

如果你正因家庭照顧責任感到吃力，請留意這則訊息。

你不需要等到撐不住，才尋求幫助。

我們在這裡，陪你一起想辦法。

「照顧的路上，我們陪你一起走：給正在承擔照顧責任的你」

親愛的同學：

如果你一邊求學，一邊還需要照顧家人，你可能早已習慣把壓力放在心裡，默默撐著。課業、生活與家庭責任交織在一起，讓你感到疲憊、焦慮，甚至有時不知道該向誰開口。

我們想告訴你：你並不需要一個人面對這一切。

許多像你一樣的年輕照顧者，常在學習與照顧責任之間努力平衡。為了家人，你可能犧牲了休息時間、減少社交活動，也承受著課業進度與未來規劃的壓力。這些負擔，值得被理解，也值得被支持。

為協助年輕照顧者穩定就學與生活，政府已推動「強化青（少）年照顧者支持措施」，提供包括照顧資源、經濟協助與職涯支持等多面向服務，讓你在照顧家人的同時，也能持續前進。

在校內，學生事務處生活輔導組為單一服務窗口，陪伴你一起面對目前的困難，並提供以下協助：

1. 經濟支持：各類助學金、急難慰助及相關補助
2. 資源轉介：協助連結長期照顧管理中心（1966）、社福單位及心理諮商資源
3. 輔導陪伴：透過導師與專業輔導人員，提供持續關懷與支持

也許你會想：「這樣的情況，需要求助嗎？」

只要你感到有一點吃力，就值得被幫助。

不需要等到撐不住才開口，也不需要獨自承擔所有壓力。

如果你正因家庭照顧責任而感到困難，歡迎與我們聯繫，讓我們一起想辦法。

聯絡窗口 | 學生事務處生活輔導組

聯絡電話 | (02)7749-1056、(02)7749-1057、(02)7749-1058、(02)7749-1061

或填寫以下的**需求表單**，讓我們提供您適當的協助



<https://reurl.cc/y0bX10>

我們在這裡，願意陪你一起走過這段路。

學生事務處生活輔導組 敬上