有困擾，幫忙找資源

熱心資源連

照顧的同時，也要有自己的人生！鼓勵家庭照顧者掌握以下五守則，或者尋求相關協助。

1 長照平安五守則

1. **備好「照顧救生圈」，找神隊友幫忙**
   撥打1966長照專線，申請照顧與專業服務、交通接送、輔具等服務。
2. **找到照顧替手**
   使用喘息服務或找到親友幫忙，讓自己有機會休息。
3. **有人聽你訴苦**
   練習把苦說出來，若沒有親友可傾聽，也可以撥打關懷專線。
4. **每天至少15分鐘留給自己，做喜歡的事**
   在照顧中不要失去自己，仍保有興趣與嗜好，維持心理健康。
5. **訂定安心交接計畫**
   照顧者也可能有無法照顧的風險，善用政府資源安排照顧替手，練習做好交接計畫。

2 臺北市家庭照顧者支持服務中心的服務

福利諮詢、關懷服務、紓壓活動、喘息服務、支持團體、心理協談、照顧技巧指導。

需要協助時可以撥電話

- 家庭照顧者關懷專線：0800-50-7272（台語：有你，真好真好）
- 失智症關懷專線：0800-474-580（失智時，我幫您）
- 長照服務專線：1966
- 福利諮詢專線：1957
- 家庭教育諮詢專線：412-8185（手機撥打加02）
- 心理衛生諮詢專線：02-33937885
- 家暴、性侵：保護專線113（24h）
- 自殺防治：安心專線1925（24h）

發生危害生命緊急狀況時，請立即撥打110或119（24h）

臺北市家庭照顧者支持中心

臺北市身心障礙者之家庭照顧者支持服務據點

臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

臺北市社福設施地圖

社會安全網關懷E起來通報平台

衛生福利部長照專區網站

照顧累了嗎？讓我來幫忙

關心家庭照顧者的指引

指導單位：社會安全網

主辦單位：臺北市政府社會局 Department of Social Welfare, Taipei City Government　臺北市社會安全網 Social Safety Net, Taipei City

廣告

家庭照顧者正在面臨什麼？

家庭照顧者為了因老化、疾病、身心障礙或意外等狀況失去自理能力的家人，日復一日的付出，承擔許多有形、無形的壓力，因此陷入危機，需要你我來協助！

那我可以怎麼做？

主動開口問

累了嗎？記得休息～

辛苦了！照顧很不容易

你還好嗎？我陪你聊聊！

我知道你有苦衷，我可以幫忙什麼？

聽聽家庭照顧者的心情

安靜耐心聽

心情溫度計
（簡式健康量表）

邀請家庭照顧者回想在「最近一星期中（含今天）」，這些問題感到困擾或苦惱的程度 ，然後圈選一個最能代表的感覺。

心情溫度計
簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

更多資源與資訊，請下載心情溫度計App

- 0-5 分：您的身心健康狀況不錯，繼續維持！
- 6-9 分：您可能需要多關注自己的情緒狀況，建議找親友聊聊天，放鬆心情。
- 10-14 分：您目前可能有些情緒困擾，建議尋求抒壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15 分以上：您可能需要醫療專業的協助，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★ 有自殺想法評分為2分以上（中等程度）時：建議尋求專業諮詢或精神科治療。