

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

113年9月 第68期會訊

發行人 | 石義方

編輯 | 吳佳蓉、蔡秀嫻、李娟娟

排版 | 黃秀淑、黃怡惠

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

中華民國88年9月創刊

01 新時代的長期照顧

06 業務介紹

- 家庭照顧者三民據點
- 聯合勸募~LOVE LINK讓愛串門子
- 政治受難者及家屬服務據點
- 居家服務在職教育

30 照顧者甘苦談

36 我的照顧力量

39 家關新家人

45 協會紀事

46 服務申請

48 資訊報報

49 捐款芳名錄



愛心碼：3223839

新時代的長期照顧

3分鐘看懂新總統賴清德，

未來4年面對超高齡社會的解方

超高齡社會迎面襲來，國家領導者賴清德提出甚麼樣的政策主張？我們又能期待甚麼樣的未來？

新總統賴清德在520上任，台灣也就此翻開新的一頁。

但橫亙在賴清德眼前的除國會朝小野大之外，更重要的是台灣在2025年即將邁入超高齡社會，從科技、傳統產業到社福、醫療、教育、勞動等相關政策都需要重新思考並配置資源，影響所及不僅是銀灰世代，還有中壯和年輕世代都須共同承擔新時代的到來。

賴清德在競選期間提出的超高齡社會解方，除從現今的長照2.0進入長照3.0，提高住宿機構服務比例、幫助照顧者不離職以及提高長照服務涵蓋率，同時將從交通和空間改造，建構友善自主的生活環境，更要幫助中高齡持續或是重新回到職場。這些承諾，何時會實現？

未來銀天下將和全民共同監督，期盼政策逐一實現。

一、健康台灣，樂齡幸福社會

(一) 通過「健康憲章」

國家未來提出的建設或政策應不違背健康為原則，並提出不同性別、年齡的醫療計畫。

(二) 長照 3.0

1. 強化重度失能者照顧、優化住宿式服務機構

- 新增居家或社區晚間到宅照顧與夜間緊急服務，建立 24hr 的重度失能者的支持服務。
- 針對重度失能，增加住宿式服務機構的量能，提供更多公共化或準公共化的住宿式機構服務。
- 「住宿式服務機構使用者補助方案」從現今全年最高12萬元，未來持續提高至每月最高1萬5千元、一年最高18萬。

2. 照顧不離職、照顧有喘息

- 針對輕中度失能，提高一對多的社區照顧服務比例，增加人力運用效率。
- 鼓勵企業針對家庭有照顧需求的員工，落實彈性工作安排。
- 強化提供家庭照顧者「喘息服務」。
- 擴大試辦全責照護制度，持續增設醫院照服員，確保人力穩定與服務品質。
- 改善巴氏量表，依照年齡、身心障礙、重大傷病、罕見疾病、癌症、中風等不同類別條件，建立多元標準，滿足照顧服務需求。

3.提高長照使用涵蓋率，加強照顧服務功能

- 擴大基層關懷據點的服務量能。加強社區式服務據點「照顧服務」功能，並優化對長者的關懷與日間照顧、共餐、送餐、健康衛教、共同運動、團康等服務。
- 運用照顧科技的創新，提供雲端數位化診療服務，以及長者居家遠距照護。

4.打造居家、社區、機構、醫療、社福的一體式服務

- 建立以長照社區整體照顧體系為基礎的共生社區。
- 擴大出院準備、補助醫院銜接長照所需的人力負擔
- 落實居家醫療與長照接軌，推動高齡者家庭醫師制度。
- 優化居住無障礙，擴大並補助老舊公寓增設電梯與升降梯等設備。

二、全齡社會支持體系，建構友善自主的高齡生活環境

1. 提升高齡者出行安全性及便利性：整合交通服務資源，優化高齡者出行「最後一哩路」，例如居家至公共運輸系統之間的銜接、生活所需之共乘服務等計程車多元服務模式,並改善公共運輸無障礙設計。
2. 提升公共空間的高齡者友善環境：強化公園、綠地、街道、藝文場館等公共空間的高齡者友善設計，提供舒適安全的休憩活動空間。
3. 保障高齡者生活安全：強化社會宣導，提高社會對高齡者人身安全議題關注，並提升高齡者反詐騙意識。
4. 減少高齡者孤獨與孤立，強化弱勢家庭老人支持：
 - 《社會救助法》應與時俱進調整中低收入認定標準，擴大社會安全網，讓更多有需求民眾能獲得政府支持
 - 協助未能進入社會救助體系的近貧家庭及弱勢長輩，建立以提供實物給付為主、現金給付為輔的社會福利服務體系，以滿足基本生活所需。
 - 主動掌握高齡者使用社會服務狀況，積極提供專業服務與關懷訪視，並連結專業組織與志願服務團體，建立獨居與雙老等相對弱勢老年人的支持體系

5. 促進高齡者資訊能力與生活便利，推廣科技應用發展高齡產業：

- 推動高齡者服務據點（如社區巷弄長照站、社區關懷據點、健康文化站、伯公照護站等），提供數位資源，任內促進65歲以上民眾個人上網率由 50.6% 提升至65%。
- 鼓勵企業與社會團體發展可負擔的高齡科技服務/商品，及針對各層面生活需求的多元服務/商品。

三、打造適合中高齡及高齡的友善勞動環境

四、提高中高齡及高齡者的勞動參與率

- 加強執行《中高齡及高齡者就業促進法》各項就業促進方案，包含職務再設計、職業訓練、就業津貼、雇主獎勵、創業貸款利息補貼、建置退休人才資料庫等，提升就業服務體系對產業與勞工媒合效率。
- 降低企業申請「繼續僱用獎勵津貼」標準為25(現為30%)

摘自:銀天下編輯部

家庭照顧者服務據點

三民據點

一、服務緣起：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會(以下簡稱家關)，自104年建置家庭照顧者支持服務據點，提供個案管理、照顧技巧訓練、居家照顧技巧指導、個別心理輔導、社會暨心理評估與處遇及諮商、紓壓活動、支持團體、臨時替代服務等八大項支持性服務，高雄家關冀以家庭照顧者服務經驗及量能，延續三民區家庭照顧者支持服務據點，整合社區長照資源網絡及在地社區團體、商家，共同推動家庭照顧者支持服務，提升家庭照顧者能力及其生活品質。

二、服務對象：

- 65歲以上經長照評估失能老人之家庭照顧者。
- 55歲以上經長照評估失能原住民之家庭照顧者。
- 50歲以上經長照評估失智症患者之家庭照顧者。
- 經長照評估失能身心障礙者之家庭照顧者。
- 聘僱外籍家庭看護工之家庭照顧者。

三、服務時間：

週一~週五上午8:30-下午5:00

四、服務內容：

到宅照顧技巧指導。

長照知能課程。

心理輔導、諮商服務。

家庭照顧者支持團體。

關懷陪伴服務。

就業媒合服務。

五、113年1月~6月服務成效

服務項目	人數 / 場次	人次
個案服務	95人	481人次
照顧知能課程	4場次	75人次
支持團體	1梯/6場次	68人次
照顧者自我管理工作坊	1梯/6場次	60人次

六、據點活動狀況

(一) 長照知能課程，共辦理4場次。



盤點社會資源及運用，
講師：趙若新主任。



居家跌倒預防
講師：林采威 職能治療師



失智症之日常生活照顧
講師：陳泰佑 職能治療師



面對末期病人之
照護與善終陪伴
講師：尹亞蘭護理師

(二) 家庭照顧者支持團體-讓愛喘息，重新出發(共場次)

由專業人員帶領6-8位家庭照顧者組成、固定聚會，讓一群有相似經驗的人分享彼此照顧經驗、情緒宣洩等，達到互相支持的效果。



透過講師的帶領，照顧者彼此經驗分享



互相給予支持與鼓勵



照顧路上你我不孤單

(三)照顧者自我管理工作坊

<健康照顧>、<生活型態>、<情緒管理>三方面學習發展各自的行動計劃，透過彼此互相支持，增強自我效能、提升生活品質。



學員與講師互相交流與分享



大家成為彼此的資源與力量

(四)照顧者自助團體

照顧者每月自發性邀約聚會一次，互相分享生活趣事、照顧概況，彼此給予支持與鼓勵，成為照顧好夥伴。



透過自助聯誼，分享照顧經驗



照顧路上的好夥伴



互相支持與鼓勵

聯合勸募 - Love Link

照顧喘口氣，讓愛走下去

一、服務緣起:

本會自2018年開始承接聯合勸募的方案，朝著家關的三大宗旨: Mission(使命)~陪在他的身旁，給他一個依靠的肩膀；Vision(願景)~成為家庭照顧者最信任夥伴；Core Values(核心價值)~關懷、支持、陪同，協助他們站得更穩，邁進。

爰此，本會除延續服務經驗，持續提供家庭照顧者與被照顧者各項支持服務外，並依2020-2022年服務發現之新訴求，擬於2024年-2026年創辦精障病患照顧者支持性團體；辦理臨終關懷輔導與家事指導等創新服務，提升照顧者及被照顧者生活知能，獲取更多量能，促使家庭照顧者及被照顧者都能正向發展，藉以提升生活量能與品質。

二、服務對象

- 1.年紀滿60歲以上之照顧者。
- 2.需照顧60歲以上被照顧者之家庭照顧者。
- 3.被照顧者不符合長照2.0收案條件
- 4.居住高雄市之照顧者

三、服務時間：08:00-17:30

四、服務內容：

1.照顧替代人力。

2.到宅照顧技巧指導

3.心理協談服務

4.照顧關懷服務

5.到宅藥事服務

6.經濟補助與社會資源媒合

7.家事服務

8.活動接駁服務

五、113年1月~6月服務成效

服務項目	人數 / 場次	人次
個案服務	53人	754
支持團體	4場	24
富邦活動	4場	28
內聘督導	2場	6
外聘督導	5 場	29

六、聯合勸募活動

支持團體活動

我的生命樹系列-由心理師帶領成員們透過自我探索，
了解自我內在潛能與動能。



感受身體壓力分數



自我介紹中



成員分享中



大合照

七、富邦單元活動

(一) 心靈之旅-講咱們的故事

由李逸老師帶領照顧者分享親身經驗，透過分享交流相互學習。



老師帶領中



成員經驗分享



茶聚時間



大合照

(二)紓壓活動-花朵紓壓畫、花草手作拼貼

透過繪畫及心靈拼貼、擴香花盆創作等療癒活動，在分享過程中抒發情感，凝聚團體動力。



動手畫起來



富邦總幹事及專案經理
一起參與大合照



創作中



完成作品大合照

「照顧喘口氣，讓愛走下去」 家庭照顧者支持團體

我的生命樹

黃秀淑督導

生命樹系列活動，是期待透過自我探索，了解自我內在潛能與動能，在靜心創作的過程中身心統合，達到舒緩焦慮、釋放壓力等身心效益，並強化自我能量的**支持團體**活動。活動分成生命樹畫像、基地、養分、水源、光與枝葉6大主題進行。

活動一開始，講師簡茂容心理師，關掉會場的燈光，播放一段放鬆紓壓的輕音樂。成員在舒眠的氛圍下，沉浸在音樂欣賞中，紛紛閉眼專注聆聽，練習「正念呼吸」放鬆紓壓，感受自我跟自己的身體。在一段放鬆後，大家心情顯得舒暢平靜。

阿綸說：心情平靜，感覺身體放鬆；阿鑫表示：氣氛帶著他想入睡，感覺很舒服。這樣的感受也讓成員運用到了日常生活。阿鑫在另一次活動中分享：有次無法入睡，就運用了生命樹活動的「正念呼吸」讓自己放鬆，真的達到入睡功效。

講師以每個主題來引導照顧者自我探索，在活動中，講師以「回顧騎單車挑戰的經驗」、「原生家庭的角色扮演」及「角色樹」為題，引導大家回顧兒少時學單車及扮演角色時遇到困難，產生克服困難的勇氣，以及從原生家庭角色到學車到童年回憶，其中是如何照顧自己，釋放壓力？成員們在分享自己的克服經驗時，引發共鳴，勾起了大家許多兒少時期的甘苦回憶，同儕們也互相給予支持、安慰及鼓勵。講師駱怡如心理師也以「幸福種子」吊飾創作為媒介，引導大家發現潛能，發覺每個人心中都有一顆種子，只要努力培養，就會長的漂亮長的壯。

期待每個照顧者都能在上完生命樹系列活動後，時刻提醒自己：「我們的心就像一畝田，在心田裡種下愛的種子，每天用歡喜心灌溉、滋潤、修剪，讓愛發芽茁壯」，讓自己潛能發揮，更有勇氣，更強壯。



遠傳的溫度－ 空中花園見面會

黃秀淑督導

阿芬是家關家庭照顧者LINE支持群組「好家在」的一員。每每在群組中看到照顧者參加活動的照片，都會感慨自己因照顧有精障的丈夫無法參加感到惋惜。

阿芬的聲音，我們聽到了。所以，家關的家庭照顧者服務工作人員(聯勸專案)特地為像阿芳這樣群體的照顧者辦理了一個**專屬的支持團體活動～空中花園**。讓這群照顧者透過每個月的空中見面會，在活動參與中獲得紓壓及支持。

活動以「身心靈舒展」及「照顧者故事～手足陪伴記憶球」兩系列活動穿插進行，每次依小編排定的流程進行影音欣賞、照顧故事分享、幸福的味道(美食)、身心放鬆、好睡好眠、音樂聆聽...等，空中花園的朋友在活動中同時分享他們的感想及個人故事，也有分享自己唱的歌。



一位花園成員小鳳在活動中表示：「當我自己對生氣感受到已無法控制時，就會去找資源幫助自己找出生氣原因，做喜歡的事宣洩壓力」，團體中的朋友立即給了他有力的肯定：

「能夠找出原因，轉移注意力是很棒的事情唷」；「真的很棒，能為自己找出口，這是很健康的作法」。另一位成員阿月在欣賞老歌音樂後，分享自己過往經驗，並大方分享自己唱的歌曲「後街人生」，並表示未來有機會能唱給大家聽。另有成員小玉在欣賞幸福的味道影片後，分享「唸書時準備考重新考大學，開始吃素食，爸爸不會煮素食，但是很會炒豆乾，所以每天都會吃到饅頭加豆乾的回味經驗」。小玉的回味經驗也勾起了大家的兒時回憶，紛紛回應：「謝謝小玉的分享」；「這樣的味道是不是好久沒有再嚐過了」；「是在心中的美味」。

空中花園，是為一群無法正常外出參加活動的照顧者而設的，在花園裡，他們覺得能從活動中獲得實用經驗與資訊，也感受到支持，並從活動過程中獲得紓壓。這就是我們期待看到的，這群照顧者也能有正常的社會參與機會，在參與的過程中得到身心靈的舒展，照顧好自己。

政治受難者及家屬支持 高雄服務據點

一、服務緣起

本會自109年起承接促進轉型正義委員會「政治受難者及家屬照顧支持服務-高雄據點」，於111年5月銜接衛生福利部心理健康司本項服務迄今。以重建個人價值為出發點，協助大高雄地區政治受難者及家庭一起走出歷史烙印，重新與社會連結。

二、服務對象

政治受難者及家屬，亦指二二八事件、白色恐怖及政治事件，遭受政治暴力創傷之受難者及家屬。

三、服務時間：08:00-17:30

四、服務內容：

受難者及家屬諮詢關懷服務。

政治受難者及家屬聯誼團體。

辦理支持性成長團體活動。

辦理生命劇場和生命故事集。

關懷外展政治受難者及家屬。

協助社會資源連結。

五、113年1月~6月服務成效

服務項目	服務內容	受益人數
個案服務	資源媒合、心理協談陪同照顧、關懷支持	1087
據點活動	療癒紓壓活動 草草人生.幸福的滋味.睡飽卡實在	66
	文史休閒活動 左營舊城之旅 武界漫遊	60
	伴侶團體活動	6
社區宣導活動	社區駐點	常設性
	創傷知情教育	12



六、據點活動狀況

(一)療癒紓壓活動

藉由畫作治療、園藝治療及精油芳療，以畫作、植物及精油為媒介，透過心靈拼貼與擴香花盆創作；古早味繪畫創作及精油製作，從活動過程中增加對自我的肯定與促進身心健康；在分享過程中抒發情感，凝聚團體動力



草草人生



幸福的滋味

(二) 文史休閒活動

藉由帶成員戶外活動，走走台灣歷史景點、不義遺址，並讓成員可以團聚踏青。



左營舊城活動



武界漫遊

(三) 支持團體(伴侶團體工作坊)

由鄭焯茹臨床心理師帶領伴侶們學習紓壓技巧，互相支持放鬆。



課程介紹



畫自己的生命樹



老師教壓力辨識



繪製自己的身體地圖

(四) 社區宣導活動

1.創傷知情教育

今年高雄據點辦理社區政治暴力創傷知情教育，讓更多助人工作者及民眾了解轉型正義。



老師講解何謂政治暴力



大合照

2.社區駐點

媒合社區書店及文史團體，辦理高雄據點各項受難者及家屬照顧支持服務業務宣導及成果展示，以及創傷知情教育。提升社區民眾對政治受難者及家屬的創傷療癒工作之認識，理解受難歷史與轉型正義的歷程及轉型正義的精神價值。



服務宣導與展示



門口宣傳刊物

有血有肉的人—— 政治暴力創傷療癒工作

吳婉瑜 社工

直到至今，我們提到「轉型正義」這件事時，就會被輕易地貼上「政治惡鬥」、「撕裂族群」、「製造對立」的標籤。然而，當大家憤慨地將焦點聚焦在上述標籤時，會忽略了直接受到暴力、生活受到影響的那群人——政治受難者前輩與家屬們。

當時受難者前輩們因被判處死刑，失去了生命。留下來的家屬，面對家庭失去經濟支柱、承受社會污名，被迫搬離原本生活的地方，甚至持續受到監控，只能不斷地搬家、逃離；而另一部分的前輩則是被判處有期或無期徒刑，雖然活了下来，但出獄後、卻仍面臨騷擾、求職碰壁、監控，導致生活困頓，也與家人關係疏離。

「我小時候都被人家叫匪諜的孩子，那時候我不知道匪諜是什麼，我還以為是一種蝴蝶。」—受難者家屬第二代

在前輩的口述歷史中，我們常聽到的見證是描述關於身體上的傷害——刑求。

刑求方式千百種，當時的情治機關甚至對此，引以為傲。或許當時在身上留下的傷口早已癒合，卻在前輩們的身體上及心理上留下了永久且不可逆的傷害。

「在獄中，幾個人關在小小的牢房裡，大家的運動就是在牢房裡繞圈圈走路。」即便他現在已經不在那小小的牢房裡了，他還是維持著在家裡繞圈走路的習慣，彷彿時空停留在幾十年前。—受難者當事人

而創傷不僅只存在於第一代受難者與家屬身上，那是會在代間傳遞的，有些創傷或暴力被複製到了第二代、第三代，但有時這些被複製的暴力與創傷是很難以啟齒的。

「替爸爸收屍、親自替他闔上眼睛的三哥陷入躁鬱、時常在家吼叫、甚至把自己孩子打到進精神病院；收屍時跪在旁邊、後來留學日本東大當教授的四哥，一生為憂鬱症所苦；爸爸最疼愛的大姐在結婚生子後崩潰住進精神病院」

—受難者家屬第二代

二二八事件、白色恐怖，這些名詞很艱澀又巨大，那是一個「非常大的敘事」，但這個巨大的敘事背後卻是每一個「小的敘事」組成，是每一個有血有肉的人，並且沒有任何一個受難者或家屬可以代表這整個群體，如果你試著去將此議題回歸到人性基礎上，嘗試去認識、了解這每一個小的敘事，你或許會對你本來理解的事情有新的認識，你會開始感同身受他們的辛苦與不易，並甚至想為他們做一些事情。

我們長期居住在這片土地上，嘗試去了解這片土地的歷史以及關心這片土地上的人，是一件很重要的事情，當大家有共同的目標—希望這片土地更好，這片土地也才有變得更可能的可能與未來。

有人說：「歷史可以被原諒，但不能被遺忘。」
但可不可以原諒也不是我們這些沒有受害的人有資格說了算的。
(象徵和平的百合花。)



居家服務在職教育

居家服務員增能在職教育
113年3月29日辦理急救課程

此課程指導及複習居服務員不論是在工作或是生活中，如遇到突發緊急需要協助的情況時，能夠幫助他人施作的救助措施。

- 1.CPR急救教學及演練
- 2.哈姆立克急救教學及演練。
- 3.AED急救使用教學及演練。



居服員在辛勞工作後仍堅持
參加急救課程



處變不驚——
每年都參與複習急救課程



督導們也參加急救增能課程

學員認真聆聽，吸收專業資訊



居家服務10年照顧感言

辛淑名 居服員

歲月如梭，從事居家服務工作的這十年間，我始終對照顧懷抱著服務的熱情，直到現在，依舊喜愛這份工作，享受這份職業，從中肯定了自我價值並建立自信。在服務中會遇到各式各樣的狀況，不斷考驗著我的愛心和耐心。沒有三兩三怎敢上樑山，在這條道路上，唯有不斷加強專業知識和應變能力，才能持續前進。

最近，我遇到了一位阿伯失去意識，沒了呼吸心跳，立即通知家屬並叫救護車。感謝協會每年的急救課程和練習，讓我很快進入狀況，迅速施行心肺復甦術，做正確的處理，順利讓阿伯到達醫院接受治療。感謝救護人員的協助，讓原本受到驚嚇的我，可以鎮定下來順利圓滿完成這個任務。這次經歷讓我上了一課，激勵我回到初衷，保有熱情，感受到自己扮演著重要的角色，並確信自己選擇這份工作是正確的。在照顧的過程中，我體驗到了人生的無常，更懂得把握當下、珍惜現在、知足常樂！每當看到被照顧者因我的服務而維持生活品質，家屬能安心工作並紓解其照顧壓力，讓一個家庭可以維持正常的運作，我便感到無比喜悅。感謝協會多年來的培訓和支持，成為我最堅強的後盾，讓我安心的在第一線打拼。期許自己在這條照顧服務的路上，繼續發光發熱，讓更多家庭獲得照顧。

照顧者甘苦談

我的名字叫媽媽

梅秀梅

孩子出生時因心臟多發性腫瘤，面臨換心挑戰，沒適合的心臟可換，只能緊急開心臟手術，暫時渡過危險期。

六個月大抽筋，診斷罹患「結節性硬化症」合併腦神經、心臟、兩腎、皮膚等病變的罕見疾病，全身器官都長滿了多發性的腫瘤，22年來她一路過關斬將，真是勇敢的一位「開心、閃電、小瓢蟲天使。」

因腦部腫瘤造成每次癲癇大發作時，叫119送醫，造成腦神經不可逆嚴重腦傷，導致她出生後面臨：托育、養育、教養、學前教育、特殊學校的安置、課後安親班、就醫等重大挑戰，2013年檢查發現胰臟、肝臟腫瘤，接受標靶藥物治療直到三年前因腎衰竭，醫生建議簽下「安寧緩和醫療」，住加護病房時，當簽下病危通知書，我突然改變初衷決定救女兒，以免終身遺憾！

如今洗腎快兩年了，雖是很甜蜜的負擔，但是我的心情卻是美好及踏實的。女兒雖不會表達，至少她會叫「媽媽」，我的名字叫「媽媽」，每次進洗腎中心，她就大聲喊媽媽，好像告訴大家「我們來報到」，身為媽媽的我，只覺得女兒超可愛，但是卻屢屢招致洗腎的病人，投予異樣的眼光及排斥我們，我心很受傷，只想告訴大家，「她！是上帝派來的小天使。」

雖然她牽絆我的一切，但這不也是一種簡單的幸福與快樂，不是嗎？



照顧者甘苦談

阿母的身分證

黃春蘭

阿母33歲就成了寡婦。

阿爸被槍決離世後，隨即，家人們就都烙印上了「白色恐怖受難家屬」的身分，遭受國民政府「特別監控照顧」長達40年，不論就學、就業、居住、甚至是婚姻，無時無刻地被嚴密監控、騷擾。

阿母雖長期飽受政府的淫威，但仍如母雞般堅強、勇敢地護著小雞，很有智慧地讓我和兄姐在充滿愛的環境下受到良好的教育，成為了有用的人。

阿母晚年陷入癲狂崩潰，「恐懼」——成為僅剩的記憶。一直到人生終點，什麼人都不認得了，卻不時地在找她的身份證。「沒有身份證會被警察抓走。」這句話常掛在嘴邊，實在令人心痛與不捨！

為了安撫她驚恐的情緒，我用掃描複製了阿母的身份證（哈！我複印的啦！），讓她隨時帶在身邊。即使後來換新的身份證了，我幫她保管新版身份證，但她還是緊緊地帶著舊版的掃描身份證，對罹患失智症的她，掃描的身份證新版或舊版反正都沒差。

阿母身分證的故事觸動了不少人的心弦，許多關於我家故事的報導常常提及阿母的身分證。甚至，音樂家陳珍儀老師根據我寫的詩作〈阿母的身分證〉，重新編詞譜曲，並於2020年「聲亮島嶼音樂會」演唱

(<https://youtu.be/qtMxaMDcOPU>) :



掃描QR CODE
播放

阿母的身分證，阮是誰人你知沒？
不知道阮不知道，阮身分證佇叨位？
身分證你藏有沒？證件袂當拍毋見，
警察不時要檢查，無身分證予人掠。

揣著了才會安心。



照顧者甘苦談

家庭照顧者在照顧病患時，
也關照自己了嗎？

王慧瑛

家庭照顧者顧名思義是，照顧者不論年齡大小，只要是提供照顧因年老、疾病、身心障礙或意外等，簡言之，即照顧失去自理能力的家人，就是「家庭照顧者」。

家庭照顧者的工作沒有薪酬，他們與受薪的專業護理人員和家庭照服員不同；也因照顧家人而離職，由於沒工作失去「經濟支持」，增加了精神負荷。常常受不了生活中，重複相同的細節，感到崩潰大吼，之後又自責，就在這個惡性循環裡，不知道如何喘息、也忘了過去的梦想、忘了修飾自己、忘了照鏡子看看自己、忘了好好睡一覺、忘了好好吃一頓....

有一種理論稱之為「青蛙效應」，就是要我們注意那看不見的改變。

這一個研究是這樣的，把一隻青蛙放入沸水中，牠會立即縱身而出；但如果把青蛙放進溫水中，牠會對緩慢、漸進的環境變化不及時做出反應。於是，在慢慢升溫的水裡，失去自我脫險的能力了，直至被煮熟為止。

參加這期家庭照顧者關懷協會舉辦的——照顧者支持團體課程，藉由學員看見自己的處境，也經由老師透過安全的方式，將壓抑的情緒引出來，使很在意的事情能淡然處之。

心中不禁浮出一個問題，就是家庭照顧者，如何照顧病患，又同時關照到自己？由於照顧者大都過度犧牲，忽略自己的需求；學習設立界線就非常重要，卻很困難，要一次又一次的練習；找時間運動、作件自己喜歡的事，竟然也十分不容易。不過，總之關照自己有了開始。

我的照顧力量

佑嫻的 手工編織桌墊

林奇妮 社工

佑嫻是我們三民據點的家庭照顧者，社工長期關懷了兩年，照顧狀況也逐漸穩定，在520這個號稱「我愛你」的日子裡，佑嫻來到了協會，送給社工夥伴們親手編織的桌墊給我們，信中寫著「不是珍貴的東西，但出自我一片心意。」雖然只是短短的字句，但有著家庭照顧著們對我們滿滿的感謝，令人動容，也在520這天獻給我們暖心的善意。

在服務家庭照顧者的工作上，我們常面臨家庭照顧者的無負面的情緒，我們幫助家庭照顧者一起走過艱難的照顧路程，與家庭照顧者一起支持鼓勵，成為一起成長的夥伴。

因此，當我們收到佑嫻的編織桌墊後，是在告訴我們，透過我們的陪伴，給家照者實質的幫助及安慰，認同我們的服務價值。在5月20日這天，我們也獻上最大的謝意：「佑嫻，我們會永遠記得您，謝謝您的愛。」



我的照顧力量

你說的療癒是什麼療癒？

政治暴力創傷療癒工作

吳婉瑜 社工

在我的服務過程中，經歷了幾位受難者前輩與家屬離世的經驗，你可能會想：「人都有生老病死，這很正常、要適應，你太年輕、看得還不夠多。」對我來說，那是永遠都很難適應的事情。

因為我是有情感的人，雖然很難適應，但我還是會盡量不去影響到工作，因為我知道還有人需要我。

我常常會突然想起離開的那些人，如果從來沒有發生這些事情，他們的生命或許都會是很美好、幸福的。而那種「還來不及為他們做什麼，他們就離開了」的感受令人感到心碎，大家都說那些事情已經很遙遠了，這些人的年紀都很大了，可是難道老人家就沒有創傷了嗎？他們的創傷真的會隨著時間淡去了嗎？並不會，這幾十年來無處可以發洩的痛苦及怨懟，都累積在那，表面上看起來或許沒事，但真的都沒事了嗎？這也是為什麼工作者要和時間賽跑的原因。

他們的離開並不會只帶給我們悲傷與眼淚，有些人的願望只是世界和平與子孫平安健康、有些人的願望是調查真相，還給家人清白、有些人的願望則是威權時期永遠不會再回來。他們的離開提醒著我，要趕快做我想為他們做的事，繼續關心或照顧他們的家人，把長期照顧、社會福利或心理諮商資源帶進他們家裡、聆聽他們的心情，把他們的事情和樣子記下來，永遠不要忘記他們，這也是動力的推進器。

當然服務過程中還是有很多令人振奮、滿足的時候，從一開始的服務對象的不信任：「你是不是要來問我一堆以前的事情就離開？」到服務對象把我當成忘年之交，邀請我進入他的生活，有事沒事就會想到我、打電話給我，請我幫忙、信任我，我們之間的關係在悄悄地改變，所謂的「療癒」慢慢發生可能。對我來說那是支持我繼續走下去的動力，並不是我單方面的在給予、幫助他們，這互動是雙向的，我也在這過程中找到自己是誰、嘗試療癒自己，並不是我拉著他們。雖然每一位服務對象想像中通往「療癒」的道路都不一樣，但這一路上我們牽著彼此的手，一起同行。

家關生力軍

從居服成長為居督

邱皓榆 居服督導

我是個很內向安靜的人，不會主動與人談話，也只喜歡做自己的事情，沒有想到會踏入長照做著與人溝通交流的工作。畢業後從事居督約2年時間，在這期間了解到自己照顧技巧不足，在朋友的介紹下來到家關擔任居服員，去年開始因家庭因素從居服員轉為居督，感謝主任的提拔讓我繼續在家關這個大家庭。

居督的工作是要與個案、案家屬、居服員、個管等做協調溝通；居服員則是注重對個案的照顧及傳達家屬及個案的想法，在實務經驗上我沒有太多經驗，也會有在表達時膽怯而讓人產生誤會，但每個人總會有從陌生到熟悉的經驗，只要多做幾次、多去聆聽學習，從改變到適應就能慢慢進步。

沒多久就面臨到機構評鑑，當下差點又跳回去做
居服員，開玩笑的即便覺得自己也許不太在行，但我還
是決定嘗試看看。一開始拿到評鑑基準單後腦子一片空
白不知道要從哪裡下手，只能先依照自己的想法去統整
資料，經過老師和學姊不斷地提出建議和改進，慢慢地
看到自己整理的資料越來越完善，內心真的很有成就感
，評鑑結束後總算鬆了一口氣，多虧大家同心協力做好
嚴格把關，感覺這陣子的努力都值得了，最後整理資料
並列出評鑑委員的建議，內心真的受益良多！

往後可能會面臨許多的困難，但我會
好好努力彌補不足的地方提升專業知識，
與大家一同合作努力做好每一件事！



家關生力軍

家庭照顧者的守護者

楊舒晴 社工

各位親愛的夥伴大家好，我是楊舒晴，人稱晴天姊姊，人如其名是陽光型的資深美少女，很開心在今年下半年度加入社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會這個暖心的大大大家庭。本身自社工系畢業後，在屏東社會處(婦幼科)及長照(老人)領域服務過一段時間，也希望藉由過往在公部門與私部門的工作資歷與社會經驗能夠服務以及照顧更多需要被幫助的人！

投入社工領域是因為自小父母總是教導我們，為人要心存善良好運就會跟著來，從小也在父母的耳濡目染之下，於五年前投報社會工作系，故在社會工作系畢業後積極致力於社工領域，本身也喜歡參加各種相關性課程，前年因為發現精神議題已有日漸增長的且被重視的趨勢之下，另用自己的時間參加凱旋醫院舉辦的精神專管員90小時課程，在這段時間的課程也讓自己拓展不同的視野與知識。

在讀書時期，上課老師在課堂中有一段話讓當時的我印象深刻至今:社工的角色就是參與了人們從搖籃到墳墓的過程，並在這些過程中給予需要幫助的人們資源。所以現在的我也是在協助經歷這些過程照顧者，在適時且適切的時間點提供相關訊息給照顧者，也希望能帶給照顧者溫暖的關懷與懷抱，今後.....你(妳)的世界將會有舒晴參與，🧚‍♀️ 請多指教，未來也請多照顧！



家關生力軍

小社工的打滾雜記

黃怡惠 社工師

我曾經在想，自己為什麼要當社工？

從大學就讀了國立屏東科技大學的社會工作系開始，社會工作四個字彷彿像是個責任般，深深刻在我心裡。

出社會後，經歷了不同的服務對象，我從直接服務做到社區工作跟行政業務，在大寮日照的日子裡，每天跟這些長輩相處在一起，每天都在絞盡腦汁思考長輩今天的狀況，把長輩當成自己的家人一樣照顧，長輩們一句「阿惠啊！你辛苦了！」電力就彷彿充飽般，又開始一天的忙碌，輾轉來到據點後，據點因空間問題畫上句點，家屬侃侃而談對據點收起的遺憾，擔憂長輩在家裡覺得孤單。因此，自己也默默地想對這些長輩做更多的事情。



在嘉義縣社區走跳的日子，社區理事長們老是對著我哀號：「怡惠啊，理事長足歹做，沒錢賺啦！」說完後下一秒，社區長輩因為大雨被困在家裡，理事長還是摸摸鼻子帶著志工去救援，據點的志工們，總是活力滿滿的喊著：「阿惠仔你來啦！」看著這些社區幹部的付出，才開始意識到，這份工作的使命及責任感，社工真是份受人尊敬的工作，希望我可以當一個對得起這份尊敬的社工。

現在回到了高雄，我來到了家庭照顧者關懷協會，當時，秀淑督導問我：「你想不想試試看一個特別的計畫？關於政治受難者的。」我當下心想，什麼是政治受難者？因為喜歡嘗試不同的業務，聽了性質後，覺得很特別，想給自己一個新的嘗試，因此接下了政治受難者及家屬支持服務業務。

從事服務了一段時間，開始發現政治受難前輩們的特質，及對於這份工作求知慾及喜歡，期待這份工作中，可以跟同事們互相協助及勉勵，也透過總幹事及秀淑督導的帶領下，可以成為一個更成熟的社工。很高興認識大家，我是黃怡惠社工師，你們可以叫我蔥蔥。

協會紀事

112年

- 12月28日通過聯勸113年"Love Line 讓愛串門子專案-Love Line 高齡組-照顧喘口氣，讓愛走下去"計畫補助。

113年

- 1月25日承接衛生福利部心理健康司"113年政治受難者及家屬照顧支持服務-高雄據點"委辦案。
- 1月20日通過"2024富邦家庭照顧者喘息之旅"計畫補助。
- 3月30日社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會-會員大會
- 5月10日通過高雄市政府衛生局家庭照顧者支持性服務創新型計畫補助。
- 6月18日辦理居家式長期照顧服務機構評鑑
- 7月1日簽訂社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會附設高雄市私立家關居家式服務類長期照顧服務機構服務契約書
- 8月20日衛生福利部心理健康司據點訪查

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！

失能身心障礙者

領有身心障礙證明（或手冊）
的失能者

55歲以上失能原住民

55歲以上日常生活如穿衣脫襪、進食、
洗澡、平地走動等需協助的原住民

50歲以上失智症患者

50歲以上有表達能力降低、記憶力下降、睡眠障礙、
產生幻覺等疑似失智症狀，或確診為失智症民眾

日常生活需他人協助的獨居老人 或衰弱老人

日常生活如穿衣脫襪、進食、洗澡、平地走動等需協助的
獨居老人；或體重減輕、下肢無力、提不起勁的衰弱老人

65歲以上失能老人

65歲以上日常生活如穿衣脫襪、進食、洗澡、
平地走動等需協助的失能老人

要怎麼申請長照服務？



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

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

二. 協會地址：高雄市三民區漢口街137號

社團法人高雄市 家庭照顧者關懷協會 資訊報報

掃QRCODE追蹤我們的粉絲專頁!
本協會臉書粉絲專頁定期會PO相關訊息喔!



掃QRCODE追蹤我們的官網!
我們會定期更新活動花絮及活動喔!



捐款明細

日期	捐款人	金額
2月6日	發票獎金	5,400
3月14日	邱啟潤	1,500
3月19日	張江清	1,500
4月8日	發票獎金	5,400
6月6日	發票獎金	1,400
6月25日	簡茂容	2,000
8月6日	發票獎金	1,500
8月30日	無名氏	3000
8月30日	無名氏	3000

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！



《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

高雄市家庭照顧者關懷協會
地址：高雄市三民區漢口街137號
電話：(07)322-3839、322-5005、
322-0321