



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第三十六期

中華民國 97 年 7 月

理事長：林春玲

編輯：蔡宜蓉 張江清 郭靚眉 蔡璧如

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§

上季活動內容

第五屆第二次會員大會

暨 97 年第二次飛燕草聯誼會

時間：97 年 3 月 15 日

13：30-16：00

地點：高雄市政府社會局婦女館 B1

(高雄市三民區九如一路 777 號)



【感謝孫淑婉護理師精采演講，並提供日常生活飲食中添加物資料，詳見『資訊小站』】

活動內容：

時間	活動內容
13：30 ~13：50	會員報到 / 領取會議資料
13：50 ~14：00	理事長及長官、來賓致詞
14：00 ~14：10	頒發感謝狀
14：10 ~15：10	『色・香・味的迷思』專題演講
15：10 ~15：30	休息、自由聯誼
15：30 ~16：00	96 年度會務及財務報告
16：00	散會 / 領取餐盒及紀念品

家庭照顧者身心健康維護系列課程

自我保健舒壓課程

時間：97 年 3 月 20 日-5 月 8 日

14：00-16：00

地點：左營區各里辦公室、社區關懷據點



感謝以下 12 位講師精彩的演講，您對來不及參與感到惋惜嗎？沒關係，協會的網站上都可以下載到已經獲得講師同意授權的講義喔～

時間	課程內容	講師	地點
3/20(四) 2:00~3:30	中老年人飲食及健康維護重點	小港醫院 營養部 王馨羚 營養師	自助里自助新村 活動中心
3/21(五) 2:00~3:30	更年期的保養 【骨質疏鬆症】	高醫 家醫科 邱鈺雯 醫師	翠峰活動中心
3/27(四) 2:00~3:30	更年期的保養 【心血管疾病】	高醫 家醫科 黃洽鑽 主任	翠峰活動中心
3/28(五) 2:00~3:30	更年期的保養 【關節退化】	高醫 骨科 陳崇桓 醫師	翠峰活動中心
4/3(四) 2:00~3:30	中老年人營養與減重	高醫 吳月盈 營養師	自助里自助新村 活動中心
4/10(四) 2:00~3:30	居家用藥安全	高醫 藥劑部 陳啟佑 副主任	埤北里集會所
4/11(五) 2:00~3:30	遠離憂鬱症與失眠困擾	高醫 精神科 劉碧玉 社工師	埤北里集會所
4/17(四) 2:00~3:30	簡易腰酸背痛復健	高醫 復健科 陳嘉炘 醫師	埤東、埤西、埤北 里聯合活動中心
4/18(五) 2:00~3:30	中醫日常保健穴道及按摩技巧	高醫 中醫部 林宏隆 醫師	元帝廟一樓
4/25(五) 2:00~3:30	與家人的溝通技巧及壓力調適	高雄醫學大學 護理系 蘇以青老師	屏山社區照顧 關懷據點
5/7(三) 2:00~3:30	中醫養生之道	高醫 中醫部 吳宏乾 醫師	元帝廟一樓
5/8(四) 1:30~3:00	適合中老年人的運動及體適能介紹	高雄醫學大學 運動醫學系陳昭彥老師	屏山社區照顧 關懷據點

照顧技巧訓練班

時間：97 年 4 月 29 日-6 月 5 日

每週二、四 上午 10：00-11：30

地點：高雄市左營區蓮潭路 30 號
(左營老人活動中心)



感謝各位講師精彩的演講與技術指導，您是否來不及參與、請假，或是覺得意猶未盡呢？在我們協會的網站上都可以下載到已經獲得講師同意授權的講義喔！！

若您希望協會能增加其他課程，也歡迎您來電或上網留言告訴我們～

課程內容	時間	講師	地點
帶家人看病的藝術	04.29	二	高雄市家庭照顧者關懷協會 林春玲理事長
慢性疾病病患營養烹調須知與飲食教作	05.06	二	高雄市家庭照顧者關懷協會 林春玲理事長
居家無障礙空間規劃	05.08	四	高雄醫學大學 職能治療學系 楊育昇助理教授
老人退化行為與疾病心理及照顧者之因應	05.13	二	聖功醫院 陳慧華護理長
照顧相關社會資源介紹	05.15	四	高雄市家庭照顧者關懷協會 張江清理事
安寧療護與臨終照顧	05.20	二	張啟華文化藝術基金會 許禮安執行長
居家常用急救方法應用+CPR 基本介紹	05.22	四	庭宓居家護理所 張建雯、鄭麗菁居家護理師
臥床患者洗頭、洗澡及口腔清潔	05.27	二	庭宓居家護理所 張建雯居家護理師
臥床患者腹瀉與便秘問題處理	05.29	四	庭宓居家護理所 張建雯居家護理師
臥床患者壓瘡照顧	06.03	二	庭宓居家護理所 張建雯居家護理師
輔具運用與復健方法介紹	06.05	四	高醫 余良鑑復健師
行動不便患者關節活動、移位及翻身擺位方法	06.10	二	高醫 余良鑑復健師

家庭照顧者支持團體

時間：97 年 5 月日-6 月 10 日

每週二、四 下午 2:00-3:30

地點：高雄市左營區蓮潭路 30 號
(左營老人活動中心)

團體帶領者：

台灣愛克曼兒童及青少年體驗學習協會理事長 徐仲欣(一休)

團體內容：



本次團體內容豐富精彩，一休老師透過字卡、繪圖等方式，讓參與成員學習剖析、面對自己心理最深層的需求，在每次課程的最後，運用冥想的技巧，讓成員透過一休的指引，漸漸放鬆身心，達到舒壓的效果，成員也透過團體，互相分享目前與過去的照顧經驗，彼此激勵♥



97 年第三次飛燕草聯誼會

時間：97 年 6 月 21 日

12：30-15：00

地點：高雄市長青日照中心

活動內容：

1. 餐敘
2. 主題講座：簡易腰酸背痛復健
【高醫復健科 陳嘉炘醫師】

天公做美，這次的聚會有個陽光普照的好天氣。許多好久不見的老朋友一見面馬上熱情的寒暄，看到新朋友的加入，更是主動的向前招呼。

桌上擺滿著大家精心準備的豐盛料理，用餐過程中也不吝給予彼此真誠的讚美，餐敘過程中每個人都露出滿足的表情，活動結束後更彼此相互加油打氣，約定下一次還要再見面喔！！



【感謝長青日照中心辛苦的功做人員，以及高醫陳嘉炘醫師精彩的演說，讓這次的活動圓滿落幕】

活動預告

♥ 婦女館主題學習站

協會將於 8 月份，於婦女館 2 樓辦理家庭照顧者主題學習站，內容包括：照顧技巧諮詢、福利諮詢、照顧小撇步、精彩好書閱覽、舒壓

小教室...等，內容豐富精彩，詳細內容與各活動進行時間，將再寄發簡章到您的手上，敬請期待。

✍ 照顧小故事徵文

漫長照顧過程中，您的酸甜苦辣歡笑淚水是否不為人知？您是否具有獨特的照顧技巧可以體貼、分享給其他照顧者減輕照顧負擔？家庭照顧者關懷協會募集您的照顧心情故事！！字數 500-1,200 字以內，手寫（字跡清晰）、打字不拘，若您不便於書寫及打字，還可來電預約到協會由工作人員為您服務。凡經錄取者，將於協會網站發表，還有機會參與全台照顧者文章競賽，豐厚的獎金等著您喔！！

徵文時間：即日起

投稿方式：

1. 郵寄：807 高雄市三民區熱河一街 108 號 高雄市家庭照顧者關懷協會 收

2. MAIL：kscg@edirect168.com

來信請註明真實姓名（文章中可用假名）、聯絡電話、聯絡地址、MAIL，協會工作人員接到您的來稿後將主動與您確認，若寄出一週內未接獲本會工作人員確認電話，敬請來電告知。

🏠 志工招募

★ 招募對象：（符合以下任一條件者）

1. 年滿 20 歲以上具備交通工具。
2. 具有護理、社工、諮商等專業能力者。

★ 服務內容：

1. 活動、行政工作協助
2. 家庭照顧者關懷訪視。
3. 諮詢電話接聽。

★ 招募人數：5-10 人。

🏠 協會要搬家囉！！

協會即將搬家囉！將由現址 1 樓搬到

3 樓，並預計將 1 樓佈置為交誼廳，完成喬遷後，

歡迎大家相約到協會泡茶聊天喔～

專題文章

被照顧者的心路歷程

南門醫院附設居家護理所 楊淑娟居家護理師

民國 86 年有一天的午後三點一刻，我在出門去上小夜班的路上，突然發生交通意外，昏迷之下被好心的路人瞧見，緊急送入自己服務醫院的急診。當時的我因為血肉模糊並且流了許多血，連同事都認不出是我，一位和我相當要好的同事，認出我熟悉的眼神，驚訝的說出『天啊！是淑娟啦』！大家被嚇得不知所措，而我因為吸入許多的血液到肺部產生呼吸困難，也因此流了許多眼淚。院長迅速的為我插上氣管內管執行抽吸，那時候的我真的非常痛苦，原來我們在臨床為病人執行抽吸時是這麼不舒服。

當時的我無法言語，但是我的聽覺是那麼的清晰，清楚的感受到我的父母和周遭的友人為我感到焦急害怕。當我再度醒過來，人已經在加護病房內過了二天二夜。醒來後的我一想到父母面對我這次車禍承受的煎熬，只能自責自己真是不孝。

經過醫師診斷是：頸椎壓性骨折、右側吸入性肺炎、下頷骨開放粉碎性骨折。當時的我全身都是管路：氣管內管、鼻胃管、尿管、心電圖、輸液管、輸血管、動脈導管、頸部使用頸圈固定。當時我真的不知所措，父母、醫院主管、同學與同事紛紛來到病房，言語中滿是鼓勵與支持，雖然大家都紅著眼眶，

心疼著我，卻也為我建立非常大的意志力。

病情逐漸穩定，在加護病房接受照顧 21 天後轉出普通病房，由父母親輪由照顧，同學、同事們相約到醫院探視我、協助我的父母為我盥洗、更衣、修剪指甲與頭髮、陪我說話，不能到場的同事也會錄下加油鼓舞的話為我祝福，只可惜我因為插氣管內管，呈現失語的現象，只能用文字回應大家的用心。我的心中非常的感恩，因為有很多人給予我恩惠。感謝上天的恩惠，我依然保留一條小命。我心中就出現一個感觸，以後要認真的過每一天。

傷口在我臉上留下疤痕，讓我從以前的自信開朗，轉變成有自卑的感受，但我知道有很多人在為我祝福和禱告，我必須堅持下去，才不會辜負大家所做的努力，我擁有許多人的祝福，讓我有力量有信心有毅力的經過漫長的復健，才會有現在的淑娟存在，讓我有機會能為社會做一些事，我會永遠記住這一份情。在此，我要再一次對以前幫我許多忙的人，之前醫院的院長黃耀陸夫婦、各單位的同事、還有我目前在鹿基工作的同學項心好，我依然說聲『感謝您！』還有我的父母「對不起！女兒讓你們憂心了」。

資訊小站

與您息息相關的食品添加物

以下內容摘錄慈心有機農業發展基金會 食品添加物資料

一、哪一類食品的添加物最多？

比較起來，加工過的食物，添加物必然比自然生出來的食物多的多。不過加工食物又有兩種，一種是初級加工的食物，像水果作成簡單罐頭，這類的食物裡面的添加物有限。另一種就是配方食物，像果凍、冰淇淋、汽水、速食麵等，都是人工創造出來的東西，並非天然生成的，它裡面添加物的種類相對的比較多。越是加工精緻的食物，添加物就越多，對身體的影響也比較大。

二、無中生有的食物

您知道嗎？沒有現代多種食物添加物，許多我們熟悉的日常食物如口香糖、冰淇淋、汽水、奶精、速食麵...等食物根本不存在，這類以添加物為重要成份的食物就叫做『配方食物』。配方食物開發了現代食物的新領域，增加人們口味上的享受，但是，過份依賴配方食物，對營養和健

康都不好。以冰淇淋為例，至少包含以下添加物：1.著色劑；2.乳化劑；3.香味料；4.黏著劑；5.品質改良劑等。

以上各劑，又由數種添加物組成，故其添加物應多達一、二十種，吃一種冰淇淋，您能想到有這麼多種添加物嗎？

三、香味的陷阱

吃一客草莓冰淇淋、沖一包香菇速食麵、喝一罐加工果菜汁...，很可能食物中沒有或僅有微量的草莓、香菇及果菜，有的只是假裝的『味道』而已。現代食品加工業者，所能使用的香味料多達一千兩百種，其中約一千種是人工合成，其種類包括水果

類、蔬菜類、穀類烘焙食物、咖啡、牛奶及其製品...，香味領域可真謂無所不包。然而，現代琳瑯滿目的加工食物中，『香味』只是一種讓人捕風捉影的味覺遊戲而已。您憑香味以為喝下一瓶橘子水，很可能只是香料加色素加糖水罷了！

四、白色的恐怖

許多生鮮貨加工食物的『白』，並非代表新鮮、乾淨、衛生，相反地，它也許代表了吊白塊、福馬林、雙氧水、螢光增白劑等『非法添加物』的介入，吃多這些『白』色食物，輕者

、蓮子、蓮藕、白木耳可能含吊白塊；蘿蔔乾可能含福馬林；白米可能含滑石粉、石棉...。因為消費者過份的喜歡白，才促使商人運用非法添加物為食物增白，反過來，這

會引起頭痛昏眩、嘔吐、呼吸困難，一些食品又成為危害消費者健康的重則慢性致癌。日常生活常食用之食物，如洋菇可能含螢光增白劑；米粉殺手。【摘自漢聲雜誌】

五、參考表：一天吃下多少種食品添加物

由早餐的油條、豆漿起，這些食物都是現代人吃得食品，不知不覺就在一天當中吃下一堆合法、非法的添加物。

添 加 物 的 種 類			
早餐	火腿 三明治	火腿	保色、抗氧化劑、營養添加劑、防腐劑、結著劑、品質改良劑、黏稠劑、乳化劑、香料
		土司	品質改良劑、乳化劑、營養添加劑、防腐劑、抗氧化劑、香料、益麵劑
		起司	酸味劑、品質改良劑、防腐劑、著色劑、抗氧化劑
		肉鬆	抗氧化劑、調味劑、抗生素
		沙拉	黏稠劑、味素、香辛料、防腐劑、品質改良劑、人工甘味劑
	三合一 咖啡	奶精	酪酸鈉、磷酸鉀、二氧化鈦、著色劑、單雙甘油酯、香料
		咖啡	黏稠劑、品質改良劑
午餐	蝦仁炒飯	蝦仁	硼砂、漂白劑
	魚丸湯	魚丸	殺菌劑、結著劑、防腐劑、品質改良劑、硼砂
	小菜	皮蛋	氧化鉛、銅鹽
		豆腐	消泡劑、凝結劑、殺菌劑
	可樂	可樂	調味劑、咖啡因、香料、發泡劑-CO2
休閒零食		蜜餞	防腐劑、漂白劑、合成色素、合成香料、人工甘味料
		餅乾	黏稠劑、品質改良劑、香料、膨脹劑、著色劑
		進口果汁	香料、黏稠劑、乳化劑、人工甘味劑、檸檬酸、瓶果酸、香料、色素、安定劑、黏稠劑
晚餐	什錦麵	油麵	硼砂、著色劑、殺菌劑、結著劑
		配料	『洋菇、花枝、蘿蔔、酸菜、金針』含有吊白塊、非法色素、二氧化硫
		肉片	抗生素成長荷爾蒙、防瘟疫藥劑
		豆芽	螢光劑、除草劑
		醬油	防腐劑、調味料、品質改良劑
		醋	調味料、香料

	小菜	豆乾	防腐劑、色素、消泡劑、凝結劑、調味劑
零食		口香糖	著色劑、口香糖基劑香料、調味料、抗氧化劑、品質改良劑、乳化劑
		冰淇淋	乳化劑、黏稠劑、品質改良劑、著色劑、香料
泡麵			抗氧化劑、調味劑、品質改良劑、黏稠劑

消暑小飲製作

高雄市家庭照顧者關懷協會 林春玲理事長

醃梅

材料：一斤糖（二砂）配一斤梅子（採清明前梅子），但砂糖分三個星期慢慢加入，10斤梅子加裝一碗米酒。

作法：清明前青梅，早上買回後，用鹽巴一層層醃好，上面用石頭壓著，到下午用產生的水將梅子洗淨，再上一次鹽巴，到隔天早上用產生的水洗淨再用開水洗一次，瀝乾水份用風扇吹到全乾裝瓶。

梅酒

材料：米酒一斤＋冰糖一斤＋青梅一斤（採清明前之青梅）

作法：用淡鹽水將梅子充分洗淨並除掉蒂頭，洗淨瀝乾水分再用開水洗一次，並用風扇吹到全乾再以比例裝瓶。

梅子醋

材料：米醋 1 台斤＋麥芽糖一斤＋青梅一斤（建議用清明後較成熟的青梅）

作法：用淡鹽水將梅子充分洗淨並除掉蒂頭，洗淨瀝乾水分再用開水洗一次，並用風扇吹到全乾再以比例裝瓶。

洋蔥紅酒

材料比例：5 斤紅酒＋2-2.5 斤洋蔥

作法：洋蔥剝皮、洗淨後切小段，風乾後與紅酒一起置入乾淨、無水分之玻璃容器內密封約 40 天。

飲用方法：女性每日約 50C.C.、男性每日約 100C.C.



捐款芳名錄



97 年 3 月份

孫淑婉	1,600 元	林芳琴	1,000 元	蔡金蓮	500 元
健弘商行	300 元	葉麗錦	1,000 元	李柏緯	2,000 元



97 年 4 月份

張陳秀絨 2,000 元



97 年 5 月份

邱肇圓	650 元	李柏緯	5,000 元	蔡金蓮	500 元
張江清	1,200 元	陳思廷	300 元		

感謝您的支持，您的善款鏘妥善運用於家庭照顧者各項活動

以上資料若有誤植或尚未收到捐款收據（可抵所得稅），惠請來電告知

家關大事記



97.03

03/15 召開第五屆第二次會員大會暨飛燕草聯誼會。

03/15 召開第五屆第五次理監事聯席會議。

03/20 家庭照顧者『自我保健及舒壓課程』開課。

03/20 出版第 35 期會訊。

03/29 與高雄廣播電台合作『家庭照顧技巧廣宣』活動結束。

03/29 林理事長春玲代表出席中華民國家庭照顧者關懷總會第七屆第一次會員大會。



97.04

04/02 假灣子內兒童遊樂場辦理『社區巡迴宣導』活動。

04/18 林理事長春玲、郭社工員靚眉代表出席高雄市政府社會局召開『97 年度第 2 次婦女團體聯繫會報』。

04/21 郭社工員靚眉、蔡社工員璧如出席高雄市政府社會局辦理『御風而起-高雄市公益彩券盈餘基金 97 年度補助社工專業人員專案運用暨督導機制說明會』。

04/25 假高松社區公園辦理『社區巡迴宣導』活動。

04/29 家庭照顧者『照顧技巧訓練班』開課。



97.05

05/06	家庭照顧者『支持團體』開課。	05/16	郭社工員靚眉出席中華社會福利聯合勸募協會辦理『成效導向邏輯模式方案之設計與評估』進階課程訓練。
05/08	家庭照顧者『自我保健及舒壓課程』課程結束。	05/29	郭社工員靚眉代表出席高雄醫學大學附設中和紀念醫院辦理『97年度身心障礙者牙科醫療服務網絡模式試辦計畫』第一次專家會議。
05/14	郭社工員靚眉代表出席高雄市政府社會局無障礙之家召開『輔助器具-爬梯機』功能及操作說明會。		
05/16	蔡社工員璧如出席『御風而起』專案補助社工團體督導。		

----- 請 沿 線 裁 下 -----

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單				◎ 寄款人請注意背面說明 ◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫				
收款 帳號	4	2	0	3	2	1	1	0	金 額 新台幣 (小寫)	仟 萬	佰 萬	拾 萬	郵政劃撥儲金存款收據					
通訊欄(限與本次存款有關事項)									收款 戶名	高雄市家庭照			收款 帳號 戶名					
繳交項目： ☐ 會費 ☐ 入會費 500 元 ☐ 個人會員 1000 元 ☐ 團體會員 2000 元 ☐ 贊助會員 500 元 ☐ 捐款 ☐ 義賣卡片 _____ 套 (1 套 8 張義賣價 100 元，買 10 套送 1 套)									寄 款 人			姓名				存款 金額		
									地址	□ □ □ □ □			電腦 紀錄			經 辦 局 收 款 戳		
									電話									
																		虛線內備供機器印錄用請勿填寫



照顧者權利宣言：

照顧者有權...

1. 以做為照顧者為榮
2. 善待自己
3. 尋求協助
4. 保有屬於自己的生活
5. 適當地表達情緒
6. 拒絕無謂的罪惡感
7. 大方地接受回饋
8. 做好自己的生涯規劃
9. 期待並爭取協助照顧的服務

郵政劃撥存款收據 注意事項	請寄款人注意
一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。	一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。	二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印	三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
	四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
	五、本存款單金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
	六、本存款單備供電腦影像處理，請已正楷工整書寫並請勿摺疊。
	帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
	七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書

或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。	寫。 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。 交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥票據託收 本聯由儲匯處存查 600,00 束(100 張) 94.1.210*110mm(80g/m2 模)保管五年(拾大)
--------------------------	--