



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第二十七期

中華民國 95 年 3 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§

理事長的話

協會成立至今已邁入第八年，個人當初憑著一股熱誠、奉獻的心情加入，在工作之餘，參與公益活動，踏上社會服務之路。去年承蒙各位會員的厚愛，當選第四屆理事長，有機會代表協會出席各場合、會議，又是另一種眼界的開拓，且深感承先啟後的使命重大。

以協會近年來的服務經驗，我們發現家庭照顧者獲得知識、運用資源的能力逐漸提升，本會所辦理的活動常供不應求，且又須兼顧內容的一定品質，所以在 95 年的計畫方案中，

除了延續往年同樣的「家庭照顧者
文書體」及「飛燕草聯誼會」

理事長 林春玲

外，我們特別增加「照顧技巧訓練班至 4 個梯次；在 4 場次中的「家庭照顧健康生活講座」，有 2 場嘗試加入安寧療護主題；且為加強家庭照顧者的議題倡導，將舉辦一場大型研討會，以及每年 11 月辦理的關懷月系列活動。

感謝各位會員長久以來對協會的支持及贊助，當然，也表示著您對家庭照顧者相關議題的重視，所以我

們舉辦的活動內容也一年比一年豐富，品質亦不斷提升，精采可期！我們期望來年的表現是「在穩定中求發展」、「在服務中護品質」，陪伴家庭照顧者走好這照顧的漫漫長路！

第四屆第二次會員大會

本次會員大會已於 95 年 3 月 18 日（星期六）在高雄市政府社會局婦女館【高雄市三民區九如一路 777 號】舉行完畢。每逢此時，協會都要特別感謝對會務大力贊助與支持的各個單位及個人，在此也祝福您們擁有心靈的喜樂與福報！

【照片一】

95 年獲頒感謝狀名單

邱啟潤 林春玲 王起杰 陳明德
王惠珍 蘇以青 李柏緯
五智陀羅尼會
台灣禮來股份有限公司

富堡工業股份有限公司
利百美興業股份有限公司
輝瑞大藥廠股份有限公司
台灣勝達興實業股份有限公司
財團法人私立郭腓利門紀念基金會

家庭照顧影展 暨飛燕草聯誼會

搭配會員大會所進行的活動不同於以往演講的形式，改以「家庭照顧影展」為主題，播放影片“女人四十”——劇情描述一位中年婦女在婆婆突然去世後，發現公公竟患了老人癡呆症（失智症），便負起照顧公公的責任，過程疲於奔命，吃盡苦頭，但最後領會到人生的積極意義、親情的偉大和生命的可貴…

這部電影雖然已是十年的舊片，但家庭照顧者所面臨到的壓力與心境卻是一樣的，加上演員演技精湛，曾獲得香港電影金像獎男、女主角及男配角獎項，看過後總會引起不少共鳴！所以特別邀約了飛燕草聯誼會的成員及現場開放給民眾一起觀賞！

【照片二】



活動預告 (4月份)

飛燕草聯誼會

日期：95年4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
專題演講：利用芳香療法減壓

家庭照顧健康生活講座

日期：95年4月27日（星期四）
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 談前列腺肥大及膀胱過動症
 - ② 談老人憂鬱症
- ② 諮詢討論及有獎徵答

另在 6月份 將與安寧基金會合辦一整天的「安寧療護」系列講座，活動目前籌備中；詳細課程時間及內容請於5月份逕洽協會~不便之處，敬請見諒！



照顧技巧訓練班

有鑒於去年所舉辦的「照顧技巧訓練班」課程，有「供不應求」的情形，協會今年預計增加辦理至四個梯次，第一梯次即將在 4月29、30日 上課囉！課程內容包括老人退化行為與疾病心理、相關社會福利資源介紹、幫臥床患者洗頭、洗澡、口腔清潔、移位翻身的方法、飲食製作，以及壓瘡、便秘處理、導尿管/鼻胃管照顧...等，歡迎有興趣的家庭照顧者儘速向協會報名、洽詢！



活動預告 (5月份)

「台灣家庭照顧者之現況與未來」 研討會

隨著社會變遷，家庭照顧者的型態與相關福利服務的提供也漸趨多元，但這樣的現況到底有何優、缺點？而未來的發展是否能讓既有的服務充分發揮，讓社會資源的網絡更加健全呢？協會身為「家庭照顧者」的代言人，相信舉辦此一研討會是非常有意義的！

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！來到這個專屬於照顧者的時間和園地，可以短暫的充電及休息，認識許多朋友…聽聽別人的照顧經驗和技巧，讓您照顧的路更好走！

以上活動時間及詳細內容請於
4月下旬向協會洽詢。



照顧小站

照顧者的壓力徵兆

- * 脾氣變壞
- * 失眠
- * 無法接受他人的協助
- * 不再與原本親近您的人聯繫
- * 財務出現問題
- * 對一般的休閒活動沒興趣
- * 常常哭泣，難以控制

照顧者自我調適

- * 正視自己的情緒、不要任由不愉快的情緒累積
- * 和家人一起分工，不要讓自己一個人承擔照顧的勞務
- * 找時間放鬆自己、做運動、休閒或休息
- * 尋求專業資源的協助
- * 參加照顧者支持團體，與照顧者互相分享經驗
- * 尋求專業的醫療協助

【以上內容摘自中華民國家庭照顧者
關懷總會編印之「家庭照顧者資源管
理手冊」】

如何幫助家庭照顧者？

怨王萍沒有照顧好母親，他們對於照顧母親相關的一些決定也是最有意見，況且每次回來，母親總會要求她清理房間和準備好吃的東西，好像迎

張宏哲

台北護理學院長期照護研究所教授

長期照顧他人，讓居家照顧者彷彿陀螺般日夜轉個不停，如果有人適時關懷和分擔，他們就能有喘息的機會...

走進捷運，看到另一端一個熟悉的身影，是不久前從公司辭職的同事王萍，她披著的那件外套早已成為她的化身，不重打扮和外形象的標籤。

同事間流傳著她為人心地善良的情事，或許出自於自願、或許出於無奈，她選擇一輩子守著體弱多病的母親，沒有結婚，就這樣走上了「家庭照顧者生涯」的不歸路，她的三兄弟各奔東西，遠在國外，唯一在台灣的是生意載浮載沉、自顧不暇、甚至有時候還需要她財物支持的弟弟。

同事們常在背後為她打抱不平，兄弟難得回來探望不說，一回來就抱

很少展現出那樣的熱絡和親切。王萍不是沒有怨言，只是想到母親不習慣國外和高雄，她自己又沒有家庭的羈絆，她不照顧誰照顧，也就不再計較。

最近她母親經常出入醫院，深怕曠職過多的她決定離職，選擇可以在家彈性工作的程式設計職位。以前在公司時，她總礙於必須趕回家照顧母親很少參加同事聚會，久而久之，她總是孤鳥獨飛。

此刻我下車了，她好像必須在捷運的時光隧道裡繼續旅遊，不知道她的「家庭照顧者生涯」的旅程會如何？會通往哪一個終點？

家庭照顧者也需要兄弟姐妹或親友們的關懷和分擔，讓他們有喘息的機會。若家裡也有主要照顧者，也許有人不知道怎樣才幫得上忙，其實可以從直接分擔照顧工作著手，假日

時幫忙看顧病人一日，協助購置日常用品或幫忙關照其他子女，都能實際地支持家庭照顧者。不要以為有一位家人投入照顧後，就可以不再需要其他人的參與，這樣反而會讓照顧者更為孤立無援！

有時親友們可能出於對病人的愧疚和自責，反過來去怪罪投入最多的照顧者，甚至過度掌控，對於主要提供照顧的家人都會造成傷害。

另外，家庭照顧不再只是家庭自己的責任，應是國家和社會整體的責任，有這樣的觀點，才足以改變現行的政策，讓家庭照顧者的命運得以改觀。

【以上文章轉載自 2005. 11. 28 中華民國家庭照顧者關懷總會與中國時報合作家庭版專欄】

蘇淑芬	1000	賴瑞月	800
孫淑婉	500	陳泰儀	500
吳惠玉	240	蔡金蓮	200
許秀枝	200	黃善福	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
------	------	-----	------

感謝一

精準電腦工作室

陳銘智先生

(0933655007)

贊助 本會電腦軟體技術維修👍

捐款芳名錄

12 月份

義賣收入	3150	林曉音	2600
張銘娟	2220	牛慧萍	1380

大事紀



94. 12

12/15 召開第四屆第四次理監事聯席會議

12/26 孫總幹事出席社會局召開 94 年度第 4 次老人及身心障礙者居家服務業務聯繫會報



95 .1



01/04 林理事長受邀接受教育電台專訪(家庭照顧者服務宣導)

01/12 孫總幹事代表出席社會局召開 95 年第 1 次婦女團體聯繫會議

01/23 95 年度『照顧之路有我陪伴—支持家庭照顧者多元方案』通過中華社會福利聯合勸募協會決議



95 .2

02/15 孫總幹事出席社會局召開 95 年長期照顧第一次行政會議

02/22 孫總幹事代表出席社會局召開 95 年第 2 次婦女團體聯繫會議

【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

【捐款劃撥單位】

資料備索

中華民國家庭照顧者關懷總會有出版刊物：「家庭照顧者資源管理手冊」、「家庭照顧者實用手札」、「家庭照顧者病人安全手冊」等，如欲索取，請附 10 元回郵信封寄至 106 台北市羅斯福路三段 125 號 10 樓