

新春團圓，家庭照顧者更累？

家總籲別誤觸六類爆炸句 三句好話：「辛苦了！謝謝你！換你休息！」保平安

「向不休假的专业人員致敬」各縣市喘息服務一覽表詳見家總官網

(台北訊) 全國七十六萬失能、失智老人及身心障礙者，半數以上仰賴家人獨力照顧。春節假期是一般人休假喘息時間，但對家庭照顧者而言，一則因長照服務變動影響平日照顧規律，二則接待其他家人返鄉過年，勞力勞心反而更累。中華民國家庭照顧者關懷總會今(16)日舉辦記者會，提供新春期間各縣市長照 2.0 照顧服務、喘息服務資訊一覽表，並呼籲返鄉家人替手照顧，三句好話：「辛苦了！謝謝你！換你休息！」，也別誤觸六類會令照顧者抓狂的爆炸句，減少家庭衝突，照顧保平安。

家總提醒：「新春長假，別讓照顧者心更累！」 避免「六大爆炸句」

年關將至，家家戶戶採買年貨、打掃家裡已不輕鬆，對許多家庭照顧者而言，「平日照顧已經很累，春節還要伺候返鄉家人更苦」，尤其是平常少回家或未經手照顧的的家人返鄉團圓，但一句不經意的話，可能引爆家庭照顧者累積已久的壓力鍋，甚至造成憾事。

家總整理出六類最常發生的「爆炸句」類型，包括「質疑照顧品質」、「貶抑照顧價值」、「有錢就是大爺」、「出一張嘴」、「否定照顧者判斷」、「拒絕照顧者訴苦」。典型對話有：「怎麼顧的？媽媽怎麼會跌倒？」、「你可以在家不必上班，好幸福！」、「每個月都給你錢，還顧成這樣，都花去哪？」、「這樣吃營養怎麼夠？多去買點牛肉啊。」、「我跟她講話都很正常，哪裡有失智？」、「不是有外勞幫忙嗎？不要再發牢騷！」。還有一位照顧身心障礙孩子的母親說，聽到親友惡毒句「這麼歡樂的場合，謝謝你沒有帶兒子來」，簡直氣炸。

家總理事長郭慈安分析，平均一段照顧時間 9.9 年，家庭照顧者長期身體勞累、社交中斷、離職照顧、沒有家人替手等委屈，心中早就累積焦慮、擔憂、挫折、生氣、委屈、罪惡感、孤單、哀傷、無力感、憂鬱等複雜情緒。平日家人分居各地，春節團聚拉近距離、相處時間也更長，摩擦機會反而變大，家人要更注意措辭。

家總呼籲：「新春說三句好話！」，替手照顧讓家人喘息

郭慈安說「家庭照顧者已經很拚，別再叫他們加油」。照顧者有時也會因為放不下，或是不知如何開口，家人以為就不需要協助。家總建議其它家人主動用「辛苦了！謝謝你！換你休息！」三句好話答謝家庭照顧者，讓照顧者感覺辛苦被看見、努力被肯定，而且不只動口還要動手，實際替手照顧工作，讓家庭照顧者好好休息、喘口氣。

有鑑於今年 2/4(除夕)-2/7(初三)春節假期，原本仰賴長照 2.0 服務使用者都會受到影響，家總發函調查各縣市春節期間喘息服務一覽表，刊登於官網 <https://www.familycare.org.tw/> 供民眾查詢，若有問題，也可電洽 1966 長照專線或 0800-507272 家庭照顧者關懷專線。

家總秘書長陳景寧說家庭照顧者很辛苦，各縣市第一線提供長照 2.0 照顧服務的專業人員也需要休息，這次調查幾乎所有縣市都盡可能維持既有服務，差異比較大的是最遲申請日的規定，但實際服務連結仍要視各單位是否能派遣人力而定，「要向新春不休息的專業人員致敬」，或許有人力吃緊無法服務的情況，希望大家互相體恤，親友間也多多替手分擔照顧責任。#

附件一

<家庭照顧者六大類型爆炸句>

發言者心態	例句
1. 質疑照顧品質	你怎麼顧的？媽媽怎麼會跌倒？
	怎麼給爸爸吃這麼差？他都變瘦了！
2. 貶抑照顧價值	你都在家不用上班，真幸福！
	你在家時間很多，可以打掃一下家裡，太亂了！
3. 有錢就是大爺	每個月都給你錢，還照顧成這樣，錢都花去哪？
	我出錢，就是要你陪他！
4. 出一張嘴	你應該多推媽去公園散散步，多曬點太陽！
	這樣吃營養怎麼夠，多去買點牛肉啊？
5. 否定照顧者判斷	爸爸看起來很好呀，哪有生病？你為什麼說得這麼誇張！
	我跟她講話都很正常，哪有失智？
6. 拒絕照顧者訴苦	不是有外勞幫忙嗎？你怎麼這麼多牢騷！
	回來都聽你講這些，我都不想回來了！