



不想長期在家照顧母親

二零二零年九月

古小姐：

母親今年 68 歲，一向身體健康，我和她一向相依為命。去年底她在家跌倒，雙腳骨折，經手術及物理治療後，算是康復了，只是身體狀況大不如前，不但食慾不振，對自己失去信心，脾氣變得暴躁。我建議請傭人陪伴，她十分反對，反而要求我辭掉工作照顧她。雖然經濟也沒問題，但我不想困在家，怕自己也有情緒。怎麼辦？ 玲玲

玲玲：

謝謝來信！隨著醫藥和科技的進步，我們這一代的父母都較祖輩長壽，照顧老邁及有健康問題的父母，變成了 21 世紀中年子女們所面對的挑戰。就如妳在照顧病癒的母親，以及維持工作兩者間，難以取捨。父母慢慢變老是生命自然的循環，有日我們也會變老，能有機會照顧和陪伴年長的父母，是一種福氣，也是一條漫長的路，要保護好自己及母親的身心健康及安全愉悅成為首要任務，必須了解和學習有關的知識和資源，作好妥善的計劃，以下貼士供你參考：

一、明瞭及評估母親真正需要照顧的程度。例如每天起居飲食、個人衛生、藥物服用、社交互動等生活自理及活動能力。甚麼是她自己能做到的？甚麼是必須得到協助和照顧的？

二、必須實際地衡量和認識到自己所具備的照顧能力。長期照顧者最常遇到的是體力和精神上的負荷。如沒有作好適當的安排和調節，久而久之會導致自己的健康危機，身心勞損，到時就更讓受照顧者無所依靠，危及雙方的健康及安全。故照顧者必須先照顧好自己，這是所需的知識和智慧，並非自私。

三、按需要尋找和選擇恰當的支援和資源。這也是給自己加力，讓自己有必需的定期喘息機會，舒緩壓力，調整身心，才能作長線有效的照顧。例如，可善用網上購物和外賣等服務；搜集有關方面的長者居家照顧及親友的支持；又可參加一些照護課程及互助組，交換心得和資訊，不讓自己感到孤單。當然，還需就母親的健康及獨立能力狀況時作監察和評估，讓自己能掌握情況作適時而具彈性的調教，並按需要找到合適的支援及醫療服務。



四、評估及預算經濟能力。雖然來信表示，即使辭掉工作，全職照顧母親也沒經濟問題；然而，宜作長線的評估，因為照顧日漸老邁的母親，除了一般開銷外，必須預備好緊急的經費，以應付必須或突發的費用，如隨著居家安全而需增加安置或改建家居環境，並突發的醫護和護理開支等。故不離職，除免困在家中引發情緒問題外，還需考慮到離職會否影響到自己退休的保障，及未來生活所需，以免導致日後經濟壓力。

當然，要讓母親接納妳的安排及建議，是需要時間和忍耐的；就如妳建議請人陪伴，她便十分反對；其實也不難理解，當自己身體不適，脾氣不好，誰都希望親人來照顧自己，外人照顧會感到不方便，又怕私隱被侵。對自己失去信心，失去獨立能力，更是對長者自尊的衝擊；故宜先建立好與母親坦誠的溝通，多聆聽和了解她的感受，又或害怕背後的原因，才慢慢讓她明白，妳是為了彼此都能安康快樂地生活。

妳希望自己能更長久地照顧到她，必須要有健康的體魄才能做得到；妳也會漸漸老去，安排外援是為大家的好；又有否考慮減少工作時間，一方面可多些陪伴母親，又仍保持自己的工作及空間，無論如何，需以母女倆的健康和樂為首要。鼓勵妳找專業輔導，協助妳覺察及明瞭自己與母親的思想及情感，建立健康的溝通和了解，學習聆聽彼此的需要，同時體驗現實環境的狀況，為未來互相的關照作智慧的安排，珍惜彼此同在的時光。

古潔明