



Your Wellness Is Our Business



# 關懷照顧者

根據政府統計處於2022年12月發表的《香港殘疾人士及長期病患者的概念及其照顧者的特徵》的專題文章指出，照顧者每星期照顧時數的中位數達42小時；有超過50%的特定照顧者表示曾於訪問前一個月因照顧而感到有精神壓力。由此可見，照顧者照顧時數之高，加上受到近年疫情困擾，令照顧者的需要與壓力大增，尤其在職照顧者，同時面對工作、家庭及經濟壓力等，身心健康狀況值得關注。

作為僱員支援計劃(EAP)的先驅，我們致力透過全面服務推動員工身、心、社、靈健康發展，協助企業發展快樂、健康及具生產力的員工。本公司過往亦接獲不少員工求助以處理其作為照顧者的困難及壓力，包括焦慮、與家人溝通的問題及社區資源轉介等。關懷照顧者亦可從照顧者自身、僱主、政府及社會各界做起：

## 善用科技產品

對照顧者來說，可以善用科技產品以促進照顧上的便利，例如使用網絡攝錄機以關注被照顧者的作息安全、為認知障礙患者配帶定位手錶以防走失、為聽障人士的電話安設閃燈儀以便通訊。善用科技的幫助，既可以減低風險，又可減輕壓力與擔憂。



## 僱主的支援



對於在職照顧者，僱主的體諒及支援能給予員工極大幫助。愈來愈多公司和機構為員工提供「友善僱主」政策，包括配合家庭需要的特別假期、彈性上班時間、混合工作模式（辦工室混合在家工作）、提供日常生活上的支援，如包括家庭成員的醫療保障、在辦公室設立哺乳間等。除了關顧員工實際上的需要外，心靈上的關顧也不容忽視，僱員支援計劃（EAP），正是為支援員工心理上的需要而設，讓員工得到全面的支援。當員工能夠解決生活上的困擾，工作將事半功倍，僱主和員工都能達致雙贏。

## 政府部門及非政府機構增撥資源

近年，照顧者的需要受到政府部門及非政府機構的關注，提供了更全面的支援，例如護老者支援服務、照顧者資源及支援中心及照顧者學院等。社會福利署亦會由2023-2024年度起，展開為期3年與不同持份者合辦，針對照顧者的計劃、公眾教育活動及24小時支援專線服務。照顧者可按需要尋求協助，希望有效處理當務之急，亦能得到指導及同行，使其面對困境不再孤單。





愛·自己

## 留一刻讓自己喘息

照顧者長期扛起壓力與責任，情緒常常處於緊張狀態，周而復始的為身邊人提供無酬照顧，或許會忽略了關顧自己的身心需要。刻下是時候將焦點投放在自己身上，留一刻讓自己喘息。



### 安排定時作息

「休息是為了走更遠的路」。適時將照顧工作交托給合適的人或社福機構，讓自己離開一下照顧者崗位，稍事休息，才能有心力為自己與身邊人走更遠的路！



### 自我肯定

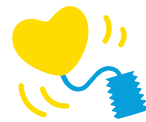
學習稱讚自己每一刻的付出，告訴自己：「我已經做得很好！」。為自己的心靈打打氣！



### 維持休閒興趣和社交生活

每周花幾小時在生活喜好中，如到大自然走走及參加喜愛的興趣班等。此外，鼓勵你與朋友保持連繫，互相勉勵扶持，適時傾訴對紓壓甚有作用。

從今天開始，由自己出發，一步一步由內而外的為自己加添正能量。



## 心靈加油站

阿德是一位雜技愛好者，一天，一位世界知名的雜技大師將要到訪他所居住的城市招募表演團隊，他意識到這是個難能可貴的機會，他決意參加招募，爭取成為團隊的一份子。於是，阿德在接下來這一個月，不分晝夜，加緊練習。

招募日當天，阿德的甄選題目是站上大師的肩膊上，做出各種指定動作。阿德站到大師的肩膊上做出各式各樣的動作，他的動作十分優美並贏得全場的掌聲，正當阿德要完成最後一組動作，他的大腿肌肉卻突然抽筋，隨即墮在安全氣墊上。

大師問阿德：「你有沒有受傷？」阿德答道：「沒有。很抱歉，我的表演沒有好好完成。」大師問：「你認為你的失誤是來自甚麼原因？」阿德想了想，再答：「大概是最近練習得太頻密，肌肉沒有得到充分的休息。」大師拍一拍阿德的肩膊說道：「阿德，你可知道，休息也是練習的一部份。在雜技表演中，每個人都是表演的一部份，唯有做好自己，才能成就他人，成就整個表演。做好自己不但指表演中的動作，還包括照顧好自己的身心靈。你明白嗎？」

在日常生活中，無論對家人、工作還是朋友，我們都希望盡善盡美，但我們可曾想過照顧好自己同樣重要？其實，我們與身邊的人和事環環相扣，若沒有梳理好自己的情緒、保持健康的身體，事情也就容易跌進一個惡性循環之中。

從今天起，衷心希望你能從自己的角度出發！照顧好自己才能為身邊的人帶來溫暖。





# 職場媽媽的照顧挑戰

阿菲在幾個月前誕下女兒。BB健康可愛，為阿菲和先生帶來很多歡樂。正當阿菲準備重新回到工作崗位時，意外發生了。本來計劃好阿菲的媽媽在阿菲復工後，可以在日間幫忙照顧女兒，但媽媽的身體情況突然變差，雖然媽媽還能如常生活和自理，但未能協助照顧新生孫女。這個變化打亂了阿菲的計劃，儘管上司理解阿菲的難處，但公司確實未能為此作特別安排。阿菲一方面很喜歡她的工作，另一方面也希望能分擔家庭開支，因此離開職場全職照顧女兒不是她的優先選項。

面對變化而陷入兩難的阿菲，最終通過輔導服務尋求協助。輔導過程讓阿菲有一個被接納的空間去講述作為媽媽、妻子、女兒和職業女性等不同角色五味雜陳的感受，也有一個讓她感覺放鬆和開放的空間去探討不同的可能性。

輔導員了解到阿菲已經有一些相對明確的後備方案，例如：她和先生盡量安排輪流在家工作，並請一些親戚或兼職照顧者幫忙照顧女兒，以及為女兒申請日間照料的社區資源等等，但她對於各個方案都有不同的疑慮。輔導員讚賞阿菲積極考慮不同可能性的努力，同時幫助她梳理在具備不同資源的情況下，對應的安排和照顧策略。當有了這些不同方案在手，阿菲安心了許多。

另外，輔導員也幫助阿菲意識到，在這種特殊情況之下，更需要多一點彈性，接受各樣事務的安排未必像原來想象中一樣完美。例如，女兒需要先後適應不同的照顧者，阿菲和先生也要增加和不同照顧者的溝通。當阿菲換個角度，想到女兒有機會得到不同照顧者的滋養，她和先生有機會吸收不同照顧者的經驗，女兒小小年紀就和父母一起勝過這樣的挑戰，將來的她也可能會更無懼變故和挑戰。輔導結束時，阿菲無論在心理上和實際事務兩方面都有更全面的準備，讓其有信心迎接家庭和工作上的新挑戰。



## 課程介紹：「關懷父母－傾心·傳情」

愈來愈多僱主認同家庭友善的工作環境能協助僱員平衡工作與家庭生活，有利企業吸引及挽留人才，而企業亦紛紛把家庭友善措施付諸實踐。大家可能會將家庭友善的焦點放在照顧年幼子女的範疇上，但其實我們時有聽聞有企業員工為了照護年老的父母的醫療及陪伴的需要，被迫離開職場或轉換工作模式。

除了透過彈性工時、在家工作，企業近年在身心健康講座的選擇上，多了選擇「關懷父母－傾心·傳情」的題目。我們的顧問會以短片分享長者家人身體、心理及社交方面的轉變和需要，並探討長者家人對兒女角色的期望，然後以「SOLVENT溝通法」，使參加者掌握一套有效的溝通和表達關愛的方法，與長者家人建立更親密和快樂的關係；最後就是介紹相關的社區資源以紓解照護壓力。

以下是一些參加者的留言：

選取的影片非常感動，提醒自己忙中也不要忘記長者需要。

多謝分享有關認知障礙症資料，清楚講解需要如何照顧長者、關心長者。

情感與資訊並重的分享，明瞭照顧父母也是了解和接納自我的過程。

如對課程有任何查詢，請致電2731 6358與陳先生聯絡或  
電郵至marketing@fourdimensions.org



## 公司簡介

### 僱員發展服務/ 富達盟信顧問有限公司簡介

香港基督教服務處於1991年成立僱員發展服務，另於2005年設立富達盟信顧問有限公司，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道33號7樓

電話：(+852) 2731 6350

網址：<http://www.fourdimensions.org>



Four Dimensions Consulting Limited |

編輯小組

翟冬青、張瑜、陳曉蔚、  
李定恩、陳冠昇、黃敏明