



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第五十一期
中華民國 105 年 9 月

理事長：李逸
編輯：邱啟潤 李娟娟 石義方 林明好 蘇俊瑋
服務地址：80758 高雄市三民區十全一路 68 巷 34 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
劃撥帳號：42032110
戶名：社團法人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
第九屆理監事及委員會介紹	03
105年3月~105年9月活動花絮	05
居家服務點滴錄	13
照顧者課程分享	15
暑期實習生服務分享	16
105年4月~105年9月大事記	17
好文分享	19
捐款芳名錄	22
萬事互相效力~讓我們在助人路上不孤單	23
小蘇打粉妙用讓你知	26
飛燕草聯誼會宣導	27



理事長的話

風雨生信心～～

今年秋天氣候變化萬千，中秋節前夕颱風來攪局，兩周後會訊出刊之際，另個颱風又「路過」南臺灣，先在此問候各位：別來無恙，大家平安！

照顧家人的路上，不也是風風雨雨？醫院家裡來回奔波、大小病情變化不斷、張羅吃的用的、盤算著錢從哪裡來哪裡去、應付三姑六婆人多嘴雜...各位家庭照顧者辛苦了。

最近大家有注意到長照 2.0 的消息嗎？如果您的親友有長期照顧的需求，可向長照管理中心詢問。從民國 96 年開辦至今年(105 年)的長期照顧十年計畫已完成階段性任務，基於過去十年的服務經驗，明年接著推出長照 2.0，將擴大服務對象和服務項目，長照 2.0 的規劃如下：

服務對象

長照 1.0 原來的服務對象：①65 歲以上老人，②55 至 64 歲的山地原住民，③50 至 64 歲的身心障礙者，④僅 IADLs 失能且獨居之老人。

長照 2.0 擴大納入：①50 歲以上失智症患者，②55-64 歲失能平地原住民，③49 歲以下失能身障者，④65 歲以上衰弱(frailty)老人。

服務項目

長照 1.0 原有的服務項目：①照顧服務 (包含居家服務、日間照顧、家庭托顧服務)，②居家護理，③社區及居家復健，④輔具購買、租

借及住宅無障礙環境改善服務，⑤老人餐飲服務，⑥喘息服務，⑦交通接送服務，⑧長期照顧機構服務。

長照 2.0 擴大服務項目：⑨失智症照顧服務，⑩原住民族地區社區整合型服務，⑪小規模多機能服務，⑫家庭照顧者支持服務據點，⑬社區整合型服務中心、複合型日間服務中心與巷弄長照站，⑭社區預防性照顧，⑮預防失能或延緩失能之服務(如肌力強化運動、功能性復健自主運動、吞嚥訓練、膳食營養、口腔保健)，⑯延伸至出院準備服務，⑰居家醫療。

您有注意到⑫家庭照顧者支持服務據點，協會就是據點喔~請多加利用。

本來，我預定在今年三月任期屆滿後，將協會交棒給新任理事長，然而，感謝各位會員和前輩們的支持與厚愛，讓我有機會繼續和協會一起成長學習，本屆理監事會的成員新舊參半，在資深前輩引導下，相信協會的步伐會越來越穩健，也期待新夥伴能為協會注入新的思維，敬請大家不吝指教。

理事長 李逸 敬上



第九屆理、監事介紹

職 稱	姓 名	服 務 單 位
理 事 長	李 逸	義守大學護理系助理教授
常 務 理 事	邱 啟 潤	高醫護理系兼任副教授
常 務 理 事	李 娟 娟	國立屏東教育大學講師
理 事	簡 淑 媛	高醫護理系講師
理 事	王 惠 珍	高醫公共衛生指導室居家護理師
理 事	吳 淑 如	輔英科技大學兼任助理教授
理 事	石 義 方	輔英科技大學講師退休
理 事	楊 麗 燕	輔英科技大學助理教授
理 事	吳 小 莉	屏基醫療財團法人屏東基督教醫院顧問
候 補 理 事	孫 淑 婉	退休護理師
候 補 理 事	邱 秋 華	高雄市衛生局股長退休
候 補 理 事	高 家 常	義守大學助理教授
常 務 監 事	李 淑 婷	高雄市衛生局保健科科長退休
監 事	林 春 玲	中上實業有限公司負責人、護理師
監 事	張 江 清	高醫醫社系講師
候 補 監 事	賈 麗 麗	家庭照顧者
顧 問	沈 素 月	高醫護理系講師退休

第九屆委員會介紹

財務委員會

職 稱	姓 名	服務機關
主任委員	石 義 方	輔英科技大學講師退休
委 員	孫 淑 婉	退休護理師
委 員	高 家 常	義守大學助理教授
委 員	莫 清 芬	退休社工師

公關委員會

職 稱	姓 名	服務機關
主任委員	邱 啟 潤	高醫護理系兼任副教授
委 員	李 娟 娟	國立屏東教育大學講師
委 員	石 義 方	輔英科技大學講師退休

會務發展委員會

職 稱	姓 名	服務機關
主任委員	楊 麗 燕	輔英科技大學助理教授
委 員	邱 秋 華	高雄市衛生局股長退休
委 員	簡 淑 媛	高醫護理系講師

家庭照顧者服務委員會

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	張 江 清	高醫醫社系講師
委 員	林 春 玲	中上實業有限公司負責人
委 員	賈 麗 麗	家庭照顧者

居家服務委員會

職 稱	姓 名	服務機關
主任委員	吳 小 莉	屏基醫療財團法人屏東基督教醫院顧問
委 員	吳 淑 如	輔英科技大學兼任助理教授
委 員	李 淑 婷	高雄市衛生局保健科科長退休
委 員	黃 培 琳	中國信託專員

105 年 3 月 ~ 105 年 9 月活動花絮

※照顧技巧訓練班



家關於 105 年 3 月 5 日辦理用藥安全與保健課程，趙汝殷藥師教導用藥上的注意事項，其中講述到中風及失智症用藥種類，並且提供專業之建議，另外趙藥師也提供用藥時的小撇步，用藥時需要注意的事項為何，當天照顧者踴躍詢問用藥問題，解惑了許多照顧者長久的迷思，使參加的照顧者收穫良多。

3 月 12 日邀請余良鑑物理治療師教導擺位、關節運動及翻身的方法，透過余治療師輕鬆活潑的帶領方式，使參加的照顧者感覺不像在上課，而是很有趣的課程活動，使照顧者很容易吸收學習的課程內容，余治療師現場請照顧者來當示範，教導不良擺位後果，並依序教導合適的被動關節運動，使照顧者不僅能學習被照顧者的復健技巧，還能學習自我復健按摩的方式。





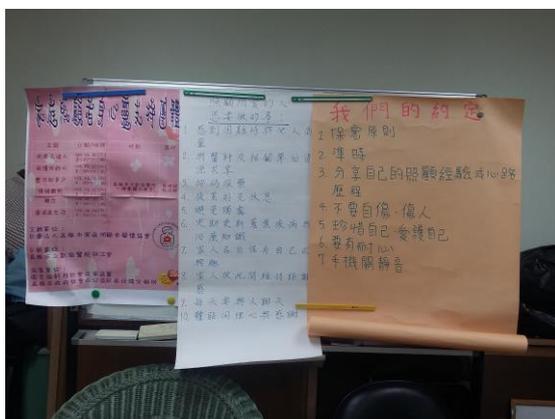
不僅照顧技巧有提升，協會這次還邀請大同養護之家楊淑娟護理師，教導護理及日常照顧事項，使照顧者學習照顧失智症老人的照顧技巧，另外楊護理師也教

導照顧者皮膚照顧及壓瘡的護理，對於很多照顧者而言，皮膚壓瘡時的護理是陌生的，藉此機會，協會邀請專業護理人員透過之前處理壓瘡的經驗及技巧，使照顧者能夠快速了解皮膚壓瘡時的處理方式，使許多照顧者受益良多、滿載而歸。

✧身心靈支持團體



協會這次特別於凱旋醫院辦理身心理支持團體，期望能藉由在醫療院所辦理活動，能就近讓就醫的照顧者參加，透過一開始的認識與互動，讓照顧者能慢慢的建立信賴關係及認同感，藉由每位照顧者的分享及介紹，使每位照顧者更加認識彼此。



身心靈支持團體活動於4月30日至6月4日，總共辦理了六場課程，這次邀請李娟娟老師為此課程講師，透過講師一系列的課程，增進參加者的照顧能量，減輕照顧負荷與壓力，期望能促進其健康狀況。





✧ 失智行為表現及照護技巧



協會這次很榮幸與社團法人高雄市聰動成長協會、社團法人高雄市亞鐳慈善會及長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院一同合作，使家庭照顧者能吸收新知，第一堂課講師帶領著照顧者示範伸展運動，使照顧者能回家與被照顧者一起執行。



今年辦理三場失智症課程，由陳乃菁醫師帶領這次的課程，陳醫師為智能與老化中心神經內科醫師，對於失智症的領域有一定的涉略及研究，陳醫師常常邀請各單位第一線人員，討論現在失智症議題之面向，

使照顧者能吸收到最新的失智症法規及規範制度，增長了照顧者失智症照顧方式與技巧。



經過 3 場次的失智症課程，使許多照顧者吸收到不一樣的面向及現階段失智症的問題，經社工質性分析，照顧者覺得內容很詳細、講題清晰、系統性佳、非常實用等，並且了解到失智症狀及照顧技巧，對於課程保持蠻高的評價。



☀️照顧者與被照顧者雙向復元



正確的照顧技巧及復健方式，不僅能改善照顧者在照顧上的品質，還能以正確的照顧姿勢照顧患者以避免照顧者本身會受傷，此課程總共辦理五次，從中風和失智簡介及牽拉治療課程、擺位翻身技巧、關節復健運動、腰酸背痛的物理治療等，透過余治療師詳細的教導使照顧者能學習到正確的復健方式，使被照顧者透過復健技巧，學習減緩被照顧者四肢僵硬及肌耐力等狀況。

長期照顧下來，照顧者的照顧壓力越來越大，身心理造成極大的身體負擔，協會辦理雙向復原課程期望能提升照顧者復健技巧及預防身體負荷的方式，使被照顧者照顧品質提升，讓照顧者與被照顧者能更信任對方的照顧品質，減少照顧分爭，增進照顧者與被照顧者的情感。



☀照顧者講座



家庭照顧者須面臨的照顧問題包羅萬象，照顧者不僅需要 24 小時陪伴在家人身邊，難免會有爭執及照顧壓力的狀況發生，藉於此，協會這次很榮幸與小港醫院合作辦理照顧者講座課程，提供照顧者一系列的課程，包含疾病認識、照顧者壓力、社會資源等，參加完課程的學員都表示受益良多，並且對於課程安排也是讚譽有加。



本會於 4 月 23 日起至 6 月 15 日止舉辦了六場照顧者講座課程，師資非常多元，從心理師、家庭醫師、護理師、社工師及社工督導等，依照照顧者會面臨的面向提供相關課程，透過專業人員的授課教導，使照顧者能更加認識社會的資源及照顧的壓力釋放及緩和。



✿3/26 音樂饗宴活動



紓壓靜心的音樂能使人紓壓放鬆，協會今年特別與誼昇慈善部-誰不顛國際音樂有限公司合作，邀請知名音樂團隊為許多家庭照顧者演奏大家耳熟能詳的歌曲，透過音樂的薰陶，使照顧者能有短暫的喘息、充電，再度充滿能量的走下去。

✿彼拉提斯之核心肌群運動



大家快點一起跟著老師動茲動，在長期的照顧壓力下，協會除了提供靜態的紓壓活動外，協會也依照照顧者的喜好提供運動的紓壓課程，因應高齡社會及身障者家庭之照顧需求，降低家庭照顧者在長期施力照顧工作下所致的身體傷害(如背痛)與心理壓力，結合復健與物理治療對脊椎傷害的預防與治療運動，以降低照顧者脊椎傷害的機率，並紓壓解鬱，進而提升自我健康維護的觀念。





☀經絡保健



協會於 8/27 於熱河教室辦理經絡保健的課程，協會這次邀請徐嫚伶推拿師教導各位照顧者身體紓壓的方式，並且學習如何預防身體因照顧家人而產生痠痛的狀況，使許多照顧者能在照顧家人之餘，還能學習到照顧自己的技巧。

☀彩繪漫遊

9/24 協會於熱河教室準備畫圖了喔，大家把各自的畫畫天份發揮到極致，透過繪畫使照顧者能把許多的壓力透過畫筆傳達到畫作上，繪畫的魅力及影響只有當下參加才能感受其中，看到大家滿意、開心的笑容，給予這次活動最好的嘉許。



☀新住民照顧技巧種子培訓班~讓愛走動

本會於今年承接衛生局辦理六場次之新住民照顧技巧課程訓練，因新住民發掘不易故有開放給家庭照顧者及照顧服務員參與，期望能藉由老師的教導及實務上之操作，讓大家習得相關技巧及知識上之汲取，進而提升照顧品質。



講師解說台灣老人的生活習性及教導口腔清潔方式，讓被照顧者的口腔獲得良好的照顧，而不至於產生異味，亦教導如何製作簡易刷牙工具與口腔清潔及臉部的擦拭方法。



陳筱蓉老師教導健口操運動，其意希望增強被照顧者咀嚼、發音、吞嚥等功能，亦指導如何灌食、進食及製作泥狀食物，講師也教導如何製作伸長棒，讓在坐者改善坐姿，讓背部有所支撐，對肩頸、癆椎有所幫助。



陳筱蓉老師很有心及用心商借到博正醫院福樂多銀髮生活館，提供學員有實務操作及學習的機會。此次學習翻身、移位之技巧及周遭物品要如何使用讓被照顧者即使躺著也舒適的方法。

服務小故事

居服員-姚孟岑

居服員姚孟岑為本會創始以來，最資深之員工，原於台中經營美容事業，投入照顧服務的契機，在於有次外婆生病住院，曾聘請看護，但該名看護做事草率，十分不專業，粗糙的服務品質，看在孟岑心裡，相當不忍，卻又自覺無能為力，故四處尋找相關資源，參與照服員訓練課程習得專業技巧，取得證書，起初為了有足夠的能力照顧外婆，卻在受訓過程中逐漸燃起照顧失能者的熱情，從此職涯大轉彎，而後考取單一級執照。

最讓孟岑感到驕傲的，就是案主的進步，曾有一位奶奶，罹患類風濕性關節炎，且小腿靜脈屈張嚴重，左膝蓋以下至踝骨因血行不良而瘀黑，致使冬季冷感加劇。最初介入服務時，案主連洗腳趾都疼痛不已，皮膚也相當敏感，使用毛巾擦拭時，往往讓案主痛苦不堪，孟岑每次服務時皆會使用溫水替其泡腳，漸漸地改善案主的血液循環，現瘀血面積縮小，一年前室內溫度 35 度時，仍會感到冷而不願沐浴，現案主十分喜愛洗澡，末梢冰冷情況也有所改善。另，孟岑會視每位個案的身體狀況，選擇毛巾、球體等適當的輔具減緩其肢體退化，亦會與照顧者討論照顧方式，彼此合作，案家屬皆對其相當信任及肯定。居服員姚孟岑表示，本身個性喜歡與人互動，故十分熱愛居家服務的工作，既充實，又能發揮所長，工作之餘也會來協會辦公室擔任志工。孟岑認為，沒有比助人更快樂的事情，希望未來能夠迎向更多挑戰，協助更多失能者，改善生活品質。

照顧路上有『他』真好

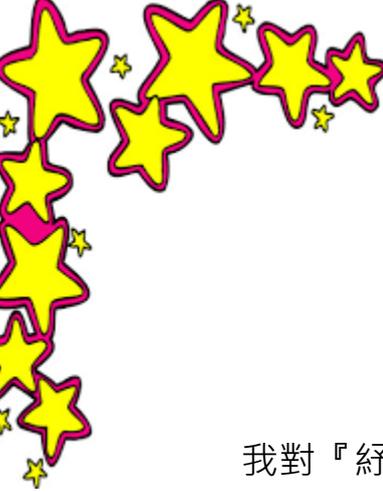
居服員-林容瑛

居服員林容瑛，不但具備專業知識，且有高度服務熱忱，經常參加在職訓練，不斷充實照顧知能，每次服務時都能耐心的與個案互動，使案家屬對其十分感激。不論代班或接班，皆會先向督導索取完整個案資料，以週全準備相應之照顧模式。

居服員在工作之餘，還需照顧家中癌症四期之母親，白天母親獨自在家，無法自行外出，故居服員奔波於案家外，亦需抽空返家看顧母親，並替其備三餐，在照顧母親的同時，會向專業人士請教醫療知識，並運用在個案上，近日介入服務一名多障個案，礙於案主有氣切口，未有教養機構願意協助，案母長期照顧下已心力交瘁，容瑛了解狀況後，建議案母聯繫腦麻協會，現案主白天至腦麻協會上課，讓案母得以獲得喘息的機會，故十分感謝容瑛替其尋求資源。容瑛亦相當關心長照政策的發展，有任何新資訊皆會分享給其他居服員，關懷弱勢不遺餘力，並能運用智慧解決個案超出範圍的要求，從他身上可以感受到「後生可畏」！

居服員-吳土方

居服員吳土方於本會任職五年，原為電子產業之工程師，因緣際會下參與照服員訓練課程，對於照顧服務逐漸燃起火花，因其態度親切和善，服務狀況良好，亦能運用專業知識及技巧照顧重症個案，案家屬皆對其十分讚賞。並以個案利益為優先，雖住家居於楠梓，卻不畏艱辛，每日往返至十多公里外的案家服務，且服務之個案始終如一，未曾要求更換人力，另土方為堅持環保概念，交通工具為自行改裝之電動腳踏車，並於後方加裝跑馬燈，旨在替本協會宣揚居家服務。土方服務其中一名癱瘓個案已臥床多年，案妻年邁且精神狀況不穩定，無力照顧案主，在土方細心照顧下，案主從未產生褥瘡，且氣色良好，土方亦經常口頭鼓勵案妻，體諒其辛勞，使案妻及案主皆相當期待每日的服務時間。還有次土方空班時，來到辦公室休息，恰逢一名個案來電表示跌倒在地，無力起身，土方則亦不容辭，立刻前往案家協助。此外，居服員團督從不缺席，且出勤穩定，配合督導派案，報表錯誤部分經督導提醒皆會記得修正，實為本會一名優秀的居服員。



照顧者課程分享

志工楊月霞

我對『紓壓課程』這四個字有好多的感觸?一般任何人對紓解壓力都是用動態如旅遊、逛街、猛吃、唱歌、跳舞。

而我卻是喜歡上家關喘息之旅的課程，如:拼湊世界是由楊玉蓮老師在兩小時內要完成的作品，對我真是一大挑戰，楊設計師也一一不厭其煩地講解，對一個視力不好，加上又容易緊張的我在做的當中，不知刺了手指多少次，當完成時，身體一身親，好想大叫我終於完成了，它的名稱叫馬卡龍吊飾。

第二『彩繪漫遊』，我今天可以用水彩色筆大大塗鴉，當黃靜平老師用遊戲的方式帶入，讓我大開眼界，這也是一種紓壓，每人發一張紙，先畫 10 個圓(大小不拘)，再畫一次 10 個圓，我腦袋一片空白?喵一下別人，才知是利用圖組合，心有構想組成飛彈，二十個大功告成，好神奇喔!學員有人畫女生頭部髮型，中國結、氣球、鈴鐺，最後老師又發一些空白小卡片，自己構想畫一幅畫，右邊國語日報，一篇故事，左下角畫一棵樹下祖孫女二人並塗上顏色。

紓壓這名稱深淺不一，這二堂靜態課程告訴我，不管任何課程，只要專注，讓自己的腦袋清空換新，給自己多餘的時間，為往後走上更遠的路，謝謝家庭照顧者關懷協會給我機會，更謝謝總幹事林明好的推薦及社工余雲霞的鼓勵與邀請，讓我看到學到不一樣的新事物，感恩大家！

暑期實習生服務分享

中山醫學大學 醫學社會暨社會工作學系 王奕婷

有人問我為什麼當初在選擇實習機構的時候選擇家關？兩年半前剛入學時，在上社會工作概論的時候，發現許多議題與機構都是圍繞著兒少、婦女、老人、貧窮、殘障等從被照顧者的方向來做服務。當我了解過家關後，發現其服務對象為案主最大的支持系統來源—主要照顧者與重要他人，他們因為要照顧生病的家人而無私的奉獻，但又有誰知道在她的背後其實累積了許多壓力，更犧牲了許多夢想與自由，甚至連自我都失去了。從福利政策的處境，台灣的「家庭照顧者」一直被視為理所當然的「照顧資源」，而仍然沒有被視為值得服務的「潛在案主」(Ungerson, 2000)。長久以來，在深受傳統家庭倫理影響的台灣社會，家庭照顧總是被視為理所當然的責任與義務。儘管很多家庭照顧者無怨無悔地為所愛的家人付出她或他的青春歲月，但家庭照顧者在經過長期照顧工作之後，面對年齡增長、健康惡化、身無積蓄、又因為時代轉換沒有一技之長而被社會職場自然淘汰、甚至有無法重返職場的困頓。我覺得每個家庭照顧者都是非常偉大的，不過在顧及被照顧者之餘，他們也是需要被支持、被關懷的，給予他們喘息的空間也是一件非常重要的事情。

在家關實習期間我學到了很多我在課本裡學不到的實務技巧，看到許多我在學校教室中看不到的經驗，也讓我知道不能只注重在呆版課本裡的理論知識，更讓我實際體會到身為一個社工的日常工作內容與服務技巧。還記得每一天在家關的日子，最期待的事情就是可以跟著社工員去家訪，每一位社工員都有各自的會談方式，每一位個案也都有不同的需求與背景，每一次的家訪完都能帶著滿滿的反思與想法滿載而歸。

實習過後我了解到凡事都要勇於嘗試，鼓起勇氣跨出第一步。那怕是我不拿手的台語，哪怕是我從未接觸過的案主，沒有試過從來不會知道自己的能力所及，謝謝家關的老師與社工員們六周的指教。

105年4月~105年9月大事記

日期	大事記
105年4月12日	協會行政會議
105年4月17日	協會居服組同仁至大同養護中心參訪
105年4月18日	召開居服組委員會會議
105年4月26日	社工余雲霞、社工蘇俊瑋至台北家總召開第二次聯繫會議
105年4月26日	居家服務行政會議
105年5月02日	召開居服組委員會會議
105年5月13日	至凱旋醫院參加社福機構暨長照機構在職教育訓練
105年5月17日	召開家照組委員會會議
105年5月19日	至社會局身障科宣導協會工作業務
105年5月20日	協會行政會議
105年5月26日	居服團體督導會議
105年6月04日	社工余雲霞、社工蘇俊瑋至屏東八大森林遊樂區場勘
105年6月07日	社工余雲霞、居督余玥璇至聯合醫院宣導
105年6月07日	身心障礙者關懷總會拜訪
105年6月13日	召開居服組委員會會議
105年6月16日	理事長出席長青中心會議、社工蘇俊瑋、陳麗怡、張雅惠至場宣導
105年6月20日	聯勸期中督導
105年7月06日	林總幹事受邀至『到咖手』885演講
105年7月08日	社工余雲霞拜訪新住民服務中心
105年7月12日	林總幹事受高雄市心智協會邀請至林園衛生所演講
105年7月15日	社工余雲霞拜訪新住民中心
105年7月20日	社工余雲霞拜訪三民區第一衛生所
105年7月22日	天祥宇宙聖道會社工拜訪協會
105年7月22日	林總幹事、社工蘇俊瑋拜訪國際人力仲介有限公司
105年7月25日	社工余雲霞拜訪三民區第二衛生所
105年7月26日	協會行政會議
105年7月29日	社工余雲霞、蘇俊瑋及林總幹事參加家總聯繫會議

105 年 8 月 02 日	林總幹事至濟興宣導居家服務
105 年 8 月 16 日	家總介紹屏東竹田居護所，前來協會了解如何加入響應「家庭照顧者支持服務據點」，由理事長和總幹事接待說明。
105 年 8 月 17 日	協會行政會議
105 年 8 月 18 日	社會局身障科督導居服組業務
105 年 8 月 23 日	林總幹事至凱旋醫院參加長照十年 2.0 版說明會
105 年 8 月 25 日	林總幹事、社工陳麗怡參加聯勸方案說明會
105 年 8 月 26 日	1. 社工蘇俊瑋參加非營利組織的雲端辦公術培力講座 2. 居服委員會暨居服行政會議
105 年 8 月 30 日	林總幹事拜訪台灣寶瓶中心宣導協會業務
105 年 9 月 01 日	林總幹事與居家督導員伶奴參加社會局居家服務品質監測服務會議
105 年 9 月 02 日	理事長參加 2016 南方領袖教育學苑課程：長照十年計畫 2.0
105 年 9 月 05 日	大陸上海護理網拜訪，由理事長、邱老師和筱蓉老師接待。
105 年 9 月 08 日	李逸理事長、邱啟潤老師與李娟娟常務理事，拜訪藥師公會討論與社區藥局合作事宜。
105 年 9 月 09 日	林總幹事與絹添拜訪張介鈞律師
105 年 9 月 14 日	聯勸外督-台南美善基金會宋靜芳主任。
105 年 9 月 19 日	協會行政會議
105 年 9 月 20 日	石義方財委、洪絹添會計及林明好總幹事拜訪吳金菊會計師。
105 年 9 月 24 日	李逸理事長與林總幹事出席婦女新知協會論壇分別擔任與談人
105 年 9 月 30 日	林總幹事高師樂大創意社團演講「長期照顧與老人福利」



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』(熟齡，照顧者關懷協會，如想閱讀詳細內容可搜尋『社團法人家庭照顧者關懷協會->首頁 New 文章』)。

已出版文章



2016.09.08【照顧者，請你給憤怒一個出口】

本文作者：呂依真 / 家庭照顧者關懷總會心理師

內容簡介：

家人倒下有時並不是慢性漸進式的失能，而是突然的倒下，譬如：癌症末期、感染引發重症、遭逢意外...，這種突然發生的生命失落，這時你的宗教信仰或是道德束縛會告訴你不應該憤怒，不應該埋怨，應該儘可能表達你的成熟懂事，這是不對的，因為事實是，假裝這些傷口已經很快就康復了，「承認自己跌倒受傷不會馬上爬起來，才是真正有勇氣的人！而且才是真正對自己慈悲、愛自己的事！」



2016.08.04【誰能幫忙我？家庭照顧者的心聲】

作者：賴倩瑜 / 國立臺北護理健康大學 副教授



內容簡介:

當感受到家庭照顧的沉重負荷時，除了積極應用個人內在資源外，也要懂得適時應用周遭的社會資源。其實社會福利制度及

相關協會團體都有很好的人力、物力或財力協助機制，但許多人不懂得主動尋找或諮詢，造成社會福利機構所提供的援助美意卻常有使用效果不彰的情形。

2016.07.05【家庭照顧者的休閒管理 放個假，我們旅遊趣！】

作者：簡璽如 / 中華民國家庭照顧者關懷總會 前秘書長



內容簡介:

就實務經驗觀察，家庭照顧者的休息與休閒權利嚴重被剝奪，而這些權利背後，代表的是身心健康權正被一點一點啃食，在高度壓力、無法休息、強烈被倚賴、再加上無緩衝的時間與人力的支持，照顧者的人權長期被忽略，我們得開始認真去思考~~當醫療越來越發達、國人平均餘命越來越長、慢性疾病越來越多樣、再加上少子女化等現象，國人成為照顧者的時間將越來越長、壓力將越來越重，若不開始重視照顧者的休閒教育、身心健康促進議題，將迫使照顧的路走來艱辛、損兵折將。

2016.06.07【如何不讓我的照顧愛變成你的人生枷鎖？】

作者：呂依真 / 家庭照顧者關懷總會心理師



內容簡介：

夫陪伴妻走過火吻後中重度燒傷的難關，卻在康復穩定後突然宣布離婚.....

這是新聞熱議的話題，大家感嘆說「最艱難的時候都一起走過了，為什麼要

分開！？」以為生病最重或受傷當下是照顧負荷最艱難的時候，但其實最艱難的是康復之後的相處，可能遭遇的關係難題如下：

- 1.照顧者怕傷害到被照顧者、想保護被照顧者
- 2.照顧者太為被照顧者的生命負責了
- 3.被照顧者自己很難接受身體永遠有一部分是殘缺的、功能是喪失的
- 4.被照顧者面對所愛的人（照顧者）總是有虧欠感
- 5.無法解決的相處困境，會讓一起生活變成一種無形的龐大壓力

2016.04.20【尋找家庭照顧者的個人內在資源】

作者：賴倩瑜 / 國立台北護理健康大學 副教授



內容簡介：

身為家庭照顧者，心理和身體的負擔並不輕，有時亦會承受各種的情緒壓力，所以需要有適當、健康的方法發洩自己的情緒，例如，唱歌、聽音樂、運動、閱讀書報等，依照

個人的興趣以健康的方法宣洩情緒。另外，正向自我內在對話，是指凡事往正向、好的一面去想，例如上述力雄的情形，至少母親一送醫，聯絡兄弟姊妹後，家人都會出現，而不像有些家庭是找不到任何人協助的！照顧者對自我要有正向的內在對話，別忘了要適時鼓勵自己！也許別人不知道自己的辛苦，但自己要疼惜自己，更要為自己打氣！

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☺

【105年4月1日至105年9月30日】

🏠 10,000 元以上			
林明好	14,239		
🏠 2,000 元 ~ 4,999 元			
石義方	3000	李娟娟	2400
余雲霞	2000	方美惠	2,000
韋純小客車租賃有限公司	2,000	陳乃菁	6,000
🏠 1,999 元以下			
張明照	1000	蘇楊佩芳	1,400
陳志安	600	劉用樂	1,000
張月美	400	劉淑美	1,000
蔡金蓮	200	謝芳瑤	1,500
林穗燕	500		



捐款人小故事~

萬事互相效力，讓我們在助人路上不孤單

還記得那一天與謝小姐初見面，我們彼此聊著非營利組織的運作與管理，聊著聊著，我不由自主地說起家庭照顧者的故事，以及支持服務方案對家庭照顧者的重要性與迫切性；說著說著，我看到謝小姐充滿憐惜的神情。沒想到，謝小姐將支持化為行動，就在 105 年 6 月 24 日我到家關報到的第一天來了電話，她詢問捐款的方式，就這樣成為我們推動家庭照顧者支持服務的贊助者，讓我們在助人路上不孤單！

這兩天雨一直下個不停...

當那年輕人走進辦公室時，我感受到他身上不僅是雨水也隱藏著淚水，他來為罹癌的媽媽申請居家服務，當我同事接待他填寫申請表時，他問我同事是否可借用洗手間，此時的我，心是如此的痛...

當他回到座位繼續完成申請表時，我的目光已再也無法離開這個孩子，當他起身要離去時，我問他是否需要我們到宅居家指導的服務，期望透過免費的物理治療師或護理師的幫助，能協助媽媽舒緩疼痛，如果爸爸和他需要有人陪伴、聊聊的話，也可以請我們的心理師協助，此時的他，好不容易露出了微笑，連聲稱謝後道再見！

當我回到自己的座位時，再也忍不住含在眼裡的淚水...，我只能默默的為他和他的家人默禱，期望他們在這艱難的時期，我們高雄市家庭照顧者關懷協會能盡一份心力、幫得上忙。

下班時刻到了，雨勢仍是沒有要停下來的感覺，而我慢慢地騎著車、

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)

小蘇打粉的妙用

資料來源：林春玲、鄭玉玲

一、口腔清潔

1. 口內有潰瘍或感冒喉部發炎時，1 茶匙 (1g) 小蘇打粉加在 100cc 的開水漱口、漱喉嚨 (在感冒喉部發炎時 30 分~1 小時漱一次)。
2. 刷牙時，當牙刷擠上牙膏時，沾少許小蘇打粉可去牙結石。

二、沐浴用

1. 8oz (240g) 加在大浴缸，洗後皮膚光滑不乾燥。
2. 酌量加在水中，用手搓揉有滑滑的感覺便可。
3. 夏日長痱子時，用小蘇打粉水浸泡，可改善。

三、清洗衣物

四、美容皮膚

五、廚房、浴室清潔

六、除濕、除臭

1. 鞋櫃、鞋子：噴灑些許小蘇打粉或小蘇打水。
2. 冰箱：用容器盛裝 100g 小蘇打粉放置冰箱內。
3. 衣櫥，衣物儲藏：用容器盛裝 100g 小蘇打粉放置衣櫥內。
4. 床墊：將小蘇打粉直接灑在髒污處，用蒸氣熨斗開蒸氣熨就可以除臭，如果味道太重，就多重複上述步驟，若床墊是尼龍製品，可先灑小蘇打粉後蓋上一層棉布再熨燙即可。

七、香港腳

1. 先用小蘇打粉水浸泡使角質軟化後，用磨石去除，再抹上香港腳藥膏。
2. 盆中加入 1 大匙小蘇打粉，用溫水溶解，腳浸泡 15 分鐘後，輕輕搓洗，每週一次。

八、長期臥床病人

1. 便盆椅可灑些小蘇打粉除臭味。
2. 用小蘇打粉水擦拭，既清潔又可除異味。

九、放射治療的病人

常會口乾舌燥，可用小蘇打粉水漱口。(病患常因口乾需服用人工唾液丸)

以上資料僅供參考，請視個人使用狀況調整用量及方法



飛燕草聯誼會宣傳



民國 91 年，一群國立暨南大學社會工作學系實習生跟隨邱老師一起執行照顧者的各項服務，覺得照顧者有建立同儕聯繫網絡的需求，後續討論命名以「飛燕草」為團體名稱，取花語『溫暖、關懷』，希望這個同儕網絡能帶給家庭照顧者溫暖跟備受關懷的感受。



為了能重拾當年的感動，協會預計於 10 月份邀請參加過協會活動的照顧者一同參加，期望藉由聯誼會的活動，以增進家庭照顧者之間的情感交流，並提供照顧者彼此學習、相互分享的機會。

物資小天地

★協會於服務中，發現服務對象需要**看護墊**的需求，協會在此募捐物資，請有意願的善心人士協助提供或宣傳，幫助更多需要的人！

協會電話：07-3223839、07-3220321 洽詢蘇社工

郵寄捐贈：高雄市三民區十全一路 68 巷 34 號