

主辦機構



聯合策劃及捐助



知識夥伴



特別專輯

「幸福庭園手牽手」計劃3年總結 倡照顧者友善社區模式 大學調查及使用者反饋 指照顧者休息日可舒壓改善情緒

「照顧者」、「認知障礙症」、「長者」和「社區」皆是近年香港熱門關鍵詞。浸信會愛羣社會服務處獲何張淑婉慈善基金、周大福慈善基金和施永青基金支持，在2021年10月推行為期3年的「幸福庭園手牽手」計劃，以祖堯和麗瑤邨作為試點，推動及實踐照顧者休息日，提升照顧者照顧能力，培訓鄰里同行，建立友善社區網絡。既然任何人都可能成為照顧者或認知障礙症患者，9月的計劃總結活動必然與大家息息相關。

浸信會愛羣社會服務處「幸福庭園手牽手」計劃總結活動中，首先迎來兩位區內年長照顧者的錄影片段，當中道出了自身困境，同時亦感受到轉機：

「丈夫2022年中風，從此由穿衣到飲食均需特別照顧。於「幸福庭園手牽手」計劃協助下，我每星期擁有3天休息時間，試過遊巴士河及嘗試電氣活動，精神得以休息。雖然上年12月丈夫離世，惟該計劃的確為我們帶來不少幫助，助我走過喪夫之痛。」

「家中的丈夫只靠我照顧，近兩年連我也受前列腺病困擾，深感無助，計劃提供的日間託管解除了我的心結。」

提供暫託服務 締造照顧者休息日



▲黃鑽中表示，邨內的環境對照顧者尤其不便。

浸信會愛羣社會服務處長者社區支援及護理服務總監黃鑽中特別點出邨內的環境，對照顧者尤其不便：「據資料顯示祖堯邨及麗瑤邨39%居民為60歲以上，當中27%獨居或雙老，有見於兩邨依山而建，斜路多之餘某些樓層更欠缺直達電梯，實在有礙這些照顧者及長者出入。」

環境受限，卻成為轉機的開端。她繼續解說：「幸福庭園手牽手」計劃由2021年10月開始，為期3年，主要服務對象為葵涌區居民，特別是祖堯邨及麗瑤邨。計劃以區內照顧者為對象，他們均需照料未接受資助社區照顧服務的認知障礙症長者或體弱長者。我們首先會為照顧者的需要作出評估，再制定休息方案，安排家中長者暫託於日間中心，因應情況提供上門家居暫託，用以締造「照顧者休息日」，讓照顧者有個人空間處理私務或休養生息，甚至轉化成計劃同行大使Buddies，幫助其他照顧者。」

各持份者手牽手力撐照顧者

計劃的重點不單在於「照顧者休息日」，名字中的「手牽手」其實另藏深意。浸信會愛羣社會服務處總幹事趙漢文表示：「有相當年期屋邨的另一特點是大部分商舖開業已久，與街坊已建立相熟的關係，正正成為重要的社區資本。幸福庭園手牽手因此連結區內的商店、食肆、學校、醫療機構、物業管理公司和其他福利機構等，一同支援照顧者及認知障礙症長者，例如照顧者於消費時能享有優惠或設立照顧者休息茶座。」不得不說，當日會場的小吃和飲品正是由計劃合作戶提供。

大學研究實證休息日助減壓改善情緒



▲樓瑋群教授肯定「幸福庭園手牽手」3年間的成效。

有見「幸福庭園手牽手」的始創及先導性質，意味其成果將有助社會各界訂更完善的照顧者支援服務。就此主辦單位邀得香港大學醫學院老年研究中心樓瑋群教授，進行為期約2年半的成效研究。

研究共有278位照顧者參與，當中約一半為「照顧者休息日」的服務使用者，他們均採用了「幸福庭園手牽手」提供的長者日間暫託服務（簡稱「實驗組」）；另一半照顧者則為長者鄰舍中心服務的常規使用者，惟沒有利用任何暫託服務（簡稱「對照組」）。研究以問卷調查方式，依據參與者的情緒分為「低壓力」、「高壓力」，以及「低抑鬱症狀」和「高抑鬱症狀」。

樓瑋群教授表示：「實驗組中「高壓力」的人數，在參與「照顧者休息日」1個月後，由72.7%大幅降至36.4%，同時原先佔42.2%的「高抑鬱症狀」群組，於3個月後亦銳減至15.6%。相較之下，對照組各種情緒層級的人數比率，由始至終沒有呈現明顯起伏。」

樓瑋群教授分析：「照顧者休息日」的確能達到改善情緒的目標，單單1個月已足夠為不少高壓力照顧者緩解至低壓力，惟分類為高抑鬱症狀的照顧者，則需要至少3個月才錄得大幅度的情緒舒緩。該結果值得各暫託機構參考，可見面對抑鬱症狀的照顧者，需最少持續提供3個月的服務，方見實際作用。」



▲周大福慈善基金理事古堂發（中）為邨內各照顧者作出嘉許。

15.6%。相較之下，對照組各種情緒層級的人數比率，由始至終沒有呈現明顯起伏。」

樓瑋群教授分析：「照顧者休息日」的確能達到改善情緒的目標，單單1個月已足夠為不少高壓力照顧者緩解至低壓力，惟分類為高抑鬱症狀的照顧者，則需要至少3個月才錄得大幅度的情緒舒緩。該結果值得各暫託機構參考，可見面對抑鬱症狀的照顧者，需最少持續提供3個月的服務，方見實際作用。」

社署推照顧者資訊網及支援專線



▲黃少芬介紹社署多項有關照顧者的服務及計劃。

社會福利署蒼灣及葵青區福利專員黃少芬，她於活動中致辭：「本人是「幸福庭園手牽手」計劃的見證者之一，還記得3年前曾經出席開幕禮，了解該計劃的重點是透過日間暫託等服務為照顧者提供休息日，並建立起支援網絡，與區內各持份者建立伙伴關係。」她接著解說政府對照顧者的立場與對策：「政府向來肯定長者及殘疾人士照顧者所作的貢獻，同時社署亦於2023/24年度推行為期3年的「齊撐照顧者」行動，向大眾發放與照顧者同行的信息。」

社署又於上年11月推出照顧者資訊網，內容涵蓋長者、殘疾人士、精神復元及特殊學習困難人士與其照顧者的各種資訊、社區資源及照顧技巧等，我們更設立了一個24小時運作的照顧者電話

支援專線182183，隨時提供協助。」

她最後為計劃作出寄語：「「幸福庭園手牽手」成功透過個人、家庭及社會三個層面支援認知障礙症照顧者及患者，並以實際行動尊重及支持社區中每位照顧者。計劃雖已完結，但理念與成果將繼續傳播下去。社署呼籲大眾多加了解照顧者的需要，並加以關心與支持，一同創造關愛照顧者的社區。」

避免悲劇重演 先由「知道」開始



▲趙漢文期望計劃能夠成為其他社區參考借鏡的範本。

3年計劃落幕，浸信會愛羣社會服務處總幹事趙漢文不忘作出總結及呼籲：「期望「幸福庭園手牽手」計劃能夠成為其他社區參考借鏡的範本，讓各界得以因應各自特色加以善用。」他接著把話焦點推展至個人態度層面：「照顧者受壓而輕生的悲劇，一宗也嫌多，避免同類事情重演，首要的是「知道」——對照顧者而言，他們必先意識到自己的照顧者身分。先有認知才懂得應對，繼而尋求協助。所謂「知道」，亦包括大眾務必多體恤照顧者所面對的困境，需知24小時全年無休的照顧責任，所受的壓力可想而知。理解他們之後，社會上各個持份者要知道自己其實亦能擔當支援照顧者的角色，持份者所指不單是社會服務機構，每一名市民皆可以是好幫手。」

三大慈善基金 手牽手贊助計劃

何張淑婉慈善基金 項目總監陳翠瑋博士



▲周大福慈善基金 秘書長陳美華

「何張淑婉慈善基金一直對於長者及認知障礙症長者特別關心，同時不忘協助照顧者舒緩壓力。需知疾病任何時刻均有機會降臨於家人身上，意味任何人隨時可以變成照顧者。3年前3個慈善基金會與浸信會愛羣社會服務處「手牽手」推出「幸福庭園手牽手」，計劃能平衡照顧者及照顧者雙方的需要，於評估過程中一併考慮照顧者的情況，實在令人欣喜。另外計劃以「照顧者休息日」和「照顧者友善社區」為核心，長者及其照顧者得到同等照顧之餘，社區人士提供支援時亦有助他們更深刻理解長者及照顧者需要，各方面達成無縫緊扣。尤其是認知障礙症長者最宜於熟悉環境、慣見的鄰里間生活，計劃不單令他們倍感安心，走失時更易動員街坊協助，安全上較有保障。」

施永青基金 執行董事 Vivian

「施永青基金會向來關注認知障礙症及照顧者，網站有提供影片及資訊協助照顧者提升照顧的「微技巧」，例如與患者溝通或處理情緒的方法。基金會亦有推出認知障礙症及照顧者相關的支援項目，惟較少針對某一特定社區。「幸福庭園手牽手」把家庭、個人與社區3個層面結合，成功於社區中凝造出友善支援氣氛，實在難得。此模式實在值得逐一推廣至其他社區，亦寄望計劃能喚起整個社區對認知障礙症有更多理解，並對於照顧者這個身分有更深的認同。藉出席今次活動，本人希望為照顧者打氣，深知他們於照顧路途上難免出現無助和沮喪的時刻，這特別忘社會上仍有人願意聆聽、理解及支援他們，毋須獨自一人面對。」

在職照顧者 由自願不暇到有暇顧人

梁蕙中（Joyce）訪問當日於港島東下班，立即趕到祖堯邨，為的不是日常照顧工作，而是於邨內進行義務家訪。

在此之前很難想像Joyce會有此餘力。她說：「自三年前父親證實成為認知障礙症患者，我便很少從事義務工作。過往屬維修技師的她，如今面對不懂使用的電器往往誤以為故障，會把電線剪斷並試圖維修；試過出門去垃圾卻不懂回家，幸得樓下管理員及時把他帶回家。」她續說：「我是在職照顧者，上班時照顧責任自然落在身體狀況不佳的母親身上，久而久之連她的脾氣亦難免變差。我在工作期間曾多次接到她的電話，表示父親身體不適，唯有早退回家協助照料。」

Joyce懂得尋求社工協助，經評估後採用了「照顧者休息日」服務，父親每星期有兩次交由長者中心負責日間暫託。她如此評價：「不單有車接送，中心並提供午餐、下午茶，以至運動及小手作等活動，職員並會留意各長者身體狀況。」該服務確實有助照顧者「快速充電」，母親有閒情逛街市，毋須趕回家照料父親；Joyce更專心工作之餘亦重拾久違的義工職，成為「幸福庭園手牽手」探訪義工。私人空間多了，家庭氣氛亦隨之變化：「壓力得到舒緩後，大家反而更珍惜相處的光陰呢！」

醫師跨邨上門義診 冀共建「照顧者友善社區」

「麗瑤和祖堯邨各自只有一間西醫及一間中醫診所，醫療選擇有限，同時邨內的斜路樓梯對年長的求診及照顧者非常不便。」廖彥淵中醫師說。她本身的診所位處美孚，卻距數公里外的醫療環境瞭如指掌，皆因她是「幸福庭園手牽手」的友善社區協作夥伴，每月總有一兩次跨區應診。

她回憶事情的起點：「診所所有位患皮膚病的長者，病況反覆，久治未好。細問之下才發現為了照料患有認知障礙症及慢性病的太太，長期休息不足之下難免影響康復。由此察覺原來社會上有一班這樣的照顧者，照料別人的同時卻欠缺其他人關顧。」

廖醫師縱有出手相助之心，卻苦無入手之途：「病人平日是主動上門求醫，作為醫師如何有門

路聯繫這班照顧者群組？有幸在社工串針引線下得悉「幸福庭園手牽手」計劃，就此擔任起義診醫師，上門為長期患病的照顧者及被照顧者做斷脈症。」半年以來服務過數十名照顧者，令她有所發現：「雖然只屬基本門診，無法施以針灸等較深入的治療，惟不減他們欣喜之情，畢竟跨區上門及針對照顧者的義診並不常見。其實照顧者意識到原來還有其他人向他們付出關懷，單是這樣已令他們大感欣慰。」

她最後寄語：「大眾不妨先放下對認知障礙症長者及照顧者的歧見，例如不因行動緩慢而怪責他們阻路，放下個人歧見，進而關注他們的需要，如此「照顧者友善社區」就得以逐步實現。」

▲廖彥淵中醫師除為照顧者上門義診之餘，亦兼任探訪角色，若於診所遇上其他有需要照顧者，會主動提供社區支援資訊或協助轉介。

「幸福庭園手牽手」計劃3年間各項大數據

- 「照顧者休息日」服務使用數字：超過 150 位 照顧者，使用次數 6,500 人次
- 家居上門支援：400 人次
- 商戶、學校、物業管理及公營機構等合作單位：45 個
- 計劃大使：130 位



查詢詳情