



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊第六十期

中華民國 109 年 09 月

理事長：石義方
編輯：石義方 吳佳蓉 楊婕妤 林威人
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 溫馨供應!

01	●	家庭照顧者的喘息咖啡廳-溫馨驛站
03	●	家庭照顧者支持服務
03	●	- 活動花絮~109年03月至09月
23	●	- 飛燕草聯誼會花絮/活動規劃
25	●	協會報你知-你我沒距離
25	●	- 人物特寫
29	●	- 服務的酸甜苦辣
35	●	- 認識生力軍
38	●	- 好文分享
40	●	- 協會記事
41	●	- 捐款芳名錄
42	●	服務申請
42	●	- 如何申請家庭照顧者支持服務
44	●	- 如何申請居家服務
45	●	活動資訊
46	●	附錄

家庭照顧者的喘息咖啡—— 溫馨驛站！



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

活動花絮~109年03月至09月

109.02.18-109.03.24 「回歸自我，藝術自我照顧」支持團體



每天為了生活奔波、為了照顧家人而忙碌著，你還記得，有多久沒有好好聆聽自己內在的聲音，有多久沒有好好關注自己的需要了呢？

藝術治療師李栢悅運用多元媒材讓照顧者們自由創作，過程中也導入情緒辨識、親密家人、理想中的家等議題，讓照顧者有機會在紛亂忙碌的步調中慢下來思考、體會議題的意義與內涵。

有照顧者在團體中分享：「來支持團體的這兩個小時，完全就是自己的時間，跟為別人忙碌的時間不同，真的很放鬆。」Leader回應，「有時候自己一直衝一直衝，都達不到目標，偶爾停下來休息一下，會更容易達標。」

109.03.20 「中式麵點:水煎包製作」紓壓活動

「煎的酥脆又金黃，一顆顆熱騰騰又香噴噴的水煎包出爐啦！」此次中式麵點紓壓課程，家關特別邀請李少邁師來帶領照顧者們手工製作水煎包，李師傅從材料的比例、麵團的攪拌、發酵，一直到水煎包的包法，一個步驟一個步驟仔仔細細地帶領著照顧者們。有照顧者回饋自己在家怎麼包都會破掉，沒想到師傅一教自己就會了！

在等待水煎包完成期間，師傅對於各式各樣的問題也不厭其煩地認真回答。看到酥脆金黃、香噴噴的水煎包出爐時，大家都迫不及待地，馬上試吃自己認真製作的成品，將家中的煩事拋在腦後，享受著美味的水煎包與圓滿完成的成就感，以及愉悅的心情，但更期待的是，趕快帶回家分享給被照顧者們一同享用。此次眾所期待的中式麵點烹飪課程在李少邁師傅的帶領下，劃上完美的句點。



109.04.08 - 109.05.13 「睡眠與壓力管理工作坊」支持團體

此次睡眠與壓力管理工作坊，透過社工師、心理師及芳療師的合作帶領，協助照顧者覺察、調適、釋放壓力，引導照顧者自我暗示放鬆練習，為自己規劃一個好睡眠。並藉由照顧中的問題及困擾，學員們也相互分享照顧經驗與心情，彼此支持打氣。

課程中，講師一句問候「因為照顧工作，大家晚上睡得好嗎？」，有成員回應：「這二十年來，我都不知道什麼叫做睡眠。」此話一出，在場的照顧者們頻頻點頭，也喚起大家一致的共鳴。由此顯見照顧者的日常，除照顧壓力外，還常因無法安心入睡，導致睡眠不足或憂鬱傾向。

參加課程後，長時間照顧身障父親及中風臥床母親的小金，她告訴我們：「自己有三個家。第一個家是父母的家，第二個家是醫院（經常性陪伴父母就醫），而"家關"是她第三個家。這個大家庭內的老師、社工及同伴們的關懷陪伴，給予她支持的力量。」高雄家關透過家庭照顧者支持團體，讓照顧者走出自我框架及正視自己內在情緒感受，幫助學員在沈重、忙碌的家庭照顧工作中，暫時離開照顧情境，於團體中得到支持的力量，獲得片刻的喘息及達到身心放鬆，陪伴他們在照顧路上不孤單！



109.04.11 - 109.05.23 「芳香療法紓壓樂活工作坊」支持團體

「擊潰你的不是壓力，而是我們面對壓力時的反應！芳香療法有輔助的效果，體驗芳香療法和簡易自我按摩照護技巧來舒緩身心壓力。」

家關特別邀請吳慈瑛芳療師為家庭照顧者帶來一系列的芳香療法與放鬆訓練課程，讓照顧者在照顧辛勞之餘，也能夠習得芳香療法及精油相關知識，並且能夠自製芳療用品回家使用。團體中有照顧者詢問芳療師，是否自己討厭某種味道就代表自己有某種方面的毛病？芳療師回應其實不一定，其實芳香療法是很奇妙的，只要正視自己的需求、回應自己的需要就好。此次的芳香療法支持團體不僅使得照顧者本身能達到身心放鬆，回家也能將按摩手法運用在被照顧者身上，照顧者們都覺得非常實用又紓壓！



109.04.16 「背痛瑜珈」紓壓活動

多數照顧者因為要協助被照顧者翻身、移位，通常有腰痠背痛的困擾，因此三民據點於04月16日邀請瑜珈治療師針對照顧者們的背痛困擾進行一連串的瑜珈運動，由淺入深，慢慢地把潛藏在身體裡的壓力釋放出來。

上課過程中，有學員詢問治療師，「動作時只有一邊會痛，這樣正常嗎？」，治療師回應「這沒有所謂正不正常，要正視自己身體的狀況，了解自己的身體，然後改善它。」

其中，也觀察到當治療師喊停休息時，有些成員仍持續動作，治療師說「對於身體只有刺激、沒有休息，這樣是不行的。拼命挖出壓力，卻沒時間釋放，這樣反而會加劇身體負擔。」也如同我們對於心理的壓力一般，正視它並且給予適時的釋放與紓壓，這樣照顧工作才能做得健康而能持續下去。



109.04.21 「紓壓飲」紓壓活動

因應疫情影響，大家對於增強免疫力各有不同的撇步，家關特別邀請中藥師為大家帶來兩款不同的中藥處方—舒鬱花茶及屏風益氣茶，除了舒緩身心外，更能從根本增強免疫力，免於病毒入侵！

04月21日當天邀請中藥師先為大家詳細講解各種藥材的功効與禁忌，接著讓大家自己調配茶包，最後照顧者們一邊啜飲舒鬱花茶，一邊享用中藥師手工製作的甜點，彷彿回到小學同學會時歡樂的場景。

來參與活動的照顧者們不僅擁有兩個小時紓壓喘息的時間，也收穫了滿滿的知識以及帶走回家能夠分享給被照顧者的健康茶飲，大家都感到身心愉悅！



109.04.29 「音樂照顧」紓壓活動

「在音樂的律動下，找到自我的音符」照顧者因為長期身處照顧的情境中，未能有適當的情緒紓緩的出口，生活的緊繃、情緒的負荷及壓力的無處宣洩，導致照顧者身心俱疲。

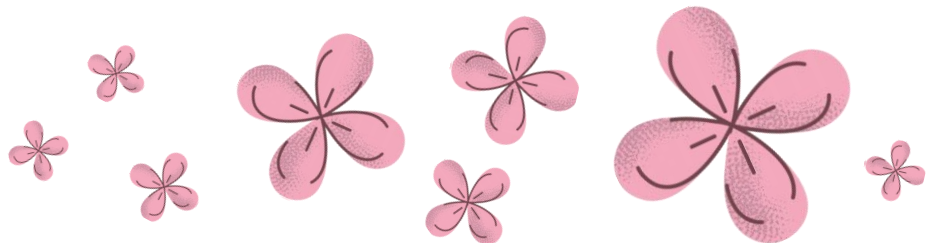
家關特別在04月29日當天邀請講師，透過音樂、樂器敲打、舞蹈帶動下，帶著15位學員們一起律動、隨著音樂放鬆擺動身體，夥伴們彼此交流互動，舒緩身心。參與課程的學員們在音樂擺動下，好像重新認識了自我，原來我也懂音樂、原來我也能夠跟著音樂律動，能夠放開身心的擺動身體真的感覺很舒服！

**109.05.05 「芳香手作」紓壓活動**

多數的照顧者因長期的照顧負荷，導致身心俱疲，無法在生活中好好放鬆自我，家關特別邀請講師帶領照顧者了解自我狀態，透過芳香療法調配出適合自己的天然保養品。

在05月05日當天，講師帶領共14位家庭照顧者，了解皮膚如何反映出身心狀況，並透過芳香療法，認識各種香味，將天然的花草菁華作為日常皮膚保養，讓照顧者認識了解自我，進而找出適合自己的香味。

照顧者們在課堂中，互相交流自己所調配出的香味，彼此分享照顧生活中的各種狀況，學員表示能夠在芳香的氛圍中，找到屬於自己的味道，也能夠認識並體會到不同的生活感受及不同的香氛，真的是很棒的體驗！



109.05.14 「母親節-園藝」紓壓活動

🌱「植幸福，感懷母親恩」🌱

溫馨五月到來，家關共邀請15位家庭照顧者一同來製作水苔球，暫時將照顧壓力擺一邊，動手作植栽，投入對母親的感謝。

在05月14日當天，園藝講師細心的帶領照顧者們認識土壤、植物，學員們在過程中一邊動手作植栽、一邊彼此交流小時候的回憶，細說著小時候的種種事蹟，課堂中圍繞著感性與歡樂的氛圍。

因應著母親節的到來，透過手作植栽，讓學員們在手作過程中，一步一步地完成手苔球盆栽，就像母親從小一步一步的帶領我們長大成人，緊握手中的手苔球，這就是最棒的母親節禮物！



109.05.14-109.06.18 「看見~愛與希望」支持團體

第三梯次的支持團體邀請果陀劇場 楊瑾雯老師來帶領照顧者們透過肢體動作的伸展，串聯並展現出一個又一個生命故事。像是分享小時候對自己來說有意義且重要的人、事、物，並學習用肢體去表現自己想說的話；或是兩人一組互相拉扯，雙方的力量平衡彼此互拉，象徵著生活中也有很多如此互相猶豫拉扯的時候。有照顧者反映自己平時都只能活在框架之中，固定時間做固定的事，好久沒有像在團體中一樣，盡情展現自己的喜怒哀樂，因此很感謝這次的支持團體讓自己有一次放鬆的機會。

成員們從一開始的小心翼翼、害羞放不開，害怕別人的眼光也擔心自己表現不好，透過一次又一次的團體活動讓本來不認識的成員們漸漸開始熟悉，並發覺原來自己的眼神、肢體能夠如此變化多端、出其不意，到最後成員間能夠含著淚相互擁抱，大笑著分享彼此的喜怒哀樂，每位照顧者也都能盡情展現自己！



109.06.13-109.08.22 園藝紓壓課程

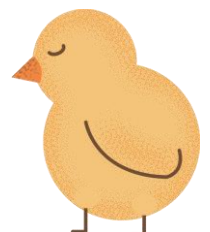
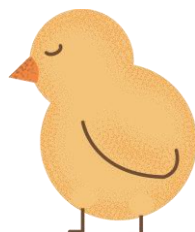
「我第一次在這麼多人的地方上課，卻不會覺得頭重重的，應該是這一盆盆香草植物的緣故……」 「下課後，把植物放在家裡，聞到土跟草的味道，真的心情放鬆許多。」 「希望家關每年都要辦這樣的課程……」 15位學員在最後一堂課談到這六堂課的收穫，都是滿滿的感動與期待！

就如同老師所說的，植物能夠打開我們的五感，由於現代人遠離大自然，照顧者更是在疲累的照顧中，一直沒辦法觀照自己。每堂課兩小時中，園藝老師透過這些課程，帶領照顧者看到綠色植物，聞到泥土味道、摸到植物的觸感、耳朵聽到聲音，還有香草茶包的香味跟味道，學員們學習在園藝中放鬆與感受自己，並帶著這些作品回家，照顧植物也照顧自己。



109.06.19 荷葉雞園藝紓壓課程

「五月五，慶端午！」呼應端午節包粽的習俗，家關特別邀請專業廚師葉宗奇來教導大家如何親手用荷葉包裹雞肉與糯米等配料，烹飪出美味的料理！烹飪相關的紓壓活動總是報名熱烈，因此來參與課程的照顧者無不把握機會從做中學，認真地把技術學好，準備回家煮給被照顧者與家人們享用。在等待荷葉雞蒸煮的時間裡，照顧者們把握時間向阿奇師討教平時煎炒炸煮的小撇步，阿奇師也不藏私地教了大家好幾招，最後大家一邊享用親手製作的荷葉雞，一邊暢談廚房大小事，此次「家關小廚房」-荷葉雞製作圓滿成功！課程結束後有照顧者分享自己學一次就會了，現在有朋友來訪都會端出這道菜餚來分享呢！



109.06.23 照顧技巧班-「吞嚥困難與口腔保健」

家關很榮幸邀請到長庚復健科醫師李炎諭為一系列的照顧技巧課程拉開序幕，幽默風趣又不失專業的李醫師首先向照顧者們介紹正常吞嚥功能，再來教導大家如何在家自己幫被照顧者檢查是否有吞嚥障礙，以及如何自己訓練被照顧者加強吞嚥功能，以防後續需要插鼻胃管。

過程中，李醫師也向大家分享臨床插管的經驗以及病人復健訓練成功後拔管的經驗，其中也幫助大家破除一些迷思，最後帶領大家一起實作，加強練習、加深記憶，照顧者們都收穫滿滿呢

**109.06.30 照顧技巧班-「吞嚥困難營養照顧」**

延續上週邀請復健科醫師帶領照顧者實作吞嚥困難復健訓練，這週家關邀請長庚醫院孫兆良營養師針對吞嚥困難病人的飲食方面來教導照顧者。營養師在課堂中向大家介紹「快凝寶」，把快凝寶加入液體中讓液體不那麼稀，被照顧者就比較不容易被噎到。有照顧者後來回饋自己用了這招真的很有效，很謝謝營養師的指導。營養師也讓照顧者們實作，實驗看看當快凝寶加的量多或少，液體的濃稠度有什麼差別，從實驗中學習樂趣多更多，大家都滿載而歸呢！

109.07.02-109.07.30 家庭照顧者-會心團體

在陳清文老師帶領下，教導薩提爾的冰山理論的對話練習，讓照顧者彼此練習，運用在與被照顧者溝通的時候如何有效溝通，參與的學員很多為身心障礙者的照顧者，和被照顧者溝通難免吃力，透過支持團體，學會和被照顧者有效溝通，學員紛紛表示這個方式很好，下課還繼續問老師更多對話的技巧。

老師也在團體中請學員分享如何提升自我照顧的能力，學員在團體中集合了12種讓自己紓壓的方式，透過彼此的交流，互相加油打氣，在團體氛圍中得到正向的力量。

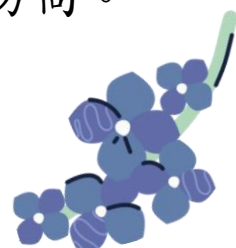


109.07.03 「手作植物」紓壓活動

此次邀請柯玉良老師教導大家用葉子拓印的方式創造自己獨一無二封面的環保袋，讓每個人透過美術與心理做連結，引導家庭照顧者釋放情緒的壓力，揮灑在創作上。過程中照顧者互相欣賞對方的創作並給予讚美，把作品提升到另一個層次，在作品完成後許多家庭照顧者表示要把剩餘的材料帶回家繼續運用，透過此次的活動讓他們接觸到美術這塊新領域，讓自己能夠在未來得以釋放壓力。

**109.07.06 照顧技巧班-「失智症活動安排」**

本次邀請陳泰佑職能治療師帶領家庭照顧者對失智症者的病徵有更一步的了解，並學習如何替長輩們安排活動，有些照顧者們在課堂分享自己照顧失智症父母的經驗，以及如何安排被照顧者們的生活，大家互相打氣給予支持，也認真地去思考未來所需改變的方向。



109.07.07 照顧技巧班-「護腰護膝自我保健」

07月07日邀請長庚醫院李炎諭醫師，為大家解說如何自我照顧關節健康。李醫師提到運動前要先拉筋，做做伸展運動可以護腰護膝，平時想要做什麼運動種類不用限制，只要自己能力範圍，舒服就好。課程中李醫師帶領著大家做了許多正確的自我保護復健動作，照顧者們各各起身學習正確的動作，例如:股四頭肌與髂腰肌伸展、深蹲、弓箭步硬舉、肩膀拉筋動..等，還將李醫師的動作錄影起來，為的就是在家也可以用最正確的姿勢自我修復。快起身吧!照顧之餘也要關心自己健康，健康無價，學會自我照顧才是王道!

109.07.13 照顧技巧班-「失智症移位及如廁」

榮幸邀請到李俊賢物理治療師利用輔具移位腰帶和移位板讓家庭照顧者們能實際操作，許多照顧者積極的詢問老師移位的技巧和細節，兩兩一組體驗移位讓照顧者們能互相認識彼此，有位照顧者分享：「透過這次的課程我好開心能夠有實際操作的機會，讓我在往後移動母親能更加輕鬆，並不只是坐在台下聽老師說而已」，大家結交到同樣背景的新朋友，帶著豐富的收穫返家。



109.07.18 「綠生活療癒之旅」2020富邦家庭照顧者喘息之旅

109年07月18日(六)高雄家關邀請41個家庭，46名家庭照顧者、17名被照顧者及1名外外籍看護，參加台南虎頭埤「綠生活療癒之旅」，在擁有豐富大自然生態與文化歷史資源的虎頭埤進行環境教育體驗活動，走訪城市森林虎頭埤，在大自然中，透過園療老師的引導，大家除了認識園區的植物外，也將蒐集到的園區植物葉片、種子擺放到過去、現在和未來的位子，感受植物療癒身心靈的力量，給自己極大化的正能量，為自己製作花草賀卡，謝謝過往的努力、並為未來期許祝福。



當天有位照顧身障孩子的家屬表示，原先擔心孩子參加活動會造成大家的困擾，但團隊中大家互相體諒跟幫忙，這次出遊使得照顧者更加放心與放鬆；另外也有初次參加活動的照顧者，表示要謝謝學員以及工作人員互相協助抬輪椅，否則根本沒辦法帶被照顧者出門，而高雄家關 石義方理事長也表示：「若沒有大家的協助，這些照顧者和被照顧者要出門踏青、喘息、紓解壓力是不容易的，因此我們要特別感謝富邦基金會的贊助，以及社工系實習生的幫忙，齊心合力讓這些家庭有機會出遊、喘口氣！」相信每位家庭照顧者、被照顧者都可以從這次的「綠生活療癒之旅」找到屬於自己的正能量。



109.08.01 照顧技巧班-「吃對蛋白質養出好肌力」

被照顧者可能因為缺乏運動或是吃得少，導致有肌少症的症狀出現，使得易有跌倒、骨折及活動力下降等情形。另外，常聽說每餐要均衡飲食，然而我們真的有正確的「吃」嗎？要如何吃得正確及健康，使得照顧者及被照顧者都能養出好肌力是相當重要的事情！因此，家關特別邀請到孫兆良營養師來教導大家！

活動當日有24名照顧者參與活動，其中有2名被照顧者與照顧者一同到來。活動中由老師講解如何正確的吃，大家都會踴躍提問並且做筆記，後來營養師則實際帶領如何製作料理，大家也會積極地協助營養師，彼此分工合作，完成一道美味的料理。

活動結束後，有照顧者表示食用大家一同完成的料理很美味，也有其他照顧者表示很開心能夠與他人合作，並且在這一場活動中可以抒發照顧的壓力！因此，本次的活動，不僅讓照顧者能夠有短暫的休息時間，同時也能增進如何吃得正確以及健康的營養知識！



109.08.03 父親節特別活動-樂活紓壓運動樂

照顧者平時在照顧被照顧者時，可能使用的姿勢不正確，容易花費更多的力氣，以及造成彼此受傷，同時也因為長時間不正確使用各個部位出力，時間久了可能會使身體易有痠痛或僵硬的情形出現。亦或是對於輔具資源的運用不熟悉，使得不確定被照顧者適用何種輔具，因此家關特別邀請到物理治療師，來教導大家如何正確的移位，以及介紹輔具種類並且如何運用。另外，透過簡單的舞蹈動作，使照顧者達到安全又紓壓的運動效果。

過程中，物理治療師事先講解輔具的種類，並說明適合哪些需求的被照顧者，接著則是教導正確的移位方式，當中也有照顧者踴躍的協助物理治療師示範。示範講解結束後，物理治療師帶領大家配合音樂，搭配簡易的動作進行運動紓壓。

活動結束後，照顧者針對疑問積極詢問物理治療師，因此透過本次活動，照顧者有短暫的舒壓時間，對於輔具資源也有更多的瞭解，同時也學習如何正確的移位，不僅能防止照顧者與被照顧者不正確移位所造成的傷害，也能減輕被照顧者的不適感。



109.08.11 「紓壓歡唱」紓壓活動

好多照顧者們熱烈期盼的紓壓歡唱活動，就在一片悠揚的樂聲中劃下完美的句點了！紓壓活動當天吳芸俐音樂老師先運用破冰小遊戲帶領照顧者們訓練肺活量，也讓大家快速打成一片；接著邀請照顧者們一同在瑜珈墊上做腹式呼吸與發聲練習，在一呼一吸之間每個人的情緒都獲得沉澱與紓解。

最後老師帶領大家一同演唱「月亮代表我的心」與「橄欖樹」這兩首耳熟能詳的經典老歌，這是大家才發現原來唱歌時也要注重語氣、聲量，如此才能讓歌唱變得有張力、有戲劇性！當天恰巧有一對夫妻一同前來，老師邀請先生唱「月亮代表我的心」獻給辛勤的太太，在場的人無不被深情的歌聲所動容；也有另一位照顧者為母親獻唱，氣氛溫馨動人，大家對於此次紓壓歡唱課程都直呼太有趣、太紓壓了！



自助團體：飛燕草聯誼會



飛燕草聯誼會是屬於家庭照顧者的、每雙月份舉辦一次的自助團體。於06月20日及08月15日在本會一樓溫馨驛站，分別辦理「艾草蚊香」及「棉紙撕貼畫」活動，二場聯誼會共計32位照顧者參與。



家關提供照顧者互動平台，由照顧者自發性擔任活動講師，將個人所學專長，分享給平日忙於照顧工作的家庭照顧者，在每次的聚會中，透過彼此交流及互動，得到支持的力量。活動現場搭配著輕音樂的撥放，讓照顧者在手作的過程中獲得紓壓喘息，盡情享受午後美好時光。

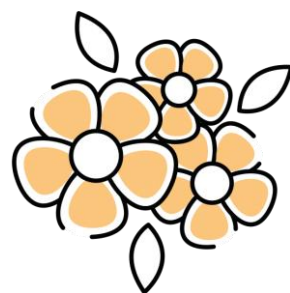


109年飛燕草聯誼會活動

日期	內容	地點
10月 24日 09：30 - 11：30	歡唱 好時光	本協會一樓 溫馨驛站
12月 26日 09：30 - 11：30	書法 歲末聯歡	(高雄市三民區 漢口街137號)

◎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

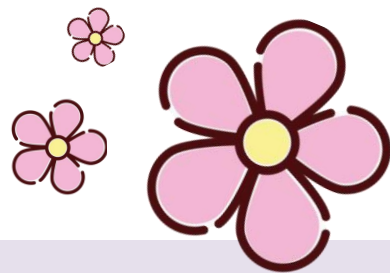
長照者的悲歡、漸悟與感恩

文 / 家庭照顧者 王襄君

本人是一個全職的身障兒照顧者單親媽媽，我親自照顧自己的巴氏量表零分、極重度腦麻小女兒已經十八年半了。有時候回頭想想這將近20年的照護生涯，屢屢覺得既驚異且自豪。驚異的是，我竟然熬過來了。自豪的是，我做的確實是還算不錯的。

我不能說自己是最辛苦的照顧者，因為我知道有很多人比我更辛苦，我只照顧一個，有的人要照顧兩個至三個病重家人，他們的重擔更重。

然而，我不能假裝自己天天都很勇敢很快樂，我常常是很懦弱很愛哭的。我更不能否認的是，像我們這種長期照顧者總會常常情緒低落，心情不佳的情形時而發生。每每遇到自己心情低沉之時，鑽牛角尖的負面情緒就會如排山倒海般的熱浪猛地襲擊而來，讓我久久不能自持，滿腦子想的都是「人生怎麼這麼苦」、「為什麼是我遇到這種事」。總要等到這種負面情緒平息下來後，我才能再恢復正常，覺得人生是美好的，女兒的笑臉是美好的，能看著藍藍天空綠草如茵是美好的……就這樣，在初為照顧者之始，我的情緒就是一直在正面能量和負面思考的狀況中不停反覆輪迴輪迴再輪迴。其實，這樣子很累，一下子精神奕奕信心滿滿，一下子又覺得自己很糟糕很沒用，不只是身體累，心裡的累，更是難以用言語形容之，覺得自己好像快要變成人格分裂者了，自己也不知該如何幫自己恢復健康的身心。

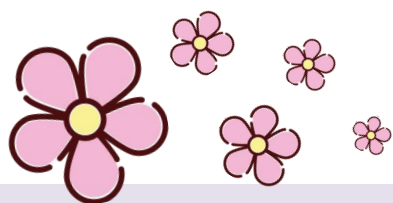


女兒是一歲半出事的，她從一個會說話會走路的健康孩子在一夕之間因為R1醫師的疏失而突然成了植物人般的重病者。為了能在短時間內讓女兒健康起來，我把握住幼兒發展的黃金復發展期積極帶著她去復健、針灸、吃中藥、紅外線治療，只要有人說這治療對她有幫助，我就帶著她去。當時的我，只期盼著她能有機會跟別的正常孩子一樣背著書包走路去上學。

大約在她六歲時，因感冒導致肺炎，她被送進加護病房，後來又併發多重器官衰竭、橫紋肌溶解，在屢次插管、電擊的急救治療下，她終於被救回來了。

這次的入院，瞬地讓我改變了！自此，我不再這麼急著想要讓她往返於復健教師或中醫診所了。我學著放慢腳步，我學著跟自己對話，跟自己溝通，我自問，我每天像陀螺一樣的帶著女兒在外面打轉，我這個成年人都會疲憊了，年幼的小女兒當然也會累。而這些天天開車往返醫院或診所的過程中，我們究竟得到了什麼，什麼也沒有，只有得到「身心俱疲」。

她那回整整半年的加護病房生涯結束之後，我重新整理心緒，重新修正生活的安排，我放慢了自己的腳步。這個過程不算容易，是要學習的，一次又一次的修正、學習、實踐。



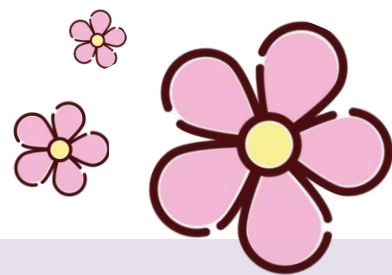
我嚮往的不再是「盼望女兒能背著書包走路上學去」，因為，我知道那太難了。一個難以達成的願望，只會讓自己挫折感深重、陷入低潮而難以自處。慢慢地，一點一滴地，我開始嚮往並移至一個「靜心」、「慢活」的生活狀態。

原本我唯一的興趣就是去圖書館借書來看，後來，我開始練字寫書法、做冷製手工皂、拉筋運動、親近佛法、逛跳蚤市場，我開始讓自己過一個更多元化的生活型態。

從我開始改變自己的想法和生活態度之後，我的負面情緒少了很多，看世間事都能先用正面思考去應對。就算偶爾低潮，我也能在短時間內讓自己脫離心靈險境，不再像以往那樣一直鬼打牆，一直責怪自己，一直陷入思緒的混亂。

慢慢的，我越來越能理解這件事：

對自己好一點，不代表我會對女兒不好！其實，照顧者和被照顧者是命運共同體，當我不好時，女兒怎麼會好呢？她雖然無法言語，但她仍能感受到我的情緒起伏變化。當我傷心難過時，她怎麼可能快樂？唯有我好，她才能一起好。我快樂，她才能獲得更優質的照護品質，也就是所謂的「創造雙贏」。

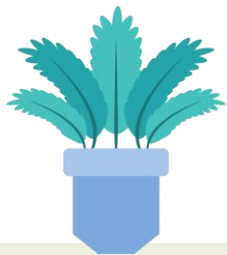


照顧女兒十八年，酸甜苦辣鹹，各種滋味冷暖自知，我從一開始的擔心受怕自責，到現在能學會釋懷放下、勇敢面對，我真心覺得我這輩子最重要的恩人，就是我的小女兒，她是我的天使，我的菩薩，是她，讓我心靈成長，意志堅強。這些無形的收穫，是金錢買不來的。這二十年來，不只是我陪伴她，她也是在陪伴著我，看著她對我甜甜一笑，我的心情就能平靜，我就覺得自己是世上最幸福的媽媽。在此，真心謝謝我的女兒。

每個人的人生都是一本書，書中的故事是精彩亦或是乏味，是特別還是平凡，端看寫書人的功力，該怎麼寫，想怎麼寫，都在自己的一念之間。當下的每個抉擇，都會影響我們未來的人生，只求無愧己心罷了！

最後，我也要謝謝所有幫助過我們母女的社工、醫護人員、物理治療師、特教老師、師兄師姐們，謝謝你們的支持與幫助，謝謝！





服務的酸甜苦辣— 讓長照繼續溫暖下去……

文 / 居服督導 賴雪珍

台灣是老化最快速的國家之一，相較於歐美等國邁入「高齡」社會至少約50至100年，而台灣從「高齡化」步入「高齡」社會的時間短短只有26年的光景，國發會推估台灣將在2026年邁入「超高齡」社會，老化速度甚至遠快於日本，當台灣老化速度來得又急又快的年代，你我他有做好準備了嗎？

我國人口結構飆速高齡化與照顧服務需求多元性，同時為因應失能、失智人口增加所衍生之長照需求，使得長期照顧（簡稱長照）需求人數也大幅增加。2017年1月起實施長照2.0為了實現在地安老，減輕家庭照顧負擔，普及照顧服務體系，提供從支持家庭、居家、社區到住宿式照顧之社區整體性多元連續照顧服務模式，更佈建綿密長照資源照顧網，以增加長照服務量能，照顧更多需要的民眾，提升失能者與照顧者的生活品質。



長照2.0上路3年，社區、居家服務遍地開花，以高雄市居家式照顧服務特約單位累計至2020年8月底已達155家，在長照服務競爭的年代唯有提供更豐富、更多元、更即時、更全面、更有溫度的服務，方能立足並讓長照服務延續下去……

大家琅琅上口的「家關」以家庭為中心的服務模式，自1999年創會開始舉辦研討會，倡議家庭照顧者議題，並結合在地資源提供家庭照顧者支持關懷服務；並於2011年接受高雄市政府委託承接居家式照顧服務，提供長者及身心障礙者日常生活與身體照顧服務，深獲好評與肯定，服務區域從5個區域逐年擴增為7個區域（三民、左營、楠梓、鼓山、新興、前金、鹽埕…等區），以提供全人全家之完整性照顧，期能提升長期照顧需求者與照顧者的生活品質，使長照服務更臻完善。



服務的酸甜苦辣—家關讓我成長

文 / 居服督導 傅英辭

人生有太多的如果，到家關就職首次與居服員張姐，至案家服務，先陪同個案外出，聊著個案與案家的互動，也聊著張姐至家關服務的緣由，她述說著93年間，因雙親年邁需要照顧，就到高醫受訓照顧年長者的技巧，原本想著要照顧的雙親，沒想到94年間，先生已在多年前另組家庭，對方的小孩已經10幾歲，她成全前夫，辦理離婚兒女共同監護，沒有任何贍養費，當在離婚無助及經濟壓力下，在有娘家少許金錢的支柱，與女兒的鼓勵下走出離婚的陰霾，並到就業輔導中心登記找工作，經介紹到家關服務至今。

在家關這個機構如同一個大家庭，有總幹事、主任及居督們的幫忙，能夠很快的進入工作狀況，在職場中看到比我人生困境更難的還有很多，在工作中能讓我更多的精神寄託與宣洩。

在此要謝謝家關讓我成長，也要謝謝居服員同事在工作中互相幫忙，有這份工作讓我的經濟壓力減輕了許多，在此希望家關機構能夠茁壯成長，讓我經濟無虞，最後要深深的謝謝同事們的相互幫助。

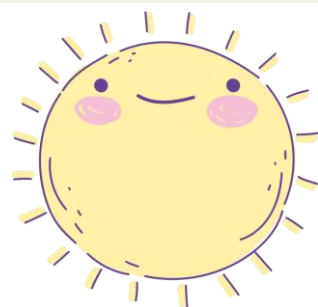


服務的酸甜苦辣— 儘管放不下，也需善待自己

文 / 社工員 黃彥睿

沛沛是一名家庭照顧者，背負著照顧父親及母親的責任。父親疑似失智症，此外需定期洗腎，而母親臥床且患有巴金森氏症及多重器官衰竭，也因為這樣的關係，使得沛沛經常需要在醫院及家裡往返，同時自己又有兼職工作，因此若是遇到這樣的情形，就必須得請假，進而影響到自己的收入。

平時沛沛每天固定早上協助父親的餐食及母親的管灌餵食外，還需要負責整理家庭的瑣事，下午則需前往上班，晚上下班後還需協助照顧父親及母親，長期下來的照顧壓力，對於沛沛來說相當的沉重。此外，在經濟方面亦是，沛沛是家中的唯一經濟支柱，但因需要照顧父親及母親，使得自己只能兼職，因此收入相對較少，同時需負擔生活開銷、就醫費用、輔具租借及耗材費用，對於經濟方面也是備感沉重。



然而，看見沛沛因為照顧問題，犧牲自己原有的時間，盡心盡力的照顧父親及母親，只因為自己放不下。對於剛畢業的我來說，相當的衝擊，也害怕自己沒辦法幫助到沛沛，因此在提供服務時，我依據自己能夠給予的協助，提供了臨時替代人力的資訊，讓沛沛在協助父親或母親就醫時，則不用擔心另一位沒有人照顧。此外，也提供居家照顧技巧指導，讓沛沛在協助母親翻身、移位及皮膚照顧等，能夠用正確的方式，避免讓自己或母親受傷。同時，協助連結其他單位的資源，使得沛沛能降低經濟壓力。

最後在服務的期間，可以看見沛沛的轉變，從一開始只專注於照顧父親及母親上，而忽略了自己，到後來與社工討論對未來的展望，透過自己多年照顧的經驗，期待在未來能夠成為一名居服員，幫助更多的人！



服務的酸甜苦辣—家關讓我成長

文 / 社工員 傅銘筠

今年6月進入家關服務，從兒少領域到服務家庭照顧者，對我來說，不只是一個新的挑戰，更是肩負著責任，和家庭照顧者共同面對複雜的照顧問題。很慶幸進入家照者這個領域，了解台灣社會面臨照顧者議題，目前所做的措施是什麼，而其他國家的做法是什麼，才知道新聞所發生事件，看似離我們很遙遠，其實也有可能發生在我們身邊。

在服務個案過程中，一開始面臨最大的困難的是要和個案釐清照顧者和被照顧者的差別，並了解服務給個案的效益是什麼。當服務進來的時候，不同個案的生命樣貌，讓我看到個案看待自己人生的韌性，即使很痛苦，很想離開現況，但還是努力的死撐著，讓我不僅想，「如果是我，我有辦法撐過去嗎？」想到這些，覺得要好好陪伴個案走這一段路程，度過難關。

有一個服務中的個案讓人印象深刻，因照顧病危的媽媽，再加上還有子女要撫養，臉上時常帶著憂愁的面容，心理疾病影響個案處於情緒起伏很大的狀況，和關陪員抒發情緒的時候，有時會因不舒服而急促掛斷電話。時而大哭，時而大鬧，社工要如何協助這名個案，需要思考什麼樣子的服務才能幫助到個案，對症下藥。

一開始面臨這樣的個案，或許會感到不知所措，可能伴隨著挫折和失落，但在同理過程中發覺個案看似無理的行為，更多的原因是對人生的絕望以及不斷地被拒絕所產生的，但這時有社工的協助，或許會不一樣，我以這樣的心持續協助。



認識生力軍



居服組-行政助理 林威人

大家好!我是林威人，很高興在今年5月底的時候，加入了家關這個大家庭，很開心可以認識大家。在兩年前畢業於靜宜大學社工系，這是我第一份正職的工作，很謝謝能給我這個機會在這裡從事行政的工作，希望能藉由這個機會，向家關的同仁們學習各種工作上的事務。很感謝這幾個月來，家關各位夥伴的幫助，我會把大家當作榜樣，好好地學習，期望自己能和大家一同加油與成長。

Hi~大家好，我是3月2日就職的雪珍，在醫院從事護理工作33年，退休後再進入長照領域服務是職涯第二春，也是職涯第二次與長照服務的意外緣分。

護理是我最熱愛的專業工作，我在護理照護領域含括年幼到年長，急性照護到慢性照護，疾病到健康促進，並由醫院到社區居家之完整性照護；護理職涯中期許自己不斷成長精進，於103年美和科技大學健康照護研究所畢業，能將所學運用於實務工作中，以落實「學用合一」的精神。

因此，目前居家照顧服務對我而言是將長照相關知識與資訊運用再更新，很感謝幾個月來家關同仁們給我的指導與協助，讓我很快的將居服業務熟練，希望用自己的熱情與專業能服務更多需要幫助的家庭。



居服組-居服督導 賴雪珍

認識生力軍

認識生力軍



居服組-居服督導 傅英辭

我號稱資深美少女，卻是家關協會最資淺的居服督導(109年5月1日到職)，從事護理工作將近40年，今年轉戰另一個職場，原工作為公職最基層單位，服務的是所轄的民眾，接觸的也是最基層最弱勢的一群，但是至家關服務驚覺發現社會上還有更悲慘的族群需要服務。

職稱為居服督導，但是要完成居家服務需要有居服員、被照顧者、居服督導三方面的協調，才能完成照顧計畫，我雖有護理的背景，有護理技術但不適用在每一位被照顧者身上，在這短短幾個月工作中，我瞭解了居服員的重要性，因為居服員每天面對被照顧者，要與被照顧者建立如同家人般良好的關係，這是居服督導所做不到的，所以說要完成一個案主的居家服務，要有居服員、被照顧者、居服督導這三方的互相信任、信賴及有效的溝通。

來到家關這裡對我來說是另一個不一樣的挑戰，也謝謝同事們的不厭其煩的教導，才能讓我很快地進入工作狀況，並希望在家關這個大家庭中一起努力。

大家好，我是6月1日報到的薇筑，我今年剛從國立屏東科技大學社會工作系畢業，家照業務是我的第一份工作唷！

過去我都在公部門實習，服務對象以青少年為主，家庭照顧者支持服務對我來說是一項全新的挑戰，因為和過去不相同我必須把自己重整，盡快跟上大家的腳步，也謝謝主管和同仁從開始到現在的指導和協助，經過指點我獲益良多，會越來越進步！



家照組-社工員 林薇筑



家照組-社工員 傅銘筠

大家好，我是新到家照社工傅銘筠，之前在青少年領域服務，今年6月15日初次接觸家照的業務，長照領域對我來說完全很陌生，覺得自己膽子很大的跳進完全不熟悉的工作，幸好有許多同仁的協助，讓我熟悉上手，面對困難的問題也會幫忙想辦法，我會好好的學習，和大家一起努力，幫助照顧者。

我是長榮大學社工系畢業的彥睿，剛出社會的我，有許多地方需要學習與磨練。很榮幸可以在今年7月份進入家關，這是我的第一份工作，但是這個服務領域，是我從未接觸過的，因此對我來說不僅新鮮同時具有挑戰性。而我已經準備好，希望可以向前輩們學習更專業的知識，也能運用在實務工作上，幫助更多的服務對象！



家照組-社工員 黃彥睿

好文分享— 別被生病家人拖垮 接受自己會軟弱與有所不能

作者 / 呂依真



照顧者在目睹、陪伴病痛家人度過這些歷程的時候，一開始還會想要積極努力照顧、希望以同理心對待，但慢慢發現自己快要被生病家人的負能量同化了，有時更覺得自己很沒有用，只能眼看著家人受苦，什麼忙都幫不上。

既然照顧者需要長期面對那麼多的負面能量，為了避免自己的心力一天天枯竭凋零，照顧者除了可以利用家庭照護者關懷據點出去透透氣紓解壓力之外，還可以在家為自己進行心靈療癒，重新恢復生機。該如何進行心靈療癒呢？你可以按照下面所述來做：

- **停止說「只要生病的家人好，你就會好」，這種自欺欺人的話。**

每天花一些時間關心自己、了解自己，呵護自己，因為如果自己都不快樂了，就不可能可以帶給他人幸福快樂。

- **要經常告訴自己：一切都是最好的安排、一切都自有道理意義。**

停止你心中那位嚴厲老師的評判，對所有事情的發生保持彈性與開放，如此你才會感到輕鬆。

● 每日聆聽自己的需求，接受自己的軟弱與限制

不要乘載超過自己能負荷的壓力情緒或照顧工作負荷，該放自己一馬時就要好好放手，該休息或取悅自己的時候，就要無條件地擁抱自己、善待自己。

● 跳脫一成不變、機械化的照顧者生活模式

每天為自己的生命開一扇彩色的窗，也許是走到陽台欣賞美麗盆栽，也許是聽一首充滿正能量的歌曲，也許是不管別人眼光在家放聲高歌，也許是開始和小孫女一起學摺紙、玩紙飛機，一個人跑去吃超好吃的冰淇淋……，讓平凡的生活不再令人窒息。

如果「照顧」是上蒼給你的禮物，它會讓人慢慢成長與蛻變，終會遇見更美好的自己。現在，你準備好打開這份禮物了嗎？

（轉自“康健”網站：首頁 > 看文章 > 專欄 > 熟年人生）

網址：<https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=3645>

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』）



109年03月-109年09月 協會記事

109年03月

03/27

輔英科大護理系師生參訪了解協會各項業務內容。

109年07月

07/01

台中市家照資源中心及據點參訪了解高雄市家庭照顧者支持服務之運作模式。

07/18

辦理富邦方案「喘息之旅一日遊:綠生活療癒之旅」，邀請照顧者及被照顧者至虎頭埤進行環境教育及體驗活動。

109年09月

09/13

家總與合庫人壽舉辦「守護者樂團巡迴演唱會」，高雄場由家關配合辦理，邀請照顧者設攤及參與演唱會。

09/17

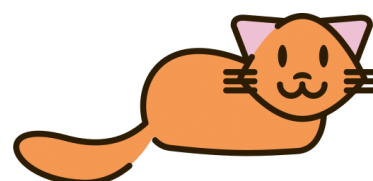
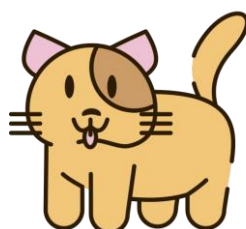
左楠據點辦理老玩童幸福專車「做伙企～林園」一日遊活動。

09/20

辦理一年一度員工旅遊-杉林溪一日遊。

09/25

受邀參加高雄市生命線協會主辦「社區享受關懷棧」-社區倡議設攤活動。



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！

【109年03月06日至109年08月17日】

捐款日期	捐款人姓名	金額
03/06	陳香鳳	500
03/06	王曼蘋	500
03/06	陳麗芳	500
04/14	郭茂鈿	500
04/30	許勉生	200
05/08	無名氏	2,200
05/16	黃瑞騰	1,000
05/16	許坤瑛	2,000
05/16	賴倩瑜	3,000
06/11	佳德健康便當店	2,000
06/11	國際獅子會300A2區台北市西區女獅子會	物資
06/11	遠雄人壽保險事業股份有限公司	30,000
07/21	陳律尹	1,358
08/17	徐玉英	500



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：[@fqil1814z](#)（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。

家照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)777-7623
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、永安区、 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：

接受補助之對象

實際居住於本市之非機構安置個案，經本市長期照顧管理中心，評估為長照需要等級第2級(含)以上且符合以下資格之一者：

- | | |
|--------------|------------------|
| (1)65歲以上老人 | (2)領有身心障礙證明(手冊)者 |
| (3)55-64歲原住民 | (4)50歲以上失智症者 |

*以上不符合者，本協會可提供完全自費服務

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 | 18. 協助排泄 |

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：07-322-3839、0989-319-089、0966-624-745

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. 高雄市長期照顧服務管理中心線上申請

<https://ltc.kchb.gov.tw/apply>

3. 1966長照服務專線

<https://1966.gov.tw/LTC/mp-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年下半年活動訊息總表

主題	時間	備註
芳療庭院	10/16 (五) 下午1400-1600	紓壓活動-左楠
紓壓手作-聖誕乾燥花	12/01(二) 上午1000-1200	紓壓活動-三民據點
書法志工駐點	每個月的最後一個週二 早上10:30-12:00 (09/29、10/27 11/24、12/29)	駐點活動-三民據點
實習心理師駐點	隔週一 14:00-16:00 (須事先預約: 10/12、10/26、11/09、11/23)	駐點活動-三民據點



高雄市家庭照顧者關懷協會
承辦三民區家照據點

詩書教子子孫賢

歲次戊戌年仲夏 王襄君書

溫馨驛站

書法志工駐點

駐點志工:
家庭照顧者 王襄君

此駐點活動由家庭照顧者擔任書法教學志工，
從書法名家之歷史到永字八法之運筆技法練習，
歡迎家庭照顧者和我們一起徜徉在書法的藝術中，
暫時離開照顧情境，靜下來書寫文字、陶冶身心！

- 日期: 每個月最後一個禮拜二
(07/28、08/25、09/29、10/27、11/24、12/29)
- 時間: 早上10:30-12:00，共1.5小時
- 地點: 溫馨驛站(家關1樓)
- 報名窗口: 322-5005 分機304 楊社工
- 備註: 照顧者可自備毛筆等書法用具，也可向協會借用!

贊助單位: 衛生福利部 指導單位: 高雄市政府衛生局
主辦單位: 社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會



高雄市家庭照顧者關懷協會承辦三民區家照據點

溫馨驛站駐點活動

實習心理師駐點諮詢

安康心理諮商所 實習心理師-王柏文
實習督導 安康心理諮商所所長 趙曉娟



- 時間: 從 08/03 開始，隔週一下午14:00-16:00
(09/28、10/12、10/26、11/09、11/23)
- 每人限諮詢1小時
- 報名方式: 採預約制，請先掃描 Qrcord線上報名或來電報名!
(322-5005 #309、310、311)
- 服務區域: 高雄市全區
- 費用: 免費



身為照顧者，有多久沒有好好小憩一下了呢?
到溫馨驛站喝杯咖啡，談一談生活的困擾，再前進吧！

主辦單位: 社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
(地址: 高雄市三民區漢口街137號)

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



您的關懷可以使家庭照顧者繼續走下去 ～她(他)們需要您的支持走更遠的路～

家庭照顧者長久夜以繼日的照顧失能或長期臥床的親友，默默付出，備嘗艱辛，忍受心力交瘁之煎熬，其承受的壓力與負擔實非親身經歷者所能體會，今結合大家的力量共同協助照顧者，讓她(他)們有權力擁有自己的生活空間與心維領域，勇敢的迎接美好的明天！

竭誠的歡迎您加入會員或以不定期捐款方式幫助照顧者，非常感激您的愛心與熱心，收到您的愛心款項後，即開立抵稅捐款收據。

謝謝您！請利用…

✧授權書：填妥資料，郵寄或傳真至社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

✧會 址：80758高雄市三民區漢口街137號

✧諮詢專線：(07) 322-5005/ 傳真07-3133835

✧郵政劃撥：戶名-社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 帳號-42032110

😊😊😊 將您的愛心傳遞給我們 😊😊😊



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會信用卡繳費捐款授權書

填表日期：民國_____年____月____日

編號：

姓名		身份證字號 (統一編號)	
聯絡地址		聯絡電話	(H) (O)
信用卡卡別	☐ Visa ☐ Master ☐ JCB ☐ 聯合卡		
持卡人姓名		持卡人 身份證字號	
信用卡卡號		發卡銀行	
持卡人簽名 (與信用卡簽名相同)		授權碼 (此欄由本會填寫)	
持卡人電話		信用卡 有效期限	年 月 止
捐款方式	每月_____元 每半年_____元 每年_____元 其他_____元		
高雄市家庭照顧者關懷協會的資金運用 ☆傳遞照顧者照顧技巧與知識 ☆關懷專線電話諮詢服務 ☆建立資源共享的管道，以提供需求者再利用 ☆轉介與連繫服務 ☆情緒的支持 ☆爭取家庭照顧者權益之事項			

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
------	---	---	---	---	---	---	---	---	-------------------	----	----	----	---	---	---	---	---

◎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

通訊欄(限與本次存款有關事項)

☐繳交項目：☐會費☐入會費 500 元☐個人會員 1,000 元☐捐款☐其他

戶名

高雄市家庭照顧者關懷協會

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

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

請沿線裁下

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請妥為保管，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任一郵局辦理。
- 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者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名、通訊處各欄請詳細填明，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臺幣 15 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，請以正楷工整書寫並請物折疊。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填寫。
- 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



《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
-