

MOOC 13 照顧者壓力

第一章：正規和非正規的照顧

在開始本章節之前，請思考以下問題的答案。

誰是照顧者？

如果你是照顧者，你會遇到什麼問題？

在照顧長者過程中，有什麼挑戰或回報？

你如何應付漫長的照顧之路？

有什麼策略應對照顧者的壓力？

你有答案嗎？

你可能有興趣了解更多關於照顧者的資訊。 以下影片將幫助你加深了解。

看完影片後，你能否再次反思一下以下的問題？

誰是照顧者？

如果你是照顧者，你會遇到什麼問題？


在照顧長者過程中，有什麼挑戰或回報？

你如何應付漫長的照顧之路？

有什麼策略應對照顧者的壓力？

你可能會意識到，在支援被照顧者方面，照顧者的角色可以有所不同。照顧者可以是女兒、配偶、孫女、醫護人員、家庭傭工、朋友甚至是鄰居。用語“carer”和“caregiver”都是指照顧者，可以互換使用。

如果一個人患有慢性病，需要在家被經常照顧，那照顧他的人多數是家人或配偶。照顧有需要的人並不容易，這可能會影響你的日常生活、健康甚至未來的生活計劃。無論你是受過培訓或是未受過培訓的照顧者，你都可能會感到壓力或疲憊。照顧過程是具有挑戰性，但也能有所回報。因此，了解照顧過程並懂得如何支援照顧者及被照顧者是非常重要的。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	1

什麼是“照顧”？

一般而言，“照顧者”一詞是指為患有殘疾或慢性病的人提供生理情感、經濟或後勤支援的任何人士。Zarit & Edwards 於 1999 年指出，“照顧”是一個家庭成員定期幫助另一個家庭成員完成獨立生活所必需的任務的互動。

照顧所愛的人與回報有關，包括滿足感、個人成長和個人成就感；然而，作為照顧者的角色在生理、心理、社會和經濟各方面要求都很高，並且會出現與照顧有關的角色衝突和彼此關係出現問題。照顧產生的影響將在第 2 章節中進一步討論。

照顧過程受到以下因素的影響：

1. 照顧者與照顧對象的關係
2. 照顧者的性別
3. 照顧對象的疾病種類

照顧者的角色

照顧有很多種形式，包括：


- 協助自我照顧活動能力(ADL) 和 日常獨立活動能力(IADL)
- 陪同照顧對象就診
- 提供經濟援助
- 提供情感支援

照顧者的不同類型和術語：

你是否認識與照顧相關的不同術語？

被照顧者

- 可能有不同程度的殘疾或患有慢性或急性疾病（例如認知障礙症、中風、癌症），或者可能只需要一點幫助來完成基本的照顧工作（例如支付賬單、購物、做飯、就診、吃藥等）。
- 照顧者以不同方式協助被照顧者的需要。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	2

正規照顧者

- 提供正式培訓方面的幫助。
- 受過正規專業培訓以提供護理並獲得薪酬的專業護理人員（例如醫生、護士、治療師）。
- 可以在醫院、醫療保健機構或非政府組織工作，提供輔助支援。其中一些更為有需要的長者提供居家服務。

非正規照顧者

- 指未經正規培訓而照顧一個有需要被照顧的人並沒有薪酬。
- 也被稱為“隱形病人”，因為他們經常被遺忘，他們的需求也被忽視。

家庭照顧者

- 是一個非正規的照顧者。
- 指無償在家照顧親人的人。
- 照顧其他家庭成員的人可能沒有意識到他們成為了非正規照顧者，這種情況並不少見。當家人因患上認知障礙症、急病後、手術出院後或慢性病惡化等情況而生活不能自理時，家庭成員就不知不覺地擔起了照顧者的角色。
- 不同類型的家庭照顧者：
 - **主要的非正規照顧者**是指那些在被照顧者的生活圈子中，在自我照顧活動能力或日常獨立活動能力方面，為被照顧者提供最多幫助的人。
 - **家庭傭工**受僱在家工作以照顧殘疾家庭成員，也屬於照顧者。在香港，聘請外籍家庭傭工照顧長者的趨勢越來越明顯。2016年，聘請外籍家庭傭工的長者住戶數目是2006年的三倍（政府統計處，2018）。這群照顧者在支援家庭方面發揮著重要作用，不容忽視。
 - **年長配偶照顧者**是指那些沒有受過正規培訓和無償的在家照顧配偶的人。由於家庭結構的變化和人口老齡化，年長配偶照顧者的數量不斷增加，引起了社會的關注。近年香港政局變遷，掀起一波年輕一代外遷潮，令年長父母獨居香港。長者與年長配偶同住的情況越來越多，可能因為年輕的家庭成員移民到其他國家，年長的父母無人照顧，社會已經注意到這種情況並在支援這些家庭。
 - **遠距離照顧者**是指正在照顧親人但居住在另一個國家的人。最近很多人搬到其他國家，把年邁的父母留在香港。有些人可能有兄弟姐妹或親戚或朋友照

顧年邁的父母，但有些人可能是獨生子女，需要社區為其年邁父母提供支援服務。

照顧者的普遍性

香港沒有關於照顧者的官方統計數據。然而，根據政府統計處在 2009 年發佈的第 40 號專題住戶調查報告，在 112.99 萬名長者中，有 24.8% 的長者在日常生活中需要他人協助。在 280,500 名需要他人協助起居的長者中，47.6% 有照顧者。在這組有照顧者的長者中，37.3% 以子女為主要照顧者，26.3% 以配偶為主要照顧者，25.6% 以家庭傭工/護士為主要照顧者。

根據香港特別行政區 2021 年政府統計處的數據：

- 至少有 204,200 名殘疾人士和 248,000 名慢性病患者需要他人照顧日常生活。
- 在這 204,200 名殘疾人士中，28.7% 由子女/女婿/兒媳照顧，28.2% 由家庭傭工照顧，20.7% 由配偶照顧，15.0% 由父母照顧。
- 在這 248,000 名慢性病患者中，31.9% 由子女/女婿/兒媳照顧。28.9% 是他們的配偶，24.5% 是他們的家庭傭工，7.9% 是他們的父母。
- 照顧者每週為殘疾人士及長期病患者提供照顧服務的時數中位數分別為 42 小時及 35 小時。

香港社會服務聯會在 2021 年對 719 名照顧者進行了調查，發現：

- 超過 70% 的受訪照顧者為女性。
- 約一半 (52.2%) 為 55 歲或以上。
- 超過 30% (36.9%) 的人年齡介於 35 至 54 歲之間，約 10% (10.9%) 的人年齡在 34 歲或以下。
- 在這兩個年齡組別（34 歲或以下）和 (35 至 54 歲) 的照顧者當中，約有一半是在職的在家照顧者。他們感到壓力很大，因為他們必須在全職或兼職工作的同時照顧有需要的家庭成員。

- 照顧者在照顧上使用的時間比其他國家多：
 - 休息及睡眠時間較一般香港人少兩至三個小時。
 - 在職照顧者每週照顧時數高於香港人每週工作時數 44 小時的中位數，而非在職照顧者則高達每週 80 小時，幾乎是香港人工作時數的兩倍。

根據政府統計處 (2023) 報告“2021 年人口普查主題性報告：長者”，在 2021 有長者的家庭住戶數目

- 由 2011 年的 668,621 戶大增至 2021 年的 1,020,356 戶，增幅達 52.6%；
- 有長者的家庭住戶佔全港家庭住戶的比例，同期間由 28.2% 增至 38.2%；
- 在數目及比例上，均顯著增加。


在 2021 年居於家庭住戶的 60 歲及以上人士中，16.6%（330,164 人）需要別人長期照顧，需要別人長期照顧者所佔比例分別為：

- 60 至 69 歲為 18.7%
- 70 至 79 歲為 27.9%
- 80 歲及以上 53.4%

需要長期照顧的女性長者比例為 19.8%，高於男性長者的相應比例（13.1%）。值得注意的是不論任何年齡組別，需要長期照顧的 60 歲及以上人士中皆是女性較男性為多。

照顧過程的挑戰

- 人口老齡化加劇，照顧需求增加。
- 面對短期住院與老化帶來的衰老，非正規照顧者在提供長期居家照顧方面擔當主要的角色。
- 女性和男性照顧者面臨著不同的挑戰。
 - 女性照顧者是具有競爭角色扮演的主要照顧者。
 - 參考之前的影片，阿玲扮演著不同的角色，在照顧角色和職場媽媽中掙扎。她在工作場所有其職責，同時亦要擔任照顧協調員、女兒和母親的角色，因此感到沮喪和疲憊。
 - 越來越多男性照顧者承擔起照顧者的角色。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	5

- 社會規範——照顧者角色通常被認為是女性擔任的。
- 隱藏的照顧者。
- 對需要親自動手的個人照顧感到不自在。
- 他們都不太開放，比較少向他人表達自己對照顧的責任而感到壓力大或不知所措。

正規照顧者面臨的挑戰

- 工作條件不理想
- 勞動力短缺且離職率高
- 超負荷的工作量
- 工作滿意度低
- 高生理和情感需求
- 具有挑戰性的照顧對象
- 政府資金不足
- 缺乏培訓和資源


Li & Song, 2019

非正規照顧者面臨的挑戰

- 缺乏培訓和知識。有限的照顧者支援服務和漫長的等候名單。
- 人手短缺和缺乏空間，家庭照顧者往往面對沉重的照顧負擔。
- 照顧者對社區護理服務的了解不足。
- 照顧者是處於多種嚴重身心健康狀況風險中的弱勢群體。
- 照顧者有多種多樣且嚴重未被滿足的需求，這些需求沒有得到解決。
- 家庭照顧者承受著沉重的負擔。

Li & Song, 2019


請繼續閱讀第二章，了解更多關於照顧者壓力、負擔和倦怠的資訊。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	6

參考資料

- Census and Statistics Department, Hong Kong Special Administrative Region. (2009). *Thematic Household Survey Report No. 40 Socio-demographic Profile, Health Status and Self-care Capability of Older Persons*. <https://www.statistics.gov.hk/pub/B11302402009XXXXB0100.pdf>
- Census and Statistics Department, Hong Kong Special Administrative Region. (2018). *2016 Population By-census Thematic Report: Older Persons*. https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/B1120105/att/B11201052016XXXXB0100.pdf
- Census and Statistics Department, Hong Kong Special Administrative Region. (2021). *Social data collected via the General Household Survey Special Topics Report No. 63 Persons with disabilities and chronic diseases*. https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/C0000055/att/B11301632021XXXXB0100.pdf
- Family Caregiver Alliance. (2023). *Caregivers Count Too! – Section 3: The Nuts & Bolts of Caregiver Assessment*. <https://www.caregiver.org/resource/caregivers-count-too-section-3-nuts-bolts-caregiver-assessment/>
- Li, J., & Song, Y. (2019). Formal and Informal Care. In Gu, D., & Dupre, M. (Eds), *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_847-1
- The Hong Kong Council of Social Services (2021). *Support for Carer Investigation Report*. https://www.hkcss.org.hk/upload/prd/照顧者喘息需要研究_調查結果報告.pdf
- The Hong Kong Polytechnic University Consulting Team (2022). *Consultancy Study on Needs and Support Required of Carers of Elderly Persons and of Persons with Disabilities in Hong Kong*. [https://www.lwb.gov.hk/en/other_info/1.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Eng\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/en/other_info/1.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Eng)_2022.05-r.pdf)
- The National Alliance for Caregiving (NAC), & AARP (2020). *Caregiving in the U.S. 2020: A Focused Look at Family Caregivers of Adults Age 50+*. https://www.caregiving.org/wp-content/uploads/2021/05/AARP1340_RR_Caregiving50Plus_508.pdf
- Zarit, S. H., & Edwards, A. B. (1999). Family caregiving: Research and clinical intervention. In R. Woods (Eds.), *Psychological problems of ageing: Assessment, treatment and care* (pp. 153–193). John Wiley & Sons Ltd.

- 第一章完 -

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	7