

【新聞稿 | 即時發佈】

工作家庭兩難全。以老護老/殘獨承擔 在職與退休照顧者壓力調查發佈會

(香港, 2025年7月22日) 浸信會愛羣社會服務處(下稱「愛羣」)今日發佈「照顧者壓力調查」結果。研究訪問近800名照顧者, 數據顯示香港兩大核心照顧者群體——「在職照顧者」與「退休照顧者」——正分別陷入截然不同的困境。調查發現, 在職照顧者因工作及照顧雙重夾擊, 精神壓力已達臨界點, 而退休照顧者則普遍陷入「以老護老」及「以老護殘」的困境, 他們往往更是「獨力承擔型」的照顧者, 即使身心俱疲亦不作求助。

愛羣提倡政府、商界及社區服務機構, 正視不同照顧者群體的獨特需要, 提供更具彈性及針對性的支援政策。是次調查成功訪問了291名在職照顧者及264名退休照顧者, 並發現照顧責任高度集中於女性身上, 佔比例高達八成(82%)。

在職照顧者：瀕臨壓力爆煲的「夾心階層」

在職照顧者普遍陷入工作與家庭的「夾心」困境, 其核心壓力源於工作及照顧的雙重角色及責任衝突。數據清晰顯示, 他們不僅要應對自身的全職工作, 還需承擔繁重的照顧責任。有近兩成(16%)的在職照顧者, 在從事全職工作的同時, 還需承擔每週21-40小時的照顧任務, 更有10%的全職工作者, 其照顧時數高達41-60小時, 代表著他們正承受著「雙重全職」的巨大負荷。

調查顯示, 在職照顧者承受的精神壓力達到中高水平, 壓力總分平均值為19.50分(滿分32分)。值得關注的是, 這群體面臨的求助障礙主要並非個人意願問題, 而是**服務資訊不足、服務時間地點不配合等「實質阻礙」**因素成為影響壓力的最主要源頭, 反映現行支援服務或未能切合在職人士需求。同時, 由於需要在職場與家庭角色間頻繁轉換, 缺乏情緒宣洩空間, 令「情感表達困難」問題日益嚴重。因此, 在職照顧者需要「意見支持」與「實質支持」, 以應對雙重壓力。

在職照顧者個案分享

在職照顧者Sue因獨力照顧患有長期病患及癌症的媽媽, 面臨工作與照顧的雙重壓力。由於難以取得平衡, 她最終需辭去全職工作而轉為兼職。Sue的經歷突顯了職場提供資訊、彈性工時及照顧者事假等支持措施的重要性, 以助在職照顧者實現「照顧不離職」。

退休照顧者：「以老護老/殘」的獨力承擔

退休照顧者描繪出香港社會普遍存在「以老護老」及「以老護殘」的現況與趨勢。他們的照顧責任高度集中，高達八成（81%）的照顧對象為長者，反映出長者照顧長者的普遍性。此外，數據亦顯示，超過5成（52%）的照顧對象為殘疾人士¹。隨著醫療技術進步延長預期壽命，可以預見，未來由長者照顧殘疾家人的「以老護殘」現象將更為普遍。

調查發現，超過兩成照顧長者的退休照顧者（23%）每週投入超過81小時照顧工作；而照顧殘疾人士每週投入超過81小時照顧工作的比例更超過三分之一（31%），反映他們幾乎處於全天候待命的狀態，身心承受巨大壓力。他們傾向把困難視為「理所當然」的家庭責任，寧願「獨力承擔」，也不願向外求援。數據指出，「實質支持」（如陪診、暫託服務）是減輕他們沉重負擔最直接、最有效的方案。

退休照顧者個案分享

阿英的丈夫患有地中海貧血及認知障礙症，並於三年前跌倒後，她需獨自承擔起照顧丈夫的責任。起初她低估了照顧的挑戰，認為努力便能應付。然而，隨著丈夫病情惡化及情緒暴躁，阿英的身心壓力日益加劇。在輔導員和社工的幫助下，她成功申請了日間服務，壓力得以舒緩。阿英現在體會到，適時求助並非失敗，反而是照顧自己和丈夫更好的方式，讓她重拾面對挑戰的力量。

照顧者的高危項目

調查數據顯示，不論是在職或退休，照顧者家庭也出現潛在危機。以2分為高危平均分界線，在處理「被照顧家人出現攻擊性言語、行為」及「與家人發生衝突」等高危項目時，在職照顧者的評分分別高達2.20及2.02，已超出警戒水平。而退休照顧者在同類項目的評分亦分別達1.94及1.91，同樣迫近臨界點，反映兩類群體均長期處於緊張的照顧關係中。

¹ 根據勞工及福利局對殘疾人士登記證申請資格的定義，包括聽障、視障、言語障礙、肢體傷殘、自閉症、精神病、智障、器官殘障／長期病患、注意力不足／過度活躍症及特殊學習困難。自閉症、精神病、智障、器官殘障／長期病患、注意力不足／過度活躍症及特殊學習困難。

政策倡議與服務建議

政策倡議-聖方濟各大學 湯羅鳳賢社會科學院研究教授 暨 照顧者研究及發展中心總監 莊明蓮教授

● 整體照顧者：

1. 政府政策層面：政府應提升社會大眾對「照顧者」的關注，認識和肯定。這包括政府主導的公眾教育活動，鼓勵社會多點關心、問候、了解照顧者感受，並在必要時主動協助照顧者尋求專業支援，以避免悲劇再度重演。建議政府應加快建立跨政策局、跨專業、跨機構的「照顧者資料庫」，以便及早識別高危照顧者家庭並提供介入。此外，建議積極推廣家居暫托服務。
2. 機構政策層面：建議社福機構及地區組織通力合作，強化地區內的服務協調及加速服務轉介。

● 在職照顧者：

1. 政府政策層面：倡議政府把支援在職照顧者的措施納入企業的環境、社會及管治（ESG）框架與人才發展藍圖。推動「友善職場政策」，鼓勵企業建立支持性工作環境；並設立「友善職場嘉許/認證計劃」，肯定企業在支持員工心理健康和照顧責任方面的努力。
2. 機構政策層面：企業應考慮制定支持在職照顧者的人力資源政策，包括定期培訓與教育、彈性工作安排、照顧假及遠程工作模式；同時積極參與「員工支援計劃」(Employee Assistance Program) (EAP)，以支援在職照顧者。
3. 社福機構可增強在 EAP 內的在職照顧者服務，並協助企業實施友善職場政策。

● 退休照顧者：

1. 政府政策層面：通過統計各區照顧者人口數據，加強各區支援服務，確保資源有效分配。推動「家庭為本」和多元照顧模式。
2. 機構政策層面：推動「家庭為本」和多元照顧模式。

具體服務建議-浸信會愛羣社會服務處 長者社區支援及護理服務服務總監 黃銀中女士

● 整體照顧者：

1. 推廣「照顧者預設照顧指示」(Carers Advance Directives) (CAD)：設計有系統的工具包，詳細記錄被照顧者的病歷、用藥、覆診安排、使用社區服務、飲食等資訊，以便在照顧者自身突發疾病或意外時，減少對被照顧者的影響。
2. 推動照顧者朋輩支援：深化朋輩支援網絡，培訓「畢業」或較資深的照顧者成為「朋輩支援大使」，讓「同路人」的經驗成為專業服務以外的最強後盾。
3. 推廣照顧者休息日：鼓勵照顧者為自己安排休息時間，善用社區資源例如暫託服務。
4. 持續照顧者友善社區教育活動：通過教育及宣傳照顧者需要及支援，去污名化，建立危機通報機制。
5. 推行彈性較高的暫託服務：推行延展暫託服務（例如晚間／假日），除了中心為本暫託，另發展家居暫託以支援因身體或居住環境不便到中心的被照顧者。

● 在職照顧者：

1. 提供彈性社區支援服務：鼓勵發展不同性質及時間的社區支援服務，以解決在職照顧者現行支援服務未能切合在職人士需求的問題。
2. 發展線上支援服務：提供線上服務，配合照顧者的不同需要，讓照顧者能隨時隨地獲得即時幫助。
3. 制定企業推行照顧者友善措施支援配套：協助企業制定內部友善政策，例如為企業提供「午間講座」、壓力管理工作坊、照顧者資源手冊等，將社區支援服務直接帶入職場。

● 退休照顧者：

1. 推動「自願住戶登記名冊」：鼓勵欠缺支援網絡的退休照顧者家庭及長者登記，鼓勵已受訓物業管理人員於巡樓時向登記住戶恆常關顧，辨識高危住戶及通報，盡力避免慘劇發生。
2. 配對鄰里作緊急支援：推動鄰居作為退休照顧者家庭的支援網絡，於緊急情況下(例如惡劣天氣)作出及時幫助，舒緩即時危機。

-完-

圖片說明：

圖片一：浸信會愛羣社會服務處與聖方濟各大學 湯羅鳳賢社會科學院合辦「在職與退休照顧者壓力調查發佈會」，倡議倡政府、商界及社區服務機構，正視不同照顧者群體的獨特需要，提供更具彈性及針對性的支援政策。



由左至右：

浸信會愛羣社會服務處 服務總監（長者社區支援及護理服務）黃銀中女士
聖方濟各大學 湯羅鳳賢社會科學院 研究教授 暨 照顧者研究及發展中心總監 莊明蓮教授
浸信會愛羣社會服務處 助理服務總監 馮澤棠先生

圖片二：



由左至右：

浸信會愛羣社會服務處 計劃統籌 (照顧者支援導航服務) 董以真先生

浸信會愛羣社會服務處 服務總監 (長者社區支援及護理服務) 黃銀中女士

在職照顧者 Sue

聖方濟各大學 湯羅鳳賢社會科學院 研究教授 暨 照顧者研究及發展中心總監 莊明蓮教授

退休照顧者 阿英

浸信會愛羣社會服務處 助理服務總監 馮澤棠先生

圖片三：



調查發現，在職照顧者因工作及照顧雙重夾擊，精神壓力已達臨界點，而退休照顧者則普遍陷入「以老護老」及「以老護殘」的困境，他們往往更是「獨力承擔型」的照顧者，即使身心俱疲亦不作求助。

圖片四：



在職照顧者與退休照顧者分享照顧的挑戰及期望獲得的社會支持。

傳媒垂詢，請聯絡：

方慧珊女士

電話：3413-1660 / 9877-1752

電郵：aa2.elderly@bokss.org.hk

關於浸信會愛羣社會服務處：

由香港浸信會聯會於 1978 年授權香港浸會大學（前稱為香港浸會學院）籌辦，並在 1982 年正式成立。機構以地區為本，致力為幼兒至長者提供多元化服務，包括兒童、家庭及社區支援服務、兒童及青少年身心發展服務、長者社區支援及護理服務、精神健康綜合服務、持續進修、共融就業服務、健康院舍服務、臨床心理及輔導服務、幼兒學校、餐飲服務及社區支援等，服務地區遍佈港九新界。機構於 2009 年按香港公司條例正式成為獨立法人團體（擔保有限公司），並獲稅務局按稅務條例批准成為豁免繳稅的慈善機構。網址：www.bokss.org.hk