



112·10·4 台灣心理健康聯盟--提升全民心理健康的具體施政政策

【照顧者與被照顧者的心理健康維護】(台北市心生活協會 金林總幹事)

一、被照顧的人和照顧別人的人，都需要他人的關懷

各縣市設置(但可服務跨縣市的人)，照顧議題剛發生時、長期找顧的每個平日，可以訴苦、發洩、諮詢、被理解和傾聽的「專線電話(溫暖關懷為目的)」。

溫暖專線中，可以發展專精路線，例如：肢體障礙類、精神障礙類、視障類、失智照護、高齡照護…等。

二、照顧者與被照顧者，需要有好的溝通，或者吵架後，有個理解給鼓勵的支持者

發展出兩方可以請教溝通議題的服務：例如—設置看護移工與雇主的翻譯熱線(多國語言)、居家看護也可以/應該有督導、被照顧者應該有民間團體服務人員可以諮詢、培訓家照據點的人員做相關支持。

三、知識與技能的教育訓練、同儕經驗的交流

需要有對的支持方式，理解被照顧者的身不由己，才能減輕挫折與疲累感；合適當事者狀態的照顧，事半功倍，照顧與陪伴的辛勞可以轉變為成就。

- 改變看護們大拜拜式的「進修」(每梯人數限 30 人)
- 拉近醫療復健與生活重建的距離。
- 《專業+同儕+有經驗的家屬》。舉例：給精障者家屬(團體)更多的講座與成長團體資源。

四、長期無解的困難，需要專業諮商

提供三梯次內免費的心理師(或社工師、護理師)專業諮商，可主動求助、可由機關團體推薦；三梯次之後視經濟能力補助。建立諮商師間的轉介系統/鼓勵轉介給最合適的心理師。

聯絡：0916-072-755 myralchin@gmail.com、heart.life@msa.hinet.net