



為什麼要回來？

文/ 彭君成先生（院牧發展協調幹事）

2018年中，筆者出發前往台灣進修之前，不少人問：「在香港好好的，為什麼要去台灣？」2021年中，由完成了畢業論文準備回港，直至現在回來了接近半年，仍不時聽到三年前的問題，只是兩個地方對調了：「在台灣好好的，為什麼要回來香港？」

我絕對明白，際此「離港」聲鼎沸，「回流」聲似乎噤若寒蟬的環境中，作出回港的決定，似乎並不常見（但我肯定不是唯一一人）。然而，相信每個移民或回流的決定，都有其自身考量，因此必須理解和尊重。對我而言，決定回來，有很多原因，其中兩個最主要的，跟自己作為照顧者和事奉者的角色有關。

作為照顧者，其實在去台灣前的大半年，因家母患病而「正式」加入了「非正式照顧者」(informal caregiver)的行列。本來已經「打定輸數」，要留港繼續照顧母親，放棄去台灣，但很感激家人，他們對我赴台的計劃很諒解和支持，甚至願意幫忙分擔照顧工作，加上母親病情漸趨穩定，因此我仍能按原訂計劃，放心成行。

三年過去，隨著進修完成，回來繼續照顧母親，是很自然的事。感謝主，我在台灣進修的領域是長期照護(long-term care)，論文研究的主題則跟基督徒照顧者的經驗有關，因此這次回來，能夠嘗試把自己過去短暫的照顧經驗跟研究的得著作出整合，應用在繼續照顧母親的生活上。

誠然，照顧的路並不易走，回想往台灣前那短短半年的照顧生活，雖有很多感恩之處，但也不無眼淚（由此也讓我更感謝我的家人）；如今繼續踏

在照顧者的路上，雖然多了一點裝備，但自己只是軟弱的人，仍有所不足，惟有同時更倚靠恩主，因為「祂對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」（哥林多後書 12：9，和合本修訂版）

尤有進者，除了嘗試把所學的應用於照顧家人上，也有一個心願：如果上帝願意使用的話，祈盼祂讓我獻上那微小的學習，以適當的方式，在適當的地方，與照顧者同行，而這正是我作為一個事奉者，決定回港的原因。

最後，如果你跟我一樣，同是照顧者，盼望跟你分享以下十個作為照顧者需要時常提醒自己的心理調適，彼此互勉。要記得（註）：

- ✧ 我健康，患（/被照顧）者才健康。
- ✧ 有足夠休息，才能照顧好患（/被照顧）者。
- ✧ 支援越多，越能事半功倍。
- ✧ 一定有人可以協助我。
- ✧ 情緒應疏通，不應阻塞。
- ✧ 我做的（照顧工作）是很有價值的事。
- ✧ 肯定並獎賞自己。
- ✧ 應多與他人交流與學習照護（/顧）技巧。
- ✧ 寫下照顧日誌，方便他人接手。
- ✧ 運用資源協助照顧工作，維持正常的社交活動。

（註）參臺北市政府衛生局（2018）。107年臺北市失智照護資源手冊：憶起創造幸福城市。臺北：臺北市政府衛生局。