

# 社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 會訊

社團法人高雄市  
家庭照顧者關懷協會



照顧的點  
我們陪您一起走

家庭照顧者服務專線  
(07)322-3839 分機 303-308

居家服務專線  
(07)322-3839 分機 201-205

每週一至週五 | 08:30 ~ 17:00

照顧家人同時  
別忘了愛自己

從今天起~  
也把自己放入  
照顧清單裡



**家庭照顧者  
心理關懷資源**

高雄市政府衛生局 關心您



照顧家人同時·別忘了愛自己

**~喘口氣!  
再出發~**

家庭照顧者心理關懷資源



高雄市政府衛生局關心您 廣告

家庭照顧者關懷專線

**0800-507272**

(台語、粵語、英語)

一通電話，照顧有希望



中華民國家庭照顧者關懷總會

15分鐘線上指引 照顧好好談 家人不鬧脾

**家庭照顧協議**



中華民國家庭照顧者關懷總會 製作

## 使命

### MISSION

促進家庭照顧者獲得  
友善的照顧環境

## 願景

### VISION

成為家庭照顧者  
最信任的夥伴

## 核心價值

### CORE VALUES

關懷、溝通  
服務、卓越

# 目錄

- 01 協會發展史
- 02 111年度服務成果報告
- 21 居服小故事
- 23 生力軍
- 26 好文分享
- 29 養生訊息
- 34 溫故知新
- 37 服務申請
- 39 活動資訊
- 41 捐款芳名錄
- 42 愛心連線

112年3月 第65期會訊

發行人 | 石義方

編輯 | 吳佳蓉×蔡秀嫻×李娟娟

排版 | 林其樺

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



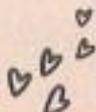
愛心碼：3223839

溫馨驛站開放時間：週一至週五 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 照顧者 說 

歡迎來這休息一下

喝杯咖啡  ~ 



# 協會發展史

## 創會

- 創立高雄市第一個關心家庭照顧者議題的協會
- 募款與擬寫計畫爭取經費

## 拓展服務

承接居家服務，  
年度考核評鑑績優

## 在地深耕

- 承接家庭照顧者支持服務據點  
三民、左楠據點進行在地服務

## 辦理多元活動

- 結合各大醫院資源辦理照顧技巧班
- 首辦「照顧專題讀書會」

## 獲得肯定

- 承接高雄市家庭照顧者資源整合中心
- 成立照顧者溫馨驛站

民國88年

90年

96年

99年

100年

104年

107年

108年

109年

110年起

## 成立家庭照顧者聯誼會

- 宣導與倡議家庭照顧者議題
- 首次獲得聯勸補助至今

## 試辦家庭照顧者支持服務計畫

- 試辦高雄市家庭照顧者支持服務據點提供八大項服務

- 接續承接家庭照顧者支持服務，三民據點、聯合勸募方案進行在地服務。

## 企業界合作

- 獲得富邦基金會贊助
- 參與莫拉克重建區提供家庭照顧者之技能訓練

## 承辦失智據點



## 家庭照顧者支持性服務--三民據點



文/曾子芸社工員

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會（以下簡稱高雄家關）座落於高雄市三民區，自104年建置家庭照顧者支持服務據點，提供個案管理、照顧技巧訓練、居家照顧技巧指導、個別心理輔導、社會暨心理評估與處遇及諮商、紓壓活動、支持團體、臨時替代服務等八大項支持性服務。

據此，高雄家關冀以家庭照顧者服務經驗及量能，延續三民區家庭照顧者支持服務據點，整合社區長照資源網絡及在地社區團體、商家，共同推動家庭照顧者支持服務，提升家庭照顧者能力及其生活品質。

### 一、個案管理服務

#### 1、服務對象：

65 歲以上衰弱長者、55 歲以上失能原住民、50 歲以上失智症患者、失能身心障礙者、僅 IADL 失能衰弱老人等之家庭照顧者。

#### 2、個案服務：

配合長照2.0之服務內容與效益，與其他B單位或搭配本會長照組內部轉介，提升個案服務的服務效能及提升協會能見度。今年度開發新案39名高風險之家庭照顧者，且每月每位社工平均個管案量35人。



## 二、到宅照顧技巧指導成效

家庭照顧者當面臨缺乏照顧技巧的情況下，許多人會選擇聽從親朋好友的建議或上網查詢吸收照顧方式及知識，但往往因沒有掌握技巧或施力點而影響被照顧者及自己的身體狀況。照顧品質不佳的情況下，引發照顧者與被照顧者的關係更加緊張，因此介入正確的照顧技巧指導是必要的。

### 1、服務對象：

因缺乏照顧技巧造成身體損傷或導致照顧壓力之家庭照顧者。

### 2、服務產出：

今年度提供到宅照顧技巧指導服務9人次。



## 三、照顧技巧訓練課程



主題	日期/時間	講師	地點
如何因應失智者 的困擾行為	08/26(四)14:00- 16:00	陳乃菁醫師	
翻身擺位、 上下床移位 及輔具資源 運用	09/11(六)14:00- 16:00	李俊賢物理治 療師	線上視訊軟體
簡單傷口及 口腔清潔	10/18(一)10:00- 12:00	李春杏護理師	本會一樓溫馨 驛站(高雄市三 民區漢口街 137 號)
芳療足部照 顧	10/18(一)13:00- 15:00	李春杏護理師	
中風患者居 家復健影片	11/11(四)上傳至 Youtube	李俊賢物理治 療師	Youtube

#### 四、心理協談服務

##### 1、服務對象：

針對有情緒困擾或心理壓力過大、有憂鬱傾向、與家人溝通不良及對於照顧安排感到兩難等狀況之家庭照顧者，媒合取得專業證照之臨床心理師、諮商心理師、社會工作師進行相關服務。

2、服務產出：今年度提供4人/20人次之心理協談服務。

#### 五、針對多樣貌個案類型，辦理表達性藝術治療、戲劇療癒及

沙遊療法支持團體，共服務3梯/18場/92人次。期許支持團體的辦理促使家庭照顧者之情緒與行為獲得支持與同理，增加適應及問題解決的能力。

第一梯次:表達性藝術支持團體、第二梯次:戲劇療癒支持團體

第三梯次:沙遊療法支持團體，共服務3梯/18場/92人次。



### 六、紓壓活動/喘息活動

課程設計內容多元化，使照顧者在平時忙碌照顧之餘，或能靜下來沉澱身心，或能活動筋骨紓緩壓力，或透過喘息活動外出放鬆心情。

今年度辦理5場次紓壓活動，服務50人次，以及辦理1場次喘息活動，服務15人次。



主題	日期/時間	地點	講師
園藝療癒	04/06(二)	家關溫馨驛站	何佳樺 園療師
香包DIY	9/2(四)	家關溫馨驛站	許水鸞 老師
瑜珈治療	9/8(三) 下午2:00~4:00	家關溫馨驛站	徐道權 治療師
粉彩畫紓壓	10/27(三) 下午2:00~4:00	家關溫馨驛站	周佑芳 繪畫老師
音樂治療	11/02(二) 下午2:00~4:00	家關溫馨驛站	江翊仙 治療師
駁二 喘息一日遊	11/12(五) 上午10-下午3:30	駁二大義倉庫	*

## 七、飛燕草自助團體

透過家庭照顧者或關懷陪伴員以自身專長，並以駐點志工名義至溫馨驛站進行駐點活動，使家庭照顧者接觸不同領域的興趣，發掘不同興趣愛好。並於駐點活動中，結交同樣身為家庭照顧者的好友，使照顧者在日復一日的照顧路上不孤單，在自助團體中能感受被支持、被理解，進而建立自信心與價值感。

今年度辦理5場次飛燕草自助團體，服務20人次。

主題	日期/時間	地點	講師
新春揮毫活動	02/08(一) 上午10:00-12:00	家關溫馨驛站 (高雄市三民區漢口137號)	鄭雅云 家庭照顧者
心靈彩繪 畫中有畫	03/30、05/04(二) 下午2:30-4:30	家關溫馨驛站 (高雄市三民區漢口137號)	陳依辰 關懷陪伴員
書法駐點	03/31、04/28(三) 下午2:00-4:00	家關溫馨驛站 (高雄市三民區漢口137號)	鄭雅云 家庭照顧者

### 八、志工關懷服務

關懷陪伴員/志工定期家訪、電話關懷、福利資源資訊提供及活動邀約，期望透過關懷陪伴員/志工的定期聯繫關心，使照顧者能獲得情緒上的支持與慰藉。



今年度由6位關懷陪伴員提供52人/217人次之志工關懷服務。



### 九、社區宣導

與A單位、社福單位及醫療院所聯繫並進行宣導，使其瞭解家庭照顧者支持性服務項目及內容，協助發掘高負荷家庭照顧者並進行轉介。共6場次。

場次	宣導時間	宣導單位
1	1/29(五) 下午1:30-2:00	復能職能治療所
2	3/31(三) 上午11:30-12:00	高雄市三民區第一衛生所
3	04/22(四) 上午10:30-11:00	高雄醫學大學附設中和紀念醫院 社服室
4	05/07(五) 上午11-12:00	活耀灣復C據點
5	08/10(二) 下午2:00-3:00	財團法人喜憨兒社會福利基金會
6	09/17(五) 15:00-15:30	復能職能治療所



(社區宣導活動照片)

## 十、友善商家

針對家庭照顧者常去的友善商家進行連結，如藥局、輔具行及診所等放置宣傳單張，以提升家庭照顧支持服務能見度，今年度設置7處，服務14人次。

序號	商家名稱	地址
1	悅沐Hair Salon	高雄市三民區鼎中路807號
2	永記合印工藝社	高雄市三民區中庸街106巷2-17號
3	談及撈麵(總店)	高雄市三民區熱河一街170號
4	相撲咖哩(正忠店)	高雄市三民區正忠路142號
5	媽媽廚房	高雄市三民區漢口街130號
6	36味咖啡館	高雄市三民區正興路74號
7	魔法雞排(三民店)	高雄市三民區喜峰街112號
8	7-11(嫩江門市)	高雄市三民區嫩江街101號



## 聯合勸募方案-支持團體 《Love Link讓愛串門子》

文 / 吳婉瑜社工員

111年高雄家關社區長者家庭支持服務計畫--

《Love Link讓愛串門子》照顧喘口氣，讓愛走下去—成果小故事

照顧者阿鳳數年前本來獨自在北部工作、生活，當時父親、母親與妹妹同住於高雄，但當家中發生突發狀況時，只要一通電話，阿鳳便需要趕回高雄協助處理。後來阿鳳父親離世，身為家中長女的阿鳳，搬回高雄，一肩扛起了照顧母親與妹妹的責任。

平時阿鳳外出工作時，妹妹會在家看顧、陪伴母親，分擔阿鳳的照顧壓力，家人間互相依賴。

80多歲高齡的阿鳳母親患有心臟疾病、高血壓、輕微聽障，髖關節曾手術，行走時需使用助行器輔助；妹妹則患有思覺失調症，發病時會不自覺抖動、出現幻覺、眼神渙散，而阿鳳自己有免疫系統失調的困擾。

阿鳳是家中的主要照顧者，也是家中的主要經濟來源，對於阿鳳來說，妹妹的病情控制穩定時，可以成為很棒的助手，協助照顧母親；反之，一旦妹妹的狀況不穩定時，也會深深地影響著母親與阿鳳。

阿鳳也曾遇到妹妹騎車發生車禍、母親在家中跌倒同一天發生的情況，簡直是蠟燭兩頭燒。

社工剛接觸阿鳳時，她正處於照顧暴風期，碰上母親與妹妹同時受傷，常常需要就醫、回診。但阿鳳一人分身乏術，還要去工作貼補家用，社工便幫阿鳳媒合了居家服務員，代替阿鳳陪同母親與妹妹回診，阿鳳對社工說：「真是謝謝妳，在我遇到這麼多事情的時候幫我分擔了壓力，有人可以幫我帶媽媽與妹妹到醫院回診。」

阿鳳母親曾經因為髖關節開刀，右側下肢肌力較差，需要多活動與復健，社工媒合了相關專業人員，提供照顧知識技能、復能建議與指導，避免阿鳳母親下肢功能日漸退化。



此外，社工也注意到阿鳳母親看診科別較多，另外媒合藥師到宅提供藥物諮詢、衛教服務，檢視藥物是否與保健食品有交互作用或有餘藥問題。



社工知道阿鳳有活力又很願意嘗試許多新鮮事物，便邀請阿鳳參與今年舉辦的照顧者支持團體，可是礙於疫情因素，她擔心外出染疫傳染家人而猶豫，但本年度支持團體採線上進行，阿鳳便答應參加支持團體，儘管阿鳳在同個時段也有其他線上課程，在結束另一堂課程後，還是會進入聊天室與我們一起參與團體活動。

阿鳳在支持團體的過程中敘述了自己的照顧心路歷程，也在團體中看見了與自己照顧歷程相似的照顧者，學習別人面對被照顧者的作法，阿鳳也曾在活動中展現了自己拿手的樂器，讓成員們都感受到了她的溫暖與可愛。



透過中華社會福利聯合勸募協會的支持，社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會在111年度執行「照顧喘口氣，讓愛走下去」方案，幫助了52位如同阿鳳一樣的家庭照顧者，協助照顧者減輕照顧壓力、提供心理支持與抒發管道。



## 衛生福利部心理健康司-高雄據點



文 / 蘇許從吾 社工員

促進轉型正義委員會階段性任務結束，照顧療癒業務移交予衛生福利部執行，業務移交期間，為避免服務中斷損及受難者及家屬福祉，委託本會持續辦理受難者及家屬照顧支持據點，提供受難家庭個案管理服務及辦理據點活動。

本年度計畫服務內容主要為據點活動、政治地景參訪活動，以紓壓、療癒成員身心為重點，第一次據點活動原規劃於2022/05/24舉辦，然因疫情升溫，考量到成員健康風險及參與意願，在徵詢成員意見之後，延後至2022/06/15辦理，共辦理7場次活動，總計141人次參與。



### 文史地景導覽及府城參訪：

過往與受難者接觸過程中，發現有許多受難者懷抱諸多對於政治與台灣文化的關懷，也經常希望工作者、年輕一輩的學子，也能夠認識在地文史，尤其對於台灣這片土地上所發生過的政治暴力有基本的了解。

因此，高雄據點的活動安排，不僅侷限於聯誼性質的活動，也安排兩次文史相關的主題，除了希望回應參與者的關懷，更希望其他成員透過參與這些活動，對在地政治暴力相關文史有所了解，進而可能更貼近彼此的經驗。



### 手作課程：

邀請團體成員擔任活動帶領者，帶領其他成員參與手作蝶谷巴特、芳療活動。

其目的在於打破成員僅為「被照顧者」的角色劃分，使成員透過帶領團體，也扮演分享、主導之角色，提升成員參與團體、甚至療癒工作的主動性，也促成團體獨立與自主性的建立。



### 相見歡KTV：

歌唱是口語表達之外，許多成員習慣的社交與情感傳達管道。本次活動事先邀請成員提供曲目，包含可反映最近心情的一首歌，以及過去對自己深具意義的一首歌。

透過歌曲，成員可較自然地抒發心情，也使其他成員於聆聽時，藉由歌曲意境嘗試理解其心情，並開創經驗聆聽與分享的契機。



## 藝術治療：

此次安排兩次藝術治療講師帶領，亦是希望透過不同感官方式的探索，成員展開經驗表達的可能性。

由專業藝術治療的老師，針對受難者暴力創傷的隱晦和深層，用不同藝術表現和展開，去進行療癒的接近。

藝術使我們看到的，是人的靈魂最深沉和最為多樣化的運動，我們在藝術中所感受到的不是單純的或單一的情感性質，而是生命本身的動態過程，是在許多相反的兩極之間持續擺動的過程，包括：歡樂與悲傷、希望與恐懼、狂喜與絕望。這也是療癒的可能過程。



## 家庭照顧者支持性服務-資源整合中心

### 資源整合中心辦理模式、執行概況



#### (一)督導與管理據點服務品質

以團體會議形式，確認各據點服務品質

##### (1)聯繫會議

全年度共辦理四次。執行數量與服務困境，針對執行困難部份進行討論，旨在解決專業工作人員之困境，並互相交流分享。總人次為89人次。

##### (2)個案研討

全年度共辦理四次，總人次為84人次。每次由不同據點提出困難個案討論，並邀約網絡單位以及相關領域專家學者出席，旨在解決個案服務及連結支持性服務過程中遭遇之困難，並強化網絡彼此的合作。

##### (3)高雄市111年家庭照顧者支持性服務據點評值會議

針對家庭照顧者服務設置適切之評值指標，邀約專家學者針對7據點服務概況與成效進行評分，共辦理上下午2場次。透過現場問答、成果報告以及資料檢閱，透過彼此的對話交流，更了解家庭照顧者政策以及實務服務所遭遇的困境。

##### (4)督考查核

為協助7據點執行業務進度與服務品質，定期於4月、7月、10月及12月進行督考查核，據點共辦理28次督考查核，輔導人次為56人次。

##### (5)個案管理系統登打抽查

依據個案管理系統設計登打指標，抽查項目包含資料填寫完整度、家系圖及SOAP記錄撰寫等資料，每季每據點抽查6案(每位個管員各3案)，全年度共抽查168案。

## (6) 個案滿意度訪談

藉由個案滿意度問卷，了解據點執行個案服務之概況與建議，每季每據點抽查6位個案(每位個管員3案)，全年度抽查168案。

## (7) 實地輔導-支持團體

每據點每年2次，全年度共抽查14次，輔導人次為28人次。透過計畫內容、參與人數、團體互動、個案參與狀況等進行訪查，能即時掌握據點支持團體辦理之現況，確認符合支持團體之意涵。

## (8) 實地輔導-個案訪視

進行一對一個案訪視，了解其個案服務概況，每據點每年4次(每位個管員2次)，全年度共抽查29次，輔導人次為29人次。

## (9) 支持團體計畫審核

今年共審核19次。依據計畫書中之目標族群、照顧者問題、課程目標與內容等要點進行審核，協助據點規劃適切之支持團體，以符合當區照顧者需求。

## (10) 月報表統整

每月10日統整據點月報表與個案清冊，全年度共12次。透過每月之月報表彙整，追蹤執行進度，並確認系統正確性。

## (11) 個案樣貌分析

每半年匯出個案管理系統資料，分析高雄市全區個案相關資料，本年度亦針對各據點分析，以了解個案樣貌，全年度共2次。透過高雄市與各據點服務中的個案分析，以利檢視個案樣貌，以及思考未來因應策略。

## (12) 據點輔導紀錄分析

為了更深入了解據點遭遇之業務困難，111年度統計2-10月份輔導據點工作人員之問題形式與內容，若問題為各據點之共通性問題，則彙整至聯繫會議提案討論。

## (13) 據點共用雲端創建

為使中心查核時更易於安排行程，加以各據點上傳月報表、聯繫會議及個案研討等資料之便利性，於年初創建共用雲端以利彙整資料，並開放據點間能共享工作表單及師資庫等資訊。

## (二) 落實在地培訓據點相關專業人力

### 1. 專業人員教育訓練-新進人員訓練

新人基礎訓練第一場次於2/15、2/22日辦理，第二場次於8/5、8/11辦理，共計4場次，總人次為43人次。內容主要針對據點工作人員說明今年度家庭照顧者服務內涵、服務項目與系統操作撰寫等介紹與說明。

### 2. 專業人員進階課程

由於家庭照顧者樣貌多元且跨及各專業領域，第一線工作人員經常遇到不同的挑戰與困境，為加強各據點專業人員以及相關服務人員，如關懷陪伴員/志工於面對不同困難類型個案上的認識與處遇，共規劃6場次進階課程。

### 3. 關懷陪伴員教育訓練

辦理關懷陪伴員基礎課程，共2梯次6場次105人次。進階課程則針對已上線服務之關懷陪伴員/志工開辦進階訓練課程，共2場次42人次。

## 4. 照顧實務指導員培訓

辦理照顧實務指導員共20小時30人次。



### (三) 拓展與開創家庭照顧者支持性服務

#### 1. 加強網絡協力合作

資源整合中心結合各據點一同至長照領域AB單位共同宣導，共辦理6場次。今年宣導對象涵蓋長期領域專業人員、A個管單位、據點、志工單位以及在地單位等等，共宣導6場次153人次。

#### 2. 家庭照顧者服務工作坊

- (1) 規劃1場次，針對不同主題，例如：男性照顧者或在職照顧者等等，邀請家庭照顧者現身說法，使照顧者能面對面分享彼此的心路歷程。
- (2) 邀約專家學者共同出席探討長照相關議題，例如長照四包錢如何使用，讓現場與會的家庭照顧者及一般民眾更為了解長照服務的內涵與意涵。本協會與小港據點、苓雅據點合作辦理照顧者分享會，總人次為60人次。

#### 3. 喘息之旅一日遊：原鄉探索之旅

結合富邦基金會的經費挹注，預計於10/29辦理1場次家庭照顧者外出喘息活動，使其能在大自然中放鬆身心、釋放壓力，並拓展人際互動。照顧者彼此互相認識交流，共辦理1場次共64人次。



#### 4. 高雄市家庭照顧者系列講座

結合富邦基金會的經費挹注，於10/22、12/10辦理2場次之高雄市家庭照顧者系列講座，透過經驗分享協助照顧者互相支持，紓解壓力，並擴展社交網絡。照顧者小故事座談會分別與左楠據點、三民據點合辦且在該區域之友善商家辦理，搭配照顧者小故事冊子，共辦理2場次共20人次。

#### 5. 辦理家庭照顧者特色市集

結合富邦基金會的經費挹注，透過市集活動協助照顧者互相支持、發揮專才，並使社會大眾更認識家庭照顧者服務。邀約照顧者展現才藝擺攤、照顧者分享等活動，總人次為120人次。

#### 6. 戲劇工作坊以及成果展

與遠雄人壽以及果陀劇場於8/18至11/25合辦15週之戲劇工作坊，邀請16位家庭照顧者演出自己的照顧故事，並於11/26辦理1場戲劇展演，總人次為240人次。

#### 7. 創建「高雄市家庭照顧者資源整合中心」LINE社群

透過邀請全高雄市家庭照顧者支持性服務據點之個案進入LINE社群，使家庭照顧者能透過平台共享課程活動並分享照顧資訊與心得。



# 照顧實務指導員訓練課程

- 時間：111年8月13(六)、14(日)、21(日)·共20小時
- 地點：輔英科技大學第三教學大樓高齡全程照顧人才培育中心  
(高雄市大寮區進學路151號)
- 對象：完成長照認證之護理人員或照顧服務員，且登錄後直接提供照顧服務年資達1年以上者。
- 費用：免費。(需繳交保證金3000元，全程完訓後退還)
- 名額：30人。
- 課程簡章：<https://reurl.cc/Q1skKjp>
- 報名系統：<https://reurl.cc/zJ4V7>
- 辦理單位：  
指導單位：衛生福利部·高雄市政府衛生局  
主辦單位：高雄市家庭照顧者關懷協會、高雄市家庭照顧者資源整合中心  
合辦單位：輔英科技大學護理學院高齡全程照顧人才培育中心  
協辦單位：輔英科技大學護理學院高齡全程照顧人才培育中心



**Farglory Life 遠遊人壽**

## 家庭照顧者藝術工作坊

總是肩負起沉重照顧責任的你  
需要一個專注自我的空間好好喘息?

邀請人壽廣大開辦家庭照顧者藝術輔導課程  
每週一次專屬的喘息時光，讓身心卸下壓力  
一起喘口氣，給力再出發

學員募集中!

場次	高雄場
課程期間	8/18~11/24 每週四下午1:30-4:30
	11/25 彩排(半日) 11/26 成果公演(全日)

主辦單位：財團法人台北富邦銀行公益慈善基金會  
社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會、高雄市家庭照顧者資源整合中心  
協辦單位：社團法人高雄市愛恩社區關懷協會(左轉球點)

## 2022富邦家庭照顧者喘息之旅

# 講咱們的故事

報名專線  
07-3223839轉  
302、304

10/22(六)  
11:00-12:00  
Mars創客商務中心，高雄市左營區明誠二路524號2樓

主辦單位：財團法人台北富邦銀行公益慈善基金會  
社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

**Farglory Life 遠遊人壽**

# 愛·齊飛

家庭照顧者公益舞臺劇  
南區成果展演

生命流光

誠摯邀請您撥冗出席，給予南區家庭照顧者最真切的肯定~  
生命之河緩緩流動，漫漫長路光影交織，  
化為夢與記憶穿梭過去~現在~未來~

日期：2022/11/26(六) 時間：下午15:30(下午15:00進場)  
演出地點：駁二藝術特區正港小劇場B9倉庫(高雄市鼓山區蓬萊路99號)

15:00-15:30	觀眾進場	16:45-16:50	大合照
15:30-15:40	貴賓致詞	16:50-17:20	演後座談
15:45-16:45	舞台劇演出	17:20-17:30	散場

## 2022富邦家庭照顧者喘息之旅

# 10/29原鄉探索之旅

原住民文化/迎賓禮讚/園區午餐/DIY體驗

# #Travel

7:40文化中心	屏東原住民文化園區	天明製藥農科觀光藥廠	回高雄
7:50科工館		13:30DIY體驗	
8:20漢神巨蛋		11:40園區午餐	15:00回程
上車出發	9:40抵達		

(資源整合中心成果報告展)



報名連結

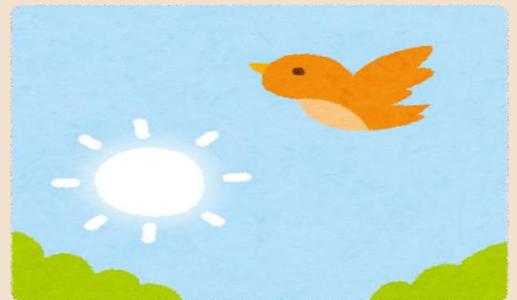
文/邱皓榆

大家好，我是邱皓榆，畢業於嘉南藥理大學老人服務事業管理系，進入長照時間為三年，去年從居督轉為居服員，在朋友介紹下進入高雄市家庭照顧者關懷協會開始服務。

很多人問我為什麼會想要往第一線工作，剛開始進入長照時，就發現從事居服員的人力明顯不足，很多長輩甚至找不到有人可以協助服務，而私人看護的費用也使人負擔不起，面對超高齡化在臺灣需要照顧的長輩、身障者不會減少，而居服員年齡多落在40-60歲，很快的也會成為65歲以上法律界定的老人進入退休，所以才意識到這行業需要更多年輕人的加入。

在服務的這一年當中，制定自己的目標，努力增進專業技能，同時也傾聽照顧者與被照顧者的想法，讓服務品質有效提。

居服員不僅是提供身體照顧，而是學習不同領域上能夠有效協助，扭轉大眾對於居服員的既定印象，使居家服務能夠逐漸完善。





緣份這東西真是奇妙！原本我打算在中醫診所結束後要去林園工作，去上失智課程時，認識熱心的麗珍姐，她告訴我林園往返太遠了，可以去協會。在面試當天，她利用空班陪我去，一直快到時間才去服務個案。

見習的前一天到協會交資料，在辦公室看到督導們非常忙碌，跟個管師或其他單位電話洽談、算薪資等等，一直忙到中午，無法準時吃飯。

我是護理科畢業，真正在職場上，發現學校和臨床有許多差異。雖然如此，協會內學姐們每個人的經驗豐富，她們也會將照顧個案的「葵花寶典」傳授給我，使我獲益良多。像是麗珍姐，教我如何讓自己處事上更圓滑；第一次見習時，寶彩姐也帶我如何與個案對話。還有其他學姊們在居服工作上，也幫忙許多，像是：素珍姐、美（爭）姐、月美姐、巧玲姐、凱甄姐、佩芬姐、燕青姐等等。

有一次，主任要帶我去楠梓的一位喘息個案結束後，她問我還適應嗎？報表方面有沒有哪裡不會寫的？回程她還回協會處理事情。主任的溫暖關懷讓我現在還印像深刻。

督導們是照服員、個案和家屬的橋樑，在這裡要特別要感謝主責督導（英辭督導、景棠督導），謝謝你們耐心聆聽我工作上事情，而且會開導我並提供意見，真心感受到你們的包容和關愛。



其實，我知道，居服員和督導間的關係是緊密的。之前在護理之家做過護士助理，所以知道要管理底下的照服員真的很累。自己的工作要做，又要分神去看他們的工作有沒有做好。所以换位思考，他們的辛苦我能理解。對他們真的很感激，也很謝謝他們的付出。

當然，也期待自己能在工作崗位上越來越好，也讓自己在專業進步成長。





哈囉，你好我好大家好，我是曾子芸。

大學畢業於醫務社工系的我，有著開放的心胸嘗試各種可能、願意接受不同的挑戰，今年能加入家庭照顧者關懷協會，是我的榮幸，期待投入這份工作，能不斷的再精進學習、增強自己的能力，達到更好的表現與成果。

過往從事過兒少、身障和長照領域的社工工作，了解到社工雖分多層領域，但各領域的專業差異大，然而接觸了家庭照顧者這份業務後，認識家照社工服務的多元化與面向，更加了解現今台灣在家庭照顧者這議題上的關注及推動充足的支持性服務，同時也反思老年人口增加、少子化的社會趨勢，家庭已難以獨自承受照顧壓力。因此，我相信投入這份工作，有團隊合作，必有更多精彩的光芒，學習更廣大的專業知識。

文/曾子芸社工

在新的年度換了新環境，很高興能加入高雄市家庭照顧者關懷協會，執行家庭照顧者三民據點計畫，進入熟悉的領域，於工作職場上能駕輕就熟。

原是商學會計底子的我，工作多年後，才又於長照與社工領域進修，開始開啟我的斜槓人生，因有助人特質的性格，喜歡在社福單位服務的氛圍，於服務過程中也是不斷地成長與滋養。

在我的人生旅程中總會不斷地學習，為能加深加廣自己的專業知能，目前至高雄師範就讀生命教育碩士班，期待未來能帶給服務使用者更多不同的生命色彩，共同譜出自己感到充實的人生藍圖。



大家好，我是林其樺。很高興成為協會的一份子。

身為護理訓練背景的我，從重症護理、護理行政、護理實習老師之後，再跨入長期照護管理。現在進入另一個領域--專案督導。這工作性質是社工，說真的，心中很期待，因為可以接觸不同專業領域。尤其第一天進辦公室，看到工作夥伴是一群「嫩妹」，更是開心。心想：透過這群年輕人，可以更了解自己二個兒子的想法，增進親子關係...哈哈，這工作的附加價值？！

在確定接這份工作之後，想起以前有一位同事說：「你有社工魂」，當時不知道這句話的用意，如今想來，還真的很妙。

工作至今，每天都有很多工作疑惑詢問同事，這群「嫩妹夥伴」們，全都耐心詳盡回答，沒有一絲不悅。我想，這超高情商正是社工的特質之一吧！當然，有美食，也一定分享。

未來，期許自己能夠在這個職務上發揮自我價值，也希望能和夥伴們不僅學習到很多東西，也共同解決工作上的問題，盡力將每項任務完成。套一句從吾的話：「不是你好，而是共好」。謝謝大家。

文/林其樺



## 下坡路上你和我

～摘自網路文章

每個人都知道，辛苦將子女養大成人、卻被「拋棄」的滋味，並不好受。

周日上午，一位皮膚科醫生好友開了大老遠的車，帶了鍋自己燒的蚵仔麵線上門。

他開門見山說：「這是按新買食譜，一步步做出來的，不曉得好不好吃？但太太回台灣、家中空無一人，只有拿來與好友們分享。」

想也知道，醫生燒的菜怎麼會好吃？但瞧著朋友一臉孤寂落寞的神情，我還真不忍心挖苦他；再看那不惜工本、真材實料、又費時耗勁煮出的大腸蚵仔麵線，老友甚至連拌料都已考慮周全，特地提來工研黑醋以及洗淨細剁的香菜，一整鍋溫馨友情，怎會不「好吃」？

他、另一位醫生與我，三人可謂「同病相憐」。

我們各自培育出了個醫生兒子，但他們畢業後，根本無意接下老爸們辛苦建立的診所；將老爸看得一文不值也就罷了，最氣人的是還刻意跑到東岸、躲的遠遠的，避不見面。

三人遭遇不盡相同，卻都同樣覺得被兒子「甩」了！

我們一輩子辛勤努力，卻被下一代全盤否定；同為天涯淪落人，既然兒子不理，只好與朋友彼此支撐、相互照應。

諷刺的是，同樣都是「失敗」，原因卻迥然相異。一個愛心給的太多，將孩子寵壞了；另兩個則是管教過嚴，引發兒子憤怒反彈。出發點相同，全都基於父愛，但關愛方式相異，卻是殊途同歸、結果相仿。



人生難事事如願，子女和父母各有各的「心思」，使得衝突發生在所難免。

天下無不疼惜子女的父母，有誤會、衝突時，永遠是父母親退讓，但我想提醒父母們，我們雖須反省自己、改變作法和關愛方式，卻也須給子女犯錯成長的空間；另外還得要雍容大度，該記的記、該忘的忘、答應過要給的，務必記得。

事過境遷後，趕緊把衝突忘得乾乾淨淨，千萬別自尋煩惱。

心裡要想著，兒孫自有兒孫福，聰明的做法，是與他們保持適當距離，同時自己更要有群年齡相仿的朋友，既能笑鬧在一起，又能相互照應。

像我們這群老友，每周日爬山健行，之後再由大方又愛燒菜的某醫生提供菜餚解飢；我們都笑他，他是天生愛心過剩，兒女不領情，便由同儕們代為享受笑納。

相處久後，我不禁覺得，有些人似乎天生就為別人而活；他們能力極強、富愛心，缺的只是能分露雨露、受其照顧的人。

當這老兄的朋友，簡直是幸福極了，不僅平時有吃有喝，年節派對再三邀你務必賞光；生病時甚至親自上門探視、送藥；非他專長時，還親自幫你打電話給熟識的專科醫生，叮嚀其特別照顧，事事考慮周全。

唉！要是我能當他兒子，該有多好？

下坡路上，有這麼多瞭解自己，又能玩在一塊、彼此相互照顧的朋友，讓我在黃昏人生時真正醒悟，朋友某些時候是比子女重要的。



## 轉念看見幸福

撰自周神助牧師

畫家坐在書房，沈思許久，終於他拿起筆寫下：

一、去年，我因骨刺壓迫到神經而動了手術，

並因此被困在床上好幾天。

二、同年，我65歲，不得不離開工作了30年的公司，那是

我最喜愛的工作。

三、同年，我經歷了母親去世的傷痛。

四、同年，我兒子因車禍受了重傷。撞毀的汽車是一筆不小的損失。

他遺憾地寫道：唉！真是糟糕透頂的一年！

他的妻子（作家）走進書房，發現沈思中的丈夫看起來很悲傷。

她讀了他寫在紙上的字，默默地離開了房間，過不久，她帶著另一張紙回來，放在丈夫的手稿旁邊。

上面寫著：

一、去年，我終於擺脫了讓我疼痛多年的刺。

二、同年，我65歲，身體健康，而且退休了。現在，我可以安排自己的時間，悠閒自在地創作。

三、同年，我母親90歲，她安詳地回到天堂，再也沒有病痛。

四、同年，我兒子的車被毀了，但他却活了下來，沒有任何殘疾。

最後她寫道：去年真是蒙受上帝極大恩典的一年！



同樣一事件，兩個截然不同的觀點！我們並非因快樂而感恩，而是感恩使我們快樂。生活中總有許多值得感謝的人和事！要學習不看自己所沒有的，而是要看自己所擁有的。當我們為擁有的一切獻上感恩，就會看見真正幸福！

## 養身餐

### 滋養逆齡五行蔬菜湯--五色食材變天然維他命

中醫師張卻，肌膚白皙、步履穩健，很難想像六十八歲的她，保養得那麼好。背後的保養之道，不是靠補品維他命，而是日常飲食。

張醫師飲食秘方是，中餐和晚餐選擇只喝五行湯和吃五穀飯。湯裡一定包含綠、紅、黃、白、黑等五色蔬果和食材，既是湯也是主菜，先喝湯，再夾出青菜搭配五穀飯。對學習中醫的她來說，五種顏色可對應、滋養到以五行來分類的五臟，像是，金為肺、木為肝.....，而青、赤、黃、白、黑分別對應木、火、土、金、水，也就是五臟的肝、心、脾、肺、腎。同時，五行相生相剋，只要某一關係出問題，對應的器官就會生病，因此她格外注意不偏廢任何五色之一的食材。

張卻醫師建議，挑當季的食材。以冬春之際來說，白蘿蔔、刈菜、高麗菜盛產，熬湯既鮮美又富膳食纖維，「若覺得吃太多白蘿蔔，可以白木耳取代。」她表示白木耳就是銀耳，屬菇類，多醣體及膠質含量高，這種物美價廉的「平民燕窩」，常吃可增強免疫力、保養關節，女生吃更好，因熱量低易飽足，還可增加肌膚保水度。她補充，由於一般人常忽略攝取黑色食材，除黑木耳，還可以多吃香菇、髮菜、海帶、黑芝麻。



雖然鼓勵多吃蔬菜，但是也不能完全不吃肉或是海鮮。顧及好消化的原則，她選擇在午餐時吃，而且是加在蔬菜湯裡面，「一次只加一種，可以是豬肉片、蝦子、蛤蜊或是魚肉。」

張卻醫師表示：每日五色餐，適合懶人。可前一天煮好放冰箱，要吃的時候覆熱。

**五行湯做法**：將所有食材洗淨，紅蘿蔔去皮切丁，番茄切塊，青花菜切小朵；之後將黑白木耳以水泡開，待水煮滾後，將食材一一放入。水滾後再放蝦子，蝦子變色即可起鍋。以自來水做湯底，食材洗淨後煮滾即可，若想要吃軟爛一點，就多煮個十分鐘，但不要煮到糊爛，營養相對流失；「不用大骨做湯底，是因為曾聽毒物專家林杰樑說過，容易喝到重金屬。」

**五穀飯做法**：白飯煮熟，再將黃豆、紅豆、薏仁、大紅豆分別泡水以電鍋分開煮。要吃時各挖適量大小於碗中，沒吃完的分別包裝冰在冷凍庫中，要吃多少再解凍並以電鍋蒸熱即可。



## 降三高養肝補氣茶--比咖啡更好的能量飲品

楊素卿中醫師，擔任台北市立聯合醫院中醫婦科專任主治醫師，一天門診時間長達十多個小時。工作之餘，還經常上廣播節目分享保健知識。很難讓人想像的是，擁有滿滿精力的她竟然吃素二十多年。而且，每天面對病人與實習醫生要講很多話，望診、看電腦、扎針要用眼力，開方子要用腦力，所以補氣茶飲對她非常重要，而且成本相當便宜。楊醫師的補氣茶飲總是在早晨準備，比手沖一杯咖啡還要簡單。

這帖補氣茶飲的成分，枸杞能明目、養肝腎，楊素卿特別將一般常用的黃耆換成東洋參，有高血壓，東洋參與黃耆一樣有補氣效果，但溫和滋陰，可降血壓，對於有三高問題的人更為適合。

另外紅棗有維他命C，可防止血管老化，雞心棗比較不那麼甜，還可以顧心臟。生薑可行氣、祛寒，預防皮膚老化，但適量就好，因為味辛如洋蔥、辣椒、大蒜等，吃多了會傷眼目。到了夏天，她會把生薑換成五朵雪菊，可以清熱，降三高指數。

**降三高養肝補氣茶做法：**枸杞三錢、東洋參兩錢，冬天會再加雞心棗三顆和生薑兩片。只要把藥材統統放進三百五十毫升的保溫杯裡燜上三十分鐘就可以飲用。可再回沖一次。



## 五穀益智活力湯--高纖補腦早餐一杯搞定

台北市立聯合醫院副院長鄭振鴻，平常除了門診外，假日還要處理院務行政，主持醫學會議，向來主張「中醫生活化」的他，也不喜歡繁複的養生飲食。他的法寶是，每天早上一瓶「補腦活力湯」。

這補腦活力湯，基本食材有黃豆、薏仁、燕麥、芝麻四種，再加上一樣堅果，如核桃、杏仁、腰果等不時替換。五種食材比例以一家四口為例，約兩匙黃豆、四匙薏仁、兩匙燕麥、一至兩匙芝麻、堅果一把，加上九百C.C.熱水以食物調理機打成漿，不過濾直接放入保溫瓶，家人出門一人一瓶帶著走，連身為營養師的女兒也長期這麼吃。

「早餐吃得好，吃得對，就是在吃補。」鄭振鴻說，對年紀較大的人來說，芝麻與堅果很重要，可以烏髮、填腦髓補腦、潤腸通便。黃豆含豐富蛋白質、可去溼消除水腫；薏仁則有美白淡斑功能；燕麥可降低膽固醇。且黃豆、薏仁與燕麥都富含澱粉與纖維，可以耐飽，不用擔心不到中午就肚子餓。

**五穀益智活力湯做法：**活力補腦湯可以先用電鍋把一週量的黃豆、薏仁分別蒸煮好後放在冰箱裡儲存。早上取出後，直接加入芝麻、燕麥與熱水一起打，五分鐘就OK。對於不趕時間的人，放在碗裡直接吃就像八寶粥一樣。

食材種類別貪多，每次加入一種堅果就好，總項目不超過五樣。太多種食材，在胃酸裡混在一起會相互阻擋，該有的食療功效反而發揮不出來。



健脾顧胃長壽八寶粥--本草綱目推薦銀髮族聖品

過去曾在立法院駐診的三代祖傳國寶中醫的董延齡，年逾八十歲，還能閱報、看診，一提到他自己力行的養生飲食，表示，早晨食粥。「吃粥好吸收，尤其是年紀大的人更應食粥」。這一碗粥，他已經吃了二十年。

董延齡說：這粥，大有學問。「裡頭有小米、蕎麥、紅棗、花生、紅豆、糯米，有時糯米會改成糙米，想要豐富食材，就再加蓮子、芡實，能健脾、安神、顧胃」，不僅食材眾多，高達八種，就連這樣的組合也有考量，每種食材或藥材各抓二把，配對方法就是要有澱粉類，像是白米、糯米，搭配紅豆、花生等五穀雜糧，外加養氣的紅棗等藥材，目的是讓身體能吸收到不同食材的營養素。

一餐吃一到兩碗的他說，「最好做完運動半小時才吃」。他建議每天要做運動，而且是早上做，做好運動吃早餐。

**健脾顧胃長壽八寶粥做法：**煮粥時，先用自來水，未滾時就加入生米等食材，小火慢熬，過程中需要不斷攪拌免得黏鍋，約莫半小時即可食用。不需調味，因為裡頭自然有甜味。

若有糖尿病的人，切記不要放紅棗，可多放益氣的小米及蕎麥，取代糯米；想要口感佳，則可先熬雞湯，再放花生、白米、白蘿蔔絲。





## 家庭會議的成功祕訣

-  1 收集情報
-  2 找對主持人
-  3 每次開會90分鐘，最多三次為原則。
-  4 三不原則：  
不插嘴、不翻舊帳、不強求公平。
-  5 討論沒結果？  
休息一下再出發。



## 認識「家庭照顧協議」

### ■ 為什麼需要「家庭照顧協議」？

一段照顧失能、失智長輩的歷程，平均近十年。家人常因照顧分工、費用分擔、醫療決策不同產生衝突，甚至訴訟。建議召開家庭會議，擬定照顧計畫，推派一人管理，分工合作，並定期檢視更新。

### ■ 什麼是「家庭照顧協議」？

「家庭照顧協議」是家人召開家庭會議，針對長期照顧方式、時間分工、花費分擔等事項所做出的決定，並以文件書寫決議，由家人簽名確認。

### ■ 誰來參與「家庭照顧協議」？

現行民法規定，「扶養義務人」依序為配偶與直系血親卑親屬（子女、孫子女）等，被照顧者亦可參與討論。

### ■ 「家庭照顧協議」的法律效力？

經被照顧者（或其監護人）與全體扶養義務家人簽名的家庭照顧協議，包括內容要合法、明確、可行，即最具完整的法律效力。而僅部分家人簽名者仍有一定法律效力，或至少需要兩名以上相對人所召開會議才有意義。但最終法律效力，仍需回歸司法體系個案之判決。

### ■ 「家庭照顧協議」是否需要更新？

隨失能家人的病情不斷變化，照顧的資源也不斷更新，建議至少每半年召開一次家庭會議，重新檢視協議事項。



## 家庭照顧協議線上指引工具



## 請上網搜尋

家庭照顧協議



### 9步驟：電腦幫您訂定家庭會議議程

#### 《步驟1》需求盤點：

被照顧者失能等級、福利身分別、申請資格等。

#### 《步驟2》照顧選項與支出預估：

系統會根據前項輸入，自動推算可能的照顧選項與自負額，包括在家照顧(居家服務、外籍看護工)、白天出門晚上回家(日間照顧服務、家庭托顧)、24小時由專人照顧(養護機構、長照機構、護理之家、失智症團體家屋)等；並提醒不要漏算了家庭照顧者的「離職損失」金額。

#### 《步驟3》每月生活開銷預估：

除了照顧費用，被照顧者與家庭照顧者每月仍有基本生活開銷，包括生活花費、醫藥費、房租、交通花費、耗材等。

#### 《步驟4》被照顧者自有財源：

被照顧者的資產可轉換為照顧經費，包括現金、存款、退休金、不動產出售或出租、保險、股票、基金等。

#### 《步驟5》不足處可由親人分擔：

扣除被照顧者自有財源，不足部分，有幾位可以分擔照顧費用的家人？各自分擔金額？

#### 《步驟6》相關問題：

失智症輔助宣告或監護宣告、預立醫療決定(例如不急救、不插管)、預立遺囑等。

#### 《步驟7》預想家庭討論方式：

事前沙盤推演，您家用哪種溝通方式比較好？誰最適合擔任家庭會議主持人？包括自己、長男或長女、家族中說話有份量的親人、或聘請律師、社工、心理師等專業人士協助。

#### 《步驟8》預約家庭會議：

會議時間、地點、出席者、主持人、記錄人等。

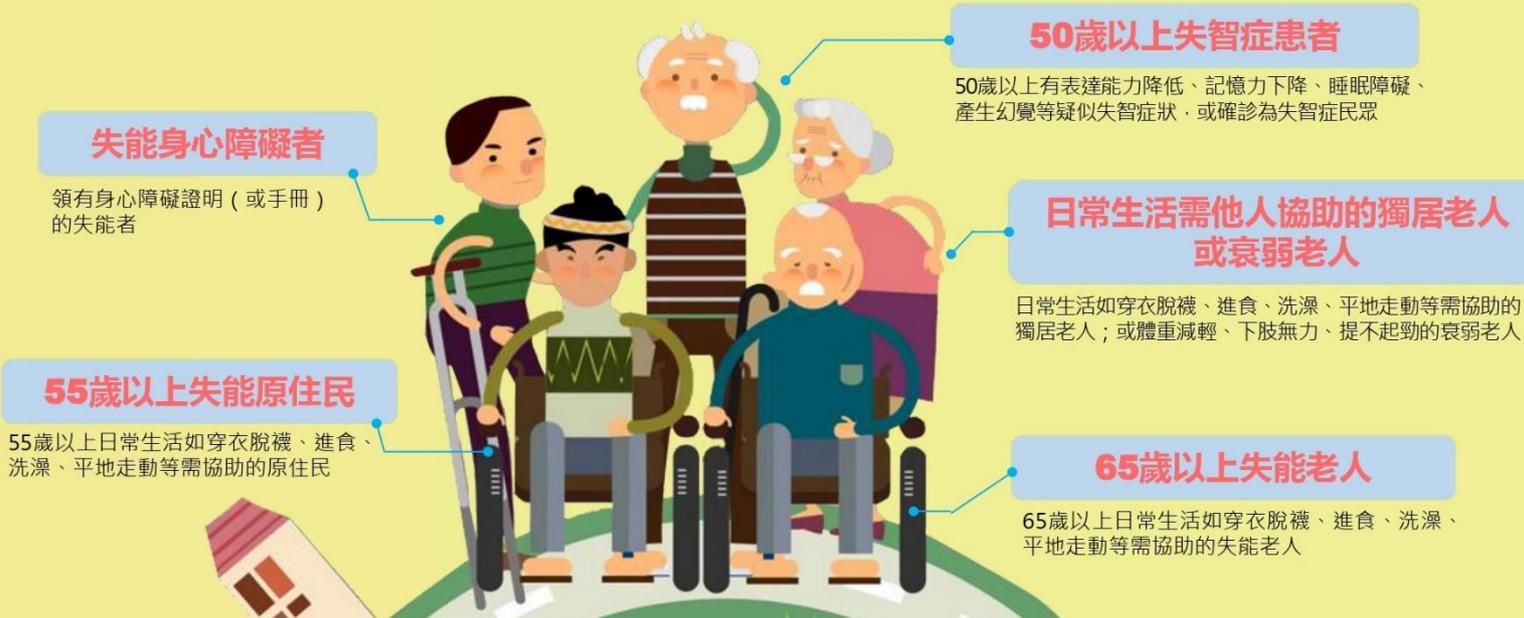
#### 《步驟9》下載列印：

以上完成的家庭會議資料，下載列印即可使用。



## 居家服務申請方式

**有下列狀況的人，  
都可以向各縣市長期照顧管理中心提出申請喔！**



## 要怎麼申請長照服務？



## 長照服務分成四大類



## 2. 交通接送服務

協助往返醫療院所就醫或復健

## 3. 輔具與居家無障礙環境改善服務



居家生活輔具購置或租賃

居家無障礙設施改善



## 4. 喘息服務

提供家庭照顧者獲得休息時間



### 一. 居家照顧服務內容：

- |                |               |            |
|----------------|---------------|------------|
| 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   |

二. 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%

三. 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

四. 聯絡方式：07-322-3839、0989-319-089、0966-624-745

五. 協會地址：高雄市三民區漢口街137號

## 112年度3-12月活動時間規劃表

辦理日期	時間	活動方式	活動地點	負責單位
04/ --		知能課程-認識糖尿病及傷口照護	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會-溫馨驛站	三民據點
04/12		知能課程-居家生活赴能及跌倒預防	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會-溫馨驛站	三民據點
04/26	14:00-16:00	舒壓課程-芳香療法-癒身心	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會-溫馨驛站	聯勸
05/12		知能課程-失智症與精神疾病相關知技巧	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會-溫馨驛站	三民據點
05/17	13:00-17:00	照顧分享會-講咱們的故事	壽山動物園光室咖啡	聯勸
07/19	14:00-16:00	筋絡放鬆-筋輕鬆	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會-溫馨驛站	聯勸
09/15		知能課程-居家安寧照護及在宅善終	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會-溫馨驛站	三民據點
09/21	13:00-17:00	講咱們的故事	PAMMA Coffee 泮咖啡	聯勸
10/19	14:00-16:00	園藝治療-草草人生	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會-溫馨驛站	聯勸
11/11	08:00-17:00	喘息日-潮庄好潮行	潮州鐵道園區	聯勸

## 112年度3-12月支持團體規劃表

課程	預計辦理日期	預計時間	負責單位
生命之旅	5/5、5/19、6/2、 6/16、6/30、7/7	14:00- 16:00	聯勸
與自己相遇	5/23、5/30、6/6、 6/13、6/20、6/27		三民 據點
聽見自己的 聲音	7/11、7/18、7/25、 8/1、8/5、8/15		三民 據點
照顧精神疾病 之照顧者支持 團體	10/17、10/24、10/31 11/7、11/14、11/21		三民 據點

## 捐款明細

111/10/02	發票獎金:愛心捐款	7,200
111/11/16	吳淑如女士	4,000
111/11/23	洪秀禎女士	1,000
111/12/06	發票獎金:愛心捐款	1,200
111/12/13	無名氏捐款	10,326
111/12/30	無名氏捐款	5,160
112/02/06	發票獎金:愛心捐款	5,900

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！

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。

## 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
- ✿ 轉介與連繫服務
- ✿ 關懷專線電話諮詢服務
- ✿ 情緒的支持
- ✿ 建立資源共享的管道，以提供需求者再利用
- ✿ 爭取家庭照顧者權益之事項

謝謝您！請利用…

◇ 郵政帳號：戶名-社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會  
帳號-42032110

◇ 會 址：80758高雄市三民區漢口街137號

◇ 諮詢專線：(07) 322-3839 / 傳真07-3133835

😊😊😊 將您的愛心傳遞給我們 😊😊😊



---

## 《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

---

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  
電話：(07)322-3839、322-5005、  
322-0321