

**身心俱疲 濕臨崩潰
疫情下照顧者的困難調查
供 2020 年 5 月 19 日長期護理政策聯合小組委員會委員參考**

武漢肺炎疫情持續下，學校停課，日間照顧服務全面停頓，甚至連部分家居照顧服務都被迫暫緩。有關安排對殘疾人士、體弱長者、長期病患者、特殊教育需要(SEN)學童造成嚴重影響，對在家照顧他們的家人和照顧者構成更大壓力。本調查由張超雄立法會議員辦事處負責，旨在反映照顧者在疫情下的困難，期望引起社會對照顧者的關注。明天是婦女節，調查發現九成照顧者為女性，證明照顧老弱殘障的責任仍然主要落在婦女身上。

問卷以不記名方式在 2 月 27 日晚開始放在網上搜集意見，至 3 月 4 日晚截止。共有 1393 人有效回應。以下是調查結果：

誰是照顧者？

受訪的照顧者中有九成(90%)為女性，而七成(72%)受訪者為全職照顧者。雖然受訪者中有三分之二(66%)來自三人及四人家庭，但當中卻有近四成(39%)需要獨力肩負照顧的責任。來自二人家庭的受訪者更有七成(70%)沒有其他人分擔照顧責任。受訪照顧者大多來自基層家庭，有超過六成半(66%)照顧者的家庭月入為\$25,000 或以下，有接近四成(40%)的家庭月入只有\$15,000 或以下。

調查中，有 73%照顧者是照顧子女，也有超過 20%是照顧父母和配偶的。而照顧對象大多為自閉 / 專注力不足及過度活躍症(ADHD)人士和智障人士，分別佔 45% 和 27%，也有部分照顧對象為體弱長者、認知障礙症患者或及長期病患者，同樣各佔 11%。¹

支援不足、坐困愁城

在疫情下，不少市民在非必要的情況下都會盡量減少外出，以降低受感染風險，然而，對受訪的照顧者而言，他們在停課、服務暫停等支援缺乏下，既要面對獨自照顧家人帶來的體力消耗，又要保障他們免受感染，結果令照顧者及被照顧者皆被困在家中，壓力更大。數據顯示，有超過四成(42%)受訪者每個星期只能與被照顧者外出一至兩次，更甚者有四成(40%)人只能困在家中，完全沒有外出，當中主因包括害怕照顧對象不懂得自我保護 (81%)，容易受到感染、缺乏口罩 (56%)、以及自己體力應付不來 (32%)。

¹ 由於不少照顧者的照顧對象有多重殘疾或為患有殘疾的體弱長者，故此有關答案的回應選項的合計總數並不等於 100%。

停課停服務、問題叢生

學校停課至今超過一個月，所有殘疾人士日間訓練和照顧服務包括庇護工場、日間中心等服務暫停，令受訪者自閉、ADHD、智障的子女的訓練和照顧安排中斷，改變原有的生活規律，導致他們出現各種行為和情緒問題。整體而言，有超過 73%受訪者反映照顧對象出現情緒及行為問題，當中的 16%更為較嚴重的情緒及行為問題，另外，有三成人認為照顧對象在疫情下有更多攻擊自己或他人的行為。結果反映受訪者的照顧對象明顯因為缺乏訓練和治療而出現能力倒退，影響他們的行為和情緒管理能力。

孤立無援、身心俱疲

在缺乏支援下，照顧對象能力出現嚴重倒退，照顧者首當其衝受到影響，調查結果發現照顧壓力令受訪照顧者出現孤立無援的感覺。受訪者當中，有超過一半人(54%)感到孤獨，22%表示感到非常孤獨，更有超過九成受訪者對於在疫情下照顧家人而感到無助。另外，照顧者既要應對疫情，又要面對沉重的照顧壓力，不少受訪者出現身心俱疲的徵狀，包括有超過一半和三分之一的受訪者分別感到較易動怒和非常容易動怒；74%受訪者表示睡眠受到影響，當中有 23%受訪者更表示睡得很差；逾半受訪者 (51%)感到有時出現痛楚，更有超過三成受訪者表示經常頭痛或身體出現痛楚；有超過一半照顧者 (56%)感到有點抑鬱，15%照顧者更感到非常抑鬱。

疫情持續、無法支撐

疫情持續個多月仍未有緩和趨勢，持續照顧的困局令照顧者不少實際問題和生活困難浮現。數據顯示有超過一半 (55%)受訪者及近四成照顧對象 (39%) 已經出現情緒失控，分別有超過四成(42%)和接近四成(37%)受訪者表示出現家庭衝突和經濟困難，亦分別有 14%和 7%受訪者表示自己和照顧對象有出現受傷的情況。假若疫情再持續兩個月的話，數據顯示上述問題將會惡化，大部份(64%)受訪者及近五成 (49%)照顧對象都會情緒失控，而認為會導致家庭衝突和經濟困難的比率更會分別上升至 47%和 42%，而照顧者和照顧對象的受傷情況亦會加劇，當中更有受訪者於其他意見中表示「已面臨冇法生活下去」，反映疫情持續的話將會令照顧者面對的生活處境更為嚴峻。

無人分擔照顧責任的苦況

如上述數字所顯示，近四成(39%)需要獨力肩負照顧的責任。調查結果發現當照顧者其他人分擔照顧責任，其身心壓力的徵狀會比其他照顧者明顯嚴重。獨自

肩負照顧責任的照顧者中，有接近八成表示有抑鬱，而有人分擔照顧責任的照顧者當中則只有不足六成人(59%)表不有抑鬱。就睡眠情況而言，獨自肩負照顧責任的照顧者的睡眠質素亦明顯較差，當有有 83%受訪者表示睡得不好或很差，相比下，當照顧者有人分擔照顧責任的話，只有 59%受方者表示睡得不好或很差。

結論

無論停課，抑或訓練和照顧服務停頓，持續缺乏支援的情況對特殊需要人士帶來極大的負面影響，不但影響他們的生活規律，更使他們的能力出現倒退，負面情緒和行為問題加劇。面對物資不足、支援不足、經濟困難等問題，照顧者和照顧對象在疫情下難以外出，雙方都被迫困在家中。持續的疫情已經令照顧者及其家庭身心俱疲，帶來家庭衝突等實際生活影響。假若疫情未能緩和，不難想像將會有照顧者於身心和生活上面臨崩潰，故此社會各界有必要即時關注照顧者的種種困難和需要，於短期內提供適切支援。

建議

短期

- 由社署及教育局向特殊需要人士發放口罩及防疫物資，加強他們自我保護能力，減輕照顧者經濟和抗疫的壓力
- 透過學校和服務單位開設網上支援，持續關注照顧者和照顧對象需要
- 透過學校和服務單位加強視像溝通、訓練和支援
- 在社署提供足夠防護裝備下，加強家居照顧服務，減輕照顧者照顧壓力
- 加強暫顧服務，為個別有需要的特殊需要人士提供個人的暫顧服務，讓照顧者有需要時得到喘息空間

中期

- 向所有特殊需要人士照顧者發放額外的照顧者津貼
- 提供額外資助，讓特殊需要人士接受治療及訓練服務，以加快重整生活規律和提升能力
- 在社署提供足夠防護裝備下，分階段恢復日間服務，讓有需要的照顧者安排照顧對象使用服務

長期

- 容許有特殊需要而受服飾暫停影響的學童延長使用學前康復服務
- 將照顧者津貼常規化
- 全面加強家居及社區照顧服務
- 訂立全面照顧者政策

2020 年 3 月 7 日

張超雄立法會議員辦事處

附件

2020年3月7日 HK01報導

連結：<https://bit.ly/2yc3nPD>

【新冠肺炎】服務暫停、長困家中獨力照顧者瀕臨崩潰

撰文：梁煥敏

俗稱「武漢肺炎」的新型冠狀病毒肺炎疫情持續下，本港絕大部份學校停課，日間照顧服務全面停頓，連同部份家居照顧服務都被迫暫緩。有關安排對殘疾人士，體弱長者，長期病患者，特殊教育需要（SEN）學童造成嚴重影響，對在家照顧他們的家人和照顧者構成更大壓力。有機構聯同立法會議員於上月底到本月初進行網上調查，發現疫情下協助留守老弱殘障的照顧者當中，九成為女性，其中近四成需獨力照顧；來自二人家庭的受訪者中更有七成沒有其他人分擔照顧責任。當中更有受訪者於其他意見中表示「已面臨無法生活下去」，反映疫情持續的話將會令照顧者面對的生活處境更為嚴峻。

學校停課至今超過一個月，所有殘疾人士日間練和照顧服務包括庇護工場，日間中心等服務暫停，令受訪者自閉、過度活躍（ADHD）、智障的子女的訓練和照顧安排中斷，改變原有的生活規律，導致他們出現各種行為和情緒問題。

機構指，在2月27日至3月4日，問卷以不記名方式在網上發布，結果共有1,393人有效回覆，結果發現，有超過73%受訪者反映照顧對象出現情緒及行為問題，當中的16%更為較嚴重的情緒及行為問題，另外，有三成人認為照顧對象在疫情下有更多攻擊自己或他人的行為。

此外，近日因疫情影響下擔心感染，減少外出，有42%受訪者每個星期只能與被照顧者外出一至兩次，更甚者有40%人只能困在家中，完全沒有外出，當中主因包括害怕照顧對象不懂得自我保護（81%），容易受到感染，另外，亦有照顧者反映因缺乏口罩以及自己體力應付不來，感到困擾。

數字上又反映，49%照顧對象都會情緒失控，而認為會導致家庭衝突和經濟困難，而照顧者和照顧對象的受傷情況亦會加劇，當中更有受訪者於其他意見中表示「已面臨無法生活下去」反映疫情持續的話將會令照顧者面對的生活處境更為嚴峻。

此外，調查結果發現，當照顧者有其他人分擔照顧責任，其身心壓力的徵狀會比其他照顧者明顯嚴重。獨自局負照顧責任的照顧者中，有接近八成表示有抑鬱，獨力照顧者的睡眠質素較差，八成多人士表示睡得不好。

有關的照顧者關注機構指，無論停課，抑或訓練和照顧服務停頓，持續缺乏支援的情況對特殊需要人士帶來極大的負面影響，持續的疫情已經令照顧者及其家庭身心俱疲，帶來家庭衝突等實際生活影響。立法會議員張超雄指，不少要獨力照顧的家庭反映已出現嚴重問題，已瀕臨崩潰，亦有人說已「無辦法活下去」，問題嚴重。對於短期建議由社署及教育局向特殊需要人士發放口罩及防疫物資，加強他們自我保護能力，減輕照顧者經濟和抗疫的壓力；透過學校和服務單位開設網上支援，持續關注照顧者和照顧對象需要透過學校和服務單位加強視像溝通，此外，認為部份影響不大的上門家居服務及暫托服務可部份恢復，減低照顧者壓力。

過度活躍小學生長困家中 單親媽無法外出購防疫物資

單親媽媽伍女士剛於去年辭去本來工作，靠積積來照顧將近升中，患有專注力失調及過度活躍症（ADHD）就讀小六的女兒，本來只為學習而作的選擇，近日因疫情而成了 24 小時與她獨處，坦言女兒放假兩個月來，只能互對，足不出戶，身心疲累。她分享說，女兒於首兩三星期，得知不用上課，感到興奮，但時間久了，因怕她「周圍跳、周圍掂」加上只餘下極少口罩，只能要她長期留在家中。

「近兩三個星期佢已頂唔順，喺屋企大呼大叫，又不停奔跑，不停咁跳，成日問住要返正常日子，好想返學，仲要同我講，我就嚟死㗎啦。我哋日日都只能夠你眼望我眼，我想出去買啲嘢機會都冇，所以之前想去搶口罩又唔得，連米都買唔到。」指一月底至今，兩人一同出外只有三次。

病情倒退 似處於深不見底的隧道

由於少了學習及跟進病情，本來已有自控，現時已漸倒退，慨嘆已「打回原形」，網上學習亦遇上網絡技術的問題，但學校協助不足，「老師又只係會催交功課，交不到要罰，家長壓力都好大。」

伍又說，女兒埋怨說「自己正處於深不見底的隧道」，作為母親也無法協助，只能由她繼續在家跑跑跳跳，希望日間暫托服務重開，為有需要者提供支援，「我都係想放一陣子假，我都係想舒解壓力，好想瞓一下！」

此外，亦有留守院舍的長者的家人反映，不少本身有病患的家人因為長期不能有親人陪伴，身心情況轉差，記憶力也開始倒退，亦有部份人士由於早前被家人帶走回家「放假」不趕及返回院舍，老伴年老亦要 24 小時貼身照顧，體力上難以長期支持，希望部份社福服務可以逐步回復。

張超雄說，有長者原本兩日沖一次涼，但現在七日都未必可以沖一次，加上部份協助買𩵚的服務亦停止，令有需要的人生活上面對頗大困難。他期望除了人流集中的服務外，其他服務可以逐漸恢復。