

 中華民國家庭照顧者關懷總會 ×  台北市基督教勵友中心

長照不心慌，我陪你長大

# 「守護未成年照顧者」陪跑計畫

2026-03-31





# 《守護未成年照顧者》政策進程

111/9/14

- 行政院社會福利推動委員會第31次會議，家總提案呼籲需求調查、支持措施、師生課程。

112/04/03

- 家總新聞稿：守護被迫長大的「兒少照顧者」？停止孝行獎表揚！

112/05/17

- 范雲立委安排立法院教育及文化委員會專題報告，潘文忠部長備詢。

112/9/25

- 《行政院社會福利推動委員會第33次》會議

113/2/2

- 林萬億政委主持「年輕照顧者專案會議」

113/8-10

- 家總「守護未成年照顧者」家庭照顧者支持據點×學校教師跨域北中南東工作坊

114/7/30

- 林月琴立委召開《立法院「共同守護未成年照顧者」政策座談會》

115/3/5

- 行政院公布「強化青(少)年照顧者支持措施」

**願景開講**  
你來申請，我們去分享

● 怎麼找出「年輕照顧者」？  
● 看見「年輕照顧者」之後，我們應該怎麼做？

TOPIC / 看見校園中的「年輕照顧者」



公視 主題之夜 SHOW 紀錄片《未成年照顧者的無聲吶喊》 Young Carers: A Silent Cry for Help

**被孝順犧牲的人生？**  
親職化小孩的甘苦

8/16 五 22:00 LIVE直播即將開始



# 115/3/5 行政院「強化青(少)年照顧者支持措施」

## (衛福部)照顧支持

被照顧者長照需要等級2級以上，且主要照顧者為25歲以下，並具備家庭失功能、同住及經濟困頓等條件的在學者，提供「公費安置」及「社區式服務」等照顧替代資源。

## (教育部)就學支持

1. 高中職以下未成年照顧者：落實輔導機制，提供課業補救與心理關懷。
2. 大專校院18到25歲照顧者：提供符合條件者，得向學校申請獎助學金、彈性修業措施，強化在學期間的經濟及輔導支持。
3. 休學關懷：強化因照顧壓力休學者的追蹤機制，積極協助其重返校園。

## (勞動部)就業支持

提供「職涯發展」、「就業協助」與「強化技能」等補助、「青年就業旗艦計畫」及尋職津貼等多元資源。



# 被迫提早長大的青少年照顧者....心事被忽略?

大四生/父親臥床



30歲/兩個重度智障哥哥



40歲/父親思覺失調症



新住民母親自殺身亡後，  
獨力照顧肝硬化的父親，  
整個學期幾乎待在醫院，  
我睡不著覺，要不要休學？

從小被訓練照顧哥哥，  
面對同學與鄰居歧視的眼光，  
希望掙脫父母的期待，  
但離開的我，又覺得罪惡感。

精障父親在我小五時發病，  
不斷自殘，進出醫院，  
我決定不哭泣要當個大人，  
保護媽媽。

兒童及青少年  
時期最關鍵

## 「未成年照顧者」人格發展影響

### 情緒壓抑

習慣忍耐、  
不說累，情  
緒麻木、無  
法表達需求。

### 過度成熟

想要保護家  
庭，假裝像  
大人，習慣  
為他人犧牲。

### 社交退縮

不敢讓外人  
知道，以減  
少社交來增  
加安全感。

### 未來迷失

對於未來缺  
乏想像，沒  
時間做夢，  
失去夢想力。



# 請內政部停止「孝行獎」！

根據聯合報願景工程調查，2017年至2022年，全國孝行獎共有161位得獎者，受獎時未滿24歲。



**最小得獎者年僅7歲，13歲再獲獎。**

7歲起獨力照顧82歲的外曾祖母，至今已7年。

**得獎感言：**從小跟阿祖相依為命，我覺得照顧長輩是理所當然的事，自然而然就去接受，負起照顧責任。現在媽媽的病情比較穩定，回來幫忙照顧阿祖，讓我有喘息機會，有更多精神投入學業。謝謝一路鼓勵幫助我的師長及朋友，我會更加努力。



# 日本兒童家庭廳致力發展「如何與孩子對話」及整合跨部門資源。

こどもまんが  
こども家庭庁

年輕照顧者 ▼

搜尋諮詢服務

年輕照顧者須知

對於教育工作者

公開畫廊

## 致那些認為自己可能是年輕照顧者的各位

你可能認為幫助或協助家庭成員是「正常的」。  
但是，如果它影響了你的學業，或  
給你帶來了沉重的負擔，以至於你感到精神或身體上的痛苦，你就應該引起重視了。

あまり友達と遊べない... 寝る時間が足りなくて...  
自分の時間がない...  
学校に行きたくても行けない... 希望の進路を選べない...  
宿題とか勉強する時間がない...

もし、悩みを抱えていたら...

### 相談できる場所が増えています

您可以向學校（教師、學校輔導員、學校社工）、縣政府辦公室、市立兒童和家庭中心以及當地青年照顧者支持團體尋求建議。



如有任何疑問，請點擊此處。

## 大切な家族によりそう君へ



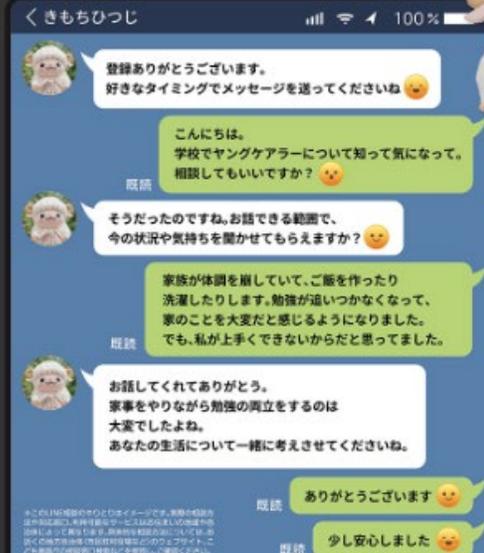
その気持ち、だれかに話していいんだよ

### 君の声をきかせてほしい。

家族のサポートをする時間が長くなって、遊びや勉強の時間がとれなくなることはありませんか。大切な家族によりそう「ヤングケアラー」。そんな君にごそ、ごどもらしく過ごす時間も大事にしてほしい。だれかをたよることが必要な時もあるんじゃないかな。まずは君にとって身近な大人や学校の先生に話してみませんか？



こどもまんが  
こども家庭庁  
ヤングケアラーのこと



はじめまして、きもちひつじだよ。  
きみのきもち、聞かせてほしいな。

### 【ヤングケアラーってなに？】

「本人大人が親と想定されている家事や家族の世話を日常的に行っているこども・若者」のこと。責任や負担の重さにより、互恵関係や学校生活(勉強やクラブ活動等)などに影響が出る場合があります。学校(先生やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー)や、都道府県の窓口、市区町村のこども家庭センター、地域のヤングケアラー支援団体などに相談できます。



その気持ち、だれかに話してみよう

# 三合一陪跑計畫：關懷陪伴/探索世界/同儕支持

## 未成年照顧者的煩惱

身邊無可求助的大人？

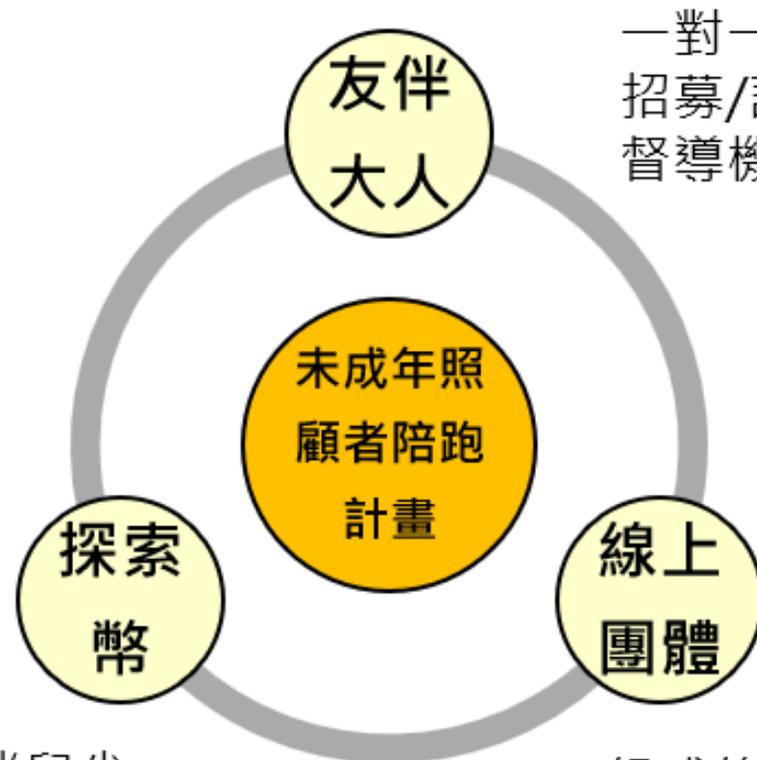
不知如何做照顧安排？

無處可抒發心理壓力？

青春期的成長茫然？

失去探索未來的寶貴時機？

(經學校輔導室評估與轉介)



一對一陪伴志工：  
招募/訓練/媒合/  
督導機制

提供志工陪伴兒少  
探索生命經驗的所需  
花費，例如看電影、  
參觀展覽等。

組成線上群組，讓  
未成年照顧者彼此  
傾訴、理解與扶持。

 中華民國家庭照顧者關懷總會 ×  台北市基督教勵友中心

## 《守護未成年照顧者》 陪跑計畫



自我評估或師長親友轉介

- Q1. 照顧家中失能、失智老人或身心障礙者？
- Q2. 因長照責任感到壓力？

上網申請服務

或洽詢0800-507272  
家庭照顧者關懷專線

