

## MOOC 13 照顧者壓力

### 第三章：如何成為一個快樂的照顧者？

在前面的章節中，我們了解到照顧工作是什麼以及照顧者所承受的各種負擔。以下讓我們來聆聽三位家庭照顧者的心聲。在照顧他們所愛的人時，他們面臨哪些挑戰？他們感覺如何？

#### 反思 1

照顧患有認知障礙症的人與照顧其他患有疾病或殘疾的人不同，這是由於認知障礙症的複雜性、不可預測和病情進展性質所致。從分享中可以看到，照顧者無疑感受到高度的壓力。你能夠指出他們所面對的共同挑戰嗎？


照顧認知障礙症患者常見的挑戰：

- 心理疲勞，因需要不斷擔心患者的遊走和其他問題而導致無數個失眠的夜晚。
- 身體疲憊，因需要進行繁重的基本護理。
- 停止社交和忽視自己的健康，因需要全天候的照顧任務。
- 感到沮喪，因認知障礙症患者的行為和心理症狀（BPSD）如焦慮、攻擊、幻覺等。
- 感到內疚，因認知到需要額外的幫助時，例如要決定長期住院護理。

◆ 如需要進一步探討照顧認知障礙症患者的挑戰和照顧技巧，請瀏覽[老唔惱 - 認知障礙者妙法寶](#)。

#### 反思 2

從剛才的分享中，李先生的妻子、陳女士和關女士也有過一段愧疚的時期。事實上，照顧者在照顧過程中產生內疚感的情況並不少見。他們可能認為他們為親人所做的一直不足夠。他們可能會覺得自己未能滿足他人和自己的期望。當他們不得不將他們所愛的人安置在安老院舍時，他們也會感到非常內疚。你有什麼建議可以幫助他們應對照顧者的內疚感嗎？

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	1

## 應對內疚感的方法

- 承認內疚感。
- 接受錯誤。鼓勵他們認識自己的優點，不要專注於負面方面。
- 承認非正規照顧的限制。設定界線並在必要時尋求幫助。選擇安老院舍服務或許是一條出路，沒有必要感到內疚，亦不要將此視為失敗。
- 盡早開始長期照顧計劃，有助識別照顧者的限制，並找出填補照顧缺口的的方法。
- 建立健全的應對機制。（將在本章節進一步討論）


## 反思 3

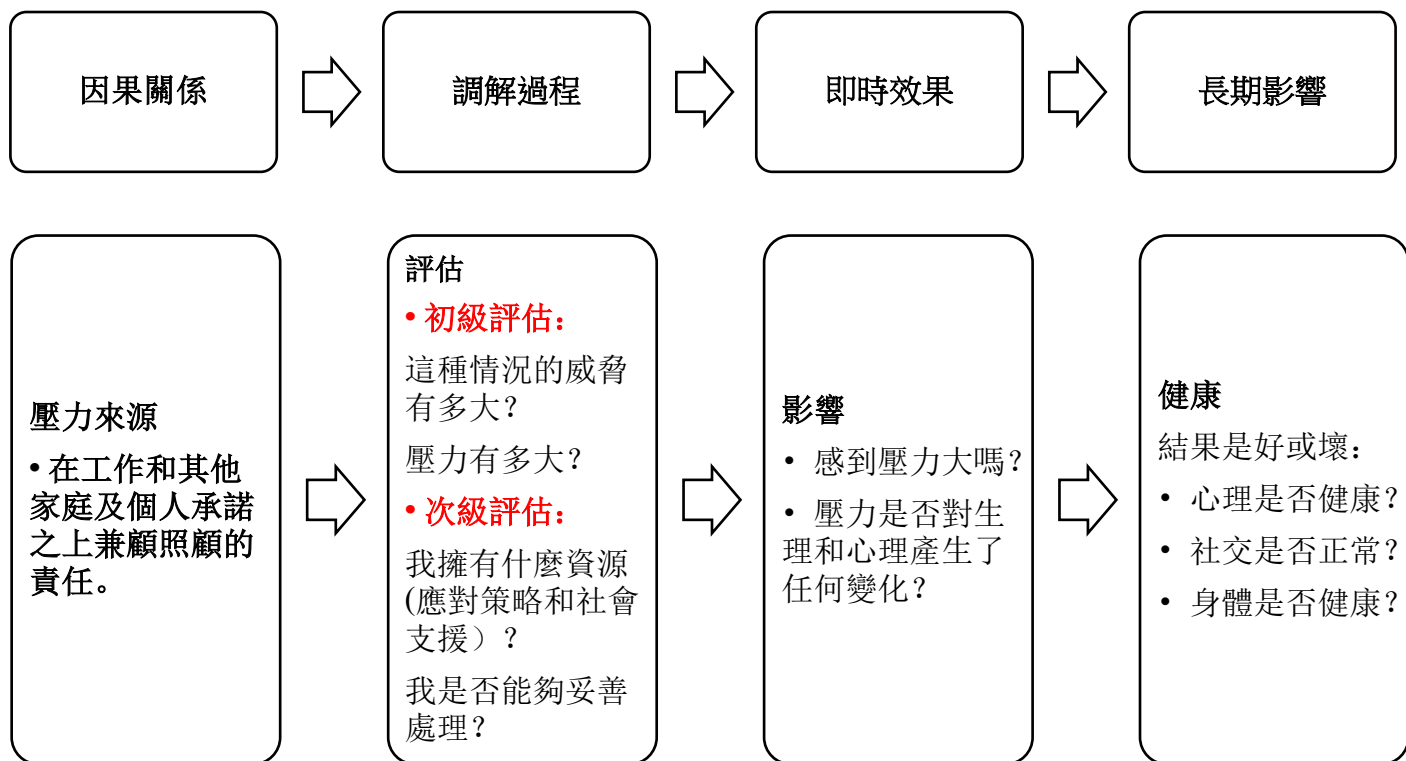
如果你是醫護人員並負責安排李先生的岳父(中風患者)，陳女士的母親(患有認知障礙症及手腕骨折)，以及關女士的母親(患有認知障礙症及因交通意外後骨折)出院，除了藥物治療、醫療跟進及化驗檢查外，你在出院計劃中對照顧者還有什麼建議？

在制訂計劃之前，你能否嘗試將李先生和他的妻子、陳女士和關女士納入*壓力－克服模式*？

## 壓力－克服模式

- 根據心理壓力的認知現象學理論，行為、生理及心理反應是人與環境之間初級和次級評價過程的結果。
- 初級和次級評估通過考慮個人和環境因素以及應對機制，幫助確定情況是無關緊要的、有益的或是具有威脅性的。

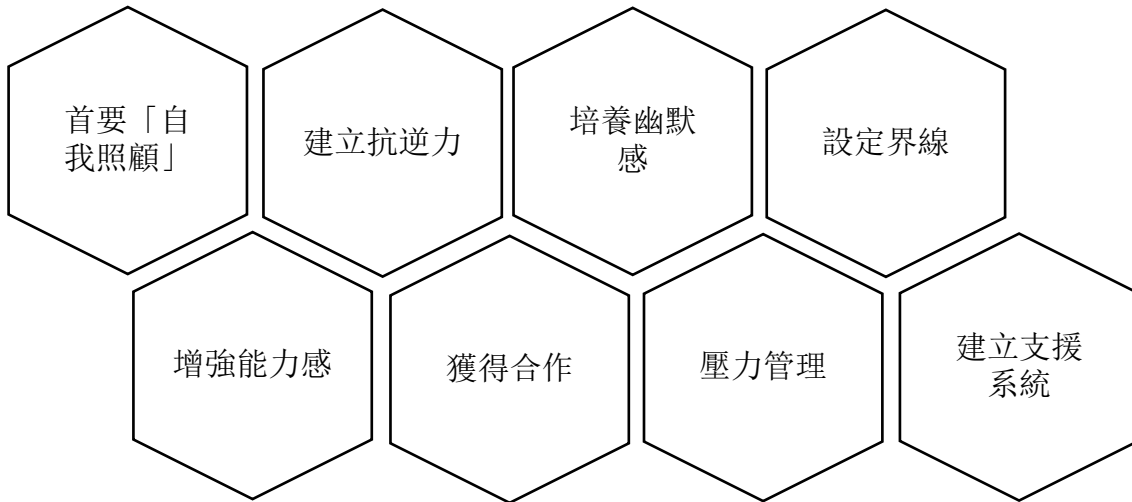
 The logo for Jockey Club Cadenza e-Tools for Elder Care. It features the text 'Jockey Club' at the top, 'Cadenza' in a stylized font with a musical note, 'e-Tools for Elder Care' below it, and the Chinese characters '賽馬會流金頌護老有道' at the bottom.	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	2



應對策略對於讓照顧者從「壓力」轉變為「快樂」總是非常重要的。經過了照顧的艱難時期後，照顧者李先生、陳女士和關女士回顧並與我們分享了一些應對策略的貼士。

在這一章節，讓我們一起學習如何成為一個快樂的照顧者！我們為照顧者建議 8 種應對策略。

## 照顧者的 8 種應對策略



### 1. 首要「自我照顧」

#### 1.1 為什麼要「自我照顧」？

我們經常聽說「照顧好自己就等同照顧好你所愛的人」。

但不幸的是，研究也指出家庭照顧者對促進個人健康亦陷入兩難。（Acton, 2002）

照顧者：

- 自我照顧水平較低。
- 較不會積極參與預防性的健康行為。
- 由於責任和工作越來越多，總是忽略了自己的健康和福祉。

(Schulz, et al., 1997)

沒有良好的「自我照顧」能力，不僅身體健康會受到負面影響，更會導致易怒和不適當的憤怒，從而引發更多的內疚感。因此，自我照顧應一直佔據在照顧者的首要任務當中，以避免照顧者感到疲勞。它有助於保持更好的身心狀況，為他們所愛的人提供照顧和關注。

## 1.2 自我照顧評估

自我照顧評估通常可以幫助照顧者了解他們目前的自我照顧情況。由於照顧者可能太忙而無法管理自己的健康，一些簡單的自我評估工具可以輕鬆、快速地顯示他們是否能照顧好自己或有否開始影響他們的健康。這可以是一個推動他們提高自我照顧意識的因素。

快速工具：

- [你如何好好地照顧自己? \(英文版\)](#)
- [沙氏負荷量表- 評估照顧負擔\(英文版\)](#)
- [【沙氏負荷量表 – 簡化版】\(中文版\)](#)

## 1.3 如何做好「自我照顧」?

為了保持健康，照顧者應該：

- 吃得健康及恆常做運動。
- 要有充足的睡眠。
- 定期做身體檢查。
- 避免使用酒精或藥物進行自我治療。
- 安排「自我時間」去做你想做的而又會給你帶來一點快樂的事情。
- 建立健康的壓力應對機制。

請記住，善待自己是自我照顧的基礎。

## 2. 建立抗逆力

抗逆力是指在面對逆境、創傷、威脅或其他重要壓力來源時，適應良好的過程。  
(American Psychological Association, 2020)


- 它與人們應對這些生活逆境的思考和行為方式有關。
- 抗逆力不是人與生俱來的。
- 我們可以通過學習來發展和加強它。
- 特別是在新型冠狀病毒 COVID-19 疫情大流行期間，接受過抗逆力培訓的醫護人員患有焦慮、抑鬱和壓力相關的症狀較少。(Baskin & Bartlett, 2021)

提高抗逆力的 10 項策略：

1. 建立人際關係。
2. 避免將危機視為無法克服的問題。
3. 接受變化是生活的一部分。
4. 朝著你的目標邁進。
5. 採取果斷行動。
6. 尋找自我發現的機會。
7. 培養正面的自我形象。
8. 客觀看待事物。
9. 保持樂觀態度。
10. 照顧好自己。

### 延伸閱讀

American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*.  
<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	6

### 3. 培養幽默感

應對壓力來源的最佳防禦措施之一就是富有幽默感。幽默感是一種態度、心態和將生活給我們的事件放置在適當的角度的方法。


幽默和笑聲可以：

- 緩解緊張
- 減輕恐懼、焦慮、憤怒和抑鬱
- 傳達善意
- 化解負面情緒
- 緩解壓力和悲傷
- 幫助重拾控制權
- 通過幫助你從另一個角度看問題來提高解決問題的靈活性
- 增強免疫系統
- 在體內釋放天然止痛藥（內啡肽）

保持幽默感的方法：

- 閱讀有趣的書
- 觀看有趣的電影
- 收集有趣的笑話和故事
- 發送有趣的卡片和電子郵件（幽默是會傳染的——你可能會因此獲益良多！）
- 在日常生活中或意想不到的情況中尋找幽默

### 4. 設定界線

 The logo for Jockey Club Cadenza e-Tools for Elder Care. It features the text 'Jockey Club' at the top, 'Cadenza' in a large, stylized font with a musical note, 'e-Tools for Elder Care' below it, and the Chinese characters '賽馬會流金頌護老有道' at the bottom.	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	7

## 5. 增強能力感

### 5.1 提高健康素養

家庭照顧者：

- 常常感到沒有準備好便提供照顧，沒有足夠的知識和技能來提供適當的護理，並且很少從正規醫護人員中獲得指導。
- 他們可能不知道什麼時候需要社區資源，以及如何獲得及善用現有資源。
- 應該盡可能地學習有關疾病的知識，以便了解正在發生的事情。這不僅是學習知識，更要學習照顧技巧，使照顧變得更輕鬆。
- 通過護老培訓學習更多與老齡相關的變化及管理，以使自己更有能力。

## 反思

你是否從照顧者當中聽說過以下感受？

照顧者經常會覺得：

- 多次帶他們去就診時感到無法負荷。
- 當他們拒絕服藥以及拒絕洗澡時感到沮喪。
- 當接連不斷地接到被照顧者的電話時感到疲憊。
- 當帶他們外出用餐或旅行時因失禁問題或頻繁去廁所而感到尷尬。

讓我們嘗試通過學習[護老培訓課程](#)以及以下閱讀材料，為照顧者提供一些護理貼士。

### 延伸閱讀：

Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. (2023). *Caregiving*.


<https://www.health.harvard.edu/topics/caregiving>

National Institute on Aging. (2017). *Caregiving*. [https://www.nia.nih.gov/health/doctors-](https://www.nia.nih.gov/health/doctors-appointments-tips-caregivers)

[appointments-tips-caregivers](https://www.nia.nih.gov/health/doctors-appointments-tips-caregivers)

UCLA Health. (2023). *Dementia Care- Caregiver Training Videos*.

<https://www.uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education/caregiver-training-videos>

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	8



## 5.2 善用科技

許多專家認為科技可能有助於支援照顧者。在 50 歲或以上的照顧者當中，大約有一半使用過至少一種形式的科技、軟件或網上解決方案來幫助進行照顧。  
(National Alliance for Caregiving and AARP, 2020)

包括：

- 追蹤被照顧者的個人健康記錄。
- 為被照顧者使用輔助器具。
- 使用應用程式、視像、可穿戴設備或其他遠程監控檢查被照顧者的健康狀況。
- 網上搜尋支援服務。
- 在應用程式或網站上管理處方藥物。
- 為被照顧者在網上訂購雜貨或家庭用品。
- 觀看影片以了解如何為被照顧者執行不同的護理工作。
- 創建網上或共享日曆來安排照顧時間表或活動。
- 為被照顧者安排與醫護人員進行虛擬或視像就診。

## 反思

在更具挑戰性的照顧情況下，照顧者傾向於依靠科技和軟件來幫助減輕照顧角色帶來的壓力。你有什麼想法可以使照顧者透過社區上的樂齡科技來減輕照顧壓力？

## 6. 獲得被照顧者的合作

如果被照顧者表現合作，照顧會變得更容易。

你如何克服被照顧者不斷說「不」的問題？

將「不」變成「是」的3種方法：

### 1. 願意妥協。

如果被照顧者不願意洗澡，

- ❖ 他會否至少同意抹身？
- ❖ 在他心情好的時候再詢問他？
- ➔ 有時妥協會直接使他們「同意」。


### 2. 使用「三次法則」。

以三種不同的方式嘗試三次，將「不」變成「是」。

- ❖ 第一，請媽媽做某些事情：「媽媽，我們去散散步吧。」
- ❖ 如果她拒絕，稍等片刻然後換種方式再問：「媽媽，請你跟我一起出去散散步吧。」
- ❖ 如果她再次拒絕，請使用身體接觸並嘗試使用獎勵：握住她的手並看著她的眼睛。「媽媽，你能陪我出去散散步嗎？之後我們可以一起去飲茶。」

### 3. 通過提供選擇使被照顧者合作變得容易。

- ❖ 對看似單方面的要求容易被拒絕：「現在來吃午飯吧。我花了很多功夫來準備這道美味的食物。」
- ❖ 當有選擇的時候會更容易同意接受。「你想在 11:30 或是中午才吃午餐？你喜歡吃魚或是雞肉？」

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	10

## 7. 壓力管理

照顧可能會令人身心疲憊。無論你是從事專業的照顧工作或是照顧所愛的人，給自己充電打氣都是很重要的。以下是一些可以放鬆身心的方法。

### 7.1 腹式呼吸及肌肉鬆弛練習

### 7.2 靜觀

### 7.3 園藝治療

- 這是近年來相對較新的非入侵性療法。
- 通過園藝和植物來改善個人身心健康。
- 提高記憶力、認知能力、展開任務能力、語言技能和社交能力。
- 在身體康復中加強肌肉並提高協調性、平衡性和耐力。
- 改善認知障礙症患者的生活質素，減輕他們的抑鬱情緒和照顧者的負擔。(Kim, et al., 2020)

本地園藝治療分享：（只有中文版本）

[心靈綠洲與園藝治療](#)

[照顧者花園【照顧者專訪】園藝治療](#)


[香港園藝治療協會](#)

### 7.4 音樂治療

- 一種提高、改善和促進生活質素的方法。
- 音樂是一種治療方法，可以幫助患有記憶力和溝通困難的認知障礙症患者。
- 一項新的研究指出，音樂治療干預可以改善認知障礙症患者與其照顧者之間的社交互動。研究結果表示，音樂治療也可以減少照顧者的痛苦。(Schafer et al., 2022)

本地音樂治療分享：（只有中文版本）

[照顧者花園【照顧者專訪】音樂治療](#)

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	11

## 8. 建立個人支援系統

大多數照顧者最終會遠離朋友和家人，感到孤立無援，好像沒有人理解一樣。此外，他們往往不願意表達這些負面情緒，因為害怕他們會被別人批判（或批判自己），或者不想讓別人因為他們的問題而增加負擔。支援小組可以成為理解和聯繫的重要資源。

支援系統可使用以下形式提供：

- 行動或實際幫助（例如交通、幫助做家務等）
- 資源和資訊共享（即關於社區資源的資訊）
- 情感和生理上的幫助（即傾聽和鼓勵你的人）
- 態度傳遞（即幫助你開懷大笑或更積極地看待事物的人）

### 8.1 長者的長期照顧計劃

- 什麼是長者的長期照顧計劃？

長期照顧計劃是為長者和照顧者在健康狀況發生變化時所需的支援做準備。它可能包括：

醫療保健 決策	<ul style="list-style-type: none"><li>- 誰處理醫療的需要？</li><li>- 有哪些家居照顧的社區資源可用？</li><li>- 在什麼情況下會開始考慮聘請照顧者、使用到戶服務或搬遷至安老院？</li></ul>
生活安排	<ul style="list-style-type: none"><li>- 是否有人搬進來和長者同住？</li><li>- 誰同意照顧長者？</li><li>- 是否需要任何家居裝修改造？</li></ul>
財務規劃	<ul style="list-style-type: none"><li>- 有哪些資金來源可用於支付長期護理費用？</li><li>- 費用是多少？</li><li>- 對家庭預算計劃有什麼想法嗎？</li><li>- 是否需要準備遺囑或持久授權書？</li><li>- 是否需要政府資助的照顧者津貼？</li></ul>

- 未來規劃

鑑於晚期照顧計劃，可及早考慮以下事項並進行討論：

- ✓ 預設照顧計劃
- ✓ 預設醫療指示
- ✓ 持久授權書
- ✓ 遺囑

### 延伸閱讀

CUHK Jockey Club Institute of Ageing. (2022). *JCECC Capacity Building and Education Programmes on End-of-Life Care- EOL Resources Kit*. [https://www.ioa.cuhk.edu.hk/end-of-life-care/wp-content/uploads/2020/12/booklet\\_2022%20full.pdf](https://www.ioa.cuhk.edu.hk/end-of-life-care/wp-content/uploads/2020/12/booklet_2022%20full.pdf)


- 為什麼要制訂長期照顧計劃？
  - 通過討論讓長者和家庭成員之間建立良好的溝通和理解。
  - 當長者年紀越大和變得虛弱時，及早計劃可以減少很多情緒上的起伏和負擔。
  - 在情況變得更差之前準備好個人支援系統。
  - 如果發生什麼事情，長者及照顧者都可以放心，因為他們對未來有著掌控權。

### 8.2 家庭照顧者的社區資源

- 增加照顧者對社區服務的了解以及如何獲得這些服務可以提高他們的能力感並減少抑鬱症(Toseland, et al., 2004)。你能想到社區中的任何護老者支援服務嗎？

### 經過 3 個章節之後……

我認為你應該對照顧者的壓力和應對策略有更加清晰透徹的了解。參考第 3 章開始時的反思，當安排個案出院時，你能否在照顧者參與、賦能和賦權方面的建設性框架下為家庭照顧者提供指導和支援？

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	13

照顧的旅程充滿挑戰，但亦有所回報。以下是一些建議的指導性問題。

照顧者參與	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何激勵他們參與照顧工作？</li> <li>• 如何使他們建立良好的自我認知，享受照顧帶來的正面回報？</li> </ul>
照顧者賦能	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何為他們提供適當的知識、技能和能力來執行日常照顧工作？</li> <li>• 他們是否有一個支持性的環境可以在需要時得到支援？</li> <li>• 他們是否熟悉社區中現有的資源？</li> </ul>
照顧者賦權	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 他們是否建立了解決問題的能力？</li> <li>• 他們是否制訂了全面的長期照顧計劃？如果沒有，如何讓他們展開討論？</li> <li>• 他們是否有能力應對照顧方面的挑戰？</li> </ul>

不過，照顧者的負擔並不僅限於非正規照顧者。為患有慢性疾病的弱勢長者群組提供護理的正規照顧者也同樣有壓力，例如，在護理安老院照顧認知障礙症患者、癌症病房的重病患者和臨終照顧病房的垂死患者。正如第 2 章所討論的，照顧者的高度壓力有機會導致虐待長者。

因此，身為社福及醫護專業照顧者，如何為繁重的工作需要裝備好和照顧自己？

- 接受足夠的護老培訓，以提高你應對挑戰的能力。
- 從朋輩和導師中獲得支援，並通過反思來重新獲得生命的意義、目標和生命的聯繫。

請記住，不僅你的服務對象需要社區資源，其實你也需要！

熟悉社區資源，幫助你轉介有需要的照顧者獲得適當的支援服務。

為社福及醫護專業人員提供的輔導服務：

- [Oasis「心靈綠洲」](#)
- [賽馬會「疫途有你」醫護及安老服務同工情緒健康支援計劃](#) (只提供中文版)
- [醫護及教師資助輔導計劃](#) (只提供中文版)
- [醫護同行情緒支援](#) (只提供中文版)


## 反思

在這個課程中，我們討論了照顧者所面臨的複雜挑戰和各種支援照顧者的策略。但是，這些策略足以支援照顧者嗎？政府是否有公共政策可以幫助減輕照顧者的壓力呢？

以下是一些反思性問題，供我們進一步探討。


- ◆ 喚起雇主對照顧者壓力的意識？
- ◆ 推廣家庭友善的工作環境，支援在職照顧者？（例如家庭假期、彈性工作安排、員工輔導服務等）
- ◆ 創造更多的兼職工作機會，平衡職業和照顧工作？

透過政府的支援，加強和延長喘息服務和居家照顧服務的可及性？

 The logo for Jockey Club Cadenza e-Tools for Elder Care. It features the text 'Jockey Club' at the top, 'Cadenza' in a large, stylized font with a musical note, 'e-Tools for Elder Care' below it, and the Chinese characters '賽馬會流金頌護老有道' at the bottom.	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	15

## 參考資料


- Acton G. J. (2002). Health-promoting self-care in family caregivers. *Western journal of nursing research*, 24(1), 73–86. <https://doi.org/10.1177/01939450222045716>
- Administration for Community Living. (2022). *2022 National Strategy to Support Family Caregivers*. [https://acl.gov/sites/default/files/RAISE\\_SGRG/NatlStrategyToSupportFamilyCaregivers.pdf](https://acl.gov/sites/default/files/RAISE_SGRG/NatlStrategyToSupportFamilyCaregivers.pdf)
- American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Baskin, R.G. & Bartlett, R. (2021). Healthcare worker resilience during the COVID-19 pandemic: An integrative review. *Journal of Nursing Management*, 29(8), 2329–2342. <https://doi.org/10.1111/jonm.13395>
- Goode, K.T., Haley, W.E., Roth, D.L., & Ford, G.R. (1998). Predicting longitudinal changes in caregiver physical and mental health: A stress process model. *Health Psychology*, 17, 190-198.
- Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. (2016, April 9). *5 key questions to help you develop a caregiving plan*. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/5-key-questions-to-help-you-develop-a-caregiving-plan>
- HE, A., & CHOU, K. (2019). Long-term care service needs and planning for the future: A study of middle-aged and older adults in Hong Kong. *Ageing & Society*, 39(2), 221-253. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17000824>
- Johns Hopkins Medicine (n.d.). *Family Caregiver Toolbox and Resources*. [https://www.hopkinsmedicine.org/about/community\\_health/johns-hopkins-bayview/services/called\\_to\\_care/family\\_caregiver\\_toolbox.html](https://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/johns-hopkins-bayview/services/called_to_care/family_caregiver_toolbox.html)
- Kim, Y.H., Park, S.O., Bae, H.O., Lim, E.J., Kang, K.H., Lee, E.S. Jo, S.H. & Huh, M.R. (2020). Horticultural Therapy Programs Enhancing Quality of Life and Reducing Depression and Burden for Caregivers of Elderly with Dementia. *Journal of People Plants Environment*, 23(3), 305-320. <https://doi.org/10.11628/ksppe.2020.23.3.305>
- The National Alliance for Caregiving (NAC), & AARP (2020). *Caregiving in the U.S. 2020: A Focused Look at Family Caregivers of Adults Age 50+*. [https://www.caregiving.org/wp-content/uploads/2021/05/AARP1340\\_RR\\_Caregiving50Plus\\_508.pdf](https://www.caregiving.org/wp-content/uploads/2021/05/AARP1340_RR_Caregiving50Plus_508.pdf)
- National Institute on Aging. (2017). *What Is Long-Term Care?* <https://www.nia.nih.gov/health/what-long-term-care>
- National Institute of Aging. (2017). *When It's Time to Leave Home*. <https://www.nia.nih.gov/health/when-its-time-leave-home>
- Reinhard, S.C., Given, B., Petlick, N.H., et al. (2008). Supporting Family Caregivers in Providing Care. In R.G. Hughes (Eds.), *Patient Safety and Quality: An Evidence-Based Handbook for Nurses*. Agency for Healthcare Research and Quality (US).

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	16



- Schafer, R., Karstens, A., Hospelhorn, E., Wolfe, J., Ziemba, A., Wise, P., Crown, R., Rook, J. & Bonakdarpour, B. (2022). Musical Bridges to Memory: A Pilot Dyadic Music Intervention to Improve Social Engagement in Dementia. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 36(4), 312-318.
- Schulz, R., Newsom, J., Mittelmark, M., Burton, L., Hirsch, C., & Jackson, S. (1997). Health effects of caregiving: the caregiver health effects study: an ancillary study of the Cardiovascular Health Study. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 19(2), 110–116. <https://doi.org/10.1007/BF02883327>
- Toseland, R.W., McCallion, P., Smith, T., et al. (2004). Supporting caregivers of frail older adults in an HMO setting. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74, 349–64.

- 第三章完 -

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 3
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	17