



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會 訊 第四十五期

中華民國 102 年 9 月

理 事 長：李 逸

編 輯：邱啟潤 張江清 簡淑媛 賴倩瑜 楊麗燕 吳俞滋

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
102年1-8月活動花絮♪	P 3
102年9-12月活動預告♪	P 5
持續性服務介紹♪	P 6
照顧者小故事♪	P 7
好康特報區♪	P 8
102年3-8月協會大事記♪	P 9
捐款芳名錄♪	P 10



理事長的話♪

月圓人圓，攜手向前

時序進入中秋，過去在農業時代，總說秋收冬藏，秋天是迎接豐收的季節，藉此機會，向各位親愛的夥伴們分享協會成長的喜悅。

今年5月，協會與富邦基金會合作多年的喘息日活動【富邦家庭照顧者喘息之旅】專案，榮獲遠見雜誌CSR公益推廣組楷模獎，真是鼓舞人心的好消息！表示家庭照顧者的辛勞與貢獻已經被社會看見，協會對家庭照顧者的支持方案獲得社會的肯定。

為了提供家庭照顧者更多元化的服務，協會推出了許多新方案，今年首次開辦水中復健，獲得熱烈迴響~~在專業教練的指導下，運用水的浮力與阻力，照顧者可以伸展筋骨、緩解痠痛；聽見「身」音的課程，教導照顧者解讀肢體語言，學習聆聽自己的身體與他人的身體訊息。

希望您沒有錯過8月3日在民族社區活動中心舉辦的卡拉OK大賽，家庭照顧者各個臥虎藏龍，競爭非常激烈，在熱鬧又溫馨的氣氛中留下美好的回憶。9月3日在婦女館倡導「家庭照顧者權宣言」，富邦基金會白秀雄董事長親臨會場，大家在海報上簽名表示支持，我們共度愉快的下午茶時光。

在上期會訊中，曾向大家報告協會在林園區舉辦家庭照顧者音律活化團體，已經圓滿結束；過程中我們發現家庭照顧者真的很難走出來，這也是協會一直努力的方向，我們會持續倡導家庭照顧者的權益，並推動支持方案。

10月26日協會將在高學醫學大學舉辦「老老照顧論壇」，會中邀請家庭照顧者現身說法，安排產、官、學界專家觀點座談，最後由高雄市家庭照顧者關懷協會、高雄市政府社會局及衛生局共同研擬策略，朝向「友善高齡家庭照顧者之照顧環境」努力。

在此，期勉協會的發展更上一層樓，能服務更多家庭照顧者、推動更貼近家庭照顧者需求的服務，並將影響力擴展到制訂政策的層面。讓我們攜手向前，共同營造友善家庭照顧者的環境。



台北富邦銀行公益慈善基金會白秀雄董事長、
高雄市政府衛生局健康管理科李素華科長、
高雄市家庭照顧者關懷協會李逸理事長、
天晴女性願景協會梁淑英執行秘書、
彩色頁女性願景協會王雅莉榮譽理事長、
高雄市聰動成長協會李麗娟秘書
一起簽署家庭照顧者權益宣言

102 年 1-8 月活動花絮♪

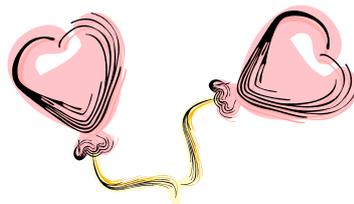
★2013 富邦家庭照顧者喘息之旅【家庭照顧者同儕聚會】活動

本會與台北富邦銀行基金會於 3 月開始，每個月舉辦一場【家庭照顧者同儕聚會】，活動內容有音樂活化課程、最美的母親節、中醫穴位按摩、我的照顧計畫，並和伊甸基金會家屬一同至屏東六堆一日遊，以及為家庭照顧者「讚」聲--卡拉 OK 比賽，共計服務 376 人次。



★水中復健班

為慰勞家庭照顧者的疲憊，並舒緩因照顧工作產生的腰酸背痛、肩頸僵硬，特別舉辦水中復健課程，共 6 場次，服務 58 人次。參與者表示，真的改善了身體不適外，也逐漸建立起運動的習慣，下次開課一定會參加！



★支持與紓壓團體

8、9 月份舉辦聽見「身」音、支持與成長兩個團體。藉由專業講師帶領大家分享照顧經驗，並建立彼此之間的關係。



102 年 1-8 月活動花絮



★焦點座談會

總會邀請本會合辦家庭照顧者、專業人員【友善家庭照顧者環境指標座談會】，共 2 場次，共 48 人次，聆聽家庭照顧者及專業人員對友善環境的期待。



★失智症者家屬支持性講座

共辦理 7 場失智症照顧者支持性講座，2 場失智症專業人員培訓，共服務 310 人次。

★照顧技巧班

共辦理 8 場次照顧技巧班，內容包含我適合中醫還是西醫？、善生、善老、善終、善別-安寧緩和醫療條例、認識肺腺癌等課程，共 206 人次。



9-12 月活動預告♪

日期	時間	活動內容	活動地點
9.26(四)	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	【楠梓社區據點】高雄市楠梓區後昌路960巷19號2樓
9.27(五)	14:00-16:00	漫談乳癌	【武昌教會】高雄市苓雅區民權一路38號10樓
9.29(日)	14:00-17:00	家庭照顧者/照顧工作者性別視角講座	【婦女館】高雄市三民區九如一路777號
10.15(二)	8:30-16:30	失智症專業人員培訓及教育訓練	【楠梓社區據點】高雄市楠梓區後昌路960巷19號2樓
10.19(六)	14:30-15:30	漫談就醫的藝術	【本會】高雄市三民區熱河一街108號
10.24(四)	9:00-11:00	常見之失智症行為症狀與因應方法	【楠梓社區據點】高雄市楠梓區後昌路960巷19號2樓
10.25(五)	14:00-16:00	只能當肝苦人?	【武昌教會】高雄市苓雅區民權一路38號10樓
10.26(六)	8:00-12:00	「老老照顧」論壇-共創友善高齡家庭照顧者照顧環境	高雄醫學大學，歡迎來電報名
10.26(六)	14:30-15:30	家事達人來我家	【本會】高雄市三民區熱河一街108號
11.9(六)	8:00-16:00	家庭照顧者一日遊活動	★報名日期：10/21-31 歡迎來電洽詢
11.29(五)	14:00-16:00	黑白人生?-洗腎與換腎	【武昌教會】高雄市苓雅區民權一路38號10樓
12.27(五)	14:00-16:00	永恆的愛-淺談器官捐贈	【武昌教會】高雄市苓雅區民權一路38號10樓

★活動時間、地點若有調整，依協會網頁公告為主，或來電洽詢，

造成不便敬請見諒☺

★所有課程、活動均免費，名額有限，以家庭照顧者優先報名☺

★為方便準備教材及講義，請務必先來電洽詢及報名，若您以傳真或mail報名者，請再來電確認，謝謝☺

★活動中均會攝影，做為未來成果報告用，造成不便敬請見諒☺

本協會的持續性服務♪

🏠 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！透過復健師、營養師、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！

☎ 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。

☺☺☺若有任何疑問或需求，歡迎來電(07)322-3839 洽詢☺☺☺

照顧者小故事♪

唱出生命的凱歌-「家庭照顧者音樂支持團體」後記

林怡君老師

「小城故事多，充滿喜和樂，若是你到小城來，收穫特別多…」

音樂，可說是一種世界性的語言，它能超越時間、空間和文化的限制，表達出內心的情感，展現出獨特的力量和價值。很榮幸也很高興在高雄市家庭照顧者關懷協會的邀請下，與志工夥伴們一起合作，藉由音樂支持團體的進行，期使辛苦的照顧者們能從長時間的照顧壓力中獲得紓解與喘息。

生命故事的激勵

在團體歷程中，我們以音樂為媒介，透過歌唱、音樂欣賞等活動的進行，並在分享與互動中，關注、聆聽與回饋。因著成員們相似的生活經驗，在述說自己生命故事的同時，往往也帶給其他成員極大的支持、鼓勵與深層同理。雖然曾經走過或現正身處在低谷當中，但我們互相加油打氣，激勵彼此要攜手一起走過。因為，在這裡，沒有一個人是孤單的。

不僅如此，藉著紓壓音樂和放鬆技巧的練習，在團體中學習自我調適，卸下心中的勞苦重擔。隨著團體的進行，溫暖與愛的氛圍逐漸形成，成員也能在引導下，適時的自我覺察，表達出自己的情緒與感受，並抒發內在的壓力。我們深信，每一個人都是獨特、尊貴、有價值的，而每一次的團體活動，都是服侍的機會，也是一個美麗的祝福。

破繭而出的蛻變

還記得小新（化名）初次來到團體中時，平淡的表情中帶著黯黯的憂傷和些許的憤怒，鮮少說話的她甚至抗拒與成員們一起圍圈席地而坐。然而，隨著團體歷程的進行，她漸漸的從中獲得隸屬感與價值感，並開始能主動與領導者打招呼。有一次甚至還注意到當天有某位成員缺席了，關心的詢問：「他今天怎麼沒來，是不是有什麼事？」一點一滴的改變正悄悄的進行著…。

就在團體結束的成果發表會上，我們看見了一個新的小新！她穿了一件乾淨整齊的衣裳，還特地化了漂亮的妝，參與在由支持團體成員和志工們共同組成的合唱團當中，與大家一起齊聲歌唱「小城故事」。在悠揚的歌聲中，我們看見小新正微微的發出亮光，努力的唱出她生命的凱歌！

恩典祝福的器皿

在此，我要向這群默默付出、長年辛勞的照顧者們致上最高及最深的敬意，因為您們的付出和擺上，譜出了許多動人的生命樂章，激勵那些還在低谷中的夥伴們，再次抬頭迎向陽光。其次，我也由衷的感謝家庭照顧者關懷協會和長期支持的志工夥伴們，謝謝您們的協助和支持，讓神的愛和恩典能持續不斷的湧流，使許多需要的人因而蒙福。

深願你、我能成為一個祝福的器皿，從言語、行為、態度上成為別人的幫助，讓更多生命的凱歌從四處響起！

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♪

102年3月-8月協會大事記

日期	大事記
3.5	召開學術委員會
3.6	召開本會行政會議
3.16	召開第八屆第一次會員大會
3.27	吳社工員俞滄參與生命線聯繫會議
4.3	李理事長逸、鍾居服組長燕惠林園區紓壓團體記者會
4.12-14	朱居服督導麟卉上居家服務督導員基礎訓練
4.17-18	吳社工員俞滄參加網路媒體工作坊
4.19-20	朱居服督導麟卉上居家服務督導員基礎訓練
4.23	鍾居服組長燕惠、吳社工員俞滄非營利組織資訊科技運用課程
4.25	鍾居服組長燕惠參加以房養老課程
	總會邀請本會合辦家庭照顧者、專業人員焦點團體
4.26	和樹人林蔡慶二董討論今年度合作細節，含拍攝協會簡介影片、架設網站等
5.23	召開服務委員會
5.24	召開會員委員會
5.28	鍾居服組長燕惠志工督導訓練課程
5.30	召開學術委員會
6.5	召開常務理監事會議
6.6	李顧問淑婷、鍾居服組長燕惠勞工教育生活中守護天使課程
6.7	鍾居服組長燕惠帶領20位居服員實習
6.10	鍾居服組長燕惠參加社會局居家服務議價
	鍾居服組長燕惠帶領20位居服員實習
6.17-19	孫居服督導淑婉、鍾居服組長燕惠居家督導進階課程
6.18	朱居服督導麟卉居家喘息服務研討會
6.19	邱常務理事啟潤出席高雄市政府老人福利促進小組第2屆第1次委員會議 (邱常務理事啟潤代表本協會擔任高雄市政府老人福利促進委員會)
6.20	召開第八屆第二次理監事聯席會議
6.21	鍾居服組長燕惠參加長青中心老人保護說明會
6.24	鍾居服組長燕惠參加社會局開聯繫會報
6.30	鍾居服組長燕惠、吳社工員俞滄參加失智症居家復健課程
7.31	召開本會行政會議
8.7	鍾居服組長燕惠、吳社工員俞滄參加ICF說明會
8.26	吳社工員俞滄參加聯勸說明會

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☺

【102年3月1日至102年8月31日】

10,000元以上

林蔡慶	20,000	王紅止	10,000
吳佩哲	16,362		
高雄市社區關懷據點	14,400	無名氏	10,000

2,000元 ~ 10,000元

大中小國際租賃有限公司	6,000	朱麟卉	3,696
鍾燕惠	4,896	佳德健康便當	2,000

1,999元以下

莊育冠	1,600	吳高宗	1,000
謝美惠	1,600	陳明美	1,000
劉泰杉	1,600	江賞惠	800
李逸	1,600	孫淑婉	600
張淑卿	1,500	蕭彬吾	600
黃瑞騰	1,000	王智美	500
林芳琴	1,000	蔡金蓮	300
呂永光	1,000	周陳美文	8

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： _____		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)