



社會上有許多家庭照顧者，爲了照顧年老、疾病、身心障礙或意外失去自理能力的家人，負荷沉重壓力，讓我們陪伴家庭照顧者，善用社會資源，減輕辛勞和心苦。

專業諮詢電話 /

- 家庭照顧者關懷專線
0800-50-7272 (台語：有你，真好真好)
- 失智症關懷專線

心情溫度計 /

照顧者與被照顧者都適用的簡易檢測
回想一下「最近一星期中(含今天)」，
有沒有以下困擾

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒
2. 感覺緊張不安
3. 覺得容易動怒
4. 感覺憂鬱、心情低落
5. 覺得比平常別人