

「照顧者聯盟」家庭照顧團隊圖文徵求活動揭曉

平均 9.9 年照顧硬仗，家總籲合作、混搭、計畫、彈性提高戰鬥力

(台北訊) 台灣目前有七十六萬失能、失智及身心障礙家庭，平均照顧長達 9.9 年，長期照顧就像一場耐力戰，家庭如何做好照顧安排、不被擊潰？中華民國家庭照顧者關懷總會(家總) 今(20)日舉辦「照顧者聯盟」家庭照顧團隊圖文徵求活動頒獎記者會，表揚八位善用資源、與專業照顧人員合作無間的「聰明照顧者」，提供民眾作為打造家庭照顧團隊的參考。

家總於 9 月 1 日至 10 月 15 日舉辦「照顧者聯盟—家庭照顧團隊圖文徵求活動」，鼓勵有使用長照服務的家庭分享經驗，總計收到 56 件投稿，邀請專家學者就「善用長照資源」、「資源連結創新」、「服務使用後改變」等評選要點，選出前三名及五名佳作。

家總理事長、中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系助理教授郭慈安表示，家總在衛生福利部社會及家庭署支持下所設置的 0800-507272 家庭照顧者關懷專線，經常接到民眾抱怨長照服務「不知道」、「不夠用」、「不好用」等問題。郭慈安說，政府必須提升長照服務的數量與品質，但長照是一條長路，家庭也必須自救，當個「聰明照顧者」，打造符合自身需求的照顧團隊，才能走穩照顧路。

專業人員是家庭照顧的重要支柱，但常聽到照顧服務員抱怨「被當台傭使喚、不受尊重」、外籍看護工也被有視為不用休息的機器人「血汗外勞」問題。郭慈安說，從入選作品可發現有四個成功打造「家庭照顧者聯盟」的元素，包括：

- 一. 共同合作：將專業人員視為夥伴，懷抱感謝、多肯定、少批評。
- 二. 混搭服務：根據自身經濟能力訂定長期的照顧計畫，聰明混搭不同服務。
- 三. 訂定計畫：訂定每日照顧計畫、紀錄被照顧者狀況，清楚交接，減少專業人員困擾。
- 四. 彈性調整：隨被照顧者病情或家庭照顧人手的變化，靈活調整，不要因為一次不好的服務使用經驗就輕言放棄。

照顧長路平均達 9.9 年，照顧一、二十年的也大有人在。擔任主持人的藝人侯昌明，本身也照顧失智父親十年，他提醒照顧資源仍在發展階段，初期一定不夠用、不好用，大家必須自救，主動開口求助，善用資源，不要單打獨鬥。侯昌明也強調要對幫助我們的人(家庭照顧者、照顧服務員、護理師、復健師等)多感恩，歲末之際，透過這個感謝卡，讓我們說聲，「謝謝你！辛苦了。」

第一名獲獎者林先生照顧車禍腦傷如今重度癱瘓的太太已有十年，在第五年起使用居家服務，後來又陸續使用機構喘息服務、參與家庭照顧者支持據點的活動等，林先生兼顧工作與照顧直到退休，也堅持投入志工行列讓自己轉換心情。雖然其中陸續轉換過不少居家服務員，但林先生自訂照顧周計畫，與居家服務員清楚交接工作，減少雙方期待的落差與爭執。「懂得照顧自己、安排生活」、「一試再試，不因為挫敗就抗拒服務」的樂觀態度，獲得評審青睞。居家服務員蘇志紅女士也陪同出席領獎。

第二名獲獎者楊小姐照顧是獨生女，三年前為減輕 67 歲母親照顧 81 歲失能父親的壓力，開始使用居家服務，但隨著家庭遭遇火災、兩老健康狀況愈來愈差，楊小姐選擇將雙親送入機構，但每周另外安排雙親參與失智症互助家庭、共照中心活動。她說自己主動跟公司溝通，取得公司的諒解與支持，雖然歷經許多挑戰能仍守住工作，她很感恩協助照顧的專業人員，讓她無後顧之憂。

新聞稿

發稿日期：106.11.20

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

第三名獲獎者張小姐，自三年前照顧失智母親，隨著母親不睡覺、遊走、重複行為與日夜作息顛倒甚至出現肢體衝突，讓張小姐苦不堪言，逼得她不得不離職。後來她重新盤點照顧資源，為母親申請日照中心服務，也會善用小規模多機能的夜間臨托。張小姐說，因為長照服務，她的生活出現生機。

記者會最後，由居家服務員蘇志紅女士、中華民國職能治療師公會全國聯合會理事柯宏勳、台灣在宅醫療學會常務理事汪秋蓉護理師、多扶接送駕駛張家榮，代表居家服務、居家復健、居家護理、交通接送等服務提供人員，穿著專業服裝及手持超級英雄的武器，與家總理事長郭慈安及家庭照顧者，一起舉起長照服務巨大盾牌合影，象徵「照顧者聯盟」合作無間，共同克服長照硬仗。

此外，除了專業人員組成的「照顧者聯盟」外，今天還有 Uber Eats 贊助餐點，外送餐點的夥伴，為照顧者帶來溫馨午茶，讓大家有機會喘息、充電。

歡迎任何照顧問題，皆可致電家庭照顧者關懷專線 0800-507272，家總另推動一工具、兩電話、三步驟，幫助家庭做好照顧安排，歡迎上網搜尋「長照 123」。<#>

新聞稿

發稿日期：106.11.20

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

附件

《金獎得主》林先生

65歲的林先生照顧車禍腦傷而導致重度身心障礙的62歲太太已10年，意外發生之際，林先生還得兼顧照顧與工作。回想當初，林先生談到，那時候主管和同仁都知道我的狀況，也很體諒我，加上剛好公司離家近，就可以趁著休息時間，回家看一下。照顧五年後才透過網路搜尋，才知道居家照顧服務，現在每周一至六由照服員到家協助照顧，上下午分班由兩位服務員協助，林先生說：他們十八般武藝樣樣精通，很貼心也很細心，雖然過程中因為服務單位人力調動問題換了幾位服務員，但照顧這份工作很辛苦，要互相體諒才能長久。我自己也製作了分工表，讓居服員知道。林先生也趁居家服務時間的空檔，外出參加照顧者據點的課程活動，放鬆也學習新知。此外，林先生也善用21天的喘息服務，每個月安排2-3天的機構喘息，超過補助額度的話，就全額付費，林先生說：要先照顧好自己才能照顧好家人，雖然要花點錢，但喘息很重要，再者，比起居家喘息，機構喘息更符合我的需要，加上我熟悉機構的環境和人員，對機構有信心，所以不排斥使用機構喘息。林先生表示：照顧者要積極了解並善用資源，現在我也會利用手機APP軟體，視訊觀察在家的太太，雖然我人在外，但我會比較放心。

《銀獎得主》楊小姐

獲得銀獎是台耀科技的員工，32歲獨生女楊小姐照顧同時照顧失智雙親，3年前為了讓當時67歲母親照顧81歲失能的父親不要那麼累，偶然從媒體報導得知長照服務，後來申請使用居家照顧服務和居家復健，但因為爸爸不喜歡外人，所以只有使用居家復健。之後媽媽也開始逐漸退化，去年一場火災，把家燒得精光，只好被迫帶著兩老遷出，另覓新居，但雙親無法適應新環境，健康狀況更是每況愈下，為了給雙親更好的照顧，楊小姐選擇將父親送至榮民之家，母親則送至養護中心，由專業人員照顧，下班再輪流探望，但機構活動少，則另再規畫安排母親去參加衛生所所辦理的智齡學堂課程。楊小姐說：除了長照服務幫了大忙，公司也很相挺，在火災後，積極給予協助，讓他好好處理災後事宜及安頓父母，真的很感心（台語）。

《銅獎得主》張小姐

3年前，獲銅獎54歲張小姐的母親開始出現失智的症狀，隨著病程進展，問題行為越來越頻繁，連續幾天不睡覺、遊走、重複行為、日夜顛倒的作息，讓張小姐感到十分困擾與疲累，甚至雙方常有爭執和肢體衝突，母親病情不穩定，讓張小姐無暇兼顧全職工作，最後乾脆辭職回家照顧。後來，從網路上搜尋到照顧者專線，聯繫後在社工的協助下，得知有家庭照顧者據點服務，據點社工介入後，協助張小姐重新規劃照顧安排，也協助張小姐申請日照中心服務和小規模多機能服務。張小姐說：「送母親到日間照顧中心的第一天，覺得自己的生活開始不一樣了，有一段獨處的時間感覺很好。」現在，白天使用日照中心服務，讓張小姐得以重返職場。

《佳作》范小姐

另一位佳作范小姐的母親與哥哥都是精神障礙患者，當時爸爸是主要照顧者，但10年前范小姐的父親失智了，原本一打二的父親逐漸倒下，范小姐同時需要工作，也要面對顧老顧小的窘境。2009年為了照顧父親，哥哥辭職照顧，同時申請使用居家服務，白天由居服員與哥哥搭配照顧父親，我則下班接手照顧，為了跟照顧服務員搭配，范小姐在父親的床頭列出照顧清單，包括父親喜歡什麼、擦什麼、用什麼、吃什麼等，讓照顧服務員更快速了解，此外透過居服員的專業知識，也帶給我很多照顧

新聞稿

發稿日期：106.11.20

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

技巧實務面的學習。去年我生了一場大病而哥哥因思覺失調急性住院，無奈只能將父親送護理之家安置，但反觀，似乎壓力減輕許多。期間因父親的疾病變化，向輔具中心申請二手的單人手動病床，減輕負擔，由於家住四樓，屬老舊公寓，就醫是個挑戰，於是向伊甸申請租借爬梯機，再搭乘多扶或復康巴士到醫院，後來父親裝上鼻胃管，則每月有居家護理師來協助更換鼻胃管。而母親18年前曾中風，4年前被確診為帕金森氏症，後來為母親申請居家服務、居家無障礙環境改善，以及向輔具中心申請二手輔具。我們兄妹是家中主要的照顧團隊，哥哥的病情時好時壞，平時照顧壓力大，我會透過專線尋求專業人員的幫助或是參加長照議題課程。

《佳作》葉先生

佳作得獎的葉先生同時要照顧臥床父親和失智母親。102年，父親臥床不起，當時選擇聘請外籍看護工照顧，透過社會局補助購買輔具，又有朋友捐助一張電動床，減輕不少負擔，現在父親與弟弟同住高雄，照顧工作則由弟弟媳和外籍看護工搭配，弟弟也能好好工作。去年母親開始有些脫序行為：常有幻覺、健忘、時空錯亂等情況，今年初即確診為中度失智，為減緩母親失智症狀，經衛生局社工師建議，參加日間照顧中心服務，那裡有專業照服員，又可增進與人互動機會，且政府有補助部分費用，負擔不至於太大。目前母親與葉先生同住於桃園，日照中心服務已使用兩個月，母親樂於參加日照活動課程，智力稍有改善，也減緩我的照顧壓力，同時，日照中心還會定期舉辦照顧者聯誼，分享照顧心得，使我身心靈獲得紓壓。再者，葉母行動不穩，透過輔具中心租借四腳拐杖，不用購買，減輕照顧花費。