

中風康復者出院後，家庭首要面對的挑戰是家庭角色的重新分配。如果家庭能有效地分工，就能達致協同合作的效果，令康復過程事半功倍！

第一節 | 家庭重整

1. 家庭角色再定位

一般來說，一個家庭如要正常地運作需要各家人分擔以下的角色和責任：

- 外出工作，賺錢養家
- 處理日常大小家務，例如：煮飯
- 為家人提供不同的意見，解決家人的疑難
- 決定家中的大小事項
- 照顧小朋友、老人家、生病的家人
- 為家人提供情感上的支援

我們邀請您思考並列出所有家庭成員在康復者中風前和後的家庭責任的變化，並思考以下的問題來重整家庭角色：

家人	中風前的角色	中風後的角色
家庭成員一		
家庭成員二		
家庭成員三		
家庭成員四		

思考問題 1



-
- 各家庭成員的家庭角色和責任，在家人中風前後有轉變嗎？
 - 誰經歷了以下的情況？
 - 喪失原有的角色和責任
 - 承擔多了角色和責任
 - 與家人交換了角色和責任？

思考問題 2



-
- 康復者在參與家庭分工方面有什麼期望？他或她在家庭中可以擔當什麼角色？
 - 照顧者目前的家庭分工是什麼？有沒有因為要承擔新增加照顧者的責任而感到壓力？或者負擔太重？

思考問題 3



-
- 有沒有其他家人可以替照顧者分擔一些家庭角色和責任？短時間的幫助也能夠為照顧者帶來心理上的支持。
 - 有沒有其他親朋戚友可以提供協助，可以間中分擔工作，讓照顧者有喘息的機會，重拾力量。
 - 有沒有社區支援服務，可以定期或者在緊急情況下為家庭提供支援？了解相關的資訊可以以備不時之需。

我們鼓勵家庭成員透過討論以上的問題，以重整家庭角色和責任，達致以下三大目標：



提升中風康復者的自主性和生活質素

無論中風康復者的身體狀況如何，他們在家庭中都可以擁有角色，繼續為家庭作出貢獻。我們鼓勵家人支持和尊重康復者，幫助他們建立家庭角色和自信心。這不單會為康復帶來正面影響，也有助康復者將來重新融入社區。



強化家庭功能以提升家庭和諧

每個家庭都有資源和潛能幫助康復者度過難關。只要家人能夠經常溝通，減少誤解，並且互相幫助與扶持，發揮團結的力量，就能夠減輕照顧者的負擔，達致家庭和諧。



支持家庭繼續和社會接觸

照顧中風康復者的工作繁重，照顧者可能會因此而缺乏私人時間，久而久之就會與社會脫節。我們鼓勵家人一同分擔照顧責任，令到每位家人都有自己的空間和時間，能夠與朋友、鄰居和社區保持聯繫，達致社會融合。

2. 家庭「四寶」

要實現家庭角色重整的目標，家庭「四寶」是關鍵：

團結

家人要團結一致，在中風康復者康復的道路上互相支援同體諒。

共識

家人要有共識，一同訂立大家都認同的目標。

溝通

實踐目標的過程中，要有良好的溝通。萬一家人提出了自己的困難就要即時伸出援手。

不計較

家人之間不計較各自的付出，即使是簡單的慰問。微小的幫忙，都是有意義的舉動。

我們相信，如果家庭有了這「四寶」，就能實現角色轉型和重整，有能力地獨立應付未來突如其來的挑戰和轉變。