

基層家庭兒童照顧者質性研究



研究報告

二零一九年十月



香港中文大學
博群社區研究計劃 2018-19
基層家庭兒童照顧者研究團隊



循道衛理觀塘社會服務處
神愛關懷中心

獻給所有兒童照顧者

我們都記得，在訪談中，望著妳們堅毅的面容，妳們說……

「做媽咪幾辛苦都好，睇到佢地（孩子）開心都 OK 嘅，幾辛苦都無咩所謂。」「生咗佢地落嚟其實都開心嘅，屋企人都開心嘅，個個都好錫佢呀嘛。」「我並沒有想過他們長大後要多能幹，我人很簡單的，只要他們開心，健康地成長就好了，我也很易滿足的。」「我並不覺得做人媽媽很偉大，我只是盡自己能力去給他們最好。犧牲了工作、時間哪算偉大，他們給我的快樂是沒有其他事能及的。」

「人們都經常說媽媽很偉大，但是我也覺得不是十分偉大，因為這也算一份責任，也不能說我付出了便期望有人說我這個行為很偉大。」「為左個仔，幾辛苦都會撐住」「我自己想做的有很多，做這個媽媽是不得不這麼做，孩子就是我的重心。」「湊小朋友？無計劃架！見步行步，每一日都唔同架嘛。」

「有一次，功課要求粘貼爸爸的照片，但不想小朋友知道爸爸的樣子，因為丈夫也沒有履行爸爸的責任，所以我就同佢貼個超人代替佢爸爸啦。」
「我不覺得我生活很好，其實我覺得我自己很苦，精神上很苦，沒有動力。」「我夜晚有時呢會同佢地講：我收咗工嚟啦！你哋唔好搵我。」

「照顧佢地兩個都無晒時間啦，我都想發展下自己嘅事業呀。」「我想，這是很多照顧者的願望，擁有屬於自己的少少生活。」「到小朋友返咗學嘅時候，我到時可以出去做嘢，回饋返個社會。」

目錄

- 1 引言
- 2 研究目的及方法
- 3 獨力兒童照顧者：重新詮釋香港的家庭支柱
- 4 研究結果：「原來做阿媽係咁辛苦！」
 - 4.1 用一雙手去做「三頭六臂」的多子照顧工作
 - 4.2 晚睡早起，無盡重覆
 - 4.3 「三冇」性質：「冇得發呆、冇覺好瞓、冇得分神」
 - 4.4 「劏房」：不友善的工作環境，勞損惡化
 - 4.5 「相見好，同住難」：與夫家同住的雙重負擔
 - 4.6 無法處理突發狀況的壓力
 - 4.7 婚姻及其他關係上的轉變
 - 4.8 「冷言冷語」：工作價值忽視
- 5 照顧兒童是誰的責任：反思照顧者的價值觀
 - 5.1 受訪者負起全部照顧責任
 - 5.2 照顧者負起全責的原因
 - 5.3 照顧者的價值、付出、新出路
 - 5.4 推動社會認可照顧工作價值及分擔照顧責任的可能性
- 6 總結及建議：給照顧者多一點空間
 - 6.1 喘息很重要，讓自己暫時跳出照顧者身份
 - 6.2 以照顧者為本的社區支援服務
- 7 參考資料
- 8 研究團隊名單
- 9 附件
 - 9.1 訪談及焦點小組問題大綱
 - 9.2 社區體驗組活動教材套
 - 9.3 照顧者職業病伸展操建議

1. 引言

此報告旨在探討基層家庭下兒童照顧者的角色和面對的困難。「基層家庭」和「照顧者」都是社福界重視的社會問題，卻多指向經濟援助和托兒服務，很少談論「基層家庭兒童照顧者」的角色，而且社會傾向簡化她們的印象，相比其他類別的照顧者並不以為緊急。但前線社工均觀察到香港的基層家庭兒童照顧者，尤以女性為主，除依賴個人能力照顧兒童和家務，並且承受巨大的身心理負擔。因此，本研究希望重新梳理前人分析，抽身以一個獨立的社會群體角度，去重新詮釋基層家庭兒童照顧者在面對各種標籤底下的生活困難和發掘照顧工作的社會價值。本報告將簡述社會一般「照顧者」的論述和基層家庭兒童照顧者如何與社會脫節、隱形（第三章）；及後詳細描繪基層家庭兒童照顧者的獨特困境（第四章）及分析困局的成因（第五章），用以重申提供喘息空間對給予照顧者尊嚴及生命自主，融入社會、讓社會看見十分重要。

2. 研究目的及方法

是次研究由「香港中文大學博群社區研究計劃學生團隊」與「循道衛理觀塘社會服務處神愛關懷中心」（神愛中心）合作，於二零一八年九月至翌年三月期間進行。觀塘區是東九龍的工商業中心之一，但同時是香港貧窮率最高的地區之一（香港特別行政區政府統計處，2018），聚集不少基層家庭，為數不少居住於超過廿年樓齡的舊樓劏房，他們因為社經地位問題，普遍對外界有較強戒心，人際網絡亦較狹窄。因此，為了方便研究進行，便採用了非概率「任意抽樣」（convenience sampling）。十位全職基層家庭兒童照顧者都正接受神愛中心提供的社會服務，例如食物銀行和廉價托兒服務，具有一個較詳細的背景資料和容易接觸。應注意的是，同性質的服務對象大多是女性。因此，研究會考慮性別因素對她們的影響。

除了一個個案以外，受訪者與被照顧者均為母子/女關係，包括雙親和單親家庭，年齡介乎廿五至四十歲左右，除了一位受訪者於研究進行期間獲編配公共房屋單位，以及另一位受訪者並非住在劏房單位外，全部受訪者均在研究期間居住在觀塘區的劏房單位。本研究採納質性研究方法（qualitative research methods），學生團隊分別與受訪者進行三至四次的深入訪談（in-depth interview）、兩次聚焦小組討論（focus group）和三次參與觀察活動（participant observation，兩次由神

愛中心舉辦的照顧者聚餐和一次學生照顧兒童體驗），讓同學深入瞭解照顧者的處境和顧慮。

附表一：深入訪談受訪者資料

受訪者	婚姻狀況	照顧對象（年齡）	獲得支援的狀況	家庭經濟狀況	居所類型
珍	與丈夫同住	一位兒子（2歲）	沒有任何人在港協助	丈夫為機場職員（穩定但低收入工種）	劏房
蓮	丈夫患病長居內地	一位兒子（7歲） 一位女兒（3歲）	受訪者媽媽居住同區	綜援家庭； 丈夫長期病患居於內地，醫療開支大；	計劃期間由劏房遷往公屋
容	與丈夫同住	兩位女兒（7歲及2歲）	夫家的家人住在同區，但沒有提供照顧上的協助	丈夫就業不穩定，先後從事保安及「三行」等低收入工作，間中失業	計劃期間由劏房遷往社會房屋
慧	離異	兩位女兒（17歲及8歲）	父母在港協助	綜援家庭	劏房
竹	分居	一位兒子（11歲） 兩位女兒（7歲及2歲）	沒有任何人在港協助	綜援家庭	劏房
梅	分居	一位兒子（3歲）	媽媽申請短期探親證件，間中留港協助	受訪者為文員（屬低收入工種）	劏房
菊	離異	一位外甥（8歲） 一位女兒（5歲）	弟婦間中來港協助	受訪者由從事低收入工作轉為依靠個人積蓄，最近申領綜援	劏房
春	離異	一位兒子（10歲） 一位非同住兒子（12歲）	沒有任何人在港協助	綜援家庭	劏房
夏	分居	兩位女兒（5歲及2歲）	沒有任何人在港協助	丈夫於台灣工作	非劏房私人單位
秋	與丈夫同住	兩位女兒（7歲及4歲）	夫家家人在港，間中提供協助	丈夫從事保安工作（長工時、低收入及穩定）	劏房

附表二：焦點小組資料

日期	時間	地點	主題	受訪者數目
2019年5月11日	上午10時15分至 下午12時30分	神愛中心	兒童照顧者勞損及痛症	3位
2019年9月24日	上午11時至 下午1時	神愛中心	兒童照顧者對照顧者身份的看法	5位

附表三：2019 年 5 月 11 日焦點小組受訪者資料

受訪者	婚姻狀況	照顧對象(年齡)	獲得支援的狀況	家庭經濟狀況	居所類型
菊	離異	一位外甥仔(8歲) 一位女兒(5歲)	弟婦間中來港協助	受訪者由從事低收入工作轉為依靠個人積蓄，最近申領綜援	劏房
竹	分居	一位兒子(11歲) 兩位女兒 (7歲及2歲)	沒有任何人在港協助	綜援家庭	劏房
慧	離異	兩位女兒 (17歲及8歲)	父母在港協助	綜援家庭	劏房

附表四：2019 年 9 月 24 日焦點小組受訪者資料

受訪者	婚姻狀況	照顧對象(年齡)	獲得支援的狀況	家庭經濟狀況	居所類型
珍	與丈夫同住	一位兒子(2歲)	沒有任何人在港協助	丈夫為機場職員(穩定低收入)	劏房
冬	與丈夫同住	兩位兒子 (4歲及11個月)	沒有任何人在港協助	丈夫為地盤工(低收入及不穩定)	劏房
芳	與丈夫同住	一位兒子(2歲) 兩位女兒 (4及12歲)	沒有任何人在港協助	丈夫為漁場職工(穩定低收入)	劏房
竹	分居	一位兒子(11歲) 兩位女兒 (7歲及2歲)	沒有任何人在港協助	綜援家庭	劏房
婷	離異	一位女兒(7歲)	同住媽媽可提供少量協助	媽媽為保安(穩定低收入)	公屋

3. 獨力兒童照顧者：重新詮釋香港的家庭支柱

香港政府自廿世紀七十年代開始，改革社會福利制度解決貧窮問題。「照顧者」概念開始出現在以「社區照顧」(community care)為主的社會健康福利論調之下，強調由非常規持份者，包括家庭、朋友、鄰居在制度協助下於社區照顧(care in the community)有需要人士，包括長者及殘疾人士¹(陳章明、鄧芷欣，2011；勞工及福利局，2007)。這類論述，在經濟主導的政府(趙維生，1985)和八十年代新自由主義鼓吹個人責任的大環境下，直到今天仍主宰和限制了社會對「照顧者」和「社會照顧」的想像。對培爾生(Pearson，1997)而言，「社會照顧」的對象可以很廣闊，例如兒童及家庭，在既有體制(如教育、醫療)以外向他們提供更多的個人協助，即使是「兒童照顧者」有需要，亦無不可。

當然作為社會照顧體系的貢獻者之一，照顧者自身理應擁有充足的資源和能力維持服務。吊詭的是，基層家庭的兒童照顧者(親職)因為貧窮和「照顧者」的身份互相交織，而令照顧工作成為自我傷害，變成隱形受害人。首先，她們本身已經沒有足夠的經濟資源，只能屈就於惡劣的居住環境、缺乏便宜的醫療服務。大部份基層人士仍生活在劏房的環境下，衛生惡劣和沒有空間喘息，導致容易生病。而且在政府大力吹捧個人責任和市場主導下，只提供殘補式²資助，例如有限額的綜援及食物援助，卻非從社會平均生活水平出發。從觀察可知，不足以令她們活出有尊嚴的生活。

另外，前線社工更發現政府「在社區照顧」的主張變相「由社區(利用已有資源)照顧」(張國柱，2013)，盲目依賴照顧者，她們卻不是社會保障的對象。更遑論傳統觀念認為家庭有責任生育(social reproduction)和有能力維持生計，這種二分觀念使親職的兒童照顧者被視為附屬於「家庭」框架下的組件來服務社會。在香港華人社會，甚至有很強的性別分工觀念來鞏固這些家庭期望，典型的香港家庭結構因而多為「男主外、女主內」。在「家庭」為單位的論述下，社會多聚焦兒童照顧和基層維生問題，而不是照顧者的身心健康。

社聯(2015)曾指出，收入越低的家庭，子女越容易依賴單一照顧者，這種情況部份源於上述政府和社會的意識形態潛移默化成為牢固的信念。從觀察亦可得知，在這種情況下，伴侶因為要彌補家庭開支，需要長時間外出工作而不能在

¹ 可見於政府的《康復政策白皮書》(1977)及《進入八十年代的社會福利政策白皮書》(1979)。

² 利用發展經濟以後的剩餘價值去暫代「家庭」的職能。

家照料，甚至「無心情」幫忙下，管教照顧者無力聘請外援，只能「被迫」（陳效能，2018）獨自留守家中、無償、全天候照顧子女以外。她們更普遍將照顧家庭和子女的責任置於個人生活和人生規劃之上。因此她在人生的抉擇點上，面對興趣、家務和家庭成員的期望衝突時，往往被歸咎為「個人缺失」（李彥豪，2018），例如沒有做好規劃，而屈服於這種環境下繼續照顧工作，最終導致過勞。而這種剝削個人權益的情況則被隱形或蔑視。

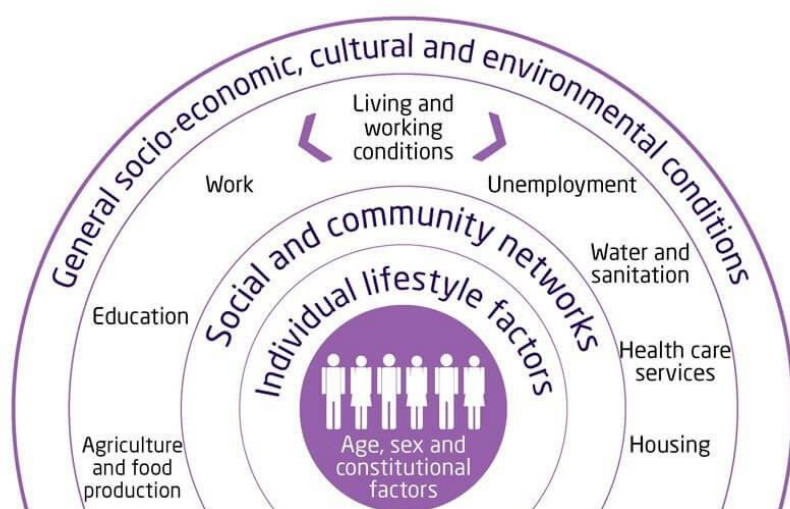
在討論誰「真正」有需要和「值得」幫助的問題（李彥豪，2018）上，「兒童照顧者」往往被忽視；相反，大概因為當中的單親家庭脫離傳統的健全家庭概念，而在這個辯論上能佔一絲上風。至今，政府統計處有統計香港的單親家庭而沒有獨立計算兒童照顧者，可見社會制度的歧視。

直至近年，開始有前線社工開始提倡要直接重視「兒童照顧者」的需求而不只討論幼兒照顧服務（香港婦女中心協會，2011；關注照顧者權益聯盟，2013；香港城市大學，2013）。而我們在瞭解她們的需求前，應重新理解何為家庭。陳效能（2018）指出，家庭除了生育以外，還有維繫情感關係，而現行社會政策卻忽視了家庭作為每位成員抒發情感的容身之所。因此，我們能重新詮釋照顧者的日常工作，包括兩方面：「多功能家庭照顧」及「自我照顧」。在上述情況下，「多功能家庭照顧」的要求不斷被放大和複雜化，取而代之的便是「自我照顧」的空間被不斷壓縮。一些文獻提到的所謂空閒時間，其實要隨時候命（葉麗珊，2018），因為照顧者與受照顧者的親子關係，情感連繫強，未能放下憂慮。

作為獨立個體，照顧者固然不會坐以待斃。葉麗珊（2018）提出幾項觀察，包括她們會轉換心態，視照顧工作為興趣、尋求家庭成員互相照顧、鄰里和朋友互助。但我們理解，在「被迫」情況下，視全職家庭照顧者為興趣並非一種自主意願，加上這往往依賴照顧者的情緒管理能力。而且在面對自己辦不到的事時，例如看不懂子女的家課，亦只能無奈慨嘆，而身邊的人也未必懂得。

另外，基層家庭環境的家族網絡或受跨代貧窮影響，通常是十分鬆散和無力的。家庭/族成員本身亦可能忙於維生，或關係不良而在缺席照顧支援或無助解決問題，如是次研究中，大部份受訪者都是出身於內地貧窮家庭，從而限制了他們在香港找到有力資源，包括父母無法經常前往香港協助或沒有家居空間容納他們。單親家庭更要面對家族支援網絡大幅削弱的問題，沒有了夫家親屬幫忙。從另一角度看，她們是絕望的層層尋找幫手而不能得，並未切合社會對完整家庭環境的要求，這些問題都較少討論。

至於鄰里和朋友互助則是較為可取，但從觀察中得知，這很依賴她們可用的人際網絡 (social network)，大多數人只能被動地等待已知的他人³ (informed others) 介紹可用的資源，例如社會服務、活動 (曾受助的主婦朋友、學校老師和家長)，或者依賴非政府社會服務機構，自行撥出社工探訪社區，才得知其他社會福利服務和申請方法，反映即使社區網絡資源豐富，照顧者亦未必明白援助申請門檻和渠道，或因為政府官僚工作模式及引致。而且有人會擔心增加「人情債」或破壞人際網絡 (如阻礙朋友照顧子女) 而選擇不求助他人，甚至家族成員，移民個案情況更甚，尤其是仍在經歷文化衝突之中。反映出她們自認為自己擁有的社會資本不多，因此這些行為效果高低並不確定。很多時候，都是被不斷壯大的家庭需求拖垮平衡點，加上惡劣的環境，不斷消耗個人身心資源，不能和普通人一樣，「沒有將來可言」 (Atkinson, 1998)，甚至失去自主 (lost agency) 的意願，造成幸福 (wellbeing) 危機 (Dahlgren and Whitehead, 1991)。



圖片一：社會決定個人健康模型

(Social Determinants of Health Model ; Dahlgren and Whitehead, 1991)

長遠而言，香港政府弱化自己提供社會福利的角色的行為，處處限制民間社會服務機構的對象和時限，只會令這群被市場邊緣化的群體無法受照顧，也令大量基層兒童仍受困於惡劣的生活環境，長遠對她們造成負面的外溢影響 (陳健民, 2010)。平等機會婦女聯席 (2018) 指出，當中六十三萬名女性家庭照顧者每日已經「獨力」付出多達六億港元的勞動價值。但這是靠剝削獨力照顧者的身心而得來，因此我們必須正視他們的困難。提姆斯 (Titmuss, 1976) 也告訴我們，社

³ 已擁有比照顧者更多的社會知識及資訊，很多時她們並非圍繞在照顧者的人際網絡和階級中。得到這種人際網絡資源其他並非容易。

會福利不單單提供社會保障，更應該協助個人達到自我實現、作為建設健康和美麗未來社會的投資。

我們認為，現時問題源於政府和公民社會對「照顧者」的定義不明，因此也不能有效規劃社會福利和長遠支持她們，即使社會服務機構向政府游說、推廣、規劃時也受到重重障礙。所以，我們嘗試以「獨力兒童照顧者⁴」(independent child caregiver)去形容這一群身於基層、以女性為主導、兼職或全職照顧子女的人士。當中又可以分為雙親和單親家庭下的親職⁵照顧者。「獨力」除了意指照顧者是兒童日常生活和家務料理惟一和首要依賴的個體以外，也突顯出他們因為很多社經限制，包括貧窮、文化差異等等互相交織，導致沒有足夠的社會、經濟、文化資本幫助承擔照顧的壓力，只能不斷消耗僅他的個人勞力和心力，去處理多項「義務」，包括親職教育、家居安全、營養餵哺、學校家課指導（衛生署，2018）乃至一般家庭雜務。與其他照顧者不同，兒童成長需求多變繁複。成為獨力照顧者的媽媽爸爸，由預備階段，到新手階段（由專業人士帶領），到初具自帶經驗階段，到完全具備經驗需要漫長的時間，當中還可能跟不上變化，要在不良的生活空間中面對完全新的挑戰、未知的壓力，是其他類別的照顧者較少機會面對的，亦是家庭的第二支柱。接下來將詳細描繪她們的景況。

⁴ 鑑於本研究可接觸的「獨力兒童照顧者」均為女性，故此與「基層媽媽」或「媽媽」交替使用。

⁵ 與受照顧者為親子關係。

4. 研究結果：「原來做阿媽係咁辛苦！」

在計劃中不少基層媽媽面對著不同的照顧困難。她們「由朝到晏」手腳不停的為家庭工作，家庭收入偏低穩及惡劣的居住環境令她們原本的生活百上加斤，有苦自己知，有冤無路訴。

基層媽媽社經地位較低，在市場本身的競爭力不足。在生育之後，更完全從市場中脫離，未能幫補家計。難以再工作的基層媽媽們只好依賴丈夫，而她們的老公一般從事一些收入少，工時長的工作，未能幫助照顧工作，更遑論請工人幫助；而全職照顧的基層媽媽，每日生活會以子女的生活為中心。在這種家庭收入經濟不穩定的大背景下，不少問題接踵而來。由心理到生理無不影響。

收入不多的基層家庭面對着樓價全球第一，公屋輪候期長達 5.5 年的香港，不少基層媽媽只能夠居住在生活衛生環境惡劣的劏房裏，面對著各種空氣噪音衛生污染，時時影響照顧者及子女的生活健康。而狹窄的居住環境亦為基層家庭帶來如私隱問題空間分配問題等等，增加獨力照顧者的壓力。就算入住公屋，獨力家庭照顧者亦會有更大可能在傳統的家庭分工之下面對沉重的照顧壓力。以上舉例的種種情況，都會令到獨力照顧的基層媽媽面對巨大的精神及生理壓力。

除了宏觀的困難，獨力照顧者所面對的更多是活生生的生活問題。究竟如何照顧子女，怎樣才是一個好媽媽，又或甚在屋企角落見到蟑螂，卻不能說的害怕。負擔母親之名，她們都只能硬著頭皮頂硬上。

在以上這樣的環境下，基層媽媽往往成為高危高風險照顧者，以下將細述計劃中基層媽媽的難處，揭示基層獨力照顧者往往被人忽略的辛苦歷程，讓她們不再有苦自己知，訴說一個個獨力照顧者辛苦史。

4.1 用一雙手去做「三頭六臂」的多子照顧工作

獨力照顧者需要自行處理日常所有家庭事務，同時照顧多個子女，而子女在不同的成長階段，有不同的照顧需要，以致照顧者需要經常在同一時間處理多樣事項，為日常生活帶來不同的挑戰。受訪者阿春表達當年兩名兒子尚年幼時，每次帶著他們去買菜，也成為一個挑戰。

在細仔年幼的時候我便抱著他，待他長大了後便拖著他的手，另外一隻手提著食物，大仔我便叫他拉著我的衣角，不要蕩失路跟著我走，無論我走到哪裏便要跟著我走。我也

沒有三隻手嘛……這種感覺不知道怎樣說……我剛剛描述的時候可能說來輕鬆，但是實際上的感覺是十分無奈。路上又多人，會令人心煩躁，我又怕他走失，又怕他跌倒在地……有時候拿餸菜的時候也很重的。

（受訪小組二，春）

除了每天去街市買菜的任務外，另一受訪者，阿菊也道出天氣惡劣情況下，難以協調孩子上學的情況。根據本港現行法例，家長將 16 歲以下的少年人或兒童獨留家中，一旦發生家居意外，警方可能以涉嫌疏忽照顧兒童拘捕照顧者，有可能構成刑事罪行。因此，無論任何情況，受訪者阿菊都不能夠把學前年齡的細女兒獨自留在家中，必須兼顧好所有兒童的照顧工作，否則需承擔法律後果。

有一次，橫風橫雨，我帶着阿妹送阿哥返學。其他人都叫我把小朋友留在家中，別讓他們弄濕。但我卻沒有辦法，因為阿妹起床後，若不見媽媽，便會喊起來。

（受訪小組七，菊）

從多子照顧的受訪者訪問中，可知她們的壓力會大於只有一個子女的家庭。照顧者要同時面對照顧多個子女不同需要的生活難題。我們建議照顧者服務單位可以向多子照顧者提供更多協助。受訪者阿蓮回憶當年第二名孩子年幼未學懂自己走路時，需要經常揹著細女照顧有特殊學習需要的大兒子到處跑的情況：

個時成日預住阿妹，又湊住阿哥，咁搞唔掂㗎。因為我阿媽血壓高所以唔敢找她幫手，血壓高呢暈咗真係好危險㗎嘛。咁我就預住阿妹然後拖住阿哥呢咁樣走來走去。有時真係自己太劫，有時阿哥上緊訓練堂，我就咁一唔小心就瞓眼瞓。有時坐咁短程小巴，小巴好快㗎嘛，落嚟呢，我都可以瞓眼瞓。有時候瞓眼瞓就過咗站囉。

（受訪小組二，蓮）

4.2 晚睡早起，無盡重覆

獨力兒童照顧者，缺乏家人支援的情況下，照顧兒童日常基本生活，每天做同樣的事，直至孩子可以獨立照顧自己。育有三名兒女的阿竹每天花 17 小時進行照顧工作：

我今朝就六點九起身，就自己起身整咗自己先，七點鐘啖大仔起身，七點三個字啖呀阿女，七點七/七點八就叫埋細仔出門口去學校，有時候就返下教會做下義工，做到差唔多九點/十點鐘，就行返屋企。返到嚟就買餸啦，同埋好多時候返到嚟屋企就會打仗咁，好亂嘅，就要執下啦，就要洗下衫洗下碗。

有時候佢(細仔)瞓覺就會快啲, 大概十二點幾中午飯之前就會搞掂。 有時候佢冇瞓又纏住你嘅時候, 就會推到點幾鐘兩點先食飯。大約兩點時間, 有時候瞓到都要睇佢合唔合作啦, 如果佢肯合作都可以瞓個零鐘, 如果佢唔合作就由佢玩啦。後尾就三點零鐘都要湊小朋友。返到嚟就要煮飯做功課沖涼, 都要搞到夜晚十一點十二點鐘。

(受訪小組五, 竹)

照顧工作, 除了重覆性, 工時長, 過程也是趕著完成的。照顧兩名就學仔女的阿蓮表示, 要趕著處理不同的流程, 方能獨力把當天的事務完成。

其實每日都係咁, 一早起身喇, 煲水, 整早餐, 食完早餐嗶嗶聲送完阿哥返學啦, 然後再送阿妹返學啦, 即係攤住囉, 就好趕囉湊住兩個。咁然後趕完呢, 咁就可能有時買餅, 有時就去我媽個度。因為我個到劏房, 煮唔到食嘅, 所以就平啲租囉, 就去我阿媽度食囉。咁然後返屋企執完自己啲嘢, 或者有時執咗阿媽個度先囉。

(受訪小組二, 蓮)

照顧工作, 既是長工時, 要求高效率之餘, 重覆性也十分高。兩位家中育有三名子女的媽媽, 每天在家拖地幾次。

日日係咁做家务, 有時都會諗, 好悶, 日日都係咁做。不過唔做邊個做? 一定要做! 小朋友放學前要做好, 做乾淨間屋, 佢地返來就好亂。我每日拖兩次地, 小朋友返學拖一次, 晚上沖完涼又一次。

(焦點小組, 芳)

阿仔細個時, 我一日拖五次地下。

(受訪小組五, 竹)

長時間從事重覆及單調性的家務工作, 讓人容易感到心理疲勞。心理疲勞不僅降低人的學習與工作效率, 對心理健康也有一定的影響。若長期處於心理疲勞的狀態, 容易讓人心境抑鬱, 心煩意亂, 精疲力竭, 引發情緒疾病。

我覺得返工都無咁劫, 返工你都係身響度做野, 湊小朋友, 係身心都要俾晒佢。加上睡眠不足, 成日都無記性。

(受訪小組五, 竹)

4.3. 「三冇」性質工作：「冇得發呆、冇覺好瞓、冇得分神」

媽媽從生育的一刻開始, 幾乎都沒有好好地休息過。2019 年的三八婦女節, 民間機構「照顧照顧者平台」進行了一個調查, 訪問 243 位女性家庭照顧者, 如果有一天可以放下照顧工作, 做自己的事, 想做什麼? 當中有四成多受訪者表示: 「最想好好睡一睡」, 可見, 兒童照顧者缺乏休息的情況十分普遍。

照顧初生兒，照顧者自己的身體及心理情緒都面對很多的轉變。獨力照顧者產後因為缺乏家人協助坐月，很多時都撐著虛弱的身軀照顧初生嬰兒。如照顧者為新手，又缺乏經驗，嬰兒無法清楚表達需要，需要花較多的耐性和時間去了解孩子的需要。新手照顧者在缺乏休息的情況下，容易感到壓力大及引爆產後情緒。受方者阿菊回憶當年誕下女兒，自己在家照顧的情況：

當時壓力很大，好像癡線般，也不知道怎麼照顧。我在醫院回來，沒有先煲水沖奶粉，BB 又不停喊，也不知道怎麼辦。我和 BB 兩個就不斷喊不斷喊。當時我覺得自己有抑鬱症……（受訪小組七，菊）

新生兒的生理時鐘與成人有異，即使深夜時份也需要高度照顧，獨力照顧者在坐月時往往缺乏休息，讓身份更虛弱。

前幾個月，阿仔夜晚又要三四點起身要飲夜奶，真係好煩！6 個月時戒了夜奶，一歲半時又要飲，我真係唔洗瞓。已經唔知幾耐無一覺瞓天光。（焦點小組，芳）

隨著孩子長大，即使戒了夜奶，照顧者需在晚上醒來數次，未能連續睡眠，長期缺乏好的睡眠質素，影響健康情況。

小朋友睡覺了，好似係最放鬆，但每一晚都要醒來兩三次。因為我睡在中間，阿女 4 歲，睡在我左邊，阿仔兩歲，睡在我右邊，佢旭下你又會醒，又起身睇下佢有無踢被，出汗又要抹汗……其實，都係無真正放鬆的時間。我要較 3 個鬧鐘去叫自己起身準備，真係好劫。（焦點小組，芳）

有時真係會自己太劫，唔小心就瞓眼瞓。即係可以坐咁短程順利個小巴，小巴好快啲嘛，落嚟呢，我都可以瞓眼瞓，有時候瞓眼瞓就過咗站囉…（受訪小組二，蓮）

嬰幼兒成長過程中，身心發展都有高密度的轉變，並透過對周遭環境不斷探索來學習。這個成長期間，對物邊的人、事、物，都表現得特別敏銳，需要大量探索及娛樂。同時，這階段的嬰幼兒，缺乏自理能力，令照顧者需要時刻留意兒童的一舉一動及安全，讓生心理都容易感到疲累。阿珍及阿竹都育有兩歲的兒子，她們都分享照顧過程長期集中，不能分神的情況：

對著小朋友都不知道多辛苦，我都想一覺睡天光。他還小，要看緊他唔好整親，所以你睇下啲電掣，開水都唔會俾佢整親。電掣都要升高曬，所以要好小心！所以他玩呢，我都坐著望著他。後來長大些，我就扶他去公園行吓，條腰就好辛苦啦！（受訪小組一，珍）

無其他大人喺度，即使佢自己喺度玩，你都要成日留意住佢，真係無得抖。如果有另一個大人喺度睇，先可以自己精神放鬆啲。（受訪小組五，竹）

在面對學前兒童如此高密度的成長過程，照顧者除了沒有足夠的休息、更要高度集中地看管小孩，就連讓腦袋放空，發呆一會兒，也成為一種奢侈，受訪者阿竹要照顧三名兒女，偶而有人幫忙照顧孩子兩小時，自己一個坐著，原來也是很珍貴的放鬆。

返教會參加活動時，小朋友玩嘅時候，自己都可以抖吓。因為細仔之前太細，仲未試過擺低。但係呢，今年開始，教會啲哥哥姐姐教我擺低，嘗試畀佢地湊下，睇下可唔可以。佢地話畀我休息一下。係囉，我都試過幾次嘅。咁果陣時托兒嘅時候呢，覺得好輕鬆呀。因為，哇，雖然話，兩個鐘係囉，起碼自己一個坐住係到，自己發下呆，都係一種享受。（受訪小組五，竹）

4.4. 「劏房」：不友善的工作環境，勞損惡化

香港近年住宅租金屢創新高，加上公共房屋輪候時間長，基層家庭不單被租金空間狹小的劏房。按 2018 年政府統計數字，全港現存超過 9 萬個劏房單位，逾 21 萬人棲身其中。人均居住面積只有大約 57 平方呎。

本研究的受訪兒童照顧者絕大部份均居住在劏房單位。空間狹窄的劏房單位作為一個照顧者的主要工作場所，令照顧者更容易出現勞損狀況，可說是非常不友善。不少受訪者表示由於空間不足以擺放洗衣機，被迫蹲在地上，彎腰使用置於地上的水盤人手浸洗自己和子女的衣物和床鋪。

租平唔係比你煮野食，放得到水煲，又放唔到電飯煲，洗衣機都無位放。通常手洗，拎出去洗又貴，依家有自助式可能好啲，不過好污糟。（受訪小組二，蓮）

尤其是年幼子女經常在進食後嘔吐，或無法自控地大小便，照顧者需非常頻密地清洗衣物床鋪等。

洗衫要彎腰，自己衫又要（跟子女衫）分開洗……污糟了便要洗，唔通等到佢臭先洗呀？等到夜晚都臭晒啦！有時（子女）嘔奶，床鋪被鋪，乜野都要洗添，唔只係衫咁簡單嘞！一嘔果時，嘩，全身都係，全部都要洗，自己的身都要洗埋。有時賴屎果時，真係好污糟，賴落我個身度，又要全部洗了。（焦點小組，慧）

而長期頻密地人手浸洗和扭乾衣服容易造成肩頸、手腕、腰背等位置的勞損。

因為我湊住兩個小朋友，叫我手洗我可以，但係我發覺呢，我勞損得好緊要呀，我有時覺得小朋友有時啲啲襪呀，啲污糟我都要搓，但係搓咗少少呢我呢邊都好緊呀，即係成個膊頭好痠呀。以前成日咁搓就覺得冇咩問題嘅，依家好似勞損咗咁，好似人地啲啲叫做五十肩啲啲感覺呢。

（受訪小組二，蓮）

此外，由於劏房一般在位於未有安裝升降機的唐樓，為了減省租金成本，不少收入捉襟見肘的基層家庭會傾向租住較為便宜的高層單位。不少照顧者出入須背負或抱起年幼子女，亦要提起日用品上樓梯，加劇膝蓋及腳踝關節勞損。

我真的希望快點上公屋啦！這裡住得辛苦，常常要上樓梯，我早兩天不知是風濕還是什麼，一雙腿又痛又無力，差點就站不起來。

（受訪小組七，菊）

空間狹小亦令照顧者在進行各類家務勞動時，無法採用最有效保護自己，避免拉傷和勞損的姿態工作。

4.5. 「相見好，同住難」：與夫家同住的雙重負擔

香港家庭愈趨核心家庭模式居住，但親戚之間的關係並未因為空間分割而斷裂。在現代和傳統夾雜之下，香港家庭趨勢發展出獨有的折衷核心家庭（modified nuclear family，李沛良，1998）。但是差序格局出發的居住模式，並不一定意味著照顧者會得到更多的幫助。相反，照顧的工作仍然由於傳統的家庭分工觀念，子女由照顧者一人獨力照顧。更甚是在我們的訪問中一些居住在大家庭的獨力照顧者，他們不單只要獨力照顧子女，還要由子女的「母親」，成為整個大家庭的「家庭主婦」，除了獨力照顧兒女外，更要承擔整個家庭的一切家務，形成另外一種雙重負擔。就如計劃中的阿竹，就因此面對很大的精神和體能壓力。

我好少出聲呀，係屋企果到，果時真係好賓妹呀，姐係佢地食完又走，你買完煮完呢，姐係食完，姐係果陣時我個仔，都有幾個小朋友架嘛，姑仔果啲。佢地呢，圍住一齊吃，我地煮到好出黎，就要餵個仔食先。坐上去，啲餸以經食到無晒，我無餸食架。所以，我奶奶點講。姐係又唔好話你，去講一個老人家。起碼你都會夾啲餸，平等啲啦，佢地啲仔女返黎到，未返黎呢，夾左一堆餸擺低，但係你，坐上去無晒。哎呀，去煎個蛋食啦，你啲餸煮得太好食啦。姐係你咪，一邊食，果啲眼淚咪一邊流囉。

（受訪小組五，竹）

除了實質的家務負擔和家庭衝突外，如果照顧者是新移民家庭，兩地之間的文化差異也會構成生活習慣上的磨擦，而後輩的家庭地位及入鄉隨俗的文化往往令新移民照顧者遷就，增加生活相處間的磨擦。

其實來來回回就，生左大女就過去住左年幾，但唔適應，即係我要一就係大環境，適應一個新既國家，第二又要適應自己身份，做太太做新抱，因為我要同爺爺奶奶姑仔同埋大伯一齊住，我就覺得好困難囉。台灣同香港都幾大差異，台灣... 香港國際化好多，我自己睇電視有英文台啊中意英文書啊，但個邊就中文為主...住係一個... 台灣比香港傳統好多啊，好家長式...佢地好似到幾大無論爸爸媽媽係度佢地地位會好高囉。

(受訪小組九，夏)

另外一些照顧者更言自覺與夫家一起居住是寄人籬下，已經不是遷不遷就的問題，已是要服從他們，放棄了所有。

4.6. 無法處理突發狀況的壓力

訪問中，我們發現獨力照顧者平日往往在非常有限的人力資源下，勉強進行照顧，一旦出現突發狀況，比如是自己生病，或者小孩小嚴重生病，均會即時陷入困境。受訪者曾試過自己身體抱恙，依然要如常照顧小孩，甚至因為小孩也同時生病，增加照顧難度，以至無法好好休息，令身體盡快復原，同時也感到非常大壓力，情緒容易波動。

湊小朋友有時都好大壓力，神經都下來囉，特別是佢又唔舒服，我又唔舒服。你話呀，好似啱啱早兩日甘.....你知架啦，小朋友唔舒服佢會扭啲架嘛，甘我自己又瘦，甘咪搞到咪，呢好似發攸甘既，會既啲性格自然既，而唔係話你控制得到架.....

(受訪小組一，珍)

照顧者生病求醫亦因無人可以協助托兒而面對困難。

自己又病啦，照顧唔到...連照肺都要帶住阿女去，畀姑娘（護士）鬧，同姑娘講：「唔得呀？你幫我睇住先啦！」佢話：「我點幫你睇住先呀？」

(受訪小組二，蓮)

年幼的子女生病亦是另一個常見的突發狀況，病情輕微的話，會增加日常照顧難度。但假如出現不明狀況，或病情惡化，照顧者便需要帶同被照顧者到醫院輪侯診症，而輪侯時間往往也很長，照顧者便要放棄睡眠時間，同時積壓大量日

常照顧工作。假如照顧者需要照顧多於一位子女，則會難以同時分身，而必須向外求助。

那天接她（細女）放學後，忽然噁吐起來，之後無事。但在吃晚飯時，她又忽然噁了起來。期間沒有吃飯，卻不斷喝水，前後共嘔了3次。我便在晚上11時帶了她去看醫生。一開始時，我不希望排隊，便帶她去看私家醫生，希望女兒盡快得到治療。但最後，女兒吃了藥半小時後，仍繼續嘔吐，在醫生的建議下，我便帶了她去看急症。那時，我十分驚。由晚上11時排到早上8時，又要進行分流。最後，第二朝9時多才回到家中。幸好那次有鄰居幫忙照顧兒子。那天我半夜嘈醒了旁邊剛搬進來的鄰居，她的兒子與我兒子同校。所以我便請求她幫忙煮早餐和送去學校。否則我便沒有人可以依靠了。

（受訪小組七，菊）

小女兒病的時候，要背著小的，也要帶著大的去急症室。有一次晚上，這個大的發燒燒到40度，有點點想抽筋的那種，去到聯合醫院，我小的也病了嗎，那時候我老公他有上夜班，只有我自己在家照顧，吃退燒藥根本就不退，所以我就趕緊搭的去聯合醫院。我們9點多到結果等等的等了第2天早上看完病已經6點半了。

（受訪小組十，秋）

在面對其中一位小朋友生病時，照顧者同時需要找方法照顧及安頓另外沒有生病的孩子，突情況下更難找到支援，迫不得以的情況下，只能帶全部孩子到醫院，增添照顧難度。

4.7. 婚姻及其他關係上的轉變

當家庭女性轉為獨力照顧者的時候，計劃中的照顧者常常會面對在婚姻關係中的轉變。注意力集中在新生命的誕生，或會令到基層獨力照顧者影響了與丈夫的親密關係，甚至在育兒策略上引起家庭爭執。

結咗婚成個態度都變咗囉，之前拍拖嘅時候，你半夜肚餓佢都即刻飛的士買外賣畀你食，而家你話肚餓，叫你自己去整個公仔麵，唔好阻住佢瞓覺…最簡單就係個三個字（我愛你）都講少咗喇。

（焦點小組，婷）

獨力家庭照顧者定會往往認為丈夫的育兒策略不佳，對於丈夫的表現感不滿：

結咗婚之後佢就好長氣，有時候個仔個啲嘢佢乜都講，但係佢又唔識，佢識就有所謂，但係如果佢唔識都要管就好麻煩，例如小朋友食嘢任何嘢都食少少會好的，但係

佢就乜都唔畀，又唔識餵，乜又唔識。我哋成日就鬧，你唔識就唔好講咁多嘢……真係激到我好鬼騷，小朋友就係要乜都畀佢食啲嘍嘛，如果唔係以後就會好揀飲擇食。

（焦點小組，珍）

而每當家庭成員之間的關係轉差，照顧者往往會孤獨無助，不懂得如何去面對家庭的變化，當婚姻關係破裂時，照顧者面對的更不限於情感上的無助不安，亦要面對原本家庭中已默認的分工開始失效，帶來實質的影響。在關係轉變初期，一些照顧者會嘗試修正同題，以維持正常的家庭模式，在修正過程中，壓力萌生，當修正失敗時，照顧者更感到多一種的失敗感和無助，正如以下的受訪者。

其實我啱啱出嚟呢，我都有期望嘅。想叫佢(丈夫)改啦。始終都 11 年啦。你話有感情就係假嘅。不如都期望你去戒酒啦。佢當時欠人好多債嘅。佢飲咗酒之後就幫人借錢，我未生 BB 嘅時候，我就有出去做嘢呀嘛，我都有六七萬蚊收起，後來搵唔到，肯定係俾佢攤咗啦。到咗最尾，都有俾錢我買餸啦，所以出嚟真係吉啲。都有同佢講過，不如我哋嘗試一啲方式，你欠人咁錢啦，依家辛苦啲啦，你唔好再飲酒，大家慳啲，將條數還咗，我哋辛苦多兩三年，因為阿 B 三年後讀幼稚園，我就可以出嚟做嘢啦，唔會死人嘅，最多辛苦啲啦。都同佢解釋返，但係你唔知嗰條數嘅時候，佢收埋埋，佢唔敢同你講清楚。到佢同你講清楚條數啦，就好似係你令佢欠數咁樣。

（受訪小組五，竹）

當修正不果，而在關係破裂前的白熱化階段，照顧者面對家庭分工失效，無力亦不知怎去維持家庭正常運作，無情緒及財政支援，在離婚與否之間掙扎。

就是去想想自己應該怎麼做囉。我很多時候就是在想，到底應該離婚，還是這樣捱下去。我覺得這個家是我一個人支撐的。他雖然是給我一點錢，現在連錢都不想給了，我在想我還要這個男人有用嗎。我們兩個的關係基本上是不怎麼說話的。他跟我們分開食飯，他煮他的，他食他的，這樣也兩三年了。從那個我看到他信息開始，他說我對他不信任。但是事實。

（受訪小組十，秋）

就算決定分開後，如何面對孩子亦是照顧者所需面對的難題。如阿梅則因婚姻問題，不懂向小孩解釋離異的情況，而感到壓力。

有一次，功課要求粘貼爸爸的照片，但不想小朋友知道爸爸的樣子，因為覺得已經分居，丈夫也沒有履行爸爸的責任，而且也沒有丈夫的照片，所以我就同佢貼個超人代替你爸爸啦，超人就係爸爸架啦。

（受訪小組六，梅）

4.8. 「冷言冷語」：工作價值被忽視

傳統家庭分工男主外女主內，照顧者基本上長時間留在家中，做家务就成為她們自我實現的方法。計畫中家庭獨力照顧者則認為照顧家庭是她們與生俱來的身份責任，不會祈求家人的稱讚肯定作為回報。

我覺得做家务呢啲，係我應該有嘅責任，我唔奢求嘅人啲肯定或者讚賞，但係如果聽到佢哋讚你一個心都會舒服曬。

（受訪小組五，竹）

可是若果家庭成員不滿意照顧者工作成效或者質疑照顧者的動機，會容易令照顧者質疑自己的存在價，和付出為何，對心理造成衝擊。

咁我嗰陣時佢絕咗之後佢哋又話我淨係識羅列奶錢呀，因為嗰陣時大家一齊住一齊煮飯我係煮埋畀佢哋食，我以前喺度幫手做家务做到成個賓妹咁，你哋都淨係識話我嚟攞錢，嗰陣時就好驚好心淡，已經做到畀賓妹更加賓妹.....（受訪小組五，竹）

當照顧者的親密關係內欠缺對照顧工作的肯定，影響照顧者情緒，甚至出現分工失效，最終可能導致家庭關係面臨破裂邊緣。

有時候記得自己已經做好本，做咗咁多嘢，係好乖，想大家注意下我，有啲關心，但都係冇理我。

（焦點小組，竹）

因他回來時我仍來不及做完家务遲了點，有甚麼關係呢？因我還要幫小朋友沖涼，做功課的事才做，他就會罵你像廢人。因為這句話而吵得很厲害，因你做得這麼辛苦，踩到我的底線。吵架吵得很厲害他就去他父母那邊住，獨留我們三個人觀塘。他住了一個月，然後我問他拿生活費，他就拖，我就覺得沒必要再這樣下去。

（受訪小組八，春）

生咗小朋友之後有時候想叫老公幫手，佢就反而會話返我轉頭，佢話我家庭主婦照顧小朋友冇嘢做唔使做，畀佢話完好唔開心，唔敢再叫佢。

（焦點小組，冬）

4.9. 小總結

沒有人天生就會當媽媽，就會懂得當兒童照顧者，大家都是成為照顧者之後才開始學習。照顧過程中，不斷地面臨許多考驗及挑戰，過去也很少人告訴你，成為兒童照顧者後可能面對的一切，甚至可能成為獨力照顧者。是次研究中，受訪者都不約而同地提出：「做左阿媽之後先知原來做阿媽係咁辛苦。」本章嘗試向社會呈現成為獨力兒童照顧者後，經歷的挑戰及當中的無奈。

5. 照顧兒童是誰的責任：反思照顧者的價值觀

從上一節的分析中，我們可以見到所有受訪的照顧者實際是獨自負起照顧子女的全部責任。有部分受訪的照顧者是單親媽媽，需獨自照顧一個甚至兩個以上的子女，以及料理日常家務，過程中幾乎沒有其他人的協助。至於有部分受訪的照顧者則與丈夫或夫家親戚同住，儘管她們身處人數較多的家庭，也沒有令她們減輕照顧責任，絕大多數時間是由她們照顧子女及處理家務。

這一份獨自承擔的照顧責任，在受訪的照顧者口中彷彿是她們天職。是次受訪的照顧者均是女性，擁有媽媽身份的她們，均視照顧子女為她們天生的責任。她們重視生育下一代，認為這個責任無法逃避，正如她們會認為照顧是「一份責任」、「必須的」、及「不能選擇的」等等。同時，有受訪者更表示她認為自己是首要的角色去教育下一代，家長的角色比老師的角色更重要。

小朋友梗係家長要教佢啦，生出來就要你教架啦。責任梗係喺家長到啦。第一時間我哋教唔好，老師幫你教囉。你可以去學校嗰度，睇吓有冇老師同社工跟一跟囉。即係自己做唔到嘢先咁做姐，如果自己有能力嘅話就梗係自己去教個小朋友啦。冇理由推晒人哋身上㗎嘛。
(受訪小組四，慧)

現在每天照顧小朋友，每天重複拖地、洗衣、接孩子上課下課……這是每天必須做的事，不能感到無聊。
(受訪小組七，菊)

有時候會不會覺得出外工作比照顧小朋友更加好。照顧小朋友你是不能選擇的，都把他生了出來，也一定要養大他了……沒有啦，人們都經常說「媽媽很偉大」，但是我也覺得其實不是十分偉大，因為這也算一份責任……如小朋友長大了有壞習慣，你就會覺得是自己的責任，是自己沒有將他教好。有這些責任。如他看電視、近視了，是不是你的責任呢？是不是你不夠嚴格？都很大壓力的。如果一個人要照顧到他成年，有很大的責任，讓他整個人都完完整整的。如果你不管他，如不糾正他的坐姿，長大後這些習慣便是我的責任。我是這樣想的。他的性格會否受你所影響呢？想到這些也會感到壓力……其實是必須有責任吧，是必須的，不能選擇的，一定要盡量做好。盡力而為吧。
(受訪小組八，春)

我沒有後悔過生小孩子，因為人生就是一個階段，生小孩子是必然的，沒有必要說你後悔了、不生了。這是你的責任，不扛你也要扛。你必須這樣走。
(受訪小組十，秋)

5.2. 照顧者負起全責的原因

由上述訪談內容可見，受訪的照顧者視照顧子女為必須履行的責任，甚至默默獨自肩負著全部的照顧責任。在華人社會中，女性一般會被視為首要的子女照顧者，甚至在今天的香港，子女照顧者仍然以女性為主，正如受訪者都是她們家中的主要照顧者。而就著這個現象，有不同學者對此及其背後的原因作出了一些分析，而下文將就著（1）傳統文化對家庭崗位的性別定型與分工；（2）現代社會結構對家庭的影響；及（3）社會對照顧者的支援不足，探討為何女性獨自肩負起照顧子女的全部責任。

5.2.1. 傳統文化對家庭崗位的性別定型與分工

首先，在傳統文化中（無論是西方文化或東方文化），均對男女作出了性別定型（Gender Stereotype），意指對男性和女性有不同的價值標準和社會期望。楊維中(2001)指出，一些傳統的中國文化思想，如「三從四德」，既為古代家庭作了維穩功能，同時也束縛了中國女性的生活方式和思想精神。「三從四德」中的「三從」即包括「未嫁從父」、「既嫁從夫」、「夫死從子」，當中的「從」包含聽從、隨從、服從、跟從等意思；而「四德」是女性實踐「三從」道德時需要具備的道德、修養、風度和技巧（楊維中，2001）。這樣的性別定型，反映的是一個充斥父權（Patriarchy）的社會，即指以男性為中心權力的運作模式，女性地位明顯低於男性，她們只能順從男性以及擔任相夫教子的角色。

呂寶靜及陳景寧（1997）提出，傳統社會文化對女性的性別定型（如，相夫教子）是對女性在個人心理層面上有重大影響的，包括透過社會規範，女性在個人心理層面上漸漸接受了作為媽媽和照顧者的身份認同，以及這種身份認同會為女性帶來心理壓力。這表示，女性會趨向認為照顧子女及家庭是自己的責任，甚至認為自己可能較男性更適合做照顧者。再者，當女性未能適當地滿足這種身份角色中的責任時，自己便可能產生罪惡感，同時可能遭受他人（如，丈夫或長輩）的指責或嘲笑。

因為小朋友不孺都係我湊嘅。響夫家住的時候，都係我一手一腳湊嘅。嗰時成日都去醫院架，一日二十四小時都係我負責架。嗰陣時雖然有工人姐姐，到都我真係頂唔順啦，我就同奶奶講，可唔可以叫姐姐上嚟睇吓小朋友，我想去訓一陣。佢就話，姐姐想去有咩用姐？屋企啲嘢唔使做呀？佢就唔會諗住比你休息下囉。（受訪小組五，竹）

就算我病倒，女兒都是我照顧啊！我病了也沒有其他人照顧啊……完全是我一手包辦。我老公他根本就幫不了手，他是早上 10 點多出門，然後到晚上 11 點多回來。他早上，我們出門口的時候，他還沒起床。等他回來，我們睡覺，他根本就幫不了……女人付出的肯定比男人多。男人就是我賺錢回來了，我就坐在那裡看手機了；女人你就是方方面面都要想到，你都要照顧到。（受訪小組十，秋）

故此，在這種性別定型的作用下，女性便容易習得以照顧子女及家庭為己任，以及認為自己比起丈夫更應該和更適合做照顧者。

我覺得老公唔適合做照顧呀！唔細心囉！一句話講完啦……總之男人照顧邊有女人照顧你得咁周到呀！（受訪小組一，珍）

在我心中，女仔不用讀太多書……女人就應該在家中，男人就外出工作。女人負責家庭，男人就負責賺錢養家。（受訪小組七，菊）

5.2.2 「男主外，女主內」的分工觀念流傳

上述所探討的是傳統文化對女性擔任照顧者的影響。在工業革命發展期間，有學者認為男性成為了勞動市場中的主要勞動人口，女性則繼續負責家庭的家務和照顧子女，「男主外，女主內」的分工也更為明顯。甚至有女性既要外出工作，也要照顧子女與家庭，這種分工則對女性的壓迫加大。

到了今天的知識型經濟社會，丁國輝及趙永佳（2013）表示，女性的地位較以前有所提升，例如女性在勞動市場的參與率的確較以前上升，但這並不代表女性就從傳統角色中完全解放出來，因為除了性別定型的問題仍然存在，現代社會結構轉型，尤其是家庭結構轉型和社會經濟發展問題之下，仍然使女性需要獨自承擔照顧子女及家庭的責任。

另一導致女性獨自承擔照顧子女責任的原因是社會上的經濟發展問題，尤其指貧窮問題對家庭的影響。首先，貧窮家庭需依靠勞動力，而當一個家庭相信「男主外，女主內」的分工時，男性便外出工作，女性則需留在家中照顧子女及料理家務。而貧窮的家庭也無法負擔起聘請照顧者協助（如，外傭）。根據《2017 年香港貧窮情況報告》，貧窮人口為 1,376,600 人，貧窮率為 20.1%。至於貧窮線，政府按住戶入息中位數一半釐定「貧窮線」，報告中提到，1 人家庭收入低於 \$ 4800，2 人家庭收入低於 \$ 9800，3 人家庭收入低於 \$ 15000，4 人家庭收入低於 \$ 19900，則屬於貧窮（香港特別行政區政府，2017；17）。而根據入境事務處資

料，想聘請外籍家庭傭工，亦必須符合一些條件，如：持有不少於每月港幣 15,000 元的家庭入息或款額相若的資產、支付現時外傭的規定最低可接受工資為每月港幣 4,630 元（香港特別行政區入境事務處，2019）。這些條件對貧窮家庭都難以達到。

5.2.3. 現代社會核心家庭的結構變遷

一如上述，在早期香港歷史，傳統中國家庭主義才是香港的主流家庭結構。「孝順」和「父權」思想作為維持家庭運作的最主要思想核心。在大規模工業化之前，香港家庭的家庭場所和工作場所並未完全分開割裂，照顧的工作不因夫婦分工的客觀條件而形成非常嚴格的照顧者定位。村落聚集的格局，倫理關係的緊密，令很多時候照顧一家兒子的事就是整個村落的事。

隨著工業化和去工業化的轉變，現今大部分的家庭結構主要是強調個人權益的「核心家庭」，有別於以往數代同堂的大家庭（尹寶珊及羅榮健，2013）。在意識到這種轉變的時間，學者李明堃（1991）就提出，在核心家庭（core family）結構中，夫婦關係為主，同時有一至兩名子女。而相較起大家庭，核心家庭少了親戚之間的互相幫助，亦減少了社區之間的社交機會。因此，在核心家庭，照顧子女與家庭工作便少了分擔的角色。在昔日的大家庭（extended family）結構中，如三代同堂的家庭，照顧下一代的責任可能同時由父母及祖父母承擔（主要是母親和祖母）。但在今天的核心家庭，絕大多數情況下只能由母親獨自承擔。

5.2.4. 社會對照顧者的支援仍然不足及其影響

根據香港婦女中心協會（2019）對《2019-20 年度政府財政預算案》的回應指出，儘管現時社區上存在托兒服務和鄰里支援幼兒照顧計劃，但兩者都不足以紓緩兒童照顧者的負擔。

其中，香港婦女中心協會（2019）指出，現時香港每年出生的嬰兒數目有約 50000 名，但全港只有 12 間資助獨立幼兒中心，共提供 747 個名額，數字遠遠落後於香港大學「幼兒照顧服務的長遠發展研究」推算全港需要 82 間獨立幼兒中心。而根據香港文職及專業人員總會婦女事務委員會在 2019 年 5 至 6 月進行在網上及街頭進行的訪問，在 369 名受訪者中，近七成人曾經歷過自己要上班但孩子卻無人照顧的情況，但有六成人未曾使用過會福利署資助的托兒服務，原因源自托兒服務名額不足、已作其他更適切的安排，或所屬地區沒有相關服務。

在缺少社會政策支援的情況下，作為首要照顧者的女性及其家庭成員，都可能承受巨大的身心壓力，甚至有可能造成家庭悲劇。例如，對於女性照顧者來說，長期獨自承擔照顧工作，身體上可能出現不同程度的勞損、心理上感到壓力和孤立無援、社交上減少了休憩娛樂、經濟上減少了就業機會等等。香港婦女中心協會公布去年 11 月至今年 1 月進行調查，以問卷訪問了 443 名育有 12 歲以下兒童的照顧者，當中 57% 是家庭主婦，32% 為在職照顧者。調查發現，57% 兒童照顧者的精神健康受抑鬱情緒困擾，當中 7 成情況較嚴重，可能患上抑鬱症，而壓力來源主要是子女、財政及健康（香港婦女中心協會，2019）。當照顧者壓力指數上升，出現上述的情緒困擾，則會令被照顧的兒童以及其他家人都受到負面影響。整體而言，會對整個家帶來負面影響，甚至可能出現悲劇。

5.3 推動社會認可照顧工作價值及分擔照顧責任的可能性

根據聯合國兒童公約第 18 條（1990），「締約國應盡其最大努力，確保父母雙方對兒童的養育和發展負有共同責任的原則得到確認；應在父母和法定監護人履行其撫養兒童的責任方面給予適當協助；及應採取一切適當措施確保就業父母的子女有權享受他們有資格得到的托兒服務和設施」。此公約適用於香港，故此，照顧者在香港應享有以上的權利。根據此公約，父母應負起共同的照顧責任，而非由女性獨自承擔照顧責任。再者，社會亦有責任為父母照顧兒童給予適當的支援。

從以上分析可見，照顧者的權益值得被關注，尤其是對於女性照顧者，提倡照顧者權益可以為她們在照顧者路上尋找新出口。香港社會服務聯會家庭及社區服務主任陳永新（2018）提出，照顧工作不但是私密性的事情，也可以是公共性的工作。這個概念，意指讓政府、市場、社區、家庭和個人一起參與到照顧工作上，從而使用公共介入的方法來減輕照顧者的身心負擔，例如建立以家庭照顧者為本的社區支援網絡（陳永新，2018）。

這種提倡照顧工作既具私密性（亦稱私領域），也具公共性（亦稱公領域）的概念，在女性主義中亦有為女性照顧者提倡平權的意義（吳慈恩，1998）。女性主義者認為讓女性擔任照顧工作是主流文化的意識，卻不是女性真正與生俱來的責任。而要為改善這種性別定型，則需要透過將照顧工作推廣到私領域和公領域結合，由社會層面上帶起重視和反思，讓女性不再局限於私領域的發展和定型（吳慈恩，1998）。

而公私領域的結合可以透過具體措施展現出來。霍婉紅（2018）指出，「公領域」和「私領域」的關係可以被重新界定，透過兩者的協作，將家庭照顧工作社會化，而其中分為兩大方向，包括「為全職照顧者提供津貼（酬勞）及支援服務」，和「為雙職照顧者提供就近、便宜並具質素的公共服務，再輔以家庭照顧者友善的就業政策，協助其平衡工作與家庭照顧的責任」。第一個方向指的是透過為照顧者發放津貼，從而肯定其照顧的勞工價值，讓整個社會共同承擔照顧的成本。同時，除了經濟外，亦要支援照顧者的照顧知識、技巧和情感需要，以保障照顧者的生活質素。而第二個方向所指的公共服務和友善政策可以包括集體照顧、聘請保姆提供個別照顧；和標準工時的規限、有薪產假、侍產假、親職假。透過這些政策上支援，或許能讓大眾在意識形態上對「公領域」和「私領域」的分界有重新認識。

6. 總結及建議：給照顧者多一點空間

我阿媽 full time (全職) 咁樣湊大我地，冇做野咁樣湊到我一直大個。淨係我阿爸做嘢，但係我而家就唔想咁樣囉。就係未知係點。 (受訪小組九，夏)

上一代的兒童照顧者，為了照顧孩子，完全犧牲自己。至今仍分別被社會及照顧對象賦予不同期待，表面上是照顧兒童、處理家務，實質是要獨力照顧整個家庭，負起養育孩子的責任。從中，我們發現許多兒童照顧者都在成為照顧者後，逐漸地忽略自己的需要和放棄自己的興趣需求，她們正在經歷一個忙到失去自我的過程。

未生小朋友之前，自己興趣都會玩音樂啦、做運動啦，有時同班朋友去玩呀，爬山游水……都學過幾年聲樂，以前練過。而家唔係無乜興趣，係無咁既時間。我自己就未抽到時間去做運動，其實係同呀仔去運動會時，自己好身痕去打下個波…… (受訪小組二，蓮)

十幾歲嗰陣時，真係好想記低嗰一刻，可以講呢啲係真嘅唔係假嘅，所以想要部相機。我以前好鍾意攝影，但係而家就覺得算啦。因為冇心機去影，都係湊完咗先再去諗。 (受訪小組五，竹)

6.1 喘息很重要，讓自己暫時跳出照顧者身份

對於一般人來說，喘息可能是放一整天的假，不用處理工作；又或是來個旅遊，讓身心都能放鬆一下。這些，對於獨力兒童照顧者來說，太遠了；相反，如第四章所描述，她們從來沒有所謂的「下班時間」，二十四小時都必須隨時候命。提倡喘息，就是讓照顧者在日常生活中，容讓自己有一刻的時間，放下照顧者的身份。例如，受訪者阿夏都在日常生活中，利用不同方法向女兒解釋「媽咪」的身份並非惟一，以「收咗工」來比喻藉此讓自己可暫時脫下照顧者的身份和責任，讓自己喘息。

我有陣時都唔想對住佢哋架。哈哈！我夜晚有時，會同佢哋講：「過咗十點就有媽咪架喇，我收左工架啦，你哋唔好搵我啦。」叫佢哋入房，得我自己喺出面。 (受訪小組九，夏)

她們並非不負責任，而是照顧幼童本是一項高度集中的工作，除了缺乏休息外，腦部神經也長期緊張，但其精神自主和尊嚴從未得到社會正視，只能在不同的日常情況下，偷取時間回復精神。

返教會參加活動時，小朋友玩既時候，自己都可以抖下。因為細仔之前太細，仲未試過擺低。但係呢，今年開始，教會啲哥哥姐姐叫我擺低，嘗試畀佢地湊下，睇下可唔可以。佢地話畀我休息一下。係囉，我都試過幾次既。咁果陣時托兒既時候呢，覺得好輕鬆呀。因為，哇，雖然話，兩個鐘係囉，起碼自己一個坐住係到，自己發下呆，都係一種享受。

（受訪小組五，竹）

我個女，每隔一兩分鐘叫一次媽咪、媽咪、我做緊野，都不斷都係咁叫媽咪媽咪，好似魔音咁，制止唔到。有一次，我好惱，我叫佢望住個鐘，半個鐘唔準叫我……

（焦點小組，燕）

這些空間效果和影響很大。例如阿夏在晚上女兒都入睡後，都會預留時間為自己做一件事。雖然時間十分短暫，但可以重新感受自己的存在，藉此達到喘息、抒緩情緒的效果，以助她繼續照顧工作。

有個 Apps 有畫睇，我唔係好識，睇下覺得好舒服呀。每一幅畫旁邊都有介紹，真係好好睇呀。我覺得，每日睇下，會好似為我自己做番啲嘢囉，唔係成日對住佢咁兩個。

（受訪小組九，夏）

6.2. 以照顧者為本的社區支援服務

今天的香港社會對「兒童照顧」的確有一定的討論。但是，社區現有的家庭或家長支援服務，以提昇育兒知識及技巧、協助家長面對兒童成展的發展需要等為主，終極目的是協助照顧者把家中的兒童照顧好，建立良好的成長環境。照顧者事事惟以照顧考慮，例如受訪者阿菊不斷地尋求增值自己，僅為照顧工作，務求成為一位更優秀的照顧者。在所謂自由時間，也只優先考慮參加與教導孩子有關的社區中心活動，非為尋找資源幫助自己的身心發展。

有次妹妹學校有插花活動，邀請我參加，我都沒去，根本沒時間。但它另外有一個關於小朋友性格的活動，反而我有興趣聽，抱着幫幫哥哥的心態。插花我覺得沒用。因為我沒有精神去做這件事，也沒有金錢去買花和材料。那個「家長學堂」我覺得實用和有必要的就會學，但是插花等沒有必要的或我沒有能力的我就不會學。

（受訪小組七，菊）

而社區上以照顧者為本、關心照顧者本身作為一個人的身心需要的服務，暫未足夠。研究協作者之一的神愛中心，於 2018 年年底起試驗「獨力照顧者喘息服務」，為幼兒照顧者提供兒童暫托以外，提供活動予照顧者喘息和放鬆身心。其中三位參加者在活動後有以下的感受：

自從細仔出生後，我的每一天都很忙，再加上要照顧大兒子，每天時間都不夠用，從來都沒有一刻是可以獨處清靜。今日，一個人靜靜地坐在餐廳的一角，什麼也不用做，什麼也不用想，感覺很美妙呀。
(焦點小組，冬)

先生暫居外地，一直都是自己照顧兩位寶貝，每天都只能在深夜才找回一點獨處的時間。今天能夠獨自在外曬太陽，逛逛街，做一些自己喜歡的事，實在讓我覺得很感動。
(焦點小組，竹)

由結婚生子，生理細仔，我都足足十年無抖過了。呢幾年，我曾經懷疑人生，夫妻關係也走到盡頭……直至今日，先真正可以抖一抖，今日抖完，又充滿力量繼續前行。
(焦點小組，夏)

照顧者最擔心自己的子女。因此，當我們去思索支援照顧者需要時，要設法營造足夠的條件，讓照顧者安心放下照顧角色，如普通人一樣，有空間和機會去重整、尋回及發展自己。

「你生得佢出，就有負責養佢。」但照顧二字，說來簡單，背後卻有數不盡的汗水與心血。獨力兒童照顧者，每天清晨打掃家中每一個角落；每天為了買菜煮飯和接送孩子來回上落多層樓梯；每天晚上擔心孩子被蓋不好而反覆起床查看。這些看似微小但繁重的片段全加起來，才是照顧者生活的真實寫照。在這個強調工作生活平衡的時代，這班獨力照顧者默默地為社會付出，「單打獨鬥」，面對的困難卻被社會忽略。希望透過這次研究的發現，讓大眾看見基層獨力兒童照顧者面對的各種挑戰與困難，並沒有隨時代而改變，也是為她們的故事留下記錄，讓她們每一位，都知道自己值得被重視，並非「講完就算」。我們當一同思考如何推動社會共同分擔面對，重建社會支援網絡，讓照顧兒童時不只是一個人，而是社區、以至社會也有角色和分工。

7. 參考資料

- 衛生署（2019）。「家庭健康服務——兒童健康」。香港特別行政區政府衛生署：
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/child/child.html
- 政府統計處（2018）。《2017年香港貧窮情況報告》。香港特別行政區政府統計處：
<https://www.statistics.gov.hk/pub/B9XX0005C2017AN17C0100.pd>
- 李彥豪（2018）。〈以單親之名〉。平等機會婦女聯席（編），《照顧無價——家庭照顧者口述故事》，頁 236-245。香港：天地圖書。
- 陳效能（2018）。〈女性作為照顧者的性別分析〉。平等機會婦女聯席（編），《照顧無價——家庭照顧者口述故事》，頁 219-223。香港：天地圖書。
- 陳健民（2010）。《走向公民社會——中港的經驗與挑戰》。香港：上書局。
- 陳章明、鄧芷欣（2011）。〈八十年代社會福利政策〉。輯於《施惠澤民彰主愛：香港路德會鑽禧紀念活動之社會服務篇》（頁 27-32）。香港：香港路德會社會服務處。
- 趙維生（1985）。〈經濟成長的神話與香港的社會政策〉。黃威廉、趙維生、顏文雄（編），《香港社會工作的挑戰》。香港：集賢社。
- 香港社會服務聯會（社聯）（2015）。《香港低收入家庭的兒童照顧服務研究報告》。香港：香港社會服務聯會。
- 關注照顧者權益聯盟、天水圍社區發展網絡（2013年6月27日）。《託兒、託管服務及兒童照顧者的支援政策立場書》。天水圍社區發展網絡：
<http://www.tswnetwork.org.hk/?p=310>
- 香港城市大學、天水圍社區發展網絡、香港婦女中心協會（2013）。《「照顧兒童支援計劃研究」報告》。香港：天水圍社區發展網絡、香港婦女中心協會。
- 勞工及福利局（2007）。《2005-2007 香港康復計劃方案檢討工作小組》。香港特別行政區政府勞工及福利局：https://www.lwb.gov.hk/chi/advisory/rac/rpp_report.htm
- 張國柱（2013年10月10日）。〈有特殊需要的社群——殘疾人士照顧者〉。工黨：
<http://labour.org.hk/blog/2013/10/10/%E5%BC%B5%E5%9C%8B%E6%9F%B1%EF%BC%9A%E6%9C%89%E7%89%B9%E6%AE%8A%E9%9C%80%E8%A6%81%E7%9A%84%E7%A4%BE%E7%BE%A4-%E6%AE%98%E7%96%BE%E4%BA%BA%E5%A3%AB%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85/>
- 楊維中（2001）。《論「三從四德」的倫理學內涵及其歷史局限性》。華夏文化第2號，頁 41-43。
- 呂寶靜、陳景寧（1997）。〈女性家屬照顧者的處境與福利建構〉。劉毓秀（編），《女性、國家、照顧工作》，頁 57-92。台北：女書文化。
- 丁國輝、趙永佳（2013）。〈導言：蛻變中的香港家庭〉。趙永佳、丁國輝、尹寶珊（編），《家在香港》，頁 1-10。香港：香港中文大學香港亞太研究所。
- 入境事務處（2019）。《2019 聘用外籍家庭傭工》。香港特別行政區入境事務處。
- 尹寶珊、羅榮健（2013）。〈過去與現在的家庭形態走向〉。趙永佳、丁國輝、尹寶珊

- (編)，《家在香港》，頁 11-32。香港：香港中文大學香港亞太研究所。
- 李明堃 (1991)。〈香港家庭的組織和變遷〉。載喬健等 (編)，《中國家庭及其變遷》，頁 161-170。香港：香港中文大學香港亞太研究所。
- 李沛良 (1998)。《現代化的香港家庭網絡》。漢學研究中心 (編)，《中國家庭及其倫理研討會論文集》頁 497-506。台灣：漢學研究中心。
- 香港婦女協會中心協會 (2019 年 2 月 27 日)。《香港婦女中心協會對《2019-20 年度政府財政預算案》之回應》。香港婦女協會中心協會：https://womencentre.org.hk/Zh/Newsroom/Pressrelease/budget_2019/
- 香港文職及專業人員總會 (2019)。《「託兒服務滿意度」問卷調查》。香港文職及專業人員總會：<http://www.ftu.org.hk/m/zh-hant/news?id=32&nid=3658&year=>
- 陳永新 (2018)。〈組織及動用社區網路支援照顧者的可行性〉。《社聯政策報，支援照顧者》，頁 26-32。香港社會服務聯會。
- 吳慈恩 (1998)。由婦女之照顧者角色、經濟需求及工作權談婦女之福利政策規劃。高雄市：第二屆全國婦女國是會議論文。
- 霍婉紅 (2018)。〈家庭照顧社會化〉。《照顧無價——家庭照顧者口述故事》，頁 266-270。香港平等機會婦女聯席。
- 照顧照顧者平台 (2019)。《3.8 婦女節家庭照顧者問卷調查結果》。
<https://www.facebook.com/careforcarershk/photos/a.1157602071074588/1189677084533753/?type=3&theater>
- Atkinson, A. B. (1998). Social exclusion, poverty, and unemployment. In A. B. Atkinson & J. Hills (Eds.). *Exclusion, Employment and Opportunity*. CASE Paper number 4. London: Centre for Analysis of Social Exclusion [CASE].
- Dahlgren G. & Whitehead, M. (1991). *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health*. Stockholm: Institute for the Futures Studies.
- Pearson, V. (1997). "Social care". In Wilding, P.; Huque, A. S.; Tao Lai, P. W. J. (Ed.). *Social policy in Hong Kong (pp. 95-109)*. UK: Edward Elgar Publishing, Inc.
- Titmuss, R. (1976). *Commitment to welfare*. London: George Allen & Unwin.

8. 研究團隊

團隊成員（排名不分先後）

岳曉琳小姐（專業會計學二年級生）
蔡詩豪先生（建築學二年級研究生）
李君怡小姐（公共衛生理學二年級生）
袁思琳小姐（護理學二年級生）
崔允聰先生（計量金融學及風險管理科學二年級生）
陳博文先生（翻譯二年級生）
簡泳妮小姐（社會工作社會科學二年級研究生）
李紫珊小姐（酒店旅遊及房地產二年級生）
劉思銘先生（社會學四年級生）
羅芷晴小姐（新聞與傳播學二年級生）
杜詠晞小姐（酒店旅遊及房地產三年級生）
梁博文先生（機械與自動化工程學三年級生）
張沚鈴小姐（歷史三年級生）
吳傲雪小姐（幼兒教育學三年級生）
黃浚軒先生（社會學四年級生）
黃銘澤先生（社會學四年級生）
王心雨小姐（機械與自動化工程學四年級生）
黃頌銘先生（哲學四年級生）
馬卓朗先生（城市研究四年級生）
李麗虹小姐（生物化學畢業生）

項目統籌員

黃洪教授（香港中文大學社會工作學系副教授、博群社區研究計劃負責老師）
楊佩艮小姐（循道衛理觀塘社會服務處神愛關懷中心社工）
吳以諾先生（香港中文大學博群社區研究計劃學生發展幹事）

9. 附件

9.3. 訪談及焦點小組問題大綱

9.3.1. 深入訪談

婚姻與照顧

1. 婚姻對照顧的影響/照顧工作對婚姻的影響？
2. 由拍拖到結婚到生仔，過程是怎樣的？當中經歷過怎樣的身份轉變？
3. 不同階段對下一個階段的認知、想像與落差是甚麼？如「做女」時對婚姻/照顧的想像落差？相關想像的建立過程中有甚麼個人和社會因素？
4. 照顧者犧牲了什麼？照顧工作讓你人格/性格脾氣/思維方式有何改變？
5. 有「單打獨鬥」的感覺嗎？堅持的能量來源是甚麼？
6. 「阿媽」以外的身份？有沒有「自己」？有沒有為自己著想的時候？

照顧工作

1. 照顧是甚麼一回事？如何形容？如何定義？性質是怎樣？
2. 兒童照顧者認為工作內容包括甚麼？根據甚麼排優次？
3. 照顧包含教養（parenting）？處境與其他非兒童照顧者的照顧者有何異同？
4. 與「照顧者」身份重疊的其他身份，如妻子，媽媽等，如何影響照顧者的照顧形式、目標、優次、責任/角色？
5. 如何排列各項照顧任務/責任的優次？（最害怕的事？）
6. 高難度項目是甚麼？有沒有發現自己成長了的地方或學習到的新技能／知識？
7. 教養（parenting）包含甚麼？你較重視甚麼？
8. 學校老師是否教養權威？有關對子女的評論和對家長的要求對照顧者有甚麼影響？
9. 你知道子女的其他同學家長的態度和想法嗎？
10. 有困難可以找誰商量？效果如何？
11. 「想子女讀好書」是為了甚麼？某類期望對自己有甚麼長遠或短期的回饋？
12. 如果子女「不讀好書」，會有甚麼後果？對勞動市場的認識是怎樣的？
13. 為甚麼要孩子上那麼多興趣班？

住屋 / 空間對照顧的影響

1. 在了解其居住面積，環境，空氣，音量，設施，鄰居，樓宇設計後，探討：
 - i. 空間如何管理/協調？
 - ii. 如何增加照顧難度？

移居歷程

1. 婚姻移民、新移民照顧者的經歷和感受如何？
2. 各方面面對甚麼困難？
3. 令轉變契機出現的人、事、物是甚麼？

9.3.2. 第一次焦點小組

1. 最常見的痛症是在哪個部位？痛症出現有多頻繁？痛症強度有多大？
2. 痛症出現是否跟照顧工作有關？如有，與哪些照顧任務特別容易引起痛症？
3. 如果設計出有背帶的買餸車能否有助提重上落樓梯？
4. 平常是如何洗衣服？動作會否引起痛症？
5. 個人有甚麼方法舒緩痛症？是否有效？
6. 如果我們舉辦針對照顧者的舒緩痛症伸展班，你會否感興趣？在安排上有甚麼意見？

9.3.3. 第二次焦點小組

照顧日常狀態

1. 「三年抱兩」的照顧情境是怎樣的？
2. 你如何看不斷重覆的照顧工作？
3. 重覆的工作，讓你有甚麼感覺？
4. 初時夜晚要醒來多少次？子女多大才可以一覺睡天光？
5. 有無長時間集中精神的經驗？
6. 有無時間放下子女，獨自放鬆的時間？

照顧價值與責任

1. 媽媽在成為照顧者的過程放棄了甚麼？
2. 是否希望得到肯定？最想誰給予肯定？有受訪者表示自己的照顧價值遭受家人貶低，大家是否有相近經驗？
3. 現實生活中，你是否負起全部的照顧責任？
4. 你認為自己應該要負起這個量的責任嗎？為什麼？
5. 以前湊小朋友，是一個家族的事，甚或一條村的事，現在照顧小朋友，似乎只係自己家或甚至是照顧者自己的事，認同這個講法嗎？
6. 你認為以上兩者分別有甚麼好處和壞處？如何評價？你傾向哪種模式？
7. 如果社區可以分擔部份照顧工作，你會建議服務如何安排？
8. 如果用一個名詞去形容你們現在的處境，你會用什麼？
9. 「獨力兒童照顧者」呢個形容詞，你們認為合適嗎？
10. 社區在分擔照顧工作上，可以是甚麼角色？

9.2. 社區體驗組活動教材套

目標：讓參加者體驗兒童照顧者平日在家中進行家務勞動、照顧孩子及在社區中生活的日常經驗，當中帶來的身心感受，從而思考兒童照顧者的工作價值及社會可以作出哪些關注。

性質：體驗遊戲 + 模擬社區體驗

對象：公眾

人數：20 人（2 人一組）

需時：90 分鐘

場地：室內及社區

附表五：第一部份：室內家務勞動體驗

步驟及時間	活動內容	體驗重點	注意事項 / 空間	物資
分組	參加者分為兩人一組，每組分配一位帶領者	開始不斷播放嬰兒喊聲的聲帶		嬰兒喊聲音樂
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> - 帶領者問以下問題： <ol style="list-style-type: none"> 1. 點解你會來？ 2. 畫你小時候的照顧者的樣子。 3. 你印象中的兒童主要照顧者都在做甚麼？ - 參加者需要彎腰，用粉筆在指區域的地板內，寫下答案。 - 主持人隨機問參加者在地上寫的內容。 - 然後，請參加者彎腰，用濕紙巾把組員寫在地的資料都擦乾淨。 	<ul style="list-style-type: none"> - 體驗照顧者打掃家中地板時需要彎腰的感覺 - 覺 - 過程中提示參加者動作是需要彎腰，不能蹲下 	<ul style="list-style-type: none"> - 使用空間分五個區域 - 每兩組(4 人)一個區域 - 每 4 人(兩組)，分別用 4 種不同顏色的粉筆 - 濕紙巾 (x20) - 乾紙巾 (x20) 	

20 分鐘	<p>家居照顧任務 I： 參加者需要蹲下，扭掉 30 個膠樽，扭完請工作人員檢查是否每個膠樽都扭至合格。</p> <p>家居照顧任務 II： 參加者需傾側身，用細粒擦膠，擦掉距離自己約半米外的紙張上的圖跡，但不能擦爛或弄皺紙張。</p>	<p>體驗剖房照顧者在有限空間內用手洗衣服及扭乾的動作</p> <p>體驗剖房照顧者在十分狹窄、設置不友善的水槽洗碗的姿勢</p>	<p>- 使用長枱底部空間進行檢查參者是否將每個膠樽都扭到最盡。</p> <p>- 每兩組(4 人)使用一張長枱</p> <p>- 一張枱四張紙，每個長邊貼兩張紙，每張紙相距一米</p> <p>- 留意參加者動作是否有傾側</p>	<p>膠樽 (x150)</p> <p>長枱 (2x6 呎) (x10)</p> <p>易爛的紙 (x20)</p> <p>細粒擦膠 (x20)</p>
	<p>家居照顧任務 III： 參加者需要在長枱底下，盤膝，摺好大約 20 件大人小及小朋友的衣服，並將其分類。工作人員需檢查是否有摺好及成功分類，才算完成此部分。</p> <p>家居照顧任務 4： 每組需要解答一條小學程度難題，答對才算完成此部分。</p>	<p>體驗剖房照顧者在下隔床上狹窄空間摺衫</p> <p>體驗照顧者教兒女做功課時面對的困難。</p>	<p>- 使用長枱底部空間進行</p> <p>- 將 10 條題目分別放入 10 個信封內，隨機分派</p>	<p>大量衫</p> <p>信封 (x10)</p> <p>題目 (x10)</p>
解說	<p>問題： - 參加者認為身體哪些部位感到特別疲累？ - 在不停斷有嬰兒喊聲的環境裡，完成上述任務，你精神狀態是怎樣？</p>	<p>讓參加者感受兒童照顧者日常兼顧照顧及家務工作的情況</p>		

附表六：第二部份：社區日常生活體驗

步驟及時間	活動內容	體驗重點	物資
<p>準備 15 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 介紹「媽咪袋」中物資，向每一位參加者派發一個「媽咪袋」。 - 媽咪袋物資：尿片、濕紙巾、紙巾、換片墊、塑膠袋、BB 替換衣物、手部清潔液。奶粉、奶瓶、熱水瓶、毛巾、餐具、玩具或書籍、餅乾或零食、帽子/傘、蚊怕水 	<p>讓參加者了解照顧者日常外出時的基本裝備及負重。</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 「媽咪袋」(x20) (活動策劃者可以使用重量相當的物件代替「媽咪袋」內的物資)
	<ul style="list-style-type: none"> - 參加者每兩人一組。 - 一位用揹帶，放入 5kg / 8kg/10kg 的白米，模擬揹著兒童的情況。 - 另一位，用嬰兒車，放上 5kg/8kg 的白米，模擬推著嬰兒車的情況。 	<p>讓參加者代入照顧者的角色外出。</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 揹帶及嬰兒車(x20) - 5kg/8kg/10kg 的白米(x20) - (活動策劃者可以使用相重量的物件代替嬰兒的重量)
<p>社區任務 45 分鐘</p>	<p>社區任務 I： 讓參加者分組出發，步行前往附近的街市，用有限的資金，分別為各劏房家庭購買指定的菜單或日用品</p> <p>社區任務 II： 每組參加者將餸菜或日用品，送上去劏房街坊家</p> <p>社區任務 III： 參加者在進行上述兩個任務期間，代入自己有生理需要，尋找附近公共洗手間，模擬一次湊著孩子的如廁過程</p>	<p>讓參加者體驗帶著孩子在街市買餸時帶來的不便</p> <p>讓參加者體驗揹孩子，提重物，再行樓梯時，身體負重帶來的勞損</p> <p>讓參加者體驗社區設施對照顧者不友善時的不便。</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 劏房家庭購買菜單/日用品 (x10) - 適量現金 - 路線圖 - 劏房家庭聯絡指引及地址 (x10)

附表七：第三部分：解說活動

步驟及時間	內容	解說目標	注意事項	物資
<p>解說活動 10 分鐘</p>	<p>- 集合參加者，邀請參加者代入思考，如照顧兒童是一份正式的工作，試擬一份招聘廣告，填上相關資料：職位名稱、所需技能、工作內容、工時及薪酬等</p>	<p>讓參加者思考照顧工作的社會價值，並分享想法</p>	<p>- 活動策劃者彈性安排集合進行解說的人數及地點 - 如一些參與對象對市場各工種之薪酬較難掌握，可以預備勞工處家務助理招聘廣告供參考用</p>	<p>- 招聘廣告工作紙 (x20)</p>
<p>解說問題 15 分鐘</p>	<p>- 帶領者向參加者提出下列問題，並一起分享討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 估計兒童照顧者為社會付出的社會經濟價值有多少？ 2. 過去，社會是否有正視兒童照顧者對社會的付出及貢獻？ 3. 社區是否能夠為兒童主要照顧者分擔一點責任？ 	<p>讓參加者進一步思考，並回應兒童照顧者需要之具體行動</p>	<p>問題涉及建議答案，相關回應可參考報告的內容</p>	<p>- 問題指引</p>

Apply NOW!

職位：兒童照顧者



職責：家居清潔、買餸、

學歷要求： _____

經驗要求： _____

語言要求： _____

其他要求：處事細心、

勤工獎： _____

車資或其他津貼： _____

上班時間： _____

工作類型：全職

薪酬：每小時_____元/ 每天_____元/ 每月_____元



9.3. 照顧者職業病伸展操建議

就本計劃的研究結果，我們發現照顧者因每天繁多勞動工作而造成不少勞損，嚴重的甚至影響日常活動，令她們的照顧工作更加辛苦。因此，我們認為照顧者痛症是一個由他們工作性質引致的職業病，需要正視及提供更多資源協助。因此，本計劃為改善照顧者痛症情況，進行了一個針對兒童照顧者痛症的問卷調查。及後綜合問卷調查結果設計了一套具針對性的照顧者伸展操，分為家居版及公園版，希望能夠實際幫助照顧者舒緩痛症。

9.3.1 問卷調查結果

問卷調查以了解照顧者工作及痛症為目的，採用隨機抽樣的方式進行。以下是問卷調查的基本資料及數據結果：

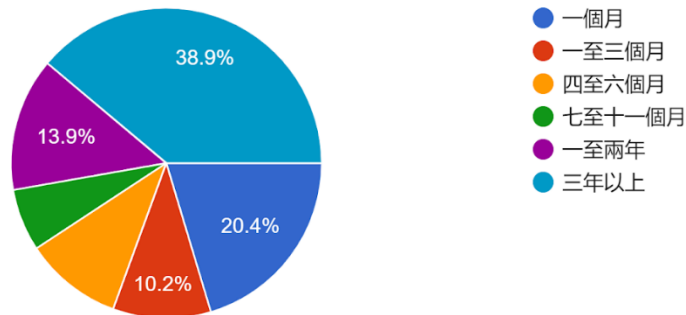
訪問期間	2019年7月至2019年10月
訪問人數	110人
訪問對象	家中育有兒童的照顧者
訪問地點	觀塘區公園 (98份) 旺角區公園 (12份)
訪問時間	下午2:00至下午7:00

附表八：照顧者職業病背景問題

問題	是	否
有沒有長達兩星期的痛症？	92.7%	7.3%
在料理家務及照顧孩子上有沒有家人協助？	49.1%	50.9%
是否全職家務料理者？	82.6%	17.4%
有沒有做兼職？	23.9%	76.1%
是否居住於劏房？	29.8%	70.2%

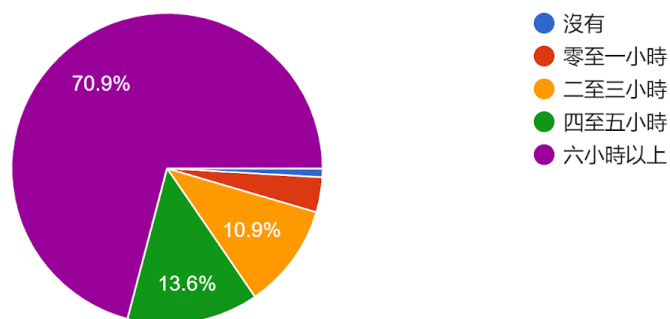
附表九：身體各部位酸痛、不適或影響關節活動之持續情況

	百分比
一個月	22.04%
一至三個月	10.2%
四至六個月	10.2%
七至十一個月	6.5%
一至兩年	13.9%
三年以上	38.9%



附表十：每日平均所花時間料理家務及照顧孩子

	百分比
沒有回應	0.9%
零至一小時	3.6%
二至三小時	10.9%
四至五小時	13.6%
六小時以上	70.9%



由上述的數據可見，110 位受訪中兒童照顧者中，有七成人每天都花六小時以上的時間，進行家庭料理家務及照顧孩子，而超過五成人的痛症超過一年或以上。由此可見，在長時間照顧工作底下，不少照顧者都會出現身分痛症，現象普遍。

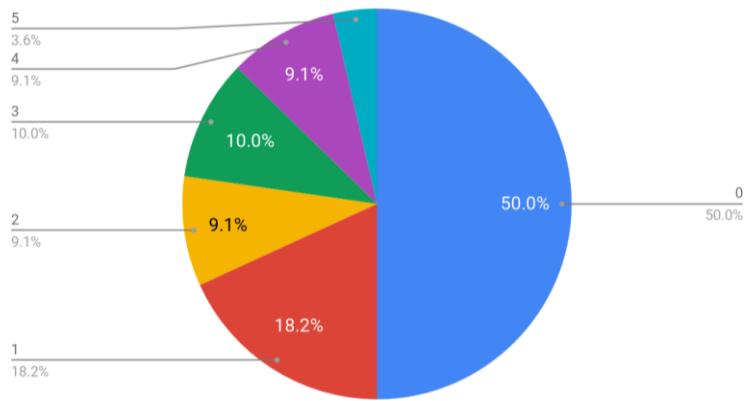
附表十一：勞損狀況自查表（由受訪者填寫每個位置並填寫程度）

部位	百分比（份數）					
	0 (不痛)	1 (微痛)	2 (中等痛)	3 (劇痛)	4 (非常劇痛)	5 (極度劇痛)
頸	50.0% (55)	18.2% (20)	9.1% (10)	10.0% (11)	9.1% (10)	0% (0)
上背	67.3% (74)	7.3% (8)	10.9% (12)	10.0% (11)	2.7% (3)	0% (0)

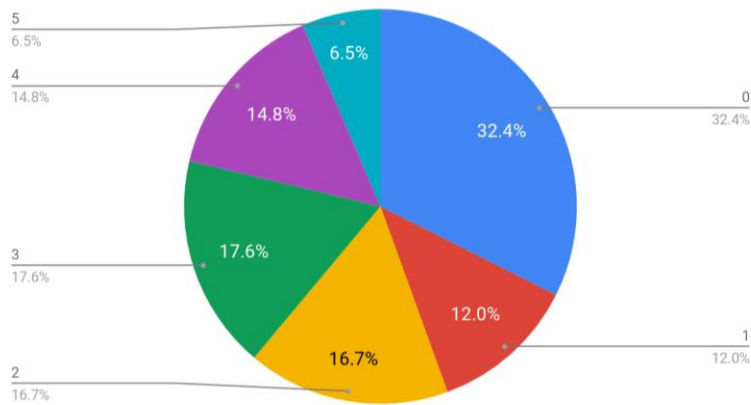
左肩	33.6% (37)	11.8% (13)	16.4% (18)	17.3% (19)	14.5% (16)	0%(0)
右肩	32.7% (36)	13.6% (15)	18.2% (20)	16.4% (18)	15.5% (17)	0%(0)
左手肘/前臂	60.9% (67)	10.0% (11)	10.0% (11)	11.8% (13)	4.5% (5)	0%(0)
右手肘/前臂	61.8% (68)	12.7% (14)	8.2% (9)	11.8% (13)	4.5% (5)	0%(0)
左手/手腕	60.6% (66)	11.9% (13)	12.8% (14)	5.5% (6)	6.4% (7)	0%(0)
右手/手腕	62.7% (69)	10.0% (11)	16.4% (18)	7.3% (8)	2.7% (3)	0%(0)
下背	42.7% (47)	10.0% (11)	14.5% (16)	16.4% (18)	13.6% (15)	0%(0)
左臂大腿	75.5% (83)	5.5% (6)	9.1% (10)	7.3% (8)	1.8% (2)	0%(0)
左膝	67.3% (74)	8.2% (9)	7.3% (8)	9.1% (10)	8.2% (9)	0%(0)
右臂/大腿	76.1% (83)	4.6% (5)	12.8% (14)	4.6% (5)	1.8% (2)	0%(0)
右膝	73.6% (81)	3.6% (4)	8.2% (9)	10.0% (11)	4.5% (5)	0%(0)
左腳踝/ 腳	81.8% (90)	3.6% (4)	1.8% (2)	8.2% (9)	4.5% (5)	0%(0)
右腳踝/ 腳	80.0% (88)	2.7% (3)	4.5% (5)	10.9% (12)	1.8% (2)	0%(0)

110 位受訪的兒童照顧者中，有四個部位較多人出現常痛楚。有接近一半的受訪者表示頸部出現病痛楚，超過一半的受訪者都表示以下部位有出現痛楚：左肩、右肩及下背。

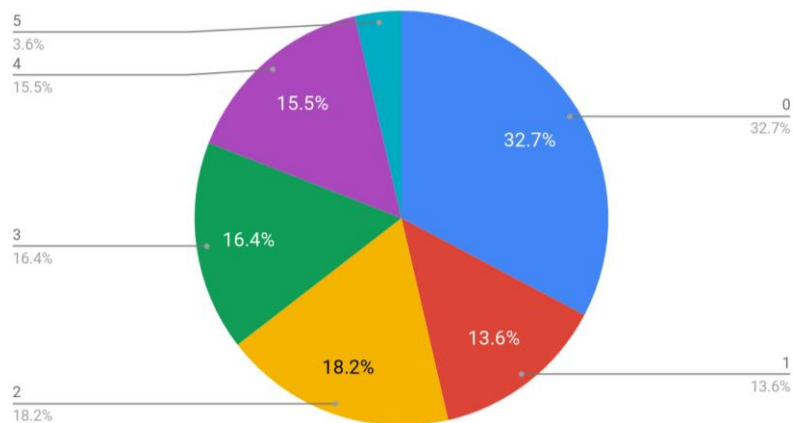
附圖一：勞損狀況自查（頸）



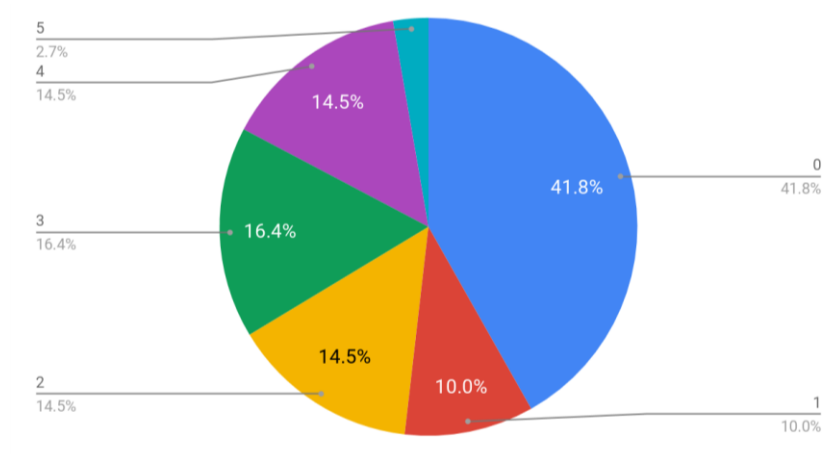
附圖二：勞損狀況自查（左肩）



附圖三：勞損狀況自查（右肩）



附圖四：勞損狀況自查（下背）

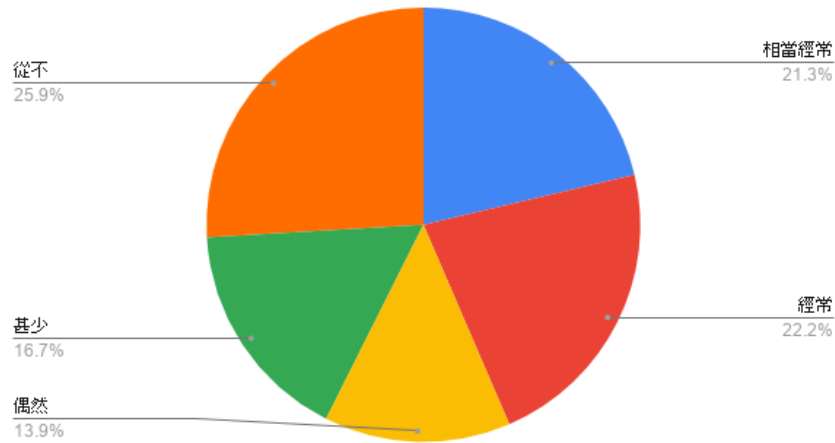


附表十二：各項照顧工作頻繁度

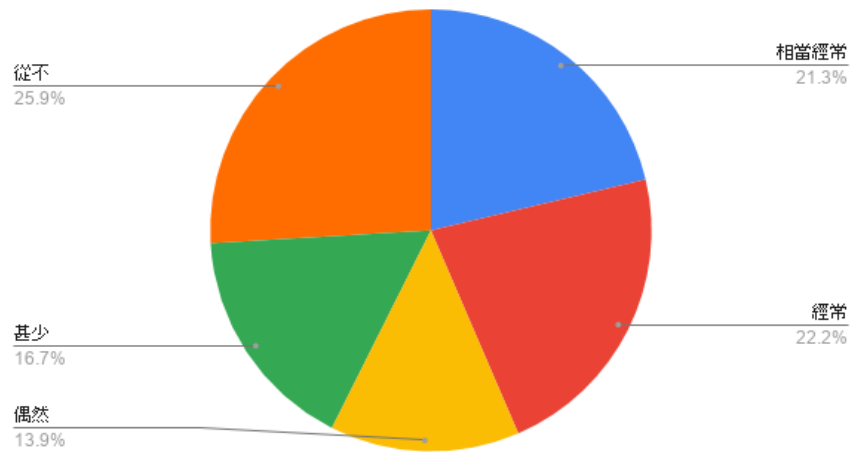
（問題：你有多經常進行下述照顧工作？）

工作	百分比（份數）				
	相當經常	經常	偶然	甚少	從不
A. 長時間手抱嬰兒	21.3% (23)	22.2% (24)	13.9% (15)	16.7% (18)	25.9% (28)
B. 長時間揹嬰兒	15.6% (17)	15.6% (17)	20.2% (22)	22.0% (24)	26.6% (29)
C. 長時間徒手取重物	36.1% (39)	32.4% (35)	13.9% (15)	13.9% (15)	3.7% (4)
D. 長時間低頭（煮食、照顧嬰兒等）	31.1% (33)	37.7% (40)	16.0% (17)	8.5% (9)	6.6% (7)
E. 長時間彎腰（打掃,替嬰兒洗澡）	31.2% (34)	31.2% (34)	13.8% (15)	15.6% (17)	8.3% (9)
F. 長時間重複使用手部肌肉洗碗洗衣等	32.4% (35)	22.2% (24)	19.4% (21)	9.3% (10)	16.7% (18)
G. 長時間膝跪	5.7% (6)	17.0% (18)	16.0% (17)	22.6% (24)	38.7% (41)
H. 長時間蹲下	9.3% (10)	22.4% (24)	17.8% (19)	21.5% (23)	29.0% (31)
I. 坐下時重心傾側	5.7% (4)	17.0% (13)	16.0% (20)	22.6% (22)	38.7% (41)

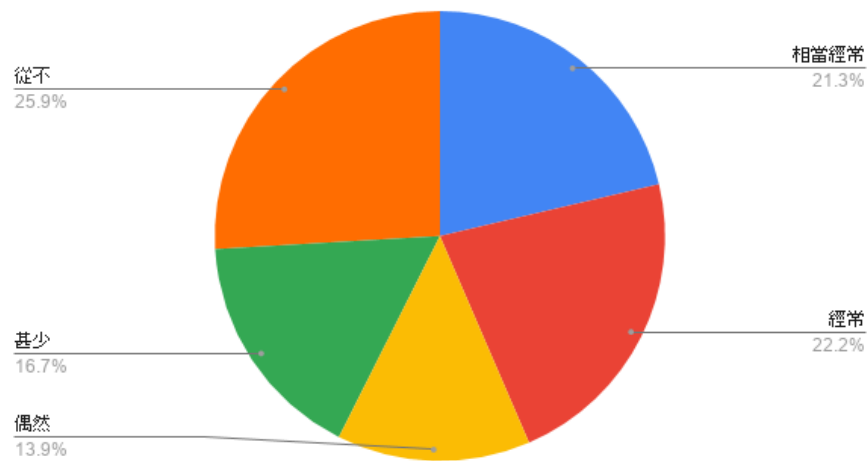
附圖五：照顧工作頻繁度（長時間低頭煮食、照顧嬰兒等）



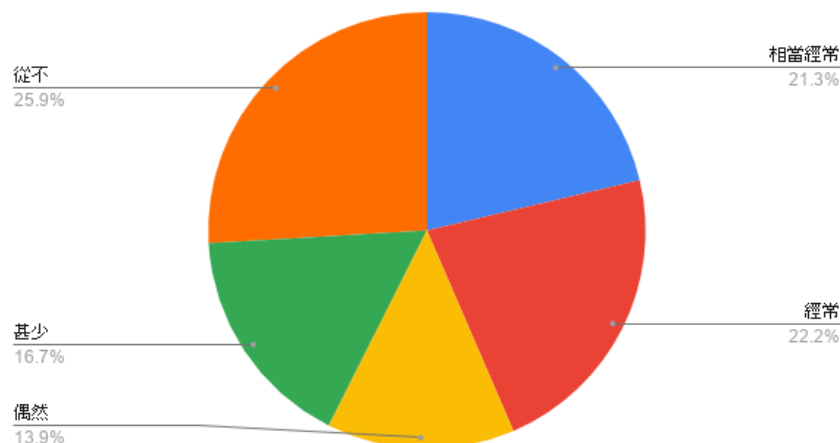
附圖六：照顧工作頻繁度（長時間重複使用手部肌肉洗碗洗衣等）



附圖七：照顧工作頻繁度（長時間徒手取重物）



附圖八：照顧工作頻繁度（長時間彎腰（打掃,替嬰兒洗澡））



綜合上面數據，照顧者最常見的三大行為是長時間低頭、長時間彎腰及長時間徒手取重物，相當經常及經常進行這些行為的照顧者都超過六成。而其中從不用長時間徒手取重物的受訪者只有 4%，反映絕大部分照顧者都需要經常進行這項工作，他們的手部至肩膊之勞損特別值得關注。

9.3.3. 照顧者常見工作及肌肉勞損

肌肉痛症主要可分為三大類。坊間不少人把關節痛及神經痛質與肌肉痛混淆。可惜的是，關節痛及神經痛比較難自行處理，需要靠醫生的協助。因此綜合研究團隊的意見，我們設計的照顧者伸展操只針對肌肉痛症。

附表十三：肌肉痛症分類

肌肉痛	肌肉繃緊、酸軟，甚至疼痛
關節痛	關節活動幅度減少，活動時可能產生痛楚或不適
神經痛	肢體麻痺、知覺減少，肌肉乏力

肩膀疼痛

照顧者每天要為家人準備膳食，到市場食材。他們需要自己獨力拿著重物(如米、油和菜)爬樓梯回家，有時還需要幫小孩子背書包，這都使他們肩部肌肉緊張。

另外，照顧者抱小孩子時，僅憑單手臂抱住孩子，難免會重心移至一側。而身體為支撐頭部的重量，斜方肌肉的負擔增加。在哺乳和看護孩子時，他們要低

頭看著小孩。低頭時頸部旁邊的肌肉也會特別緊。當孩子越來越重的時候，抱小孩一側的肩部肌肉就會收縮。

手部勞損

產後媽媽需要定時餵奶、擠奶，多次抱寶寶喝奶、洗澡和掃風。她們的拇指和手腕經常重複受力，如果姿勢不佳更會增加勞損手腕肌肉。在抱嬰兒時，有些照顧者的手部虎口過度張開和長期用手指托寶寶頭部。部分照顧者常用虎口位托起孩子的腋下而抱起他們。在手腕負重時，虎口和大拇指承擔重力，容易受傷。

另一方面，照顧者做家務時，常常要洗毛巾、洗碗、洗奶瓶、洗衣服等等，甚至提鍋炒菜，這都導致手部虎口重複打開，而且用力過度，加重手腕的負擔。

腰骨酸痛

由於居住環境狹窄，大部分劊房戶家庭都不會購買洗衣機，因此要靠照顧者自己用雙手洗衣服。照顧者通常會把洗衣盤放在地面，導致照顧者要長期蹲下和彎腰，令腰部疼痛和臀部深處肌肉僵硬。

另外，基層照顧者對睡眠用品不太講究，家中的床褥和枕頭未必適合她們。不少照顧者會陪著嬰兒入睡，這種不良的睡覺姿勢導致他們感到腰疼。

9.3.4. 解決方法

從訪談中得知，不少照顧者會因為感到疼痛便不做任何活動，在日常生活中儘量避免使用該部分的肌肉。但長期下去，肌腱及筋腱會縮短，肌腱及關節會失去柔韌性，令肌肉變得更弱，增加疼痛。因此，根據治療師的建議，正確的解決方法是：

1. 減少劇烈運動
2. 適量休息
3. 維持適量運動
4. 維持正常生活

這樣做能令身體恢復，減低疼痛不適。而就「維持適量運動」這一建議，考慮照顧者甚少空閒私人時間的特性，我們認為伸展操是一個較可行的靜態運動。在分析本節所收集的數據後，研究小組設計了兩套針對照顧者常見勞損的照顧者伸展操，分別為「家居版」及「公園版」，以鼓勵照顧者多伸展，避免諱疾忌醫。

伸展操能夠舒緩肌肉疼痛，修復肌肉問題。同時伸展操屬於較靜態活動，受傷風險較低。伸展操亦不需要大的活動空間和輔助器材，在任何地方都可以進行，適合居住空間狹窄及經濟條件有限的照顧者。而且動作簡單，容易讓照顧者記下學以致用。


9.3.5. 伸展操指引

為了使伸展操發揮最大效用及避免使用者受傷，使用者應遵守以下指引：



1. 做伸展操前一定要拉筋。拉筋可以暖身，可以讓身體和心理為活動做好心理準備；提高人體的核心溫度和肌肉的溫度。
2. 每個動作維持二十至三十秒，重複做二至三次。
3. 伸展過程中宜和緩，避免快速急速，要慢慢呼吸，絕對不超過繃勁點。記得要沉肩，避免縮起肩膀
4. 適宜在沐浴後、就寢前、運動後、感到疲憊的時候做^[1]

照顧者伸展操（家居版）

為方便照顧者在家中伸展，我們設計了一套在家中適用的版本。這套伸展操需要的空間較細，方便住在狹窄空間的基層照顧者。同時，這套伸展操招式簡單，我們期望照顧者可以熟習及記下，在日後經常自覺伸展肌肉。這套家居版伸展操有八個招式，針對肩、手腕、大腿及股肌為主。


動作	詳細描述	圖片
上斜方肌拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體要保持挺直，手臂要放鬆 2. 頭向左斜 3. 用左手協助將頭往右側壓 4. 臉稍稍朝下，眼睛自然朝下看 5. 直至上斜方肌肉有拉緊的感覺 6. 左肩亦然 	





後三角肌拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肩膀放鬆，腰背部打直 2. 左手輕輕托住右手手肘位置 	
腕屈肌拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腰背部打直 2. 雙手合十呈祈禱式，同時雙臂向腹部方向下壓；雙手不要分開 	
腕伸肌拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 3. 左手向前伸直，與肩膀同高 4. 手背朝下，用右手手掌將手指往後扳，手肘伸直；保持姿勢 20-30 秒 5. 右手亦然 6. 若手肘難以維持筆直的狀態，略微彎曲也可以 	
腿後肌群拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐姿或立姿皆可 2. 足跟著地、腳掌翹起、右腿伸直、左腿彎曲 3. 身體前傾，手掌壓在膝蓋骨的上邊緣，用力下壓 4. 腿和膝窩會有牽扯酸痛 	
股大肌拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐在椅子上 2. 把左膝蓋抱向胸前 3. 左股的肌肉有拉扯的感覺 4. 保持姿勢 20-30 秒 5. 右腿亦然 <p>仰躺：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向上彎起做逆伸展的左腳 2. 雙腳抱住膝蓋盡量往上半身靠近 3. 伸展臀部 4. 保持姿勢 20-30 秒 5. 右腿亦然 	

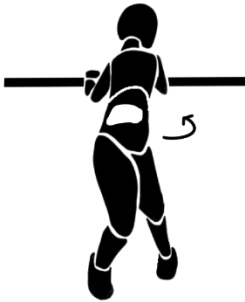


梨狀肌拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 淺坐在椅子上，雙腳平放在地下，伸直背脊 2. 將右腳小腿跨在左腳的膝蓋上 3. 將上半身向前傾，背脊保持筆直 4. 完成後換另一隻腳，動作亦然 	
豎脊肌拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手、雙膝撐地趴跪，肩膀、膝蓋、盆骨與地面成 90 度 2. 雙膝與盆骨同寬，雙手與肩膀同寬 3. 收緊腹肌；視線朝下看著地面 4. 將重心往後移，臀部慢慢坐下；在最低點維持 <p>坐在椅子上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳打開與肩同寬 2. 上半身慢慢前傾 3. 往雙腿中間彎下 4. 胸部貼到大腿後，上半身完全放鬆 	

照顧者伸展操（公園版）

在照顧者訪問中，我們得知不少照顧者都會帶子女到公園玩耍。因此，我們希望照顧者能善用在公園的時間，以及善用公園的設施做伸展。這套公園版伸展操同樣有八個招式，針對胸肌、腰、腿、股及背部為主。因為公園空間較大，因此公園版伸展操的動作幅度會較家庭版較大，以補充前者的不足，令整套照顧者伸展操更完整。

動作	詳細描述	圖片
擴胸	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手捉緊兩條欄杆，展開至膊頭闊 2. 身體向前傾，兩邊胸肌會有拉扯感 	

單邊擴胸	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手臂向外展開成約九十度，單手捉緊欄杆 2. 向（手臂的）反方向轉腰，雙腳不動 3. 胸肌會有拉扯感 	
後側肌肉伸展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手捉緊欄杆，高度應為稍高於頭頂 2. 身體向後座，小心雙腳不要打滑 3. 整個身體的背部及腿部肌肉都會受拉扯 	
腕屈肌拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手掌按在柱上 2. 身體向柱傾斜，將手掌壓在柱上，手掌及前臂肌肉會有拉扯感 3. 如想增加拉扯感，可把手掌位置調低 	
後側肌肉伸展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手捉緊欄杆，高度應為稍高於頭頂 2. 身體向後座，小心雙腳不要打滑 3. 整個身體的背部及腿部肌肉都會受拉扯 	

轉腰	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳張開至膊頭寬 2. 雙腳保持不動，向後轉腰 3. 雙手可嘗試捉住後方欄杆 	
大腿後肌群拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳抬高，放在欄杆或樓梯上 2. 保持腰背挺直，雙手伸向腳尖方向 3. 大腿後側會有拉扯感 	
股肌群拉筋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳抬高，踏在欄杆或樓梯上 2. 身體向前壓，前腳屈曲，膝頭會向胸口貼近 3. 股部肌肉會有拉扯感 	

透過這兩套伸展操，我們期望照顧者的肌肉痛症能得到舒緩，減低他們在照顧工作上的不便和困難。同時，我們期望這套照顧者伸展操能在社會引起更大關注，令各界正視照顧者的因從事照顧工作而承受的職業勞損問題。

9.3.6. 問卷

循道衛理觀塘社會服務處、中大博群全人發展中心社區研究計劃

兒童照顧者筋肌勞損 問卷調查

1. 你在過去三個月，身體是否有長達 2 星期以上的肌肉痛症？

否 是 (若否，結束此調查表；若是，請繼續填寫下列表格。)

2. 勞損狀況自查表：請圈出感到疼痛的位置並填寫程度：



自我評估

不痛	→	極度劇痛															
0	1	2	3	4	5						不痛	→	極度劇痛				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頸					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	上背
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左肩					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右肩
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左手肘/前臂					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右手肘/前臂
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左手/手腕					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	下背
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左臀/大腿					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右手/手腕
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左膝					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右臀/大腿
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左腳踝/腳					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右膝
											<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	右腳踝/腳

3. 上表的身體各部位酸痛、不適或影響關節活動之情狀分別持續多久？

1 個月以下 1-3 個月 4-6 個月 7-11 個月 1-2 年 3 年或以上

4.

		相當經常	經常	偶爾	甚少	從不
A.	長時間手抱嬰兒					
B.	長時間揹嬰兒					
C.	長時間徒手提取重物					
D.	長時間低頭 (煮食、照顧幼兒等)					
E.	長時間彎腰 (打掃、替幼兒洗澡)					
F.	長時間重覆使用手部肌肉 (洗碗、洗衣等)					
G.	長時間膝跪					
H.	長時間蹲下					
I.	坐下時重心傾側					

5. 在料理家務及照顧孩子上，有沒有家人協助？ 有 沒有

6. 家人協助的部分包括 (可選多項):

煮食 買餸 打掃 洗碗 洗衣 抱幼兒 餵食 替幼兒洗澡 其他：

7. 平均每日有多少時間為家人協助料理家務及照顧孩子？

沒有 0-1 小時 2-3 小時 4-5 小時 6 小時或以上

基本資料：

8. 你是否全職家務料理者？ 是 否

9. 你有沒有做兼職？如有，是哪個行業及每星期工作幾天？

有：_____，每星期工作__天 沒有

10. 你家務料理的年資：_____ 年

11. 你照顧子女的數目： _____ 名

12. 你照顧子女的年齡分別是：_____歲 / _____歲 / _____歲 / _____歲

13. 你是否居於劏房： 是 否

年齡	性別	身高	體重	慣用手
	男 女			左 右





有多久，我們沒有好好坐下來聆聽她們的聲音？

「以前就好似覺得阿媽湊細路係天經地義，
但係依家你會都睇到，
其實呢啲媽咪都係喺社會度做緊一個角色，就係照顧者。」

香港中文大學
博群全人發展中心

循道衛理觀塘社會服務處
神愛關懷中心

「觀塘爸媽百寶袋」
兒童照顧者網上資訊平台

<http://www.cuhk.edu.hk/icare> | <https://ktmss.org.hk> | hkcaregiver.wixsite.com/info