

照顧自己 我能如何做？

家屬支持資源

家屬課程及
家屬同儕團體/聚會可洽：

- 伊甸基金會精神疾病照顧者專線
- 臺灣家連家精神健康教育協會
- 精神健康基金會全國精健學苑
- 各縣市康復之友協會
- 各縣市心理衛生中心及醫院

了解我的壓力

您可上網搜尋或掃描下方QRcode
參考家庭照顧者關懷總會「照顧者
壓力自我測驗」進行檢測，參考測
驗後的結果與建議。



測驗結果僅為初步評估，無法取代診斷
建議攜帶測驗結果與專業人員討論

壓力好大 我能告訴誰？

為什麼他/她會生病？

醫生開的藥有什麼副作用？

我每天晚上都睡不好...怎麼辦？

還有什麼資源能幫助我？

讓伊甸基金會
精神疾病照顧者專線
陪你度過難關

☎ 04-2326-0150

(以市話計費)

服 務 時 間：

週一至週五 08:30 - 17:30

服 務 對 象：

臺中市精神疾病患者及家人、照顧者、親友

諮詢服務範圍：

醫療資訊諮詢、照顧者諮詢服務
福利資源諮詢與轉介、照顧者訓練活動訊息

指導單位：



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

承辦單位：



財團法人 EDEN SOCIAL WELFARE FOUNDATION
伊甸社會福利基金會



財團法人 EDEN SOCIAL WELFARE FOUNDATION
伊甸社會福利基金會



守護之愛

社區家庭支持

照顧不是無止盡的犧牲

是一場心的修行

是用愛編織出來的陪伴旅程

我們願陪您

走過每一個低谷

守護每一份愛

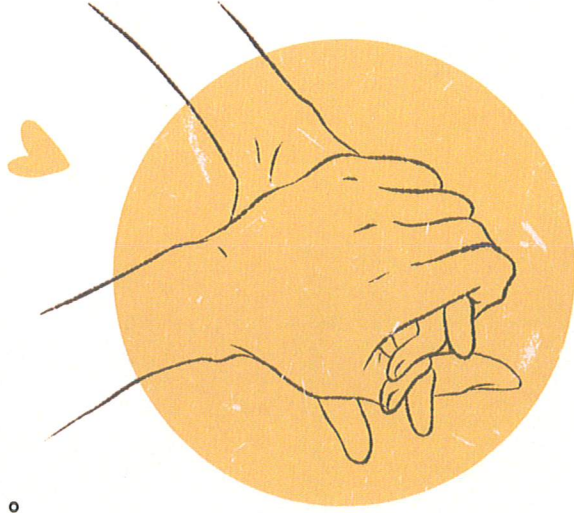
精障家庭支持服務

服務源起

家庭照顧者一直是精神病人復元路上的重要支柱，卻也承受龐大壓力與孤單。面對病人的症狀、就醫困難、社會眼光與資源不足，許多家庭只能在一次次的挫折中摸索前行。

我們希望陪伴您走過困難，提供情緒支持、照顧訓練、心理協談與資源轉介，讓照顧不再只是一個人的責任。

我們相信，當照顧者被理解、被支持，病人與家庭都能更有力量面對生活的挑戰。



我們在黑夜裡牽著手
等待天亮的勇氣

照顧者資源連結

不論是社會福利、精神疾病相關資源，還是尋找喘息服務，我們協助照顧者連結合適資源，讓照顧路上有更多支持與選擇，不再孤軍奮戰。

入家關懷訪視

透過專業人員入家訪視，了解每個家庭的真實生活樣貌與需求，提供貼近個別情境的協助，並以關懷與適切資源串連，陪伴家庭逐步提升生活品質與整體功能。



照顧者訓練課程與支持團體

透過系列課程與團體活動，協助照顧者提升照顧技巧、認識精神疾病，並在同儕支持中分享經驗、減輕壓力。讓照顧不再孤單，一起學習一起成長。

照顧者諮詢服務

照顧者也需要被傾聽、被照顧。我們提供心理協談及諮詢服務，協助照顧者重新找回內在力量與生活平衡。