

# 身為照顧者的您，都好嗎？ 家庭照顧者社會資源介紹

文·圖／社會工作室 社工師 陳佳妤

示意圖非當事人

## 個案分享

「1名61歲男子今天下午3點多，如火球般從自家4樓頂墜落到地面，當場死亡……警方初步了解，男子留有簡短遺書，透露不堪照顧臥病母親及經濟壓力，情緒低落……」

「75歲洪姓父親罹患精神疾病且有暴力傾向，36歲兒子長期照顧身心俱疲，昨晚洪男疑偕父親輕生雙雙陳屍車內，鄰居發現立刻報警，警方表示，將報請檢察官相驗。」

## 長照悲歌、照顧殺人等憾事頻傳

以上兩則新聞均發生於今年，照顧之責導致身心崩潰的情形時有所聞。根據中華民國家庭照顧者關懷總會（簡稱家總）統計，

112年經媒體報導照顧殺人事件達14件，死亡人數24人為歷年最多，件數為近6年次高，僅次於107年的16件。家總秘書長陳景寧指出，長照2.0自107年上路，照顧殺人事件逐年下降，新冠疫情過後，案件數、死亡人數大幅增加，研判疫情期間被照顧者無法到日照中心、關懷據點，造成家庭關係緊張，疫情後又受通貨膨脹、物價上漲影響，照顧家庭經濟環境變差，生活困苦加劇。

衛福部桃園療養院副院長李俊宏也表示，照顧殺人的長照悲劇為多重因素所致，包括家庭結構、經濟因素、心理壓力、無法及時尋求長照資源協助等。身為醫療社工人員，多能發現弱勢家庭因「疾病」導致

家人須面對照顧、經濟等多重負荷，理所當然的，所有的關照都先給病人，披上「照顧者」這個標記的家人，一不留意，其原有自主的生命品質就會瞬間消失殆盡。

### 國內「照顧者」樣態與身心不適情況

衛生福利部（2018）鑒於高齡少子化、家庭結構小型化，家庭照顧者承擔照顧的壓力及負荷愈來愈大，為瞭解主要家庭照顧者狀況，特於「106年老人狀況調查」，分析主要家庭照顧者仍以女性較多（占60.98%），其中68.23%未就業。若主要照顧者為男性，照顧前有工作的佔46.99%，目前仍就業為41.53%；至於女性主要照顧者，照顧前有工作的佔37.41%，目前仍就業降為25.52%，降幅11.89%遠高於男性的5.46%，亦即女性較會因為成為主要照顧者而辭去工作；若以照顧前工作者為分母，因照顧辭去工作比率，女性為43.93%，較男性24.42%高出19.51個百分點。

上述數據代表女性較男性有承擔「工作收入頓失」、「與人接觸減少」與「照顧負荷增加」三重壓力的風險；主要家庭照顧者平均照顧年數為7.8年，照顧者年齡愈高，平均照顧年數愈高，也愈難被照顧。主要家庭照顧者每日平均照顧時間為11.06小時，照顧者年齡愈高，每日平均照顧時間愈長，65歲以上照顧者為13.28小時。若以與被照顧者關係觀察，「配偶或同居人」的每日平均照顧時間為13.31小時最長，其次為「子女」的10.82小時。

有42.86%主要家庭照顧者在過去1個月內因為照顧而發生身心不舒服的情況，其中

有22.60%曾發生「肌肉筋骨痠痛」、18.12%曾發生「失眠」，12.15%有「高血壓」情況；女性曾發生不舒服情況47.9%，高於男性34.97%。而女性主要家庭照顧者對於目前整體生活的滿意情況僅35.66%，遠低於男性的44.81%。照顧者經年累月每日長時段的提供照護，照顧者的身心健康包括照顧負荷與照顧壓力，是另一個隱藏需要被支持的問題，同時因照顧工作中斷就業喪失工作競爭力、減少社會互動，未來更容易落入貧病交加、缺乏照顧資源的漩渦中。

### 「照顧」新思維 互助才能走得長遠

家庭照顧需求伴隨退化、失能或疾病發生，如自身或家人已65歲以上（原住民提早至55歲），可運用國民健康署發展「長者量六力」測驗，



圖1：國健署「長者量六力」測驗QR code

先透過手機掃描HPA長者量六力Line@的QR code加入好友，如圖1，藉此了解並管理六大面向的內在能力，包含認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱，及早介入處理，進而延緩失能。

從醫療端如出現照顧需求，各縣市政府針對經濟弱勢者之老人、身心障礙者提供看護補助辦法，於住院期間可與醫院社工師諮詢是否符合申請資格；政府的長期照顧政策項目之一因應出院預期需要長期照顧療養者，以病人福祉作出發點來考量的專業服務，由醫療團隊



與住院病患，及其家屬溝通協調出院後的照護計畫、資源連結與轉介服務。如家人於社區中日漸失能產生照顧需求，也可自行撥打衛福部長照專線1966諮詢。

### 長照平安五守則 當個聰明的照顧者

民間許多單位同樣關注家庭照顧者需求，照顧者亦可尋求專業單位的協助。中華民國家庭照顧者關懷總會為全國第一個倡

導家庭照顧者權益，並提供服務的非營利組織，配合政府政策，陸續建購家庭照顧者支持據點，至112年8月共計有121處，民眾可至該網站找到鄰近服務據點求助。家總官方網站提供家庭照顧者因應之道，如圖2「家庭照顧者發展歷程與需求」，提出因應對策提升「長照戰備力」、建購完整的家庭照顧支持性服務；如圖3，從照護現況發現照顧者需求，進而發展多元服務項目。

家總於112年7月21日受衛生福利部委託提出「長照平安五守則」，如表1，鼓勵家庭照顧者能自我覺察、勇於求助，除了善用政府資源安排照顧替手外，也要多走出來轉換空間、轉換心情，練習做好交接計畫，找回喜好與自己的人生。面對精神障礙者照護需求，由伊甸社會福利基金會創立「精神疾病照顧者專線」，「以家人陪伴家人，由照顧者接聽照顧者」的專線，照顧者們的共同經驗可相互借鏡與學習，同時藉由照顧者、當事人和工作者彼此的激盪，發展出貼合精神疾病經驗者及其家庭所需要的創新服務。

## 家庭照顧者的發展歷程與需求



圖2：取自中華民國家庭照顧者關懷總會網站（1130619）



圖3：取自中華民國家庭照顧者關懷總會網站

表1：長照平安五守則

1. 備好「照顧救生圈」，找神隊友幫忙	家庭照顧者有照顧上的疑問或是不知如何尋找資源，只要一通電話，撥打「1966長照專線」神隊友立即出動。
2. 找到照顧替手	鼓勵家庭妥善運用政府長照資源，同時推動家庭內照顧溝通與協議，找到照顧替手，做好照顧安排與時間管理，成為聰明照顧者。
3. 有人聽你訴苦	專為家庭照顧者設置的「家庭照顧者關懷專線0800-507272」（台語：有您真好真好），提供線上會談服務與協助，聆聽您照顧上的大小事。
4. 每天至少15分鐘留給自己，做喜歡的事	每天留給自己15分鐘的時間與空間，不論是運動、聆聽音樂、冥想、書寫、散步等，傾聽自己的聲音，找回簡單的平靜與快樂。
5. 訂定安心交接計畫	家庭照顧者總是擔心被照顧者沒人照顧，鼓勵善用政府資源安排替手，練習做好照顧交接計畫、學習放手，找回自己的人生。

取自衛生福利部網站（1130619）

### 結語

照顧工作多為長期、沉重的負荷，但我們並不孤單，我們並非唯一的照顧者，而同為「照顧者」的寶貴經驗與體悟是可以彼此關照的，多運用專業與社區資源一同挺過，才可能在期間仍能維持自我，掌握屬於自身的健康生命品質，並為未來需要他人照護的自己提前作預備。

### 參考資料

1. 引用2024/06/19 聯合新聞網網站。https://udn.com/news/story/11755/8027206
2. 引用2024/06/19衛生福利部（2018）：106年老人狀況調查主要家庭照顧者調查報告。https://www.mohw.gov.tw/dl-70607-5ecf9013-0a80-4ca1-9041-78e06bead-a4b.html
3. 衛生福利部國民健康署：「健康九九」網站https://health99.hpa.gov.tw/
4. 衛生福利部長照專區：https://1966.gov.tw/LTC/cp-6455-75309-207.html