



會刊

NO.61

社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊第六十一期

中華民國 110 年 3 月

理事長：石義方

編輯：石義方、吳佳蓉、林威人

協會地址：80758 高雄市三民區漢口街137號

服務電話：(07)322-3839、3225-005

傳真電話：(07)313-3835

電子信箱：kh.caregiver@gmail.com

協會網站：www.caregiver.org.tw

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 88 年 09 月 創刊



愛心碼：3223839



照顧的路
家關陪你一起走

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	109年度 服務成果
----	------------

14	協會報你知-你我沒距離
----	-------------

14	服務的酸甜苦辣
----	---------

18	認識生力軍
----	-------

20	好文分享
----	------

23	協會記事
----	------

24	捐款芳名錄
----	-------

25	服務申請
----	------

25	如何申請家庭照顧者支持服務
----	---------------

26	如何申請居家服務
----	----------

27	活動資訊
----	------

32	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；
認識同是照顧者的學員，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



109年度 服務成果

三民據點-服務成果

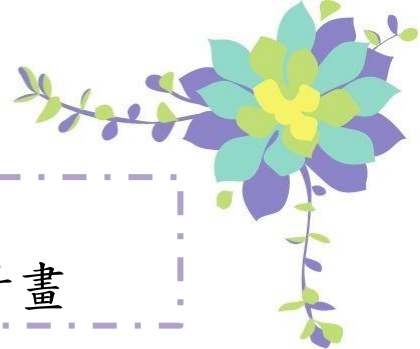
p4-p7

資源整合中心-服務成果

p8-p10

聯勸-服務成果

p11-p13



三民據點-服務成果

109年度家庭照顧者支持性服務創新型計畫

106年6月3日長期照顧服務法正式上路，亦將「家庭照顧者」正式納入服務對象。本會深耕家庭照顧者領域及議題多年，於108年起建置三民據點至今並協助提供八大項服務，藉以因應滿足家庭照顧者的多元需求。109年提供的服務內容及場次說明如下：

1. 照顧技巧訓練/居家照顧技巧指導→邀請專業的營養師、物理治療師、職能治療師等，假本會場地開辦照顧技巧指導訓練課程；亦或是媒合護理師、物理治療師到家庭照顧者的家中進行一對一指導，有照顧者表示：「幸好有這項服務能讓我了解如何使用正確的方式來照顧家人，不僅讓被照顧者感到舒適，同時也是讓我避免受傷。」。





2. 紓壓活動→共舉辦15場，包含音樂歌唱、手作、園藝、烘培、節慶活動等多元豐富的課程。照顧者的參與情形相當踴躍，在課程進行之中讓身心得到紓壓，同時也能在課程上自我學習放鬆的方式，於結束後也能帶回家中自行練習。



3. 支持團體→共辦理3梯次，以戲劇、藝術及芳療三大團體提供照顧者自行選擇參與。有許多照顧者表示：「在團體中很開心能夠聽見每位家庭照顧者所分享的照顧模式及經驗，也在過程之中改變自己原本固有的想法。」

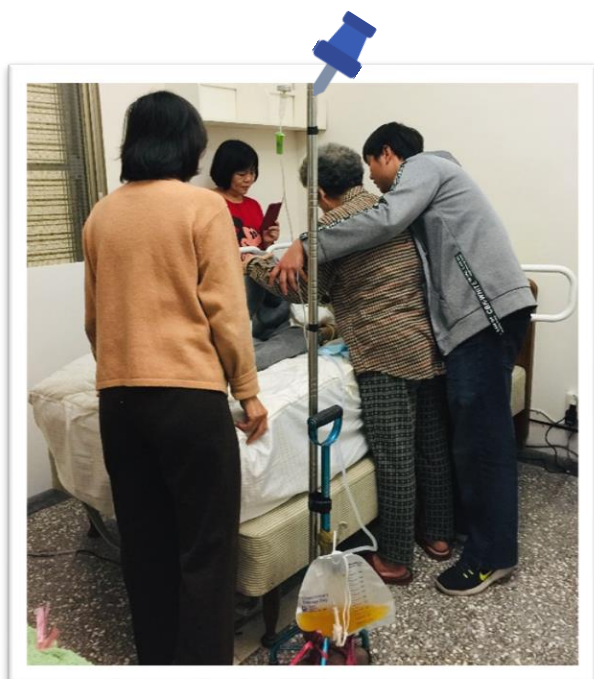




4. **心理協談**→服務媒合心理師與家庭照顧者一對一進行諮商，服務歷程間可以看見家庭照顧者從自我低落、矛盾及糾結等，慢慢一步地改變自己的想法與觀念，甚至到最後看見自我的價值。

5. **臨時替代人力**→當個案想參加活動或須要外出就醫，但是卻無人協助被照顧者，本會提供臨時照顧替手讓個案能安心外出。有照顧者表示：「有居服員可以到家中幫忙照顧，讓我能夠專心去回診或是參加活動抒發壓力，已經好久這樣放鬆的感覺了。」

6. **自助團體-飛燕草聯誼會**→ 每2個月辦理聯誼活動，並設立Line群組，使家庭照顧者除了紓壓以外，也能彼此分享許多使用的照顧資源及相關資訊。



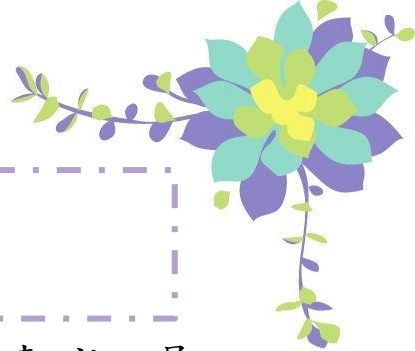


7. 關懷陪伴服務→「關懷陪伴員/志工」是家庭照顧者，紓壓以及宣洩的窗口。曾有照顧者表示：「每當出現照顧壓力，會很想與家人傾訴或不知道可以找誰，此時關懷陪伴員的出現，對我來說是一個抒發的管道，可以讓自己盡情地宣洩負面情緒。」



本會三民據點提供八大項服務確實能滿足多元需求之家庭照顧者，使其紓解照顧壓力、調解身心，讓家庭照顧者與被照顧者得到必要之協助，藉以避免發生照顧悲劇憾事。





資源整合中心-服務成果 109年高雄市家庭照顧者成果發表會

文 / 黃鈺惠 社工員

扎根+創新+增能X咱們的照顧市集

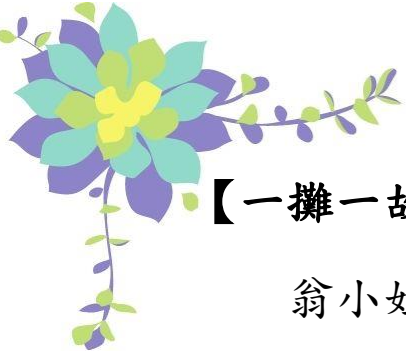
12/5(六)13:30至17:00家關於高雄市立美術館舉辦家庭照顧者成果發表會，以「扎根+創新+增能X咱們的照顧市集」為主題，活動內容有照顧市集、優秀關懷陪伴員頒獎典禮及邀請3位不同世代的家庭照顧者分享心路歷程。高雄市政府衛生局長期照顧中心李素華主任、陳思宇股長、本會石義方理事長及其他機構單位貴賓蒞臨會場，這場以高雄市家庭照顧者為主角的活動，邀請現場民眾一同關心家庭照顧者的需求與想望。



成果發表會一開始，邀請照顧者與小胖威利的小朋友，一起活力開場。

當天許多民眾與照顧者來到美術館參與活動。





【一攤一故事—屬於家庭照顧者的二三事】

翁小姐是一位全職照顧者，為了維護母親的健康狀況，便自行尋求有關黑糖老薑的養身之方，由於自身擁有相當的設計專才，進而利用網路銷售平台創業藉以增加收入。

鄭小姐照顧父母無法外出工作，為了排解壓力及紓發心情，拾起筆墨，將生活中的沉重思緒化為落在宣紙上的一撇一捺，那是屬於家庭照顧者獨一無二的美麗字體。

照顧失智父母的林小姐每每在投入製作手工餅乾的過程中，就是她最放鬆最舒緩的時刻……。

照顧者除了分享照顧故事，也在當天分享其專長，服務民眾。



本次活動中的照顧市集採用闖關方式讓與會民眾及貴賓們在歡樂有趣的集章過程中，了解照顧者的辛苦，也能深刻感受到照顧者的蛻變與能力，另外，此次活動也邀請家照據點之友善商家一同參與，例如鄰恩診所、弘興藥局以及小胖威利協會，這些友善商家與團體除了平時協助宣傳照顧者服務與資訊外，在社區間也提供照顧者友善關懷與空間，共同關心家庭照顧之議題。



【關懷陪伴擁抱愛的溫度】

大多數家庭照顧者所面對的照顧對象為自己的父母、手足或是配偶，在倫理親情與社會觀感等因素會制約下，家庭照顧者對於自我價值的認同與心理負擔，不易為外界所理解；而關懷陪伴員的耐心傾聽與溫暖陪伴，讓家庭照顧者因此有安心的踏實感與情緒出口；他們是社工的幫手，亦是家庭照顧者的心情依託，許多關懷陪伴員也經歷過相同的照顧歷程，更容易站在照顧者之角度去感受與理解。因此，特藉此活動來表揚優秀的關懷陪伴員，感謝他們的用心付出與溫暖相伴，讓社會脈動更有溫度與溫情。



當天頒獎線上服務之關懷陪伴員，感謝他們對家庭照顧者之關懷與支持。

【跨越世代的心內話】

為使社會大眾更加貼近了解家庭照顧者的日常與心路歷程，本會邀請60、40及20共3位不同世代的家庭照顧者與專家學者做深度對話，聽聽他們在照顧過程之中的甘苦談和內心深處的自我對話；以及使用服務後有什麼不同的改變，對於長照政策又有何建議；在對談的過程中，探究各世代於交替更迭之下，家庭照顧者的價值感與需求面是否會有不一樣的啟發和擁有。



109年聯勸成果

聯合勸募《Love link 讓愛串門子》～家庭照顧者喘口氣！

文/謝慧珠 社工員

隨著老年人口快速成長，慢性病與功能障礙的盛行率急遽上升，相對的失能人口也大幅增加，導致照顧需求與負擔也隨之遽增。為滿足龐大的長照需求，「長照2.0」於106年開始啟用，至今5年過去，雖以「找得到、看得到、用得到」為目標，並持續進行服務對象擴大及服務項目增加，仍有許多不符合申請長照資源或遇資源空窗期之照顧家庭，再加上家庭支持薄弱、長期無照顧替手、不知道或不願意求助、及欲求助卻四處碰壁等因素，任一照顧問題都可能成為壓垮家庭照顧者的最後一根稻草。

家關看到這些家庭照顧者心中的苦楚及無奈，故透過聯合勸募《Love link 讓愛串門子》方案之補助，希望能協助這些無法使用長照資源之長者家庭，透過家關的支持及陪伴，讓家庭照顧者能感受到「改變與希望」及照顧路上不孤單。109年透過社區長者家庭支持服務，共計協助62位家庭照顧者，減輕照顧者負荷、提升照顧品質，讓家庭照顧者與受照顧者就近取得資源，喘口氣！

居家照顧技巧
指導-輔具使用





服務過程中，發現高風險的家庭照顧者中「沒有照顧替手」是最常見的照顧困境，另外也可能因照顧者自身也是高齡、罹病或一人照顧多人…等種種因素，面對多元、複雜的照顧困境，在沒任何資源協助下，照顧工作相形艱辛及無力。我們依照照顧者的需求，提供照顧替代人力協助照顧家人，讓照顧者能離開照顧情境，外出就醫、參加喘息活動、照顧技巧課程或進行心理協談，針對新手照顧者或照顧技巧不佳者，提供護理師、物理治療師或營養師到宅進行照顧技巧指導，另外，因長期照顧導致憂鬱、有情緒困擾或因照顧意見相左有溝通問題之照顧者，提供心理協談，協助照顧者減輕情緒負荷，甚至也舉辦照顧者支持團體，讓家庭照顧者除了能互相分享、關懷與支持，進而學習自我照顧能力。



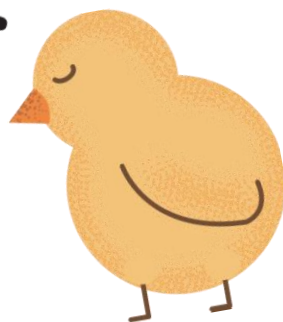
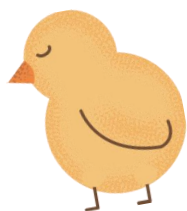
A先生，曾因照顧壓力差點釀成家庭悲劇，從開始時因對未來絕望而婉拒服務，到願意訴說心情及接受服務，照顧狀況總是在「往前三步又退後兩步」的循環中匍匐前進，照顧者回顧過去多變的照顧歷程，感嘆地說「還好有你們，我才能走到現在，不然真不知我現在會是在哪裡…」，聽著照顧者的分享，心裡滿滿慶幸「還好當時沒放棄」。B小姐，因經歷照顧的孤獨及辛苦，每當看見其他仍辛苦埋頭苦幹的照顧者，總會不厭其煩地叮囑「你這樣不行，你要去找家關幫忙啦!」，甚至分享「我有三個家，第一個家是父母的家，第二個家是醫院（因經常陪伴父母就醫），"家關"則是第三個家，而這個大家庭內的老師、社工及同伴們，也是我的家人。」。

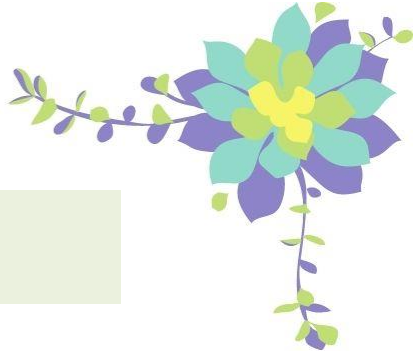




如同家關的願景，成為家庭照顧者最信任的夥伴。回顧109年服務的點點滴滴，就是陪伴照顧者在照顧的路上一步一腳印，繼續往前行，希望家庭照顧者因而能走得更好更穩，甚至成為別人的祝福。

支持團體－「睡眠與壓力管理工作坊」





服務的酸甜苦辣— 居服員的居家服務小故事

文 / 梁靜理 居服督導

在家關任職居服督導，印象最深刻的是帶著新來的居服員珍姐派案服務，案主是一位4年未洗澡的個案，簽約當天案主用著仇視的眼神看著居服督導與居服員，說著不雅的用語要居督與居服員滾出去，案夫用著抱歉的眼神告訴我們案主連碰都不讓人碰，連他都是趁案主睡覺偷偷用毛巾擦案主的手腳，被案主發現也會被打。

經過一個多月居服員的陪伴，案主仍不接受洗澡，案夫與居服員珍姐取得默契，由案夫約束案主讓居服員快速的幫案主洗澡，奇蹟似的案主竟可以清醒的像正常人一樣談笑應對約1-2小時，居服員珍姐非常高興的告訴居督這個好消息，居督也驚喜不已。

雖然已經過了5個月，案主的狀況僅能這樣，案夫在今年初改由請外籍看護來照顧案主，每月規律的申請喘息服務，但案夫仍依然不懈的照顧案主，一路走來堅持不離不棄，想方法試著做希望案主能更進步。

每一個服務的居服個案都有一個故事，在面臨每一個不同的故事，心情總會有不同的起伏，伴隨著挫折與欣慰，希望每位個案在家關協會的居家服務後，能提高生活的尊嚴，改善生活的品質。



服務的酸甜苦辣— 聯勸《Love link讓愛串門子》服務小故事

文 / 鄭春玉 社工員

阿榮伯(84歲)和阿享姨(82歲)的二兒子阿保，於數年前罹患肺結核須居家隔離，因考量就醫近便性，從屏東搬到高雄與雙親同住。阿保離婚後被前妻變賣房產且留下債務並帶走一對子女，對於阿保不聞不問，兩老就此擔負起照顧阿保的責任。

阿榮伯曾申請中低收入戶，但礙於其他子女均為勞動人口，無法符合申請條件。阿保雖有就醫需求，因經濟拮据，近年來無任何醫療就診紀錄，僅以兩老之個人藥物協助用藥，造成身體機能每況愈下。去年底因糖尿病所致多重疾病導致下肢肌力退化，今年初已無法下床行走，在照顧上更顯吃力，讓兩老產生放棄救治阿保的念頭也造成阿保身體更加惡化，家庭關係也陷入緊張糾結的狀態，甚至三人均有憂鬱傾向及想了斷自己生命的想法。





本案由家關自行開發，老老照顧外還需照顧58歲被照顧者、無身障身份，無法申請長照資源，故符合聯勸收案標準。經社工訪視評估，發現照顧者缺乏照顧知能及使用錯誤方法照護，媒合護理師提供到宅照顧技巧指導並緊急協助就醫。阿保急性肺炎住院期間，因兩老需前往故鄉處理祖墳事宜，由社工媒介緊急照顧人力提供送餐及陪伴服務，讓兩老可安心前往辦理。出院後協助申請居家醫療解決阿保外出不便之就醫需求，亦提供照顧人力陪同阿保前往醫院鑑定取得身障證明，順利連結長照居家服務。

阿享姨常因照顧方式和阿保意見不合有言語衝突，加上三兒子因工作意外身亡，對兩老的打擊相當大；針對所引發之照顧壓力、情緒困擾及悲傷輔導，媒合心理師提供心理協談並連結長照居家服務，提供照顧者喘息，減輕照顧者負荷。此外，社工評估其家庭功能不佳、關係衝突風險，通報社安網與社福中心共案服務、轉介慈濟提供問安關懷。





案家一開始對於外人介入有所排斥，在社工陪伴的過程中，透過電訪及家訪關懷逐漸和案家建立信任關係，漸漸打開案主心房並接受外界的支援。案主從被動到主動運用資源解決問題；案次子就醫意願提升進而注重自我健康管理；親屬與手足之間的互動情形也從漠不關心到能提供生活、經濟協助。

透過聯合勸募的支持，高雄家關109年度執行『讓家庭照顧者與受照顧者喘口氣』計畫，協助60戶照顧家庭，媒合架接正式資源網絡及拉近家庭及鄰里非正式資源的互動減輕照顧者負荷，提升照顧品質陪伴扶持家庭照顧者。

年長照顧者的固著觀念及防備心須要投入相當的時間及心力來引導改變；良好互動關係，最終讓案主能試著去改變是我最大的成就。案家多次表達：「社工總能即時給予協助，讓他們感受到這社會還是有愛、有溫暖，有妳真好！」





認識生力軍



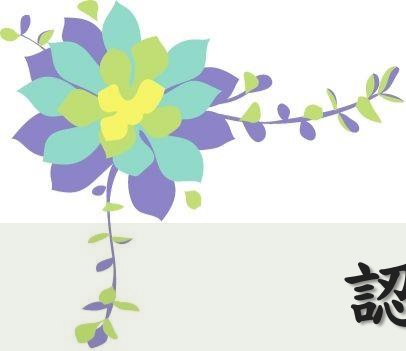
居服組-居服督導 梁靜理



我是去年9月入職居服組的梁靜理，在醫院從事護理師工作將近30年，因緣際會走入了長照居家服務做居服督導的工作，在醫院服務是病人身體最危急的時候，出院後因身體殘障限制在家，需要家人長期的照顧，所以政府長照居家服務因應而生，為減輕家人照顧壓力，需要居服員協助完成照顧。

居服督導的工作不僅是簡單的安排居服員到案家做照顧工作，還要周旋案家、個案、居服員、A個管師(及衛生局照專)等居中協調聯繫及有效的溝通，才能完成照顧工作，對我來說是另一種不同的挑戰，也謝謝先進同事們不厭其煩的指導，希望在家關協會與大家一起努力，能協助家關朝著期待的方向發展。

認識生力軍



認識生力軍



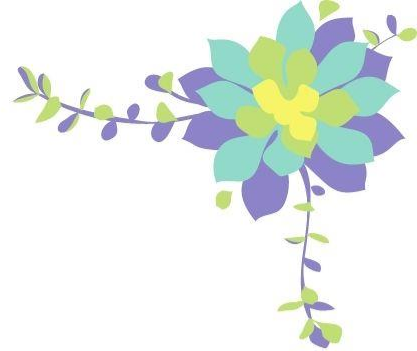
家照組-社工員 吳孟容

大家好，

我是兼職社工員吳孟容，年後才加入高雄家關這個大家庭。過去十幾年多從事社區工作與議題倡議，關心人權、婦女以及政策制定等相關領域，參與過聯合國婦女地位委員會議，也曾短期到過泰緬邊境從事國際難民服務工作。

這些年下來，常感慨：「許多政策的制定者，常常不是政策的使用者。」許多社會問題的發生，反映的其實是政策面制定的問題。如果說，個案工作是社會工作的基石，那麼政策的制定就需要由下而上、由許多第一線工作者的提供實務面經驗，才能制定更完整、更符合政策使用者需求的務實政策。

因此，很高興來到高雄家關，有機會開始接觸個案工作與家庭照顧者議題，期待未來自己能更體會個案工作以人為本的核心價值，也對於長照議題有更深入的了解。



好文分享— 給家照者的療心話語： 親愛的，你並不孤單

作者 / 呂依真

阿華（化名）是50歲的女性照顧者，也是一位職業婦女，來自於典型的三明治家庭，上有高堂要照顧，下有就學中的青春期小孩要扶養。阿華每天早上睜開眼就是在家人們的呼求聲中展開一日序曲，每天忙碌得像陀螺，一直轉不停。

被全家人需要的感覺固然好，她也覺得自己很重要、有價值，但眼看自己50歲後健康慢慢走下坡，正值青少年階段的孩子整天只知道和朋友往外跑，似乎把家當旅館；老公也邊忙著工作，邊關心失智母親的病情，好像無視於她的付出與存在。全家多數的人力、物力、資源都集中在對失智婆婆的照顧，但失智婆婆不但病情沒改進，還每日上演寵愛爭奪戲碼，透過一些方法讓自己的兒子可以不斷關注她……

面對這樣的環境，阿華覺得自己心裡一天比一天疲憊，開始常往壞的地方想：

「老公會不會對我只剩下親情，早沒了愛情？」

「有天如果我沒照顧好婆婆，老公會不會不要我？」

「我會不會過了50歲後就慢慢要步入失智症的前期？」

「我的小孩那麼重視朋友，他們以後還有可能會好好照顧我嗎？」

「如果有一天我突然死掉怎麼辦？這些家人會真的在乎我嗎？」



這些負面想法的堆疊，讓阿華愈來愈不快樂，甚至連先生都建議她去看憂鬱症門診。後來，阿華參加了家庭照顧者支持據點的心理協談服務，她發現只要把「負面的自我內在語言」改變成「正面的自我內在語言」，每一天持續練習，心情慢慢就會變得比較振作、有活力，至於哪些療心話語可以撫慰阿華與家照者的心呢？條列如下：

1. 我值得擁有愛，在我的世界裡，我隨時敞開心胸，讓愛可以輕鬆迎向我懷裡。
2. 我是獨一無二的存在，沒有人可以取代我，我擁有來自上蒼的愛，愛的源頭永不止息，我不需要恐懼沒有愛。
3. 我選擇創造並保持一段長久有愛的關係，一段在各方面都滋養我們彼此的關係，因為我們都需要愛與被愛。如果我開始懷疑這段關係，那要問問自己上次為這段關係施肥的時候是什麼時候，像苦行僧一樣默默付出並不是在滋養關係，而是在演連續劇劇情。
4. 我是受人喜愛、值得被人了解的，我允許自己經驗親密的愛，我相信當我真心愛惜自己的時候，旁人自然也會真心愛惜我，因為他們是透過模仿我對待自己的方式在對待我。
5. 無論我幾歲、無論疾病會不會降臨我，我都能活出生命的活力、熱情與顏色。
6. 我的心靈和身體都是美麗的，所以無論我幾歲，都一定有人欣賞我喜歡我。當然，頭號粉絲一定是我自己。



(圖片來源/Shutterstock)



結語：當你自已一個人的時候，常常對自己講如上述的肯定句，取代原先的懷疑、檢討、否定式話語，就可以滋養你日漸枯竭的心靈，心靈疲憊的感覺就不會再任意襲擊你了。

祝福你，我親愛的家照者們，你們永遠不孤單。

基於諮商保密原則並保護當事人，內文個案所有細節均已改寫，如有雷同純屬巧合

(本文作者為台北市立聯合醫院北投門診暨中山門診諮商心理師、新北市家庭照顧者關懷協會諮商心理師呂依真)

(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/3934>

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10月-110年03月 協會記事

九月份

109年09月28日

嘉義縣資源整合中心至
本會觀摩交流家庭照顧
者業務



十月份

109年10月24日

本會與遠雄人壽、果陀劇場
共同合作，假「高雄市立圖
書總館」舉辦南區家庭照顧
者戲劇工作坊成果展演



十二月份

109年12月05日

109年度「高雄市家庭照
顧者支持性服務計畫」成
果發表會假高雄市立美術
館舉辦

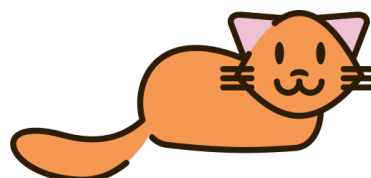
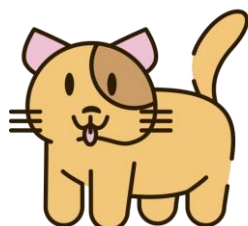




感謝您的支持，您的善款將妥善運用於家庭照顧者各項服務！若有誤植或尚未收到捐款收據（可抵所得稅），請來電告知，謝謝您！

【109年08月11日至110年02月28日】

捐款日期	捐款人姓名	金額
08/11	愛心碼 發票	400
08/19	<u>徐玉英</u>	500
09/23	無名氏	27,850
10/13	愛心碼 發票	1,600
10/28	無名氏	822
10/30	<u>郭惠蓉</u>	1,000
12/09	愛心碼 發票	1,600
12/15	遠雄人壽捐款	30,000
12/25	富邦銀行公益慈善基金會	120,000
02/19	感恩基金會 & 紅十字會	防疫物資





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:

經由「長期照顧管理中心」評估，CMS等級第2級(含)以上對象之家庭照顧者，長照2.0服務對象為：65歲以上失能老人、55歲以上失能原住民、50歲以上失智症患者及失能身心障礙者。

2. 服務流程:

由據點社工先以電話聯繫，確認開案後安排到宅訪視評估及了解需求，並擬訂服務計畫，依服務計畫提供適切的服務項目與資源。

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: @fqil814z (一定要加上@)



二、服務費用

自110年度開始，符合家庭照顧者支持服務之個案若使用下列服務項目，須依被照顧者身分別負擔部分費用：

1. 到宅照顧技巧指導-低收入戶不須收費、中低收入戶負擔5%(25元/時)
一般戶負擔16%(80元/時)
2. 心理協談-低收入戶不須收費、中低收入戶負擔5%(100元/時)
一般戶負擔16%(320元/時)

三、服務項目

1. 個案管理服務:依照家庭照顧者需求，制定個別服務方案，提供適切服務與資源。
2. 到宅照顧技巧指導: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:以團體授課方式，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:以單次團體授課方式，讓家庭照顧者參與活動，放鬆壓力。
6. 支持團體:以連續性團體授課方式，增進同儕關係、提升自我價值與成就感。
7. 臨時看視服務:於家庭照顧者參與活動時，提供志工安全看視與陪伴服務。
8. 關懷服務:由受訓過的關懷陪伴員以及志工，以電話及家訪方式提供關懷服務。



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、苓雅區、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》



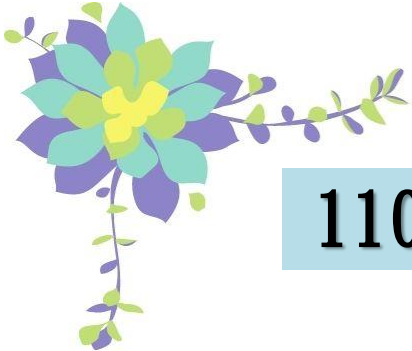
《協助餵食》



《肢體關節活動》



《陪伴服務》



110年度三民據點課程時間規劃表



支持團體

主題	日期/時間	講師
戲劇療癒	04/15、04/22、04/29 05/06、05/13、05/20 週四下午 02:00~05:00	<u>張嘉容</u> 《水面上水面下》 劇場藝術總監
沙遊療法	07/30、08/06、08/13 08/20、08/27、09/03 週五上午 09:00~12:00	<u>邱敏麗</u> 沙遊世界表達與 療癒發展中心 副執行長



紓壓活動

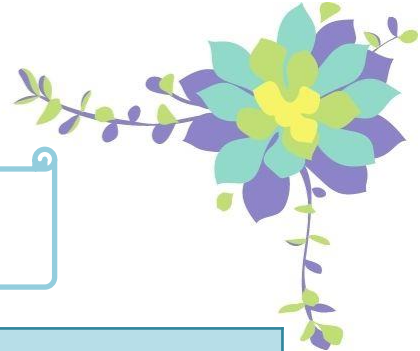
主題	日期/時間	講師
瑜珈治療	07/21 (三) 下午 02:00~04:00	<u>徐道權</u> 瑜珈治療師
音樂治療	11/02 (二) 下午 02:00~04:00	<u>江翊仙</u> 音樂治療師

招募對象

1. 報名對象須為家庭照顧者(長期照顧失能等級2級以上之家人)。
2. 主辦單位保留修改內容及篩選名單之權利。



照顧技巧訓練班



主題	日期/時間	講師
失智照顧技巧指導	05/27 (四) 下午02:00~04:00	<u>陳乃菁</u> 醫師
翻身擺位、上下床移位及輔具資源介紹	06/09 (三) 下午02:00~04:00	<u>李俊賢</u> 物理治療師
口腔皮膚及簡單傷口照顧	06/28 (一) 上午09:30~11:30	<u>李春杏</u> 護理師
芳療足部照顧	07/26 (一) 上午09:30~11:30	<u>李春杏</u> 護理師

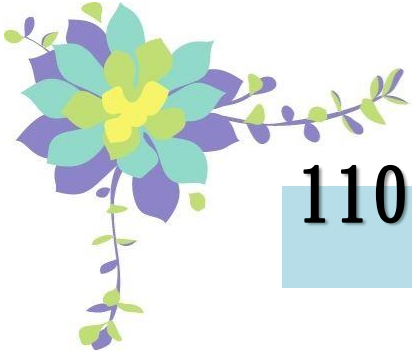


溫馨驛站駐點活動

主題	日期/時間	講師
心靈彩繪・畫中有話	04/27 (二) 下午02:00~04:00	<u>陳依辰</u> 關懷陪伴員
書法駐點	每個月最後一個禮拜三 (03/31、04/28、 05/26、06/30) 下午02:00~04:00	<u>鄭雅云</u> 家庭照顧者

招募對象

1. 報名對象須為家庭照顧者(長期照顧失能等級2級以上之家人)。
2. 主辦單位保留修改內容及篩選名單之權利。



110年度 家庭照顧者資源整合中心 課程時間規劃表



關懷陪伴員/志工基礎訓練

招募對象

對於關懷家庭照顧者服務有興趣之一般民眾，須完成三天基礎訓練課程後至各據點服務

主題	日期/時間	地點
第六屆關懷陪伴員/志工基礎訓練課程	03/25-03/27 09:00-17:00	大東藝術圖書館2F多功能教室(高雄市鳳山區光遠路161號)
第七屆關懷陪伴員/志工基礎訓練課程	06/17-06/19 09:00-17:00	大東藝術圖書館2F多功能教室(高雄市鳳山區光遠路161號)



高雄市家庭照顧者成果發表會

招募對象

一般民眾以及家庭照顧者

主題	日期/時間	地點
高雄市家庭照顧者成果發表會	110/12/04 (六)	衛武營國家藝術文化中心榕樹廣場(高雄市鳳山區三多一路1號)



高雄市家庭照顧者知能課程

招募
對象

一般民眾以及家庭照顧者

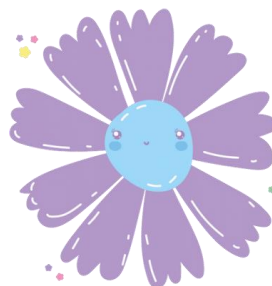
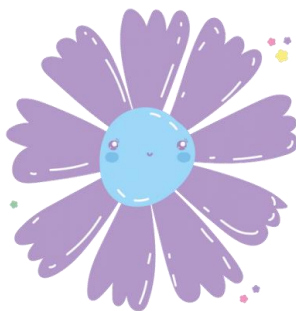
主題	日期/時間	地點
家庭照顧者知能課程-規劃法律、預備照顧者等主題	04/24、07/31 09/25、11/27 週六 10:00-12:00	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會(高雄市三民區漢口街137號)

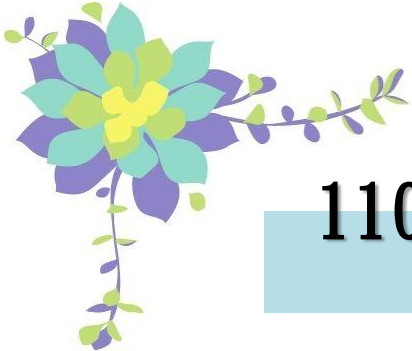
富邦家庭照顧者喘息之旅 課程時間規劃表



喘息之旅

主題	日期/時間	地點	負責人
富邦喘息之旅-原鄉探索之旅	110/10/02	屏東瑪家鄉	<u>黃鈺惠</u> 社工





110年『Love Link讓愛串門子』 課程時間規劃表



"愛的禮物"紓壓團體

課程時間	05/08-06/12 每週六 上午10:00-12:00
課程地點	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 一樓溫馨驛站
招募對象	1. 報名對象須為家庭照顧者。 2. 主辦單位保留修改內容及篩選名單之權利。

日期	主題	講師
05/08	壓力知多少	<u>崔詠欣</u> 主任 國立嘉義大學輔導與諮商研究所碩士 現任： 陽光社會福利基金會雲嘉中心主任 曾任： 南華大學生死系兼任講師 嘉義基督教醫院協談中心 諮商心理師 嘉義基督教醫院社工室 社工師
05/15	彩繪生命軸線	
05/22	我的秘密基地	
05/29	我的生命花園	
06/05	我的生命花園	
06/12	愛的禮物	



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110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 07-3223839#209
2. 填妥報名表請寄至 kh.caregiver@gmail.com，主旨請註明「110年志工招募報名」
3. 郵寄至「高雄市三民區漢口街137號」社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 收

五 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。

六 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		出生日期	年 月 日
地址				連絡電話	
職業	☐ 已退休 ☐ 待業 ☐ 就學 ☐ 家管 ☐ 就業，公司：_____ 職稱：_____				
志工經驗			照顧經驗		

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

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





《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
-