

～感謝長期照顧失能家人的母親～

家總母親節限量禮品組，加倍感恩雙倍辛苦的母親

(台北訊) 有一群母親不僅要照顧兒女，隨著高齡化趨勢，照顧失能長輩的壓力也大增，再加上就業工作，蠟燭多頭燒。母親節將至，中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)特別推出母親節限量關懷禮盒，除了手工蛋糕、德式工藝花束，另附提供免費喘息咖啡、關懷電話與支持性服務的「感恩卡片」，讓子女對兼具「雙重照顧角色」的母親表達孝心。

根據衛生福利部 106 年老人生活狀況調查發現，六成一的主要照顧者是女性(61.0%)，平均 54.3 歲，平均照顧 7.7 年，每天平均照顧 11.4 小時，81.5% 已婚或同居，半數沒有照顧替手(50.1%)。約四分之一的女性照顧者同時要兼顧工作(25.5%)，約一成二(11.9%)同時要照顧三歲以下幼童。近四分之一的女性照顧者感到身心不適，包括失眠(21.3%)、憂鬱(9.1%)，四成三的女性照顧者不滿意目前的生活狀況(43.4%)。

家總「母親節限量關懷禮盒」，包括極簡咖啡館特製四種口味的八吋手工磅蛋糕，H.Florist 德國花藝特製花束。最特別是感恩卡片內附免費喘息咖啡券，鼓勵母親多利用長照 2.0 喘息服務，抽空喝杯咖啡轉換空間、轉換心情，另有專業人員持續服務與關懷，協助子女表達孝心，也給予母親更多支持。

家總「母親節限量關懷禮盒」原價 2300 元，特價 999 元，數量有限，歡迎上網訂購（<https://pse.is/RXNM2>）或電洽(02)2585-5171 轉 33 家庭照顧者關懷總會。

近來受新冠肺炎疫情影響，家中失能、失智長輩的情緒可能更焦躁不安，也加深家庭照顧者們的壓力。家總提醒有需要可撥打 **0800-507272 家庭照顧者關懷專線**，也多利用「防疫四步驟」：步驟①動一動：在家也能做運動，上網搜尋「照顧不痛操」。

家總新聞稿

發稿日期：109.04.30

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

步驟❷ 看一看：上網搜尋「照顧電視台」，掌握照顧撇步更聰明。

步驟❸ 聊一聊：與親友線上通話、彼此打氣、互相支持。

步驟❹ 笑一笑：少擔憂疫情，多一點歡笑，保持冷靜，正念思考。