

## 校長分享

### 幸福拼圖：照顧家庭營造幸福

日前筆者與家人參與由家福會舉辦的「湯屋樂」活動，饞嘴的我及嗜玩的家人，起初是被那些以「湯水」、「溫泉」為主題的活動吸引，既能打卡玩樂，亦可感官上去一趟日本旅行。不過，沿途筆者發現設計精緻的湯屋背後，原來隱藏着一個個照顧者的小故事，溫馨細膩，並與早前家福會發布的「照顧者家庭幸福的情況」調查結果相呼應。雖然筆者與家人未必和每一個故事有相同的經歷，但對於如何營造照顧家庭的幸福感，卻是很有共鳴。

#### 「照顧是一家人的事」

「照顧是一家人的事」這句話最能打動我。其實每一個家庭成員也是照顧者，同時亦可以是被照顧者，而被照顧者亦不只是接受者。早前，一名患有過度活躍症的年輕人在一次探訪長者活動後有感而發，長者娓娓道出往時與患有自閉症兒子相處的點滴，那種時而親密時而衝突的關係，每天為了照顧兒子而打仗似的生活……年輕人聽着

那些似曾相識的經歷，令他頓然回想起

與母親日常生活的片段，重重複複的打點安排，日復日的敦促提醒，

年復年的關心問候，看似平凡，背後卻蘊藏着母親的期盼。

年輕人內心暗忖自己何以一直視之為理所當然？平常總以為自己少不更事，未想過可以為作為照顧者的母親做些什麼。但看見長者甜絲絲地展示多年來兒子送上的生日卡，分享兒子在她生病時的噓寒問暖，陪她往街市買菜的趣事，那份不經意的幸福流露，讓年輕人明白照顧者是需要被看見；同時，自己亦可以對母親的感激化成一句說話、一個表情動作、一個身體接觸、一份心意、一刻相處。照顧者在生活中得到家人的正面回饋，都能讓他們感到快樂。

### 各司其職 改變照顧觀念

就讓「照顧從一家人做起」，期盼社會對照顧觀念改變，以家庭的角度出發，引入「家庭照顧夥伴」概念，加強家庭在照顧上的功能及紓緩照顧者的壓力，一家人各司其職，共同付出，尋回家庭幸福感覺吧！