



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第十四期

中華民國 91 年 12 月

理事長：邱啟潤

編輯：簡淑媛 孫淑婉 黃筱芸

通訊處：高雄市 807 三民區十全一路 100 號
高雄醫學大學濟世大樓 CS508 室

服務地址：高雄市 807 三民區大順二路 468 號 8 樓之 2

電話/傳真：(07) 3867493 e-mail：kscg@edirect168.com

劃撥帳號：42032110 http//：www.caregiver.org.tw

戶名：高雄市家庭照顧者關懷協會

中華民國 八十八年九月創刊

§免費贈閱，歡迎來電索取§

活動預告

預告 第三屆會員大會

92 年度的會員大會暫訂 2 月底 3 月初召開（俟日期、地點定案後另行書函通知），將舉行第三屆理事長暨理監事改選，現任的邱啟潤理事長因連任期滿，即將卸任！！

親愛的會員這是您的權利也是您的義務，明年度的會員大會請您務必出席，投下神聖的一票，選出您心中理想的理監事人選，在一年一度與您相聚的時光，衷心期待您的出席與參與。

在此並預祝您新春佳節愉快，事事如意，心想事成！



飛燕草聯誼會—92 年第一次活動

日期：92 年 1 月 18 日（六）

時間：中午 11：30—下午 3：30

地點：長青日間照顧中心

（高市四維二路 51 號 6 樓）

活動內容：

11：30—1：00 用餐時間

※ 請參加活動成員，每人準備一道食物，以分享餐會的方式進行。

1：00—2：00 疼惜自己

※ 邀請高醫附設中和紀念醫院資深居家護理師王惠珍及輔英科技大學護理科李翠芬老師，與照顧者互動，告訴大家如何疼惜自己 \^^/

2：00—3：30 紓壓樂開懷

※ 讓照顧者們聊天、唱歌，轉換照顧心情，分享生活近況！

成果報告

貳



各位親愛的會員、捐款人及照顧者們：

時間過的好快，轉眼間又是歲末時節，這一整年的時間，協會中每一位的努力，期許能將各位的每一筆捐款贊助，做最好的運用、發揮最大的效能，以幫助更多的家庭照顧者！！

下列是協會一整年來的成果，這些豐碩的果實來自於您的支持，在此歡喜的與您共享，希望您今年也是豐收的一年，並期待來年能繼續與各位攜手合作！

飛燕草聯誼會

■飛燕草聯誼會 91 年第一次活動

日期：91 年 1 月 5 日

時間：中午 11：30—16：00

地點：高雄市社區心理衛生中心

內容：1. 分享餐會、照顧經驗分享
2. 帶領跳健康運動操

參加人數：19 人

■飛燕草聯誼會 91 年第二次活動

日期：91 年 3 月 9 日

時間：中午 11：30—15：00

地點：高雄市社區心理衛生中心

內容：分享餐會、照顧經驗分享

參加人數：6 人

■飛燕草聯誼會 91 年第三次活動

日期：91 年 4 月 27 日

時間：中午 11：30—15：00

地點：高雄市社區心理衛生中心

內容：1. 分享餐會、照顧經驗分享
2. 專題演講：芳香療法-葉羿秀
(仁祥復健科診所專任藥師、

■飛燕草聯誼會 91 年第四次活動

時間：91 年 7 月 6 日

中午 11：30—15：00

地點：高雄市社區心理衛生中心

內容：1. 分享餐會、照顧經驗分享
2. 專題演講：如何吃的健康—
張峰紫老師(照顧者協會常務監
事、蔡瑞熊文教基金會董事長)

參加人數：13 人

■飛燕草聯誼會 91 年第五次活動

日期：91 年 11 月 16 日

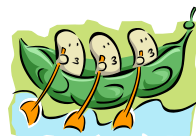
時間：中午 11：30—16：00

地點：高雄市社區心理衛生中心

內容：1. 分享餐會
2. 照顧經驗分享
3. 專題演講：自我保健—
王惠珍護理師

(高雄市家庭照顧者關懷協會理事、
高醫資深居家護理師)

參加人數：14 人



照顧技巧訓練班

■第八期照顧技巧訓練班

日期：91 年 7 月 27 日-7 月 28 日

時間：上午 9：00—17：00

及上午 9：00—12：00

地點：高雄市社區心理衛生中心會議室

內容：1. 認識相關疾病及照顧實務演練

2. 營養概念及復健技巧演練

3. 社會資源運用及情緒調適

參與人數：15 人

■好好愛自己—

第九期失能老人照顧技巧訓練班

日期：91 年 9 月 14 日

時間：9：00—17：00

地點：聖功醫院 13 樓會議廳

內容：1. 照顧角色分工與調適

2. 被照顧者的清潔與舒適

3. 介紹移位、擺位與疾病處理

4. 社會資源的使用

參加人數：55 人

合辦單位：南區老人諮詢中心

■長期居家照護~實務技巧示範—

第十期照顧技巧訓練班

日期：91 年 11 月 24 日

時間：9：00—17：00

地點：高雄市社區心理衛生中心會議室

(高醫勵學大樓 5 樓)

內容：1. 了解自己照顧別人

2. 社區性長期居家照護

3. 自我催眠

4. 照顧經驗分享

5. 居家照護實務示範

參加人數：25 人

家庭照顧者支持團體暨 其他成長團體

■壓力舒緩自我成長班—經絡理療

日期：91 年 3 月 30 日-5 月 4 日

時間：每週六上午 9：00-12：00 時

地點：高市婦女館

內容：經絡理療理論講授及實務操作

講師：葉麗錦

參加人數：30 人

■家庭照顧者健康成長團體—飲食控制

日期：91 年 8 月 6 日-8 月 27 日

時間：每週四下午 2：00-4：00 時

地點：高雄市婦女館

內容：如何攝取低鹽、低油、低脂的
健康飲食概念及飲食習慣改變

講師：仇方娟

參加人數：16 人

■家庭照顧者自我照顧團體—支持團體

日期：91 年 11 月 6 日-11 月 28 日

時間：每週四晚上 7：00-9：00

地點：聖功醫院二樓圖書室

內容：成員相互認識，分享照顧心路歷程，學習紓壓的方式，芳香經絡按摩，經驗的重整與展望

合辦單位：南區老人諮詢中心

參加人數：10 人

春玲老師教導照顧者們抒解壓力的方法

關懷家庭照顧者活動

■『除舊佈新～讓愛運轉』義賣活動

日期：91 年 3 月 2 日

時間：上午 9：00—17：00

地點：高醫濟世大樓 B101 室

內容：跳蚤市場，會員義賣活動

■照顧情、歡喜心~~

午茶充電敘開懷暨優惠商品活動

日期：91 年 11 月 22 日

時間：下午 14：00—17：00

地點：高雄市婦女館

內容：1. 溫馨下午茶會

2. 照顧經驗分享

3. 照顧優惠產品展示

主辦單位：高雄市社會局

參加人數：50 人

照顧者輕鬆的享用午茶，蘇局長贈花給每一位照顧者，為大家加油打氣，現場氣氛溫馨愉快！

頒發感謝狀給廠商，提供照顧者尿布、管灌品、敷料等產品優惠價格！

■照顧情、歡喜心~~

體驗經絡理療的魅力

日期：91 年 11 月 23 日

時間：下午 14：00—17：00

地點：高雄市社區心理衛生中心

內容：經絡概念講授、示範及實際練習

參加人數：35 人

搭船遊覽高雄內外港欣賞沿途風光！

■照顧情、歡喜心~~

照顧者歡樂遊港行

日期：91 年 11 月 29 日

時間：下午 14：00—18：30

內容：1. 搭船暢遊高雄內外港

2. 紅毛港高字塔用午茶

3. 回程參觀國際花卉展

主辦單位：高雄市社會局

參加人數：88 人

回程坐遊覽車參觀南台灣第一次舉辦的國際花卉展，大家都十分開心，為『2002 關懷月—照顧情、歡喜心』活動劃下最完美的句點！

相關專業人員研習會

■家庭照顧者支持團體專業人員工作坊

日期：91 年 7 月 11 日-12 日

時間：上午 9：00—17：00

地點：高雄市社區心理衛生中心

- 內容：1. 團體基本概念、團體動力
2. 團體帶領技巧及設計與評估
3. 同理心與領導者的自我覺察
4. 社會資源及支持團體經驗分享

合辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

參與人數：52 人

■家庭照顧者支持團體專業人員諮詢會議

日期：91 年 12 月 7 日— 92 年 1 月 5 日

時間：下午 13：30—16：30

地點：高雄市社區心理衛生中心

- 內容：1. 團體帶領技巧
2. 團體經驗分享
3. 自我覺察、社交技巧、壓力抒解、專業成長

主辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

參與人數：10 人



■變遷中家庭—失能

老人照顧者家庭治療研討會

日期：91 年 12 月 13 日

時間：8：00—17：00

地點：高雄市社區心理衛生中心

- 內容：1. 平衡觀點探討照顧者適應現象
2. 家庭系統觀點應用於家庭會談
3. 案例分享與評析

合辦單位：南區老人諮詢中心

參與人數：約 100 人

■居家護理機構品質研習會

日期：91 年 12 月 14 日-15 日

時間：13 時-17 時及 8 時—17 時

地點：高雄縣衛生局

- 內容：1. 居家護理品質評估
2. 長期照護的理念與趨勢
3. 訪查評鑑意義與項目

參與人數：51 人

91 年度協會協辦活動

▣敦親睦鄰義診活動

時間：91 年 5 月 19 日 AM9：00—16：00

地點：保安宮

內容：保健測量、健康諮詢

主辦單位：高雄市社區健康照護學會

參加人數：約 250 人

▣婦女館成立兩週年活動—女人加油站

日期：91 年 8 月 25 日 AM9：30—12：00

地點：高雄市婦女館

內容：展覽、表演活動、諮詢站

主辦單位：高雄市社會局

參加人數：約 250 人

▣2002 黃金 e 族嘉年華及長照宣導活動

日期：91 年 10 月 5 日 AM8：00—12：30

地點：高雄縣佛光山

內容：短劇表演、闖關遊戲、諮詢服務

主辦單位：高雄縣政府、佛光山慈悲基金會南苑推廣中心

參加人數：約 2500 人

▣我愛老人家庭健康總動員

日期：91 年 10 月 12 日 AM8：00—12：30

地點：高雄市中正文化中心前庭、廣場

內容：表演、保健服務與諮詢、園遊會

主辦單位：高雄市衛生局

參加人數：約萬人

專題報導

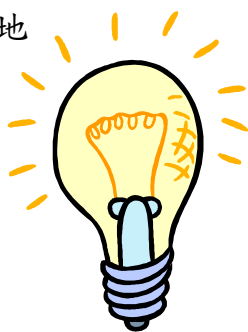
如何照顧失能父母【上】

湯麗玉 陽明大學護理系講師

◎ 人生自然的歷程

嬰孩呱呱落地後，父母撫養他長大，為乃、換尿片、處理排泄物、洗澡、生病時帶去看醫生、扶著學走路、教導做人道理、訓練生活技能、帶他上學、買給他所需衣物等等……。二、三十年後，孩子逐漸長大成人，父母也年老衰弱了，漸失能的父母無法照顧好自己，需要成年子女的協助，扶著父母走路、餵父母吃東西、處理父母的排泄物、換尿片、為父母洗澡、生病時帶父母去看醫生、陪伴父母做復健、買給父母所需衣物等等……，直到父母走完人生旅程。如同春夏秋冬的循環，每天都有嬰孩出生、孩童長大、父母衰老、生命結束，這是人生自然的歷程，在每個人一生中都有被照顧及照顧別人的階段。

成年人通常要扮演一至二個照顧者的角色，一為照顧年幼子女；一為照顧失能雙親（自己及配偶的雙親）。幸運的，在一個時間只扮演一個角色，辛苦的，可能同時要扮演多個照顧者的角色；幸運的，有親友可輪流接替照顧角色，辛苦的，可能獨撐重擔、蠟燭兩頭燒導致身心俱疲。既然是必經的歷程，如何有計畫地、有準備地走過這歷程，令自己及家人有好的生活品質、圓滿的人生經驗，是我們要追求、學習的。



◎ 照顧者可能面臨的挑戰

1. 對疾病不瞭解：沒有人能預期自己或親人會罹患何種疾病，在面對診斷宣佈的剎那，對疾病的瞭解是空白的。由於不瞭解而產生焦慮、害怕，能治療嗎？治療會有後遺症嗎？會威脅生命嗎？會遺傳嗎？如何照顧？等等，許多的擔憂與疑惑。
2. 對醫療系統不熟悉：除非是醫療相關人員，一般人對醫院的運作通常是不熟悉的。父母年紀大了，子女便常要帶父母進出醫院，行動不便的父母看個門診就需要出動一家人，才能搞定。住院時更不用說，辦手續、送檢查、找主治醫師、病房作息常規、雇用看護的規定、醫療專門術語等等，都需要逐步瞭解。
3. 對社會資源不瞭解：一般人沒碰到並不會知道有何社會資源可減輕家人負擔，碰到困難總是辛苦地獨自面對。通常是有經驗的親友，或病室中其他家屬分享，或醫院社工人員及護理人員主動告知，否則家屬要主動多探詢才能逐漸摸清清楚有哪些資源可用。
4. 家人對疾病治療、照顧方式看法不一：親人偶爾來探望父母，可能出於關心總是會提出許多建議，建議看另一位高明的醫師、吃中藥、針灸、請看護、問神明等，每個親人帶來不同建議，令主要照顧者十分為難。部份手足妯娌不但不體諒實際照顧的人，而且對照顧方式多



加要求與責難，令主要照顧者憤憤不平和委屈。

5. 照顧責任分擔不均：女性、沒工作、沒家累、住得近的家庭成員往往成為主要的照顧者，但她（他）不見得有照顧的意願，勉強的結果將破壞家人關係，照顧的品質打折扣。有的家庭子女能分工合作，共同分擔責任，有的負責照顧、有的負責就醫、有些提供經濟支援等。但許多的家庭出現照顧工作分配不均、照顧者覺得不公平的狀況。嫁出門的女兒說要照顧公婆，無力照顧父母，未婚的兒子說忙於事業沒時間照顧，媳婦說要照顧小孩且和公婆不親、公婆不喜歡她照顧。大部分家庭中會有照顧父母意願較高的子女，但其他子女若沒有分擔的共識，長期一個人承擔的結果將導致主要照顧者崩潰、手足關係破裂。
6. 家人財產分配衝突：把照顧責任與父母財產的分配相提並論是常見的現象，這兩件事擺不平，常傷及手足情感。失智父母常因缺乏判斷力，財產可能被某子女操控，演變成手足對簿公堂。從古至今，這類情節不斷上演著，如何有智慧地面對是一項挑戰。
7. 對工作的衝擊：有些照顧者一面上班同時也要照顧父母，中午跑回家準備中餐、臨時出狀況必須停下工作趕去處理、常請假帶父母就醫，長期下來無法專心工作，影響工作表現。有些父母住在鄉下，不願搬到城市讓子女照顧，子女也難割捨事業下鄉照顧父母，處境兩難。
8. 對家庭及婚姻生活的衝擊：為了照顧父

母，與配偶子女相處的時間相對減少，加上照顧工作的繁重壓力，嚴重影響夫妻間感情的維繫，對子女的成長與學習也無暇顧及，長時間衍生出許多家庭問題。先生強迫太太辭職以照顧公婆，導致太太要離婚；為了照顧父母，夫妻間口角不斷的案例比比皆是。

9. 角色間衝突：一個人常有好幾個不同的角色，每一個角色都有其任務工作。面對失能父母，做「子女」的要照顧他們生活起居大小事；面對自己孩子，做「父母」的要輔導子女課業、關心子女交友情形、陪伴子女成長、維護子女身體健康；面對先生，做「太太」的要關心先生工作情形、煮好吃的菜慰勞先生的辛苦、陪伴先生滋養兩人情感；有上班的，工作上角色偶爾也會用到下班時間，或上班時間要處理家中事務。一個人的體力是有限的，而且一天也就只有 24 小時，這麼多的角色常會顧此失彼，覺得事情永遠做不完，一天 24 小時不夠用。



10. 失落與哀傷：看著失智的父母逐步退化，一點一滴地喪失功能，直到連自己的子女也不認得，這過程令子女心碎，父母雖未過世，做子女的感覺上卻已失去他。子女常無法接受面對父母退化的事實，期待著有奇蹟出現的一天，特別是父母年紀還不是很大，或者是子女才剛想要多陪陪父母時。無論是何種疾病造成的病痛失能，子女心中總有不捨及傷痛。

11. 失能父母的情緒反應：父母在面對自己因疾病或退化所造成的失能時，常因無法接受而出現許多情緒反應。情緒不穩定、易怒、易流淚，說喪氣的話、覺得自己沒用、拖累子女、不如早日上西天等言詞。子女情緒常跟著父母情緒起伏不定，造成照顧上的壓力。當失能父母出現嚴重情緒障礙時，宜尋求精神科的協助。

12. 角色的反轉：昔日高高在上、權威的父母，變成需要子女來幫他洗澡、換尿片、餵食等子女唯恐傷及父母的自尊，但又必須協助其個人衛生等工作，心態上頗難調整。特別是要照顧一向掌控大權，如今失能卻事事仍要操控的父母，子女聽他的行不通，不聽他也會挨罵，處境十分艱難。有些子女對父母的畏懼，到父母年老時仍然存在。在角色的轉換上，雙方都需要一段時間才能適應。

13. 與失能父母的衝突：照顧負荷的嚴重程度與過去關係的好壞有關。過去與父母關係良好的子女，即使照顧工作很沈重，還是甘之如飴；反之原本關係惡劣，現在又不得不要照顧父母時，照顧者的壓力是難以承受的。過去不負責的父親，甚至虐待孩子的父親，現在反過來需要子女照顧時，子女的內心常是抗拒的。重男輕女的古老觀念，即使女兒辭工作全心在家照顧母親，母親仍只惦記著不理他的兒子，導致母女常衝突。失智的父母常不按牌理出牌、指控家人偷東西、重複同樣問題數十遍，家人常受不了而發生嚴重衝突。婆媳關係缺乏親情的基礎，生活習慣、觀念想法不同，

繁瑣的照顧工作中衝突更是難以避免。

14. 對自己性格的挑戰：有些人個性急，做事速戰速決，效率超高，但是在照顧失能者時往往遭到強烈挫敗。照顧失能父母需要好大的耐性，要配合父母的速度，太急時會引起情緒反彈。有些人超愛乾淨，失能父母可能隨地吐痰、大小便、無法保持乾淨，令有潔癖者難以消受。改變父母是困難的，調整自己的個性是一大挑戰。

15. 體力的耗損：承擔照顧責任的過程通常未經過理性的思考，進入照顧歷程後才發現，不如想像中輕鬆。許多中年子女照顧父母，經常要搬動父母、翻身、洗澡、換尿片，體力吃不消。失智的父母常半夜起來活動，照顧者也無法睡覺，長期睡眠不足，精神體力都無法負荷。

16. 心力的耗損：照顧歷程中情緒是複雜的，焦慮、擔憂、挫折、生氣、委屈、罪惡感、孤單、哀傷、無力、無望、憂慮等，在不同的時



間交替出現。辭去工作選擇在家照顧父母，頓時覺自己社會地位降低，若又沒有家人的支持肯定，自我的評價降低，心情陷入抑鬱。許多照顧者在接下照顧擔子之後，便逐漸與社會隔離，不參加朋友聚會、社交活動等，照顧歷程中情緒更難以抒發。

17. 社會壓力：失智的父母在外控訴子女不孝、媳婦虐待，有些出現不雅舉動，甚至騷擾女性，造成家人十分尷尬，承受他人異樣眼光。社會對女性刻板印象，認為照顧工作是女性應承擔的工作，男

性則專心發展事業，然時代已改變，兩性在事業發展及家庭責任上是同等機會與責任的，但在變遷過程，許多女性仍承受不平等的壓力。社會表揚孝順楷模的同時，崇尚犧牲奉獻精神，導致照顧者不敢表達需求，再苦也要咬緊牙根撐下去！

18. 經濟壓力：一人辭去工作在家照顧父母，家庭收入即減少，加上照顧上各類開銷，對一般上班族都是很大的壓力。

按編：本文摘自「行政院社會福利推動委員會長期照護專案小組」發行，【迎接老年潮成人篇～向陽老年】手冊，下期會訊將繼續刊登「照顧者角色的準備」及「經營豐富圓滿的照顧歷程」。

分享園地

實習心得報告（影片欣賞）



玄奘大學社福系
陳怡柔

一、片名：女人四十

二、摘要：

影片女主角阿娥原與公公關係緊張，公公認為女子本應為家中的「侍應、婢女」，由上到下的家務都應該由女性承擔，並完整的呈現出大男人主義的樣貌，但隨著照應公公的婆婆過世、公公明顯的失智，加上丈夫

的手足們紛紛以藉口推託不便照顧後，阿娥成了理所當然的照顧者。

由於並沒有照顧失智老人的經驗加上阿娥還要負擔家務及自己的工作，使得阿娥心力交瘁，不得已將公公送到日間托老中心。但因為公公一次走失，中心藉此原因不提供服務，這時的阿娥多少已經與公公建立了感情，但因為工作等考量，阿娥忍痛將公公送至安養中心。不過安養中心並沒有提供最好的照顧與服務，阿娥去探望公公時，看到公公受傷而詢問工作人員，得到的答覆是「不知道公公什麼時候自己弄的」。當下，阿娥便將公公接回家裡照顧，也因為有了照顧的經驗，在接下來照顧的日子裡，阿娥已經知道如何去調配家中的大小事，也決定辭職，更將自己的時間掌控得宜，片尾看到阿娥中午可以抽空和先生吃飯，並告訴先生：「往後的日子要好好相處與利用」。

三、心得：

由這部影片可以對失智家庭的狀況有一個初步的概念，但因為是影片呈現的原因，只能將整個過程壓縮，也因此並不能夠真正透徹的體會整個照顧過程的辛勞，但這部片的確是一部很值得觀賞的影片。

往往照顧者都是在突然、毫無準備的情形下被迫接受眼前的事實，也因此很多的照顧者對於照顧上的各種知識及技能都不足，更加深了照顧上的困擾及心情的低落。片中的阿娥也是面臨了相同的狀況，也因為阿娥對於公公過去的不諒解及照顧上的挫敗，使得阿娥的情緒受到影響，間接影響了整個家庭的氣氛，每個人的火氣都大了些；相同的，在現在的社會上，照顧者同樣面臨了這樣的困境，但多數的照顧者並不知道如何去調整情緒，更有些家屬因此精神上出現障礙。不過這方面的預防教育應該可以多加

著墨，首先積極地提昇大眾對於健康及疾病的概念，消極地協助家屬走出情緒、組織成長團體、提供喘息與居家服務等服務，使得照顧者能夠有更多的空間，進而提高家庭照顧的品質。

由於多數家庭照顧者為女性，加上女性長久以來所遭受到的歧視與壓抑，一般人都會認為女性在這樣一個情況下是「理所當然」的犧牲奉獻者，認為女性應該扮演全職照顧者的角色，應該要犧牲掉所有被認為不重要的事物，當然這當中就包含了女性的工作、交際、學習等等權利，更因為此一工作被視為「理所當然」，因此女性在照顧的過程中所有的怨言、需求與聲音都被忽視，若遇到照顧不妥時，多數會遭到家中其他人的責罵及自身的愧疚及自責。有此看來，也就不太有人會去注意到照顧者也有被愛、被照顧的需求，使得她們成為弱勢當中的弱勢。片中的阿娥就有這樣的狀況，而一般的家庭也都會面臨相同的問題，女性被要求在家庭與工作間做一抉擇，使得許多的女性覺得權利受限，又要仰賴他人，似乎變成了一個無經濟能力的閒人。一旦選擇了家庭照顧就馬上被期待成為猶如專業護士般的照料；若選擇了工作，相信這女性勢必得負責處理此一問題，可能就要擔心僱請看護的費用來源或是安養護理中心的選擇，所以女性自古以來就被要求處理家中一切大小事物，這時無論女性在家庭與工作中做了那一個選擇，這個棘手的問題終究由女性來處理為多。

由於失智症患者的照料需要花更多的精神跟隨病患，也因為失智症的狀況特殊，患者通常都會有記憶力減退的現象，除了常聽見的走失之外，也常常因為記憶力減退，再次要吃飯、要吃藥等等無理的要求，而一般沒有照顧經驗的民眾當面臨這樣的問題

時，通常會覺得老人家很「花」，講也講不通，但在有經驗的照顧者來看，或許就會有許多的小技巧出現，所以照顧失智老人上可能就演變成跟失智老人鬥智的情況出現，也就耗費相當大的心力。片中阿娥為了使公公能夠到正確的地方上廁所，就訓練了一天，腦力激盪下運用自己的一套方法來教導公公認知。

如同片尾所呈現的就是一個照顧者已經在各方面取得了平衡，所以可以將自己的時間、情緒、家庭氣氛等掌控得宜，只是一個照顧者要經過多久、要撞多少個包才能夠走出來，才能夠如同阿娥一樣活得多采多姿，這是我們所需要思考的，我想這也是協會可以再多加提供的部分，或是將目前所現有的社會資源作一統整的結合，協會必須掌握所有的資源訊息，當照顧者有需求時，可以即時提供管道，解決照顧者的需求與疑問，進而達成協會的宗旨-----關懷家庭照顧

按編：此篇為玄奘大學社福系三年級學生陳怡柔實習期間的相關心得報告。

會員園地



新增會員(9-11月)

永久會員 永 192 蘇淑芬 (91.11)

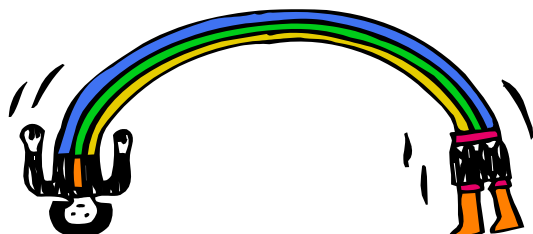
贊助會員 贊 47 李翠芬 (91.10)

歡迎新會員加入



感謝榜

☀ 捐款芳名錄 (9-12月)



林秀蓉 2000 元 林春玲 6000 元
林峰全 1200 元 林麗珠 200 元
翁玉萍 1000 元 高寶蓮 500 元
張麗雀 5200 元 許武進 3000 元
陳明德 5000 元 陳美妃 3200 元
黃筱芸 7200 元 葉麗錦 1000 元
蔡揚燕 500 元 蕭彬吾 3000 元
五智陀羅尼會 10000 元

照顧者小測驗

放輕鬆～放輕鬆～不是考試
只是提醒您
別讓自己的壓力太大囉！

請您在看了下列十四項敘述後就您實際上照顧的情況計分，『從來沒有』得 0 分，『很少如此』1 分，『有時如此』2 分，『常常如此』3 分。

題目

1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他
2. 感到疲倦
3. 體力上負擔重
4. 很難把他抱起來或移動他
5. 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)
6. 因為照顧他使您健康變壞了
7. 感到心力交瘁
8. 照顧讓您精神上覺得痛苦
9. 當您和他在一起時，會感到生氣
10. 照顧使您旅行計劃受影響
11. 與親朋好友交往受影響
12. 您必須時時刻刻要注意他
13. 照顧他的花費大，造成負擔
14. 不能外出工作家庭收入受影響

- *總分為 0 分：非常好，表示您已經能夠克服照顧上所面臨的各種問題與壓力，希望您能主動與我們聯絡分享您成功的經驗。
- *總分是 1 至 13 分之間：您調適的很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！
- *總分是 14 至 25 分之間：您辛苦了，但是可能需要一些協助來幫助您，想一想可以就您目前的困難與我們聯絡，不要客氣！
- *總分是 26 至 42 分之間：親愛的照顧者，知道您承受的壓力及負擔這麼重，真令我們心疼。建議您立即主動尋求家人、親友或社會資源的協助。如此才能讓您及被照顧者都能享有好的生活品質。

大事記



91.9

- 09/11 社工筱芸參加聯勸 92 年度方案計畫申請說明會
- 09/12 孫幹事至民生醫院參加 2002 年老人日健康關懷活動聯繫會議
- 09/14 好好愛自己--失能老人家庭照顧者照顧技巧訓練班（第九期）
- 09/17 社工筱芸參加高市社會局社會工作新進人員在職訓練
- 09/18 社工筱芸參加高市社會局社會工作新進人員在職訓練
- 09/26 孫幹事至高雄縣衛生局參加 10/5 活動協調會議



91.10

- 10/03 孫幹事參加社會局三科辦理居家服務 91 年度第二次業務聯繫會報
- 10/03 社工筱芸參加多元就業開發方案說明研習會
- 10/05 受邀高雄縣衛生局九九重陽活動於佛光山文宣展示
- 10/08 與社會局三科李股長慧玲及沈素月理事討論關懷月活動
- 10/12 參與高雄市衛生局於中正文化中心舉辦之我愛老人健康活動總動員



91.11

- 11/04 社工筱芸參加社會局五科辦理第六次婦女聯繫會議
- 11/07 家庭照顧支持團體第五期（第一次團體）
- 11/14 孫幹事參加社會局三科居家服務 91 年度評鑑工作協調會議
- 11/14 家庭照顧支持團體第五期（第二次團體）
- 11/16 家庭照顧者飛燕草聯誼會（91 年）
- 11/21 家庭照顧支持團體第五期（第三次團體）
- 11/22 照顧情歡喜心活動之一：溫馨下午茶暨照顧商品優惠特價活動
- 11/23 照顧情歡喜心活動之二：經絡理療
- 11/24 照顧情歡喜心活動之三：長期照顧實務技巧研習班
- 11/28 家庭照顧支持團體第五期（第四次團體）
- 11/29 照顧情歡喜心活動之四：歡樂遊港行



91.12

- 12/07 家庭照顧者支持團體南區諮詢會議（第一次團體）--家總主辦，協會協辦
- 12/13 與南區老人諮詢中心共同主辦『變遷中的家庭-失能老人照顧者家族治療』研討會
- 12/14 承接高雄縣衛生局所主辦『居家護理機構品質輔導研習會』半天活動
- 12/15 承接高雄縣衛生局所主辦『居家護理機構品質輔導研習會』一天活動
- 12/21 家庭照顧者支持團體南區諮詢會議（第二次團體）--家總主辦，協會協辦