

！照顧累了嗎？讓我來幫忙！

你的顧事，我來罩



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。

！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. 覺得比不上別人

※ 若有四項以上，建議找專業諮詢或找親友聊聊

！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
0800-474-580 (失智時，我幫您)
- 長照專線1966
- 福利諮詢專線1957
- 安心專線1925 (24h) (依舊愛我)

指導單位

社會安全網

主辦單位

臺北市府社會局
Department of Social Welfare, Taipei City Government

TPC 臺北市社會安全網
Social Safety Net, Taipei City



臺北市家庭照顧者
支持中心



臺北市身心障礙者之
家庭照顧者支持服務據點



社會安全網關懷E起來
通報平台



臺北市府衛生局
社區心理衛生中心



心情溫度計
完整版App

QR