



Your Wellness Is Our Business



FOUR DIMENSIONS

Consulting Limited
富達盟信顧問有限公司

LEAP 2026 Issue 3

关怀在职照顾者 共建友善职场



今期热话

香港正面临人口高龄化的严峻挑战。许多打工仔在努力工作同时，正肩负着照顾家庭的重任，常常在工作与家庭之间面临双重压力。

照顾者的身心危机

社联(2021)的研究估算，全港约有86万名长者照顾者，其中三成为在职人士白天上班，晚上照顾长辈，每周平均照顾时数高达37小时，等同同时做两份工作。不难想像，在职照顾者常面临健康问题、精神疲惫与倦怠。另一项同类调查亦反映，八成受访在职照顾者压力极大，逾半数出现抑郁征状；六成曾因照顾责任而需临时请假、迟到或早退；更有两成考虑辞职以全职照顾亲人。

长远经济影响

在职照顾者的困境不仅是个人或家庭问题，更是社会经济挑战。港大、妇女基金会与汇丰保险(2019)发表的报告指出，长者护理为香港雇主带来的间接成本，将由2018年的18亿元，增至2060年约84亿元，增幅达3.7倍。当中包括填补人手空缺、员工生产力下降、缺勤增加、雇主的医疗与保险支出上升等。当有工作能力的群体因照顾责任而退出劳动市场，政府税收将减少，对香港未来的生产力与经济构成沉重压力。

全面的照顾者支援

社联(2022)的研究报告提及，照顾是一种「多工作业」，涵盖事工劳动(如：起居生活照顾)与情绪劳动(如：安抚被照顾者的情绪)。现行社区支援服务多聚焦于事工劳动，却忽略了情绪劳动的回应。因此，落实多项建议措施，包括强化照顾者支援政策与资源、推动企业照顾者友善政策、建立公众教育平台，以及加强照顾者与支援者的配对等，能为照顾者提供更全面的承托。

结语

为在职照顾者提供支援，既是人本关怀，也是明智的企业策略，有助建立更健康、更高效、更具吸引力的工作环境，确保营运的可持续性。唯有社会上各持份者共建更具关爱与支援的照顾者友善社区，合力减轻照顾者的负担，提升员工福祉与生产力，香港才能在高龄化浪潮中保持韧性，维护长远竞争力。

参考资料：

香港大学秀圃老年研究中心、妇女基金会、汇丰保险(2019)。《2018至2060年香港长者护理的预计社会成本》。

香港社会服务联会(2019)。《在职护老者压力爆煲》。取自：<https://www.hkcass.org.hk/>在职护老者压力爆煲/

香港社会服务联会(2021)。《照顾者喘息需要研究》。

香港社会服务联会(2022)。《社区支援如何协助满足护老者喘息需要》。

个人篇

以下是四个具体的自我照顾实践，帮助照顾者在工作与家庭之间保持平衡：

1 运动与压力释放

安排「微运动」，如15–20分钟瑜伽、快走或桌边伸展。练习快速减压技巧，如正方形呼吸法(吸气4秒、停留4秒、呼气4秒、停留4秒)；

2 饮食与补水习惯

餐食以蛋白质、全谷类及多色蔬菜为基础，维持稳定能量。随身准备健康零食(水果、坚果)，并保持水瓶在身边，定时补水；

3 心灵充电与界限

每周安排至少一次个人喜爱活动(看电影、画画、听音乐或培养嗜好)。保护心灵空间，拒绝非必要的承诺，维持安静与专注时间；

4 善用社区支援

善用支援服务如上门或特定处所暂托、照顾者互助小组及热线服务等，营造喘息的空间，投入放松心情的活动，能有效纾缓精神压力。

企业篇

如何在企业层面提供更好的支持，帮助雇员更好地平衡工作中贡献才干和履行家庭责任：

1 资讯共享

在公司资讯栏提供相关社区资源的资讯，以便有需要的雇员能够获得更多专业支援；

2 管理培训

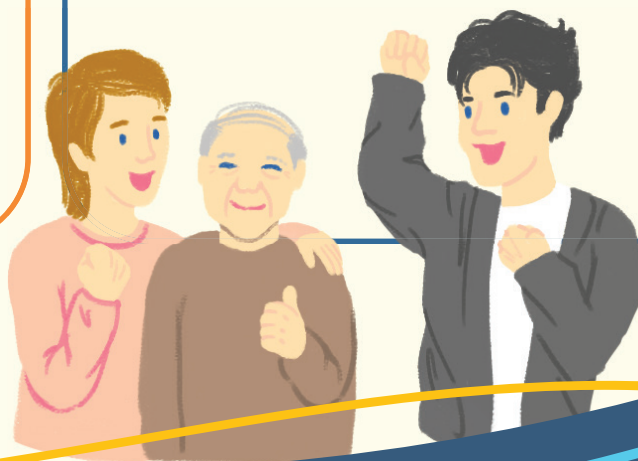
提高管理人员的意识，以更好地支持具有照顾者角色的雇员；

3 弹性安排

考虑为有特殊家庭需求的员工(在某段时期内)提供弹性工作时间安排；

4 健康关顾

可在办公时间内提供身心健康工作坊及心理辅导服务，让雇员能更便利获得公司提供的关顾与支持。



为了推动企业建立具包容性与支持性的职场环境，全面提升照顾者的福祉，香港基督教服务处雇员发展服务即将推行由香港交易所慈善基金资助的「香港交易所慈善基金照顾者关怀计划」。此计划针对在职照顾者，提供四大核心服务：



打造照顾者友善职场

透过员工活动及管理层培训，提升对在职照顾者及其需求的认识



身心健康推广活动

透过身心健康推广活动，加强在职照顾者的身心健康



网上导航及转介

提供网上资源及所需转介，协助在职照顾者了解并找到合适的支援



辅导及情绪支援

为有情绪需要及照顾规划需要的员工提供辅导支援

如 贵公司有兴趣参加此计划，
请扫描二维码，留下联络资料，
稍后会有专人与您联系。



公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。



2731 6350



marketing@fourdimensions.org



<https://www.fourdimensions.org/>



Four Dimensions Consulting Limited