（附件）聰明照顧者徵求活動得獎者名單

■ 第一名 / 高雄市

✧ 照顧者：小彭(男) / 45歲 / 照顧失智母親(6級) / 照顧年資3年

✧ 專業人員：高雄市家庭照顧者關懷協會（家照據點） / 曾子芸家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 輔具及居家無障礙環境改善服務 / 喘息服務 / 家照服務

✧ 獲獎原因：小彭受傳統孝道影響加上失智母親抗拒外人中斷照顧服務，便離職堅持親力親為照顧而陷入孤立無援；在家照專員和關懷陪伴員的陪伴下，他逐漸敞開心房，重新理解孝道，依被照顧者身體狀況變化調整照顧安排，並善用鄰里親友資源建立多元照顧網絡。不僅成功化解照顧耗竭的危機，更將照顧經驗轉化為專業技能，考取照服員資格重返職場，找回收入與自我價值。

■ 第二名 / 屏東縣

✧ 照顧者：郁雯(女) / 52歲 / 照顧身障丈夫(8級)3年、輕度身障長子14年、輕度身障次子11年

✧ 專業人員：屏東縣長期照顧關懷協會 / 程于真家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 輔具及居家無障礙環境改善服務 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務

✧ 獲獎原因：複雜照顧需求下的創新資源整合，每項資源使用都能解決照顧難題。接受服務後，照顧者從封閉到主動，參與團體與諮商，並到站上講台分享，也能主動兼職改善經濟。

■ 第三名 / 屏東縣

✧ 照顧者：清華(女) / 59歲 / 照顧身障兒子(5級)29年、術後認知退化父(7級)7年 / 母親(2級)10年

✧ 專業人員：屏東縣私立椰子園老人養護之家- 家庭照顧者支持服務據點（長治） / 尹可欣家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務

✧ 得獎理由：資源以分工為核心，包括：主動與社區整合型服務中心個管人員及家照專員討論，把沐浴移位等高體力工作交給居服，結合外看與手足，並固定運用喘息，安排穩定可持續。自身罹乳癌仍同時照顧身障孩子與年邁雙親，韌力突出；與家照專員以預備性結案規劃角色轉銜，協力深度高。從服務使用者成為志工、活動帶領者與黏土手作講師。

■ 佳作 / 南投縣

✧ 照顧者：月桂(女) / 74歲 / 照顧身障兒(6級) / 照顧年資1.5年

✧ 專業人員：社團法人南投縣家庭照顧者關懷協會 / 陳佳妤家照專員

✧ 使用資源：日間照顧服務 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務

✧ 獲獎原因：長子中風後，放下心愛的拼布教學，日夜照顧直到雙肩疼痛。在家照專員陪伴下，她學習移位技巧、善用日照服務，讓兒子重返人群，自己也重拾講師身分。她領悟放手不是減少愛，而是讓專業分擔辛勞，為彼此留下生活的空間。她用一針一

線重新定義照顧：愛家人，也要好好照顧自己，讓兩個人的生命都能繼續綻放。

■ 佳作 / 嘉義縣

✧ 照顧者：茉莉(女) / 70歲 / 照顧失智丈夫 / 照顧年資2年

✧ 專業人員：戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院(滿天星據點) / 葉丰雅家照專員

✧ 使用資源：失智共照中心 / 日間照顧服務 / 住宿式機構 / 家照服務

✧ 獲獎原因：資源運用兼顧醫療、法律與照顧：主動求助失智共照中心，完成失智評估、法律諮詢與輔助宣告，再經大齡食堂轉介家照據點，依序運用日照與機構安置，選擇資源的順序清楚。面對失禁清潔與肢體拉扯曾想逃避，仍學會以引導取代強迫，並運用紓壓活動與喘息咖啡，且照顧者能重返藥師工作。

■ 佳作 / 高雄市

✧ 照顧者：美宣(女) / 54歲 / 照顧失智父(7級) / 照顧年資11年

✧ 專業人員：高雄市私立幸福居家長照機構(美濃據點) / 柯旭美家照專員

✧ 使用資源：日間照顧 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務

✧ 獲獎原因：照顧失智父親多年，美宣日夜守候，漸漸忘了自己也需要生活。在家照專員陪伴下，她學習理解自己的需要，善用日照與喘息服務，終於能安心休息，重新拾起古箏、裁縫，也找回出遊與學習的喜悅。**她讓我們看見「會照顧，也要會放手」不是放下責任，而是學會信任與求助。**真正的照顧，不須以犧牲自己為代價，而是讓所愛的人與自己，都能好好生活。

■ 佳作 / 屏東縣

✧ 照顧者：美蓮(女) / 57歲 / 照顧身障兒(6級) / 照顧年資7年

✧ 專業人員：中華家庭暨社區展望協會(瑪家據點) / 李嘉薇家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 日間照顧服務 / 輔具及居家無障礙環境改善服務 / 交通接送 / 家照服務

✧ 獲獎原因：美蓮是位自助助人的照顧者，自覺負荷沉重主動撥打1966專線，和家照專員一起討論靈活使用多元服務資源：居家服務、日照中心、無障礙改善、身障自立生活支持及互助喘息等，為被照顧者建構穩固的社區支持網、為自己爭取生活的空間。最終成功翻轉，重拾編織專長並轉化為志工服務與市集創業，從受助者蛻變為助人者，活出自主且豐盛的新篇章。

■ 佳作 / 桃園市

✧ 照顧者：小婷(女) / 29歲 / 照顧身障母(5級) / 照顧年資14年

✧ 專業人員：桃園市中壢區怡德家庭照顧者支持服務據點 / 劉美珠家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 家照服務

✧ 獲獎原因：照顧者小婷在家人情緒勒索與自己的身心病痛困境中，展現強大的韌力；家照專員適時媒合長照、身障、法律扶助、社福等資源，協同陪伴小婷舒緩照顧負荷、梳理家人關係、維護個人安全與權益。小婷正值生涯起飛的階段，年輕的她建立心理與責任界線，突破照顧枷鎖確立職涯規劃，並考取高空作業車證照爭取外派，能安排照顧工作同時掌舵自己的人生。

得獎者資料

■ 第一名

✧ 照顧者：小彭(男) / 45 歲 / 照顧失智母親(6 級) / 照顧年資 3 年

✧ 專業人員：高雄市家庭照顧者關懷協會（家照據點） / 曾子芸家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 輔具及居家無障礙環境改善服務 / 喘息服務 / 家照服務

【從 24 小時不敢放手，到重新走回職場：小彭學會讓照顧有支持】

112 年，母親確診失智症重度，原本從事車床加工的小彭毅然辭去穩定工作，返家扛起照顧責任。未婚的他與母親相依為命，面對長照需要等級第 6 級、下肢無力的彭媽，不僅要協助日常起居、陪同就醫，更得時刻留意跌倒風險。母親因缺乏安全感，抗拒外人進入家中，加上黃昏症候群、情緒起伏與反覆碎念，讓小彭幾乎 24 小時無法休息。

「照顧媽媽是自己的責任」，傳統孝道觀念讓小彭堅持親力親為，不願送母親入住機構，也難以接受外援。日復一日，他逐漸與朋友失去聯繫，生活只剩下照顧，身心也瀕臨耗竭。

家照社工與關懷陪伴員沒有因為他的拒絕而放棄，而是一次次關懷、入家陪伴，慢慢取得母子信任。小彭開始嘗試帶母親搭輕軌前往日照中心，後來考量母親體力與適應狀況，改為平日上午安排居服員到家陪伴與安全看視。社工也協助連結輪椅氣墊座墊、尿布物資及社區親友支持，讓照顧不再只有他一個人承擔。

更令人欣喜的是，小彭參加照服員訓練並取得資格，利用母親接受居服的空檔，重返職場擔任兼職居服員。曾經為照顧放棄工作的他，如今不僅重新找回收入與自我價值，也將自己的照顧經驗化為幫助他人的力量。

小彭的故事讓我們看見，孝順不必等於犧牲自己。學會善用資源、適時放手，才能讓愛與照顧走得更長遠。

■ **第二名**

✧ 照顧者：郁雯(女) / 52 歲 / 照顧身障丈夫(8 級)3 年、輕度身障長子 14 年、輕度身障次子 11 年

✧ 專業人員：屏東縣長期照顧關懷協會 / 程于真家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 輔具及居家無障礙環境改善服務 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務

【從黑暗廚房走向人群：小雯用智慧照顧，找回一家人的生活】

112 年，一場車禍讓郁雯的家庭變了樣。53 歲的丈夫頸椎高位損傷，頸部以下癱瘓，24 小時仰賴氧氣機與他人照顧；兩名就讀國中、國小的孩子也有身心障礙。郁雯被迫辭去工作，獨自扛起三位家人的照顧責任，連夜裡都害怕聽不見丈夫的呼吸聲。

家照專員初次訪視時，因丈夫情緒不穩、排斥外人，郁雯只能與專員躲在昏暗的廚房裡，藉著微光低聲交談。那個連說話都得小心翼翼的角落，映照出她長期承受的壓力與孤立。

在家照專員陪伴下，郁雯開始參與支持團體、接受心理諮商，也逐漸學會讓資源成為自己的替手。她安排居服員照顧丈夫，運用頭控滑鼠讓丈夫重新上網、玩遊戲，重拾數位自主；透過外出型移位機、旅遊復康巴士及無障礙露營拖車，帶著全家走出家門，甚至挑戰露營與跨縣市旅行。兩名孩子則透過具特教經驗的臨短托服務獲得陪伴，並連結脊髓損傷基金會取得輔具與生活重建支持。

曾經經濟中斷、社交歸零的郁雯，如今不僅在支持團體找到理解自己的夥伴，更透過基督教芥菜種會照顧者學校的兼職機會重新獲得收入，甚至站上講台，分享自己的照顧經驗。

從只能躲在黑暗廚房裡訴說心事，到勇敢走向人群，郁雯證明了：照顧不必一個的苦撐，懂得借力，才能讓全家重新擁有生活。

■ **第三名**

✧ 照顧者：清華(女) / 59 歲 / 照顧身障兒子(5 級)29 年、術後認知退化父(7 級)7 年 / 母親(2 級)10 年

✧ 專業人員：屏東縣私立椰子園老人養護之家- 家庭照顧者支持服務據點（長治）/ 尹可欣家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務

【曾為照顧三位家人暫停癌症追蹤，如今清華用一雙巧手，接住更多照顧者】

曾罹患乳癌第二期的清華，離婚後獨自扶養重度身障的兒子。兒子因腦性麻痺及成骨發育不全，無法自行行走與生活自理；年邁雙親也因疾病需要照顧。她一度同時扛起三個人的照顧責任，忙到連自己的乳癌定期追蹤都被迫暫停。

115 年初，父親離世，清華仍持續照顧兒子與母親。但她逐漸明白，照顧家人不能只靠自己硬撐。她主動與社區整合型服務中心個管人員、家照專員討論照顧安排，運用居家服務分擔沐浴、移位等耗費體力的工作，結合外籍看護、手足協助與長照喘息服務，讓照顧有人接手，也為自己留下休息的時間。

自 111 年接受家照服務以來，家照專員持續陪伴她走過照顧壓力，邀請她參與舒壓活動、支持團體與自我照顧工作坊。過程中，家照專員發現清華擁有藝術設計專長，更有一顆願意助人的心，鼓勵她從接受服務的人，慢慢成為提供支持的人。

清華先從活動志工做起，協助接送交通不便的照顧者、搬運活動器材，後來更成為社區互助活動帶領者與講師，透過黏土手作，陪伴其他照顧者交流心事、釋放壓力。

曾經為了家人，把自己的健康與生活擺在最後；如今清華學會讓別人分擔照顧，也用自己的雙手，為更多照顧者創造喘息的機會。從被支持到支持他人，她讓照顧的力量在社區裡持續傳遞。

■ **佳作**

✧ 照顧者：月桂(女) / 74 歲 / 照顧身障兒(6 級) / 照顧年資 1.5 年

✧ 專業人員：社團法人南投縣家庭照顧者關懷協會 / 陳佳妤家照專員

✧ 使用資源：日間照顧服務 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務

【一針一線，拼回自己的生活】

一針一線，月桂曾用繽紛布料拼出自己熱愛的人生。身為專業拼布老師的她，歷經照顧丈夫至離世，114 年 4 月，長子又因腦幹出血中風，無法行走、雙手顫抖，日常生活完全仰賴他人。月桂不得不再次放下教學工作，成為全天候照顧者。

雖然與次子、孫子同住，但家人忙於工作，照顧重擔仍落在月桂肩上。日復一日徒手抱扶、移位，讓她雙肩劇痛，曾經靈巧縫製拼布的雙手，如今卻因照顧承受沉重負荷，更是失去原本屬於自己的生活。

在長照服務協助下，居服員分擔沐浴、陪伴及復健接送等需求。家照專員更媒合到宅照顧技巧指導，讓月桂學會運用正確的移位技巧，減輕身體負擔，也逐漸理解，照顧不必事事親力親為。在家照專員鼓勵下，長子開始使用日照服務，如今週一至週五都能到日照中心參與活動、與人互動，月桂也終於有了喘息的時間，母子關係不再只有緊繃的照顧責任。更令人動容的是，家照據點邀請月桂重拾講師身分，帶領其他照顧者體驗拼布手作，分享自己從硬撐到學會放手的歷程。

曾經為了照顧而放下針線，如今月桂再次拾回熟悉的拼布。她一針一線縫起的不只是布料，更是曾被照顧中斷的人生，也讓其他照顧者看見：愛家人，也可以不放棄自己。

■ **佳作**

✧ 照顧者：茉莉(女) / 70 歲 / 照顧失智丈夫 / 照顧年資 2 年

✧ 專業人員：戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院(滿天星據點) / 葉丰雅家照專員

✧ 使用資源：失智共照中心 / 日間照顧服務 / 住宿式機構 / 家照服務

【人生七十，重新開張】

一切從一張第四台帳單開始。114 年 1 月，茉莉驚覺先生的退休金與存款，短短半年竟幾乎被提領一空，只剩 900 元，先生卻說不清錢的去向。隨後，先生失智症狀日益明顯，頻繁外出、大小便失禁，讓原本身為藥師的茉莉不得不離開職場，全心照顧丈夫。

每天反覆清洗沾滿排泄物的地板、牆壁與衣物，先生不願更衣時，夫妻甚至因拉扯而跌倒受傷。日復一日的照顧，讓茉莉身心俱疲，連起床面對新的一天都成了煎熬。

但她沒有停止尋找出路。茉莉主動向嘉義基督教醫院失智共同照顧中心求助，讓先生接受失智評估、法律諮詢並申請輔助宣告，也學習以引導代替強迫，減少夫妻衝突。她帶著先生散步、搭火車旅行，努力維持兩人的生活節奏。

透過保康基金會大齡食堂，夫妻重新找回與人互動的機會，也因此連結滿天星家照據點。家照專員持續提供情緒支持，連結照顧技巧指與長照資源，陪伴茉莉參與紓壓活動、喘息咖啡，逐漸學會照顧自己。

在專員鼓勵下，茉莉終於願意讓先生接受日照中心服務，自己也重返藥師工作。隨著照顧需求改變，先生後續入住住宿式機構，讓她逐漸找回生活的主導權。

「人生七十才開始，我將展開尋夢之旅。」走過失智照顧的艱辛，茉莉終於明白，放手不是放棄，而是讓彼此都能得到更好的照顧，也讓自己的人生重新出發。

■ **佳作**

✧ 照顧者：美宣(女) / 54 歲 / 照顧失智父(7 級) / 照顧年資 11 年

✧ 專業人員：高雄市私立幸福居家長照機構(美濃據點) / 柯旭美家照專員

✧ 使用資源：日間照顧 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務

【走出屬於自己的地圖】

54 歲的美宣，照顧 92 歲重度失智的父親，幾乎沒有一天能好好休息。父親長照需要等級 7 級，日常生活仰賴他人協助，夜裡頻繁如廁、外出遊走，讓美宣不敢安心入睡。先生因自身心理狀況難以分擔，手足也無法提供實際協助，日復一日的睡眠不足與壓力，甚至讓她一度情緒失控，與父親發生肢體衝突。

當照顧成為壓得人喘不過氣的重擔，家照專員陪伴美宣說出長期累積的疲憊與無助，協助連結日間照顧、喘息服務及居家護理，讓她終於從全天候待命的生活中，每天找回 8 小時屬於自己的時間。

除了分擔照顧工作，家照專員也透過「壓力地圖」、藝術創作及支持團體，陪伴美宣整理情緒、重新認識自己的需要。她開始與其他照顧者交流，也主動尋求法律扶助，學習為自己爭取權益。

有了照顧替手，美宣的生活逐漸有了不同風景。她重新拾起古箏、參加裁縫活動，每週兩天到社會大學上課，也能與朋友相聚。今年更安排與先生出遊，找回曾被照顧責任擠壓的夫妻相處時光。

曾經連睡一場好覺都是奢望，如今美宣終於能再次撥動古箏琴弦。她學會的不只是照顧父親，更是讓自己的人生重新有了節奏。原來，會照顧，也要懂得放手，才能讓父親安心、自己也活得自在。

■ **佳作**

✧ 照顧者：美蓮(女) / 57 歲 / 照顧身障兒(6 級) / 照顧年資 7 年

✧ 專業人員：中華家庭暨社區展望協會(瑪家據點) / 李嘉薇家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 日間照顧服務 / 輔具及居家無障礙環境改善服務 / 交通接送 / 家照服務

【為照顧兒子辭去工作，七年後美蓮用編織找回自己的人生】

57 歲的排灣族媽媽美蓮，七年前因 33 歲長子腦部動靜脈畸形出血，造成重度腦傷失能，毅然辭去屏東榮民之家的工作，接手照顧責任，讓媳婦能兼顧工作與年幼孩子。

腦傷後的兒子性情改變、表達困難，甚至曾外出失蹤，洗澡、進食、如廁都需要協助。全天候的看視與照顧，讓美蓮幾乎沒有自己的時間，家庭關係也因壓力而緊繃。

不願讓照顧成為全家無法喘息的重擔，美蓮主動撥打 1966 長照專線，在照顧專員及個管師的協助下陸續運用居家服務、無障礙環境改善、喘息服務及身障者自立生活支持服務。也持續與專業人員討論照顧安排，今年更安排兒子使用社區日照服務，讓他重新參與社交活動，也讓自己終於有時間走出家門。

在家照專員陪伴下，美蓮參與情緒支持團體、喘息咖啡與互助喘息服務，逐漸找回照顧以外的自己。擅長編織的她，開始擔任互助喘息志工，帶領其他照顧者製作療癒小物，更透過網路販售作品、參與市集，讓興趣成為生活的新重心。

從放下工作照顧兒子，到重新拾起編織、走入人群，美蓮不再把自己困在照顧責任裡。「照顧不應讓自己侷限在家庭中，更應走出去裝備自己，並妥善運用資源，我才明白原來自己並不孤單。」這是美蓮七年照顧路上，最珍貴的領悟。。

■ **佳作**

✧ 照顧者：小婷(女) / 29 歲 / 照顧身障母(5 級) / 照顧年資 14 年

✧ 專業人員：桃園市中壢區怡德家庭照顧者支持服務據點 / 劉美珠家照專員

✧ 使用資源：居家服務 / 家照服務

【從為母親犧牲自己，到勇敢追求未來：小婷學會讓愛有界線】

白天努力工作，下班後繼續照顧母親，是小婷多年來的生活。未婚的她，自己患有先天性心臟病，也曾接受卵巢腫瘤手術，卻總把母親的需要擺在自己之前。

母親因腎衰竭、糖尿病及視力問題，領有極重度身心障礙證明，每週需三次洗腎。兄長未能穩定分擔照顧與扶養責任，讓小婷除了照顧母親，還得面對經濟問題。即使身體不適，她仍勉強撐起工作與家庭，甚至一度延誤自己的就醫。

在家照專員陪伴下，小婷開始學習把自己放回人生的重要位置。家照專員協助連結居家服務，安排居服員陪同母親洗腎，搭配醫院免費專車，讓小婷得以安心工作；並透過法律扶助釐清家庭扶養責任，維護自身的權益。家照專員協助申請家總的喘息咖啡券，帶著母親走進咖啡館，讓母女相處不再只有照顧與衝突。

更重要的是，小婷逐漸學會建立界線，不再獨自承擔母親及家人的所有問題，也開始正視自己的健康與未來。曾經生活只圍繞著母親打轉，如今她能在職場上發光，積極考取證照、爭取外派工作機會，重新描繪自己的職涯藍圖。

小婷的改變，不是不再愛母親，而是終於明白：照顧家人，不代表必須放棄自己的人生。學會放手、勇敢向前，她也值得擁有屬於自己的未來。