



2024 年公益金

執行成果報告書

計畫名稱：

社區家庭照顧者心理健康推廣計畫

計畫期間：2024 年 7 月 1 日 至 2024 年 12 月 31 日

主辦單位：社團法人台灣失落關懷與諮商協會

協辦單位：國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系

癒心鄉心理諮商中心

補助單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社



一、 方案名稱：社區家庭照顧者心理健康推廣計畫

二、 計畫目的：

根據衛生福利部提出之使命願景：促進全民健康與福祉，成為最值得信賴的部會，其中三項重大政策包含：1.健全福利服務體系，優先照顧弱勢族群 2.建置優質長照體系，完備長照服務資源 3.營造身心健康支持環境，增進全人全程健康促進，由此可知政府重視，弱勢族群、長照資源與全人身心健康之三大議題。

台灣國家發展委員會對於國內高齡化時程之推估，預計在明年 2025 年邁入超高齡社會，意指我國 65 歲以上老年人口比率將突破 20%；有鑑於此，在 2015 年時《長期照顧服務法》便應運而生，立法之目的在於健全長期照顧服務體系，提供長期照顧服務，同時確保照顧及服務品質，發展多元可負擔之服務，重視與保障接受服務者與照顧者之尊嚴及權益。此外，此法亦定義出家庭照顧者，指在家庭中對失能者提供規律性照顧之親屬或家人。依據中華民國家庭照顧者關懷協會彙整，家庭照顧者之發展歷程可分為：預備照顧者、新手照顧者、在職照顧者、資深照顧者和畢業照顧者，而上述的家庭照顧者不分年齡或性別，在本計畫希望能夠包括各個年齡層之照顧者，包含正在求學階段之年輕照顧者。

然而，在近年的社會新聞中，我們經常看到媒體報導出數件的照顧殺人、長照殺人的悲歌，以下為中華民國家庭照顧者關懷協會之統計數據：

全台 2018 年至 2023 年 照顧悲劇事件統計

年份	北部	中部	南部	東部	總數
2018(107 年)	12	1	3	0	16
2019(108 年)	6	1	1	0	8
2020(109 年)	3	0	4	0	7
2021(110 年)	3	3	0	0	6
2022(111 年)	2	0	2	0	4
2023(112 年)	6	2	6	1	15

(柯筑瑄彙整家總歷年照顧悲劇事件簿 製表)

我國政府於 2017 年開始推動「長期照顧十年計畫 2.0」(簡稱長照 2.0 計畫)，建構社區照顧服務體系，並擴大服務對象和增加服務項目，建立服務單一窗口和長照 1966 專線，推動給付和支付制度，客製化照顧計畫等。我們可以看到在 2018 年有被媒體披露之總數為 16 件，至隔年 2019 年下降至 8 件，長照 2.0 的推行可能有為家庭照顧者帶來協助和減輕負擔，惟在去年 2023 年之悲劇事件卻又上升到 15 件，這其中之數據變化值得深思和進一步關注和探索。

誠如上述，家庭照顧者和失能者之間多為親屬和家人關係，我們難以想像是在何

種狀態下會發生照顧殺人、長照殺人之悲劇，有些甚至是在殺人後自殺。在願景工程和聯合報之專題報導中，自 2012 年至 2022 年 4 月份，照顧殺人中加害人之於被害人之親屬關係以兒子最高、丈夫次之，妻子和手足第三，而其中可從司法院判決書查出案情細節共 60 件，殺人後自殺與自殺未遂 27 件，佔比為 45% 相當的高。在 2023 年 7 月 28 日的《自由開講》評論投書，由於近年照顧殺人、長照殺人事件數量激增，法務部主動提出三項關於《刑法》修法方向，內容與緩刑要件、緩起訴和依照顧悲歌另訂較輕的處罰，然而，北護大長期照護系陳正芬教授認為，修法似乎難以為長照悲歌帶來實質效益，反而需要對於長照悲歌有全貌的了解後再行修法。也因此，除了從制度面修法外，我們嘗試彙整出以下仍需社會資源挹注和關注之議題：

（一）家庭照顧者孤島

從華人文化脈絡來談，百善「孝」為先，當父母年事已高身體機能退化衰老，比起送到養護中心或日照機構，在孝順的主流社會期許下或父母的期待中，我們可能會「被迫」選擇成為家庭照顧者，難以將照顧的責任放心地託付於家庭以外；若家中又無手足可分攤照顧支出與時間、討論照顧方案，如何兼顧照顧年邁雙親又同時做在職工作？基本上是相當困難的，且一環扣一環，當收入銳減或不穩定，通常都會選擇自己顧，因為自己顧不用額外花錢，但自己真的適合或有能力成為家庭照顧者嗎？

我們了解文化有其脈絡可循，但照顧其實是一門專業，照顧並非我們的本能，及使我們相當孝順父母，也不代表我們有能力照顧好父母，因此，如何破除大家對家庭照顧者的迷思，避免家庭照顧者成為海洋中的孤島，傳遞相對有彈性和多元的選擇方案，翻轉照顧等同於孝順之舊有框架和思維，有利於家庭照顧者勇於向外開口求助和求援，使得社會資源與團體照顧資源有機會進入照顧場域中給予及時協助。

（二）家庭照顧者創傷

依中華民國家庭照顧者關懷協會採訪之彙整，列出家庭照顧者之六大創傷：首先第一個是身體機能，包含生理的疾病、過勞、睡眠品質不佳；第二個是心理狀態，其可能經常感到憂鬱、自責和孤單，且無法預知當照顧者的盡頭；第三個是工作，如同前述當我們成為照顧者時往往無法兼顧工作，經常需要向公司請假，亦有可能影響出勤和考績；第四個是社交，生活重心多為照顧家人，無法與外界他人維繫穩定之人際關係，可能導致人際疏離而成為照顧孤島；第五個是經濟，與工作相關，當照顧者無法有穩定正職的工作，勢必會影響到經濟來源，但照顧有必要之花費，像是：看護、照顧輔具和就醫交通支出等；最後第六個是家庭關係，親屬家人間可能為了照顧的比例多寡，或是對照顧方案的意見相左，而衍生出關係的糾紛和衝突，進而出現家庭失和的窘境。

在照顧創傷的議題中，不僅是上述所提及之家庭照顧者本身之創傷，有時我們也需要認識失能者之照顧創傷，或者我們也可視為被照顧者之重大心理失落。當被照顧者成為一名失能者時，原先可以自理的事物，都變成需要他人的協助時，內心會有高度的衝擊和失落感，例如：失智症。根據台灣失智症協會 2023 年的資料顯示，在失智症之初中晚期可能都會有不同症狀，其會反映在遺忘、誤認、情緒轉變、個性、言語表達、迷路、妄想、不恰當行為等 15 個項目中，而這些項目可能每天都在發生和經



驗。然而，無論是家庭照顧者或失能者之創傷，皆有可能成為壓倒照顧者的最後一根稻草，如何協助預防與復原照顧創傷，將為本計畫之核心之一。

(三)家庭照顧者之自我照顧工作坊

目前現行之長照政策和長照據點，大部分都提供失能者的直接服務，但提供給家庭照顧者的資源仍較匱乏，本計畫為鼓勵家庭照顧者使用社會資源之服務，例如：喘息照顧，讓照顧者能夠走出家門，增加照顧日常外的人際連結，將規劃每月實體的自我照顧工作坊，藉由講師的帶領和引導，讓照顧者可以獲得自我放鬆的體驗。

「癒心鄉心理諮商中心」成立於民國 98 年，歷經 14 年有餘，曾承接多年「臺北市政府衛生局社區心理衛生分區服務實施計畫」及「臺北市政府衛生局自殺防治危險分級化服務計畫」；致力於生死關懷與悲傷輔導學理與技術，協助人們在關係的失落中，重新看見自己存在的真實樣貌，並以理解與行動，促進自我整合，回歸自我定義的生命軌道中；協助人們在苦難與創傷的糾結情緒中，找到適合自己的調適方式與步調，並在專業的陪伴中，創造出務實與持續的生命意義與生命態度。

本中心與創融共生合作社，自 2021 年開始合作「社區訪視與陪伴計畫」及「社區共好服務計畫」，兩年實體與網路共影響近 800 人次；而 2023 年合作「社區中老年心理照顧推廣計畫」相當感謝主婦聯盟生活消費合作社之公益金補助執行，去年實體與網路創造約 1500 之參與人次，而本中心素聞主婦聯盟生活消費合作社之公益金申請，在新年度特別規劃「社區家庭照顧者心理健康推廣計畫」。

三、組織簡介：

【社團法人台灣失落關懷與諮商協會】本會為依法設立、非以營利為目的之社會團體，以關懷失落議題所引起之心理、心靈及社會之需求，並促進國內悲傷輔導與諮商服務為宗旨。

【癒心鄉心理諮商中心】，為社區心理諮商中心，在沒有政府經費挹注支持下，中心全員（行政與專業人員）皆為志工式的服務，這些年，癒心鄉心理諮商中心僅透過善款維持營運，關懷每一位來談者。我們深信「善」是可以循環的，中心的每一位成員均願意在有限的生命、時間中，致力於回饋社區、社會。因為，我們相信，在這個世界上，每一個人的聲音，都值得被好好聽見，而過程中我們也努力地持續做著。癒心鄉營運至今，邁入第十四個年頭，我們陪伴上萬人次的民眾一同面對著人生的失落和挫折，我們理解大家各自在酸甜苦辣交織的人生中，辛苦且認真地活著。

由於癒心鄉雖立基於校園之內，亦朝向廣大社區提供公益服務；並由於生諮系與本中心於悲傷療癒、臨終關懷、生死教育等獨特專長，而與許多在地協會、機構等建構心理諮商專業合作機制。因此，本中心的服務型態除了一般心理諮商機構面向、一般社區民眾或學生的個別與團體諮商、心理衛生講座、心衛推廣教育與網站經營…等形式之外，更將面向專業人員、或特殊族群，針對合作機構內部專職、專業人員，提供教育訓練、心理諮商、研習團體等服務。



四、 辦理單位：

(一) 主辦單位：社團法人台灣失落關懷與諮商協會

(二) 協辦單位：

國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系 癒心鄉心理諮商中心

(三) 補助單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社

五、 辦理方式及內容：

(一) 【線上】社區家庭照顧者心理健康推廣講座系列(2 小時)

1. 時間：暫定 2024 年 7~11 月辦理
2. 地點：全台灣各縣市
3. 對象：具照顧者身分及一般民眾
4. 人數：線上限額最多 100 人
5. 方式：線上講座，預計每兩月進行 1 場，共 3 場
6. 收費：每場講座\$800 元，若為主婦聯盟消費合作社社員可享優惠價\$200 元/人。
7. 與主婦聯盟之合作：每場線上講座，延續去年的合作模式，在講座前邀請主婦聯盟委員來簡介合作社，同時讓參與講座的民眾更認識主婦聯盟消費合作社的服務。另外，每場線上講座的講師也會在講座一開始時，簡述主婦聯盟的綠色經濟，飲食與心理間的微妙關係，以及我們和主婦聯盟間的合作，共同守護大家的身心健康。
8. 備註：本系列講座可申請心理師繼續教育積分。

場次	課程內容	講師	日期/時間
1	沉重的負荷 vs. 甜蜜的擔子：照顧的責任與情感	鄧文章教授	113/7/27(六) 10:00-12:00
2	「目送」的生命功課—照顧兩端的悲傷自我之「思緒安放」的靈性旅程	李佩怡教授	113/8/17(六) 10:00-12:00
3	兩代之間：老人心理認識與子女照顧陪伴	鄧明宇教授	113/10/19(六) 10:00-12:00

(二) 【實體】社區家庭照顧者自我照顧工作坊系列(3 小時)

1. 時間：2024 年 7~11 月辦理
2. 地點：臺北市
3. 對象：具照顧者身分、一般民眾與專業助人工作者
4. 人數：30-45 人
5. 方式：工作坊將以實體為主，內容會和三場線上講座搭配；由心理師以團體形式運作執行，每月 1 次，總計帶領 3 場。



6. 收費：每場工作坊\$500 元/人；若為主婦聯盟消費合作社社員可享四折優惠價\$200 元/人。

場次	課程內容	講師	日期/時間	場地
1	我想好好陪著你～談照顧者的壓力與支持	彭美齡心理師	8/11(日) 9:00-12:00	東豐喜
2	親情與自我的平衡：忙碌照顧之餘的「我們」喘口氣無妨	王威中心理師	9/14(六) 9:00-12:00	身心障礙大樓場地租借
3	是陪伴？還是「賠・絆」？～從人本觀點談雙贏的陪伴技巧	譚如萍心理師	11/2(六) 9:00-12:00	身心障礙大樓場地租借

六、活動時間：2024 年 7 月至 2024 年 11 月

七、實施地點及範圍：臺北市

八、預期效益與影響：

1. 在每場工作坊開始前，中心會邀請主婦聯盟做推廣或由本中心，傳遞 2030 永續發展目標，讓參與者有機會認識綠色經濟，確保永續消費之生產模式，亦藉由參與線上、實體活動，促使其耕耘內在良善心田。
2. 實踐合作社七大原則之一「關懷社區」，透由主婦聯盟生活消費合作社與本中心的資源連結，共同扶持社區照顧者之心理健康，提供相關必要資源協助，並讓社會大眾了解心理健康重要性，影響非社員 200 人次以上。

九、經費預算表

『社區照顧者心理健康推廣計畫』經費概算書 單位：50000 元

(一) 社區照顧者心理健康推廣自我照顧工作坊系列						
項目	內容	單位	單價	數量	金額(元)	說明
1.	印刷費	張	2	200	400	活動 DM、資料影印、列印、成果報告等
2.	講師費	時	2,000	15	30,000	6 場講座與工作坊講師費(中心自籌 50%講師費)
3	助理工讀費	時	183	35	6,405	183 元/小時，共計 35 小時
4	媒材費	場	500	3	1,500	相關團體活動所需物品、教材、藝術媒材耗材、紙張、牌卡、書籍、茶/咖啡膠囊。
5	專家出席費	場	2,500	6	15,000	每週召開專業講師會議，優化社區心理健康方案之執行。



6	雜支	式		1	1,695	執行計畫所需之辦公事務費用，凡前項費用未列之辦公事務費用屬之費用(含文具紙張、電腦耗材)。
7	行政管理費			1	10,000	公益金補助款 20%
	講師費	時	2,000	15	30,000	自籌款(中心自籌 50%講師費 \$15,000)
	場地費	場	3,000	3	9,000	自籌款
總					計	\$50,000(不含自籌款)

十、過去一年中心從事公益活動之統計

(一) 總服務人次

總服務人次	個別諮商	2108 人次
	團體諮商	168 人次
	創融線上講座 (中年/初老危機)	1307 人次
	創融實體工作坊	195 人次

(二) 來談議題

議題	人次
壓力與情緒困擾	584
重大失落變故	271
親密關係議題	386
家庭議題	260
親子議題	78
自殺自傷	25
醫療健康心理問題	66



人際問題	101
自我認識	265
生涯規劃	65
其他	7

十一、本中心與主婦聯盟生活消費合作社互動說明

1. 2023 年與創融共生合作社合作「社區中老年心理照顧推廣計畫」，由主婦聯盟生活消費合作社之公益金補助執行，去年實體與網路創造約 1500 之參與人次。當時在每場線上講座前，皆有邀請合作社委員上線推廣主婦聯盟，以及說明公益金理念，使得大眾能有機會認識與了解主婦聯盟。
2. 癒心鄉心理諮商中心所提供之諮商服務，皆為公益諮商性質。已連續 3 年無政府方案之補助，全仰賴服務對象之善心捐款。目前我們已陪伴上萬人次一同面對人生的失落與挫折，我們期待能夠讓良善的循環持續下去。謝謝主婦聯盟去年度與創融的公益金合作，期望主婦聯盟消費合作社今年能夠協助我們推廣心理衛教，播種耕耘每個人心中一畝心田，促進大眾心理健康與福祉。



十二、總表

場次	日期	時間	地點	主題	講師	學習 助理	工作 人次	參與 人次
1	7/27 (六)	1300- 1500	線上	沉重的負荷 vs. 甜蜜的 擔子—照顧的責任與情 感	鄧文章	陳靜萱	2	13
2	8/11 (日)	0900- 1200	東豐喜	我想好好陪著你～談照 顧者的壓力與支持	彭美齡	林謙 鄭國鴻	3	4
3	8/17 (六)	1000- 1200	線上	「目送」的生命功課— 照顧兩端的思·緒· 安·放	李佩怡	岳孜珈 陳靜萱	3	38
4	9/14 (六)	0900- 1200	身心障礙 大樓 6 樓	親情與自我的平衡：忙 碌照顧之餘的「我們」 喘口氣無妨	王威中	鄭國鴻 徐采儒	3	9
5	10/19 (六)	1000- 1200	線上	兩代之間：老人心理認 識與子女照顧陪伴	鄧明宇	楊欣 林謙	3	17
6	11/2 (六)	0900- 1200	身心障礙 大樓 6 樓	是陪伴？還是配· 拌？—雙贏的陪伴	譚如萍	黃珮榛 邱惠茹	3	9

十三、經費支出表

(一) 社區照顧者心理健康推廣自我照顧工作坊系列						
項 目	內 容	單 位	單 價	數 量	金 額(元)	支 出 項 目
1.	印刷費	張	2	200	400	活動海報、資料影印、成果報告影 印費
2.	講師費	時	2,000	15	30,000	15,000(中心自籌 50%講師費 \$15,000) 線上講座講師費 4000X3 場+3000X1 場
3	助理工讀費	時	183	35	6,405	海報設計、宣傳文案與成果報告撰 寫助理工讀費、學習助理工讀費
4	媒材費	場	500	3	1,500	相關團體活動所需物品、教材、藝 術媒材耗材、紙張、印花稅票
5	專家出席費	場	2,500	6	15,000	每週召開專業講師會議之專家出席 費
6	雜支	式		1	1,695	辦公事務費用，凡前項費用未列之 辦公事務費用屬之費用



7	行政管理費			1	10,000	行政管理費
	講師費	時	2,000	15	30,000	15,000(中心自籌 50%講師費 \$15,000)實體工作坊講師費 6000X2 場+3000X1 場
	場地費	場	3,000	3	9,000	講座與工作坊場地費
總計						\$50,000(不含自籌款)
餘額						\$0

十四、成果報告

場次 1

課程時間	113/07/27 13:00-15:00	課程地點	線上
課程主題	沉重的負荷 vs. 甜蜜的擔子—照顧的責任與情感		
課程講師	鄧文章 教授	學習助理	陳靜萱
參與成員	參與人數：13 人		
活動花絮	2024 社區照顧者心理健康計畫開跑了！ 第一場講座是由鄧文章教授帶領著我們學習「沉重的負荷 vs. 甜蜜的擔子—照顧的責任與情感」，帶我們了解照顧者在照顧過程中會面對的困境。 講師也提醒我們，照顧中適當的自我喘息是非常重要的。「自我照顧」能夠提升關係品質，這不是自私，是真正的孝順。		
照片			

場次 2

課程時間	113/08/11 09:00-12:00	課程地點	東豐喜
課程主題	內心的聆聽者—談照顧者的壓力與支持		
課程講師	彭美齡諮商心理師	學習助理	林謙 鄭國鴻
參與成員	參與人數：4 人		

活動花絮	彭美齡諮商心理師藉由不同形狀、不同觸感的媒材，先邀請成員挑選出，能夠代表自己身為家庭照顧者樣子的媒材，以此布置自己在照顧親人中的樣貌，使成員們覺察自己在照顧家人時的經驗。再藉由說書人牌卡的挑選，道出屬於自己的照顧壓力與負擔。最後，以正念的概念，協助成員們在日常生活中，得以覺察自己的身心狀況，並且鼓勵成員們，重視自己的需要，保持自己身心的平衡與力量，才能持續為家人提供最好的照顧。	
照片	 	

場次 3

課程時間	113/8/17 10:00-12:00	課程地點	線上
課程主題	「目送」的生命功課— 照顧兩端的悲傷自我之「思緒安放」的靈性旅程		
課程講師	李佩怡 教授	學習助理	岳孜珈 陳靜萱
參與成員	參與人數：38 人		
活動花絮	「疼痛、脆弱打破了我一層層的心裡圍牆， 我被改變！被痛苦溫柔的改變！ 在你的痛苦中，我的心也在疼痛。 自我保護的心牆倒塌了， 心裡的空間開放出來。」——李佩怡教授 本次講座，老師用幾首圍繞在自身生命，對於目送經驗的詩作，反映出照顧者的心情，並從精神（spirit）和靈魂（soul）兩個方面來剖析照顧者的心態。照顧過程總是有許多苦難，但我們仍能將這些「苦」淬煉成「金」，感受最真誠的愛與慈悲。		

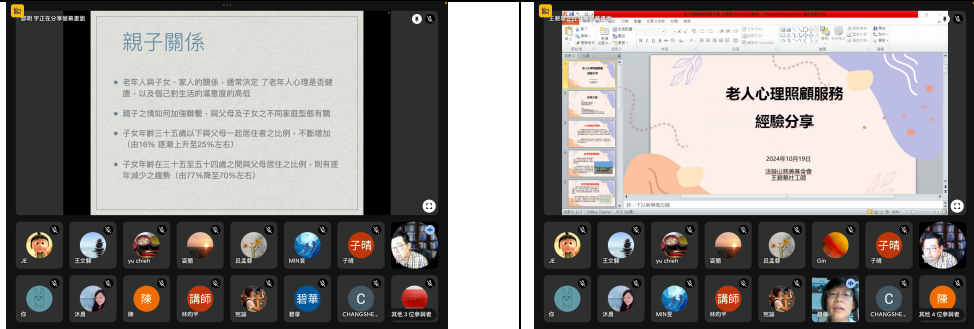
照片		
----	--	--

場次 4

課程時間	113/09/14 09:00-12:00	課程地點	身心障礙大樓六樓)
課程主題	親情與自我的平衡—忙碌照顧之餘的「我們」喘口氣無妨		
課程講師	王威中 諮商心理師	學習助理	徐采儒、鄭國鴻
參與成員	參與人數：9 人		
活動花絮	王威中諮商心理師從自己生命中的照顧經驗出發，帶著對每一位參與夥伴的關懷，邀請大家看看那長照處境中的「自己」。在照顧的過程中，「我」好像消失了，當生病的世界改變了「我」的生活，「我」又該如何適應這個新的世界？ 心理師強調，孝順並非情緒的完全壓抑，而是在照顧對方的同時也要照顧自己。孝順也並非全部由一個人承擔，而是讓更多人一起參與這段旅程。我們可以發揮一點創意，讓照顧變得更加多元——接受機構、家人、社會資源的支持都是可以的。請記住，你並不孤單。 長照的過程需要很多勇氣，可能會經歷挫折、疲憊、痛苦，但也會逐漸變得熟練與勇敢。或許我們無法改變迎面而來的無常，但我們可以選擇如何走這一段旅程，用怎樣的眼光來經驗這一切。 承擔責任本來就很艱難，也許不會好到就像這些事從未發生過，但我們會慢慢長出能力來因應這些挑戰。在面對成為照顧者的過程中，思考如何給予所愛之人陪伴與愛。願你我都能有一個相對圓滿的旅程，也願你與我別忘了自己，能多給自己一些關懷～		
照片			

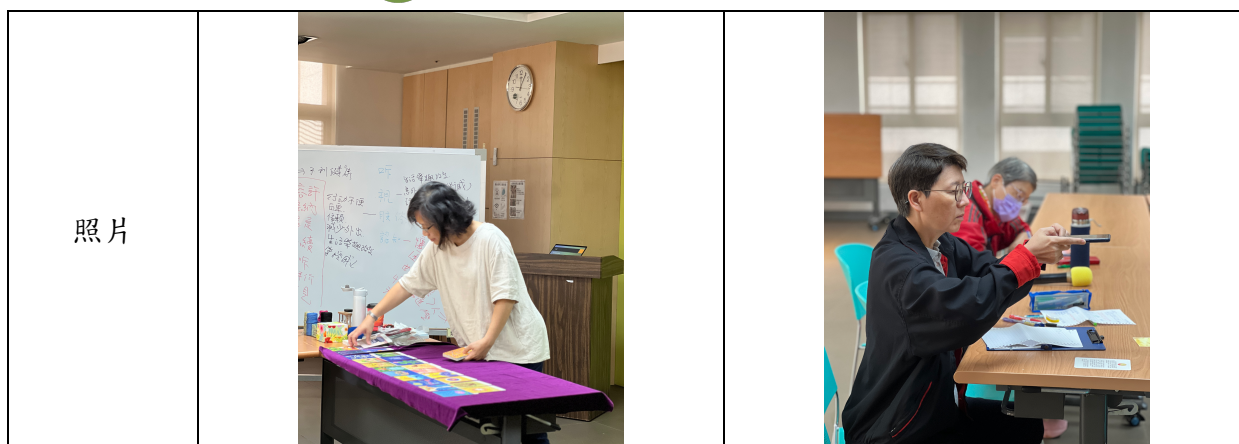


場次 5

課程時間	113/10/19 10:00-12:00	課程地點	線上
課程主題	兩代之間—老人心理認識與子女照顧陪伴		
課程講師	鄧明宇 助理教授	學習助理	楊欣 林謙
參與成員	參與人數：17 人		
活動花絮	《兩代之間—老年人心理認識與子女照顧陪伴》由鄧明宇助理教授講授，探討老年人在心理層面的需求與挑戰。內容涵蓋老年人的常見心理困擾、人格類型、自殺問題，以及如何維持心理健康。講座中提及良好的人際關係和心理韌性對老年人生活品質的重要性，並介紹了正向心理學與懷舊治療等具體方法，幫助老年人面對心理挑戰，提升生活滿意度。		
照片			

場次 6

課程時間	113/11/02 09:00-12:00	課程地點	身心障礙大樓六樓
課程主題	是陪伴？還是配·拌？—雙贏的陪伴		
課程講師	譚如萍	學習助理	邱惠茹 黃佩榛
參與成員	參與人數：9 人		
活動花絮	本次活動由譚如萍諮商心理師帶領，透過參與者分享生命歷程中的照顧經驗，引導學員理解被照顧者身心的變化，以及如何調適自己面對照顧的限制以及關係的改變。 陪伴是一個持續的過程，一起同行，生命彼此影響，是否能感受彼此的需要，一起走過生命的順境、逆境，經歷痛苦後，共同找回自主性。陪伴的目的無法言喻，能被看見、被接納，不被評價，我是與眾不同的，能看見彼此的心，影響的力量使人重拾希望與生命動力，好的陪伴能使照顧者與被照顧者的身被安頓、心受安慰、靈裡安舒。		



十五、總結：

本次計畫透過講座與工作坊，成功促進提升家庭照顧者心理健康的目標。參與者的回饋顯示，活動不僅為他們提供了實際的紓壓與調適方法，更幫助他們在繁重的照顧責任中找到內在力量。一位參與者分享，照護是一種雙向共癒的歷程，吾汝之間的深度連結讓照護超越單向付出，成為一種精神上的互動與支持。另一位參與者提到，唯有先照顧好自己，才能更好地支持被照顧者，這是他在活動中的最大收穫。還有人指出，照護雖然辛苦，但過程中誠心陪伴與傾聽讓關係更為深厚。

參與者的反思與成長，正體現本計畫切合家庭照顧者需求的初衷。同時，活動也揭示目前長照政策與諮商資源對家庭照顧者支持的不足。根據統計，2018 至 2023 年間「長照悲歌」事件屢增不減，2023 年已達 14 件，2024 年的幾起案例中也看見照顧者在長照的歷程中身心失衡情況越趨惡化，引發更極端的長照悲歌。顯示現行體系未能有效緩解照顧者壓力。本次計畫除提供實質支持外，也倡導打破「照顧即孝順」的迷思，推動更彈性、多元的心理支持模式。未來，我們將持續透過講座與工作坊，深化照顧者心理健康服務，協助他們在壓力中找到力量，提升照顧品質與身心幸福感與心理韌性。