



## 新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 105 年 9 月 13 日星期二

### 男性照顧者也需要被關懷 歡迎加入家庭照顧者互助團體

照顧失能的家人通常都是由婦女一肩扛起，但近年來男性家庭照顧者的比例已漸增到 26.6%。新北市衛生局指出，男性照顧者比女性更沒有心理準備，且承受壓力時，有 70% 以上不對外傾訴，反而成了與社會隔絕的孤獨照顧者。為提供家庭照顧者的紓壓服務，衛生局即日起連續 6 個週三下午，在板橋舉辦「照顧路上男的不孤單－男性照顧者團體」活動；另新北市各區也辦有 48 場家庭照顧者支持活動和 12 場互助團體，歡迎所有家庭照顧者報名參加。

依據內政部調查發現，照顧家中失能病人的家庭照顧者中，雖然以女兒佔 29.5% 最多，但兒子也有 26.6% 居次，再來則是媳婦佔 17.7%、配偶或同居人佔 15.2%。可見男性照顧者（配偶、父親、兒子）不在少數，更需要家人的支持與社會的重視及關心。

「有時候想跟其他家人或朋友聊聊照顧太太的心情，但他們好像都不懂，總覺得我是在發牢騷...」吳太太在民國 99 年因腦幹退化，吳先生原本平順的家庭生活一夕間成了辛苦的照顧者。從剛開始無法接受到面對排山倒海的種種照顧問題，使得他提前退休在家全心照顧太太。

衛生局表示，為翻轉照顧責任多半交給女性之傳統觀念，衛生局結合新北市家庭照顧者關懷協會，提供男性家庭照顧者多元與多面向的支持關懷服務，



## 新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 105 年 9 月 13 日星期二

紓解家中照顧者之壓力、提升照顧技巧，並提供相關社福資源，辦理家庭照顧者支持活動及互助團體課程。

男性照顧者團體活動即日起至 10 月 19 日連續六個週三，下午 1 點至 4 點在板橋南雅南路 2 段 142 巷，家庭照顧者關懷協會貴格會板城分會舉辦。特別針對男性照顧者設計一系列的課程，一步步帶領找到方向及資源，透過團體的支持與陪伴，讓您在照顧的路不再崎嶇難行、不再孤單。

此外，衛生局也在板橋、淡水、三重、土城、三芝、永和及新店與三峽，對所有家庭照顧者開辦數十場照顧技巧、健康促進、社福資源、身心靈紓壓等免費課程，可結識新朋友、分享彼此照顧經驗，協助孤立無援又手足無措的您在照顧路上多個一起加油的夥伴。特定場次還可集點兌換精美禮物。相關資訊請上網站 <http://www.takecare880.org/> 查詢。

衛生局表示，為讓照顧者能無後顧之憂的參加活動，更提供免費的喘息服務，安排居家服務員免費至家中協助。3 種報名方式：電話 02-29212889 轉 886、884；傳真 02-29212831；電子郵件 [takecare880@gmail.com](mailto:takecare880@gmail.com)。另有關各項長照服務資訊，可洽詢衛生所、區公所、醫院出院準備服務及長期照顧管理中心各分站（專線：02-22548382），或新北市 E 櫃檯 <https://e-service.ntpc.gov.tw> 申辦。

資料詳洽：心理衛生及長期照顧 杜仲傑科長 電話：(02)2257-7155 分機 2711



# 新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 105 年 9 月 13 日星期二

## 【男性家庭照顧者的心路歷程】

最浪漫的事是夫妻一起慢慢變老。但對吳先生而言，在民國 99 年因太太腦幹退化，一夕間原本平順生活，成了辛苦的照顧路。吳先生從開始無法接受到面對排山倒海的種種照顧問題，最後決定提前退休全心照顧太太。

由於不知道照顧方法，吳先生起初四處尋求協助，中醫、西醫、坊間偏方全都用盡，太太的狀況仍一天天惡化...本來還可以用口語表達，慢慢退化到只能靠書寫溝通，再看不清楚就只能指勺勺門口了；本來攙扶太太就能行走，到最後只能都靠自己抱著太太移動至床上或輪椅。

每晚換尿片的照顧工作，讓自己的睡眠不足。吳先生照顧太太半年後，因長期需抱太太上上下下，導致自己腰部受傷，下定決心買輪椅，卻也因買輪椅得知新北市有補助無障礙環境改善而接觸到長照資源。

民國 100 年的年尾，吳先生開始申請居家服務協助幫太太洗澡；另在收到新北市家庭照顧者關懷協會的活動 DM 後，參與學習照顧技巧的課程，讓自己增加不少照顧技巧知識，照顧起太太也不再那麼吃力，更透過新北市輔具中心得到更多輔助資源！