我照顧你照顧我

九龍城浸信會

劉佩婷
建道神學院輔導系

2023年7月22日

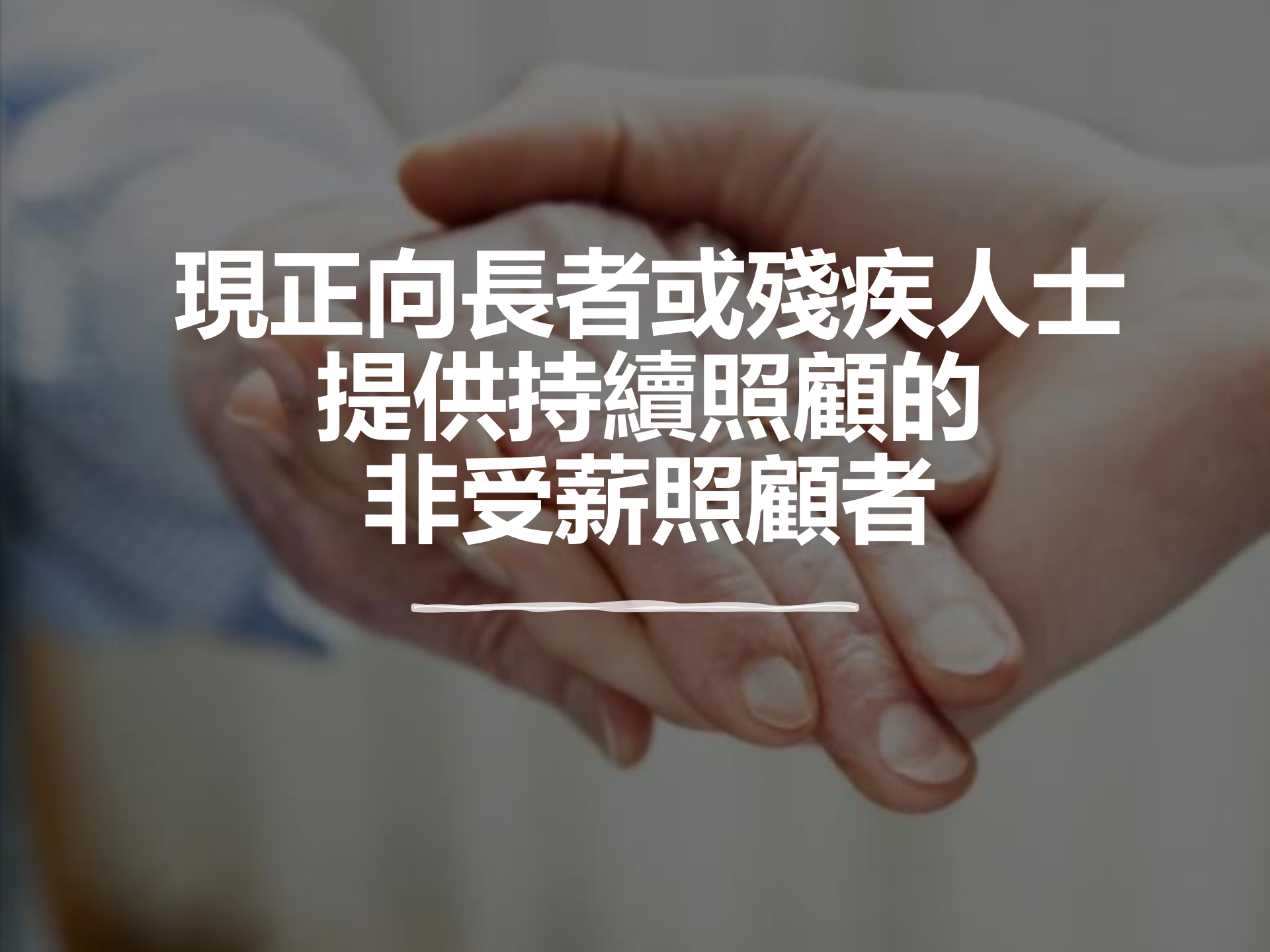
健康家庭◎
讓家庭照顧者
發揮有效照顧,
照顧「家庭照顧者」
是重要關注。

◎全職照顧者壓力大,
◎被照顧者自我形象低
◎家庭幸福低於全港平均數

- https://www.hk01.com/article/699379?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

- 誰是家庭照顧者?
- 家庭照顧者的喜與憂?
- 困苦中的自我關懷
- 為死亡作準備

誰是「照顧者」？



現正向長者或殘疾人士提供持續照顧的非受薪照顧者

65 歲及以上人口:145 萬人;

◎

有65 歲及以上長者的
家庭住戶數目約 102 萬戶;
有長者的家庭住戶
佔全港家庭住戶的比例, 38.2%

(Population Census, 2021)

「殘疾人士」

- 身體活動能力受限制；
- 視覺有困難；
- 聽覺有困難；
- 言語能力有困難
- 精神病 / 情緒病；
- 自閉症；
- 特殊學習困難；
- 注意力不足 / 過度活躍症；
- 智障。

長期病患 (Chronic illness)

- 根據世界衛生組織，長期病患是維持長時間並隨時日慢慢惡化的疾病。
- 長期病患的常見例子有高血壓、心臟病、中風、癌症、慢性呼吸道疾病、糖尿病和精神病患等。

長期病患者有約179萬人，佔全港人口 24.1%

(政府統計處 2020)

獨力照顧

在職照顧

雙老照顧「以老護老」

夾心照顧者

龐大而疲備的群體

受訪照顧者壓力大但支援少

- 受訪照顧者在**疲憊與壓力**項目中的所得分數**頗高**（11.7/16），亦高於英國、美國及中國的照顧者；
- 受訪照顧者在**社會支援**項目中（9.7/16）的所得分數則較**低**，並低於美國及中國的照顧者.

(社聯 2021)

照顧者的喜與憂?

家庭照顧者面對的壓力

- 照顧包袱沉重, 睡眠問題
- 身體勞損, 精神虛耗 (burnout)
- 生活質素下跌
- 社會歧視/標籤
- 財政壓力
- 憂慮, 掛心
- 壓力荷爾蒙, 免疫力下跌

(Lam, Ng & Tori, 2013; Zhou et al., 2014; Akbari et al., 2018)

照顧者壓力自我測驗

請您在看了下列14項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。 (如：若您很少感到疲倦，就圈1分的位置)	從未	很少	有時	常常
1.您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他	0	1	2	3
2.感到疲倦	0	1	2	3
3.體力上負擔重	0	1	2	3
4.很難把他抱起來或移動他	0	1	2	3
5.睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6.因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7.感到心力交瘁	0	1	2	3
8.照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9.當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10.因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11.與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12.您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
13.照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14.不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3
總　　分				

當家庭面對
個人精神健康問題 ……

「我的苦比海洋更深」

my bitterness is deeper than the ocean

(Wong et al., 2018)

排除萬難, 以愛照顧

- 有家庭成員中風, 照顧者的生活發生翻天覆地的改變 ……
- 財政壓力
- 帶著憐憫照顧摯愛家人
- 應對策略◎自我鼓勵, 保持心力強壯, 堅毅意志.

照顧有長期腎病的家人，照顧動力從何而來?

- 病人的尊嚴 (背後的獨特關係)
- 與生俱來的使命 (照顧有需要的人)

- 宗教信念
- 責任感
- 婚姻承諾

- 自制＊忍耐和承受力
- 照顧滿足感

家庭照顧者的正面經驗

- 與長者/家人建立親密的關係,體會人的價值和互信的力量.
- 與其他家人的關係有新的發展.

家庭照顧者的正面經驗

- 學到照顧技巧及知識, 提升自信心及自我效能感 (self-efficacy)
- 找到新的人生意義, 例如, 放低過往仇恨, 為所愛的人提供幫助.

出席教會聚會（社交元素）有效地舒緩家庭照顧者的抑鬱症狀

(Williams et al., 2015)

照顧不單單是份「工作」，而是家庭關係的一部份

- 正面的家庭關係和氣氛能支撐照顧者情緒.
- 被照顧者對照顧者正面回饋意義重大.

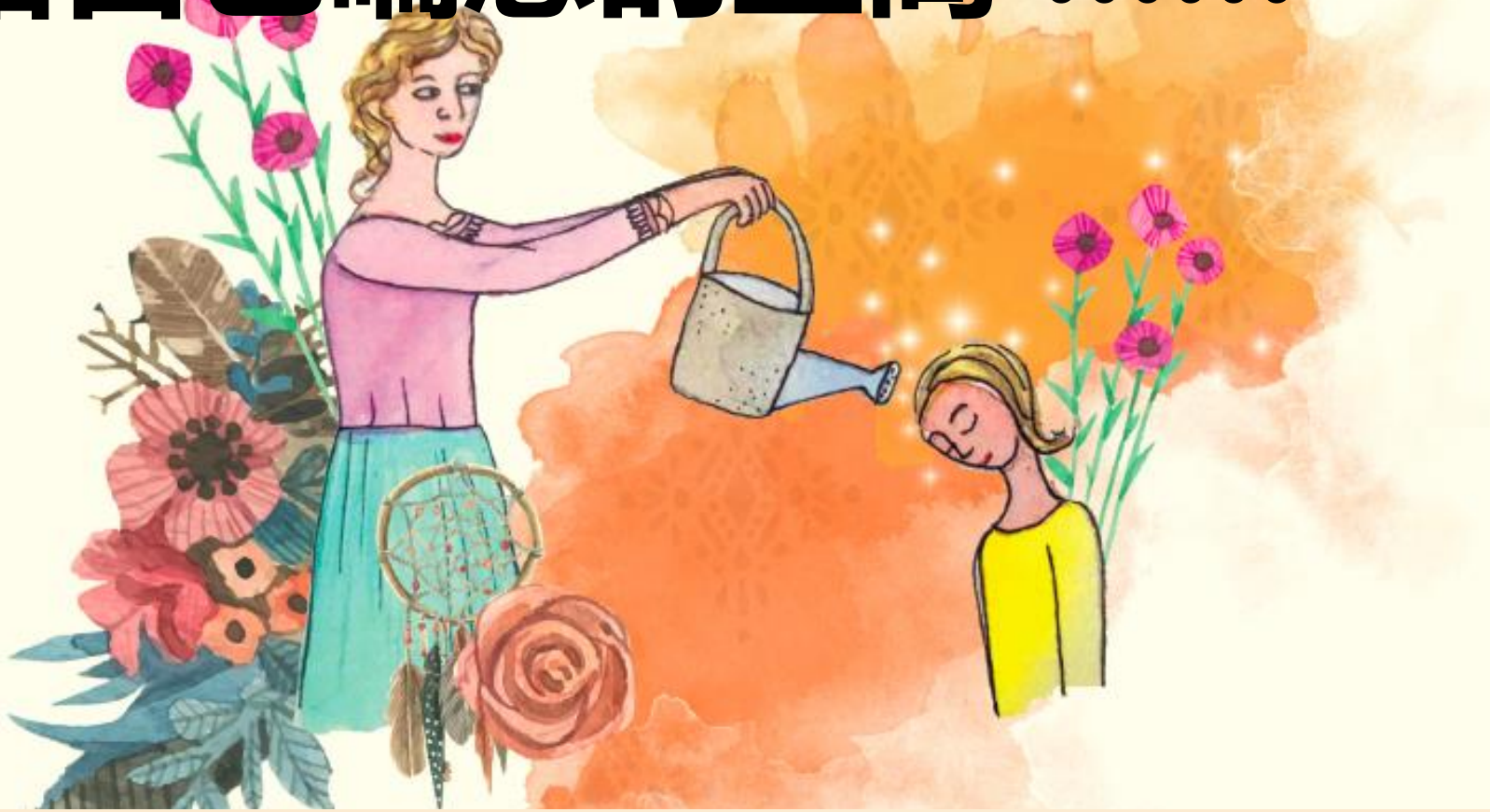
照顧不單單是份「工作」，而是家庭關係的一部份

- 家庭成員各施所長，能強化照顧功能.
- 照顧者身心健康應受關注.

困苦中的自我關懷
照顧人,
也要★照顧自己

我盡了力,
即使未必達到預期,
將來也不會後悔

給自己喘息的空間 ……



我值得肯定自己的價值,
每天多愛自己多一點

我不是完美的,
犯錯、失敗是無可避免 ……

我接受
無法改變的事實，
而我專注努力
可以改變的事情。

家庭照顧的壓力
給照顧者的八大心理調適方向

- 訊息知識先了解
- 福利資源要應用
- 親友支持情緒好
- 尋求協助身心佳
- 呼吸放鬆元氣足
- 休閒運動增活力
- 時間安排需管理
- 想化轉彎心境變

為死亡作準備

Caregivers' Preparations for death

家庭照顧者◎失去前的哀傷(為他的離去作準備)

此時此刻

- 感恩有機會 (有權利) 照顧他
- 照顧是(全方位)全面的虛耗
- 家庭衝突和團結一致
- 接受醫療社會服務(寧養服務)的經驗

家庭照顧者◎失去前的哀傷 (為他的離去作準備)

遊走於現在和將來之間

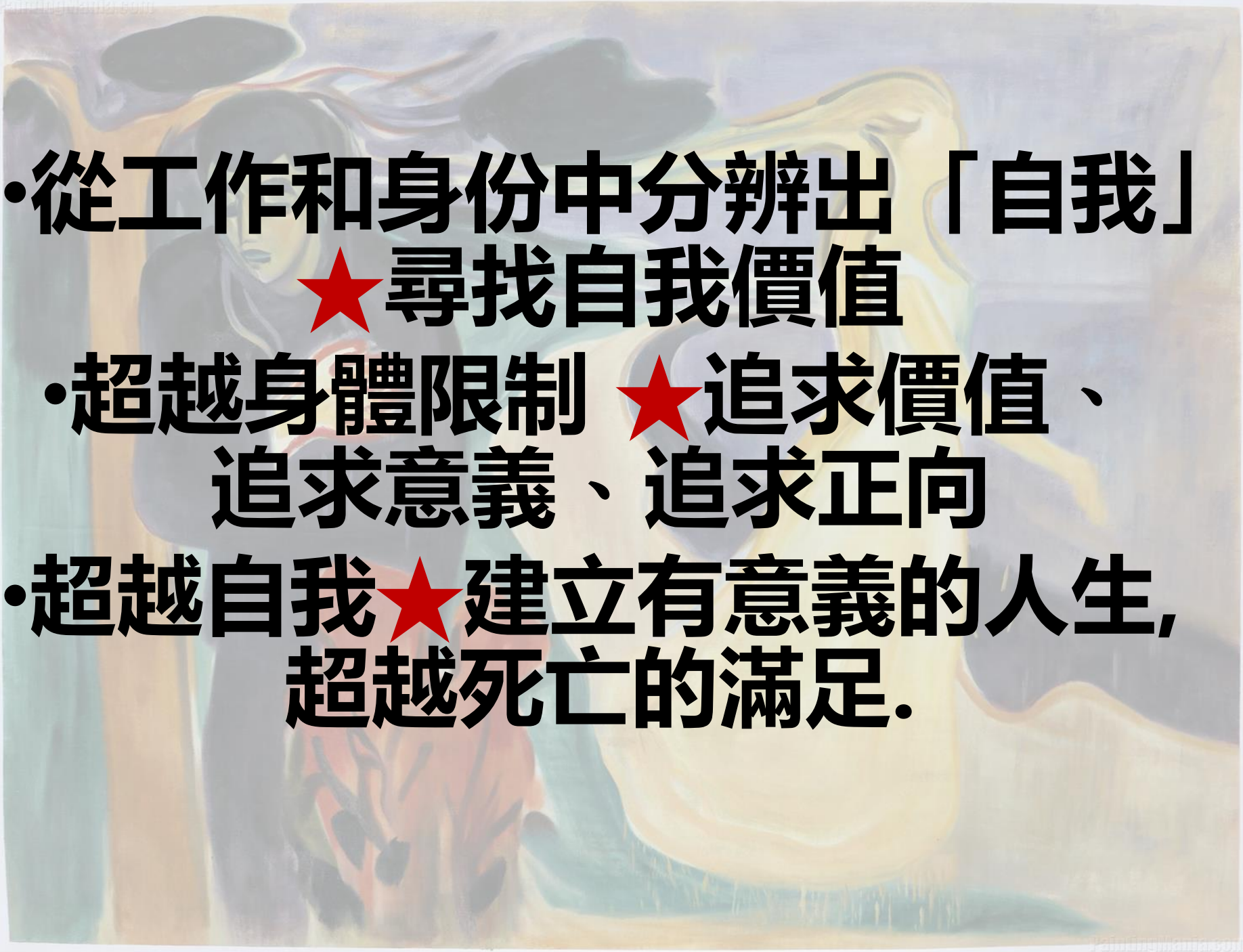
- ❑專注於眼前疾病的照顧 (不能預計的病患情況)
- ❑擔心和計劃將來 (他離開之後) 未能計劃卻依然作準備

家庭照顧者◎失去前的哀傷 (為他的離去作準備)

- ❑無可指望中的盼望 (未知的恐懼)
  - •是否應該為將來作準備?
  - •如果準備太多, 又好似不太好 …
- ❑面向將來, 自我和解

對人生感到圓滿

超越身體♦超越自我



- 從工作和身份中分辨出「自我」★尋找自我價值
- 超越身體限制 ★追求價值、追求意義、追求正向
- 超越自我★建立有意義的人生,超越死亡的滿足.

人生畢業禮

I've told my children that when I die, I'll release balloons into the sky to celebrate that I graduated. For me,

death is a graduation.

VERYBESTQUOTES.COM

Elisabeth Kubler-Ross

photo by Asifthebes

你是一位家庭照顧者嗎?
請分享你的照顧經驗.

◎

你可以如何支援身邊有需要的家庭?