

新聞稿

發稿日期：105.08.24

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

媒體聯絡人：陳景寧秘書長、張筱嬋副主任

照顧太久都忘了休息的感覺？「喘息，也需要學習」

「喘息學院」推動有品質的喘息 家總籲互助關懷阻照顧悲劇

(台北訊) 中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)在合庫人壽公司資助下，設置全國第一個「喘息學院」，希望打造家庭照顧者紓壓活動、輔療課程及互助團體的固定活動空間，推廣照顧者「有品質的喘息」，今(24)日舉辦開幕活動，邀請照顧者分享喘息服務使用經驗。

家總自民國 87 年起推動「喘息服務」政策倡議，自行招募志工進行「臨時性喘息服務」試辦計畫，民國 90 年政府將「喘息服務」納入長期照顧十年計畫服務項目，至 104 年「長期照顧服務法」第十三條將「喘息服務」列為法定服務項目。目前「喘息服務」提供居家喘息及機構喘息兩種方式，前者由照顧服務員至家中提供替手照顧，後者則安排失能者進住適合的長照機構，提供全天候照顧，讓照顧者可以有幾天外出的小旅行或休息。現行「喘息服務」規定，重度失能者的照顧者一年最多可申請 21 天，中度及輕度失能者可申請 14 天。

根據衛福部統計，「喘息服務」從 97 年開辦時的使用人數 2250 人，至 104 年底為 37346 人，成長了 16.6 倍，顯示民眾逐漸了解及熟悉「喘息服務」。而 104 年「喘息服務」實際服務天數是 128759 天，平均每位照顧者使用約 3.4 天。其中男性照顧者使用比例為 46.7%，女性為 53.3%；而政府依家庭經濟狀況提供不同補助標準，全額補助的「低收入戶」占 24.4%，補助九成的「中低收入戶」占 17.6%，補助七成的「一般戶」佔 58.0%為最多。

家總理事長陳正芬提醒喘息服務的重要性，可使照顧者身體獲得休息、提升健康，心理獲得紓壓與支持，有助提升照顧士氣，促進與失能者的相處並減少衝突。陳正芬說，近來照顧者不堪身心負荷，自戕或同歸於盡的「照顧悲劇」頻傳，過去五年間，平均每年發生八起照顧者自戕或與失能者同歸於盡的重大事件，顯示出「高齡化」、「男性化」、「激烈化」趨勢。但今年至今，已發生八起照顧悲劇，其中男性五起，女性照顧者三起；同歸於盡高達六起；三起發生在假日，必須注意是否因「別人放假我無法放假」的相對剝奪感造成情緒更低落。

陳正芬提醒，許多照顧者長期累積壓力，卻認定這是自己與家庭的責任，不願意向外求助。如何翻轉觀念，「你家的事就是我家的事」，打造一個能自在討論照顧的家庭、企業與社會環境，讓民眾不會對照顧恐懼、習慣求助、學習善用資源，是長照制度發展的最大挑戰。

家總秘書長陳景寧說，觀察許多家庭照顧者，因為照顧太久而忘了休息的感覺，即使申請使用「喘息服務」，卻不知要去哪裡，甚至待在家中指導照顧服務員。家總因此開辦「喘息學院」，因為「喘息也需要學習」，家總希望推動「有品質的喘息」，今年度針對照顧者的

新聞稿

發稿日期：105.08.24

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

媒體聯絡人：陳景寧秘書長、張筱嬋副主任

各類需求，開辦共讀、烹飪、芳療、生命故事、攀岩課程等，希望照顧者藉此自然形成互助團體。

合庫人壽總經理張志杰表示，合庫人壽基於社會企業責任，過去四年成為家總夥伴，協助家總推動各項新創服務與政策倡議，包括照顧者支持團體、心理協談等，今年更進一步打造「喘息學院」，除了提供照顧者固定聚會場地，也希望以此作為照顧者支持性服務的新創基地，幫助家總在全國推廣經驗。合庫人壽並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，希望照顧者了解到自己並不孤單。

今天「喘息學院」開幕活動邀請到照顧者到場，共讀新書「面對父母年老的勇氣」，分享照顧經驗，也以過來人身分，撰寫明信片給目前備受煎熬的照顧者，積極爭取自己的權利，必要時向親友求援，大聲說出「我累了，我要休息」。

家總秘書長陳景寧說，為讓照顧者有更多喘息體驗，家總在大安區試辦的第一家「照顧咖啡館」，特別設置照顧者「心靈角落」，九月一日起提供免費「待用咖啡」，提供書籍借閱，鼓勵寫明信片寄給自己或朋友。家總歡迎照顧者走出家門、喝杯咖啡、聊聊天、轉換心情。極簡咖啡館：台北市大安區泰順街2巷42號。

家總「喘息學院」相關資訊歡迎上網「照顧者服務交流網」，這裡也收集全國各縣市照顧者紓壓活動訊息，照顧者若有任何需要，亦可於上班日上午九時至五時電洽「0800-507272 家庭照顧者關懷專線」（台語：有你真好真好）。#

新聞稿

發稿日期：105.08.24

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

媒體聯絡人：陳景寧秘書長、張筱嬋副主任

(附件一) 2016年「照顧悲劇」報導統計

- 一、10年侍奉病榻3老身心耗竭 媳疑悶死公公 跳樓自盡(105.01.27)
- 二、癌男尋短被救 隔年同日燒炭帶走母(105.06.02)
- 三、疑不堪照護壓力 夫妻燒炭雙亡留託孤遺書(105.07.05)
- 四、悲慟！憂失智孀無法親照顧 孫女斬殺後跳樓雙亡 (105.07.09)
- 五、照顧重病父親加工作壓力 所長舉槍自殺 (105.07.24)
- 六、簽完放棄急救 子喝農藥隨母同死(105.07.26)
- 七、觀音老翁命案翻盤 稱夫久病厭世 妻狂砍14刀了結(105.08.8)
- 八、台南民宅雙屍！8旬翁疑榔頭殺妻尋短(105.08.20)

(附件二)

家庭照顧者壓力檢測量表

就您實際照顧情況，圈選下列答案。 (例如：若您很少感到疲倦，就圈1分的位置)	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他	0	1	2	3
2 感到疲倦	0	1	2	3
3 體力上負擔重	0	1	2	3
4 很難把他抱起來或移動他	0	1	2	3
5 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6 因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7 感到心力交瘁	0	1	2	3
8 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9 當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12 您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
13 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3

以上答案加起來的總分

1. 總分是0分：**非常好！**表示您能克服照顧所面臨的各種問題與壓力。
2. 總分是1~13分之間：**不錯喔！**請繼續保持，但也要隨時注意變化。
3. 總分是14~25分之間：**小心喔！**您已開始出現一些壓力徵兆，建議您與家人輪替照顧或利用長照服務，或撥打「0800-507272 家庭照顧者關懷專線」，讓我們協助您找出因應對策。
4. 總分是26~42分之間：**糟糕！**您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求協助，請立刻撥打「0800-507272 家庭照顧者關懷專線」與我們聯繫。

新聞稿

發稿日期：105.08.24

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

媒體聯絡人：陳景寧秘書長、張筱嬋副主任

(附件三)照顧者服務交流網

網站連結：<http://familycare.mohw.gov.tw/>

首頁

The screenshot shows the homepage of the Family Caregiver Alliance website. The browser address bar displays familycare.mohw.gov.tw/FCWEB/MainPage/MainPage.aspx. The page features a navigation menu with links for '公告訊息', '活動資訊', '服務資源地圖', '線上照顧影片', '物流平台', '照顧者俱樂部', and '專業講師資料庫'. A search bar is located at the top right. The main content area includes a '最新公告' (Latest Announcements) section with a table of recent posts, a '服務項目' (Service Items) section with icons for various services, and a '最新活動佈告欄' (Latest Activity Noticeboard) section.

主題	公告日期
總是嫌自己太老? 當心「老人...	105/08/23
老人摔跤易骨折 骨質親疏鬆是...	105/08/23
【台南】長輩照顧不吃力 社會...	105/08/22

活動資訊

The screenshot shows the activity information page of the Family Caregiver Alliance website. The browser address bar displays familycare.mohw.gov.tw/FCWEB/Activity/act-main.aspx. The page features a navigation menu similar to the homepage. The main content area includes a '熱門活動' (Popular Activities) section with a list of activities and a '最新活動佈告欄' (Latest Activity Noticeboard) section with a list of activities.

活動名稱	日期	辦理單位	連絡電話
【台北】生命與藝術的交會-家庭照顧者傳承藝術活動	10/27-12/15	中華民國家庭照顧者關懷總會	0800-507272
【台北】友善職場面面觀-女性照顧者焦點團體9/7		中華民國家庭照顧者關懷總會	0800-507272
【台北】友善職場面面觀-男性照顧者焦點團體8/30			