

共築支援網絡——2026 年施政報告建議：年輕照顧者篇（第五篇）

陳文宜議員（社會福利界功能界別）

前言：以問題導向回應年輕照顧者的真實需要，以精準扶貧守護每一個雙重身份的孩子

香港正處於一個重要的歷史節點。首份五年規劃的制定，標誌著政策思維從「年度撥款」走向「結構性變革」。照顧者政策是社福政策的重要一環，而年輕照顧者，一群同時肩負學生與照顧者雙重身份的年輕人，正正是政策最容易被遺忘的群體。

以「問題導向」回應市民真實需要。在香港，年輕照顧者是指 35 歲以下為另一人提供無償照顧的人。雖然針對 18 至 35 歲年輕照顧者的官方數據仍然缺乏，但根據青協「Recharge Usself」年輕照顧者支援平台引述 2020 年 12 月出版的《賽馬會社工創新力量：時聚》報告估算，35 歲以下的年輕照顧者大約有九萬九千人。社聯 2021 年《照顧者喘息需要研究》更指出，在 34 歲或以下的年輕照顧者中，高達 57.4% 為在職照顧者，他們既要兼顧工作或學業，又要承擔照顧責任，壓力可想而知。他們當中，不少人正面對家庭成員因工業意外或職業病而嚴重傷殘的情況，一個家庭的經濟支柱倒下，留下的往往是在學子女，既要應付學業，又要承擔照顧責任。社聯的調查估算，本港有高達 112 萬名照顧者。工業傷亡權益會一直跟進大量工業意外個案，協助因工受傷或患職業病的工人及工業意外死者遺屬，每年跟進個案數以千計。有年輕照顧者反映，盼望學校能提供更具彈性的學習安排，讓他們能夠兼顧照顧責任與學業。但現行教育政策對這群學生的特殊處境認知不足。

每一個年輕照顧者的背後，都是一個因工業意外或職業病而陷入困境的家庭，這不單是照顧者政策的問題，更關乎職業安全、精準扶貧、教育支援等多個政策範疇的交叉點。我們需要的不是對這群年輕人的「同情」，而是實質的、制度化的支援。

本建議書建基於「問題導向」方法論，並以兩個核心理念貫穿始終：

規劃引領未來——首份五年規劃是將照顧者政策從「零散回應」推向「系統性規劃」的歷史機遇。年輕照顧者的特殊需要，必須在政策層面得到正視。

投資共建希望——支援年輕照顧者不是「額外的成本」，而是對下一代、對家庭的投資。每一元投放在識別、支援和賦能年輕照顧者上，都是對社會未來和人力資本的投資。

以下按四大政策範疇，提出具體建議。

第一章：識別與定義——讓年輕照顧者被看見

願景

讓每一位年輕照顧者都能被識別、被看見，他們不應是政策地圖上的盲點。

背景與機遇

在香港，並無一個正式定義何謂年輕照顧者。不同機構對年輕照顧者的定義各有不同，對群體規模的估算結果相差甚遠，對政策制訂與資源規劃都帶來挑戰。「照顧照顧者平台」指出，缺乏統一的照顧者定義會嚴重影響政策規劃的精準度，建議增撥資源建立自願登記數據庫。有志願組織界定 35 歲以下的照顧者為年輕照顧者，估計約有十萬人。青協指出，普遍年輕照顧者雖然在支持家庭成員，卻沒有意識到他們正在履行照顧的職責，更加沒有求助意識。這種長時間無形的照顧，讓照顧者承受巨大的壓力，有機會導致身體和精神疲倦甚至耗盡。

在眾多類別的照顧者中，年輕照顧者是最容易被忽略的一群。他們不像長者照顧者那樣被社會廣泛認知，也不像全職照顧者那樣有明確的服務對象。他們散落在校園之中，表面上看與其他學生無異，但放學後卻要面對截然不同的生活，煮飯、護理、陪同覆診、處理家務。由於缺乏私人時間和精力發展學業和建立人際關係，人生就像被按下暫停鍵一樣。

建議

建議 1：為年輕照顧者制定官方定義。參考海外經驗及本地志願組織的實踐（如 35 歲以下的定義），按香港實際情況釐清年輕照顧者的定義，為政策制訂提供清晰的事實基礎。

建議 2：將年輕照顧者納入照顧者政策的數據收集範圍。在照顧者支援

專線 182183 的數據平台中，加入年輕照顧者的識別標籤，系統性地收集年輕照顧者的求助數據。照顧者支援專線自 2023 年 9 月投入服務，截至 2026 年 1 月底累計共接獲逾 14.6 萬個來電。專線社工按個別情況轉介社區支援服務單位，截至 2026 年 1 月底已成功轉介共逾 3,900 宗個案。

建議 3：建立年輕照顧者的估算模型。在釐清定義的基礎上，參考青協等機構的估算方法（如 2020 年估算約九萬九千人），透過學校問卷、社福機構數據及人口統計推算，掌握年輕照顧者的規模和需求分佈。

建議 4：將年輕照顧者納入精準扶貧的目標群組。因工業意外或職業病而陷入困境的家庭，其年輕成員正面對雙重打擊，既失去家庭經濟支柱，又承受照顧重擔。勞工及福利局局長孫玉菡已明確表示，認為值得積極考慮將「照顧者」納入目標群組。建議將這群年輕人納入精準扶貧的識別範圍，實現「政策找人」。具體可配合政府正研究擴大識別高危照顧者的支援平台機制，明確納入年輕照顧者群組，並設立清晰的納入時間表和識別標準。

第二章：教育支援——讓年輕照顧者不再孤軍作戰

願景

讓每一位年輕照顧者都能在學校獲得適切的支援，教育制度不應成為他們額外的壓力來源。

背景與機遇

年輕照顧者的核心困境，在於他們同時肩負學生與照顧者兩個全職角色。有年輕照顧者反映，盼望學校能提供更具彈性的學習安排，但現行教育政策對這群學生的特殊處境認知不足。

他們面對的挑戰包括：因照顧責任而遲到、缺課或無法完成作業；因長期照顧壓力而影響精神健康和學習表現；因家庭經濟壓力而無法參與課外活動或補習；因照顧責任而無法專注備考公開試。

理工大學受勞工及福利局委託進行的《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究報告》，提出了 11 項具體建議。當中包括提升照顧者對服務資訊的重視和認識、提供照顧者為本的培訓和介入服務、促進家庭為本的支援及朋輩照顧者間的互助、以及締造照顧者友善社區。本建議書正與該報告的方向一脈相承，並在此基礎上進一步聚焦年輕照顧者的特殊處境，將「照顧者友善」的概念延伸至校園環境，締造「校園照顧者友善」的新方向。

「在校課後託管服務計劃」自 2023/24 學年推出以來，首年招募了 7 個地區共 59 間小學提供約 3,000 個服務名額；2024/25 學年已擴展至全港 18 區，共招募了 126 間小學，提供約 5,900 個服務名額。2025/26 學年計劃已取消名額上限，在 207 間小學提供超過 10,500 個服務名額，計劃下學年繼續不限名額。然而，該計劃的服務對象主要為小學生，勞工及福利局局長孫玉菡指出，中學生的服務需要與小學生不相同，家長需要的支援也不相同。

建議

建議 5：在學校設立「年輕照顧者聯絡點」。參考勞工及福利局相關文件的建議，在每所中學指定一名教師或輔導人員作為年輕照顧者的聯絡點，負責識別校內的年輕照顧者，並為他們提供校內的協調支援。

建議 6：制定年輕照顧者的彈性學習安排指引。為學校提供清晰的指引，包括：因照顧責任而缺課的酌情處理、作業和考試的彈性安排、遙距學習的可行性等，幫助照顧者在作為學生及照顧者的雙重角色中取得平衡。

建議 7：研究將「在校課後託管服務計劃」延伸至中學階段。建議在中學設立「年輕照顧者課後支援計劃」試點，服務內容除功課輔導外，還包括情緒支援及朋輩輔導。同時建議教育局為參與試點的學校提供額外資源。

建議 8：為年輕照顧者提供專屬的課後支援服務。包括功課輔導、溫習支援、生涯規劃指導等，讓他們在履行照顧責任的同時，不致落後於學業。

建議 9：倡導「校園照顧者友善」政策。參考「照顧者友善社區」的概念，為學校提供「年輕照顧者識別與支援指引」，鼓勵學校成立「年輕照顧者關注小組」，並將年輕照顧者的支援納入學校自我評估指標，締造校園照顧者友善環境。

第三章：心理與情緒支援——守護年輕照顧者的心靈健康

願景

讓每一位年輕照顧者都能獲得心理支援，他們不應在沉默中承受壓力。

背景與機遇

年輕照顧者面對的壓力是多重而複雜的。英國 Carers UK 於 Carers Week 2025 發表的《Caring About Equality》研究報告顯示，43%的照顧者自述身心狀況在承擔照顧責任後惡化；在年輕照顧者中，這一比例更高達 57%。他們既要處理家人傷病帶來的情緒衝擊，又要應對照顧工作的體力消耗，還要兼顧學業壓力。根據生命熱線的調查，37.4% 受訪護老者處於「高負荷」狀態。照顧壓力與心理健康危機密切相關，在高負荷護老者中，40.3% 同時出現抑鬱或焦慮症狀，整體受訪者中更有 16.5% 曾出現自殺或自傷念頭。

照顧者支援專線 182183 自投入服務以來，已接獲超過 14.6 萬宗來電。2025 至 26 年度累計一共接獲超過 76,179 個來電。專線接獲照顧問題來電數字有上升趨勢，由 2024 至 25 年度的 5,954 來電次數，升至 2025 至 26 年度的 15,602 來電次數。然而，年輕照顧者可能因缺乏自我識別、擔心被標籤、或不熟悉求助渠道而未有使用相關服務。青協曾推出「Recharge Usself 年輕照顧者支援平台」，為年輕照顧者提供一站式免費支援。然而，這類服務的覆蓋面和認知度仍有待提升。

「照顧照顧者平台」建議政府研究發放「照顧者醫療券」，涵蓋私營專科及心理健康服務，長遠更應設立「照顧者診所」，提供預防及治療肌肉痛症等專業支援。本建議書認同此方向，並建議將年輕照顧者納入優先試行對象。

建議

建議 10: 在照顧者支援專線 182183 中設立年輕照顧者專線或分流機制。讓年輕照顧者在求助時能夠獲得針對其年齡和處境的適切支援。專線由社工 24 小時接聽，提供諮詢、輔導和暫託服務配對。

建議 11：加強學校輔導體系對年輕照顧者的識別和支援能力。為學校輔導人員提供培訓，提升他們識別年輕照顧者的能力，以及提供適切輔導的技巧。

建議 12：擴展年輕照顧者的社區支援服務。在現有青協「Recharge Uself」等平台的基礎上，增加資源投入，擴展服務覆蓋範圍，提供更多元化的支援。

建議 13：建立年輕照顧者的朋輩支援網絡。讓有相似經歷的年輕照顧者能夠互相支持、分享經驗，減輕孤獨感。

第四章：經濟支援與家庭賦能——減輕年輕照顧者的經濟負擔

願景

讓每一位年輕照顧者家庭都能獲得經濟支援，他們不應因工業意外而陷入貧窮的惡性循環。

背景與機遇

因工業意外或職業病而導致家庭經濟支柱傷殘或離世，對年輕照顧者家庭的經濟打擊是毀滅性的。他們不僅失去主要收入來源，還要面對龐大的醫療和康復開支。有團體已建議設立工作期間猝死的援助基金，支援猝死僱員的家屬。每年平均有逾 200 宗猝死個案。

工業傷亡權益會指出，工傷意外及職業病個案的漫長索償過程，往往令家庭陷入經濟困境，「普通的一個索償都可能要兩年」，期間的生活需要如租金、日常飲食、子女教育等各項基本開支都成為落在遺屬身上的重擔。

照顧者經濟支援方面，多個民間團體倡議政府擴闊津貼對象至「顧幼者」及「顧特殊兒童者」，並容許雙重身份申請。然而，現有的照顧者經濟支援措施主要針對成人照顧者，年輕照顧者的經濟需要往往被忽略。

建議

建議 14：設立「年輕照顧者家庭經濟援助計劃」。針對因工業意外或職業病而陷入困境的家庭，為其年輕成員提供專屬的經濟援助，包括學習開支津貼、照顧津貼等。同時建議參考澳洲「年輕照顧者助學金計劃」（Young Carer Bursary Program）的經驗，該計劃為 12 至 25 歲的年輕照顧者提供每年 4,000 澳元（約 2 萬港元）的助學金，2026 年共提供 1,600 個名額，協助他們在兼顧照顧與學業的同時減少兼職工作的壓力，研究在香港設立類似的年輕照顧者助學金機制。

建議 15：簡化年輕照顧者家庭的經濟援助申請程序。考慮到年輕照顧者同時面對照顧和學業的雙重壓力，建議簡化申請程序和文件要求，減低申請門檻。

建議 16：加強對工業傷亡家庭的整體支援。設立更全面的工業傷亡家庭支援機制，包括即時經濟援助、復康支援、子女教育支援等。

建議 17：推動職業安全教育的校園推廣。透過學校教育，提升年輕一代對職業安全的認識，從源頭預防工業意外的發生，並讓學生了解工業傷亡的社會代價。工業傷亡權益會亦一直呼籲將安全教育納入中小學課程。

結語：以問題為起點，以行動回應需要，共建關愛共融社會

政策的核心是發現並解決問題。年輕照顧者這群同時肩負學生與照顧者雙重身份的年輕人，正正是政策地圖上最容易被遺忘的群體。他們面對的困境，既是照顧者政策的問題，也是教育政策的問題，更是精準扶貧和職業安全政策的問題。

理工大學顧問研究報告提出的 11 項建議，為香港照顧者政策奠定了實證基礎；勞工及福利局局長孫玉菡已表態積極考慮將照顧者納入精準扶貧目標群組；「在校課後託管服務計劃」2025/26 學年已擴展至 207 間小學、超過 10,500 個名額。這些都是向前走的堅實基礎。然而，年輕照顧者，這群同時肩負學生與照顧者雙重身份的年輕人，仍然未被任何政策系統性地覆蓋。

香港正處於一個重要的轉折點。首份五年規劃的制定，是將照顧者政策從「零散回應」推向「系統性規劃」的歷史機遇。年輕照顧者的特殊需要，值得在這份規劃中得到正視。

期望《2026 年施政報告》和首份五年規劃能夠吸納上述十七項建議，讓每一位年輕照顧者都能被看見、被支援、被賦能，讓他們不再在沉默中獨自承受，而是在社會的支援下，既能守護家人，也能守護自己的未來。

2026 年 8 月 13 日