



媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA： 文匯報
標題 TITTLE： 調查揭在職照顧者淪「夾心」壓力瀕爆煲
日期 DATE： 2025 年 07 月 23 日 (星期三)

調查揭在職照顧者淪「夾心」壓力瀕爆煲

🕒 2025-07-23 04:16:19 香港



●在職與退休照顧者壓力調查發布會。香港文匯報記者北山彥 攝

香港文匯報訊（記者 洪澤楷）照顧者是老弱人士的支柱，但照顧者由於缺乏支援長期面臨壓力。浸信會愛群社會服務處昨發布一項照顧者壓力調查，發現在職照顧者因工作與照顧責任的雙重夾擊，精神壓力逼近臨界點，有近兩成在職照顧者每周需在工作以外兼顧至少20小時的照顧任務；退休照顧者則多陷入「以老護老」或「以老護殘」的困境，高達八成的照顧對象為長者，並傾向把困難視為「理所應當」，即使身心俱疲亦鮮有求助。

愛群社會服務處於去年10月至今年4月成功訪問291名在職照顧者及264名退休照顧者，發現有兩成在職照顧者在全職工作之餘，每周需承擔21小時至40小時的照顧任務，約10%更需投入41小時至60小時，工作與家庭的「夾心」壓力令他們不堪重負。

指現行支援未能切合需求



媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA： 文匯報
標題 TITTLE： 調查揭在職照顧者淪「夾心」壓力瀕爆煲
日期 DATE： 2025 年 07 月 23 日 (星期三)

浸信會愛群社會服務處助理服務總監（兒童及青少年身心發展服務）馮澤棠指出，在職照顧者的核心壓力源於工作與照顧角色的衝突。求助障礙並非個人意願，而是服務資訊不足、服務時間及地點不配合等「實質阻礙」，反映現行支援未能切合在職人士需求。

Sue是一位擁有兩年經驗的照顧者。她原本從事工時較長的活動策劃全職工作，但為了照顧需要高度護理的母親，她轉而從事兼職。「母親的健康狀況需要我投入大量心力，例如使用餵食管輸送營養奶或藥物、協助清潔身體及進行復健運動。她的病情不穩定，曾多次因緊急狀況需要我即時陪伴。」Sue分享道。頻繁的請假讓她感到不安，也擔心因此影響工作表現或得到負面評價，於是她決定轉為兼職，以更好地平衡工作與照顧責任。

Sue認為，若企業能與在職照顧者充分溝通，推行彈性工作制度，例如遙距工作或成立照顧者分享小組，將能為像她這樣的在職照顧者提供最實際的支援。

退休照顧者多不願向外求援

馮澤棠指出，退休的照顧者因視照顧為「理所當然」的家庭責任，寧願獨自承擔，也不願向外求援，超過兩成每周投入逾81小時照顧工作。

退休照顧者阿英每周7天無休，照顧患地中海貧血及認知障礙症的丈夫。3年前，丈夫跌倒後行動不便，她以40公斤的瘦弱身軀每日背起丈夫，協助換洗與餵食。丈夫病情惡化時更會出現攻擊行為，令她心生恐懼，「有時被打到不敢回家，但又擔心他的狀況。」身心俱疲下，她申請社福機構的日間服務，丈夫每周3天由機構照顧，讓她終於有喘息空間，「可以喝杯茶、與朋友聚會，感覺解放了許多。」

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表示，政府應提高社會大眾對照顧者的關注，建議加快建立跨政策局、跨專業、跨機構的照顧者資料庫。

針對照顧者，他倡議把支援在職照顧者的措施納入企業的環境、社會及管制框架與人才發展藍圖，鼓勵企業制定包括定期培訓與教育、彈性工作安排等支持措施。