

# 心理 健康

照護壓力  
自我照顧之旅



Asian American Health Initiative  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services

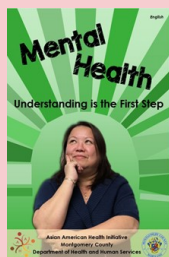


# 目錄

圖片小說	2
自我照顧的方式	15
你知道嗎？	16
照護者支援資源	17
鳴謝	18

亞裔美國人健康促進協會 (Asian American Health Initiative - AAHI) 已出版多本圖片小說以應對亞裔美國人口所面臨的各式心理健康挑戰。

這些圖片小說有英語、漢語、印地語、韓語以及越南語等版本。請造訪亞裔美國人健康促進協會資源庫 (Asian American Health Initiative's Resource Library) 來取得這些圖片小說，網址為：  
[www.AAHIinfo.org/aahi-resources/](http://www.AAHIinfo.org/aahi-resources/)



下載任何語言版本的 Microsoft Publisher 版照片小說，並設計您社群專屬的圖片小說。需要幫助以設計您專屬的版本嗎？請致電 **240-777-4517**。

## 主要人物



阿烈  
哥哥



黎娜  
妹妹



國瑩  
阿烈的太太

爸爸在兩年前意外過世後，阿烈就和黎娜一起照顧日漸衰老的媽媽。這樣一來，他們不僅要兼顧自己的工作和家庭，同時還需要照料媽媽，這讓他們有點力不從心。而這種情況在面臨工作上出其不意的任務時更具挑戰，而這正是阿烈的工作常態。这不他剛剛得知必須緊急出差，因此打電話給黎娜，想問問她週末能不能照顧媽媽。



又來了，是不是？上週你也有急事。你也知道我也很多事吧？



黎娜啊，我得工作。我要賺錢養家啊！

我的薪水要拿來付媽媽的醫藥費，所以公司安排的工作我必須盡量配合。他們要求我去參加會議，我就必須參加。

哥，我也有出力照顧媽媽啊。



只是... 小希這週有好幾個約診，我必須帶他去。



她為什麼就不能幫我個忙？我不介意出錢照顧媽媽，但是我希望黎娜也可以幫幫忙。



黎娜，我們都有很多事要忙，這又不是什麼大不了的事。讓媽住在你家不就行了嗎？為什麼你老是這麼自我中心？

又是我，要應付所有的事情，還要照顧每個人。阿烈為什麼就是不能理解，要同時照顧媽媽和有特殊狀況的孩子真的很難。



我才沒有自我中心！你每次都到最後一刻才求我做事。反正也只能這樣了。你明天下班之後送媽過來。



請參閱第 16 頁，了解有關家庭照護者的更多信息。



黎娜必須一邊處理兒子的事情，一邊照顧媽媽，這讓她的健康出現了問題。最近她感覺提不起勁。之前黎娜提議她和阿烈可以利用外界協助來照顧媽媽。不過她也知道親戚們會說他們太「美國化」了。媽媽的痴呆狀況更嚴重了，需要無微不至的照護。黎娜感到沮喪又充滿負罪感，躺在沙發上睡著了。醒來的時候，她心裡有很多想法。

哀傷

罪惡感

焦慮

恐懼

孤單

失落

憎恨

我們別無選擇。其他人不可能像我們一樣悉心照料媽媽。

媽媽這麼疼愛我們。這是我的責任。

媽媽為我們犧牲了這麼多。我必須陪伴她。

阿烈不可能了解我面對的狀況。

有這種想法，我應該感到羞愧。

我是不是很自私？



請參閱第 16 頁來深入了解在亞裔美國人社群中使用正式服務有哪些污名化的情況。

在會議上，阿烈試著忘記回家後要處理的一切事務，並試著完成工作，但他難以專心。



阿烈

MMS  
10:32 AM

黎娜，你星期五能不能帶媽去物理治療？

阿烈

MMS  
11:00 AM

黎娜，你有沒有收到我的訊息？

黎娜

MMS  
11:05 AM

哥，我星期五跟小希的醫生約了要做諮詢。我不確定能不能帶媽去...

阿烈

MMS  
11:06 AM

那就想個辦法吧。別的你也幫不上了。

黎娜

MMS  
11:09 AM

你有必要這樣說嗎？你最近對我真的很不公平。





阿烈下班回家後也還是不斷想著他必須處理的每件事。太太國瑩注意到他最近似乎壓力特別大。近來她發現阿烈食慾下降，半夜常常盯著天花板睡不著。尤其是今天，國瑩覺得阿烈看起來心事重重，她知道必須跟他談談了。



我希望黎娜可以花更多心力照顧媽媽。

幾個項目的截止日期快到了！

月底必須支付媽媽的醫藥費。

我必須為這個家堅強，同時照顧媽媽。

真希望我知道能怎麼給媽媽更好的照顧。


我的親朋好友從來就沒談過他們照顧家人時面對的挑戰。是不是只有我有這種感受？



阿烈，出差怎麼樣？

還行。





你在煩惱什麼嗎？

什麼意思？


我發現你常常在擔心一切。你常犯頭痛。阿烈，你跟平常不太一樣。我有點擔心你。

照顧媽不容易，你知道的。

我懂，不過最近你好像對一些事更心煩了，你之前不會這樣的。

我...

我根本不敢開口，因為我擔心我說的話會讓你不高興。




國瑩，對不起。

我想當個好兒子、好爸爸和好老公，可是我覺得事情千頭萬緒，我做的總是不夠。

要堅持下去讓我很有壓力。我絕對不能在這時候倒下，仔細想想真的是蠻痛苦的。

有這種感覺讓我良心不安。我應該讓我的家人保持快樂。我應該要照顧好媽。



唉，阿烈。我知道你每天都盡力照顧這個家。


我現在沒時間考慮自己。

不過要是你不好好照顧自己，你要怎麼照顧好媽媽呢？




請參閱第 16 頁來深入了解照顧者的壓力會如何影響其身心健康。





我的表親也經歷了類似的狀況。後來她參加了照護者支援團體，對他真的很有幫助。說不定我們也可以試試？

國瑩，我不是  
很確定...



也許我有時候可以跟你一起去。我可以學著怎麼更好地支持你！

那就太好了。我們最近相處的時間很少，這是個好機會。





請參閱第 16 頁深入了解在照顧親人時，尋求協助的重要性。

阿烈，不要自己撐著。我跟黎娜都會支持你。雖然你們有時候意見不同，但你們都很關心媽媽，希望她健康。

阿烈，試試看也無妨。

我會好好考慮的，還有很多事情需要了解...

考慮幾週之後，阿烈和國瑩開始參加照護者支援團體。阿烈了解到照護者普遍都面臨著壓力，對抗壓力的重要方式就是建立支援團體，進行開放且有效的交流。這也幫助他改善和國瑩的關係。他開始了解忽視照護者壓力可能會對身心健康帶來負面影響。接著他也明白這不僅影響了他，也影響到他的妹妹，他應該向她道歉。



請參閱第 16 頁來進一步了解照護者壓力的成因。

黎娜，這陣子我對你不是很公平。要在工作 and 照顧媽媽之間平衡並不容易。很抱歉我遷怒於你。




沒事。我知道你壓力很大。我也覺得疲於奔命。媽媽老了，家裏事情多，還要照顧有特殊狀況的小孩，我天天都覺得時間不夠用。


看著媽媽的健康狀況惡化，我心裡也很不好受。我最親的閨蜜又去世，我覺得很失落。

呀，黎娜，我都不知道你經歷了這些。







畢竟最近很難跟你聊天。




我懂...我開始參加一個照護者支援團體，才知道某些責任是怎麼壓垮我們的。



我也學到我們都必須照顧好自己的身體並且互相扶持，才能更好照顧媽。




我知道之前我們談過不需要外界援助，但我想我們應該考慮考慮其他選擇？




當然，我們可以看看能利用什麼資源來幫我們照顧媽。





或許跟其他人  
談談也可以減  
輕你的壓力？

我不確定我們該不該跟陌  
生人談我們的問題。也不  
知道有沒有人能了解我們  
的文化和責任。



不試試看怎  
麼知道...

也是...

黎娜，照護的壓力很  
沉重，但我們會一起  
撐過去的。

能這樣和你談談我很高興，哥。終於能夠  
說出心聲，而且你也沒有因為我覺得壓力  
大就評判我，感覺真好。謝謝。

黎娜訝異於參加照護者支援團體帶來的療癒效果。她從團體學到自我照顧的重要性。自從她開始每天為自己保留一些時間，她就注意到壓力、焦慮和心情等方面都有所改善。為應付家庭成員每個人的個人需求，黎娜、阿烈和他們的伴侶每個月都會舉辦家庭聚會並制定照護方案。這段路還很長，但他們希望臨時照護服務可以讓他們有機會更專注於自身的健康和需求。



## 照護者壓力的徵兆與症狀

- ◆ 感到不堪負荷
- ◆ 感到孤單、孤立或被他人遺棄
- ◆ 睡眠過多或不足
- ◆ 體重增加或減少
- ◆ 總是很疲憊
- ◆ 對先前享受的活動失去興趣
- ◆ 易怒
- ◆ 感覺擔憂、沮喪
- ◆ 頭痛或身體疼痛

Source: Womenshealth.gov; Healthfinder.gov

# 自我照顧的方式

在照護至親時，留點時間給自己可能很困難，但抽出時間維持正常的社交生活有助於您保持良好精神面貌以及健康水平，從而得以繼續提供高品質照護。



Source: NIH; AARP

現在有專門針對亞裔美國社群的心理健康提供者，在語言和文化上均可配合。如需詳細資訊，請致電亞裔美國人健康促進協會 (Asian American Health Initiative)，電話號碼為 240-777-4517。



## 你知道嗎？



通常家庭成員並未詳細考量誰該是主要照護者，誰擔任輔助角色。讓住得近或是和雙親關係緊密的兄弟姐妹幫點小忙，可能就是照護的開始。起初您可能不認為自己是照護者，當雙親需要更多協助時，就發現自己不堪重荷而且對手足心生不滿。

**Source:** National Institute on Aging, NIH

照護者壓力是來自於照護時的身心負擔。有時，這代表著沒時間留給工作、其他家人、朋友甚至是您自己。研究顯示照護也會耗費大量的心力與金錢。

**Source:** Office on Women's Health; Administration for Community Living

儘管現在針對照護者和其親人提供有多種支援照護服務，但在某些亞裔美國人的文化中，使用外界服務可能會觸及文化禁忌並招致汙名，這通常使得他們無法利用這些服務。

**Source:** Miyawaki, Christina; Pharr, Jennifer et al.; Meyer et al.

壓力對照護者的影響可能體現為：憤怒、憂鬱和焦慮、脆弱的免疫系統、肥胖、慢性病風險提升、記憶力喪失或缺乏專注、疲勞、易怒和缺乏社交。

**Source:** Office on Women's Health; Alzheimer's Association

照顧您自己的身心健康對於承擔照護責任的人來說也是非常重要的。這意味著您可以請求家人和朋友幫忙、從事您喜愛的活動或向居家照護服務處尋求幫助。以上這些措施可以讓您喘口氣，精神飽滿地重新扛起肩上的責任，並且更好地為至親提供照護。

**Source:** National Institute on Aging; AARP Family Caregiving

# 蒙哥馬利郡高齡者與身心障礙者資源處 (Montgomery County's Aging and Disability Resource Unit)

## 服務

- 家庭照護者可獲取的資源
- 蒙哥馬利郡照護者線上電子報和部落格
- 癡呆患者照護教育系列影片
- 適合年長者的實用計畫、組織和網站
- 交通
- 居家照護
- 專門資訊和轉介
- 技能訓練

## 地點

401 Hungerford Drive  
Rockville, MD 20850  
星期一和星期五  
8:30 am - 5:00 pm  
星期二到星期四  
8:30 am - 7:30 pm

**240-777-3000**



提供雙語人員和翻譯服務。

蒙哥馬利郡為照護者提供實用的支援。所有照護者都可獲得實務指導和情緒支援，還可視需要與專業提供者聯繫。如需更多資訊，請造訪：

[www.montgomerycountymd.gov/senior/caregiver.html](http://www.montgomerycountymd.gov/senior/caregiver.html)

## 國家首都區阿茨海默氏症協會 (Alzheimer's Association, National Capital Area Chapter)

**1-800-272-3900**

提供多項免費計畫、網站資訊和全天候專線。還有超過 200 種語言的口譯服務供您選擇。當地協助包括：

- 照護者支援團體
- 記憶咖啡廳
- 交通
- 教育計畫
- 照護諮詢

如需更多資訊，請造訪：

[www.alz.org](http://www.alz.org)

## ARC 蒙哥馬利郡喘息照護 (The ARC Montgomery County Respite Care)

**301-984-5777**

提供監督短期居家照護，能讓義務照護者有時間處理雜務、就診和自我照顧。還有許多喘息照護場所可供家庭選擇：

- 居家
- 成人醫療日託計畫
- 核准的臨時照護機構

如需更多資訊，請造訪：

[www.thearcmontgomerycounty.org](http://www.thearcmontgomerycounty.org)

# 致謝

本刊物能夠問世，亞裔美國人健康促進協會 (Asian American Health Initiative, AAHI) 要向社群夥伴和相關工作人員致上最深的謝意。

## 圖照片小說演員：

阿烈 – Antonio M. Calaro

黎娜 – Jeneffer Estampador Haynes

國瑩 – Denia Calaro

## 特別鳴謝：

AAHI Steering Committee

**Beth Shuman** - Councilmember Gabe Albornoz's Office

**Fadwa Elhage** - American Muslim Senior Society

**Hina Mehta** - American Diversity Group

**Kate Lu** - Chinese Culture and Community Service Center

**Lylie Fisher** - Montgomery County's Caregiver Support Program

**M.K. Lee** - Montgomery County Resident

**Tho Tran** - Vietnamese American Services

Office of Community Partnerships

這本圖片小說的誕生要歸功於「心理健康大使 (Mental Health Ambassadors)」，他們是自願投入時間心力傳達和指引本圖片小說的倡議團體和專業人員，確保其切中亞裔美國照護群體所面臨到的各種已知重要心理健康與健全問題。「心理健康大使 (Mental Health Ambassadors)」兼顧照護者與長者的觀點，一同討論關於劇本與故事情節的資訊，以提高此圖片小說專案的可讀性。若沒有他們熱心投入時間和心力，此心理健康教育工具就無法成為如此成功的寶貴社區導向專案。在此對於所有「心理健康大使 (Mental Health Ambassadors)」表達由衷謝意！

## 免責聲明

本照片小說中描繪的人物、地點和事件均屬虛構。  
如有雷同，純屬巧合。





## Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



### **Asian American Health Initiative**

Montgomery County

Department of Health and Human Services

1401 Rockville Pike, 3rd Floor

Rockville, MD 20852

Tel: 240-777-4517

Fax: 240-777-4564

Website: [www.AAHInfo.org](http://www.AAHInfo.org)

Email: [info@AAHInfo.org](mailto:info@AAHInfo.org)