

打造專屬照顧者的紓壓系列活動



「這是我第一次來參加，我朋友說來這邊很好，我才知道還有很多人跟我一樣照顧家人這麼久了，原來我不孤單。」

這是家庭照顧者關懷據點在服務過程中時常收到的回饋，從過去服務成果中發現，紓壓活動參與成員大多為照顧年資 10 年以上的資深照顧者，長期照顧下，照顧者的身心經常處於焦慮、緊繃的狀態。由

◎家庭照顧者支持性服務 - 山三區服務據點

於紓壓及自我照顧的議題逐漸重視，故據點連結服務區域的在地店家，辦理自我照顧工作坊，讓照顧者在多元的手作課程中，透過專注的手作暫時轉移照顧的煩憂，同時摸索出適合自己的情緒釋放管道。

搭起照顧者之間的橋樑

「我這個週末跟打仗一樣，失智的媽媽一直叨唸著想回家，怎麼拉都拉不住，但我們已經在家裡了，每天都這樣，我爸兇也兇過了，完全不曉得拿她怎麼辦。」

「我教你！我婆婆之前也是失智，失智症不能這樣跟他講道理啦！你要…」

在手作體驗結束後的分享時間，一題「與我們分享你在週末的心情與發現」，讓照顧者娓娓道出自己在生活中真實面臨的照顧困境，也意外地在分享中獲得了來自其他照顧者最溫暖又實用的教戰手則。

開啟對紓壓的認識

「當初想說找朋友一起來做做手工還不錯，沒想到來這邊發現大家都一樣辛苦，我請老公幫忙照顧才能出來透透氣，所以我很珍惜參加活動的機會，現在每天都要刷一下你們的粉專。」

這是來自一位可愛的照顧者，最真實的回饋，在工作坊中，她得到了來自其他照顧者給予的同理與支持，也找到了屬於自己的紓壓方式。

家庭照顧者支持服務辦理了許多不同類型的課程與活動，很多照顧者初次參與便愛上了外出透氣、相互交流的氛圍，除了工作坊，還有每月的聚會「曉揪來坐」、支持團體等，據點也陸續尋找北區、北屯區當地的免費景點、媒合當地的友善店家，讓照顧者可以在就近的生活圈中擁有更多元的自我照顧與紓壓方式，並獲得更多的能量，面對漫長的照顧路途。

