

調查指疫下照顧者壓力爆煲

逾九成嘆工作多難應付 近四成借煙酒藥物紓壓

疫情之下，照顧者的壓力比疫情前更沉重，其精神健康議題備受關注。香港青年商會屬下分會半島青年商會一項有關「疫下照顧者的壓力指數及情緒支援」問卷調查發現，照顧者在疫情下每天平均照顧時數近11小時，基本上與全職工作無異；91%受訪者覺得照顧工作太多，無法應付；更有37%需要借助煙酒、藥物、零食等抑制情緒。

半島青年商會在今年4至5月進行電話及網上問卷形式，訪問315位20至69歲受訪者，其中34.7%年齡介乎30至49歲；他們是照顧有特殊學習需要(SEN)學童、殘疾人士、長者及長期病患的人士特殊教育需要的照顧者。

由於日間訓練和照顧服務暫停，有特殊需要人士出現各種行為和情緒問題。照顧者表示照顧對象出現生活自理能力(下降13%)、情緒控制能力(下降17%)及社交能力(下降40%)，均有下降的跡象。進一步加劇照顧者疫情下的負擔和壓力。

逾七成受訪者出現失眠

調查發現，44%受訪者壓力指數達至「高」或以上；51%受訪者與家人有更多爭執及摩擦。76%受訪者表示，出現失眠或難以入睡的情況；89%照顧者認為自己沒有時間消遣，終日掛掛家庭。

而在高危群組中，近35%照顧者未能意識需要更多對疏導自己情緒的支援。在職照顧者當中，更有高達六成未能意識到自己需要情緒支援。可見部分照顧者未能意識到自己情緒及壓力程度，及何時需要



半島青年商會發布關於照顧者的問卷調查。

支援及尋求協助。多達61%照顧者希望有更多對自己情緒疏導的支援；亦有逾三成照顧者希望得到照顧訓練服務(33%)、家居照顧服務(35%)、服務轉介支援(35%)和輔導服務(31%)，反映現行政策及對照顧者的支援不足，應予填補。

香港心理衛生會教育主任及註冊社工梁凱怡及中文大學醫學院精神科學系助理教授周偉浩醫生在分享時均建議，照顧者應維持社交，與朋友或支援機構保持聯繫；並指照顧者一般生活擔子很大，日常有太多事情要處理，未必會留意到自己的壓力。梁凱怡建議照顧者定時抽時間與朋友或社工傾談，因困難未必能夠馬上解決，但多一個出口宣洩，可避免問題到臨界點才發現。



倡提供情緒及現金支援

半島青年商會建議政府，應對照顧者提供更多情緒及現金支援，例如協助支付費用予代替照顧人員，加強宣傳使照顧者認識照顧自我情緒的需要及重要性等。

藝人鍾麗淇鼓勵照顧者抽時間讓自己放鬆，避免情緒爆煲。



院舍長者接種率被指偏低。資料圖片

院舍接種率低 探訪或放寬無期

截至上月31日，香港的安老院舍分別只有2,261名住客與9,369名員工接種至少一劑疫苗，接種率分別僅得3%及23%。勞工及福利局局長羅致光於昨日發表的網誌指出，本港院舍接種率非常之低，又沒有理由相信大部分院友都不適合接種疫苗，現時雖未有考慮強制院舍員工接種疫苗，但認為須於短期內檢視問題所在，調整策略，增加院友及員工疫苗注射率，否則院舍探訪等安排或會放寬無期。

以香港的長者入住安老院的比例遠高於英國及加拿大等地，羅致光認為，沒有理由相信香港院友的身體狀況會比英國和加拿大差，以至絕大部分都不適合接種疫苗，「英國及加拿大的院友除極少數外，絕大部分都適合接種疫苗。」

另外，財政司司長陳茂波於昨日發表的網誌表示，建造業最新失業率為10.9%，雖較早前回落但仍然高企，必須持續積極控疫抗疫，為工地提供妥善安全的免疫屏障，就業情況才有望穩步改善。他指出，未來數年政府工務工程每年開支估計均逾1,000億元，加上私人發展項目，建造業整體的工程額每年約達3,000億元水平，創造逾30萬個就業機會。

譚耀宗：接種率高助早通關

香港出現無源頭本地感染變種病毒確診個案，與內地能否早日通關又添變數。全國人大常委譚耀宗昨日出發前往北京準備參與人大常委會會議，在香港機場會見傳媒時表示，相信如果接種率高及起到群體免疫效果，對於再向中央及廣東省反映希望早日通關方面，一定有很大幫助。所以，當務之急是要香港市民接種疫苗。譚耀宗又指，希望通關工作可同步進行，包括設定配額、要求入境及出境人士需完成接種兩劑疫苗、以及進行核酸測試及檢測抗體和規定對點行程等。

教局研家長與學生一齊打針

特區政府上周批准復必泰疫苗接種年齡降低至12歲或以上，教育局局長楊潤雄昨日表示，正探討為12歲至15歲學生接種復必泰疫苗的安排，包括到校為學生接種、安排學生到疫苗接種中心接種等，同時考慮容許家長和學生一同接種。他認為，愈多人接種會令學校環境更安全，一旦不幸爆發第五波疫情，接種率不同的學校會在收緊防疫措施的程度上有分別，希望教師以身作則接種疫苗。

楊潤雄昨日在接受電視節目訪問時表示，正探討為12歲至15歲學生接種復必泰疫苗的安排，將會向學生和家長加強解說，也有考慮容許家長和學生一同接種，因愈多人接種便會令學校環境更安全，回復全日面授課堂的可能性會提高，但暫未

有實際接種目標。他透露，安排到校為學生接種疫苗是考慮方向之一，但認為復必泰疫苗需儲存和稀釋，安排上較複雜，政府也考慮不同可能性，包括安排學生到疫苗接種中心接種疫苗，以及在中心預留時間供他們接種。

學校教職員現時的接種率約18%，與社會整體接種率相若。楊潤雄引述調查顯示，逾20%教師會考慮或有意願接種疫苗，相信接種率會提升，希望教師以身作則接種疫苗。他並指出，正與專家商討讓接種率較高的學校獲放寬更多防疫措施。

降低接種年齡 效益大於風險

另外，政務司司長張建宗在昨日發表的網誌表示，食物及衛生局局長是在參考



教育局鼓勵學生接種疫苗。資料圖片

新冠疫苗顧問專家委員會意見後，認為降低復必泰疫苗接種年齡的效益大於風險，不但可保護青少年免受新冠病毒感染，也有助他們盡早回復正常的校園和日常生活。

全港學校由上月24日起恢復半日面授課堂，張建宗相信同學非常珍惜回校上課學習的機會。他指出，為締造安全學習環境，師生都不能鬆懈。

「回港易」風險區「小區」劃界

鑑於廣州疫情反覆，港府昨日表示，在更新「回港易」風險地區名單時，除跟隨國家衛健委外，亦會參考內地、澳門衛生部門通報的確診個案，及相關部門正式發布的資料。另外，相關地區所列範圍將以「小區」為最小單位，不會細分「小區」內個別屋苑樓宇或期數。