



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第二十五期

中華民國 94 年 9 月

理事長：林春玲
編輯：蔡宜蓉 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

飛燕草聯誼會

日期：94 年 10 月 22 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綜合服

務中心 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。

② 13:00~14:30

邀請 高醫復健科 余良鑑 物理治

療師主講「按摩與拉筋」，並提供
問題諮詢。

賀本會 李淑婷 常務監事 榮調
高雄市衛生局保健科科长
劉文敏 理事 榮調
高雄市疾病管制處副處長

“家庭照顧者關懷月”系列活動

每年到了 11 月，秋高氣爽，感覺特別舒暢，也特別溫馨！因為每到此時協會都會為全體會員及照顧者舉辦一系列輕鬆、有趣的活動！今年當然也不例外…。初步規劃要帶大夥一起到戶外走走，活動筋骨、談天說地，十分有益身心健康喔！

詳細活動訊息，協會將於 10 月中旬開始宣傳作業，並陸續寄發通知予會員及照顧者。請您密切注意！並歡迎踴躍參加！

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。

爲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」，第一梯次報名參加踴躍，**10 月 19 日起**即將舉辦第二梯次囉！**連續 5 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，詳情請洽協會~額滿為止喔！**



活動成果

飛燕草聯誼會

6 月 25 日（星期六）是今年第三次聚會，當天特別邀請到**高雄醫學院醫學院藥理學研究所**，同時也是擔任本會理事的**邱慧芬教授**爲大家主講「**老年頭皮養護及治療**」。邱教授以幽默風趣的言談介紹有關頭皮、頭髮生長的基礎理論，以及如何利用科技儀器檢測與進行頭皮理療，令在場成員覺得這個主題真是既新鮮又有趣！共計有 36 人出席。

【照片一】

很快的，第四次聚會在 8 月 20 日（星期六）也已圓滿結束，這次請

到高雄醫學大學附設醫院復健科的
佘良艦物理治療師講授「靈巧的機器——您的雙手」，主要是由物理治療師示範一些按摩的手法。當然啦！許多成員都自願擔任“被復健者”，實際體驗按摩的功效！因為時間有限，無法一一回答或示範操作成員的種種問題，物理治療師便熱心承諾：10月份聚會時，再為大家講解更進階的課程…。請意猶未盡的照顧者耐心等待，相信更精采的內容在後面喔！

【照片二】

失能老人家庭照顧健康生活講座

今年第三場講座於8月2日（星期二）在高雄市政府社會長青綜合服務中心八樓演講廳舉行，由高雄長庚醫院免疫風濕科陳英州醫師及小港醫院泌尿科王起杰主任（高醫泌尿科醫學博士）分別講授「老年人腰酸背痛的預防與治療」及「如何創造“性”福人生」二大主題，出席的長輩

並可獲得由禮來藥廠提供的免費茶點和小禮品，共計有256人參加！當天講座還配合熱烈的有獎徵答活動及開放問題諮詢，讓長輩們度過了一個有意義又愉快的早上……

【照片三】

家庭照顧者支持團體

今年「家庭照顧者支持團體」二個梯次已於8月初陸續完成，分別是在協會及高雄市立民生醫院舉行，這也是首次嘗試與醫院合作辦理，在此要特別感謝當時民生醫院護理部李淑婷主任（本會常務監事）及負責社區的洪玉珍護理師大力協助，鼓勵病患家屬踴躍參加！

也要感謝擔任團體領導者的高醫王惠珍資深居家護理師（本會理事），以及精神科黃美蓉、黃文慧二位護理師，付出相當的時間與精力，陪伴照顧者在六次團體活動中成長！

其間我們也獲得了成員許多回饋，摘錄內容如下：

- ☺ 聽取別人照顧家屬的經驗，更肯定自己！且需運用資源，多方面來分工。(王女士)
- ☺ 多了解每個人照顧的過程，分享自己的經驗，也傾聽別人的心聲，讓自己心情放鬆，認識一些朋友。(譚先生)
- ☺ 在團體中彼此學習，有說話的對象，逐漸改變了自己的生活，也希望為這個社會奉獻一點餘力。(鄭女士)
- ☺ 每一位成員照顧的經驗都很感動，我的心情比未來參加之前開朗，也更願意為另一半付出。(林女士)
- ☺ 學習正面思考！歡喜做，甘願受！(黃女士)
- ☺ 當成員在分享時，我的心境竟隨著她的訴說而起落，如入其境，讓我覺得分享都是來自最真誠的心；其他成員亦都能提出各人見解，彼此溝通、互動著的感覺真好！(莊小姐)
- ☺ 參加團體獲得成員的支持、認同，認識了更多前輩，了解更多的照顧方法及思想，我會勇敢面對未來的每一天！(陳小姐)

【照片四】

居家照顧服務員成長團體

今年度首次辦理的「居家照顧服務員成長團體」在6月7日(星期二)展開。由協會的王牌——高醫護理系蘇以青老師帶領，讓來自各單位的居服員彼此交流，共表心聲…。來參加的成員都表示從未有這樣的活動可以給予她們工作及心理上的支持，真是個難得的經驗！所以協會舉辦第一梯次時，報名很快就額滿了…。最後固定參加的成員共有11位。

【照片五】

在最後一次聚會中，成員們有點依依不捨…提議要辦場餐會，互道珍重，鼓勵彼此回到居服工作上有更多的能量繼續打拚！誠如一位成員(曹

小姐)寫下參加團體的收穫：

「學習姊妹們的長處及如何與案主有好的互動；同時分享服務的甘苦，可以排解自己的壓力、管理自己的情緒，彼此互相扶持、提攜…」

參加此次協會為居服員主辦的

成長團體，團體中蘇老師以不同的角度解析居服員所面臨的壓力與困難，並適時以柔和的態度讓成員了解溝通的重要性。在協會，我們轉換成“被照顧”的人…說真的，被愛真

感謝有你

鄭玉玲

財團法人高雄基督教信義醫院居服員

因緣際會投入居家服務工作將近兩年，一路走來幸有智美同行，彼此從訓練課程一直到居服工作，從陌生到今天相隨相伴的同事，在工作上點滴的辛酸、愉悅，彼此分享互吐心聲、相互扶持，共同尋求工作倫理與個人情愫間的平衡，期間的成長，讓家人都感受到，進而全力支持我繼續努力向前。

的很幸福！且能和同在居服工作崗位打拚的成員們暢所欲言，有如找到知音，彼此交流，再加上蘇老師在旁引導，協助我們釐清許多疑惑，似乎為自己在居服工作領域中增添了無比的助力與活力！雖然團體結束後，大家仍是散佈各角落的夥伴，但已不再覺得是單打獨鬥。最後，我還要說一句：蘇老師，您真的很棒！

【照片六】

本方案特別感謝：

高雄市政府社會局提供經費補助
財團法人濟興長青基金會
財團法人天主教聖功醫院
財團法人高雄基督教信義醫院
中華民國弘道志工協會
財團法人獎卿護理展望基金會護理之家等五家居家服務委託單位

中能更順利。

六次團體經驗中，雖然有一些成員並沒有每次都參加，但依舊可以從團體過程中看到成員在互動中學會情緒的表達與宣洩、經驗的分享、資源的運用、認識和自己有相同處境的人並覺得支持的感覺。如：陳

"家庭照顧者支持團體"帶領心得--之一

黃文慧

高雄醫學大學附設醫院精神科護理師

支持團體是依據大家所共同遭遇到的生活問題而組織起來，領導者可以運用團體成員的互動，達到普遍性、團體的凝聚力、情緒宣洩、經驗分享與學習。

我在帶團體前曾經出現許多的焦慮，包括擔心敏感度不夠、無法適時發現成員的問題與焦慮，擔心自己的經驗不夠，覺得學理不足或不知道何時才能運用，擔心成員太過沉默不知道如何處理，擔心時間不知如何控制得當，擔心成員知道我是團體領導的初學者會對團體或領導者不信任，也擔心團體進行的程度與預先的目標不同時不知如何將主題拉回等；所以開始先將問題及擔心列出並找出可能的原因及與督導（蘇以青老師）討論，試著做處理，以便在團體進行

先生為了照顧父親，辭去了工作，全職照顧父親，過程中雖有許多辛苦與委屈，但卻沒有因此放棄照顧父親的心，只以一句「我是獨子，我應該要照顧」帶過了多年的辛苦！在團體中陳先生學會表達照顧父親的心情，做情緒的宣洩及經由團體成員的提供運用資源，如：喘息服務及長期照護機構。劉先生，太太的一場意外讓他承受著許多壓力，在團體中成員的經驗分享、鼓勵與關心，劉先生開始訴說心中的無力與生氣，甚至在團體中掉下眼淚，我想團體或許沒有提供劉先生很多的資源，但卻讓劉先生做到情緒的表達及宣洩，也表示這個團體是安全、可以信任的。其他成員也慢慢的從團體中了解到身為一位照顧

者可以擁有的權利內容。

另外，我要強調團體前、後與督導討論及使用筆記的重要性：可以清楚回顧每次團體的過程，更重要的是用信心及愉快的心帶領團體：這不僅會讓成員感受溫馨的團體氣氛，更可以讓團體領導者在正向中成長。

"家庭照顧者支持團體"帶領心得--之二

故事，相信她的懷舊一定也能一同療傷。鄭女士在團體中也提供了許多寶貴的經驗，幫忙成員很多，她的善感及堅持令人不捨，期望她未來能多寶貝自己，勇於表達自己的需要，過自己想要的生活。譚先生是一位非常了不起的人，照顧自己的父母親三十年的時間仍然無怨無悔，他表示這種

黃美蓉

高雄醫學大學附設醫院精神科護理師

每位成員背後都有個令人動容的生命故事，聽著他們娓娓道著一路走來的辛酸與經歷，內心非常感動及不捨，就像電影的情節一幕幕映入眼簾，那麼的生動及精彩，相信藉由這次的團體分享，心靈多少定能重整且更加的寬廣，希望這次的團體能夠抒發他們的情緒，達到心靈療傷的目的，則是一件有意義的事。

看著每位成員藉由參與這次的團體，重整心境找到已遺忘的權利或由團體得到需要的資源訊息、或交到類似境遇的朋友，大家能認同團體、貢獻自己的心力，內心非常的感謝。如林女士的「始終如一」參與團體，對團體中每位成員總是能適時的注入新希望，並且不吝分享自己的生命

“福氣”不是人人可得，且已轉化當作是種享樂，這不是一般人所能經歷的故事，但譚先生卻能讓它發光及艷麗，期望譚先生能多給自己時間做自己喜歡的朝山活動。陳先生的照顧經驗，讓人很感動，他對父親的用心與心疼身體的折磨，內心非常的矛盾——希望父親能解脫但又不捨，我想這是許多家屬的心情寫照，也須透過團體分享，大家才能不避諱談開來。

【照片七】

感謝高雄市家庭照顧者關懷協會能夠舉辦這麼有意義的社區活動，讓我有機會參與，同時也使這些長年犧牲自己權益的主要照顧者有機會出來透透氣，最後更感謝內政部的支持，相信這是非常有正面意義的！

會員園地



新增會員

(94.6-94.8)

永久會員

235 林貴香

個人會員

236 羅若梅



歡迎新會員
加入關懷行列



捐款芳名錄（單位元）

6 月份

李柏緯 10000 王惠珍 2400

邱慧芬 1600 林春玲 800
吳幸容 800 許幸佩 100
台灣男性學醫學會 40000

7 月份

林朝鳳 10000 王惠珍 5000
李欣萍 4000 蘇以青 3000
謝家芸 2000 沈素月 1000
孫淑婉 1000 牛慧萍 640
張銘娟 640 吳惠玉 640
林宗賢 400 許秀枝 200
張嘉玲 50

8 月份

台灣禮來股份有限公司 40000
財團法人私立郭腓利門紀念基金會 20000
五智陀羅尼會 8000
黃文慧 2000 黃美蓉 2000
陳明德 2000 王起杰 1600
林郁玲 1500 孫淑女 640
牛慧萍 420 張銘娟 420
李淑婷 200 吳惠玉 160

大事紀



94.6

- 06/01  召開第四屆第二次理監事會
- 06/02  辦理九十四年第一梯次「照顧技巧訓練班」課程（五）
- 06/03  伊甸基金會來協會參訪
- 06/07  辦理九十四年第一梯次「居家照顧服務員成長團體」活動（一）
- 06/09  辦理九十四年第一梯次「照顧技巧訓練班」課程（六）
- 06/14  辦理九十四年第一梯次「居家照顧服務員成長團體」活動（二）
- 06/17  邱啟潤常務理事及孫總
- 06/18 幹事代表參加中華民國家庭照顧者關懷總會在南投舉辦之「家庭照顧者關懷工作專業人員研習營」
- 06/20  高雄市長照護理中心個案管理師來協會進行業務拜訪
- 06/21  辦理九十四年第一梯次「居家照顧服務員成長團

體」活動（三）

- 06/22  中華社會福利聯合勸募協會委員進行機構期中督導
- 06/23  辦理九十四年第一梯次「家庭照顧者支持團體」活動（一）
- 06/24  林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三次委員會
- 06/25  舉辦「飛燕草聯誼會」九十四年第三次活動
- 06/27  林理事長、孫總幹事及社工員出席衛生局長照中心舉辦之「個案管理師在職教育暨長期照護專業人員培訓課程（一）」
- 06/28  辦理九十四年第一梯次「居家照顧服務員成長團體」活動（四）
- 06/30  辦理九十四年第一梯次「家庭照顧者支持團體」活動（二）



94.7

07/01 辦理九十四年第二梯次
「家庭照顧者支持團體」
活動（一）

07/05 辦理九十四年第一梯次
「居家照顧服務員成長
團體」活動（五）

07/07 辦理九十四年第一梯次
「家庭照顧者支持團體」
活動（三）

07/07 林理事長、孫總幹事出席
參加中央健保局高屏分局
舉辦之「落實轉診、保障
弱勢」病友團體座談會

07/07 社工員參加社會局舉辦
九十四年度人民團體會務
人員研習會

07/08 辦理九十四年第二梯次
「家庭照顧者支持團體」
活動（二）

07/13 林理事長出席社會局召
開研商高雄市推展行動式
老人文康休閒巡迴服務試
辦計畫

07/14 辦理九十四年第一梯次
「家庭照顧者支持團體」
活動（四）

07/15 辦理九十四年第二梯次

「家庭照顧者支持團體」
活動（三）

07/21 辦理九十四年第一梯次
「家庭照顧者支持團體」
活動（五）

07/22 辦理九十四年第二梯次
「家庭照顧者支持團體」
活動（四）

07/22 林理事長、邱常務理事及
孫總幹事出席中華民國老
人福利推動聯盟舉辦之
「老人福利法修法南區座
談會」

07/26 社工員出席參加伊甸社

07/27 福基金會辦理之九十四年
度「大陸配偶家庭工作者
在職訓練」

07/28 辦理九十四年第一梯次
「家庭照顧者支持團體」
活動（六）

07/29 辦理九十四年第二梯次
「家庭照顧者支持團體」
活動（五）



94.8

08/01 林理事長受邀擔任聖功醫院居家照顧服務員訓練課程講師

08/02 舉辦「家庭照顧健康生活講座」九十四年度第三場（高雄市政府社會局長青綜合服務中心）

08/04 孫總幹事參加中華民國殘障聯盟舉辦之「居家服務評估研習」

08/05 辦理九十四年第二梯次「家庭照顧者支持團體」活動（六）

08/10 社工員參加中華民國家庭照顧者關懷總會在台南奇美醫院辦理之「家庭照顧者支持方案專業人員研習營」

08/12 社工員代表出席社會局召開九十四年度第五次婦女團體聯繫會議

08/16 林理事長受邀擔任國軍高雄總醫院舉辦之「出院準備服務教育訓練研習會」講師

08/20 舉辦「飛燕草聯誼會」九十四年第四次活動

08/26 林理事長出席社會局舉辦「高雄市九十四年度社團領袖市政關懷」活動

08/26 孫總幹事參加社會局九十四年度第三次老人及身心障礙者居家服務業務聯繫會報



【捐款劃撥單位】

∞ 照顧者權利宣言 ∞

照顧者有權……

1. 以做為照顧者為榮
2. 善待自己
3. 尋求協助
4. 保有屬於自己的生活
5. 適當地表達情緒
6. 拒絕無謂的罪惡感
7. 大方地接受回饋
8. 做好自己的生涯規劃
9. 期待並爭取協助照顧的服務



照過來....

幫幫忙！！