



媒體報導

日期: 2016年1月22日(星期五)
資料來源: 文匯報 - 香港新聞 - A12
標題: 準退休者憂「老護老」照顧患病家人感無助 開 WhatsApp 群分享打氣
參考網址: [請按此](#)

A12

香港新聞

■責任編輯: 汪 洋

準退休者憂「老護老」

照顧患病家人感無助 開 WhatsApp 群分享打氣

香港文匯報訊(記者 陳敏婷)隨着人口結構改變,「以老護老」的現象非常普遍。基督教家庭服務中心一項調查發現,近半即將退休的50歲至59歲受訪者擔心照顧家人的問題,尤其是照顧患有長期病患的父母。中心指出,很多照顧者會感到孤單與缺乏支援。有照顧者主動開設 WhatsApp 群組,內有護士、社工與一眾照顧者,互相協助、鼓勵彼此,以簡單舉動支援同路人。



■左二起:劉德基、Marianna、郭太;右二:王琦琦。

陳敏婷攝

郭太太的丈夫退休後患上認知障礙症,起初情況尚可,她只須與丈夫一起到服務中心上課。後來丈夫病情加劇,郭太太被迫提早退休照顧丈夫,因有感照顧者那份沉重的無力感,主動開設 WhatsApp 群組,將照顧者聯合起來,互相分享資訊,彼此鼓勵,群組內亦有護士與社工,提供專業資訊。

郭太昨日表示,曾3次有成員患上認知障礙症的家人失蹤,隨即在群組求助,其他成員再將消息發佈到互聯網上,最終成功尋獲家人。群組成員人數亦由最初只有數人至今達36人,形成一個良好的支援網絡。

50歲女護90歲母 靠「同行」解鬱悶

年逾50歲的Marianna亦是群組成員之一,她獨力照顧年逾90歲、患有認知障礙症母親。面對昔日猶如自己最好朋友的「精靈」母親因中風而喪失自理能力,更忘記眼前人是自己女兒,Marianna坦言感到「心力交瘁」,又焦慮母親病情惡化,幸得群組內各位成員不斷鼓勵,加上信仰的幫助,讓她心中的鬱悶得以排解。

基督教家庭服務中心去年訪問了363名50歲或以上人士,當中58%受訪者已退休。調查發現,受訪者最擔心退休後的醫

療問題,其次為生活及金錢問題,其餘按次序分別為旅遊、社區安老、人際關係及照顧家人。

團體助退休人士找「第二生命」

基督教家庭服務中心高級經理劉德基表示,隨着人均壽命不斷增加,退休生活可能延長至30年或更長,社會大眾需要盡早為「人生下半場」作好規劃。對於受訪者最擔心退休後的醫療問題,他提醒公眾多主動搜集與醫療相關的資源,了解治療收費,同時保持健康的生活模式及減低憂慮。他亦建議政府設立「長期照顧服務保險」,為長遠開支提供財務融資方案。

為協助臨近退休人士找到「第二生命」的發展方向,基督教家庭服務中心推出「人生下半場規劃」服務,透過一對一模式的面談協助服務使用者發掘出適合自己的路向。負責項目的中心社工王琦琦表示,「life coach」(人生教練)服務於外國流行多年,惟本港少有同類服務,收費亦昂貴,約1,000元一節1小時至1.5小時的面談。

中心推出的「人生下半場規劃」服務收費500元兩節,經濟困難者可申請減費。

隨著人口結構改變,「以老護老」的現象非常普遍。基督教家庭服務中心一項調查發現,近半即將退休的50歲至59歲受訪者擔心照顧家人的問題,尤其是照顧患有長期病患的父母。中心指出,很多照顧者會感到孤單與缺乏支援。有照顧者主動開設 WhatsApp 群組,內有護士、社工與一眾照顧者,互相協助、鼓勵彼此,以簡單舉動支援同路人。

郭太太的丈夫退休後患上認知障礙症,起初情況尚可,她只須與丈夫一起到服務中心上課。後來丈





夫病情加劇，郭太太被迫提早退休照顧丈夫，因有感照顧者那份沉重的無力感，主動開設 WhatsApp 群組，將照顧者聯合起來，互相分享資訊，彼此鼓勵，群組內亦有護士與社工，提供專業資訊。

郭太昨日表示，曾 3 次有成員患上認知障礙症的家人失蹤，隨即在群組求助，其他成員再將消息發佈到互聯網上，最終成功尋獲家人。群組成員人數亦由最初只有數人至今達 36 人，形成一個良好的支援網絡。

50 歲女護 90 歲母 靠「同行」解鬱悶

年逾 50 歲的 Marianna 亦是群組成員之一，她獨力照顧年逾 90 歲、患有認知障礙症母親。面對昔日猶如自己最好朋友的「精靈」母親因中風而喪失自理能力，更忘記眼前人是自己女兒，Marianna 坦言感到「心力交瘁」，又焦慮母親病情惡化，幸得群組內各位成員不斷鼓勵，加上信仰的幫助，讓她心中的鬱悶得以排解。

基督教家庭服務中心去年訪問了 363 名 50 歲或以上人士，當中 58%受訪者已退休。調查發現，受訪者最擔心退休後的醫療問題，其次為生活及金錢問題，其餘按次序分別為旅遊、社區安老、人際關係及照顧家人。

團體助退休人士找「第二生命」

基督教家庭服務中心高級經理劉德基表示，隨著人均壽命不斷增加，退休生活可能延長至 30 年或更長，社會大眾需要盡早為「人生下半場」作好規劃。對於受訪者最擔心退休後的醫療問題，他提醒公眾多主動搜集與醫療相關的資源，了解治療收費，同時保持健康的生活模式及減低憂慮。他亦建議政府設立「長期照顧服務保險」，為長遠開支提供財務融資方案。

為協助臨近退休人士找到「第二生命」的發展方向，基督教家庭服務中心推出「人生下半場規劃」服務，透過一對一模式的面談協助服務使用者發掘出適合自己的路向。負責項目的中心社工王珩琦表示，「life coach」（人生教練）服務於外國流行多年，惟本港少有同類服務，收費亦昂貴，約 1,000 元一節 1 小時至 1.5 小時的面談。

中心推出的「人生下半場規劃」服務收費 500 元兩節，經濟困難者可申請減費。

— 完 —