



台灣輔導與諮商學會

108年度長期照護心理專業人員培訓（Level II）課程

諮商心理長照藍圖 · 心理 **照** 得住！ 

# 長照服務照顧者多元文化諮商和心理工作

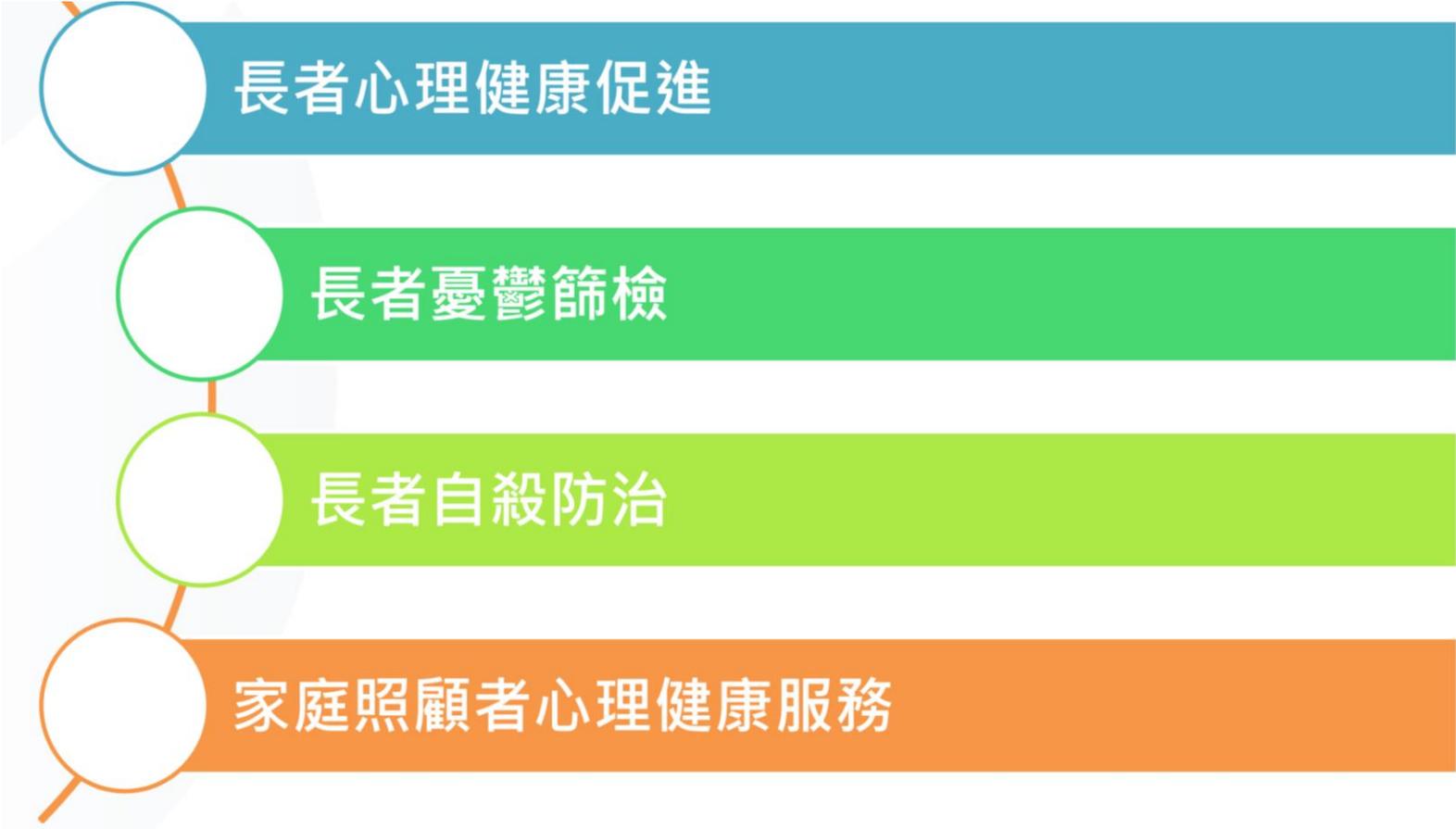
引導人 秦秀蘭

新北市多元智能老幼暨兒童教育發展協會副執行長

臺北市立大學、實踐大學兼任副教授



# 高齡心理衛生(健康)服務的四個領域



長者心理健康促進

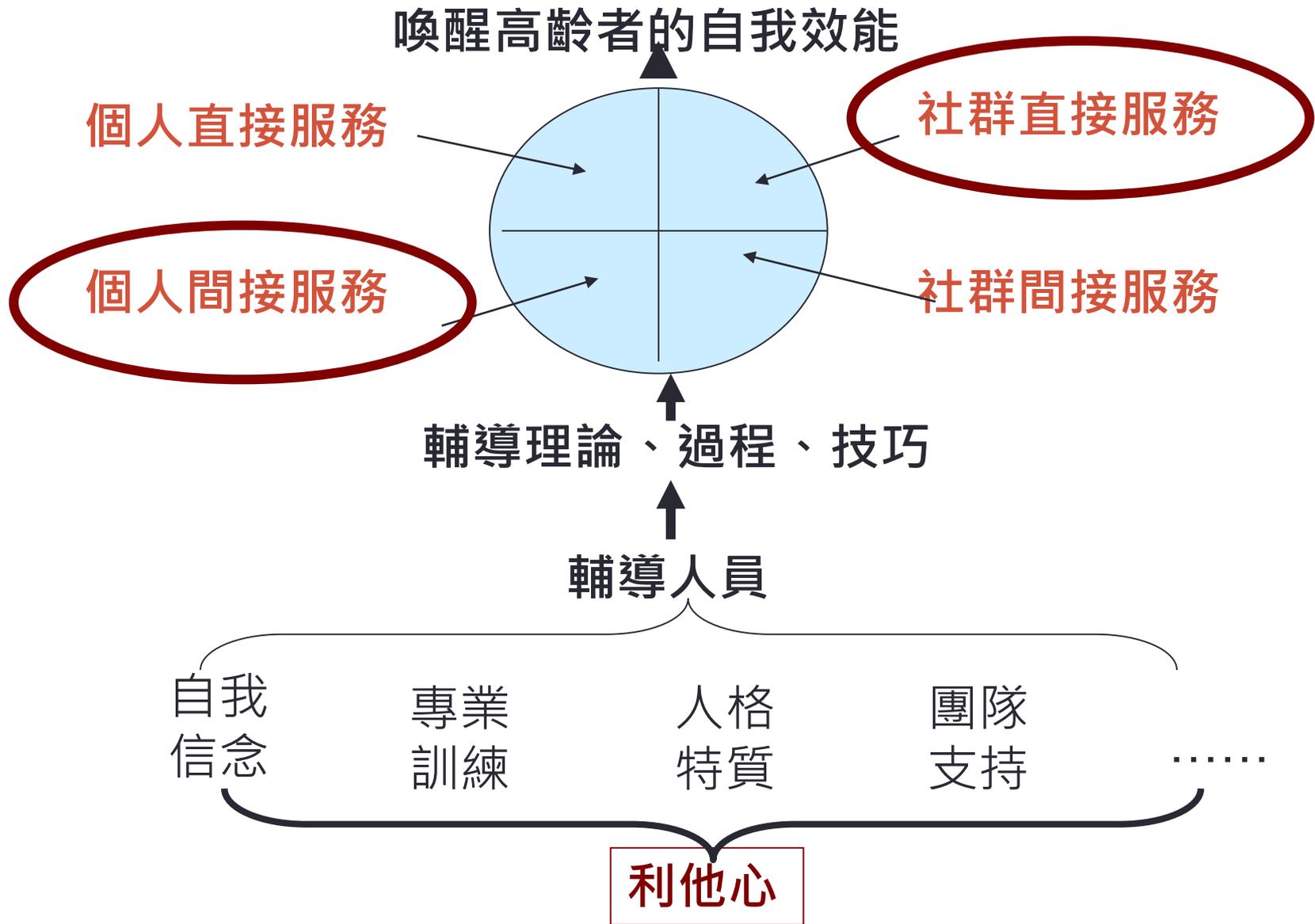
長者憂鬱篩檢

長者自殺防治

家庭照顧者心理健康服務

**10月10日為國際心理健康日**

# 高齡心理與諮商服務的意義與任務



# 高齡心理與諮商服務的特殊性

成熟部分	特定的挑戰	世代因素	社會情境
認知的複雜度	慢性疾病	認知能力	年齡區隔居住環境
情緒的複雜度	身體上的失能	教育程度	高齡者服務機構
專長知識	追悼親人死亡	字彙的使用	高齡者休閒場所
特殊專長領域	需照顧他人	價值觀	醫療情境
多元家庭經歷		常態的生活步調	長期照顧情形
累積的人際技巧		社會歷史生活經歷	與年齡有關的法規

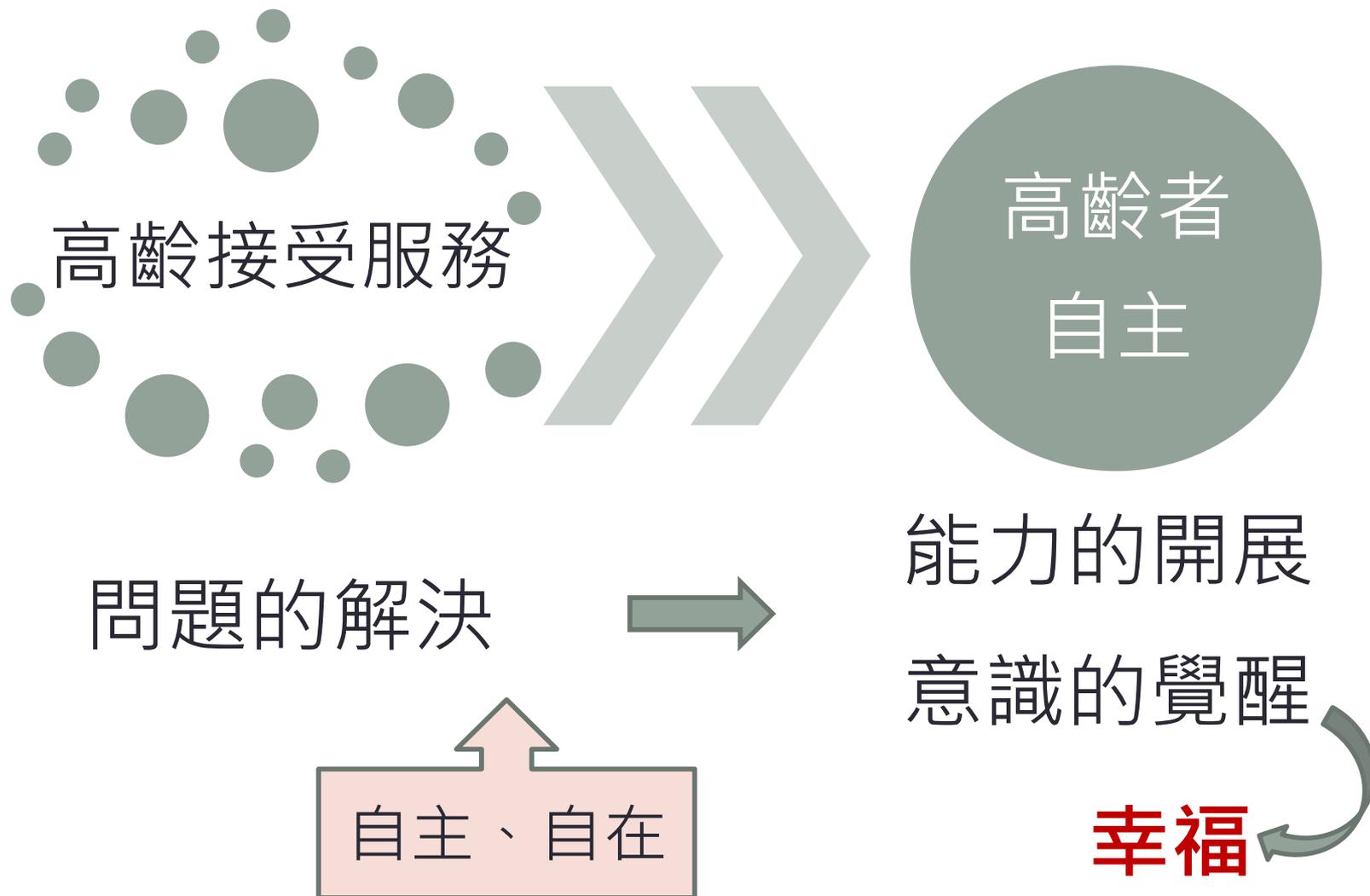
# 高齡心理與諮商服務的發展趨勢



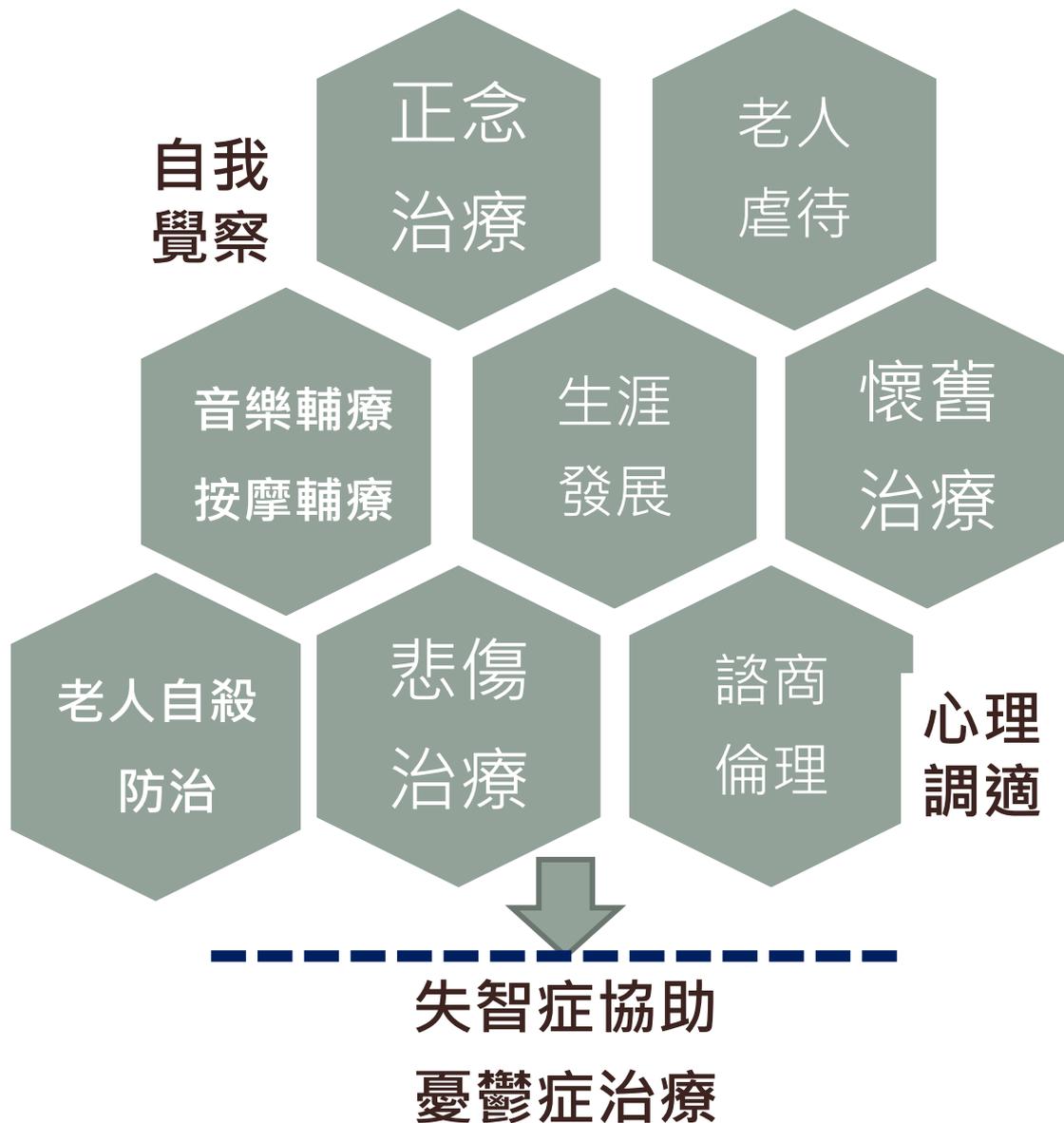
大陸只分為**心理諮詢師**和**精神科醫師**兩種：

- ◆ 精神科醫師能開藥、做心理治療、做心理諮詢。
- ◆ 心理諮詢師只能做心理諮詢。

# 高齡心理與諮商服務的發展趨勢



# 高齡心理與諮商服務的發展趨勢



洪珮惠 施玉麗

( 20100700 )

[老人諮商倫理議題--  
以護理之家為例]。



朱柏翰

親子諮商、  
老人諮商、



賴秋鈴

老年心理調適  
正念治療

# 高齡期常見的心理障礙與疾病



The diagram illustrates a progression from emotional disorders to mental diseases in old age. On the left, a cluster of grey circles of various sizes is surrounded by the text '心理困擾' (Psychological Disturbance) and '心理障礙' (Psychological Disorder). A large grey arrow points from this cluster towards a yellow circle on the right. Inside the yellow circle, the text '6D' is at the top, followed by '睡眠障礙' (Sleep Disorder) and '喪親之慟' (Grief). Below the yellow circle is the text '老年性精神疾病' (Age-related Mental Disease). At the bottom, a brown scroll contains the text '6D--失智症、憂鬱症、妄想症、譫妄、物質濫用、日常生活相關精神障礙'.

心理困擾  
心理障礙

高齡期情緒障礙

6D  
睡眠障礙  
喪親之慟

老年性精神疾病

6D--失智症、憂鬱症、妄想症、譫妄、  
物質濫用、日常生活相關精神障礙

# 高齡心理照顧服務納入長照2.0

## ◆ 諮商心理師的任務：

- 設計**心理健康檢查與日常養心處方**，提昇老年心理健康與幸福感。**包括：**
  - 協助偵測與改善老年憂鬱、
  - 失志及失群孤獨難題，
  - 調適失群孤寂的人我關係、
  - 接納失能的自身形象、
  - 找到生命意義與自我價值肯定，避免失能、失志、失智、失群
  - 提升高齡者及照顧家屬之心理福祉。

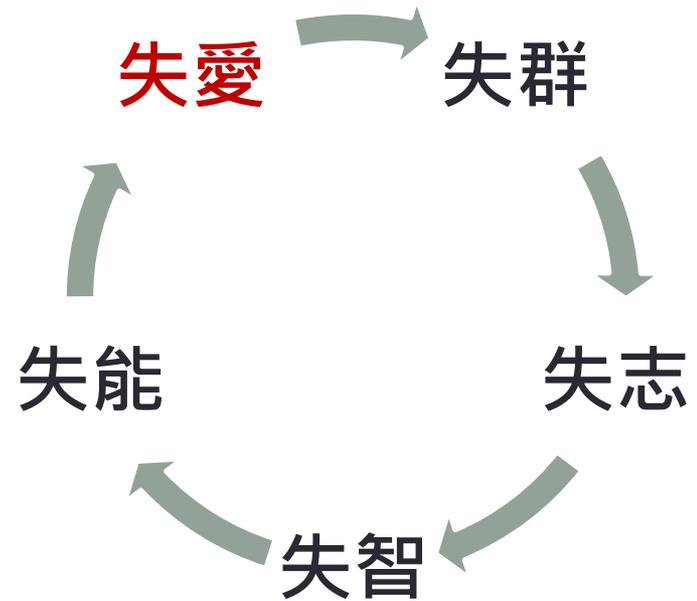
# 老人心理照顧服務納入長照2.0

- ◆2018年台北市政府衛生局長將心理衛生科獨立成科，對於推動市民心理健康無疑是重要的里程碑。
- ◆目前台北市有19間心理諮商所及325所學校、醫療、社區機構都有持續提供台北市民心理諮商及社區心理健康服務。

長照領域的心理健康議題

# 認識長照族群多元面貌

- 長照服務的類型?
- 長照服務的對象?
- 長照\_被服務族群的特質
- 長照\_服務族群的特質



# 多元文化的心理協助思維

移工們?

照顧者的自我  
覺察

支持夥伴  
支持團體

勇敢走出框架  
自我療癒的歷  
程

- 找出困擾自己，讓自己心裡痛苦的思維?
- 每天給自己5分鐘的靜坐時間，傾聽身體的聲音?
- 願意與人分享、主動求救?

- 認知轉換
- 知識是行動的力量
- 走入社區、就有解

(家庭托顧)

# 認識長照服務照顧者的多元面貌

## ◆ 誰是長照服務照顧者？

- 家屬？ 移工？ 照服員、護理、復能專業人員
- 政府？ NPO夥伴？ 企業？
- 志工？ 諮商人員？

## ◆ 家屬照顧者有哪些說不出內心苦

- 經濟壓力、職場壓力、
- 體能壓力、情緒壓力
- 親情 vs 體力、角色的衝突

# 認識長照服務照顧者的多元面貌

**2015年長期照顧服務法第13條明定家庭照顧者支持服務為我國長照項之一**

**第 13 條 家庭照顧者支持服務提供之項目如下：**

- 一、有關資訊之提供及轉介。
- 二、長照知識、技能訓練。
- 三、喘息服務。
- 四、情緒支持及團體服務之轉介。
- 五、其他有助於提升家庭照顧者能力及其生活品質之服務。

前項支持服務之申請、評估、提供及其他應遵行事項，由中央主管機關定之。

# 認識長照服務照顧者的多元面貌



中華民國家庭照顧者關懷總會  
TAIWAN ASSOCIATION OF FAMILY CAREGIVERS

## 1. 上網搜尋長照資訊

可上[行政院衛福部長照專區](#)、或[家總照顧者交流平台](#)，了解相關資訊。

## 2. 多多閱讀，累積知識

[家總照顧書房](#)推薦書單

## 3. 開始思考家庭照顧協議

平日就要找機會與長輩溝通未來的照顧想法，也要多與手足溝通未來的照顧點與家庭會議召開方式。家總[家庭照顧協議](#)試辦計畫～現正招募試辦家庭

## 4. 企業也可以幫員工多做準備

[企業長照2.0預備課](#)～現正招募試辦企業，歡迎報名！

## 5. 財務規劃

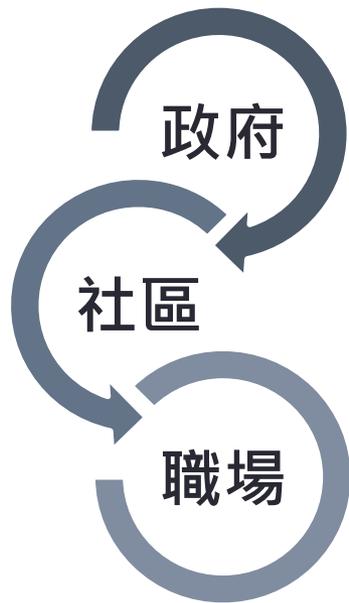
試算照顧所需資金，預先規劃。

# 家庭照顧者

## 照顧者新三重苦

- 老老照顧
- 女性扛起照顧責任
- 辭掉工作

(聯合報)



## 彈性使用「長照安排假」

- 陪伴失智者就醫
- 從容處理失智家人意外事件
- 學習照顧知能
- 安排適合失智家人的服務
- 陪伴失智者適應新服務
- 協助新外籍看護學習照顧知識

# 家庭照顧者

中華民國家庭照顧者關懷總會

## 照顧者分為

- \*預備照顧者
- \*新手照顧者-0-6個月
- \*在職照顧者-
- \*資深照顧者-3年以上
- \*畢業照顧者-圓滿了

全國約成立  
25處服務點



照顧病人壓力大

「正念」調息助放鬆

[五階段家庭照顧者](https://www.familycare.org.tw/news/10863)

<https://www.familycare.org.tw/news/10863>

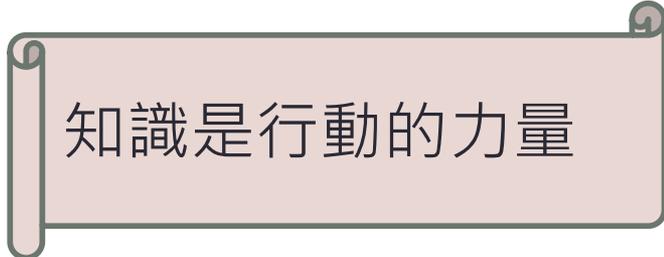
# 家庭照顧者

家庭照顧者支持服務分為三類：

- 第一類是提供諮詢與教育訓練，
- 第二類是直接提供喘息服務，
- 第三類是其他型式的支援類型。

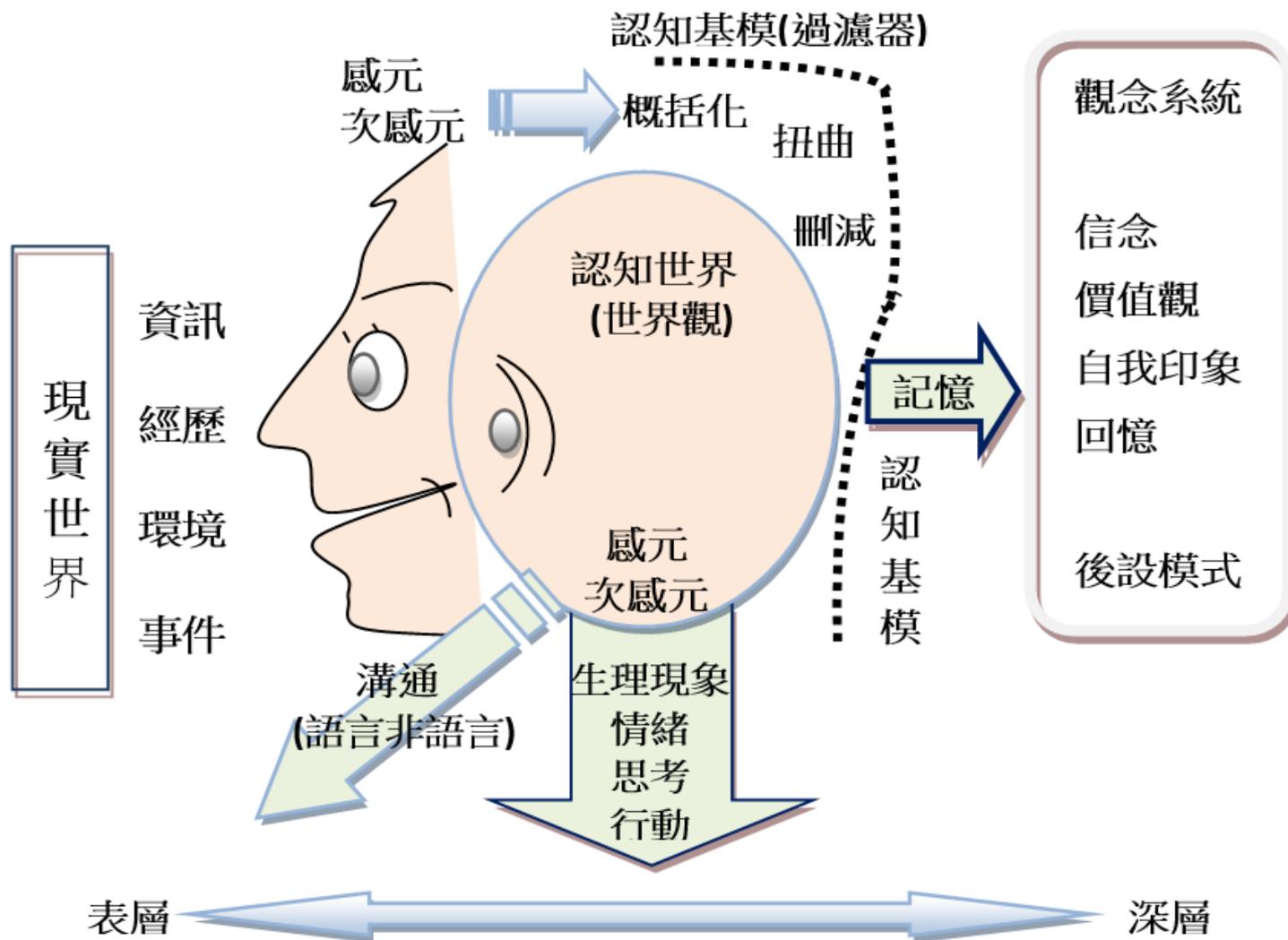
增加家庭照顧者與社區資源

取得服務管道的知識



知識是行動的力量

# 個體認知與情緒的個殊性



# 高齡心理健康的評估

Lewis, Daniels, D'Andre

心理健康 =

因應技巧 + 自我尊重感  
+ 社會支持 + 個人權力  

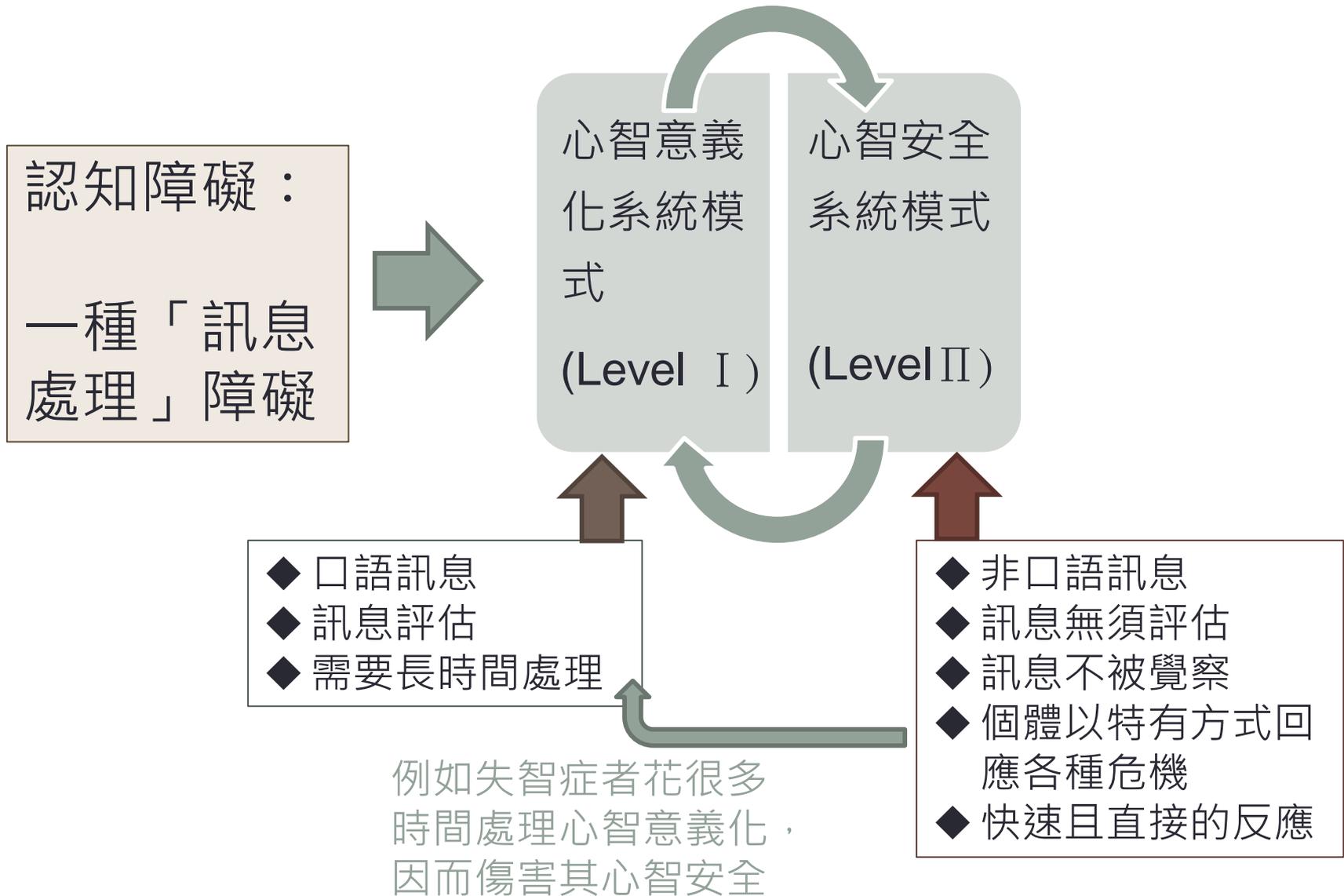
---

器質性功能 + 壓力 + 無能感



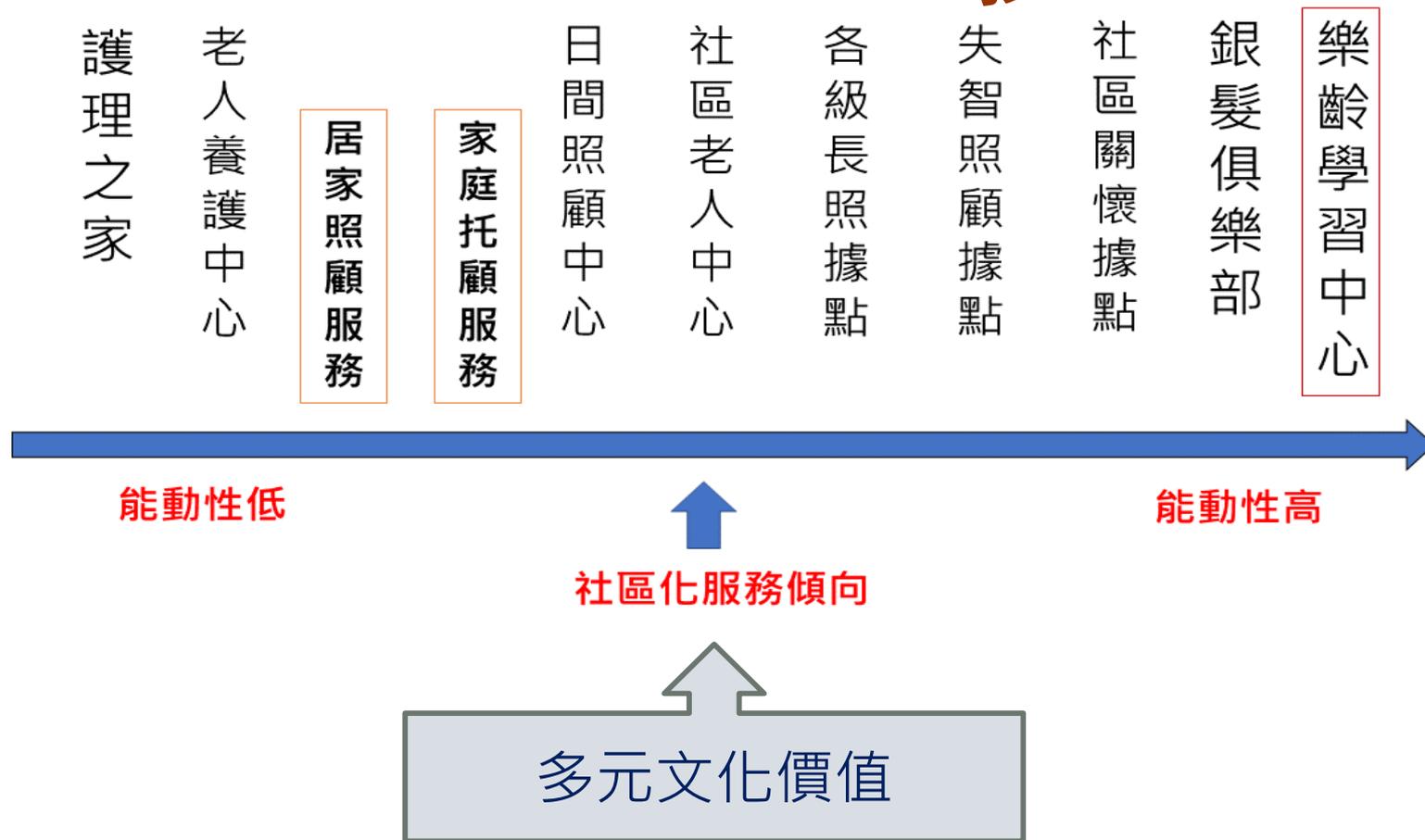
(摘自何金針譯，2007)

# 情緒障礙與認知障礙的相互關係



# 銀力經濟時代的按需經濟服務

## 按需經濟

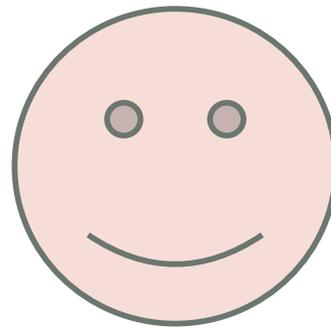


# 銀力(銀色)經濟的畸形發展

- ◆ 體適能課程大量展開
- ◆ 長照人才培訓課程重複開設
- ◆ 多元分歧的講師培訓
- ◆ 延緩失能課程大行其道
- ◆ 講師費水漲船高
- ◆ 長照高漲、社福樂齡縮水

- ◆ 長照心理專業人員培訓?
- ◆ 以計畫取得服務機會?
- ◆ 成為據點和機構配置人力?
- ◆ 支持角色、協助角色?
- ◆ 服務模式? 團體? 個人?
- ◆ 我們準備好了嗎?

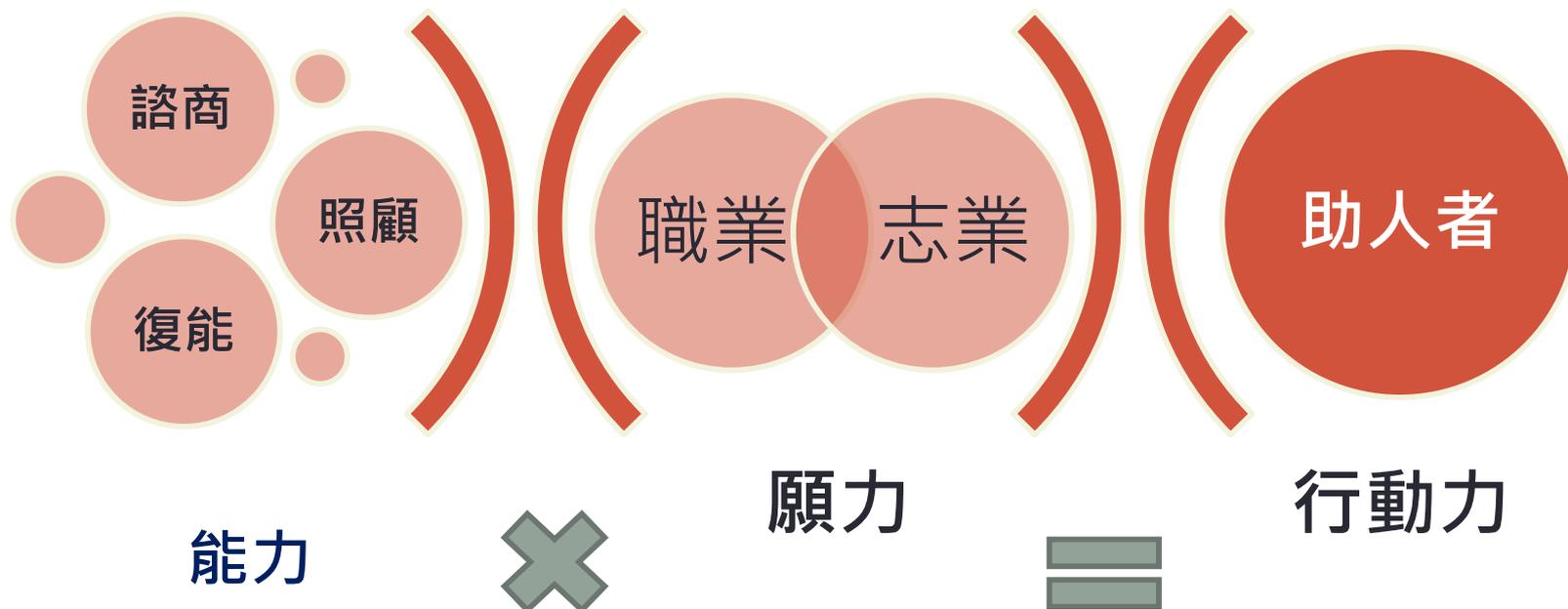
長照體系



被照顧者  
照顧者家屬  
服務提供者

輔導體系

# 銀力經濟時代的按需經濟服務



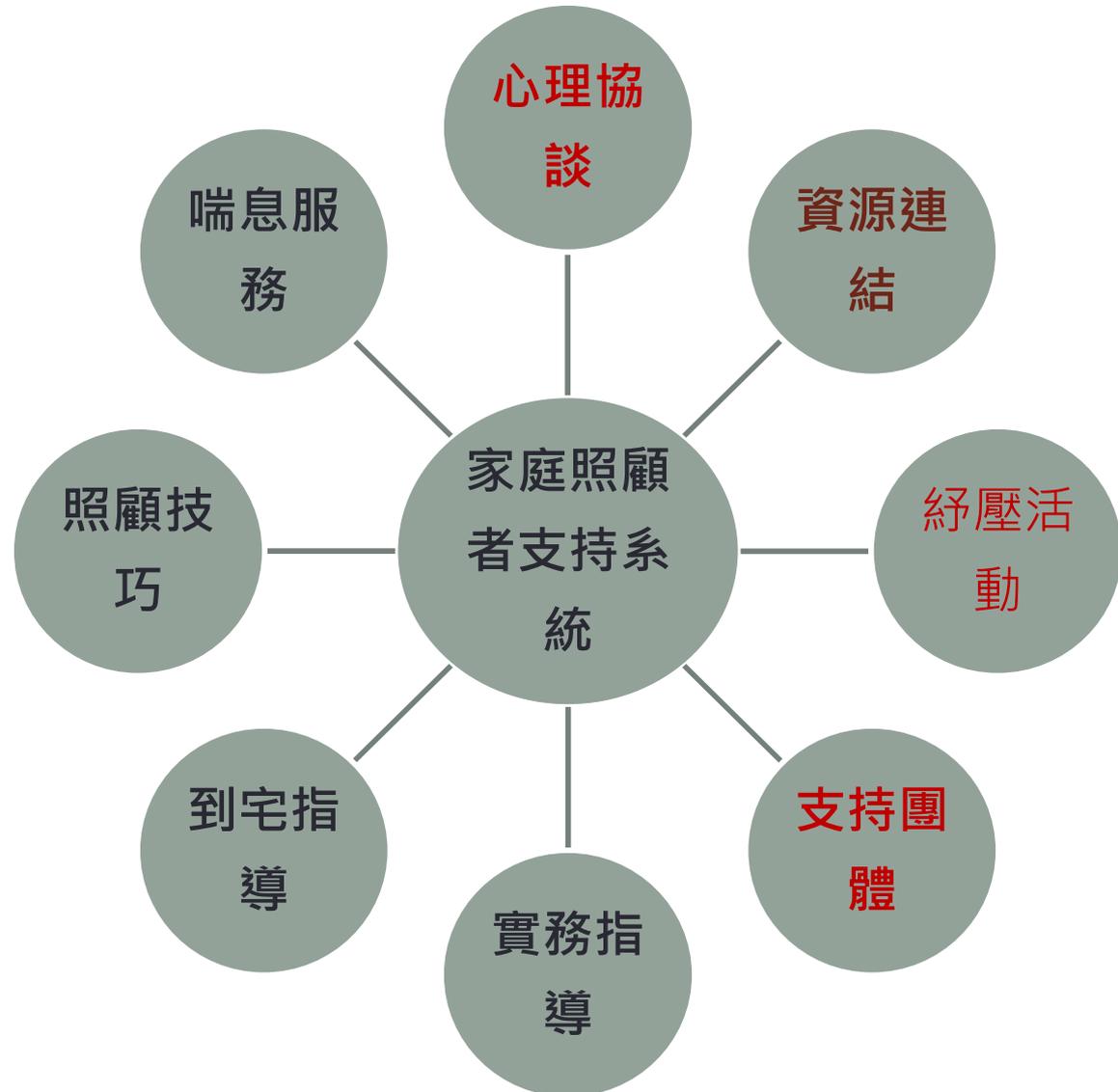
- 計畫申請協助者
- 支持者、倡議者
- ???

照顧孩子需要整個社區的力量  
照顧長輩需要整個社區的能量

# 銀力經濟時代的按需經濟服務

## 多元價值

- 文化差異
- 世代差異
- 家庭結構
- 價值觀
- 信仰



# 願力的典範

- 避免失志
- 絕不失群
- 充滿希望

扶老



- 生活照顧
- 醫療需求
- 後端照顧

老福

長照心  
關鍵

- 心老心不能老
- 堅毅、熱情
- 享受老年之美

# 願力的典範

## 「改造」老年生活 基隆青年開設長照喘息書店



一群關心長照議題的基隆年輕人，組成「**小暖蛋青年**」團體，在基隆市暖暖區開設台灣第一家**長照與照顧者的獨立書店「書店愜愜」**，提供長照領域的書籍，假日並開辦照顧者心理諮商、喘息咖啡等；

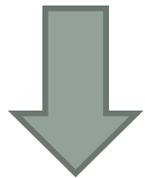
[小暖蛋青年的店](https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1201477)

<https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1201477>



# 願力的典範

- ◆直接服務--提供老人諮商；
- ◆傾聽老人心裡的想法及感受；
- ◆扭轉老人**矢志**的心；
- ◆間接服務—  
培訓照顧服務員及家屬



**幫助老人保有年輕的心與熱情**

發糞塗牆的  
阿媽，現在  
都是走路去  
串門子!



# 為我們的行動力 加滿油

助人  
講師

走入  
社區

自組  
NPO

身心  
診所

投入  
機構

???

???

