

## 「照顧者家庭幸福的情況」

### 調查摘要

#### 調查背景

近年來，家庭照顧者的福祉備受社會關注。在缺乏支援下，照顧者身心往往承受巨大的壓力。當家庭出現困難時，有些照顧者更感無力，甚至釀成悲劇的發生。香港家庭福利會(家福會)在 2019 年進行的「香港家庭幸福指數」調查結果，亦顯示家中需要特殊照顧家庭成員的數目，對家庭健康、家庭資源的分數，以及整體家庭幸福指數，呈顯著的負面影響，顯示當家中有特殊照顧需要的家庭成員數目越多，家庭健康、家庭資源的分數，以及整體家庭幸福指數越低。

#### 調查方法及目的

家福會基於「以家為本」的信念，期望透過這調查和分析，了解照顧者家庭的生活狀況，及其對家庭幸福各範疇的影響。因此，本會對家庭功能、照顧者情況、照顧者與被照顧者的關係等進行了資料搜集，於 2021 年 8 至 9 月進行了調查，以聚焦小組及個別訪談的形式收集了 15 個家庭的無酬主要照顧者，以及被照顧者的回應。這些家庭分別需照顧有特殊學習需要的兒童、因殘疾或病患而需要別人照顧其日常生活的人士，以及需要別人照顧其日常生活的長者。

#### 主要調查結果

- 1. 正面的家庭關係和氣氛能支撐照顧者情緒：**照顧不單單是份「工作」，而是家庭關係的一部份，不同家人之間的關係，例如夫妻關係、父母關

係、子女關係等，都會影響照顧者。正面的家庭關係和氣氛能支撐照顧者的情緒；相反，不和、疏離的家庭關係會對照顧者情緒帶來負面影響。

- 2. 被照顧者對照顧者正面回饋意義重大：**部份被照顧者認為自己不能付出什麼，甚至覺得自己成為家人的負累，個人形象及自信心較薄弱。然而，照顧者在日常生活中是重視和能感受到被照顧者的正面回饋，例如是一句感謝問候、牽一牽手，或其他小行動，能令照顧者感到快樂，也是他們特別記得的片段。
- 3. 家庭成員各施所長，能強化照顧功能：**大部份受訪家庭均由同一人負責照顧，令生活疲累，部份家庭更因未能與家人在照顧工作上達成共識，以致加重照顧者的壓力。相反，有小部份家庭能各施所長，一同分擔照顧工作及提供支援，除了能減輕照顧者壓力，亦能強化家庭團結，互相幫助，互相分擔的精神。
- 4. 照顧者身心健康應受關注：**照顧工作令照顧者既要時刻掛心被照顧者的狀況，又要兼顧家庭事務，令他們應接不暇，部份照顧者更因為羞於求助而承受更大壓力。是次調查顯示，受訪照顧者的家庭幸福指數平均為 5.22 分 (幸福水平「偏低」)，與 2019 年全港調查平均分數 6.23 (幸福水平「一般」) 相比，屬較低水平。當中「家庭健康」方面平均只有 5.77 分(幸福水平「偏低」)，與 2019 年全港調查的平均分數 6.99 分(幸福水平「一般」) 低了 1.22 分。有部分照顧者指因時刻擔心被照顧者狀況，引致情緒崩緊及情緒爆發，甚至不敢對將來有期望，這些都影響他們的身心健康。

## 建議

家福會致力推動家庭幸福，特別在家庭照顧事上，除了現行以「社會資源」支援照顧者的服務及政策推動外，家福會以「家庭團結」、「家庭資源」等角度提倡「照顧是一家人的事」，推動「照顧從一家人做起」。家福會呼籲社會對

香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society  
(本會為註冊之有限公司 Incorporated with Limited Liability)

照顧觀念改變，多以家庭角度出發，引入「家庭照顧伙伴」概念，加強家庭在照顧上的功能及紓緩照顧者壓力。基於「以家為本」的信念，家福會從家庭及社會兩方面作出以下建議：

- 1. 照顧從一家人做起，促進優質家庭相處時間：**除了針對減輕照顧工作的壓力外，亦要加強家庭對照顧壓力的承受能力。我們相信照顧源於家庭關係，因此社會應加強家人之間互相支持、諒解及欣賞，促進優質家庭相處及正面溝通互動時間，在未遇到壓力前，維繫好家庭關係例如一家人到戶外遊覽，或參加家庭休憩活動。當遇到難關，因有前者正面能量，一家人相對較容易一起面對。
- 2. 照顧是一家人的事，被照顧者不只是接受者：**現時社會可能標籤了被照顧者為單純的接受者，但照顧者與被照顧者的相處亦有很多施與受的時刻。社會應擴展大眾對「付出」的理解，強化被照顧者的自我形象，並推動他們在日常中對照顧者的關心和肯定，例如將感激化成一句說話、一個表情動作、一個身體接觸、一份心意、一刻相處等，促進家庭正面互動。
- 3. 貫徹「家庭照顧伙伴」概念，善用家庭資源：**社會上部份照顧者可能羞於求助，或不放心讓他人幫忙照顧，令自己獨個兒身負重擔。業界同工介入時應促進家庭成員分工，加強家庭為照顧團隊的概念，各施所長，互相補位，例如可舉辦家庭會議，以促進不習慣求助的家庭成員尋找家人配合；發掘各人的長處，甚至探索延伸家庭的資源，以擴大照顧者的支援網絡，令家庭更團結。
- 4. 針對照顧者專屬需要，增加照顧者支援服務：**社會應增加更多的暫託服務、身心健康活動、互助小組予照顧者及被照顧者，提升照顧者的心理質素，讓照顧者有「不需掛心」的個人時間及空間，以提升家庭的身心健康。

## 參考資料

Autrilia, R. F., & Pohan, L. D. (2019). The Correlation between Family Functioning and Quality of Life among Family Caregiver of Cervical Cancer Patients. *Proceedings of the 2nd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2018)*.  
<https://doi.org/10.2991/iciap-18.2019.34>

Rippon, I., Quinn, C., Martyr, A., Morris, R., Nelis, S. M., Jones, I. R., Victor, C. R., & Clare, L. (2019). The impact of relationship quality on life satisfaction and well-being in dementia caregiving dyads: findings from the IDEAL study. *Aging & Mental Health, 24*(9), 1411–1420.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1617238>

Wong, M. M. C., Ma, J. L. C., Wan, P. S., Xia, L. L., & Fok, H. T. (2020). *Research report on a study on family wellbeing index in Hong Kong*. Hong Kong: Hong Kong Family Welfare Society.

香港中文大學博群社區研究計劃 2018-19 基層家庭兒童照顧者研究團隊(2019)。《基層家庭兒童照顧者質性研究》。香港：香港中文大學博群全人發展中心。

香港婦女中心協會 (2011)。《照顧者生活需要探索性訪問研究報告書》。香港：香港婦女中心協會。

梁麗清、香港婦女中心協會、天水圍社區發展網絡(2013)。《「照顧兒童支援計劃」研究報告》。香港：香港婦女中心協會、天水圍社區發展網絡。