



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會 訊 第十七期

中華民國 92 年 9 月

理 事 長：沈素月
編 輯：簡淑媛 孫淑婉 陳怡柔
服務地址：高雄市 807 三民區熱河一街 108 號
服務電話：(07) 322-3839 傳真：(07) 313-3835
協會網址：<http://www.caregiver.org.tw>
E-MAIL：kscg@edirect168.com
劃撥帳號：42032110
戶 名：高雄市家庭照顧者關懷協會
中 華 民 國 八十八年九月創刊

§免費贈閱，歡迎來電索取§

榮耀時光

🏆全國孝行獎🏆

照顧者 郭惠淑

二十年照顧的日子，其中的辛酸與苦楚，並非三言兩語能道盡，唯獨親身經歷者，才能夠了解所謂「家庭照顧者」在生理方面的勞累與心理層面的負荷。

古人云：「百善孝為先」。我總認為照顧母親只是盡為人子女應盡的孝道，從沒想過會有什麼獎勵，只希望母親能夠有康復的一天。偶然的機緣接觸到協會，協會給了我安慰與鼓勵，同時也擴大我的社交空間，感覺到照顧的路上不是只有我一人孤軍奮鬥，旁邊還是有很多親友與鄰居給我加油、打氣。一個家庭當中，如果有這樣需要長期照顧的家人，對於整個家庭的衝擊是相當大的，不只是生活步調需要調整，更多的打擊是來自心理層面的，不只是病人需要調適與面對自

己在生活與行動等方面的改變，家屬的照顧壓力與負荷也是不容忽視的部分。

今天有這個機會可以獲獎，心中的歡喜與快樂是無法言語的，感謝有關單位給我這個機會參加這樣一個盛會，在無形中給我加油與鼓勵，讓我在未來的照顧生涯有更多的能量可以走下去。

惠淑接受表揚！

後記：九十二年全國孝行獎由台灣省政府主辦，內政部、教育部、行政院文化建設委員會、行政院新聞局、中華文化復興運動總會指導。表揚大會原定於五月舉行，因受 SARS 影響，改至七月三十、三十一日假台中金典酒店舉行。

榮耀時光

🏆 高雄市第廿九屆模範父親 🏆

飛燕草聯誼會會長 黃欽宗

承蒙「福澤慈善事業基金會」嚴謹之評審，更感謝「高雄市家庭照顧者關懷協會」沈理事長推薦，而榮獲當選為本屆模範父親，內心充滿了無比興奮與感激之情。得知當選後，我的妻子、兒女及至親朋友都很高興地與我分享這份榮耀，唯獨遺憾的是，未能與家母分享這份喜悅。



今獲此殊榮特別要感謝我的內人——蔡玉英女士，牽手四十年來，跟著一個百手起家的窮小子，無怨無悔的照顧母親及四個幼子，默默付出、共同組織幸福和樂的家庭。

我出生於嘉義頭竹圍的小村莊，自幼父親因病早逝，和母親兩人相依為命來到高雄打拚，沒有顯赫的家世及背景，一步一腳印慢慢完成學業，旋即在台灣機械公司任職數十年，於八年前退休，我這個平凡的人生，常常是我教育孩子們的真實範本、做人的道理，只要努力、認真就會完成夢想。退休後，更將心力投注於老人關懷及社會公益上，

由於和內人長期照顧久病臥床的慈母，進而參與照顧老人協會，推廣為關懷老人。

現今社會老化比率增加，年輕的一代忽略的三代同堂，往往老人家總是被踢皮球般地來回安養中心，實在不忍。所以以照顧至親的心情，以身作則的方法教育子女，而有一個讓鄰里稱羨的四代同堂家庭，更希望推己及人、實踐古人云：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」和「家有一老，如有一寶」減少獨居老人，讓社會一片祥和。

前理事長邱啟潤（左）及先生與聯誼會會長黃欽宗（右二）夫婦合影

後記：高雄市第廿九屆模範父親選拔由高雄市政府委託財團法人高雄市私立基督教福澤慈善事業基金會辦理。表揚大會已於八月三日上午十時假國立科學工藝博物館演講廳舉行。

狂行為，每天生活在不定時炸彈中，隨

分享園地

李淑嫻

彭婉如文教基金會 居家服務員

隨著社會進步，人口結構的改變，不管是老年、重病或意外傷害，在生活上不能自理的人越來越多，相對的「照顧者」也隨比例增加，「照顧者」這個以前不被重視的名詞終於被浮上檯面，也是我們現代人要學習的新課題。人生過程中，誰也不敢斷定自己將來是不是一個「照顧者」，感謝家庭照顧者關懷協會能重視這個被冷落在角落裡的弱勢團體，也算是給「照顧者」一個肯定、加油打氣。

一般看來「被照顧者」是弱者，因為他們在生活上已喪失自理能力，所以家屬多半會對「照顧者」給予更多的責任與要求，以求得心安。所以會造成對「照顧者」心理需求的疏忽，會有不被了解的孤獨感，但「照顧者」若沒有平衡的身、心、靈外加一個同理心，怎會有一個優良的照顧品質。

照顧者分為兩種：一是照顧自己的親人，二是受雇於人成為「照顧者」；我自己就同時扮演兩種角色。先談第一種，這種情況所承受的壓力是多方面的，一面要接受自己生活的改變，一面又要適應親人重病後，無法接受生活上不能自理，還有病後的後遺症（如中風後腦部受傷），病人自己都無法控制的發

時可能送急診，「照顧者」又必須在這一片混亂中去找出一個平衡點；另外一個是感情的因素，怕親人隨時離開我們，很多的恐懼、不安，還有身心的疲累，常會有輕生的念頭，這時宗教的力量及家庭其他的成員可以幫助走過低潮。身為「照顧者」的我是以讀聖經的方式來將混亂的心沉澱下來，學習如何面對一個身心受傷的病人，不要隨著病人情緒起舞，我們對變數的適應腳步，應更快於病人，這樣才能發揮更大的力量，引導病人走出創傷，甚至能幫助她們的生活更有品質和尊嚴，這樣的體認不是在一夕之間，而是在點點滴滴過程中，學會把心柔軟下來，認真體會生命的脆弱

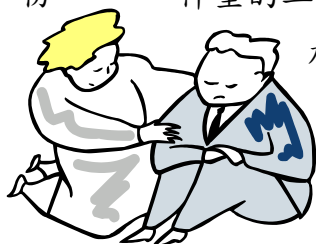
與可貴，更珍惜與生病中的親人相處的時間，有能力付出是上天給我們的禮物，在這當中可以不斷修正與磨練自己，會更深層思考生與死之間的問題，很多事情的

價值觀會改變，人生的境界與視野才會開闊，其實受惠最大的還是自己。

第二種是受雇於人成為「照顧者」，在前面提到「同理心」的大前提下，家屬對於病人因病造成身心的障礙與變化要有所了解，病人的情緒起伏會很大，有時會有一些奇怪的舉動、或為了引起家人關心，常會對「照顧者」提出不實



的控訴，如因家屬沒有了解事實，先指責「照顧者」，會讓人覺得沮喪、及挫折，如長期處於這種溝通不良狀況中，對病人是不利的，所以家人應盡量抽空陪伴病人，「親情」對病人是最好的良藥，會給他們安全感，不會被遺棄的心理，也可觀察「受照顧者」因病引起的生理與心理變化（甚至包括飲食變化），因了解才會是有是非之分，更會有包容！照顧者與病人相處時間較多，也參與病人的生活，家人應給予照顧者空間與尊重，也應適時給予肯定，「照顧者」不要將照顧工作定位在低層次上，要不斷吸收相關知識，更重要是要有「愛心」與「包容心」，對於工作不要太商業化。我曾碰到一位居家服務員，眼中只有病人，對於病人的年邁的配偶及家庭環境視若無睹，理由是付費範圍只有「照顧病人」，如此的工作態度令人心痛，其實有時只是舉手之勞，如：掃掃地、擦個桌子、曬個衣服，可以給家庭照顧者一股被關懷的暖流，何樂而不為呢？我們的對象是受創的病人，要付出自己的熱情與真誠的工作態度，把病人當成自己的親人一般照顧，家屬會把病人交在我們手上，表示信任、看重我們，所以要常感恩。由於社會變遷「照顧者」人口越來越多，提升自己對人文的關懷，因為自己的做法，是決定別人對我們的看法，「照顧者」在身、心、靈是全方位的學習，這真的是一份神聖的工作，「照顧者」加油吧！



活動預告

●家庭照顧健康生活講座

日期：92年9月25日（四）

時間：上午9:00-11:30

地點：高雄市前金區老人活動中心
（文武一街65號1樓）

主講人：王起杰 醫學博士
（高醫泌尿科主治醫師）
（市立小港醫院泌尿科主任）

活動內容（全程免費、備有茶點）

⌚ 9:30-10:30 專題演講

主題：中老年人排尿問題之

處理及諮詢

⌚ 10:30-11:30 問題諮詢、有獎徵答
有獎徵答備有精美小禮品！

報名方式

請電洽 07-215-1115

前金老人活動中心

周建宇先生

或電 07-322-3839

本會 陳小姐

~~~~~

## ●飛燕草聯誼會 92年第五次活動

日期：92年10月18日（六）

時間：中午11:30-15:00

地點：長青綜合服務中心  
日間照顧中心

(四維二路 51 號 6F)

#### 活動內容：

⌚ 11:30-1:00 分享餐會

請參加成員，每人準備一道食物，以分享餐會方式進行。

⌚ 1:00-2:00 主題分享--**靜坐**

邀請高醫附設中和紀念醫院資深居家護理師王惠珍，與照顧者及成員相互討論、分享。

⌚ 2:00-3:00

邀請新高美骨科專科診所院長郭俊宏醫師，為照顧者進行骨質密度檢測。

~~~~~

活動紀錄

家庭照顧健康生活講座

不論男性或女性，隨著年齡增長，排尿方面的困擾越來越明顯。為加強中老年人自我保健概念，提高老年生活品質。

本會在今年下半年度將舉辦四場「家庭照顧健康生活講座」，期待除了家庭照顧者之外，也能讓一般民眾能夠對於自身健康有更進一步的認識。

七月二十八日艷陽天，本會在高雄市三民公園老人活動中心舉辦第一場的「家庭照顧健康生活講座」。邀請市立小港醫院泌尿科主任暨高醫泌尿科主治醫師—**王起杰**醫學博士蒞臨講述『中老年

人排尿問題』，提供諮詢服務及有獎徵答時間。

參加者除了家庭照顧者之外，還有在公園內晨運的一般民眾及王醫師的病患。整個演講過程中，每一位學員專心聽講，並於諮詢時間踴躍提出疑問，也一一獲得解答；有獎徵答時，場面熱鬧至極。

在此也特別感謝高雄市長發老人服務協會會長熱烈支持及參與；元極舞功法委員會主委、副主委、總幹事及全體學員熱烈參與及輝瑞大藥廠的鼎力協助。

大夥聚精會神地聽講！

飛燕草聯誼會 92 年第四次活動

兩個月的時間很快又過了，今年度飛燕草第四次的活動已於八月十六日，假高雄市長青綜合服務中心六樓日間照顧中心舉辦。

新高美骨科專科診所院長郭醫師 為聯誼會會員講述保健知識

活動當天除了分享餐會之外，聯誼會會長及副會長夫婦更邀請「新高美骨科專科診所」院長—郭俊宏醫師參與活動，並提供骨科相關健康知識給照顧者。

本會理事王惠珍亦講述排便方面保健概念，期待讓參加活動之照顧者除了能夠照顧家中病患，也能夠照顧自己的健康。

理事王惠珍為照顧者講解保健概念

「老有所養—如何照顧年老的父母」 研討會

多元主題的「老有所養—如何照顧年老的父母」研討會，兩場次各於八月二十一及九月四日順利落幕。

此次研討會共安排六個主題，分別為：老年人生理、心理發展概況；老年人藥膳養生；壓力紓解及自我保健；老年人活動之重要性；老年人性功能問題；老年相關社會福利資源等。內容除提供家庭照顧者相關照顧知識，同時亦可供一般健康老人做生活保健之參考。

研討會中除靜態講座內容之外，還有簡易穴道按摩的實際操作教學；元極

舞委員及學員們更以實地的示範輔以講解來說明老年人活動之重要性。

講師現場示範按摩方式

高雄市婦女館三週年館慶活動

本會受邀參與婦女館三週年館慶盛宴，由協會會員林曉音老師提供手工藝品作為活動義賣主軸，現場並教導小朋友如何運用家中之廢棄物品，動手 DIY 做出經濟實惠的童玩。

當天天候狀況不佳，大夥莫不擔心若中途降下大雨，那活動該如何進行？所幸天公作美，在活動近尾聲時，才降下大雨。

活動以園遊會方式來呈現，參與的婦女團體們各個拿出看家本領，讓當天的「遊藝市集」應有盡有、琳瑯滿目。感謝曉音老師提供利用蚌殼改裝的吊飾、用吸管做成的小捲及紙藤編製而成的置物籃供協會義賣，並與友人全程參與活動，指導小朋友如何利用廢棄紙盒，自己動手做竹蜻蜓。

專題報導

照顧者壓力紓解及自我保健

林春玲 護理師

身為家庭照顧者 (Caregiver)，我們習慣於把注意力放在關愛的病患身上，對於自己本身的需求往往忽略掉或漠視之，而且不論東方或西方的社會，一般大眾關心的都是生病的人，而照顧者面對的辛苦、挫折、孤單、無助、無奈、心力交瘁、想逃避、道德壓力…等情緒的混亂與壓力卻無法得到紓解。長期下來，許多家庭照顧者在調適過程中與他人的人際關係日趨惡化，甚至因此罹患憂鬱症、心血管疾病或可怕的癌症。對照顧者而言，學會情緒管理與如何紓解壓力確是當務之急。

壹、精神壓力與免疫機能

當腦的意識感受到外來的壓力時，腦下垂體就會促使腎上腺作用，開始分泌腎上腺素及腎上腺皮質激素。腎上腺素 (Adrenal gland) 去製造壓力蛋白 (Stress proteins) 及熱休克蛋白 (Heat-shock proteins)。如果壓力是短暫的，壓力蛋白會去應付「打」或「逃」的緊急場面，此時心跳加快，手腳冰冷；如果壓力持久存在，大腦馬上調整腎上腺皮質激素 (Adrenocorticosteroid) 的量，導致體內腎上腺皮質激素急速增

加，一旦失控時，身體免疫系統就會失調，這就是為什麼人在遭遇外來的壓力後，會感冒生病的主因，它也會使身體失去抵抗腫瘤或癌細胞的能力。因此，壓力若沒有適度予以紓解，孤單無助、情緒混亂會使人有自殺的意念，或藉酒消愁，抑或不斷的抽菸，進而帶來心血管的病因及可怕的癌症。要解除這些危機，必須尋求精神心理醫師的協助，也須依賴親人及朋友的關懷，有宗教信仰的人，靠著教友、牧師、傳道或師父的引導及幫助，常常也能較快走出困境，迎向人生的光明面。

貳、照顧者面臨的壓力

1. 缺乏照顧的知識及技巧
2. 對社會福利資源不了解
3. 照顧責任的負荷，
缺乏替代人力
4. 生活作息受限制
5. 情緒負荷
6. 家庭互動關係受損
7. 社交活動減少
8. 經濟困境



參、壓力紓解的方法

一、養成情緒健康的習慣

1. 接受自己。能夠坦然面對世界，而沒有經常性的內心交戰。並不是每一場戰役都值得去拚死獲勝；接受你所不能改變的事情，當你覺得某件事情能夠、並且必須改變的時候，就接受這份責任。
2. 接受別人。處理別人所犯的錯誤是對自己成熟度的一種測試。接

受別人，能幫助你處理他們的錯誤，並且允許你能不帶惡意地批評。不能和別人好好相處正是情緒健康有問題的訊號。

3. 保持幽默感，並且運用幽默感作為修飾生活崎嶇邊緣的工具。幽默反映出你對別人的態度，但是不要以別人為代價來開玩笑。
4. 欣賞簡單的愉悅。不論這已經重複了多少次，抱持對事情興奮的態度，即使對別人來說，這些事似乎再平凡不過了。
5. 活在當下。雖然你可以為將來做準備，但是無法控制未來或預見未來。無懼地投入新計畫及到新地方冒險吧！
6. 迎接工作。享受工作中所有的面向，包括繁瑣小事及例行事務。學習和所有面向共同生活，而非處在一種經常抱怨的狀態。

二、壓力管理的具體方法

1. 找出壓力的來源
2. 將困擾的癥結寫下來
3. 將最遭的情況寫下來
4. 如果真的發生，接受事實
5. 立刻進行改善行動

三、紓解壓力的放鬆方法

1. 深呼吸及伸展肢體法
2. 運動法

*運動可增加流向

腦部的血液

*運動能促進新陳

代謝，加強血管的



功能

*伸展筋骨，促進適當的骨頭新陳代謝

*改善肌肉的彈性，增加肌肉的強度

*使心臟跳動更快更有力、降低血壓，並維護心肌彈性

*調整情緒，促進記憶力

3. 熱水澡

4. 經絡理療法

按摩、指壓的技法種類，基本上可分為6種類。亦即，撫摸、擦的方法(輕擦法)、揉的方法(揉捏法)、一面壓一面揉的方法(按捏法)、壓的方法(壓迫法)、敲的方法(扣打法)、振動方法(振顫法)。以下逐一作介紹。能分別使用這些方法，以整體性應用為綜合調和的方向為最理想。

5. 暖身按摩法

6. 冥想法

7. 沉思

8. 靜坐

四、壓力紓解—生理的管理

1. 說出壓力：傾吐是最佳宣洩心理壓力的方法。如果傾聽者能進一步協助釐清問題，尋出方法，會覺得豁然開朗。
2. 寫出壓力：拿出紙筆，把感到煩惱、壓力之事一一列出，再列出可行的方法。
3. 呼出壓力：閉氣二、三秒，再微微張開嘴巴緩緩吐氣，反覆數十次，把握每一個呼吸的機會，將壓

力釋放出去。

4. 跑出壓力：跑上二、三十分鐘，你會覺得全身溫暖，肌肉鬆弛，緊張壓力也隨著緩慢的跑步而跑出體外。
5. 走出壓力：雙手自然擺動，信不而走，不要思考，慢慢走個二、三分鐘，肌肉所承受的壓力亦隨之消除。
6. 打出壓力：買個沙袋，對著它打一陣子，積壓內心的壓力自有宣洩管道。
7. 泡出壓力：浸泡熱水，水溫不要超過 39°C，先從臍部以下，再肩膀、頸部、最後除了頭部以外，全部浸在熱水中。想像壓力就如同熱水給蒸發成熱氣一般，蒸發到空氣中。若有高血壓、心臟病，不宜使用此法。



8. 甩出壓力：輕輕甩動手腕、手臂、再逐漸加大動作，用力甩，接下來右腿、左腿，轉而軀幹，最後轉動頸部。
9. 唱出壓力：喜歡唱什麼，就唱什麼，即使兒歌也無妨。
10. 其他：撕出、喊出、畫出或哭出壓力。之後，你會好過許多，心頭不再那般沉重。

按編：本文節錄自「老有所養—如何照顧年老的父母」研討會課程講義。

會員園地



新增會員 (92.6-92.8)

個人會員

201 蔡秀金

歡迎新會員加入



捐款芳名錄 (單位元)

6 月份

陳碧嬌 200

7 月份

葉淑惠 2000 簡淑媛 2400

8 月份

林春玲 600 張江清 2400
王起杰 800 輝瑞大藥廠 15000
林曉音 1100

大事紀



92.7

07/02 輝瑞藥廠代表至協會討論活動事宜

07/11、12 社工員參加『長期照護
社工人員在職訓練』

07/17、18 社工員參加『2003 高高

屏社會工作人員（師）初
階研習會』

07/28 舉辦『家庭照顧健康生活講
座』
舉辦『92 年私立老人長期照
護、養護機構評鑑後續輔導
訓練』

07/30 舉辦『92 年私立老人長期照
護、養護機構評鑑後續輔導訓
練』



92.8

08/11 孫幹事代表參加『高雄市九
十二年度第六次婦女團體
聯繫會議』

08/13 社工員參加『九十二年度老
人福利專業人員一諮商輔
導工作坊（初階）』

08/16 舉辦『飛燕草聯誼會』九十
二年第四次活動

08/18 孫幹事、社工員至金齡協會
洽談活動事宜

08/21 舉辦『老有所養—如何照顧
年老的父母』研討會

08/27 社工員參加『九十二年度老
人福利專業人員一諮商輔
導工作坊（初階）』

沈理事長、孫幹事代表參加
『高雄市婦女館三週年館
慶』記者會

孫幹事、社工員參加『高雄
市婦女館三週年館慶』活
動協調會

08/29 會員鍾水涼、孫幹事代表參
加『失智諮詢專線週歲誌
暨失智老人養護專業知能
提升研習』

08/30 孫幹事、社工員參加『高雄
市婦女館三週年館慶』活
動

好消息

在您照顧家人時，常常覺得對於照顧
病人的知識缺乏，想要找資料看卻又
不知從何找起！

高雄市社會局及財團法人高雄基督
教信義醫院體貼您，特別將基本的居家
照顧知能編製成一本**居家照顧手冊**，期
待這樣的手冊能夠滿足您照顧上的需
求，讓家中的病患能夠獲得更妥善的照
顧。

本會目前提供索取服務，索取辦法
如下：

居家照顧手冊 索取辦法

備妥回郵信封（郵資一本 10 元），註
明索取「居家照顧手冊」及姓名、電話、
聯絡地址，寄至高雄市家庭照顧者關懷協
會（807 高雄市三民區熱河一街 108 號），
我們將馬上為您服務！

高雄市家庭照顧者關懷協會招募志工

您對家庭照顧者有特別的感情嗎？
想表達您的關懷嗎？
我們將於今年關懷月（10、11 月）時，

進行家庭照顧者居家問安關懷活動，歡迎有熱誠、有愛心的您加入我們的志工隊！

詳情請洽協會社工 陳小姐