

香港理工大學護理學院推出 全港首個為照顧者而設的電子繪畫平台—— 「畫出我心」

結合繪畫及社交功能 為照顧者情緒覓出路

梁綺雯教授

香港理工大學護理學院副院長（研究）及教授
世界衛生組織社區健康服務合作中心總監

照顧者的心理健康

香港照顧者的狀況

- 照顧者：照顧長者、殘疾病人或長期病患者的日常生活
- 根據香港社會服務聯會於2021年的推算¹，全港照顧者數目：

112萬

照顧者的情緒負擔

- 不少研究均顯示照顧者承受極大情緒壓力，較一般人容易出現抑鬱及焦慮¹⁻³
- 以腦退化患者的照顧者為例⁴：
 - 經常擔心照顧者迷路走失
 - 不時面對腦退化患者的對抗性行為而感到壓力
 - 國內調查：約四分之一腦退化患者的照顧者受到抑鬱或焦慮困擾。

照顧者感孤立無助

照顧者需要長時間貼身照料照顧對象

不能夠也不願意離開照顧對象外出，缺乏私人時間

逐漸與外界失去連結

當出現困難時也不懂或不願意向外求助

繪畫與情緒健康

- 有效紓緩壓力的方法之一
- 可以減少繪畫者的焦慮及沮喪¹

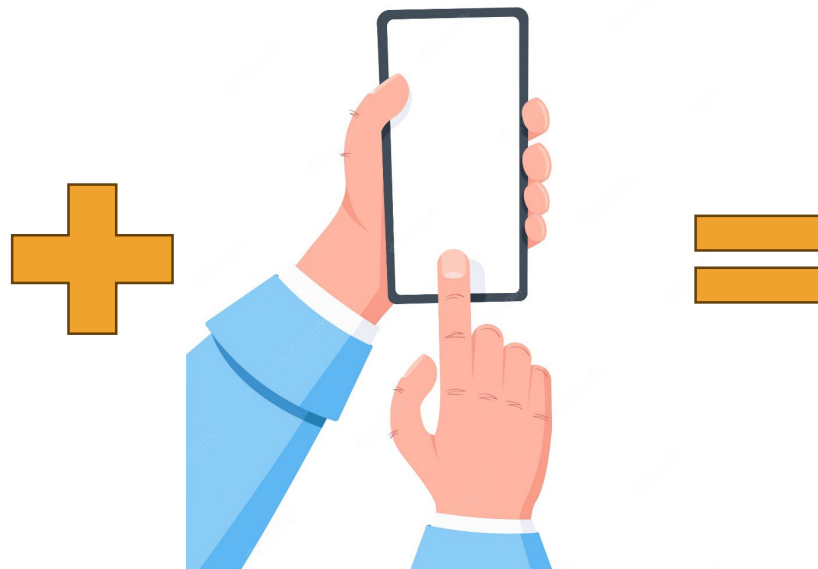


電子繪畫平台

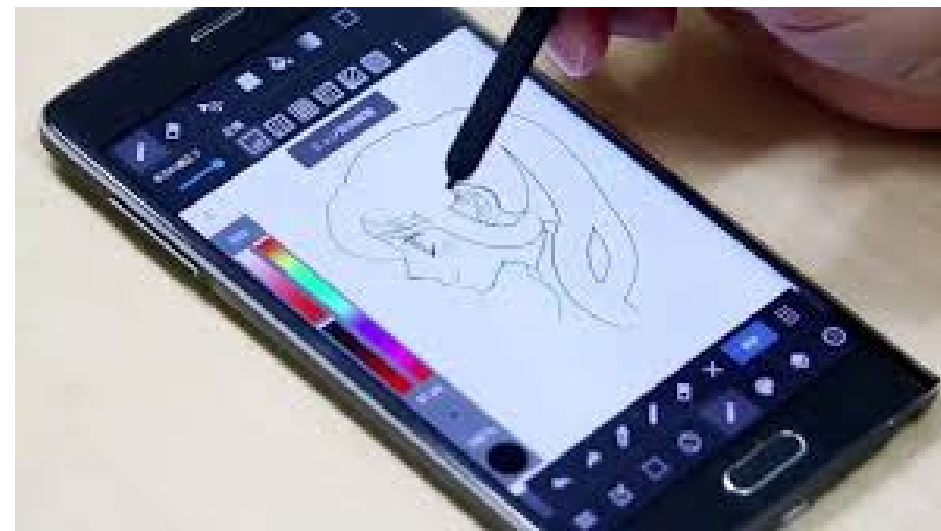
繪畫



電子科技



電子繪畫平台



電子繪畫平台：隨時隨地透過個人智能
通訊設備繪畫減壓

「畫出我心」 電子繪畫平台

「畫出我心」電子繪畫平台

- 為照顧者而設
- 特點



繪畫功能



社交功能



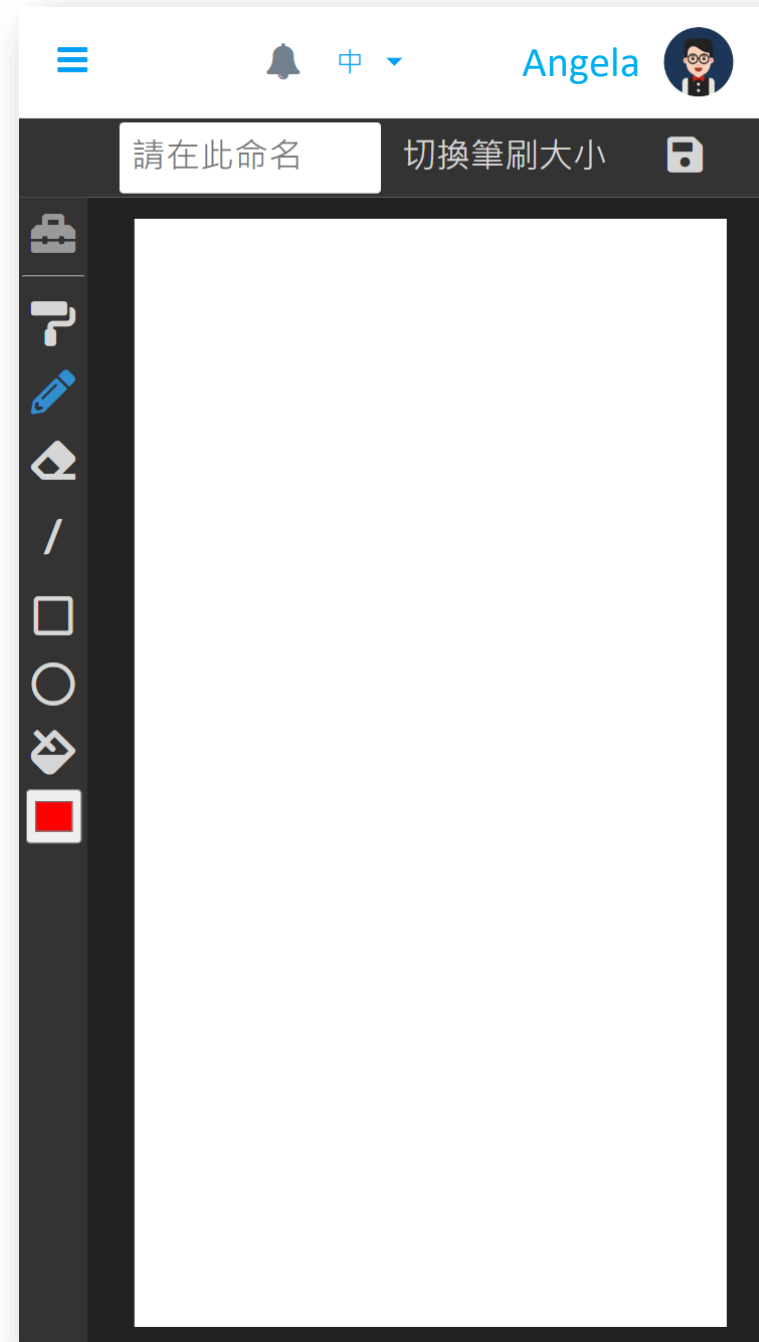
自我情緒評估



支援

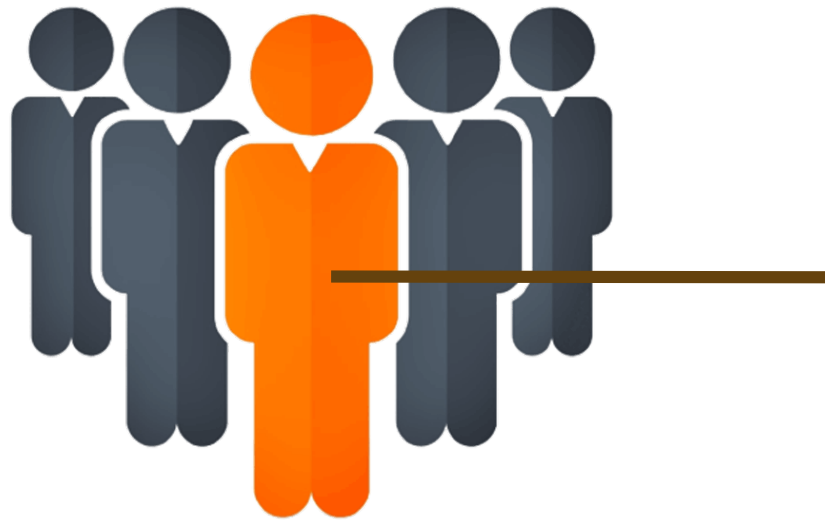
全港首個為照顧者而設的電子繪畫平台

特點一：繪畫功能



特點二： 社交功能

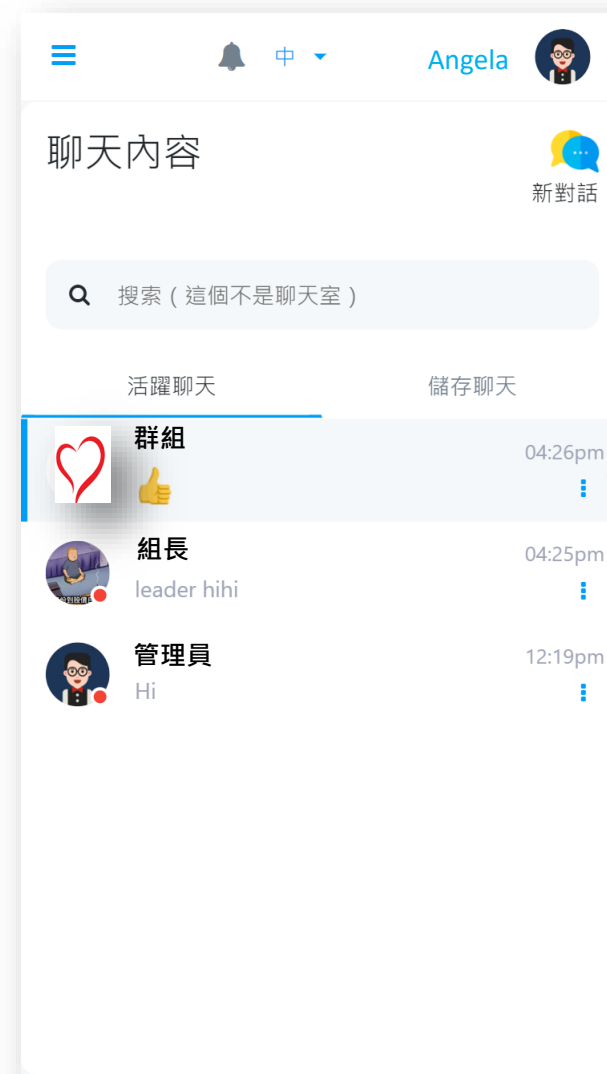
- 把擁有相近背景的照顧者聯繫一起，形成一個照顧者小社群
- 通過平台聊天、分享生活、分享畫作
- 每一個小組都有組長，以過來人的身份，協助處理社群內的照顧者情緒



組長

又稱畢業照顧者，是指照顧對象已康復、進入院舍或已去世，而完成照護職責的照顧者

社交平台介面



特點三：自我情緒評估

- 使用簡單問卷，了解自我情緒狀態

DASS-8 自我測試

[Sign in to Google](#) to save your progress.
[Learn more](#)

* Indicates required question

登記手機號碼 *

Your answer

Organisation 機構 *

Choose

做調查的第幾次 *

第1次

第2次

第3次

填表說明：
請小心閱讀以下每一個句子，並在其右方圈上一數字，表示「過往一個星期」如何適用於你。
答案並無對錯之分。請不要花太多時間在某一句子上。

評估量表：
0=不適用
1=頗適用，或間中適用
2=很適用，或經常適用
3=最適用，或常常適用

特點四： 支援

- 羅列常用的支援渠道連結，方便求助
- 使用留言功能聯絡所屬機構

Angela

尋找協助

感到情緒低落或對心理健康問題有疑問？
我哋中心同埋理工大學有專業團隊幫到你！我哋嘅團隊由一班義工以及大學的專業心理護士/醫生組成。有任何困擾或疑問就請放心喺下面提出！

.....

提交

24 小時防止自殺熱線

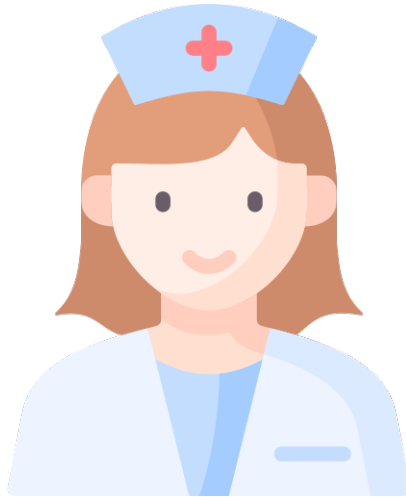
機構	熱線	服務	網址
明愛向晴熱線	18288	24 小時電話輔導 (危機處理)	請按此
撒瑪利亞會	2896 0000	24 小時中文及多種語言防止自殺服務	請按此
香港撒瑪利亞防止自殺會熱線	2389 2222	24 小時義工電話輔導 (危機處理)	請按此
生命熱線	2382 0000	24 小時義工電話輔導 (危機處理)	請按此

其他輔導熱線

機構	熱線	服務	網址
和諧之家	為女性而設: 2522 0434 (24 小時) 為男性而設: 2295 1386	家庭暴力危機處理、輔導、社區資源介紹、轉介	請按此
香港家庭福利會 關懷專線	2342 3110	電話輔導	請按此
香港青年協會「關心一線」	27778899	電話輔導	請按此
醫院管理局	2466 7350	24 小時精神科熱線	請按此
生命熱線「青少年生命專線」	2382 0777	24 歲以下青少年生命專線 (下午 2 時至凌晨 2 時)	請按此
香港家庭計劃指導會	2572 2222 (24 小時)	服務資料查詢, 緊急避孕、被性侵犯人士服務諮詢 (請在事發後 72 小時內聯絡)	請按此
香港戒毒會	2574 3300	戒毒會服務簡介及康復治療諮詢	請按此
東華三院正若園	18281	24 小時熱線 (性暴力受害人面對家庭暴力的個人或家庭-危機評估及輔導)	請按此

專業支援團隊

- 社工、護士、醫生組成專業團隊
- 為情緒困擾的參加者提供協助或轉介予所需服務



先導研究

- 日期： 2022年(研究發佈日期)
- 對象： 28名照顧腦退化患者的人士
- 內容： 使用電子繪畫平台連續8星期

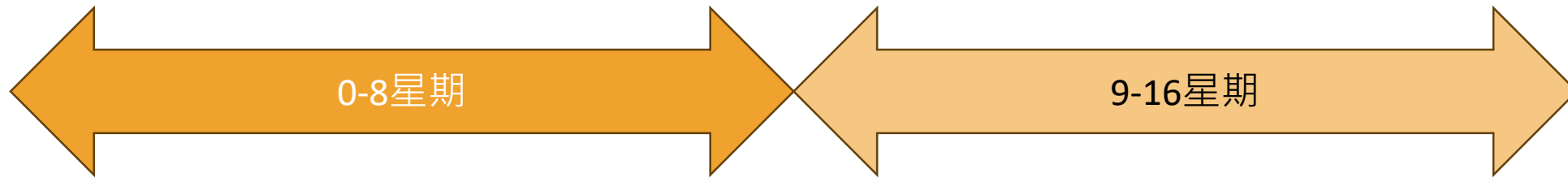


結果

- 研究發現電子繪畫平台¹:
 - 讓照顧者使用時感到滿足及樂趣
 - 能夠成為釋放情感的渠道
 - 帶來人與人之間的聯繫
 - 幫助抵禦照顧工作中的種種壓力

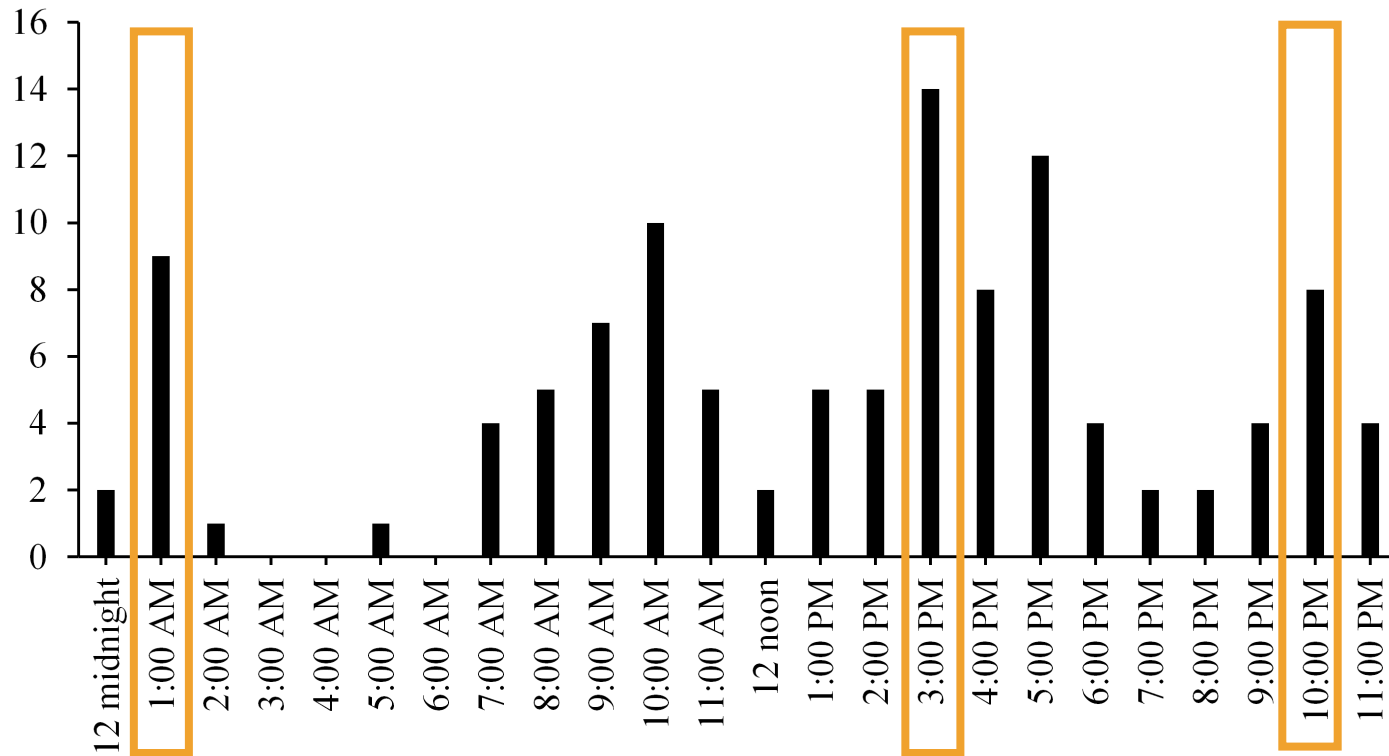


部份照顧者完成研究仍繼續使用平台



方便照顧者建立「Me Time」

照顧者繪畫並分享畫作的時間



照顧者最常在
午夜或下午3點
使用繪畫平台

先導研究的畫作



有空時我想去的地方



我喜歡的植物

招募計劃

計劃目的

組建
照顧者支持團隊

為照顧者提供繪
畫平台，讓他們
與同儕友好或家
庭成員分享畫作

鼓勵有潛在抑鬱、
焦慮或壓力的照
顧者，向專業人
士和家人求助

- 此計劃獲香港特區政府醫務衛生局第二期精神健康項目資助計劃資助(參考編號: MH12_0028)

招募對象

- 與機構合作，招募照顧以下人士的照顧者(~800名)及畢業照顧者/組長(~80名)



體弱長者



腦退化患者



殘疾人士

計劃內容

- 參與計劃的照顧者
 - 免費使用「畫出我心」平台8星期
 - 按時進行自我情緒評估
- 參與計劃的畢業照顧者/組長
 - 在「畫出我心」平台協助照顧者8星期
 - 獲培訓學習幫助別人的技巧，提升領導才能

有興趣的人士或機構，



5429-8126

個案分享 – 鄺太