



照顧照顧者平台

Care for Carers

「送給自己一小時」：
如何跟據照顧者作息的空隙來連結照顧者？

Alvin Chung & Lokyung Wong
7.1.2022

照顧照顧者平台 Care for Carers



照顧照顧者平台
Care for Carers
看得見的照顧者



2018

組成



目標

共同倡議對照顧者有利的政策

及提升社會對於照顧者的關注



25

成員機構及民間團體

精神復康照顧者
殘疾人士照顧者
特殊學習需要人士照顧者
兒童照顧者
護老者

照顧照顧者平台
Care for Carers

照顧照顧者平台 @ careforcarershk@gmail.com

由不同界別的社福機構及民間團體組成，共同倡議對照顧者有利的政策及提升社會對於照顧者的關注

成員機構/團體 (排名不分先後)

656照顧者好幫手 656carer.com	基督教香港信義會社會服務部 3692 5468 elcshk.hk
天水圍社區發展網絡 3482 0654	明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 3892 0100
香港婦女勞工協會 2790 4848	救世軍護老者服務 2782 0929 / 2782 2229
香港婦女中心協會 2386 6256	基督教家庭服務中心 緊急護老者支援服務 3613 0752
香港基督教服務處 2731 6379	循道衛理亞斯理社會服務處 逸葵綜合發展中心 2422 8080
香港啓迪會 2820 0111	循道衛理觀塘社會服務處 神愛關懷中心 2727 6036
香港聖公會麥理浩夫人中心 團體及社區工作部 2423 5062	關注家居照顧服務大聯盟 6126 1110 / 9346 4106
香港聖公會將軍澳安老服務大樓 2702 9897	浸信會愛群社會服務處 CARE學院 3168 1833
香港復康會社區復康網絡 病人互助發展中心 2793 3010	

看見照顧者

支援照顧者類別顯示：
精神健康照顧者 殘疾人士 照顧者 特殊學習需要 兒童照顧者 長者

送給自己一小時 背景

兒童照顧者工作小組

- 疫情 / 停課下，兒童照顧者壓力大
- 社交活動斷層，沒有抒發的渠道
- 線上活動成熟

- 用作意識提升的一個媒介 – 照顧者的身份認同

照顧者，整天被家務瑣事包圍，多久沒有自己的時間

送給自己 1小時 1 hour Me time



請掃描下方二維碼
填寫活動報名表



活動日期:
16/12、23/12、30/12、6/1、13/1 (逢星期三)

活動時間:
晚上10:00 - 11:00

活動形式:
網上ZOOM

對象:
0-12歲兒童照顧者

每節主題:

1. 子女自己湊係最好?
2. 邊個話家庭主婦好得閒?
3. 等到子女長大了，仲有咩工可以揀?
4. 婚姻都要放個假?
5. 做人媳婦有幾難?

活動內容:

照顧者圍爐吹水，
主持聲音導航主題閱讀，
放空、放鬆，甚至...
打破你對照顧者的想像。

備註:

活動由聯區機構合辦，參加者於12月14日收到由所屬地區中心職員發出的確認報名訊息通知才視為成功報名

送一小时俾自己 | 放假一小时 | 媽媽心事台



照顧照顧者
平台
Care for Carers
兒童照顧者工作小組

送給自己一小時

- 2次 – 12/2020 及 3/2021
- 時間：晚上10時至11時
- 參與機構 – **跨機構跨地區活動**
 - 循道衛理觀塘社會服務處-神愛關懷中心
 - 民社服務中心
 - 香港婦女勞工協會
 - 香港婦女中心協會
 - 基督教香港信義會社會服務部
 - 循道衛理亞斯里社會服務處-逸葵綜合發展中心
 - 天水圍社會發展網絡
 - 香港聖公會麥理浩夫人中心- 團體及社區工作部

送給自己1小時 - 世界這麼大

照顧者整天被家務瑣碎事包圍，多久沒有自己的時間？



育兒津貼

產假/陪月支援

交通津貼

托兒

親子友善設施

兒童發展

每節一齊去：

1. 台灣 24/2

2. 韓國 3/3

3. 新加坡、泰國 10/3

4. 法國、英國 17/3

5. 芬蘭、瑞士、瑞典 24/3

活動日期：24/2, 3/3, 10/3,
17/3, 24/3(逢星期三)

活動時間：晚上10:00-11:00

活動形式：網上ZOOM

對象：0-12歲兒童照顧者

活動內容：

疫情下無得飛？唔怕，等我們帶你們去個線上旅遊，除左去不同國家外，更可以認識當地的照顧者政策，想像一下香港照顧者政策的可能性。



送給自己一小時

第一次活動 - 集中在個人的意識提升

- 子女自己湊係最好？
- 邊個話家庭主婦好得閒？
- 等到子女長大了，仲有咩工可以揀？
- 婚姻都要放個假？
- 做人媳婦有幾難？

第二次活動 - 集中在不同國家或地區的照顧者政策認識

- 台灣
- 韓國
- 新加坡、泰國
- 法國、英國
- 芬蘭、瑞士、瑞典



熱身：
如果媳婦是一份工作.....

你覺得自己會做幾耐先辭職：

- A. 一年以內
- B. 3至5年
- C. 5-10年
- D. 10-20年
- E. 做一世啦~



送給自己一小時 流程

1. 熱身遊戲 / 圍爐取暖
2. 主題閱讀及文章分享 / 不同國家或地區的照顧者政策
3. 分組討論及分享
4. 靜觀時間





照顧照顧者平台
Care for Carers
看得見的照顧者

她們在家庭和職場
中掙扎著.....



<<媽媽不只是媽媽>>金雅緣(2019)



送給自己
1小時 1 hour Metime

邊個話家庭主婦好得閒？



「妳喜歡工作的哪些地方？」
「什麼是妳真正想從工作中獲得的？」

<<媽媽不只是媽媽>>金雅緣(2019)

當「快樂的母親」比當
「模範母親」更重要



總結分享：

女人，
要過一人份的人生！

정주희

主婦休息年，
第一件想做的事情：
「一年不煮飯。」



無名的家務」誰來做?? 洗衫好簡單?



「無名的家務」誰來煮洗?
《老婆使用說明書》畢川伊(2020)



歡迎來到 日不落帝國



1 HOUR METIME 送給自己1小時 - 世界這麼大

照顧者整天被家務瑣事包圍，多久沒有自己的時間？



Travel to
South Korea!

3/3/2021



政策分析

送一小時給自己 - 世界這麼大

「世界這麼大 @ 台灣」
(24/2/2021)

送自己一小時 -
瑞典與芬蘭

2021-3-24

英國小學生怎上課

<https://youtu.be/e21tPmJG9Go?t=25>



其他照顧者友善設施: 24小時幼稚園



「人們爭論夜間保育的對錯，並不能解決晚上需要工作的家長的難題」。

3. 分享：母嬰盒

- Finnish Baby Box/ Äitiyspakkaus
- 50 項物品
- 第一年嬰兒所需





十分感謝你，樂容❤️嗰晚見到你發出嚟嘅呢個活動，已經滿心期待，好似捉住咗救命稻草咁！

00:39

今晚嗰個分享完全講出我心聲，我會盡力調節下自己情緒，唔使太擔心我💪

00:41

下禮拜見😊🌹晚安啦

00:41

知道了，多謝關心
參加多啲呢啲活動開心啲
有很多直接相互學習的地方
今晚又長知識了
明白到自己多啲等於愛家人～

23:35

👉 吾該曬，我想多了解各方面人生點滴，從中學習，所以就報名。

10:11

一樣在做 09:54

我好同意休婚 09:55

不過其實好難 09:57

休婚一聽比人認為就係離婚 09:59

活動整理

- **晚上10時至11時**
 - 並非一個平常的社福機構活動時間，但仍然有60-90人參加
 - 被照顧者已就寢，屬於自己的Me -Time
- **跨機構跨地區活動**
 - 讓照顧者知道原來自己並非單一
- **一小時的抒發**
 - 對於當刻的環境，她們十分渴望這一小時的抒發，有些甚至是在廁所參與活動

謝謝

Q & A