

# 在職照顧者壓力大 日睡不足六小時

## 隨時需回家照顧自閉兒 婦感謝老闆包容

在職照顧者要兼顧工作與照顧家人，常面對多重困難及難言之隱。有在餐廳兼職的媽媽，因19歲兒子患自閉症，常無法安坐和發脾氣大叫，上班期間要隨時緊急回去照顧，長期壓力爆煲，令她有時會到海邊大叫發洩。有公司中層管理人員為照顧患腦退化的八旬母親，凌晨四、五時仍未休息。

有機構調查發現，逾六成受訪照顧者每日睡眠不足六小時，八成人每日僅有少於2小時的閒暇時間，機構鼓勵公眾不必「硬撐」，必要時主動求助。

大公報記者 王亞毛



▲循道衛理楊震社會服務處昨日舉行在職照顧者應援團午宴，超過二百人出席。



▲(左起)社會福利署九龍城及油尖旺區福利專員張繼雲、在職照顧者王先生、在職照顧者廖女士、在職照顧者熊女士、楊震助理總幹事(長者及青少年)呂如香，在台上分享經歷。

照顧者常因要照顧患病的家庭成員而面對巨大壓力，而在職照顧者在照顧家庭的同時，更要平衡好工作時間。談及自幼患有自閉症的兒子，熊女士難掩淚水，「他坐不定，周圍到處跑，又經常突然發脾氣大叫……到現在已經照顧了19年，真的好辛苦！」她說，疫情期間減少出門，兒子變得非常情緒化，在家不斷大叫，甚至會咬人；而她自己白天上班，夜晚在兒子身邊又難以入睡，長期極度缺乏休息，壓力近乎爆煲。

熊女士現時在餐廳做兼職工作，有時兒子在家難以平穩情緒，她就要立即放下手上工作回去照顧兒子，「我這種情況，根本不可能做全職工作，兼職也只能提前與老闆講清楚，希望彈性上

班，好在老闆包容。」她說，現時兒子每周在庇護工場可暫留四日，由姑娘照顧，衝動行為減少。她自己也終於能安心工作，也有了私人時間，有時也會去海邊叫幾聲，或去餐廳安靜食餐飯，都已經能發洩壓力。

### 凌晨起床照顧腦退化母親

不僅打工仔，公司管理層職員亦是。王先生擔任公司中層管理人員崗位，有時需向員工解釋自己為何會突然請假，或無法在正常時間返工。他感嘆，照顧者最需要有耐心，同時也一定有同理心，理解別人的處境，他說有時員工主動談及自己的難處時，他亦會在不影響工作的情况下主動批假。

四、五時都不能休息，更影響翌日的工作。

同樣照顧腦退化奶奶的廖女士說，奶奶腦退化已有近四年，有時每日都以為過農曆新年，要落街市買蠟燭元寶，在家又罵家人為何不備年貨，吵嚷聲令正讀書的兒子難以靜心溫書，「奶奶發脾氣，仔仔也發脾氣，指責奶奶好煩，有時直接不回家吃飯，甚至搬離家

住。」廖女士說，現在上班反而令自己更能紓壓，自己安慰自己，要為自己爭力量，才有力量幫別人。

### 80%照顧者閒暇少於2小時

循道衛理楊震社會服務處去年11月於多區訪問共113名在職照顧者，61.9%受訪者的每日睡眠時間為6小時或以下，80.5%受訪者的每日閒暇時間少於2小時，當中的13.3%更完全沒有閒暇時間。社會福利署九龍城及油尖旺區福利專員張繼雲表示，本港大批在職照顧者為家人默默付出，希望面對壓力時不必硬撐，包括可使用社署「照顧者支援專線182183」，主動尋求幫助。

### 在職照顧者調查結果

每日平均照顧時間	
9小時以上	24.8%
7-8小時	8%
5-6小時	20.4%
3-4小時	33.6%
1-2小時	10.6%
1小時以內	2.7%
每日平均睡眠時間	
4小時以下	3.5%
4-6小時	58.4%
7-8小時	37.2%
每日平均閒暇時間	
沒有	13.3%
1小時以內	28.3%
1-2小時	38.9%
3-4小時	12.4%
4小時以上	7.1%

註：受訪的在職照顧者人數共113名  
資料來源：循道衛理楊震社會服務處

## 社署支援專線 轉介合適社區服務

### 求助有門

社署於去年9月26日推出照顧者支援專線，由超過100名專業社工輪值接聽，為有需要的照顧者提供資訊，轉介和配對合適的社區服務，以及探訪有緊急需要的個案，至今已接獲超過一萬個來電，平均每日有約80至140個來電，並曾介入8宗危機個案。

在過去四個月的逾萬宗來電中，查詢社區支援服務以及尋求情緒輔導的來電各佔約30%，諮詢照顧問題和經濟困難等分別佔約15%和約10%，餘下的涉及健康和房屋問題，以及查詢暫託服務等。截至今年1月1日，專線已轉介超過290宗個案。

至暫託宿位、短期住宿服務、精神復元機構或家庭綜合服務中心，為其配對適切服務以提供長期支援。

承辦專線的東華三院社會服務科主管婁振陽日前表示，來電者大多是「以老護老」的照顧者，亦有殘疾或特殊需要人士的父母，他提到，現時長者暫託機構已由50間增至190間，

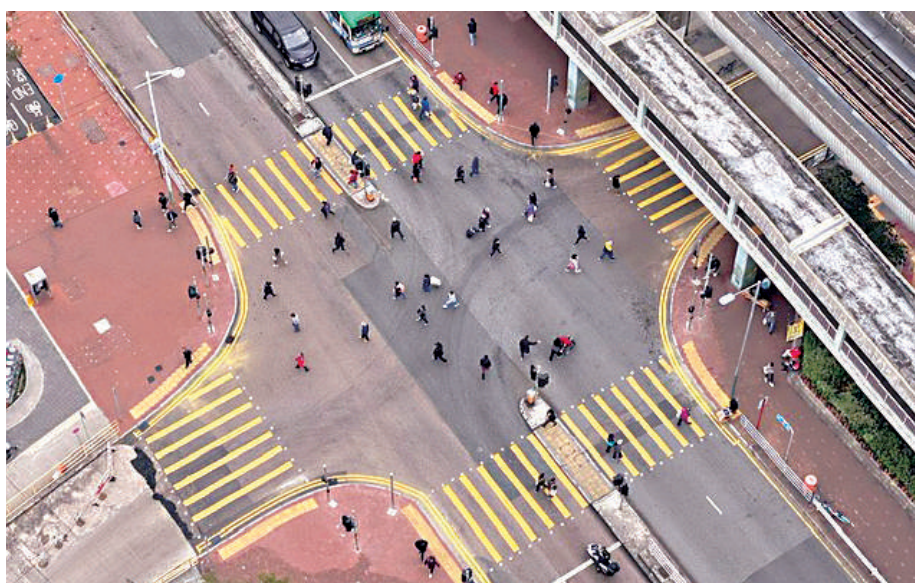
名額亦由260個增至500個，形容「每區總有一間在附近」。

勞工及福利局表示，有本身患病的照顧者透過專線轉介親人接受緊急住宿暫託及交通津貼，自己則可安心接受治療；另有雙老家庭轉介至長者鄰舍中心，接受社交及情緒支援，並安排輪候長者長期護理服務。



▲社會福利署署長李佩詩去年在活動上介紹24小時照顧者支援專線。

## 「打斜過馬路」沙田周三試行



▲沙角街與逸泰街路口，將於下周三(31日)試行「對角行人過路處」。

▼尖沙咀加拿分道與加連威老道交界的「對角行人過路處」，預計在年中推出。

【大公報訊】日本澀谷站前可以「打斜行」的十字路口，是東京著名地標，香港很快都會有自己的對角行人過路處。運輸及物流局局長林世雄表示，全港首個對角行人過路處，下周三(31日)率先於沙田的沙角街與逸泰街路口試行，位於尖沙咀加拿分道與加連威老道交界的「對角行人過路處」，預計於今年中推出，屆時「大家就可以行短一點，又行快一點」。

林世雄昨日在網誌表示，對角行人過路處的步行距離較傳統長，加上路口中心不能設置行人安全島，需要較長的行人綠燈才能讓行人安全橫過路口。香港的路口車流較為繁忙，局方需小心研究個別路口的特性，包括車流、人流、過路距離和所需時間等因素，確保設立對角行人過路處後，交通燈控制路口仍可維持足夠的車輛通行能力，避免對整體交通造成嚴重影響。

### 觀察數個月再檢討

他表示，運輸署觀察到尖沙咀加拿分道與加連威老道交界，以及沙田沙角街與逸泰街交界的兩個十字路口，目前有不少行人「打斜」行到對

角行人路。運輸署評估後認為，這兩個路口適合試行設立對角行人過路處。

新加設的對角行人過路處，會於燈控十字路口，劃上對角的行人過路黃色條紋，並加裝交通燈，行人可直接經路口中心，步行至對角行人路。林世雄稱，運輸署將觀察數個月，小心考慮行人及司機的意見，檢討成效，研究需否再改善設計，期望讓市民在安全情況下體驗「斜」行無忌的便捷。他重申，市民要謹記馬路如虎口，在橫過馬路時必須依照燈號，遵守交通規則。

## 孔繁毅籲打XBB疫苗防新冠

【大公報訊】記者劉碩源報導：本港新冠個案再攀升，港大內科學系傳染病科主任及講座教授孔繁毅表示，新春將至，預計市民的社交活動增加，呼籲市民盡快接種新冠疫苗。政府已擴大XBB疫苗的優先接種組別，他說滅活疫苗與流行毒株相隔甚遠，抗體反應是兩倍甚至沒有，強烈建議過往接種滅活疫苗的人，盡快改為接種XBB疫苗。

孔繁毅昨日在一個電台節目表示，新冠個案回升，公營醫療設施壓力增加，以瑪麗醫院為例，傳染病病房有八成是新冠患者，社區感染數字也上升，主要是長者和長期病患者。臨床數據顯示，有已接種科興滅活疫苗三針至五針的人士，都是重症入院。

他說最新監測數據顯示，JN.1已成為最流行的新冠病毒株，而滅活疫苗一直是以原始

病毒株作抗原，換言之，離開流行的Omicron、XBB或JN.1變異病毒株很遠。本港現已提供接種的XBB疫苗，現時已是最接近JN.1的疫苗，對JN.1也有足夠保護力、具有好的免疫反應。他建議接種科興等滅活疫苗的人，盡快接種XBB疫苗。

孔繁毅說，農曆新年人口流動，及有較多社交活動，流感數字可能再度攀升，呼籲市民盡早接種疫苗。

高危人士應避免前往人群密集的地方，外出時應盡量佩戴口罩。

衛生署表示，XBB疫苗第二階段接種安排已於本月18日展開，截至26日，已接種約6.6萬劑疫苗。本港現時供應的所有新冠疫苗，庫存足夠應付本年度的預期使用。



▲專家呼籲市民接種XBB疫苗防範新冠病毒。

## 從新建樓宇做起



透視鏡  
蔡樹文

垃圾收費計劃押後至8月1日實施，當局表示以往宣傳工作做得不足夠，會透過實地示範，讓市民了解。在6個月適應期內將不作出檢控，但不代表容許市民亂拋垃圾。

垃圾收費計劃引起的爭

議，涉及多種因素，市民環保意識是最重要一環，減少垃圾量及做好垃圾源頭分類，亟需要自動自覺，培養環保意識沒有速成方法。而客觀環境亦阻礙垃圾分類與回收，特別是廚餘回收障礙重重。香港寸金尺土，住宅及商業樓宇都會盡用空間作銷售，在樓宇規劃與設計上，往往忽略垃圾處理，特別是舊式大廈很多都沒有相關

設備，因此對垃圾收費反對聲音亦是最大。已落成的大廈無法改變設計，但政府可以立法要求新建樓宇在入則時做好規劃，包括垃圾收集，設置安放廚餘處理器位置。在小區規劃上，亦應配合法例規定的垃圾處理流程，實現從大廈到小區，一條龍垃圾收集與分類，從最基本做好配套方可事半功倍。