

有困擾， 幫忙找資源

熱心
資源連

照顧的同時，也要自己的人生！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。