

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

115年3月 第71期會訊

發行人 | 簡淑媛

編輯 | 林秀芳、林淑媛、
蔡秀嫻、吳小莉、
黃啟惠

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、

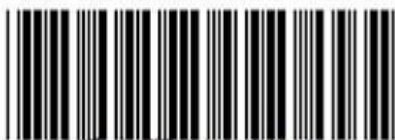
(07) 322-5005

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



愛心碼：3223839

1 互助喘息服務試辦計畫

3 活動報報

5 114年成果報告

5 家照服務-三民共融據點

13 聯合勸募-LOVE LINK照顧喘口氣，讓
愛走下去&2025富邦家庭照顧者喘息之旅

20 承接衛生福利部心理健康司-
政治受難者及家屬支持服務據點

30 家關新家人

33 感恩情伴常在

36 對陪伴的感悟

40 下期投稿

42 協會紀事

44 捐款芳名錄

互助喘息服務之開辦

喘息服務是一種短期或臨時性的照顧服務，目的是讓家庭照顧者可以暫時休息，從照顧壓力中抽離俾減輕照顧負荷，維護照顧者的身心健康，對家庭照顧者與受照顧者的福祉與安全甚為重要。

衛生福利部於114年度辦理互助喘息服務試辦計畫，其目標在提供家庭照顧者多元的喘息服務選擇，降低經濟造成使用障礙，減輕照顧壓力。並鼓勵家庭照顧者以換工方式共同參與，解決喘息服務之照顧人力不足問題。另期待促進社區式一對多照顧模式之發展，增進家庭照顧者與被照顧者兩造的社區參與，亦有助延緩失能。

本會已獲衛生福利部核准同意補助辦理此項計畫，預計於每週六上午提供喘息照顧服務，照顧期間，由照服員執行主要照顧服務，含身體照顧、活動安排或課程領導，當值之家庭照顧者以輔助角色協助照顧服務，如：安全看視、配合照服員指令協助活動或課程運作等，共同完成對被照顧者的照顧服務。



互助喘息服務

2026

開辦日期：2026年3月7日(六)起

開辦時間：上午8:30-12:30

開辦地點：高雄市三民區漢口街137號

報名對象：長照CMS等級2-8級，及依長期照顧法所訂，針對身心失能者提供規律性照顧之主要親屬及家人之「家庭照顧者」，同意參與換工，被照顧者同意接受互助喘息服務者報名。

服務內容：

*需有當值照顧者及照服員帶領

安全看視

身體照顧

活動安排



報名方式：有意者詳情請電洽高雄市家庭照顧者關懷協會，電話：3223839轉210，或者親自至高雄市三民區漢口街137號洽詢報名。

活動報報

Website

掃QRCODE追蹤我們的官網！
我們會定期更新活動花絮及活動喔！



Facebook

掃QRCODE追蹤我們的粉絲專頁！
本協會FB定期會PO相關訊息喔！



115年活動預告

日期	時間	類型	活動方式	業務單位
115/02	14:00-16:00	紓壓活動	手作精油香皂	三民據點
115/06	10:00-12:00	知能課程	自然移位課程	三民據點
115/07	10:00-12:00	紓壓活動	椅子療癒瑜珈	三民據點
115/08	10:00-12:00	知能課程	失智症應對策略	三民據點
2/05(四)	14:00-16:00	單元活動	草草人生	家照者支持服務
3/18(三)	14:00-16:00	單元活動	唱出你的歌	家照者支持服務
4/15(三)	14:00-16:00	單元活動	照顧技巧	家照者支持服務
5/06(三)	14:00-16:00	單元活動	自我畫像	家照者支持服務
6/17(三)	14:00-16:00	單元活動	情緒自我照顧	家照者支持服務
7/15(三)	14:00-16:00	單元活動	冥想舒眠、紓壓	家照者支持服務
8/12(三)	14:00-16:00	單元活動	說咱們的故事	家照者支持服務

上述活動歡迎有興趣參加者，可上本會官網查詢報名方式。

家照者的守護站

家照服務－三民共融據點

一、服務緣起：

高雄家關自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：

(一) 長照家庭照顧者

1. 聘僱外籍家庭看護工資格之被看護者。
2. 長期照顧服務等級為第2級至第8級者。

(二) 身障家庭照顧者

(三) 精神病人之家庭照顧者

三、服務時間：

週一~週五上午8:30-下午5:00

四、服務內容：

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| 1. 到宅照顧技巧指導。 | 2. 照顧知能課程
紓壓課程。 | 3. 心理輔導、
諮商服務。 |
| 4. 家庭照顧者
支持團體。 | 5. 關懷陪伴服務。 | 6. 安全看視服務。 |

五、成果效益：

本協會提供高雄市三民區家庭照顧者支持性服務，執行家庭照顧者七大項支持服務，包括個案服務、照顧技巧訓練課程、到宅照顧技巧訓練、心理協談、支持團體、臨時看視服務及志工關懷服務，執行概況如下表：

114年執行概況統計表

個案管理服務	服務目標量/實際服務量	達成率
	160人/146人	91.3%
到宅照顧 技巧指導	12人/16人	133%
照顧知能課程 (4場次)	4場/6場 60人/89人	場次150% 人次148%
支持團體	辦理2梯次；每梯6場次 2場/2場 72人次/85人次	場次100% 人次118%
安全看視服務	6人次/31人次	388%
心理協談	3人/6人 18次/29次	人數200% 人次161%
電話關懷陪伴服務	60人/267人 280次/316次	人數445% 人次112%
業務宣導	2場/3場	150%
照顧者與被照顧者共同 參與之活動、課程	1場/1場 10人次/12人次	場次100% 人次120%
諮詢服務	30人次/31人次	103%

六、據點活動狀況：

(一) 照顧知能課程

5月14日	筋膜球運用之居家知識保健	陳育君 講師
6月11日	如何與精障者溝通與互動	曾徨謙 講師
9月 9日	筋膜球運用之居家知識保健	陳育君 講師



0909毛巾操的教學



0909筋膜球按壓練習



0611與精障者失智者好好說話的節奏



0611與精障者失智者好好說話的節奏

(二) 紓壓課程/活動

3月12日 精油之旅-DIY滾珠瓶 吳慈瑛 講師

6月25日 一朵花的時光 王堉驊 講師

12月10日 手作藥草膏教室 李蕙玲 講師



DIY 手作精油滾珠瓶



DIY 手作精油滾珠瓶



乾燥花課程-做自己的光



乾燥花課程-做自己的光



手作藥草膏教室



手作藥草膏教室

精油之旅-DIY手作滾珠瓶 活動分享

臉書文稿
家照組 曾子芸

本日三民家照據點邀請芳療老師-吳慈瑛老師，教照顧者如何減輕壓力與焦慮，學習好好照顧自己，成員回饋「老師清楚的講解精油特性與效性，受益良多。」、「講師教學居家按摩法，淺顯易懂。」，成員也回饋透過課程，了解照顧自己的重要性。

有成員之前沒接觸過精油，回饋透過精油的運用，可以改善身心狀況與睡眠品質。

同時也感謝我們工作人員的課程安排，不同的課程類型，讓照顧者可獲得不同的收穫。

而且老師也讓他們自己製作一瓶精油，讓他們從今日起，開始用精油好好照顧自己，真的是很特別的體驗！



(三) 第一梯次-照顧者情緒支持團體

4月1日、4月8日、4月15日、4月22日、4月29日、5月6日，共6次團體課程，地點於回家咖啡館辦理，提供照顧者喘息的藝術創作空間及如何照顧自己的技巧。



手牽手互相給予打氣鼓勵



心靈沉澱，藝術創作時間



互相約定，照顧好自己

(四) 第二梯次-照顧者情緒支持團體

7月8日、7月15日、7月23日、7月29日、8月5日、8月12日，共6次團體課程，地點於路人咖啡廳辦理，提供照顧者情緒支持及認識自己的情緒。

114年下半年度開課囉！



學習自我放鬆技巧



認識自己的各種情緒



團體圓滿成功，收穫滿滿


社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
三民家照共融據點
114年度家庭照顧者支持團體
~與你相伴、心靈港灣~
講師：
精神衛生護理專家 **陳菁菁** 護理長
☆☆☆☆ 照顧他人，也別忘了照顧自己。 ☆☆☆☆
來到這裡，你會被理解、被支持、被陪伴！
團體日期：07/08、07/15、07/23、07/29、08/05、08/12。
* 連續性六次團體課程 *
團體時間：早上10:00 - 12:00。
招募對象：長照家庭與身障家庭之家庭照顧者。
團體地點：路人咖啡(三民區天津街253號3樓)
團體費用：全程免費。
報名方式：來電報名 (07)322-3839
#301徐社工 #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

跌倒時順便看一下天空，
浩瀚的藍天今天也在對我微笑。
《一公升的眼淚》

(五) 安全看視服務(搭配照顧者參加課程或團體做使用)
截至6月底共使用了28人次



邊下棋邊聊天



談談天~畫畫圖



志工陪伴聊天



齊聚一起玩 撲克牌

聯合勸募—Love Link 照顧喘口氣，讓愛走下去 & 2025富邦家庭照顧者喘息之旅

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，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，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

照顧替代人力	到宅照顧 技巧指導	心理協談服務	照顧關懷服務
到宅藥事服務	經濟補助與 社會資源媒合	家事服務	活動接駁服務

五、成果效益

本年度方案提供56戶家庭照顧者服務，媒合心理協談、宅藥事服務、到宅照顧技巧，藉由支持團體、增能課程，給予家庭照顧者有支持、同理，並減輕照顧壓力及情緒負荷。

114年執行概況統計表

執行概況統計表(應執行率:100%)			
目標名稱	KPI 目標值	累計 服務量	累計 達成率
照顧替代 人力	400小時	403.05H	100%
專業人員 到宅照顧 技巧指導	36 人次	43人次	119%
心理協談	24人次	5人 26人次	108%
到宅藥事 服務	30人次	30人次	100%
生活照顧 支持費	10人(戶)	12人(戶)	120%
家事服務	40小時	40小時	100%
活動接駁服務	3人(戶)	7人(戶)	140%

本年度辦理 7 場活動，女性佔 82%，男性佔 18%。整體滿意度表現亮眼，各項指標平均維持在 95%以上。

114年執行概況統計表

執行概況統計表			
活動日期	活動名稱	受益人次	出席率
2/19(三)	園藝治療-草草人生	24	96%
3/12(三)	心靈之旅-講咱們的故事(1)	12	100%
4/16(三)	心靈之旅-講咱們的故事(2)	13	100%
5/14(三)	冥想課程	19	95%
6/28(六) 加開場	空中花園聯誼會	14	100%
7/16(三)	精油&舒眠紓壓	14	93%
9/17(三)	照顧者悲傷處理	16	94%
10/19(日)	喘息之旅一日遊： 鹿港輕旅行	61	90%
11/15(六) 加開場	空中花園聯誼會	6	100%
合計		179	94%

六、聯合勸募活動

(一) 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。

3月14日、4月25日、5月23日、6月20日、7月25日、8月22日、9月26日，共七場，參與成員回饋有支持、紓壓放鬆之感受。



療癒手作大成功



抽未來祝福卡



療癒手作DIY



團聚大合照

七、富邦單元活動

(一)喘息之旅一日遊：鹿港輕旅行

於10月19日辦理彰化鹿港一日遊，提供照顧者攜同被照顧者遠離日常照顧場域的機會，透過老街購物、古蹟參訪及戶外行程，使其獲得身心舒緩。



家照者彰化大佛天空步道合影



家照者鹿港民俗文物館參觀



彰化大佛前大合照



鹿港民俗文物館大合照

【富邦鹿港喘息之旅 | 舒壓放鬆ING】

臉書文稿
家照組 張詩唯

本次我們特別邀請家庭照顧者一同走出戶外，大口呼吸，盡情享樂，來到了古色古香的-鹿港，在這裡，我們找回如同大佛的寧靜，鹿港文物館讓我們重回過往的日子，那是純樸、簡單的生活，更是份對傳統的懷念，最後到了鹿港老街，再次當回孩子的快樂，看著古蹟似回到孩時，吃著麵茶糊，重新感受古早好滋味，所有心中的煩惱彷彿已拋諸外太空，享受當下的美好！

活動尾聲，照顧者回饋謝謝舉辦富邦鹿港喘息之旅，讓我們有喘口氣的時間，走出來後，看看身旁的好朋友、心情好愉快，內心亦被支持與鼓勵，又有動力繼續面對這照顧路。

家關是你的好朋友，照顧路上你不孤單，我們都在！



(二)空中花園聯誼會

本會因應精神疾病照顧者需求明顯增加，於6月28日、11月15日增加辦理兩場聯誼活動。活動內容包括「被照顧者手繪感謝卡」與「卡拉 OK 歡唱時光」，讓照顧者在互動過程中感受被支持、被理解與被肯定。



感動回顧時刻



交流聯誼(照顧者篇)



感謝卡DIY(被照者篇)



慶生感謝時光

承接衛生福利部心理健康司 政治受難者及家屬支持服務據點

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

1. 受難者及家屬諮詢關懷服務

2. 政治受難者及家屬聯誼團體

3. 辦理支持性據點活動與照護療癒活動

4. 辦理生命劇場和照護團體活動

5. 關懷外展政治受難者及家屬

6. 協助社會資源連結

五、成果效益

114年執行概況統計表

服務項目	服務內容	受益人次
個案服務	資源媒合、心理協談陪同照顧、關懷支持	1986
支持性據點活動	紓壓活動 歡唱紓壓、中醫養生、文史講座、聯誼活動、童玩趣、趣味活動	294
	文史休閒活動 紅毛港懷舊之旅 星空下的黑潮島嶼 仿真巡禮 鹿港故居. 老街尋古之旅 美濃故居. 文藝之旅 旗津懷史之旅	249
照護療癒活動	女性&男性照護團體活動	72
	生命劇場	51
社區宣導活動	社區駐點	常設性
	創傷知情教育	67

讓遺忘的聲音，重新被聽見；
每一道歷史的傷口，都有它未說完的故事。
-podcast《歷史的傷 心會記得》

六、據點活動狀況

(一) 支持性據點活動~紓壓活動

透過每月一次的聚會時間，促進成員交流聯誼，抒發情感與情緒。



唱出心聲 歡唱紓壓



中藥食補 保健養生



我是勝利者 童玩趣



文史講座 提問熱烈



文史講座 轉型正義篇



懷舊物件分享

(一) 支持性據點活動~文史休閒活動

透過定期的戶外參訪旅遊，提升身心靈健康，並擴展視野。



紅毛港懷舊之旅



星空下的黑潮島嶼
岸內影視基地巡禮



鹿港之旅 與台中據點聯誼



鹿港之旅 故居參訪



旗津懷史之旅



美濃故居. 文藝之旅

聖誕 B a t t l e 趣味多 活動分享

臉書文稿
家照組 黃怡惠

114年度最後一場活動精彩開場啦！一開始老師先帶來一場暖身的Saja Boys的「Soda Pop」跟上今年的潮流，接著來個趣味的你畫我猜，大家都「黑斫仔裝醬油」（Oo kan-á tūn tāu-iû）人人都是繪畫高手。

第二場來個繩子傳球，大家齊心協力將氣球認真運到對面的桶子裡，還會配合其他組員的速度互相協助幫忙。

到了中場時間也邀請我們10-12月壽星上台來慶生，也感謝今年辛苦協助的熱心志工，並頒發趣味競賽得獎小組B組！

跟著來到了感人的影片回顧時間，大家認真看著影片，回顧今年發生的事情，大家的心好像更加彼此連結在一起。

最後到了感人的回饋分享時間，成員有人分享說每月都很期待來參加據點活動，因為據點從以前辦到現在，越來越有家的感覺，小編聽了真的是很感動啊！

成員也希望據點可以越辦越好，工作人員很辛苦！

工作人員表示看到成員參加我們的活動就很有成就感啊！謝謝大家每個月的支持鼓勵，高雄據點會繼續加油的！



(二)照護療癒活動(女性心理照護團體)

由臨床心理師帶領女性成員們學習照顧自己的方式。



照顧第1步-就是我(名牌製作)



照顧第2步-認識我自己



照顧第3步-拋開操煩



照顧第4步-好好與自己相處



照顧第5步-安心睡個好眠



照顧第6步-疼惜我自己

(二)照護療癒活動(男性心理照護課程)

由臨床心理師帶領男性成員們探索內心世界。



初識&自我探索



壓力與生理關係探索



壓力與睡眠的親密關係



壓力與心理關係探索



食物與自我照顧



音樂與自我照顧

(二)照護療癒活動(生命劇場)

由臨床心理師帶領成員，透過生命梳理，自我療癒。



生命故事分享與演出1
父親與我



生命故事分享與演出2
父親與我



生命故事分享與演出3
另一半與我



生命故事分享與演出4
晚輩與我



生命故事表演1~阿欽的故事
認真看劇本



生命故事表演2~ 阿欽的故事
演出生命力

(三) 政治暴力創傷知情教育

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

辦理場次：

3月28日 100%的言論自由：鄭南榕和自由時代

4月26日 回家是一趟沒有線性終點的旅程

5月21日 政治暴力創傷知情暨生命劇場志工培訓

7月26日 新新世代眼中的轉型正義



鄭南榕和自由時代



回家是一趟沒有線性終點的旅程



創傷知情&志工培訓



新新世代眼中的轉型正義

(四) 社區駐點

今年擴增社區駐點，推廣轉型正義及政治暴力創傷知情，提供靜態展示及文宣，讓民眾更加認識轉型正義。

1. 再興會社(鹽埕區)
2. 雄中校友會(苓雅區)
3. 左營舊城教會(左營區)
4. 書眷味(鳳山區)
5. 三餘書店(苓雅區)



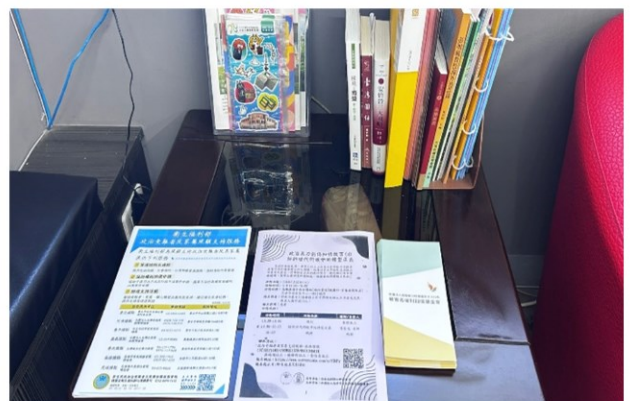
左營舊城教會展示



再興會社展示



書眷味展示



三餘書店展示

從護理走到居服

居服組 林淑華

當時我選擇科系我考慮選項是學校有泳池又可離家的護理學校，73年畢業後選擇一家教會醫院，從非常喜氣婦產科病房到安寧居家護理，接受造口及傷口訓練，當時已經是三個孩子的媽，還北上台大醫院、林口長庚院及花蓮慈濟醫院實習。

從事護理工作最難忘的是有位家醫科醫師不忘請我會診去處理將近一個月未排便的居家長期臥床個案，當看到個案滿足的笑臉排出糞石及大量糞便，這工作我非常喜歡，113年我退休一年多，經小莉理事介紹家關需要有人來協助居家服務工作，以前常聽小莉理事提到家關，我的印象中是一個非常幫助弱勢優良協會，所以我在114年10月加入這家庭一份子。

進入居家服務組，有很多不懂及值得學習的功課，感謝同仁包容及教導讓我能夠進入工作狀態，更要謝謝同仁冠中耐心指導，期許自己秉持著協會的核心價值「關懷、溝通、服務、卓越」，盡力為需要照顧的個案得到適當照顧。



長照的重量

居服組 林其樺

離開專業領域已有十七年，當我再次思考重返職場時，心情其實相當複雜。時間拉開了距離，也放大了不安。對於專業是否仍然足夠、體力與學習能力是否跟得上，我心中充滿疑問。然而，內心仍有一個聲音提醒自己，若不嘗試，這份遺憾可能會伴隨更久。

選擇投入長照工作，是經過思考後的決定。多年生活經驗讓我理解照顧並非只是技術，而是耐心、理解與責任的累積。正因為知道工作的重量，我反而更加謹慎，也更加害怕自己做得不夠好。面對新的制度與不斷更新的專業知識，我必須承認，重新學習並不輕鬆。

但在不安之中，我也逐漸理解，害怕並非退卻的理由，而是提醒自己保持謙卑與警醒。即使步伐不快，只要願意持續學習、修正與調整，仍能在工作中找到自己的定位。

重新投入長照，對我而言不是回到過去的角色，而是以更成熟的心態承擔新的責任。總而言之，就是加油！



探索工作的旅程

家照組 林祖安

大家好我是林祖安，畢業於高雄醫學大學醫社系，我來自台南善化，直到就讀大學我才來到高雄生活，2024年畢業後也選擇留在高雄繼續就業，因為從小和奶奶一起生活，所以對於和長輩互動這件事並不陌生，大學期間我也一直都在加強對老人領域的知能，從選課、參訪一直到實習，我一直都是選擇與老人領域相關的去學習。

不過剛出社會的我並沒有第一時間選擇成為社工，想說應該要先去多多探索，我起初先在居服領域擔任居服督導一職，但是後來察覺自己只是個社會新鮮人，在毫無工作經驗的情況下就要擔任管理職務實在頗有挑戰，因此後來我決定轉往成為一名居服員，開始投入第一線服務，但後來因為長期的協助翻身移位讓自己的身體也產生不適，所以我決定回到最初的起點，成為一名社工。

因此嚴格說起來，家關是我第一個擔任社工的工作，雖然晚了一年成為社工，但還好學生時期的記憶並沒有消失得太快，不過還是非常感謝單位同仁及主管的照顧與指導，讓我很快的熟悉這裡的環境，我也期許自己可以繼續努力學習，跟上大家的腳步，謝謝大家。



善行的傳遞

家庭照顧者 王慧瑛

家庭照顧者的產生，就是家庭成員因高齡、疾病或身障失去自理能力時，基於情感、責任或經濟考量，家中某位成員，接下這份沈重的「照顧」工作，而成為家庭照顧者。

家庭照顧者長期處於高壓、缺乏替換（喘息）的狀態，容易導致「照顧者崩潰」。關鍵是讓照顧者明白：「照顧好自己，才能照顧好家人。」社會一切的改善，始於一個能讓人喘息、充電並學習愛的地方。

「家庭關懷協會」在社會結構中，扮演的是「修復家庭」與「支撐照顧者」的關鍵角色。開設的課程，通常以「增能」與「舒壓」為兩大主軸。幫助照顧者提升照顧效率、或從沉重的照顧角色，暫時切換出來。如園藝活動、精油芳香療法、潑灑顏料創作、菁菁老師的音樂欣賞、筋膜球放鬆緊繃的肌肉、參觀觀光工廠活動等等，大部份皆是免費的資源。而每個課程都在經歷一次探險、一次心靈享受、一次好奇，也讓照顧者透過社群的交流，獲得情感支持。

我當了照顧者的七、八年裡，很感謝加入照顧者關懷協會，當我處在低能量的狀況時，就參加協會所辦的課程，每次參加課程就被愛所包圍，漸漸得力。我也慢慢學習放下「照顧者」的身份，專注於當下的藝術創作，找回自我的主體性。

最後，但願我從接受幫助、接受鼓勵的人，有一天也成為幫助、鼓勵他人的人。

感恩情伴常在

家庭照顧者 李其原

三年前，爸爸因突如其來的大病開始接受血液透析（洗腎），我的生活與工作也因此做了很大的調整。最初的八個月，我始終堅持每週三天陪伴爸爸前往長庚醫院洗腎，一方面照顧他的生活起居，另一方面也穩定他的情緒，陪著他慢慢接受「洗腎」這件事，讓抗拒與不安逐漸轉為習慣。所幸，爸爸最後也慢慢適應並接受了這樣的生活。

之後因緣際會認識了「家關」，非常感謝你們一路以來的關心與陪伴。家關舉辦了許多活動，我也有幸參與其中，讓身為照顧者的我，身心都得到了難得的放鬆。在活動中，我們能夠安心訴說自己的心情，彼此傾聽、彼此支持，讓我深刻感受到：原來，我並不是一個人。

這些陪伴與交流，讓照顧者們能以更正面、樂觀的心態，繼續走在照顧家人的這條路上。真心感謝家關不定時舉辦讓照顧者放鬆身心靈的活動，也感謝你們線上與線下持續不斷的關懷與支持。

回顧這一、兩年來家關的陪伴與付出，讓我身為照顧者感到無比窩心。即使有時無法親自參與活動，我依然抱持著滿滿的感恩之心。

透過活動，我也認識了許多其他照顧者，彼此吐露苦水，有苦、有笑、也有淚。正是這些真實的分享，讓我明白：我們並不孤單。這份陪伴，溫暖了我的身心，也釋放了長期累積的壓力，讓我在往後照顧家中長輩的日子裡，能帶著更多希望與動力繼續前行。

再次感謝家關一路以來的陪伴、活動與關心，滿滿的感謝與感恩。



明白的人懂得放手，真情的人懂得犧牲，
幸福的人懂得珍惜。 《姊姊的守護者》

蛻變的人生-從當志工開始

志工 黃振福

一場意外，改變了我的未來，也在這一刻，我下定決心當志工回饋社會，從此，我的灰色的人生兌變成彩色人生。

年輕時，因為工作意外受了傷，一時之間覺得工作辛苦且賺取的薪資微薄，又賠上自己的身體，頓時一蹶不振，開始結交一些損友，也因此養成喝酒、抽菸和嚼檳榔等不良的習慣。但一場意外，因為受了重傷接受輸血及手術治療，讓自己深深感到輸血者的溫暖。因此決定等身體康復之後，也要透過捐血回饋社會。

護理師說捐出來的血必須是健康的，因此我僅僅花了一個禮拜的時間就戒掉菸、酒和嚼檳榔習慣，也離開了那些損友。同時自1991年11月5日38歲時，開始捐血從不間斷，一直捐到2023年6月14日滿70歲，總共捐了32年，32年間總共捐血127次。透過擔任「捐血志工」這個角色，傳遞熱血，守護生命，我獻血，我光榮。



有了捐血救人的使命後，漸漸的我走入了社區擔任社區「巡守隊志工」，擔任另一種守護者。每每在大街小巷巡守家園時，那種守護家人安全的責任感與成就感，都是促使我兌變的動力。

109年，促進轉型正義委員會正式委辦高雄市家庭照顧者關懷協會辦理「政治受難者及家屬支持服務-高雄據點」。身為受難家屬的我，從據點的第1場活動出席，至今5個年頭，各項活動從未缺席。在活動中除扮演活動成員角色外，也是「據點志工」。我是每次活動中的陪伴者、指引者，也是活動中不可或缺的協力角色。除此外，更是轉型正義的「宣導志工」，我運用各種機會，介紹據點服務讓更多的受難者及家屬知道，進而讓這群人也能在據點的服務下獲得支持與協助。

我扮演各種不同角色的「志工」，我開心，有成就感。現在的我，人生是鮮艷的彩色版。



看著伊，就親像阮的孫仔

家照組 林祖安

這是我第一份從事社工的工作，且一開始便接觸政治受難者及家屬支持服務這項比較特別的專案，由於自己沒有這方面的先備知識，所以起初在家訪時，我都有點害怕與長輩聊起受難故事，擔心自己說錯了話，破壞了彼此的關係。

因此我想起據點每月會辦理活動邀請長輩參與，所以我總是和長輩以據點活動為話題聊起，然而有一名85歲的阿姨，我們從電話中就感覺十分投緣，不過我在訪視時屢次邀請她來參加據點活動，她總是用了各種理由拒絕了我，行動不便、地點太遠、不會搭車、沒有同伴……，我心想是否有什麼方式可以鼓勵她參與活動，於是我回到辦公室向督導請教，督導告訴了我可以利用志工這項資源陪伴阿姨一起前往，於是我馬上致電並細心說明讓她放心，然而此時在聽筒裡傳來小聲的一句：「賀啦，看怎麼樣你再跟我講。」阿姨的一句「賀啦」，對於我這位新手社工而言是多大的鼓勵。

活動當天，看到志工陪著阿姨一起來參加活動，她揹著小書包，手拿雨傘當作輔具，她遞給我她的手機，請我幫她拍張個人獨照，再向志工及路過的參與成員介紹說：「看著伊，就親像阮的孫仔。」從那一次起，阿姨一直參與每個月的活動沒有缺席過，且在每一次的活動當中，她總是一直說著這句話。

「看著伊，就親像阮的孫仔。」雖然不清楚阿姨漸漸願意參加活動的真實原因，但當我聽見這句話時，能深刻感受到自己在她心中，已佔有一席之地，雖然無法預期這段緣份能走多遠，但是只要陪伴這件事一直持續，就能繼續帶給對方溫暖及快樂。

《看著伊》

看著伊，目色溫柔
笑聲像銀鈴
輕撫過我心梢。

寂寞的日子三百六十五天，
日子一工一工的過去。
感謝有伊的來到，
日子增添了許多色彩。

看著伊，就親像阮的孫仔，
讓我寂寞的日子裡，
變做熱鬧起來。



第72期家關會訊 徵稿囉！

- 徵稿日期：即日起至115年7月31日
- 徵稿對象：家關的工作人員
- 徵稿主題：對陪伴的感悟
- 徵收稿件:2篇
- 當成為工作者後，在陪伴服務對象的過程中，常常要去面對服務對象的負面情緒，或是服務對象在陪伴的過程中有些讓自己為之動容的事情?想讓你透過文字抒發出來?歡迎投稿。
- 徵稿類型：
 - 1.手寫檔案請工作人員協助轉成文字檔繳交。
 - 2.文字類：請使用word登打，字數限制為500字左右。
 - 3.圖片類：文稿繳交請附1~2張圖片，以JPG檔或PNG檔繳交。
- 投稿方式：

請將檔案電子郵寄至kh.caregiver@gmail.com，若有任何疑問，歡迎致電07-3223839轉分機300黃怡惠小姐。
- 投稿費用：

經錄用給稿費500元。(若部分活動有在臉書發文過，皆不給予稿費，因那屬一般行政作業。)

第72期家關會訊 徵稿囉！

- 徵稿日期：即日起至115年7月31日
- 徵稿對象：接受家關服務的家庭照顧者(含政治受難者及家屬專案)及志工
- 徵稿主題：感恩情伴常在
- 徵收稿件:照顧者/受難者家屬2篇、志工2篇

在人生的過程中，遇到很多人、事、物的幫助，哪件事情是在認識家關或成為家關一份子後，發生讓自己覺得最感恩的事情?歡迎寫下來投稿。

- 徵稿類型：

- 1.手寫檔案請工作人員協助轉成文字檔繳交。
- 2.文字類：請使用word登打，字數限制為500字左右。
- 3.圖片類：文稿繳交請附1~2張圖片，以JPG檔或PNG檔繳交。

- 投稿方式：

請將檔案電子郵寄至kh.caregiver@gmail.com，若有任何疑問，歡迎致電07-3223839轉分機300黃怡惠小姐。

- 投稿費用：

經錄用給稿費500元。

協會紀事

114年(1-12月)

- 114.01.01 聯勸家庭照顧者支持偏鄉服務，與旗津及阿蓮C據點合作社區駐點服務。
- 114.01.08 2025富邦家庭照顧者喘息之旅計畫核定。
- 114.02.20 駁二藝術家進駐計畫：國際藝術家拜訪照顧者關懷協會
- 114.03.15 配合駁二藝術家駐村計畫，辦理家庭照顧者自我療癒工作坊第一場
- 114.03.22 配合駁二藝術家駐村計畫，辦理家庭照顧者自我療癒工作坊第二場
- 114.04.28~05.11 由駁二藝術家駐村計畫邀請照顧者參加「照顧者自我療癒工作坊」作品展覽於高雄婦女館
- 114.05.16 參加衛生福利部心理健康司召開「政治受難者及家屬療癒照顧補助作業要點修正第1次諮詢會議」提供服務經驗與建議。
- 114.05.19 「白色恐怖記憶日」人權市集設攤活動。
- 114.06.13 與社區志工連結，辦理「在地家庭照顧者關懷服務」。
- 114.08.18 辦理精障家庭照顧者「夜間空中花園支持團體」。
- 114.11.06 心健司與政治受難者及家屬支持服務據點高雄據點業務討論會
- 114.12.22 辦理「國際交流會」，與韓國學者安香善交流「政治受難者及家屬支持服務經驗」。
- 114.12.31 聯勸3年計畫，第2年成果審核通過，115年連續辦理。

協會紀事

115年(1-2月)

- 115.01.23 2026富邦家庭照顧者喘息之旅計畫核定。
- 115.01.29 115年政治受難者及家屬支持服務-高雄據點計畫評選通過，獲心健司委辦。



捐款明細(114年8月~115年2月)

日期	捐款人	金額
114/02/14	無名氏捐款	8,000
114/03/26	林淑媛捐款	1,500
114/04/07	發票獎金	1,000
114/06/06	發票獎金	5,100
114/06/27	林淑媛捐款	1,000
114/07/09	無名氏捐款	8,000

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