



成人照顧者之喪親壓力
調適、悲傷輔導及靈性
學習需求探究

中正大學成教系

張菀珍 副教授

壹、研究動機與目的

一、研究動機

- (一) 瞭解成人照顧者喪親之壓力調適問題及其因應策略
- (二) 面對成人喪親的哀傷應如何進行悲傷輔導以協助其成功的進行悲傷療癒
- (三) 探討成人照護者在照顧歷程中所需的靈性需求

二、研究目的

- (一) 探討成人照顧者之喪親壓力調適、悲傷輔導及靈性需求之現況與問題
- (二) 分析喪親成人照顧者之壓力調適、悲傷輔導及靈性學習之需求與因應策略
- (三) 提出成人照顧者之壓力調適、悲傷輔導及靈性學習需求之課程規劃

陸、研究方法與工具

一、研究方法

(一) 採用半結構式深度訪談的質性研究法，進行成人照顧者之喪親壓力調適、悲傷輔導及靈性需求之現況與問題知探究與分析；

(二) 依據文獻探討及訪談資料分析結果，編制「成人照顧者之喪親壓力調適、悲傷輔導及靈性學習需求調查問卷」，進行專家效度及預試問卷分析，以形成正式問卷；

(三) 進行正式問卷施測；

(四) 提出成人照顧者之壓力調適、悲傷輔導及靈性學習需求之課程規劃，提供成人學習之參考。

陸、研究方法與工具

二、研究對象

以15位曾經擔任過照護親人工作並經歷喪親之成人為訪談對象。

三、研究工具：半結構式訪談大綱

姓名	性別	年齡	學歷	婚姻	子女數	關係	照顧時間	訪談日期
A	女	73	國小	已婚	4	母女	一年多	102.05.30 102.04.25
B	女	48	大學	已婚	2	夫妻	一年	102.05.24
C	女	46	高職	寡	無	夫妻	五年	102.04.22 102.06.14
D	女	49	大學	已婚	無	父女	三年	102.05.09 102.6.14
E	男	50	大專	已婚	2	母子	半年多	102.04.01
F	女	60	大學	離婚	2	母女	近一年	102.04.04
G	女	53	高中	喪偶	2	夫妻	五個月	102.04.02
H	女	65	小學	喪偶	2	夫妻	三年半	102.04.02
I	女	48	大專	未婚	無	母女	一年多	102.04.03
J	女	50	大學	未婚	無	母女	一年多	102.04.14
K	男	70	大學	已婚	無	母子	七年	102.04.20
L	女	60	大學	已婚	無	父女	一個月	102.04.27
M	女	48	高職	已婚	無	夫妻	六年	102.04.03
O	女	63	大專	已婚	3	婆媳	居家照護	102.04.14
P	女	50	小學	已婚	4	母女	九個月	102.04.28

(一) 臨終照顧

- 1. 在照顧親人的過程中，特殊的生活照顧或是有其他方面的要求或反應？
- 在臨終階段，因吞嚥不佳，病人會有拒食，應遵從病人的意願，可減輕病人的痛苦。
- 漸進性的身體退化需要醫療儀器輔助。
- 需要在家接受長期照護與居家護理，居家護理的功能在救急與身體狀況的監控。
- 出現的幻覺起因於藥物的副作用。
- 兩小時翻身一次，也必須定期換藥，起碼也要兩人以上輪流看護，進食與便溺需要藉由他人幫忙。
- 對於被照顧者需抽痰、吃軟性食物、怕吵、怕冷

(一) 臨終照顧

- 2. 臨終者在情緒上的轉變或是有一些讓她放不下或記掛的事情？
- **負向情緒**
 - 情緒包括哭泣、憂鬱、生氣、心疼照顧者等情緒變化。
 - 放心不下年幼的孩子，也掛念家庭的經濟來源。
 - 身體很不舒服時醫生會開嗎啡止痛，但是他很不喜歡使用嗎啡，所以情緒就會變很暴躁，對醫生講話口氣就會很不好
- **正向態度**
 - 身體不舒服時情緒會覺得很痛苦，會忍耐，不會對別人生氣
 - 醫生就建議至放射腫瘤科，看能不能幫她減輕痛苦，她還愛漂亮，開玩笑說電療是會掉頭髮，整體態度很坦然。
 - 她還告訴我很想回老家看看。

(一) 臨終照顧

- 3. 在照顧親人的過程中，面對一些無法承受的是件如何做心理的調適和一些紓解或解決的辦法？
- 剛開始照顧者陷在自己情緒中，沒有注意到先生的情緒
- 剛開始在照顧時，要怎樣跟她溝通最辛苦，她那時很生氣、情緒不穩、難溝通、最難處理。
- 雇用看護所費不貲，但又需要有足夠的幫手輔助與支持。
- 面對先生的長期居家照護需求，照顧者努力學會所有照護技巧，並且不浪費醫療資源。
- 照顧者細心照護，並讓先生的身體功能退化是漸進性的。
- 照顧者照顧先生時懂得顧及其尊嚴。
- 照顧者對先生的情緒處理方式是：理解、接納、安撫、調整自己的心情。
- 照顧者懂得維繫夫妻感情、尊重先生的家庭角色與存在價值、照顧其靈性的安適。
- 到了臨終前，病人想要回家就順著他讓他做想做的事
- 病患對照顧者產生強烈依賴感，需要親戚摯友陪伴才能緩和情緒
- 後來進安寧病房她的狀況就有改善，安寧病房給病人與家屬那種溫暖與親情很好。

(一) 臨終照顧

- 4. 照顧親人的過程中面臨的問題及解決方式？
- 照顧先生的過程中，因為在感情上對先生的依戀，很害怕失去先生
- 無法與先生談死亡的話題，也不敢向先生說明病情。
- 照顧者靠著宗教信仰、心疼先生、與從小受到父親軍事教育的教養所鍛練來的冷靜、堅強的意志、不逃避、耐心等方式來面對問題。
- 面對母親的誤解和不實的指責會傷心，有心力交瘁的感覺
- 面對身體不適、不知病情的母親，心情常覺煩悶
- 病情來的很突然無法接受，怕家人會擔心所以會放在心裡面不說
- 病情會忽然變嚴重，而讓人措手不及覺得困擾
- 會逐漸調整生活步調
- 因為家庭成員不配合分工，僅有年邁父親和我可以照顧，所以一直在家庭糾紛和爭吵中度過。

(一) 臨終照顧

- 5. 照護者自我情緒的調整及因應策略？
- 調整自己的生活步調和重心
- 讓外勞照顧起居
- 用正面幽默的方式面對
- 付出關心，有時病人的情緒反應只是很簡單的想獲得更多關心而已
- 尋求宗教信仰，心靈有所寄託

(二) 臨終陪伴

- 母親VS. 子女
- 1. 照顧臨終親人的過程中，感受到親人對死亡會有恐懼或疑惑如何處理這個問題？
- 病人常常表示自己並不怕死，但是怕痛、怕折磨、怕被嫌棄、怕拖累家人又盡失尊嚴。
- 2. 在照顧臨終親人的過程中，您感受到親人對某些人、事、物的念念不忘或欲言又止，如何引導或尋找資源去協助她？
- 面對這樣的情況，我們可以主動引導臨終者訴說心理的感受，並對臨終者做一定的保證，例如：保證會好好的照顧自己及臨終者最牽掛的人事物。
- 另外讓臨終者最牽掛的人，例如爸媽、配偶、小孩來探視，可以讓病患獲得很大的慰藉。

(二) 臨終陪伴

- 妻子VS. 丈夫
- 1. 照顧臨終親人的過程中，感受到親人對死亡會有恐懼或疑惑如何處理這個問題？
- 先生生而滿足，不怕死，只怕來不及交代事情。
- 夫妻對死亡可以坦誠公開談論，並且照顧者的堅強與對孩子的愛，能讓孩子平靜鎮定。
- 先生覺得到安寧病房就是等待死亡，所以不願意去，但是會聽我的勸導
- 先生主動向葬儀社交代後事，也擔心我無法自己處理，會向我交代後事處理方式
- 會向我及朋友抱怨自己為什麼會生這樣的病
- 2. 臨終親人的牽掛和照顧者的協助。
- 照顧者感受先生臨終時對年幼孩子的不放心和對妻子的心疼。
- 照顧者承諾會把孩子好好帶大，要先生放心。
- 照顧者最後才體悟：先生會放不下，是因為照顧者自己放不下。

(二) 臨終陪伴

- 子女VS. 父母
- 1. 照顧臨終親人的過程中，感受到親人對死亡會有恐懼或疑惑如何處理這個問題？
- 受照顧者在臨終前，對財產分配、急救情況、死後殯葬處理方式等已事先規劃，子女不至於手足無措
- 照顧者在面對親人死亡的態度，早有心理準備
- 臨終者及照顧者因為宗教信仰，對死亡早有瞭解
- 作為家人的我們則會轉移到令人開心的話題，讓老人家在臨終前製造多一點快樂在腦海

- 不甘心的感受多於恐懼或疑惑
- 親眼目睹其醫護過程，對於身心都是種折磨。
- 不怕死，只怕拖，自然睡覺就去的方式很幸福。

(二) 臨終陪伴

- 子女VS. 父母
- 2. 臨終親人的牽掛和照顧者的協助。
- 臨終親人對年輕瑣事念念不忘，但年代久遠，無法考據
- 擔心兒子還沒結婚，會跟他說還有很多家人可以幫忙，還有幫他準備他要給兒子的東西
- 因為自己生病，所以也擔心我的健康問題，怕我也倒下
- 媽媽放心不下弟弟，藉著媽媽生病期間，訓練弟弟成長，讓他歷練承擔責任。
- 在她有生之年常帶到處走走，見她思念的人等，看她高興的神情，我們也略進孝心，陪她拜訪親戚，拉進了家族疏遠的距離
- 適當的安慰與積極作為是必然的，譬如將外孫的訂婚日提前四個月舉行，讓老人家起碼能見證一部分的幸福，讓心理的缺憾能減到最少

(三) 壓力調適

- 1. 照顧親人的過程中，在體力和心力上所面對的壓力和處理方式。
- 照顧親人的過程中，當好意不被接受，及半夜緊急狀況發生時，會感到心力交瘁
- 照顧母親時，由於進出醫院頻繁，母親失智後體重增加，讓已經是中年的我，擔心容易造成身體筋骨的傷害
- 母親在安養院常常因感染而生病，進出醫院頻繁，常使我擔驚受怕，24小時開著手機，以致於影響正常的睡眠
- 母親晚上睡眠不佳，讓照顧者體力負荷大
- 投入工作、上課和認識新朋友，以分散注意力，同時，經常想到自己還有家人需要照顧，自己的人生路還很長需要往前看，向前走，不斷的自我激勵，產生新的希望及勇氣
- 有其他家人當照顧替手，聽我傾訴，讓我有喘息機會
- 照顧者靠運動、聽音樂、寫日記來紓解心情。

(三) 壓力調適

- 2. 照顧親人的過程中，生活步調和安排所受到的影響，及如何看待這些影響。
- 照顧者為照顧父親而辭去工作，社交活動跟著減少。
- 投入工作、上課和認識新朋友，以分散注意力，同時，經常想到自己還有家人需要照顧，自己的人生路還很長需要往前看，向前走，不斷的自我激勵，產生新的希望及勇氣
- 有其他家人當照顧替手，聽我傾訴，讓我有喘息機會
- 原來有規律的職業生涯因為想在母親最後的時光照顧她，完成自己對母親的孝心而中斷，也放棄了晉升的機會
- 為彌補無法見父親最後一面之憾，放下美國一切，全心全意照顧母親
- 剛開始從上班族回歸家庭時，濃厚的失落感持續兩年之久，心理難以調適
- 面對失業的壓力及照顧母親的壓力，往往把最親密的人—妻子當做出氣筒，經由自我調適和面對自己，學會坦然接受自己的選擇，調整生活步調，重新規劃每日的時間分配，包括：幫妻子分擔家務、陪小孩成長及媽媽復健

(三) 壓力調適

- 3. 照顧親人的過程中，在精神和情緒上受到的影響及尋求的資源。
- 照顧父親的過程處理事情優先，情緒沒有太大起伏，這個性格跟母親很像。
- 照顧者是個被信任與疼愛的女兒，年紀輕輕一肩挑起照顧父親的責任。
- 照顧父親的過程中，僅感到精神和情緒緊繃，但並沒有察覺自己的壓力或責任很重，其實心裡有無力、無奈和遺憾的感受。
- 照顧者不懂尋求協助，靠運動、聽音樂、寫日記、同學慰問來紓壓。
- 從和安養院的看護及其他患者家屬互動間，彼此經驗的分享，學會更適宜的照顧母親的方式，減輕情緒上的困擾
- 經由和醫生頻繁的請教和溝通，找到最適合自己母親的照顧方式，以避免慌亂無效的照護壓力
- 尋求其他親人的幫忙，及藉助宗教信仰，以減輕照護壓力
- 靠無形的力量、親情及宗教信仰的力量支撐。

(四) 悲傷輔導

- 1. 親人瀕死的歷程時，你的情緒及哀傷感受。
- 內心有很多的掙扎，開始怨天尤人，不甘心為什麼是我們。後來，越來越不捨，情緒也跟著越來越不好。
- 我們大家都很珍惜，所以也有很多的心理調適，也覺得如果他能夠安詳的離開，沒有太多的病痛或許對他是最好的安排
- 父親突然病況危急，瀕死的歷程很緊急，全家驚慌失措，但須把情緒擺一邊，安排後事要緊。
- 當被醫院通知媽媽情況危及，是否要插管急救時，我陷入難以抉擇之困，因為錯誤的決定，讓媽媽靠醫療器具維生，雖然因此讓姊姊們見到她最後一面，但內心衝突的壓力很大
- 照顧者為彌補對父親的遺憾，且有虔誠宗教信仰，對死亡不會感到恐懼
- 當先生瀕死時我心中也會有感應，就很想帶他回家，心情很難過，沒日沒夜的照顧他
- 趕緊通知家中的成員，想要他看到家裡的人

- 媽媽臨走時，我很冷靜，她還交代我不能哭，我告訴她不會哭太久，會得內傷。
- 護理長很了解我，她希望我能適時釋放解放自己的壓力，哭出來就能舒緩情緒。
- 面對被照顧的親人瀕死的歷程時，照顧者處理悲傷的情緒與感受，大多隱藏自己的悲傷，尊重臨終病人的意願
- 照顧者處理面對臨終親人瀕死的悲傷情緒與感受，已先和醫護人員討論過或是自己的背景瞭解，故能先為自己做好心理建設，陪伴和包容親人的知後反應
- 到現在我還是不能接受她的離去的事實，若是她還在那該有多好

(四) 悲傷輔導

- 2. 面對被照顧的親人去逝後，情緒及哀傷感受，如何接受親人已經去世的事實，如何是放和處理您的哀傷情緒和失落的感受
- 表達悲傷的情緒，尋找抒發的管道，免於情緒及精神的耗歇，或是向家人或專業的機構提出宣洩情緒的管道。
- 我們出去散心，希望我們可以忘記傷痛，另外也將我們的家，做重新的裝修，希望能夠換個不一樣的情境，讓我們可以漸漸遠離傷痛。很多親戚關心及照顧，讓我們可以一起面對他已經不在的事實。
- 父親去世後，雖然不能接受與不捨，但已盡心盡力陪伴照顧而了無遺憾，所以父親的喪禮中並未掉淚。
- 想想父親不用再受苦，全家也都很勞累，才慢慢接受父親去世的事實。
- 當時靠著寫日記和運動平穩心情，但直到十幾年前才發現堅強面對底下，自己壓抑得很深的情緒，在靜心活動中才有機會抒發宣洩。
- 因長時間的照顧，當母親過世後，生活重心瓦解，一時無法適應，失落感久久無法釋懷
- 對逝去親人的懷念，不刻意遺忘、隱藏，讓哀傷自然淡化，思念依舊持續，心存感恩，雖然萬般不捨，但還是接受事實
- 由於孫子的出生，我就專心照顧他轉移我的情緒，不然晚上就會睡不著

- 先生剛去世我都在家裡沒出門，還是會想他的事，想起先生的話，要照顧好自己的身體健康
- 參加醫院裡的小團體治療，透過心理師的帶領，和有同樣內心愧疚的人互動，緩和自己情緒的恐懼和自責。
- 把這些年一起拍的照片，一起做的手工藝，拿出來重新和自己對話，振奮激勵自己，也把不安和恐懼寫出來發洩在日記裡。
- 忙著處理後事時，根本沒覺得媽媽離開我們，直到開始上班後，直覺要打電話給媽媽，才意識到她已經不在了。
- 事後真的很傷心，但是我的情緒調適得很好，我認為她真的解脫了。
- 面對逝者的情緒，因已長期壓抑哀傷情緒，在接受親人已經去世的事實方面呈現出非常理性的一面，對個人情緒和精神描述甚少
- 面對逝者的情緒，因短期但卻大量的情緒與壓力下釋放哀傷情緒，在接受親人已經去世的事實方面呈現出完全釋放情緒的一面
- 在守靈時，看她安祥的睡著，想到若她不再承受病痛，何嘗不是一種解脫。子孫們很認真的摺蓮花、元寶、天燈、鞋子、衣裙等，期望她在西方極樂世界也是開朗的人。
- 心裡雖然哀痛欲絕，但看到老人家再也不用忍受病痛折磨，並且安詳的離去，哀傷的情緒也因此得到抵銷。

(四) 悲傷輔導

- 3. 在被照顧的親人去逝後，如何重新建立生活的秩序和生存的意義。
- 被照顧的親人去逝後，恢復上班和陪伴媽媽，全家重新建立生活的秩序。
- 經歷父親治療過程，不想再走進醫院，不想使用醫療體系，促發後來加入養生團隊到現在。
- 因照顧親人而生活失序，當體驗死亡後，將生活重心轉移學習新事物及照顧小孩，化悲痛為力量
- 兒子鼓勵我來店裡幫忙，可以多接觸人群，客人會來聊天有互動，告訴我還有責任，以及兒子的事要考慮，所以要堅強
- 雖然懷念過去與阿姨相處的時光，但往正面想，死亡對她而言或許是對於在世痛苦的解脫之道。
- 重建生活秩序與生存意義的方式：與他人聊天；藉工作忙碌讓自己暫時遺忘悲痛；親朋好友的陪伴；正面思考。

- 人生在世生病是難免的，主要還是讓走的人安心，讓生者也能安心，不要留下遺憾。
- 重建的方式：在教會平常有參與喪禮儀式，所以並不怕死亡；媽媽的喪禮我們家辦得很簡便，重點是大家的心凝聚在一起。
- 逝者過後的現實生活，用工作來逐漸建立生活秩序，選擇昇華的方式面對或避免觸景傷情的不面對方式來緩解思親之痛
- 藉由宗教的力量緩和自己對已逝親人的思念，期望與祈禱能在另一個世界過得更好
- 生活步調哀傷忙碌又緊湊，又為婆婆到廟宇普渡，必須連續三年。現在，只有化思念為力量，希望她無牽掛。
- 痛苦與難過會隨時間而沖淡，還在人世的我們應該打起精神為老人家的部分一起努力。

(五) 學習需求

- 1. 給與那些同樣照顧親人責任的成人，可以提供哪些資源和協助
- 照顧者對於同樣承擔照顧親人責任的成人，願意提供養生概念和心理支持的協助。例如教運動（例如五行操、拉筋、太極）、教泡腳、頭部放鬆、飲食概念和飲食規劃等。心理支持：包括轉念、照顧經驗之分享等。
- 照顧是長期抗戰，對於承擔同樣照顧親人責任的人，可以尋求資源協助
- 建議他們可以多看看佛書
- 盡量多接觸人群，不要讓自己靜下來亂想
- 家人的支持很重要
- 建議要學習如何照顧病人
- 彼此抒發內心的壓力。
- 幫他們唱聖詩，讓他們心情可以平靜一些。

- 從照顧者個人經驗提出有關長期照顧可以提供給承擔同樣照顧親人責任的成人，有關氣氛維護、轉換，亦可視為創造家人之間共同回憶
- 家庭間成員的互助合作是照顧者給承擔同樣照顧親人責任的成人重要的個人資源與協助管道
- 若兒女均在上班，無暇親自照顧，只好借助專業人士協助。
- 臨終照護期間，醫院安寧病房的護士對老人家的態度就如同家人一樣無微不至，讓家屬備感溫馨與感激，

(五) 學習需求

- 2. 認為可以為陪伴和照顧面對死亡的親人預做準備所開設的成人學習課程。
- 面對死亡，重在平日教育的養成，有了足夠的心理素養，當需要陪伴、照顧面對死亡的親人時才有好的準備。
- 可以為成人開設養生、保健、心理學、生死學等課程，幫助人們預做準備，以更好的陪伴和照顧面對死亡的親人。
- 照顧面對死亡的親人，準備永遠不夠，但不管悲傷再多，喪葬事宜一定要提前詢問
- 可以學精油推拿，學一些幫助病人舒緩疼痛的方法
- 能夠開設訓練樂觀、開朗的課程
- 事前的醫療照護知識，可以學習到照護的技巧。
- 事後的心理輔導，讓自己有舒壓的管道。
- 認為要從家庭教育著手，從小給他們從正確的觀念。比如護理課程、悲傷輔導。

- 如果可以預做準備照顧者覺得可以為成人開設哀傷治療與壓力釋放的課程，可能因為兩位受訪談的照顧者，1位因為很理性所以哀傷治療的部分沒有及時處理好，另1位因為家庭關係壓力較大，所以建議壓力釋放課程
- 照顧當中言語、動作等，情緒的掌控有專業指導更容易投入，讓親人活得有尊嚴。
- 可以開設類似生死學的課程，讓這些未曾面對死亡的成人能夠更深刻了解到這些人生道路上必須面對的狀況，未來在心理上也會有所準備。

(五) 學習需求

- 3. 照顧者對承擔同樣照顧親人責任的成人的建議和鼓勵。
- 心理接受為首要，接受，才有力量支撐自己。
- 接觸健康、養生概念，照顧親人時將會有彈性多元的選擇。
- 聆聽病人，讓其抒發情緒，勸告的效果不大，且需全家團結一致、互相支持。
- 要懂得照顧好自己、有紓壓的方式、和團體的學習與支持。
- 照顧病人的責任重大、時間長，且醫療費用高，照顧者需與其他家屬研議好照顧方式、病人開銷及照顧者生計分攤
- 陪伴臨終者走完人生，讓臨終者渡過有尊嚴的生命末程，讓子女無遺憾
- 以同理及感恩心情關懷臨終者，且用正向態度面對死亡
- 能夠多鼓勵照顧者分享聽他說話、給他支持
- 要找個可以聽你傾訴的人
- 能夠學會適當與病人溝通

- 照顧的人身體要健康，不要常愁眉苦臉，這樣才不會讓病人心情不好
- 正向思考。
- 多跟別人聊天，可以跟他們討論死亡議題。
- 經濟很重要，要知道可以運用的資源有哪些。
- 在照顧上溝通很重要，所以不會的就要去問。
- 有宗教信仰還是比較好的。
- 在照顧痛苦時，會找親人及護士來協助。
- 照顧經驗對我來說是一種學習，生病不是人人歡喜的，但是生病了，就要面對現實。
- 從照顧者個人經驗給予承擔同樣照顧親人責任的成人陪伴與包容的重要性
- 對於承擔同樣照顧親人責任的成人，照顧者認為紓緩情緒和壓力的方法，走向戶外、維持工作、完成親人願望和好好陪伴臨終親人
- 兄弟姊妹互相協調建議、鄰居的支援提醒及好友不斷的鼓勵
- 在臨終照護上，要盡量收起哀傷展現笑容，時時握著病人的手並且和病人說話，讓她(他)不覺得孤單與寂寞，然後陪著走完人生最後一程，逝者解脫了病痛，生者要打起精神努力活著！

照顧者負擔量表

姓名：_____與被照顧者關係：_____照顧時間：

1. 性別：(1) 男 (2) 女

2. 年齡：(1) 45~50歲 (2) 51~55歲 (3) 56~60歲
(4) 60~65歲 (5) 65歲以上

3. 婚姻狀況：(1) 未婚 (2) 已婚 (3) 離婚 (4)
喪偶

4. 健康狀況：(1) 很好 (2) 普通 (3) 不太好 (4)
不好

5. 收入狀況：(1) 無收入 (2) 5000元以下 (3)
5001~10000元 (4) 10001~20000元 (5) 20001~30000
元 (6) 30000元以上

請依據您的實際狀況，在每個問題的右方□內打「✓」	經常 如此	有時 如此	很少 如此	沒有
	4	3	2	1
1. 我覺得很疲累				
1. 因為親人的狀況，使我覺得孤獨無助				
1. 為了照顧親人，我要肩負很多的責任				
1. 我有時會想要逃離我所處的（照顧親人）情境				
1. 在照顧親人時，我發現自己很難解決實際面對的問題				
1. 我會被所照顧的親人所激怒				
1. 由於照顧親人的緣故，使我的健康受到影響				
1. 由於照顧親人，使我和家人、朋友的社交生活減少				
1. 有些外在的物理環境，會造成我照顧親人時的困擾				
1. 我覺得自己被所照顧親人的問題，束縛住了				
1. 所照顧親人的行為，會讓我覺得尷尬				
1. 由於照顧親人的緣故，使我原訂的生活計畫無法執行				
1. 我發現我會身不由己的一直去照顧親人				
1. 雖然花許多時間去照顧親人，但是我還是覺得不夠多				
1. 我會擔憂自己照顧親人的方法不恰當				
1. 所照顧親人的行為，有時會使我覺得羞愧				
1. 在家照顧親人時，附近的鄰居曾經給我帶來麻煩				
1. 由於照顧親人的緣故，使我的經濟收入減少				
1. 我發現在精神上，會不斷的驅使我去照顧親人				
1. 我覺得命運待我不公平				
1. 我期望在這個年紀能過不同的生活，而不是照顧親人				
1. 由於照顧親人，我會避免邀請朋友和熟人到家裡來				

尚待完成部分

- 完成320份「照顧者負擔量表」資料統計分析
- 提出「成人照顧者之壓力調適、悲傷輔導及靈性學習需求之課程規劃」。
- 整理本計畫研究結果，投稿「成人及終身教育學刊」、「護理雜誌」等期刊。

目前發表現況

• 研討會論文

- 張菟珍（2013）從在地老化觀點論高齡者生命教育社區學習網絡之建構。收錄於“2013’ 海峽兩岸終身學習世紀峰會” 研討會論文集，122-134。8月22-23日，福州市，福建省，中國。
- 張菟珍（2013）。協助社區高齡者正向思考策略與學習之可能性。收錄於2013創意樂齡與社區營造學術研討會會議手冊，PP. 22。12月14日，國立台灣師範大學教育學院202國際會議廳。

• 專書

- 張菟珍（2013）。從在地老化觀點論高齡者生命教育社區學習網絡之建構。收錄於中華民國成人及終身教育學會主編的終身學習行動策略，39-54。台北：師大書苑。
- 張菟珍（2013）。協助社區高齡者正向思考策略與學習之可能性。收錄於中華民國社區教育學會主編的創意樂齡與社區營造。台北：師大書苑。