



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，在本計畫希望能夠含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、緩起訴和依照願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

有限責任臺北市創融共生勞動合作社

(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

1. 時間：暫定 2024 年 5~11 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，預計每月進行 1-2 場，半年完成 8 場
6. 收費：免費報名參與
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：系列講座講題可再經由討論後決議

【照顧與被照顧】系列

場次	(暫定)課程內容	講師
1	他/她怎麼不一樣？—婚前婚後的心理調適	
2	愛、結晶、你與我—新婚夫妻如何養身	
3	吃什麼好？—孕程中想吃又不能吃的內心小劇場	
4	害喜的我如何是好？—懷孕中甜蜜的負擔	
5	新手爸媽的不知所措—照顧者的第一次	
6	有你沒有它？—新手爸媽面對工作的抉擇	
7	我老了，你長大了—爸媽如何與青少年溝通	
8	當我有空陪伴你，你已展翅高飛—50+父母如何面對空巢期	
9	50+++的人生—學會照顧自己的身心靈	
10	當摯愛變成窒礙—照顧者的尷尬與失落	
11	我要如何靠近他/她？—照顧者學習有尊嚴的身體接觸	
12	愛的領悟—學習備餐儀式感	

【照顧孤島與創傷】系列



場次	(暫定)課程內容	講師
1	怎麼會是我？—面對疾病診斷的無助與憤怒	
2	我該如何關心他/她？—面對生病的家人我如何自處	
3	我有好多東西不能吃—食材選擇的心路歷程	
4	疾病反覆的煎、熬—照顧者的孤島與心理監牢	
5	心事無人知—照顧者說不出口的憤怒	
6	你照顧我小、我照顧你老—照顧者的人生規劃與調適	
7	靈性照顧—照顧者的多舛人生	
8	心理的傷身體會知道—從日常生活調適自我	
9	愧疚的心無時無刻在擺盪—照顧者的內在失落	
10	好好吃一頓飯吧—照顧者學習正念飲食	
11	好久沒對自己會心一笑了—照顧者的自我慈悲	
12	我已盡力了—照顧者的自我寬恕	

(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：暫定 2024 年 5~11 月辦理
2. 地點：臺北市
3. 對象：具照顧者身分及一般民眾
4. 人數：12-15 人
5. 方式：工作坊將以實體為主，由心理師以團體形式運作執行，每月 1 次，總計帶領 5 場。
6. 收費：每場工作坊 \$500 元/人，若有報名參與線上講座 3 場者，可享九折優惠價 \$450 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	(暫定)課程內容	講師
1	黑暗中的燈塔—照顧者的資源連結	譚如萍心理師
2	說到心坎裡—照顧者與被照顧者的溝通調適	彭美齡心理師
3	裂縫中長出生命之花—負傷療癒者之路	李佩怡教授
4	暢談人生—照顧者自我生命整合	鄧明宇教授
5	醫生說什麼我都聽不懂—疾病知情同意	鄧文章教授

六、活動時間：2024 年 5 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. 透過「社區家庭照顧者心理健康推廣計畫」辦理線上講座，根據 2023 年線上參



與總人次 985 人次，今年 8 場次初估可影響約 440 人次。

2. 在每場線上講座前，中心會邀請主婦聯盟做推廣，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。
3. 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：元

(一) 社區中老年心理照顧推廣講座系列						
項目	內容	單位	單價	數量	金額(元)	說明
1.	印刷費	張	2	2,000	4,000	活動 DM、資料影印、列印、成果報告等
2.	講師費	時	2,000	31	31,000	初估 8 場講座與 5 場團體工作坊講師費(中心自籌 50% 講師費)
3	助理工讀費	時	183	100	18,300	183 元/小時，共計 100 小時
4	專家出席費	時	2,500	24	60,000	每週召開專業講師會議，優化社區心理健康方案之執行。
5	網路會議室建置費	式	10,000	1	10,000	Google meet 會議室建置
6	團體媒材費	場	1,000	5	5,000	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。
7	雜支	式	6,000	1	6,000	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)。
8	行政管理費				26,860	前項 1 至 7 項合計之 20%
	講師費	時	2,000	31	31,000	自籌款(中心自籌 50% 講師費)
	場地費	場	7,500	5	37,500	自籌款
總					計	161,160(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

- 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。