

誰是潛在照顧者？

在我們的日常生活中，幾乎每個人都是「潛在照顧者」。所謂潛在照顧者，指的是未來很有可能需要照顧高齡，有病患或其他狀態以致不能自理的家人或身邊重要的人。這看似遙遠，其實這種承擔來得比我們想像得更接近，甚至隨時都可以發生。

誰是潛在照顧者？

當然，範圍可以是非常廣泛，包括：

- 子女：隨著父母年齡增長，子女往往需要提供陪伴、協助就醫或生活支援。
- 父母：有孩子的父母在不同階段都有照顧責任，只是形式不同。
- 伴侶：無論同居或婚姻，一人生病時另一人通常成為主要照顧者。
- 兄弟姊妹：當家中某人身心狀況受影響時，手足經常需要協助。
- 年輕人與青少年：有些孩子在家庭中也承擔照顧任務，例如照顧祖父母或協助父母。

換句話說，只要你生活在一個家庭或與他人有深厚連結，你就是「潛在照顧者」。

他們現在的狀態如何？

多數潛在照顧者，其實正在「不知不覺地」走向照顧角色。常見的狀態包括：

1. 認識不足

很多人不知道照顧會涉及哪些責任，也不清楚會面臨哪些情緒和壓力。因此真正需要照顧時，常會感到措手不及。

2. 準備不足

潛在照顧者通常缺乏：

- 基本照顧技巧
- 如何與醫療系統合作
- 情緒調節與壓力管理能力
- 資源與制度的了解

3. 心理可能有隱隱的擔憂

- 例如：父母變老該怎麼辦？
- 若伴侶生病，我能承擔嗎？
- 家庭發生變故時，我準備好了嗎？

這些擔心常被放在心底，但並未真正面對。

4. 忙碌生活中的忽略

在工作、學業、家庭壓力下，人們往往把照顧議題擱置，直到不得不面對。

為什麼認識潛在照顧者很重要？

有準備的人，照顧之路會更輕省，較不容易崩潰。

我們不需要立刻成為照顧專家，但可以開始累積基本能力：

- 認識照顧所需的心理與實務技巧
- 學習調節壓力
- 了解可以求助的資源
- 與家人討論未來的可能狀況

這些都能讓未來的照顧情境更穩定。

每個人都是潛在照顧者 - 提早意識到這點不是為了增加負擔，是讓我們在需要時更有預備和力量，能夠照顧他人，也照顧好自己。

顧友樂行

是一個跨界別的非牟利慈善組織，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。

電話: (852) 6113 9251

電郵: Support@cgahk.org



顧友樂行
CAREGIVER'S ALLIES