

《照顧者喘息需要研究》 調查結果報告

香港社會服務聯會

2021/1/9



目錄

一) 研究背景	3
1.1 照顧者的定義?	3
1.2 照顧者群體的數字估算	3
1.3 過去本地對照顧者的研究及倡議方向	4
1.4 研究目的與問題	5
1.5 研究方法	5
1.6 研究限制	6
二) 受訪者背景資料	6
2.1 性別及年齡	6
2.2 教育狀況及就業狀況	7
2.3 照顧對象及分擔照顧責任的人數	8
2.4 被照顧者的情況	9
三) 研究結果	9
3.1 照顧者的時間運用	9
3.2 照顧者的壓力與疲憊及社會支持	11
3.3 照顧責任對照顧者的意義	12
3.4 照顧者的喘息需要	13
3.5 照顧者使用喘息服務的意向	15
3.6 小結	17
四) 我們的建議	18
4.1 辨識高危照顧者家庭	18
4.2 加強暫託服務	18
4.3 加強社區及家庭支援照顧者	18
4.4 訂立「照顧者為本」照顧者政策	18
參考資料	19
附件一：照顧者問卷	20

圖表

圖表 1：照顧者人數估算.....	4
圖表 2：受訪照顧者性別分佈.....	6
圖表 3：受訪照顧者年齡分佈.....	7
圖表 4：受訪照顧者年齡及教育程度分佈.....	7
圖表 5：不同年齡受訪照顧者的就業情況.....	8
圖表 6：不同年齡受訪照顧者的照顧對象.....	8
圖表 7：協助受訪照顧者一起照顧的人數.....	9
圖表 8：不同年齡及就業情況的受訪照顧者的照顧年期中位數和每星期照顧時數中位數.....	9
圖表 9：每星期平均照顧時數的國際比較.....	10
圖表 10：受訪照顧者與一般市民在睡眠以及閒暇活動的時間分配比較.....	11
圖表 11：受訪照顧者對日常生活的滿意度與一般市民的對比.....	11
圖表 12：受訪照顧者疲憊與壓力、社會支持的國際比較.....	12
圖表 13：不同組別的受訪照顧者的疲憊與壓力及社會支持情況.....	12
圖表 14：受訪照顧者的照顧年期與個人成長.....	12
圖表 15：受訪照顧者的提供協助程度與個人成長.....	13
圖表 16：受訪照顧者希望短暫離開的原因.....	13
圖表 17：受訪照顧者對於短暫離開照顧工作的困難程度.....	14
圖表 18：暫時離開照顧責任需要的安排時間.....	14
圖表 19：受訪照顧者不能短暫離開照顧工作的原因.....	15
圖表 20：受訪照顧者對不同的喘息服務的使用意願.....	15
圖表 21：受訪照顧者傾向選擇的喘息服務提供者.....	16
圖表 22：受訪照顧者認為喘息服務能帶來的好處.....	16

一) 研究背景

近年，媒體不時報導與照顧者相關的慘劇，不少涉及長年照顧至親的案主。面對慘劇，社會聚焦長年照顧者的責任與壓力，亦嘗試探討照顧者的身份和處境。照顧者議題因此開始進入社會討論的視野。誠然，不少照顧者正面對龐大壓力，身心狀況都處於「爆煲」邊緣，然而我們對照顧者的理解是否只以一個「慘」字便能概括？為讓市民可參與政策制訂並可從更多角度了解照顧者的處境，香港社會服務聯會（下稱社聯）於較早前進行了一項研究，探討的方向包括：照顧工作為照顧者帶來甚麼影響？照顧者在時間分配上與其他市民有何差異？照顧者在喘息服務上的需要與選取是甚麼？本文將以此研究的結果為中心，呈現照顧者更立體的面貌。

1.1 照顧者的定義？

當探討照顧者議題時，第一個問題便是如何定義照顧者。以廣義來說，任何承擔照顧責任的都是照顧者，而被照顧者則可以是任何有照顧需要的人士。照顧者包括照顧子女的父母、照顧父母的子女、照顧配偶、兄弟姐妹相互照顧等，而負起照顧責任的可以是親人，亦可以是受薪人士或家傭。在此定義下，我們每一個人或多或少都是一位照顧者。

然而，近年香港社會較關注的，是正在照顧有特殊需要的長者、殘疾人士或長期病患人士的無酬照顧者（而照顧者一般為被照顧者的親屬）。現時香港討論的照顧者政策，亦主要以這批人士為對象。因此是次的研究，亦是採取此定義，把照顧者定義為替長者或殘疾人士提供照顧的照顧者，下文的具體分析亦會以此對象為基礎。

1.2 照顧者群體的數字估算

香港現時並無對照顧者的人數進行正式統計，坊間只能從一些零散的殘疾人士、長期病患者及長者的調查數據中作推算與他們相關的照顧者數字，這些數字雖然或有一些重複計算的限制，但亦讓我們可以粗略估算香港照顧者群體的數量。翻查立法會秘書處研究組 2020-2021 年度發出的數據透視，報告指出 2016 年的香港長者人口為 1,163,000 人，其中 74% (860,620 名) 需受照顧及與家人同住¹；另外，根據政府統計處發布的《2015 年香港統計月刊專題文章：香港的殘疾人士及長期病患者》²，2013 年全港有約 58 萬名殘疾人士及 138 萬名長期病患者，其中分別有約 203,700 名居住在住戶內的殘疾人士及約 175,600 名長期病患者表示因其殘疾或身體狀況而有別人照顧其日常生活，當中有 69.4% (141,367 名) 殘疾人士及 67.8% (119,056 名) 長期患者的主要照顧者為他們的家人（子女、女婿、媳婦、配偶或父母）。若將這些殘疾人士、長期病患者、及長者人數加起來，我們可以估算社會上有超過 112 萬名照顧者（當中，還有約 7-10 萬的智障人士的照顧者未計算入內）³。

¹ 立法會秘書處資訊服務部資料研究組 (2020)。數據透視：為照顧者提供支援 (ISSH05/20-21)。2020 年 11 月 17 日。
<https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/2021issh05-support-for-carers-20201117-c.pdf>

² 政府統計處 (2015)。香港的殘疾人士及長期病患者。香港統計月刊，2015 年 1 月。
https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100059/att/B71501FB2015XXXXB0100.pdf

³ 在《2015 年香港統計月刊專題文章：香港的殘疾人士及長期病患者》中，報告指出由於資料局限，約 71,000 人至 101,000 名智障人士的資料未計入估算。

圖表 1：照顧者人數估算

照顧對象	人數
居住在住戶內並由家人照顧的殘疾人士	141,367 人
居住在住戶內並由家人照顧的長期病患者	119,056 人
需受照顧並與家人同住的長者	860,620 人
總數	1, 121, 043 人

1.3 過去本地對照顧者的研究及倡議方向

香港過去對照顧者的研究及倡議，主要源自大學的研究及民間非政府組織。自強協會及香港肌健協會於 2006 年向立法會提交的《建議全面落實保障照顧者方案意見書》指出⁴，當時全港的康復服務少有考慮到照顧者的社區需要，意見書提出「現金援助、社區照顧、院舍服務」三大主題的協助照顧者方案。

2009 年香港婦女中心就婦女在家多重照顧角色的負擔，開展照顧者生活需要探索性訪問研究，同時把家庭照顧者帶入立法會討論。2009 年，香港中文大學亦進行了香港首個探討照顧負擔的程度對照顧者健康及生活質素之影響的研究⁵，研究指出與非照顧者比較，照顧者的健康明顯較差、求診次數較多、焦慮和抑鬱較常見，以及較多出現體重下降問題等。女性照顧者較多本身患有慢性病與出現各種病徵，以及有失眠問題，在生活質素評估上的得分明顯較低。隨著照顧負擔的程度增加，對照顧者的健康情況及生活質素之影響就更大。2015 年香港復康會研究及倡議中心就殘疾人士的照顧者進行問卷調查，呈現殘疾人士照顧者的社會經濟地位 (socioeconomic status)、照顧者的身心健康狀況、家庭結構等。另外，香港社會服務聯會於 2020、2021 年亦就不同群體照顧者的生活質素和服務需要進行調查，並提出識別高危照顧者、加強照顧者支援服務、完善及恆常化照顧者津貼以及制定「照顧者為本」的全面政策理念和行動計劃方案，以喚起社會大眾對照顧者之關注及改善照顧者之待遇。

十多年以來，照顧者議題通過不同的研究、意見書漸走入政策制定者的視線。2006 年，社會福利署（社署）及衛生署首次出版「護你同行：支援照顧者服務」小冊子，介紹照顧者可使用的社會服務。關愛基金自 2014 年及 2016 年亦分別推出「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」及「為殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃」。

2021 年 6 月，立法會通過一項無約束力的議員議案，要求政府加強對照顧者的支援，包括提供津貼、加快興建各類殘疾人士院舍等。勞工及福利局亦於 2020 年與香港理工大學展開針對照顧者支援的研究，收集不同持份者的意見，再整合考慮。研究預計於 2021 年內完成。

⁴ 自強協會、香港肌健協會 (2006)。《建議全面落實保障照顧者方案意見書》。立法會：立法會 CB(2)1029/05-06(07) 號文件。2006 年 2 月。

⁵ Ho SC, Chan A, Woo J, Chong P, Sham A. (2009). Impact of caregiving on health and quality of life: a comparative population-based study of caregivers for elderly persons and non-caregivers. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 64(8): 873-9.

1.4 研究目的與問題

有見社會開始思考如何建立以照顧者為本的政策及服務模式，本研究旨在透過了解長者及殘疾人士照顧者（包括殘疾學前和學齡兒童的照顧者）在照顧責任下的身心狀況以及他們在尋求喘息空間上的需要及現時獲得的支援，從而探討如何改善現有服務及就發展創新的支援模式提出相關建議。當中具體的研究問題包括：

1. 照顧者的照顧責任對其時間運用的影響；
2. 照顧者的疲憊與壓力狀況；
3. 照顧責任對照顧者的意義；
4. 照顧者的喘息需要及滿足喘息需要時遇到的困難；
5. 照顧者使用喘息服務及其服務提供者的意向。

1.5 研究方法

本研究以量性研究問卷調查方式於 2021 年 2 月 8 日至 3 月 31 日期間進行。研究團隊採用任意抽樣（convenience sampling）的方法發放邀請信到香港社會服務聯會的會員機構網絡、照顧照顧者平台、香港社會福利署病人自助組織名單及相關服務的社工、照顧者的個人網絡等，邀請任何現正向長者或殘疾人士⁶提供持續照顧的非受薪⁷照顧者⁸參與填寫。

因應 2019 冠狀病毒病的疫情，本研究主要以網上問卷調查形式進行，其次為電話訪問及面對面訪談的方式進行問卷填寫。電話訪問及面對面訪談由十二位受過培訓的訪問員以預約方式進行。研究共收集 719 位受訪者回應，當中 417 份（58%）通過網上問卷調查形式進行、182 份（25.3%）通過照顧者登記預約電話訪問形式進行、120 份（16.7%）通過社工安排預約的方式由訪問員到訪服務中心直接進行問卷調查。所有問卷訪問均在開始之前獲得受訪者的同意下進行。

問卷設計共分為五部份，第一部份為受訪者以及被照顧者的基本個人資料，第二部份為受訪者的個人健康狀況及生活質素測量，此部份引入諾定咸大學（University of Nottingham）於 2020 年開發並在美國、英國、中國經驗證的照顧者生活質素量表（Maltby et al., 2020. The development of a quality of life scale for informal carers for older adults. *Gerontology & Geriatric Medicine*, Vol 6, page 1 – 6.）進行測量比較，量表以 6 個項目測量照顧者的生活質素，每個項目有 4 題，每題以 4 分為滿分，即每個項目以 16 分為最高分，分數越高即越同意相關的句子。第三部份為照顧者閒暇活動的時間分配，主要參考政府統計署第 56 號報告對香港市民閒暇活動的問卷設計進行數據對比。第四部份為照顧者短暫離開照顧工作時遇到的困難。第五部份為照顧者在喘息服務上的需要與選取，以及喘息服務對照顧者的好處。

⁶ 「殘疾人士」是指任何人士認為自己有（1）身體活動能力受限制、（2）視覺有困難、（3）聽覺有困難，及（4）言語能力有困難中的一项或多于一项情况，並已持續或預料會持續最少 6 個月的時間；或經認可的醫務人員（例如西醫及中醫）診斷有（5）精神病／情緒病、（6）自閉症、（7）特殊學習困難、（8）注意力不足／過度活躍症，及（9）智障中至少一項情況。

⁷ 但不包括因義務工作或參與訓練的人士

⁸ 是次研究對象包括殘疾學前和學齡兒童的照顧者

1.6 研究限制

讀者需要注意的是，由於是次研究並非以代表性抽樣的方式進行，因此所得數據並未能直接反映照顧者各項特徵在人口中的實際分佈情況。此外，研究所用作對比的照顧者生活質素量表（Maltby et al., 2020）在英國、美國、中國曾進行資料驗證（validation），而量表於香港屬首次引用，故未進行相關驗證。同時，在樣本層面，在英國、美國、中國進行的研究對象集中在向長者提供持續照顧的非受薪照顧者，而本研究則同時包括向殘疾人士提供持續照顧的非受薪照顧者。

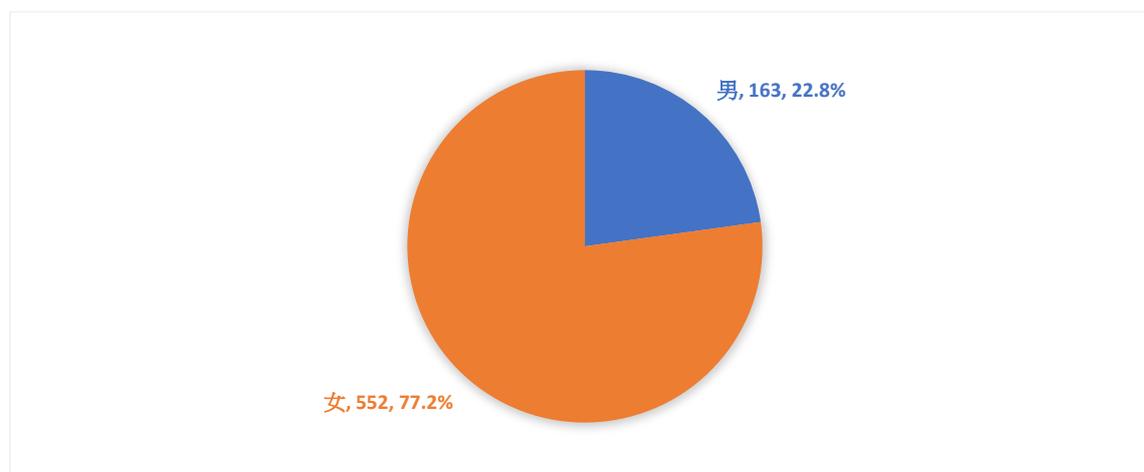
同時，部份受訪者未有完成整份問卷，讀者需注意不同問題的回應數字差異。

二) 受訪者背景資料

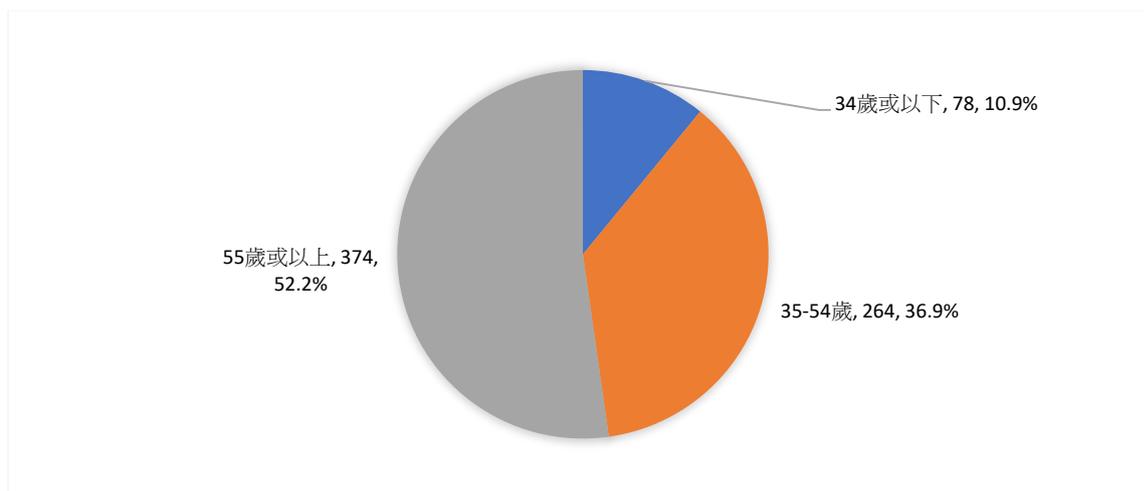
2.1 性別及年齡

受訪照顧者主要以女性為主，佔整體 77.2%（552 人）（圖表 2）。年齡分佈方面，主要以 35 歲或以上的照顧者為主。52.2% 的受訪照顧者年齡在 55 歲或以上，在 35-54 歲之間的有 36.9%，有 10.9% 在 34 歲或以下（圖表 3）。

圖表 2：受訪照顧者性別分佈



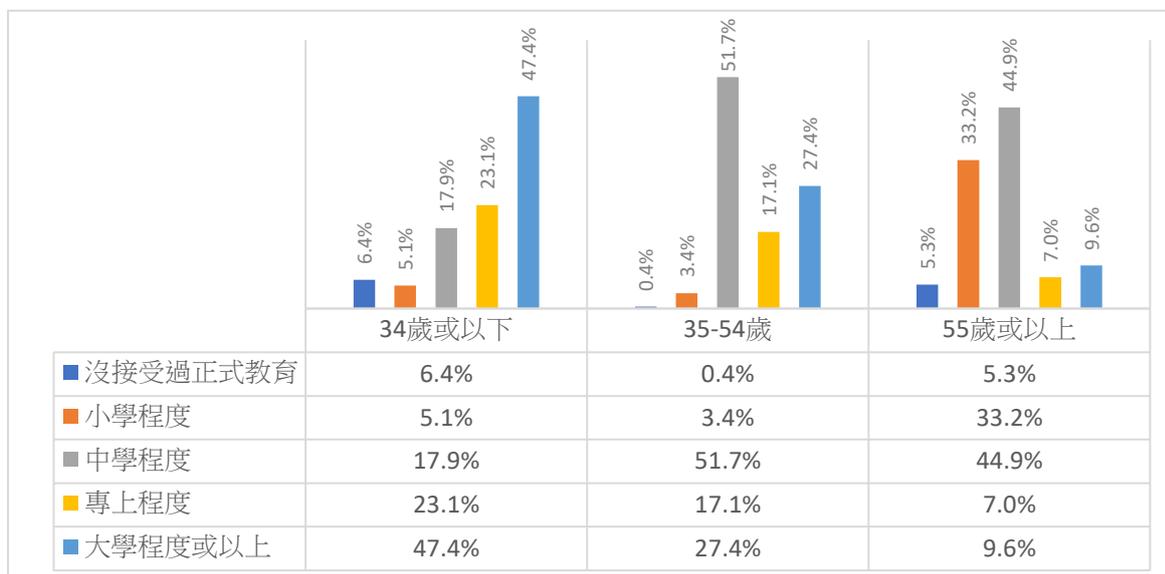
圖表 3：受訪照顧者年齡分佈



2.2 教育狀況及就業狀況

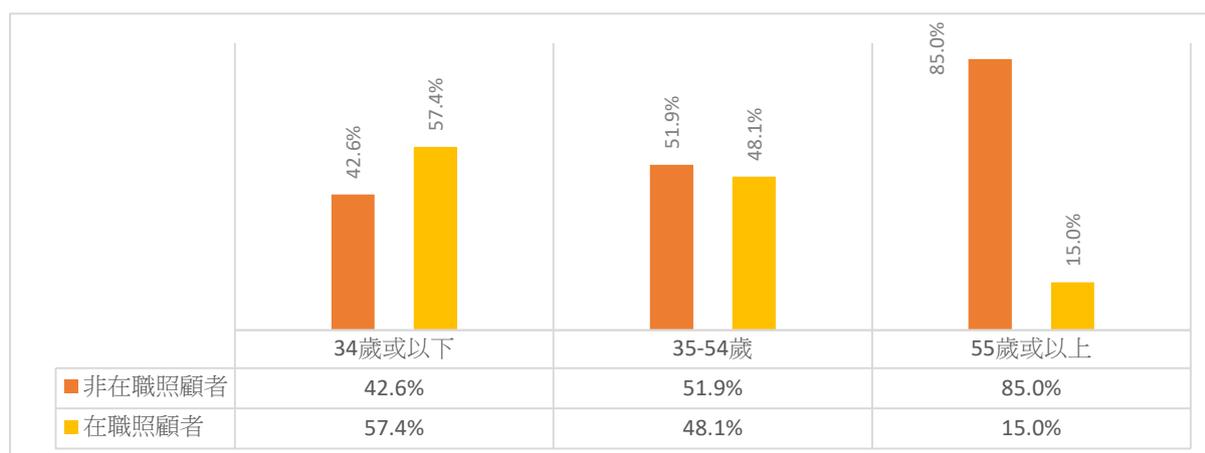
教育方面，年齡較大的受訪照顧者普遍的教育程度較低，35-54 歲組別的受訪照顧者只有 3.4% 是小學教育程度，96.2% 的教育程度在中學或以上，大學程度或以上的有 27.4%。而 55 歲或以上的受訪照顧者只有 9.6% 有大學程度或以上的教育程度，44.9% 有中學教育程度，33.2% 有小學教育程度（圖表 4）。

圖表 4：受訪照顧者年齡及教育程度分佈



在就業狀況方面，不同年齡組別的受訪照顧者的就業情況亦有差異。54 歲或以下的受訪照顧者中有一半處於在職的工作狀態，在工作以外同時承擔照顧責任；而 55 歲或以上的受訪照顧者有 85% 是非在職照顧者，但仍有 15% 是處於在職的工作狀態（圖表 5）。

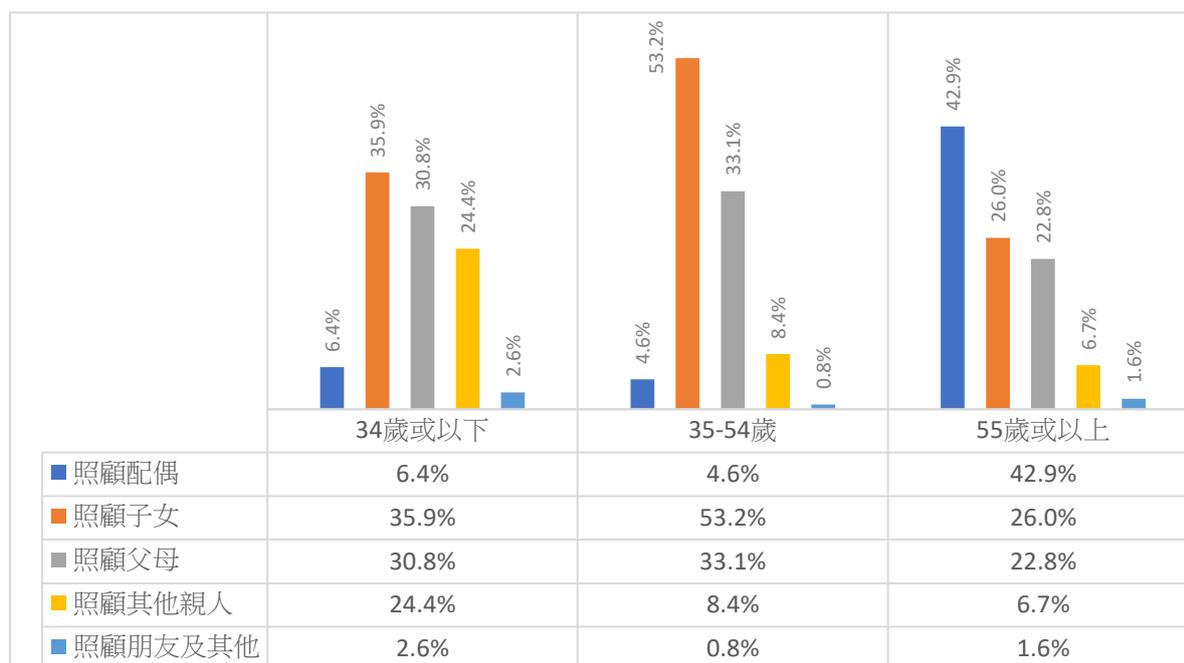
圖表 5：不同年齡受訪照顧者的就業情況



2.3 照顧對象及分擔照顧責任的人數

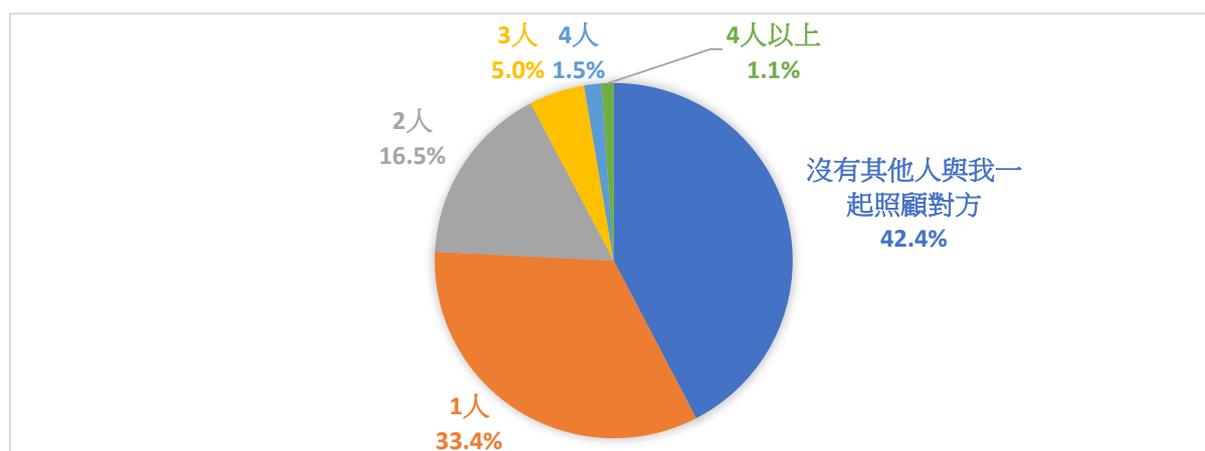
照顧對象方面，不同年齡的受訪照顧者的照顧對象亦有不同。34 歲或以下的受訪照顧者中分別有 35.9%照顧子女及 30.8%照顧父母，而 35 至 54 歲的受訪照顧者中有 53.2%照顧子女及 33.1%照顧父母；55 歲或以上的受訪照顧者則有接近一半（42.9%）是以照顧配偶為主，其次是照顧子女（26%）或父母（22.8%），即共有 65.7%的受訪照顧者有「以老護老」的情況（照顧其配偶或其父母）（圖表 6）。

圖表 6：不同年齡受訪照顧者的照顧對象



在共同承擔照顧責任的人數方面，接近一半（42.1%）的受訪照顧者表示沒有其他人一同照顧被照顧者，有一人協助照顧的佔 33%，有兩人協助照顧的佔 17%（圖表 7）。

圖表 7：協助受訪照顧者一起照顧的人數



2.4 被照顧者的情況

受訪照顧者表示被照顧對象主要是因為年長身體機能衰退（20.6%）、認知障礙（10.2%）、器官殘障／長期病患（19.2%）、肢體傷殘／行動不便（16.7%）等原因而需被長時間照顧。在 715 個受訪者當中，33.4%表示被照顧者有一項需要被照顧的原因，共有 52.2%表示有 2 項或以上需要被照顧的原因。

三) 研究結果

3.1 照顧者的時間運用

3.1.1 照顧時數

整體而言，受訪照顧者的照顧年期中位數為 12 年，星期一至五每天的照顧時數中位數為 8 小時；星期六、日及公眾假期每天的照顧時數中位數為 12 小時。以一星期計，每星期照顧時數的中位數為 62 小時（圖表 8）。

圖表 8：不同年齡及就業情況的受訪照顧者的照顧年期中位數和每星期照顧時數中位數

年齡	照顧年期中位數	照顧者就業情況	每星期照顧時數中位數 (以小時計)	人數
整體	12	--	62	519
34 歲或以下	9	非在職	91	22
		在職	25	31
		整體	42	53
35-54 歲	14	非在職	88	93
		在職	36	82
		整體	60	175
55 歲或以上	16	非在職	84	250
		在職	50	41
		整體	73	291

政府統計處在 2021 年第 1 季《綜合住戶統計調查按季統計報告》⁹中指出，於 2021 年 1-3 月，香港人（不包括外籍家庭傭工）的平均每周工時中位數為 40 小時，在比較之下可見照顧者的照顧時數接近一般在職人士的倍半至雙倍。

如以照顧時數進行國際比較（Maltby et al., 2020），英國、美國以及中國只有約 0.8%-2.4%的照顧者每星期照顧時數達 71 小時或以上，而是次研究的受訪照顧者中有 46.8%的每星期照顧時數達 71 小時或以上（圖表 9）。

圖表 9：每星期平均照顧時數的國際比較

	本研究 N=680	英國 N=308	美國 N=164	中國 N=131
	%			
0-10 小時	5.6	30.2	21.3	22.1
11-20 小時	9.0	32.1	32.9	43.5
21-30 小時	11.2	16.2	15.9	20.6
31-40 小時	9.0	8.8	12.2	10.7
41-51 小時	7.1	6.5	7.3	2.3
51-60 小時	7.8	3.2	4.9	0
61-70 小時	3.7	1.6	3.0	0
≥71 小時	46.8	1.3	2.4	0.8

3.1.2 照顧者的睡眠及閒暇時間

受訪照顧者無論在個人睡眠及閒暇活動的時間都遠少於一般市民。根據 2015 年政府統計署《主題性住戶統計調查第 56 號報告書》（下稱 56 號報告）對香港市民閒暇活動的統計，香港市民平均每日有 8.5 小時的睡眠時間，5 小時的閒暇活動¹⁰時間。而在本研究中¹¹，受訪照顧者平均每天只有 6.6 小時的睡眠時間，比一般市民少接近 2 小時。閒暇活動時間方面，受訪照顧者平均每天只有 2.6 小時用於閒暇活動，比一般市民少 2.4 小時。情況在假日的時候更為嚴重，一般香港市民在星期六、日及公眾假期平均有 9.2 小時的睡眠時間及 6.5 小時的閒暇活動時間，但對一般人來說是休息日的日子對照顧者卻不然，受訪照顧者只有 6.8 小時的睡眠時間，比一般市民少 2.4 小時，閒暇活動時間只有 2.8 小時，比一般市民少接近 4 小時之多。結果顯示受訪照顧者的個人喘息空間較一般市民缺乏（圖表 10）。

⁹ 政府統計處（2021）。2021 年第 1 季《綜合住戶統計調查按季統計報告》，政府統計處，頁 70。

¹⁰ 閒暇活動包括宗教、文化及公民活動、社交娛樂、體育及嗜好、收看電視節目、收聽電台節目、閱讀雜誌／報章及瀏覽互聯網。

¹¹ 訪問進行時正值 2019 冠狀病毒病時期，問卷調查請受訪者以 2019 年 12 月前的睡眠與閒置活動時間分配回想計算。

圖表 10：受訪照顧者與一般市民在睡眠以及閒暇活動的時間分配比較

	平均每日			公眾假期以外的星期一至五			星期六、日及公眾假期		
	本研究	56 號報告	相差 (小時)	本研究	56 號報告	相差 (小時)	本研究	56 號報告	相差 (小時)
睡眠	6.6	8.5	-1.9	6.5	8.2	-1.7	6.8	9.2	-2.4
閒暇活動	2.6	5.0	-2.4	2.5	4.3	-1.8	2.8	6.5	-3.7

在這個時間分配的情況下，受訪照顧者對日常時間分配感到滿意的百分比亦較一般市民低。56 號報告中一般市民有 51.2% 對日常生活的時間分配感滿意，反觀只有 27.9% 的受訪照顧者對日常生活的時間分配感滿意，兩者相差接近一倍（圖表 11）。

圖表 11：受訪照顧者對日常生活的滿意度與一般市民的對比

	本研究	56 號報告
非常不滿意	5.6%	1.1%
不滿意	16.8%	5.7%
一般	47.7%	37.0%
滿意	27.9%	51.2%
非常滿意	2.0%	5.0%
合計	100.0%	100.0%
人數	602	

3.2 照顧者的壓力與疲憊及社會支持

在 717 名受訪者中，受訪照顧者自評的身體狀況主要以普通為主（48.6%），另共有 35.6% 認為自己的身體狀況是差以及十分差。自評的精神狀況方面，主要以普通為主（46.8%），另共有 37.1% 認為自己精神狀況是差以及十分差。

根據受訪照顧者填寫的照顧者生活質素量表¹²（分數越高代表所描述的情況出現的頻率越高，每個項目最高分數為 16 分），結果發現受訪照顧者在疲憊與壓力的所得分數頗高（11.7/16），而在社會支援（9.7/16）上所得分數則較低，反映整體來說照顧者壓力大但支援少。其中，每星期照顧時數達 80 小時或以上的受訪照顧者的疲憊與壓力分數更達 12.9/16。

受訪照顧者在疲憊與壓力中的所得分數（11.7/16）超過英國（9.0/16）、美國（9.8/16）及中國（8.6/16）的照顧者（Maltby et al., 2020）（圖表 12）。

¹² 問卷設計時以 6 分量表的方式設計，故以統計學算式按比重調整為 4 分量表以進行國際比較。

圖表 12：受訪照顧者疲憊與壓力、社會支持的國際比較

項目	最高分數	N	本研究	英國 (N = 308)	美國 (N = 164)	中國 (N = 131)
			平均數	平均數	平均數	平均數
疲憊與壓力	16	658	11.7	9.0	9.8	8.6
社會支持	16	446	9.7	7.9	9.8	10.7

圖表 13：不同組別的受訪照顧者的疲憊與壓力及社會支持情況

組別	組別內分組	N	疲憊與壓力項目 (最高分數:16)	社會支持項目 (最高分數:16)
每週照顧時數	79 小時或以下	376	10.8	9.6
	80 小時或以上	304	12.9	9.7
就業狀況	非在職	375	11.9	10.0
	在職	166	10.9	9.5
年齡組別	34 歲或以下	78	10.5	9.6
	35-54 歲	264	12.0	9.0
	55 歲或以上	374	11.7	10.2

3.3 照顧責任對照顧者的意義

當我們問及照顧責任對受訪照顧者的意義時，結果反映受訪照顧者並非只有上述疲憊與壓力的面貌。大部份受訪照顧者認同因為照顧工作的歷練而使自己有所成長，並更加認識自己，個人變得更加有耐心及變得更好。而且，照顧年期越長和經驗越豐富，則個人成長的分數越高（圖表 14）；另外，被照顧者需要協助的程度越高，照顧者的個人成長亦呈現正向的增長（圖表 15）。

圖表 14：受訪照顧者的照顧年期與個人成長

照顧年期	因為照顧工作，我自己有所成長。	因為照顧工作，我更加認識自己。	因為照顧工作，我自己變得更好。	因為照顧工作，我變得更加有耐心。	個人成長項目 (最高分數:16)
	平均數	平均數	平均數	平均數	平均數
3年或以下的照顧者	2.6	2.7	2.3	2.6	10.2
4-6年照顧者	2.8	2.8	2.6	2.9	11.1
7年或以上照顧者	2.9	2.9	2.5	2.8	11.1

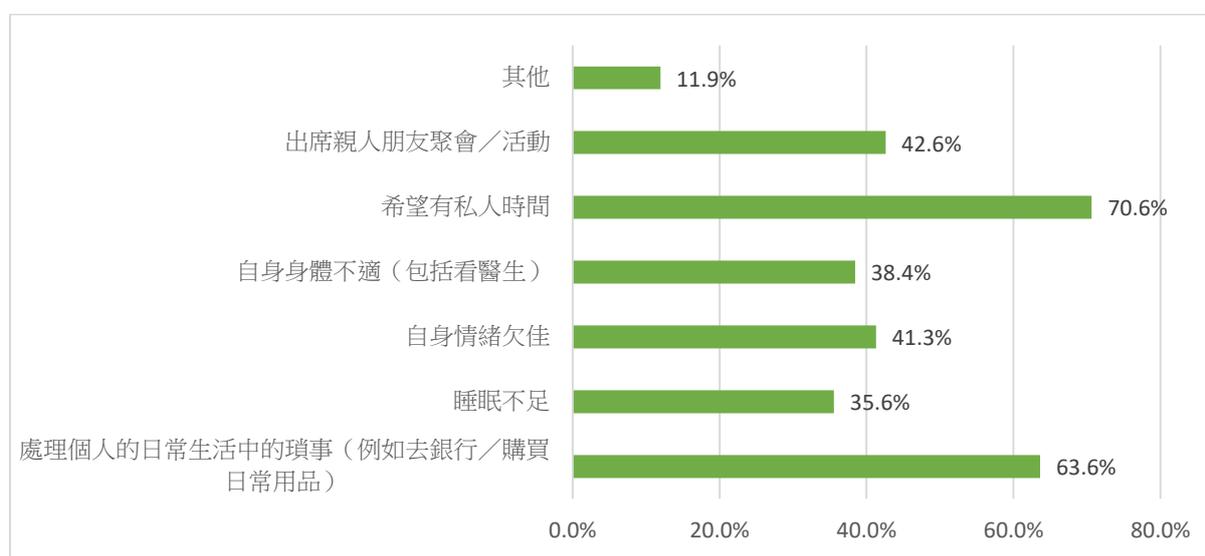
圖表 15：受訪照顧者的提供協助程度與個人成長

被照顧者需要協助的程度（分數越高即需要協助的程度越高）	因為照顧工作，我自己有所成長。	因為照顧工作，我更加認識自己。	因為照顧工作，我自己變得更好。	因為照顧工作，我變得更加有耐心。	個人成長項目（最高分數:16）
	平均數	平均數	平均數	平均數	平均數
1-33分	2.6	2.7	2.6	2.8	10.7
34-66分	2.9	2.8	2.6	2.9	11.3
67-100分	2.9	2.9	2.6	2.9	11.3

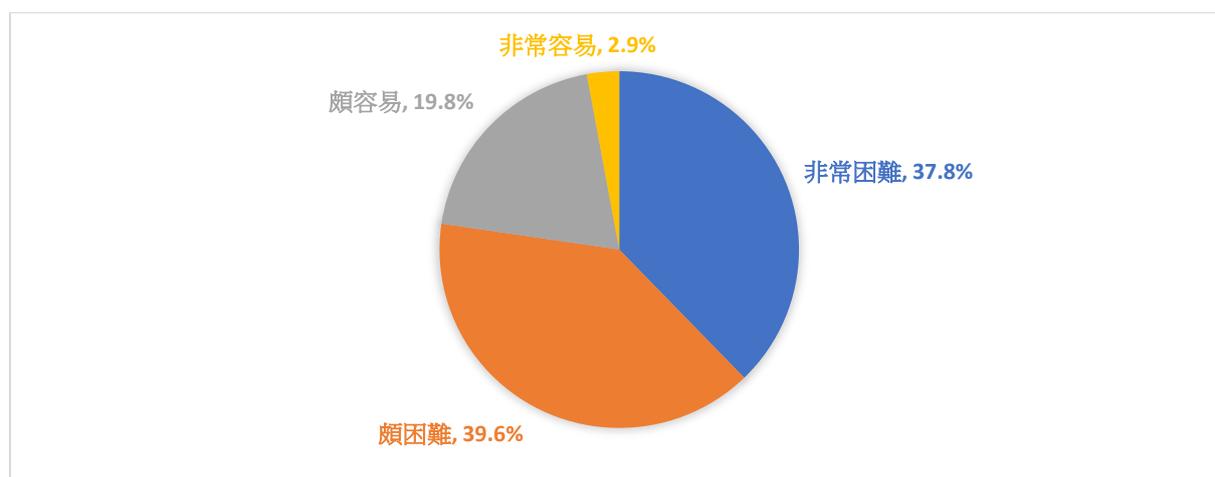
3.4 照顧者的喘息需要

第四部分將呈現受訪照顧者的喘息需要、當中遇到的困難及無法喘息的原因。首先，受訪者大部分都曾經因各種不同的原因而需暫時離開照顧職責（圖表 16），最多人選擇的原因包括「希望有私人時間」（70.6%）及「處理個人的日常生活中的瑣事（例如去銀行／購買日常用品）」（63.6%）。另外，亦有不少受訪者是因為「自身情緒欠佳（41.3%）」、「自身身體不適」（38.4%）及「睡眠不足」（35.6%）而需喘息。這些對於一般人來說或可隨時隨地安排的活動，對於受訪者來說卻非易事。有超過七成受訪者對於暫時離開照顧職責感到頗困難及非常困難（圖表 17），而有超過六成受訪者需要至少兩天或以上的安排才能暫時離開照顧職責（圖表 18）。

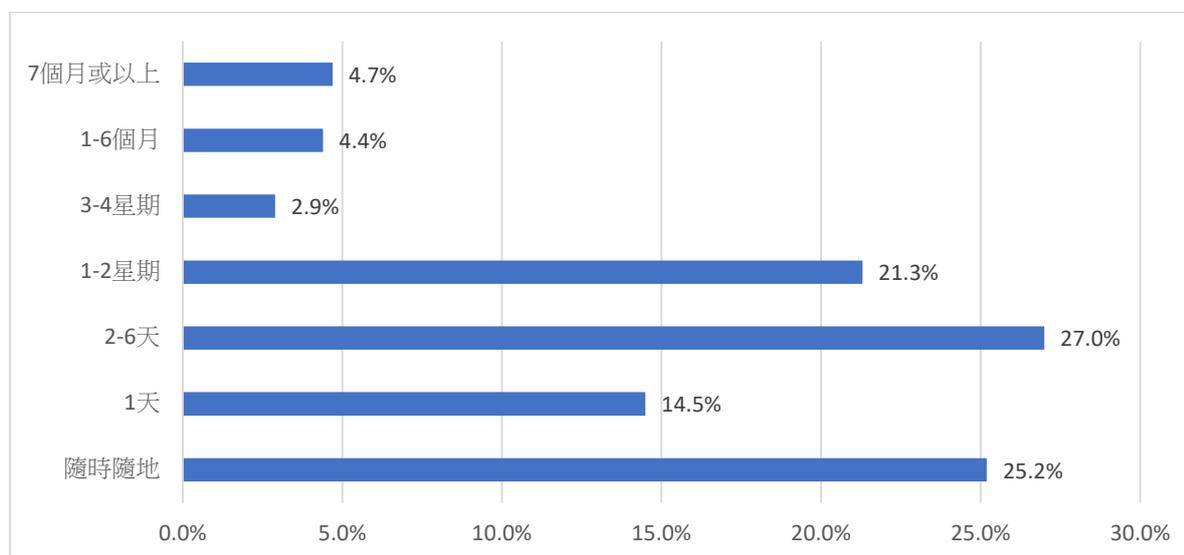
圖表 16：受訪照顧者希望短暫離開的原因



圖表 17：受訪照顧者對於短暫離開照顧工作的困難程度

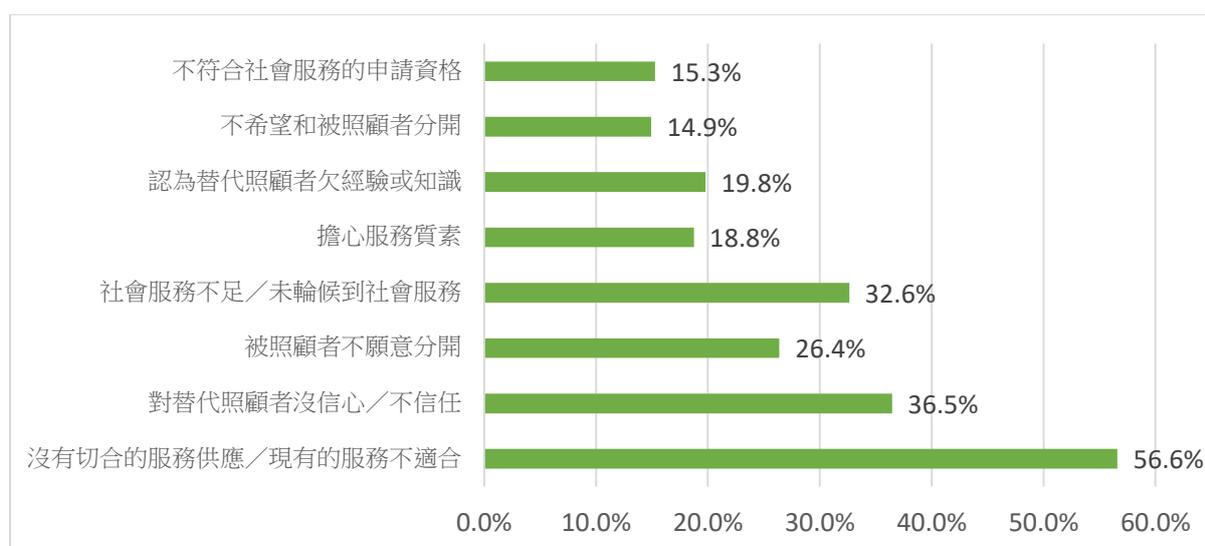


圖表 18：暫時離開照顧責任需要的安排時間



受訪照顧者因各種原因而不能離開照顧職責，最多人選擇的原因包括「沒有切合的服務供應／現有的服務不適合」（56.6%），其次是「對替代照顧者沒信心／不信任」（36.5%）及「社會服務不足／未輪候到社會服務」（32.6%）（圖表 19），結果反映受照顧者普遍無法得到現有服務支援，導致他們無法暫時離開其照顧職責。

圖表 19：受訪照顧者不能短暫離開照顧工作的原因



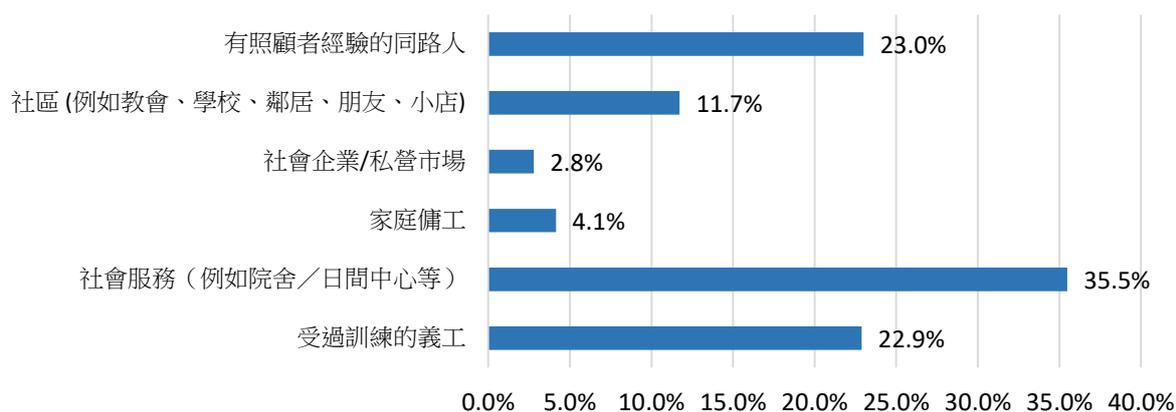
3.5 照顧者使用喘息服務的意向

研究進一步分析受訪照顧者對不同喘息服務的需要，以期望由甚麼人士提供相應服務。結果發現受訪照顧者對不同種類的喘息服務均有一定需求，其中相對有較多受訪照顧者選擇特定處所的暫託服務、集體喘息活動及同路人小組（圖表 20）。在不同類型的喘息服務中，受訪照顧者傾向選擇由社會服務（例如院舍/日間中心等）、有照顧經驗的同路人及受過訓練的義工提供服務。從受訪者的選擇中可見，除了社會服務外，社區也可作為支援照顧者的重要力量（圖表 21）。

圖表 20：受訪照顧者對不同的喘息服務的使用意願

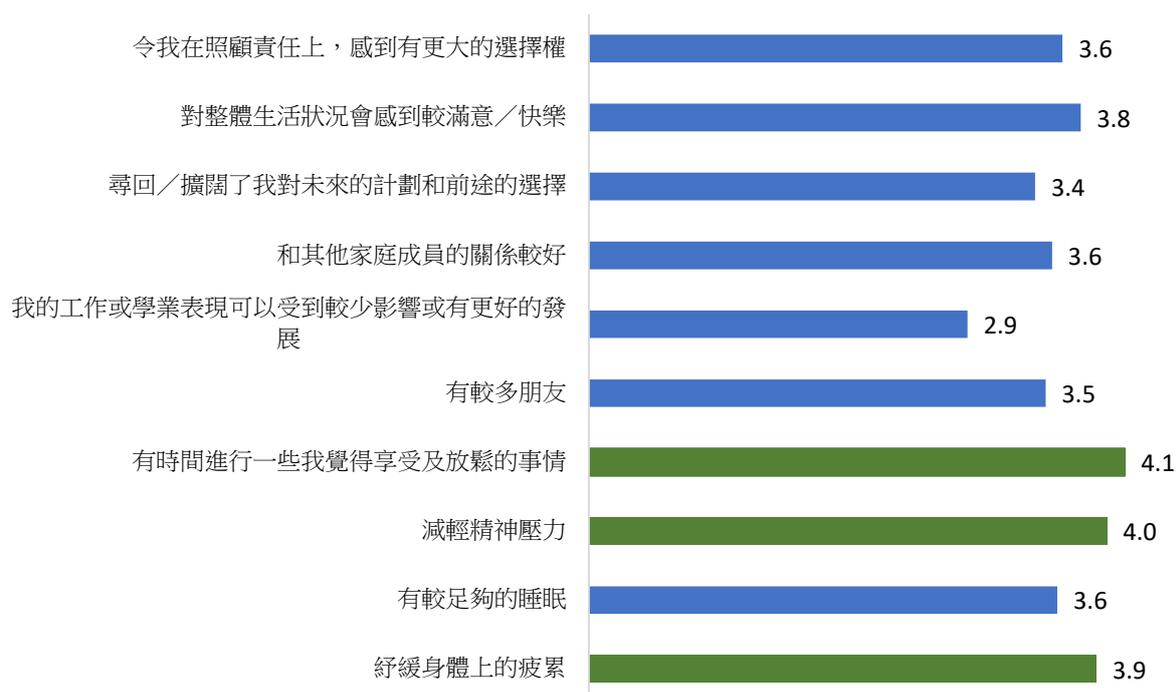
服務類型	N	會使用	會使用人次與整體百分比
到戶看顧或家務助理	654	392	59.9%
特定處所多種形式暫託	654	450	68.8%
外出啲氣活動	654	444	67.9%
熱線或同路人小組 (包括熱線/Whatsapp 等活動)	327	224	68.5%

圖表 21：受訪照顧者傾向選擇的喘息服務提供者



最後，受訪照顧者認為喘息服務可以讓他們進行享受及放鬆的事情 (4.1/5)、能有效減低精神壓力 (4.0/5) 及舒緩身體上的疲累 (3.9/5) (圖表 22，以 5 分為滿分，分數越高代表越同意)。

圖表 22：受訪照顧者認為喘息服務能帶來的好處



3.6 小結

是次研究結果反映照顧者的壓力與疲憊，投入大部分的個人時間於照顧工作當中、照顧責任沉重、難以得到喘息、缺乏他人支援及壓力爆煲等。但另一方面，大部份受訪照顧者均認同因為照顧工作的歷練而使自己有所成長，並更加認識自己，個人變得更加有耐心及變得更好。當中，下列結果值得重點關注：

1. 照顧者面對各種壓力，當中長時間照顧者及中年照顧者的情況尤值得關注

- 研究發現受訪照顧者在疲憊與壓力的所得分數頗高（11.7/16），而在社會支援（9.7/16）上所得分數則較低，反映照顧者壓力大但支援少
- 其中，每星期照顧 80 小時或以上的照顧者的疲憊與壓力分數達 12.9/16，非在職照顧者、35-54 歲照顧者的分數達 12.0/16，而 55 歲或以上的照顧者的分數亦達 11.7/16
- 受訪的照顧者在疲憊與壓力中的所得分數超過英國、美國及中國的照顧者

2. 四成受訪照顧者需獨力承擔照顧責任，缺乏支援

- 受訪照顧者的每星期照顧時數遠超英國、美國及中國
- 研究發現超過四成（42.1%）照顧者需獨力承擔照顧責任

3. 照顧者缺乏喘息空間，導致身心俱疲

- 照顧者的照顧時數中位數達每星期 62 小時，而全職照顧者的照顧時數中位數達每星期 80 小時以上，而香港人（不包括外籍家庭傭工）的平均每周工時中位數為 40 小時，在比較之下可見照顧者的照顧時數接近一般在職人士的雙倍。
- 大多數照顧者缺乏喘息空間，他們每天睡眠及進行閒暇活動的時間比一般香港人少 4-6 小時
- 近八成照顧者表示，對暫時放下照顧職責數小時感到困難及十分困難
- 60.3% 的照顧者需要 2 天或以上才能找到人暫時替代照顧職責
- 照顧者如能獲得喘息空間，他們就有時間進行享受及放鬆的事情（4.1/5）、能有效減低精神壓力（4.0/5）及舒緩身體上的疲累（3.9/5）

4. 除了正規服務，社區支援是讓照顧者喘息的重要力量

- 照顧者希望得到的喘息支援服務包括：上門或特定處所提供的暫託服務、各類集體喘息活動（例如照顧者互助小組、與被照顧者一同出席的郊遊活動等）、熱線服務等
- 除了社會服務機構外，不少照顧者覺得由同路人或受過訓練的義工提供的幫助可以貼近其需要，因此社區是支援喘息需要的重要力量
- 減低照顧時數是照顧者得到喘息的關鍵，目前家傭是其中一個提供較多照顧時數的共同照顧者

四) 我們的建議

4.1 辨識高危照顧者家庭

- 加強辨識高危照顧者家庭，尤其是 35-54 歲照顧者、非在職照顧者和長時間照顧者
- 設立個案管理模式，為高危照顧者家庭作整全的評估及服務計劃、配對適合服務、定期檢視服務需要、檢討服務成效、轉換服務等。

4.2 加強暫託服務

- 加強中心為本及住宿暫託服務，為照顧者創造個人喘息空間紓緩疲憊和壓力，並支援遇上突發情況的照顧者
- 設立 24 小時照顧者支援熱線和一站式網上資訊平台，為照顧者提供最新和易於獲取的暫託及照顧者支援服務資訊

4.3 加強社區及家庭支援照顧者

- 推動由有照顧經驗的同路人或受過訓練的義工，為有需要的照顧者提供支援，建立照顧者社區互助網絡
- 加強到戶看顧服務，讓長者及殘疾人士於熟悉的家居環境獲得看顧，為有需要的照顧者提供喘息選擇
- 推動家人共同承擔照顧責任，並探討由政府支援有特別需要的照顧者聘請家庭傭工，讓照顧者有喘息機會

4.4 訂立「照顧者為本」照顧者政策

- 由政府制定「照顧者為本」照顧者政策，並訂立機制收集和分析照顧者數據，因應社會情況的變化，檢視政策方向重點及措施
- 加強對有經濟困難照顧者的經濟支援
- 讓照顧者在照顧歷程上按其需要獲得合適支援和發展機會，提昇生活質素
- 推行公眾教育，肯定照顧者身份和貢獻，推動商界及社會各界持份者關注照顧者需要，建立照顧者友善社區及工作環境

參考資料

- Ho SC, Chan A, Woo J, Chong P, Sham A. (2009). Impact of caregiving on health and quality of life: a comparative population-based study of caregivers for elderly persons and non-caregivers. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 64(8): 873-9.
- Maltby et al. (2020). The development of a quality of life scale for informal carers for older adults. *Gerontology & Geriatric Medicine* (6), p 1-6.
- 基督教家庭服務中心(2016)。殘疾人士家庭關顧者需要調查。基督教家庭服務中心。
- 平等機會(2021)。以照顧者為本 建立全面支援。平等點·線·面，2021年春季。
- 平等機會委員會(2020)。福利事務委員會照顧者支援及殘疾人士住宿照顧服務平等機會委員會意見書。平等機會委員會。
- 政府統計處(2015)。主題性住戶統計調查第56號報告書。政府統計處，頁15-17。
- 政府統計處(2015)。香港的殘疾人士及長期病患者。香港統計月刊，2015年1月，頁10。
- 政府統計處(2021)。綜合住戶統計調查按季統計報告。政府統計處，2021年第1季，頁70。
- 政府統計處(2009)。主題性住戶統計調查第四十號報告書：長者的社會與人口狀況、健康狀況及自我照顧能力。政府統計處社會統計調查組，2009年8月，頁51。
- 立法會秘書處資訊服務部資料研究組(2020)。數據透視：為照顧者提供支援(ISSH05/20-21)。立法會，2020年11月17日。
- 自強協會、香港肌健協會(2006)。《建議全面落实保障照顧者方案意見書》。立法會：立法會CB(2)1029/05-06(07)號文件。立法會，2006年2月。
- 財經事務及庫務局(2020)。立法會參考資料摘要《普查及統計(2021年人口普查)令》。立法會C&SD/1/12C號文件。立法會，2020年10月14日，頁2。
- 香港傷殘青年協會(2017)。殘疾人士照顧者支援需要研究。香港傷殘青年協會。
- 香港婦女中心協會(2009)。照顧者生活需要探索性訪問研究報告書。香港婦女中心協會。
- 香港復康會研究及倡議中心(2015)。殘疾人士和長期病患者照顧者的經濟貢獻和負擔研究報告。香港復康會研究及倡議中心。
- 香港社區組織協會(2017)。以老護老：基層年長護老者服務需要問卷調查報告。立法會CB(2)373/17-18(05)號文件。立法會。
- 香港社區組織協會(2018)。照顧認知障礙症患者研究2018。香港社區組織協會。
- 香港社會服務聯會(2018)。年長護老者身心狀況及服務需要研究發布會。香港社會服務聯會、香港大學秀圃老年研究中心。

附件一：照顧者問卷

香港社會服務聯會

《照顧者「抖吓氣」需要研究》問卷調查

程序A：同意參與是次研究

近年社會開始思考如何建立以照顧者為本的政策及服務模式，香港社會服務聯會正進行一項名為《照顧者「抖吓氣」需要研究》，集中關注長者及殘疾人士照顧者（包括殘疾學前和學齡兒童的照顧者）的需要，現誠邀 照顧者參與是次研究（本會亦誠邀社福機構同工協助招募及協助服務使用者參與）。

研究目標：

- 1) 了解現時照顧者的身心狀況；
- 2) 檢視照顧者在尋求喘息空間上的需要及現時獲得的支援；及
- 3) 分析照顧者的需要，就如何改善現有服務及發展創新的支援模式提出相關建議。

我們期望研究的結果可於本年年中公佈，研究將對於未來香港照顧者政策的發展具重要參考價值。

研究對象：

任何現正向長者或殘疾人士提供持續照顧的非受薪照顧者（但不包括因義務工作或參與訓練的人士）（註1, 2）

註1：是次研究對象包括殘疾學前和學齡兒童的照顧者。

註2：「殘疾人士」是指任何人士認為自己有 (1) 身體活動能力受限制、(2) 視覺有困難、(3) 聽覺有困難，及 (4) 言語能力有困難 中的一項或多於一項情況，並已持續或預料會持續最少6個月的時間；或經認可的醫務人員（例如西醫及中醫）診斷有(5) 精神病／情緒病、(6) 自閉症、(7) 特殊學習困難、(8) 注意力不足／過度活躍症，及 (9) 智障 中至少一項情況。

問卷共分5個部份，答案並沒有對錯之分，請根據受訪對象過往的照顧經驗及個人情況回答便可。整個問卷調查需時大約30分鐘。

保密範圍：

問卷調查中與受訪對象有關的所有信息將被保密，並且只有是次研究團隊可以整理及分析。研究結果發佈後，所有收集的資料會根據本會服務質素標準十四（服務保密及保障個人資料政策及措施）銷毀。

自願參與：

參與這份問卷調查屬自願性質，受訪對象有權拒絕參與和於訪問中途退出。退出並不會對受訪對象帶來任何刑罰或損失。如若受訪對象在資料收集程序完成前，退出本研究，我們將銷毀受訪對象的所有資料。

受訪者知悉此研究所得的資料可能被用作日後的研究及發表，但本人的私隱權利將得以保留，即本人的個人資料不會被公開。受訪者已清楚明白上述的資料，並同意參與上述的研究。受訪者可要求取得本同意書的副本。受訪者同意參與是次研究。

1同意

2不同意

程序 B：開始訪問

1. 你現時照顧多少位長者或殘疾人士？

- (1) 1 位
- (2) 2 位
- (3) 3 位
- (4) 4 位或以上

2. 你的性別

- (1) 男
- (2) 女

3. 你的族裔 Ethnic group

- (1) 華人 Chinese
- (2) 白種人 Caucasian
- (3) 日本／韓國裔 Japanese／Korean
- (4) 印尼／馬來西亞／菲律賓裔 Indonesian／Malaysian／Filipino
- (5) 泰國／越南／柬埔寨裔 Thai／Vietnamese／Cambodian
- (6) 非洲裔 African
- (7) 印度／巴基斯坦／孟加拉／尼泊爾裔 Indian／Pakistani／Bangladeshi／Nepalese
- (8) 阿拉伯裔 Arabian

4. 你的年齡

- (1) 18歲或以下
- (2) 19 -24歲
- (3) 25 - 34歲
- (4) 35 - 44歲
- (5) 45 - 54歲
- (6) 55 - 64歲
- (7) 65 -74歲
- (8) 75 歲或以上

5. 你的教育程度

- (1) 沒接受過正式教育
- (2) 小學程度
- (3) 中學程度
- (4) 專上程度
- (5) 大學程度或以上

6. 包括你自己，與你同住的家庭成員有多少人？(指一個家庭住戶內的住戶成員人數，但不包括外傭或家庭傭工)

_____人

第一部份 主要被照顧者的情況

以下問題請以主要被照顧者為對象(以下部份問題會稱之為「對方」)，而主要被照顧者的定義為你所照顧的被照顧者中需要你最大的時間與精力來照顧的一位被照顧者。

7. 對方需要被照顧的原因(可選多項)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 年長身體機能衰退 | <input type="checkbox"/> 智障 |
| <input type="checkbox"/> 器官殘障／長期病患* | <input type="checkbox"/> 聽障／視障／言語障礙 |
| <input type="checkbox"/> 肢體傷殘／行動不便 | <input type="checkbox"/> 精神病／情緒病 |
| <input type="checkbox"/> 特殊學習困難／注意力不足／過度活躍症 | <input type="checkbox"/> 認知障礙 |
| <input type="checkbox"/> 自閉症 | <input type="checkbox"/> 其他 |

*長期病患是維持長時間並隨時日慢慢惡化的疾病，例如中風、癲癇症／羊癇症、老人痴呆症、視網膜色素病變、青光眼、哮喘、肺塵埃沉著病、心臟病、血友病、地中海型貧血病、風濕性關節炎、系統性紅斑狼瘡、肝功能衰竭、糖尿病、腎衰竭、脊髓受損、強直性脊椎炎、牛皮癬、癌病、愛滋病等。

8. 你是主要被照顧者的...?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> (1) 配偶 | <input type="checkbox"/> (6) 孫子女 |
| <input type="checkbox"/> (2) 祖父母 | <input type="checkbox"/> (7) 朋友 |
| <input type="checkbox"/> (3) 父母 | <input type="checkbox"/> (8) 鄰居 |
| <input type="checkbox"/> (4) 兄弟姐妹 | <input type="checkbox"/> (9) 上述以外其他的親人 |
| <input type="checkbox"/> (5) 子女 | <input type="checkbox"/> (10) 其他 |

9. 你照顧了對方多久?

年 _____
月 _____

10. 你與對方是否同住?(同住指同一單位居住)

- (1) 是
 (2) 不是
 (3) 有時

11. 對方日常生活上有多大程度需要你協助?(以 1-100 評分，越高分即需要協助程度越高)

評分：

12. 請問對方在哪方面的日常生活功能需要你協助照顧？(可多選)

- 進食
- 從床或凳子起身或移動／輪椅與床位間的移動
- 個人衛生(包括洗臉、洗手、刷牙、梳頭髮、刮鬍子)
- 洗澡
- 上廁所
- 行走於平地上
- 上下樓梯
- 穿脫衣服
- 大便控制
- 小便控制
- 以上皆非

13. 請問對方在哪方面的日常獨立活動需要你協助照顧？(可多選)

- 乘搭交通工具
- 處理家務
- 食藥
- 煮食／預備膳食
- 購物
- 處理錢銀
- 使用電話
- 以上皆非

14. 請問對方在哪方面的其他生活需要你協助照顧？

- 情緒支援
- 洗衣服
- 外出活動
- 其他
- 以上皆非

15. 你平均每天照顧對方多少小時？

星期一至五(以一小時計)：

星期六、日及公眾假期(以一小時計)：

16. 除了你外，有多少人與你一起照顧對方？

- (1) 沒有其他人與我一起照顧對方 (>25題)
- (2) 1人
- (3) 2人
- (4) 3人
- (5) 4人
- (6) 4人以上

17. 誰人與你一起照顧對方？(可多選)

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 護理人員 | <input type="checkbox"/> 她／他的兄弟姐妹 |
| <input type="checkbox"/> 家庭傭工 | <input type="checkbox"/> 她／他的子女 |
| <input type="checkbox"/> 義工 | <input type="checkbox"/> 她／他的朋友／鄰居 |
| <input type="checkbox"/> 她／他的配偶 | <input type="checkbox"/> 她／他的孫子女 |
| <input type="checkbox"/> 她／他的祖父母 | <input type="checkbox"/> 上述以外其他的親人 |
| <input type="checkbox"/> 她／他的父母 | <input type="checkbox"/> 其他 |

18. 這些與你一起照顧對方的人，每週一共可以提供多少照顧時數？

_____小時

第二部份 照顧者的情況

19. 在過去的一個月...

你的身體狀況如何？

你的精神狀況如何？

	(1) 十分差	(2) 差	(3) 普通	(4) 良好
你的身體狀況如何？				
你的精神狀況如何？				

20. 你有沒有以下的持續健康問題？(可多選)

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 沒有持續健康問題 | <input type="checkbox"/> 情緒／精神病 |
| <input type="checkbox"/> 長期病患* | <input type="checkbox"/> 其他 |
| <input type="checkbox"/> 行動不便 | |

*長期病患是維持長時間並隨時日慢慢惡化的疾病，例如中風、癲癇症／羊癇症、老人痴呆症、視網膜色素病變、青光眼、哮喘、肺塵埃沉著病、心臟病、血友病、地中海型貧血病、風濕性關節炎、系統性紅斑狼瘡、肝功能衰竭、糖尿病、腎衰竭、脊髓受損、強直性脊椎炎、牛皮癬、癌病、愛滋病等。

21. 請按個人的情況給以下的句子評分，越高分代表越同意以下的句子。(1至6：1代表絕對不同意；6代表絕對同意)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
照顧工作令我心理上精疲力竭。						
照顧工作令我的未來發展機會減少。						
照顧工作令我倍感壓力。						
照顧工作令我感覺疲憊不堪。						

22. 請按個人的情況給以下的句子評分，越高分代表越同意以下的句子。(1至6：1代表絕對不同意；6代表絕對同意)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
我所照顧的對方和我自己都因為我的照顧而有所收穫。						
照顧這位對方令我有成就感。						
照顧這位對方是理所應當的。						
照顧這位對方令我覺得沒有任何收穫。						

23. 請按個人的情況給以下的句子評分，越高分代表越同意以下的句子。(1至6：1代表絕對不同意；6代表絕對同意)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
在照顧對方時，我可以處理到大多數情況。						
我感覺我可以令我所照顧的對方生活得更好。						
在照顧對方時，我可以應對困境。						
我對自己作為照顧者的表現感到滿意。						

24. 請按個人的情況給以下的句子評分，越高分代表越同意以下的句子。(1至6：1代表絕對不同意；6代表絕對同意)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
因為照顧工作，我自己有所成長。						
因為照顧工作，我更加認識自己。						
因為照顧工作，我自己變得更好。						
因為照顧工作，我變得更加有耐心。						

25. 請按個人的情況給以下的句子評分，越高分代表越同意以下的句子。(1至6：1代表絕對不同意；6代表絕對同意)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
我有能力存錢以備不時之需。						
我對我現在的財政狀況感到滿意。						
家中有足夠的錢可以負擔我和被照顧者所需。						
我對財政狀況感到擔憂。						

26. 請按個人的情況給以下的句子評分，越高分代表越同意以下的句子。(1至6：1代表絕對不同意；6代表絕對同意)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	不適用
我對在照顧工作方面所獲得的社會支持／幫助(如暫託、送飯等)感到滿意。							
專業人士在提供服務時有考慮到我作為照顧者的需要。							
我可以得到關於照顧知識方面的教育、訓練與相關資訊。							
我得到了作為照顧者所需的實際幫助。							

第三部份 照顧者與被照顧者的相關服務使用情況

27. 請回想一下，若以發生新型冠狀病毒前的生活狀況為標準(即2019年12月前)，主要被照顧者有沒有輪候或使用以下社會服務？如有使用，使用有關服務的平均每月天數為多少天？

(如在左面服務項目回答「正輪候」和「沒有輪候或使用」，請在右方相應的平均每月使用天數選答「不適用」。)

	使用和輪候情況	平均每月使用天數
公營院舍服務	<input type="checkbox"/> (1) 正使用 <input type="checkbox"/> (2) 正輪候 <input type="checkbox"/> (3) 沒有使用或輪候	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 少於 1 日 <input type="checkbox"/> (3) 1 - 3 日 <input type="checkbox"/> (4) 4 - 7 日 <input type="checkbox"/> (5) 8 - 14 日 <input type="checkbox"/> (6) 15 - 28 日
私營院舍服務	<input type="checkbox"/> (1) 正使用 <input type="checkbox"/> (2) 正輪候 <input type="checkbox"/> (3) 沒有使用或輪候	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 少於 1 日 <input type="checkbox"/> (3) 1 - 3 日 <input type="checkbox"/> (4) 4 - 7 日 <input type="checkbox"/> (5) 8 - 14 日 <input type="checkbox"/> (6) 15 - 28 日
社區日間照顧服務	<input type="checkbox"/> (1) 正使用 <input type="checkbox"/> (2) 正輪候 <input type="checkbox"/> (3) 沒有使用或輪候	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 少於 1 日 <input type="checkbox"/> (3) 1 - 3 日 <input type="checkbox"/> (4) 4 - 7 日 <input type="checkbox"/> (5) 8 - 14 日 <input type="checkbox"/> (6) 15 - 28 日
職業康復服務 (如庇護工場、輔助就業、職業訓練)	<input type="checkbox"/> (1) 正使用 <input type="checkbox"/> (2) 正輪候 <input type="checkbox"/> (3) 沒有使用或輪候	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 少於 1 日 <input type="checkbox"/> (3) 1 - 3 日 <input type="checkbox"/> (4) 4 - 7 日 <input type="checkbox"/> (5) 8 - 14 日 <input type="checkbox"/> (6) 15 - 28 日

上門家居服務	<input type="checkbox"/> (1) 正使用 <input type="checkbox"/> (2) 正輪候 <input type="checkbox"/> (3) 沒有使用或輪候	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 少於 1 日 <input type="checkbox"/> (3) 1 - 3 日 <input type="checkbox"/> (4) 4 - 7 日 <input type="checkbox"/> (5) 8 - 14 日 <input type="checkbox"/> (6) 15 - 28 日
--------	--	--

28. 請回想一下，若以發生新型冠狀病毒前的生活狀況為標準(即2019年12月前)，你有使用以下的社會服務嗎？(可選多項)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 照顧者培訓、講座、課程(例如照顧技巧、急救、情緒舒緩) | <input type="checkbox"/> 照顧者相關的手機APPS |
| <input type="checkbox"/> 照顧者交流、聯誼活動 | <input type="checkbox"/> 收看或收聽照顧者相關的雜誌或網上節目／頻道 |
| <input type="checkbox"/> 加入照顧者自助組織(例如家長組織、支援照顧者同路人小組) | <input type="checkbox"/> 照顧者熱線或其他情緒支援或輔導 |
| | <input type="checkbox"/> 以上皆非 |

第四部份 照顧者的時間運用與閒暇生活

29. 請回想一下，若以發生新型冠狀病毒前的生活狀況為標準(即2019年12月前)，你平均一個月會進行多少次下列的社交及消閒活動？

	0次	1次	2次	3次	4次	5次 或以上	沒有興趣/ 不希望參加
參與文化藝術活動 (例如唱粵曲、觀賞話劇、觀賞粵劇、去博物館、畫畫、插花、唱K等)							
參與體育活動 (例如球類運動、健身、30分以上的散步、行山、跑步、瑜珈等)							
參與宗教活動 (例如望彌撒、上佛堂、出席教會聚會、祭祀等)							
參與社交娛樂活動 (例如特意安排時間與親友進餐、聽演唱會等)							
參與個人消遣活動 (例如特意安排時間玩電視遊戲機、收看某電視節目等)							

30. 你覺得參與社交及消閒活動對你來說有多重要？

- (1) 十分重要
 (2) 頗重要
 (3) 不太重要
 (4) 完全不重要

31. 請回想一下，若以發生新型冠狀病毒前的生活狀況為標準(即2019年12月前)，你平均每日有多少時間用於下列各項活動？

平日指公眾假期以外的星期一至五，而周末則包括星期六、星期日及公眾假期。

	平日的時間分配 (公眾假期以外的星期一至五)	周末的時間分配 (星期六、星期日及公眾假期)
睡眠		
進食		

32. 請回想一下，若以發生新型冠狀病毒前的生活狀況為標準(即2019年12月前)，你平均每日有多少時間用於下列各項活動？

平日指公眾假期以外的星期一至五，而周末則包括星期六、星期日及公眾假期。

無酬活動包括照料家人、為自己或家人做家務、為自己或家人購買貨物／服務、為志願／福利機構及非牟利機構所做的義務工作及為住戶以外的人士所做的無酬工作。

平日的時間分配 (公眾假期以外的星期一至五)

周末的時間分配 (星期六、星期日及公眾假期)

無酬活動

--	--

33. 請回想一下，若以發生新型冠狀病毒前的生活狀況為標準(即2019年12月前)，你平均每日有多少時間用於下列各項活動？

平日指公眾假期以外的星期一至五，而周末則包括星期六、星期日及公眾假期。

閒暇活動包括宗教、文化及公民活動、社交娛樂、體育及嗜好、收看電視節目、收聽電台節目、閱讀雜誌／報章及瀏覽互聯網。

平日的時間分配 (公眾假期以外的星期一至五)

周末的時間分配 (星期六、星期日及公眾假期)

閒暇活動

--	--

34. 整體而言，你對個人日常活動的時間分配的整體滿意程度是？

- (1) 非常不滿意
- (2) 不滿意
- (3) 一般
- (4) 滿意
- (5) 非常滿意

第五部份 照顧者「啱下氣」的困難

35. 你有沒有試過想或需要短暫(例如一至數小時)離開照顧工作，而想或需要有人提供替代照顧？

- (1)有
- (2) 沒有 (>43題)

36. 你想或需要短暫(例如一至數小時)離開被照顧者或照顧工作的原因是？(可選多項)

- 處理個人的日常生活中的瑣事(例如去銀行／購買日常用品)
- 睡眠不足
- 自身情緒欠佳
- 自身身體不適(包括看醫生)
- 希望有私人時間
- 出席親人朋友聚會／活動
- 其他

37. 現時如你想或有需要短暫(例如一至數小時)離開照顧工作，需要多久去安排？

- (1)隨時隨地 (>45題)
- (2) 1天
- (3) 2至6天
- (4) 1至2星期
- (5) 3至4星期
- (6) 1至2個月
- (7) 3至6個月
- (8) 7個月至1年
- (9) 1年以上

38. 甚麼原因令你不能隨時隨地離開照顧工作？(可選多項)

- 沒有切合的服務供應／現有的服務不適合
- 對替代照顧者沒信心／不信任
- 被照顧者不願意分開
- 社會服務不足／未輪候到社會服務
- 擔心服務質素
- 認為替代照顧者欠經驗或知識
- 不希望和被照顧者分開
- 不符合社會服務的申請資格
- 其他

39. 現時當你想或有需要短暫(例如一至數小時)放下照顧工作，你會找誰幫忙？(可選多項)

- 沒有人可以幫忙
- 護理人員
- 義工
- 家人
- 朋友
- 鄰居
- 社會服務
- 家庭傭工／鐘點
- 其他

40. 現時當你想或有需要短暫(例如一至數小時)放下照顧工作時，要找到人或服務提供替代照顧是否困難？

- (1) 非常困難
- (2) 頗困難
- (3) 頗容易
- (4) 非常容易

第六部份 照顧者服務的模式

41. 如果撇除財政、服務質素等考慮因素，如有以下服務，你會使用嗎？如會使用，你希望相應的服務提供者是誰？

(如在左面服務項目回答「不會使用」，請在右方相應的希望的服務提供者、每天使用的時數、每星期使用的天數 選答「不適用」。)

	會否使用	希望的服務提供者	每天使用的時數	每星期使用的天數
有人上門協助你進行一些 不 涉及直接照顧 被照顧者 的工作 (例如買菜煮飯／打掃)	<input type="checkbox"/> (1) 會使用 <input type="checkbox"/> (2) 不會使用	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 受過訓練的義工 <input type="checkbox"/> (3) 朋友 <input type="checkbox"/> (4) 鄰居 <input type="checkbox"/> (5) 有照顧者經驗的同路人 <input type="checkbox"/> (6) 社會服務(例如院舍／日間中心等) <input type="checkbox"/> (7) 家庭傭工 <input type="checkbox"/> (8) 社會企業／私營市場 <input type="checkbox"/> (9) 社區(例如教會、學校和小店) <input type="checkbox"/> (10) 其他	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __小時	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __天
有人上門到家幫忙 暫時照 顧 被照顧者，使你可以 暫 時放下照顧工作，甚至外 出	<input type="checkbox"/> (1) 會使用 <input type="checkbox"/> (2) 不會使用	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 受過訓練的義工 <input type="checkbox"/> (3) 朋友 <input type="checkbox"/> (4) 鄰居 <input type="checkbox"/> (5) 有照顧者經驗的同路人 <input type="checkbox"/> (6) 社會服務(例如院舍／日間中心等) <input type="checkbox"/> (7) 家庭傭工 <input type="checkbox"/> (8) 社會企業／私營市場 <input type="checkbox"/> (9) 社區(例如教會、學校和小店) <input type="checkbox"/> (10) 其他	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __小時	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __天
有人協助你和被照顧者一 起出外活動 (例如有人陪同一起出外進 行活動，協助接送或協助 籌劃行程)	<input type="checkbox"/> (1) 會使用 <input type="checkbox"/> (2) 不會使用	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 受過訓練的義工 <input type="checkbox"/> (3) 朋友 <input type="checkbox"/> (4) 鄰居 <input type="checkbox"/> (5) 有照顧者經驗的同路人 <input type="checkbox"/> (6) 社會服務(例如院舍／日間中心等)	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __小時	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __天

		<input type="checkbox"/> (7) 家庭傭工 <input type="checkbox"/> (8) 社會企業／私營市場 <input type="checkbox"/> (9) 社區 (例如教會、學校和小店) <input type="checkbox"/> (10) 其他		
--	--	---	--	--

42. 如果撇除財政、服務質素等考慮因素，如有以下服務，你會使用嗎？如會使用，你希望相應的服務提供者是誰？
(如在左面服務項目回答「不會使用」，請在右方相應的希望的服務提供者、每天使用的時數、每星期使用的天數 選答「不適用」。)

	會否使用	希望的服務提供者	每天使用的時數	每星期使用的天數
在家以外的特定處所，有人協助暫時照顧被照顧者 (例如透過暫託或班組)，讓你可以同一處所暫時放下照顧工作，進行其他活動	<input type="checkbox"/> (1) 會使用 <input type="checkbox"/> (2) 不會使用	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 受過訓練的義工 <input type="checkbox"/> (3) 朋友 <input type="checkbox"/> (4) 鄰居 <input type="checkbox"/> (5) 有照顧者經驗的同路人 <input type="checkbox"/> (6) 社會服務(例如院舍／日間中心等) <input type="checkbox"/> (7) 家庭傭工 <input type="checkbox"/> (8) 社會企業／私營市場 <input type="checkbox"/> (9) 社區 (例如教會、學校和小店) <input type="checkbox"/> (10) 其他	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __小時	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __天
在家以外的特定處所，有人協助暫時照顧被照顧者 (例如透過暫託或班組)，讓你可以其他不同的地方暫時放下照顧工作，進行其他活動	<input type="checkbox"/> (1) 會使用 <input type="checkbox"/> (2) 不會使用	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 受過訓練的義工 <input type="checkbox"/> (3) 朋友 <input type="checkbox"/> (4) 鄰居 <input type="checkbox"/> (5) 有照顧者經驗的同路人 <input type="checkbox"/> (6) 社會服務(例如院舍／日間中心等) <input type="checkbox"/> (7) 家庭傭工 <input type="checkbox"/> (8) 社會企業／私營市場 <input type="checkbox"/> (9) 社區 (例如教會、學校和小店) <input type="checkbox"/> (10) 其他	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __小時	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> __天

43. 如果撇除財政、服務質素等考慮因素，如有以下服務，你會使用嗎？如會使用，你希望相應的服務提供者是誰？
 (如在左面服務項目回答「不會使用」，請在右方相應的希望的服務提供者、每天使用的時數、每星期使用的天數 選答「不適用」。)

	會否使用	希望的服務提供者	每天使用的時數	每星期使用的天數
集體抖氣活動 (例如是家庭式、小型群組 參與)	<input type="checkbox"/> (1) 會使用 <input type="checkbox"/> (2) 不會使用	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 受過訓練的義工 <input type="checkbox"/> (3) 朋友 <input type="checkbox"/> (4) 鄰居 <input type="checkbox"/> (5) 有照顧者經驗的同路人 <input type="checkbox"/> (6) 社會服務(例如院舍／日間中心等) <input type="checkbox"/> (7) 家庭傭工 <input type="checkbox"/> (8) 社會企業／私營市場 <input type="checkbox"/> (9) 社區 (例如教會、學校和小店) <input type="checkbox"/> (10) 其他	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> ___小時	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> ___天
有朋友或有人與你傾訴 (例 如：Whatsapp 小組，同路 人小組，熱線等)	<input type="checkbox"/> (1) 會使用 <input type="checkbox"/> (2) 不會使用	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> (2) 受過訓練的義工 <input type="checkbox"/> (3) 朋友 <input type="checkbox"/> (4) 鄰居 <input type="checkbox"/> (5) 有照顧者經驗的同路人 <input type="checkbox"/> (6) 社會服務(例如院舍／日間中心等) <input type="checkbox"/> (7) 家庭傭工 <input type="checkbox"/> (8) 社會企業／私營市場 <input type="checkbox"/> (9) 社區 (例如教會、學校和小店) <input type="checkbox"/> (10) 其他	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> ___小時	<input type="checkbox"/> (1) 不適用 <input type="checkbox"/> ___天

44. 如果你可以在有需要時暫時放下照顧工作，是否可以改善你以下的生活狀況？請從1至5中選出你認為最適當的答案。(1代表非常不同意，5代表非常同意。)

	(1) 非常不同意	(2) 不同意	(3) 一半一半	(4) 同意	(5) 非常同意
紓緩身體上的疲累					
有較足夠的睡眠					
減輕精神壓力					

45. 如果你可以在有需要時暫時放下照顧工作，是否可以改善你以下的生活狀況？請從1至5中選出你認為最適當的答案。(1代表非常不同意，5代表非常同意。)

	(1) 非常不同意	(2) 不同意	(3) 一半一半	(4) 同意	(5) 非常同意	(0) 不適用
有時間進行一些我覺得享受及放鬆的事情						
有較多朋友						
我的工作或學業表現可以受到較少影響或有更好的發展						

46. 如果你可以在有需要時暫時放下照顧工作，是否可以改善你以下的生活狀況？請從1至5中選出你認為最適當的答案。(1代表非常不同意，5代表非常同意。)

	(1) 非常不同意	(2) 不同意	(3) 一半一半	(4) 同意	(5) 非常同意
和其他家庭成員的關係較好					
尋回／擴闊了我對未來的計劃和前途的選擇					
對整體生活狀況會感到較滿意／快樂					
令我在照顧責任上，感到有更大的選擇權					

47. 被照顧者有沒有聘請家庭傭工？

(1) 有

(2) 沒有

48. 你是否全職照顧者？

(1) 是 (>57題)

(2) 否 (>55題)

49. 工作／就學狀況 (可多選)

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 全職工作 | <input type="checkbox"/> 全職就學 |
| <input type="checkbox"/> 固定兼職工作 | <input type="checkbox"/> 兼職就學 |
| <input type="checkbox"/> 散工 | <input type="checkbox"/> 其他 |

50. 你每星期工作／就學多少小時？

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (1) 8小時或以下 | <input type="checkbox"/> (4) 25至40小時 |
| <input type="checkbox"/> (2) 9至16小時 | <input type="checkbox"/> (5) 41小時或以上 |
| <input type="checkbox"/> (3) 17至24小時 | |

51. 你現在有沒有領取綜緩？

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (1) 有 | <input type="checkbox"/> (2) 沒有 |
|--------------------------------|---------------------------------|

52. 你現時平均每月的家庭總收入(包括從所有工作獲得的收入及其他現金入息，包括綜緩入息)
HKD

--完--