

香港家庭照顧者的社交媒體使用與照顧體驗和照顧者健康的關係¹

上得網多心情靚啲？家庭照顧者靠「碌」社交媒體掌握照顧資訊

背景

香港有超過280,000名家庭照顧者為有需要的家人提供日常照顧，他們每天都面對各種壓力與挑戰。根據2022年發佈的《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究》報告，香港家庭照顧者每週需花上5至6天，約40至70小時照顧家人。研究顯示，家庭照顧者身心健康狀況普遍不佳。報告亦反映出，高達80%以上的家庭照顧者認為，資訊科技應用對他們獲取資訊很有幫助；約30%的家庭照顧者認同，資訊科技應用有助於減輕他們的照顧負擔。這項結果表明，使用資訊科技有助改善他們的照顧工作和健康。在互聯網時代，社交媒體作為一種普及的資訊科技應用，已經融入到很多人的日常生活中。然而，到目前為止，社交媒體使用在家庭照顧者的照顧工作和照顧者健康的具體作用一直被忽視。

目標

有鑑於此，我們進行了一項探索性研究以探討：

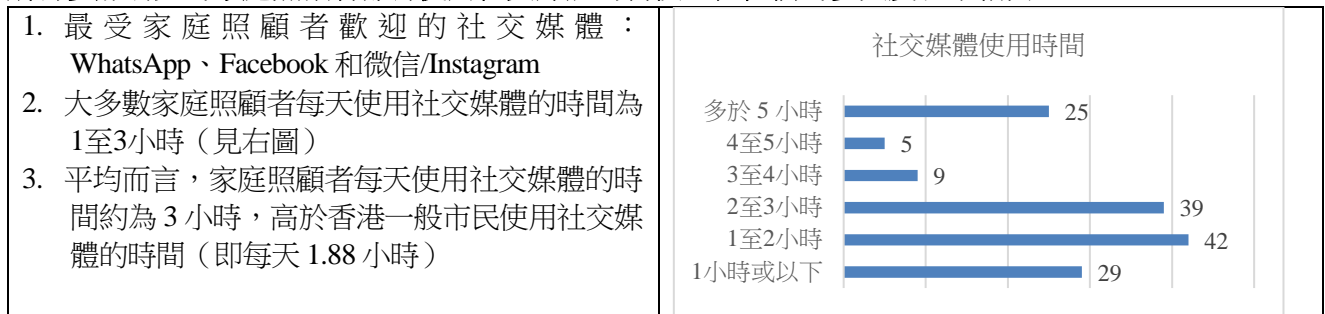
- 香港家庭照顧者使用社交媒體的概況
- 社交媒體使用與照顧成效之間的關係
- 社交媒體使用對家庭照顧者的照顧體驗和健康的具體作用。

研究方式

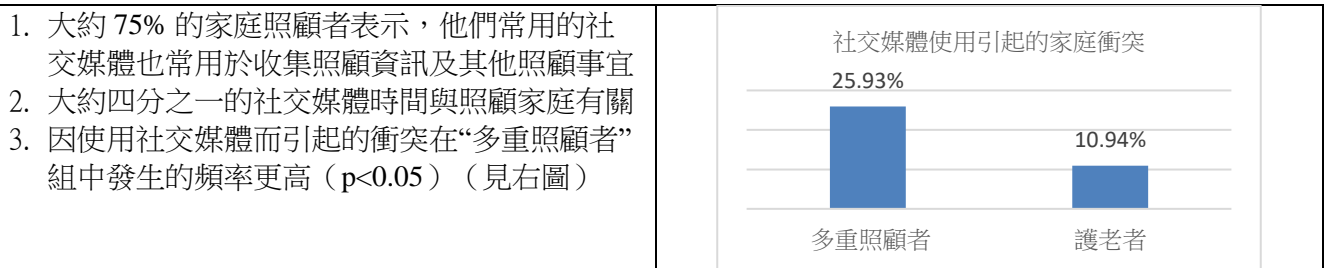
我們在2022年8月到10月期間，向居住在香港的家庭照顧者進行了線上問卷調查，並收集了149個有效樣本。研究主要按兩個類別進行組別分析：只需照顧長者的家庭照顧者（即護老者，N=66）和同時照顧長者和60歲以下家庭成員的家庭照顧者（即多重照顧者，N=83）。這兩組的數據分析是通過描述性分析、頻率表、t 檢驗和帶卡方檢驗的交叉表分析進行的。

主要發現

所有參加研究的家庭照顧者都有使用社交媒體的習慣，但他們的參與度各不相同



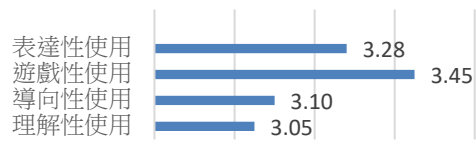
大約25%的社交媒體使用時間用於照顧家人



社交媒體的使用能加強照顧者的社會資本及對照顧經歷的積極感受

1. 兩組在娛樂性使用和表達性使用方面的認同顯著高於理解性使用和導向性使用（配對樣本 t 檢驗： $p < 0.001$ ）
2. 娛樂性使用和表達性使用能加強照顧者的社會資本，接觸更多社會資訊，並有助提升照顧經歷的積極感受（獨立樣本 t 檢驗： $p < 0.05$ ）

家庭照顧者社交媒體使用模式
(兩個組別平均值)



結論

1. 社交媒體不僅融入日常生活，也融入照顧生活。

- 家庭照顧者每天使用社交媒體約3小時。
- 大約75%的家庭照顧者表示，他們常用的社交媒體也經常用於照顧事宜。
- 大約四分之一的社交媒體時間用於照顧家人。
- 因使用社交媒體而引起的家庭衝突更頻繁發生在多重照顧者組別中。

2. 社交媒體的使用，尤其是娛樂性使用和表達性使用，對家庭照顧者的照顧體驗及健康有正面影響。

- 娛樂性使用和表達性使用能加強照顧者的社會資本，接觸更多社會資訊，並有助提升照顧經歷的積極感受。
- 與理解性使用和導向性使用相比，家庭照顧者更傾向娛樂性使用和表達性使用。

建議

在2022年施政報告和《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究》報告中，一站式資訊平台和同輩間交流都是支持照顧者的重點領域。根據報告的調查結果，我們建議從以下四個方面促進社交媒體成為加強對照顧者支持的工具：

1. 重視資訊科技對照顧者的支持：促進社交媒體作為建立以照顧者為中心、可持續且易於使用的一站式資訊平台的重要補充。
2. 提升更多“以照顧者為中心”的社交媒體使用，特別在娛樂性使用和表達性使用方面。
3. 照顧者互相支援：利用社交媒體平台促進照顧者之間線上線下交流，構建照顧者友善社區。
4. 需要更多的研究來幫助照顧者有效地處理社交媒體資訊以避免家庭衝突。

鳴謝

本研究報告是下表所列四方合作的項目：

香港大學秀圃老年研究中心	https://ageing.hku.hk/
傑出生命計劃	http://www.givers.org.hk/
東華三院	https://www.tungwah.org.hk/
和富社會企業	https://wse.hk/

報告作者

柯曉波博士
香港大學社會工作及社會行政學系
博士後研究員

樓瑋群教授
首席研究員
香港大學秀圃老年研究中心 總監
香港大學社會工作及社會行政學系 教授



聯絡資料

香港大學秀圃老年研究中心

電話: (+852) 2831-5210 | 電郵: ageing@hku.hk

¹ Recommended Citation: Ke, X., & Lou, V. W. Q. (2023). *Social Media Use and Family Caregivers' Caring Experience and Well-being in Hong Kong*. Sau Po Centre on Ageing, The University of Hong Kong. Hong Kong.