



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

會

訊

第三期

理事長：邱啟潤
編輯：林惠琦、許雯惠
通訊處：高雄市 807 三民區十全一路 100 號
電話/傳真：(07) 3113394
劃撥帳號：42032110
戶名：高雄市家庭照顧者關懷協會
中華民國八十八年九月十九日創刊

地址若有變更請告知本會

§ 免費贈閱，歡迎來電索取 §

理事長的話

創會甘苦談

邱理事長啟潤

協會的成立雖然是中華民國家庭照顧者關懷總會的推動，但在高雄市能受到目前所有入會會員 163 位的認同，贊同我們服務家庭照顧者的理念，給協會最實質的幫助，身為理事長的我，在此先向各位致上十二萬分的謝意與敬意，一年來有諸多的感想與心得，願與各位關心家庭照顧者的朋友們分享。

一、博愛無私的精神

參加家庭照顧者關懷協會的朋友們，能夠支持協會讓我們有力量去幫助我們都不認識，但卻非常需要有人去協助的重病患者之家庭照顧者，這是博愛無私的精神，是非常不容易的一件事。

二、眾志成城的力量

雖然每個人的力量是很小的，但集合大家的力量，出錢出力讓協會茁壯，建立制度及品牌將可形成一股服務的力量。

三、人性的光輝面

每當介紹本會服務家庭照顧者的理念，獲得一些贊同時，深深感受到人情的溫暖，如：跳蚤市場義賣活動獲得會員們熱烈的贊助與迴響；做小本生意賣涼水的劉能賢先生每月定期持續 1% 盈餘的捐款；大八飯店林輝義董事長除入會外並於會員大會時提供壽司義賣，還給會員至大八飯店用餐時九折優待的福利；經常協助推動會務工作或各項活動的熱心會員們。

四、建立制度的重要性

在學術界因為工作年資的關係已有一些經驗，教學、研究尚稱得心應手，但協會的服務工作對我而言，實可稱之為「菜鳥」，因此，凡事戰戰兢兢，希望在第一年協會無論在會務、業務、財務各方面均能建立良好的制度，使未來的服務是有品質的。

五、理想落實的困境

學術界的人充滿著理想，透過協會的運作希望將理論落實到實務，但此次的經驗讓我覺得理想要落實時，人才與錢財仍是重要關鍵，否則想對家庭照顧者提供需要服務，將只是白日夢而已。

六、感謝與期盼

感謝一群會員積極地參與我們的各項活動或默默地、主動地協助我們會務的推展。同時更感謝陳局長永興在 88.12.4 為我們分享的社會服務基本精神——認為該做的是就要堅持，更要能忍受寂寞與不要期望別人感謝。

期盼在這千禧龍年我們協會真正能開始建立高雄市服務家庭照顧者的模式，更期盼我們的會員能透過會員聯絡網，隨時與我們聯絡，提供您的建言甚或時間，讓我們共同努力。

◆繳費通知◆

請會員繳交 89 年度常年會費

個人會員：1000 元

團體會員：2000 元

贊助會員：500 元

永久會員：歡迎愛心捐款

專 題 報 導

生機飲食與健康

聖功醫院

陳副院長溫溫

由身、心、靈三方面談健康：1. 愛惜自己—多愛自己一下，好好照顧你自己；2. 疼惜別人—愛、寬恕、真誠...；3. 珍惜萬物—環保、愛大地；4. 敬惜神明—愛你所信的主(神)。健康是生命的泉源，有了健康你才能開創一切(真正的有)，身—平衡(最基本的)、心—平和(心平氣和，進入內在層次)、靈—愉悅(平安、喜樂最高層次，有深度的智慧及修練超越)。健康的維護是建立在個人的知識及價值觀上(預防勝於治療)；健康是一個人當他處與最高能量的狀態，代表平衡、氣血調和陰陽協調、身體各系統均能相互調節，發揮互相互制能力能量下降的時候即是疾病來臨的徵兆，病越嚴重能量會聚減，如果能量完全消失生命即死亡。

疾病的形成原因：1. 身體酸質化；2. 缺乏病；3. 壓力—不自在。酸性體質很容易矯正，只要飲食做協調就可以從酸性體質變成弱鹼性體質(ph7.2-7.4)；缺乏症—採自然的均衡飲食加上部分的生食，很自然的從食物中找回缺乏的物質；壓力—內、外來的壓力，壓住心，解開心，懂得安然自處，如果心病了，再好的食物吃進去也起不了作用。(自己能夠自主、自己可以做自己的主人)；自在—自己能降伏自己的心。

生機飲食是指，攝取天然食物，維護食品存留最高能量，增加免疫力，幫助排除體內累積多年的毒素。所以常常生機飲食被視為不吃有農藥或人工添加劑的食物、污染、輻射線、環保、空氣維持最高能量的方式。有許多疾病由於飲食方式不當(偏食)，及烹調後長期缺乏酵素和活力。能以多吃沒有煮及新鮮的動、植物並按正確的方式進食。有機食物，零污染食物，水源(土地改良栽種過程的程序)，吃生機飲食的人應該是要有環保的概念，凡是加害土壤的添加物，都不可使用。

食物的屬性分為：1. 悅性、情性、變性。(取悅捨情)；2. 酸性、鹼性。(酸1、鹼4)；3. 陽性、陰性。(取微陰陽)；4. 高壓力性、低壓力性。(四

低一高)。酸性食物(高壓力食物)指的是，含磷、氯、硫—魚、肉、蛋、乳類、甜食、油脂；

鹼性食物(低壓力性食物)指的是，含鈣、鉀、鈉、鎂、鐵—蔬菜、水果、豆類、海藻。

食物取材原則：1. 選取蔬果穀芽。2. 有機栽培、季節性、區域性。3. 烹調簡單，勿傷害食物。4. 酸性食物(佔20%)，鹼性食物(佔80%)。適當食物組合其原因有二：

一、不同的食物消化的時間亦不同：水10~15分鐘；果汁15~30分鐘；回春水20~30分鐘；水果30~60分鐘；瓜類30~60分鐘；芽菜類1小時；小麥草汁60~90分鐘；蔬菜類1~2小時；穀類和豆類1~2小時；高蛋白質的蔬菜2~3小時；熟的肉類、魚3~4小時；海產類8小時。尤其是食物在胃中停留的時間各有長短，當你以瓜類或水果與高蛋白質食物同時食用時，蛋白質會在胃中將水果困住，使其發酵，造成胃部脹氣。如果你在用餐時，同時又喝流質的東西，則液體會將固體食物立即沖進小腸中，引起消化不良。

二、不同的食物需要有不同的消化環境。有些食物尤其是高蛋白質需要酸性的消化環境，而有些食物，尤其是含高澱粉類和酸性水果需在鹼性的環境中較易消化，這些需要不同消化環境的食物，如果混在一起吃時，會導致消化不良。

欲從食物中獲取最高的能量，而使人體不必在消化過程中付出不必要的精力，就需注意五個

簡單的食物組合原則：1. 飲料單獨喝。2. 瓜類單獨食用。3. 水果單獨食用。4. 高蛋白質和高澱粉類不要混合等量使用。5. 甜性水果和酸性水果不要混合用。

委 員 會 簡 介

會員委員會簡介

整理：李委員淑婷

設置「會員委員會」主要目的是招募會員，使本會能逐漸茁壯，另一方面是要服務會員，凝聚會員間的共識，為爭取家庭照顧者權益，提升社會對家庭照顧者的認識、關懷及服務而努力。

本委員會主任委員是吳美貞常務理事（中信居護所負責人）、委員共有 6 位，包括：王惠珍（高醫居家護理師）、賴玲吟（民生醫院居家護理師）、黃麗香（中信居護所居家護理師）、蔡宜蓉（高醫復健系講師）、賈本英（博正護理之家經理）、李淑婷（民生醫院護理部主任），是一群具熱誠及愛心的長期照護工作醫事人員。

本委員會已將本協會 163 名會員分成五大組，建立會員聯絡網（請見第一屆第二次會員大會手冊資料），每組設有組長，希望各會員常與小組長聯繫，不管是工作異動、家庭喜訊或任何悲喜事宜的分享，我們都樂意成為會員的支柱，若願意者也會將訊息刊登於協會定期刊物上，與其他會員分享。

除此之外，我們會辦理會員大會、郊遊活動、專題演講甚或一些福利（如目前有大八餐廳折扣優惠），也期望會員多給我們能夠凝聚會員共識的活動建議，當然最重要是請會員與我們一起打拼，多多宣導本會理念（協會備有資料，歡迎索取），廣邀親朋好友加入，使協會更茁壯，服務範圍更廣泛，受惠人數更多。

重 要 活 動 紀 實

第一屆第二次會員大會

整理：幹事許雯惠

自 88 年 3 月 20 日成立迄今已近一年，特舉辦第一屆第二次會員大會，這一年來辦理了照顧者研習會、會員聯誼會、跳蚤市場活動、會訊的發刊，而今年將把目標放在開始建立高雄市服務家庭照顧者的模式。大會於下午 1:30 開始，當天有 40 位會員親自參與盛會，有請聖功醫院陳副院長溫溫蒞臨演講「生機飲食」，並有茶敘讓會員彼此認識聊聊，以及各委員會主委報告這一年來的成果及未來一年的工作計畫，大會於下午 4:40 圓滿落幕，感謝各會員一年來的參與與支持。

大會會議記錄

時間：89 年 2 月 19 日 PM13:30~16:40

地點：高雄醫學大學濟世大樓 CSB101

出席人員：本會個人會員 69 位、團體會員 2 位、贊助會員 2 位

討論內容：

提案一：討論『會務準備基金使用辦法』。

說 明：「1. 增列於本會組織章程第五章第三十三條，本會應逐年提列會務準備基金，每年提列數額為預算收入總額百分之五以上，百分之二十以下，使用

範圍包括：(1)研究專案 (2)訓練、講習(3)研討會 (4)其他與會務發展相關之業務。2. 並按其用途專戶存儲，計畫書經理事會通過，報請主管機關核准動支。」

決 議：建議緩議。註：此項辦法於需要時單獨列出，並交由理監事會同意即可。

提案二：修改本會章程第三十二條

說 明：1. 「贊助會員」原章程是「入會費 500 元，常年會費自由捐贈」，建議修改為「入會費 500 元，常年會費每年至少繳交 500 元」。

2. 「團體會員」原章程是「入會費 500 元，常年會費 3000 元」，建議修改為「入會費 1000 元，常年會費 2000 元」。

決 議：全體同意。

提案三：積極招募團體會員及個人會員

說 明：會員的加入是支持協會發展的重要力量，建議除了常規活動時加強發放宣傳資料，是否已加入本會的會員可以協助介紹？

決 議：建議：1. 目前仍有很多人並不知道協會的存在，希望各會員一有機會就說說協會的種種，讓更多的人知道協會的存在，是需要大家共同努力的，請各會員離開時，拿一些宣傳單張留置身邊，隨時幫協會做宣傳。

2. 主動找名冊做宣傳。

☆☆註：歡迎需要協會會訊協助宣傳的，請洽幹事。

義賣募款活動

由於大家的肯定與支持，使得 88 年 12 月 4 日的活動圓滿落幕，也由於大家的熱烈反應，於 89 年 2 月 19 日舉辦義賣活動，趁者歲末大掃除時，會員們可以將家中留之無用、棄之可惜的物品整理出來義賣，讓有需要的人出資認購，不僅可使住家空間變大了，又可從事愛心捐贈。整個活動由上午 10：00 至下午 4：00，場面十分的熱鬧，幾家著名的報社如：聯合報、民生報、台灣新聞報等，也陸續前來訪問本會，為本會做報導。此次活動美中不足的是，看的人多過買的人。活動後所有款項將用於新年度已規劃之針對照顧者需求座談會、專題講座、支持性團體等加強相關人員對家庭照顧者服務知能的訓練活動，衷心期待您繼續支持與鼓勵，使我們更有決心與毅力繼續努力走下去！！

☆☆註：以後此項活動將每年於會員大會時辦理一次，請贊助者及各位會員繼續共襄盛舉，發揮愛心。

照 顧 者 的 心 聲

一枝蠟燭兩頭燒-家有久病老人

聖功醫院社牧部

何道珍督導

「我母親臥床五年多，我抱上抱下的不知多少回，自己的手都變成習慣性的脫白了……」六十三歲的兒子照顧癱瘓的母親；「我爸摔過跤、行動不便，每天晚上都要自己摸黑上廁所，我怕他再跌一次，怕的要命，但他還是堅持這麼做，我常常整晚提心吊膽、睡不安穩，白天我又要上班…」家有體弱老人；「我母親患有老年痴呆，有時一轉身她就晃到巷口去了，最近個人衛生也變的不好，還四處投訴我們沒給她飯吃，真是冤枉…」家有失智老人。

的確，家有久病老人，照顧的人往往就像一枝兩頭燒的蠟燭，寸步不離以致心力交瘁，把自己的社交及休閒生活都給犧牲了。

也許，聽到這樣的心聲苦水，就是我們該恍然大悟的時候了。我們幡然領悟：能給病人最大幫助的，必是先能安慰病人的心靈，而最能安慰病人心靈的，其中之一就是照顧者自己身心的健康無恙。

照顧者的身心健康須先照顧好，才能細水長流，照顧的甘中有苦，苦中作樂。因此，我們有幾點訣竅，提出給照顧者與生病老人：

一、適時的休假：照顧者需要適時的休假。生病的父母親亦可主動表示體恤。在注重休閒的國外，臥床的父母親有時會主動要求照顧子女去渡個假，甚至只是「趕」孩子去看場電影。能將體恤之情化為一個實質的關懷行動，對雙方確是效益匪淺。

二、切忌用「嘴」照顧：照顧者都需要有「替手」來分擔。但有的親人不僅無法分擔，

去探視老人時，往往會出許多建議：例如知道什麼「偏方」，要照顧者趕快煮給老人吃，或指責「怎麼照顧的，一下子褥瘡，一下子感冒！？」用「嘴」照顧的結果，往往給對方帶來更大的壓力。

三、分工合作，積極溝通：其實子女照顧老人最好的方式是「有錢出錢，有力出力」。尤其照顧者固然壓力大，沒照顧的人也常心存愧疚，不如兄弟姐妹間開誠佈公，好好商量理想的分工方式。

四、善用社會資源：在老人社區化的照顧之中，有一種叫做「喘息服務」，意思是提供給照顧者一個「喘息」的機會，例如老人的居家服務、日間照護，有服務員在約定的時間來家中服務，免費或輕費。或將老人託付給日托中心，晚上接回家。可惜，目前喘息服務的網絡不夠多，不夠密，未來會漸漸增多，照顧者應懂得如何去善用。

五、提供孝親示範：照顧老人固然辛苦，但如果子女能甘之如飴，並讓下一代也參與、分擔，對下一代而言就是很好的孝親示範，身教勝於言教，從小灌輸孩子對家庭的責任。照顧的雖辛苦，一種無形的收穫總是不會少的。

希望提供這些小秘訣，祝福天下辛苦的照顧者，不再是個「兩頭燒的蠟燭」，而是個可以「隨時充電」的蓄電池，去走這條細水長流的親情路。

（註：本文作者係本協會申請聯勸計畫時南區的審查委員，非常支持本協會，本文轉載自天主教聖母聖心修女會出版之快樂銀髮族EQ手冊1，在此一併致謝）

資 訊 交 流 站

◎本會自製國畫卡片義賣

一套八款 \$100 元 買 10 套送 1 套 歡迎踴躍認購贊助本協會，意者請洽本協會幹事

◎本會備有家庭照顧者教育錄影帶歡迎踴躍借閱

錄影帶內容如下：

第一章 基礎篇-認識家庭照顧者

第四章 就業篇-照顧與事業的兩難

第二章 情緒篇-做個快樂的家庭照顧者

第五章 資源篇-我們可以幫助您

第三章 法律篇-也許用不上但您一定要知道

第六章 分享篇-我們都是照顧者

◎聖功醫院陳副院長溫溫捐贈書籍給本會，書籍目錄如下，歡迎會員至本會借閱，每本書借期一週。

1.回歸心的喜悅 雷久南著

5.老朋友的約會（一）

2.回歸身的喜悅 雷久南著

6.老朋友的約會（二）

3.這樣生活最健康（一種幸福生活的方式）姜淑惠醫師著

7.快樂銀髮族 EQ 手冊 1~3

4.這樣吃最健康（揭開食物的真實面紗）姜淑惠醫師著

89 年 1-3 月捐款芳名錄

個人：李秀春 100 元 吳采錦 200 元 陳怡如 200 元 蕭雅容 500 元 溫政一 500 元 陳惠敏 1000 元
胡樹華 1000 元 鄭美淑 1000 元 李素華 1000 元 陳健智 1000 元 林顯忠 1000 元 陳碧嬌 1000 元
林芳琴 1000 元 邱啟潤 1000 元 王震乾 2000 元 王貴鳳 2000 元 謝釗益 2000 元 楊雅斐 2200 元
逛街冰 3200 元 蔡邱昭香 10000 元

團體：福華媽媽百合會 2000 元 大八大飯店 5750 元

89 年 2 月 19 日義賣物品捐贈芳名錄

吳惠媛 曾惠珍 邱啟潤 王惠珍 楊美賞 林素琴 楊寶英 洪佳慧 仇方娟 方慶奇 夏艷文 胡樹華 沈素月 吳淑如
林芳琴 廖燕如 王美鳳 許敏桃 林美娟 劉雅瑛 陳正宗 張江清 林淑鈴 陳碧嬌 陳淑惠 朱麗英 林惠琦 王秀媿
張美枝 高寶蓮 吳宏蘭 吳瓊滿 李素華 呂秀珠 黃翠娥 沈富美 許淑敏 洪翠嬰 楊詠梅 洪純隆 李金德 蔡哲嘉
蕭彬吾 張峰紫 黃哲人 陳佑梅 戴玫瑰 謝仲容 何美靜 謝儀淋 周惠玲 呂雯惠 楊淑惠 呂 方 鄭啟清
蘇許秀枝 三民衛生所 美和護專 高醫保健科 高醫 9A 病房

本次義賣所得共 72470 元。感謝所有捐款及熱情贊助物品支持本會的朋友！！

附註：1.88/12/04 跳蚤市場物品捐贈芳名錄遺漏者名單，特於此補登。

2.因限於篇幅及部分物品待下次義賣，故未註明義賣之金額，若捐贈者欲知詳情，歡迎來電查詢。

會 員 園 地

新增會員名單 (88.12.20~89.03.14)

[個人會員]

0128 林輝義 0129 邱亨嘉 0130 黃素貞 0131 李鳳英
0132 陳燕玉 0133 陳千惠 0134 蕭雅容

[團體會員]

89 年 1-3 月重要紀事

【01/03】理監事們與大八大飯店林董事長討論合作事宜。

【01/12】邱理事長代表協會出席揚帆主婦社之會員大會。

【01/15】協會與高雄市社區大學促進會合作辦理「照護自己及家人 DIY」課程。

【02/19】協會召開第一屆第二次會員大會暨義賣活動，當天邀請聖功醫院陳副院長溫溫蒞臨演講，並有大八大飯店提供壽司義賣。

【2/28】本會受邀參與高雄市社區健康照護學會及聖功醫院提出之社區健康營造計畫。

【03/07】提出聯勸方案之申議。

【03/15】召開第一屆第五次理監事會。

【03/16】福樂多蔡錦墩總經理拜會本會理事長，洽談合作事宜。

【03/17】理事長出席社會局舉辦的「中低收入老人特別照顧津貼相關作業第一次協調會」。

【03/29】聯勸南區審查委員凱旋醫院張主任玲如至協會複審。

【03/31】協會提出港都之愛聯合捐募基金申請-「失智老人家庭照顧者服務方案」。

88 年度各委員會工作報告

委 員 會	工 作 內 容	完 成 日 期
財務委員會	1. 掌理本會財物及會計事宜。	88. 05-12
	2. 處理國稅局免稅證明及核發統編。	88. 05. 27
	3. 處理華信銀行開戶、劃撥帳號開戶之事宜。	88. 05. 29/06. 08
	4. 處理銀行存款之免稅申請及財物移交與財務委員會之事宜。	88. 06. 16
	5. 至大公會計事務所請教會計作業、報稅、會務準備基金之事宜。	88. 09. 08
	6. 結算 88. 05-09 收支。	88. 09
	7. 參加財政部高雄市國稅局舉辦之「機關團體之扣繳法令及實務作業講習會」。	88. 10. 13
	8. 辦理跳蚤市場物品募集及義賣等相關事宜。	88. 10-11
	9. 辦理跳蚤市場義賣活動	88. 12. 4
	10. 結算 88. 10-11 月收支。	88. 12. 15
	11. 彙整本年度會計帳目。	88. 12. 20/12. 31
法治暨公關委員會	1. 提供宣傳名片初稿。	88. 11-12
	2. 提供協會活動之新聞稿。	88. 11-12
	3. 製作協會活動之海報。	88. 11-12
學術暨編輯委員會	1. 協助總會辦理「銀髮族居家安全輔具使用研討會」。	88. 06. 11
	2. 規劃並編印「會訊」創刊號。	88. 09. 19
	3. 承辦「關懷家庭照顧者」研習會系列（一），約 140 人參加。	88. 11. 06
	4. 規劃並編印「會訊」第二期。	88. 12. 19
會員委員會	1. 協會成立大會。	88. 03. 20
	2. 建立會員聯絡網。	88. 11
	3. 會員聯誼會。	88. 12. 04

服務委員會	1. 提出社區資源整合服務方案，向聯合勸募基金會申請經費。	88.10.28
	2. 訂定「志工服務辦法」及招募志工報名表及分組服務內容。	88.11.24

89 年度各委員會預定工作計畫

委員會	工作內容	預定完成日期
財務委員會	1. 上年度收支決算	89.01.01-01.20
	2. 準備報稅事宜。	89.01.20-01.31
	3. 掌理本會財務及會計事宜。	89.01.01-12.31
	4. 義賣捐款活動。	89.02
	5. 結算 89.1-2 月收支。	89.03
	6. 結算 89.3-5 月收支。	89.06
	7. 結算 89.6-8 月收支。	89.09
	8. 結算 89.9-11 月收支。	89.12
	9. 募款活動。	89.08
法治暨公關委員會	1. 赴電台宣傳會務。	
	2. 安排記者訪問本會。	
學術暨編輯委員會	1. 至高雄市新興社區大學開課-照顧自己及家人 DIY	89.03~
	2. 規劃並編印「會訊」第三期。	89.03.19
	3. 與服務委員會合辦照顧者之照顧技巧訓練。	89.05~6
	4. 規劃並編印「會訊」第四期。	89.06.19
	5. 規劃並編印「會訊」第五期。	89.09.19
	6. 協助服務委員會辦理家庭照顧者支持團體。	89.10~11
	7. 規劃並編印「會訊」第六期。	89.12.19
會員委員會	1. 每月瞭解會員動態（寄慰問卡），並於會訊上報導。	
	2. 會員大會。	89.02
	3. 收每年的會費。	
	4. 徵募會員（各相關會議時把握宣導）。	
	5. 委員每 3 個月開會一次。	
	6. 自強活動。	89.10-11
服務委員會	1. 招募行政或文書志工。	89.03 起
	2. 建立家庭照顧者之人力資源手冊及資源共享管道。	89.03 起
	3. 舉辦家庭照顧者座談會。	
	4. 舉辦照顧者技巧訓練方案（預定 3、6、9、12 中旬各辦一場）。	89/03，06，09，12
	5. 舉辦家庭照顧者支持團體（6 次/1 梯；10-15 人/梯；1 梯/年）。	89.10~11
	6. 辦理感恩節感謝家庭照顧者活動。	89.11.25
	7. 成立關懷專線。	
	8. 播放家總錄製的家庭照顧者教育錄影帶。	

誠 徵 志 工

資 格：

1. 凡有愛心者
2. 凡對從事志願工作有興趣者

歡迎加入志工行列

有興趣者：

請 e-mail: m635004@kmu.edu.tw

或郵寄個人基本資料至「高雄市十全一路 100 號
濟世大樓 CS508 室」或傳真至 07-3113394。

好消息與您分享：

協會開放刊物（如會訊、研習會講義..）供各界人士刊登廣告，費用如下：

1. A4 收取 10000 元；1/2A4 收取 5000 元
2. 會訊刊登廣告 1/4A4 2500 元

有意者請洽本會幹事

--歡迎您--

投稿：

☆凡有關家屬照顧經驗、相關資訊等，歡迎您來稿與我們分享！！

支持協會繼續走下去：

☆捐款贊助協會（這是我們主要的收入來源）

☆成為我們的會員

☆替協會做宣傳

☆成為我們喘息服務的志工（每週只要 4 小時）