

即時發布

新聞稿

「青年創研庫」公布「從照顧雙方視角看居家照顧支援」研究報告

**照顧關係突如其來，欠缺準備下雙方承受沉重壓力
價值觀分歧易產生爭執，照顧者重健康，被照顧者盼自主
社區友善設施與配套不足、對樂齡科技缺乏認知
建議設「長者為本」跨專業照顧團隊、推廣安老規劃、設立樂齡科技體驗室**

共建友善社區是高齡社會的發展重點，讓每個人都能在尊嚴中安享晚年。香港青年協會青年研究中心成立的「青年創研庫」，今天（6日）公布「從照顧雙方視角看居家照顧支援」研究報告。結果顯示，**照顧關係往往在毫無預備下開展**，不少受訪長者可能因意外或身體狀況急劇轉變，突然成為被照顧者，需要重新適應身體上的變化，難以接受被照顧的身分，感到相當抑壓。另一方面，不少受訪家人缺乏準備下成為照顧者，欠相關經驗與知識，如不了解病況、不懂使用輔助器材等，感到相當無助及困惑。

「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。」(被照顧者)

「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)

上述研究以質性方法，於今年5月16日至6月13日期間，與合共36名照顧者與被照顧長者進行個案訪談。研究指出，雙方要在漫長的照顧旅程中行穩致遠，需要彼此包容及步伐一致。不過，**現實卻遇到不少挑戰**。從個案訪問發現，照顧雙方的價值觀不同，有時照顧者期望被照顧長者改變生活習慣配合健康管理，但被照顧長者卻期望維持現狀或自主享受餘生。**這些差異往往會產生爭執，破壞關係，結果雙方步伐愈走愈遠。**

「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。」(被照顧者)

「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！」(照顧者)

面對照顧現實，有照顧者冀用心經營，珍惜相處時間。被照顧長者卻認為身體轉弱是不能逆轉的事實，非個人能控制，且未必期望照顧者花太多時間，擔心自己帶來負擔。長期病患亦可能削弱長者的意志，使他們以消極態度面對，令照顧關係矛盾。

「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。」(被照顧者)

「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。」(照顧者)

居家照顧須有社區規劃的配合。研究發現，照顧雙方均認為現時社區資訊分散，社區設施及配套未達友善程度，無論輔助行走設施或公共交通工具，均未貼合長者需要，與行動不便長者覆診是常見的困難。加上公園及復康設施不足，長者走進社區並不容易，反映社會各界宜多了解照顧雙方的需要，建設友善的社區環境。

研究亦訪問了6名專家和學者。有專家表示，理想的照顧關係應如「共舞」，有默契且互相配合和欣賞，同時連結居家與社區，營造優質照顧環境；但現實存有落差。有專家表示照顧支援應「以人為本」，從服務使用者的需要及能力出發，特別是未來安老方向強調自主性。隨樂齡科技發展蓬勃，對提升自主能力及改善居家環境有莫大幫助。不過，受訪個案對此缺乏認知，並存有誤解，影響其普及程度。

青年創研庫社會民生組召集人倪智承引述研究指，基於人口老化與出生率下降的趨勢，加上本港以居家照顧為本，預期照顧雙方的壓力只會不斷加劇，建議以先導方式設立「長者為本」跨專業照顧協調團隊，實踐「全人照顧」模式。透過先導模式開展計劃，選取兩個長者比例較多的社區試行，推動整全照顧模式。

該組副召集人張綽嵐表示，照顧者所需的知識、技能及情緒管理能力，可透過學習逐步提升，建議設立照顧者課程框架。她認為雖然照顧關係往往來得突然，但其實可以預早準備，建議推廣安老規劃的概念，鼓勵市民及早進行安老規劃，應對未來照顧需要。

成員賴翠茵認為，要讓科技真正普及，關鍵在於提升長者的認識與接受度，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。她指出，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，建議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，包括無障礙設施、公共交通便利性及社區互動空間等，共建友善社區。

有關青年創研庫

青協青年研究中心自2015年起成立「青年創研庫」，是本港一個屬於青年的智庫。現屆（2023-2025年度）創研庫成員由近80位本地青年專業人士與大專學生組成，平均年齡為27歲。透過以研究實證為基礎的討論、交流，創研庫成員提出政策建議，期望能為社會建言獻策。青年創研庫三項專題研究系列包括：「經濟就業」、「青年發展」，以及「社會民生」。5位專家、學者應邀擔任創研庫的顧問導師，包括張子欣博士、倪以理先生、張炳良教授、陳智遠先生，以及范寧醫生。