



照顧者十二守則

放心， 陪他一段

Self-Care for Caregivers
A Twelve Step Approach

白珊波 Pat Samples

黛安·拉森 Diane Larsen

馬文·拉森 Marvin Larsen◎著

曾憲鴻◎譯

【導 讀】

林綺雲 (台北護理學院副教授)

【聯合推薦】

周勵志 (新光醫院精神科醫師)

黃素菲 (陽明大學通識教育中心副教授)

許寶鶯 (北市家庭照顧者關懷協會理事長)

湯麗玉 (康泰醫療教育基金會講師)

【推薦者依姓氏筆畫排列】



心靈拓展系列 D81

放心，陪他一段——照顧者十二守則

作者→白珊波、黛安·拉森、馬文·拉森

譯者→曾憲鴻

特約編輯→許素華

美術設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)23697959 傳真：(02)23637110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：116 台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02)2930-0620 傳真：(02)2930-0627

E-mail：b7959@ms22.hinet.net

網址：www.lppc.com.tw（讀家心聞）

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2001 年 9 月

ISBN / 957-693-492-3

定價→260 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→長皓彩色製版有限公司

印刷→鴻展彩色印製股份有限公司

國際中文授權／博達著作權代理有限公司

SELF-CARE FOR CAREGIVERS: A Twelve Step Approach by Pat Samples, Diane Larsen and Marvin Larsen

Copyright © 1991 by Hazelden Foundation

Chinese translation copyright © 2001 by Living Psychology Publishers

Published by arrangement with Hazelden Foundation, a Minnesota not - for profit foundation through Bardor-Chinese Media Agency

All Rights Reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

放心，陪他一段：照顧者十二守則／白珊波（Pat Samples）、黛安·拉森（Diane Larsen）、馬文·拉森作（Marvin Larsen）；曾憲鴻譯。

—初版。—臺北市：張老師，2001〔民90〕

面；公分。（心靈拓展系列：D81）

譯自：Self-care for caregivers: a twelve step
approach

ISBN 957-693-492-3（平裝）

1.長期照護

419.79

90013634

目錄

〈導 讀〉	一段利人利己的自我成長過程／林綺雲……………007
〈推薦序一〉	「從心所欲不踰矩」而已／黃素菲……………013
〈推薦序二〉	讓每個明天不再沉重／許寶鶯……………017
〈作者序〉	利用本書照顧好自己……………021
〈前言〉	「十二步驟」應允你美好的生活……………027
1	人們對照顧者的期望……………033
2	難題的起始……………043

8

結語

.....

2
2
3

7

每天尋找力量

.....

1
8
5

6

掙脫束縛，獲得自由

.....

1
6
1

5

將痛苦送走

.....

1
2
5

4

承認自己的傷痛

.....

0
9
1

3

放下控制，獲得自由：開始「十二步驟」

.....

0
5
9

〈附錄一〉

戒酒者匿名會的十二步驟.....	2
	2
	9

〈附錄二〉

照顧者的十二步驟.....	2
	3
	1

照顧者十二守則

放心， 陪他一段

Self-Care for Caregivers
A Twelve Step Approach

白珊波 Pat Samples

黛安·拉森 Diane Larsen

馬文·拉森 Marvin Larsen◎著

曾憲鴻◎譯

目錄

2	1	〈前言〉	〈作者序〉	〈推薦序二〉	〈推薦序一〉	〈導讀〉
難題的起始……………	人們對照顧者的期望……………	「十二步驟」應允你美好的生活……………	利用本書照顧好自己……………	讓每個明天不再沉重／許寶鶯……………	「從心所欲不踰矩」而已／黃素菲……………	一段利人利己的自我成長過程／林綺雲……………
043	033	027	021	017	013	007

8

結語

.....

2
2
3

7

每天尋找力量

.....

1
8
5

6

掙脫束縛，獲得自由

.....

1
6
1

5

將痛苦送走

.....

1
2
5

4

承認自己的傷痛

.....

0
9
1

3

放下控制，獲得自由：開始「十二步驟」

.....

0
5
9

〈附錄一〉
〈附錄二〉

戒酒者匿名會的十二步驟.....	2
照顧者的十二步驟.....	2
	3
	1
	9

〈導讀〉

一段利人利己的自我成長過程

文／林綺雲

近年來，台灣醫療市場產生急遽變化，醫療健保制度的實施使得住院日數減少，卻增加了急性照顧；診療從醫院移轉到門診、居家與社區，大量增加了院外照護的服務需求，亦創造了院外勞動力的市場。除了疾病的後續照顧，另一方面，隨著台灣逐漸進入高齡社會，照顧老人或失能者，亦將是社會中一群扮演照顧者角色的服務人員必須擔負的責任。

根據統計顯示，台灣地區的照顧者約有七至八成是家庭照顧者，且有相當高的比例是由被照顧者的配偶、子女或媳婦擔任；在毫無專業訓練的背景下擔負責任，其年齡、教育程度、職業或收入等對照顧品質亦不無影響。並且，一旦成為照顧者就很難卸下重擔，影響整個生活方式，時間與空間都面臨轉變；

有些照顧者在調適過程中更因此罹患憂鬱症。

同樣是被照顧者或照顧者的角色，東西方社會因著醫療文化與生活方式的差異而有不同的待遇。在西方文明社會中，醫療系統多半採用「全責照顧」的模式，如果家中有人住院，病人大部分的時間是由醫護專業人員照顧；反觀台灣，家中若有一人住院，則全家人也跟著輪流「住院」，陪伴或照顧生病住院中的家人。

基本上，台灣的醫療體系目前仍以治療（cure）為主，專業或正式的照護系統（care system）還有待健全的發展。另外，照顧者在很多先進國家中同樣有被照顧的機會，照顧者可以尋求資源、獲得支持，例如參加各種協會、接受團體輔導或工作坊等活動的訓練以自我成長。近幾年來，照顧者在台灣亦逐漸受到重視，例如各種喘息服務活動計畫的執行，還有「中華民國家庭照顧者關懷總會」的設立等，強調照顧者也需要關懷的看法，並提供喘息的機會。

本書的出版，無疑提供照顧者更為直接有效的照顧與關懷，英文書名是《照顧者的自我照顧》（Self-Care for Caregivers），意即照顧者可以不假外求地

自我照顧。其作法是以「十二步驟（the Twelve Steps）」為主軸，並提供實例與練習，讓照顧者在照顧他人的同時，學習照顧自己。雖有十二步驟要進行，其實可以說是不斷應用四項要務：承認→自我檢視→交給指引的力量→再出發。首先，承認的要務涵蓋第一、五、八及九步驟，我們要承認自己的限制與錯誤，甚至能為自己所犯的錯誤向曾經傷害過的人賠罪，這些都是承認的勇氣。然而，要知道自己的限制與錯誤有賴不斷地自我檢查，作者建議做個人的「道德明細表」以深入探索自我的內心世界——情緒的混亂與壓力、每日的掙扎、衝突或痛苦；步驟四與十顯示了道德明細表的作法與重要。在釐清內在的衝突或性格上的瑕疵之後，則必須相信並決定交由上帝來處理，步驟二指出：相信有一個比我們更偉大的力量能使我們恢復清醒，步驟三、六、七及十一都顯示作者對上帝或更高力量的仰賴與推崇。最後，完成這些步驟可以獲得「心靈的覺醒」，獲得能力再出發以實行上帝的意旨。

在西方社會，每個人幾乎都有宗教信仰，作者似乎將改變自我的力量直接託給上帝，可以透過祈禱或冥想與上帝溝通，將意志與生命交給更高的力量。

事實上，對無宗教信仰者而言，想像一股更高的力量或宇宙的力量，既外在又內在於自己，能把自己的限制、缺點交給牠們（上帝或宇宙力量），並相信這股力量可以除去所有的瑕疵，在這樣一來一往的互動過程中，我們才得以放鬆，找到平和。用輔導的專業術語來形容的話，無疑地這也是一種「解放壓力」與「潛能開發」的過程，從承認、寬恕自己的限制中找到自由、解除壓力，再從不斷自我探索與自我肯定中，激發潛在的能力。

總而言之，這本書適用於所有有自我成長需求的人，所以除了照顧者之外，也適合做為輔導工作者的參考手冊，相信對偏差行為（如酗酒、吸毒等）者的輔導工作有所幫助。建議使用這本書的讀者，除嘗試了解十二步驟的基本意涵之外，宜多做練習，多從生活事件中體驗，並將這些原則實行於我們所有的事務中；另外，輔導機構宜為十二步驟設計團體輔導活動或工作坊，讓照顧者有機會參加活動，加速學習效果。

事實上，從廣義的照顧而言，人際互動中可能只有兩種角色：照顧者與被照顧者，人的一生就是扮演這兩種角色交替更迭的過程。照顧人被視為是一份

神聖而有意義的工作，若能在照顧人的過程中自我成長，則是利人又利己。期待這本書對正式與非正式的照護系統發揮應有的影響力，在實行這些步驟時獲得心靈的覺醒，並能如作者期待的，進一步將這訊息帶給其他的照顧者，影響更多的人，讓民眾普遍受惠。

（本文作者為國立台北護理學院副教授）