

當社工？騎哈雷？開咖啡館？他們的照顧因夢想而翻轉

善用「長照四包錢」改寫照顧劇本！你也有機會贏得一萬元獎勵

(台北訊) 平均長達 9.9 年的長期照顧歷程就像一場「看不到盡頭的馬拉松」，許多家庭照顧者奮力於照顧，卻疏忽了自己，甚至被照顧重擔壓垮。中華民國家庭照顧者關懷總會(家總) 今(9)日舉辦「善用長照四包錢聰明照顧」記者會，公布第三屆「聰明照顧者」徵求活動起跑，以及全國近百處家庭照顧者支持據點搜尋網站啟動。

近年照顧悲劇頻傳，家總分析 107 年度 2350 名個案後發現「沒有照顧替手(佔總個案數 45.1%)」、「照顧失智症患者(28.0%)」、「老老照顧(28.0%)」、「照顧者本身為病人(19.7%)」、「需要照顧兩人以上(15.5%)」是最常出現的樣態。此外，「照顧者有自殺意念(2.9%)」、「照顧者發生家暴情形(2.3%)」、「照顧有急性醫療需求(1.2%)」等個案數雖不多，但情況更顯危急，需要社會共同關懷。

家總理事長郭慈安說，「翻轉照顧人生靠自己改變，也需要外力協助」，一段照顧平均持續 9.9 年，長照家庭最需要的就是有人協助照顧、減輕照顧壓力，再則照顧很花錢、能省則省。目前長照服 2.0 務，只要撥打 1966 長照專線「一通電話服務到家」，政府會指派照顧管理專員到府評估，依失能程度分為 2 至 8 級，每月補助第一包錢提供「照顧及專業服務」1 萬至 3 萬 6 千元的服務額度，一般戶自負額 16%，等於每月花 1 千 6 至 6 千元即可使用居家服務、日間照顧、復能照護等，此外，還有「交通接送服務」、「輔具及居家無障礙環境改善」、「喘息服務」等三包錢補助服務。

家總秘書長陳景寧說，民眾只要上網搜尋「長照四包錢」即可進入家總試算網站，輸入自身狀況，查詢可運用的長照服務、自負額等，若有問題亦可電話諮詢 0800-507272 家庭照顧者關懷專線。有鑑於已有許多成功案例藉善用長照四包錢「翻轉照顧人生」，為鼓勵更多經驗分享，家總舉辦第三屆「聰明照顧者徵求活動」，將邀請專家學者就「善用長照資源 30%」、「資源連結創新 30%」、「服務使用後改變 40%」等評選要點，選出前三名及五名佳作。凡在 9 月 15 日前完成投稿，最高可獲得一萬元禮券獎勵。活動網址：<http://www.familycares.com.tw>。

記者會現場邀請三位聰明照顧者分享「改寫人生劇本」的經驗。逾七十歲身穿皮衣皮褲的黃女士回憶照顧近百歲失智又失能的先生五年時間，當時瀕臨崩潰想帶先生走上絕路，經由信箱的一張傳單找到新北市家庭照顧者關懷協會求助，協助先生使用居家服務、機構照顧等，自己也參加支持團體紓壓。當時社工問她還有什麼夢想？「想騎哈雷重機」的念頭閃過腦海，支撐她走完照顧路，想不到有天夢想成真，還刊登在國外報紙。

四十歲的蔡先生，離職照顧腹膜透析、失智雙親長達十三年，照顧壓力大到不敢想像未

家總新聞稿

發稿日期：107.07.09

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

來。起初他也不信賴長照資源、外人照顧，經由家庭照顧者支持據點社工引導下，嘗試改變。當初問他有什麼夢想？他想結婚生子，也想重返職場，開一家咖啡館。如今，他正朝自己的夢想前進。

五年前，沈先生的父親因為心臟衰竭，母親因跌倒導致腦出血，同一天緊急送醫後開始長期照顧，但他手足皆在國外，沒有替手，還要兼顧工作，分身乏術。好在找到長照資源，讓他有機會喘息，在接受幫助過程中，也讓他燃起重返校園進修「當社工」的夢想。

記者會最後，並正式啟動線上「家庭照顧者支持據點地圖」，供上網查詢全國近百處家庭照顧者支持服務據點，以及喘息活動、支持團體、照顧技巧課程等最新資訊。此外，家總也推出「照顧電視台」youtube 系列節目，包括「照顧不孤單」、「照顧夯主廚」、「照顧讀書會」、「長照小學堂」等主題，歡迎訂閱。#