

照顧者的心理健康與調適 系列講座－靳秀麗老師

蔡德慧（邱泰源部長夫人）

6月6日午後大雨未歇，卻無法阻擋各位會員熱情的參與，醫師公會現場熱鬧滾滾，只為「照顧者的心理健康與調適」這場精彩的講座。

這次邀請到講者－靳秀麗老師，是知名的電視工作者和主持人，近年來在大愛電視台主持節目。靳老師美麗又知性，極具個人魅力，從我年輕的時候就印象深刻，本次很榮幸能親自見到她本人，看到偶像，竟然害羞起來！

本次講座的內容大綱：從台灣家庭照顧者的 貌、台灣家庭照顧者面臨的十大困境、何謂慢性疲憊？替代性創傷？以及如何自我照顧？

詳細內容太多太豐富，可以前往下列幾個網頁參考：

中華民國家庭照顧者關懷總會

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

中華民國安寧照顧基金會

<https://www.hospice.org.tw/>

衛福部長照專區

<https://1966.gov.tw/LTC/mp-207.html>



可以提供給會員或是周圍的朋友家人們參考。

講者秀麗老師透過她的專業知識訓練和豐富人生經驗，透過生動的影音分享，讓1個半小時的座談意猶未盡，與會的會員也不吝分享個人經驗，討論更是欲罷不能。

從大家的分享中，我也觀察到：有人是以女兒的身分、有人是媳婦身分，在照顧的過程中，各自面臨到個人與家族的情感拉扯、責任歸屬等林林總總的問題，箇中困難，絕不是圍牆外的人所能完全理解甚至諒解。

本次演講，大家收穫滿滿，也期待未來的講座，可以有兒子、女婿代表參與，人終究不是照顧者就是被照顧者，一路上有人相伴不是很棒的事嗎！？🇹🇼

