



社團法人

# 高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第五十四期  
中華民國 107 年 3 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、322-5005 傳真：(07)313-3835  
協會網址：www.caregiver.org.tw  
E-MAIL：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

分類	主題	頁碼
編輯團隊的話		1
家庭照顧者支持服務	(1)106 年下半年活動花絮	2
	(2)107 年上半年課程活動訊息	6
	(3)107 年飛燕草聯誼會活動表	9
	(4)照顧者大聲說	10
	(5)服務的酸甜苦辣	11
	(6)如何申請家庭照顧者支持服務	12
居家服務	(1)居家服務使用者感恩	13
	(2)服務「心」發現	14
	(3)如何申請居家服務	15
協會報你知-你我沒距離	(1)好文分享	17
	(2)認識生力軍	19
	(3)協會大事記	20
	(4)捐款芳名錄	22

# 編輯團隊的話

今年初(107年1月1日)新的長期照顧支付制度上路了，在新聞媒體上受到許多關注與討論，衛生福利部長官、立委、服務單位、居服員、使用者...等，從不同角度發表意見和評論。您看得懂越滾越大的「長照 2.0」嗎?您看得懂照顧服務內容與給(支)付制度嗎?

這段時間，我們家關接到數不清的詢問：

家庭照顧者○○小姐來電話詢問：媽媽使用的居家服務內容與服務次數，和以前的服務時數、服務內容和收費方式，到底有什麼不一樣?而且媽媽健康狀況愈來愈差的情形下，評估是否能即時?服務是否能即時?

居家督導和居家服務員也手忙腳亂，督導要回應政府部門經常修正的報表，居家服務員則擔心薪資計算的問題...

在政府滾動式決策的思維下，不只民眾看得霧煞煞，服務單位也要見招拆招且看且走，真的有些招架不住呢~~

面對新的制度，家關不斷學習、協調，希望提供家庭照顧者連續性的支持，也期許內部的同仁從經驗中成長。

為了方便各位瞭解長照 2.0 相關資訊，我們整理了「長照 2.0 懶人包」如下，歡迎您用關鍵字上網搜尋或電話諮詢：長期照顧服務法(法規條文)、長照 2.0 網站(衛福部長照政策專區)、1966(長照服務專線)、0800-507272(家庭照顧者關懷專線)、高雄市長期照顧管理中心/或洽各衛生所(長照服務項目、如何申請、怎麼收費、長照服務資源...等)、高雄市政府社會局長照 2.0 專區(常見問題 Q&A、宣導短片...)、長照服務資源地理地圖 APP、高雄市長照服務申請 App、還有一位您的老朋友-高雄市家庭照顧者關懷協會。

編輯團隊

# (1)106 年下半年活動花絮

## ☀️奇幻水影

邀請做做手藝工作坊的講師教導照顧者如何透過繪畫製作，使照顧者能夠暫時忘記煩惱，能夠好好的紓壓，每位照顧者在當天課程都非常認真地繪畫出自己的天空，每位照顧者的呈現風格大不相同，飽滿的色彩與薰陶，使每一位家庭照顧者的作品都非常精緻且充滿著特色，每位照顧者對於自己的作品都非常滿意，您看到了還不快來參加下次的活動，每一次都有不同的精彩喔！



## ☀️愛的抱枕

顧名思義就是讓照顧者製作自己專屬的紓壓抱枕，每當自己感覺疲累或是壓力大的時候，期望能夠躺在自己製作的抱枕當中，每一個抱枕都是每一位照顧者用心製作出來的成品，每一個針線都是對於自己的期許與肯定，期許自己能夠改變為自己而活，肯定自己的照顧者角色，儘管在照顧家人也是能夠很精采的度過每一天，看著大家的笑容與自信的笑臉，您是否也很羨慕成為他們呢？不要再遲疑了，一起來享受其中吧。



### ✧支持團體-幸福的六堂課

家庭照顧者長期面對著許多的照顧壓力，常常會影響到身心理的健康，其中社工在訪視評估發現，家庭溝通的問題層出不窮，對於很多照顧者而言，與其他親屬間的溝通常常會影響到家庭照顧者的情緒及心理狀況，協會這次邀請黃文慧老師開辦六堂課程，教導照顧者正確的情緒表達與溝通方式。



依照自己的照顧經驗得到壓力抒發與表達，家庭照顧者表示參加完之後真的得到情緒的紓解，甚至對於之前與家人發生的一切開始放下，並回歸到自己的身上，儘管是照顧者，也要為自己而活，試著善待自己、接納他人。



### ☀失智症精神行為的認知

協會於 106.08.05 邀請吳俞萱醫師於凱旋醫院授課，教導失智症的行為與認知，從失智的成因的發生與理論，到失智症的類型與原因等，使家庭照顧者能夠更加了解失智症的狀況，因為很多家屬都一直覺得是失智症的家人故意搗亂不配合照顧，常常會導致家屬間的不諒解，如果家屬對於失智症能夠更加了解，並定在未來照顧及心境上面都能夠較能釋懷，並且能夠更加認識失智症的成因及對應方式



### ☀失智症老人溝通技巧

協會於 107.09.09 邀請葉怡寧主任醫師於聖功醫院授課，教導失智症的老人溝通技巧，醫師運用日常生活的問題及注意事項提供範例參考，並運用實際的影片當作範例，使照顧者能夠更快吸收了解失智症家屬的狀況與問題，並且邀請聖功醫院的照服員演練與失智症家屬相處會遇到的狀況與問題，醫師在旁提供建議與教導，讓照顧者更加受惠，並在最後提供家庭照顧者就醫諮詢，提供照顧者專業之建議。



## ☀【守護不孤單，聽見照顧者】演唱會

中華民國家庭照顧者關懷總會與合庫人壽共同舉辦的「守護不孤單公益巡迴演唱會」，最終場於高雄辦理，由孫協志接手於藍色狂想曲開唱，向男性照顧者致敬。

過去常常男性照顧者需要面臨許多傳統觀念的陰影，例如：「男兒有淚不輕彈、男兒膝下有黃金等」，因此男生只要有照顧問題，都要獨自面對許多困難以及壓力時，常選擇壓抑硬撐，長久下來，很容易造成家人衝突。

藉此高雄家關邀請男性照顧者現身說法，提倡男性照顧者不要被傳統的事情束縛住，有需求有問題都要大聲說出來，後續才会有相關單位前來關心您，並協助媒合社會資源，陪伴您一起度過難關，梁先生的勇氣發言，當下許多男性照顧者都歷歷在目，永續著照顧不孤單的觀念，使更多家庭照顧者被發現、被服務、被關懷，因為您永遠不孤單。

愛不孤單，一起守護！

公益巡迴演唱會



台北/台中/高雄

免費索票

合庫人壽與家庭照顧者關懷總會，邀請您一起守護照顧者！  
用一首歌讓更多人聽見照顧者的聲音！  
就讓我們為照顧者們一起加油！



☀️106年10月14日南元休閒農場一日遊



協會帶著家庭照顧者前往台南的南元觀光休閒農場一日遊，其為亞洲最美的渡假花園，2012種世界珍奇植物、珍奇生態鳥園，聆聽蟲鳴鳥叫，讓自己沉浸在芬多精的世界裡，並且好好的放鬆休息，很多照顧者回響都還不錯，您也想好好的放鬆休息嗎？您心動了嗎？如果還有疑惑，我們找參加的家庭照顧者分享參加心得吧，期望能夠增加您一起共襄盛舉的意願。



當天申請導遊介紹南元農場的花園景觀，照顧者也非常認真的在旁聆聽農場的故事及植物，讓照顧者不僅能夠紓壓，還能夠學習知識。



南元農場還有自己的景觀湖泊，照顧者們一同搭乘遊艇導覽整個湖景風光，搭配著導遊的專業解說，使照顧者更加了解整個湖泊生態。

家庭照顧者戴小姐表示自己與母親都是家庭照顧者角色，在照顧失智父親 9 年的時光裡，每天睜開眼睛醒來，就是充滿無窮盡的累與無力感。

這次喘息一日遊南元休閒農場之旅，終於讓我跟到了，不匆不忙的行程安排，讓我們能好整以暇的欣賞彌陀潔底山自然公園的惡地形、體驗南瀛總爺藝文中心的日式情懷、以及吸收南元休閒農場裡豐沛的芬多精，正可謂身心都達到徹底放鬆了，當然，唯一美中不足的就是下雨，但是，我還是樂在其中。

更可貴的莫過於能和其他家庭照顧者交流分享照顧經驗，照顧過程裡的酸甜苦辣也在訴說當中得到釋放與中和，現在是照顧者，以後，也可能會是被照顧者，以這樣的心態去開解自己，再加上家關協會的支持，未來的照顧之路就似乎不那麼難走了。





## (2)107 年上半年課程活動訊息

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

照顧路上你和我~ 陪伴與扶持建置高雄市家庭照顧者者支持服務據點計畫

照顧技巧訓練班			
主題	日期/時間	地點	講師
中醫護理	107.03.22(四) 9:30-11:30	熱河教室(高雄市 三民區熱河一街 108 號)	王惠珍護理師
照顧輔具 DIY	107.04.19(四) 9:30-11:30		王惠珍護理師
中醫之食療藥膳	107.05.23(三) 09:30-11:30		陳志文藥劑師

支持團體-療癒人生與藝術飛翔工作坊			
主題	日期/時間	地點	講師
藝術不困難-我的手，我的故事	4/11(三)14:00-16:00	聖功醫院十 樓內科會議 室(高雄市苓 雅區建國一 路 352 號)	吳慈瑛 芳療師
重塑壓力-讓壓力變成藝術品	4/18(三)14:00-16:00		
潑灑星空-我們一同所許下的願 望	4/25(三)14:00-16:00		
生命之樹-剪出你的一座花園	5/02(三)14:00-16:00		
夢境-繪出心中的軟綿綿世界	5/09(三)14:00-16:00		
盛開之花-曼陀羅創作	5/16(三)14:00-16:00		

支持團體-沙遊治療			
主題	日期/時間	地點	講師
啟程	107.04.25(三)09:30-11:30	日暮水里行旅 空間(鹽埕埔 捷運站附近)	紗娃· 吉娃司 心理師
家庭圖	107.05.02(三)09:30-11:30		
個人神聖空間沙 盤	107.05.16(三)09:30-11:30		
生命中的黑與白	107.05.30(三)09:30-11:30		
圓點點，曼陀羅	107.06.13(三)09:30-11:30		
彩虹橋	107.06.20(三)09:30-11:30		

### ★報名或詢問活動相關訊息：

聯絡人：蘇俊瑋社工

★洽詢專線：07-322-5005、傳真：07-3133835

★指導單位：衛生福利部社家署、高雄市政府社會局

★主辦單位：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

## (2)107 年上半年課程活動訊息



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

照顧路上你和我~陪伴與扶持建置高雄市家庭照顧者者支持服務據點計畫

紓壓活動			
主題	日期/時間	地點	講師
認識十二經絡	107.06.02(六)14:30-16:30	熱河教室(高雄市三民區熱河一街108號)	王惠珍 整復師
認識經絡時辰	107.06.16(六)14:30-16:30		
拳指經絡按摩	107.06.30(六)14:30-16:30		
護理手法的介紹	107.07.14(六)14:30-16:30		
經絡測定儀操作	107.07.28(六)14:30-16:30		
總複習	107.08.04(六)14:30-16:30		

心理支持團體			
主題	日期/時間	地點	講師
與你同行-談照顧者心理支持	107.04.21(六) 09:30~11:30	熱河教室(高雄市三民區熱河一街108號)	黃蘭玉心理師
家庭照顧者支持團體-照顧路上不孤單	107.06.16(六) 09:30~11:30		陳宜昀心理師

喘息之旅與紓壓課程				
	主題	日期/時間	地點	講師
1	鼓動人生~ 樂擊希望拼出愛	3.24(六) 10:00 - 12:00	高雄市圖書館三民分館1F實驗劇場 (高雄市三民區十全一路220號)	王春烽老師
2	紙黏土製作— 仿真多肉植物小盆栽	4.28(六) 9:30 - 11:30	心智障礙 服務協進會(高雄市鳳山區福誠二街168號5樓)	吳家樺老師
3	紙黏土製作— 仿真多肉植物小盆栽	5.26(六) 9:30 - 11:30	心智障礙 服務協進會	吳家樺老師
4	紙黏土製作— 造型相框	6.30(六) 9:30 - 11:30	心智障礙 服務協進會	吳家樺老師

★報名或詢問活動相關訊息:

聯絡人:蘇俊瑋社工

★洽詢專線:07-322-5005、傳真:07-3133835

★指導單位:衛生福利部社家署、高雄市政府社會局

★主辦單位:社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會



## (2)107 年上半年課程活動訊息

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

『陪伴與扶持』~建立中高齡高風險家庭照顧者社區支持網絡

日期	時間	課程名稱	地點	備註
4/12(四)	14:30   16:30	我的家庭地圖：支持系統	鳳屏教會(高雄市大寮區後庄里成功路22巷1號)  3png.com	除特殊狀況需請假外，建議全程六堂課皆參與。
4/19(四)		好情緒好溝通(1)		
4/26(四)		好情緒好溝通(2)		
5/03(四)		共生，不糾結的溝通關係線		
5/10(四)		作我家人的好家人		
5/17(四)		幽谷伴行：家，有我有你真好互道珍重再見		

### 互助團體

日期	時間	課程名稱	地點	備註
6/7(四)	14:30   16:30	相見歡	鳳屏教會(高雄市大寮區後庄里成功路22巷1號)	除特殊狀況需請假外，建議全程六堂課皆參與。
6/14(四)		心情故事		
6/21(四)		長期照顧福利服務資源		
6/28(四)		音樂與生活		
7/5(四)		一日店員		
7/12(四)		說我的夢		

### 園藝治療紓壓課程

日期	時間	課程名稱	地點	備註
8/2(四)	14:30   16:30	遇見園藝治療	鳳屏教會(高雄市大寮區後庄里成功路22巷1號)  3png.com	除特殊狀況需請假外，建議全程六堂課皆參與。
8/9(四)		喜迎生命延續		
8/16(四)		綠活創造圓滿		
8/23(四)		生活處處園藝		
8/30(四)		無限創意組合		
9/6(四)		互道珍重再見		

★報名或詢問活動相關訊息：

聯絡人：陳伶妘社工、李淑婉社工

★洽詢專線：07-322-3839、322-5005 傳真：07-3133835

★指導單位：  中華社會福利聯合勸募協會

★主辦單位： 社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

## (3)107 年飛燕草聯誼會活動表

飛燕草聯誼會，取其花語『溫暖、關懷』之意，希望透過聯誼會的活動，讓家庭照顧者能在照顧的路上互相關懷，溫暖彼此的心。

日期	內容	地點
107 年 02 月 24 日 14:00~16:00	新春聯歡	
107 年 04 月 28 日 14:00~16:00	慶祝母親節	做做手藝
107 年 06 月 30 日 14:00~16:00	慶端午	(高雄市苓雅區 四維二路104 號3 樓)
107 年 08 月 18 日 14:00~16:00	影片欣賞	
107 年 10 月 27 日 14:00~16:00	棉紙撕畫	
107 年 12 月 29 日 14:00~16:00	歲末聯歡	

## (4)照顧者大聲說

蕭蕙文

記 2017 年富邦家庭照顧者喘息之旅：十月十四日南元農場

「休息是為了走更長的路」喘息之旅用意在此。藉著旅行放鬆自己情緒，增加自己的能量，再出發。

十月十四日一群來自高雄的家庭照顧者，在文化中心和南館集合，暫時離開照顧者的工作，讓身心靈出去走走---

我是家中高齡寶貝爸、寶貝媽照顧者，寶貝爸在今年六月過世，目前我陪寶貝媽承受這一段時間不能承受的痛。但當高雄市家庭照顧關懷協會說要出遊時，我的理智告訴我，是讓哀傷出去走走的時候了~

當天雖然有風有雨有颱風，我仍和大伙導遊走著走者，下雨看不清縹底山惡地形之惡：看不到總爺藝文中心的精采演出，但能走出來，看見世界是一種福分，如：南元農場美麗湖泊、珍奇鳥園的奧妙、森林樹林的珍寶、青青草原的遼闊等等，其中也與其他照顧者分享，彼此激勵。

黃昏時，我們回高雄，雖然環境沒有改變，心境上開闊了許多。謝謝富邦銀行基金會的贊助及高雄市家庭照顧著關懷協會社工們等的籌畫，讓十月十四日成就照顧者的美好。

## (5)服務的酸甜苦辣



蘇俊璋社工

在高雄市家庭照顧者關懷協會服務將近三年的時間，發現陪伴家庭照顧者是如此重要的事情，當家庭照顧者在孤立無援的情況下，常常會處於迷茫與失措，長期的照顧壓力，使家庭照顧者身體、心裡都被受煎熬，社會工作者往往成為他們主要的情緒宣洩的窗口，承受著長期的情緒問題宣洩，而自我的宣洩方式更為重要。

回想服務過程中，往往會遇到較為棘手且高負荷的照顧者，其所釋放的情緒大，悲觀的氛圍難以想像，因此社會工作者自我情緒管理與宣洩更為重要，當時有一段時間因為長期沉浸在負面情緒的漩渦中，還好當時有找到方式讓自己宣洩情緒，才能夠慢慢適應。

常常在訪視過程中，我們都會告知家庭照顧者的一句話「您要先好好照顧自己，自己身體狀況穩定，您才能好好照顧別人」，在服務社會弱勢的一群人之外，偶時還是要照顧好自己，未來在服務上面才能服務更多需要的人，大家共勉之。



## (6)如何申請家庭照顧者支持服務

### 一、申請資格與內容

#### 1. 申請資格:

凡家人因疾病、意外、自然老化需要照顧而提供服務的親人(家屬)就是「家庭照顧者」，也就是我們主要的服務對象。

#### 2. 服務流程:

由據點社工先電話聯繫，確認開案後安排到宅訪視評估，了解需求，擬訂服務計畫，依服務計畫提供適切的服務與資源。

#### 3. 相關活動訊息

家庭照顧者關懷協會官網: <http://www.caregiver.org.tw/>

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100013848708930>

### 二、服務費用

107 年度家庭照顧者八大項服務不需支付費用

### 三、服務項目

1. 個案管理服務：到宅訪視評估個案需求，擬定服務計畫，提供適切服務與資源。

2. 居家照顧技巧指導：聘請相關專業人員到宅指導照顧技巧，提升照顧品質。

3. 辦理照顧技巧訓練：針對家庭照顧者需求開辦學習課程。

4. 心理協談服務:由約聘心理諮商師或社工師提供服務因照顧而衍生出的照顧壓力。

5. 紓壓活動：辦理多元的活動項目，讓照顧者能夠外出喘息紓壓。

6. 支持團體：規劃連續性小團體活動，增進同儕關係、提升自我價值與成就感。

7. 喘息服務：經社工評估家庭照顧者有需求時，媒合居服員提供照顧服務。

8. 志工電話關懷：培訓運用志工人力，提供電話或到宅關懷服務。

### 四、服務區域

原高雄市 11 區，鹽埕、鼓山、左營、楠梓、三民、新興、前金、苓雅、前鎮、旗

津、小港，與原高縣的 6 區仁武、鳥松、鳳山、大寮、林園、大樹

洽詢專線：(07)322-3839，(07)322-0321，(07)322-5005

## (1) 居家服務使用者感恩

照顧者 梁媽媽

梁媽媽四十三歲由福建嫁來台灣，孤苦伶仃無依無靠，為中低收入戶，五年前先生因生病住進海軍總醫院，出院後原入住安養院，但機構人員態度不佳，故一個月後海軍總醫院出院準備組協助申請居家服務，迄今已使用居服服務五年，居服員雖然話不多但細心，服務時間外，偶還會抽空至梁媽媽探視，使梁媽媽感到非常的窩心，連居住於此二十多年街訪鄰居彼此也會互相幫忙，十分感謝協會對案主及家屬的關心，不時贈送物資，還派了一名優秀的居服員，並感謝督導假日費心運送了一張電動床，使梁媽媽可以不用再用手動搖床，長期下來手動移位使梁媽媽的身體負荷嚴重，常常感到腰部及背部非常疼痛，有了電動床之後，明顯改善了生活品質，另外協會家庭照顧組社工的定期訪視與關懷，使梁媽媽有情緒支持的管道，社工還協助媒合物理治療師教導居家復健及移位的技巧，使梁媽媽在照顧上面更加得心應手，明顯減輕其照顧壓力。

## (2)服務心發現-見證新制上路的心聲



居家服務督導員 羅美惠

隨著社區衛生護理的發展，服務項目及重點，已由治療及預防走向健康促進與預防保健，再加上人口老化影響，未來在預防保健及長期照護業務將快速成長，護理及照服人力需求相對增加。為因應失能、失智人口增加所衍生之長期照顧需求，降低失能照顧年數、期間，且為整合在宅安寧照顧、在宅醫療等服務，期望提供以服務使用者多元連續性服務，因此新制於 107 年 1 月積極上路。

原想政府想對民眾有些作為，但卻造成照專業務繁忙無法立即將個案核完新制，使居服員照顧上有的案新制有的舊制需調適，居家服務由時改件計酬，家屬對費用諸多不滿，但居督為中間協調者須應對家屬的疑慮及居服員的詢問，真是精疲力盡。

除此在服務案家時，會因家屬未自行協調好，導致服務上困擾，例如有一新案例，原預定 3/1 開始服務，但聯絡確認服務時間時，聯絡二女兒說找大姊，大姊不接電話，聯絡家中，老婆說女兒管，再連絡二女兒也不接電話，但二女兒竟然又到社福單位哭訴爸爸無人服務。另一例原先與媳婦聯絡好時間去服務長者，居服員準時到，兒子認為離服務時間還有半小時，竟然當著服務員的面將長者載出門，並表示要半小時後回來；也有個案家屬等服務員到現場才說個案住院無法服務。

新的制度起步原本將需有一番適應期，期望照專能以專業無私的理念核出民眾的需求，居服員以敬業的精神照顧案家取得認同業，居督運用協調能力及包容的心穩定居服員及家屬的心情，案家也要尊重居服工作者，民眾更不濫用長照資源，政民共同取得雙贏，讓大家對未來有美好的期待。

## (3)居家服務

### 一、申請資格

實際居住於高雄市，符合以下條件者，無法自理生活或家人無法照顧之民眾，可向高雄市長照中心、居住地之衛生所，或撥打 1966 長照專線提出申請。：

- (一)65 歲以上失能老人。
- (二)55 歲以上失能原住民。
- (三)50 歲以上失智症患者。
- (四)失能之身心障礙者。
- (五)65 歲以上僅 IADL (工具性日常生活活動) 失能且獨居之老人。
- (六)僅 IADL (工具性日常生活活動) 失能之衰弱老人。

### 二、服務項目

本會依據高雄市長照中心核定通過之評估計畫，指派合格之照顧服務員到宅提供身體照顧服務、日常生活照顧服務及家事服務與陪伴服務。

### 三、服務費用

1. 核定通過之評估計畫依據衛福部長照給付及支付基準收費。
2. 自費服務收費說明如下：

#### 自費基準

其他	部分自費	每小時收 250 元
其他	完全自費	每小時收 300 元
其他	假日(星期六、日及國定例假日) 及夜間(20:00-24:00)服務	每小時收 500 元

### 四、服務區域

高雄市家庭照顧者關懷協會服務區域為三民區、左營區、楠梓區、鼓山區、鹽埕區、新興區、前金區。申請電話

五、服務電話：(07)322-3839、322-0321、322-5005 洽居家服務督導員

## (1)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『社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會->首頁 New 文章』。

已出版文章



2017.11.03 【怎樣與居家服務員共舞，不會變成奧客？】

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：在政府所推動的長期照顧服務項目中，最多人使用的項目就是居家服務，表示居家服務的需求很大。失能者的需求很大，可是居家服務員不夠！怎麼會這樣呢？原因可能很複雜，其中有些因素是和工作環境有關的，居家服務員到失能者家中提供服務，使用者(包括失能者、家屬)和居家服務員互動的過程很重要。筆者從實務工作的觀點提出下列 NG 奧客行徑，供各位參考，詳細可參閱協會首頁 NEW 文章



2017. 11. 23 【單身女性照顧者 要從三個點關照自己】

作者：巫瑩慧為文字工作者

內容簡介：小喬上有兩位哥哥，大哥已成家住在附近，二哥定居於美國，也有自己的家庭。因為她未婚，所以就一直與媽媽同住。當媽媽從中風、肺腺癌手術致氣切，一直到臨終，她都是主要照顧者。照護期間，因為白天張羅大小事、半夜又受抽痰聲及製氧機運轉聲，導致淺眠狀態下，小喬原本瘦弱的身體，在持續性壓力下，身心都嚴重的拉警報。所以，她認為單身照護者應從三個面向觀照自己……



2017. 12. 16 【擔心老病無人照顧？「時間銀行」共創互助合作的社會】

作者：邱啟潤／高雄市家庭照顧者關懷協會創會理事長

內容簡介：共創互助合作的社會，猶如捐血的博愛精神，台灣的捐血事業於民國 63 年迄今已超過 40 年的歷史，捐血率曾是全球最高的，若可以轉化為時間銀行的儲蓄制度，將可為長照的照顧人力帶來新的契機。由瑞士聯邦社會保險部開發的「時間銀行」制度，即人們把年輕時照顧老人的時間存起來，在未來自己老了或病了需要人照顧時，再拿出來用。



2018.01.11 【家庭照顧的重點，到底要放在哪裡？】

作者：呂依真／北市立聯合醫院北投門診諮商心理師、新北市家庭照顧者關懷協會諮商心理師

內容簡介：初次見到小萍，看她攙扶著行動不便的母親來聽照顧者的課程，她和母親看起來都面帶愁容。上課上到一半，突然小萍和母親起口角，接著小萍的聲音愈來愈大，響遍了整間教室，在咆哮中我聽見小萍的無助與委屈，她明明已經繃緊神經，很認真細心的在照顧母親，但是她的母親好像永遠都覺得她哪裡做得不夠好……



2018.03.04 【一天十分鐘：提升照顧者的健康免疫力】

作者：簡璽如／前中華民國家庭照顧者關懷總會秘書長

內容簡介：

多半專業人員都會由四個角度切入建議，包括：飲食均衡、作息正常、規律運動、心理調適。其中，心理調適相對困難，往往像陷入流沙一樣，越掙扎越易窒息！提供行動小秘訣，一天十分鐘，簡單可嘗試，養成習慣就會有改變！

【晨起五分鐘. 希望連線中、睡前五分鐘. 總結後放空】

花五分鐘想好了，就可躺下，別忘了，專心休息就是給身心最好的充電！

## (2)認識生力軍



居服督導員 簡湘玲

大家好！我是居服督導簡湘陵，本著對社會工作的熱誠，2016年進入屏東大仁科技大學二技部就讀社會工作系，因應政府長照政策於同年9月加入家關居家照顧服務行列。原先從事婚紗業近19年，瞭解服務業需要與人互動的情感溫度，人際關係才能更和諧緊密，讓社會有更多善與愛的力量。在從事居家照顧服務工作期間，深刻體會家庭照顧者與被照顧者需要更多照顧資源與心理支持的迫切性與重要性，此次有機會加入居督工作團隊，需要學習的事務還相當多，非常感謝新舊夥伴們的幫助及支持。



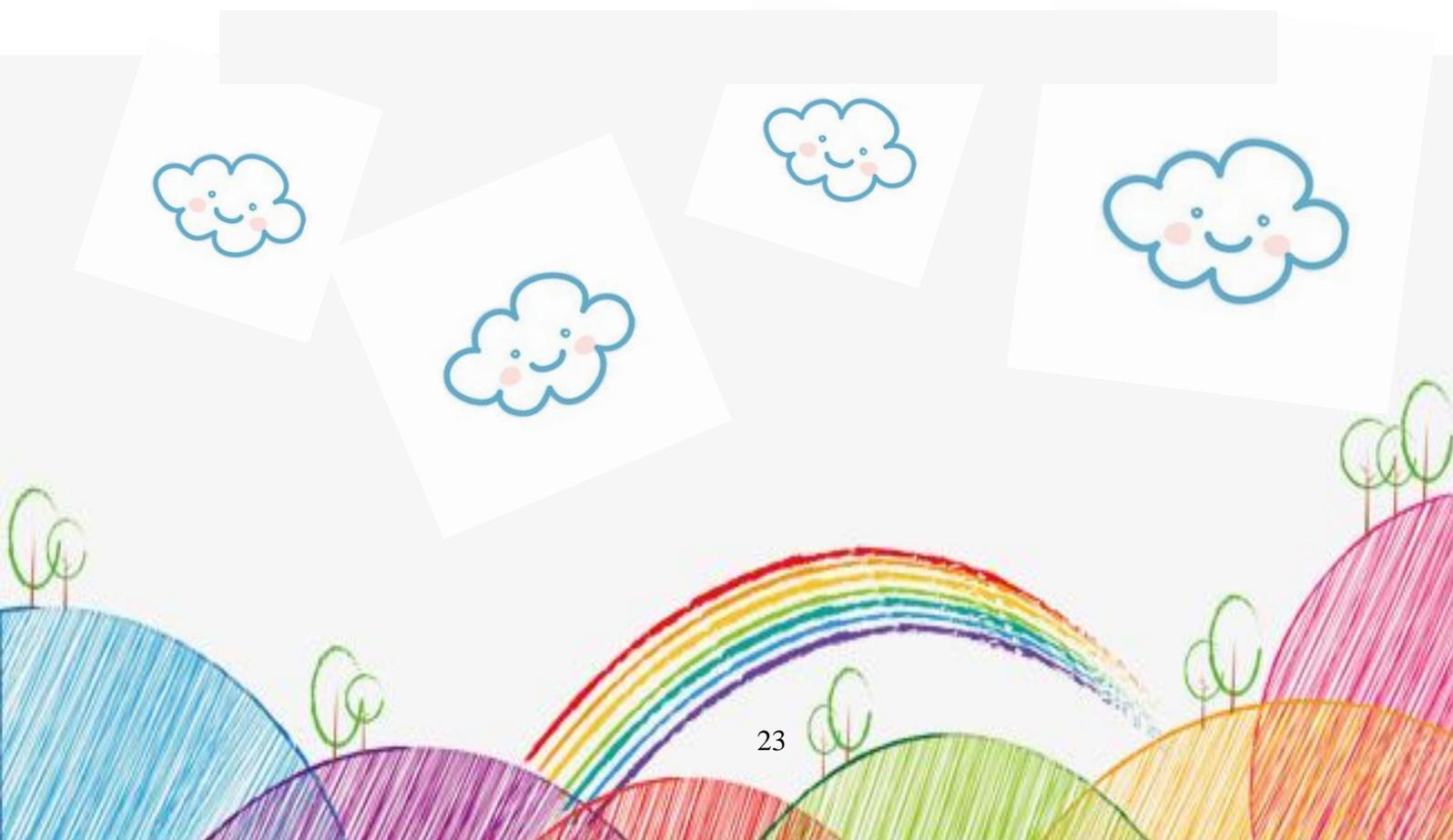
聯勸社工 李淑婉

大家好！我是李淑婉，很高興在2018年2月1日能夠有機會成為家關協會一份子。我本人已有多年工作經驗，在私人企業工作多年、高雄榮總高齡醫學科擔任〈國民健康署社區老人健康促進方案〉研究助理2年，高雄勞工權益關懷協會一年。但在社工領域經歷只有1年時間，需學習的事務相當多，此次能有機會加入家照組工作團隊，相信將能夠更了解目前家庭照顧者面臨長期照護時的困境，給予被服務者最適當服務。

### (3)106 年 10 月 ~ 107 年 3 月大事記

日期	大事記
106 年 10 月 06 日	輔英科技大學陳美妃老師與學生 8 人至協會參訪
106 年 10 月 23 日	機構行政會議。大仁科大陳耀芳老師訪視社工系實習生簡湘陵。
106 年 10 月 27 日	居家服務督導陳伶姮前往台南參加長照 2.0 檢討會
106 年 10 月 31 日	總幹事林明好至婦幼館參加長照 2.0 說明會
106 年 11 月 07 日	總幹事林明好及社工陳伶姮參加居家服務聯繫會報。 會計溫雅雯至婦幼館參加社福總盟所辦理的「106 年度推動社會福利服務合理勞雇關係」策勵營
106 年 11 月 13 日	社工余雲霞及社工蘇俊瑋參加公彩補助說明會 居督簡如華至婦幼館參加社福總盟所辦理的「106 年度推動社會福利服務合理勞雇關係」策勵營
106 年 11 月 14 日	總幹事林明好及居家服務督導簡如華至育英醫專主講居服督導相關課程
106 年 11 月 15 日	居家服務督導簡如華至育英醫專主講居服督導相關課程
106 年 11 月 15 日	召開 20 年專刊小組第一次會議
106 年 11 月 16 日	社會局障福科督考居家服務業務 居家服務督導陳伶姮至育英醫專主講居服督導相關課程
106 年 11 月 20 日	總幹事林明好及社工陳伶姮前往台北參加聯勸會議報告
106 年 11 月 21 日	高市仁武區灣內國小林鼎富校長至協會洽談支援樂齡課程講師事宜
106 年 11 月 29 日	召開居家服務委員會議/機構行政會議。
106 年 12 月 01 日	社工余雲霞與育英醫專實習生等 6 人，參加港都生活節系列活動-港邊市集公益設攤，宣導家庭照顧者服務據點。
106 年 12 月 05 日	總幹事林明好至育英醫專主講「家庭照顧者調適與支持服務」
106 年 12 月 08 日	社工余雲霞及社工蘇俊瑋參加台北家總成果會議
106 年 12 月 08 日	106 年員工旅遊
106 年 12 月 09 日	
106 年 12 月 13 日	召開 20 年專刊小組第二次會議/召開家庭照顧者服務委員會會議。
106 年 12 月 15 日	106 年員工尾牙
106 年 12 月 19 日	社工余雲霞前往長庚醫院參加失智症識能教育暨失智照顧聯繫會議
106 年 12 月 19 日	總幹事林明好參加高雄市 106 年高市婦女生活狀況及需求調查，工作人員焦點團體
106 年 12 月 27 日	機構行政會議/第九屆第八次理監事會議。
107 年 01 月 03 日	聯勸第一次外聘督導會議
107 年 01 月 10 日	居家服務督導參加長照給付及支付基準說明會
107 年 01 月 11 日	家照組社工前往頤欣居家護理所宣導
107 年 01 月 16 日	余雲霞社工參加長庚失智共同照護會議
107 年 01 月 17 日	感恩基金會來訪
107 年 01 月 19 日	林明好總幹事與余雲霞、蘇俊瑋及陳伶姮 3 位家照組社工至弘道高服處，宣導家照組業務。

107年01月23日	余雲霞與蘇俊瑋社工拜訪心智協會及崗山仔老人活動中心
107年01月24日	機構行政會議
107年01月25日	與高雄市社會局簽訂特約長期照顧服務契約書
107年01月26日	拜訪喜福社區復健中心
107年01月30日	余雲霞與蘇俊瑋社工拜訪天使心基金會
107年01月31日	陳伶妘與李淑婉社工前往台北參加聯勸團體督導課程
107年02月07日	召開20周年專刊小組會議
107年02月08日	林明好總幹事與陳伶妘、李淑婉社工前往弘道大寮志工站，拜訪陳美妃站長洽談合作事宜。
107年02月14日	召開會務發展委員會
107年02月23日	林明好總幹事與余雲霞及蘇俊瑋社工前往台北家總開會
107年03月01日	總幹事林明好拜訪財團法人聖功社會福利慈善基金會芥子園
107年03月02日	召開居服暨財務聯合委員會
107年03月05日	總幹事林明好、社工陳伶妘、社工李淑婉前往台北召開聯合勸募團督
107年03月06日	總幹事林明好、居服督導陳燕玲參加居家喘息說明會
107年03月07日	老人研究中心論壇-家照組社工前往長青中心設攤宣導
107年03月14日	總幹事林明好前往旗津醫院參加居家服務職前訓練
107年03月15日	家照組社工前往高醫參加銀髮智慧照護記者會
107年03月21日	總幹事林明好參加聖功醫院資源討論會
107年03月23日	總幹事林明好參加長榮大學長照論壇
107年03月24日	會員大會暨富邦紓壓活動
107年03月27日	召開20週年專刊小組會議/總幹事林明好拜訪心路基金會
107年03月28日	總幹事林明好參加感恩提案說明會



## (4) 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😊

【106年10月1日至107年3月31日】

 10,000 元以上			
106年富邦	120,000	余雲霞	36,800
蘇俊瑋	22,950	李秀英	10,000
 2,000 元 ~ 4,999 元			
簡如華	9,600	林明好	5,500
高雄市社區關懷協會	9,600	陳昱廷	2,500
 1,999 元以下			
陳伶紋	1,950	楊淑娟	1,200
鄭老師補習班空中美語二 聖分校	1,000	蔡歐明月	500
林君奕	500	鄭凱綦	500
蕭蕙文	200	蔡侑倫	100
楊金鳳	100		







# 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)