



臺北市 家庭照顧者 支持中心

親愛的家庭照顧者
您有以下的
狀況嗎？

- 疲勞
- 辛酸
- 吃不下
- 時常擔心
- 常常想哭
- 憤怒
- 心煩
- 睡不著
- 想到要照顧人就覺得累
- 對許多事物缺乏興趣
- 覺得自己越來越沒有耐心
- 覺得沒有自己的時間，時間都用在照顧別人

讓我們來陪伴您

找到自己居住區域的
家庭照顧者支持中心
我們就在您身邊
和我們聯絡



找支持中心

服務區域 中山區、松山區、南港區

承辦單位 健順養護中心

聯絡方式 (02)7703-1972

服務區域 大同區、萬華區、大安區

承辦單位 台北市立心慈善基金會

聯絡方式 (02)2308-5739

服務區域 中正區、信義區、文山區

承辦單位 婦女新知協會

聯絡方式 (02)2311-4678

服務區域 北投區、士林區、內湖區

承辦單位 士林靈糧堂

聯絡方式 (02)2838-1571
252
258
214

您是家庭照顧者？

您現在是哪個角色？

- 夫妻
- 同居人
- 父母
- 姪子/女
- 兒女
- 樓上樓下的鄰居
- 朋友
- 阿姨、舅舅
- 叔叔、伯伯
- 其他角色

然後您為 他/她做了

- ✓ 煮飯、打掃家裡!
- ✓ 洗澡和穿衣服!!
- ✓ 為了要照顧他/她而搬到對方家裡或是請對方搬來和自己住!!!
- ✓ 每天打電話給他/她，只為了能及時照顧!!!!
- ✓ 雖然沒有血緣/親戚關係，但因為關心他/她而經常帶去就醫!!!!
- ✓ 當然還有更多例子……

給家庭照顧者的良方

在照顧上有許多要知道的事
和可提供協助的資源，
您都知道了嗎？

找資訊

- *確定被照顧者的診斷/疾病
- *了解被照顧者的疾病變化，以及如何隨著疾病的不同階段做不同的照護和心理準備
- *在照顧的時候會產生什麼樣的身體負擔
- *規劃財務/財產的使用和分配，並且了解相關的社會福利資源
- *了解在居家附近的照顧資源(例如日間照顧機構、石頭湯等)

「休息是為了走更長遠的路，照顧他人的同時，更要懂得照顧自己。」
——照顧新概念

找支持

- *當成為照顧者的時間越長，就容易忽略自己的社交生活，身體狀況可能變差
- *我們都需要找對象說說話
- *加入支持性團體，由專業的領導者以及跟您有類似狀況的人成為彼此支持的夥伴



臺北市家庭照顧者支持中心的服務內容

福利諮詢、關懷服務、紓壓活動
喘息服務、支持團體、心理協談
照顧技巧指導

找喘息

- *紓壓：按摩、芳療，或其他有益身心的方式
- *和朋友聊天
- *在住家附近走走
- *參加自己有興趣的課程
- *尋找照顧替手，讓其他人來協助照顧

