

筆下心澄：智障精神科系列五：養兒長憂

「養兒一百歲，長憂九十九」這句說話對於雲姨來說，是有更沉重的體會。

雲姨和丈夫育有一個二十二歲的兒子「輝仔」，他是唐氏綜合症及輕度智障人士，智商只如六、七歲的小孩，日常起居生活也需要雲姨照顧，除了智障，輝仔也有其他身體長期病患及情緒問題。

輝仔自特殊學校畢業後，因身體狀況及適應問題，未能持續參與日間訓練，只能留在家中由雲姨「全天候」照料。

已是兩年了，雲姨已感到身心交瘁，除日常的貼身照料，雲姨也不時擔心輝仔身體的狀況會突然轉差，而輝仔這兩年也曾數次進出急症室，這些都給予雲姨很大的照顧壓力。然而，雲姨的奶奶甚至抱怨她照顧輝仔不當，令他時常進出醫院，這令雲姨也曾自責。

雲姨與丈夫的關係也因在照顧輝仔的意見有分歧而常有爭拗；如輝仔發脾氣時會大叫及擲東西，雲姨丈夫會用責罵及懲罰的處理方法對待，很多時反而適得其反，令輝仔行為升級。雲姨亦理解丈夫工作勞累，沒有太大的耐性，只是想用最快及最直接的方法來停止輝仔的行為而已。

雲姨一直不想成為社會負累，但她也開始察覺問題日趨嚴重，尤其對輝仔的身心更未必能正向發展。於大半年前，雲姨開始於社區尋找服務支援，精神科醫生也轉介了外展護士跟進輝仔，其後「地區支援中心」也相繼介入。

到了今天，輝仔已能恆常每星期一、三及五的下午參與地區支援中心的活動，期間中心也對輝仔的行為作出分析及設計獎賞計劃，雲姨與丈夫也參與其中學習，使他們也能一致應用於家中對輝仔的行為處理。接着的目標希望輝仔能每天下午參與地區支援中心的活動，甚或能全日出席。

中心李姑娘也為輝仔作出評估，安排他申請智障人士的住宿服務，雲姨與丈夫也同意，亦知道需要輪候一段頗長時間，然而他們得到社區各方面服務的支援，現在已大大減低焦慮與壓力。

在輝仔有了固定的日間訓練後，雲姨也能多了時間豐富自己的生活，而與丈夫的關係也大有改善；雲姨也曾利用院舍的暫托服務，與丈夫回鄉探親數天。

精神科外展護士也定期探望輝仔及其家人，從中了解輝仔的進度，雲姨與丈夫對輝仔所服藥物及身體狀況進展的疑問，外展護士也給予解釋及建議，令他們減少了疑慮，能配合依照醫生處方給予輝仔服藥。

智障人士的照顧者之路是十分漫長及艱辛，他們要面對各方面的壓力、旁人的目光及負面的批評，雖然付出了百份百，但也未必能有預期中的回報。

他們需要喘息、需要支援、需要認同及需要學習照顧技巧，而現今社會也有一定的服務由公、私營機構提供，冀盼照顧者也能摒棄負面的思維，讓社會資源及專業人士提供支援，令智障人士踏上正向的復康之路。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師梁振南

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2026-8-18)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60380692>