



雙伴護嬰

編者的話

申訴專員公署於2025年10月9日公布〈支援長者及殘疾人士照顧者的暫託服務〉主動調查行動報告，暫託服務包括長者日間或住宿暫託服務，殘疾人士日間或住宿暫託服務。

報告中提及有關殘疾人士暫託服務的平均使用率只有10%-20%左右，從數字來看或許大部份家長對院舍的服務沒有信心是使用率偏低的原因之一，面對有特別需要的孩子，作為父母因沒有給予他健全的身體而自責，所以有照顧得一日多一日的心態，而且更根深蒂固的認為沒有人可取代自己無微不至的單一貼身照顧！

作為照顧者往往忽略自己精神體力上長期承受沉重的壓力，而不覺有需要尋求任何舒緩的出路。近年發生多宗涉及照顧者的不幸消息，以老護老，以老護殘及以殘護殘的問題將會日益嚴重。

請家長們好好照顧自己，適當時停下來，運用社會上支援照顧者的資源，讓自己身心得以休息，讓孩子學習在家以外的環境生活。路有多遠不可估計，只要有樂觀的心態及健康的體魄，盡情去享受相伴的每一分每一秒，而且不用計較是否甜酸苦辣了。



守護雙伴



專題文章

明愛樂善耆督導主任
黃楚然

投入復康服務的這些年，其中令我十分印象深刻的情景，是見到年長的家長日復一日、年復一年地牽著他們子女的手到中心接受訓練，風雨不改。那一雙雙蒼老卻堅定的手，牽著的是一份延續了幾十年的責任，更是一份沉重得讓人窒息的愛。

我們在個案會議中，常會討論到或聽到一個令人心碎的詞語——「拉扯」。這不是體力上的拉扯，而是家長內心深處對「放手」、「不放手」的掙扎。對於照顧了殘疾子女一輩子的家長來說，「入住宿舍」這四個字，對家長而言往往帶有一種要放棄的意味。我曾聽過一位媽媽對我說：「如果我把他送進去，我覺得好對佢唔住，好似唔要佢咁。而且唔好話佢過得好唔好，我同佢一齊生活了咁耐，佢走左我自己過唔過到都成問題。」

這種「對佢唔住」的罪疚感，是雙老家庭最核心的心理重擔。長期的照顧生活，讓家長與子女形成了一種高度緊密的「共生關係」。家長熟悉子女每一個微小的表情、每一次揮手的含義。他們擔心，在那集體生活的宿舍高牆內，會有誰能像父母一樣，在孩子不舒服時第一時間察覺？

然而，我們必須誠實地面對一個殘酷的現況：當您自身的脊椎開始退化、當您的關節連握住湯匙都感到疼痛時，您的家，真的還是孩子最安全的避風港嗎？在社工眼中，宿舍不應該是家庭功能的「終結」，而應該是照顧責任的「接力」。社工一向鼓勵「及早規劃」的觀念，為什麼我們要家長在還有體力時就申請輪候？不是為了讓您早點撇清責任，而是為了讓您有時間

陪伴子女適應。入住宿舍，其實是為子女建立「第二個家」。這個家有專業的護理員守候、有物理治療師防止他肌肉萎縮、有言語治療師確保他進食安全。而即使未進入宿舍，社署近年亦大力推動使用暫宿服務，其中一個用意就是希望殘疾人士能早點適應這個轉變。

當子女在宿舍安穩下來，您不再是那個累得精疲力竭、整天只為基本護理需要操心的「勞動者」，您可以回歸到一個純粹的、充滿愛的「家長」身份。週末接他回家吃頓飯，或是在宿舍的花園裡牽手散步。那樣的時光，質量遠高於二十四小時的精疲力竭。

最近，我們也關注到一些家長開始詢問大灣區的養老選擇。有些家長說：「如果能帶他一起回去住，我便放心了。」的確，在深圳、佛山或珠海的一些院舍，已經開始嘗試「殘老共托」的模式。對於某些家庭來說，這或許是一個折衷方案。利用內地較大的生活空間和更充裕的護理人手，家長與子女可以共同入住同一設施。

雖然目前跨境康復服務仍在起步階段，制度上仍有如傷殘津貼居住天數限制等挑戰，但這無疑為我們開啟了一扇新的窗。它告訴我們：安置的選擇，可以不只是「分開」這一條路。甚至，最近其實我認識一個家庭因為「殘老共托」而回到內地居住，反而令到原本分隔中港兩地的家庭之距離大大縮減了，變成另一種意義的「共聚天倫」。

親愛的家長，我知道「未來」這兩個字對您而言，往往與恐懼掛鉤。但平安，其實源於充分的預備。接受自己的限制：承認衰老不是您的錯，而是一個生理必然。我建議大家應充分利用各宿舍的暫宿服務，讓自己與子女都學會「短暫分離」。同時，亦可以參與同路人小組，例如不同地區支援中心或特殊學校關於入宿的資訊，聽聽那些已經成功入宿家庭的分享。您會發現，放手後的世界，並不一定是荒涼的。

讓我們一起，為那牽了一輩子的手，找一個最穩妥、最溫暖的安放之處。

潘文浩家長

隨著醫學與科技持續進步，人的壽命亦因發展成果得以延長，根據政府統計處截至2020年底，香港估計有534,200殘疾人士（包括智障者），年齡70歲以上有44.5%，意味著以老護殘，以老護老現象越發普遍。

俗語說：養兒一百歲長憂九十九，這句話對育有一個殘疾智障子女的家長感受尤甚，子女由出生便24小時無休止地照顧他們的起居一切，特殊訓練及醫療需要，在他們的不同成長階段，網繆申請所需的服務：特殊幼兒中心、特殊學校、成人服務、殘疾人士院舍等等。

這條照顧之路都使她們身心疲憊沒有喘息空間，縱使子女能安排入住院舍，也因不捨及擔心宿舍照顧欠佳，或習慣有兒相伴，照顧子女直到人生終點也不願放手。

這個守（叟）護雙伴，中老年智障人士的背後，是年邁體弱卻不得不擔起照顧責任的老人，然而老人佝僂的身子，又由誰來支？

楊翹鴻家長

懷着興奮的心情迎接他到來，標緻又可愛的面孔，隨著到達牙牙學語時段，為什麼總是沒眼神接觸沒互動？評估後的結果是自閉症，簡直晴天霹靂。哭過自責過我做錯了什麼？日子過得好辛苦，能做的都去做，依然沒有明顯的進步，與其全家一齊愁眉苦面，倒不如改變自己，開家庭會議後，最終決定在我有能力照顧他的時間內，比個溫暖的家佢，大家開開心心過吧！不經不覺32年了，現在反而覺得係收成期，有他陪我旅行飲茶行街購物，又做埋實佬幫我擺嘢，晚飯後洗碗就交比你喇！



黃親睿家長

我的女兒親睿是雙A仔（ASD自閉與ADHD過度活躍），相對會更難照顧。早年，我如家母輩一樣，以權威式與女兒相處，句句都是「親睿，你要……」結果，當時我與女兒關係不好，我也不明白親睿的所思所想。

隨着我閱讀了更多如何與特殊學習需要孩子相處的書本，也爲了更明白孩子需要而修讀不同的課程，我開始改變我的口吻，也因為更認識ASD與ADHD的特質，所以我對女兒有更多的包容與諒解，我們的關係變得更甜蜜。

由於我是單親在職媽媽，所以平日是家母照顧女兒，我則工餘與放假時會重掌主力照顧者的角色。女兒不時會投訴婆婆以權威管教她，令她不愉快。

作爲又要照顧女兒又要照顧母親的我，我除了保持自己身心健康之外，最重要做個和事佬：讓長幼互相理解，並明白不同世代的人有不同表達愛的方式。婆婆是愛親睿才管親睿，我也要讓母輩諒解親睿的「曳」是源於她SEN的特性，不是故意與大人作反。愛長輩又疼孩子，永遠是我們「叟」護相伴最大的使命。

車灝銘家長

家長們，累嗎？孩子們的笑就是我們最大的鼓勵！爲了他們，我們每天總是奔波勞碌地帶他們去學習、去遊玩。年復年，他們健康的成長，就等於我們恰當的照顧。

可是，隨著時間的流逝，我們的健康似乎也響起了警號，開始感覺力有不逮，甚或是身體機能出現問題，有很多的擔憂猶然而生。老人家是給人去照顧，但是我們的兒子們，似乎仍然有很多地方需要被教導、被照顧。因此，我們先要努力照顧好自己的身體，在忙碌的生活中也要給自己時間——去娛樂、與朋友相聚、扮靚等等。用愉快的心情去守護、照顧他們，與他們去過開心的每一天。

人生在世，總有不少的問題需要我們面對，盡力去處理，或尋求其他人的幫忙，辦法總比困難多。我們要學會珍惜現有的幸福，才可以開心的過每一天。

在媽媽心中，兒子永遠長不大，即使是成年人，只不過是已成年的小孩。

回想孩子兒時，已久遠了，但他的嘈吵、惹事、急躁、蹦跳，時不時也湧現眼前，實在太深刻了。

孩子稍些長大，當父母的當然希望為他選擇最好的學校，但有特殊學習需要的孩子，上不了一般的主流學校，根本追不上一般的學術學習的進度。

傷心難過之餘，也體會到學習要適合他的需要。

入讀特殊學校的兒子每天快樂地上學，愉快地學習，原本的擔心也放下了。因為擔心在特殊學校可做些什麼？

兒子每天開心上課去，學校有各式各樣的課外活動，很多運動項目，適合他的成長，開始乖巧下來。

從孩子身上的轉變，漸漸明白，只要願意放緩些、退一步，將會更容易向前行多兩步。

兒子畢業後被安排入讀技能訓練學校，為他將來尋找工作做好訓練預備。

技訓學校也畢業了。很難想像，兒子從喧嘩、碰撞、不講理的他，竟然發展到社會謀事，成為打工一族一員。這當然當中有各方社福界的幫助和協調。

他轉了多份工作，今天算是穩定下來。很感恩今天和兒子有和諧互信的關係，像是朋友般，有事商量。不過這個是已成長的大的小朋友，他永遠都是小朋友心思，可以跟他談談吃喝玩樂、參加什麼活動小組、甚至工作上加班不加班。但生活上的重要安排，他做不了主。例如：財務處理，如何籌劃、運用自己辛勤工作賺來的金錢？

又例如：如遇有需要轉工、轉職，家居維修等等……這些都是他難以應付的。

媽媽今天最記在心頭的事，是有一天自己老去，甚至離開這個世界，誰來保護他？能夠保持他今天的生活質素？

「養兒一百歲，長憂也是一百歲」，沒有折讓。

大家好！我是宣大寬的媽媽。

作為智障人士的照顧者，我的照顧歷程已延綿數十年之久。從年輕力壯的青壯年，到如今白髮蒼蒼的晚年人，這一路走來，當中的酸甜苦辣、窩心痛楚，實在是普通人家難以體會的深刻煎熬。

就算兒子入住了宿舍，雖然在照顧負擔上確實減輕了不少，（想比那些還在輪候宿位的，已經幸運），但心頭的憂慮並未因此消散。可曾聽聞「午夜凶鈴」？那種在寂靜深夜突然響起的電話鈴聲，總讓我心驚膽戰，生怕是宿舍傳來壞消息。有時，我會借用阿Q精神來安慰自己：無消息便是好消息，起碼兒子在那裡過得平安無事。然而，作為母親的牽掛永遠不會斷絕，這些點滴經歷，讓我體會到照顧不僅是身體上的勞累，更是情感上的長久陪伴。

「叟護相伴」，這四個字道盡了年老照顧者與殘障子女的相互依賴。以老護殘，我們本該是彼此的支柱，卻往往成為對方的負擔。兒子需要我的照料，我卻也逐漸力不從心。當我想像自己老到無法再照顧他時，一股悲觀的情緒湧上心頭：寧可要「白頭人送黑頭人」！我實在不忍心將他留給其他家人或宿舍，擔心他們無法像我一樣了解他的需求和喜好。

最後，這也是我的新年願望：期望社會大眾能更深入認識智障人士的本質，他們並非「負擔」，而是擁有獨特個性和潛力的生命。他們的生命價值與普通人無異，享有相同的權利和尊嚴。同時，也希望大家明白照顧者的壓力——那種長年的身心疲憊，需要更多支持和理解。我會將自己的悲觀情緒轉化為行動力，繼續堅強走下去，宣揚正確的人生觀：每一個生命都值得被珍惜。透過分享這些心得和故事，我相信「叟護雙伴」能成為溫暖的陪伴，而非孤獨的掙扎。讓我們一起為弱能人士和他們的家庭，營造一個更包容的社會。



屯門



15-7-2025 家長興趣班——夏日甜蜜蜜



23-12-2025 家長興趣班——齊做冬至小盆菜



26-11-2025 機構參觀——香港耀能協會小榄青輝園



31-1-2026 多元化興趣班非洲鼓班參演
屯門區社署——「屯」件暢聚嘉年華表演

元朗



13-12-2025 濕地公園同樂日



19-12-2025 聖誕親子同樂日



28-1-2026 家長烹飪班——賀年年糕



9-1-2026 弱兒關懷探訪行動

灣仔東



11、18、25-11-2025 家長穴位班



30-11-2025 親子一天遊 (二)



6、13、20、27-9-2025 弱兒籃球班



6-8-2025 機構參觀——基督教家庭服務中心凱雅家舍

中西南



20-6-2025 家長聚會

27-10-2025至24-11-2025 家長拉筋班



30-1-2026 毛毛棒小吉盆栽



6-12-2025 親子長洲海鮮一天遊





大埔北



8-12-2025 2025聖誕填色比賽

16-11-2025 開心遊港島



20-1-2026 特別關懷茶聚



24-11-2025 家長興趣班（五）DIY聖誕手工樹

5-1-2026 啟德親子半天遊



26-9-2025 機構參觀——救世軍恆安綜合職業康復服務（工場及宿舍）



9, 16, 23 & 30-1-2026 家長運動班



29-12-2025 南港島親子一日遊



荃葵青



18-1-2026 漫遊咖啡灣

3-11-2026 肩並肩——陶瓷放鬆體驗班



4-1-2026 「荃」愛親子農莊遊



東九龍



7-2-2026 福馬到賀齊送暖



11-7-2025 參觀靈實蠔涌日間活動中心暨宿舍



2026 120 關懷茶聚

20-1-2026 特別關懷茶聚



8-11-2025 觀青馬遊迪欣親子樂

30-1-2026 耆樂福袋賀新歲



6-2-2026 青年賀年手工班



31-8-2025 電影合家歡——壞蛋聯盟2

工作小組報告

自閉症

工作小組報告（自閉症關注組）
轉眼間又過去半年了，小組繼續推行活動。在此亦都感謝每一位核心家長。每年開季會4次，講座2至3次，參觀院舍2至3次，家庭親子活動1次，家長聚會1次，父母親節生日會等等。香港關顧自閉症聯盟正積極籌備香港世界關顧自閉日2025的活動。2025年4月5日星聲SING才藝匯演活動。已邀請各康復服務機構及特殊學校推薦有興趣表演的團體或人士參與。小組更計劃在2026年3月6日有個工作坊（非遺燒箔畫體驗）。

另：3月9日並邀請劉嘉華律師到家長會主持講座。



6-12-2025 自閉症家庭親子一天遊



5-11-2025 家長精神健康講座



23-1-2026 機構參觀——
匡智水泉澳綜合復康中心



13-10-2025 自閉症人士對事物的沉溺成癮問題講座



15-10-2025 參觀靈寶蠔涌
日間活動中心暨宿舍

早期小組



25-8-2025 科學觀樂悠遊



28-8-2025 親子迪士尼樂園同樂日



28-7-2025 童樂齊唱歌2.0



28-9-2025 你講我又講：十二生肖故事大拼圖

樂聚小組



2025-2026年親子農耕樂無窮



會員義工幫助花園澆水



籌款小組

多謝各位家長及會員鼎力支持2025年10月11日家長會
新界區賣旗日，籌款數字達到社署要求籌募金額。

踏入2026年，籌款小組未能抽到社署賣旗日，因此現
正開始策劃步行籌款活動，期待大家踴躍參與及行動支持！

祝願各位會員家庭身心康泰！平安喜樂！



14-12-2025 2025年悅來坊義賣日



11-10-2025 學前弱能兒童家長會新界區賣旗日



學前弱能兒童家長會
The Parents' Association of
Pre-school Handicapped Children

捐款表格

☐ 本人/公司樂意以【每月捐款】港幣 ☐ \$100 / ☐ \$200 / ☐ 其他 \$ _____，以支持學前弱能兒童家長會

☐ 本人/公司樂意作【單次捐款】，捐贈金額為港幣 \$ _____，以支持學前弱能兒童家長會

** 銀行將於每月 1 號轉帳有關之款項，如未能成功轉帳，銀行會在當月 15 號再次轉帳

** 如暫停捐款請於一個月前致電家長會刪去有關名單

請以正楷填妥表格，並將銀行存款收據正本或支票，交回 / 郵寄到家長會。

信用卡捐款

信用卡號碼：

☐ Visa ☐ Master
☐ American Express ☐ 銀聯

請在其中一適當方格內加上 ☒ 號

信用卡持有人姓名

有效日期： _____ 月 _____ 年

- ☐ 每月捐款 本人授權學前弱能兒童家長會由本人之信用卡每月轉帳。此授權在本人信用卡之有效期過後及發新卡仍繼續生效，直至另行通知。
- ☐ 一次性捐款 請於本人之信用卡賬戶內一次過扣除以上賬款

信用卡持有人簽署 _____ 日期 _____

簽名必需與閣下之信用卡簽名完全相同，表格上如有任何塗改，請在旁加簽

劃線支票單次捐款

支票號碼：

抬頭請寫「學前弱能兒童家長會」

銀行直接存款

恆生銀行戶口： 293-4-329240

請直接存入上述戶口，並將銀行存款收據正本連同此表格寄回家長會。

捐款收據

一年內累積捐款達港幣 \$100 或以上，可憑收據在香港申請免稅。每月捐款正式收據將於每年 4 月寄奉，以便填寫報稅表。

- ☐ 郵寄收據，收據抬頭： _____
- ☐ 不需收據

捐款者資料

本人明白所填寫之個人資料，將用作處理捐款及有關行政事宜

中文姓名： _____ 英文姓名： _____ ☐ 先生 ☐ 女士

公司名稱（如適用）： _____

聯絡電話： _____ 電郵： _____

通訊地址： _____

郵寄：「九龍鑽石山鳳德 紫雲樓地下 1-2A」 傳真：（信用卡捐款者適用）： 23524991。

個人資料搜集

你的個人資料將會絕對保密，家長會將以電郵方式向你發放家長會服務資訊，如不願接受請在下列位置加上「✓」號。

☐ 本人不願意接受家長會服務資訊

根據個人資料（私隱）條例，閣下有權日後要求註銷、查詢及更改個人資料。如欲註銷個人資料，可致電 23246099 或電郵至 paphc@parentsasn.org.hk。如欲更改資料請以書面或電郵方式通知。

感謝你的慷慨捐助！

通訊編輯委員會名單

督印人：

蔡黃惠雲女士

編輯小組成員名單：

陳國柱先生、任羅勤華女士、曾何雁飛女士、郭復彰先生、
葉梁翠嫻女士、陳陳婉華女士、陳許毅敏女士

協助籌備本期通訊分區：

荃葵及青衣義工家長

聯絡及查詢：

地址：九龍鑽石山鳳德邨紫鳳樓地下1-2A

電話：2324 6099

傳真：2352 4991

電郵：paphc@parentsassn.org.hk

網頁：<https://www.parentsassn.org.hk>



paphc.hk



pa.phc



機構會員
HKCSS
Agency Member



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

7-11(HSBC)



3739 9987 6541 0735 0