

(附件) 聰明照顧者徵求活動得獎者名單

■ 第一名 / 屏東縣

照顧者：邱大哥(男) / 62 歲 / 照顧失智母親(6 級)與身障女兒(5 級) / 照顧年資 15 年

專業人員：屏東縣私立椰子園老人養護之家 (家照據點) / 李長榮社工

■ 第二名 / 桃園市

照顧者：廖小姐(女) / 34 歲 / 照顧失智母親(6 級) / 照顧年資 8 個月

專業人員：怡德家庭照顧者支持服務據點 / 劉美珠社工

■ 第三名 / 屏東縣

照顧者：偉凡(男) / 35 歲 / 照顧身障父(5 級)、身障母(3 級) / 照顧年資 10 年

專業人員：社團法人中華家庭暨社區展望協會-瑪家據點 / 鄭雨涵家照專員

■ 佳作 / 臺中市

照顧者：奕妤(女) / 50 歲 / 照顧失智母(2 級)、失智兄(3 級)、智能障礙弟(2 級) / 照顧年資 10 年

專業人員：臺中市社團法人紅十字會家庭照顧者支持性服務據點-海三區 / 徐可芯家照專員

■ 佳作 / 高雄市

照顧者：陳阿姨(女) / 72 歲 / 照顧巴金森夫(4 級) / 照顧年資 10 年

專業人員：苓雅分區長照與身障家照據點(凱旋醫院) / 溫靖珠家照專員

■ 佳作 / 高雄市

照顧者：美金(女) / 61 歲 / 照顧失智母(7 級) / 照顧年資 14 年

專業人員：苓雅分區長照與身障家照據點(凱旋醫院) / 廖婉婷家照專員

■ 佳作 / 花蓮縣

照顧者：張大哥(男) / 70 歲 / 照顧身障女(8 級) / 照顧年資 41 年

專業人員：佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院(家照據點) / 林慧婷家照專員

■ 佳作 / 苗栗縣

照顧者：美珍(女) / 43 歲 / 照顧失智婆婆(5 級) / 照顧年資 2 年

專業人員：有限責任苗栗縣原住民長照服務勞動合作社-苗南區-(家照據點) / 謝莉婷家照專員

■ 佳作 / 花蓮縣

照顧者：小薔(女) / 25 歲 / 照顧失智母(8 級) / 照顧年資 2 年

專業人員：花蓮縣私立恒好居家式長期照顧服務機構(家照據點) / 江美葉社工

得獎者資料

■ 第一名 / 屏東縣

- ◇ 照顧者：邱大哥(男) / 62歲 / 照顧失智母親(6級)與身障女兒(5級) / 照顧年資15年
- ◇ 專業人員：屏東縣私立椰子園老人養護之家（家照據點） / 李長榮社工
- ◇ 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 / 喘息服務 / 家照服務
- ◇ 獲獎原因：身為一打二的男性照顧者，不僅善用資源減輕負荷，更將個人照顧經驗轉化為社區助力，從小愛走向大愛。懂得整合制度資源與自身能力，影響同儕並期望帶動社區參與，展現照顧者強大的行動力與影響力。

【懂制度、會搭配、敢運用，發揮自身影響力的照顧者】

邱大哥現年 65 歲，由於妻子是需長期輪班及外出的保護性社工，他一肩扛起家務及家中兩位女性成員的照顧責任—罹患腦性麻痺與重度智能障礙的女兒、近年失智且視力退化的高齡母親。長達十五年的雙重照顧，讓他身心俱疲，甚至一度出現疑似中風的警訊。經長照體系評估為高負荷家庭，家照專員即刻介入，提供情緒支持與實質協助，成為他從崩潰邊緣轉身的關鍵力量。

在家照專員陪伴下，他不再孤軍奮戰，從替母親申請長照 2.0 的日照與喘息服務，到安排女兒參與啟智協會方案與交通接送，他靈活串聯制度與社區資源，不僅緩解照顧壓力，更重建家庭的運作節奏。2024 年起，他積極參與照顧者支持團體與學習課程，考取廚師證照，甚至開始構思成立「庇護農園」，以農作與料理陪伴更多身障者踏上自立之路。

2025 年，他受邀在據點分享他運用資源轉化壓力的經驗，引發許多照顧者的共鳴。從一名過度承擔的照顧者，到懂制度、敢運用、願分享的行動者，他的故事成為眾多家庭照顧者的力量來源，也看見家照服務不僅能支持個人，更能啟動照顧者間的互助，甚至啟動整個社區的正向循環。

■ 第二名 / 桃園市

- ◇ 照顧者：廖小姐(女) / 34歲 / 照顧失智母親(6級) / 照顧年資8個月
- ◇ 專業人員：怡德家庭照顧者支持服務據點 / 劉美珠社工
- ◇ 使用資源：居家服務 / 日間照顧服務 / 專業服務 / 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：面對母親中風、失智及囤物困境，展現高度韌性，從環境整理到共住及歷程靈活運用資源，並在家照專業人員快速且細緻的支持下，學會分工與放手，並共同擬定照顧計畫，重建生活節奏，展現照顧者與專業人員的合作。

【照顧不是犧牲，而是選擇與成長】

廖小姐，一位34歲的年輕女性，在母親中風並出現失智症狀後，毅然承擔起主要照

顧者角色。母親長年囤積回收物、居住環境雜亂，生活起居困難，加上中風後的幻覺與時間錯亂，使她時常深夜外出尋人、與逝去親人「對話」，讓廖小姐身心交瘁、工作也被迫離職。即便如此，她仍不願以鎖門或強制手段限制母親的行動，而是選擇用對話、環境調整與非藥物介入慢慢陪伴母親重拾日常。

在1966長照服務與日照中心介入後，家照據點的專業社工成為她最堅強的後盾。社工提供資源搭配建議，也陪伴她進行心理諮商，協助她正視內心壓力與照顧情緒。社工同時引導她與姊姊分擔照顧責任，並鼓勵她透過靜態課程與支持團體認識其他照顧者，重拾生活節奏與喘息空間。

從「把所有事情都攬下來」，到學會放手、安排任務讓母親找回生活感，廖小姐不再單打獨鬥，也逐漸建立出「照顧、工作與自我」之間的平衡，也明白「陪伴不是犧牲。」如今的她不僅重返職場，也在社區持續投入志工服務，也成為在照顧中學習成長的典範。

■ 第三名 / 屏東縣

- ◇ 照顧者：偉凡(男) / 35歲 / 照顧身障父(5級)、身障母(3級) / 照顧年資10年
- ◇ 專業人員：社團法人中華家庭暨社區展望協會-瑪家據點 / 鄭雨涵家照專員
- ◇ 使用資源：居家服務 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務
- ◇ 得獎理由：年輕照顧者獨自照顧兩位低收身障父母，在社工不放棄的陪伴下，逐步看見自身價值，並傳承父母原民工藝技術。參與互助喘息活動不僅舒緩壓力，更成為照顧志工，展現自我轉化與助人能量。

【解鎖隱形腳鍊：一位原鄉青年的照顧轉身與文化重燃】

35歲的偉凡自幼便是雙親的唯一依靠，父母皆為中度身心障礙者，他在童年與求學期間雖未感照顧負擔，直到大學畢業後雙親年邁、健康漸衰，照顧壓力日漸沉重。由於長期待在家中照顧雙親，偉凡逐漸封閉自己、抑鬱低落，生活如同被無形腳鍊綁住。經親友建議，他撥打1966申請長照服務，居服、喘息、交通與家照支持等多元服務紓解他的壓力。

在家照專員的持續關懷與陪伴下，他開始參與家庭照顧者支持團體與互助喘息活動，不但學會安排照顧與喘息，也成為志工，主動關懷他人。家照專員發掘偉凡家傳的琉璃珠技藝，鼓勵他將作品運用於團體課程中，協助設計手鍊與鑰匙圈，讓他的文化技藝成為社區資源，不僅創造家庭收入，也讓他重拾自信與目標。

此外，偉凡也因參與「優勢觀點計畫」而開始重視健康，在家照專員協助下設定短期生活目標，成功改善三高問題。他的父母見證這些改變，也更加信任他的照顧與獨立能力。偉凡從封閉、焦慮的角色，蛻變為具備韌性的照顧者。

■ 佳作 / 臺中市

- ◇ 照顧者：奕妤(女) / 50歲 / 照顧失智母(2級)、失智兄(3級)、智能障礙弟(2級) / 照顧年資10年
- ◇ 專業人員：臺中市社團法人紅十字會家庭照顧者支持性服務據點-海三區 / 徐可芯家照專員
- ◇ 使用資源：居家服務 / 家庭托顧 / 輔具及居家無障礙環境改善 / 交通接送 / 喘息服務 / 家照服務
- ◇ 獲獎原因：面對高照顧負荷仍盡力維持工作與照顧平衡，展現高度自我覺察與資源運用力。在專業人員協助下設定目標、穩定照顧節奏，強化韌力與情緒調適，並成為支持團體分享者，將情緒負荷轉化為自我肯定與助人力量。

【從壓力深淵走向自我療癒——她學會讓資源進來，也學會重新愛自己】

50 歲的奕妤，是一位未婚的保險業務員，也是家中唯一的主要照顧者。目前家中三位被照對象 82 歲失智的母親、61 歲失智重度的哥哥與 50 歲智能障礙的弟弟，及今年剛過世的父親，讓她長年處於「一打四」的高壓照顧狀態。手足間缺乏支持，反而充滿責備與衝突，加上母親的重男輕女與情緒勒索，使她長期陷於孤立與自我懷疑。她曾暴飲暴食、以淚洗面，甚至萌生輕生念頭，身心幾乎被壓垮。

在極限邊緣，奕妤決定求助。她靈活運用資源，當哥哥因情緒問題被日照中心拒收，她即轉而申請家庭托顧及每週三次居家服務，穩定照顧狀況，讓生活稍見秩序。然而，真正的轉機來自她勇於面對內在創傷的決心。家照據點專業社工在初期陪伴中察覺她的情緒危機，協助她梳理長期壓抑的家庭創傷，並媒合心理諮商服務，讓她逐步釋放悲傷、重新理解照顧與被照顧的關係，學會放慢思考節奏、溫柔地對待自己。母女間過去的緊繃與爭執，也在她的轉變下漸漸和緩。

她領悟到「以前總覺得求助是麻煩別人，但現在懂得讓資源進來，也是在照顧家人。」她將家照服務的重心放在自我療癒與心理重建上，並深刻體認「分享可以療癒自己，更可以有機會影響他人。」她希望持續用不同的角度分享，將「消耗」轉向「滋養」與「賦能」，這段歷程，讓她從孤軍奮戰的照顧者，成為能照亮他人的生命陪伴者，也從「高情緒負荷」到「高自我肯定」。

■ 佳作 / 高雄市

- ◇ 照顧者：陳阿姨(女) / 72歲 / 照顧巴金森夫(4級) / 照顧年資10年
- ◇ 專業人員：苓雅分區長照與身障家照據點(凱旋醫院) / 溫靖珠家照專員
- ◇ 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 / 喘息服務 / 家照服務
- ◇ 獲獎原因：面對老老照顧壓力，照顧者在家照專員引導下妥善運用長照服務，減輕負荷。專業人員跳脫制式工作方法，以散步取代家訪，並照顧者的動機為契機，鼓勵參

與活動，讓照顧者在支持中打開心門，建立正向連結與自我照顧意識，展現轉變力量。

【從崩潰邊緣到再牽手——她學會放手，也重新看見愛】

陳女士的丈夫因罹患巴金森氏症及失智症，行動退化且經常產生幻覺，讓她身心俱疲、幾度崩潰。原本相知相惜的伴侶，如今言行變化巨大，使她對熟悉的另一半產生陌生感，更加劇長年憂鬱情緒，甚至曾萌生輕生念頭。十年來，她獨自扛起照顧重擔，直到兩年前開始接觸長照2.0與家照服務，生活才出現轉機。

家照專員在服務初期即察覺陳女士情緒低落，並未急於介入，而是以陪伴與傾聽為起點，透過散步對話建立信任，逐步引導她參與據點課程與支持團體。專員更邀請次女共同參與，協助重建親子關係，讓子女理解母親的壓力與辛勞。在陪伴下，陳女士從拒絕外出逐漸轉變為積極參與活動，建立照顧者支持網絡，也找到傾訴與喘息的出口。

為協助夫妻情感重建，家照專員特別安排「一日食農體驗」，讓陳女士與丈夫一同外出，共度愉快時光，打破她「帶丈夫出門會造成他人困擾」的心魔。在長照服務與日照據點支持下，丈夫的生活多元穩定，陳女士也從照顧壓力中鬆綁，學會逐漸放手、不再獨撐，更讓照顧立誠從負荷轉化為成長。

■ 佳作 / 高雄市

- ◇ 照顧者：小美(女) / 61歲 / 照顧失智母(7級) / 照顧年資14年
- ◇ 專業人員：長照與身障家照據點(凱旋醫院) / 廖婉婷家照專員
- ◇ 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：長年照顧母親，從起初事事親力親為、不放心他人協助，後在家照專員陪伴下心態轉變，理解照顧不是非我不可，逐步接受替手並開始兼職與喘息。在專員鼓勵下完成照服員訓練，現為居服員，照顧與工作兼顧。

【從親力親為到照顧專業人員，她用愛陪伴母親，也成就自己的人生】

61歲的小美，獨自照顧罹患帕金森氏症與失智症的高齡母親長達14年。從母親還能行走談笑，到逐漸失語失能，她親眼目睹母親身體一點一滴退化，內心充滿無力與心痛。為延緩退化，她堅持每天扶抱母親起身行走，雖然身體長年痠痛發炎，但只要看見母親四肢未萎縮，她就覺得一切都值得。生活只剩她與母親相依為命，經濟壓力與情緒負擔漸漸壓得她喘不過氣。

起初，小美對照顧責任有強烈執著，難以信任他人，直到失眠嚴重影響健康，在醫師的建議下，她才意識到若不學會放手、尋求支援，照顧路將無法長久。家照專員的陪伴成為她的轉捩點，從初步申請長照2.0服務開始，家照專員一直鼓勵她相信自己、放下壓力，也讓她發現「照顧不一定非我不可」。開始逐漸放手、喘息後，她開始兼職，也找回生活重心。

家照專員持續關心，也邀請她參與課程與團體活動，讓小美不再感到孤單，更從他人口中看見自己的優勢與價值。得知她做外送工作、收入不穩定，家照專員鼓勵她參加照顧服務員訓練課程，小美完成培訓並取得證照，如今已從事居服工作逾一年。

照顧不再是犧牲，而是陪伴與成長。小美用愛照顧母親，也在過程中成為幫助他人的照顧專業者。透過資源的善用與自我轉化，她走出孤單，重拾自信，展現聰明照顧者的力量。

■ 佳作 / 花蓮縣

- ◇ 照顧者：張大哥(男) / 70歲 / 照顧身障女(8級) / 照顧年資41年
- ◇ 專業人員：佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院(家照據點) / 林慧婷家照專員
- ◇ 使用資源：居家服務 / 家照服務
- ◇ 獲獎原因：男性照顧者照顧重度身障女兒41年，家照專員連結長照服務並安排實務指導員指導照顧技巧，協助減輕照顧負荷，並鼓勵參與團體與課程增能。透過專業支持與聰明運用資源，成功重返職場。

【從淚水中重生，70 歲照顧者重返工地找回人生舞台】

張大哥是一位年屆七旬的父親，照顧患有腦性麻痺、從出生便無法站立的女兒長達四十一年。原本與太太攜手面對漫長照顧歷程，卻在太太因病辭世後，獨自承擔起沉重照顧責任。面對女兒逐年惡化的身體與情緒，個案咬牙撐起一切，壓力如潮水般湧來，身心俱疲。更無奈的是，其他子女各自成家，難以實際分擔照顧重擔，讓他孤立無援。

直到家照專員走進他的生活。每次家訪中，專員總是耐心傾聽、溫柔陪伴，逐步協助個案打開心房，也啟動照顧支持服務的協助。家照專員協調居家服務進入家庭，並結合衛生所照專及實務指導員，提供照顧技巧指導與實質協助，大幅減輕他的身體負荷。在家照專員鼓勵下，他參與情緒支持團體與家照據點課程，在彼此分享中獲得理解與支持，重新找回自己的位置。他說，那裡像是第二個家，讓他從「喘不過氣」的照顧中，學會喘息與成長。漸漸地，他的自信回來了，甚至主動分享手機照片，興奮地向家照專員分享：居服員正在家中照顧女兒，他則已重新踏入熟悉的工地擔任監工。

從孤單到同行，張大哥從照顧壓力中重生的蛻變，他找回了屬於自己的天空，也翻開了人生嶄新的一頁。這是愛與堅持的見證，更是家照據點成為照顧者生命轉捩點的最佳寫照。

■ 佳作 / 苗栗縣

- ◇ 照顧者：美珍(女) / 43歲 / 照顧失智婆婆(5級) / 照顧年資2年
- ◇ 專業人員：有限責任苗栗縣原住民長照服務勞動合作社-苗南區-(家照據點) / 謝莉婷

家照專員

- ✧ 使用資源：居家服務、輔具及居家無障礙環境改善、喘息服務、家照服務
- ✧ 獲獎原因：原民媳婦辭職照顧失智婆婆，因語言文化差異難以求助。偶然走入據點後，在同為原民的專業人員協助下申請長照服務並連結在地資源，更媒合相同文化背景的居服員與資源，實現文化照顧的力量。

【學會求助，是我給自己與家人最長久的照顧】

41歲的美珍是來自苗栗泰安的泰雅族女性，為了孩子就學與婆婆就醫，離職從原鄉部落搬到市區租屋。丈夫長年在外工作，家中照顧78歲失智婆婆的責任全落在她一人肩上。從早到晚，美珍寸步不離照顧婆婆，既要防止她跌倒、夜間遊走，也要同時照顧兩名年幼的女兒。長期的身心壓力與孤立無援，讓她陷入幾近崩潰的困境。

初期她認為媳婦照顧婆婆是責無旁貸，從不敢開口求助。直到某日路過「原民長照勞動合作社」，鼓起勇氣走進家照據點，開啟了轉變的契機。家照專員耐心傾聽並逐步協助她申請長照服務、輔具與喘息，並連結芥菜種會、世界展望會等民間資源，協助申請生活物資及補助。

家照專員同樣具原民背景，讓美珍感受到文化上的理解與接納，也進一步媒合同族語言的居服員，讓婆婆更願意配合照顧，家照專員也鼓勵她推著婆婆去附近的原住民文化健康站，不只讓婆婆能跟其他原民長輩講講母語、聽聽熟悉的歌，也讓她自己能稍微放鬆一下，喘口氣、感覺不是那麼孤單。在據點的支持下，美珍參與照顧技巧、紓壓課程與支持團體，也打開心房分享情緒，建立起照顧者的社會支持網絡。

從「什麼都自己來」到「懂得為自己求助」，美珍不僅讓照顧品質提升，也找回屬於自己的生活節奏。她說：「以前覺得求助是丟臉，現在知道，那是讓家人走得更遠的方式。」她的故事，是文化敏感照顧、社區支持與自我成長交織的最佳見證。

■ 佳作 / 花蓮縣

- ✧ 照顧者：小薔(女) / 25歲 / 照顧失智母(8級) / 照顧年資2年
- ✧ 專業人員：花蓮縣私立恒好居家式長期照顧服務機構(家照據點) / 江美葉社工
- ✧ 使用資源：居家服務 / 日間照顧服務
- ✧ 獲獎原因：年輕照顧者在母親重病後接手照顧責任，與妹妹分工照顧，並在社工協助下使用長照服務，找回生活重心，也能加入職場，思考與安排自己的人生。

【從苦澀到香醇 - 小薔的照顧風味】

小薔是位年輕照顧者，原本應該在大學畢業後展開人生新頁，卻在畢業當年接手照顧突遭腦瘤破裂、全身癱瘓的母親阿梅。她成為重度失能母親的主要照顧者，獨力負責管灌、翻身、擦澡等繁重照顧任務，生活被壓縮得支離破碎，也讓她身心俱疲、自責難安。她說，那段時間，「很多想做的事都不能做」，更不知道自己還有什麼未來。

在家照專員的介入下，小薔終於找到可以傾訴的出口。從初期的「說不出口的苦

澀」，到透過情緒圖卡與團體活動逐步整理內在感受，家照服務成功引導她與其他照顧者連結，打破孤立感。妹妹週末返家輪流照顧，也讓小薔開始兼職，最終成為咖啡廳的正職員工。她笑著對家專說：「姊，我現在有收入了，妳有空來喝咖啡唷！」

現在的小薔，不僅重建生活節奏，也重新定義了照顧與人生的關係。她分享「自從我出來後，我覺得我被接住了。」這不只是她的成長軌跡，從「獨自承擔」到「被理解與陪伴」，小薔的故事正是年輕照顧者韌性轉變的最佳寫照。