



財團法人臺灣省私立健順養護中心受託經營管理臺北市東區家庭照顧者支持中心

您好：

我們是臺北市東區家庭照顧者支持中心，感謝您擔任本市照顧小站。

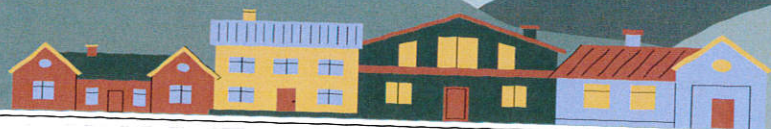
本中心服務對象為家中有使用「長照2.0」服務，且實際居住於臺北市中山區、松山區、南港區之家庭照顧者。若有民眾為家庭照顧者，

在照顧上感到困難，或照顧負荷高都歡迎與我們聯繫。

信中所附為本中心DM，麻煩您協助提供給需要的照顧者，

感謝您與我們一同為家庭照顧者盡一份心力！

近日天氣轉涼，提醒您要多留意保暖喔！祝福您順心、平安～😊



臺北市東區家庭照顧者支持中心

電話：(02)7703-1972 #11 韓佳祐社工督導

#12 蕭穎社工(松山區)

#13 陳宜蓁社工(中山區)

#14 陳麗璇社工(南港區)



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

