



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會 訊 第十九期

中華民國 93 年 3 月

理 事 長：沈素月
編 輯：簡淑媛 孫淑婉 陳怡柔 陳泰儀
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：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§

理事長的話

路上不孤單！

時間過得真快，素月接任理事長已滿一年了！回想去年三月接任時，歷經協會辦公室搬遷、SARS 風暴，致使協會活動計畫被迫延期，且壓縮在下半年度密集舉辦，所幸皆能如期且圓滿完成。

過去一年，在有限的經費下，協會共舉辦了二場「老有所養~如何照顧年老的父母」研討會、四場「家庭照顧健康生活講座」、六次「飛燕草聯誼會」及「家庭照顧者關懷月系列活動」，除了感謝內政部給予補助之外，在此更要向所有支持協會的民間機關、團體及個人致意！有您的幫忙和鼓勵，讓我們在服務家庭照顧者的

理事長 沈素月

今年協會預計舉辦六場「家庭照顧健康生活講座」，特別邀請高雄醫學大學附設中和紀念醫院中醫部一群熱心公益的醫師及一向支持我們協會的王起杰醫學博士為民眾及家庭照顧者講授一系列的健康照顧概念。還有兩梯次的「家庭照顧者支持團體」，希望藉由小團體的方式，彼此經驗分享、關懷支持。另外，六次的「飛燕草聯誼會」及「十一月家庭照顧者關懷月系列活動」都是我們延續辦理的重點工作。

各個精采活動，期盼您的熱情參

與！也歡迎您隨時給予批評指教！



的新型模式，學界也開始大力投入家庭照顧者研究，希望擴大家庭提供照顧的功能。在台灣，據估計全國扮演家庭照顧者角色的人遠超過 50 萬

專題報導

家庭照顧者的健康狀況及健康管理

邱啟潤

高雄市家庭照顧者關懷協會顧問

高醫護研所副教授

家庭照顧者在長期照護體系中扮演重要的角色，她（他）們更是家庭中不可或缺的成員，過去多項政策如：「加強老人安養服務方案」三年計畫，及「老人長期照護三年計畫」，提及希望將機構式照護與居家式照護的比例達成三與七之比（行政院衛生署，1996）。內政部長長期照護先導計畫報告指出英國、德國、瑞典等國由於正式服務體系的發達，對家庭的依賴不如我國，但是近年來，由於財政負擔沉重，因而多項鼓勵或支持家庭照顧策略陸續出爐。英國在評估老人需求時，同時評估家庭照顧者需求，再給予支持；德國長期照護保險現金給付家庭照顧者，並將家庭照顧者納入就業保險，增進他們獲得退休年金的機會；瑞典更是由中央提撥地方特殊預算，支持地方開發支持家庭

人。要讓家庭照顧者在長期照護體系中充分發揮其功能，她（他）們的健康與長期慢性病患的健康，同樣是不可忽視的一環。

家庭照顧者在日常生活中要落實「健康促進」時，首先應先將自己的心情調整好，面對它、接受它、處理它，並與家人商量或利用喘息照顧服務，抽空出外參加照顧者經驗分享團體、或壓力處理調適課程。過去高雄市家庭照顧者關懷協會辦理多場此類活動，照顧者均認為受益良多，因為這個團體成員彼此的問題相近，不但可以學習照顧的小撇步，更可以互相傾吐苦水，使心理健康先做好，讓生氣、焦慮或憂鬱無法接近照顧者。有好的心情才能面對日以繼夜的照顧工作，再要做規律的運動、採均衡的飲食，以維持健康的生活，做好疾病的預防；並養成定

期健康檢查的習慣，以免無謂的擔心，同時又可做到疾病的早期發現、早期治療，這些都與照顧工作一樣是非常必要的，偶而的喘息是為了走更遠的路，絕

對不是偷懶。

家庭照顧者的「健康維護」：對於病患身體的照顧，如：身體清潔（沐浴、洗頭、皮膚照顧、口腔清潔）、協助移位（如：上下樓梯、協助行走、輪椅使用、復健或肢體運動）常需花費很多的力氣來處理，若方法不對還會傷害自己的腰背部，造成疼痛的問題，故學習正確的搬動病人以及使用輔具協助之，都是維護照顧者健康的不二法門。

全國各地的家庭照顧者關懷協會，在中華民國家庭照顧者關懷總會的協助下，從民國 87 年迄今已陸續於 10 縣市成立，不斷地與當地社政單位與衛政單位合作，辦理照顧技巧訓練班、支持團體、照顧者聯誼會及如何照顧自己等活動，照顧者應與家人討論，申請喘息服務請他人照顧，或抽空參加這些活動，使自己與被照顧者的健康兼顧。

【照片一】

活動成果

飛燕草聯誼會

延續過年的熱鬧氣氛，今年第一次聚會安排在一月底，成員們依照往例帶來了許多拿手好菜…課程則是請到了高醫賴玉麟藥師指導「中藥的用藥安全與禁忌」，讓大家對中藥的服用有更深一層的認識。

【照片二】

失能老人家庭照顧健康生活講座

今年度的講座陣容堅強喔!! 開春第一炮選在高雄市民族老人活動中心（九如一路 899 號）舉辦，特別感謝地主『金齡協會』的熱情協助，努力動員會員及民眾參與，當天邀請高醫中醫部婦兒科主任張志浩醫師及小港醫院泌尿科主任王起杰醫學

博士，分別講授「高血壓、糖尿病之防治與保健」及「中老年性功能障礙」主題，參與人數近百人，反應相當熱烈！

第三屆第二次會員大會

本屆第二次會員大會已於2月21日假高雄醫學大學濟世大樓B101室舉辦。

【照片三】

當天除頒發感謝狀給過去一年對協會熱情支持的夥伴之外，特別邀請高醫中醫部內科主任吳景崇醫師蒞臨講授『以中醫觀點談-癌症防治』主題，透過這一主題的分享，了解到原來生活當中有許多的食物都能夠防癌，打破了珍貴食材及藥材才能夠養生防癌的觀念，著實增加大夥對於中醫健康保健的概念。

【照片四】

活動預告

飛燕草聯誼會

新春時刻我們的第一次聚會圓滿完成！轉眼又到了我們相聚的時間，期待大家繼續熱情的支持與參與！

日期：93年4月10日（六）

時間：上午11:30~下午3:30

地點：長青中心六樓日照中心

（四維二路51號6樓）

活動內容

① 11:30~1:30 分享餐會

請參加成員，每人準備一道餐食，以分享餐會方式進行。

② 1:30~3:00

“元氣克補-疼惜阮自己”

邀請市立聯合醫院身心科范樂群主任進行專題演講。



失能老人家庭照顧健康生活講座

今年度的講座預計有六場喔!!
第一場次已經在2月23日假民族老人活動中心舉辦了!您參加了嗎??

我們將於 4 月份舉辦第二場囉!!
今年特別邀請王起杰醫學博士及高
醫中醫部醫師們為我們講授不同的
主題!錯過可惜，趕緊來電報名!

家庭照顧者支持團體

一年多沒有舉辦的家庭照顧者
支持團體，本會預計在今年度舉辦兩
梯次喔!您想與其他照顧者分享您
心中的苦悶嗎?您想知道別人在照顧
過程中的困境嗎?您是否也同樣陷在
照顧壓力中呢?

您就是我們要招募的對象啦!!
本會期待這樣的團體能夠提供家庭
照顧者些許支持，陪伴您走這段照顧
的路!別再猶豫了!趕快預約報名
喔!!



離情依依

社工員 陳怡柔

回想當初到協會面試時，還只是
個剛剛踏出校門的畢業生，想也不敢
想會得到這一份工作。接下協會工作
後，因 SARS 而延誤的活動在下半年
度接踵而來，一切從零開始，由計劃

撰寫、經費申請、活動籌畫與籌備及
活動當天演出，一連串的動作都必須
在最短的時間內完成。當中經費申請
的壓力，足足讓我失眠良久，而今卻
已經在寫離職感言。

人云：「初生之犢不畏虎」，大概
就是形容像我這樣的人吧!我這初
出社會的小毛頭，就像劉姥姥進大觀
園一般，對於這個花花世界的每件事
情都是新鮮的，把自己當作海綿一
樣，讓自己不斷的吸取新的知識與見
聞，深怕有一點點的遺漏。在這短短
九個月的時間當中，學習很多，一時
間也無法一一道盡與大家分享。

但是不可免俗的要感謝大家對
我的扶持，首先謝謝邱老師對我的指
導與包容，因為有您的提點，讓我發
現一些盲點與需關注的地方;沈理事
長與張副教授的指導、孫姐的疼愛與
協助、政智老師與江清老師的支持、
淑媛老師的鼓勵及惠珍老師、淑婷主
任、彬吾姐、春玲姐、東富先生、
等，實在感謝不完。另外，也要感謝
我們所有的家庭照顧者們、聯誼會的
成員們，會長黃爸爸、副會長黃媽
媽、惠淑、素霞、敏莉、杏珠、慕蘭、
鍾水涼先生、秋銀姐、高爾頓大哥、
等，沒有您們熱情的支持，我可能無
法堅持到現在，因為看到您們的愛與
付出，讓我感動，也更堅定我為家庭
照顧者服務的心。

現在因為我個人的因素，與大家
的緣分在此要畫下短暫的休止符(記
得是休止符，不是句點喔!)，希望
在未來的日子裡，大夥都能夠平安、

順利，我也將期許自己，在未知的將來能夠再回來為您們服務！！



新人介紹

社工員 陳泰儀

畢業於東吳大學社會工作學系，從事社會服務相關工作已邁入第六年，之前大部分的經驗都在醫務社工領域，包括處理個案經濟補助、醫療抱怨、資源轉介，舉辦病友團體聯誼及社區義診等活動，所以對協會性質的工作還是第一次嘗試！

以在醫院服務病人及家屬的心得，我很能夠理解照顧者的處境及感受，其實對照顧者的關懷跟對病人的關懷一樣重要！很高興有機會能夠加入協會——提供照顧者支持的行列！

來自台中，嫁到高雄的我，希望能儘快適應新生活，適應高雄的艷陽、感受高雄人的熱情，並以加倍的心力來服務南部鄉親！

【照片五】

資源補給站

經濟補助類

一、中低收入老人特別照顧津貼

✌補助對象：

【被照顧者】

1. 實際居住在戶籍所在地。
2. 領有中低收入老人生活津貼、未接受收容安置或居家服務補助，且未經政府補助中低收入老人重病住院看護補助及未領有政府提供之其他看護費用補助者。
3. 經當地衛生主管機關指定身心障礙者鑑定醫療機構診斷證明罹患長期慢性病，且經社政單位指定之社會福利機構、團體、醫療機構及護理之家之社會工作人員或護理工作人員作日常生活活動功能量表（ADL）評估為重度以上，需家人照顧者。

【照顧者】

1. 應與被照顧者設籍於同一鄉

(鎮、市、區)並實際居住者。

2. 與被照顧者同為計算家庭總收入全家人口之成員。但出嫁之女兒及其配偶，不在此限。

3. 有工作能力而未就業者。

✎補助金額：每月補助照顧者新台幣5,000元。

✎洽詢單位：各縣市辦理情形不一，請洽當地社會局。

二、身心障礙者生活輔助器具費用補助

✎補助對象：輔具係指可以協助身心障礙者克服生理機能障礙，促進生活自理能力的輔助器具，本項補助係針對身心障礙者發放，惟申請補助項目應為未曾獲政府醫療補助或社會保險給付者。

✎補助金額：列冊低收入戶者全額補助，非低收入戶則視申請補助類別核定。

✎洽詢單位：當地社會局。

服務類

一、居家服務

☺服務內容：由合格的居家服務員到宅提供下列服務

1. 家務及日常生活照顧服務：換

洗衣物的洗滌修補、居家環境改善、家務助理、文書服務、陪同或代購生活必需品、陪同就醫或連絡醫療機關、友善訪視。

2. 身體照顧服務：協助沐浴、協助穿換衣服、協助進食、協助服藥、協助上下床、陪同散步、運動、協助肢體關節運動、使用生活輔助器具等。

☺服務對象：日常生活功能需他人協助的老人及身心障礙者。

☺補助方式：以高雄市政府社會局為例，詳見第10頁

【附表】

☺洽詢單位：當地社會局。

二、日間照顧

☺服務內容：由專業人員提供日間生活照顧服務，包括機能回復運動、諮詢服務、文康休閒、聯誼活動、供應餐食、午憩服務、交通接送等。

☺服務對象：各縣市辦理情形不一。

☺洽詢單位：當地社會局。

三、復康巴士

☺服務內容：針對行動不便的身心障礙者提供交通接送服務。

☺收費標準：各縣市辦理情形不一。

☺洽詢單位：當地社會局。

四、暫托服務

☺服務內容：讓被照顧者在護理之家、醫院、養護所等機構，接受二十四小時的機構照顧。

☺服務對象：日常生活活動無法自理，且無傳染性疾病、精神病或攻擊行為需家人長期照護者。

☺補助方式：每人每年可有七天的暫托服務，政府補助合約機構一天一千元的照顧費用，超出費用由家屬自行負擔。

☺洽詢單位：當地衛生局或長期照護管理示範中心。

五、居家照護

☺服務對象：

1. 提供只能維持有限之自我照顧能力，即清醒時間超過 50% 以上，活動限制在床上或椅子上的病患。
2. 有明確之醫療與護理服務項目需要服務者，病情穩定能在家中進行醫護措施者。

☺服務內容：由專業居家護理師到府提供護理指導及照

顧，包括身體健康評估、注射、更換或拔除鼻胃管、更換氣切內外管、留置導尿管及尿管、各種尿管、鼻胃管、氣切套管護理、鼻胃管灌食及技術、膀胱灌洗、膀胱訓練、一般傷口護理、大小量灌腸、檢體之採取及檢查、簡易復健指導、其他有關病人之護理指導。

☺補助方式：補助每月居家護理師訪視，以兩次為限，費用依全民健保之收費標準，案家需付 10% 部分負擔及支付居家護理師來回計程車費用。

☺洽詢單位：當地衛生局或長期照護管理示範中心。

六、日間照護

☺服務內容：提供日間的專業護理服務、醫師定期回診、日常生活照顧及訓練、進行物理、職能治療之復健服務。

☺服務對象：依各日間照護中心規定。

☺補助方式：各縣市辦理情形不一。

◎洽詢單位：當地衛生局或長期照護
管理示範中心。

【參考資料：家庭照顧者實用手札（內政部社
會司補助、財團法人國票社會福利慈善基金會
贊助、中華民國家庭照顧者關懷總會編印）】

會員園地



新增會員

(92.12-93.2)

個人會員

216 張 淑 217 蔡素娥
218 曾素珍 219 蔡玉英
220 趙素娥 221 黃蔡靜香
222 羅良月 223 許蓮招

贊助會員

贊 048 吳秀盆

歡迎新會員
加入關懷行列



捐款芳名錄(單位元)

12 月份

金齡協會 3000 邱啟潤 3000
簡淑媛 2000

1 月份

王敏莉 800 李淑婷 400
王瓊玉 960 賴玲吟 360
孫淑婉 2000 吳瓊滿 1000

林
曉



音 510 鍾楊秀鳳 500
田乃芃 200 賴玉麟 800

2 月份

賴裕鈴 400 陳碧嬌 200
林正枝 2000 吳景崇 1600
王起杰 1600
富華養護中心 3000
吳秀盆 100 (卡片義賣)

大事紀



92.12

12/01 舉辦『家庭照顧健康生活
講座』

12/08 孫總幹事參加『高雄市政
府九十二年度第二次
社會福利暨志願服務
機構聯繫會報』

12/12 中華社會福利聯合勸募
協會審查委員張玲如至
協會進行方案申請實地

複審

第一場

12/15 沈理事長、社工員參加
『高雄市九十二年度第
九次婦女團體聯繫會
議』



93.1

01/16 九十三年度『拓展家庭照
顧服務方案』通過中華
社會福利聯合勸募協會
審查

01/31 舉辦『飛燕草聯誼會』九
十三年第一次活動



93.2

02/02 社工員參加『高雄市九十
三年度第一次婦女團
體聯繫會議』

02/21 召開『第三屆第二次會員
大會』

02/23 舉辦『失能老人家庭照顧

【附表】

醫學小站

失智十大警訊

1. 記憶力變差，影響日常生活起居。
2. 以前可以做好的事情，現在做不好。
3. 搞不清楚過去、現在與未來，沒有時間與空間概念。
4. 情緒起伏很大，容易生氣，有時會攻擊人。
5. 沒辦法用語言表達自己的想法與

服 務 對 象		補助時數（每月）	政府補助額度	服務對象自付（每小時）
低 收 入 戶		60 小時	100%	免費
中低 收入戶	輕度失能	8 小時內	100%	免費
		9~20 小時	60%	72 元
		21~60 小時	50%	90 元
	中重度 失能	16 小時內	100%	免費
		17~36 小時	60%	72 元
		37~60 小時	50%	90 元
一般戶	輕度失能	8 小時內	100%	免費
		9~20 小時	50%	90 元
	中重度 失能	16 小時內	100%	免費
		17~36 小時	50%	90 元

意見，理解力變差。

6. 判斷力變弱，警覺性變差。
7. 缺乏抽象思考能力，例如：不知道鑰匙可以用來開門，不知道筆可以用來寫字。
8. 換了個人似的，性情大變。
9. 和以前相比，情緒和行為都不一樣。
10. 會偷偷藏東西，又忘記東西放在哪裡，甚至以為別人偷藏他的東西。