

三分之一護老者心理瀕臨崩潰

近四成處高負荷狀況 機構建議彈性工時暫託空間

長者需要悉心照顧，護老者同樣需要關懷。生命熱線針對護老照顧者一項調查顯示，近四成受訪護老者處於「高負荷」狀況，平均每3人當中，就有1人瀕臨心理崩潰，調查亦發現女性、中年以及在職護老者，出現抑鬱焦慮狀況以及自殺自傷想法的比例最高。機構建議企業提供彈性工時、設立長者暫託空間等友善措施。



■機構關注護老者精神健康。

44歲的Michael與父母同住，七旬父親患嚴重聽障，六十多歲母親亦體弱需坐輪椅。Michael亦要兼顧自己家庭，為陪伴深圳居住的妻兒，周末需往返內地和香港。同時需照顧父母妻兒的Michael，壓力無從抒發，常感煩惱及不開心，甚至無法專心工作，更曾萌輕生念頭，「上到公司天台，最終想到好多人要照顧才沒有跳。」

四十多歲Maria需獨自照顧患認知障礙症的母親，同時要上班及進修。她指疫情期間發現母親患病，當時每周照顧母親逾48小時，現雖聘有工人，但工人放假也要幫手，每周仍需照顧20至30小時。她直言感覺壓力爆煲，人生似沒希望，最終透過生命熱線支援服務，疏導了情緒及改變看法。她希望機構能提供更多人性的支援服務。

上述個案並非孤例，生命熱線去年10月至今年2月，調查942位護老照顧者有關照顧壓力及精神健康等狀況。結果顯示37.4%受訪護老者處於「高負荷」狀況，16.5%人曾出現自殺或自傷念頭，反映照顧壓力與心理健康危機密切相關。

調查亦發現女性護老者承受壓力沉重，高負荷比例41.5%，遠高於男性的21.6%，凸顯性別角色與傳統家庭分工對女性護老者的雙重束縛。另34至54歲護老者中，50.4%處高負荷狀態，有抑鬱焦慮及自殺自傷風險比例高於其他年齡層。在職護老者中亦有50.1%承受高負荷，若每周照顧時數逾21小時，面臨抑鬱焦慮及自殺自傷風險比例更達13.2%。

中至高風險倡個案管理

生命熱線建議企業推出友善措施，向護老照顧者提供彈性上班時間及有薪陪診假，甚至設置長者暫託空間，讓護老者員工能更安心工作。生命熱線並建議為一些中至高風險個案提供個案管理模式，可連結社會上不同資源的服務，亦連結其他家人，包括被照顧的長者等，提供一個全面照顧模式；另建議支援服務的提供者，包括各機構及政府提供彈性服務，以配合在職人士的特別需要。

■在港「以老護老」個案愈來愈多。 資料圖片

社協月助千五元 援SEN童上興趣班

有特殊教育需要（SEN）學齡兒童人數持續增加，社區組織協會去年7月起推出「人本支援」先導計劃，為參與家庭每月提供1,500元津貼，讓SEN兒童在坊間參加補習、興趣班或治療和訓練服務等。計劃成效研究顯示，參與學童在學業成績、社交發展等方面皆有所提升。有SEN學童利用計劃的津貼學習滾軸溜冰，增長自信。

社協與聖方濟各大學合作進行「人本支援」先導計劃成效研究，訪問73名計劃參與者自去年7月至12月的情況，並深度追蹤部分學生和家長。結果顯示受訪家庭在參與計劃後，生活品質與社會資本顯著提升，反映計劃在促進家庭心理福祉和社會連結方面具正面效益。他們認為子女最需要的支援服務包括學業支援、社交及情感表達和興趣與潛能發展，但學校服務欠缺針對性，支援時間亦不足。

兩子女獲資助 英文進步變開朗

參與計劃的家長阿芳育有兩名SEN子女，唸小六的長女患自閉症和讀寫障礙；

幼子則患專注力不足和過度活躍症。在計劃資助下，長女得以參加英文補習班，英文進步飛速並獲老師表揚；幼子參加繪畫班提升專注力，亦變得開朗，「計劃幫了我們很大的忙，既可減輕小朋友的學業補習費用，還針對性地幫助他們發展興趣愛好，不然負擔真的很大。」

社協社區組織幹事黃文杰表示，以現金資助的「人本支援」模式對SEN兒童發展及個人成長有直接幫助，建議政府在加強現時「校本支援」的同時，為服務未能覆蓋的兒童提供每月1,200元現金資助或學習券。



■社協公布一項基層特殊教育兒童追蹤研究。

學者倡限兒童上網 防損精神健康

香港疫後整體虐兒個案持續大升，不論入院或涉性侵個案均有增加，不少與互聯網有關，香港大學臨床醫學學院兒童及青少年科學系臨床教授葉柏強昨在電台節目呼籲父母，應趁子女年紀還小，陪伴一起使用電子產品，教導他們減低受網上滋擾風險。

結交陌生人或遇欺凌性騷擾

他指近年社署虐兒數據庫中逾三分之一涉性侵，不少都涉網上問題，包括網絡欺凌，「兒童進入電子世界面對一個不確定性非常高的環境，有機會結交陌生人，有機會遇到虐兒、網絡欺凌、性騷擾及其他新型罪案，老師及家長應加倍留意。」他指主流網站以外還有些罪案發生在「暗網」，若過度縱容及忽視孩子，讓他們長時間在網絡世界浮沉，最終除遭網絡欺

凌，亦可能面對精神健康壓力甚至網絡上的性罪行。

港大香港賽馬會防止自殺研究中心總監葉兆輝在同一節目指，研究指青少年上網時間愈長，精神健康愈差，家長或可透過適當規限，教導子女不要長時間上網。他指內地已為使用電子產品設時限，建議特區政府仿效，若企業出品遊戲軟件等產品會使人沉迷，亦應負上社會責任，如繳特別稅項作補償。



■兒童機不離手情況普遍。 資料圖片

流氓之國

絕章

陳婉嫻 工聯會會務顧問



自從特朗普再次上場後，國際間笑話一籬籬。繼烏克蘭總統澤連斯基被特朗普當眾侮辱成為笑柄外，很多國家元首，包括美國一直的盟友國，都受到侮辱。

首先，對於英國這小兄弟，其首相施紀賢早前被特朗普截停說話，即時乖乖不敢作聲，惟儘管非常聽話，但仍然被加關稅。加拿大這個「馬仔」亦一樣，以往對美國唯命是從，例如在陷害華為一事上不遺餘力，但最終被特朗普當成美國其中一個省份。

法國又如何？被美國白宮發言人公開侮辱，指法國人要感激美國，要不然今天法國人說的是德語，而不是法語。

英法加也如此，其他小國當然更加害怕。

或許這種軟弱，使美國人更心雄。美國國務卿魯比奧（Marco Rubio）早前在出訪圭亞那時，公開抱怨指，中國企業修建的公路崎嶇不平，把他都快「顛出腦震盪」，聲稱「如果這樣的工程出現在美國，有人可能會被要求賠償一大筆錢」。

然而，實際上他所說的公路根本不是中國企業修建，連圭亞那也站出來駁斥魯比奧的言論不實，表示那條公路是當地人修建的。然而，這種謊言被揭破，但仍不收回言論或作出更正聲明……這就是今天的美國，一個流氓之國。