

不再孤單 給照顧者力量與希望

作為長者服務社工，我走進過不同的家庭，見證他們的故事，其中，張太和張伯這對恩愛的年長夫妻，特別讓我印象深刻。張伯曾是地盤工人，為家庭默默付出；張太則打理家務，兩人同甘共苦，彼此扶持。退休後，張伯開始出現記憶力衰退、反應遲緩等情況，張太起初以為只是年齡所致，未有多加理會。直到丈夫變得沉默寡言，甚至大小便失禁，才驚覺事態嚴重，最終確診為中期腦退化症。

面對突如其來的轉變，張太雖然焦慮無助，卻選擇堅持照顧丈夫。然而，張伯體形龐大，每次協助他起身或移動，張太都要彎腰用力，導致長期腰背疼痛。她的情緒無處宣洩，身心透支，深知單靠自己難以持續。

機緣巧合下，張太來到筆者所在的日間中心。初次見到她時，她面容帶愁苦，眼神和身軀都透出疲憊，記得她首次送丈夫到中心時，臉上滿是不安與猶豫，擔心丈夫會誤解她「不要他」，但亦明白，若不尋求外援，自己將被壓垮。

幸好張伯逐漸適應中心生活，積極參與認知訓練、日常自理練習和社交活動，甚至主動分享兒時回憶，幫助其他會員重建自信和社交連結。張太亦因此獲得一點喘息空間，能把精力放回自身需要，重拾笑容與生活節奏。

他們的故事，反映日間中心不止於「照顧」，更是連結社區與家庭的橋樑。通過多元活動和專業訓練，中心協助長者延緩退

化，提升生活質素；同時為照顧者提供喘息空間，以及與同路人交流的平台，讓他們不再孤軍作戰。張太在中心認識其他照顧者，互相交流與支持，令她更堅定自己的選擇，也更懂得照顧自己。

10月是「照顧者月」，提醒我們關注這群默默付出的無名英雄。照顧者的身心健康，值得被看見與支持。筆者期望社會提供更多市民容易接觸的日間服務與心理支援，減少照顧者的壓力與孤獨感；同時，照顧者亦要謹記，照顧別人之餘，更要照顧自己，因為只有身心健康，才能持續給予溫暖的陪伴。

作者為賽馬會流金匯日間護理中心註冊社工

www.jcch.org.hk