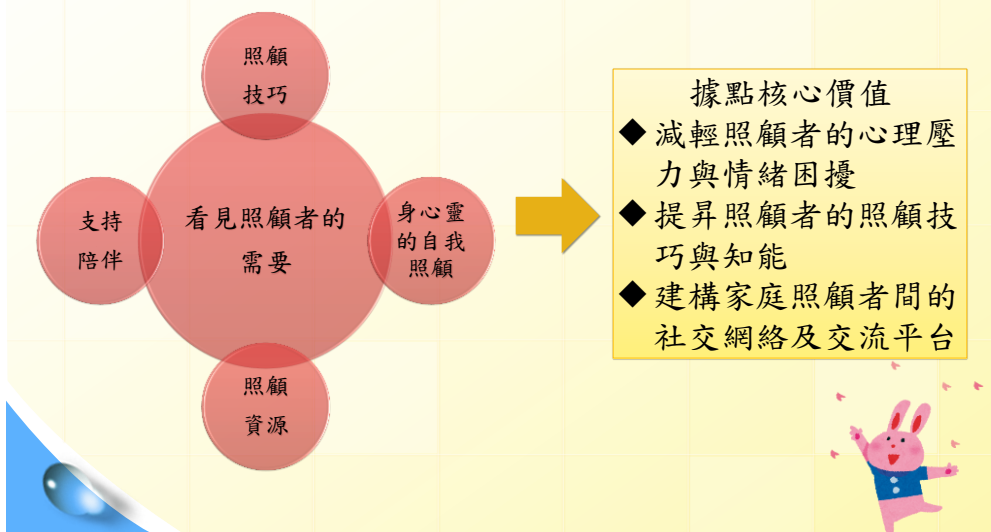


家庭照顧者支持服務據點服務介紹



服務據點: 社團法人台北市婦女新知協會
報告人: 楊靜雯 社工

據點核心價值~ 落實照顧者的關懷與服務



家庭照顧者的心靈SPA~ 紓壓活動

➤照顧者的日常~



➤情境試想：如果你是一位照顧者，從起床的那一刻起，你/妳會如何規畫安排你一天的行程？

- ✓ 100%的時間花在照顧工作上，沒有自己的時間
- ✓ 80%的時間花在照顧工作上，沒有自己的時間
- ✓ 70%的時間花在照顧工作上，沒有自己的時間

沒有屬於自己的時間，____%時間告訴自己我需要休息

家庭照顧者的心靈SPA~ 紓壓活動

➤紓壓活動的目的

暫時放下沈重的照顧工作，轉換生活的注意力

覺察自己身心對於壓力的感受，更了解自己的狀態

透過活動過程，照顧者之間可以互相的交流，互相支持鼓勵

重新學習放鬆、情緒釋放、靜心的方式，紓緩照顧的壓力

- 紓壓活動內容：園藝紓壓、經絡按摩、正念減壓、繪畫...等，活動訊息可詢問各縣市據點~

若因無照顧替手而無法外出參加活動，可向據點申請喘息服務~~

家庭照顧者的心靈捕手～ 心理協談服務

➤心理協談的目的

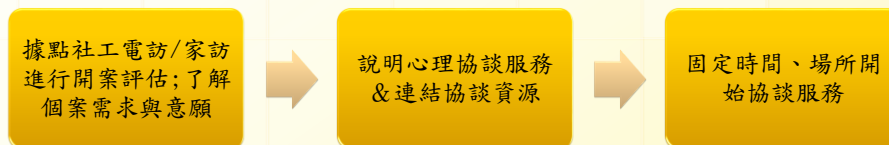
- ✓ 協助照顧者情緒與壓力宣洩與調適
- ✓ 增進照顧者與家人間的正向溝通及有好的互動關係模式
- ✓ 畢業照顧者之悲傷與失落輔導，討論未來生涯規劃
- ✓ 提昇照顧者的自信及自我認同，學習身心的自我照顧

心理協談可以談些什麼？

人際互動 (與被照顧者、其他家庭成員)	家庭關係 (溝通、照顧角色、照顧分擔..)	照顧壓力調適&被照顧者逝去的悲傷失落	結束照顧&生涯規劃協談
------------------------	--------------------------	--------------------	-------------

家庭照顧者的心靈捕手～ 心理協談服務

➤心理協談服務流程



➤服務進行方式&原則

- ✓ 原則上每週協談一次、每次1小時，每案以多8次為原則，必要時得再延長，由協談人員提出、經社工共同評估，以不超過12次為原則。
- ✓ 費用：每小時1200元，照顧者自付30% (360元)、經濟弱勢者經社工評估可全額補助

若因無照顧替手而無法外出使用協談服務者，可向據點申請喘息服務^^

家庭照顧者的心靈充電站~

照顧者支持團體

- 照顧者有口難言的苦、被視為理所當然的付出~
- 當照顧變成生命的枷鎖，照顧壓力會讓人窒息~
- 一群人好過只有一個人，照顧之路不孤單~



◇ 支持團體的目的

- ✓ 照顧經驗分享與交流的平台
- ✓ 擁有相似經驗的照顧者，更能理解與同理彼此的照顧問題及內心情緒感受
- ✓ 透過團體的分享得到情緒的抒發，訴說本身就是一個療癒的歷程

家庭照顧者的心靈充電站~

照顧者支持團體

課程免費
(報名後請盡可能全程參與)

➤ 團體大小

採封閉式團體，團體開始後即不再加入新成員，團體人數介在8-12人。

➤ 參加對象

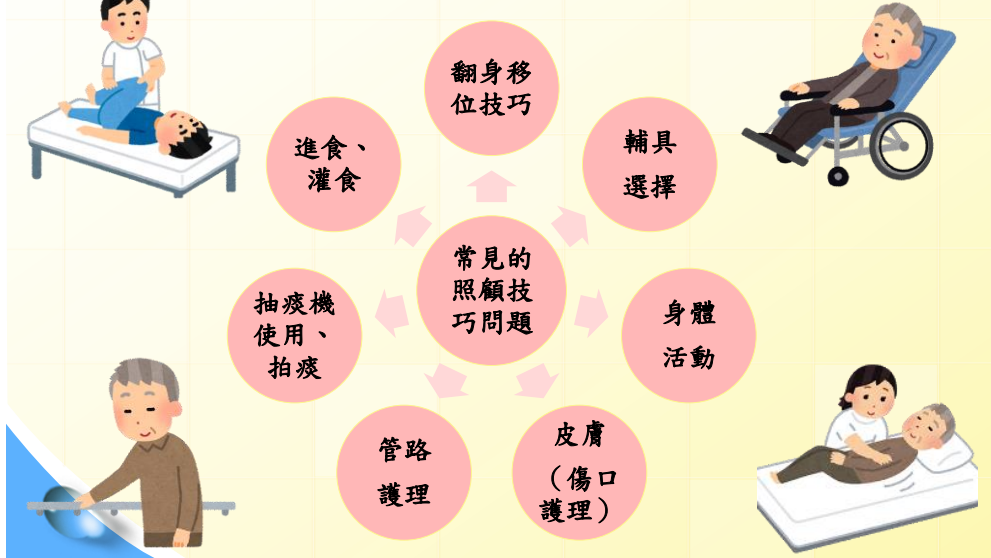
照顧65歲以上老人、55歲以上山地/平地原住民、身心障礙者、50歲以上失智症患者之家庭照顧者。



若因無照顧替手而無法外出參加活動，可向據點申請喘息服務~~

家庭照顧者支持服務~

居家照顧技巧指導



家庭照顧者支持服務~

居家照顧技巧指導

➤ 服務流程



➤ 服務對象

有照顧技巧指導需求之照顧者，包含聘僱外勞之照顧者

➤ 服務方式

{免費提供} 每年以一次為原則，經社工評估有需求者可申請第二次。

**仍有持續需求者，可由據點協助連結照顧實務指導員服務。(每案最高補助12小時，每小時350元)

家庭照顧者支持服務~ 照顧技巧訓練課程

課程目的



若因無照顧替手而無法外出參加活動，可向據點申請喘息服務^^

家庭照顧者的好夥伴~ 家庭照顧者支持服務據點



照顧者好用社會資源介紹

➤ 衛生福利部長照政策專區

<http://topics.mohw.gov.tw/LTC/mp-201.html>

➤ 社團法人台灣失智症協會

<http://www.tada2002.org.tw/>

➤ KingNET國家網路藥典

<http://hospital.kingnet.com.tw/medicine/index.html>



在照顧家人的同時
也請記得好好善待自己~



感謝聆聽~