



Your Wellness Is Our Business



FOUR DIMENSIONS

Consulting Limited  
富達盟信顧問有限公司

## LEAP 2026 Issue 3

關懷在職照顧者 共建友善職場



## 今期熱話

香港正面臨人口高齡化的嚴峻挑戰。許多打工仔在努力工作同時，正肩負著照顧家庭的重任，常常在工作與家庭之間面臨雙重壓力。

### 照顧者的身心危機

社聯(2021)的研究估算，全港約有86萬名長者照顧者，其中三成為在職人士白天上班，晚上照顧長輩，每周平均照顧時數高達37小時，等同同時做兩份工作。不難想像，在職照顧者常面臨健康問題、精神疲憊與倦怠。另一項同類調查亦反映，八成受訪在職照顧者壓力極大，逾半數出現抑鬱徵狀；六成曾因照顧責任而需臨時請假、遲到或早退；更有兩成考慮辭職以全職照顧親人。

### 長遠經濟影響

在職照顧者的困境不僅是個人或家庭問題，更是社會經濟挑戰。港大、婦女基金會與滙豐保險(2019)發表的報告指出，長者護理為香港僱主帶來的間接成本，將由2018年的18億元，增至2060年約84億元，增幅達3.7倍。當中包括填補人手空缺、員工生產力下降、缺勤增加、僱主的醫療與保險支出上升等。當有工作能力的群體因照顧責任而退出勞動市場，政府稅收將減少，對香港未來的生產力與經濟構成沉重壓力。

### 全面的照顧者支援

社聯(2022)的研究報告提及，照顧是一種「多工作業」，涵蓋事工勞動(如：起居生活照顧)與情緒勞動(如：安撫被照顧者的情緒)。現行社區支援服務多聚焦於事工勞動，卻忽略了情緒勞動的回應。因此，落實多項建議措施，包括強化照顧者支援政策與資源、推動企業照顧者友善政策、建立公眾教育平台，以及加強照顧者與支援者的配對等，能為照顧者提供更全面的承托。

### 結語

為在職照顧者提供支援，既是人本關懷，也是明智的企業策略，有助建立更健康、更高效、更具吸引力的工作環境，確保營運的可持續性。唯有社會上各持份者共建更具關愛與支援的照顧者友善社區，合力減輕照顧者的負擔，提升員工福祉與生產力，香港才能在高齡化浪潮中保持韌性，維護長遠競爭力。

#### 參考資料：

香港大學秀園老年研究中心、婦女基金會、滙豐保險(2019)。《2018至2060年香港長者護理的預計社會成本》。

香港社會服務聯會(2019)。《在職護老者壓力爆煲》。取自：<https://www.hkcss.org.hk/在職護老者壓力爆煲/>

香港社會服務聯會(2021)。《照顧者喘息需要研究》。

香港社會服務聯會(2022)。《社區支援如何協助滿足護老者喘息需要》。

# 愛 · 啟航

## 個人篇

以下是四個具體的自我照顧實踐，幫助照顧者在工作與家庭之間保持平衡：

### 1 運動與壓力釋放

安排「微運動」，如15–20分鐘瑜伽、快走或桌邊伸展。練習快速減壓技巧，如正方形呼吸法(吸氣4秒、停留4秒、呼氣4秒、停留4秒)；

### 2 飲食與補水習慣

餐食以蛋白質、全穀類及多色蔬菜為基礎，維持穩定能量。隨身準備健康零食(水果、堅果)，並保持水瓶在身邊，定時補水；

### 3 心靈充電與界限

每週安排至少一次個人喜愛活動(看電影、畫畫、聽音樂或培養嗜好)。保護心靈空間，拒絕非必要的承諾，維持安靜與專注時間；

### 4 善用社區支援

善用支援服務如上門或特定處所暫託、照顧者互助小組及熱線服務等，營造喘息的空間，投入放鬆心情的活動，能有效舒緩精神壓力。

## 企業篇

如何在企業層面提供更好的支持，幫助僱員更好地平衡工作中貢獻才幹和履行家庭責任：

### 1 資訊共享

在公司資訊欄提供相關社區資源的資訊，以便有需要的僱員能夠獲得更多專業支援；

### 2 管理培訓

提高管理人員的意識，以更好地支持具有照顧者角色的僱員；

### 3 彈性安排

考慮為有特殊家庭需求的員工（在某段時期內）提供彈性工作時間安排；

### 4 健康關顧

可在辦公時間內提供身心健康工作坊及心理輔導服務，讓僱員能更便利獲得公司提供的關顧與支持。



為了推動企業建立具包容性與支持性的職場環境，全面提升照顧者的福祉，香港基督教服務處僱員發展服務即將推行由香港交易所慈善基金資助的「香港交易所慈善基金照顧者關懷計劃」。此計劃針對在職照顧者，提供四大核心服務：



## 打造照顧者友善職場

透過員工活動及管理層培訓，提升對在職照顧者及其需求的認識



## 真心健康推廣活動

透過身心健康推廣活動，加強在職照顧者的身心健康



## 網上導航及轉介

提供網上資源及所需轉介，協助在職照顧者了解並找到合適的支援



## 輔導及情緒支援

為有情緒需要及照顧規劃需要的員工提供輔導支援

如 貴公司有興趣參加此計劃，請掃描二維碼，留下聯絡資料，稍後會有專人與您聯繫。



## 公司簡介

香港基督教服務處於1991年成立僱員發展服務，另於2005年設立富達盟信顧問有限公司，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。



2731 6350



marketing@fourdimensions.org



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



Four Dimensions Consulting Limited