緩緊張

※玫瑰茉莉合歡花茶

疏肝解鬱，對工作過勞，精神緊張，肝氣鬱結、月經不調等人士均有幫助。都市人生活緊張、工作壓力大，如果不懂得舒緩情緒，像一條繃到很緊的橡皮筋，容易因過度緊張而出毛病，泡一些花茶，能夠舒緩放鬆情緒的作用。

材料

玫瑰、茉莉花、合歡花各1小撮、加蜜糖適量

做法

三種花茶放入暖壺內，用滾水沖洗一遍，再加入熱水，焗5分鐘後，加入蜜糖

**溫馨提示

此茶清香味美，滋補肝臟和脾胃，但孕婦不宜服，燥狂抑鬱



杞子桂花糕



杞子桂花糕

材料

清水 400 毫升
冰糖 180 克
杞子 1湯匙(10克)
乾桂花 1湯匙(5克)
熱水 100 毫升
魚膠粉 20克 + 砂糖 15克(預先拌勻)

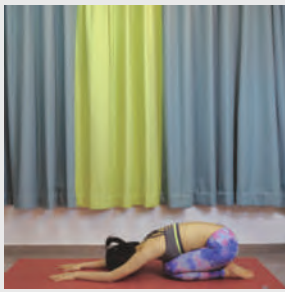
做法：

1. 將乾桂花加入100毫升熱水，浸泡5至10分鐘。
2. 清水煲滾，加入桂花，連水、杞子及冰糖加入慢火煲8分鐘。
3. 將魚膠粉糖加入煮至溶，倒入容器內。
4. 將糕放涼20至30分鐘，用匙輕輕將糖水攪起，以防桂花沉底，放入雪櫃冷藏2至3小時，脫模切件，即可享用。

瑜珈有道 - 紓壓瑜珈13式

運動治療

導師：Yoga.Na 瑜珈.娜 (Anna)
FB：@yoga.nalee



1. Child's Pose



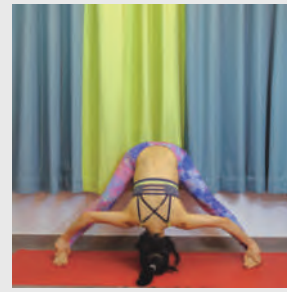
2. Head to Knee Forward Bend



3. Bridge Pose



4. Cow Pose



5. Standing Forward Bend Pose



6. Easy Pose



7. Dolphin Pose



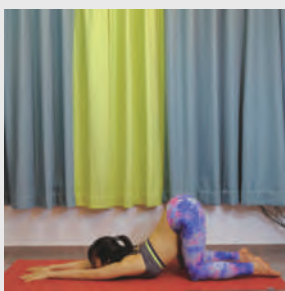
8. Eagle Pose



9. Cat Pose



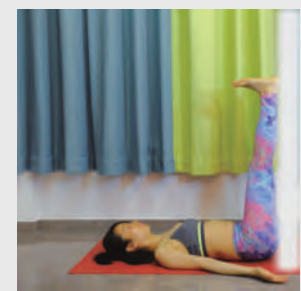
10. Corpse Pose



11. Puppy Pose



12. Extended Triangle Pose



13. Legs Up the Wall Pose

照顧者支援機構或中心

殘疾人士及精神病康復者

政府資助家長/親屬資源中心

此類型中心由社署資助，主要為協助殘疾人士及精神病康復者的照顧者認識照顧技巧及提供適當的支持及心理輔導。同時加強照顧者之間的連繫，形成互助網絡，以幫助照顧者應付在日常生活中的困難及壓力。中心的活動包括個案、小組、大型活動及社區教育活動。此類服務可以直接到家長/親屬資源中心申請，並且此申請不會收取任何費用。

香港明愛 家長資源中心	香港堅道2-8號明愛大廈101室	2843 4627	2114 0785
協康會 海富家長資源中心	九龍旺角海泓道海富苑海欣閣地下	2777 5588	2784 1194
香港唐氏綜合症協會 白普理家長資源中心	九龍東頭邨振東樓東翼地下	2718 7774	2718 0811
協康會 粉嶺家長資源中心	新界粉嶺祥華邨祥智樓B翼地下	2656 6211	2682 6613
育智中心有限公司 育智中心	新界屯門友愛邨愛明樓124-125號	2440 2413	2451 5266
浸信會愛羣社會服務處 精神康復者家屬資源及服務中心	九龍彩虹彩輝邨彩葉樓C翼地下	2560 0651	2568 9855
香港盲人輔導會 視障人士家庭資源中心	九龍深水埗南昌街223-227號 名都廣場閣樓M1室	2994 9655	2994 9648
香港聾人福利促進會 家長資源中心	新界將軍澳尚德邨尚美樓地下B室	2178 0838	2178 0660
香港耀能協會 石圍角家長資源中心	新界荃灣石圍角邨第一座停車場大廈3樓202室	2492 4200	2415 5013
香港耀能協會 東九龍家長資源中心	九龍橫頭磡邨宏亮樓地下1-2號	2338 2185	2336 5061
協康會 賽馬會家長資源中心	香港筲箕灣愛東邨愛善樓地下G1室	2827 2830	2827 2732
協康會 馬鞍山家長資源中心	新界馬鞍山恒安社區中心地下4-5室	2640 6611	2640 7711
協康會 東涌家長資源中心	新界大嶼山東涌逸東邨逸東商場(第二期)地下	2109 2262	2109 3522
協康會 賽馬會星亮資源中心	九龍何文田愛民邨新民樓地下106-107室	3956 4651	3956 4656

長者

健智網

<https://dementia.sjs.org.hk/sjs/tc/aboutus.php?m=1&id=0>



SEN兒童

由扶貧委員會特別需要社群專責小組籌劃、香港社會服務聯會承辦的網站，網站會不斷更新有關有學習障礙/特殊教育需要的學生不同方向的資訊。網站中有不同的專題及SEN家長的分享，為SEN家長在照顧自己的小朋友時可以有更多的面向及令家長從不同方面更多了解自己孩子的狀況。

若家長需要心理支援，網站亦有提供大量不同尋求協助的渠道。

總括而言，此網站對SEN小童的家長十分有幫助。

<https://www.sen.org.hk/page/p6>



長期病患者

病人自助組織

[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/742/tc/Update_Homepage_List_of_FSS_\(2018-2020\)_Chi.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/742/tc/Update_Homepage_List_of_FSS_(2018-2020)_Chi.pdf)



同路人小組

香港婦女中心協會及社署綜合家庭服務中心 -- 照顧者咖啡室

志於提供照顧者一個可以喘息的空間，讓照顧者在其中可以放鬆自己。機構希望照顧可以在此處接觸到更多照顧資訊及服務，並可以在此逐步建立鄰舍層面的支援網絡。

日期：每月的第二及第四個星期二

時間：上午9時至中午12時

地點：

社會福利署上水綜合家庭服務中心（預約電話：2157 9699）

社會福利署粉嶺綜合家庭服務中心（預約電話：2654 9800）

社會福利署北大埔綜合家庭服務中心（預約電話：2654 6066）

社會福利署南大埔綜合家庭服務中心（預約電話：2654 6066）

* 敬請預約

* 實際開放時間可能因不同因素而有所變動，請先致電預約電話確定時間

網址：http://www.womencentre.org.hk/Zh/Services/networking/carer_cafe/?gclid=Cj0KCQiAtbnjBRDBARIsAO3zDI9ubFFjEK3RbN6sF-wlO-hLuei0vaZPI2qktgxcaVjhWtPyrYLwQ0waAiuJEALw_wcB



「See the Carer看見你的照顧者」服務計劃年度回顧

今年度服務名為「See the Carer 看見你的照顧者」。在很多的社會服務中，都會直接向有殘疾/患病的人士提供支援及服務，卻遺忘了一群背後默默24小時全天候照顧他們的家屬及親友，他們稱為照顧者。照顧者是肩負重任、默默守護的天使，我們希望讓不同角色的人都能重視及認同照顧者的付出，真正「看見」照顧者，以下是計劃主要目標：

1. 「社會」關注照顧者所承受的壓力和支援
2. 「被照顧者」及社會各界向「照顧者」表示謝意
3. 「照顧者」建立一個互助的支援群體，集結不同智慧

因此社會大眾、照顧者、被照顧者們都能「看見」和珍惜照顧者在背後默默的付出和努力，從而三個角色成為一個鐵三角般支撐著大家。



服務主題及方向

在「See the carer」中的「SEE」展示了本服務計劃組的方向：

S- Sharing 分享，鼓勵照顧者們互相分享故事，組成照顧者互助聯盟 ~ 閉幕禮 ~

E- Encounter 接觸，親身接觸不同照顧者，聆聽他們的故事，並以不同形式紓解壓力 ~ 分組服務 ~

E- Experience 體驗，對照顧者們有切身感受，引發同理心 ~ 體驗活動 ~

本年度服務計畫以「先體驗，後接觸，再分享」三部曲的形式進行。



第一曲：「體驗 Experience」

先透過親身體驗，讓青獅切身處地體驗和感受作為照顧者的困難和辛酸。
體驗服務讓青獅攜帶殘疾及智障人士出外親親大自然，並從中了解照顧者的感受及日常生活。

服務內容

2018年11月11日是「See the Carer 看見你的照顧者」的開幕暨體驗活動。透過帶領智障人士參加一天的活動，成為他們的「照顧者」。除了能更深入了解被照顧者的生活習慣及特性外，亦能體驗「照顧者」在帶他們外出時，所遇到的事情及問題，切身處地體驗和感受作為照顧者的困難和辛酸。

服務日期：2018年11月11日(星期日)
服務機構：基督教懷智服務處白普理田景中心
服務對象：輪椅/行動不便的智障人士
服務人數：60-80名青獅，30-40名服務對象



感想

在義工擔任「照顧者」的過程中，除了帶領被照顧者踏進社區，嘗試日常生活中的小事，如過馬路、用膳等，看似簡單的生活細節，都因為難以溝通而造成困難。可想而知，照顧者平時所承受的壓力是比外界所認為得更大，責任感更重。

希望未來社會上在關注「被照顧者」的需要時，亦能多關注「照顧者」的需要，為他們建立一個互助的支援群體，集結不同智慧，減輕他們的負擔。

第二部曲：「接觸 Encounter」

通過6個分組服務，親身接觸和聆聽不同界別照顧者的故事，為他們紓解壓力。再將第一身感受和故事分享到其他青獅，讓其他青獅也能從分享中領悟到照顧者的辛酸，一起交流，令照顧者們知道他們並不孤單，身邊有其他照顧者一起同行。

第一分組

服務日期：2019年4月27日
服務機構：PHAB 香港傷健協會
服務對象：SEN家庭
服務內容：表達藝術治療



為響應本年度區會服務計劃「看見你的照顧者」，青年獅子區會第一分組的青獅與擁有照顧者專線之香港傷健協會合作，以表達藝術治療為主題，透過不同的音樂、樂器、顏料及畫畫的方式，讓參加者和特殊教育的青年一同渡過週末。

在服務過程中，參加者和青獅義工先閉上眼聆聽不同樂器演奏的聲音，有風聲、海聲，感覺十分舒服和寧靜。而因合眼幻想期間，大家腦海有不同的畫面，後來導師也引導大家一同將畫面紀錄下來。參加者用不同顏色描繪了不同影像，互相分享大家的想法和感受。

照顧者日常生活總離不開家庭和工作，間接忽略自身對生活其他事情，也漸漸失去興趣。透過音樂和畫畫，是次工作坊不單提供了一個放鬆身心的機會，也讓各照顧者及其子女也可以分享和聆聽，紓發自己內心世界，也可以結識到同伴，在照顧者路上的同行。

第一分組主席
張嘉莉青獅



第二分組

服務日期：2019年5月11日
服務機構：基督教家庭服務中心
服務對象：長者和護老者
服務內容：運動治療和藝術治療



在今次兩小時的平衡服務計劃當中，我們分別為長者及其照顧者同時舉辦了兩場活動。我們與中心職員構思了有助長者訓練記憶力及手眼協調的小遊戲，叫做「古怪箱」。活動當日，有十多位義工陪伴長者進行整個活動，大家都玩得不亦樂乎。

另外，為紓解照顧者的壓力，我們準備了苔蘚盆栽工作坊及禪繞繪畫班給他們。苔蘚是一種容易打理的植物，我們希望為照顧者創造一個小小的綠色空間，讓他們可以從盆栽上找回滿滿的生命力。禪繞則是一種簡單而重複，但成品精美的繪畫技巧，當照顧者專注地去畫一點一線時，暫時就可以讓自己回復寧靜的心境，為自己充充電。

我們以聚餐和魔術表演作結，照顧者將自己的製成品與長者分享。為預祝母親節，我們更製作了紙花供他們拍照，讓大家留下溫馨的回憶。

署理第二分組主席
蔡穎儀青獅



第三分組

服務日期：2019年3月2日及16日
服務機構：圓玄學院荃灣西長者鄰舍中心
服務對象：護老者
服務內容：表達藝術治療



青年獅子區會第三分組的青獅與圓玄學院荃灣西長者鄰舍中心合作，在專業表達藝術治療師的帶領下為一眾照顧者舉行了兩次表達藝術治療工作坊，希望透過藝術創造，讓照顧者能盡情放鬆自我及抒發情緒，從而緩和在平日照顧中所累積的壓力。

在兩次的工作坊中，青獅和照顧者們一起用報紙和簡單的裝飾物發揮創意，設計出自己的島嶼，以及透過光、影和各種動作作出種種演出，一展表現慾。最後照顧者亦分享了自己在照顧長者或是兒童時的心路歷程和困難，讓青獅們更了解他們的想法及需要，更明白社會需要對照顧者提供更多支援及關注。

第三分組主席
張宇程青獅

第四分組

服務日期：2019年3月9日、16日及23日
服務機構：協康會
服務對象：SEN家庭
服務內容：運動治療

「養兒一百歲，長憂九十九」普通學童的家長們每天都需要花上不少時間和心力去教養孩子。SEN學童包括自閉症、專注力不足、過度活躍等，在學習上、交際上都會有困難，家長可能要花更多時間教小朋友做功課、面對學校老師投訴、擔心小朋友的將來、怕孩子被他人標籤，他們所面對的壓力比普通學童的家長更大，猶如千斤重擔壓在肩上。因此，青年獅子區會第四分組的青獅設計了一個運動舒壓班，讓家長可以做瑜珈，透過不同的伸展運動放鬆身體、放鬆心情。同一時間，以平衡服務形式，讓SEN學童體驗花式跳繩，發展學業以外的潛能。這種服務形式能夠讓家長放心地做瑜珈，真正放鬆身心。



第四分組主席
卜子婕青獅

第五分組

服務日期：2019年4月13日
服務機構：仁愛堂歐雪明腦伴同行中心
服務對象：認知障礙症長者和照顧者
服務內容：藝術治療



照顧者很多時都是被忽視的一個幕後功臣，被照顧者能夠活得開心放心，很多時都靠照顧者日以繼夜，夜以繼日的付出，可惜坊間能夠提供給照顧者的支援有限。有見及此，區會服務組今年將重點放在照顧者身上，給他們多一點支持，多一點鼓勵。



今年第五分組為患有認知障礙症的長者及照顧者設計一個互動放鬆的時間，第一部分，先動動筋骨，跳跳絲巾舞，一方面將他們放下平日緊張的節奏，另一方面讓他有一個簡單的運動，活化關節。第二部分則玩玩沙畫，讓患者們靈活一下手部關節及活化眼球對色彩的認知。希望透過是次活動，可以讓他們都得到半天的休息。

第五分組主席
易秋雯青獅

第六分組

服務日期：2018年12月15日
服務機構：基督教宣道會徐澤林紀念小學
服務對象：SEN家庭
服務內容：香薰治療

第六分組青獅的分組照顧者對象為SEN學童，於2018年12月15號我們走訪到元朗區，為一眾來自基督教宣道會徐澤林紀念小學的學生以及其照顧者準備了多項活動。

我們首先透過團體遊戲增加學生與照顧者溝通及了解。及後亦將學生以及照顧者分開兩組進行個別活動，讓青獅義工都有機會體驗照顧者的角色，以及讓照顧者能於一個舒適的環境下傾談以紓解壓力。該些活動包括與學生DIY聖誕手作裝飾花園，以及和照顧者製作香薰蠟燭。

我們其後亦走訪元朗區內進行平等分享行動，以認識及了解身處的社區狀況。照顧者反映是次服務除了可以增加與子女互動之外，亦能於繁忙的日程中暫時放下子女，憩息片刻並與一眾同路人互相勉勵支持，同時亦能讓青獅們更了解作為SEN學童之照顧者的困難。

第六分組主席
石善銘青獅



第三部曲：「分享 Sharing」

總結全年服務感悟和經驗，透過照顧者雜誌《致忘了照顧自己的你》，把所得資訊和經驗分享給其他照顧者，一同受用。

「Chill級打氣日」希望能通過各種減壓工作坊，聚集一眾照顧者。服務計劃組特地以波希米亞渡假風作主題來營造輕鬆減壓的氣氛，讓照顧者在忙碌的生活中有一個放鬆的時間，一起來Chill一 Chill。同時希望能夠讓照顧者們知道他們並不孤單，互相分享故事，組成照顧者網絡，勉勵大家。

Chill級打氣日

日期：2019年5月26日（星期日）

地點：觀塘海濱Vessel 01（觀塘海濱道126號）

內容：

- DIY減壓手作工作坊（大理石浮繪·香薰油護手霜·捕夢網吊飾·乾花香包）
- 戶外瑜珈班
- 照顧者支援機構分享
- 唱歌跳舞表演



主辦機構：國際獅子總會中國港澳303區青年獅子區會
贊助機構：國際獅子總會中國港澳303區獅子區會

「See The Carer 看見你的照顧者」 年度服務計劃 Chill級打氣日

日期：5月26日（星期日）
時間：下午12時- 5時（儀式將於12時開始）
地點：VESSEL發現號 01
（觀塘海濱道126號）

活動預告

- 照顧者支援機構分享
- Live Band 唱歌表演
- 中東肚皮舞表演
- 減壓花茶休息區

舒壓工作坊

- 戶外瑜珈班
- 大理石浮繪
- 香薰油護手霜
- 捕夢網吊飾

協辦機構：Cares 照顧者支援中心、香港康復中心、香港電檢成中心、Inbrace Art Training Center
支持機構：家家好（親護）、香港花式跳繩會、MYSTERY、PTSD ENGINEERS LIMITED 專業工程師有限公司



鳴謝

編輯及資料搜集：

國際獅子總會中國港澳303區
青年獅子區會 2018-2019年度 服務計劃組

主席：吳芷翹 青獅 (香港鑪峯青年獅子會) · 陸凱欣 青獅 (獅子山青年獅子會)

副主席：洪紫琳 青獅 (屯門青年獅子會) · 叶妍 青獅 (銀綫灣青年獅子會)

籌委：鄧穎瑜 青獅 (香港千禧青年獅子會) · 羅依琪 青獅 (香港西區青年獅子會)

排版設計：香港西區獅子會 鄭瑞庭 獅伯

贊助機構：國際獅子總會中國港澳303區 獅子區會

特別鳴謝：(排名不分先後)

Carers Hong Kong 嵐光

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

家家好

顯龍印刷有限公司

服務合作機構：(排名不分先後)

基督教懷智服務處白普理田景中心及宿舍

基督教宣道會徐澤林紀念小學

協康會

圓玄學院荃灣西長者鄰舍中心

仁愛堂歐雪明腦伴同行中心

PHAB 香港傷健協會

基督教家庭服務中心

家家好
(雜貨)

健康花茶

排毒養顏茶



桂圓棗杞茶



清心去火茶



潤喉茶



安神保氣茶



茉莉三清茶



氣血茶



過百款健康湯包



舒緩
咽喉腫痛

喉痛聲沙茶



增強
免疫力

姬松茸紅菜頭素湯



熱賣

舒緩疲勞

云苓白朮扁豆衣



對脾虛久咳
痰多人士特別有益

鷓鴣海參雪耳湯



適合長期使用
電腦手機人士

日月魚海參響螺湯



歡迎whatsapp/致電
訂私房營養素湯包

慈雲山毓華里9號A地下

63319653 | 91620360 | 53050880

家家好雜貨



全力贊助：



國際獅子總會中國港澳303區獅子會
Lions Clubs International District 303 - Hong Kong & Macao, China