

照顧者挑戰多 要識減壓



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

- (05) 家裡唯一的青年人 —— 照顧者
- (06) 少年共「惜」計劃
- (08) 講座回顧
- (09) 2024年記者招待會
- (10) 2023年報
- (11) 沙維雅模式輔導課程

涉及照顧者的倫常慘劇不時發生，社區資源不足，不少照顧者要費力照顧家人同時工作，可能經常感到有壓力和擔心，加上照顧時間長而缺乏社交活動和個人時間，影響精神健康，甚至萌生自殺念頭。照顧者其實首要照顧好自己的身體和情緒，減輕壓力和焦慮，才更有能力去照顧別人。要明白許多事情未必可以改變，但你可以改變自己的心態，並且好好處理自己能力範圍內的事情，如果遇到自己處理不來的事，要勇於尋求親友、社工等協助。



照顧者挑戰多 要識減壓

近年香港發生多宗倫常慘案，當中涉及照顧者因為不堪沉重壓力，選擇了結生命。

「照顧者」泛指為家人提供無酬照顧和情感支援的人，而「受照顧者」由於不同的長期病患、傷殘、體弱或有學習障礙的學童，需要不同程度的照顧面對日常起居生活。不少照顧者需持續及定期地向被照顧者提供無償照顧或支援，部份更是一邊工作，一邊擔當照顧者，沒有明確的「放工」和「放假」時間，「工作」時間長，睡眠和閒暇活動又比一般市民少，令照顧者健康和精神受到一定壓力。

照顧者面對的挑戰

① 壓力

照顧別人可能經常感到有壓力和擔心，不少照顧者會花很多時間思考被照顧者的疾病或問題，以及對生活的影響。當一直在想著這些事情時，可能會感到疲憊和有壓力，甚至出現食慾不振、胃痛、失眠、情緒問題等。



② 社交隔離

不少照顧者可能會因為需要照顧別人而很難騰出時間進行社交活動、維持自己的愛好或興趣，甚至會為花時間在自己身上而感到內疚。漸漸地，照顧者可能會覺得自己的生活與別人不同，認為他們不明白自己的感受，不想讓人知道自己是一名照顧者。照顧者社交隔離可能令他感到孤獨，引致焦慮和抑鬱等心理精神健康問題。

③ 財政憂慮

照顧者可能需要為被照顧者支付額外照顧和醫療費用，從而減少其他方面的支出，包括犧牲個人花費，嚴重的甚至會陷入債務，造成壓力。

不同類別的照顧者

由於照顧者及被照顧者身體狀況各有不同，照顧者及身邊的親友宜根據情況留意照顧者及被照顧者的需要，並適時作出協助。

預備照顧者：未開始照顧工作，但家人身體狀況開始變差，在不久的將來要成為照顧者。

新手照顧者：沒有照顧經驗或照顧經驗較少的人，需要學習如何提供基本的照顧、了解緊急情況處理方法、掌握如何與醫療專業人員溝通，以及學習如何平衡照顧工作和自己的生活。

隱蔽照顧者：正在照顧殘障、長期病患或因年老而身體機能退化的人，但不認為自己是照顧者的人士。此類照顧者通常不太會尋求或接受支援服務。



高危照顧者：包括雙老照顧者或高齡照顧者，在照顧過程中可能受到身體或心理上的傷害，或需要處理高風險的照顧情況。高危照顧者長時間的照顧工作和身體負荷而出現身體疲勞和壓力，甚至可能會出現慢性疾病。

資深照顧者：有3年以上照顧經驗的人，非常熟練且有豐富的經驗。資深照顧者掌握各種照顧技能，能有效地處理緊急情況，能與醫療專業人士溝通，為被照顧者提供全面的照顧計劃和支持，以及能夠在照顧工作和自己的生活之間取得適當平衡。

畢業照顧者：當不用再當照顧者後，許多照顧者可能已步入中老年，經濟、就業上都需要協助。另一種情況是長期照顧的家人離開，照顧者需要更多時間面對與放下悲傷。

家裡唯一的青年人 —— 照顧者

熱線中心早前邀請了香港青年協會「Recharge Usefself年輕照顧者及早識別及介入計劃」為熱線義工提供培訓，希望更深入認識青年照顧者的需要。



照顧者減壓小錦囊

放下不能控制的事，處理能控制的事

宜分辨哪些事情是不能控制得到，哪些可以控制。對於「無法控制」的事，例如被照顧者的病情，唯一能做的是放下；對於「可以控制」的事，例如讓被照顧者吃得健康、多陪伴他等，可以好好處理。

分散注意力

當感到很擔心的時候，要跟自己說停，然後找一些其他的活動，將集中力放在別處，不用一直思考這個擔憂。

暫時記下擔憂，日後再處理

如晚上睡覺時會經常想著很多擔憂的事情，可試試

把擔憂寫在紙上，便去睡覺，因為寫在紙上便當作那一晚已經處理了擔憂，日後再慢慢處理這些實際的事情。

尋求協助

遇到困擾時，尋求親友、社工等協助；在無法承受時宜尋求日間暫託服務或其他專業服務，以減輕照顧壓力。

照顧自己的身體和情緒

照顧者應保持適量運動如散步或瑜伽等、足夠的休息時間、深呼吸等放鬆技巧，以及保持社交活動，有助減輕壓力和焦慮。

提起照顧者，我們很容易會想像到父母與兒女、子女照顧弱老、家人照顧病弱家屬，但你可曾想過我們一直認為是被照顧的「青年人」擔任起家庭照顧的責任？培訓中，講者分享了這些青年照顧者可能剛剛畢業，甚或仍然在學。

當身邊的同齡正忙著課外活動、朋友聚會、戀人約會的時候，他們放學後可能要兼職、陪診、照料家務等。當同齡正熱衷於追星背歌詞，他們可能在背著病理、記藥效、照顧起居。在面對自己發展階段需要的同時要肩負照顧的責任，兼任多樣事務，也許會犧牲，失去的除了是私人時間，可能還有學業成績、朋友社交甚或夢想、前途。

面對病弱、精神問題家屬，特別是部份對照顧者依附很強的病患，成年人且會感到有照顧壓力，更何況青年人。面對日常照顧已經忙不過來，年輕照顧者還要面對人生不同階段的挑戰，甚至部份已超出自己能力、認知以外的範圍。面對越困難的環境，他們越有情緒，可能會自責內疚做得不夠好，同時也會感到委屈和孤單——為何自己的青春會困在這樣的處境，當中的辛酸有誰懂得？

有情緒卻沒有時間向外尋求支援，只有一直壓抑，久而久之再強壯的靈魂都會被一觸即發，情緒受盡動盪。

世界很大，社會也很複雜，「照顧者」這個代名詞背後有很多故事與感受，作為熱線義工，我們不斷學習，希望更能與他們同路同行。作為市民，我們需要提高對社會的認知，彼此對身邊的鄰舍更多一份同理與理解。



【2025年慈善座檯月曆 - 現正接受團體預購】



香港撒瑪利亞防止自殺會獲紙藝軒合作邀請，推出2025年慈善座檯月曆。月曆以「與心同行」為主題，配上別具意義的短句，藉著正向訊息，鼓勵積極面對人生。座檯月曆現正接受公司、機構或團體預購（每個\$18-\$20），售出的首4,000個座檯月曆將不扣除成本，全數收益捐予本會，其後每售出一個亦會撥捐\$8，請多多支持。

預購連結



<https://bit.ly/3YVYkgj>

如有任何預購疑問，
歡迎致電 2565 7997 查詢。

少年共「惜」計劃



學童精神健康備受社會關注，教育局推出《4Rs精神健康約章》（下稱《約章》），由2024/25學年起貫徹執行《約章》內各項推廣學生精神健康的措施。香港撒瑪利亞防止自殺會是為《約章》合作伙伴，於香港賽馬會慈善信託基金「賽馬會擁抱生命系列2.0」中，推出為期兩年的少年共「惜」計劃。計劃由本會的自殺危機處理中心及生命教育中心負責，針對學生、教師、社工、青年工作員、家長及有需要學校提供培訓、小組、諮詢及支援服務，內容如下：

一、 為學生作自殺危機篩查及評估

二、 為有學童自殺的學校提供緊急支援，為老師及學生作出事後解說

三、 為教師、社工及青年工作員提供跟進自殺個案的培訓及指導

四、 以外展形式接觸家長，並進行家長親職教育小組及個別諮詢服務

少年共「惜」計劃於2024年4月展開至6月，在短短兩個月時間，已為教師、社工及青年工作員舉辦了15節自殺危機評估及介入專業培訓。參加者表示，訓練內容讓他們明白到，青少年受到情緒困擾影響時，而出現自殺想法的原因及有可能的自殺警號，同時亦提升了他們應變這些危機的能力。



學童自殺個案有上升趨勢，本會於6月到訪一間小學，為學生舉行自殺危機篩查；並透過影片分享，提升學生的精神健康及防止自殺意識。有學生分享，影片內容令他們身同感受，亦讓他們學會如何應對自己的情緒困擾。

講座回顧

我的多「情」宇宙講座系列



世界上的每個人都有著多重身份，於每個領域裡遇到不同的事，有不同的處理模式，不同的情緒。有趣的是這些身份間原來會互相牽連，情緒亦會於多個身份間互有影響。因為這樣，自今年5月開始，本會與Ben sir (歐陽偉豪) 合作，舉行一系列「我的多情宇宙」講座，讓大家一齊認識如何處理自己的各個角色、各種相處、各樣情緒等。

我們已經推出了<教老闆做老闆>、<教老婆做老婆>、<教老公做老公>、<教老人做老人>及<教自己做自己>講座，部份亦已經上載到「Lifetube生命偶遇」的YouTube頻道，歡迎大家於網上重溫！

「Lifetube生命偶遇」YouTube頻道：
https://www.youtube.com/@lifetube_sbhk

從《玩轉腦朋友2》了解孩子升中需要講座



去年第四季，有幾位升中學生因不同的困擾而選擇自殺，為減低慘劇重演，我們於7月29日進行「從《玩轉腦朋友2》了解孩子升中需要講座」，讓家長了解孩子們升中後會面對的轉變、認識如何預備孩子升中及支援孩子的情緒需要，希望於升中前讓孩子有心理準備，並鼓勵父母告訴孩子他們會一直在身旁陪伴及鼓勵，有需要時可以尋求父母或專業人士的協助。



2024年記者招待會

香港撒瑪利亞防止自殺會2024年記者招待會於6月29日(星期六)完滿舉行。當日，主席黃瀚之先生公佈2023年全港自殺死亡統計數據分析，以及報告本會各類防止自殺服務數字等。根據死因裁判庭的自殺數據，2023年共有1,092宗自殺死亡個案，自殺率為14.55，平均每天有2.99人死於自殺。除了自殺率輕微下跌之外，其餘數字均為2007年以來最高，而60歲或以上群組的自殺數字雖然輕微下降，但仍然佔整體比例最高；年輕群組的自殺率也有上升趨勢，10-19及20-29歲群組的自殺率近三年持續上升，情況令人憂慮。

練，及為青年人作出情緒支援。參與計劃的學生進行培訓後在「Chat窿」網上聊天平台進行實習，本會當日亦安排了學員分享。

為應對青少年自殺急升問題，本會自去年開展「Chat窿青年守望天使培訓計劃」，今年更得到香港大學、香港中文大學、香港理工大學、香港城市大學及宏恩基督教學院五間本地大專院校支持。記者招待會當日，本會主席黃瀚之先生及其中4間院校教職員出席「Chat窿青年守望天使培訓計劃合作意向書簽署儀式」，承諾在未來三年合作支援將計劃帶入學校招募更多學生參與計劃，共同為學系學生提供義工訓



記者招待會片段：
<https://bit.ly/4cQJD1q>

掌握輔導的奧秘，開啟心靈的門扉： 沙維雅模式輔導課程



對於個案輔導，或許很多輔導員都曾經思考過家庭對我們的成長有著怎樣的影響，也曾經為如何進行有效的輔導感到困惑。為幫助參加者成為更好的輔導工作者，沙維雅模式系列的工作坊不僅關注受輔者，也關注輔導員自己。我們在課程中分享如何在輔導工作中更好地運用自己。通過深入了解自己的渴望、價值觀、信念和行為模式，協助參加者成為一位更富有共鳴力的輔導者、與當事人建立更良好的心靈連結。深入了解受輔者的內心世界和需求，透過適當的評估，達致更有效、更恰如其分的輔導效果。

「未滿足的期待」的介入和處理。首兩階段課程以「歷程式提問」為教學重點，以此探索案主冰山內在，作出評估和設定治療方向。第三階段的家庭如何塑造人將集中探討原生家庭，評估、概念化原生家庭對案主的影響，及如何進行介入以達致相關的治療目標。

我們亦鼓勵參加者的個人成長，透過個人成長達至專業成長。故此，三階段的沙維雅模式在個案輔導中的應用工作坊以外，加入了不同主題的個人成長及督導課程。關注受輔者之餘，也照顧輔導者自己的需要。導師常常提到，放下輔導員這個身份，我們也只是一般人。

這個系列的課程由淺入深，由個人到家庭循序漸進地深化參加者對沙維雅模式輔導的掌握。初階課程著重對內心世界的探索 and 了解，完成工作坊的參加者可開始嘗試以沙維雅模式進行個案輔導。第二階段的課程溫故知新，鞏固參加者所學之餘，再會提及「僵化的觀點」和



詳細課程資訊：
<https://bit.ly/4cetQJ3>

越嶺專業培訓及發展中心提供更多輔導及心理治療課程，詳情請參閱

網頁：<http://www.sbhk.org.hk/ur-link>
Facebook專頁：<https://www.facebook.com/UrLinkPTDC/>
查詢電話：2790 9022

查詢WhatsApp：6446 7749
電郵：ur-link@sbhk.org.hk



2023年報

本會2023年度報告現已出版，並已上載到本會網站。今年以「同路、同行、同心、同工」為主題，總結機構過去一年的項目及服務的成果。2023本會的服務數字已經重拾正軌，然而，香港人的精神健康及情緒狀況並未有轉向正面。社會對本會會員、義工、職員及合作夥伴的需要比以往更加大，期望大家可以共同克服前面的挑戰，向絕望及受困的人施以援手。

2023年的1,092宗自殺死亡個案，711宗（65.11%）為男性，381宗（34.89%）為女性，自殺率為14.55（每100,000人）。世界防止自殺日於2021-23年之主題為「以行動創造希望」，為回應世界防止自殺日的主題，香港撒瑪利亞防以「同路、同行、同心、同工」作為本年度的主題，帶出防止自殺的工作在沒有各方的參與及行動之下，是沒法成功的。



瀏覽年報：
<https://bit.ly/SBHKAR2023>

1	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 08502
---	--	-----------------------------

如欲取消收到印刷版本，請電郵至 care@sbhk.org.hk



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

Listen · Company · Care · Grow 聆聽 · 同行 · 關愛 · 成長

🏠 九龍白田邨瑞田樓B座3樓1室

☎ 2319 2688

📠 3016 9970

🌐 <https://sbhk.org.hk>

✉ sbhkinfo@sbhk.org.hk



<https://www.facebook.com/sbhk.org>



<https://www.instagram.com/sbhk.org.hk>

■ 捐款支持



轉數快



PayMe



支付寶

捐款網址

<https://donation.sbhk.org.hk/>

■ 情緒支援服務

■ 24小時情緒支援熱線
2389 2222

■ 英語情緒支援熱線
2389 2223

■ Chat窿（網上聊天服務）
<https://chatpoint.org.hk>

■ 親友自殺危機諮詢專線
2319 1177

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

機構會藉



機構會員
AGENCY MEMBER



International Association
for Suicide Prevention



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY