

逾三成家庭照顧者家庭三餐不正常，八成家庭照顧者期待長照「送餐服務」 家總、高雄家關攜手合庫人壽關懷照顧者「吃得蒸巧」電鍋銅板料理競賽

全國有 76 萬失能、失智或身心障礙者，近六成仰賴家庭照顧者，他們必須提高警覺、全天候待命，「好好吃頓飯都是奢望」。根據家總、合庫人壽與智富雜誌合作的「家庭照顧者飲食狀況」調查發現，照顧家庭中有超過三成三餐不正常，包括三餐併兩餐、兩餐併一餐等。五成五是「自家烹煮」，平均花費 1 小時，照顧者最大困擾是「準備時間匆忙(30.1%)」、「覺得營養不夠(17.5%)」、「因照顧而時間中斷(16.9%)」，近八成的家庭照顧者希望長照「送餐服務」。

中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)、高雄市家庭照顧者關懷協會(高雄家關)、合庫人壽今(12)日假高雄市做做手藝體驗空間，共同關懷照顧者「吃的權利」，現場並有「吃得蒸巧～電鍋銅板料理」競賽，提供長照家庭吃得營養、快速又省錢的烹煮指引。高雄市衛生局副局長蘇娟娟、高雄市政府社會局老福科股長許錦雯、家總理事及高雄家關理事長李逸、家總秘書長陳景寧、合作金庫人壽副總經理張志宏、高雄市營養師公會理事長及高雄榮民總醫院高齡中心營養師許慧雅、美食專家及烹飪達人林美慧，皆出席本次活動。

八成家庭照顧者期待長照「送餐服務」

根據家總研究，照顧者平均照顧家人 9.9 年，每天平均照顧 13.6 小時。家總理事、高雄家關理事長李逸表示，由於長時間照顧，以至於備餐、用餐成難題，有三成照顧者「三餐不正常」。

李逸說：在「家庭照顧者飲食狀況」調查發現，照顧者在備餐中的困難依序為「準備時間匆忙(30.1%)」、「覺得營養不夠(17.5%)」、「因照顧而時間中斷(16.9%)」、「花樣有限，一成不變(15.7%)」、「採買時間短(7.8%)」、「不知如何料理(7.8%)」等。而在飲食中，照顧者最在意的是「吃得是否營養(60.8%)」。而備餐過程，近三成五的照顧者是「獨立完成，無其他人協助(34.9%)」。

目前政府的送餐服務主要是針對獨居失能者或老人，從問卷調查了解，有八成的照顧家庭期盼政府提供『雙人送餐服務(79.5%)』，減輕照顧者備餐壓力，讓照顧者和被照顧者都有飯吃，唯有照顧者吃得飽、營養好，才能長期穩定的照顧家人。家總和高雄家關長年關懷家庭照顧者，深知各面向需求，長照 2.0 如火如荼推動，盼政府能夠多關心家庭照顧者，給予必要的支持性服務。

守護者聯盟徵求電鍋料理王 幫助照顧者吃得飽、營養好

為幫助照顧者吃得飽、營養好，合庫人壽與家總及高雄家關合作舉辦「吃的蒸巧」銅板電鍋料理徵件比賽，徵求製作方法簡易、便宜又營養的作品，並在今(12日)進行決賽。同時邀請高雄市營養師公會加入守護者聯盟，共同守護照顧者，為營養把關。

高雄市營養師公會理事長許慧雅表示，這次徵件活動看到不少好作品，製作簡易、費用低廉、營養成分高，適合照顧者烹調食用。許慧雅強調，家庭照顧者不方便天天上菜市場買菜，如果能一次多買幾天的菜量，做好食材保鮮，加上食物保存得當，就可多出許多時間喘息，只要掌握食材分類保鮮、吃多少熱多少，簡單幾個原則也可以吃得營養。

合庫人壽支持推動「喘息學院」、「照顧咖啡館」

合庫人壽自今年號召企業與民間團體組成「守護者聯盟」，共同為促進家庭照顧者的生活品質而努力。合庫人壽副總經理張志宏則代表家庭照顧者「守護者聯盟」發言，呼籲共同關懷照顧者飲食的問題，合庫人壽基於社會企業責任，過去四年來已累積 600 萬元捐款，幫助家總推動各項喘息舒壓課程、照顧者支持團體、心理協談等服務，今年則更重視照顧者休息的問題，協助家總打造「喘息學院」、「照顧咖啡館」等，透過多元化課程與活動，推動「有品質的喘息」，並連結 0800-507272 家庭照顧者關懷專線服務。#

新聞稿

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

發稿日期：105年10月12日(三)

(附件一)「家庭照顧者飲食狀況」調查結果

(一). 主辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會、合庫人壽公司、智富雜誌

(二). 施測方式：線上問卷

(三). 施測時間：105/9/5-105/9/30

(四). 問卷回收：166份

(五). 調查結果：

1. 您平時是否需要照顧失能、失智或身心障礙家人？

是(166份) 否-結束問答

2. 您的性別是？

男(41.4%) 女(59.6%)

3. 您的年齡是？(以出生年計算) 平均 41.6 歲

30歲以下(19.3%) 31-40歲(38.0%) 41-50歲(25.3%) 51-60歲(7.8%) 61-70歲(6.0%)

71歲以上(3.6%)

4. 您是否有份正職或兼職工作(每日工時4小時以上)？

是(77.1%) 否(22.9%)

5. 請問您家中三餐飲食的供應情況是否都沒有問題？

每日固定三餐(68.1%) 三餐併兩餐(29.5%) 兩餐並一餐(2.4%) 其他(0)

6. 請問您家中的飲食的方式以哪種型態為最多？

自家烹調(54.8%) 購買外食(41.0%) 長期照顧「送餐服務」(3.6%) 其他(0.6%)

7. 我希望長照服務中的送餐服務，可以送兩人餐(照顧者和被照顧者)？

是(79.5%) 否(20.5%)

《以下針對91位回答「自家烹調」者，進一步詢問》

8. 若您家中是自行烹調為主，請問您大約多久會採買一次(不限網路或實體採買方式)？

每月一次(4.4%) 一至兩週一次(19.8%) 每周一次(19.8%) 每周二~三次(37.4%)
每周四~五次(11.0%) 天天採買(7.6%)

9. 您每次採買食材需要花費多久時間？

30分鐘以下(11.0%) 30-60分鐘(53.8%) 1-2小時(28.6%) 2小時以上(6.6%)

10. 請問您每天煮幾餐？

一餐(13.2%) 二餐(40.7%) 三餐(25.3%) 不一定(17.6%)
依被照顧者需求製作(3.2%)

11. 請問您每餐花費多少時間準備？

30分鐘以下(12.1%) 30-60分鐘(72.5%) 60分鐘以上(15.4%)

12. 請問飲食中，您最在意的部分是？

吃得營養(60.8%) 便宜就好(22.3%) 備餐時間短(16.9%) 其他

13. 請問您在備餐中，有遇到什麼困難？

採買時間短(7.8%) 準備時間匆忙(30.1%) 因照顧而時間中斷(16.9%)

覺得營養不夠(17.5%) 不知如何料理(7.8%) 無人協助(1.2%)

花樣有限，一成不變(15.7%) 不知被照顧者營養需求(1.8%) 其他(1.2%)

14. 是否有其他人協助您備餐？

無，獨立完成(34.9%) 有，家人協助(54.2%) 有，外籍看護工(8.4%) 有，居家服務員(1.8%) 其它(0.6%)

新聞稿

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

發稿日期：105 年 10 月 12 日(三)

(附件二)五位入圍作品簡介

序號	作品名稱	參賽者	作品故事
1	南瓜雞肉菇菇飯	賈麗麗	照顧媽媽 10 多年了。媽媽今年 96 歲，患有失智症及慢性疾病，且因老化目前裝假牙，只能吃軟爛的食物，而南瓜是很營養的食材，雖然含有甜份，但對糖尿病患者大有幫助，以南瓜加入白米為主食，可以增加口感、提升食欲，且南瓜容易吞嚥，是變化菜色的一個很好的選擇。而今年媽媽跌倒，導致行動不便，住在機構，院方也以南瓜入菜，引起我想要做這道料理，想要讓媽媽多補充營養。
2	蒸友義式雞肉燉飯	王嘉璐	本身是營養師，在工作場域中看到許多長者家庭或身心障礙家庭之照顧者們常常為了三餐，為了希望能夠多準備些營養的餐點而絞盡腦汁，煞費心神和時間。因此，我常常思考，如何運用食材的特殊性，開發營養、好吃、多變、省時的料理，也希望藉由這次比賽，將這道料理分享給照顧者，也幫助他們省時省時省錢的照顧法。
3	番茄珍菇義大利麵	劉曉俐	我是位特教老師，深知父母要帶身心障礙孩子的辛苦及時間的寶貴，因此經常與營養師交流請益，希望能開發營養、多變化且省時料理，跟學生家長分享！ 本次比賽，抱著分享的心情，因為家庭照顧者就是我的學生家長，需求都是一樣，故製作這道料理，希望分享給照顧者朋友
4	青江菜飯	趙筱蓓	正因為要照顧家中老小，我更需要健康的身體和充足的體力，除了運動，營養均衡的飲食尤其重要！ 以往，為省時間、省麻煩，走不開身等，不是挨餓渡過一餐，就是用一塊麵包解決，或是呼嚕三口併兩口快速吃掉一碗泡爛了的泡麵，隨便亂吃與不定時用餐的結果，果然讓身體出現警訊，先是沒來由的頭暈目眩，緊接感到疲累而體力不支、面黃肌瘦，最後連胃也不時以翻攪來抗議。 身體嚴重不適下，非但無力照顧好身邊人，還反過來需要他人的協助，真的得不償失。深刻體悟唯有健康的身體，才有能力、體力專心照顧家人後，我開始重視飲食，定食定量外，還要健康均衡，吃真食物外，澱粉、蛋白質以及纖維質等缺一不可。 於是做了點功課，發現方便又簡易的電鍋料理，不但讓我省去得時時看著爐子的麻煩，還能在短時間內烹煮出一道道既健康且美味的餐點。
5	芋頭香菇粥	王美慧	去年外子受傷住院，住院期間，食欲不佳，除了早餐喝營養奶，中晚餐都吃粥，接連煮了鱸魚粥、大骨粥、虱目魚粥，外子吃粥時，突然問：「為什麼不煮芋頭粥？」醫生沒特別叮嚀不可吃芋頭，不過我上網查了下，住院病人暫時不要吃易脹氣不容易消化的食物，芋頭也在名單中，是以暫時不能吃。天天魚粥、肉粥，再好吃也會膩，一直等到出院後，傷口癒合的差不多時，我才趕緊上市場買芋頭，煮一鍋外子心心念念的芋頭香菇粥給他吃。