



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第二十九期

中華民國 95 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 (高雄市苓雅區四維二路 51 號)

家庭照顧者關懷月 (11 月) 系列活動

安寧療護講座

什麼是安寧療護？接受安寧療護有什麼好處呢？身為家庭照顧者的您不能不知道…。今年協會特別辦理的專題，邀請北部安寧基金會南下合辦，提供實務上經驗豐富的講師陣容，歡迎免費參加！

【請務必事先報名】

📅 時間：95 年 11 月 11 日 (星期六)

上午 9:00-下午 5:00

📍 地點：長青綜合服務中心 8 樓

📋 講題內容：緩和醫療、預立遺囑、
臨終照顧..等

照顧技巧訓練班

進行今年最後一梯次，名額有限，敬請把握！

📅 時間：95 年 11 月 18 日、19 日

(星期六、日) 兩天

Y 地點：高雄市政府社會局婦女館

B1 視聽教室

(高雄市三民區九如一路 777 號)

Y 課程內容：

- ① 中風老人營養與飲食製作
- ② 壓瘡傷口、便秘及腹瀉處理
- ③ 導尿管、鼻胃管、氣切管常見問題處理
- ④ 臥床病患洗頭、洗澡及口腔清潔指導
- ⑤ 臥床病患關節活動、移位、翻身及擺位
- ⑥ 照顧壓力調適及相關社會福利資源介紹

家庭照顧者聯歡會

本活動可是今年的大事喔！！
配合中華民國家庭照顧者關懷總會在今年首度推行的「家庭照顧者喘息日」活動，即將在北、中、南同步展開，本會負責南部地區的活動統籌，要號召上百位的家庭照顧者參加喔！

☺ 時間：95 年 11 月 26 日（星期日）

下午 2:00~4:00

☺ 地點：高雄市社會局婦女館 1樓

(高雄市三民區九如一路 777 號)

☺ 活動內容：短劇演出、家庭照顧者才藝表演、照顧之路甘苦談、創意照顧示範.....等

☺ 備註：

① 本活動旨在鼓勵家庭照顧者有外出”喘息”的機會，因此有提供替代人力（居家服務）酬勞津貼，歡迎申請！

② 另有徵文活動，包括照顧心情寫照、照顧經驗心得、受照顧者的感恩分享...等，與照顧有關的議題皆可，投稿就有小禮物，入選另有獎品！

【收件日期自即日起至 11 月 30 日止，預計 12 月 31 日前評選出入選佳作】

③ 本活動會後將每人發放精緻餐盒及紀念品一份

~.免費活動，
歡迎事先報名~.



“照顧之路有我陪伴”主題學習站

為推廣本會服務工作，讓更多社會大眾了解參與，我們承接了社會局婦女館 11 月份的主題學習站活動；雖然多為靜態的展示，但內容呈現豐富，並在特定時段有安排專人解說，您不妨利用時間前往參觀，將會意想不到的收穫喔！

☺ 時間：95 年 11 月 1 日~30 日

每天上午 8:30~下午 5:30

(星期一除外, 婦女館休館)

∞ 地點：高雄市社會局婦女館 2樓
(高雄市三民區九如一路 777 號)

∞ 活動內容：

❶ 靜態展示----

協會專區

包括本會服務介紹、活動宣傳單
張及成果展示

照顧者專區

包括家庭照顧相關書籍、衛教手
冊及輔具展示

❷ 免費諮詢----

活動期間於每週選定時段安排
專人在現場提供照顧指導及相
關問題諮詢

【照片一】



飛燕草聯誼會

6月24日(星期六)中午,許多
家庭照顧者又齊聚一堂,共進午餐!
本次活動因與高雄基督教信義醫院
合辦,所以出席人數達73人,還好
長青日照中心的場地夠大,在不斷增
加桌椅後,讓每位參加者都能舒適聆
聽接下來的精采課程!

【照片二】

活動成果

家庭照顧健康生活講座

今年第二場於6月15日(星期
四)在高雄市政府社會局長青綜合服
務中心8樓舉辦,由高醫新陳代謝科
蕭璧容醫師及泌尿科王起杰醫學博
士分別講授「新陳代謝症候群」及「關
不緊的水龍頭---談前列腺肥大及膀
胱過動症」。民眾參與踴躍,共計170
人。

本次課程安排曾擔任信義醫院
方舟養護之家失智專區護理長且是
現任高醫精神科研究助理的張瓊怡
小姐,為家庭照顧者講授「失智症照
顧技巧」。講師先以短片(劇)播放
的方式,引導大家對失智症狀有初步
的了解,再以本身豐富的照顧經驗與
大家分享如何有耐心和智慧來照顧
家中失智的長輩。在失智症患者激增
的今日,不只家庭照顧者,這亦是一

般社區民眾需正視的健康議題。



很快的，在 8 月 5 日（星期六）大夥又見面了，本次專題演講特別請到**高雄市立民生醫院內科主任醫師**，也是目前**高醫藥研所博士班的薛榮海醫師**，談的主題為「**中藥、西藥、草藥，你要吃哪一種藥？**」

本身也是家庭照顧者的薛醫師用最生活化的方式和大家分享中、西藥的用藥觀念，從地下電台和第四台的賣藥頻道，講到如：收驚的民俗療法，直到有科學驗證的西藥；在輕鬆玩笑的對話中，卻挑戰著中老年人嗜吃補品（藥）、營養品的迷思！有別於嚴肅、學理的上課方式，與家庭照顧者（尤其是中年婦女）現場互動、經驗交流，不時傳來陣陣笑聲...效果一級棒！希望有機會再請薛醫師來講授更多不同的健康議題！

【照片三】

照顧技巧訓練班

今年第二梯次於 7 月 15、16 日（星期六、日）辦理完畢，兩天共有超過 50 人參加，把市立聯合醫院大同院區的二樓衛教室都坐滿了！

【照片四】

其實每一梯次的課程都相當緊湊，加上家庭照顧者皆會把握機會、踴躍發問，所以兩天的時間往往“咻”一下就過去了...所以為了延續課程上的演練或加強實際操作，協會特別於今年下半年起，成立居家關懷小組，有小組委員可以到府指導照顧上應注意的種種細節及提供各疑難雜症的諮詢！且服務完全免費！有需要的家庭照顧者（不限參加照顧技巧訓練班者）皆可向協會申請喔！

【照片五】



家中主要或唯一的照顧者時，更會感受到極大的負荷，此時不是一味的埋頭苦幹、獨自默默承受，一定要記得

李欣萍

高雄醫學大學附設醫院精神科護理師

「家庭」是一個單位，但在這個單位中的每一份子卻未必都能夠認同這個單位的所有事物，包括照顧家中生病的家人。隨著時日漸久，家庭成員間向心力可能愈來愈緊密；也可能愈來愈疏離，或者更夾雜著許多埋怨及紛爭。

高雄市家庭照顧者關懷協會今年度再次舉辦「家庭照顧者支持團體」，無非是希望透過團體之運作，可以讓參與團體的家庭照顧者有彼此分享心情、照顧經驗，進而互相支持的機會。此次參與之成員，雖然都身為家中的照顧者，但各有不同的角色與功能，有全職照顧先生、父親者，有夫妻分擔照顧母親者，有提供主要經濟資源及協助就醫者，也有成員曾經是家庭照顧者現在雖已不是，但還是能在支持團體中提供給團體其他成員許多寶貴的意見。

家庭照顧者心中常是充滿許多未知、無助感及疲乏的，尤其當您是

不要只想著要一個人獨撐大局，應可以主動積極提出對家庭支持的需求，另外，尋找社會或醫療資源亦是一項重要任務。

有一位成員提到照顧父親的心情令我印象深刻，她形容對父親的照顧是出自反哺的心情，過去自己曾經歷過幾次風波，父親給了自己極大的幫忙，她甚至提到父親給自己重生的機會，所以縱使現在再怎麼忙或累她總是親力親為，她認為照顧父親是應該的，在團體中一開始多位成員看到疲憊又無助的這位成員時，紛紛提供一些資訊，包括：將父親送至安養中心，但她始終拒絕，隨著團體的進展，大家終於明白原由何在。

其實，每個家庭照顧者都很辛苦也有著許多辛酸和無奈，但是，日子終究要往前走，有時大家很習慣以自己認為對家人最好的方式去照顧他（她），卻忽略了他們真正的需求。再者，在照顧者不斷付出及給予的過程

當中，往往許多照顧者的精力常跟著消磨殆盡，所以在此很想提醒家庭照顧者的是，您愛與關懷您的家人雖是天經地義的事，但是請您也要記得好好照顧自己，如同團體成員陸太太在照顧先生之餘，總還是會安排私人的休閒時間一般，在團體中她總能面帶笑容，並侃侃而談照顧先生的歷程。讓自己身心保持最佳狀態及穩定，相信您對家人的愛與關懷才更能長久延續。

**【作者為本會家庭照顧者支持團體
領導者】**

【照片六】

「家庭照顧者支持團體」 招 生 中...

您因為長期照顧生病的家人而疲憊嗎？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！

▲時間：95年9月20日起，
每週三晚上 6:30-8:30
連續六週

●地點：本會

▲團體領導者：高醫護理系蘇以青
老師、高醫精神科李欣苙護理師

照顧小站

前面提到，失智症患者有逐年增加且年齡下降的趨勢，在成因不明、無特效藥的情形之下，你我都有可能成為下一個失智症患者或是此症患者的照顧者！所以先讓我們對這個疾病有一基本的了解…

失智症常見的行為問題

- * 記憶力減退
- * 遊走
- * 睡眠情況改變
- * 經常遺失物品及藏東西
- * 重複問同樣的問題及重複性的動作
- * 注意力不集中
- * 懷疑
- * 日常生活能力喪失：打電話、購物、自我照顧

失智症的情緒問題

- * 憂鬱
- * 無情感、無精打采
- * 易怒
- * 焦慮、緊張

- * 錯誤想法
- * 妄想和幻覺



失智症照護原則

- * 把焦點放在患者的能力與長處。
- * 保有原有能力。
- * 鼓勵參加活動。
- * 失智症患者拒絕時，不勉強，先順著他，稍後再試試。
- * 了解過去背景及生活方式，盡量配合其習慣及喜好，多談他熟悉的過往。
- * 安排規律作息，避免經常改變。
- * 請尊重每個人的獨特性
- * 失智症狀況會隨病程變化，照顧者要隨其照顧狀態來調整照護方式。
- * 維護其尊嚴，不以對孩子的方式對待，要以疼惜孩子的心情對待，愛他、多讚美及尊重。
- * 在失智患者可接受範圍，多以身體接觸傳達溫暖關懷。
- * 在安全的前提下，允許他做他想做的事，適度調整自己的標準及習慣。
- * 耐心、愛心很重要，但總有不夠用的時候；請照顧者接受自己的情緒及限度，定期安排充電及喘息的機會。

【以上內容摘自 95. 6. 24 飛燕草

聯誼會上課講義】

會員園地



新增會員

(95. 6-95. 8)

個人會員

240 黃慶秀 241 蕭梅香

歡迎新會員

加入關懷行列...



捐款芳名錄

(單位：元)

6 月份

葉淑惠	2000	張銘娟	1240
陳旺文	1000	牛慧萍	960
周玉娟	700	張瓊怡	600
吳惠玉	460	蔡金蓮	200
李佩珍	100		

7 月份

林朝鳳	10000	王瓊玉	1200
-----	-------	-----	------

柯玲蘭	600	周玉娟	580
李娟琛	500	邱啟潤	460
張銘娟	380	牛慧萍	280
李佩珍	60		

8月份

羅若梅	1200	蔡金蓮	300
鄭文文	200		

大事紀



95.6

06/07 辦理「95年第1梯次家庭照顧者支持團體」第5、第6次聚會

06/15 辦理「95年第2場次家庭照顧健康生活講座」(長青綜合服務中心)

06/16 林理事長與社工員代表出席高雄市政府社會局婦女館舉辦之「婦女主題學習站」記者會

06/16 中華社會福利聯合勸募協會陳武宗委員來訪，進行機構期中督導

06/24 辦理「95年第3次飛燕

草聯誼會」活動

06/28 社工員出席參加社會局召開95年第4次婦女團體聯繫會議



95.7

07/04 社工員參加高雄市政府社會局兒福中心舉辦之「創意行銷」主題講座

07/13 召開第四屆第六次理事聯席會議

07/15 辦理「95年第2梯次照顧技巧班」(高雄市立聯合醫院大同院區)

07/21 社工員參加高雄市政府社會局主辦之「個案管理初階研習」課程



95.8

08/03 協會試辦「居家關懷協助方案」第一次籌備會

08/05 辦理「95年第4次飛燕草聯誼會」活動

08/16 林理事長、孫總幹事、社工員至台南奇美醫院參加家庭照顧者關懷總會舉辦之「『服務家庭照

「顧者」專業人員研習營」

