

「從照顧歷程找到生活的力量」

～家庭照顧者支持團體

家庭照顧者常因不同照顧階段 面臨到不同的困難及需求
所有照顧歷程中的悲、喜、哀、愁 唯有當事者能懂
如何協助照顧者調適照顧工作所帶來的壓力及情緒
一直是本會所關心 也因此本會今年承辦「家庭照顧者支持服務據點」
除了個案服務外，也同步辦理各項家庭照顧者活動
因此透由此方案的挹注 此次得以辦理此團體活動
讓參與者以優勢觀點面對自己在照顧歷程上的挑戰
同時認識到自己照顧的潛能與效能
進而能夠接納並安渡生命的每一天



★指導單位：衛生福利部社會及家庭署

★主辦單位：社團法人中華民國紅十字會台灣省台中市支會

★活動時間：

104/09/29(二)、104/10/06(二)、104/10/13(二)、104/10/20(二)、
104/10/27(二)

共計5次，每次時間自上午09:00~上午12:00止。

★活動地點：真愛基金會(台中市北區永興街338號)。

★邀請對象：照顧家中65歲以上老人或身心障礙者之家庭照顧者。

★成員招募：預計招收10名成員。

★報名時間：即日起自~9/25，額滿為止。

★聯絡方式：電話(04)2222-2411*226，

傳真(04)2220-2220，聯絡人—陳淑汝小姐。

「家庭照顧者支持服務據點」聯絡電話0800-507272
(有你真好真好)，如有任何照顧問題，都歡迎您來電詢問。

【報名表】

姓名：	性別：
出生年月日：	聯絡電話：
緊急聯絡人：	關係：
緊急聯絡電話：	
聯絡地址：	
對團體的期待：	
<p>若您已充分了解相關權益與責任，對於所提供之個人資料，同意接受中華民國紅十字會台灣省台中市支會依個人資料保護法規定而合理進行蒐集、處理與利用，以參與本次課程，再麻煩您於下方簽名。我們會再與您聯繫、確認後續報名事宜。</p>	
簽名：_____	



「家庭照顧者支持團體：從照顧歷程找到生活的力量」活動內容

週次	內容	主要目標
第一週*	相見歡 誰是我?	1. 讓照顧者認識自己的照顧歷程，發現照顧歷程上的優勢與盲點 2. 認識照顧的多元與價值
第二週	壓力是助力還是阻力?	1. 發覺自己的照顧壓力源與可控制的地方 2. 如何面對壓力?學習調適的方法
第三週	最想做的一件事	1. 什麼是照顧者最想做的事? 2. 探討並學習如何每天能做一項自己最想做的事
第四週	照顧者的遺憾與期許	1. 跟過去的照顧者自己說”掰掰” 2. 重新定位未來的照顧人生
第五週	照顧新面貌	1. 找到自己的照顧角色與期待 2. 知道如何尋求協助與自我療癒

*活動前與後將進行照顧者壓力量表的測試，活動結束後也會請參與者填寫活動滿意調查表。