

高雄市政府社會局無障礙之家新聞稿

編號：第3號

發稿日期：110年1月22日

聯絡人：日服中心褚惠珍主任

郭貞姁社工

聯絡電話：07-8151500轉301、308

你我相伴 照顧他與你~心智障礙照顧者情緒支持團體

身為心智障礙的長期照顧者，無論在體力及精神上都是相當沉重的負擔，而家人與朋友則是照顧者最重要的依賴。為紓解照顧者長期以來承擔的壓力，協助建構社會支持系統，高雄市政府社會局無障礙之家日間服務中心特地規劃心智障礙家長情緒支持團體，藉由聚會的方式辦理相關講座與紓壓活動，改善了家長的身心健康，也提升照顧品質，參與的家長們一致表示偶爾的聚會真的很棒，大家可以一起運動、上課、聊近況，感覺不再是自己一個人，而是有大家的陪伴。

藉由成立照顧者支持團體，讓照顧者可以有機會訴說自己照顧經歷，分享自身教養經驗及目前碰到的教養問題，相互討論、給予建議。並規劃體適能紓壓課程，讓照顧者可以顧及自我健康；另安排各項親職講座，提供照顧方法與技巧，及相關社會福利與心理支持訊息，提升照顧技能與品質。

該家日間服務中心褚惠珍主任表示：「照顧者參與過程中，能透過經驗分享與知識訊息的傳遞，學習到對照顧狀況的預測及不同的處理技巧，有助於自己遇到困境或需求時能迅速找到平衡點，減少憂鬱及負荷。透過聚會讓彼此互相分享、回饋，給予對方支持與鼓勵，讓照顧者壓力找到出口。照顧他人也要適時關照自己。」

高雄市政府社會局無障礙之家日間服務中心為設籍高雄市之 18 歲以上領有身心障礙手冊為中、重度以上智能障礙者，提供居家與社區生活訓練、體能休閒活動、家庭支持與親職活動，詳情請洽 07-8151500 轉 301、308。