



東區尤德夫人那打素醫院
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第37期會員通訊

一位家屬簡單的一句：「人到中年，照顧壓力從未試過如此大，自己的父母已年事非常高，我也快踏入退休之年，孩子剛完成高考卻得了思覺失調，尚有夫家的長輩要照顧，有時候也想有抖氣的機會，奈何當身體靜下來心卻靜不來，連自己也感覺到那份沉重的照顧壓力及焦慮。」是的，在中國傳統觀念下，上有高堂，下有兒孫，凡事以孝為先，責任行先，一切緣於愛，關係千絲萬縷。

2016年7月至9月，浸信會愛羣社會服務處訪問了294名精神情緒病患的照顧者，對照顧者的勞累感(受壓情況)、心理困擾及解困方法作深入分析。研究結果反映25%照顧者承受著嚴重心理困擾狀況，比受著嚴重心理困擾的一般香港市民高出接近5倍之多。這數字遠高於一般市民的心理困擾比例，可見照顧者的心理困擾極需要我們關注。

作為一位前線同工，每日在資源中心也會遇上家屬求助。不論是父母、兄弟姊妹、子女、甚或是教會同工及學校老師，他們會身體力行去擔任照顧角色。正正因為那份責任，更叫他們既擔心又無奈。擔心所指是病人的康復進度無期，無奈是病人重覆入院。

作為照顧者，很多時會將注意力集中在病人身上而忽略了自己的需要，並認為求助是懦弱的表現。近年社會進步了，大眾也多了關懷照顧者的需要；鼓勵照顧者先照顧好自己，當意識到照顧壓力影響到日常生活時，照顧者就要尋求家人及專業協助。今期內文會與大家詳細探討照顧者壓力及應對方法。

照顧有時 正視照顧者的壓力



量度照顧者的壓力

以下為「照顧者負荷指數」*，請按你的實況填寫在適合的空格加上✓，共有十三條問題，若你有七題或以上的答案是「經常」或「有時」，即表示你屬於「高負荷」的一群（high strain），照顧壓力很大。

問題	經常	有時	完全無
① 感到困身（例如：因自由時間減少了或不能外出）			
② 感到不方便（例如：因為需要花很多時間或長途跋涉去協助病者）			
③ 感到身體疲累（例如：需專注看護病者或費力去幫助病者坐立）			
④ 睡眠被打擾（例如：需在夜間照顧經常要上落床或無法安頓下來的病者）			
⑤ 起居生活習慣有變動（例如：因為往常的家居工作被打擾，私人時間少了）			
⑥ 個人計劃的改動（例如：要放棄轉工的念頭，或者不能放假）			
⑦ 要花時間應付其他人的需求（例如：來自其他家庭成員的要求）			
⑧ 情緒上要適應（例如：因為出現激烈的爭吵）			
⑨ 病者某些行為令人煩厭（例如：失禁、他記憶事情有困難或他怪責別人取了他的東西）			
⑩ 發現病者改變很大而令你不安（例如：他跟以往完全不同）			
⑪ 要改動工作安排（例如：因為要特別放假照顧病者）			
⑫ 財政負荷			
⑬ 感到心靈疲累（例如：因為擔心或顧慮該如何處理病者）			

註*：照顧者負荷指數（Caregiver Strain Index）是Robinson（1983）所設計的問卷，旨在了解成人照顧者所面對的身體、社交、財政、情緒壓力。後來得到Thorton Travis（2003）的修訂及香港中文大學的Lui, Lee & Mackenzie（2004）的翻譯及印證（validation），證明這是一份有關照顧者壓力的有效中文版問卷。

照顧者普遍壓力來源

減少自我照顧
（普遍食得差、瞓得差）
一切以患者為先

對患者的康復前路
表示無限擔心



減少社交活動，
一方面無時間社交，
同時又擔心其他人
對患者的目光

一力承擔
所有照顧責任，
堅持不應抱怨

照顧者的普遍迷思

「我一日是照顧者，
就要一力承擔所有照顧責任，
亦不應抱怨，不應求助。」

其實照顧者也可以及應該有
自己的生活及需要，擔任照
顧角色的同時也應追求生活
平衡。



照顧者生活平衡有方法

資料來源：浸信會愛羣社會服務處 東區醫院精神科

照顧者可以怎樣提升個人生活質素，可參考5・3・1 心理健康行動。以下一些具體建議，並且經過驗證有改善情緒健康的功效。只要持之以恆，成為生活習慣，過了一個多月，你會感到身心的煥然一新。

5

每天花5分鐘時間，做一些靜觀練習。
(例如留意一下自己的呼吸、自己的身體狀況、接觸一下自己心靈)。重點是訓練自己注意力，不讓自己注意力放在過去的內疚，或對未來的擔憂，而專注在此時此刻以達到心靈的安穩；

3

每天回想及紀錄3件值得高興、感恩的事情，不一定是天大的喜訊，簡單如食一件美味的下午茶「蛋撻」也可；

1

日行一善。莫以善小而不為之，即使如讓座或向陌生人報以一個真誠的微笑也可。



社區資源你要知

當親友需要被轉介精神科門診部作初次求診、又或是需要入院接受治療時，家人或照顧者除了擔心病人的治療外，往往會因為考慮到長遠的康復過程，或是離院後的處理和跟進等事宜而產生不同程度的壓力，總是感到徬徨無助和緊張焦慮。若你掌握親人正面對以下情況/階段，先不用擔心，因為社區裡已有不同的社區資源幫你一把，支援你及你的家人。

患者情況／階段	照顧者需要	支援家屬的家屬服務機構
不認識精神病、其病徵及處理	索取有關資訊、尋求專業意見	(1) 浸信會愛羣社會服務處 家屬資源及服務中心 電話：25600651 (2) 利民家庭學社 電話：25054287 (3) 香港家連家精神健康倡導協會 電話：21447244
面對親人出現思想紊亂、幻覺、妄想等病徵	索取有關資訊、尋求專業意見	
面對病患親友需要住院，而令自己出現情緒困擾	情緒支援	
病患親友離院後或在接受門診服務之康復過程	獲得更多社區資源，促進康復者之復元歷程	
認識社區資源，借閱精神健康書籍	索取服務資訊、借閱書籍	

港島東精神健康綜合社區中心(適合精神復元人士)

浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心
(對象：灣仔至杏花邨的居民)
電話：3413 1641 / 2967 0964

利民會友樂坊
(對象：柴灣及小西灣的居民)
電話：2505 4287

照顧者的角色



照顧者滿滿的愛，是給予患者康復的力量。



擔任照顧者的你，從來是那份心甘情願，自動自覺地承擔這個角色。



你從來是放患者為生活的首要，照顧為先，亦從不吝嗇對患者的付出。



照顧者擔心患者的康復進度，更會預早計劃患者未來的生活安排。

東區醫院二十五週年凝聚醫社小組 「凝聚友里 照顧有道」

日期：2018年10月6日(星期六)

時間：下午2時至4時30分

地點：新翠商場(柴灣柴灣道233號)

目的：讓大眾正視照顧者的壓力，
並加強對照顧者的支援

內容：照顧者分享會及展覽

參與資格：社區人士(不用預先報名)

誠邀你們的參與

合辦團體：東區尤德夫人那打素醫院、香港復康會社區復康網絡、浸信會愛羣社會服務處、利民會、新翠花園業主委員會、柴灣區大廈居民協會

書籍推介



有否發覺，朋友之間，有時隔了一道溝。很難言說，更不知如何跨越。

真朋十句
作者：羅乃萱



說話是正面肯定或是負面批評常常會影響到孩子的成長。

寫給父母十個與愛有關的故事
作者：陳志耀



現在我想再告訴你一次：我和你媽媽都很高興有你這個兒子，你讓我們的人生有了目標。

我的孩子是星星
作者：星語



樂意與所有人分享照顧失智者的點點滴滴。

當爸媽變成小孩
作者：張靜慧、黃惠如

借用手則：

1. 免費借閱，借用期為4星期 2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心 3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！
或直接於瀏覽程序輸入http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds