



香港婦女中心協會

HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

# 《照顧者睡眠質素及社區支援調查》

## 發佈會

香港婦女中心協會  
賽馬會太和中心

→  
2023年3月3日

# 調查背景



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

調查日期：2022年12月至2023年2月

調查方法：在網上以方便抽樣發放問卷

問卷對象：照顧者（主要大埔區和北區）

填寫問卷數目：269（有效問卷：228）



# 調查背景



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

- 2022年有五分一的兇殺案涉及照顧者的倫常慘案，  
反映部份照顧者情緒已處於崩潰狀態
- 本中心前線接觸：很多照顧者因擔心照顧對象和須半夜  
照顧而晚上難以入睡，引致情緒崩緊及爆發



# 調查目的



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

- 了解照顧者睡眠質素及影響睡眠的成因
- 了解照顧者對政府和社區支援的意見
- 提升公眾對照顧者睡眠質素和精神健康的關注

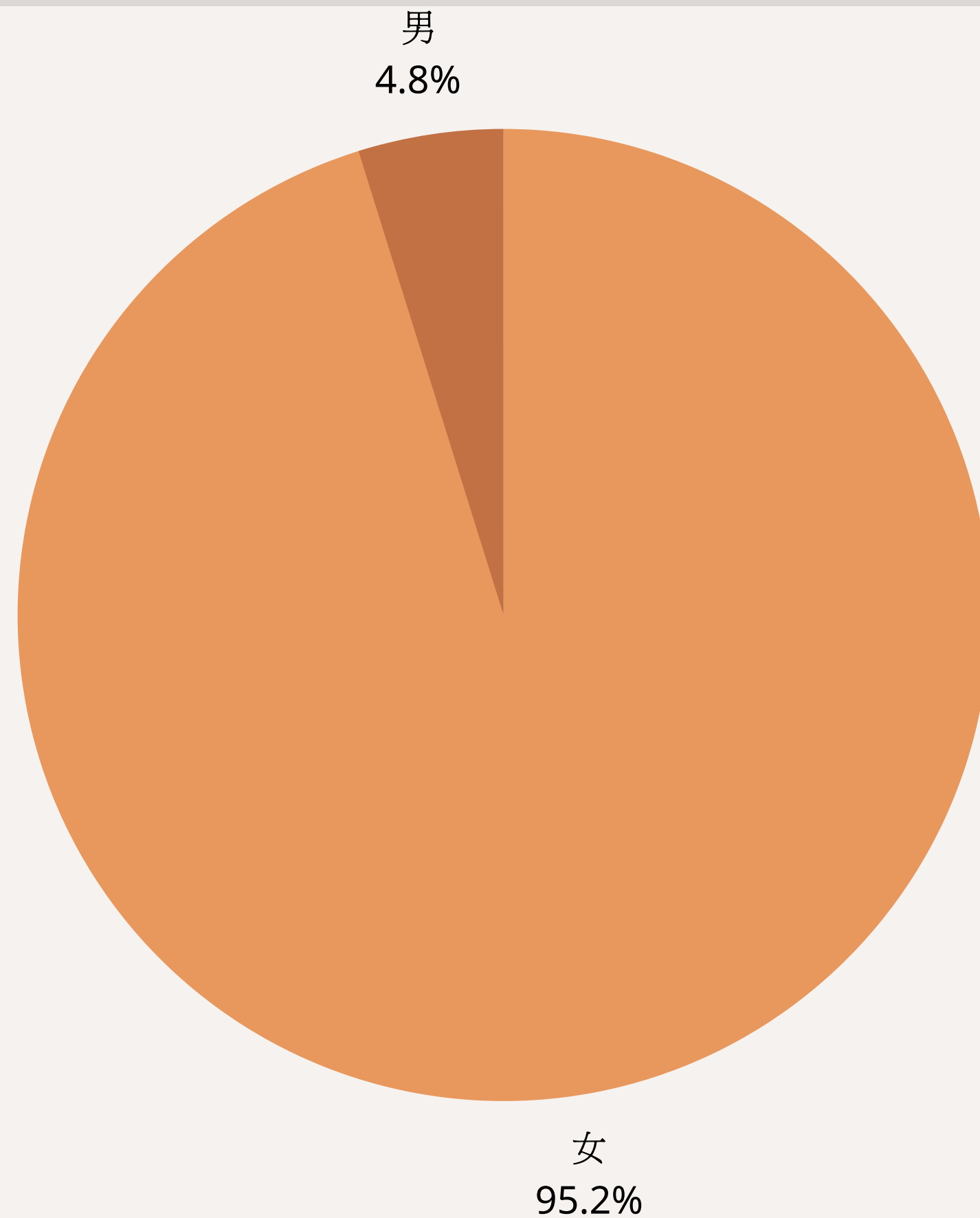


# 受訪者背景



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

性別

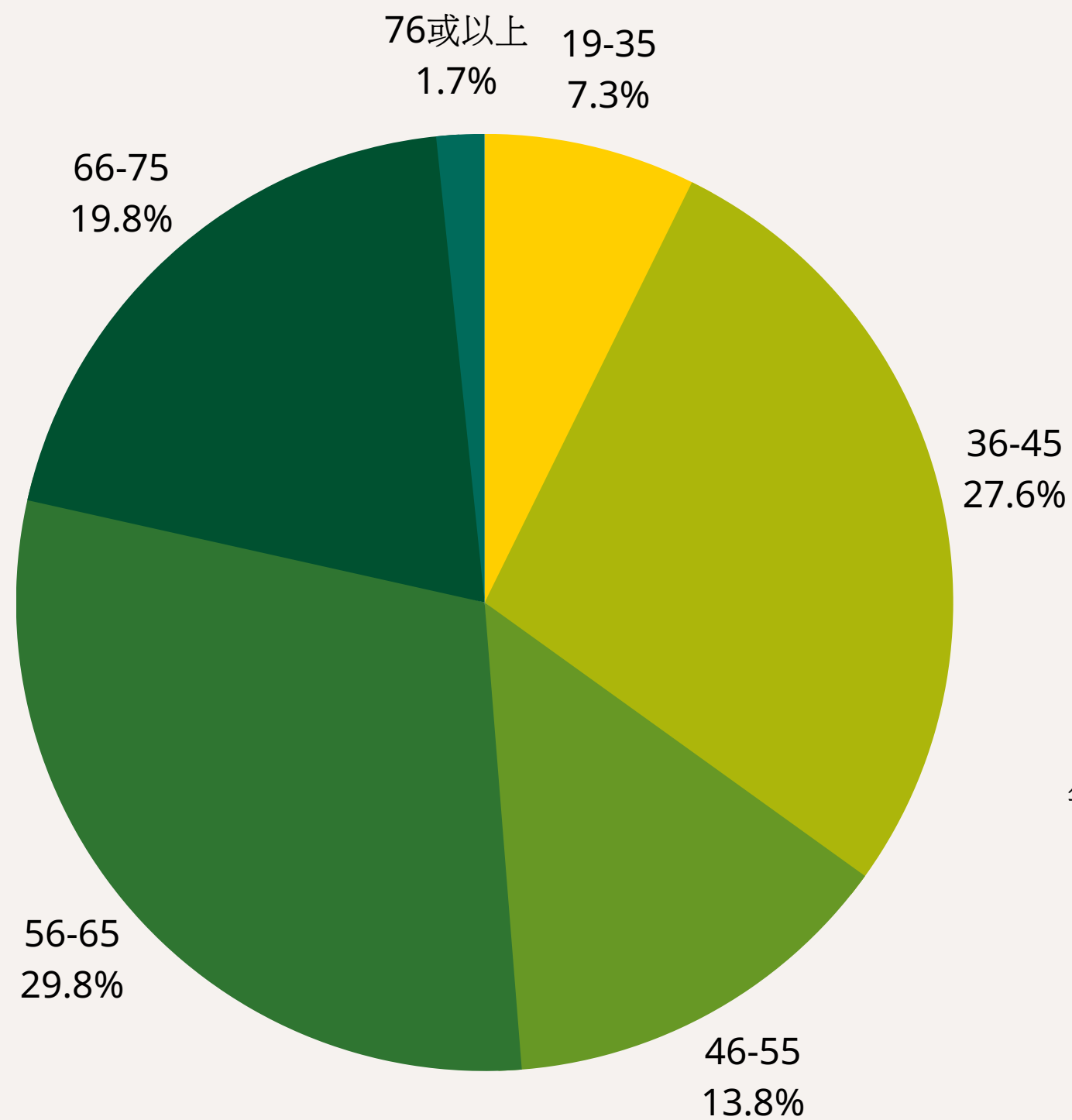


# 受訪者背景

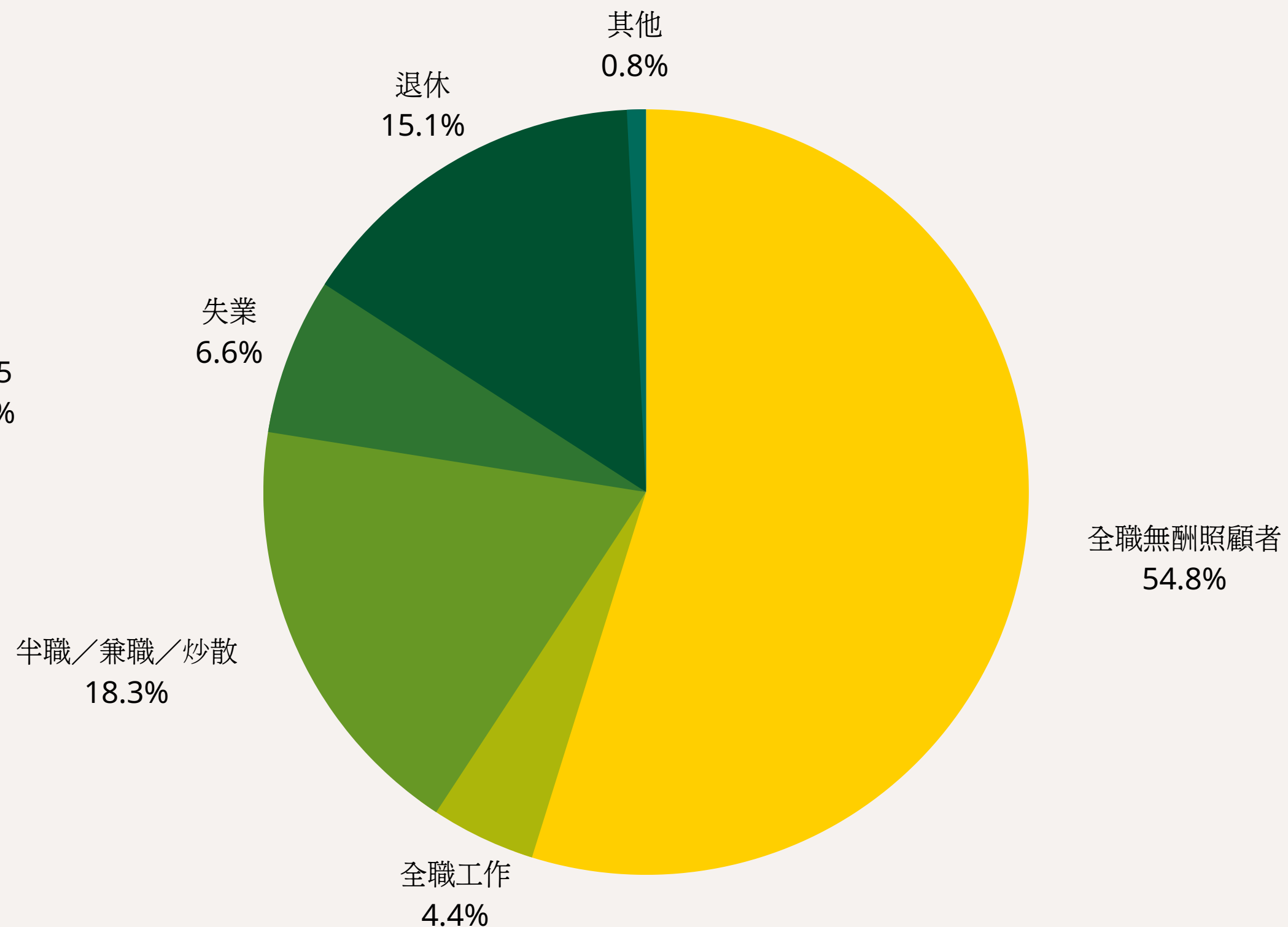


香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

## 年齡



## 工作





香港婦女中心協會

HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

# 調查結果

# 照顧者背景



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

70% 為獨力照顧者

78% 受訪者收入低於2萬

當中56%

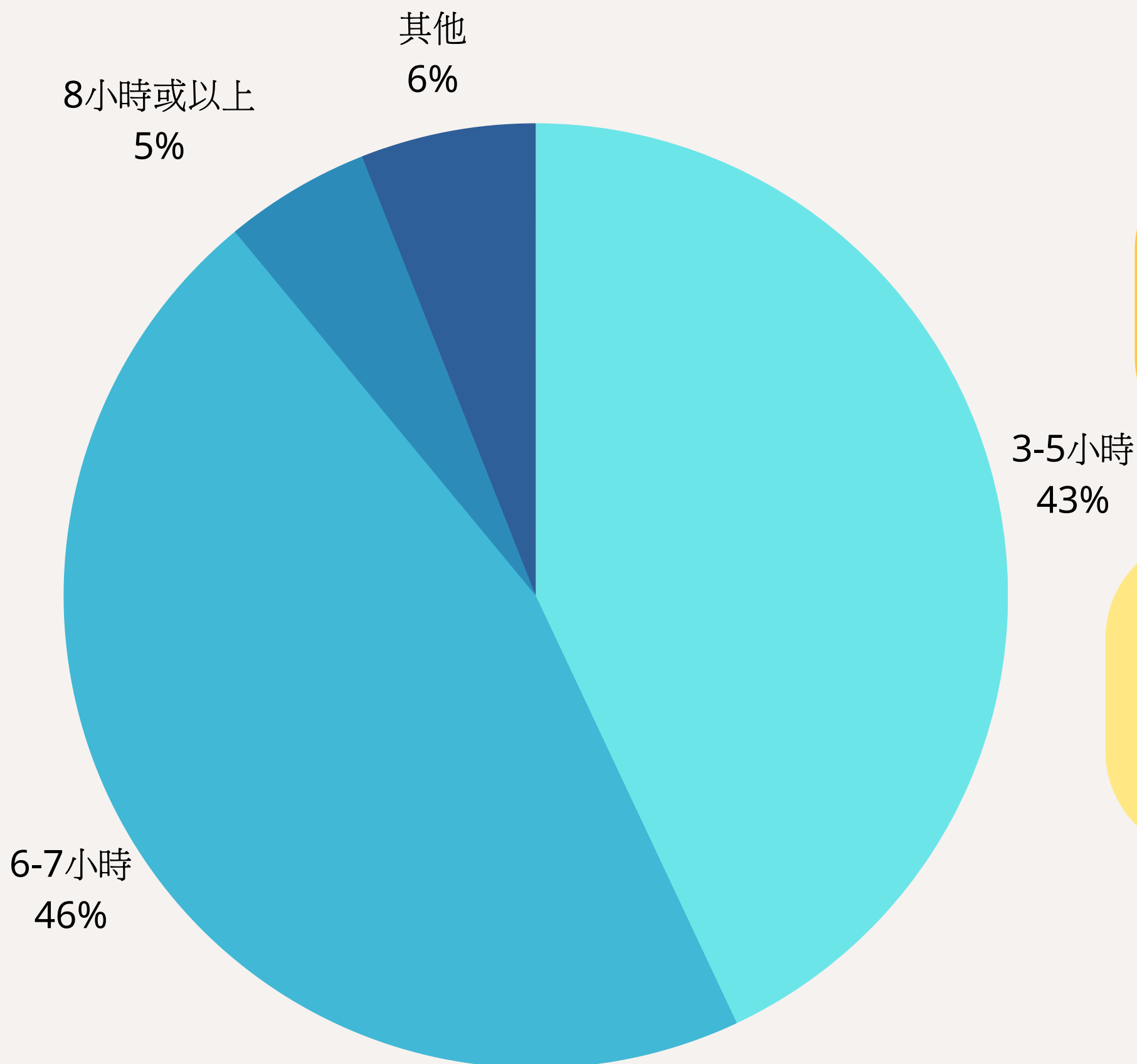
並沒有領取任何政府津貼



# 照顧者平均每日睡眠時間



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES



**3-5小時佔43%**

香港人平均8.5小時\*

全球平均8.07小時

\*資料來源：主題性住戶統計調查  
第56號報告書（2015）

# 照顧者睡眠質素



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

## ISI失眠嚴重度量表 ( ISI )

1

評估近兩週內失眠問題的嚴重程度

a. 入睡困難 b. 無法維持較長的睡眠 c. 太早醒

2

您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？

3

他人是否有注意到您的生活品質  
因睡眠問題受到影響？

4

睡眠問題是否有干擾到您的日常生活功能？

5

最近的睡眠問題是否令您擔心/困擾？

# ISI失眠嚴重度量表 (ISI)

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

## 失眠嚴重指數小測試

來做個小測驗，了解自己有沒有睡眠問題！

1. 評估現時(過去兩星期)失眠問題的嚴重程度

	沒有	輕微	普通	嚴重	非常嚴重
入睡困難	0	1	2	3	4
難以維持睡眠	0	1	2	3	4
太早睡醒問題	0	1	2	3	4

2. 有幾滿意/不滿意現時的睡眠狀況?

非常滿意	0	1	2	3	4	非常不滿意
------	---	---	---	---	---	-------

3. 睡眠問題妨礙日常運作(例如日間疲勞、處理工作/日常事務的能力、集中力、記憶、情緒等等)到那一個程度?

完全沒有妨礙	少許妨礙	頗為妨礙	非常妨礙	極之妨礙
0	1	2	3	4

4. 睡眠問題在降低生活質素而言，在其他人眼中有幾明顯?

完全不明顯	少許明顯	頗為明顯	非常明顯	極之明顯
0	1	2	3	4

5. 對現時的睡眠問題有幾憂慮/苦惱?

完全沒有	少許	頗為	非常	非常大
0	1	2	3	4

### 計分方法

- 0-7分沒有失眠問題
- 8-14分輕度失眠問題
- 15-21分中度失眠問題
- 22分或以上嚴重失眠問題



# 照顧者睡眠質素

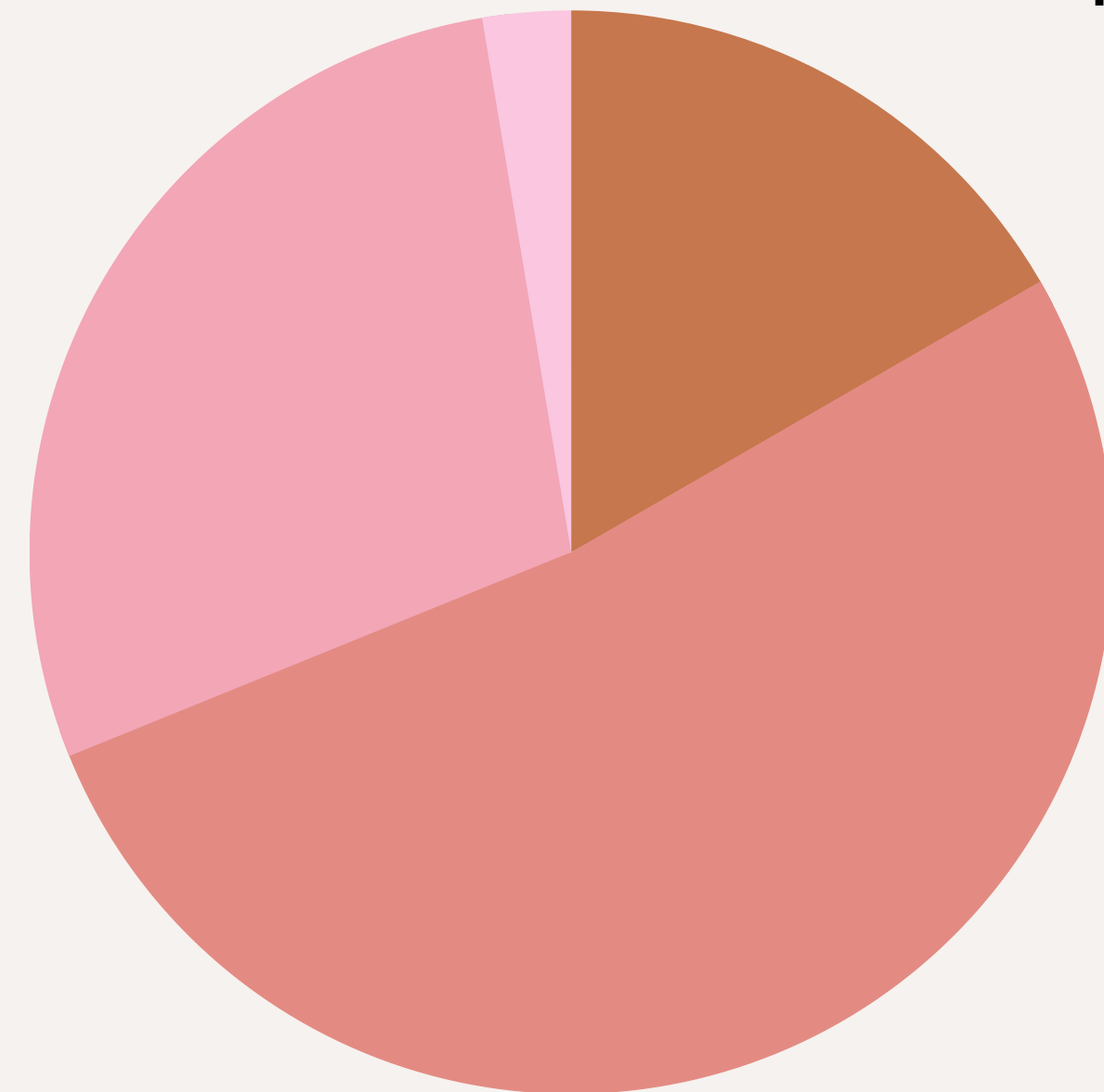


香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

嚴重失眠  
2.6%

沒有失眠問題  
16.7%

中度失眠  
28.5%



**31%** 受訪照顧者

**15-28分**

**屬中度及嚴重失眠**

輕度失眠  
52.2%

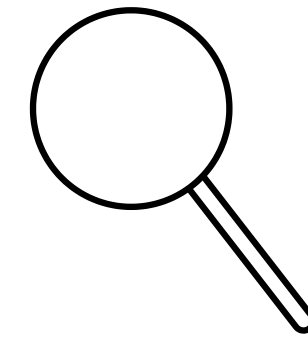
# 照顧者睡眠質素



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

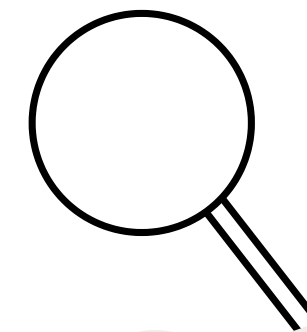
55%

照顧者認為自己難以維持睡眠



50%

照顧者對現時的睡眠問題  
感到憂慮和苦惱

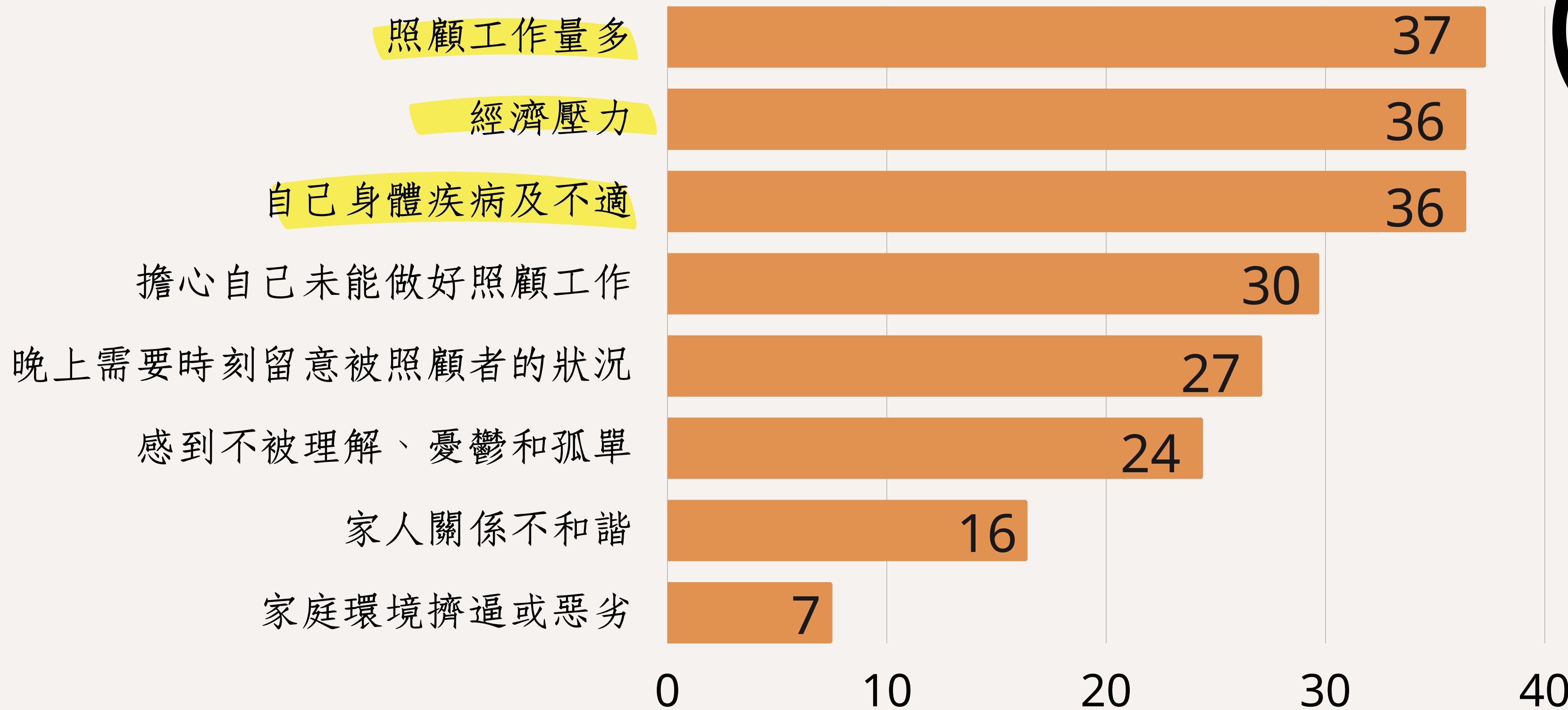


# 影響睡眠質素的成因



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

\*可選多項

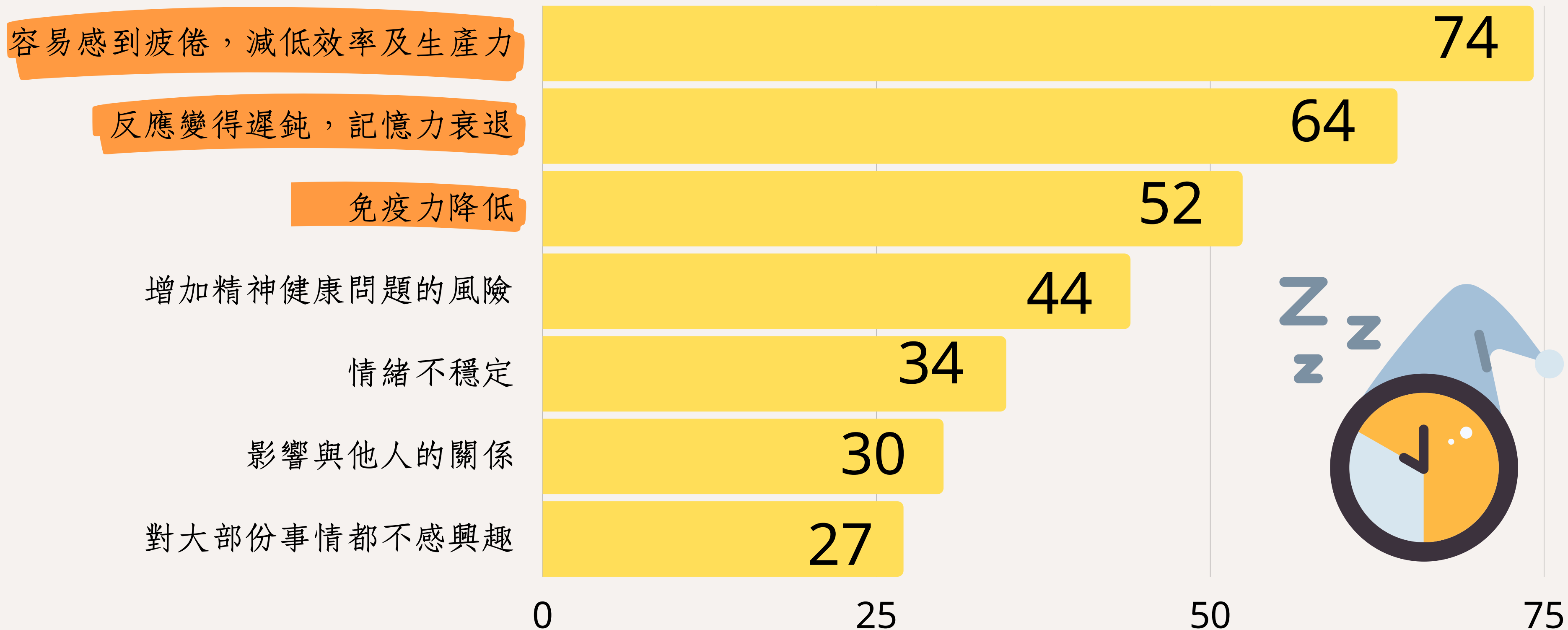


# 睡眠質素差的影響



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

\*可選多項





香港婦女中心協會

HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

# 照顧者對政府支援的意見



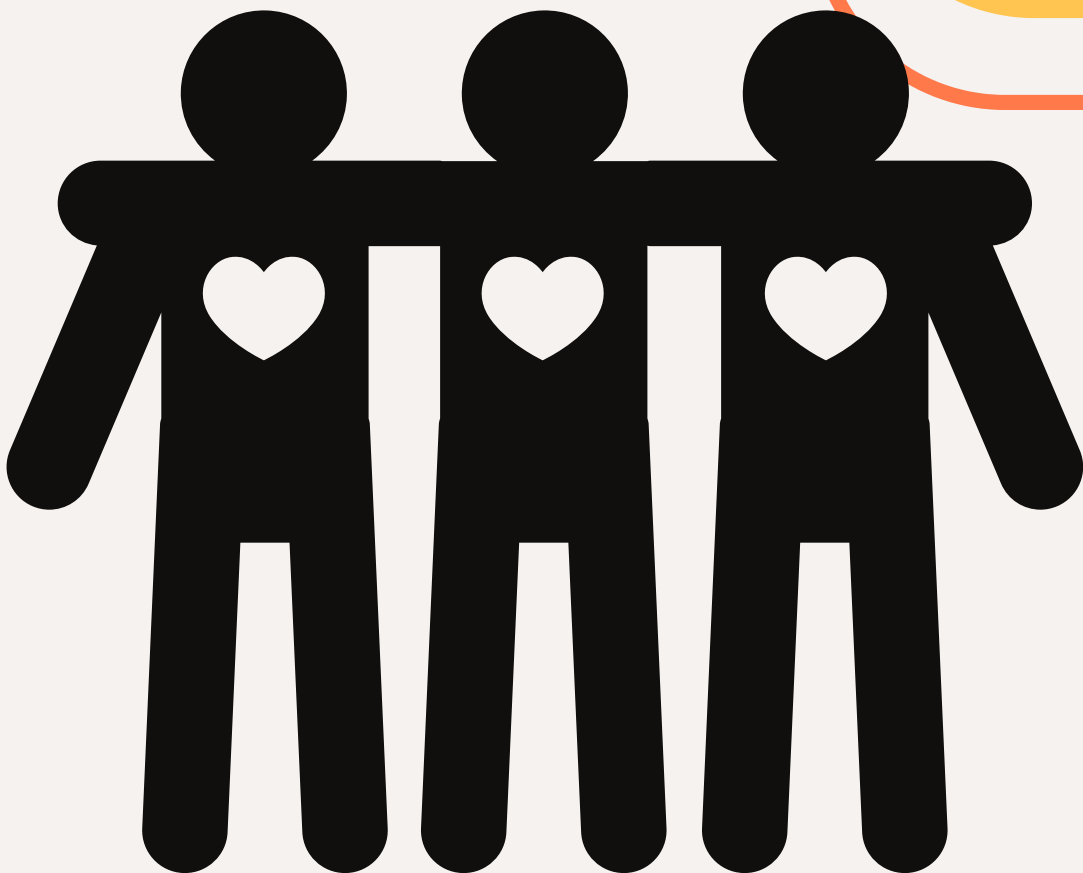
# 照顧者對政府支援的意見



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

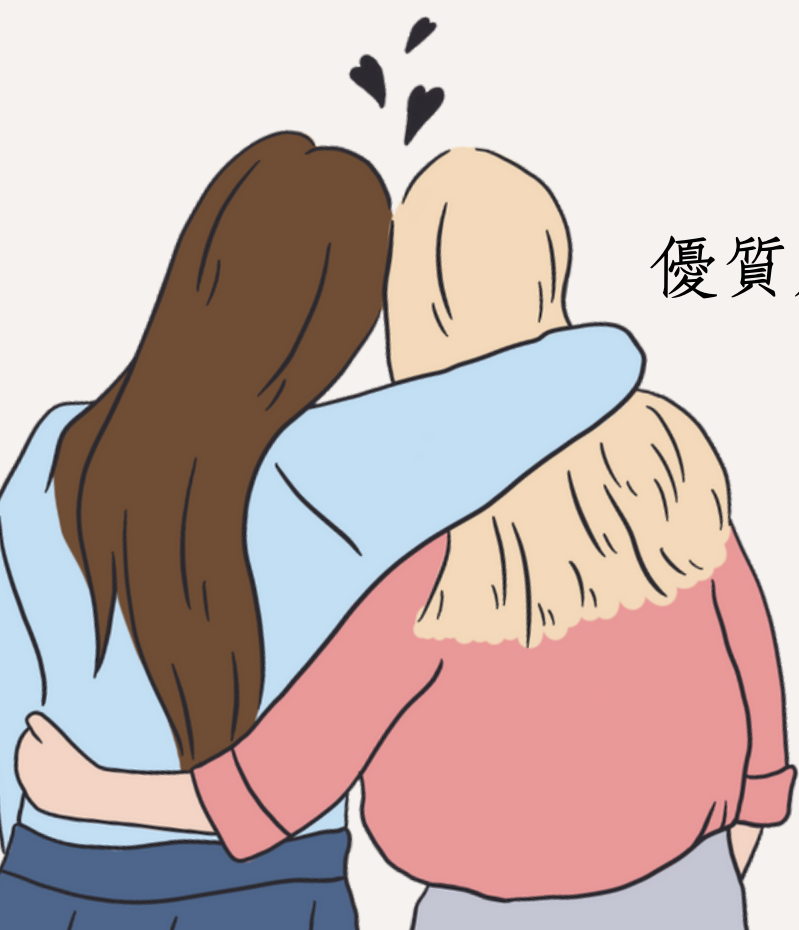
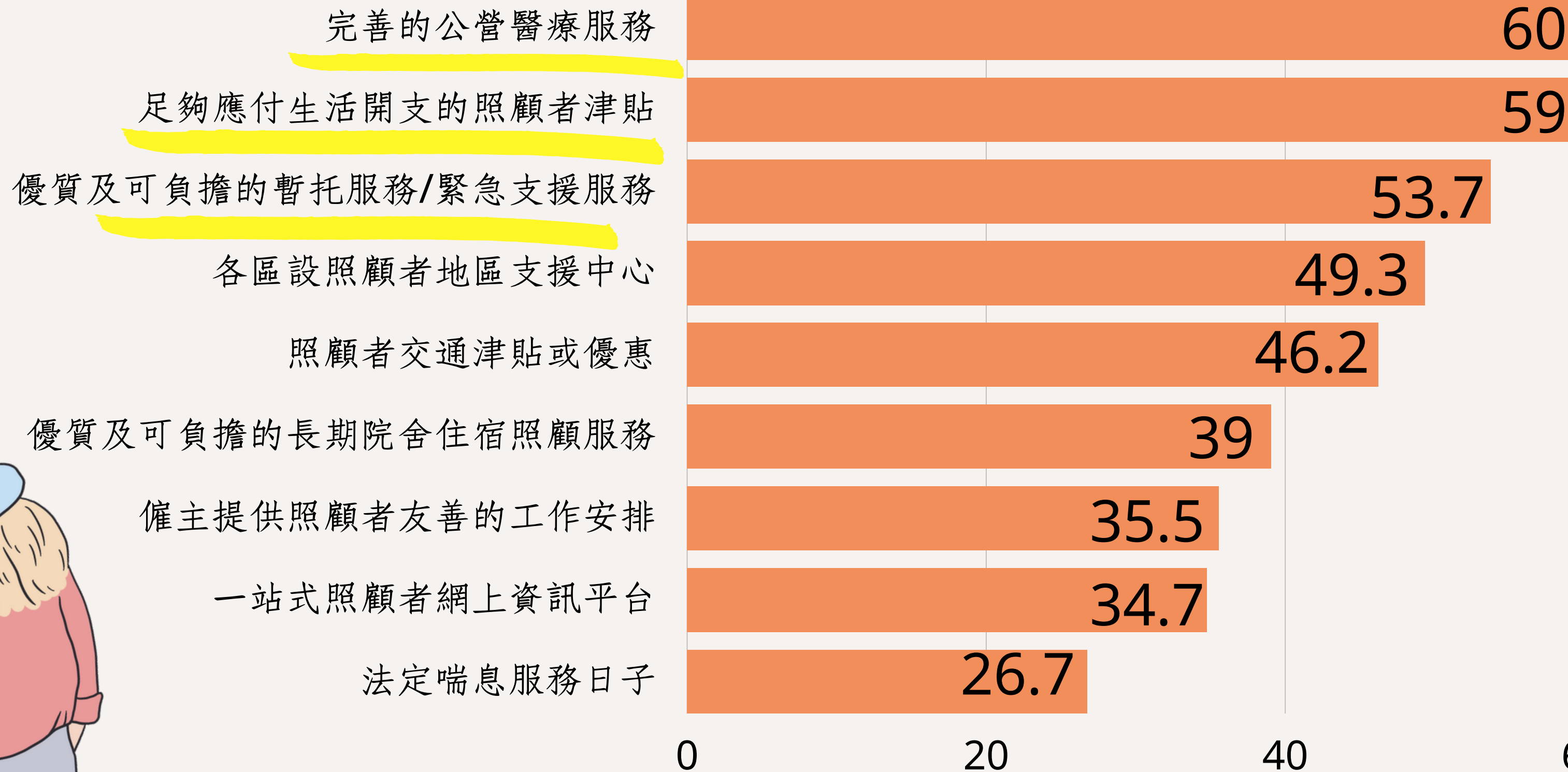
47%受訪者是長者和肢體傷殘人士照顧者  
(長者照顧者：44%，肢體傷殘人士照顧者：3%)

但沒有人領取照顧者津貼



# 照顧者期望政府提供的支援服務

\*可選多項



# 個案分享

照顧者姓名：45歲蔡女士

照顧對象：55歲丈夫，患有嚴重糖尿病

照顧經歷：獨自照顧丈夫，數年前確診患上抑鬱症

嚴重睡眠不足：

一周兩晚整晚不能入眠

其他日子每日睡 3 至 4 小時

建議：

- 晚上的上門照顧服務，偶爾有人可代替她在半夜照顧丈夫，讓她可補充睡眠。
- 在社區中找到丈夫的日間暫托服務，丈夫可做訓練及認識朋友，而她也有短暫的喘息空間補眠。





香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

# 香港 VS 其他國家 照顧者支援政策的比較

# 香港現況



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

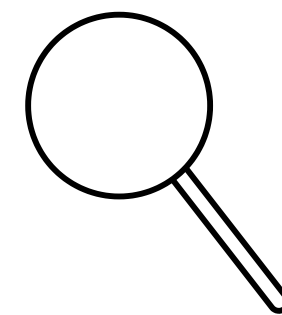
照顧者津貼受惠人數極少，金額不足

院舍床位長期嚴重不足，須輪候數年

未有全港性和恆常照顧者專屬的服務



為低收入家庭護老者及  
殘疾人士提供生活津貼試驗計劃




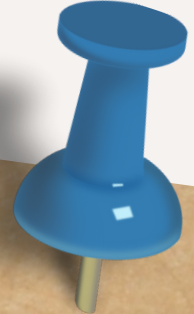
- 每月津貼3000元受惠人數約**10000**名照顧者
- 推測全港照顧者高達112萬，只佔**不足1%**照顧者人數
- 照顧者津貼需要社署邀請才可申請

# 香港現況



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

 本港安老院舍宿位供應不足  
平均輪候時間 **長達3年5個月**

 截止2020年，  
約有100名中度智障兒童正在輪候特殊學校  
的寄宿服務，大部份人需 **輪候至少3年**

2020年的輪候資助宿位逝世長者數目：**7024人**

截至2021年底，安老院資助宿位 **輪候人數**

**超過2.9萬**，宿位只有約**30,344個**

資料來源：社會福利署（2021）

# 芬蘭現況



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES



照顧者和受照顧者均  
無須接受入息或資產審查

最低津貼金額：

以照顧一名長者計算，2016年的每月最低津貼額為387歐元(3,338港元)

若照護工作有特別嚴格的要求，津貼額可增加至775歐元(6,665港元)

資料來源：Ministry of Social Affairs and Health,  
Finland (2016)



# 台灣現況



香港婦女中心協會

HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

資料來源：臺北市政府社會局（2022）

每年最多可享有21天  
法定喘息服務

非只限嚴重殘疾人士的  
照顧者才可領取津貼



政府會安排照顧服務  
員上門，或到護養中  
心照顧服務對象

按服務對象的失能程  
度，決定照顧者的法定  
喘息時數



香港婦女中心協會

HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

**建議**

# 建議



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

- 為照顧者提供**晚上上門照顧服務**，改善睡眠質素
- 為照顧者提供**替代照顧選項**，如託兒、託老及緊急暫託服務
- 增加**長期照顧服務**，包括資助社區照顧服務和院舍照顧服務
- 制定「**照顧者為本**」福利政策，設立照顧者數據庫，以掌握照顧者社群的需要

# 建議



香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

- 設立照顧者專屬服務中心或照顧者專屬外展社工隊，應對照顧者的多重照顧需要
- 設立針對不同照顧程度及對象的照顧者津貼，透過津貼認同照顧者的身份及付出
- 在全港不同地點設立照顧者咖啡室，為照顧者提供就近的喘息空間



\* 下載研究簡報 / 記者會圖片 / 個案簡介

傳媒查詢：9853 1810 (戴小姐)



香港婦女中心協會

HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

Thank You



香港婦女中心協會

HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES