



社團法人

# 高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第二十二期

中華民國 93 年 12 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§

## 理事長的話

有很多...例如辦理「家庭照顧者支持團體」時，

有成員是  
協會工作  
人員不  
理事長 沈素月

當正享受秋涼氣爽，偶有冷風凜臨時，卻一轉眼又到了歲末年終，豐收、感恩的時刻！回顧今年協會運作，可說是相當順利，各項活動不但依計畫一一完成，效果也非常好，獲得社區民眾熱烈迴響！有些民眾在聆聽「健康生活講座」或家庭照顧者在參加「支持團體」後，因為認同協會理念、肯定協會服務而主動要求加入會員，令我們相當感動且受到很大的鼓舞！在此要特別向這些朋友們說聲：謝謝！

在今年活動中，令人印象深刻的

【照片一】

斷邀請、鼓勵、甚至補助臨時看護費用，才能放心離開家二、三個小時出來參加活動！

連續六週，成員間逐漸培養感情、形成團體動力，樂觀的開導悲觀的，照顧經驗豐富的幫助剛開始照顧的…不常與人互動的照顧者，我們也看到了他的轉變—從面對人群的生澀到後來綻露笑容、侃侃而談…真的讓我們感覺這樣的服務工作是很有價值的！

「家庭照顧健康生活系列講座」和各區老人活動中心合作相當愉快！每次講座後的諮詢及有獎徵答時間，長輩們都把握機會、踴躍發言，充分發揮「活到老、學到老」的精神，這也是鼓勵我們繼續辦此活動的原動力！

還有剛在十一月份舉辦的關懷月—飛燕草聯誼會暨會員年度活動，看見每年支持協會運作的會員與協會所服務的家庭照顧者齊聚一堂，顯得很有意義！飛燕草聯誼會會長黃欽宗先生及夫人蔡玉英女士並率先召集幾位會員進行募捐，希望以實際行動回饋協會為飛燕草聯誼會這一年精心規劃的所有活動，讓我們的關懷月活動充滿溫馨！

大家知道協會本屆有最堅強的理、監事陣容，幾位理、監事們除了

定期召開會議、關心會務外，有時更從百忙之中抽空參與協會舉辦的活動，以實際行動支援我們，做為工作人員的後盾，素月也要對您們表達最深的感佩之意！

其實種種活動的籌備有賴第一線工作人員，也就是協會孫總幹事及社工泰儀的幫忙。孫總幹事是協會元老，對協會盡心盡力、犧牲奉獻不在話下；社工泰儀雖到協會才九個月，憑著之前的工作經驗，很快進入狀況，交辦、打理協會事務，其工作能力之強，實令我感到非常的放心與信任；真的要感謝二位的合作與搭配，才能使活動辦得如此圓滿成功！

另外，素月要特別感謝王起杰醫學博士大力贊助本會舉辦的家庭照顧健康生活講座，擔任全年八場次的講師，以及高醫中醫部協調醫師講授各主題，還有高醫護理系多位老師的支持與協助！當然，更要感謝內政部、高雄市政府社會局和衛生局的肯定，提供各項活動經費補助，以及聯合勸募協會的人事費用補助，讓協會在執行活動之餘，不必太擔心經費不足的問題。

展望明年度的活動，協會計畫舉辦「照顧技巧訓練班」、「家庭照顧者支持團體」、「居家照顧服務員支持團體」各二梯次，固定每兩個月一次

的「飛燕草聯誼會」，四場次「家庭照顧健康生活講座」，以及「關懷月系列活動」等，希望大家能支持和參與！也請繼續給予批評指教！

敬祝

聖誕、新年快樂！

闔家安康！



人生困境的解決之道--「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它

邱啟潤

現任高醫護理系副教授 / 本會顧問

在科技文明急速發展、人類價值觀面臨重組之際，聖嚴法師（2000）希望傳達一種「心」五四運動理念，特提出一種人文社會關懷與淨化人類心靈的 21 世紀生活主張。讓「心靈」與「生活」對話，其所強調的「心」，就是觀念與心智，是一種智慧，其部分是先天的，部分是後天的，只要願意改變自己，都可以接受培養與開發。

「心」五四為「四安」、「四它」、「四要」、「四感」和「四福」。由於生活中難免出現逆境或困境，今天想

要與大家分享的是「四它」-「面對它、接受它、處理它、放下它」。「面對它」是正視困境的存在，雖然有困難、艱辛或不平的狀況，都不逃避，也不自欺欺人；面對問題時可以告訴自己，任何事物、現象的發生都有它一定的原因，但我們無暇去追究原因，最直接、最要緊的，就是面對它

或改善它，遇到問題能改善的要改善它，不能改善的要面對它，或接受它。「接受它」是接受困境的事實，不怨天尤人；當我們計畫的事發生意料之外的情況，我們就應該接受它，然後想辦法處理它。「處理它」是用智慧處理事，以慈悲對待人；「放下它」是指盡心盡力就好，不計成敗得失；放下就是睡覺時照樣睡覺，吃飯時照樣吃飯，該怎麼生活就怎樣生活。

家庭照顧者遇上家人需要長期照顧的困境時，「四它」-「面對它、

接受它、處理它、放下它」，也是一種可以持有得態度。



### 一、面對它

1. 都是我的事：家庭成員都有自己的問題無暇來照顧病患。
2. 一切的照顧工作靠自己，如：餵食、翻身、擦澡、住院時的照顧、煮飯、洗衣服等全都包辦。
3. 病患就醫與不便，如：急診、多科門診、搬運的問題。
4. 各種錯綜複雜的心境，如：很痛苦、很辛苦、很生氣、被綁住、放不下、擔心、孤獨、無奈、不捨、很累、獨自面對、有苦難言、想跳河等。

### 二、接受它

雖然不想去照顧，但心中不安，因而有所覺悟，無怨無悔的接受各項困境；並用心學習、用心觀察與用心照顧，真正做到覺悟、用心、願意並堅持地去執行照顧的工作。

### 三、處理它

要以智慧來處理事，在照顧病患的過程中，會遭遇許多需要判斷的時候，一切的判斷都以「為病人好」為出發點；在這過程中，是否能善用資源，成為自己照顧病人重要的助力。同時，在處理照顧病人各項事物的過程中，也能「以慈悲對待他人」。

### 四、放下它

是指凡事盡心盡力，不計成敗得失，一切想開了、個性也改變了，更走出照顧的枷鎖，凡事能坦然接受。同時也對自己照顧得不錯而覺欣慰，並因此而獲得肯定。否則，照顧者的憂鬱或鬱卒變成我們需面對的新問題。

### 【照片二】

【以上內容為 93. 11. 10 本會舉辦之「家庭照顧者關懷月系列活動—飛燕草聯誼會暨會員



## "支持團體"心得分享園地

對象的關係來推論、評鑑一位照顧者的態度似乎過於表淺。我認為重要的是照顧者對自己的角色所賦予的意義，以及他(她)看待這段關係的意義。換句話說照顧者願意承擔照顧責任並不是因為「他是我的什麼人」，而是因為「我是他的什麼人」「我是誰」「我認為我的角色要做什麼」。或

### ~. 家庭照顧者--- 健康的禮物 .~

支持團體領導者 蘇以青

現任高醫護理系講師 / 精神科護理師

藉著家庭照顧者支持團體舉辦，有機會認識一些平時散落在社區的萬家燈火中，默默照顧家人健康的照顧者，透過她們的故事令我對關懷和受苦有了些不同的看法。

雖然照顧對象和照顧者的關係會影響照顧者的照顧態度，但也有很多相反的例子，例如在重男輕女環境下長大的女兒生病了，卻仍口口聲聲兒子好的母親，也有年輕時受到丈夫打罵，臨老仍不離不棄照顧著倦鳥歸巢的生病老公，因此以照顧者和照顧

許這當中有「應該」的成份，「應該」代表一種超我的規範，代表文化、家庭傳統的禮法、制約，一般認為這非出於當事人的意願，因此照顧者會感到不甘願、無奈，但是在我所聆聽的故事中，照顧者將學者專家眼中的「應該」內化成自己的責任。照顧者只是感到責任的負擔沈重，但是「做自己應該做的事」的想法是照顧者對這份責任賦予的意義，那也是自己角色的意義。

照顧是一種利他行為，但是當照顧者壓力太大，無法處理自己的情緒

反應、無法展現對病患利他性時，很有趣的，這群照顧者抒解壓力負荷的方式是去做志工，看看比自己更不幸的人。因此三年前的支持團體在成員的互動分享中，曾經獲得一個結論，那就是我們共同營造一個自助助人的支持環境，有經驗的照顧者往往可以提供醫療之外的小偏方，這些小偏方不是藥物或治療處方，而是生活智慧，例如應用那些飲食搭配照顧技巧可以使大便通暢，又如各種正式、非正式的社資源如何調搭配應用可以讓自己時間調配得宜，兼顧和種角色的需求。成員在團體分享自己跌跌撞撞所獲得的寶貴經驗，而自己則因為利他性的展現，獲得療癒和緩解痛苦。也有女兒照顧母親、媳婦照顧婆婆、妻子照顧丈夫、丈夫照顧妻子、母親照顧孩子，甚至陌生人照顧陌生人，這些故事在團體中全攤開來，之後成員就覺得自己吃的苦並不是最苦，親人還在世可以照顧就是一種緣份，更是一種福份，因此成員都更有力量了。當然這種利他性對身為團體領導者的我也是一種感動和滿足。

支持團體的重要目的之一，就是在人與人之間搭起支持網絡，形成有意義的社會支持系統，這是現代化社會克服疏離和孤單的良方。其實照顧

者的生活中不乏人際網絡，親戚、鄰居、朋友，但是巷弄間的議論、街坊間的口耳相傳，經常令照顧情境的被理解使善意和關心失真，照顧者依然感到不被理解和孤軍奮戰，獨自面對褥瘡、大小便和病人的咿咿呀呀。反而在陌生人面前、在小團體的支持氛圍中，學習表達才能暢所欲言。

這幾年來本協會努力耕耘這片小小園地，因為能在支持團體中欣賞到照顧者的美與堅強，雖然每次可以服務的照顧者有限，但筆者相信，由點而到面、由支持團體到飛燕草聯誼會，終能夠讓這群散落在社區萬家燈火中默默照顧家人健康的照顧者找到壓力的出口，而且讓更多人了解和珍惜這份健康的禮物——家庭照顧者。

# 活動預告

## 第四屆第一次會員大會

照過來…照過來..又到了會員齊聚一堂的時刻！一路走來，有您的陪伴，協會已要過六歲生日囉！

本屆會員大會預計在九十四年

二月底召開，本次會議中將遴選出第四屆理事長及十五名理、監事，並擬邀請高醫中醫內科部吳景崇主任講授有關中醫養生之道專題。歡迎您把握會員權益，踴躍出席參加！參加者可獲贈精美小禮品一份。敬請密切注意協會發布有關會員大會之各項訊息！

# 活動成果

## 家庭照顧健康生活講座

本年度第六場次於9月16日在前金區老人活動中心舉行，由高醫中醫部劉景昇主任主講「中醫藥與養生保健」，及高醫泌尿科王起杰醫學博士主講「中老年人性功能障礙」，參加人數有94人。

第七場次緊接著在9月21日於鼓山區老人活動中心辦理，這也是協會首次在此地舉辦健康講座。參加民眾對於王起杰醫學博士主講的「中老年人排尿問題之處理」及「中老年人性功能障礙」兩大主題都頗感興趣，並希望協會有機會能再至鼓山區辦理類似活動！

## 【照片三】

第八場次，也是今年最後一場講座於10月14日在楠梓區宏昌老人活動中心舉行。這是繼四月份後，與楠梓區民眾的約定，再度至該活動中心進行演講。我們安排的講師及內容可說是愈來愈精采，有高醫內分泌新陳代謝內科蕭璧容醫師及泌尿科王起杰醫學博士分別主講「中老年人高血壓、高血糖之防治」及「中老年人排尿問題之處理」。參加民眾突破四月份當時的人數，共計102人。

## 【照片四】

家庭照顧者關懷月系列活動  
~飛燕草聯誼會暨會員年度活動~

進入了秋高氣爽的十一月，就知道一年一度的關懷月又到囉！這次協會從九月份就開始籌畫，打算一改往年召開研討會或工作坊的形式，讓會員及家庭照顧者“輕鬆一下”，到戶外曬曬太陽、閒話家常，所以我們特別嘗試以烤肉聯誼方式進行今年度的關懷月活動！以下是活動當天的精采實況...

【照片五】

11月10日與大夥相約在美術館附近的「馬卡小子休閒庭園廣場」，時間將近11:30，人就到得差不多了..一組組開始生火，準備烤肉囉！沒有多久，就已香味四溢...

放眼望去，大家談天說地，要比平時的聯誼會熱絡許多...如果活動只有如此，肯定不夠精采！我們特別請出協會的貴賓—邱啟潤老師（現任顧問）與大家分享一些生命的體會。老師把題目定為「人生困境的解決之道—四它：面對它、接受它、處理它、放下它」。引起許多照顧者的共鳴與感動...

活動接近尾聲，要感謝所有參與的飛燕草聯誼會成員及協會的會員，尤其是撥空出席或協助動員的理、監事們，讓我們的活動生色不少！

【照片六】

## 會員園地



### 新增會員

( 93.9-93.11 )

個人會員

229 黃彩雲

230 郭素貞

231 賴 典

歡迎新會員

加入關懷

行列.....



捐款芳名錄 ( 單位元 )

## 9 月份

王起杰 13200 蘇以青 8800  
居家護理服務個案  
洪宗竹等 35 人 8479  
高玉貞 3000 黃美蓉 1500  
黃文慧 1500 陳錦連 1000  
林淑媛 100 (購買卡片)

## 10 月份

高醫 nn90 護理系  
進修學士班 9000  
王起杰 1600 陳碧嬌 200  
張淑 【捐贈聯合報一個月份】

## 11 月份

黃欽宗 5000 陳明德 2000  
郭俊宏 3000 邱啟潤 1600  
曾惠珍 1000 蔡玉梅 1000  
林王秀霞 1000 岑慕蘭 1000

# 大事紀



93.9

09/01 沈理事長受聘出席擔任

社會局九十三年度重陽節  
敬老禮品採購招標評選委  
員會委員

09/01 社工員參加社會局舉辦之  
09/02 「2004 社會工作師 (員) 進  
階研習會」

09/03 舉辦「家庭照顧者支持團  
體」九十三年第二梯次第  
六次聚會

09/09 社工員出席參加中華社會  
福利聯合勸募協會舉辦之  
「九十四年度方案申請說  
明會暨成效評量研習課程」

09/16 舉辦「家庭照顧健康生活  
講座」九十三年度第六場  
次 (前金老人活動中心)

09/21 舉辦「家庭照顧健康生活  
講座」九十三年度第七場  
次 (鼓山老人活動中心)

09/23 召開第三屆第七次理監事  
聯席會議

09/24 社工員參加內政部主辦、  
弘道志工協會承辦之「地方  
型社區照顧人力時間銀行  
分區座談會」

09/25 社工員受邀擔任台中縣衛  
生局主辦「家庭照顧者支持

團體專業人員培訓工作坊」  
實務經驗分享講師



## 93.10

- 10/05 社工員參加高雄市身心障礙聯盟舉辦之「社區行銷與非營利組織」座談
- 10/07 社工員參加高醫舉辦之傅立葉政務委員專題演講「社會安全網與積極性社會福利政策」
- 10/09 協辦「高雄市居家照顧服務福利博覽會」(參加設攤於愛河畔歷史博物館旁)
- 10/14 舉辦「家庭照顧健康生活講座」九十三年度第八場次(宏昌老人活動中心)
- 10/14 孫總幹事參加社會局於長青中心辦理之「九十三年度社政專題研討(三)--社會福利財務規劃與成本效益之分析」
- 10/28 沈理事長、孫總幹事、社工員出席參加高雄市政府衛生局主辦之「九十三年度高雄市長期照護研討暨觀

摩會」

- 10/29 社工員代表出席「高雄市政府社會局九十三年度第二次社會福利及志願服務機構聯繫會報」



## 93.11

- 11/04 沈理事長、孫總幹事出席參加福樂多醫療福祉事業於金典酒店舉辦之10週年感恩茶會
- 11/10 舉辦「家庭照顧者關懷月系列活動—飛燕草聯誼會暨會員聯誼活動」
- 11/12 社工員出席參加財團法人婦女權益促進發展基金會舉辦之「婦女團體科技與資源運用實務研討會」
- 11/12 孫總幹事出席參加內政部補助中華民國智障者家長總會辦理之「老人暨身心障礙者居家服務評估工具研習訓練」
- 11/18 沈理事長參加婦女新知協會辦理之「女性主義關懷視角的社會工作—婦女福利工作人員專業培訓營」活動
- 11/19

11/24  沈理事長出席社會局召開  
「高雄市老人福利促進委員會」第三屆第二次委員會議

11/25  社工員出席參加社會局主辦之「高雄市九十三年度人民團體領袖市政關懷暨國家經建參觀活動」

11/26  社工員參加高雄市政府主辦推動「性別主流化」宣導會