

《立法院「共同守護未成年照顧者」政策座談會》 **打造友善長照校園與一不三要**



中華民國家庭照顧者關懷總會秘書長/陳景寧
2025-07-30



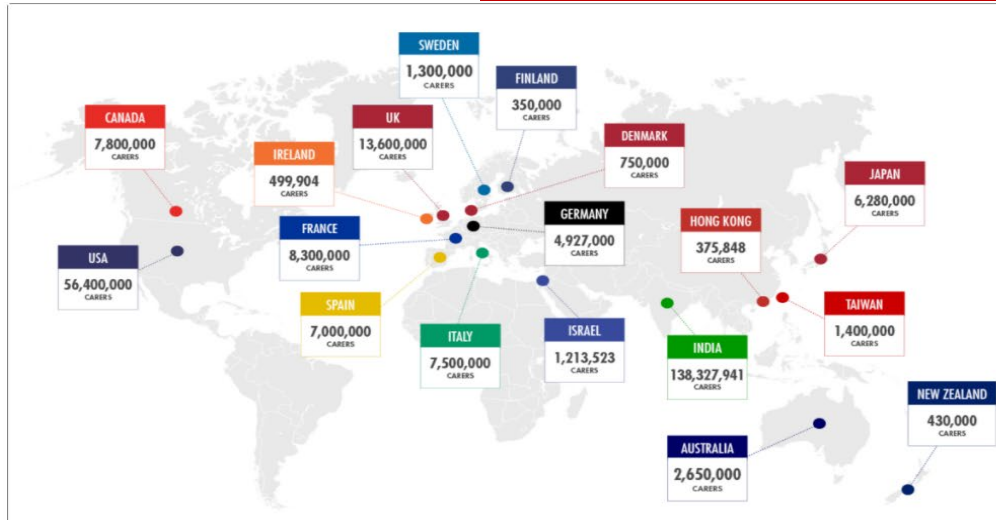
中華民國家庭照顧者關懷總會

台灣第一個倡議家庭照顧者權益與服務的非營利組織

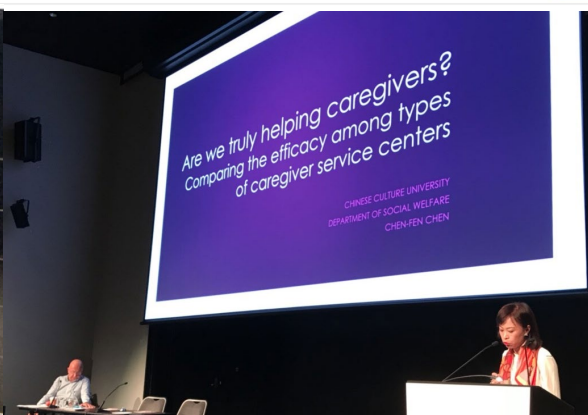
- 成立於1996年，設置第一條家庭照顧者諮詢專線
- 1997年起推動紓壓活動、支持團體、教育訓練等
- 2001年推動喘息服務納入長照1.0
- 2015年推動長期照顧服務法提供「家庭照顧者支持性服務」
- 2015年衛福部委託設置0800-507272家庭照顧者關懷專線
- 2016年加入「國際照顧者組織聯盟(IACO)」
- 2025年累計長照2.0設置全國135處(長照)2.0家庭照顧者支持服務據點+54處(身障)家庭照顧者支持服務據點



IACO全球家庭照顧者組織聯盟



Global State of Caring



家庭照顧者權利宣言(草案)

- 1.選擇照顧是我的權利，而不是義務。
- 2.我權追求自我生涯發展。
- 3.我有權維持自己的身心健康。
- 4.我有權維持自己的經濟安全。
- 5.我有權獲得足夠的休息時間。
- 6.我有權休閒及參與社會活動。
- 7.我有權要求國家提供充足服務與支持。
- 8.照顧是對社會有貢獻的勞動，我有權獲得肯定與合理報酬。
- 9.我有權拒絕被強加的責任或罪惡感。
- 10.我有權抵抗任何不公平的文化及制度。

*114年5月25日中華民國家庭照顧者關懷總會第十三屆第二次會員大會提出討論。

1948年《聯合國世界人權宣言》

生命權

健康權

工作權

經濟權

教育權

休息權

休閒權

社會參與權

社會保障權



被遺忘的議題：年輕照顧者(YOUNG CARER)



- 30歲已經長大的未成年照顧者，如今成為社工，他的父親是精障者，兒時記憶，父親經常自殺，母親崩潰，所以他要求自己不落淚，「他必須保護母親」。而且家裡大人總告訴他，「不要告訴別人」。
- 長照2.0家庭照顧支持服務據點接到轉介，14歲國中生照顧腦癌末期母親，父親在前一年心臟病發猝逝，兩個姐姐在外地讀大學，長照照專、家照社工與學校老師一起訪視，老師帶著考卷入戶.....。

年輕照顧者定義

(ヤングケアラー / young carer) 定義

日本	澳洲	英國
兒童家庭廳 (こども家庭庁 ¹) 18歲以下 ² 負擔應由大人從事的家務或照顧工作。	澳洲照顧者聯盟 (Carers Australia ³) 25歲以下 ⁴ ，無酬照顧或支持身心障礙、精神疾病、慢性疾病、藥酒癮的虛弱家人或朋友。	1. 年輕照顧者：18歲以下，照顧身心障礙、疾病、精障或藥酒癮的家人。 2. 年輕成人照顧者：16到25歲，照顧身心障礙、疾病、精障或藥酒癮的家人。
兒童福祉法		2014年兒童及家庭法案 2014年照顧法案

1. 兒童家庭廳：2023年4月1日成立，直屬內閣府之獨立行政機關，整合兒童事務如教育、福利、保護、政策、設施等。
2. 兒童 (じどう)：按日本兒童福祉法規定，指未滿18歲者。
3. 澳洲照顧者聯盟：成立於1970年，支持與提升照顧者的福祉，倡議有益於照顧者的政策與行動。
4. 澳洲健康與福利研究所 (Australian Institute of Health and Welfare)：將兒童 (children) 定義為0-12歲；年輕人 (youth) 定義為12-24歲，經歷青春期到青年期的階段。

年輕照顧者支持服務 (日本官方)

厚生勞動省

- 1.全國兒童諮詢所
- 2.全國兒童諮詢所或兒童虐待專線：189
- 3.生產或育兒煩惱：0120-189-783
- 4.青年就業Hello Work支持服務

文部科學省

- 1.兒童求助專線：0120-0-78310 (24小時專線)

法務省

- 1.兒童人權110專線：0120-007-110

日本精神保健福祉士協會

- 1.兒童及家庭EMAIL諮詢服務 (於今年六月底結束服務)

疾病、障礙別、年輕照顧者團體

全國各地民間組織提供年輕照顧者、照顧者同儕、家庭交流會

什麼是年輕看護者？

例如，年輕的照顧者是這些孩子



代表殘疾或患病的家庭成員做家務，例如購物、做飯、清潔和洗衣服



代表家人照顧弟妹妹



照顧或照顧有殘疾或患病的兄弟姐妹



照顧目不轉睛的家人，例如照顧他們並與他們交談



為母語不是日語的家庭或殘障家庭提供口譯服務



我工作是為了貴家糊口並幫助有殘疾或患病的家庭成員



幫助有酗酒、吸毒和賭博問題的家庭



照顧患有癌症、疑難雜症、精神疾病等慢性病的家人



照顧有殘疾或患病的家庭成員



協助殘疾或患病的家庭成員洗澡和如廁

ヤングケアラーに関する相談窓口

相談窓口(児童相談所)

全国の児童相談所一覧

児童相談所 相談専用ダイヤル

相談利用料 無料 相談時間 通話中継費 0120-189-783

山崎や子貴でも悩んだ時は、こちらに連絡してください。

その他の窓口

●24時間こどもSOSダイヤル(文部科学省)

電話番号 0120-0-78310

受付時間 24時間受付(年中・年末)

いじめや虐待などのこどもの安全について、こどもや保護者と家庭員・学校と関係がうまくいかない場合は、児童相談所が迅速に対応する窓口です。相談は無料です。

「24時間SOSダイヤル」の詳細はこちら

●こどもの人権110番(法務省)

電話番号 0120-007-110

受付時間 平日8:30~17:15
休日・夜間・年末年始は受付不可

「いじめ」や虐待などのこどもの人権に関することに関する相談窓口です。お一人様1回のみは無料です。相談は無料です。

相談できない場合はこどもや保護者と関係がうまくいかない場合は、児童相談所が迅速に対応する窓口です。相談は無料です。

「こどもの人権110番」の詳細はこちら

●日本精神保健福祉士協会「こどもと家族の相談窓口」

「こどもと家族の相談窓口」の詳細はこちら

メールでのお問い合わせはこちら

◎ 國中生每17人中有1人，高中生每24人中
有1人是「年輕照護者」
5.9%
4.2%

めざまし8

8:58

4月13日 火

神奈川

19℃ / 60% 65%



初調査

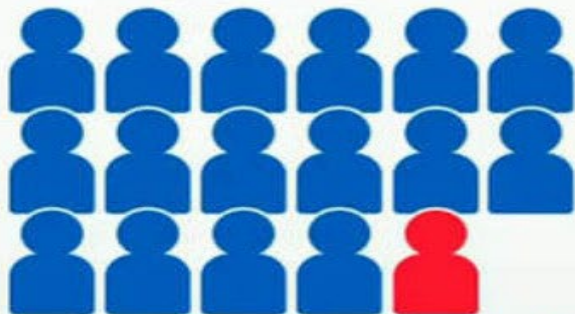
「ヤングケアラー」中学生の約17人に1人

家事や介護など家族の世話

「世話をしている家族がいる」

ヤングケアラー実態調査

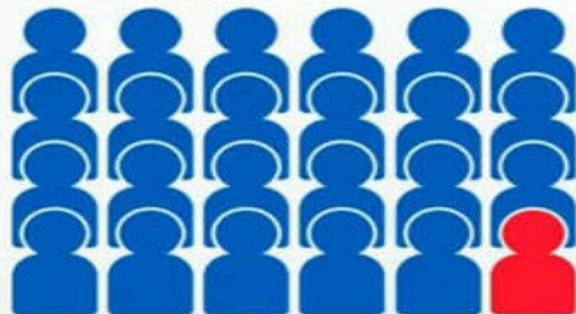
中学2年生



約17人に1人

「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」(令和3年3月)
三菱UFJリサーチ&コンサルティング調べ

全日制高校2年生



約24人に1人

30文字程度でお書きください
「意見はめざまし8」

日本(2021)「國、高中生年輕照顧者樣態調查研究」

1. 調查地區：全國國中、全日制高中、定時制高中與通信制高中的二年級生。
2. 抽樣方式：分層隨機抽樣（國中：1000所；全日制高中：350所）
 - 抽樣學校數係根據人口比分配全國11個地區。
 - 將分配各地區的校數，根據各地區都市規模的合計人口比，按五個都市規模進行分配。
3. 調查方式：
 - 請學校寄發問卷說明並詢問填答意願給學生和家長。
 - 經同意填答者，寄送問卷四維條碼及網址，由學生線上完成問卷填寫。
4. 開放填答時間：約一個月。
5. 有效樣本數：1萬3,777人

	日 本
定義	18歲以下，負擔應由大人從事的家務或照顧工作
人口數	國中生，每17人中有1人是照顧者 高中生（全日制），每100人中有4人是照顧者 高中生（定時制），每100人中有8人是照顧者 高中生（通信制），每10人中有1人是照顧者
照顧對象	多數為手足，其次是父母，接著是祖父母。
照顧工作	手足：協助家務、看顧、托育接送。 父母：協助家務、情感支持、外出購物。 祖父母：協助家務、看顧、外出購物。
照顧時間	以每天計，多數未滿3小時，其次是3-7小時，接著是7小時以上
照顧負荷感受	多數無特別感受、其次無時間餘裕、接著精神承受大
支持需求	1.更多自主時間安排 2.學習方面的支持 3.就業發展諮詢 4.有對象可以訴說照顧狀況 5.獲得經濟支持 6.瞭解簡單照顧方法 / 取代照顧的公共服務 7.貼近年輕照顧者的需求傾聽

日本(2021)「國、高中生年輕照顧者樣態調查研究」結果

	日 本
開始照顧年紀	小學高年級或國中開始
照顧頻率	多數是 每天 (35-65%) ，其次是每周3-5天 (12-26%)，再者是每周1-2天 (2-16%)。
因照顧無法做的事	多數認為無影響 (58%)，其次是沒有自己的時間 (16-20%)，再者是沒有足夠學習時間 (12-16%)。
因照顧無法做的事 (通信制)	多數認為沒有自己的時間 (40%)，其次是無法和朋友出遊 (30%)，再者是沒有足夠學習時間 (28%)。
照顧受到的影響	多數認為無特別感受 (32-60%)，其次是無餘裕時間 (16-34%)，再者是精神感受強烈 (15-40%)。
討論照顧事情	多數表示沒有向別人討論過 (51-67%)。 有討論者，多數是家人 (69-76%)，其次是朋友 (10-47%)，再者是學校老師 (10-18%)。
不向他人訴說原因	「照顧煩惱不足以與他人討論」 (45-74%) 「就算說了也無法改變什麼」 (6-41%) 「家庭的事很難開口」 (11-22%) 「照顧不是對家人以外的人訴說的煩惱」 (6-25%) 「不想讓別人知道家裡的事情」 (7-25%) 「不知道可以向誰訴說比較好」 (6-22%) 「不想讓別人對自己的家庭有偏見」 (8-19%)
年輕照顧者自覺	多數認為不適用 (68-85%)，其次是不知道 (12-26%)，再者是適用 (1-7%)。

台灣何時有自己的統計資料？

年輕照顧者支持服務（日本民間：年輕照顧者協會）

服務提供項目：

成立：2021年11月5日



1. Yancle Community：40歲以下¹²，線上年輕照顧者社群。



- 使用「Slack」線上視訊工具。
- 會話室（會話ルーム）：日常煩惱、資訊交流、獎學金、學習議題、什麼都談、工作、戀愛、聯繫手足。
- 線上活動（オンラインイベント）：邀請專家的照顧者諮詢會、照顧者喝酒大會、與照顧的共生講座等。

2. 就業支援：就學、就職、轉職諮詢。

- 使用「LINE」或「ZOOM」進行諮詢。
- 就職履歷或面試建議。
- 推薦的就職企業。

3. 年輕照顧者資源彙整

- 誰是年輕照顧者？地方政府相關諮詢窗口；服務資源情報；服務使用經驗談。

4. 年輕照顧者講座與研修

- 年輕照顧者概要；當事人經驗談；年輕照顧者的課題；當事人的回饋；支援方式；國外例子。

5. 啟發活動

- 動畫、傳單、海報製作，電視、網路媒體、雜誌、廣播等受訪。
- 站在曾是或是現在是年輕照顧者的角度，溫柔承按照顧者。
- 跨單位合作，從企業開發、行銷，結合照顧者觀點，策畫吸引年輕照顧者喜歡的活動。

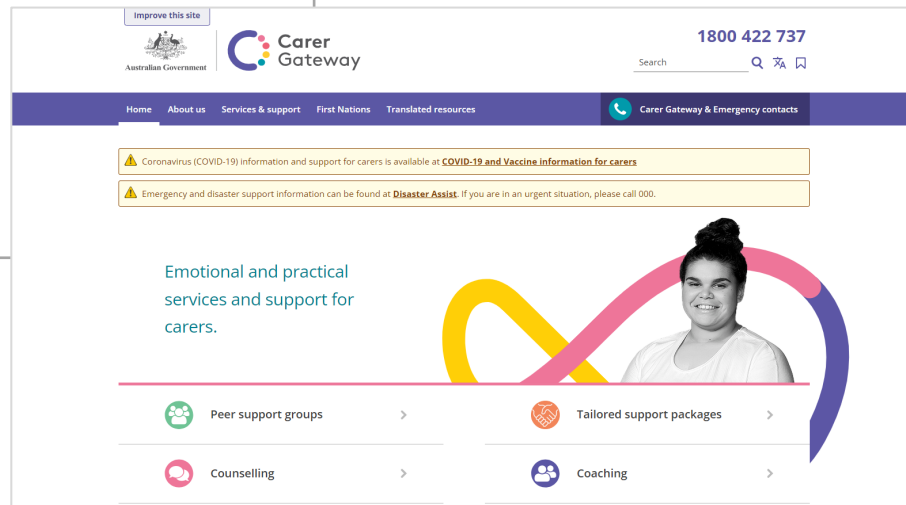
12. 若者（わかもの）：日本稱呼年輕人為「若者」，泛指18-30歲，正在經歷青春期的青年人，有時候青年期也包含40歲下的人。

年輕照顧者支持服務 (澳洲官方)

澳洲政府 - 照顧者門戶 (carer gateway)

照顧者專線：1800-422-737 (可於非接聽時段填寫回撥需求單)

- 同儕支持團體 (peer support groups)
- 客製化支持套裝行程 (tailored support packages)
- 諮商 (counselling)
- 指導 (coaching)
- 線上技巧課程 (online skills courses)
- 緊急喘息 (emergency respite)
- 訣竅與資訊 (tips and information)
- 其他政府支持 (other government supports)

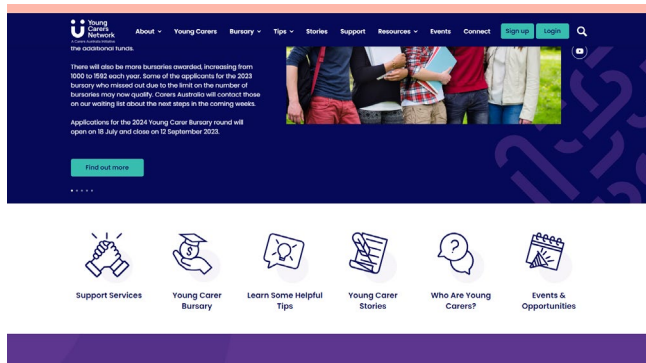


*澳洲政府照顧者門戶網頁：<https://www.carergateway.gov.au/#>。

年輕照顧者支持服務 (澳洲民間)

全國性組織 - 澳洲照顧者聯盟 (Carers Australia) 年輕照顧者網絡 (Young Carers Network)

- 獎助學金 (bursary)
- 支持性服務 (support services)
- 學習有幫助的訣竅 (learn some helpful tips)
- 年輕照顧者的故事 (young carer stories)
- 誰是年輕照顧者？ (who are young carers?)
- 活動與機會 (events & opportunities)



地方性組織 澳洲照顧者聯盟 - 西澳 (Carers WA)

- 照顧者計畫與支持 (carer planning & support)
- 同儕支持團體 (peer support groups)
- 年輕照顧者與家庭諮商 (young career & family counselling)
- 轉介表單 (referral form)
- 照顧者門戶支持計畫 (carer gateway support planning)
- 簡要諮詢表單 (simple enquiry form)

What support is available for young carers?

The Carers WA Young Carer team offers a range of free services for young carers aged 8 to 25. We also have resources available for education facilities.



Contact our Young Carer team.

For young carer enquiries or for more information about our young carer services, please email yc referrals@carerswa.asn.au.

*年輕照顧者網絡：<https://youngcarersnetwork.com.au/>；照顧者聯盟西澳 - 年輕照顧者支持服務：<https://reurl.cc/r5rGvN>。

校園：老師如何辨識未成年照顧者的需求？（澳洲）

可能來源

- * 孩子主動向學校求助。
- * 協助孩子的相關服務機構知會學校。
- * 被照顧者知會學校。
- * 學校人員向孩子提出詢問。

觀察指標

- * 沒有原因遲到或遲交作業
- * 表現出壓力感受或不知所措
- * 表現被他人孤立或有霸凌經驗
- * 經常缺課卻沒有具體原因
- * 家長缺席座談會卻無具體原因
- * 上課無法集中注意力或會搗亂
- * 學習成績表現不佳或無法維持以往程度
- * 無法集中注意力或抱怨自己很累

提問單

師長詢問孩子，你是否有：

- * 幫忙照顧家中身心障礙、慢性病、精神疾病、體弱、藥酒癮的人？
- * 擔心被照顧的人獨自在家？
- * 需要抱起你照顧的人而讓你腰痠背痛嗎？
- * 有時候感覺自己沒辦法和朋友一起做平常會做的事？
- * 覺得自己太累了，沒辦法和朋友玩也沒辦法做作業嗎？

提供支持

校園內

成立學生支持團體
制定個人學習計畫
持續追蹤並更新照顧者狀況

其他服務支持單位

- 學生支持機構
- 中學生心靈諮商（headspace counselling）
- 心理健康
- 同儕支持團體

111/9/14行政院社會福利推動委員會第31次會議—家總代表郭慈安理事長提案

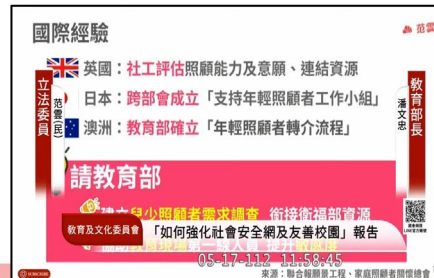
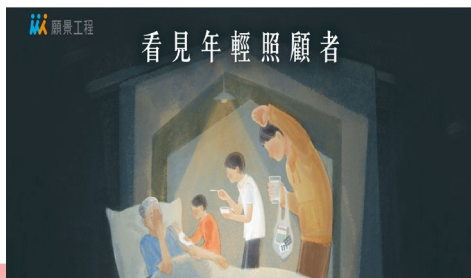
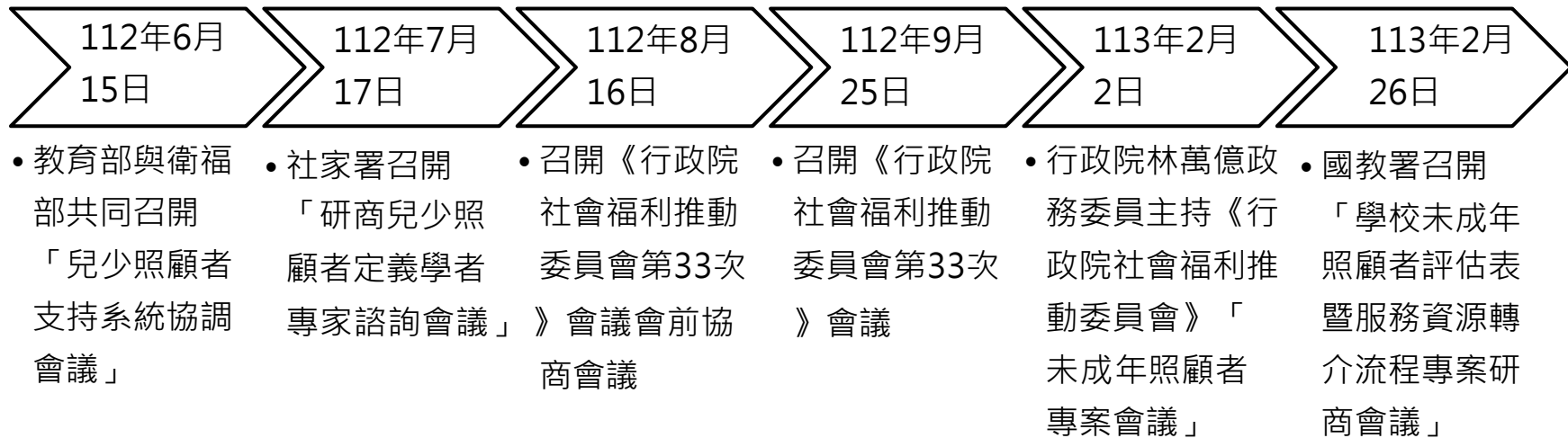
案由：建請關注「年輕照顧者 (young carers) 」身心健康與生涯發展需求，由教育部門主責針對18歲以下「未成年照顧者」推動友善照顧校園計畫；另由勞動部門主責，針對25歲以下「年輕成人照顧者」進行調查及服務資源發展之研議，提請討論。（提案委員：郭委員慈安）

- 一. 建請教育部主責推動「友善照顧校園」，打造讓學生感覺到「能安心說」、「說了有用」的環境，並盡速完成下列三項工作，包括：
 - 「未成年照顧者需求調查」，但必須注意調查方式不評價、不傷人。
 - 「跨部會合作，建立未成年照顧者的辨識與評估方式，俾提供適切的支持服務」，優先連結並導入長照2.0服務。
 - 「辦理師生長照資源培力課程」，俾提高學校辨識未成年照顧者的敏感度與提供適切關懷對策。
- 一. 建請內政部取消辦理孝行獎徵選及頒獎活動，停止對未成年照顧者的美化歌頌。
- 二. 建請勞動部針對「年輕成人照顧者」，進行國內外政策資料（例如職涯支持）蒐集及資源發展之研議。
- 三. 建請結合政府跨部會建立通報、評估、服務介入並追蹤的管道，進行相關人員教育訓練。



《未成年照顧者》相關政策進程

*家總有參與之會議



資料來源：吳盈瑩整理

112/04/03家總發布兒童節新聞稿

<https://www.familycare.org.tw/policy/11655>



- 呼籲莫忘兒童節！守護被迫長大的「兒少照顧者」？停止各類孝行獎表揚！
- 三點訴求：教育部應推動「友善照顧校園」，需求調查、支持服務、師生課程。



家總官網



家總Facebook



家總Instagram



資料來源：吳盈瑩整理



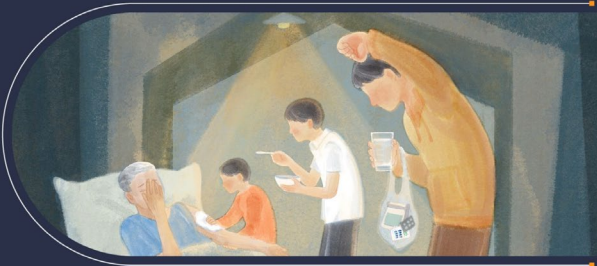
與媒體合作觀念宣導

願景開講

你來申請，我們去分享

TOPIC /
看見校園中的
「年輕照顧者」

- 怎麼找出「年輕照顧者」？
- 看見「年輕照顧者」之後，我們應該怎麼做？



如果班上有年輕照顧者，老師應該怎麼做？

- 1 幫助他意識到自己是年輕照顧者，可以向外求助。
- 2 推薦他和家人參與照顧者支持團體，例如家庭照顧者關懷總會。
- 3 為他連結校內的輔導資源、獎助學金，以及校外的長照資源。
- 4 提供他彈性學習的機會，例如補課、補考、補交作業。
- 5 創造一個他能夠安心談話的空間，了解他的照顧工作。
- 6 透過教育宣導，讓每個同學有機會了解年輕照顧者。

資料來源 / 澳洲Young Carers Network

公視
主題之夜 SHOW
紀錄片《未成年照顧者的無聲吶喊》
Young Carers: A Silent Cry for Help

被孝順犧牲的人生？

親職化小孩的甘苦

8/16 五 22:00 LIVE直播即將開始



我覺得我是被社會遺棄的人

新特輯，我們選擇從家庭照顧者一起關注「被遺棄」- R.子晴 (親職化照顧者) | 公視主題之夜SHOW

公視主題之夜SHOW
TAU 台灣公共電視

公視
主題之夜 SHOW

真正失去大部分人生的人
其實沒有辦法
直接說出來我失去什麼
因為我們沒有辦法想像
我們未來本來可以有什麼

—— 薛惠文 (主持人)



編導《被孝順犧牲的人生？親職化小孩的甘苦》

THE NEW REALITY SHOW

112/05/17立法院教育及文化委員會專題報告

<https://www.youtube.com/watch?v=Qo9QwuCpV3s>

- 由召委范雲安排召開。
- 總計有七位委員針對此議題，提出質詢建議，包括范雲委員、鄭正鈐委員、陳培瑜委員、陳秀寶委員、林宜瑾委員、鄭麗文委員、張其祿委員等人。
- 范雲委員要求教育部三個月提出專案報告。
- 後續八月教育部也提出對應報告。

國際經驗

英國：社工評估照顧能力及意願、連結資源

日本：跨部會成立「支持年輕照顧者工作小組」

澳洲：教育部確立「年輕照顧者轉介流程」

請教育部

建立「**青少年照顧者需求調查**」 銜接衛福部資源

教育及文化委員會「**如何強化社會安全網及友善校園**」報告

05-17-112 11:58:45

來源：聯合報願景工程、家庭照顧者關懷總會

圖片來源：立法院范雲委員



資料來源：吳盈瑩整理



終止《孝行獎》表揚未成年照顧者

- ✓「全國孝行獎」一次性獎金，無助長遠生涯發展及心理傷害。
- ✓鞏固孝道文化與家庭倫理對未成年照顧者的禁錮。
- ✓傳播年輕照顧者犧牲奉獻特質，合理年輕照顧者的存在。
- ✓阻礙家庭使用長照2.0等外部資源。

2016慈濟新芽獎



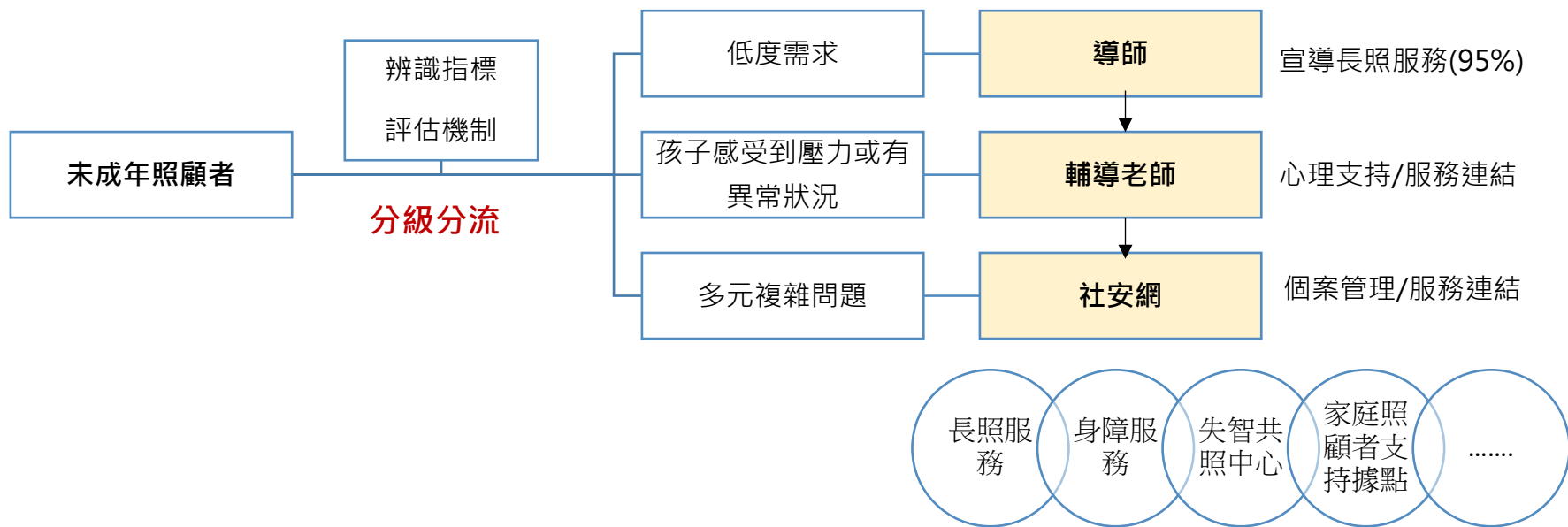
2019內政部全國孝行獎



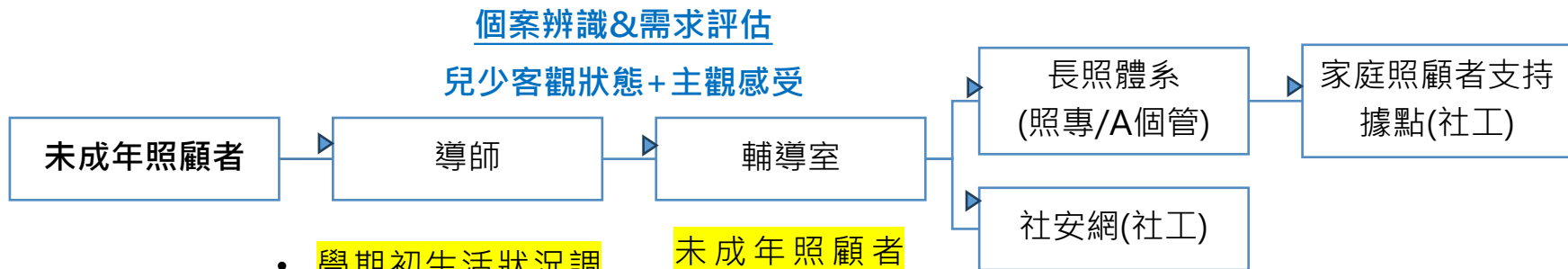
2022宜蘭孝親楷模獎



建議：未成年照顧者整合服務網絡



未成年照顧者：依「服務對象旅程圖」建立服務流程



- 學期初生活狀況調查表(表一)

未成年照顧者
會談服務(表二)

- 逾九成五長照家庭能自行解決；僅約不到5%有「**未成年照顧者過度承擔**」問題。
- 「**過度承擔**」的定義：照顧的內容超過孩子的能力，身心負荷超載。

- 家庭照顧計畫需重整→長照+家庭照顧者支持據點社工
- 非長照的其他需求(複雜/嚴重)→轉社安網
- 長期照顧是一條平均10年的漫長歷程，無論是否有其他資源介入，都需要**導師與輔導老師**一路陪伴關懷，隨時讓孩子感受到“**可以隨時求助**”
- 透過教育課程，讓孩子成為“**家中拉長照警報的人**”



推動策略/全民教育

導師

- 友善長照職場(照顧不離職)→友善長照校園

輔導老師

- 輔導策略

長照體系(照專/A個管/B居督/照服員)

- 看見處境與需求

家庭照顧者支持據點(200處)

- 發展處遇資源：陪伴者/支持團體/心理協談等

社安網

- 一主責多協力/共案分工



感謝!

- 林萬億教授
- 林月琴立委
- 吳書昀教授
- 彰化縣學生輔導諮商中心/方惠生主任



中華民國家庭照顧者關懷總會



台北市中山區民權西路19號7樓



<http://www.familycare.org.tw>



0800-507272 家庭照顧者關懷專線



中華民國家庭照顧者關懷總會

官方網站



FB粉絲網

