

長者與照顧者

實用支援資訊

長者篇



關愛隊今年3月推出「支援長者及照顧者先導計劃」，社會福利署（社署）昨表示，會按實際運作情況檢討和改善先導計劃，考慮將計劃擴展至全港18區。其實，現時社會上亦有不同的途徑，為長者與照顧者提供支援服務，本文就此整理了相關資訊，供有需要人士了解。

Q：我年紀大了，未能應付日常家務及煮食，請問有什麼服務幫到我？要什麼資格才可以申請？

A：坊間有專為長者及有需要人士提供社區照顧的服務，60歲以上或需要家居照顧的長者均可申請，讓他們留在熟悉的社區繼續生活。服務內容包括一般家務、膳食、復康訓練、家居安全及家居改善建議、個人照顧、護送服務、暫託服務、洗衣、膳食服務、購物、家居清潔、心理社交支援及轉介服務等。如欲申請，可以親臨或致電家福會 2527 3171，或透過長者地區中心

等其他福利機構或相關人士轉介。低收入人士或家庭、老弱殘疾人士及缺乏照顧者獲優先考慮。

Q：我老伴數年前離世，自己剛剛退休，無兒無女、朋友不多，只有一個遠房親戚。我已立了遺囑，但我最擔心的是自己生病沒有人照顧，而我現在住的一層樓又不知怎處理。我應該怎樣做呢？

A：隨着人口老化，預期壽命增長，距離臨終前，長者可以選擇不同的服務或作不同安排，讓自己善活善終。例如，長者可以訂立「持久授權書」，委任受權人。當自己精神上無行為能力時，受權人可照顧其財務事項。長者亦可以簽訂「預設醫療指示」，表達當自己不清醒時拒絕接受何種治療。長者能夠多認識「預設照顧計劃」，有系統地認識各種服務和工具，為自己作出合適的選擇，期望做到未雨綢繆，心安理得。

Q：我要上班，也要照顧患認知障礙症的母親，感到十分吃力。有什麼社會資源可幫助我？

A：家福會的九龍城活齡中心定期為認知障礙症患者提供免費的認

知及感觀訓練，訓練約每星期一次，每節2小時。中心亦可配合訓練時間提供接送服務，讓需要工作的家人能安心讓長者參與中心活動。另外，中心會按個別家庭需要提供中心或家中暫託及陪診服務等。此服務時間為中心開放時間（星期一至六，上午8:30至下午5:00），並需透過社工評估及預約服務時間。除了認知障礙症服務，中心也為照顧者提供支援服務如減壓小組、照顧技巧培訓等，分擔照顧者的壓力。活動詳情及時間可參閱中心通訊。

Q：鄰居是一位獨居長者，近年見到他的身體愈來愈差，已經很少見到他出門，有什麼可以幫助他嗎？

A：鄰居如發現長者支援網絡薄弱，可邀請長者到鄰近的長者鄰舍中心/長者地區中心了解服務。中心會按需要提供及轉介合適的服務，鞏固支援網絡，讓長者能健康地居家安老。中心服務多元化，切合長者身體、心理、社交、認知等需要，如輔導服務、長期護理服務、隱蔽長者支援服務、社交及康樂、飯堂服務、認知障礙症服務等等。透過不同活動，讓長者認識更多區內人士和社區資源，擴闊社交圈子。就行動不便長者，社工可透過家訪了解長者需要和跟進個案，亦可安排義工進行上門關懷探訪服務，支援長者身心靈健康。

照顧者篇

Q：如何可以獲得區議員對照顧者的支援？

A：區議會會為有關地區內的人提供服務，例如諮詢及個案轉介服務。如欲了解更多服務內容，可瀏覽區議會網站。

Q：有什麼地方可提供一個整全且易於瀏覽的照顧者手冊？

A：「嶺南大學亞太老年學研究中心照顧者實用資訊手冊」能減少照顧者四處尋找資訊的麻煩，提供一個整全且易於瀏覽的資訊來源。

Q：作為照顧者，我想得到即時支援，可以如何做？

A：社署提供照顧者支援專線24小時服務，由專業社工接聽，旨在減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時支援，亦會按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要照顧者得到跟進服務。24小時照顧者支援專線：182 183。

Q：有什麼經濟援助支援低收入家庭的護老者？

A：政府推出「為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃」，向低收入家庭護老者發放生活津貼，以補貼其生活開支，並讓有長期護理需要的長者可在護老者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區安老。如欲了解更多服務內容，可瀏覽社會福利署網站。

