

「主題報導」

# 身心短路 照顧長路

全臺灣七十多萬名失能、失智長者及身心障礙者中，逾五成仰賴家庭照顧；少子化加上高齡化，大齡子女兼顧工作，心力交瘁，或是老老照顧心有餘而力不足。照顧長路，有看不見盡頭的鬱悶與無助，但走著走著，在萬縷苦澀中也有一絲甘味。

TZU CHIH FOUNDATION

六十八歲的林銘基，用輪椅推著失能的母親到住家附近散步，與母親聊天互動。

（攝影／顏霖沼）



## 老老照顧的日常

夜裏在母親身邊看顧，早上醒來先幫她排便，三餐磨碎、一口一口餵，抱下床出門曬太陽……六十八歲的林銘基照顧九十三歲臥床的母親已三年，這是他每一天的日常。

臺灣人口快速老化，根據衛福部推估，二〇二六  
年全臺需長期照顧人口可能破百萬，其中超過  
三十萬為衰弱老人。所謂的老老照顧，不僅是高  
齡配偶相依照顧，也可能是年子女照顧更高齡  
的父母。



## 主要家庭照顧者關鍵數字

♥ 7.8年 平均照顧年數

♥ 11.06小時 每日平均照顧時間

♥ 1.14人 平均需照顧人數(含其他失能家人或3歲以下幼兒)

♥ 51.39% 沒有可以輪替照顧的人

資料來源：衛福部2017年老人狀況調查主要家庭照顧者調查報告

每個人都該學習的事

根據中華民國家庭照顧者關懷總會估計，國內七十多萬失能、失智、身心障礙者，約三成聘僱外籍看護工，逾四成使用長照2.0「照顧服務」及使用住宿式機構。雖然申請喘息服務、使用日照中心的家庭較往年已有增加，然而尚有約近三成家庭未使用任何家外照顧資源，其中潛藏了照顧壓力最大、也最具風險性的「長照家庭」。

少子化改變家庭的人口結構，由於人力不足與家庭經濟因素，很多家庭只能由老人照顧老人，即所謂的「老老照顧」。宜蘭縣和馨家庭照顧者關懷協會附設私立長照機構主任鐘若蘋指出，長照2.0實施有一段時間，然而年長民眾對所謂日間照顧並不熟悉，一聽到這名詞總認為是要「被送去養老院」，如沒有機會親自看過日照機構的環境，大部

分都是會抗拒的。

中華民國家庭照顧者關懷總會曾列出十三項高風險家庭照顧者指標，包含男性、年長、無照顧替手、不符合補助條件等，幾乎全是老老照顧所面臨的問題。日本的「介護殺人」，即是因為家庭照顧者的各種壓力，以致引發傷人或傷己的悲劇，臺灣也有多起案例。

「照顧者身心壓力如何紓解？需要讓被照顧者了解。」鐘若蘋主任強調溝通的重要；家屬也能鼓勵被照顧者願意接受其他照顧的可能，這樣主要照顧者也能獲得喘息。

日復一日面對無法言語、臥床、失智的家人，身心壓力需要有釋放的出口。本期主題報導，傾聽大齡子女心力交瘁的心情，同理照顧者「畢業生」如何走過來的心路，或許從中能找到更好的支持方式。照顧長路，不需獨自承擔。

**家** 有九十歲、中風的老人家，平日還需上班，朋友要和周滿約時間不容易，她一定要事先確定好如何安排，「這天我姊姊學校沒課，可以在家裏幫忙照顧；如果我們約上午，我下午就去當醫院志工，如果約下午，那我就上午去。」

適時請親人替手，保有自己的興趣和時間，即使只有短短幾小時也可以調整情緒，這是六十歲的她，歷經兩年多日夜照顧的考驗，漸漸取得平衡的日子。

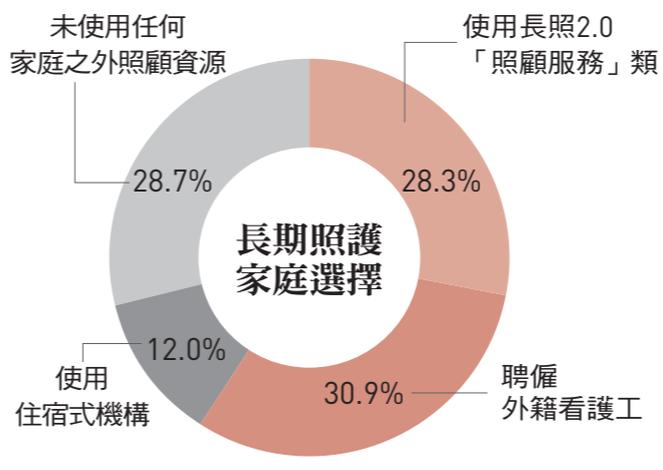
長命百歲，原本是人人冀望的福氣。二〇二〇年國人平均壽命八十一點三歲，其中女性平均壽命達八十四點七歲。但愈來愈長壽的同時，二〇一九年國人「不健康生存年數」創下八點五年新高，亦即人生中最後八、九年，往往是在失能、臥床、嚴重慢性病等需要照顧的狀況下度過，且隨著人口老化，年數逐年攀升。

根據勞動部二〇一七年調查估計，臺灣一千一百五十三萬勞動人口中，約二百三十一萬人受失能、失智家人照顧所影響；每年約十七萬八千人「因照顧減少工時、請假或彈性調整」；約十三萬人「因照顧離職」。

國立陽明大學附設醫院附設居家護理所護理長林秋鈴回憶，曾有一位單身女性與父親同住，兄姊都已另組家庭；年老的父親逐漸需要全天照顧，她放心不下，於是放棄工作專心陪伴父親，由兄長支付相當於薪資的金額，補償她離職的經濟缺口。

初期父親還好照顧，漸漸地身體功能衰退，但她離開職場脫離人脈，不了解社會資源，亦無人手支援，只能獨自承受身心壓力；直到父親病重需要專業照顧，手足之間因不了解實況認為無須改變。林秋鈴護理長於是協助召集所有家人開會，如果由妹妹繼續獨力照顧，能負荷嗎？

「我提出方案，每一個子女照顧一星期，再來討論父親的照顧方式。」依護理長的建議試行一陣子後，讓大家體會到，照顧失能家人真的不是口頭說說，若非身歷其境，無法想像其間的辛苦，不是單純出錢分攤就能相提並論。最後大家共識，讓老人家進入專業機構接受看護。



資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會2021.8統計

整理·編輯部