

社團法人 高雄市家庭照顧者關懷協會 會訊

使命 MISSION

促進家庭照顧者
獲得
友善的照顧環境

願景 VISION

成為家庭照顧者
最信任的夥伴

核心價值 CORE VALUES

關懷、溝通
服務、卓越



目 錄



愛心碼：3223839

CONTENTS

第66期會訊 112年9月

發行人 | 石義方

總編輯 | 吳佳蓉、林其樺

排版 | 林其樺

協會地址 | 807高雄市三民區漢口街
137號

服務電話 | (07)322-3839.
(07)322-5005

傳真電話 | (07)313-3835

協會信箱 | kh.caregiver@gmail.com

劃撥帳號 | 42032110

戶名 | 社團法人高雄市家庭照顧者
關懷協會

中華民國88年9月創刊

01 理事長的話

03 協會簡介

04 家照據點-三民區
業務簡介

05 支持團體 活動集錦

09 支持團體 家照者有話說

15 中華社會福利聯合勸募
-服務小故事

18 關陪員 心得

20 生力軍

23 揭密！社工！

25 好文分享

31 協會紀事

32 活動資訊

34 居家服務申請方式

36 捐款芳名錄

37 愛心連線



理事長的話

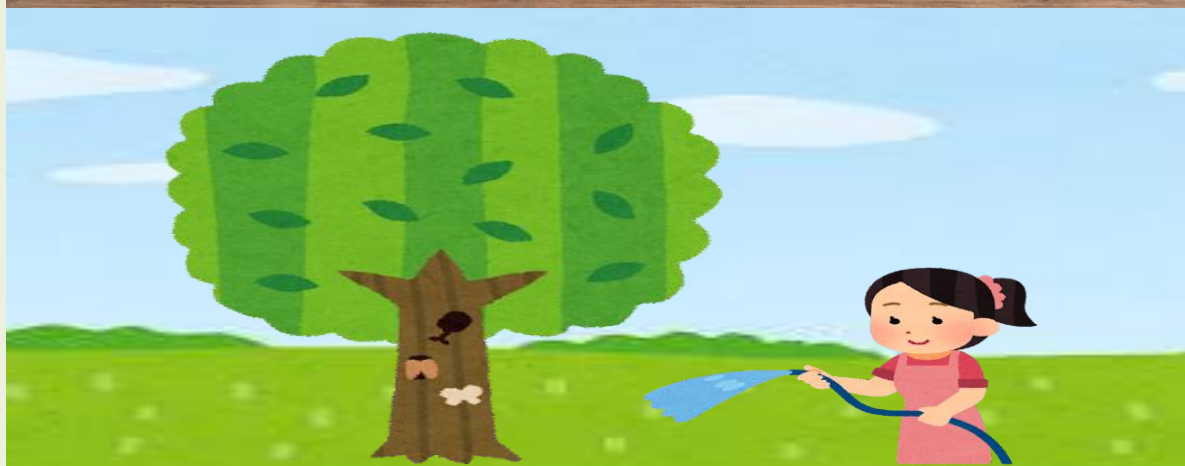
撰文/ 石義方 理事長

本協會在1999年（民國88年）就開始關注家庭照顧者，隨著社會的變遷及人口結構的改變，家庭照顧者的樣貌也隨之變化，早期的家庭照顧者以家中女性為大多數，近年男性照顧者、未成年及老老照顧者也逐漸增加。

根據國發會人口推估，台灣於 2026 年將邁入超高齡社會，高齡化少子化成為當今的社會現況，內政部最新家戶結構統計報告指出，單人戶比率來到了35.4%排名第一，兩人戶佔21%排名第二，兩者合計已超過5成，人口結構高齡者變多小孩變少，子女照顧二家父母的情況也隨之增多，現在男女不婚、不孕、無生育計劃的頂客族夫妻比例也越來越高，台灣「零家庭照顧者」的時代將來臨，這不僅是現今每個人必須面對的問題，更是政府制定政策需因應的方向。

長照2.0及2015年長期照顧服務法將「家庭照顧者支持服務」列入第四項法定服務項目後，確實讓需要長期照顧的家庭受惠，也減輕了許多家庭照顧者的壓力與經濟負擔，僅管政府與民間及非營利組織通力合作，長期照顧涵蓋率已達到七成(71.2%)，但尚有約28.7%未使用任何家庭以外的照顧資源，它可能潛藏的照顧壓力最大、也是最具風險性的長照家庭。

家家有本難念的經，家庭內有太多的個人照顧觀念及認知、家庭照顧者自身婚姻家庭衝突、工作經濟壓力、照顧者拒絕等等因素，導致各縣市推動家庭照顧者服務據點時，確實無法百分之百的滿足各類家庭照顧者的需求，正因如此，本協會更有責任將個案服務的需求到位，具有高敏感度偵測到家庭照顧者種種的壓力及照顧者身體心理健康狀態，即時協助處理資源的提供，安排心理諮商適時的壓力調適和情緒管理等等措施減低照顧負荷，協助家庭協議等等。期待本協會能朝著我們的使命與願景：促進家庭照顧者獲得友善的照顧環境及成為家庭照顧者最信任得夥伴往前大步前進。



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

協會簡介

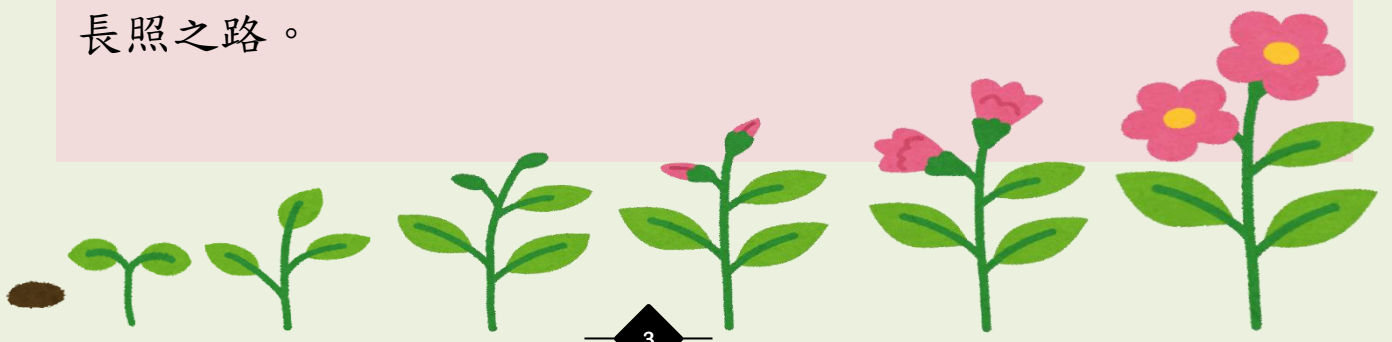


創會人邱啟潤副教授(現為高雄家庭照顧者關懷協會顧問)多年接觸家庭照顧者並進行研究發現官方及民間資源大多使用在被照顧者身上，卻忽略默默照顧家人的家庭照顧者，造成身心極大的壓力，成為下一個被照顧者的風險極高。

邱顧問當初單純助人的念頭：「家庭照顧者不需要這麼辛苦」，想從護理專業的角度去幫忙家庭照顧者。因此，於1999年3月號召高雄市對「家庭照顧者」議題關心的人士，於中華民國家庭照顧者關懷總會協助下成立本會；提供家庭照顧者支持服務，喚起政府及社會大眾對家庭照顧者的關切，並爭取家庭照顧者該有的權益。

台灣於2008年開始第一個長照十年計劃，服務對象以被照顧者為主。2018年開始第二個長照十年計劃，國家開始重視這議題，終於有一項「家庭照顧者支持服務據點」服務計畫，提供給照顧者們。

因此，高雄市家庭照顧者關懷協會秉持著「促進家庭照顧者獲得友善的照顧環境」使命、「成為家庭照顧者最信任的夥伴」願景及「關懷、溝通、服務、卓越」的核心價值，期許照顧者因我們的服務及陪伴而不孤單，並且完成艱辛的長照之路。



家庭照顧者支持性服務--三民據點

一、服務對象：

- ✿ 65歲以上失能老人之家庭照顧者
- ✿ 55歲以上失能原住民之家庭照顧者
- ✿ 50歲以上失智症患者之家庭照顧者
- ✿ 失能身心障礙者之家庭照顧者
- ✿ 聘僱外籍家庭看護工之失能照顧者



收案條件：照顧對象經評估為長照等級第2級至第8級，且家庭照顧者經家照專員評估有高負荷情形者，由家照專員提供家庭照顧者支持性服務。

二、服務項目(免付費)

- ✿ **個案服務：**提供家庭照顧者個別化服務方案
- ✿ **關懷陪伴服務：**志工電訪或家訪服務
- ✿ **長照知識或照顧相關訓練課程：**提供家庭照顧者長照相關知識級學習照顧技巧的課程
- ✿ **情緒支持團體：**提供家庭照顧者經驗分享與互相支持的團體活動
- ✿ **到宅照顧技巧指導：**經家照專員評估有需求者，連結照顧實務指導員提供照顧技巧指導與諮詢
- ✿ **個別心理輔導、諮商服務：**經家照專員評估有需求者，連結臨床心理師、諮商心理師或社會工作師提供服務
- ✿ **安全看視及陪伴服務：**家庭照顧者參加課程或活動期間，可將被照顧者帶至活動場地或據點，由據點志工提供安全看視及陪伴服務
- ✿ **就業媒合：**媒合或轉介家庭照顧者工作機會，使其能重返職場就業

我們家關辦的～家庭照顧者支持團體

所謂「支持團體」是經專業人員引導，藉由團體活動過程，提供情緒的支持及宣洩，分享照顧經驗，了解更多社會支援，使家庭照顧者能從中得到解決問題的方式或方向。同樣的，也認識有相同境遇的人，能獲得支持，有歸屬感，彼此鼓勵，進而看見自我價值。

為了使家庭照顧者參與課程或活動時，被照顧者也能受到照顧，因此於活動場地或據點，由培訓過的關懷陪伴員或臨時人力，提供安全看視及陪伴服務。

每一場支持團體，社工們都慎選活動場地，讓家庭照顧者可以安心參與團體活動，也同時能喘一口氣。

我們盼望支持團體結束後的學員，可以進化成自助團體。在照顧家人的漫長的歲月中，遇見任何照顧技巧的問題或情緒糾結之時，可以得到及時的解答或者情緒得平衡點。也許照顧的路程遙遠，別忘了，您不孤單，我們陪您一起走過。

主題	內容
聽見自己的聲音 (情緒支持團體)	透過音樂輔療協助照顧者察覺內在照顧壓力， 紓緩情緒，重視自我
與自己相遇 (情緒支持團體)	透過課程觀察自我情緒及壓力，讓身心調節 放鬆，在團體互相交流分享，彼此支持提升 自我價值感。
(照顧精神疾病 之照顧者支持團體)	從團體中學習與精神疾病被照顧者相處，並 從中關照自己、釋放壓力。

(三民據點 112年支持團體課程- 共三梯次，每梯次6堂課，分6週完成)



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
承辦三民家照據點

情緒支持團體課程

從心聆聽自己的聲音

講師：黃靖淑社工師

活動日期：

05/23、05/30、06/06、06/13、06/20、06/27

* 連續六次性團體課程 *

活動時間：10:00-12:00。

活動地點：路人咖啡3號店

活動地址：高雄市三民區天津街253號

活動費用：全程免費。(當天備有小點心)

參與對象：長期照顧失能或身心障礙之家庭照顧者10人。

報名方式：來電報名 (07)3223839



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
承辦三民家照據點

照顧者支持團體

溫馨延聲，永無休止

講師：鍾玉琪 心理師

活動日期：

07/13、07/20、07/27、08/01、08/10、08/17

* 連續六次性團體課程 *

活動時間：13:30-15:30。

活動地址：高雄市三民區漢口街137號1樓(溫馨驛站)

活動費用：全程免費。

參與對象：長期照顧者



三民據點 - 想對學員們說的話



支持團體的姊妹們：

六周課程後，除了感動，還是感動。

這幾堂課，我們互相提醒幾件事：照顧好自己、肯定自己、適時地喘口氣、做些感興趣的事情、有運動習慣、找人聊聊及不要自己承擔。

記得那天，支持團體老師給了一個功課：做一件小冒險的事（不違法，要安全），我們彼此都分享了自己的小冒險。如：

A學員：我跟先生說，讓我放空一下午，不要叫我做事。

B學員：有懼高症的我，去夢時代坐摩天輪，但我還是閉眼睛。

C學員：我成功開口請弟弟幫忙照顧住院的媽媽。

或許，這些冒險聽起來很微小，但是對於每一個人不同的小冒險卻是極不容易的事。真心覺得大家都好勇敢、好勇敢。

其實，有更多的部分是心疼…

最後，別忘記，我們自己給自己的期許喔！

我想對小米說  我愛妳 盡情
人生是一集精彩入劇
可以是愛情 武打
驚悚 科幻……
我可以決定劇本 

我想對序夢說 

再加油哦！ 愈來愈平安
健康喜樂 將愛分享傳遞
下去。 

我想對如說 

謝謝對如及週遭親友
的關心愛護幸福喜樂
永存在身心靈中。 

我想對美蓉說 

希望擺脫憂鬱
的情緒。
真的動起來走出去 

我想對 Joy 說

感謝自己，希望能遇見
“更好的自己”

相信奇蹟，必會創造奇蹟

Love You

我想對 小蕊 說

要多愛自己一點，學會自私，不要太愛
人，保持身體健康，心平氣和，與人相處
要多陪媽媽！要和弟弟妹妹多多
聯繫，勇敢表達自己的想法。

我想對 安安 說

你是很有韌性的媽媽，

累了，覺得辛苦了，

放心去坐坐，吃吃

讓自己找回能量。

我想對 月梅 說

很想去知本

我想對 小花 說

踏出腳步

邁進圓滿

學習 學習

我想對 小草 說

你很棒，繼續努力。

不要放棄，太陽依然會為你發光。

我想對 _____ 說

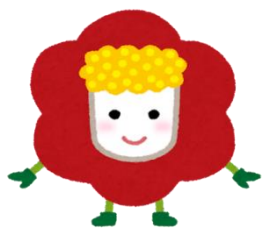
辛苦的你，想對自己說甚麼呢？

溫馨驛站開放時間：周一至周五 09:30-16:30

· 溫 · 馨 · 小 · 卡 ·

拿到小卡後，你可以這麼做...

- 您可將此卡贈送給認識的其他家庭照顧者
- 擁有此卡者當日可來溫馨驛站免費享用咖啡
- 僅限溫馨驛站店內使用，當日使用後此卡回收



家關第一梯次課後感想

撰文/ 小草

 不同於以往參加的支持課程，這次的課程讓小草有完全不一樣的體驗與感受

 進門時撲鼻而來的咖啡香，整個就是只有兩個字“享受”

 在得知我要到三樓上課，草媽在一樓由照護員安全看視，帶著忐忑不安的心情上樓。沒有過的經驗，真正的抽離應該就是如此吧！

 6 週的課程下來，自我覺察：變無情了
怎麼說呢 😐 在課程中，看到學員分享照顧歷程，因痛苦的情境落淚痛哭 😭，小草竟能冷眼看著流淚痛哭的學員 😐，心情完全不受影響，甚至可以很殘忍的說，既然要分享照顧歷程，就代表思緒必須回到過往的痛苦（惡魔 😈）/ 甜蜜（天使 😇）過程，反正都是要 Q 一個，那我為什麼不 Q 天使出來讓自己的心情好過一點呢 😏👉

🌱 印象最深刻的是老師出了一道題目讓我們回家做功課，題目：愛自己

照顧的日子說長不長，說短也不短，但怎麼就沒想過要愛自己呢？最常聽到的就是：要照顧好自己

🌱 說，很簡單。做，好困難喔。

🌱 其實不難ㄟ，再嘗試做出第一件愛自己的事之後，發覺沒有想像中的那麼困難捏

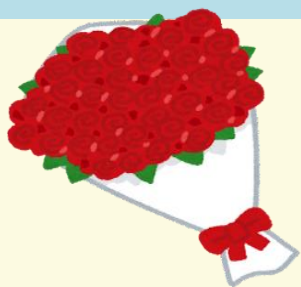
🌱 現階段，照護是我的使命💪，但家關這課程，讓我體悟到“❤️愛自己”、“❤️善待自己”才能讓“💪使命”有力量繼續往前走

🌱 6週的情緒支持團體課程不知不覺就這麼來到尾聲了，這一次小草更勇敢了，沒有悲傷，只有喜悅。內心除了喜悅更多的是感動，由初次分享痛苦、落淚轉變成分享喜悅、歡樂，這樣的改變就是👏👏愛自己啦



作者小草，是支持團體學員之一





改變及感謝

撰文/ 柯秋米 支持團體學員

生活不應該是每天好好吃飯、好好睡覺、好好工作的美好嗎？

公公生病的時候，非常的配合。

我們過了六個月陪伴的日子、聽他說他的年輕、聽他說他在十字路口選擇遺憾、看著他的不舒服、沒胃口想著做什麼好吃的可以引起食慾🤤。那段時間除了陪伴他之外，空檔的時間居然可以騎遍高雄市的腳踏車車道，原來陪伴是如此幸福，滿足愉快的生活。

在婆婆生病後，突然發現怎麼跟生活的美好完全不一樣，因為血塊壓到神經，所以無法行走必須長期坐輪椅。陪伴他心裡調適的時間長達兩年，老人家完全無法接受自己坐輪椅的事實，如：每天喝6000cc的水，喝到中毒；住院只去醫院復健一小時，就吵著回家不要復健；時間坐在輪椅上，除了使喚，什麼事都不做及晚餐時間就鬧自殺等等，用各種負面行為來表達他的不滿。那段時期，每天下午就要她推至公園，婆婆大呼小叫生氣的發洩，我不能理解也無法回應她的憤怒。還有善心民眾報警處理在警局的備案。

我想要照顧好她，如：每天幫她洗屁股，讓婆婆乾乾淨淨的，可是她不要、堅持要等到睡覺的時候才要換尿布，每天洗屁股這件事情可以吵五年。一直到這一次上課，老師的故事打醒了我：有位小女孩成長環境的家庭只有腐爛的食物，所以，這小女孩把腐爛食物的氣味辨識為家的味道，那是因為他從出生就在這樣的味道環境中長大。

突然間，自己感覺到幫老人家洗乾淨屁股變成是一個大逆不道的行為。我嚇壞了！每天三餐用現代飲食的標準，婆婆卻感到每天都吃不飽。原來照顧老人家需要用老人家可以接受的方式，是我沒有了解老人家，並不知道用她喜歡的方式照顧才是最好的，我只堅持用「標準照顧模式」，所以家裡每天都烏煙障氣。

她83歲了，而我今年也60歲了，終於瞭解：

應該要改變自己跟婆婆好相處

應該改變自己跟未來的媳婦好好相處

這一堂課給我的受益非常多，完全扭轉了原有的執念，事情不應該依我的想法去做而是順從大家喜歡的做，現在婆婆的屁股顏色越來越深，只要沒破皮發炎又何妨呢？

家庭生活開心最重要
還有家關的陪伴關懷
讓我從泥沼中脫困

誠摯的感謝

感謝長照福利，生活不受影響

謝謝家關課程的安排

謝謝老師用心聆聽與帶領

謝謝上課夥伴們的打氣

謝謝主任跟社工們陪伴鼓勵

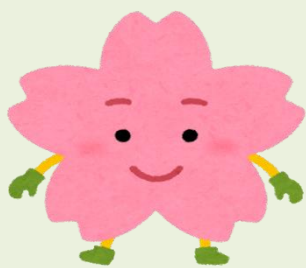
謝謝奇妮提醒我有選擇的權利

謝謝婆婆給我進步學習的機會

謝謝每一件事情給我的成長

謝謝天，謝謝你 😊





認識妳們真好

撰文/ 張嘉惠 支持團體學員

因緣際會下接觸到社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會，進而認識了雅菁社工、子芸社工和鍾玉琪心理師，和一群同學姐姐們，第一次上課時，聽完各位姐姐的自我介紹和照顧經驗，原來我的照顧經驗也不過如此，並沒有比其他人精彩唷！這是我當下的想法。

每一位照顧者一路走來，歷經波折滄桑隨著時間流逝集結於一身，我是這麼想得……每一位照顧者翻開都是一本耐人尋味的故事書，都是有故事的人。

我呢？也有我的故事，我很年輕就結婚了，到現在記憶猶新也非常深刻那時候大女兒才三歲左右，我因著生活中的種種不如意，無人可以說話或聽我好好說話，我撥打了生命中第一通生命線的電話，我記得我開頭是哭著說：我只是想找個人聽我說話……接下來就是我的哭泣聲，電話那頭的人，很有耐心的聽著我那無奈無言的啜泣……許久……後開口問：怎麼了？碰到什麼難題了？

印象中他問：妳打算給妳的婚姻幾年的機會？我回：五年。我再試試看能否撐到五年？

時間悄悄和著酸甜苦辣，歡笑少於痛苦，有多少個靜默的夜晚淚水默默的滑過臉龐，吃飯時那揪心的心酸感時時出現，就這樣一日復一日到現在已經是第六個五年了，好漫長又無比無奈，慶幸我那三個女兒在身邊陪著。

以前的人總說：家醜不可外揚。

我想有很多人真的會被這句話給限制住的。

我覺得照顧者要能適時的抒發情緒，有個發洩情緒低落或開心的地方，不要硬撐，長期悶著會悶出病的。這是我參加支持團體之後最大的感觸。

謝謝家庭照顧者關懷協會，也謝謝同學姐姐們～認識妳們真好～。



用生命影響生命

把自己活成一道光，因為你不知道，

誰會藉著你的光，走出了黑暗。

請保持心中的善良，因為你不知道，

誰會藉著你的善良，走出了絕望。

請保持你心中的信仰，因為你不知道，

誰會藉著你的信仰，走出了迷茫。

請相信自己的力量，因為你不知道，

誰會因為相信你，開始相信了自己。

願我們每個人都能活成一束光，綻放著所有的美好！



～泰戈爾 〈用生命影響生命〉

中華社會福利聯合勸募

LOVE LINK—服務小故事

撰文/衛孟琪 社工師

阿惠(61歲) 為全職照顧者，患有小兒麻痺且有脊椎壓迫、長短腳的問題，阿惠一人需照顧全家五人的生活起居，家中大小雜事皆需處理。家裡主要的經濟來源是最小弟弟每月僅四萬元的工作收入。但家中開銷大，每月房租一萬元加上人口多，且皆有醫療需求，經常入不敷出。阿惠需到處向親友借貸，雖然曾欲申請中低收及相關社會福利，但因家中成員(除案主外)皆為公司行號下之人頭，故無法符合申請資格，因此社工轉而協助阿惠申請實物銀行，以減輕家中開銷。

阿惠的家人接連需被照顧，自父親開始，阿惠便不間斷擔任照顧者的工作。全年無休，沒有自己個人的休閒活動，不敢卸下照顧者一職。由於長期的勞動加上無照顧替手可喘息，阿惠身體不堪負荷，加重脊椎壓迫的問題，但卻因顧慮家人，遲遲無法前往就醫，且仍繼續每天忙碌奔波的生活。原本阿惠的母親和大姐都有使用長照服務，但考量經濟問題，且因大姐的部分還可以自理，就先選擇暫停使用，但阿惠在照顧大姐的過程，兩人常有爭執，加上母親經常晚上吵鬧不睡覺，導致阿惠精神壓力大。經社工與阿惠討論，協助提供替代人力，陪同大姐回診就醫，減輕阿惠來回奔波以及心理壓力，並協助阿惠有喘息的時間。



社工在持續關懷訪視過程中，發現阿惠家為了省錢，經常一次買許多麵包當點心，但家中成員多有糖尿病、高血壓等問題，在飲食上需多留意控制，因此在與阿惠討論後，社工請營養師到府提供到宅照顧技巧的服務，協助阿惠了解關於營養攝取的知識，讓阿惠家能在經濟許可下進行飲食的調整。阿惠表示在營養師指導後，備餐上更加有方向了。



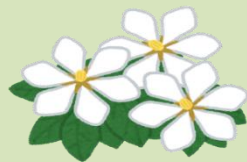
阿惠姐腳上的傷口，因糖尿病的緣故，遲遲未癒，社工請藥師到府協助阿惠大姐用藥的情況，發現阿惠大姐會自己調整用藥種類跟數量，導致血糖數值一直達不到理想值。而且資料顯示目前已經有青光眼跟白內障，這都可能是糖尿病促使的。經過藥師協助後，讓阿惠和大姐知道正確的用藥以及如何與醫師溝通服藥的狀況，並請醫師協助藥物的調整。以期能穩定阿惠大姊的病情。

經社工不斷的鼓勵下，阿惠姐開始願意參與支持團體，並在支持團體中學習到照顧者的十大權益。阿惠姐表示以前從來未想過要先照顧好自己這件事。一直以來也都只想到家人需要優先被照顧。因此不敢深入思考自己想要做什麼。但在參與支持團體後開始學會看見並重視自己的需求。

很開心阿惠姐願意接受社工及專業人員的建議及幫助。因為我們看到阿惠姐生活有許多的改變，學會重視自己，也願意走出來參與活動。每次家訪後，看到阿惠姊燦爛的笑容，細細的回想這一路的協助與陪伴：是所謂的成就感吧！



LOVE LINK---「生命之旅」支持團體



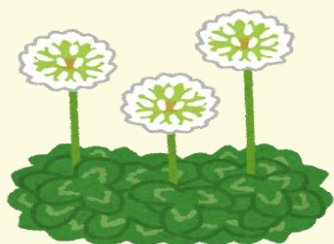
撰文/ 蘇許從吾 社工員

疫情趨緩，因此今年六次的支持團體都採取現場參與，能夠再度參與闊別一年多的實體課，參加學員格外興奮。

家庭照顧者，常心心念念的都是被照顧者的狀況，總將自己擺在其次，忽略了自己的身心健康和感受。支持團體的詠欣老師特別針對這樣的狀況，設計了「生命之旅」的概念，希望成員們能在這六次有目的和進程的課程中，學習辨識自己的樣貌、攫取出自我生命旅程中重要的經驗和風景，從而發展出自我認同和自我支持的眼光及能力。並且開始理解自己獨一無二的價值和重要性，能涵容及抒發自我情緒，學習不壓抑，藉著面對這些情緒與壓力，找出自己的潛能和力量。像一棵參天大樹，由上往下自在生長和茁壯。並開出自己的果實和花朵。

經過「生命之旅」，正如詠欣老師傳達給學員的觀念-願我們能一起從自我憐憫之路走向自我疼惜之路。





歡喜成為關懷陪伴員

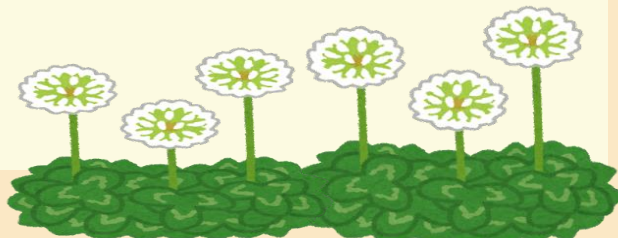
撰文/ 邱啟慧 關陪員

在接受家庭照顧者關懷協會今辦理的完整教育訓練後，經評審評估通過擔任關懷陪伴員(後稱:關陪員)乙職，本身求好心切，帶著忐忑不安的心接下任務，希望能及時幫助到急需關懷的家庭照顧者。

從事這項任務，需具備相當的愛心及耐心，並非常專注地傾聽照顧者內心深沉的渴望及需求，給予適時適當的協助，在此同時，自己也感受到能從中學習獲得莫大的助益及成長。

電訪家庭照顧者的生命故事，酸甜苦辣的生活都需經歷，每個人用他最高智慧來面對解決生活中所面對的困境，形形色色，不一而足，感受到每個人面對挑戰，都能發揮個人的潛能及韌性，擺平眼前難以突破的困境，與較惡劣的環境，共度生活。大部分的人都可採取樂觀的態度接受一切，從中磨練並尋求更好的照顧方法或向外界求援，獲得更好更多的精神協助及物質上的支援。

我們關陪員除了給予精神上的最大鼓勵安慰及加油打氣，使其在照顧路上，有一強而有力的團隊隨時陪伴在旁，不至於孤軍奮戰，同時當家中物質不足時，關陪員得知也會請協會大力協助申請食物銀行等物質提供，使其不虞匱乏。雖然照顧上辛苦有加，但內心對協會及關陪員感激在心，雙方均有一股暖流溫暖心中。



最後值得一提的，照顧者在如此艱困環境中還能快樂正向生活，令人佩服並值得學習。這份任務太有意義，是促進照顧者家庭中成員間更和諧。盼能盡些微薄的力量大家歡喜。



後記:

關陪員全文是關懷陪伴員。是我們家庭照顧者服務據點不可或缺的一員。每一位關陪員都需經過培訓並且領有證書，主要是定期電話關懷家庭照顧者們。目前在本協會有12位關陪員，每一位關陪員都具有相當的耐心及愛心。

啟慧姐是其中一位。她的音調沉著穩重、不疾不徐而且總是安靜地聆聽完家庭照顧者的心聲，也會想辦法協助解決照顧者的問題。例如:照顧者年邁、經濟也不寬裕，看門診搭計程車一次需400元，照顧者因此不去就醫。啟慧姐聽完，立即與社工員討論後，再致電給照顧者，很有耐性地解說上下車的地點及注意事項，在旁邊的我們皆感到一股暖流由心中升起。

在這裡，也感謝家庭照顧者關懷協會所有的關陪員們，有您們真的真的真的很好～。因為讓照顧者們多了溫暖的問候及抒發情緒的出口，也正是「照顧路上，並不孤單」。謝謝您們！！





撰文 / 黃秀淑 社工督導

因為當時對系主任的一句承諾，社會工作成了自己的志業。

一轉眼，從滿懷熱血從事弱勢兒少的第一份社會工作，到目前的特殊族群服務，期間經歷了社區工作.新移民服務.婦女工作及老人服務等。在工作的同時，我享受了成就，也承受了無力與挫折。曾經自我懷疑，這份熱血究竟還剩多少？

回想過往，才發現每個階段的經歷，其實都是對自己的一種啟蒙。不同階段的學習，其實是在幫自己儲備日後的量能。熱血或許是降溫了，但量能卻能及時補充熱度，也因為這樣的信念，才會兌現了當時的那句承諾。

現在，我仍堅守著當時的信念，在「政治受難者」與「家庭照顧者」的服務領域裡，盡一己之力，協助這群人獲得照顧，而自己也從服務這群人中，看到了生命的價值與韌性，更懂得珍惜擁有。





撰文/ 許君榕 個案管理師

大家好，我是許君榕。很開心加入高雄市家庭照顧者關懷協會這個大家庭。

猶記得我的第一份工作是在埔里基督教醫院擔任護理師，上班還不到三個月就親身經歷九二一大地震，當時天崩地裂的景況讓我永生難忘。身為小護士的我，能夠參與緊急醫療救護，學習到臨急應變、傷患的護理、災民身心靈照護等種種的醫護過程，這也是我個人最難得的寶貴經驗。

現在的我，身為協會的成員之一，在這裡我擔任個案管理師，這是屬於社工領域範圍，對我而言是一項新的挑戰，必須面對不同的家庭、不同的個案、聆聽不同的生命故事，是一份透過互動、長期經營建立關係來影響服務個案的工作，比起以前的護理師工作，不再只是以疾病醫療照護為考量，透過實質性的家訪，由家庭、身心、經濟、社會等因素評估了解個案的需求，清楚資源與社工專業，所看的面向更是複雜深遠許多。

工作上我經常面臨一些難題，還好每位同事都很樂意為我排除疑慮，耐心的引導我，一路上的堅持，讓我反而可以經由那些難題得到一些收穫，就像聖經約翰一書中提到的"在愛裡沒有懼怕！"在此，期許自己能夠不斷成長發揮使命感投身社會工作，除了社工專業外，也成為讓人感到溫暖、信任的夥伴。





自從唸了社會工作學系後，更發現我助人的熱忱。

從而讓我踏入的居服督導的工作，在這個領域裡，除了面對被服務的個案以外，還有他們的家屬，以及照顧管理專員和A單位的個案管理師。

對於被服務的個案及其家屬而言，怎麼樣去協調服務所希望的時間還有人力，是相當重要且具有挑戰性的。

當新的個案進到系統後，要怎麼在現有的時間以及人力上安排出符合案家的期待，這些東西都只能從實作上去學習，用經驗去累積。

很幸運的我待的機構是家關，在任何問題上都有著資深的學長姊願意幫助我解決問題，這也讓我在工作上不會感到特別負擔，不用只憑一己之力就要完成所有事情。

我也特別感謝這些督導前輩們的幫忙，能在我剛上任一個月就讓我如此的得心應手，讓我深深的感受到我們是一個團隊，彼此互助，用心讓協會更好。

撰文/ 吳惠宇 社工員

所以你們是在做什麼的？ 揭密！在協會的一天



撰文者／吳婉瑜 社工員

鈴～電話鈴響「喂，您好！高雄家關。」這是每一天的工作日常之一。

在眾多來電中，除了跨單位、跨專業的專業工作者來電追蹤個案服務近況、諮詢服務資源以外；還有為了家人來電尋求協助的一般民眾，有的需要協助連結長照服務，有的是因為想要學習照顧家人的技巧、有的想要參與照顧者支持團體、有的則是想要參加抒壓活動放鬆身心，給自己一個喘息的空間。

工作者在面對到來電的諮詢者時，第一時間需要先大致了解、蒐集諮詢者的基本訊息，像是稱謂、年齡、照顧狀況以及需求。而諮詢者在許多不同的心情狀態中尋求協助，有些平靜、有些無奈又無力、有些則是在電話中哭泣，工作者在當下會先給予適當的關懷與情緒支持，讓諮詢者感受到自己是有被認真傾聽、對方是努力嘗試要協助自己的。

在聆聽的過程中，工作人員需要評估目前協會中所有可提供的服務是否適合諮詢者。若適合，就可以提供資訊、為其媒合服務。但如果剛好協會所提供的服務無法滿足諮詢者，工作者則需要提供自己所了解的社會福利資源管道以供諮詢者前往諮詢。

但工作者所知道的社會福利資源有限，有可能在當下無法馬上回應諮詢者的需求，就需要留下諮詢者的稱謂與電話，在網路上找尋其他資源，並且與協會其他工作者、督導討論之後，再回電諮詢者給予回覆，提供其他資源。



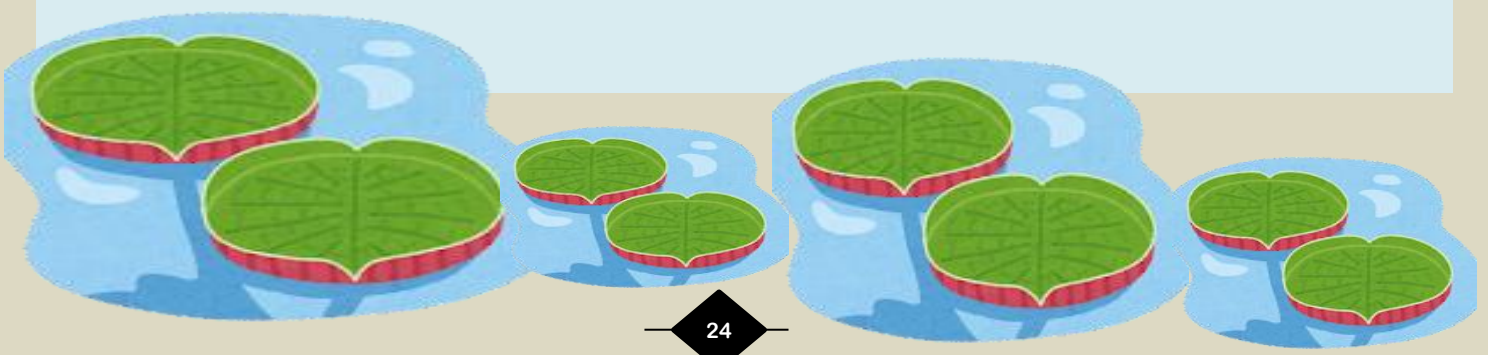
或許這一位諮詢者只會來電這麼一次，但我們總是會盡可能的去協助對方。

然而工作者不是超人，能力有限，而社會資源也很有限，並非諮詢者或個案遇到的所有困難都有人、有資源可以幫助他們解決問題（如：案家天花板滴水影響案家生活或是諮詢者來電詢問家庭照顧責任歸屬議題），且許多事情是需要案家成員自己決定、改善的。而我們能做的就是為他們嘗試找尋解決方法、分析決定，並且陪伴著他們。

與個案會談並不像在診間、病房，無法用問診的方式去了解案家全貌，工作者從一開始接觸到個案，與其熟悉、建立起關係、了解其需求並介入服務，過程是持續的，時間可能很長久，也有可能因為各種因素而縮短。

每個案家中有不同的故事脈絡、組成結構、生活模式與家庭動力。

個案也不是病患，不是每一個需求與問題都像疾病，藥到就會病除。問題時常無法馬上就解決，但**當工作者陪伴個案從無助、尋求他人協助的角色，度過艱困的階段，看見個案長出力量，成為自助者時，我想，社會工作有趣又迷人的地方就在這裡。**



怕老嗎？面對人生的畢業考，你開始準備了沒？

撰文 / 李逸



老化的過程，是檢視一生的畢業考試，依據自己走過的路做出整體評核；人生的畢業考試共有4道題目：健康管理、財務規劃、人際關係和家庭親情。

人生最終考題1：健康管理

身體是要用一輩子的寶貴設備，獨一無二、沒有備品，想換零件絕對找不到原廠貨；只要正確操作＋定期保養維護＋小問題就積極處理，通常可以終身保固；如果過度使用、錯誤使用、忽略警訊且強行使用，將導致設備無法正常運作，最終只剩下有限功能或提早報廢。除了先天因素、無法避免的事故等，大部分的疾病是有跡可循、且是人為因素逐漸累積而成，可惜太多人是年少輕狂，視健康為理所當然而恣意揮霍，到老才知苦，不但自己受罪，還得勞煩家人。

還好，健康管理屬於馬拉松測驗，即使起跑落後，還可以在中後段努力不懈、慢慢追回來，平順抵達終點的人才算通過考試。

人生最終考題2：財務規劃

要準備多少老本才夠？大哉問啊！雖然每個人的收入／花費差異很大，但在量入為出、謹慎理財的基礎上，一般人都還過得去。有些人到了中老年階段，生活愈來愈簡約，維持基本生活開銷不會太困難；有些人的「健康管理」不及格，衍生龐大的醫療和長照花費，連帶「財務規劃」也被拖垮；萬一「財務規劃」不是您的拿手科目，建議您在「健康管理」多下功夫。



人生最終考題3：人際關係

和諧的人際關係可以豐富生活，然而年輕時在職場累積的人脈，不見得都會轉而銜接為老年階段的人際關係；許多長輩的社交圈是在公園運動認識的、參加社區活動認識的、甚至是在醫院診間認識的……，這些閒話家常、自在從容的人際關係，是老年階段很重要的社會支持，甚至比遠在天邊的子女還要實際；有些長輩喜歡閑靜悠哉，不一定要維持熱絡的人際關係，真心好友一、兩個也就夠了。

有一種人，愛搬弄是非、高傲自私、經常和別人有爭執，他年老之後旁人避之猶恐不及就開始怨天尤人……，您覺得這是誰的問題？

人生最終考題4：家庭親情

夫妻、親子、手足是人生中最漫長的相處，這麼長的期間足以發生許許多多、大大小小、酸甜苦辣的恩怨情仇，隨著時間的累積逐漸發酵……，終於在長期照顧的場景中爆炸！年輕時不顧家、在外面拈花惹草，到了又老又病還來糟蹋老伴……；從小父母就很偏心，明明是大哥最有成就、條件最好，現在竟然推給我照顧，這是什麼道理？看不起我娘家、把我當外人，憑什麼要我照顧公婆？撫養我的是娘家父母，我顧自己的爸媽有什麼不對？這些不是八點檔的狗血劇情，而是許多家庭的日常實境秀！



如果您從小、從年輕的時候，就開始在親情撲滿裡儲蓄，到年老的時候就擁有豐沛的親情可以提領出來頤養天年；如果您總是忽略家人的感受、忘記付出，到年老的時候親情撲滿裡空無一物！誰會願意來「互相照顧」呢？

自己的考試自己拚，提早預備準沒錯

民間和宗教故事都流傳著「人死後，會依據生前所作所為做出審判」，這最後的審判就像人生的畢業考，在我們還沒真正開始變老之前，這場無聲無息卻殘酷寫實的畢業考已悄悄展開……人生的畢業考試很特別，每個人的題目都不一樣，而且是自己出題、自己作答，但是你無法作弊，也不可能臨時抱佛腳；這麼重大的人生畢業考，提早開始準備，總錯不了吧！

作者:李逸

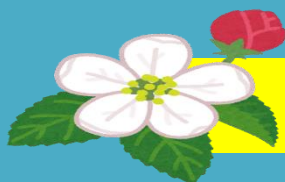
中華民國家庭照顧者關懷總會監事

高雄市家庭照顧者關懷協會常務理事

老人福利機構評鑑委員

前義守大學護理系助理教授

本文摘自 康健雜誌 2022年5月27日期刊



老年的四種哲學

1.老年四學：

學會欣賞自己。
學會把握自己。
學會照顧自己。
學會依靠自己。

2.老年四是：

靜觀其變，是一種能力。
順其自然，是一種幸福。
得體退出，是一種智慧。
老得漂亮，是一種境界。

3.老人四別：

別擔心，一切都會好的。
別害怕，天不會塌下來的。
別後悔，誰都會做錯事。
別傷心，生活是美好的。

4.老年四好：

少年好不如晚景好。
日子好不如平安好。
財產好不如身體好。
積金好不如積福好。

5.老年四悟：

羨慕他人，浪費自己。
怨恨他人，氣壞自己。
寬容他人，豁達自己。
幫助他人，快樂自己。

7.老人四不：

不管自己管不了的事情。
不看自己看不慣的事情。
不做自己不喜歡的事情。
不給自己的兒孫做牛馬。

6.老人四淡：

淡泊名利。
淡忘年齡。
淡化衣食。
淡水交友。

8.老年四笑：

在吃虧的時候，坦然一笑，是一種豁達！
被誤解的時候，微微一笑，是一種素養！
委屈的時候，淡然一笑，是一種大度！
很無奈的時候，達觀一笑，是一種樂觀！

德蕾莎修女名言



1. 人們經常是不講道理的，沒有邏輯和以自我為中心的，不管怎樣，你要原諒他們！
2. 即使你是友善的，人們可能還會說你自私和動機不良，不管怎樣，你還是要友善！
3. 當你功成名就，你會有一些虛假的朋友，和一些真實的敵人，不管怎樣，你還是要取得成功！
4. 即使你是誠實的，人們可能還是會欺騙你，不管怎樣，你還是要誠實！
5. 如果你找到了平靜和幸福，他們可能會妒忌你，不管怎樣，你還是要快樂！
6. 你今天做了善事，人們往往明天就會忘記，不管怎樣，你還是要做善事！
7. 將你所擁有最好的東西獻給世界，你可能會被踢掉牙齒，不管怎樣，總是要將你所擁有最好的東西獻給世界！
- 8、如果你只想著批評他人，你就沒有時間付出愛。
- 9、愛的反面，不是仇恨，而是漠不關心。
- 10、寂寞和不被需要的感覺才是最悲慘的貧窮。
- 11、愛是由家庭中開始的，當我們充份享受愛的成果時，應該把愛傳播開去。
- 12、愛不是將自己剩餘的，不要的分給別人，而是以全心將自己所有的，心愛的分給大家。
- 13、人們必須親身經歷貧窮，才知道貧窮是什麼，才會真正地去關懷貧窮。



- 14、不說不講地做，更能傳播愛的力量。
- 15、只要能助人於所需，沒有一件工作是卑下的。
- 16、小事雖小，但是在小事上忠誠卻是一大成就。
- 17、如果你謙遜，就不會為稱讚或詆毀所動搖，因為你有自知之明。
- 18、我在眾生身上都看見上帝。
- 19、當一位窮人死於飢餓，不是上帝不照顧他，而是你我不願意伸出援手。
- 20、如果你睜開眼睛細看，[加爾各答]全世界都找得到。
- 21、帶著微笑施予的人，是最佳的施予者。
- 22、要永遠面帶愉快的微笑，不要只是付出你的情懷，還要付出你的真心。
- 23、沉默的果實是祈禱，祈禱的果實是信仰，信仰的果實是仁愛，仁愛的果實是服務，服務的果實是和平。
- 24、飢餓並不是單指食物，而是指對愛的渴求;赤身並不是指沒有衣服，而是指人的尊嚴受到剝奪;無家可歸並不單指需要一個棲身之所，而是指受到排斥和摒棄。

除了貧窮和飢餓，世界上最大的問題是孤獨和冷漠。孤獨也是一種飢餓，是期待溫暖愛心的飢餓。喜悅是愛，喜悅是祈禱，喜悅是力量。

神喜愛那些懷著喜悅給予的人，如果你懷著喜悅給予，你將會給得更多。一顆喜悅的心來自一顆燃燒著愛的心。



4/08
第十一屆第二次會員大會

4/09-4/11
關陪員基礎訓練課程

4/20
接辦衛生局長照手冊內容製作

7/26
協助高雄醫學院林淑媛教授學術研究-「探討家庭照顧者使用長照服務及社會資源的需求和障礙」轉介個案

7/31
喜憨兒基金會企宣導有關身心障礙家庭照顧者服務據點

5/04
公關組決議製作協會官方網頁

5/31
決議為遠雄人壽果陀劇場之協辦單位

8/28
至甫東科技公司企業宣導有關衛生局委託之計畫-「照顧不離職、照顧再就業」

4月

5月

7月

8月

協會
紀事

三民據點課程時間規劃表

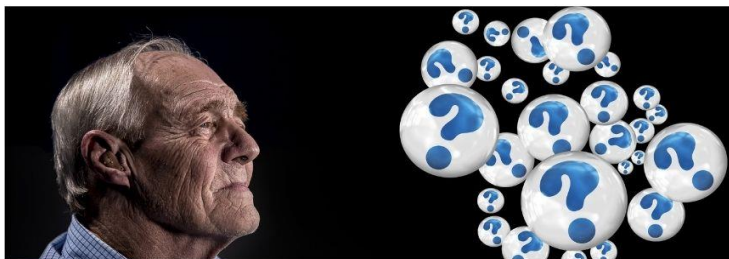
支持團體



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
承辦三民家照據點

112年家庭照顧者支持團體

講師：陳菁菁 護理師



活動日期：

9/19、9/26、10/3、10/17、10/24、10/31

(連續六次支持團體課程)

活動時間:09:30至11:30

招收對象:照顧失智症及精神障礙者之家庭照顧者

活動地點:高雄市三民區天津街253號3樓(路人咖啡)

活動費用:完全免費

報名方式：來電報名 (07)3223839

#301黃社工 #302曾社工 #306林個管

獎助單位:衛生福利部

指導單位:高雄市政府衛生局

主辦單位:社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

112年度家庭照顧者活動 課程時間規劃表

高雄市家庭照顧者知能課程

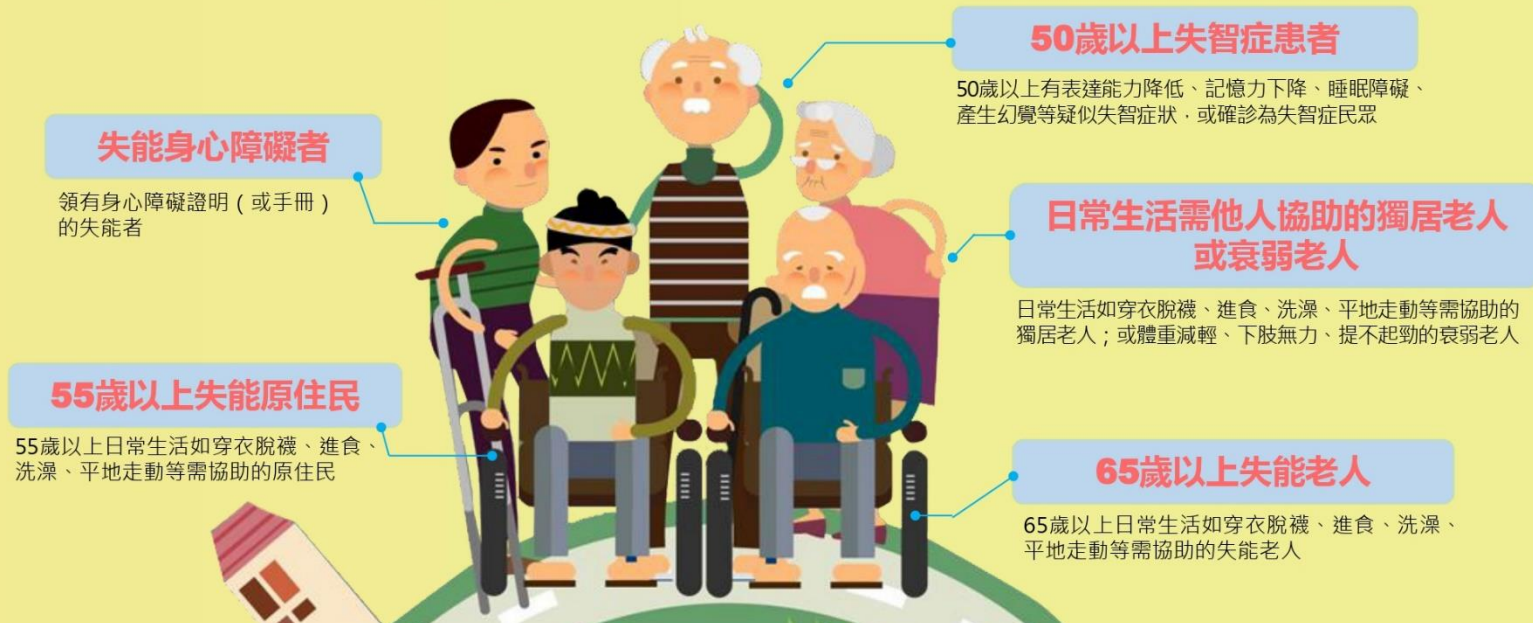
主題	日期/時間	地點
居家安寧照護 及在宅終	9/15(五) 上午09:00-11:30	本協會一樓 溫馨驛站

高雄市家庭照顧者喘息活動

主題	日期/時間	地點
講咱們的故事	9/21(四) 下午2:00-4:00	捌邸樓二樓
園藝治療-草 草人生	10/19(四) 下午2:00-4:00	本協會一樓 溫馨驛站
潮庄好潮行	11/11(六) 8:00-17:00	潮庄好潮行

居家服務申請方式

有下列狀況的人，
都可以向各縣市長期照顧管理中心提出申請喔！



要怎麼申請長照服務？



居家服務申請方式

長照服務分成四大類



2.交通接送服務

協助往返醫療院所就醫或復健

3.輔具與居家無障礙環境改善服務



居家生活輔具購置或租賃

居家無障礙設施改善



4.喘息服務

提供家庭照顧者獲得休息時間



一. 居家照顧服務內容：

- | | | |
|---------------|--------------|-----------|
| 1.基本身體清潔 | 2.基本日常照顧 | 3.測量生命徵象 |
| 4.協助餵食或灌食 | 5.餐食照顧 | 6.協助沐浴及洗頭 |
| 7.翻身拍背 | 8.肢體關節活動 | 9.協助上、下樓梯 |
| 10.陪同外出 | 11.陪同就醫 | 12.家務服務 |
| 13.代購或代領或代送服務 | 14.協助執行輔助性醫療 | 15.安全看視 |
| 16.陪伴服務 | 17.巡視服務 | 18.協助排泄 |

二. 補助額度：一般戶自付16%、中低收入戶自付5%、低收入戶補助100%

三. 服務區域：三民區、新興區、前金區、鼓山區、鹽埕區、苓雅區、左營區、楠梓區

四. 聯絡方式：07-322-3839、0989-319-089、0966-624-745

五. 協會地址：高雄市三民區漢口街137號

捐款芳名錄



捐款日期	捐款人姓名	金額
112.04.06	發票獎金	4500
112.04.20	無名氏	2070
112.06.06	發票獎金	2500
112.08.09	無名氏	1890
112.08.09	發票獎金	1300
112.08.16	遠雄人壽-2023年蹟 亭照顧者公益喘息 服務專案活動	60000

感謝您的支持，

您的善款將妥善運用於家庭照顧者各項服務！

若有誤植或尚未收到捐款收據

（可抵所得稅），請來電告知，謝謝您！

愛心連線



您的關懷可以使家庭照顧者繼續走下去
～她(他)們需要您的支持走更遠的路～

家庭照顧者長久夜以繼日的照顧失能或長期臥床的親友，默默付出，備嘗艱辛，忍受心力交瘁之煎熬，其承受的壓力與負擔實非親身經歷者所能體會，今結合大家的力量共同協助照顧者，讓她(他)們有權力擁有自己的生活空間與心維領域，勇敢的迎接美好的明天！

竭誠的歡迎您以不定期捐款方式幫助照顧者，非常感激您的愛心與熱心，收到您的愛心款項後，即開立抵稅捐款收據。

高雄市家庭照顧者關懷協會的資金運用

- ◆ 傳遞照顧者照顧技巧與知識
- ◆ 轉介與連繫服務
- ◆ 關懷專線電話諮詢服務
- ◆ 情緒的支持
- ◆ 建立資源共享的管道，以提供需求者再利用
- ◆ 爭取家庭照顧者權益之事項

謝謝您！請利用…

◇ 郵政帳號：戶名-社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
帳號-42032110

◇ 會 址：80758高雄市三民區漢口街137號

◇ 諮詢專線：(07) 322-3839 / 傳真07-3133835

😊😊😊 將您的愛心傳遞給我們 😊😊😊



《照顧者宣言》

身為一個家庭照顧者您有權利大聲的說……

1. 我以身為照顧者為榮
 2. 我會善待自己
 3. 我有權尋求協助
 4. 我有權保有屬於自己的生活
 5. 我有權拒絕無謂的罪惡感
 6. 我有權利大方地接受回饋
 7. 我有權做好自己的生涯規劃
 8. 我有權利期待並爭取協助照顧的服務
-