

國立臺灣大學社會科學院新聞研究所

深度報導碩士論文

Graduate Institute of Journalism
College of Social Sciences
National Taiwan University
Master Thesis In-Depth Reporting



照「錮」人生，何以為繼——

女性主要家庭照顧者面臨的危機與轉機

So We Lived from Hand to Mouth?
The Plight and Conversion of Primary Female Family Caregivers

梅緣緣

Yuan-Yuan Mei

學術指導：楊培珊 博士

Academic Advisor: Peishan Yang, Ph.D.

深度報導指導：梁玉芳 老師

In-Depth Reporting Advisor: Yu-Fang Liang

中華民國 111 年 10 月

October, 2022

國立臺灣大學碩士學位論文
口試委員會審定書



照「錮」人生，何以為繼——
女性主要家庭照顧者面臨的危機與轉機

So We Lived from Hand to Mouth? The Plight and Conversion of Primary
Female Family Caregivers

本論文係梅緣緣君（學號 R09342007）在國立臺灣大學新聞研究所完成之碩士學位論文，於民國 111 年 9 月 19 日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明

口試委員：

（指導教授簽名）

（指導教授簽名）

謝辭



經過一年多的規劃、訪問、撰寫、修改後，這篇碩論終於成形了。感謝梁玉芳老師及楊培珊老師一路上的幫助與指導與肯定，也謝謝口試委員林麗雲老師與李佳儒老師在口試時，提供了許多建議和角度。四位老師的用心，讓撰寫的報導內容更為精準，也較能呈現出當前女性主要家庭照顧者在照顧時，可能面臨到的困難及對應的解決方法。感謝西區家照中心的督導歐陽駿協助我聯繫關鍵受訪者，並提供自身在社工界第一線工作的經驗，讓整體報導視角更為豐富。

非常感謝朋友和同學們在我論文的漫漫長路上，提供了各式協助和支持。基於保護原則，這邊不會將全名列入。謝謝楊貝羅在我撰寫論文遇到困難時，陪伴我天南地北地聊，透過一次次的腦力激盪與反芻思考，讓報導變得完整；謝謝吳虎頭蜂、曾貝德軒、臺大孫藝珍、Peng 芃、Carol Wu、Meggie Chiang、Dennis Ho 以及其他同在研究所這艘大船上航行的夥伴們。在茫茫學海中沒有你們，真的不行。

最萬分感謝的，還是每一位願意接受我訪問的受訪者，謝謝妳們願意發聲，願意和我分享妳們身為照顧者的點點滴滴。無論在照顧過程中獲得的是喜悅、激動、難過、憤怒還是無奈，妳們都是一股最溫暖的力量，代替政府支撐著被照顧者的生活起居。希望以後臺灣的長照政策可以變得更加完善，讓有需求的照顧者與被照顧者，能真正放心。

中文摘要



臺灣社會隨著時代的轉變，家庭人口的組成也有了不小的變化。從以往常見的三代同堂，到了現在的小家庭或頂客雙薪家庭，都展現出當代的文化及社會風氣的不同。同時，臺灣社會也因醫療的進步，以及少子化等綜合性因素影響，使得超高齡化情形愈趨嚴重，連帶造成「長照及家庭照顧」相關問題紛紛浮上水面。

婦女雖然同樣因觀念隨時代的變遷，與過往相比，擁有了更多向外發展、求職以及加薪等機會，但自古以來加諸在女性身上的刻板印象，卻沒有完全消失。諸如育兒、照顧、家事等須花費時間卻無報酬等工作，至今仍然多為女性所須承擔的責任，且即便性別平等意識抬頭，肩負照顧責任的女性與男性人數相比依然懸殊。這也常導致女性花費大量心力投入照顧等勞動時，除難以獲得相對回報外，也容易因長時間的照顧出現身心俱疲、經濟出現問題，或甚至出現「長照悲劇」等狀況。

本文將透過多名女性主要家庭照顧者的個人經驗，從女性成為照顧者的原因、開始照顧後面臨的經濟以及身心負擔等面向，描繪出這些女性在照顧失能，或高齡被照顧者時的過程、照顧時所遇到的困難，以及政府相關單位與女性照顧者本身，是否能夠藉著長照 2.0 的幫助及個人心態上的轉變，來避免因照顧他人自己卻先倒下的狀況。

關鍵字：女性、家庭照顧者、長照 2.0、照顧者喘息

Abstract



With social and cultural changes in Taiwanese society, family composition alters drastically from traditional family group to modern small family or family with double income. However, as medical care advances and social factors like low birth rate persists, Taiwan is facing serious super aged society issues, resulting in long term care and family care problems.

Meanwhile, although women have more opportunities to seek jobs and gain pay raise nowadays, the long-existing stereotype suppressing women does not vanish completely, as unpaid, time-consuming works such as caring for children and house chores are seen as women's de-facto responsibilities. Therefore, even if women devote considerable amount of time into house works, they are not rewarded equally, with problems including exhaustion, financial crises or even long-term care tragedies occur.

Through the personal experiences of several female family caregivers, the report portrays how they become caregivers, the financial, physical and mental problems they face after becoming caregivers, and the difficulties they encounter while caring for elder family members. Meanwhile, the report discovers if female caregivers could avoid collapsing through the help of Long-term Care Plan 2.0 and also the change of mindset by themselves.

Keywords: female, family caregiver, Long-term Care Plan 2.0, respite care

目錄



謝辭.....	3
中文摘要.....	4
ABSTRACT.....	5
目錄.....	6
〈深度報導〉	8
一、揮不走的責任 家庭裡心力交瘁的女性主要照顧者	9
二、當照顧成了應要肩負的重擔 女性主要照顧者恐陷經濟危機	19
三、照顧責任一「肩」扛長路「心」酸誰人知	28
四、自助他助 讓女性主要照顧者遠離透支人生	40
報導後記.....	57
〈報導規劃〉	60
壹、深度報導論文問題意識	61
一、女性家庭照顧者角色的隱形	61
二、女性主要照顧者相關報導與文章回顧	62
三、報導貢獻及其社會價值.....	63
貳、名詞解釋.....	67
參、文獻回顧與研究背景.....	71
第一節、臺灣高齡社會之發展及傳統性別角色對女性造成的衝擊.....	71
一、臺灣高齡社會的發展.....	71
二、高齡者福利與長照相關法規.....	73
三、傳統性別角色對女性經濟能力造成的影響	75
第二節、女性家庭照顧者的困境	78
一、社會賦予女性角色的期待及義務.....	78

二、導致女性高齡出現經濟、生理及心理困境之照顧壓力.....	79
三、女性成為照顧者所產生之經濟仰賴及重返職場的勞動歧視.....	82
四、相關長照及照顧者福利政策設計有待改進.....	86
五、百善「孝」為先的華人傳統文化.....	89
第三節、避免女性家庭照顧者陷入危機的應對政策及方法.....	91
一、政府相關政策的改良.....	91
二、有保障的照顧不離職.....	94
第四節、小結.....	96
肆、報導章節規劃.....	97
一、章節規劃.....	97
第一章、揮不走的責任 家庭裡心力交瘁的女性主要照顧者.....	97
第二章、當照顧成性別重擔 女性照顧者晚年恐陷經濟危機.....	97
第三章、照顧責任一「肩」扛漫漫長路「心」酸誰人知.....	98
第四章、自助他助 讓女性主要照顧者遠離透支人生.....	99
二、採訪名單/受訪者簡介.....	100
伍、參考書目.....	104



〈深度報導〉



一、揮不走的責任 家庭裡心力交瘁的女性主要照顧者

一樓大門打開，混合著食物發酵與藥物的酸苦竄入鼻腔。趙秀英中風癱瘓的弟弟就躺在客廳離門不到一公尺的位置，超過五六年來的吃喝拉撒睡都在這裡。

原本負責照顧弟弟的，是趙秀英未婚單身的妹妹。後來直到妹妹不堪照顧壓力累倒成了植物人，年近70的趙秀英不得已，只好放下遠在美國的家庭隻身一人返台，加入這場照顧接力賽。

狹長且缺乏大片窗戶的屋內，光線顯得有些微弱，果蠅和其他小蟲在這個空間裡恣意飛著，有些則停在碗裡吃了一半的麵條上。「每次都這樣，我們東西都還沒吃，牠們就已經先嘗過一遍啦。」趙秀英邊說，邊用手描繪出果蠅在房內飛舞的樣子。

「我從來都沒想到有一天會是這樣。」趙秀英說完搖了搖頭，一隻果蠅飛來，停在她略略凹陷的臉頰上。趙秀英揮手驅趕，果蠅繞了一圈後，卻還是飛了回來。

說落就落的照顧重擔

根據我國《民法》親屬篇有關照顧扶養義務上，規定直系血親尊、卑親屬，以及配偶等具有法定扶養義務者，必須依照個人的經濟能力及身份，來裁量其在照顧部分付出的多寡。

然而，不少照顧者在面對父母、配偶或手足因失能需要被照顧時，多半仍以親情為重，較少會去考慮法律對照顧責任規範。若再加上照顧者缺乏管道接觸長照資源，或不願意接受外界協助，將導致照顧者後續陷入生活及經濟困境的可能性增加。

只是有時照顧的重擔說落就落，對於自己什麼時候會突然需要擔下這份責任，大部分的人可能都說不準。又或者根本沒特別想過自己的角色，在法律上需要承擔什麼樣的照顧責任。因為疾病和意外種種的不確定性，即便已經邁向高齡，也可能突然有天就必須接下照顧的工作，而原本的生活就這樣在一夕之間破滅。

趙秀英就是這樣的照顧者。

趙秀英回想，弟弟以開計程車為生，工作時的身心狀態在她聽來並不理想，「他那時候飲食不正常變得很胖，一個人擠在小小的計程車裡，一整天下來又載不到什麼客人。」她說。再加上弟弟已婚，又有一個現在正就讀高中的女兒，有著必須賺錢養家的壓力，但實際上卻又賺不了什麼錢，也讓那時的他十分頭大。長期的經濟壓力加上三餐不正常，讓弟弟在趙秀英媽媽中風不久後也跟著中風了。

「一開始是父親生病，給妹妹照顧。後來父親走了，沒想到母親接著中風，然後弟弟沒多久也中風。」趙秀英說，妹妹在父親走後，原本想說終於可以休息一下，結果完全沒有任何喘息的時間，其他家人又一個個病倒。後來，當初主動扛下照顧責任的妹妹，最終不堪長期無間斷的操勞，照顧弟弟照顧到一半，外出採買時因體力不堪負荷而倒下。

「現在的話，就變成是自己一個人照顧弟弟。」趙秀英說完，轉頭看了一下躺在床上，兩眼盯著電視的弟弟。



趙秀英解釋，一開始會是由排行老五的妹妹負責照顧，是因為家裡雖然有五個兄弟姊妹，但只有小妹是單身，其他則各有各的家庭要顧。家中最長的大姊婚姻不幸福，退休後經濟狀況不佳，又被診斷罹患帕金森氏症合併失智症。現在光是要先處理好自己的生活，就已經有困難，完全沒有餘力可以再協助照顧弟弟。

排行老二的哥哥則在幾年前因病過世；老三趙秀英那時早就結婚定居美國；排行老四的弟弟也有自己的家人要顧，於是當時的責任就這樣落到了單身的五妹肩上。

下一個倒下的過勞者

趙秀英說，妹妹因為先是要照顧爸爸，後來又要照顧媽媽跟自己的哥哥，作息日夜顛倒。原本身材細瘦嬌小的妹妹，也在因照顧沒得休息、飲食不正常又沒時間運動的情況下，身體跟著愈變愈胖。

「但妹妹都會自嘲這樣胖胖的，照顧起來『比較有力氣』。只是以前二哥還在的時候，就常常會唸她為什麼不照顧好自己。」趙秀英認為，照顧看似很簡單，但其實是一件非常辛苦的事情。自己的哥哥對妹妹講這樣的話，沒有幫到忙，反而是火上加油「幫倒忙」。

趙秀英皺著眉頭說，自己的妹妹真的是為這個家做了太多事。照顧爸爸，又要接著照顧媽媽跟弟弟，全部生病的家人都她一個人照顧，卻從來沒有聽過妹妹有半句怨言。

「妹妹也是個很愛乾淨的人，那時候家裡洗衣機壞掉沒有錢換，她還堅持每天弟弟跟她的衣服都一定要用手洗。」趙秀英說，妹妹的生活都是以弟弟為優先，甚至在妹妹回家途中路倒時，手裡握的，還是買給弟弟的東西。

趙秀英在說這些的時候，顯得有些生氣。她氣自己那時如果有辦法，多幫妹妹分擔一些，哪怕只是幫一點點，說不定妹妹現在還活著。「她買完走在路上就體力不支昏倒，路上又沒有人幫忙，延誤送醫之後，妹妹就變成植物人了。」趙秀英不禁感嘆，為什麼自己妹妹人生的最後會是這個樣子。

兩隻果蠅在房內交互飛舞著，這次停在了她的頭上。

「她跟我比還很年輕耶！變成植物人之後住在安養院，我真的很心疼，風雨無阻都會去看她。」趙秀英嘆了一口氣，說妹妹後來在安養院，住了差不多半年之後也離開了。「未婚又為家裡這樣付出，對她真的有太多不捨。」趙秀英話還沒講完，淚水便從她的眼裡奪眶而出。還來不急拿衛生紙，眼淚就這樣滴在她穿的藍色條紋短袖上。

妹妹照顧到累倒離世，家裡的人又各有不同原因而無法接手照顧。在沒有任何人手協助的情況下，趙秀英不得以只好一人返臺，擔下照顧弟弟的工作，從接下照顧的責任到現在，轉眼間也已超過三年。

現為「台灣忘年協會」理事長的前臺南市社會局局長曹愛蘭認為，家庭照顧者為家人奉獻多年之後，當受照顧者過世，照顧者有可能會因為與社會脫節而返回職場不易、身心狀態不佳或年紀已長等問題，反而自己陷入困境。



「到時候誰會來照顧這些照顧者呢？」曹愛蘭反問。

女性擔任照顧者的「理所當然」

「今天照顧的問題很大一部分就是出在『性別』。」曹愛蘭直言，今天社會對於女性角色的期待，可能讓女性在不知不覺中就承攬了「無酬」的照顧重擔。因為除性別刻板印象和傳統觀念外，女性本身的收入較少，辭職的代價相對男性較低，就容易被其他家人指定作為照顧者。

在這樣狀態下接手照顧工作的女性，多半的心態很可能也是就「認了」，不會再多想這樣的分配跟安排是否合理。「大部分人會認為女性做照顧的工作很是自然的。今天如果是男性來照顧的話，反而可能會覺得奇怪，也會比較不信任。」曹愛蘭說。

雖然女性照顧者的數量遠多於男性，但因為照顧而出現的家庭暴力，施暴者則以男性較多。對此她解釋，社會局在對施暴的男性照顧者進行的後續心理輔導時，除了常會聽到「覺得自己很委屈、很痛苦」的話之外，也常聽到有男性照顧者說出「如果我沒有和我太太離婚，那今天也不會是我需要自己來照顧父母」的言論。

這樣的想法和情況，多半與早期臺灣國高中的家政及軍訓課程男女分開有關。在完全不用上家政課的教育體制下，更加強化當時男性無需肩負照顧責任的合理性。



曹愛蘭認為，若有男性說出這樣的話，代表著這些男性的內心仍認定「照顧就是女性的責任」，而這在無形之中加重了照顧工作應該是由女性負責的刻板印象。長期下來性別角色分工未有明顯改變，也是使得女性照顧者仍占多數的原因。

根據 2016 年臺北市社會局交叉分析¹，各世代中照顧責任的重擔，大部分落在 50 至 59 歲的女性身上。若女性主要照顧的對象為家中長輩，則其收入通常不超過 1 萬元，久而久之便容易陷入經濟困境。

同時衛福部 2017 年「老人狀況調查主要家庭照顧者調查報告²」也指出，如果是目前有工作的主要家庭照顧者，因照顧而使得工作受到影響的比率約為 32%，且女性在此情況下離職的比率，較男性高出約 19 個百分點。

為對照顧者有更多了解，本報導於照顧者相關的 Facebook 及 Line 社團群組發放簡易問卷。從該問卷回答中即發現，填答的 33 人中有超過 6 成（22 人）的家庭照顧者認為，女性容易自願或非自願地成為照顧者。無論是因為女性長久以來被賦予的「有愛心、耐心及細心」等特色，或是女性在薪資所得上較男性低等等因素，皆使得照顧工作自然比較容易落到女性身上。

¹ 104 年度委託辦理「臺北市婦女生活狀況調查」報告：<https://www.ws.gov.taipei/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvcHVibGJjL0F0dGFjaG1lbnQvNjEwMTcxMTQ1NTk2OS5wZGY%3D&n=NjEwMTcxMTQ1NTk2OS5wZGY%3D>

² 106 年衛福部老人狀況調查 主要照顧者調查報告：<https://dep.mohw.gov.tw/dos/lp-5095-113.html>

另外，此份問卷的填答結果也顯示，同樣的 33 名填答照顧者中，有 11 及 7 名分別因家中無其他成員可協助照顧，以及關係親友不願或迴避照顧的原因，而成為主要照顧者。由此可見，不少的照顧者在不得已的情況接下了照顧的重擔。




趙秀英的弟弟明明已婚成家，卻是由姊妹倆負責照顧，也是因為這個原因。

此外，從以前到現在層出不窮的「長照悲歌」與「照顧悲劇」，不僅讓社會大眾看見了照顧者的心酸，也凸顯了照顧上的性別差異。曹愛蘭指出，從統計資料上可以看出家庭照顧者決大部分都是女性，而且即使現在時代進步，性別分工的樣態與以往相比仍是大同小異，整體比較容易只停留在法規等表面上的保障，而這對於女性身為社會上較為弱勢的角色，這種「看似」社會已經有轉變的想法，其實反而會造成更大壓力。

以趙秀英為例，她這三年多來的照顧者生活，幾乎全靠弟弟出院時醫院社工幫忙申請的長照 2.0 服務、社會局一個月 3000 元的補助，以及四弟偶爾提供的經濟支援才能勉強度日。

原本希望可以申請低收入戶減輕照顧負擔，卻礙於弟弟名下一棟無法處理的房產，使得趙秀英和弟弟兩人現在即便經濟有困難，也無法成為中低收入戶，只能獲得長照 2.0 一般戶資格的補助。

回想半年多前與趙秀英女士的互動，西區家照中心督導歐陽駿解釋，當初醫院社工在她弟弟「出備」（出院準備）時，就已經向社會局反應趙秀英的照顧負擔偏重。後續社會局再轉介，才輾轉到了西區家照中心，由當時還是個管師的歐陽駿負責協助。



歐陽駿說趙秀英現在沒有收入，維持生活靠的也就是弟弟跟在美國的丈夫給的經濟資助，還有每個月約 3000 多元的國民年金。「雖然有使用長照補助，但趙女士那邊一直都會是一般戶的資格，我們比較希望的是她弟弟的福利身份別可以做轉換。」歐陽駿說。因為光靠老公、四弟跟國民年金來支付，弟弟每天都要的沐浴清潔服務跟其他耗材的花費加總起來，以一般戶的資格算下來也還是個不小負擔。

趙秀英說，自己青壯年時期在當了家庭主婦後，就再也沒有外出工作，自然身上也不會有太多存款。同時也因為經濟狀況不佳，現在的她除了用來買三餐的食材，以及弟弟所需的醫療耗材等必要花費外，沒辦法再有什麼其他的支出。好在早、午、晚三餐幾乎都自己煮，少了外食及其他的休閒娛樂，生活勉強還過得去。

好在現在負責協助趙秀英的西區家照中心個案師林雋叡說，如果趙秀英弟弟的身心障礙手冊後續申請通過，每個月最高可以拿到 8200 元新臺幣的補助金，對姐弟倆的生活應該有滿大的幫助。

只是，目前這樣靠著節省自己日常的開銷，才能勉強負擔照顧失能弟弟所須支付的費用，對其他像趙秀英這樣現在年事已高、沒有照顧替手處境的「高負荷照顧者」來說真的是十分辛苦。「十多年了，錢只出不進。」本來就不富有，又因為照顧經濟變得更拮据，弟弟身心障礙資格還沒下來，趙秀英說完眉頭深鎖。屋內只剩電視裡有人在哭的聲音。



獨力照顧對外聯絡管道所剩無幾 幾乎全靠電話和網路支撐

電視螢幕發出的光一閃一閃，打在趙秀英弟弟略顯疲倦的臉上，細碎的聲音從電視機裡流出。「他本來就不愛說話，第一次中風後他講話就開始有點問題，後來又再中風，就變得沒辦法說話了。」趙秀英說。

弟弟這時突然打了一個又大又響的噴嚏。

長時間的陪伴與照顧，佔據了大量的時間及精力，也讓趙秀英沒有什麼和其他人聊天的機會。她說：「現在的話，就網路跟電話很方便嘛，用手機或平板跟在美國的家人固定聯絡一下。」

只是當初因為要照顧弟弟，又怕連累在美國的家人，趙秀英才做出了打包行李獨自一人回臺的決定。只是現在趙秀英也很難回去了，因為年紀漸長，除了覺得飛來飛去麻煩外，趙秀英的身體也無法再負擔這樣長途的來回飛行。

再加上先前疫情升溫得快，各國紛紛實施嚴格的邊境管制措施，那時根本就不太可能再回美國，「光是回來臺灣就要關 14 天耶，來來回回這怎麼得了，對不對？」趙秀英激動地說。

在前述問卷中，也可見有超過 8 成的照顧者因照顧導致身心狀況變差，或已達到生病的程度。因為照顧者須時時注意受照顧者的身體及情緒、是否有突然惡化的情形，或有需要其他協助等，而難以離開家半步。

像趙秀英因為從早到晚都在忙弟弟的事，就幾乎沒有什麼社交，也沒辦法參加社交活動。與社會的連結因照顧難以外出變得疏離孤立，也是照顧者身心狀態隨著照顧時間的拉長，變得愈來愈糟的原因之一。



「真的會需要自我調適，像看看連續劇或聽聽音樂啊，或是看教會的直播。」趙秀英慶幸，還好現在的網路很方便，不需要離開家就可以知道和參與很多事。只是除了被動的看和聽線上的影片之外，與人的實體接觸對趙秀英來說，幾乎已經歸零。

「以前的朋友都沒有聯繫了。新朋友後來也沒有交，以為可以找到高中同學，然後一個連一個；但現在他們電話跟地址也都不對了。」趙秀英說完，無奈笑了一下。

家人遠在美國，她獨自守在弟弟床邊。趙秀英說，現在會來看看她的，就只有四弟、社會局和紅十字會的社工了。



二、當照顧成了應要肩負的重擔 女性主要照顧者恐陷經濟危機

雖然現代性別觀念抬頭，女性不再受限於家庭，但在華人傳統性別角色的框架下，照顧仍常被視為女性擅長的工作和責任。等到照顧本身所帶來的勞動及心理壓力，使得女性必須離職，或收入與支出幾乎打平時，對女性照顧者中晚年的生活品質將產生負面影響。

美國退休人員協會 (AARP) 2021 年統計顯示³，在 50 至 64 歲女性中，每 10 人就有 4 人表示目前的經濟狀況不佳，同時也有 30% 的女性為自己未來經濟狀況感到擔憂，高於男性的 20%。

上述統計調查，也顯示出女性的薪資收入無論是自我感覺，或在實際情況皆較男性低。若女性本身從事薪水收入較低或不穩定的工作、以無酬的家庭主婦為職，或因照顧而離職時，除了使女性易出現經濟危機而落入貧窮外，更可能加劇整體貧窮女性化的情況。

³ AARP Women Ages 50-64 Are Financially Stressed, AARP Survey Finds : <https://www.aarp.org/research/topics/economics/info-2021/financial-stress-older-women.html>



高齡照顧者及老老照顧成趨勢 加速女性照顧者經濟狀況惡化

根據臺北市社會局 2015 年的「臺北婦女生活狀況調查報告⁴」結果發現，15 歲至 64 歲的女性勞動力人口，未就業者中有 56.3% 為家庭主婦。即使因近幾年性別意識抬頭，女性進入職場比率較往年增加，但女性勞工依然有 14.9% 從事勞動條件不穩定的兼職，使得女性在經濟上長期處於較為弱勢的狀態。

「人還是要有錢啦，有錢什麼都可以。會有人照顧，住的環境也好。」趙秀英說。自己跟弟弟沒收入，又還要在弟弟身上花掉不少醫療耗材的支出，收到的補助也很少，每一天的生活都過得很拮据。

2017 年衛生福利部「老年狀況調查⁵」統計也顯示，65 歲以上日常生活有困難者主要家庭照顧者的身份及性別以女性為主，佔 53.92%，男性佔 46.08%。其中照顧者身為配偶或同居人的比率，以女性的 65.78%，明顯高於男性的 34.22%，意味著這種照顧是以「以老護老」的型態呈現。

另外其他具有女兒、媳婦、姊妹等身份，並擔任主要家庭照顧者的女性，加總起來人數更是超過了 32 萬人。

⁴ 臺北市社會局 2015 年「臺北婦女生活狀況調查報告」：

https://dosw.gov.taipei/News_Content.aspx?n=E2018C5392F991DF&s=4AA5B916B574E7BA

⁵ 同註 2

這時候若主要負責照顧的女性照顧者經濟條件不甚寬裕，加上可能會因為照顧而減少工作時數或離職，或甚至出現老老照顧等情形時，整體「支出大於收入」的狀態持續，就有可能導致照顧者出現經濟困難。




趙秀英攬下照顧責任的時候，想都沒有想過後來的經濟狀況會變得這麼差。其實她原本有想要靠打點零工或創業賺點錢，但 24 小時日以繼夜不間斷的照顧，卻把趙秀英緊緊跟弟弟綁在一起，整天守在病榻旁抽不了身，遑論外出賺錢。另外，在弟弟連一劑疫苗都沒打的情況下，疫情肆虐，趙秀英根本不敢冒這樣的風險，只能繼續這樣過。

據行政院主計總處 2019 年資料指出⁶，全臺 65 歲以上的長輩主要經濟來源，最多為自己的退休金或社會保險給付（佔 31.1%），仰賴子女或孫子女奉養則為其次（佔 24.3%）。其他如依靠政府補助津貼、儲蓄或投資所得、工作收入等維持老年日常生活所需的比率則皆低於 16%。

這也代表著當部分高齡者在突發或出現疾病時，除了會需要家人的實質照顧協助外，也常會因為高齡者自身存款少，仰賴傳統孝道回報觀念等觀念，使得在經濟上同樣多須依靠家人支付相關的費用。只是當照顧者同樣也是高齡者時，若沒有外界的支應或幫忙，在補助申請上又遇到困難時，照顧者也很容易被受照顧者拖垮。

「沒工作所以沒存款，四弟看我可憐就會給一點錢花，但他其實也快退休了。」趙秀英嘆，如果弟弟到時候狀況再惡化，自己顧不來得送機構的話，經濟狀況只會變得更吃緊。現在的她，完全不敢想像未來的狀況會是如何。

⁶ 行政院主計總處「國情統計通報（第 009 號）」：<https://www.dgbas.gov.tw/public/Data/9114172020A8RCXSAF.pdf>



「目前的話，就是看能不能幫弟弟成功申請身心障礙手冊，但要獲得資格可能會需要等至少半年以上。」負責協助趙秀英的西區家庭照顧者支持中心（西區家照中心）個案師林儁叡說，趙秀英弟弟現在的失能程度是最高的第 8 級，要獲得較高的身心障礙補助應該不成問題。然而，對趙秀英來說，申請既需要時間也需要行政程序，弟弟的太太又完全不會幫忙，所以全部還是會需要由身為姐姐的她來處理。

補助有限的長照一般戶 難送機構只好自己顧

當了一輩子家庭主婦，李柳阿尾即便今年已經 87 歲，每天依然必須面對經濟和照顧上的挑戰。「現在沒有什麼錢了，除了吃，不會花什麼錢。」李柳阿尾說。她 13 歲就成為童養媳，20 多歲結婚後就成了全職家庭主婦，這是一輩子的無給職。

只是李柳阿尾現在人也老了，卻沒能從她家庭主婦的角色退休，還是繼續著以前的照顧工作，只是這次要照顧的對象，由公婆、小孩換成她 90 歲的丈夫。不過，在兩老體力衰退、沒有收入且存款持續減少的情況下，生活品質也只會愈變愈差。

這種「以老護老」的狀態，影響的不只是體力，也對照顧者的經濟造成莫大的衝擊，沒有多餘的心力去想，頂多只能顧好自己的下一餐。「先生整個人頭腦跟身體退化，走路也走不穩，都會需要幫忙，現在這樣照顧他已經兩年了。」李柳阿尾說。目前她跟她丈夫一週五天就領里內中午發放的免費便當吃，晚餐則是拉著菜籃隨便去市場買一些菜來煮。

睡醒了吃，吃飽了睡，偶爾再帶出去走走，不會再有任何多餘的購物或花費，是她的日常。對於自己的未來，李柳阿尾皺了一下眉頭，說現在不會去想這麼多，頂多只能「過一天，算一天」。



衛生福利部長照 2.0 的規劃，雖然有納入更多服務對象，並在「照顧及專業服務」、「交通接送」、「輔具及居家無障礙環境改善」，以及「喘息服務」上有所謂的「四包錢」補助，但這些補助為實物服務給付而非實際的金錢補助。

也就是說，長照 2.0 所提供的金額並不會以現金方式發放，而服務補助額度沒有抵完的部分，也不會再轉成現金退給受照顧者及照顧者。這個補助「服務」的制度設定，根據衛生福利部《衛福季刊》⁷指出，會規劃出這樣的機制，主要是因為沐浴、護理及輔具補助等服務，屬於照顧上必須支出的費用，但一般如膳食及住宿費等為非必要花費。在為避免照顧者挪作他用以及資源有限等考量下，長照補助也就變成只僅限於服務所需費用的折抵。

中華民國家庭照顧者關懷總會（家總）秘書長陳景寧表示，歐美等國雖然可能會提供「照顧者津貼」，或是提供照顧者一個金錢額度，讓他們自行聘請專業人員或親戚朋友來協助照顧，「但基本精神就是提供服務、而非金錢，因為如果有錢但買不到服務，這是不行的。」

就陳景寧看來，給照顧者津貼是因為照顧本身，明顯就是一件「讓人勉為其難」的事。「沒有人會想要走入這個狀態，所以津貼就比較像是國家對照顧者的感謝或補

⁷ 衛生福利部《衛福季刊》第七期：<http://www2.mohwpaper.tw/inside.php?offset=2&cid=268&type=history>

償。」她強調，說白就是因為照顧者沒有辦法成功被社會給接住，所以國家才認為應該要這些照顧者一些回饋。



只是「不給錢、給服務」的機制，有時候在面對非中低收的一般戶、須長時數照顧的個案，或是希望由親人照顧的照顧者或受照顧者時，就無法有效地減輕照顧者肩上的重擔。因為需要自行補貼的費用及其他花費之高，對收支打平或甚至是完全沒有收入的照顧者來說，不論是誰，都會認為這是一筆難以消化的金額。

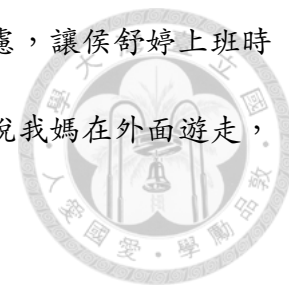
特別是當被照顧者所需的照顧時間，已經逼近一天 24 小時的時候。照顧者沒有這麼多的時間和精力協助，但又因金錢或其他原因而無法將被照顧者送往機構，也導致他們只能咬緊牙關，自己找方法去維持工作和照顧間的平衡。今年 34 歲，在保險人壽業上班的侯舒婷在照顧母親時，認為長照給的補助不夠，但自己又無法負擔把媽媽送到安養機構的費用。

患失智症的媽媽已無法生活自理，又常在半夜跑出去；或是趁侯舒婷不在家時，突然一口氣煮了十幾人份的飯，所以需要有人全天看視。

「一開始不嚴重的時候是請長照（居服員），但後來需要 24 小時顧的時候，就覺得長照的幫助不是很大。」侯舒婷說。雖然長照負責家照顧服務的照服員，偶爾會帶個早餐來讓媽媽吃，但因為能申請的服務時數有限，資格又是一般戶，得不到太多補助。

在捨不得把媽媽送到機構的情況下，只能先靠侯舒婷自己一個人跟外籍看護照顧。

回想當初，失智合併精神症狀的媽媽會因為在家沒人陪而感到焦慮，讓侯舒婷上班時常收到母親的電話轟炸。「有次冬天鄰居在我上班的時候打來，說我媽在外面遊走，看起來很恐慌，嘴裡一直說著要找我。」侯舒婷說。



等到侯舒婷終於趕到，發現媽媽衣服穿得很單薄，腳上的襪子也只剩一隻，寒冷的天裡一個人在路上走，讓她當場一陣鼻酸。「只是我真的很難啊……一個人（照顧）然後又要上班，不知道該怎麼辦。」侯舒婷說。

照顧者常認為長照 2.0 幫助有限，曹愛蘭解釋，長照的制度旨在協助家庭照顧者，讓他們有能力再繼續照顧下去。「這是對家庭照顧者的幫助，而不是去取代家庭照顧者。」她說，但當失能程度加重，照顧者又是全職上班族時，長照服務就不敷需求。

「今天上班族如果還要照顧家人，這樣就會變成完全沒有休息時間，而且可能還要請假陪受照顧者去醫院看診，對身心都會是非常巨大的負荷。」曹愛蘭說，一般照顧者平均照顧的時間為 7 年，如果照顧者還要上班，根本不可能撐得下去。

支出大於收入或勉強打平 女性照顧者看不見自己的未來

當照顧者每天都陷在水深火熱之中，且導致經濟拮据時，很難再有多餘的時間去思考自己「照顧畢業」後的未來，而逐漸形成惡性循環。這種頂多只能在日常生活中，尋找是否有可以省錢的小撇步的狀況，也使得照顧結束後，照顧者面臨的經濟困境步步進逼。

談到弟弟日常所需的耗材，趙秀英突然起身，走向弟弟床尾附近的櫃子，拿出了一大包塑膠袋，解釋：「這是尿布，有時尿布旁邊還有乾淨的地方，我就會把它剪下來。不然買尿布也是很花錢耶，你看這小小的，這邊墊一墊都可以用。」趙秀英從袋子裡翻出一片片裁剪過的尿布，大致疊好之後又放了回去。

趙秀英無奈笑說：「我雖然有孩子，但總不能拖累他們嘛，畢竟現在年輕人光是要照顧自己就已經很難了。」青壯年時期當了好幾十年的家庭主婦，年事已高卻因為狀況不得已而擔下的照顧責任，到了現在已經沒辦法回頭，趙秀英只好繼續過著她的照顧人生。

在幾乎無旁人給予金援或申請長照補助的情況下，經年累月的照顧工作，可能會讓照顧者自己的存款所剩無幾，面對像生病等突發事件的應變能力將顯著下降。曹愛蘭有一位朋友，正處在這樣的狀態。「她的媽媽開始出現失能失智的狀況，那我朋友因為單身，所以其他家人就叫她回去嘉義鄉下照顧媽媽。」曹愛蘭說，直到她朋友照顧到後來打電話向曹愛蘭求助，她這才知道朋友已經照顧了七年，快撐不下去了。

「我就叫她趕快打給她大哥，直接跟她大哥說『我今晚就離開』。」曹愛蘭說，她把朋友接過來後沒多久，朋友哥哥就直接把媽媽送到安養機構了。歷經照顧的煎熬，朋友休養許久，狀態還是未能回到從前。

「原本她是外商公司的主管，後來一個人在鄉下顧了媽媽7年，現在57歲了要再找工作真的很難。」曹愛蘭感嘆，朋友還屬於法定可工作的年齡，但沒有自信回到職場，中高齡二度就業並不容易，未來自己的老後如何度過，也是照顧者的重要課題。

或許有些人可能會認為，照顧者如果還年輕，照顧了幾年後再回到職場也不是不可以，仍應該要先盡孝道先好好照顧自己的爸媽或家中長輩。然而，當照顧者在青壯年時期因照顧而離職，未來要再銜接回職場的成功率將逐年降低，很可能出現照顧者不久後自己也會變成被照顧者，卻又無人可以協助的狀況。

「我現在的話，經濟就是打平，沒有什麼多餘的錢。」今年 39 歲胡永怡領著一個月三萬出頭的薪水，一個人領到的錢要拿來繳房租、照顧爸爸，支付日常開銷，還要還爸媽拿她的名字所借的大筆債務，壓力已經大到她後來開始頻繁地頭痛、肩頸痛，看了醫師至今找不到病因。

「現在只能申請債務協商，因為還要養爸爸，這樣的收入真的沒辦法。」胡永怡說，自己平常除了工作外就是照顧，連出門透氣休閒的時間也很少，但即便這樣依然入不敷出，完全存不了任何錢。

面對自己未來的規劃，胡永怡笑了一下：「憑良心說，如果以後一個人的話，我不擔心，因為我其實滿喜歡一個人的。」胡永怡後來補充，她先前離過一次婚，現在早就不再對婚姻抱有期望。不希望自己因為結婚而需要再肩負照顧者的責任，「沒有約束，經濟也能比較自由一些。」她說。

三、照顧責任一「肩」扛長路「心」酸誰人知



女性與男性相比，除了因為社會賦予的照顧責任及薪資較低，也容易因照顧自己久而久之反而陷入貧窮。照顧者身心通常也不堪這般長期的負荷，開始大小病痛纏身，或因為常常晚上睡不好，導致神經衰弱。

據聯合新聞網報導⁸，衛福部次長薛瑞元先前在聯合報願景工程刊出「照顧殺人」專題後，受訪表示相關政府單位已經著手開始規劃長照機構的補助，試圖接住民眾家中失能程度較嚴重的被照顧者及照顧者。

薛瑞元說，若後續經衛福部長照司與社家署同意，未來失能者入住長照機構的補助，則有望從每月新臺幣 5000 元（一年 6 萬元），增加到一年 12 萬元至 16 萬元。只是補助何時才會提高，被照顧者又是否有辦法進入機構，目前依然是未知數。

另外，張曼娟曾於《以我之名》書中提到長照者在打的，「是一場沒有勝利者的戰爭」。照顧者不是超人，若義無反顧地全心投入，把受照顧者的需求永遠擺在第一位時，不僅自己的身心有可能受到不小影響，最後就有可能變成反而是照顧者先病倒或累倒的情況。

在職場與家庭照顧間疲於奔命 身心備受影響

⁸ 聯合新聞網「願景回響/薛瑞元：提高機構補助 別用孝道綁架年輕人」：https://udn.com/news/story/7314/6366033?from=udn-referralnews_ch2artbottom

中華民國家庭照顧者關懷總會（家總）於 2018 年提出「不離職照顧、不必然自己照顧以及家庭不失和」的「三不長照」呼籲，隔年更與台北市產業總工會及婦女新知基金會提出「長照安排假」訴求⁹，希望能比照日本「介護休業」政策，幫助同時身為照顧者的勞工，可以透過有保障的請假方式，避免因需要照顧而離開職場，造成未來的經濟及身心等問題。

不過，因照顧而離職的人仍不佔少數，特別是單身未婚的女性。據衛福部統計¹⁰，2017 年照顧前有工作的照顧者因需要照顧，而辭去工作的男性比率為 24.42%，但女性在照顧離職的部分卻佔了 43.93%。這也幾乎等於一般民眾家中有人需要被照顧時，主要負責照顧的女性照顧者有近一半將會離開職場，投入全職且難以在短時間內脫離的照顧工作。

如果是照顧高齡者的照顧者，一照顧下來很可能八九年以上跑不掉。因此在自己放下工作，決定接手全職照顧時，很有可能就沒辦法再回到職場了。不僅在照顧期間拿不到薪水，離開久了就回不去的職場，也常讓照顧者的心理備受打擊。

今年 47 歲的 Grace，就遇到了這樣的問題。經歷了照顧爸爸跟媽媽兩人加起來一共七、八年以上的時間。原本在微軟當主管的她，2013 年開始了自己獨立先後照顧爸媽的工作，直到前年才畢業。「在公司工作了 20 幾年，後來剛好有機會被資遣就退下來

⁹ 婦女新知基金會、中華民國家庭照顧者關懷總會、台北市產業總工會「長期照顧安排假政策構想說明」：

https://drive.google.com/file/d/1APTRB4FBrJn2HxM9MQJeGp5WO_7FBWxd/view

¹⁰ 衛生福利部「106 年老人狀況調查主要家庭照顧者調查報告」：

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjToI7ksv_4AhVTAd4KHe0NDZUQFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.mohw.gov.tw%2Fdl-70607-5ecf9013-0a80-4ca1-9041-78e06beada4b.html&usq=A0vVaw10hLajwiLUjA7jccwgurH

了。因為我自己也覺得沒辦法兩者兼顧，畢竟要照顧爸媽還要帶小孩。」面對自己離開了工作多年的崗位，Grace 描述的時候卻沒帶什麼情緒。



只是在整個照顧爸媽的過程中，Grace 就認為自己雖然有手足，但其實更像個「獨生女」。因為妹妹在美國也不會主動打電話來關心，讓照顧的重擔幾乎都在她一個人身上。隔了幾分鐘，Grace 不禁感嘆：「心裡超不平衡的，很委屈。」她說，起初她毅然決然放下領導團隊的管理職，純粹是希望生活不要過得那麼累。

只是在過了一段時間之後，原本以為按下暫停鍵，還是可以順利找到相關工作的 Grace，卻發現要脫離全職的照顧者角色重返職場，並沒有她想的這麼簡單。這也讓她的內心受到不小的打擊。後來 Grace 打消了重新在外找工作的念頭。現在的她，選擇在自己老公開的公司工作，「但自己（在外面）上班，跟在先生開的公司（工作）還是不一樣。」她的語氣顯得有些無奈。

卸下主管職幫忙照顧小孩的同時，又還要照顧爸媽，讓面對多重壓力的 Grace，只能用「身心俱疲」形容自己當時每天的狀態。

「我媽媽失智後開始有異常行為，一天可以打十多通電話來，後來只好把電話擴音，讓我媽隔著電話自己在那邊講半個多小時。」Grace 邊說邊苦笑，媽媽罹患帕金森氏症合併失智症，雖然母女倆沒有住在一起，但她還是會需要經常去探望。

Grace 也不諱言，那段日子裡，如果有需要帶小孩去找媽媽，她都會需要先深呼吸，告訴自己面對媽媽的時候要能夠沉住氣。

「覺得很痛苦，但沒有辦法……」 Grace 說當自己在照顧媽媽的時候，雖然心理狀態不至於到罹患憂鬱症，但她在這期間的心情總是既低落又緊繃，好像一直有朵烏雲籠罩在頭頂一般，揮之不去。不過，Grace 找到讓她自己持續下去的動力，包括透過閱讀身心相關的書籍、參加免費的失智症照顧者座談，甚至塔羅牌等等，讓心情有個出口。

面對照顧者的心理壓力，長期帶領照顧者團體的心理師蔡孟芸（因擔憂暴露個人及病患隱私而以化名呈現）指出，照顧者最擔心的其實是一個「未知」，不知道自己走上照顧這條路之後，會面臨到什麼樣的困境與艱難。蔡孟芸說，照顧者除了擔憂在照顧上的花費外，「媒體報導的新聞幾乎都是照顧悲歌」，也會讓照顧者感到恐慌。

「這時候，我會先聆聽照顧者內在的害怕是什麼。到底是怕錢不夠、人手不夠，還是擔心他自己沒有辦法去面對等，這都需要先釐清。」蔡孟芸強調，有時候照顧者看似是不敢接下照顧的工作，但在探究原因後，可以發現這個恐懼其實來自於「害怕失去被照顧者」以及「不想要（接手）照顧」兩種。

只是無論照顧者是哪一種心態，最終都有可能會導向「照顧者不敢照顧」的結果。

蔡孟芸說，如果有上班族因為照顧而產生離職念頭時，她會先了解照顧者動念離職的原因。她強調，離職就是一種「犧牲」，除了協助這些可能被迫離職的照顧者看見自己的犧牲外，也要讓個案在心態上轉換成「照顧是自己的選擇」，而不是處於被迫且有著揮之不去的強烈被迫感。蔡孟芸也說，有些原本就有情緒困擾或罹患精神疾病的照顧者，更可能會因為覺得自己的處境是「很倒楣」、「不得已才如此的」，讓情緒、精神狀態惡化。

不過蔡孟芸也補充，就她的照顧者團體帶領經驗來看，如果照顧者已經退休，情況會比因為「因照顧而離職」的照顧者好許多，畢竟不是放棄自己的職涯與未來。再者，「就像阿公阿嬤顧小孩一樣，照顧者生活會比較有重心。」蔡孟芸說。

據衛福部 2017 年主要家庭照顧者調查報告內統計顯示，目前多數照顧者仍以 45 歲到 65 歲居多（為 53.09%），且每個家庭狀況不同，不見得高齡者退休照顧就一定會比較好。此外，不管是因照顧離職還是退休後照顧，照顧者本身的心態若沒有調整好，就有可能會出現怨懟、憤怒或甚至是憂鬱的情緒，對照顧與被照顧者雙方來說都不利。

當照顧者須長時間陪伴在被照顧者身邊，其實久了身體和心理的狀態也會受到不小影響。特別是當原先的主要照顧者為父母其中一方，且在照顧時抱持著不希望由「外人」協助照顧的心態時，就可能會讓這些父母的小孩可能從小，或是在剛出社會沒多久時，就必須要和家長一起負擔照顧的責任，形成「從年輕就開始照顧」的現象。只是這樣的照顧分擔方式，也同樣會讓肩負照顧責任的小孩，在未來發展上受到一定程度的阻礙。

今年 55 歲住在屏東的張慧霞（化名），就是從年輕就開始照顧歷程的例子。爸爸在她國中時就中風，張慧霞就這樣一路跟著媽媽一起照顧爸爸。直到張慧霞結婚，到了 32 歲才買房搬出去住。只是，母女倆這一照顧就是 37 年，直到去年爸爸過世才終於可以「畢業」鬆一口氣。

「媽媽就是把爸爸照顧得太好，所以他拖了快要 40 年才離開。」張慧霞說，媽媽照顧凡事都親力親為，像爸爸腸胃不好又長期臥床，有時候一不小心拉肚子就會拉的滿床都是，媽媽就得花很多時間幫爸爸擦洗和清洗床單；媽媽還要推輪椅讓爸爸到浴室洗

澡，「媽媽把爸爸從浴室門口抱到浴缸才短短一段路，但幾年下來她脊椎整個就都歪掉了啊。」她說。

因為媽媽一直捨不得爸爸去安養院，堅持要由自己照顧，但又在家裡經濟不甚寬裕的情況下，張慧霞最後只好放棄升學，高中畢業就外出工作，好讓媽媽放下擺水果攤的工作來全職照顧爸爸。

「我有孩子之後，也會需要常帶爸爸跑醫院，沒有哪一個工作的時間可以像業務一樣彈性。所以為了薪水多、時間彈性就逼自己做保險業務。」張慧霞坦言，雖然自己不喜歡當保險業務員，但選擇當業務確實賺到很多錢，「但也花掉很多。」張慧霞接著補了一句。只是在長期的照顧和經濟壓力重壓下，她也罹患了憂鬱症。

雖然爸爸剛中風的時候，會有比較要好的親戚和同事來探望，爸爸常看到他們就情緒激動地哭泣，看得人心裡難受，久而久之也沒有人再來拜訪了。「這一路走來都沒有什麼其他親戚幫忙，鄰里長也都不管啊，這幾年申請長照的服務幫助又不大。」張慧霞激動地說。

因為爸爸中風是三十多年前的事，那時沒有所謂的長照服務和補助。雖然到了後來這十幾年，有以爸爸多重肢體障礙的身份申請長照補助，但一天只有一個小時的居家護理服務，對張慧霞和她的媽媽來說，這短短的時間根本不算什麼。

「一個小時完全不夠，而且對我們家來說幫助真的幫助不大。」張慧霞的語氣十分堅定，但她也說因為爸爸之前去醫院回診時，每次出門都會至少需要三個人幫忙才有辦

法。直到後來照專協助申請，才定期會有醫師到家裡幫爸爸看診（在宅醫療），讓她真的覺得有被幫忙到的感覺。



24 小時待命 照顧成禁錮照顧者的牢籠

由臺大社工系王麗容教授領導進行的「性別化照顧、代間契約和照顧風險對照顧體制發展的意涵¹¹」研究中，指出臺灣的《長期照顧服務法》雖早在 2015 年通過，但法條的內文卻沒有針對在照顧上，主要為女性居多的「性別分工」議題有所著墨。

像根據台灣英文新聞報導¹²，在疫情期間一項針對紐約市西奈山醫院（Mount Sinai Hospital）第一線健康照顧者的研究顯示，女性相較於男性較容易產生壓力相關的心理壓力。對此，董氏基金會心理衛生中心教育推廣副主任戴怡君指出，該研究內的間接影響因素，其實就涵蓋了許多如幼童教育、親子關係促進等「隱形」家務壓力，並不是純粹女性的抗壓力較男性差。

很多女性主要家庭照顧者在社會對性別的刻板印象，以及自己對親情與孝順等概念影響下，便放棄了自己原有的生活而投身照顧。只是到後來回顧自己時卻發現生理、心理的健康以及與外在的連結所剩無幾。照顧，反而成了禁「錮」她們的牢籠。

¹¹ 科技部補助專題研究計畫成果報告期末報告「性別化照顧、代間契約和照顧風險對照顧體制發展的意涵」：http://taiwan-gist.net/files/past_plan/105/105-8.pdf

¹² 台灣英文新聞「女人的堅強是硬撐來的？」研究：面臨壓力後女性的心理復原力較差易留下心理後遺症：<https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/4468884>

對於女性較容易因傳統社會刻板印象，而被指派為照顧者這點，今年 43 歲的照顧者張旖珊就直言：「不是我認為，而是現實情況就是如此。」對於女性常受指派為照顧者的事實，張旖珊說，從她參與的失智症照顧者交流社群裡，其實多少可以看出這樣的跡象。「社團裡面 7 到 8 成都是女性，通常都是媳婦或女兒。」她認為，照顧者多半由女性擔任是一個普遍可見的現象，與社會觀感跟傳統角色有關。

對許多照顧者來說，擔心與放不下讓她們幾乎無法離開家半步，而那幾十坪大的空間就幾乎是她們生活的全部。

雖然張慧霞在有了自己的家庭後，就比較不會長時間協助照顧，可以減輕「長時間」相處的壓力。只是如果反過來看，在張慧霞決定離開家後，她媽媽的生活卻更和中風多年的爸爸綁在一起，完全沒了自己的時間。「說真的，我們到後來都祈禱老天爺趕快把我爸爸帶走，因為我爸爸過的根本不是人的生活。」張慧霞說著說著一度哽咽，但她又很快地用笑帶過。

「就只有我一個人」的獨力照顧工作

母親拿起筆，她的手微微顫抖，片刻之後，轉頭望向站在旁邊的我，眼睛裡有著呼求：「我的名字怎麼寫啊？我不記得了。」瞬間，診間裡空氣稀薄，我覺得非常缺氧，無法呼吸。醫生一邊安慰母親說，沒關係沒關係，一邊輕聲對我說：「怎麼退化得這麼快？」

——張曼娟《以我之名》

或許就像上述張曼娟所著《以我之名》書中所描述的，照顧者的肩上一直擔負著自我以及外在兩者加乘的壓力。導致只要被照顧者狀況一有退化，照顧者可能就會面臨親友、外界或甚至是自己的質疑，自責為什麼沒有把家人照顧好。



當照顧者只有一個人，長期累積下來的壓力無處宣洩分擔，就有可能讓照顧者在喘不過氣時，一念之間釀成了不可挽回的悲劇。據衛福部保護服務司統計¹³，光是在直系血親卑親屬虐待尊親屬家暴案件，就從2019年的6935件，上升至2020年的8520件，2021年則更增加至9821件。

除了照顧者被漸增的壓力壓垮外，疫情所帶來的封閉，以及相關日照據點等機構的暫時性關閉，更加劇了動手的可能性。在家總統整的「照顧悲劇事件簿」資料內，光是在2020年至2021年，就有近十幾起照顧殺人的案件。

今年五月，在受到疫情持續的影響下照顧悲劇事件頻傳，從「照顧癱瘓媽20年雙雙確診兒子親手將姆推下樓身亡」¹⁴到「夫殺中風妻案兒求情：爸爸『帶著笑容』照顧媽媽30年」¹⁵再到「高雄女弑父命案里長嘆氣：是場長照悲劇」¹⁶等案件，都可以看出照顧者在照顧的漫漫長路上，身心承受的龐大壓力是外人難以想像的。

不過，在這些一般稱為「長照悲劇」或「照顧殺人」的案件中，也可以發現往往男性因較缺乏照顧經驗、受社會刻板印象影響及普遍的「男兒有淚不輕彈」文化影響，出

¹³ 衛生福利部保護司「家庭暴力事件通報案件統計」：<https://www.mohw.gov.tw/dl-22334-37cdd105-2256-420c-995f-42e8684c13f6.html>

¹⁴ 中時新聞網「照顧癱瘓媽20年雙雙確診兒子親手將姆推下樓身亡」：<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20220529002868-260402?chdtv>

¹⁵ 聯合新聞網「夫殺中風妻案兒求情：爸爸『帶著笑容』照顧媽媽30年」：<https://udn.com/news/story/7315/6354534>

¹⁶ 聯合新聞網「高雄女弑父命案里長嘆氣：是場長照悲劇」：<https://udn.com/news/story/7315/6380262>

現施暴等比率與女性相比高出許多。雖然女性較不可能因無法承受壓力犯下照顧殺人的行為，但無論是在生理還是心理上，女性照顧者所面臨的壓力和困難度都比男性來得高。



像侯舒婷的媽媽罹患非典型失智症，伴隨著躁鬱等精神症狀，常做出一些令人匪夷所思的行為，讓她幾乎每一天都傷透腦筋。侯舒婷說，媽媽經常在應該上班的日子忘記上班，但沒有需要上班的日子又會一個人跑去公司，而且一直懷疑自己的郵局帳戶遭人盜領；又或是可以連日不眠，半夜不睡在家裡晃過來晃過去，抽屜開了又關、關了又開，同樣的動作在幾小時內不斷重複。

「會很擔心啊。我媽她睡不好，我也睡不好，」侯舒婷皺了一下眉頭。因為這類的狀況經常上演，侯舒婷擔心媽媽一不小心可能會發生意外，甚至後來還需要在家裡裝上監視器，確保媽媽不會受傷，自己才能夠稍微放心一些。

不過再怎麼樣的耐心照顧，久了仍不免壓得讓人喘不過氣。侯舒婷身為獨生女，照顧的責任就全部落到了她身上。這也讓她不敢再繼續工作。

好在侯舒婷雖然身為獨力照顧者，但業務的工作性質和時間比較彈性，公司老闆也知道她的辛苦。只是光照顧就占去了她大半時間，根本沒有餘力繼續擔任正職，收入也自然變得不穩定。

「有時候晚上睡到一半，我媽媽會突然使勁捶房間門，在門外大吼為什麼我不買卡啦OK 機給她。」侯舒婷說這是她覺得最害怕跟苦惱的時候。因為常常在睡夢中被嚇

醒，也讓她後來有好一段時間，晚上都會偷偷溜出門跑到車上，避免跟媽媽共處一室，反而還睡的安穩些。



雖然都是負責照顧，但每個照顧者從事的職業、體力、經濟等狀態都不同，其實很難一概而論。如果照顧者本身從事的行業，或工作性質必須待在辦公室，自然就難以運用時間來完成照顧的工作。

同樣也是照顧罹患失智症的媽媽，張旖珊卻沒辦法像侯舒婷一樣擁有較為彈性的上班時間。幾乎無法調整時間和地點的工作型態，也導致張旖珊得放下自己原本的工作，回家獨自一個人面對照顧媽媽的責任。

張旖珊曾擔任網路書店行銷企劃，在媽媽開始出現失智並合併精神症狀後，因為自己未婚、單身又跟媽媽一起住在家裡，自然就一肩擔起了主要照顧的責任。考量到原有職業本身的性質、工作模式，以及照顧媽媽所須耗費的心力體力後，張旖珊不得已只好從原本的崗位上離職。

「我各有一個姐弟妹，但他們不是在國外就是有自己的家庭，所以都會是我一個人來照顧。」她說，「還好有時候如果我沒辦法安撫我母親，他們就會透過視訊幫忙緩和母親的情緒和氣氛，不用我去跟她談。」張旖珊剛說完後又緊接著解釋。

雖然有了日照協助減輕負擔，但每個月 1 萬多元的日照和藥物費用，對現在沒有正職收入的張旖珊來說，是一個沈重卻又無法置之不理的負擔。雖然可以靠著手足的經濟支援勉強度日，但想要再靠一己之力再找類似工作的她也直呼，照顧久了要重返職場

十分不易，心情也因此受到不小影響。「主要照顧者肩負照顧的重責大任，啊失智症患者又很需要陪伴，在這個情況下要找工作非常難。」張旖珊說完，輕嘆了一口氣。

只是這一照顧下來三年的時間過去了，龐大的照顧花費及一個人應付，不僅讓張旖珊的存款陷入「快花完」的狀態，也讓她的身心陷入了困境。「開始照顧母親之後身心受到極大的壓力，整天情緒都很緊繃。」張旖珊有些急促地說完她的擔憂後，下意識往後瞥了一眼。因為擔心媽媽會亂跑不見，又或是會不會不小心跌倒或要送醫院，心一直懸著，也很難放心做自己想做的事。

張旖珊後來決定撥打長照專線 1966 尋求協助，藉著社工的幫忙，一年之後終於成功為母親找到住家附近的日照中心。在每天上午九點半將母親送到日照之後，直到下午四點半這 7 小時的時間，張旖珊終於可以短暫休息。後續日照中心又再將她的案子，轉給家照中心，才實際減輕張旖珊的照顧負擔，讓她重新把重心放回自己身上。

「照顧協談跟諮商的心理師人很好，他們不會勉強我在照顧上做我不想做的事情。會鼓勵我該生氣的時候，就要生氣，這也讓我覺得我是有被同理跟理解的。」說完這句話後，原本看起來有些鬱悶的她才慢慢地露出微笑。

即使在政府所規劃的長照體系及長照 2.0 服務中，有強調照顧者及被照顧者兩者都很重要，並且有提供照顧者喘息服務。只是從實際的長照服務補助中還是可以發現，這些服務的內涵，主要還是以被照顧者為中心出發，較少是從照顧者的角度進行規劃。

因此，相對於整個龐大的長照服務體系，一個中心平均只有三、四名社工與督導的家照中心，雖然在規模上顯得有些「迷你」，但光是從張旖珊的例子就可以看出，家照中心在直接協助與關懷照顧者的面向上，其實十分有幫助。



四、自助他助 讓女性主要照顧者遠離透支人生

「大風吹，吹什麼？吹那些以後有人可以照顧的人。」當臺灣社會面對著愈來愈多有照顧需求的長輩及失能者，在還沒有增設更多張可以坐的椅子前，都急著想要找一個位子坐下的我們，該怎麼辦呢？

據內政部統計資料顯示，2022年1月每家戶人口數量僅剩約2.6人，且光是一人、兩人戶數量就佔房屋市場的56%，整體家戶人口數創歷史新低。除了家戶人口數量逐年減少，少子化情形日益明顯外，臺灣過往以大家庭多生活模式已經不復見，取而代之的則是愈來愈多的小家庭，以及雙薪無子女的頂客（DINK）家庭。

雖然在此趨勢影響下，男性投入家庭照顧工作的比率相較過往有上升不少，但就目前的情況來看，普遍的照顧者及相關居服人員等，還是以女性為主要的戰力。因此，要讓女性照顧者遠離因照顧而透支的人生，也必須仰賴照顧者本身、政府、社福單位以及被照顧者等的協助與配合。



照顧之路上那些沒將家人送機構的「沈默付出者」

政大社工系王增勇教授曾在論文¹⁷中指出，家庭照顧者因同時具備家人的角色，在親情與照顧工作相互交織下，使得照顧者容易成為「沈默的付出者」。政府也因多數家庭照顧者肩負了照顧責任，理所當然地將照顧者當成無須負擔的資源，而並未提供替代照顧者的照顧公共化「接替」服務。甚至相關的政策，現在仍多以「讓照顧能夠持續維持照顧工作」為主要目標。

2015年《臺北市婦女生活狀況調查》報告¹⁸也顯示，婦女須照顧家中長輩者，多半家庭收入未滿一萬元。相較於照顧幼童，照顧高齡者是一項更為艱鉅的任務，也是對主要照顧者耐心的一大考驗，而長照 2.0 等居家及喘息服務的服務內容設計，無法真正滿足照顧者的身心及經濟需求。如提供的喘息服務及居家服務時間受限或過短，以及居服員更換與適應等問題，皆使相關政策在落實上有一定的難度。

侯舒婷和許多須照顧失智症患者的照顧者認為，政府即便將失智症患者納入長照 2.0 計畫，但因為失智患者是 24 小時都需要照顧，每週才短短幾個小時時間根本不夠。一定要搭配請看護，或有其他人協助才行。

¹⁷ 王增勇 (2011)，加藤照顧者作為一種改革長期照顧的社會運動，台灣社會研究期刊，第 85 期：

https://e62.shu.edu.tw/download/1010315_2.pdf

¹⁸ 臺北市政府社會局 104 年度委託辦理「臺北市婦女生活狀況調查」報告：

http://www.taiwanwomencenter.org.tw/upload/website/twc_2b420cdd-b28f-40f2-b221-dcd3953ee371.pdf

此外，長照 2.0 服務中以照顧者喘息服務為例，國外研究¹⁹即發現照顧者在申請喘息服務時，容易面臨兩項阻力。首先喘息服務雖可讓照顧者在照顧工作中獲得短暫休息，但如果主要照顧者擔心休息，導致被照顧者出現不滿等狀況時，則可能不會使用該項服務。

若再加上有喘息服務需求的被照顧者及照顧者本身，其實多半也不願進入療養院、長照機構、老人公寓等正式照顧服務機構的話，照顧者長期處在緊繃狀態狀態下，其後續也容易成為「高風險家庭照顧者」。該研究同時也指出，若照顧者為高風險家庭照顧者，不僅該名照顧者的死亡率較高，出現照顧虐待甚至是釀成照顧殺人的可能性，也將隨之增加。

家總日前也指出，有些家庭在照顧上知道要求助，也願意向外求助，但照顧者最終未使用長照的原因，多數為「不知道有提供該項服務」、「資格不符」，或「沒有想過自己有需要」等。只是在無法使用一般的日照服務，又沒有將被照顧者送往機構，或是被照顧者不願意，讓家人聘請被視為「外人」的看護來幫忙時，照顧者通常就只能靠自己咬牙繼續苦撐。

身為獨力照顧者的侯舒婷則斬釘截鐵地為「是否考慮送罹患失智症的媽媽去機構？」的問題，簡單地打了個大叉，「不到自己真的撐不住，我是不會把媽媽送安養院的。」她講出這句時，語氣十分堅定。其中「不放心」是侯舒婷和許多像她一樣的照顧者即使自己再累，也不願意把被照顧者交給機構照顧的主要原因。

¹⁹ 同註 5

侯舒婷嘆了一口氣說：「雖然人家幫我算過這樣比較便宜，但我知道只要一送過去，媽媽就會退化得非常快。」她真的很擔心安養中心的人員人力不足，如果長輩住在裡面可能也得不到好的照顧，「媽媽她在那邊應該也不會有什麼安全感，而且她現在還認得我啊！」

「妳這樣都自己顧，不叫陪伴，而是叫做『陪葬』！」侯舒婷資深同事的一段話，點醒了她，也讓她開始尋找看護和其他可以使用的長照資源。不過在長照資源使用可近性方面，雖然民眾撥打 1966 可直接與長照專員聯繫評估，但有時候申請到的補助卻不見得人人適用，機構住宿補助金額過低等問題也有待改善。

像 Grace 說當時在媽媽出現失智的狀況後，就已經有使用長照 2.0 所提供的基本服務。「媽媽後來失能等級 (CMS) 從 5 變到第 7 級，功能掉得很快，但使用居家物理跟職能治療多少還有一點幫助。沒有退步，就是進步啦！」Grace 苦笑那時候發現，使用長照交通接送服務去醫院復健效果其實不佳，不如直接使用居家服務補助比較快。

不過在針對長照及照顧者政策及服務宣導面向，老年學研究²⁰有關家庭照顧者的一篇研究顯示，家庭照顧者若未使用長照，多數為「不知道有提供該項服務」或「沒有想過自己有需要」等原因。

該研究也指出，在一般情況下，家庭成員成為照顧者的過程可分為 5 階段。首先是家庭成員開始執行照顧任務時，並沒有對自己身為照顧者的身份有所意識。後續當成家

²⁰ 陳正芬，方秀如 (2022)。〈「無法盡責」的家庭照顧者？：家庭照顧者服務據點的發展與挑戰〉。老年學研究

庭成員意識到自己所需負擔的照顧工作，已佔其日常社會關係的 25%時，對自己身為「照顧者」的角色認同就會逐漸萌芽。



若照顧責任持續，則已成為照顧者的家庭成員就會開始在自己擁有的家庭成員，以及照顧者兩身份間出現掙扎，並逐漸發展出對自己即是照顧者的主要身份認同。最後照顧者多會選擇將原本肩負的照顧責任，慢慢轉移到相關的長照或照顧服務機構，使得照顧者得以回歸原本的社會角色，或依然持有原本的照顧者身份。

胡永怡雖然也是名獨力照顧者，但因為工作性質週間每天都得到公司上班，根本無力 24 小時在側照顧中度失智的父親，所以她才選擇使用長照 2.0 所提供的日間照顧服務。不過，胡永怡在一開始找日照機構的時候並不順利，還好在換了第二家日照後，爸爸終於找到離家近，又能讓父女倆安心的日照中心。

「目前一到五每天早上 8 點就有司機來接，4 點就會送爸爸回家。」胡永宜笑著說。現在的日照中心跟以前的比好多了，第一家日照沒有提供接駁服務，爸爸得自己搭計程車去。結果某一次爸爸發燒，日照中心不僅沒送醫、沒告訴胡永怡，還讓爸爸自己搭計程車回家，這讓胡永宜感到不可思議，只好另外再找其他日照。

看護看護 看來還是只能自己顧

或許有人會問，如果被照顧者需要 24 小時有人顧，請外籍或本國籍看護幫忙不就好了嗎？

透過聘請外籍看護照顧失能家人在現在已十分普遍。根據勞動部勞工統計查詢網統計顯示，最近幾年的外籍移工有明顯的上升趨勢，整體從 425.6 萬人，上升至 669.9 萬人，其中含養護機構及家庭看護等社福移工，也從 2011 年的 197.8 萬人，增加到 2021 年的 226.8 萬人。

雖然目前外籍看護的人力遠多於長照 2.0 的居服及照服員人數，但照顧者如果想要申請外籍看護還是有一定難度。根據現行規定²¹，被照顧者必須要符合：年齡未滿 80，巴氏量表評估 35 分以下（嚴重依賴至完全依賴）或須 24 小時照護、年滿 80 歲以上，巴氏量表評估在 60 分以下、年滿 85 歲而巴氏量表評估為精度依賴、失智症患者經臨床失智評估量表（CDR）²²評估確認，或是持有重度身心障礙手冊者等資格才能申請。

「那時候沒有想到有長照可以用。」今年 60 歲的陸桂玲（化名）說，以前在家跟著自己的媽媽還有妹妹輪流照顧罹患失智症的爸爸十幾年，到五年多前爸爸過世，中間都沒有使用過任何的長照資源。

陸桂玲接著解釋，當時沒有想到要使用長照，也覺得不需要用長照，主要是因為爸爸不太願意。雖然爸爸後續已經開始出現明顯的失智症狀，卻遲遲沒有去醫院，因為陸桂玲爸爸怕經過鑑定後別人就會把他當瘋子，所以連就醫也是等到症狀比較嚴重了才去。只是爸爸後來失智的症狀愈來愈明顯，陸桂玲和媽媽跟其他的手足在不得已的情況下，決定應該要請看護來協助照顧爸爸。

²¹ 新北市政府衛生局外籍看護工資資訊：<https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?node=10671>

²² 衛生福利部「申請聘僱外籍看護工評估說明」：<https://www.mohw.gov.tw/cp-3160-25535-1.html>

然而，爸爸最終還是沒有請任何看護，生活起居還是由陸桂玲和媽媽等人一手包辦。陸桂玲的媽媽回想起當時的情況，說爸爸不想請外勞是因為怕不想麻煩別人，所以全靠家人照顧。不過陸桂玲則是說，因為爸爸不希望外人來照顧，「那時候爸爸還想要全部靠媽媽來照顧，怎麼顧得來嘛。」陸桂玲邊說邊皺著眉。還好那時她和其他手足有力的出力，有錢的出錢，才能夠維持照顧爸爸的品質。

侯舒婷在去（2021）年1月時，終於為罹患失智症的媽媽找到適合的外籍看護。「真的是還好有找到現在的外籍看護 Fila，不然我自己一個人會死掉。」侯舒婷苦笑。只是雖然 Fila 現在協助照顧沒問題，但因為侯媽媽有時莫名會追著看護打，所以侯舒婷很擔心「會不會哪天她就跑掉了」。

不過，也還是有不希望讓看護等「外人」幫忙照顧的照顧者和被照顧者，和不願將被照顧者送往機構的原因類似，他們（不請看護的照顧與被照顧者）多半是因為不放心或不願讓外人介入，而持續由自己或親人負責照顧。

今年才剛滿 25 歲就讀大學五年級的 Nico，大二時爸爸在家一次暈倒送醫，原本以為只是爸爸心臟老毛病又犯了的她，萬萬沒有想到醫生檢查完跟父女倆說的結果，是爸爸罹患了肝癌，而且已經到了第三期。

出身單親家庭又是獨生女的 Nico，在面對照顧爸爸這件事上，很堅定地說：「因為單親，所以前小時候把屎把尿都是我爸幫我。那他可以把我從小拉拔到大，我也就秉持著小時候他照顧我的意志來照顧。」也因為如此，Nico 在照顧爸爸時凡事親力親為，在爸爸生重病至不治離世近三個月的時間內，她經常都是處在醫院、學校來回跑的狀態。

甚至因為學校課業重，中間又歷經轉學，無論是課業還是同儕交友全部得重來。這也導致 Nico 時不就得坐在爸爸的病床旁抱著筆電敲敲打打，為的就是希望能兼顧學業和照顧爸爸這兩項「工作」。不過，Nico 也苦笑抱怨：「醫院的床真的很難睡，其他患者又會打呼，睡不好；起床之後又得回學校（上課），還有課業要顧，很累啊。」

其實在這短短三個月的時間，姑姑提出希望可以幫爸爸找看護，這樣爸爸有人顧，Nico 也不用這麼累。但 Nico 說：「我爸他不會想要花這個錢，而且我怎麼會想要找一個看護來照顧他咧？自己的家人就應該要自己照顧。」

長照政策上路 卻非人人能受惠

根據衛生福利部統計²³，國人長期照顧需求平均為 7.3 年，其中因女性壽命相較男性長，使得女性長照所需時間平均為 8.2 年，高於男性的 6.4 年。後續衛福部為了配合相關長照及人口發展走向，對於原本的 1.0 政策內容有所修改，於是大家口中常聽到的「長照 2.0」便應運而生。

長照 2.0 經費來源為政府稅課收入、菸捐、捐贈等。2019 年衛福部長照司副司長周道君指出，目前長照 2.0 財源推估可使用 2026 年不會有問題，但在 2027 年後可能出現的長照基金缺口，將會透過遺贈稅、房地合一稅、菸稅、菸捐、政府預算撥充「五大口袋」中尚未使用的政府預算撥充來支應。衛福部長照司²⁴更強調，截至 2019 年 9 月長

²³ 衛生福利部「長期照顧保險宣導簡報」：

https://www.nhi.gov.tw/Resource/Registration/4646_2%E9%95%B7%E6%9C%9F%E7%85%A7%E9%A1%A7%E4%BF%9D%E9%9A%AA%E5%AE%A3%E5%B0%8E%E7%B0%A1%E5%A0%B1.pdf

²⁴ 衛生福利部 108 年焦點新聞「長照基金之財務規劃『以支定收』無破產之虞」：<https://www.mohw.gov.tw/cp-4252-49616-1.html>

照基金收入來源上看 284.75 億新臺幣，相關支出在可預期範圍內，並沒有財源不足或面臨破產的問題。



長照 2.0 針對 1.0 版本內不夠完善的部分進行改善，納入了 50 歲以上的失智症患者，以及 49 歲以下的失能身心障礙者。只是，有時這樣的服務對照顧者來說，仍有許多不足之處。

如近幾年上路的長照 2.0 對於胡永宜爸爸這類輕度失能、有行動能力的個案來說，若搭配日照中心的服務有一定的助益，低收入戶使用相關的服務更是完全免費。只是，如果是像趙秀英弟弟這類臥病在床，又因各種因素無法通過中低收資格的個案，長照 2.0 四包錢的補助幫助則有限。

另外雖然衛福部²⁵強調長照新制突破過往「以時計價」付費方式，改採定額給付有助於鼓勵跨專業間的合作。不過現在以個別服務計次收費的居家照顧服務，對重度失能患者的照顧者來說，實在顯得不夠用，因照服員一次只能進行單項服務，時間又常只能申請到一天 1 至 2 小時。到府照顧時間不足的問題，也間接導致部分照顧者乾脆索性不用長照服務。

像今年 52 歲的英文家教老師 Erica 就批評：「長照政策沒有跟得上我們的需求，即便政府有作為，但永遠都比實際情況慢很多。」Erica 的爸爸在 2005 年時中風，2013 年又被診斷出糖尿病，她照顧到現在也已經 17 年。

²⁵ 衛生福利部《衛福季刊》長照服務計算至不報你知：<http://www.mohwpaper.tw/adv3/maz19/utx04x.asp>

「爸爸生病後，我就幾乎是完全以家教為主，因為會需要常跑醫院或住院，會跟我工作有衝突，必須要當家教才能比較好安排時間。」Erica 說完嘆了一口氣。只是即便她的工作較為彈性，但光她一個人負責照顧，有時候依然還是分身乏術。

對於申請長照 2.0 補助服務，Erica 就直言：「真的沒有幫到什麼忙。」她說：「喘息服務的人來幾小時真的沒用，因為不是長時間待在老人旁邊，對病情不了解。如果有異樣、沒注意，出問題怎麼辦？」Erica 接著回想起當初要幫爸爸找 24 小時看護照顧的過程，「去安養中心的費用高過我申請外勞，而且安養中心是一對多，（自己請）外勞至少是一對一。」她顯得有些氣憤。

雖然爸爸後來有成功找到外籍看護幫忙，但中間巴氏量表等文件還沒有申請完成，導致 Erica 會需要先請看護仲介公司協助找黑工，即便深知被抓到可能會遭罰最高新臺幣 75 萬元，但她在不得已之下依然得冒這個風險。不然從申請到成功配到看護的空檔，她自己一個人真的沒辦法照顧爸爸。

「我不是沒有想過要帶爸爸離開人世。」Erica 說，自己撐久了，「皮也就變厚了」，自然不再會去多想。

只是 Erica 依然認為，協助照顧者照顧的責任應該由政府來擔，而且她將大部分的金錢和資源都用在自己爸爸身上，幾乎沒有什麼留給自己。Erica 講到這突然笑了一下，說「還好」她自己罹患第一型糖尿病，所以也有重大傷病的資格，在看醫生等醫療花費上比較沒有負擔。「政府應該要去體恤每個家庭，（政府）該做的事沒有做，弄到親人相殘、照顧殺人，真的是每隔不久就會有。」Erica 說。

對於政府該怎麼協助這些難以使用長照服務資源的照顧者，以及未來的長照政策，如何因應臺灣人口超高齡化發展而有所改變，本文作者透過電話及呈送公文等方式詢問數次後，衛福部長照司仍拒絕提供任何回應。




未來社區人口再老化 光靠里長基層接不住

以臺北市為例，全臺北市約 251 萬民眾包含照顧者與被照顧者，散布在北市的 456 個里內。面對里內近 2,000 名超過 65 歲的高齡長輩，內湖週美里里長丘麗玲表示，近幾年可以看到社區人口老化的情形加劇，社區經濟弱勢的情況也會隨著年長人口的增加而上升。

丘麗玲認為，臺北市照養機構的需求很大，但市內的安養院很少。以前北市區域內可以提供安置長輩的松山「廣慈博愛院」，也因先前的廣慈博愛園區整體規劃，與都更 2.0 而全數遭到拆除。

因此，要讓長輩晚年在市區住安養院十分不容易，丘麗玲說：「也有長輩是身體狀況變差，然後子女沒有住在一起，久久才探望一次。又或是子女已經不願再聯絡，長輩就獨自一人住在里內。」

今年已經 74 歲的劉長萍，就是這種一人獨居，無子女或親友照顧，經濟狀況又不佳的高齡長者之一。「像我得過乳癌，現在身體雖然還行，但之前跑去附近的四海遊龍想要應徵洗碗工，人家一看我年紀這麼大，立刻就拒絕我了啊。」劉長萍苦笑著說。



現在除了一個月 2 萬 4000 多的低收入補助外，劉長萍平時並沒有任何額外的經濟來源，也因為已經年事已高，根本沒有人願意聘她當員工。「我有一個女兒，但她完全不會想要照顧我，甚至連我老公留給我的錢她也都拿走不還。」劉長萍嘆了一口氣，說自己家樓下騎樓牆上有貼著免費諮詢律師的海報，等到未來真的不得已，可能就會走上法律途徑跟女兒對簿公堂。

對於這些里內沒有人照顧的個案，里長就成了這群人的另類照顧者。「電話問候一天大概就要打 20 到 30 通。」丘麗玲苦笑，因為現在獨居人愈來愈多，且多半經濟狀況不佳，沒有子女當照顧者，就必須靠里長一一電話問安，但無形之間也加重了里長的工作負擔。

「我覺得長照的話，政府也只是在做口號啦。」丘麗玲無奈地說，基層里長在面對政府提出的這些照顧政策上根本分身乏術。她突然從椅子上站起來，跑到一張桌子旁，拿起兩三本螢光粉紅色的本子。

「你看，光是冬季關懷長輩的『寒冬送暖』，要服務的住戶加起來就有一百多戶。只有我一個人忙，做到晚上 12 點也還在做耶！」丘麗玲感慨，政府對於人口高齡化及社區鄰里方面的政策缺乏妥善的規劃。不僅社會局社工等人力資源不足、里長一人身兼數職，甚至許多里長也沒有照護相關背景或經驗，對高齡者的需求也不了解，自然無法提供最合適即時的協助。

面對有些看起來有需求的照顧者，西區家照中心個案師林雋叡就直言，除非這些照顧者因為身體或經濟能力已經達到極限，意識到急迫性，才会有動力去申請相關的補助。「不然可能就會覺得持續維持現狀，是當前最好的選項。」林雋叡說。



在照顧的路上化危機成轉機

面對照顧者可能會因為補助方式不夠彈性、不夠好用而選擇維持照顧現狀，陳景寧表示，讓照顧工作轉由公家單位負責協助的「照顧公共化」勢在必行，而政策也應以「零家庭照顧者」的預設進行規劃，政府推行「長照保險」的力度應有所增加。

然而臺灣超高齡化現象愈來愈嚴重，政策雖然理當要朝這個方向發展，但對目前的長照司和政府單位來說，礙於經費和人力的不足，是否能順利達到照顧公共化的狀態，是一項十分困難的挑戰。

同時陳景寧也強調：「不要把照顧責任寄望到家人身上，因為達不到。」社會必須區隔出家庭的「愛」跟「照顧」，因為照顧者如果認為自己從照顧親人而獲得了什麼樣的成長，這是有誤的想法。

「這只是一種被強迫的自我激勵，再外加其他人的讚美，就會變成是『病態的愛』。」陳景寧說，照顧者和被照顧者雙方要能夠放手，才能夠讓愛自由；照顧的勞動若可以由專業接手，家人也才能更好的發展愛。

著有《下流老人》的日本非營利組織「Hot Plus」代表理事藤田孝典曾在書中表示，社會面臨的長照問題，並非光是增建更多安養機構就可以解決的。因此在臺灣也同樣大步邁向超高齡化社會時，長照相關的補助與福利措施的必要性變得更難以不可忽視。

據 2016 年臺中市政府赴日考察結果²⁶指出，日本推行的戒護保險制度將被保險人分為兩類，分別為第一類 65 歲以上者（超過 2,700 萬人），以及 40 至 64 歲的第二類保險人（超過 4,276 人）。保險總費用的 50% 由日本政府透過一般稅收支付，另外 50% 的費用則由兩類被保險人繳納保險費挹注，並以「實物給付」的方式提供服務。

另外，針對長照專業服務的部分，專精高齡長照議題的媒體工作者周傳久²⁷則強調，要讓人活得開心，核心是聚焦在「人」的需求，而非一味地更新硬體建設。

周傳久以臺灣的照服員與北歐照服員相比點出，臺灣照服員訓練為 90 小時，而丹麥與芬蘭訓練時間卻是長達二至三年。同時臺灣現行的長照 2.0 居家護理服務的單一性也有待改善，因照顧者如僅提出協助被照顧者更換鼻胃管的服務，居家護理師在更換完畢後就結束服務，則有可能忽略被照顧者身上出現的其他疾病或症狀。

因此，政府面對長照需求愈來愈急迫的情況下，除了定期針對國內的長照現況進行調整外，也應借鏡其他國家施行的政策和方法，來讓臺灣社會面對未來超高齡化時能更有韌性。

²⁶ 臺中市政府社會局《日本長期照顧制度與老人福利服務考察》：<https://rdnet.taichung.gov.tw/media/518621/001.pdf>

²⁷ 50+ Fifty Plus「從北歐學習理想老！周傳久：有雙好的腳，更能活得像一個人」：<https://www.fiftyplus.com.tw/articles/15690>



拒絕長照悲歌 當個 60 分及格就好的照顧者

照顧者是「人」不是神，如果要將家人照顧好，就得先把自己照顧好。除了應付日常生活及照顧工作外，親友要求等心理壓力，關鍵還是照顧者必須「適時放過自己」。

今年 35 歲的蘇彥儀（化名）照顧病倒的家人半年了。她說，爸媽的脾氣原本就不好，媽媽因為子宮癌病倒後，病中仍然對爸爸、弟弟還有她的照顧方式十分挑惕。

蘇彥儀無奈地說，媽媽對吃的東西很挑，爸爸幫忙照顧時又很有自己的想法，不見得會照著媽媽講的做，兩個人就會經常吵架。自己跟弟弟兩個人夾在中間，照顧得花費大筆高鐵車費往返臺北臺南兩地，自己還有小孩要顧，無論是生理還是心理都備感壓力。

不過，蘇彥儀也強調，並不是每一個人都適合當照顧者。因此，她在協助照顧媽媽時，雖然會希望能夠滿足媽媽的需求，但還是會抱持著「盡力就好」的想法，才不會讓自己燃燒殆盡（Burnout）。

針對照顧者在協助照顧時，應該要抱持什麼樣的心態，前臺南市社會局長曹愛蘭和心理師蔡孟芸等專業人員不約而同都提到，照顧者除了費心力照顧親人之外，應該也要「照顧好自己」。

蔡孟芸說，雖然照顧者在協助照顧時，可以得到部分的連結與依附感，但有些照顧者在尚未成為照顧者前，與父母之間的關係處於緊張狀態，後來又要協助照顧心理就會比較糾結。



「有些母親罹患失智症之後變得疑神疑鬼，照顧者（小孩）覺得從小到大一直被罵，結果現在幫忙照顧又要再被罵。」蔡孟芸舉例。同時她也強調，如果今天照顧者沒有穩定或緩解自己的情緒，就會變得很難「同理」被照顧者。

也有一些照顧者會認為，沒把父母照顧好，就是不孝。「真的不孝順的都是在海外的『天邊孝子』。」蔡孟芸說，除了照顧者要放寬心外，子女成為照顧者時，也要讓自己過得好。因為在照顧的漫漫長路中先倒下，父母就更無依。

蔡孟芸也說，許多照顧者可能會在決定要將被照顧者送往機構的那個「當下」，感到有罪惡感、覺得自己「不孝」，但只要能拿能掉這個孝道文化的框架，通常就會覺得海闊天空。

「照顧者必須釐清，將被照顧者送去機構，並不是不孝。因為孝順其實也關乎要把『自己』照顧好。」蔡孟芸說。如果照顧者能夠認知到「自己的能力雖有限，但也已經盡力了」，就比較能夠放過自己。

今年 57 歲的楊琴安雖然現在已經退休，但她早早就認知到光憑她一個人，要照顧罹患失智症的媽媽，根本完全顧不來。

「顧不了，就想說找長照 2.0。只是我對法規跟規定真的不太懂，還好大弟是做社工方面的，可以請他幫忙。」楊琴安說完苦笑了一下。當初楊琴安和大弟幫媽媽申請輪椅、走失手環，也靠著長照 2.0 的補助，在家中加裝扶手。



楊琴安姐弟經過了一番努力後，發現光靠他們自己的力量，其實還是無法支撐 24 小時照顧媽媽的重擔。因此，在楊琴安有家要顧，大弟、二弟要上班的情況下，姐弟三人考量還是決定讓媽媽住進長照機構，而不是繼續讓媽媽有時候處在無人照顧的情況下。

對於眾多和楊琴安一樣，無法光靠一己之力照顧親人的個案，國立臺北護理健康大學長期照護系教授陳正芬就認為，長照 2.0 也應該要納入機構與外籍看護的人力。「一般會認為機構跟外籍看護是互斥關係，但其實不是。」陳正芬解釋。

面對臺灣超高齡化的步步進逼，陳正芬、曹愛蘭及家總等也都不約而同，提到照顧公共化勢在必行。只是，在未來十年、二十年之後，政府是否有能力接住社會內每一個需要照顧的被照顧者，就目前的政策及實際執行成效來看，仍有一段很長的路要走。

照顧者與被照顧者，常因為摻雜了超越照顧勞動的情感，導致一個不留意，就讓原本可以保留自我的照顧，變成了照「錮」。對照顧者來說，尋找長照資源和外人協助，不應該只是最後手段，而是一種幫助自己在顧及家人與個人健康之間，維持良好平衡的選擇。

照「錮」人生，何以為繼？除了靠政府及社福單位的同心協力，也端看照顧者在照顧這條路上，怎麼去決定。

報導後記



還記得當時第一次拜訪趙秀英後，回到研究室一打開筆電，就發現一隻乾扁的果蠅黏在 caps 鍵上。急著要把牠弄掉，結果最後愈弄愈糟。

最後整隻果蠅就這樣掉進了鍵盤的縫隙裡。

在約訪、思考、實際訪問和撰寫這篇報導後，對照顧者和長照有了更多的認識及意識。透過各個受訪者的回答，描繪出這個議題箇中的「無限可能」與「無限複雜」後，也就不再認為照顧離自己很遠，而是一項你我生命中，隨時都有可能從天而降的課題。

雖然過程中接觸了不少照顧者，她們的背景和故事都各有不同，有時所做出的選擇讓外人倍感納悶，但其實不分年齡、性別、社會地位，扒開家庭表面生活，直探最核心的結，還是那句大家時不時從口中蹦出的「家家有本難念的經」。其中，照顧者與被照顧者間存在著的微妙關係，在融合「應該」與「捨不得」與傳統孝順觀念的相互碰撞下，也常導致照顧與被照顧其中一方的犧牲在所難免。

還記得受訪者胡永怡談到，自己從澳洲回臺為的也是要接照顧工作時，自然說出：

「回來照顧也是沒辦法的事情，畢竟家裡有債務，原本照顧爸爸的媽媽也突然心肌梗塞去世。」面對這樣的回答，若是純粹站在一個純粹外人角度來看，很有可能會認為這怎麼會是一件沒辦法的事，知道自己難以負荷這樣的重擔，為什麼還會選擇讓自己後半輩子被照顧責任給綁架。只是在胡永怡和其他許多的照顧者眼裡，不接手並不是

一個可行的選項。就是因為覺得自己有責任、不忍心、放不下，所以才會在明明清楚會很辛苦，或甚至可能把自己的未來也一併賠上的情況下，卻依然扛下了照顧的工作。



除了本來就是家庭主婦的女性外，受訪的女性照顧者中，也有幾人原本是在知名企業或大公司工作。受種種原因和不得已所逼，她們從原本的工作崗位上退下，成了全職的照顧者。

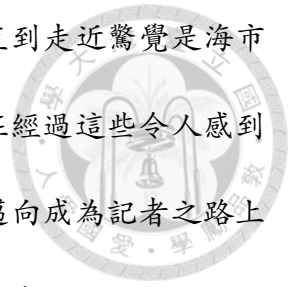
不過，從這些原擁有人人稱羨的工作，收入也相對優渥的女性照顧者們身上，可以看見即便接手照顧過了好一段時間，她們原本在職場上的精明、幹練、思路清晰等特質卻絲毫未減。如果她們今天能夠待在原本的位子，會不會現在這群女性就能夠過著她們自己想過的生活，成為自己想要的樣子呢？

或許，這些照顧者部分是出於被迫，又或是內心的擔憂讓她們放不下，也覺得自己不應該放下。

後來開始比較大量訪問受訪者後沒多久，因為突然生病而必須住院好幾天，使得原本離照顧者與被照顧者相對較遠的我，瞬間變成了被照顧者的角色。在院期間，某種程度上也算是體會到了，如果今天身為被照顧者，還是會希望在自己身邊的是家人的想法。因此，無論是照顧者還是被照顧者，其實都有他在該角色中所遇到的困難和不得已。

雖然在經歷一番苦戰之後，仍是順利完成報導了。不過，在撰寫整個報導論文的期間，也發現，不具備媒體身份的新聞所研究生（或學生），在訪問的過程可說是既艱

辛又坎坷。彷彿獨自一人在沙漠中踏著蹣跚的步伐，遠眺綠洲，直到走近驚覺是海市蜃樓，內心的猛然一震讓擔憂從龜裂的地表中冒出。不過，深信在經過這些令人感到不適的打擊後，也才能將這股力道轉化為繼續向前的動力，成為邁向成為記者之路上的一個歷練和經歷，在許多年以後正向地說「我們從過往的挫折中成長」。





〈報導規劃〉



壹、深度報導論文問題意識

一、女性家庭照顧者角色的隱形

最初接觸到女性及其所面臨的照顧者議題，是在看到聯合報製作的《流沙中年—棄6萬月薪顧爸媽 我在貧窮線下度日》專題報導的時候。後續因為又閱讀了如《瀕窮女子：正在家庭、職場、社會中窮忙的女性》及《賢妻良母失敗記：掙脫束縛，女人們自我覺醒的生命故事》等書，便意識到女性受社會所賦予的特性和角色，像充滿母愛、有耐心、溫柔等，至今仍明顯地存在於我們的日常生活中。在受此種性別角色認知的影響下，其實也間接使得家庭照顧者或具照護性質工作，如護理師、社工、照服員等職業中，女性從業的人數遠大於男性。

不過，目前社會通念對於照顧工作，常常認定其具有「義務」或「無償付出」性質，間接使得相關照顧者多半難以獲得良好的報酬。雖然在閱讀的當下，還沒有對報導的內容有太多的想法或共鳴，但這篇報導的內容和希望可以討論的概念，卻在我心中如同種子般萌芽。因而間接地開啟了個人對於女性照顧者議題的關注，奠定了本論文主題將以女性作為出發點之基礎。後續透過採訪，也逐漸發現，在這些女性照顧者的身上，可以看見她們其實都具有著「被迫」的特質。無論是受外在環境，如家中沒有其他人可以協助照顧所逼、自己對於自己的要求，以及出於親情而無法置之不理等因素。這些內在與外在的壓力成因加總，也是促使女性照顧者容易接下照顧工作，並視其為理所當然的原因。另外，與男性放下工作來照顧失能的家人相比，先前身為家庭

主婦的女性若後續因親友生病，變成須負擔照顧責任時，較不易被關注而容易遭隱形。



本報導因前述觀察及反思，希望可以結合女性及照顧者兩種在社會上較為弱勢的角色，作為報導的主體。再加上近年臺灣的社會發展已迅速朝超高齡化邁進，應將高齡者的元素納入討論。有鑑於此，本篇深度報導，將鎖定討論過往因照顧而於高齡時期陷入經濟及生活困難的女性，試圖放大點出女性在其生理及社會角色上可能面臨的困境。同時也因世事無常，社會上的你我他在某一天都有可能成為照顧者的可能性，凸顯出此篇報導應有的探討及報導重要性。

二、女性主要照顧者相關報導與文章回顧

近幾年性別意識抬頭，除女性在職場及生活場域中的話語權提升，使得女性處境等討論得已逐漸浮上檯面外，女性權益較為受到重視，也促使有關女性的報導數量增加。

只是，女性擔任照顧者的機率，目前仍高於男性。其中如《世界新聞網》〈顧雙親竟致破產 照護專家自覺丟臉²⁸〉報導中提到，因醫療及生活環境之改善，國民之平均壽命延長，但也使得居家照護的花費有逐年上升之趨勢。其中照顧者若為獨力照顧，則其因須支付龐大的照顧費用，陷入經濟困難狀態的可能性將增加。後續如 2021 年的〈冰塊倒衣服！小資女逼媽下跪磕頭、自甩巴掌：她開刀都我一人照顧²⁹〉報導，提到

²⁸ 世界新聞網〈故雙親竟致破產 照顧專家自覺丟臉〉：<https://www.worldjournal.com/wj/story/121172/6115675>

²⁹ Etoday 新聞雲〈冰塊倒衣服！小資女逼媽下跪磕頭、自甩巴掌：她開刀都我一人照顧〉：<https://www.ettoday.net/news/20210321/1942816.htm>

有女性照顧者不堪在醫院獨自一人的照顧壓力，在母親開刀出院返家後出現對母親的暴力行為，也可見身為照顧者所須承受的身心壓力甚巨。



整體而言，與照顧者有關之報導數量不少，且若於搜尋引擎上查找「長照悲歌」、「照顧悲劇」等，則可看到許多因不堪長期照顧家人，而出現照顧者施暴、弑親或最終自己也陷入經濟及身心困境等新聞。另外在長篇報導部分，如《聯合報》〈流沙中年—棄6萬月薪顧爸媽，我在貧窮線下度日³⁰〉、《報導者》床邊的照護危機系列報導中的〈【家屬篇】流沙中年的照護現場—積蓄、青春和未來，全都付光了³¹〉及《遠見雜誌》〈「流沙中年」透支人生，健康、金錢雙雙下沉³²〉等報導，也都有對照顧者的未來生活提出擔憂。不過，相關報導的多數受訪者仍以男性較多，故較容易呈現出男性照顧者之視角，女性與其相比較不容易成為相關報導之主體。

三、報導貢獻及其社會價值

根據《2021年全球女性工作指數報告》³³的發現，2020年OECD的38個會員國中有17國失業率上升。其中，女性在疫情間因承擔了更多不平等的照顧責任。特別是在無酬育兒工作時間上與男性相比，由疫情前的每日6小時，上升至疫情爆發後的每日7.7小時。該報告點出，長時間的家庭照顧工作對於女性重返職場不利，而女性因此大量

³⁰ 《聯合報》〈流沙中年—棄6萬月薪顧爸媽，我在貧窮線下度日〉：

https://udn.com/upf/newmedia/2016_data/20161003_quicksand_middle_age/index.html

³¹ 《報導者》〈床邊的照護危機【家屬篇】流沙中年的照護現場—積蓄、青春和未來，全都付光了〉：

<https://www.twreporter.org/a/nursing-aide-crisis-of-taking-care-family-member>

³² 《遠見雜誌》〈「流沙中年」透支人生，健康、金錢雙雙下沉〉：<https://www.gvm.com.tw/article/85623>

³³ 資誠聯合會計事務所 (PwC) 《2021年全球女性工作指數報告》：<https://www.pwc.co.uk/womeninwork>

退出職場，不僅可能使經濟發展及成長趨緩，亦意味著性別平等的倒退。在此情況之下，若女性無法脫離過往照顧者之角色，則將與聯合國永續發展目標 (SDGs) 第五項「性別平權：實現性別平等，並賦予婦女權力」背道而馳。



臺灣勞動與社會政策研究協會執行長張烽益也於《女性貧困：負貸、漂流、未婚單親，陷入惡性循環的貧困女子》中提到，臺灣女性在勞動市場上面臨的可能困境，與鄰近的日本相同。臺灣女性無論是中途完全退出或暫時性退出職場一段時間，只要一旦無法成為正式穩定雇用的員工，或擁有穩定的收入時，後續就更可能進入不穩定且低薪的部分工時、臨時性及人力派遣工作等非典型就業，或甚至再也無法回到職場。女性若希望藉己力餬口，難度也將隨離開職場的時間而上升，使得女性族群落入貧窮成為可預知的結果。

另外根據行政院主計總處 2020 年「人力運用調查」³⁴資料顯示，女性在部分工時、臨時性與人力派遣工作佔總就業者的比率為 7.08%，高於男性 6.89%；其中，女性總就業者，即有 4.89%從事部分工時的工作，而男性則僅只有 2.7%從事部分工時工作。至於整體部分工時工作者 42.1 萬人當中，女性就有 25 萬人從事部分工時工作，占了百分之 59.3%；男性則僅只有 17.2 萬人。

整體而言，可見女性的工作穩定程度比男性族群低。因此當家庭出現照顧需求，無論是照顧幼兒或高齡長者，都容易落在收入相對較低的女性身上，又回到「男主外、女

³⁴ 行政院主計總處 2020 年「人力運用調查」：<https://www.dgbas.gov.tw/public/Attachment/01125161531N41Q42NS.pdf>

主內」的典型性別分工。由此可見，退出職場象徵的不只是失去原本的收入，也代表著難以再回職場的可能，女性若因此失去退休金保障或自己就業謀生的能力，將比男性更有可能成為「下流老人」。



此外，日本報導文學作家鈴木大介 2016 年所著之《最貧困女子：不敢開口求救的無緣地獄》中提到，他在採訪時幾乎看遍了各種貧窮者樣貌，而其中又以女性的貧窮問題令他倍感著急。雖後續日本國內開始有媒體注意到女性貧窮的問題，且有對此製作相關專題報導，但無論是對於落入貧窮的女性，或相關的貧窮族群處境，改善及意識層面都沒有明顯改善。日本作家飯島裕子也曾於《瀕窮女子：正在家庭、職場、社會中窮忙的女性》一書中提到，自己雖過去大量著墨於無家者及派遣工等弱勢族群，但受訪對象大多為男性。過往在貧窮、孤獨、低薪的相關文字及影像報導中，鮮少以女性視角出發或女性角色的出現，較容易使人認為女性並不容易面臨相關狀況。

不過，有鑒於近幾年來關於女性及貧窮等相關議題逐漸為人所見，也使得愈來愈多民眾開始了解社會對於性別角色建構，如何使得傳統性別刻板印象獲得加強。因此，目前的情況，也使得現階段著重探討女性照顧者在經濟與生活上所面臨的困境，有其必要性及急迫性。另外，由日本 HNK 特別採訪小組所著之《老後破產：名為長壽的惡夢》觀察也點出，一人若因經濟狀況不佳，而難以維持個人生活基本所需時，狀態或許不至於讓其出現想死的念頭，但若合併失去或缺乏與朋友與社會的「連結」時，則極有可能使個體喪失生活動力，進而造成自殺。因此，照顧者在照顧時所受到的身心壓力，也應為社會大眾所知。

本報導符應上述概念，旨在點出女性家庭照顧者所面臨的種種問題與困難，盼能讓讀者意識到相關問題可能對社會產生的危害。另外，因時間更迭、生活變動，沒有人能夠能夠確定自己在未來是否會成為照顧者的未知感，也將促使一般民眾對於相關照顧者之生活樣態，以及可能申請的相關長照資源有更多的認識。





貳、名詞解釋

一、貧窮女性化

華盛頓大學社會工作學系教授 Diana Pearce 針對美國婦女的貧窮情形之觀察，於 1978 年提出「貧窮女性化」概念。此貧窮女性化並非為一完整之理論架構，而是近似一社會及性別上的經濟不平等狀況(Hinze & Aliberti, 2007)，且女性中又以單親女性最可能出現此狀況。其指出，女性收入逐年上升，但與男性收入間的差距仍無法達到相同水準。

另因女性為家中戶長出現貧窮之機率，相較於男性為戶長來得高，如行政院主計總處 2017 年國情通報³⁵即顯示，2012 年男性經濟戶長之全體家庭每戶可支配所得為新臺幣 98.3 萬，女性經濟戶長則為 77 萬元新臺幣；2017 年男性經濟戶長之全體家庭所得，每戶增加至 109.4 萬元新臺幣，而女性戶長全體家庭所得為 83.6 萬元新臺幣，雖所得有所上升，但男女兩性別間仍相差了新臺幣 25.8 萬元。造成此現象的原因應不純屬個人特質所致，而是一併涵蓋了社會等結構性因素。因臺灣社會仍持有「男主外，女主內」之性別角色傳統思維，使得照顧及撫養等責任長期主要由女性肩負，進而導致女性若身負絕大部分照顧責任時，則須離開職場或中斷其職業生涯。同時又因全職照顧或家庭主婦等角色本身即為無酬勞動，若為卸下原有職業轉為照顧者的女性，便難以靠一己之力獲得收入，也將容易出現所謂的貧窮女性化現象。

³⁵ 行政院主計總處 106 年第 170 號國情通報：<https://www.stat.gov.tw/public/Data/896162384J9NIEKQ.pdf>



二、失能高齡者

失能高齡者根據衛福部定義，為身體或心智功能部分或全部喪失，以致在生活上無法自理，須由他人從旁予以協助之長者。如個體出現行動不便、需要協助吃飯、上廁所、洗澡、平地走動及穿脫衣物等協助之 65 歲以上高齡者，或 55 歲以上原住民。一般針對失能高齡者也多稱失能老人，本文則將以高齡者或長輩方式稱呼。

在臺灣，判斷高齡者失能程度的方式多使用「日常生活活動」(ADLs)及「工具性日常生活活動」(IADLs)兩種評量³⁶方式。其中 ADLs 以巴氏量表 (Barthel Index) 以 10 種項目進行個體之獨立生活程度評估，其中 7 種如進食、個人衛生、盥洗、個人修飾、穿脫衣物、如廁、大小便控制，另外則為移位行走及上下樓梯 2 項。巴氏量表總分為 100 分，依照 5 個級距進行區分，由高至低為 100 分的「完全獨立」、99 至 91 分的「輕度依賴」、90 至 61 分的「中度依賴」、60 分至 21 分的「嚴重依賴」及 20 至 0 分的「完全依賴」。另有關 IADLs 評估項目則為，是否能購物、使用電話、備餐、處理家務、洗衣服、外出、服用藥物及處理財務等，相關標準用以檢視高齡者是否具備在社會中獨立生活之技能，但項目並非維持日常生活所必須，故較適用於評估輕度失能長者。

三、長照十年計畫 (長照 2.0)

「長期照顧十年計畫」(簡稱長照 1.0 及現今的長照 2.0)，最初雛形為行政院核定之「加強老人安養服務方案」及當時衛生署(現為衛生福利部)所通過之「老人長期照顧三年計畫」。後續隨政策逐步發展，行政院於 2007 年核定「長期照顧十年計畫」，

³⁶ 衛生福利部長照專區照顧管理評估量表 (標註修訂版) : <https://1966.gov.tw/LTC/cp-4015-42461-201.html>

並在 2015 年設置長照服務網及制定長照服務法。同時，長照十年計畫亦屬內政部、教育部、勞工委員會及衛生署所提「2015 年經濟發展願景之大溫暖社會福利套案」³⁷之旗艦計畫，其計畫仿照日本 1989 年至 1999 年的「黃金計畫」(莊秀美, 2005)，期望可使長期照顧體系發展更加完善。不過，長照 1.0 計畫服務對象僅限 65 歲以上失能高齡者、55 歲以上失能山地原住民、50 歲以上失能身心障礙者以及 65 歲以上獨居者。

綜合臺灣步入高齡化社會加速、照顧服務項目更為多元、失能及失智人口增加所衍生之長照需求等社會現狀，2016 年行政院核定《長照十年計畫 2.0》，並於 2017 年 1 月起實施。長照 2.0 盼能達到家庭、社區以及長照機構間互通的長照服務體系，因此長照 2.0 服務涵蓋對象新增 50 歲以上失智症患者、55 歲以上失能平地原住民、49 歲以下失能身心障礙者以及 65 歲以上衰弱者及獨居高齡者。

四、高負荷家庭照顧者

高負荷家庭照顧者根據中華民國家庭照顧者關懷總會歸納之「高風險家庭照顧者初篩指標³⁸」與臺中市政府衛生局公布之「長期照顧高負荷家庭照顧者通報及服務機制³⁹」，以及彰化縣衛生局之「長照服務對象之高負荷家庭照顧者初篩指標⁴⁰」定義。高

³⁷ 內政部、教育部、勞工委員會、衛生署「2015 年經濟發展願景之大溫暖社會福利套案 第一階段三年衝刺計畫」：
[https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.nhi.gov.tw%2FResource%2Fwebdata%2FAttach_8284_1_950920%25E5%25A4%25A7%25E6%25BA%25AB%25E6%259A%2596%25E7%25A4%25BE%25E6%259C%2583%25E7%25A6%258F%25E5%2588%25A9%25E5%25A5%2597%25E6%25A1%2588\(%25E9%2599%25A2%25E7%2589%2588%25EF%25BC%25891.doc&wdOrigin=BROWSELINK](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.nhi.gov.tw%2FResource%2Fwebdata%2FAttach_8284_1_950920%25E5%25A4%25A7%25E6%25BA%25AB%25E6%259A%2596%25E7%25A4%25BE%25E6%259C%2583%25E7%25A6%258F%25E5%2588%25A9%25E5%25A5%2597%25E6%25A1%2588(%25E9%2599%25A2%25E7%2589%2588%25EF%25BC%25891.doc&wdOrigin=BROWSELINK)

³⁸ 中華民國家庭照顧者關懷總會「高風險家庭照顧者初篩指標」：<https://www.familycare.org.tw/service/10751>

³⁹ 臺中市政府衛生局長照照顧高負荷家庭照顧者通報及服務機制：
<https://www.health.taichung.gov.tw/media/678513/%E8%87%BA%E4%B8%AD%E5%B8%82%E9%AB%98%E8%B2%A0%E8%8D%B7%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E8%BD%89%E4%BB%8B%E6%A9%9F%E5%88%B6%E5%8F%8A%E6%B5%81%E7%A8%8B1100501-%E4%BF%AE%E6%AD%A3%E7%89%88.pdf>

⁴⁰ 彰化縣衛生局「長照服務對象之高負荷家庭照顧者初篩指標」：<https://www.chshb.gov.tw/sites/default/files/2021-05/%E3%80%8C%E9%95%B7%E7%85%A7%E6%9C%8D%E5%8B%99%E5%B0%8D%E8%B1%A1%E4%B9%8B%E9%AB%98%E8%>

負荷家庭照顧者將以具有自殺企圖或意念、有急性醫療需求、申請政府資源但不符資格、罹患精神疾病或疑似罹患精神疾病、照顧精神疾病患者、須照顧人數大於2人、年齡大於65歲、曾有家暴情形、無照顧替代人手、照顧失智症患者等，共計13項目作為評估指標。若照顧者符合曾有自殺企圖或意念、曾有家暴情事其中一項，再加上另一其他條件；未符合符合有自殺企圖意念或有家暴情形，但有上述三項條件符合者；經相關專業人員評估有轉介必要者三項轉介評估，確認個案達照顧者服務據點轉介標準後，予以協助轉介。

五、照顧不離職

原由日本「零介護離職」概念轉變而來，其中日文介護為中文「照顧」之意，全文可譯為「照顧不離職」。照顧不離職為與因照顧而離職之對反概念，照顧離職多半出現於擁有全職的勞工或雇主，因其家中突有家人出現重病或失能等情形，使得其無法繼續待在原有工作崗位，必須回家照顧生病的親友。相反地，照顧不離職即為不因家中有親友須照顧而離開當前工作職位，以確保照顧者在經濟能力上能維持與過往相近的水準，以不至後續反而陷入貧窮狀態。



參、文獻回顧與研究背景

第一節、臺灣高齡社會之發展及傳統性別角色對女性造成的衝擊

一、臺灣高齡社會的發展

《中國時報》報導⁴¹截至 2020 年為止，國內 65 歲以上高齡者達 378 萬多人，占比已來到 16.07%。有鑒於現代家庭型態由過往的三代與兩代同堂，今轉為小家庭或雙薪頂客家庭，臺灣逐漸步入高齡，以及超高齡社會的隱憂已逐漸浮上檯面。根據國家發展委員會人口推估高齡化時程⁴²點出，臺灣已在 1993 年邁向高齡化社會，並於 2018 年正式成為高齡社會，未來 2025 年將發展成超高齡社會。在高齡人口方面，2021 年 85 歲以上超高齡者已佔臺灣老年人口的 10.5%，相關單位推估於 2070 年時，85 歲以上人口將大量成長至 27.4%。屆時每一名高齡者將由 2020 年的 4.5 名青壯年扶養，逐漸降低至 2050 年的 1.5 名，意味著青壯年勞動人口的負擔將變得更為沉重。

對此國家發展委員會於 2008 年核定《人口政策白皮書》⁴³，並於 2011 年 12 月 7 日修正核定「中華民國人口政策綱領」⁴⁴，盼在政策上能針對臺灣人口少子女化、高齡化及外籍移民增加等變遷有所應變。對於臺灣未來將邁入超高齡社會，所可能產生的醫療

⁴¹ 《中國時報》定義太嚴 列冊獨老不增反減：<https://www.chinatimes.com/newspapers/20211107000346-260114?chdtv>

⁴² 行政院國家發展委員會「中華民國人口推估（2020 年至 2070 年）」：

https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=695E69E28C6AC7F3

⁴³ 國家發展委員會《人口政策白皮書》（核定本）少子女化、高齡化及移民：

[https://www.tamsui.ntpc.gov.tw/userfiles/3120400/files/%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8\(%E6%A0%B8%E5%AE%9A%E6%9C%AC\)\(1\).pdf](https://www.tamsui.ntpc.gov.tw/userfiles/3120400/files/%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8(%E6%A0%B8%E5%AE%9A%E6%9C%AC)(1).pdf)

⁴⁴ 行政院「中華民國人口政策綱領」：

<https://ws.ndc.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9hZG1pbmlzdHJhdG9yLzEwL1JlbEZpbGUVvNTU2Ni81MzA4LzAwNjE5NDIhMS5wZGY%3d&n=MTAzMTIyN%2bS4reiPr%2bawkeWci%2bS6uuWPo%2baUv%2betlue2semgmC5wZGY%3d&icon=..pdf>

及社會福利支出等擔憂，也促使有民眾在 2019 年 8 月 22 日於國發會公共政策網路參與平臺上，提議應訂應《超高齡社會發展法》⁴⁵。雖後續因附議人數未達標而不予通過，但此提議仍可被視為敲響臺灣未來超高齡化危機的警鐘。面對臺灣社會發展的走向，人口政策白皮書中，也列出為完善高齡照顧體系而在 2007 年所提出的「長照十年計畫」（長照 1.0）⁴⁶。長照 1.0 其計畫服務內容及補助項目涵蓋照顧服務（居家服務、日間照顧、家庭托顧）、居家護理、居家復健、輔具租借購買及無障礙環境服務、老人餐飲服務、喘息服務、交通接送服務及長期照顧機構服務。

另外，為面對高齡社會時能有充足的政策規劃及配套措施，行政院於 2015 年 10 月通過並發布《高齡社會白皮書》⁴⁷，以健康生活、幸福家庭、活力社會及友善環境等面向進行籌劃，盼能讓國內高齡者族群及未來將邁入高齡之族群，能享有尊嚴、友善、健康的晚年。面對近幾年高齡人口增加及高齡化影響提高，高齡社會白皮書中的「幸福家庭」行動策略內，即有針對長照減壓、世代交流與生活品質提出規劃。如完備長照減壓力部分，預計將推動永續互助長照保險制度、培育長照服務人力和確保服務品質，以及整合照顧資源和增加社會對高齡與長照相關資訊之認知；世代交流創天倫部分，則規劃家庭照顧者支持制度，以促進家庭及社區部落的互助與代間連結；生活無虞好安心面向，則將規劃保障高齡者經濟安全等。（簡慧娟, 2016）讓步入老年生活的個體能降低不安、增加相關領域知識的同時，也對自己經濟及家人的經濟與負擔面向能有所減輕。

⁴⁵ 國家發展委員會公共政策網路參與平台《超高齡社會發展法》提案：

<https://join.gov.tw/idea/detail/5f26660f-bb97-42b6-a444-dbad9f0945b0>

⁴⁶ 衛生福利部《長期照顧十年計畫摘要本》：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3989-42402-201.html>

⁴⁷ 行政院《高齡社會白皮書》：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3860&pid=10767>



二、高齡者福利與長照相關法規

高齡者在過往的臺灣法律中，多半被涵蓋在成年人「尊親屬」的範圍內(鍾秉正, 2015)，如《刑法》第 277 條提到的「傷害人之身體或健康者，處五年以下有期徒刑、拘役或五十萬元以下罰金。」以及第 278 條「使人重傷者，處五年以上有期徒刑。」兩條文內之相關內容，在第 280 條時則載明「對於直系血親尊親屬，犯刑法第二百七十七條或第二百七十八條之罪者，加重其刑二分之一。」但當時卻沒有明文制定其他有關老人或高齡者的相關保護法律。因此，在為維護高齡者晚年的尊嚴及健康，並達到延緩失能、保障福利及定生活等權利前提下，於 1980 年公布《老人福利法⁴⁸》(老福法)，而此法也與當時的《身心障礙者權益保障法》(原為殘障福利法)及社會救助法三項專法一同被稱為「社會福利三法⁴⁹」。

不過因為老福法最初並未對違反者施以罰則，故推行後成效不佳。直至後續 1997 年首次修法後，才有增訂條文並將其分為機構管制、福利措施、保護措施及罰則等；2007 年則再增修其條文，並針對相關罰則及經濟安全有更多的規範(鍾秉正, 2015)，並在老福法第 16 條中明文指出「老人照顧服務應依全人照顧、在地老化、健康促進、延緩失能、社會參與及多元連續服務原則規劃辦理。」凸顯未來高齡者相關權益、健康維護

⁴⁸ 全國法規資料庫《老人福利法》：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050037#:~:text=%E8%80%81%E4%BA%BA%E7%B6%93%E6%BF%9F%E5%AE%89%E5%85%A8%E4%BF%9D%E9%9A%9C%EF%BC%8C%E6%8E%A1,%E7%99%BC%E7%B5%A6%E7%89%B9%E5%88%A5%E7%85%A7%E9%A1%A7%E6%B4%A5%E8%B2%BC%E3%80%82>

⁴⁹ 一甲子以來台灣社會福利政策的演變：從理念政策到制度實踐：

http://www.cares.org.tw/CaresPortal/benefit/paperFile.do?subject_id=14#:~:text=%E7%82%BA%E4%BA%86%E5%9B%A0%E6%87%89%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E5%8A%9F%E8%83%BD%E7%9A%84,%E7%A6%8F%E5%88%A9%E7%99%BC%E5%B1%95%E9%87%8D%E8%A6%81%E7%9A%84%E6%8C%87%E6%A8%99%E3%80%82

及促進的重要性。另外如老福法第 12 條「中低收入老人未接受收容安置者，得申請發給生活津貼。」以及第 15 條「直轄市、縣主管機關對於有接受長期服務必要之失能老人，應依老人與其家庭之經濟狀況及老人之失能程度提供經費補助。」以及第 29 條中規定「主管機關應積極促進高齡者就業，並致力避免高齡者於就業時受到歧視」等，也提供了高齡者在經濟及欲重返勞動市場上的協助。同時老福法明定的高齡者相關服務措施，也有條列出直轄市、縣市主管機關應自行或結合民間資源，以提供如醫護、復健、身體照顧、家務服務、關懷訪視、電話問安、緊急救援等關聯居家式服務，以及其他社區式及機構是服務，盼為高齡者的生活增加保障及舒適度。

後續在 2015 年 6 月 3 日時，政府也公布了《長期照顧服務法⁵⁰》，涵蓋長照服務內容、人員及機構管理、受照護者權益保障以及發服務展獎勵等規範，亦有以明文規定相關的居家、社區、機構、綜合以及家庭照顧者支持服務等。《長期照顧服務法》希望能夠在健全長照體系發展的同時，也讓長照提供的服務具備一定的品質。因此，該法除了對於服務項目的設定外，也對居服照服員的專業有所定位，並將家庭照顧者一併列為服務對象。

放眼其他地區及國際組織，可看見如經濟合作暨發展組織（OECD）在 2011 年時，認定長照服務為：「對生心理功能一定程度減損，使得日常生活須他人協助達一定程度者，所提供之特定服務。」在 2011 年確立相關長照服務認定後，OECD 於 2017 年時更改長照相關定義為：「長照需求者將以減輕疼痛、維持健康狀態、避免失能惡化為目標，給予醫療照護、個人照顧等服務。同時也將依照有長照需求者的需要，來提供

⁵⁰ 全國法規資料庫《長期照顧服務法》：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0070040>

個別化服務以協助其生活。」此外，OECD 也一併將「現金給付」、「照顧津貼」等經濟資源與補助納入。不過，歐盟目前推行的長照服務主要以居家照顧為主。(蔡壁竹, 2022)



相關法制規劃較為完善的歐盟 (EU) ，同樣也有將長照醫療等相關議題納入未來政策發展的考量。像是 2014 年 4 月歐盟執行委員會首先透過綠皮書，向相關非政府組織、醫療機構及民眾詢問意見，並在隔年 1 月發行「行動健康醫療 (mHealth) 綠皮書徵詢意見書」。2017 年歐盟所發表的「歐洲社會權支柱」 (European Pillar of Social Rights) 概念，即有提出涵蓋「平等進入勞動市場」、「公平勞動條件」、「社會保障與社會融合」三類，共 20 項的基本原則。有關社會保障與社會融合項目內，及含有長期照顧相關項目的規範，指出所有人都應能享有能力內可負擔的高品質長照服務，而其中又以居家服務為重。後續歐盟也於 2021 年 1 月提出「高齡化綠皮書」⁵¹ (Green Paper on Ageing) ，盼能針對會員國內不久後，在照顧及長期照顧上可能面臨的可負擔性、可近性及長照人力等問題制定解方(蔡壁竹, 2022)。

三、傳統性別角色對女性經濟能力造成的影響

從中文象形文字中的「女」字，到女性拿著掃帚成為的「婦」、女性受制於爪為「妥」、女性待在家中為「安」，以及各種如奴、妖、妒、姦等字，除了呈現出對於女性的不友善外，也點出了其在生活上所受之種種限制 (畢恆達, 2007) 。女性從字


⁵¹ EU-Demographic change in Europe- green paper on ageing: <https://ec.europa.eu/info/law/better-regulation/have-your-say/initiatives/12722-Green-Paper-on-Ageing>

面即可看出其受限的概念，後續也被中國大陸創作女歌手譚維維，以 2020 年發行的歌曲《小娟（化名）》歌詞「最後如何被你們記錄，姦姦妖嬈、嫖娼媚妓奴、耍婪佞妄、娛嫌妨嫉妒，輕蔑擺佈，嵌入頭顱。」道出女性多為社會弱勢及遭噤聲的一方。



檢視社會建構出對於女性角色的期待，可見以性別作為分工的既定看法，源於女性過往長期被視為適合料理家務，而男性則為適合出外狩獵打拼的角色。現今雖性別意識抬頭、少子化及社會經濟樣態改變等，使女性不再須以全職身份負擔大量養育及照顧責任，亦可以或必須外出工作。不過，在此社會經濟樣態的轉變下，女性雖可外出工作，但依然需要完成其過往所肩負之家務、照顧、撫養等任務。意味著女性在外工作時，仍須同時肩負過往女性角色應盡之責任，而女性在工作及照顧兩角色之兼顧，卻被社會視為理所當然(楊玉娥 & 陳彰惠, 2007)。

受不同生活型態及社會文化的影響，國內女性多有平均壽命與男性相比較長，但在經濟能力上較為弱勢的情況。女性除普遍薪資及收入較男性低外，若女性本身以家管為職，或未有穩定收入，面臨喪偶、離婚、與家庭不合等因素衝擊，便可能出現生活困境並陷入貧困狀態；女性若是為照顧突發疾病或久病親友等原因，則更容易因長期或短期高額的照顧支出，而迅速落入困頓、貧窮之生活窘境。另外，身處缺乏現金薪資收入就無法生活的「薪資依賴」、「勞動依賴」結構，亦為女性主要照顧者易走向貧窮之主要原因之一(藤田孝典, 2017)。



《人生中场拉警報》一書也同樣提及，如果今天是與家人、朋友等親友失去聯絡的孤獨高齡者，縱使手邊有錢，但當除了錢以外的生活無人協助，又缺乏社交時，往後落入高齡貧窮及罹患疾病的機率大增。有鑑於此，須長期照顧且無人分擔照顧責任的照顧者，在其晚年也有機會落入孤獨高齡者的「難以自助且無他助」情況。現今社會女性相較於男性，更常負擔照顧工作，因此也更容易出現上述困難。為避免女性，尤其是獨力照顧親友的女性照顧者，在老年時陷入經濟及身心困境，長照 2.0 及相關福利制度的完善與落實，將成為一項社會急欲解決的課題。

然而相關制度及資格認定仍有其限制，也將對真正有需求的民眾構成阻礙。因在薪資收入成 M 型化發展的狀態下，出現經濟困難乃至貧窮的人口亦將隨之增加。只是民眾要能獲得政府相關補助，有其在可近性上的困難。因中低與低收入戶實為人為所建構之概念，並非個體本身與身俱來的狀態。再加上政府對於中低收入及低收入戶之資格認定不易達標，且資格僅能維持一年，超過即須隔年再次申請等特性，造成長期經濟狀態處於貧窮邊緣，但因某如名下擁有房產等因素，而無法符合中低收資格的近貧與邊緣戶，成為貧窮人口計算上的黑數(謝志龍, 2018)。女性因在社會上較為弱勢的特性，也使得其更容易因為上述原因陷入貧窮，若因為其他因素無法申請相關低收資格，其處境則將變得更加弱勢且更難以翻身。



第二節、女性家庭照顧者的困境

一、社會賦予女性角色的期待及義務

亞洲社會的女性多半會因其社會中所存在的孝順壓力及希望能滿足家庭、婚姻對女性角色的期待，而在無形中受迫選擇擔下照顧責任(王麗容、劉炳勛、黃冠儒、藍景彥, 2016)。根據 2020 年勞動統計通報⁵²，薪資部分以男女兩性進行檢視，2020 年男性平均薪資近 5 萬 9 千元，而女性僅約 4 萬 9 千元，相差至少一萬元新臺幣。如以鄰近臺灣的日本來看，因日本社會多奉行「男性養家模式」，意味著男性多半家外有薪之勞動，而女性則在家內負責無酬之育兒及照顧等勞動(飯島裕子, 2020)。此外，一般家庭事務分工也有部分由薪水較低者擔任。因此若家庭事務分工多由薪水較低者擔任，則相關的育兒、家事、照顧等責任則容易由女性所接手，使得女性須放棄原有工作投入無酬或相對報酬較低的勞動，故女性本身的經濟能力，也將因轉為家庭為重而有所減損。

上野千鶴子所著之《厭女：日本的女性嫌惡》書中提及，女兒擔任照顧者的比率上升，多因生長在家庭中的女兒不同於以往，在與其交往對象結婚後，依然被賦予著照顧娘家父母的義務，而母親也會期待自己的女兒能夠扛起照顧的工作。有鑑於此，臺灣女性照顧者於 1990 年代所佔之比率超過五成，其中與女性受歸因於具有愛心，及照顧本是女人天職等刻板印象有關。此認知不僅削弱了照顧本身為勞動之一的事實，亦

⁵² 勞動部統計處勞動統計通報「109 年我國兩性薪資差距」：

<https://www.mol.gov.tw/media/z44d31k1/109%E5%B9%B4%E6%88%91%E5%9C%8B%E5%85%A9%E6%80%A7%E8%96%AA%E8%B3%87%E5%B7%AE%E8%B7%9D.pdf>

忽略「女性應為照顧者」之看法非自然生成而是社會長期建構，以及女性肩負照顧一職時，所需承受的體力與精神壓力(呂寶靜、陳景寧, 1996)。



女性長期以來在家庭內多擔任主要照顧者之角色，其照顧的對象不僅涵蓋孩童，也包括高齡長輩及身心障礙者等(許碧純 & 洪明皇, 2012)。隨內政部宣布 2020 年出生及死亡人口正式出現交叉，臺灣正朝超高齡社會邁進的同時，也使得需要照顧的高齡者人數增加，而這意味著須扛起照顧責任的女性負擔更為吃重。相關統計資料亦點出，無論是照顧家中高齡者或身心障礙人士的工作，多為家中無薪婦女負責，在親屬關係上則多以配偶與媳婦為主要照顧者，且照顧者有四成年齡已達 60 歲以上(邱麗蓉 et al., 2007)。因此，女性身為當前家庭主要照顧者所面臨之難處，如女性自動被視為有照顧特質之族群等因素(Lee, 1992)，亦可反映出臺灣的照顧者女性化之意涵。在《賢妻良母失敗記》書中，亦可以看見作者陳玉梅所訪問之個案(沈燕)在經歷一段失敗婚姻後的體悟，便是女性不應全然依賴，或成為丈夫或先生的附屬品。女性即便成為人妻，也必須保留而非捨棄自己原有的生活圈，並擁有謀生能力，而非是讓自身陷於仰賴他人才得以生存的角色。

二、導致女性高齡出現經濟、生理及心理困境之照顧壓力

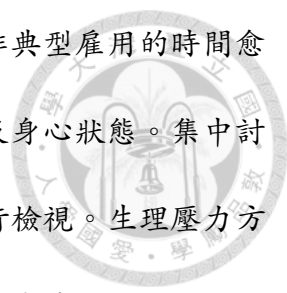
女性若在高齡時出現經濟上的困難，原因多為經濟上仰賴婚姻及子女、不乏受勞動市場歧視、肩負照顧責任及照顧責任失衡、相關福利政策設計不良所導致(許雅惠, 2002)。社會性別角色之期待、個人工作及社會地位、文化規範等，則為女性照顧者形

成之因素(朱翠燕 et al., 2010)。上述情形皆有可能成為女性落入貧窮之原因，主因女性無法投入勞動市場所致，其中又以身負照顧責任對女性個體的影響最劇。因其仍須協助自己以外之其他親友，且照顧具自我意識之高齡者與幼童之難度有一定程度的落差。其中，若為先前因全職或花費大量時間及精力照顧親人，於中晚年陷入貧窮狀態的女性，可發現其多半擁有身體、心理、工作、社交、經濟及家庭關係等六大負荷(陳景寧, 2019)。

《女性貧困：負貸、漂流、未婚單親，陷入惡性循環的貧困女子》指出，日本社會中約有 289 萬人為年收入不到 200 萬日圓（約 48 萬新台幣）。據《天下雜誌》⁵³報導，雖臺灣 104 人資學院出版之「2021 至 2022 年臺灣薪資福利調查報告」公布 2021 年國人年薪平均為 65.6 萬元，年增約 1.6 萬元，但以學士起薪平均 3.1 萬及碩士平均 3.6 萬元計算，若未經調薪，則相較日本年收 200 萬日圓差距不大，但此仍須考量物價等因素。搭配前述所提之薪資部分，日本在 2012 年的非典型雇用率為 42%，而非典型就業的男性及女性勞工在薪資上，卻與典型就業者相同，兩者間依然存在著明顯差距。其中男性平均年收入為 222 萬日圓（約新台幣 54 萬），女性則僅有 147.5 萬元（約新台幣 36 萬）（飯島裕子，2020）。相關薪資落差顯示出，若日本女性未於大學畢業前的「就活」（就職活動）獲得工作，則未來很有可能僅能進入臨時及派遣工作的非典型就業市場，在其職業及薪水方面所獲得的報酬，自然與典型就業市場相比較少。

因此，雖臺灣的就業市場及職場文化與日本不同，但臺灣在檢視女性貧窮及貧困等現象時，仍無法忽視導致其陷入貧窮，實與勞動及雇用方面的問題息息相關。其中以近

⁵³ 《天下雜誌》年薪王出爐，哪個產業第一名？<https://www.cw.com.tw/article/5118959>



幾年非典型雇用，或非典型就業現象愈趨普遍有關，而書中指出非典型雇用的時間愈長，就愈難以轉為正式職員，而此也將影響個人後續的經濟狀況及身心狀態。集中討論身為照顧者所受的壓力，主要可從生理、心理及社會三方面進行檢視。生理壓力方面，須肩負照顧責任的女性，在照顧家人期間可能出現身體不適、疲倦、飲食及睡眠不正常相關問題。若該女性照顧者本身即患有慢性疾病，病況則可能因照顧壓力而惡化，又或原本的身體狀態不堪長期的照顧如搬動、翻身、背負等，而出現腰痠背痛或扭傷等狀況。心理方面女性照顧者除長時間擔憂被照顧者身體，以及心理狀況外，照顧對象若出現情緒不穩定等因素，亦可能使照顧者的心理面臨極大壓力，觸發焦慮、憂鬱甚至憤怒等情感(胡梅, 2016)。

此外身負主要照顧責任的女性，在照顧被照顧者時所提供的精神及情感上支持等付出時，與其所獲得之回報往往不成比例。長期的照顧對照顧者個人生活及社交上產生之衝擊，也可能造成照顧者的心理負擔，出現與其他同齡者之比較心態，對個體心理健康造成不利之影響(朱翠燕 et al., 2010)。同時照顧本身受社會及文化影響的程度不容小覷(Finch & Finch, 1983)，其中與社會脫節對個體產生的影響甚巨，也將間接增加照顧者的心理負擔。主要的社會壓力則為缺乏個人休閒娛樂、社交機會減少、難以赴約友人聚會以及過往家庭生活改變等(陳昱名, 2013)，進而連帶讓女性陷入經濟及健康困境。

其中，未使用社區照顧服務及資源的群體，多半年齡較大，而其所擁有的社會支持相較於其他年齡層較少(陳正芬 & 方秀如, 2022)。除了容易因照顧而出現憂鬱及焦慮外，難以向外界尋求協助的特性，也使得這些照顧者更容易出現所謂高齡照顧者貧窮情

形。近期針對高雄地區失智家庭主要照顧者的問卷調查結果，也顯示在照顧時照顧者的社會支持、身心健康、幸福感及正向照顧經驗等面向均欠佳(李新民, 2019)。



三、女性成為照顧者所產生之經濟仰賴及重返職場的勞動歧視

全球如美國、日本、中國等國，在薪資上若以男女兩性進行比較，多可見男性薪資收入大於女性之情形。以美國為例，2004年美國普查局調查⁵⁴顯示，女性該年的薪資中位數為3萬1千374美元，男性則為4萬1千194美元，兩者相差美金9820元（約新臺幣27萬）；2020年美國普查局統計⁵⁵亦為相同結果，2020年美國薪資中位數以男性的6萬1千417美元，高於女性的5萬982美元。雖男女收入皆有上升，但女性與男性薪資中位數差距卻增加至1萬435美元（約29萬新臺幣）。中國人力銀行招聘網站《BOSS直聘》2019年職場性別差異報告⁵⁶結果，也呈現出2018年女性年收入約為6500元人民幣，與男性約8300元人民幣的年收入有一定程度之落差；2020年的調查⁵⁷亦出現與美國同樣情形，女性年收入雖小幅增加至6847元人民幣，但男性年薪資則來到9024元人民幣，兩者間相差人民幣2177元（約9527元新臺幣）。意味著即便近年來女性收入較過往增加，但薪資中位數仍較男性低，且與男性近三至五年的薪資差距有加大之趨勢。

⁵⁴ US Census Bureau Income, Earnings and Poverty From the 2004 American Community Survey:

<https://www2.census.gov/library/publications/2005/acs/acs-01.pdf>

⁵⁵ US Census Bureau Income and Poverty in the United States: 2020

<https://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2021/demo/p60-273.pdf>

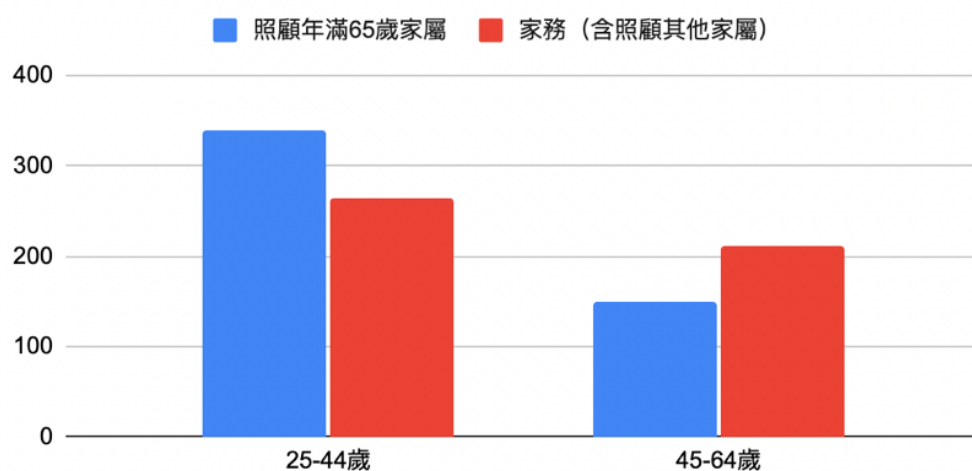
⁵⁶ BOSS直聘2019中國職場性別差異報告：<http://www.d-long.com/eWebEditor/uploadfile/201903150838034108924.pdf>

⁵⁷ BOSS直聘2021中國職場性別差異報告：<https://www.mouse0232.cn/bosszhipin2021zhongguozhichangxingbiechayibaogao.html>

在親友照顧部分，家庭照顧工作往往無法獲得薪資或對應報酬之「無酬工作」，而此職務又以女性擔任居多，且女性較男性更易因須負擔照顧責任，在就業勞動上則易改採兼差、辭去工作或不進入勞動市場的方式維持日常開銷。多數女性在此情境下由生產及工作者之角色，轉變為經濟依賴者(呂寶靜, 1999)。2020年行政院主計總處「人力資源調查統計年報」⁵⁸顯示，具勞動能力但因照顧及家務而進入失業狀態的女性，25至44歲女性中，有340人為須照顧年滿65歲家屬而離職，較其因家務而離開工作領域的264人多；45至64歲女性中，則有149人為照顧年滿65歲家屬離開職場，與25歲至44歲

因照顧長者及家務失業者相比較少，由此可知25至44歲族群在肩負之照顧責任上屬全年齡女性中最重。

2020年具勞動能力女性因照顧及家務失業人數



單位 (人) / 資料來源：行政院主計總處

⁵⁸ 民國 109 年行政院主計總處「人力資源調查統計年報」：<https://ebook.dgbas.gov.tw/public/Data/2110111818FDX2C8E3.pdf>

如美國 1997 年時的研究即點出，當時美國成年婦女縱貫性調查 (NLS) 及其他學者均發現，女性選擇照顧親友之職與否，可能受其先前之工作職業、內容和經驗影響 (Gerstel & Gallagher, 1994)。其中有 23% 的女性在面臨家中有親友須照顧時，會選擇放棄原有的職位以完成照顧工作。僅有 4% 的女性選擇在照顧親友之餘持續堅守工作崗位，並以稍減少工作時數作為應對，而非全職投入照顧工作 (Pavalko & Artis, 1997)。同時，女性的照顧對象若為高齡長輩，與其他如照顧孩童或身心障礙相比，則其離開職場的比率比男性更高 (Stone et al., 1987)。

綜合前方第二節一二點討論，若女性因獨力照顧失能或重病親友，隨照顧時間的拉長，在其老後陷入經濟困境及落入貧窮的可能性，則大幅上升。因長時間的照顧，往往限制了照顧者對外的社交聯繫，使照顧者逐漸與原本的社交圈疏離，落入愈來愈孤立之狀態 (陳景寧, 2019)。根據訪問時受訪照顧者們的回答也可看出，無論是否有在外工作，她們現在的活動範圍多半僅限於家庭，幾乎不會再與過往的朋友有過多聯繫，亦缺乏時間再結交新的朋友。此外，女性因照顧而離開勞動市場一段時間後，要再重返職場有一定難度。因其若未在职時間過長，則在工作能力或觀念上已有部分脫節，在重新應徵職位時也較不易為企業所錄用。

如上所述，一般大眾對於女性在家庭中所扮演之角色所應盡之責任，多涵蓋家務、照顧、育兒等。其中如家務分工則有研究顯示，多為女性負責之家庭事務工作為：洗衣、煮飯、洗碗、日常家庭清掃等具時間限制、不間斷與重複特質之家務；男性則較常處理如：倒垃圾、洗車、陪小孩玩耍等，與女性相比男性在家務分工的特質，偏向時間較短、非經常性以及娛樂性質較高，意味著女性須花費更多時間在家庭，強化傳

統「男主外，女主內」觀念（畢恆達，2007）。根據衛福部統計處 2019 年婦女生活狀況調查統計，在照顧方面，全體婦女每日無酬照顧時間平均為 3.18 小時，其中照顧家人所須為 1.38 小時。其中有配偶或同居伴侶之婦女，每日無酬照顧時間則上升至 4.41 小時，與其配偶或同居伴侶相比，多出近三倍。若女性長期處於無酬照顧狀態將造成「照顧貧窮」，未來可能因此陷入貧窮，則形成所謂女性貧窮化之現象。

針對照顧責任的重擔落在何處，可大致從被照顧者在住院時的受照顧樣態，看出整體照顧者照顧之情形。依家庭照顧者關懷總會 2017 年「家人住院期間的照顧經驗與壓力調查」⁵⁹結果顯示，有家人住院經驗的 738 名問卷填答者，以家人輪流照顧占 31.9% 為大宗，但單獨由一名親人全天照顧則占 17.7%，僅次於由本國看護協助的 18.7%。不過，隨著受照顧者的需求與高齡化加速，居家照顧人員的人數也因而有所成長。根據行政院性別平等會統計⁶⁰，照顧服務員人數從 2009 年的 4794 名，並於 2018 年上升至 1 萬 3538 名，而 2020 年照服員人數則持續增加至 7 萬 3700 名。在相關統計中卻也可發現，女性與男性照服員人數有極大落差，如 2020 年共計的 7 萬 3700 名照顧服務員中，即有 6 萬 2715 名照服員為女性。有鑑於此，可知在照顧者的性別上，無論是否為家庭照顧者或居服員、照服員為職者，仍主要以女性為主。

⁵⁹ 家庭照著者關懷總會 2017 年「家人住院期間的照顧經驗與壓力調查」：

<https://www.familycare.org.tw/sites/default/files/%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E9%97%9C%E6%87%B7%E7%B8%BD%E6%9C%83-%E4%BD%8F%E9%99%A2%E7%85%A7%E9%A1%A7%E7%B6%93%E9%A9%97%E8%88%87%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%A8%98%E8%80%85%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%A8%BF1060925.pdf>

⁶⁰ 行政院平等會仲要性別統計資料庫「照顧服務員人數」：

https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat_Statistics_DetailData.aspx?sn=G6R7Y6EdU%24wLPNZqkAKIYg%40%40&d=m9ww9odNZAz2Rc5Ooj%24wIQ%40%40

四、相關長照及照顧者福利政策設計有待改進



雖長照政策更貼近民眾的需求，且愈來愈多民眾在觀念上的逐漸轉變，使得失能及高齡者入住長照機構的意願逐年提升(許碧峰, 2020)，但選擇機構對許多人來說仍並非首要選項。根據報導訪問及照顧者網路社團成員自述，難以將失能須他人照顧者送入安養院、長照及養護機構的原因主要有三，一為相關療養院費用對照顧者來說依然過高，長期下來對家庭及個人的負擔過重；二為受照顧者之家庭成員，或受照顧者本身對相關機構服務的不信任及不放心，擔憂機構難以以良好的品質提供照顧；三為照顧者考量受照顧者無法見到親友會感到不安，或其希望親自照顧等因素，而無法或不願將照顧者送往相關機構。這也使得相關的照顧工作及責任轉回家庭，由家中直系血親或配偶等成員進行，進而對身為照顧者親人造成一定程度的負擔，並可能增加其陷入貧窮的可能性。

若照顧責任回歸家庭，而政府又未能提供良好之長照政策，可能導致照顧者陷入高風險危機，甚至出現新聞常見的長照悲歌事件。如根據《天下雜誌》報導⁶¹，日本《每日新聞》於2016年實施的照顧者問卷調查中(245人)，有高達73%(179人)的填答民眾指出曾在照顧時，自覺身心已達極限。另有近60%的民眾表示，個人因照顧家中親友而出現無法睡覺或難以入睡的情況，且有部分人更因此而出現殺害照護對象的念頭。因此，是否能提供照顧者完善的「喘息服務」，以及所提供之服務與政策是否符合照顧者之需求，亦成為長照政策整體是否成功的一項重要課題。

⁶¹ 《天下雜誌》日本調查：居家照顧親屬70%身心到極限 <https://www.cw.com.tw/article/5075571>

在臺灣，長照相關服務內容廣泛，並以「長照十年計畫 2.0」為關聯服務內容的主要實施方針。以過往的長照 1.0 舉例，其內容涵蓋照顧服務、居家護理服務、輔具購買及租借、居家無障礙環境改善、家庭托顧、照顧者喘息服務、社區復健服務及長照機構服務等八項服務。其中申請居家護理服務時，須提供失能高齡者巴氏量表評分，以及醫師開立之居家照護醫囑單作為評估標準。後續因應高齡化及先前服務對象的限制，在長照 2.0 部分則擴大增加失智照顧、原住民社區整合、小規模多機能服務、照顧者服務據點、社區預防性照顧、預防及延緩失能、延伸出院準備及居家醫療等九項服務。根據衛福部，一般長照服務申請流程⁶²為，申請人可撥打 1966 長照專線、致電各縣市長期照顧管理中心或於受照顧者出院前進行申請，經相關單位評估為服務對象，核定個案可補助金額並擬定照顧計畫後，在安排所須知照顧服務。

長照 2.0 各項服務間的互通及銜接，衛福部⁶³規劃透過 ABC 三級別由大至小之服務單位進行串聯。其中 A 級單位為公立機關（構），以及以公益為目的設立之財團法人、社團法人與社會福利團體，每一鄉市鎮區設置一處；B 級單位為公益目的設立之財團社團法人與社福團體、老人福利機構（含小型機構）、身心障礙福利機構、醫事機構以及社會工作師事務所等單位，範圍為每一國中學區各設一處；C 級單位涵蓋範圍最為廣泛，除含有 B 級相關單位外，亦包含社區關懷照護據點、社區發展協會、村里辦公室、老人服務中心、樂智據點等，為以每三個村里一處設置之單位。

⁶² 衛生福利部長照專區「長照真請流程」：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3989-42404-201.html>

⁶³ 衛生福利部 Facebook 粉絲專頁「長照十年計畫 2.0」：

https://www.facebook.com/mohw.gov.tw/photos/a.63628833204255/650686458431109/?__tn__=%2CO*F

有關長照補助方面，長照 2.0 服務項目補助原則⁶⁴（四包錢），照顧及專業服務中，依個人失能等級每月新臺幣 1 萬 0020 元至 3 萬 6180 元，一般戶部分負擔為給付額度乘以 15%，中低收入戶部分負擔為給付額度乘以 5%；輔具及居家無障礙環境改善服務，每三年給付 4 萬元新臺幣，一般戶部分負擔為給付額度乘以 30%，中低收入戶部分負擔為給付額度乘以 10%；協助往返醫療及復健院所知交通接送服務，依照失能等級以及城鄉距離每月給付 1680 至 2400 元新臺幣不等，依照距離遠近一般戶部分負擔為給付額度 21% 至 30%，中低收入戶部分負擔為給付額度 7% 至 10%；喘息服務依照個人失能等級，每年給付 3 萬 2340 元至 4 萬 8510 元新臺幣，其中一般戶部分負擔為給付額度乘以 16%；中低收入戶部分負擔則為給付額度乘以 5%；低收入戶則由政府全額補助，而有使用長照住宿式機構服務者，根據規定無法申請上述四包錢之服務。

雖長照 2.0 政策，將原有的服務對象延伸至未滿 50 歲的失能者、50 歲以上失智症患者及獨居者等，並有機會使得整合性照顧與整體服務行政核銷流程簡化(吳肖琪, 2017)。只是從臺灣從 2007 年開始實施長照 1.0，至 2016 年增加服務對象及內容並改為長照 2.0 後，卻依然無法完全有效解決臺灣因高齡化，以及少子化而衍生出的照顧問題。如資深醫藥線記者劉惠敏投書之《長照 2.0 版正式上路，變得更好嗎？⁶⁵》文章，即點出長期照顧相關政策及服務開辦至今，卻仍有長照經費欠缺穩定性，以及居服照服人力不足、仍難以符合照顧者需要等問題待解決。相關長照政策存在的隱憂對女性來說更為不利，因 85 歲以上女性失能率約為男性的 1.44 倍，達 56.23%。反觀男性則為 39.12%，意味著女性愈是高齡，面臨失能的風險愈高(黃龍冠 & 楊培珊, 2021)。在此情

⁶⁴ 衛生福利部長照專區「誰可以申請長照？」：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-4495-48857-201.html>

⁶⁵ 《報導者》讀者投書「長照 2.0 版正式上路，變得更好嗎？」(2017)：<https://www.twreporter.org/a/opinion-long-term-care-version2>

形下，除了吸引更多人力投入居服及照服市場，解決只增不減的長照需求外，城鄉長照資源分配重組、經費的挹注與定期向照顧者了解其所需之協助為何，並增加提供照顧服務的時數。除將有助於失能者及照顧者降低其負擔外，也可使長照政策更貼合使用者的需求，達到其原先預設的目的。


五、百善「孝」為先的華人傳統文化

臺灣位於亞洲地區，受華人傳統文化社會影響之下多擁有「養兒防老」之觀念，孝順被視為個體應當完成的義務。根據內政部調查及統計顯示，1997 年有 64.3% 的高齡者與子女同住，最主要照顧者則依序為配偶、子女、媳婦及同居人，而多數長者傾向選擇在自己熟悉的環境中接受照顧，逐漸形成了在地老化的趨勢(胡梅, 2016)。然而隨科技及都市化發展迅速，家庭的組成形式愈來愈趨向雙薪及小家庭，傳統三代同堂的情景已較為少見。婦女的角色亦與過往的「男主外，女主內」有所不同，女性大量投入勞動市場成為常態，使得現代的家庭型態與幾十年前的差異甚巨。如女性的勞動參與率根據行政院主計處統計⁶⁶有緩步上升之趨勢，從原本的 2017 年的 50.92%，至 2021 年的 51.49%，可看出女性的角色不再僅是以照顧家庭為中心。

根據有關孝順的研究顯示，華人在孝道上可分為相互性及權威性孝道雙元模型(葉光輝, 2009)，若子女與父母間為相互性孝道，子女能夠將父母的養育之恩謹記在心，並

⁶⁶ 行政院主計總處「臺灣地區勞動力參與率按年齡、教育程度與婚姻狀況分」：

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.stat.gov.tw%2Fpublic%2Fdata%2Fdgbas04%2Fbc4%2Fmonth%2Fsex%2F3.xls&wdOrigin=BROWSELINK>



在往後以發自內心希望父母好的方式給予回報；若為權威性孝道，子女則可能會需要壓抑及犧牲自己來滿足父母的需要(吳志文 & 葉光輝, 2020)。心理諮商師周慕姿於《關鍵評論網》2017年有關情緒勒索的訪問⁶⁷中也點出，關於孝順的討論，一般亞洲華人文化確實容易將孝視為對父母的順從，或不得忤逆父母的意見等。然而，當孝的概念被全然解讀為對高齡長者或父母的全然順服，成為一種應該，而非出於自願，則將形成一方受迫之情緒勒索狀態。其中，父母與子女所處文化與擁有之價值有較大的落差，也將使得雙方在溝通上容易受到阻礙。

另外，是否要將家中長輩送至安養中心，也是照顧者在照顧時遇到的巨大難題之一。經由相關照顧者個案訪談，可得知照顧者普遍對於安養院及長照機構的信賴度不足，不放心將長輩交托給相關機構代為照顧。其中，由相關受訪者訪問可得知，以相關機構照顧人力不足、非親人照顧不放心、長輩本身意願低、機構環境不甚理想及孝順之社會觀感等原因，使得照顧者在權衡受照顧者受照顧情形時，常傾向先由家中其他親屬協助，而送往安養中心則屬最後不得已才選擇之選項。

⁶⁷ 《關鍵評論網》情緒勒索 (二)：孝順就是凡事聽爸媽的話？<https://www.thenewslens.com/video/70362?page=4>



第三節、避免女性家庭照顧者陷入危機的應對政策及方法

一、政府相關政策的改良

在長期照顧及老年照顧方面，擁有較多高齡人口，且以良好的社會福利及生活品質為名的芬蘭、瑞典等北歐及日本等國家，在長照政策的規劃上值得我們借鏡。據財團法人婦女權益促進發展基金會「芬蘭老年照顧政策轉型研究」⁶⁸結果指出，凡是身為芬蘭國民不論社經地位高低，皆可享有相同品質的照顧服務。年滿 75 歲高齡者接受評估的時間，將可縮短在一週內，且相關服務所需之經費並非使用社會保險，而是由地方政府的稅收提供。

此外芬蘭的老年照顧，根據上述研究顯示，也已經逐步落實去機構化、市場及私營化、整合社會與醫療照顧、非正式照顧及混合治理與照顧產業發展等規劃，而在照顧相關預算上的考量，也是使得芬蘭的照顧服務逐漸轉向市場化而非政府統籌的方式發展。另外，芬蘭也在 2005 年修訂相關法案，明文訂出全國最低照顧現金給付金額（如 2010 年為每人每月最低 347.41 歐元），盼能為照顧者減少一定程度的經濟負擔。另外，其他歐美國家在長期照顧現金給付方面，也有發展出讓高齡者直接或經第三方聘雇照服員的「個人預算和消費導向雇用模式」、依照失能程度直接給付給高齡者「老人照顧津貼」、補償符合資格且因照顧而無法工作的照顧者之「所得維持方式」，以

⁶⁸ 財團法人婦女權益促進發展基金會「芬蘭老年照顧政策轉型研究」：

[https://www.iwomenweb.org.tw/Upload/UserFiles/files/2011_%E8%8A%AC%E8%98%AD%E8%80%81%E5%B9%B4%E7%85%A7%E9%A1%A7%E6%94%BF%E7%AD%96%E8%BD%89%E5%9E%8B%E7%A0%94%E7%A9%B6\(%E9%A1%A7%E7%87%95%E7%BF%8E\).pdf](https://www.iwomenweb.org.tw/Upload/UserFiles/files/2011_%E8%8A%AC%E8%98%AD%E8%80%81%E5%B9%B4%E7%85%A7%E9%A1%A7%E6%94%BF%E7%AD%96%E8%BD%89%E5%9E%8B%E7%A0%94%E7%A9%B6(%E9%A1%A7%E7%87%95%E7%BF%8E).pdf)



及給予協助已經全職照顧的照顧者「照顧者津貼」四種方式，讓照顧者、高齡及失能者能夠依照個人需要來支付其所需的服務費用，進而避免所提供之服務不合適等問題(蘇麗瓊, 2009)。

2015 年監察院「日本老人福利機構考察報告」⁶⁹說明，日本於 1989 年起推行「老人保健福利推動 10 年戰略」（又名黃金計畫），增編保健福利部門之服務與措施。然而原計畫於 1994 年 12 月重新修訂，更名為「新黃金計畫」。服務內容除新建老人養護及護理之家外，另鎖定使用者本位與支援自立、普遍高齡者皆可申請、綜合性服務及因地制宜四大重點予以規劃，盼讓有照護需求的民眾，得以就近獲得所需之協助。在日本介護保險被保險人照護程度等級中，分為 2 級「要支援」等級及 5 級「要介護」等級，讓單位能依被保險人失能程度進行個案所需服務劃分。

另根據考試院《文官制度季刊》⁷⁰中的「日本介護契約委託制度之現況與挑戰」研究亦點出，經厚生勞動省老健局統計，日本介護保險制度自實施以來，被保人數從 2000 年 2 千 165 萬人，上升至 2018 年 4 月的 3 千 492 萬人；相關居家服務使用人數也由原先 2000 年的 97 萬人，至 2018 年 4 月時成長達 366 萬人。臺灣的認定標準與日本雖有不同，但據主計總處「我國居家服務使用概況」⁷¹之研究統計，臺灣社會邁向高齡化社會

⁶⁹ 監察院 104 年「日本老人福利機構考察報告」：<https://www-ws.cy.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvQ3lPbGRGaWxlLVwbG9hZC9LUG9zdF9Ub091dC85OTQwL%2BaXpeacrOiAgeS6uuemj%2BWlqeapn%2Bani%2BiAg%2BWvn%2BWgseWRii5wZGY%3D&n=5pel5pys6ICB5Lq656aP5Yip5qmf5qeL6lCD5a%2Bf5aCx5ZGKLnBkZg%3D%3D>

⁷⁰ 考試院 108 年「日本介護契約委託制度之現況與挑戰」：<https://ws.exam.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvMS9yZWxmaWxlLzEyMDAxLzM5OTg4LzM5ZmNIYmMyLTY4NmItNDY3Zi05ZTEwLWNhZmUyMDRiZWElNy5wZGY%3D&n=MTEtNC00X%2BeUs%2BiCsuiqoC0t5pel5pys5LuL6K235aWR57SE5aeU6KiX5Yi25bqm5LmL54%2B%2B5rOB6liH5oyR5oiwLnBkZg%3D%3D>

⁷¹ 行政院主計總處「我國居家服務使用概況」：<https://eng.stat.gov.tw/public/data/dgbas03/bs2/gender/Analysis/Health%20Medical%20Service%20and%20Care/%E6%88%91%E5%9C%8B%E5%B1%85%E5%AE%B6%E6%9C%8D%E5%8B%99%E4%BD%BF%E7%94%A8%E6%A6%82%E6%B3%81.pdf>

之情形與日本近似。除居家服務位居社區復健、交通接送、機構照護及喘息服務等長照服務之申請之冠外，相關個案需求數亦呈現逐年上升趨勢，於 2016 年達 4.9 萬人。其中女性有需求者占 2.9 萬人 (58.8%)，相較於男性的 2 萬人 (41.2%) 比率來得高。個案所需總服務時數也有逐年增加之現象，平均每人服務次數及時間為一週 3 次，而每次接受服務時間約為 1.6 小時。

自 2015 年 5 月《長期照顧服務法》中第 13 條「家庭照顧支持性服務」條文通過，後續的長照 2.0 政策不久也跟著在 2017 年改版後上路。針對因照顧而身心俱疲的照顧者所新增的「喘息服務」項目，可在照顧者面臨龐大照顧壓力無法負荷時，協助接手照顧讓其得以稍作休息。目前臺灣照顧者喘息服務，主要分為居服員到宅提供生活或照顧服務的「居家式」，以及由長照護理機構提供受照顧者短期住宿的「機構式」兩類(陳育嫻 et al., 2021)。不過，雖然居家及機構式的照顧者喘息服務使用者滿意度高達約 80%，但仍有不少有關「服務時數不足」的問題被提出(陳芬婷 & 邱啟潤, 2015)。對此若長照政策能達到穩定期財務並協助減輕使用者負擔、正確評估失能者及受照顧者之需求、與急性醫療及住宅等社會福利服務整合(黃龍冠 & 楊培珊, 2021)，則將能對有需求者更有助益，並提升相關政策的實質效益。

二、有保障的照顧不離職



臺灣照顧不離職之概念，起源於日本《育兒介護休業法》。根據 2021 年 9 月立法院就業保險法第 19 條之二條文修正草案⁷²評估報告中指出，日本厚生勞動省認定國民工作與生活間的平衡，已成為日本勞動政策與社會保障政策之重要理念。故為實踐此平衡理念，在成年勞動人口照顧年幼子女的考量上，於 1991 年制定《育兒休業法》，並在 1995 年納入「介護就業制度」⁷³，後成為《育兒介護休業法》。有賴此政策，日本新手父母可向主管機關申請育兒休業最多 1 年 2 個月時間，減輕家庭在幼童照顧上之負擔。

此育兒介護休業法後續經厚生勞動省規劃，同介護保險制度之介護服務進行應用上之合併，協助家中有親人須接受照顧之上班族照顧及喘息之時間。根據相關規定，家中有失智、失能長者子女，可於兩週內向企業等主管機關提出一次或拆分三次，共計 93 天之「介護休業」之照顧假。申請者在介護休業期間，可經雇用保險「介護就業給付金」獲得 67% 在職工資。盼保障中途須暫離職場照顧者工作權的同時，也減少其退出職場後難以復職之風險。達到當時安倍政府所提之新三支箭中，所希望達到的「零介護離職」（介護離職ゼロ）⁷⁴目標。

臺灣目前尚未採取日本的「介護休業」制度，雖政府於 2008 年修法將《兩性工作平等法》更名為《性別工作平等法》時，即有列出「家庭照顧假」之概念，並供有需求的

⁷² 立法院「就業保險法第十九條之二條文修正草案」：<https://www.ly.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=5249&pid=211743>

⁷³ 厚生労働省「介護休業」とは：

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/kaigo/closed/index.html

⁷⁴ 厚生労働省「介護離職ゼロ」ポータルサイト：<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000112622.html>

民眾申請。不過，其於性別工作平等法⁷⁵內之規定，為「受雇者逾期家庭成員預防接種、發生嚴重疾病或重大事故須親自照顧時」得以此名義請假。然而，其中家庭照顧假之假日天數併入事假計算，並以全年請假最多 7 日為限的規定，使得須長期接受照顧的家人之照顧者，面臨天數遠遠不足用的困難。

相關在職照顧者問卷調查⁷⁶結果亦顯示，多數照顧者職位為一般職及主管職。其在照顧初期的情況為混亂，約有 49% 的照顧者須花費至少半年，才能進入穩定的照顧階段，故 7 日、且不分老幼的家庭照顧假對實際有照顧需求的勞工來說，幫助可能有限。不過，若因此而辭去正職工作改為全職照顧，照顧者可能後續會面臨如失去固定薪水、社交活動受限、缺乏照顧技能，以及重返職場困難等問題。上述狀況的產生，也將損耗照顧者的身心狀態，落入的惡性循環亦導致其反而變成受照顧者的角色。因此，如中華民國家庭照顧者關懷總會、婦女新知基金會等團體與機構，皆提出照顧者在照顧家人時，不應離開原有工作崗位的建議。此外，也提議效仿日本介護休業制度，提供受照顧者在職家屬 93 天，且可分三次請的照顧假，並申請長照及長照四包錢之補助，較能夠讓照顧者在維持其原有工作的同時，也能成功完成照顧受照顧者的任務。

⁷⁵ 全國法規資料庫「性別工作平等法第 20 條」：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawSingle.aspx?pcode=N0030014&fno=20>

⁷⁶ 中華民國家庭照顧者關懷總會「在職照顧者現況調查」：

https://www.familycare.org.tw/sites/default/files/upload/field_attached_files/news/%28%E5%AE%B6%E7%B8%BD%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%A8%BF%29%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E9%97%9C%E6%87%B7%E7%B8%BD%E6%9C%83-%E5%9C%A8%E8%81%B7%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E8%A8%98%E8%80%85%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%A8%BF-1051123%E7%B6%B2%E8%B7%AF%E7%89%88.pdf



第四節、小結

本章文獻回顧與研究背景先是對於造成照顧需求上升的主因有所闡述，並針對社會賦予女性的傳統性別角色，是如何讓女性較容易被視為理所當然的照顧者，以及在此情況下的女性照顧者將面臨何種挑戰和困境。在這些困境中，除了現階段的經濟、生理與心理壓力，女性照顧者在未來或晚年的處境，也是值得讓人擔憂的問題。因其中女性相較於男性，較常成為經濟依賴者的特性、其若因照顧而離開職場，欲重返所可能面臨到的勞動歧視，以及華人傳統崇尚孝順的文化等，都將加劇前述女性所可能面臨的困難。

此外，本章節對於臺灣現行的長照及照顧者福利政策部分，亦有進行改進方向的討論，如長照雖然已經從原本的 1.0 發展至長照 2.0，但除了對照顧者來說時數可能依然不足外，相關長照經費的穩定性也有待相關單位處理。此外，也提出當前避免女性主要照顧者於後期陷入危機的方法。如照顧不離職概念，透過雇主依其狀況給予適時請假的方式，讓照顧者能夠在擁有工作謀生能力的同時，能兼顧照顧的工作，避免照顧者因照顧離職而衍生出後續的經濟及身心問題。



肆、報導章節規劃

一、章節規劃

第一章、揮不走的責任 家庭裡心力交瘁的女性主要照顧者

臺灣社會整體氛圍隨著時代的進步而愈趨開放，婦女在職場上的地位及薪資亦有提升。然而，加諸在女性身上的角色刻板印象仍在。如照顧、育兒等須花費時間精力卻無相對報酬的工作，依然多半由女性所承擔，而男女薪資收入方面落差在近幾年甚至加劇，此情況也將使得女性須更努力才得以自食其力。

「照顧品質」及「由誰照顧」，是在討論照顧時十分重要的課題。有關照顧品質的討論上，社會安全網及照護體系對於失能，或無力照顧的個體有提供救濟及支持方案，並隨著政策的修正而讓服務更趨於完善，但對於不少民眾來說，相關服務及補助的可用性低與幫助仍顯不足。在由誰照顧方面，雖然臺灣《民法》對於照顧的義務固然有所規範，只是在實際進行照顧工作時，照顧者的身份卻不見得如法律規範，而多受親情因素影響。許多照顧者之所以會成為照顧者，其中一大部分是因其家庭無人手可協助照顧，又或是家庭成員間互踢皮球所致。本章報導將透過一名高齡獨力照顧者的案例，來探討相關照顧者成為照顧者的歷程，以及其在協助照顧家庭成員的過程中，又可能面臨什麼樣的難題和挑戰。

第二章、當照顧成性別重擔 女性照顧者晚年恐陷經濟危機

照顧本身即是一項吃力且耗費精神的工作，若身為女性照顧者本身身體狀況不佳，則

有可能在不久後的未來成為高風險照顧者。當一照顧者因須長期或全職照顧，而出現生理或心理狀態不佳並成為高風險照顧者時，除將造成照顧品質下降，且對照顧及被照顧者雙方可能產生身心危害乃至生命危險。



與此同時，經濟上的困境亦容易伴隨照顧而浮現，因照顧無論是購買日常消耗品、聘請相關人力或使用政府長照資源，皆須花費大量金錢。若一女性照顧者本身因照顧因素而離職，又無他人協助時，則可能在上述費用支付上出現困難，可預期後續將出現經濟危機，形成經濟、身心、社會三層面的惡性循環。本章報導將藉由數名女性照顧者在照顧時，所遇到的經濟方面問題進行陳述，並點出因照顧而產生的相關經濟困難，可能進一步導致照顧者自身在晚年時期陷入貧窮。

第三章、照顧責任一「肩」扛漫漫長路「心」酸誰人知

當本身收入不穩定，又缺乏良好經濟基礎的女性不得已須投身家庭照顧工作時，便更容易在經濟、社會及生心理上出現危機。經濟方面多因照顧須花費大量金錢，在完全沒有收入或穩定收入的情況下，後續照顧者將容易出現經濟困難，導致生活品質愈來愈差；生心理方面因照顧多半是一項 24 小時不間斷的工作，照顧者的身體除可能在協助攙扶、搬運受照顧者時受傷，也可能因長期的勞累而產生疾病；社會及心理部分，像協助照顧失智症患者的照顧者，就可能面臨受照顧者無端的謾罵，以及因照顧而無法外出社交等問題。最終出現情緒低落、憂鬱及恐慌情形，甚至導致家庭暴力或照顧殺人的悲劇。

照顧者因照顧壓力過大，出現身體無法負荷或精神瀕臨崩困邊緣，最後決定弑親或放棄照顧等事件時有所聞。如 2020 年 12 月的「台南中風妻刺死臥床夫 女兒返家驚見母

親自殘滿屋血奪刀送醫⁷⁷」至今（2022）年近期之「高齡化社會/70歲林媽獨力照顧失智丈夫 老老相伴『沒生病權利』⁷⁸」，及「獨子悶死癱母 應訊崩潰收押⁷⁹」等新聞，讓大眾漸漸意識到照顧者執行照顧工作時，生理及精神所擔負的壓力甚巨。相關的事件及照顧者照顧的真實樣貌，亦應為社會所知。本章報導同樣以數名女性照顧者的案例，呈現她們在照顧時所產生的生理及心理壓力，盼能促進政府與相關單位在臺灣逐步走向超高齡化時，所修改或制定之政策，能愈來愈貼合照顧者的需求。

第四章、自助他助 讓女性主要照顧者遠離透支人生

報導依序探討完女性家庭成員因無人手接應而成為照顧者，以及女性照顧者的經濟、生理及心理困境。可見如桌遊「The Game of Life 生命之旅」一般，人人都有可能抽中成為照顧者的命運，但不見得轉換成照顧者的人生就註定得以無奈作終。如果政府及社福單位能在有民眾成為或將成為照顧者時，即時介入並提供相關的協助和支持，而照顧者也能與提供資源的窗口順利對接，或許就能避免照顧者因為照顧而自身陷入經濟或身心困境。本章將討論照顧者在照顧親友時，使用相關長照資源的情形，以及其在使用上可能出現的問題。同時也對身為照顧者該抱持什麼樣的態度，才能避免照顧者因身心俱疲而產生一連串問題的方法予以著墨。

⁷⁷ 蘋果新聞網「台南中風妻刺死臥床夫 女兒返家驚見母親自殘滿屋血奪刀送醫」：

<https://tw.appledaily.com/local/20201231/IIM3TJ24RVC5TNM5CSSZF25R4E/>

⁷⁸ 聯合新聞網「高齡化社會/70歲林媽獨力照顧失智丈夫 老老相伴『沒生病權利』」：

<https://udn.com/news/story/7266/6103497>


⁷⁹ 中國時報「獨子悶死癱母 應訊崩潰收押」：<https://www.chinatimes.com/newspapers/2022022000420-260106?chdtv>




二、採訪名單/受訪者簡介

為盼達到多元取樣目的，本深度報導論文預計採訪照顧者及其周邊關聯單位人員及相關學者，受訪對象共計約 21 名。相關受訪者類別及人數，為 13 名女性照顧者、長照及照顧者相關專家學者 2 人、里長 1 人、主要照顧者相關福利機構團體人員 1 人、主要照顧者負責之社福團體社工及督導 2 人。

姓名	受訪者介紹	使用過的 長照 2.0 服務及其他
趙秀英	高齡獨力照顧者，69 歲女性。原旅居國外，後來卻因原先照顧嚴重失能弟弟的妹妹因照顧病倒不久後去世，現在須扛起照顧弟弟的重擔已超過 3 年。	基本身體清潔 居家醫療
侯舒婷	獨力照顧者，34 歲女性。現為某大型人壽及金控業務，照顧罹患失智症的母親超過 2 年。	居家喘息服務 外籍看護
胡永怡	獨力照顧者，39 歲女性。現為某電商公司設計師，照顧罹患失智症的父親超過 2 年。	交通接送 日照中心喘息服務

張旂珊 (化名)	獨力照顧者，43 歲女性。過往任職網路書店的行銷企劃，因照顧辭職目前待業中，照顧罹患失智症的母親超過 3 年時間。	日照中心喘息服務 
蘇彥儀 (化名)	照顧者，35 歲女性。於公家單位工作，先前因育兒而申請育嬰留職停薪，並於週間往返臺北臺南協助父親照顧罹患癌症的母親約半年。	無
Grace (化名)	獨力照顧者，47 歲女性。照顧罹患阿茲海默症的爸爸，以及同時有帕金森氏症與失智症的媽媽近 10 年時間，現已畢業。	居家醫療 交通接送
李柳阿尾	照顧者，87 歲女性。為童養媳，結婚後成了家庭主婦，現住在內湖區週美里內，現照顧 90 歲不良於行的先生。	無
林亮亮 (化名) / 未呈現於報導中	照顧者兼講師，43 歲女性。為芳療手作講師，在媽媽罹患失智症後通過照顧服務員資格，並擔任失智及社區關懷據點講師。	無

Nico (化名)	照顧者，25 歲女性。目前就讀大學五年級，在大二期間因父親突然被診斷出肝癌而成為照顧者，父親在兩、三個月後過世。	
Erica (化名)	獨力照顧者，52 歲女性，為英文家教教師。因爸爸罹患糖尿病合併多重疾病，以擔任家教的方式在照顧與工作間試圖取得平衡。	日照中心喘息服務
楊琴安 (化名)	照顧者，57 歲女性。為退休國小教師，在媽媽先前的失智症狀變嚴重後，考量自己及家人無法負擔照顧工作，而選擇將媽媽送往安養機構。	安養機構 輔具服務居家無障礙 環境改善
張慧霞 (化名)	照顧者，55 歲女性。為保險業務員，因爸爸年中風無法行動，與媽媽一同照顧時間超過 37 年，直到爸爸在 2021 年過世。	無
陸桂玲 (化名)	照顧者，60 歲女性。與爸媽同住，並負責經營家中服飾店，十幾年前爸爸開始出現失智症狀後便一起與	無

	媽媽和妹妹輪流照顧，至五年多前 爸爸離世。	
劉長萍	獨居，74 歲高齡女性。與兒女相處 不睦，為低收入戶，目前一個人居 住在內湖區週美里內。	
丘麗玲	臺北市內湖區週美里里長。	X
歐陽駿	西區家庭照顧者支持中心督導，先 前為個管師時有協助過趙秀英女 士。	X
林儁叡	西區家庭照顧者支持中心個管師， 接手協助趙秀英女士。	X
蔡孟芸（化名）	諮商心理師。除個別晤談外，亦有 帶領照顧者持續性支持團體，協助 照顧者們調適心理狀態。	X
陳景寧	中華民國家庭照顧者關懷總會秘書 長	X
陳正芬	國立臺北護理健康大學長期照護系 教授，同時也擔任行政院長期照顧 推動委員會委員。	X
曹愛蘭	前臺南市社會局局長及第一屆婦女 新知基金會秘書長，現為台灣忘年	

	<p>協會理事長，關注並協助爭取高齡者及女性等福利。</p>	
--	--------------------------------	--

伍、參考書目

威廉·福爾曼。2016。《窮人》。新北：八旗文化

王乾任。2017。《人生中场拉警報》。臺北：三民書局

藤田孝典。2017。《續·下流老人：政府養不起你、家人養不起你、你也養不起你自己，除非，我們能改變》。臺北：如果出版

畢恆達。2007。《空間就是性別》。臺北：心靈工坊

上野千鶴子。2015。《厭女：日本的女性嫌惡》。臺北：聯合文學

NHK 特別採訪小組。2016。《老後破產：名為長壽的惡夢》。新北：大牌出版

NHK 特別採訪小組。2021。《女性貧困：負貸、漂流、未婚單親，陷入惡性循環的貧困女子》。臺北：寶瓶文化

陳玉梅。2020。《賢妻良母失敗記》。臺北：鏡文學

飯島裕子。2020。《瀕窮女子：正在家庭、職場、社會窮忙的女性》。臺北：大塊文化

鈴木大介。2016 《最貧困女子：不敢開口求救的無緣地獄》。新北：光現出版

張曼娟。2020。《以我之名：寫給獨一無二的自己》。臺北：天下文化

洪伯勳。2015。《製造低收入戶》。新北：群學出版

104 年度委託辦理「臺北市婦女生活狀況調查」報告：<https://www->

[ws.gov.taipei/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvcHVibGJlL0F0dGFjaG1lbnQvNjEwMTcxMTQ1NTk2OS5wZGY%3D&n=NjEwMTcxMTQ1NTk2OS5wZGY%3D](https://www-)

106 年衛福部老人狀況調查 主要照顧者調查報告：<https://dep.mohw.gov.tw/dos/lp-5095-113.html>

AARP Women Ages 50-64 Are Financially Stressed, AARP Survey Finds :

<https://www.aarp.org/research/topics/economics/info-2021/financial-stress-older-women.html>

臺北市社會局 2015 年「臺北婦女生活狀況調查報告」：

https://dosw.gov.taipei/News_Content.aspx?n=E2018C5392F991DF&s=4AA5B916B574E7BA

行政院主計總處「國情統計通報（第 009 號）」：

<https://www.dgbas.gov.tw/public/Data/9114172020A8RCXSAF.pdf>

衛生福利部《衛福季刊》第七期：<http://www2.mohw.gov.tw/inside.php?offset=2&cid=268&type=history>

聯合新聞網「願景回響/薛瑞元：提高機構補助 別用孝道綁架年輕人」：

https://udn.com/news/story/7314/6366033?from=udn-referralnews_ch2artbottom

婦女新知基金會、中華民國家庭照顧者關懷總會、台北市產業總工會「長期照顧安排假政策構想說明」：https://drive.google.com/file/d/1APTRB4FBrjN2HxM9MQJeGp5WO_7FBwxd/view

衛生福利部「106 年老人狀況調查主要家庭照顧者調查報告」：

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ccad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjTol7kvs_4AhVTAd4KHe0NDZUQFnoECAsQAQ&url=https%3A%2Fwww.mohw.gov.tw%2Fdl-70607-5ecf9013-0a80-4ca1-9041-78e06beada4b.html&usq=AOvVaw10hLajwiLUjA7gjcwgurH

科技部補助專題研究計畫成果報告期末報告「性別化照顧、代間契約和照顧風險對照顧體制發展的意涵」：http://taiwan-gist.net/files/past_plan/105/105-8.pdf



台灣英文新聞「女人的堅強是硬撐來的？」研究：面臨壓力後女性的心理復原力較差易留下心理後遺症：<https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/4468884>

衛生福利部保護司「家庭暴力事件通報案件統計」：<https://www.mohw.gov.tw/dl-22334-37cdd105-2256-420c-995f-42e8684c13f6.html>

中時新聞網「照顧癱瘓媽 20 年雙雙確診 兒子親手將姆推下樓身亡」：
<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20220529002868-260402?chdtv>

聯合新聞網「夫殺中風妻案 兒求情：爸爸『帶著笑容』照顧媽媽 30 年」：
<https://udn.com/news/story/7315/6354534>

聯合新聞網「高雄女弑父命案 里長嘆氣：是場長照悲劇」：<https://udn.com/news/story/7315/6380262>

王增勇 (2011)，加藤照顧者作為一種改革長期照顧的社會運動，台灣社會研究期刊，第 85 期：https://e62.shu.edu.tw/download/1010315_2.pdf

臺北市政府社會局 104 年度委託辦理「臺北市婦女生活狀況調查」報告：
http://www.taiwanwomencenter.org.tw/upload/website/twc_2b420cdd-b28f-40f2-b221-dcd3953ee371.pdf

陳正芬，方秀如 (2022)。〈「無法盡責」的家庭照顧者？：家庭照顧者服務據點的發展與挑戰〉。老年學研究

新北市政府衛生局外籍看護工資資訊：<https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?node=10671>

衛生福利部「申請聘僱外籍看護工評估說明」：<https://www.mohw.gov.tw/cp-3160-25535-1.html>

衛生福利部「長期照顧保險宣導簡報」：

https://www.nhi.gov.tw/Resource/Registration/4646_2%E9%95%B7%E6%9C%9F%E7%85%A7%E9%A1%A7%E4%BF%9D%E9%9A%AA%E5%AE%A3%E5%B0%8E%E7%B0%A1%E5%A0%B1.pdf

衛生福利部 108 年焦點新聞「長照基金之財務規劃『以支定收』無破產之虞」：

<https://www.mohw.gov.tw/cp-4252-49616-1.html>

衛生福利部《衛福季刊》長照服務計算至不報你知：<http://www.mohwpaper.tw/adv3/maz19/utx04x.asp>

臺中市政府社會局《日本長期照顧制度與老人福利服務考察》：

<https://rdnet.taichung.gov.tw/media/518621/001.pdf>

50+ Fifty Plus「從北歐學習理想老！周傳久：有雙好的腳，更能活得像一個人」：

<https://www.fiftyplus.com.tw/articles/15690>

世界新聞網〈故雙親竟致破產 照顧專家自覺丟臉〉：<https://www.worldjournal.com/wj/story/121172/6115675>

Ettoday 新聞雲〈冰塊倒衣服！小資女逼媽下跪磕頭、自甩巴掌：她開刀都我一人照顧〉：<https://www.ettoday.net/news/20210321/1942816.htm>

《聯合報》〈流沙中年—棄 6 萬月薪顧爸媽，我在貧窮線下度日〉：

https://udn.com/upf/newmedia/2016_data/20161003_quicksand_middle_age/index.html

《報導者》〈床邊的照護危機【家屬篇】流沙中年的照護現場—積蓄、青春和未來，全都付光了〉：<https://www.twreporter.org/a/nursing-aide-crisis-of-taking-care-family-member>

《遠見雜誌》〈「流沙中年」透支人生，健康、金錢雙雙下沉〉：

<https://www.gvm.com.tw/article/85623>

資誠聯合會計事務所 (PwC)《2021 年全球女性工作指數報告》：

<https://www.pwc.co.uk/womeninwork>

行政院主計總處 2020 年「人力運用調查」：

<https://www.dgbas.gov.tw/public/Attachment/01125161531N41Q42NS.pdf>

行政院主計總處 106 年第 170 號國情通報：<https://www.stat.gov.tw/public/Data/896162384J9NIEKQ.pdf>

衛生福利部長照專區照顧管理評估量表（標註修訂版）：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-4015-42461-201.html>

內政部、教育部、勞工委員會、衛生署「2015年經濟發展願景之大溫暖社會福利套案第一階段三年衝刺計畫」：

[https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.nhi.gov.tw%2FResource%2Fwebdata%2FAttach_8284_1_950920%25E5%25A4%25A7%25E6%25BA%25AB%25E6%259A%2596%25E7%25A4%25BE%25E6%259C%2583%25E7%25A6%258F%25E5%2588%25A9%25E5%25A5%2597%25E6%25A1%2588\(%25E9%2599%25A2%25E7%2589%2588%25EF%25BC%25891.doc&wdOrigin=BROWSELINK](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.nhi.gov.tw%2FResource%2Fwebdata%2FAttach_8284_1_950920%25E5%25A4%25A7%25E6%25BA%25AB%25E6%259A%2596%25E7%25A4%25BE%25E6%259C%2583%25E7%25A6%258F%25E5%2588%25A9%25E5%25A5%2597%25E6%25A1%2588(%25E9%2599%25A2%25E7%2589%2588%25EF%25BC%25891.doc&wdOrigin=BROWSELINK)



中華民國家庭照顧者關懷總會「高風險家庭照顧者初篩指標」：

<https://www.familycare.org.tw/service/10751>

臺中市政府衛生局長期照顧高負荷家庭照顧者通報及服務機制：

<https://www.health.taichung.gov.tw/media/678513/%E8%87%BA%E4%B8%AD%E5%B8%82%E9%AB%98%E8%B2%A0%E8%8D%B7%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E8%BD%89%E4%BB%8B%E6%A9%9F%E5%88%B6%E5%8F%8A%E6%B5%81%E7%A8%8B1100501-%E4%BF%AE%E6%AD%A3%E7%89%88.pdf>

彰化縣衛生局「長照服務對象之高負荷家庭照顧者初篩指標」：

<https://www.chshb.gov.tw/sites/default/files/2021-05/%E3%80%8C%E9%95%B7%E7%85%A7%E6%9C%8D%E5%8B%99%E5%B0%8D%E8%B1%A1%E4%B9%8B%E9%AB%98%E8%B2%A0%E8%8D%B7%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E5%88%9D%E7%AF%A9%E6%8C%87%E6%A8%99%E3%80%8D.pdf>

《中國時報》定義太嚴 列冊獨老不增反減：<https://www.chinatimes.com/newspapers/20211107000346-260114?chdtv>

行政院國家發展委員會「中華民國人口推估（2020年至2070年）」：

https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=695E69E28C6AC7F3

國家發展委員會《人口政策白皮書》（核定本）少子女化、高齡化及移民：

[https://www.tamsui.ntpc.gov.tw/userfiles/3120400/files/%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8\(%E6%A0%B8%E5%AE%9A%E6%9C%AC\)\(1\).pdf](https://www.tamsui.ntpc.gov.tw/userfiles/3120400/files/%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8(%E6%A0%B8%E5%AE%9A%E6%9C%AC)(1).pdf)

行政院「中華民國人口政策綱領」：

<https://ws.ndc.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9hZG1pbmlzdHJhdG9yLzEwL1JlbEZpbGUvNTU2Ni81MzA4LzAwNjE5NDIhMS5wZGY%3d&n=MTAzMTIyN%2bS4reiPr%2bawkeWci%2bS6uuWPo%2baUv%2betlue2semgmC5wZGY%3d&icon=..pdf>

國家發展委員會公共政策網路參與平台《超高齡社會發展法》提案：

<https://join.gov.tw/idea/detail/5f26660f-bb97-42b6-a444-dbad9f0945b0>

衛生福利部《長期照顧十年計畫摘要本》：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3989-42402-201.html>

行政院《高齡社會白皮書》：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3860&pid=10767>



全國法規資料庫《老人福利法》：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050037#:~:text=%E8%80%81%E4%BA%BA%E7%B6%93%E6%BF%9F%E5%AE%89%E5%85%A8%E4%BF%9D%E9%9A%9C%EF%BC%8C%E6%8E%A1,%E7%99%BC%E7%B5%A6%E7%89%B9%E5%88%A5%E7%85%A7%E9%A1%A7%E6%B4%A5%E8%B2%BC%E3%80%82>

一甲子以來台灣社會福利政策的演變：從理念政策到制度實踐：

http://www.cares.org.tw/CaresPortal/benefit/paperFile.do?subject_id=14#:~:text=%E7%82%BA%E4%BA%86%E5%9B%A0%E6%87%89%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E5%8A%9F%E8%83%BD%E7%9A%84,%E7%A6%8F%E5%88%A9%E7%99%BC%E5%B1%95%E9%87%8D%E8%A6%81%E7%9A%84%E6%8C%87%E6%A8%99%E3%80%82

全國法規資料庫《長期照顧服務法》：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0070040>

EU-Demographic change in Europe- green paper on ageing: <https://ec.europa.eu/info/law/better-regulation/have-your-say/initiatives/12722-Green-Paper-on-Ageing>

勞動部統計處勞動統計通報「109年我國兩性薪資差距」：

<https://www.mol.gov.tw/media/z44d31kl/109%E5%B9%B4%E6%88%91%E5%9C%8B%E5%85%A9%E6%80%A7%E8%96%AA%E8%B3%87%E5%B7%AE%E8%B7%9D.pdf>

《天下雜誌》年薪王出爐，哪個產業第一名？<https://www.cw.com.tw/article/5118959>

US Census Bureau Income, Earnings and Poverty From the 2004 American Community

Survey: <https://www2.census.gov/library/publications/2005/acs/acs-01.pdf>

US Census Bureau Income and Poverty in the United States: 2020

<https://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2021/demo/p60-273.pdf>

BOSS 直聘 2019 中國職場性別差異報告：<http://www.d-long.com/cWebEditor/uploadfile/201903150838034108924.pdf>

BOSS 直聘 2021 中國職場性別差異報告：

<https://www.mouse0232.cn/bosszhipin2021zhongguozhichangxingbiechayibaogao.html>

民國 109 年行政院主計總處「人力資源調查統計年報」：

<https://ebook.dgbas.gov.tw/public/Data/2110111818FDX2C8E3.pdf>

家庭照著者關懷總會 2017 年「家人住院期間的照顧經驗與壓力調查」：

<https://www.familycare.org.tw/sites/default/files/%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E9%97%9C%E6%87%B7%E7%B8%BD%E6%9C%83-%E4%BD%8F%E9%99%A2%E7%85%A7%E9%A1%A7%E7%B6%93%E9%A9%97%E8%88%87%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%A8%98%E8%80%85%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%A8%BF1060925.pdf>



行政院平等會仲要性別統計資料庫「照顧服務員人數」：

https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat_Statistics_DetailData.aspx?sn=G6R7Y6EdU%24wLPNZqkAKIYg%40%40&d=m9ww9odNZAz2Rc5Ooj%24wIQ%40%40

《天下雜誌》日本調查：居家照顧親屬 70%身心到極限 <https://www.cw.com.tw/article/5075571>

衛生福利部長照專區「長照真請流程」：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3989-42404-201.html>

衛生福利部 Facebook 粉絲專頁「長照十年計畫 2.0」：

https://www.facebook.com/mohw.gov.tw/photos/a.63628833204255/650686458431109/?__tn__=%2CO*F

衛生福利部長照專區「誰可以申請長照？」：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-4495-48857-201.html>

《報導者》讀者投書「長照 2.0 版正式上路，變得更好嗎？」（2017）：

<https://www.twreporter.org/a/opinion-long-term-care-version2>

行政院主計總處「臺灣地區勞動力參與率按年齡、教育程度與婚姻狀況分」：

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.stat.gov.tw%2Fpublic%2Fdata%2Fdgbas04%2Fbc4%2Fmonth%2Fsex%2F3.xls&wdOrigin=BROWSELINK>

《關鍵評論網》情緒勒索（二）：孝順就是凡事聽爸媽的話？

<https://www.thenewslens.com/video/70362?page=4>

財團法人婦女權益促進發展基金會「芬蘭老年照顧政策轉型研究」：

[https://www.iwomenweb.org.tw/Upload/UserFiles/files/2011_%E8%8A%AC%E8%98%AD%E8%80%81%E5%B9%B4%E7%85%A7%E9%A1%A7%E6%94%BF%E7%AD%96%E8%BD%89%E5%9E%8B%E7%A0%94%E7%A9%B6\(%E9%A1%A7%E7%87%95%E7%BF%8E\).pdf](https://www.iwomenweb.org.tw/Upload/UserFiles/files/2011_%E8%8A%AC%E8%98%AD%E8%80%81%E5%B9%B4%E7%85%A7%E9%A1%A7%E6%94%BF%E7%AD%96%E8%BD%89%E5%9E%8B%E7%A0%94%E7%A9%B6(%E9%A1%A7%E7%87%95%E7%BF%8E).pdf)

監察院 104 年「日本老人福利機構考察報告」：<https://www->

<https://www- ws.cy.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWVQvQ3lPbGRGaWxIL1VwbG9hZC9LUG9zdF9Ub091dC85OTQwL%2BaXppearOiAgeS6uuemj%2BWI qcapn%2Bani%2BiAg%2BWvn%2BWgseWRii5wZGY%3D&n=5pcl5pys6ICB5Lq656aP5Yip5qmf5qeL6ICD5a%2Bf5aCx5ZGKLnBkZg%3D%3D>

Finch, J., & Finch, J. (1983). Community care: developing non-sexist alternatives. *Critical social policy*, 3(9), 6-18.

Gerstel, N., & Gallagher, S. (1994). Caring for kith and kin: Gender, employment, and the privatization of care. *Social Problems*, 41(4), 519-539.

Hinze, S. W., & Aliberti, D. (2007). Feminization of poverty. *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*.

Lee, G. R. (1992). Gender differences in family caregiving: A fact in search of a theory.

Pavalko, E. K., & Artis, J. E. (1997). Women's caregiving and paid work: Causal relationships in late midlife. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(4), S170-S179.

Stone, R., Cafferata, G. L., & Sangl, J. (1987). Caregivers of the frail elderly: A national profile. *The Gerontologist*, 27(5), 616-626.

吳志文, & 葉光輝. (2020). 成為老年父母的照顧者：成年子女的孝道信念、代間多重時空框架經驗整合能力及代間照顧者角色認同 [Being a Caregiver for Aging Parents: Adult Children's Filial Belief, Capacity of Integrating Intergenerational Cross-time-and-space Experience, and Their Role Identification of Caregiver]. *中華輔導與諮商學報*(59), 1-33. <https://doi.org/10.3966/172851862020090059001>

吳肖琪. (2017). 我國長照政策之新契機 [A New Turning Point of Long Term Care Policy in Taiwan]. *長期照護雜誌*, 21(1), 1-7. <https://doi.org/10.6317/ltc.21.1>

呂寶靜. (1999). 老人使用日間照護服務的決定過程：誰的需求？誰的決定？ [The Decision-Making Process of Day Care Service Utilization by Older People: Whose

Needs? Whose Decision?]. *臺大社會工作學刊*(1), 181-229.

<https://doi.org/10.6171/ntuswr1999.01.06>



呂寶靜、陳景寧.(1996). *女性家屬照顧者之處境與福利建構*. 國立臺灣大學思亮館國際會議廳. <https://books.google.com.tw/books?id=rD1jkQEACAAJ>

朱翠燕, 李素卿, 王祖琪, 謝瑞雲, 李秋玉, & 林秀麗.(2010). 女性照顧者負荷之質性研究 [A Qualitative Study of Burden among Female Caregivers]. *北市醫學雜誌*, 7(2), 144-153. <https://doi.org/10.6200/tcmj.2010.7.2.05>

李新民.(2019). 失智老人家庭主要照顧者正向照顧經驗及其預測因素初探 [The Positive Caregiving Experience of Dementia Primary Family Caregivers and Predictors]. *樹德科技大學學報*, 21(1), 93-112.

楊玉娥, & 陳彰惠.(2007). 女性的角色、權力與健康 [The Role, Power and Health of Women]. *護理雜誌*, 54(2), 19-22. <https://doi.org/10.6224/jn.54.2.19>

王麗容、劉炳勛、黃冠儒、藍景彥.(2016). *性別化照顧、代間契約和照顧風險對照顧體制發展的意涵*. Retrieved from http://taiwan-gist.net/files/past_plan/105/105-8.pdf

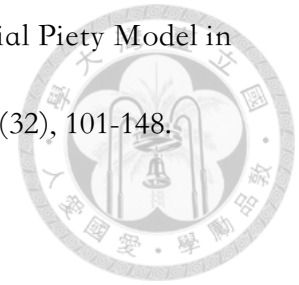
簡慧娟.(2016). 高齡社會白皮書之規劃與行動策略. *國土及公共治理季刊*, 4(1), 79-83.

胡梅.(2016). 家庭照顧者壓力、因應方式及其學習需求之探討-以六位失能老人主要照顧者為例. *國立臺灣師範大學碩士論文*.

莊秀美.(2005). 少子高齡化社會的福利政策建構：日本因應對策之分析. *社區發展季刊*, 110期, 379-390.

葉光輝.(2009). 華人孝道雙元模型研究的回顧與前瞻 [The Dual Filial Piety Model in Chinese Culture: Retrospect and Prospects]. *本土心理學研究*(32), 101-148.

<https://doi.org/10.6254/2009.32.101>



蔡璧竹.(2022). 歐盟長期照顧給付協調法制之建構及挑戰 [The Establishment and Challenges of the Long-Term Care Benefits Coordination System in EU]. *臺北大學法學論叢*(121), 175-222.

蘇麗瓊.(2009). 長期照顧家庭支持方案現金給付之探討. *社區發展季刊*, 31-43.

許碧峰.(2020). 台灣住宿型長照機構之市場結構與品質誘因 [Market Structure and Quality Incentive of Taiwan's Residential Long-Term Institutions]. *商略學報*, 12(4), 269-283. <https://doi.org/10.3966/207321472020121204002>

許碧純, & 洪明皇.(2012). 台灣中老年女性家庭照顧者經濟安全之研究 [The Analysis of Economic Security of Taiwanese Middle-Aged and Elderly Women Caregivers]. *社會分析*(5), 39-63.

許雅惠.(2002). 性別、依賴、就業力—臺灣婦女的經濟弱勢與保障 [Gender、Dependence、Employability: Women's Economic Vulnerability and Security in Taiwan]. *臺大社會工作學刊*(6), 123-173.

謝志龍.(2018). 家庭生命事件與人類動力對於貧窮少年學業表現的影響: 以臺灣兒童暨家庭扶助基金會經濟扶助對象為例. *Contemporary Educational Research Quarterly*, 23(1).

邱麗蓉, 謝佳容, & 蔡欣玲.(2007). 失智症病患主要照護者的壓力源、評價和因應行為與健康之相關性探討 [Exploring the Relationship between Stressors, Appraisal, and Health-relatedness].

- Coping and Health among the Family Caregivers of Elderly Dementia Patients]. *精神衛生護理雜誌*, 2(2), 31-44. [https://doi.org/10.6847/tjpmhn.200709_2\(2\).0005](https://doi.org/10.6847/tjpmhn.200709_2(2).0005)
- 鍾秉正. (2015). 從老人福利法談我國老人保護相關法制 [The Legal System of the Elderly Protections-Focus on Senior Citizens Welfare Act of the R.O.C.]. *長期照護雜誌*, 19(3), 225-235. <https://doi.org/10.6317/ltc.19.225>
- 陳昱名. (2013). 老年失智症病患家庭照顧者之照顧負荷. *崇仁學報*, 7, 1-22.
- 陳景寧. (2019). 我國家庭照顧者支持網絡系統 [Taiwan's Family Caregivers Support Network]. *長期照護雜誌*, 23(1), 11-21. [https://doi.org/10.6317/ltc.201907_23\(1\).0002](https://doi.org/10.6317/ltc.201907_23(1).0002)
- 陳正芬, & 方秀如. (2022). 「無法盡責」的家庭照顧者? : 家庭照顧者服務據點的發展與挑戰 [Undutiful Family Caregivers?: Development and challenges of service centers for family caregivers]. *老年學研究*(1), 1-42. [https://doi.org/10.29703/jgs.202201_\(1\).0001](https://doi.org/10.29703/jgs.202201_(1).0001)
- 陳育嫻, 江家璇, 王綉敏, 黃佳慧, & 辜美安. (2021). 高齡者之家庭照顧者經驗與因應策略 [Experiences and Coping Strategies of Family Caregivers of Older Adults]. *台灣老年醫學暨老年學會雜誌*, 16(3), 165-175. [https://doi.org/10.29461/TGGa.202108_16\(3\).0001](https://doi.org/10.29461/TGGa.202108_16(3).0001)
- 陳芬婷, & 邱啟潤. (2015). 喘息服務方案對家庭照顧者之效益 [The Benefits of Respite Care Programs for Family Caregivers]. *護理暨健康照護研究*, 11(1), 53-63. <https://doi.org/10.6225/jnhr.11.1.53>

黃龍冠, & 楊培珊. (2021). 以長照 2.0 為基礎回顧臺灣長照政策發展與評析未來挑戰

[Reviewing the History of Taiwan's Long Term Care Policy and Analyzing its

Future Challenges - Based On Long-term Care Plan 2.0]. *福祉科技與服務管理學*

刊, 9(2), 212-236. [https://doi.org/10.6283/jocsg.202106_9\(2\).212](https://doi.org/10.6283/jocsg.202106_9(2).212)

