



# 顧友樂行

## 照顧者認知教育活動

### 誰是照顧者？

照顧者通常指那些提供無償照顧因殘疾、患病、精神問題或因年齡無法自我照顧的人，他們可能是家人或朋友。照顧角色包括：

- 身體照顧：幫助日常生活中的活動，如洗澡、穿衣、移動、進食等。
- 情感支持：提供心理上的支持，傾聽和陪伴。
- 醫療支援：協助安排醫療服務，提醒服藥或陪伴看病。
- 社交互動：促進社交活動，避免孤獨感。

照顧者的任務會帶來壓力，因此他們需要適當的支持和資源。



照顧者面臨許多挑戰，並非一般人能想像的，其中包括：

- 事務繁忙：照顧者通常需要平衡工作、家庭和照顧的責任，時間分配可能非常緊張。
- 情感壓力：持續照顧他人可能導致焦慮、抑鬱和情緒疲憊，特別是在面對被照顧者的健康問題時。
- 身體負擔：由於搬運或協助行動不便的人時。長時間的身體勞動導致疲勞或受傷。
- 社交隔離：照顧者因為投入大量時間在照顧工作上而失去與朋友的聯繫。
- 經濟壓力：某些照顧者可能需要放棄工作或因為照顧的需要而面臨經濟困難。
- 缺乏支持：許多照顧者可能感到孤立，缺乏社會支持或資源來協助他們的工作。
- 健康問題：長期的壓力和勞累可能影響照顧者的身體健康，導致慢性疾病或健康惡化。有些照顧者也忽略均衡的營養飲食。
- 靈性匱乏：因照顧的需要而沒法經常參與宗教活動，也缺乏心靈的滋潤。

這些挑戰可能會影響照顧者的整體生活質量。照顧者也容易忽略自己，沒有為自己安排足夠的休息和休閒。





## 社會對照顧者的認識不足，這是由於：

- 缺乏認知: 這一個好像顯而易見的事情，但是過去卻缺乏社會的解說，媒體也較少探討。加上照顧者本身不太願意跟別人分享他們的狀態。
- 隱性工作: 許多照顧工作是在家庭或私人環境中進行的，往往不被外界看到，導致社會對其存在和重要性缺乏認識。
- 文化偏見: 在某些文化中，照顧被視為女性的角色，這可能導致對照顧者的貢獻和挑戰的低估。
- 缺乏教育與宣傳: 對照顧者角色的教育和意識提升活動相對較少，社會大眾對他們面臨的挑戰了解不足。
- 政策支持不足: 政府和社會對照顧者的支持政策不夠完善，缺乏資源和服務，使得照顧者的挑戰被忽視。
- 負面刻板印象: 有時候，照顧者可能被視為“只是在做家務”，這種刻板印象使得他們的付出和努力不被正確評估。

當然，不少照顧者也不願意主動向朋友分享自己的狀態和困難。

社區作為一個的共生的組織群，我們可以更深入認識其他的人士，認識照顧者的存在及其挑戰。

我們已預備好跟有興趣的組織合作舉辦認知講座或小組討論，讓社區組織成員認識照顧者及了解他們面對的挑戰。這樣大家就可以：

- 提供支持與關懷
- 增強成員之間的連結
- 提高關愛的意識與教育
- 促進具體的幫助
- 倡導與資源



認識照顧者及他們的挑戰不僅是一種關懷，更是促進群體和諧與心理健康。透過理解和支持，大家能夠在照顧者的生活中發揮積極的作用。

## 顧友樂行

是一個跨界別的非牟利組織 (NGO)，旨在賦權照顧者成為可持續且有效的照顧夥伴。同時提升各界對照顧者的認同、支持和欣賞。