

附件：4位家庭照顧者「使用服務、看到改變」之經驗分享

1. 只有在這，有人懂我照顧的苦

台北的翁小姐，父親失智、母親臥床多年、姊姊是小兒麻痺患者，雖家境不錯，聘有專人協助照顧，但仍有諸多情緒或醫療專業問題需要協助。

『只有在這，有人懂我！』翁小姐說，每每壓力大，負面情緒快要滿出來時，就想到有照顧者專線可以撥打，也獲得心理協談服務及許多醫療方面的專業資訊，幫助甚多。

2. 求助，改善了家人關係

台中的蕭小姐辭去原有工作，回家專職照顧失能雙親，原以為照顧是件容易的事，但實際照顧過程卻挑戰重重。「因為身體累，心也跟著累」，非常容易發脾氣，經常與家人產生摩擦。

蕭小姐主動向台中的家庭照顧者支持據點求助，獲得醫療及長照服務資訊，並透過政府的補助購買輔具及改善居家無障礙環境，在社工及同為照顧者的支持下，重新調適自己、聆聽他人，更進一步將自己的經驗分享給其他照顧者，蕭小姐說：「求助，改變了我的家庭關係」。

3. 善用資源，克服一對三照顧

台北黃小姐一個人要照顧三個人，分別是壯年時中風行動不便的先生，年邁又曾中風的父親、以及罹患癌症且失智的母親，雖然有兒女幫忙，但承受了大部分的照顧壓力。

黃小姐說：「找到資源、善用資源，幫我克服一對三的照顧，也比較省錢」，黃小姐向長照中心申請居家照顧服務，每週三天協助照顧先生，也申請居家無障礙環境改善補助，減輕照顧負擔。此外，黃小姐很期待長照 2.0「巷弄長照站」，若服務能就近在家旁邊，像她這樣想要喘息一下的家庭照顧者，

就可以有更方便的臨托服務。

4. 走出來，希望關懷更多家庭照顧者

宜蘭吳小姐的弟弟，洗腎洗了三十多年，近五年病情惡化開始臥床，照顧重擔落在八十多歲的母親與她身上，經求助家庭照顧者專線，認識各項長照資源、參與紓壓活動，讓她重新整理心情。吳小姐說「因為有人關心與支持，度過最困難的時刻」，雖然未來還有很多挑戰，但她覺得自己並不孤單，也因此投入家庭照顧者關懷行列，希望讓更多家庭照顧者感受社會的關懷。