

香港近期接連發生倫常慘劇，長者和殘疾人士照顧者承受的巨大壓力備受關注。新冠疫情期間，全球各地都有民衆辭職擔起照顧者角色，他們往往面對沉重生活負擔，重返職場亦難上加難。美國人口普查局今年初調查發現，為照顧成年親屬辭職人數是照顧兒童辭職人數的4倍，只有加強對照顧者的支援，才能舒緩他們身心俱疲的苦況。

**調**查顯示除去提前退休外，照顧親屬是美國勞動人口辭去工作的最主要原因。在疫情前已經辭職的勞動人口中，約有四分之一都因需要照顧親屬，計劃暫緩重返職場。不少辭職人士都表示，考慮到出門上班對照顧親屬的影響，他們別無選擇，幾乎不可能很快重返職場。

### 照顧長者風險難預測

對很多照顧者而言，重返職場固然可能是為了生活開支，但即使經濟上可應付，上班某個程度也是讓自己離家一會、短暫放下照顧者身份的一個「舒一口氣」機會。照顧者若每星期7天、每天24小時在家寸步不離看護被照顧者，精神壓力可想而知。

密歇根州韋恩州立大學研究老齡化的經濟學專家特魯斯基諾夫斯解釋，多數情況下，照料幼童在起步階段會非常困難，不過伴隨兒童逐漸長大、就讀學校，家長的任務就會相對輕鬆一些。照顧長者的情況卻正好相反，「他們起初或許還能生活自理，但哪怕只是一次跌倒，都可能讓情況驟變，風險更難預測。一旦你開始照顧長者，恐怕就無法停止，直到他們轉入院舍或去世。」

### 暫停儲蓄背負額外債務

全球多地疫下都面臨院舍等護理機構人手不足的問題，許多家庭只能將年邁親人從院舍接到家中自行照料，看護的身心壓力和開支消耗都愈來愈大。美國退休人士協會今年研究就發現，照顧者平均會將年收入的四分之一用於負擔看護開銷，許多人只能暫停儲蓄，甚至要背負額外債務。

美國醫療補助計劃規定，政府會在特定情況下為照顧者提供經濟支援，但這些特定情況因州份而異，例如在新澤西州，只有照料配偶的人符合申請補貼資格，照料其他親屬的補貼申請則多數被拒。醫療補助也涵蓋居家長者的物理治療等開支，但照顧長者日常起居的開銷並不包含其中。

### 齊依靠失業救濟維生

肯塔基州49歲居民諾布爾獨自照顧失明的69歲母親，她想申請照顧者補貼，卻無法負擔完成兩項背景調查，以及獲取心肺復甦技能證明的開銷，申請只能一拖再拖。前年夏天母親被查出患上乳腺癌後，諾布爾辭去工作，幫母親淋浴、穿衣和服藥，「她每天都變得更加虛弱，我必須陪伴她。」

佛羅里達州37歲的麥吉前年用盡20天的病假，照顧患上肺癌的父親和活動不便的母親。麥吉稱她被解僱後，每天時間幾乎都用在照料雙親，無法從事常規工作，只能依靠失業救濟維生，「我幾乎就是個沒有證書和薪酬的護工，希望和我處境相若的人，能得到政府更多支持。」

◆綜合報道

## 政府支援不足 自行照料困難重重

# 辭工獨力照顧年邁親人

# 美基層悲歌

◆照顧者寸步不離看護被照顧者，同時要面對辭職後收入大減，精神壓力可想而知。  
網上圖片

## 各地保障照顧者權益

### 津貼無須經濟審查

◆英國早於1976年推出照顧者津貼，領取津貼人士無須經過經濟審查。2002年，英國修訂照顧者津貼規例，將津貼計入國民保險供款，讓其具有退休保障功能。

英國

◆英格蘭和威爾斯的照顧者受法例保障，可要求全面評估其能力、工作量、身心健康、住屋及社交需要。

◆當地政府更有責任為照顧者提供全面支援，包括協助處理家務、提供電腦以便照顧者與親友保持聯絡，以及要求僱主提供靈活的工作安排和無薪假期等。

### 政府簽訂權益協議

◆芬蘭照顧者需與市政府簽訂照顧協議，訂明其權利和義務，包括照顧者的服務時數、放假權利、每月津貼金額、護理服務清單，以及照顧者接受培訓和教育的機會。

芬蘭

◆照顧者可享有暫託服務和每月休息日等權益，舒緩長期照顧的壓力，亦可要求市政府在休息時間派員照顧其家屬，還可申請額外資助聘用私家看護。

### 保險覆蓋照顧費用

◆德國1995年制訂《長期護理法》，設立專門的長期護理保險制度，由勞動人口的強制每月保費供款出資，讓整個社會分擔長期護理服務的成本，從而促進長者護理服務私人市場的發展。

德國

◆目前德國88%人口參與長期護理保險計劃，覆蓋照顧親屬的自付費用。照顧者每年可申請4周休息時間，以及覆蓋養老金的社會福利。

### 立法保障照顧者權益

◆日本1997年通過《介護保險法》，由厚生勞動省監督7個護理級別的長期護理服務收費，以及照顧者的應有權益。

日本

◆地方政府會收取每月長期護理保費供款，根據不同級別提供長期護理所需服務。

◆家庭照顧者沒有法定福利或現金補償，當地制度鼓勵照顧者將部分護理工作交給正規服務單位負責。

### 提供冥想減壓計劃

◆美國沒有統一的照顧者法律保障，全美各地設有600多個長者服務機構，為希望留在家中的長者提供幫助。相關服務包括成人日託、膳食和交通補貼等。

美國

◆照顧者可獲服務機構安排參加體育活動、認知行為治療和冥想減壓計劃，在此期間機構會安排護理事宜，讓照顧者可以短暫放鬆。

## 心理負擔沉重易壓力爆表 大學助理接母來電虛驚大哭

許多照顧者都坦言，他們在照顧親友時要面對沉重的心理負擔，當壓力逼近臨界點時，不時會出現情緒爆發。

### 擔心母親在家跌倒

加州居民墨菲的伴侶塞內13年前患上「肌萎縮性脊髓側索硬化症」(ALS，俗稱漸凍人症)，到最後已無法說話或吞嚥。為了避免塞內窒息，墨菲每隔兩小時就要幫他吸乾淨嘴裏的口水，更耗盡積蓄購置大量醫療設備，幾乎在家中布置了一個「急救室」。塞內去世近4年後，墨菲仍不時會從睡夢中驚醒，以為自己忘記幫助他呼吸。

史丹福大學醫學院教學助理艾麗卡需要照顧年屆85歲的母親，她憶述有一次她工作時接到母親來電，一度擔心母親在家跌倒，不料記憶力衰退的母親只是問她如何用遙控器開電視。忙於工作的艾麗卡情緒險些失控，向着母親大聲叫喊，直到聽見母親道歉稱「是我太笨了」才反應過來，急忙安慰對方。

佛羅里達州居民魯斯照顧中風的母親已有14年，她承認自己偶爾會感到不滿甚至怨恨，「當我希望與其他親友歡聚時，怨恨之情就會油然而生。我愛我的媽媽，但她身體不好，無法參加多數家庭聚會。」魯斯後來找到一名助理護理員幫忙，令自己有更多時間陪伴其他親人，「當我不在時，媽媽身邊也會有一個人照顧她。」

◆綜合報道

## 重返職場難適應 恢復正常水平需7年

許多照顧者辭職照料親屬，他們日後想要重返職場，藉工作平衡日常生活的節奏，卻會面臨重重困難。美國韋恩州立大學經濟學家特魯斯基諾夫斯分析當地1.3萬名照顧者就業狀況發現，他們的就業率相較非照顧者低8%，且耗時足足7年都無法恢復至正常水平。

### 女性回歸職場速度稍快

特魯斯基諾夫斯基表示，就業率下跌問題在勞動力轉為照顧者第一年就會出現，「我們幾乎看不到他們緩慢削減工作時間，或是轉為自由職業者的跡象。他們很快就離開了勞動力市場，幾乎沒有再回來。即使是年輕的照顧者離開勞動力市場的可能性，也和年長照顧者差不多。」研究還發現相較男性，女性成為照顧者後回歸職場的速度稍快，平均需時兩年找到新工作，但不論是薪酬還是工作時間都明顯減少。

約翰霍普金斯大學老年疾病學專家沃爾夫的研究也發現，即使照顧者能夠保住工作，也有近四分之一的人提到他們出現被迫縮工、生產力下降等問題，平均工作效率會下滑約三分之一，「照顧者的出勤時間會明顯減少，有時也許他們身在辦公室，卻要打電話給醫生、關心家中親人情況，或是諮詢醫療保險事宜，當然無法專心工作。」

◆綜合報道



◆照顧者的就業率相較非照顧者低8%。  
資料圖片



◆研究指長者長期照顧年邁配偶，容易患上慢性炎症。  
網上圖片

## 照顧年邁配偶 長者死亡率高63%

許多照顧者長期看護行動不便的親人，自身也承受巨大身心壓力，面臨沉重經濟負擔。美國匹茲堡大學前年一項研究發現，伴隨受照顧者健康狀況每況愈下，照料工作會更加單調且艱巨，出現心理問題的幾率也隨之增加。

### 照顧認知障礙伴侶 易患心臟病

該研究對151名照顧者的身體檢查發現，他們體內作為「壓力荷爾蒙」的皮質醇和C-反應蛋白水平都明顯提升，這正是患上慢性炎症的標誌。這些照顧者的免疫系統和認知能力有受損跡象，尤其陪伴患有認知障礙伴侶的照顧者，患上心臟病的風險也會增加。研究還對照392名年屆66歲至96歲、長

期照顧年邁配偶的長者，發現他們在4年間相較無須承擔照料任務的長者，死亡率高出63%。

研究也指出，照顧者為照料親友失去工作，收入顯著下降。平均而言，一名50歲以上的女性離開職場照顧年邁親人，將會損失超過32.4萬美元的薪資和退休儲蓄。

主持該研究的匹茲堡大學精神科醫生舒爾茨解釋，照顧者承擔繁重任務，除去協助日常生活起居外，他們還要掌管全家開銷、學習專業護理知識，購置大量醫療設備等。美國現有制度無法精準找出這些承擔巨大壓力的照顧者，提供技術支援或經濟協助，自然難以為他們排憂解壓。

◆綜合報道