

看不見的女性家庭照顧者

■陳景寧 中華民國家庭照顧者關懷總會

多年來，我們在長期照顧議題上的討論，聚焦在被照顧的失能、失智老人或身心障礙子女的福祉，卻忽略了其身邊沉默的「家庭照顧者」。在照顧時，以受照顧者為生活重心，甚至是唯一生活的目標，沒有自我、無怨無悔地為所愛的家人付出青春歲月，但當受照顧者離世，歷經長期的照顧工作後，身心俱疲、身無積蓄、重返職場困難，照顧者很可能淪為另一個貧窮人口。就有專家學者形容「家庭照顧是一個自我被角色吃掉的過程」（王增勇，2011）。

走過二十年「家庭照顧者」權益倡導之路

中華民國家庭照顧者關懷總會（簡稱家總）成立於 1996 年，是國內第一個倡導家庭照顧者權益並提供服務的公益團體，結合專業人士、團體，以爭取家庭照顧者權益為宗旨，並協助家庭照顧者形成互助團體，輔導培力於各地成立分會，深耕在地服務。

家總的兩大關注焦點：從「使用者經驗」倡議，檢視、改進長照政策及服務；健全政策環境，提供民眾充分選擇權，減少被迫成為照顧者的機會。其次，對於決定成為家庭照顧者，給予足夠支持；根據民眾照顧需求持續創新研發，建立政策模型。

目前臺灣約七十六萬名失能、失智及身心障礙者，僅一成使用政府長照資源，近三成聘僱外籍看護工，逾六成仰賴「家庭照顧者」（註 1）。根據本會在 2007 年所做調查，家庭照顧者以女性居多，約占七成。年齡介於 51 ～ 60 歲間的家庭照顧者人數與比例較高，占 32.9%，其次為 41 ～ 50 歲間，占 25.5%，再其次為 61 歲以上，占 24.4%。平均照顧時間是 9.9 年，每天平均照顧長達 13.6 小時。照顧者最感

沮喪的事情，包括「失去自己的生活（28.3%）」、「工作與照顧難以兼顧（21.5%）」、「經濟困難（20.3%）」等（註2）。

臺灣傳統社會有「養兒防老」觀念，媳婦「嫁雞隨雞」也會取代兒子照顧公婆，過去照顧老人的女性家屬，最多為配偶，其次是媳婦、女兒。但近幾年逐漸發現，女兒照顧父母的角色逐漸吃重。2013年內政部對老人使用日間照顧系統進行滿意度調查，就發現照顧老人的女兒比例占29.5%，高於兒子的26.58%、媳婦則占17.72%（註3）。

此外，自2010年12月間臺北市發生了84歲的王老先生因無力照顧80歲長期罹患帕金森氏症的妻子，而加以殺害的重大案件後，家總即進行「照顧悲劇」新聞報導的長期監測，發現過去五年間，每年大約有平均十起照顧者自戕或與受照顧者同歸於盡的報導，或許是因為長照議題受到媒體重視，「照顧悲劇」的出現頻率有逐漸升高趨勢，今年至10月底止即已有11件報導。家總從這些案件中分析發現，雖然整體而言，女性家庭照顧者的比例較高，但發生「照顧悲劇」的照顧者卻多數是男性，再進一步透過男性照顧者支持團體、第一線服務社工及專家學者的焦點訪談後了解到，由於「男主外，女主內」的傳統觀念，男性擔任家庭照顧者的經驗較少，但隨著兩性平權與家庭分工觀念的改變，男性必須擔負起照顧責任的壓力漸大，也必須面對社會角色調適的挑戰。再加上「男兒有淚不輕彈」的傳統教養，相較於女性，男性照顧者較不願意表達照顧者身分、訴說照顧壓力、主動求助，尤其面對大多數性別為女性的第一線社工人員。這也讓我們思考，在面對不同的性別的家庭照顧者，可能要採取不同的接觸策略及服務方案。

「長期照顧」是愛還是勞動？

1983年，美國學者 Finch and Groves 提出「照顧是一種『愛的勞動（A labor of love）』」。不僅付出身體上的勞力，同時又必須提供情感上的關心，考量受照顧者的福祉（Finch & Groves, 1983）。「愛」是高品質照顧關係的基石，但長期照顧工作本質上是繁瑣的、單調的、費時的、隨時待命的「勞動」，而且照顧工作的貢獻常被忽略、不具市場價值（Land, 1991）。

若將兒童、老人的照顧責任與經驗做一比較，更能呈現長期照顧的苦悶。首

先，照顧兒童有迎接成長的「欣慰與滿足感」，但照顧老人卻是走向生命終點的「挫折與無助」；其次，照顧兒童有一定的發展階段可依循，但照顧老人卻因病程的多元與複雜而「難以預測」；第三，兒童照顧將隨成長階段而有學校等支持資源，但失能老人卻隨健康惡化而可能「更加依賴單一的照顧者」；第四，照顧老人必須面對親子角色反轉，照顧者「需要更多心理調適」；最後，生兒育女的時間可依個人生涯規劃，但失能老人的照顧卻「沒有選擇可言」（陳景寧，1996）。

再加上東方社會，女兒沒有供養親生父母的義務，卻有「事夫」與「事公婆」的責任，面對沒有奉養恩情的公婆，致使女性照顧者有更多社會規範與情感衝突（胡幼慧，1996）。

女性家庭照顧者的成因

女性究竟是「自願」或「被迫」成為家庭照顧者？主要有「個人心理因素」及「社會結構因素」兩種分析路徑。

前者認為「照顧是女人的天性」，是因為女性的性別認同、自我肯定及情感依戀的需求，透過照顧關係與行為而獲得滿足。但這種說法被認為是「倒果為因」，過度美化性別角色分工，忽略女性擔任照顧者是基於責任和義務，受傳統文化而制約的事實。

從「社會結構因素」的觀點來看，女性之所以比男性更容易成為照顧者，是因為這反映了既存的社會競爭力，由於女性在勞動市場中的平均薪資通常低於男性，就機會成本來看，女性辭職回家照顧是比較「划算」的決定。因此未外出工作的女性親屬，既沒有收入，又被認為必然熟練照顧工作，理所當然成為家庭照顧者。

有鑑於勞動市場的職位與薪資，深刻地影響到家中照顧責任的分工，家總一向提醒欲辭職返家專責照顧的民眾三思，因為此時此刻工作的中斷，不僅失去現有薪資、重返職場困難，某種程度也將減少未來的退休金或年金等，犧牲不可謂小。

女性家庭照顧者的處境

照顧壓力所累積的負荷，會在家庭照顧者的五大生活層面造成衝擊與影響，包括：

- 一、身體層面：照顧的勞動所帶來身體負荷及病痛，睡眠常被打斷、不足。實務上發現，女性照顧者受限於體型與力氣，在面對身軀較為龐大的男性被照顧者，常有更多壓力與照顧傷害發生的風險。
- 二、心理層面：焦慮、擔憂、挫折、生氣、委屈、罪惡感、孤單、哀傷、無力感、憂鬱等複雜的情緒感受。而受制於以男性家庭為主的傳統文化，媳婦照顧者要面對無法照顧對自己有養育之恩的父母的心理衝突，女兒照顧者也必須顧慮先生或婆家的指責與壓力。
- 三、社交層面：沒有時間從事休閒活動，影響與家人的關係，甚至失去朋友。
- 四、就業層面：辭去工作，或必須請假、減少工時或影響升遷等，也影響到退休金投保資格或條件。對女性的就業階段來說，年輕時生兒育女，中壯年時面對上一輩的照顧問題，是影響退出就業市場的高風險因子。
- 五、經濟層面：缺乏固定收入與穩定的年老退休金，淪為另一個貧窮人口的風險大增，「女性照顧者貧窮化」值得重視。

此外，女性的經濟條件也影響其是否被迫成為家庭照顧者。當一個家庭有長期照顧需求發生時，基於機會成本的考量，與委託外部機構或外人照顧的成本加以比較後，往往會認為「推派」一位沒有工作，或工作薪資較低的家人擔任照顧者「比較划算」。因此，在女性薪資普遍低於男性的就業市場結構中，女性成為家庭照顧者的風險較高。而若家中女性的薪資條件優渥，就可以選擇將照顧工作轉「委外」，但無論轉包本國專業人員或外籍看護工，卻仍是以女性為主要的照顧者。亦有研究發現，近年來婚姻移民的新住民，扮演了照顧失能、失智長輩或身心障礙者的重要角色，甚至有一些家庭是基於此項考量而選擇外籍媳婦（陳正芬，2012）。

女性家庭照顧者的福利需求

一、降低照顧者負荷的服務

（一）減輕勞務的支持性服務

「缺乏替手照顧」、「沒有足夠休息時間」、「睡眠被打斷、睡不飽」常是照顧者最大負荷來源。因此應發展各類機構住宿型服務、社區照顧服務、居



家服務在地資源、提供有需求者就近使用；此外，提供給輕、中度失能者的照顧者每年至多 14 天，重度者每年至多 21 天「喘息服務」，可讓照顧者紓壓、鼓舞士氣。

(二) 經濟性支持服務方案

政府可透過「稅金減免」方式，提供照顧者經濟補償，例如「扶養親屬免稅額」；此外也可提供「照顧津貼」，由國家全額或部分支薪給照顧者。

(三) 就業性支持方案

提供在職照顧者可以兼顧照顧與工作的支持措施，例如彈性工時、企業內開闢或特約托老服務，或仿效「育嬰假」設計精神，提供「顧老假」。

(四) 心理性支持方案

透過心理協談、紓壓活動、支持性團體等方式，提供照顧者情緒支持及紓壓。

二、解構形塑女性成為照顧者的制度

（一）改善女性在勞動市場的不利地位

女性家庭照顧者，多數是女性面對勞動市場不利的選擇結果，臺灣婦女的勞動參與率仍偏低，主要係受家庭照顧責任牽制；照顧責任也影響在職照顧者的職場表現與升遷，形成惡性循環。國家必須正視女性照顧責任，補正女性的不利就業條件。

（二）改革間接歧視女性的社會安全制度

目前老年的經濟所得保障的設計，係與職場表現連動，職位愈高、賺得愈多，未來退休金領得愈多。但女性受家庭照顧責任影響，造成在勞動市場中低薪或不穩定的薪資，間接也影響老年退休給付。因此應修正制度，給予家庭照顧者「不中斷各項退休金年資」的保障措施。

「家庭照顧者支持性服務」露曙光

1998 年，家總開始呼籲政府提供「喘息服務」，並自行招募志工試辦，經過四年努力，「喘息服務」自 2001 年起成為政府長照 1.0 政策的一環。2000 年，家總創辦國內首支「家庭照顧者關懷諮詢專線」，至 2014 年起，家總在衛生福利部社家署支持下建置了全國 0800-507272 家庭照顧者關懷專線，並輔導各縣市設置服務據點，提供居家照顧技巧指導、照顧技巧訓練班、心理協談、支持團體、志工關懷、喘息服務、紓壓活動等家庭照顧者支持性服務，並長期追蹤高風險家庭照顧者。

從 105 年 1 至 9 月，0800-507272 家庭照顧者關懷專線來電數據發現，女性占了八成三，其問題依次為：心理壓力、照顧資源、經濟問題與照顧技巧問題。從求助意願與行動來看，女性高於男性，也比較願意分享情緒問題，或使用喘息服務、參與紓壓活動、支持團體等。

經過二十年的倡議，臺灣社會已逐漸意識到「家庭照顧者」的價值與重要性，104 年 5 月 15 日通過「長期照顧服務法」，除了「居家式」、「社區式」、「機構住宿式」三項法定長照服務項目，「家庭照顧者支持服務」亦被列入法定服務項目。長期照顧服務法第十三條規定，「家庭照顧者支持服務」包括：一、有關資訊之提

供及轉介；二、長照知識、技能訓練；三、喘息服務；四、情緒支持及團體服務之轉介；五、其他有助於提升家庭照顧者能力及其生活品質之服務。整體而言，國家是否能提供「足夠的長期照顧服務供家庭選擇」、「對照顧者給予經濟補償或勞務替代等支持性服務」、「性別平等的就業政策」以及「照顧者倡議或互助組織」，才是女性家庭照顧者能否從家庭照顧角色解放的根本因素（王增勇、周月清，2004）。

隨著人口老化、少子化的社會趨勢，家庭獨立照顧的能力也備受挑戰及考驗。過去五年間，臺灣每年平均發生十起媒體曝光的「照顧悲劇」，這其中有媳婦、配偶、女兒、孫女、兒子等各類「家庭照顧者」，或許地域、年齡、性別、身分各異，卻都揭露了家庭不堪照顧負荷的事實。

「家庭照顧者運動」作為一項改革長期照顧的社會運動，期待有更多人理解家庭照顧者的成因、處境與福利需求，尤其是勞動市場、退休金制度對女性的不利，如何延續到家庭照顧領域、女性劣勢處境的惡化。未來，我們還有許多需要努力之處。♥

註 1：行政院（2015）。《長期照顧服務量能提升計畫（104～107 年）》。

註 2：中華民國家庭照顧者關懷總會（2007）。〈第二屆家庭照顧者日家庭照顧者調查〉。

註 3：內政部（2013）。《對老人使用日間照顧系統進行滿意度調查》。

參考文獻

- 王增勇（2011）。〈家庭照顧者做為一種改革長期照顧的社會運動〉。《台灣社會研究季刊》，85：397-414。
- 王增勇、周月清（2004）。《建立女性照顧負擔評估指標之研究》。內政部委託中華民國家庭照顧者關懷總會研究報告（編號：093000000AU631003）。臺北：內政部。
- 胡幼慧（1995）。《三代同堂——迷思與陷阱》。臺北：巨流。
- 陳正芬（2012）。〈我是媳婦還是看護工？外籍媳婦照顧者角色形成與照顧經驗之初探〉。《臺大社會工作學刊》，26：139-182。
- 陳景寧（1996）。《女性家庭照顧者的成因、處境及其福利政策分析：以失能老人的家庭照顧者為例》（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北。
- Finch, J. & Groves, D. (1983). Introduction. In J. Finch & D. Groves (Eds.), *A labor of love: Women, work, and caring*. (pp. 1-10). London, England: Routledge & Kegan Paul.
- Land, H. (1991). Time to Care. In M. Maclean & D. Groves (Eds.), *Women's issues in social policy*. (pp. 7-19). New York, NY: Routledge.