



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊第五十八期

中華民國 108 年 09 月

理事長：石義方
編輯：石義方 吳佳蓉 林明好 楊適蔓
服務地址：80758 高雄市三民區漢口街 137 號
服務電話：(07)322-3839、322-0321、322-5005 傳真：(07)313-3835
協會網址：www.caregiver.org.tw
E-MAIL：kh.caregiver@gmail.com
劃撥帳號：42032110
戶名：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
中華民國八十八年九月創刊



愛心碼：3223839

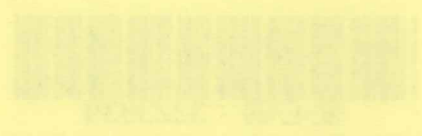
§免費贈閱，歡迎來電索取§

本期精彩內容

分類	主題	頁碼
理事長的話~		1
在地深耕- 20 周年系列活動特別報導		2
失智社區服務據點介紹		12
家庭照顧者支持服務	108 年上半年活動花絮	14
	飛燕草聯誼會花絮/活動	22
協會報你知-	照顧者大聲說	24
你我沒距離	居家服務使用者感恩	25
	服務的酸甜苦辣	26
	服務「心」發現	29
	認識生力軍	31
	好文分享	32
	協會大事記	36
	捐款芳名錄	37
服務申請	如何申請家庭照顧者支持服務	32
	如何申請居家服務	33
活動資訊	108 年下半年課程活動訊息	41

國立編譯館館刊

第 1 卷 第 1 期
民國 38 年 1 月 1 日



本館課目內容

頁數	課目	說明
1	第一單元	第一單元
2	第二單元	第二單元
13	第三單元	第三單元
14	第四單元	第四單元
25	第五單元	第五單元
34	第六單元	第六單元
35	第七單元	第七單元
38	第八單元	第八單元
40	第九單元	第九單元
41	第十單元	第十單元
42	第十一單元	第十一單元
43	第十二單元	第十二單元
44	第十三單元	第十三單元
45	第十四單元	第十四單元
46	第十五單元	第十五單元
47	第十六單元	第十六單元
48	第十七單元	第十七單元
49	第十八單元	第十八單元
50	第十九單元	第十九單元
51	第二十單元	第二十單元

理事長的話

第十屆理事長：石義方 理事長



學歷	高雄醫學大學護理研究所碩士
現任	社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會理事長 中華民國家庭照顧者關懷總會理事
經歷	輔英科技大學護理系專案講師 高雄市政府衛生局保健科護理督導 高雄市立凱旋醫院護理長

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會(以下簡稱家關)為了幫助家庭照顧者，並讓辛苦的家庭照顧者的價值與重要性被看見，已在高雄市默默耕耘了 20 年，2019 年 3 月接下了家關理事長後，深刻的體會到在任期間必需承接更多的社會責任與家庭照顧者關懷協會越來越壯大的各項人、事、物的挑戰與經營。

俗稱創業維艱、守成不易，要如何將家關這塊金字招牌經營得發光發亮實在是誠惶誠恐，本人將亦步亦趨盡最大努力做好及執行理事長的各項角色。

未來家關仍朝著「促進家庭照顧者獲得友善的照顧環境」的使命及成為「家庭照顧者最信任的夥伴」，透過關懷、溝通、服務、卓越的核心價值繼續向前大步邁進。

最後感謝家關的每位幹部同仁及全體理監事顧問們的支持協助及各小組與委員會委員奉獻心力，我深感榮幸。

在地深耕—— 20 周年系列活動特別報導



高雄市家庭照顧者關懷協會成立於 88 年，20 年來一直致力於關懷高雄市家庭照顧者工作。回首高雄家關 20 年的服務經驗，發現在照顧的歷程中，社會大眾或社會福利資源總是將焦點放在被照顧者身上，較少關注這群辛苦的照顧者。在這值得紀念的日子裡，舉辦了 20 周年系列活動，引導社會大眾關注家庭照顧者。



「遇見、認識、關注、支持家庭照顧者展覽」

展出日期：108 年 3 月 23 日~4 月 21 日

展出地點：高雄市婦女館 2 樓展示室

今年是高雄家關 20 歲生日，特別在高雄市社會局婦女館舉辦「遇見、認識、關注、支持家庭照顧者展覽」，展出的內容包括：照顧者攝影、影片、作品、照顧歷程、生命教育、性別議題、成長課程... 等。



鏡頭下的家庭照顧者

為了讓民眾更瞭解照顧者的日常，高雄家關特別舉辦第一屆家庭照顧者攝影比賽，希望透過攝影鏡頭，讓我們了解家庭照顧者與被照顧者的日常生活。不論是照顧罕見疾病的孩子、身心障礙的大小朋友，或是失能的長輩，那既熟悉又陌生的照顧身影，展現的是一份不離不棄的愛！

金牌得獎者陳小姐以「陪伴」為創作理念，提醒大家「身心障礙除了需要照顧之外，更重要的是家人陪伴，有空陪出來走走，不是用錢打發的方式，在為自己生活打拼的同時，也關心一下家中長輩。」



金牌作品-「陪伴」

以「補妝」為主題獲得銀牌的邱小姐表示：
「媽媽 99 歲，有多重極重度的障礙，每週洗腎三次，失智近 20 年，有胃癌。她是一位笑起來很美、幾乎無語言但會點頭表示瞭解、喜歡小孩子，並且容易被取悅的長輩。我們響應政府政策，不僱外籍看護，兄弟姊妹合作照顧、陪伴她。我們希望她住在自己的家、希望她和其他人一樣參加各種活動、希望她快樂！」

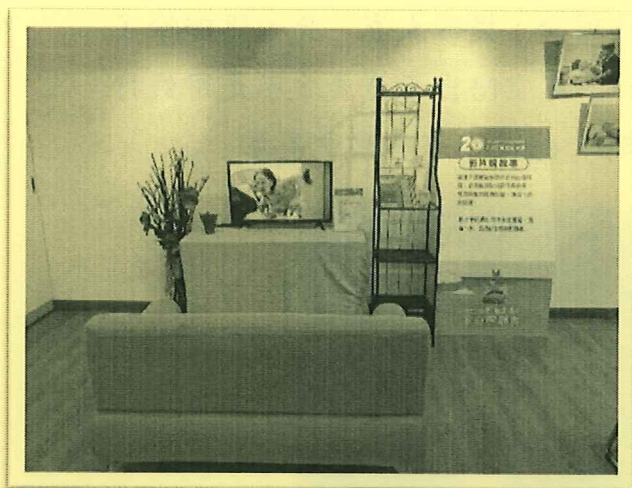


銀牌作品-「補妝」

高齡化社會老老照顧的狀況愈來愈多，銅牌得主李先生在新年期間捕捉到老夫妻相知相惜「賞燈」的畫面，老奶奶推著行動不便的爺爺，在新年期間觀看佛光山，光照大千的燈籠活動，因為在乎，所以扶持，牽手是一輩子的事。



銅牌作品-「賞燈」



影片說故事

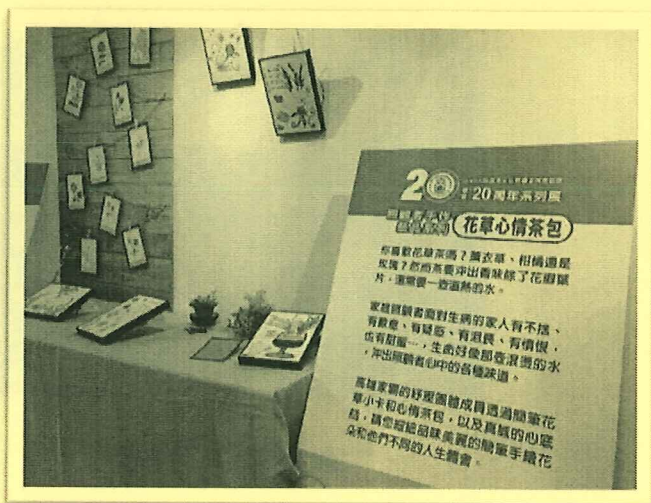
紀錄片娓娓道出照顧者的心路歷程，從慌亂無助的新手照顧者，經過無數煎熬與挑戰，換得生命的蛻變；影片中的淚水與汗水提醒著，總會有一天，我們都會成為照顧者...

高雄家關提供各種服務方案支持家庭照顧者，例如：支持團體、藝術治療、紓壓團體...等等課程，展區也陳列家庭照顧者參加課程的成果；陶杯、茶包、小甜點、蝶谷巴特等，都是家庭照顧者參加舒壓課程，在專業師資帶領下，將照顧的心情故事融入手作藝品，請您來細細品味。



*陶杯作品

陶杯的意涵-意味著可以當杯子裝水、當筆筒裝文具...可隨心所欲的使用它。但終究不離『裝』這個字，就如同家庭照顧者一般，在照顧家人的過程中也乘載了許許多多的故事，透過陶杯創作捏塑出一個屬於自我生命中承受的感受，並給予生命中自己最大的祝福。」



花草心情茶包

你喜歡花草茶嗎？授課老師：「家庭照顧者面對生病的家人有不捨、有歉意、有疑惑、有沮喪、有憤恨，也有甜蜜...，生命好像那壺滾燙的水，沖出照顧者心中的各種味道。成員透過簡筆花草小卡和心情茶包，以及真誠的心底話，請您細細品味美麗的簡筆手繪花朵和他們不同的人生體會。」



憂鬱小甜點

憂鬱小甜點的發想源自於倫敦的「沮喪蛋糕坊」，藉由銷售灰色的憂鬱小甜點，提醒大眾關心身邊心靈哀傷或有情緒困擾的人們。透過手作超輕土甜點來敘述他們看似艱難卻也五味雜陳的心情故事。每個甜點都是家庭照顧者對你我的鼓勵，也許給了一塊灰色的餅，我們還是可以色彩妝點，上綴甜美的草莓。



蝶谷巴特

家庭照顧者經年累月照顧家人，常常忽略自身健康而導致身心疲憊；高雄家關希望透過蝶谷巴特課程的設計，在專業教師教導下利用不同的色彩、圖案，一刀一刀剪出屬於自己獨特的蝶谷巴特造型，當照顧者看到自己的作品產出時都相當感動，除了有滿滿的成就感，也增加自信心，同時照顧壓力也獲得釋放。



照顧歷程檔案

每個人，每段歷程，都有精彩故事

家庭照顧者使用手機、平板、相機學習拍攝與編輯，捕捉照顧日常的浮光掠影，拍下生活中最重要的小事情，留下酸甜苦辣的印記，記錄每一次驚喜與感嘆，讓未來的我們都能時時刻刻回味記憶中的美好。

照顧者的一天~忙與茫

現場擺放的「照顧大時鐘」，引導我們一起探索[照顧媽媽的無眠夜]、[照顧心智障礙孩子的每一天]家庭照顧者的心聲；同樣一天24小時，為什麼會成為家庭照顧者難以承受的每一天？照顧者到底在忙什麼？請您用分鐘來關注「家庭照顧者」的每一小時。



與憨兒共舞/照顧交響樂

老憨兒媽媽們創作了孩子的生命故事書，期待社會上的每個人都能將憨兒視為一個獨特又寶貴的生命奇蹟，以愛和尊重相待。

妳/你曾有過一人生病，全家人仰馬翻的經驗嗎？長期照顧家人是很艱辛的考驗，一開始可能抓不到重點，唯有「愛」是解答。



生命的最後一堂課

結合「安寧關懷、藝術創作與生命教育」的推廣一直是張啓華文化藝術基金會的核心價值。以繪畫為媒介進行生死教育的推廣，期許藉由各種的生命故事，透過圖像及文字的表達，引發對生死的認識和尊重。希望大家透過觀賞這些繪畫作品，感受到生命藝術之美，體會安寧療護的基本精神。



✂「照顧者自我療癒」～蛻變走向光明之路活動

展出日期：108 年 4 月 2 日~108 年 5 月 31 日

展出地點：高雄市婦女館 1 樓女人空間

當我們遇見、認識、關注、支持家庭照顧者之後，以照顧者說故事、製作銀色生命故事書、讀書會、看電影聊照顧照顧者健康促進等活動設計，邀請不同樣貌的家庭照顧者分享長期照顧上的酸談苦辣，與不同領域的專家學者，以及實務工作者，共同對話交流照顧行動中的點點滴滴，並找到資源善用資源，解決照顧困境，共有 518 人次參與課程及工作坊。



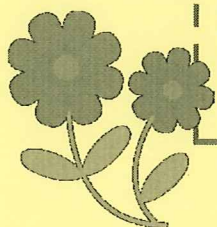
【攜手家庭照顧者，揭開溫馨的序幕】

於婦女館女人空間舉辦揭幕活動，攜手家庭照顧者，在家庭照顧者的表演中揭開為期兩個月的活動序幕。一開始由陳馨老師帶領大家一起跳快樂的海~草~舞~，透過熱情的音樂與舞蹈感染現場的每一位人員，大家也不由自主地跟著節拍律動…活動中也特別安排家庭照顧者與社工人員共同演出「活出生命的色彩」舞蹈及「給我換顆心」手語表演，召集了家庭照顧者一同參予此次的盛會，在僅有三次的課程教學與練習，大家不斷的練習再練習，為的就是在今日能透過音樂與舞蹈，感染現場的每一位，表達最純粹的祝福，一起邁向自我療癒、蛻變，走向光明之路。

照顧者說故事



透過照顧不同對象(失能老人、身障)、不同樣貌的家庭照顧者現身說自己的照顧歷程與故事，藉由專家學者的引導，讓自己被聆聽、被理解，也被療癒。



銀色生命故事書



在照顧路上我看見…，照顧者用影像紀錄與被照顧者一同經歷佈滿荊棘，走向光明的照顧之路的故事，透過老師有系統的引導編製生命故事書，藉此抒發照顧壓力，重新認識、整理、修復自己與家人的關係。

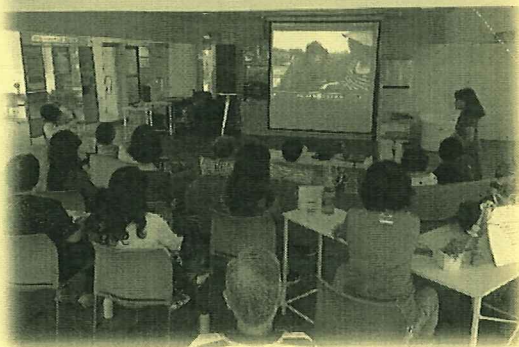


✧讀書會



以讀書會型態，邀請專家學者引導家庭照顧者閱讀《牽爸媽的手，自在到老的待辦事項》這本書，學習如何照顧父母、幫他們延緩老化、縮短病床，預約圓滿老年之外，更希望促進家庭照顧者善用社會資源，做一個聰明的照顧者，將自己維持在最佳狀態。

✧看電影說照顧



為家庭照顧者致敬，擬透過《奧斯卡媽媽》、《香草之家》、《昨日的記憶》、《快樂告別的方法》等中外影片的觀賞，瞭解國內外的照顧趨勢，並由引言人帶領大家討論從電影中得到的感動，趁早規畫病程中的醫療和照顧意願，以及對個人照顧經驗的啟發，重新統整生命。

✧照顧者健康促進



家庭照顧者往往是自行摸索照顧方式，久而久之，錯誤的方式導致身體受到傷害。藉由專業講師帶領講解照顧知識及操作技巧，促進家庭照顧者健康識能。

✧「愛你愛我」照顧者作品



照顧家人也要照顧自己，「愛你愛我」照顧者透過手作讓自己的思緒在創作中被澄清、被整理，或用影像記錄照顧者與被照顧者的生活。把心裡的煩憂轉化成動人的作品，讓更多人看見「家庭照顧者」因為愛而活出的每一天。希望透過展覽的方式讓社會大眾更了解家庭照顧的世界。

活動期間，我們接觸到許多還不知道家庭照顧者支持服務的民眾及照顧者，有人分享：「家庭照顧者終於被“看見”」、「了解照顧者的平常生活，有了更多的包容及理解」，也有更多人表示「要一起守護家庭照顧者，為他們祝福」，另有家庭照顧者回饋「謝謝家關，讓我知道自己不孤獨」、「每個禮拜都很期待來上課，因這是我唯一能紓壓充電的時間」，當課程即將進入了尾聲時，學員們依依不捨，相約還要一起【繼續上課】，自組成立了【自助團體】。參與銀色生命故事書課程的黃大哥分享：「老師的專業，及細心的體貼，讓這銀色生命的課程更顯平凡生命中每個獨特的生命義意。除了讓照顧者有放鬆及傾訴個人生命分享，也感謝貴會全體會長及各位社工用心的服務，希望未來有更多人的生命故事呈現，讓我們在苦難中知道如何謝恩，也在順境中不忘責任。」

家庭照顧者需要受到妥善的支持及鼓勵，高雄家關期盼讓家庭照顧者的照顧心聲能被聆聽、被理解、被肯定！在照顧的漫漫長路中，有機會喘口氣抬起頭，看見沿路的美麗景色，邁向自我療癒、蛻變，走向光明之路！





溫馨驛站失智社區服務據點

2019 年 04 月開始擴增了失智服務據點，以「社區整合服務中心」為目標提供照顧者與被照顧者整合性服務。

●服務項目：

1. 認知促進、緩和失智
2. 安全看視
3. 家屬支持團體
4. 家屬照顧課程

週一、週三、週五 08:00-12:00 為據點時間，除了基本的體適能課程外，也發展多元的不同課程與單元讓長輩體驗。例如：音樂律動、桌遊、藝術創作、影片欣賞、烹飪點心…等等有趣的活動。另外更安排家屬照顧課程，讓家屬在課程活動中相互交流、紓壓照顧壓力。

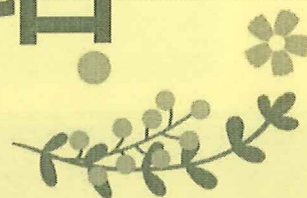




社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會社區服務據點

溫馨驛站



服務對象

1. 疑似失智長輩
2. 確診失智個案 (領有診斷證明並載明臨床失智症評量表 (CDR 值 ≥ 0.5 分))
3. 長照(共照)中心轉介之失智個案
註：不含居住於住宿型機構個案

服務項目

1. 認知促進、緩和失智
2. 安全看視
3. 家屬支持團體 (輔導諮商)
4. 家屬照顧課程

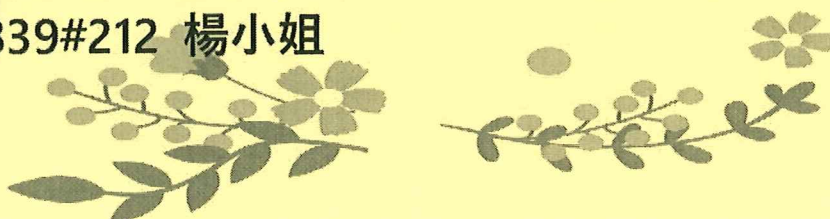


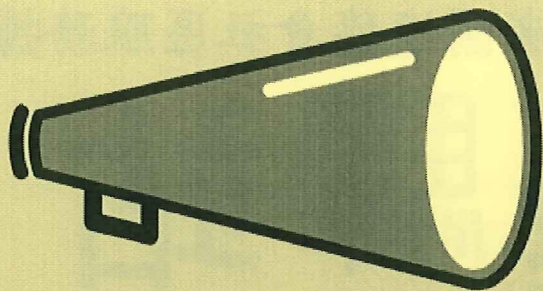
服務時間

	週一	週三	週五
08:00	健康把關	健康把關	健康把關
/	認知促進課程	認知促進課程	認知促進課程
10:00	(音樂療法)	(園藝療法)	(藝術創作)
10:00	認知促進課程	認知促進課程	認知促進課程
/	(伸展體操)	(藝術創作)	(音樂體適能)
12:00		照顧者紓壓課程	照顧者支持團體

地址:高雄市家庭照顧者關懷協會(三民區漢口街 137 號)

連絡電話: 07-3223839#212 楊小姐





108年 03~09月 活動花絮

108.03.08 「照顧你和我」高雄美術館藝術之旅

家庭照顧者背後所付出的時間、體力及精神都是相當可觀，但甚少有可休息、喘息的機會。家關與高美館合作規劃一日遊行程，邀請照顧者及被照顧者一同享受藝術的饗宴。當天早上進行美術館導覽活動，中午用餐同樂，下午安排植物槌染活動，運用植物的染著特性與布料，創作屬於自己的作品。

當天飄著微雨，但大家認真地參與活動，中午用餐時間，照顧著身障孩子的謝媽媽在大家的打氣與陪伴中，紅了眼眶；而第一次參加活動的陶先生表示自己很久沒這樣開心笑了。

林先生更告訴工作人員今天的活動認識了同為照顧者的朋友，有一種自己並不孤單的感受。

小甄與男友愛情長跑近十年，兩年前男友被確診肝硬化末期，開始照顧漫漫長路。某次會談中，了解小甄想要拍沙龍照的心願。社工被他們的愛情深深感動，不想讓他們徒留遺憾，故連結此次的活動，拍攝沙龍照留下紀念，並精心策畫讓喘息之旅的家庭照顧者們，以「一人一花朵，給予祝福的驚喜活動」，見證這段感人、不離不棄的愛情。



108.04.18~05.23 支持團體-在照顧路上遇見自己



家關服務家庭照顧者 20 週年，歷年來服務的經驗當中發現照顧者主要遇到家庭溝通及孝道的壓力，在家庭溝通家人間的言語與長期獨自照顧的壓力，促使家庭照顧者不在願意以自我需求為中心，常常忘卻回歸到自己的需要並且更加認識自己。



藉此家關於 108 年 4 月 18 日至 5 月 23 日開辦「在照顧路上遇見自己」，透過陳馨老師的教導，讓照顧者都夠在課程當中慢慢地認識自己，引導家庭照顧者檢視自我的價值與陪伴的成就感，並且在課程最後完成自我探索與成長的生命故事書，促進愛自己與照顧陪伴的正能量。



108.04.09~05.14 園藝治療紓壓課程

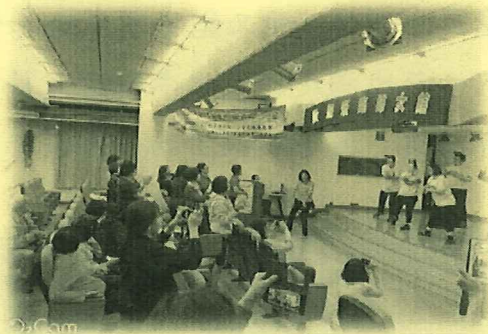


與三民區的小胖威利病友關懷協會合作，由該協會提供場地，並邀請家庭照顧者一同參與活動，透過園藝治療師帶領園藝治療處方，從中領悟植物生生不息的生命力，認識植物栽培的基本原則及照護技巧、實際操作屬於自己獨一無二的園藝植栽。

經由團體分享、互動支持，接受園藝的洗禮與陪伴，享受園藝治療的自然療癒力，協助家庭照顧者獲得生理、心理、社交、認知及經濟之福祉效益，使家庭照顧者舒緩情緒、自我抒壓，增進身心靈之健康，進而獲得精神與情感上的快樂。



108.03.23 心路團體表演



與心路基金會合辦之下，請到由心路基金會熱舞班的學員們(身障者)帶來精彩的表演，透過表演心路基金會學員們的照顧者也一同前來共同交流，增加照顧者社交網絡圈。

108.04.07~06.02 手作紓壓-烘焙課程

感謝財團法人台北富邦銀行公益慈善基金會長年贊助之下，能在今年度持續替家庭照顧者辦理紓壓活動走出沉悶的照顧情境及認識新朋友，而手作紓壓-烘焙課程也讓因照顧被迫於離職的人，可以透過烘焙習得技能賺取微薄收入。



108.06.22 蔥油餅 DIY

長期與香香西點麵包店合作的李少邁老師，再次讓我們照顧者享受其中樂趣，並又能將享受的美食帶回家中分享，使照顧者獲益良多內心無比滿足!!這次參與的成員更擴及本協會失智據點的家庭照顧者參與，因著本次活動使照顧者的聚集讓彼此更加熟悉。



108.07.12~108.08.16 薩提爾支持團體

與心路基金會合辦之下，在趙曉娟專業心理諮商老師的引導下，以薩提爾理論為核心辦理一系列六次團體課程。透過團體課程讓照顧者聚集在一起增加成員互動交流，走出被自己困住的情緒漩渦中，也讓成員在團體中獲得自我學習、自我照顧、理解自己溝通姿態及情緒/感受，更多的把焦點放在「我」身上。



108.07.27~08.31 照顧技巧訓練班



8/17(六) 邀請長庚醫院的呂佐成中醫師介紹失智症的成因及飲食，並透過中醫的面向分析失智症，接續以中藥飲食、預防食材、針灸治療、身體操等方式，詳細解說長輩預防失智症的方式，呂中醫師教導製作「天麻豆腐魚」、「五行優格」讓學員吃得健康、吃得有效預防失智。



7/27(六)在家關一樓正式開始照顧技巧班的第一堂課，榮幸邀請長庚醫院的吳曉瑋中藥師介紹如何吃得健康、吃得有效，並搭配中藥藥膳來改善肌少症的狀況，大家眾所矚目的八珍雞湯作法教學，講師一開始就邀請大家到示範桌前依照中藥的需求量進行抓取，讓大家在抓的過程中透過觸覺及嗅覺去感受。





8/03(六)邀請長庚醫院的孫兆良營養師介紹肌少症及每日飲食的健康指南，透過營養師從頭開始解說飲食六大類的飲食攝取量及效益，孫營養師教導製作「肉末醬燒豆腐」，為了響應主題肌少症的飲食調理，講師選擇日常生活可取得的食材，藉由食材的介紹與用途，讓學員能夠更了解孫營養師選擇這些食材的原因與製作方法。



8/10(六)邀請長庚醫院的孫兆良營養師介紹失智症飲食的介紹，讓學員深刻了解地中海飲食的效果，其中麥得飲食更是能夠降低阿茲海默症的發生風險，當天學員都非常認真的做筆記，預防自己會失智甚至腦力退化，孫營養師教導製作「鮭魚炒食蔬」，為了響應主題失智症的飲食調理。

感謝遠雄人壽&果陀劇場!

協助高雄市 21 位家庭照顧者透過邱老師的指導和帶領下，從 7/4 開始連續 12 週在高雄婦女館【說出你我故事 演出你我故事】在互動中，重新遇見自己、看見自己，重新找到自己的平衡點！

108.07.04(四) → 重新遇見自己、看見自己
身為家庭照顧者的您，在日復一日的照顧生活中~

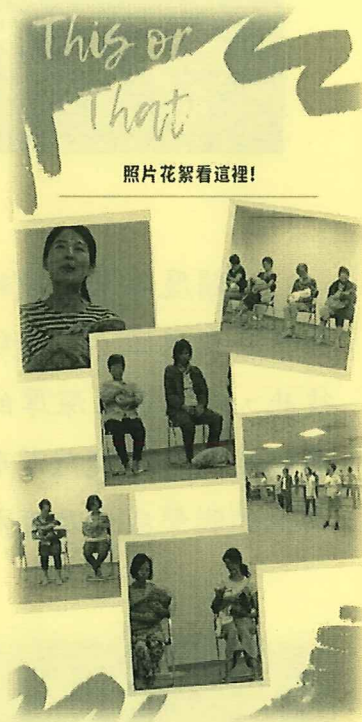
108.07.11(四) 13:30-16:30 → 我演你、你演我~看見鏡中的你和我情緒的流動有如河流，堵塞時會造成焦慮、沮喪和不快樂老師今天透過 A、B 兩組大玩創意，讓照顧者練習解放自己、釋放壓力

108.07.25(四) 13:30-16:30

>身心放鬆~「你演我、我演你」

連續四週倆倆一組，每週交換不同夥伴的「你演我、我演你」單元在這一週告一段落了，四週來大家盡情的發想、創作，玩得不亦樂乎！

感謝邱老師！帶著一群長期扮演”強者”的家庭照顧者，透過戲劇的魔力，讓每一個人的潛能都被激發出來了，只要願意嘗試改變，就有無限的希望！



飛燕草聯誼會活動花絮 & 下半年活動規劃

家關歷年來持續辦理飛燕草活動，讓家庭照顧者能夠有平台互相分享互相認識，透過自助團體的建構方式，讓家庭照顧者們更加認識彼此，以此建立深厚的羈絆，透過每一年的活動與分享，讓家庭照顧者們慢慢建構飛燕草聯誼會的基底，讓更多人能夠讓飛燕草聯誼會成為他們聯繫感情及互相分享的港灣。



今年度飛燕草聯誼會從手工藝製作、料理製作、影片欣賞等，如此豐富的課程，都要感謝飛燕草聯誼會的大家，因為每一次的課程內容，都是透過每一位團員討論並帶領，讓家庭照顧者都能夠慢慢的在飛燕草聯誼會當中找到自己的定位與目標，誠摯邀請您加入我們的大家庭，讓您能夠有一群瞭解您、關懷您、鼓勵您的自助團體，成為您持續照顧家人背後的後盾。

2019 年飛燕草聯誼會活動

日期	內容	地點
108 年 02 月 16 日 14 : 00~16 : 00	棉紙撕畫	本協會一樓 (高雄市三民區 漢口街 137 號)
108 年 04 月 27 日 14 : 00~16 : 00	母親節愛的卡片	
108 年 06 月 22 日 14 : 00~16 : 00	料理 diy	
108 年 08 月 24 日 14 : 00~16 : 00	影片欣賞	
108 年 10 月 26 日 14 : 00~16 : 00	手工藝教室	
108 年 12 月 28 日 14 : 00~16 : 00	歲末聯歡	

◎歡迎家庭照顧者報名參加

◎報名電話：07-3225005*301 蘇社工

照顧者大聲說

文/小英

小英已照顧阿公阿嬤多年，現皆臥床，且都罹患有失智症，阿公領有身心障礙手冊第1、7類重度，無溝通及認知能力；阿嬤患有失智症、憂鬱症的狀況，領有身心障礙手冊(肢體中度及失智症重度)，長期照顧兩老感到非常疲累，小英表示現主要由外籍看護協助照顧阿公，自己協助照顧阿嬤為主。

108年7月份阿公因身體不適發燒住院多次，阿公多次住院期間，常常因為小英需要到醫院找醫師討論事情時，家中的阿嬤遇到無人幫忙照顧，子女皆因工作的因素無法長期請假，導致小英都在跟時間賽跑，常常需要在阿嬤休息時間，抓準時間外出與醫師討論，但小英知道這並非長期之際，當煩惱人力的時候，家關社工的關心與關懷適時的解決小英的問題，社工依小英的需求提供臨時替代人力，小英表示「之前阿公住院，我都要來回跑擔心阿嬤沒有人餵飯及照顧，現在還好有服務員幫忙才減輕我的壓力，真的非常感謝家關。」

小英回想當時阿公身體狀況很差，兩次生命都危急，醫院端多次聯繫家人前往醫院看望，還好主得保佑使阿公都能夠度過危急，雖然阿公狀況還是不穩定，但阿公的堅強生存意志影響了我內心的不安，也感謝家關當我辛苦的時候協助幫忙我。小英在群組中留言表示「不知您過來，要請您喝咖啡，等阿公好，看您何時來楠梓，請您用個便當，您是最幫助我的人，讓我渡過難關，真沒看開，壓力很大，難怪電視常報，照顧者自殺，壓力太大，沒人幫忙，才會走上絕路，我能體會這種感受，女生稱天使，男生稱天公是嗎？，真的感謝您。」藉此表現對於社工的感謝之情。

照顧者大聲說

文/小英

小英已照顧阿公阿嬤多年，現皆臥床，且都罹患有失智症，阿公領有身心障礙手冊第1、7類重度，無溝通及認知能力；阿嬤患有失智症、憂鬱症的狀況，領有身心障礙手冊(肢體中度及失智症重度)，長期照顧兩老感到非常疲累，小英表示現主要由外籍看護協助照顧阿公，自己協助照顧阿嬤為主。

108年7月份阿公因身體不適發燒住院多次，阿公多次住院期間，常常因為小英需要到醫院找醫師討論事情時，家中的阿嬤遇到無人幫忙照顧，子女皆因工作的因素無法長期請假，導致小英都在跟時間賽跑，常常需要在阿嬤休息時間，抓準時間外出與醫師討論，但小英知道這並非長期之計，當煩惱人力的時候，家關社工的關心與關懷適時的解決小英的問題，社工依小英的需求提供臨時替代人力，小英表示「之前阿公住院，我都要來回跑擔心阿嬤沒有人餵飯及照顧，現在還好有服務員幫忙才減輕我的壓力，真的非常感謝家關。」

小英回想當時阿公身體狀況很差，兩次生命都危急，醫院端多次聯繫家人前往醫院看望，還好主得保佑使阿公都能夠度過危急，雖然阿公狀況還是不穩定，但阿公的堅強生存意志影響了我內心的不安，也感謝家關當我辛苦的時候協助幫忙我。小英在群組中留言表示「不知您過來，要請您喝咖啡，等阿公好，看您何時來楠梓，請您用個便當，您是最幫助我的人，讓我渡過難關，真沒看開，壓力很大，難怪電視常報，照顧者自殺，壓力太大，沒人幫忙，才會走上絕路，我能體會這種感受，女生稱天使，男生稱天公是嗎？，真的感謝您。」藉此表現對於社工的感謝之情。

居家服務使用者感恩

文/黃乙展 居服督導

黃爺爺自從中風後臥床迄今，黃奶奶從爺爺臥床後不分日夜細心照顧。現今兒女個個事業有成，對於父母也照顧有加只要爺爺一有狀況會立即返家協助奶奶。

雖然兒女早已成家但未住在家中，但天有不測風雲，人有旦禍福。只要爺爺發生狀況兒女也無法立即給予奶奶立即給予協助。

自從使用長照後家中多了一位協助奶奶的助手，讓奶奶能喘息一下並把爺爺交給專業的居服員服務。奶奶感謝的說還好有居家服務讓她能回復到先前的生活模式。





服務的 酸甜苦辣

文/李昀捷社工

台灣即將面臨超高齡化時代，浮出多元的複雜照顧問題及家庭型態，在直接服務中切實感受到，每個家庭中不同的負荷來源，及面臨的照顧問題也不盡相同。站在以照顧者提供服務的角度，大多在做的個案服務面，可能是向照顧者分析有何種照顧方式的選擇、教導需求者與長照專員提出服務的權利、針對照顧問題/需求媒合資源協助照顧者本身或提供被照顧者資源的方式…等來減輕照顧者負荷。在團體活動面，確實對照顧者帶來效益，但對於需要的個案確無法踏出家門、無法放下且社交封閉型的照顧者，是社工在服務上難以使力的部份，而這樣的個案大多派由關陪員定期的關懷、即時掌握個案的變動性以利社工介入處遇。

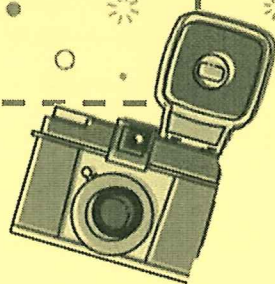
在家庭關係及精神疾病是在各服務領域中常是窒礙難行的一塊，也是考驗網絡單位/專業人員合作介入時機點；在踏入家照領域中工作，自己獲得與以往不同的學習是照顧者家庭協議與薩提爾理論的教育訓練。



自去年進入家關服務後，有機會更多認識家庭照顧者，深深體會家庭照顧者的生活日常就是照顧、疲憊及擔心，生活重心都是被照顧的家人需要，卻常忘了要關注自己，能夠擁有一點自我與喘息的空間也都成為奢求。大部分的照顧者都是因為愛，而願意擔負起這重大辛苦的責任，犧牲自己的睡眠、健康、工作，甚至是「自我」，就是希望家人能得到最好的照顧。因此在服務過程中，要翻轉照顧者能先照顧好自己，才能好好的照顧家人，是一件很不容易的事，所以團隊的合作就非常的重要。

記得有位照顧者一直婉拒資源介入協助照顧，一方面認為照顧家人就是自己的責任，另一方面也因擔心被照顧的先生不高興，就算身體及精神都已達臨界點，仍不願接受任何協助。經過持續的關懷，再加上關陪員的電訪陪伴下，這位照顧者終於願意接受天晴到宅經絡紓壓老師的服務，藉由紓壓及身體保健，學習好好愛自己。老師溫柔、用心及充滿愛的服務，照顧者口裡雖不斷表示「我現在才知道自己這麼累」、「不知道這邊有這麼痛」，臉上也偶有痛苦的表情，但這過程可以感受團隊的溫暖包圍正逐漸打開照顧者的心，因此照顧者事後也回饋「有你們真好，讓我很感動也很窩心，覺得又有動力了」、「我會盡力照顧自己」。

家人生病是無可避免的，而一味的犧牲自己來照顧家人，會讓照顧者更快耗竭自己的能量，唯有照顧者先學會愛自己時，才能在多變、混亂的照顧路上走得有力及自在。照顧者的改變，也常激勵我，更確定在陪伴的路上，要一起經歷愛和希望。





文/林嘉盈 居服督導

八月收了一位新案-高奶奶，依約定時間偕同居服員至案家訪視，開門見到的是一位坐在輪椅上的案次子，其表示因職業傷害而造成下肢不便，無法上下樓梯，故請小學五年級的案孫高小弟帶我們至二樓房間，目前案小弟正值暑假，負起全時照顧高奶奶的責任，高奶奶為腦中風全癱，靠鼻胃管灌食，且需定時翻身拍背，尾抵骨及左足跟各有 2~3 期壓瘡需換藥，看著稚嫩的高小弟熟練地指導居服員，夜間亦睡在高奶奶旁，讓我們不禁疑惑，是否因背負了照顧者的角色而剝奪了孩子「玩」的權利呢？

與高小弟聊天的過程中，其表示並不覺得辛苦，成為讓案家屬放心託付的照顧者，也是備感光榮，另表示高奶奶的子女也相當孝順，會利用工作之餘返家分擔照顧工作。早期的社會化皆仰賴家庭的影響，家庭成員的所做所為均會影響兒童行為，在高小弟的生命歷程中，透過家中變故，有著一點一滴成長；「照顧」是一門專業，長照人員皆需受完整訓練，然而高小弟在淺移默化下，有了熟練地照顧技巧和基本的護理知識，對於未成年的家庭照顧者，我們應該給予更多的肯定及尊重。



人生是一連串未知編織出生命軌跡，生命順遂經不起一場無常到來，服務對象進入長照領域各有不同故事，服務對象問題多元，隨著老化或疾病需更多資源介入，居服督導不論是訪視或透由案家、居服員回報，當發現服務對象有其他需求時，透由團隊合作共同訂定服務計劃，資源聯結滿足服務對象需要，改善服務對象問題。

本年度協會承接衛生局「照顧者支持試辦計劃」。以此 108/8 收案自訪視後發現問題到資源介入過程分享：

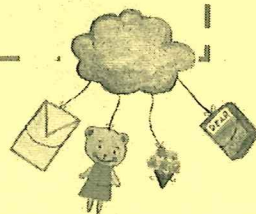
服務對象狀況摘要：李先生，36 歲時因一場意外從職場菁英成為需被照顧的身障者，有照顧者移位困難及身體因素不便外出，8 年未曾離床。案件照會照片尾骶及左右髖骨各有一處 2-4 級壓瘡傷口。

接案訪視過程：當看到照會照片案主有三處壓瘡傷口，邀請具護理師背景吳總幹事及居服指導員共訪，瞭解傷口照護問題及照顧困難問題。案家長期以來從未有任何社會資源介入，普自 108 年 3 月方由榮總居家醫療團隊介入服務。

訪談中，案家因為服務對象意外，傾其全家人輪流照護，缺乏照顧經驗家庭成員不僅身心壓力亦造成不同程度身體疼痛傷害。案家主述多年來家中因此意外，改變每位成員的人生規劃，成為家中無法外人道的秘密，照顧者辛酸化成淚水。案家表示期待能指導案主移位下床，透由護理專業初步評估短期仍以傷口照護為主，因案主長期未曾下床且未就診，無法知悉是否適宜下床。透由評估案主因長期臥床導致肌肉量流失手但仍有殘存的手部握力，乍見曙光。

啟動照顧計劃資源聯結：總幹事聯絡衛生局，瞭解案主照顧情況及參加計劃是否能再使用長期照顧項目臥床或長期活動受限照護。受限補助經費重疊影響，使用 CB04 待計劃結束再啟動。需求評估：傷口照顧、肌力訓練、家庭成員心理支持。1. 傷口照顧：每月榮總醫療團隊及居家指導員協助介入照顧 2. 肌力訓練：轉介本協會家照組專業照顧指導，經由家照組社工蘇俊瑋聯結“好鄰居物理治療所”李俊賢物理治療師居家指導案家移位技巧及透由專業動作及感覺評估指導案家運用案主現存能力引導上肢訓練。3. 心理支持：案家抗拒外界瞭解，需待關係建立取得案家及服務對象信任，聯結心理諮商師介入服務。此案將分階段介入服務，期能達到案主移位離床及增強上肢肌力及日常生活功能。

助人工作有著許多變數及不同層度困難，但透由團隊支持及資源共享能將困難程度降低。一步一腳印陪著服務對象及案家脫離困境迎向新的生命光點，也是助人者能在此領域中繼續走下去動力之一，從事長照工作以來更珍惜得來不易的平安。



認識生力軍

大家好！我是楊素英，在現在長照 2.0 的滾動式的快速發展，知道家關提供的照顧服務愈來愈多元，量能也愈來愈高，令人雀躍。非常高興及幸運 4 月加入家關大家庭，讓自己在長照領域多年學經驗，貢獻自己的力量，一起跟家關夥伴們做有意義且喜樂的事。助人也助己，我們一起加油。



大家好，我是鄭春玉，於 106 年 7 月份加入家關這個大家庭，從事居家照顧服務員。今年 6 月份畢業於大仁科技大學社工系，且於同月接任社工職務，很榮幸有機會能加入家照組社工團隊。對於新手社工的我，經過幾個月的實務經驗及社工前輩的指導，已逐漸上手。所要學習的事務還有很多，也期許自己能連結適切的網絡資源替個案解決問題，讓個案感受～其實他們並不孤單。

好文分享

為了讓更多的人認識"家庭照顧者"，本會邱啟潤常務理事應康健雜誌總編輯李瑟的邀約，邀了照顧相關的專家群，於『康健名家觀點』中，暢談家庭照顧者的酸甜苦辣。全文詳見『康健雜誌』網站：

(如想閱讀詳細內容可搜尋『社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會』)

文章推薦

一、不管怎麼照顧都不得歡心？原來親人不是厭活是怕死

作者：呂依真心理師（照顧者關懷協會）

2019.07.31

一位被照顧的母親寫給照顧者女兒的信：

孩子，謝謝妳那麼多日子以來對媽媽的陪伴與照顧，在妳面前，媽媽一直不認老，總抱怨妳管太多幫太多，與妳爭吵時也不時地把「不需要妳」這類的話掛嘴邊，為了維護身為母親的自尊心，一次又一次傷了妳。

直到那天夜裡，我睡不著醒來，聽到妳在房裡獨自哭泣著，我才意識到，妳仍然是渴望我的愛的小女兒，我感到很自責。



(圖片來源：shutterstock)

但自責無助於妳我的關係，於是我把此生對妳的愛轉化成一股極大的勇氣，我決心往內心深處去看去傾聽自己，想看見整天折磨妳的我，到底在想什麼，我鼓勵自己一定要勇敢地看見，這樣才能夠繼續愛我的小女兒。

就在夜最寂靜的時候，我內心深處浮現出真正的答案，原來我既憤怒又害怕死亡：我憤怒有天死亡會冷酷無情地把我和妳分開，我害怕到另一個再也不能與妳相伴的世界。

當我觸摸到對死亡之懼後，我感受到生命的無常與渺小，讓我想緊緊擁抱著此時此刻無助的妳。於是我走進妳的房間，抱著妳告訴妳說：「孩子妳受苦了……」

妳彷彿回到小時候那位被欺負就要找媽媽哭的小女孩一樣，躺在媽媽的懷裡號啕大哭，我也不自覺的淚流滿面。

奇妙的事發生了，當下我感受到自從我生病以來沒感受過的心靈平靜，我想我終於找到一個可以和死亡和平共處的方式。

在身體慢慢衰弱走向終點之際，我告訴自己：沒有人需要為這件事負責說抱歉，也不需要做任何的因果歸因，塵歸塵，土歸土，我只想要抓住生命的尾巴，繼續盡情地去愛。就因為已經是一把老骨頭，再多的眼光和評價都是無謂的，只有我想、我願、我愛。雖然我受限於身體病弱，但我們可以一起在內心深處種下更多的美好幸福種子，不是嗎？

孩子，明天聽說天氣不錯，我們一起出去散步享受冬日暖陽的照顧吧，致生命！

怎麼努力用心照顧，都無法取悅病人？

很多照顧者期望他付出愛去照顧的這位親人，無論他做得好與壞，都可以用正向柔軟的方式回應他的照顧，但現實生活中，往往親人是比較缺乏自我覺察與表達能力的，所以表面上與照顧者的互動，就會變成即時性的壓力反應，若感受到被壓迫，就反過來壓迫照顧者；若感受到被威脅，就反過來威脅照顧者，要不然就是不管照顧者怎麼和顏悅色、照顧周到，被照顧者永遠苦瓜臉、嫌東嫌西、鬧彆扭，這時照顧者可以合理推測被照顧者不是厭活，而是怕死。

面對死亡之懼，追尋生命的意義

當我們身體健康時，看起來可以擁有人生更多的幸福，但其實不一定，疾病等於讓我們被動式地要多休息、多注意照顧自己，所以有很多生病的人因為他更加注意照顧自己，反而比平常看起來無病無痛的人更長命百歲。

透過疾病的過程才走向死亡，可以讓我們有較多的時間對家人和這個世界從容地道別。最重要的是，當受錮於病痛的身體裡，

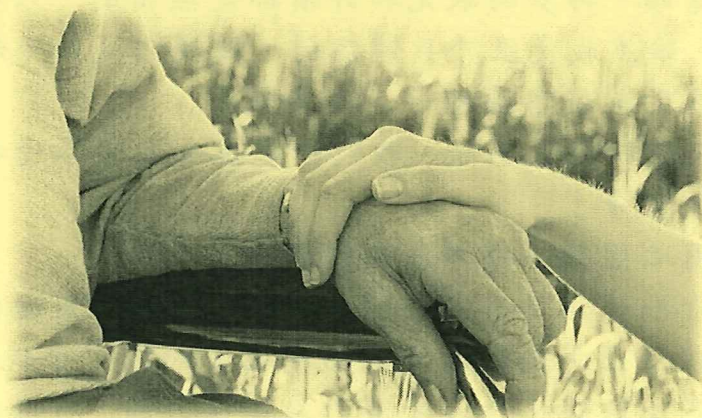
有人的確會更加體悟生命的意義與價值，從這些角度來看，疾病與死亡算是一種淬煉生命的禮物。

（本文作者為台北市立聯合醫院北投門診諮商心理師、新北市家庭照顧者關懷協會諮商心理師呂依真）

二、翻轉照顧者身心俱疲的困境，專家3招教戰

作者：李逸常務理事（照顧者關懷協會）2019.07.03

感情的事，並非付出就會有收穫；在升學階段，想讀的校系不見得考得上，放榜前誰也沒有把握，大部分學生和家長不都是看著辦嗎？找工作時，情況也差不多類似吧！所以我們每個人成長到現在，應該都是隨機應變的老鳥了，還有什麼事過不去呢？



（圖片來源：shutterstock）

既然如此，成為家庭照顧者有什麼為難的嗎？我們原本就預期長輩年邁會需要有人照顧，或是家人遭遇突發事故。只是，照顧家人這件事確實沒這麼簡單。

不像談戀愛沒有結果，可以換個對象再出發；沒考上理想校系可以姑且念念看，興趣或許可以培養，找工作可以騎驢找馬，先累積經驗，有機會再跳槽。現實是，家人就是家人，沒有辦法更換；照顧的壓力很現實，難以培養成為興趣；照顧責任硬是落在身上，也沒有辦法跳槽……。

既然是難以承受的重擔，而您挺身而出成為家庭照顧者，請鼓起勇氣做些改變：

不要用盡全力照顧家人，要留部分的力氣疼惜自己

生病家人的需求總是具體而明顯，但照顧者往往像個需求不被注意的隱形人，倘若您倒下了，家人怎麼辦？所以要先守護自己，唯有健康快樂的照顧者，才有健康快樂的被照顧者，請善用長照資源分擔照顧工作，保有屬於自己的時間，去放鬆和充電。

過度的責任感反而是大缺點

如果你有其他家人卻沒有參與照顧分工，那恐怕是你過度負責任的副作用，因為你讓其他人認為：只要有你就搞定了。許多照顧者提到，當初就是大家都擺爛、不處理，自己看不過去才跳出來照顧，確實家家有本難念的經，清官難斷家務事；這時候可耍點心機，不著痕跡地安排一些狀況，讓其他家人參與照顧工作、體驗照顧者的辛勞。

拿回生活主導權

大部分家庭照顧者是以被照顧者為生活重心，生活作息都依著被照顧者來安排；事實上，只有在疾病的急性期，需要以被照顧者的需求為主，當進入長期照顧的階段，大家生活在一起，家人之間互相協調是很基本的尊重，有時候是依被照顧者的需求來安排，有時候是依照照顧者的需求來安排，要視狀況而定，這樣生活才不會失衡，照顧才能穩定長久。（推薦閱讀：長照費用，準備多少錢才夠？）

有許多傳統道德標準，像是：要處處為他人著想、能者多勞、責任感等等，並不是無限上綱，而是要拿捏分寸，要在他人和自我之間找到平衡點；挑戰道德的界線需要勇氣，改變需要勇氣，翻轉照顧困境也需要勇氣。

（本文作者為義守大學護理系助理教授、高雄市家庭照顧者關懷協會常務理事李逸）

108 年 03 月～108 年 08 月大事記

三月份	
108 年 03 月 23 日	20 周年策展活動開幕茶會暨記者會/ 會員大會(第十屆第一次會員大會改選理監事會由石義方女士當選理事長)
108 年 03 月 23 日 108 年 04 月 21 日	【20 周年系列活動】-遇見、認識、關注、支持家庭照顧者展覽
四月份	
108 年 04 月 01 日	成立【溫馨驛站失智社區服務據點】，提供據點服務
108 年 04 月 02 日	【20 周年系列活動】-【照顧者自我療癒】蛻變~走向光明之路開幕活動
108 年 04 月 14 日	富邦基金會翟小璧總幹事及盧明芬專員來訪參與家庭照顧者烘焙課程
	「礙有為」電台訪問家關業務及 20 周年展覽活動
108 年 04 月 02 日 108 年 05 月 31 日	【20 周年系列活動】-【照顧者自我療癒】蛻變~走向光明之路
五月份	
108 年 05 月 02 日	港都新聞羅少君記者以「老老照顧」議題至本會採訪
108 年 05 月 02 日	社會局新聞專員及社工治本會專訪家庭照顧者之照顧歷程
六月份	
108 年 06 月 14 日	參與聯合勸募-2019 We Make The Change 成果分享會暨集合影響力(Collective Impact)國際論壇之成果發表



捐款芳名錄

感謝您的支持，您的善款將妥善運用於家庭照顧者各項服務！若有誤植或尚未收到捐款收據（可抵所得稅），惠請來電告知，謝謝您！

【108 年 03 月 23 日至 108 年 08 月 28 日】

捐款日期	捐款人姓名	金額
108/03/23	蕭彬吾	5,000
108/03/23	郭靚眉	1,000
108/04/12	趙民華	4,000
108/05/15	于桂蘭	1,000
108/05/15	林明好	800
108/05/17	林明好	1,250
108/06/11	林淑媛	1,000
108/06/11	王惠珍	1,000
108/06/19	王瑞雪	2,000
108/06/28	鄭雄仁	1,360
108/07/01	林明好	1,250
108/07/01	李淑婷	500
108/07/04	林明好	1,000
108/07/17	吳佳蓉	4,000
108/07/30	橙姑娘國際股份有限公司	11,422 物品：成人紙尿褲、照護墊
108/07/30	郭茂鈿	1,000
108/07/30	林明好	1,000
108/08/01	鄭春玉	600
108/08/12	匿名	16,000
108/08/12	財團法人感恩社會福利基金會	500,000
108/08/20	林明好	800
108/08/22	林明好	2,000
108/08/28	林明好	2,400



如何申請家庭照顧者支持服務

一、申請資格與內容

1. 申請資格：

凡家人因疾病、意外、自然老化需要照顧而提供服務的親人(家屬)就是「家庭照顧者」，也就是我們主要的服務對象。

2. 服務流程：

由據點社工先電話聯繫，確認開案後安排到宅訪視評估，了解需求，擬訂服務計畫，依服務計畫提供適切的服務與資源。

3. 相關活動訊息：

*協會官網：<http://www.caregiver.org.tw/>

*官方 FACEBOOK：<https://www.facebook.com/caregiver.kh/>

*官方 LINE@帳號：@fq1814z (一定要加上@)

二、服務費用

108 年度家庭照顧者服務不需支付費用，課程/活動需繳納保證金，詳細資訊依報名簡章所述為主。

三、服務項目

1. 個案管理服務：到宅訪視評估個案需求，擬定服務計畫，提供適切服務與資源。
2. 居家照顧技巧指導：聘請相關專業人員到宅指導照顧技巧，提升照顧品質。
3. 辦理照顧技巧訓練：針對家庭照顧者需求開辦學習課程。
4. 心理協談服務：針對照顧者之需求，由約聘心理諮商師/社工師提供服務。
5. 紓壓活動：辦理多元的活動項目，讓照顧者能夠外出喘息紓壓。
6. 支持團體：規劃連續性小團體活動，增進同儕關係、提升自我價值與成就感。
7. 緊急替代人力服務：經社工評估家庭照顧者有需求時，媒合居服員提供照顧服務。
8. 關懷陪伴服務：由受訓過的關懷陪伴員，提供關懷服務。



四、支持服務據點

服務單位	服務區域	服務專線
社團法人高雄市家庭 照顧者關懷協會	三民區、鼓山區、左營區、楠梓 區	07-322-5005
社團法人高雄市受恩 社區關懷協會	新興區、前金區、苓雅區、前鎮 區、旗津區、小港區、鹽埕區	07-310-9383 #362
財團法人高雄市郭吳 麗珠社會福利慈善事 業基金會	鳳山區、大寮區、林園區、鳥松 區、仁武區、大社區、大樹區	07-711-2867
財團法人濟興長青基 金會	岡山區、橋頭區、燕巢區、彌陀 區、梓官區	07-611-5206
財團法人高雄市華仁 社會福利慈善事業基 金會	湖內區、茄萣區、永安區、路竹 區、阿蓮區、田寮區	07-693-2382
財團法人喜憨兒社會 福利基金會附設高雄 市私立喜憨兒天鵝堡	旗山區、美濃區、內門區、杉林 區、甲仙區、六龜區、茂林區、 那瑪夏區、桃源區	07-666-5482

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 居家服務

一、服務對象：

1. 領有身心障礙證明、手冊者。
2. 年滿 65 歲以上的失能者。
3. 戶籍設於外縣市但居住於高雄市符合第 1 項、第 2 項者。

二、服務內容：

- | | | |
|----------------|---------------|------------|
| 1. 基本身體清潔 | 2. 基本日常照顧 | 3. 測量生命徵象 |
| 4. 協助餵食或灌食 | 5. 餐食照顧 | 6. 協助沐浴及洗頭 |
| 7. 翻身拍背 | 8. 肢體關節活動 | 9. 協助上、下樓梯 |
| 10. 陪同外出 | 11. 陪同就醫 | 12. 家務服務 |
| 13. 代購或代領或代送服務 | 14. 協助執行輔助性醫療 | 15. 安全看視 |
| 16. 陪伴服務 | 17. 巡視服務 | |

三、補助額度：一般戶自付 16%、中低收入戶自付 5%、低收入戶補助 100%。

四、服務區域：三民區、新興區、前金區、鼓山區、鹽埕區、左營區、楠梓區。

五、聯絡方式：07-3223839、0989-319-089。

六、協會地址：高雄市三民區漢口街 137 號。

七、申請方式：

1. 來電本會居家服務督導，告知申請者基本資料，由本會督導協助申請。
2. 高雄市長期照顧服務管理中心線上申請。

http://203.65.117.237:81/hospital_chat/service/index.php

3. 1966 長照服務專線

<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3672-38869-201.html>



《床上洗頭》



《協助沐浴》



《剪指甲》



《協助備餐》



《拍背》



《協助餵食》



《肢體關節活動》



《陪伴服務》



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

108 年度下半年課程活動訊息

照顧技巧訓練班			
主題	日期/時間	地點	講師
肌少飲食知多少	108.07.20(六) 09:30-11:30	家關一樓溫馨驛站	孫兆良營養師
肌少症大補帖	108.07.27(六) 9:30-11:30		吳曉瑋中藥師
三高藥膳早知道	108.08.03(六) 09:30-11:30		吳曉瑋中藥師
三高飲食面面觀	108.08.10(六) 09:30-11:30		孫兆良營養師
失智症中醫報你知	108.08.17(六) 09:30-11:30		呂佐成中醫師
失智預防要即”食”	108.08.24(六) 09:30-11:30		孫兆良營養師

支持團體-第二梯次			
主題	日期/時間	地點	講師
薩提爾支持團體	108.07.12(五)14:30-16:30	心路基金會 (高雄市三民區博愛一路372號11樓)	趙曉娟 諮商心理師
	108.07.19(五)14:30-16:30		
	108.07.26(五)14:30-16:30		
	108.08.02(五)14:30-16:30		
	108.08.09(五)14:30-16:30		
	108.08.16(五)14:30-16:30		
支持團體-第三梯次			
戲劇治療團體	108.09.12(四)10:00-12:00	小胖威利病友 關懷協會 (高雄市三民區復興一路176號3樓)	朱靜宜 諮商心理師
	108.09.19(四)10:00-12:00		
	108.09.26(四)10:00-12:00		
	108.10.03(四)10:00-12:00		
	108.10.17(四)10:00-12:00		
	108.10.24(四)10:00-12:00		

團體心理諮商			
主題	日期/時間	地點	講師
家庭照顧者的自我照顧學習課	108.10.04(五) 14:00-16:00	家關一樓溫馨驛站	湯淑慧心理師
	108.10.18(五) 14:00-16:00		
	108.10.25(五) 14:00-16:00		
	108.11.01(五) 14:00-16:00		

紓壓活動			
主題	日期/時間	地點	講師
蔥油餅 DIY	108.06.22(六) 14:00 - 16:00	家關一樓溫馨驛站	李少邁老師
桌遊活動	108.10.19(六) 14:00 - 16:00	暫定家關一樓家關一樓溫馨驛站，將另行公告	曲冠潔老師

家庭溝通支持團體			
主題	日期/時間	地點	講師
家庭溝通支持團體	108 年度 9/4-10/23 每周三上午 09:30-11:30	平安基金會身心障礙關懷中心 高雄市三民區中華二路 250 號 4 樓	陳馨老師

主題	日期/時間	地點	講師
果陀劇場-戲劇工作坊	108.07.04-108.09.19 13:30-16:30	社會局婦女館 B1 韻律教室	邱書峰老師

喘息之旅			
主題	日期/時間	地點	負責人
老頑童喘息之旅-旗津區	108.09.18	旗津區	黃鈺惠社工
富邦喘息之旅-牡丹鄉	108.10.05	屏東牡丹鄉	李昀健社工
老頑童喘息之旅-美濃區	108.11.13	美濃區	黃鈺惠社工

★報名或詢問活動相關訊息：

聯絡人：蘇俊瑋社工、謝慧珠社工、黃鈺惠社工

★洽詢專線：07-322-5005、07-322-3839、傳真：07-3133835

★指導單位：高雄市社會局、中華社會福利聯合勸募協會、財團法人台北富邦銀行
公益慈善基金會、遠雄人壽

★主辦單位：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

您的關懷可以使家庭照顧者繼續走下去 ~ 她(他)們需要您的支持走更遠的路 ~

家庭照顧者長久夜以繼日的照顧失能或長期臥床的親友，默默付出，備嘗艱辛，忍受心力交瘁之煎熬，其承受的壓力與負擔實非親身經歷者所能體會，今結合大家的力量共同協助照顧者，讓她(他)們有權力擁有自己的生活空間與心維領域，勇敢的迎接美好的明天，竭誠的歡迎您加入會員或以不定期捐款方式幫助照顧者，非常感激您的愛心與熱心，於收到您的愛心款項後，即開立抵稅捐款收據。

謝謝您！！請利用...

◆授權書：填妥資料，請郵寄或傳真至社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會，

會 址：80758 高雄市三民區漢口街 137 號

諮詢專線：(07) 322-5005/傳真 07-3133835

◆郵政劃撥：戶名-社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 帳號-42032110

將您的愛心傳遞給我們☺☺☺..

.....✂.....

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會信用卡繳費捐款授權書

填表日期：民國年月日編號：

姓名		身份證字號 (統一編號)		
聯絡地址			聯絡 電話	(H) (O)
信用卡卡別	☐ Visa ☐ Master ☐ JCB ☐ 聯合卡			
持卡人姓名			持卡人身份證字號	
信用卡卡號			發卡銀行	
持卡人簽名 (與信用卡簽名同)			授權碼 (此欄由本會填寫)	
持卡人電話			信用卡有效期限	年月止
捐款方式	每月 ☐ _____元 每半年 ☐ _____元 每年 ☐ _____元 其他 ☐ _____元			
高雄市家庭照顧者關懷協會的資金運用 ◇傳遞照顧者照顧技巧與知識 ◇轉介與連繫服務 ◇關懷專線電話諮詢服務 ◇情緒的支持 ◇建立資源共享的管道，以提供需求者再利用 ◇爭取家庭照顧者權益之事項				

請沿線裁下

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單																	
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	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)									收 款 戶 名								
繳交項目： ☐ 會費 ☐ 入會費 500 元 ☐ 個人會員 1,000 元 ☐ 捐款 ☐ 其他：									高雄市家庭照顧者關懷協會								
									寄款人								
									姓 名								
									地 址								
									電 話								
									經辦局收款戳								
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																	

◎ 寄款人請注意背面說明

◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款 帳號 戶名	
存款 金額	
電腦 紀錄	
經辦 局收 款戳	

請沿線裁下

郵政劃撥存款收據	請寄款人注意
注意事項 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。 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。 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。	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、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、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)



《宣言書》

……關於大中華教育宣言書……

第一章 教育之重要性

第二章 教育之現狀

第三章 教育之未來

第四章 教育之改革

第五章 教育之發展

第六章 教育之貢獻

第七章 教育之希望

第八章 教育之總結



《照顧者宣言》

身為一個家庭照顧者您有權利大聲的說……

1. 我以身為照顧者為榮
 2. 我會善待自己
 3. 我有權尋求協助
 4. 我有權保有屬於自己的生活
 5. 我有權拒絕無謂的罪惡感
 6. 我有權利大方地接受回饋
 7. 我有權做好自己的生涯規劃
 8. 我有權利期待並爭取協助照顧的服務
-