

日期：07/05(六)

主題：愛家人也要愛自己：長期家庭照顧者的身心壓力調適

講師：王治凱

擔任家庭支柱的您，無論現實的阻礙，一肩扛起照護家人親友的責任。常常我們在照顧別人時，我們期許自己是超人，但其實我們也是一個人。在那個當下我們忘記了自己的需求，全心全意對家人親友付出。長久以來我們是如此盡心盡力，但壓力也在不斷累積。既然我們無法完全消滅壓力，我們便試著與它和平共處吧。

在我們的講座中，我們將一起探索壓力的本質及面貌，同時評估自己的壓力狀態，從中學習到自己適應的方式，讓自己重新找回生活的平衡點，讓自己好好呼吸壓力減輕。

關鍵字：健康照護、老年醫學、長期照護

項次	資源類型	書名	作者	出版者	出版年	索書號
1	一般圖書	在宅安心顧：圖解長期照護指南	蔣曉文	博思智庫	2018	429.5 4460
2	一般圖書	希望你用不到,但一定要知道的長照	黃勝堅	大塊文化	2018	419.71 4477
3	一般圖書	如果父母老後難相處：如何陪伴他們走過晚年,而不再彼此傷害?	葛瑞絲.雷堡	橡實文化	2018	544.85 L449
4	一般圖書	為母親哼唱的搖籃曲	落合惠子	晨星	2018	419.71 4851
5	一般圖書	照護爸媽,我得離職嗎?	和氣美枝	大是文化	2017	419.71 2884
6	一般圖書	社區長期照顧	葉至誠	秀威經典	2017	419.711 4410
7	一般圖書	與失智老媽住一起：一場長期照護實況轉播	松本秀夫	時報文化	2017	SE 419.71 4525 c.1
8	一般圖書	關於長期照顧,三十、四十、五十歲最該關心的9件事	商業周刊	商業周刊	2016	419.71 0371
9	一般圖書	醫療與長照整合：打造全人照顧體系	王懿範	五南	2016	419.5 1048
10	一般圖書	有品質的陪伴：失智症病患家屬照護手冊	南希.麥斯	遠流	2015	415.9341 M141
11	一般圖書	老人長照政策	葉至誠	揚智文化	2012	544.85 4410
12	一般圖書	長期照護：跨專業綜論	盧美秀	華杏	2012	419.71 2182 c.1
13	一般圖書	換我照顧你：如何珍愛爸、媽	泰瑞.哈格里夫	宇宙光全人關懷	2011	548.15 H279
14	一般圖書	圖解長期照護新百科	太田仁史	日月	2006	548.15 4625
15	一般圖書	放心,陪他一段：照顧者十二守則	白珊波	張老師	2001	419.79 S192
16	電子書	照顧父母	張勝南	寶瓶文化	2016	EB 419.71 1174
17	電子書	好好照顧您：臺大老年醫學專家教你照護爸媽,不可不知的10大迷思與14項困擾	詹鼎正	寶瓶文化	2015	EB 417.7 2721
18	電子書	有一天你也會變老	中華民國家庭照顧者關懷會	大樹林	2011	EB 544.85 5476
19	電子書	年邁父母長期照護	林正儀	華成	2008	EB 544.85 4412
20	電子書	居家照護	賈淑麗	五南	2000	EB 429.5 1031 c.1