

創造三贏長照體系： 家庭照顧者支持服務

陳雅美·陳品元·游曉微

壹、前言

根據人口推估報告指出（國家發展委員會，2014），臺灣老年人口已於 1993 年占總人口比率 7%，達到高齡化社會（aging society）條件，並且預計於 2018 年突破 14%，進入高齡社會（aged society）門檻。再者，由於戰後嬰兒潮自 2011 年起陸續邁入老年世代，臺灣預計在 2014 至 2025 年間，老年人口將以超過 4% 的成長速度，快速地增加，預估在 2025 年正式進入超高齡社會（super-aged society）行列。從老化指數來看，2014 年臺灣老年人口與幼年人口比例為 1：1.2，老化指數 86.2%，但是在 2016 年時，老化指數突破 100%，意即老年人口將超過幼年人口。以上數據皆顯示，高齡浪潮席捲是臺灣社會不得不急迫面對的重要議題。

臺灣老年人口快速成長，伴隨失能（disability）人口增加，照顧人力卻面臨不足的問題。行政院衛生署（2010）推估 2016 年全國失能人口為 78 萬人，其中 65

歲以上失能長者約佔 2/3，隨著老年人口數增加，2026 年老年失能人數將達到 98 萬人。臺灣在這短短的數十年間，除了面臨人口快速老化，更面臨少子化的雙重衝擊。根據調查報告指出，2014 年仍為每 6.2 位青壯年人口扶養 1 位老年人口，到了 2031 年以後，僅有 2.4 位青壯年人口扶養 1 位老年人口；從家戶人口來說，家庭結構從 1990 年平均每戶人口數 4.0 人，至 2000 年的 3.3 人，2010 年持續下降至 3.0 人，家庭人數規模持續縮小（行政院主計處，2012；國家發展委員會，2014）。據此，在扶養人口下降與家庭結構改變的情況下，臺灣未來可能面臨失能者照顧人力不足的困境。

實際上，國內外皆有照顧人力議題的討論。無論國內外調查顯示，大部份失能長者仍居住家中，臺灣失能長者有 65% 由親人朋友照顧為主。這些家庭照顧者（family caregiver）被視為長照體系最重要的骨幹（Organization for Economic Co-operation and Development, 2011；衛生

福利部國民健康署，2014）。中華民國家庭照顧者關懷總會（2007, 2012）調查國內家庭照顧者人數已高達 90 萬人，每位家庭照顧者單日投入約 10 小時的照顧時間，照顧失能者的時間約 9.9 年，顯示國內的家庭照顧者已面臨龐大的照顧負荷。國外的報告也呼籲，當家庭照顧者提出求救訊號時，相關單位應立即給予家庭照顧者評估並傳遞諸如喘息、諮商等支持性的長照服務，在家庭照顧者使用長照服務後，也應再次評估狀況，以檢視服務成效是否得當；此外，早期且規律的評估，能夠協助政府單位篩檢高照顧負荷的家庭照顧者，進一步預防被照顧者受虐待、遺棄等事件發生（Family Caregiver Alliance, 2006b）。家庭照顧者過於沉重的照顧負荷將使得照顧品質下降，臨床指南也建議應以跨領域團隊評量方式，完整地評估家庭照顧者的身心狀況與壓力指數，避免照顧負荷過重的家庭照顧者成為「隱形病人」（Adelman, Tmanova, Delgado, Dion & Lachs, 2014）。

整體來說，隨著高齡化議題日益受到重視，建構完善的家庭照顧者支持服務迫在眉睫。十年長照計畫自 2007 年實施後，為臺灣奠定以社區、居家服務為基礎的長照服務，對於家庭照顧者支持服務卻僅有喘息服務，仍無法提供更多元支持與訓練服務（陳正芬，2013）。因此，長期照顧服務法歷經多年朝野協商、專家學者、民間團體努力之下，於 2015 年 5 月 15 日立法院三讀通過。根據法規第 13 條，我國正式將家庭照顧者支持服務納入長照體系政策規劃，且編列預算。本文將分成三大部分，

第一部分回顧家庭照顧者面臨的困境；第二部分分析各種家庭照顧者支持服務之成效；第三部分整理我國長照政策對於家庭照顧者的現況，以及國際對於家庭照顧者支持方案回顧。

貳、家庭照顧者需求與面臨的困境

根據經濟合作暨發展組織（Organization for Economic Co-operation and Development, OECD）調查其會員國家家庭照顧者背景，非正式照顧者中有 62% 為女性，臺灣的調查報告則顯示 57% 的家庭照顧者是女性（OECD, 2011；行政院，2013）。在家庭照顧者身分方面，OECD 國家的家庭照顧者身分以子女（36.1）、配偶（31.6%）為主，其餘則有其他親屬（17.6%）與朋友（18.2%），臺灣以子女身分為最多（49.3%）、其次為配偶（34.8%）、老年照顧者（4%）、其他親屬（7%）（OECD, 2011；護理及健康照護司，2012）。過去許多研究探討家庭照顧者遭遇的照顧衝擊，本文茲以身心理健康、工作、財務與社會參與項目說明：

一、身心理健康影響

家庭照顧者經常面臨沉重的照顧工作，根據中華民國家庭照顧者關懷總會（2007）大規模調查顯示，家庭照顧者最容易感受到的負向照顧經驗是睡不好（55%）、心情低落（47%）、容易感到生氣（31%）。其他國家的實證研究也指出，家庭照顧者

有較高的醫療資源利用 (Ho, Chan, Woo, Chong & Sham, 2009)，容易有憂鬱、壓力、低自我效能感受 (Chang, Chiou, & Chen, 2010; Pinquart & Sorensen, 2003; Roth, Perkins, Wadley, Temple, & Haley, 2009)。相較於照顧失能家人來說，照顧失智症患者的家庭照顧者因為不易從照顧工作中得到情感回饋，更明顯有憂鬱感受 (Schulz & Sherwood, 2008)。

不過，家庭照顧者除了負向照顧經驗外，近年逐漸開始重視家庭照顧者的正向照顧經驗。家庭照顧者從照顧工作中學習新技能，甚至對人生賦予意義，和他人建立更好的關係 (Tarlow et al., 2004)。國內研究發現，受到華人文化影響，即使照顧工作使家庭照顧者感到疲倦，但在照顧過程感受到甜蜜、盡孝道的機會，多數家庭照顧者仍願意持續照顧工作，同時，也對自己晚年規劃有新的體悟，對子女具有盡孝身教的意義 (李德芬與林美珍, 2012; 蕭佳莉與邱啓潤, 2011)。相反的，若家庭照顧者無法感受正向照顧經驗，甚至可能放棄家中照顧工作，將被照顧者轉送往機構照顧 (Cohen, Colantonio & Vernich, 2002)，因此，國內外專家建議將正向照顧經驗納入評估照顧狀況指標 (Kramer, 1997; 黃志忠, 2013)。

二、工作、財務與社會參與影響

隨著女性勞動參與率增加、家庭成員減少，各國家庭照顧者同時肩負照顧親人和投入職場的比例漸高，目前國內約有 37% 的家庭照顧者須同時兼顧工作與照顧

責任 (張筱嬋, 2013)。國外研究發現，家庭成員若接手照顧工作後，常因蠟燭兩頭燒困境，而減少工作時間或被迫離開職場 (Lilly, Laporte & Coyte, 2007; Pavalko & Henderson, 2006)。工作與照顧職責無法平衡之下，財務壓力首當其衝，以美國為例，家庭照顧者近 1/10 的家戶所得是花費在照顧失能者，甚至對於低收入戶家庭，照顧費用更高達 1/5 (Evercare & National Alliance for Caregiving, 2007)；遭逢金融海嘯等景氣低迷時期，超過半數的家庭照顧者為保有工作收入來源，迫使他們放棄照顧工作 (New Caring.com, 2011; Ranji & Salganico, 2011)。

近年來，家庭照顧者的社會參與也多有討論。家庭成員接手照顧工作後，可使用的休閒時間明顯減少，家庭照顧者感受自己的休閒時間受剝奪後，容易因照顧工作產生憂鬱與憤怒情緒，減少個人的照顧滿足感 (Lopez, Lopez-Arrieta & Crespo, 2005; Seltzer & Li, 2000)，對於社會支持、幸福感受也較低 (Stevens et al., 2004)。

在面對人口老化議題，世界各先進國家也都開始注重家庭照顧者在長期照護中的角色，並進一步給予政策上的支持，既可以延長家庭照顧者提供照護服務角色的時間，也可預防照顧者因為照顧壓力而導致身體疾病而增加醫療使用，可謂雙贏政策 (Family Caregiver Alliance, 2006a)。國內外研究亦顯示，若家庭照顧者的健康狀況下滑，其被照顧者的生活和照顧品質也會下滑，致使被迫送到機構照護的機會大大提升 (Gaugler, Kane, Kane, Clay &

Newcomer, 2003; 王麗雪、何美瑤、呂桂雲、葉淑惠, 2007)。因此, 為了達到讓老年人在地老化的目標, 如何提供適合家庭照顧的支持性服務, 以期減輕家庭照顧的負擔, 進一步延長並創造老年人得以在家庭照顧者的妥善照顧下, 安心在地老化的終極理想, 是雙贏的政策方針。

參、家庭照顧者支持服務與成效

多數 OECD 國家在 1990 年代後開始削減機構式照顧床數, 希望發展以居家、社區為基礎的長照服務 (Home and community-based services), 讓家庭照顧者成為長期照顧產業最重要的骨幹 (OECD, 2011)。根據美國退休協會 (American Association of Retired Persons) 估計, 美國 4200 萬位家庭照顧者每週提供約 18-20 小時的照顧工作, 這些照顧產值換算下來約 375 億美元 (2007 年), 甚至是急速成長至 450 億元 (2009 年), 超過美國 3.2% GDP 產值, 分析報告建議政府若提供完善的家庭照顧者支持服務, 也等同照顧失能者, 降低政府財政負擔 (Feinberg, Reinhard, House & Choula, 2011)。

以美國為例, 2000 年通過全國家庭照顧者支持法案 (The National Family Caregiver Support Program, NFCSP), 編列每年 120-150 億美金作為支持家庭照顧者服務之預算 (Administration on Aging, 2002), 內容包括:

一、資訊協助

(information and assistance)

成立資訊窗口, 透過個案管理方式, 評量家庭照顧者的服務需求, 以及協調、配置各項服務。家庭照顧者得以就近取得資訊。

二、諮詢、支持團體、照顧訓練

(counseling, support groups and training)

提供家庭照顧者有關照顧之決策、問題解決、提升照顧知能。

三、喘息服務 (respite services)

喘息服務提供短暫的替代性照顧, 以減少家庭照顧者的照顧負荷。服務型態有居家喘息、機構喘息、日照中心喘息。

四、補充性服務

(supplemental services)

補充性服務顧名思義是彈性地增加其他家庭照顧服務不足之處。例如: 居家營養諮詢、居家緊急救援系統、法律諮詢、輔助科技、電話問安、財務管理、居家修繕等項目。

承上所述, 家庭照顧者支持服務大致可分為三類, 第一類是提供諮詢與教育訓練, 第二類是直接提供喘息服務, 第三類是其他型式的支援類型。雖然家庭照顧者訓練、教育或諮詢計畫對家庭照顧者負荷未達學術共識, 但研究顯示, 此類型的服務可增加家庭照顧者與社區資源、取得服務管道的知識 (Hepburn, Tornatore, Center & Ostwald, 2001; Toseland, McCallion,

Smith & Banks, 2004)、增加照顧者解決問題能力(Gitlin et al., 2003; Lopez-Hartmann, Wens, Verhoeven & Remmen, 2012; Toseland et al., 2004)、增加照顧者調適和情緒控制技巧(Burns, Nichols, Martindale-Adams, Graney & Lummus, 2003; Gallagher-Thompson et al., 2003; Lopez-Hartmann et al., 2012)、改變照顧者的感受能耐(Brody, Green & Koschera, 2003; Gitlin et al., 2003; Toseland et al., 2004)、減少照顧者憂鬱症狀(Coon, Thompson, Steffen, Sorocco & Gallagher-Thompson, 2003; Lopez-Hartmann et al., 2012)、減輕照顧壓力(Brody et al., 2003)、減輕照顧負擔(Gitlin et al., 2003)、改善照顧者和被照顧者的溝通關係(Brody et al., 2003; Gallagher-Thompson et al., 2003; Gitlin et al., 2003)等面向，皆有正面幫助。

具體來說，Chen, Hedrick and Young (2010)等學者透過系統性回顧發現，心理諮詢和教育服務幫助照顧者辨識心理需求，進而改善照顧者和被照顧者關係、減輕主觀的照顧負擔。諮詢與教育服務的目的，是讓家庭照顧者願意「說出」並與他人討論、交換意見，減少單獨面對負面情緒的困境，釋放照顧壓力。同時，諮詢課程不僅提供紓壓情緒的功能，更需要連結適合失能者家庭的長照服務，達到有效的資源連結作用。國內研究指出家庭照顧者接受相關技能訓練後，有助於增進照顧能力，被照顧者的健康結果也獲得改善(洪麗珍等人，1999; 黃惠玲、徐亞瑛，2003)。

日照服務和喘息服務(居家式、機構式)，皆是提供給常態照顧的家庭照顧者減輕壓力、短期釋放照顧責任的直接喘息服務項目。在眾多家庭照顧者支持服務內容中，喘息服務是最常被評估的服務內容。喘息服務對家庭照顧者照顧負擔的成效雖仍爭議，但多數研究仍是持肯定態度，包括：家庭照顧者壓力和負擔角色感受(Gaugler, Jarrott, et al., 2003a; Zarit, Stephens, Townsend & Greene, 1998)、憂鬱症狀(Gaugler, Jarrott, et al., 2003b; Lopez-Hartmann et al., 2012)、照顧負擔(Shaw et al., 2009)、心理與身體健康(Gaugler, Jarrott, et al., 2003b; Zank & Schacke, 2002)、減少照顧時數(Gaugler, Jarrott, et al., 2003a, 2003b)和提升滿意度(Mason et al., 2007; Shaw et al., 2009; Smeets, van Heugten, Geboers, Visser-Meily & Schepers, 2012)等正面成效。但也有研究指出，喘息服務對家庭照顧者效果有限，甚至無法改變主觀的照顧負荷(Chen et al., 2010; Maayan, Soares-Weiser & Lee, 2014; Neville, Beattie, Fielding & MacAndrew, 2015)。國內對喘息服務評估抱持正向肯定，認為喘息服務能夠提升照顧者的時間運用效益、提升生活品質(陳芬婷、邱啓潤，2015)、降低照顧者負荷(陳美妙、陳品玲、陳靜敏、徐亞瑛，2005)。另外，(黃敏鳳、徐亞瑛、楊培珊、葉炳強，2004)訪談失智症家庭照顧者，發現日間照護滿足失智症家庭照顧者的情感需求，白天照顧、晚上回家的日照模式，符合臺灣家庭對長輩盡孝道的典故。

聘任外籍看護工對於家庭照顧者而言，也算是一種居家喘息。臺灣 15 年來外籍看護工人數增加了 5.25 倍，其中，在家庭看護的外籍看護工有 20.5 萬人，占了社福外勞 93%（勞動部統計資料庫，2015）。但是黃郁超，吳建賢，陳雅美（2015）比較外籍看護工與家庭照顧者的照顧品質發現，由家庭照顧者照顧的失能長者，他們的住院風險明顯較外籍看護工照顧的失能長者為低，站在照顧品質觀點，政府應重新考量外籍看護工政策，並正視投入照顧工作的家庭照顧者辛勞，提供更多長照資源與協助。

支援型服務包括送餐服務、交通接送、家事協助和財物支持等。支援型服務對家庭照顧者的幫助包括：增加被照顧者的信心、提升服務安排的滿意度、生活滿意度等等（Kemper, 1988），但也有研究發現，支援型服務無法讓家庭照顧者得到實質壓力減輕，卻可以延長家庭照顧者在照顧失能或失智家人的時間（Edelman & Hughes, 1990; Kemper, 1988; Tennstedt, Crawford & McKinlay, 1993）。給予支援型服務/財務的爭議頗多，部分學者認為，家庭照顧者在接受這類型的服務項目後，可能會停止照顧他們的家人，並且將被照顧者轉移至費用更高的正式照顧機構（Tennstedt et al., 1993）；其他學者則認為支援型照顧服務可以分擔家庭照顧者辛勞，因而支持家庭照顧者繼續在家照顧失能的親人，拉長失能者留在社區或家中照顧的時間並且不會取代家庭照顧功能（Edelman & Hughes, 1990; Yordi et al.,

1997）。但是給與財物上的支援可以增加家庭照顧者，特別是女性家庭照顧者，對自己的照顧自信與增加對照顧的滿足感（Chen, 2014; Chen et al., 2010）。

整體而言，不同類型的長照服務對家庭照顧者的影響也大不相同，而且存在性別差異（Zodikoff, 2007）。家庭照顧者支持服務的介入不會減少家庭照顧者的參與和貢獻，但可以減輕家庭照顧者的主觀與客觀壓力。

肆、從國際家庭照顧者政策回顧檢視我國家庭照顧者支持服務現況

我國常見的家庭照顧者支持服務以居家式、機構式喘息服務為主，另有社福組織提供家庭照顧者支持團體、教育訓練、諮詢專線、心理諮商等服務。回溯我國有關家庭照顧者政策，行政院於 2013 年核定第一期長期照護服務網計畫，初步將家庭照顧者支持服務納入政策規劃（行政院，2013），2015 年通過的長期照顧服務法第 13 條更明定家庭照顧者支持服務為我國長照項之一，包括有：

一、諮詢及轉介服務

規劃建置全國性家庭照顧者諮詢專線服務，協助家庭照顧者連結資源、解決照顧問題。

二、支持性課程

規劃逐步辦理社區化的「家庭照顧者

支持服務中心」，並成立分支的服務中心提供照顧者課程資訊。

三、情緒支持

以家庭照顧者支持服務中心為基礎，協助家庭照顧者連結社區內的互助家庭、瑞智學堂、支持團體等，以分擔照顧壓力、提升照顧品質。

四、喘息服務

回應家庭照顧者需求，提升居家喘息服務佔居家服務比例。

五、家庭關懷訪視及服務

藉由志工訪視家庭照顧者，提供以上服務、心理支持等功能；並同時訓練家庭照顧者成為家庭訪視關懷員。

國外關於家庭照顧者的長照服務，除了上述直接支持性的服務外，也規劃給薪假（paid leave）、彈性工時（flexible work schedule）、財務支援（financial support policy）等服務。給薪假是最常見的職場友善政策之一，以美國 1993 年通過的 Family and Medical Leave Act 法案為例，政府要求員工人數達 50 位以上之企業，必須提供員工每年至少 12 週的無給薪假期（unpaid leave），來讓員工照顧剛出生小孩、生病的家人。在此法案之後，許多州開始發展照顧親屬的給薪假，加州政府於 2001 年規範雇主提供每年至少 6 週的給薪假，受雇者每週最多可以獲得 840 美元的薪資補貼；日本有給薪的照顧假相當長，政府規範家庭照顧者透過職業保險申請 93 天，並

保留原薪資 40%；北歐國家如挪威、瑞典、丹麥甚至提供原薪資的 100%與 80%作為給薪補貼。除了給薪假政策外，彈性工時也是重要的職場友善政策之一。澳洲與英國的經驗發現，彈性的工作安排可降低員工因照顧工作而被迫離開職場風險，並盡可能的維持原本投入的照顧時間；若以雇主角度，提供有給薪的照顧假、彈性的工作安排可以減少員工離職率、新進低員工訓練等成本，對於員工、雇主皆是雙贏政策（Pavalko & Henderson, 2006）。

臺灣對於照顧假制定較為緩慢，直到 2010 年性別工作平等法修正第 22 條後，不再受限於 5 人以上企業之員工才能申請照顧假，勞工其家庭成員預防接種、發生嚴重之疾病或其他重大事故須親自照顧時，得以每年 7 天為限，以事假（無給薪）名義申請家庭照顧假。然而，2015 年八仙塵爆案發生，讓婦女、照顧者團體質疑目前照顧假政策合理性，認為國內軍公教人員每年有 5 天的有給薪照顧假，而勞工卻僅有 7 天無給薪照顧假，造成不同職業類別之間不平等問題，後續對於家庭照顧者對有給薪假政策改革值得關注（婦女新知基金會，2015）。

此外，財務支援政策是歐美國家另一種常見的支持服務政策。以美國為例，現金與諮詢方案（Cash and Counseling）是醫療補助計劃（Medicaid）常見的家庭照顧者支持方案，讓失能者能自由選擇親人、朋友成為有給薪的家庭照顧者來提供個人照顧工作，以達到在地老化目標。Carlson, Foster, Dale and Brown（2007）研究發現，

有給職的家庭照顧者能獲得較高的照顧滿足感，也對自己的生命價值感到滿意。

我國在家庭照顧者財務支援方面，長照保險初步規畫報告提出以實物給付為主，現金給付為輔的方案，若家庭照顧者申請現金給付，可得到的給付金額為實物給付的 40-45% 之間，且領取現金給付的家庭照顧者必須接受照顧訓練，並由主管單位監控照顧服務品質（李玉春，2009）。綜上所述，不難發現各國因應銀色海嘯衝擊時，除了建構完善長照服務照顧失能者外，亦將家庭照顧者視為重要長照人力資源，納入整體長照政策規劃，提供喘息服務、照顧訓練等基礎服務，更將照顧假、彈性工時等職場友善政策納入考量；同時提供財務支援服務，保障家庭照顧者經濟安全。

伍、結論

面對快速老化的臺灣社會，發展以失能、失智者家庭為中心的長期照護體系是值得各界審慎討論的，如何利用有限資源達到最適切的服務，將是臺灣長照成功與否的重點。家庭照顧者是長照體系中，不可忽視的角色。首先，長照服務除了針對不同失能、失智等級的對象，安排適切服務項目之外，更要符合臺灣文化、臺灣家庭照顧者多樣化以及夜間需求的支持服務，例如：弘道基金會於 2013 年引進丹麥走動式居家服務（All In One），重視照顧秘書分工與專精化，並積極訓練外籍看護工成為照顧助理，強調一天多次、打破時

段限制的服務輸送、試辦夜間居家服務，讓家庭照顧者有更多元的長照服務選擇（黃湘容，2014）。

其次，應設計完善的家庭照顧者評估工具，及時監測家庭照顧者的照顧負荷，並檢驗長照服務輸送成效。過去研究認為，若未系統性評估家庭照顧者狀況，無法依據不同類型家庭照顧者的需求提供最適當服務，反而可能使得服務成效不彰（Zarit and Femia, 2008）。換言之，政府及服務提供者必須以系統性的評估工具，切確瞭解家庭照顧者無法勝任照顧工作或是過度負荷的原因為何，才能提供最適當的支持服務，讓錢花在刀口上（Reinhard, Given, Petlick & Bemis, 2008; 黃志忠，2013）。

最後，審慎思考外籍看護工扮演的角色。在現今臺灣社會中，失能者除了接受家人照顧外，最常見的就是聘請外籍看護工共同照顧，或取代家庭照顧者協助失能長輩日常生活活動。這是否意味著臺灣家庭照顧者最需要的服務是外籍看護工？還是不得已才使用呢？國內學者已指出，家庭照顧者聘請外籍看護工的原因，有些是為了協助失能、失智者夜間看顧的需要，是滿足家庭最基本的生理照顧需求（吳勁豪、陳雅美，2014；陳正芬，2011）。然而，更高層次的家庭需求是無法由聘請外籍看護來滿足的。這些未被滿足的家庭照顧者需求，是可以透過完善的、彈性的長照制度改善現有困境。因此，政策宜優先善用國內照顧人力發展夜間看視服務，滿足家庭照顧者未滿足需求，逐步降低我國對外

籍看護工的依賴。

總結來說，將家庭照顧者納入長照體系，發展多元的支持家庭照顧者服務，並創造對家庭照顧者友善的環境，最終目的創造三贏長照體系，發展合適臺灣家庭照顧者與長者的需求，還有可以穩健發展的長照體系。

（本文作者：陳雅美為臺灣大學健康政策與管理研究所助理教授；陳品元、游曉微為臺灣大學健康政策與管理研究所研究生）

關鍵詞：家庭照顧者、支持服務、國際政策、服務成效

📖 參考文獻

- 中華民國家庭照顧者關懷總會。(2007)。2007 家庭照顧者現況調查。
- 中華民國家庭照顧者關懷總會。(2012)。何謂家庭照顧者。
from <http://www.familycare.org.tw/index.php/howto>
- 王麗雪、何美瑤、呂桂雲、葉淑惠。(2007)。照顧者社會支持、照顧評價和失能老人家庭照顧品質的相關性探討。[The Relationships between Caregivers' Social Support, Appraisal of Care and Quality of Family Care among the Disabled Elderly]。實證護理，3(3)，177-187。doi: 10.6225/jebn.3.3.177
- 行政院。(2013)。長期照護服務網計畫（第一期）。
- 行政院主計處。(2012)。99 年人口及住宅普查總報告。
- 行政院衛生署。(2010)。99 年國民長期照護需要調查。
- 吳勁傑、陳雅美。(2014)。失智老人家庭雇用外籍看護工之經驗。[The Experiences of Hiring Foreign Caregivers among Families with Demented Elderly Person]。長期照護雜誌，18(1)，95-112。doi: 10.6317/ltc.18.95
- 李玉春。(2009)。長期照顧保險法制給付方式及給付項目之評估：行政院經濟建設委員會。
- 李德芬、林美珍。(2012)。中年女性照顧者照顧家中失能老人之正向生命經驗。[The Positive Life Experiences of Midlife Women Who Caring Disabled Elders at Home]。生命教育研究，4(1)，55-82。
- 洪麗珍、劉千琪、郭憲文、黃美娜、張麗華、林菊枝。(1999)。主照顧者接受照護指導對居家長期臥床病患照護之影響。[Effectiveness of Nursing Instructions Given to Caregivers of Long-Term Bedridden Patients]。護理研究，7(4)，363-375。
- 國家發展委員會。(2014)。中華民國人口推計（103 至 150 年）。
- 婦女新知基金會。(2015)。別再製造權利分化！有薪家庭照顧假應是所有勞工的法定權

- 利，行政院應立即修法保障。
- from http://www.awakening.org.tw/chhtml/news_dtl.asp?id=1143
- 張筱嬋。(2013)。妳／你不可不知的權益－家庭照顧假。
- from <http://www.frontier.org.tw/bongchhi/archives/20609#more-20609>
- 陳正芬。(2011)。管理或剝削？家庭外籍看護工雇主的生存之道。[Management or Exploitation? The Survival Strategy of Employer of Family Foreign Care Workers]。臺灣社會研究季刊(85)，89-155。
- 陳正芬。(2013)。我國長期照顧體系欠缺的一角：照顧者支持服務。社區發展季刊，141，203-213。
- 陳芬婷、邱啓潤。(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。doi: 10.6225/jnhr.11.1.53
- 陳美妙、陳品玲、陳靜敏、徐亞瑛。(2005)。機構式喘息服務對失能老人主要照顧者負荷之影響。[The Impact of Institutional Respite Care on the Burden of Caregivers of Disabled Elderly]。長庚護理，16(2)，152-166。
- 勞動部統計資料庫。(2015)。2014 產業及社福外籍勞工人數。Retrieved 2015/08/10., from <http://statdb.mol.gov.tw/evta/jspProxy.aspx?sys=100&kind=10&type=1&funid=wqrymen u2&cparm1=wq14&rdm=qhu0i9ka>
- 黃志忠。(2013)。臺灣家庭照顧者多面向評量與工具建構之初探。[An Exploration of Multi-Dimensional Assessment and Tools Construction for Family Caregivers in Taiwan]。臺大社會工作學刊(28)，137-173。doi: 10.6171/ntuswr2013.28.04
- 黃郁超、吳建賢、陳雅美。(2015)。外籍看護與家庭照顧者對接受居家照顧老人住院與死亡風險之差異。臺灣衛誌。(審查中)。
- 黃敏鳳、徐亞瑛、楊培珊、葉炳強。(2004)。失智症患者及家庭照顧者接受日間照護之服務需求情形探討。[Serving Demands of Patients with Dementia and their Caregivers in Adult Day Care]。長期照護雜誌，7(4)，355-370。
- 黃惠玲、徐亞瑛。(2003)。照顧者訓練方案對改善失智症照顧者能力之探討。[The Effectiveness of a Community-based Caregiver Training Program for Improving the Caregiver's Competence of Elders with Dementia]。長期照護雜誌，7(2)，121-134。
- 黃湘容。(2014)。外勞外展看護 將服務送到你家－以弘道走動式服務為例。from http://www2.evta.gov.tw/safe/docs/safe95/userplane/half_year_display.asp?menu_id=3&ubmenu_id=558&ap_id=2030
- 衛生福利部國民健康署。(2014)。民國一百年臺灣地區中老年身心社會生活狀況長期追

蹤（第七次）調查成果報告。Retrieved from

[http://www.hpa.gov.tw/BHPnet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?No=200712270017
&parentid=200712270002](http://www.hpa.gov.tw/BHPnet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?No=200712270017&parentid=200712270002).

蕭佳莉、邱啓潤。(2011)。居家照護病患之主要照顧者正負向照顧經驗及其相關因素之探討。[Primary Caregivers of Home Nursing Care Recipients: Their Caregiving Experiences and Related Factors]。護理暨健康照護研究，7(2)，127-139。

doi: 10.6225/jnhr.7.2.127

護理及健康照護司。(2012)。我國長期照顧十年計畫－101 年至 104 年中程計畫。衛生福利部。

Adelman, R. D., Tmanova, L. L., Delgado, D., Dion, S., & Lachs, M. S. (2014). Caregiver burden: A clinical review. *JAMA*, 311(10), 1052-1060. doi: 10.1001/jama.2014.304

Administration on Aging. (2002). The National Family Caregiver Support Program Resource Guide.

Brodaty, H., Green, A., & Koschera, A. (2003). Meta-analysis of psychosocial interventions for caregivers of people with dementia. *J Am Geriatr Soc*, 51(5), 657-664.

Burns, R., Nichols, L. O., Martindale-Adams, J., Graney, M. J., & Lummus, A. (2003). Primary care interventions for dementia caregivers: 2-year outcomes from the REACH study. *Gerontologist*, 43(4), 547-555.

Carlson, B. L., Foster, L., Dale, S. B., & Brown, R. (2007). Effects of Cash and Counseling on Personal Care and Well-Being. *Health Services Research*, 42(1 Pt 2), 467-487. doi: 10.1111/j.1475-6773.2006.00673.x

Chang, H. Y., Chiou, C. J., & Chen, N. S. (2010). Impact of mental health and caregiver burden on family caregivers' physical health. *Arch Gerontol Geriatr*, 50(3), 267-271. doi: 10.1016/j.archger.2009.04.006

Chen, Y.-M. (2014). Differences in Outcomes of Caregiver Support Services for Male and Female Caregivers. *SAGE Open*, 4(3). doi: 10.1177/2158244014548169

Chen, Y. M., Hedrick, S. C., & Young, H. M. (2010). A pilot evaluation of the Family Caregiver Support Program. *Eval Program Plann*, 33(2), 113-119. doi: 10.1016/j.evalprogplan.2009.08.002

Cohen, C. A., Colantonio, A., & Vernich, L. (2002). Positive aspects of caregiving: rounding out the caregiver experience. *Int J Geriatr Psychiatry*, 17(2), 184-188.

Coon, D. W., Thompson, L., Steffen, A., Sorocco, K., & Gallagher-Thompson, D. (2003). Anger and depression management: psychoeducational skill training interventions for

- women caregivers of a relative with dementia. *Gerontologist*, 43(5), 678-689.
- Development, O. f. E. C.-o. a. (2011). *Help Wanted?:* OECD Publishing.
- Edelman, P., & Hughes, S. (1990). The impact of community care on provision of informal care to homebound elderly persons. *J Gerontol*, 45(2), S74-84.
- Evercare, & National Alliance for Caregiving. (2007). *Family Caregivers-What They Spend, What They Sacrifice.*
- Family Caregiver Alliance. (2006a). *Caregiver Assessment: Voices and Views from the Field. Report from a National Consensus Development Conference (Vol. II).* San Francisco: Family Caregiver Alliance: National Center on Caregiving.
- Family Caregiver Alliance. (2006b). *National Consensus Report on Caregiver Assessment: Volumes II, Caregiver Assessment: Voices and Views from the Field.*
- Feinberg, L., Reinhard, S., House, A., & Choula, R. (2011). *Valuing the invaluable: 2011 Update-The growing contributions and Costs of Family Caregiving.* Washington, DC: AARP Policy Institute.
- Gallagher-Thompson, D., Coon, D. W., Solano, N., Ambler, C., Rabinowitz, Y., & Thompson, L. W. (2003). Change in indices of distress among Latino and Anglo female caregivers of elderly relatives with dementia: site-specific results from the REACH national collaborative study. *Gerontologist*, 43(4), 580-591.
- Gaugler, J. E., Jarrott, S. E., Zarit, S. H., Stephens, M. A., Townsend, A., & Greene, R. (2003a). Adult day service use and reductions in caregiving hours: effects on stress and psychological well-being for dementia caregivers. *Int J Geriatr Psychiatry*, 18(1), 55-62. doi: 10.1002/gps.772
- Gaugler, J. E., Jarrott, S. E., Zarit, S. H., Stephens, M. A., Townsend, A., & Greene, R. (2003b). Respite for dementia caregivers: the effects of adult day service use on caregiving hours and care demands. *Int Psychogeriatr*, 15(1), 37-58.
- Gaugler, J. E., Kane, R. L., Kane, R. A., Clay, T., & Newcomer, R. (2003). Caregiving and institutionalization of cognitively impaired older people: utilizing dynamic predictors of change. *Gerontologist*, 43(2), 219-229.
- Gitlin, L. N., Winter, L., Corcoran, M., Dennis, M. P., Schinfeld, S., & Hauck, W. W. (2003). Effects of the home environmental skill-building program on the caregiver-care recipient dyad: 6-month outcomes from the Philadelphia REACH Initiative. *Gerontologist*, 43(4), 532-546.
- Hepburn, K. W., Tornatore, J., Center, B., & Ostwald, S. W. (2001). Dementia family care-

- giver training: affecting beliefs about caregiving and caregiver outcomes. *J Am Geriatr Soc*, 49(4), 450-457.
- Ho, S. C., Chan, A., Woo, J., Chong, P., & Sham, A. (2009). Impact of Caregiving on Health and Quality of Life: A Comparative Population-Based Study of Caregivers for Elderly Persons and Noncaregivers. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. doi: 10.1093/gerona/gle034
- Kemper, P. (1988). The evaluation of the National Long Term Care Demonstration. 10. Overview of the findings. *Health Serv Res*, 23(1), 161-174.
- Kramer, B. J. (1997). Gain in the Caregiving Experience: Where Are We? What Next? *Gerontologist*, 37(2), 218-232. doi: 10.1093/geront/37.2.218
- Lilly, M. B., Laporte, A., & Coyte, P. C. (2007). Labor market work and home care's unpaid caregivers: A systematic review of labor force participation rates, predictors of labor market withdrawal, and hours of work. *Milbank Quarterly*, 85(4), 641-690.
- Lopez-Hartmann, M., Wens, J., Verhoeven, V., & Remmen, R. (2012). The effect of caregiver support interventions for informal caregivers of community-dwelling frail elderly: a systematic review. *Int J Integr Care*, 12, e133.
- Lopez, J., Lopez-Arrieta, J., & Crespo, M. (2005). Factors associated with the positive impact of caring for elderly and dependent relatives. *Arch Gerontol Geriatr*, 41(1), 81-94. doi: 10.1016/j.archger.2004.12.001
- Maayan, N., Soares-Weiser, K., & Lee, H. (2014). Respite care for people with dementia and their carers. *Cochrane Database Syst Rev*, 1, CD004396. doi: 10.1002/14651858.CD004396.pub3
- Mason, A., Weatherly, H., Spilsbury, K., Arksey, H., Golder, S., Adamson, J., ... Glendinning, C. (2007). A systematic review of the effectiveness and cost-effectiveness of different models of community-based respite care for frail older people and their carers. *Health Technol Assess*, 11(15), 1-157, iii.
- Neville, C., Beattie, E., Fielding, E., & MacAndrew, M. (2015). Literature review: use of respite by carers of people with dementia. *Health & Social Care in the Community*, 23(1), 51-63. doi: 10.1111/hsc.12095
- New Caring.com. (2011). Family Caregivers Face Major Financial Burdens, Increased Stress, and Work Struggles. from <https://www.caring.com/about/news-room/family-caregivers-face-major-financial-burdens-increased-stress-and-work-struggles>

- Organization for Economic Co-operation and Development. (2011). *Help Wanted?:* OECD Publishing.
- Pavalko, E. K., & Henderson, K. A. (2006). Combining Care Work and Paid Work: Do Workplace Policies Make a Difference? *Research on Aging*, 28(3), 359-374. doi: 10.1177/0164027505285848
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2003). Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 18(2), 250-267. doi: Doi 10.1037/0882-7974.18.2.250
- Ranji, A., & Salganico, A. (2011). Women's health care chartbook: key findings from the Kaiser Women's Health Survey.
- Reinhard, S. C., Given, B., Petlick, N. H., & Bemis, A. (2008). Supporting Family Caregivers in Providing Care. In R. G. Hughes (Ed.), *Patient Safety and Quality: An Evidence-Based Handbook for Nurses*. Rockville (MD).
- Roth, D. L., Perkins, M., Wadley, V. G., Temple, E. M., & Haley, W. E. (2009). Family caregiving and emotional strain: associations with quality of life in a large national sample of middle-aged and older adults. *Quality of Life Research*, 18(6), 679-688. doi: DOI 10.1007/s11136-009-9482-2
- Schulz, R., & Sherwood, P. R. (2008). Physical and mental health effects of family caregiving. *Am J Nurs*, 108 (9 Suppl), 23-27; quiz 27. doi: 10.1097/01.NAJ.0000336406.45248.4c
- Seltzer, M. M., & Li, L. W. (2000). The Dynamics of Caregiving: Transitions During a Three-Year Prospective Study. *Gerontologist*, 40(2), 165-178. doi: 10.1093/geront/40.2.165
- Shaw, C., McNamara, R., Abrams, K., Cannings-John, R., Hood, K., Longo, M., ... Williams, K. (2009). Systematic review of respite care in the frail elderly. *Health Technol Assess*, 13(20), 1-224, iii. doi: 10.3310/hta13200
- Smeets, S. M., van Heugten, C. M., Geboers, J. F., Visser-Meily, J. M., & Schepers, V. P. (2012). Respite Care After Acquired Brain Injury: The Well-Being of Caregivers and Patients. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 93(5), 834-841. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2011.10.029>
- Stevens, A. B., Coon, D., Wisniewski, S., Vance, D., Arguelles, S., Belle, S., ... Haley, W. (2004). Measurement of leisure time satisfaction in family caregivers. *Aging & Mental Health*, 8(5), 450-459. doi: 10.1080/13607860410001709737

- Tarlow, B. J., Wisniewski, S. R., Belle, S. H., Rubert, M., Ory, M. G., & Gallagher-Thompson, D. (2004). Positive Aspects of Caregiving: Contributions of the REACH Project to the Development of New Measures for Alzheimer's Caregiving. *Research on Aging*, 26(4), 429-453. doi: 10.1177/0164027504264493
- Tennstedt, S. L., Crawford, S. L., & McKinlay, J. B. (1993). Is family care on the decline? A longitudinal investigation of the substitution of formal long-term care services for informal care. *Milbank Quarterly*, 71(4), 601-624.
- Toseland, R. W., McCallion, P., Smith, T., & Banks, S. (2004). Supporting caregivers of frail older adults in an HMO setting. *Am J Orthopsychiatry*, 74(3), 349-364.
- Yordi, C., DuNah, R., Bostrom, A., Fox, P., Wilkinson, A., & Newcomer, R. (1997). Care-giver supports: outcomes from the Medicare Alzheimer's disease demonstration. *Health Care Financ Rev*, 19(2), 97-117.
- Zank, S., & Schacke, C. (2002). Evaluation of geriatric day care units: effects on patients and caregivers. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 57(4), P348-357.
- Zarit, S. H., Stephens, M. A., Townsend, A., & Greene, R. (1998). Stress reduction for family caregivers: effects of adult day care use. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 53(5), S267-277.
- Zodikoff, B. D. (2007). Gender differences in the community service use attitudes of older spousal caregiver-care recipient couples. *Home Health Care Serv Q*, 26(2), 1-20. doi: 10.1300/J027v26n02_01