

# 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 李晴芳  
救世軍護老者服務  
社會工作員

## 護老者的心路歷程



**前** 美國第一夫人 Rosalynn Carter 曾經說過，「這世上只有四種人：曾經做過照顧者的人、正在做照顧者的人、即將擔任照顧者的人，以及需要照顧者的人。」人的一生中，以上四種角色很可能會不斷轉換；隨著自己及家人年紀漸長，你和我都有機會成為護老者。如果你身邊的另一半仍然健康、行動自如，你可能仍未意識到，隨著年紀漸長，將來你們其中一方也許需要另一方貼身的照顧。筆者想從以下的個案，與大家體驗護老工作的不同階段，一窺護老者的心路歷程吧！

### 抉擇與調適 —— 初為護老者階段

何太(化名)今年 68 歲，與 72 歲的丈夫何伯同住，二人育有一子一女，都已各自成家。長女婚後移居美國，次子則離了婚，育有一名正就讀小學的女兒。何太本是家庭主婦，現時除了協助湊孫女放學，周末還會到老人院探望 90 歲的母親。何伯與何太感情要好，除了會幫忙煮飯做家務，也會陪太太探望岳母。一天，何伯中風入了醫院，從此改變了何太的生活。

何伯留醫了兩個月左右，情況漸趨穩定，但左半身活動能力大減，洗澡、穿衣、如廁、進食等日常活動都需要他人協助，且要用助行架協助行走。醫務社工給了何太一份區內老人院的名單讓她參考，但何太與兒子商量後，始終捨不得送何伯到院舍，決定放下湊孫的工作，接何伯回家，自己親自照顧。

何伯回家後，何太才發覺照顧工作比想像中吃力得多。因家中沒有醫院床，只是每天扶何伯下床便差點讓何太閃了腰。加上中風後何伯心情變得沮喪，何太花盡心思勸他做運動、烹調健康的餐點，帶他去做物理治療，又新添了浴室扶手、便椅、輪椅等必須品，忙得焦頭爛額。

### 照顧路漫漫 —— 主要照顧階段

在長者中心的社工協助下，何太報讀了一個護老技巧訓練課程，學習推輪椅、餵食等技巧；又申請了改善家居及社區照顧服務，每星期兩次上門與何伯做運動，生活開始穩定下來。兒子周末也會帶同孫女探望兩老，有時會請假陪何伯覆診。不過，由於晚上頻頻要起床協助何伯如廁及不夠力推輪椅，加上自己亦患有高血壓及心律不正，何太還是聘請了外傭協助。但外傭換了一個又一個，就是

沒有一個能做得長久。何太因為照顧工作而放棄了自己的社交生活，雖然感覺困身，但每天牽著何伯的手陪他在公園散步，卻也感到溫馨。因此，當 4 年後社工告知何太已為何伯輪候到政府津助院舍宿位時，何太還是決定放棄宿位，希望何伯可以繼續留在熟悉的家中，留在自己身邊。

### 放手與道別 —— 完成照顧階段

3 年後，何伯確診患上認知障礙症，不但開始混淆時間、人物和地點，情緒會突然波動，更出現大小便失禁情況。何太不但要和他「鬥智鬥力」，晚上也因何伯不願睡覺而缺乏休息。加上同期，何太的母親也在彌留階段。在身心俱疲之下，何太最終無奈把何伯送到自負盈虧的院舍，但每天仍然會帶同湯水和何伯喜歡的食物去探望他，為他按摩；院舍的職員都笑稱何太是他們的同事。何太也和何伯參加了不少院舍外出活動及撰寫生命故事冊，留下了珍貴的回憶。可惜何伯的健康每況愈下，多次因發燒出入醫院。最終一次嚴重肺炎令何伯在醫院病逝，臨終前在外國的長女也趕了回來，雖然何伯已陷入昏迷，但家人有機會在他耳邊說再見。

### 整裝再上路 —— 重整生活階段

何伯去世後，何太有一段時間陷入低潮，不時哭泣，想念丈夫。經過一年多的時間，何太在社工的邀請下，慢慢開始參加長者中心的講座及興趣班，後來更成為了朋輩輔導員，把自己的護老心得與其他護老者分享，逐漸重拾歡顏。

### 你不需要孤軍作戰

何太的故事，每天都在你我的身邊上演。護老者的工作沒有下班時間，也沒有假期，且動輒十年八載。而年長護老者本身也受著老化所帶來的退化、勞損、痛症或長期病患困擾，尤覺力不從心。另一方面，由於退休後收入減少，各種護理支出會對護老者構成沉重的經濟壓力。其實，護老工作是全家的事，不少年長護老者是可以而且應該尋求成年子女支援的，但父母通常不想子女擔心，害怕加重他們的負擔，有時會寧願自己苦撐下去也不願開口請子女幫忙。有些年長護老者最後心力交瘁病倒，病情甚至可能比被照顧的長者更嚴重。因此，

需謹記，照顧工作是一場長跑、耐力賽，必須照顧自己，才能照顧好對方。作為護老者，要懂得量力而為，不忘呵護滋養自己、保持人際關係、容許家人分擔責任，並善用社區資源及支援服務。全港各區的長者地區中心及長者鄰舍中心都有專門負責護老者服務的社工，提供諮詢及轉介服務、互助小組、減壓活動等，護老者可以善加利用。

### 齊支援照顧者

2003 年 1 月 11 日，一群護老者自發成立「護老者協會」，冀能透過分享及交流護老經驗，發揮互助精神，同時促進社會人士關注護老者的需要，進而影響支援護老者政策的制定。執筆之時，特首選戰正進行得如火如荼，協會期望下屆政府能訂立照顧者支援政策，把照顧者津貼常規化、加強暫托服務，並增加各項支援服務名額，縮短輪候時間，紓緩照顧者的負擔。為了讓社會各界認同照顧者的貢獻，協會並倡議每年 10 月第三個星期六為「照顧者日」，以肯定及確認照顧者的付出，期望大眾在這天特別為身邊的照顧者送上支持與鼓勵。



◆ 巧竹