

照顧者規劃

* 小貼士



·大埔及北區·



大埔及北區
福利辦事處



此小貼士主要是向長者／殘疾人士的照顧者提供參考框架，介紹在安排照顧計劃時需注意及考慮的因素，並因應現有的個人／家庭資源及相關的社區服務，作出照顧計劃選擇，讓照顧旅程中有更好的規劃。

小貼士共分為三個部份，第一個部份是介紹「照顧規劃考慮範疇」，讓照顧者留意一些自己具備的能力和資源，在照顧旅程中加以發揮和靈活運用，讓旅程更為順利。第二部份是透過個案例子，展示如何按「照顧規劃考慮範疇」的參考框架去綜合考量照顧上的安排及可行的選擇，讓照顧者掌握全面規劃的重點。第三部份則提供在不同照顧選項下的服務資源類別和大埔及北區區內的服務單位資料，以幫助照顧者掌握不同服務的內涵，從而為自己和被照顧者規劃合適的照顧安排，一起同行照顧者美麗旅程。

為配合社會福利署推行為期三年的「齊撐照顧者行動」全港宣傳活動第二年的主題「撐得起因有你」- 與照顧者同行，大埔及北區福利辦事處本年度推出名為「陪您共渡照顧者美麗旅程」一系列宣傳及支援活動，為照顧者加強支援，與他們一起同渡照顧旅程。

社會福利署亦於去年推出「182 183」24小時照顧者支援專線，提供諮詢、情緒支援、外展、以及轉介服務等，歡迎照顧者隨時致電。

2024-25 大埔及北區「照顧者美麗旅程」
照顧者支援工作小組





規劃篇

照顧規劃考慮範疇	01-02
----------	-------

個案篇

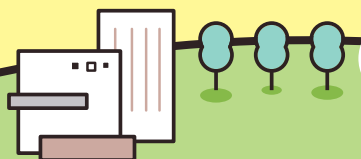
個案一 雙老長者家庭	03-04
個案二 殘疾人士	05-06
個案三 精神復元人士	07-08

資源篇

長者及其護老者「在家照顧」服務資源	09
長者「院舍照顧」服務資源	10
殘疾人士及其照顧者「在家照顧」服務資源	11
殘疾人士「院舍照顧」服務資源	12
照顧者支援服務	13
福利津貼	14

照顧者壓力檢查表	15
----------	----

鳴謝	16
----	----



規劃篇

照顧規劃考慮範疇

被照顧者健康、自理能力及家居環境



了解被照顧者的身體及精神健康狀況、自理能力、治療或康復訓練，並觀察家居環境是否切合被照顧者的需要。

照顧者的能力



照顧者的健康狀況是否穩定，及具備相關的照顧知識和經驗。

支援網絡



建立家人/朋友/鄰里的支援網絡，協助照顧者處理日常生活中遇到的困難及減輕壓力。

✿ 在制定照顧計劃時，這幾項考慮範疇一般佔較高比重



經濟狀況



了解照顧者及被照顧者的財務狀況，有效地協助管理及善用資源。

被照顧者對照顧計劃的喜好及家人意見



平衡被照顧者情感上的需要、照顧計劃的可行性及安全性，與其他家庭成員商討照顧計劃以尋求支持和意見。

家人關係



與被照顧者及其他家庭成員保持定期溝通，互相協調，共同承擔照顧時的困難。

社區資源



善用現有的社區資源，協助被照顧者規劃合適的照顧計劃，定時檢視上述各個範疇，有需要時調整計劃。

個案一

雙老長者家庭



個案背景

- 華叔與妻子（華嫂）年近80，居住公共屋邨單位，以長者生活津貼及少量積蓄維生；
- 華嫂患有認知障礙症及糖尿病，行動不便及自理能力較弱，一直由華叔照顧起居飲食，外出需要使用輪椅，亦需定期服藥及到不同專科門診覆診；
- 兩老的獨生女家晴婚後搬出，居於較遠區域。忙於照顧患有過度活躍症的孩子，只能偶爾探望華叔和華嫂；
- 一次探訪期間，保安員告知家晴，近日華叔數次在屋邨附近因為無力推載着華嫂的輪椅上斜坡，差點跌到。

家晴

考慮範疇

1 被照顧者的健康、自理能力及家居環境

- 華嫂的認知能力及自理能力漸減，需要照顧的時間增加。
- 華叔體力及記憶力下降，獨力照顧華嫂及每天煮食打掃開始感到吃力。
- 家中雜物堆積，有礙輪椅出入。



2 照顧者的能力

- 我每週只能抽半天探望兩老，但不了解社區上的服務及資源，希望預早和他們計劃安老安排。

3 被照顧者對照顧計劃的喜好及家人意見

- 兩老獨自生活開始有不同危機，需要考慮支援服務甚至住宿照顧。
- 華嫂害怕陌生環境，喜歡有華叔陪伴。
- 華叔和華嫂較抗拒接受社區支援服務。
- 華叔和華嫂年少時曾在廣州生活，現時間中與當地親友聯絡。



疑慮



家晴知道華叔不接受自己身體轉差，就算照顧太太吃力，也不願找別人幫忙，更不想佔用社區服務資源。

小貼士

- 建議家晴先與華叔和華嫂表達對他們的關心，安排與長者中心的社工/義工一起探訪兩老，與他們建立關係及介紹社區支援服務，讓華叔和華嫂了解更多照顧選擇。
- 安排實地參觀或試用暫託服務，提高華叔和華嫂接受服務程度及增加他們的支援網絡，再詳細規劃照顧安排。

現階段照顧選項

選項1：在家照顧（社區支援 + 日間/住宿暫託服務）

選項2：院舍照顧服務

相關服務

1. 長者地區中心

P.09-10

/長者鄰舍中心

- 外展探訪
- 認知障礙症篩查及服務轉介
- 安排安老服務統一評估以輪候日間社區照顧服務/住宿照顧服務/申請長者社區照顧服務券/院舍服務券計劃/廣東院舍照顧服務計劃

2. 綜合家居照顧

P.09

- 陪診服務
- 家居清潔
- 送飯服務

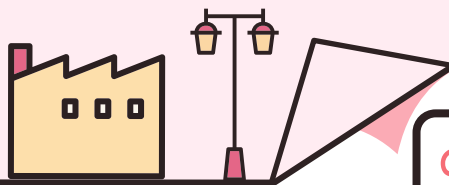
3. 長者日間護理中心

P.09

- 長者日間暫託/護理服務

4. 照顧者支援服務

P.13



個案二 殘疾人士



個案背景

- 彩燕與退休丈夫育有一名43歲患有中度智障的女兒；
- 他們十分疼愛女兒，一家三口關係一向融洽，並居於區內的私人屋苑；
- 一年前女兒於家中浴室跌倒，需靠輪椅代步外出，自此十分抗拒外出，更一直只留於家中；
- 無奈女兒的情緒亦開始變得反覆；更出現大叫和擲物品的行為。

照顧者的能力

- 我不太掌握使用輪椅的技巧
- 平日很難協助女兒位置轉移
- 女兒間中會大叫，有擲物品行為，我不懂如何處理及安撫
- 同類情況每天發生，我偶然亦需要休息



經濟狀況

- 家庭經濟上容許聘請外傭



家人關係

- 丈夫願意分擔照顧者角色和崗位



社區資源

- 女兒曾在綜合職業訓練中心接受訓練。我們間中參與中心活動及家長講座。



- 彩燕 -



考慮範疇



被照顧者對照顧計劃的喜好及家人意見

- 我們兩夫婦均十分疼愛女兒，希望能一家三口生活
- 女兒愛撒嬌，喜歡和我們在一起



被照顧者的健康、自理能力及家居環境

- 女兒有獨立房間
- 家中空間亦足夠，廁所已改裝讓輪椅進出



疑慮

彩燕想要喘息空間，但又怕留下女兒給外傭照顧，外傭無法處理女兒的行為。

小貼士

- 可考慮陪同女兒到日間暫託中心，在女兒接受服務期間，自己同時按需要到地區支援中心或家長/親屬資源中心參與喘息減壓活動。
- 可嘗試邀請其他親人/朋友到家中聚會，增加女兒學習與人相處的機會。

現階段照顧選項

在家照顧（外傭協助 + 日間/住宿暫顧服務）

相關服務

1. 殘疾人士地區支援中心

P.11

- 外傭照顧殘疾人士培訓試驗計劃
- 支援家居改裝
- 家居暫顧服務

3. 職業康復服務

P.11

日間訓練

- 發展社交技巧
- 職業技能訓練

4. 家長/親屬資源中心

P.13

- 照顧者支援及培訓

2. 日間/住宿暫顧服務

P.11-12

5. 殘疾人士社交

P.11

及康樂中心

個案三

精神復元人士



個案背景

- 阿蘭75歲，有高血壓並需要內科覆診。她的女兒45歲，面對思覺失調的挑戰，偶爾自言自語且不願外出；
- 阿蘭對思覺失調的徵狀不熟悉，與女兒相處困難，經常爭吵；
- 阿蘭與兄弟姊妹關係良好，每逢節日都會一起聚會。但因兄弟姊妹有各自的家庭崗位，阿蘭通常不打擾他們，自己獨力承擔照顧責任。

考慮範疇



被照顧者的健康、自理能力及家居環境

- 女兒能處理個人清潔衛生，但不懂煮食
- 女兒要定期回醫院（精神科）覆診
- 家中環境較小，女兒對聲音較敏感



支援網絡

- 親友也要照顧家庭，我不敢打擾他們或請求幫忙
- 我希望有同路人，明白我的狀況，分享心得，讓我學習照顧技巧



被照顧者對照顧計劃的喜好及家人意見

- 女兒希望留在家中生活，同時可以融入社區，增加社交的機會
- 我暫不想女兒入住院舍，期望盡量多陪伴和照顧女兒



照顧者的能力

- 我體力較以往差，亦有不同的內科覆診
- 我擔心女兒獨自在家會胡思亂想，我想認識思覺失調的徵狀，支援女兒預防復發，同時學習與女兒溝通相處之道



疑慮



阿蘭害怕別人知道女兒有精神健康問題，所以不願尋求外界支援。



小貼士

- 可向專責單位，例如：精神健康綜合社區中心/醫務社工尋求協助，認識女兒的病徵及學習相處技巧，並與同路人多分享照顧困難，取得共鳴。
- 可試與家人聯絡傾談照顧女兒的情況及自己的擔憂，加強情緒上的支援。

現階段照顧選項

在家照顧（社區支援 + 照顧者支援服務 + 住宿暫顧服務）

相關服務

1. 精神健康綜合社區中心

P.11

3. 住宿暫顧服務

P.12

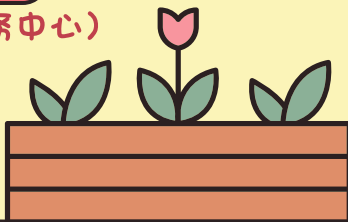
- 個案輔導服務
- 心理健康教育
- 家屬支援服務
- 外展職業治療服務

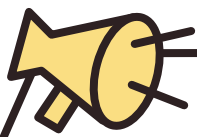
2. 家長/親屬資源中心

P.13

（精神康復者家屬資源及服務中心）

- 照顧者互助小組
- 照顧者情緒支援
- 專題講座





資源篇

照顧選擇及服務資源分類



長者及其護老者「在家照顧」服務資源

在家照顧

社區支援

長者地區中心

長者鄰舍中心

綜合家庭服務中心



(大埔區) 「地區服務及資訊 - 安老服務」



(北區)

更多地區服務資訊可瀏覽以上網頁，相關服務內容及細節，可以向各轉介單位及服務中心社工查詢。

社區照顧

長者社區照顧服務券計劃



改善家居及社區照顧服務

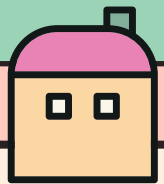
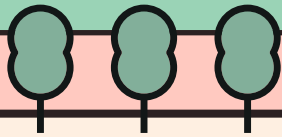
綜合家居照顧服務

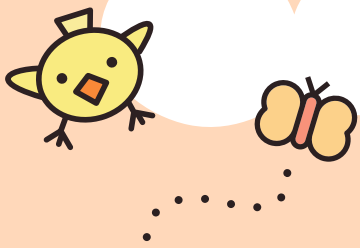
體弱個案

家居支援服務

長者日間護理中心/單位

長者日間暫託服務





長者「院舍照顧」服務資源

院舍照顧

資助安老服務宿位的津助安老院、
合約院舍、改善買位計劃的院舍

「廣東院舍照顧服務計劃」的
廣東安老院舍

非資助安老服務宿位的院舍、
自負盈虧安老院

已領有牌照的私營安老院

長者住宿暫託

長者緊急住宿服務

長者院舍照顧
服務券計劃



✿ 適用於已在安老服務中央輪候冊系統合資格申請人



殘疾人士及其照顧者「在家照顧」服務資源

在家照顧

家居為本服務

嚴重殘疾人士
家居照顧服務

嚴重肢體傷殘人士
綜合支援服務

其他支援服務

社區復康網絡

推廣精神健康
流動宣傳車服務



(大埔區)



(北區)

「地區服務及資訊 - 康復及醫務社會服務」

中心為本服務

學前兒童
康復服務



殘疾幼兒暫託服務

殘疾人士地區支援中心

嚴重殘疾人士
日間照顧服務

殘疾人士社交及康樂中心

精神健康綜合社區中心

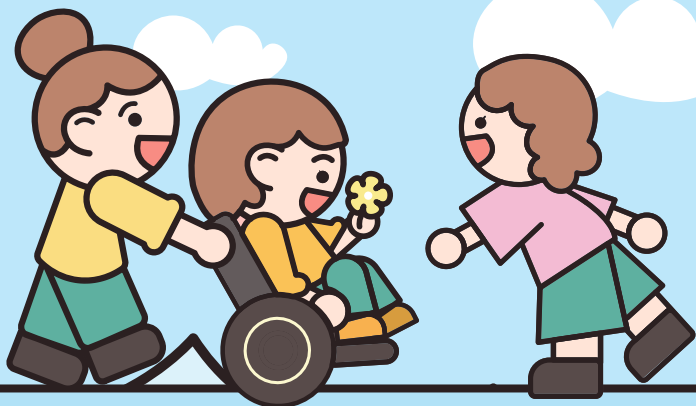
日間暫顧服務



職業康復服務/
日間訓練



更多地區服務資訊可瀏覽
左邊網頁，相關服務內容
及細節，可以向各轉介單
位及服務中心社工查詢。



殘疾人士「院舍照顧」服務資源

院舍照顧

設有住宿服務的特殊幼兒中心



供肢體傷殘及智障人士的住宿服務

供精神復元人士的住宿服務

供視覺受損人士的住宿服務

緊急住宿服務

私營殘疾人士院舍買位計劃/
自負盈虧院舍

住宿暫顧服務



適用於已在康復服務中央輪候冊系統合資格申請人



照顧者支援服務

照顧者支援

照顧者支援中心

家長/親屬資源中心

社區照顧者咖啡室

患認知障礙症人士
支援服務


外傭護老培訓試驗計劃

外傭照顧殘疾人士
培訓試驗計劃

照顧者資訊網
(<https://www.carers.hk>)

照顧者支援專線(182 183)

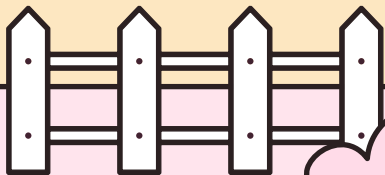
相關資訊可瀏覽
心靈自駕遊網頁
「照顧者資源」單張
內「減壓/喘息空間」



相關資訊可瀏覽
心靈自駕遊網頁
「照顧者資源」單張
內「其他社區支援」



心靈自駕遊網頁



福利津貼

福利津貼

- * 適用於已在安老服務中央輪候冊系統申請人的合資格護老者
- * 適用於輪候資助學前康復服務合資格申請人
- * 適用於已在康復服務中央轉介系統申請人的合資格照顧者

綜合社會保障援助

公共福利金計劃

高齡津貼

長者生活津貼

廣東計劃及
福建計劃

傷殘津貼



為低收入家庭護老者
提供生活津貼計劃



為輪候資助學前康復服務
的兒童提供學習訓練津貼

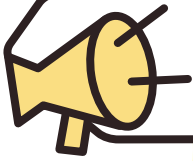


為低收入的殘疾人士照顧者
提供生活津貼計劃



嚴重殘疾人士特別護理
津貼計劃





照顧者壓力檢查表



讓我們來檢查您的壓力程度。答案沒有對錯之分。
請選出最適合您的答案，並將所有分數加起來。



在過去 2 個星期裡，您是否...	是 (1分)	否 (0分)
1. 感到比平常更容易煩躁？		
2. 對照顧您的照顧對象感到愈加的不滿或厭惡？		
3. 對完成您的每日工作感到更力不從心？		
4. 對出席或參加社交活動的興趣減低？		
5. 對一直以來喜愛的活動感到缺乏興致？		
6. 愈加容易發脾氣？		
7. 大多數時候感到疲憊？		
8. 花費在自己身上的時間比以前少？		
9. 早上較不願起床？		
總分		

如果你答「是」的分數超過5分，表示你可能感受到比平常更大的壓力。
如果這些現象持續，請向你的家庭醫生、社工或輔導員尋求專業意見。





鳴謝

2024-25大埔及北區「照顧者美麗旅程」照顧者支援
(照顧者規劃小貼士) 工作小組成員

(排名不分先後)

- 香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心
- 大埔浸信會社會服務處欣悅家長綜合服務中心暨兒童學習及發展中心
- 仁濟醫院獅子會地區支援中心 (大埔)
- 香港明愛 明愛樂晴軒
- 社會福利署大埔及北區福利辦事處

