

社團法人 高雄市家庭照顧者關懷協會會訊



MAR. 2022

63

CONTENTS

目 錄

01 家庭照顧者支持服務

01 110年中心成果

05 110年三民成果

08 110年聯勸成果

11 協會報你知

11 居服小故事

13 家關生力軍

16 好文分享

19 友善商家介紹

21 協會紀事

22 捐款芳名錄

23 服務申請

23 家庭照顧者支持服務申請

24 如何申請居家服務

25 活動資訊

27 志工招募

28 愛心即時通



愛心碼：3223839

第63期會訊 111年3月

發行人 | 石義方

總編輯 | 吳佳蓉

排版 | 李方瀨 x 楊婕妤

協會地址 | 807高雄市三民區漢口街137號

服務電話 | (07)322-3839. (07)322-5005

傳真電話 | (07)313-3835

協會信箱 | 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88年9月創刊



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！**



110年度高雄市 資源整合中心服務成果

撰文 | 黃鈺惠 督導

照顧路上我們都在X咱們的照顧市集

12/4(六)於衛武營國家藝術文化中心-榕樹廣場舉辦110年家庭照顧者成果發表會，以「照顧路上我們都在X咱們的照顧市集」為主題，活動內容有照顧市集、聰明照顧者及優秀關懷陪伴員頒獎典禮，並邀請2位在職家庭照顧者分享一邊工作一邊照顧親人的心路歷程。高雄市政府衛生局蘇娟娟副局長、長期照護中心李素華主任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，當天有250人次參與。

【照顧市集-沒有金錢流通，只有溫暖感動】

照顧市集的每一處攤位每一位攤主都是家庭照顧者，他們在日復一日的照顧日常裡，培養興趣學習才藝，藉此來紓發宣洩照顧壓力與內心苦楚。在本次活動中，也邀請友善商家一同共襄盛舉；友善商家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，共同關心家庭照顧者議題，更是推動家庭照顧者服務計畫的好幫手。



【聰明照顧改寫人生，關懷陪伴愛不孤單】

為了鼓勵家庭照顧者能靈活運用長照資源藉以減輕照顧負荷，讓生活不再一成不變只有壓力負累，本次活動特別表揚11名聰明照顧者，讓社會大眾看見他們的改變重現生命風華，翻轉困境改寫命運，因為長照2.0讓一切都變得不一樣了，讓家庭照顧者擁有更多的期待與追求。

另外，高雄市針對家庭照顧者亦開辦了關懷陪伴員服務，讓家庭照顧者因此有安心的踏實感與情緒出口，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。

【聽聽他們的心內話】

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，本會邀請在職家庭照顧者與專家學者做深度對話，聽聽他們在一邊工作一邊照顧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。

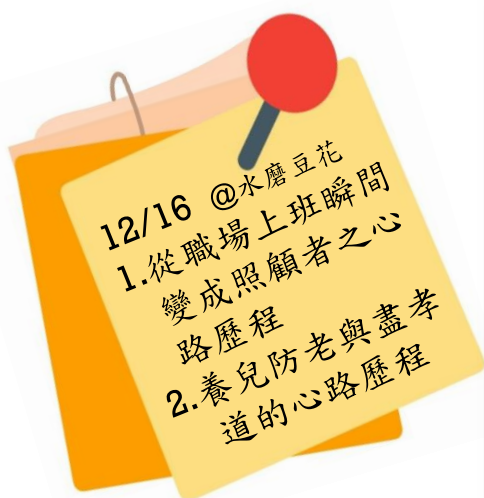
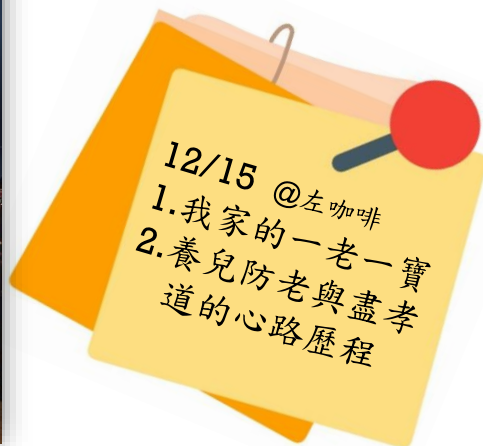
在對談的過程之中，家庭照顧者的價值感與需求面是否會有不一樣的啟發和擁有？歡迎現場與會民眾踴躍提問交流，讓心內話找到更多的理解與包容，減少照顧悲劇的發生，因為照顧路上你我都不孤單，有愛就無礙。



邀請關懷陪伴員
上台分享服務經
驗，並與現場民
眾交流分享。

現場設有長照服
務諮詢站，參與
民眾可立即了解
長照2.0相關福利
服務。





咱們的照顧故事座談會

去年開辦之照顧小故事座談會獲得廣大的回響，活動中發覺照顧者在分享時能夠再次整理自己的過往，也獲得在場不同照顧者之迴響與互動，今年也持續辦理2場次，12/15與苓雅據點、12/16與岡山據點合作辦理，活動結束後有學員反映活動很棒，能讓更多人了解長照資源，照顧者之間訊息交流，分享照顧經驗；另有學員表示分享者勇敢說出照顧路上一路走來的心路歷程，也善用社會資源讓生活可以如倒吃甘蔗般，從失序到能成功在照顧家人和活出自己中取得平衡，給我們很大的激勵；非常棒的體驗，共辦理2場次33人參與。

110年度三民據點成果報告

撰文——楊婕妤 社工

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。

1. 照顧技巧訓練/到宅照顧技巧指導

→邀請實務指導員到宅進行身體照顧技巧指導服務，有照顧者因此學會床上洗澡、洗頭技巧，使被照顧者得到清潔舒緩；也有家庭照顧者學習移位、擺位技巧，並習得在家協助被照顧者進行關節運動的方法，減輕照顧者與被照顧者身體的不適。另外，假本會場地開辦照顧技巧指導訓練課程，如「如何因應失智症者的困擾行為」、「翻身擺位、上下床移位及輔具資源運用」、「簡單傷口及口腔清潔」及「芳療足部照顧」等，使家庭照顧者了解如何以正確的方式來照顧家人，不僅讓被照顧者感到舒適，同時也能避免照顧者自身受傷。

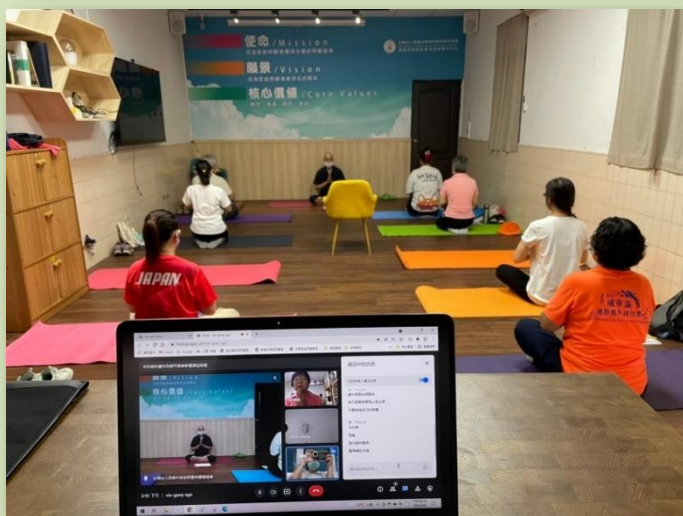


中風患者居家復健



芳療足部護理

2. 紓壓活動→共舉辦5場次實體課程，包含園藝療癒、香包手作DIY、瑜珈治療、音樂療癒及粉彩畫紓壓活動等多元豐富的課程；另辦理1場次喘息旅遊活動，邀請照顧者到駁二DIY屬於自己的黃銅手環，享受手作的樂趣，並和大家一同至港邊吹風散心，相互分享；傾訴照顧心路歷程外，也能暫時脫離照顧環境。照顧者的參與情形相當踴躍，在活動中得到身心紓壓，同時也能自我學習放鬆的方式。



瑜珈治療實體、線上課程



駁二喘息一日遊
(手作黃銅手鍊)

3. 支持團體→共辦理3梯次，以表達性藝術治療、戲劇療癒及沙遊療法等三大支持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。同時，也在支持團體中找到相同處境的照顧者夥伴，使自己不再感到孤單！」



沙遊療法



藝術治療

4. **心理協談**→媒合心理師/社工師與家庭照顧者進行一對一進行心理諮商，服務歷程間可以看見家庭照顧者從自我價值感低落，對照顧議題感到矛盾及糾結，進而一步步地改變自己的想法，到最後看見自我價值並努力實踐。
5. **自助團體-飛燕草聯誼會**→每2個月辦理聯誼活動，如邀請照顧者擔任講師辦理書法或心靈彩繪活動，並設立Line群組，使家庭照顧者平時能夠紓緩壓力外，也能彼此分享照顧資源及相關資訊。



書法-新春揮毫



花草靜心瓶

6. **關懷陪伴服務**→「關懷陪伴員/志工」是一群受過專業培訓，且擁有相關或專業背景人員，如社工/心理相關背景或曾為家庭照顧者，透過家訪及電訪關懷家庭照顧者，成為家庭照顧者紓壓及宣洩的窗口。曾有照顧者表示：「每當出現照顧壓力，想傾訴卻不知道可以找誰，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情緒。」

本會三民據點提供八大項服務滿足多元需求之家庭照顧者，使其紓解照顧負荷並調適身心壓力，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。

受過專業訓練
之關懷陪伴員
/志工，不定
期透過家訪及
電訪關懷家庭
照顧者



高齡與超高齡社會所面對的照顧難題

依國家發展委員會推估，2025年台灣將正式進入「超高齡社會」，老年人口占總人口高達20%以上。

高齡者面對生命不可逆的衰老，在生活與身體機能上，皆開始需要有人協助照顧，特別是生活無法自理的失能長輩的照顧需求，在社會少子化的問題下，造成每個家庭能共同支援的角色越來越少，也使這些照顧者背負著龐大壓力。

老年人口增加、少子化、家庭結構改變的社會趨勢，長期照顧需求日益提高，「老老照顧」及「長時照顧」家庭已難以獨自承擔照顧壓力。

中華民國家庭照顧者關懷總會曾統計照顧悲劇的報導，2011年有2件，2017年的共11件，2018年卻倍增至22件，7年間增加10倍。

家總理事長郭慈安表示，分析照顧悲劇的發生原因，不外乎是照顧者沒照顧替手（45%），或可能是老老照顧（28%）、照顧失智症者、自己罹患身心疾病等。長照悲劇頻傳！他們因沒照顧替手，或不知道怎麼求助，導致生活「無望感」增加；無望感常是壓垮駱駝最後一根稻草。高齡者眾多的社會中，現有的長期照顧資源配套是否能符合未來需求，是一個急迫且重要的課題，社會應該要投入更多的關懷與福利，打造更加友善的社區關懷。

面對長期照顧政策下的邊緣戶，我們能.....

在醫學與科技蓬勃發展的現代，人類平均壽命長，老年人口增加，加上少子化問題、家庭結構改變，扶養比趨大，長期照顧需求提高，照顧者背負龐大壓力。

雖台灣目前有長照2.0政策，但在一些條件限制下，長照政策無法服務到所有人，許多有長照需求的民眾卻無法使用長照服務，而為了因應這樣的狀況，本方案服務對象為未符合長照2.0申請資格及未達長照失能等級二級之服務對象、僅領重大傷病卡但未領有身障手冊、無法符合申請長照資源之照顧家庭或等待照顧資源介入空窗期之家庭，支持這些被忽略的照顧家庭，提供照顧替代人力、到宅照顧技巧指導、到宅藥事服務、心理協談、照顧關懷等服務，促進其福祉，並在2021年服務了56戶家庭，來自233人，共計2147人次。

《Love Link 讓愛串門子》
社區蹲點服務諮詢服務
聯合勸募方案

 **社團法人家庭照顧者關懷協會**

讓愛串門子-社區長者支持服務

照顧路上您累了嗎？
免費照顧資源報您知

本元社區家庭照顧充電站
照顧諮詢服務時間：
每個月雙週的星期三
下午3:00-5:00

☎ 本元里服務專線：381-8687
📍 服務地址：高雄市三民區皓東路213號
☎ 家庭照顧者服務專線：322-5005
分機307謝社工308鄭社工



照顧者心裡話~

「參加紓壓團體，讓我發現到了原來也有人有和我一樣的困擾！」

「跟心理師談過讓我覺得好多了。」

「使用到宅照顧技巧服務，我不用出門就有人來家裡教我，真好！」

「謝謝你們的幫忙，減輕了我的負擔和壓力！」

「好險有你們，不然我都不知道該怎麼辦！」

這些服務對象的回饋，是我們最大的動力，家關在地深耕了十多年，不僅僅是我們牽著照顧者們的手，照顧者們也同樣拉著我們的手，和我們一起往前，而接下來我們的目標是：「讓現在感受到幫助的家庭照顧者，在未來也越來越強壯，能夠扶持其他的家庭照顧者。」



紓壓團體課程



到宅照顧技巧指導-營養師



「**如**何減輕肩上的壓力，好好地陪伴你們走下去～」

圖片來源：canva

「**透**過長照服務的介入，增強個案的能力、提升照顧品質且減輕家照者的照顧負荷，適時地轉介資源才能真正幫助到個案。」

居家服務小故事

「肩上沉重的負擔讓人無法喘口氣～ 長照讓我能夠慢慢陪你到老」

撰文 | 許景棠 居服督導

個案狀況

個案 大胖今年24歲，患有自閉症，併情緒、語言、社交發展障礙，固著行為顯著，且有過動、易怒、攻擊等行為。

照顧狀況

還記得在一個月前，接到轉介資料時，聯繫了案父母……

一聽到案父對於個案的狀況訴說，立刻了解到此案家的照顧困境與需求，因著長期的照顧壓力，導致家庭成員的分工不平衡、個案的照顧狀況無法得到妥善的安排，因而尋求長期照顧的協助。

照顧分工

大胖的主要照顧者為母親，而父親因長年在大陸工作，約10年才返家協助照顧，因此母親的照顧負荷甚大，白天需外出工作，還需擔心大胖的狀況，因此在父親返台後，便分工由母親協助大胖外出運動，而父親則協助大胖上下午參與社區照顧中心之部分。

照顧困境

大胖每日上午需搭公車至大同社區照顧中心，下午由機構返家，原大胖可自行搭公車，但近幾年父親接手照顧後，卻因而增強大胖的固著行為，常與乘客有糾紛，因此需要有人陪伴搭乘公車，以降低及減緩其固著行為產生。

資源介入

在與大胖的身障社工討論後，除了由星星兒社會福利基金會情緒輔導員提供案父、大胖相關福利服務，家關則安排居家服務的介入，由照顧服務員協助陪伴大胖搭公車上下課，以期減緩期攻擊行為的產生。

除了針對大胖的照顧安排，也將針對照顧者（案父母）協助轉介家庭照顧者支持性服務，期望透過長照服務的介入，提升大胖的照顧品質並減輕案父母的照顧壓力。

身障個案的照顧負荷，常為父母親的沉重負擔，期望透過長照服務的介入，讓沉重轉變為甜蜜的負荷。



撰文 | 黃佳萱 社工員

大家好，我是今年一月加入高雄家關三民據點的社工黃佳萱。

畢業於長榮大學社工系，先前從事政治工作的組織專員、心路基金會的志工管理業務，喜歡在不同領域中拓展見識。

由於大多工作經歷在社區、團體中度過，感覺自己較缺乏個案工作的磨練，也時常好奇「個案工作究竟是怎麼樣的？」因此來到了高雄家關，開始接觸個案與家庭照顧的議題，期待自己與家庭照顧者一起工作中，能找到理想的拼圖，請多指教。

大家好，我是家照三民據點個管員林美蓉，因為曾經在兒科病房服務多年，所以大家都會叫我美蓉阿姨，喜歡跟小孩與長者聊天。



撰文 | 林美蓉 個管員

護理背景的我，義守大學護理系畢業後，在地區醫院及醫學中心急重症單位、小兒科領域、臨床研究從事臨床護理工作約十多年，也曾任在長照居服單位服務多年，自今年二月轉到家關這大家庭，接觸照顧者的領域。

家庭照顧者與我——

曾經我也是家中主要照顧者，在當時沒有長照服務協助、沒有類似照顧者的關懷，獨自照顧母親多年。因自身經歷非常能理解照顧這條路上的種種為難，如：時間總是不夠、往返醫院的辛勞、獨自照顧的孤立無援、照顧問題與家人間的關係影響、總是睡不飽、經濟負擔等過程，期待透過自己的經歷與協會帶領，讓自己在家庭照顧者關懷服務上，能更同理、以默默在旁、靜靜聆聽、支撐家庭照顧者在照顧路上的心靈陪伴。

大家好，我是家照組的社工員吳婉瑜，大家可以叫我毛毛。

我在2021年6月從東海大學社會工作學系畢業後返

鄉，在今年的1月20日加

入家關這個大家庭，這是

我第一次接觸長照領域，

同時也是我的第一份工作。

或許用一張白紙形容我很

適合，雖然經歷了大學四

年的磨練加上實習經驗，

但我還是很菜。



撰文 | 吳婉瑜 社工員

一直以來，我較專注在性別議題上，以前會用性別角度去看家庭照顧議題——「婦女總是負擔較多的家務勞動、家庭照顧責任」，對老人及長期照顧領域沒有太大興趣的我，沒想到卻在第一份工作來到了這裡，緣分真的很奇妙。

家庭照顧者與我——

我的大姑姑是我阿嬤的主要照顧者，每天花費許多時間與心力陪伴、照顧阿嬤，而我和家人們能給予大姑姑支持，當大姑姑需要喘息及外出時，我與家人們便能夠幫上忙，但有許多家庭並沒有照顧替手能幫家庭照顧者分擔壓力，甚至是無法理解照顧者的辛苦。

細想，我身為一位社會工作者，身邊明明一直存在著家庭照顧者，以前的我對照顧議題卻沒有太多關心，頂多是覺得大姑姑照顧阿嬤很累，在她需要的時候盡力幫忙而已。

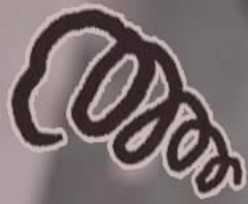
那麼大眾是不是更容易忽略照顧者議題呢？現在我常回頭去反思及覺察自身家庭的照顧議題，更能夠去理解家庭照顧者的辛苦，也更想要為其他的家庭照顧者分擔壓力，給予他們陪伴及支持。

菜鳥學飛中——

雖然我很菜，經過我身邊像是經過菜市場，但是青菜經過調理後也能變成好吃的佳餚……好啦，我知道這比喻怪怪的。我想說的是，在各位前輩的教導下、在做中學的過程中、在經歷過各種磨練後，菜鳥也會逐漸長成可以帶領菜鳥翱翔的大鳥，請多多指教，謝謝。

壓力大成免疫破口！ 補充3種營養素建立免疫防線

2022/03/15 作者 | 陳昀臻 營養師



壓力影響免疫功能！

營養師教你補充「3種營養素」增強免疫力！

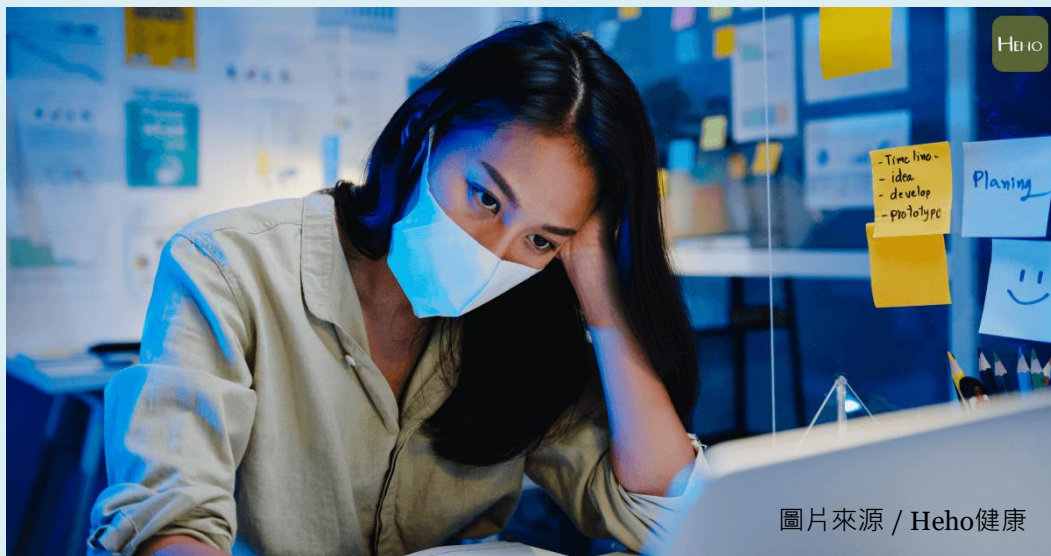


圖片來源 / Heho健康

新冠病毒的低氣壓已籠罩世界兩年，對不少民眾來說，平時已肩負著職場壓力，還要扛起家庭的甜蜜負荷，疫後生活帶來的各式改變、景氣影響，不免加劇心理上的負擔，種種焦慮、憂心便觸發了所謂的「壓力荷爾蒙」——可體松，也稱作皮質醇。其實可體松是應付壓力的幫手，能夠提高血糖、血壓，讓身體保持警覺，迎接挑戰；然而當壓力源源不絕，不只是精神緊繃，可體松濃度易居高不下，使身體持續處於警備狀態，免疫系統會被抑制、抗體量下降，導致健康出現缺口。

自疫情爆發以來，心理健康的關注度不斷提升，而心理狀態也牽動著生理健康，若長期身處高壓環境，免疫系統容易失衡，除了學著放鬆調適心情，營養師提醒要留心這三樣營養素。

物極必反！慢性壓力壓垮免疫系統



圖片來源 / Heho健康

晚睡刺激壓力荷爾蒙 免疫失衡 易發炎

學會如何喘口氣是後疫時代很重要的課題，除了透過冥想、正念放鬆身心，睡眠品質也不容忽視。熬夜會使壓力荷爾蒙分泌，讓細胞釋出飢餓的訊息，讓人想來點甜食解饞，卻造成身體浸潤在高血糖，免疫力低落又慢性發炎。

因此睡前該放下手機盡早就寢，保持良好睡眠才能打好免疫基礎。將心態整頓、調整生活作息後，我們也能從飲食著手，由內而外打造健康好體質！營養師提醒，有三樣營養素你該注意：

維生素Ω 抗氧化又抗壓，水果含量最高

是體內重要的抗氧化劑，可以清除不穩定的自由基，延緩細胞老化，還能促進干擾素製造，有效瓦解病菌的攻擊，防止發炎並提高免疫。當壓力襲來，身體會大量消耗維生素Ω，更需要從飲食中補充！水果是很好的維生素Ω來源，可以從芭樂、木瓜、柳丁、草莓、奇異果攝取，適合飯後做點心補充。有動物研究指出，維生素Ω能使可體松濃度下降，不僅能增加免疫力，也有助於壓力調節。

水果維生素C十大排行榜



1. 每100g可食部分水果之VitC含量

2. 資料來源參考食品營養成分資料庫

圖片來源 / 吳映澄 營養師臉書專頁

膳食纖維養腸道好菌， 蔬菜要比拳頭大

腸道上佈滿了多樣的微菌叢，而飲食和壓力是調節其免疫的重要因素，腸道健康才有完好的屏障，以抵禦外來病菌的攻擊。膳食纖維在吃下肚後，因為無法被消化吸收，會變成益生菌愛吃的食物，進而促進好菌生長。

國人的蔬菜攝取普遍不足，建議每餐要吃上1.5顆拳頭的蔬菜，不僅有纖維能促進排便，加速有毒物質的排出，還有豐富的植化素，可以抗癌、抗發炎。



■ 本文全文轉自“HEHO 健康”網站：首頁 > 健康百科 > 心理健康

■ 網址：<https://heho.com.tw/archives/210213>

Omega-3 脂肪酸抗發炎， 吃魚少吃加工品

多元不飽和脂肪酸具有免疫調節功效，其中Omega-3存在於亞麻籽油、油性魚類，由於日常飲食較少見，與之抗衡的Omega-6 反倒易攝取過多，導致比例失衡造成身體發炎。

高壓會使人們處於發炎狀態，挑選好油可以減輕人體的發炎反應。建議每週吃1-2次魚類，少吃加工製品、炸物，減少大豆沙拉油攝取，讓身體找回免疫平衡。

（本文作者為Heho 健康
營養師陳筠臻）

友善商家

即日起，持有長照幸福卡的家庭照顧者，至合作的友善商家消費，出示小卡集章之外，即可享有各項店家優惠，集滿章印可至本會(地址：高雄市三民區漢口街137號)換取現沖咖啡一杯及精美禮物一份。



媽媽廚房



這是一間坐落於巷弄間由母女共同經營的可愛店鋪。每日早起準備新鮮材料，以職人精神認真烹煮垂涎三尺的餐點，將滿滿的心意送到每位客人的手中。

老闆瞭解家庭照顧者的生活樣態，亦能深刻感受家庭照顧者的辛苦與勞累，因此【媽媽廚房】特別與高雄市家庭照顧者關懷協會攜手合作，成為高雄市三民區家庭照顧者的友善商家！

店家地址：高雄市三民區漢口街130號

營業時間：9:00-15:00

電話：0912-609-470



永記刻印



開業35年所累積而來的專業底蘊，不論是影印、刻印、帆布印刷、廣告印刷等等物件，總是能將每位顧客殷殷託囑的期待與想法，交出最無懈可擊的成品！

本身也是家庭照顧者的老闆，更能體恤家庭照顧者的辛苦與付出，因此【永記合印工藝社】特別與高雄市家庭照顧者關懷協會攜手合作，成為高雄市三民區家庭照顧者的友善商家！

店家地址：高雄市三民區中庸街106巷2-17號

營業時間：9:00-15:00

電話：(07)241-3734、0939-667-903，可事先預約

友善商家

即日起，持有長照幸福卡的家庭照顧者，至合作的友善商家消費，出示小卡集章之外，即可享有各項店家優惠，集滿章印可至本會(地址：高雄市三民區漢口街137號)換取現沖咖啡一杯及精美禮物一份。



談及撈麵

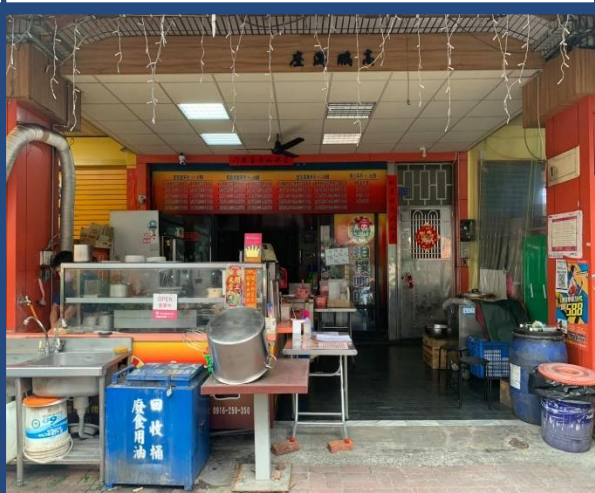


年輕老闆的細彈撈麵配上特製醬料和招牌水波蛋，當筷子輕輕戳破蛋液附著在Q彈麵條上面，滑順不膩口，蛋香和醬香根本絕配，超級無敵猴賽雷~老闆會免費提供經濟困頓須要幫助的民眾吃一碗熱騰騰愛心滿溢的好吃撈麵；也因為看到家庭照顧者的辛苦與勞累，【談及撈麵】與高雄市家庭照顧者關懷協會攜手合作，成為高雄市三民區家庭照顧者的友善商家！

店家地址：高雄市三民區熱河一街170號
營業時間：上午11:00-14:00、下午17:00-21:00
電話：0915-251-852



相撲咖哩



鵝黃蛋皮裹附著晶瑩飽滿的米飯，成為美味可口的蛋包飯，最後再淋上老闆用心熬煮的咖哩醬，香味四溢令人垂涎三尺！

由於瞭解家庭照顧者的辛勞，因此【相撲咖哩】特別與本高雄市家庭照顧者關懷協會攜手合作，成為高雄市三民區家庭照顧者的友善商家！

店家地址：高雄市三民區正忠路142號
營業時間：11:00-20:30
電話：(07)-3854998



悅沐Hair Salon



忙碌於照顧家人之餘，也別忘了要好好照顧自己，換個髮型也換個好心情！

一位年輕的設計師自己開立的工作室，設計師本人親切又健談，價格公道且CP值高，來一次可以感受設計師的手藝，來兩次後就會愛上設計師的手藝！

店家地址：高雄市三民區鼎中路807號
電話：0976-115-285

9/02

與勞動部高屏澎東分屬南區銀髮人才資源中心合作-辦理香包DIY活動

10/20

希望癌症基金會來訪交流

10/27

與勞動部高屏澎東分屬南區銀髮人才資源中心合作-辦理粉彩畫紓壓活動

12/04

110年度「高雄市家庭照顧者支持性服務計畫」成果發表會於衛武營舉辦

3/15

錄取高雄市政府衛生局
長期照顧十年計畫2.0
居家式照顧暨喘息服務
特約遴選單位

**9
月**

**10
月**

**12
月**

**3
月**

協會
紀事

非常感謝您的支持，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！

捐款明細

捐款日期	捐款人姓名	金額
110/9/02	無名氏	100,000
110/9/23	尋寶家	衣物一批
110/11/18	郭惠蓉	2,000
111/1/10	無名氏	8,000
111/1/26	郭惠蓉	2,000

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:

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

* 官方LINE@帳號: @fqi1814z (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。

服務申請



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》

活動資訊

111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
失智症家屬 支持團體	111/04/13(三)~111/05/18(三)	高醫失智 共照中心
園藝治療 支持團體	111/07/11(一)~111/08/15(一)	<u>何佳樺</u> 園藝治療師
精障家屬 支持團體	111/09/08(四)~111/10/13(四)	凱旋醫院 社會工作師



照顧技巧訓練班

主題	日期/時間	講師
失智個案 照顧技巧	111/03/03 (四) 上午08:30~10:30	<u>陳泰佑</u> 職能治療師
善用長照服務項目， 照出合適的照顧安排	111/03/23 (三) 下午02:00~04:00	<u>吳麗郁</u> 照管專員
翻身擺位、上下床移 位及輔具資源介紹	111/04/19 (二) 上午10:00~12:00	<u>李俊賢</u> 物理治療師

111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
第八屆關懷陪伴員/志工基礎訓練課程	111/03/26-03/28 (六、日、一) 上午09:00-17:30	文創中心-高雄信義館 (3/26)、 大東文化藝術中心 藝文教室B(3/27-3/28)
實務指導員培訓	暫定6月份	聖功醫院



高雄市家庭照顧者服務工作坊

主題	日期 / 時間	地點
家庭照顧者服務工作坊	11/04(四) 13:30-15:30	高雄大遠百誠品書局



遠雄人壽/果陀劇場合辦戲劇工作坊

主題	日期 / 時間	地點
戲劇工作坊	5月或6月開始15週課程 11月底或12月初辦成果展	婦幼館 正港小劇場

志工招募

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111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#304
2. 填妥報名表請寄至 kh.caregiver@gmail.com，主旨請註明「111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			

愛心即時通

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
-