



社團法人

# 高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第二十六期

中華民國 94 年 12 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§

## 活動成果

### 照顧技巧訓練班

今年度第二梯次課程已於 10 月初辦理完畢。有鑒於第一梯次在協會舉辦時，場地無法容納超過 30 人，使得許多有興趣的照顧者無法參與，所以第二梯次特別跟真耶穌教會高雄教會借了又大又舒適的場地來舉辦，在形式上也改採集中式的課程，讓大家利用二個整天 12 小時的時間，學習到基本實用的照顧技巧。

【照片一】

### 家庭照顧健康生活講座

【照片二】

9 月 14 日（星期三）在前金老人活動中心舉辦今年最後一場次，邀請到高雄榮總洪碧蓮藥師主講「老人用藥安全—認識高血壓、高血脂及糖

尿病用藥」，並配合有諮詢及有獎徵答活動，共計 97 人參加。長輩們對此主題顯得相當有興趣！且希望協會能多多辦理此類講座。

### 飛燕草聯誼會

很快的來到了今年第五次聚會，10 月 15 日（星期六）中午，仍是相約在老地方——長青中心 6 樓日間照顧中心。每到下半年，聯誼會陸續陸續都會看到一些新面孔——因為參加協會活動而加入的新成員，讓我們覺得聯誼會愈辦愈熱鬧，也愈有向心力！在此也要感謝基督教信義醫院（委辦日間照顧中心業務）的工作人員協助邀請中心家屬及免費提供場地、器材，使得每次活動辦理都非常順利！

### 【照片三】

這次的餐後講座，再度請到高雄醫學大學附設醫院余良艦物理治療師替大家講解最實用的主題：先苦後甘——拉筋運動，實際示範正確的復



健動作，有成員還建議可以拍成教學錄影帶呢！當天參與人數共計 30 人。

### 居家照顧服務員成長團體

### 【照片四】

今年度第二梯次團體從 10 月 19 日起至 11 月 16 日，每星期三晚上在協會進行，為期五週，內容包括照顧個案經驗分享、學習適合自己的壓力調適方法、與所屬居服單位的互動情形...等，引發熱烈討論。

今年試辦此成長團體，根據居服單位及參加居服員的回饋，都覺得很有意義並給予正面肯定。而在團體中提出的建議及事後所做的成果分析報告也將提供給社會局參考。

### 家庭照顧者關懷月系列活動

11 月 20 日（星期日）首先推出的活動是「家庭照顧電影欣賞會」，配合台北總會放映的影片為老爸的

單程車票，地點在高雄市政府社會局婦女館。當天出席的會員及照顧者相當踴躍，並開放有興趣的民眾入場觀賞，計有突破 70 人次。

### 【照片五】

這部電影主要描述年過半百的老爸發現自己罹患癌症，卻不肯離開家鄉的醫院。和老爸賭氣、多年在外發展得不錯的兒子，應母親要求，回來陪伴父親走最後一程，且用盡一切努力，找回老爸朋友陪伴及學生探視，讓老爸在最後的旅途上走得圓滿順心。

電影欣賞會後的影評與座談是由高雄醫學大學附設醫院精神科的黃美蓉及李欣萍專科護理師共同帶領、主持，引發安樂死、預立遺囑等相關議題討論。協會也在活動結束後準備了精緻午餐，提供給大家一個最舒服的身體與心靈饗宴！

緊接著，我們在 11 月 26 日（星期六）舉辦家庭照顧者「台南一日遊」

聯誼活動。大家一早就在科工館集合，出發前往七股鹽山囉！在此要感謝朱家穎先生（林春玲理事長的先生）協助規劃本次旅遊路線及聯繫相關事務，讓活動得以順利成行！

下午的行程是參觀奇美博物館，參觀後特別留了時間由本會林春玲理事長在館外的空地，教導大家一些簡易居家穴道按摩及筋骨活動，提醒家庭照顧者在照顧生病家人之餘，也別忘了照顧自己的身體！快樂的时光總是過得特別快…踏上歸途，彼此道聲珍重，明天的太陽一定特別燦爛！

### 【照片六】

## 活動預告

新的一年即將到來，95 年會員大會預計在春暖花開的 3 月份舉行，同時飛燕草聯誼會活動也將合併辦理。內容安排除了會務報告外，還有輕鬆的電影欣賞，並備有精緻餐點；希望大家在這難得齊聚一堂的時刻，能感受到既熱鬧又溫馨的氣氛！期待您的參與！請密切注意我們 2 月份陸續發出的集會通知喔！

家庭照顧者需負責失能家人的日常生活照顧，如餵食(藥)、洗澡、翻身、拍背、復健、處理疼痛、搬運病人、就醫、情緒發洩與緊急狀況的處理等，常常還須同時兼顧整個家庭

# 家庭照顧 一個愛的勞務

邱啟潤

高雄市家庭照顧者關懷協會創會理事長  
現任 高雄醫學大學護理學系副教授

您或許從來沒有想過自己會成為一位家庭照顧者，但是在我們這個人口快速老化及意外事件頻傳的社會，您可能就是年老雙親、配偶、子女的照顧者，因此，關心家庭照顧者就是關心您自己。

## ★誰是家庭照顧者？

不論您的年齡大小，只要您提供照顧給因為年老、生病、身心障礙或意外等而失去自理能力的家人，您就是一個家庭照顧者。

## ★台灣有多少家庭照顧者？

據估計，在台灣至少有 50 到 60 萬的家庭照顧者，這將隨著高齡化社會需人照顧的長輩愈來愈多而不斷增加。

## ★家庭照顧者會面對哪些狀況？

成員的生活照顧、情感支持或生活費用。

對大部分的家庭照顧者而言，照顧是年復一年、日復一日、全天 24 小時不眠不休的工作，這樣的照顧工作或許是數個月、數年，甚或長達數十年之久。因此，常因為照顧負荷、失眠、心力交瘁，自己的健康亦隨之變差。

## ★家庭照顧者的特性

70- 80%是女性，多為老年配偶、女兒、媳婦，有時為了照顧生病的家人，必須犧牲工作或婚姻，長時間之後無法回到職場，使自己的晚年面對沒錢又沒人陪伴的窘境。或為了兼顧工作與生病家人的照顧，需承受

著喘不過氣來的壓力，處在一支蠟燭兩頭燒的困境，顯現出任勞任怨的堅韌性格，因此，家庭照顧者常為隱藏的病人，是弱勢中的弱勢。

### ★面對「愛的勞務」時應如何自處？



家庭照顧者在因應照顧問題的心路歷程，若能秉持聖嚴法師所提倡的「四它」之生活態度——面對它、接受它、處理它、放下它，較易解決人生之困境。

「面對它」是正視照顧困境的存在，不逃避，遇到照顧的問題或困難能改善的要改善它，不能改善的要面對，或「接受它」，不怨天尤人；然後用智慧「處理它」；盡心盡力照顧後，不計成敗得失，而能坦然以對「放下它」。

### ★關心家庭照顧者就是關心您自己

您或許從來沒有想過自己會成為一位家庭照顧者，但是在我們這個人口快速老化及意外事件頻傳的社會，您可能就是年老雙親、配偶、子女的照顧者，因此，關心家庭照顧者就是關心您自己。家庭成員對於承擔照顧重任的家人要經中心懷感恩，考慮輪替照顧工作，使其有喘息的機會。

照顧的路有你我的陪伴，家庭照顧者將不再孤單！



## 給照顧者的 10個叮嚀

楊培珊  
台大社工系教授

若雲的祖母中風了，面對這樣的狀況，若雲一家人的生活都必須有所更動，白天，若雲母親在家中陪伴祖母，協助三餐進食、用藥、上廁所等；晚上，若雲和父親回家後，接替照顧祖母的工作，幫祖母盥洗、復健，或是帶祖母至醫院門診等。

雖然若雲一家人和祖母的關係一直都很好，但這樣一天二十四小時、日復一日的照顧工作，還是會讓若雲一家人備感辛勞、時時害怕無法完全照顧好祖母，或是必須面對祖母病情日漸惡化的未來。

若雲一家人成為了所謂的「家庭照顧者」，但這只是故事的開始。

以下是當您成為一個家庭照顧者時，我們所給予您的建議：

首先，我們要去瞭解被照顧者需要何種照顧或協助（例如洗澡、上廁所、就醫、復健等），以及自己從事這些照顧活動的能力與感受。

第二，要瞭解照顧所需的費用（例如看護費用、部分自付藥材、輪椅、氣墊床等），以及評估家中的財務狀況。

第三，與被照顧者坦誠溝通雙方的意願和期望（例如期待是由家人照顧？請人至家中照顧？或是由機構代為照顧？）。

第四，瞭解擔任照顧工作所需的技能，並主動蒐集相關的資訊，學習正確的照顧技巧。

第五，瞭解自己生活中所有的角色（例如同時身兼長輩與年幼兒童的照顧者）以及這些角色必須做的工作及時間分配，才能適當的安排照顧活動。

第六，瞭解家人間彼此的能力與時間，共同討論照顧工作的分工。

第七，瞭解自己的生活圈中有哪些資源可以利用（例如向醫院的醫師、護理人員、復健師等詢問照顧技

巧，或是縣市政府的社會局洽詢相關的社會資源）。

第八，瞭解相關的法律問題（例如扶養、遺棄、財務、繼承等），以維護家人彼此的權益。

第九，時時觀察自己的情緒，尋求舒緩壓力的方法。

最後，建議多多參加替家庭照顧者舉辦的活動。做好充足的準備，相信不管是家庭中的「照顧者」或是「被照顧者」，都能擁有一個健康的身、心、靈的生活。

【以上二篇文章摘自 11 月份中華

民國家庭照顧者關懷總會與中國

時報合作專欄】



# 會員園地

# 參與"居家照顧服務員 成長團體"感想

## 新增會員

 ( 94.9-94.11 )

永久會員

237 許坤瑛



## 捐款芳名錄( 單位元 )

### 9 月份

蕭誠佑	2000	蔡宜蓉	2000
洪瑞振	1600	賴瑞月	1000
牛慧萍	320	張銘娟	220

### 10 月份

財團法人新境界文教基金會	70000		
王惠珍	1000	羅若梅	1000
高寶蓮	1000	孫淑婉	1000
賴瑞月	1000	陳泰儀	800
吳惠玉	540	牛慧萍	420
張銘娟	400	邱啟潤	200
林麗珠	200		

### 11 月份

蘇以青	2000	伍麗娟	2000
邱啟潤 (義買卡片)			1000
吳惠玉	800	張銘娟	540
牛慧萍	400		

協同領導者 李欣萍

高雄醫學大學附設醫院精神科護理師

因受邀參與高雄市家庭照顧者關懷協會辦理今年第二梯次「居家照顧服務員成長團體」的協同帶領工作，有機會接觸來自各居家服務委託單位的居服員，在這個成長團體中分享經驗及甘苦，並共同討論職業過程的所見所聞；為期五週的五次團體，讓彼此間激盪出許多不同的火花。

團體成員各自的經歷及年齡不盡相同，但從事居家服務工作大多已不是自己的第一份職業，大部份成員是抱持著喜好為老年人服務的心態來從事此行業，甚至有成員認為可以從照顧老人的過程中，學習如何成為一個受歡迎的老人——為自己的老年生活做準備，這樣的心情讓許多人在艱苦的居服工作中找到自我調適的方式。還有些成員是從工作中獲得自我肯定，且覺得愈來愈佩服自己，更

能怡然自得地工作！當然在此之中，配偶及兒女的支持尤其重要，亦是支撐自己不畏工作艱苦的原動力之一。

團體成立時，成員間並不相識，即使是來自同一個單位也未必熟識，因此團體初期，大家顯得較生疏、無法暢所欲言，但隨著團體進行幾次後，彼此默契逐漸形成，也有了信任感，團體凝聚力也隨之而成。在最後一次聚會中，成員提出許多回饋及分享自己這些日子來的成長與心得，在溫馨又帶點不捨的氣氛下，相互道別並期勉未來的工作更加順遂！

協助及關心家庭照顧者的，就是「家庭照顧者關懷協會」。從那時開始，我就有機會參加協會辦的課程。真心感謝協會的孫小姐及陳小姐，只要有課程或活動一定會通知我，讓我能夠獲得很多新資訊及上課的機會。

記得第一次到協會上的課是有關「如何關懷照顧者的身心健康」，講師是余斯光，她在課堂上一直強調照顧者自我的身、心、靈健康是很重要的！因為在照顧病人時，我們往往只會全心全意、想盡辦法來做好照顧工作，而將自己的需求及健康忽略了，導致照顧的效果也不好，所以余老師提醒我們：照顧者是可以選擇雙贏的---學習讓自己及被照顧的人活得更好！

另一個課程是有關中風病人的復健及移位技巧訓練，對我這一生可以說幫助很大！我還記得上完這個課程後的第二年某天，媽媽在家中跌倒，而家中平時只有小哥與她同住，剛好小哥那天又加班到比較晚，回到家看到媽媽跌在地上可能很久了，而且自己無法起身，小哥想盡辦法要抱她去就醫，但媽媽實在太胖了搬不動，於是小哥打電話通知我幫忙，我心想還好曾經上過相關課程，所以知道該如何處理，並不害怕。我請小哥

## “參加家庭照顧者活動”經驗分享

### ~. 我的最佳照顧後盾.~

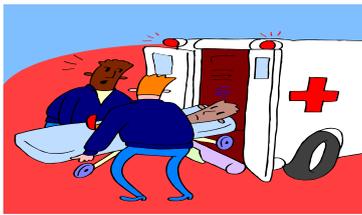
家庭照顧者 陳麗玉

參

加家庭照顧者關懷協會，是我的家庭醫生—李佳燕醫生介紹的。因為我媽媽很胖而且身體狀況一直都很不好，我很怕自己沒有醫學概念、沒辦法照顧好她，所以我把擔心的問題向醫生訴說，她告訴我有個團體專門在

不要再亂動媽媽了(因為有可能是骨折)，且立即叫救護車過去，並請他們加派人手協助我們就醫，整個過程因此還算順利。

今年協會又辦理了更多照顧相關的課程與團體，其中有部分是高醫王惠珍資深居家護理師所指導的，讓我覺得十分受用！感謝為協會努力過及繼續努力的每位大恩人，為我們創造更好的照顧之路！讓我一路上有您們的相伴不會孤獨，且更有信心及智慧面對未來的每一天！



## 大事紀



### 94.9

09/04 辦理 94 年第 2 梯次照顧技巧訓練班(6 小時課程)

09/07 社工員參加中華社會福利

聯合勸募協會辦理之 95 年度方案申請說明會暨成效評量研習課程

09/14 舉辦「家庭照顧健康生活講座」94 年度第 4 場次(前金老人活動中心)

09/22 召開第 4 屆第 3 次理監事聯席會議



### 94.10

10/02 辦理 94 年第 2 梯次照顧技巧訓練班(6 小時課程)

10/07 社工員受邀出席中華民國家庭照顧者關懷總會在豐原辦理之「中區家庭照顧者支持方案專業人員研習營」進行服務方案經驗分享

10/15 舉辦「飛燕草聯誼會」94 年第 5 次活動

10/19 辦理 94 年第 2 梯次「居家照顧服務員成長團體」活動(一)

10/20 林理事長代表出席社會局辦理 94 年度第 6 次婦女團體聯繫會議暨新任市長座

談

10/22 林理事長受邀擔任愛心第二春文教基金會舉辦長期照護者課程「學習讓自己更快樂」單元講師

10/26 辦理 94 年第 2 梯次「居家照顧服務員成長團體」活動(二)

10/28 孫總幹事代表出席政大社會學系呂寶靜教授為進行國科會研究計畫「老人非正式支持網絡與長期照護服務使用之初探—兼論老人支持網絡類型之建構」召開之居家服務評估單位焦點團體會議



## 94.11

11/02 辦理 94 年第 2 梯次「居家照顧服務員成長團體」活動(三)

11/03 社工員代表出席社會局召開 94 年度第 7 次婦女團體聯繫會議

11/09 辦理 94 年第 2 梯次「居家照顧服務員成長團體」活動(四)

11/10 社工員參加社會局在婦女福利服務中心辦理之「2005 社會工作師(員)進階研習會」

11/16 辦理 94 年第 2 梯次「居家照顧服務員成長團體」活動(五)

11/20 辦理「2005 家庭照顧者關懷月系列活動---家庭照顧宣導影片欣賞及座談」(婦女館)

11/25 社工員出席參加「高雄市政府社會局 94 年度第 2 次社會福利及志願服務機構聯繫會報」(婦女館)

11/26 辦理「2005 家庭照顧者關懷月系列活動---健康深呼吸、台南一日遊」



十、國家應儘速規劃長期照護財務制度。

【資料提供：中華民國家庭照顧者關懷總會】

## 家庭照顧政策 十大訴求

- 一、家庭照顧者的付出是選擇而非義務。
- 二、家庭照顧者有權追求自我生命的實踐。
- 三、國家照顧政策應回應家庭照顧者的需求。
- 四、國家應分擔家庭照顧者的照顧負荷。
- 五、國家應建立普及式的公共照顧服務體系。
- 六、國家應提供適當的訓練與支持以協助家庭照顧者。
- 七、國家就業政策應充分支持並回應受僱者的家庭照顧責任。
- 八、國家應提供充足、價格合理且品質良好的喘息服務。
- 九、國家應擔任照顧體系整合及協調的角色。

【捐款劃撥單位置】

☺ 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！！

協會今年由民眾推薦，獲選參加公益網站的（eCoin）捐贈活動，時間是 94 年 9 月~12 月，希望您也能透過 eCoin 提供小額捐款，共襄盛舉！

詳情請上「人人公益網」

[www.give.org.tw](http://www.give.org.tw)