**嘉義市兒子照顧者當街掌摑中風父親**

**家總呼籲家庭照顧者練習「降低照顧期待」、「照顧暴怒管理123」**

**敦促縣市政府不漏接、完整提供法定「家庭照顧者支持性服務」**

(台北訊)針對嘉義市兒子照顧者當街掌摑中風父親，警方訊後可能依傷害直系血親尊親屬罪、家暴罪移送法辦一事，中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)提醒，家庭照顧問題非常糾結，親子關係、家庭的經濟條件或分工都會影響，輿論批判不孝或移送法辦都無濟於事，必須盡快「補破網」。

家總目前輔導全國十個縣市開辦「0800-507272家庭照顧者關懷專線」，據了解，嘉義市政府與嘉義市合作據點嘉義市基督教醫院，今早已安排案家訪視。家總秘書長陳景寧說，家庭照顧者支持性服務已列入長照服務法法定提供項目，「此個案是否受到完整的轉介與服務？」、「轉案過程是否不漏接？」，將是家總持續關切重點。

家總理事長、文化大學社福系副教授陳正芬說，「暴力事件就像一個求救信號，顯示照顧者壓力已瀕臨臨界點」。陳正芬說，從新聞來看，兒子嘗試幫助父親訓練如廁、恢復自主能力，是一名「盡責的照顧者」，但失能者病況和進步情況非常複雜，並不一定盡如人意，照顧者必須學習「降低照顧期待」，以免更挫折。陳正芬說，目前有三成的男性照顧者，研究發現男性由於傳統陽剛式的養成，「照顧期待」比女性更顯著，也較缺乏耐性與容忍力，挫折更大、情緒反應也會更大，更需要協助與引導。

陳正芬也提出「照顧暴怒管理123」，當遇到照顧挫折，很可能情緒失控甚至暴怒，第一步「深呼吸」，暫停5秒鐘反映情緒，避免暴怒或失控；第二步「脫離現場」，盡可能暫時離開不悅的環境，冷靜心情；第三部「向外求助」，接受自己不是萬能的、不要苦撐，政府已有提供每年14至21天喘息服務的替手照顧，還有照顧技巧指導、心理協談、支持團體等，希望家庭照顧者多多利用。

家總秘書長陳景寧感嘆，家中負責照顧的那位往往是最孝順的，但即便是孝子也有情緒失控的時候。在長照問題上，以往只看見被照顧者的需求和權益，相對另一個犧牲睡眠、工作、人生的「家庭照顧者」，就像隱形人，他們平均照顧9.9年，每天長達13.6小時，隨時處於on call狀態，「不知道何時能停止照顧」，累積的無助、無望，終至崩潰。

家總也提醒輿論，懷抱同理心，不要一面倒地批判家庭照顧者。家總FB已收到許多討論留言，「譴責暴力前，應該先了解當事人背後的家庭」、「孩子有錯，但他需要幫助是真的。」、「這位先生需要的是幫助，而不是非議。」、「照顧者真的很辛苦，不要再苛責他了！還有多少孩子願意照顧?」、「唯一照顧者若是被移送法辦，被照顧者就只有等死的份。」、「暴力行為潛藏危機，很可能已經承受到了臨界點，下一步恐怕更激烈，政府快點伸援手。」

家總也呼籲，媒體報導這則新聞，不要只出現「家暴113專線」，也應同步提供「家庭照顧者專線0800-507272」，幫助照顧者更早紓壓、預防，防範於未然。#