



《照顧者喘息需要研究》調查結果報告



書名：《照顧者喘息需要研究》調查結果報告

出版：香港社會服務聯會

地址：香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈13樓

電話：2864 2929

傳真：2864 2999

網頁：<https://www.hkcss.org.hk/>

電郵：council@hkcss.org.hk

版權屬香港社會服務聯會所有，歡迎轉載，惟轉載前需先取得本會同意。



下載研究報告全文
及研究問卷



下載社聯扶貧資訊網
電子通訊第四十五期：
誰是照顧者？



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

摘要

香港社會服務聯會(社聯)在2021年2至3月期間進行了一項《照顧者喘下氣》照顧者需要研究。研究希望了解照顧工作為照顧者帶來的影響、照顧者的閒暇時間分配以及不能獲得喘息的困難。研究共收集719位現正向長者或殘疾人士提供持續照顧的非受薪照顧者的回應。

研究結果顯示，受訪照顧者面對疲憊與壓力的情況嚴重。當中，特別是全職照顧者、35歲或以上的照顧者的疲憊與壓力情況尤為嚴重。同時，他們獲得的社會支援亦較少。這兩個組別的照顧者每周照顧時數中位數達80小時或以上，是香港一般市民的每周工時中位數的2倍，無異於同時「打緊兩份工」。對比美國、英國、中國的照顧者照顧時數，是次受訪照顧者在每周照顧71小時或以上的比例遠高於其他國家。長工時的照顧工作使受訪照顧者缺乏個人的自主時間和空間，他們每日可以用在睡眠與閒暇活動的時間較一般市民少2至3小時。多於六成的受訪照顧者都有想短暫離開照顧工作的想法，然而接近八成的受訪照顧者表示要短暫離開照顧工作非常困難。由此可見，照顧者疲憊與壓力的情況及其喘息需要亟待正視。

對於照顧者相關的喘息服務，有六成或以上的受訪照顧者表示願意使用不同形式的喘息服務來減輕他們的疲憊與壓力，當中又以特定地點的暫託服務(或讓照顧者與被照顧者在同一場地但分開活動的平行小組)，以及有義工協助的外出活動最受歡迎。另外，受訪照顧者對於不同喘息服務的服務提供者亦有不同選取，例如希望由社會服務機構提供特定場所的暫託，外出活動則由受過訓練的義工提供，而情緒支援則由有相關照顧經驗的同路人提供等。

整體而言，社區本身仍待建立更有效的照顧者支援網絡，受過訓練的義工、同路人、社區的不同持份者(如教會、學校、小店等)可擔當承托照顧者的角色，協助減輕他們的照顧責任。根據研究結果，社聯建議訂立「照顧者為本」照顧者政策，當中包括：

- 加強辨識高危照顧者家庭，並以個案管理模式提供支援服務；
- 加強不同形式的暫託服務；
- 加強社區及家庭支援照顧者，建立照顧者社區互助網絡；
- 加強對有經濟困難照顧者的經濟支援。

CONTENT 目錄

P.1 摘要

· 摘要	1
· 目錄	2

P.8 受訪者 背景資料

· 性別及年齡	8
· 教育狀況及就業狀況	9
· 照顧對象及分擔照顧責任的人數	10

P.4 研究背景

· 關於照顧者	4
· 照顧者的定義？	
· 照顧者群體的數字估算	
· 本地對照顧者的研究及政策步伐	5

P.11 研究結果

· 受訪照顧者的時間運用	12
· 照顧時數的國際比較	13
· 受訪照顧者的睡眠及閒暇時間	14
· 受訪照顧者對日常生活的滿意度及健康情況	15
· 受訪照顧者的壓力與疲憊及社會支持	16
· 不同組別的受訪照顧者壓力與疲憊及社會支持	17
· 照顧者的喘息需要	18
· 照顧責任對照顧者的意義	19
· 照顧者使用喘息服務的意向	20
· 喘息服務的好處	21

P.6 研究設計

· 研究設計與進行時間	6
· 樣本數目及收集方式	7

P.22 小結

· 4個重點小結	22
· 我們的建議	24
· 參考資料	25

關於照顧者



“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)

圖表一：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

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，把照顧者定義為向長者或殘疾人士提供持續照顧的非受薪照顧者，下文的具體分析亦會以此對象為基礎。

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達112萬。

翻查立法會秘書處研究組的數據透視，報告指出2016年的香港長者人口為1,163,000人，其中860,620人需受照顧及與家人同住；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》，2013年全港有約58萬名殘疾人士及138萬名長期病患者，在506,600名居住在住戶內的殘疾人士中，約141,367人表示因其殘疾而由家人照顧其日常生活。而在1,303,000名居住在住戶內的長期病患者中，有119,056人表示有同樣情況。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）。

本地對照顧者的研究及政策步伐



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，當時全港的康復服務少有考慮照顧者的社區需要，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與照顧者健康相關的生活質素的影響之研究，指出與非照顧者比較，照顧者明顯地健康較差、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。女性照顧者較多本身患有慢性病與出現各種病徵，以及失眠問題，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。對照顧者身份的確立亦逐漸被提上議程，以訂立照顧者為本位的新型服務。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」的小冊子，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。

研究設計

研究設計與進行時間

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、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

研究進行的時間：2021年2月8日至3月31日期間



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的名單及相關服務的社工、照顧者的個人網絡等，邀請照顧者參與填寫。



- 第1部份 • 受訪者以及被照顧者的基本個人資料。
- 第2部份 • 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素質，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3部份 • 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4部份 • 照顧者短暫離開照顧工作時遇到的困難。
- 第5部份 • 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。



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。所有問卷訪問均在開始之前獲得受訪者的同意下進行。

研究共收集 719 位受訪者回應

58%
417份

通過網上問卷調查形式進行

25.3%
182份

通過照顧者登記預約電話訪問形式進行

16.7%
120份

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

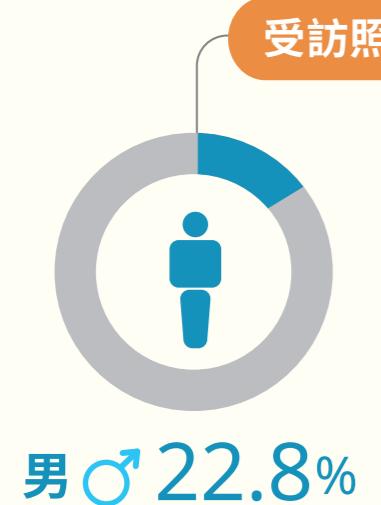
研究設計限制

讀者需要注意的是，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，故未進行相關的驗證。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。

受訪者 背景資料

受訪照顧者 性別及年齡



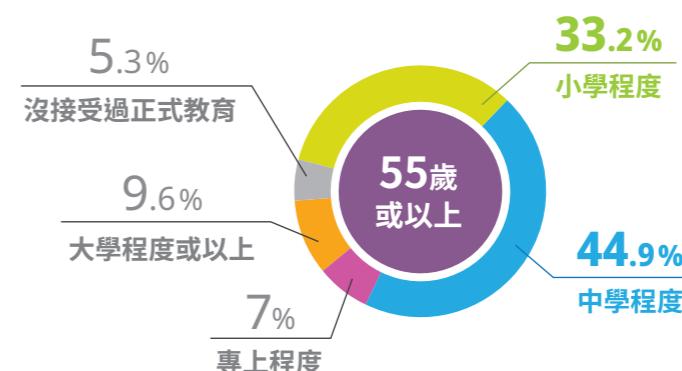
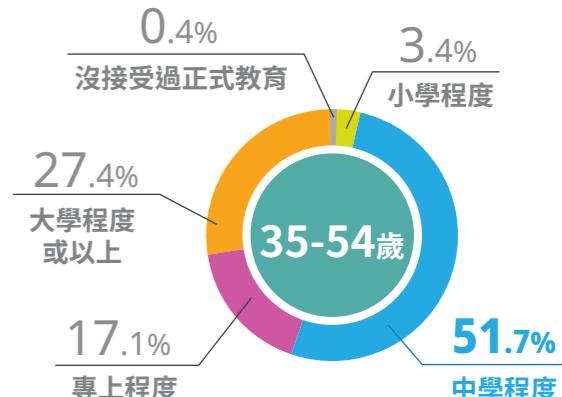
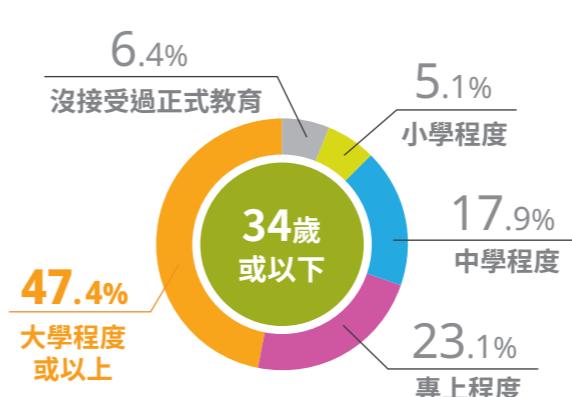
教育狀況及就業狀況

教育

年齡較大的受訪照顧者普遍的教育程度較低



大學程度或以上 專上程度 中學程度 小學程度 沒接受過正式教育



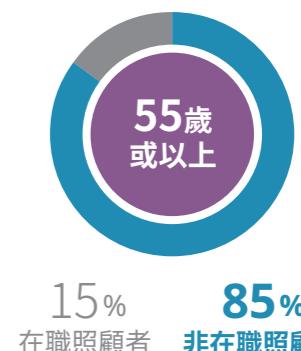
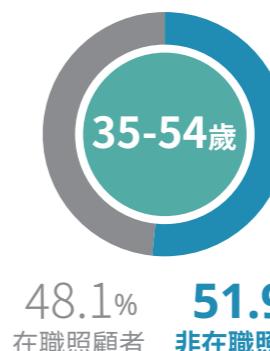
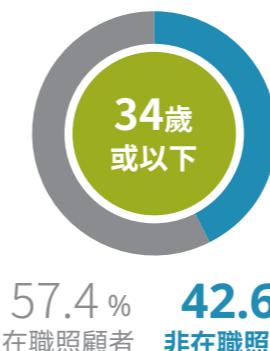
*注: 以上百分比四捨五入至一個小數位, 故百分比總和未必完全等於100

就業

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。



在職照顧者 非在職照顧者

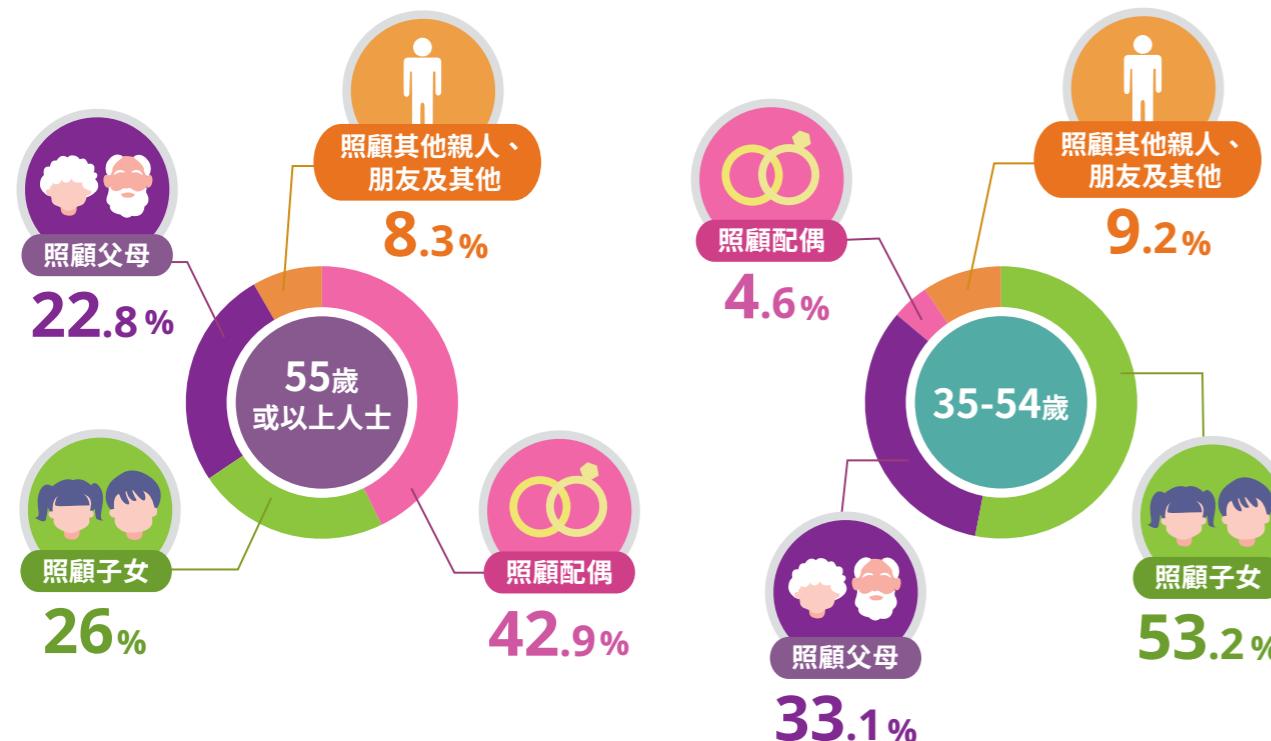


研究結果

照顧對象及分擔照顧責任的人數

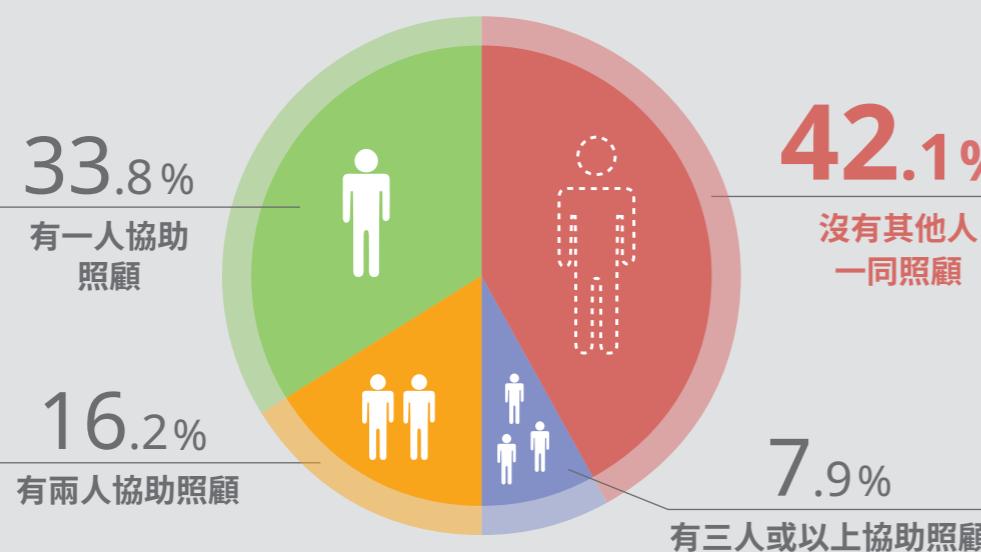
照顧對象

從中可見，55歲或以上的受訪照顧者以老護老情況佔六成；而35-54歲的受訪照顧者上照顧長者，下照顧子女，處於夾心的狀況。



*注: 上百分比四捨五入至一個小數位，故百分比總和未必完全等於100

共同承擔照顧責任的人數方面



*注: 上百分比四捨五入至一個小數位，故百分比總和未必完全等於100





圖表二 受訪照顧者的每星期照顧時數

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)
整體	12	—	62
34歲或以下	9	非在職	91
		在職	25
		整體	42
35-54歲	14	非在職	88
		在職	36
		整體	60
55歲或以上	16	非在職	84
		在職	50
		整體	73

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。



受訪照顧者的睡眠及閒暇時間

研究結果 | 受訪照顧者對日常生活的滿意度及健康情況



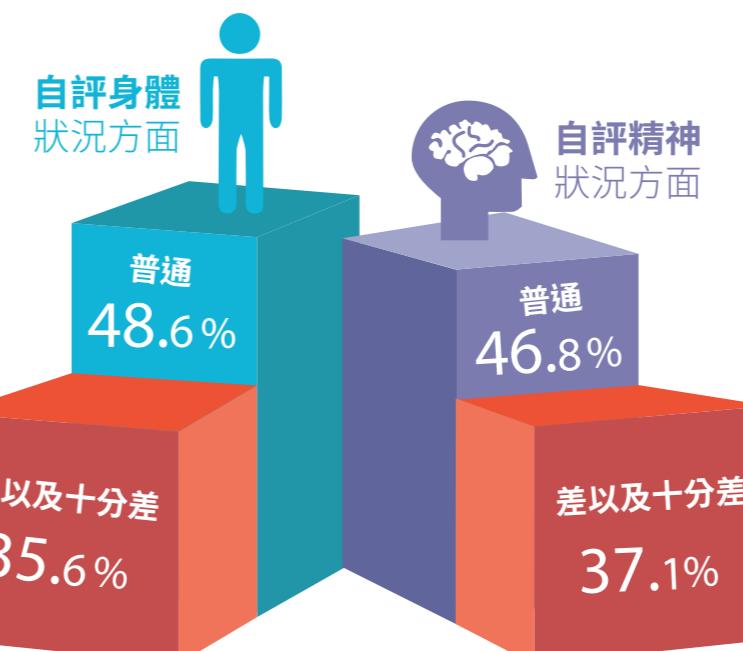
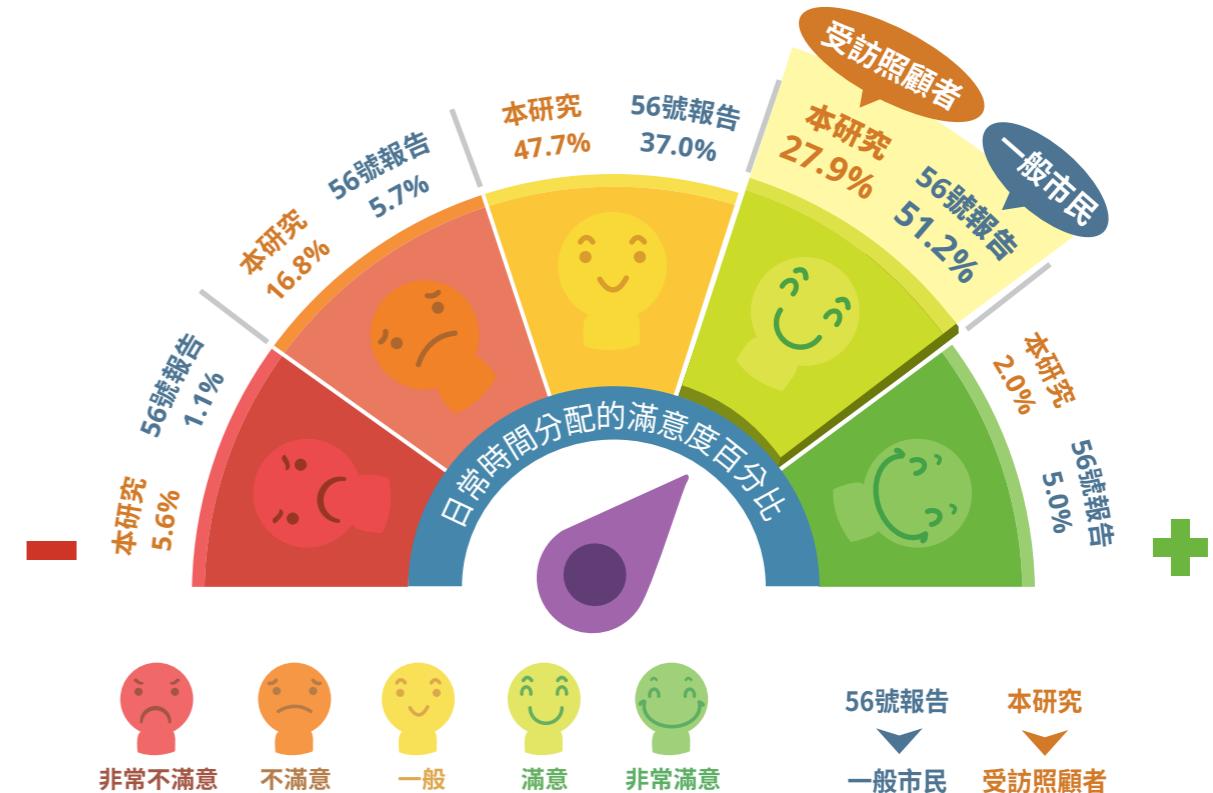
根據2015年政府統計署《主題性住戶統計調查第56號報告書》（下稱56號報告）對香港市民閒暇活動的統計，香港市民平均每日有8.5小時的睡眠時間，5小時的閒暇活動時間。而在本研究中，受訪照顧者平均每天只有6.6小時的睡眠時間，比一般市民少接近2小時。閒暇活動時間方面，受訪照顧者平均每天只有2.6小時用於閒暇活動，比一般市民少2.4小時。情況在假日的時候更為嚴重，一般香港市民在星期六、日及公眾假期平均有9.2小時的睡眠時間及6.5小時的閒暇活動時間，但對一般人來說是休息日的日子對照顧者卻不然，受訪照顧者只有6.8小時的睡眠時間，比一般市民少2.4小時，閒暇活動時間只有2.8小時，比一般市民少接近4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。

受訪照顧者與一般香港市民的時間分配比較

1 Day			Weekdays 公眾假期以外的星期一至五			Holidays 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)	
	6.6	8.5	-1.9	6.5	8.2	-1.7	6.8	9.2	-2.4
	2.6	5.0	-2.4	2.5	4.3	-1.8	2.8	6.5	-3.7

受訪照顧者對日常生活的滿意度及健康情況

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。



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。

”

受訪照顧者的 壓力與疲憊及社會支持

研究結果 | 受訪照顧者的壓力與疲憊及社會支持



根據受訪照顧者填寫的照顧者生活質素量表¹（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）。

項目	最高分數	N	本研究 N=680	英國 N=308	美國 N=164	中國 N=131
				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

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）

¹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。

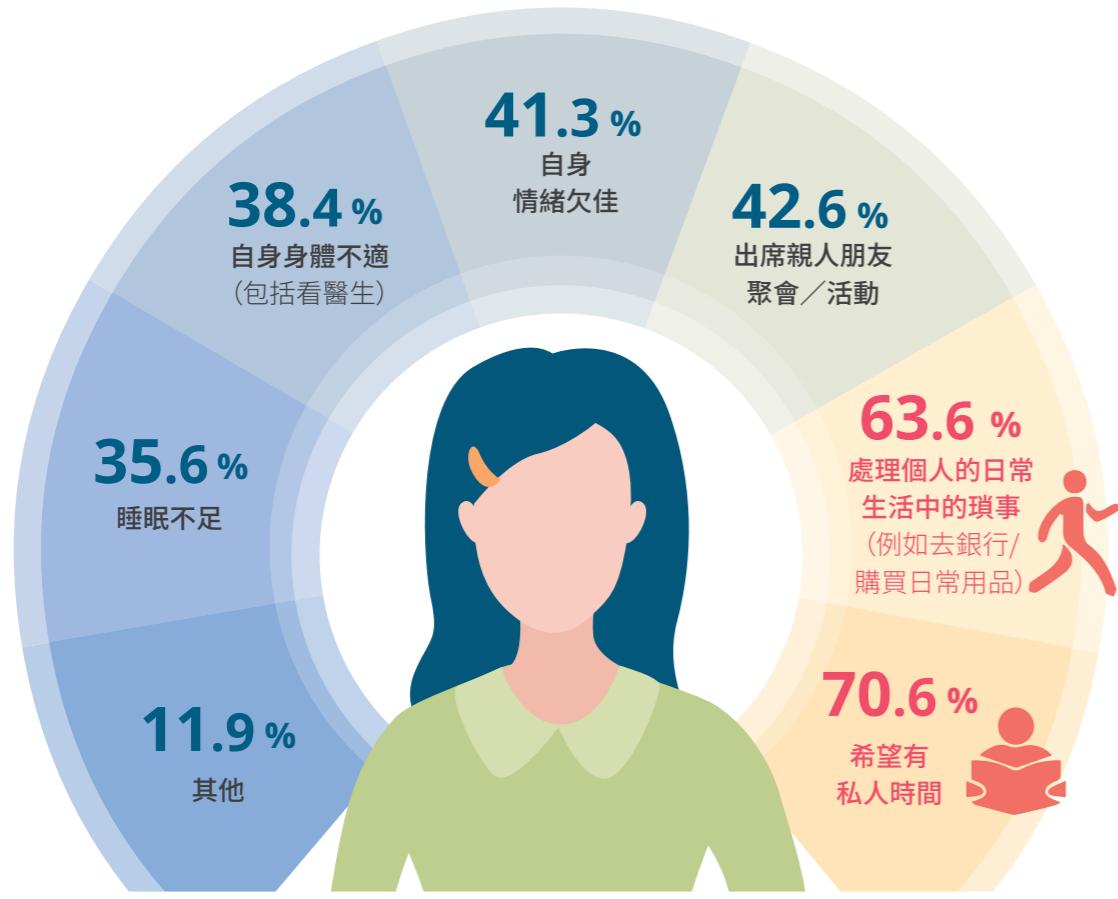
不同組別 的受訪照顧者 壓力與疲憊及社會支持



35-54歲的照顧者
“ 壓力大 但支援少 ”

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

受訪者大部分都曾因各種不同的原因而需暫時離開照顧職責，最多人選擇的原因包括：



受訪照顧者不能離開照顧職責的原因 (可多選) %

✓ 沒有切合的服務供應／現有的服務不適合	56.6%
✓ 對替代照顧者沒信心／不信任	36.5%
✓ 社會服務不足／未輪候到社會服務	32.6%
✓ 認為替代照顧者欠經驗或知識	19.8%
✓ 被照顧者不願意分開	26.4%
✓ 擔心服務質素	18.8%
✓ 不希望和被照顧者分開	14.9%
✓ 不符合社會服務的申請資格	15.3%

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%) 結果反映受訪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。

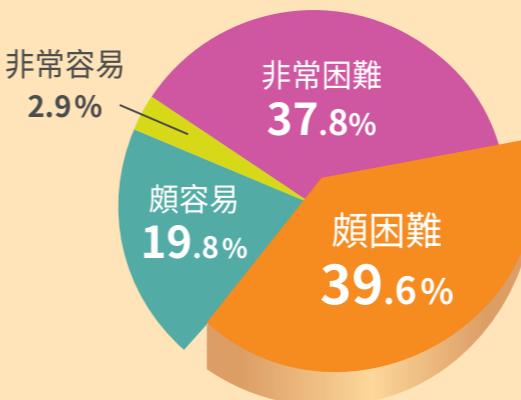
照顧責任對照顧者的意義

不過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；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。



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。

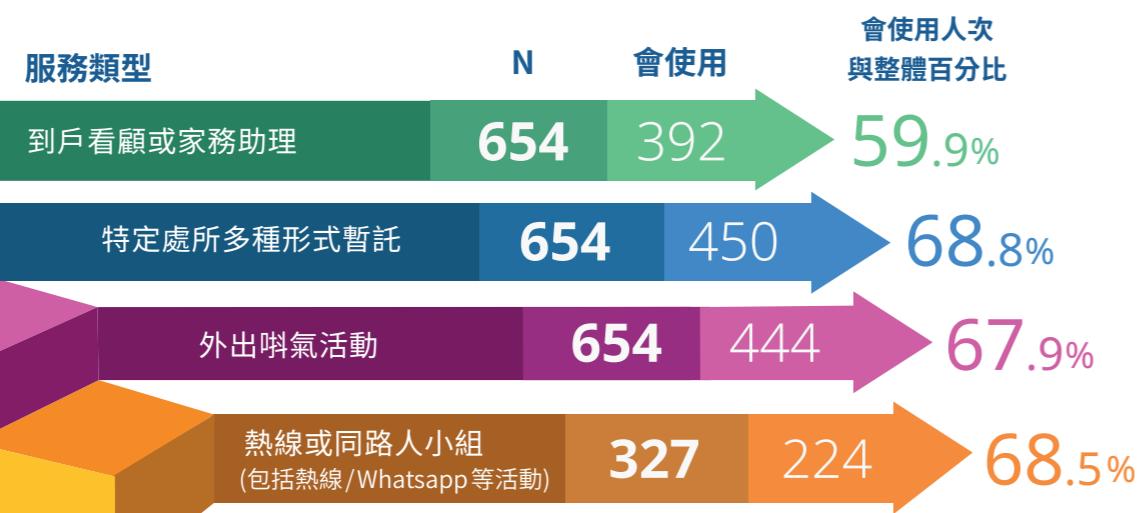
受訪照顧者對於短暫離開照顧工作的困難程度



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。

暫時離開照顧責任 需要的安排時間	%
隨時隨地	25.2%
1天	14.5%
2-6天	27.0%
1-2星期	21.3%
3-4星期	2.9%
1-6個月	4.4%
7個月或以上	4.7%
	100%

“ 研究進一步分析受訪照顧者對不同喘息服務的需要，以及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。 ”



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機構(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。



受訪照顧者傾向選擇的喘息服務提供者

	受過訓練 的義工	有照顧者經驗 的同路人	社會服務(例如院 舍/日間中心等)	家庭傭工	社會企業/ 私營市場	社區(例如教會、 學校、鄰居、 朋友、小店等)	其他
到戶看顧或家務 助理 (N=389)	28.0%	14.4%	27.2%	10.3%	4.1%	10.0%	5.9%
特定處所多種形式 暫託 (N=448)	20.3%	10.9%	48.4%	1.6%	1.8%	10.3%	6.7%
外出喘氣活動 (N=440)	22.3%	25.0%	30.7%	2.3%	2.7%	10.9%	6.1%
熱線或同路人 小組 (N=223)	10.8%	48.0%	17.9%	0.4%	1.3%	14.3%	7.2%

喘息服務的好處



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)及紓緩身體上的疲累(3.9/5)(以5分為滿分，分數越高代表越同意)。

有喘息服務可以協助照顧者改善的地方

	N	平均數
紓緩身體上的疲累	538	3.9
有較足夠的睡眠	538	3.6
減輕精神壓力	537	4.0
有時間進行一些我覺得享受及放鬆的事情	539	4.1
有較多朋友	538	3.5
我的工作或學業表現可以受到較少影響或有 更好的發展	539	2.9
和其他家庭成員的關係較好	538	3.6
尋回／擴闊了我對未來的計劃和前途的選擇	537	3.4
對整體生活狀況會感到較滿意／快樂	539	3.8
令我在照顧責任上，感到有更大的選擇權	536	3.6



對照顧者的4個重點關注

是次研究結果反映了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情況。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) 及紓緩身體上的疲累 (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

我們的建議



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



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

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

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



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), pp.age 1-61-6.
- 基督教家庭服務中心(2016)。殘疾人士家庭照顧者需要調查。基督教家庭服務中心。
- 平機會(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。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。