

2024年9月14日

新聞稿 | 即時發佈

## 「無處不友善：照顧者休息日及友善社區成效發佈會」

### 照顧者休息日可舒緩壓力及抑鬱症狀 共建照顧者友善社區 擴大照顧者支援網絡

#### 「幸福庭園手牽手」計劃背景

浸信會愛羣社會服務處「長者社區支援及護理服務」於2021年10月至2024年9月期間承蒙何張淑婉慈善基金、周大福慈善基金及施永青基金贊助「幸福庭園手牽手」計劃（下稱「計劃」），為居於葵涌區未有接受資助社區照顧服務的認知障礙症長者／體弱長者的照顧者，提供照顧者休息日、家居支援及照顧者自我照顧規劃等服務。同時，與社區持份者合作共建照顧者及認知障礙症友善社區。

計劃透過照顧者需要評估，促進照顧者制訂規劃，實踐照顧者定期休息方案，當中包括日間及家居暫託服務，以支援正照顧輪候正規資助服務<sup>1</sup>的照顧者，在照顧者面臨巨大照顧壓力及徬徨的期間與他們同行。為使照顧者能提供更優質的照顧並提升被照顧者生活質素，計劃亦包括照顧者朋輩支援、情緒及健康管理、樂齡科技及照顧技巧訓練工作坊等等。

此外，與社區持份者共建照顧者及認知障礙症友善社區亦是計劃重要的工作方向，透過社區教育，包括拍攝微電影、舉行微電影放映會，走訪學校、在小巴士站、的士站等，讓各持份者認識照顧者及認知障礙症長者的需要，為患者去污名化。

#### 照顧者休息日有助舒緩壓力及抑鬱症狀

本處長者社區支援及護理服務地區服務經理(荃葵青區)梁嘉軒先生表示，計劃至今已有超過150位照顧者使用照顧者休息日服務，當中包括接近6,500人次使用中心服務，接近400人次的家居支援服務。另外，計劃亦於2023年1月起於社區中推行情星期日休息日服務，

<sup>1</sup> 由社會福利署資助推行的社區照顧服務 ([https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat\\_commcare/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/))及院舍照顧服務 ([https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat\\_residentcare/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/))。

以支援在職照顧者，讓他們能在星期日獲得休息，享受假期。

是項計劃與香港大學秀圃老年研究中心合作，進行照顧者休息日的成效研究，研究於 2021 年 11 月至 2024 年 6 月間舉行，合共有 278 名照顧者參與。141 人(50.7%)為實驗組、137 人(49.3%)為對照組。研究按月跟蹤服務使用者的照顧壓力、抑鬱症狀，及其他生活狀態。香港大學秀圃老年研究中心總監樓瑋群教授表示，分析發現照顧者休息日能顯著減低照顧壓力和減輕抑鬱症狀。相較對照組，使用照顧者休息日的照顧者在一個月間的照顧壓力上顯著下降，在三個月間的抑鬱症狀亦顯著減輕。結果顯示，使用照顧者休息日的高壓照顧者人數在一個月內由 72.7% 下降至 36.4%；而高抑鬱徵狀照顧者群組的人數在三個月間由 42.2% 下降至 15.6%，可見照顧者休息日有效減輕照顧者壓力及抑鬱症狀。

### 照顧者友善社區鞏固照顧者支援網絡

本處長者社區支援及護理服務地區服務經理(荃葵青區)梁嘉軒先生表示，有見近年照顧者因壓力而引致多宗慘劇，因此本處著力為照顧者提供不同的支援。本處先以葵涌區作為試點，因應祖堯邨及麗瑤邨環境限制，依山而建，部分層數電梯無法直達，導致很多雙老家庭都缺乏照顧，容易導致社交孤立。故此除了推動照顧者休息日外，亦積極與社區持份者共建照顧者友善社區。

計劃至今已與 45 個單位簽署合作協議，單位來自地區商戶、學校、物業管理公司等。計劃亦有不同界別的義工及照顧者參與，共有超過 130 位成為計劃大使，支援有需要的照顧者及認知障礙症長者。

#### 建議：

- 推動照顧者規劃休息日
  - 照顧不應是一個人的事，每個人都有機會成為照顧者。建議加強教育及宣傳，使照顧者認識規劃及安排固定休息日的重要性，例如跟家人商討照顧上的分工安排，或使用喘息服務，以得到定期休息及處理個人事務的空間，避免出現負擔或者壓力過大的情況下才去求助。

- 推廣假日及家居暫託服務以舒緩照顧者壓力
  - 為正照顧輪候正規資助服務的照顧者提供休息日，包括中心及家居暫託服務。
  - 針對在職照顧者，提供假日暫託服務，以減輕照顧壓力。
  
- 全城推廣社區為本照顧者友善社區
  - 政府正積極推展為期三年的「齊撐照顧者行動」宣傳活動，與非政府機構和地區團體等共同推動照顧者支援，締造照顧者友善的環境。為配合政府政策，本計劃着重社區為本，通過網絡及凝聚社區各持份者，例如商戶、學校、教會、物管公司、醫療機構等，讓受到地理環境限制的照顧者及長者提供社區優惠及便捷服務等友善措施。
  - 透過分享本計劃的成功經驗，期望以社區為本的照顧者友善社區概念能夠延伸至本港其他地區，建構可持續發展的照顧者友善社區。

如對服務有任何查詢，歡迎致電 3413-1660 / 9877-1752 或電郵至 [aa2.elderly@bokss.org.hk](mailto:aa2.elderly@bokss.org.hk)。

圖片說明：

圖片一：

何張淑婉慈善基金、周大福慈善基金及施永青基金贊助「幸福庭園手牽手」計劃，計劃透過舉行「無處不友善：照顧者休息日及友善社區成效發佈會」倡議照顧者休息日，共建照顧者及認知障礙症友善社區，



圖片二：

由左至右：

照顧者梁慧中女士

何張淑婉慈善基金項目總監 陳翠琼博士

周大福慈善基金秘書長 陳美華女士



浸信會愛羣社會服務處總幹事 趙漢文先生  
施永青基金執行董事 Vivian  
香港大學秀圃老年研究中心總監 樓瑋群教授  
友善社區協作伙伴 廖彥淵中醫師  
浸信會愛羣社會服務處地區服務經理(荃葵青區) 梁嘉軒先生

圖片三:

「幸福庭園手牽手」計劃 「無處不友善：照顧者休息日及友善社區成效發佈會」研究顯示照顧者休息日可舒緩壓力及抑鬱症狀



---

傳媒查詢：

方慧珊女士 (傳媒查詢)  
電話：3413-1660 / 9877-1752  
電郵：aa2.elderly@bokss.org.hk

### 有關浸信會愛羣社會服務處

由香港浸信會聯會於 1978 年授權香港浸會大學(前稱為香港浸會學院)籌辦，並在 1982 年正式成立。機構以地區為本，致力為幼兒至長者提供多元化服務，包括兒童、青少年及家庭綜合服務、長者綜合服務、精神健康綜合服務、培訓及就業服務、臨床心理及輔導服務、幼兒學校、餐飲服務及扶貧項目等，服務地區遍佈港九新界。機構於 2009 年按香港公司條例正式成為獨立法人團體 (擔保有限公司)，並獲稅務局按稅務條例批准成為豁免繳稅的慈善機構。