

TAIPEI PUBLIC LIBRARY

終身微學習
資訊站

Vol.34

長照家庭不孤單



本期內容一覽

焦點話題

- | | |
|---------------------------|------|
| 照顧不離職：打造友善照顧職場 | 陳景寧 |
| 兼顧「照顧接受者」與「照顧者」長期照顧政策 | 陳正芬 |
| 臺北市創新銀髮照護政策 | 楊雅茹 |
| 延伸閱讀 — 家庭照顧不只是你家的事，也是國家大事 | 編輯小組 |

線上書城

- | | |
|------------------|------|
| 長照家庭不孤單 — 電子好書推薦 | 編輯小組 |
|------------------|------|

咱來讀冊

- | | |
|----------------|-------|
| 不只是孝順，我想好好陪您變老 | 四塊玉文創 |
| 長日將盡，來杯sake吧。 | 蔚藍文化 |
| 人生下半場，更精彩 | 日月文化 |
| 無人知曉的房間 | 寶瓶文化 |

活動市集

- | |
|-----------------------------|
| 臺北市立圖書館 2024 年 1-3 月 終身學習活動 |
|-----------------------------|

照顧不離職： 打造友善照顧職場

撰文 / 陳景寧_中華民國家庭照顧者關懷總會秘書長

截至111年，全國約有八十三萬失能、失智或身心障礙者，其家人的生活也間接受到影響。根據106年衛生福利部老人主要家庭照顧者的調查發現，女性照顧者約佔六成，照顧者身分以「子女」為最多佔44.35%，「配偶或同居人」35.18%，「媳婦」16.63%，「未滿65歲」仍有勞動力人口佔62.6%，平均照顧7.8年，每天照顧時間約11.1小時。其中，有七成的家庭照顧者因照顧選擇離職或提早退休，女性離職率是男性的兩倍；另三成仍有工作者，工作也會受到影響，包括「彈性調整工作時間(18.1%)」、「減少工作時間(17.5%)」、「必須請假(10.1%)」。

離職照顧的風險？

一個家庭照顧者，本來就存在身體疲累、心理壓力大、社交減少或中斷、經濟吃緊、家庭關係衝突等隱憂。而照顧難以與工作平衡，大多出現在中壯年階段，正是生涯發展最忙碌、責任最重的時期，例如一個女兒照顧者，同時也可能是別人的妻子、母親、媳婦，或是公司的主管，身兼數職的壓力，可想而知。

不同照顧階段的家庭照顧者可能面臨議題



但家庭照顧者若選擇辭職照顧，可能面臨兩個巨大風險：

一、經濟風險：離職照顧損失的不僅是當下的每月收入，在以薪資所得連動退休金投保額度的勞保制度下，家庭照顧者的老年經濟安全也備受考驗。

二、心理風險：根據照顧悲劇事件分析，孤立或社交中斷，是家庭照顧崩潰的重要原因之一，尤其是沒有照顧替手的單一照顧者。「工作就是喘息」，可以暫時脫離照顧情境、轉換空間、轉換心情，維持心理健康。



如何做到「照顧不離職」？

根據105年中華民國家庭照顧者關懷總會（家總）與104銀髮銀行合作進行「在職照顧者狀況調查」，發現初遇照顧問題的新手照顧者最容易手忙腳亂，49%在職照顧者認為在前六個月最混亂不安，平均要花2.9個月「才能穩定照顧工作」。若家庭照顧者能及時做好照務安排，應可大大降低離職決定，這可從個人、企業、國家三個面向來努力。



一、個人：做善用資源並與雇主溝通的「聰明照顧者」

長期照顧是一段漫長的戰爭，照顧情境與困難度將隨著被照顧者失能程度或病情而不斷變化，家庭照顧者一定要善用資源，必須有「階段性照顧安排」、「混搭資源」的準備與彈性，絕對不能孤軍奮戰。目前政府長照2.0提供照顧及專業服務、交通接送、輔具及無障礙環境改善、喘息服務「長照四包錢」點餐式服務，自負額16%，每月約只負擔一千六百元至六千元就可使用居家服務、日間照顧，或請職能治療師、營養師、護理師到宅提供專業協助，可致電1966長照專線申請。

當找到專業人員協助擬定好照顧計畫，就可以據此與主管、同事或人資部門溝通，表達「自己遇到照顧問題」與「還是想要工作」的意願，盡可能在三至六個月內穩定照顧安排並爭取支持與協助，必要時善用相關支持服務，例如現行七天「家庭照顧假」。

家總有發展「長照1234」照顧安排口訣與長照四包錢線上計算機等線上指引工具。若在兼顧工作與照顧有任何問題，歡迎洽詢0800-507272家庭照顧者關懷專線，另有家庭照顧協議、長照預備課等服務。

1 工具

長照資源地圖





2 電話

取得長照資訊後，您可能還是不了解如何運用，且每個家庭的照顧需求與經濟狀況不同，建議您可使用兩支電話，向專業人員諮詢。

電話(一)長照專線
 全省市話直撥
 手機請加撥(區域碼) **1966**

長照專線由「各縣市長期照顧管理中心」接聽，負責長照服務申請案的評估、核定與管理。符合長照服務資格者，會指派「照管專員」到家進行訪視，擬定照顧計畫。

電話(二)家庭照顧者關懷專線
0800-50-7272 台語：
 有你真好

家庭照顧者關懷專線由「中華民國家庭照顧者關懷總會」負責接聽，我們了解家庭的煩惱：如何找照顧幫手？政府有哪些補助？本國看護與外勞如何選擇？如何減輕照顧的經濟壓力？工作與照顧兩頭燒，要不要辭職照顧？有誰能了解照顧的苦？歡迎來電聊聊。



小叮嚀 先思考以下問題，可幫助專業人員更快了解您的需求

被照顧者
失能程度

家庭
照顧人力

家庭
經濟狀況

3 步驟



家庭照顧協議線上工具

→ 協助您在家庭會議前，預先討論照顧資訊



家庭照顧會議-議程產出器



4 長照4包錢

點餐式服務

<p>照顧及專業服務</p> <p>依失能等級每月給付 10,020-36,180元</p> <p>一般戶： 給付額度 X 部分負擔比率 16% 中低收入戶： 給付額度 X 部分負擔比率 5%</p>	<p>交通接送服務</p> <p>依城鄉距離每月給付 1,680-2,400元</p> <p>依距離遠近計算 一般戶： 給付額度 X 部分負擔比率 21%~30% 中低收入戶： 給付額度 X 部分負擔比率 7%~10%</p>	<p>輔具及居家無障礙環境改善服務</p> <p>每3年給付 40,000元</p> <p>一般戶： 給付額度 X 部分負擔比率 30% 中低收入戶： 給付額度 X 部分負擔比率 10%</p>	<p>喘息服務</p> <p>依失能等級每年給付 32,340-48,510元</p> <p>一般戶： 給付額度 X 部分負擔比率 16% 中低收入戶： 給付額度 X 部分負擔比率 5%</p>
---	--	--	--

「長照四包錢」線上計算機



我要試算自負額

Step.2 開始試算

照顧及專業服務

政府補助上限：24,100元/月
使用服務金額：0元/月
自負額推估：0元/月

「照顧及專業服務」內有多項服務項目，請以加號選擇，或按刪除，即可計算金額。

交通接送

政府補助上限：1,680元/月
自負額推估：504元/月

輔具及居家無障礙環境改善服務

政府補助上限：40,000元/3年
自負額推估：12,000元/3年

喘息服務

政府補助上限：32,340元/年
使用服務金額：0元/年
自負額推估：0元/年

「喘息服務」內有多項服務項目，請以加號選擇，或按刪除，即可計算金額。

重算

TOP

二、企業：成為友善照顧職場，幫助員工穩住工作

因少子化人口結構，臺灣自105年起年減18萬勞動力，「人力短缺」已是企業雇主最頭痛的問題，員工因照顧離職豈不可惜？其實至113年政府每年投入逾八百億元在長照2.0服務，企業雇主只需要提供資訊，「長照四包錢，雇主報你知」，尤其是主管、人資部門應增加敏感度，發現同仁出缺勤混亂、上班時精神不濟、申請提早退休或離職，多問一句「你還好嗎？家裡發生什麼事嗎？」，協助員工盡速取得政府長照2.0服務，縮短混亂期，就可能減少離職。

家總有提供企業「友善照顧職場」輔導計畫，雇主只需要發布公開信給全體員工，表達理解與關懷，鼓勵員工「願意說」；在企業內部提供長照資源課程、進行員工需求調查，家總也會提供特殊需求個案一對一免費諮詢服務。歡迎企業來電0800-507272洽詢「友善照顧職場」方案。

三、國家：「照顧不離職」對策與支持服務

照顧離職不僅是個人損失，也是國家勞動力危機。日本因此訂定「零介護離職對策」，包括提供每位失能、失智長輩每年九十三天給予67%薪資的照顧假，鼓勵子女請假做好照顧安排，例如申請評估、陪伴長輩熟悉居服員或日間照顧中心等。家總與婦女新知基金會、台北市產業總工會、老人福利推動聯盟、台灣失智症協會等，也自108年起倡議類似的「長照安排假」。

此外，世界各國在因應中高齡就業人口或促進就業措施上，也出現許多創新思維與做法，例如「工作共享制(work sharing)」，將一份工作分成兩人、三人共擔，更具彈性的工時或職務再設計，都有助於家庭照顧者兼顧工作與照顧。希望政府未來在「友善照顧職場」政策，也能有更多不一樣的創新思維與做法。

陳景寧

曾任國會助理、行銷傳播集團總經理、企業公共事務顧問、非營利組織顧問、大學兼任講師、衛生福利部長期照顧諮詢委員會委員、醫策會醫病共享決策推動委員會委員、國立政治大學社會學研究所碩士。

本篇文章之圖表由作者陳景寧提供

兼顧「照顧接受者」與「照顧者」長期照顧政策

撰文 / 陳正芬_國立臺北護理健康大學長期照護系教授
中華民國家庭照顧者關懷總會常務理事

我國於2015年5月15日三讀通過《長期照顧服務法》，是全亞洲第一個將家庭照顧者權益入法的國家，第一條立法精神明定長照服務發展為「保障接受服務者與照顧者之尊嚴及權益」。

然而，多數人，特別是醫療與長期照顧專業人員，不會使用「接受服務者」這個字詞，而是選用「被照顧者」；另一方面，家庭成員也很少自稱自己是「照顧者」。但我個人近年不僅積極投入家庭照顧者倡議的行動，亦改用「服務接受者」此一字詞，原因是服務再好，也需要服務需求者願意使用與接受，而如何讓當代老人願意改變傳統由子女奉養的觀念，開始讓政府的長期照顧資源進入家戶，或外出使用相關服務，都是臺灣即將進入超高齡社會需要面對的社會課題。

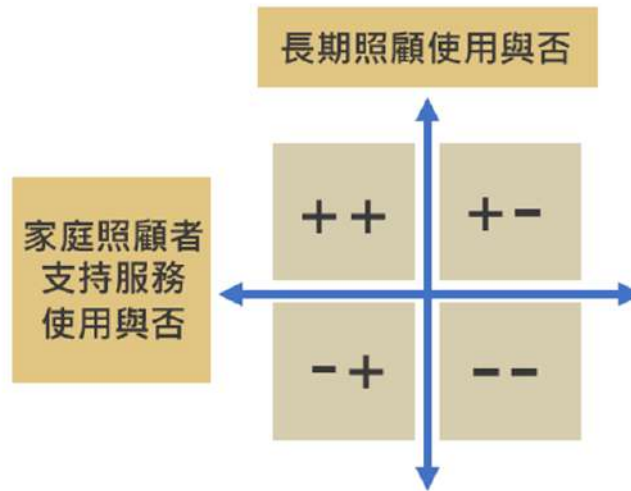
目前長期照顧服務法第九條，明定四項法定服務：「長照服務依其提供方式，區分如下：一、居家式：到宅提供服務。二、社區式：於社區設置一定場所及設施，提供日間照顧、家庭托顧、臨時住宿、團體家屋、小規模多機能及其他整合性等服務。但不包括第三款之服務。三、機構住宿式：以受照顧者入住之方式，提供全時照顧或夜間住宿等之服務。四、家庭照顧者支持服務：為家庭照顧者所提供之定點、到宅等支持服務。五、其他經中央主管機關公告之服務方式。」長期照顧服務提供方式，除原有的居家式、社區式與機構住宿式，納入「家庭照顧者支持服務」。

再者，長期照顧服務法第十三條，直接敘明家庭照顧者支持服務提供之四項服務項目，包括：一、有關資訊之提供及轉介。二、長照知識、技能訓練。三、喘息服務。四、情緒支持及團體服務之轉介，以及其他有助於提升家庭照顧者能力及其生活品質之服務，就是希望提供家庭照顧者必要的支持服務。

衛生福利部已開辦1966長期照顧服務申請專線，亦設立全國照顧者諮詢專線，電話專線是0800-507272，意思是「有你真好真好」（臺語）。第一個「真好」是照顧接受者感謝照顧者，第二個「真好」是照顧者感謝周遭的支持者發展高負荷照顧者篩選指標，並陸續布建「家庭照顧者支持服務據點」，提供八項照顧者支持服務，包括：個案管理、居家照顧技巧指導、照顧技巧訓練、心理協談、支持團體、紓壓活動、臨時替代服務、提供電話關懷。2023年，全臺灣共計有121個據點。



如果以象限圖（圖1）來呈現長期照顧服務使用，以及家庭照顧者自己使用支持服務的組合示意圖。左上象限是同時使用長期照顧與家庭照顧者支持服務，右上象限是僅使用長期照顧服務，左下象限是僅使用家庭照顧者支持服務，右下象限是兩項服務都未使用（陳正芬、方秀如，2022）。我們發現臺灣目前的情況是，近四成的民眾已經開始使用長期照顧服務，但仍有五分之一的民眾兩種服務都沒有使用。



▲ 圖1：長照服務與家庭照顧者支持服務使用組合示意圖
資料來源：陳正芬、方秀如（2022）

表1統整我國家庭照顧者處境，不論是照顧老人或身心障礙者，照顧者均為女性占比高，平均每天需照顧超過10小時。超過半數的家庭照顧者沒有可以輪替照顧之人，且持續數年之久，產生各類身心健康問題，是當前亟需關注的議題。

照顧對象類型	主要照顧者性別	照顧者平均照顧人數與時間	無輪替照顧之人比例	照顧者身心狀況受影響
照顧65歲以上長者	女性61.0%	照顧者平均照顧1.1人 每天平均照顧11.1小時	51.39% 照顧者無人輪替	22.6%表示過去1個月的健康狀況不好
	男性39.0%	每位平均照顧7.8年		42.8%照顧期間曾發生肌肉筋骨痠痛、失眠、高血壓等症狀
照顧身心障礙者	女性59.8%	每天平均照顧11.6小時	45.50% 照顧者無人輪替	21.3%曾因照顧而阻礙自己就醫的機會
	男性40.2%	每位平均照顧13.58年		28.6%自覺身心狀況不好
				78.7%在照顧期間身體不適，包括肌肉筋骨痠痛、失眠與憂鬱

▲ 表1：臺灣家庭照顧者照顧樣態_以受照顧對象區分
資料來源：衛生福利部（2016, 2018）

我國現在已有超過八百家日間照顧中心，上千家的居家服務提供單位，但是很多民眾仍對長期照顧服務的使用有所擔心。例如失智症者的家庭照顧者擔心，使用服務可能導致被照顧者出現如失能程度加重等負面結果，因此抑制自己的休息需求。再者，專業人員常會依自己的判斷來決定喘息服務訊息的傳遞意向，例如傳遞的訊息意向若為「喘息是一種當你有困難或你所愛的人病情變差而需要機構安置的服務」意涵，會導致家庭照顧者將喘息服務列為緊急時刻選擇，是身體或情緒耗竭，非不得已才應使用的服務，因而無法達到喘息服務的預防功能。我演講時常分享，臺灣實施週休二日已經超過二十年，但臺灣的家庭照顧者很少週休一日。然而，當我們檢視各據點提供服務的情況，卻發現家庭照顧者即使已經知道有相關服務，但要從家庭成員的身分，轉換到接納與認同「家庭照顧者」的身分，仍然需要時間。此外，當使用長期照顧服務被賦予「沒有盡到照顧責任」的社會意涵時，家庭照顧者也會因此躊躇不前。

期待透過本篇文章讓讀者認識臺灣長期照顧最重要的兩支專線電話，希望有長期照顧需求者可以嘗試「使用」長期照顧服務，讓居家式服務或社區式服務分擔家庭主要照顧者的負荷。而家庭照顧者亦需要理解照顧接受者與家庭照顧者雙方狀態的改變是個動態的歷程，特別是當任一方的改變超越家庭照顧者本身可承受的範圍時，家庭照顧者應尋求正式照顧資源的協助。

我常說長期照顧是「半/伴」¹照顧，照顧責任是國家與自己家庭各一半，壓力才不會太大；另一方面，照顧路途有「伴」，國家相伴，照顧路途才能穩定且順遂。盼望臺灣民眾藉此進一步認識並善用我國的長期照顧服務。

【參考文獻】

1. 陳正芬、方秀如（2022），〈「無法盡責」的家庭照顧者？家庭照顧者服務據點的發展與挑戰〉。《老人學學刊》，1，1-42。
2. 衛生福利部（2016），105身心障礙者生活狀況及需求調查—主要家庭照顧者問卷調查報告。
3. 衛生福利部（2018），老人生活狀況調查。



陳正芬

國立臺北護理健康大學長期照護系教授、行政院長期照顧推動委員會委員、中華民國家庭照顧者關懷總會常務理事。

本篇文章之圖表由作者陳正芬提供

¹ 此一詞是與我的研究夥伴，方秀如小姐一起討論發想而起。

臺北市創新銀髮照護政策

撰文 / 楊雅茹_臺北市政府社會局老人福利科科长

每個人都會老，而你是否曾經想過如何度過自己的人生下半場呢？近年來全球普遍重視人口老化議題，我國同樣正面臨人口結構持續轉變，低生育率及高齡人口快速增加的現況。以臺北市來說，人口老化速度快於全國平均，為六都第一，全國第二，2014年老人人口占總人口比率超過14%，正式邁入高齡（aged）社會，又於2022年1月底止，65歲以上人口達50萬3,490人，該比率已超過20%，成為超高齡（super-aged）社會。

如何度過健康及高品質的老年生活？許多高齡研究均以「成功老化」（Successful Ageing）概念為核心探討，簡單來說就是避免疾病和失能、維持身體健康與心智認知高功能及積極投入生活等三大要素（Rowe & Kahn, 1998）。聯合國世界衛生組織2002年提出「活躍老化」（Active Ageing），許多國際性組織及各國均以此作為高齡健康政策主要參考架構，希能打破老化帶來的負面感受，促使老化成為生命過程中的正向經驗，從健康身心、安全、生活及社會等各層面著手，強調讓老年人維持獨立與自主，得到更好的生活品質。

為落實成功老化、活躍老化，臺北市在高齡政策上，依循不同健康階段及老化程度的長者提供妥適的福利服務，以「敬老、顧老、挺老、安老」的施政理念出發，全方面推動預防性照顧服務，如社區照顧關懷據點擴增、敬老卡擴大使用、老人健保、社會福利設施布建等，並引入智慧科技守護長者，使長者身心健康同時獲得參與社會的機會，進而展現力量，實現自我。在此以居住安全、社會參與促進健康及結合智慧科技照護等面向，介紹臺北市創新銀髮照護政策。



友善居住 在宅安心

為強化老人社區照顧資源及網絡，維護社區獨居長者居家生命安全，首先在居家環境方面，根據國民健康署2017年「國民健康訪問調查」65歲以上老人自述過去一年曾跌倒者有15.5%，即每6個老人有1位在1年內有跌倒的經驗，嚴重跌倒可能會造成長期臥床甚至死亡，全國首創「臺北扶老·軟硬兼施」居家修繕補助方案，以改善長者居家環境安全為主，由專人到宅評估規劃，並協助長者媒合廠商修繕及完工後的驗收請款，項目如居家環境簡易修繕（室內與非結構性補強）、無障礙環境改善（扶手、浴室及室內防滑措施）、設置生活輔助器具（沐浴椅凳、便盆椅等），自2023年7月起擴大申請資格，放寬為最近1年綜合所得稅稅率（含）百分之12以下長者即可提出申請，最高可獲得8萬元補助。

獨居長者可使用「緊急救援系統」，在家中提供一組主機及隨身按鈕系統設備，面臨突發及緊急事件時，可由24小時守護中心即時協助，並運用不活動偵測「人體自動感知器」，針對無法配合或適應自主報安之長者，輔助設計科技自動感知取代自主報安，如有特殊需求長者可選擇相對應之輔助設備，如：閃光器、喇叭等，以守護長者居家安全。

便利多元 健康促進

臺北市設有14家老人服務中心及507處社區照顧關懷據點，不論長者想健康運動、學習新知或擔任志工貢獻社會，都有地點近便、豐富多元的選擇，例如位於內湖區銀髮服務新創活力中心，運用潭美國小舊校舍整建後，作為長者新創實驗展示空間及社區關懷照顧據點，以7間教室多元空間設計，包括健身房、社區廚房、遊戲間、實驗工廠及交誼廳等，長者可在園區內體驗各種健康促進以及創藝手作課程，並與青年共同交流廚藝、參與木工工作坊。

此外，北市近年著手改善老人服務中心硬體環境，擴增功能，2023年6月信義老人服務中心搬遷至新落成之廣慈社會住宅社福園區，空間環境全新升級，面積從149.5坪提升至413.28坪，更新增銀髮族專屬之碁力衡運動教室及設備全新卡拉ok室，而同年7月萬華龍山老人服務中心新設置AI復能運動區，以AI骨架智慧鑑測技術，搭配AI遊戲地墊，設計一系列銀髮族專屬的體育遊戲，讓運動更有趣。



▲ 內湖區銀髮服務新創活力中心料理讀書會



▲ 信義區廣慈社會住宅社福園區



▲ 信義老人服務中心碁力衡運動教室



▲ 萬華龍山老人服務中心新設置AI復能運動區

智慧科技 暖心照護

透過智慧科技工具，達到全面照顧服務，真正落實有效運用人力，善用智慧科技的目標，打造「智慧照顧、銀髮樂活」友善環境。

臺北市首座高科技智慧長照大樓「復華長青多元服務中心」，設有日間照顧、臨時住宿，服務失智或失能長者，結合AI智慧科技系統，讓日間照顧有需要長者配戴Beacon進行安全定位、大樓門窗裝設安全感測器，開窗超過警戒範圍（10公分），系統將警訊通報。此外，透過感知設備夜宿長者離床時立即通知值班人員，並觸發燈光開啟，避免發生跌倒意外。

位於北投區的奇岩長青樂活大樓在新冠疫情「零接觸」的趨勢下，長者日間照顧服務導入智慧門禁管制，透過生物辨識門禁管理，除了無接觸體溫偵測，達到防疫感染控制，亦可進行自動簽到、簽退。同時運用無影像毫米波跌倒感測雷達、智慧化環境控制及雲端AI智能運動設備。

「老」是豐收愉悅的人生階段，透過善用政府服務資源，可以選擇過得精采，擁有尊嚴，實現夢想，甚至成為服務者貢獻他人獲得成就感。未來臺北市將持續著重「健康老化」、「在地老化」，打造友善高齡環境，讓臺北市的高齡者保持健康的身心，促進健康長者活躍老化，並使失智及失能長者能在地安老。

楊雅茹

現任職臺北市政府社會局老人福利科科长。

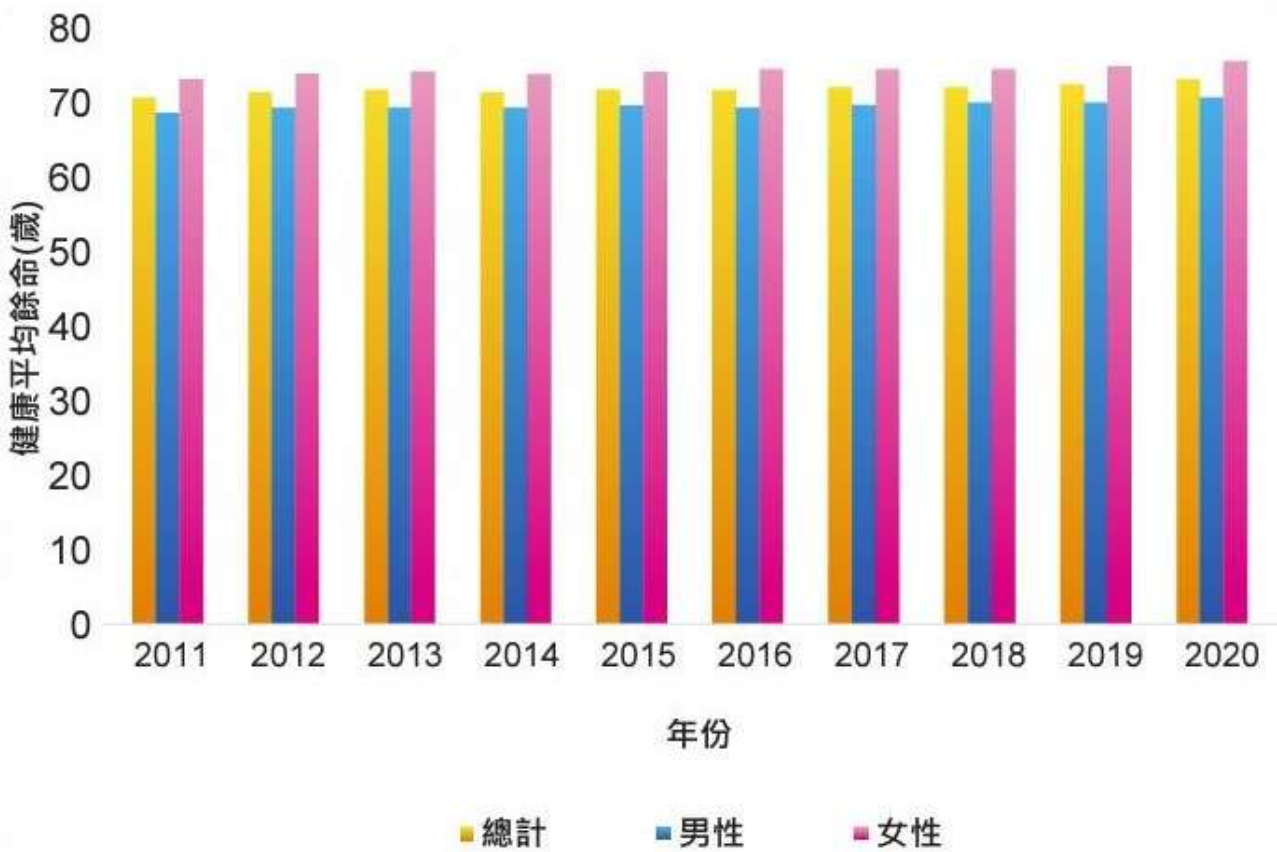
本篇文章之照片由作者楊雅茹提供

家庭照顧不只是你家的事，也是國家大事

撰文 / 編輯小組

國家衛生研究院高齡醫學暨健康福祉研究中心的調查報告指出，2021年我國人口的零歲平均餘命為80.9歲，而2020年人口的零歲健康平均餘命為73.3歲，換言之，長者在人生最後階段的7到8年間很有可能需仰賴他人提供照護才得以維持基本生活品質。有鑑於此，行政院於2016年12月核定《長期照顧十年計畫2.0》，向前端銜接預防保健，希能減緩長者失能；向後端則提供社區式支持服務與在宅醫療照顧，以期減輕家屬長期照護壓力。

誠如前文陳正芬教授所述的社會氛圍，傳統觀念仍認為照顧家人應當儘量親力親為，家庭照顧者為「孝道」所囿，卻忽略了照護工作其實是一門專業，沒有充分的知識與技能輔助，加上長期缺乏休息的心力交瘁，有時甚至比接受照顧者更早倒下。家庭照顧必須要從私領域走向公領域，由政府提供近便的照顧服務與喘息服務，集眾人之力幫助更多家庭走出長照困境。



▲ 2011-2020年零歲健康平均餘命統計。（資料來源：2021臺灣高齡健康與長照服務年報）

家庭照顧者支持服務資訊@北市圖



根據台灣失智症協會的失智症人口推估報告，65歲以上的老人約每13人即有1位失智者，且因老年人口快速增加，情況將更加嚴峻。

為增進民眾對於失智症照護的認識，臺北市立圖書館與臺北市立聯合醫院攜手合作推出失智症閱讀處方箋計畫，辦理讀書會、推薦失智症照護好書閱讀書單以及進行圖書館志工失智症教育訓練，期待共建失智友善環境。



▲ 北市圖與北市聯醫合作辦理讀書會，由神經內科主任劉建良導讀失智症照護相關書籍。

北市圖內湖分館積極蒐羅館藏特色「社會福利」資料供公眾參考使用，並精心錄製了愛家人也要愛自己：家庭照顧者支持服務與諮詢節目，邀請中華民國家庭照顧者關懷總會的張筱嬋副主任分享家庭照顧者可能面臨的困境與支持資源，歡迎您聆聽閱讀。

▶ Firstory : <https://reurl.cc/2mbXr9>
 ▶ Apple : <https://reurl.cc/2mbXZ4>
 ▶ KKBOX : <https://reurl.cc/1e08o6>
 ▶ Spotify : <https://reurl.cc/qNmyN3>

▲ 家庭照顧專題Podcast節目。(資料來源：臺北市立圖書館內湖分館臉書粉絲專頁)

長照資源入口



• 衛生福利部長期照顧專區

實現在地老化，提供從支持家庭、居家、社區到住宿式照顧之多元連續服務。



• 長期照顧專業人員數位學習平臺

為提升長照人員學習之可近性，長期照顧專業人員數位學習平臺已置入多元課程，提供更方便、更快速、更有效的數位學習服務。



• 衛生福利部社會及家庭署輔具資源入口網

輔具資源入口網是全國唯一擁有最完整輔具相關資訊的整合平臺。

(以上節錄自官網介紹)



📖 資料來源及參考：

1. 張曉卉、康健雜誌編輯部 著 (2018)。《大人的照顧學》。天下生活出版。
2. 郭外天 著 (2021)。《延緩失能安全照護全書》。原水文化出版。
3. 銀天下。照顧壓力別都擔在自己身上，讓專業的來！
4. ETtoday。台灣長照家庭圖鑑
5. 願景工程。看見年經照顧者

長照家庭不孤單

電子好書推薦

Ebook Taipei·臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁 > 快速連結－電子資源整合查詢系統 > 電子書 > Ebook Taipei·臺北好讀電子書

▶ 電子資源整合查詢系統首頁：<https://isearch.tpml.edu.tw>

▶ 臺北好讀電子書：<https://tpml.ebook.hyread.com.tw>

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：https://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpml3.0.pdf

快速連結



FastBook全自動借書站



電子資源整合查詢系統



數位典藏系統



好書大家讀



兒童電子圖書館



數位影音平臺



電子書 電子雜誌 主題特展 精選文章

隱藏

網站公告 more

【停刊通知】《DIGIPHOTO數位相機...

新時間管理大師

新的一年新規劃
生活工作不卡卡

北區資源中心

電子書一覽

熱門借閱



蛤蟆先生去看心理師

亞森·羅蘋傳奇之怪盜與名偵探

精選電子書



愛該有五個情人:愛的100個掩護



謝謝生命中的討厭鬼:學會心靈轉化法,讓笨蛋天使幫你重拾平靜



為什麼老公都不聽我說話?專科醫師解開夫妻溝通不良的關鍵



駕駛沉靜:平衡身心靈與內外衝突,通往幸福的情緒練習



優雅地反抗:勇敢做妳自己!翻轉恐懼x跳脫框架,追求內心真正的

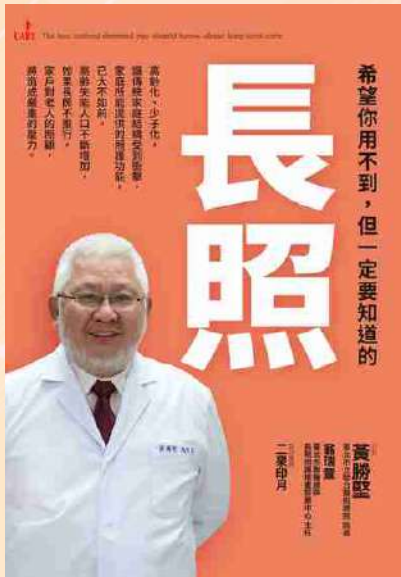
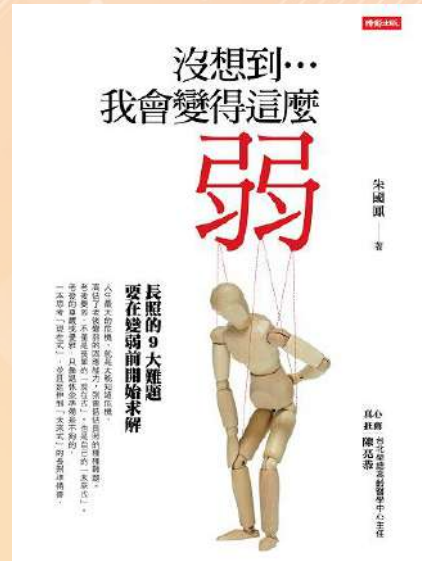
沒想到...我會變得這麼弱

作者：朱國鳳 著

出版社：時報文化

出版年：2018

本書直指長照的九大難題，包括失能/失智太久太重、勉強三代同堂、老後獨居、搶不到看護、老後租不到房、被困公寓、被送去老人院、老後變窮的現實面困境，並提出相應的解決方案。首先可從ADL日常生活活動功能量表進行生活自理能力評估，就進食、移位、如廁、洗澡.....等項目就輕重程度規劃適宜的長照服務，並在經濟層面及早做好準備，才能安心度過晚年。



長照：希望你用不到，但一定要知道的

作者：黃勝堅、翁瑞萱 口述; 二泉印月 採訪整理

出版社：大塊文化

出版年：2018

臺北市聯醫長照團隊秉持「放下身段，以人為中心」的高價值服務，主動深入社區，關懷失能長者並提供醫療照護，實踐「醫養結合、無縫銜接」的全人照護理念。隨著高齡化趨勢，年長的失能人口大幅增加，但非列冊或未達中低收準的弱勢長者在申請補助方面遭遇不少困難，然而失能病人從出院開始就須妥善銜接長照資源，這些都是未來政府應持續努力的方向。

北歐銀色新動力：重拾個人價值的高齡者照顧

作者：周傳久 著

出版社：巨流

出版年：2016

借鏡北歐國家的高齡者照顧經驗，著重於關注「人」的需求與營造「家」的氛圍，作者羅列代表性的長者照護機構，如哥本哈根的心智障礙者公園、丹麥智障者生活園區、芬蘭祖母俱樂部、丹麥民眾高等學校、挪威退休準備學校，與鼓勵長輩動起來的老人奧林匹克運動會等扭轉刻板印象的活動發想，幫助長輩提升自信、重新找回自我價值感、創造有尊嚴的晚年生活。



當爸媽過了65歲：你一定要知道的醫療、長照、財務、法律知識

作者：康哲偉 著

出版社：先覺

出版年：2015

老之將至，與其倉皇摸索不如從容預習，將心態由「照顧父母」轉換成「為自己準備」。從醫療－認識失智症、容易造成臥床的疾病與安寧和緩醫療；長照－照顧者的準備及看護資源申請；財務－退休投資與看護費用計算；法律－遺產繼承與監護/輔助宣告等層面務實剖析，是一本不可多得的老年生活導讀本。



如果父母老後難相處：如何陪伴他們走過晚年, 而不再彼此傷害?

作者：葛瑞絲·雷堡、芭芭拉·肯恩 著；

劉慧玉 譯

出版社：橡實文化

出版年：2018

本書點出成年子女與老年父母的相處困境，面對父母可能出現過度依賴、潑冷水、自戀、控制、自毀、恐懼等行為，子女可以嘗試理解與同理，並透過對應心態與溝通模式的調整來改善親子關係，避免身心透支。

讓我照顧你：一位長照服務員的30則感動記事

作者：老么 著

出版社：秀威資訊科技

出版年：2017

作者以第一線照顧服務員的身分，紀錄照護工作中遇到的艱辛無奈與希望微光，每一則故事都道盡了人生百態跟人情冷暖。臺灣即將面臨超高齡長照狂潮，沉重的長照包袱，你我都無可迴避。在奉養父母安老之餘，我們這一輩更需積極的為自己的老年生活做好萬全準備。



udn數位閱讀電子書

路徑：北市圖首頁 > 快速連結－電子資源整合查詢系統 > 電子書 > udn數位閱讀電子書

▶ 電子資源整合查詢系統首頁：<https://isearch.tpml.edu.tw>

▶ udn數位閱讀電子書：<https://reading.udn.com/udnlib/tpml>

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：<https://reading.udn.com/udnlib/tpml/howto/know>



徜徉閱讀 知識無限

您今天想看什麼書呢？

關鍵字

搜尋

Go

進階搜尋

主題特展：北區資源中心

精選電子書

MORE



如詩般的植物課：將植物比擬孩子...
查爾斯·科瓦奇



卸殼：給母親的道歉信
江佩津



告別玻璃心的女力養成指南：拆...
艾美·莫林



知道了！故宮：國寶，原來如此
邱建一

借閱排行榜

電子書

1 六個說謊的大學生【2022年本屋大賞第5名·日...



「這樣安排是為你好!」：照顧父母的25個盲點

作者：陳乃菁 著

出版社：寶瓶文化

出版年：2021

陳乃菁醫師長期關注照護議題，也關心照顧者的負擔與壓力，本書希望指引照顧者學習與老年人互動，孝順並不是什麼都幫父母做好，更不宜為了照顧方便而忽略父母的需求，或是怕長輩受傷而過度限制。幫助年邁的父母自立，並盡量減少臥床時間健康終老，放手讓他們在晚年以想要的方式生活，會是更理想的照顧模式。



我和我的失智媽媽

照顧好失智家人，
並照顧好自己

陸曉婭 著

我的媽媽，漸漸地
成了我的孩子……
真實失智照顧歷程，獻給家庭照顧者

◎何自健推薦：「這本書，一定為更多曾經或即將家人走到最後的照顧者，帶來溫暖、與力量。」
◎王瑞明推薦：「這本書很真實，很貼切，很實用。」
吳佳嫻 | 精神科護理師/失智症照顧經驗者 | 陳雅麗 | 護理師
王培華、朱為良、林麗端、陳乃菁、陳穎璇、楊力州、劉秀枝、蔡佳芬 | 共同推薦

我和我的失智媽媽：照顧好失智家人，並照顧好自己

作者：陸曉婭 著

出版社：寶瓶文化

出版年：2021

老老照顧已是高齡社會的常態，作者在60歲時2度退休，回家陪伴母親，寫下長達十多年親身照護失智媽媽的經驗。書中紀錄失智者的生命歷程與陪伴者的酸甜苦辣，也分享了照顧失智家人在不同病程階段的應對技巧，力求在照顧媽媽的同時，也活出自己高品質的晚年。

你怎麼看待老年,它就怎麼回應你：預防失智,快樂的老後實踐

作者：劉秀枝 著

出版社：寶瓶文化

出版年：2021

身為國內失智症領域權威，劉秀枝醫師試圖扭轉一般人對「老年」的負面認知，在心態上接受變老的事實、往好的方向看並做好心理建設，養成健康的生活習慣、年老但不衰老，持續學習新知、多動腦多活動、降低失智風險，把寶貴的時間與有限的精力留給自己的最愛，做個獨立自主的老人。



解開照護枷鎖，心理師教你照顧父母之餘也能好好照顧自己



書名：不只是孝順，我想好好陪您變老

作者：艾彼 著

出版社：四塊玉文創

出版年：2019

ISBN：9789578587564

索書號：419.71 4424



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

本書是以照顧者的角度，來看待照護路上的點點滴滴，諸如老化、生病、老後照護、失智、死亡、道歉、道謝、道愛等。內容包括當你成為一個照顧者、你心裡的苦可以說出來、讓父母好心情你也能充滿陽光、面對親人的逝去別讓自己也跟著消失等四個單元，其要點如次：

- 一、當父母成了需要被照顧的人，一夜之間，你成了照顧者，成了整個家庭的關鍵人物，別忘了，你也需要支持，也需要照顧。
- 二、照顧年長者與照顧孩子不同，除了體重之外，年長者有脾氣，尤其在身心開始退化後，最無法放棄的一道防線，似乎就剩下這樣的意志和控制權了。
- 三、照顧家人勞心勞力，睡不安穩，連小小放鬆一下也會被打斷，其實，你的辛苦可以說出來，不需要獨自承擔。
- 四、照顧者通常對病人很慷慨，卻吝嗇給自己一點休息或犒賞，導致他們更容易成為憂鬱症的潛在族群。如果硬撐，反映出憂鬱症狀的就可能是孩子了。
- 五、看顧需要照顧的父母，是連心情也要一起照顧的，若能讓病人笑顏逐開，這份愉悅也能讓身為照顧者的你，一起露出笑容。
- 六、被照顧者整日唉聲嘆氣，埋怨年華老去，照顧者可以換個角度，讓老人家說出自己的過去，透過敘述的方式，幫他慢慢完整自己的生命。
- 七、面對日夜照顧的親人離開了，讓已經習慣照顧生活的你頓時所依。別忘了，離開的親人會希望你好好的，所以請你要慢慢地找回自己的生活。

我所知，新長壽時代的日本和日本人



書名：長日將盡，來杯sake吧。

作者：姚巧梅 著

出版社：蔚藍文化

出版年：2023

ISBN：9786267275030

索書號：544.85 4214



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

作者旅居日本就近觀察，寫下這本我所知新長壽時代的日本和日本人，以採訪到的城市、機構、人物為主，歸納整理而成。其內容如次：

- 一、前兩章「日本是全球最老的國家」與「虛構中的真實」：說明日本是繼德國第二個實施照護保險的國家，使得養老設施的營運獲得改善，同時帶動了居家照護、在家臨終這種符合人性的風氣。由於高齡者已達總人口的1/3，以老人為背景的小說「老後沒有資金」、「恍惚的人」、「照護退休」等大為風行。
- 二、第三、四章「老人國的憂鬱」、「在地終老的實踐」：指出獨居高齡者的增加，改變了家庭的結構，一個人的老後、單身照護、失智者照護、無人送終等憂鬱從而產生。因應聯合國2015年永續發展目標SDGS，日本已選出29座縣市鎮村作表率，其中以秋田市表現最為突出，成為日本第一座高齡友善城市。
- 三、第五、六章「地方小城的大志向」、「放手的藝術：安寧療護機構、民間寺院與醫生」：表彰秋田市、近江八幡市、茅崎市、橫濱市和滋賀縣，善用本身特質，營造成長照友善城市。另因日本高齡化情勢愈演愈烈，公營照護機構無法配合，政府鼓勵私營照護機構、非營利組織、宗教團體等加入。
- 四、最後兩章「新長壽時代的黎明」、「新長壽時代人物」：敘述日本以強化健康檢查及追蹤的方式，在預防醫學、失智症、生活習慣等領域，使原本缺乏資源的窮鄉僻壤居民增長了壽命。長壽楷模有用腳寫作的鈴木伶子、科技教母若宮正子、醫療專家前川河彥、諾貝爾獎得主本庶佑、山中伸彌等。

4 把金鑰重啟人生，創造美好老後



書名：人生下半場，更精彩
作者：肯·布蘭查、莫頓·謝維茲 著；
劉盈盈 譯
出版社：日月文化
出版年：2016
ISBN：9789862485859
索書號：544.83 4044



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課 鄧耀華

為了使退休後的人生下半場生活更加精采，必須鬆開以往對名利的執著，歸零後，重新啟動感情、智慧、身體、靈性四把金鑰匙，創造美滿老後。

- 一、重新啟動情感：**愛是人生最高境界，把愛付諸行動，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，愛是永不止息。對新環境保持彈性與開放，要真正了解彼此及周圍的人，讓別人知道我們在關心他們，願意冒人際關係的風險，向他人學習，想要做一番事情，就必須脫離舒適圈，全力以赴。
- 二、重新啟動智慧：**在各種情況下尋找學習契機，持續心智上的刺激和挑戰，要對學習採取開放的態度。要閱讀，透過報章、雜誌、網路、電視等，經常搜尋新資訊。要受教，接受他人指導，探索新的知識領域。要堅持，遇到困難不要退縮。儘量去做讓你感到快樂的事情，如唱歌、拍照、寫作、繪畫等。
- 三、重新啟動身體：**朝向健康長壽的目標前進，留意飲食的時間、方式和理由，吃得少、吃得好，營養均衡，當個聰明的飲食家。選擇一項自己喜歡的運動，有氧運動對心肺健康很有幫助，走路、跳舞也不錯，至少每天要伸展肢體，活絡血脈才好。另外，適當的休閒與睡眠也是不可或缺的。
- 四、重新啟動靈性：**相信自己是世界上獨一無二的人，要有自信，我們來到世上不是為了奪取，而是給予，也就是服務的人生觀，不要因為想要得到回饋而去幫助他人。要覺悟，就得綜觀全局；要寬恕，想想自己有多幸運；要接受，因你無法掌握全部；要謙卑，因你不是宇宙的中心。

長期照護下，走投無路的家人的自白



書名：無人知曉的房間

作者：每日新聞大阪社會部採訪組 著；
石雯雯 譯

出版社：寶瓶文化

出版年：2023

ISBN：9789864063345

索書號：419.71 8607



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課 編輯小組

每日新聞大阪社會部採訪組梳理近年日本的照顧殺人事件，深入訪談案件相關人士，發掘出長照社會必須直面的現況。事件中的加害者最初因為愛與責任一肩扛起照護的工作，最終卻在身心疲乏、不知如何尋求協助、甚至是求助無門的情況下，鑄下無可挽回的悲劇。

書中以照護家庭為對象的問卷調查結果顯示，因照護疲勞而引起的故意殺人及共同自殺的案件絕非特例。約有2成的照顧者曾經有過殺害家人或共同自殺的想法，7成的人因照護而感到身心俱疲。另外照顧者因照護而處於慢性睡眠不足的情況也十分嚴重，睡眠不足導致精神耗弱、判斷與認知能力下降，也是前述案件中非常重要的肇因之一。

據日本厚生勞動省的全國調查可知約有7成的家庭照顧者為女性，但案件加害者的男女比例卻恰好相反，推測男性照顧者很有可能因為不諳照護工作也少與他人訴說困難，因而比女性更容易落入抑鬱的狀態。如今日本各地都組織了針對男性照顧者的聚會，參與者可以彼此分享照護的瑣事與煩惱，藉由這樣的場合進行經驗交流，也獲得暫時喘息的機會，繼續在家庭照護的漫長路途上並肩作戰。

那麼在照顧者身邊的人，是否能有機會預防照顧殺人案件的發生呢？照顧服務員、醫師與機構工作人員等專業人士，在服務照護家庭的過程中，能否發現照顧者的異樣？書中建議行政機構必須制定相關制度，如此第一線照護人員才能在察覺到危險徵兆之際讓當事人及時入住照護機構，並且為家庭照顧者提供更多經濟與心理的支持，避免照顧者因孤立無援而陷入絕望。

臺北市立圖書館 2024年1-3月終身學習活動

本活動一般民眾皆可參加，並提供「公務人員學習時數」認證及臺北市立圖書館「閱讀存摺點數30點」。因座位有限，場次請事先電洽各館確認報名事宜。

時間	講題	講師	地點
1月21日(日) 10:00-12:00	蝶古巴特荷蘭風車存錢筒	陳雅靜 (HOWFUN社群手作講師)	永春分館 (02)2760-9730 臺北市信義區松山路294號 4樓多功能活動室
1月21日(日) 14:00-16:00	親子美育「如金子般的鬱金香」	余心婷 (新北市國際藝術村駐村藝術家)	親子美育數位圖書館 (02)2651-8163 臺北市南港區研究院路2段 61巷15號2樓多功能放映室
1月21日(日) 14:00-16:00	恆溫教養－孩子的叛逆期，都是想求助，I世代親職溝通術，如何停止親子內耗	黃之盈 (諮商心理師)	西湖分館 (02)2797-3183 臺北市內湖區內湖路1段 594號4樓音樂廳
1月27日(六) 14:00-16:00	收拾一次不復亂的秘密	王蒼喻 (整理師)	舊莊分館 (02)2783-7212 臺北市南港區舊莊街1段91 巷11號5樓多功能活動室
2月18日(日) 14:00-16:00	用繪本走讀荷蘭	高緯玲 (中正社區大學英語教師)	王貫英分館 (02)2367-8734 臺北市中正區汀州路2段 265號3樓多功能活動室
2月25日(日) 10:00-12:00	健康減重輕鬆吃	巢佳苓 (樂齡健康養生講師)	六合分館 (02)2729-2485 臺北市信義區松仁路240巷 19號5樓視聽室
3月3日(日) 14:00-16:00	生成式AI圖像的現況與未來展望	許鴻潮 (鳥巢AI藝術學園園長)	力行分館 (02)8661-2196 臺北市文山區一壽街22號8 樓多功能活動室
3月9日(六) 14:00-16:00	那些句點之後的故事	大師兄 (自由作家)	大同分館 (02)2594-3236 臺北市大同區重慶北路3段 318號B1樂齡活動中心

時間	講題	講師	地點
3月16日(六) 14:00-16:00	用地理眼，看見臺灣山岳之美	曾翰文 (北投社區大學講師)	吉利分館 (02)2820-1633 臺北市北投區立農街1段 366號7樓多功能活動室
3月17日(日) 14:00-16:00	手機影片拍攝x剪輯x行銷第一次 就上手	陳聖哲 (風禾創藝有限公司經理)	永春分館 (02)2760-9730 臺北市信義區松山路294號 4樓多功能活動室
3月23日(六) 14:00-16:00	健康老化不是夢	毛琪瑛 (台灣復健醫學會理事)	清江分館 (02)2896-0315 臺北市北投區公館路198號 3樓多功能活動室