

家總新聞稿

發稿日期：108.11.29

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

「聰明照顧月計畫圖文徵求活動」頒獎記者會

- 【時間】** 108年11月29日(五) 10:00-10:50 (09:45報到；請惠賜名片)
- 【地點】** 復華照顧咖啡館(台北市遼寧街185巷11號，捷運南京復興站1號出口)
- 【主辦單位】** 中華民國家庭照顧者關懷總會
- 【與會者】** 衛生福利部長官長期照顧司祝健芳司長
陳景寧／家庭照顧者關懷總會秘書長
聰明照顧月計畫得獎之家庭照顧者共八位

【重點摘要】

- 聰明照顧月計畫圖文徵求活動頒發八位聰明照顧者獎項
- 長照家庭樣態越趨多元，鼓勵家庭照顧者善用政府的「長照四包錢」，聰明照顧者分享使用長照2.0服務經驗，翻轉照顧的困境，改寫人生劇本。

【活動流程】

時間	流程	內容
10:00-10:05	主持人開場	1. 說明活動目的、內容 2. 介紹貴賓
10:05-10:10	長官致詞	衛福部長官致詞
10:10-10:15	結果分析	家總秘書長陳景寧
10:15-10:40	頒獎表揚	1. 衛福部長官頒獎鼓勵得獎者 2. 得獎者分享(主持人訪問方式分享)
10:40-10:45	大合照	
10:45-10:50	媒體採訪	自由採訪

～ 敬邀媒體記者蒞臨採訪，請廣宣「0800-507272 家庭照顧者關懷專線」～

2019年第三屆「聰明照顧者」出列 家總推長照1234 改寫人生金劇 退伍軍人吳先生一打三照顧瀕崩潰 「長照四包錢」助攻明年考博士

(台北訊)台灣目前約有八十萬名失能、失智及身心障礙者，平均照顧約十年時間，另有五分之一上班族受到照顧責任影響，每年約13.3萬人離職照顧。雖然照顧悲劇時有所聞，但也有愈來愈多家庭照顧者善用政府「長照四包錢」，翻轉困境、改寫命運。中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)今(30)日假復華照顧咖啡館舉辦記者會，邀請八位「聰明照顧計畫」得獎人分享經驗，衛生福利部長照司祝健芳司長亦到場鼓勵。

國人平均壽命至107年已突破八十歲大關，加上少子化趨勢，高齡長照浪潮更顯嚴峻。政府自107年起推出「長照四包錢」長照給付新制，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後，即可提供「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」等四大項補助。以「照顧及專業服務」為例，二至八級補助一萬元至三萬六千元間，一般戶16%自負額，約每月花1千6百元至6千元，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補助。

但民眾普遍對「長照四包錢」霧煞煞，家總因此自106年起舉辦「善用長照四包錢—聰明照顧月計畫」徵求活動，鼓勵使用長照2.0服務者分享經驗，今年度在五十六件入選者中經專家學者就「照顧計畫」、「創新性」、「改變程度」進行評選，選出前三名及佳作五名得獎者。

第一名是來自桃園的吳中一(56歲)，自服役三十年的軍中退伍後，本以為將開啟快樂的人生下半場，沒想到迎接他的卻是年邁雙親及重殘弟弟的每日生活照料，讓他心力交瘁、情緒失控，後來經過醫師及個管師說明，才知道家人的情況在長照2.0的政策下是可以獲得居家、喘息、專業復健、心理輔導等協助。他半信半疑地打了1966後，「沒想到一周後援助就來了！」桃園衛生局和桃園紅十字會的個管師和社工、居服員迅速介入，和他商量後共同訂定照顧計畫，將打掃、盥洗、洗衣、送餐串聯在一個上午。本來是一打三的照顧困境，由於整合長照2.0資源反而獲得延續及完整的照顧。現在更交叉運用三人喘息服務，假日也可以獲得休息或運動，吳先生現在擔任紅十字會志工，希望藉自身經驗分享幫助其他照顧者少走冤枉路，他也計畫明年報考博士班，重拾夢想。

第二名是台中的陳子陵(61歲)，她原本是一位總舖師，因家庭變故離職。她95歲的母親原本身體硬朗，但去年中風後就持續臥床，擔任鄰長的陳子陵很早就知道有長照2.0，但並未使用，直到照顧母親的壓力愈來愈重，因為經濟負擔讓她喘不過氣，才開始使用居家服務。現在居服員協助媽媽身體清潔、灌食與翻身拍背，陳子陵也藉此向居服員學習照顧技巧。此外，她也申請喘息服務讓自己充電。陳子陵現在已重拾自己最愛的廚師工作，她說「長照2.0讓結果變得不一樣」。

第三名得獎者是屏東縣高齡71歲的大山阿公，照顧兩位罹患自閉症及罕見疾病-裘馨氏肌肉失養症的未成年孫子至今已13年。兩位孫子四肢無力、無法自理，兒子與媳婦敵不過照顧及經濟壓力下離婚，也曾出現情緒失控、衝突情況。大山阿公於心不忍，決定接手照顧兩個孫子。大山阿公從前年開始接觸長照服務，由居服員每周五天到家中協助沐浴、陪伴閱讀，也透過輔具的補助申請

家總新聞稿

發稿日期：108.11.29

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

移位機，保護自己在協助孫子翻身移位時更省力。大山阿公為了照顧兩個孫子，提前從管理職退休轉任大樓管理員，以為這樣可以更為彈性的照顧孫子，但卻忽略了長期累積的照顧壓力，爆發憂鬱症。「好幾次自己騎著車大吼大哭，甚至想帶著孫子一起解脫。」直到接受家庭照顧者支持服務、也使用了喘息資源，讓大山阿公可以暫時放下照顧的重擔，和太太出外共餐放鬆。也接受心理諮商，藉由協談轉換思考，透過各種支持服務緩解自己的照顧壓力。

佳作則有來自高雄的林小姐，才40歲的她卻已有20年的照顧資歷，一次必須照顧父母二人，讓她的婚姻、工作都受到影響，但在據點社工的協助下，連結了長照2.0等資源，讓她可以從繁重的照顧壓力中得到喘息，也鼓勵對烘焙有興趣她可以自己創業。另一位為照顧突然倒下的媽媽而放棄空姐夢想的獨生女王小姐，主動上網找資源看到了「長照四包錢」網站，清晰好懂的介面及試算工具讓她立即瞭解自己可以申請的補助和服務，對她在時間上、經濟上都有非常大的幫助，也讓她能夠安心繼續就業。

中華民國家庭照顧者關懷總會陳景寧秘書長表示，今年徵求作品時發現長照家庭的樣態更加多元，除了年輕上班族，也有更多「老老照顧」主動求助案例，另增加許多聘僱外籍看護工家庭搭配使用復能照護、營養照護等「專業服務」的情況。

陳景寧提醒，長期照顧是「看不到盡頭的馬拉松」，家庭會不斷在混亂期、適應期、穩定期、病情變化期中打轉，被照顧家人從衰弱、輕、中、重度直到離世。什麼是最好的照顧計畫？沒有標準答案。主動求助、不懂就問、保持彈性、見招拆招、多元混搭，隨病情變化、家中照顧人力、經濟條件等綜合研判，以「照顧不離職」為目標，進行「階段性照顧安排」。

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，協助大家上網搜尋工具，訂定照顧計畫：

一工具：衛福部長照資源地圖。

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(可上網搜尋「家庭照顧協議」)。

四包錢：民眾並可利用線上試算工具，掌握長照2.0補助內容，可上網搜尋「長照四包錢」，若有任何問題，歡迎撥打0800-507272 家庭照顧者關懷專線諮詢。#

【新聞附件】：

第一名：吳先生，56歲，照顧帕金森氏症父親、慢性病母親’失能及失智弟3年

感恩長照 2.0-新生活的開始

自服役30年的軍中退伍後，沒想到接手的是年邁雙親及重殘弟弟的每日生活照料。近3年來照顧父親帕金森症、弟弟因腦瘤導致的視障及逐漸失智、媽媽糖尿病、貧血、肌少症及可能的精神障礙。每天的盥洗、送餐、打掃、洗衣外，還有3人反覆的回診、就醫及不斷出現的問題。每天不斷地來回奔波，讓身為照顧者心力交瘁到快要崩潰的邊緣。在一次帶弟弟回診失智科時，與旁邊的民眾有衝突，驚動看診醫師、及診間的民眾，才驚覺照顧壓力。

經友人建議，回家致電1966，沒想到不到一週，桃園衛生局、桃園紅十字會個案管師及社工、居家服務員，迅速介入，擬定長照計畫，將打掃、盥洗、洗衣、送餐串聯在一個上午。本來是一對三的照護關係，由於整合長照2.0資源反而獲得延續及完整的照顧。現在更交叉運用三人喘息服務；以前回診就醫交通費單趟減少至30元-50元以內；並可申請專業復能照顧，幫父親及弟弟進行相關復健，減少至醫院勞途奔波。更感謝家庭照顧者關懷總會、桃園紅十字會關懷與輔導，讓他逐漸走出近3年的照顧陰霾。現在還可以規劃重返校園，繼續進修。

第二名：陳阿姨，61歲，照顧失智媽媽2年

總鋪師最平凡的願望

陳阿姨95歲的阿母，櫻花阿嬤，原本身體硬朗，去(107)年7月家中沐浴時中風，便持續臥床，原本在機構由大哥照顧，但大哥今年初因癌症往生，加上經濟因素，阿姨今(108)年6月接阿嬤回家自己照顧，且自行申請長照居家服務，減輕照顧壓力。從6月開始，每天早上一個半小時的身體清潔、灌食與翻身拍背，在阿嬤身體狀況逐漸穩定後，8月再增加每天晚上一個小時的灌食與更換尿布，因為傍晚有居服員照顧阿嬤，阿姨可以重拾自己最愛的廚師工作，同時增加收入，減輕經濟負荷，畢竟，阿姨是這個家唯一的柱子，阿嬤唯一的親人，好好照顧阿嬤，陪阿嬤走人生最後一段路，是阿姨最平凡的願望。

目前阿姨的「聰明照顧月計畫」由兩班居服員共同合作照顧阿嬤，每天早上一個半小時居家服務，包含身體清潔、灌食與翻身拍背等，晚上一個小時居家服務，包含灌食與更換尿布等，假日有事外出時，再申請居家喘息服務。

家總新聞稿

發稿日期：108.11.29

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

阿姨參與許多家庭支持服務活動，在過程中，紓解許多壓力，藉由長照居服的協助，阿姨能繼續餐廳廚師工作，休假閒暇時與好友聚聚，同時順利與居服員交按照顧阿嬤，降低期待居服內容與居服員照顧落差，創造三贏—居服員貼心、個案放心、案家安心的永續長照服務。

第三名：大山阿公，71歲，照顧2位罕見疾病失能孫子13年

長照資源在手，聰明照顧好上手

大山阿公高齡71歲，與66歲的太太兩人共同照顧兩位未成年孫子至今已13年。兩孫子罹患自閉症及罕見疾病-裘馨氏肌肉失養症，造成四肢無力、無法自理。

大山阿公在照顧路上孤軍奮鬥了近十年，於106年開始接觸長照服務，由居服員協助每周一至五到家中協助案孫沐浴、陪伴閱讀書刊等服務，同時也申請移位機，讓自己在協助孫子們翻身移位時更省力，同時保護自己的身體。而在回診時也申請了復康巴士交通接送服務，大山阿公而言更是省了大筆開銷。

為了讓自己更有心力照顧二名孫子，提前由管理職退休，轉任大樓管理員，目前退休。原本以為這樣毫無保留的付出，是最好的安排，但卻差點造成了憾事。「照顧好累，好幾次都想帶著孫子們一起走」，大山阿公邊搖頭邊苦笑的说。因為突然轉換跑道及長期累積的照顧壓力，身體反撲了，最後爆發憂鬱症。

直到接受家庭照顧者支持服務，使用喘息資源，讓自己跟太太暫時放下照顧重擔；更鼓起勇氣參加心理協談，藉由協談過程一次次的面對與重整，才發現照顧本就不是無怨無悔，人本就有正向及負向情緒，開始學習與負向想法共存。在社工鼓勵下，更讓大山阿公敞開心胸，揮別以往沈默壓抑的個性，參加支持團體，用自己的經驗，鼓勵其他照顧者，於照顧路上彼此相伴而行。

佳作：小琳 32歲，照顧失能媽媽1年

善用長照服務照顧好家人，自己生活也不打折

小琳家只有她和媽媽兩個人，七年前她考上空服員，讓媽媽獨自一人生活，直到去年(107)九月，媽媽因急性腦梗塞，昏迷指數4，大腦雙側受損，就連醫師也勸她要提前做好心理準備。好在媽媽醒過來，但卻四肢完全失能。

一開始聘請看護協助照顧，才能騰出時間工作賺錢，另外，也透過網路搜尋及撥打1966，照管中心到家來評估，也運用家總的長照四包錢網站，讓她馬上知道可以申請的服務以及初估費

家總新聞稿

發稿日期：108.11.29

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

用。原以為申請看護就無法再申請補助，後來知道可以使用專業服務，便申請了居家復能及營養照護。照顧全身癱瘓的媽媽，有長照四包錢中的交通接送讓她更安心的帶媽媽回診。另媽媽能使用的復健器材不多，經過醫生評估，決定在家放置站立床，媽媽同時具有身障資格，評估師到宅評估實際狀況等舉動，都讓人備感窩心。

小琳說，透過長照四包錢，讓她的壓力舒緩不少，尤其是在經濟上幫助很大。她現在換了離家近且時間較為彈性的工作，經過一年的調整與適應，她和媽媽都步入了軌道。正確的復健讓媽媽能更有利控制脖子，手能稍微開合，重要的是我能跟她說上話，這足以讓小琳開心很久。

佳作：陳小姐，39歲，照顧失智媽媽3年

我的廚師媽媽

阿珠阿嬤，人稱江湖「第一主廚」，過去經歷大小「辦桌」。然而，卻逃不出「失智症」的魔掌。陳小姐是家裡的獨生女，照顧媽媽長久以來就是她的責任。媽媽獨居的情況下我也照顧了2年，生病後的媽媽拒絕與她和先生同住，因此也開始找尋相關的資源。

陳小姐先陪媽媽前往日照中心參觀，中心社工介紹著這裡是「小規模多機能」的服務，利用居家服務、日間照顧及夜間喘息將長者的24小時生活照顧串起來。討論之後，一周前往日照中心四天，使用日照的交通車服務，週二由中心照服員至家中協助媽媽沐浴及中午用餐。有時我不在的時候中心安排居家服務，中午至家裡協助媽媽沐浴及用餐，晚間又準備晚餐及督促媽媽吃藥。

另外，利用到機構喘息的一個月的時間，進行無障礙環境評估與修改，將浴室改造更加安全，家中垃圾也都清出來。媽媽也進行助行器的輔具評估，讓她獨居生活有最大化的協助。

現在的陳小姐更有體力、時間及信心可以持續照顧媽媽外，媽媽過去缺少人際互動憂鬱狀況改善，有人會對她切菜熟練讚嘆不已，中心其他長者會因阿珠阿嬤請假而掛心，讓陳小姐備感窩心，也覺得長照資源對為一個照顧者，真的幫助很大。

佳作：蔡小姐，56歲，照顧失能父親及帕金森氏症先生10年

我的生活由我做主，so easy

蔡小姐早上於中學兼任講師、下午經營花店。並與先生同時照顧父親長達有9年時間。今年八月父親突然中風，她就讓父親搬到不用爬樓梯的花店。雖請了外籍看護幫忙照顧父親，但近一年蔡菁菁先生罹患帕金森氏症，動作受限，照顧能力也降低，無法再繼續協助，頓時照顧量增加。某次

家總新聞稿

發稿日期：108.11.29

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

在醫院協助病患推輪椅時看到醫院牆上貼了 1966 的宣導海報，便自己撥打電話，了解看看可否給自己什麼幫助。這通電話也開啟長照 2.0 介入生活，協助父親及先生，啟動她的照顧計畫。

週一到週五，使用居家服務，讓她可以到花店開店，下午 13 點半到花店開店，晚上跟家人聊聊時事或分享今天發生有趣的事情，晚上還有餘裕處理家務，22 點開始休息；週六到週日，就自己張羅好父親及先生的餐食後，去花店開店，有多餘時間會載父親附近走走。使用長照 2.0 後，現在每天中午回家看到爸爸洗澡完神清氣爽，又看到爸爸和先生一起下棋，多了互動和關心，家庭的關係變得非常融洽，自己也有喘息的空間，可處理自己的事情，無須因照顧而離職，也增進整個家庭的生活品質。

佳作：黃阿公，77 歲，照顧失能兒子 28 年

改變，讓愛更精彩

阿傑於民國 80 年參加遭逢車禍意外導致腦傷、其行走不便需他人協助，由爸媽照顧已經有 28 年，每天協助阿傑盥洗如廁、站在身後協助爬上樓梯等，為了讓阿傑肢體功能有進步，每週由爸媽陪同阿傑到醫院做復健。手足覺得父母年紀漸長，照顧工作實在無法負荷，因此向長照中心申請居家復健及機構臨短托服務。因為這樣的契機，阿傑的父母來到家庭照顧支持據點竹崁尋求臨短托服務，透過社工了解其照顧歷程，開始提供家庭照顧者支持服務。

社工說服爸媽接受阿傑到機構臨短托服務，其他孩子陪伴爸媽出遊，爸媽也參加廟宇進香活動，獲得宗教信仰寄托。阿傑入住機構期間，因機構無障礙空間，阿傑能自由行動也參加繪畫、鼓隊、音樂及宗教等活動。返家後，也透過長照服務的居家復健讓阿傑能在家做復健，使用助行器、牆面加裝扶手讓其練習步行，阿傑的肢體能力進步，照顧的負擔也減輕了。

今年 7 月，爸媽也帶著阿傑參加家照抒壓活動，讓照顧者和被照顧都都有更多社會及人際互動，在支持性團體裡，黃阿公夫婦也踴躍表達自我想法，分享懂得先照顧好自己才能給阿傑更多的愛。阿傑的父母從一開始要將阿傑交手的機構照顧時的不安不捨到現在，黃阿公夫婦預計出國遊玩，不用依賴女兒們協助及勸導，還能主動提出申請喘息服務，照顧觀念的改變，也更能鼓勵更多照顧者走出來求助。

家總新聞稿

發稿日期：108.11.29

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

佳作：秀文，40歲，照顧失智父親及母親近20年

照顧者大聲說

秀文照顧父母已經將近20年了，心真的很累！父母也因年邁而失智、憂鬱。而我也因婚後照顧娘家父母，導致夫家不滿，自己也需要看身心科，直到高雄家關出現，幫了她一把。家關社工除了邀請她參加紓壓活動，當媽媽身體不適緊急住院時，在沒人幫忙協助之下，家關社工也幫我找到緊急替代人力去照料家人，讓秀文可以很放心的去處理事情。

另外，因家庭經濟狀況的關係，同時為了照顧父母與小孩，社工也協助連結食物銀行的資源，解決她的經濟負擔。家關也有提供關懷陪伴員服務，每個月都有位關懷陪伴員來電了解她的狀況，關心她的壓力狀況是否改善。

由於社工發現她對烘焙很有興趣，因此邀請她參加了家關一系列的烘焙課程，一次機會下，她在網拍販賣一位長輩做的雪Q餅，效果不錯，自己也開始學，家關便邀約老師與一些學員一起上製作雪Q餅以及花生糖課程。秀文很有天份，也很努力一試再試，現在的手藝，不但在各家庭照顧者活動販售，她更積極在網拍市場中販售。她常感恩家關不但教她烘培手藝，還無償歡迎她使用烘培設備，但是，秀文積極學習，翻轉照顧生活，也是很值得支持。