

議題研析

一、題目：

長照家庭照顧者支持服務政策之探討

二、所涉法律：

長期照顧服務法第3條、第13條及性別工作平等法第20條

三、探討研析

(一) 是誰擔任家庭照顧者

長期照顧服務法第3條規定，所謂家庭照顧者係指於家庭中對失能者提供規律性照顧之主要親屬或家人，而失能者係指身體或心智功能部分或全部喪失至其日常生活需他人協助其時間持續或預期達6個月以上者。

經查衛生福利部「106年老人狀況調查主要家庭照顧者調查」資料顯示，推估65歲以上生活上需要照顧或協助人數為90多萬人，其中6成7主要由家人照顧，平均主要照顧者，每天照顧時間約為14.16小時且有49.22%的人，沒有可以輪替的人照顧；外籍看護工照顧占17.1%；機構照顧占5.8%。其中老人的主要家庭照顧者為「子女者」占44.35%為最多，其次為「配偶或同居人」占35.18%；以性別觀察，「女性」占60.98%，「男性」為39.02%，女性承擔主要照顧者為多數。若以年齡分析，「未滿55歲」占34.97%最多，其次則為「55~64歲」占27.72%；以有無上班分析，「沒上班」占68.23%、「有上班」占31.77%。可知，擔任家庭照顧者有不少為中年人，此年齡層民眾負有奉養高堂、養育下代的重任，身為「三明治世代」的照顧者，日常開銷、子女教育費、與日俱增的醫療費，加上照顧父母公婆、教養子

女，婚姻與家務要經營也須兼顧職場，每天像陀螺不停轉，遊走眾角色間，他們的身心都累積相當多的情緒和各種形式的壓力。

(二) 家庭照顧者壓力性負荷

許多調查研究指出，家庭照顧者面臨長時間的照顧工作，其感受壓力負荷歸納為下列4項：

1. 身心負荷：照顧者身體健康狀況受影響，除照顧失能者耗費體力之外，加上可能沒時間運動或休息或無法規律飲食，尤其是需要24小時照顧失能者的照顧者，經常在精神上是維持緊張狀態，很容易感到身心疲倦、免疫力下降且容易患有憂慮症狀，而引發憤怒或焦慮等負面情緒，致使家庭照顧者所感受的照顧風險越高，加上照顧對象患有智能退化的病狀時，其照顧風險更是明顯攀高。
2. 經濟負擔：照顧者可能因照顧工作而須中斷個人工作及生涯計畫，使得照顧者的收入下降，且照顧工作的支出不論在醫療費用或是需要僱請看護，協助照顧與居家設備的改善，對照顧者及其家庭本身都是沉重的經濟壓力。
3. 角色壓力：主要照顧者會因新角色所帶來的負擔過重，新與舊角色之間的互相衝突矛盾或與其他家人間面對照顧工作的衝突，都會使個人面臨抉擇與協調上的困難，這也是在面對照顧情境時所承受到的壓力。
4. 社會疏離：由於照顧者工作時間及安排會受被照顧者所影響，照顧者可能少了許多個人的時間，外出時有所限制，沒有空閒時間參加社交活動，缺乏娛樂生活及無法滿足個人的人際需求，進而可能導致與社會疏離。

(三) 家庭照顧者支持服務措施

衛生福利部依據長期照顧服務法第13條第1項規定，積極推動家

庭照顧者支持服務措施，包括服務資訊之提供及轉介；長照知識及技能訓練；喘息服務；情緒支持及團體服務之轉介；其他有助於提升家庭照顧者能力及其生活品質之服務。然而政府推動多項措施及服務資源給家庭照顧者，但照顧悲劇仍不斷的發生，如何讓正式服務及早介入，降低照顧悲劇的發生，是建立長期照顧安全網不可或缺的議題。

二、建議事項

(一) 推動全職照顧者週休一日之支持措施

為加強家庭照顧者服務措施，除應發展多元化的福利服務來間接滿足家庭照顧者對於喘息服務之需求外，未來應考慮擴大喘息服務，提供全職照顧者週休一日的權利或鼓勵其他人（兒女、兄弟姊妹或其他親友、本籍看護）輪替照顧。政府應加強喘息服務照顧人力服務之充足、價格合理且品質良好，俾讓家庭照顧者不致因為申請手續繁複、無力負擔或擔心服務品質等因素而無意願使用。

(二) 針對在職照顧者，研議延長家庭照顧假

參照日本法定最長 93 天「照顧假」，勞工可向雇主申請留職停薪，以用於處理照顧安排或臨時照顧人力短缺，最多可分 3 次申請「照顧假」。針對家中有需要照顧的失能者，建請比照照顧嬰幼兒，於「性別工作平等法」第 20 條增訂給予 1 年至 2 年留職停薪之家庭照顧假，以便照顧者安排家人後續之照顧，避免照顧初期造成工作與照顧無法兼顧，而政府也應督促雇主確實落實，方能支持受僱者家庭的照顧需求。

(三) 落實家庭照顧者支持服務，建置家庭照顧者的支持體系

1. 對於家庭照顧者的服務需求，提供多元服務內容，包括居家服務、日間照顧、夜間照顧、照顧技能指導、抒壓活動及相關資源轉介等多樣服務的組合模式，並在照顧工作的不同階段提供所需的支持性

服務，協助照顧者減輕身體、心理、經濟、社交、工作所受壓力與困難，維護生活品質。此外，應發展因地制宜，符合當地需求的服務，依區域性的特色、資源，以及照顧者的能力與個別需求，形成多元的支持家庭照顧者服務，如外展式的關懷活動、巡迴式的照顧課程或網路教學等，達到照顧支持服務的普及性與可近性，創造對家庭照顧者友善的環境，進而提升照顧品質。

2. 結合民間資源，整合性的服務平台，提供實質服務的規劃，包括照顧技巧的指導、諮詢服務、情緒支持、抒壓、支持團體或喘息服務等方案，減輕照顧工作的負面感受，有助於照顧者在照顧工作的調適與被照顧者之間的互動關係。

(四)建立家庭照顧者友善環境

世界衛生組織（World Health Organization，WHO）於2007年提出高齡友善城市指引，以改善公共運輸、住宅、公共空間與建築、社會參與、社區支持及健康服務、敬老與社會融入、公民參與和工作、通訊與資訊等8大面向來協助高齡者在地老化。為了驗證高齡友善城市是否滿足家庭照顧者需求，經研究指出，家庭照顧者對於社區支持及健康服務有著更高的需求，且更在意是否能順利取得喘息、居家、醫療、照顧者訓練等服務。然而，台灣目前在社區及健康服務建構上，是著重於社區長輩的活動參與，較少著墨家庭照顧者需求，因此建議在社區關懷據點、長照C點（巷弄長照站）、長青學堂、日間照顧中心等社區服務單位中增加對家庭照顧者服務項目，以提升支持服務之可近性。

撰稿人：張淑卿