

從照顧雙方視角看居家照顧支援

Insights into the Lives of Community Carers and the Cared

青年創研庫
Youth I.D.E.A.S.

84

研究摘要

香港的照顧政策可追溯至 1977 年的《安老服務綠皮書》¹，正式開始制訂安老政策，發展至今以「居家安老為本，院舍照顧為後援」為核心，優先支持長者在自己熟悉的環境安享晚年²。因此，有照顧需要的長者會以家庭照顧為主軸，輔以社區照顧及支援服務，意味主要照顧責任落在家庭成員上。

根據統計處，全港有約 33 萬名需要長期照顧的長者³，另有約 16.4 萬名無酬照顧者⁴，當中關係多為緊密親屬，如配偶、父母與子女⁵。另社會服務聯會的調查估算，本港有高達 112 萬名照顧者，四成或以上的照顧者需承擔照顧長者的責任，當中亦不乏「以老護老」⁶，對其心理壓力、情緒和體力等有更大考驗⁷。隨著本地人口高齡化增加長期照顧的需求，加上少子化造成家庭結構轉變，居家照顧者的責任和壓力預期會愈來愈大，令「居家安老為本」的政策帶來不少挑戰。

雖然「居家安老」政策最初以被照顧者為主體，至近年政策焦點逐漸擴展至照顧者的層面。照顧雙方關係密切，無論主體是那一方，政策均為互助互惠。可是，近年社會接連發生照顧者疑不堪壓力而導致的倫

¹ 勞工及福利局。（2021 年 12 月 19 日）。〈安老服務的進展：社區照顧服務〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_19122021.html

² 中華人民共和國香港特別行政區。（2023）。〈行政長官 2023 年施政報告〉。網址：<https://www.policyaddress.gov.hk/2023/tc/p118.html>；立法會福利事務委員會。（2023 年 10 月 9 日）。〈實現居家安老的政策和便利措施〉。網址：<https://www.legco.gov.hk/yr2023/chinese/panels/ws/papers/ws20231009cb2-876-3-c.pdf>

³ 政府統計處。《2021 年人口普查主要結果》。網址：<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-main-results.pdf>

⁴ 無酬照顧者指沒有薪酬但需要照顧長期病患、殘疾、年長或年幼的親人或其他人士，照顧者多是家人。（政府統計處。《2021 年人口普查主要結果》。網址：<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-main-results.pdf>）

⁵ 香港家庭福利會。（2021 年 11 月 10 日）。〈照顧者家庭幸福的情況〉。網址：https://www.hkfws.org.hk/assets/files/reserch_reports/20211110-family-wellbeing_executive-summary_final.pdf；香港社會服務聯會。（2021 年 8 月）。〈《照顧者喘息需要研究》調查結果報告〉。網址：https://www.hkcss.org.hk/upload/pr/照顧者喘息需要研究_調查結果報告.pdf

⁶ 社聯曾向 552 名照顧者調查，當中 189 位 55 歲或以上的受訪者正在照顧其父母及伴侶，而 68 位 35 至 54 歲的受訪者正在照顧父母。（香港社會服務聯會。（2022 年 10 月 12 日）。〈同行分擔照顧責任〉。網址：<https://www.hkcss.org.hk/同行分擔照顧責任/>）

⁷ 香港紅十字會。（2023）。〈健康自家管：「以老護老」〉。網址：<https://www.redcross.org.hk/tc/content/6476.html>；智富雜誌。（2024）。〈以樂齡科技應對「以老護老」的挑戰〉。網址：<https://inews.hket.com/article/3821414/以樂齡科技應對「以老護老」的挑戰>

常慘劇⁸，反映照顧者因長期承擔責任而身心俱疲所帶來的影響。不少調查也指出照顧者承擔高度壓力，甚至出現情緒警號⁹。令人不禁思考現時的照顧政策能否有效應對居家照顧的需要。

事實上，照顧雙方存在照顧依賴的關係，情緒壓力也是互相影響的。在關注照顧者需要的時候，被照顧長者的想法又會否被忽略？有部分長者在照顧過程中會產生負擔感、痛苦，以及自卑感，擔憂自己成為照顧者的負累。這些負面的想法也會對照顧者構成一定的壓力。當中我們如何深入了解他們微妙的互動關係，並能否協助改善溝通，值得深入了解。不過，現時有關雙方關係的研究不多，需要更多數據以整合一幅較全面的照顧圖畫。

此外，「居家安老」政策要有效發展，社區支援及配套則十分重要。可是，現時社區照顧及院舍資源及人手短缺¹⁰，難有效擔當後援角色，令部分居家照顧家庭感無助。在社區設施及配套方面，雖然本港已引入「傷健共融」的概念，但似乎仍不足以應付被照顧長者的需要¹¹。社會各界宜從照顧雙方的角度優化社區的支援及設施。

因此，本研究旨在從照顧雙方的視角，透過在照顧過程中的互動關係，了解雙方對照顧的想法、面對困難，以及期望，並探討他們在居家及社區的生活與支援，冀就優化相關照顧政策及服務措施上，提出可行建議。

是項研究於 2025 年 5 月 16 日至 6 月 13 日期間進行，透過香港青年協會的網絡及相關機構，以滾雪球方式，成功邀得 36 名受訪者，其中包括 18 名年齡介乎 28 至 72 歲的照顧者，以及 18 名年齡介乎 67 至 94 歲的長者。另與 6 位專家和學者進行專訪。

⁸ 香港 01。（2024 年 8 月 7 日）。〈觀塘照顧者雙屍 | 母子雙亡 今年第 5 宗照顧者悲劇 以老護老佔 4 宗〉；香港文匯網。（2024 年 8 月 7 日）。〈屯門智障兒伴屍再揭照顧者悲劇 社福界促設「高危照顧者名冊」〉。

⁹ 生命熱線。（2025 年 4 月 6 日）。〈護老者照顧壓力調查報告發佈會〉。網址：<https://www.sps.org.hk/ArticlePage.aspx?id=311>；香港理工大學顧問團隊。（2022 年 5 月）。《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告》。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)

¹⁰ 勞工及福利局。（2022 年 4 月 3 日）。〈院舍人手不足：不爭的事實〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_03042022.html

¹¹ 香港理工大學。（2022 年 5 月）。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究〉。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)；香港基督教服務處。（2022 年 5 月）。〈深度分析：人人期望可達到的友善社區〉。網址：<https://www.hkcs.org/tc/newsletter/csvoice-issue015/analysis>

主要結果

1. 本港安老政策以「居家安老」為主，鼓勵長者由家庭照顧，政策方針雖符合普遍長者的心願，惟人口高齡化及家庭結構轉變，實行上遇不少挑戰。近年照顧者的困境開始備受關注，反映理想與實踐存落差。
2. 居家照顧是一場持久的挑戰。照顧者往往在毫無準備下開始承擔照顧責任，不論在知識、技巧、身心方面均須快速適應。研究顯示不少照顧者更會犧牲工作、休息和社交，長期承受壓力。
3. 照顧政策關乎被照顧的長者與照顧者，理想的照顧關係為雙方互動良好，互相理解、達至如「共舞」的默契。現實中雙方常出現矛盾及步伐不一，情緒與壓力互相影響，令照顧關係緊張。
4. 要讓居家照顧充分發揮效用，社區設施及服務支援不可或缺。現時不少居家及社區設施未達友善程度，長者在生活、求診、交通等方面均遇到障礙。就「以人為本」的方向改善社區支援及配套設施，值得關注。
5. 面對人口老化，樂齡科技的應用有望減輕照顧壓力，並提升照顧質素。大部分照顧雙方對科技存誤解，擔心難以使用、失去自主或缺乏人情味等，令樂齡科技未能廣泛融入家中。
6. 照顧雖來得突然，其實可預早準備。安老問題部分源於早期缺乏規劃，隨安老政策漸走向更自主，社會大眾宜提升對自主安老的認識與規劃意識，以應對未來人口挑戰。

建 議

基於上述研究結果及討論要點，我們有以下四點建議，期望可以讓照顧雙方達到自我價值實現的目標，並在理想的居家及社區環境中，有尊嚴地生活。長遠而言，社會各持分者應一起協作，讓「全人照顧」模式得以實踐，促進健康生活與自主安老。

1. 以先導方式設「長者為本」跨專業照顧協調團隊，實踐「全人照顧」模式

「全人照顧」模式涵蓋身體、心理、社交及靈性四方面，有助照顧者與長者共同實踐健康生活。然而，現時照顧往往偏重身體層面，忽略其他需要，加上照顧過程中常見溝通不暢、資源配對困難，亟需專業支援。

建議成立「長者為本」的跨專業照顧協調團隊，擔當中間人角色，透過醫社合作模式，協助照顧者與被照顧者共同制定整全的照顧計劃，增加他們的自主性。團隊可包括醫生或護士、社工或輔導員、調解員及義工等不同背景人士，提供四方面支援，包括 **1)**釐清雙方的照顧需要與期望；**2)**制定並定期檢討涵蓋個人化的照顧計劃；**3)**整合社區資源與資訊，提供一站式銜接與支援；**4)**推動「預設照顧計劃」(**Advance Care Plan**)，協助家庭規劃臨終安排。相信此舉有助促進照顧雙方溝通與協商，減少衝突，提升照顧關係質素。

計劃以先導模式開展，選取兩個長者比例較多的社區試行；並與區議員合作推廣。試行後進行成效評估；如成果理想，可擴展至其他社區，助提升居家照顧質素，推動整全照顧模式。

2. 建立照顧者課程框架，並鼓勵醫社福合作開辦課程。另推廣安老規劃的概念，加強公眾教育。

2.1 建立照顧者課程框架及共讀模式，並鼓勵醫社合作開辦課程。

照顧旅程中所需的知識、技能及情緒管理能力，可透過學習逐步提升，從而減少不確定性與焦慮。參考新加坡 **Agency for Integrated Care (AIC)** 的模式，政府資助並整合醫療與社會服務的課程，提供照顧課程框架，內容可從照顧雙方角度設計，涵蓋基本護理、心理支援、臨終關懷等，並透過醫社合作，讓醫院與社區機構共同設計與推行，提升課程的整全性與實用性。同時，可增加網上學習及共讀模式，讓照顧雙方一同參與，促進彼此溝通與理解。

2.2 推廣安老規劃的概念，加強公眾教育。

透過結合學習與支援，鼓勵市民及早進行安老規劃，為未來做好準備。安老規劃可涵蓋以下幾方面：財務安排，包括儲蓄、投資、保險

及資產配置；健康管理，如定期體檢、健康生活習慣及心理健康評估；居住選擇，如居住地點、家居設施、社區資源及院舍服務；社區參與，如社交活動、發展興趣、融入社區；預設醫療指示等。透過推廣安老規劃，助長者及家庭在心態與實際操作上有更好準備，減少突發情況帶來的壓力，同時營造社會氛圍，推動自主安老的發展。

3. 於長者人口較多地區設立樂齡科技體驗室，推動普及應用。

樂齡科技能提升照護效率，並促進長者自主生活。然而，要讓科技真正普及，關鍵在於提升長者的認識與接受度，消除對科技的誤解與抗拒。因此，建議在長者人口比例較高的地區設立樂齡科技體驗室，提供產品試用及租借服務，讓長者及照顧者以低成本親身體驗，從而建立信心。

現時，香港房屋協會現已設立「樂活安居生活實驗室」，獲歐洲生活實驗室網絡（**ENoLL**）認證，推行以用家為本的創新方案，並透過招募長者義工試用產品，收集意見，協助開發更貼近實際需要的科技。此模式值得參考。

建議政府推動官商民合作，在東區、黃大仙、葵青及觀塘區等 **65** 歲或以上長者人口較多的地區設立體驗室，並招募年輕長者義工協助推廣。透過體驗與互動，提升長者對科技的接受程度，真正讓科技助力居家安老的實踐。

檢視社區設施與交通配套的共融程度，推動長幼共融的社區設計。

為配合人口老齡化及推動居家安老，政府於 **2024** 年成立「推動長者友善樓宇設計」工作組，並制定適用於公私營建築的設計指引，涵蓋安全舒適的居住環境、自主生活支援及促進跨代社交互動等。然而，現行設計多集中於室內空間及住宅公共範圍，未能全面覆蓋社區層面的設施與交通配套。

建議政府進一步檢視現時社區設施及交通系統的友善程度，並收集及整合相關數據，包括社區照顧資源、無障礙設施、公共交通便利性及社區互動空間等，以掌握整體社區對長者及照顧者的支援情況，同時，進一步將上述計劃的理念進一步融入整體社區設計當中。

目錄

研究摘要

第一章	引言	1
-----	----	---

第二章	研究方法	3
-----	------	---

第三章	文獻回顧	8
-----	------	---

第四章	受訪專家和學者意見	34
-----	-----------	----

第五章	個案訪問結果	49
-----	--------	----

第六章	討論及建議	76
-----	-------	----

參考資料		84
------	--	----

附錄一		93
-----	--	----

第一章 引言

現時特區政府的安老政策方針以「居家安老為本，院舍照顧為後援」，讓長者在自己熟悉的環境安享晚年¹。然而，隨著本地人口高齡化和少子化，居家照顧者的負擔將會愈來愈大，甚至出現更多「以老護老」的照顧家庭。政策施行至今，照顧需求日增，令人關注照顧者是否有能力為被照顧長者提供適當的照料？被照顧長者的感受又如何？以居家安老為主軸的政策該如何持續發展下去？

事實上，近年社會接連發生照顧者疑不堪壓力出現的悲劇²，引起社會廣泛關注。不少調查也指出照顧者承擔高度壓力，甚至出現情緒警號³；相關的政策焦點亦隨之轉向照顧者，並陸續推出不同支援照顧者的措施⁴。然而，照顧關係是雙向與互動的，在了解支援能否有效滿足照顧者的需要時，同時也要關注被照顧長者的感受及想法；加上居家安老也須輔以社區為支撐才能更有效發揮⁵。可見，掌握照顧雙方以至其社區生活及支援的情況，才能更進一步發展整全的照顧政策。

不過，現時有關照顧者與被照顧者的研究不多，未能整合一幅較全面的照顧圖畫；特別是照顧雙方的互動和關係，彼此能否有相近的想法和期望，均直接影響兩者的生活質素⁶。相反，如果雙方的關係不好，則有機會令大家步向情緒崩潰或放棄狀態⁷，導致偏離政策目標的原意。

¹ 立法會福利事務委員會。（2023年10月9日）。〈實現居家安老的政策和便利措施〉。網址：<https://www.legco.gov.hk/yr2023/chinese/panels/ws/papers/ws20231009cb2-876-3-c.pdf>

² 香港 01。（2024年8月7日）。〈觀塘照顧者雙屍 | 母子雙亡 今年第 5 宗照顧者悲劇 以老護老佔 4 宗〉；香港文匯網。（2024年8月7日）。〈屯門智障兒伴屍再揭照顧者悲劇 社福界促設「高危照顧者名冊」〉。

³ 生命熱線。（2025年4月6日）。〈護老者照顧壓力調查報告發佈會〉。網址：<https://www.sps.org.hk/ArticlePage.aspx?id=311>；香港理工大學顧問團隊。（2022年5月）。《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告》。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)

⁴ 有關措施如設立「照顧者支援專線」、「照顧者資訊網」、「提高照顧者津貼」，以及「與照顧者同行」等計劃。<https://www.swd.gov.hk/>

⁵ 中華人民共和國香港特別行政區。（2023）。《行政長官 2023 年施政報告》。網址：<https://www.policyaddress.gov.hk/2023/tc/p118.html>；社會福利署。（2025年2月10日）。〈「家居為本」長者社區照顧〉。網址：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/homebase_ccs/index.html

⁶ 尤偉哲。（2009）。〈家庭照顧者壓力與休閒調適策略影響生活滿意度之研究〉。網址：<https://doi.org/10.29536/LAYDGG.200912.0079>

⁷ 香港理工大學。（2022年5月）。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究〉。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)

據統計處資料顯示，全港共有 **16.4** 萬名無酬照顧者⁸，他們需要長期照顧病患、殘疾或年長的親友；資料亦顯示全港有 **33** 萬名需要長期被照顧的長者⁹。隨著本港人口老化，相信有照顧需要的長者數字會持續上升，對照顧者的需求亦隨之增加。

因此，本研究旨在從照顧雙方的視角，透過在照顧過程中的互動關係，了解雙方對照顧的想法、面對困難，以及期望，並探討他們在居家及社區的生活與支援，冀就優化相關照顧政策及服務措施上，提出可行建議。

⁸ 無酬照顧者指沒有薪酬但需要照顧長期病患、殘疾、年長或年幼的親人或其他人士，照顧者多是家人。

⁹ 政府統計處。《2021 年人口普查主要結果》。

第二章 研究方法

2.1 研究目的

本研究旨在從照顧者與被照顧長者的視角，透過在照顧過程中的互動關係，了解雙方對照顧的想法、面對困難，以及期望，並探討他們在居家及社區的生活與支援，冀就優化相關照顧政策及服務措施上，提出可行建議。

2.2 研究問題

1. 照顧雙方如何理解「照顧」，他們各自的想法與期望？
2. 照顧雙方在照顧過程中的互動與關係？
3. 對居家與社區支援的看法？
4. 對使用樂齡科技的看法？
5. 優化相關照顧政策及服務措施的建議？

2.3 研究方法

是次報告就上述研究問題進行資料蒐集，並作出綜合討論。透過質性的研究方法，與照顧雙方（包括照顧者與被照顧長者）、專家和學者進行訪談，旨在深入探討現時居家照顧的情況。

2.3.1 照顧者及被照顧長者的定義

現時被照顧者泛指因殘疾¹、長期病患或年齡而未能自理，需要由他人幫助的群體²。被照顧者的需求範圍廣泛，涵蓋基本生活照顧（如飲食、穿衣、沐浴等日常活動）、醫療護理（專業健康管理與治療協助）、情感

¹ 「殘疾人士」是指下列任何人士認為「身體活動能力受限制」、「視覺／聽覺有困難」以及「溝通能力有困難」或被診斷「精神病／情緒病」、「自閉症譜系障礙」、「特殊學習困難」、注意力不足／過度活躍症」，以及「智障」。政府統計處。（2021）。《從綜合住戶統計調查搜集所得的社會資料：專題報告書 - 第 63 號報告書》。網址：
https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/C0000055/att/B11301632021XXX XB0100.pdf

² 香港社會服務聯會。（2021）。〈《照顧者喘息需要研究》調查結果報告〉。網址：
https://www.hkcss.org.hk/upload/prd/照顧者喘息需要研究_調查結果報告及研究問卷.pdf

支持（心理陪伴與精神關懷），以及社會參與（促進融入社區活動與人際互動）等多面向支援³。由於香港的人口高齡化問題愈趨嚴重，本研究會聚焦較年長的被照顧者，即不論任何原因且現時日常活動⁴長期需要由親人或其他人照顧的 60 歲及以上人士（下稱被照顧長者／長者）⁵。

香港暫未有統一的照顧者定義，政府及業界在照顧者身分的界定上也暫未有共識⁶。本研究會採用統計處對主要照顧者的定義，則是指「在一星期內照顧被照顧者最長時間的人士」，當中並不牽涉照顧者及被照顧長者的關係、身份、年齡、是否受薪⁷。而現時社會集中的照顧者議題，大多是指無酬照顧者（下稱照顧者），即無償承擔照顧責任，協助照顧長期病患、殘疾、年長或年幼的親人或其他人士⁸。他們也被視為非正規照顧者，大多為家庭成員⁹和朋友（亦可包括鄰居或其他重要人士）¹⁰。由於配合現時安老政策以「居家安老為本，院舍照顧為後援」¹¹，加上高齡化及少子化的趨勢，預計無酬照顧者的需求及負擔將會上升。因此本研究會集中探討無酬照顧者及其年長照顧對象的情況。

³ 趙祥如。（2024）。〈老年人的社會支持系統及其重要角色〉。老化研究，11(6)，2322-2328。 <https://doi.org/10.12677/ar.2024.116338>

⁴ 日常活動，例如在家中的起居飲食、出外購物、社交活動、看醫生及服藥／接受治療等。

⁵ 2021 年人口普查新增「需要照顧的長者」數據項目中以 60 歲或以上的人士為普查對象。政府統計處。（2021）。《2021 年人口普查：主題性報告：長者》。網址：<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-older-persons.pdf>

⁶ 照顧照顧者平台。〈「照顧照顧者平台」照顧者政策建議〉。網址：https://womencentre.org.hk/En/Newsroom/Pressrelease/cfc_carerpolicy/Upload/press/98/Download/62c691df3c8df.pdf

⁷ 統計處（2023 年 2 月）。〈2021 年人口普查：主題性報告：長者〉。網址：https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/B1120118/att/B11201182021XXX XB0100.pdf；關志健、李芝蘭、郭儉、馬錦華、高潔梅、巫麗蘭及李建安。（2023 年 10 月）。〈制訂主動式無縫個案管理機制〉。網址：https://www.cityu.edu.hk/cshk/files/PolicyPapers/CSHKPP24_CHI.pdf

⁸ 立法會秘書處研究及資訊部資料研究組。（2023 年 3 月 1 日）。〈長者及受病患、受傷和殘疾影響的適齡工作人士的照顧者〉。網址：<https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/essentials-2023ise02-carers-of-elderly-persons-and-working-age-persons-with-sickness-injury-and-disablement.htm>

⁹ 於 2021 年時有 22.6 萬名較年長的長期受照顧人士是由其配偶、子女或女婿/媳婦擔任主要照顧者。（立法會（2024）。〈推動照顧者為本政策小組委員會報告〉。立法會 CB(2)734/2024 號文件。網址：https://www.legco.gov.hk/yr2024/chinese/panels/ws/ws_pcp/reports/ws_pcp2-734-c.pdf）

¹⁰ 立法會（2023）。〈長者及受病患、受傷和殘疾影響的適齡工作人士的照顧者〉。ISE02/2023。網址：<https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/essentials-2023ise02-carers-of-elderly-persons-and-working-age-persons-with-sickness-injury-and-disablement.htm>

¹¹ 立法會福利事務委員會。（2023 年 10 月 9 日）。〈實現居家安老的政策和便利措施〉。網址：<https://www.legco.gov.hk/yr2023/chinese/panels/ws/papers/ws20231009cb2-876-3-c.pdf>

2.3.2 研究對象

本研究主要對象是：無酬照顧者（照顧者）、年齡達 18 歲或以上，並需照顧居家 60 歲或以上的長者；被照顧長者年齡達 60 歲或以上，身體虛弱或患病而需被照顧人士。文中被照顧長者及長者會交替使用。為評估長者的活動能力，研究參考政府統計處所採用長者在自我照顧活動能力方面的評估工具（**Activities of Daily Living (ADL) impairment level of older persons**）¹²。此工具根據其未能獨立完成的自我照顧活動（包括上落床和坐立、行走、穿衣、飲食、上廁所，以及處理個人衛生，如洗澡、梳洗、刷牙、剪指甲等）的數目來釐定，並將其活動能力分為四個級別（分為一至四級），如下：

表 2.1：長者在自我照顧活動能力方面的評估級別

自我照顧活動能力缺損程度	未能獨立完成的自我照顧活動數目
第一級	0
第二級	1 至 2
第三級	3 至 4
第四級	5 至 6

2.3.3 照顧雙方的個案訪談

照顧者與被照顧長者的個案訪談於 2025 年 5 月 16 日至 6 月 13 日期間進行，透過香港青年協會的網絡及相關機構，以滾雪球方式，成功邀得 36 名受訪者，其中包括 18 名年齡介乎 28 至 72 歲的照顧者，以及 18 名年齡介乎 67 至 94 歲的長者。他們的背景資料可參看表 2.2 及表 2.3。

¹² 政府統計處。（2009 年 8 月）。《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》。網址：
<https://www.statistics.gov.hk/pub/B11302402009XXXXB0100.pdf> ; Edemekong, P. F., Bomgaars, D. L., Sukumaran, S., Schoo, C. (4 May 2025). *Activities of Daily Living*. National Library of Medicine. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470404/>

表 2.2：受訪照顧者的背景資料

編號	性別	年齡 (歲)	教育 程度	個人月入 (港元)/ 工作狀況	家庭 月入 (港元)	照顧開 始年份/ 原因	長者身體 活動評級 (級)/年齡 (歲)	與長者 居住 狀況/ 關係
1	男	70	小學	沒有/退休	約六萬	2020/ 腎衰竭	3/70	同住/ 夫妻
2	女	54	中學	約四萬/ 全職	約四萬	2019/ 癌症	2/84	同住/ 母女
3	女	43	大學	約六萬/ 全職	約 十二萬	2024/ 癌症	2/約 70	同住/ 父女
4	女	約 50	文憑	沒有/無業	約三萬	2009/ 老人病	3/73	同住/ 母女
5	女	沒有 回答	大學	約五萬/ 全職	約七萬	2025/ 癌症	2/約 80	同住/ 母女
6	女	52	大學	約二千/ 兼職	約六萬	2019/ 柏金遜	4/81	同住/ 母女
7	女	50	大學	薪金不穩 定/兼職	不知道	2022/ 老人病	4/90	同住/ 母女
8	女	52	中學	沒有回答/ 全職	約五萬	2015/ 老人病	2/85	非同住 /父女
9	女	48	專上	約一萬/ 兼職	約三萬	2020/ 癌症	3/79	同住/ 翁媳
10	男	50	專上	沒有/待業	約五萬	2020/ 老人病	2/80	同住/ 母子
11	男	72	中學	沒有/退休	不知道	2024/ 老人病	2/72	同住/ 夫妻
12	女	39	大學	約三萬/ 全職	約八萬	2024/ 癌症	2/63	同住/ 父女
13	女	37	大學	約五萬/ 全職	約八萬	2024/ 癌症	2/63	非同住 /父女
14	女	50	大學	薪金不穩 定/兼職	不穩定	2024/ 老人病	2/86	非同住 /母女
15	女	67	中學	沒有/退休	不知道	2019/ 老人病	2/72	非同住 /兄妹
16	男	28	大學	約四萬/ 全職	約 十四萬	2023/ 心臟 病、腎 衰竭	4/69	同住/ 父子
17	女	54	中學	約二萬/ 全職	約五萬	2023/ 老人病	2/88	非同住 /母女
18	男	46	大學	約五萬/ 全職	約八萬	2021/ 老人病	3/75	同住/ 母子

表 2.3：受訪長者的背景資料

編號	性別	年齡 (歲)	教育 程度	家庭 月入 (港元)	照顧開始 年份/原因	身體活 動評級	與照顧者居 住狀況/關係
1	女	70	中學	約六萬	2020/腎衰竭	3	同住/夫妻
2	女	84	大學	約四萬	2019/癌症	2	同住/母女
3	女	72	中學	不知道	2024/老人病	2	同住/夫妻
4	女	81	小學及 以下	不知道	2024/老人病	2	非同住/母子
5	女	82	中學	不知道	2023/老人病	3	同住/母女
6	女	94	小學及 以下	不知道	2019/老人病	3	同住/母子
7	女	86	小學及 以下	不知道	2025/老人病	2	同住/母子
8	女	86	中學	薪金不 穩定	2024/老人病	2	非同住/母女
9	女	87	中學	不知道	2019/老人病	3	同住/母女
10	女	72	中學	不知道	2022/老人病	2	非同住/母女
11	女	78	小學及 以下	約一萬	2018/柏金 遜、中風	2	非同住/母子
12	女	88	小學及 以下	不知道	2023/老人病	2	非同住/母女
13	女	87	小學及 以下	約二萬	2022/老人病	2	同住/母女
14	男	90	小學及 以下	不知道	2020/老人病	2	同住/父女
15	女	75	中學	約五萬	2022/癌症	2	同住/夫妻
16	女	85	小學及 以下	不知道	2022/老人病	2	非同住/母女
17	男	67	中學	不知道	2023/輕微中 風兩次	2	同住/夫妻
18	男	86	小學及 以下	不知道	2023/老人病	2	同住/夫妻

2.3.4 專家和學者訪談

本研究於 2025 年 3 月 28 日至 5 月 7 日期間進行專家和學者訪談，共成功訪問六名熟悉是項研究議題的專家及學者，分別為立法會福利事務委員會副主席江玉歡議員、家福會高級經理（青少年服務）李夏儀女士和家福會研究員霍康廷先生、香港基督教女青年會服務總監（長者及社區健康服務）周華達先生、亞太老年學研究中心副總監馮明穗博士、香港大學秀圃老年研究中心總監樓瑋群教授，以及東華學院護理學院副院長（課程）關耀祖教授。訪問內容環繞本地居家照顧者與被照顧長者的情況、居家照顧的支援，以及相關建議與展望。

本章先簡述本港因人口老化及生育率下降帶來的家庭結構轉變，以及對照顧家庭的影響；繼而剖析政府現時針對照顧範疇所提供的政策與措施。文中亦會探討目前照顧過程的困難和挑戰。最後，藉著參考其他地區的相關政策及樂齡科技的發展，以期在政策建議上有更多的啟發。

3.1 香港的長期護理情況

3.1.1 香港人口高齡化與少子化，加重照顧者負擔並影響被照顧長者

香港的人口高齡化趨勢日益嚴峻，截至 2024，65 歲及以上長者佔全港的人口比例升至 23.9%¹，預計到 2046 年將達 274 萬，佔總人口的 36%²，香港正邁向「超高齡社會」³。由於高齡長者一般對護理及支援服務的需求較高，隨著高齡長者的人口比例上升，長期護理服務的需求或比整體長者人口（包括高齡與較年輕長者）增加更快⁴。

同時，生育率下降⁵導致少子化，核心家庭人數減少，小型家庭住戶變得普遍⁶，令每個家庭的無酬照顧成員減少。隨著家庭結構轉變，甚至

¹ 香港 01。(2025 年 4 月 15 日)。〈超高齡社會 | 港長者佔 23.9% 港島呢區最老 5 區年齡中位數達 5 字頭〉。網址：<https://www.hk01.com/研數所/60226218/超高齡社會-港長者佔 23-9-港島呢區最老-5 區年齡中位數達 5 字頭>

² 政府統計處。(2023 年 10 月)。〈香港統計月刊：2022 年至 2046 年香港人口推算〉。網址：

https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100061/att/B72310FA2023XX XXB0100.pdf

³ 根據世界衛生組織，65 歲以上人口佔總人口達 7%時，會被視為步入「高齡化社會」(aging society)；當比例達 14%時則屬「高齡社會」(aged society)；而達到 20%時更屬「超高齡社會」super-aged society)。(香港貿易發展局。(2024 年 8 月 13 日)。〈台灣邁向超高齡社會 銀髮市場機遇湧現〉。網址：

<https://research.hktdc.com/tc/article/MTc2MTcxNzUxMQ>)

⁴ 安老事務委員會。(2024)。〈安老服務計劃方案〉。網址：

<https://www.elderlycommission.gov.hk/wp-content/uploads/2024/03/esppReportC.pdf>

⁵ 根據政府統計處(下稱統計處)的數據，活產嬰兒數目由 2011 年的 95,451 下跌至 2021 年的 36,953，粗出生率也由 13.5 跌至 5.0。(政府統計處。〈人口特徵〉。網址：

<https://www.censtatd.gov.hk/tc/scode160.html>；政府統計處。(2023 年 2 月)。〈香港統計月刊：1991 年至 2021 年香港生育趨勢〉。網址：

https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100090/att/B72302FA2023XX XXB0100.pdf)

⁶ 一人至二人住戶佔整體家庭住戶分布近一半(48.9%)，而四人或以上的家庭住戶只佔 27.1%；加上，沒有兒童的住戶比例顯著上升，78.9%的家庭住戶都沒有 15 歲以下的兒童。(政府統計處。(2021)。〈香港人口概況：香港的家庭住戶〉。網址：https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21C_Articles_Household.pdf)

出現更多「無孩家庭」⁷，缺少家庭成員支援的照顧者壓力將會加重，「以老護老」⁸的情況會愈趨普遍⁹，甚至需要鄰居或朋友等非同住人士協助，情況值得社會關注。

此外，老年撫養比率（不包括外籍家庭傭工）由 2021 年的 300 升至 2024 年的 364¹⁰，預計未來將持續上升¹¹。在勞動人口縮減下，本地可聘用的正規照顧者人數下降¹²。估計每名照顧者需要照顧更多長者，負擔加重，可能影響照顧質素及長者的福祉。由此可見，社會各界應正視照顧者所面對的挑戰，了解被照顧長者的實際情況和感受，以完善相關的政策和支援措施。

3.1.2 「居家安老為本」政策以家庭照顧為主軸，照顧者須承擔更多責任

現時本港的安老政策以「居家安老為本，院舍照顧為後援」為核心方針，優先支持長者在自己熟悉的環境安享晚年¹³。因此，有照顧需要的長者會以家庭照顧為主軸，輔以社區照顧及支援服務，包括日間社區照顧服務或院舍照顧服務，以及經濟支援¹⁴。雖然這政策是普遍長者的願望¹⁵，但同時意味主要照顧責任落在家庭成員上。

⁷ 香港家庭計劃指導會調查發現，本港夫婦平均子女數目創歷史新低，每對夫婦平均子女數目為 0.9 名。沒有子女的女性比率，由五年前的約 20% 增加至 43.2%，有一名及兩名孩子的女性的比率，分別佔 27.4% 及 25.2%，較五年前下跌約 10%，預料「無孩夫婦」將取代「一孩家庭」成為本港的主流。（香港電台網站。（2023 年 8 月 15 日）。家計會：平均子女數目創新低 料「無孩夫婦」成主流。網址：

<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1713602-20230815.htm>)

⁸ 即長者需承擔照顧同齡或更年邁家人的重任。

⁹ 《香港百歲老人研究》指超過 55% 受訪照顧者的年齡已屆 65 歲或以上，最年長的照顧者為 92 歲；八成照顧者為長者的子女，總數逾半（56%）與長者同住，「以老護老」的情況十分普遍。（香港社會服務聯會（2023 年 8 月 21 日）。第 80 期【立體焦點】-九旬侍百歲

「以老護老」普遍。網址：[https://www.hkcss.org.hk/第 80 期【立體焦點】-九旬侍百歲-「以老護老」普遍/](https://www.hkcss.org.hk/第80期【立體焦點】-九旬侍百歲-「以老護老」普遍/))

¹⁰ 政府統計處。（2025 年 3 月 28 日）。〈表 110-01004：撫養比率及人口年齡中位數〉。網址：https://www.censtatd.gov.hk/tc/web_table.html?id=110-01004

¹¹ 65 歲及以上人口數目相對每千名 15 至 64 歲人口的比率。（政府統計處。（2025 年 3 月 28 日）。〈表 110-01004：撫養比率及人口年齡中位數〉。網址：

https://www.censtatd.gov.hk/tc/web_table.html?id=110-01004)

¹² 安老事務委員會。（2024）。〈安老服務計劃方案〉。網址：

<https://www.elderlycommission.gov.hk/wp-content/uploads/2024/03/esppReportC.pdf>

¹³ 中華人民共和國香港特別行政區。（2023）。《行政長官 2023 年施政報告》。網址：

<https://www.policyaddress.gov.hk/2023/tc/p118.html>；立法會福利事務委員會。（2023 年 10 月 9 日）。〈實現居家安老的政策和便利措施〉。網址：

<https://www.legco.gov.hk/yr2023/chinese/panels/ws/papers/ws20231009cb2-876-3-c.pdf>

¹⁴ 社會福利署。（2025 年 2 月 10 日）。〈「家居為本」長者社區照顧〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/homebase_ccs/index.html

¹⁵ 安老事務委員會。（2024）。〈安老服務計劃方案〉。網址：

根據統計處，全港有約 33 萬名需要長期照顧的長者¹⁶，另有約 16.4 萬名無酬照顧者¹⁷，當中關係多為緊密親屬，如配偶、父母與子女¹⁸。另社會服務聯會（社聯）的調查估算，本港有高達 112 萬名照顧者，四成或以上的照顧者需承擔照顧長者的責任，當中亦不乏「以老護老」¹⁹，對其心理壓力、情緒和體力等有更大考驗²⁰。近年，社會接連發生照顧者疑不堪壓力而導致的倫常慘劇²¹，反映照顧者因長期承擔責任而身心俱疲所帶來的影響。加上社區照顧及院舍資源及人手短缺²²，也難有效擔當後援角色，令到部分居家照顧的家庭更感無助。

3.2 現時居家安老的困境

3.2.1 照顧雙方的互為影響關係

在香港「居家安老」政策下，照顧者與長者都面對不少壓力。有調查顯示，近四成處於「高負荷」狀況，承受高強度照顧壓力，而當中有四成同時出現抑鬱或焦慮症狀。此外，約一成半每週照顧超過 21 小時的在職照顧者，更容易出現情緒困擾，甚至自我傷害的風險，反映在職照顧者在

<https://www.elderlycommission.gov.hk/wp-content/uploads/2024/03/esppReportC.pdf> ;

656 照顧者。〈居家安老香港服務好處有什麼？在家安老可行嗎〉。網址：

<https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-carer-section&name=b0031>

¹⁶ 政府統計處。《2021 年人口普查主要結果》。網址：

<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-main-results.pdf>

¹⁷ 無酬照顧者指沒有薪酬但需要照顧長期病患、殘疾、年長或年幼的親人或其他人士，照顧者多是家人。（政府統計處。《2021 年人口普查主要結果》。網址：

<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-main-results.pdf>)

¹⁸ 香港家庭福利會。（2021 年 11 月 10 日）。〈照顧者家庭幸福的情況〉。網址：

https://www.hkfw.org.hk/assets/files/research_reports/20211110-family-wellbeing_executive-summary_final.pdf ; 香港社會服務聯會。（2021 年 8 月）。〈《照顧者喘息需要研究》調查結果報告〉。網址：https://www.hkcss.org.hk/upload/pr/照顧者喘息需要研究_調查結果報告.pdf

¹⁹ 社聯曾向 552 名照顧者調查，當中 189 位 55 歲或以上的受訪者正在照顧其父母及伴侶，而 68 位 35 至 54 歲的受訪者正在照顧父母。（香港社會服務聯會。（2022 年 10 月 12 日）。〈同行分擔照顧責任〉。網址：<https://www.hkcss.org.hk/同行分擔照顧責任/>)

²⁰ 香港紅十字會。（2023）。〈健康自家管：「以老護老」〉。網址：

<https://www.redcross.org.hk/tc/content/6476.html> ; 智富雜誌。（2024）。〈以樂齡科技應對「以老護老」的挑戰〉。網址：<https://inews.hket.com/article/3821414/以樂齡科技應對「以老護老」的挑戰>

²¹ 香港 01。（2024 年 8 月 7 日）。〈觀塘照顧者雙屍 | 母子雙亡 今年第 5 宗照顧者悲劇 以老護老佔 4 宗〉；香港文匯網。（2024 年 8 月 7 日）。〈屯門智障兒伴屍再揭照顧者悲劇 社福界促設「高危照顧者名冊」。

²² 勞工及福利局。（2022 年 4 月 3 日）。〈院舍人手不足：不爭的事實〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_03042022.html

職場與家庭間奔波²³。然而，大部分公司並未提供照顧者友善的措施²⁴，較難兼顧照顧工作與個人生活²⁵。反映現行支援措施並未完善。

對被照顧長者（長者）而言，因照顧依賴的關係，亦容易產生壓力。有研究指出，約四成受訪長者認為自己是家人及社會的負擔²⁶。現時的照顧文化多為依賴關係，長者或會因照顧者的關心產生壓力，甚至因被安排入住安老院而與家人產生隔閡，形成「自覺負擔」（self-perceived burden）²⁷，即指長者在面對照顧者的關懷時，會產生負擔感、痛苦、以及自卑感²⁸。

事實上，照顧不止於單方面的付出和犧牲，而是一種雙向的互動。良好的照顧關係可以提升照顧雙方的生活滿意度和幸福感²⁹，建立連結、互相支持。相反，他們的負面情緒也會互相影響，加劇彼此的壓力。假如照顧者缺乏來自身邊人的認可和支持，則有機會承受巨大壓力而成為高危照顧者（即情緒達到崩潰的狀態）³⁰。由此可見，照顧不僅是滿足長者的基本生活需求，也要維持其尊嚴、傾聽其聲音、理解其需求，讓他們感受到愛和關懷；同時長者亦要認同照顧者的付出，感謝其貢獻，以正面的態度看待照顧關係³¹。

²³ 生命熱線。（2025年4月6日）。〈護老者照顧壓力調查報告發佈會〉。網址：
<https://www.sps.org.hk/ArticlePage.aspx?id=311>

²⁴ 香港理工大學。（2022年5月）。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究〉。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)

²⁵ 同上。

²⁶ 聯合報。（2016年8月25日）。〈家有一老如有一寶？4成老人自覺為家人負擔〉。網址：<https://health.udn.com/health/story/6631/1917878>

²⁷ 衛生署長者健康服務。（n.d.）。〈協助長者適應院舍生活〉。網址：
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/service_providers/helping_elders.html

²⁸ 鄧文章（2019）。〈難以承受之重：被照顧者的自覺負擔現象與心理諮商協助。〉長期照顧雜誌，23(1)，75-90。[https://doi.org/10.6317/LTC.201907_23\(1\).0007](https://doi.org/10.6317/LTC.201907_23(1).0007)

²⁹ 尤偉哲。（2009）。〈家庭照顧者壓力與休閒調適策略影響生活滿意度之研究〉。網址：
<https://doi.org/10.29536/LAYDGG.200912.0079>

³⁰ 香港理工大學。（2022年5月）。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究〉。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)

³¹ 家福會（2021）。〈照顧者家庭幸福的情況：研究摘要〉。網址：
https://www.hkfws.org.hk/assets/files/reserch_reports/20211110-family-wellbeing_executive-summary_final.pdf#:~:text=2.%20被照顧者對照顧者正面回饋意義重大:部份被照顧者認為自己不能付出%20什麼,甚至覺得自己成為家人的負累,個人形象及自信心較薄弱.%20然%20而,照顧者在日常生活中是重視和能感受到被照顧者的正面回饋,例如%20是一句感謝問候、牽一牽手,或其他小行動,能令照顧者感到快樂,也%20是他們特別記得的片段。

3.2.2 居家環境及經濟的限制

香港長者普遍居住於狹窄且缺乏無障礙設施的空間，基層長者更常居於劏房或舊式唐樓，居家環境難以滿足安全需求。有研究指³²，居家長者因空間限制導致活動能力下降，亦增加跌倒風險³³；照顧者或需額外改造家居來應對居家照顧，例如浴室安裝防滑地板、高度適中的扶手，以及恆溫水龍頭、家中通道亦需改造令輪椅通行及安裝安全監測裝置等³⁴。不過，一般基層家庭不但家居空間有限，而且額外的支出亦造成一定的經濟負擔³⁵。

照顧者相關的津貼

雖說現時政府設有照顧者相關的津貼，但其受惠人覆蓋範圍不足。有報告指出³⁶，香港社會福利署（社署）曾發出 49,590 封邀請信予合適個案參加護老者津貼計劃，但只收回一成申請（5,840 宗），而殘疾人士照顧者津貼計劃在 14,740 封邀請信中只收回 1,923 宗申請，對比 33 萬名無酬照顧者，獲津助比率甚低。加上申領的門檻設為住戶每月入息中位數的 75%³⁷，未有考慮照顧者各項照顧支出，如照顧者正領取長者生活津貼、傷殘津貼、或綜援等，均不符合申請資格³⁸。

³² 陳澤群、馮明穗、鄧敏如、劉麗凝、戚居偉、黃湘雲、楊港 (2023)。香港居家安老面對的挑戰：服務提供者及使用者之經驗。香港：嶺南大學亞太老年學研究中心。檢自 https://commons.in.edu.hk/apias_research/23/

³³ 現時長者意外跌倒的案例中，有 41.5% 發生於家中。參考：團結香港基金。（2025 年 2 月 7 日）。〈醫療開支越「跌」越多 家居防跌設計助節流〉。網址：<https://www.ourhkfoundation.org.hk/media/commentaries/醫療開支越跌越多-家居防跌設計助節流>

³⁴ 全方位居家安老服務。（2025 年 5 月 30 日）。〈長者出院回家照顧的全面準備指南〉。網址：<https://www.edenhome.hk/blog/posts/長者出院回家照顧的全面準備指南#:~:text=建議出院前完成專業的家居評估,由專業人員針對長者的具體狀況提出改造建議。%20浴室是改造重點,需安裝防滑地板、高度適中的扶手,以及恆溫水龍頭,這些措施能有效預防跌倒和燙傷。%20臥室要選擇合適的護理床,設置柔和的夜間照明,並安裝緊急呼叫裝置。%20家中通道應消除什物,確保步行及輪椅通行空間>

³⁵ etnet 經濟通。（2025 年 2 月 28 日）。〈居家安老 | 出院規劃的關鍵！從醫院回到家中助長者踏上居家安老復康之路〉。網址：<https://www.etnet.com.hk/www/tc/health/148177>

³⁶ 香港社會服務聯會。（2023 年 5 月）。〈2023 福利議題及優次建議書〉。網址：[https://www.hkcss.org.hk/upload/svd/福利議題及優次建議/2023/2023 福利議題及優次建議書_香港社會服務聯會%20\(final\)_20230606.pdf](https://www.hkcss.org.hk/upload/svd/福利議題及優次建議/2023/2023%20福利議題及優次建議書_香港社會服務聯會%20(final)_20230606.pdf)

³⁷ 香港社會服務聯會。（2023 年 5 月）。〈2023 福利議題及優次建議書〉。網址：[https://www.hkcss.org.hk/upload/svd/福利議題及優次建議/2023/2023 福利議題及優次建議書_香港社會服務聯會%20\(final\)_20230606.pdf](https://www.hkcss.org.hk/upload/svd/福利議題及優次建議/2023/2023%20福利議題及優次建議書_香港社會服務聯會%20(final)_20230606.pdf)

³⁸ 香港 01。（2024 年 11 月 17 日）。〈護老者津貼 | 團體調查九成受訪照顧者經濟負擔重 促放寬申請門檻〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/1076850/護老者津貼-團體調查九成受訪照顧者經濟負擔重-促放寬申請門檻>

長者社區照顧服務券計劃

此外，社署推行的「長者社區照顧服務券計劃」³⁹，以「錢跟人走」及「能者多付」的資助模式，讓有需要的長者可持券於認可的服務單位選擇合適的社區照顧服務（包括到戶服務），但反應亦不熱烈⁴⁰，其中原因是部分長者因未能負擔共付金額而無法參與⁴¹。可見，政府所提供的津助仍未全面讓照顧家庭獲得適切支援。

3.2.3 社區支援及設施不足

照顧資源規劃與分布

現時，全港長者活動中心共有 39 間，分布在 15 個地區，惟欠離島區、西貢區及大埔區⁴²。根據 2021 年人口普查⁴³，離島區、西貢區及大埔區共有五萬多名居於家庭住戶而需要長期照顧的 60 歲及以上人士，佔整體的 16%，可見現時社區支援的覆蓋未算全面。

另外，有分支援服務的輪候時間較長，例如改善家居及社區照顧服務及綜合家居照顧服務的輪候時間為 11 個月⁴⁴、長者日間護理中心或單位為 6 個月⁴⁵。同時，部分服務使用率則偏低，據申訴專員公署公布，截止 2023 年 12 月底，長者日間護理中心／單位指定日間暫託服務使用

³⁹ 社會福利署。（2025 年 6 月 17 日）。〈長者社區照顧服務券計劃〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/pccsv/

⁴⁰ 香港 01。（2020 年 10 月 12 日）。〈【施政報告】服務長期不足 服務券加碼也只是「有券無處用」〉。網址：<https://www.hk01.com//深度報道/534701/施政報告-服務長期不足-服務券加碼也只是-有券無處用>；香港經濟日報。（2023 年 7 月 8 日）。〈【居家安老】3 成 6 社區照顧服務券未獲使用 組織指計劃複雜倡簡化安排〉。網址：
[https://news.hket.com/article/3565346/【居家安老】3 成 6 社區照顧服務券未獲使用 %20%C2%A0%20%C2%A0 組織指計劃複雜倡簡化安排](https://news.hket.com/article/3565346/【居家安老】3成6社區照顧服務券未獲使用%20%C2%A0%20%C2%A0組織指計劃複雜倡簡化安排)

⁴¹ 目前社區照顧券計劃，長者需進行入息審查，長者需要共付 5%至 40%金額，支付相關費用。按換算，即要付 215 元至 4,104 元。阮淑茵指部分長者未能負擔共付金額，因此最終未必用到照顧服務。（香港經濟日報。（2023 年 7 月 8 日）。〈【居家安老】3 成 6 社區照顧服務券未獲使用 組織指計劃複雜倡簡化安排〉。網址：
[https://news.hket.com/article/3565346/【居家安老】3 成 6 社區照顧服務券未獲使用 %20%C2%A0%20%C2%A0 組織指計劃複雜倡簡化安排](https://news.hket.com/article/3565346/【居家安老】3成6社區照顧服務券未獲使用%20%C2%A0%20%C2%A0組織指計劃複雜倡簡化安排)）

⁴² 社會福利署。（2025 年 4 月 15 日）。〈長者中心〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commsupp/elderly_centres/

⁴³ 政府統計處。（2023）。〈主題性報告：長者〉。網址：
<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-older-persons.pdf>

⁴⁴ 社會福利署。（2024 年 12 月 23 日）。〈長者日間護理中心／單位〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/daycarecen/

⁴⁵ 社會福利署。（2025 年 2 月 10 日）。〈「家居為本」長者社區照顧〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/homebase_ccs/index.html

率僅有 56.35%，有接近一半的服務未被使用。由此可見，現時有地區名額不足，分布差異大，部分服務亦因申請程序繁瑣等問題，使服務使用者卻步⁴⁶。

公私營院舍人手不足

勞工及福利局局長曾表示院舍人手不足的問題存在於公私院舍⁴⁷。整個行業正面臨嚴峻的人手短缺問題。近期有 3.4 萬名從業人員仍無法滿足實際需求，缺口更高達 1.1 萬人，空缺率接近兩成⁴⁸。消委會⁴⁹的調查更發現，實際運作中各院舍的人手比例差異懸殊，從 1:3 到 1:35 不等，反映服務標準與實際情況存在明顯落差。

公營院舍輪候時間長，私營院舍費用高昂

現時香港資助護理安老宿位及護養院宿位輪候時間平均為 10 個月⁵⁰，當中津助院舍及合約院舍輪候時間為 19 個月，反映部分長者長時間未能得到適當的支援，或導致照顧問題不斷累積，加重照顧者的壓力及負擔⁵¹。

有經濟能力的照顧家庭或轉向私營院舍。然而，根據消委會⁵²調查，院舍的基本月費由 6,000 元至最高 82,000 元，相差超過 12 倍，普遍月費中位數遠超基層家庭負擔能力，特別是「以老護老」的大多屬貧窮家

⁴⁶ 關注家居照顧服務大聯盟。（2024 年 9 月）。〈就申訴專員公署主動調查 支援長者及殘疾人士照顧者的暫託服務意見書〉。網址：<https://chomecaresa.home.blog/2024/09/16/就申訴專員公署主動調查-支援長者及殘疾人士照顧/#more-1986>

⁴⁷ 勞工及福利局。（2022 年 4 月 3 日）。〈院舍人手不足：不爭的事實〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_03042022.html

⁴⁸ 勞工及福利局。（2022 年 4 月 3 日）。〈院舍人手不足：不爭的事實〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_03042022.html

⁴⁹ 香港 01。（2024 年 4 月 15 日）。〈消委會安老院 | 私營基本月費相差逾 12 倍人手比例參差 1-35〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/1010284/消委會安老院-私營基本月費相差逾 12 倍-人手比例參差 1-35>

⁵⁰ 社會福利署。（2025 年 5 月 2 日）。〈院舍照顧服務〉。網址：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/elderly_info/elderly_ah_sps/elderlysp/rcse/index.html

⁵¹ 香港 01。（2024 年 1 月 13 日）。〈院舍宿位不足最長等 14 年 以老護殘趨普遍 逾半照顧者陷精神壓力〉。網址：<https://www.hk01.com/研數所/971451/院舍宿位不足最長等 14 年-以老護殘趨普遍-逾半照顧者陷精神壓力>；香港 01。（2024 年 6 月 17 日）。〈院舍外勞 | 業界指人手不穩難提升照顧質素 冀輸入多 2000 護理員〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/1029015/院舍外勞-業界指人手不穩難提升照顧質素-冀輸入多 2000 護理員>

⁵² 香港 01。（2024 年 4 月 15 日）。〈消委會安老院 | 私營基本月費相差逾 12 倍人手比例參差 1-35〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/1010284/消委會安老院-私營基本月費相差逾 12 倍-人手比例參差 1-35>

庭⁵³，令他們未能得到適當的支援。

照顧支援服務資訊零散及協調不足

現時不少社福機構有提供不同類型的支援及服務，但資訊比較零碎且宣傳不足，大部份照顧者甚至不知道有這些服務存在，亦不知道如何尋求協助⁵⁴。再者，基於部分服務的申請資格要求太嚴及輪候時間長，以至照顧者未能得到服務⁵⁵。坊間亦有評論指如不同政策局就照顧者支援服務出現協調不足、未能確定照顧對象能否持續獲得服務⁵⁶、政府及非政府組織支援服務資訊鬆散、照顧者未能善用網上搜尋器⁵⁷等，均影響支援成效。就照顧的高危個案而言⁵⁸，有議員表示關愛隊的幫助亦有限，當中的阻礙包括因照顧者未必准許陌生人進屋，有需要的家庭眾多，關愛隊難以在意外發生前及早發現⁵⁹。

社區設施的配套待優化

社區是否有足夠支持可反映在社區的設施上。長者友善社區強調長者能在一個友善的社區中生活，發揮所長，不會被環境所限。此不僅減輕照顧者的負擔，亦提升長者的生活質素⁶⁰。雖然本港已引入「傷健共

⁵³ 香港社區組織協會。（2017年3月5日）。《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 LC Paper No. CB(2)373/17-18(05)。網址：<https://www.legco.gov.hk/yr17-18/chinese/panels/ltcp/papers/ltcp20171121cb2-373-5-c.pdf>

⁵⁴ 香港婦女中心協會。（2023年10月30日）。〈照顧者 | 沒有天生的照顧者！社區支援、暫託服務助短暫喘息！「安護員」善用照護知識關「照」他人〉。網址：https://womencentre.org.hk/Zh/Newsroom/Media/etnet_20231028/

⁵⁵ 香港社區組織協會。（2017年3月5日）。《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 LC Paper No. CB(2)373/17-18(05)。網址：<https://www.legco.gov.hk/yr17-18/chinese/panels/ltcp/papers/ltcp20171121cb2-373-5-c.pdf>

⁵⁶ 香港理工大學。（2022年5月）。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究〉。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)

⁵⁷ 照顧者易達平台。（2023年6月13日）。〈照顧者易達平台就照顧者政策之意見書 - 善用現有服務資源 到位支援照顧者〉。網址：<https://carereps.org/carer-support/knowledge-base/70681280-99da-4b8a-9674-ad348daa1edc>

⁵⁸ 香港 01。（2023年6月24日）。〈照顧者批政府支援不足 欠高層次架構統籌 勞福局研關愛隊協助〉。網址：<https://www.hk01.com/政情/912179/照顧者批政府支援不足-欠高層次架構統籌-勞福局研關愛隊協助>

⁵⁹ 香港 01。（2024年8月7日）。〈照顧者悲劇 | 母子失救雙亡 江玉歡指支援專線及關愛隊幫助有限〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/1045797/照顧者悲劇-母子失救雙亡-江玉歡指支援專線及關愛隊幫助有限>

⁶⁰ 香港基督教服務處。（2022年5月）。〈深度分析：人人期望可達到的友善社區〉。網址：<https://www.hkcs.org/tc/newsletter/csvoice-issue015/analysis>；香港理工大學。（2022年5月）。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-

融」的概念，推動「無障礙環境」發展，但曾有調查發現社區設施不足以應付認知障礙患者外出的需要，例如商場無足夠休息設施、乘搭交通工具時的困難、難以找到洗手間等⁶¹，亦有照顧者反映坐輪椅的人士使用公共交通會較困難⁶²、通達洗手間長期上鎖、行人斜道中間加裝了鐵柱令輪椅無法通過等⁶³。這些都反映現時的社區環境仍未達足夠的長者友善程度，以助他們維持社區生活。

3.3 本地照顧相關的主要政策及措施

3.3.1. 安老政策的發展背景

香港的照顧政策最早可追溯至 1977 年的《安老服務綠皮書》⁶⁴，正式開始制訂安老政策，並以「家居照顧、社區照顧」為老年服務的施政方針；並在 1997 年成立了安老事務委員會，負責協調和統籌老人政策和服務，且以「老有所養、老有所屬、老有所為」為目標，致力改善長者生活⁶⁵。同時，隨著安老政策的制訂，有立法會議員於 2009 年在立法會上動議一項有關為家屬照顧者提供支援的議案⁶⁶，為他們提供支援及肯定其貢獻，而當時對照顧者政策則偏向提供培訓及暫託服務⁶⁷。

隨著 2022 年公布的《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告》⁶⁸與近年不少照顧者相關的不幸事件，政府逐漸加強照

Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf

⁶¹ 香港 01。（2020 年 9 月 21 日）。〈調查：逾半受訪者指社區設施、服務不足應付認知障礙患者〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/526246/調查-逾半受訪者指社區設施-服務不足應付認知障礙患者>

⁶² 香港理工大學。（2022 年 5 月）。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究〉。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)

⁶³ 香港基督教服務處。（2022 年 5 月）。〈深度分析：人人期望可達到的友善社區〉。網址：<https://www.hkcs.org/tc/newsletter/csvoice-issue015/analysis>

⁶⁴ 勞工及福利局。（2021 年 12 月 19 日）。〈安老服務的進展：社區照顧服務〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_19122021.html

⁶⁵ 聖雅各福群會灣仔成人服務社區支援部。（1998 年 1 月）。〈安老藍圖九七現 落實推行耆老福 | 回顧九七年本港安老服務發展〉。網址：<https://www.thevoice.org.hk/v0245/00002.htm>

⁶⁶ 新聞公報。（2009 年 11 月 16 日）。〈立法會將辯論為家屬照顧者提供支援〉。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/200911/16/P200911160189.htm>

⁶⁷ 勞工及福利局及食物及衛生局。（2010 年 1 月）。〈二零零九年十一月十八日立法會會議「為家屬照顧者提供支援」議案進度報告〉。網址：<https://www.legco.gov.hk/yr09-10/chinese/counmtg/motion/cm1118-m1-prpt-c.pdf>

⁶⁸ 理大科技及顧問有限公司。（2022 年 5 月）。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告〉。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)

顧者支援政策，並陸續推出恆常化經濟援助、支援專線、一站式資訊平台等措施⁶⁹，加強對照顧者的關注及支援。

3.3.2 安老政策措拖

國家在《「十三五」國家老齡事業發展和養老體系建設規劃》中提出「居家為基礎、社區為依託、機構為補充、醫養相結合」的養老體系框架，強調以居家為核心、社區服務為支撐，並推動醫療與養老資源整合⁷⁰。香港政府亦以「居家安老為本，院舍照顧為後援」為政策方針⁷¹，讓長者可在自己的家中生活，享受獨立、舒適和有尊嚴的生活方式，透過家庭氛圍和親密感，助增加他們的生活品質及改善其身心健康；且相對於住安老院，在家安老通常支出更為較低⁷²。

現時本港的安老政策措拖可分為三大類別：社區照顧及支援服務、安老院舍照顧服務，以及經濟援助，當中社區照顧服務在長者支援體系中扮演關鍵角色，旨在讓長者能在熟悉的社區環境中獲得所需照顧，以達至理想的「居家安老」和減少住院比率，且體現「預防勝於治療」的原則⁷³。如有需要更多支援的長者，則可申請長期護理照顧服務⁷⁴，並透過安老服務統一評估機制，評估應輪候社區照顧及支援服務（包括家居或中心照顧服務）或安老院舍照顧服務⁷⁵。主要有關安老政策長者政策措

⁶⁹ 新聞公報。（2025年4月16日）。〈立法會二十題：支援照顧者的措施〉。網址：
<https://www.info.gov.hk/gia/general/202504/16/P2025041600252.htm>

⁷⁰ 中華人民共和國中央人民政府（2022年2月21日）。《國務院關於印發“十四五”國家老齡事業發展和養老服務體系規劃的通知》，國發〔2021〕35號。網址：
https://www.gov.cn/zhengce/content/2022-02/21/content_5674844.htm；老齡健康司（2022年7月29日）。專家解讀之五：《關於進一步推進醫養結合發展的指導意見》強調保障重點 突出創新點和亮點推進醫養結合高品質發展。網址：
<http://www.nhc.gov.cn/ljks/pqt/202207/44b787b93e0e4487a059b72590db4f73.shtml>

⁷¹ 中華人民共和國香港特別行政區。（2023）。《行政長官 2023 年施政報告》。網址：
<https://www.policyaddress.gov.hk/2023/tc/p118.html>

⁷² 656 照顧者。〈居家安老香港服務好處有什麼？在家安老可行嗎〉。網址：
<https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-carer-section&name=b0031>

⁷³ 安老事務委員會。（2024）。〈安老服務計劃方案〉。網址：
<https://www.elderlycommission.gov.hk/wp-content/uploads/2024/03/esppReportC.pdf>

⁷⁴ 可分為兩種：1）社區照顧服務，包括提供家居照顧服務的綜合家居照顧服務（普通個案）、綜合家居照顧服務（體弱個案）、改善家居及社區照顧服務，以及提供中心照顧服務的長者日間護理中心/單位；2）院舍照顧服務，包括護養院、護理安老院，以及 2003 年起已停止接受新申請的安老院。（關注家居照顧服務大聯盟。（2024 年）。〈安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務 — 政府資助模式篇〉。網址：
<https://chomecaresa.home.blog/2024/04/24/《安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務-2/》>

⁷⁵ 服務種類有兩種：護養院和護理安老院，而主要院舍類型包括津助院舍（全政府資助宿位）、參與改善買位計劃的私營院舍，以及沒有參與改善買位計劃的私營院舍。（關注家居照顧服務大聯盟。（2024 年）。〈迷思一：申請長期護理服務會面對的問題？〉。

施可見附件。

另外，長者日間護理中心可為現時沒有接受院舍服務、照顧者無法全日照顧的長者提供服務⁷⁶。申請者可選擇全時間服務（一星期四天或以上日數）或部份時間服務（一星期少於四天日數）⁷⁷。

提升居家及社區的友善環境

為提升居家及社區的長者友善環境，《2023 年施政報告》宣布成立推動「推動長者友善樓宇設計」工作組，旨在提供有利長者生活的樓宇設計，並提出修改屋宇署樓宇設計手冊以及相關規例和指引的建議⁷⁸。另外，房屋局推行「幸福先行·預試計劃」，在 2022 年起五年內分階段研究及落實在獲挑選的五條現有公共屋邨內⁷⁹，實施不同的改善措施，預試幸福設計框架中的幸福概念，並全面地檢視及活化已選屋邨之公共空間、設施及環境，例如改善公共空間設計以增加居民的歸屬感、翻新遊樂及健體設施使其適合不同年齡人士共同使用等⁸⁰，為居民（包括長者）締造一個更有幸福感的屋邨環境⁸¹。

3.3.3 照顧者政策措拖

由於近年照顧者的處境備受社會關注，為加強支援照顧者，政府落實多項「以照顧者為本」的措施，現時的政策措施可分為三大類別：支援服務、經濟援助，以及政策推廣，旨在為照顧者提供實際援助，推動照顧者支援的發展。

網址：<https://chomecaresa.home.blog/2024/04/10/>《迷思一：申請長期護理服務會面對的問題？》/）

⁷⁶ 服務內容包括個人照顧、接送服務、護理服務、復康運動、膳食服務、健康教育、社交及康樂、護老者支援、輔導及轉介服務。〈安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務 — 政府資助模式篇〉。網址：<https://chomecaresa.home.blog/2024/04/24/>《安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務-2/）

⁷⁷ 〈安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務 — 政府資助模式篇〉。網址：<https://chomecaresa.home.blog/2024/04/24/>《安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務-2/

⁷⁸ 安老事務委員會。（2024）。〈安老服務計劃方案〉。網址：<https://www.elderlycommission.gov.hk/wp-content/uploads/2024/03/esppReportC.pdf>

⁷⁹ 目前包括啟業邨、澤安邨、富山邨、水邊圍邨，以及美林邨。

⁸⁰ 共築幸福。〈幸福先行·預試計劃〉。網址：<https://housingwellbeing.hk/pilot-projects/design-pretest/>

⁸¹ 安老事務委員會。（2024）。〈安老服務計劃方案〉。網址：<https://www.elderlycommission.gov.hk/wp-content/uploads/2024/03/esppReportC.pdf>

表 3.1：現行主要有關照顧者政策措拖例子

相關措施	措施內容簡述
支援服務	
照顧者支援專線 ⁸²	● 2023 年 9 月設立 24 小時專線，為有需要的照顧者提供資訊、即時諮詢和情緒支援、輔導服務、外展/緊急支援及轉介服務等，並協助照顧者聯繫暫託服務，為有需要的服務使用者提供交通津貼，以便前往暫託服務單位
一站式照顧者資訊網站 ⁸³	● 2023 年 11 月 30 日推出照顧者資訊網，為長者和殘疾人士（包括精神復元人士）及其照顧者提供的服務、照顧技巧，以及社區活動和資源等。網站已連結專線和暫託服務/緊急住宿空置名額查詢系統，方便照顧者隨時尋求支援
長者日間/住宿暫託服務 ⁸⁴	● 為居於社區的長者提供短期日間照顧，以及提供臨時而短暫的住宿照顧，以減輕照顧者的壓力
外傭護老培訓試驗計劃/外傭照顧殘疾人士培訓試驗計劃 ⁸⁵	● 自 2018 年 3 月起，為護老者提供免費培訓，加強外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧。現正推行第三期試驗計劃
與照顧者同行計劃 ⁸⁶	● 計劃會為前線物業管理人員提供簡易培訓，教授他們辨識和協助有需要的長者和護老者，並掌握社區內福利服務的資訊，以便在有需要時支援長者居家安老 ● 2024 年 3 月底已接受新計劃培訓的物業管理人員超過 2,500 人
地區服務及關愛隊伍（關愛隊）-支援長者及照顧者計劃 ⁸⁷	● 社署在 2024 年 3 月起以荃灣及南區作試點，由地區服務及關愛隊伍（下稱關愛隊）透過探訪或接觸，協助識別有需要的獨老和雙老住戶、護老者和殘疾人士的照顧者，將有需要的個案轉介至社會福利服務單位跟進。關愛隊亦會協助轉介合資格人士安裝平安鐘

⁸² 社會福利署。（2025 年 1 月 28 日）。〈照顧者支援專線 182 183〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/dhcs/

⁸³ 社會福利署。（2024 年 12 月 23 日）。〈照顧者資訊網〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/igc/

⁸⁴ 社會福利署。（2024 年 4 月 30 日）。〈長者住宿暫託〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/respiteser/index.html

⁸⁵ 社會福利署。〈外傭護老培訓試驗計劃〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/psfdh/

⁸⁶ 社會福利署。〈長者社區支援服務〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/psfdh/

⁸⁷ 社會福利署。〈地區服務及關愛隊伍 - 支援長者及照顧者計劃（「計劃」）〉。網址：

<https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/district/tsuenwanan/twkwtssec/>；香港特別行政區政府新聞公報。（2025 年 3 月 31 日）。「地區服務及關愛隊伍—支援長者及照顧者計劃」擴展至全港 18 區（附圖／短片）。網址：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202503/31/P2025033100269.htm>

相關措施	措施內容簡述
	● 社署會為關愛隊安排培訓，包括溝通技巧、區內的社會福利服務資訊及轉介個案的流程等，亦會與各小區的關愛隊保持緊密聯繫，提供協助 ● 截至 2025 年 2 月底，兩區 36 隊的關愛隊已探訪或接觸超過 7,200 個獨居及雙老住戶、護老者和殘疾人士照顧者，並轉介超過 1,200 次福利服務，以及共有超過 300 名長者及殘疾人士經關愛隊轉介獲資助安裝平安鐘 ● 於 2025 年 4 月起擴展至全港，為 18 區的長者及照顧者提供支援及送上關懷
經濟援助	
為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃 ⁸⁸	● 於 2023 年 10 月向低收入的殘疾人士照顧者發放生活津貼，以補貼其生活開支，並讓有長期照顧需要的殘疾人士能在照顧者的協助下，得到更適切的照顧及繼續居於社區
為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃（下稱「護老者津貼計劃」） ⁸⁹	● 於 2023 年 10 月向低收入家庭護老者發放生活津貼，以補貼其生活開支，並讓有長期護理需要的長者能在護老者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區安老
政策推廣	
照顧者宣傳活動 ⁹⁰	社署於 2023 年推出為期三年的「齊撐照顧者行動」宣傳活動，包括全港性及地區層面的活動 ⁹¹ ，致力締造照顧者友善的環境

對於在職照顧者，為鼓勵僱主協助僱員兼顧工作和家庭責任，勞工處於 2017 年首次推出《好僱主約章》⁹²，當中家庭友善僱傭措施的例子包括：

1. 允許員工放取特別事假，以應付急需處理的家庭事務
2. 推行彈性工作時間或彈性上班時間，安排員工在協定的範圍內彈性地調整上下班時間，以處理家庭事務
3. 容許員工以居家工作模式在家辦公

⁸⁸ 社會福利署。（2025 年 4 月 1 日）。〈為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃〉。網址：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/alcpd/

⁸⁹ 社會福利署。（2025 年 4 月 2 日）。〈為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃〉。網址：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/allowanceforcarersoftheelderly/

⁹⁰ 社會福利署。（2025 年 3 月 14 日）。〈護老者支援〉。網址：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/carersuppo/

⁹¹ 每年主題分別為：“錫自己至撐得起”-助照顧者自助(第一年)；“撐得起因有你”-與照顧者同行(第二年)；以及“全城為您全程撐”-建立照顧者友善社區(第三年)。

⁹² 勞工處。（2025 年 7 月 3 日）。〈家庭友善僱傭措施〉。網址：<https://www.gec.labour.gov.hk/tc/familyFriendly1.html>

4. 提供兼職或半職職位以配合身兼家庭照顧者僱員的需要
5. 為員工提供壓力或情緒輔導服務

3.3.4 社區支援的角色及非政府組織的支援

「社區承托照顧者」是照顧者政策發展的四大方向之一⁹³，從照顧者居住的社區了解他們的角色和需求，並以照顧者為中心的方法來支援他們⁹⁴。這個發展方向不僅旨在加強照顧者的照顧能力，還會全面辨識照顧者的需求及適合的支援，亦期望可促進長者維持積極和豐盛人生⁹⁵。

為此，現時不少非政府組織均有提供相關支援服務，以方便和快捷的方法讓照顧者得到支援，並從中了解照顧者的需求。相關非政府組織或慈善基金資助的計劃／項目選錄可見表 3.2。

表 3.2：由非政府組織或慈善基金資助的計劃／項目（選錄）⁹⁶

意識及資訊：
· 照顧者易達咭（浸信會愛羣社會服務處） · 大銀力量（大銀力量有限公司） · 明愛照顧者資源及支援中心（香港明愛） · 生命熱線 · 「656 照顧者好幫搜」一站式網上平台（聖雅各福群會）
照顧者訓練：
· CARE 學院（浸信會愛羣社會服務處） · 賽馬會照顧達人計劃（香港婦女中心協會）
家庭及鄰里支援：
· 「樂齡嫗姆」－長者支援就業試驗計劃（中華基督教禮賢會香港區會）

⁹³ 其他發展方向包括提升照顧者能力、多方協作，以及照顧者支援的可持續性。（香港理工大學。（2022 年 5 月）。《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告》。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)）

⁹⁴ 同上。

⁹⁵ 安老事務委員會。（2024）。〈安老服務計劃方案〉。網址：<https://www.elderlycommission.gov.hk/wp-content/uploads/2024/03/esppReportC.pdf>

⁹⁶ 香港理工大學。（2022 年 5 月）。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究〉。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)；生命熱線。（2025 年 4 月 6 日）。〈護老者照顧壓力調查報告發佈會〉。網址：<https://www.sps.org.hk/ArticlePage.aspx?id=311>；656 照顧者。〈照顧者支援專線 | 調查發現照顧者對暫託服務需求大 WhatsApp 線上支援助你輕鬆搜服務〉。網址：<https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-carer-section&name=d0018>

- 時間銀行計劃（香港聖公會將軍澳安老服務大樓、浸信會愛羣社會服務處） - 照顧者咖啡室(香港婦女中心協會)／「智·愛同行」長者及護老者支援計劃（香港仔坊會）
職場支援：
- 彈性上班時間，家長天使小組，定期舉辦講座及工作坊（日本命力） - 每年兩日照顧者假期，三個月免費試用一線通平安鐘服務，彈性上班時間，免費照顧者工作坊（嘉里集團）
風險識別及管理：
- 多維度照顧者風險評估工具（社聯及香港大學秀圃老年研究中心） 「護老藍圖」護老者支援計劃（香港城市大學）
科技：
- 樂齡科技平台（社聯與九個機構合作） - 風起航：中風家庭支援行動（香港大學李嘉誠醫學院） - We60.com - 賽馬會 a 家（樂齡科技租賃服務）
暫託服務：
- 賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃（香港老年學會、聖雅各福群會、救世軍、基督教家庭服務中心及香港聖公會麥理浩夫人中心） 「智·愛同行」長者及護老者支援計劃（香港仔坊會） 「樂齡嫗姆」－長者支援就業試驗計劃（中華基督教禮賢會香港區會）

註：參考香港理工大學顧問團隊於 2022 年 5 月發表的《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告》

由於體弱會隨著年齡增加，部分長者可能需要較高程度的護理和支援，所以社區照顧服務亦以確保家庭照顧者和外傭能應付長者不同程度的護理需要為目標，包括透過訓練項目、財政支援、情緒支援及暫託服務等來減輕照顧者的壓力。當長者體弱至照顧者不足以應付時，則會考慮直接向長者提供服務⁹⁷。

現時照顧相關的支援呈多元化發展，並顧及照顧者的需要，但照顧雙方仍面對不少困難。

⁹⁷ 安老事務委員會。（2024）。〈安老服務計劃方案〉。網址：
<https://www.elderlycommission.gov.hk/wp-content/uploads/2024/03/esppReportC.pdf>

3.4 優化照顧支援：其他地區經驗與樂齡科技

3.4.1 其他地區的照顧政策與相關經驗

綜觀各地策略，大致可分為五個方向，包括提升大眾對照顧議題的認識、經濟支援、資訊及培訓、職場支援，以及社區支援。其中部分地區提倡建立「以服務使用者為中心」的服務體系，照顧理念逐漸轉為強調被照顧長者的「自立支援」⁹⁸。相對香港，其他地區更早關注照顧者議題，並致力平衡雙方的需求，以建立更持續的照顧關係。以下將簡述不同地區的工作經驗與具體做法，為推動照顧友善社會及優化居家照顧提供啟示。

方向一：提升大眾對照顧議題的關注

在較早關注照顧議題的地區中，大多建立一套較全面的政策，支援照顧雙方。其中首要工作是完善政策框架，並提升照顧者的社會認可，藉此提升大眾對照顧議題的認知，釐清相關持份者的權益，為後續政策制定提供依據。下列參考地區已明確訂立照顧議題的政策框架，定義照顧者及被照顧長者的角色與權益，以及透過公眾教育提升社會對照顧議題的關注（見表 3.3）。

表 3.3：參考地區在提升大眾對照顧議題關注的經驗

參考地區	措施實行
澳洲	- 《照顧者認可法案》（Carer Recognition Act）⁹⁹確立照顧者的定義¹⁰⁰，並提出十項有關照顧者權利的原則¹⁰¹ - 頒布《國家照顧者戰略》（National Carer Strategy）為 2024 年至 2034 年有關照顧議題設立願景及目標，定立施政框架¹⁰² - 設立照顧者周（Carers Week），提升公眾對照顧者的認識及認可¹⁰³

⁹⁸ 「自立支援」是旨在幫助長者保持日常活動能力、維持心理健康，並最大程度地享受自主生活的尊嚴，同時減少對他人的依賴。（林艷君、黃璉華（2018）。〈高齡者自立支援之照顧模式〉。《護理雜誌》，65(2)，20-26。 [https://doi.org/10.6224/JN.201804_65\(2\).04](https://doi.org/10.6224/JN.201804_65(2).04)）

⁹⁹ Guides to Social Policy Law. (2010). Carer Recognition Act 2010. *Department of Social Services*. Retrieved from <https://guides.dss.gov.au/social-security-guide/1/3/7>

¹⁰⁰ 該法案列明照顧者為向有殘疾、患有疾病（末期或慢性病）、患有精神疾病以及因年老而體弱的親屬或朋友提供日常護理和支持，亦正式承認了照顧者對社會和經濟的貢獻。

¹⁰¹ 詳細請參閱以下網址：

https://classic.austlii.edu.au/au/legis/cth/num_act/cra2010179/sch1.html

¹⁰² 澳洲聯邦（社會服務部）。（2024）。〈國家照顧者戰略 2024-2034—改善澳洲無償照顧者的生活〉。網址：https://www.dss.gov.au/system/files/documents/2024-12/ct_ncs_final-strategy_v13.pdf

¹⁰³ Australian Government Department of Social Services. (n.d.). Carers Week. Retrieved

參考地區	措施實行
加拿大	- 頒布《國家照顧者戰略》¹⁰⁴（National Caregiving Strategy）定立為照顧者提供五個範疇的支援¹⁰⁵ - 設立照顧者日（National Caregiver Day），提升公眾對照顧者的認可¹⁰⁶
新加坡	- 護聯中心（Agency for Integrated Care）¹⁰⁷負責協調老年護理服務，並發布《照顧者支援計劃》（Caregiver Support Action Plan）¹⁰⁸，認可照顧者對老齡化社區的貢獻 - 老齡化部長聯席會議（Ministerial Committee on Ageing）推出《幸福老齡化行動計劃》（Action Plan for Successful Ageing）¹⁰⁹，以應對長者在養老期望和需求方面的變化
台灣	- 2017 年衛生福利部頒布《長期照顧服務法》¹¹⁰，明確定義相關持分者¹¹¹，以及保障被照顧者與照顧者的權益
日本	- 頒布《老人虐待防治暨老人照顧者支援法》¹¹²旨在保護長者在接受照顧過程中的權益，同時正式肯定照顧者所付出的努力，並明確規定政府應對照顧者提供必要支援

方向二：經濟支援

其他地區與香港現行支援措施相似，均透過現金津貼為有需要的照顧家庭提供經濟援助。相關津貼會直接發放予照顧者或被照顧長者，部分地區會將其作為對照顧者的補償。各地照顧津貼金額因經濟水平及社會保障制度而有所不同。部分地區為了長遠提供經濟支援及減少政府公帑的依賴，

from <https://carersweek.com.au/>

¹⁰⁴ Canadian Centre for Caregiving Excellence. (n.d.). A National Caregiving Strategy for Canada. *Canadian Centre for Caregiving Excellence*. Retrieved from <https://canadiancaregiving.org/national-caregiving-strategy/>

¹⁰⁵ 包括：1）為照顧者提供支援、計劃和服務；2）為在職照顧者提供支援；3）對被照顧者的經濟支持；4）建立一支可持續的照顧者隊伍；以及 5）將照顧議題作為政府的優先事項

¹⁰⁶ Carers Canada. (n.d.). National Caregiver Day 2025. *Carers Canada*. Retrieved from <https://www.carerscanada.ca/national-caregiver-day-campaigns/>

¹⁰⁷ Agency for Integrated Care. (n.d.). About us. *Agency for Integrated Care*. Retrieved from <https://www.aic.sg/about-us/>

¹⁰⁸ Agency for Integrated Care. (n.d.). Caregiver Support Action Plan. *Agency for Integrated Care*. Retrieved from <https://www.aic.sg/caregiving/caregiver-support-action-plan/>

¹⁰⁹ Ministry of Health. (2024). Action Plan for Successful Ageing 2023. Retrieved from <https://www.moh.gov.sg/others/resources-and-statistics/action-plan-for-successful-ageing>

¹¹⁰ 法務部全國法規資料庫。（2017）。〈長期照顧服務法〉。網址：
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0070040>

¹¹¹ 包括：1）長期照顧指身心失能持續已達或預期達六個月以上者，依其個人或其照顧者之需要，所提供之生活支持、協助、社會參與、照顧及相關之醫護服務；2）身心失能者指身體或心智功能部分或全部喪失，致其日常生活需他人協助者；3）家庭照顧者指於家庭中對失能者提供規律性照顧之主要親屬或家人；4）長照服務人員指經本法所定之訓練、認證，領有證明得提供長照服務之人員等等。

¹¹² Ministry of Justice . (2005). Act on the Prevention of Elder Abuse and Support for Caregivers of Elderly Persons. *Ministry of Justice*. Retrieved from <https://www.japaneselawtranslation.go.jp/en/laws/view/3929/en>

而推行長期護理保險，開拓資金來源，提升長期護理服務的質素¹¹³（見表 3.4）。

表 3.4：參考地區在提供經濟支援的經驗

參考地區	措施實行
澳洲	- 政府會為四種不同照顧需求程度的長者提供基本津貼及因應不同慢性病需要額提供額外津貼 ¹¹⁴ 。由於政府向照顧者提供喘息空間，當他們暫時放下照顧工作時，政府仍會向照顧者提供最多 63 天照顧津貼 ¹¹⁵
加拿大	- 政府為照顧者提供家庭照顧者減稅額（Canada Caregiver Credit），並根據不同情況可減 2,616 加元至 8,375 加元 ¹¹⁶
德國	- 1994 年制定《社會法法典第十一冊 - 社會護理保險》 ¹¹⁷ ，規定每位進行護理需要評估的合資格受保人須加入公營長期護理保險，市民亦可根據自身需要選擇是否使用私營長期護理保險
日本	- 1997 年制定《介護保險法》 ¹¹⁸ ，市民需由 40 歲開始繳納保費，旨在支援日後各種照顧服務，以減輕長者和照顧者的經濟壓力 - 在介護保險制度下，年滿 65 歲人士並接受評估後的合資格申請人可使用介護保險服務，費用則由政府 and 個人共同承擔 ¹¹⁹
南韓	- 2007 年制定《長者長期護理保險法》 ¹²⁰ ，向生活自理困難的長者提供長期照護補助社會保險，提高其健康狀況和退休後生活的穩定，減輕家庭成員的贍養負擔

¹¹³ 立法會秘書處資料研究組。（2020 年 6 月 1 日）。〈選定地方的長期護理保險計劃〉。網址：https://app7.legco.gov.hk/rpdb/tc/uploads/2019-2020/RT/RT10_19-20_20200601_tc.pdf

¹¹⁴ Department of Health and Aged Care. (n.d.). Aged Care Subsidies and Supplements. *Department of Health and Aged Care*. Retrieved from https://www.health.gov.au/sites/default/files/2025-03/schedule-of-subsidies-and-supplements-for-aged-care_0.pdf

¹¹⁵ Services Australia. (n.d.). Breaks from caring. *Services Australia*. Retrieved from <https://www.servicesaustralia.gov.au/breaks-from-caring-when-you-get-carer-payment?context=21816>

¹¹⁶ Canada Revenue Agency. (n.d.). Canada caregiver credit. *Canada Revenue Agency*. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/individuals/topics/about-your-tax-return/tax-return/completing-a-tax-return/deductions-credits-expenses/canada-caregiver-amount.html>

¹¹⁷ Federal Ministry of Health. (n.d.). Applying for care benefits. *Federal Ministry of Health*. Retrieved from <https://gesund.bund.de/en/applying-for-care-benefits>

¹¹⁸ Health and Global Policy Institute. (n.d.). Long-term Care Insurance. *Health and Global Policy Institute*. Retrieved from <https://japanhpn.org/en/longtermcare/>

¹¹⁹ Project Futurus. (2019). 〈【Futurus 帶你遊世界：日本安老系列】東洋防老法——介護保險制度〉。網址：<https://www.theprojectfuturus.com/post/futurusin-japan-care-insurance>

¹²⁰ National Health Insurance Service. (n.d.). Long-Term Care. *National Health Insurance Service*. Retrieved from <https://www.nhis.or.kr/english/wbheaa03000m01.do>

方向三：資訊及培訓

部分地區的政府及相關機構亦會關注新手照顧者的需求，由於他們大多缺乏相關訓練與經驗，與其讓照顧者自行摸索，相關機構會主動提供專業培訓，涵蓋基本護理技巧及情緒支援等，協助照顧者建立基本的照顧能力，確保家居照顧的質素。再者，部分地區會建立資訊整合平台，將社區服務、醫療支援、福利申請等照顧資源彙整在專屬網站，減少照顧者的資訊搜尋時間，確保長者獲得適切服務（見表 3.5）。

表 3.5：參考地區在提供資訊及培訓的經驗

參考地區	措施實行
澳洲	- 2015 年起運作照顧者門戶（Carer Gateway）¹²¹提供一站式照顧者支援計劃，並提供多種語言支援。平台亦提供小知識教導照顧者基本的照顧技巧及需注意的地方 - 政府於澳洲技職學院（Technical And Further Education）提供免費課程予需照顧長者的照顧者學習相關照顧技巧¹²²
新加坡	- 護聯中心（Agency for Integrated Care）¹²³向照顧者及被照顧長者提供照顧資訊及培訓課程資料
台灣	- 中華民國家庭照顧者關懷總會¹²⁴倡導家庭照顧者權益並提供服務。除了整合現有的照顧資源，如資訊及培訓，更致力向政府倡議，以優化相關政策

方向四：職場支援

現時許多照顧者同時承擔工作與照顧責任，部分地區已透過立法保障在職照顧者權益，明確規定僱主須提供「照顧者假期」及彈性工作安排，以便在職照顧者應對照顧需求與突發狀況。部分地區的職場支援政策屬非強制性，但部分企業仍會主動建立友善職場機制（見表 3.6）。

¹²¹ Department of Social Services. (n.d.). Carer Gateway. *Department of Social Services*. Retrieved from <https://www.carergateway.gov.au/>

¹²² Department of Health and Aged Care. (n.d.). Learning and development. *Department of Health and Aged Care*. Retrieved from <https://www.health.gov.au/topics/aged-care-workforce/learning-and-development>

¹²³ Agency for Integrated Care. (n.d.). Caregiving. *Agency for Integrated Care*. Retrieved from <https://www.aic.sg/caregiving/>

¹²⁴ 中華民國家庭照顧者關懷總會。(n.d.)。〈中華民國家庭照顧者關懷總會〉。網址：<https://www.familycare.org.tw/>

表 3.6：參考地區在提供職場支援的經驗

參考地區	措施實行
澳洲 ¹²⁵	- 《國家就業標準》(National Employment Standards) 列明僱主需提供每年至少十天的護理假 - 《公平工作法》(Fair Work Act 2009) 賦予當地合資格¹²⁶的員工要求彈性工作安排的合法權利
日本 ¹²⁷	- 家庭照顧者假期法案 (Outline of the Act on Caregiver Leave) 介定若僱員需照顧有兩星期或以上照顧需要的被照顧者便可申請假期，最多可申請 93 天的有薪假期，並可分三次使用
瑞典 ¹²⁸	- 當僱員的直系親屬出現危及生命的情況，僱員便可申請照護假期其獲得 100 天的照顧津貼，而津貼金額最多為收入的 80%

方向五：社區支援

香港現行的社區支援服務主要以「照顧者為本」，包括喘息服務、照顧技巧培訓及情緒支援小組等，並透過院舍暫託服務和專業家訪團隊，為照顧者提供實質支援¹²⁹，與國際上常見的社區支援模式相近。然而，部分地區已逐漸發展出以「被照顧者為中心」的支援模式，如推行的小規模多功能綜合服務中心，在社區內設置據點，讓被照顧者能根據需求彈性使用，減少轉換環境的壓力；亦有地區推行銀髮共居社區，設計充分考慮長者需求，讓他們在熟悉環境中自主生活（見表 3.7）。

¹²⁵ Carers Australia. (n.d.). Carers in the workplace. *Carers Australia*. Retrieved from <https://www.carersaustralia.com.au/about-carers/carers-in-the-workplace/>

¹²⁶ 包括：1) 負有照顧學齡或學齡以下兒童責任的家長；2) 符合《照顧者認可法案》規定的照顧者；3) 殘疾員工；4) 55 歲或以上的員工；5) 遭受家暴的員工；以及 6) 需照顧家暴直系親屬的員工

¹²⁷ Municipal Labour Bureau. (2019). Outline of the Act on Childcare Leave, Caregiver Leave, and Other Measures for the Welfare of Workers Caring for Children or Other Family Members. Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/english/policy/children/work-family/dl/190410-01e.pdf>

¹²⁸ Försäkringskassan. (2025). Närståendepenning för dig som har en anställning. *Försäkringskassan*. Retrieved from <https://www.forsakringskassan.se/privatperson/sjuk/anstalld/narstaendepenning-for-anstallda>

¹²⁹ 社會福利署。(2025 年 2 月 10 日)。〈「家居為本」長者社區照顧〉。網址：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/homebase_ccs/index.html

表 3.7 參考地區在提供社區支援的經驗

參考地區	措施實行
新加坡	- 護聯中心（Agency for Integrated Care） ¹³⁰ 提供善終服務，讓照顧雙方都能盡早計劃日後安排，以及盡量減少雙方的痛苦
日本 ¹³¹ 及台灣 ¹³²	- 發展以社區為基礎小規模多機能服務中心，為長者提供日間照顧及暫托服務，便利長者使用相關服務，同時確保他們與社區有一定聯繫
上海	- 發展幸福老人村 ¹³³ （即銀髮共居社區），區內設計以長者需求為主，只有長者能夠入住，當中更配備不同社區及娛樂服務，維持生活質素，惟現時選址多為農村。幸福老人村以公建民營為主要運營方式，營運資金由政府、機構及長者共同合資，減輕營運資金

3.4.2 內地發展居家社區醫養結合

內地近年積極推動「醫養結合」模式，如「醫康養」或「醫康護養」，即結合醫療、康復、護理及養老的創新服務¹³⁴。當中居家社區醫養結合為重點，透過家庭病床或養老床位，以及互聯網醫院服務實現居家醫療，更利用全民健康訊息平台，促進服務銜接¹³⁵。相比一般的居家養老，家庭養老床位不謹滿足家人陪伴的心理需求，更提升照護的專業性，透過適老化、智慧化改造，如配備 24 小時遠端看護系統，一鍵呼叫智慧設備等，以專業管理提升照護品質和水準¹³⁶。

此外，為提升居家社區醫養結合服務能力，內地政府推動多項社區行動，包括提升依託醫療衛生、養老等社區（鄉鎮）服務機構的服務能力，並支持有條件的醫療衛生機構增設老年養護床位。同時，開展「互聯網+護理服務」試點，擴大上門護理服務的供應。政府亦將長者列為家

¹³⁰ Agency for Integrated Care. (n.d.). Signs of End-of-Life. *Agency for Integrated Care*. Retrieved from <https://www.aic.sg/caregiving/signs-of-end-of-life/>

¹³¹ Ministry of Health, Labour and Welfare. (2017). Establishing 'the Community-based Integrated Care System'. *Ministry of Health, Labour and Welfare*. Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/english/policy/care-welfare/care-welfare-elderly/dl/establish_e.pdf

¹³² 衛生福利部。（2017）。〈社區照顧的另一種選擇-小規模多機能服務中心〉。網址：<https://www.mohw.gov.tw/cp-2622-9173-1.html>

¹³³ 上海市民政局。（2023）。〈「幸福老人村」模式從「1.0」到「3.0」，松江人在「原居」養老還能有哪些可能性〉。網址：<https://mzj.sh.gov.cn/2023bsmz/20230905/699639c2d6d44e5d80c6bcb7fd01329.html>

¹³⁴ 馮康。（2024 年 7 月 2 日）。〈醫策縱橫：醫養結合發展〉。網址：https://www.cuhkmc.hk/tc/article/inspiration-garden/CUHKMC_HKEJ_FH_20240702

¹³⁵ 馮康。（2024 年 7 月 2 日）。〈醫策縱橫：醫養結合發展〉。網址：https://www.cuhkmc.hk/tc/article/inspiration-garden/CUHKMC_HKEJ_FH_20240702

¹³⁶ 人民日報。（2023 年 9 月 5 日）。〈人民時評：讓居家養老享受專業照護服務〉。網址：http://smzt.gd.gov.cn/mzzx/llyj/content/post_4248276.html

庭醫生簽約的重點對象，為有需要的失能長者提供上門服務。同時支持醫療衛生機構為長者提供健康教育、健康管理、醫療巡診、家庭病床、居家醫療、中醫藥、心理精神支持、轉診等八項居家和社區醫養結合服務¹³⁷。

內地推行的居家社區醫養結合模式，對提升香港的居家照顧質素及基層醫療服務有參考價值。此模式有助建立以人為本的護理體系，成為個人及家庭持續醫療流程的第一個接觸點，提供便捷、全面、連貫、協調的護理服務¹³⁸。不過，內地在推動亦遇到不少困難，例如「醫養結合」強調服務銜接¹³⁹，除涉及費用安排，亦講求醫療衛生和養老機構的銜接及協作能力。政策推行亦受地方財力限制，高齡及失能長者的護理需求缺乏制度性保障。有社區衛生服務中心人員指長者對醫養服務有一定需求及標準，亦會牽涉更多收費程序¹⁴⁰，因此在經濟上有一定負擔。另外，內地推動的醫養結合政策，強調居家社區醫養結合、醫療機構轉型為綜合醫養機構¹⁴¹、以及配套支持政策（如價格、保險、財稅優惠等），若部門分割管理亦會使醫養資源難以整合¹⁴²。

3.4.3 樂齡科技成照顧議題的新趨勢

隨著科技快速發展，樂齡科技（Gerontechnology）應對高齡化社會的新趨勢。它透過科技設計與開發，提升照護效率，讓長者能更自主地生活，改善居住空間限制，促進與家人溝通，減少孤獨感¹⁴³。

應用範疇與例子

普遍樂齡科技多聚焦於解決照顧者的安全顧慮，如平安鐘、跌倒預

¹³⁷ 香港中通社。（2024年5月16日）。〈中國逾九成老人居家養老 官方推居家社區醫養結合〉。網址：<https://www.hkcna.hk/docDetail.jsp?id=100678656&channel=2808>

¹³⁸ 醫務衛生局。（2023年1月27日）。〈基層醫療健康藍圖〉。網址：<https://www.primaryhealthcare.gov.hk/bp/tc/index.html>

¹³⁹ 馮康。（2024年7月2日）。〈醫策縱橫：醫養結合發展〉。網址：https://www.cuhkmc.hk/tc/article/inspiration-garden/CUHKMC_HKEJ_FH_20240702

¹⁴⁰ 香港商報網。（2016年1月29日）。〈“醫養結合”難在哪？老年醫療負擔沉重〉。網址：https://www.hkcd.com.hk/content/2016-01/29/content_983754.html

¹⁴¹ 國務院。（2017年3月6日）。〈國務院關於印發「十三五」國家老齡事業發展和養老體系建設規劃的通知〉。網址：https://www.gov.cn/zhengce/content/2017-03/06/content_5173930.htm

¹⁴² 香港商報網。（2016年1月29日）。〈“醫養結合”難在哪？老年醫療負擔沉重〉。網址：https://www.hkcd.com.hk/content/2016-01/29/content_983754.html

¹⁴³ 智富雜誌。（2024）。〈以樂齡科技應對「以老護老」的挑戰〉。網址：<https://inews.hket.com/article/3821414/以樂齡科技應對「以老護老」的挑戰；社創基金。>（2025）。〈香港的樂齡科技平台〉。網址：<https://www.sie.gov.hk/tc/what-we-do/gerontech.html>

防及偵測等危機介入及預防，近年則逐漸擴展應用至長者的生活需要或晚年的自理，如軟餐服務、出行設備等，長者的需要逐漸被看見¹⁴⁴。

- 自動洗澡機：日本採用自動洗澡機，使用者只需躺進去，機器就會自動沖洗及擦拭身體，甚至會塗抹膚品，提升行動不便長者的自理能力。
- 3D 食物列印技術：歐盟投入過百萬歐元發明 3D 食物列印技術，為吞嚥困難長者度身製造不同軟硬度的食物，製作營養均衡、賣相吸引的軟餐。
- 智能輪椅與感應設備：有助提升長者的身體機能，延遲他們入住院舍的時間¹⁴⁵。
- 數碼培訓：社會亦期望長者能自己使用科技產品，透過培訓讓他們掌握智能技術，融入智慧城市生活¹⁴⁶。

香港的政策與推動措施

香港政府亦致力推動樂齡科技，包括：

1. 「樂齡及康復創科應用基金」：在 2018 年撥款 10 億元，資助合資格安老及康復服務單位購置、租用或試用科技產品，包括監察長者跌倒或發生意外風險的感應系統、可量度心律和血壓等生物體徵的配帶式感應器、可測量健康參數的身體成分分析儀、可配合室內定位和無線門禁傳感器的智能防遊走系統等¹⁴⁷。
2. 「創新及科技基金」：創新科技署透過「創新及科技基金」，資助及鼓勵大學、本地公營科研機構及私營企業研發樂齡科技。如生產力局研發「療愈新視界」¹⁴⁸，通過手眼協調花藝佈置混

¹⁴⁴ 勞工及福利局。（2021 年）。〈樂齡科技如何從概念到落實〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_07112021.html；香港社會服務聯會。（2025 年 3 月 20 日）。〈推動應用「樂齡科技」建設長者友善及智慧城市〉。網址：<https://www.hkcss.org.hk/推動應用「樂齡科技」建設長者友善及智慧城市/>

¹⁴⁵ 黃元山、水志偉、陳寧生。（2022 年 5 月 26 日）。〈大力發展樂齡科技 應對香港人口嚴重老化〉。《紫荊》。網址：https://bau.com.hk/article/2022-05/26/content_979407632520089600.html

¹⁴⁶ 香港社會服務聯會。（2025 年 3 月 20 日）。〈推動應用「樂齡科技」建設長者友善及智慧城市〉。網址：<https://www.hkcss.org.hk/推動應用「樂齡科技」建設長者友善及智慧城市/>

¹⁴⁷ 香港特別行政區政府新聞公報。（2024 年 7 月 3 日）。〈立法會二十題：推廣樂齡科技的應用〉。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202407/03/P2024070300203.htm>

¹⁴⁸ 消費者委員會。（2025 年）。〈善用樂齡科技 構建智能安老新生態〉。網址：<https://www.consumer.org.hk/tc/article/580-age-friendly-technology/580-age-friendly-technology-application#tab>

合現實（MR）遊戲，訓練腦退化症患者的肌肉和大腦功能。另設有「研究人才庫」計劃，支援科技公司聘用研究人才從事研發工作。

3. 「社會創新及創業發展基金」：於 2021 年撥款建立樂齡科技平台推動建立跨界別夥伴關係及促進合作，例如撰寫「樂齡科技器材應用評估框架」供業界參考採用¹⁴⁹。
4. 公眾教育及推廣活動：社署自 2023 年 10 月起將全港 214 間津助長者中心的服務範圍擴展至樂齡科技推廣，以推動樂齡科技在社區的應用。透過舉辦講座、工作坊等不同活動推廣數碼科技，讓長者能與時並進，學習使用科技產品；同時設立長者支援服務隊，透過外展及社區網絡，識別隱蔽等有潛在服務需要的長者，並支援他們應用科技產品。
5. 長者數碼外展計劃：由政府資訊科技總監辦公室在全港各區推行，舉辦不同活動讓長者體驗樂齡科技。另外，非政府組織也大力推動相關教育，如「賽馬會『a 家』樂齡科技教育及租賃服務」等¹⁵⁰。

樂齡科技的未來發展與挑戰

政府於今年提出促進銀髮經濟 30 項措施，推動「銀色產業」發展，當中包括支援科技企業研發樂齡科技、促進樂齡科技商品化、促進樂齡科技業界與安老業界及醫院診所的合作、擴展樂齡產品的家居使用範疇等，樂齡科技除有望推動本地經濟的新動力，亦有助進一步提升照顧者與長者的生活質素¹⁵¹。

儘管如本地樂齡科技在政策支持上能持續發展，有望提升長者生活質素和紓緩照顧者壓力，同時有助紓緩院舍人手壓力¹⁵²。然而，與海外國家或地區相比，香港的樂齡科技發展目前仍處於起步階段，本港樂齡科技目前面對五大主要挑戰：

¹⁴⁹ 香港特別行政區政府新聞公報。（2024 年 7 月 3 日）。〈立法會二十題：推廣樂齡科技的應用〉。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202407/03/P2024070300203.htm>

¹⁵⁰ 香港特別行政區政府新聞公報。（2024 年 7 月 3 日）。〈立法會二十題：推廣樂齡科技的應用〉。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202407/03/P2024070300203.htm>

¹⁵¹ 香港特別行政區政府新聞公報。（2025 年 5 月 27 日）。〈政府公布促進銀髮經濟工作組落實推行 30 項措施。〉網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202505/27/P2025052700630.htm>

¹⁵² 文匯網。（2025 年 5 月 8 日）。〈樂齡科技發展成「銀髮經濟」新出路。〉網址：<https://www.wenweipo.com/a/202505/08/AP681bbd33e4b00ad7d60aa500.html>

1. 社會對樂齡科技視為輔助，而非達致居家安老的核心產品
2. 大學、研究機構、非政府組織和政府部門之間缺乏合作，影響初創企業應用研究及商品落地
3. 受文化差異及市場規模影響以致外國的成功產品難以在本地普及
4. 缺乏測試樂齡科技產品的平台¹⁵³

因此，未來發展須進一步加強跨界合作，深入了解照顧雙方的使用情況及實際需求，擴闊樂齡產品的家居應用，從而讓樂齡科技可在居家安老中擔當更重要的角色。

3.5 小結

本地高齡化及少子化造成家庭結構轉變，令「居家安老為本，院舍照顧為後援」為核心的政策帶來不少挑戰。照顧者往往要獨力照顧居家的長者，「以老護老」日益普遍，增加發生意外的機會與雙方的壓力。可是，照顧雙方存在照顧依賴的關係，情緒壓力也是互相影響的。若未能妥善處理，有部分被照顧長者會因而產生負擔感、痛苦，以及自卑感，擔憂自己成為照顧者的負累。但良好的照顧關係則可提升照顧雙方的生活滿意度和幸福感。當中我們如何深入了解他們微妙的互動關係，並能否協助改善及建立關係，值得深入了解。

此外，居家環境是否安全，如有否預防意外的設施、社區設施是否友善，如能否配合長者外出需要，均會影響居家及社區安老，亦能減輕照顧者的負擔。雖然政府目前以居家安老為本，理念上為長者帶來好處，讓他們可在舒適及熟悉的環境下安老，有助提升生活品質及改善身心健康。然而，現時的相關友善設施較為不足，有待進一步改善。

另一方面，儘管現時政府及非政府組織均推出多項社區支援措施，包括經濟援助與社區服務，但仍有不足之處，如覆蓋面未夠全面、宣傳不足、資訊分散、資源及人手不足、輪候時間長、收費偏高等，導致部分支援的使用率偏低。這都值得政府及各持份者進一步探討，以提升照顧雙方的照顧質素。

事實上，香港可借鑒其他地區的成功經驗，建立更為全面的照顧者支援體系。綜觀各地策略，可考慮從五個方向發展，包括提升大眾對照

¹⁵³ 文匯網。（2025年5月8日）。〈樂齡科技發展成「銀髮經濟」新出路。〉網址：
<https://www.wenweipo.com/a/202505/08/AP681bbd33e4b00ad7d60aa500.html>

顧議題的認識、提供經濟支援、加強資訊整合及照顧培訓、推動職場支援，以及提升社區支援。另外，內地居家社區醫養結合的模式值得香港借鏡，或可優化本地基層醫療健康的服務，為社區更有效及快捷的醫療及護理支援。各方面的發展也須善用樂齡科技，不但可改善照顧質素，更可提升被照顧長者的自主能力，減低照顧的需求，並延遲入住院舍。現時，政府及社會各界均積極發展樂齡科技，但香港處於起步階段，仍面對不少挑戰。透過進一步了解照顧者及長者的看法及使用情況，普及樂齡科技應用，為擴闊樂齡產品的家居使用提供更多參考資料，樂齡科技有望在居家安老發揮更大作用。

第四章 受訪專家和學者意見

隨著本港人口持續老化，居家長者的長期照顧問題，尤其是照顧者與被照顧長者（長者）在照顧互動所衍生的情緒和壓力、雙方對照顧的需要和期望，以至所需支援等，備受關注。

本章綜合是項研究的受訪專家和學者的訪談結果，並從以下四方面作出闡述，包括：

- 4.1 居家照顧關係的理想與現實；
- 4.2 照顧者與被照顧長者對照顧的感受和期望；
- 4.3 居家照顧支援的現況和不足；及
- 4.4 對居家照顧支援的建議及展望。

4.1 居家照顧關係的理想與現實

4.1.1 理想上，照顧者與長者在居家照顧的互動過程中，形成「共舞」的默契，互相配合和欣賞。同時把居家與社區連接起來，促成優質的社區及居家照顧環境。

在居家安老的照顧過程中，照顧者除了要照顧長者的日常生活外，同時又要了解社會的可用資源，尋找適合的支援，連繫社會與長者。

有受訪學者指出，照顧者與長者的關係是微妙且複雜，雙方需要細緻的協調，並形容最理想的關係狀態尤如跳雙人舞，需要彼此的了解和配合，更講求默契。

「我認為照顧者及長者的關係，好像跳舞一樣，大家需要知道對方的舞步或想法，才能和諧。所以照顧初期，建立兩個人的照顧方式，以及溝通都是很重要的。只有這樣，才能令照顧者及長者，不會受限於照顧任務中……最理想的照顧狀態是互相了解、配合、鼓勵和欣賞，故此他們能夠最大限度默契地互相照顧和很平和地接受照顧。」

（樓瑋群教授／香港大學秀圃老年研究中心總監）

理想的居家照顧不只關乎家裡的狀況，也包括所住的社區，社區與家居視為一個整體，才可滿足長者與照顧者的需求。正如有受訪專家表示，照顧者在居家照顧中扮演橋樑角色，替長者向社區傳達其需求。

「長者可能會因為不同情況，而限制了他們向外求助。因此，照顧者便會身兼不同角色，如扮演長者的橋樑，連接社會及長者。」

*（李夏儀女士／家福會高級經理（青少年服務）和
霍康廷先生／家福會研究員）*

4.1.2 現實上，照顧者與長者在照顧過程中承受沉重壓力，彼此情緒緊密牽動，步伐未必一致；負面狀態互相影響，形成惡性循環。

現實上，照顧者需兼任多個角色，工作量及壓力均十分沉重，甚少能做到「共舞」的和諧關係。如果能達到理想的「共舞」狀態，正面的互為影響也會擴大。如果雙方的步伐不一致，不但未能有正向影響，更會把負面影響放大，最終雙方的身心健康都在耗損。

有受訪學者指出，照顧者的負面情緒會直接影響長者，而長者或因不懂表達個人感受而出現誤解情況。無論原因為何，當兩者缺乏溝通，想法距離愈來愈遠，步伐只會更加不一致，形成惡性循環。有受訪學者亦補充，這種情況會增加摩擦和衝突，令到原本負面的情緒加劇，形成難以修補的關係。

「有研究指出，如果照顧者壓力太大，或者出現抑鬱的徵兆，對於長者是非常不利的。如果照顧者情緒受困擾，他會影響到長者……現時長者會否願意去表達他們多方面的需要呢？依我觀察，目前這一輩的老人家還未能全面去到這個階段。因為他們比較含蓄，所以很難去表達。很少會表達『我現在覺得孤單』，大部分都是很少說自己情緒低落，只會較多說『我沒事』。」

（樓瑋群教授／香港大學秀圃老年研究中心總監）

「長者有時不知道怎樣表達他們的辛苦，照顧者自己都有不同的負面情緒和壓力。有時你會見到長者說話大聲一點，但照顧者就覺得你怎麼回事呢？因此，久而久之，照顧過程便會有衝突，雙方都不開心。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

4.2 照顧者與被照顧長者對照顧的感受和期望

4.2.1 傳統觀念認為照顧長者是個人責任，不應假手於人；照顧者獨力承擔責任，全天候照顧家中長者，壓力鉅大。

傳統社會一向重視家庭倫理關係，主張親人須肩負照顧家庭（包括年老父母）的責任，這種觀念往往增添照顧者不少壓力。有受訪專家指出，在華人社會，從小灌輸長大後要照顧家人的觀念，因此不少照顧者差不多承擔全部的照顧責任，更是全天候照顧；有受訪專家亦坦言，不少照顧者選擇不使用社區支援，一來不信任家庭以外的人，二來認為這是自己的責任，不能假手於人。在種種因素下，照顧者的壓力最終無法紓緩。

「與西方國家的照顧理念不同，我們認為照顧長者和家庭成員是家庭的責任，而不是政府的責任……若把長者送去安老院，照顧者認為好像放棄了家人，並因此而產生內疚感。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

「據我們的研究，不少受訪照顧者會因為不同因素而不接受社會資源。例如，有些照顧者傾向獨力照顧，這因為他們不是很相信現時的社會服務能否幫上忙或具備質素；有些照顧者則認為照顧家人是自己責任，將照顧責任交給別人，對他們來說是心理阻礙，有點不是味兒。」

（李夏儀女士／家福會高級經理（青少年服務）和
霍康廷先生／家福會研究員）

「作為一個照顧者，可以想像是 7/24 地照顧，即是每星期七天，每天二十四小時，全天候照顧；在體力或精神上都形成壓力。他們卻沒有足夠的情緒支援，幫他們去紓緩照顧壓力。」

（周華達先生／香港基督教女青年會服務總監
（長者及社區健康服務））

4.2.2 隨身體機能下滑而需長期被照顧，長者或許未能接受事實，甚或抑壓內心感受，擔心自己成為家人負累，不期然產生內疚感及負面情緒。

隨身體機能轉變，長者需要面對生活及自我形象上的調整，這不是

容易接受的事情，甚至因而影響個人情緒。

面對這人生關口，部分長者選擇獨自面對和承受。有受訪專家和學者指出，長者的壓力多源於自己，自覺是家人負累，對照顧者產生內疚感。在不想加重照顧者的負擔下，往往會選擇把說話或需要藏於心底；更甚的情況，長者會想自己早點離開世界，甚至自殺以終止大家的痛苦。

「長者到了老年，手開始無力，或是手震；開始要剪碎食物，甚至需要別人餵食。當一個人由自己能做到一件事，到慢慢自己做不到一件事，自我形象會開始轉變，而接受此轉變是困難的，於是他們的情緒亦隨之變得低落。」

（李夏儀女士／家福會高級經理（青少年服務）和
霍康廷先生／家福會研究員）

「長者經常跟我說，看到子女或配偶照顧自己很辛苦，他們對此有內疚感，更甚會有自殺念頭，認為死了便能解決問題。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

「很少長者會表達自己的需求或期望，因為部分可能會認為自己是負累，需要別人照顧，所以很少會去表達自己。」

（樓瑋群教授／香港大學秀圃老年研究中心總監）

「很多時候，長者不敢提出自己的需要，害怕被人責怪，或者造成照顧者的負擔。」

（江玉歡議員／立法會福利事務委員會副主席）

4.2.3 長者期望在照顧過程中仍有自主空間。但事實上，照顧者往往基於安全考慮而傾向代為決策或限制行動，長者在照顧過程中慢慢失去自主空間，這使雙方關係無可避免出現矛盾和張力。

隨著年紀的增長，認知和體力都會受影響並下降，照顧者縱然想維持長者有一定的身體機能和基本生活技能，但往往出於安全考量而傾向代為決策或限制行動，這無疑使長者在照顧過程中慢慢失去自主空間。

有受訪專家和學者表示，改變長者在生活上的掌控權，這不但影響其自主能力，亦衍生照顧雙方的張力和矛盾。有受訪學者更補充，部分

地區正推廣長者的自主權，並取得成效；但本地照顧者仍多受安全顧慮所限，令相關理念在執行上有不少阻力。

「被長者往往沒有主動權，不敢提出自己的需要，害怕被照顧者拒絕，或加重照顧者的負擔……長者只能待在家裡，不能享受一個豐盛且開心的晚年生活。」

（江玉歡議員／立法會福利事務委員會副主席）

「每個人對自己的生活都是有掌控權，長者在過往的日子都有，因此很難在短時間內改變，他們會希望有自主權，如外出活動或是換燈泡。因此，當成為被照顧者時，他們未必能立刻感受到自己的能力大不如前。當然，照顧者亦會出於安全及效率因素而阻止他們做某些事情，削弱其自主性。」

（樓瑋群教授／香港大學秀圃老年研究中心總監）

「自立支援在台灣和日本是成功施行的，但自主性的前提是長者有一定的能力去做。在香港一些較有遠見的安老院亦已開始進行，但問題是會有一些人基於安全考慮而反對，不論是受薪的護理人員或是非受薪的家庭照顧者。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

4.3 居家照顧支援的現況與不足

從 1977 年的《安老服務綠皮書》及 1979 年的《社會福利白皮書》開始，列明「居家安老」是安老服務的主體，亦是日後每次檢視安老服務政策及規劃時都會重新強調的重點。然而有關政策施行至今，成效如何？在老齡人口衝擊下的今天，如何紓解不足？

為居住在社區體弱長者提供的資助社區照顧服務有很多類別，簡單來說有兩類：一是到長者家中提供的家居照顧服務；二是讓長者到設在社區的「日間護理中心」，或是附設於安老院的「日間護理單位」接受日間的護理服務。至於「長者社區照顧服務券」的使用者，則可以選擇切合其個人需要的服務提供者及服務組合，包括家居照顧服務和日間護理服務。

4.3.1 照顧政策涉及長者與照顧者，兩者各自有不同的訴求。以往關注的主體是安老服務，惟近年社會注視到照顧者的需要和困境，開始為照顧者提供相關服務；不論政策焦點在長者還是照顧者，實為互助互惠政策。

「居家安老」服務發展至今已近半個世紀，主要為體弱長者提供資助社區照顧服務；主體是安老服務。照顧政策同時涉及長者與照顧者，兩者有不同訴求。近年社會注視到照顧者的需要和困境，討論焦點由被照顧者轉向照顧者，並開始為照顧者提供相關服務。照顧關係密切，不論政策焦點在被照顧者還是照顧者，實為互助互惠政策。

有受訪專家表示，過往施政重點主要強調被照顧者的各項需求，隨著社會大眾愈來愈多關注照顧者，加上在支援被照顧者的經驗累積，政策焦點逐漸擴展至照顧者的層面。有受訪專家補充，不論政策是傾向支援被照顧者抑或照顧者，兩者並沒有衝突，支援了照顧者，被照顧者也會從中得到益處，反之亦然；照顧關係密切，不論政策焦點在那一方，實為互助互惠政策。

「其實兩者是互相影響的。當措施惠及一方，其實另一邊也會受惠，例如你幫照顧者的時候，他的情緒好了些，整個人放鬆了，變相在照顧長者的時候，能以更好的狀態去照顧。所以這其實是一個雙向影響的狀況。」

（李夏儀女士／家福會高級經理（青少年服務）和
霍康廷先生／家福會研究員）

「照顧政策不易在照顧者及長者間作出平衡，需要慢慢摸索相關的效能再作調整。」

（周華達先生／香港基督教女青年會服務總監
（長者及社區健康服務））

「以往政府重視被照顧者（包括長者），因為他們是社會較弱勢群體，是重點關注的群組。因此，福利政策規劃會以他們為先，考慮其方方面面的基礎需求，再發展其他相關服務，包括照顧者支援……雖然近年社會對照顧者支援的意識加強了，更多人探討其心理需要，因此相當支援及倡議亦增加了，例如『齊撐照顧者行動』，但仍需要作更大規模或跨界別的推廣，增加各階層人士對照顧者需要的關注及主動伸出援手。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

4.3.2 要讓長者在自己熟悉的環境安享晚年，發揮居家照顧效用，社區設施及服務配套是不可或缺的。

特區政府的安老政策方針以「居家安老為本，院舍照顧為後援」，讓長者在自己熟悉的環境安享晚年。因此，如需被照顧的長者會以家庭照顧為主，並兼顧有家居為本的社區照顧服務。換句話說，居家安老照顧，不是單單將長者安放家中就可以，還要有社區設施和服務的配合。

有受訪專家和學者指出，居家照顧需配合社區服務及規劃，才能為長者提供適時和適切的支援，當中房屋及醫療服務尤其重要。

「社區配套是重要的……以新加坡為例，政府會讓有長者的家庭居住較大的組屋，讓家人幫忙照顧長者，家中設計亦會考慮長者需要；而香港的房屋面積較小，降低了居家安老的功能。」

（江玉歡議員／立法會福利事務委員會副主席）

「居家安老的服務是環環相扣的，並不是送飯或家居清潔等能深層解決，當中核心的社會問題亦需要解決，如房屋政策配套及醫療服務配套。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

4.3.3 照顧雙方事前多毫無準備。遇上突如其來的事故時，未必即時找到所需服務或懂得尋找資訊，亦缺乏相關照顧技巧與知識；最終令照顧者獨自承擔責任，加劇照顧雙方情緒壓力。

本港對照顧者及長者提供的支援服務比較零散，令需要服務的人士難以尋覓適合的服務，特別是遇上突如其來的事故時更難即時得到適切支援。缺乏相關技巧與知識，惟有依賴照顧者，令照顧者要獨自承擔照顧責任，無論在經濟及身心均可能長期受壓力。

有受訪專家表示，即使服務的數量及質量都在提升，但相關資訊的可達度仍有待加強，資訊零散地分布在不同平台，照顧者難以尋求合適服務或培訓課程。

除資訊外，照顧者亦需要情緒上支援，特別是在無助的情況下，更要紓緩照顧壓力。可是，有受訪專家坦言，尋找適當的情緒支援也是照顧者一大挑戰，即使找到相關服務，長者的情緒壓力是否同時能夠得到

紓緩，也有相當大疑問。

「現時沒有一個高度認受性且能靈活滿足不同照顧者需求的培訓機構及一站式平台，能針對性地教授照顧者在照顧不同病患或長者時所需的知識和技巧，讓照顧者學習如何照顧長者。此外，他們亦都未必知道如何找到合適的社區照顧服務，去支援他們的照顧工作。因此，很多時候照顧者都寧願選擇自己單打獨鬥地照顧長者。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

「剛才提到的，部分照顧者或長者希望找到如家務助理、家居維修、暫託等服務，但卻不知有關社區資源渠道。因此，在推廣社會資源時亦需考慮怎樣傳達有關訊息予照顧者，以及如何建立他們對服務的信心。」

（李夏儀女士／家福會高級經理（青少年服務）和
霍康廷先生／家福會研究員）

「在資訊層面，照顧者未必容易掌握得到很多有關照顧支援的資訊。在情緒層面，同樣需要情緒支援幫助照顧者及長者去紓緩壓力。」

（周華達先生／香港基督教女青年會服務總監
（長者及社區健康服務））

4.3.4 理想與實踐存落差。居家照顧具良好政策方針，但在缺乏足夠資源，以及有效監管機制，導致照顧雙方在實施居家照顧過程中面對不少挑戰。

「居家安老」是許多長者心中所想的理想狀態，希望能夠留在熟悉的家庭和社區環境中安享晚年。不過，雖然有良好意圖以及相關政策和服務支持，但是資源總不可能完全足夠，支援服務又未必能非常靈活，監管機制又未能完全跟上，導致照顧者和長者在實施居家照顧過程中面對不少挑戰。

有受訪專家指出，資源和人手有限，未能讓照顧雙方得到適當支援，且亦需檢視支援效益，定時審視及調整有關服務，使有限的資源能用得其所。

「在照顧層面，以目前人手，如 OT（職業治療師）、PT（物理治療師）等，不易應付當前情況。」

（周華達先生／香港基督教女青年會服務總監
（長者及社區健康服務））

「現時對於照顧者的支援已經有不同方面，如熱線及資訊網，旨在為照顧者提供更好的支持。然而，資源總是有限，但現時的資源卻未能充分分流，讓有需要的求助者得到及時和相應的支援非常重要。不然就會出現資源錯配的情況，例如現時提供的喘息服務使用率相對低。因此，在服務推出後亦應定期審視及調整。」

（樓瑋群教授／香港大學秀圃老年研究中心總監）

4.3.5 樂齡科技仍未普及使用，要融入家中還需時日；期望日後可更廣泛提升居家照顧的質素。

無疑樂齡科技有助居家照顧，但要一般市民習慣使用並能負擔得到，還需時日。有受訪專家坦言，樂齡科技仍在發展中，還有改進空間；若能在價格上更相宜，相信有助使樂齡科技融入家中，促進居家照顧質素。

「AI 的出現改變很多居家安老的模式，但亦需要時間發展。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

「我覺得現在家居內的樂齡科技設備，的確還有空間可以發展得更好，才能使普及程度提升，更『入屋』，當然價格若可以更相宜更佳。」

（周華達先生／香港基督教女青年會服務總監
（長者及社區健康服務））

4.4 對居家照顧支援的建議及展望

4.4.1 政府宜考慮為居家安老服務制訂清晰策略，加強跨部門溝通協作，確保預算充足，並可持續改善及與時並進。

香港人口持續老化，根據統計處數字，預計長者人口將上升至 2046 年的 274 萬（佔總人口的 36.0%），即約每 3 個港人有 1 人是長者。

為達致居家安老的政策目標，當局宜制訂清晰策略，包括評估需求、制訂時間表、調配足夠資源，並預留充足儲備，以應付長者的服務需要。有受訪專家表示，現時不少服務措施有出現重疊或配合度低，使資源沒有充分發揮效用，並認為當局需要就照顧或安老服務進行審視，特別是照顧議題涉及多方面範疇，加強各部門的溝通及協作，使服務能夠銜接。

「香港現時的照顧支援政策不足，我們的起步很緩慢……對於一些重要的議題，我們必須要有策略。現時雖然推出不同措施，但措施是零散的……參考新加坡，在安老政策上，聚焦於家庭概念去解決問題，如鼓勵長者與後輩一同居住，以面積大的組屋鼓勵市民居家安老，擔起照顧者的責任。」

（江玉歡議員／立法會福利事務委員會副主席）

「基本上，現在這些政策可能都是牽一發動全身的，所以政府需要定時審視相關政策。」

（樓瑋群教授／香港大學秀圃老年研究中心總監）

「政府的政策方向是好的，但在執行上似乎缺乏統籌機制，以及政府部門和非政府機構之間的有效溝通，導致部分服務重疊或未能切合照顧者的實際需要。如果在政策規劃和落實時能加強跨部門以及與非政府機構的協作，應能避免資源浪費，同時提供更貼合照顧者需求的支援。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

此外，政府宜為日後的安老服務預算作更多準備。有受訪專家表示，隨著有照顧需要的長者數目上升，開支亦會有所增長；她並提出可參考鄰近地區推出的「長期照顧保險」，以保險費用分攤政府不同安老服務措施的補貼，同時長者亦可用較相宜的價錢選擇心宜的設施。

「Long Term Care Insurance（長期照顧保險）可以為長者和照顧者提供更大的靈活性和自主性。透過保險補貼，他們可以選擇適合自己的長期照顧服務，而不需要完全依賴家庭支援，從而更好地滿足個人需求。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

4.4.2 照顧支援應「以人為本」，從服務使用者的需要及能力出發，提供適切服務或配套，讓他們既能使用，也能受惠。另外社會教育需持續進行，以肯定照顧者的貢獻。

照顧支援應「以人為本」，先了解服務使用者的需要及能力，為他們提供適切服務或配套，使他們既用得到亦幫得上。有受訪專家以新加坡為例，如何建設長者宜居的友善社區，方便長者出行，滿足其社交需要。另有受訪專家補充，支援須顧及長者的能力，有需要時，該提供適當的教育。

「政府最近雖然整合了不同支援的資訊並放於網上，但這並不是很『以人為本』。因為長者並不懂得操作一站式平台。我們需要教他們如何使用手機去得到相關資訊……所以有時候服務政策要以簡單為主，也看受助對象的真正需要及能力。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

「社會都應該向著 **evergreen society**（長青社會）去構思，配套要使長者減少依賴。如在新加坡，行人路或廁所標誌都考慮長者需要，放大字體；長者居多的社區會使用科技配合，如過馬路的时间會較其他社區長。社區或配套的設計應『以人為本』，考慮長者的需要設計城市……如新加坡及澳門提供長者公寓予長者，住宅有各種專為高齡人士設計的細節，為長者提供較好的居住環境，同時滿足其社交需要。」

（江玉歡議員／立法會福利事務委員會副主席）

另外，有受訪專家提及政府現時所推行的照顧者支援，有效提高社會大眾對照顧者的關注，這方面的社區教育必須持續進行，讓社會大眾及家人能肯定照顧者的貢獻。

「這幾年給照顧者的支援多了，政府倡議有很多，如『齊撐照顧者』的行動，讓社會對照顧者支援的意識增加，這都非常重要，要繼續加強。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

「原來道謝可能是小小的事，但照顧者會因而感到開心。例如我們研究的聚焦小組中裡面有一對『以老護老』的訪問對象。老先

生並不是很能獨自行動的，需要被人扶住，每次上落巴士的時候，先生都十分感謝太太。這對太太而言，是很甜蜜的，她的付出亦能被看見。」

（李夏儀女士／家福會高級經理（青少年服務）和
霍康廷先生／家福會研究員）

4.4.3 照顧支援呈多元化發展，未來方向宜強調自主性，維持個人的自我照顧能力，並配合樂齡科技，探索優化社區及居家安老環境的可能。

居家安老對長者而言有很多好處，讓他們在熟悉和自在的社區中安老，假如他們能減少依靠別人的照顧，更自由地生活，對其身、心、社、靈都有正面影響，也會減輕照顧者的壓力。有受訪專家坦言，長者理應享有更多自主權，做更多自己想做的事，才能使他們保持正向的情緒。

有受訪專家則指出，現今社會的照顧模式開始變得多元，甚至部分開始賦權予長者，透過自立支援的方式提升其自主能力，減少對照顧者的依賴。

「老人家最重要的是自由自在地生活。我們應該要增加長者的自主權，不是去照顧他，而是令他們可以做自己想做的事。很多時候長者，希望照顧者不要阻攔我做喜歡的事就行了，他們便會開心。」

（江玉歡議員／立法會福利事務委員會副主席）

「我們提及的理想照顧模式是讓長者做自己能做到的事。以往的照顧模式是反哺，即父母如何照顧你，你便如何照顧父母；但現時的社會價值觀正在產生轉變。」

（關耀祖教授／東華學院護理學院副院長（課程））

「自主支援即是令長者維持自己的照顧能力，現時日本及台灣亦在推廣這種照顧模式。現時亦有機構與院舍合作進行實證研究，探討成效及可行性，以及推行中的困難。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

另方面，隨著樂齡科技的發展蓬勃，亦逐漸被廣泛應用，以提升長者的自主能力及改善整體居家安老的環境。正如有受訪專家表示，樂齡

科技發展漸趨成熟，能為長者及照顧者提供個人化服務，從而紓緩照顧過程中的困難。

「社創基金現時委聘香港社會服務聯會營運樂齡科技平台，以及撥款 10 億元設立『樂齡及康復創科應用基金』，都是促進香港樂齡科技發展的重要因素。樂齡科技的使用已涵蓋院舍及家居，並提供借用服務，以加強對樂齡科技的認識和應用，最終希望提升居家安老的环境……我相信樂齡科技可以幫到照顧者，譬如坊間有一些樂齡科技是以 **home monitoring**（家居監護）為主，可以觀察得到長者的生活情況。」

（周華達先生／香港基督教女青年會服務總監
（長者及社區健康服務））

「現時科技的使用非常廣泛，對照顧過程有很大幫助。在長者行業，科技的應用，特別是在分析方面非常普遍，因為科技程式的分析能為長者提供個人化服務。以前長者做運動需要指導，但現在的科技可以辨別其動作，從而給予相關意見並量化成效。同時，科技亦可用於長者的行程管理，如覆診時間的安排，協調照顧的時間運用……又例如風險管理，發現並解決潛在風險。」

（關耀祖教授／東華學院護理學院副院長（課程））

樂齡科技的引入無疑拓展了居家安老的可塑性。有受訪專家指出，樂齡科技在提升長者的自主性方面具有發展空間，若加以運用來提升他們的自主權，則有助延長他們在社區及居家安老的時間，減輕院舍壓力。

不過，該受訪專家亦指出，如要將樂齡科技普及化，關鍵在於全港各區須設有便利的地點，以供租用或使用，特別是較多長者的地區。

「因為現時政策都著重於居家安老，長者愈遲進入院舍愈好，長者愈能夠留在社區裡面自己照顧自己，或者留在社區裡面繼續自己生活，時間愈長愈好。因此，我相信可以有助於長者更自主地生活的樂齡科技，發展空間很大。」

未來政府做法將由不同的長者中心或者長者鄰舍中心去做租借推廣……此外，如果政府可以在較多長者的地區提供更多設施租用，相信成效會更理想。」

（周華達先生／香港基督教女青年會服務總監
（長者及社區健康服務））

4.4.4 隨著本港人口持續老化，社會大眾宜及早規劃安老計劃，以應對將來社會的變化。

有受訪專家指出，安老問題或可歸因早期欠缺相關的人生規劃。有受訪專家補充可參考新加坡的安老規劃，提高市民對安老的認識及規劃晚年，甚至早在年輕時已開始人生規劃，避免過度依賴政府或社區，以增加自己的安老選擇。

「很多人沒有預想到醫療科技的發達，會活得愈來愈長壽，因此對今日的安老安排是沒有計劃的，加上當年的經濟及退休保障又差。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

「新加坡現時有推廣安老規劃，提高大眾對安老的意識。如果人有 90 歲命，最終都會成為被照顧者或照顧者，所以應該從年輕時規劃將來的安老計劃。可以嘗試細分不同年紀，想想每個年齡階段應該做些甚麼。」

（江玉歡議員／立法會福利事務委員會副主席）

隨著粵港澳大灣區規劃的出台，大灣區內地城市的安老發展，也為港人提供更多安老的選擇。有受訪專家提及現時大灣區安老有助紓緩本港安老設施供不應求的情況。社會大眾宜了解各地安老情況，為自己的退休生活增添更多選擇。

「以往我們的安老問題，主要因為服務提供不足，例如服務機構名額不夠，缺乏院舍或社區服務。但隨著與內地的經濟及文化等方面的交流增加，社會對大灣區養老的接受程度也逐漸提高，不少內地機構亦提供更便宜及多樣性的安老服務，這不僅緩解了供不應求的問題；而且隨著福利可攜性政策的實施，部分市民在內地也能享受到相關的福利，為他們提供了更多選擇。」

（馮明穗博士／亞太老年學研究中心副總監）

4.4 小結

居家照顧者身兼不同角色，較理想的狀態是他們可以妥善照顧之餘，亦可以擔當長者與社區之間的橋樑，向社區表達長者的需求，並能從社區獲取適當的資源，把家居、長者、社區連繫起來。此外，他們也要與長

者建立默契，形成和諧的關係，尤如一起共舞。不過，現實上，照顧者需要面對巨大的工作量及情緒壓力，特別是華人社會強調子女對長輩的照顧責任，導致他們傾向獨自承擔，而很少向外求助；同時長者或因身體虛弱、內疚感等限制，阻礙他們表達想法和感受。結果照顧雙方的負面情緒互相影響，造成惡性循環，與理想的照顧狀態有距離。

現時居家照顧支援呈多元發展，由最初較關注長者到轉向照顧者，令到整個政策更全面；而因照顧雙方的關係密切，所以不論政策傾向支援那一方，均能達到互助互惠的效果。

在可見的未來，照顧政策將朝向自主支援的方向發展，配合樂齡科技，以及更優化的社區設施及服務配套，期望提升長者的自主能力，並改善整體居家安老的環境。如果長者可在熟悉和自在的社區生活、減少依靠別人照顧、有空間和能力去做更多想做的事，對其身、心、社、靈均有正面影響，亦有助減輕照顧者及院舍的壓力。

不過，現時居家照顧支援仍面對不少挑戰。由於照顧雙方事前多毫無準備，亦缺乏相關照顧技巧與知識，加上支援服務及資訊較為零散，他們未必即時找到所需服務或懂得尋找資訊，最終令照顧者獨自承擔，加劇雙方的情緒壓力。而且在缺乏足夠資源、靈活支援措施，以及有效監管機制下，居家安老在實際執行上未必如政策方針所願，反而加重照顧雙方的壓力。加上樂齡科技仍未普及使用，要廣泛地協助提升居家安老的質素仍需時日。

為此，受訪專家和學者建議政府應制訂清晰策略，強化跨部門溝通協作，並預留充足儲備，以應付高齡化下的長者服務需要。另方面，當局亦宜審視現行政策及支援，避免出現重疊或配合度低的情況，讓服務能夠銜接。整體支援的方向應「以人為本」，宜先了解服務使用者的需要及能力，從而提供適切服務或配套。提升社會大眾對照顧者的關注亦同樣重要，讓社會大眾及家人能肯定照顧者的貢獻。

隨著樂齡科技的發展蓬勃及廣泛應用，照顧支援會變得更多元，並更強調自主性。在人口高齡化持續的趨勢下，社會大眾應及早規劃安老計劃，計劃自主的晚年生活，為愈來愈長壽的人生及優越的安老生活，做好妥善的準備。

第五章 個案訪問結果

是次研究於 2025 年 5 月 16 日至 6 月 13 日期間進行個案訪談，共 36 名受訪者，當中包括 18 名年齡介乎 28 至 72 歲的無酬照顧者，以及 18 名年齡介乎 67 至 94 歲的被照顧長者（以下統稱受訪照顧者為照顧者；受訪被照顧長者為被照顧長者），旨在深入了解他們的困難、感受與意見。本章將綜合照顧雙方的個案訪問結果，從以下五個範疇進行分析：

- 5.1 照顧雙方對照顧的理解；
- 5.2 照顧雙方的互動和關係；
- 5.3 照顧雙方對照顧的期望；
- 5.4 對居家及社區支援的意見；及
- 5.5 對使用樂齡科技的意見。

5.1 照顧雙方對照顧的理解

5.1.1 照顧關係的起始多是突如其來，而終止時間卻不確定；不論照顧者或被照顧者都在未有準備下，展開漫長的照顧旅程。

照顧關係的起始多是突如其來。長者可能由於意外或身體出現變化而變成被照顧者，他們需要重新適應身體的突然轉變，未能接受被照顧的身分。有受訪被照顧者表示因突然中風，影響到不能如常工作，為此感到不開心而需要服用抗抑鬱藥。

另一方面，不少被照顧者家人也被逼成為照顧者，來不及有任何準備，在欠缺相關經驗與知識下，感到相當壓力和無助。如有受訪照顧者表示，當被迫走上照顧之路，很多時才開始在網上搜尋相關資訊。可是，要閱讀大量資訊，又遇到艱澀的專業用詞，令照顧者消耗很多時間與精神。另外，有受訪照顧者亦表示，對於照顧長者所需的輔助器材，不知道從何入手亦不懂如何使用，增添壓力。

「前幾個月夜晚上洗手間時，突然休克，我都不知道休克了多久，醒來的時候發覺自己在地上，撞到了張椅子。」

（被照顧長者 4／女／81 歲／自我活動能力缺損二級）

「當她確診有腫瘤時，就發覺好大問題，事出突然……要靠自己思想調節。」

（照顧者 5／女／照顧母親—自我活動能力缺損二級）

「難處是我沒有這方面的知識，好多時要自己上網搜尋資料，但太多專業名詞，加上沒有精神和時間去搜索……不容易找到想要的資料時，就會有很大壓力。」

(照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

「因為我不懂得使用輪椅，記得有一次要送她去看醫生，沿途要上一條電梯，我推輪椅上去，怎料往上升時，輪椅傾斜太大，整架輪椅差點向後跌了，幸好有途人幫手一起托著，才順利上去。」

(照顧者 18／男／46 歲／照顧母親-自我活動能力缺損三級)

由於事出突然，照顧雙方都因此而打亂個人原定安排，正如有受訪被照顧者及照顧者需要提早退下職場。照顧雙方在啟動照顧旅程後，被照顧者對於個人身體狀況的轉變，未敢樂觀；而照顧者對於何時能放下照顧責任，卻感無奈。照顧關係的起始多是突如其來，而終止時間卻不確定。不論照顧者或被照顧者都在未有準備下，展開漫長的照顧旅程，更甚的是，情況可能沒有回轉的餘地，亦不知道終結時間。

「有壓力，會不開心，突然間中風，突如其來，以前可以上班，突然就不能了……要服食抗抑鬱藥。」

(被照顧長者 11／女／78 歲／自我活動能力缺損二級)

「經常要覆診，身體愈來愈差……周身病痛，服食幾多藥都無用，我都不想繼續這樣……。」

(被照顧長者 5／女／82 歲／自我活動能力缺損三級)

「我原本是士司機，現在因要全時間照顧她，每日早、午、晚三次，幫她換水（洗腎），又要買菜、煮食、做家務，惟有退休不做了。」

(照顧者 1／男／70 歲／照顧太太-自我活動能力缺損三級)

「擔心將來媽媽的需要可能愈來愈大，而自己的年紀也會愈來愈大，擔心自己應付不到。」

(照顧者 10／男／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

5.1.2 照顧雙方認為「照顧」涉及多個範疇，如日常生活照顧、身體鍛鍊、情緒處理、人際關係，以及陪同覆診等；照顧過程充滿變數，對照顧雙方都有一定要求，並承受不少壓力。

照顧者與被照顧者認為「照顧」涉及多個範疇，如日常生活、身體鍛鍊、情緒處理、人際關係，以及陪同覆診等，由於照顧過程充滿變數，照顧雙方未必即時能適應及接受，加上照顧的不確定性，令雙方承受不少困擾和壓力。

日常生活上，被照顧者因自理能力弱化，需要照顧者提供全面照顧，又或避免發生意外而在家中安裝防範設施，這可能令照顧者分身不暇，甚至犧牲個人的工作、娛樂和睡眠時間，將自己完全獻給照顧工作。

身體康復上，儘管身體未必如前，被照顧者都希望自己能好一點，可以自理，減少家人的照顧壓力。正如有被照顧者表示會鍛鍊身體，令身體不會差下去。另方面，照顧者為可以持續照顧家人，也及早注意飲食，保持身體健康。

情緒處理上，被照顧者突然面對身體變化，未必能接受，情緒難免變差；而照顧者也需要適應被照顧者的情緒變化，改變與被照顧者以往的相處方式，增添照顧雙方的困擾。

人際關係上，當被照顧長者面對人生轉變時，其人際社交網絡顯得份外重要。適當的社交支持，可以令他們保持開朗心境過每一天，否則經常困在家裡會變得十分沉悶，也無助適應轉變。

陪同覆診上，被照顧長者因年紀及疾病關係，大部分都需要定時覆診，但因行動不便，普遍都需要照顧者陪同。不過，外出覆診不是容易的事，尤其是在職照顧者需花費大半日時間，對工作造成不便，時間較難妥善管理。

日常生活

「去旅行無可能所有人一齊去，要輪流去，因為總要有人在家，他的身體差，會跌倒。大小二便，日常飲食的自理能力下降，大家照顧他的時間只會愈來愈多。因為大家都不是專業，所花的時間會更多，心理壓力好大，但又未必解決到問題。」

（照顧者 16／男／28 歲／照顧父親-自我活動能力缺損四級）

「因為擔心她經常會跌倒，又或者家裡有些角位怕她會撞傷，所以在家的四周圍都加裝了手柄，也用一些軟膠封住了角位……我自己整，可以在哪裡找人幫忙？」

（照顧者 1／男／70 歲／照顧太太-自我活動能力缺損三級）

身體鍛鍊

「未來身體狀況應該都不會太差，可能與現在差不多。我自己都希望可以自理多一點，可以給家人少一點壓力。我自己都有鍛鍊身體，活動一下身體點都會有幫助。」

（被照顧長者 2／女／84 歲／自我活動能力缺損二級）

「擔心將來媽媽的需要可能愈來愈大，而自己的年紀也會愈來愈大，擔心自己應付不到。現在都會預先準備，例如學習多點照顧的技巧，自己會做多點運動，注意飲食，保持健康體魄。」

（照顧者 10／男／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

情緒處理

「最困難是情緒處理，她會怨天尤人，覺得自己好慘、好可憐。我會叫她不要這樣想，但都沒有用。」

（照顧者 4／女／約 50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「以前他（被照顧長者的丈夫）火氣不大，現在他時常發脾氣，脾氣愈來愈大，我不理會他，自己收聲……我以前會經常罵人，現在都沒有氣力，選擇迴避不作聲。」

（被照顧長者 15／女／75 歲／自我活動能力缺損二級）

人際關係

「最開心就是一起食飯。雖然現在朋友少了，有些移民，有些走了（離開世界），但都有班舊同事和老公一齊吃飯，又有個女來與我一起吃飯。這樣會開心一點，不然就兩公婆無所事事，只能呆在家裡看電視。」

（被照顧長者 8／女／86 歲／自我活動能力缺損二級）

「他不喜歡接觸別人，自父母離世後就自己一個住，單身……很少與人接觸，我希望他可以外出行下，活動多一點，找人傾下偈，會精神和開心一點。」

（照顧者 15／女／67 歲／照顧兄長-自我活動能力缺損二級）

陪同覆診

「最困難是覆診，因為她記性差、容易迷路、聽力不好，我會很擔心她自己一個出外，但又要定期覆診……所以我會請假帶她去覆診，會影響日常工作，如果那段時間要趕工，公司有急趕的事情，就會感到很大壓力。」

（照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「有時候自己的工作還沒完成，就要趕過去陪他覆診。覆診次數好密，但公立醫院的覆診時間沒得選擇，帶來不便，例如早上十點或十一點，我不能請半日假，因為擔心未必會準時輪到我……佔據了我好多時間，我現在都好少與朋友聚會吃飯。」

（照顧者 3／女／43 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級）

5.1.3 被照顧長者需要重新接受身體與環境的轉變，而照顧者則要適應新的轉變；雙方需互相包容和協調。「以老護老」愈益普遍，照顧者或許也有被照顧需要。

當長者轉為需要被照顧時，身體或已出現較大的變化，需要重新了解自己的能力和能力。某些很簡單的事情或動作以往能輕易做到，現在出盡力也做不到，感力不從心。

「自己好像能做到的事情很少，例如我以為說話的聲量已經很大，但原來別人聽不到；或者我學禪繞畫，想畫向左邊，但偏偏就向了右邊，想畫向右邊，就向了左邊，根本畫不到，會很不開心。」

（被照顧長者 11／女／78 歲／自我活動能力缺損二級）

被照顧長者患病後的生活習慣、興趣、工作，甚至居住環境也有可能需要轉變。有些個案會放棄以前喜歡做的事、與熟悉的人減少見面。這些轉變對照顧雙方而言亦會造成困擾。

「以前居住西環，現在我搬到西灣河與兒子和新抱（媳婦）一齊住，其實我想搬回西環住……雖然他們對我好好，煮飯給我吃……西環是我住了很久的地方，是我熟悉的環境，有相熟的街坊，所以想回去那裡住。」

（被照顧長者 7／女／86 歲／自我活動能力缺損二級）

「以前經常旅行，但現在去不到，旅行團都不敢帶我去，惟有靠後生（女兒）與我去；（去唔到）都無所謂，不要麻煩後生……

以前成日玩『數獨』，現在都沒有精神玩，經常睡覺，看一陣電視就睡著了。」

(被照顧長者 8／女／86 歲／自我活動能力缺損二級)

在部分家庭中，兩位年長者（多為夫婦）需互相扶持，活動能力較好的一方往往需承擔照顧責任。然而，這並不代表照顧者自身不需要被照顧，形成「照顧者亦是被照顧者」的雙重身份。

「我們不是同住，平日是爸爸照顧媽媽，但爸爸其實都需要我照顧……媽媽不停重覆說爸爸沒有記性，我要有心理準備照顧爸爸……」

(照顧者 14／女／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

「最擔心就是跌倒，試過跌倒起不到身……以前有丈夫扶我起身，現在他在老人院。」

(照顧者 12／女／88 歲／自我活動能力缺損二級)

5.2 照顧雙方的互動和關係

5.2.1 照顧雙方的關係出現落差：或許是被照顧者的需要未被聆聽；或許是照顧者的關懷未被看見，過度介入卻適得其反。

在照顧過程中，照顧者與被照顧者的溝通和關係變得複雜，甚至出現落差。被照顧長者雖然得到照顧，但仍希望有自主選擇，往往因需要未被聆聽而感到成為失望與無助；至於照顧者可能因太著意被照顧者，過度介入卻得不到肯定，令他們感到疲憊與挫敗。事實上，不論是照顧者或被照顧者，都需要被看見、被理解，這或許是照顧過程中最深刻的體現。

個案訪問中，有照顧者可能太著意被照顧者，很多時單方面認為這樣做是為對方好，卻未必得到對方的認可及肯定；過度介入可能導致被照顧者的自主性被剝奪。

「告訴他不是不可以吃，但吃了血糖會升，好像有一次他晚上吃了魚柳包，第二朝早上量度血糖，上升到七，他問我為甚麼會升了這麼多，我就解釋因為吃了魚柳包，他會不开心，但他會明白。」

(照顧者 12／女／39 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級)

「他實在太貪吃，他是需要戒口，吃一些有營養的食物，但就是喜歡吃零食。我有時會直斥他，他會發脾氣，有時會很拉鋸，我會發晦氣地說：『你喜歡食就食吧！』。」

（照顧者 12／女／39 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級）

「因為他聽力有問題，可能都要大聲一點，尖聲一點，但不要讓他覺得不尊敬他，語調、聲線都要小心，他會覺得你沒有禮貌。但他都是經常『黑口黑面』，不認同我的付出，我都付出到盡，但都是做得不好……不用照顧他之前，反而可以溝通，現在傷害了父女的感情。」

（照顧者 3／女／43 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級）

另方面，有被照顧者表示即使需要幫助，仍希望保留選擇權，如決定飲食、活動等，對過度照顧可能會感到自己成為負擔或失去價值感。

「之前都不是這樣，現在時常都大聲罵我，又『黑口黑面』，對我的態度很差……沒甚麼可以傾談，大家全日都沒甚麼可以傾，餓了便叫他煮飯，就此而已。」

（被照顧長者 1／女／70 歲／自我活動能力缺損三級）

「我現在要坐輪椅，住三樓，有 23 級樓梯，有子女推我上落，落就逐層落，上就要休息一下再上……出街都好『大陣仗』，因為要坐輪椅，但我想可以自己行，坐輪椅看不到很多東西，我自己行可以自由一點，想看甚麼就行去看甚麼，但子女不准我自己行。」

（被照顧長者 6／女／94 歲／自我活動能力缺損三級）

「他見我呆呆滯滯，便幫我申請到中心（長者綜合服務中心）。就算我不想去中心都沒有法子，不去他便罵我，很大火氣。我希望這個家不要『散』，『散』了我都不知如何是好，所以便去中心。」

（被照顧長者 15／女／75 歲／自我活動能力缺損二級）

5.2.2 照顧者未能身同感受，並希望改變被照顧長者，因而影響日後的溝通與關係。

照顧雙方的關係會受多方因素影響，部分照顧者未嘗過長者相關疾病的痛苦，難以身同感受，亦會令長者感到沒被理解。

「困難的地方是我不理解痛症情況，意會不到她的問題，只能夠幫她按摩或拉筋……擔心突然間又發病，一兩星期病一次……她會抱怨為甚麼會經常病，不能斷尾。」

（照顧者 10／男／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「他們很忙，又不明白我的感受，見你好像精神一點，覺得你沒有甚麼不適了，但其實我仍然很辛苦，天氣不好時，手腳會不舒服，半夜三更病到睡不著……表達不到這種痛，想不到怎樣形容。」

（被照顧長者 11／女／78 歲／自我活動能力缺損二級）

照顧者與長者的互動通常帶有目的，例如希望對方改善飲食或保持正面思維，以減少健康風險和意外。然而，這種互動方式或會引起長者反感，令關係變得緊張，甚至影響日後的互動。

「有時會叫她看看其他老友記，都可以很樂觀，叫她可以學習下，但她會與別人比較，反令她更加消極。現在年紀愈大就更加固執，不可能有甚麼改變。」

（照顧者 4／女／約 50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「長期生活習慣很影響身體健康，一定要改善生活習慣，都是提醒他要戒口等，但說得多就會發生爭執……道理他是明白的，不吃太甜和太鹹，他都是知道的，但實際執行有困難……說得太多人大家都覺得煩，就會發脾氣。以前關係是可以的，但照顧影響到關係變差了。」

（照顧者 16／男／28 歲／照顧父親-自我活動能力缺損四級）

5.2.3 意見不合或會產生衝突，有照顧者會以「冷處理」的態度對待；中間人可發揮作用，化解衝突，促進溝通。

照顧雙方很多時都會出現意見不合，有照顧者卻會選擇不去處理，讓時間沖淡；可是，這種「冷處理」的方式，只會令問題日積月累。有受

訪者反映若果有中間人能夠心平氣和促進溝通，有助處理衝突，平衡照顧雙方的想法。

「他會發脾氣，我試過，有時我自己受不了……不會去怎樣處理，會冷處理，會冷戰，可能會照樣照顧他，但就不會像平時……如果爭執的時候，我就不會哄他……我已經付出很多，我上班又辛苦，他不認同我的付出。」

（照顧者 3／女／43 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級）

「沒有特別處理（衝突），大家都不出聲，我繼續我做家務……沒法子處理，我會落樓下散步，喝一點酒……等大家心情好一點就沒事。」

（照顧者 11／男／72 歲／照顧太太-自我活動能力缺損二級）

「當大家爭執，在發脾氣時，大家都不再出聲。不是等『冷靜』下來再傾，而是不再提起，因為一提起，又會發脾氣。」

（照顧者 16／男／28 歲／照顧父親-自我活動能力缺損四級）

撇除主要照顧者，由其他親人或第三者作照顧雙方之間的調解，有助紓解困局，促進溝通。

「我會耐心一點，與他慢慢傾，比較好的是，他會願意告訴我，始終他是我的老爺，會好一點，但他的子女就會罵他，結果他不會與子女傾訴。那我就好像擔當他們中間人的角色……」

（照顧者 9／女／48 歲／照顧家公-自我活動能力缺損三級）

「新抱會過來與我傾談，聽下我說話，了解我的想法，又會溫柔地給我建議，不似他（照顧者）粗聲粗氣……很多感受都會樂意分享給她。」

（被照顧長者 1／女／70 歲／自我活動能力缺損三級）

5.3 照顧雙方對照顧的期望

5.3.1 照顧雙方如有共同的想法及目標，關係會較好，但很多時候他們的生活標準和價值觀各異，令照顧者陷於兩難，也會加重照顧的負擔。

假如照顧雙方有共同想法及目標，關係與情緒也會較好。這就形成受訪專家所言的一種「共舞」和諧狀態。

「太太替我申請不同中心的活動，可以結識朋友，不用經常留在家裡，到中心可以做運動。現在左手和左腳都不太靈活，我都想快點可以有轉，她都想我可以快點好轉。她搜索了很多活動給我，到處幫我報名做物理治療，做不同運動。我喜歡去，我本身都喜歡做運動，又可以快點好起來……我們很少有爭執的，感情很好。」

(被照顧長者 17／男／67 歲／自我活動能力缺損二級)

然而，現實上能出現「共舞」的狀態可說十分少有，原因是照顧者與長者始終是兩個獨立個體，很多時候他們的想法、價值觀、期望等都存在差異。有個案提及長者因身體或精神狀況欠佳而不願運動，照顧者則認為缺乏活動會令情況惡化。長者可能想多看醫生，而照顧者則認為從生活中改善更重要。雙方也可能出現價值觀分歧，如應嚴格戒口，或是在有限的歲月中享受生活，這些難以取舍的選擇，常令照顧者陷入兩難。

「期望他接受醫療，乖一點，可以戒口、戒煙。但他期望可以生活得好一點，喜歡吃甚麼、做甚麼就去做，他想住私家醫院，排公立醫院會覺得好委屈……醫院裡面有一些支架，我叫他用，但他覺得不需要用。我差不多每天都對他說同一樣的說話，但是他就是不聽。」

(照顧者 3／女／43 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級)

「因為他喜歡吃零食，但他有『三高』(高血壓、高血糖及高血脂)，我會禁止他吃，但他認為吃東西是樂趣，不能吃等同生不如死……我有時都會想，他都到這個年紀，是否應該讓他隨意吃呢？」

(照顧者 12／女／39 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級)

「有時我們有些意見不同，可能是對痛症的理解不一樣，例如她想定期看脊醫，但我們覺得不需要這麼頻密，只要她肯自己多一點活動身體就可以。但她就堅持要去看。」

(照顧者 10／男／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

5.3.2 照顧雙方的想法本身有矛盾：被照顧者期望以自己喜愛的方式延續生活，照顧者則期望他們積極改變生活習慣；照顧者期望增加並珍惜相處時間，但被照顧長者認為身體持續轉弱是不能逆轉的事實，這是生命的必經階段。雙方因而出現拉鋸情況。

被照顧長者在其晚年的人生階段，大多會抱著隨遇而安的態度，也期望在餘下的日子能享受生命。可是，不少照顧者仍然想長者積極面對，活得健康，這形成照顧雙方的角力。

「無啦，都不用（尋找更多支援或服務），順其自然，著幾多食幾多都是『整定』，要去（離開世界）自然就會去。」

（被照顧長者 4／女／81 歲／自我活動能力缺損二級）

「幾廿歲人，有得食就食，開心又一天，不開心又一天，死就一世，不死就大半世……做人不要要求太多，知足就好，最緊要仔女平平安安，生生性性。」

（被照顧長者 12／女／88 歲／自我活動能力缺損二級）

「勤有勤過，罵又罵過，但都是不聽，如果她聽話，就不會弄得身體如此差……叫她戒口又不聽、叫她不要經常躺在床上，要行多一點，說了很多次都不聽……有時勤不聽，會令人感到很氣憤。」

（照顧者 1／男／70 歲／照顧太太-自我活動能力缺損三級）

當面對照顧事實，有照顧者會反思自己與被照顧者過去的相處方式，用心建立關係，珍惜相處的時間。

「感恩的是，由知道他有病到現在，我們還有時間相處，有時間給我盡量做好一點，共建多點回憶，少一點遺憾。我們相處的時間多了，傾談多了。他喜歡吃中菜，我會與他吃，又會帶他嘗試其他食物。」

（照顧者 12／女／39 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級）

另方面，被照顧長者認為身體轉弱是不能逆轉的事實，這是生命的必經階段，亦都不是自己能控制，他們未必期望照顧者花太多時間在自己身上，擔心會帶給對方麻煩。

「一家一宅，大家（子女）都要上班，各有各忙，都不想打攪他們。大家生活方式又不一樣，各有各生活，最好不用麻煩到大家。」

（被照顧長者 4／女／81 歲／自我活動能力缺損二級）

「往時我湊（照顧）子女，現在子女湊我，這就是人生、命運，不到你開心或不開心。」

（被照顧長者 6／女／94 歲／自我活動能力缺損三級）

「都沒有甚麼意思，還有『幾耐命』？都八十幾歲，就快九十……我有問我的女兒，怎樣可以安排安樂死呢？」

（被照顧長者 9／女／87 歲／自我活動能力缺損三級）

思想會影響行為。有些長者未能接受自身變化，對改變表現抗拒，不願使用輔助設備或接受支援，因這代表他們的能力下降。長期病患亦可能削弱長者的意志，使他們以消極的態度面對。

「他們（父母）覺得自己可以處理到就得，不用請工人，堅決不想請工人……在洗手間安裝扶手，即使放一張椅子入去，都討論了很久，因為他們會不開心，他們不接受與之前不一樣，去拿水喝，換衫，都不想別人幫忙，想 **extend**（延長）不變的現象到最後一刻……參加救世軍計劃，一個月來探一次，都花了很長的時間說服她，用字要很小心。」

（照顧者 14／女／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「經常要覆診，身體愈來愈差……周身病痛，服食幾多藥都無用，我都不想繼續這樣，我吩咐女兒，日後不要搶救我，由我走（離開世界）就算了。」

（被照顧長者 5／女／82 歲／自我活動能力缺損三級）

5.4 對對居家及社區支援的意見

5.4.1 社區資訊分散及宣傳不足，照顧雙方不容易獲得資訊，有時亦未必知道自己需要甚麼；建議設一站式服務，並有專業中間人協助。

當照顧者是新手，需在短時間內整理及消化大量資訊有困難。有個案反映現時不熟悉社區資訊，加上較難騰空時間搜索及了解，導致即使

社區有提供相關支援亦未必知道，有時亦未必知道自己有甚麼需要而無從入手。

「老人院的相關資訊不足，不知道哪一間的服務較好，哪一間較差。私營安老院又會好貴……有甚麼資助我不清楚……社區的支援也不清楚，不覺得有宣傳……政府有甚麼支援？我也不知道。」

（照顧者 2／女／54 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「沒有認真搜尋，有沒有人可以幫手，不懂得搜尋有關的關鍵字，沒有時間和精神去做。」

（照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「我覺得政府理解不到照顧者和被照顧長者的需要，照顧者全日照顧，根本沒有時間出去找支援。很多人都不知道有甚麼支援，即使有中心，但都不知道可以幫到甚麼，或者是因為宣傳不足。」

（照顧者 8／女／52 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級）

儘管部分被照顧長者曾參與社區活動，想再繼續參加類似的活動，但不知道如何找得到。

「曾經參加過賽馬會舉辦的『e 健樂』，都是給長者參加的，有按摩服務……都方便，如果有多一些這類活動是好的，但不知道哪裡有類似的活動，沒有留意到有。」

（被照顧長者 2／女／84 歲／自我活動能力缺損二級）

照顧者的個人能力、資源和時間始終有限，一個人難以應付所有工作，有個案有其他照顧者協助，包括受薪或無酬照顧者，則會減輕照顧壓力；同時，有助調解與被照顧長者之間的糾紛。

「我的手力不夠，例如洗澡時我無力抽起她，幸運的是有工人姐姐，推輪椅有我的哥哥幫手。」

（照顧者 7／女／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損四級）

「媽媽幾年前開始覺得自己需要聘請工人，因為年紀大，雙腳無力，試過跌倒。之前她都會抗拒，現在有工人，我們都安心很多……有工人姐姐會好好多，我可以有自己的時間……爭執都會有，之前會多一點，現在身體弱了就少了很多，又可能一些問題會轉移到工人姐姐身上，例如老人家的味覺不太好，會怪責工人姐姐煮的食物，壓力就轉移到工人身上……她年紀大，無記性，

好快會忘記。」

(照顧者 7／女／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損四級)

「照顧不到這麼多，需要一個可以全時間看顧她的人，晚上可以留意有沒有意外發生，萬一跌倒可以扶她起來。」

(照顧者 17／女／54 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

有受訪個案提及有專業人士從旁協助幫助很大，有照顧者建議加設一站式資訊服務，有專業中間人協助搜尋資訊及整合，讓他們可短時間內獲取有用資訊。

「要有很快可以搜尋到的資料和很快的服務……最好是有一條龍服務，告訴我要怎樣做，現在資訊太散，都不知到哪裡尋找。」

(照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

「建議可以增加分流站的姑娘（護士），設多點資訊站，現時的資料沒有人去補充更新，因為自己不會知道甚麼資料適合，加上當出事時，太多東西湧過來，根本處理不到，而每間機構又有不同做法，有些較專業，但沒有人幫手提點如何處理。我自己都用了數星期去閱讀資料，又要上網睇片，睇很多外國的資料，要暫停所有自己原本的工作，會很崩潰。如果有中間人，教你每個步驟，跟著步驟一、二、三、四、五去做，就會好好多。但現在欠缺了中間人，想找一個專業人士去問都沒有。」

(照顧者 9／女／48 歲／照顧家公-自我活動能力缺損三級)

「要做資料搜集，知道整個架構，才知道自己需要甚麼，要找甚麼資料，但好多時都不知道自己需要甚麼，但又沒有人可以告訴你……建議可以最好是有一個專業人士在中間串聯和調停。」

(照顧者 9／女／48 歲／照顧家公-自我活動能力缺損三級)

5.4.2 社交及人際網絡能為照顧雙方提供情緒支援，協助照顧雙方建立社群支援尤其重要，現時社區服務如長者中心、照顧咖啡廳可提供場地、同路人支援及健康資訊。

社交及人際網絡能為照顧雙方提供情緒支援，協助照顧雙方建立社群支援尤其重要。不過，社交建立亦取決於長者的性格，有部分較外向的相對願意接受外界援助；部分較性格較內向，相對封閉自己的長者，會拒絕外界的支援，亦會不願意外出接觸社區。

「我好好呀，有好多人都關心我，幫我祈禱，好有心呀。」

（被照顧長者 7／女／86 歲／自我活動能力缺損二級）

「和街坊一起飲茶會令他開心一點，要出來見下街坊，好像之前 COVID（冠狀病毒病）要隔離，他就很不開心，他說困在家好似煉獄一般。」

（照顧者 9／女／48 歲／照顧家公-自我活動能力缺損三級）

「現在每天都在家裡，很悶，好痛苦。自己有能力上班就都想上班，但我不能，覺得自己是沒有用處的人，好自卑，惟有躲起來哭……我在家裡都不出聲，我本身性格一向都不會找人偈訴，不開心的事情不要告訴別人，他們會看不起自己，不開心的時候就自己躲起來……會好抑鬱，我會問：『為甚麼年紀大了，都不能讓我享受一下？』」

（被照顧長者 15／女／75 歲／自我活動能力缺損二級）

不論照顧者或長者，擁有良好社交網絡的，普遍情緒狀態都會較好。雖然面對困難和壓力，但有朋友的支持和鼓勵，會更有力量面對。即使不方便外出，有人到家探望亦有幫助。

「我之前行動得到，會出去參加很多活動，現在不能外出，就有服務機構的朋友來，有姑娘、有先生、有一班老友記前來探我，大家談談天，說說笑，可說是很開心。」

（被照顧長者 6／女／94 歲／自我活動能力缺損三級）

「教會和中心都有人與我談天，好過坐在家裡，又可以去中心做運動，拉下繩呀，踏下單車呀。」

（被照顧長者 13／女／87 歲／自我活動能力缺損二級）

「教會有一班老友記可以跟她一起玩，大家一起玩一些簡單的遊戲，她會很開心……教會有老友記朋友，他們了解她的情況，會很包容，相對日間中心就不太包容。教會的老友記會支持她，她會向他們說很久以前的事，他們會聆聽。」

（照顧者 6／女／52 歲／照顧母親-自我活動能力缺損四級）

有照顧者建議協助提供平台，促進照顧雙方的社群建立，如在平台上可有相近背景的人傾訴、可以學習到照顧知識、可以得到心理支援，

一方面讓照顧者得到支援、另一方面建立社交。

「社群是十分重要的，特別是有信仰的，因為照顧者的身心會很疲累，有時會不知道與誰訴說。如果社區內設有資訊站，可以方便照顧者詢問有關資訊，又可以有社區人士傾談，聽下他們的心聲，這會有很大幫助。另外要有老人家的教育，令他們可以學習基本的健康知識，有時社區有一些免費的食物派發，但都不是很健康，其實可以派發一些健康的食物，當他們拿取食物時，又可以趁機提供教育。」

(照顧者 2／女／54 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

「社區生活質素優先，加心理協助，例如社區客廳、長者中心，15 分鐘生活圈，讓長者有尊嚴地進去，入面有 café (咖啡廳)，有地方長者可以吃飯，喝茶。台灣有一些貓醫生 café，適合陪伴老人家。但現時本地的設施好像在『吊住條命』，照顧者好似要盡所有責任。其實很多長者都有能力，可以下棋，政府可以提供開放式的空間，讓他們可以有地方談天，但現在長者在商場坐下，都會被人罵。」

(照顧者 9／女／48 歲／照顧家公-自我活動能力缺損三級)

5.4.3 現時家居和社區的設施未能充分照顧長者需要，尤其家居安全監控與社區友善的交通與活動設施有待改善；覆診時間亦欠彈性選擇，不利在職照顧者。

由於有照顧需要的長者一般能力較弱，如要協助他們適應，家居設計的配合及社區設施的配套相當重要。照顧者亦未必完全掌握長者的需要，通常意外發生後意識到如何改善家居設施。至於社區的設施，亦較難配合。

「試過跌倒，晚上去廁所，於是替他安裝照明系統。」

(照顧者 15／女／67 歲／照顧兄長-自我活動能力缺損二級)

「在街上跌過兩次，我對眼(視力)不好，馬路有石級，行上去，隻腳踏得不夠高，就跌倒，弄傷了鼻子，幸好不是對眼，差少少就盲了。現在是左邊縫四針，右邊縫五針。」

(被照顧長者 8／女／86 歲／自我活動能力缺損二級)

照顧者最重視長者的安全，不少個案坦言難以全天候監控被照顧長者的安全。雖然現時有較普及的平安鐘（緊急召援系統），但需要被照顧長者出事時手動按鐘，因此認為如有科技可協助監察及預防跌倒，並及時通知照顧者，有助減輕壓力。

「我覺得安全是最重要的，有時突然發生的事是看不到太多的，雖然現在有平安鐘，但都要長者自己按，或有中心職員致電來才知道有沒有出事，所以有些科技可以幫到我全天候監察到，可以預防，或出事時即時可以回應到。」

（照顧者 4／女／約 50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損三級）

「家居方面，可以遙距看到她的情況會比較有用……平安鐘……因這都是近半年發生的事，之前都沒有留意，這半年來先發覺需要，知道要有行動。」

（照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「如果可以幫助監控及預防跌倒會很有好，特別是深夜時，或者是跌倒都不會受傷的科技。」

（照顧者 10／男／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

此外，現時社區設施及配套對長者而言仍未達「友善」程度，無論是輔助行走的設施、公共交通工具、以及公園的活動設施亦未必貼合長者需要，行動不便的長者出行面對不少障礙，如的士無法放進輪椅、協助復康的設施不足等，即使長者想走進社區也不容易。

「如果社區有輔助長者行的設施會較好，例如有遮蓋的地方、令她們行動自如的設施。」

（照顧者 4／女／約 50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損三級）

「可能有些科技可以讓我知道，例如召的士，可以預先知道車尾箱是否夠大，又或是的士司機可以預先知道是接載有輪椅的乘客。現時他們接單時很多時都無考慮過，來到才知道是否適合。」

（照顧者 3／女／43 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級）

「另外，活動設施要增加，例如健身單車，現在數量不足，用得耐又會被人罵、公園設施對長者的身體有限制，例如椅子調校不到位置。有些地方可以給長者玩雀，掛鳥籠，現在都沒有這些

地方。之前喜歡行山的長者，年紀大行不到，社區應設有這些綠化空間給他們。」

(照顧者 9／女／48 歲／照顧家公-自我活動能力缺損三級)

「(居住的大廈)沒有電梯，要行樓梯，我行不到，要預約人幫手推上去，所以好少外出。」

(被照顧長者 14／男／90 歲／自我活動能力缺損二級)

覆診是另一較困擾照顧者的事。如能讓長者遙距診症，或提供陪診服務，可大大減輕其照顧負擔，惟該類服務仍未普及。有照顧者亦建議醫院應提供選擇，讓他們更彈性處理覆診時間。

「上門或視像覆診都不錯，遲到機會少，我請半日假就可以，我可以管理得到我的時間……社區好像有關愛隊陪診支援？有人可以帶她去某個地方會合，或中間點會合，有這服務就很好。」

(照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

「現在給你的時間是已確認了，即使我拒絕，都只會安排另一個日期給我，我都没得選擇。如果可以選擇早上九點或十點，我都可以只請半日假；或下午五點或六點都可以。」

(照顧者 3／女／43 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級)

5.4.4 照顧雙方也需要社會多一份的理解與尊重，他們均期望社會各界可尊重照顧者的付出，透過社區教育和宣傳，讓社會變得更包容。

照顧雙方均需要更多社會認同，了解他們的情況，特別是照顧者的付出和貢獻。有個案提及大眾媒體較少傳遞相關信息，更可能「污名化」被照顧長者的身體障礙。這方面政府和社會各界須共同努力，加強社區教育和宣傳。

「政府和社會理解不到照顧者及被照顧者的壓力，我認為資訊透明度要高一點，要舉辦更多活動。政府要多點宣傳，令大眾都明白兩者的需要。我見近年都慢慢有提及，大家都開始關注，但尚在起步中，如果大家都明白多一點兩者的需要，我覺得大家都願意去再做好一點。」

(照顧者 4／女／約 50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損三級)

「被照顧者如生活質素提升，或媒體減少污名化，令其自尊感反差較少的話，我們照顧者係壓力上都減低不少……要讓社會知道照顧者都有勞有價。我自己就話可以找別人替更，但其他人如果較少資源就找不到幫助……不是每個照顧者都有精神去處理，但照顧者身份沒有被尊重，不是去賣慘，但照顧者所付出的心力，不是金錢可以衡量。」

（照顧者 9／女／48 歲／照顧家公-自我活動能力缺損三級）

事實上，加強社會對照顧雙方的理解與尊重，亦有助僱主推動職場友善措施，讓員工更有彈性地兼顧工作與照顧責任。

「我是 *work from home*（在家工作），會彈性一點，另外我有與老闆溝通過，如果有事要出去，例如覆診，交代一聲就可以，不用請假，這會方便很多……雖然現時社會對照顧者的認知提高了，但都未算實際支援到他們，好像我是 *work from home*，就可以陪到覆診，但好多照顧者未必可以，連好簡單的覆診也做不到。」

（照顧者 12／女／39 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級）

5.4.5 日間中心能為照顧者提供喘息空間，宜投放更多資源以應付人口高齡化的需要；另須注意被照顧長者體驗各種服務的滿意度，提升使用意欲。

由於照顧者也需要有個人空間和處理其他事務，日間中心可以提供喘息空間，讓他們先放下照顧工作；同時被照顧長者亦可在中心參與活動及接受治療。

「我自己有時會去插花、畫畫、修剪花花草草，出外面行下，都有幫助……有時會約朋友食飯，一個月一兩次……因為現在日間中心讓她去六日，我就有時間整理下屋企，有私人空間去做其他事情。初初日間中心只讓她去一兩日，那時就好緊張……日間中心是社工當初安排的，他幫助申請輪候，等了一年多。期間都有姑娘上門做物理治療，一邊輪候一邊接受治療。姑娘每個月都會致電給我了解情況。」

（照顧者 6／女／52 歲／照顧母親-自我活動能力缺損四級）

然而，在資源緊絀的情況下，服務輪候時間較長，亦未必可以照顧所有家庭的需要，加上長者人口預期會持續上升，如何確保有足夠社區資源應付未來需要，值得關注。

「社區活動的時間可以更有彈性，活動可以更多，中心的設施可以增加，現在活動或設施都要輪候很長時間。雖然老人中心在我家樓下，都很方便，但全邨只有一間，一間要服務整條邨所有街坊，明顯是不足夠的。」

(照顧者 4／女／約 50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損三級)

「政府在社區的設施不足夠，現時老人化人口多了，我自己都 50 歲了，很多人 60 歲要照顧 80 歲，社區要多點老人服務，因為需求多了，老人服務卻不足，社福機構都沒有宣傳。」

(照顧者 10／女／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

5.4.6 照顧者有提升知識及技能的需要，有需要報讀相關課程，但現時社區可供選擇的課程不多，有關課程的營運亦面臨資金短缺。

照顧者需要學習照顧的知識和技能，加強相關教育，特別是對於評估環境與自身的狀況，例如何時需要尋求協助、個人的壓力程度等，增加他們的判斷。雖然現時有相關課程，但面臨資金短缺的問題，部分課程也不在政府資助的範圍，令照顧者更加難尋找適當的課程。除了照顧的知識和技巧之外，照顧者也需要學習心理健康方面的知識。

「我有報讀照顧者學院，他們提供壓力自我評估，然後會分先後緩急的級別。之前我不懂得如何分配照顧的工作，現在知道原來某些工作可以提早安排，我又可以學習如何擔當中間人的角色，就會好好多……照顧者學院，政府覆蓋不到的課程，例如敘事治療、藝術治療等，學院都有提供，但可惜的是已經沒有資金繼續營運，這班有心人去組織起來，但一兩年就完了。」

(照顧者 9／女／48 歲／照顧家公-自我活動能力缺損三級)

「要在不開心及沉重的事中，想到有甚麼值得開心和感恩的事，是很困難的。我想政府要推一推，教育及幫助照顧者可以從困難中找到感恩的事。」

(照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

5.4.7 照顧者議題近年備受關注，社會仍在了解照顧雙方的實際需要，各層面支援服務之間的銜接和持續性仍有待改善。

照顧者一直都存在，只是近十年較受社會關注。因為社會各界仍在掌握照顧雙方的需要，現時的相關支援未能全面滿足雙方需要。

「照顧者問題存在很多年，但香港過去十年八年才多了一個詞彙叫『照顧者』，但其實背後很多年都是這樣，到有長者自殺，就開始討論對照顧者支援不足。這只是焦點轉一轉，然後就一下子給予支援，但背後有很多東西都未解決，例如醫療體系。現在的支援太分散，背後很多問題未解決，又未掌握照顧者及被照顧長者的需求。」

(照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

「政府和社會都了解到照顧者與被照顧長者的心聲，但不全面，因為每個家庭都有其自身限制，無可能 24 小時都照顧得到。」

(照顧者 6／女／52 歲／照顧母親-自我活動能力缺損四級)

照顧雙方均需要多項的支援服務，並非單一服務單位能夠解決，在尋求不同單位的協助的過程中，有照顧者感到迷惘，而不同服務範疇有「斷層」，未能有效銜接，有個案表示簡單的身體問題是否可尋求社區服務，而不是直接到醫院，值得探討服務中有否「橋樑」角色，協助由一服務單位轉介另一相關服務，做好服務銜接。

「現時社區沒有甚麼服務，好像有甚麼社區或基層醫療服務？但我都不覺得有。當有需要尋求幫助時，就只能夠一下子去到醫院。」

(照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級)

「情況再轉差會考慮找院舍，花好多時間去找資料，因為資料太散，加上有個『gap』（斷層），基本上接觸得最多是醫院，會告訴你如何注意健康，但他們不會告訴你院舍的所需資料，你又不曾知道哪裡可以找到那些資料，沒有人會給你建議……最理想是有醫院和社工提供不同程度的支援，但他們不會了解你有甚麼要求，你說不到有甚麼要求的話，他們不會幫你去做。所以你首先要自己知道有甚麼需要，他們才會幫到你，如果你不知道，就幫不到你……如果是其他公公婆婆，他們會更加不了解自己的需要，社工問他們有甚麼需要，他們不知道的話，就完了……規劃

上，醫院會說這不是他們負責，社工又不知道負責甚麼，這就是『gap』。」

(照顧者 16/28 歲/男/照顧父親-自我活動能力缺損四級)

「出院時有外展護士、社康護士上門，她們有時間及耐心去聆聽，會慢慢提醒他，但之後病情穩定，護士就沒有跟進，他又會故態復萌。」

(照顧者 9/48 歲/女/照顧家公-自我活動能力缺損三級)

5.4.8 隱蔽雙老較難接觸，易被社會忽略，另部分照顧家庭夾在基層與中產之間，均須更多關注及適切支援。

現時的相關支援可能忽略了某類群體的需要。例如現時的社區支援未必能有效接觸一群「隱蔽」長者，他們長期待在家中，缺人際社交網絡，要找出這群長者，精準提供服務，預防危機發生。有受訪者提及可在長者定期出現的地方，如醫院覆診，提供外展介入，從而接觸並建立關係。

「特別是年紀大的，他們不會懂得主動尋找資源，不是每個老人家都懂得去找。我曾經參加過中大舉辦的獨居老人活動，他們有腳痛，不能外出，服務支援都不知道那個單位需要幫助，只能趁長者到醫院時，接觸他們，才可以幫助到他們……我真的不知道關愛隊做了些甚麼，好像只有負面的新聞，但如果他們要幫，都不會知道那個單位有人需要幫助，要他們到醫院有知道，可能要好像幫助邊青（邊緣青年）一樣，到街上去接觸他們，而要幫助長者，就要到醫院去接觸他們。」

(照顧者 8/女/52 歲/照顧父親-自我活動能力缺損二級)

「關愛隊，以我所知，要知道有那位長者登記，在社區中心有名單，他們才會上門，我不知有否理解錯，他們不會逐家逐戶拍門，所以都不會有關愛隊上來哥哥的家。」

(照顧者 15/女/67 歲/照顧哥哥-自我活動能力缺損二級)

此外，部分照顧家庭是屬基層與中產之間的夾心階層，情況未必符合基層服務的申請資格，但又未如中產般有足夠資源，又擔心資助服務應留給更基層的長者，結果他們就像被遺忘的群組，得不到適切的援助。

「生果金(高齡津貼)一類資助有申請限制,例如要 70 歲以上,但未必每個長者都可以去到 70 歲……媽媽不想用那些照顧服務……我都有上網看過一些資訊,但透明度不高,有時比較難找到想要的資訊,有時更加沒有相關資料。」

(照顧者 4/女/約 50 歲/照顧母親-自我活動能力缺損三級)

「現時的支援及資助好像有很多規限,例如不能太高收入,目標都是幫助基層,所以我就放棄。」

(照顧者 5/女/照顧母親-自我活動能力缺損二級)

「現時的服務需求大,很多基層家庭、愈來愈多獨居長者,他們更加有需要,不想擺佔服務。」

(照顧者 15/女/67 歲/照顧哥哥-自我活動能力缺損二級)

5.5 對使用樂齡科技的意見

5.5.1 照顧雙方大多不太認識樂齡科技,並誤以為主要依靠被照顧長者操作,因擔心長者沒有能力學習及使用,故誤解相關科技幫助不大。

大部分的受訪者均未聽聞或不了解樂齡科技,而一談及樂齡科技,他們的反應就是長者連簡單的科技也學習不了,更不會懂得使用相關產品,故認為樂齡科技幫助不大。這或許是照顧雙方的誤解,事實上,部分樂齡科技是由照顧者操作,不用有照顧需要的長者自行運作,便可發揮效果。

「現在才知道有這些科技……他們(父母)有用智能電話,剛開始時都懂得用 Whatsapp,但漸漸就會忘記。」

(照顧者 14/女/50 歲/照顧母親-自我活動能力缺損二級)

「她不會願意用樂齡科技,她連手提電話都是用傳統的,不是用智能電話,因為她年輕一點時,甚麼事情也有丈夫照顧,不用她操心,依賴性很強,變得她甚麼都不願意學。其他兄弟姐妹都不贊成我叫她學,覺得我在迫她。」

(照顧者 4/女/約 50 歲/照顧母親-自我活動能力缺損三級)

「70 歲以上的長者會很抗拒使用科技，不願意去學習，又很難學得懂。我自己都要學，可能反而會加大了我的工作量……長者都是要去到實體的地方，才感受到關懷。」

（照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「他們有一定年紀，未必有精神學習，即使是 HAGO（醫院管理局推出的手機應用程式）好方便，但醫院裡都有不少長者問護士怎樣用。」

（照顧者 16／男／28 歲／照顧父親-自我活動能力缺損四級）

「我不知道樂齡科技是甚麼……我不懂得用，我連智能電話也不懂得用……上網看醫生？我也不懂得用。」

（被照顧長者 2／女／84 歲／自我活動能力缺損二級）

「寫字都不懂得寫，（樂齡科技）給我都沒有用。」

（被照顧長者 12／女／88 歲／自我活動能力缺損二級）

不過，如果排除長者須懂得學習操作的先決條件，照顧者認為樂齡科技有一定幫助的。如樂齡科技要進一步普及，應先教育照顧者，讓他們了解更多。

「上落床的升降、起床、坐下等如果有科技幫手是好的。」

（照顧者 17／女／54 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「我的爸爸不會主動分享自己的感受和看法，但我想他都需要別人聆聽，如果有一部聊天的機器，他又信得過它，對他會有幫忙。」

（照顧者 3／女／43 歲／照顧父親-自我活動能力缺損二級）

「我希望樂齡科技可以幫助我在大海茫茫的眾多資訊中，快速地找到我想要的專業資訊，而我又看得明白……科技又可以引導長者去表達，例如暈，怎麼樣的暈？是滿天星斗的暈抑或是失去平衡的暈？可以有多點形容詞幫助他們去表達。」

（照顧者 5／女／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「無聽過樂齡科技，是甚麼來的？……如果無工人姐姐，或者她放假時，例如她回鄉下，有機械人可以代替她，就會幫到忙。」

（照顧者 7／女／50 歲／照顧母親-自我活動能力缺損四級）

5.5.2 照顧者認為樂齡科技未能完全取代人的關懷，重視人與人之間的互動，同時有照顧者擔心長者因使用科技而自覺失去自主能力，只能依靠科技過活。

雖然大部分照顧者認為樂齡科技有其用處，但始終認為科技是取代不了真人的照顧，特別是長者往往需要人與人之間的互動，才會感受愛和關懷。這或是令照顧者不太熱衷了解樂齡科技的原因之一。

「我不太了解樂齡科技，有甚麼用？……我想老人家不會懂得操作，而且科技始終代替不到真人的照顧，老人家是需要真人去照顧才會更加開心，否則會有孤獨病。」

（照顧者 2／女／54 歲／照顧母親-自我活動能力缺損二級）

「不知道甚麼是樂齡科技……我想科技只可以幫到少少，始終要有人與人的互動才會開心一點，要看得見有人。」

（照顧者 6／女／52 歲／照顧母親-自我活動能力缺損四級）

另一阻礙是照顧者認為如使用樂齡科技，會損害被照顧長者的自尊，傳遞負面的信息，讓長者誤以為自己的情況很嚴重，形成缺乏自主能力的錯覺。

「長者會排斥樂齡科技，覺得沒有尊嚴，是好嚴重的才會使用。又會覺得沒有趣味，無互動性，亦無法照顧心理需要。我認為陪伴很重要，擔心他們的情緒，時常困在家裡，孤獨感會很強。」

（照顧者 9／女／48 歲／照顧家公-自我活動能力缺損三級）

「科技都是尊嚴與安全的戰爭……因為他們會覺得自己已失去能力，需要依靠科技才能生活，令他們更加欠缺自尊和自信，但基於安全的考量，又真的需要科技的協助。」

（照顧者 14／女／50 歲／照顧家公-自我活動能力缺損二級）

5.6 小結

照顧通常在毫無預警下開展，照顧雙方大多缺乏事前準備。照顧者往往沒有相關經驗與知識，又難以尋求協助，只有硬著頭皮承擔照顧責任。他們付出大量時間、體力與金錢，甚至犧牲工作、休息和社交生活，壓力不足為外人道。同時，被照顧長者也需要適應身體、生活、環境等變化，很多時候會產生自卑感，甚至自覺是負累。當照顧雙方累積壓力，負面情緒會互相影響，形成精神虛耗的惡性循環，且隨著身體機能逐漸轉弱，情況會每況愈下。

由於照顧者難以獲取整全的相關資訊，並在短時間內消化，只能靠自己摸索，但這種「摸著石頭過河」的嘗試也有會有意外風險，加劇了照顧者的無力感。另一方面，長者大多希望在餘下的人生隨心而行，如延續患病前的飲食及生活習慣，在照顧者眼中做出不利個人健康的選擇，形成矛盾。

「以老護老」的照顧者更為艱難，照顧者本身因年紀大，身體機能下降，亦有被照顧的需要；承擔照顧者角色令他們身心俱疲。若家庭成員或經濟環境許可，有其他分擔照顧工作及壓力，情況則較好，有助紓解緊張的關係。但現實中，部分「以老護老」的照顧者都是獨力承擔。

事實上，照顧過程需要雙方互相包容和協調，才能減輕負擔並促進關係。然而，生活的目標及價值觀差異，容易導致雙方爭執，令關係崩緊，甚至放棄溝通。雙方內心亦容易出現矛盾，如長者渴望自主又淡然看待生死，照顧者希望對方積極又不放心其獨立行動，這些期望落差使「共舞」變得困難。再者，有部分被照顧長者表現豁達，但其實將悲傷及無助藏在心裡，有些長者則未能接受現實，抗拒適應及改變，不願接受支援，擔心失去尊嚴或怕麻煩別人，勉強做一些應付不來的東西，這些想法都是照顧者不容易理解的。

有效的溝通是「共舞」的關鍵，但複雜程度遠超出大部分長者的能力範圍。長者的表達和接收訊息能力下降，加上固有的思維及價值觀，常按自己意願行事。愈親近的人亦愈難溝通，因為他們會更加緊張，為求達到目的，態度及語氣會較為強硬，結果適得其反。當衝突反覆出現，關係崩緊，溝通亦會隨之中斷。照顧者通常只能猜測長者的想法，常生誤解。當照顧者挫敗常生，思想亦會出現掙扎，甚至懷疑能否還能珍惜相處時光。這些溝通問題，與學歷、年齡、身體活動能力等沒太大關連，即使是高學歷的照顧者，也會因價值觀和人生態度不同，在壓力下無法

建立良好照顧關係。

為協助照顧雙方應對其難處，政府及社會須加強照顧者政策，從他們的需要出發，提供適切的支援及服務。根據受訪者的建議及研究的結果整合，這些方向值得參考：首先是社區教育，提升社區人士對照顧雙方困難的同理心，肯定照顧者的付出，減少負面標籤，營造關懷的社會氛圍。其次，建立社區友善空間，設專為照顧雙方而設的共享空間，讓他們能有合適平台有尊嚴地參與社交和活動，獲取合適服務及資訊，建立人際網絡。其三，改善社區設施的友善程度，設計融入助長者走進社區生活的元素，如行動不便長者的出行設施、交通的配套、優閒及復康設施等，讓長者真正做到居家安老。最後，促進樂齡科技在長者群體的推廣，現時長者對樂齡科技存不少誤解及疑慮，如長者沒有能力學習及使用、損害長者的尊嚴及自主能力、機械化欠缺人類的溫度等，必須加強相關科技的普及化，助照顧雙方了解及嘗試使用。最後，照顧者很需要有一位專業的中間人，了解他們的需要之餘，助他們短時間內獲取有用的資訊，並連繫及銜接不同部門及機構的服務，提升服務的便利及可達性，提升照顧效率。

第六章 討論及建議

本章綜合文獻參考、36 名照顧者與被照顧長者個案訪問，以及 6 位專家的訪問資料，作整理及分析，歸納值得討論的要點，闡述如後。

討 論

- 1. 本港安老政策以「居家安老」為主，鼓勵長者由家庭照顧，政策方針雖符合普遍長者的心願，惟人口高齡化及家庭結構轉變，實行上遇不少挑戰。近年照顧者的困境開始備受關注，反映理想與實踐存落差。**

現時本港的安老政策以「居家安老為本，院舍照顧為後援」為核心，優先支持長者在熟悉的環境中安享晚年。這政策雖是普遍長者的願望，但也意味主要照顧責任落在家庭成員上。隨著人口高齡化趨勢日益嚴峻，2024 年香港 65 歲或以上長者佔總人口比例達 23.9%，即每四位香港人中便有一位是長者。由於高齡長者一般對護理及支援服務有更高需求，令長期護理服務的需求快速增加，加上少子化導致家庭結構轉變，估計每名照顧者需要照顧更多長者，照顧者壓力加重，「以老護老」情況亦會愈趨普遍。

「居家安老」服務發展至今已近半個世紀，主要為體弱長者提供資助社區照顧服務；主體是安老服務。現時政策的發展及成效如何？照顧政策不僅關乎被照顧者，也涉及照顧者，兩者關係密不可分，近年，政策焦點亦逐漸擴展至照顧者的層面。有受訪專家指出，要在兩者間取得平衡並不容易，但由於照顧關係密切，兩者的發展應互相支持、互助互惠。

事實上，「居家安老」是許多長者心目中的理想狀態，希望能夠留在熟悉的家庭與社區環境中安享晚年。然而，要實現這目標，政策與服務必須環環相扣，缺一不可。若缺乏整全的政策與服務支援，亦難以有效落實。有專家指出，現時資源有限，服務未能充分有效分流，支援服務的靈活性，監管機制亦有待改善，導致居家照顧實踐時面對不少挑戰，理想與現實之間存在落差。

目前，全港約有 33 萬名長者需要長期照顧，另有約 16.4 萬名無酬照顧者。隨近年社會對照顧者長期承擔責任而身心俱疲的情況愈加關注，要發展整全的照顧政策，必須掌握照顧雙方及其社區生活與支援的實況。照顧者與被照顧者相關議題，是當前值得探討的研究方向。

2. 居家照顧是一場持久的挑戰。照顧者往往在毫無準備下開始承擔照顧責任，不論在知識、技巧、身心方面均須快速適應。研究顯示不少照顧者更會犧牲工作、休息和社交，長期承受壓力。

在居家安老的照顧過程中，照顧者不僅要照顧長者的日常生活，又要了解社會的可用資源，尋找適合的支援，不論在知識、技巧、身體及心理方面均需快速轉變及適應。

照顧關係的起始多是突如其來。長者由於意外或身體變化而成為被照顧者，他們需要重新適應身體轉變，未能接受被照顧的身分。另一方面，不少家人也在毫無準備下成為照顧者，缺乏相關經驗與知識，感到相當壓力和無助。

個案訪問顯示，照顧雙方的生活安排因此被打亂。有受訪被照顧者表示因突然中風無法繼續工作，情緒低落需要服用抗抑鬱藥。另有受訪照顧者表示，在被迫走上照顧之路後，才開始在網上搜尋相關資訊，但面對大量艱澀的專業術語，耗費大量時間與精神。此外，有照顧者表示，對照顧技巧及輔助器材毫無頭緒，進一步加重心理壓力。

研究亦發現，照顧者與被照顧者普遍認為「照顧」涵蓋多個層面，包括日常生活、身體鍛鍊、情緒處理、人際關係及陪同覆診等，由於照顧過程充滿變數，加上照顧的不確定性，造成不少困擾。例如，日常生活上，被照顧者因自理能力弱化，需要全面照顧，為避免發生意外，令照顧者分身不暇。在情緒方面，被照顧者面對身體變化，情緒難免變差，增添照顧雙方的困擾。陪同覆診亦是一項挑戰，長者因年齡及病患需定期覆診，但行動不便，往往需照顧者陪同，尤其在職照顧者每次陪診需花費半天以上，影響工作安排。

面對沉重照顧責任，有部分照顧者惟有犧牲個人的工作、社交、娛樂和睡眠時間。在部分家庭中，長者夫婦甚至需互相扶持，活動能力較好的一方承擔照顧責任，但自身亦有被照顧需要，形成「照顧者亦是被照顧者」的雙重身份。

有受訪專家學者指，照顧雙方事前毫無準備情況常見，本港現時提供的支援服務較為零散，令他們難以尋找適合服務，當突發事故發生，照顧者找不到服務及資訊之餘，亦缺乏照顧技巧與知識；最終令照顧者獨自承擔責任，加劇雙方的情緒壓力。

3. 照顧政策關乎被照顧的長者與照顧者，理想的照顧關係為雙方互動良好，互相理解、達至如「共舞」的默契。現實中雙方常出現矛盾及步伐不一，情緒與壓力互相影響，令照顧關係緊張。

要在這漫長的照顧旅程中行穩致遠，必需有和諧的關係及一致的步伐。當雙方的想法及目標一致，不但可減少日常磨擦，更可齊心努力改善身體狀況或情緒問題，提升生活質素。

不過，照顧關係在實踐上大多遇到不少挑戰，原因可能是照顧雙方的價值觀不同，有時照顧者期望長者可以改變生活習慣來滿足健康的需求，但長者卻期望維持現狀或自主自由來享受餘生。這些差異往往會產生爭執，破壞關係，結果雙方的步伐愈走愈遠，甚或想放棄。

個案訪問顯示照顧者需兼任多個角色，工作量及壓力均十分沉重，甚少能做到「共舞」的和諧關係。照顧雙方大多出現溝通困難。長者因年紀大，表達能力下降，加上身體出現聽力或記憶問題，令照顧者更難與他們溝通。再者，因雙方的想法不一，照顧者會強迫長者做他們不願意的事情，最常見的是嚴格戒口，但長者更在意口腹之慾，也是生活快樂來源之一。因此，部分長者在照顧者的眼中，都較為偏執；而長者亦認定照顧者偏執，加劇彼此矛盾，破壞關係。

面對經常發生的爭執，照顧者不懂得處理，大多選擇「冷處理」，令問題日積月累。雖然有較積極的照顧者嘗試不同方法改善溝通，但有個案感到愈親近的人愈難溝通，更因對方的言行產生負面情緒。照顧者常帶有目的溝通方式亦引起長者反感，令關係變得緊張，令關係崩緊。當照顧者費盡心力，但仍看不到成效，這種失望與無助感，令照顧者萌生放棄念頭，希望放下照顧「包袱」。

個案訪問曾提及可解決的方法，是有中間人出現，例如其他親人或第三者作照顧雙方之間的調解，心平氣和促進溝通，平衡照顧雙方的想法，有助處理衝突。有受訪學者指出，照顧者與長者的關係是微妙且複雜，雙方需要細緻的協調，並形容最理想的關係狀態尤如跳雙人舞，需要彼此的了解和配合，講求默契。但現實上，照顧者根本分身不暇，甚少能做到「共舞」。當雙方的步伐不一致，不但未能有正向影響，更會把負面影響放大，最終雙方的身心健康都在耗損。

- 4. 要讓居家照顧充分發揮效用，社區設施及服務支援不可或缺。現時不少居家及社區設施未達友善程度，長者在生活、求診、交通等方面均遇到障礙。就「以人為本」的方向改善社區支援及配套設施，值得關注。**

「居家安老」用意是長者以家庭照顧為主，兼顧社區照顧服務，以提升長者的自主性及生活質素，減輕院舍的壓力。換句話說，居家安老照顧，不單是將長者安放家中，還要有社區設施與服務配合。因此，如果居家安老有效達到政策目標，必須從整個社區規劃及發展的角度出發。

根據 2021 年人口普查，離島區、西貢區及大埔區共有五萬多名居於家庭住戶而需要長期照顧的 60 歲及以上人士，佔整體的 16%；但該三區卻欠奉長者活動中心，可見現時社區支援的覆蓋未算全面。另外，有部分支援服務的輪候時間較長，加上其他問題如宣傳不足、資訊分散、資源及人手不足等，導致社區支援措施能否有效支援照顧家庭存疑。

雖然本港已引入「傷健共融」的概念，推動「無障礙環境」發展，但社區設施不足以應付不同長者外出的需要。有不少受訪個案表示現時社區設施及配套對長者而言未達友善程度，無論是輔助行走的設施、公共交通工具、以至公園的活動設施亦未必貼合長者需要，行動不便的長者出行面對不少障礙，即使長者想走進社區也不容易。陪同覆診是另一困擾照顧者的事，如能讓長者遙距診症，或提供陪診服務，可大大減輕其負擔，惟該類服務仍未普及。

有受訪專家建議照顧支援應「以人為本」，先了解服務使用者的需要及能力，為他們提供適切服務或配套，使他們既用得到亦幫得上，並以新加坡為例，如社區使用科技配合、長者過馬路時間加長、行人路及洗手間標誌字體加大，從細節建設長者宜居的友善社區，方便長者出行，滿足其社交需要，對本港具參考價值。

- 5. 面對人口老化，樂齡科技的應用有望減輕照顧壓力，並提升照顧質素。大部分照顧雙方對科技存誤解，擔心難以使用、失去自主或缺乏人情味等，令樂齡科技未能廣泛融入家中。**

隨著科技快速發展，樂齡科技成應對高齡化社會的新趨勢。它透過科技設計與開發，提升照護效率，讓長者能更自主地生活，改善居住空間限制，促進與家人溝通，減少孤獨感。有受訪專家認為照顧支援將呈多元化發展，未來方向宜強調長者的自主性，維持個人的自我照顧能力，

這方面樂齡科技將有大幫助。

研究顯示，大部分受訪照顧雙方均未聽聞或不了解樂齡科技，而一談及樂齡科技，他們的反應就是長者連簡單的科技也學習不了，更不會懂得使用相關產品，故認為樂齡科技幫助不大。這或許是照顧雙方的誤解，事實上，部分樂齡科技是由照顧者操作，不用長者自行運作，便可發揮效果。雖然大部分照顧者認為樂齡科技有其用處，但始終認為科技是取代不了真人的照顧，相信人與人之間的互動，才能讓長者感受愛和關懷。這或是令照顧者不太熱衷了解樂齡科技的原因之一。另一阻礙是照顧者認為使用樂齡科技，會損害被照顧長者的自尊，傳遞負面信息，讓長者誤以為自己的情況很嚴重，形成缺乏自主能力的錯覺。樂齡科技要進一步普及，應先教育照顧者，讓照顧者有更多了解是關鍵。

事實上，本地樂齡科技發展目前仍處於起步階段，未來發展須進一步加強跨界合作，深入了解照顧雙方的使用情況及實際需求，擴闊樂齡產品的家居應用。有受訪專家建議若能在價格上更相宜，以及在全港各區設有便利的地點，以供租用或使用，特別是較多長者的地區，相信有助使樂齡科技融入家中，促進居家照顧質素。

6. 照顧雖來得突然，其實可預早準備。安老問題部分源於早期缺乏規劃，隨安老政策漸走向更自主，社會大眾宜提升對自主安老的認識與規劃意識，以應對未來人口挑戰。

現時受訪照顧雙方均感到照顧來得突然，因而在欠缺準備下，承受沉重壓力。這其實是可以預早準備的。有受訪專家指出，安老問題或可歸因早期欠缺相關的人生規劃，並提出參考新加坡的安老規劃，提高市民對安老的認識及規劃晚年，甚至早在年輕時已開始人生規劃，避免過度依賴政府或社區，加強個人自主性，並增加自己的安老選擇。

事實上，有受訪專家坦言，長者理應享有更多自主權，做更多自己想做的事，才能使他們保持正向的情緒。自主能力將成為未來照顧的趨勢。參考世界不同地區逐漸發展出以「被照顧者為中心」的支援模式，推行銀髮共居社區，設計充分考慮長者需求，讓他們在熟悉環境中自主生活。社會大眾宜提升對自主安老的認識與規劃意識。

再者，隨著粵港澳大灣區規劃的出台，大灣區內地城市的安老發展，也為港人提供更多安老的選擇。有受訪專家提及現時大灣區安老成為了新趨勢，紓緩了本港安老設施供不應求的情況。社會大眾宜了解各地安

老情況，為自己的退休生活增添更多選擇。

建 議

基於上述研究結果及討論要點，我們有以下四點建議，期望可以讓照顧雙方達到自我價值實現的目標，並在理想的居家及社區環境中，有尊嚴地生活。長遠而言，社會各持分者應一起協作，讓「全人照顧」模式得以實踐，促進健康生活與自主安老。

1. 以先導方式設「長者為本」跨專業照顧協調團隊，實踐「全人照顧」模式。

「全人照顧」模式涵蓋身體、心理、社交及靈性四方面，有助照顧者與長者共同實踐健康生活。然而，現時照顧往往偏重身體層面，忽略其他需要，加上照顧過程中常見溝通不暢、資源配對困難，亟需專業支援。

建議成立「長者為本」的跨專業照顧協調團隊，擔當中間人角色，透過醫社合作模式，協助照顧者與被照顧者共同制定整全的照顧計劃，增加他們的自主性。團隊可包括醫生或護士、社工或輔導員、調解員及義工等不同背景人士，提供四方面支援，包括 **1)**釐清雙方的照顧需要與期望；**2)**制定並定期檢討涵蓋個人化的照顧計劃；**3)**整合社區資源與資訊，提供一站式銜接與支援；**4)**推動「預設照顧計劃」(**Advance Care Plan**)，協助家庭規劃臨終安排。相信此舉有助促進照顧雙方溝通與協商，減少衝突，提升照顧關係質素。

計劃以先導模式開展，選取兩個長者比例較多的社區試行；並與區議員合作推廣。試行後進行成效評估；如成果理想，可擴展至其他社區，助提升居家照顧質素，推動整全照顧模式。

2. 建立照顧者課程框架，並鼓勵醫社福合作開辦課程。另推廣安老規劃的概念，加強公眾教育。

2.1 建立照顧者課程框架及共讀模式，並鼓勵醫社合作開辦課程。

照顧旅程中所需的知識、技能及情緒管理能力，可透過學習逐步提升，從而減少不確定性與焦慮。參考新加坡 **Agency for Integrated Care (AIC)** 的模式，政府資助並整合醫療與社會服務的課程，提供照顧課程框架，內容可從照顧雙方角度設計，涵蓋基本護理、心理支援、臨終關懷等，並透過醫社合作，讓醫院與社區機構共同設計與推行，提升課程的整全性與實用性。同時，可增加網上學習及共讀模式，讓照顧雙方一同參與，促進彼此溝通與理解。

2.2 推廣安老規劃的概念，加強公眾教育。

透過結合學習與支援，鼓勵市民及早進行安老規劃，為未來做好準備。安老規劃可涵蓋以下幾方面：財務安排，包括儲蓄、投資、保險及資產配置；健康管理，如定期體檢、健康生活習慣及心理健康評估；居住選擇，如居住地點、家居設施、社區資源及院舍服務；社區參與，如社交活動、發展興趣、融入社區；預設醫療指示等。透過推廣安老規劃，助長者及家庭在心態與實際操作上有更好準備，減少突發情況帶來的壓力，同時營造社會氛圍，推動自主安老的發展。

3. 於長者人口較多地區設立樂齡科技體驗室，推動普及應用。

樂齡科技能提升照護效率，並促進長者自主生活。然而，要讓科技真正普及，關鍵在於提升長者的認識與接受度，消除對科技的誤解與抗拒。因此，建議在長者人口比例較高的地區設立樂齡科技體驗室，提供產品試用及租借服務，讓長者及照顧者以低成本親身體驗，從而建立信心。

現時，香港房屋協會現已設立「樂活安居生活實驗室」，獲歐洲生活實驗室網絡 (**ENoLL**) 認證，推行以用家為本的創新方案，並透過招募長者義工試用產品，收集意見，協助開發更貼近實際需要的科技。此模式值得參考。

建議政府推動官商民合作，在東區、黃大仙、葵青及觀塘區等 **65** 歲或以上長者人口較多的地區設立體驗室，並招募年輕長者義工協助推廣。透過體驗與互動，提升長者對科技的接受程度，真正讓科技助力居家安老的實踐。

4. 檢視社區設施與交通配套的共融程度，推動長幼共融的社區設計。

為配合人口老齡化及推動居家安老，政府於 **2024** 年成立「推動長者友善樓宇設計」工作組，並制定適用於公私營建築的設計指引，涵蓋安全舒適的居住環境、自主生活支援及促進跨代社交互動等。然而，現行設計多集中於室內空間及住宅公共範圍，未能全面覆蓋社區層面的設施與交通配套。

建議政府進一步檢視現時社區設施及交通系統的友善程度，並收集及整合相關數據，包括社區照顧資源、無障礙設施、公共交通便利性及社區互動空間等，以掌握整體社區對長者及照顧者的支援情況，同時，進一步將上述計劃的理念進一步融入整體社區設計當中。

參考資料

- 656 照顧者。(2025 年 2 月 3 日)。[〈【長者福利大解碼】65 歲長者生活津貼/70 歲高齡津貼金額攻略一文看清公共福利金計劃及綜援〉](#)。網址：
<https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-carer-section&name=d0080>
- 656 照顧者。[〈居家安老香港服務好處有什麼？在家安老可行嗎〉](#)。網址：
<https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-carer-section&name=b0031>
- 656 照顧者。[〈照顧者支援專線 | 調查發現照顧者對暫託服務需求大 WhatsApp 線上支援助你輕鬆搜服務〉](#)。網址：
<https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-carer-section&name=d0018>
- etnet 經濟通。(2025 年 2 月 28 日)。[〈居家安老 | 出院規劃的關鍵！從醫院回到家中 助長者踏上居家安老復康之路〉](#)。網址：
<https://www.etnet.com.hk/www/tc/health/148177>
- Project Futurus。(2019)。[〈【Futurus 帶你遊世界：日本安老系列】東洋防老法——介護保險制度〉](#)。網址：
<https://www.theprojectfuturus.com/post/futurusin-japan-care-insurance>
- 人民日報。(2023 年 9 月 5 日)。[〈人民時評：讓居家養老享受專業照護服務〉](#)。網址：http://smzt.gd.gov.cn/mzxx/llyj/content/post_4248276.html
- 上海市民政局。(2023)。[〈「幸福老人村」模式從「1.0」到「3.0」，松江人在「原居」養老還能有哪些可能性〉](#)。網址：
<https://mzj.sh.gov.cn/2023bsmz/20230905/699639c2d6d44e5d80c6bcb7fd01329.html>
- 中華人民共和國中央人民政府。(2022 年 2 月 21 日)。[《國務院關於印發“十四五”國家老齡事業發展和養老服務體系規劃的通知》](#)，國發〔2021〕35 號。網址：https://www.gov.cn/zhengce/content/2022-02/21/content_5674844.htm
- 中華人民共和國香港特別行政區。(2023)。[《行政長官 2023 年施政報告》](#)。網址：<https://www.policyaddress.gov.hk/2023/tc/p118.html>
- 中華民國家庭照顧者關懷總會。(n.d.)。[〈中華民國家庭照顧者關懷總會〉](#)。網址：<https://www.familycare.org.tw/>
- 尤偉哲。(2009)。[〈家庭照顧者壓力與休閒調適策略影響生活滿意度之研究〉](#)。網址：<https://doi.org/10.29536/LAYDGG.200912.0079>
- 文匯網。(2025 年 5 月 8 日)。[〈樂齡科技發展成「銀髮經濟」新出路。〉](#)網址：
<https://www.wenweipo.com/a/202505/08/AP681bbd33e4b00ad7d60aa500.html>
- 生命熱線。(2025 年 4 月 6 日)。[〈護老者照顧壓力調查報告發佈會〉](#)。網址：<https://www.sps.org.hk/ArticlePage.aspx?id=311>
- 立法會(2023)。[〈長者及受病患、受傷和殘疾影響的適齡工作人士的照顧者〉](#)。ISE02/2023。網址：<https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/essentials-2023ise02-carers-of-elderly-persons-and-working-age-persons-with-sickness-injury-and-disablement.htm>
- 立法會。(2024)。[〈推動照顧者為本政策小組委員會報告〉](#)。立法會 CB(2)734/2024 號文件。網址：
https://www.legco.gov.hk/yr2024/chinese/panels/ws/ws_pcp/reports/ws_pcp/cb2-734-c.pdf

- 立法會。(2024年7月8日)。<〈立法會福利事務委員會：居家安老的方向及發展〉。立法會 CB(2)962/2024(03)號文件。網址：
<https://www.legco.gov.hk/yr2024/chinese/panels/ws/papers/ws20240708cb2-962-3-c.pdf>
- 立法會秘書處研究及資訊部資料研究組。(2023年3月1日)。<〈長者及受病患、受傷和殘疾影響的適齡工作人士的照顧者〉。網址：
<https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/essentials-2023ise02-carers-of-elderly-persons-and-working-age-persons-with-sickness-injury-and-disablement.htm>
- 立法會秘書處資料研究組。(2020年6月1日)。<〈選定地方的長期護理保險計劃〉。網址：https://app7.legco.gov.hk/rpdb/tc/uploads/2019-2020/RT/RT10_19-20_20200601_tc.pdf
- 立法會福利事務委員會。(2023年10月9日)。<〈實現居家安老的政策和便利措施〉。網址：
<https://www.legco.gov.hk/yr2023/chinese/panels/ws/papers/ws20231009cb2-876-3-c.pdf>
- 全方位居家安老服務。(2025年5月30日)。<〈長者出院回家照顧的全面準備指南〉。網址：<https://www.edenhome.hk/blog/posts/長者出院回家照顧的全面準備指南#:~:text=建議出院前完成專業的家居評估，由專業人員針對長者的具體狀況提出改造建議。%20浴室是改造重點，需安裝防滑地板、高度適中的扶手，以及恆溫水龍頭，這些措施能有效預防跌倒和燙傷。%20臥室要選擇合適的護理床，設置柔和的夜間照明，並安裝緊急呼叫裝置。%20家中通道應消除什物，確保步行及輪椅通行空間>
- 共築幸福。<〈幸福先行·預試計劃〉。網址：<https://housingwellbeing.hk/pilot-projects/design-pretest/>
- 安老事務委員會。(2024)。<〈安老服務計劃方案〉。網址：
<https://www.elderlycommission.gov.hk/wp-content/uploads/2024/03/esppReportC.pdf>
- 老齡健康司(2022年7月29日)。<〈專家解讀之五：《關於進一步推進醫養結合發展的指導意見》強調保障重點 突出創新點和亮點推進醫養結合高品質發展〉。網址：
<http://www.nhc.gov.cn/ljks/pqt/202207/44b787b93e0e4487a059b72590db4f73.shtml>
- 林艷君、黃璉華。(2018)。<〈高齡者自立支援之照護模式〉。《護理雜誌》，65(2)，20-26。[https://doi.org/10.6224/JN.201804_65\(2\).04](https://doi.org/10.6224/JN.201804_65(2).04)
- 法務部全國法規資料庫。(2017)。<〈長期照顧服務法〉。網址：
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0070040>
- 社創基金。(2025)。<〈香港的樂齡科技平台〉。網址：
<https://www.sie.gov.hk/tc/what-we-do/gerontech.html>
- 社會福利署。<〈外傭護老培訓試驗計劃〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/psfdh/
- 社會福利署。<〈地區服務及關愛隊伍 - 支援長者及照顧者計劃(「計劃」)〉。網址：<https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/district/tsuenwanan/twkwssec/>
- 社會福利署。<〈改善買位計劃的院舍〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/subrcheplace/enhancedbo/index.html
- 社會福利署。<〈長者社區支援服務〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/psfdh/

社會福利署。(2024年4月30日)。<〈長者住宿暫託〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/respiteser/index.html

社會福利署。(2024年12月23日)。<〈安老服務統一評估機制及中央輪候冊〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/elderly_info/assess/scnam_cwl/

社會福利署。(2024年12月23日)。<〈長者日間護理中心／單位〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/daycarecen/

社會福利署。(2024年12月23日)。<〈照顧者資訊網〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/igc/

社會福利署。(2025年1月28日)。<〈照顧者支援專線 182 183〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/dhcs/

社會福利署。(2025年2月1日)。<〈長者生活津貼〉。網址：
<https://www.swd.gov.hk/oala/index.html#s2>

社會福利署。(2025年2月10日)。<〈「家居為本」長者社區照顧〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/homebase_ccs/index.html

社會福利署。(2025年3月14日)。<〈護老者支援〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/carersuppo/

社會福利署。(2025年4月1日)。<〈為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/allowanceforcarersoftheelderly/

社會福利署。(2025年4月2日)。<〈為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/allowanceforcarersoftheelderly/

社會福利署。(2025年4月8日)。<〈長者社區照顧服務券計劃〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/pseccsv/

社會福利署。(2025年4月15日)。<〈長者中心〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commsupp/elderly_centres/
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/alcpd/

社會福利署。(2025年4月29日)。<〈長者咭〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commsupp/seniorciti/

社會福利署。(2025年5月2日)。<〈長者院舍照顧服務券計劃〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/pseccsv/

社會福利署。(2025年5月2日)。<〈院舍照顧服務〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/elderly_info/elderly_ah_sps/elderly_sps/rcse/index.html

社會福利署。(2025年6月17日)。<〈長者社區照顧服務券計劃〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/pseccsv/

政府統計處。<〈人口特徵〉。網址：
<https://www.censtatd.gov.hk/tc/scode160.html>

政府統計處。(2009年8月)。<《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》。網址：
<https://www.statistics.gov.hk/pub/B11302402009XXXXB0100.pdf>

政府統計處。(2021)。<《2021年人口普查：主題性報告：長者》。網址：
<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-older-persons.pdf>

政府統計處。(2021)。<《從綜合住戶統計調查搜集所得的社會資料：專題報告書 - 第 63 號報告書》。網址：

https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/C0000055/att/B11301632021XXXXB0100.pdf

政府統計處。(2021)。〈香港人口概況：香港的家庭住戶〉。網址：
https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21C_Articles_Household.pdf

政府統計處。(2023)。〈主題性報告：長者〉。網址：
<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-older-persons.pdf>

政府統計處。《2021 年人口普查主要結果》。網址：
<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-main-results.pdf>

政府統計處。(2023 年 2 月)。〈香港統計月刊：1991 年至 2021 年香港生育趨勢〉。網址：
https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100090/att/B72302FA2023XXXXB0100.pdf

政府統計處(2023 年 2 月)。〈2021 年人口普查：主題性報告：長者。〉。
網址：
https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/B1120118/att/B11201182021XXXXB0100.pdf

政府統計處。(2023 年 10 月)。〈香港統計月刊：2022 年至 2046 年香港人口推算〉。網址：
https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100061/att/B72310FA2023XXXXB0100.pdf

政府統計處。(2025 年 3 月 28 日)。〈表 110-01004：撫養比率及人口年齡中位數〉。網址：https://www.censtatd.gov.hk/tc/web_table.html?id=110-01004

香港 01。(2020 年 9 月 21 日)。〈調查：逾半受訪者指社區設施、服務不足應付認知障礙患者〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/526246/調查-逾半受訪者指社區設施-服務不足應付認知障礙患者>

香港 01。(2020 年 10 月 12 日)。〈【施政報告】服務長期不足 服務券加碼也只是「有券無處用」〉。網址：<https://www.hk01.com/深度報道/534701/施政報告-服務長期不足-服務券加碼也只是-有券無處用>

香港 01。(2023 年 6 月 24 日)。〈照顧者批政府支援不足 欠高層次架構統籌 勞福局研關愛隊協助〉。網址：<https://www.hk01.com/政情/912179/照顧者批政府支援不足-欠高層次架構統籌-勞福局研關愛隊協助>

香港 01。(2024 年 1 月 13 日)。〈院舍宿位不足最長等 14 年 以老護殘趨普遍 逾半照顧者陷精神壓力〉。網址：<https://www.hk01.com/研數所/971451/院舍宿位不足最長等 14 年-以老護殘趨普遍-逾半照顧者陷精神壓力>

香港 01。(2024 年 4 月 15 日)。〈消委會安老院 | 私營基本月費相差逾 12 倍 人手比例參差 1-35〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/1010284/消委會安老院-私營基本月費相差逾 12 倍-人手比例參差 1-35>

香港 01。(2024 年 6 月 17 日)。〈院舍外勞 | 業界指人手不穩難提升照顧質素 冀輸入多 2000 護理員〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/1029015/院舍外勞-業界指人手不穩難提升照顧質素-冀輸入多 2000 護理員>

香港 01。(2024 年 8 月 7 日)。〈照顧者悲劇 | 母子失救雙亡 江玉歡指支援專線及關愛隊幫助有限〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞/1045797/照顧者悲劇-母子失救雙亡-江玉歡指支援專線及關愛隊幫助有限>

香港 01。(2024 年 8 月 7 日)。〈觀塘照顧者雙屍 | 母子雙亡 今年第 5 宗照顧者悲劇 以老護老佔 4 宗〉

香港 01。(2024 年 11 月 17 日)。〈護老者津貼 | 團體調查九成受訪照顧者經濟負擔重 促放寬申請門檻〉。網址：<https://www.hk01.com/社會新聞>

/1076850/護老者津貼-團體調查九成受訪照顧者經濟負擔重-促放寬申請門檻
香港 01。(2025 年 4 月 15 日)。〈超高齡社會 | 港長者佔 23.9% 港島呢區最老
5 區年齡中位數達 5 字頭〉。網址：[https://www.hk01.com/研數所
/60226218/超高齡社會-港長者佔 23-9-港島呢區最老-5 區年齡中位數達 5 字
頭](https://www.hk01.com/研數所/60226218/超高齡社會-港長者佔 23-9-港島呢區最老-5 區年齡中位數達 5 字頭)

香港中通社。(2024 年 5 月 16 日)。〈中國逾九成老人居家養老 官方推居家
社區醫養結合〉。網址：
<https://www.hkcna.hk/docDetail.jsp?id=100678656&channel=2808>

香港文匯網。(2024 年 8 月 7 日)。〈屯門智障兒伴屍再揭照顧者悲劇 社福
界促設「高危照顧者名冊」〉。

香港社區組織協會。(2017 年 3 月 5 日)。《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 LC Paper No.
CB(2)373/17-18(05)。網址：[https://www.legco.gov.hk/yr17-
18/chinese/panels/ltcp/papers/ltcp20171121cb2-373-5-c.pdf](https://www.legco.gov.hk/yr17-18/chinese/panels/ltcp/papers/ltcp20171121cb2-373-5-c.pdf)

香港社會服務聯會。(2021)。〈《照顧者喘息需要研究》調查結果報告〉。
網址：[https://www.hkcss.org.hk/upload/prs/照顧者喘息需要研究_調查結果
報告及研究問卷.pdf](https://www.hkcss.org.hk/upload/prs/照顧者喘息需要研究_調查結果報告及研究問卷.pdf)

香港社會服務聯會。(2021 年 8 月)。〈《照顧者喘息需要研究》調查結果報
告〉。網址：[https://www.hkcss.org.hk/upload/prs/照顧者喘息需要研究_調
查結果報告.pdf](https://www.hkcss.org.hk/upload/prs/照顧者喘息需要研究_調查結果報告.pdf)

香港社會服務聯會。(2022 年 10 月 12 日)。〈同行分擔照顧責任〉。網址：
<https://www.hkcss.org.hk/同行分擔照顧責任/>

香港社會服務聯會。(2023 年 5 月)。〈2023 福利議題及優次建議書〉。
網址：[https://www.hkcss.org.hk/upload/svd/福利議題及優次建議/2023/2023
福利議題及優次建議書_香港社會服務聯會%20\(final\)_20230606.pdf](https://www.hkcss.org.hk/upload/svd/福利議題及優次建議/2023/2023 福利議題及優次建議書_香港社會服務聯會%20(final)_20230606.pdf)

香港社會服務聯會。(2023 年 8 月 21 日)。第 80 期【立體焦點】-九旬侍百歲
「以老護老」普遍。網址：[https://www.hkcss.org.hk/第 80 期【立體焦點】-
九旬侍百歲-「以老護老」普遍/](https://www.hkcss.org.hk/第 80 期【立體焦點】-九旬侍百歲-「以老護老」普遍/)

香港社會服務聯會。(2025 年 3 月 20 日)。〈推動應用「樂齡科技」建設長者
友善及智慧城市〉。網址：[https://www.hkcss.org.hk/推動應用「樂齡科技」
建設長者友善及智慧城市/](https://www.hkcss.org.hk/推動應用「樂齡科技」建設長者友善及智慧城市/)

香港紅十字會。(2023)。〈健康自家管:「以老護老」〉。網址：
<https://www.redcross.org.hk/tc/content/6476.html>

香港家庭福利會。(2021 年 11 月 10 日)。〈照顧者家庭幸福的情況〉。
網址：[https://www.hkfws.org.hk/assets/files/research_reports/20211110-
family-wellbeing_executive-summary_final.pdf](https://www.hkfws.org.hk/assets/files/research_reports/20211110-family-wellbeing_executive-summary_final.pdf)

香港特別行政區政府新聞公報。(2024 年 7 月 3 日)。〈立法會二十題：推廣
樂齡科技的應用〉。網址：
<https://www.info.gov.hk/gia/general/202407/03/P2024070300203.htm>

香港特別行政區政府新聞公報。(2025 年 3 月 31 日)。「地區服務及關愛隊伍
- 支援長者及照顧者計劃」擴展至全港 18 區(附圖/短片)。網址：
<https://www.info.gov.hk/gia/general/202503/31/P2025033100269.htm>

香港特別行政區政府新聞公報。(2025 年 5 月 27 日)。〈政府公布促進銀髮經
濟工作組落實推行 30 項措施。〉網址：
<https://www.info.gov.hk/gia/general/202505/27/P2025052700630.htm>

香港商報網。(2016 年 1 月 29 日)。〈“醫養結合”難在哪?老年醫療負擔沉

重〉。網址：https://www.hkcd.com.hk/content/2016-01/29/content_983754.html

香港基督教服務處。(2022年5月)。〈深度分析：人人期望可達到的友善社區〉。網址：<https://www.hkcs.org/tc/newsletter/csvoice-issue015/analysis>

香港婦女中心協會。(2023年10月30日)。〈照顧者 | 沒有天生的照顧者！社區支援、暫託服務助短暫喘息！「安護員」善用照護知識關「照」他人〉。網址：https://womencentre.org.hk/Zh/Newsroom/Media/etnet_20231028/

香港理工大學。(2022年5月)。〈香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究〉。網址：[https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20\(Chi\)_2022.05-r.pdf](https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf)

香港貿易發展局。(2024年8月13日)。〈台灣邁向超高齡社會 銀髮市場機遇湧現〉。網址：<https://research.hktdc.com/tc/article/MTc2MTcxNzUxMQ>

香港經濟日報。(2023年7月8日)。〈【居家安老】3成6社區照顧服務券未獲使用 組織指計劃複雜倡簡化安排〉。網址：<https://news.hket.com/article/3565346/>【居家安老】3成6社區照顧服務券未獲使用%20%C2%A0%20%C2%A0 組織指計劃複雜倡簡化安排

香港電台網站。(2023年8月15日)。家計會：平均子女數目創新低 料「無孩夫婦」成主流。網址：<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1713602-20230815.htm>

家福會(2021)。〈照顧者家庭幸福的情況：研究摘要〉。網址：https://www.hkfws.org.hk/assets/files/reserch_reports/20211110-family-wellbeing_executive-summary_final.pdf#:~:text=2.%20被照顧者對照顧者正面回饋意義重大：部份被照顧者認為自己不能付出%20什麼，甚至覺得自己成為家人的負累，個人形象及自信心較薄弱。%20然%20而，照顧者在日常生活中是重視和能感受到被照顧者的正面回饋，例如%20是一句感謝問候、牽一牽手，或其他小行動，能令照顧者感到快樂，也%20是他們特別記得的片段。

消費者委員會。(2025年)。〈善用樂齡科技 構建智能安老新生態〉。網址：<https://www.consumer.org.hk/tc/article/580-age-friendly-technology/580-age-friendly-technology-application#tab>

國務院。(2017年3月6日)。〈國務院關於印發「十三五」國家老齡事業發展和養老體系建設規劃的通知〉。網址：https://www.gov.cn/zhengce/content/2017-03/06/content_5173930.htm

陳澤群、馮明穗、鄧敏如、劉麗凝、戚居偉、黃湘雲、楊港(2023)。香港居家安老面對的挑戰：服務提供者及使用者之經驗。香港：嶺南大學亞太老年學研究中心。網址：https://commons.ln.edu.hk/apias_research/23/

勞工及福利局。(2021年)。〈樂齡科技如何從概念到落實〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_07112021.html

勞工及福利局。(2021年12月19日)。〈安老服務的進展：社區照顧服務〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_19122021.html

勞工及福利局。(2022年4月3日)。〈院舍人手不足：不爭的事實〉。網址：https://www.lwb.gov.hk/tc/blog/post_03042022.html

勞工及福利局及食物及衛生局。(2010年1月)。〈二零零九年十一月十八日立法會會議「為家屬照顧者提供支援」議案進度報告〉。網址：

<https://www.legco.gov.hk/yr09-10/chinese/counmtg/motion/cm1118-m1-prpt-c.pdf>

勞工處。(2025年7月3日)。<〈家庭友善僱傭措施〉。網址：
<https://www.gec.labour.gov.hk/tc/familyFriendly1.html>

智富雜誌。(2024)。<〈以樂齡科技應對「以老護老」的挑戰〉。網址：
<https://inews.hket.com/article/3821414/以樂齡科技應對「以老護老」的挑戰>

馮康。(2024年7月2日)。<〈醫策縱橫：醫養結合發展〉。網址：
https://www.cuhkmc.hk/tc/article/inspiration-garden/CUHKMC_HKEJ_FH_20240702

黃元山、水志偉、陳寧生。(2022年5月26日)。<〈大力發展樂齡科技 應對香港人口嚴重老化〉。《紫荊》。網址：https://bau.com.hk/article/2022-05/26/content_979407632520089600.html

新聞公報。(2009年11月16日)。<〈立法會將辯論為家屬照顧者提供支援〉。網址：
<https://www.info.gov.hk/gia/general/200911/16/P200911160189.htm>

新聞公報。(2025年4月16日)。<〈立法會二十題：支援照顧者的措施〉。
網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202504/16/P2025041600252.htm>

照顧者易達平台。(2023年6月13日)。<〈照顧者易達平台就照顧者政策之意見書 - 善用現有服務資源 到位支援照顧者〉。網址：
<https://carereps.org/carere-support/knowledge-base/70681280-99da-4b8a-9674-ad348daa1edc>

照顧照顧者平台。<〈「照顧照顧者平台」照顧者政策建議〉。網址：
https://womencentre.org.hk/En/Newsroom/Pressrelease/cfc_carerpolicy/Upload/press/98/Download/62c691df3c8df.pdf

聖雅各福群會灣仔成人服務社區支援部。(1998年1月)。<〈安老藍圖九七現落實推行耆老福 | 回顧九七年本港安老服務發展〉。網址：
<https://www.thevoice.org.hk/v0245/00002.htm>

團結香港基金。(2025年2月7日)。<〈醫療開支越「跌」越多 家居防跌設計助節流〉。網址：<https://www.ourhkfoundation.org.hk/media/commentaries/醫療開支越跌越多-家居防跌設計助節流>

趙祥如。(2024)。<〈老年人的社會支持系統及其重要角色〉。老化研究，11(6)，2322-2328。 <https://doi.org/10.12677/ar.2024.116338>

鄧文章(2019)。<〈難以承受之重：被照顧者的自覺負擔現象與心理諮商協助。〉長期照護雜誌，23(1)，75-90。
[https://doi.org/10.6317/LTC.201907_23\(1\).0007](https://doi.org/10.6317/LTC.201907_23(1).0007)

澳洲聯邦(社會服務部)。(2024)。<〈國家照顧者戰略 2024-2034—改善澳洲無償照顧者的生活〉。網址：
https://www.dss.gov.au/system/files/documents/2024-12/ct_ncs_final-strategy_v13.pdf

衛生署長者健康服務。(n.d.)。<〈協助長者適應院舍生活〉。網址：
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/service_providers/helping_elders.html

衛生福利部。(2017)。<〈社區照顧的另一種選擇-小規模多機能服務中心〉。
網址：<https://www.mohw.gov.tw/cp-2622-9173-1.html>

聯合報。(2016年8月25日)。<〈家有一老如有一寶？4成老人自覺為家人負擔〉。網址：<https://health.udn.com/health/story/6631/1917878>

醫務衛生局。(2023年1月27日)。<〈基層醫療健康藍圖〉。網址：
<https://www.primaryhealthcare.gov.hk/bp/tc/index.html>

關志健、李芝蘭、郭儉、馬錦華、高潔梅、巫麗蘭及李建安。（2023年10月）。〈制訂主動式無縫個案管理機制〉。網址：
https://www.cityu.edu.hk/cshk/files/PolicyPapers/CSHKPP24_CHI.pdf

關注家居照顧服務大聯盟。（2024年）。〈安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務 — 政府資助模式篇〉。網址：
<https://chomecaresa.home.blog/2024/04/24/>《安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務-2/

關注家居照顧服務大聯盟。（2024年）。〈安老服務有迷思？迷思三：院舍照顧服務〉。網址：<https://chomecaresa.home.blog/2024/05/30/>《安老服務有迷思？迷思三：院舍照顧服務》

關注家居照顧服務大聯盟。（2024年）。〈迷思一：申請長期護理服務會面對的問題？〉。網址：<https://chomecaresa.home.blog/2024/04/10/>《迷思一：申請長期護理服務會面對的問題？》

關注家居照顧服務大聯盟。（2024年4月24日）。〈安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務 — 政府資助模式篇〉。網址：
<https://chomecaresa.home.blog/2024/04/24/>《安老服務有迷思？迷思二：現有的社區照顧服務-2/

關注家居照顧服務大聯盟。（2024年9月）。〈就申訴專員公署主動調查 支援長者及殘疾人士照顧者的暫託服務意見書〉。網址：
<https://chomecaresa.home.blog/2024/09/16/>就申訴專員公署主動調查-支援長者及殘疾人士照顧/#more-1986

Agency for Integrated Care. (n.d.). About us. *Agency for Integrated Care*. Retrieved from <https://www.aic.sg/about-us/>

Agency for Integrated Care. (n.d.). Caregiver Support Action Plan. *Agency for Integrated Care*. Retrieved from <https://www.aic.sg/caregiving/caregiver-support-action-plan/>

Agency for Integrated Care. (n.d.). Caregiving. *Agency for Integrated Care*. Retrieved from <https://www.aic.sg/caregiving/>

Agency for Integrated Care. (n.d.). Signs of End-of-Life. *Agency for Integrated Care*. Retrieved from <https://www.aic.sg/caregiving/signs-of-end-of-life/>

Australian Government Department of Social Services. (n.d.). Carers Week. Retrieved from <https://carersweek.com.au/>

Canada Revenue Agency. (n.d.). Canada caregiver credit. *Canada Revenue Agency*. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/individuals/topics/about-your-tax-return/tax-return/completing-a-tax-return/deductions-credits-expenses/canada-caregiver-amount.html>

Canadian Centre for Caregiving Excellence. (n.d.). A National Caregiving Strategy for Canada. *Canadian Centre for Caregiving Excellence*. Retrieved from <https://canadiancaregiving.org/national-caregiving-strategy/>

Carers Australia. (n.d.). Carers in the workplace. *Carers Australia*. Retrieved from <https://www.carersaustralia.com.au/about-carers/carers-in-the-workplace/>

Carers Canada. (n.d.). National Caregiver Day 2025. *Carers Canada*. Retrieved from <https://www.carerscanada.ca/national-caregiver-day-campaigns/>

Commonwealth Numbered Acts. (2010). *The Statement for Australia's Carers*. Retrieved from

- https://classic.austlii.edu.au/au/legis/cth/num_act/cra2010179/sch1.html
- Department of Health and Aged Care. (n.d.). Aged Care Subsidies and Supplements. *Department of Health and Aged Care*. Retrieved from https://www.health.gov.au/sites/default/files/2025-03/schedule-of-subsidies-and-supplements-for-aged-care_0.pdf
- Department of Health and Aged Care. (n.d.). Learning and development. *Department of Health and Aged Care*. Retrieved from <https://www.health.gov.au/topics/aged-care-workforce/learning-and-development>
- Department of Social Services. (n.d.). Carer Gateway. *Department of Social Services*. Retrieved from <https://www.carergateway.gov.au/>
- Edemekong, P. F., Bomgaars, D. L., Sukumaran, S., Schoo, C. (4 May 2025). *Activities of Daily Living*. National Library of Medicine. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470404/>
- Federal Ministry of Health. (n.d.). Applying for care benefits. *Federal Ministry of Health*. Retrieved from <https://gesund.bund.de/en/applying-for-care-benefits>
- Försäkringskassan. (2025). Närståendepenning för dig som har en anställning. *Försäkringskassan*. Retrieved from <https://www.forsakringskassan.se/privatperson/sjuk/anstalld/narstaendepening-for-anstallda>
- Guides to Social Policy Law. (2010). Carer Recognition Act 2010. *Department of Social Services*. Retrieved from <https://guides.dss.gov.au/social-security-guide/1/3/7>
- Health and Global Policy Institute. (n.d.). Long-term Care Insurance. *Health and Global Policy Institute*. Retrieved from <https://japanhpn.org/en/longtermcare/>
- Ministry of Health, Labour and Welfare. (2017). Establishing 'the Community-based Integrated Care System. *Ministry of Health, Labour and Welfare*. Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/english/policy/care-welfare/care-welfare-elderly/dl/establish_e.pdf
- Ministry of Health. (2024). Action Plan for Successful Ageing 2023. Retrieved from <https://www.moh.gov.sg/others/resources-and-statistics/action-plan-for-successful-ageing>
- Ministry of Justice . (2005). Act on the Prevention of Elder Abuse and Support for Caregivers of Elderly Persons. *Ministry of Justice*. Retrieved from <https://www.japaneselawtranslation.go.jp/en/laws/view/3929/en>
- Municipal Labour Bureau. (2019). Outline of the Act on Childcare Leave, Caregiver Leave, and Other Measures for the Welfare of Workers Caring for Children or Other Family Members. Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/english/policy/children/work-family/dl/190410-01e.pdf>
- National Health Insurance Service. (n.d.). Long-Term Care. *National Health Insurance Service*. Retrieved from <https://www.nhis.or.kr/english/wbheaa03000m01.do>
- Services Australia. (n.d.). Breaks from caring. *Services Australia*. Retrieved from <https://www.servicesaustralia.gov.au/breaks-from-caring-when-you-get-carer-payment?context=21816>

附錄一

表 1：現行主要有關安老政策措施

相關措施	措施內容簡述
社區照顧及支援服務	
長者地區中心及長者鄰舍中心 ¹	● 自 2001-02 年度開始推出長者地區中心及 2002-03 年度開始推出長者鄰舍中心，並於 2003 年起擴展其功能及為長者和護老者提供適切的服務，包括教育、護老者支援服務、外展網絡、輔導、轉介服務當中設有長者支援服務隊，為長者提供關懷和幫助，鼓勵長者成為義工，繼續參與社會事務和服務有需要的長者，發揮老有所為的精神 ● 現時全港有 214 間津助長者中心（41 間長者地區中心和 173 間長者鄰舍中心）。自 2023 年 10 月起，長者中心服務範圍已擴展至退休生活規劃、樂齡科技推廣等。2024 年 3 月底，津助長者中心合共有約 28 萬名會員
長者活動中心 ²	● 為長者提供多元化的社交及康樂活動，鼓勵長者善用餘暇，擴闊社交網絡，包括舉辦（戶內及戶外）小組或活動、提供有關長者福利服務的資料及轉介服務、提供消閒設施以及聚會場所 ● 除了離島區、西貢區及大埔區，現時共有 38 間非政府資助的長者活動中心及一間政府資助的長者活動中心分布在不同地區
長者日間護理中心或單位 ³	● 由 1979-80 年度開始作為試驗的長者日間護理中心/單位，提供以中心為本的社區照顧，為區內 60 歲或以上，經安老服務統一評估機制評估後建議適合接受社區照顧服務或院舍照顧服務的體弱長者提供日間照顧服務、復康運動和社交活動 ● 全港共有 100 間長者日間護理中心/單位，2023-24 年度共服務約 9,000 名長者
改善家居及社區照	● 透過「綜合家居照顧服務（普通個案）」/（體弱個

¹ 社會福利署。（2025 年 4 月 15 日）。〈長者中心〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commsupp/elderly_centres/；立法會。
（2024 年 7 月 8 日）。〈立法會福利事務委員會：居家安老的方向及發展〉。立法會
CB(2)962/2024(03)號文件。網址：
<https://www.legco.gov.hk/yr2024/chinese/panels/ws/papers/ws20240708cb2-962-3-c.pdf>

² 社會福利署。（2025 年 4 月 15 日）。〈長者中心〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commsupp/elderly_centres/

³ 社會福利署。（2024 年 12 月 23 日）。〈長者日間護理中心／單位〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/daycarecen/；立法會。（2024
年 7 月 8 日）。〈立法會福利事務委員會：居家安老的方向及發展〉。立法會
CB(2)962/2024(03)號文件。網址：
<https://www.legco.gov.hk/yr2024/chinese/panels/ws/papers/ws20240708cb2-962-3-c.pdf>

相關措施	措施內容簡述
顧服務及綜合家居照顧服務 ⁴	案)」和「輕度缺損長者家居照顧及支援服務」為身體缺損程度較低的長者提供以家居為本的社區照顧服務，為區內 60 歲或以上，經評估適合接受社區照顧服務或院舍照顧服務的體弱長者，提供照顧及支援服務，包括膳食服務、個人照顧、一般運動、家居暫託服務、家居環境安全評估、交通護送服務、家居清潔及照顧者支援服務和照顧者訓練，盡量延緩長者健康衰退情況，讓他們可繼續居家安老 ● 在 2022-23 年度，約 26,000 名長者接受家居支援服務
離院長者綜合支援計劃 ⁵	● 為離院後有較高風險再次緊急入院的 60 歲或以上住院病人提供過渡性綜合支援服務，以減低他們再次入院的風險 ● 參與計劃的公立醫院設有由醫生、護士、職業治療師、物理治療師等組成的「出院規劃隊伍」，為病人制訂離院計劃。醫管局亦委託社區服務機構營運「家居支援隊伍」，主要由社工及護理員組成，為病人提供離院後支援，例如把有需要的病人轉介至醫管局的老人科日間醫院，或由社區服務機構提供過渡性家居支援服務，包括個人護理、膳食服務、家居改裝和清潔、護送服務等，支援病人更好地居家安老。 ● 支援計劃亦為照顧者提供培訓，內容包括護理服務、一般性及針對個別疾病的個人護理等，改善其照顧長者的技巧及能力，支持護老者在長者病人離開支援計劃後持續提供照料 ● 2023-24 年度支援計劃共服務約 39,000 名長者，其中約 11,000 名長者獲轉介至家居照顧服務。於 2023 年第三季起擴大支援計劃，每年可受惠人數增至 45,000 人
安老院舍照顧服務	
安老服務統一評估機制及中央輪候冊 ⁶	● 於 2003 年 11 月起實施資助長期護理服務中央輪候冊，提供一站式的統一評估及登記，集中處理長者的長期護理服務申請、輪候和編配，並安排切合他們所需的長期護理服務
改善買位計劃及	● 社會福利署（下稱社署）自 1998 年起推行「改善買位計劃」，向私營安老院購買宿位，透過改善員工

⁴ 社會福利署。（2025 年 2 月 10 日）。〈「家居為本」長者社區照顧〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/homebase_ccs/index.html

⁵ 立法會。（2024 年 7 月 8 日）。〈立法會福利事務委員會：居家安老的方向及發展〉。立法會 CB(2)962/2024(03)號文件。網址：

<https://www.legco.gov.hk/yr2024/chinese/panels/ws/papers/ws20240708cb2-962-3-c.pdf>

⁶ 社會福利署。（2024 年 12 月 23 日）。〈安老服務統一評估機制及中央輪候冊〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/elderly_info/assess/scnam_cwl/

相關措施	措施內容簡述
日間暫託服務 ⁷	比例和人均面積標準，以提高私營安老院的服務水平，同時提供更多資助宿位以縮短長者輪候入住資助護理安老院宿位的時間。為身體及/或認知機能受損並在日常生活需要協助的長者，提供住宿照顧、膳食、個人起居照顧及有限度的護理服務 ● 2024 年 3 月底共有 171 間津助安老院及護養院、合約院舍和參加「改善買位計劃」的私營安老院提供 309 個指定暫託宿位，以及利用偶然空置的資助宿位提供住宿暫託服務 ● 《2023 年施政報告》宣布擴展暫託服務網絡，日間暫託服務點數量大幅增至 192 個，總名額增至 543 個，分布全港不同地區 ● 社署於 2024 年第四季起，邀請「社區券計劃」認可服務單位，由只為社區券持有人提供「中心為本」的日間照顧服務，擴展至為任何有需要長者提供日間暫託服務
經濟援助	
高齡津貼（生果金） ⁸	● 為 70 歲或以上長者的現金津貼，無需經濟審查
長者生活津貼（長生津） ⁹	● 旨在為本港 65 歲或以上有經濟需要的長者每月提供特別津貼，以補助他們的生活開支 ● 長者生活津貼現時每月金額為 4,250 元
長者咭計劃 ¹⁰	● 年滿 65 歲或以上長者便可申請，享用公共交通、政府部門及商戶的優惠票價及折扣
長者社區照顧服務券計劃 ¹¹	● 2023 年 9 月 1 日起恆常化，以「錢跟人走」及「能者多付」的資助模式提供社區照顧服務，即長者可自由選用及轉換社區券計劃下的認可服務單位、服務項目和服務量，並讓負擔能力較低的長者獲得較

⁷ 社會福利署。〈改善買位計劃的院舍〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/subrcheplace/enhancedbo/index.html；立法會。（2024 年 7 月 8 日）。〈立法會福利事務委員會：居家安老的方向及發展〉。立法會 CB(2)962/2024(03)號文件。網址：

<https://www.legco.gov.hk/yr2024/chinese/panels/ws/papers/ws20240708cb2-962-3-c.pdf>

⁸ 656 照顧者。（2025 年 2 月 3 日）。〈【長者福利大解碼】65 歲長者生活津貼/70 歲高齡津貼金額攻略一文看清公共福利金計劃及綜援〉。網址：

<https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-carer-section&name=d0080>

⁹ 社會福利署。（2025 年 2 月 1 日）。〈長者生活津貼〉。網址：

<https://www.swd.gov.hk/oala/index.html#s2>

¹⁰ 社會福利署。（2025 年 4 月 29 日）。〈長者咭〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commsupp/seniorciti/

¹¹ 社會福利署。（2025 年 4 月 8 日）。〈長者社區照顧服務券計劃〉。網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/pccsv/；立法會。（2024 年 7 月 8 日）。〈立法會福利事務委員會：居家安老的方向及發展〉。立法會

CB(2)962/2024(03)號文件。網址：

<https://www.legco.gov.hk/yr2024/chinese/panels/ws/papers/ws20240708cb2-962-3-c.pdf>

相關措施	措施內容簡述
	多政府資助 ● 共同付款原則，按長者及同住家人的收入劃分六個共同付款級別。長者共同付款比例由社區券面值的5%至40%不等，負擔能力較低的長者支付較低比例的費用，政府則支付面值餘額 ● 計劃在 2024-25 年度將社區券數量由現時 10,000 張增至 11,000 張，以及於 2025-26 年度增至 12,000 張，並把適用範圍已擴展至租用輔助科技產品
長者院舍照顧服務券計劃 ¹²	● 採用「錢跟人走」的原則，為有需要院舍照顧服務及正在資助長期護理服務中央輪候冊上輪候護理安老宿位或護養院宿位的長者提供一個額外選擇。 ● 2024 年 6 月 11 日起，院舍券適用範圍由參與計劃的護理安老宿位，擴展至護養院宿位。於 2025-26 年度，院舍券將會增加 1,000 張至總數 6,000 張 ● 2025 年 4 月 1 日起護理安老宿位的院舍券面值為每月 16,764 元，而護養院宿位的院舍券面值為每月 21,657 元

¹² 社會福利署。(2025 年 5 月 2 日)。〈長者院舍照顧服務券計劃〉。網址：
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/psrcsv/

香港青年協會

The Hong Kong Federation of Youth Groups

hkfyg.org.hk | m21.hk

香港青年協會(簡稱青協)於 1960 年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會瞬息萬變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次接近 450 萬。在社會各界支持下，我們全港設有 90 多個服務單位，全面支援青年的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已達 50 萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有超過 26 萬登記義工。在「青協·有您需要」的信念下，我們致力拓展 12 項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、邊青服務、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

青年創研庫

Youth I.D.E.A.S.

香港青年協會(簡稱青協)青年研究中心於 2015 年成立青年創研庫，是本港一個屬於青年的智庫，透過科學研究和政策倡議，為香港社會的發展建言獻策。自成立以來，創研庫共完成 80 項研究，並與政策制定者及社會各界積極交流。

新一屆(2023-2025 年度)青年創研庫由近 80 位專業才俊、青年創業家與大專學生組成。五位專家、學者應邀擔任創研庫的顧問導師，就各項研究提供寶貴意見。

青年創研庫是年輕人一個獨特的意見交流平台。他們就著青年關心和有助香港持續發展的社會議題或政策，以求真求實的態度，探討解決對策和可行方案。

青年創研庫將持續與青年研究中心，定期發表研究報告。新一屆創研庫以「連繫·創見」為主題，透過三項專題研究系列：(一)經濟就業；(二)社會民生；以及(三)青年發展，連繫青年、社區與社會各界，以研究和行動推動社會轉變。

研究報告一覽

系列編號 Serial No.	題目 Titles	日期 Date
YI001	人盡其才——如何開拓青年就業出路 The Opportunities of Vocational Training for Youth Employment	7/2015
YI002	年輕一代可以為高齡社會做什麼？ What can the Younger Generation Do for an Aged Society?	8/2015
YI003	誰願意參與公共事務？ Who is Willing to Take up Positions in Public Affairs?	9/2015
YI004	促進青年參與創新科技的障礙與對策 Encouraging Young People to Participate in Innovation and Technology Development	10/2015
YI005	如何促進科技創業的發展條件 Enhancing the Conditions for Technology Start-ups	11/2015
YI006	輸入人才的機遇及影響 Attracting Talents to Hong Kong: Impact and Opportunities	12/2015
YI007	青年看公眾諮詢的不足與障礙 Young People's Perception on Public Consultations	1/2016
YI008	「翻轉教室」有助提升香港學生自主學習？ Do "Flipped Classrooms" Motivate Students to Learn?	2/2016
YI009	香港擔任「超級聯繫人」的挑戰與機遇 Challenges and Opportunities: Hong Kong's Role as a Super-Connector	3/2016
YI010	年輕一代為何出現悲觀情緒 What Makes Young People Feel Negative	4/2016
YI011	青年看立法會的職能與運作 Young People's Views on the Roles and Functions of the Legislative Council	5/2016
YI012	青年對持續進修的取態 Young People's Views on Continuous Learning	6/2016
YI013	多元發展香港旅遊業 Diversifying Hong Kong's Attractions to Boost Tourism	8/2016
YI014	少數族裔人士在港生活的困境 Challenges Faced by Ethnic Minorities in Hong Kong	9/2016
YI015	青年對公務員及其所面對挑戰的意見 Young People's Views on Civil Servant Challenges	10/2016
YI016	中學生對體育教育的意見和取態 Attitude of Secondary Students on Physical Education	11/2016
YI017	新生代的彈性就業模式 Flexible Employment of Today's Youth	12/2016
YI018	青年對香港城市規劃的願景 Young people's Views on "Hong Kong 2030+"	1/2017
YI019	青年對政治委任官員的期望 Young People's Views on the Performance of Political Appointments	2/2017
YI020	小學創科教育的狀況與啟示 STEM Education in Primary Schools	3/2017
YI021	香港創意工藝產業化的發展挑戰與機遇 Challenges and Opportunities Facing the Development of Creative Craftsmanship in Hong Kong	4/2017
YI022	青少年如何處理壓力 How Young People Cope with Stress	5/2017
YI023	香港青年看社會團結 Young People's Views on Togetherness	6/2017
YI024	高中學生對「休學年」的取態 Views of Senior Secondary Students on Taking a Gap in Their Studies	7/2017

系列編號 Serial No.	題目 Titles	日期 Date
YI025	如何建立公眾對政府的信任 Building Public Trust in the Government	12/2017
YI026	改善中學 STEM 教育的資源運用 STEM Education in Secondary Schools: Improving Resource Utilization	1/2018
YI027	電競業在香港的發展機遇 e-Sports in Hong Kong	1/2018
YI028	提升香港器官捐贈率 Promoting Organ Donation in Hong Kong	2/2018
YI029	促進特區政府電子服務 Enhancing e-Government in the HKSAR	4/2018
YI030	改善高中通識科的教學與評核 Improving Liberal Studies in Senior Secondary Education	6/2018
YI031	推動耆壯人士就業 Encouraging Young-Olds Employment	6/2018
YI032	提升香港生育率 Boosting Birth Rate in Hong Kong	7/2018
YI033	培養香港管治人才 Nurturing Talent for Governance	8/2018
YI034	創科生活應用與智慧城市 Living with Innovative Technologies and Building a Smart City	9/2018
YI035	釋放香港女性勞動力 Improving Incentives for Women's Employment	10/2018
YI036	促進高學歷特殊需要青年的就業機會 Enhancing Career Opportunities for Higher Educated Youth with SEN or Disabilities	11/2018
YI037	促進市民參與公共財政管理 Involving the Community in Public Finance Management	12/2018
YI038	改善中學生涯規劃教育的效能 Improving the Effectiveness of Career and Life Planning Education	1/2019
YI039	消除港青在粵港澳大灣區發展事業的障礙 Overcoming Career Challenges of Hong Kong Young People in the Greater Bay Area	2/2019
YI040	改善香港減廢與資源回收狀況 Stepping up Efforts in Reducing and Recycling Waste in Hong Kong	3/2019
YI041	優化香港特別行政區授勳及嘉獎制度 Advancing the Honours and Awards System of the HKSAR	4/2019
YI042	提升初中資訊科技教育的效能 Increasing the Efficacy of ICT Education at Junior Secondary Level	5/2019
YI043	吸納多元化年輕人才來港就業 Attracting Diverse Young Talents to Hong Kong	6/2019
YI044	「共居」— 香港青年住屋的可行出路？ Co-Living: An Alternative Hong Kong Housing Solution for Youth?	8/2019
YI045	強化區議會的角色與職能 Strengthening the Role and Functions of District Councils	9/2019
YI046	改善青年理財教育 Improving Financial Education for Young People	9/2019
YI047	豐富職青的海外視野與就業經驗 Enriching the Experiences of Working Youth through Overseas Exposures	10/2019
YI048	改善香港的跨代關係 Strengthening Intergenerational Understanding	12/2019
YI049	善用社交媒體提升管治 Improving Governance by Maximising Effectiveness of Social Media	4/2020
YI050	加強支援電子學習的發展 Enhancing Support for e-Learning in Schools	7/2020

系列編號 Serial No.	題目 Titles	日期 Date
YI051	促進虛擬銀行服務惠及青年 Facilitating Young People's Access to Financial Services through Virtual Banking	7/2020
YI052	優化彈性工作安排應對職場新常態 Maximizing the Advantages of Flexible Working Arrangements	9/2020
YI053	改善諮詢組織運作促進青年參與 Improving Operations of Advisory Bodies to Better Facilitate Youth Engagement	9/2020
YI054	疫情下為青年就業尋出路 Opportunities for Youth Employment Amid the Pandemic	11/2020
YI055	新常態下促進學生實習經驗 Enriching Students' Internship Experiences in the Next Normal	11/2020
YI056	全民抗疫對促進公共衛生的啟示 Public Health Lessons Learnt from COVID-19	1/2021
YI057	從青年去留抉擇看改善特區管治 To Stay or To Leave? A Critical Question for Good Governance	1/2021
YI058	為香港年輕人才流失作準備 Tackling Hong Kong's Brain Drain	3/2021
YI059	支援教師應對教學新挑戰 Supporting Teachers in Facing Educational Challenges	4/2021
YI060	大數據時代下保障個人私隱 Balancing Privacy Protection and Big Data Development	5/2021
YI061	促進公務員隊伍的人才發展 The Challenges of Civil Servant Talent Development	6/2021
YI062	擴闊香港青年事業發展機遇 Navigating Career Opportunities for Young People	8/2021
YI063	更新高中核心科目課程：挑戰與應對 Preparing for the Changes in the Senior Secondary Curriculum	8/2021
YI064	釋放香港娛樂產業的潛力 Unleashing the Potential of Local Entertainment Industry	9/2021
YI065	強化教育以維護法治 Strengthening the Rule of Law through Education	11/2021
YI066	促進產業化推動體育發展 Sustaining Sports Development by Strengthening its Industry	12/2021
YI067	支援初中 SEN 學生電子學習需要 Effectively Supporting SEN Secondary Students with e-Learning	9/2022
YI068	「假新聞」一現況與應對的探討 A Study on the Rise of Fake News	5/2022
YI069	青年對香港未來的願景 What Young People Want for Hong Kong	7/2022
YI070	捕捉元宇宙的新經濟機遇 Tapping into the Economic Opportunities of the Metaverse	7/2022
YI071	青年眼中的世界視野 Why a Global Perspective Matters to Young People	5/2023
YI072	生成式 AI 時代下的就業與挑戰 Career Development and Challenges in the New Era of Generative AI	8/2023
YI073	促進可持續消費的實踐 Working Towards Sustainable Consumption	7/2023
YI074	連繫青年參與地區治理 Increasing Youth Involvement in District Governance	11/2023
YI075	提升青年精神健康助職場適應 Supporting Wellness of Young People Transitioning into Work	5/2024
YI076	促進綠色就業發展 Exploring Green Employment for the Future	1/2024
YI077	促進香港青年參與國家發展 Engaging Young People in National Development	5/2024

系列編號 Serial No.	題目 Titles	日期 Date
YI078	為鞏固「美食之都」享譽尋出路 Reasserting Hong Kong's Reputation as a Culinary Capital	6/2024
YI079	優化跨境就醫應對醫療需求 Enabling Robust Cross-border Health Services for HK Residents	12/2024
YI080	從參與制服團隊看青年培育 Youth Uniformed Groups in Nurturing Young People	11/2024
YI081	經濟轉型下青年的應對與準備 Preparing Young People for Hong Kong's Economic Transition	11/2024
YI082	從鄉郊保育連繫青年 Connecting Young People with Countryside Conservation	5/2025
YI084	從照顧雙方視角看居家照顧支援 Insights into the Lives of Community Carers and the Cared	7/2025