

## 5080、8050、老老照顧、年輕照顧者 各有人生難題 第七屆聰明照顧者表揚八組「神隊友」 合作共渡照顧汪洋

第七屆聰明照顧者徵求活動，以「長照平安五守則」為主題，依據善用長照資源、新思維、改變程度等評選指標，選出前三名及五件佳作，今(8)日在復華照顧咖啡館，由衛生福利部長照司司長祝健芳、承辦單位中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)理事長陳維萍，頒獎給家庭照顧者和長照專業人員。

衛生福利部長照司祝健芳司長說，「長照如長泳」照顧者一定有要善用資源，專業人員做為「神隊友」，就不會淹沒在照顧汪洋中。長照 2.0 提供「照顧及專業服務」、「輔具及居家無障礙環境改善」、「交接接送」、「喘息服務」等長照四包錢服務，民眾只要撥打「1966 長照專線」，一通電話服務到家，照專、A 個管可協助擬定照顧計畫。台灣也是亞洲第一個家庭照顧支持服務入法的國家，目前各縣市已設置 163 個長照、身障家庭照顧者支持據點，提供照顧技巧指導、心理協談、支持團體、家庭溝通等協助。相關資訊可至衛福部長照專區網站或搜尋「長照資源地圖」查詢。

家總理事長陳維萍也提醒「長照平安五守則」，包括「申請長照服務」、「找到照顧替手」、「有人可訴苦」、「每天至少 15 分鐘留給自己做喜歡的事」、「訂好安心交接計畫」，在照顧中不能失去自己，讓自己的資源面和心理面都更有餘裕與彈性，才能因應照顧海象變化萬千。若沒有親友能聽訴苦、替手或不放心交接，歡迎撥打 0800-507272 家庭照顧者關懷專線。

「聰明照顧者」徵求活動已進入第七屆，今年 65 件投稿作品有家照社工、A 個管、居服員投稿，也有愈來愈多照顧者自行報名。除了過去幾年多看到 5080 中年子女照顧失能失智父母、8050 父母照顧身心障礙子女、老老照顧樣態，也出現更多二、三十多歲年輕照顧者，人生啟航就被照顧卡關。

**不斷應變展現照顧韌力，做家中的小 a 個管。**

第一名得獎者是台東縣 33 歲女兒照顧者琪琪，原在台北工作，父母相繼失能而唯一的妹妹也有疾病，她只能搬回家鄉照顧，但突如其來的重擔讓琪琪夾在自己人生與照顧中很是沮喪，好在門諾基金會長濱工作站 A 個管、家照據點社工協助下，琪琪參加家照據點活動、靈活使用多元化的長照資源，現在她也重回職場。評審肯定的原因是，琪琪就像家中的小 a 個管，「雖然歷經家中各種變故挑戰，始終能照看自己的需求，與專業人員合作無間，調整找到新的平衡點」。

## 老老照顧，改變就在一念之間，改寫照顧劇本。

第二名得獎者翁阿伯高齡 83 歲，雖然子女會回家幫忙，但大多時間需獨自面對患有失智症的 76 歲太太，讓他精疲力竭，某次太太因妄想症狀與翁阿伯起衝突，翁阿伯擔心妻子施暴故主動求助，居督也協助通報社會安全網。所幸在成人保護社工、嘉義基督教醫院艷紫荊家庭照顧者據點的家照社工合作下，翁阿伯逐漸敞開心防，使用失智照顧技巧指導、居家服務重新調整照顧計畫，家人關係也恢復和諧，翁阿伯近期也考慮讓太太入住失智團體家屋，自己也能恢復參加據點活動，「從排斥資源到使用資源、從單打獨鬥到到全家協力」，成人保護、失智共照、家照服務、長照服務共案分工，重新讓一個長照家庭找回生活秩序。

桃園縣 72 歲的陳先生，獨自照顧高齡 95 歲母親，但自己有心血管剝離舊疾，這使他不免擔心自己倒下後，如何照顧母親，在桃園怡德家庭照顧者支持服務據點社工邀請下，陳先生參加「男性照顧者支持團體」、訂定交接計畫。目前陳先生使用居家服務、也在工作出差時使用喘息服務，維持「一年寫出一本書」，達到記錄人生的自我期許。

## 年輕照顧者比例增，勇於求助，不怕嘗試找到最佳模式。

獲得佳作的 24 歲照顧者小恩是本次投稿中最年輕的照顧者，父親腦中風後住院兩年半，小恩和母親將重癱父親接回家照顧後，才發現事情不如想像中簡單，兩人決定輪班搭配居服員，先讓媽媽重回職場，小恩也善用喘息服務、居家醫療，待父親狀況穩定後，小恩也要重新啟航。

同樣獲得佳作的小筠是 32 歲的孫女照顧者，六年前爺爺和奶奶在一個月內接連跌倒骨折，也開始她全職照顧者人生，但一打二實在撐不久，在申請外籍看護等待期間，她也使用居家服務、交通接送，鼓勵長輩與外人互動。現在，小筠也積極參加支持團體、加入家庭照顧者烏克麗麗隊，找到音樂新愛好，另外也找到兼職工作，希望自己不要與社會脫節。小筠希望告訴照顧者，社會資源很多，「我們不必孤軍奮戰」。

## 照顧不孤單，說出來，就有新的改變可能！

根據 111 年家庭照顧者關懷專線 0800-50-7272 來電統計，有兩成(19.7%)照顧者來電是需要「情緒支持」。其中又以「傾訴照顧壓力(46.3%)」為最多，其次是「與被照顧者溝通困難(22.0%)」、「與家人溝通困難(16.1%)」、「多重角色壓力(7.1%)」等。不同人生階段的家庭照顧者，遇到的課題也不同，歡迎撥打 0800-50-7272 家庭照顧者關懷專線。#

#此次得獎作品將同步公布於「長照四包錢」網站(<http://www.familycares.com.tw>)

( 附件 ) 2023 年聰明照顧者得獎名單

名次 / 標題 / 內容	使用資源
<p><b>第一名 / 台東縣長濱鄉 / 琪琪 / 33 歲女兒照顧者</b></p> <p><b>【我和我的神隊友】</b></p> <p>33 歲女兒照顧者琪琪，原在台北工作，父母相繼失能又排斥外人，她只能搬回台東就近照顧，一開始也手足無措，好在門諾基金會長濱工作站 A 個管、家照據點社工協助下，琪琪參加家照據點活動紓壓、正視自己的健康狀況，善用居家服務，靈活使用多元化的長照資源，兼顧照顧者與被照顧者健康。現在她重回職場，兼顧工作與照顧。琪琪獲獎原因：「家庭在經歷照顧負荷、財務危機、健康風險的挑戰之後，重新調整找到新的平衡點，工作和照顧都穩定下來」。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 照顧及專業服務 協助進食、身體清潔、關節運動、拍背翻身、洗澡、陪同外出</li> <li>● 喘息服務 居家喘息</li> <li>● 其他 111 年使用居家復能</li> </ul>
<p><b>第二名 / 嘉義市 / 翁阿伯 / 83 歲 / 老老照顧 ( 照顧妻子 )</b></p> <p><b>【共創照顧新劇本】</b></p> <p>今年投稿作品中最年長的翁阿伯已高齡 83 歲，雖然子女固定會回家幫忙，但大多時間需獨自面對患有失智症的 76 歲太太，對他來說每天都像一場戰役。認為自己有照顧太太的責任，但失智的各種突發狀況，加上自己身體也不好，讓他時常情緒低落，體力和心力都快消耗殆盡，某次太太因妄想症狀與和翁阿伯起衝突，翁阿伯擔心妻子施暴故主動求助，居督也協助通報社會安全網，成人保護社工介入關心、協助連結失智共照資源，照管專員也轉介家照社工同步介入，原本抗拒服務的翁阿伯在成人保護社工和嘉義基督教醫院艷紫荊家庭照顧者據點的家照社工共同努力下，願意敞開心胸使用心理協談，也安排到宅照顧技巧指導，讓兩人找到適當的溝通與互動方式，再銜接居家服務，分擔照顧工作也減輕照顧壓力。過程中翁阿伯從沒有信心到願意使用服務，並能更注意自身情況，近期也嘗試讓太太入住失智團體家屋，自己就能恢復參加據點活動。翁阿伯獲獎原因：「從排斥資源到使用資源、從脫序挫敗的照顧衝突到全家協力開啟新的照顧劇本。結合成人保護、就醫治療、失智共照、家照服務、長照服務，撐住風險邊緣的長照家庭並找回親情與笑容。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 照顧及專業服務 陪伴+沐浴服務</li> <li>● 失智團體家屋</li> <li>● 家照服務 心理協談、到宅技術指導</li> </ul>

名次 / 標題 / 內容	使用資源
<p>第三名 / 桃園市 / 林小姐 / 45 歲 / 照顧兒子及丈夫</p> <p><b>【大樹倒下，看見曙光】</b></p> <p>林小姐原本是家管，照顧自閉症中度、語言發展遲緩的兒子至今已有七年，丈夫於去年三月有帕金森氏症的症狀，走路不穩、手抖的情況，於 11 月份遭公司資遣，12 月確診帕金森氏症，今年 4 月份診斷小腦萎縮。頓時家中經濟落在生小孩後就從未外出工作的林小姐身上。兒子年齡小且患自閉症、心智在三歲，白天就讀特教班國小一年級，在生活上需他人協助及照顧，丈夫走路不平衡，容易跌倒，照顧兒子有困難。接觸到長照資源後立即申請，現在使用居家服務，陪伴及接送兒子上下課，案夫每天至省桃、復健專科診所復健、溫心中醫針灸，在家好好休養，走路不平衡，但只要慢慢的行走，所幸丈夫經過復健、休養後生活尚可自理。照管專員看到林小姐的壓力，轉介家照服務，社工提供就業資訊及情緒支持、同理並傾聽其內心壓力，渲洩情緒，讓林小姐能夠堅強且放心地尋找工作，林小姐也在 10 月份找到物流工作，生活慢慢步上軌道、不再徬徨與不安，相信林小姐未來生活會慢慢變好。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 照顧及專業服務陪伴服務</li> <li>● 交通接送</li> <li>● 家照服務</li> </ul>
<p>佳作 / 雲林縣 / 阿珍 / 47 歲 / 照顧母親、弟弟、兒子</p> <p><b>【我的奇幻旅程：愛、奉獻和成長】</b></p> <p>阿珍是受暴婦女，流產離異後返回娘家居住，也成為家裡的支柱。家裡有三名身障人口需要阿珍照顧，包含年邁的母親、患有精神障礙弟弟及正在就學兒子。首先是弟弟，經過長期間的努力，終於讓弟弟願意踏出去與社會接觸；再者是兒子，患有亞斯伯格症及胸凹狀況；最後一位為母親，近期狀況逐漸嚴重，患有憂鬱及失智情形，自民國 111 年手術過後，母親對於阿珍更為依賴，照顧及生活壓力接踵而來，造成身體的反撲，遂申請長照服務，期待曙光能夠照亮家裡。</p> <p>母親長照失能等級為五級，對於居服員的態度從排斥到喜愛，居服員每週 6 天到家裡陪伴母親、整理家務及協助沐浴等，給予真誠的關懷，就像另一個家人般存在。家庭照顧者支持服務介入，讓阿珍能夠參與家照據點活動，認識了許多相似背景照顧者，互相扶持前進，也讓母親能夠一同參與，心態相對年輕正向許多；同時心理協</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 照顧及專業服務 陪伴服務、沐浴洗頭、家務協助</li> <li>● 家照服務</li> </ul>

名次 / 標題 / 內容	使用資源
<p>談服務介入給予支持及方向，在照顧路途上，有人陪伴著，一點也不孤獨。長照服務介入，讓阿珍更有時間能以安排，身心方面也舒緩需多，也敢於去思考自己未來模樣，而非被日復一日的生活綁架，現在除了工作及照顧之外，未來還打算進修並從事助人工作，取之於社會，用之於社會，將所受到的幫助回饋於社會，同時也為身為家庭照顧者這一角色而感到驕傲。</p>	
<p><b>佳作 / 南投縣 / 小恩 / 24 歲 / 照顧父親</b></p> <p><b>【所有努力，只為了陪你回家—從出院連結長照資源&amp;銜接居家醫療整合】</b></p> <p>獲得佳作的 24 歲照顧者小恩是本次投稿中最年輕的照顧者，父親腦中風後住院兩年半，原本由母親辭職全心照顧，但小恩與媽媽心想「有沒有可能將爸爸帶回家自己照顧？」因此開啟了摸索的過程，兩人先後接受照服員的訓練，也開始瞭解資源。以為自己準備好把爸爸接回家後，沒想到挑戰才真正開始，也才「發現自己其實沒辦法」討論過後決定使用居家服務，兩人輪班再搭配居服員，分擔照顧工作，讓媽媽可以重回職場，找回生活重心，小恩也使用喘息服務，讓她有空檔出門做自己想做的事，從出院連結長照資源到銜接居家醫療整合，小恩一家已經將照顧調整到最舒適的模式，父親的狀況也漸趨穩定。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 照顧及專業服務 基本身體清潔、基本日常照顧、協助進食、到宅沐浴、翻身拍背、肢體關節活動、代購</li> <li>● 輔具及居家無障礙 輔具補助：購買電動床、氣墊床</li> <li>● 喘息服務 假日喘息</li> </ul>
<p><b>佳作 / 嘉義市 / 綵杏 / 64 歲 / 照顧婆婆 ( 50/80 照顧者 )</b></p> <p><b>【"織"孜不倦，勇往向前】</b></p> <p>與陳小姐見面時，提到以前照顧生病的先生、娘家的親戚及現在失能的婆婆，過程漫長，腰部也陸續受傷，甚至需要去醫院復健，在她身上看到堅忍不拔的精神。幾次家訪後，詢問陳小姐如何在照顧及當志工取得平衡，陳小姐表示婆婆目前使用居家服務(一週一次沐浴)，其他時間由自己返家後協助，也表達協助婆婆床上移位到輪椅，自覺腰部感到不適，且社工觀察家中輔具僅有輪椅及便盆椅，婆婆依舊睡在一般的床，明顯床的高度太高，並提供輔具服務(電動照顧床)資訊給陳小姐參考。再次與陳小姐見面，表示願意改變原本的移位方式，讓婆婆睡到電動床上，一方面為了自己腰部不再受傷，讓兒子們在外擔憂，另一方面是自己外出當志工，降低婆婆跌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 照顧及專業服務 居家服務</li> <li>● 輔具及居家無障礙</li> <li>● 家照服務</li> </ul>

名次 / 標題 / 內容	使用資源
<p>下床的風險(?)，看到陳小姐的轉變，替她感到開心。空閒之餘，陳小姐也會到六腳社區據點及六腳衛生所當志工，透過協助民眾的過程，讓陳小姐意識到自己的角色不僅是資深照顧者，還能貢獻給社會有需要的人。陳小姐分享曾在六腳社區據點上編織課，過程從沒想過繩子還能變化出其他日常物品，意外打開對編織的興趣，社工發現家中陸續陳列編織杯墊、置物盒、水果籃等，讓人目不轉睛，並嘗試邀請陳小姐擔任創新服務的講師，屢次拒絕，因陳小姐對自己做的編織作品沒自信。幾次家訪與陳小姐互動及建立良好的關係，最後也願意擔任創新服務的講師，課前至陳小姐家中討論，當下陳小姐主動提出編織過程拍小影片，社工在旁給予協助，並一起製作課程用的簡報，過程看到陳小姐的轉變，藉由分享這樣的照顧經驗，讓其他照顧者了解「做就對了」，相信每個人有無限潛能，課程結束，陳小姐回饋非常有成就感。</p>	
<p><b>佳作 / 台北市 / 小筠 / 32 歲 / 照顧奶奶</b></p> <p><b>【在成為家庭照顧者的路上，你可以不孤單】</b></p> <p>小筠是孫女照顧者，今年 32 歲，六年前爺爺和奶奶在一個月內接連跌倒骨折，也開始她成為全職照顧者的生活，隨著爺爺奶奶的狀況越來越多，「照顧突然變得很困難」，身心俱疲的小筠決定開始尋求外援，同時申請外籍看護和長照資源，在等待外籍看護的過渡期中，她嘗試使用居家服務和交通接送，減輕她一個人照顧的困難，也讓爺爺奶奶得到與家人之外的人際互動。申請到外籍看護後，也運用短期替代照顧服務讓外籍看護工可以休假。照顧安排穩定後，小筠積極參加支持團體，與其他家庭照顧者互助，近期也加入家總的照顧者烏克麗麗社團，找到興趣，除此之外還找到兼職工作，開始慢慢經營屬於自己的人生。小筠分享在成為家庭照顧者的路上，不免感到孤單，但當自己願意主動向外求援的時候，「我發現原來我可以不必一直孤軍奮戰」。能夠靈活運用正式及非正式資源，減輕自己的照顧壓力，也是小筠獲獎的原因。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 居家服務 ( 有外籍看護前使用)</li> <li>● 交通接送</li> <li>● 輔具及居家無障礙</li> <li>● 喘息服務 居家喘息 ( 有外籍看護前使用)</li> <li>● 短期替代照顧服務 ( 有外籍看護後 )</li> </ul>
<p><b>佳作 / 桃園市 / 陳大哥 / 72 歲 / 照顧母親 ( 老老照顧 )</b></p> <p><b>【夕陽寸草心】</b></p> <p>來自桃園的陳先生已經 72 歲，獨自照顧高齡 95 歲的母親，但在某</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 居家服務</li> <li>● 喘息服務</li> <li>● 交通接送</li> <li>● 家照服務</li> </ul>

名次 / 標題 / 內容	使用資源
<p>次工作中突感身體不適，發現自己罹患心血管剝離，心中響起警鐘，擔心自己若身體出了狀況，便無人照顧母親，於是在友人建議下申請使用長照服務。母親失智越來越嚴重後，長照專員見他老老照顧壓力大，將他轉介到桃園怡德家庭照顧者支持服務據點，當接到家照社工的電話時，「內心非常感動，終於有人能理解我的感覺」。因為住在無電梯公寓五樓，以往多由陳先生背負母親下樓，他逐漸無法負荷，母親也許久未就醫，家照社工了解他的需求後，協助申請爬梯機，解決就醫問題。母親穩定就醫後狀況也改善，社工便邀陳先生參加家照據點「男性照顧者紓壓團體」，除了能彼此分享照顧經驗、互相支持，還讓他在活動中與一位五十年前的同事相認。目前陳先生使用居家服務成為他的照顧替手，也在工作需要出差時使用喘息服務，穩定使用長照服務讓陳先生不但能維持兼職工作，還能保持興趣，一年出版一本書。</p>	