



1小時前

【照顧者家庭】照顧者幸福水平偏低 家福會籲家人各施其職、共同付出



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年的香港家庭幸福指數調查亦顯示家中有特殊照顧需要的家庭成員數目，與家庭健康、家庭資源的分數，以及整體家庭幸福指數在統計學上呈顯著的負面影響，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。

為進一步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，家福會於2021年8至9月進行了「照顧者家庭幸福的情況」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。這些受訪家庭分別需要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。

基於「以家為本」的信念，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舒緩照顧者壓力。

「照顧者家庭幸福的情況」調查的重點及相關建議如下：

#### 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，正面和諧的家庭關係和氣氛能支撐照顧者的情緒，照顧經驗也會比較正面。相反，不和、疏離的家庭關係會對照顧者情緒帶來負面影響，令他們產生壓力。

##### 建議

- 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. 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夠為家庭付出和作出貢獻，個人形象及自信心較薄弱。照顧者認為他們在生活中得到家人正面回饋，例如讚賞，能讓他們感到快樂。

##### 建議

- 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. 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。

##### 建議

- 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. 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，應接不暇，但又羞於求助而產生很大壓力。事實上，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。有部分照顧者因而情緒繃緊，容易爆發，甚至不敢對將來有期望，這些都影響他們的身心精神健康。

\*按「香港家庭幸福指數」研究調查，分數範圍為0-10分、分數越高代表家庭幸福水平越高，根據樣本的指數分數，研究團隊將家庭幸福水平劃分為四個層級：7.5分或以上為「良好」，6至<7.5分為「一般」，5至<6分為「偏低」，5分以下則為「較差」。2019年家庭幸福指數平均為6.23分。

##### 建議

- 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。



受訪者Fion為了照顧曾患罕見病的女兒，放棄了事業，成為全職媽媽。她認為照顧工作為她帶來更大的挑戰，需要無時無刻地為被照顧者投放更多精神和時間。每當遇上困難，更容易牽動情緒，為自己和家人帶來沈重的壓力。

為舒緩壓力，Fion定時與丈夫和朋友傾訴，並給予自己私人空間做自己喜歡的事。此外，她認為家人的體諒及溝通是一份很有推動力的回饋。她和家人習慣每天花15至30分鐘對話，分享大家一天遇到的開心事情，以及了解大家的生活情況，維持家庭關係。

家福會高級經理註冊社工李夏儀建議進行有質量的溝通以強化家庭關係，使家人之間互相幫助，例如年青的家庭成員主動協助年長成員應用科技，如智能電話以應付生活所需，或鼓勵年長成員學習使用聊天應用程式，與下一代保持日常聯繫。另外，家人要強化被照顧者的自我形象，推動他們在日常中對照顧者的關心和肯定。



李姑娘呼籲為照顧者提供支援服務，增加更多的暫託服務或身心健康活動、為照顧者安排支援及互助小組，給予他們喘息空間，提升他們的身心健康。為回應「照顧者家庭幸福的情況」調查結果，家福會將於11月19日至21日(星期五至星期日)荃灣南豐紗廠The Annex 舉行名為「湯屋樂」的活動，以湯水為主題及靈感和並集「睇、玩、玩、打卡」多層元素體驗於一身，以全新角度向大眾宣揚家庭幸福的概念，加強家人之間的聯繫和溝通，表達回饋，體現「最緊要一家人」。



家福會繼續鼓勵公眾填寫「香港家庭幸福指數」網上問卷，了解自己家庭的幸福情況，以及瀏覽家庭幸福的資訊，提升家庭幸福。

【編按：以上內容為作者之個人意見及立場】



孕前產後 • 育兒成長 • 家庭關係  
家庭理財 • 潮行



孕前產後 • 育兒成長 • 家庭關係  
家庭理財 • 潮行

#### 相關文章



丈夫沉迷股票致無力供樓 港媽感失望欲離婚



姑仔為慳錢每天上門「鬚餐」 港媽不滿：點解要養...



重男輕女外父聯同親戚狂蹂躪女「蝨本貨」 港爸忍...



老公常心軟借錢給有信無還親戚 妻無奈：我應該...



緊貼新冠肺炎最新相關資訊



孕前產後 • 育兒成長 • 家庭關係  
家庭理財 • 潮行