

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9月 第72期會訊

發行人 | 簡淑媛

編輯 | 林秀芳、林淑媛、
蔡秀嫻、吳小莉、
徐志華

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、

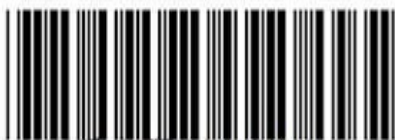
(07) 322-5005

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

2 活動報報

5 家照服務-三民共融據點

12 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

18 電影介紹-老大人

21 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

34 家關新家人

38 感恩情伴常在

42 對陪伴的感悟

44 協會紀事

45 捐款芳名錄

114 年度衛生福利部
「互助喘息服務試辦計畫」
高雄家關據點

互助喘息

1 名照服員、1 位家屬共同支援，協力看顧被照顧者~

假日加值服務，不占用長照喘息額度！

排班之照顧者排 1 次，可換 2 次喘息！

適合對象

- ✓ 已使用喘息服務仍不夠用
- ✓ 周末有喘息需求且願意擔任小幫手之長照家庭

▶ 服務期間：115年3月7日~12月31日

▶ 開放時間：每週六 08:30~16:30
(全天，含共餐)

▶ 自付額：200元 / 8小時
(中低或低收入戶免付)

▶ 地址：高雄市左營區華夏路
1643號1樓



掃描加入

立即加入會員送「兩次」免費體驗！

歡迎來電洽詢 **07-3223839#210** 徐小姐(專員)

#212 張小姐(專員)

1

主辦單位：  社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

衛生福利部長照服務發展基金補助

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！



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

3,185 按讚數 • 3,544 位追蹤者

115年活動預告

日期	時間	類型	活動方式	業務單位
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
7/15(三)	14:00-16:00	單元活動	冥想舒眠、紓壓	聯勸、富邦
8/12(三)	14:00-16:00	單元活動	說咱們的故事	聯勸、富邦
10月	10:00-12:00	講座	政治暴力創傷 知情教育	高雄據點



歡迎來報名喔！

上述活動歡迎有興趣參加者，可上本會官網查詢報名方式。

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

附設 #居家長照服務機構

📢📢【#申請居家服務】📢📢

撥打1966長照專線(長照管理中心)，受理後安排評估
→ 先由長照專員及個管師進行需求評估 → 核定等級
與額度 → 媒合服務單位 → 進行居家服務



★服務區域(8區)

三民區、左營區、楠梓區、苓雅區、新興區、
前金區、鹽埕區、鼓山區

★服務對象

65歲以上失能長者
55歲以上失能原住民
失智症患者
領有身心障礙證明者
急性後期整合照護對象

★居家服務項目

➤ 身體照顧服務

個人清潔、起居協助、排泄與穿著、進食與服藥...等

➤ 家務及日常生活照顧

膳食準備、環境整理、代購與陪同、肢體關節活動...等

★長期照顧補助、收費標準

身份別	政府補助	民眾自付
一般戶	84%	16%
中低收入戶	95%	5%
低收入戶	100%	0%

★聯絡方式

07-322-3839

轉202.203.204.206.212

地址:高雄市三民區漢口街137號



家照者的守護站

三民區家庭照顧者支持性共融據點

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(含精神障礙者)

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、據點活動狀況：

(一) 照顧知能課程

04月15日 輔具移位照顧技巧課程 - 黃聖祐 講師

05月12日 與失智症的應對策略 - 黃耀庭 講師



04/15-輔具移位課程



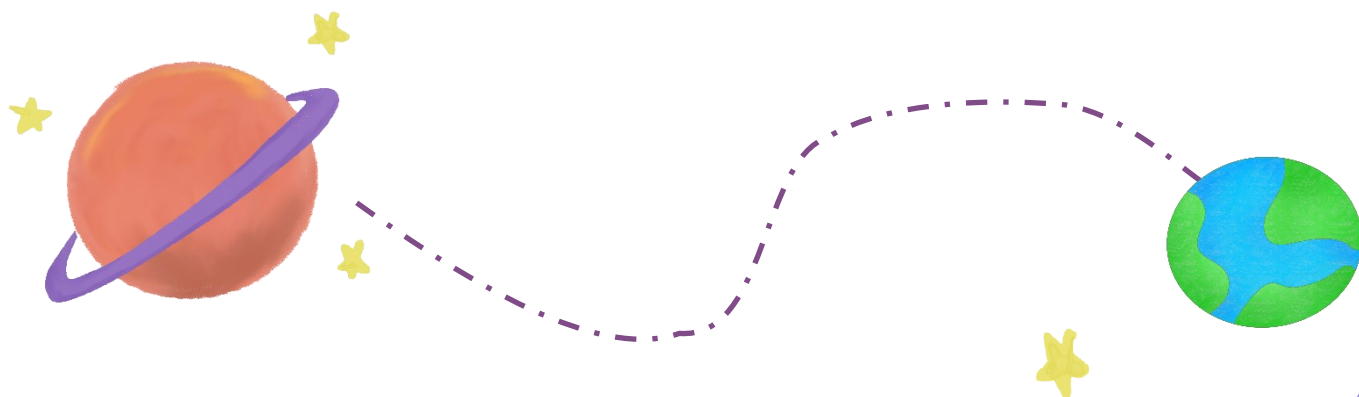
04/15-輔具移位課程



05/12-與失智症應對策略



05/12-與失智症應對策略



(二) 紓壓課程/活動

02月11日 手作精油香皂

李蕙玲 講師

04月22日 花藝紓壓課程

黃品璇 講師



02/11-手作精油香皂



02/11-手作精油香皂



04/22 - 花藝紓壓課程



04/22 - 花藝紓壓課程

(三) 第一梯次-照顧者情緒支持團體

03月03日、03月10日、03月17日、03月24日、03月31日、04月09日，共6次團體課程，於捌邸樓咖啡廳辦理，提供照顧者喘息的綠色園藝創作及察覺自身情緒與學習照顧自己的技巧。



同心協力合作，照顧路上有你有我



心靈沉澱，創作屬於自我內在



互相約定，好好照顧自己

支持團體-讓自然成為我的復原力

臉書文稿

家照組 徐偉華

本次家庭照顧者支持團體以園藝活動結合情緒支持為主軸，透過六週循序漸進的課程設計，提供照顧者一個安全、放鬆且能彼此交流的支持空間。從課程觀察中可發現，多數照顧者初期較為拘謹，分享內容也較保守，但隨著團體關係逐漸建立，成員間的互動日益熱絡，能主動分享照顧歷程中的壓力與心情，並給予彼此鼓勵與回饋，展現團體支持的功能。當成員發現彼此有相似的照顧經驗時，不僅降低了孤單感，也增加了被理解與接納的感受，對情緒紓解具有正向效益。

課程安排以植物、花草及生活化手作活動為媒介，如種植芽苗、製作果醬、植物敲印、香草靜心瓶及青草按摩搥等，讓照顧者在動手操作的過程中，暫時放下照顧角色的壓力，將注意力回到自身，達到放鬆身心及舒緩情緒的效果。課堂中亦搭配自然感官體驗及引導分享，使成員更願意表達自己的感受，也逐漸覺察自我照顧的重要性。

此外，講師以真誠且貼近生活的分享方式帶領課程，適時結合自身經驗，引導照顧者重新思考照顧與自我照顧之間的平衡，使課程更具溫度與共鳴。觀察到部分成員從原先習慣壓抑情緒，逐漸願意表達需求，也開始理解適時尋求支持並非示弱，而是維持長期照顧能力的重要基礎。

課程內容亦兼顧返家後的延續性，透過簡單易操作的植物照顧、花草運用及放鬆技巧，鼓勵照顧者將課堂所學融入日常生活，建立屬於自己的紓壓方式與自我照顧習慣。整體而言，本次團體不僅促進照顧者的人際支持網絡，也提升其情緒調適及自我照顧意識，協助照顧者累積持續面對照顧工作的心理能量，對維持照顧品質及促進身心健康均具有正向助益。

#家庭照顧者 #自我照顧 #支持團體



(五) 安全看視服務(搭配照顧者參加課程或團體做使用)



志工陪伴照顧



照顧安心，照顧者放心。

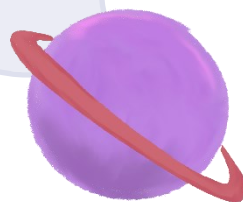


照顧是一段長跑，

不是短跑。

讓我們陪你跑下去。

《社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會》



聯合勸募—Love Link 照顧喘口氣，讓愛走下去 & 2026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、支持.療癒活動

(一)支持團體活動

我的生命樹系列-由許家芬心理師帶領成員們透過自我探索，了解自我內在潛能，整理生命經驗，從中獲得成就與領悟，以及如何將過往的累積轉化為現在的力量。

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。



有沒有人和我一樣
～老朋友新看見～



凝聚我和你
～成長的軌跡～



探索未知與可能
～我的發展與連結～



我的生命長河
～起伏中的生命力～

自我畫像-家庭照顧者支持團體

臉書文稿
家照組 吳孟容

我是我、是子女、是兄弟姊妹、是父母親、是家庭照顧者，我同時扮演不同的角色，但有多久我們沒有好好照顧、關心自己了呢？

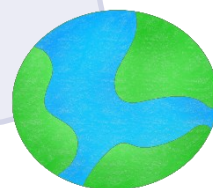
在忙碌而漫長的照顧日常中，我們總是習慣把家人放在第一位，卻忽略了自己的情緒與需求。本次活動透過「自我畫像」創作，讓照顧者暫時放下肩上的責任，在諮商心理師的引導下，透過非語言的藝術表達，重新看見自己的內在感受。

活動開始時，家芬老師以暖身互動與分享自己的代表顏色，慢慢拉近彼此距離，也讓身心慢慢放鬆，最後畫出「喜歡自己的模樣」。

創作過程中，成員畫下自己身為照顧者的模樣，也描繪出心中喜歡的自己，透過分享，給予彼此支持鼓勵，當作品完成的那一刻，看見的不只是畫，更是家庭照顧者內心那顆堅強的心。

家庭照顧者創作出來的「自畫像」，不僅僅是畫作，更是情緒的出口與自我療癒的開始，期待每位照顧者都能在付出的同時，也記得好好愛自己。謝謝每位勇敢付出的照顧者，願你們也能被溫柔接住。

#家庭照顧者 #自我畫像 #自我療癒 #照顧者支持



(二)紓壓・療癒・增能活動

2/25 草草人生~透過何佳樺講師園藝治療，達到情緒抒解效果

3/18 唱出你的歌~透過音樂促進照顧者回顧生命經驗，陪伴與共鳴

4/15 照顧技巧~透過黃聖祐講師照顧技巧講解，提升照顧能力與信心

5/06 自我畫像~許家芬講師引導下，梳理壓力來源，理解需求與價值。

6/17 情緒自我管理~心理師陳燕，帶領照顧者身體掃描與放鬆練習。



邁出你的人生

~富邦基金會毛智弘 總幹
事勉勵支持~



唱快人生

~唱出你的歌~



草草人生

~拈花惹草樂活~



舒適的人生

~提昇照顧技巧~

(三)空中花園聯誼會

透過實體聯誼，同儕獲得相互支持，並經由溫馨的「感恩時刻」讓照顧者感受到被照者的情感傳遞。

花園志工團藉由交流，鼓勵支持花園中的成員，提升照顧者自我認同與價值。



經驗分享&交流
~提供支持與價值肯定~



交流聯誼
~志工與照顧者~



期待再相逢
~相逢自是有緣~



感恩時刻
~感謝有您~

《老大人》-從現在開始說愛

家照組 黃怡惠

劇情介紹

『老大人』是於2019年上映的一部親情類型的劇情片。原名為『老杯』(lāu-pe)，原作的劇名又稱『阿爸的西米囉』，由小戽斗飾演一名年逾八十歲的老人金茂，雖然育有一兒一女，但仍然獨自居住和平溪的透天厝，每日的日常就是想找人說說話時，就爬上山頭，在妻子的墓旁，坐上好幾個小時，和妻子聊聊最近的所見所聞，沒想到，突如其來的一場意外事故，讓金茂從高處跌倒，暫時失去生活自理能力。



導致子女必須出面處理父親的失能退化，身為兒子的益正(喜翔 飾)，及身為女兒的玉珍(黃嘉千 飾)，關於父親的照顧問題，他們接二連三的面對不同角色的思考及反思，並從中發現每個人的立場及無奈的地方。

意外的發現金茂深藏多年的秘密，和一隻神奇的老皮箱。一套穿不下的舊西裝，帶出了金茂對於死亡的想法，及對於臨終的最後一哩路的看法。

照顧家庭中的不同角色

故事中，兒子益正礙於要照顧家庭，無法搬回平溪老家，但父親仍然希望兒子可以扛起家庭照顧者的任務，因為父親認為兒子是一家之主，而且有些隱私的照顧行為，像洗澡之類的，父親也不希望由女兒來協助，這導致兒子除了要面對家庭的經濟問題，面對長男的壓力及父親的照顧問題，也萌生出需要讓父親去養老院的狀況，身為兒子的益正，也想要好好孝順父親、照顧父親，但又沒辦法讓妻子共同承擔照顧父親的壓力。

而女兒玉珍則是很積極地想要照顧父親，但在台灣傳統的父權主義社會中，父親總會覺得女兒嫁出去了就應該以夫家的生活為主，而女兒在面對照顧上，照顧知能的不足，及父親跟女兒之間築起的無形的一道牆，女兒也需面對自己的家庭問題及父親的照顧需求。

而父親金茂，對於子女，他總是期待他們生活平順，健健康康，也會每日到山頭跟著亡妻訴說著子女的點點滴滴，父親有多麼的孤獨跟苦楚，但是父親說不出來，雖然期待子女在身邊，卻又不想成為子女的負擔，但是也需要面對自己老化，需要他人照顧的事實。



對於臨終的最後一哩路

父親金茂在劇中，因孫子凱凱要結婚，所以他去拍了照片，去訂製了西裝，實際上是他在為自己的臨終做準備，他想告訴觀眾，我希望我死後可以有尊嚴地離去，他不想成為子女的負擔。對亡妻的思念和一個人活著的孤獨感，還有對於身體的退化及生命漫長的不確定性，讓他想自己選擇如何可以好好離開，最後，故事在玉珍請凱凱邀請父親下樓吃飯的事件中，留給觀眾一個猜測金茂為自己生命畫上句號的完結。

往往我們成為了照顧者，我們只想著照顧好被照顧者，卻不知道該如何去面對被照顧者的離去，及如何跟被照顧者溝通如何面對離別？許多年長者需要去面對伴侶的離去及身邊親人的離去，也需要一直面對身體的退化及需要他人照顧，成為子女負擔的事實，但不知道該如何去跟子女談自己希望之後如何處理後事。

劇中的溫柔

這部片子，將子女及父母的角色站在不同立場演繹出來，溫柔地告訴我們，每個人都有不同的立場跟無奈，面對生活已經心力交瘁，面對照顧問題更是焦頭爛額，但我們知道，日子還是這樣過著，每個人都有各自的生命課題，生老病死也是必經過程。

最後，為大家獻上一句「月娘恬恬掛佇遐，暗頓煮好矣，阿爸，來食！」是黃嘉千為老大人所唱的『阿爸食飯』，希望大家看完這部電影後，都能從中獲得療癒及感動。

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

六、據點活動狀況

(一) 支持性據點活動~紓壓活動

透過每月一次的療癒性活動與文史講座及電影欣賞，讓成員獲得紓壓與增能，並經由交流聯誼與慶生活動，互相支持同樂。



書法專家邱朝輝現場揮毫
成員認真學習



歡唱KTV，唱出你我
共同的回憶



228關懷協會
李宜宏理事長文史講座
成員提問熱烈



電影欣賞「大濛」
看到的是我們的生命故事



戰爭與和平紀念公園
蔡宗宏執行秘書 文史講座



歡樂的慶生會
實現我童年的夢想

《大濛》電影欣賞

臉書文稿
家照組 黃怡惠

一、活動說明

519白色恐怖記憶日，是銘記1949年5月19日頒布戒嚴、開啟長達38年戒嚴與白色恐怖統治的歷史，警惕威權並深化民主、人權教育。

因此，特別包場放映政治受難者題材故事電影《大濛》，邀請高雄據點成員一同來欣賞這部電影。電影裡述說阿月的哥哥阿雲成為政治受難者過世，需要有人去替他收屍，所以阿月從嘉義北上到極樂殯儀館找尋哥哥的故事，

二、從《大濛》中，我們留下了…

「這支錶給妳，如果妳遇到困難受不了時，就把它轉快一點。」片頭，黃育雲給了阿月一隻錶，這支錶貫穿了整部戲劇，占據重要的角色，當阿雲跟阿月暢談著未來。但是他們是在一大片甘蔗田裡，下一秒就面對阿雲被官兵追捕的劇情。

一轉眼就跳到阿月收到阿雲的死訊，要去極樂殯儀館收屍，他拿著他的姊姊阿霞的信，打算自己前往台北找姐姐跟認領哥哥的屍體。

在這旅程中，他遇到了很多人，在這時代的故事背景下，人人都不是純粹的好人或壞人，例如車伕趙公道，一路幫著阿月的同時，也是帶阿月去賣了那隻錶，騙了阿月的錶，但在那個時空背景下，那隻錶的價格很昂貴，也因為趙公道想帶阿月去把錢贏回來，結果害阿月輸光了，所以決定好人做到底，一路幫著阿月去找尋他哥哥。

電影的最後，提到了水變成雲和霧的故事，變成雲的漂泊，象徵著像趙公道這種當時因為戰爭被迫來到台灣無家可歸的老兵，提到霧，象徵當時那個時代想為社會自由民主做出爭取，卻無奈無法實現夢想的受難者前輩們。

這部電影的許多地方都處理得很細膩，也在最後的結局留下了滿滿的感動，同時也撫慰了具有相同創傷的受難者家屬們。據點成員在欣賞過後紛紛表示「眼淚沒停過」、「太感動了」…。

當離開電影院時，成員分享說其中有一個片段，是到國防醫學部認領屍體，當時真的就像電影裡演的一樣，屍體都被泡在福馬林裡，他們到現在都還記得這個畫面。

很難想像他們看到這些電影畫面時，是帶著怎樣的心情去處理這些難過的記憶，但成員說真的很謝謝高雄據點願意包場讓他們看這場電影，讓他們結束後都可以一起聊聊曾經去面對的傷痛，從中獲得療癒。

結束後，高雄據點也準備了鹽埕的金桔豆花跟包喜饅頭，成員很開心的拿著餐盒及茶點滿載而歸的回去了！



文史講座-台籍老兵與許昭榮

臉書文稿

家照組 吳婉瑜

去年高雄據點曾經到旗津的「戰爭與和平紀念公園暨主題館」參觀，當時因為時間因素，無法停留太久、詳細地了解這段歷史。今年我們邀請到了高雄市關懷台籍老兵文化協會的蔡宗宏執行秘書，到據點為我們完整地介紹台灣從「日本時代」開始到「國民政府」來到台灣之後，人民是如何經歷戰爭（第二次世界大戰、國共內戰、韓戰）、政權轉換，身分認同又是如何轉變，看見在那些時代下所發生的故事、在現代將逐漸被遺忘的人事物，台籍日本兵、高砂義勇軍、看護婦、慰安婦、少年工、戰俘營、台籍國民黨兵、台籍共產黨兵……，以及為了台籍老兵、為了人權四處奔走的許昭榮前輩。

在結束這場講座後，有許多長輩向我們分享了聽完講座的感受，表示「今天聽了許多自己以前沒有聽過的歷史、故事」，也有長輩與我們分享他們小時候曾聽大人提起的日本時代故事，同時，這段歷史也不斷地在提醒我們，過去台灣是經歷了多少人的血淚，現在的我們能享有和平、免於生活在戰火之下，是多麼的可貴，是我們所有人都需要共同珍惜、守護的。

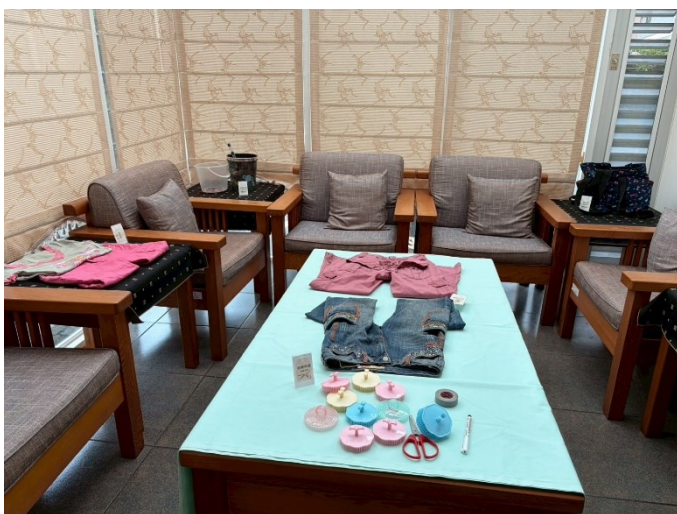
本次活動結合了今年第三場次的成員個展，邀請到了據點元老成員春蘭姐，春蘭姐是一位水質學專業的教授，歷經數十年用心教學，指導無數學子。退休後，他開始在全國各地進行人權教育，說出自己的家族與父親的故事，讓更多人能夠聽見在過去被噤聲的這段歷史。

做什麼事情都很認真的春蘭姐，也十分認真地過生活，第一次去家中拜訪他時，他端出了自己做的布丁招待社工，在後來的團體活動中也帶來了他自己烘烤的腰果、自製的泡菜以及需要花費許多時間製作的黑蒜頭來與大家分享。

除了烹飪，他還有許多讓生活變得充滿樂趣的巧思，逛市場尋寶，找到物美價廉的寶物後，再動手改造衣物、提袋、涼鞋，甚至動手自製智慧盆栽。

在聽完春蘭姐的分享後，感受到有一股暖流在心中流過，春蘭姐說他所分享的這些生活中的創意，是為了多動腦，預防、延緩失智；為了多智慧，讓生活方便、提升生活品質；也是多樂趣，給自我肯定、成就感。

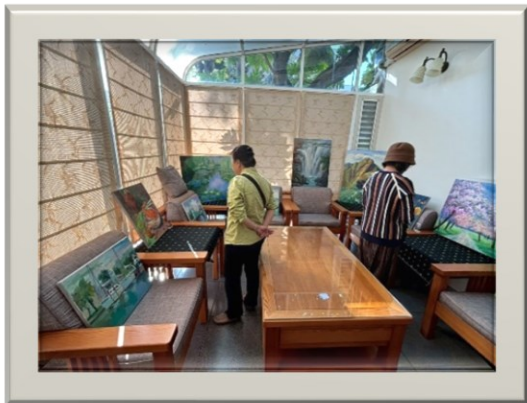
我們的生活中多少都會存在著各種大大小小的壓力，或許偶爾會讓我們喘不過氣，讓我們的臉上少了一點笑容。春蘭姐的分享提醒了筆者，每個人都是有許多不同的面向的，同時有無限的可能性，而即便我們喜歡做、甚至是正努力從事的事情在別人眼裡是微小的，只要那會讓自己感受到快樂、有成就感，就是我們可以堅持的動力來源。



六、據點活動狀況

(二) 支持性據點活動~我的個展

成員小娟姐、阿福大哥及蘭蘭姐，分享自己的才藝與生命軌跡。



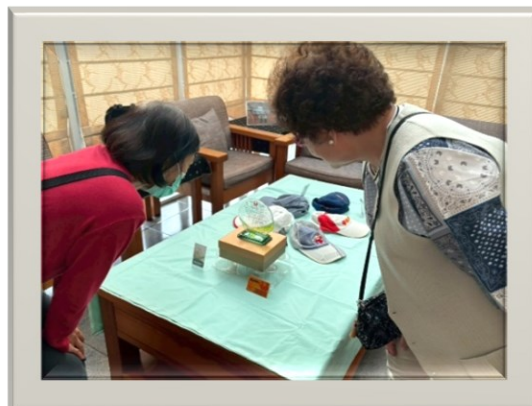
小娟姐畫展
~盼望~



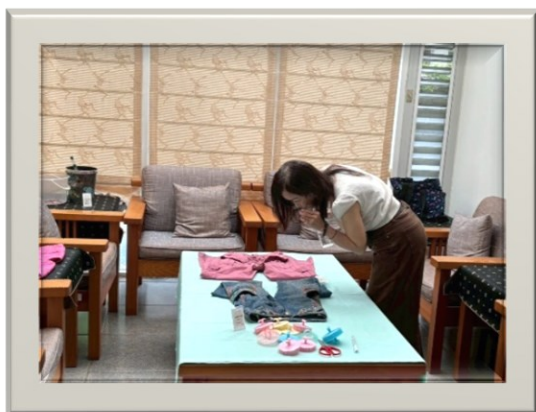
小娟姐分享繪畫心得



~阿福哥捐血紀念日~
分享捐血32年127次



成員欣賞阿福哥的
代表著熱血英雄的捐血小物



蘭蘭姐的愜意人生
~創意生活展~



蘭蘭姐用自己的創意經驗
分享養生之道



六、據點活動狀況

(一) 支持性據點活動~文史休閒活動

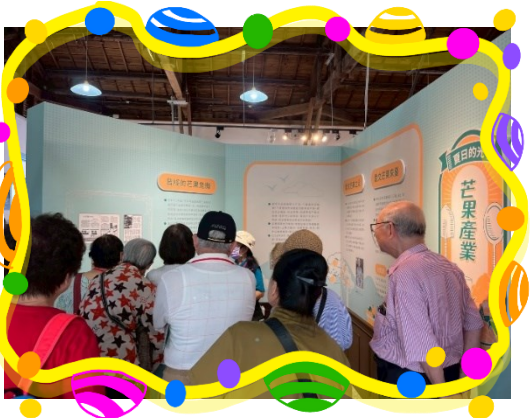
走一趟噍吧哖事件紀念園區、玉井產物文化及老塘湖藝術村，療癒身心、紓解壓力之外，也能夠回顧早年歷史。



回溯噍吧哖事件歷史文化



老塘湖藝術村榕樹下乘涼
舒服暢快



參觀玉井產業文化



台南文史一日遊，開心大合照



漫遊老塘湖，享受古代風情



走訪玄空法寺古董文物

(二) 男性支持團體

由專案社工以引導者角色，透過不同主題的創作，與人權繪本閱覽分享，讓成員抒發心中所想，從中得到療癒。



透過宇宙畫，我們交織成一個圓



成員分享他的宇宙
蘊含生命故事



顏色的動物國
代表著我的夢想



引導者及觀察員適時協助
成員完成作品



引導者帶領成員
活動分享



透過音樂引導
一起回到成員們熟悉的年代

(三)照護療癒活動(女性心理照護團體)

由鄭焯茹臨床心理師聚焦於對自我生命歷程的統整與回顧，透過不同感官經驗與感受，來描繪、闡述不同的生命光景，以萌發對未來自我生命的體悟與啟發，善待自我與他人。



~初識~
認識你，認識我



當我看見-視覺的連結
透過舊時圖像，分享生命經驗



當我聆聽~聽覺的連結
分享生命中的聲音



當我聞到-嗅覺的連結
回味記憶中的味道



當我看見~觸覺的連結
分享成長過程中的碰觸



當我看見~記憶的連結
像這樣. 那樣的時光

(四)政治暴力創傷療癒工作展覽~那些深埋已久的~

展覽期程:5月4日(一)-5月30日(六) 展覽地點:三餘書店

「囡仔人有耳無喙」，是童年時大人對我們的叮囑。那些被壓抑、未曾說出口的祕密，靜靜埋藏在記憶深處。工作人員將這些經驗轉化為展出，呈現政治暴力創傷與療癒的可能，讓社會大眾一起關注台灣轉型正義議題。



展覽台上記載著
那些深埋已久的點點滴滴



看完展覽，分享心情



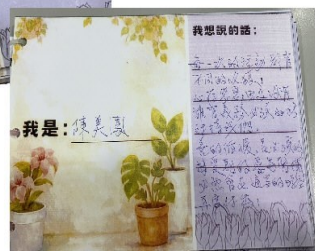
閱覽民眾，若有所思



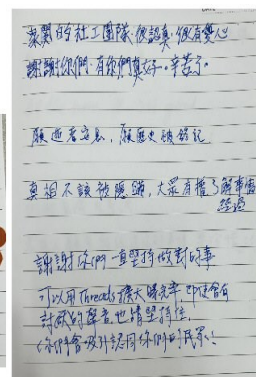
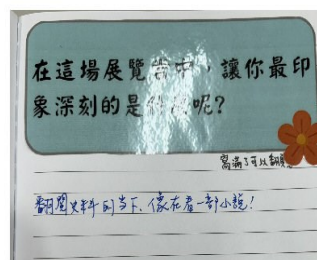
展覽台上乘載著
前輩們的生命故事



心的停靠站
據點成員心情分享



閱覽民眾留言板



我的心情分享

(五) 社區駐點

為推廣轉型正義及政治暴力創傷知情，於定點設置資訊展示點，提供靜態展示及文宣。

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)
6. 高雄市歷史博物館(鹽埕區)
7. 高雄市228關懷協會(鹽埕區)



再興會社展示



高雄市歷史博物館



左營舊城教會展示



書眷味展示

平凡也不平凡

居服組 張雅倫

各位夥伴們，大家好！

我是張雅倫，很榮幸有機會加入社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會，擔任行政助理一職，也期待在這個充滿溫暖與關懷的環境中，與大家一起學習、成長，共同為協會的服務盡一份心力。

過去曾從事行政相關工作，加入協會後，我更加了解居家服務對許多家庭的重要性。雖然我的工作不是第一線服務，但我相信，每一份完善的行政支援，都能協助第一線夥伴更安心地投入服務，也讓服務對象獲得更即時、更完善的照顧。能夠透過自己的專長支持團隊，為協會盡一份心力，我感到十分有意義。



工作之餘，我喜歡追劇，有時候透過一部劇，可以讓自己進入不同的故事世界，暫時跳脫日常的忙碌與壓力。也喜歡到處走走，讓自己暫時放慢生活步調，為自己補充能量，讓身心放鬆，無論是城市散步還是接觸自然，都能重新整理思緒，讓心情變得更加平穩與充實。

除此之外，我也是一位熱愛美食的人，平時喜歡探索不同的餐廳或小吃，從街邊美食到特色餐廳，只要有機會都很樂意嘗試。我覺得，美食不只是滿足味蕾，更是一種放鬆心情、享受生活的方式，也常常因為一道料理或一家小店，而認識一個地方不同的文化與故事。

期待在未來的日子裡，能和大家一起努力、一起成長，在工作中互相扶持、彼此學習，為協會及服務對象創造更多價值。還請大家多多指教，也期待和大家一起創造更多美好的回憶。

在旅程中摸索人生道路

家照組 陳彥陞

大家好，我是陳彥陞，在今年的三月剛加入心健司的專案團隊。

我畢業於金門大學，在離島求學的幾年時光裡，當地的歷史緣由與獨特的地域風情，讓我有幸聽到了許多與台灣本島截然不同的生命故事。那些穿梭在時間與文化邊界的故事，不僅豐富了我的視野，也讓我學會用其他跟原本或是大眾所期待的不同的視角去理解人的處境，這成為我投身助人專業相當重要的養分。

選擇這份工作，除了希望能夠學以致用、將大學所學的社工專業實踐在實務運作中，我更期待能藉由與不同人群溝通交流的機會，走進更多人的生命經驗裡。透過細心的傾聽，去理解更多未曾看過的生活面貌與多元視角，並在每一個需要被看見的細節裡，展現屬於社工的專業與溫度。

在工作與專業之外，我喜歡透過旅遊到處走走、欣賞不同的風景。對我而言，在隨性的移動與專注中感受環境的變化，看到平時未曾注意到的事物，是讓自己沉澱心境並補充電量最好的方式。

非常榮幸能加入這個團隊，初來乍到，在許多業務與流程上還請各位前輩與夥伴不吝指教。期許自己能儘快步上軌道，展現良好的溝通與執行力，成為大家值得信賴的可靠夥伴，期待未來能與大家有更多交流與合作的機會！



家庭照顧者關懷協會(家關)，

陪伴照顧者走過風雨

家庭照顧者 王慧瑛

當一個失智症患者的照顧者，除了生活起居外，還要面對病情變化帶來的挑戰。有時候，家人的情緒起伏、重複提問或突然的失控行為，都讓我感到疲憊與無助。累積了許多負能量，只能對著空氣發呆。

幸運的是，由於在家關協會裡，遇見有相同處境的照顧者，也感受到來自協會的關懷與支持。並且協會經常安排各種課程與活動，例如「綠生活互助團體」教我們動手種綠豆苗、「紓壓手作永生花相框」欣賞花的美、從「養生茶飲」中品茶、「與失智症的對應策略」提供許多實際可行的方法、「椅子瑜珈課」讓我們伸展身心，不僅讓我們學習照顧技巧，也提供心理支持與交流的機會。因此，不只是獲得知識，更像是一次心靈的充電。

在課程中，也教導我們如何照顧自己的身心健康。更重要的是，當聽見其他照顧者分享自己的故事時，發現自己並不孤單。原來許多人都曾經歷相同的挫折與無奈，而大家彼此鼓勵、互相扶持，重新獲得面對困難的力量。

家關協會不僅是提供課程的地方，也像是一個溫暖的大家庭。給我們一個安心說話的空間；感到迷惘時，給予方向與希望。

感謝家關協會一路陪伴，讓照顧之路不再孤單。雖然未來仍有許多挑戰，但因為有這份支持與關懷，相信自己能夠帶著更多勇氣與力量，繼續陪伴家人走過每一天。

《同行》

日子很長，
你用雙手接住每一個需要；
疲憊藏進微笑，
思念化作陪伴。
或許沒有掌聲，
卻有愛靜靜生長。
願你在照顧他人的同時，
也記得擁抱自己。
因為你的溫柔，
正是這個家最安心的光。



照顧者的心路歷程

家庭照顧者 陳昱成

還記得在某個日常的生活中，家人的身體突然的不對勁，徬徨的我馬上驅車前往醫院。到醫院後檢查，才得知家人病情的嚴重性。長期因腰痛折磨的家人，後期病情加劇，導致無法起身行走，最後只能在床上照顧三餐。回想起當時，還以為病情不嚴重，直到送醫急救後，甚至一度與我天人永隔。當時的我一陣錯愕，那種無助的感覺永生難忘。對於一個剛出社會、沒經歷過這段過程的我來說，只能緊握家人的手，並祈求家人的病情能夠獲得好轉。

從沒想過，原本和樂的家庭會產生這麼大的變化，逼得我不必在短時間內變成足夠撐起整個家的大人。照顧者的角色突然毫無預警地走進我的生命，從小到大都依賴著被照顧、被關心，即使在無助的時候，也有家人在背後撐腰。我相信家人永遠是我們最大的依靠，此時此刻，我可以成為家人的依靠，所以我必須堅強起來。或許需要一些時間成長茁壯，但不經一事，不長一智，期許自己能撐起了整個家，成為了家人最強的后盾。

家境不富裕的我，家人的住院費、出院後的照護費，讓我日夜焦慮。加上家人本身因年紀及各項原因，不符合申請長照的資格，於是我開始求助醫院的出院小組幫忙，希望可以獲得出院後相關的照顧協助。後來得知高雄市家庭照顧者關懷協會，很開心協會的社工在第一時間就願意提供我幫助，讓照顧者的我在家人出院後可以好好的工作，家人也可以安心地在家好好休養。一路走來經過了兩三年，很感謝高雄市家庭照顧者關懷協會持續的協助。家人如今身體恢復得良好，在這個老年化的社會，我很慶幸有相關的社會福利機構願意提供援助。我相信，唯有保持感恩的心，遇到的任何事情都可以迎刃而解。

《照顧之路》

從陌生到熟悉，從慌亂到堅強，
我在日復一日的照顧中，學會了忍耐，也學會了愛。
疲憊時曾想放棄，孤單時默默流淚，
卻因一句微弱的回應、一個安心的眼神，
再次拾起勇氣。
照顧是一條漫長的路，
有辛酸，也有溫暖；
願每位照顧者都能被理解、被陪伴，
在付出愛的同時，也記得溫柔照顧自己。

對陪伴的感悟

居服組 張春霞

我來自中國大陸，過去曾經是一名老師。來到台灣後，我將人生中最重要二十年奉獻給家庭，照顧孩子、料理家務、陪伴家人，一直以家庭主婦的身分生活。隨著孩子長大，我鼓起勇氣重新踏入職場，選擇成為居家服務員。對我而言，這不只是找到一份工作，更是一份生命的價值、滿足感與幸福感。

剛開始接受居服訓練時，我心裡充滿不安。我知道，照顧服務不只是完成工作，更需要真正的同理心、耐心與愛心，而不是只有口頭上的承諾。課程結束後，我不僅學到了專業照顧知識，也了解到政府對長照工作的支持與保障，讓我對這份工作更有信心與使命感。

真正開始服務案主時，我依然十分緊張。雖然打掃、備餐、陪伴就醫都是平日熟悉的事情，但面對陌生的案家，我擔心自己能否被接受，也擔心每天騎車往返服務途中會遇到危險。幸好，家關協會的三位督導一路耐心陪伴我，無論是心理支持、個案分析、溝通技巧或應變方法，都細心指導，讓我逐漸建立信心，也順利完成每一次服務。

當我用自己的付出，為服務對象帶來溫暖與安心時，我深刻體會到，自己在台灣這片第二故鄉找到了新的生命價值。身為一位中年婦女，我相信年齡不是限制，而是人生歷練的累積。從家庭主婦到居家服務員，我重新找回自信，也重新認識自己的能力。未來，我希望持續精進專業，以真誠、耐心與愛心服務每一位案主，讓他們感受到溫暖與尊嚴，也讓自己的生命因付出而更加充實、有意義。



協會紀事

115年(3-7月)

115.01.01 高雄市政府衛生局及社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會簽訂家庭照顧者支持性服務共融計畫契約。

115.03.03 「政治受難者及家屬支持服務據點-台北據點」至高雄據點觀摩聯誼。

115.04.01 「政治受難者及家屬支持服務據點-高雄據點」正式與官方機構「高雄市歷史博物館」及受難團體「高雄市228關懷協會」結盟，成立社區駐點。

115.05.18 《Love link讓愛串門子》高雄家關社區長者家庭支持服務計畫～照顧喘口氣，讓愛走下去～精障照顧者「到宅衛教服務」啟動。

115.05.04 「政治受難者及家屬支持服務據點-高雄據點」與藝文團體「三餘書店」合辦「政治暴力創傷療癒覽」，將服務融入社區文化。

115.06.05 不預先通知檢查暨居家服務品質查核，已完成抽查。

115.07.16 南風劇團與家庭照顧者關懷協會進行「藝術表演及關懷互動」義演合作。

捐款明細(115年3月~115年7月)

日期	捐款人	金額
115/04/01	李順庭捐款	400
115/04/07	發票獎金	1,000
115/04/16	林聖凱捐款	50
115/06/09	發票獎金	1,200
115/06/09	蔣藍妮	100
115/8/6	發票獎金	400

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），
及有意捐款者，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