

身為精神疾病患者的照顧者，
長期的照顧壓力不但會影響身心健康，還
可能會改變原有的生活型態，
失去社交、工作...等，
以致身心負荷過重.....

因此，尋求支持和幫助尤為重要

關懷諮詢專線

傾聽照顧者的心聲

06-2955119



服務時間：

週一至週五 08:00-17:00

聯絡地址：

台南市安平區安平路584號3樓

我們是誰

台南市安平康復之家提供了一個安全
和支持的溝通渠道，
讓照顧者能夠傾訴心聲，
獲得專業建議，
並與其他有類似經歷的人分享經驗。



我們的目標是透過
專業的服務和溫暖的陪伴，
為有需要的人，
提供心理上的安慰和實際的幫助。

精神病人 及家庭支持服務



做他堅強的傘
讓專線成為充電站

照顧不孤單，我們都在

服務對象

- 設籍或居住於臺南市
- 持有身心障礙證明第一類
- 領有重大傷病卡
- 有精神科診斷證明者
- 精神病人家屬及親友。

宣導活動

- 透過社區宣導活動提高民眾對專線資訊的了解。
- 持續與醫療單位及心理衛生機構合作，增進專業人員對計畫的認識。



訪視服務

有意願參與者，將定期接受專業人員的家訪和電訪，提供情緒支持和照顧建議，協調家庭關係或連結相關資源，以減緩照顧者的壓力。

團體課程

- 提供知識型、紓壓型等課程，認識精神疾病並去汙名化，透過舒壓課程紓解壓力。
- 辦理支持性團體

資源連結

- 了解其需求，並協助轉介相關單位或資源連結

照顧者壓力自我測驗

您有以下的狀況嗎？



疲倦感

體力負荷大

情緒容易被他影響

睡眠被干擾

身體變得不健康

心力交瘁

精神痛苦

和他在一起，會感到生氣

覺得無法再照顧他

若勾選項目超過5個以上，您已經出現一些壓力徵兆，建議尋求社會資源協助，亦可來電，將提供關懷及諮詢服務