

# 加大社會關注 適時提供支援 為「照顧者」提供照顧

## 健康人生

曾經有人問筆

者，醫生有病，要看

醫生嗎？醫生有需要時，也會見他的家庭醫生的。亦有人問，醫生如果要做手術，難道自己操刀嗎？那麼照顧者的需求，由誰來照顧呢？香港現時大約有50多萬名長期病患者和殘疾人士，需要別人照顧其日常生活。部分非居於院舍的殘疾人士和長期病患人士因其健康狀況及有特定需要（例如其在日常生活有困難或正在使用輔助儀器的長期病患者）而需要別人經常照顧。

李國棟

照顧者大部分是需要被照顧人士的至親。要長年貼身照顧親人，照顧者的身心壓力，亦非常大。隨着人口老齡化，香港以老護老、護殘及以殘護殘的問題日益嚴重，社會不時發生照顧者因不堪壓力而導致的倫常慘案。單在過去三年間，香港至少發生15宗涉及照顧者傷亡的慘案，其中一宗是一名50多歲的女子，懷疑因精神壓力殺死患有唐氏綜合症的弟弟及八旬母親；前年年初，前廉政公署執行處處長李俊生，同樣不堪照顧失憶妻子導致的壓力，墮樓身亡。另一宗新聞是去年一名73歲的長者打球期間突然暈倒，醫院初步檢查懷疑他心臟有事，但伯伯擔心77歲患有認知障礙的妻子無人照顧，拒絕留院觀察。這些個案揭示不少照顧者身心俱疲的問題，「長照悲歌」並不罕見。長期照顧會有幾「長」？照顧者身心健康須受關注。

### 「長期照顧」以家居照顧為主

筆者曾經聽過一位中年女士，其母親因中風導致半身不遂，其後又患失智。母親失智後因精神錯亂經常胡言亂語、脾氣暴躁。女士每天要為餵食、處理大小便、洗澡等費心。照顧得不好，還被責不孝，為此，她自己也感到內疚。為了要照顧母親，她放棄繼續讀書、放棄工作和與男友交往的機會、放棄追求興趣。多年來，一個人照顧母親，心力交瘁，只能把這些心酸吞進肚裏，也曾有過輕生的念頭，但想到自己沒了，母親怎辦？也只能咬緊牙繼續撐下去，直至母親離世。

每次發生涉及照顧者的倫常慘案，均令人十分痛心。有意見將悲劇歸咎於社會支援不足。雖然特區政府不斷投放資源致力增加資助院舍宿位，以滿足服務需要，唯對於未能聘請外傭的基層家庭，等待入院舍期間的在家護理責任仍然落在家庭成員身上。有調查指殘疾人士和長期病患者的主要照顧者多為他們的子女、女婿、媳婦、配偶等親屬，或他們的家庭傭工；而照顧者不少是長者及病患最重要甚至是唯一的支柱，照顧者對家庭及社會有極大貢獻，社會須予以肯定及支持。

事實上，我們每個人都有可能成為家庭照顧者，我們、我們的父母年紀漸長，身邊的親戚朋友也可能正扮演照顧者的角色。照顧的工作幾乎是日加夜、日復日，若沒有人可輪替，照顧者很難有喘息的機會。所以，富裕或中產家庭與基層家庭無異，不同階層的照顧者同樣需要面對相同的壓力。

### 善用社會資源 照顧才可長久

照顧者的需要，誰來照顧呢？雖說一家人出於關愛和責任，付出時間及精力照顧患病、體弱、殘疾家人，自是理所當然。除了照顧，有些照顧者還須兼顧家務與自己的工作，但如果缺乏社區支援，

再願意承擔照顧責任的家人，也難解開照顧枷鎖。

現時特區政府已建立了首階段支援照顧者數據平台，加強醫社在大數據方面的互換，透過數據的交換及早識別有需要的高風險照顧者，並提供適切服務。亦設有24小時照顧者支援專線182183，安排專人接聽，向照顧者提供支援。又推出「照顧者資訊網」，以及通過與關愛隊合作，推行「地區服務及關愛隊伍一支援長者及照顧者計劃」，動員關愛隊主動尋訪高風險長者和有需要的住戶。此外，特區政府亦向合資格照顧者提供現金津貼，補貼其生活開支，讓有長期護理需要的長者、殘疾人士可在照顧者的協助下，得到更適切的照顧，繼續在熟悉的社區生活。

照顧者的壓力來源之一，是照顧者要時刻留意被照顧者的身心狀況。照顧者長時間陪伴需要照顧的家人，無暇處理私人事務或參與社交活動，生活質量難免下降。而暫託服務的目的正是填補這個缺口，讓照顧者在極大的壓力下得到喘息的機會，享受短暫的「me-time」。這是社會支援照顧者措施中不可或缺的一環。特區政府近年積極提供暫託服務，並推行多項優化措施，包括簡化申請程序、設立網上查詢系統和推動服務單位舉辦暫託服務體驗活動等。筆者期望未來可以讓更多有需要的長者、



▲照顧者資訊網為照顧者家庭提供諮詢、暫託服務轉接等功能。

殘疾人士及照顧者認識和使用暫託服務，紓緩照顧壓力。

### 加強宣傳 觸及未接受服務家庭

2022施政報告提出舉辦全港宣傳活動，提升社會對照顧者需要的認識。特區政府亦曾提到當前面臨的挑戰，已經由尋找照顧者，變成如何可以為照顧者提供幫助，讓高風險、有困難的照顧者能得

到適切支援。

2023年推出的為期五年的

「賽馬會護理導航照顧者支援計劃」（照顧者支援計劃），以照顧者為本位，透過可靠的評估工具了解照顧者需要，並提供合適的服務建議，支援他們在照顧歷程的不同需要。服務內容包括為照顧者提供評估及服務建議、社區資源諮詢及轉介、設照顧者減壓活動及閒暇空間、提供照顧技巧訓練、照顧歷程規劃及輔導，以及長者暫託服務。

照顧者中心及服務點提供便利，是照顧者極為重要的後盾。現時照顧者支援計劃在全港設立了18個照顧者中心及服務點。去年舉辦照顧者支援計劃服務研討會時發布了初步成果，截至2025年10月，計劃已為超過11000名照顧者和長者提供服務。計劃在登記會員中發現不乏「服務隱形」的家庭，並成功接觸未曾接受相關服務的照顧者，識別出高需求照顧者，顯示計劃有效填補社會服務缺口，為有需要的照顧者與長者提供及時支援。

許多時候，正因為照顧者缺乏社會聯繫，或因自我價值觀等問題而拒絕主動求助，導致其成為支持網絡無法覆蓋的脆弱部分。家庭醫生是基層醫療的核心，以連續性及全面的角度，不僅治療患者，更同時守護照顧者的身心健康，是支援照顧者的重要支柱。而醫社合作，尤其基層醫療的家庭醫生，有助向照顧者提供資訊，紓緩照顧者壓力和獲得社會資源，如根據照顧者的需要，轉介至社福機構義務社工，尋求協助。

（作者係香港安老事務委員會主席）

## 結合AI 減輕照顧者壓力

如今樂齡科技也慢慢地融入照顧者家庭。結合大數據分析，AI可監測長者健康狀況，預測潛在風險，並提出預防措施，這可以減輕照顧者的壓力。現時市場上的智能裝置五花八門，隨着技術的發展，可以加深市民的認知，令這些產品像「平安鐘」一樣家喻戶曉。筆者欣悉特區政府正邁出重要一步，已推行一項先導計劃，為不少於300戶高風險照顧者家庭試行安裝智能意外偵測系統，期望在照顧者家庭遇上家居意外時可及早介入。

展望未來，在AI快速發展的年代，難料是否會有AI創造的照顧者出現。最重要的是，人工智能的照顧者能否人性化地提供照顧服務。



▶智能跌倒偵測系統可偵測人體異常姿勢，實時發出警報。

## 接種疫苗預防甲型肝炎

【大公報訊】衛生署衛生防護中心日前表示，中心鼓勵高危人士接種兩劑甲型肝炎疫苗，並將發信予全港醫生，提醒他們注意甲型肝炎的病例及向高危市民提供接種甲型肝炎疫苗的相關建議。

甲型肝炎病毒主要通過進食受污染的食物和水傳播，或進食前手部受到污染，亦可透過高危险性接觸傳播。甲型肝炎的潛

伏期通常為14至28天，但可長達50天。由於潛伏期較長，所以受感染後有可能在兩個月以後才出現發燒、疲倦、腹部疼痛、食慾不振、作嘔、腹瀉及黃疸等病徵。

中心總監徐樂堅指出：「由於潛伏期較長，甲型肝炎一般透過人與人之間傳播的爆發會持續較長時間。中心轄下疫苗可

預防疾病科學委員會建議高危人士諮詢醫生有關接種甲型肝炎疫苗事宜，以保障個人健康。」他續稱，鑒於近期出現的特定人群感染群組，中心即日起提供預約服務，為男男性接觸者免費接種兩劑甲型肝炎疫苗，以控制傳播鏈。

市民如欲了解更多有關甲型肝炎的資訊，可參閱衛生防護中心網頁。

## 春天怎樣運動更健康

【大公報訊】根據新華社消息：春季是適合運動的季節。北京積水潭醫院運動醫學科副主任醫師李旭表示，此時氣溫一般在15°C到25°C之間，「在這一溫度區間內，血管處於較為穩定的舒張狀態，血液流動順暢，心臟負擔相對較小，心腦血管疾病的發病率較低。」與此同時，「隨着日照時間增長，人體基礎代謝率會提升10%-15%，人體激素水平會發生明顯變化。」李旭表示，這一變化使甲狀腺激素等與代謝相關的激素分泌更加平衡，減少入睡難、生物鐘紊亂等問題的出現。

在李旭看來，春季應注重有氧訓練和力量訓練的結合。「運動的基礎是肌肉力量。只有肌肉力量合格，身體各個關節才不會承受過度的壓力，以減少登山、騎行等有氧運動後的疼痛。而長期堅持騎行、快走可以增加肺部肌肉的收縮能力和肺通氣量，增加肺活量。」李旭介紹，規律地進行有氧運動，還能增強心臟功能，促進外周血管的微循環。

對於騎行，李旭建議，每次騎行前要有20分鐘低速度的熱身，初學者應先找到適合自己的頻率，普通人每分鐘的腳踏頻率在60至80次左右，之後再逐漸增強運動量。同時，騎行時應監測心率，如果在運動過程中出現頭痛、心悸等症狀，要注意休息，必要時及時就醫。

針對力量訓練，李旭建議，平時可進行自重深蹲、臀橋、啞鈴推肩、俯臥撐等抗阻訓練。不少研究也表明，抗阻運動不僅能刺激肌肉力量增長和身體恢復，還能緩解身體緊張，讓人更容易進入睡眠狀態。「一般來說，為了保證運動時有充沛體力，戶外活動時可將力量訓練放在有氧運動前。」李旭說，戶外活動時，可按照「熱身—力量訓練—有氧運動—運動後拉伸」等環節依次進行，或是在做好熱身的基礎上交替進行力量訓練與有氧運動，以達到最佳的運動效果。

此外，建議從冬季進入春季，應遵循「適度、多樣、漸進、防護」原則，避免盲目鍛煉導致拉傷。

## 春季保健食療藥膳

春季食療藥膳調養應遵循「春夏養陽」、「養肝為先」的原則，早春慎寒涼，晚春慎燥熱。下面推薦一些適合在春季製作的食療藥膳。

### 健脾和胃、消食除脹

**蘿蔔鯽魚湯**：白蘿蔔750g，白鯽魚500g，先將淨鯽魚稍煎（灑點白酒），加水煮10分鐘，放進蘿蔔薄片（或切絲）再煮10分鐘，加芫荽、精鹽調味即可。

**功能**：健脾和胃，消食除脹，適用於一般人群晚餐食用。



▲蘿蔔鯽魚湯有助健脾和胃。

### 疏肝行氣、疏風解表

**香蘇茶**：香附、紫蘇各5g，薄荷3g，沸水沖泡。

**功能**：疏風解表，疏肝行氣，能有效緩解「春暈」症狀。

### 春季防感冒

**荊芥香薷茶**：荊芥穗、菊花各5g，香薷3g，沸水沖泡飲用。

**功能**：疏風清熱，清利頭目，可作春季防治風熱感冒飲用。

### 疏肝瀉火

**菊花玫瑰茶**：菊花10克，玫瑰5克，用開水泡開當茶飲。

**功效**：菊花清熱解毒、清肝明目，玫瑰偏溫，且有疏肝理氣、安神助眠的作用。

### 滋養肝陰

**百合枸杞粥**：百合30克，枸杞10克，粳米100克，洗淨加水同煮，至粥成時加入適量冰糖。可早晚服用。

**功效**：百合有清熱、安神的功效，枸杞子養陰補血、滋補肝腎。



▲菊花玫瑰茶可清熱解毒、清肝明目。



▲百合枸杞粥不僅清熱安神，還有滋補肝腎之功效。