



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第三十二期

中華民國 96 年 6 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

☺ 特別邀請講師--

信義醫院社工室 賴其頓主任

飛燕草聯誼會

歡迎一起共度

溫馨下午茶 ☺

日期：96 年 7 月 28 日（星期六）

時間：上午 9:30~11:00

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】

內容：茶會交流

有趣的音樂律動（課程）

照顧技巧班

初階班

日期：96 年 8 月 25 日（星期六）

時間：上午 9:00~下午 16:30

地點：國軍高雄總醫院

【高雄市苓雅區中正一路 2 號】

進階班【暫定】

日期：96 年 9 月 1 日（星期六）

時間：上午 9:00~下午 15:00

地點：本會

【高雄市三民區熱河一街 108 號】

※ 以上各班詳細課程內容及報名

事宜請逕洽協會 ~

活動成果

照顧技巧班

今年第一、二梯次家庭照顧者照顧技巧初階班，已分別於 4 月 15 日（星期日）及 5 月 26 日（星期六）在高雄市立民生醫院和高雄市立聯合醫院（大同院區）舉辦完畢。因是初階課程，內容安排以一般「概念性」、「保健性」為主，參加者反應熱烈！剩下二梯次我們也將陸續在各醫院辦理，希望近距離推廣給需要服務的家庭照顧者！



今年進階班第一梯次在 4 月 19 日（星期四）開課，利用連續三週星期四的下午時間，採小班制（約 10

人）上課；第二梯次則是應部分家庭照顧者要求，開在假日（6 月 2 日）一次上完；兩梯次課程內容相同，以「照顧實用性」、「動作示範」為主，



講師及照顧者可以立即溝通、互動！

家庭照顧者支持團體

今年第一梯次支持團體與 4 月 19 日的照顧技巧進階班同步展開，在每次課程後，進行小團體活動及經驗分享。我們發現成員都很喜歡這種溫馨、輕鬆的氣氛，即使現階段沒擔任照顧者也覺得參加團體很有意義！有照顧經驗的家屬則表示有壓力抒解、得到支持的感受！這都有賴支持團體的領導者——黃瑛琪心理諮商師【高雄師範大學輔導與諮商研究博士候選人】經驗技巧豐富，讓團體效果順利發揮！





飛燕草聯

誼會

今年第三次聚會於6月1日(星期五)下午在高雄市衛生局心理衛生中心舉行。這次我們接受部分家庭照顧者建議，不再以自助餐會的方式(自己備餐較麻煩且增加壓力)，由協會提供小點心，讓參加成員沒有任何負擔，抱著輕鬆、愉快的心情來享受這個可以”喘息”的時光!



這次除了形式外，聚會的時間、地點也有別於以往，是為了配合電視台(打狗頻道)的拍攝。我們精心規劃了「健康的按摩與拉筋運動」為主題，情商協會超人氣講師—高雄醫學大學附設醫院余良鑑物理治療師幫忙指導。活潑、實務的教學方式，總是可以聽到成員們的陣陣笑聲，讓大家帶著快樂、滿足的心情而歸!

本活動感謝協會沈素月顧問及高醫余良鑑物理治療師協助接受電視台



專訪~

捐款芳名錄

☀ 3 月份

東泰花園廣場
二期管理委員會 10000

☀ 4 月份

陳鳳英	1600	吳幸容	1200
游玉蘭	1000	羅若梅	800
蔡金蓮	300		

☀ 5 月份

王惠珍	1000	鄭燕琪	1000
-----	------	-----	------

黃瑛琪 800 陳鳳英 600
吳幸容 600



居家職能治療師

幫助失能老人活起來

一種責任。

王奶奶的媳婦在報上看到高雄市衛生局補助「居家職能治療」的消息，於是申請「居家職能治療師」到

對抗衰老與退化的良方就是活動參與(activity and participation)這也是世界衛生組織在 2002 年向全世界宣告的人類健康之要件。國人常誤以為年老或失能的人不能參與活動，殊不知活動與參與才是降低快速退化並促進健康的妙方。老人和失能的人在活動參與上有重重困難，領有國家證照的「職能治療師」可以幫助他們克服障礙，並挑選與調整適合的活動及生活方式。

王媽媽長期患有糖尿病，並在一年前中風，出院回家後因為行動不便，總是躺在床上很少動，家人也因為缺乏照顧技巧，動不了體重較重的她，一年下來，王媽媽的動作更困難，體重更重，每次坐起來就喘，甚至比出院時的體力更差。家人各自忙碌，無暇投入照顧，彼此間互動變成

高雄醫學大學職能治療學系

蔡宜蓉 講師

家中評估並治療王媽媽。治療師全面了解後，先指導王奶奶簡易翻身、起身的技巧，使她較不費力地移動自己，並協調家人每天需督促王媽媽起身坐起，依照與治療師約定的「功課」切實執行並記錄。首次會面時，媳婦聊到讀國小的兒子常被老師說力氣小，治療師幫王小弟評估，發現他的確體能較差，於是運用家中的毛巾、褲襪與軟墊等用具，為祖孫兩人設計一套 30 分鐘的「減肥/強身操」，這也被列為每日「功課」之一。一週後，當治療師第二次訪視，祖孫兩人熟練地操作，加上媳婦在旁「出言指導」，歡笑聲充滿屋子，與之前的淡漠與沉重氣氛相差很多。

治療師透過會談了解王奶奶過

去的職能角色與生活作息，每週訪視時，加入一項舊活動，視需要調整活動方法或是DIY輔具，使王奶奶在失能狀況下得以從事，而加入的活動也會刻意安排「活動夥伴」——家人共同參與，使得王奶奶的生活漸漸充實，逐漸朝向病前原有的生活型態邁進。

- 在王奶奶的例子裡可以看到，居家職能治療師的角色包括：
- (一) 協助失能者提升自我照顧與活動能力，如：教導起身技巧。
 - (二) 促使失能者盡可能回歸舊有生活角色與型態，如：設計健身活動使得「祖」孫互動增加，孫子回家會到房裡找奶奶練習動作。
 - (三) 設計運用活動加強家人間良性互動，如：將與孫子的互動變成一個習慣，媳婦也會增加與王奶奶的互動。
 - (四) 修改並調整活動與參與的方式及環境，如：調整家具擺設，降低家中硬體環境障礙。
 - (五) 將鍛鍊並成生活作息，如：藉由「討論功課表」的方式，修飾或建立王奶奶的每日作息，

確保其活動與參與程度與能量。

誰說失能老人只能躺在床上無奈嘆氣或睡覺呢？來找居家職能治療師讓他們真正活起來吧！

【以上文章摘自「高醫醫訊」第26卷第12期 / 作者亦擔任本會常務理事】

"家庭照顧者支持團體" 領導者感言

心理諮商師 黃瑛琪

這是我第一次接觸這樣的組織，在接下領導者的工作後，我自行上網企圖對協會與可能參與活動的夥伴形成部分概念，以安定自己初次帶領團體的不安情緒；但在團體結束後，我的感動與收穫，則非網路上所呈現的資訊如此簡單幾句話所能形容與表達。在我的學習團體中有一信念，覺得好東西或新學習，如能與眾人分享，則能廣重福田，大家亦能藉此獲益增上，故將我在團體中的感動，謹以此篇文章與大家共享，希望大家亦

能在其中有所學習與經驗。

在我們的團體中每個成員都有自己照顧親人的生命故事，在照顧親人的過程中我看見一群心甘情願付出的人，僅因著「他是我爸爸」或「她是我媽媽」就是這麼簡單的一句話，堅定她們的堅持，雖然過程中總免不了心情起伏或因照顧父母的過程與兄弟姐妹起了嫌隙，但總能回到自己身上問自己：「我想做的是…」、「我希望做的問心無愧的是…」，總在一遍遍生活困境中或與被照顧者情緒的糾葛中，尋找自己堅持照顧的理由與信念及對生命希望的企盼。

在每一次成員分享其困頓掙扎或突破經驗的過程，我也在其中問我自己「如果是我，我有沒有他的耐心陪伴失智的父親一遍遍地回憶就是剛剛才發生的事情，我會怎麼做？」「看著父親一天天地不認識家人、我有沒有可能像他那樣地接納父親，理解他、照顧他？甚至能有一新的體驗升起，感受與父親從所未有的親密？」、「如果是我，我有沒有他的智慧與毅力，在辦完喪禮的第二天，即馬上趕回鄉下照顧公婆、承擔起自認為是媳婦的責任，心中無埋怨、只覺

這是應做的、就是去做？」、「如果是我，我能像他那樣無怨無悔地扛起照顧父親責任，當父親需要就醫、卻不願意請救護車幫忙時，能肩負起父親背下五樓帶父親就醫，回來後再將父親往肩上背起再爬上五樓，只因：他是我的父親。」在大家與我共享的生命歷程經驗中，我不斷自己問自己「我能嗎？」、「我可以像他那樣嗎？」我很感謝團體的每位伙伴如此願意在團體中與大家分享其生命的點滴，讓我深刻感動的同時也在其中有所自醒與學習。

做為人總在生活中扮演種種角色，而每一種角色扮演總會回到內在看見自己對生命的價值及哲學，總需要回到內在檢核「我喜歡或滿意自己這樣的演出方式嗎？」並學習調整角色的演出或接納「我就是…」。我很珍惜有這機會與妳們相遇，在與妳們的互動中也有機會重新審視自己重視的家人關係為何？同時也經驗感恩，感恩父母至今身體仍健康，雖有小小病痛，但他們總能相互扶持，讓我可以減少照顧他們的負擔及憂心，謝謝妳們的珍貴經驗分享，讓我更珍惜父母的身心健康，並提醒我把握與

父母相處的每一當下可以如何用心並感恩。



照顧小站

腹瀉的處理

腹瀉之原因：

1. 食物保存不當，如放置於室溫過久滋長細菌。
2. 服用藥物，如鐵劑、輕瀉劑或抗生素等。
3. 疾病本身引起，如腸道發炎、腸蠕動增加。
4. 鼻胃管灌時速度太快。
5. 刺激性食物，如油膩或辣的食物、咖啡、引起過敏的食物。

腹瀉之處理及注意事項：

1. 溫和的飲食，避免油膩、刺激性食物，必須調整牛奶的濃度。
2. 減少纖維質高及產氣的食物，如：洋蔥、馬鈴薯、茄子、汽水等。
3. 若未限水分及電解質者，可給予運

動飲料或開水中加少許鹽巴，以補充足夠之水分及電解質，否則需醫囑。

4. 避免腹部按摩、熱敷等刺激蠕動的措施。
5. 保持肛門及周圍皮膚的清潔與乾燥。每次解便後需用水清洗拭乾，再塗抹凡士林保護皮膚。
6. 因清潔擦拭次數過多或不當方法，使得肛門及周圍皮膚破損或疼痛。若疼痛時可採溫水坐浴，每次10~15分鐘以減輕不適感。
7. 觀察大便的顏色、量，以便就醫時提供醫師參考。
8. 必要時就醫，勿擅自使用止瀉劑。

【以上內容摘自本會照顧技巧班講義，講師為高雄醫學大學附設醫院王惠珍資深居家護理師(亦為本會常務理事)】

大事紀



96.3

03/03 協辦高雄市政府社會局

96 年 38 婦女節慶祝活動，擔任「世運嘗鮮賽」闖關攤位工作人員

03/07  社工員參加高雄醫學大學舉辦學生社區服務課程機構說明會

03/08  社工員出席衛生局舉辦之「營造婦女友善醫療環境座談會」

03/13  社工員出席社會局在長青中心辦理之「公益勸募法規說明會」

03/24  召開「第五屆第一次會員大會暨 96 年第 2 次飛燕草聯誼會」活動

03/24  召開第五屆第一次理事聯席會議



96.4

04/14  辦理高雄醫學大學社區服務學生職前訓練課程

04/14  林理事長、孫總幹事接受高雄電台專訪介紹協會並宣傳相關活動

04/15  辦理 96 年第一梯次照顧技巧初階班(民生醫院)

04/19  辦理 96 年第一梯次照顧技巧進階班暨支持團體第 1 次課程

04/25  社工員出席社會局召開 96 年第 2 次婦女團體聯繫會議

04/26  辦理 96 年第一梯次照顧技巧進階班暨支持團體第 2 次課程

04/30  召開理監事組成之會務發展小組討論會議



96.5

05/02  孫總幹事出席高雄市老人及身心障礙者居家服務 96 年度第 2 次業務聯繫會報

05/10  辦理 96 年第一梯次照顧技巧進階班暨支持團體第 3 次課程

05/10  孫總幹事代表參加社會局舉辦高雄市 96 年度推展社區照顧關懷據點說明會

05/17  辦理 96 年第一梯次照顧技巧進階班暨支持團體

第 4 次課程

05/26  辦理 96 年第二梯次照顧
技巧初階班（市立聯合
醫院大同院區）

05/30  辦理高雄醫學大學社區
服務學生督導討論會