

照顧的力量： 關注精神復元人士照顧者精神健康



近年來，我們在報章或新聞中，得知有照顧者因照顧病人出現情緒問題，因而導致悲劇發生。而社會越來越關注他們的精神健康問題。而精神復元人士照顧者所面臨的挑戰也不容忽視。

在 2021 年政府統計處人口普查中顯示，全港估計有約 25.68 萬名精神病或情緒病患者，佔整體人口 3.4%，而當中香港現時至少有 45 萬精神復元人士照顧者，當中超過一半人因長期照顧家人而承受巨大壓力。^{註 1} 精神復元人士照顧者面對著不同的壓力，例如經常擔心復元人士的病情會否惡化、自己能否照顧妥善，長期照顧精神復元人士，照顧者減少了社交生活與和給予自己空間好好休息等，這種情況容易導致情緒問題，影響他們的精神健康。

精神科專科許龍杰醫生分享過他在臨床上遇到不少照顧者因照顧壓力出現焦慮或抑鬱的情況。許醫生鼓勵大家盡量付出時間去聆聽照顧者的需要，陪伴他們做一些放鬆的活動，提醒他們需要有喘息的空間舒緩壓力，給予他們支持。^{註 2} 而為了提高公眾對照顧者的關注，香港社會服務聯會自 2020 年開始，每年 10 月定為「照顧者月」，各社福機構在這個月份裡舉辦不同類型的公眾活動，感謝照顧者的付出和辛勞，希望大家踴躍參與！

今期通訊會介紹精神復元人士照顧者在照顧過程中所面臨的困難，並介紹社區不同的資源，幫助他們紓緩照顧壓力。希望照顧者照顧他人的同時，也能更好地關懷自己的精神健康，懷著信心和希望，面對照顧上的挑戰。



參考資料來源：

註¹ 利民會元路上精神健康求助平台「照顧者角落」

註² 東華三院 Radioicare 友心情網上電台 (2023 年 10 月 6 日)「照顧者的精神健康壓力」



利用智能手機掃描這個二維條碼，能夠看到家友站的最新動向！

精神復元人士照顧者的 挑戰與幫助

照顧者作為精神復元人士的同行者和支持者，這個角色是非常重要的，而往往在照顧的過程中難免承受不同的壓力。社工遇到不少照顧者因而患上情緒病。來閱讀一下以下照顧者所面對的困難，有什麼社區資源能夠幫助他們面對挑戰。

“照顧家人，身心疲憊，感到好大壓力。”

“經常發生衝突，溝通越來越困難。”

“非常依賴我，我也少了參加朋友的聚會和學習新事物。”

“為大小事情而焦慮，令我都替他擔心。”

“容易發脾氣，不願意聆聽別人的意見。”

“經常無理責罵我，我感到委屈。”

社區資源幫到你

東區及灣仔區照顧者加油站活動

- 提供各類型的主題活動，幫助照顧者釋放壓力
- 建立支援網絡，讓照顧者相互交流與支持



齊撐照顧者行動

- 表揚照顧者、鄰舍和僱主在支持照顧者方面的努力和貢獻
- 提高社區人士對照顧者的關注，促進建立友善的支持環境



利用智能手機掃一掃二維條碼，瀏覽更多網上資訊！

社會福利署

照顧者資訊網

- 幫助照顧者連結到社區資源和專業服務
- 提供活動和工作坊的最新資訊，促進照顧者的交流與支持



聖雅各福群會家庭喜匯 - 家長 / 親屬資源中心

- 提供專業的心理輔導和支持，幫助家庭成員處理情緒和心理困擾
- 為家庭提供有關精神健康的知識和技能，增強他們的應對能力



社區資源幫到你

利民會加倍有愛精神復康同行者教育課程

- 課程提供基本的溝通技巧，幫助照顧者有效地與精神復元人士交流
- 透過角色扮演和模擬情境，提升照顧者的應對能力



參考利民家庭季刊 P. 7

浸信會愛群社會服務處 x 香港心理衛生會 關照您：心理支援計劃 2.0

- 服務對象：基層照顧者，包括殘疾人士、年長者、特殊學習需要學童、長期病患及精神病患者的照顧者
- 支援內容：每名成功申請者將獲提供至少 6 節的心理支援服務，並定期舉辦活動供申請者參加



照顧者支援專線 (182183) 及精神健康支援熱線 (18111)

- 為支援受情緒困擾的人士和照顧者，在 2023 年，勞工及福利局及醫務衛生局分別推出 24 小時照顧者支援專線 (182183) 及精神健康支援熱線 (18111)
- 提供即時情緒支援及管理壓力小貼士，亦會轉介相關服務機構的資訊予求助人士



照顧者支援專線 (182183)



精神健康支援熱線 (18111)



醫院管理局「精神健康專線」(2466 7350)

- 24 小時為精神病康復者及其家屬提供諮詢服務
- 解答一般精神科疾病、社區支援資訊



醫院管理局「精神健康專線」(2466 7350)

💡 照顧者的角色一點也不容易，可多參與不同照顧者社會服務機構的活動，認識精神病、與復元人士溝通技巧等，會更容易明白復元人士的需要；亦可主動與同路人和社工分享難處，尋找解決方法，照顧路上並不孤單。

💡 可以聯絡精神健康資源中心，尋找社工的協助。



照顧者自我關懷小貼士



1

定期休息，建立健康生活

- 設定固定休息時間，保持良好睡眠習慣
- 定期運動，幫助釋放壓力，提升身心健康



2

學習情緒管理，減輕照顧壓力

- 尋找合適自己的放鬆方法，幫助自己舒緩壓力
- 定期檢視自己的情緒狀態，主動尋求心理輔導

3

尋找身邊或專業人士協助，善用社區資源

- 遇到照顧上的困難未能獨自承擔，主動向家人或朋友、社會服務機構求助
- 參加照顧者同行支援小組，互相分享照顧經驗



好好關顧自己的身心靈，才有更多力量去照顧別人。

心靈書室



書名：愛自己的 36 個法則
作者：陳塵

「先愛自己，為自己注滿能量，你才有力量去好好愛別人。」



書名：照顧無價家庭照顧者口述故事
作者：平等機會婦女聯席編著

「家庭照顧者不單是打理繁瑣事務、照顧家人日常起居飲食，更需要理解、接納與支持家人，從愛出發，以心對待，是一件不簡單的「差事」呢！」

有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓 精神健康資源中心或致電 25954008 查詢

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓
社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：25954008

顧問：簡聚坤醫生
編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟
出版日期：2025 年 9 月