

# 中華民國家庭照顧者關懷總會

## 110/06/10 疫情下的家庭照顧者線上記者會

### 新聞稿附件 1

疫情對照顧者的衝擊	英國 Carers UK 調查發現	台灣可借鏡的因應對策
(一)照顧時間增加無法休息	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 疫情發生後，約八成照顧者「照顧時間增加」。</li><li>2. 因親友或公共服務協助中斷，照顧者平均每周增加 25 個小時在照顧上。</li><li>3. 72%的照顧者表示「完全沒有休息時間」；且休息時間被嚴重壓縮，必須處理家務、醫療預約等。</li></ol>	各國盡速恢復必要性公共服務 澳洲：緊急喘息服務 英國：「支持泡泡」* ★台灣是否該對高負荷家庭照顧者(例如沒有照顧替手、老老照顧、一對多照顧、照顧失智症者、照顧精神障礙者等)優先提供「緊急喘息服務」或其他長照服務。 ★日照服務、失智據點等，配合疫苗注射政策，有條件(例如收托人數減半) 逐步解封，以減輕照顧壓力。
(二)疫情帶來新問題	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 6 成照顧者反應購物困難與不便，特別是防護物資取得不易。</li><li>2. 近九成照顧者擔心萬一自己倒下時，被照顧者的處境將會如何、有沒有人可以協助照顧。</li></ol>	許多國家建議照顧者製作「照顧交接計畫」。 英國：結合當地公家單位與食物銀行成立自願團體，運送生活必需品至照顧者家門口。 紐西蘭：推出物資關懷包、協助線上購物，動員購物運送志工。 ★台灣食物銀行聯合會，有全台六十多個會員，一百五十多處社區冰箱服務據點。
(三). 健康惡化	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 64%照顧者表示自己健康狀態變差；其中照顧失智症者、精神障礙者的照顧者，健康狀況更差。</li><li>2. 逾四分之三(74%)的照顧者表示「因照顧而精疲力竭」。</li></ol>	
(四). 情緒變差或悲觀	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 因擔心染疫、缺乏外援、無法休息，49%照顧者無法持續他人交流、65%覺得寂寞與被孤立、71%照顧者充滿壓力與焦慮</li></ol>	國際間照顧者專線是照顧者很重要的情緒支持 愛爾蘭利用臉書直播照顧者咖啡俱樂部 澳洲建置照顧者線上互動平台

疫情對照顧者的衝擊	英國 Carers UK 調查發現	台灣可借鏡的因應對策
	2. 逾三分之一 (35%) 的受訪者表示「再也撐不下去」。 3. 僅 14%「對未來有信心」，因有親友或公共服務持續支持。	紐西蘭運用志工定期電話關懷
(五). 工作與蠟燭兩頭燒	照顧、工作與個人空間界線變得模糊，也失去轉換空間、轉換心情的機會與界限。 ■ 71%在職照顧者感到壓力大與焦慮。 ■ 55%在職照顧者覺得難以兼顧工作與照顧。	各國提出有薪照顧假、工作保障條款等 ★弱勢階級工作者為生計無法中斷工作，但又冒著染疫高風險，是亟需被關注者。
(六). 經濟壓力更大	1. 一成七的照顧者因社交距離規定而失業。 2. 近四成的照顧者憂慮財務狀況。 3. 有八成照顧者表示家用花費因封鎖政策比以往更多，包括住家水電費、科技產品、上網費用等；此外，較疫情前難取得特價營養品或商品，導致花費提升。	各國提出紓困金、提高照顧者津貼、擴大失業補助等。

\*支持泡泡：英國政府推出支持泡泡計畫，針對：(1)獨居者、(2)家中唯一身障者但不需長期照顧、(3)家中有一名未滿一歲的孩童、(4) 家中有一名未滿五歲且需要長期照顧的孩童、(5) 年滿 16 歲或 17 歲之青年，與同齡者同住，但家中沒有成年人、(6) 單身成年人與一個或多個 18 歲以下孩童一起生活。在疫情期間，兩個家庭共組一個泡泡家庭，成為彼此的支持團體，可面對面接觸、共同外出，提供關懷與幫助，雖不用保持社交距離，但建議保持距離、注意手部清潔與室內空氣流通。

泡泡家庭可以協助：(1)提供身障/失能者或需要幫助的泡泡家人照顧或協助，包含購物、協助取得生活所需的服務、(2) 緊急協助、(3) 參加泡泡家庭支持團體(最多 30 人)。支持泡泡市政府有設立規範與相關防疫指引，若要成為合法的支持泡泡須遵守政府規定。

<https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>

## 英國 Carers UK 研究

2020/4/23 第一次疫情調查 Caring Behind Closed Doors: Forgotten Families in the Coronavirus Outbreak <https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy-library/caring-behind-closed-doors-report>

2021/10/20 (六個月後)追蹤調查 Caring Behind Closed Doors: six months on <https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy->

[library/caring-behind-closed-doors-six-months-on](#)

2021/6/8 家庭照顧者周(6/8-6/14)年度報告 'Breaks or breakdown', Carers Week 2021 report <https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy-library/breaks-or-breakdown-carers-week-2021-report>