



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會 訊 第三十一期

中華民國 96 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

定發展，服務更多的家庭照顧者！

「高雄市家庭照顧者關懷協會」成立至今已邁入第八個年頭，而我們一直在有限的人力及物力下積極辦理許多活動，在高雄市已有一定的知名度與口碑，感謝各政府單位、相關社福機構、會員以及捐款人們對協會長久以來的支持與贊助，讓會務得以順利運作、讓所有活動皆能圓滿完成！

在本次第五屆會員大會選舉中，春玲再度獲選為理事長，除了深感榮幸外，也覺肩上的擔子更重了！「守成不易，創業維艱」，我們在既有的服務上不斷累積經驗、檢討改進，再不時加些創新的元素，期盼能繼續穩

理事長 林春玲

【照片一】

在此特別推薦本會今年度預計辦理的各項活動，包括：「照顧技巧班」（分為初階及進階，共 8 梯次）、「家庭照顧者支持團體」（2 梯次）、「飛燕草聯誼會」（6 次聚會）、「家庭照顧者關懷月及喘息日活動」，還有首度嘗試與高雄醫學大學合作的「學生社區服務方案」。歡迎大家踴



躍參與並給予批評指教！



本會 林春玲 理事長

王惠珍 理 事

榮獲 高雄市政府衛生局

95 年長期照護創意
方案比賽

佳作及第三名

於 95 年 12 月 23 日接受頒獎

【照片二】

林春玲理事長（中）與王惠珍理事（右二）
受獎合影

活動成果

飛燕草聯誼會

1 月 13 日（星期六）是舊曆年前特別安排的”歲末聯誼餐會”，大家顯得特別興奮，而且比平常還早到長青日間照顧中心集合！互道「新年快樂」聲不絕於耳…雖然到了歲末，仍有見到新面孔來參加，且於會後表達來到這個團體的感覺非常溫馨！本次餐會搭配的活動是電影欣賞，片名「腦海中的橡皮擦」（韓片）是在描述年輕女主角罹患失智症及堅貞的愛情故事，值得推薦給大家！

第五屆第一次會員大會

本會第五屆第一次會員大會已於 96 年 3 月 24 日（星期六）下午假高雄醫學大學附設醫院啟川大樓 6 樓第二講堂舉辦完畢。

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——輝瑞大藥廠股份有限公司、東泰花園廣場二期管理委員會、吳惠媛女士、張陳秀絨女士、孫淑婉總幹事、林朝鳳小姐、洪杏珠小姐及張銘娟小姐。

【照片三】

接著專題演講時間特別邀請到「慈心有機基金會」李鏡梯老師【前衛生署疾病管制局南區分局分局長】主講「健康吃·有撇步」。李老師具有公共衛生高學歷背景，解說十分專業，各類食物的優劣、排行蒐集國內外資料也格外具說服力；除了本會會員外，亦吸引不少社區民眾前來聆聽！

【照片四】

本次會員大會並選出新任（第五屆）理、監事，當選名單如下：

理事長	林春玲	
常務理事	蔡宜蓉	王惠珍
常務監事	李淑婷	
監事	張峰紫	邱啟潤
理事	劉文敏	蕭彬吾
	羅良月	張江清
	陳東富	洪杏珠
候補監事	廖招治	
候補理事	蘇以青	羅若梅
	簡淑媛	

【照片五】

活動預告

照顧技巧班

向來獲得好評的照顧技巧班又將開課囉！今年我們特別針對不同需求的家庭照顧者規劃初階及進階兩種班次，每種辦理4梯，是歷年來最多的一次喔！歡迎踴躍報名！

初階班第一梯次上課

▶▶時間：96年4月15日（星期日）

上午9:00~下午16:00

▶▶地點：高雄市立民生醫院

2樓會議室

【高雄市苓雅區凱旋二路134號】

▶▶內容：長期照護個案的營養照顧
老人退化行為與疾病心理
相關社會福利資源介紹
安寧療護簡介
慢性病之常用保健穴道及
按摩技巧

進階班第一梯次上課

▶▶時間：96年4月19日起至5月17

日每周四下午14:00~17:30

▶▶地點：本會2樓

【高雄市三民區熱河一街 108 號】

▶▶ 內容：如何幫癱瘓家人洗頭、洗澡及口腔、壓瘡傷口清潔；如何幫癱瘓家人關節活動、移位翻身及擺位；居家照護導尿管、鼻胃管、氣切管常見問題的處理及”支持團體”活動

學生社區服務方案

隨著活動辦理場次增加，今年協會將與高雄醫學大學合作，結合修習學校社會服務學分之學生，提供其從事志願服務管道，另一方面亦可充實我們吃緊的人力，以提供家庭照顧者更周到、精緻的服務！所以當您在活動中看到這群年輕的生力軍時，請多給他們加油與鼓勵喔！

居家服務評估工作點滴

評估員 張銘娟

接觸居家服務評估工作已經一年多，回想之前的我總覺得自己不幸福、生活不快樂，但現在我相信每個人都不是最慘的人，只要惜福、知足，就會覺得自己是幸福！

記得有次去看一對老夫妻，他們倆是被兒子把錢騙光後趕出來的..一走進他們家，迎接我的是一陣撲鼻的發霉味、尿騷味、入眼簾的髒亂昏暗環境及一位年邁的先生不辭辛苦照顧一直臥床的太太；老太太已好幾天因胃口不好沒進食，和她說 10 句話，她只回 1 句或不理我，頓時覺得溝通困難..好不容易完成訪視，我終於可以離開那兒呼吸新鮮空氣了，但心中難免感傷了一下；後來因工作之故再次造訪這對老夫妻，我發現霉味、尿騷味不見了，環境也乾淨許多；再次見面，覺得老太太開朗多了，跟她交談，半小時過了我都插不上話，只是發自內心的笑著，耳朵聽著他們夫妻互相鬥嘴..老先生說：「她現在很會回嘴還會用腳踢我！」老太太回說：「我被欺負當然要反抗…」是居家服務改善她的環境整潔及身體乾淨，真感謝社會有這個資源讓需要的人使用！

某天去一位腦中風完全臥床且無法對談的老先生家，照顧者是一個撈叨的妻子，一開始聽到的是：「照顧他我多累，哪也去不了他又很會給我製造麻煩，很想把他送到安養院」妻子表達壓抑許久的抱怨。而老先生忽然眼淚直流哭了起來，彷彿害怕下一秒就要被送進安養院…感性的我

捍衛起老先生，用溫和的語調跟一直抱怨不停的妻子說：「他一直躺著一定很不舒服，如果可以選擇，他寧願跟你角色對換；若是妳一直躺著，我想他一定願意照顧妳，但妳願意一直躺著嗎？」妻子不好意思的笑著。

有時我們做任何事都以自己的立場考量，往往忽略了別人的想法及感受！因為這個工作，現在的我更有耐心去傾聽別人的苦水，而儘可能的去了解她的苦楚，在我能力範圍內給予微薄的幫助，希望每個人都可以過著幸福的日子。

大事紀



95.12

12/15 社工員參加社會局及社工師公會舉辦之「高雄社會福利組織社工督導員研習訓練」

12/19 孫總幹事與社工員出席參加內政部舉辦之「我國長期照顧制度總結規劃報告（初稿）南區座談會」

12/23 林理事長與社工員出席

高雄市政府衛生局舉辦
「2006 長期照護研討暨觀摩會」



96.1

01/04 召開第4屆第8次理事監事聯席會議

01/13 舉辦「飛燕草聯誼會」
96年第1次聚會

01/17 林理事長與社工員出席社會局婦女館召開之「婦女主題學習站」活動感謝暨檢討會

01/19 孫總幹事代表出席社會局召開之「96年第1次婦女團體聯繫會議」

01/25 96年度「家庭照顧者照護知能與情緒支持協助方案」通過中華社會福利聯合勸募協會決審

01/26 林理事長及社工員出席社會局舉辦「96年度第1次社會福利暨志願服務機構聯繫會報」



96.2

02/13 社工員出席社會局召開 96

年慶祝婦女節「婦女嚐鮮・
世運起飛」活動籌備會

微波爐運轉 10 分鐘，俟冷卻
後，用濕布輕輕一擦，便可除
微波爐四周的油污。

☺用 Baking Soda 的粉末倒在瓷

95年長期照護創意方案佳作作品

--小蘇打粉在照護上的妙用(選錄)

高雄市家庭照顧者關懷協會 林春玲理事長

一、口腔清潔

- ☺刷牙時，當牙刷擠上牙膏時，沾少許 Baking Soda 可去牙結石。
- ☺口內有潰瘍時，可先用”必達淨”優碘（綠色瓶裝）沾無菌小棉棒，塗在白色潰瘍處，再以 Baking Soda 漱口。一日可數次，很快就癒合傷口。

二、沐浴用

- ☺ 8 oz (240g) 加在大浴缸，洗後皮膚光滑不乾燥。
- ☺酌量加在水中，用手搓揉有滑滑的感覺便可。
- ☺夏日長痱子時，用 Baking Soda 水浸泡，馬上消失。
- ☺皮膚過敏不能使用沐浴乳或肥皂時，用 Baking Soda 水洗較不刺激。

三、美容皮膚

- ☺冬天皮膚乾燥，可用 Baking Soda 水洗臉、洗澡，既清潔又有潤膚的作用，洗完皮膚光滑舒適。

四、廚房浴室清潔

- ☺取中湯匙（約 10g）的 Baking Soda 加在八分滿的碗內，置入

磚上，用菜瓜布磨搓，可使瓷磚光亮清潔。

- ☺每晚臨睡時，用一大桶水沖馬桶，可使水位降低，再用少許 Baking Soda 灑在馬桶四周，用刷子刷洗後，放到隔日再沖掉，可除臭味並使馬桶光亮。

五、固色用

- ☺花色的新布或衣服未入水前，先泡在 Baking Soda 的水裡 1 小時，將有很好的固色作用。

六、香港腳

- ☺先用 Baking Soda 水浸泡使角質軟化後，用磨石去除，再抹上香港腳藥膏。
- ☺鞋子內灑上些許 Baking Soda 有殺菌、除臭效果。

七、長期臥床的病人

- ☺便盆椅可灑些 Baking Soda 除臭味。
- ☺用 Baking Soda 水擦拭，既清潔又可除異味。

八、放射治療的病人

- ☺此類病患常會口乾舌燥，用 Baking Soda 水漱口有生津的



效果。(病患常因口乾需服用
人工唾液丸)

95年長期照護創意方案第三名作品

褲襪一物兩用法--固定尿片.氣切管套的好幫手

●*創意動機：

感受到居家長照個案的家屬相當吃力於醫療及看護費用，而固定尿片或氣切管套之輔助用品又是一筆無形的耗費。若能取材於家中現有的、隨手可製作使用的、柔軟舒適的，又不增加經濟負擔，於是有此構想。

一、材料：

褲襪一件、3M 紙膠帶、剪刀一把

二、步驟：

- (一) 做法：將一件褲襪剪下褲子部分，固定尿片用。【如下圖】
另取腿部絲襪部份可製作成4條之氣切管套的固定帶使用



高雄醫學大學附設醫院 王惠珍居家護理師

- (二) 氣切管套之固定帶的編製法
如下，並請參圖示：

1. 取一隻腿部絲襪部份，剪成需要的長度3條。



2. 而3條絲襪其中1條預留3公分，與另2條絲襪以紙膠帶緊束前端。
3. 成三叉狀之3條絲襪互相交錯編織成一條帶子。



4. 編織成帶子的末端亦預留-3公分，再以紙膠帶束緊成一端。

(成品)



(使用狀況)



三、效益：讓家屬省錢又滿意、好用。

(一) 成本效益：一件襪襪費用或無。

(二) 時間效益：省時，只要數分鐘。

(三) 舒適效益：具柔軟又有彈性。

四、製作簡單：不需耗費太多金錢與人力，獨立操作即可，使用方便，有需要即可隨時製作使用。

五、廢物利用：亦可使用過的絲襪洗淨製作，使原已無用將其製成固定帶，以達到物盡其用。

【以上內容為參考原始作品，已略做編輯整理及順序更動】

捐款芳名錄

☀ 12 月份

蕭本融	3600	義賣收入	2500
張銘娟	1860	孫淑婉	1200
郭玉釵	1080	牛慧萍	780
周玉娟	380	葉麗仙	220
李佩珍	200	吳惠玉	80

☀ 1 月份

義賣收入	2250	孫淑婉	2000
許淑敏	2000	蔡金蓮	300

☀ 2 月份

張陳秀絨	5000	高寶蓮	1000
義賣收入	500	蔡金蓮	200