



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會 訊 第四十四期

中華民國 102 年 3 月

理 事 長：李 逸

編 輯：邱啟潤 張江清 簡淑媛 賴倩瑜 楊麗燕 吳俞潞 陳奕汝

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
第八屆理、監事介紹♪	P 3
第八屆委員會介紹♪	P 4
101 年 9-12 月活動花絮♪	P 5
102 年 4-9 月活動預告♪	P 7
持續性服務介紹♪	P 9
電影心得分享：麵包情人♪	P 10
好康特報區♪	P 12
協會大事記♪	P 13
捐款芳名錄♪	P 14



理事長的話♪

大手牽小手，一起往前走

高雄市家庭照顧者關懷協會十四歲了，從民國八十八年邱啟潤老師在自己的辦公室創會開始，歷經邱啟潤老師、沈素月老師、林春玲學姊、李淑婷顧問等諸位理事長一棒接一棒努力經營，成長至今已經有 259 位個人會員、3 位全職會務人員、17 位居家服務人員，協會本著關懷家庭照顧者的初衷，致力推動各項家庭照顧者服務，例如成立飛燕草聯誼會，辦理成長支持團體、照顧技巧班、諮商輔導、舒壓工作坊、喘息服務、個案關懷、到府指導照顧技巧、研討會、志工訓練…等，服務範圍逐年擴大，獲得許多回響；近年開始承辦居家服務的業務，使家庭照顧者的服務版圖愈臻完整。

在過去的基礎之上，今年除了持續辦理各項業務之外，也積極拓展創新服務，以具體行動關懷家庭照顧者；去年底，在李淑婷理事長任內即開始籌畫，目前已開始在林園的文賢社區推動家庭照顧者音律活化健康操，這項服務連結在地的志工資源，把家庭照顧者帶出來與鄰里互動，一方面可以伸展肢體達到舒壓的效果，更重要的是讓家庭照顧者出門透透氣、重建人際關係與社區支持網絡。



十四歲，是蛻變成熟的轉捩點，感謝各位會員和前輩們的支持，給我這個寶貴的學習機會~在此關鍵時刻接下理事長的棒子，希望各位會員、諸位先進及理監事們，藉由您的大手牽著我的小手，引領協會發展茁壯；藉由協會的大手牽著每位家庭照顧者的小手，灌注永續支持的能量；藉由家庭照顧者的大手牽著生病家人的小手，勇敢克服照顧長路的種種挑戰。

家庭照顧者是支撐長期照顧的主力軍，因此本協會肩負著社會的期待與使命，而您的支持和參與是本協會向前邁進的原動力，感謝您也期盼您繼續關懷家庭照顧者，並請不吝給予指教。

理事長 **李 逸**

第八屆理、監事介紹

職 稱	姓 名	服 務 單 位
理 事 長	李 逸	義守大學護理系講師
常 務 理 事	邱 啟 潤	高醫護理系副教授
常 務 理 事	莊 育 冠	莊氏音律健康生活工作室執行長
理 事	羅 麗 花	爵嘉居家護理所負責人、居家護理師
理 事	王 惠 珍	高醫公共衛生指導室居家護理師
理 事	許 坤 瑛	華春營造會計
理 事	石 義 方	輔英科技大學講師退休
理 事	楊 詠 梅	高醫護理系助理教授
理 事	賈 麗 麗	家庭照顧者
候 補 理 事	簡 淑 媛	高醫護理系講師
候 補 理 事	王 瓊 玉	民生醫院護理師退休
候 補 理 事	許 蓮 招	高醫附院公衛護理室居家護理師
常 務 監 事	沈 素 月	高醫護理系講師
監 事	林 春 玲	中上實業有限公司負責人、護理師
監 事	蕭 彬 吾	佳德健康便當店負責人
候 補 監 事	劉 文 敏	高雄市衛生局醫政科技正
顧 問	李 淑 婷	高雄市衛生局保健科科長退休

第八屆委員會介紹♪

學術委員會

職 稱	姓 名	服務機關
主任委員	邱 啟 潤	高醫護理系副教授
委 員	張 江 清	高醫醫社系講師
委 員	楊 麗 燕	輔英科技大學護理系助理教授
委 員	簡 淑 媛	高醫護理系講師
委 員	賴 倩 瑜	高醫護理系助理教授

服務委員會

職 稱	姓 名	服務機關
主任委員	羅 麗 花	爵嘉居家護理所負責人、居家護理師
委 員	王 惠 珍	高醫公共衛生指導室居家護理師
委 員	楊 詠 梅	高醫護理系助理教授

會員委員會

職 稱	姓 名	服務機關
主任委員	王 惠 珍	高醫公共衛生指導室居家護理師
委 員	羅 麗 花	爵嘉居家護理所負責人、居家護理師
委 員	賈 麗 麗	家庭照顧者

財務委員會

職 稱	姓 名	服務機關
主任委員	許 坤 瑛	華春營造會計
委 員	孫 淑 婉	高雄市家關協會居服督導

法治暨公關委員會

職 稱	姓 名	服務機關
主任委員	莊 育 冠	莊氏音律健康生活工作室執行長
委 員	石 義 方	輔英科技大學講師退休

101 年 9-12 月活動花絮

★2012 富邦家庭照顧者喘息之旅「Fun」心懷舊尋夢去

帶著愉快的心情，來到台南烏樹林文化園區，在蒸氣火車火車頭的帶領下，展開了今天的鐵道之旅！！

當天有 66 位家庭照顧者帶著老照片與滿滿的回憶，與我們一同出遊，舒緩平日照顧的疲倦，並約定下次再見。



★「照顧的路不孤獨」圓桌座談會——年終感恩餐會暨支持團體成果展

謝謝繪畫、園藝、音樂與情緒、培力支持團體的成員，不吝惜分享團體的心得，並透過畫作、日式小庭園與美妙的歌聲，給當天參與的家庭照顧者們溫暖的力量！



★失智症者家屬支持性講座

由專業老師深入淺出得分享照顧小撇步，以及



紓壓放鬆的管道，讓照顧這條漫漫長路不再孤單！101 年度共服務 896 人次。

★中風復健技巧班

藉由中風復健系列課程，協助家庭照顧者解決翻身、移位、飲食等多面向照顧問題。101 年度 9-12 月共計服務 66 人次。



★飛燕草聯誼會

歡迎您每個月抽空兩個小時，和其他家庭照顧者一起分享照顧經驗、紓壓方法、拿手好菜，保證空空的來，滿滿的回家！9-12 月共計服務 51 人次。



★支持家庭照顧者服務

為了舒緩家庭照顧者因為日復一日、年復一年的照顧工作，導致腰痠背痛，肩頸痠痛、膝蓋不適，高雄市政府社會局與本會一同辦理【支持家庭照顧者服務】，邀請復健師到府依家庭照顧者的狀況，教導舒緩痠痛的運動，減少照顧副作用的不適。101 年度共計服務 21 人，44 人次。



102 年 4-9 月活動預告

日 期	時 間	課 程 內 容	講 師	地 點
4/25(四)	8:30-11:30	讓愛發聲 友善家庭照顧者 巡迴焦點座談會 ★與會對象：家庭照顧者	簡璽如 秘書長	本會(高雄市三民區 熱河一街 108 號)
	13:30-17:30	讓愛發聲 友善家庭照顧者 巡迴焦點座談會 ★與會對象：專業人員		高雄醫學大學 N427 教室 (高雄市三民區十全 一路 100 號)
4/26(五)	14:00-16:00	認識痛風與合併症	宋婉瑜 醫師	武昌教會(高雄市苓 雅區民權一路 38 號)
4/27(六)	9:00-11:00	失智症照顧者的理解與 失智症患者的相處之道	羅麗花 居護師	左營翠華園(高雄市左營 區翠華路 601 巷 67 號)
4/28(日)	14:00-15:00	最美的母親節— 在家也能變美麗	江賞惠 美容師	本會(高雄市三民區 熱河一街 108 號)
4/30(二)	9:00-11:00	失智症照顧者的理解與 失智症患者的相處之道	羅麗花 居護師	楠梓社區照顧關懷據點(楠梓 區後昌路 960 巷 19 號 2 樓)
5/21(二)	9:00-11:00	提昇失智者日常生活 與認知功能的居家環境	游秀燕 督導	楠梓社區照顧關懷據點(楠梓 區後昌路 960 巷 19 號 2 樓)
5/22(三)	19:00-20:30	養生小撇步 2— 穴道養生按摩	謝家誌 中醫師	本會(高雄市三民區 熱河一街 108 號)
5/31(五)	14:00~16:00	善生、善老、善終、善 別-安寧緩和醫療條例	黃裕雯 護理師	武昌教會(高雄市苓 雅區民權一路 38 號)
6/2(日)	14:00-16:00	我的照顧計畫—如 何管理外籍看護工	羅麗花 居護師	本會(高雄市三民區 熱河一街 108 號)
6/19(三)	14:00-16:00	失智症患者之 營養諮詢	陳香吟 營養師	楠梓社區照顧關懷據點(楠梓 區後昌路 960 巷 19 號 2 樓)
6/22(六)	9:00-11:00	提昇失智者日常生活與 認知功能的居家環境	游秀燕 督導	左營翠華園(高雄市左營 區翠華路 601 巷 67 號)
6/28(五)	14:00~16:00	從三高到冠心病	鄭凱鴻 醫師	武昌教會(高雄市苓 雅區民權一路 38 號)

日 期	時 間	課 程 內 容	講 師	地 點
7/6(六)	8:00-16:00	養生小撇步 3— 經絡舒壓按摩暨 喘息日之旅活動	王惠珍 芳療護理師	六堆客家文化園區 ★報名日期： 6月17-26日
7/19(五)	14:00-16:00	失智症患者之 營養諮詢	陳香吟 營養師	左營翠華園(高雄市左營 區翠華路601巷67號)
7/26(五)	14:00~16:00	認識肺腺癌	洪仁宇 醫師	武昌教會(高雄市苓 雅區民權一路38號)
8/3(六)	13:30-16:30	為家庭照顧者 來讚「聲」 —卡拉OK大賽初賽	王惠珍 芳療護理師	金齡協會(高雄市三民 區九如一路899號) ★報名日期： 7月8-19日
8/9(五)	14:00-16:00	常見之失智症行為 症狀與因應方法	石義方 老師	左營翠華園(高雄市左營 區翠華路601巷67號)
8/30(五)	14:00~16:00	定期篩檢揪出 大腸癌	馬政仁 醫師	武昌教會(高雄市苓 雅區民權一路38號)
9/2(一)	9:30-16:00	中秋佳節活動—芳香 經絡按摩暨下午茶餐會	王惠珍 芳療護理師	婦女館(高雄市三民 區九如一路777號) ★報名日期： 8月12-30日
9/14(六)	9:00-11:00	失智症者社會資源的認識 與運用-包含愛心手鍊的 申請、身心障礙手冊鑑定	楊淑娟 護理長	左營翠華園(高雄市左營 區翠華路601巷67號)
9/26(四)	9:00-11:00	常見之失智症行為 症狀與因應方法	石義方 老師	楠梓社區照顧關懷據點(楠梓 區後昌路960巷19號2樓)
9/27(五)	14:00~16:00	漫談乳癌	甘蓉瑜 醫師	武昌教會(高雄市苓 雅區民權一路38號)

★所有課程、活動皆**免費**，家庭照顧者優先報名，歡迎大家踴躍參加！

★課程內容、報名日期若有調整，以協會網頁公告為主，造成不便敬請見諒。

★家庭照顧者支持與紓壓團體持續開班中，詳情請洽協會。

★為方便準備講義及教材，請來電(07)322-3839 報名及確認名額，謝謝。

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(07)322-3839，洽詢吳社工員。

 舒壓專線：照顧壓力和責任是否壓得您喘不過氣？想找一個抒發的管道，但又不知道能找誰述說內心的煎熬和痛苦？您可撥 0800-580-097（我幫您、您休息）免付費專線，或來電(07)322-3839，讓您暢談心中的感受，幫助您紓解照顧壓力和負面情緒。

 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。



電影心得分享：麵包情人

〈本會居服員-孟岑〉

看完麵包情人這部紀錄片，感到十分感動與溫暖。

謝謝靖雯用了十五年的時間，來紀錄追蹤片中人物。十五年的光陰，呈現在我們面前也不過二小時，到底是什麼吸引她做這件事？這又是什麼樣的毅力、動力才完成這部片？

是愛！是一份單純且平凡的愛！就只因為靖雯的奶奶住在安養院裡。她把安養院中服務員、住民互動所延伸而出的種種，例如社會型態、心理層面等，用愛無限擴展，透過真人真事的紀錄，讓我們看見人間溫暖。而片中的外國朋友，就是傳愛種子、播愛天使。

主角貝比、羅莉塔、瑪琳、甄妮，來自菲律賓。在她們的家鄉，大學畢業沒著落的人比比皆是，更何況是家庭主婦。她們有些兒女成群，大筆的教育費、生活費、貸款等，生活壓力讓她們喘不過氣。因此，她們背著壓力，飄洋過海，捨下年幼的孩子、年邁的母親、親愛的老公，將滿溢的思念、不捨全裝進行李箱中，隻身一人來到台灣。

還來不及窺視這個陌生的寶島，熟悉台灣的語言、環境、風土民情，每天睜眼就忙得暈頭轉向。儘管除了工作還是工作，也沒有足夠的睡眠時間，但看到自己所簽屬的一大本票，也只能看看家人的照片，打電話聽聽親愛家人的聲音，解解思念之情，壓抑直奔家鄉的衝動，抹去滿腔淚水，早點睡吧！明天還得工作。

如此日復一日，日子過得這麼慢，怎麼辦？她們苦中作樂、自娛娛人，把成堆的衣服形容成家鄉的山，互虧來台灣時抬頭挺胸、回家鄉時駝背腰痠。快樂是一天，痛苦也是一天，山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心境要轉。轉一個心情，讓自己開心外，也能笑著照顧老人，逗他們開心，這何嘗不是人與人之間，最單純、最真實，真性情的展現？

工作即將到期，在倒數的日子裡，近鄉情怯，心情時而亢奮，頓而憂慮，終於，帶著滿載的物品，坐著顛坡的車，終於活到朝思暮想的家中，和所愛的家人團聚，誰還想再離鄉背井呢？但休息過後才發覺，愛情和麵包實在無法平衡，因為麵包永遠不夠，為了夢想、現實壓力、家庭責任，包袱款款。台灣！哇幼攔來啊！

NO:20110430093301531755

雖然住民都不是她們的家人，但她們不但協助吃喝拉撒，更用微笑撫慰住民的心靈。電影看到這裡，我想到，貝比、羅莉塔、瑪琳、甄妮是迫於無奈，才離開深愛的家人，而台灣卻有少數人把照顧責任全丟給機構，或是居家服務員，讓最阿公阿嬤在夜晚默默地哭泣、只能私下抱怨家人極少探望、來了一下就匆匆離去。我們到底有多久沒有和家中長輩談天說地？沒有陪他去散步？沒有推著輪椅去公園坐坐、曬曬太陽？或許，玩電腦、玩手機，或是到大賣場、百貨公司瘋狂大肆採購，也許比陪長輩的時間還來的多。換作是貝比、羅莉塔、瑪琳、甄妮，她們會多寶貝深愛的家人呢？

事事難料誰知道，千金難買早知道。趁我們還有能力照顧家人、還有家人陪伴在身邊時，為他們多做一些事，就算只是買個晚餐、陪他看電視這些芝麻小事，偷偷看身邊的家人，他們一定露出幸福滿滿的微笑，在無形之中，自己也成為一個傳愛種子、播愛天使。

最後，非常感謝家庭照顧者，還有來自各國照顧阿公阿嬤的外國朋友們，感謝、辛苦了。



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。

歡迎隨時來電(07)322-3839 登記預約♪

101 年 9 月-102 年 2 月協會大事記

日 期	大 事 記
101. 9. 5	由會員委員會楊委員淑娟、吳社工員參與高雄市政府衛生局林園區長照宣導活動行前會
101. 9. 13	與家總合辦「成為一個友善家庭照顧者城市」論壇
101. 9. 15	由吳社工員參與高雄市失智症協會「2012 國際失智症月-記憶久久 支持失智症家庭，打造失智友善社區」活動
101. 9. 16	由會員委員會楊委員淑娟、吳社工員參與高雄市政府衛生局林園區長照宣導活動
101. 9. 19	第七屆第七次理監事聯席會議
101. 9. 22	與家總合辦高雄場及屏東場「認識家庭照顧者推廣講座」，並推薦本會家庭照顧者分享
101. 11. 3	家庭照顧者日，辦理「照顧的路不孤獨」圓桌座談會---年終感恩餐會暨支持團體成果展」
101. 11. 30	由李理事長淑婷、吳社工員俞滄出席台北富邦銀行喘息日活動分享會
101. 12. 13	第七屆第八次理監事聯席會議
101. 12. 14-16	由李理事長淑婷、吳社工員俞滄、家庭照顧者關懷總會，出席「2012 年全國 NPO 博覽會」
101. 12. 22	由王常務理事惠珍協助長青中心辦理芳香經絡舒壓班
102. 1. 9	由李理事長淑婷與衛生局長照科討論今年度合作事宜
102. 1. 18	居家服務員尾牙
102. 2. 1	本會會務人員行政會議，討論本會家庭照顧者業務、居服業務及行政庶務
	會員委員會會議，擬定申請富邦基金會計畫
102. 2. 5	個案關懷小組會議，共同擬定個案服務計畫
102. 2. 18	由李理事長淑婷、吳社工員俞滄，與社會局老福科討論今年度合作事宜
102. 2. 26	服務委員會會議，擬定居家服務業務相關細節

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☺

【101年9月1日至102年2月28日】

💰 10,000 元以上

台北富邦	100,000 元	林蔡慶	20,000 元
銀行基金會			
無名氏	20,000 元	社區關懷協會	16,800 元
石義方	15,200 元	林怡君	10,270 元
李柏緯	10,000 元		



💰 2,000 元 ~ 4,999 元

張江清	2,400 元	李逸	2,400 元
李淑婷	4,100 元		

💰 1,999 元以下

謝美惠	1,800 元	劉泰衫	1,600 元	施富強	1,600 元
邱啟潤	1,490 元	王惠珍	1,060 元	楊淑娟	1,000 元
王安智	1,200 元	羅麗花	500 元	張簡宇翔	500 元
朱倩儀	500 元	蔡金蓮	500 元	王紅止	400 元
張黃麗榕	200 元	黃宗玲	180 元		

-----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： ☐ 會費 ☐ 入會費 500 元 ☐ 個人會員 1,000 元 ☐ 捐款 ☐ 義賣卡片 _____ 套 (1 套 8 張義賣價 100 元，買 10 套送 1 套) ☐ 其他： _____									寄款人 姓名 _____ 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)