

低收入看护者的烦恼

虽然承受各种压力，他们照料挚爱的亲人时所展现的抗逆能力和无私奉献，应该得到社会的尊重。

年长者的长期护理课题随着人口老化而愈受重视，除了关乎年长者的社区护理服务和方案，也包括了对家中看护者的关注。诚然，支援看护者是老年长期护理的重要一环，然而我们发觉，在本地的研究中，对于理解低收入家庭的看护者在各方面所承受的压力，却是相对有限的。

根据2009年全国非正式照顾者的调查（National Survey of Informal Caregivers in Singapore），在1190名受访的看护者中，有将近40%的人每月家户收入少于2000元。

这份研究结果显示，看护者除了在财务上得承受较高压力，有些甚至必须同时照顾家中多位需要看护的家人而深感不胜负荷。虽然依靠外籍女佣的做法在本地相当普遍，但是这对低收入家庭而言，却是沉重的经济负担。

究竟他们在日常生活中面对哪些挑战？我们获国大－曹氏老龄化研究基金的资助，做了质化研究。虽然只搜集少于20个居家看护者的小型研究，但却涵盖了不同年龄、性别、身份（伴侣、手足、子女）、种族和工作背景。从这些访谈中，我们理解到看护者做决定的过程、所处的社会经济处境和社会家庭动力对他们的影响。虽然承受各种压力，他们照料挚爱的亲人时所展现的抗逆能力和无私奉献，应该得到社会的尊重。

一个看护者的典型日程包括上市场采购、做饭和做家务。其他主要的例行任务，还有确保家中的年长者按时服药，带他们看诊和做健康检查。虽然政府的各项补助降低了医疗支出，对看护者而言，最大的难题却来自安排家中年长者出门，主要原因是他们没有足够的体力去支撑年长者的行动。

再者，虽然有无障碍巴士和地铁服务，看护者却对他们会造成其他乘客的不便而感到不安，但是搭德士或是招救护车又太昂贵。

出门的困扰让有些看护者觉得，带年长者下楼去日间托老机构都很困难。照顾长期卧床的年长者固然艰难，行动自如者则有容易跌倒的风险。多数的年长者在我们研究访谈期间，都已跌倒至少一次而必须住院。

失智年长者的看护者面临更多挑战。失智年长者因拨打骚扰电话或是非法喂养鸟类，使得看护者不但得处理邻居的抱怨，甚至得面对警方、市镇理事会和农粮局的罚款、警告等法律后果。

破裂和敌对的家庭关系是另一个主要压力来源。

我们的研究显示，因为复杂的家庭关系，看护者宁可选择朋友、邻居或是宗教组织等处在外人协助，而不是近在咫尺的家人。

当一位成年孩子在众多子女之间成为主要看护者时，他们会体现出一种结合利他和宿命观的心境，理解其他手足可能因为有自己的家庭，或是和年长者的关系敌对而无法或是不愿意成为主要照顾者。主要看护者的个人经历、过去所累积的不满、沟通方式或是个性，都会深深影响他们和被看护者的互动张力。一些看护者必须常年忍受年长者的暴戾脾气、易猜忌和易变的情绪。但是，相对来说，看护者本身却极少有自我解压的出口或沟通管道去谈他们的遭遇。

我们使用“破裂”这个字眼去描述家庭链接，因为发觉就算家庭成员不是完全的疏远彼此，这样的关系却依然会造成看护者的负面情绪。有一位受访者，子女都旅居海外，她总觉得自己被遗忘了。一位得照顾先生的看护者觉得因为无法帮忙带孙而影响了与儿子的关系。其他种种彼此冲突的利益和需求，也会造成破裂的家庭关系。

虽然兄弟姐妹和成年子女是主要看护者的重要支持，不和谐的家庭关系却造成对看护者更多的限制而非解脱。这是为什么受访的看护者通常只选择维持较为微弱的狭小支持网络，这也意味着他们或许更需要能得到协助的较为正式管道。

但是，关于正式协助的信息不足或太多，让看护者难以下决定。事实上，几乎所有受访的看护者都是因为年长者入院后无法负担住院开销，才首次接触到医疗社工。他们表示来自政府和非政府组织的补助和协助，的确大大减轻与医疗相关的财务负担。

再者，医疗社工不但确保他们能应付医疗支出，也提供指引与帮忙协调社会服务。尤其是当看护者看不懂服务信息和没有能力花时间与精力去理解服务信息的内容时，医疗社工的协助更显及时。

这份研究也进一步突显单身看护者的脆弱性，因为他们常被认为是理所当然的看护者人选，但本身的需求却容易被忽视。看护者的忧虑也显示，在年长者逝去后，在心理咨询或恢复就业方面协助他们，对看护者心情的恢复和将来的生活策划，一样须要加以重视。

新加坡的年长者长期护理服务，正朝向以社区为主发展。强化家庭关系、提供年长者护理相关信息，和看护者后续支持服务等，不仅对低收入家庭，对一般为家中长者提供看护的家庭也是必要的。

（作者汤玲玲是国大家庭与人口研究中心副主任，Johan Suen是剑桥大学社会学系博士生，翻译柯佩均是国大亚洲研究院/家庭与人口研究中心研究员）

（本系列为国大家庭与人口研究中心提供的研究简要，由不同专家学者执笔，每月第一个星期天刊登）