

社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

理事長：李淑婷

編輯：李逸 簡淑媛 賴倩瑜 吳瓊滿 張江清 吳俞恣 張桂月

服務地址：807 高雄市三民區熱河一街 108 號

服務電話：07-3223839、07-3220321

傳真 07-3133835

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



會訊

第四十一期

中華民國 100 年 9 月

【免費贈閱，歡迎來電索取】

照顧～是一條很漫長的路

讓我們互相扶持、鼓勵，一起加油😊



理事長的話

※理事長的話

※第七屆理監事、委員會介紹

服務看板

※9-12 月活動預告

※持續性服務介紹

※3-8 月活動花絮

※長期照顧監督聯盟的四大主張

照顧者小故事

※封面故事：我走過的照顧之路

※認識耶穌是我一生最大的祝福

※愛他，就要鼓勵他自己來！

※深刻學習、深刻祝福

好康特報區

※特惠專欄

※真情推薦---2011 年必讀好書

協會大事記

捐款芳名錄

理事長的話 ☺

第七屆理監事已於本（100）年3月由會員投票選出，感謝第六屆理監事及各委員會委員在才能、時間、金錢各方面的付出，使協會會務及服務在平穩中朝多元化發展。本屆理監事有產官學界先進加入，使協會多了生力軍，也多了些活力，希望老幹新枝在既有基礎上，再往前邁進！

由學者專家調查發現家庭照顧者最需要的是照顧技巧指導、替代人力、諮詢窗口及經濟支助，協會多年來努力，在照顧技巧及諮詢服務已具有經驗及口碑，今（100）年1月底增加了替代人力服務，承接衛生局的居家喘息及社會局的居家服務，凡事起頭難，但因著孫居家督導淑婉、洪社工師惇音及服務、會員兩個委員會成員的用心，克服困難，個案對服務給予肯定，服務量逐月增加，另也因應個案需要增加自費居家服務項目，擴展了服務面向。

行政院衛生署規範長期照顧八類專業人員要接受長期照護相關課程三階段訓練，欣見家庭照顧者議題列入第二階段訓練課程中，協會有機會受邀擔任護理人員及營養師的講師，除分享家庭照顧者的辛勞困境、性別議題及可應用的資源外，最主要是提醒慣於將焦點放在個案身上的專業人員，他們也是家庭照顧者重要的幫助者，即便給予照顧者一句肯定的話語，都會使照顧者感到照顧工作的價值，成為支持他們走下去的力量；當然提供適當的資源，減輕照顧者身心負荷，早期發現身心具潛在危險的照顧者，給予適時的協助，都可避免一些悲劇的發生。由上課的專業人員臉上及頻頻點頭的反應，可知這議題的分享是被認同及肯定的。

將照顧技巧指導班推至社區與民間團體合作是今年的嘗試，經吳社工俞滄努力結合，不只得到其他團體的迴響，更欣喜的是民眾熱情的肯定及回應，尤其是安寧照護課程是民眾很渴望知道的，這模式會再持續擴大辦理。另在此要特別感謝台北富邦銀行公益慈善基金會及上慶旅行社主動提供照顧者喘息活動經費，使照顧者能享受生態之旅，又能嚐到台南道地小吃，得到身心的休息，互相交流，又重新得力，愉快回到被照顧者身邊。

目前長照最夯的議題是「長期照顧服務法」的立法，該法案已於3月底送至立法院，因意見眾多，討論速度緩慢，本期會訊特別將長期照顧監督聯盟對法案提出四大主張供大家參閱，希望長期照顧保險開辦前的相關立法、資源分佈及輸送體系、人才培訓都能有妥善的規劃，協會當然也積極參與其間，為家庭照顧者把關。

協會積極培養工作人員對家庭照顧者需求具有敏感度及開創能力，能逐步開發多元化服務類型，滿足家庭照顧者不同的需求，助照顧者一臂之力，使照顧路上少些荊棘，多些甘露，減輕他們身心社會的負荷。

理事長 **李淑婷**

第七屆理監事介紹😊

職稱	當選人	職稱	當選人	職稱	當選人
理事長	李淑婷	理事	吳瓊滿	候補理事	莊育冠
常務理事	王惠珍	理事	李逸	候補理事	蔡宜蓉
常務理事	蕭彬吾	理事	呂秀珠	候補理事	許蓮招
理事	沈素月	常務監事	邱啟潤	候補監事	羅若梅
理事	羅麗花	監事	林春玲		
理事	王瓊玉	監事	劉文敏		

各委員會介紹😊

學術委員會	
主任委員	李逸
委員	簡淑媛
委員	賴倩瑜
委員	吳瓊滿
委員	張江清

會員委員會	
主任委員	王惠珍
委員	羅麗花
委員	楊淑娟

法制公關委員會	
主任委員	沈素月
委員	呂秀珠
委員	莊育冠

服務委員會	
主任委員	羅麗花
委員	王惠珍
委員	王瓊玉

財務委員會	
主任委員	蕭彬吾
委員	孫淑婉



9-12 月活動介紹☺

📍「家庭照顧者權益與長期照護相關政策法規」研討會

時間：11月12日(六)08:30-16:30

地點：長青中心8樓會議室(高雄市苓雅區四維二路51號)

※※本會已申請社工師、護理師積分，請護理師於10月24日至11月4日期間，上積分系統報名，或來電洽詢吳社工員※※

時間	課程內容	主講人	主持人
8:30 - 8:50	報到		
8:50 - 9:00	致詞		李淑婷理事長
9:00 - 10:30	居家護理與居家服務品質 --服務使用者的權益	邱啟潤副教授	衛生局長照科 郭瑩璵科長
10:30-10:50	交流時間、茶敘		
10:50-12:00	社區健康促進對家庭照顧者的重要性	倪湘榕講師	邱啟潤副教授
12:00-13:00	午餐時間		
13:00-14:10	家庭照顧者可使用的資源 --實例探討	賴倩瑜 助理教授	李淑婷理事長
14:10-14:20	交流時間、茶敘		
14:20-15:50	家庭照顧者權益與長期照 護相關政策法規	王增勇副教授	社會局老福科 蔡昭民科長
15:50-16:30	綜合座談會	與談人：王增勇副教授、李淑婷理事長、倪湘榕講師、邱啟潤副教授、郭瑩璵科長、賴倩瑜助理教授、蔡昭民科長(依姓名筆畫順序)	

📍失智症照顧者支持性服務講座

(預計10月有第二場，有興趣的會員可洽電吳社工員)

上課時間	課程內容	上課地點
09/01(四)10:00-12:00	失智症長者的照顧技巧(一)	富民長青中心
09/08(四)10:00-12:00	失智症長者的照顧技巧(二)	
09/15(四)10:00-12:00	失智症者社會福利資源介紹	高雄市左營區富民路 435號 (詳情請洽陳社工員 556-1665)
09/20(二)10:00-12:00	失智症長者行為問題與因應之道	
09/27(二)10:00-12:00	照顧者情緒抒壓方式	
09/29(四)10:00-12:00	如何在照顧中善待自己	



照顧技巧班

上課時間	課程內容	上課地點
08/11(四)10:30-12:00	臨終關懷及認識安寧療護	富民長青中心(高雄市左營區富民路435號)
08/26(五)14:00-16:00	安寧療護	社區關懷協會(高雄市苓雅區民權一路38號)
09/30(五)14:00-16:00	腰酸背痛與移位技巧	
10/04(二)10:30-12:00	銀髮族居家簡易急救辦法	富民長青中心(高雄市左營區富民路435號)
10/23(日)14:00-16:00	長期照護社會資源	方舟協會(高雄市左營至聖路2號3樓之1)
10/28(五)14:00-16:00	五十肩與按摩技巧	社區關懷協會(高雄市苓雅區民權一路38號)
11/06(日)14:00-16:00	就醫常見的問題與須知	方舟協會(高雄市左營至聖路2號3樓之1)
11/13(日)14:00-16:00	中高齡常見疾病居家照顧	方舟協會(高雄市左營至聖路2號3樓之1)
11/20(日)14:00-16:00	長期照顧飲食調製須知	方舟協會(高雄市左營至聖路2號3樓之1)
11/25(五)14:00-16:00	家庭照顧者的情緒抒解與壓力管理	社區關懷協會(高雄市苓雅區民權一路38號)
11/27(日)14:00-16:00	臥床患者清潔與皮膚照顧	方舟協會(高雄市左營至聖路2號3樓之1)
12/04(日)14:00-16:00	安寧療護與臨終關懷	方舟協會(高雄市左營至聖路2號3樓之1)
12/30(五)14:00-16:00	新版 CPR 教學	社區關懷協會(高雄市苓雅區民權一路38號)

飛燕草聯誼會

上課時間	課程內容	地點
08/20(六)10:00-13:30	做出自己的健康-天然手工皂DIY (此堂課僅限15名名額)	暫定於本會辦理 高雄市三民區熱河一街108號
09/24(六)10:30-13:30	「捍衛自己的健康」-體適能檢測、自我評估-1	
10/15(六)10:30-13:30	「捍衛自己的健康」-體適能檢測、自我評估-2	地點以當月宣傳單通知為主！詳情請來電3223839洽吳社工員
11/19(六)10:30-13:30	您快樂、我快樂--笑笑功	
12/17(六)11:00-13:30	解決腰酸背痛與居家按摩技巧大公開！！	



照顧者支持團體

讓每個明天不再沉重～心智障礙者家屬支持團體

- ♥活動地點：家庭照顧者關懷協會（高雄市三民區熱河一街108號）
- ♥主辦單位：高雄市家庭照顧者關懷協會、心路社會福利基金會
- ♥團體帶領人：石義方（現任輔英科技大學講師）
- ♥活動內容：

週次	日期	時間	討論主題
一	09/30	10:00-11:30	相見歡
二	10/07		無法處理的負擔
三	10/14		有幫助的禮物
四	10/21		將痛苦送走
五	10/28		尋找力量
六	11/04		分享珍重再見

- ♥報名專線：電話:07-3219911，洽劉社工組組長

讓我們一起加油～家庭照顧者支持團體

- ♥活動地點：家庭照顧者關懷協會（高雄市三民區熱河一街108號）
- ♥主辦單位：高雄市家庭照顧者關懷協會
- ♥團體帶領人：蘇以青（高醫精神科病房護理師）
- ♥活動內容：

週次	日期	時間	討論主題
一	10/26	14:00-16:00	認識你真好
二	11/02		呼吸好空氣
三	11/09		叫出好心情
四	11/16		感謝好手腳
五	11/23		好好愛自己
六	11/30		把愛傳出去

- ♥報名專線：電話:07-3223839，洽吳社工員

持續性服務☺

-  居家照顧指導：各位照顧者您們辛苦了～本會為您提供「省時、省事、省力」的三省照顧服務！透過護理師等專業人員，到府提供個別化居家照顧技巧指導，提升照顧者或外籍雇傭照顧能力、避免在照顧中受傷，以及減輕照顧壓力、時間，給自己跟被照顧者更好的生活品質！！有需求者歡迎來電洽詢☺
-  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，以及身體照顧等服務，以紓解家庭在經濟、照顧人力之困擾，改善生活品質。
-  居家喘息服務：為減輕家庭照顧者的照顧壓力，當主要照顧者必須外出辦事或休息，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。
-  心理協談：安排諮商師透過電話，或面談的方式，提供家庭照顧者一對一心理支持，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。



3-8 月活動花絮☺

📖 照顧服務員訓練課程



於3月及8月於博正醫院各辦理一場訓練課程，培訓具專業能力的居家服務員，到府提供居家服務、居家喘息服務。



📖 居服員在職訓練

每個月舉辦在職訓練，包含各種清潔物品使用、肢體關節活動及紓壓技巧，提升居服員的照顧技巧及服務品質。



📖 居服員服務概況

本會現在有8位居服員，居家服務共計服務22個家庭、居家喘息服務24個家庭，阿公阿嬤們無不誇獎居服員們用愛心、細心、貼心、用心、耐心來提供最好的服務！



照顧技巧班

3月8日起至8月26日，共舉辦了22場次的照顧技巧班，服務563人次。今年度協會積極走進社區，提供便利性的服務給照顧者，希望將照顧技巧提供給每個有需要的照顧者。



飛燕草聯誼會



2月至8月辦了7場次，服務113人次，透過多元化的課程，如紓壓按摩、理財規劃、防災知識、天然手工皂製作等，使照顧者能夠得到所需的資訊，以及紓壓方法；同時，照顧者熱情的端出拿手菜和推薦的美食，豐富了活動的色彩，也溫暖每一個人的心。



居家照顧指導服務

持續提供服務中。

由專業人員，如護理師、復健師、營養師等，到家中針對被照顧者狀況，進行一對一照顧技巧指導，讓照顧者不用撥時間外出上課，提升照顧的技巧及品質。



喘息日活動

與台北富邦銀行公益慈善基金會、高雄市政府衛生局一同合辦喘息日之旅，由基金會白董事長、衛生局長照科郭科長、本會李理事長領軍，和照顧者完全放鬆一天，到台南安平、台江四草湖一日遊，享受戶外的新鮮空氣、安平的雄偉古蹟，以及台江的生態之美！中午大家一同到周氏蝦捲「國宴廳」飽餐一頓，大家留下美好的回憶！以下是照顧者給我們的回饋：

「謝謝富邦基金會的用心！希望以後可以多多舉辦類似活動。」

「期待至少每年辦一次出遊活動！」

「辦得非常好，謝謝！」

「下次再舉辦！加油！加油！」

「感謝協會的用心！」

「很感謝此次行程！」

「非常感謝協會的用心安排～」





長期照顧監督聯盟的四大主張😊

♥摘自中華民國家庭照顧者關懷總會第 65 期會訊

一、將「家庭聘僱看護」整併入長照制度

個別家戶聘僱的外籍「個人看護者」(多數為外籍看護工)，應逐年整併進入居家服務體系，由最熟悉家戶場域的居家服務機構聘用、訓練及管理，並經評估後以「派遣」形式的服務提供。唯有正視現存的 18 萬名外籍看護工早已成為我國主要的長期照顧人力之事實，將其鑲嵌進我國長期照顧體系，保障其勞動權益，受專業服務單位督導下執行照顧工作，才有可能讓雇主與外籍看護工之間不再是支配與剝削的衝突關係！也才有可能讓被照顧者得以透過制度獲致照顧品質的保障，並創造本國籍居家服務員逐步替代外籍看護工的契機。

二、建構民主審議機制

不同社會背景、障別、性別、階級、族群的民眾，在照顧上有不同需求。為制定與推動多元的長照服務措施，中央及地方政府於縱向與橫向整合討論決策過程中，應建立民主組合審議機制「長照服務審議委員會」，廣納各方民意融入決策，並應符合民主原則，將會議資訊公開上網，便於民眾監督防弊，確保民間各界的意見可以進入長照制度決策過程，而非僅止於聊備一格的「長照諮詢小組」，蒐集專家意見後就束之高閣。

三、重視多元文化特殊性

長照服務計畫的規劃執行、預算運用，以及長照人員教育訓練、長照爭議申訴處理等各項措施，皆應注意多元性別、族群的不同需求，以建構適用於偏遠地區、且具文化敏感度的服務網絡。例如：位處偏遠的原住民社區，需有為其量身打造、非專業主義、能切合當地需求與在地文化的服務提供，以及新移民女性對通譯服務的需求，其他包括同志、跨性別等之差異均需被重視。

四、提供多重的民眾權益保障途徑

行政院版的「長期照護服務法」對接受長照服務者的權益保障，僅止於消極性的「陳情」，未能建構更積極、更多重的權益保障途徑；使用長期照顧服務的民眾多屬弱勢者，國家應該提供多層次的保障，我們的建議如下：

(1) 中央及地方應設置「長照申訴評議委員會」：

長照服務既牽涉各種不同民眾的需求差異，恐多有爭議，政府應設立處理民眾申訴的專責機制，納入相關團體推薦的不同代表，注意委員之性別比例，以公正處理申訴。

(2) 建立「長照公評人」制度，提供各地民眾反映意見管道，提供長照體系改善建議：

公評人制度在歐美實行多年，最早是針對機構中沒有家屬探望的住民，容易被機構忽略，會安排專人長期探望、了解需求，後來演變成弱勢者發聲的代言人機制。尤其當個人權益申訴多曠日廢時，公評人的設置使底層民眾的聲音能確實、即時被反映，成為制度改革推手。

(3) 公益訴訟及相關法律扶助：

當政府疏於執行本法或相關命令，而有侵害公共利益之情形，人民或公益團體得以主管機關為被告，向行政法院提起訴訟，以確實督促公務員依法行政。

「長期照顧監督聯盟」是民間一群關心弱勢權益和少數族群、性別與多元家庭的結盟組織，由26個民間團體及11位專家學者所組成。我們希望自人權觀點參與長照政策討論，為台灣建構一個全民共享、可永續經營、值得民眾信任的長期照顧制度，使「長期照護服務法」能切實保障民眾權益、建構綿密的服務網絡，提供民眾真正的普及、優質、平價服務！

照顧者小故事☺

我走過的照顧之路 ♥陳銘宏

照顧～是一條很漫長的路！不知何時才走的完，但總有結束的一天！

我的媽媽在民國 77 年中風，接著在 81 年又二度中風。在那段時間裡，大部分都是我的三位姊姊辛苦地輪流在加護病房照顧著，媽媽才能出院。剛回家時，她還插著鼻胃管、導尿管，洗澡、上廁所都非常的不方便；每次都必須以乾式擦澡的方式慢慢的清理，而大小便則是在床邊放一個簡易的便盆椅來解決。此外，還要慢慢做長期的復健，運用居家護理師教導中風病人的照顧技巧來照顧媽媽，媽媽才得以脫離兩條管子的束縛，可以用自己的左手慢慢吃飯。

為了這一段的長期照顧工作，我們家有人犧牲了青春歲月、有人休學、還有人因為壓力太大，得了憂鬱症。因為我的大哥在教書，就負責出錢，支付各項醫療費用與生活開銷，獨立支撐這個家的經濟所需；而我負責出力，要帶媽媽去醫院做復健、換藥、拿藥、搬上、搬下的。雖然辛苦，但我們全家人仍然不放棄老媽，她活著我們就有希望！

不幸的是，媽媽在民國 87 年又得了糖尿病，右腳傷口潰爛。自此，整個照顧的工作就全部落在我的肩上；我們為了能治療她的腳，舉凡開刀清瘡、換藥、高壓氧治療、針灸等等等，中西醫的治療全都做。那時尚未有復康巴士，往返醫院時常都要叫計程車；糖尿病的藥膏還要從美國買，一條就要一千五百元，用到整個傷口癒合，共花了好幾萬元。經濟的負擔真的好沈重。

在這一段的治療過程中，本來醫生說右腳要做截肢一半的手術，當時母親聽了很傷心，眼淚直流；但我們堅持的結果，終於把它保留下來，不過也花了很多金錢，還好有申請中低收入老人特別照顧津貼，多少減輕了我們一點負擔，但我們仍然付出了很多的精神、體力在照顧上…那陣子都只能睡在媽媽的病床邊，隨時要注意狀況，例如換藥、大小便、洗澡等等。洗澡的時候，還要注意用大的垃圾袋把媽媽的腳包起來，避免有水跑進去感染傷口。每天都不能好好地睡一個覺，要擔心這個、又要擔心那個，擔心那邊沒有做好、又要擔心什麼時候要去醫院拿藥、換藥……，好想有人可以來幫忙一下，喘口氣。不僅如此，二姊有時又憂鬱症發作，那時更是蠟燭兩頭燒！身心俱疲。

民國 96 年媽媽又因慢性腎衰竭而洗腎，到最後，媽媽的身體已經越來越衰弱了，已經沒辦法靠助行器行走或站立。不管是上下床、上下輪椅、上下車、上下樓……，處處都要靠著人力抱著她搬上、搬下的。所以那時壓力很大，心情難免會不太好，家人間會為了照顧方式的意見不同而發生爭吵。而鄰居、親戚、朋友等，外人只看到外表的表面，不知道我們家庭照顧者辛苦的照顧過程，

因此也對我們時有誤解，指責我們有那麼多人在家裡面，不出去工作賺錢，到底在家裡做什麼事業？身心俱疲的我，聽了真想罵他們出氣，等你們老了、病了，就知道看誰要照顧你們！送你們去安養中心，請外勞、做獨居老人、自生自滅……。

現在回憶起照顧媽媽的最後階段裡，媽媽因為一週三次的洗腎，而使身體一天比一天更加衰弱了，洗了幾個月以後，不久就在年底往生了。媽媽要走時，她的手緊緊握著我的手不肯放開，依依不捨；她眼裡泛著淚，她有好多有話還講不出來，不肯離開我們……。在她生前，我都帶老媽去公園曬太陽，或者回去她的故鄉大社觀音山走一走；看到大家都過的好好的，她就很高興了。記得有一次去排買一元的便當，她拿到便當時，好高興好滿足的樣子，幸福完全寫在臉上。現在只能從照片上，去回憶那些快樂的日子。現在，換帶老爸四處遊玩了，因為老爸少了老伴而得了憂鬱症。以前我不放棄老媽，現在也不會放棄老爸，要珍惜現在所擁有的！

現在的我，終於可以做自己喜歡做的事了，壓力已經不像以前那麼大了，所以要把心情調適好，才可以做好更多的事。照顧工作結束之後，我去弘道當志工，也做了半年暖冬計畫，還去參加各種團體基金會所辦的活動，讓自己的生活更多采多姿。我好好的活下去，讓媽媽永遠以我為傲，加油！加油！



作者與媽媽合影



認識耶穌 ~ 是我一生最大的祝福(二) ♥許重喜

哥林多前書十三章：

愛是永不止息。如今常存的信、望、愛這三樣，其中最大的是愛。

腓立比書四章 6-7 節：

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。



我於上次的

文章中，已經稍微分享

了我的照顧歷程；感謝主，讓我有更多的生命故事可以再次跟大家分享！去年的4月12日凌晨，我的妻子-美雀姊起床上洗手間時，不慎跌倒，經過醫師打針仍不見起色，而且病情又再度急26日早上急轉直下；4月又再度住院治療，讓我感到心疼與不捨。但經過這些痛苦的過程，我還是堅信，上帝一定會用祂慈愛的雙手醫治好美雀姊身、心、靈的病痛。今年4月12日、5月20日，美雀姊又接受兩次住院治療之後，終於在6月4日出院回家休息了。感謝主！在這次住院期間，讓我有充分的時間休息和反省。



想起聖經的教導~「愛」不是形容詞，是要付諸行動的動詞。所以在這段期間，我每天在早禱會結束後，便前往醫院給美雀姊一個溫馨的擁抱，這是我結婚43年幾乎很少做的動作。從出院那天起，每天早晨起床的第一件事便是擁抱，然後夫妻倆同心跪地禱告：

感謝主！住院期間，上帝重新塑造美雀姊，也重新改變了我。

感謝主！這七年來，我每天向天父祈求，祈求天父能使美雀姊得到完全的醫治。康復後，我們夫妻倆要到處為主做見證，宣揚上帝的大能、救贖與恩典。渴望完全康復的那一天，照著上帝的旨意很快到來！

感謝主！回想過去，在上帝的引領下，陪著美雀姊一同上教會，才有這個福份認識這位獨一真神-耶穌基督。

~認識耶穌真是我一生最大的祝福。

愛他，就要鼓勵他「自己來」！♥高家俊 2011.07.05



人都會經歷生、老、病、死，也隨時可能發生無預警的意外事故；這些都是生命中，無可避免的經歷。像我的母親就遭遇了意外，帶給我們家庭的衝擊之大，而長期照顧的身心壓力，也是我當初料想不到的。

一日復一日長期照顧的壓力，對於一個家庭、對主要照顧的人而言，是需要長時間磨合和適應的過程。以下是我在這個過程中的小心得：

首先，在認知方面：我知道不論原本的家庭是如何的幸福美滿，但家中每個人都會老、都有可能受傷，這些是不可避免的事，差別只在於發生時間的早晚。因此，要做好心理建設，思考日後該如何去調適。

其次，在相處方面：回首這十幾年來的照顧經驗，我覺得，除非被照顧者全攤或是植物人，不然，與行動不便的人相處之道，就是儘可能地當作一般人來看待，而非一個需要照顧的人。只要他還能動，那麼就還能做，他不會希望你把它當成沒用的人，他也會想要自己試試看。所以，不要因為他老或受傷，就一切都幫他做的好好的；這樣，會讓他以後沒有你，便無法過日子，你的好心會造成了反效果，且最後累的是自己。例如，一個老人，其實還是能夠自己倒茶、自己上廁所，你卻因為看他動作慢、動作不順，就一切都幫它弄好，那麼只要你不在了，就需要去找到一個人在旁邊照顧他這些事情，而其實，這一切都原本是他自己就可以做到的，這樣不是剝奪了他的能力嗎？

最後，在面對病人的情緒上，很多時候他不是做不到，只是撒嬌、只是耍脾氣、只是希望得到你的關心；身為照顧者的我們，平常要多用心觀察，當下才能夠分辨的出來。所以，為了分辨他是否因為環境的不方便，導致許多行動受限，必須針對他的需求，在住家環境上做修改是很重要的，例如無障礙的措施，就可以讓行動不便者開始做更多的事情。

俗話說「要活就要動」，越不動，老得就越快，身上的病痛，也會更多。所以，為了我們的家人好，除了要持續用心的陪伴他，更要多鼓勵他、訓練他自理的能力，才是最重要的！

深刻的學習 深刻的祝福

♥黃庭偉（作者為財團法人呂旭立紀念文教基金會實習諮商心理師）

感謝趙先生給我的提醒：「關心、用心、耐心、永不放棄地對家人付出」

人類因著血緣、法律、婚姻而組成家庭，家庭使我們在茫茫人海中有家人相伴，在浩瀚天地間得到親人溫暖，不再無依無靠。但或許是社會變遷的關係吧，現代的家人關係並不是這麼容易維持；有時家人間的相處因為跟不上社會的腳步，而彼此感受不到關心，也不知如何關心彼此，僅用過去僵化的、固著的方式對待彼此。這樣的家庭關係增加了「家庭暴力」或「兒童虐待」事件發生的可能性，甚至老死不相往來的「棄養」事件也時有耳聞。在自己的助人經驗中，我接觸過眾多不同樣貌的家庭，其中，趙先生的家庭是我所認識的家庭中，相當了不起的一個。

趙先生照顧失智症的太太已經有八年了。這樣的照顧過程，我想除了趙先生，外人是很難體會的。我與趙先生認識一年以來，儘管我們大約每週見一次面，也然仍無法完全了解他照顧的辛苦。

在認識趙先生的這一年裡，我對於所謂的「幫助」，開始有了更深的看見。所謂助人者，似乎自己一定懂些什麼知識、技巧、理論，我身上有些什麼東西是求助者沒有的，因此才得以視求助者的需要而提供一些我的知識。但與趙先生的認識，讓我發現：助人者根本不是所謂的專家，案主才是專家（The Client is the Expert）。在每天 24 小時繁重的照顧中，在日復一日、年復一年的陪伴中，我怎麼會比趙先生瞭解趙太太，我甚至與趙太太沒見過幾次面，我只知道她有了「失智症」，有些固定性的行為模式，除了這些由趙先生轉述給我聽的資訊，其餘我一概不知，我怎麼會比趙先生了解他的親人。但是有時候，我們卻自以為有用地給了對方不少的建議。我深思我所謂「好意」的建議，能對照顧者有多少的幫助，這些幫助有發揮了什麼功效，甚至是否有副作用而造成照顧者的困擾？

感謝趙先生告訴答案。似乎趙先生周遭的人都看到了趙太太的「病」，然後給了趙先生第一步、第二步、第三步的建議，甚至叫趙先生將趙太太送至安養院，造成趙先生對於他人的不好意思，甚至親自到府說明，解釋自己為何不如此做，期待對方能更理解他，不要以為他辜負別人的善意。這樣的過程，似乎是「求助者」反倒變成了「助人者」，來幫助先前的「助人者」更了解「求助者」。其實照顧者最簡單的要求，就是「尊重」、「被理解」而已，簡單的一句「我瞭解你辛苦了」，比其他完善的行動計畫更派得上用場。

有著趙先生如此重要的提醒，我了解營造一個自在、輕鬆、尊重的談話空間是多麼地重要。在每週與趙先生的談話中，我多半扮演著傾聽者的角色，邀請趙先生盡情地述說自己的故事，由趙先生選擇他要告訴我什麼、什麼是重要的、想講的。我會傾聽趙先生這一週以來的辛苦、難過、生氣、挫折，當然也聽到趙先生一週以來，與太太的關係轉變、自我學習、自我欣賞的故事。坦白

講，我也不確定發生了什麼事，但趙先生似乎越來越瞭解自己，越來越知道讓自己的生活過得更好，甚至也學到了「每天擁抱三分鐘」的絕招，讓太太感受到他不善言語的、愛的擁抱。而這幾天，我剛好去參加了黃龍杰心理師的「安心服務員」的訓練，受訓內容的「安心五寶」，居然恰好與趙先生的生活安排有很大的相似，果然趙先生是專家，因此我在此與其他伙伴分享這五寶。

「安心五寶」指的是當人發生重大意外、天災人禍時，使用這五寶可讓我們的生活更快地恢復常軌，而五寶是指「信、運、同、轉、改觀」。

信=「信仰」，例如：參加宗教團體，得到宗教安「心」作用，舉凡禱告、參加法會、誦經、禪…等都算。讓人的「心」感受到支持，不再迷惘，有所依靠。趙先生與趙太太是相當虔誠的基督徒，每天固定參與教會活動，擁有心靈的平靜。

運=「運動」，跟「腳」有關，就是起來動一動，例如：散步、游泳、踏青。當然若體力無法允許，做些穴道推拿、刮痧、腳底按摩也是可以，甚至芳香療法也是可以。趙先生每天都有安排游泳時間，在游泳中也唱詩歌，自娛娛人。

同=「同伴」，跟「手」有關係，如同兒歌中的：「我們小手拉小手，一同去郊遊」。當心情悶悶的，找朋友聊聊天、說說話，或打免付費的心理諮詢專線1995、1985、0800013999，找人聊一聊，心情就會好很多。趙先生平常固定會與老同學有往來，也固定會來協會走走、聊聊天，這樣，煩悶的心情也會有所好轉。

轉=「轉移」，跟「眼睛」有關係，就是起來動一動，做些不一樣的事，就好像打開一扇窗或門，去透透氣，去看些不一樣的景色。

改觀=改變觀點，就是逆向思考、往正面想，打斷手骨顛倒勇。趙先生就曾講過，上帝指派給他這個任務就是有其目的，要他學著以聖經去服事、去學習。

我很感激上天讓我遇到了趙先生與趙太太這對夫妻，他們用他們寶貴的生命經驗，告訴我人生的酸甜苦辣、以正向的態度面對人生中的挑戰。更祝福趙先生與趙太太的生活更美滿、更幸福。

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。
- ◎地址：高雄市苓雅區四維二路 144 號(近光華路)
- ◎訂席專線：07-3344141

☑ 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）
- ◎地址：高雄市左營區裕誠路 486 號(博愛路口)
- ◎訂席專線：07-5569791



- * 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

您知道協會有個小而巧的秘密基地嗎!?!就在我們的小閣樓!!

位置隱密、獨立不受干擾的空間，可以放鬆的聽音樂、翻雜誌、享用咖啡、點心，好好小憩一下；也可以免費測量體重、血壓和血糖，為自己的健康把關！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。有興趣的照顧者，歡迎隨時致電到協會登記預約唷☺



真情推薦~~~~~2011 年必讀好書☺

有一天你也會變老---父母最需要你做的 39 件事☺



爸媽將幾十年的青春年華奉獻給我們，當他們的腳步開始變慢、頭髮變白、身體狀況變差時，你能做些什麼？！22 位專業人士告訴你，該如何處理、做好準備，才能快樂陪爸媽走過老年生活！
----知名作家 蔡詩萍 推薦。



30 歲起就應該積極學習的關懷課題：

- ♥教你如何說服爸媽面對老年生活！
- ♥思考是否該為照顧爸媽而辭去工作？
- ♥瞭解爸媽性情的改變是什麼原因？
- ♥決定爸媽要跟誰住比較好？
- ♥當爸媽身體狀況亮紅燈時，該如何處理？
- ♥爸媽需要照料時，該注意什麼細節？哪裡有資源可以使用？
- ♥當生命走到盡頭，如何陪他畫下完美的句點？

---擷取自「有一天你也會變老」



好康特報：一本只要 200 元（原價 260 元）

照顧技巧面面觀☺

家總為了協助初成為家庭照顧者的人，不必擔心沒有時間外出參加技巧班課程，只能自己摸索，造成身心上的壓力，所以於 92 年編印，98 年再版印製了「家庭照顧者實用手札—照顧技巧面面觀」，裡面有許多照顧技巧，提供給不知道如何照顧家人的照顧者。

內容分為五大主題：身體照顧、個人衛生、呼吸照護、緊急救援、居家照顧環境，各章節都有詳細說明每個照顧步驟，再輔以照片及圖片，最後還有照顧清單協助您做工作交接，壓力量表提供照顧者隨時檢視自己的壓力狀況，不僅需要學習正確的照顧技巧，更要注意自己的心理狀況，當您覺得壓力過大、想找人傾訴時，可以打免付費諮詢專線 0800-580-097（我幫您、您休息），或來電（07）322-3839，若還是無法降低壓力，也可以尋求協會找專業人員協談喔！

歡迎民眾踴躍向家總申請，僅需付 20 元回郵信封，寄至台北市長安東路一段 56 巷 1 弄 57 號 3 樓，註明索取「照顧技巧面面觀」即可，或於上班時間至總會索取。任何問題可洽總會（02）2511-1751。

協會大事記☺

日期	大事記
3月10日	由洪社工師至南區職訓中心 C501 教室上 TIMS 系統訓練課程。
4月6日	召開本會行政會議。
4月8日	由博正護理之家王鳳蓮主任、本會洪社工師參與本會照顧服務員訓練術科評值會議。
4月13日	由博正護理之家王鳳蓮主任、本會李理事長、洪社工師，參與照顧服務員訓練術科考評討論會。
4月15日	由博正護理之家王鳳蓮主任、本會洪社工師，參與本會照顧服務員訓練術科評值會議。
4月19日	由學術委員會李逸主任委員，參與南高屏社會福利政策規劃與 NPO 合作模式之座談會。
	由洪社工師參與志願服務聯繫會報。
4月26日	由學術委員會李逸主任委員、服務委員會羅麗花主任委員，參與行政院衛生署主辦之長期照護服務法草案分區說明會。
4月29日	召開會員委員會、服務委員會會議。
5月4日	召開本會行政會議。
5月9日	舉辦高醫服務學習協會業務簡介說明會。
5月10日	召開本會行政會議。
5月11日	召開學術委員會會議。
5月13日	由吳社工參加高雄市女性拒菸聯盟理會員大會。
5月23日	喘息日活動行前說明會。
5月25日	喘息日活動行前說明會。
5月31日	召開財務委員會會議。
6月1日	召開服務委員會會議。
6月2日	召開法制公關委員會會議。
6月3日	中華民國家庭照顧者關懷總會袁慧文主任至本會辦理「家庭照顧者教育訓練課程南區焦點團體」
6月13日	召開本會行政會議、由財務委員會主任委員召開本會財務會議。
6月14日	召開本會居服員個案研討會。
6月16日	召開第七屆第二次理監事聯席會議。
6月24日	召開本會行政會議。
6月30日	舉辦實習生參訪說明會。
7月5日	聯合勸募計畫期中督導。
7月13日	召開本會行政會議。
7月14日	舉辦志工說明會。
7月29日	由吳社工員參加總會聯誼。
7月30日	
8月9日	居服員手冊討論。
8月18日	本會洪社工師參與居服聯繫會報。
8月19日	由博正護理之家王鳳蓮主任、本會洪社工師、訓練學員，參與照顧服務員訓練術科評職會議。
8月25日	召開本會行政會議。
8月26日	召開服務委員會會議。
	由博正護理之家王鳳蓮主任、本會洪社工師、訓練學員，參與照顧服務員訓練術科評職會議。

捐款芳名錄☺

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。以下資料以姓名筆劃排序，若有誤植或尚未收到捐款收據（可抵所得稅），惠請來電告知，謝謝您☺

【100年2月18日至8月31日】

上慶旅行社	17630	社區關懷協會	12000	郭靚眉	5700
王安智	2560	施富強	6200	賴秀卿	500
王智美	1000	泰祥商行	700	陳虹錚	2300
王惠珍	400	孫淑婉	18400	陳綜仁	400
王瓊玉	1600	高意桀	36610	賴瑞月	800
余良鑑	500	許坤瑛	4200	蔡金蓮	600
李佩珍	6900	邱啟潤	3700	蕭彬吾	2000
李奇龍	300	黃瑞騰	1000	羅若梅	500
李淑婷	17690	賈本英	19900	羅麗花	4000
林春玲	2100	廖繡敏	1200		
林芳琴	1000	台北富邦銀行公益慈善基金會	100000		

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)		繳交項目： <input type="checkbox"/> 會費 <input type="checkbox"/> 入會費 500 元 <input type="checkbox"/> 個人會員 1,000 元 <input type="checkbox"/> 捐款 <input type="checkbox"/> 義賣卡片 _____ 套 (1 套 8 張義賣價 100 元，買 10 套送 1 套) <input type="checkbox"/> 其他： _____												郵政劃撥儲金存款收據	
收款戶名		高雄市家庭照顧者關懷協會												收款帳號戶名	
姓名		寄款人												存款金額	
地址		□ □ □ - □ □												電腦紀錄	
電話														經辦局收款戳	
														經辦局收款戳	
虛線內備供機器印錄用請勿填寫															

照顧者權利宣言 ☺

照顧者所有權……

- ※以作為照顧者為榮
- ※善待自己
- ※尋求協助
- ※保有屬於自己的生活
- ※適當地表達情緒
- ※拒絕無謂的罪惡感
- ※大方地接收回饋
- ※做好自己的生涯規劃
- ※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)