接住之後？少子女化時代青少年照顧者的照顧正義與社工角色

劉育欣、陳語萱

壹、前言

Young carers尚無統一譯名，定義也未必一致，但成年與否是關鍵，介入服務通常可延展到25歲（Aldridge, 2018）。我國行政院於2026年頒布「強化青（少）年照顧者支持措施」涵蓋25歲以下群體（註1）；教育部則於校園辨識與通報實務中採「未成年照顧者」對應18歲以下在學階段。學界亦有以兒童少年照顧者稱之（吳書昀，2010）。18歲以下在法律上屬兒童與少年身分，可供明確識別和支持照顧者需求。本文採「青少年照顧者」一詞，係指25歲以下未成年至成年青年群體，以完整呈現照顧責任歷程，並涵蓋相關服務。

就盛行率言，已開發國家青少年照顧者比例介於2%至8%間，因辨識方法與年齡界定而有差異（Becker, 2007; Chikhradze et al., 2017）。隨高齡少子女化趨勢，家庭照顧責任愈集中，青少年照顧者除日常肩負照顧重擔，亦面臨教育、健康與社會參與多重風險（Stevens et al., 2024）。惟青少年照顧者出於羞恥、污名或擔憂家人受不當介入隱匿身分，鮮少主動求助，亦不願被外界貼上標籤，外界也不易辨識，長期受到忽視（Aldridge, 2018; Chikhradze et al., 2017; Leahy, 2015）。而相關研究與政策起步相對較緩慢，多數國家政策長期忽視青少年照顧群體（Hendricks et al., 2021）。

面對青少年照顧者困境，政策或其他外部介入係重要支持系統，亦伴隨若干潛在代價。外部介入可能使青少年照顧者產生標籤效果，在同儕關係中承受污名（Joseph et al., 2020; Rose & Cohen, 2010）。再則，家庭或出於懼怕子女被帶走、隱私受侵犯或介入加劇家庭壓力，可能拒絕外部協助（Moore & McArthur, 2007）。最重要的是，當外部資源逐步進

入家庭，青少年照顧者被標記身分，並受到照顧訓練、技能培養等服務時，形成照顧自我認同並強化照顧身分，原可轉換角色遂內化為不得不接受之宿命，反限縮照顧與不照顧選擇彈性（Joseph et al., 2020）。是以，政策仍有責任與必要介入，惟介入時須一併思考如何避免標籤、減低家庭抗拒，更重要係保留青少年選擇的權利與空間，尤當青少年照顧者不再希望繼續照顧時，擁有「不照顧」的退出選項，構成本文核心關懷意識。

基於前述缺口，本文進一步探討我國青少年照顧者支持體系之政策架構與社工角色，如何同時兼顧介入必要性與保留選擇空間，朝邁向照顧正義開展論述。以下，第貳章優先梳理青少年照顧者輪廓、歸納歷程，討論各國經驗，據以建構概念基礎、處境特徵與服務原則架構。接續，第參章檢視我國政策措施，並展開社工辨識、支持輸送與轉銜協助專業角色。最末，本文提出結論，另依據文獻與討論結果，分別就政策層次、學校層次及後續研究提出具體建議。

貳、青少年照顧者概念與特徵

一、青少年照顧者輪廓

（一）定義與年齡範圍

青少年照顧者一詞尚無標準定義，惟文獻大抵有共識，係指未成年至青年階段，協助家庭中有身心障礙、慢性疾病、精神健康問題、藥酒癮或因年老體衰等需要照顧成員，提供實質持續照顧兒少或青年，需承擔通常應由成年人履行責任（Aldridge, 2018; Leu & Becker, 2017）。

在年齡界定方面，隨各國研究與實務有逐步調升。早期界定以18歲以下為主，強調兒童與少年，以兒少福利法制提供保護措施；後因青年在高等教育、職涯轉銜或獨立生活階段仍得承擔照顧責任而面臨困境，服務介入年齡擴大到25歲（Aldridge, 2018）。易言之，照顧者不因年齡而免除照顧責任，身心發展亦不因達到法律成年就不受影響，各國趨勢遂採納連續觀點，從未成年到成年青年皆列入服務範圍，兼顧法律識別與照顧完整歷程。

我國「強化青（少）年照顧者支持措施」即採25歲以下為主要介入對象，與國際趨勢相符。雖針對青少年照顧者定義已有共識，部分研究則主張若僅以照顧任務或成年等標準判斷，恐忽略照顧者自我認知，產生理解差異（Chikhradze et al., 2017）。對於青少年照顧者定義，年齡與照顧內容提供外部介入標準，但與照顧者自身主觀認定卻可能出現落差，導致辨識困難問題，也是當前各國因應青少年照顧者議題面臨主要挑戰。

（二）盛行率估計與辨識

就青少年照顧者盛行率而言，上文提及已開發國家比例約介於2%至8%之間，差異主要來自辨識方法、年齡界定與調查工具（Chikhradze et al., 2017; Leu & Becker, 2017）。即使在同一國家，也可能因為調查工具而有不同結果。

青少年照顧者辨識困難可能與文化、環境緊密關聯，產生隱藏效果。以日本為例，東亞社會家務勞動多由母親承擔、精神疾患就醫率較低，或社會對青少年照顧者概念認識不足，皆可能使青少年照顧者難以被外界發現，或根本沒有意識自己是照顧者（Kanehara et al., 2022）。日本調查發現約85%青少年照顧者未自我認同照顧角色，僅少數比例曾就家庭照顧需求尋求協助（Takeuchi, 2025）。是以，自我認同低落與文化脈絡鑲嵌，調查數據有普遍低估情況，實際比例可能更高（Rose & Cohen, 2010）。其他污名或保密文化因素，也使青少年照顧群體更難以被外界辨識（Chikhradze et al., 2017; Leahy, 2015）。

此外，學校係辨識青少年照顧者核心場域（Stamatopoulos, 2016）。然而，當青少年因照顧負擔而中輟或離開校園後，倘無主動求助或通報，愈難被辨識。調查工具、文化與場域等因素相互影響，致使部分青少年照顧者長期隱藏，未被看見。

（三）家庭處境

青少年照顧者處境隨家庭結構、被照顧者類型，及自身社會位置呈現差異。就家庭結構而言，青少年照顧者多來自以母親為主單親家庭，超過半數被照顧者罹患慢性疾病（Metzing & Schnepp, 2007a）。被照顧者通常為同住家庭成員，包含父母、手足、祖父母或其他親屬，常見狀況包含身心障礙、長期身體疾病、精神健康問題、藥酒癮、HIV／AIDS感染，或年老體衰等（Leu & Becker, 2017）。被照顧者類型直接影響青少年照顧者揭露意願與外顯困境。當被照顧者為精神疾患父母時，子女因羞恥感、恐懼感與保密文化，更不願揭露身分，學校亦難辨識（Leahy, 2015）。又，當家庭涉及藥酒癮問題時，青少年照顧者學習困難將大幅提升，以英國為例比例由27%提升至40%（註2）。

其他則另涉及照顧者自身族群與階級處境。在Care2Work跨歐洲計畫研究指出，少數族裔青少年照顧者面臨語言、移民、就業與支持等多重障礙，甚至被視為最受政策忽視邊緣群體之一（Sakellariou et al., 2017）（註3）。除年齡外，現有文獻較少關注社會階層或種族等差異；家庭貧窮與少數族群處境皆影響青少年承擔照顧角色（Aldridge, 2018）。少數族群與經濟弱勢使青少年照顧者承受多重壓力，僅以年齡或照顧時數定義，易忽略其他結構處境。

二、青少年照顧歷程與特質

（一）照顧動態軌跡

青少年照顧處境隨家庭狀況、發展階段與支持脈絡變動。整體照顧內容，與一般家庭照顧者相似，皆涵蓋家務協助、個人照護、醫療管理、情緒支持與家庭事務等面向，差別在於青少年尚處身心發展階段，同時面臨教育、社交與自我發展重要任務（Aldridge, 2018; Becker, 2007）。

檢視青少年照顧軌跡大致可分成三階段照顧旅程（journey map），依序是：面臨照顧、成為照顧者，以及超越照顧歷程（Saragosa et al., 2022）。（1）面臨照顧階段，青少年常出於孝道倫理或宗教信仰等因素，不假思索或不得不接受照顧任務，初期可能因缺乏疾病資訊而不知所措，正逐步適應現實。（2）成為照顧者階段，青少年實際執行家務、個人照顧、醫療協助、情緒支持或照顧手足等多重任務，並感受精神與情感負擔。（3）超越照顧階段，青少年開始思考自身未來、規劃離家或求學就業，過程常伴隨解脫感與罪惡感拉扯。前述可見，青少年可能遭遇外部對於倫理或子女付出期待等更廣泛社會壓力。

值得一提是，青少年照顧者所承受壓力不因時間累積而趨緩。例如，家庭經濟匱乏、被照顧者退化造成任務加重，以及社會網絡被剝奪或萎縮等壓力，隨照顧過程加劇（Chikhradze et al., 2017）。

（二）照顧連續與同心圓

大部分兒童於童年期皆參與某種程度家務協助，僅少數承擔實質、規律或重要照顧角色。Becker （2007）將青少年照顧描繪成連續概念（continuum of caregiving）如同光譜分布。輕重程度區別指標包含：照顧任務數量、規律性、複雜度、投入時間、涉及身體接觸親密程度，及持續時間。輕度照顧屬常規協助，主要是日常家務，例如倒垃圾、打掃、買菜等，符合兒童年齡與文化期待，是正常社會化過程。極重度照顧則是非典型、規律且重要投入，包含超越兒童年齡及文化期待之親密日常活動，例如協助洗澡、上廁所等。

連續照顧光譜端點從關心（caring about）到照顧（caring for），又依照顧程度形成同心圓結構（Joseph et al., 2020）。同心圓結構最外層為一般協助家務青少年，中層為承擔較重照顧責任，但尚未影響教育與社交者，核心層則是負擔過重、自身亦需要被照顧者。同心圓概念可分別對應預防、援助與緩解等介入取向。針對最外層應強化原生家庭支持，檢視青少年是否承擔過重責任；就中層而言，則應提供相應照顧技能、資訊與喘息資源。就核心層來說，則應積極辨識青少年自身需求，提供心理健康、教育支持或生活重建等措施。

（三）雙面影響與時間連續

青少年照顧既有正面成長機會，也伴隨危機。就正面影響而言，照顧中青少年可以發展自尊、成熟、培養責任感、生活技能與同理心，並與被照顧者形成更緊密情感連結（Chikhradze et al., 2017; Metzing & Schnepp, 2007b）；照顧壓力雖然存在，卻會因個案將其評估為積極或挑戰事件而抵消，未必構成負擔（Rose & Cohen, 2010）。然而，就危機來說，相較於同儕，青少年照顧者身心、教育、社會參與及未來就業更可能處於劣勢（Aldridge, 2018; Chikhradze et al., 2017）。Stamatopoulos（2018）另以「照顧懲罰」（care penalty）描述青少年因照顧致使機會與發展受限困境，尤其來自單親、獨生家庭，或家庭成員心理健康問題、藥酒癮等較污名化情境，懲罰更為沉重。

因照顧所引發危機將從未成年跨越到成年階段。童年時期父母心理健康經驗，對成年期心理困擾情況具預測力，且暴露程度愈深、時間愈長，成年後困擾愈顯著（Kamis, 2021）。即使青少年成年後脫離主要照顧角色，前期所形成健康風險、學業中斷、社會資本斷裂等不利因素，亦可能延續至青年期甚或中壯年（Aldridge, 2018）。是以，評估青少年照顧所受影響，應兼顧完整照顧時間歷程。

另，青少年也易因照顧導致生涯軌道斷裂，尤其是教育階段。以英國為例，青少年照顧者每年平均缺課達23天，經常缺席比例於中學階段高達45%（Carers Trust, 2025）。照顧責任往往使青少年缺席、遲到與分心，或出於辨識困難、缺乏友善措施等原因，學校端可能以紀律或學習低下為由進行處分，青少年照顧者停學率達22.85%，遠高於非照顧者9.27%，且超過三成青少年照顧者在中學階段曾遭停學（Bryan, 2025）。青少年不僅因照顧而受罰，教育與生涯轉銜也可能斷裂。

三、各國經驗與啓示

（一）各國概覽

各國政策回應青少年照顧者程度與研究基礎健全及民間組織倡議密切關聯。Leu與Becker（2017）首次提出青少年照顧者跨國分類，依五項問題判定各國位置，依序是：（1）該國是否就青少年照顧者採取特定作為、（2）是否予以定義（或採其他稱謂，例如家中近親照顧者）、（3）政策與服務措施為何、（4）是否訂有專屬或可用於支持之立法，以及（5）何種因素對於推動政策實務發揮重要作用（Leu & Becker, 2017）。至最近2021年更新排序，依序是第一級「融入並可持續」從缺，英國居第二級「進階」，係唯一訂有青少年照顧者專法國家；第三級「中度」有澳洲、挪威、加拿大、瑞典；第四級「初步」有奧地利、德國、紐

西蘭、義大利、荷蘭、瑞士；第五級「新興」有比利時、愛爾蘭、芬蘭、法國、美國；鄰近日本則位於第六級「喚醒」階段；第七級「無政策回應」則為其他尚無明顯覺察或政策回應國家（Leu et al., 2022）。

英國自2008年提出國家照顧者策略以降，至2014年《兒童與家庭法案》與《照顧法案》逐步健全青少年照顧者保障（註4）。《兒童與家庭法案》主要規範地方政府主動辨識之責，並將青少年自身發展與意願置於評估核心，後者則明確賦予青少年照顧者需求評估法律權利。近年，英國亦陸續編制完整的青少年照顧指引等文件，提供更為多元資訊管道（註5）。英國青少年照顧政策發展較早，但如何落實仍有諸多挑戰，尤其辨識與評估機制尚待精進（Aldridge, 2018; Stevens et al., 2024）。

東亞國家起步相對較晚，近年也漸有進展。以日本為例，過去因家庭主義與母職分工，青少年照顧者長期受忽視，近年展開調查粗估盛行率約7.4%（Kanehara et al., 2022），另於2024年修法並建置支持措施，部分自治區域開始配置協調員，逐步啟動支持系統（Takeuchi, 2025）。

（二）建構服務與處遇原則

本文檢視文獻及各國經驗，提出優先預防、家庭取向、及時辨識，及選擇保留與彈性回應處遇原則，作為理解青少年照顧者需求，及後續我國政策與社工角色分析基礎。前述同心圓概念依照顧程度分層回應，四項原則承接分層差異與優先預防精神，並納入同心圓未涵蓋的選擇保留問題，以兼具接住與接住之後分析。以下依序條列說明。

1. 優先預防

外部介入最重要是及早提供家庭照顧資源，使失能成員能獲得正式服務，青少年無須獨力承擔過重照顧角色，真正達到預防青少年照顧危機目標。倘初期服務多停留於部分協助或緩解，又欠缺跨系統連結，青少年易固著於照顧角色（Stamatopoulos, 2016）。及早介入家庭有助預防青少年承擔超過負荷照顧責任，但也需一併考慮介入家庭引發安置疑慮，需有令家庭安心的完整配套。

2. 家庭取向

照顧是一體兩面，青少年照顧者最重視改善被照顧者處境（Moore & McArthur, 2007）。照顧責任牽動家庭處境，服務應以家戶為單位，同時評估並回應照顧者與被照顧者雙方需求。優先為被照顧者連結正式照顧資源（Andersen, 2012），分擔家庭照顧負荷，重建家庭關係，方能真正減輕青少年照顧壓力。

3. 及時辨識，學校是核心場域

意識到與承認青少年照顧者是青少年照顧者政策浮現指標（Leu et al.,

2022）。外部介入前提，在於青少年照顧者能被看見，而學校是青少年重要場域，校園辨識與友善措施成為服務輸送起點。以英國為例，主要在透過學校評估提升辨識率，增加轉介並促成同儕支持，作法包含午間據點、課業輔導，以及對遲到或缺交作業給予彈性，減輕青少年學業與照顧雙重壓力（註6）。同儕支持與青少年照顧者團體亦屬辨識後重要策略，青少年多因照顧而出現孤立，團體成為紓壓與獲得認同途徑（Saragosa et al., 2022）。

4. 選擇保留與彈性回應

照顧是連續動態生命經驗，青少年承擔照顧時亦一併思考並規劃未來，故對於是否繼續照顧、是否對外求助，應保有選擇空間（Becker, 2007; Saragosa et al., 2022）。外部介入服務，重點係支持在充分理解處境後自行抉擇。若外部過度積極介入，缺乏傾聽家庭需求，恐限縮不照顧之退出選項。是以，外部介入需保持彈性空間，避免僵化規定，讓青少年有參與決策選擇，反映真實意願（Stevens et al., 2024）。

另，針對未在學青少年照顧者，辨識與選擇問題遂從學校體系延伸到社區。青少年離開校園後，校園辨識機制便難以覆蓋，學校如何在離校前及早察覺，以及後續青少年重返校園意願，皆需一併考量。離校後辨識責任轉由社區承擔，有賴體系間協力。如何讓長期隱藏青少年被看見，並在照顧責任中保留選擇與停止照顧空間，成為本文後續分析理路。

參、我國政策與社工角色分析

一、政策架構內涵與精進方向

（一）政策內涵

我國「強化青（少）年照顧者支持措施」，以25歲以下因照顧家中失能親屬而影響就學或就業之青少年為對象，整合社政、教育與勞政體系，建置照顧、就學與就業支持體系，協助青少年不因照顧壓力而中斷學業或脫離職涯。

我國政策設計上，採照顧、就學與就業三大面向相互強化，以「照顧不中斷學習、就業不脫離社會」為主軸，涵蓋青少年照顧者生活安全網。在照顧支持方面，措施提供替代性照顧資源，針對被照顧者長照需要等級為第2級以上，且主要照顧者為25歲以下，並具備家庭失功能、同住及經濟困頓等條件的在學者，提供「公費安置」及「社區式服務」等照顧替代資源，以正式照顧體系減輕青少年負荷。就學支持方面，主要對符合條件青年學費減免、課業輔導及提供獎助措施，高中職以下未成年照顧者則落實輔導機制，提供課業補救與心理關懷，至於因照顧壓力休學者應強化追蹤，積極協助其重返校園。就業支持方面則聚焦職涯發展、就業協助及強化技能，提供青年職涯諮詢、職業訓

練補助，並結合「青年就業旗艦計畫」及尋職津貼等多元資源，協助青少年媒合工作。

檢視我國政策，完整銜接社政、教育與勞政體系，與當前各國朝家庭取向、跨體系協作及生命歷程銜接思潮方向一致，照顧端以正式服務分擔家庭負荷，教育端確保青少年發展空間，就業端開展轉銜出口，隨階段需求動態接軌服務。惟體系中辨識、輸送與轉銜等環節如何具體執行，仍有賴體系間運作順暢，而社工專業跨越社政、教育與勞政體系成為關鍵。

（二）政策精進分析

「強化青（少）年照顧者支持措施」頒布以來，跨體系整合與服務流程已具相當基礎，成效還待觀察。本文依前述歸納青少年照顧處遇原則檢視我國措施，依序討論如後。

1. 優先預防分析

現行措施以青少年已承擔照顧且影響就學為介入起點，及時支持與緩解壓力。後續若能提早辨識時機，強化原生家庭支持，盡可能使青少年無須承接過重照顧角色，將更貼近預防精神，也可積極避免發展危機。

2. 家庭取向分析

目前支持措施已納入家庭功能評估，並以正式照顧減輕負荷，正接軌國際。然而，照顧對象目前以失能為原則，未來若逐步擴及精神疾患、藥物、酒精濫用、HIV／AIDS病等非長照型態家庭，當能涵蓋青少年照顧更多元樣態（Leu & Becker, 2017; Leahy, 2015）。

3. 及時辨識分析

在校園端，主要措施係推動辨識、發展辨識指標並課予學校回報責任，與國際上及時辨識、學校為核心場域原則高度契合，係制度設計核心；後續若能延伸至已離校一段時間，或因照顧而未繼續升學就業，以及尚未自我認同青少年，使辨識與資源更順暢結合，辨識網絡當更為周密（Kanehara et al., 2022; Takeuchi, 2025）。

4. 選擇保留分析

現行措施以接住與陪伴為主軸，傾向與青少年共同承擔照顧，提供支持與喘息，使其得在照顧之中穩定就學、順利銜接就業。當前支持仍以青少年扮演照顧角色為前提，青少年若選擇停止照顧，是否仍能留在陪伴與後續處遇系統，或從此脫離支持系統，尚待評估。後續若能將不照顧明確納入成為選擇，並確保青少年不因選擇不照顧而被排除在支持系統之外，將更貼近照顧正義目標。

我國現行措施已就青少年照顧者建置跨體系支持，方向與國際趨勢一致。辨識與支持輸送即接住具體作為，轉銜與退出選擇則為「接住之後」延續關懷，未來勢必面臨更多挑戰。

二、社工辨識與支持輸送

（一）辨識中的社工角色

青少年照顧者難以被有效辨識，往往不是工具或場域限制，而是家庭害怕外部介入。家庭恐懼審查與親子分離，以及因介入加重家庭壓力，傾向隱藏照顧事實，不願向外界求助（Moore & McArthur, 2007）。家庭一旦害怕審查及分離，辨識也更加困難；尤其是精神疾患家庭情況更明顯，子女可能因保密顧慮而不願揭露，平時外界也難以察覺異狀（Leahy, 2015）。

因此，青少年照顧者辨識不應僅是被動等待通報，而需預先建立關係。青少年與家庭對社工常抱持不信任，許多介入被家庭視為具威脅性（Stevens et al., 2024）。外部介入在主動與過度干涉間本就拿捏不易，介入初期應思考如何卸除家庭對分離與審查防備心情，社工宜以陪伴與保密取代調查身分，與青少年建立長期信任關係。辨識後，是否能接住青少年照顧者，取決於服務體系如何運作。我國個案經長照、教育與社會安全網管道進入家庭服務，社工位於交會處，除協力辨識青少年照顧者、確認照顧事實，後續則依據家庭需求與意願整合資源，安排合適方案。

青少年在校情況尤其值得留意。包含霸凌、課業低落、缺席遲到及人際退縮等，可能是照顧重擔警訊，校方或社工應解讀為求助，不宜直接紀律懲罰。學校相應措施則更關鍵，原則以理解學生照顧處境、營造友善場域為主。辨識與支持青少年照顧者，須仰賴教學、輔導與社區資源彼此協力，及早看見承擔照顧學生，並共同討論合適作法。跨專業協力愈緊密，學校愈能及早從辨識轉化為支持場域。青少年離校後，辨識系統應延伸到社區照顧體系，長照服務以被照顧者為案主，居家服務員與個案管理員實際進入家戶，最有機會看見同住青少年，宜於評估與訪視流程納入同住青少年狀況；未成年者應直接向縣市政府主管機關通報，成年者可轉介社會福利服務中心，循脆弱家庭服務評估需求並連結資源，使離校青少年重新進入辨識網絡。

（二）支持中的社工角色

青少年照顧者服務本質為跨體系協力工作，而協力不足是主要障礙之一（Moore & McArthur, 2007）。常見情況是，青少年屢因被反覆轉介，或重複陳述自身處境而感到不受重視，削弱求助意願（Stevens et al., 2024）。就社工專業而言，應扮演個案管理者角色，以單一窗口盤整長照、教育與就業各體系方案，排定優先順序並追蹤執行，使青少年穩定銜接所需服務，避免在體系間反覆來回。

支持服務輸送尤其重視家庭取向。社工介入以家庭為單位，評估並提供符

合照顧需求服務（Moore & McArthur, 2007）。青少年最重視被照顧親屬是否能獲得妥適協助，故輸送服務時，宜先銜接正式資源，例如日間照顧、居家或喘息服務，直接分擔家庭照顧負荷（Andersen, 2012）。家庭取向可減輕青少年照顧壓力，另因服務介入改善被照顧者處境，家庭受到實質支持，消除防備心態，再透過長期陪伴，後續服務銜接將更順利。

三、轉銜支持與選擇保留

（一）轉銜歷程與斷裂風險

青少年照顧者歷程，轉銜階段最為關鍵。當青少年逐步邁向升學、就業或獨立生活，照顧角色與自我發展多重壓力隨之升高。一方面青少年渴望脫離照顧，展開人生全新階段，另方面又因家庭羈絆而伴隨罪惡感；再則，青少年照顧者不同於其他同儕，脫離照顧往往同時失去家庭提供經濟與居住依靠，離家與獨立更加困難（Saragosa et al., 2022）。青少年無法自由離開照顧角色，除非家庭處境有明顯改變。

照顧期間累積情緒創傷、認同困擾、人際孤立與課業中斷，並未隨照顧暫停或結束而消退，將延續至成年形成長期不利軌跡（Kamis, 2021）。然而制度支持往往在轉銜之際遞減甚至斷裂，青少年可能感受到服務太快結束，需求還在但資源卻已撤退（Stevens et al., 2024）。是以，轉銜成為高風險、支持斷裂之縫隙。

（二）社工長期陪伴

前述提及轉銜風險延續，社工介入不應於正式服務後停止，應延伸為長期陪伴。我國措施在結案後，由社安網脆弱家庭社工持續追蹤一年，制度設計值得肯定。對照青少年發展長期歷程，以及服務結束過早疑慮，應延長追蹤時間，依個案需求延續。就社工專業而言，宜由主責社工掌握發展或轉換歷程，使青少年在照顧、升學、就業等生涯轉換期間，始終有專業人員穩定陪伴。

主責社工陪伴並非只是行政追蹤或例行關心，更應評估轉銜階段實際風險。社工應持續關注青少年身心狀態與自我認同，避免困在照顧角色而否定自己，並採跨專業方式協助重建因照顧而疏離同儕關係（Rose & Cohen, 2010）。若青少年出現課業中斷與生涯延遲，應適時協助返校或連結教育與就業資源。

轉銜期服務應提前規劃合適個別方案，例如青少年屆滿25歲退出服務體系前，預先將被照顧者轉介照顧體系，協助青少年連結就業服務，並為離家與獨立生活預作居住與經濟準備，相關支持服務持續銜接。社工透過陪伴追蹤青少年處境變動，同時評估家庭狀況，隨被照顧者身心狀況及家庭功能變化調整支持服務。

（三）繼續或停止照顧

社工長期陪伴，最終仍應回歸青少年選擇。前述提及青少年常因照顧角色內化而失去不照顧選擇，外部若僅提供照顧訓練與資源，反而默許承擔照顧重任，強化照顧者身分（Joseph et al., 2020）。

照顧選擇需要足夠條件支撐。當青少年情緒創傷得到承接舒緩，自我不受照顧角色限制，重拾課業與人際關係，才能真正擁有繼續或停止選項。轉銜階段尤其考驗選擇真實性，現行措施傾向以青少年照顧為前提。青少年若選擇不再照顧，恐連帶失去後續支持。目前正式照顧服務介入，以被照顧者達長照需要等級第2級以上等要件為資格。

若被照顧者屬精神問題、藥酒癮等非長照型態，或家中尚有其他成人而不符要件，正式服務就難以介入。青少年即使不願繼續，亦難以真正卸下照顧重擔，導致不照顧選項流於形式。是以，保留選擇空間，應同時將正式照顧難以涵蓋之家庭納入考量，承諾當照顧者退出仍有服務。

肆、結語

一、結論

本文以接住之後為題，探討少子女化時代青少年照顧者之照顧正義與社工角色。青少年照顧者並非同質群體，照顧亦非靜止狀態，係隨家庭處境、發展階段與被照顧者變動。青少年照顧者易隱藏身分、辨識困難，外部介入雖可直接降低家庭壓力，亦可能因身分辨認與訓練內化照顧角色，限縮青少年選擇。介入必要與選擇空間，成為雙面問題。

本文檢視文獻及各國經驗，歸納優先預防、家庭取向、及時辨識，以及選擇保留與彈性回應四項處遇原則，以檢視我國「強化青（少）年照顧者支持措施」。該措施整合社政、教育與勞政體系，方向與國際趨勢接軌，為青少年照顧者建置跨體系支持。現行措施已具基礎，後續若能強化預防，依個案需求彈性延長結案後追蹤期，並將「不照顧」明確納為選擇，將更貼近照顧正義願景。

社工在接住與接住之後階段皆扮演關鍵角色。辨識與支持輸送是接住青少年核心機制，社工與隱藏照顧身分家庭建立信任關係，連結外部資源與提供服務；轉銜與退出選擇則是接住後關懷延續，在升學、就業與獨立生活等轉換階段長期陪伴、持續支持，方能真正察覺青少年需求，為其保留選擇空間，進而推動及營造友善環境。

二、建議

本文依據討論結果，分別就政策、學校及後續研究提出建議，期能完善青少年照顧者支持體系。

1. 就政策層次

在青少年承接過重照顧角色之前，及早辨識並為家庭引入正式照顧資源。隨人口老化與家庭結構變遷，照顧需求日趨多元，服務對象可逐步由長照型態延伸至精神疾患、藥酒癮等有實際照顧需求家庭，使支持涵蓋更廣樣態。同時思考如何將「不照顧」明確納為正當選擇，確保青少年即使選擇停止照顧，仍能留在支持系統內。體系整合有賴第一線社工跨部門運作，可設立主責社工，彈性調整結案後追蹤期，支持青少年穩定銜接服務。當前各類基於文化所設表彰孝行獎勵或表揚，亦宜重新審視潛在影響，避免無形中強化照顧義務，限縮青少年選擇空間。

2. 學校層次

校園係青少年核心辨識場域，宜持續落實辨識指標與三級輔導機制，使教師認識青少年照顧者處境，及早察覺照顧重擔及外顯警訊。辨識之後，學校應以理解取代紀律懲罰，並提供課業補救、出缺席彈性，以及同儕支持團體，緩解學業與照顧壓力，使校園由辨識場域提升為支持場域。教師或輔導體系為辨識與支持第一線，應擴大將青少年照顧者議題納入教師研習，提升辨識與支持知能。學生離校之際，學校宜主動將已知照顧情形轉介社政體系，為有意重返校園青少年保留管道與完善配套。

3. 後續研究

我國青少年照顧者基礎研究與盛行率調查仍待充實。各國經驗提醒，基礎研究與民間倡議係推動政策回應動力，惟青少年照顧者易因自我認同與隱藏而提升困難。目前，國內已有研究著手建構未成年照顧者照顧工作與照顧評價之本土量表（吳書昀、張緙鏐，2024），後續研究建議在前述基礎累積，結合跨部門數據資料，掌握隱藏與離校群體規模及需求。此外，當前關於青少年照顧者卸下照顧後發展與處境研究相對薄弱，建議納入長期追蹤青少年後續適應與發展動向，補充接住之後實證缺口。

（本文作者：劉育欣為朝陽科技大學社會工作系助理教授；陳語萱為通訊作者，國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士生）

關鍵詞：青少年照顧者、照顧正義、社會工作角色、照顧轉銜、選擇保留

註　釋

註1　「強化青（少）年照顧者支持措施」相關內容，詳見行政院政策說明網站，網址：https://www.ey.gov.tw/Page/5A8A0CB5B41DA11E/508672a2-a10f-490d-a0ae-d9fdfd3e740a。

註2　本數據引自英國West Sussex County Council所發布之青少年照顧者支持指南《Young Carers: Supporting Young Carers in Schools》，詳細資訊可參考West Sussex County Council網站，網址：https://schools.westsussex.gov.uk/Services/7049。

註3　Care2Work計畫將青少年照顧者界定為30歲以下，年齡範圍較其他文獻寬廣。詳細資料可見原文網址：https://www.kmop.gr/wp-content/uploads/2020/06/Care2Work_Final_Report_Executive_summary_FINAL.pdf。

註4　英國青少年照顧者重要政策與立法，包含國家照顧者策略《照顧者：21世紀家庭與社區之核心》（Carers at the Heart of 21st-Century Families and Communities），專論青少年照顧者。《兒童與家庭法案》（Children and Families Act 2014, c. 6），第96條規範青少年照顧者。以及，《照顧法案》（Care Act 2014, c. 23），其中第63條、第64條分別就青少年照顧者需求評估及其要件規範。前述政策與法規全文，分別詳見英國法規網站，網址：https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7a061be5274a34770e3b3c/carers_at_the_heart_of_21_century_families.pdf；https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2014/6/section/96、https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2014/23/contents。

註5　英國民間與地方政府近年編製多份青少年照顧者實務指引，相關資訊可參考West Sussex County Council網站，網址：https://schools.westsussex.gov.uk/Services/7049。

註6　英國學校支持青少年照顧者之作法，參考West Sussex County Council所編《支持學校中的青少年照顧者》（Supporting Young Carers in Schools）及《青少年照顧者給學校的10項建議》（Young carers give top ten tips for schools）。後者列舉友善措施包括：勿因遲到逕予處罰、提供午間據點與課業輔導、給予作業彈性與額外時間、健康與生活教育課程納入照顧者與身心障礙議題、提供社區資源資訊，以及使教師接受培訓。前述資料可參考West Sussex County Council網站，網址：https://schools.westsussex.gov.uk/Services/7049。

參考文獻

吳書昀（2010）。〈被忽略的照顧者：認識兒童少年家庭照顧者〉。《社區發展季刊》，130，85-97。

吳書昀、張緙鏐（2024）。〈臺灣未成年家庭照顧者照顧工作及照顧評價工具之發展與驗證〉。《臺大社會工作學刊》，49，141-183。https://doi.org/10.6171/ntuswr.202406_(49).0004

Aldridge, J. (2018). Where are we now? Twenty-five years of research, policy and practice on young carers. *Critical Social Policy*, *38*(1), 155-165. https://doi.org/10.1177/0261018317724525

Andersen, L. B. (2012). Children's caregiving of HIV-infected parents accessing treatment in western Kenya: Challenges and coping strategies. *African Journal of AIDS Research*, *11*(3), 203-213. https://doi.org/10.2989/16085906.2012.734979

Becker, S. (2007). Global perspectives on children's unpaid caregiving in the family: Research and policy on 'young carers' in the UK, Australia, the USA and Sub-Saharan Africa. *Global Social Policy*, *7*(1), 23-50. https://doi.org/10.1177/1468018107073892

Bryan, S. (2025, September 15). *Punished for caring: Suspensions, exclusions, and the young carer crisis*. MYTIME Young Carers. https://www.mytimeyoungcarers.org/wp-content/uploads/2025/10/MYTIME-Young-Carers-Punished-for-Caring-Report-2025.pdf

Carers Trust. (2025). *Caring and classes 2025: Young carers and attainment inequalities*. https://carers.org/downloads/caring-and-classes-2025---attainment-report.pdf

Chikhradze, N., Knecht, C., & Metzing, S. (2017). Young carers: Growing up with chronic illness in the family – A systematic review 2007-2017. *Journal of Compassionate Health Care*, *4*, 12. https://doi.org/10.1186/s40639-017-0041-3

Hendricks, B. A., Kavanaugh, M. S., & Bakitas, M. A. (2021). How far have we come? An updated scoping review of young carers in the U.S. *Child and Adolescent Social Work Journal*, *38*(5), 491-504. https://doi.org/10.1007/s10560-021-00783-8

Joseph, S., Sempik, J., Leu, A., & Becker, S. (2020). Young carers research, practice and policy: An overview and critical perspective on possible future directions. *Adolescent Research Review*, *5*(1), 77-89. https://doi.org/10.1007/s40894-019-00119-9

Kamis, C. (2021). The long-term impact of parental mental health on children's distress trajectories in adulthood. *Society and Mental Health*, *11*(1), 54-68. https://doi.org/10.1177/2156869320912520

Kanehara, A., Morishima, R., Takahashi, Y., Koike, H., Usui, K., Sato, S.-i., Uno, A., Sawai, Y., Kumakura, Y., Yagishita, S., Usami, S., Morita, M., Morita, K., Kanata, S., Okada, N., Yamasaki, S., Nishida, A., Ando, S., Koike, S., … Kasai, K. (2022). Young carers in Japan: Reliability and validity testing of the BBC/University of Nottingham young carers survey questionnaire and prevalence estimation in 5000 adolescents. *PCN Reports*, *1*(3), e46. https://doi.org/10.1002/pcn5.46

Leahy, M. A. (2015). Children of mentally ill parents: Understanding the effects of childhood trauma

as it pertains to the school setting. *International Journal of Educational Research*, *71*, 100-107. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2015.04.005

Leu, A., & Becker, S. (2017). A cross-national and comparative classification of in-country awareness and policy responses to "young carers." *Journal of Youth Studies*, *20*(6), 750-762. https://doi.org/10.1080/13676261.2016.1260698

Leu, A., Berger, F. M. P., Heino, M., Nap, H. H., Untas, A., Boccaletti, L., Lewis, F., Phelps, D., Santini, S., D'Amen, B., Socci, M., Hlebec, V., Rakar, T., Magnusson, L., Hanson, E., & Becker, S. (2022). The 2021 cross-national and comparative classification of in-country awareness and policy responses to *"young carers." Journal of Youth Studies, 26*(5), 619-636. https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2027899

Metzing, S., & Schnepp, W. (2007a). Kinder und Jugendliche als pflegende Angehörige: Wer sie sind und was sie leisten. Eine internationale Literaturstudie (1990-2006) [Children and adolescents as caregivers: Who they are and what they do. An international literature review (1990-2006)]. *Pflege*, *20*(6), 323-330. https://doi.org/10.1024/1012-5302.20.6.323

Metzing, S., & Schnepp, W. (2007b). The impact of caring on young carer's lives: An international literature review (1990-2006) [in German]. *Pflege*, *20*(6), 331-336. https://doi.org/10.1024/1012-5302.20.6.331

Moore, T., & McArthur, M. (2007). We're all in it together: Supporting young carers and their families in Australia. *Health and Social Care in the Community*, *15*(6), 561-568. https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2007.00719.x

Rose, H. D., & Cohen, K. (2010). The experiences of young carers: A meta-synthesis of qualitative findings. *Journal of Youth Studies*, *13*(4), 473-487. https://doi.org/10.1080/13676261003801739

Sakellariou, E., Boccaletti, L., Manattini, A., Mattioli, E., Ntziadima, A., Hagberg, P., Johansson, P., Nordqvist, E., & Hanson, E. (2017). *Tearing down barriers to employment and education for young, black and minority ethnic carers* (T. Gavrielides, Ed.). IARS Publications.

Saragosa, M., Frew, M., Hahn-Goldberg, S., Orchanian-Cheff, A., Abrams, H., & Okrainec, K. (2022). The young carers' journey: A systematic review and meta-ethnography. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(10), 5826. https://doi.org/10.3390/ijerph19105826

Stamatopoulos, V. (2016). Supporting young carers: A qualitative review of young carer services in Canada. *International Journal of Adolescence and Youth*, *21*(2), 178-194. https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1061568

Stamatopoulos, V. (2018). The young carer penalty: Exploring the costs of caregiving among a sample of Canadian youth. *Child & Youth Services*, *39*(2-3), 180-205. https://doi.org/10.1080/014593

5X.2018.1491001

Stevens, M., Brimblecombe, N., Gowen, S., Skyer, R., & Moriarty, J. (2024). Young carers' experiences of services and support: What is helpful and how can support be improved? *PLOS ONE*, *19*(3), e0300551. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300551

Takeuchi, H. (2025). Young carers in Japan: An unrecognised form of child labour? *BMJ Paediatrics Open*, *9*, e003380. https://doi.org/10.1136/bmjpo-2025-003380