

# 長期照護系列報導 喘息篇（下）

## 聰明善用多元化喘息服務

整理／洪詩茵 資料來源／衛福部、中華民國家庭照顧者關懷總會

為了透過多元化的方式與管道紓解家庭照顧者的壓力，中華民國家庭照顧者關懷總會推出照顧咖啡館、喘息學院、長照 2.0 預備課、家庭照顧協議、照顧電視台、照顧讀書會等支持性服務，透過各種方式及管道成為家庭照顧者背後最堅強的後盾。

### 照顧咖啡館

為讓更多家庭照顧者在社區中就能接觸到長期照顧資訊、喘息紓壓活動與家庭照顧者支持性服務，藉由咖啡館深入全台社區的特性，2016 年起，家總即開始推動「照顧咖啡館」，與有意願的店家合作，打造「社區長照情報站」，提供家庭照顧者免費的「喘息咖啡」，且不定期舉辦各類家庭照顧者「紓壓活動」。

有些照顧者即便擁有喘息時間，卻不知道要到何處排解壓力，甚至尋求心靈的支援，照顧咖啡館透

過一杯咖啡、一個角落，給予家庭照顧者一個珍貴的喘息時光，也透過這杯咖啡發掘更多需要幫助的照顧者。目前配合喘息咖啡的照顧咖啡館有：復華咖啡（台北市）、杜蘭小麥（新竹市）、養親轅（桃園市）、梧桐吾同（台中市）、有本生活坊（台中市）、做做手藝體驗空間（高雄市），有意申請者可上家總官網，線上申請：<https://www.familycare.org.tw/service/11122>。

### 喘息學院

喘息，也需要學習！許多照顧者即使收到政府喘息服務幫忙，居服員到家裡替手，卻早已忘了如何放下。家總在合庫人壽支持下成立「喘息學院」，規劃一系列喘息活動，包含：紓壓、芳療、書寫、烹飪、手作、聲音、歌唱、彩繪療癒等課程，幫助照顧者放鬆，在照顧這條路上，走得更長久。

### 長照 2.0 預備課

根據勞動部估計，台灣就業人口中約五分之一受家庭失能、失智或身心障礙家人照顧責任影響，每年約有 18 萬人因照顧而影響工作，13.3 萬人因照顧而離職。家總 2015 年度調查顯示，照顧者有三成有睡眠困擾，七成以上反應心理壓力大，跟不上其他人或很難完成交辦工作等，也容易遲到早退，甚至提前退休或辭職。



復華照顧咖啡館（圖片來源／復華照顧咖啡館 FB 專頁）



長照 2.0 預備課（圖片來源／中華民國家庭照顧者關懷總會 FB 專頁）。

長照 2.0 預備課將協助照顧者了解長照資源有哪些、日間照顧中心都在做什麼、針對自己家庭照顧狀況，如何做好照顧安排，為家庭加強長照戰備力。只要您是：現在面臨家庭照顧問題的照顧者、家有長輩的預備照顧者、對長照有興趣者都可以報名「長照 2.0 預備課」，分為線上團體課程與實體個人課程，有意報名者可洽以下連結：<https://goo.gl/forms/6bNgaymynAUX4Hiu2>。

## 家庭照顧協議

台灣傳統觀念根深柢固，家庭照顧問題常常被孝道及道德綁架，通常都是不好意思討論，甚至是不知道從何談起。然而，有鑑於家庭照顧衝突層出不窮，家總於 2019 年創新「家庭照顧協議」線上指引工具 (<https://www.familycares.com.tw/fdm/>)，希望避免讓衝突毀了愛！

「家庭照顧協議線上指引工具」類似教育程式，民眾必須先完成「有邀集家人談照顧的動機」、「了解被照顧者的失能狀況」、「家庭照顧計畫有改變的必要」、「至少有一位以上的家人願意共同討論」等四項自我評估才能使用。

整個指引工具以「需求盤點、資源盤點、資產盤點、家庭會議、形成文件、檢視調整」九步驟，協助民眾形成家庭照顧安排與後續管理機制。只要輸入失能程度、經濟狀況等，就能取得長照安排選項與花費預估，每個家庭可量身產出自己的家庭會議議程。目的在於讓每個家人都有表達意見的機會，瞭解彼此的期待與付出能力，拉近落差、凝聚共識。

## 照顧電視台

照顧電視台製作「照顧不孤單」系列節目，邀請照顧學長姐，分享照顧歷程與資源運用、聰明安排照顧計畫。並製作「長照小學堂」及「照顧秀主廚」等節目，期待透過影視的力量讓照顧者不用出門也能學習長照專業服務，並且獲得喘息放鬆的時間。

## 照顧讀書會

舉辦長照及退休相關書籍的讀書會，例如：《不辭職也沒關係：如何兼顧照護與工作的指南書》、《當父母老後... 兒女面臨高齡長輩老、衰、病、死的情緒困頓與出口》、《讓我們安心變老：寫給熟齡世代的生活法律指南》等各種老後及照護議題的讀書分享會，充實家庭照顧者的知識力，亦藉由閱讀及分享帶來力量。📖

\* 更多家庭照顧者支持性服務活動訊息可上中華民國家庭照顧者關懷總會網站 (<https://www.familycare.org.tw/>) 或其 FB 專頁 (<https://www.facebook.com/familycare.tw/>) 查詢。