



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第十五期

中華民國 92 年 3 月

理事長：沈素月

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 三民區熱河一街 108 號 1 樓

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§

理事長的話

協會剛成立之初，因為前任理事長邱啟潤老師的介紹與邀請，且本人十分贊同協會的理念和宗旨，所以在民國 88 年協會剛成立不到一個月，我就加入協會並成為永久會員。

協會剛成立的頭兩年，由於還在高雄醫學大學護理學系擔任專任教職的工作，對於協會的活動較無法實際參與，直至民國 90 年 8 月教職退休，並獲選為協會第二屆的理事，才開始對於協會的會務及活動有了較多的接觸與瞭解。

在擔任理事這兩年期間，我看到多位理監事本身的工作已頗繁忙，但仍用心的投入與付出，令我十分地感動，也讓我願意在退休後，雖然仍有兼職教職工作，仍毅然決然

的積極投入協會工作。

今年由於邱前理事長兩屆四年的任期

第三屆理事長 沈素月

已滿，協會須改選新任理事長，在邱前理事長及其他理事的強力推薦與支持下，我被推舉獲選為第三屆的理事長，雖然自覺能力不足，有許多地方還要學習，但仍願意承擔這份工作，希望自己能分擔邱老師及其他理監事的責任與壓力，當然也深切期盼能獲各位理監事及會員的幫助與合作，共同完成協會未來的工作目標並發展會務。

很高興在退休之後，自己的生活將不只侷限在家庭中，而能將更多的時間與精神用來服

務社會、幫助別人，擴大自己的生活圈及生活歷練，也期許自己能將多年來從事臨床內

活動報導

第三屆第一次會員大會在各位會員的參與下，於民國 92 年 3 月 22 日（六）順利落幕了，這次會員大會共計有 93 人出席參與（實到 68 人），高雄市社會局一科許清安輔導員也特地到場致詞，會中進行理監事改選，共計選舉出 9 位理事及 3 位監事，當天大會後接著舉行第三屆第一次理監事會議，選舉出新任理事長，當選名單如下。

理事長 沈素月

常務理事 簡淑媛（學術及編輯委員會主委）

陳政智

理事 張江清（財務委員會主委）

劉文敏（法制及公關委員會主委）

王惠珍（服務委員會主委）

邱慧芬

林春玲

廖招治（會員委員會主委）

候補理事 陳東富、蕭彬吾、林其樺

常務監事 張峰紫

監事 楊崑德、李淑婷

外科護理的經驗，充分發揮運用，協助更多的家庭照顧者及其家庭中的每一位成員。

候補監事 李素華

※當選名單依候選名冊號碼排列

這次的會員大會邀請到張瑞璋醫師（張瑞璋中醫診所負責人及高雄市健康照護學會常務理事）來為大家講解『中醫養生藥膳』，張醫師以豐富的臨床經驗，讓大家在短短的一個小時中，獲得許多寶貴的知識，而其幽默風趣的講述，更讓會場傳來一陣陣的笑聲。為了配合這次的講題，協會今年也別出心裁的準備「燒酒雞藥材包」，讓會員能邊聽邊看，會後還能回家燉，補補身體！

今年在會場邊也有義賣，特此感謝會員林曉音老師及王魏秀娟等人所製作的精緻小紙傘，及由榮譽顧問邱前理事長的同學—林月鳳小姐捐贈其所著新書『陽光心情宅急便』供協會義賣。

註：『陽光心情宅急便』作者林月鳳小姐為護理人員，有豐富的護理教學及生活體驗，本書內容廣泛，從親子、幸福、生活、

教學談到愛情婚姻，售價每本 250 元，若有興趣的會員可與協會聯絡！！

專題報導 I

很大的幫助，可多多利用。

如何照顧失能父母【下】

湯麗玉



◎ 照顧者角色的準備

照顧幼兒的歷程通常是可計畫和事先準備的，除此之外，照顧者角色通常是突如其來、預期之外的，例如車禍受傷、突然中風、罹患癌症者。即使面對年邁的父母，雖知其退化失能的機會隨時來臨，也鮮少有人事先準備好自己，等著父母失能時可以照顧他們。預先的規劃與準備可減少挫折及艱苦，增加人生的滿足及喜悅。什麼時候開始都不算遲，請立即行動！

1. 瞭解疾病與照顧知識：

醫院、衛生所、媒體及相關協會、基金會等，經常辦理講座、照顧技巧訓練班，可由報章雜誌或網路找到資料。此外，坊間出版了許多疾病及照顧相關書籍可供參考，網路上資訊很豐富，但需要審慎過濾。

2. 參加家屬或照顧者支持團體：

這是一個相同經驗者互相交流的團體，在此團體中可抒發情緒、表達困擾、學習他人經驗、分享新的資訊、結交朋友、獲得瞭解與支持，這團體對照顧者調適照顧壓力有

3. 了解相關社會福利：

身心障礙福利、老人福利、照顧者福利、重大傷病卡等都是可能使用的社會福利，請洽詢醫院社工人員、社福單位、照顧者協會、病友協會等。

4. 洽詢相關社會資源及照顧資源：

如家庭照顧者協會、老人福利協會、各疾病協會如失智症協會等，日間照顧中心、喘息服務、居家服務、居家護理、護理之家、養護機構、輔具中心、長期照護示範中心等，不同的單位可提供給您不同的服務。

5. 瞭解自己承擔的意願：

照顧父母不僅是責任而已，更重要的是積極的意願和承諾。勉強承擔的照顧工作，將造成雙方沉重情緒壓力和負擔，甚而導致虐待事件。衡量自己和父母的關係、自己的身心狀態、自己的個性、家庭狀態（配偶、子女的意見）、經濟



能力、手足的支援、可能的資源與替代方案

6. 鍛鍊體力：

照顧工作需要相當的體力，平日就要有規律的運動、均衡的飲食、足夠的睡眠，有足夠的體力才能勝任照顧工作。

7. 尋求支持來源及情緒抒發管道：

照顧工作不但耗損體力，同時也耗損心力。照顧的歷程中需要有人給自己打氣鼓勵、需要有人可以傾吐心中壓抑的情緒，倒出心中的垃圾，再裝入新的能量與信心，有足夠的心靈能量才能有圓滿的照顧歷程。配偶、親人、朋友、教友、支持團體的伙伴、諮商人員等，都是可以考慮的，只要是可信賴、能接納你、願意傾聽你的人。

8. 設定合理的照顧目標及自我期待：

認清自己的能力限度及個性，不為「孝子孝女孝媳」的美名而逼迫自己，認清自己是不可能讓每一個人都高興滿意的，認清自己不是完美的。失智症在醫療研究未有新進展前，其功能將逐步退化，若將照顧目標設為父母功能進步，恐怕會造成自己及父母挫折及壓力。合理的目標與期待可有效減輕壓力。

等等，再決定我要承擔多少。

「休息是為了走更長遠的路」，喘息對照顧者是絕對必要的。喘息的時間讓照顧者可以抒解壓力、獲得新的能量，照顧父母時更有耐心、更圓熟。沒有喘息的照顧品質較易低落。

10. 與親人協商照顧責任的分擔：

「絕對的公平恐怕是不存在！」「一樣米養百樣人」，有些人就是鐵石心腸。恐怕很困難要求每一位兄弟姊妹和我一樣投入照顧。但是，清楚地表達照顧需求、自己的限度、需要的支援等是非常重要的。照顧者不表達需求，其他家人也不清楚如何協助，若期盼別人主動來探詢和幫忙，那不知等到何年何日，照顧者有責任主動表達需求和困難。

11. 瞭解父母的期待：

在父母意識清醒時，瞭解其對未來安排的期待，如自己住或和誰住、聘看護或去安養中心、後事安排等等，這任務是不容易的。可從日常生活的表達得知，也可尋求適當機會，如朋友過逝，在良好的氣氛下相互瞭解。

12. 瞭解照顧者的權利：

照顧者是「人」，當然有做為一個人的基本權利。但許多時候犧牲奉獻的照顧者忘了自己的需求，讓照顧工作佔了生活的大部分，即使有需求也覺得應以照顧父母為重，不應找理由不照顧。長期下來累積的疲憊造成照顧者身心崩潰。因此，為了走長遠的



9. 安排喘息時間：

路，以及有良好的照顧品質，照顧者必須謹記照顧者的權利。

照顧者的權利

- *照顧者有權照顧自己
- *照顧者有權尋求別人幫助
- *照顧者有權維持個人生活
- *照顧者有權做一些只為自己的事
- *照顧者有權偶爾生氣、憂鬱及表達情緒
- *照顧者有權拒絕他操控
- *照顧者有權接受他人體恤接納、諒解及情感
- *照顧者有權感到自豪
- *照顧者有權保護追求個人生活的權利
(當父母不需要我照顧時，這可以支持我生活下去)
- *照顧者有權期待和要求國家對照顧者進一步協助

◎經營豐富圓滿的照顧歷程

進入照顧歷程後，誰都無法預知這歷程的長短，不必傷腦筋預測會照顧多久，但一定要有長期作戰的準備。

1. 規律生活和喘息：

父母和自己都需要有規律生活，重要的是要安排時間給自己喘口氣，讓喘息成為例行公事，而非祈求他人施捨的恩惠。和照顧父母一樣，照顧者也要照顧好自己，要吃得飽睡得好。切記避免說「只要他(父母)好就好，我沒關係！」

2. 每日適度運動：

運動有助維持良好情緒、睡眠、食慾等整體健康。每天安排運動時間，可讓自己保有長期作戰體力。



3. 注意危險徵兆：

多位家屬表示，當她帶失能父母就醫時，醫師告知「應看醫師的人是你」。留意自己的身心狀況，有否下列現象：身體異常的反應、食慾變差、體重明顯改變、失眠、易怒、易流淚、注意力無法集中、輕生的念頭等。出現上述徵兆時，請及時就醫。

4. 換個角度思考：

事情是多面的，沒有絕對的好壞對錯，當執著一念頭而陷入泥沼時，便需要提醒自己——換個角度來看。送父母到安養中心，子女有罪惡感、父母也覺淒涼悲哀，但換個角度想，好的安養中心令父母獲得好的照顧，和其他老人家一起參與活動，生活更生動有趣，子女也獲得喘息，保住了健康、家庭和工作。許多照顧者執著於想改變別人「為什麼他不……；我希望他能……」，大部分的時候改變別人是困難的，「山不轉路轉」，換個角度想，改變自己反而是自己能操控的。照顧工作是辛苦的，但許多照顧者也說「能照顧父母是一種福氣」。想法改變時，心情也會跟著轉變。

5. 接納自己以及父母的情緒反應：

情緒是正常的、自然的心理反應。情緒是一個訊息，告訴自己「我受傷了」「我的需要沒有被滿足」「我很在乎他」等等。是人就有情緒，只是每個人表現的方式不同。面對情緒最有智慧的反應是傾聽情緒、接納情緒、給情緒一個出口；壓抑的結果是，累積的情緒會伺機找另一出口爆發，後果更難收拾。

6. 每天稱讚獎勵自己：

照顧父母的工作是非常重要的，肯定自己執行此工作是很有價值的。在家照顧父母與出外工作一樣重要，對社會有同等重要的貢獻。每天稱讚自己，適時獎勵自己，做自己喜歡的事，買喜歡的衣服、看個電影、享受 SPA 等。

7. 和相同經驗的照顧者分享交流經驗：

照顧歷程是漫長的，過程中有不同的挑戰，持續參與支持團體，和相同經驗者分享經驗，對照顧者有很大的幫助。即使父母過逝後，這團體還是可持續參加的。

8. 盡可能維持原有社交生活與嗜好：

在照顧任務終了時，許多照顧者感覺到生活失去重心，生活變得茫然無目標、空洞、不知所措，有些甚至出現憂鬱症狀。因此在照顧歷程中，照顧者仍要保有自己的生活空間，和老朋友聚會、參加社團、上教堂等，這不但可調適照顧壓力，同時可為未來生活預作安排。

9. 開口提出要求，請他人協助：

對某些人而言，開口求助是非常困難的事情。這是生存的必要技能，能獨立自助當然很好，但人是有極限的，總會有需要他人協助的時候。在諮詢中心有相關訓練課程，可協助學習這技巧。

10. 充分運用社會福利資源：

「我一人承擔就好，我還撐得下去」、「等我倒下來再說」、「別人應付不了他，我才知道他的習性」、「不習慣有外人在家

裡」；尋求外界協助彷彿代表自己不夠孝順、不夠能幹、不情願照顧；到日間照顧中心，好像代表把照顧責任丟給別人，顯得自己不負責任。孤軍奮鬥通常會兩敗俱傷，照顧者的健康嚴重耗損，父母受到某種程度的虐待。克服自己使用資源的障礙，選擇自己需要、適合自己和家人的服務，做長遠的規劃。使用社會資源的過程中如有困難時，可與相關諮詢單位聯絡。

11. 豐富照顧歷程：

在照顧過程中安排一些適合自己和父母的活動，令生活更有意義。例如懷舊活動，聽聽老歌、看老照片、舊地重遊、看老電影等，和父母談談過去種種回憶，瞭解父母成長過程的點滴，從而更瞭解自己的根源。在生活中安排事務讓父母共同參與，令父母覺得自己仍有貢獻，如幫忙揀菜、摺衣服等簡單、父母還可以做到的事。同時，子女要記得對老人家的尊重以及讚美是很重要的。

12. 欣賞歷程中的學習與收穫：

照顧的路雖辛苦，但過程也有許多甘美。有照顧者表示「這是這輩子和爸爸最親密的時候，從來沒想到可以和爸爸這麼親，覺得很享受」、「每天抱抱親親媽媽，和媽媽說說古早的事，覺得放下工作享受親情很值得！」、「從碰到的問題中找到解決的方法，也是一種享受」、「孩子在看也在學習，一舉兩得。」紀錄下照顧的心得，投稿至照顧者月刊與大家一起分享打氣，是一件非常美好的事！

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，如有興趣可來電向協會索取。

專題報導II

一夕安眠至天明

周勵志

台北市立陽明醫院精神科主任

中華民國家庭照顧者關懷總會常務理事

雖然有些人號稱可以每天祇睡一小時還是唇紅齒白、甚至皮膚猶是「吹彈可破」；或者，每天還是鬥志昂揚、工作效率毫不稍減。但是，廣告畢竟是廣告，長期的睡眠不足，必然對身體帶來莫大的影響。比如大家早已知詳的，會造成內分泌系統的失調，不但會加速皮膚的老化，也會嚴重影響個人的身體形象。如此一來，即使有再好的養顏用品或保養課程也會大打折扣，甚至一點效果都沒有。況且，現代社會中充滿各種極度的感官刺激、充斥種種欲興奮早已癱瘓的知覺的物質，要好好睡一覺，好像已不是一件理所當然的事，可以說每個人或多或少都有過睡眠困擾的經驗。

偶爾短暫的失眠自然不會帶來什麼大

的影響，祇要能夠瞭解造成失眠的癥結加以適當的處理，並且能夠得到適當的休息，相信很快就可以回復正常的生活。反過來說，如果是長期或慢性的失眠，又未能獲得妥善的處理，不但可能影響健康、工作，甚至會讓跟你生活的親人一起吃苦。舉例來說，假使原本的睡眠問題祇不過是睡眠習慣改變而已，例如，來自於三班制工作的關係，也許時間再久一點，身體就可以適應下來，並不需要任何特別的處理。但是，有的人不瞭解睡眠的生理學，想藉由他力，比如，喝點小酒或隨便到藥房買些成藥吃，非但沒有解決問題，反倒惡化了原來的狀況。要知道，酒精固然可以幫助入眠，然而也同時影響了正常的睡眠型態。通常來說，除非喝得爛醉，否則在上半夜身體內酒精濃度還很高時，還可以睡得不錯，甚至像手術前用了麻醉劑一樣；但是到了下半夜，當酒精濃度下降，就像麻醉劑的作用過去了，變得容易做夢連連及驚醒了。

很多人以為每個人每晚都要睡足八小時才可維持健康，可是拿破崙每天據說才睡四小時，而且是分開來睡的。另外，有的人是貓頭鷹，越晚越有精神，有的人是黃鶯，一大早就起來活動，可是睡眠是有個別差異性的。例如，在睡眠時間方面，不同民族、不同地區、不同季節，一個人所需的睡眠時數是大不相同的。

每個人的睡眠也不是由入睡到醒來都



一成不變的，如果仔細地觀察一個睡著的人的眼睛，我們可以注意到由眼外來看，有時動也不動或僅有些許的一些緩慢的運動，有時卻又看到兩眼快速地朝同一方向一起運動。換句話說，睡眠的現象，依眼球運動的有無，分為快速動眼期（或稱異型睡眠）及非快速動眼期（或稱常型睡眠）這兩種現象。

各種生理現象在這兩期是不相同的。心跳在常型睡眠期時要比清醒時來得緩慢，在異型睡眠期則有較大的變化；呼吸在常型睡眠期較深且慢，在異型睡眠期則變得快而淺。這也是何以一些慢性呼吸道阻塞疾病、氣喘、心肌梗塞、或心率不整等疾病容易在異型睡眠期發作的原因。其他的生理現象，如身體的動作在常型睡眠期較少，異型睡眠期較多。在男性，異型睡眠期還會有陰莖勃起的情形。



典型的夜
期睡眠中，常型
睡眠期及異型
睡眠期是交替
出現的，大約一
晚有五到七個
週期的變化。隨

著時間的經過，兩種睡眠的間隔逐漸縮短，異型睡眠期的時間逐漸延長，常型睡眠期則逐漸減少。異型睡眠期也是我們做夢的時候，所以正常睡眠的人一個晚上應該做好幾個夢，而且是不能省的，但是我們通常只會記得快清醒前所做的夢或根本不記得。做夢連連的人則通常是先前的睡眠中，異型睡眠

期受到干擾，因此在剛恢復正常睡眠時，補償性的出現較多的異型睡眠。正常人的異型睡眠占整個睡眠時間的百分之二十到百分之三十，常型睡眠期的第二期約占一半，慢波睡眠，也就是深睡期，或是常型睡眠期的第三、第四期則在上半夜出現為多。

睡眠的結構，隨著年紀的不同也有所改變。當年紀越來越大時，平均睡眠時數也越來越短。剛出生時一天要睡十六個小時，到成年期的八個小時就夠了，就老年期自然更短了。儘管如此，由清醒到入睡的這段時間，稱為睡眠潛伏期，則每個年齡層的人都差不多長短。所以，老年人常會覺得自己好像醒的時間較多，主要是因為在夜晚醒過來的次數較多、時間較久所致。同樣的，睡眠期的分布也隨著年紀不同而有所更動。例如，異型睡眠期由出生時的占百分之五十到兩歲的占百分之三十至三十五，到十歲時則達到占百分之二十五的穩定狀態，然後一直到六、七十歲左右才又有明顯的下降。常型睡眠期的第四期也有同樣的傾向，但減少的速度則比異型睡眠期的要來得快，通常到六十歲左右就完全消失掉了。這也是上了年紀的人容易睡得比較淺的原因。

有了上述的認識，若再能配合下列的原則，更可以提高睡眠的品質，也是受睡眠問題之苦的人的最佳自助方式：

一、別花太多時間在床上：別在床上做與睡眠無關的事。若隔個一、二十分鐘還無法入眠，那就下床。別在床上硬要強迫自己睡，那反而造成心理上的緊張，或使得身體更疲累，也就更難入眠了。

二、建立規律的作息習慣：如同飲食，睡眠也要定時定量。而且，萬一晚上睡不好，千萬不要在第二天刻意補充睡眠，以免造成惡性循環。

三、佈置好睡眠的環境：無論光線強弱、溫度高底、聲音大小、溼度高低，甚至寢具是否舒適都要顧慮到。

四、建立睡前習慣：提前把該做的事情做好，臨睡前不妨喝杯熱牛奶、洗個溫水澡、找個安靜的角落靜坐片刻或聽些柔和的音樂，讓身心皆放鬆下來。

五、別把煩惱帶上床：做不完的事明天再說，保持平靜的思緒上床，千萬不要在床上煩惱事情或計算帳目。

六、不要吃太多，也不要吃太少：吃太少，飢餓會干擾你的睡眠；吃太多，也會使身體必須耗費很多精力在消化及新陳代謝上，也影響到睡眠。晚飯後到入睡避免使用含有酒精和咖啡因的飲料。

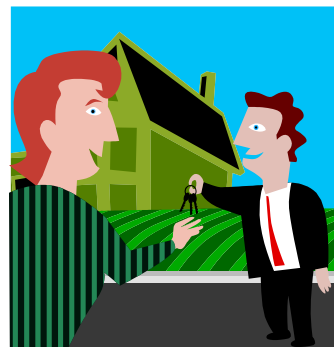
七、經常運動，但不要在晚上：因為運動會使身體又興奮起來，造成入眠的困難。但是，睡前適度的性生活倒可以降低緊張，幫助睡眠。

八、考慮養成小睡的習慣：尤其在亞熱帶或熱帶地區，中午小睡片刻可以提高下午的工作效率。不過，切記千萬不要睡太久以免反而影響晚上的睡眠。

九、除非絕對必要或專科醫師的處方，最好避免服用安眠藥：因為多數的安眠藥物正如酒精一樣，會讓你無法深睡及獲得充足的休息；過量時，還會讓您第二天

昏昏沈沈、有宿醉的現象。

最後，如果您已經確實遵行上述原則，睡眠卻依然不甚理想，那就要考慮尋求近一步的專業協助，並充分配合治療計畫，以免夜長夢又多，不但無法如願地養顏美容，更可能影響到寶貴的健康！



會員園地



新增會員 (91.12-92.2)

永久會員 永 193 蘇淑芬

194 陳政智

196 林其樺

197 劉雅芬

198 鐘水涼

199 郭惠淑

贊助會員 贊 47 李翠芬

團體會員 財團法人獎卿護理展望

基金會護理之家

歡迎新會員加入



大事記 重要通知



92.1

01/11 第二屆第九次理監事聯席會議

01/18 飛燕草聯誼會 92 年第一次活動



92.2

02/07 寄出 91 年度方案成果至中華社會福利聯合勸募進行結報工作

02/09 社工筱芸參加台灣失智症協會辦理電話諮詢志工訓練，共四天

02/27 終止高雄市社會局委託辦理居家服務評估工作



92.3

03/22 第三屆第一次會員大會暨理監事改選、第三屆第一次理監事會議

03/22 出版協會四周年紀念年刊

03/29 飛燕草聯誼會 92 年第二次活動

徵求～惜福物流.....物品再利用

各位親愛的會員！協會將於 4 月 11 日搬新家，但目前仍缺乏一些辦公室用具（電腦桌、辦公椅）及傢俱（沙發、矮櫃）等，如各位家中有可再使用的物品，請與我們聯絡唷！^^

溫馨的家，由我們共同打造！



協會搬新家嚕！

感謝協會王惠珍理事熱心提供，讓協會終於能有個屬於自己的窩囉！我們將在 4 月 11 日搬遷至新址，電話與傳真都有變動，希望各位會員與關心協會的伙伴，別忘了要常與協會保持聯絡，有空時也歡迎大家到協會來坐坐。

地址：807 高雄市三民區

熱河一街 108 號

電話：07-3138244

傳真：07-3133835

〇〇 新氣象 新活力 〇〇

