



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會 訊 第四十二期

中華民國 101 年 3 月

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 周宜蓁

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

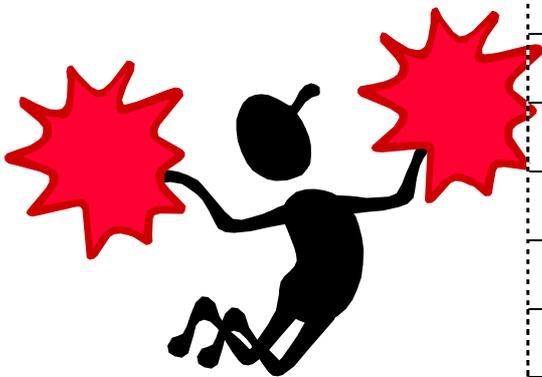
戶 名：高雄市家庭照顧者關懷協會

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

理事長的話☺	P 1
人物專欄：協會成員介紹☺	P 2
2012年2-10月活動預告☺	P 3
持續性服務介紹☺	P 6
2011年9-12月活動花絮☺	P 7
支持團體參加心得☺	P 9
心情點滴：媽咪，您永遠都是我的大寶貝☺	P 10
好康特報區☺	P 13
真情推薦---2012年必讀好書☺	P 14
好康道相報（照顧資料通通免費索取）☺	P 15
健康新「煮」張---虹美廚坊☺	P 16
協會大事記☺	P 17
捐款芳名錄☺	P 18



理事長的話😊

在璀璨煙火，歡呼及祝福中，令人興奮的101年展開了，在此也祝本會大家庭每位成員及關心協會的朋友們，101年生活更加平安喜樂，生命更得豐盛滿足！



100年在聖經中說是雙禧年，是彼此饒恕，充滿「愛」的特殊年份；在華人中「100」是個充滿盼望，完整的數字；感謝大家！本會在這美好的100年也蒙祝福，服務上有令人興奮的突破及成長。

100年我們擴大服務面，將家庭照顧者服務列車由協會推展到社區，與社區關懷站、教會及民間團體合作辦理，也為有特別需求的照顧者量身製作各種照顧技巧課程與成長、紓壓支持團體，甚至提供家庭照顧者個別心理諮商及到府提供家庭照顧者或外籍看護照顧技巧指導，100年提供了2,342人次服務較99年成長了56%。在服務過程中，我們常被家庭照顧者的肯定及感謝情激勵，被社會關心者支持，這是協會能在困境中繼續堅持走下去的動力，感謝你們！

100年1月開辦的三民區居家服務，至12月有2,153人次接受服務，57個家庭得到幫助，不只協助家庭照顧者與被照顧者維持及提升生活品質，也提供了12位照顧服務員就職機會。基於本會有熱心護理師、社工師、復健治療師、心理諮商師、營養師、醫師等專業人員協助，照服員的居家服務品質穩定且提升，深獲個案定，也獲得政府評定為甲等成績，給我們很大鼓舞，我們期許在穩定中慢慢擴大服務人數及區域，讓更多家庭照顧者得著幫助。



家庭照顧者對家庭及社會的安定，一直是隱形的貢獻者，他們默默付出自己的生命，不悔的為生病的家人服事，忽略自己的需要，也無力關心自身的權益，我們願意與更多的家庭照顧者同行，目前在討論長期照顧保險制度之際，期望更多家庭照顧者提出建言，讓我們能精確反應家庭照顧者需求，以列入法令、政策、政府預算中，助家庭照顧者一臂之力。照顧路不易走，但因有你有我，照顧路上不孤單，101年協會推出更多不同類型服務，如音樂、園藝、繪畫、情緒等支持團體，家庭照顧者一日紓壓旅遊，到府指導照顧技巧及家庭關懷等，讓我們在相助中，彼此祝福成長！

人物專欄：協會成員介紹☺

居家服務督導介紹

大家好，我是蕙娜，來自遙遠寧靜的小島-員貝，一個澎湖群島中的小島嶼，民風純樸，海天之間的世外桃源。

一向熱愛人群、關心社會的我，高中畢業後選唸社工系，之後陸續於臺北市立浩然敬老院、兒福聯盟南區辦事處及信義醫院等單位工作，接觸過老人安養、居家服務、高風險家庭服務、兒少收出養及保護工作等多項業務，有機會在個案工作、家庭服務和活動方案上學習，讓自己的專業觸角能更多元化。



從事社會服務工作是一件很令人著迷的事，除了在工作過程中有許多感動外，更重要的是須不斷挑戰自己，挑戰工作技巧與能力，也挑戰價值觀，讓自己藉由不斷反省、自我覺察的過程，朝社工專業更為邁進。希望自己能保持初衷，持續擁有熱誠，並運用專業來服務更多的人。

照顧服務員介紹

大家好，我是宜蓁☺

99年取得照顧服務員訓練執照，是協會第一個正職居服員。我常跟阿公阿嬤開玩笑說：哇係阿蓁，係金ㄟ不是假ㄟ喔~☺

因為我也是照顧者，所以服務過程中，特別能感受到照顧者「辛苦」和「心苦」的一面，不同個性思維的人，需要有不同的應對方式，每個人的經驗和知識都值得我學習。



可能因為我的個性比較童心未泯，服務過程發生的一些趣事，無形中也為這份工作帶來了樂趣與回饋。印象比較深刻的是，有個輕微失智的阿嬤，總是記不起來我的名字，但服務幾個月之後，只要問她我是誰，她就會說：「三八蓁啦~」從此之後，不管是誰跟她說「三八蓁」，她就知道是我了！

居家照顧服務是一個結合照顧、服務與生活常識的工作，每個居服員來自各個不同行業、環境，擁有不同經歷，很多照顧巧思真的讓我獲益良多，我會不斷學習，給阿公阿嬤最適切的照顧，加油！

2012 年 2-10 月活動介紹☺



家庭照顧者喘息日活動第一梯---鹿港人文風采

【詳情請洽協會網站，或來電詢問，謝謝！】

♥活動時間：2012 年 6 月 9 日（六）7：00-17：00

♥活動行程

時 間	內 容	備註
7：00-7：15	報到	集合地點： 第 1 車：五福路中正文化中心 第 2 車：九如路科工館
7：15-8：30	彼此認識	
10：00-11：00	參觀【台灣玻璃藝術館】 欣賞台灣玻璃藝術之美	
11：20-14：20	【鹿港老街】文化巡禮	午餐敬請自理
14：20	賦 歸	
17：00	返抵高雄，帶著滿滿的歡樂 回憶，返回溫暖的家	

♥活動費用：全免（早、午餐敬請自理）☺

♥注意事項：

1. 報名時間：請於 5 月 14 日至 5 月 23 日期間，來電 322-3839 洽吳社工員報名，需要協助申請喘息服務者，請於活動日 2 週前告知☺
2. 因為名額有限，僅開放「家庭照顧者」報名，每戶乙名，依報名順序為主，額滿為止☺
3. 為保障參加者權益，報名時須繳交 500 元保證金，於活動當日全額退還，若當天有事不克參加，視同捐款給高雄市家庭照顧者關懷協會，會另外開立捐款收據，造成不便敬請見諒☺
4. 為響應環保，車上不提供礦泉水和紙杯，敬請準備茶水☺



家庭照顧者喘息日活動第二梯

---GO~GO~台南一日遊

【暫定 10 月 13 日（六），參觀奇美博物館及

赤崁樓，詳情請洽協會網站，或來電詢問，謝謝！】



📅 照顧者支持團體

♥團體簡介

團體名稱	團體日期	團體時間	團體帶領人	備註
畫出真實的自己- 繪畫支持團體	4/2 (一)	14:00-15:30	吳兆琦講師	免費參加☺ 名額有限，請於3月23日前報名，謝謝☺
	4/9 (一)			
	4/16 (一)			
	4/23 (一)			
	4/30 (一)			
	5/7 (一)			
花草の語言- 園藝支持團體	5/30 (三)	14:00-15:30	柯任桂講師	免費參加☺ 名額有限，請於5月18日前報名，謝謝☺
	6/6 (三)			
	6/13 (三)			
	6/20 (三)			
	6/27 (三)			
	7/4 (三)			
月亮代表 我的心☺- 音樂支持團體	7/7 (六)	14:00-15:30	林怡君講師 曾詩婷居督	免費參加☺ 名額有限，請於6月22日前報名，謝謝☺
	7/14 (六)			
	7/21 (六)			
	7/28 (六)			
	8/4 (六)			
	8/11 (六)			
「不要踩到我的 界線！」- 情緒支持團體	8/2 (四)	14:00-15:30	石義方講師	免費參加☺ 名額有限，請於7月20日前報名，謝謝☺
	8/9 (四)			
	8/16 (四)			
	8/23 (四)			
	8/30 (四)			
	9/6 (四)			

♥活動費用：全免☺

♥注意事項：因為名額有限，僅開放「家庭照顧者」報名。需要協助申請喘息服務者，請於活動日2週前告知，造成不便敬請見諒☺

♥上課地點：照顧者關懷協會（高雄市三民區熱河一街108號；熱河一街與青島街交叉口）

♥報名電話：322-3839 洽吳社工員



【擁抱幸福系列-中風復健技巧班】

上課日期	上課時間	課 程 名 稱	講 師
02/24(五)	14:00-16:00	不可不知~認識、預防中風!	佘良鑑復健師
03/30(五)	14:00-16:00	讓我們一起加油~ 中風患者與家屬的心理調適	邱丹霽護理長
04/27(五)	14:00-16:00	中風患者飲食調製須知	劉劭君營養師
05/25(五)	14:00-16:00	夏至中藥進補篇	李純真藥劑部組長
06/29(五)	14:00-16:00	中風復健運動實做篇	施富強復健師
07/27(五)	14:00-16:00	中風復健運動進階篇(一)	施富強復健師
08/31(五)	14:30-16:00	中風復健運動進階篇(二)	施富強復健師
09/28(五)	14:00-16:00	中風復健運動與輔具應用基礎篇	佘良鑑復健師
10/26(五)	14:00-16:00	中風復健運動與輔具應用進階篇	佘良鑑復健師

♥活動費用：全免☺

♥上課地點：武昌教會（高雄市苓雅區民權一路 38 號 10 樓；民權一路與四維路交叉口，警察局旁邊）

♥報名電話：333-2345 轉 311 洽陳總幹事，或 322-3839 洽吳社工員



飛燕草聯誼會

上課日期	上課時間	課 程 名 稱	講 師
2/29 (三)	19:00-20:00	中醫養生與穴位按摩-1 (免費)	謝家誌醫師
3/10 (六)	14:40-16:30	芳香經絡舒壓法及現場體驗 (免費)	王惠珍居護師
4/22 (日)	15:00-16:00	讓我幫助您-同理心、傾聽的藝術 (免費)	王惠珍居護師
5/19 (六)	10:00-12:00	手工皂製作【材料費 150 元/人， 請於 5 月 4 日前報名，謝謝】	徐子鈞老師
7/4 (三)	19:00-20:00	音樂冥想與舒壓 (免費)	王惠珍居護師
8/29 (三)	19:00-20:00	中醫穴位按摩與養生-2 (免費)	謝家誌醫師
9/26 (三)	19:00-20:00	中醫穴位按摩與養生-3 (免費)	謝家誌醫師
10/14(日)	14:00-16:00	手工藝 DIY 課程【免費，請參加者準 備數張 A3 大小，有顏色或圖案的紙】	張黃麗榕老師

♥上課地點：照顧者關懷協會（高雄市三民區熱河一街 108 號；熱河一街與青島街交叉口）

♥報名電話：322-3839 洽吳社工員



持續性服務介紹😊

-  居家照顧指導：各位照顧者您們辛苦了～本會已申請到補助款，**免費**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 322-3839，洽詢吳社工員。
-  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。



2011年9月-12月活動花絮☺

居家照顧技巧指導

共計服務 37 人次，今年度持續提供服務。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，協助照顧者提升照顧的技巧及品質。



照顧技巧班



共舉辦了 24 場次的照顧技巧班，服務 745 人次。課程內容多元化，有失智症長者的照顧技巧、居家意外傷害緊急處理、腰酸背痛與移位技巧、中高齡常見



的疾病居家照顧方法、臥床患者清潔與皮膚照護等。2011 年，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人。

飛燕草聯誼會

舉辦 4 場次，服務 81 人次。透過多元化的課程，如體適能檢測、笑笑功等，使照顧者能夠得到充足的資訊，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。



失智症照顧者支持性服務講座

辦理 12 場次，共計服務 149 人次。

藉由課程中多面向探討失智症資訊，以及分享照顧技巧，降低照顧者照顧壓力。



家庭照顧者權益與長期照護相關政策法規研討會

共計 148 人次參加，64 位全職或兼職照顧者（佔總人數 43%），滿意度達 98%。



居家服務業務

每個月舉辦在職訓練，有肢體關節活動、紓壓技巧等多元化課程，提升居服員的照顧技巧及服務品質。

本會現在有 12 位居服員，居家服務共計服務 30 個家庭、另外還有提供居家喘息服務，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！



支持團體參加心得☺

【2011年協會與心路基金會合辦身心障礙者家屬支持團體☺】

★人生的際遇真的難以捉摸，是命是運，試問若能重來還會選擇同樣的路嗎？身為同是特殊家庭的一份子，只能互相勉勵，加油打氣，既然無法改變命，就樂觀一點看能否求得好運，衷心祈禱在同一艘船上的朋友身體健康，平安過每一天。（郭女士）

★一部好的電影有時會叫好不叫座，同樣一些好的課程也是如此，像這次小家庭支持性團體的課程似乎有此意味，能夠讓家長達到舒解並凝聚情感，彼此分享，成長與學習的課程可惜參加的人數不多，雖然如此我還是要感謝社工婉華及鈺婷兩位用心的規劃與結合外在的資源來幫助家長走出自我，如果下次還有機會開辦，希望家長們能踴躍報名參加，以不枉費“心路”對家長們的關心，謝謝！（侯女士）



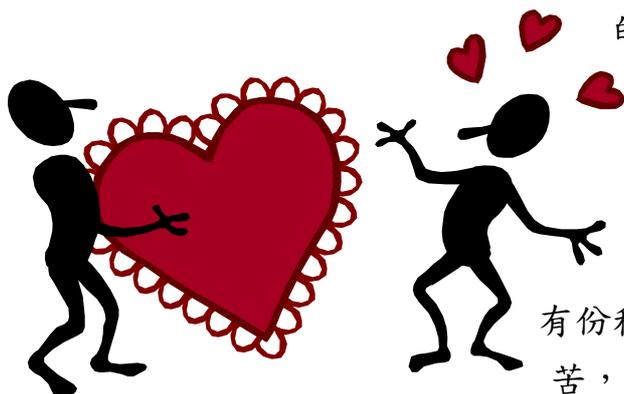
因為彼此扶持
照顧的路不孤獨
每個明天也不再沉重☺



心情點滴：媽咪，您永遠都是我的大寶貝😊

我的寶貝媽咪是個重度精神分裂症的病人，在我的爸爸娶她之前便如此。

我的爸爸是外省人，隨軍隊來台，是個超級老實又善良的男人。爸爸很體貼、很有智慧，但他並不知道媽咪到底怎麼了？可是，爸爸仍然很愛她，付了大筆聘金，把差了 16 歲媽咪娶回家了。結婚之後，我的爸爸並沒有因為媽咪



的病而遺棄她，也沒有因為她的病而抱怨過，他對媽咪的愛從來沒有因為她什麼都不會、什麼都不靈光而減少過。

印象中，爸爸非常疼愛媽咪，所有家事一肩挑，加上他是個很有學問的人，又有份穩定的好工作，所以，他比任何男人都辛苦，不但所有大小家事都一手包辦，還要付起養育我們的責任，以及照料不靈光的媽咪。

因為爸爸 51 歲才生下我，所以我從小就被隔壁鄰居的大人、小孩取笑、鄙視，我小時候常常抱怨：「為什麼我有這樣的媽咪？為什麼有這麼老的阿公級爸爸？我好討厭這樣的環境！」可是，不管我如何抱怨及討厭我的爸媽，他們從來沒有因為我的態度不佳而少愛過我，我是喝母乳長大的孩子，而且是喝了 8 年才斷奶，只要心情不好，便去找媽媽喝奶，那是我最容易得到滿足的時刻，媽媽並沒有因為我長牙會咬痛她的乳房而拒絕過我的需要。

我想可能是因為如此，我常常心中充滿著很多暖暖的愛。爸爸並沒有特別把他的學問知識傳授給我，只要求我下課後就不可隨意外出，我的活動區域只有學校、家裡，這讓活潑好動、愛交朋友的我大聲抗議，但也因為爸爸堅持，並且一直陪伴在我身邊，所以，雖然無法和朋友出去，但也沒有學壞的機會，更因為這樣，才能擔起照顧媽咪的責任。

印象中，最辛苦的時候是國、高中時期，那時要同時照顧已經年老的爸爸，以及不靈光的媽咪。我們家有 3 男 1 女，但當時當兵的當兵，讀書的讀書，只剩下我能守候在父母的身旁，我不覺得辛苦，反而覺得能回報爸媽對我的愛，是件幸福的事。

只是，未滿 18 歲的那年，我的天空變了……因為家境貧窮，爸爸生病時因為不想多花錢，就一直忍耐再忍耐，結果，辛苦一輩子的爸爸就這樣病死了。心疼、無助、加上自己並沒有太多的醫療知識及照顧技巧，生病末期的爸爸沒能得到很好的照顧，是我一輩子的遺憾……

自高中末畢業時，知道自己並沒能力再升學，所以只要有公司行號來校徵員，我每家都會報名。很感謝我人生中的第一位貴人——高中的孫老師，向每一個徵募的人員極力的推薦我，讓我很順利的找到現有的工作。工作穩定後，我的另一個目標，就是想學更多照顧的技巧及知識，好解決在照顧媽咪上的困境。

很幸運的，我遇到傳家家庭診所的李佳燕醫師，她不但教導我許多醫療的上知識，更常常傾聽我的擔憂。有一次，我對李醫師說：「我的媽咪有高血壓、糖尿病，所以我很怕她中風，而且她很胖又不靈光，我怕自己技巧不足，無法照料好她…」所以，醫師介紹「家庭照顧者關懷協會」給我。

那陣子，有空我就往協會跑，在協會裡上了很多的課程，甚至轉身移位技巧，在媽咪還很健康時我就已經學會了，因為我知道，儲備這些照顧技巧及知識，就是在累積未來照顧媽咪的能力。



我 26 歲結婚，老公大我 7 歲，現在育有 2 個小孩。因為沒有和公婆同住，所以時間上比較自由，每天除了回去看公婆之外，只要有空一定回小哥家探望媽咪，掌握她的狀況。

我很感激我的小哥，為了讓我安心結婚，他二話不說負起了大部分照顧上的費用及責任，甚至至今仍未婚；而我的老公也非常體諒我的處境，只要我想去探望媽咪，他不會有第二句話，讓我一直能盡到照顧媽咪的義務。



民國 90 年，媽咪因低血糖，而跌倒造成髖關節骨骨折，住院期間適逢連休佳節，就診的醫院無病例，媽咪血壓直飆，院方並未處理，一直到正常上班時，醫院查房告知媽咪中風了。中風加骨折回家如何照料？大家都要上班，我便提出申請外籍看護的要求，這是唯一最好的照料方法，不但我在協會上的課，可以全部派上用場外，在安養院陌生的環境，以媽咪的狀況一定會吵鬧不休，並且家人無法陪伴造成的不安，會讓我心疼、因此不適合媽咪，在和小哥和老公溝通後，他們也贊成回家是最好的照顧方式。

但是，這個決定也讓我開始承受許多壓力。一來，我已經想盡辦法找出適合她的方式，引導她配合我的照顧計畫，但媽咪仍不願意配合我做轉身移位、傷口處理、姿勢擺位、復健按摩等。為了她好，有時我會強迫進行，但這容易讓她不安而產生不悅、大叫大鬧，只要她情緒發作後，就需要很久的時間才能平息，我的小哥常會因此而要求我，停止任何照料上的動作，而我不肯，我們常因此而爭吵傷了和氣。媽咪的不配合，我可以慢慢的引導，我的痛苦、無奈，主要來自小哥的不悅，及怒氣指責，我常常希望得到小哥的支持，不要只有我一個人堅持要做好每項照顧計畫，所以，只要媽咪吵鬧不休，引起小哥不悅時，我只能想辦法盡快完成，心裡很無助，但是我知道，我還是必須努力完成。

再來，是在住院期間，又沒有單人房的時候。雖然我一定會事先告知對方媽咪的狀況，請他們多包含，待有單人房會馬上轉，很多時候卻沒辦法得到對方的體諒，媽咪的吵鬧，常引起隔壁的病人及家屬不悅，所以我必須戰戰兢兢的進行照顧工作，盡量避免引起同房病人、家屬及，以及我小哥的不悅。

我的另一個壓力源，就是與外籍看護磨合的時期，讓我與媽咪痛苦不已。為了讓外籍看護能順利照顧媽咪，我透過各種辦法，訓練媽咪如何配合，以及適應非家人的照顧。我詳細紀錄照顧的方法及小技巧，並將媽咪的生活作息表、習慣、脾氣、忌諱的事項提前告知翻譯，請他翻譯成當地的文字給外籍看護。她第一天報到時，再由我口訴，請翻譯轉訴外籍看護，進行正確的訊息傳達。為了讓她瞭且整個照顧流程方法技巧，我會先請她對我試做過多次，熟斂後才完全交由她照料。

雖然我已經教導外籍看護照顧技巧，但我們的第一位外籍看護並不理想，只要我一出門，她就只做自己的私事。媽咪想上廁所時，有時是覺得她在忙，不好意思叫她，有時候是她裝做沒聽到，導致媽咪經常憋尿，引發泌尿道感染，一直重複感染而住院，造成膀胱無法將尿液完全排完，而餘尿太多。經醫生評估，媽咪的膀胱已經故障，無法自行排空體內的尿液，需長期藉由導尿，才能協助排空膀胱的尿液。

頭痛的是，媽咪完全不配合醫師置留尿管的建議，她一直吵鬧，反應討厭異物感。我不斷與醫師商量對策，最後決定用自行單導的方式，幫助媽咪排尿。儘管單導的方式比較適合媽咪，但每次導尿就是與媽咪奮戰的開始，她不會因為中風無法逃脫就安分的讓我們導尿，我都要裝生氣，她才會配合我。我也不記得到底奮鬥了多久，她才願意配合導尿工作。

從小到現在，照顧媽咪一直是我的工作，照護的日子真的好辛苦，我承認，有時會想偷懶，但是內心的不安，會督促自己必須盡力把件事做好，彌補沒有照顧好爸爸的遺憾。照顧的路程上，因為愛媽咪，所以要求自己細心、貼心、安心、用心、耐心、將心比心的陪伴媽咪，所以，我每天都過得很安心、很開心、很充實，這個踏實感是在多的金錢也買不到的。

雖然我沒有一位聰明的媽咪，但是我有位單純、善良、永遠不會害人的好媽咪。她陪我長大，現在換我來陪伴她面對晚年的每一天，她是我的根，沒有她就沒有我。雖然旁人都覺得她很笨，但是我還是覺得她好厲害，把我健健康康的生下來，有手、有腳、有健康的身體，而且，並沒有因為妳是重度精神病患，而少寵我、給我不好的照顧，媽咪妳真的好棒喔！

有媽咪的每一天，真好！媽咪，您永遠都是我的大寶貝☺（陳小姐）



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---2012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)

好康道相報

(照顧資料通通免費索取) 😊

若您有需要以下書籍、DVD，歡迎您向協會免費索取，數量有限，要搶要快唷！請您於上班時間至協會索取，有任何問題可電話洽詢吳社工員，謝謝😊

1. 輔具雜貨店😊

有豐富的老人居家輔具資源介紹，87年8月出版，內容包含有：

- ※ 相關專業人員介紹
- ※ 老人常見的機能障礙
- ※ 老人與照顧者行動、寢具、飲食、衣著、入浴、盥洗、如廁、溝通、住宅改善篇、藥物安全…等。

2. 家庭照顧者😊

您不可不知的病人安全手冊！95年7月出版，內容包含有：

- ※ 急診、門診、檢查、住院、手術、用藥等就醫前、後須知
- ※ 家庭照顧者的健康
- ★ 本書另印有英文及外籍語言版本，有需要者請來電詢問😊



圖片擷取自網路😊

3. 打開心扉的旋律😊

因為『愛』，我們承按照顧家人的重責大任，歷經旁人難懂的酸甜苦辣。因為有了正確的「知見」，我們有了更多通往幸福道路的選擇，創造雙贏的局面。邀請您一同品味這十篇人生劇本，找到您生命轉折的豐富力量，別擔憂，這條路您不孤單，有我們溫情陪伴！

內附【打開心扉的旋律CD】一片，請您務必撥出時間，閱讀這十篇富有生命力的照顧故事，再聆聽有聲品；而有聲品是您在照顧的同時就可以隨時聆聽的，或是挑選某一個段落來聽取，也可以只選舒壓音樂於睡前聆聽，跟著節奏慢慢淨下心，跟著口語指令以達放鬆與舒眠之效。願您在閱讀與聆聽當中，能夠找到滿滿的感動和祝福！

4. 居家照護技巧 DVD😊

由桃園縣政府衛生局於 98.12 製作😊

健康新「煮」張---虹美廚坊☺

虹美廚坊~健康美味概念☺

依據衛生署健康餐盒建議 計算卡路里

★ 少糖(低GI) ★ 高纖
★ 少鹽 ★ 用好油

醫療團隊開的店
營養師精心配膳

淡而有味
低油.低鹽.高纖
蔬菜.五穀



商務 A.
NT.100

商務餐盒 熱量550~650卡



商務 B.
NT.120

商務餐盒 主廚燉湯 熱量550~700卡



商務 C.
NT.150

or 熱量550~700卡

商務餐盒 主廚燉湯or愛爾蘭紅茶



商務 D.
NT.200

熱量600~750卡

商務餐盒 主廚燉湯 愛玉果凍 咖啡or鮮奶茶

精緻商務餐盒

本店不使用油炸烹調



商務 E.(素食)
NT.150

(素)

素食餐盒 主廚燉湯 熱量500~650卡

▲虹美廚坊餐點全面使用赤藻糖醇 (Erythritol) 零熱量* 赤藻糖醇在自然界中存在於水果及菇類, 也存在於許多發酵產品, 被人體攝取後, 迅速被小腸吸收並快速由尿液排出體外, 不會有蓄積的情形, 常被應用在無糖及低卡食品或飲料中, 它不會被口中之細菌利用, 可預防齲齒, 也不會造成血糖上升之現象, 更適合肥胖及糖尿病患加入食品或飲料中食用。

外送 高雄店
專線 (07) 3125101 · 3137270

營業時間週一至週五 上午10:30~19:30
週六 上午10:30~13:30

高雄市三民區十全一路50號
(愛國國小對面)



協會大事記☺

日期	大事記
9月5日	聯勸說明會
9月5日	會員委員會會議
9月8日	理監事會議
9月13日	台東家庭照顧者關懷協會參訪
9月13日	居服員個案研討
9月15日	本會會務人員行政會議
9月17日	失智症宣導活動
9月17日	林園區長照宣導活動
9月21日	服務委員會會議
9月23日	照顧者收費標準
9月30日	居服員月會團督與在職訓練
10月12日	高醫醫社系協會參訪
10月13日	本會會務人員行政會議
10月13日	服務委員會會議
10月19日	南訓中心委託辦理職業訓練聯繫會報
11月10日	本會會務人員行政會議
11月15日	聯勸會議
11月17日	富邦成果發表會
11月21日	聯勸會議
11月22日	聯勸審查會議
11月24日	漢聲電台受訪
11月29日	牙醫系參訪
11月30日	居服員在職訓練與月會團督
12月5日	會員委員會會議
12月9日	評鑑前內部會議
12月13日	本會會務人員行政會議
12月15日	理監事會議
12月22日	居家服務業務評鑑
12月29日	居服議約 居服聯繫會報
12月30日	居家喘息議約
12月30日	居服員在職訓練與月會團督
1月6日	本會會務人員行政會議
1月12日	會員委員會會議
1月13日	與社團法人台灣長期照護專業協會討論今年度合作內容及細節
2月8日	學術委員會會議
2月10日	與社團法人中華民國家庭照顧者關懷總會討論今年度合作內容 本會會務人員行政會議
2月14日	與今年度支持團體講師討論課程內容及細節

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！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9月1日至101年2月29日】

📧 10,000元以上

洪 惇 音 66,965 元 吳佩哲 33,702 元 石義方 15,168 元
社區關懷協會 12,000 元

📧 5,000元 ~ 9,999元

施富強 6,200

📧 2,000元 ~ 4,999元

羅麗花 4,300	邱啟潤 4,000	蘇以青 3,800
王安智 3,200	孫淑婉 3,200	王瓊玉 3,200
楊淑娟 2,800	余良鍵 2,800	李淑婷 2,686
黃秀惠 2,000	謝家誌 1,600	王秀吟 1,200

📧 1,999元以下

劉泰杉 1,600	謝美惠 1,600	王惠珍 1,300
黃文慧 1,200	許重喜 1,000	虹美廚坊 1,000
郭瑩璵 800	張黃麗榕 800	蕭佳莉 800
王素霞 600	蕭梅香 500	羅若梅 500
吳世豐 200	陳瑞美 200	蔡金蓮 200

-----請沿線裁下-----

98-04-43-04

郵政劃撥儲金存款單

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
通訊欄(限與本次存款有關事項)		收款 戶名	高雄市家庭照顧者關懷協會							
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： _____		姓名	寄 款 人							
		地址	□ □ □ - □ □							
		電話	經辦局收款戳							

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

- ◎ 寄款人請注意背面說明
- ◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款 帳號 戶名	
存款 金額	
電腦 紀錄	
經辦 局 收款 戳	

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)