



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第四十六期
中華民國 103 年 4 月

理事長：李逸
 編輯：邱啟潤 張江清 簡淑媛 賴倩瑜 楊麗燕 吳俞恣 郭靚眉
 服務地址：80758 高雄市三民區熱河一街 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 - M A I L：kh.caregiver@gmail.com
 Face Book：高市家關
 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



愛心碼：3223839

§免費贈閱，歡迎來電索取§

本期精彩內容

理事長的話	01
協會會徽介紹	03
102年9月~103年3月活動花絮	03
103年4~9月活動預告	05
好康特報區	06
持續性服務介紹	07
新進夥伴介紹	08
102年9月~103年3月大事記	09
愛心碼使用說明	10
好文分享	11
照顧小故事	12
捐款芳名錄	13
照顧看過來！	14

理事長的話

冬去春來，時間過得真快，各位會員及各位家庭照顧者，您是不是也覺得忙碌的日子總是來去匆匆？趁著閱讀會訊的空檔，泡杯茶或沖杯咖啡，享受忙裡偷閒的片刻吧～～



這些年，家庭照顧者出現高齡化的現象，許多是老伴互相照顧，甚至是老父母照顧失能的孩子，有些照顧者從年輕照顧到連自己都邁入高齡。爲了呼籲此議題的重要性，協會在 103 年 10 月 26 日於高雄醫學大學舉辦「老老照顧論壇」，會中邀請高齡家庭照顧者及實務工作者現身說法(高醫護理系金繼春副教授、伊甸基金會林美專高屏島區區長、高雄縣心智障礙服務協進會蔡櫻花總幹事)，專家學者分享日本及歐美的經驗(中山醫學院郭慈安副教授、康健雜誌李瑟主編、美和科大洪玉珠教授)，衛生局和社會局也派員前來聽取各方意見，現場還有家庭照顧者帶著失能的家人與會。

這次論壇獲得極大迴響，後續，康健雜誌邀請邱啟潤老師組成高雄市家庭照顧者關懷協會專家群，於今年 3 月起，定期在康健雜誌-名家觀點部落格發表文章，您一定要上網閱讀，還要多多宣傳喔！！希望家庭照顧者相關議題能獲得更廣泛的關注。

去年 11 月 9 日，我們帶著家庭照顧者到橋頭糖場踏青、到水流庄牧場烤土窯，大家平常忙於照顧生病的家人，難得有機會和朋友外出透氣，我們一路上吱吱喳喳聊個不停，採購農特展品毫不手軟！！看到家庭照顧者的笑容、聽到家庭照顧者的笑聲，就是對協會工作團隊最大的肯定。

去年 10 月，協會的居家服務接受社會局督導考核獲得通過，由於服務量擴大，現在已經有 1 位社工員、2 位督導和 25 位居家服務員。協會開辦居家服務業務 3 年來，已經建立優良的口碑，許多使用者指名要由協會提供居家服務，我們很珍惜這得來不易的肯定，這是所有工作人員腳踏實地付出所累積的成果，謝謝你/妳們。

今年，我們嘗試和鄰里長合作，希望能深耕社區，使家庭照顧者的各項服務在地化，讓家庭照顧者可以就近獲得協助和支持。這是高難度的挑戰，我們已經從家庭照顧者身上學到毅力和勇氣，努力向前走吧！因為～～

協會的使命是：促進家庭照顧者獲得友善的照顧環境。

協會的願景是：成為家庭照顧者最信任的夥伴。

協會的核心價值是：關懷、溝通、服務、卓越。

最後，再次感謝您的支持，祝福您 闔家平安。



理事長 **李逸**

協會會徽介紹



- ① **人**：表示不分男女性別都可能成為家庭照顧者。
- ② **房子**：象徵家庭照顧者用盡心力與愛守護家庭。
- ③ **環形會名**：期待讓愛圓滿，致力於家庭照顧者的議題。

102年9月~103年3月活動花絮

① 2013 富邦家庭照顧者喘息之旅【家庭照顧者同儕聚會】

與台北富邦銀行基金會合作的【家庭照顧者同儕聚會】，讓照顧者適時出來『喘』一下。本期內容包括芳香經絡按摩、就醫藝術及家事達人講座、手工皂製作及高雄一日遊等6場，103年精彩活動陸續開辦中，歡迎各位照顧者『羞揪』來報名。



① 照顧技巧班/失智症照顧者支持性講座



與高雄市亞鐳慈善會、武昌教會、翠華社區照顧關懷據點及楠梓社區照顧關懷據點合作，辦理照顧技巧訓練課程及失智症專業人員培訓及教育講座，針對日常生活保健、各類慢性疾病患者及失智症患者照顧等相關資訊介紹。

支持/紓壓團體

與聰動成長協會合作辦理家庭照顧者支持與紓壓團體，及與高雄市失智症協會合辦「聽見身音」團體，讓身體及心理持續交互作用，擁抱身心平衡的喜悅，自我覺察、探尋壓力的來源，學習輕鬆與壓力共處。



家庭照顧者/照顧工作者性別視角講座



針對照顧工作的性別視角及照顧工作職場兩部份，探討性別關係如何影響醫療體系及家庭分工，並且認識如何避免職場性騷擾。

『老老照顧』論壇—共創友善高齡家庭照顧者照顧環境

102年10月26日假高雄醫學大學國際學術研究大樓3F-03201階梯教室辦理之「老老照顧」-共創友善高齡家庭照顧者照顧環境論壇，邀請家庭照顧者、政府官員、實務界工作人員、媒體記者、學術界人員、學生(相關課程)及社會大眾對此議題有興趣者，共同參與討論，旨在探討如何提升老年家庭照顧者對自己權益的重視、倡導在高齡化/高齡/超高齡社會中，老年家庭照顧者需要社會及國家的關懷及協助，以及促進家庭照顧者/相關專業人員/媒體及各界集思廣義、腦力激盪，發展多元的策略。



103 年 4~9 月活動預告

地點說明：

1. 本會：高雄市三民區熱河一街 108 號
2. 翠華：翠華社區據點（高雄市左營區翠華路 601 巷 67 號）
3. 武昌：高雄市武昌教會 10 樓（高雄市苓雅區民權一路 38 號 10 樓）

日期	時間	主題	地點
4/19	週六 09:30-11:30	失智症的認識	翠華
4/25	週五 14:00-16:00	失智者問題行為與照顧技巧	武昌
5/17	週六 09:30-11:30	家屬情緒輔導技巧:失智症照顧者情緒抒壓方式	翠華
5/30	週五 14:00-16:00	照護鼻咽癌、口腔癌病人的注意事項	武昌
5/31	週六 14:00-16:00	照顧你和我：全身筋膜放鬆術	本會
6/27	週五 14:00-16:00	照護洗腎患者的注意事項及可使用的資源	武昌
6/28	週六 09:30-11:30	常見之失智症行為症狀與照護	翠華
6/28	週六 14:00-16:00	照顧你和我：口腔保健	本會
7/25	週五 14:00-16:00	與失智者溝通之原則與技巧演練	武昌
7/26	週六 09:30-11:30	失智症治療方式	翠華
7/26	週六 14:00-16:00	照顧你和我：皮拉提斯	本會
8/9	週六 09:30-11:30	失智症社會資源的認識與運用	翠華
8/29	週五 14:00-16:00	認識肝、膽、胰臟的保健	武昌

8/30	週六	14:00-16:00	嘉義一日遊	
9/20	週六	09:30-11:30	失智症患者之營養諮詢	翠華
9/26	週五	14:00-16:00	家有一老如有一寶:中高年人照顧注意事項	武昌
9/27	週六	14:00-16:00	照顧你和我:頭頸肩筋絡按摩	本會

- ★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。

好康特報區

♪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。

歡迎於上班時間來電(07)322-3839 登記預約♪



持續性服務介紹

🏠 **居家照顧指導**：透過護理師、復健師或照顧相關專業人員，**免費**為您到府提供「省時、省事、省力」的三省照顧服務，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。



🏠 **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。
服務範圍包括：高雄市楠梓區、左營區、三民區、鼓山區、鹽埕區 5 區

🏠 **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。
服務範圍包括：高雄市楠梓區、左營區、三民區、鼓山區、鹽埕區、前金區、新興區、苓雅區、前鎮區、小港區、旗津區 11 區

☺☺☺ 若有任何疑問或需求，歡迎來電(07)322-3839 洽詢 ☺☺☺

新進夥伴介紹

居服督導 陳佳雯

自接觸居家服務資歷雖然只有短短一年，接觸時間不久，但我發現這是一份需要耐心、細心與愛心的工作，在服務個案期間，也磨練著我的耐心以及脾氣，包括與個案、家屬的溝通、與居服員的互動.....等等，這是以前課堂上無法學習到的實際經驗，因為這份工作讓我了解原來社會上仍存在很多需要我們幫忙的人，也讓我更加珍惜目前現有的生活。在因緣巧合下，協會給了我這個機會，讓我順利進入協會服務，雖目前只有短短 3 個月，資歷尚淺，但我願意竭盡所能的去學習及幫助更多需要協助的人。

居服督導 陳怡靜

正如標題所說，我是一個去年剛從社工系畢業的新鮮人，對於目前所有的一切都很新鮮，第一次踏入社會、第一次正式工作、第一份薪水、第一次擔任居服督導，對我來說是前所未有的成長及轉變。

當然，一開始對於職場工作多少都有擔心害怕，怕自己無法適應或是無法應付的事情，對於事務上的一切也是從頭學習，壓力一定是會有，但只能鼓勵自己要把壓力變成動力，讓自己能夠變得強壯，協會裡的同事也給予非常多的協助，讓我能慢慢順利上手，在此也非常感謝這群好同事。

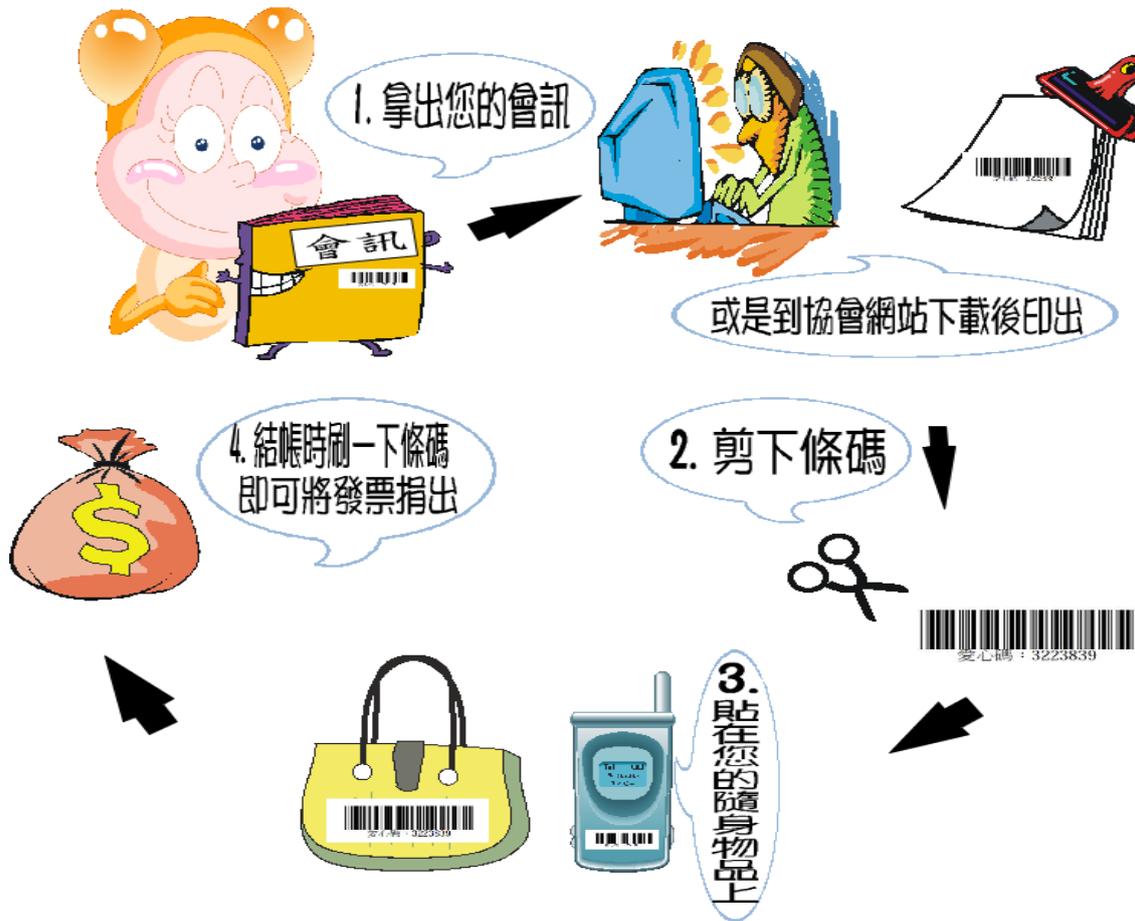
最後，非常感謝協會給我這個機會讓我能成為協會一員，希望未來在工作的部分能夠更為熟悉並累積自己的經驗，不斷學習讓自己更加茁壯！

102 年 9 月~103 年 3 月大事記

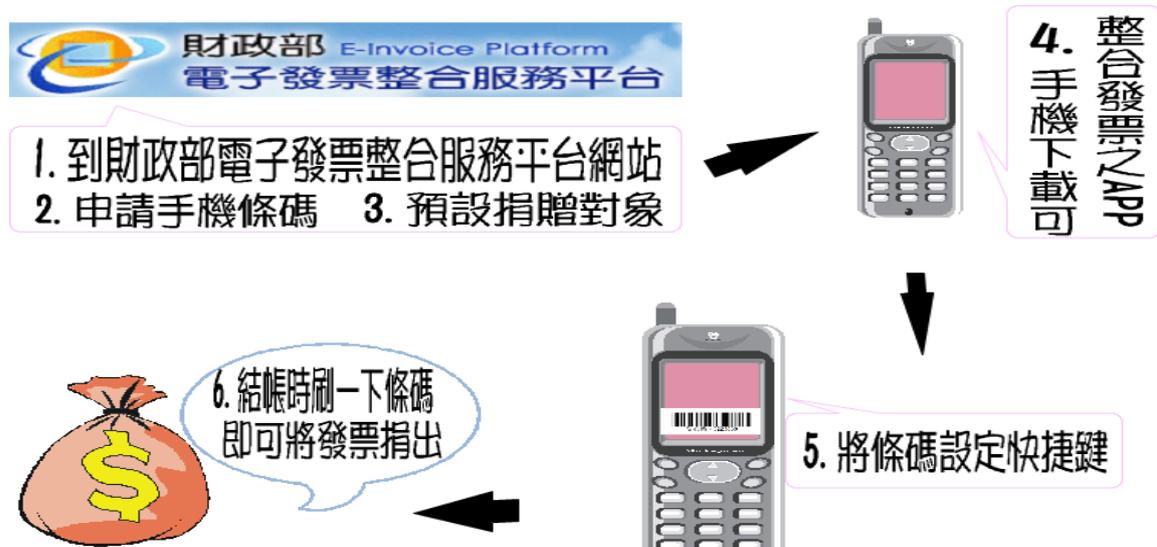
日 期	大 事 記
102.7.15 ~102.8.23	配合高醫醫社系 240 小時機構實習
102.09.12	召開第八屆第三次理監事會議
102.10.07	申請聯勸樂齡 360 計畫，媒合物資提供給居服中低收入案家
102.11.12	召開第八屆第一次臨時理監事會議
102.11.20	吳社工員俞滌至長照中心中正站參與個案研討，並報告 2014 年家庭照顧者業務服務方向及項目
102.11.25	由李理事長逸與吳社工員俞滌接受聯勸實地審查
102.11.29	由李理事長逸與吳社工員俞滌至富邦基金會參與「2013 富邦家庭照顧者喘息之旅活動成果報告」，並受獎「第九屆遠見雜誌企業社會責任獎公益推動組楷模獎」
102.12.05	召開第八屆第四次理監事會議
103.01.06	召開第八屆第二次學術委員會會議
103.01.10	辦理居家服務員年終尾牙活動
103.02.19 ~103.03.26	配合高醫護理系四年級 6 位學生 15 天社區護理實習
103.02.24	召開第八屆第三次服務委員會會議 召開第八屆第三次會員委員會會議
103.03~103.05	配合高醫牙醫系一年級學生服務學習課程
103.03.11	召開第八屆第一次財務委員會會議
103.03.13	召開第八屆第一次法制暨公關委員會會議
103.03.17	召開第八屆第五次理監事會議
103.03.22	召開第八屆第二次會員大會

愛心碼使用說明

方式一



方式二



好文分享

為了讓更多的人認識"家庭照顧者"，本會邱啟潤常務理事應康健雜誌總編輯李瑟的邀約，邀了六位照顧相關的專家群，於『康健名家觀點』中，暢談家庭照顧者的酸甜苦辣。全文詳見『康健雜誌』網站『名家觀點』。

已出版文章

🕒 2014.03.10【家庭照顧者 需要鼓勵與掌聲】

作者：邱啟潤 / 高雄醫學大學護理學系副教授

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會創會理事長

內容簡介：家庭照顧者是一群默默奉獻心力照顧家人的無名英雄，沒有光環、沒有掌聲，其實他們需要您我的肯定與鼓勵...

🕒 2014.03.25【「我不做，誰做？」談家庭照顧者的迷思】

作者：李逸 / 義守大學護理系助理教授

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會理事長

內容簡介：剖析家庭照顧者心中的『不放心、放不下、我來比較快、我比較瞭解他』...等迷思。

🕒 2014.04.02【每位主要照顧者都可以是時間管理高手！】

作者：張淑卿 / 亞洲大學護理系助理教授

內容簡介：家庭照顧者像個停不下來的陀螺，時間總是貢獻給與被照顧者有關的事務，本文用實際的例子讓我們知道，善用時間管理，照顧者也可以有空好好愛自己。

🕒 2014.04.17【男性照顧者在長期照顧中的忙與茫】

作者：簡璽如 / 中華民國家庭照顧者關懷總會秘書長

內容簡介：隨著家庭結構的變遷，照顧的責任分配落在男性家屬身上的比例有增高趨勢，讓我們從另一個性別角度檢視照顧者的需求與困境。



照顧小故事

本會照顧服務員 陳月美

從事照顧服務員的工作，讓我有機會了解到各個層面的長輩及家屬照顧者的辛酸淚。而讓我印象最深刻的，是一位 84 歲的奶奶，與他 62 歲，領有精神障礙身障手冊的孩子。

與督導去奶奶家中簽約時，奶奶還無法自行下床活動，更別說生活自理，孩子雖可打理三餐，但對奶奶的照顧實在有限。服務介入三個月後，奶奶已經可以使用助行器在室內走動，但奶奶經常跌倒，孩子無法獨力將奶奶扶起，有時會撥打 119 向消防人員求助，或者請鄰居幫忙，有時則是服務員至家中服務時見狀將奶奶抱上床。雖然如此，奶奶總有著不屈不饒的精神，很快的又起身在室內四處行走。

一次意外中，孩子受傷不良於行，每日臥床，三餐無法料理，雖然有好心的鄰居與服務員協助購買三餐，但總可能遇到過年過節，服務員休假、鄰居外出、商店、市場也都休市的窘境。在那段時間，奶奶必須煮三餐並且照料孩子的生活所需，發揮了偉大母親精神。在奶奶的身上，我看見一股不被命運打敗的志氣及偉大的母親光輝，讓我學習到，若是遇見不幸及不如意的事，皆可想辦法或尋求資源去盡力解決，將事情做最完善的處理，在挫折中成長。

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9月1日至103年3月31日】

🏠 10,000元以上

財團法人台北富邦銀行	120,000	林蔡慶	20,000
公益慈善基金會			
高雄市社區關懷協會	16,800		

🏠 5,000~9,999元以上

大統傢俱行	8,490	李淑婷	6,000
-------	-------	-----	-------

🏠 2,000元 ~ 4,999元

曾杰睿	2,000	楊麗燕	2,000
-----	-------	-----	-------

🏠 1,999元以下

朱麟卉	1,100	沈秀娟	1,000
張簡宇翔	1,000	黃瑞騰	1,000
劉美環	1,000	廖繡敏	840
吳高宗	500	李芳儀	500
陳明美	500	許秀枝	300
鄭淑婷、陳又輝	300	蔡金蓮	200

🏠 物資

朱張雀 有氧機一台



照顧看過來！



高雄市長期照顧管理中心中正站搬遷公告

高雄市長期照顧管理中心-中正站將於 103 年 3 月 31 日搬遷至本市苓雅區凱旋二路 132 號 1 樓

☎總機 713-4000 轉分機

☎傳真：713-4973

①長期照顧服務申請 分機 1812-1828

①外籍看護工申審業務 分機 1801-1804



身心障礙者自 4 月 1 日起需持加註車號之身心障礙者專用停車位識別證（黃卡）才續享有停車優惠喔！

市府交通局於 103 年 4 月 1 日起實施以加註車號之身心障礙者專用停車位識別證，認定享停車優惠措施。社會局呼籲持身心障礙手冊或身心障礙證明且具「行動不便」者，皆符合申辦身心障礙者專用停車位識別證資格，倘尚未辦妥黃卡者，請儘速至社會局各發證中心辦理才能續享停車優惠。

新停車優惠措施為計時格位當日前 4 小時免費，第 5 小時起全額收費；計次及高費率格位半價停車優惠。

-----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	◎ 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：		收款戶名		高雄市家庭照顧者關懷協會						郵政劃撥儲金存款收據		
<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		存款金額		電腦紀錄		經辦局收款		經辦局收款戳		
		地址		電話		經辦局收款								
		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)