

2024 年聰明照顧計畫徵求活動

「練習把苦說出來」

一、活動主題：「練習把苦說出來」。

有鑑於心理問題對於家庭照顧者至關重大，近年來家庭照顧者關懷專線來電有關情緒問題資源亦居首位，今年度配合「打不出的那通電話」宣導影片拍攝主題，聰明照顧者徵求活動主題為「練習把苦說出來」。

鼓勵家庭照顧者「練習把苦說出來」，適度釋放照顧壓力，尋求協助，並提醒照顧者利用長照資源，抒解壓力、穩定情緒，呈現照顧者在照顧家人之餘更要關注自己，照顧自己的身心健康，在生活與照顧中取得平衡。

也鼓勵家照專業人員踴躍邀請照顧者一起報名，透過家照專業人員與照顧者合作改寫照顧腳本的故事，激勵更多家庭照顧者勇於求助、善用資源。

二、主辦單位：衛生福利部

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

三、參加條件

- 自行報名或由專業人員（家照社工、A 個管、照管專員等）推薦符合長照資格的照顧家庭，至少使用一項長照資源（如居家照顧、日照中心、交通接送等）。
- 填答投稿資訊，內容應闡述原照顧狀況，並描述使用長照資源前後的幫助及改變、如何聰明照顧？可包括照顧時間，使用長照資源項目，及創新支援系統或照顧好伙伴等，並描述對於照顧壓力的調適、家照據點或 A 單位或服務單位的幫助...等，都可以多加描述。

四、投稿件數：64 件

五、評分項目：善用長照資源與搭配 30%；資源連結創新性 30%；改變程度 40%。

六、活動獎金

- 第一名 1 組，聰明照顧者禮券 8,000 元，專業人員禮券 3,000 元
- 第二名 1 組，聰明照顧者禮券 5,000 元，專業人員禮券 2,000 元
- 第三名 1 組，聰明照顧者禮券 3,000 元，專業人員禮券 1,000 元
- 佳作 6 組，聰明照顧者禮券 1,000 元，專業人員禮券 500 元

2024 年聰明照顧者得獎名單

名次／標題／內容	使用資源
<p>第一名／台南市／洪小姐／61 歲女兒照顧者</p> <p>專業人員：佳里奇美醫院（家照據點）／徐夙芳家照專員(社工)</p> <p>獲獎原因：照顧者學會使用社會資源，也把苦說出來讓家人知道，讓家人成為照顧的支持者。</p> <p>【善用長照資源，一起用愛照顧失智媽媽】</p> <p>洪小姐原本在弟弟的蘭花園工作，107 年母親罹患失智症後，弟弟要求放棄工作專心回家照顧母親。一開始非常心慌，某次帶母親去洗頭時，美髮店老闆娘分享長照資訊，就立刻申請，解決燃眉之急。</p> <p>有次洪小姐外出時不慎出了車禍，但仍要負擔照顧工作，加上母親失智的症狀越來越嚴重，讓洪小姐既難過又無助，他將照顧的困難和苦告訴社區整體照顧服務中心個管員，個管員便立即提供協助，並媒合家照資源，讓洪小姐可以參加舒壓課程，也把課程內容帶回家與母親共享。</p> <p>除了有家照專員的服務介入與陪伴，洪小姐還有一位知心好友會協助她照顧，在練習把苦說出來後，弟弟和原先不願意一起照顧媽媽的父親都開始轉變，願意分擔照顧責任，也讓洪小姐壓力減輕。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●居家服務 ●家庭托顧服務 ●輔具及居家無障礙環境改善服務 ●喘息服務 ●家照服務
<p>第二名／彰化縣／家蓁／45 歲／照顧父親（中風）、兄、姐(皆先天智能障礙及一類身障)、母</p> <p>專業人員：彰化縣白玉功德會（家照據點）／邱秀珠家照專員(社工)</p> <p>獲獎原因：面對家中尊親屬皆為被照顧者，工作人員運用團體工作幫助照顧者看見自己，結合資源協助照顧者處理照顧議題，鼓勵照顧者能外出工作，重拾生活秩序，非常難得。</p> <p>【破繭的花蝴蝶】</p> <p>家蓁照顧中風父親及先天智能不足且領有第一類身障證</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●居家服務 ●輔具及居家無障礙環境改善服務 ●交通接送 ●喘息服務 ●家照服務

名次／標題／內容	使用資源
<p>明的哥哥、姊姊，除面對照顧壓力之外，要承受母親不合理的管教模式，讓家蓁壓力非常大，並且母親高壓的愛，家蓁認為需要扛起照顧哥哥、姊姊、父親及母親的責任，一直都不敢交男朋友，有很多的心事沒有親友可以宣洩，而感到孤單。</p> <p>家蓁接觸到家照服務後，參與支持團體，由於家蓁在團體中相對年紀輕，許多夥伴會將家蓁視為女兒看待，會透過分享美食或生活用品傳遞關心，也會私下與互動密切的照顧者透過 Line 進行情感交流、相互支持；透過個別心理協談，心理師也教導察覺自身情緒狀態，有必要時先抽離當下環境，到戶外散步轉移注意力、透過正念呼吸協助自己減壓。</p> <p>家蓁也與社工交換日記、並透過繪畫讓自己靜心，更成功上架 LINE 貼圖，讓家蓁得到許多鼓勵，也擔任據點訪視獨老的志工，提高與外界的連結。</p>	
<p>第三名／桃園市／春竹伯伯／68 歲配偶照顧者／照顧妻子</p> <p>專業人員：(桃園市) 士林靈糧堂社會福利協會 (家照據點)／陳鋒恩社工</p> <p>獲獎原因：男性照顧者獨自承擔壓力，透過家照社工定期關懷，跨領域共案分工，媒合非正式資源，解決需求，也改變照顧現況，能有喘息與紓壓的時機與空間。</p> <p>【愛，是在需要上看見責任】</p> <p>春竹伯伯獨自照顧智能障礙的妻子與兩個孩子，他早已將照顧視為自己畢生的責任，壓力超乎想像。妻子有囤積習慣，三層樓的透天厝幾乎成了回收場，僅剩客廳不到三坪的地方，成為全家人生活空間。</p> <p>由於妻子強烈排斥外人，因此照顧工作一開始僅依賴居家服務協助兩個兒子日常洗浴，其他時間，春竹伯伯幾乎無法喘息。妻子中風入院後，春竹伯伯的負擔驟然加重，讓他幾乎到達崩潰邊緣。此時家照服務的介入，讓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●居家服務 ●日間照顧服務 ●喘息服務 ●家照服務

名次／標題／內容	使用資源
<p>春竹伯伯開始願意跟她吐露自己照顧上的極限，也提醒有喘息服務可以使用，同時協助通報「關懷E起來」由西區身障資源中心接案服務，討論照顧安排後，決定將妻子安置於護理之家，減輕照顧負擔。</p> <p>接著西區身障資源中心的社工連結慈濟基金會協助居家環境改善，出動 60 位志工進行大規模的清理和整潔，家中擁擠不堪的環境重新露出原貌，也讓春竹伯伯有了一個新的起點。在社整中心 A 個管的建議下，兩個兒子開始使用日照服務，不僅減輕春竹伯伯的負擔，也讓兩個孩子逐漸學會與外界互動，也更有信心能帶孩子出門走走，現在每逢假日，春竹伯伯便會帶兩個孩子到附近的彩券行和老闆聊聊天，成為他最舒壓的所在。</p>	
<p>佳作／淑婷／33 歲／照顧中風母親、身障妹妹</p> <p>獲獎原因：長期接受心理諮商後與母親關係可以有健康的界線，可以透過家庭會議討論手足共同分擔照顧，說服媽媽讓妹妹使用日照，讓照顧者得生活與照顧得到平衡。</p> <p>【擺脫孝順的束縛，生命開始有曙光】</p> <p>從國小三年級起就開始協助重度智能障礙妹妹的照顧，過著同齡同學無法理解的生活。媽媽認為妹妹得到唐氏症是上輩子的債，今生要透過照顧妹妹贖罪，淑婷也認為只要聽話、順從就能分擔父母的照顧壓力，自己就像是妹妹的守護者，人生價值也以別人的需求為主，逐漸失去自己。</p> <p>因為很會照顧妹妹，上了大學淑婷也選讀社工系，開始了解社會資源的使用，但媽媽長期以來的贖罪心態，讓她不願意放手，2023 年 3 月媽媽因不堪照顧負荷而中風病倒，當時家中只有身障妹妹、不知如何求助而延遲就醫時間，導致媽媽輕度肢體障礙，在無法照顧妹妹後，家中才開始使用長照服務。</p> <p>撥打 1966 時，接線人員聽到淑婷的狀況後，說了一句</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●居家服務 ●日間照顧服務 ●專業服務(例如復能照護、營養照護等) ●喘息服務

名次／標題／內容	使用資源
<p>「辛苦了…你一定很無助」讓淑婷在電話中忍不住哭了，因為長照資源的介入，身障妹妹開始有居服員協助，減輕許多照顧負擔，也讓手足們開始思考未來說服媽媽讓妹妹進入日照的可能性。</p> <p>淑婷當時同時照顧妹妹與媽媽，使得自己憂鬱症發作，情緒低落而沒有求生意願，長照連結家照資源，透過社工與心理諮商的協助減輕心理壓力，也學習召開家庭會議，與手足討論媽媽與妹妹的照顧規劃。也參加天使心家族社會福利基金會的手足團體，結交一群有同樣經驗的照顧者，進而得到支持。</p>	
<p>佳作／嘉義市／林小姐／53歲／照顧父親、弟弟</p> <p>專業人員：嘉義伊甸家照據點／蔡佩玟</p> <p>獲獎原因：照顧者的處境是不段演變的歷程，專業人員持續陪伴、資源使用多元，也能看到照顧者顯著改變。</p> <p>【資源在手，照顧不卡關】</p> <p>林小姐的弟弟三年前工作中突然中風倒下，自此開始成為照顧者，開始協助弟弟的日常，中風多年的父親雖由母親主要照顧，但林小姐也會協助購買三餐或協助外出就醫，自覺體力有時不堪負荷，但仍咬牙繼續。</p> <p>弟弟在醫院的復健病房長達一年，成效有限，與醫生討論後返家，並聘僱一位外籍看護工(下稱外看)協助，家照專員也協助連結到宅照顧技巧指導，教導林小姐及外看正確的一位技巧，也避免受傷，讓外看的工作逐漸上軌道。也透過居家護理所轉介資源，請物理治療師每月到家中教導外看協助弟弟操作站立式輪椅進行復健，弟弟近期已可使用單手拐杖行走。同時也讓父親早上至附近的醫事C據點活動，下午由居服員協助沐浴，雖然疲累但林小姐仍正向面對。</p> <p>今年四月初，林小姐的母親因心肌梗塞過世，林小姐從靈堂返家途中不慎車禍，家照專員主動協助連結個別輔導、諮商服務，同時建議林小姐聘僱新的外看來分擔父</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●交通接送 ●喘息服務 ●居家服務 ●醫事C據點 ●家照服務(到宅照顧技巧指導) ●專業服務(復能)

名次／標題／內容	使用資源
<p>親的日常照顧。對於母親突然的離世，讓林小姐有段時間情緒非常負面，主動表達會莫名地流淚，面對父親及弟弟狀況不好時，感到無力，家照專員在家訪過程，持續給予正向支持及鼓勵林小姐要照顧好自己，才有動力繼續原本的照顧方式。</p> <p>林小姐面對各種照顧困境，皆主動表達並向家照專員及時求助，讓家照專員陪伴林小姐尋求合適的資源介入(租借輔具)，減輕照顧負擔，一方面林小姐積極參加情緒支持團體、長照知識課程，增加自己照顧技巧及其他專業知識，多次向家照專員回饋，課堂看到其他照顧者分享，才瞭解自己的照顧現況，甚至可以分享自身的照顧經驗，給其他照顧者參考，從中獲得自我認同。</p> <p>現慢慢回歸有白天外出兼職(到麵包店)的想法，林小姐提到父親及弟弟每月外籍看護費用及日常開銷龐大，家照專員也建議案主與麵包店老闆討論先工作三天，之後循序漸進，若體力尚可負荷，可調整每天工作，維持經濟收入外，加上兩位外籍看護的協助，減輕自己照顧案父及案弟部分負擔。</p> <p>幾次家訪後，家照專員看到林小姐在照顧及生活轉變，慢慢步上軌道，相信林小姐未來生活會越來越好。</p>	
<p>佳作／嘉義市／雅惠／49歲女兒照顧者／照顧母親</p> <p>專業人員：嘉義伊甸家照據點／吳秀娥</p> <p>獲獎原因：照顧者在多重資源的協助下，釐清自己與母親的界線，協助父母親建立連結，在工作與照顧中找到生活的平衡。</p> <p>【揮別情緒配偶的愛】</p> <p>雅惠從109年起照顧母親，因為母親身體功能退化，患有帕金森氏症、骨折、腦水腫，導致起身費力，行走易跌倒，日常生活需他人協助，而父母親關係疏離，母親不願意讓父親協助日常生活，凡事皆依靠未出嫁的雅惠，而她為全職工作者且需分攤時間照顧母親，因此感到照顧負荷大，也開始尋求長照資源協助。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●社區據點 ●居家服務 ●家照服務(到宅照顧技巧指導)

名次／標題／內容	使用資源
<p>母親時常因憶起過往與父親之間不好的回憶，便會對雅惠痛訴：「我只能依靠妳了！別讓我失望！」從小到大讓雅惠對母親充滿罪惡感，生活也相當緊繃。家照專員鼓勵她緩解母親依賴的情形，利用長照資源(居家服務、社區據點)、監視系統、親友看視，短暫的抽離照顧環境，讓自己有喘息的空間；以及鼓勵案主在母親情緒高張的時候，不要急著回應母親的需求，先冷靜後再處理母親的情緒或需求。也討論使用心理諮商服務，透過諮商釐清與母親的親子互動及溝通狀況，讓照顧時能夠擁有情緒界線與自己的空間，達到能夠照顧母親及保護自己的狀態。</p> <p>家照服務一段時間及使用心理諮商後，蔡小姐調整照顧作法，讓父親先與母親對話並處理母親需求，由父親陪同母親參與社區據點活動，扮演母親的同學，逐漸做照顧分配，讓母親習慣與父親對話，並鼓勵由父親陪同母親參加社區據點活動，調整後蔡小姐感覺情緒上較有空間，知道自己正在改變家庭互動模式，不去做母親的情緒配偶，心境上讓自己感到輕鬆，在照顧上也會以照顧自己為優先。</p> <p>起初雅惠對於照顧感到無力，且不知如何應對母親的需求，自覺照顧母親使自己壓力很大，在家照服務介入後，提供許多資源(到宅照顧技巧指導、心理諮商、創新服務、情緒支持團體、長照知識課程、嘉義市心理諮商資訊、個別情緒支持)讓自己明白照顧上並不孤單，有許多資源可以運用，若在3年前知悉有這些資源，自己在照顧路上就不會這麼困難跟辛苦了，自己知悉資源後也會將資源介紹給需要的朋友，現在照顧上因為有這些資源，讓自己覺得照顧改善許多，心境也改變了。</p>	
<p>佳作／台東市／小柔／33歲女兒照顧者／照顧父親</p> <p>獲獎原因：照顧者因為照顧離職，跟家照據點求助後，逐漸找回工作與照顧的平衡。</p> <p>【讓情緒找到出口，輕鬆面對照顧挑戰】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●專業服務(例如復能照護、營養照護等) ●交通接送 ●喘息服務 ●家照服務

名次／標題／內容	使用資源
<p>小柔是一位已婚的室內設計師，自小父母離異，育有兩名學齡前的兒子，離職回家照顧失能等級第八級的父親，作出這樣的決定，對任何人來說都可能是艱難的，手足與父親關係較為疏離，唯獨父親非常疼愛小柔，選擇回來同時這也是一個充滿愛和責任的選擇。</p> <p>小柔父親突然中風後，在完全沒有照顧經驗的她辭去了工作，拎著兩名年幼的兒子返回台東照顧父親，從頭學習翻身拍背、身體清潔照顧、飲食與營養、日常生活功能協助…等，申請了外籍看護工(下稱外看)，與外看分工協作，並接受家照服務。</p> <p>父親因中風臥床，為就醫及進出方便，小柔在醫院旁租屋、聘請外看、使用居家喘息、復能治療與交通接送；面臨的壓力來自無法諒解的家人和兩名小孩，家庭責任分配不均讓她失去了自我時間，幾次的對兩名小孩產生負面情緒時，驚覺發現自己情緒控制出現問題，也對生活事物感到失去希望感，身心俱疲下求助家照專員，協助轉介心理協談，幫助梳理情緒壓力，改善家庭溝通和協作方式，讓小柔可以重新振作迎接新的挑戰。</p> <p>即使有外看協助，仍積極想提升照顧的質量，如：完成照顧服務員課程以及參加家照據點所辦理長照知識或照顧相關訓練課程。</p> <p>當壓力出現以及察覺有徹底的疲憊感時，自我察覺並勇敢開口向家照專員求助，避免了極端的應對方式，也預防衝突惡化。有家照服務的同時也參加了多場情緒支持團體、照顧者自我管理工作坊，幫助自己在情緒管理與應對、壓力管理與自我照護，時間管理與優先級設置等。</p> <p>小柔在妥善安排父親的照顧後，回到了家庭和職場，並且取得了平衡。她感謝社會的健全及長照資源，讓她深刻體會到「照顧家人前，先照顧好自己」的重要性。她說：「謝謝社會的支持，讓我順利重返職場，雨過天晴。」</p>	

名次／標題／內容	使用資源
<p>佳作／新竹市／王小姐／41 歲／照顧母親、弟弟</p> <p>專業人員：天主教耶穌會新竹社會服務中心（家照據點）／林素琦社工</p> <p>獲獎原因：在未符合長照資格時照專就轉介家照據點介入，長期陪伴照顧者，也帶來家庭的改變。</p> <p>【越懂得感恩，值得感恩的事就越多】</p> <p>王小姐原從事網拍工作，因照顧而離職，與父母、弟弟一家四口同住。在完全沒有看護技術的狀況下，獨自照顧著類巴金森的症狀、生活不能自理的母親(當時 64 歲。7 月才滿 65 歲)，但因王小姐的母親崇尚自然療法，拒絕就醫，導致王小姐內心恐慌不知該如何照顧，父親僅協助代購，因父母感情不睦故無其他照顧替手，加上母親也未滿 65 歲，尚未符合長照資格之一。同住的弟弟(38 歲男性、一類身障、重度憂鬱患者合併有酒癮)，每年都喝到送急診甚至住院，且連續 2 年因酒後飆車而骨折住院，跟爸爸有數次肢體衝突，情緒不穩時甚至曾在半夜打傷爸爸的頭，因此被強制送醫，王小姐一人需肩負照顧二人的責任。</p> <p>王小姐致電 1966，照專建議她向新竹社服中心家照據點「自主求助」，因此在尚未符合長照資格前，新竹社服中心的家照專員林素琦便開案服務，並立即安排照顧實務指導員鄭老師四次到宅指導照顧的技巧，提升移位、攙扶的技巧、肢體關節活動，讓照顧變得安全、踏實。</p> <p>112/7 母親滿 65 歲，黃照專完成長照等級(CMS=5)評鑑後，王小姐使用居家服務，分擔餵食與清潔牙齒最沉重的照顧負荷，112/10 順利媒合到一位有牙助背景的居服員，讓王小姐照顧負荷大幅下降。過程中家照專員也依照王小姐和母親的需求，提供資源連結與協助，讓王小姐和家人感到安穩踏實並建立信任，也因此改善王小姐與爸爸的關係，爸爸願意承擔的家事越來越多，也開始會溫和的和母親說話，對弟弟也不再完全冷漠以待。家裡的氣氛逐漸緩和，居家服務的使用愈來愈順暢。弟弟 112 年底也申請了身心障礙手冊，參與心築會所的活</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●居家服務 ●喘息服務 ●家照服務（到宅照顧技巧指導） ●專業服務(復能/營養師、治療師)

名次／標題／內容	使用資源
<p>動，並於 113 年 9 月開始參加身障中心舉辦的就業培訓課程，已將近三個禮拜沒有在弟弟身上聞到酒味了。</p> <p>王小姐每日必聆聽楊定一老師的生命系列課程、禱告時光，也會透過製作有趣的發酵食品(克菲爾奶、水泡菜、雪裡紅等)給家人吃。與母親在家中陽台看樹賞花、曬太陽、看喜歡的繪本、書寫感恩日記，來調整自己的內心。</p> <p>王小姐了解到身為菜鳥照顧者，必須先真誠地把自己的困境說出來，也會適時將照顧的困難告知家照專員，取得支持。本被疲憊無助壟罩的生活開始有了轉變。也學習敞開心胸，接受不同的意見，往後的長照生活才能走得順利。</p>	
<p>佳作／嘉義市／姿瑩／40 歲／女兒照顧者／照顧父親、母親</p> <p>獲獎原因：充分善用長照服務及家庭照顧者支持服務，並使用心情溫度計覺察自身情緒，進而尋求支援與喘息，維持生活平衡</p> <p>【用愛擁抱幸福：獨生女的責任與守護】</p> <p>姿瑩是家中的獨生女，照顧雙親的重擔全落在她肩上。父親的洗腎和母親的帕金森氏症，就像一對無形的枷鎖，將她牢牢束縛。</p> <p>白天，她是個為了追夢的全職學生，晚上，卻搖身一變，成為一個全職的看護。照顧父母的責任，讓她不得不放棄許多個人規劃，也常常感到身心俱疲，每當夜深人靜，她都會忍不住淚流滿面。而最讓她感到恐懼的是害怕有一天會撐不下去，父母的疾病和失能，讓她身心俱疲，長期下來，身心健康造成很大的影響。</p> <p>隨著雙親身體階段性的變化，家裡申請居家環境安全或無障礙空間規劃指導，在浴室增加扶手讓長輩有個安全的居家環境外，也加入了復能照護，有專業人員到宅指導照顧者及長輩一起做復能，透過居家復能，姿瑩和父母有了更多互動機會，增進彼此的感情。讓雙親除了保</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●居家服務 ●日間照顧服務 ●專業服務(例如復能照護、營養照護等) ●輔具及居家無障礙環境改善服務 ●交通接送 ●喘息服務

名次／標題／內容	使用資源
<p>持身心愉快還能延緩退化。而她則在學習照顧技巧以及與專業人員互動的過程中，逐漸建立起照顧長輩的自信心。</p> <p>週間白天由交通車接送雙親至日照中心上課，傍晚則申請居家服務協助長輩沐浴及陪伴，假日申請喘息服務，除了讓照顧者得以休息外，也能安排自己的行程及工作。長輩用餐也透過送餐服務來協助。</p> <p>長期照顧者不僅要承受身體上的勞累，更要面對心理上的煎熬。睡眠不足、情緒波動、對長輩行為的無奈，這些無形的壓力讓自己感到孤立無援。這些隱藏在笑容背後的辛酸，非常需要更多的支持與關懷。</p> <p>謝謝社工鼓勵她參與個別心理諮商，這是照顧者在漫長照顧旅途中的重要陪伴。透過諮商，「我不僅能獲得專業的支持，抒發內心壓力，學習有效的應對技巧之外，很明顯的幫助是穩定我的情緒，提升生活品質，而且增強自我照顧能力」。在諮商師的陪伴下，她能更清楚地認識自己，找到內心的力量，從容面對照顧的挑戰，並在過程中獲得成長，重新找回生活的平衡。</p> <p>在社工的協助下，姿瑩也使用心情溫度計，慢慢學會更敏銳地察覺自己的情緒變化。曾經有一段漫長的時光，她陷入深深的低潮，感覺自卑、無助、迷茫，甚至無所適從。然而，透過家庭照顧者支持服務的課程和「照顧者喘息咖啡」活動，她也終於找回了一些屬於自己的時間。</p> <p>參加日照中心的活動，並且作為國際失智月健走活動的志工，逐漸恢復與外界的聯繫，幫助重新找到自己的定位與價值。參與照顧者支持團體課程，讓她發現自己並不孤單。在這個團體中，她找到共鳴，也學會了應對壓力的有效方法。如今，他已經不再是那個孤立無助的照顧者，而是一個充滿信心與希望的人。姿瑩想告訴所有照顧者「我與長照 2.0 的資源攜手合作，勇敢面對人生的挑戰，不再向命運屈服。請不要害怕尋求幫助，因為我們從來都不是孤軍奮戰。」</p>	

