



# 一直照顧， 直至身體不能承受。

Hazel 的媽媽患有認知障礙症，需要全天候照顧。現在她和媽媽同住，每天有大半時間也陪在媽媽身邊，為她打點生活。在旁人看來，Hazel 和媽媽關係和睦，簡直是慈母孝女的模範故事。經歷了三小時的傾談，Hazel 的自述卻遠比這來得複雜。

「多年以來，我覺得自己在家裏未有被重視。」自小在忽視、責罵、體罰之中成長，Hazel 自認是一個想法悲觀的人：「十幾歲時曾經有自殺的念頭，但最終還是沒有勇氣去做。」之後經歷過離婚、放棄兒子撫養權、患病等，生命一下子累積了更多負面情緒。再加上因為孝道而擔起照顧者的責任，那份壓力足以令人崩潰。

## 照顧者——無處宣洩的情緒

「照顧的工作其實沒什麼，就是在家陪着媽媽，給她弄點吃的，有時洗完衣服就叫她幫忙晾。」現在看來，照顧者的生活只是如常地過日子。但曾經有過一段時間，兩個人每日在家中困獸鬥。媽媽記性變差，經常買一堆檸檬塞滿冰箱，然後醃到發霉也不肯扔。當初不了解媽媽病況的 Hazel，看見這種情況氣到崩潰：「我會當着她面把發霉的檸檬扔掉，她不肯，便和我在家裏搶，結果整瓶醃檸檬跌在地上碎掉了。」早上起床，媽媽一鍋接一鍋地燒水，又弄得家裏一片狼藉，這些都已屢見不鮮。情緒沒有發洩出口，加上 Hazel 當時也受病痛纏繞，使她更感焦躁：「每天在家就罵媽媽，歇斯底里地罵，罵完之後就大哭。」

## 孝道，重得讓人難以承受

「我當時一直很不開心，覺得自己可以做得更好。」在醫院和社區中心認識什麼是認知障礙症後，Hazel 開始學會和媽媽相處之道。她

「覺得自己很矛盾，  
總是想多點時間照顧媽媽，  
但有時又好想放鬆自己。」  
但她知道，  
自己不可能永遠捱下去。

在長者地區中心學懂如何與認知障礙症患者相處，又參加了照顧者減壓工作坊。現在她和妹妹對媽媽的奇怪行為已經見慣不怪，並會自動自覺收拾殘局。「我有時會直接『申』媽媽，她聽到自己也會笑，起碼現在家裡氣氛是放鬆多了。」但自小悲觀的她深深明白，這種幸福是有限期的。「近年確診了自己有坐骨神經痛，以及類風濕關節炎的因子。我跟媽媽說過幾次，到我們真的照顧不了她，她一定要進老人院，沒辦法。」

送媽媽進院舍，一直都是 Hazel 不情願，卻不能不考慮的最後一步。不情願，一來擔心媽媽適應不來，二來 Hazel 有種難以言喻的壓力，覺得必須親自照顧媽媽，才可符合自身、家庭、以至社會的期望。「覺得自己很矛盾，總是想多點時間照顧媽媽，但有時又好想放鬆自己。」但她知道，自己不可能永遠捱下去。每次跟媽媽提起「老人院」三個字，Hazel 彷彿在告訴自己，這一天始終會來臨。照顧者也是凡人，也會有身體變差的一天也有不能負荷的情緒。但現今香港的支援配套、院舍質素，卻不容許他們接受自己脆弱的一面。

照顧者對親人的愛無比真實，但照顧的壓力也同樣真實得讓人難以承受。被問到自己有否想過，要到什麼地步才會放手，Hazel 想了半晌，緩緩告訴我們：「直至我的身體支撐不住的那一天。」要在現實社會中實踐孝道，是否就一定意味著犧牲自己？