

调查：虽满意与家人关系

看护者渴望获更多家人支持减轻负担



新加坡政策研究所社会研究室主管与首席研究员马修博士说，对家庭支持的满意度，和对家庭关系的满意度，是两个不同概念。“看护者可同家人有良好关系，但同时希望获得更多家庭支持，这包括照料方面的支援、心理或情绪上的支持。反过来说，对家庭支持的满意度低，不代表他们对家庭关系感到不愉快。”

本地居民中，看护者对个人生活质量的评估低于非看护者。尽管对自己与家人的关系感到满意，他们仍希望获得更多的家庭支持。

社会及家庭发展部星期一（7月7日）发布的2025年《家庭趋势报告》中，引述国家福利理事会2024年《生活质量调查》，做出上述观察。

《生活质量调查》去年7月通过网络问卷方式，访问约2000名年满18岁本地居民，采样具有全国人口代表性。

受访者须在问卷注明自己是不是主要看护者。看护对象可包括儿童、年长者，以及有体障和患有慢性疾病或精神疾病的人。

调查邀请受访者对生理状况、心理状况、社会关系、生活环境等生活质量指标，进行自我评估。

数据显示，看护者对整体生活质量的自我评估，比非看护者低。

在满分为100分的指数中，看护者在生理状况、社会关系及生活环境三方面的指数，分别为64.4、58.5和60.3；非看护者的指数较高，分别为67.4、60.9和64.6。这三个指标包含对健康、日常活动和工作能力、人际关系与社会支持，以及生活保障和居家环境等方面的评估。

心理健康指数的差距较不明显，看护者与非看护者的分数相当接近，分别为57.7和59.4。这

个指标包含对情绪、专注力，以及对人生和自我价值的评价。

报告指出，相对于非看护者，看护者希望获得更大的家庭支持；但整体来说，对于自己与家人关系的满意度，看护者与非看护者相去不远。

非看护者中，57.8%对家庭支持感到满意；看护者只有51%这么认为。尽管如此，59.9%的看护者和61%的非看护者，对家庭关系感到满意，比率接近。

新加坡政策研究所社会研究室主管与首席研究员马修博士（Mathew Mathews）受访时说，对家庭支持的满意度，和对家庭关系的满意度，是两个不同概念。

“看护者可同家人有良好关系，但同时希望获得更多家庭支持。这包括照料方面的支援、心理或情绪上的支持。反过来说，对家庭支持的满意度低，不代表他们对家庭关系感到不愉快。”

不想加重子女负担 年长看护者转求助社区

飞跃社区服务看护者赋能计划社工陈鸿娜观察到，许多照顾老伴的年长看护者，虽有人帮忙减轻看护重担，但他们也体恤子女有工作和家庭负担。为了不麻烦子女或维持与家人的关系，他们宁愿寻求社区资源的协助。

在她看来，社区义工网络和喘息看护服务，近年来虽扩大，但由于需求量大，接下来可进一



12年前，涂妹珍在开胸手术后不久突然中风，丈夫叶树清毅然承担起全职看护者的角色。（唐家鸿摄）

学煮三餐照料中风妻子 前商人12年不离不弃

12年前，涂妹珍（75岁）在开胸手术后不久突然中风，丈夫叶树清毅然承担起全职看护者的角色。由于妻子左侧瘫痪，他得协助她完成日常起居，如上厕所和洗澡。

为了更好地照顾妻子，叶树清（78岁）放弃了装修生意，开始学习烹饪，以便为妻子准备营养丰富的餐食。他通过参加民众俱乐部的烹饪课程，观看视频和咨询营养师，逐渐掌握了烹饪技巧，还能够做出客家酿豆腐和梅菜扣肉等传统客家菜。

叶树清受访时说，他从未想过有一天会下厨，因为过去每次回到家，妻子总是为他准备好餐食。如今，角色对换，由他负责每日三餐。他提到，妻子不能摄取过多西兰花这类的绿色蔬菜，因此在饮食方面需要特别注意。

儿中风自身患癌 病痛接踵心不垮

然而，生活的不幸还是接踵而至。他原本在柬埔寨工作的儿子前几年突然中风，而他自己也遭遇健康问题，曾接受

胃肠癌手术，目前还受到下肢无力的困扰。

叶树清认为，中风患者和全职看护者的辛苦，只有亲身经历才能体会。他偶尔与要好的朋友倾诉，但不愿麻烦其他亲戚。

“毕竟，妹珍和我已经携手走过了50多个年头，我尽全力照顾她是理所当然的。”

叶树清说，尽管面对各种状况，他与家人依然紧密相连，共同面对生活的挑战。已出嫁的女儿时常回来看望他们一家，也会买日常用品。家中聘请的每

个也在一定程度上减轻了他的负担，使他能够更专注于照顾妻子和处理自己的健康问题。

叶树清强调家庭的重要性，同时希望政府能够给予有需要者更多支持，尤其是在津贴方面，以帮助患者及看护者应付日常开销。目前他和家人主要依靠积蓄维持生活。

“有出没进”的开销包括日常饮食、请保姆和到医院复诊的交通费用等。每个月的家庭支出至少有500元。目前只有蓝色CHAS卡和妻子每个月领取护联中心（ABC）的400元援助金。

步加强。

“许多照顾年长者的看护者，本身健康也欠佳，需要有人帮忙带老人去复诊，有时却面对义工不足的状况……另外，尤其照顾失智老人的看护者压力很大，他们希望有较长时间的喘

息看护，如两三天，而不是几个小时的“服务”。

有许多单身子女扛起照顾年长父母的担子，他们往往得放弃工作，若无其他家人支援，经济方面难免有压力。陈鸿娜建议政府或社区机构探讨，如何协

助这类看护者增加收入来源，包括介绍可让他们居家办公的工作机会。

虽然报告并没有显示对家庭支持满意度低的看护者，对家庭关系的满意度也相应较低，但是马修指出，不少家庭目前可

借助看护服务或通过雇用保姆，应付至少一部分的看护负担。然而，如果这些支援系统不存在，人们一般希望得到家人的援助，而若得不到这方面的支持，看护工作就会变得艰难，家庭关系往往也会受影响。