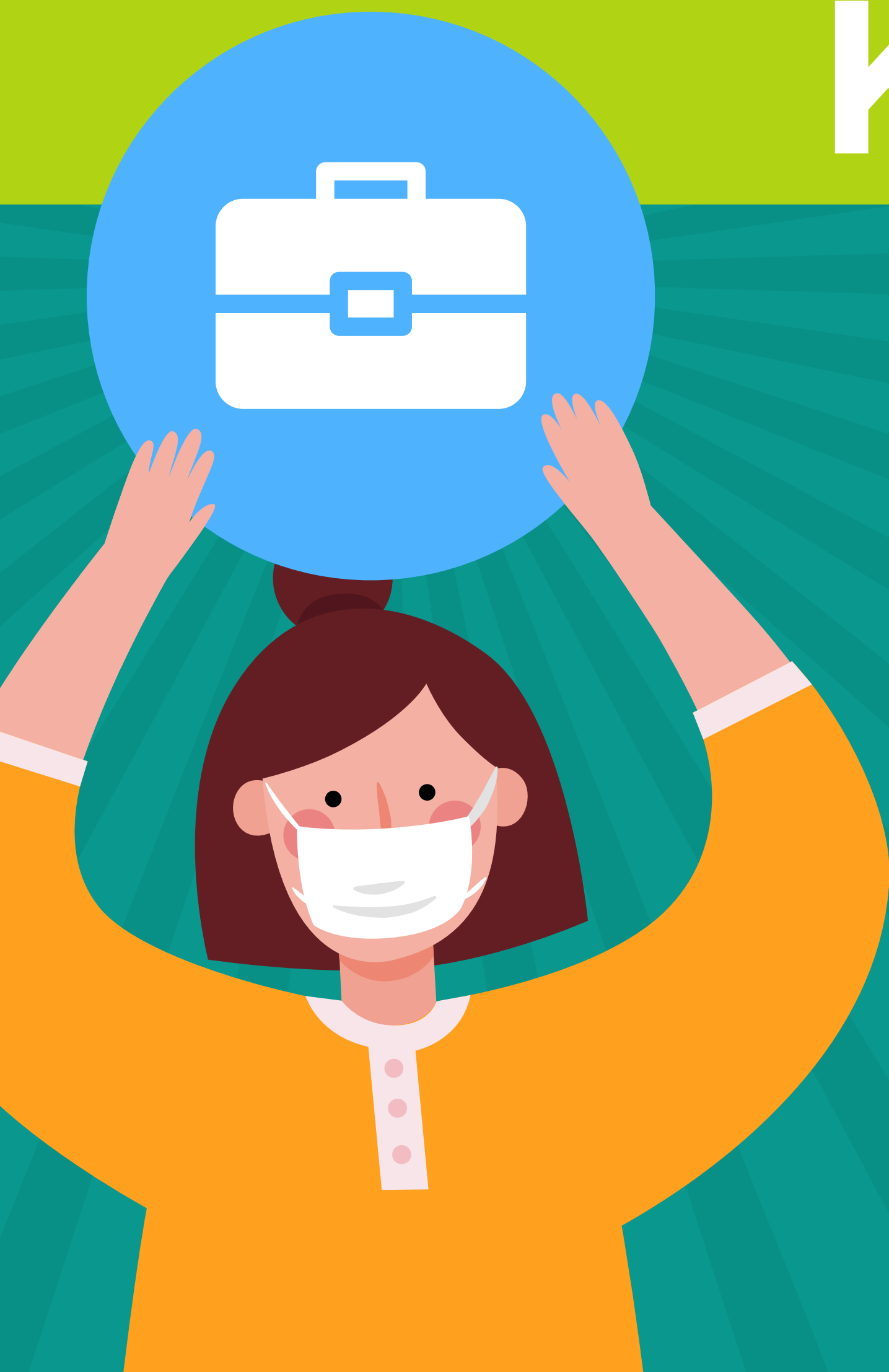


# 疫下照顧 CARERS SURVIVAL KIT



與認知障礙症人士照顧者  
一起面對疫下香港

# 2022.7.29 更新版

---

撰文：劉偉琪、宋霖鈴、艾博瑜

編輯：陳曉蕾

協力：曾文謙

設計：Half Room

---



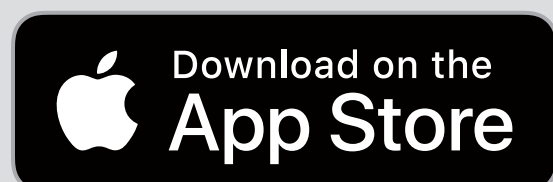
👉 [www.facebook.com/bigsilver.org](http://www.facebook.com/bigsilver.org)



照顧者花園  
CARERS GARDEN

👉 [carersgarden.org](http://carersgarden.org)

下載手機程式與照顧者交流



# 三 目錄

按目錄可跳到該章節

## 第一章 出入平安

1.1 疫苗通行證



1.2 仍可填紙仔



1.3 避免被罰款



1.4 申訴有辦法



2.1 是否接種新冠疫苗



2.2 醫學豁免證明書



2.3 接種疫苗



3.1 強制檢測



3.2 排隊貼士



3.3 檢測貼士



# 第二章 家宅平安

**1.1 居安抗疫**



**1.2 隔離走佬袋**



**1.3 準備及補充物資**



**2.1 家有初陽**



**2.2 長者確診**



**2.3 輕症求診**



**2.4 及時送院**



**2.5 照顧者防感染**



**2.6 康復後診療**



## 第三章 身心平安

1 長者服務受影響



2 家居照顧資源



3 照顧照顧者



## 第四章 疫下善別

1 防感染措施



2 殯葬安排



3 醫院出殯



4 在家離世



5 說再見



# 第一章 出入平安

疫情之下，部份長者尤其仍在  
社區活動的初中期認知障礙症  
人士，備受壓力





● 認知障礙症協會總幹事李雅儀坦言：「疫情對患者已經很大影響，冇服務、冇日間中心返、無法參加活動，現在安心出行等措施更大影響。」但她仍然鼓勵長者和患者保持社交：「好多人說別讓患者自己出街便可以，但一刀切叫他們留在家，好多他們本來做到的事，會慢慢做不到。」

● 「用不了疫苗通行證，去不到日間中心，不代表所有地方都無法前往。」賽馬會耆智園副總經理崔志文建議，照顧者可以為認知障礙症人士設計一條專屬「路線」，當中可包含不需疫苗通行證的街邊小店、露天街市、非商場等地方。

# 1.1 疫苗通行證

回目錄



- ▶ 市民起碼接種一劑新冠疫苗才可進入指定處所
- ▶ 需要使用手機的「安心出行」程式，掃描這些處所的二維碼
- ▶ 即場會響起 3 種聲音
  - 叮噹：已接種疫苗
  - 嘟：有醫學豁免證明書
  - 噹噹噹噹噹：二維碼無效不能進入
- ▶ 違反疫苗通行證要求，會被罰款 \$5,000

社聯推出👉「[安心出行](#)」上載針卡教學



# 需出示「疫苗通行證」 的處所

---

進入指明處所時是否需要出示「疫苗通行證」，分為兩類：

## 1. 被動查核

- 不用主動出示打針紀錄或豁免書，但執法人員或會抽查

## 2. 主動查核

- 主動出示「安心出行」掃描二維碼及疫苗紀錄，供場所負責人核實
- 進入室外的公眾娛樂場所、體育處所及活動場所的人士除外，有關人士需出示疫苗紀錄或豁免證明書，但不用掃描二維碼

## 表列處所

### 被動查核

- 商場、百貨公司、街市、市集、超市

### 主動查核

- 餐飲處所、酒吧或酒館、髮型屋、遊戲機中心、遊樂場所、公眾娛樂場所、浴室、健身中心、美容院及按摩院、宗教場所、派對房間、會址、夜店或夜總會、卡拉OK場所、麻將天九耍樂處所、體育處所及泳池、酒店或賓館、郵輪、活動場所、學校、部分政府康文設施如公共圖書館

## 以行政手段引入疫苗通行證的處所\*

- 學校、大學，中小學生豁免
- 安老及殘疾人士院舍
- 康文署管理的室內場所
- 公營機構及政府寫字樓
- 公立醫院，病人及陪同者豁免

\*一律屬主動查核

當局於3月20日更新疫苗通行證接種安排，提早要求市民打第3針：

## 措施實行時間表\*


2022年 2月24日起	12歲以上最少打1針
4月底起	18歲以上最少打2針 12至17歲最少打1針
5月底起	12歲以上，已打第2針 滿6個月，須打第3針

## 👉 疫苗通行證接種要求

\* 安老及殘疾人士院舍 👉 另有安排

▶ 染疫後康復未滿6個月、染疫前已至少打兩針，不需再打針；康復滿6個月後，按情況要求打第1針或第2針

▶ 當局更新「安心出行」程式，用戶掃描康復者二維碼，以進入指定處所。

康復者可到政府  [電子疫苗接種及檢測紀錄系統](#) 下載康復者二維碼，或在「智方便」或「醫健通」流動應用程式下載。六月尾前，康復者仍可出示陽性核酸檢測紀錄、隔離令、快測陽性申報短訊或出院紀錄作證明，以進入指定處所。

# 疫苗通行證 豁免

## 12 種情況


---

1. 買或領取外賣
  2. 交收物品
  3. 進行必需的修理工作
  4. 接種疫苗
  5. 接受診治
  6. 接受檢測
  7. 接受必要的政府服務
  8. 參與法律程序
  9. 避免自己或他人受傷
  10. 因健康理由而無法打針，  
並持醫學豁免書
  11. 未滿接種年齡
  12. 新冠肺炎康復者，並持醫學豁免書指明特定時段內不宜打針
- 

 [疫苗通行證 政府網頁連結](#)

## 1.2 仍可填紙仔

部份長者不擅長用手機，在食肆等表列處所，可以填寫顧客資料記錄表，代替使用「安心出行」，但同時要出示實體針紙或醫健通的接種疫苗紀錄。

● 一些長者未必可以準確填寫顧客資料記錄表需要的身份證全名、電話、日期、時間。認知障礙症協會總幹事李雅儀亦擔心這些個人資料有可能被騙徒乘虛而入，建議家人可下載政府的  顧客資料記錄表，填寫相關資料並讓長者外出時攜帶，「聯絡電話」一欄可填寫年輕家人的聯絡方式，只要該電話同樣能聯絡長者便可。

# 豁免條件

---

## 豁免使用「安心出行」

- ▶ 65 歲或以上和 15 歲或以下人士
- ▶ 殘疾人士
- ▶ 其他獲政府或政府授權機構認可的人士

注意：上述獲豁免人士進入商場、超市等「被動查核」處所時，毋需另外填紙仔；但進入「主動查核」的處所時，便需填紙仔。

一些表列處所如酒吧、卡拉OK、夜總會等的顧客，不論年齡皆須使用「安心出行」，不能填紙仔

---

## 可填紙仔代替電子針卡

- ▶ 12 歲或以下沒有成年人陪同
- ▶ 持有醫學豁免證明書，而該豁免書沒二維碼
- ▶ 持有海外打針紀錄
- ▶ 豁免使用「安心出行」人士



## 符合豁免資格， 但被食肆拒絕「填紙仔」， 該怎麼辦？

---

政府暫沒有相關指引，照顧者可選擇報警求助，或是事後向平機會投訴。

《殘疾歧視條例》第25條訂明，如拒絕殘疾人士進入其他公眾人士可進入的處所，或是處所的設計方式令他們無法進入，即屬違法；患中風、腦癱症、認知障礙症等的長期病患者，均受條例保障。

---

 [安心出行政府網頁連結](#)

  
回目錄



# 1.3 避免被罰款

患有認知障礙症的張婆婆，習慣每天中午到樓下的連鎖快餐店用膳，一份常餐、一杯熱奶茶，是她的不變日常。然而，自從政府推出「安心出行」，吃午餐變得困難重重。有天張婆婆忘了「啲」QR code，施然進餐廳吃飯，豈料遇上警察巡查，指她違反條例，老人家沒法解釋，只好把告票拿回家。家人獲悉後，馬上致電告票上的相關部門電話，並把告票及張婆婆的確診證明電郵給該部門跟進。兩星期後，家人收到回覆，告票獲取消。

---

這是認知障礙症協會總幹事李雅儀曾接觸的個案之一。她曾接觸多名因未有使用「安心出行」，或個人資料填寫有誤的認知障礙症患者，被發罰款告票。

「對患者而言，用安心出行很複雜，要打開程式、按幾個鍵、對準鏡頭，才『啱』到QR code。即使可填紙仔，有時老友記只記得6、7位數字的舊電話，變相（政策）好似搵佢地嚟罰。家人除照顧工作，更要處理告票，百上加斤。」她慨嘆道。

家人把患者的認知障礙症醫療確診記錄傳至相關部門提出抗辯，短則等候兩星期，長則三星期，最終告票被取消。

也有患者因不懂處理，慌亂下當場交了罰款，後來家人嘗試跟進，卻被告知事主繳款代表已「認罪」，難以退款。

---

## ★為免被罰款，李雅儀建議：

---

### 1. 備好醫療確診記錄

預先向醫院索取長者的認知障礙症確診信，如被發告票時，能即時出示相關文件，便可減省事後處理功夫。

## 2. 收到告票先拿回家

萬一收到罰款告票，萬勿緊張，冷靜下來，把告票拿回家，與家人從長計議。建議別讓長者帶太多現金在身，以免長者即場繳交罰款。

---

## 3. 致電相關部門抗辯

致電告票上所示的查詢電話，向相關部門交代患者處境，再以書面或電郵方式提出抗辯，信件上需註明告票所示的檔案編號，並附上患者的醫療確診記錄。只要文件齊全，李雅儀指一般情況都會獲當局取消告票。

---

## 4. 限期內處理

需留意告票一般需在21日內處理，否則可能導致額外罰款。家人應盡快提出抗辯，並記下致電日期、時間、負責員工姓名，以便日後跟進。

# 1.4 申訴有辦法

就違反限聚令、疫苗通行證等傳票案件，法院當值律師不會提供任何服務，法律援助署也不會提供支援。香港善導會專責長者服務的社工表示，如長者被票控後，沒即時繳交罰款並需要排期上庭，可先預備以下文件：

- ▶ 一封信件，向裁判官解釋違規理由
- ▶ 醫生信、覆診證明或有關證明文件，證明長者患認知障礙症

---

**★善導會社工表示，長者若被控不必驚慌，可致電善導會尋求協助。**

該會的「耆望計劃」專為60歲或以上長者提供法律支援服務，指派一名專責社工約見並跟進案件，向長者及照顧者解釋法庭程序、安排義務律師諮詢，並提供心理輔導。如有需要，持相關專業

資格的社工也可為長者進行認知障礙評估，「如果有需要，我哋都可以轉介長者見醫生，做進一步評估。」她表示，將按個別長者需要轉介私家醫生服務，免收診金。

至於患有認知障礙的60歲以下長者，中心會酌情安排社工跟進。

### 善導會「耆望計劃」

查詢熱線：2567 8530 / 3421 0259

Whatsapp: 9031 1560

## 長者及照顧者可向民政事務處 「免費法律諮詢計劃」求助

有義務律師提供初步法律意見，向當事人簡單解釋其法律權利及解難渠道，但不會委派法律代表持續跟進個案。

### 免費法律諮詢計劃



回目錄

# 2.1 是否接種新冠疫苗



政府建議市民接種三劑新冠疫苗，以提高防禦力。因應長者死亡率高，衛生署聯合科學委員會於4月7日更新暫擬共識建議，已打三針的年滿60歲人士，至少三個月後接種第四針。但應否為長者接種新冠疫苗，一直是家屬的頭號糾結難題。認知障礙症人士較難為自己作決定，照顧者的責任就更重了。

「長者唔打得針嘅機會唔大，打咗一定好過唔打，除非有特別醫學理由。」老人科醫生梁萬福受訪時表示，一般而言，長者接種後可減低重症、死亡風險，如長者的藥物治療一向穩定，不需入院治療，理論上適合接種。





陳漢威醫生在香港私人執業專科醫生協會2月17日舉辦的網上疫苗講座上指出，認知障礙症人士感染新冠肺炎後，死亡風險更高。他說患者因記憶及認知能力衰退，未必懂得做防疫措施，如戴口罩。因此，他呼籲認知障礙症人士接種疫苗。



香港醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷醫生在網上講座指，若照顧者不想長者打針，「真係要好好諗清楚」；若果長者沒打針，照顧者須確保所有探訪人士打齊三針，並且每次進屋前接受快速測試。

對於有照顧者擔心長者打針後，會導致嘔吐及窒息，他坦言一般人接種疫苗後，或會感到針口不適及微燒，但不會嘔吐，「而且通常長者打完針都冇乜反應，因為佢哋嘅免疫反應比較遲緩及低，所以(針口)紅腫熱痛、發燒呢啲情況發生嘅機會低啲」。



## 染疫者康復後， 仍需打疫苗嗎？

---



綜合政府及專家的意見，感染等同接種一次疫苗，聯合科學委員會建議：

### ▶ 已打2針疫苗：

年滿60歲、院舍長者、滿12歲免疫力弱的人士，康復後3個月可打第3針

---

### ▶ 已打1針疫苗：

年滿60歲、院舍長者、滿12歲免疫力弱的人士，康復後3個月可打第2針，相隔3個月可打第3針



---

▶ 未曾接種疫苗：

年滿 60 歲、院舍長者、滿 12 歲免疫力弱的人士，康復後 1 個月可打第 1 針，相隔 1-3 個月可打第 2 針，至少 3 個月後可打第 3 針

**👉 科學委員會就康復者接種疫苗的  
詳細建議**

---



## 感染後有更大風險

美國 Department of Health and Human Services 於 2021 年 4 月發表數據，在 2020 年 2 月至 9 月，因新冠肺炎死亡的病人中，最多人同時患有的疾病為認知障礙症，佔約 3 成。同時，英國組織 Alzheimer's Society 表示，易倦、肌肉無力、焦慮等「新冠長期症狀 (long COVID)」後遺症，可令認知障礙症病情惡化。

**"long COVID"**

# CASE :

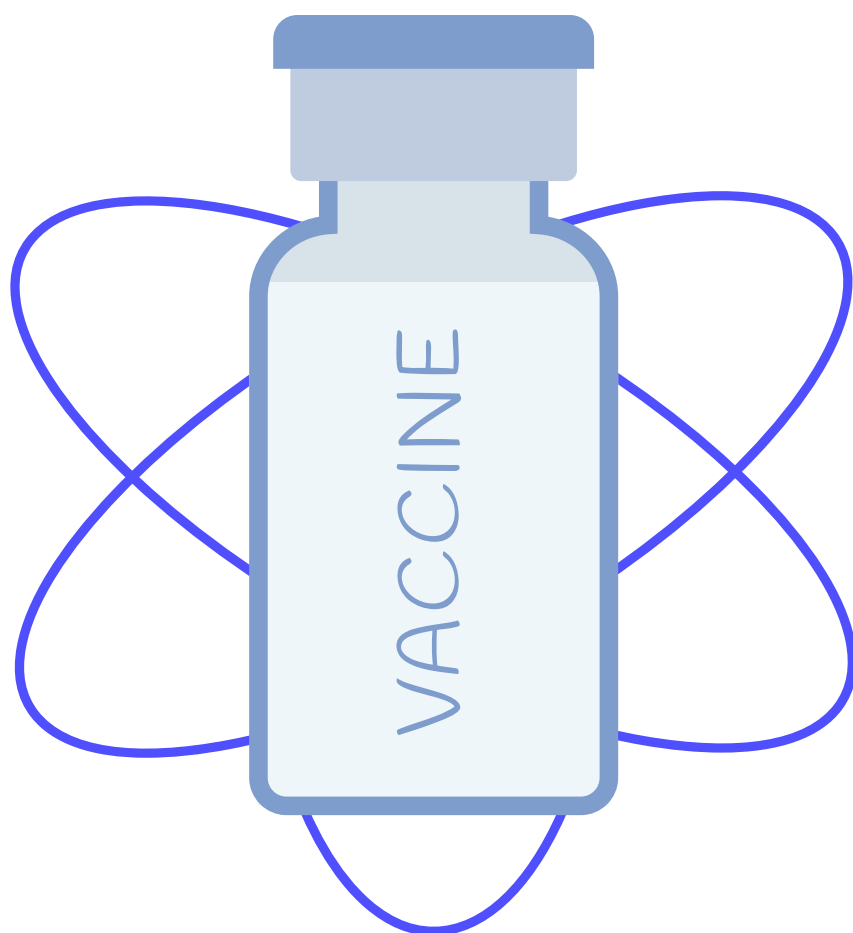
## “每天都到茶樓飲茶”

有照顧者考慮到認知障礙症父親每天都到茶樓飲茶，不易改變生活習慣，決定在疫苗通行證生效前為家人打針，卻先後被私家醫生及衛生署醫生以正在服用認知障礙症藥物為理由，拒絕打針，同時亦不肯寫醫學豁免證明書。

「個個醫生唔同做法，照顧者好亂囉！」照顧者很生氣：「指引唔夠清晰，配套唔夠完善，就唔好話方便長者打針。帶住認知障礙症長者出街，咪以為容易，費神兼費力，搵嚟搵去，你估簡單？！」

最後照顧者找到一間兒科診所，醫生沒過問太多就替父親接種疫苗。

# 接種疫苗 標準



衛生署的疫苗接種暫擬指引，強調接種的好處遠遠超疫苗的潛在副作用。

## 指引所提及準則包括：

### ● 可接種：

- ▶ 過敏反應與疫苗或注射療法無關的人士。例如與食物、寵物、毒液、環境或口服藥物相關的過敏反應，皆不屬於新冠疫苗禁忌症
- ▶ 12 個月內曾接受免疫抑制治療的癌症或惡性血液疾病患者

- ▶ 正接受免疫抑制治療的癌症人士，不宜接種活性減毒疫苗，唯科興及復必泰不屬活性減毒疫苗
- 

## 需推遲接種：

- ▶ 情況未受控的長期病患、狀態不穩定的急性病患
  - ▶ 近期患有急性心肌梗塞或急性中風人士
- 

## 不宜接種：

### 復必泰：

- ▶ 對復必泰、其活性物質或其他成分有過敏反應者

### 科興：

- ▶ 曾對上一劑疫苗或其成分有過敏反應者

- ▶ 對滅活疫苗的任何成分有過敏史
- ▶ 患有嚴重神經系統疾病者，如橫貫性脊髓炎、格林巴利綜合症、脫髓鞘疾病等
- ▶ 情況未控制的嚴重慢性病患者

曾祈殷醫生補充，若是確診者的密切接觸者、或是接受強檢人士，必須收到陰性檢測結果後，才能接種疫苗：「因為基本原則係，打針時唔應該有任何感染；即使係陰性，但有病徵都唔好打」。

 [衛生署新冠疫苗接種暫擬指引](#)

查詢熱線：3142 2366



回目錄

## 2.2 醫學豁免證明書

在疫苗通行證下，因健康原因而不適合接種新冠疫苗者，要持有醫生簽發的豁免證明書。

衛生署已制定範本，設有效期為90天，最長為180天，實際有效期由醫生根據臨床情況決定。

醫管局醫生和私家醫生會分別透過醫管局的臨床醫療管理系統和醫健通系統，簽發電子版，同時提供印有加密二維碼的紙本，市民若可出示電子版，就不用隨身攜帶紙本。

5月1日開始，所有豁免證明書必須是醫生經醫健通或醫管局電腦系統的電子版，未印有加密二維碼的證明書將不獲接納。

 [醫學豁免證明書範本](#)

# CASE:

“文文的外婆98歲，患有認知障礙症，腎功能不佳，是一名長期病患。”

文文擔心疫苗副作用會對外婆過於強烈，又怕她不懂表達不適，故一直未有安排接種。然而，政府實施疫苗通行證在即，要是不打針，外婆會從此無得飲茶、無得去日間中心嗎？

外婆先經日間中心的駐院舍醫生進行健康評估，醫生評估不適合打疫苗，但說因為不是正式面診，不能出醫生證明。家人於是帶外婆去見相熟的家庭醫生，醫生為外婆量度血壓，翻閱病歷，了解過她的長期病、三高及認知障礙情況後，便在證明書上列出



4 項外婆不適合接種疫苗的原因。這些全部都是認知障礙症以外的身體缺損有關。

醫生又向文文指出，將來疫情及外婆身體狀況會改變，故證明書的有效期限於半年，半年後需覆診檢查，補發新證明書。



# ★文文坦言找醫生寫醫學豁免證明書，先要諗計仔，找對醫生：

1. 照顧者約診時，不必說明因由，讓長者至少有機會與醫生會面。

「聽好幾個照顧者說，他們致電診所時，一道明來由是想為長者諮詢可否打針，護士即拒絕約診，講明醫生唔會開證明書，仲話你食緊藥，即係情況穩定，即係打得針。」文文說。

2. 會診時，可帶備近期病歷及出院報告，並開通醫健通，方便醫生診斷。
3. 有公院醫生指，專科醫生專注於單一範疇，難以診斷會診人士有否其他政府指引所述的疫苗禁忌症，建議照顧者可徵詢全科、內科或普通科門診醫生意見。



## 2.3 接種疫苗



**隨著疫苗通行證推出，預約接種疫苗的長者大增，疫苗接種中心預約名額常爆滿。**

政府增設多間社區疫苗接種中心，每日8am至8pm開放。除為預約接種者提供服務，兒童及60歲或以上人士可獲發即日籌。

---

## ★認知障礙症人士接種疫苗

認知障礙症協會總幹事李雅儀建議，與其安排長者到人多路不熟、環境較陌生的社區接種中心，不妨帶長者到熟悉的診所接種。身處親切的環境，長者會表現得較合作。

---

### 政府預約打針

- ▶ 網上預約
  - ▶ 親身輪候：60歲或以上長者可攜同身份證親身到社區疫苗接種中心領取「即日籌」，或委託家人攜同身份證副本代領。派籌時間為每日7:45am，派完即止。
-

---

## **👉 長者健康中心即場接種「科興」**

4月1日起，衛生署轄下11間長者健康中心為年滿65歲長者即場接種科興疫苗，無需預約，長者需帶備身份證。每日名額有限，如當日額滿，中心會為長者另行安排接種日期和時間。

---

## **👉 政府「疫苗到戶接種服務」**

從未接種新冠疫苗的年滿70歲長者或行動不便人士，可登記上門免費接種科興疫苗。

電話登記：5688 5234(9am-8pm)

---

## **👉 13間公立醫院疫苗接種站**

由4月2日起，逢星期一至五，公眾假期除外，為市民接種復必泰，無需預約

---

👉 [參與復必泰疫苗接種先導計劃的私營醫護機構](#)

👉 [參與接種計劃的私家醫生或診所](#)

👉 [香港接種疫苗地點](#)

👉 [GOGOWISH 願望乘車計劃](#)

如果接種診所位置遙遠，而長者行動不便，可使用明愛賽馬會照顧者資源及支援中心推出的「Gogo Wish 願望乘車計劃」。

周一至周六 9am—5pm，專車可接送 60 歲或以上的體弱長者往返社區疫苗接種中心，或參與疫苗接種計劃的私家醫生及診所。

收費專車也可協助長者辦理個人事務或完成心願，例如飲茶、購物、探親、飲宴、掃墓、郊遊、覆診等。



## 3.1 強制檢測

**政府3月21日宣布暫緩全民強檢，並重推強檢公告。當局會向傳染風險較高的地方增派快速測試套裝，並針對更多高風險地區進行「圍封強檢」行動。社區檢測中心及流動採樣站會繼續開放，為自願檢測的市民提供免費服務。三個月內經核酸檢測或快測呈陽性，已向衛生署申報者，可豁免強檢。**

如不遵從強檢指示或公告，可處定額罰款10,000元；如不繳交罰款，一經定罪最高可判處第四級罰款25,000元及監禁六個月。

不遵從強檢指示或公告者，會收到強制檢測令，須於指明期間內檢測。若違反強檢令，定罪後最高可判處第五級罰款50,000元及監禁六個月。

# 核酸檢測 4 途徑

---

①



流動採樣站

---

②



社區檢測中心

---

③



衛生署認可私營化驗所

---

④

使用衛生防護中心派發到指定地方的樣本檢測瓶，並按指示交回已採糞便樣本的檢測瓶


---

強制檢測熱線：

6275 6901 ( 9am—6pm )



## 如因健康原因，未能使用鼻腔和咽喉合併拭子樣本進行檢測，並持有註冊醫生證明書，可以下列方式接受檢測：

- ▶ 於郵政局、港鐵站自動派發機或醫管局指定普通科門診診所索取深喉唾液測試樣本收集包，交回指定樣本收集點  [詳情](#)
- ▶ 於醫管局普通科門診診所，按照醫護人員的指示接受檢測
- ▶ 自行安排獲衛生署認可的私營化驗所進行檢測



## 3.2 排隊貼士

檢測站的排隊方法一直改善，然而就算可以預約或擺籌，始終需要排隊。

---



# CASE :

## “有醫生紙仍被拒絕”

照顧者銀仔曾帶患有認知障礙症的爸爸排隊強檢，當時還沒有派籌，但只等半小時，爸爸開始自言自語，語無倫次，愈講愈大聲，目露凶光。

銀仔於是叫爸爸陪他去洗手間，不斷「行開吓」、「走幾轉」，好在爸爸沒有拂袖而去。排到中心門口，媽媽向職員表明家人有認知障礙症，可否優先做檢測，職員說爸爸行動自如，不像傷殘人士。

銀仔和媽媽與職員理論，表明有醫生紙，最後仍被職員拒絕：「人人都話難啱啦。」



# TIPS

★參考照顧者們提供的貼士，讓排隊過程輕鬆一點：

---

## 1. 預約、睇清楚輪候時間

出門前，宜先善用網上預約系統，選擇人少的檢測站，節省時間。

- ▶  **網上預約**社區檢測中心的時段，檢測中心會優先向已預約者提供服務。但疫情嚴峻時時段易滿額，只能預約數天後的名額。
  - ▶  **社區檢測中心預約情況**一覽表，則顯示各區中心預約情況，方便跨區檢測。
-

## 2. 現場攤籌

截至2月中，有30個檢測站設有現場派籌機。取籌不需出示身份證，取籌後可離開，再掃描籌號上的二維碼查看叫籌情況。快到自己籌號時，要預早半小時抵達檢測站準備，逾時失效。

 [查看檢測站的實時叫籌狀況](#)

---

## 3. 排收費隊省時間

取籌後，可選擇繼續排免費強制檢測隊，或者付\$240的自費檢測隊，後者較快完成檢測，亦較早收到電話短訊結果。

---

## 4. 長者或殘疾人士隊

部分檢測中心設70歲或以上長者、殘疾人士及孕婦專隊，並可由一名照顧者陪同。此隊伍的輪候時間一般較短，可向現場職員查詢。

## 5. 出門前準備好

預先如廁及進餐，帶備少量食物及食水，以防不時之需。

帶備讓長者消磨時間的物件，如遊戲卡、練力球、書籍、電源充足的手機。

認知障礙症人士不理解強檢安排，或會表現焦躁、情緒失控。可重覆地與他們聊有興趣、懂得回應的話題，甚至計數「3 乘 3 係幾多？」務求轉移注意力。

 [政府同心抗疫檢測網站](#)



回目錄

## 3.3 檢測貼士

檢測期間，職員會採集檢疫人士的鼻腔和咽喉合併拭子樣本，即先「篤鼻」，再「篤喉嚨」。連一般人也怕被「篤口篤鼻」，如何讓長者以至認知障礙症人士乖乖配合？



## ★親身示範

照顧者A分享，和家人B一同帶初期認知障礙症人士C做檢測時，先跟職員說明被照顧者病況。職員可安排家屬到同一個檢測窗口，照顧者A負責牽著被照顧者C，同時家人B接受檢測，示範被「篤口篤鼻」，再讓被照顧者C做檢測，最後輪到照顧者A。

---

## ★深呼吸，閉氣放鬆

不少人害怕被異物伸進口鼻，其實拭子棒只會伸進鼻孔的1至2厘米深，旋轉數圈，便完成採集樣本。有護士教路，教長者深呼吸，再閉氣，會較鎮定，切忌頭部退後，否則檢疫人員需把拭子棒加以伸進鼻腔，更易傷鼻。

採集咽喉樣本時，可教長者放鬆嘴巴及舌頭，發出「啊」的聲音，拭子棒會較易拭抹到咽喉後部。



# 第二章 家宅平安

---

醫院院舍相繼面對嚴峻挑戰  
照顧者努力在家居抗疫



# 1.1 居安抗疫

## 疫情爆發，不少市民需要留家檢疫或隔離：

---

### 1. 確診者

▶ 如徵狀輕微、家居容許，可居家隔離，有需要人士會被安排到社區隔離設施

### 2. 確診者的密切接觸者、密切接觸者的同住家人

### 3. 大廈被圍封強檢

▶ 除了落樓檢測，住戶不可離家

---

## 檢疫或隔離須知：

▶ 確診者及密切接觸者，須居家檢疫或隔離 14 天；密切接觸者的同住家人，則須居家檢疫 4 天

▶ 已打兩針者，若於檢測陽性或檢疫後第 6、7 天的快測結果均呈陰性，可提早完成隔離

▶ 政府會派發物資包，包括中成藥、止痛退燒藥、口罩、快速測試劑、探熱器及隔離手冊，市民亦需自行安排生活所需

▶ 醫管局3月15日推出隔離護理觀察系統，留在家或社區隔離設施的市民如感到身體不適，可透過系統申報，當局會提供協助。👉 [觀察系統連結](#)

★ 民間有人根據政府隔離準則，推出確診後自我隔離日數計算機，供患者參考：

👉 [計算機](#)

---

❓ 何謂「密切接觸者」？

---

因確診人數飆升，當局縮窄定義以減輕醫療系統負荷，僅下述情況才列密切接觸者：

- ▶ 發病前兩日至確診期間，與患者同住、曾一起用膳或脫口罩見面的人士
- ▶ 若患者無徵狀，則其檢測起計前兩日接觸的上述人士

住所隨時被圍封強檢、同住確診要居家檢疫、還有不幸感染病徵較輕也要留在家裡——大家都會儲糧準備藥物，但若果家中有認知障礙症長者，可以如何額外準備？

---

有照顧者私下開玩笑，要準備

繩：約束行為

臭襪：塞住把口

封聲耳機：防疲勞轟炸

房門加固：防敲爛隻門

困在家裡照顧認知障礙症人士的壓力，可見一斑。



# ★賽馬會耆智園副總經理崔志文

## 建議照顧者：

---

### 1. 維持生活規律

訂立包括進餐、遊戲活動、睡覺、大小便等環節的生活時間表，貼在家中當眼地方，時刻提醒，認知障礙症人士會較易跟從。照顧者也可基於時間表，記錄長者每天「食瞓痾」時間是否相若，並依時間表向長者提供食物、處理其大小便。崔志文解釋：「你唔特別mark，佢唔識表達，就有機會因肚餓或排便而出現行為問題」。

---

### 2. 處理行為問題

認知障礙症人士如出現大叫、拍枱等行為問題，主要原因是有一部分行為需要未及滿足。「全天候相處，家人好易捉錯處，例如忍唔住叫停他不斷摺衣服，可能這是他平時的習慣，但大家不在家不

了解。」崔志文強調若然不是「死人冧樓」的嚴重事情，應該平常心讓對方繼續。但如果認知障礙症人士突然頻頻出現行為問題，或突然胡言亂語、情緒波動、非常躁動或害怕，要留意是否出現譫妄症。譫妄症的原因或與缺水、營養不良、內分泌失調有關，也可能是尿道炎、傳染病等病症的副作用，須送院治理。

---

### 3. 難以阻止離家

照顧者與認知障礙症家人很容易變成「困獸鬥」，假如認知障礙症人士情緒激動，堅持離家——崔志文坦言鎖著或綁著長者會有反效果，建議照顧者盡量尾隨，可能對方有機會出門走走，很快便回家。

他說照顧者可考慮報警，或通知相關政府部門，讓醫護人員帶長者回家。但遇到這些危急情況，照顧者不用過份擔心或自責：「始終長者確診腦退化，如果真

係拎住把刀要出去，你都有辦法，真係控制唔到。」

---

## 4. 調整家居環境

照顧者可盡量讓認知障礙症人士住得自在。崔志文提醒應避免長期播放疫情新聞：「認知障礙症人士持續聽到有事發生，好似好緊張、好恐怖，會感到焦慮。」可以每隔數小時才更新新聞資訊，閒時不妨播放長者喜歡的電台節目，讓他們放鬆心情。

---

## 5. 保持運動

長者在家缺乏郁動，容易產生痛症。崔志文指照顧者可定時為長者緩痛，例如用熱毛巾敷容易有痛症的位置，並配合拉筋運動，讓長者不會因長期姿勢不良而不適，產生行為問題。





# 維持 生活規律

熟悉隔離措施的衛生署醫生則表示，在隔離營裡，有些人會比其他人容易適應，身心狀況也保持得比較好，關鍵同樣是「維持生活規律」。

「如果長者習慣八點去飲茶，就算沒法外出，到八點也要起身走走，喝茶吃東西。」醫生強調要繼續維持本來的生活規律，就算原本生活節奏不一，也可以嘗試編排穩定的作息，包括運動。

針對不同病人的額外護理需要，重要的不止是儲定物資，亦要找到外界幫手，「一個月的成人尿片，買了也可能沒地方放。」他建議，照顧者須預先聯繫其他親友作補給，隨時代購物資放在門外。



# ★社會福利署臨床心理服務科 建議照顧者可以：

- ▶ 用淺白的說話解釋，例如：「而家出面有好多菌，政府話所有返過大陸的人都暫時唔好出街啦，費事危險。」「政府每日都會有人打電話比你，睇吓你有冇唔舒服，同埋有冇其他需要」等。
- ▶ 用肯定的語氣告訴長者，你會每天都跟他們通電話，讓他們安心。
- ▶ 容許長者提問和表達感受，並嘗試解答他們的疑慮。
- ▶ 跟長者商量每天的生活安排，例如：
  - 維持平常的起居飲食習慣，並爭取適當休息
  - 定時在家做簡單輕鬆的運動
  - 透過電話保持社交聯繫

看書或電視，多留意一些有趣事情。

 [居安抗疫計劃政府網頁連結](#)

## ★認知障礙症長者免費健康諮詢

有機構為照顧者推出支援服務，解答疫下照顧長者的疑問。

 [網站](#)

---

## ★多語言家居檢疫護理指南

涵蓋生活空間安排、清潔說明及求醫指引，設中英雙語、印尼語、尼泊爾語、旁遮普語、他加祿語、烏爾都語等版本，方便不同族裔人士。

 [共享基金會網站](#)

「封城、禁足的威脅明顯較大，長者會諗點處理呢？看見超市空空如也，落街市又搶唔到食物。」

第五波疫情嚴峻，香港大學醫學院精神科學系臨床助理教授鄭柏榮醫生指，臨床上長者的抑鬱、焦慮情緒，比之前四波更嚴重、更明顯。他們的擔憂主要與生活問題有關，而非會否染疫病倒。

如何令長者情緒安穩？鄭柏榮建議家人可以這樣做：

1. 牽手或擁抱，讓長者感到大家同在一起；若有宗教信仰，可一同唸經祈禱；亦可看舊相片，談昔日美好時光，分散長者注意力
2. 為長者預備物資，最重要是提醒他們有後援，讓他們安心：「我哋後生都仲有物資喺度，你唔使急住同人搶。」

3. 簡短綜合新聞要點，定時通知長者，減少他們看新聞的時間，亦提防會否接收不實資訊
4. 若未能經常見面，可寫慰問卡、錄製問候短片、預先交代視像聯絡時間表，讓長者感受到家人的關心
5. 若長者抑鬱徵狀持續，食慾及睡眠差，甚至有自殺念頭，家人要盡早尋求專業協助

# 政府求助熱線



## 民政事務總署

「居安抗疫」人士、  
尚待入院的确診者

電話：1833 019

服務時間：每日24 小時

圍封強檢者、內地到港人士，  
提供檢疫查詢

電話：2835 1473

服務時間：周一至周五 9am—6pm

## 衛生防護中心

### 確診個案查詢及呈報

電話：2125 1111 / 2125 1122

服務時間：每日 9am—8pm

## 資訊科技總監辦公室

電子手環、

「居安抗疫」應用程式相關查詢

電話：5394 3150

只限 WhatsApp：9617 1823

只限手機短訊：5394 3388

服務時間：每日 9:30am—7:30pm



回目錄

# 1.2 隔離走佬袋



## ★賽馬會耆智園副總經理崔志文建議預早準備：

### 1.「我是誰」個人資料表

- ▶ 認知障礙症人士的日常稱呼
- ▶ 家庭成員
- ▶ 過往工作
- ▶ 喜歡及討厭的食物
- ▶ 在家洗澡及進餐的時間表
- ▶ 一至兩項生活上的偏好或厭惡
- ▶ 會感到不安的事物等日常資料



「患者被隔離時，未必願意向陌生人透露自己喜好，而護理人員不熟悉病人，也會令患者好困惑，覺得個人都唔識我，就會想走。」崔志文指這些個人資料，可能比醫健通已有的醫護用藥資訊更重要：「最重要的，是與患者保持良好、互信關係。」

資料表不必寫得太詳細，最好是「一張紙，兩版內」便可：「寫到成疊書咁，醫護也不會花心機看」。他建議照顧者可把這份資料表預備4、5份副本，如有機會就交託給護理人員，或貼在患者床頭，讓所有醫護人員經過時也可看到。

---

## 2. 預製短片或錄音

家中如有平板電腦，照顧者可預先錄製兩、三條短片或聲頻，著染疫者離家後不用擔心。例如說：「阿媽，呢度啲姑娘都識我哋，你唔使擔心，好快會出返嚟。」入院時，照顧者可預先知會醫護，



或在「我是誰」資料表寫上相關說明，提醒醫護可重覆播放短片給染疫者看，安撫其情緒。

---

### 3. 個人熟悉物件

讓認知障礙症人士感到熟悉的物件，是入院必備。崔志文舉例說，經常在家看見的玩偶，或常用的杯子、水壺，也有助他們入院後產生熟悉感，減少不安情緒。

---

瀏覽「照顧者花園」👉 [疫下照顧醫院篇](#)，了解更多入院「走佬袋」應備物資。

---

👉 [檢疫中心接受強制檢疫政府網頁](#)



# 1.3 準備及補充物資

## 抗疫藥包

★醫護行者藥劑師建議照顧者可預先備好約一星期用量的「看門口藥」，應對新冠肺炎的常見病徵。

症狀	藥物成份
發燒、 發冷、肌肉痛	Paracetamol 撲熱息痛 / Ibuprofen 布洛芬
喉嚨痛 *	止痛藥 Lysozyme( 消炎酵素 ) 喉糖 * 香港醫學會另建議用漱口水 或鹽水
流鼻水	Chlorpheniramine Loratadine
胃部不適	Antacid( 中和胃酸藥 ) Simethicone( 化胃氣 )
咳	乾咳 —— 止咳藥 痰咳 —— 須先去痰 Bromhexine, Carbocisteine

肚痛	Hyoscine Butylbromide
噁心、嘔吐	Dimenhydrinate



藥劑師提示買藥前須先查看家中藥物、成分及服用限期，沒有存貨便去藥房購買。她指出，產品列表沒列明藥物牌子，「其實最重要都係睇成分，所以大家要花心機望一望唔同產品有咩成分，如果一粒藥有幾種成分嘅話，就唔好重覆買。」

當中尤其是撲熱息痛：「唔少傷風感冒藥都有呢隻成分，如果大家幾隻藥一齊食就要小心，唔好重覆食，因為每日劑量有上限。」她認為照顧者不用心急搶購大量藥物，一來易過期，二來「呢啲成分嘅藥都幾普遍，唔需要搶住去買。」

# 社區藥物支援

---

## 醫護行社區藥房

電話: 3612 9515

WhatsApp 及 Signal: 6618 9212

地址: 葵涌葵昌路 54-56 號貿易之都 901 室

開放時間: 星期一、四 10:30am — 7:30pm

星期二、三、五: 9am — 6pm

星期六: 9am - 1pm

網頁:  [www.hia.org.hk/pharmacy](http://www.hia.org.hk/pharmacy)

---

## 香港仔坊會良躍社區藥房配藥服務

電話: 3550 5460

WhatsApp : 9100 7962

收費: \$100/4 日藥, 無需診金

地址: 香港仔華富邨華安樓地下 114 號鋪

開放時間: 星期一至六 10am — 6pm

藥劑師服務時間: 星期一至六 1am — 5pm

公眾假期休息

網頁:  [良躍社區藥房](#)

## 樂善堂社區藥房平安藥配藥服務

**開放時間:**星期一至五 9am — 6:30pm、  
星期六 9am — 6:30pm 公眾假期休息

**網頁:**  [樂善堂社區藥房服務](#)

**九龍城分店地址:**九龍城聯合道50號滙豪  
大廈1樓

**電話:** 2361 1308 / **Whatsapp:** 9723 3717

**太子分店地址:**太子始創中心12樓1211至  
1215室A單位

**電話:** 2338 3718 / **Whatsapp:** 6155 4928

---

## 香港執業藥劑師協會

**服務:**提供免費藥物諮詢、送藥服務及疫  
苗接種建議

**收費:**各區送藥費用約100元，離島另議

**WhatsApp:** 6903 1813

(星期一至五 10am - 7pm，  
星期六、日 10am - 1pm)

# 中醫建議

1. 香港中醫藥界抗疫聯盟建議，患者可使用以下中成藥紓緩病徵：

- ▶ 連花清瘟膠囊：乏力、發燒、咳嗽
- ▶ 藿香正氣膠囊、片劑及口服液：乏力及胃腸不適
- ▶ 感冒中成藥：退燒、咳嗽等流感症狀
- ▶ 蘇合香丸、安宮牛黃丸：危重型患者
- ▶ 用含有豆蔻成份藥膏或藥油配合推拿

 [香港中醫藥界抗疫聯盟](#)

---

2. 香港大學中醫藥學院推出「中醫防治流感及新冠肺炎」專題，推廣防治新冠肺炎知識：

 [網站](#)

**3. 港大中醫藥學院為免疫力低的市民提供諮詢、體質調理及保健門診服務，通過湯水、食療及中藥調理，增強抗病能力。每次診症收費 \$250，包三天藥費，須於服務時間內致電預約：**

**中醫臨床教研中心 (中環)**

**電話：**3169 3170

**服務時間：**逢星期四，公眾假期休息

**專科臨床教研中心 (薄扶林)**

**電話：**3917 6433

**服務時間：**逢星期三、四，公眾假期休息

## 服務詳情

### 補充物資

#### ★社聯照護食工作小組整合

#### 照護食資訊包

詳列供應商的訂購、送貨資訊，包括正常餐膳及為患有吞嚥困難人士設計的特別餐膳，如碎餐、糊餐、軟餐等。



## ★ 浸信會愛羣社會服務處 「CARE學院」長者服務單位提供疫情支援

企業事務及傳訊網經理梁曉楠受訪表示，除了提供線上課程，讓照顧者交流經驗及建立互助網絡外，屬下長者服務單位亦為會員提供物資支援服務。若被強制家居隔離或大廈被圍封，可聯絡職員協助。

她指疫情期間，「我哋會同會員keep住電話聯絡，做足防疫措施才上門支援，唔可以上門嘅話，就會（將物資）放喺管理處，或者睇吓有冇親戚朋友可以幫手拎。」

非會員人士亦可致電跟進，並按需要登記成為會員。

 **Care 學院**

查詢電話: 3188 1633 / 3413 1500



# 無接觸送貨上門

店名	送貨安排
<b>HKTVMall</b>	<p>大廈有確診個案 可樓下交收</p> <p>大廈有群組感染 不提供服務</p> <p>家居檢疫、非確診人士 將貨品放在門外</p>
<b>百佳</b>	<p>大廈有確診個案、收貨單位於14日內有人確診 在大堂或閘外交收</p>
<b>士多</b>	<p>大廈有確診個案 不提供服務</p>
<b>阿布泰</b>	<p>大廈有確診個案 可樓下交收</p>

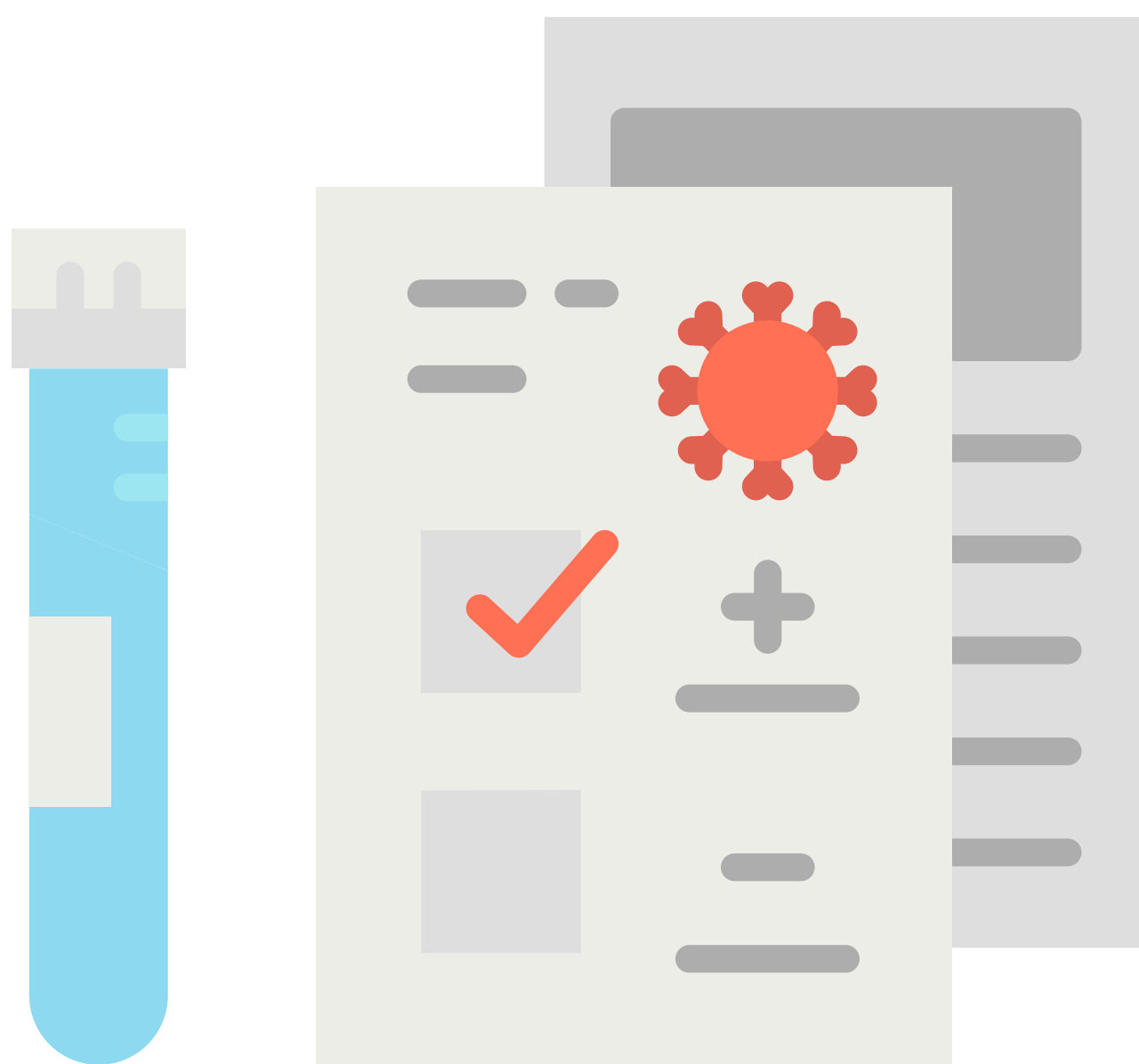


回目錄

## 2.1 家有初陽

確診者數目大增，醫療系統不勝負荷，許多初陽人士需要留家等候衛生署跟進，有染疫者須等候多天，才獲安排送院或入住隔離中心。

照顧者最擔心的是長者留家期間，病情會加劇，甚至演變為重症。



# ★「確診者須知」

## 1. 沒有病徵或輕微病徵

- ▶ 不用前往急症室
- ▶ 使用獲認可的👉[快速測試套裝檢測](#)、👉[安排核酸檢測](#)或透過親友／速遞服務交回👉[深喉唾液樣本](#)
- ▶ 留在家中等候結果

## 2. 嚴重病徵

- ▶ 立即召緊急救護車
- ▶ 或使用點對點交通工具前往急症室

### 檢測呈陽性

- ▶ 經👉[核酸檢測平台](#)或👉[快速測試平台](#)\*呈報，如不懂使用網站可致電1836 119協助跟進
- ▶ 完成呈報後在家耐心等待衛生署跟進，如有需要到社區隔離設施或送院治療，收拾「走佬袋」

### 檢測呈陰性

### \*👉[流程圖](#)： [若快速測試呈陽性](#)

#### 沒有病徵／輕微病徵

- ▶ 觀察身體狀況每日量體溫
- ▶ 盡量留在房內，避免與同住者接觸、一起用餐等
- ▶ 離開房間立即戴上外科口罩
- ▶ 打開窗戶保持空氣流動
- ▶ 每日用1:49 稀釋家用漂白水清潔家居
- ▶ 若共用洗手間，每次使用後清潔及消毒
- ▶ 垃圾袋四周噴稀釋漂白水才放出屋外
- ▶ 每周至少一次把約半公升清水倒入地台排水口
- ▶ 避免外出，禁止非同住人士進入家居
- ▶ 若必須外出，盡量使用點對點交通工具

#### 病徵輕微 需要求醫

- ▶ 前往👉[確診個案指定診所](#)
- ▶ 👉[求助熱線](#)
- ▶ 👉[中醫服務](#)

#### 病徵嚴重 需要求醫

- ▶ 呼吸困難、神智不清、昏睡狀態、氣促、抽筋等
- ▶ 立即召緊急救護車送院

醫護行者2月12日開始設立遙距支援熱線，讓市民諮詢舒緩新冠病情、藥物健康等問題。由最初每天由近百查詢，幾天就增加到250個查詢。

「好多確診者表示難找到有用資訊，很無助，唔知點算好。」醫護行者註冊護士杜曦林受訪表示，確診者常問的包括：如何治療病徵？如何避免傳染家人？需否送院？怎樣算康復？雖然機構能解答大部分與病情、用藥相關的問題：「但點先叫好返，真係難答，因為政府始終冇清晰指引。」

---

## ★醫護行者及香港醫學會建議初陽人士

### ▶ 定時量體溫

● 根據外國經驗，一般患者（尤其小童）會發燒約兩至三天，屬正常病徵

● 每四小時量一次體溫，不建議用紅外線探熱機，須用耳探或水銀探熱

- ▶ 多休息、多喝水、均衡飲食，保持適量活動
- ▶ 補充維他命D。醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷醫生指，外國有數據顯示維他命D可激活免疫系統，防止病情轉差，並減少出現併發症，「長者多數比較缺乏維他命D，因為成日係室內，好少接觸太陽。」
- ▶ 每日監察並記錄病徵的出現時間及變化，例如頭痛、發燒、喉嚨痛等
- ▶ 每日監察並記錄食量、大小便次數及份量
- ▶ 如患者需密切照顧，應與照顧者留在同一房間，避免與其他家人接觸
- ▶ 照顧者與患者均須時刻戴外科口罩，每天更換後包好，扔去有蓋垃圾桶
- ▶ 讓患者保持生活規律

# 求助熱線

## 醫管局

在家等候入住隔離設施的確診者，解答醫療查詢及防疫建議，並因應情況轉介醫生遙距診症服務

電話：1836 115

服務時間：每日 8am—10pm

## 民政事務總署

「居安抗疫」人士

電話：1833 019

服務時間：每日 24 小時

## 消防處

症狀輕微並有自理能力的確診者，如認為不適合居家隔離，可聯絡安排送往社區隔離設施

WhatsApp: 5233 1833

微信：fsd\_cif

 [公告詳情](#)



## 香港醫學會

在家等候入住隔離設施隔離的確診者，解答醫療查詢及防疫建議

只限 WhatsApp : 6556 2436(上午)  
6557 4435(下午)

服務時間:每日 9am—8pm

## 醫護行者

藥劑師集中解答確診後症狀處理、注意事項、「看門口藥」配藥服務、用藥方法、注射疫苗後護理等問題

WhatsApp及Signal : 6618 9212

服務時間：

星期一至六

9 / 10:30am — 6 / 7:30pm

公眾假期休息

## 香港紅十字會

為市民提供衛生知識、防疫資訊、  
社區服務資訊、物資及心理支援

電話: 3628 1185

服務時間: 星期一至日 10am — 10pm

## 養和醫院

為家居隔離人士提供視像診症、  
送藥及檢測服務

電話預約: 2835 8602

 網上預約

費用: 每次會診費 320 元，藥費及送藥  
費另計

服務時間: 星期一至五 9am — 7pm

星期六 9am — 1pm

公眾假期休息



# ！精明選用快速測試劑

政府於2月25日宣布，市民不論是使用政府派發或自行購買的快速抗原測試套裝，檢測呈陽性便可上網呈報，當局會安排跟進。

然而，消委會自一月中開始收到不少有關快速測試包的投訴，主要牽涉延誤送貨及認證問題。消委會提醒：

▶ 產品有「CE」標誌，並不代表獲歐盟認證





▶ 查核產品是否獲官方認證，可使用認可名單搜尋器 [👉 認可名單搜尋器](#)

民間亦有人自發收錄市面上數百款快速測試包，供市民查閱有關產品是否獲認證，以及其測試靈敏度。 [👉 網站](#)

---

市民亦可使用準確度較高的深喉唾液檢測包；等候結果期間，應留在家中。

## 深喉唾液測試樣本免費派發點

1.  [醫院管理局普通科門診診所派發點](#)
2.  [郵政局派發點](#) (不包括流動郵政局)
3.  [港鐵站自動派發機](#)
4.  [私家醫生免費檢測](#) (須支付診金)

## 交回樣本方法

1.  [免費樣本收集點](#)
2. 預約收費上門收取樣本服務：
  -  [GOGO VAN](#) (電話: 5681 4989)
  -  [Pickupp](#) (電郵: [hk@pickupp.io](mailto:hk@pickupp.io))
  -  [Toby](#) (電話: 3703 3250)

## 免費上門檢測鼻腔拭子樣本

- ▶ 若快速檢測呈陽性，政府可派員上門派送及收取樣本作核酸檢測覆檢
- ▶ 服務只適用於污水檢測呈陽性地區的居民或工作人士

24 小時熱線: 2280 4772

## 2.2 長者確診

★對於認知障礙症人士感染，賽馬會耆智園副總經理崔志文特別提醒照顧者不必過於緊張，亦不需要隱瞞。

---

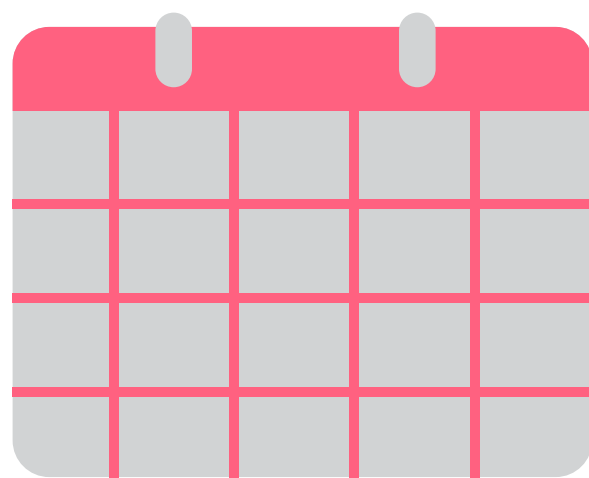
### 1. 讓長者知情

「不要覺得什麼都不用跟長者說。」崔志文說不用太仔細解釋例如什麼是Omicron，而是可以問：「你有冇發現你有鼻塞、喉嚨痛？」認知障礙症人士亦知道生病，這樣會較為願意合作。

他強調警告或逼迫長者難以見效，照顧者需要調節自己：「不要說『唔好做啲乜，會點點點』，要強調：『做啲乜，會有好事發生』，患者會較願意配合。」

## 2. 盡量保持距離

一般建議照顧者與同住確診者保持距離，但認知障礙症長者未必能自行照料。崔志文認為仍要盡量保持距離：「如果患者肯跟從隔離規則當然最好，但如果無法跟，照顧者就要自己變化。例如患者想去家中某地方，或使用某物件，可以隨他心意，照顧者事後再進行消毒」。如果患者不願意長期配戴口罩，照顧者更需注意自我保護，時刻配戴口罩：「等患者離開一段距離或入房休息，先脫口罩休息。」



## 3. 定好時間表

長者已出現病徵，照顧者可定好時間表，定時探熱、服藥、用膳及休息。「要寫在一塊板上，不能只是說話，這會有助認知障礙症人士記得。」崔志文說。

## 4. 親身示範

由於認知障礙症人士未必懂得自行探熱及服藥，崔志文建議照顧者親身示範：「例如示範食藥，照顧者拎糖食，病人就拎藥食。但千其唔好鬧佢唔食藥，會令對方懷疑你給的藥物是什麼。」

---

## 5. 協助服藥

中晚期認知障礙症人士開始出現吞嚥困難，照顧者或需將藥粒切半。崔志文提醒患者未必會合作吃藥，也有可能因為喉嚨痛而拒絕服藥。照顧者可以將藥物拌以少量蜜糖或蜜糖水，中和藥物苦味。「始終甜嘢較易入口，好過患者什麼都不肯食。」

---

## 6. 補充維他命

為舒緩患病引起的不適症狀，減少因痛症而引起情緒波動或行為問題，崔志文建議長者可服用維他命 C 沖劑、蜜糖或

喉糖。「最好買軟身喉糖，可以切細，容易食。」他又建議長者多喝水，每日喝1000至1500毫升：「最好用水樽，照顧者要一齊飲，以免令患者覺得只有自己要飲。」

---

## 7. 注意衛生

染疫長者可能頻頻打噴嚏或吐痰，崔志文建議照顧者可在他們日常出沒的地方，如房間、床頭、茶几等準備紙巾，讓長者輕易取得清潔用品。

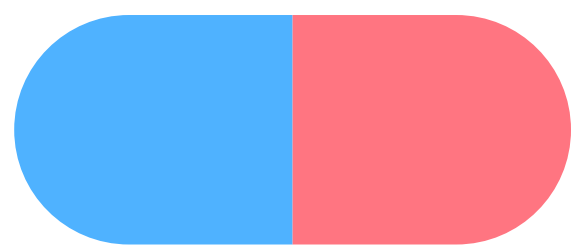
---

## 8. 小心採樣

如染疫長者不懂得使用快速檢測套裝，照顧者便需親自為長者採樣。政府專家顧問、中大呼吸系統科講座教授許樹昌在網上論壇建議，照顧者採樣時要盡量配戴兩個口罩及護目鏡，並站在長者旁邊採樣，避免與長者面對面，減少長者向前打噴嚏時被飛沫濺到的機會。



# 長者用藥



醫管局已購入兩款來自輝瑞及默沙東藥廠的新冠口服藥，分別可減少入院及死亡率達89%及30%，使用時機至關重要，香港醫院藥劑師學會會長崔俊明受訪指：

- ▶ 兩款藥必須於病徵出現後5日內服用，否則無效
- ▶ 兩款藥均適用於輕至中度患者，會處方給長者、患長期病、免疫系統差及未打兩針人士
- ▶ 輝瑞藥與多種藥物有相互作用，例如降膽固醇藥，一般治療認知障礙症的藥物並無問題；默沙東則不會與任何藥物「相沖」

- ▶ 如果長者感服用困難，照顧者可將默沙東藥丸膠囊打開，將藥粉放入水中同服。輝瑞藥丸不可磨碎或溶解，一定要整粒吞服
- ▶ 照顧者可預備一份長者正服用的藥物及健康產品清單，「如果唔識寫就影相」，以便醫生評估用藥
- ▶ 密切留意長者有否病徵，盡快求醫以免錯失用藥時機；醫管局外展隊會跟進院舍確診長者，安排診症及用藥

醫管局3月22日回覆查詢稱，已更新用藥指引，將長者用藥年齡由70歲放寬至60歲，不論是否已打針。60歲以下未打針的高風險人士，亦可獲處方。

---



- ▶ 醫護行者提醒長期病患者在用藥上有不少注意事項，「老人家可能有長期藥食緊，未必可用看門口藥，應該問一問醫生或藥劑師先。」註冊護士杜曦林受訪時表示：「我哋會了解病患嘅藥物歷史、敏感情況、醫健通記錄，睇睇佢哋服藥有咩要特別注意。」
- ▶ 公立醫院醫生特別提醒，長者、長期病患者及心肺肝腎器官不全的確診者，不宜自行服用成藥。例如止痛藥與薄血藥有藥物相互作用，咳水亦可使人無法排尿，服藥前應諮詢醫生。

**先諮詢醫生**

## 2.3 輕症求診

公立醫院服務已嚴重超出負荷，醫護人手不足，只可優先處理病情嚴重的患者，無暇照顧輕症者。

---

👉 醫管局轄下的指定診所為輕症確診者提供服務，若患者出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等病徵，便可求診。醫生會按患者臨床需要處方新冠口服藥，或安排入院作進一步跟進。

醫管局亦提供「遠程醫療」視像診症服務，病人可致電支援熱線1836115登記。醫管局會主動聯絡合適的病人，透過手機程式HA Go接受視像診症。完成診症後，將有專人安排送藥。

## iMeddy 線上醫療平台

為未送入隔離設施的輕症患者提供視像問診及物資支援服務，並按患者需要將藥物送上門。計劃目前分別為公眾及弱勢社群提供2000個名額，需經網上預約。

### 網上預約平台

---

## 聯合醫務

為新冠患者提供免費遙距視像診症服務，包括初步評估、醫療意見、藥物建議等，另提供免費營養及飲食建議，加強康復能力。

預約飲食指導：

5501 0613 / 5501 0616

### 預約視像診症

## 中文大學醫院

為確診者及其密切接觸者提供診症服務，名額有限。

電話預約：

3946 6320

 [網站](#)



---

## 賽馬會「病有醫靠」門診資助計劃

與5間社福機構合作，為非新冠染疫者提供門診服務。計劃覆蓋10個地區，繳付50元可獲診症及3日基本藥物。

參與資格：65歲或以上、12歲或以下兒童、持有過去12個月內在醫管局普通科門診求診證明的人士、有財政困難人士

服務日期：3月24日至9月30日

## 香港復康會

電話：2634 0760（沙田區）、  
2634 0290（中西區）、  
2634 0778（東區）

## 基督教家庭服務中心

電話：5243 3747  
（深水埗區、觀塘或黃大仙區）

## 博愛醫院

電話及 WhatsApp：6474 5765  
（屯門及元朗區，包括天水圍）

## 九龍樂善堂

電話：2338 8745（油尖旺區）

## 香港仔坊會

電話：3550 5406（南區）

# 中醫服務

---

## 醫管局中醫諮詢服務

為確診者及公眾提供免費中醫諮詢，解答疑問。

電話：1834 511 (9am-7pm)

---

## 中醫師遙距診療服務

香港中醫中藥界聯合總會為確診者主辦免費中醫遙距診症服務。經網上報名後，會將求診者資料轉交中醫師，由中醫師直接聯絡求診者安排遙距診症。如有處方中藥，將於診症後1-2日內送上門。

 [服務報名表](#)

---

## 德善堂中醫

德善堂中醫為有需要的人士提供半價網上診症服務，教導病人如何服用中藥，並解答症狀、預防措施、身體狀況等問題。如有需要，可安排送藥上門服務。

**聯絡電話：2882 3289**

**WhatsApp: 6388 9623**

---

## 東華三院

東華三院為確診者提供中醫視像診症服務，為有需要的患者提供七天中藥，並提供免費抗炎保健茶藥包給患者及同住家人。診金、藥物及速遞費用全免。

** 中醫藥攜手抗疫支援服務**

## 中大中西醫結合醫務中心

為確診者提供諮詢及診症服務，首三次診金全免，藥費每劑70元，快遞費另計。

聯絡電話：2873 3100(沙田)/  
2873 3053(灣仔)

預約電郵：[imc.info@cuhk.edu.hk](mailto:imc.info@cuhk.edu.hk)

 [遙距贈醫診症服務](#)



回目錄



## 2.4 及時送院

醫護行者註冊護士坦言：「好多人認為新冠肺炎病徵像感冒，這是真的，像發燒、咳、疲倦，因為身體幫你打緊仗。」其他常見病徵還包括：頭痛、喉嚨痛、出疹、肚瀉、發冷或頭暈。然而當身體出現以下情況，便須立刻致電999送院：

### ▶ 持續高燒不退

- 若服食退燒藥後仍持續發燒，甚至不跌反升，便要馬上送院

### ▶ 頭暈

- 屬常見病徵，但要留意暈眩的狀態，「係咪直情企都企唔穩，或者直情斷片、暈低、眼前一黑，呢種

狀態就比較驚」。此外也要留意暈眩的持久性，「如果坐一陣、瞓低一陣，或者食咗啲藥可以紓緩到，咁就好少少。但如果成日都起唔到身，完全做唔到其他嘢，食完藥都冇任何起色，就要求醫。」

### ▶ 暈倒、不省人事

- 「如果神志不清、講嘢亂晒龍，你問佢乜嘢都答唔到，同平時狀態差好遠。無論時間長短，如果曾經不省人事，都建議求醫。」

### ▶ 呼吸困難、氣喘

- 屬常見病徵，「但當患者坐低休息完，都講唔到一句完整句子，講一吓要停一吓，咁就真係呼吸困難」，要考慮送院

### ▶ 呼吸、脈搏急促

- 醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷醫生指，呼吸急促反映肺部有炎症，「如果長者嘅呼吸係每分

鐘20下，其實要開始擔心，如果每分鐘30下，已經好唔正常」。至於脈搏，超過每分鐘120下，便須送院

### ▶ 無法小便或便量變少

- 前提是飲水量與平常無異，「如果小便次數少咗，或者去好耐都去唔到」，便須送院

### ▶ 全身疼痛、嚴重肌肉酸痛

### ▶ 非常昏昏欲睡、疲勞，但非因藥物影響

### ▶ 臉色、嘴唇、指甲蒼白、發灰、發紫

### ▶ 心口持續痛、有壓逼感

### ▶ 食慾不振、進食困難

### ▶ 咳血

### ▶ 抽筋

除上述情況外，**👉 英國國民保健署指引**則提醒，如患者出現以下嚴重病徵須立即送院：

- ▶ 血氧水平持續為92%或更低
- ▶ 皮膚蒼白或出現斑點
- ▶ 發冷出汗
- ▶ 用玻璃杯在皮膚上滾動後，會形成不褪色的皮疹

## 血氧機



香港大學醫學院建議，照顧者可在家中預先準備血氧儀，以備

不時之需。醫護行者註冊護士杜曦林指出，新冠患者可使用血氧機早晚量度血液含氧量，「特別係肺部有問題、患癌、免疫力特別低、正接

受特別治療的長者。」他解釋：「正常人血氧含量是95%或以上，但有些可能本身有肺部問題或長期食煙，基數可能是92%至93%。但無論身體狀況如何，當血氧量低於90%，都建議求醫。」

周遭環境也可能影響讀數，杜曦林指：「如果附近有工程或嚴重廢氣，就盡量避開少少、搵個位坐低休息，盡量坐直上身，令氣道拉直少少，可能幫助到呼吸同換氣。」

醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷醫生強調：「血氧含量好取決於血液循環系統是否良好，先可以準確量度。」因此他提醒測量前，宜先輕力搓暖手部，以確保皮膚溫度不會過低；若儀器顯示血氧含量低，先不必恐慌，可改用另一隻手指，

<b>90% 或更低</b>	情況非常令人擔憂，請立即致電 999 或到急症室求診
<b>91%- 94%</b>	情況令人擔憂，如持續處於這個水平，請盡快求醫
<b>95% 或以上</b>	大多數人的正常血氧水平，請留在家中，並繼續定期檢測

資料來源：美國紐約市衛生局



回目錄

## 2.5 照顧者防感染

愈來愈多確診人士留在家中，照顧者要在照顧之餘，避免受感染。

如何同住而不染疫，可以參考居住英國的 Agnes——她的室友染上 Omicron 病毒，有咳嗽、喉嚨痛、發燒徵狀，需在房間自我隔離，並服用感冒沖劑，舒緩病情。





## 英國示範

快速檢測呈陰性的 Agnes，隨即擔起照顧重任：「她的一日三餐由我預備，再放到房門前，用的都是即棄餐具，垃圾先儲存在她房間，最後才一次過丟棄。」10 天過去，室友病徵漸退，快速測試結果呈陰性。Agnes 在照顧過程中並沒受感染，以下是她的照顧對策：

- ▶ 讓室友使用即棄餐具，每餐棄置，以免清洗餐具時傳播病毒
- ▶ 房內放置大垃圾袋，待室友病好才棄置袋內垃圾
- ▶ 室友只會在如廁及洗澡時離開房間，期間配戴口罩
- ▶ 二人需共用廁所，用後要即時消毒馬桶及洗手盆



- ▶ 二人分別用廁所及廚房的洗手盆刷牙。大家如廁及洗澡前後，會相隔30分鐘
- ▶ 即使天氣冷，也要長期打開窗戶，保持空氣流通
- ▶ 作為密切接觸者，Agnes每天出門前都會使用快速測試包，確保沒染疫



## 世衛處理污物指引

新冠病毒可存活於糞便及嘔吐物之中，照顧者如需處理長者的髒污用品，世衛有以下六點指引：

1. 單獨清洗患者的衣服、毛巾和被褥
2. 戴上堅實的手套才接觸患者的髒污用品，把用品放在不會滲漏的容器（如袋或桶）中

3. 把用品上的固體排泄物(如糞便或嘔吐物)放廁所馬桶。如患者房間無馬桶，把排泄物放入帶蓋的桶裡，然後拿到廁所處理
4. 使用洗衣機時，用熱水(60-90°C)和洗滌劑清洗患者衣物
5. 將護理患者產生的廢物妥善放置在堅固的袋或安全箱裡，完全封閉後從家中清走
6. 洗手時，用即棄紙巾把手擦乾。如沒有紙巾，要使用乾淨毛巾並且要勤換

**單獨清洗患者衣服**

**洗手時用即棄紙巾**



# 香港醫學會

義務秘書、腸胃肝臟科專科醫生陳沛然的貼士：

- 1.** 用1:99 漂白水清潔家居，「有患者排泄物、嘔吐物嘅地方，就用1:49 漂白水清潔」
- 2.** 漂白水不可清潔金屬及油漆表面，宜用清水或酒精
- 3.** 如果沒獨立房間供患者隔離，各人便盡量保持距離，「同患者分開床或者沙發」
- 4.** 坊間紫外光產品未必有效消毒，購買宜慎重，「用漂白水都清潔到，唔洗鑽牛角尖」

---

## 傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷醫生的貼士：

- 1.** 患者如廁後，在馬桶中加入漂白水或漂白片，然後蓋上馬桶蓋沖廁
- 2.** 除漂白水外，番梘等一般家居消毒產品亦有效殺滅病毒，「唔需要特別去買啲聲稱殺到冠狀病毒嘅清潔劑，但一定要落足夠份量」
- 3.** 將患者衣物分開清洗，處理時須戴手套，用一般衣物清潔液便可
- 4.** 高溫也可殺滅病毒，例如高溫蒸氣熨斗，然後放在露台吹乾

---

如欲了解詳細資訊，可重溫

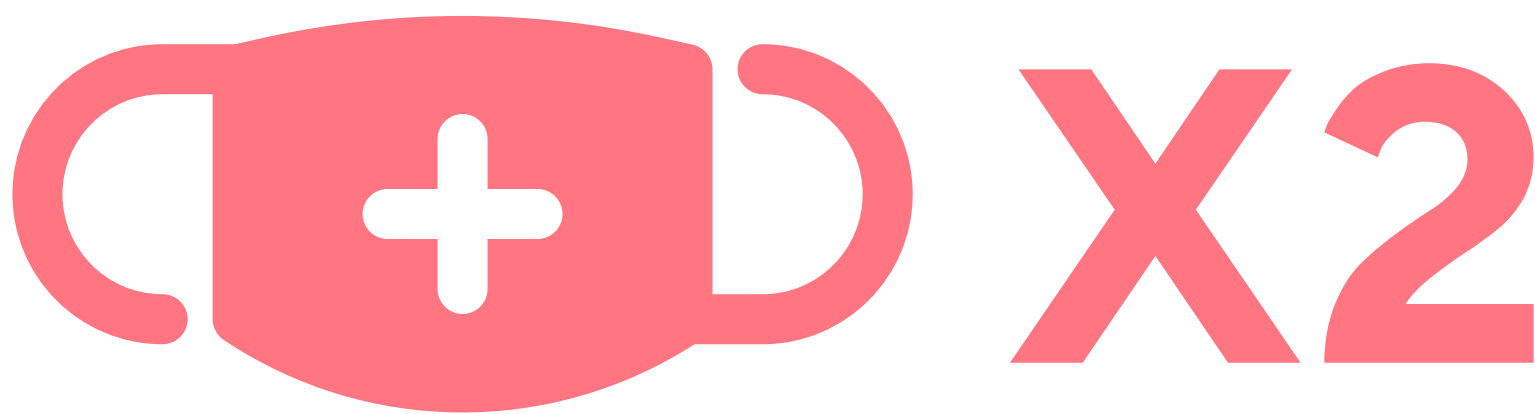
 [醫學會的網上講座](#)



# 康健中心

聖雅各福群會營運的深水埗地區康健中心，有以下居家照顧貼士：

1. 家庭成員同處一室時，應戴好貼面口罩，每4小時更換一次，若步出房間便須配戴兩個口罩



2. 患者應獨自用膳，用膳時各人要盡量分房或分時段進食
3. 患者或緊密接觸者不應處理食物，以減低交叉感染的風險
4. 安排患者最後一個洗澡



## 2.6 康復後診療

不少患者康復後有「長新冠症候群」，研究顯示，超過一半康復者出現「長新冠」病徵，以女性較常見，其他高危因素包括：感染後首星期病情較嚴重、長者、肥胖及肺病患者。

醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷醫生指，常見徵狀：長期疲倦、頭痛、味覺及嗅覺失調、氣促、乾咳、食慾不振、肚瀉、耳鳴及脫髮等。



醫學會會董陳念德醫生指，臨床最常見「長新冠」病徵是疲倦和呼吸困難。一名第2波染疫病人留院16天，出院後仍感到「條氣唔順」，「以前行山冇問題，但初初康復後，行平路都覺得辛苦」，經過運動訓練才恢復體力。

## ？「長新冠」定義？

- ▶ 美國疾控中心：感染後病徵持續多於4星期
- ▶ 世衛：感染後3個月內，病徵持續出現2個月，沒有其他病因可解釋

## ？重症病人才會有「長新冠」？

不是，輕症者也會有。





## 甚麼是「腦霧」？

---

曾祈殷醫生稱，腦霧指患者康復後思考遲緩，「組織及表達能力與以往有分別，好難搵到詞彙表達自己；短期記憶有問題，幾個月或幾年前就記得」。

若發現腦霧症狀越來越嚴重，並出現其他神經系統相關病徵，例如嗅覺、聽覺問題或某些身體部位乏力，可考慮接受磁力共振掃描檢查。



## 怎樣應對「長新冠」？

---

- ▶ 呼吸困難：傾前或傾後站立挨著休息，傾前坐下休息；側身、墊高枕頭躺下；用鼻吸氣，慢慢用口呼氣，「平時冇嘢做，睇緊電視，做吓呢啲規律性訓練」



- ▶ 乾咳：多飲水，包括檸檬及蜜糖水；聞蒸氣，增加呼吸道水份，容易吐出痰涎
- ▶ 維持社交活動、做運動鍛鍊並紀錄康復日誌，「初初行公園，慢慢行斜路，再慢慢行長路」
- ▶ 保持心境開朗，不要想得太負面、驚慌，多與朋友分享
- ▶ 充足睡眠、均衡飲食，多補充蛋白質

---

## 醫管局中醫門診特別診療服務

為已康復或完成隔離的新冠患者提供最多10次免費中醫內科門診，但不包括針灸、推拿及其他治療。服務由出院日期起計6個月內有效。

求診前須致電相關中醫診所預約。

### 門診地址及預約方式

醫管局中醫部：2794 3068

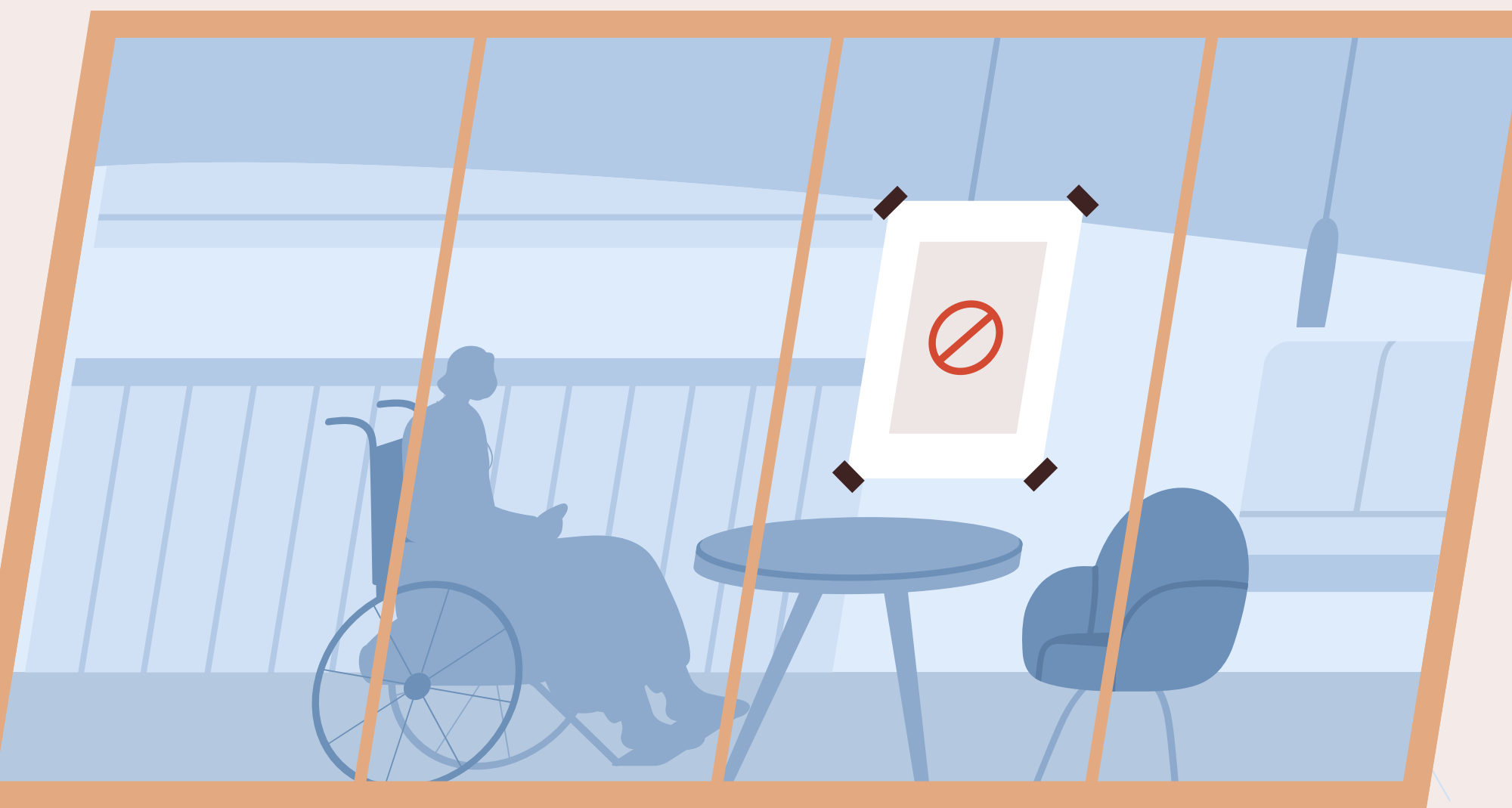
## 第三章

# 身心平安

疫情嚴峻，防疫措施不斷更新，  
照顧者還要顧及身邊人，  
需要額外支援



# 1 長者服務受影響



長者地區中心、長者鄰舍中心及暫託服務等，在疫情期間曾大受影響，照顧者對著被照顧者「困獸鬥」。

隨著疫情放緩，服務陸續恢復開放。

社署於5月12日發表公告，所有社署資助的福利服務單位，包括各種長者、殘疾人士、家庭服務等，涵蓋所有住宿、社區、到戶及中心為本服務，均會由5月16日起恢復正常服務。


## 社會福利署公告



# 院舍暫託形同虛設

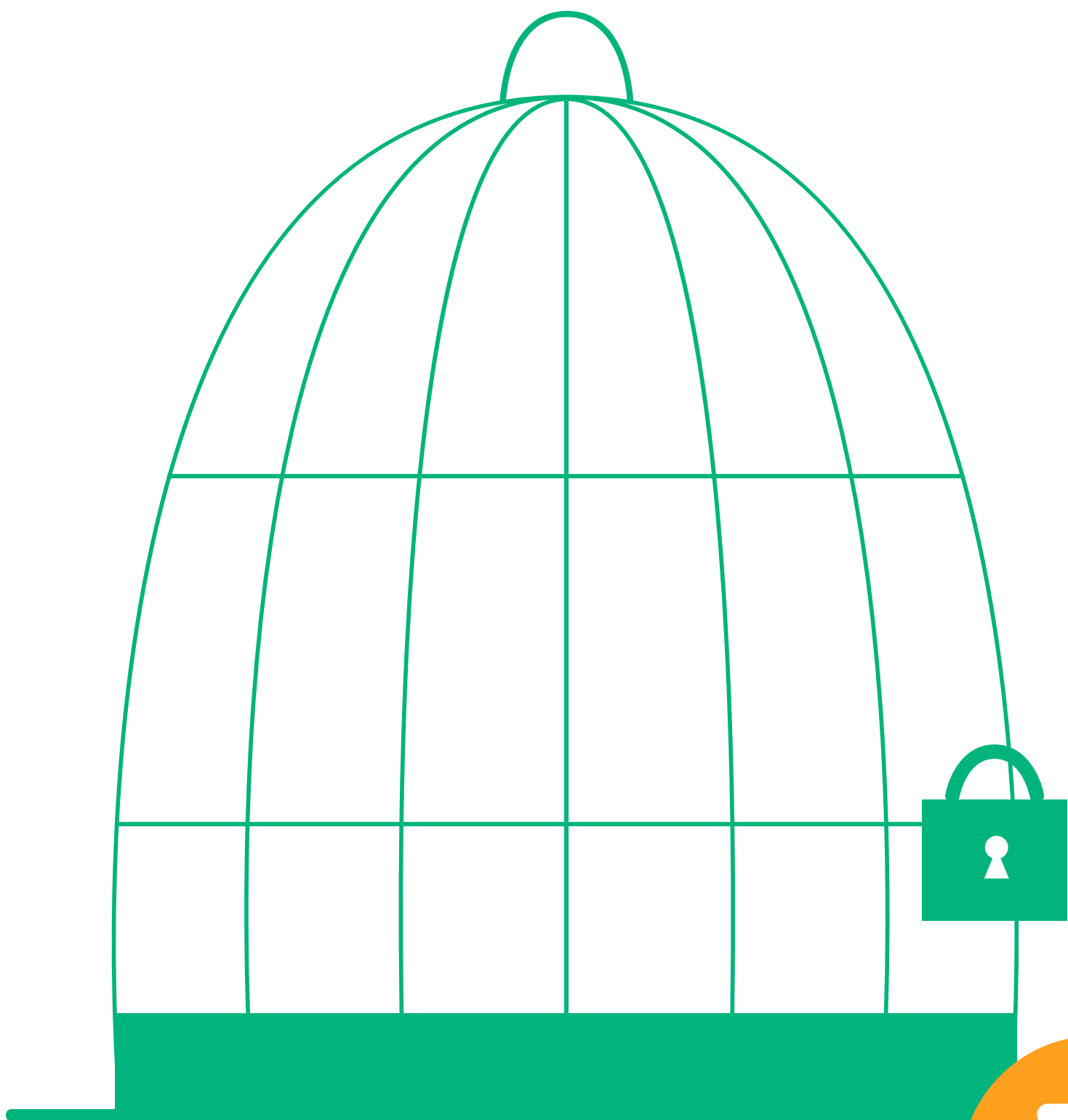
---

英國去年實施嚴格隔離政策，特別為有需要的照顧者提供暫託服務，讓照顧者可以把被照顧者送入機構。

香港津助及私營院舍都有暫託服務，一般要預早半年至一年申請。社工首次會透過社署的  [網上系統](#)，查閱暫託宿位的空置情況，然後致電系統上顯示的院舍查詢，並確認該段日子有床位後，照顧者可直接向院舍提出申請，或向長者中心社工要求轉介。

每位長者一年內最多可使用42天暫託服務，每次入住不可少於1天，但亦不可超過6星期。

院舍爆發疫症，雖然並沒有中止暫託服務，但照顧者擔心送入院舍更易感染。有院舍社工形容：「現時找暫託服務是絕難。」該社工所屬的機構提供「臨時空缺」，騰出一兩星期的空位作暫託。他表示過去幾個月完全沒有提供暫託宿位，因為院舍現在有大量新入院住客：「大家勁入嚟，根本無空間收暫託」。換言之，暫託服務在疫下形同虛設。



## 2 家居照顧資源

香港百歲老人研究在2021年底發現有七成照顧者認為長者在疫下一年，認知能力轉差。這些長者中，包括四成確診認知障礙症。



認知障礙症人士留在家中，尤其需要恆常的認知訓練，接觸外界刺激，才可延緩認知能力衰退，維持自理生活的能力。賽馬會耆智園副總經理崔志文形容：「要試試把家裡變成『自助式日間中心』。」他建議照顧者定時定候為長者編排活動，例如每個上午，安排兩組30至40分鐘的活動環節，令長者習慣家中規律。

# ★崔志文建議照顧者為長者安排的活動：

---

## ▶「聯絡人」清單

與長者一同設計「聯絡人」清單，名單上可列出因疫情所限未能見面的朋友、家人、甚至同樣患認知障礙症的街坊等。並且給長者一個小任務，每天要聯絡名單上的人，談5至10分鐘。崔志文表示，這活動常見於外國的認知障礙症群體，既能讓長者保持社交，與朋友互相支援，並讓長者有完成小任務的滿足感。照顧者加以鼓勵或給予小獎勵，效果更佳

---

## ▶體能運動

進行肌力訓練、舉水樽、拉筋等。如經濟情況許可，可購買訓練肌力的復康用品。以免因留在家缺乏運動，令肌肉流失



## ▶ 認知訓練

簡單如執拾衣服、蔬菜分類、抹枱等家務

---

## ▶ 非藥物治療

聽音樂、穴位按摩、做勞作、抹麻雀，能改善情緒和行為問題

延伸睇片：

【照顧者大大聲專訪】👉 [音樂治療](#)、[香薰治療](#)、[繪畫治療](#)、[園藝治療](#)

---

## ▶ 興趣活動

按興趣和能力安排活動，例如播放長者喜歡的音樂，並加插一些輕音樂在其中，但無需進行太久，約45分鐘便可

---

## ▶ 網上課程

坊間不乏透過視像進行的網上課程，照顧者如時間許可，可陪伴在側，一同上網課

崔志文指出，照顧者或會忽略對家中長者表達關懷，「其實長者的情緒都是想人關心，平時外出社交，不過是想建立關係。」久留在家時，他建議家人每一、兩小時便可向長者表達關心，「牽牽手、摸摸他，說說你在乎他，他會較有安全感。」

## 照顧者分享

# CASE :

## “讓媽媽感到被需要”

Bianca 的媽媽 94 歲，患中晚期認知障礙症，疫情爆發後 Bianca 為免難以探望，把媽媽從院舍接回家照顧。

Bianca 很注重媽媽的生活質素，她特地讓媽媽愛上追星：吃早餐時，會聽歌送飯，用音樂開展新的一天；稍息後是運動環節，做四肢協調伸

展練習、揸壓力球練力量、踩腳踏車；運動過後，看電視輕鬆一下。

吃完午餐，小睡片刻。天氣好的話，帶媽媽逛公園曬太陽；天氣不好，便在家玩天九、麻雀、Lego、層層疊等遊戲，訓練腦筋。煮晚餐時，媽媽會坐在Bianca旁邊，幫忙揀菜、洗米，透過熟悉的家務訓練認知能力，可讓媽媽感到在家中被需要。

晚飯後看看電視，媽媽會在8、9時上床睡覺。到午夜12時，Bianca為媽媽換最後一次夜尿片後，會攬著媽媽聊天講心事，錫佢幾啖，「睡了3小時，這是她最清醒的時刻，基本上傾乜都好有反應，有紋有路，是兩母女最親密、最高心的時光！」

**延伸閱讀：**

**👉【2021年照顧者學到的事情】**

**小惠：同阿媽一齊追星**

# 網上資源連結

---



## ▶ 上門／遙距醫療

遇上非緊急的醫療狀況，或情況穩定的病患，可考慮上門醫療服務，減少外出或就醫途中受感染。

## 👉 [上門／遙距醫療服務一覽](#)

---

## ▶ 上門／遙距復康

長者跌倒、中風、患認知障礙症、帕金森症等，都需要復康治療。疫下仍有不少機構維持服務，暫停的服務主要是言語治療。

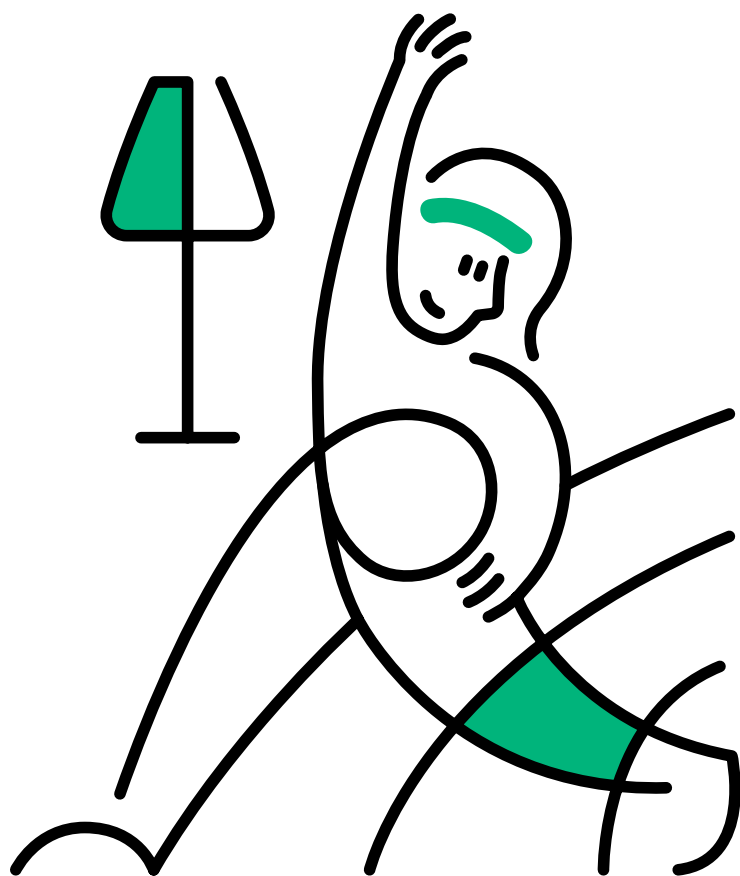
## 👉 [上門／遙距復康服務一覽](#)



## ▶ 上門／遙距護理

不少機構會繼續提供上門家居護理服務，但會因人手及各區疫情狀況而調整服務。

### 👉 上門／遙距護理服務一覽

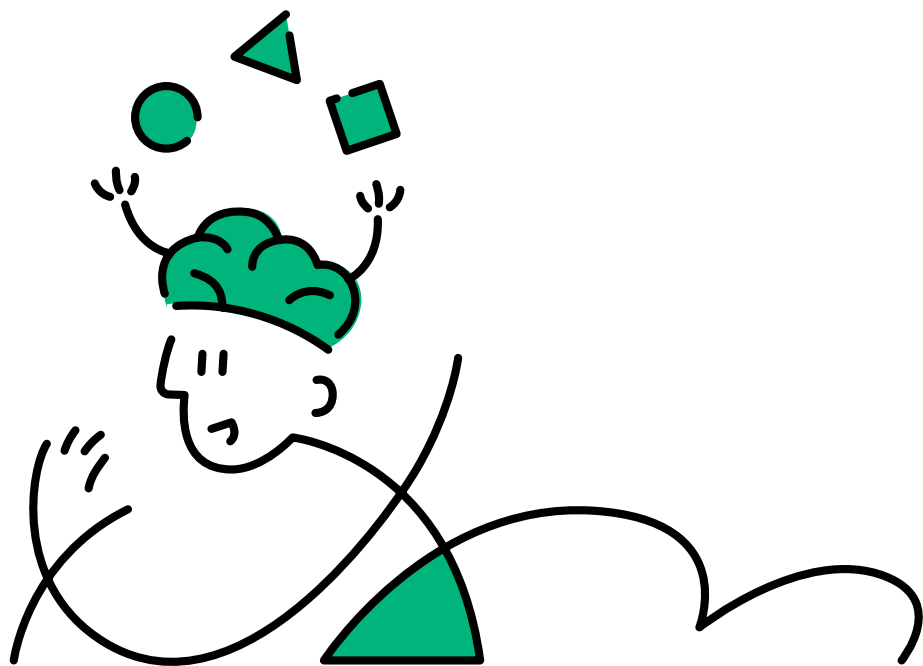


## ▶ 家裡做運動

精選網上運動資源和 Apps，不須器材也可做到各種訓練。

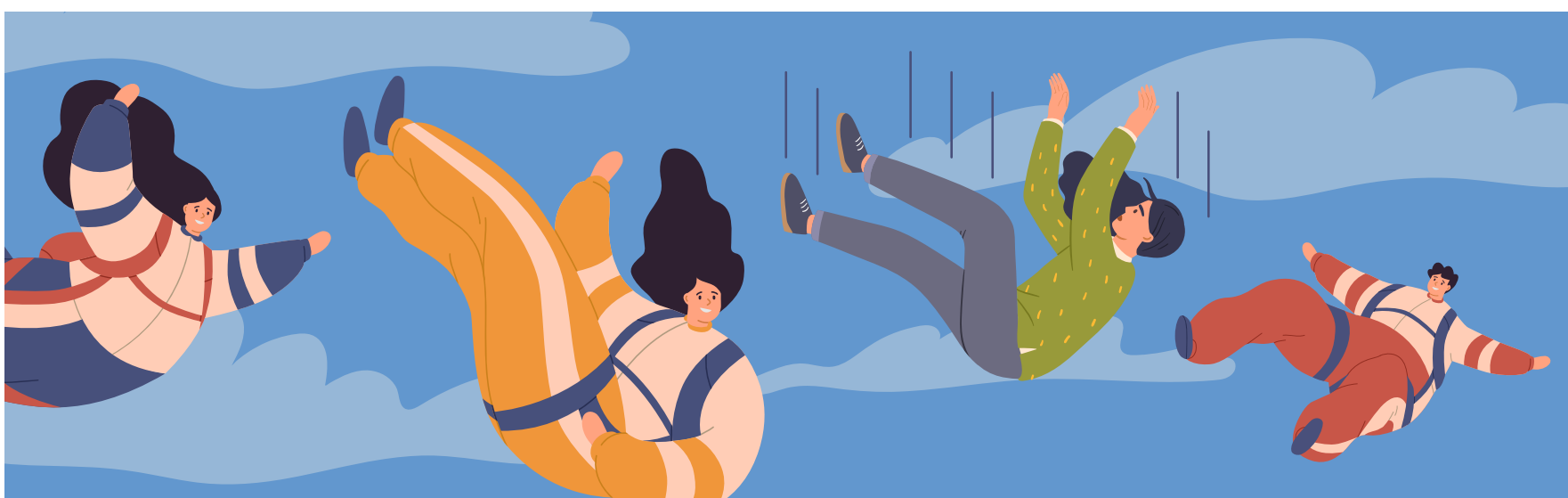
### 👉 網上運動資源一覽

## ▶ 健腦玩遊戲



網上有不少資源，教大家如何活用家中用品，跟長者一起玩健腦遊戲，放鬆一下，同時可以做訓練。

## 👉 網上健腦遊戲一覽



## ▶ 防跌攻略

在家時間久了，更要重視家居安全，防止長者跌倒。大銀早前整理的防跌攻略，囊括了以不同工具、科技、社區服務資源減低長者跌倒風險的方法。

## 👉 防跌攻略 4 堂課

## ▶ 香港社會服務聯會

社聯整合社福界防疫資訊，包括抗疫須知、居家樂活及情緒支援等。除中文外，部分資訊另設英語、尼泊爾語、烏都語等，照顧不同族裔人士。

### 👉 社聯網站



# 3 照顧照顧者



長者不舒服，不敢輕易進醫院；院舍爆發疫情後，部份照顧者更把家人

從院舍接回家；再加上政府連串居安抗疫的安排，擔子都重重壓在照顧者身上。

## ★1. 寫好緊急照顧手冊

疫情變化無常，照顧者有可能突然無法進行照顧工作，一份猶如「照顧說明書」般的緊急照顧手冊便派上用場。當中應清楚羅列被照顧者及照顧者的資料、所服藥物、照顧程序等，讓其他人可循手冊為病人提供照顧。未雨綢繆，狀況來襲亦不慌張。



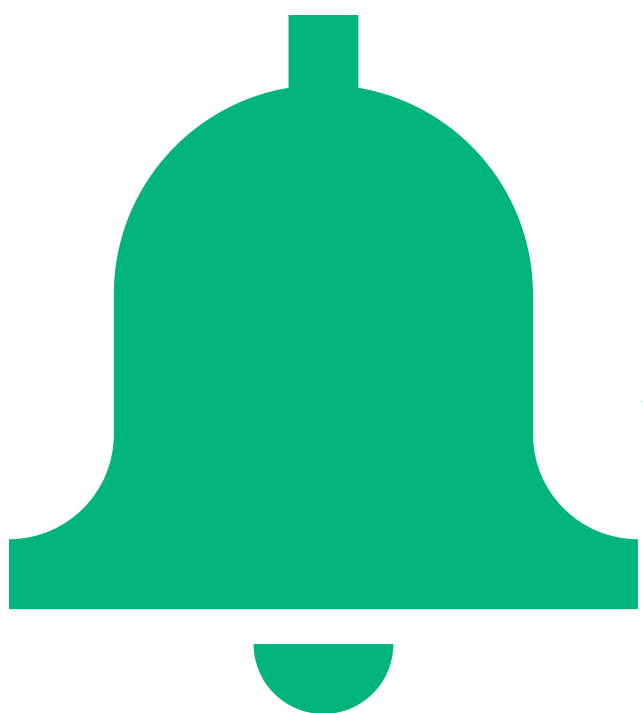
澳洲照顧者組織 Carer Gateway 整理的 Emergency Care Plan，詳細地羅列了緊急照顧手冊上所需資料，包括：

- A 照顧者**個人資料：姓名、電話、地址、與被照顧者關係
- B 被照顧者**個人資料：姓名、年齡、地址、電話、語言、病況
- C** 日常照顧程序
- D** 平常使用的上門或社區照顧服務
- E** 所服藥物、相熟醫護

---

可把手冊多備案幾份，在手機、電腦備存；也可張貼在被照顧者家中雪櫃、桌子等當眼處；並傳送給被照顧者相熟的親朋戚友、醫生、社工——當中安排一位你最信賴、最可靠的聯絡人，擔任後備照顧者。

 [澳洲緊急照顧手冊範本](#)



## ★ 2. 照顧者預設 照顧指示

浸信會愛羣社會服務處的「照顧者預設照顧指示」服務，會與照顧者一同評估照顧能力，規劃照顧安排，包括詳細探問照顧對象的衣食住行情況、助行工具、藥物治療等，並將之整理為一份文件。

機構最近擴大服務範圍，協助照顧者找尋後備照顧者時，若無適合人選，會聯絡相熟社福機構，或由社工跟進。

設立預設照顧指示後，機構將每半年跟進情況，並複審一次照顧內容。

 **CARE 學院**

電話：3188 1633



## ★3. 網上及電話支援

---

### 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

- ▶ 明愛安老服務的「GOGOWISH 願望乘車計劃」，在第五波疫情下新增疫苗接種護送服務，接送長者往返社區疫苗接種中心或參與疫苗接種計劃的私家醫生及診所
- ▶ 中心護士、物理治療師、職業治療師及社工在疫情以來，一直在網上主持護老者頻道，透過 Zoom 介紹最新護老資訊、在家的健腦遊戲及運動等，並舉辦靜觀減壓活動
- ▶ 照顧者如在照顧長者上遇到任何疑難，可致電中心熱線查詢

照顧者支援熱線：3892 0101

WhatsApp: 5277 3500

\*進入中心須接種第1劑新冠疫苗，2022年3月24日起需要接種第2劑，或出示醫生豁免證明書。並出示3天內有效之核酸檢測陰性報告。

 [明愛賽馬會照顧者資源及支援中心網站](#)

 [明愛賽馬會照顧者資源及支援中心面書](#)

---

## 博愛醫院及大銀「照顧者花園」

- ▶ 美孚的「照顧者花園」推出透過Zoom進行的活動，包括家中伸展教學、軟餐示範、科技班、電腦班等
- ▶ 照顧者花園網站整理照顧者資訊，包括疫下照顧醫院篇；面書每晚都有給照顧者的疫情報導、出版《疫下照顧》手機版
- ▶ 「喺傾」手機應用程式，讓照顧者交流分享經驗
- ▶ 社工及義工負責接聽熱線電話  
9171 9593

\*美孚照顧者花園的暫託服務，因為疫情暫停

👉 [照顧者花園網站](#)

👉 [照顧者花園面書](#)

👉 [照顧者花園在美孚](#)

👉 [喺傾](#)

---

## 聖雅各福群會「656 照顧者好幫搜」

- ▶ 網站整理疫情資料，包括檢測、確診個案大廈、最新情況等、照顧者必備的抗疫知識、社區有用資源
- ▶ 照顧者如在疫情期間，因強檢安排等遇到困難，可透過 Facebook Inbox、WhatsApp 聊天機械人真人對話，聯絡社工

WhatsApp 聊天機械人：6511 6566

👉 [656 照顧者好幫搜網站](#)

👉 [656 照顧者好幫搜面書](#)

---

# 婦女中心協會賽馬會照顧達人計劃

- ▶ 舉辦網上活動，例如照顧者故事社區反映會、照顧者互助小組，讓照顧者抒發心聲
- ▶ 電話關顧服務會定期慰問照顧者，並提供情緒支援，因疫情而受情緒困擾的照顧者可以致電 2654 6066 聯絡社工
- ▶ 原先為照顧者設立的慢活館，才藝活動如愛笑瑜珈、石頭畫等移師網上舉行。暫停提供日用品代購、小型家居維修、託兒、陪診和上門看顧等實體服務

 [婦女中心協會賽馬會照顧達人計劃面書](#)

 [婦女中心協會賽馬會照顧達人計劃網站](#)

---

## 浸信會愛羣社會服務處 CARE 學院

- ▶ 照顧者服務改以視像舉行，包括家屬

照顧計劃工作坊，協助家屬訂立照顧計劃；同行伙伴 Care Buddies 培訓計劃，培訓成為關懷照顧者的義工；照顧者朋輩導師培訓課程，培訓照顧者透過自身經歷，幫助公眾認識長者及照顧者議題

- ▶ 每月就不同主題提供網上交流，包括藥物知識、情緒控制、躁鬱症等

電話：3188 1633

👉 [CARE 學院網站](#)

👉 [CARE 學院面書](#)

---

## 照顧者易達平台

- ▶ 為照顧者建立一站式平台提供便捷資訊及社區優惠

\*由7間關注照顧者需要的社福機構組成，包括浸信會愛羣社會服務處、香港婦女中心協會、西貢區社區中心、基督教香港崇真會社會服務部、九龍城浸信會社會服務處、大埔浸信會社會服務處以及和悅會

👉 [照顧者易達平台資訊站](#)



## 賽馬會友伴同盟護老者支援計劃

▶ 由基督教家庭服務中心、聖雅各福群會、救世軍、香港聖公會麥理浩夫人中心及香港老年學會合辦，疫情下透過視像舉辦運動班、講座、靜觀活動

\*計劃原先訓練的替假護老者，會為照顧者提供緊急上門看顧，目前基督教家庭服務中心會提供有限度服務，但就視乎照顧者的緊急程度，決定是否提供支援

### 賽馬會友伴同盟護老者支援計劃面書

基督教家庭服務中心（九龍東）：

3613 0752

聖雅各福群會（香港島）： 5110 0354

救世軍（九龍中）： 3905 3380

香港聖公會麥理浩夫人中心（新界西南）：

2423 5533



# 照顧者大大聲 Carers Voice

- ▶ 認知障礙症人士照顧者創辦的交流平台，是香港最多照顧者留言的面書群組。在疫情期間不斷有照顧者提問或寫下感受
- ▶ 每周發表短片，專訪與認知障礙症相關的專家

 [照顧者大大聲面書](#)

 [照顧者大大聲 YouTube](#)



回目錄



## ★ 4. 情緒支援

---

### 生命熱線「珍愛生命長者熱線」

- ▶ 專門為長者及其家屬、照顧者而設，全日24小時服務，支援受情緒所困或輕生念頭的求助者。

電話：2382 0881

---

### 紅十字會「Shall We Talk心理支援服務」

- ▶ 由已受訓的職員或義工及臨床心理學家提供支援

WhatsApp 短訊：5164 5040

Telegram @hkrcshallwetalk

 [Shall We Talk](#)

---

## 網上資源：我想瞓得好

- ▶ 多個手機應用程式，分別用遊戲和分析的方法，改善睡眠質素

### 👉 我想瞓得好

## 網上資源：讓心情平靜

- ▶ 多個關注精神健康、教你靜觀修習的平台，休息又又電

### 👉 讓心情平靜

---

## ★ 👉 英國照顧者總會提供 8個關顧自己精神健康的方法：

1. 限制自己瀏覽疫情相關新聞的時間
2. 再忙碌也好，嘗試在一天裡騰出一段空檔，做你感興趣的事。可以是繪畫、烹飪、園藝或編織，或者簡單地聽聽喜歡的音樂，伸展一下身體，也可紓緩壓力

3. 嘗試為自己尋找時刻——鍛煉正念，即使只是聽音樂，也是找到平靜和內心平靜的好方法
4. 想有足夠的睡眠也許是項挑戰，但也請試試睡前冥想、喝洋甘菊茶、用薰衣草油洗澡，或讀一小節你有興趣的小說
5. 多與朋友、家人、其他照顧者聯絡。主動關心別人過得怎麼樣，與理解你的人分享感受
6. 與支援團體保持聯繫，例如在大銀的「啱傾」手機應用程式及「照顧者大大聲」面書群組，會遇到與你面臨類似挑戰的同路人。讓彼此互相扶持，走過疫境
7. 打開窗戶，呼吸新鮮空氣、在公園走走、去散步、去慢跑。做運動出一身汗，有助釋放壓力
8. 如果感到孤立無援，沮喪鬱結，請找外援及社區服務幫忙



★整合不少照顧者資源的新加坡非牟利組織照顧者聯盟 ( Caregivers Alliance Limited ) 網站，其中一篇文章👉[《Benefit-Finding and Self-Compassion in the Face of COVID-19》](#)，鼓勵大家以正面思維，梳理疫情帶來的改變。不妨跟隨下列問題，反思一下疫情教導我們的人生課：

---

## 1. 智慧的增長

- ▶ 疫情有否讓你變得更聰慧？例如對生命及其不可預測性，有更深刻的理解？
- ▶ 你有沒有把這些智慧傳授給身邊人？

---

## 2. 耐心與技能

- ▶ 你有否對身邊人更富耐心？
  - ▶ 你有否學到從前未有時間學習的新技能？
  - ▶ 你本身擁有的技能，有加以提升嗎？
- 

## 3. 欣賞生命

- ▶ 疫境下，你有否更珍惜、欣賞得來不以為的「正常」生活？
  - ▶ 這種看法如何影響你的生命？
- 

## 4. 衡量事情的重要性

- ▶ 長時間留家抗疫，工作模式改變，有否讓你更明白對你重要的是什麼？
- ▶ 你有否學會如何優先考慮你的人生目標？
- ▶ 這會否影響你在疫情後的生活？

---

## 5. 靈性

- ▶ 你的信仰有何改變？它如何影響你的生活？
- 

## 6. 關係的轉變

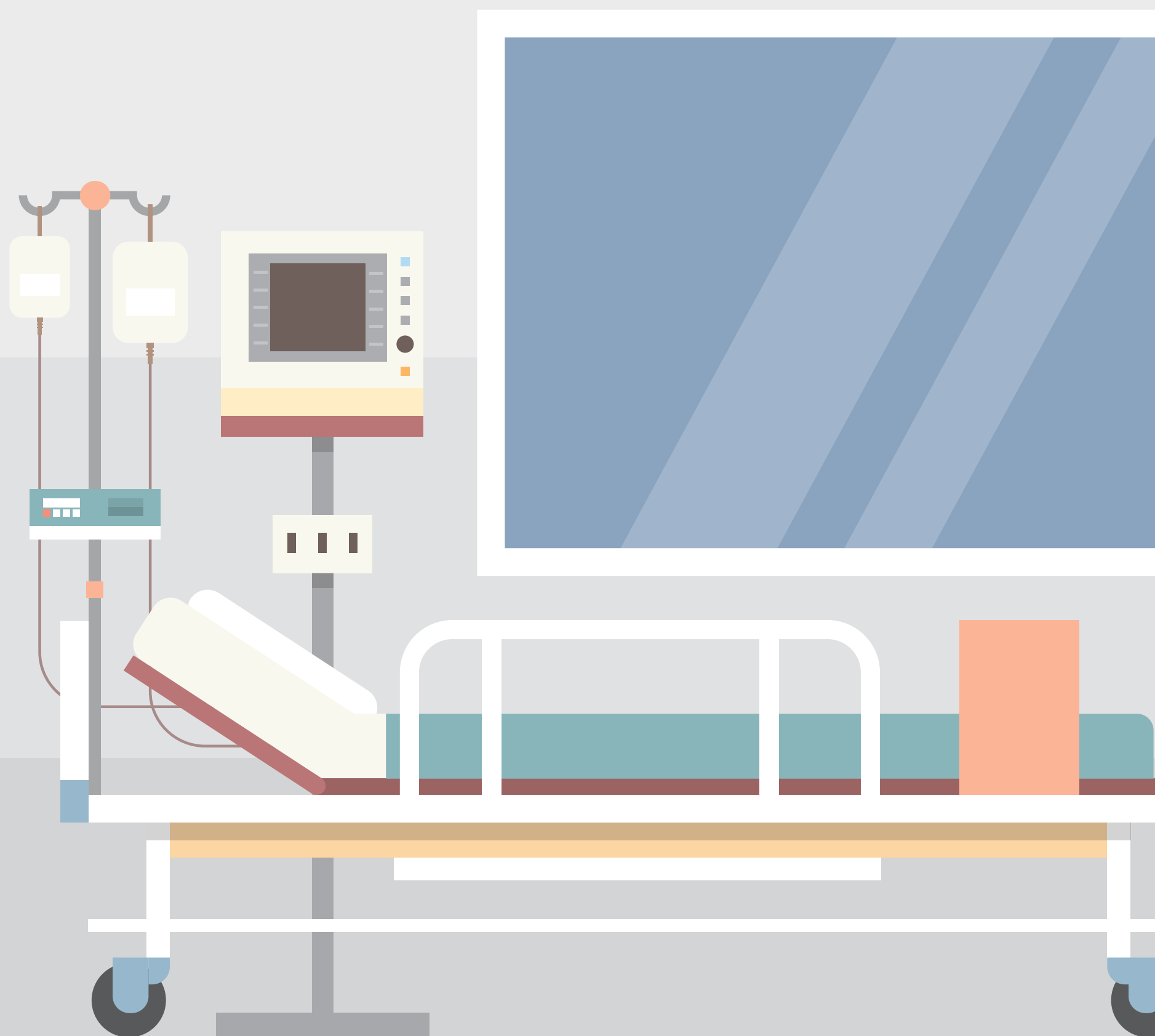
- ▶ 疫情如何影響你和他人（如家人、朋友、同事）的關係？
  - ▶ 你對他們有什麼新的認識？會如何表達對他們的欣賞？
- 



# 第四章

# 疫下善別

親人不幸因染疫離世，有一些防感染措施及殯葬安排需要注意。





# 1 防感染措施

疫情高峰期間，由於死亡人數眾多，一度令殮房及殯葬服務難以負荷。隨着疫情回落，食環署於5月12日發表公告，逐步將預訂系統可供選擇的火化日期，由未來20天回復至原有的未來15天。由5月16日起，亦會將每日可供預約的火化時段，由疫情高峰期的每日逾300節，回復至原有的130至140節。

---

衛生署的《處理及處置屍體時所需的預防措施》，規定了各種有傳染病遺體的處理方法，新冠肺炎屬「第二類」遺體：

- ▶ 屍體和屍袋或屍單上，應有黃色標籤
- ▶ 屍體會先放入厚實防滲漏的透明膠袋內，拉上拉鍊密封開口
- ▶ 再用屍單包裹，或放入不透明的屍袋內

## 指引建議家屬：

- ▶ 可以在殯儀館內瞻仰遺容，並可為遺體裝身及化妝
- ▶ 不可以為遺體進行防腐處理
- ▶ 盡量避免接觸或處理遺體。若需要這樣做，應該：
  - 避免直接接觸到遺體的血液或體液
  - 嚴格遵守個人衛生和穿上適當的個人防護裝備，包括手套、防水保護衣 / 抗水保護衣外加膠圍裙和外科口罩。如可能有飛濺物，須戴上護目鏡或面罩

- 確保所有傷口均以防水膠布或敷料包妥
- 不可吸煙或飲食，不要觸摸眼睛口鼻
- 接觸或處理遺體後，脫下個人防護裝備後，立即用梘液和清水洗手

## 👉 處理及處置屍體時所需的預防措施

目前業界正執行衛生署的指引，但由於陸續亦有職員感染，人手不足下，防疫措施或會比衛生署指引更收緊。

---

# CASE:

Anita 住在院舍的丈夫，被院舍送去急症室，醫護人員未及跟進已離世。丈夫遺體很快便被放入膠袋，她想最後摸摸丈夫的臉也不行。

## 準備壽衣陪葬物

---

- ▶ 從事殯儀策劃的「生命之行」負責人李小姐受訪時明言，由於疫情嚴重，不建議親屬接觸遺體，仵工、禮儀師及殯儀館職員也會出於防疫考慮拒絕。遺體會放入膠袋再放入棺木，親屬可瞻仰遺容，棺材蓋好後會用
- ▶ 公壽中西殯儀總經理駱敏儀則指出在醫院去世的遺體有的沒穿衣，有的穿上一件不織布的袍。遺體放入膠袋後，就不能換衫及化妝。因此，她建議在可行情況下，家人可帶衣服，希望醫院職員可為先人穿上才入膠袋。
- ▶ 「生命之行」李小姐建議家人若無法預先提供壽衣，可改為舖在棺木內的先人身上。
- ▶ 殯儀策劃的「黑白灰藍」版主建議：家人可安排陪葬物，例如紙紮等，彌補其他受限的儀式。

## 2 殯葬安排



**「要去見警方認遺體，呢次係咪最後見佢（逝者）？想啖晒所有屋企人，因為個個都好想見佢呀！」**

不少新冠死者家屬面對親人在短時間內離逝，未能好好作離別心理準備，加上疫情下安排後事，程序與過往有分別，更令家屬彷徨。自第五波疫情爆發以來，東華三院圓滿人生服務收到的求助個案飆升，當中96%是死於新冠肺炎。

東華三院經理周淑娟在網上講座指，喪親者的壓力一般來自於繁複的後事程序：「好多文件、好多簽名」。由於離世者眾多、出殯程序需時，家屬面對很多不確定性。受傳統觀念影響，他們亦認為白事不便向人求助，「冇過來人會分享，亦有親友可以問」。

很多求助家屬非常不安、甚至憤怒，尤其一些突發死亡的個案，家屬的哀傷更形複雜，「覺得醫護做得唔好」、「好驚自己做錯嘢、做漏嘢」。她說，先讓家屬明白，疫情下較長時間的程序是正常的，不用過份擔憂，亦提醒他們了解清楚不同殯葬安排，再作決定。

★ 東華三院準提閣佛學會生命同行坊主任林智強、副主任易代恩有以下建議：

## 1. 耐心等待

- ▶ 家屬先向醫院查詢遺體送去哪間殮房，再致電殮房確認
- ▶ 以往醫院或公眾殮房發出死亡文件約需三個工作天，現在平均需時一至兩星期

## 2. 諮詢殯儀服務

- ▶ 「搵多啲資料，唔好介意比較多一兩間，亦可以搵社區支援。」

## 3. 查詢最新安排

- ▶ 相關措施因應疫情變化不斷更改，例如喪親者進入殮房認領遺體時須使用疫苗通行證，只容許一名親友及一名殯儀職工進入。有殯儀館可讓喪親者瞻仰遺容及化妝，但須在棺木上加裝防疫膠板，宜盡早查詢



- ▶ 食環署增加火葬時段，喪親者使用禮堂舉行殯葬儀式的時間或縮短

#### 4. 與殯儀商溝通

- ▶ 曾有市民因擔心殯儀商不肯處理，隱瞞先人因新冠去世，以致殯儀館職員接收遺體時沒配戴防護裝備，延誤後事
- ▶ 有殯儀商接收遺體後立即封棺，宜預先交代及準備陪葬品

#### 5. 做好預算

- ▶ 因應防疫安排，部分殯儀商收費增加，喪親者索取報價後按經濟能力處理
- ▶ 東華三院設有👉殯儀基金，為有經濟困難的喪親者支付部分喪葬費用



暫時喪禮不受限聚令規限。

但殯儀業界人士透露，新冠肺炎逝者家屬最現實的考慮是：「不要影響到親友」，甚至會叫親友不用來喪禮。

因此，近來喪禮的出席人數大減。許多人誤會殯儀館不收新冠肺炎先人——業界指目前是視乎不同殯儀館的安排，更多是人手安排問題。親人可親自或委託殯儀商，致電到殯儀館查詢。





★「生命之行」負責人李小姐及「黑白灰藍」版主均指，暫未有個案被拒收，但事前要通知館方先人生前有新冠肺炎。他們提醒家屬注意以下事項：

1. 如家人需守檢疫令，要確保自己檢疫期屆滿才外出安排喪事，以保障其他人健康
2. 可預先委託其他親友，如果自己在預訂的出殯及火化日期不幸確診、被圍封強檢等，代為出席喪事
3. 如在預訂的出殯及火化日期，家屬不幸確診、被圍封強檢等，並希望改期，或有額外附加費，家屬應該向殮葬商查詢

---

★ 有家人在海外或不便出席喪禮，策劃團隊會提供喪禮直播，家人也可自行用手機程式直播。

---

★ 如果家屬想低調辦白事，未必一定要到殯儀館，可改為在醫院或殮房做簡單儀式後，直接出殯（俗稱「院出」）。



# 3 醫院離世

疫情死亡個案不斷增加，由於遺體眾多，殮房爆滿，衛生署已增設新的遺體貯存設施，將急症室的遺體移送至新增加的貯存設施等。



如家人在醫院過身，這是出殯程序：

**病房離世**



▶ 留醫超過24小時的病人遺體，會運去醫院殮房

▶ 護士會在病房解釋程序，家屬需到醫院死亡證件辦事處辦理「死因醫學證明書」(表格18)和「認領遺體證明書」。選擇火葬的要領取「醫學證明書(火葬)」(表格2)



▶ 24小時內在聯合辦事處辦理死亡登記，並獲取《火葬許可證》或《土葬准許證》

▶ 預訂火化時段或申請土葬地方，可找殯儀業人士代辦



出殯前家屬可在殯儀業人士協助下領取遺體，繼續之後的殯葬安排



直接從醫院出殯

或把遺體運送到殯儀館舉行儀式

## 急症室離世／留醫不足24 小時離世／死因不明



遺體會被移送至公眾殮房，家屬宜先向院方查詢遺體去向



▶ 警方會安排家屬到公眾殮房辦理手續及會見法醫；如欲申請豁免遺體剖驗或委託註冊醫生旁觀剖驗過程，須在會見時通知法醫，再由死因裁判官決定；

▶ 會見結束後，家屬須正式辨認遺體並獲發「領取殮葬文件證明書」及

「領回遺體證明書」，以供日後領取殮葬文件

▶ 衛生署於三月初開始增加人手加快認領及解剖遺體，如不用剖驗，家屬辨認遺體後兩個工作天內便能領取遺體及「批准屍體埋葬／火葬證明書」

▶ 若遺體要剖驗，程序完成後死亡登記官會通知家屬領取「死亡登記證明書」；死因裁判官亦會簽發「批准屍體埋葬／火葬證明書」，供認領遺體及辦理殮葬，家屬可找殯儀業人士代辦殮葬程序



直接從殮房出殯

或把遺體運送到殯儀館，直至舉行儀式

★聯合辦事處

## 九龍聯合辦事處

地址：九龍深水埗長沙灣道303號長沙灣政府合署1樓

入境事務處九龍死亡登記處

電話：2368 4706

衛生署火葬許可證辦事處(九龍)

電話：2368 4706

食環署長沙灣火葬預訂辦事處

電話：2150 7502

## 港島聯合辦事處

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓

入境事務處港島死亡登記處

電話：2961 8841

衛生署火葬許可證辦事處(香港)

電話：2961 8843

食環署灣仔火葬預訂辦事處

電話：2961 8842



# 4 在家離世

目前政府未有統計在公立醫院以外的死亡個案。大量患者確診後留家，有可能在家離世。香港有一些醫療及殯葬機構有「一條龍」安排，可以請醫護團隊上門照顧臨終病人，並有殯葬機構辦理死亡證、靈車把家中遺體送去殯儀館、出殯等等。

然而也有一些患者是意外在家離世，這就需要按「非自然死亡」的程序處理後事，上門的不是救護車「白車」送去醫院，而是食環處的「黑箱車」送去公眾殮房，同時會有警方上門調查。

# 事先安排的在家離世

## CASE:

殯葬社企毋忘愛一直提供在家離世由醫護到殯葬服務，負責人表示近期有病人、照顧者、外傭全部都感染新冠肺炎。醫生護士目前繼續視像應診，如果離世，醫生仍然會上門簽署死因證明文件。



在死前14日要得到醫生診治，並被診斷為末期病患



由註冊醫生簽發「死因醫學證明書」(表格18);如選擇火葬,醫生可同時簽發「醫學證明書(火葬)」(表格2)



- ▶ 24小時內到聯合辦事處辦理死亡登記,並取得《火葬許可證》或《土葬准許證》
- ▶ 預訂火化時段或申請土葬地方,可找殯儀業人士辦理



殯儀館派靈車,把遺體接去殯儀館冷藏,直至出殯

# ★ 提供「一條龍」 安排的機構

👉 老友宅醫「在家離世」

👉 香港晉賢醫療中心「善終尊  
嚴家居服務」

👉 毋忘愛「在家離世」

# ★ 如何自行出院，轉去寧 養機構走過最後一程

👉 照顧者花園「疫下照顧 醫院篇」

# 意外在家離世

## CASE:

有患者在家離世，同住家人有長者和  
小童，家人報警超過八小時仍沒有人  
上門處理。

災後心理輔導協會總幹事杜永政亦  
對傳媒透露，由於殮房接近飽和，有  
市民的遺體未及送走，滯留在家中數  
天，家人情緒困擾。



突然死亡／死前14日沒得到診治  
／死因不明




報警，由警方調查



食環署派出黑箱車，接遺體到公眾殮房



▶ 警方安排死者親屬到公眾殮房辦理手續及會見法醫；如欲申請豁免遺體剖驗或委託註冊醫生旁觀剖驗過程，須在會見時通知法醫，再由死因裁判官決定

▶ 後續程序可參考  [急症室出殯](#)

 [衛生署法醫服務 一常見問題](#)

# 5 說再見

## CASE:

一對老夫婦的子女已移民外地，三月初，兩老確診新冠肺炎卻不自知，有一天伯伯突然在家中猝逝，婆婆措手不及，不知如何是好。其後婆婆要在家中隔離，日子孤單，又無法辦理丈夫後事，身在外地的子女一時間無法買機票回港，只好託朋友幫手。

---

疫下未必每個家人都可到醫院見逝者最後一面，喪親哀傷難以排解。

有多年哀傷輔導前線經驗、香港大學社會工作及社會行政學系系


# 主任周燕雯於網上講座引述一份針對內地新冠喪親者的研究發現：

- ▶ 49% 喪親者長期哀傷
- ▶ 20% 喪親者患創傷後遺症
- ▶ 70% 喪親者患抑鬱症、65% 喪親者有焦慮徵狀

她說，以上數字令人擔心，建議親友多陪伴喪親者，「陪伴最重要。」

## 情境1

 跟喪親者共處一室時，我可以做什麼？

 有時他們有一份孤單感，所以有人有勇氣、有好穩定的情緒，坐在身邊，其實就是很大的支援。



切記不要說太多話！作為陪伴者，不要問太多問題。因為喪親者的腦海中有很多回憶。問問題會打亂他的思緒，分散了注意力，反而不能夠讓他自癒。

## 情境 2



**如果喪親者突然問我問題，應如何回應？**



如果你陪著對方一段時間，他突然問你問題，可以自然地回應。或者將你觀察到的說出來，例如：「我剛剛見到你吸了一大口氣，你在想什麼？」

對話應盡量以喪親者為本，不是以自己開始，以自己的想法去制定問題。讓對方自然流露就可以幫到忙了。

## 情境 3



## 可以跟喪親者談逝者嗎？



跟喪親者談論死者的回憶，是很重要的。有時我們以為不提死者，就會幫到對方。但這件事是不能控制的，因為他一定是在想著死者，尤其在離世初期。喪親者會覺得：「我更要抓實回憶，我一定要記住，否則別人就會忘記了。」可以好自然地跟他說：「我記得上周你媽媽仍然在笑，跟你玩遊戲。」讓他帶回憶出來。

### 情境4



## 如果覺得喪親者沒了人生目標和方向，如何鼓勵他？



陪伴者可以問簡單的問題。（如對方的母親去世）問問其實伯母平時的性格是怎樣的？她最想你如

何生活？我們可以如何滿足到伯母的心願？讓喪親者有一個新的人生目標。

如硬要他為自己著想，他好難做到的。但如果說：「你媽媽希望見到你好好地生活。」如果用這個方向，他會比較容易照顧自己，不是為自己，而是為媽媽。

## 情境 5



**喪親者刻意避開與已逝親人的一切事物，這是正常的嗎？  
可以如何應對？**




有時喪親者會避開慣常去的地方。譬如有人會搬家，避開樓下的保安，免得保安問：「今天沒推媽媽出來？」一句話可能已令他情緒崩潰。

逃避可能短暫地解決了問題，但其實失去的東西更多。搬家等如離開了熟悉的地方，就更難勾起美好的回憶，喪親者或變得更辛苦。

單獨面對是困難的，在喪親後第一次去熟悉的環境，最好有兄弟姊妹或者信得過的朋友陪一陪。可能他想像會有人問長問短，令他尷尬；但實際情況或許是對方好忙，沒時間問太多。想像與真實的情況不同，所以要讓他經歷一次。


## 情境6

 **喪親者自責，將逝者的死歸咎自己，怎樣回應？**

 不需直接回答，採用「先情後理」應對方式，先關注及理解喪親者的情緒，認同他的感覺：「呢個感覺好多人都有，睇得出你很愛屋企人，想俾最好嘅嘢佢。」待喪親者平復心情後，再引導向理性方向思考：「如果當時你有唔同做法，後果真係有唔同嗎？」亦可鼓勵喪親者從逝者的角度思考：「以前你做錯嘢，你太太（逝者）會怪責你嗎？」


## 情境7

 喪親者說很掛念逝者，應如何處理？

 引導喪親者回憶與逝者相處的美好時光：「你哋點識？最開心嘅時光係幾時？」然後追問：「如果你係佢，知道你咁掛念佢，佢會有咩提議？」有助增加喪親者與逝者的相連感，明白即使逝者不在，但彼此關係不變。

## 情境8

 喪親者說想跟逝者「一齊死」，怎樣回應？

 採用「先情後理」方式，先認同喪親者的感受，然後訴諸以理、易地而處：「佢會贊成你自殺嗎？死咗真係會見到佢嗎？」

## 情境 9

### ？ 喪親者不願談及生死話題，怎麼辦？

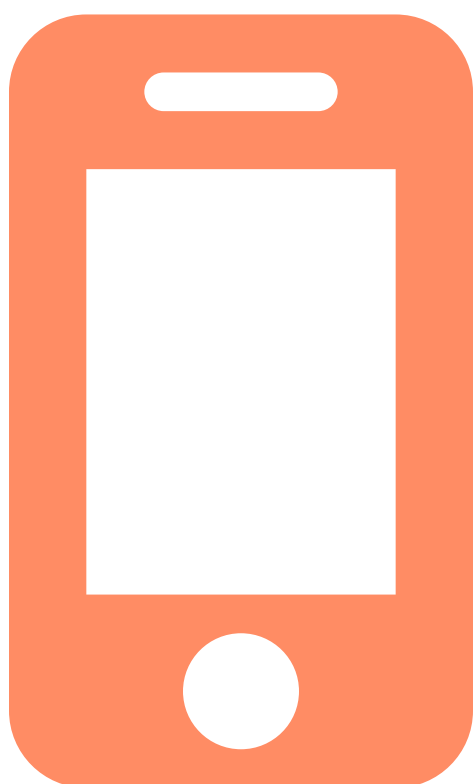
不用勉強，另可找適合時間打開話題，例如清明節可問：「你會唔會想去探吓佢？」或看新聞報道其他人去世時提起：「唔知佢屋企人點過呢？」記緊提及逝者時，盡量不使用「死」字。

**周燕雯指在哀傷期時，悶悶不樂、沒精打采，也許是合理反應。**

- ▶ 喪親者覺得自己要以死去陪對方，或者以死去謝罪，是最大的警號；
- ▶ 當喪親者一靜下來，只能想起很多對逝者不好的事，或者好差的畫面，整個人不能安靜下來；

- ▶ 喪親者的日常生活受負面情緒影響。例如他平時有興趣的事，這段時間都沒有興趣，只懂得躺在床上；
  - ▶ 以上情況佔據喪親者生活大部份時間，且持續多於一年。
-

陪伴者觀察喪親者的情緒反應，當發現有警號時，就要尋求進一步的協助，如哀傷輔導服務。



撒瑪利亞會求助熱線 (24 小時)

電話: 2896 0000

生命熱線 (24 小時)

電話: 2382 0000

香港明愛向晴熱線 (24 小時)

電話: 18288



## 社會福利署服務熱線 (24 小時)

電話: 2343 2255

## 循道衛理中心心理輔導服務

電話: 2520 4933

10am-9:30pm ( 星期一至五 )

10am-2pm ( 星期六 )

## 善寧會尋找資源熱線

電話: 2868 1211

9am-5pm ( 星期一至五 )

## 譚雅士杜佩珍安家舍服務中心

電話: 2725 7693

9am-5pm ( 星期一、三、四 )

1:30-9:30pm ( 星期二、五 )

9am-12:30pm ( 星期六 )

## 曁明會善終服務、哀傷輔導及殯儀 支援熱線

電話: 2361 6606

10am-6pm ( 星期一至五 )

9am-1pm ( 星期六 )

## 聖公會聖匠堂長者地區中心護慰生 命熱線

電話: 2362 0268

## 東華三院「後事程序及喪親情緒支 援熱線」

電話: 2884 2033

9am-6pm ( 星期一至六 )

 [WhatsApp 短訊](#)

# 社區哀傷輔導服務

---

## 善寧會：社區善別輔導

有個別、家庭及兒童輔導。另外有剛喪親人士茶聚及追思活動，旨在減低喪親者獨自承受悲傷的孤單感。

電話：2725 7693

 善寧會

---

## 贍明會：喪親人士輔導服務

除個別輔導，會舉辦不同類別的治療小組，如喪夫、喪父母、自殺者家屬。每兩個月舉辦一次「伴行哀傷路」分享會，由輔導員講解哀傷反應及由過來人分享。「向日葵互助會」定期舉行聚會或戶外活動，助喪親者互相支持及學習適應新生活。

喪親者在完成喪事後可聯絡機構申請；

不接受「新喪」喪親者（即親友剛剛過世者）

電話：2361 6606

 贍明會

---

東華三院：「伴我同行」

此計劃有殯儀諮詢及顧問服務，協助剛喪親人士為逝者規劃合適殯儀服務及預算。另有哀傷輔導服務，按喪親者的需要，提供個案、小組輔導及轉介服務，並於喪親後一年內，中心定期致電慰問及寄發慰問卡。

電話：2657 7899( 觀塘辦事處 )

2884 2033( 上環辦事處 )

 伴我同行

---

---

## 聖公會聖匠堂長者地區中心：

### 「護慰天使」

除了殯儀諮詢及治喪陪伴、專業哀傷輔導，亦有受訓義工透過電話慰問及探訪，為有需要的喪親人士提供情緒支援。

電話：2362 0268

 護慰天使

---

## 紅十字會與毋忘愛聯手推出「聯繫愛」 熱線

為死者家屬提供安排身後事資訊及情緒支援

WhatsApp 短訊：9203 7660

10am — 7pm ( 星期一至六，公眾假期除外 )

## 更多善別資料

👉 [照顧者花園「說再見」](#)

## 疫下照顧 系列報導

👉 [照顧者花園「疫下照顧 醫院篇」](#)

👉 [照顧者花園「疫下照顧 院舍篇」](#)

大銀 BIG SILVER



照顧者花園  
CARERS GARDEN

完



回目錄