

長照 2.0 上路三年，「聰明照顧者」愈來愈上手！ 長照、家照合作網絡，減輕照顧負荷，也助照顧不離職！

(台北訊)長照2.0服務自107年起實施近三年，愈來愈多民眾知道撥打1966長照專線，善用「長照4包錢」改變照顧困境。家庭照顧者關懷總會(家總)今(19)日假台北市非政府組織會館(NGO會館)舉辦「第四屆聰明照顧月計畫徵求活動」記者會，選出前三名及五名佳作共八位「聰明照顧者」分享經驗，衛生福利部長照司祝健芳司長亦到場鼓勵。

107年1月推出的長照2.0「長照四包錢」給付新制，只要打1966長照專線「一通電話服務到家」，經縣市照顧管理中心派員到家評估，可提供「照顧及專業服務」、「交通接送服務」、「輔具服務及居家無障礙環境改善服務」、「喘息服務」等四大類補助。以「照顧及專業服務」為例，二至八級補助10,020元至36,180元不等，一般戶16%自負額，約每月花1千6百元至5千7百餘元，即可使用居家服務、日間照顧中心、居家復能、居家營養指導等服務；聘僱外籍看護工家庭也可申請部分項目。

為幫助民眾善用長照2.0服務，家總除製作「長照四包錢線上計算機」、「家庭照顧協議指引工具」，拍攝照顧電視台「長照小學堂」、「照顧不孤單」等教學節目，並自106年起舉辦「聰明照顧者徵求活動」，鼓勵長照2.0資源使用者報名，針對其訂定「照顧計畫」適切性、資源利用「創新性」、使用前後「改變程度」等項目進行評選，今年第四屆徵求活動共計有七十件作品參賽，經中山醫學大學醫學社會暨社工作學系副教授郭慈安、中國文化大學社會福利學系陳正芬教授、中正社會福利系鄭清霞教授、義守大學李逸助理教授、家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧評定獲獎者。

今年度參賽者平均年齡54歲，65歲以下佔六成七；女性占75%，男性占25%；平均照顧9.6年；其中兼顧工作者五成六(正職31%，兼職25%)。中山醫學大學醫學社會暨社工作學系副教授、家總理事長郭慈安指出，年輕照顧者、男性照顧者報名有增加，參與支持團體、使用心理協談的人也愈來愈多。對還有勞動力的家庭照顧者來說，需要的不只是「減輕照顧負荷」的服務，更需要穩住現有工作或重返職場「照顧不離職」的服務。因此，全國105個家庭照顧者關懷據點人員，係以「減少照顧事件的衝擊」為目標，協助照顧者思考家庭生活、工作與照顧責任的平衡，訂定適切的照顧計畫，連結就業資源等，為主要工作方針。郭慈安說，從今年獲獎故事也發現，有愈來愈多照管專員、居家服務機構轉介家庭照顧者支持據點成功合作案例，顯示網絡共同工作的重要性。

例如本次徵求活動第一名是高雄市的24歲女生子晴，她大學畢業後就開始照顧失智89歲的失智阿嬤至今兩年，除了身心俱疲，也對自己未來及孤立感到惶恐。雖然使用了長照2.0日照中心、居家沐浴、輔具、交通接送等服務，減輕照顧負荷，但她在朋友介紹下接觸高雄市家庭照顧者關懷協會，透過紓壓活動、支持團體，增強人際網絡；另透過心理協談服務，確認她自行在家接案工作的目標與信心。子晴說，「知道自己不孤單很重要，就有繼續走下去的勇氣」。

第二名是高雄的惠美(71歲)，照顧中風的先生及身心障礙的長子、車禍腦傷的三子，本身也是病人，只靠小兒子的收入辛苦維生，因此由她照顧先生及兒子，照顧及經濟等等壓力讓惠美十分辛苦。後來由長照中心轉入高雄家庭照顧者支持服務據點(濟興長青基金會)，由家照社工評估她是「老老照顧」、「本身是病人」，又「一打三」的高負荷，協助她重新安排照顧計畫，惠美重新翻轉照顧思維，不但緩解了惠美的照顧壓力，家照社工更不斷尋求正式及非正式的資源，結合里長、社區及相關協會的共同合作、協助，讓惠美戰勝辛苦的照顧生活。**惠美常對家照社工說『謝謝您們這一群神派來的天使、守護著她，也更有信心面對未來的每一天』。**現在的惠美，照顧狀況已經平穩，家照社工持續關懷，而她也更可以走出來參加教會、支持團體及活動，與照顧者分享。

第三名得獎者嘉義縣的冠佑(25歲)，從國中起便與姑姑擔起照顧中風父親的責任，因此無法和同學一樣打球、聚會，內心多少有些不平衡，父子關係也因而緊張。因為父親抗拒外人，直到108年才因肺炎臥床申請了居家服務，居服督導鼓勵冠佑投入長照機構服務，並協助轉介家照據點(瑞泰社會福利基金會)提供心理協談服務，幫助冠佑釐清父子心結與增進溝通技巧。冠佑說，「自己一個人容易陷入死胡同，轉個念頭就海闊天空」。

家總秘書長陳景寧分析，民眾不使用長照服務有「七不」情況，包括：不知道、不會用、不想用、不敢用、不能用、不夠用、不好用。「不知道、不會用」誤以為長照服務只提供給經濟弱勢者，或覺得申請流程太複雜，因此「聰明照顧者」故事就很具體有用。至於「不想用、不敢用」，必須改變傳統照顧觀念和親朋好友的壓力；而「不能用、不夠用、不好用」必須持續改善長照服務。陳景寧說，1966長照專線已能嘉惠大部分長照家庭，但針對問題複雜、照顧者受限於觀念限制或無力自行做好照顧安排的民眾，全國家庭照顧者據點專業人員就像是「教練、新家人、共同編劇」，陪伴照顧者寫出不一樣的結局，避免過度犧牲與遺憾。

此次得獎作品公布於「長照四包錢」網站(<http://www.familycares.com.tw>)，家總並提供長照1234口訣，鼓勵全民學長照，包括：

一工具：衛福部長照資源地圖，盤點在地長照資源。

兩電話：1966長照專線、0800-507272家庭照顧者關懷專線。

三步驟：盤點資源/盤點資產/家庭會議(上網搜尋「家庭照顧協議線上指引工具<http://www.familycares.com.tw/fdm/>」)。

四包錢：利用「長照四包錢線上計算機」，進行照顧安排。若有任何問題，可搜尋全國家庭照顧者支持服務據點，或撥打0800-507272家庭照顧者關懷專線諮詢。#

(新聞附件)得獎者簡介

第一名：長照菜鳥與老室友的幸福筆記

晴晴今年才 24 歲，接手照顧外婆 2 年，利用照顧外婆的空檔兼職作網路代購。但奶奶的失智狀況愈來愈惡化，且她意識到自己還年輕，怕因為照顧而斷了所有的社交及社會連結的情況下，求助 1966 照顧管理專員，重新進行照顧安排。同時她的朋友也介紹她家庭照顧支持服務據點-高雄市家庭照顧者關懷協會，由家照據點社工，協助她穩定照顧工作後，再邀請她走出來參加抒壓活動與支持團體，她在這些活動中把積壓已久的情緒釋放出來，原本感到沈重的肩膀也逐漸放鬆了。現在的晴晴，可以在家接文案行銷的工作，也放心與朋友出遊、在家照活動及支持團體中分享自己走出來的經驗。更加入了高雄家關關懷陪伴員的行列，目前正在實習中，關懷更多尚未走出的家庭照顧者。

第二名：大社阿信—世上沒有絕望的處境，我讓愛，看見希望

惠美今年已經 71 歲，她一個人照顧中風的先生及身心障礙的長子、車禍腦傷的三子，本身也是病人，只靠小兒子的收入辛苦維生，照顧及經濟等等壓力讓惠美十分辛苦。後來由長照中心轉入高雄家庭照顧者支持服務據點-財團法人濟興長青基金會，家照社工評估她「老老照顧」、「本身是病人」，又「一打三」的高負荷壓力，協助她重新安排照顧計畫，安排三位被照顧者的長照服務，請居家服務協助三位的沐浴，日常照顧，外出等，而照顧近 50 年的惠美則重新翻轉照顧思維，接受長照資源的協助，不但緩解了惠美的照顧壓力，家照社工更不斷尋求正式及非正式的資源，結合里長、社區及相關協會的共同合作、協助，讓惠美戰勝辛苦的照顧生活。目前惠美的照顧狀況已經穩定，負荷等級下降而由家照社工持續關懷。她自己也持續參加教會活動、家照據點的支持團體及喘息活動，與其他照顧者分享。

第三名：善用長照資源～拓展「不一樣」的五月天

冠佑今年 25 歲，常自我介紹說自己跟五月天的鼓手冠佑同名，言談中透露出大男孩的青春氣息。他在國中時就跟姑姑擔負起照顧中風父親的工作。父親對他的依賴，使他一放學就要回家協助，無法像同學一樣留下來打球、聚會，心中雖然不平衡，但還是往肚裡吞，他跟父親的關係也因此緊張。冠佑高中時，為了父規而選擇讀護理系，大學後轉營養系，心裡想的還是想把所學的用在照顧父親上。但是姑姑的年紀也漸漸大了，他注意到電視的 1966 專線，展開他的長照之路。起初父親非常抗拒使用居家服務，但幾經磨合之後，跟居服員也成了朋友，接受了居家服務的協助。在居家服務單位協助下，加上冠佑本身所學與照顧經驗，冠佑到長照機構成為居服督導。同時，居服單位也將家庭照顧支持服務據點-財團法人嘉義縣私立瑞泰社會福利基金會介紹給他，在家照社工的鼓勵下，他接受心理協談。在心理協談過程中，冠佑也終於能理解父親想法，也修正了自己與父親的溝通方式，他的心態、情緒都比過去成長許多，更在

生涯規劃中規劃不同的藍圖，把自己的所學與經驗，服務更多需要的家庭照顧者。

佳作：一位男性家庭照顧者的經驗分享

66歲的陳先生，照顧長期洗腎的太太已三十多年，因心臟病體力走下坡，且太太抗拒外籍看護工導致關係緊張，因此求助長照專線提供居家服務、復能照護、營養照護等。但照管專員評估銘江符合高負荷家庭照顧者初篩指標中「沒有照顧替手」、「照顧者也是病人」、「老老照顧」、「男性照顧者」等項目，因此再轉介桃園市家庭照顧者支持據點-桃園市愛鎮協會，參與支持團體，也透過心理協談服務後，試著放鬆心情、放慢急躁行為，改變與太太的相處。陳先生說「很慶幸有人拉一把，沒有掉入憂鬱漩渦被淹沒」，也呼籲家庭照顧者及時向外求助。

佳作：學習知能、壓力平衡、未來展夢

65歲的陳小姐照顧長照等級8級的母親將近7年，因為母親的病況照顧不易，手足面對照顧安排，都希望將媽媽送24小時護理之家。陳小姐因不捨而一肩扛起照顧責任，卻也讓自己身心俱疲。直到她在臉書廣告看到家庭照顧者支持服務據點，主動求助家照據點-社團法人彰化縣白玉功德會。據點社工協助她申請長照服務，以居家服務、交通補及喘息服務，進行照顧安排。也進行照顧技巧指導、支持團體與抒壓活動，讓陳小姐與其他照顧者成為相互支持的夥伴，互相交流。陳小姐在家照據點的陪伴下，她看到自己的價值與宣洩壓力的管道。她更進一步接受了照服員訓練，會到照顧員資格，也因此有換工的想法，跟其他照顧者互相喘息，有互助喘息概念的縮影。長照資源讓現在的她，覺得自行照顧也可以很專業，並且樂在其中。

佳作：啟動長照1966服務，重溫家庭和樂的氣氛

47歲的陳先生主要照顧父親，父親因生病容易暈倒及摔傷，且因糖尿病，四肢腫脹到無法自己生活自理，傷口也會發黑壞死，他和太太都要上班，且有小孩要照顧，真的心力交瘁，幾乎崩潰，一度還因為心臟問題病倒。6個姐姐擔心弟弟的照顧壓力與自己的家庭、工作要兼顧，設立公積金帳戶，開始聘請外看協助。但因父親十分排斥外看，加上有一陣子頻繁進出醫院，只好用公積金聘請台籍看護。時間一久，台籍看護的費用龐大，對大家都是一大負擔，手足間在照顧方式上起了爭執。幸好居家醫療醫師告知有長照資源可使用，姐姐們才驚覺，他們每次在電視上看到的長照服務，原來有收入的民眾也可以使用。他們在苗栗家庭照顧支持服務據點-中華民國健康心靈關懷協會的社工協助下，召開家庭會議，討論申請長照服務，重新訂定照顧安排，使用居家服務協助父親沐浴洗頭、足部護理、陪同就醫、家務協助與代購送餐等，父親也很滿意居家服務的專業，讓大家都鬆了一口氣。現在陳家姐妹仍然於照顧公積金帳戶存入照顧費用，但因使用長照服務費用的補助，讓他們的公積金多了餘裕可以帶父親外出吃大餐，家庭又重拾和睦氣氛。

佳作：生命是公平的，只是要找到對的秤

從軍20多年的朱大哥，在退役後原以為要邁入快樂平順的人生，但沒想到卻是接手照顧

發稿日期：109.11.18

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

年邁母親的開始。照顧生涯讓原本高收入的他，辭掉工作回屏東照顧母親，靠著存款與妻子的收入生活，家中開銷失衡、生活品質下降，身心俱疲。心力交瘁下，他在電視上看到 1966 長照服務廣告，嚐試撥打後開始使用長照服務。長照中心提供他居家服務協助他的照顧，同時也轉介家庭照顧支持服務據點-財團法人屏東縣私立椰子園老人養護之家。家照據點社工邀請他進入支持團體課程抒發他的壓力，也參加抒壓活動與其他照顧者交流，鬆懈他累積已久的壓力。居家服務與家照據點的協助，讓他能夠兼顧照顧母親，還有成為照顧三個小孩的超級奶爸，還義務擔任國小的排球教練、考取教練證照。現在雖然朱大哥已從照顧者身份畢業，但他仍持續不斷擔任家照據點志工，持續鼓勵家庭照顧者走出求助，善用長照資源，走出自己的人生。

佳作：感謝長照~老有所終

70 歲的游姐，照顧 95 歲患有帕金森氏症的母親，及 67 身心障礙的弟弟，雖然其他姐妹曾建議請外看，但游姐因親情無法取代，以及母親、弟弟對外看的排斥，也怕語言、民情習慣的差異，還是決定自己照顧。因他自己於空大進修社工系，對長照資源有初步了解，於是進一步申請後，也自己搭配使用居家服務，讓照顧生活輕鬆許多。108 年 5 月，母親的病況急轉直下，長照等級由 4 級升到 7 級，她重新安排了照顧安排，也加入專業服務及居家喘息，對母親的照顧至今不須請外勞全天候服務；減輕其他家人壓力；可正常生活、工作、休閒，是名符其實的聰明照顧者。游姐姐說，弟弟因母親居家照顧，順理成章可分擔照顧工作(母親時常向他撒嬌)，被照顧者對親情之渴望是無法被取代；弟弟也從照顧中獲得親情及成長更是意外收穫。在台灣高齡化的社會如浪潮般席捲而來，老年照顧問題幾乎是目前家家面臨無法逃避的課題，「在地老化」、「家人陪伴」是老人家心中最渴望的「善終」，還好有「長照」，有「長照」真好!