



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第二十一期

中華民國 93 年 9 月

理事長：沈素月
編輯：簡淑媛 孫淑婉 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§

活動預告

理」，當然還有可口的小點心和精美的有獎徵答禮品等您來拿喔！

失能老人家庭照顧健康生活講座

本年度第八場次將於 10 月 14 日（星期四）上午 9:00 在楠梓區宏昌老人活動中心舉辦【後昌路 960 巷 19 號 2 樓】。

這也是今年最後、壓軸的場次喔！如果您之前錯過了，就更要把握這次機會！我們有堅強的講師陣容：由高醫內分泌新陳代謝內科蕭璧容主治醫師及泌尿科王起杰醫學博士分別主講「中老年人高血脂、高血糖之防治」及「中老年人排尿問題之處

九十三年"關懷月"特別活動

一年一度的關懷月（11 月）活動即將展開囉…今年我們預計安排大型的戶外活動，邀請所有的會員、家庭照顧者與被照顧者齊聚一堂，除了交流、聯誼之外，更希望能讓家庭照顧者"放鬆"及"喘息"，而被照顧者能走向戶外、看看陽光，暫時忘卻病痛的煩惱……

珍惜生命！把握與家人相處的每一刻！請密切注意活動時間...並歡迎主動來電洽詢！



活動成果

飛燕草聯誼會

六月份大夥齊聚一堂，發現有一群“家庭照顧者”新加入我們的聯誼會喔！原來他們是參加協會舉辦的支持團體後，十分認同協會理念，以及珍惜相識的緣分，希望有機會彼此繼續加油、打氣...聽到有為“家庭照顧者”固定舉辦的聯誼會，當然一定要來啦!!

【照片一】

這次安排的課程為「居家照顧急救處置」，原由本會王惠珍理事（現任高醫資深居家護理師）主講，但臨時王理事因故無法前來，準備好的講義，就由蕭彬吾候補理事（現任高醫

腹膜透析室護理師）代為講授。雖是代打上陣，蕭理事憑著豐富的護理經驗及實例分享，讓課程進行順利、圓滿，甚至會後還有許多照顧者私下提問，蕭理事都很有耐心的一一解答！

【照片二】

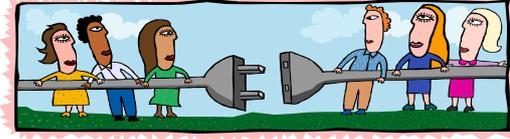
八月份是今年第四次聚會，在例行的餐會後，我們特別邀請到高醫護理系林麗娟老師主講「中醫養生之道」，林老師把重點放在經絡按摩的部份，實際示範幾個穴位的按法或揉法，並介紹分別的療效，雖然只有短短一小時的講授，卻讓成員們覺得非常實用，頗獲好評！

失能老人家庭照顧健康生活講座

【照片三】

家庭照顧者支持團體

今年第二梯次「家庭照顧者支持團體」從7月30日開始，連續六週的星期五上午9:00~12:00進行，直到9月3日劃下完美句點。



本年度第三、第五場次分別於6月12日、8月14日在鹽埕區聖教會及新興區老人活動中心舉行，二場皆由高醫泌尿科王起杰醫學博士獨挑大樑，主講「中老年人排尿問題之處理」及「中老人性功能障礙」兩大主題。在新興區老人活動中心的場次，還特別透過王醫師及沈理事長的關係，情商「禮來藥廠」贊助骨質密度檢測，為當天活動增色不少！

第四場次於7月19日在三民公園老人活動中心舉辦，在沈理事長積極奔走、動員之下，在地（協會位在三民區）的鄉親果然更加捧場，活動參與人數達到127人。當天安排由高醫中醫部內科主任吳景崇博士及泌尿科王起杰醫學博士分別講授「從中醫觀點談一婦女保健」及「中老老人性功能障礙」。

【照片四】

第二梯次的特色在於加入了簡單的照顧技巧指導。有鑒於第一梯次團體的經驗，我們發現家庭照顧者除了希望得到情緒抒解、心理支持外，實際減輕照顧負荷、技能上的學習，也是他們的需求之一。

【照片五】

於是，我們徵求協會理、監事的同意與支援，在每一次的團體經驗分享前，安排相關照顧主題課程講授，並由各理、監事輪流擔任課程講師，效果很不錯喲！報名人數較前一梯次多出將近一倍，有些人更是衝著照顧技巧課程而來，並沒有參加課程後的小團體分享。

六次活動告一段落，要特別感謝高醫班底，也是協會堅強的後盾——王惠珍理事、簡淑媛常務理事、張峰紫常務監事，以及張江清理事義務擔任各次課程講師。也要對連續帶領二個梯次團體的蘇以青老師、高玉貞老師說聲：辛苦了！謝謝！

二、月經後期：以月經週期超過7天以上，並連續出現2個以上月經週期

- ❖ 血寒型：溫經湯、少腹逐瘀湯
- ❖ 虛寒型：艾附暖宮丸、艾葉、吳茱萸、肉桂、香附、白芍、六汗、黃耆、生地、川芎、

專題講座

以中醫觀點談 --- 婦女保健

吳景崇 博士
高醫中醫部內科

主任

月 經 病

一、月經先期：月經週期連續2次，提前7天以上；甚至一個月2次

- ❖ 血熱型
- ❖ 虛熱型
- ❖ 氣差型

*治療不宜過於寒涼

飲食療法

1. 黑木耳、白木耳各30gm，加水煎熟，調入冰糖適量
2. 鮮芹菜、鮮藕片炒作菜餚，或煮湯
功用：滋陰、涼血、止血的作用
3. 黃耆60gm，烏骨雞一隻
作法：黃耆用紗布包紮好，放入雞腹中，文火煮爛，取出黃耆，食雞肉與湯
功用：適用於氣虛者

當歸

- ❖ 血虛型：十全大補湯
- ❖ 氣滯型：加味逍遙散

飲食療法

1. 生薑5片、紅糖2匙煎服，在月經將行前一天或來潮第一天開始，每天1劑，連服3~5天
2. 羊肉500g，黃耆、黨蔘、當歸各25g，生薑50g
作法：將羊肉、生薑洗淨，切塊，藥物用布包好，同放入砂鍋內，加水適量，武火煮沸，改文火2小時，去藥渣，調味服食，每天一次，連續3~5天
功用：血虛型者適用

三、月經過多：

①每次行經量超過50毫升以上，但
一定時間內自然停止

②注意其他疾病：再生性不良貧
血、血小板減少性紫癜症、白
血病、腫瘤、瘰癧。有：

- ❖ 氣虛型
- ❖ 血熱型
- ❖ 肝郁型
- ❖ 血淤型

飲食療法

1. 馬齒莧250gm，雞蛋2個

作法：將馬齒莧洗淨，搗爛取汁，
雞蛋去殼、加水煮沸，倒入
馬齒莧汁，分2次1日服完，
月經期連服數日

功用：適用於血熱型

四、月經淋瀝不止

*常用芎歸膠艾湯，或加止血和
補血藥，諸如：仙鶴草（為薔
薇科植物，有收澀作用）、蘋
果、梨、李子、杏子、木瓜（全
是薔薇科）

五、月經過少

- ❖ 血虛型
- ❖ 腎虛型
- ❖ 血淤型
- ❖ 痰濕型

飲食調理

1. 桂圓肉30gm，水煎，加雞蛋2個，
紅糖2匙，每次月經淨後3~9天服用，
3天服一次，有益氣、補血、調經的

作用



2. 烏雞補血湯：烏雞1隻約250gm，當
歸15gm，黃耆30gm，先將黃耆、當
歸加水煎出藥味後下雞肉煮熟，加
少許調味料，治氣虛血少、經量少

六、痛經

*冰飲常造成痛經，或月經後期
而至，甚至子宮肌瘤等。在生
理週期時，子宮在充血情況下，
遇冷收縮，結果經血減少或一
下子沒了，然後子宮壁慢慢纖
維化

*辨證施治

1. 氣滯血淤：柴胡疏肝散
2. 寒濕凝滯：溫經湯
3. 氣血虛弱：八珍湯
4. 肝腎陰虛：左歸飲

*痛經時：

1. 勿食冰冷
2. 養成喝茶或溫開水代替冰品
3. 保持情緒平和，如果煩躁或
經痛難忍→黑糖、甘草或巧
克力，此利用「甘能緩」的原
理減輕痙攣，並鬆弛平滑肌，

或用山查30gm加紅糖適量，
在經期間或平常時可服用

*自我按摩法：

患者仰臥，用單手大拇指推、
揉氣海、關元，每次5分鐘，然
後以單手掌按摩小腹部，自右
上而左下方向按摩，至小腹有
溫暖為度，此法對寒凝氣滯之
痛經效果最好

七、經期前症候群

*頭痛、頭暈、下腹痛、腹瀉、
便秘、腰酸背痛

*中醫療法：使其正常分泌、消
除腹脹，因生理期一來，抵抗
力相對減低，容易感冒而出現
許多症狀，這就是張仲景所
言：熱入血室（包括肝、卵巢、
子宮等），這牽引經絡學說的
奇經八脈

*處方：可考慮小柴胡湯，不可用
寒涼藥

白帶

*冰品易造成濕、常造成異常分泌物

- ❖ 黃帶：用健脾的藥
- ❖ 白帶：用補氣的藥
- ❖ 黑帶：用活血化瘀的藥
- ❖ 外陰癢：外用——蛇床子、稀簽
草、紫草、蠶砂

保產安胎妙方

*安胎飲、十三太保、保產無憂散

- ❖ 妊娠水腫：腎氣丸、當歸芍藥
散
- ❖ 妊娠高血壓：天麻鉤藤飲
- ❖ 妊娠血糖高：八味地黃丸

更年期保健

*心悸、潮熱、焦慮、胸悶

- ❖ 加味逍遙散、甘麥、大棗湯、
知柏地黃丸、左歸飲
- ❖ 加味逍遙散：當歸、白芍、紫
胡、茯苓、白朮薄荷生薑、牡丹
皮、梔子
- ❖ 保持停經期健康的最佳方法：
 1. 多吃五穀、豆類、蔬菜、高
纖食品
 2. 多喝稀釋果汁代替含糖飲
料，少喝咖啡、茶、酒
 3. 多食含雌性素食品，如芹
菜、全穀類、筴豆類、黃豆
 4. 多食核桃、松仁、腰果、芝
麻→皆屬補腎食品
 5. 多食南瓜子（含鋅）→與生
殖內分泌有關
 6. 多吃深海魚，因含EPA，防
範血管硬化

骨質疏鬆症的預防

- * 補充高鈣的食物（如：乳品、綠色蔬菜、黃豆、龜鹿二仙膠、甲魚）、含硼的食物（如：水果、堅果類）。
- * 採取低鹽飲食
- * 少喝咖啡

【以上摘自 93. 7. 19. 本會舉辦之「家庭照顧健康生活系列講座」講義】

"支持團體"心得分享園地

~. 給我們愛的鼓勵 .~

家庭照顧者 許金釵

世事多無奈，對於照顧者而言，照顧生病的家人是一條苦悶與壓力累積的漫長之路.....。

在這條無法預知多長的道路，身為照顧者的我得到了四點認知，因此才不至於感到心灰意冷、半途而廢：

- 第一：要有無比的耐心與堅強的毅力，否則難以持續。
- 第二：要愛自己多一點，量力而為、不強求，留些體力、精神為明日做衝刺。
- 第三：學習自我放鬆，為壓力找出口，釋放不好的情緒和脾氣。
- 第四：尋求社會資源及政府提供的福

利，例如：免費的喘息服務、居家服務、醫療器材補助、特別照顧津貼..等等。如此一來，不僅可以讓身心疲憊的照顧者得到短暫的喘息，若是低收入戶，還可得到一些經濟上的幫助，可說是一舉數得！

照顧者與被照顧者之間的情感往往錯綜複雜，若非親身體驗箇中的酸甜苦辣，實在無法了解、體會。所以家人及社會大眾應不時給予愛的鼓勵，讓我們這一群辛苦、疲憊的照顧者更有自信與毅力堅持下去！



歡迎投稿

如果您對照顧工作頗有心得，歡迎寫下您的經驗與我們分享...或是有關家庭照顧者的資料、文章，也可以提供我們轉載喔！

其實每個人都有可能成為家庭照顧者，現在一起來關心“照顧者”，也許就是關心以後的自己哦！

醫學小站

■ 中醫養生之道

情志養生
起居養生
飲食養生
運動養生
推拿按摩養生

■ 推拿按摩養生的作用

「按之則血氣散，故按之則痛止」
「按之則熱氣至，熱氣至則痛止矣」
— 理氣活血、溫陽散寒、祛淤止痛

■ 十總穴

「肚腹三里留，腰背委中求，頭項尋列缺，面口合谷收，內關心胸胃，脅肋尋支溝，外傷陽陵泉，婦科三陰交，安胎公孫求，阿是不可缺。」

■ 十巧

※ 先將雙掌互相摩擦

- ① 手指互拍
- ② 叉指互拍
- ③ 合谷互拍

- ④ 小指側互拍
- ⑤ 小魚際互拍
- ⑥ 虎口互拍
- ⑦ 大魚際互拍
- ⑧ 腕橫紋互拍
- ⑨ 拍勞宮→在手掌心，當第二、三掌骨之間偏於第三掌骨，握拳屈指時中指尖處
- ⑩ 手背互拍

【以上為 93. 8. 21. 「飛燕草聯誼會」活動—高醫護理系林麗娟老師主講「中醫養生之道」內容摘要】

會員園地



新增會員

(93.6-93.8)

個人會員

- | | |
|-----|-----|
| 225 | 林培英 |
| 226 | 郭素貞 |
| 227 | 林秋菊 |
| 228 | 王麗雪 |

歡迎新會員



加入關懷
行列.....



捐款芳名錄(單位元)

6 月份

王起杰	1600	蕭彬吾	1000
李淑婷	200		

7 月份

楊崑德	3000	王起杰	1600
孫淑婉	1000	高寶蓮	1000

8 月份

伍智陀羅尼會	10000		
沈素月	10000	沈立天	5000
張陳綉絨	5000	林麗娟	1600
邱啟潤	1000	王惠珍	1000
簡淑媛	1000	張峰紫	1000
張江清	1000		

大事紀



93.6

06/05 舉辦「家庭照顧者支持團

體」九十三年第一梯次第
四次聚會

06/11 社工員參加社會局舉辦「方
案規劃與撰寫」研習課程

06/12 舉辦「飛燕草聯誼會」九
十三年度第三次活動

06/12 舉辦「家庭照顧健康生活
講座」九十三年度第三場
次(高雄聖教會)

06/17 社工員代表出席老人福
利推動聯盟辦理之「病人
安全論壇---老人組分區
座談會」

06/19 舉辦「家庭照顧者支持團
體」九十三年第一梯次第
五次聚會

06/23 社工員參加社會局辦理
06/24 之「2004 社會工作師(員)
初階研習會」【共二天】

06/25 召開第三屆第六次理監
事聯席會議

06/26 舉辦「家庭照顧者支持團
體」九十三年第一梯次第
六次聚會



93.7

- 07/01 社工員至高醫復健病房進行關懷訪視
- 07/15 社工員至高醫復健病房進行關懷訪視
- 07/19 舉辦「家庭照顧健康生活講座」九十三年度第四場次（三民區三民公園老人活動中心）
- 07/30 舉辦「家庭照顧者支持團體」九十三年第二梯次第一次聚會



93.8

- 08/06 舉辦「家庭照顧者支持團體」九十三年第二梯次第二次聚會
- 08/09 孫總幹事代表出席「九十三年度第三次婦女團體聯繫會議」
- 08/10 沈理事長出席「行政院傳政務委員立葉暨內政部社會司蘇司長麗瓊參觀高雄市長期照護機構暨座談」

08/13 舉辦「家庭照顧者支持團體」九十三年第二梯次第三次聚會

08/14 舉辦「家庭照顧健康生活講座」九十三年度第五場次【含特別活動：骨質密度檢測】（新興區老人活動中心）

08/20 舉辦「家庭照顧者支持團體」九十三年第二梯次第四次聚會

08/21 舉辦「飛燕草聯誼會」九十三年度第四次活動

08/21 孫總幹事出席中華民國家庭照顧者關懷總會主辦、高雄市社會工作師公會承辦之「病人安全論壇—身心障礙組分區座談會」

08/25 孫總幹事代表出席行政院經建會主辦「『照顧服務福利及產業發展方案』第二期規劃溝通座談會」（南區）

08/26 社工員出席參加社會局主辦「九十三年度社政專題研討班（二）--台灣社會福利之本質與前瞻」

08/27  舉辦「家庭照顧者支持團體」九十二年第二梯次第五次聚會