

2018「聰明照顧月計畫徵求活動」揭曉 十位得獎者出列 長照 2.0～新家人關係

第一名老老照顧 28 年也用「長照四包錢」 花蓮田奶奶不當苦情照顧者

(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，長照家庭苦不堪言，近日也發生多起照顧悲劇憾事。中華民國家庭照顧者關懷總會(家總) 今(30)日舉辦記者會，邀請十位「聰明照顧者」得獎人分享他們善用政府「長照四包錢」走出悲情的經驗，家總並呼籲「三多」對策：多問、多試、多彈性，把長照專業人員當作新家人，共同合作減輕照顧壓力。衛生福利部長照司專門委員周道君也到場鼓勵。

政府自 107 年起推出「長照四包錢」政策，民眾只要打 1966 長照專線，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。例如「照顧及專業服務」依失能程度二至八級補助每月約 1 萬元至 3 萬 6 千元，一般戶只要 16% 自負額，等於每月花 1 千 6 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。

但民眾普遍對「長照四包錢」霧煞煞，家總因此舉辦「善用長照四包錢—聰明照顧月計畫」徵求活動，鼓勵已使用長照 2.0 服務者分享經驗，總計自四十八件入選者中經專家學者就「善用長照資源」、「資源連結創新」、「服務使用後改變」進行評選並加計「線上票選」結果，選出前三名及佳作共十位。

第一名得獎者是住在花蓮縣太魯閣 67 歲的田阿姨，照顧失能的先生已有 28 年，初期十多年都是一人照顧，「先生很怕看不到我，一刻也不能離開」，非常辛苦。後來在衛生所護理師協助下開始申請居家服務，至今使用「長照四包錢」交通接送、輔具及居家無障礙環境改善等。她說使用長照服務最大改變是，「先生因為陪同外出服務，外出機會增加，脾氣變好」，而她除了減輕照顧壓力，還可外出打零工、或是回娘家走走，甚至是參加家庭照顧者支持服務據點的喘息活動。田阿姨說，她發現「照顧好自己，就是最好的照顧方式。」女兒未同住，長照服務人員就像她的新家人，讓她不孤單、有人可商量。

第二名得獎者是 35 歲住在桃園市的獨生女劉小姐，媽媽在她出生後不久過世，她與父親感情深厚，但十年前父親突如其來的失智症，加上自己懷孕，雙重壓力排山倒海幾乎壓垮她。所幸劉小姐主動求助，陸續使用過居家服務、日間照顧、機構喘息服務等，至今父親健康狀況維持得不錯，自己也有更多時間照顧孩子、與家人相處。劉小姐說「長照服務幫她找到困境的出路」。

第三名得獎者楊小姐，為了 90 歲獨居澎湖的母親離職返鄉照顧。三年多前母親確診失智，但她不知如何照顧造成母女關係緊張，自己的身體與經濟也出現狀況。在她決定送母親到日照中心後，也曾經歷鄰里異樣眼光。所幸母親進入日照 3 個月後逐漸適應，而楊小姐在家庭照顧者支持據點社工鼓勵下，剛完成照顧服務員訓練，她說「重新感覺人生有了新目標」。

同為第三名住高雄市 57 歲的鍾先生照顧 59 歲重度失能臥床太太已 8 年多，因孩子都在外地工作，沒有照顧替手。他為了生計，主動爭取在自家大樓擔任管理員，並主動尋求長照資源，善用居家服務、居家醫療，並善用每年二十一天機構喘息服務，他說「自己有足夠休息，才有照顧太太的本錢」。

家總新聞稿

發稿日期：107.10.30

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

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，最近發生多起家庭照顧者因照顧負荷過重而選擇同歸於盡的例子，換個角度思考，可從這次第一名田阿姨的例子看見，田阿姨也是「老老照顧」，但田阿姨保持樂觀，願意接受外人關心與協助，「改變就在一念之間」。郭慈安說，綜合這次得獎者特質有「三多」：多問、多試、多彈性，她提醒家庭照顧者不要單打獨鬥，主動開口求助，照顧資源有可能不會一次到位，必須多方嘗試，面對多變的照顧歷程，也要保留彈性隨時調整。郭慈安說：老年照顧者在服務選擇上往往會猶豫不決，研究發現，老老照顧更容易導致憂鬱，但若能夠培養高度的心理韌力，面對困難時願意給自己一點空間去調整、求助，並放過自己，或許可以減少緊張的糾結與憂鬱。此外，郭慈安也呼籲周遭的人要多關心家庭照顧者，甚至能夠伸出援手幫忙，避免一樁樁的照顧悲劇發生。

家總秘書長陳景寧分析「民眾不用長照 2.0」有四種情況：「不知道」，沒接受過補助資訊、不知道怎麼用、以為只補助弱勢等；「不想用」，受限孝道觀念、個人對長照機構有偏見；「不能用」，在地沒有長照資源、長輩抗拒、家人沒共識；「不好用」，曾有不好的使用經驗或不知道如何用。陳景寧提醒，一段照顧路平均 9.9 年，子女與長輩都要趁早改變觀念，如今有許多家人分居不同城市或國家，未來可能無法隨伺在側，「長照 2.0~新家人關係」，我們必須學習把專業人員當作新家人，共同合作，打造更穩健的照顧路。

記者會選在家總新設的復華照顧咖啡館，現場設置大型「長照教練」牆面，平時即提供照顧安排、時間管理、財務管理、照顧分工等指引服務。十位得獎者遠從花蓮、澎湖、屏東、高雄、嘉義、新竹市、台中市、桃園市而來，同框合影象徵「新家人關係」。此次得獎作品公布於「長照四包錢」網站(<http://www.familycares.com.tw>)，民眾並可利用線上試算程式，掌握長照 2.0 補助內容，歡迎上網搜尋「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，提供「長照教練」協助照顧安排諮詢。#