



新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 105 年 11 月 17 日 星期四

新北照顧好夥伴 挺照顧者過難關

105 年度家庭照顧者關懷活動成果發表

照顧家中失能病人的家庭照顧者，新北市預估有將近 7 萬名，他們通常承受巨大壓力但不對外傾訴，成了社會無聲的孤獨者。新北市政府走在全國的最前面，早從 98 年開始每年舉辦家庭照顧者支持活動，陪他們度過漫漫的照顧長路，成了家庭照顧者的好夥伴。

「每天 24 小時的照顧、每晚要起床七、八次，連上廁所都擔心視線離開太久，幾乎處在崩潰邊緣！」照顧母親 3 年的詹先生已近 60 歲，原為成衣銷售商，不料高齡 93 歲的母親患有重度失智症，雙腳退化無法自行走動，因不捨送至安養中心，於是放下事業專心照料母親。

每天母親的喝水、進食、排便量，詹先生都很仔細地紀錄下來，就是擔心母親身體惡化，至今已 3 年。最近 1 年因母親的身體狀況下滑，使得詹先生需要全天候在身旁照顧，幾乎不敢出門。直到今年接到家庭照顧者關懷協會電話關懷，才知道並接受新北市喘息服務，由專業居服員代為照顧家人下，參加照顧者互助團體。在團體與資深的家庭照顧者「學長們」經驗分享和精神支持。

有了充沛的「後勤資源」詹先生學到了實用的照顧技巧與輔具的使用方法，現在天氣好的時候，詹先生推著媽媽外出曬曬太陽，與陌生人打招呼聊天，稱讚他孝順、母子感情好，他倆也開心的回應。偶爾詹先生還跟母親一同玩起騷癢的遊戲，如同小時候媽媽帶著他長大，現在角色對調，回報她的養育之恩。



新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 105 年 11 月 17 日 星期四

同為照顧者的曾女士，當初為了照顧罹患帕金森氏症的先生，決然辭去高薪的教師一職，今年已邁入第 23 年。一開始，同為高學歷的先生無法接受自己的病情，時常對著曾女士發莫名脾氣，甚至朝著她摔碗筷，使得曾女士一身飯菜、狼狽不堪。

訪談中，曾女士含著淚說，曾經疲累到有過帶著先生一起結束生命的念頭，但還是努力支撐了下去。去年收到協會的照顧者活動訊息，陸續參加了園藝治療、家庭溝通、失智症照顧團體、正念減壓等課程，讓自己不再憂心害怕、精神緊繃；也讓自己學習靜下心來，放慢腳步去體會自己的感受。

現在，曾女士開始重拾以前的興趣，每晚在先生休息後，為自己泡一杯咖啡，藉由畫畫記錄心情，專注在這屬於自己的一刻，為自己加滿能量，她已經慢慢體會到，唯有先照顧好自己，才能更有品質的照顧好先生！

衛生局副局長高淑真表示，新北市的高齡人口已經高達 11.4%，預估有近七萬名的家庭照顧者。他們都歷經無助、疲勞與求助無門的痛苦，更需要家人的支持與社會的重視及關心。衛生局結合新北市家庭照顧者關懷協會，提供家庭照顧者多元與多面向的支持關懷服務，紓解終照顧者之壓力、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。

高淑真說，11 月起，新北衛生局更加碼黃金自立給付包與結合出院準備服務兩項服務，希望讓成為家庭照顧者的好夥伴，陪他們度過這段照顧路。有關各項服務資訊，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（服務專線：02-22548382），或至新北市政府 E 櫃檯

<https://e-service.ntpc.gov.tw> 申請，歡迎所有家庭照顧者報名參加。

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