

「互助喘息共照家庭」培力計畫 成果報告書



補助單位：有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社

提案單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

原計畫期間：2021年1月~2021年12月

展延後計畫期間：2022年1月~2022年12月

目錄

壹、	計畫名稱與目的	3
貳、	組織簡介	4
參、	計畫內容及辦理時間	5
肆、	計畫執行成果	7
伍、	執行效益	16
陸、	經費總支出明細表	17
柒、	附錄	18

壹、計畫名稱與目的

一、計畫名稱：「互助喘息共照家庭」培力計畫

二、計畫目的

「喘息服務」最早出現於1948年英國國家醫療服務體系NHS(National Health Service)，目前已經是許多國家提供家庭照顧者支持性服務的重要環節。「喘息服務」是針對有長期照顧需求之慢性病患者、失能者、失智者提供短期照顧，以讓家庭中的主要照顧者能獲得短暫的放鬆與休息之服務，其目的是希望：減輕家庭照顧者的照顧壓力、讓被照顧者能獲得持續性照顧、協助家庭度過調適期或危險期、避免被照顧者過早或不當之機構安置、提供被照顧者與外界接觸的機會¹。國內外的研究均顯示喘息服務對幫助家庭照顧者有正面成效，如：減輕壓力與照顧負擔、減少照顧時數、促進心理與身體健康、提升生活品質與照顧者的時間運用效益等²。「喘息服務」的提供必須是預防性的而非危機處理，是在主要照顧者還未面臨危機時即提早介入。

儘管目前長照2.0根據被照顧者失能狀況，提供家庭照顧者14天或21天喘息服務，並推出五種喘息服務服務選項，包括「機構喘息」、「居家服務喘息」、「日間照顧喘息」、「小規模多機能夜間喘息」、「巷弄長照站臨托」等，一般戶只要負擔16%自負額，但實際情況卻是「看得到、吃不到、不好用」。目前全國約有三千個社區關懷據點、281處巷弄臨托站，還有社區中大大小小的里民活動中心、公有場地等，都非常適合推廣「互助喘息」服務，但缺乏培力規劃與人才訓練機制，以致空有場地，卻缺乏發展適切的臨托服務，殊為可惜。以巷弄臨托站為例，政府雖補助部分據點一名照顧服務員及一名行政人員，但多數據點皆因不知道如何進行，或感到責任壓力大而舉步不前，以至於推動臨托服務成果有限。本會於2020年間曾針對台北市50處臨托站進行調查發現不到4成有提供臨托服務。彙整原因如下：

- 缺乏媒合平台：案源不穩定，缺乏經濟規模量。
- 服務人力：照服員缺乏標準化培訓制度且實際投入臨托服務者少。
- 後援系統：一個臨托站一名照服員，缺乏人力後援，無法因應照服員生病、缺勤等。
- 照顧服務：安全看視為主，主要目的是讓照顧者能喘息，缺乏對長輩有吸引力且簡易可行的活動設計，能讓照顧者安心臨托。
- 輔導系統：承辦單位無從下手，不知如何經營。
- 成本效益：比1:1居家喘息便宜，但1:8人力比負荷過重。

2020年本會推動「互助喘息推動計畫」，建立服務模型，以家庭照顧者「週休一日」為目標，透過小型時間銀行作為互助換工模式，採會員預約制，三個月為一期(每週開放一至兩

¹ 蔡啟源，〈老人喘息服務之探討〉，《社區發展季刊》128（2009）

² 陳雅美、陳品元&游曉微，〈創造三贏長照體系：家庭照顧者支持服務〉，《社區發展季刊》153（2016）

日)，透過線上系統媒合喘息需求，每次有4-6個名額，每期開放16-114個名額給照顧者臨托被照顧者。照顧換工的方式為讓照顧者以一次安全看視服務換取未來兩次使用喘息服務時間並於當期結清。期間由一名特約照顧服務員協助身體照顧與活動帶領、一位輪班照顧者協助安全性看顧。其餘3-5位照顧者可獲得完整喘息。現場會有駐點社工處理人力派遣、個案管理與現場緊急事件處理。另，規劃輔助工具，如：線上系統、工作手冊、聯絡本、課程教戰手冊(活動設計)等。針對被照顧者難以出門，設計「照顧烘焙坊」、「生命故事書」等吸引及陪伴被照顧者的活動，讓家庭照顧者能安心喘息。

2021年本會「互助喘息培力計畫」，將奠基於前一年的工作基礎，除了持續發現問題、精進服務模型，此外也將以寶貴的試辦經驗，拓展至其它可行場域(這也是許多家庭照顧者的呼聲，希望互助喘息模型進入到他們鄰近的社區中)。因此擇定至少二處有意願試辦互助喘息的巷弄臨托站或民間提供場地等，提供後援系統以輔導經營互助喘息基地，如人才培訓、工作流程、工作手冊、輔導機制，建立輔導模型，是我們在今年的重點工作。

貳、 組織簡介

中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)自1996年6月成立，一直為家庭照顧者的福利與權益倡導而努力，兩大推動目標：一是推動長照資源公共化與多元化，協助長照家庭做好照顧安排，減少被迫成為家庭照顧者的情況；二是對自願成為家庭照顧者，提供減輕負荷與隨時改變決策的後援服務。二十多年來，本會推動喘息服務、照顧技巧指導、互助支持團體、家庭照顧者關懷專線、照顧咖啡館、喘息咖啡、友善照顧職場、長照教練、長照四包錢、家庭照顧協議、十分鐘照顧圈、長照安排假、照顧讀書會、照顧電視台、照顧者中途職場、互助喘息等各項政策倡議、服務試辦等，促進社會大眾對家庭照顧者的認識與關懷，鼓勵創新發展多元服務資源，期能提昇家庭照顧者及長照家庭生活品質之目標。本會亦為全球由十五個會員國組成之家庭照顧者組織聯盟(International Alliance of Carer Organizations, IACO)一員，持續與世界接軌，豐富國內家庭照顧者權益運動與工作內涵。2018年《台灣照顧咖啡館》並因以草根運動提升社會對家庭照顧者之認識，獲得IACO全球創新服務大賞殊榮。

家總於2000年自費開辦國內首支《家庭照顧者關懷諮詢專線》，並於2008年申請公益彩券回饋金補助將關懷專線擴展為免付費諮詢專線0800-580-097，2015年起由衛生福利部社會及家庭署補助，建置老人家庭照顧者通報轉介專線(0800-50-7272)，並輔導新北、台中、高雄市試辦支持服務據點，「讓家庭照顧者支持性服務不僅止於一條陽春專線，而是可以後續銜接評估、處遇及貼近在地性服務的網絡計畫」，亦感謝在衛福部支持下，逐步建置完整的「家庭照顧者高負荷初篩指標」及「家庭照顧者負荷評估量表」等個案管理機制及八大項「家庭照顧者支持性服務」資源，隨各縣市創新計畫推展因地制宜的服務模式，目前全國二十二縣市已有超過一百多個支持據點成立及配置專業個案服務人員。然而，隨著高齡化、少子化、勞動力不足等社會趨勢，家庭照顧者工作挑戰仍與時變遷、挑戰性大。

參、計畫內容及辦理時間

一、辦理時間

本案計畫執行期程原為110年1月1日至110年12月31日，後於110年5月時遇COVID-19疫情爆發，因應指揮中心發布之防疫政策，導致本案欲辦理「互助喘息」服務之場地暫停開放，故本會於110年12月15日向補助單位申請計畫展延至111年12月15日。

二、計畫內容

主題	執行時間	執行方法
互助喘息模型推廣	110年1月 - 110年12月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 盤點能夠釋放公共空間的場域(例如長照巷弄臨托站、欲從事臨托據點之民間單位或家庭照顧者支持服務據點、社福團體等)。 2. 預計連結一至兩個新試辦點，召開至少二次合作會議，說明培力計畫執行方式、協調空間與使用時間、人才培訓，以及就計畫過程探討及解決所遭遇到之困難並滾動性修正合作模式。
媒合互助團隊	111年1月 - 111年12月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 互助喘息模式，採會員預約制，三個月為一期(每周開放一至二日，每天4-6人)，每期開放16-144個名額給照顧者臨托被照顧者。 2. 透過照顧換工的方式，讓照顧者以一次安全看視服務換取未來兩次使用喘息服務時間並於當期結清。期間由一名照顧服務員協助身體照顧與活動帶領、一位輪班照顧者協助安全性看顧，其餘三位照顧者可獲得完整喘息。 3. 以會員制招募有喘息需求並願意嘗試創新模式的照顧者，透過線上系統媒合互助喘息共照家庭，會員資格如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 參與互助喘息參訪面談 (2) 經主辦單位綜合評估，參酌標準包含：照顧負荷評估量表分數、被照顧者的失能等級與生活自理能力，且須為無法定傳染病者。 (3) 願意加入會員、配合會員須知並簽署同意書，使成為會員。

		(4) 成為會員後，可透過線上系統預約喘息與換工日並遵守排一休二的規定。
建置後援系統	110年1月 - 111年12月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擇定合適場地後，該試辦點提供一周一至二日(半日或全日)之場地使用空間，由家總帶入團隊資源(如：線上系統媒合使用者、工作人員、工作手冊、活動教戰手冊、人才培訓課程、派遣照顧人力、公共意外責任險，以及家照據點資源等)，以走動式服務進入各社區。 2. 其照顧人力可分為身體照顧、活動帶領與安全看視，預計特約具照顧服務人員資格之人力提供以時計算的喘息服務，協助身體照顧與活動帶領。
成果分享會	110年6月	辦理一場次成果發表會，彙整本計畫整年度相關成果，針對推行過程與結果進行分享。邀請政府部門、媒體記者、社福團體、共照家庭參與，預計30人。

肆、計畫執行成果

(一)、互助喘息模型推廣

1. 公共區域盤點

自 110 年初起盤點互助喘息潛在合作單位及能夠釋放公共空間的場域作為服務實驗場域，例如：雙北長照巷弄臨托站、欲從事臨托據點之民間單位、家庭照顧者支持服務據點、台北市石頭湯等不同類型單位。透過與單位之主事者進行合作訪談與場勘，以了解社區長照家庭樣態、喘息需求、說明支持培力計畫與徵詢合作意願，共盤點 77 個場域。

類型	社區樣態	喘息需求	意願
主婦聯盟 (11 家)	社福團體，在台北各區皆有分站，會員多為中年婦女，面臨照顧議題。	透過合作社模式，讓會員互助，找回凝聚力、回應社員個人與社會議題的連動並永續經營合作社	有意願
台北市家庭照顧者支持服務據點 (4 家)	家庭照顧者支持性服務據點，個案為高負荷家庭照顧者。過去照顧者在參與據點活動時，可使用替代性照顧服務，讓他們安心參與活動，享受片刻脫離照顧身分。	因政策取消據點提供替代性照顧服務且居家喘息派不出人力及巷弄長照未實際開放臨托，使得據點需要新創服務，提供照顧者有喘息機會以減輕照顧負荷與有時間參與據點活動	社會局支持並規畫推廣互助喘息模型、據點協助盤點合適場地
台北市社會局與中山石頭湯 (1 家)	馬偕醫院團隊經營的石頭湯，在中山區的寧靜巷弄裡的住宅區一樓。服務案源多為中高齡家庭、不與子女同住、對馬偕/石頭湯團隊有凝聚力。	失能程度較輕者為老老照顧，使用長照服務意願較低，但信賴石頭湯團隊，需打破覺得服務不好用、不想用，透過新創服務建立信心。失能程度較高者則聘僱外看，移工休假需有替代性照顧。	有意願且社會局同意
北市 C+據點 (6 家)	由里長、非營利組織、教會等承辦，分布於中正區、文山區、萬華區、士林區	C+據點喘息量能未能提高，政府尋求與民間單位公私協力，擴大喘息服務量能	衛生局支持、跨局處溝通，3 家有意願
新北市醫事 C (56 家)	醫事單位、長照服務機構辦理 C 級巷弄長照站，包含診所、醫院、物理治療所、護理之家。	透過政策鼓勵、輔導機制(民間單位組成輔導團)，擴大喘息服務量能	衛生局支持，11 家有意願



主婦聯盟分站

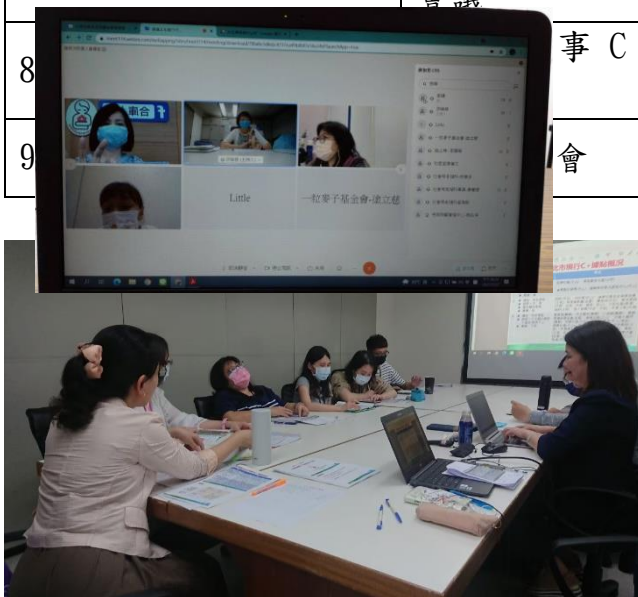


文山區忠順社區

針對提供互助喘息模式轉移不同場域挑戰之因應，本次連結不同屬性的單位，從雙北地區的巷弄長照站、主婦聯盟、家庭照顧者支持服務據點、台北市石頭湯等，透過現場拜訪、實地場勘、線上會議、線上場勘及 LINE 群組/電話討論會議進行合作訪談，共進行 20 次會議。

110 年 1 月至 110 年 12 月

會議日期	會議名稱	參與對象
1 月 21 日、1 月 29 日	復華合作會議	場地提供者、專業人員
1 月 28 日、2 月 22 日、3 月 16 日、4 月 1 日	主婦聯盟合作會議與場勘	服務提供者/社福單位、福祉主委、合作社幹部、站所員工
1 月 29 日	台北市社會局與家支據點合作會議	服務提供者/家庭照顧者支持性據點、專業人員、台北市社會局
4 月 18 日、5 月 12 日、5 月 15 日、9 月 1 日	中山石頭湯合作會議	場地提供者、專業人員
4 月 9 日	中正旺齡協會合作會議	服務提供者/北市 C+據點
4 月 13 日、7 月 30 日	文山區忠順社區合作會議	服務提供者/北市 C+據點
4 月 28 日	台北市衛生局合作會議	政府單位
5 月 4 日	台北市衛生局、社會局、長照中心跨局處會議	政府單位
7 月 22 日	台北市衛生局、五家社區關懷據點說明會	服務提供者/北市 C+據點、政府單位
7 月 30 日	五家社區關懷據點合作會議	服務提供者/北市 C+據點
8 月 11 日	醫事 C 輔導團合作	輔導單位
9 月 1 日	會	服務提供者/新北市醫事 C



3. 增 衛生局、社區關懷據點說明會

社區關懷據點說明會合作會議

經過場域盤點、合作會議，台北市五處據點有意願試行互助喘息合作模型，分別為復華據點、中山據點、興隆據點、忠順據點、萬華據點，涵蓋中山區、文山區、萬華區等區域，據點類型包含小規模多機能機構、社區關懷據點、國宅服務中心等，亦增加本模型於不同種類空間發展之可能性。



復華據點	台北市中山區復華長青多元服務中心
中山據點	台北市中山區中山石頭湯
興隆據點	台北市文山區興隆老人社會照顧關懷據點
忠順據點	台北市文山區忠順社區社會照顧關懷據點
萬華據點	台北市萬華區中正國宅銀髮族服務中心

(二)、 媒合互助團隊

1. 會員招募

<p>110 年服務宣傳海報</p>	<div style="text-align: center;"> <h2>110年 家庭照顧者「互助喘息」新創服務~</h2> <p>好累想喘息，卻申請不到服務？想嘗試換手照顧的可能性？想讓失能長輩有更多社會互動機會？家庭照顧者站出來，一起打造「互助喘息」支持團體。由一位照顧服務員及家庭照顧者搭配烘焙、生命故事書等活動，兩人協力看顧四至六位長輩，其餘照顧者可獲得完整喘息。</p> <p>~名額有限，報名從速~</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <h1>互助 喘息</h1> </div> <div style="text-align: left;"> <p>★時間：110年05月01日至110年12月31日， 每週一、週四上午九時至下午五時</p> <p>★地點：台北市復華長青多元服務中心 (台北市中山區遼寧街185巷11號1樓/捷運南京復興站1號出口)</p> <p>★費用：自負額218元/天次</p> <p>★報名資格： 1. 居住在大台北地區，失能、失智或身心障礙者的主要照顧者。 2. 採事前報名且經主辦單位審核資格，並經必要之說明及訓練。 3. 主辦單位保有最終收案裁量之權利。</p> <p>★報名方式：即日起採線上報名及電話報名兩種方式 1. 線上報名 https://forum.g1c/ZC6cMA7jtkyMDV2PA 2. 0800-507272家庭照顧者關懷專線 (上班日/上午九時至下午五時)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small; margin-top: 10px;"> <p>※ 主辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會</p> <p>※ 協辦單位：臺北市政府委託財團法人台灣自立輔助機構中心經營管理臺北市復華長青多元服務中心</p> <p>※ 贊助單位：中華社會福利聯合總發展協會</p> </div> </div>
--------------------	--

110 年說明會海報

家庭照顧者「互助喘息」新創服務

說明會來囉~

「互助喘息共照家庭」模式提供照顧方式新可能，家庭照顧者彼此協助、共同照顧、互相關心，每位照顧者可「週休一日」，獲得彈性喘息機會！

★歡迎對互助喘息模式有興趣的照顧者們一起來了解互助喘息模式如何進行，一起討論疫情下的喘息解方~~

【免費報名資訊】

- ◎時間：11/13(六)上午10:00-11:00
- ◎地點：線上參與，使用Google Meet參加(成功報名後，會議連結以email寄出)
- ◎名額：50人(以報名先後決定，額滿為止)
- ◎對象：主要以家庭照顧者為主，另外也開放社福團體、C+據點等長照專業人員

- ★報名方式：即日起採線上報名及電話報名兩種方式
- 1.線上報名 <https://forms.gle/L1Fu4iTcczTPyupu5>
 - 2.0800-507272家庭照顧者關懷專線(上班日/上午九時至下午五時)



※主辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會
 ※協辦單位：臺北市政府委託財團法人台灣省私立健順護理中心經營管理臺北市復華長青多元服務中心
 ※贊助單位：中華社會福利聯合勸募協會

111 年服務宣傳海報

111年家庭照顧者「互助喘息共照家庭」服務開跑!

好累、想喘息，服務卻總申請不到？想嘗試換手照顧的可能性？讓失能長輩有更多社會互動？家庭照顧者站出來，一起打造國內首創家庭照顧者共組「互助喘息」支持團體。

- ★服務期間：111年4月至111年12月31日止
- ★名額：每天開放四至六個互助喘息名額供申請
- ★費用：每天/次自負額218元
- ★服務模式：由一位照顧服務員及一位家庭照顧者搭配，兩人協力看視四至六位長輩。經申請合格入會的家庭照顧者，以「陪伴看視一天，獲得兩天喘息」的換一喘二。

★入會資格：

- 1.居住在大台北地區(台北市與新北市)，失能、失智或身心障礙者的主要照顧者。
- 2.經主辦單位綜合評估後，簽約成為會員。

免費入會，成為「互助喘息共照家庭」一員!

- ★入會方式：即日起採線上及電話報名
- 1.線上：<https://forms.gle/ark507Z5i9Vb1bzf7>
 - 2.電話：0800-507272家庭照顧者關懷專線 郭社工



1. 復華據點：台北市中山區長青多元服務中心
2. 中山據點：台北市中山區中山石路邊
3. 興隆據點：台北市文山區興隆老人社會福利服務據點
4. 忠順據點：台北市文山區忠順社區社會福利服務據點
5. 萬華據點：台北萬華華中區社福服務中心



◎主辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會
 ◎協辦單位：臺北市政府委託財團法人台灣省私立健順護理中心經營管理臺北市復華長青多元服務中心、財團聯合照顧服務中心(文山區興隆據點、中華民國社心會與長老人社會照顧服務據點、私股子母會中區區會發展服務中心、台北市文山區忠順社區發展協會
 ◎贊助單位：有銀責任和業主聯盟生活消費合作社

111 年 FB 宣傳貼文

中華民國家庭照顧者關懷總會 · 追蹤
 2022年3月21日 · 6

復華照顧咖啡館《互助喘息》招生

♥建議主要家庭照顧者♥，周休一天。
 橡皮筋繫拉不放也會彈性疲乏，甚至斷裂。
 🌟您曾申請長照2.0「喘息服務」？
 🌟現在有一種新型態的「互助喘息」，只要218元，長輩在「照顧咖啡館」玩得開心，家庭照顧者也能放心休息一天，👉👉

📍地點：復華長青多元服務中心(台北市復華街185巷11號)
 🌟預約線上說明會，參加免費試托服務還可獲得👉「喘息咖啡券」一張！名額有限，報名請早。

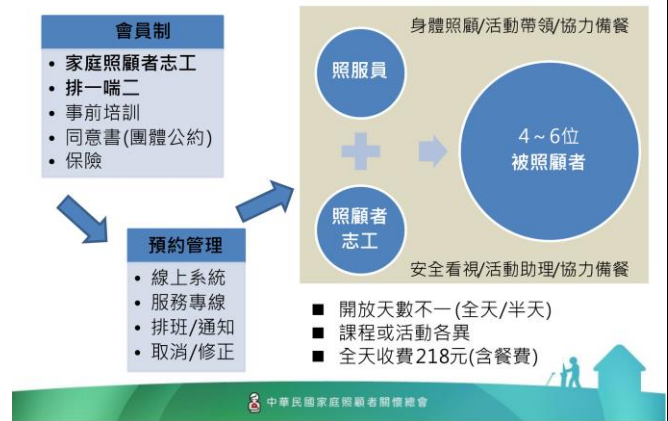
🌟請上網報名3/30(三) 14:00-15:00線上說明會：<https://forms.gle/QLMBVEa5WmEESUjV6>
 或☎洽詢:0800-507272 家庭照顧者關懷專線(郭社工/上班日九時至十七時)

2. 實際辦理

「互助喘息」服務模型

1. 採會員預約制，三個月為一期，每周開放 2 天，每次提供照顧者臨托 4-6 位被照顧者。
2. 透過照顧換工的方式，讓照顧者以一次安全性看顧服務換取未來兩次使用喘息服務時間並於當期結清。期間由一名照顧服務員協助身體照顧與活動帶領、一位輪班照顧者協助安全性看顧。其餘三位照顧者可獲得完整喘息。
3. 執行方式：開放每周一及周五全天(9 時至 5 時)，每一時段由一位照顧服務員(給薪)，搭配一位家庭照顧者(安全看視志工)，看顧 4 至 6 位長輩。(給薪照顧服務員優先鼓勵有證照之家庭照顧者擔任)
4. 換工規則：每月家庭照顧者於線上系統預約排班及喘息時間，每擔任一天志工，可以換喘兩天。

「互助喘息」服務模型



一日活動流程

時間	星期一	星期五
08:30-09:00	(工作人員前置工作)	
09:00-10:00	量體溫血壓、給藥、如廁、茶水、現實導向	
10:00-11:40	個別活動/團體活動	
11:40-12:00	如廁、洗手、用餐前準備、健口操	
12:00-13:00	美味午餐、整理現場、前往 403 教室	
13:00-13:45	午休、給藥	
13:45-14:00	如廁、茶水、量體溫血壓、音樂欣賞	
14:00-15:30	團體課程	
15:30-16:00	如廁、茶水、點心	
16:00-16:30	今日回顧、如廁	
16:00-17:00	返家、自由時間、收拾(工作人員復場工作)	

「互助喘息」團體課程

1. 特色活動：設計「照顧烘焙坊」、「生命故事書」等吸引及妥善陪伴被照顧者的活動，讓家庭照顧者能安心喘息。
2. 課程規劃：需要事前規劃但保持彈性，現場須駐點社工依照當日臨托者之特質、失智失能程度、當日身心狀況與團體動力來抓出當日活動重點，決定哪些活動要如何調整與刪減，不用拘泥於每個活動都要做到。活動設計亦須思考不同類型以激發臨托者參與意願，以體驗、陪玩為重心。
3. 活動目標：活動設計目標並非以臨托者能力提升、復能為目標，每一項活動設計需要可以長時間吸引臨托者注意力、臨托者願意參與為考量，現場帶領者可以輕鬆帶領活動，同時臨托者也可以一起同樂，最終目標是讓照顧者能夠安心喘息。
4. 活動照片：附錄

團體課程

「吃一吃、動一動、笑一笑、走一走、玩一玩」等五類，每週一或兩次團體課程，一個月共8-10堂課程。

時間	星期一	星期五
第一週	【吃一吃】奶酪	【笑一笑】老歌金曲
第二週	【動一動】投籃高手	【玩一玩】抽抽樂
第三週	【走一走】社區探索	【動一動】賓果
第四週	【玩一玩】生命故事書	【吃一吃】水蒸蛋糕
第五週	【笑一笑】手指漫波	【走一走】社區探索

*以上課程時間，若有臨時調課，將於群組通知。

*課程內容將視臨托者身心狀況、氣候、節日、教室設備隨時調整。

中華民國家庭照顧者關懷總會

活動設計目標：長輩願意來！留得住！



中華民國家庭照顧者關懷總會

(三)、建置後援系統

1. 線上溝通系統

互助喘息預約系統為封閉式系統，供會員使用，內容有預約喘息與換工排班之行事曆、上傳被照顧者照顧注意事項、累計及兌換換工時數等功能。

線上預約系統

<https://www.corespite.com.tw/>

- 註冊：簽約成為會員後，會提供一組原始帳號與密碼
- 修改密碼：會員可上線登入與修改預設密碼
- 預約喘息：提供預約名額
- 預約換工：提供預約名額
- 寄信提醒：提醒預約日期
- 連動google月曆



中華民國家庭照顧者關懷總會

2. 人才培力課程

110年12月11日18日辦理1場次兩天12小時工作坊，針對家庭照顧者與照顧服務員進行培訓工作坊，以確保照顧服務員了解模式運作方式、工作重點、活動帶領技巧、互助喘息特色課程、現場安全處理原則、認識失智症與失智者溝通之原則與技巧訓練，以及失智者日常生活促進與活動安排，共有95人報名，經篩選後實際26人參與。

【12/11 第一天】

時間	課程單元	課程內容	時數	講師
8:30-9:00	報到	(系統測試與上午簽到)		家庭照顧者關懷總會黃馨燁社工專員
9:00-10:00	認識照顧者與互助喘息模式	認識照顧者與互助喘息模式 1. 認識照顧者：照顧者樣態與負荷 2. 互助喘息模式：人力配置、活動規劃、突發事件處理	1	家庭照顧者關懷總會陳景寧秘書長
10:00-12:00	活動帶領技巧	1. 簡易活動設計與帶領原則 2. 活動帶領實務與評估 3. 桌遊帶領技巧與實務操作	2	吳孟恬/運動指導員、物理治療博士
12:00-13:30	午休	12:15 (上午簽退) 13:15-13:40 (下午簽到)		
13:30-15:30	A. 互助喘息【玩一玩】生命故事書解析實作 (A、B擇一修課,每堂報名15人為限,將郵寄教材) B. 互助喘息【吃一吃】烘焙課解析實作	1. 說明活動目標 2. 拆解活動帶領要點 3. 生命故事書實作/烘焙實作	2	A. 阿罕工作室吳昭儀老師 B. 家庭照顧者關懷總會郭佳寧研究暨社工專員
15:30-16:30	綜合討論	1. 如何與換工家屬合作 2. 狀況題與應變 16:40 (下午簽退)	1	阿罕工作室吳昭儀老師、郭佳寧研究暨社工專員

【12/18 第二天】

時間	課程單元	課程內容	時數	講師
8:30-9:00	報到	(系統測試與上午簽到)		家庭照顧者關懷總會黃馨燁社工專員
9:00-12:00	認識失智症與失智者溝通之原則與技巧訓練	1. 認識失智症 2. 如何與失智者溝通 3. 認識失智症者常見的精神行為問題、成因及照顧技巧 4. 緊急及特殊事件之危機處理因應(照顧服務員服務過程中發生走失、暴力、拒絕服務等)	3	臺北市府社會局委託財團法人台灣省私立健順養護中心經營管理臺北市復華長青多元服務中心/黃冠評主任
12:00-13:30	午休	12:15 (上午簽退) 13:15 (下午簽到)		
13:30-16:30	失智者日常生活促進與活動安排	1. 失智症者照顧環境設計的目的與原則	3	延希工作室/柯宏勳執行長、職

		2. 失智症者日常生活與活動安排之理念原則 3. 活動安排實務 16:40 (下午簽退)	能治療師
--	--	--	------

<p>110/12/11 第一天</p> <p>主題：認識照顧者與互助喘息模式</p> <p>講師：家庭照顧者關懷總會陳景寧秘書長</p>	
<p>110/12/18 第二天</p> <p>主題：失智者日常生活促進與活動安排</p> <p>講師：延希工作室/柯宏勳執行長、職能治療師</p>	

3. 試辦點合作條件評估指標

針對客觀合作指標，考量不同場域有不同特性，將指標分為四大項與兩個層次-基本版(必要)及加值版(選擇性)，事先了解各場域的特性，如：環境、時段、人力、主事者意願，再依各潛在合作據點特性調整轉移模式(工作手冊、教育訓練、輔導模型)並計算投入基本成本。

合作條件評估-地點、空間與時間

類型	基本	加值(選擇性)
地點	<input type="checkbox"/> 近使用者居住地 <input type="checkbox"/> 交通便利 <input type="checkbox"/> 若在二樓以上，有電梯	<input type="checkbox"/> 近捷運站 <input type="checkbox"/> 附近有公園 <input type="checkbox"/> 附近有友善商家
空間	<input type="checkbox"/> 具備消防設備 <input type="checkbox"/> 無障礙設備 <input type="checkbox"/> 足夠活動空間(可容納10人空間之教室)	<input type="checkbox"/> 儲物空間 <input type="checkbox"/> 投影設備 <input type="checkbox"/> 午休椅 <input type="checkbox"/> 簡易廚房與廚具 <input type="checkbox"/> 有卡拉ok/電視設施
時間	<input type="checkbox"/> 每周擇一個半日	<input type="checkbox"/> 每周擇一個整日 <input type="checkbox"/> 每周擇兩個半日或全日

合作條件評估-理念與人力

類型	基本	加值(選擇性)
理念	<input type="checkbox"/> 有開辦辦托/喘息需求 <input type="checkbox"/> 願意嘗試新模型	<input type="checkbox"/> 協助照顧者減輕照顧負荷
人力	<input type="checkbox"/> 0.5 店長 (行政支援) <input type="checkbox"/> 1名照顧服務員 (身體照顧與活動帶領) <input type="checkbox"/> 1名家庭照顧者 (換工)	<input type="checkbox"/> 其他支援人力
照顧服務員資格與特質	<input type="checkbox"/> 領有照顧服務員訓練結業證明書 <input type="checkbox"/> 能接受挑戰與彈性	<input type="checkbox"/> 對失能、失智、身心障礙照顧皆有服務經驗 <input type="checkbox"/> 有活動帶領的能力 <input type="checkbox"/> 優先鼓勵擁有證照之家庭照顧者投入



合作條件評估-投入成本

類型	基本	加值(選擇性)
固定	<input type="checkbox"/> 血壓機 <input type="checkbox"/> 體溫計 <input type="checkbox"/> 文具用品	<input type="checkbox"/> 剪食刀 <input type="checkbox"/> 午休椅 <input type="checkbox"/> 桌遊與益智遊戲
變動	<input type="checkbox"/> 團體活動教材費 <input type="checkbox"/> 照顧服務員服務費 <input type="checkbox"/> 公共意外責任險	<input type="checkbox"/> 共餐
時間	<input type="checkbox"/> 家總人才培訓課程 <input type="checkbox"/> 家總後援輔導	<input type="checkbox"/> 家總衛星支援 <input type="checkbox"/> 家總走動式服務

合作條件評估-後援輔導

類型	基本	加值(選擇性)
行政	<input type="checkbox"/> 工作手冊	<input type="checkbox"/> 家總衛星支援 <input type="checkbox"/> 家總走動式服務
活動帶領	<input type="checkbox"/> 活動教戰手冊	<input type="checkbox"/> 家總衛星支援 <input type="checkbox"/> 家總走動式服務
人力媒合	<input type="checkbox"/> 家總宣傳 <input type="checkbox"/> 線上系統	<input type="checkbox"/> 人力臨時調度
輔導機制	<input type="checkbox"/> 說明會 <input type="checkbox"/> 實地勘查 <input type="checkbox"/> 合作訪談 <input type="checkbox"/> 實地輔導	<input type="checkbox"/> 家總衛星支援 <input type="checkbox"/> 家總走動式服務

5. 輔導機制

與合作單位訪談後，針對前述單位的困境與挑戰提供在不同模組(純互喘、混搭型)下互助喘息輔導後援系統模型，包含招募策略、照顧人力、教育訓練、活動設計、營運支援、輔導程度。純互喘模式下，提供較多輔導與直接支援；混搭型因以不加重據點負擔為原則，故提供基本的場勘、營運輔導、線上系統媒合供需並讓據點可自由選擇是否需要加值服務。據點可自行選擇合適自身單位的服務模組與輔導後援方式。



	C+/醫事C據點型(半日)	
	原模式(純互喘)	混搭式
模式		
場地	據點場地	據點場地
設備(血壓機、剪食刀、午休椅等)	據點設備	據點設備
材料(烘焙、生命故事書、桌遊)	依據點課程規劃，費用可： 1.自負額2.另外收費3.申請經費/補助	依據點課程規劃，費用可： 1.自負額2.另外收費3.申請經費/補助
餐飲(共餐、點心)	無共餐	無共餐
照服員人力	據點人力或家總協助媒合特約喘息	據點人力
教育訓練	家總提供	家總提供，據點可自行決定是否參加
現場活動設計	依家總課程設計或據點自行規劃	據點自行規劃1+1(配合據點課程)
輔導期間	前2-4周密集，後續衛星支援，必要時駐點	前2-4周密集，後續實地輔導，定期聯繫會議
營運支援	場勘/籌辦事務(空間規畫/使用者分析/招募策略/活動設計/人力培訓等)/營運輔導/線上系統媒合供需/保險/法務	場勘/營運輔導/線上系統媒合供需

(四)、 成果分享會

為發表本計畫相關成果，本會接受中華社會福利聯合勸募協會邀請，參與「2021 We Make The Change 成果分享會」，向社會大眾及各地社福夥伴分享互助喘息計畫執行成果，因疫情限制，以線上會議方式進行口頭發表，並將發表成果影片上傳至 Youtube 平台供大眾觀看，至今已累計 714 次觀看次數。

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=59qFfWxAACU>



伍、 執行效益

互助喘息共照家庭培力計畫根據照顧者喘息需求，設計互助、換工的模式，搭配專業照顧及同儕輔助的力量，擠出照顧的人力與喘息的時間。雖然因疫情的關係，計畫推行上受到許多的困難與阻礙，但仍於 110 年-111 年持續關注家庭照顧者「休息權」，喘息服務的拓展與規劃是刻不容緩。兩年的計畫效益總結如下：

1. 推廣修正家庭照顧者「互助喘息」模型，互助喘息據點三個月為一期(每周開放二日，每天 4-6 人)，每期開放 16-144 個名額給照顧者臨托被照顧者。
2. 持續推動試辦點服務，透過與單位之主事者進行合作訪談與場勘，以了解社區長照家庭樣態、喘息需求、說明支持培力計畫與徵詢合作意願，共盤點 77 個場域、20 場次的跨網絡會議，並成功增加 5 處試辦點。
3. 辦理 3 場服務說明招募會，共 128 人參與，並針對照顧服務員舉辦 1 場次人才培訓課程，課程共 12 小時，26 人完訓。
4. 完成建置互助喘息「後援系統」，包含線上溝通系統、試辦點合作條件評估指標、輔導機制。
5. 參與「2021 We Make The Change 成果分享會」，透過線上分享互助喘息計畫；並將發表成果影片上傳至 Youtube 平台供大眾觀看，至今已累計 714 次觀看次數。

陸、 經費總支出明細表

總執行經費 450,000 元整，申請公益基金補助 100,000 元整，家總自籌及其他補助 350,000 元整。

經費項目	計畫經費明細				
	公益金補助	自籌	其他補助	總價(元)	說明
專案執行人力	0	0	108,000	108,000	<u>執行專案之人力費用</u> 協助方案籌辦、人力媒合、記錄謄寫、資料收集、分享會籌辦、行政庶務，以及現場作業等工作。 9,000 元*12 月=108,000 元
照顧人力	0	0	200,000	200,000	<u>互助喘息試辦點照顧人力服務費</u> 特約具照顧服務人員資格之人力提供試辦點以時計算的喘息服務，協助身體照顧與活動帶領
設備費	45,000	0	0	45,000	<u>互助喘息試辦點設備費</u> 午休椅、血壓計、溫度計、碎食機、餐具等固定設備費用
課程教材	55,000	0	0	55,000	<u>互助喘息試辦點教材費</u> 以「吃一吃、動一動、笑一笑、走一走、玩一玩(創新)」等五大類活動之課程材料與耗材
保險費	0	0	24,000	24,000	針對互助喘息試辦點加保公共意外責任險 8,000 元*3 場=24,000 元
雜支	0	18,000	0	18,000	雜項支出，文具、影印、郵電、資料收集等 6,000*3 場=18,000 元
小計	100,000	18,000	332,000		
合計				450,000	

柒、 附錄

自由時間(團體活動)-桌遊、社區探索



中華民國家庭照顧者關懷總會

主題時間(團體活動)-零失敗烘焙課



中華民國家庭照顧者關懷總會

主題時間(團體活動)-懷舊活動



中華民國家庭照顧者關懷總會

主題時間(團體活動)-生命故事書



畫出第一個家

愛的羅曼史

畫出過去與現在自己

中華民國家庭照顧者關懷總會

主題時間(團體活動)-桌遊、賓果、老歌金曲



中華民國家庭照顧者關懷總會

主題時間(團體活動)-體能活動



中華民國家庭照顧者關懷總會