

好好愛自己

香港社會服務聯會去年估算本港約有130萬名照顧者，隨着人口老化加劇，照顧需求只會有增無減。每個人都有機會成為照顧者，分別在於付出多少時間和心力。照顧子女/兒孫、伴侶、年邁的父母/兄弟姊妹，每個人生階段總有一些家庭事務要兼顧，面對的壓力可不少。突如其來的轉變會讓「新手照顧者」手足無措；在職照顧者要平衡工作和家庭，身心俱疲；較年長的照顧者因身體狀況，難以應付長時間的照顧責任，內心充滿焦慮和愧疚。

照顧者經常將家庭成員的需要放在第一位，忽略了自己，長遠損害身心健康，故成為照顧者前，首先要懂得照顧自己，明白不一定能事事親力親為。除了學習照顧知識外，也要懂得尋找照顧者培訓課程、經濟援助等資源，紓緩壓力。

另外，亦要建立健康的生活模式，身體健康才能照顧他人和做喜歡的事。訂立生活日程表同樣重要，適當地編排和分配時間照顧家人，並給予自己「MeTime」，不要讓照顧責任佔據生活的

全部。社區內有不少紓緩照顧者壓力的活動，大家可到附近社區中心等了解，並建立同路人互助支援網絡。

參考政府統計數據，無酬照顧者中約三分之二是女性。由跨專業團隊主理的賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃正適合準備或已成為照顧者的50+婦女參加。計劃通過公眾教育、運動及營養工作坊、認知訓練、興趣小組等多元化活動，全方位提升婦女的內在能力，鼓勵她們及早建立健康生活模式，查詢可致電3763 1000。

照顧是一條漫長的路，要學懂愛自己，才能愛家人，筆者希望藉着10月的「照顧者月」，在此向各位照顧者致敬。

作者為賽馬會流金匯註冊社工