



# 家庭照護 須知

What You Need to Know  
about Caregiving

**HFA** *Cares*

Hospice Foundation of America's

*Conversation, Advice, Resources, and Education Series*

美國安寧療護基金會「關愛生命-認識安寧療護」對話、建議、資源及教育系列指南

## 1 誰是家庭照護者？

家庭照護者是為慢性病患、病危者或行動不便者，提供必要而不支薪的照顧。家庭照護可以包括各類的照顧：個人日常起居的照顧、醫療照護，或幫忙處理財務和法律方面的問題。今天在全美有將近六千六百萬的家庭照護者，其中大多數為女性，很多人還同時兼顧父母和孩子。

## 2 家庭照護是一件困難的工作。

照護可能會影響我們身體和情緒上的健康；我們常會感到孤立、不被重視、不知所措、精疲力竭。尤其，如果我們的工作能力受到干擾或需要額外費用時，就會造成財務上的沉重負擔。

## 3 家庭照護影響到每一個家人。

照護所需要的時間和帶來的壓力，影響著家人的關係。夫妻可能會彼此不滿，孩子覺得被忽視，或者對於他們所經歷的事情感到困惑不解。父母和兄弟姊妹之間，可能對於自己應盡的責任有不同的意見。

## 4 家庭照護伴隨而來的失落感。

如果家人或朋友生病，我們可能會經歷所謂的「預期性悲傷」。「預期性悲傷」，並不僅只是預先就為即將失去一位親友哀傷，而是需要面對一步步喪失的過程：喪失獨立自主的能力、喪失我們共同的規劃，喪失我們的朋友、喪失我們的財富和生活方式。

- 5 休息一下、喘口氣很重要。**  
暫時放下照護的工作，換個人來提供看護。有時候我們會需要逐步漸進地交待給他人，來替代我們提供照護。你可以信賴家人、朋友、宗教團體的成員或安寧療護的義工，來提供這類喘息服務。
- 6 資訊能提供幫助。**  
盡量去學習了解你照顧對象的情況，努力保持一切井井有條。不過，如果你的例行生活失序時，就讓自己暫時休息一下，這是難免的，一定要尋求幫助。
- 7 妥善照顧自己也非常重要。**  
注意飲食和運動，維持健康。試著在網路上或互助團體中找到一個人，可以對他坦誠地談論你的感受，獲得建議和幫助，並且分享你在照護經驗中所遇到的挫折和喜悅。即使很不容易，你還是要盡力照顧好自己。
- 8 你並不孤單。**  
能尋求幫助就表示你堅強，而非軟弱。你對照護經驗產生的任何感受，都是正常的。從家人、朋友、宗教團體或其他可用的資源中取得幫助。專業人員能幫助我們尋找支援，評估我們的需要，並協助我們了解，做一個照護者對自身健康和福祉的影響。
- 9 安寧療護是照護者的絕佳資源。**  
在許多情況下，我們的照護對象是病患或殘疾者，因此很多照護者有可能要陪伴病患面對死亡。“事前醫療計畫”在這個過程中是非常重要的。這項計劃包括，詢問對方在生命末期時需要哪一種照顧，以及在瀕臨死亡時，那些事對他是重要的。安寧療護對於照護者是一項很好的社區資源，不僅為病人和照護者提供喘息服務，更提供心理上、精神上和實際上的支持。

家庭照護是非常不容易的事，我們希望這份資料可以幫助你記得重點，並在收集相關資源方面有所助益。

欲瞭解更多關於安寧療護、哀傷輔導、關懷服務以及生命末期等相關資訊，請聯絡：



美國安寧療護基金會  
[www.hospicefoundation.org](http://www.hospicefoundation.org)  
電話: 1-800-854-3402



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care

相關中文資訊及服務，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟

[www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org)

[admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org)

電話: 1-866-661-5687