



循道衛理楊震社會服務處  
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

喜晴計劃—家居照顧服務  
Kowloon (1) Regional Home Care Service

# 深水埗及油尖旺分區 「深油生活」照顧者計劃 分享集



# 目錄

序	P.2
主管的話、主任的話	P.3
「深油生活」照顧者計劃理念	P.4
照顧者分享	P.5-P.10
活動花絮	P.11
喜晴團隊的祝福	P.12

## 序

有不少人認為照顧者的工作簡單輕鬆，不外乎是照顧他人的衣食住行。但照顧別人的衣食住行，真的想像中那麼簡單嗎？

如要照顧的是殘疾人士，所面對的更加難以想像，不只是身心準備，還有很多知識、技巧等等的學習，否則在照顧上發生失誤，對雙方也會帶來嚴重影響。

除了身體上的照顧外，心靈上的照顧也是重要的。照顧者在時間上的陪伴，負面情緒的承受，這一切都令照顧者承受著無比沉重的壓力。

想找人吐苦水，卻被人認為照顧一定有壓力，沒有什麼解決方法。

想找時間放鬆一下，卻因時刻擔心家人而放棄。

事事以家人優先，犧牲了自己的生活，隨著年齡增長，漸漸變得力不從心。

到底有什麼地方可以讓照顧者傾訴、放鬆、重新享受生活呢？

「深油生活」照顧者計劃就為此而衍生，為照顧者提供一個「避風港」。

照顧者互相聚集成為同行者，互相聆聽，彼此了解，共同支援。

讓照顧者在身心靈上的重擔都得到舒緩，並重新擁有生活！

這本分享集獻給居住在社區殘疾人士的照顧者，讓大家互勵互勉，同行給力！

# 主管的話

部門主管 凌彩華女士

喜晴計劃是殘疾人士的家居照顧服務，以家居為本，提供一系列的綜合到戶復康/護理服務，支援他們在社區生活。以社區為基礎的復康服務，除了有專業的服務團隊外，更重要的是家居照顧者的參與，而照顧者通常是殘疾人士的家人，一同居住，協助殘疾人士的起居飲食、個人照顧等生活需要。

本服務團隊與照顧者一直是緊密的合作伙伴，共同支援殘疾人士生活在社區，提昇生活質素。但往往照顧者的需要容易被忽視，導致傾斜在照顧責任而忘了自己的個人生活，久而久之，照顧者的身心出現失衡狀態。政府於2022年5月也發佈「香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究」報告，關注支援照顧者的工作是有賴家庭、社區、企業及政府的多方協作，從而承托社區為基礎的長者/復康支援服務。有見及此，本服務開展了「深油生活」照顧者計劃，有系統及持續地建立殘疾人士照顧者支援網絡，由照顧者的自身經歷說故事，給予同路人在照顧路上一點力量。我們相信：「困難仍是常在，但我們可以選擇如何面對。」

藉此向分享集內的照顧者說聲：「謝謝你們踏出來參與計劃，別忘了你們的個人生活，照顧者生活也可以多姿多彩的。期待日後的照顧者活動見到大家及更多同路人參與，共勉給力！」

# 主任的話

單位主任 葉奕戀女士

喜晴計劃深水埗及油尖旺分區「深油生活」照顧者計劃由22-23年推行試驗，由區內社工帶領，與照顧者一同經歷旅程，一起參與活動、互相分享及勉勵。

計劃過程中，將居住在深水埗及油尖旺分區內計劃之照顧者連在一起，大家將互相分享，暫將照顧家人的壓力放下，閒話家常，大家很快便熟絡，每次活動大家很快便投入當中，有時更不捨得分開呢！

現收錄6位照顧者作為照顧者的心聲及參與計劃後的轉變；亦期望新一年照顧者計劃會進一步推行，歡迎區內各照顧者參與。



咖啡拉花班



照顧者義工活動

# 「深油生活」照顧者計劃理念

「深油生活」——「深油」是指本計劃的服務分區「深少埗及油尖旺」，「生活」是寄予殘疾人士照顧者肩負照顧負責的同時，也可以享有個人生活。

就政府於2022年5月發佈「香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究」報告，當中提及殘疾人士照顧者照顧時間更高達77小時，更指出高危照顧者（即照顧時間長和高度照顧、照顧多名殘疾人士、缺乏認同和支援等）容易出現身心健康問題。喜晴計劃團隊也在服務期間，留意到照顧者的身心健康需要，而且殘疾人士居住在社區，除了不同的復康訓練支援外，強化照顧者支援也尤其重要。有見及此，團隊於2022-23年度推行此照顧者計劃，建立照顧者同行支援網絡，計劃重視以照顧者為本，及結合生活型態再設計(Lifestyle Redesign)元素，由照顧者的自身需要出發，加上同行者（其他照顧者及計劃團隊），一同經歷「分享及了解、參與及協作、重新定義」的參與過程，增強照顧者自身的力量，利用自己擁有的能力，提昇個人生活、加強抗壓能力，重整成功及快樂的生活方式。

團隊誠邀6位照顧者就共同經歷「深油生活」計劃後，分享他們的重整過程、得著及展望。希望透過分享及祝福，讓殘疾人士照顧者重建人際關係，肯定自我能力，尋找快樂的生活模式，從而得力去照顧至親至愛的親友。



# 生活充滿盼望

照顧者：少芳  
(個案主任 麥智峰代筆)

## 生活轉變

丈夫患有帕金森症，初期他仍健康。到了後來，他的認知持續退化，身體各項機能亦開始轉差，而且脾氣頗大。在叮囑他不要自行下床，但他仍會自行脫下安全帶，落床及脫下尿片。當見到丈夫身體狀況每況愈下，而我的身心壓力也到了臨界點，開始常常向丈夫埋怨：「我只是幫你穿尿片，你就發脾氣」、「為何不覺得我是關心你，而係針對你？」作為照顧者的我，當時心感無奈，理性上知道對丈夫埋怨也沒有果效，但面對他時，負面情緒往往容易被引發出來；更無奈是需要獨力面對，因為兒子已經成家立室，也有他的工作及家庭去忙碌。因此我成為了照顧丈夫的主要照顧者。

## 少點埋怨，多點體諒

對於照顧患病的丈夫，我會以「打仗」來形容。每日餵三餐和每日換數十多次尿片是恆常事。每次出門購買日用品時也會心掛掛，匆忙處理，擔心遲一秒回家，丈夫會在家發生意外等。當中最為辛苦的工作是獨力為丈夫沖涼，因丈夫身型較高大，在轉移沖涼椅時便會感到十分吃力。在長期的照顧下，亦導致我有腰痛及身心感到十分疲憊。我常與自己說：「惟有少點埋怨，多點體諒！」

## 尋找同路人

儘管我性格樂觀豁達，但面對一些不理解自己的人時也會感到憤怒。特別是來自親友的無心之言更容易傷害到我的心靈。因為他們未能體會作為照顧者的辛酸，只會覺得在家照顧家人比起外出上班更為輕鬆。因此，自己非常期待找到一班同路人訴說心聲，能被明白也足夠。

## 轉捩點

當丈夫進入喜晴計劃後，家居照顧服務的確分擔了我的壓力。我會形容喜晴服務是我的強大後盾。由感到絕望到現在抱有希望。令我有意外收穫是透過「照顧者計劃」的活動結識到照顧者作為同路人，亦有機會走出參與不同類型的活動。與同路人相處中，更容易產生共鳴，現在的我感到不再單打獨鬥，少至有一班互相明白的照顧者作支援，也透過計劃讓生活變得精彩，充滿盼望。



透過LEGO®SERIOUS PLAY®分享

# 喘息一下、善待自己

照顧者：陳太

## 角色

照顧者的角色實在不易擔當，所承擔的沉重身心壓力，真令人透不過氣來。心中的擔心和焦慮，又苦無傾訴對象，寸步不能離家，面對重複的家務、飲食照料，繁重的工作量令自己的身體也出現問題。枯燥乏味的照顧生活，加上往往是孤軍作戰，一切都是苦自己知。社會上對照顧者的支援實在不足，往往難以尋找解困的渠道，慶幸被邀請參加「深油生活」照顧者計劃，令我身心都得到正能量的支持和幫助。

我每天都為照顧丈夫而忙忙碌碌，又減少了與朋友的聯絡。但參加「深油生活」照顧者計劃後，我認識了新朋友，因為大家都以面對類似的困難，較容易明白照顧者的辛勞。在計劃活動中，同路人互相分享對照顧患病家人的經歷，雖然大家都表示辛苦，但也有喜樂的時刻及無微不至的溫馨照顧片段，也提醒自己對在照顧丈夫時，也可以多加體諒和包容對方。有了這個分享及抒發的機會，心中的鬱悶也放寬了不少。



靜觀體驗

## 「深油生活」照顧者計劃

計劃會定期為我們安排多元化的活動。有藝術性的、生活趣味性的興趣班，啟發了我一向不察覺的潛能。有助我們舒緩身心壓力的伸展活動班、靜觀活動和分享會，讓我知道如何去減少身體的疲累、舒緩情緒、釋放自己的壓力。活動中，我們會探望其他社區生活的殘疾人士，真的難忘及別具意義。每天都為著照顧親人現能夠有機會略盡綿力去關心社會的人和事，令我重拾信心，融入社會，知道自己仍是可為社會有所作為的。

起初考慮參與計劃時，我最擔心是不放心留丈夫獨自在家，但喜晴計劃團隊十分窩心地安排家居照顧員到戶暫托，讓我能完全投入、無後顧之憂去參加活動。

參加「深油生活」照顧者計劃後，我可以暫時放下家庭，享受自己的私人空間和時間，身心都可以放鬆下來。此外，在小組活動中，更可以認識不同的同路人，共同去嘗試不同的經驗活動，擴闊了生活圈子及視野，讓自己有喘息的空間，再得力前行。



酒精畫班

# 記住自己認為重要的事便足夠

照顧者：袁太  
(個案主任 麥智峰代筆)

## 困境

丈夫自中風後，失去了自理能力，而我的角色也成為照顧者。繁瑣又重複的日常照顧、丈夫的不諒解、自己身體狀況每況愈下……這一切，讓我生活步伐愈漸沉重，自己也不清楚怎樣才能走下去。成為全職照顧者後，和丈夫的關係雖然未至於不和，但長期處於溝通困難的緊張狀態。因為丈夫對生活抱有要求，而這些要求現在已全部放於我身上。因此，我無時無刻都感到來自丈夫給予的壓力。早上起來，先要急急處理煮早餐，再幫丈夫梳洗、更衣；自己把握零碎時間吃點東西。中午開始清潔家居、為丈夫準備藥物等工作。當丈夫午睡時，我便可抽時間外出補充生活用品。這個固定的生活規律，讓我身心已感疲憊，再加上疫情打擊下，自己的情緒也曾一度陷入低谷。



## 曙光

丈夫使用喜晴服務後，我接觸到更多處境相似的同路人。在透過「照顧者計劃」的活動，與一眾同路人能夠互相交流照顧經驗和心得，讓我在照顧路上不再感到孤獨。我與丈夫的相處漸變得適應。儘管知道丈夫不會一時三刻恢復健康，而且照顧上仍充滿重重挑戰和壓力，但我仍相信只要全心全意地照顧丈夫就已經足夠。現在，作為照顧者心理調適了不少，學會了面對負面事情的心態，不需要記住一些不好的事情，只需要記住自己認為重要的事情便足夠。這樣生活才能變得更簡單和美好！



# 細聽內心聲音

照顧者：陳太  
(個案主任 羅慧琪代筆)



保鮮花成品



聚餐分享

## 孤寂

我是一位照顧者，丈夫是一位年過五十的中風人士。雖然只有短短數年去照顧丈夫，但已感受精神壓力甚大。我是一位印尼人，家庭中我是大姐姐，故此性格要堅強及硬朗一點，才可照顧弟妹。此外，我性格較為慢熱及內向，在香港沒有太多朋友，人在異地，有時會自覺孤寂。

## 鼓舞

在丈夫中風初期，只知道要不分日夜全職照顧丈夫，好似突然從天而降大石壓在自己身上一樣，經常累到透不過氣。每天除了煮三餐外，全部家務及一週三次帶丈夫由九龍西走到九龍東做治療運動，那條又長又斜的斜路，真的令我吃下不少苦頭。幸好，丈夫一日一日康復，令我及家人感鼓舞及希望，覺得丈夫漸漸可以獨立在家，讓我購買自己喜歡東西，做回自己喜歡的事。

## ME TIME

丈夫康復期間，喜晴計劃團隊亦安排適切上門服務，減輕我不少負擔。我亦非常感謝個案社工羅姑娘主動邀請我參加「深油生活」照顧者計劃。

計劃初期，因組員互相認識及分享自己故事，令我加重心理壓力，因為每次提起往事都是一種沉重負擔。直至中期，計劃進入舒緩身心、花藝班等活動，才真正達至減壓及放鬆心靈目的。特別是參加長洲遊活動，輕輕鬆鬆地暢遊，與組員吃喝玩樂，令整個人自在起來，這才是真正ME TIME。因為對於一個照顧者來說，根本是要有休息時間，24小時全天候照顧身邊人，事事以對方為首要，而忽略自己。這個計劃，提供一個良好平台，讓我可以細聽一下自己內心聲音，重新學識尊重及善待自己。



# 開放自己，人生更美好

照顧者：謝生

## 卸下防備，釋放自己

「深油生活」照顧者計劃不知不覺已舉辦過了九個月。

每一次的活動像放電影一樣，歷歷在目。每一個照顧者在參加這個計劃前，都過得很壓抑，每天面對很大的壓力。還記得參加第一次小組時，社工讓我們介紹自己的情況時，每個照顧者的神情都很凝重，有的人甚至眼含淚水，其實當時每個都想吐吐自己的心酸歷程。

## 裝備自己，重新出發

但今天的我（照顧者）不同了，每當我們參加活動，我們都自信地打招呼，並展現自信的笑容。照顧者計劃的活動真的豐富多彩，包括：探訪，沖咖啡，製作鮮花，去離島等等。其實形式並不重要，對大家來說，最重要是照顧者可以暫時離開家裡的環境，放鬆自己，找到一個可以互相交流的地方，讓我們心靈相通。計劃猶如提供了一片綠洲或是人生的一個加油站，與同路人相遇，幾句話之後就會非常投緣。每次活動之後，大家就像充足了電一樣，可以得力繼續熱情地投入生活。



中環摩天輪



閒遊中環街市

## 回歸家庭，雙方同行

感謝喜晴計劃為我們照顧者提供了一個人生的加油站！並且在我們參加活動時提供暫託服務，讓我們放心投入活動。可以說，照顧者計劃的重要性並不低於對被照顧者提供的復康服務，因為被照顧者和照顧者本身就是不可分割的整體。

所以我想藉此與其他的照顧者分享，要積極參加照顧者活動，要開放自己，積極地與同路人交流，這樣你的人生會更美好。

最後，希望照顧者計劃可以繼續舉辦並祝願越辦越好。特別是服務團隊的鼓勵讓我參加這個活動。

# 不再孤單，心裡更充滿暖意

照顧者：莫太  
(個案主任 林慧賢代筆)

## 迷失

莫生是一位中風患者，不經不覺，我已照顧了他十年了。這十年照顧的辛勞難以一一說明，例如生活起居、外出治療/覆診等等，也是我一手包辦，因為我們的親人也不在香港，所以我每天也是以照顧先生為首要任務。自己需要什麼已忘記了很久！

## 亮光

由2018年開始，在社工介紹下，莫生使用「喜晴計劃」，接受了治療、護理、個人照顧服務，令到我們的生活出現了一點光亮。直至2022年6月在個案經理林姑娘的推薦下，以照顧者的名義參加了「深油生活」照顧者計劃，為自己踏上了重要的一步。在計劃裡，我不用擔心莫生的照顧，因為計劃貼心地提供了暫托服務，讓我可以和一班同路人一起遊山玩水、吃喝玩樂，傾談自己所喜歡的事，令我暫時忘卻照顧先生的辛勞！在多次活動中，令我最深刻的一次經歷是2022年9月的長洲行，當日是我來港多年首次踏足長洲，還在無需擔心丈夫的照顧下（因莫生享受著喜晴計劃的暫托服務），開懷暢遊了一整天，這是自莫生患病以來沒有體驗過的時光。當天社工替我們一班照顧者拍了很多美麗的風景和人像照，令我留下了深刻的回憶！

## 轉變

在參加了這9個月的計劃後，我發覺自己的生活和心情有明顯的轉變：我認識了幾個朋友，大家可互訴心聲，在困難時可伸出援手，例如有次因照顧莫生而弄傷了腰部，朋友們立即上來探望我，令我感到自己不再孤單，心裡更充滿暖意。

## 寄語

最後，讓我向所有正在為身邊人努力的照顧者們說：您身邊家人也不想大家身心疲憊，我們只要交出體諒、包容和接納的心，一切便會順利。路仍很長，請堅持下去，不要輕言放棄，加油！

長洲行



# 活動花絮



透過Lego分享



靜觀體驗



由治療師帶領伸展運動



酒精畫



中環遊



咖啡拉花班



義工探訪活動



# 喜晴團隊的祝福

## 給你們（照顧者）的說話……

見證著你們的改變，  
願意拋開一切，盡情分享  
及投入當中，互相扶持，  
建立同行之路，加油~~

單位主任 葉奕戀

~有能力照顧人是一種幸福，你要懂得愛你的幸福~  
~照顧者除了照顧人也要照顧自己，放鬆一點，留一點時間  
給自己鬆一鬆~  
~照顧的責任是需要共同分擔，找家人、親友、朋友及我們  
幫你分擔吧~

職業治療經理 黃穗生

佩服你們的付出，  
讓生活添上意義；我們  
願與你同行，陪伴著你  
們找到幸福的時光。

物理治療經理 黃炳乾

中心為大家提供左  
一個平台予大家互相支  
持，欣賞各位的投入。  
來年我地會有新的照顧  
者活動予更多照顧者參  
與，希望大家繼續互動  
互勉，一起走得更遠。

服務經理 何樹威

身體不是機器，累了  
就是需要休息，漫長的照  
顧之路，休息不只是为了  
自己，更是為了能夠提供  
有品質的照顧。向各位照  
顧者致敬。

護理經理 鄭漢怡

同路人得來不易，在照顧者計  
劃中能夠讓成員建立更強大的網  
絡，每位成員都可以在其中互相影  
響、鼓勵、學習。希望讓大家在復  
康照顧者之路上並不感孤單。

個案主任 麥智峰

「我不再孤單了」訪問中的一句說話，  
相信是所有計劃成員的心聲，也令我動容！  
感謝成員的在這一年的投入參與，慶幸成為  
你們這年的同行者。看到你們由開始害羞拘  
束的分享到今日把臂同遊的情景，證明了你  
們的轉變就是這計劃的意義所在！

個案主任 林慧賢



循道衛理楊震社會服務處  
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

喜晴計劃—家庭照顧服務  
Kowloon (1) Regional Home Care Service

鳴謝照顧者：陳太(1)、少芳、莫太、謝生、陳太(2)、袁太

編輯小組成員：葉奕戀、林慧賢、羅慧琪、麥智峰、杜佳峰

督印人：凌彩華

單位電話：2337 9966

單位傳真：2337 9060

單位地址：九龍深水埗白田邨潤田樓地下C翼

網頁：<https://www.yangkhcs.org>

電郵：[khcs@yang.org.hk](mailto:khcs@yang.org.hk)

出版日期：2023年5月

印刷數量：80本



\*歡迎在喜晴計劃網址下載本分享集