



索書號：419.71/8665

登錄號：C0016019

介購單位：圖書館

書名：不逃跑的陪伴

作著：楊月娥

內容簡介：面對長照議題，多數人會覺得自己還年輕，跟自己無關，或是等遇到之後再說，但多數生命考驗，總來得讓人措手不及，因此你我都需要隨時做好陪病相伴的準備。人稱「阿娥姐」的資深媒體人楊月娥，螢幕上總樂觀迎人的她，現實生活中卻經歷了十年的長照接力賽：公公中風、媽媽氣切、小女兒血癌、妹妹中風、大女兒腦炎……她表示，成為照顧者，並非她自願，當大家都稱讚她很孝順時，她會想說：「我並不是孝女，我只是沒有逃。」過程中，她經歷各種情緒風暴，身體因長期缺乏休息而垮下，她體悟到，只有好好照顧自己，才能照顧好久病家人。

目錄：

第1章 因為愛，我成為照顧者

第2章 意外無法預告，但能預做準備

第3章 人生最後一哩路的圓滿陪伴

第4章 先來一杯，更有動力前進