

同行 你



支援照顧者服務
SERVICES SUPPORTING
THE CARERS

 社會福利署
Social Welfare Department

 衛生署
Department
of Health



你正在照顧家中的長者、殘疾人士或長期病患者嗎？

你是否覺得.....

- 身心疲累、力不從心？
- 沒有時間和心情處理個人事務？
- 難於處理被照顧親友的情緒及行為問題？
- 經濟出現困難？
- 被照顧親友的身體狀況突然轉壞／日益衰弱，令你愈發擔憂？
- 正在孤軍作戰，缺乏其他親友的支援和體諒，但又不知道社區內有哪些服務可以幫助你？

你若遇到上述困難，請.....

- 明白自己能力有限，不必自責或對自己有過高的要求
- 使用你認為有效的紓緩壓力方法，例如做運動、聽音樂、找朋友傾訴等，讓自己輕鬆一下
- 騰出時間處理個人事務及休息
- 使用社區內的各類支援服務，例如照顧者支援服務、暫託／暫顧服務、綜合家居照顧服務、經濟援助、輔導服務等，減輕自己照顧親友的壓力
- 尋求社工或醫護專業人員等的協助

如果你正在照顧長者、殘疾人士或長期病患者，你可以使用以下服務.....

- **照顧者支援服務**
由不同的長者及康復服務單位（包括日間及住宿服務）提供，內容有護理技巧訓練、提供照顧的知識和資料、互助小組、熱線服務、輔導和轉介服務等。
- **暫託／暫顧服務（日間及住宿）**
提供臨時的日間照顧或短暫的住宿服務，讓照顧者在有需要時能得到短暫歇息的機會。
- **綜合家居照顧服務（普通個案）**
提供一般家居照顧服務，包括個人照顧、簡單護理、家居清潔、膳食及洗衣服務等。

- **經濟援助**

綜合社會保障援助計劃向有經濟困難的個人及家庭提供經濟援助，以應付生活上的基本需要。申請人可直接向社會保障辦事處提出或透過社會服務單位轉介。社會福利署及部份非政府機構轄下的服務單位亦有慈善信託基金予有需要的人士申請，以應付突發的家庭事故及短期的經濟困境。

- **輔導服務**

由政府及非政府機構各個案服務單位提供，協助處理因照顧長者、殘疾人士及長期病患者引起的各種情緒、家庭、照顧或人際關係等問題。

以下是特別為長者及其照顧者而設的服務.....

- **長者長期護理服務**

社會福利署為申請長期護理服務的長者提供統一登記、評估、中央輪候及編配受政府資助的服務。申請人或其家人可向社會服務單位查詢，由該單位安排長者接受統一評估以確定他們的服務需要，並安排切合他們所需的長期護理服務，包括以下各項：

- (1) 社區照顧服務（包括綜合家居照顧服務[體弱個案]、改善家居及社區照顧服務和長者日間護理中心／長者日間護理單位）；
- (2) 院舍照顧服務（包括護理安老院和護養院）。

- **衛生署長者健康服務**

設有網頁及電話資訊熱線提供各項健康資訊與護老知識供市民、長者及護老者參閱。此外，為提高長者的自我照顧能力，支持和鼓勵家人照顧長者，長者健康服務亦製作了一系列護老技巧視像光碟、刊物及錄影帶供市民購買。



以下是特別為殘疾人士或長期病患者及其照顧者而設的服務.....

- **家居訓練及支援服務**

為智障人士及其家人提供家居訓練，並為殘疾人士及長期病患者提供職業治療服務和建立支援網絡。

- **院舍照顧服務**
為殘疾人士提供住宿照顧。申請人或其家人可向社會服務單位查詢，由該單位安排所需評估及轉介。
- **殘疾人士家長／親屬資源中心**
為殘疾人士的家人及親屬提供精神上的支持和實際的意見，以促進他們對其殘疾親屬的接納，和增強他們為殘疾親屬物色適當訓練和給予妥善家居照顧的能力。
- **社區為本支援計劃**
社會福利署資助非政府機構為殘疾人士及其家人，提供多項社區為本支援服務，當中包括假期照顧服務、家居暫顧服務、嚴重殘疾人士日間照顧服務、家居照顧服務及家居物理治療服務等。此外，更有專為新近失明人士、有挑戰性行為的智障人士和患有自閉症人士而設的特別支援計劃，希望透過上述服務能減輕照顧者的負擔和提升殘疾人士的生活質素。
- **社區復康網絡**
為長期病患者提供各種活動及服務，協助他們及其家人繼續在家中及社區內生活、處理壓力、建立有效溝通方法及正面思想、訂立長遠照顧計劃等。
- **自助組織**
殘疾人士／長期病患者自助組織是由一群以促進本身福祉和權益作為共同目標的人士所組成，通過同路人的關懷、經驗分享和資訊交流，解決大家所面對的同類問題。

你若希望進一步了解或申請有關服務，可向下列社會服務單位查詢：

- 醫管局轄下醫院／診所的醫務社會服務部
- 設於各區的綜合家庭服務中心／綜合服務中心
- 設於各區的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心
- 設於各區的康復服務單位
- 設於特殊學校的社會服務部

If you are taking care of an elder or a family member with disabilities or chronic diseases, you may possibly feel exhausted both physically and psychologically, find no time and mood to handle personal matters, find it difficult to handle the emotion and behaviour of him/her, run into financial difficulty, worry much about the sudden/gradual deterioration of his/her physical condition, feel lonely without support from others but not knowing what community services are available...

When you face any of the above difficulties, please ...

- accept your own limitations and do not blame yourself or have too high an expectation on yourself.
- find an effective means to relax yourself, such as doing physical exercise, listening to music, sharing your feelings with friends, etc.
- find some time to handle personal matters and take a rest.
- make use of various community support services, such as carer support service, respite service, integrated home care services, financial assistance and counselling service, to help relieve your stress.
- seek assistance from social workers or medical care professionals, etc.

If you want to know more about the services or apply for appropriate services, you may approach the following service units:

- medical social services units of the hospitals/clinics under the Hospital Authority
- integrated family service centres/integrated services centres
- district elderly community centres, neighbourhood elderly centres and social centres for the elderly
- rehabilitation services units
- social service units of special schools

你亦可瀏覽以下網頁，獲取上述各項服務單位的名單及進一步資料：

- 社會福利署網頁 (www.swd.gov.hk)
- 衛生署長者健康服務網頁 (www.elderly.gov.hk)

有需要的話，你可使用以下的熱線服務：

- 社會福利署熱線 (2343 2255)
- 明愛向晴熱線 (18288)
- 衛生署長者健康24小時電話資訊熱線(廣東話) (2121 8080)

You may also browse the following websites for relevant information and the list of the above service units:

- Social Welfare Department (www.swd.gov.hk)
- Elderly Health Services of Department of Health (www.elderly.gov.hk)

You may also use the following hotline services if necessary:

- Social Welfare Department Hotline (2343 2255)
- Caritas Family Crisis Support Centre Hotline (18288)

