



# 媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA： 經濟日報

標題 TITTLE： 1成全職工作者每周照顧時數達41至60小時 如同承受「雙重全職」

日期 DATE： 2025年07月23日(星期三)

現在閱讀

照顧者 | 1成全職工作者每周照顧時數達41至60小時 如同承受「雙重全職」



▲ 浸信會愛羣社會服務處指，有10%的全職工作者，其照顧時數高達41至60小時，代表著他們正承受著「雙重全職」的巨大負荷。（愛羣提供）

浸信會愛羣社會服務處今日（22日）發佈「照顧者壓力調查」結果。數據顯示，在職照顧者因工作及照顧雙重夾擊，精神壓力已達臨界點，有10%的全職工作者，其照顧時數高達41至60小時，代表著他們正承受著「雙重全職」的巨大負荷。

愛羣指，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8成。

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。有近兩成在職照顧者在從事全職工作的同時，還需承擔每周21至40小時的照顧任務，更有10%的全職工作者，每周照顧時數高達41至60小時，代表著他們正承受著「雙重全職」的巨大負荷。



# 媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA：經濟日報

標題 TITTLE：1 成全職工作者每周照顧時數達 41 至 60 小時 如同承受「雙重全職」

日期 DATE：2025 年 07 月 23 日 (星期三)

## 服務未切合需求 高壓照顧者求助難

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19.5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。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。

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」。

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。