



## 緩解照顧者情緒 暖心關懷被忽略的天使

於第五波疫情下，安老院舍成為重災區，社會各界紛紛關注長者議題。然而，我們可不能忽略了一群默默守護他們的天使，在院舍人手不足的困局下，前線照顧者所付出的心力、面對的壓力及挑戰，往往難以宣之於口。



照顧者傾盡心力的持續陪伴、照顧他人，絕對值得大家支持與尊重，給予他們多一點的暖心關懷。

照顧者肩負起照顧他人的起居飲食和身心需要，每天無私地奉獻，絕對是別人生命中重要的天使。他們默默地擔當着「照顧者」的角色，自身需要及壓力反被忽視。香港老年學會社工蔡永康因工作關係，經常與院舍照顧員接觸，對於他們面對的困難與壓力深有同感。「曾經接觸過一位新入職的院舍照顧員，上班數天已因為不適應工作想辭職，畢竟除了工作量大之外，還有疫症導致的緊張氣氛令她倍感壓力，覺得有些氣餒。於是我們便鼓勵她回想初心，當初她投入此服務是希望能在這非常時期幫忙照顧老人家。而有時院友的一句窩心說話，簡單說句『姑娘，不如你休息一陣，唔好咁辛苦。』對她而言已是一種關心，能令她克服困難及壓力，繼續留守崗位。」蔡永康續說：「見到院舍照顧員的工作壓力、情緒都有好大需要，所以我們今次的計劃主要向一眾前線員工，以及一些院友的家屬，提供情緒支援及輔導服務。」

## 重視照顧者需要

蔡永康口中所說的計劃，正是香港老年學會獲「賽馬會新冠肺炎緊急援助基金」捐助推行。「計劃剛開始了一個月，現已支援近三百間中小型院舍，如果沒有馬會的撥款捐助，我們未必會接觸到那麼多使用者。」他進一步解釋，由於疫情下未能面對面交談，需要增設一些電子器材，例如手提電話及電腦，同時亦邀請了幾位不同的治療師製作暖暖包送予照顧者。「我們會先透過WhatsApp及電話主動關心前線同事，有需要時提供初步輔導，亦請了五位不同範疇的治療師，包括中醫師、營養師、園藝治療師、香薰治療師及表達藝術治療師，協助製作五款不同功效的暖暖包，希望能鼓勵他們照顧別人的同時也要照顧好自己，紓解他們的情緒壓力；如遇到需要再進一步跟進的個案，亦會透過計劃的資源轉介他們到合適的專科服務，這些都全靠『賽馬會新冠肺炎緊急援助基金』撥款支持，才得以快速並順利進行。」

有份負責暖暖包的其中一位註冊表達藝術治療師何永康認為，是次「賽馬會新冠肺炎緊急援助基金」對整個計劃的最大幫助，不但是資源上的幫助，更令大眾對關懷照顧者的意識有所提升。「畢竟大家都將所有關心集中在被照顧者身上，照顧者卻很少被關注。照顧者的最大壓力是要承受照顧他人的責任，亦常會感到被忽視，這些擔心及不開心的感覺往往難以抒發。」何永康更說出了許多照顧者的特點，「他們大都用一百分的要求去照顧別人，只要沒有做好，都會十分自責內疚，是一種扣分制的模式，照顧者往往無法分享這些感受。而表達藝術能讓他們透過藝術的平台去表達自己內心感受。」

由於院舍的前線照顧者工時長或是較年長，未必有太多時間去進行繁複的表達藝術，因此治療師特別選用較易上手的藝術媒介，例如禪繞及寫毛筆字的方式，讓照顧者比較容易抽出時間，為自己製作一些簡單的藝術作品。「今次暖暖包內的『字花』，希

望能讓照顧者感受到『寫字療心、畫花癒人』的效果，隨時隨地在家裏做都可以，藉此放鬆自己，將感覺抒發出來。」

誠如社工及治療師所言，有時一句慰問、一次聆聽、一點心意，可以給予照顧者支持與力量，同時能令他們適當的放鬆及抒發情緒，我們要珍惜照顧者默默的付出和努力。



該計劃製作了五款專為院舍前線同工及家屬打打氣的暖暖包，提醒照顧者在忙碌之中都要照顧自己，讓自己透透氣。

## 幫助情緒受困者

除了照顧者外，在疫情持續下，一眾低收入家庭、失業或就業不足人士都受着不同程度的情緒困擾。因此「賽馬會新冠肺炎緊急援助基金」亦有撥款支援香港心理衛生會推出計劃，為被高壓、焦慮、生活困苦所淹沒的人士，提供由臨床心理學家負責的專業輔導服務，協助中/低收入人士或家庭重回精神健康的軌道，特別是幼童及長者的主要照顧者、在職人士、及已確診、須強檢或隔離的人士，一起將鬱結鬆一鬆，為大家打打氣。



香港老年學會社工蔡永康表示許多新入職的院舍照顧員經驗不多，面對近期院舍人手短缺及嚴峻的疫情，壓力極大，適應力加倍困難。

## 賽馬會新冠肺炎緊急援助基金

馬會自二〇二〇年二月成立新冠肺炎緊急援助基金，迅速撥款支援非牟利組織，為受疫情影響的市民提供快、準、新的服務，截至二〇二一年五月已有超過二百個組織受惠，並提供逾二百四十個項目，為超過一百萬名來自社會不同階層的人士提供適切支援。於今年二月，馬會更宣布增撥一億港元於此基金內，以支援香港社會應對新一輪疫情。過去兩年，馬會撥捐超過十八億港元支持社會抗疫，至今累計服務人次超過三百萬。

「莫疫於心」輔導計劃 電話：3583 1196

「暖暖心」院舍同工及護老者專線：9104 4681