



索書號：410.14/8465

登錄號：C0013223

介購單位：圖書館

書名：面對久病家人的勇氣

作者：Barry J. Jacobs、Julia L. Mayer 著；賈可笛譯

內容簡介：你因為照顧家人，而失去了自己的人生嗎？家庭照護

者，是家中最常被忽略的背影，就算感到疲累、焦慮、怨恨，

也只能往肚裡吞。但如何平衡自己的負面情緒與精神上的壓力？

照顧久病家人前，別忘了先照顧好自己！照顧失智症的父母、中風

的另一半、罕見疾病的孩子……

家庭照護，是一條艱辛的漫漫長路。在身心靈上或與家人之間，都會

面臨到許多問題：

- 原本規好的人生計畫，因為要照顧家人而泡湯了
- 在照顧的過程中，自己對父母發脾氣，又惱怒自己不夠孝順
- 兄弟姊妹為了照護父母的責任安排而吵吵鬧鬧，互爭公平
- 有時會出現「希望家人趕快死掉」的念頭，覺得自己很可惡
- 影響工作、經濟、睡眠品質，壓力大到不知道該怎麼辦。

目錄：

PART 1 面對生病的家人時，如何處理負面情緒？

PART 2 長期照護的路上，如何維持正面心靈？

PART 3 碰到實際上的問題，你可以這樣做