



Your Wellness Is Our Business



# 关怀照顾者

根据政府统计处于2022年12月发表的《香港残疾人士及长期病患的概念及其照顾者的特征》的专题文章指出，照顾者每星期照顾时数的中位数达42小时；有超过50%的特定照顾者表示曾于访问前一个月因照顾而感到有精神压力。由此可见，照顾者照顾时数之高，加上受到近年疫情困扰，令照顾者的需要与压力大增，尤其在职照顾者，同时面对工作、家庭及经济压力等，身心健康状况值得关注。

作为雇员支援计划(EAP)的先驱，我们致力透过全面服务推动员工身、心、社、灵健康发展，协助企业发展快乐、健康及具生产力的员工。本公司过往亦接获不少员工求助以处理其作为照顾者的困难及压力，包括焦虑、与家人沟通的问题及社区资源转介等。关怀照顾者亦可从照顾者自身、雇主、政府及社会各界做起：

## 善用科技产品

对照顾者来说，可以善用科技产品以促进照顾上的便利，例如使用网络摄录机以关注被照顾者的作息安全、为认知障碍患者配带定位手表以防走失、为听障人士的电话安设闪灯仪以便通讯。善用科技的帮助，既可以减低风险，又可减轻压力与担忧。



## 雇主的支援



对于在职照顾者，雇主的体谅及支援能给予员工极大帮助。愈来愈多公司和机构为员工提供「友善雇主」政策，包括配合家庭需要的特别假期、弹性上班时间、混合工作模式(办公室混合在家工作)、提供日常生活上的支援，如包括家庭成员的医疗保障、在办公室设立哺乳间等。除了关顾员工实际上的需要外，心灵上的关顾也不容忽视，雇员支援计划(EAP)，正是为支援员工心理上的需要而设，让员工得到全面的支援。当员工能够解决生活上的困扰，工作将事半功倍，雇主和员工都能达致双赢。

## 政府部门及非政府机构增拨资源

近年，照顾者的需要受到政府部门及非政府机构的关注，提供了更全面的支援，例如护老者支援服务、照顾者资源及支援中心及照顾者学院等。社会福利署亦会由2023-2024年度起，展开为期3年与不同持份者合办，针对照顾者的计划、公众教育活动及24小时支援专线服务。照顾者可按需要寻求协助，希望有效处理当务之急，亦能得到指导及同行，使其面对困境不再孤单。





## 爱·自己

# 留一刻让自己喘息

照顾者长期扛起压力与责任，情绪常常处于紧张状态，周而复始的为身边人提供无酬照顾，或许会忽略了照顾自己的身心需要。刻下是时候将焦点投放在自己身上，留一刻让自己喘息。



### 安排定时作息

「休息是为了走更远的路」。适时将照顾工作交托给合适的人或社福机构，让自己离开一下照顾者岗位，稍事休息，才能有心力为自己与身边人走更远的路！



### 自我肯定

学习称赞自己每一刻的付出，告诉自己：「我已经做得很好！」。为自己的心灵打打气！



### 维持休闲兴趣和社交生活

每周花几小时在生活喜好中，如到大自然走走及参加喜爱的兴趣班等。此外，鼓励你与朋友保持连系，互相勉励扶持，适时倾诉对纾压甚有作用。

从今天开始，由自己出发，一步一步由内而外的为自己加添正能量。



## 心灵加油站

阿德是一位杂技爱好者，一天，一位世界知名的杂技大师将要到访他所居住的城市招募表演团队，他意识到这是个难能可贵的机会，他决意参加招募，争取成为团队的一份子。于是，阿德在接下来这一个月，不分昼夜，加紧练习。

招募日当天，阿德的甄选题目是站上大师的肩膀上，做出各种指定动作。阿德站到大师的肩膀上做出各式各样的动作，他的动作十分优美并赢得全场的掌声，正当阿德要完成最后一组动作，他的大腿肌肉却突然抽筋，随即堕在安全气垫上。

大师问阿德：「你有没有受伤？」阿德答道：「没有。很抱歉，我的表演没有好好完成。」大师问：「你认为你的失误是来自什么原因？」阿德想了想，再答：「大概是最近练习得太频密，肌肉没有得到充分的休息。」大师拍一拍阿德的肩膀说道：「阿德，你可知道，休息也是练习的一部份。在杂技表演中，每个人都是表演的一部份，唯有做好自己，才能成就他人，成就整个表演。做好自己不但指表演中的动作，还包括照顾好自己的身心灵。你明白吗？」

在日常生活中，无论对家人、工作还是朋友，我们都希望尽善尽美，但我们可曾想过照顾好自己同样重要？其实，我们与身边的人和事环环相扣，若没有梳理好自己的情绪、保持健康的身体，事情也就容易跌进一个恶性循环之中。

从今天起，衷心希望你能从自己的角度出发！照顾好自己才能为身边的人带来温暖。





# 职场妈妈的照顾挑战

阿菲在几个月前诞下女儿。BB健康可爱，为阿菲和先生带来很多欢乐。正当阿菲准备重新回到工作岗位时，意外发生了。本来计划好阿菲的妈妈在阿菲复工后，可以在日间帮忙照顾女儿，但妈妈的身体情况突然变差，虽然妈妈还能如常生活和自理，但未能协助照顾新生孙女。这个变化打乱了阿菲的计划，尽管上司理解阿菲的难处，但公司确实未能为此作特别安排。阿菲一方面很喜欢她的工作，另一方面也希望能分担家庭开支，因此离开职场全职照顾女儿不是她的优先选项。

面对变化而陷入两难的阿菲，最终通过辅导服务寻求协助。过程让阿菲有一个被接纳的空间去讲述作为妈妈、妻子、女儿和职业女性等不同角色五味杂陈的感受，也有一个让她感觉放松和开放的空间去探讨不同的可能性。

辅导员了解到阿菲已经有一些相对明确的后备方案，例如：她和先生尽量安排轮流在家工作，并请一些亲戚或兼职照顾者帮忙照顾女儿，以及为女儿申请日间照料的社区资源等等，但她对于各个方案都有不同的疑虑。辅导员赞赏阿菲积极考虑不同可能性的努力，同时帮助她梳理在具备不同资源的情况下，对应的安排和照顾策略。当有了这些不同方案在手，阿菲安心了许多。

另外，辅导员也帮助阿菲意识到，在这种特殊情况之下，更需要多一点弹性，接受各样事务的安排未必像原来想象中一样完美。例如，女儿需要先后适应不同的照顾者，阿菲和先生也要增加和不同照顾者的沟通。当阿菲换个角度，想到女儿有机会得到不同照顾者的滋养，她和先生有机会吸收不同照顾者的经验，女儿小小年纪就和父母一起胜过这样的挑战，将来的她也可能会更无惧变故和挑战。辅导结束时，阿菲无论在心理上和实际事务两方面都有更全面的准备，让其有信心迎接家庭和工作上的新挑战。



## 课程介绍：「关怀父母-倾心·传情」

愈来愈多雇主认同家庭友善的工作环境能协助雇员平衡工作与家庭生活，有利企业吸引及挽留人才，而企业亦纷纷把家庭友善措施付诸实践。大家可能会将家庭友善的焦点放在照顾年幼子女的范畴上，但其实我们时有听闻有企业员工为了照护年老的父母的医疗及陪伴的需要，被迫离开职场或转换工作模式。

除了透过弹性工时、在家工作，企业近年在身心健康讲座的选择上，多了选择「关怀父母 - 倾心·传情」的题目。我们的顾问会以短片分享长者家人身体、心理及社交方面的转变和需要，并探讨长者家人对儿女角色的期望，然后以「SOLVENT沟通法」，使参加者掌握一套有效的沟通和表达关爱的方法，与长者家人建立更亲密和快乐的关系；最后就是介绍相关的社区资源以纾解照护压力。

以下是一些参加者的留言：

选取的影片非常感动，提醒自己忙中也不要忘记长者需要。

多谢分享有关认知障碍症资料，清楚讲解需要如何照顾长者、关心长者。

情感与资讯并重的分享，明了照顾父母也是了解和接纳自我的过程。

如对课程有任何查询，请致电2731 6358与陈先生联络或  
电邮至[marketing@fourdimensions.org](mailto:marketing@fourdimensions.org)



## 公司简介

### 雇员发展服务/ 富达盟信顾问有限公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。

地址：香港九龙尖沙咀加连威老道33号7楼

电话：(+852) 2731 6350

网址：<http://www.fourdimensions.org>



Four Dimensions Consulting Limited |

编辑小组

翟冬青、张瑜、陈晓蔚、  
李定恩、陈冠升、黄敏明