



社團法人

# 高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第三十四期

中華民國 96 年 12 月

理事長：林春玲  
編輯：蔡宜蓉 陳泰儀 郭靚眉  
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

進行——由參加成員每人準備一道菜帶至會場並共進午餐。



### 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」方式

餐後演講會我們特別安排本會孫淑婉前總幹事主講「色香味的迷思~談食品添加物的破壞」，吸引許多照顧者及民眾前來聆聽，內容豐富實用並引發熱烈討論，度過一個相當有意義的下午！



## 照顧技巧班

96年初階班最後一梯次於10月27日（星期六）整天在協會舉行；進階班則於11月3日~11月17日三個週六上午陸續上完系列課程，結果受到參加學員一致好評，且建議本會再加開此類課程以協助更多照顧者！

在此也要特別感謝我們陣容堅強的講師群---本會林春玲理事長、高醫吳幸容社工師、高醫佘良鑑物理治療師、前高醫中醫部陳鳳英護理師、高醫王惠珍資深居家護理師（本會常務理事）、高雄市立聯合醫院大同院區羅若梅護理師、阮綜合醫院李佩珍居家護理師一年來的辛苦支援上課！



## 家庭照顧者支持團體

96年第二梯次於11月3日起至

12月1日止每週六上午在協會進行一個半小時，內容包括：照顧經驗分享、情緒壓力宣洩與調適、社會福利資源分享。參加成員計有10人，是近年來最多的一次！團體凝聚力也很好，感覺非常溫馨！以下是成員的感想摘錄：

- ✎參加這個團體真好！有個地方可以抒壓...（陳女士）
- ✎在這裡可以發洩情緒，我也一直告訴自己不要太執著，要“放下”！（林女士）
- ✎聽到其他成員的經歷，有助自己心境開闊！（蔡小姐）
- ✎參加團體後，面對安排自己和照顧媽媽更有概念，且了解社會資源協助狀況。（蔡女士）
- ✎加油！善待自己！尋求協助！讓自己更快樂！謝謝協會！（黃小姐）

本梯次團體感謝高醫精神科黃文慧護理師（現亦為高醫護理系碩士班研究生）專業帶領。

“放下心 • 喘口氣 一起抒壓去”

## 2007 家庭照顧者喘息日暨會員聯誼活動

這一次 又由八位口勤的：

每年此時我們總是會邀照顧者和會員齊聚一堂來同樂！還記得去年在婦女館舉辦的聯歡會嗎？逗趣的短劇表演和星星兒的樂器演奏，還迴盪在你我腦海...今年的活動就又拉開序幕囉~11月24日（星期六）上午在婦女及單親家庭服務中心舉行，以室內小型園遊會



的方式進行，提供免費血壓血糖檢測、精緻點心享用、照顧相關產品展示及試用，以及肩頸按摩體驗等，主題舞台區不時有廠商或照顧者的訊息分享，讓小小的會場顯得相當熱鬧，大家度過一個輕鬆、悠閒的上午！連廠商也向我們表示整個活動讓他們感覺很溫馨呢！



本活動順利完成，要感謝衛生局保健科李淑婷科長（亦為本會常務監事）擔任主持人、協辦單位蔡瑞熊健康關懷文教基金會張峰紫董事長（亦為本會監事）蒞臨指導，以及感謝陳東富先生（本會理事）、高台芳先生、黃淑英女士、郭惠淑小姐、鄭玉玲小姐、王智美小姐、許嘉純小姐擔任志工熱情支援；事前場地佈置有勞美和技術學院老人服務系陳玉芳同學、許碧紋同學（本會實習生）負責處理。



# 活動預告

飛燕草聯誼會

揮別 96 年，讓我們用輕鬆的方式迎接 97 年的到來，也藉著這次聚會，看看老朋友，祝福、溫暖彼此的心。

☞ 時間：96 年 1 月 26 日（星期六）

中午 12：30 開始

☒ 地點：高雄市政府社會局長青中心  
6 樓日間照顧中心

☒ 內容：聯誼餐會、電影欣賞

## 第五屆第二次會員大會

即將於 97 年 3 月 15 日（六）召開  
第五屆第二次會員大會，敬請各位會員  
密切注意 2 月下旬通知，或向協會洽  
詢。我們衷心期盼您的參與！

## 捐款芳名錄



### 9 月份

|     |          |     |         |
|-----|----------|-----|---------|
| 李佩珍 | 600 元    | 羅若梅 | 600 元   |
| 林朝鳳 | 10,000 元 | 王惠珍 | 1,000 元 |
| 蔡金蓮 | 2,000 元  | 陳明德 | 2,000 元 |



### 10 月份

|     |         |     |         |
|-----|---------|-----|---------|
| 謝家芸 | 1,000 元 | 黃家崐 | 1,000 元 |
| 陳鳳英 | 900 元   | 黃金水 | 500 元   |



### 11 月份

|     |         |     |       |
|-----|---------|-----|-------|
| 義 賣 | 5,000 元 | 孫淑婉 | 600 元 |
|-----|---------|-----|-------|

陳泰儀 3,375 元

本會前社工員  
陳泰儀

回想四年前剛新婚，來到完全陌生的城市——高雄，其實心理是充滿不確定感的，才剛開始面試第一份工作就很順利錄取，協會因此成為我在高雄發展的起點～，接著，租屋也找離協會不遠的地點，慢慢因業務需要，靠著地圖而知道各個政府機關和民間團體在哪裡...，坦白說，要在短時間內適應工作、適應生活是很辛苦的！好在孫姐（當時任職總幹事）和沈老師（當時任職理事長）對我非常照顧，不論公事或私事都是我諮詢的對象，讓我逐漸熟悉這裡的環境。

雖然待在高雄的時間只有四年，卻已讓我非常難忘。在這裡，歷經懷孕、生子的人生大事，也和許多照顧者建立了深厚的情感，麗榕姐知道我要離開的消息馬上就紅了眼眶；賴先生告訴我這個消息令他整天心情都不好，慶秀姐特別在我上班最後一天打電話來道別，金蓮姐也特地帶來小禮物叮嚀一定要收下...，整個 11 月我都身處在不捨與感

動的空氣中。

很高興有機會來到這個人們既友善又熱情的城市，也很感謝現任春玲理事長和所有理監事的支持——尤其邱啟潤老師和張江清老師對我在專業上的指導，王惠珍老師在活動辦理上的協助，以及張峰紫老師不時在工作上的鼓勵，現在因為先生調職的關係，我們決定返回台中定居，與大家的因緣際會、緣起緣滅，我一直以歡喜心來看待，畢竟人生就是如此，珍惜曾有的共同回憶，彼此給予滿心的祝福，誰說我們不會在下一個人生轉角再相遇？

## 新手上路 感恩與祝福

社工員 郭靚眉

終於下定決心暫離職場在家休息，調養因長期超時工作生活作息大亂的我，本來只是抱著想拿回保證金的想法而參加聯勸今年度所辦理的講習，感謝那天周公沒有與我約會太久、感謝溫暖的陽光以及我舒服的小床忘了在棉被裡塗上厚厚的強力膠來把我黏住、感謝鬧鐘忘記罷工，讓我在那裡遇見了今年度最令我感謝與感動的貴人——泰儀。

短短 1-20 分鐘的閒聊，泰儀只是靜靜的聽我說，然後給我鼓勵與支持，溫暖且不做作的回應，即時挽救了我對社工生涯即將崩潰的信心。當我看到協會徵人訊息，雀躍的心情是任何詞語都無法比擬的，懷抱著想與泰儀共事的希望送出我的履歷，沒想到卻聽到泰儀即將離職的訊息，唉～晴天霹靂阿！！

3 年的社工生涯，說長不長說短不短，卻嚐盡了人生的酸甜苦辣。換過許多單位，服務過高風險家庭、婦女、老人、身心障礙者、兒少、家暴及性侵害受害者，工作內容涉獵之廣，連我自己都感到不可思議，我總笑笑的告訴自己，至少，我擁有比別人更多的競爭能力，至少，在面對任何問題，我還不至於驚慌失措沒有方向，友情總是我最好的資源與最堅強的後盾。感謝理監事們及泰儀給我這個機會，讓我有幸能夠來到這裡服務，對我來說又是一個全新的開始，我也再次期許自己，要盡我所能為協會及與會成員提供最好的服務及爭取最佳利益。懷抱著不捨的心情祝福泰儀新的生活平安、順心，在新的工作領域大展長才，相信不久之後，當

我們再次看見、聽見泰儀的消息，必定都會令人驚喜、亮眼。看了那麼久，您一定還不知道我是誰吧？我是新任社工員靚眉，請多指教~^ ^~。

每次參與支持團體，總會聽到看到許多默默付出的照顧者，為了生病的家人無怨的付出一切，包括時間、體力甚至是自己的生活、歲月、、、當然，這一次也不例外；這些照顧者的用心與孝心讓人覺得窩心，但在另外一面，他們的無奈、無助卻也讓人心疼。

## 照顧者支持團體經驗分享

高雄醫學院 精神科護理師  
黃文慧

團體中每一位照顧者的經歷都不相同，有的人已經經歷過其中，目前亦從事居服員或看護的角色繼續擔任照顧者；有的人剛卸下照顧者的角色，卻面對著要調整新的『不需要照顧他人的生活』；有的人目前正經歷照顧者無助、生氣或認命的角色。團體過程中，有淚水、有歡笑，大家經由分享照顧經驗，一吐心中想法，並且互相鼓勵、支持或提供有效的資

源運用…看到大家可以經由這個團體有這些互動，心中覺得窩心，因為他們已經開始學會愛惜自己了！

這次團體中聽到照顧者面對照

顧失能家人時的心態包括：

1. **默默面對**，直到自己快崩潰了還繼續撐著…『有一天他沒倒，我會先倒』。
2. **承擔一切**，『我不做還有誰會做？』
3. **放心不下**，『我不放心別人照顧、』
4. **歸於宿命**，『這是我的命吧！』
5. **缺少情緒抒發**的機會與管道『不知道找誰說？』『朋友都聽煩了！』
6. **資源運用較少**或缺乏運用的管道、方法。
7. **自己放最後**，『我整天都照顧他，哪有時讓自己休息？』
8. **忘了肯定自己！**

在團體的過程中，協助團體成員除試著表達自己的心情、困難等，也嘗試將想法重新定位：

1. **先照顧自己的需求**：想一想自己目前身體狀況如何？心情如何？需不需要休息一下？或出去走一走，散散步…。
2. **尋找資源並且好好的運用資源**：如照顧者協會、自助團體、社會局相關的補助，其他家人或醫療人員的協助…。
3. **適當的放心與放下**：如申請居服員幫忙照顧幾小時時間；或請其他家人幫忙照顧幾天、並且相信對方可以盡心盡力的照顧，讓自己有喘口氣的機會。
4. **表達心情**：不要害怕或硬撐著，不讓自己有說說話的機會；家人、朋友、

照顧者協會、其他和你一樣的照顧者或醫療專業人員都是你可以找的人。

5. **學習照顧技巧**：包括身體的照顧技巧或溝通的技巧，這可以增加你在照顧上的順利。

期待經由團體的分享後，照顧者們可以學習先照顧自己、愛惜自己再進而照顧別人。您們真的辛苦了！

# 大事紀



96.9

09/01 辦理 96 年第三梯次照顧技巧進階班

09/04 社工員出席聯勸 97 年度方案申請說明會

09/05 社工員代表出席聯勸舉辦「以家庭為核心服務」之組織協力合作座談

09/11 社工員出席參加殘盟舉辦「身心障礙者權益保障法分區（南區）宣導說明會」

09/12 辦理 96 年「照顧專題讀書會」（四）

09/20 召開第五屆第三次理事聯席會議

09/26



支援家庭照顧者關懷總會在高雄市婦女館舉辦之「照顧服務員勞動條件法令宣導會」

09/26



辦理 96 年「照顧專題讀書會」（五）

09/28



社工員參加聖功社會福利基金會主辦 96 年度「社工專業與法律增能」工作坊



96.10

10/03



辦理 96 年「照顧專題讀書會」（六）

10/16



林理事長上教育電台接受專訪

10/20



辦理「96 年第 5 次飛燕草聯誼會」活動

10/24



辦理 96 年「照顧專題讀書會」（七）

10/27



辦理 96 年第四梯次照顧技巧初階班（協會）



96.11

11/03



辦理 96 年第四梯次照顧技巧進階班暨第二梯次支持

### 團體活動（一）

- 11/07  協會招募社工員及社工助理進行面試
- 11/07  辦理 96 年「照顧專題讀書會」(八)
- 11/10  辦理 96 年第四梯次照顧技巧進階班暨第二梯次支持團體活動（二）
- 11/17  辦理 96 年第四梯次照顧技巧進階班暨第二梯次支持團體活動（三）
- 11/22  社工員參加高雄市老人研究發展中心主辦「長期照顧人力發展與跨專業整合研討會」
- 11/23  社工員代表出席「高雄市政府社會局 96 年度第 2 次社會福利暨志願服務機構聯繫會報」
- 11/24  辦理 96 年「家庭照顧者喘息日暨會員聯誼活動」(高雄市婦女及單親家庭服務中心)