



索書號：544.85/869

登錄號：C0015995

介購單位：圖書館

**書名：我是照顧者-成為照顧者篇**

**作著：米奧**

**內容簡介：**目前台灣大約有76萬名失能、失智及身心障礙者，其中將近六成完全仰賴家庭照護，而照顧者中有七成以上都是女性。因此作者在最初的篇章就告訴大家「女性的自由是有期限的」。家庭照顧責任經常自然而然地落在女性身上，卻很少人重視這個問題。照顧者們多數必須離開職場、失去自己的生活，並覺得自己孤立無援。作者試著透過親身經驗，分享「照顧責任分攤問題」、「如何面對生死離別」、應該「在父母健康時預做準備」等議題，分擔照顧者的負擔，給予每位即將加入或正在經歷照顧旅程的人們一顆定心丸！

**目錄：**

第1章 致親愛的照顧者

第2章 為什麼是我？

第3章 壓垮照顧者的...

第4章 再次成為照顧者

第5章 面對死亡

第6章 照顧者的永夜

第7章 好好照顧自己

第8章 與摯愛親人說再見