



社團法人

# 高雄市家庭照顧者關懷協會

會 訊 第四十期

中華民國 100 年 3 月

理 事 長：李淑婷

編 輯：簡淑媛 張江清 郭靚眉 孫淑婉 黃馨誼

服務地址：高雄市 807 三民區熱河一街 108 號

服務電話：( 07 ) 322-3839 、322-0321 傳真：( 07 ) 313-3835

協會網址：www.caregiver.org.tw

E-MAIL：kh.caregiver@gmail.com

Skype：khcaregiver

FaceBook：高雄市家庭照顧者關懷協會

劃撥帳號：42032110

戶 名：高雄市家庭照顧者關懷協會

中 華 民 國 八十八年九月創刊

§免費贈閱，歡迎來電索取§

## 本期精彩內容

<u>理事長的話</u>	02
<u>100 年服務介紹</u>	03
<u>活動花絮</u>	07
<u>照顧小故事</u>	12
<u>好康特報區</u>	16
<u>大事記</u>	17
<u>捐款芳名錄</u>	18



# 理事長的話

## 家庭照顧者需要您

100 是個完美的數字，100 年是大家充滿憧憬盼望的一年，上自政府下至老百姓，都希望今年有更多的突破，是個豐收年，從倒數跨年至各地花燈展，到處充滿了歡慶及驚艷，我也在此祝福會員及愛護協會的朋友們心想事成、鴻兔（圖）大展、生命更豐盛！希望協會會務興盛，成為家庭照顧者的幫助。

最近與一位照顧爸媽近 10 年的姐妹談及她的照顧歷程，她流著淚以一句「往事不堪回首」回應，她不願再碰觸照顧過程中所受的傷痛。據我所知，在目前家庭照顧者隱形化的社會中，她受過醫護人員、政府承辦人，甚至家人、鄰舍的刁難、無理指責及羞辱，能使她撐過漫長 10 年的動力就是「我是爸媽的女兒」，聽了真是鼻酸。以人性化角度來看，一位 24 小時一對一被照顧的個案，需要四位照顧者輪三班才算合理，四個照顧者的工作量長期全壓在一個人身上，家庭照顧者的身心靈怎能不受損？！我們應該向這些家庭照顧者致敬，若沒有他們的付出，其他家人如何能安心工作及生活，家庭社會的安定，絕對有他們一份的貢獻。

依據中華民國家庭照顧者關懷總會統計 99 年 1-8 月電話請求協助及 2002 年邱啟潤副教授的調查，家庭照顧者所需的幫助不外乎替代人力、溝通及情緒支持、經濟補助、社會資源等，以家總的統計有 37.25%需要替代人力，23.94%需要情緒支持及被

關懷可傾訴的管道，14.83%需社會資源，11.79%需經濟補助，4.94%須照顧技巧學習。目前政府只有提供片段的服務如喘息服務及部分津貼，面對老人人口遽增時代的來臨，家庭照顧者跟著巨幅成長，針對具潛在危險性的家庭照顧者相關政策實有其迫切性。

欣聞家庭照顧者關懷總會與各相關民間團體，於99年3月以家庭照顧者「周休一日」為議題，爭取政府及民意代表支持，在同年10月成立「長期照顧監督聯盟」，希望由性別及人權的觀點，監督政府長期照護政策規劃及執行，因著家庭照顧者關懷總會及聯盟的積極，長照保險規畫小組已將「家庭照顧者支持服務」列入規劃，支持服務大致朝諮詢服務、教育訓練（包含支持、關懷服務）及喘息服務發展；另在醫事人員長期照顧訓練三階段課程中，亦將「家庭照顧」議題列入培訓課程中，使更多專業人員了解家庭照顧者的處境，而能於服務時提供適時、適切的協助。

本會在歷任理監事的帶領下，已提供家庭照顧者照顧技巧指導、支持團體及心理諮商、諮詢服務，以上服務均為免費使用。雖然本會人力及財源仍在困窘之際，但為因應家庭照顧者的需要，今年還是在理監事強力支持下，開辦了居家照顧服務及居家喘息服務，提供家庭照顧者替代人力，減輕他們身心的負荷。除此外，今年將積極與社區機構連結，將服務推向社區，使更多家庭照顧者能認識本會、使用本會資源；我們真的很需要您的參與，或許您「曾經是照顧者」，或「現在是照顧者」，或可能是「未來的照顧者」，不管如何，您與照顧者是脫不了關係的，誠執邀請您，共同為家庭照顧者開發多元化、人性化的服務盡一份心力！

# 100 年服務介紹

協會除了繼續延續辦理過去一直廣受大家喜愛的「照顧技巧訓練課程」、「家庭照顧者成長與支持團體」、「飛燕草-照顧者聯誼活動」之外，陸陸續續新增了許多實用的服務項目喔，下面就讓我們來一一地詳細介紹！！



## 居家照顧指導

您是否在照顧時遇到問題不知道該向誰求助，找居家護理師次數有限或是不符合健保補助、照顧技巧訓練課程開課時間又緩不濟急，還是請了看護卻不知道怎麼教他照顧技巧，只好大家一起手忙腳亂、大眼瞪小眼，但又擔心照顧的不好，家人責罵不說，還可能提昇被照顧者住院的可能，甚至也讓照顧的人受到傷害？因此，我們提供居家照顧指導，希望能夠提供各位照顧者即時的照顧協助，減輕照顧者壓力。

※申請資格：尚未申請居家護理服務或經本會工作人員評估有服務需求者。

※申請方式：上班時間致電本會或透過其他協會轉介本會申請，經工作人員評估

後安排護理師或相關專業人員到府提供指導，每位被照顧者以每年

2 次服務為限。

## ※服務項目

1. 行動不便患者翻身、擺位、拍背指導
2. 全關節被動運動指導
3. 管路居家照顧指導
4. 口腔、身體清潔清潔舒適照顧指導
5. 皮膚及傷口照顧指導
6. 衛教及社會資源諮詢
7. 社會資源介紹

※收費標準：完全免費，超過 2 次者每次酌收 800 元。



## 心理協談

安排諮商師透過電話（不便出門或外縣市者）或面談的方式，提供家庭照顧者 1 對 1 心理支持，協談主題包括人際互動、家庭關係、照顧壓力調適、被照顧者逝去的悲傷壓力調適、過渡時期壓力調適、結束照顧、生涯規劃協談等。若評估照顧者有需要，可徵求諮商師同意，於第三地（案家或其他無危險且可令案主安心會談之地點）會談。我們希望透過專業人員持續性的會談與支持，使家庭照顧者能夠暢談心中的感受，使壓力及困惑獲得紓解。

※申請資格：因照顧工作致使壓力負荷過重，同時間無接受其他會談服務者

※申請方式：上班時間致電本會或透過其他協會轉介本會申請，經工作人員評估

後安排諮商師提供照顧者每年 1-12 次持續性會談服務。

※收費標準：完全免費



## 居家服務

### 一、何謂居家服務

為使長期臥床及行動功能障礙的人得到持續性照顧，由合格照顧服務員定期至家中協助日常生活照顧及身體照顧等服務，以紓解家庭在經濟、照顧人力之困擾，改善生活品質。

### 二、服務對象

1. 65 歲以上身心受損至日常生活功能需他人協助之居家老人。
2. 未接受機構收容安置、未聘僱看護 ( 傭 )、未領有政府提供之特別照顧津貼或其他照顧費用補助者。但接受衛生單位之機構喘息服務補助者或專案核准使用居家服務者，不在此限。

### 三、服務區域：高雄市三民區

### 四、服務內容

1. 身體照顧服務：包含協助如廁、沐浴、穿換衣服、口腔清潔、進食、服藥、翻身、拍背、簡易被動式肢體關節活動、上下床、陪同運動、協助使用日常生活輔助器具及其他服務。
2. 日常生活照顧：包含換洗衣物之洗濯及修補、服務對象生活起居空間之環境清潔、文書服務、備餐服務、陪同或代購生活必需品、陪同就醫或聯絡醫療機構及其他相關服務。

五、補助標準：※輕度-25 小時/月。※中度-50 小時/月。※重度-90 小時/月。

身份別	服務費 ( 每小時 )	
	政府補助	自付
一般戶	140 元(補助 70%)	60 元
中低收入戶	180 元(補助 90%)	20 元
低收入戶	200 元(補助 100%)	0 元

六、申請方式：逕自向各地長照中心電話（高雄市 215-8783）申請、長照中心網站【[http://khd1.kcg.gov.tw/health/page2.php?item2\\_id=23](http://khd1.kcg.gov.tw/health/page2.php?item2_id=23)】線上申請或委由本會協助申請。



## 居家喘息

### 一、何謂喘息服務

為減輕家庭照顧者的照顧壓力，或是當主要照顧者必須外出辦事或休假而必須短期離開個案時，提供居家式照顧服務或機構式暫托服務，以提昇主要照顧者的生活品質。

### 二、服務對象

1. 同本市長期照顧管理中心的服務對象，經照顧管理專員評估達失能者。
2. 家庭照顧者實際照顧 1 個月以上。
3. 已入住機構或已僱請外籍或本國看護，不予提供服務。

### 三、服務區域：高雄市

### 四、居家喘息服務內容：安排照顧服務員至家中照顧失能者。

### 五、補助標準：※輕度-14 天/年。※中度-14 天/年。※重度-21 天/年。

身份別	服務費（每天）	
	政府補助	自付
一般戶	700 元(補助 70%)	300 元

中低收入戶	1,000 元(補助 100%)	0 元
低收入戶	1,000 元(補助 100%)	0 元

六、申請方式：逕自向各地長照中心電話（高雄市 215-8783）申請、長照中心  
 網站【[http://khd1.kcg.gov.tw/health/page2.php?item2\\_id=23](http://khd1.kcg.gov.tw/health/page2.php?item2_id=23)】線上申請或  
 委由本會協助申請。





## 照顧服務員職業訓練

一、**報名資格**：國小以上或具有同等以上學歷證明，具有本國籍或領有居留證之外籍人士，且年滿 16 歲以上，65 歲以下之失業者、初次就業、待業者及具勞工保險、農民保險被保險人身分之在職勞工，男女皆可。

二、**報名時間、地點**：需親自報名

1. **第一班**：100 年 3 月 7 日至 3 月 16 日。

2. **第二班**：100 年 7 月 18 日至 7 月 27 日。

上述時間每週一至週五上午 09：00-12：00、下午 13：30-17：00、週六

09：00-12：00 於本會(高雄市三民區熱河一街 108 號)

三、**繳交資料**

1. 報名繳交文件：身份證正反面影本乙份、最高學歷影本乙份、一寸照片三張 ( 背面註明姓名 )、勞工保險被保險人投保資料表正本及其他相關身份證明文件，前述資料若未獲錄訓可取回。

2. 錄取繳交文件：訓練費用 5,991 元、3 個月以內體檢報告 ( 請至地區醫院以上醫療機構進行體檢，體檢項目除一般體檢項目外，須包含結核病胸部 X 光檢查、B 型肝炎抗原、抗體，為考量檢驗報告需要較長工作天數，敬請提早準備 )。

四、**上課時間**

學科：**第一班** 100 年 3 月 23 日至 4 月 1 日，週一至週五 8：30-17：30

第二班 100 年 8 月 3 日至 8 月 12 日，週一至週五 8：30-17：30

術科：第一班第一梯次 4 月 4 日-4 月 8 日、第二梯次 4 月 11 日-4 月 15 日

第二班第一梯次 8 月 15 日-8 月 19 日、第二梯次 8 月 22 日-8 月 26 日

五、上課地點：博正醫院( 高雄市左營區博愛二路 100 號 10 樓、實習於 7-8 樓 )

六、甄試日期：第一班 100 年 3 月 17 日、第二班 100 年 7 月 28 日 ( 甄試時間

上午 8 點半至下午 5 點半，分梯次，於報名時公告，翌日電話通知前 40 名

錄訓、5 名備取 )

七、收費與補助方式：報名費用 5,991 元，結訓後依參訓資格酌於退費

5,000-5,991 元。

以上服務及活動詳情皆可於上班時間透過電話、MAIL、協會網站留言板、

SKYPE、或 FACEBOOK 洽詢。通訊方式請見本期刊頁首。

# 99 年活動花絮



## 持續性老人照顧研討會

99 年的 3 月 20 日，協會與高雄市政府社會局合作辦理「持續性老人照顧研討會」，會中我們邀請到了成功大學葉莉莉副教授來為我們介紹何謂「持續性照顧」，也邀請了衛生局張素紅技正、信



義醫院鄭玉玲居服組長、爵嘉居家護理所羅麗花所長以及義大醫院姚美玉督導，透過政府、照顧服務員、居家護理師以及醫院的角度，探討被照顧者從醫院出院回到居家過程中的每個環節處遇過程。



會中，與會人員分享了自己的經驗，提到病人即將出院前，家屬必須不斷面對出院準備服務各個專業人員耳提面命照顧上的注意事項，在有限的時間內接收到詳細又豐富的衛教內容，對照顧者來說

可能是一種不小的壓力，出院後的照顧工作與問題，除了醫院以外還有哪些更便利、更具可近性的資源可以求助？也是照顧者亟欲得知的問題。另外，還有照顧者提到對於居家護理的使用與照顧服務員培訓也有所期待。照顧者認為，居家護理服務的提供，應該針對每位照顧者不同的特性，提供不同頻率的服務使用，醫

療資源的分級處理，有助減少因為被照顧者有突發狀況時，重複入院所造成的人力與資源消耗，也造成照顧者極大的負擔。而針對居家護理師及照顧服務員，不應僅接受制式化的職前教育訓練課程即派班，應當視其曾接受之照護訓練，針對被照顧者的病況與特質作為派案之依據，以維護、提昇照顧品質。針對這次研討會的內容，本會已經各個曾出席參與的會議上提出分享，希望能徵求更多友會支持，共同為家庭照顧者發聲、謀求福利。



## 照顧技巧訓練課程

協會 99 年在高雄市各地總共辦理了 6 梯次的照顧技巧訓練課程，不僅提昇了辦理的場次、積極走入社區，也開始與企業合作，與企業洽談將照顧技巧納入企業人力資源部門的在職訓練課程之一，服務終日奔波於職場及家庭之間，無力或不知道如何尋求資源的照顧者，能運用職場的在職訓練課程獲得照顧上的資訊，舒緩照顧壓力。也因應企業與各合作單位的需求，規劃出不同的訓練課程，例如「失智照顧班」、「中風照顧班」、「中高齡者照顧班」、「慢性疾病照顧班」... 等等系列主題課程。

在 99 年底，協會與犯罪被害人保護協會高雄分會合作，將服務對象擴及到犯罪被害人家屬，提供這些照顧因為被害重傷家人的照顧者資源、照顧技巧及輔具運用、無障礙設施設備規劃課程。一個梯次的課



程下來，看到許多照顧者同時面臨工作、被照顧者病情變化以及法律訴訟流程而被牽制，無法安心參與課程，也聽到他們為了被害者的病情好轉而喜悅、因為被照顧者的情緒或病況惡化而惶恐、為了纏訟的官司而焦慮，。一位照顧者在課堂上表示，「再多的賠償金也換不回我健康的孩子，但妥善的運用賠償金我可以讓孩子受到好一點的照顧，我只想他早點好起來！」這句話道出了在場所有照顧者的心聲，也牽引出照顧者的辛酸。



## 照顧者支持與成長團體

「碰～」「哇！哈哈哈哈哈！」聽到樓上教室不斷傳出桌椅乒乒砰砰的移動聲與學員的嬉鬧聲，有種房子快被拆掉的錯覺，不知情的訪客還以為辦公室樓上是不是發生了什麼事情？這是參與我們 99



年辦理的「催眠舒壓團體」與「體驗學習舒壓團體」學員在團體過程中每個禮拜都會發生的狀況，常常讓訪客不禁睜大了眼睛，覺得跟一般的成長團體好像不太一樣。



99 年 7 個梯次的團體，透過敘事治療、冥想、體驗學習、呼吸練習、經絡理療與照顧分享等等不同的帶領方式，同樣舒緩照顧者的壓力，尤其是南新社區的照顧者們，陣容龐大、平均年齡堪稱所有

團體中的長青組，玩起來精力、活力一點都不輸給 1-20 歲的志工夥伴。聽著照顧者們在團體中分享自己照顧的酸、甜、苦、辣，看到成員在活動過程中為了搶一張椅子把形象拋在腦後、畫圖時發現工作人員在旁邊便不斷大喊「我沒唸過書，畫得很難看啦」的害羞扭捏，還有被老師點出自己身、心靈困境之後那種「你怎麼知道！！」不可置信的錯愕模樣，都深深烙印在我們心裡。每當我們聽到「下次我可以帶朋友來嗎」、「上完課之後回家睡得真好」、「什麼時候還有課，記得通知我」這些都是給我們及講師最大的鼓勵與回饋，也希望各位照顧者能將您想參與的活動類型告訴我們，讓我們能夠編排出更符合各位期待的課程。



## 飛燕草聯誼會與喘息日活動

99 年的飛燕草聯誼活動，大多於禮拜三晚上進行，3、6、9、12 月則是於週末進行，今年多了不少新面孔喔！在活動的設計上也有了些許的變化，4 月份我們邀請了協會的會員，目前擔任協會志工，也曾經是家庭照顧者的張黃麗榕女士，教導我們如何在生活中，利用自己的雙手，或是簡單、隨手可得的小工具，來幫自己舒壓按摩；5 月份邀請新大同醫院的張文菁治療師，教導我們如何在家中為自己以及行動不便的照顧者移位、復健；6 月份則是聚集我們的家庭照顧者與志工夥伴們，分組比賽誰家的粽子包的又快又美；7 月由張禕洳芳療師讓大家在一片芬芳當中享受精油按摩的舒適體驗；8 月邀請了營養師來指導我們平常該怎麼吃吃喝喝又不增加身體負擔；



接下來則請到齊柏勳職能治療師分別就頭、頸、肩及腳底的部份教導我們如何正確的穴道按摩來舒緩平日的身體不適與酸痛。

一年一度的喘息日，我們商借高醫場地，舉辦了「家庭照顧者 FUN 心午茶音樂會」，讓辛苦的照顧者們，在一片悠揚的現場音樂演奏中，享用著豐盛的下午茶與果汁、飲料，渡過一個愉快的週末午后，會中也邀請到 3 位照顧者來分享他們的照顧心路歷程，分享的內容就收錄在我們後面的【照顧小故事】中喔！



100 年的飛燕草活動也已經陸續開辦了，第一場便是於大寮捷運站的商店街舉行「芳香療法與頭皮按摩」的講座與體驗活動，這麼多好玩的活動，錯過了怎麼辦？沒關係，後面還有更加精彩的活動等著您，您捨得輕易錯過它們嗎？若是您覺得似乎很久沒收到協會的活動訊息了，還請您打個電話來提醒我們，確認我們是否有將您的聯絡方式刊登錯誤或是漏信喔。



## 莫拉克重建區照顧者支持活動



99 年的下半年度，協會與高雄縣政府合作，將照顧者的支持活動帶到旗山、美濃、內門、六龜、甲仙、杉林等莫拉克風災的重建區，也看到許多與市區不同的景象與體會。在重建區，我們總共辦理了 1 梯次 12 節課的照顧技巧訓練課程、6 梯次的團體，以及 6 場次的舒壓工作坊，左邊照片是我們於大愛村的耆老中心 2 樓向外拍的風景照。

### 【照顧技巧班】

在旗山與美濃總共辦了 12 節的照顧技巧訓練課程，來的大多是中高齡的民眾，其中還有許多是夫妻相約或輪班來上課，好幾位爺爺奶奶興奮的問我說，



全勤有沒有獎品？或是用客家話唧唧呀呀的說著我聽不懂的話，正當我們好奇這些爺爺奶奶是否聽得懂課程內容時，卻見他們在課後測驗上寫出滿分的答案，可見大家都很用心的在聽課喔，但也可以看出，在偏遠地區大多都是長輩獨居或兩老互相照顧居多。

### 【支持與舒壓團體】

支持團體的辦理，大多是在杉林的大愛村（組合屋）內，許多住民在參與舒壓團體的時候，提到莫拉克風災的那一晚，臉上還有明顯的恐懼，也掩不住心中對於一夜之間家破人亡的悲憤。一名需要仰賴助聽器的長輩提到那一晚的大地撼

動，連重聽到幾近失聰的他都可以清晰的聽到大自然的怒吼，對大自然的力量又敬又畏。團體進行的過程中，不時還會聽到外面傳來的原住民音樂，與看到他們的迎賓熱舞，充分展現他們的熱情與活力。還有旗山的南新社區發展協會，團體成員是所有團體裡面最大陣帳、平均年齡最高的一群，卻也是出席率最高的一群，畫圖、玩遊戲時都展現出輸人不輸陣的氣勢參與到底，精神令人十分佩服。

許多民眾被舒壓團體的名稱吸引而來，紛紛表示很需要學習自我放鬆的技巧，卻在團體中才真正知道自己照顧父母、照顧配偶、照顧子女，其實是可以向社會尋求資源和協助，而不是只有「沒錢自己顧」和「有錢外



勞顧」2種選擇。有照顧者笑笑的說「慶幸我們鄉下都是做事人，大家自年輕做到老，到了晚年身體都很勇健，需要被照的部份不多，子女也比較輕鬆」。



團體中最令人印象深刻的是中醫保健團體，講師生動的解說，內容都是非常生活化的需求，教導照顧者平時自我保健、舒壓，還有照顧上一些常見應變的穴道按摩技巧與飲食調製。講師三不五時對著學員這邊捏一下、那邊按一下，讓學員各個哇哇大叫，越坐越後面表情還故作堅強的說「不會阿，哪會痛，我只是『剛好』想換個位子坐在後面而已」，卻又都專心的奮筆疾書，就怕哪個重點漏了沒記到。

## 【舒壓工作坊】

照顧是一項需要耗費大量精力與體力的工作，一個不小心或太勉強，不僅無法好好照顧家人，反而容易使自己也受了傷；被照顧者若是能夠維持身體的功能，延緩退化的速度，對照顧者來說也是減少負荷與壓力。想瞭解您的活動力與反應力夠不夠嗎？想知道平常怎麼運動才能達到保健又舒壓的效果嗎？我們與屏東科技大學的陳敏弘博士合作，在莫拉克重建區的 6 個區域各辦理了 1 場次的舒壓工作坊，透過儀器與一些簡單的測驗，檢測照顧者與被照顧者的反應能力和運動能力，並針對每個人的狀況給予運動上的提醒和指導，希望大家回到家中，能透過正確且持續的運動，去維持自己的生活機能。





# 照顧小故事

## 陪伴「恩賜」夫婦中的看見

廖冠婷 諮商心理師

「恩賜」夫婦，是對平凡的夫婦。過去，年輕時的阿賜姐被感恩兄的孝順與誠懇所打動，因此當時的阿賜姐不管家人反對，並堅持與感恩兄共組家庭，隨後阿賜姐的大半生便全力輔助感恩兄的事業發展。在這過程中，一家人經歷了許多酸、甜、苦、辣的故事，但不管遇到什麼樣的困難阻礙，夫妻兩人總是緊緊相攜一起度過難關。日子就這樣一天天的過去，當感恩兄事業小有成就，正準備與阿賜姐好好享福時，卻發現阿賜姐生病了。隨著阿賜姐的生病，家人的生活產生變化，因此家人必須去學習新的方式面對生病的家人。理所當然的，感恩兄便開始學習當個百分百的「照顧者」，而阿賜姐也學習如何當個「被照顧者」，這樣的學習對兩人來說都是一份很艱辛的功課，因為這樣的功課並不事先在他們的退休計畫中。

因工作關係，讓我有機會陪著「恩賜」夫婦一起做生命的功課，而透過這樣的陪伴讓我獲得許多學習與感動。陪伴的過程中，我發現：不管「恩賜」夫婦每天發生故事是什麼，也不管他們兩人的互動狀況是如何，可以確定的阿賜姐總是以不同的形式指派功課給感恩兄，而感恩兄總是以全力完成。或許阿賜姐指派功課的形式不太好，也或許感恩兄完成功課的品質不太理想，但在這一來一往的過程中，除了兩人的辛苦外我看到夫妻間的「承諾」，那樣的承諾似乎從阿賜姐堅持嫁給感恩兄那刻起，便在兩人間悄悄的形成一股力量。承諾讓阿賜姐「死心蹋地」跟著感恩兄；承諾也讓感恩兄「心甘情願」的當名照顧者。「死心蹋地」、「心甘情願」曾經在我陪伴他們的過程中觸動了我，也因此讓我真正看到「照顧者」與「被照顧者」之辛苦及不容易的地方。在「恩賜」夫婦身上，我看到當名「照顧者」是需要學習高人的智慧才能突破眼前的難題，而當名「被照顧者」更需要學習接納自己的勇氣才能真正獲得自在。

最後感謝「恩賜」夫婦，藉由它們的故事讓我有機會看見了「照顧者」、「被照顧者」的辛苦與難得。讓我感受到除了「被照顧者」理所當然的需要被照顧外，「照顧者」更需要被外界所關注，或許有太多資訊告訴「照顧者」，如何給予被照顧者最完善的協助及被照顧者需要。在絕大多數的資訊當中，似乎沒有人能站在「照顧者」的角度想想。久而久之「照顧者」也漸漸忘了自己的限制在哪裡，而努力配合多數人的期待堅強的走下去，因此許多「照顧者」學習將自己內在的聲音壓抑至無聲無息，最後真正的自己也逐漸地遺忘。這樣的被遺忘，讓我不禁對那「壓抑」感到心疼，但也看見了「壓抑」的力量，或許因為愛的力量強大才可以讓壓抑變得無聲無息。

在陪伴「恩賜」夫婦得過程中，我看到「照顧者」、「被照顧者」兩者關係緊緊牽絆，更是相互的被需要。如一方不好，肯定深深的影響到另一方；而一方的不好，也絕對不是故意的，因為沒有人想讓自己變得不好，所以用不著為了一方的不好而責怪，更不需要因自己表現不好而自責，不管如何「照顧者」、「被照顧者」都需要被鼓勵。我常在想「照顧者」、「被照顧者」之間的角色一定是絕對的嗎？「照顧者」就必須永遠當個照顧者嗎？而「被照顧者」就注定得當個被照顧者嗎？兩者的角色是可以互換嗎？我覺得「照顧者」、「被照顧者」角色不應該被「疾病」而變得毫無彈性，我也相信「被照顧者」是有能力的，而「照顧者」更是需要被關愛。我更相信每一種角色都有其存在的價值及意義，或許「被照顧者」目前無法勝任「照顧者」的角色；也或許「照顧者」因生活的現實面無法享受被關愛的權利。但我還是想提醒「照顧者」好好善待自己，並主動尋求社會資源，讓社會資源來當你的「照顧者」，我想如此可以讓平時擔任「照顧者」的你獲得一些力量與支持，此外在照顧的路上更不孤單，更不至於失掉真正的自己。(註：本文「恩賜」夫婦為真實故事並經匿名處理，如有雷同純屬巧合，敬請見諒。)

## 照顧甘苦談

照顧者 晁玉枝

我的爸爸今年 91 歲，他在 98 年 7 月 22 日上午騎電動車(四輪)被酒醉騎摩托車的騎士從後面追撞，我爸爸本能抓緊車上把手，只有一根腳指頭受到輕傷，送至醫院後，醫生叫我們可以回家休息。傍晚回到家，發現爸爸的四肢不能動，醫生說是驚嚇過度，

晚上弟弟便帶爸爸去收驚。隔天發現爸爸尿失禁，送到醫院進入加護病房，醫生研判是撞到脊椎、四肢癱瘓。在住院當中，心臟發現嚴重阻塞，根本不能動脊椎手術，又產生幻覺，半夜呻吟，連護士也受不了。進出醫院三次，最後一次是 99 年 1 月吧！持續的大出血及血便都找不到原因，到最後通知家人全部到醫院，也聯絡了葬儀社，卻在醫院停了抗凝血劑(心臟血管阻塞用藥)發現血停了。

出院之後，我們讓爸爸維持正常的起居生活，全家人共同負擔照顧爸爸的工作，弟弟、姊姊的腰也因此都受傷了。後來朋友介紹創世來幫忙洗澡，還有高雄縣政府的專員來家裡評估復康巴士的使用與收費標準，透過他們得知一些照顧上的技巧與可使用的輔具。還有透過長庚的護士與復健師指導復健運動、翻身拍背及平日照顧上一些應該注意的技巧和細節。爸爸車禍之後一直相信自己會好起來，到現在已經默默的接受自己不能動彈，甚至也出現了失智的症狀。

講了一大串的話，只是想說明，一個好好的人倒下來之後，他自己很累，也很茫然，家人也不知道他的需要該如何去幫助上，不管是生活照顧、心情上的支持！照顧的人在體力及精神上真是會累。後來縣政府勞工局介紹了照顧者協會，我跟她們透過電話詢問，他們即告訴我有支持團體的課程可以上，我以前曾上過諮商的課，知道這是協助心理暫時打結的課程，其實每個人都有自己治療自己的能力，只是碰到問題，被情緒暫時打敗了，如果有一個安全的協談環境，自己的狀況能很快澄清，對自己對照顧者都是最好的。協談是在照顧自己的心，我們的心穩定下來，要做事要解決問題，都會比較踏實。我參加過一次團體的課，認識了老師介紹的方法，學習如何看到自己

的累、如何放鬆自己，也聽到別人的照顧個案，其實更能幫助自己在照顧上的不安和惶恐。說穿了，爸爸的車禍和媽媽的往生(99年3月)給我太大的衝擊，讓我忘了我的能力是什麼，所以我在協會上了一對一的課，因為我真是無法忍受父母都突然變故。

各位家屬，你在照顧者協會，可以上團體諮商協談的課，如果還不夠，一對一的課也是一個很好的選擇，不要吝於踏出去，不走出來，就是選擇痛苦，不要讓自己和眾人得不到幫助，ok？

## 認識耶穌是我一生最大的祝福

照顧者 許重喜

年幼即遭喪父之痛的我，為了減輕母親擔負家庭生計的辛勞，初中二年級時就去當學徒，雖然一路走來格外艱辛，也談不上有什麼成就，回顧過去的每一幕，有淚水也有喜樂。感謝主!(雖然當時並未認識耶穌)賜給我一位美麗又賢慧的太太—美雀。經過長達七年的戀愛長跑，克服重重的阻礙(包括岳父岳母及她們全家人的反對)，終於歡歡喜喜地步入結婚禮堂，建立一個美滿的家庭。記得在93年底，美雀(當時已罹患阿茲海默症，發病至今約7年、看精神科20年)跟我談起孩子都不在身邊，她想要回教會(結婚後美雀一直跟著我母親拜拜)，我不僅堅定的答應陪她一同上教會，並於95年受洗，正式成為天父的兒女。

94年美雀的病情開始惡化，95年底更急轉直下，生理狀況全都亂掉，導尿管、坐輪椅、三兩天便往急診處跑，最嚴重時甚至兩個人的手綁在一起睡覺(因擔心她再將

導管拔出)。多年來，我一直以美雀的安危為優先，每天 24 小時全年無休的照顧工作，卻把自己累壞了，不僅體重減輕了 12 公斤，精神上也承受很大的壓力和折磨，在精神科求診將近 10 年。後來我漸漸的告訴自己，我倒下去了誰照顧她？所以我逐漸嘗試改變自己的照顧方式和態度，也將自己的身體健康擺在第一順位。

感謝主！照顧美雀的這幾年來，雖經過許多旁人無法了解的痛苦，但在上帝巧妙的安排下，差派很多天使(包括好多好多的牧師及關心我們夫妻倆的兄弟姊妹們)圍繞在我們夫妻身邊。使我們感受到生活在基督裡的愛和溫暖。雖然我的主治醫師(我們倆夫妻同一位醫師)告訴我，美雀目前病情比起她預期的，好太多了，但鄰居朋友們卻很感嘆像美雀這麼一個大好人，年紀輕輕的就患上這種病太不公平了。但我堅信上帝是憐憫人、信實、公義的上帝，祂一定會醫好美雀的病。回顧這幾年來，身心確實受創傷，但在上帝的保守與堅固下，牧師及弟兄姊妹們不斷地安慰和鼓勵，以及兒女們的孝心，讓我更堅強地想到聖經裡的教導：(愛)就是給予美雀最好的良藥。

在這一年半來接受協會的關心和幫助以及諮商老師不斷勉勵之下，身、心、靈得到很大的安慰，情緒也改善很多。非常感謝關懷協會的每一位同仁，在此時特地向您說聲謝謝！也謝謝大家！最後也勉勵各位照顧者們，照顧家人之餘，也要照顧好自己的身體，保持適當地休閒、運動、找朋友聊天，勇敢尋求並接納資源的協助。

# 化了妝的祝福

照顧者 謝佳蓉

我擁有一個人人稱羨的家庭，不僅父母、公婆健在，還上有祖父母，下有兩位兒子，以及一份不虞匱乏的工作與收入。自 81 年結婚後與公婆同住至今，先生有 5 個姊姊、1 個哥哥，年齡差距與保守家庭所產生的諸多摩擦，致使我生活受到許多限制，也承受很多的責難與壓力，在身體和心理上都出現許多壓力過大的警訊。

從 89 年開始照顧爸爸，不斷尋求醫療的幫助，但爸爸持續出現眼睛模糊、輕微中風...等糖尿病的併發症，病況一直沒有明確的改善而需要洗腎，迄 97 年過世。公婆、母親也在 91、94 及 98 年相繼因為失智與老年退化而需要被照顧，對於親人的病痛，尤其是媽媽，我非常的不能釋懷，常常在心裡無力的詢問上帝，為何讓我承受這些磨練？照顧初期因為對疾病的症狀不瞭解，總覺得失智者的言行是針對我來，沒有鼓勵支持的團體與專業者的幫助，在壓力及他人的指責下，產生燥鬱症，家庭不時出現大小的吼叫聲及不斷的爭吵。對於照顧工作，起初我覺得只能靠我自己，但，雖然已經抱持了凡事得自己承擔，不能與其他兄弟姊妹比較的意念，不論旁人作了多少都當成額外的幫助，仍敵不過內心的軟弱，尤其生活在小孩、上班、張羅三餐...，沒有適度的休息(身體及心靈)，最後仍會產生比較心態，於是不滿、怨懟、苦毒紛紛出籠...。

94 年因著王主任的介紹，使我有機會參加了「高雄市家庭照顧者關懷協會」所舉辦的免費照顧技巧訓練班活動，我拉著先生一起來參加，使他對於失智者的狀況，有粗淺的了解，事後對於姊姊的責難，也能加以解釋或反駁，並因此透過協會向社會局

申請補助，由聖功醫院安排居家服務，從此白天公婆就有人照顧了。公婆的狀況由第三者傳達給未照顧的親人也較容易被接受。這幾年照顧下來，心裡有許多說不出的感觸，對於照顧者的需求，我認為心靈的支持與鼓勵更勝於身體的休息，我們需要被安慰、被鼓勵、寬容的被對待；當然充分的休息也是很重要的，若有足夠的喘息服務，或是家人能夠共同分攤照顧工作，我想這些都能夠去提昇照顧者與被照顧者的生活品質。另外，還要有可以諮詢的人或團體，以及堅定信仰。

今日可以有機會在這裡和大家分享，感謝天父上帝，不離不棄，差派很多天使及見證者，如雲彩般圍繞我，使我有勇氣繼續走下去，就像這首詩歌所述：**有一天，你(妳)**若覺得失去勇氣。**有一天，你(妳)**若真的想放棄，**有一天，你(妳)**若感覺沒人愛你(妳)，**有一天**，好像走到谷底；**那一天，你(妳)**要振作你(妳)的心情，**那一天，你(妳)**要珍惜你(妳)自己，**那一天**，不要忘記有人愛你(妳)，**那一天**，不要輕易說放棄。這個世界，真有一位上帝，祂愛你(妳)，祂願意幫助你(妳)，茫茫人海，雖然寂寞，祂愛能溫暖一切冷漠，這個世界，真有一位上帝，祂的雙手渴望緊緊擁抱你(妳)，漫漫長夜，陪你(妳)走過，祂愛你(妳)，伴你(妳)一生之久。上帝透過各樣的人事物來幫助我，當我為媽媽的狀況沮喪時，好朋友深夜打電話來分享他照顧失智媽媽的點滴，與他一比小巫見大巫，內心比較能釋懷，也全然接受，凡事感謝。當我受特殊試練和痛苦、灰心失望時候，主耶穌就會告訴我：恩典夠用。

# 好康特報區

## 會員特惠專區

即日起到大八日本料理 (四維店)、大八大飯店 (博愛店) 消費，持本會工作證、會員證前往即可享有下列優惠 (證件遺失或尚未收到請洽本會)

- ☑ 大八日本料理 (四維店)：  
享餐費 9 折優惠 (須外加原價一成服務費)  
限單點及四桌內 (含四桌) 優惠，套餐及商業午餐不適用此優惠。

- ☑ 大八大飯店 (博愛店)：  
■ 日式自助餐、火鍋牛排館：享原價之 88 折優惠  
(以上須外加原價一成服務費、小孩不適用此優惠)  
■ 貴賓包廂、港式飲茶：享餐費 9 折優惠  
(以上須外加原價一成服務費)  
(限單點及四桌內 (含四桌) 優惠、套餐及商業午餐不適用此優惠)



- \* 母親節、父親節、聖誕節、元旦、除夕、春節不適用上述優惠方式，價格以現場公佈為主。
- \* 以上優惠不得與其他優惠併用。

## 「紓壓室」讓你暢談心事

好康逗相報！您知道協會有個小而巧的秘密

基地嗎!?位置隱密、獨立不受干擾的空間，可以放鬆的聽音樂、翻雜誌，小憩一番；可以邊享用咖啡、點心，邊使用協會的視聽器材觀賞自己所



帶來的影片；可以測量體重、血壓和血糖，為您的健康把關！在這裡可以享有私密、悠閒的獨處時光，和知己的好友閒聊、暢談心事，這麼好康的所在到底在哪裡呢??答案就是---協會的小閣樓！專門為照顧者量身打造的《紓壓室》，透過提供各種免費的服務和設施，達到讓照顧者放鬆紓壓、聯絡感情的目的，歡迎各位會員及照顧者多多利用喔，需要使用的話，請您先打電話到協會登記預約。☺

# 100 年 大 事 記



## 100.01

01 月 01 日--本會承接高雄市政府社會局委託辦理「失能老人居家服務及低收入老人特別照顧津貼督導訪視服務」

01 月 01 日--本會承接高雄市政府衛生局委託辦理「我國長期照顧十年計畫 - 100 年度喘息服務」

01 月 25 日--郭社工兼任總幹事靚眉代表出席高雄市女性拒菸聯盟理監事餐敘。



## 100.02

02 月 08 日--李理事長淑婷及郭社工兼任總幹事靚眉拜訪武昌教會、浸宣三民教會洽談合作辦理活動事宜。

02 月 08 日--李理事長淑婷及孫居服督導淑婉拜訪高雄市三民區德智里等 6 里里長宣傳本會服務。

02月19日--假大寮捷運站辦理 100 年第 1 次飛燕草聯誼聚會。

02月23日--郭社工兼任總幹事靚眉拜訪十全教會、方舟協會洽談合作辦理活動事宜。



## 100.03

03月03日--慈惠醫護管理專科學校王子綺老師拜訪本會討論合作辦理活動事宜。

03月07日--本會承辦行政院勞工委員會職業訓練局南區職業訓練中心委託辦理  
100 年度「照顧服務員職業訓練課程」第一班開始接受報名。

03月09日--中華民國家庭照顧者關懷總會簡秘書長璽如、袁主任慧文至本會合作  
辦理「家庭照顧者教育訓練焦點團體」。

03月19日--假高雄市政府社會局婦女館辦理 100 年第 2 次飛燕草聯誼聚會。

03月19日--召開第七屆第一次會員大會暨第七屆理監事改選。

03月19日--召開第七屆第一次理監事聯席會議。

# 捐款芳名錄

以下以捐款者姓名筆劃排序

## 【99年】

王安智	5,400元	王惠珍	2,000元	王智美	500元
王瑞穗	200元	王瑩田	500元	台南一中高中同學會	5,000元
李佩珍	600元	李柏緯	10,000元	李素利	10,111元
李淑婷	12,290元	李錦玉	3,600元	林芳琴	1,000元
林寬容	20,000元	邱啟潤	3,000元	姚美玉	1,000元
施富強	3,600元	孫淑婉	22,400元	張江清	4,000元
張展綸	2,000元	張素紅	1,000元	張雄盛	1,000元
張黃麗榕	200元	梁政強	500元	梁淑英	200元
莊茵雯	500元	許重喜	3,000元	郭腓利門基金會	15,000元
郭靚眉	7,345元	陳正宗	1,000元	陳易潔	300元
陳玲珠	3,000元	陳慧敏	25,009元	黃順強	200元
黃瑞騰	1,000元	黃馨誼	13,938元	楊秀華	1,000元
楊芳儀	5,256元	葉國洲	5,000元	葉淑惠	3,000元
葉莉莉	2,400元	葉麗錦	2,000元	賈本英	1,500元
褚衍珊	500元	褚衍智	500元	齊柏勛	800元
劉文敏	2,000元	劉秋菊	1,000元	劉雲枝	14,400元
歐淑玉	3,600元	蔡金蓮	850元	鄭玉玲	1,000元
蕭彬吾	2,000元	薛榮海	10,500元	簡家淦	3,000元
簡淑媛	1,000元	羅若梅	9,200元	蘇以青	500元
蘇慧美	5,000元				

## 【100年】

李淑婷	5,445元	林春玲	200元	邱啟潤	1,700元
蔡金蓮	200元	薛龍進	2,000元		

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



以上資料若有誤植或尚未收到捐款收據 ( 可抵所得稅 ) , 惠請來電告知



請沿線裁下

98-04-43-04		郵政劃撥儲金存款單										◎ 寄款人請注意背面說明								
收款 帳號		4	2	0	3	2	1	1	0	金額 新台幣 (小寫)	仟 萬	佰 萬	拾 萬	萬	仟	佰	拾	元	◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫	
通訊欄(限與本次存款有關事項)		郵政劃撥儲金存款收據																		
繳交項目：		收款 戶名		高雄市家庭照顧者關懷協會														收款 帳號 戶名		
<input type="checkbox"/> 會費		寄款人																存款 金額		
<input type="checkbox"/> 入會費      500元		姓名																電腦 紀錄		
		地址		□□□-□□														經辦局收款戳		



# 照顧者權利宣言

## 照顧者有權...

1. 以做為照顧者為榮
2. 善待自己
3. 尋求協助
4. 保有屬於自己的生活
5. 適當地表達情緒
6. 拒絕無謂的罪惡感
7. 大方地接受回饋
8. 做好自己的生涯規劃
9. 期待並爭取協助照顧的服務

### 郵政劃撥存款收據

#### 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款單金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請已正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存

款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款      0503 票據存款      2212 劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 600,00 束(100 張) 94.1.210\*110mm(80g/m2 模)保管五年(拾大)