



家庭照顧者 誰來照顧？

2011-05-19 記者 陳雅甄 報導



自行照顧年老、生病、失去自理能力的家人，即是所謂家庭照顧者。社會上大多人都將照顧家人視為家庭責任，但在少子化與人口快速老化趨勢下，照顧工作便成為家庭沉重的負擔。然而，家庭照顧者卻往往有「自我犧牲」、「不打擾他人」、「只有自己能照顧好他」等照顧迷思，不僅休息權利與工作權受到限制，家庭照顧者在長期照顧病人的龐大壓力下，若無適當的自我照顧，則容易產生憂鬱、焦慮的情緒，造成「弱弱照顧」的局面，甚至發生相殘的社會悲劇。

也因此，家庭照顧者的角色是極需社會大眾重新關注和理解，不容忽視。而照顧者本身也應對自我有所認同與善待，可以透過政府、民間機構或志工團體，尋求免費的照顧者服務資源以及心理諮詢，改善現有困境，讓照顧者與被照顧者能夠擁有良好關係與生活，別讓照顧者成為社會上的隱形病人。

記者陳雅甄／台北採訪報導

照顧者相關網站資源：

[家庭照顧者支持網](#)
[家庭照顧者心理支持中心](#)
[新北市家庭照顧者關懷協會](#)
[非照顧不可舒壓解放粉絲團](#)

照顧者免費服務專線：0800-580-097（我幫您，您休息）



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思章 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

