

# 愛他/她也要愛自己

如果你正處於照顧壓力的環境中，別擔心！快來聊聊吧！

113年家庭照顧者支持與研習服務方案  
講師蘇益志老師



此活動不收任何費用  
當天享有免費中餐、點心  
全勤六次另有獎品  
最後一次是有趣的DIY手作體驗  
保證滿載而歸

## 報名資格

- 1.第一類、第七類身心障礙者之主要照顧者
- 2.以女性為優先
- 3.家庭照顧者壓力量表分數落在13-26分

## 活動地點

豐原區安康段一期社會住宅  
(台中市豐原區永康路280號)

## 活動時間

5/4、5/25、6/1、6/15、6/29、7/13、7/20  
皆為周六，早上9-12點

## 報名方式

親自、來電至本中心  
傳真(04-25341759)  
線上報名(填寫完畢請來電確認)



掃描QR 碼線上報名

## 聯絡方式

04-25345097、04-25345253 羅社工

指導單位：臺中市政府社會局

承辦單位：社團法人中華民國微光社會福利協會

主辦單位：臺中市身心障礙者服務中心(第五區)

本委託案係由臺中市政府社會局主辦，委由社團法人中華民國微光社會福利協會辦理



財政部國庫券





## 113年家庭照顧者支持與研習服務方案 愛他/她也要愛自己

報名表

姓名		聯絡電話	
生理性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡	
被照顧者 障礙程度	<input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度 <input type="checkbox"/> 極重度	被照顧者 障礙類別	
餐食習慣	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	地址	
備註			

※填寫完畢請傳真04-25341759，並來電確認是否有收到資料

~背面還有資料需要寫喔~



## 家庭照顧者壓力量表

請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。  
(如：若您很少感到疲倦，就圈 1 分的位置)

	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時 還是要照顧他	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 我會受到他的情緒影響	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無 法安睡)	0	1	2	3
6. 因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當您和他在一起時，會感到生 氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到您原先的 旅行計畫	0	1	2	3
11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
13. 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3

總分：\_\_\_\_\_

- 總分是 0~13 分之間：您調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！
- 總分是 14~25 分之間：您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決您的困難。
- 總分是 26~42 分之間：您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保您及被照顧者都能有良好的生活品質。