

The background features a light beige color with several abstract elements: a horizontal bar at the top left, a large brown circle on the left, a large grey circle on the right, and a large, irregular beige shape in the center. On the far left, there is a circular pattern of intersecting lines. On the far right, there is a repeating pattern of interlocking circles.

手足照顧者的故事

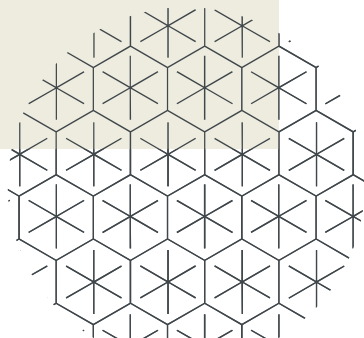
關於我

- 蔡宜庭
- 伊甸基金會 精神疾病照顧者專線志工 (2020 - Now)
- 實踐大學 家庭諮商與輔導碩士班 學生 (2021 - Now)
- 台大政治系 畢業 (2013-2018)



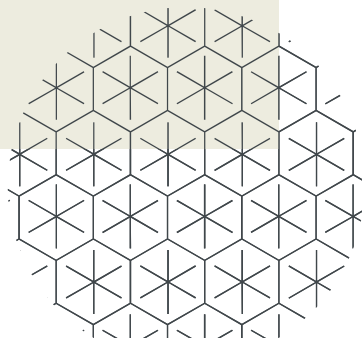
我的家屬經驗：1. 國高中時期

- 手足生病（姊姊）
- 無語述說的艱難
 - 根本不知道發生什麼事
 - 即便知道，但不被理解



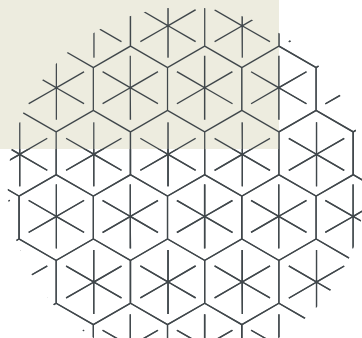
2. 大學時期：在學輔中心開始諮商

- 因為情感困擾而開始諮商（當時與伴侶相處不順利）
- 全部的晤談都在討論家庭關係：第一次了解到家庭對自己的影響甚劇



3. 釐清自己與家庭的關係： 重複逃離與歸來的循環

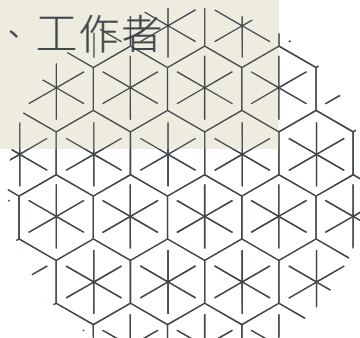
- 即便離開家（物理上的情緒截斷）但只要快樂就感覺罪惡
- 不知如何面對家人的受苦
- 只要一有能量就返家，被耗損殆盡再逃離



4. 成為精神疾病照顧者專線志工

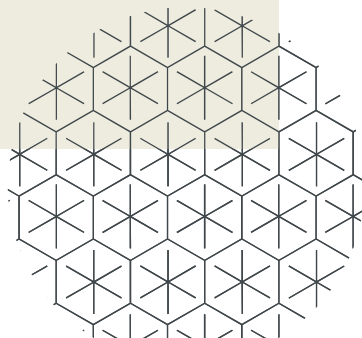
● 參與志工的幫助與體會

1. 對疾病知識的認識與了解：首次有系統的理解相關知識（疾病、藥物、資源等），得以為自己與家人曾經發生過的事命名
2. 獲得多元的觀點：在志工的培訓中接觸不同身份、不同觀點的人（照顧者、當事人、工作者等）



4. 成為精神疾病照顧者專線志工

- 參與志工的幫助與體會
3. 找到語言述說
 4. 在關係中獲得療癒

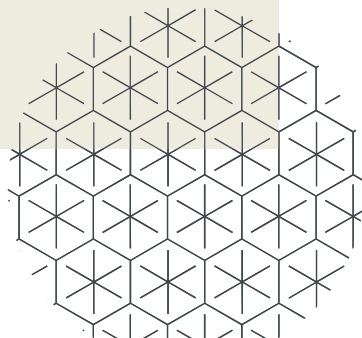


4. 如何助人？

- 參與志工的幫助與體會

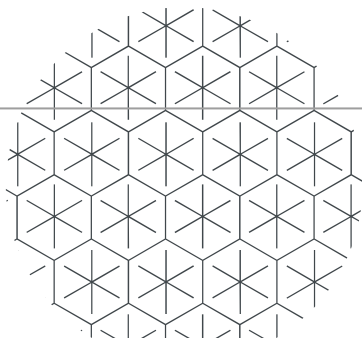
3. 找到語言述說

4. 在關係中獲得療癒



4. 如何助人？

	我過去的擔心 & 害怕	我的改變
如何 陪伴？	◦ 我不像當事人那麼痛苦，我安慰的話會不會只是幹話？ ◦ 是不是不能安慰？不能說加油？不能說我懂？	◦ 學會同理心 不要評價、不要給建議、聆聽

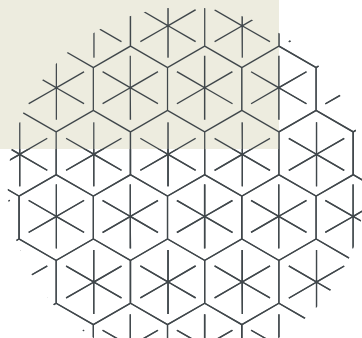


4. 如何助人？

	我過去的擔心 & 害怕	我的改變
如何陪伴？	。只有聆聽很無助，我好像沒辦法做什麼..... 。我不認同他，我的陪伴很假.....。	。肯定 「我聽到了」、「你會這樣想一定有你的原因。」、「我有點難想像、但你會這樣感覺。」 。詢問對方 「我做什麼會比較好？」

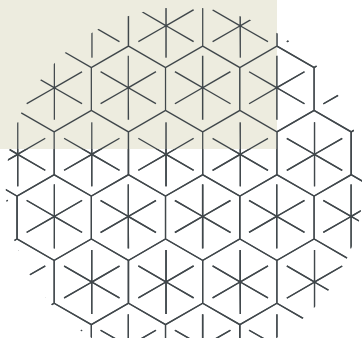
5. 現在的生活與關係.....

- 思考界線與耗損：關係有不同的選項



5. 如何自助.....

- 「了解」本身，找到語言說出自己發生什麼事、理解家庭發生什麼事、發生的事情對自己的影響，本身就是一種賦能。
- 倘若對象是朋友 & 伴侶等等？
→ 表達意願、設定界線但不是拒絕對方
- 找到自己的支持資源



The background features several large, soft-edged abstract shapes in muted colors: a brownish-orange shape on the left, a large light beige shape in the center, and a grey shape on the right. At the top center, there is a black line drawing of a plant with several long, narrow leaves.

身為家屬/照顧者/陪伴者 我該注意甚麼

迷思	合理的想法
只要他好就好，我沒關係	
我要用生命中的每一分、每一秒來照顧/陪伴他，直到他痊癒為止！	
我一個人承擔就好，我還撐得下去！	
為了照顧/陪伴好他，我不該抱怨、生氣，也沒有時間沮喪！	
他的情緒是我的責任，他狀況不好是我做的不夠多！	

迷思	合理的想法
只要他好就好，我沒關係	唯有我健康快樂，才會有健康快樂的家人/朋友
我要用生命中的每一分、每一秒來照顧/陪伴他，直到他痊癒為止！	唯有適當地讓自己喘息，才能有更好的照護/陪伴品質，有足夠休息，才能照顧好他！
我一個人承擔就好，我還撐得下去！	如果有更多人的協助，照護/陪伴工作可以做得更好，支援愈多，愈能事半功倍。
為了照顧/陪伴好他，我不該抱怨、生氣，也沒有時間沮喪！	我該誠實面對自己的情緒，並給情緒一個出口。
他的情緒是我的責任，他狀況不好是我做的不夠多！	我不是該「負責任」的人，我在能做的範圍內盡全力就好。

迷思	合理的想法
我每天照顧一個可能不會復原的人對社會沒有貢獻，沒賺錢又沒社會地位，我是個沒用的人。	
照顧/陪伴是天經地義的，沒什麼好鼓勵的。	
照顧家人已夠讓人操煩的，不用跟別人說，而且跟別人說也沒有用。	
太累了，沒時間記照顧的細節，就算寫了，也沒人會看。	
在照顧家人期間，我應把自己所有事放下，等以後再說。	

迷思

我每天照顧一個可能不會復原的人
對社會沒有貢獻，沒賺錢又沒社會
地位，我是個沒用的人。

照顧/陪伴是天經地義的，沒什麼
好鼓勵的。

照顧家人已夠讓人操煩的，不用跟
別人說，而且跟別人說也沒有用。

太累了，沒時間記照顧的細節，就
算寫了，也沒人會看。

在照顧家人期間，我應把自己所有
事放下，等以後再說。

合理的想法

照顧生病人對整個家庭、對社會都有重要的
貢獻。我是有價值、值得尊敬的，我做
的是很有價值的事！

我做的事很重要，值得鼓勵與肯定！應多
與他人交流與學習照護技巧。肯定並獎賞
自己。

我應該多多和有相同經驗的人交流，學習
更多寶貴經驗。

寫下照顧日誌，方便他人接手，分享自己
的照顧方法，可增加他人照顧的成功經驗。

即使須照顧家人，我也會在條件許可下，
盡量維持我原有的社交圈及活動。

照顧/陪伴者的歷程

- 希望與學習
- 修正期望
- 評估責任
- 保有自我

照顧的原則

- 照顧這件事：一次只能踏出一步
- 當家人生病了，需要建立新的生活秩序
- 對於大多數的照顧情形裡，**彈性**是關鍵
- 日常生活是基本：吃得健康、運動、好好睡覺、和朋友親戚說話。
- 即使是最忙碌的時刻，一點喘息的時間仍會幫助很大。

照顧自己

- 研究顯示，照顧者常常可能有更多的健康困擾，身體上和情緒上都是。
- 有時候，你甚至需要給自己允許去照顧你自己

照顧自己

- 認識自己：知道自己的限制
- 認識壓力：了解如何因應自己的情緒
- 設定界線：知道關係的限制

照顧自己的方法

- 支持團體—和懂你的人分享、社交活動
- 身體的放鬆：運動、按摩、太極、伸展肌肉、瑜珈、泡澡...
- 靜坐、聽音樂
- 深呼吸：「4：6」、「ㄣ×」
- 自我整理：自我書寫、諮商、表達性藝術治療
- 善用資源

照顧陪伴的方法

- 創造治療協議的四個步驟：
 1. 傾聽
 2. 同理
 3. 贊同
 4. 結為伙伴

照顧陪伴的方法

一、傾聽

1. 對患有精神疾病有何想法
2. 對藥物治療的態度
3. 對自己能做與不能做的事的概念
4. 對未來的希望與期許
5. 因為疾病造成的認知缺陷

照顧陪伴的方法

二、同理

1. 同理心打開機會之窗
2. 表達你能體會對方的挫折、害怕、不適、願望
3. 用反映式傾聽表達同理心

照顧陪伴的方法

三、贊同

1. 將對方的體驗正常化
2. 只討論對方察覺到的問題/症狀
3. 檢視在治療方面已知的優缺點
4. 糾正錯誤的概念
5. 反映並強調已知的效益
6. 同意彼此有歧見

照顧陪伴的方法

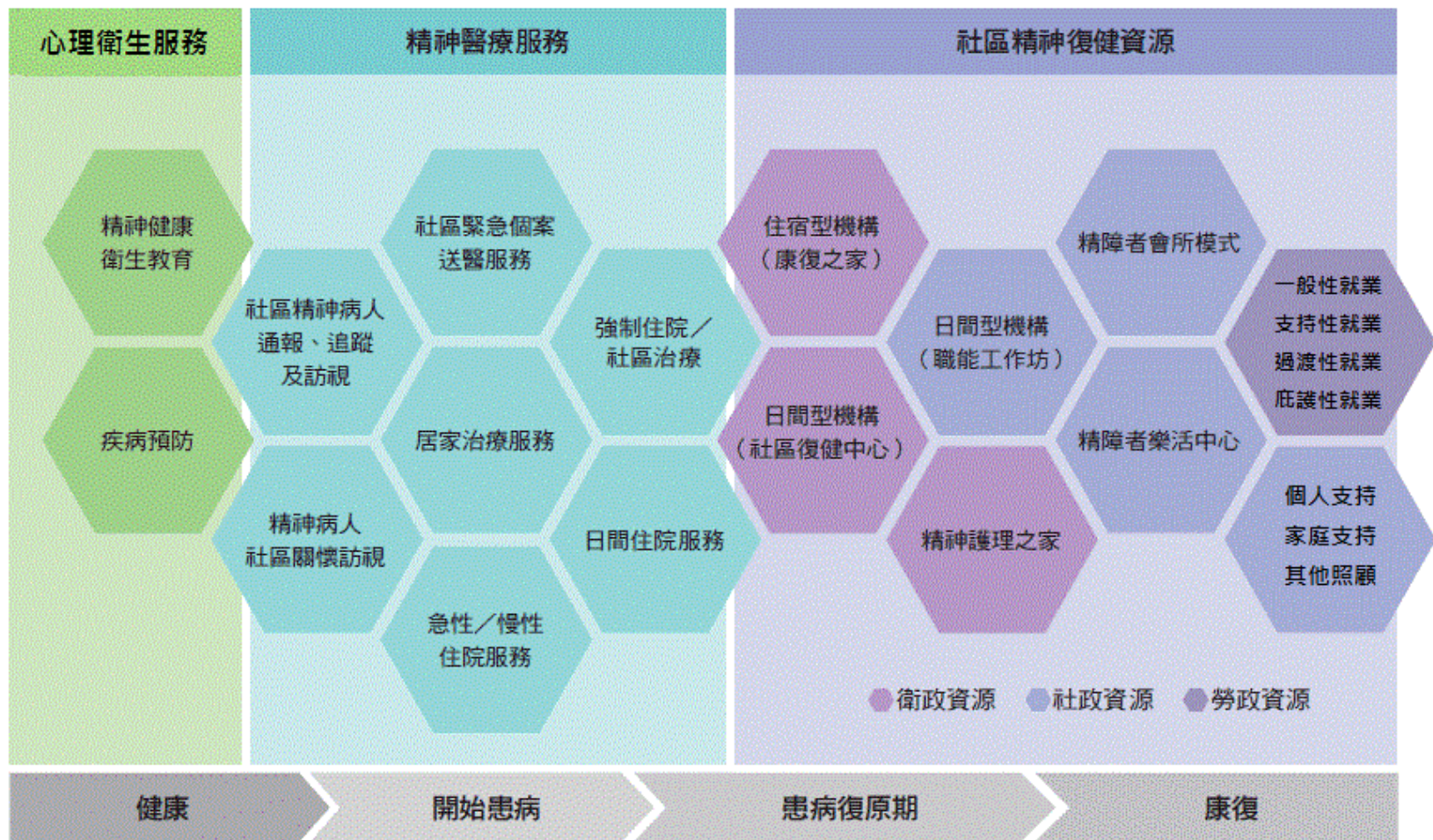
四、結為伙伴

1. 是他的決定而非我們的決定

The background features several large, soft-edged abstract shapes in muted colors: a brownish-tan shape on the left, a large light beige shape in the center, and a greyish-green shape on the right. A small, dark line-art illustration of a leafy branch is positioned at the top center, partially overlapping the beige shape.

精神疾病相關資源

精神醫療網資源盤點



目前台灣精神醫療網依照屬性及疾病狀況可區分出精神醫療服務、社區精神復健服務：

精神醫療服務

- ・ **急性病房**：先以症狀控制、維持生活作息規律為主。
- ・ **慢性病房**：急性治療期後，因生活照顧能力退化、人際退縮，在慢性病房則可安排各式活動回復功能。
- ・ **社區強制治療、居家治療**：由醫護人員到社區或居家訪視、給藥。
- ・ **日間住院服務**：病患白天到醫院，由職能治療師協助安排活動，恢復功能。

精障朋友出院回歸社區，則有下面3類資源

- 衛政端
- ・ **社區復健中心**：與日間留院類似，但不能設置在醫院，患者白天來到社區復健中心，有各式課程可以協助回復功能。
 - ・ **康復之家**：精神病患白天出去工作、上課，晚上可回到康復之家與同儕互動，也有專業人員協助。
 - ・ **精神護理之家**：照顧55歲以上年長且失去生活自理能力的精障長輩。
- 社政端
- ・ **個人（家庭）支持與照顧**：如自立生活支持與同儕支持（前者為可申請個人助理到家服務協助，後者為同儕間協助）、家庭托顧（白天精障者可以到家托員家裡做復健活動）；或者提供臨時或短期照顧、或照顧者訓練及研習等等。
 - ・ **日間型機構**：職能工作坊、日間照顧、樂活補給站等。
- 勞政端
- ・ **庇護性就業**：如庇護工場。
 - ・ **支持性就業**：像一般人一樣返回職場。
 - ・ **過渡性就業**：由會所轉介工作。

1. 不是政府設立的或是NGO設立的才是資源，除了正式與外在資源，也要注意內在資源、非正式資源（朋友、家人）
2. 資源每個人的使用跟適用不同，經驗也會不同，適時調整期待
3. 在學校時可善用學校資源（心輔、學輔）

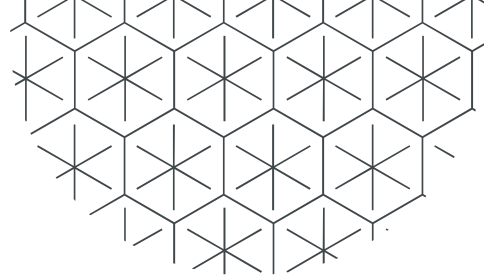
伊甸
活泉之家

精神疾病
照顧者專線

敲敲話行動
入家團隊

(小)
活泉之家

真福之家



精神疾病照顧者專線02-2230-8830

有經驗的照顧者提供諮詢與建議，讓第一次面對生病家人的照顧者降低無助感，在處理家人疾病狀況的過程中，也因著有他人的陪伴而能減少焦慮。

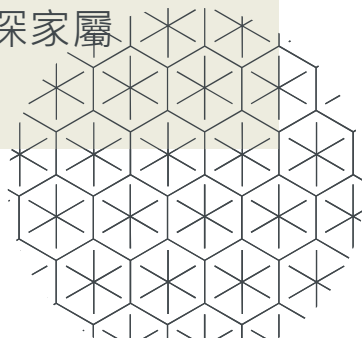
「照顧者接聽的照顧者專線」

- 家屬經驗的獨特性

各種照顧小技巧（EX：吃藥物口乾含冰塊）、如何設定界線、照顧自己的方法等。

- 「我也是家屬」

感同身受的陪伴、比較不擔心被批判、從資深家屬的經驗看到希望。



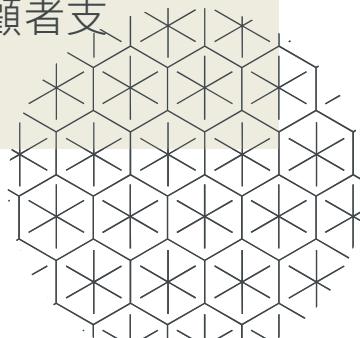
精神疾病照顧者專線02-2230-8830

- 1、服務時間：

週一至週五 13:30-20:30

- 2、服務項目：

照顧者情緒支持與協談、精神疾病相關知識提供、
社會福利資源連結、照顧者課程與講座、照顧者支持與培力團體、照顧者的政策與權利倡導



伊甸
活泉之家

精神疾病
照顧者專線

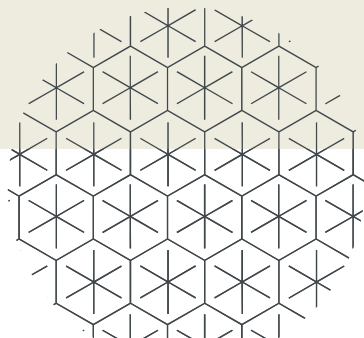
敲敲話行動
入家團隊

(小)
活泉之家

真福之家

推薦書單

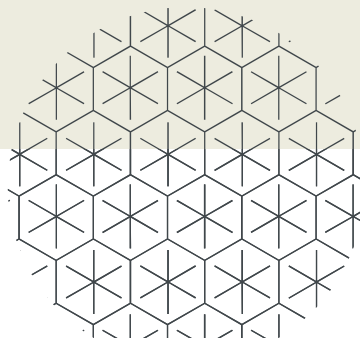
- 躁鬱症書籍：《躁鬱之心》
- 思覺失調書籍：《他不知道他病了》《媽媽生病日記》
- 憂鬱書籍：《憂鬱的演化》、《憂鬱症的情緒取向治療》
- 精神醫療類書籍：《心靈的傷，身體會記住》《救救正常人》《背離親緣》
- 家屬書籍：《走過愛的蠻荒》



Q&A

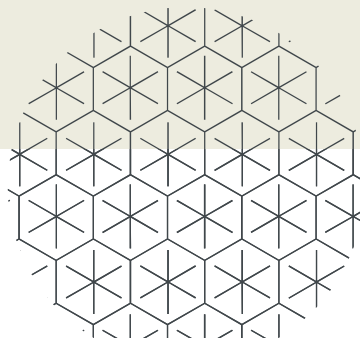
● 面對親友有精神困擾時，會有相處上的摩擦，或疑似被情緒勒索，該如何回應？

1. 挑時機溝通
2. 設立清楚界線
3. 協助建立支持網：Safety plan，雞蛋不要在同個籃子裡
4. 問問自己，想要甚麼樣的關係？



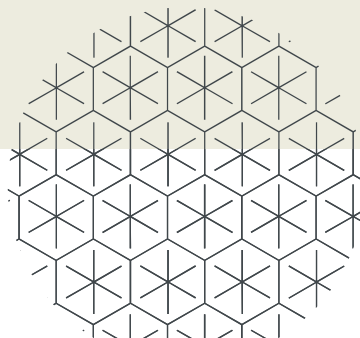
Q&A

- 一定要陪伴跟同行嗎？有沒有離開或判斷何時提供陪伴的方式？
- 如何保持界線



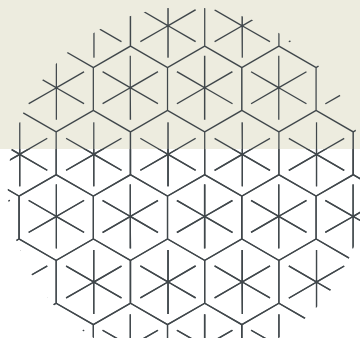
Q&A

- 如果我是助人科系學生/助人工作者，對方對我有專業期待該怎麼辦？
 - 澄清雙重身分，朋友所能提供與助人者能提供的差異



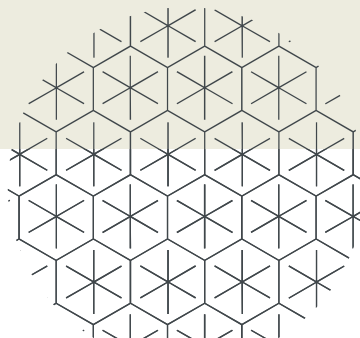
Q&A

- 如何在與疾病經驗者互動時，避免再製壓迫與汙名？
 - 保持好奇、保持彈性、保持對話



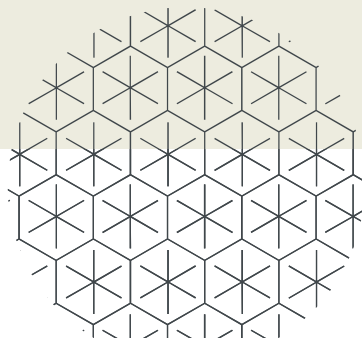
Q&A

- 在接線或助人工作中，如何應對因工作出現的情緒與感受



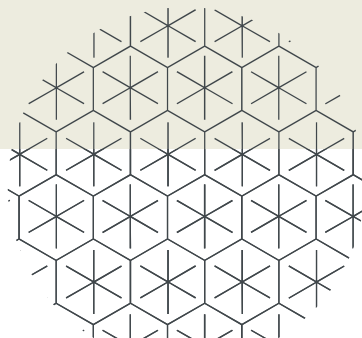
如果你是陪伴者或家屬

- plan for the worst, hope for the best
- 先了解自己，在關係中保持對話，來回核對，核對自己的意願，核對對方的狀態
- 撥打照顧者專線02-2230-8830



如果你是疾病經驗者

- 建立可信任的網絡
- 善用資源
- 設立安全的關係，相信對方會誠實對你表達自己的需求



【國立臺灣大學社會工作學系 x 111導生關懷活動】 —心理健康工作坊與演講

郭可盼 社工
S療癒，從聽懂自己開始 工作坊_葉雅欣 個管

111/11/16(三) 18:30-20:30 @社會社工系館R209(限25人)

聆聽自己內在的多元聲音，是接納自己的開始。
本次工作坊藉由「多聲複調」的概念，讓內心不同聲音有機會表達，在忙碌的生活中慢下來，和自己更靠近。



謝宜恩 社工
S如何聽懂精神疾病家屬 演講 _陳建豪 心理師

111/12/7(三) 17:30-19:30 @社會社工系館R203

精神疾病照顧者專線與精神疾病家屬一同工作的這幾年，與不同家庭在電話線相遇。本次演講想帶領未來的助人者看見更多家屬的處境、多元的照顧與陪伴經驗，進而思考如何與精神疾病家屬一起工作。

協辦單位：

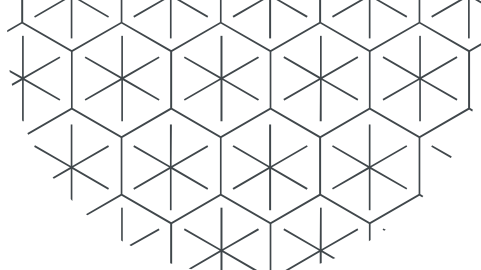
 伊甸基金會 活泉之家

報名：



今日分享活饋





Q&A Thanks

FB搜尋：瘋摩

<https://www.facebook.com/popularcrazy>



FB



方格子：部落格