



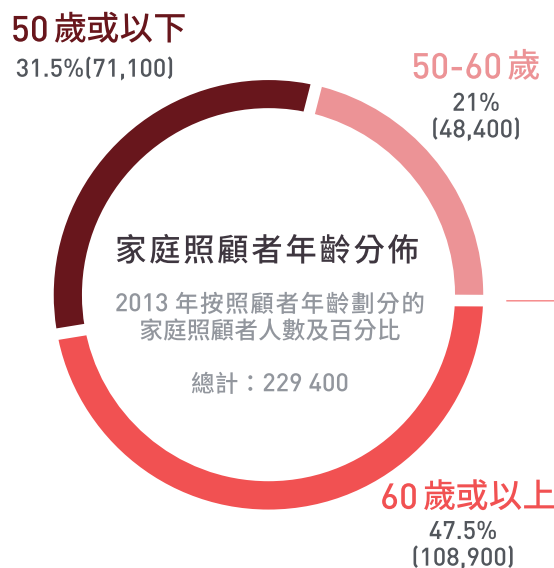
## 我們需要的 不只是 同情和體諒 我們需要改變

在了解照顧者的真實處境與故事之後，如何不停留於同情和難過，繼而轉化為具體的政策分析和倡議，是每一個人都要思考的課題。

### PART1 分析

## 照顧者，就如孤島

人口老化是香港社會的大勢所趨，將來愈來愈多人會因此成為照顧者。由2006年至2013年，香港殘疾人士及長期病患人口上升達三成<sup>1</sup>，而隨人口老化的趨勢，未來香港只會面臨更大的長期照顧需要。然而，政府卻沒有相應的社福規劃，照顧的重責就落在親人身上。根據政府統計處估算，在2013年要無酬照顧家人的家庭照顧者共有22.9萬人，比起2006年增加39%<sup>2</sup>。更甚者，照顧者本身也面臨老齡化問題。在2013年，60歲或以上的家庭照顧者已經達47.5%<sup>3</sup>。照顧者也是人，隨着年紀漸老，身體也會出現種種毛病，加上照顧工作勞累，更容易因操勞過度捱壞身體。



隨人口老化的趨勢，未來香港只會面臨更大的長期照顧需要。

在缺乏配套和支援下，香港的照顧者有如孤島。現時有大約四成的照顧者，每週要無償付出四十小時以上的照顧時間。更甚者，有一成照顧者要每週照顧一百小時以上<sup>4</sup>。受聘工作尚且還有病假、年假安排，照顧者卻連生病休息的權利也沒有，生活的負荷可想而知。照顧時間長亦令他們難以受聘，例如工作時間和地點必須配合家庭照顧工作。而當照顧年資愈久，照顧者愈容易與職場脫節，導致他們難以重返受薪工作。

長期勞碌的照顧生活令照顧者身心俱損。慈善機構「大銀」於2018年的調查發現，有九成照顧者壓力評分瀕臨抑鬱。香港婦女中心協會於2011年與九位照顧者深入訪談<sup>5</sup>，發現九人成為照顧者前後整體健康狀況變差，尤其多人出現頭痛、健忘、呼吸困難、疲倦等狀況。長時間工作令照顧者的生活只剩下照顧，失去自己的社交生活、休息與私人時間。

少於 40 小時

59.2%  
(135,700)

**每週照顧時數**

2013年按每週時數劃分的家庭照顧者人數及百分比

總計：229 400

40-100 小時

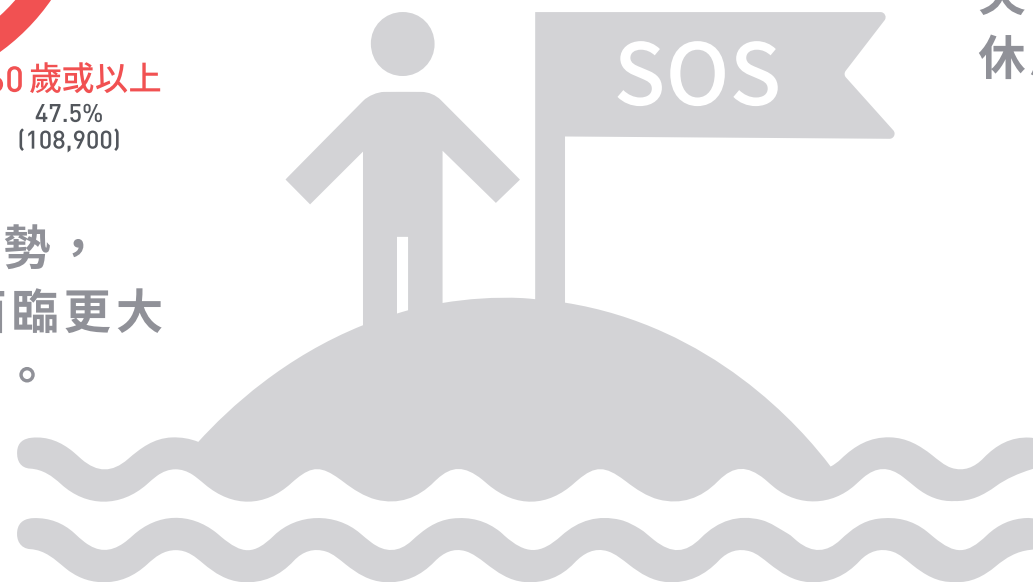
28.3%  
(65,000)

多於 100 小時

11% (25,300)

\* 香港平均工時為每週 50 小時

長時間工作令照顧者的生活只剩下照顧，失去自己的社交生活、休息與私人時間。



<sup>1</sup> 游佩珊：《誰是照顧者？一本港家庭照顧者人口及其需要》。社聯政策報，2018年3月第二十四期。

<sup>2</sup> 同上。

<sup>3</sup> 同上。

<sup>4</sup> 同上。

<sup>5</sup> 香港婦女中心協會：《照顧者生活需要 探索性訪問 研究報告書》。2011年11月。

## PART2 倡議

## 以照顧者為中心的援助



要全面地支援照顧者的需要，政府首先要為照顧者下一個定義。現時很多民間針對照顧者的研究，均因為政府統計處不以照顧者為單位調查，民間只能統合殘疾人士和長期病患的數據作參考。然而此兩項數據並不能代表全部照顧者（例如排除了智障人士照顧者），亦無法了解照顧者的經濟狀況、就業狀況等。**政府必須先承認照顧者的身分，方可進一步規劃相關的支援服務。**

香港現時唯一針對照顧者的經濟津貼，並不容許被照顧者同時領取綜援或長者生活津貼。換言之，照顧者必須在各項補助中取捨，變相沒有得到額外援助。加上該津貼計劃有經濟審查，亦有 2,000 個名額上限，受惠人數因而受限。觀乎台灣、英國、澳洲等地的照顧者津貼，均沒有限制受助家庭領取其他支援的權利，亦沒有名額限制。而除英國以外，其他兩地均沒有經濟審查<sup>6</sup>。如果希望更廣泛、更便利地支援照顧者，政府必須改善現有的津貼計劃。

不過相比起經濟支援，香港照顧者更需要的可能是休息的權利。外國的照顧者政策倡議經常提出「喘息」的概念，將照顧者重新視為一個人，如何更全面地照顧他們的心理、身體和社交需要。台灣的照顧者組織家庭照顧者關懷總會爭取立法保障照顧者有週休一日的權利，讓他們可以好好休息，重拾私人生活。要做到這一點，當然需要一系列的服務配套支援，例如暫託、居家照顧、臨時宿位、友善職場政策。一個全面的政策規劃，不只要令照顧者能夠完成照顧工作，更應關注照顧者的整體生活狀況：包括情緒支援、照顧技巧、經濟補助、就職狀況等。

## 各地護老者津貼計劃比較

計劃名稱	香港 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃	台灣 中低收入老人特別照顧津貼	英國 照顧者津貼	澳洲 照顧者津貼
是否容許同時領取其他援助？ (如綜援/長生津)	×	○	○	○
是否有經濟審查？	○	×	○	×
是否有名額上限？	2,000 名	×	×	×

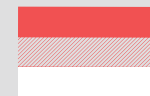
<sup>6</sup> 香港社會服務聯會：「支援照顧者：現在與未來」討論會。2019年3月。

## 香港



由企業自行訂立友善職場政策，政府少主導。

## 德國



- ✓ 十天短期無薪照顧假
- ✓ 六個月長期無薪照顧假
- ✓ 兩年內可降低工時至每週 15 小時

## 日本



- ✓ 終生 93 天照顧假 (67% 津貼)
- ✓ 每年五天短期無薪照顧假

## 英國



- 可申請：
- ✓ 彈性工時
  - ✓ 臨時照顧假
  - ✓ 留職停薪

## 加拿大



- ✓ 八星期無薪照顧假
- ✓ 可領取六星期照顧津貼

世界各地  
友善職場

## 喘息

將照顧者重新視為一個人，如何更全面地照顧他們的心理、身體和社交需要。

讓照顧者  
被看見

多年以來，香港照顧者的困境接近隱形。主流媒體上重複又重複地形塑那孝道傳統下的典型兒女，彷彿照顧者就理應全盤奉上自己的生命，才談得上稱職。要提倡照顧者為本的規劃，除了是實事求是的政策倡議，亦是對於自身傳統觀念的反省。我們的社會，不應該鼓勵以單方面的犧牲成就別人，而是要開拓一種共生的、關係平等的、可以持續下去的照顧文化。

政府施政應該關顧社會的邊緣弱勢，固然是責無旁貸；但身在民間的我們，同樣要學會理解照顧關係中的糾結，平衡甚至為「孝道責任」與「照顧責任」兩者作出恰當排序，才能讓照顧者帶來真正的改變。