

研究簡介

(由香港社會服務聯會政策研究及倡議撰寫)

研究項目名稱	「照顧者精神健康與睡眠質素調查」
Research Item	「照顧者精神健康與睡眠質素調查」(Chinese version only)
研究機構	香港婦女中心協會
Agency	Hong Kong Federation of Women' s Centres
機構性質	非牟利社會服務機構
研究主題	照顧者精神健康與睡眠質素
報告網址, 若有	新聞稿 (Chinese Version only) http://womencentre.org.hk/Zh/Newsroom/Pressrelease/iwd_2017/
研究資金	---
研究時間	2017
研究目的	1) 喚起社會關注照顧者的困境, 要求政府正視女性為主的照顧者需要, 肯定婦女的貢獻, 並設立照顧者津貼以支援照顧者。
研究方法	量性研究 (問卷調查)
對象	女性照顧者
回應率	---
有效樣本	249
研究發現及建議	<p>研究發現</p> <p>1) 女性照顧者的壓力以及睡眠質素：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 受訪的女性照顧者的壓力評分有近五成(48%)有抑鬱傾向(即分數為 15 分或以上), 而當中超過一成(11%)抑鬱情況嚴重(即分數為 30 分或以上)。 ● 睡眠品質方面, 有一半(50%)受訪者的睡眠質素較差(即分數為 15-20), 只有四成三(43%)的受訪者得最高分數 21 分, 表示大部分受訪者的睡眠品質極差, 情況令人憂心。 <p>研究建議</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 為長時間從事照顧工作的照顧者提供照顧者津貼, 舒緩因照顧家人而無法外出工作者的經濟壓力。 2) 為兒童照顧支援服務訂立整體規劃, 按地區兒童人口及發展規劃足夠的託兒服務名額。在推行免費幼稚園教育的同時, 增加幼稚園全日制的名額, 讓婦女有更多空間選擇外出工作或進修。 3) 增加到戶服務(包括陪診、送飯、護理服務等)及日間護理服務名額, 並延長有關服務時間, 配合在職照顧者的工作時間, 減低照顧者的壓力。 4) 設立以照顧者為服務對象的地區中心, 為照顧者提供情緒支援、照顧技巧訓練等。 5) 設立全民退休保障制度, 保障照顧者的退休生活。
研究限制	---
關鍵詞	照顧者; 婦女照顧者; 精神健康; 睡眠質素
備註	---