



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第三十三期

中華民國 96 年 09 月

理事長：林春玲

編輯：蔡宜蓉 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§

活動成果

【主持人：李淑婉前總幹事】

※ 以上

飛燕草聯誼會

96 年第五次聚會於 10 月 20 日

(星期六)中午在高雄市政府社會局

長青綜合服務中心六樓日間照顧中

心舉行。這次回歸大家最熟悉的「分

享餐會」進行

內容：

◎ 分享餐會

請參加成員每人準備一道菜帶至

會場

◎ 照顧健康生活~有機食品概念介

照顧技巧班

初階班

日期：96 年 10 月 27 日 (星期六)

時間：上午 9:00~下午 16:30

地點：高醫 12 樓復健科病房討論室

【高雄市三民區自由一路 100 號
12 樓】

進階班

日期：96 年 11 月 3 日~11 月 17 日

時間：每週六上午 9:00~10:30

地點：本會

【高雄市三民區熱河一街 108 號】

家庭照顧者支持團體

日期：96 年 11 月 3 日~11 月 24 日

時間：每週六上午 10:30~12:00

地點：本會

【高雄市三民區熱河一街 108 號】

內容：照顧經驗分享、情緒壓力宣洩
與調適、社會福利資源分享

家庭照顧者喘息日活動



放下心 • 喘口氣

一起抒壓去~

時間：96 年 11 月 25 日（星期日）

下午 2:00~4:00

地點：另行通知

內容：體驗各式抒壓方法，如：經絡
按摩、芳香精油、運動與復健
器材...等

以上活動詳情 11 月起可向協會洽詢

照顧技巧班

今年第三梯次照顧技巧初階班

於 8 月 25 日（星期六）在國軍高雄總醫院舉辦，近 40 人參與，把會場幾乎坐滿！主要是協會這幾年來對於課程規劃相當用心，如：長期照顧飲食營養、腰酸背痛復健、中醫穴道按摩保健、老人退化行為與疾病心理、社會福利資源介紹等，都是照顧者覺得最有興趣及實用的課程；加上講師也是精心挑選，授課經驗豐富又活潑生動，因此獲得參加者與協辦單位諸多好評！



進階班雖採小班制，但同樣講求授課內容與品質，包括：照顧失能患者洗頭、洗澡、口腔清潔，以及關節活動、翻身擺位；居家照護便秘、腹瀉、壓瘡、（三管）管路常見問題處

理等，口碑與初階班不相上下。第三梯次在9月1日（星期六）於協會辦理完畢。



7月28日（星期六）上午在社會局長青中心六樓日間照顧中心舉辦今年第四次聚會。本次活動與高雄基督教信義醫院合辦，邀請到該院社工室賴其頡主任帶了一堂相當活潑有趣的音樂律動課程，幾乎全程都是動態的肢體動作，讓參加者玩得很開心也達到抒壓的效果！成員不斷向協會工作人員表達很滿意這次的活動內容~「多辦這種活動就對了！」、「下次我一定要再參加！」

照顧專題讀書會

今年8月份起，協會首度試辦「照顧專題讀書會」，推出即受到熱烈迴響！原本預計招募10位成員，很快就額滿且超收，可見照顧者求知與不斷成長的精神！本期讀書會探討的書籍是「失智症照護指南」，照顧者在讀這本書內容的同時，也紛紛結合自己的經驗提出看法，非常充實而有意義！

飛燕草聯誼會



活動預告



捐款芳名錄



6 月份

佘良鑑	1200	薛榮海	500
蔡金蓮	200		



7 月份

義賣收入 3200 許秀枝 300

蔡金蓮 300



8 月份

余良鑑 600 吳幸容 600

蔡金蓮 500

生命中的另一個句點

本會前總幹事/護理師
孫淑婉

人生好比一篇文章，同樣是由一個或數個段落組成，然文章的長短、段落多寡、色彩鮮暗等卻因人而異。當然外相和自我的感受也未必可以畫上等號，是一、是二，那就看個人如何去解讀它囉！

長達 28 年的公務員生涯終於在 89 年 4 月 1 日畫上句點，稱之為五斗米折腰也不為過，因為有好長的一段日子不僅乏善可陳，和現在比起來簡直是虛度．．．是年 7 月正式進入協會當起社福工作新鮮人，不同的領域學起來顯得有趣又有意義。鎮日埋首於社團常態業務，譬如會員的聯繫和招募、出刊會訊、財務統計、申請

活動補助、各類會務等等，皆是從做中學習。想當然爾，關懷家庭照顧者才是重點工作，雖然家庭照顧者的需求不盡相同，卻也無能一一滿足，惟非己所及的遺憾外，仍有值得回顧之處。其中難忘的是和家庭照顧者建立起非職場關係的情誼，也感動於她（他）們對我們的信賴，更驕傲於她們的勇敢；揮別渾暗，走向陽光。

從工作中領悟到；擁有一顆熱忱的心和助人的願力才是永續經營的主力，助力則是靈活的腦筋。後者是我所缺乏的，幸好翌年申請到聯勸方案補助，多了個社工撐起大局，有了主力，我就順理成章接起社會局委辦的居家服務評估工作。談起它，也可說是另一項生命的考驗，評估老人，依其失能程度給予免費居家服務時數，猶如掌管生殺大權的判官。剛接時壓力之大難以筆墨形容，只知道頭上多出不少的白頭髮。如何拿捏恰如其分，很難，一來不可浪費公帑，二來不能愧對老人，要人人有飯吃還得吃得剛剛好。

時間是醫治疑難雜症的良方，一兩年下來，熟而生巧，變白的頭髮難以起死回生，倒也練就一身好功夫，舉凡問路、找人、安撫老人家、

家庭照顧者的幸福

高醫職能治療學系
一年級 陳思帆

甚至和不講理的人講理(說吵架比較傷感情啦)等,大概還可以應付,評ADL更是得心應手(有點得意忘形了)。這些都是無可取代的寶貴經驗,也是永難抹滅的歷史見證,因為今年6月30日該項工作告一段落,配合政府大溫暖計畫,轉由長照中心接手,揭開長期照顧工作的新序幕。

在協會,除了居服評估實地探訪老人外,剩餘的時間幾乎就是與電腦為伍,敲敲打打中,七個寒暑不知不覺從指間滑過,不著痕跡。三年前偶然機會接觸到佛法,了解到生命是無限的,如何在此生短短的時限中提升自我,則是下一個段落的學習重點。主力在它,但若缺少協會的助力,則襯托不起主力的圓滿與無暇,所以這個句點是不會輕易畫上的。



圖為孫前總幹事(右)熱情招呼

我是一個很普通的大學生,家庭雖不算富有,但也還過的去,我和我的家人享受著平凡的幸福。一直到有一天,外婆唯一的兒子、我唯一的舅舅—因病去世…雖然大家早在癌症檢驗結果出來時就有了心理準備,但是,突然失去至親的痛苦還是徹底地打垮了所有人。那段日子,每位長輩都強打起精神佯裝堅強,但腫脹的雙眼和沙啞的聲音卻瞞不住心中的哀傷。隨著喪禮儀式圓滿完成,每個人也開始強迫自己收拾好心情,回到工作崗位繼續生活。其中,有個人最不能接受舅舅驟逝的事實,那就是失去愛兒的外婆。

外婆的身體原本就不是很好,以前也曾經有中風送醫院的紀錄,但是為了照顧生病的舅舅,她還是憑著一股強烈的母愛支撐著自己的身體,「為了他,我還能倒下去!」我想這就是外婆的心聲。但,舅舅走了,外婆的身子也跟著倒下了,雖然不至

於到癱瘓在床上寸步不行的地步，其退化的速度實在也快得讓人無法想像。家中的大人們很是緊張，帶外婆去大醫院檢查，結果是脊椎和腦部出了問題，經過兩次大手術，原本軟軟難以行走的雙腿，也漸漸地在復健的過程中有了緩慢的進展。

一個溫馨的連續劇照理應該在上一段就此完美收場。但，人生可不像戲劇，想多順遂就多順遂。的確，經過手術，初期有了快速又驚人的進步，讓家人對未來抱持著正面樂觀的態度。但是，也許是復健做得不夠確實，外婆的進步在到達某個位置後又延宕甚至退步了下來。

退步對全家人來說無疑是個壞消息。雖然我還只是個學生，但我想這可以從幾點來分析。第一，外婆本身的自然老化使得身體的活動度不如從前，當然，這是比較正向的思考。再來，我想是我們的復健做得不夠好。起初，我們還會帶到復健診所請人幫忙復健，但因為診所離外婆家的距離實在不近，再加上外婆偶會抱怨復健產生的不適，家人心疼之餘決定購買器材回家自己操作。在家復健最大的挑戰就是能否持之以恆。在診所，不管外婆舒不舒服，復健師都會

專業地完成應有的步驟；在家裡，光是看到外婆略帶痛苦的臉色，家人就會停下操作讓她休息，寧願自己幫外婆代勞，也不願她受苦。其實，這反而是在害她，害她遲遲無法進步，因為外婆不必自己動手也可過活，漸漸地，她身上的一些部位開始倦怠，甚至退化了。最後，我想外婆自己的心情也和復原的程度有很大的關係。甚至，我認為心理因素就是影響長期病患病情的關鍵因素。我這樣說，基本上是沒什麼根據的，只是，從我觀察外婆的情形來看，她消極的心態確實對她的身體造成很大的影響。誠如我前面所提，外婆在痛失愛子後，健康狀況便每況愈下，雖然全家都希望她好好的活下去，極力開導勸說，外婆也總是在子孫們的勸說甚至哀求中重燃求生意志，但，也許是復健的過程太艱辛，也許是身體的不舒適遲遲盼不到康復的一天，外婆的意志力始終薄弱，有時甚至消極地不講話，不搭理人。

看在照顧她的家人眼裡，心痛的感覺無時無刻打擊著我們。生理上的服侍盡量做到盡善盡美不提，有些阿姨還會扮演起老萊子的角色，每天說些小笑話，故意做些好笑的舉動，以

娛樂外婆。說真的，外婆的一個笑容，或只是一個應答，就能讓全家人開心不已，心情也會為之一振。身為第三代的我，也總是堆滿笑容地隨侍在一旁，但有時會感到悲哀，不管是對久病的外婆，還是對滿滿孝心的阿姨們和媽媽。外婆內心的鬱悶想必很深，喪子又被病纏身，我想換做是我也開心不太起來。長期照顧她的阿姨們和媽媽內心的痛苦一定也不亞於外婆，失去弟弟已經夠讓人傷心了，母親又一蹶不振，長期下來的精神折磨著實可觀。

因為住校的關係，我不太常回去外婆家。但只要報告和考試不太多，我一定會回去探視外婆。我沒什麼很專業的知識，所以回去幫的忙也只是陪外婆聊聊天，散散步等事情，但只要能帶給她些許的歡樂，我就感到很滿足了。雖然，有時候會因為外婆遲遲無法進步而感到沮喪氣餒，自己會覺得很灰心很挫折，但，**能夠守護家人何嘗不是一種幸福**？我一直告訴自己，不要再讓親人輕易地從眼前消失，我不想再嘗到失去至親的痛苦，所以，就算我只能盡微薄之力，就算外婆一直無法振作，我也要在她身邊守護著她。一個人只要有足夠的信

念，就能夠堅強的走下去，家庭照顧者的陪伴之路也許漫長又辛苦，但，只要可以一直守護深愛的人，盡心盡力地奉獻，我覺得，家庭照顧者也可以活得很有價值、很幸福。

【本文作者為高雄醫學大學通識中心與本會合作「社會服務課程」修習學生】

大事紀



96.6

- 06/01 辦理「96年第3次飛燕草聯誼會」活動及配合「打狗頻道『微笑心港都』」電視節目拍攝
- 06/02 辦理96年第二梯次照顧技巧進階班
- 06/16 支援育英醫護管理專科學校辦理社區營造活動
- 06/16 社工員代表出席高醫通識中心舉辦學生社會服務期末成果發表會並接受校方感謝狀
- 06/21 召開第五屆第二次理監事聯席會議

06/26  林理事長受高雄市揚帆
主婦社之邀進行「家庭
照顧者的需求與協助」
專題演講



96.7

07/05  林理事長與社工員出席
高醫辦理之「醫病關係
經營與危機管理研討
會」

07/08  支援家庭照顧者關懷總
07/09 會在高雄國軍英雄館辦
理 96 年地方協會聯誼暨
研習活動

07/12  林理事長與社工員出席
社會局辦理之「長期照
護社工人力發展研討
會」

07/27  社工員參加台灣勞動政
策與社會發展研究協會
舉辦之「『性別主流化與
勞動條件』---女性勞動
者勞工教育論壇」

07/28  辦理「96 年第 4 次飛燕
草聯誼會」活動



96.8

08/01  辦理 96 年「照顧專題讀
書會」(一)

08/02  社工員代表出席「96 年
度行政院婦權會與高雄
市婦權會對話座談會」

08/15  辦理 96 年「照顧專題讀
書會」(二)

08/16  社工員參加家庭照顧者
關懷總會辦理之「家庭
照顧者聯誼活動南區工
作人員督導會議」及「家
庭照顧者工作與照顧座
談會」

08/23  社工員出席社會局召開
96 年度「加強婦女福利
補助原則」第二階段申
請說明會

08/25  辦理 96 年第三梯次照顧
技巧初階班(國軍高雄
總醫院)

08/29  社工員參加聯合勸募協
會委託海棠文教基金會
主辦「以成效導向之方
案設計與評估」初階訓
練課程

08/29  辦理 96 年「照顧專題讀
書會」(三)