



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊第五十九期

中華民國 109 年 03 月

理事長：石義方
編輯：石義方 吳佳蓉 林明好 楊婕妤
服務地址：80758 高雄市三民區漢口街 137 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 - 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§

溫馨驛站

喘息咖啡 溫馨登場!



01	●	溫馨驛站開幕囉
03	●	家庭照顧者支持服務
03	●	-108年09月-109年03月活動花絮
09	●	-飛燕草聯誼會花絮/活動規劃
11	●	協會報你知-你我沒距離
11	●	-人物特寫
15	●	-服務的酸甜苦辣
18	●	-認識生力軍
19	●	-好文分享
22	●	-協會記事
23	●	-捐款芳名錄
24	●	-家關為你做了什麼
25	●	-108年回顧
39	●	服務申請
39	●	-如何申請家庭照顧者支持服務
41	●	-如何申請居家服務
43	●	活動資訊
45	●	附錄

家庭照顧者的喘息咖啡—— 溫馨驛站開幕囉！



親愛的家庭照顧者，您辛苦了！

想要休息，最好是一個人靜靜的、沒人打擾，
發呆、放空、聽聽音樂；

偶爾只是想找個人，說說心裡的話；

也曾想過要好好愛自己，為自己來個下午茶；

甚至能參加課程，聽聽別人的故事；

認識同是照顧者的同學，大家結伴一起走～

我們知道您的需要，
提供您愛、信心及希望的地方—— **溫馨驛站**

喝杯喘息咖啡，
喘口氣再繼續吧！



家庭照顧者的喘息咖啡廳

溫馨驛站

● 使用方式：

1. 店內使用，禁止外帶。
2. 有「溫馨小卡」可邀約照顧者前來，讓愛循環傳下去；受邀者出示「溫馨小卡」或陪同前來，享用免費咖啡。
3. 本協會保留「溫馨驛站」使用規則權利，若有更動將於家關官網另行公佈。

● 服務時間：週一~週五 09:30~16:30

● 服務地點：高雄市三民區漢口街137號1樓

● 服務專線：溫馨驛站相關課程及活動,請撥打 家庭照顧者關懷專線 (07) 322-5005

108年09月-109年02月活動花絮

108.09.18 「老玩童幸福專車」-旗津一日喘息之旅



旗津雖然不遠，但在難以外出、長期照顧的家庭照顧者眼中，還真是個很遙遠的地方。活動當天帶著照顧者與被照顧者一起在旗津海岸公園、貝殼館、彩虹教堂吹吹海風、跟著網紅的角度拍照，中午吃頓豐盛的海產合菜，飯後有個照顧爸爸的照顧者很開心地說要請大夥散步到附近吃番茄切盤，也有住在旗津的家庭照顧者特別送醃漬的食材給大夥吃，並與其他照顧者認識，互相鼓勵，大家閒話家常，下午跟著社區關懷據點的流木居一起製作木頭貓頭鷹，雖然只是短短一天的喘息，看到家庭照顧者能紓緩壓力並讓照顧者們能相互加油打氣，再辛苦也值得了。

108.09.04 - 108.10.23 家庭溝通支持團體 - 「我好，你也好」

在領導者的引導下，成員在團體中輪流分享自己的照顧故事。大家由陌生到認識，很有默契的彼此打氣、給予同理支持。談到傷心處流淚時，有人主動拍背安撫或遞送衛生紙，甚至一起擁抱需要關懷的成員。這就是家庭照顧者給彼此最美的禮物-愛和溫暖，儘管自己疲憊、無力，但當看到他人有需要時，永遠都是張開雙手給予支持與鼓勵

**108.09.12-108.10.24 戲劇治療團體**

本次邀請朱靜怡臨床心理師兼戲劇治療師，經由戲劇遊戲、角色扮演、肢體動作伸展及藝術與書寫創作等活動，使團體成員增進情緒覺察與表達，整合其內在想法並抒發壓力。也鼓勵成員使用藝術創作與肢體表演，使其生命故事得以整理與展現。



108.10.04-108.11.01 家庭照顧者自我照顧學習課程

我們榮幸邀請湯淑慧心理師擔任「家庭照顧者自我學習課程」的講師。老師以圖畫紙與色筆當作媒介，畫出自己一個禮拜當中快樂與驚喜的事情與他人分享，並且以優勢觀點為導向切入，讓每位參加的家庭照顧者能透過短短的四場次的課程活動，深入了解到自己的優勢與改變。也能認真地思索自己未來需要改變與承擔的步伐，透過支持與鼓勵的方式生活著。

**108.10.09 桌遊活動**

榮幸邀請到曲冠潔老師透過自身帶領桌遊的經驗與專業，導入三款桌遊，期望能透過桌遊讓家庭照顧者紓壓，如同回到童年時期玩遊戲的快樂。當天有人很積極取勝，有些人會禮讓長輩。成員中也有自閉兒報名參加，過程中每位學員都耐心教導他遊玩，大家都很开心。



108.11.03 - 108.12.08 家庭照顧者喘息學堂 - 「喘口氣，給力」

家關與遠雄人壽合作開辦烘焙課程，期望能培力家庭照顧者重返職場的第二專長，重拾照顧能量。

透過資深烘焙老師的指導與實作，製作麻糬、泡芙、綠豆糕、鹹糕、提拉米蘇、蘋果派、肉桂蘋果捲及聖誕節巧克力蛋捲。有學員因為想為家人準備點心，抱著這樣的心情參與了喘息烘焙學堂；也有照顧者帶著被照顧者共同參與，增加彼此共融時光。而大家也對於完成的點心讚譽有加，帶著滿滿的收穫分享給家人。



108.11.13 「老玩童幸福專車」-美濃拔蘿蔔之旅

配合美濃白蘿蔔季的到來，特別結合美濃社區關懷據點，規劃美濃一日遊，早上到客家文物館參觀，接下來到社區關懷據點享用手作佳餚，並製作野蓮板。午餐時坐在同一桌吃飯的三位照顧者互相交換照顧臥床家人的照顧技巧，甚至在活動結束後，一位身障孩子的媽媽照顧者來電期望中心能協助電話聯繫參與的學員，表示她們想要互相拜訪認識。由此可知，一日喘息活動除了能夠使照顧者紓壓外，最重要的是互相交流學習，擴展社交機會，在照顧的路上，即使找不到家人協助，依舊能在這裡找到自己「新」的家人，互相扶持。

108.12.10 呼吸與冥想的身心調適

許多照顧者都因為長期照顧壓力都無法好好的紓壓，此次特別開辦呼吸與冥想的身心調適課程，邀請陳永宏老師教導大家來參加，讓每個人能夠學習自我放鬆與提升睡眠品質的生活方式，過程當中老師帶入呼吸法提升氧氣吸入量提升睡眠品質，另外也提供梵音的自我療癒方法，讓家庭照顧者能夠達到身心調適，許多照顧者表示學習完後可以返家學習如何好好的使用老師教導的方式，讓自己能夠好好的休息。



自助團體：飛燕草聯誼會

從心出發



108年度的飛燕草活動內容包羅萬象，包含烘焙、手作課程、電影賞析、故事工廠等，我們再每年的偶數月，就是我們飛燕草的聚會。



108年飛燕草活動中，比較特別的是製作手工環保提袋及故事工廠的合作課程。手工提袋由賈麗麗老師教導製作簡單、環保又實用的手工提袋，可以裝飲料、保溫杯等，非常實用好看。



另外在年底我們也特別邀請到故事工廠來分享作品-「白日夢騎士團」，因為家庭照顧者已經許久沒有外出看戲劇表演，透過這次機會感覺身歷其境，每個照顧者都感到很滿意。

109年飛燕草聯誼會活動

日期	內容	地點
02月 22日 09：30 ~ 11：30	紙花DIY	本協會一樓 溫馨驛站 (高雄市三民區 漢口街137號)
04月 11日 09：30 ~ 11：30	口罩布套	
06月 20日 09：30 ~ 11：30	歡慶端午 (艾草蚊香)	
08月 29日 09：30 ~ 11：30	父親節活動	
10月 24日 09：30 ~ 11：30	電影欣賞	
12月 26日 09：30 ~ 11：30	歲末聯歡	

◎歡迎家庭照顧者報名參加

◎報名電話：07-3225005 #308 鄭社工

人物特寫—照顧者大聲說

文 / 社工員 謝慧珠



小璇是一位因照顧而離職的照顧者，每天生活就是照顧截肢的父親及中風臥床的母親，還有因車禍患有器質性精神疾病的大哥，偶而也需照顧獨居且中風的舅舅。除了照顧家人，還需打理全家的三餐，生活忙碌，但小璇總是面帶微笑，甚至還會想辦法逗父母親開心，就是希望兩位長輩能得到最好的照顧。

小璇過去曾聘請外籍看護協助照顧，後因外勞約滿到期，目前為等待外籍看護之空窗期。因照顧而離職面臨經濟壓力，再加上無照顧替手，小璇漸漸不堪負荷，透過他人介紹主動來電尋求協助。社工進行服務發現小璇因無照顧替手缺乏休息，身心疲憊甚至影響社交及人際活動，社工欲提供照顧替代人力照顧父母，邀請小璇參加活動，讓自己喘口氣。但小璇擔心父母身體狀況多變，會造成照服員的困擾，婉拒社工的邀請。

經多次鼓勵，為提升小璇參與意願，社工提供可帶父親一起參與的活動，小璇終於願意嘗試，但心中對此常感焦慮及掙扎，所幸最後仍順利參加。小璇看到父親參加得開心，母親也得到好的照顧，因第一次好的經驗，讓她對協會的服務更有信心，也體驗到自我照顧及適時休息紓壓的重要性，小璇開始會主動來電報名活動，並向其他照顧者分享在家關的收穫及成長，甚至帶同樣有照顧負荷的照顧者前來家關了解相關照顧資源。

透過家庭照顧者支持服務，深刻感受到照顧者因長期擔負照顧責任，對於要休息、要好好照顧自己，雖覺得很重要，但真要放手時卻又萬分掙扎，一方面擔心別人照顧不好，一方面要放下家人自己卻外出休息，內心過意不去。看著小璇自第一次外出，從面對放手的焦慮，到現在能關注自己的需要，主動使用資源自我照顧，讓自己保持平穩來面對多變的照顧生活，是很不容易的轉變，卻也是家庭照顧者最重要的功課。期盼繼續透過家庭照顧者支持服務，與家庭照顧者手牽手，陪伴家庭照顧者在照顧路上繼續向前行。

人物特寫—關懷陪員暖暖愛

文 / 關懷陪伴員 林序憲

本人從事幼教與兒童課後照顧服務工作三十餘年，近年來工作上接觸脆弱家庭及自身曾經歷，面對家中需要長期照顧的家人時所遭遇的困境感到很不捨！因此當我得知協會辦理關懷陪伴員訓練時，就趕緊報名參加訓練，受訓之後與社工配搭，來共同服務高風險家庭照顧者。

記得在108年10月進行定期電訪時，發現高女士照顧多年的先生剛過世，過程中她不斷地哭泣，難隱哀痛正陷入在喪失悲傷的情緒中。透過多次傾聽與陪伴，邀請同來參加高雄家關的烘焙課程，正好也喜愛烹飪，在與昀捷社工雙重鼓勵之下，她勇敢地踏出喪偶後第一步報名參加且了解她樂於課程的內容與學習，這也是我加入關懷陪伴員能盡一分微薄力量，使陷入悲傷的人得到安慰。

身為關懷陪伴員感想是做好安靜聽，給予照顧者最佳的正能量，懂得傾聽案主的心聲、苦水、道盡他們的心境，體會聖經裡「與喜樂者同喜樂，與哀哭者同哀哭」的意義。

若照顧者身、心、靈真正得到撫慰與有合適的出口，相信對被照顧者也是助益，千萬勿讓被照顧者拖垮了照顧者，使得悲劇一再重演，最後照顧者能得到一股堅定的盼望。



人物特寫—照服員暖暖愛

“在照顧與工作、生活間，找到自己的平衡點”

文 / 居服督導 簡湘陵

有故事的人，每一段故事說來都很長，主角阿美姐於101.08.01投入《家關居家服務》的行列，七年多來一路陪著家關居服組的業務成長、照顧不同失能程度的個案、也陪伴許多主要照顧者走過艱辛的照顧歷程。

除了照顧服務員的身份，阿美姐同時肩負著主要照顧者的角色。現年32歲的女兒一出生即患智能障礙併偶發性癲癇；前夫在100年罹患出血型中風，導致右側肢體偏癱、左顏面神經麻痺、複視及語言中樞受損，兩位親人同為本協會的長照個案。

阿美姐常趁工作空檔時間返家探望前夫，並主責女兒的生活照顧。如何在兼顧工作的同時，扮演好一個照顧者的角色？阿美姐在一次尾牙餐會感性的說出：感謝協會給我們一個養家的機會。每日往返奔波疲累，自我休息時間有限，身兼多重角色的阿美姐並沒有被照顧壓力擊垮，而是學會在照顧與工作、生活間，找到自己的平衡點

如何協助在職照顧者解決蠟燭兩頭燒的問題，也是本協會努力的服務宗旨。人被善待了、有力量了，才有足夠的力氣去發展和思考方法，非常感謝阿美姐為在職照顧者做了一個最美的典範。



服務的酸甜苦辣— 台灣社會終究老得太快了！ 面對它唯有更寬容、更勇敢、更仁慈、更有耐心。

文 / 居服督導 簡湘陵

回顧2019年，居家服務可謂是長照戰國時期競爭最激烈的一年，延續2018年開始實施的《長期照顧給付及支付基準》制度，長照居家服務的使用由原先的計時制改採服務項目提供制。實施這一年多來，衛福部《長照給(支)付基準》已公告二次修訂版本，同年10月衛福部照顧服務管理系統，因應新制核銷作業而銜接《介接支審系統》，面對中央主管機關不斷地滾動式修正下，居督夥伴們必須戰戰兢兢的跟上腳步。

加上高雄市居家服務特約單位累計至2020年3月底已達127家，身處在一線的居服同仁們，必須藉由積累的照顧服務經驗與正在「滾動式修正」的長照制度早日接軌，協助長照對象獲得更落實的服務。

社區和居家的個案有很強的個別性，要滿足的不只是個案的照顧需求，還包括家庭照顧者，甚至同時具備兩種身分的案主。



分享2019的某服務案例，案主身為一位精神患者(案女)的主要照顧者，因自身膝關節退化，在右膝關節置換後也成為長照居家服務的被照顧者，案患有高血壓、雙眼白內障、焦慮症病史。依照顧計畫執行，剛開始居服員只是單純的陪同案主就醫、復健，隨著病程的進步，案主的生理狀況恢復良好，只需在居服員的安全看視下，就能到附近的公園散步；而案主的心理狀況，卻經常呈現擔憂、恐懼、暴怒等不穩定狀態，需不時安撫個案情緒，當同理案主所擔負的角色，這些都是能被理解的。

在居家服務介入的期間，案主一開始會反覆說同一件事，尤其談及案女時，情緒更顯激動。因為有居服員願意敞開心胸傾聽，所以案主情緒有了出口，讓服務更貼心更有溫度。

如果居家服務是一份志業，是一項關乎到案主是否可以被妥善照顧的服務，自然就會用心傾聽，主動發現我們所做的是否適切，累積到的就不只是對工作的熟練度，更重要的是案主、案家對長照服務人員的信任感，把照顧的事交給你，他們可以有很安心的感覺。這是一個反耐心的時代，而我們正需要培養它。



服務的酸甜苦辣—

聽從你身體的聲音～我累了，我也需要透透氣！

文 / 社工員 鄭春玉

在高雄市家庭照顧者關懷協會服務將近一年的時間，因服務對象多為一般邊緣戶且無法取得長照資源的家庭照顧者。不管在漫漫的照顧路有多辛苦，還是放不下自己的親人！照顧上的點點滴滴，只有照顧者才能體會。照顧者長期處在高壓且高度焦慮的環境下，因此容易產生身心功能失調，甚至有輕生的念頭。

自己服務的個案中，一名57歲照顧者擔心未來極重度智能障礙的妹妹無人托顧，臨時起意帶著妹妹在車內燒炭，也因自殺未遂而導致官司纏身。另一名63歲原服務於國營事業的照顧者，因為要照顧精障、多重障礙及強迫症的案子，於民國90年選擇提早退休，他常苦笑說自己每天都在服侍董事長(案子)。照顧者曾感慨的對妻子說：「如果沒有案子，他們的生活會過得很好。」照顧者一度因案子入住急性病房，曾語塞哽咽地告訴社工說：「想到醫院為兒子辦出院，將兒子帶回，同歸於盡！」當下趕緊連結輔療專業人員共同訪案，提供心理協談，穩定照顧者情緒。在陪伴服務的過程中，感受到照顧者的無力感，也能同理照顧者為何放不了手。

對於新手社工的我而言，也曾經因為個案不願接受所提供的服務及無法解決個案的問題時，會感覺到挫折及無力感。後來發現，信任關係的建立，多些同理及陪伴傾聽，個案能在後續服務時，可以放心的告訴我，自己照顧的日常及內心的想法。有時個案要的是一個傾聽的對象及情緒的出口。當個案瞭解到我們是真誠的關懷，給予支持的力量，也讓他們更有動力、更積極瞭解自己還能使用何種資源，主動尋求協助。透過協會照顧者支持服務的提供，協助他們改善照顧品質及減輕照顧負荷，也讓自己看見社工工作的價值。



認識 生力軍

家照組-社工員 楊婕妤

大家好，我是02月07日剛來報到的婕妤，不僅是家關的新人，去年剛從高醫醫社系畢業的我，也是社會新鮮人哦！

甫進入社會，第一份工作就是家照業務，其實對我來說挺陌生的，當然也很有挑戰性。過去在暑期實習，我到了花蓮的玉里醫院，一間精神專科醫院，那邊的居民多是在機構久居多年，少有家屬來探望，因此社工跟照顧者接觸的時間少，多以電話作聯繫。而方案實習時到了家防中心執行未成年兒少性行為的輔導工作，服務的對象是青少年，與家庭照顧者支持服務也相去甚遠。

因此，來到這裡對我而言是個全新的挑戰。很謝謝這一個月來給予我很多幫助的同仁們，不厭其煩地協助我進入狀況、解答我數不清的疑問，我也會上緊發條、盡快學習，努力跟上大家的腳步！

好文分享一

為何我照顧你最多，你卻傷我最深？

作者 / 呂依真

『小玉離婚後決定返家照顧媽媽，她心想有這機緣可以照顧回報媽媽的養育之恩，這應該是一件很美好的事，這時小玉回想起媽媽在她兒時給予她的溫暖與關懷，變得更期待陪伴在媽媽身邊，沒想到返家照顧後發現一切不如她所想……』

1. 媽媽自從糖尿病截肢以後性情大變，整天哀聲嘆氣，希望自己可以快點死掉，厭惡被病痛折磨的自己，這樣的媽媽無法給她昔日的溫暖。
2. 媽媽變得特別在乎家中唯一的男丁—哥哥，即使哥哥沒在照顧她，媽媽在家中也常掛在嘴邊稱讚。每日隨側在身邊照顧的小玉非但得不到肯定、讚美，還常被媽媽抱怨，小玉心裡很受傷、委屈。
3. 當小玉在照顧上與媽媽起衝突時，譬如小玉希望媽媽控制醣類食物攝取，媽媽就會勃然大怒羞辱小玉是為了財產才回家，甚至還攻擊她就是個性不好才會被離婚，小玉的心因為媽媽的話碎了一地。

小玉的故事其實是台灣很多照顧家庭的縮影，有時做最多反而最不討喜，所以其他兄弟姊妹看了很害怕，就會變得大家都對照顧的態度保持距離，剩下照顧者孤單一人面對被照顧者……

我們通常很難改變被照顧者，所以心理師建議照顧者可以給予自己以下心理建設，雖然不至於讓你的心刀槍不入，但可以讓你增加自我保護力。

● 黑臉不要自己扮

請接受照顧者的立場和病人的立場常是對立的。你希望他多復健幾次，他向你怒吼「好痛啊你知道嗎」；你希望他吃東西忌口，他向你怒吼「管太多，失去自由」……。所以和病人的溝通一定不能硬碰硬，可以請復健治療師和醫生幫忙你和病人說，請復健治療師和醫生每次給予肯定和讚美，增強病人的正向行為。

● 性別議題不要硬碰

重男輕女的觀念不代表媽媽就覺得兒子比較有價值、女兒比較沒有價值，因為在傳統民間信仰裡，老人家會覺得她死後只有兒子可以定期祭拜她，她考慮到自己往生後的日子當然會想拉攏兒子。在舊時代的觀念裡男性是強壯靠山的象徵，這樣的精神象徵會帶給已病弱的女性極大的安全感。所以當被照顧者重男輕女時，你需要的是後退一大步，轉身去做你喜歡的事，冷處理讓心火冷卻就好。

● 不要把病人當成取暖的對象

照顧中的關係往往是不對等的，總是單一方要包容配合另一方，因為大家會告訴你「他已經老了、病了」或是「他是長輩，你不應該去計較」，所以當你還期望他能以愛回應你的付出，你就很容易失望、沮喪。

建議可以和其他照顧者一起結盟（你家附近通常就有長照關懷據點可以結識照顧者，臉書裡也有各種長照性質的社團），大家一起加油打氣，現在的手機功能很方便，大家只要一起開個LINE群組，隨時隨地都可以彼此訴苦、互相支持。

結語：愈犧牲討好，傷愈深

請照顧者不要忘了：當你的雙手一隻手在照顧著家人，另一隻手一定要支撐著自己，給自己力量與養分，要當一個「自信自愛的照顧者」，讓我們一起向「討好型的照顧者」說不。

（轉自“康健”網站：首頁 > 看文章 > 專欄 > 熟年人生）

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。
（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』）



（圖片來源/ shutterstock）

108年09月-109年02月 協會記事

108年09月	
09/04-10/23	執行聯勸「家庭溝通支持團體」。(與平安基金會身心障礙關懷中心合辦)
09/07	與時報文化出版公司合辦高雄場《許我一個夠好的陪伴》簽書會。
09/17	至高雄電台接受訪談「家庭照顧者支持服務」。
09/21	家總與合庫人壽高雄公益演唱會，家關邀請照顧者擺攤、參加演唱會。
108年10月	
10/03	家關受邀參加高雄市生命線協會主辦「讓我們為老寶貝培心家庭按讚」活動。
10/16	嘉義市政府長照相關專業人員參訪高雄市家庭照顧者支持服務。
108年11月	
11/29	香港東參院楊卓淳主任及同仁參訪高雄市家庭照顧者支持服務。
108年12月	
12/06	輔英科大護理系師生參訪了解協會各項業務運作。
12/24	輔英科大高長系學生參訪了解協會各項業務運作。
109年01月	
01/14	台灣機能促進協會理事長、秘書長及主任來訪高雄市家庭照顧者支持服務。
109年02月	
02/05	高醫正向心理學中心成員參訪了解協會各項業務運作。
02/15	家關全體員工假左創·食不二辦理共識營。

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），請來電告知，謝謝您！

【108年9月10日至109年02月17日】

捐款日期	捐款人姓名	金額
108/09/10	楊素英	1,800
108/09/12	郭惠蓉	1,000
108/09/23	吳芷筠	500
108/09/23	侯美貞	500
108/09/23	社團法人中華民國小胖威利病友關懷協會	2,200
108/09/25	茅中威	500
108/09/25	鍾佳蓁	500
108/09/26	陳月美	3,000
108/10/04	許坤瑛	2,000
108/10/07	李玲慧	1,000
108/10/15	吳佳蓉	2,000
108/10/22	林明好	2,000
108/11/07	國際獅子會300A2區台北市西區女獅子會	物資
108/11/12	王秀燕	1,000
108/11/25	林明好	4,100
108/11/29	遠雄人壽保險事業股份有限公司	60,000
108/11/29	東華三院	4,800
108/12/5	財團法人台北富邦銀行公益慈善基金會	113,553
108/12/10	財團法人感恩社會福利基金會	100,000
108/12/13	吳佳蓉	6,000
108/12/13	邱啟潤	6,600
108/12/18	林明好	2,500
108/12/26	李娟娟	1,000
108/12/26	關陪員	600
109/02/17	蕭凱文	500
109/02/17	江家洋	500

家關為你做了什麼？ 108年回顧



高雄市家庭照顧者資源整合中心

「新」家人關係-照顧者、社工與關陪員的友誼

文 / 社工員 黃鈺惠 楊適蔓



一路相伴-高雄市關懷陪伴員服務

為了即時協助照顧者問題與需求，高雄市家庭照顧者資源整合中心於107年開始創設關懷陪伴員服務，由資源中心培訓後，分發至各據點服務，由關懷陪伴員用電訪或家訪的方式進行關懷訪視。

關懷陪伴員迄今已辦理第3屆，成功培力了22位關懷陪伴員在各據點提供服務，總共服務96名個案，其中身為關懷陪伴員的林女士表示加入關懷陪伴員是她人生中最棒的經驗之一，她表示：「某次與一名剛喪偶的照顧者談話，過程中她不斷地哭泣，深陷在悲傷的情緒中，透過多次的傾聽與陪伴，邀請她一同來參加活動，在與社工雙重鼓勵下成功地踏出了第一步，走出傷痛。」

另外也有個案在遇到用藥困難時，想起關懷陪伴員為護理師身分，主動打來單位找關懷陪伴員討論後續的處理方式；也有個案表示有關懷陪伴員的陪伴，雖然照顧路上還是很跌跌撞撞，但總算讓她有不是孤單一人的感受了。

紮根與創新-家庭照顧者支持服務成果發表會



「家關就是我的家人!」在成果發表會上，上台分享的照顧者林先生這麼說。

12月12日 高雄市家庭照顧者資源整合中心以「紮根與創新」為主題，辦理了一場成果發表會。發表會開場便播放家庭照顧者支持性服務成果影片，影片中除了介紹各項服務內容，也訪談家庭照顧者與關懷陪伴員，而當天現場也邀請了三位家庭照顧者與會，分享自己的照顧歷程與感受，過程中看到部分民眾感同身受頻頻拭淚，不為人知的照顧者心情在會場中有被了解的可能，與會的關懷陪伴員也很感動地表示參與了發表會，又更了解自己服務的宗旨與重要性。

另外，發表會隔壁也設置了拍貼機，讓照顧者與被照顧者一同拍照留念；並邀請園療師、芳療師駐點服務，將園藝、芳療的作品帶回家，透過作品媒介持續地照顧自己；氣球打卡與休憩區等設置，讓照顧者有機會互相認識，分享彼此的心情。當天共有153位家庭照顧者、專業人員與會，現場溫馨且熱烈，也為108年家庭照顧者支持服務劃下完美句點。

高雄市家庭照顧者支持服務據點

您需要幫忙嗎？家關陪您一起走過漫漫的照顧路！

文 / 社工員 蘇俊偉



104年度開始家關承接高雄市家庭照顧者支持服務據點，執行家庭照顧者多元化的服務，冀以家庭照顧者服務經驗，持續服務在地的家庭照顧者，並與社區長照資源網絡及在地社區團體、商家共同努力推動照顧者服務業務。

特別在108年度分區服務的關係，從原本服務原高雄市的範圍改變成深耕服務三民區、左營區、楠梓區、鼓山區等四區之高風險家庭照顧者，並且依個案照顧負荷量表及高風險指標評估處遇介入。

108年度在「個案管理服務」總計服務73位高負荷家庭照顧者。依照家庭照顧者的需求，介入八大項服務及社會資源進行搭配，以雙案主的概念進行單位間的合作與連結，促使家庭照顧者的照顧問題與需求都能解決並漸進式培養獨立解決問題的能力。

您有遇過家中長輩年邁失能，需要面臨工作照顧兩頭燒的狀況嗎？

這時您是如何度過難關呢？

根據中華民國家庭照顧者關懷總會文獻資料顯示，在長期照顧當中以家人照顧的比例為重，在照顧的過程中幾乎沒有自己的時間，平均照顧9.9年而每天平均照顧時間為13.6小時（陳正芬，2017），透過歷年來服務發現，子女照顧長輩的比率提高，許多在職的家庭照顧者都面臨著長輩失能老化需要照顧的階段，使在職的家庭照顧者需要面臨照顧還是工作的窘境，如果選擇照顧離職可能因此陷入「貧困」與「精神壓力陡升」的兩大風險，也是台灣照顧悲劇暴增的原因之一。

在我們歷年來服務經驗中也面臨過在職照顧者的問題，例如：50歲的照顧者需要照顧罹患小腦萎縮症高齡80歲的媽媽，近幾年疾病嚴重影響到平衡，跌倒次數頻繁，手腳因跌倒感到疼痛不適。兄長因罹患精神疾病不適合照顧；姊姊嫁人後就鮮少回家，照顧者成為主要窗口，照顧者感嘆表示：「當時還好有申請居家服務，能夠有居家服務員照顧與陪伴，不然我常常出差，媽媽要怎麼辦。」但額度有限，晚上獨自在家的時候狀況依舊，因照顧者工作關係常常出差，只能夠來電關心，為了能夠達到照顧及工作兩者兼顧真的絞盡腦汁，並有打算離職照顧的念頭。

當時還好透過督導的建議介入社工媒合資源，社工與照顧者討論其需求之後，社工介入「居家照顧技巧指導」，媒合物理治療師幫忙，已改善了床上環境改善措施，使黃媽媽能夠輕鬆上下床；浴室也立即麻煩廠商幫忙製作防滑地板，並教導黃媽媽自我復健技巧。近期發現媽媽跌倒的頻率有減少，照顧者表示「放心地交給家關照顧我媽媽，讓我不會因為家庭照顧者的身份，放棄我的人生目標」。

聯合勸募《Love link 讓愛串門子》

文 / 社工員 鄭春玉

2016 年底政府「長照2.0」照護資源啟用，雖服務對象擴大、服務項目增加，以「找得到、看得到、用得到」為目標，但還是有多數因疾病但未領有身障手冊或領有重大傷病卡無法符合申請長照資源之照顧者及被照顧者需要被關注。協會有鑒於此，於2018年提案申請聯合勸募《Love link 讓愛串門子》方案之補助，執行未符合申請長照2.0或未能滿足其照顧需求之家庭照顧者，透過需求評估及個別化的處遇計畫，至2019年共計協助57位家庭照顧者，減輕照顧者負荷及提升照顧品質。

服務過程中，不難發現高齡照顧者面臨各種突發狀況，使得睡眠時常會變得零碎，引發長期睡眠障礙失眠的困擾，甚至罹患憂鬱症，必須諮詢醫生及服用藥物來改善症狀。照顧的壓力讓心理影響身體健康，生理狀況不佳後，便影響照顧情緒。新聞中常出現照顧者帶著被照顧者尋死或者親手殺死被照顧者等負面新聞，這些電視上的新聞事件，也發生在自己服務的個案身上。

於是我們邀請照顧者與被照顧者每週定期到協會一樓溫馨驛站，轉換照顧情境，談談心、喘口氣，紓解照顧壓力！並鼓勵照顧者「照顧好別人之前，記得先照顧好自己，萬一有一天自己倒下時，又有誰來照顧自己呢？」

當照顧者體會協會專業團隊是真誠的關心與支持後，便樂意接受以下的服務：

1. 臨時替代服務，解決無照顧替手的問題。
2. 依循專業人員的建議嘗試去改變，降低情緒負荷。
3. 參加照顧者支持團體，促進社交活動，彼此交流分享照顧經驗。
4. 願意和家人協議，討論分工及責任的界線，降低身體負荷。

當照顧者走出自我框架後，我們發現到個案自己也長出了能量，他們願意在平日辛勞的照顧負擔下，多給自己一點放鬆的機會，走出來～喘口氣。



2019富邦家庭照顧者喘息

照亮你的生活·改變你的未來

文 / 社工員 李昀捷



高雄家關在台北富邦公益慈善基金會的贊助之下，推動家庭照顧者喘息計劃，讓照顧者有參與喘息活動的機會，在平日忙碌生活中，能參與有興趣的喘息紓壓活動，協助照顧者重新獲得能量，109年3月初剛進行活動宣傳期，就陸陸續續接獲照顧者踴躍前來報名。

而在活動舉辦過程中，另一名照顧者因家中親人過世，處理完後事後來上課時，情緒低潮仍無法走出來，參與活動的照顧者見狀便上前擁抱、傾聽，讓這位照顧者獲得支持與安慰，也讓團體氛圍注入溫暖及支持的力量。

參與的成員活動結束後，紛紛表示大家一起學習上烘焙課，感到非常開心又愉快、及感恩有這樣的紓壓的機會，又可以做給家人吃，感到很開心！



【人生充滿五味雜陳的小蓮】

照顧者小蓮前來報名，社工會談過程中了解小蓮目前的照顧狀況及參與喘息活動的動機，得知小蓮居住在距離三民區三十分鐘路程的楠梓區，小蓮對烘焙有高度興趣，也很想藉此機會報名參與烘焙課程，讓自己有喘息的機會，透過實作紓解壓力。在烘焙課程開課的前三天，社工先安排替代人力，在小蓮外出參加課程當天，到家裡協助照顧媽媽，讓小蓮可以安心上課。

進行烘焙第二堂課時，適逢小蓮的媽媽65歲生日，在無照顧替代人力下，小蓮帶著媽媽一起來上課。課程活動當天，在社工、烘焙老師用心的安排下，特製一份生日蛋糕與學員一起為媽媽慶生。小蓮感謝大家幫母親慶生，也感動母親邁入65歲感到既欣慰又覺得不容易。小蓮從小在父親酗酒之下成長，在家中常飽受精神及語言暴力，而現今與父親同住仍然每天承受負面情緒，和姐姐一同分擔身體退化不如從前強壯的父親，及失智且需洗腎的媽媽，照顧時間長達16年之久。小蓮在面對原生家庭的傷害，又要照顧失能的雙親，心中五味雜陳。小蓮慶幸有喘息舒壓課程可以暫時擁有自己的時間、空間。

【自立自強的小秀】

小秀離婚獨自扶養一名仍在就學的孩子，照顧雙雙失智的父母親，在手足無法協助情況之下，小秀擔起主要照顧者的角色開始打理父母所有的照顧安排。社工初次接觸小秀時發現小秀照顧壓力大，便邀約參與烘焙手作紓壓課程，開始學習烘焙。

下半年度便在09月21日家總、合庫人壽與高雄家關共同舉辦「守護愛相伴」伴伴市集活動中，擺設攤位販賣手作雪Q餅、花生糖，成為一名自立自強的聰明照顧者。



失智據點服務

「愛的延伸」

文 / 居服主任 楊素英

• 籌備失智據點

2019年也正值家關20歲的生日，3-5月在婦女館的展覽及一系列課程。是熱鬧及忙碌的年初。據點就在今年開始出發。

家關從4月開始提供「失智社區服務據點」，從找尋合適據點地點開始，送計畫修改計畫到後期更換據點地點等等，終於地點落在協會一樓。是多次波折後的美好定點。一切在神的手上沒有難成的事。

• 廣為宣傳

拜訪社區鄰里長，告知好消息，社區內有一據點可以讓家屬休息讓家中長輩延緩失智且是完全免費，快快來。密集的社區拜訪、義剪活動的安排，多多宣傳告知左鄰右舍，有這好地方，快快樓上招樓下，阿公招阿嬤。

開張時長輩只有一位，增加人數的速度緩慢，非常著急的找三民區共照中心協助幫忙宣傳找長輩，告訴家屬有這麼好的地方，一一約時間拜訪社區內疑似的個案，長輩人數才漸漸增加。



在工作人員的合作默契上也是一大挑戰，團隊經營及維持真是不容易，協會的全力支持，總幹事的信任及人力協助，才有據點穩定的成長及維持。感謝協會。

• 看見失智長者的進步

看見據點長輩臉上慢慢由冷漠表情轉變有言語有笑容有互動的樣貌，一天多一點，一天多一點喜怒哀樂，這時心裡告訴自己，這就對了，做對了。長輩從來的陌生感慌張慢慢的產生變化，一早踏進據點大門的開口招呼，手舉起說聲早，是多麼令人喜悅的聲音。認知課程互動進行長輩聚精會神認真參與，雖然是多遍一次一次的重複說明，還讓全部人笑倒的結果。其過程中的互動、動腦、思考、成就感、喜悅是金錢買不到的。其有一位男長輩每次向自己挑戰疊積木，還挑戰鄰座長輩。一層一層往上疊，如何不讓積木倒，這真是對這位男長輩思考集中腦力的。一位女長輩喜歡唱老歌聽老歌，當情緒不穩憤怒時，撥放台語詹雅雯的歌曲陪她哼唱，馬上可以轉移她的憤怒情緒，臉部表情柔和，陶醉在音樂中。

• 家庭照顧者壓力的緩解

據點的提供照顧、愛的延伸在照顧者身上也得到肯定的回饋，長輩有據點的照顧，家屬獲得短暫的休息，將肩上照顧壓力暫時卸下，釋放心理的壓迫，累積正能量準備著走更長遠的照顧路。在據點有相同照顧經驗的家人可以談論、分享、學習，更可以來商討如何因應失智的家人，是多麼棒的回饋。一位家屬分享長輩每次要來據點上課都會早早準備好穿戴整齊準備出門，甚至忘了是假日也打理好準備出門到據點，家屬告知才記起是據點休假日，不用上課。這樣從生活沒動機沒目標到自己穿戴準備好出門，讓家屬多麼高興看到長輩的改變。

• 暫時的停歇

雖然據點在今年開始也在今年暫時的停歇，在9個月時間經歷不同的挫折困難、壓力、挑戰。確信是值得就如心裡想做對的事了，就要堅持下去。協會未來服務會更廣更深，就是愛的延伸，讓服務更貼近照顧者更符合照顧者。讓服務宗旨不變甚至更棒。

志工服務

「分享的快樂」加倍的多，「分擔的重擔」格外的輕。

文 / 社工員 謝慧珠

「您好，這裡是家關，請問有什麼需要協助的？」相信今年若有機會打電話到協會且未撥打分機時，大家都會接受家關值班志工的服務，有發現協會的志工不太一樣了嗎？

家關志工隊成立多年，以往都以協助行政工作或支援家庭照顧者活動為主，但在2019年我們不一樣囉！因志工們在一樓溫馨驛站開始第一線的值班服務，主要工作為接待訪客及接聽來電。志工分享在服務過程中，常會接到求助電話，家庭照顧者因不知道如何照顧或不清楚資源，導致慌亂及焦慮，能夠在緊急時提供相關資訊、協助轉接電話給居督或社工，對於自己能助人感到開心，也深深體會家關的服務對有長照需求家庭的重要性。也有志工分享，服務時也常看見照顧者帶受照顧者來協會，看他們無怨無悔細心的照顧，反而自己有很多的感觸及學習，沒想到服務中也能自我成長。

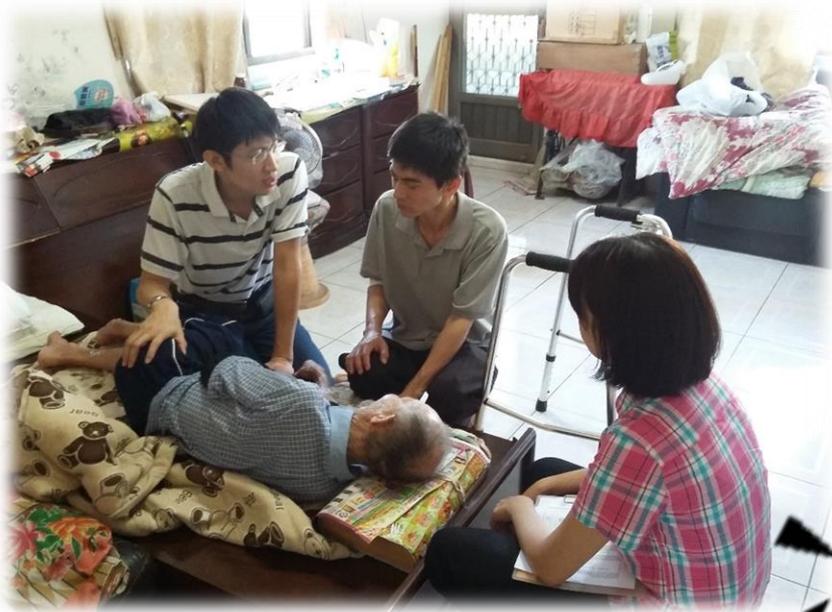


除了溫馨驛站的值班，另外還有環境整理及植栽維護的工作，一樓還綠意惘然的花花草草就是志工大哥每周用心澆灌修整的成果，而越來越潔白發亮的地板，更是大哥以化工專業加上努力不懈的結果。

2019年也正值家關20歲的生日，還記得3-5月在婦女館的展覽及課程，許多志工的參與，讓20周年一系列的活動，得以順利進行及完成。協會4月開始的「失智據點」，志工也投入服務，志工分享自己照顧的失智長輩，長輩從原本不理不睬到最後能主動跟志工打招呼，甚至還能手牽手，代表著長輩進步了，而自己真心的付出竟能得到長輩的信任及回應，是始料未及的，覺得服務很開心也很有意義。

因著家關工作人員的付出，再加上志工的服務，看見家關不一樣了，我們的照顧者及被照顧者也開始有不一樣的神情及互動，因為「分享的快樂」加倍的多，「分擔的重擔」格外的輕，期盼這樣分享及分擔的祝福能持續在我們未來的服務中，讓家關成為面臨長期照顧壓力下的家庭照顧者最溫暖的支持與陪伴。





一對一居家照顧技巧指導，使照顧者更容易學習，也能減輕照顧壓力！



透過關懷陪伴員的服務，定期電訪與家訪關心照顧者身心狀況！





透過園藝、律動等多種
紓壓課程，使照顧者走出
家門、放鬆自己！





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：

*協會官網：<http://www.caregiver.org.tw/>

*官方FACEBOOK：<https://www.facebook.com/caregiver.kh/>

*官方LINE@帳號：[@fqi1814z](https://www.line.me/tw/000/fqi1814z)（一定要加上@）



二、服務費用

109年度家庭照顧者服務不需支付費用，課程/活動需繳納保證金，詳細資訊依報名簡章所述為主。

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. **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**:針對照顧者之需求，由約聘心理諮商師/社工師提供服務。
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. **緊急替代人力服務**:經社工評估家庭照顧者有需求，媒合居服員提供照顧服務。
8. **關懷陪伴服務**:由受訓過的關懷陪伴員，提供關懷服務。

據點暨資源整合中心一覽表

服務區域	服務單位	服務電話
鳳山區、鳥松區、仁武區 大社區、大樹區、大寮區	社團法人高雄長期照顧人員福利促進協會	(07)777-7163
三民區	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會	(07)322-3839
苓雅區、新興區、前金區 鹽埕區、鼓山區	高雄市受恩社區關懷協會	(07)222-9068 (07)310-9383
田寮區、阿蓮區、路竹區、 湖內區、茄萣區、永安區、 彌陀區、梓官區、橋頭區、 岡山區、燕巢區	財團法人濟興長青基金會	(07)611-5206
左營區、楠梓區	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會	(07)322-0321
前鎮區、小港區 旗津區、林園區	財團法人喜憨兒社會福利基金會	(07)726-6096 #67
旗山區、美濃區、內門區、 六龜區、杉林區、甲仙區、 桃源區、茂林區、那瑪夏區	財團法人喜憨兒社會福利基金會附設高雄市私立喜憨兒天鵝堡	(07)666-5482 #210



如何申請居家服務

一、服務對象：

1. 領有身心障礙證明、手冊者。
2. 年滿 65 歲以上的失能者。
3. 戶籍設於外縣市但居住於高雄市符合第 1 項、第 2 項者。

二、服務內容：

- | | | |
|----------------|---------------|------------|
| 1. 基本身體清潔 | 2. 基本日常照顧 | 3. 測量生命徵象 |
| 4. 協助餵食或灌食 | 5. 餐食照顧 | 6. 協助沐浴及洗頭 |
| 7. 翻身拍背 | 8. 肢體關節活動 | 9. 協助上、下樓梯 |
| 10. 陪同外出 | 11. 陪同就醫 | 12. 家務服務 |
| 13. 代購或代領或代送服務 | 14. 協助執行輔助性醫療 | 15. 安全看視 |
| 16. 陪伴服務 | 17. 巡視服務 | |

三、補助額度：一般戶自付 16%、中低收入戶自付 5%、低收入戶補助 100%。

四、服務區域：三民區、新興區、前金區、鼓山區、鹽埕區、左營區、楠梓區。

五、聯絡方式：07-3223839、0989-319-089。

六、協會地址：高雄市三民區漢口街 137 號。

七、申請方式：

1. 來電本會居家服務督導，告知申請者基本資料，由本會督導協助申請。
2. 高雄市長照服務管理中心線上申請。

http://203.65.117.237:81/hospital_chat/service/index.php

3. 1966 長照服務專線

<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3672-38869-201.html>



《床上洗頭》



《協助沐浴》



《剪指甲》



《協助備餐》



《拍背》



《協助餵食》



《肢體關節活動》



《陪伴服務》

109年上半年 活動訊息



109年上半年活動訊息總表

主題	時間	備註
睡眠與壓力管理工作坊(一)	04/08(三) 下午1310-1610	支持團體-聯勸
芳香療法紓壓樂活工作坊(一)	04/11(六) 上午1000-1200	支持團體-三民據點
睡眠與壓力管理工作坊(二)	04/15(三) 下午1310-1610	支持團體-聯勸
背痛瑜伽	04/16(四) 下午1400-1600	紓壓活動-三民據點
家庭照顧者知能課程	04/17(五)	知能課程- 資源整合中心
芳香療法紓壓樂活工作坊(二)	04/18(六) 上午1000-1200	支持團體-三民據點
紓壓飲	04/21(二) 上午1000-1200	紓壓活動-三民據點
睡眠與壓力管理工作坊(三)	04/22(三) 下午1310-1610	支持團體-聯勸
芳香療法紓壓樂活工作坊(三)	04/25(六) 上午1000-1200	支持團體-三民據點
音樂照顧	04/29(三) 上午1000-1200	紓壓活動-三民據點
睡眠與壓力管理工作坊(四)	04/29(三) 下午1310-1610	支持團體-聯勸
芳香手作	05/05(二) 下午1400-1600	紓壓活動-三民據點
睡眠與壓力管理工作坊(五)	05/06(三) 下午1310-1610	支持團體-聯勸
植幸福	05/07(四) 下午1400-1600	紓壓活動-三民據點

主題	時間	備註
芳香療法紓壓樂活工作坊(四)	05/09(六) 上午1000-1200	支持團體-三民據點
睡眠與壓力管理工作坊(六)	05/13(三) 下午1310-1610	支持團體-聯勸
「看見～愛與希望」(一)	05/14(四) 下午1400-1600	支持團體-三民據點
芳香療法紓壓樂活工作坊(五)	05/16(六) 上午1000-1200	支持團體-三民據點
「看見～愛與希望」(二)	05/21(四) 下午1400-1600	支持團體-三民據點
芳香療法紓壓樂活工作坊(六)	05/23(六) 上午1000-1200	支持團體-三民據點
「看見～愛與希望」(三)	05/28(四) 下午1400-1600	支持團體-三民據點
「看見～愛與希望」(四)	06/04(四) 下午1400-1600	支持團體-三民據點
「看見～愛與希望」(五)	06/11(四) 下午1400-1600	支持團體-三民據點
綠生活療癒之旅	06/13(六)	喘息之旅- 資源整合中心
「看見～愛與希望」(六)	06/18(四) 下午1400-1600	支持團體-三民據點
第六屆關陪員基礎培訓課程	06/18(五)、06/19(六)、 06/20(日)	培訓課程- 資源整合中心
吞嚥困難及口腔保健	06/23(二) 下午1400-1600	照顧技巧課程- 三民據點
吞嚥困難營養照顧	06/30(二) 下午1400-1600	照顧技巧課程- 三民據點

溫馨驛站開放時間：周一至周五09：30-16：30

· 溫 · 馨 · 小 · 卡 ·

拿到小卡後，你可以這麼做...

- ✿ 您可將此卡贈送給認識的其他家庭照顧者
- ✿ 擁有此卡者當日可來溫馨驛站免費享用咖啡
- ✿ 僅限溫馨驛站店內使用，當日使用後此卡回收

我想對_____說



邀請您加入本會志工行列～ 志工招募簡章

多數家庭照顧者在年復一年、日復一日的照顧工作中，使得自身健康狀況變差，精神、情緒也不佳，造成極大的身心壓力負荷。高雄市家庭照顧者關懷協會為有效結合社會人力資源，協助本會推展家庭照顧者有關之社會福利服務，期盼讓家庭照顧者獲得友善的照顧環境，提升社會大眾對家庭照顧者議題的關心與認識，藉此讓家庭照顧者能感受到溫暖關懷的支持力量。

一、報名資格及條件：

1. 年滿十八歲，思想成熟、身心健康、具主動服務熱忱、表達能力佳之民眾。
2. 關心長期照顧議題或有家庭照顧經驗者，對志願服務、人群互動工作富興趣之民眾。

二、服務期程：即日起至 109 年 12 月 31 日

三、服務內容：

1. 於協會一樓溫馨驛站接聽/轉接電話、提供諮詢服務、接待訪客與家庭照顧者，給予關懷並提供相關活動訊息。
2. 協助辦理家庭照顧者相關活動及課程。

四、服務時間：

1. 週一至週五：上午班（09：00-12：00）、下午班（14：00-17：00）
2. 依活動辦理時間值勤。

五、報名方式：

1. 來電洽詢謝社工 07-3225005#307
2. 填妥報名表請寄至 kh.caregiver@gmail.com，主旨請註明「109 年志工招募報名」
3. 郵寄至「高雄市三民區漢口街 137 號」謝社工 收

六、甄選方式：個別通知進行面談，了解服務內容、注意事項及相關福利。

七、志工訓練：甄選通過後，可定期參加協會相關在職教育訓練及成長課程。

報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	出生日期	
地址					聯絡電話	
職業	<input type="checkbox"/> 已退休 <input type="checkbox"/> 待業 <input type="checkbox"/> 就學 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 就業，公司：_____ 職稱：_____					
志工經驗			照顧經驗	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有：照顧時間約____年		

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	佰	拾	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"/> 其他：								寄款人 姓名 地址 電話 短辦局收款戳									
產錄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 短辦 局收 款戳					

請沿線裁下

<p>郵政劃撥存款收據 注意事項</p> <p>一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>請寄款人注意</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。</p> <p>四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。</p> <p>五、本存款單金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。</p> <p>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。</p> <p>七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。</p> <p>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。</p> <p>交易代號：0501-0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥票據代收 本單由儲蓄處存查 600.00 張(100 張) 94.1.210*110mm(80g/m² 複)保管五年(拾大)</p>
---	--



《照顧者宣言》

身為一個家庭照顧者您有權利大聲的說……

1. 我以身為照顧者為榮
 2. 我會善待自己
 3. 我有權尋求協助
 4. 我有權保有屬於自己的生活
 5. 我有權拒絕無謂的罪惡感
 6. 我有權利大方地接受回饋
 7. 我有權做好自己的生涯規劃
 8. 我有權利期待並爭取協助照顧的服務
-