



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第二十三期

中華民國 94 年 3 月

理事長：林春玲
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

回顧去年，前任理事長沈素月老師更將協會服務的觸角延伸至社區，

「高雄市家庭照顧者關懷協會」成立迄今已屆滿六年，在這幾年當中的參與，讓我深深地感到創會理事長邱啟潤老師的愛心與遠見，成立了協會嘉惠南台灣許許多多的照顧者。「患者需要被照顧與關懷，照顧者同樣也需要被照顧與關懷」，因此協會每年針對家庭照顧者舉辦「照顧技巧訓練班」及「支持團體」活動，引領這些照顧者走出來，透過「支持團體」的互動，以及每兩個月舉辦的「飛燕草聯誼會」，能宣洩情緒並學習照護生病家人的技巧。

理事長 林春玲

在各區老人活動中心舉辦「家庭照顧健康生活講座」，造福更多的家庭照顧者。

此次本人承蒙諸位理、監事的推薦與支持，推舉獲選成為第四屆理事長，自覺學經歷不足，僅能以一顆謹慎、謙卑的心多方學習請益。可喜的是，邱啟潤老師能再次加入本屆理事陣容，以及我就學時的導師—張峰紫副教授，還有李淑婷學姊，都順利連任協會監事；因著她們長期以來對協

會的支持，使得協會的發展指日可待…在此致上最深的感佩之意！也希望今年辦理的各項活動，在大家共同努力之下，都能圓滿、成功！

講授「從中醫觀點談——婦女保健」，內容提及日常生活婦女常見之不適症狀與疾病，和如何利用飲食或中醫藥材調理身體，達到保健之目的。

第四屆第一次會員大會

本會第四屆第一次會員大會已於94年3月19日（星期六）下午假高雄市政府社會局婦女館一樓演講廳舉辦完畢。

活動當天首先頒發感謝狀給過去一年對協會熱情支持的夥伴——王起杰醫學博士、沈素月理事長、林朝鳳小姐、張淑女士，以及五智陀羅尼會。

本次會員大會還有另一重大任務——就是選出協會第四屆的理事及監事，組成新團隊，繼續為家庭照顧者服務！新任理、監事隨即於會後召開第一次理監事聯席會議，選出理事長及各常務理、監事，並擬與前任團隊交接後，於四月份正式上任。

第四屆理、監事當選名單如下：

理事長	林春玲	
常務理事	邱啟潤	蕭彬吾
常務監事	李淑婷	
監事	張峰紫	陳政智
理事	王惠珍	劉文敏
	簡淑媛	邱慧芬
	廖招治	蔡宜蓉
候補監事	李素華	
候補理事	陳東富	曾惠珍
	羅良月	

【照片一】

接下來專題演講時間特別邀請到高醫中醫內科部吳景崇主任蒞臨

【照片二】

活動成果

飛燕草聯誼會

12月18日（星期六）是九十三年度最後一次聚會，邀請到新高美骨科診所郭俊宏院長為大家主講「漫談骨質疏鬆與治療新方向」。當天郭院長還特別情商藥廠贊助餐盒，讓大夥享受了一頓精緻美味的午餐！當然囉…這麼精采的活動，參與人數又創了新高—有65人呢！

【照片三】

九十四年協會舉辦的第一項活動也是飛燕草聯誼會……因為我們不會忘了每兩個月與照顧者們的約

會！2月26日，過完元宵節沒多久，大家再度齊聚一堂，這次我們特別安排了市立民生醫院賴玲吟居家護理師（也是本會會員）講授「淺談高血壓」，深入淺出的說明，搭配日常生活實例，在場成員都聽得津津有味！希望在這季節即將轉換之際，照顧者們能多多注意自己的血壓狀況，保持身心健康！

【照片四】

失能老人家庭照顧健康生活講座

今年開春第一場講座定於3月17日（星期四）在社會局長青綜合服務中心【四維二路51號】舉行，參與人數又破了記錄——超過280人，將八樓的演講廳擠得水洩不通，可說是成績斐然！令人振奮！

【照片五】

因為參加人數實在超出預期，活動點心及贈品很快就被索取一空，協會工作人員也忙得團團轉，好在有長青中心及輝瑞藥廠的人員從旁協助，讓現場漸漸獲得控制…這次演講仍是由高醫泌尿科王起杰醫學博士鼎力相助完成，講題是「**中老年人的“性”福—談性功能障礙**」，獲得民眾熱烈迴響！

【照片六】

在此也希望向隅的朋友多多包涵！四月份後我們會有更精采的講座內容，請大家密切注意場次時間，並準時進場入座，千萬不要再錯過了喔！



家庭照顧健康生活講座

日期：94年4月19日（星期二）

時間：上午 8:30~11:30

地點：高雄市宏昌老人活動中心

【楠梓區後昌路 960 巷 19 號 2 樓】

活動內容

- ① 專題演講：**① 居家健康保養之道**
② 更年期男女的變化與保健
- ② 諮詢討論及有獎徵答

飛燕草聯誼會

日期：94年4月23日（星期六）

時間：上午 11:50~下午 2:30

地點：高雄市政府社會局長青中心

六樓日間照顧中心

【高雄市四維二路 51 號 6 樓】

活動內容

- ① 11:50~13:00 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。

🕒 13:00~14:30

邀請高醫藥師針對用藥安全進行
專題演講及諮詢討論

照顧技巧訓練班

今年度協會再度恢復辦理家庭照顧者「照顧技巧訓練班」，第一梯次預計**5月5日開課**，每週四晚上上課，連續六週（六堂課），課程完全免費！即日起受理報名，歡迎有興趣的家庭照顧者逕向協會洽詢！

家庭照顧者支持團體

您因為長期照顧生病的家人而疲憊嗎？是否因此失去了自我？照顧的生活不該是一成不變…有時也要對自己好一點喔！短暫的充電及休息是爲了使照顧的路更好走！

參加「家庭照顧者支持團體」，照顧的路上有我陪你~詳細內容請洽協會。先聽聽看參加過的成員怎麼說：

✿ 老師、志工及協會無所求的付出，只為讓參加者有參與感、歸屬感，讓我覺得人世間不單只有金錢與名利，也有拉拔人的一群…讓我不會悲觀到底。(蘇小姐)

姐)

✿ 每次聚會當天，很早就起床，期待來到團體中，讓自己的心情更愉快！(賴先生)

✿ 不是只有被照顧者，家庭照顧者也要注意自己身、心、靈的健康；協會對照顧者的用心，資料及課程設計是很多人需要的！我會把這訊息帶到我身旁的親朋好友知道。(黃女士)

✿ 參加幾星期來的課程，讓我的想法、心態、心情全都改變了；每當寧靜的夜晚，總是告訴自己：對於任何事情，趁自己能做的時候，多做些吧…再苦也要走下去！(顏女士)

✿ 應該更要好好地愛惜自己，調適心情、排解不好的壓力情緒，爲明天做努力，做更多的準備。(許女士)

✿ 參加團體聽到每個人的環境、心情，使我更了解自己、保重自己。(郭小姐)

✿ 知道有協會的存在，可以是支撐自己的力量。(林小姐)

✿ 這個團體非常好！可以學習到深入的居家照顧方法及一些社會資源。(趙女士)

✿ 在六次的學習中，我覺得更有自信、更有笑容，也學會走出來、

善待自己。多謝大家鼓勵我、支持我，這個團體真的很棒！（黃小姐）



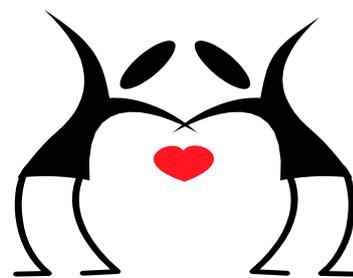
居家照顧

服務員成長團體

隨著社會與照顧型態的變遷，廣義來說，「居家照顧服務員」（以下簡稱居服員）亦應屬「家庭照顧者」的範圍。居服員指的是經由訓練合格，到家中協助老人提供家務、日常生活照顧及身體照顧服務的專業工作人員，因此他們面臨的除了照顧壓力外，還有與服務個案相處、與督導主管溝通…等工作上的調適。

為了增進居服員良好工作知能及身心健康，協會今年首度嘗試開辦「居家照顧服務員成長團體」，每梯五次聚會，每次2小時，提供居家照顧服務員情緒支持與壓力抒解管道，以提升照顧品質，並希望透過團體經驗分享及資源交流，促進居服員自我成長！

若您目前正從事居家照顧服務工作，建議您來這個園地放鬆一下…
即日起受理報名，活動完全免費，額滿為止喔！



會員園地

新增會員

(93.12-94.2)

個人會員

232 王玉珍

歡迎新會員
加入關懷行列



捐款芳名錄(單位元)

12 月份

顏哲傑	5000	陳美妃	3000
高寶蓮	1000	王惠珍	100
廖招治	100		

1 月份

蔡月珍	1000	洪慧珠	1000
林曼莎	1000	孫淑婉	1000

林曉音 860 林淑惠 500

2 月份

張陳秀絨 5000 楊麗燕 2000

林秀美 1000 吳萬宗 500

而未經治療的病人死亡率高達 46%，兩者相差有 5 倍。由此可知，早期發現對血壓之治療是很重要的。

二、高血壓之定義

血壓值隨年齡、性別及種族而

專題報導：淺談高血壓

一、前言

在台灣高血壓是很普遍的疾病，自民國 42 年~民國 71 年間，高血壓一直佔十大死因第二位。有鑑於此，政府在民國 77 年大力推行全民量血壓之運動，經過不斷的宣導及社區衛教，終於在民國 78 年降為十大死因第七位，民國 79 年至 91 年更降至第十位，短短幾年有如此之成績，顯示推動全民量血壓之運動收到良好的成效，值得我們繼續推廣。

根據抽樣調查，我國高血壓盛行率在國人四十歲以上的居民佔有 20~25% 之多，65 歲以上的老年人則高達 37%，而另一項調查顯示高血壓一般的自然病史約 20 年，其前 15 年的自然病史無發生併發症。而曾在 1991 年針對高血壓病患 15 年的追蹤調查發現，若有早期發現高血壓而治療維持在正常範圍者其死亡率為 9%

異，隨著研究者的不同，所採用的高血壓定義各自不同，以下是世界衛生組織及美國全國聯合委員會所訂之高血壓標準：

世界衛生組織 (1978 年)

正常血壓 收縮壓 139mmhg↓

舒張壓 89 mmhg↓

邊緣性高血壓 收縮壓

140~159mmhg

舒張壓 95 mmhg↑

確定性高血壓 收縮壓 160mmhg↑

舒張壓 95 mmhg↑

美國全國聯合委員會 (2003 年)

正常血壓 收縮壓 < 120mmhg

舒張壓 < 80 mmhg

前高血壓 收縮壓

120~139mmhg

舒 張 壓

80~89mmhg

高血壓

【第一期】 收縮壓

140~159mmhg

舒張壓

90~99mmhg

【第二期】 收縮壓 \geq 160mmhg

舒張壓 $>$ 100mmhg



三、高血壓之

種類

原發性 大多是有高血壓遺傳傾向的人，到了中年後才發生，所以初期大多是無症狀，佔90%。

【常見原因】

1. 腦神經症狀：頭重感、頭痛、視力障礙、頭暈、肩膀酸痛。
2. 心臟症狀：心悸亢進、呼吸短促、前胸部壓迫感。
3. 腎臟症狀：蛋白尿、夜尿、水腫（於初期不會出現）。

續發性 別的器官或組織先有病變而引起的高血壓，佔5~10%

【常見原因】

腎實質性病變、腎血管性高血壓、原發性高腎上腺皮質酮症、嗜鉻性細胞瘤、庫欣氏症候群。

四、高血壓之防治

1. 控制體重：根據估計，當體重超過理想體重一公斤時，身體就必須多長出約2公分的血管來供給氧氣和養分，心臟的負擔自然增加，無形中血壓就增加了，所以長期的體重控制是重要的預防方法之一。
2. 食鹽的攝取量每天7公克以下。
3. 每天做適量的運動：運動可促進全身血液循環，避免肥胖發生。
4. 不要抽煙：抽煙者血色素的2%~3%會與一氧化碳結合，增加心臟的負擔，所以高血壓的人應該禁煙。
5. 飲食採高纖、高維生素、低鈉、低脂、低膽固醇、減少刺激性調味品。
6. 鉀鹽對高血壓有保護作用。

五、高血壓飲食之指引

1. 肉、魚、蛋類

可食用 新鮮肉、魚、家禽類、蛋類

避免食用：罐頭食品、加鹽、燻製類（如：皮蛋、鹹蛋、肉鬆、魚鬆、魯味、火腿、香腸）、加工品（肉丸、魚丸）

2. 五穀根莖類

可食用 米飯、米粉、冬粉

避免食用：麵包及西點（如：奶酥、蛋糕、蘇打餅乾、蛋捲）、麵條、油麵、速食麵、餅乾

3. 豆類

可食用 新鮮豆類及製品

避免食用：醃製類、滷製品、罐製品、豆腐乳、花生醬

4. 奶類

可食用 低脂奶、脫脂奶

避免食用：乳酪

5. 蔬菜類

可食用 新鮮蔬菜、自製蔬果汁

避免食用：醃製類蔬菜、泡菜、冷凍蔬菜、雪裡紅、鹹菜、梅干菜、酸菜、榨菜、加工蔬菜

6. 水果類

可食用 新鮮水果

避免食用：乾果類、蜜餞、加工果汁

7. 油脂類

可食用 植物油

避免食用：奶油、沙拉醬、蛋黃醬

8. 調味品

可食用 蔥、薑、蒜、五香、肉桂、

八角、杏仁露、香草

避免食用：味精、烏醋、花椒鹽、蠔油、味增、芥末醬、豆鼓

9. 其他

可食用 太白粉、茶

避免食用：雞精、牛肉精、海苔醬、洋芋片、碳酸飲料、運動飲料、米果

六、高血壓引起合併症之前兆

心臟病前兆

1. 胸骨下有持久之壓迫感、擠痛。
2. 疼痛可延伸至腹、背、肩、手、牙、喉等部位。
3. 伴隨嘔吐、噁心、呼吸困難、出冷汗、休克。

中風前兆

1. 突然在臉、唇、一側的首或腿有暫時性的麻木、麻痺、軟弱感、視力模糊、失明、幻覺、複視。
2. 暫時性的語言困難、失語、失寫、失去計算能力。
3. 無緣無故眩暈、站立不穩、運動失調、跌倒。
4. 暫時性遺忘症、人格及智力變化、頭痛。

七、理想體重計算方法

男： $(\text{身高}-80) \times 0.7 = \text{體重}$

女：(身高-70) × 0.6 = 體重
10% 範圍上下都算正常體重

身體質量指數 (BMI) =
體重 (kg) / 身高 (m×m)

理想：18.5~23.9

過重：24.0~26.9

肥胖：≥27

以上參考國內衛生署標準

【以上摘自 94. 2. 26. 本會舉辦之
「飛燕草聯誼會」，由市立民生醫院
賴玲吟居家護理師主講之課程講義】

大事紀



93.12

12/10 社工員參加財團法人天主教聖功修女會南區老人諮詢服務中心主辦之「福利機構的使命、績效與行銷」課程

12/13 社工員參加社會局辦理之「九十三年社政專題研討班(四)——台灣的家庭變遷與家庭政策」

12/16 召開第三屆第八次理事監事聯席會

12/17 中華社會福利聯合勸募協會審查委員何道珍至協會進行九十四年度方案補助申請實地複審

12/18 舉辦「飛燕草聯誼會」九十三年第六次活動

12/21 社工員代表出席高雄市政府社會局、警察局、南台灣婦女安全協會主辦之「大陸、外籍配偶『我們都是一家人』婦幼安全宣導歲末聯歡活動」



94. 1

01/12 社工員參加社會局於彭婉如文教基金會召開之九十四年度第一次婦女團體聯繫會議

01/19 社工員至市立民生醫院進行病房關懷訪視

01/19 孫總幹事代表參加濟興基金會舉辦之「茶心小館~呷茶配話講人生」活動

01/26 九十四年度『推展家庭照顧服務方案』通過中華社會福利聯合勸募協會

決審

01/27  孫總幹事參加社會局召開之老人及身心障礙者居家服務九十四年度第一次業務聯繫會報



94.2

02/16  承辦社會局九十四年度第二次婦女團體聯繫會議

02/26  舉辦「飛燕草聯誼會」九十四年第一次活動