

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

會 訊



使命 MISSION

促進家庭照顧者獲得
友善的照顧環境

願景 VISION

成為家庭照顧者
最信任的夥伴

核心價值 CORE VALUES

關懷、溝通
服務、卓越



目錄

114年3月 第69期會訊

發行人 | 石義方

編輯 | 吳佳蓉、蔡秀嫻、李娟娟

排版 | 黃秀淑、黃怡惠

協會地址 |

807高雄市三民區漢口街137號

服務電話 | (07) 322-3839、

(07) 322-5005

傳真電話 | (07) 313-3835

協會信箱 |

kh.caregiver@gmail.com

中華民國88年9月創刊

01 生活要來點小確幸

03 摘錄報導者-他們「今日公休」

05 113年度服務成果報告

- 家庭照顧者三民據點
- 聯合勸募-LOVE LINK讓愛串門子
- 富邦基金會家庭照顧者喘息服務計畫
- 承接衛生福利部心理健康司-政治受難者及家屬服務據點
- 居家服務成果花絮

26 照顧者甘苦談

29 家關新家人

33 協會紀事

34 活動報報

36 捐款芳名錄



愛心碼：3223839

生活要來點小確幸

忙碌的生活裡，偶爾停下腳步，

喝杯咖啡，吃個甜點，

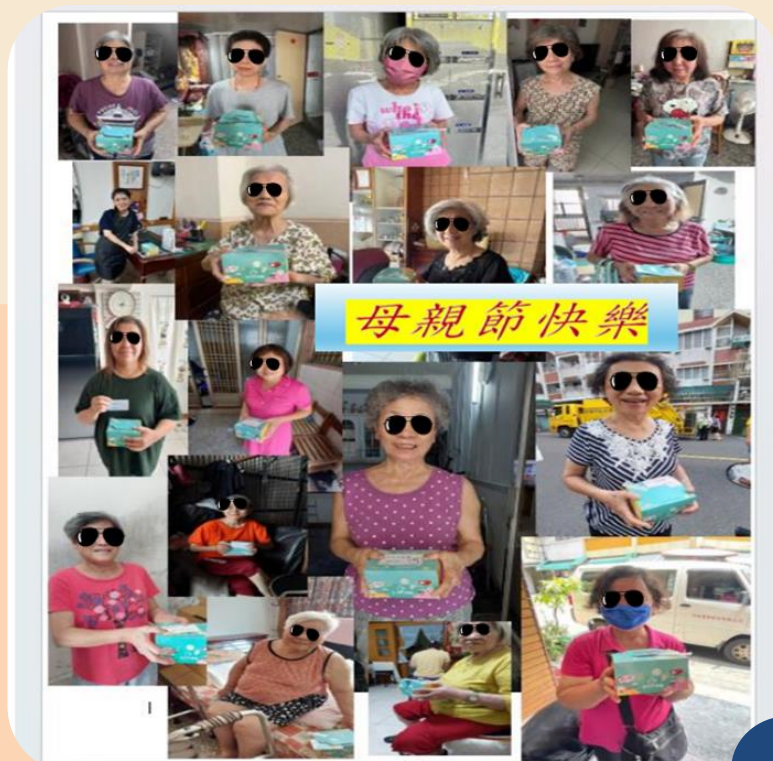
偶爾生活需要來點小確幸~

三民據點發放母親一人一盒小蛋糕，

祝所有母親，母親節快樂。

家庭照顧者在日常繁重的照顧工作與壓力中，往往很少有機會照顧自己、關愛自己，而這樣的「小確幸」時刻，無論是一杯咖啡、一塊小蛋糕，或是一句真誠的關懷，都是對照顧者的一種慰藉與支持。

三民據點113年服務近百位家庭照顧者，年齡層從30歲至85歲，家照專員於家庭照顧者生日月份或相關節慶當月，提供蛋糕甜點，加深建立與照顧者的關係與信任，更是代表高雄市家庭照顧者關懷協會對照顧者之支持與肯定。



家照專員於第一線服務過程中，常見到照顧者面臨多重挑戰和壓力負荷。照顧者更在長期的照顧過程中，除了面對被照顧者的身心健康問題外，自身也可能會經歷情緒上的波動、身體的疲憊，甚至是財務和時間上的困境。

當照顧者在這些短暫但珍貴的時光中感受到他人的關愛與關懷，內心常會湧現出深深的感激與溫暖。這些時刻不僅幫助他們重拾力量，還讓他們感受到自身的價值與被重視。對於照顧者而言，這樣的情感支持能夠緩解疲憊、減少孤單感，並促使他們在接下來的照顧過程中，能夠以更充沛、更正向的能量去照顧家人。

以下為照顧者分享的心情感想：

***照顧者張小姐：**照顧者需要在家庭、親子、照顧等多面向間找到平衡，往往更難以照顧自己心情與情緒，甚至無法抽出時間休息。還好遇到家照專員，不斷提醒要善用社會資源，方能減輕照顧負荷，更感謝家照專員陪伴度過溫馨母親節，備感溫馨感動。

***照顧者黃先生：**自身為高齡照顧者，需大量的體力進行照顧工作，然在無充足的休息情況下，易感到身心疲憊，更因照顧工作而失去原本的社交機會，家照專員每月家訪提供關懷，更令人感動的竟是於我生日當週家訪並提供小蛋糕，久久無人幫我過生日，那份驚喜與溫馨感，完全無法用言語與文字形容啊。

謝謝你們
讓我們變
得更美好！



如何斷開「照顧家暴」的悲歌連結？ 在愛被侵蝕之前—— 他們「今日公休」的長照故事



89歲的林吳玉秀（右），近40年來無微不至照顧患有腦麻、水腦症、癲癇的孫子林暉欽（左），但隨著她健康走下坡，愈難承受照顧壓力。（攝影／楊子磊）

摘錄《報導者》

高雄市區一角的老透天，89歲林吳玉秀拄著助行器緩緩走到床邊，喚醒39歲的孫子林暉欽。林暉欽罹患腦性麻痺、水腦症、癲癇，有極重度身障手冊，從出生臥床至今。他的頭部因水腦症異常增大，林吳玉秀都喊他大頭。

大頭的皮膚如少年般又細又白，身上不見絲毫褥瘡，這是林吳玉秀用半輩子照顧的結果。她說，大頭出生後兩個月罹患腦麻，兒子與媳婦沒意願撫養，她跟老伴擔下責任，默默照顧十幾年不敢帶出門，擔心嚇到人或被嘲笑；直到老來沒力氣幫大頭洗澡，里長替她申請到宅沐浴資源，「我才發現人家其實不會怕這樣的孩子。」

由於同住的其他孫子與曾孫收入不穩，她與大頭的生活仰賴中低收入補助與大頭的身障生活津貼。另有高雄市家庭照顧者關懷協會、華山基金會社工定期家訪；創世基金會每月2次到宅幫大頭沐浴；居服員吳筠茹每天早中晚、每週6天到宅備餐，幫大頭餵食、擦澡、換尿布、翻身；社福團體或學生志工偶爾來訪；女兒有空就返家探視。

但在今年5月，到宅沐浴員發現大頭的眼角瘀青，家防中心評估認為是林吳玉秀不堪照顧壓力，打了大頭。社會局除了增加訪視外，也為她安裝緊急求助鈴。

為何暴力會在這個看似被長照與社福資源接起的家庭發生？因為「資源」是小時計，照顧卻是全年無休。

老伴去年過世後，林吳玉秀的健康快速走下坡。她是長照3級的個案，雙膝關節退化，雙腳水腫變形，光是從大頭床邊走到廁所，短短幾步都極為煎熬。

當大頭不舒服或要調整姿勢，會發出單一旦持續的聲音，例如「頭、頭、頭」，他無法表達哪裡需要幫忙，有時林吳玉秀幫他調整半天，「頭、頭、頭」仍持續1、2小時不中斷。吳筠茹遇過幾次，有15年資歷的她都覺得難以承受，何況是病痛纏身、也需要人照顧的林吳玉秀？

「若身體跟以前一樣，我不會發脾氣。」有時林吳玉秀實在不知道大頭要什麼，萬一尿意正好上來，她就會非常焦慮。5月那次通報，她就在這壓力情境下拍打大頭的臉部。

「資源不是24小時都在，」陪伴林吳玉秀的家照社工黃雅菁點出，林吳玉秀很疼愛大頭，可是照顧現場是動態的，有些壓力變化難以預測跟隨時掌握。

家庭照顧者服務據點 三民據點

一、成果效益

本協會提供高雄市三民區家庭照顧者支持性服務，執行家庭照顧者七大項支持服務，包括個案服務、照顧技巧訓練課程、到宅照顧技巧訓練、心理協談、支持團體、臨時看視服務及志工關懷服務，執行概況如下表：

	服務目標量/實際服務量	達成率
個案管理服務	180人/180	100%
到宅照顧 技巧指導	12人/15人	125%
照顧技巧課程 (4場次)	4場/4場 60人/75人	場次100% 人次125%
支持團體	辦理2梯次/每梯6場次 2梯/12場 72人次/128人次	場次100% 人次178%
安全看視服務	6人次/8人次	133%
心理協談	3人/6人 18次/34次	人數200% 人次189%
電話關懷陪伴服務	60人/501人 280次/513次	人數835% 人次183%
溫馨驛站	120人次/395人次	329%
就業媒合	5人次/9人次	180%
家庭照顧者喘息日	90人次/184人次	204%
小確幸時間	90人次/100人次	111%

二、成果花絮

(一) 長照知能課程，共辦理4場次。



盤點社會資源及運用，
講師：趙若新主任。



居家跌倒預防
講師：林采威 職能治療師



失智症之日常生活照顧
講師：陳泰佑 職能治療師



面對末期病人之照護與善終陪伴
講師：尹亞蘭護理師

(二) 家庭照顧者支持團體-讓愛喘息，重新出發(共二梯次)

由專業人員帶領6-8位家庭照顧者組成、固定聚會，讓一群有相似經驗的人分享彼此照顧經驗、情緒宣洩等，達到互相支持的效果。



透過講師的帶領，照顧者彼此經驗分享



互相給予支持與鼓勵



照顧路上你我不孤單

(三)照顧者自我管理工作坊

〈健康照顧〉、〈生活型態〉、〈情緒管理〉三方面學習發展各自的行動計劃，透過彼此互相支持，增強自我效能、提升生活品質。



學員與講師互相交流與分享



大家成為彼此的資源與力量

(四)照顧者自助團體

照顧者每月自發性邀約聚會一次，互相分享生活趣事、照顧概況，彼此給予支持與鼓勵，成為照顧好夥伴。



透過自助聯誼，分享照顧經驗



照顧路上的好夥伴



互相支持與鼓勵

聯合勸募 - Love Link 照顧喘口氣，讓愛走下去

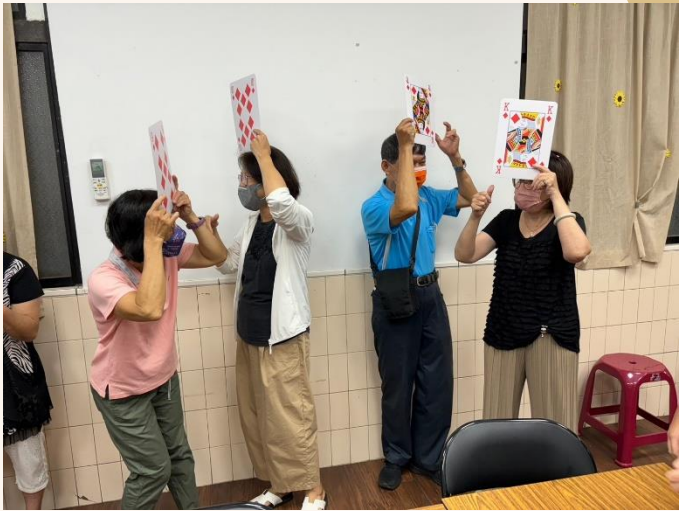
一、成果效益：

執行概況統計表(應執行率:83.33%)			
目標名稱	KPI 目標值	累計 服務量	累計 達成率
照顧替代 人力	350小時	282.48H	80.7%
專業人員 到宅照顧 技巧指導	12 人次	12人次	100%
心理協談	18人次	3人 18人次	100%
到宅藥事 服務	20人次	20人次	100%
生活照顧 支持費	5人(戶)	7人(戶)	140%
家事服務	3人(戶)	3人(戶)	100%
活動接駁服務	3人(戶)	7人(戶)	233%

二、聯合勸募活動

活動名稱:我的生命樹系列

活動期程:113年3月-8月，共計6次



相片介紹:角色排序

活動名稱/講師名稱:潛能發揮/駱怡如

透過角色排序扮演，體驗每個角色的重要性



相片介紹:心裡的話

活動名稱:聯誼會

心的交會與情感交流的歡樂時刻



相片介紹:十種能量手作

活動名稱/講師名稱:我的能量/駱怡如

人有無限潛能，以自我探索方式，並輔以十種能量小物提升自我能量。



相片介紹:角色樹的分享

活動名稱/講師名稱:我的資源/簡茂容
每個人的成長環境，都有一個角色定位，回顧這個角色經驗，分享甘與苦

113年度服務成果報告

活動名稱:心靈彩繪.園藝治療.空中花園聯誼會

活動期程:113年2月~11月，共計7次



相片介紹:花草創作成果

活動名稱/講師名稱:

草草人生/何佳樺.徐金峰

花草創作好療癒，好舒壓，好有成就



相片介紹:彩繪創作

活動名稱/講師名稱:心靈彩繪/許乃文

畫出心中的美麗花朵，象徵自己的能量，
希望花朵日漸美麗芬芳



相片介紹:精障照顧者與被照者的交流

活動名稱:空中花園見面會

家照者分享精障照顧經驗，互相打氣；
被照者一旁靜靜創作，要把作品獻給照顧者，好溫馨的畫面



相片介紹:感恩蛋糕致獻

活動名稱:感恩時刻

被照顧者對照顧者獻上感恩的蛋糕，
感謝有您！

照顧喘口氣，讓愛走下去 空中花園聯誼活動

家庭照顧組社工 楊舒晴

空中花園自3月成立以來，成員都透過線上交流，社工建議是否可以增加實體見面會，讓成員可以互相認識，關係建立之後，彼此有個相互求暖的夥伴，讓大家在照顧這條路上不孤單，於是乎——我們的實體見面會「空中花園聯誼會」就這樣誕生啦！

督導與社工們討論要把活動辦成怎麼樣的形式，經過反覆討論，以及督導增加許多橋段~在活動一開始的歌曲「人生的歌」，讓參加者母女檔深受感動而落下淚珠，久久無法自我；再來更是催淚的橋段，安排女兒感謝母恩，女兒差點跪下來，社工連忙拉起女兒，這是多麼令人動容的時刻啊！





每個活動與計畫其實都是督導與社工盡心地安排，包含活動的內容以及所有橋段，還有下午茶，為的就是讓家庭照顧者可以稍微喘息一下，並且讓照顧者與被照顧者可以從家裡走進人群，讓照顧者可以與其他照顧者互相交流並且打氣。人生的路很長，尤其是照顧精障的這條路，照顧的樣態各式各樣，或許看了他人才明瞭其實自己並不是最苦的。

當天成員都收穫滿滿的愛與開心，要回家的時候臉上都是堆滿笑容，也讓工作人員感受到滿滿成就感的收穫，期待明年度空中花園實體聯誼會再見囉！



別怕，有我在 ~社工陪伴照顧者的心路歷程~

家庭照顧組社工 朱美娟

年僅25歲的阿媚，在大學畢業後就返回高雄擔任起照顧媽媽的責任，家裡的經濟支柱是爸爸，所以爸爸需要外出工作，而弟弟也是輕度智能障礙者，白天照顧媽媽的責任就落在她還有弟弟身上，然而弟弟時常與媽媽起爭執而無法控制情緒，需由阿媚從中調解及承擔壓力，為了照顧媽媽，只好犧牲了自己的時間。

記憶猶新，在阿媚家發生重大事件前一天早上才至家中探望，當時全家人關係依然是那麼緊密不可分，社工與阿媚一樣的錯愕，一夜之間全變了樣，令她不知所措，社工在第一時間與阿媚聯繫，在電話中聽出她的緊張害怕無助，緊急趕至警局陪同處理相關事宜，當天陪同至殯儀館認屍及開偵察庭過程安撫她的情緒，因事件讓阿媚恐懼。記得當時阿媚沒有任何情緒反應，連想哭都不知要怎麼哭，身體卻是很明確出現了噁心想吐，社工陪在身旁緊握阿媚的手告訴她沒有關係，深呼吸慢慢來，終於，阿媚放聲大哭了，釋放些壓抑一整晚的情緒。

這段時間社工除陪伴著與她一步步的走出來外，也與各單位聯繫，包含了家防中心社工確認阿媚與爸爸安置飯店、心衛中心社工媒合凱旋醫院醫生評估她及家人身心狀態等資源，並透過運用聯合勸募專案經費，幫阿媚申請了生活照顧支持費，支應急難需求。在媽媽身後事都圓滿後，鼓勵阿媚與爸爸參加淨園一日遊活動，藉由活動暫時拋開這段日子以來的種種壓力，參與淨園一日遊活動中與成員在團體中建立了緊密的友誼，互相加入彼此好友，自然形成一個自助團體。她也在社工的鼓勵下慢慢學會自己獨處不再是那麼沒有安全感，同時也有了自己空間，也開始去職訓局上課培養一技之長，在職訓局也認識了許多好朋友。

現在阿媚可以勇於去做自己有興趣的事，並能得到朋友的支持和鼓勵，身邊有一群朋友和社工的陪伴和關懷，令阿媚感到更有力量，更能活出自己精彩的人生。



富邦基金會家庭照顧者喘息服務

活動名稱:心靈之旅-講咱們的故事

活動期程:113年3月20、8月7日，共計2次



相片介紹:經驗分享

活動名稱/講師名稱:如何愛自己/梅秀梅
由畢業照顧者經驗分享，提升照顧者的照顧動能與知能



相片介紹:經驗分享

活動名稱/講師名稱:如何愛自己/邢獻雄
由畢業照顧者經驗分享，提升照顧者的照顧動能與知能



相片介紹:經驗分享

活動名稱/講師名稱:咱的經驗/柯秋米
由畢業照顧者經驗分享，提升照顧者的照顧動能與知能



相片介紹:主持人引言

活動名稱/講師名稱:說咱故事/李逸
以畢業照顧者的經驗分享，引導成員能從中獲得支持與增能

113年度服務成果報告

活動名稱:喘息之旅~淨園農場一日遊

活動期程:113年10月19日共計1次



相片介紹:歡樂的合影

活動名稱:淨園烤肉趣

照顧者帶著被照顧者一起出遊，
享受片刻悠閒時光，增進情感



相片介紹:我來闖關了

活動名稱:闖關遊戲

透過闖關遊戲，讓原本的陌生人，交
流破冰



相片介紹:大家一起烤肉

活動名稱:烤肉聯誼時間

我烤肉，你生火，我們合作無間



相片介紹:叫我第1名(闖關TOP1)

活動名稱:闖關成功、頒獎

一關一關的闖，好有成就感，也因
此結識了好多朋友

承接衛生福利部心理健康司 政治受難者及家屬支持服務高雄據點

一、成果效益

服務項目	服務內容	受益人次
個案服務	資源媒合、心理協談陪同照顧、關懷支持	2314
據點活動	療癒紓壓活動： 園藝療癒、藝術療癒、舒眠工作坊、中醫養生、文史講座、聯誼活動	206
	文史休閒活動： 左營舊城之旅 武界漫遊 鹿港漫旅	112
	伴侶團體活動	22
	生命劇場	54
社區宣導活動	社區駐點	常設性
	創傷知情教育	90

二、據點活動狀況

(一)療癒紓壓活動

從2月至12月每月辦理一次團體聚會，辦理園藝、藝術及健康講座，及聯誼活動，促進成員情感連結



園藝活動-草草人生
徐金鋒 老師/何佳樺 老師



藝術活動-幸福的滋味
許乃文 藝術治療師



舒眠工作坊-精油舒眠
吳慈瑛 芳療師



健康講座-中醫養生
謝冠生 中醫師



文史講座-佇彼个年代
林傳凱 講師



聯誼活動-聖誕party

高雄據點聯誼活動 咱的向望(ng-bang)

心健司專案社工 吳婉瑜

高雄據點在今年加入了許多新朋友來參與活動，不過因為每次活動都安排得太充實、精彩，所以常常只能簡單介紹新成員，沒有機會讓大家好好認識彼此，因此本次聯誼聚會由工作人員們帶領，邀請成員們進行自我介紹、分享自己的興趣、專長以及參加據點活動的感想、收穫，並透過讓成員們分組討論的方式，討論出大家對於明年整體活動規劃的期待與方向。

本來工作人員預期長輩們會對於「討論」這件事感到興趣缺缺，沒想到每個小組都很熱烈地在討論，也都很認真的在大張海報上寫下希望未來據點可以嘗試規劃的活動、去的地方，過程中大家都很歡樂。雖然主要是討論明年的據點活動，但大家不免也在討論過程中分享了自己去玩過的地方，或者是自己的經歷與故事。

對比以往只由工作人員討論、規劃活動，本次邀請成員們加入討論，除了凝聚大家的動力，同時也是為了鼓勵長者自主，並且勇於表達出自己的需求，期待高雄據點慢慢地、越來越能滿足成員們的需求，成為一個能夠帶給大家力量與支持的所在。



(二)文史休閒活動

透過走訪左營舊城、武界及228事件紀念碑、保台抗日史蹟館及彰化鹿港，感受人文風情，了解當地歷史，增進成員情誼及家庭關係。



5月21日左營舊城之旅



6月22日武界漫遊



9月21日鹿港漫旅

113年度服務成果報告

(三)社區宣導活動

媒合社區書店及文史團體，辦理高雄據點各項受難者及家屬照顧支持服務業務宣導及成果展示，以及創傷知情教育。提升社區民眾對政治受難者及家屬的創傷療癒工作之認識，理解受難歷史與轉型正義的歷程及轉型正義的精神價值。



創傷知情研習

113年政治受難者及家屬
支持服務-高雄據點

活動花絮

主辦單位：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
指導單位：衛生福利部心理健康司

113年政治受難者與家屬支持服務
—高雄據點

為推廣大眾閱讀、認識威權時期政治暴力創傷歷史與轉型正義議題，高雄據點想與您一起分享我們購入的相關書籍，歡迎多加借閱、分享資訊！

行動...圖書館...免費...借閱...
只需...線上...填表...預約...
大家...一起...來看書...快掃...
右下方...QR碼...

如有任何疑問請洽
07-3221102吳社工

指導單位：衛生福利部心理健康司
主辦單位：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會附設 高雄市私立家關居家式服務類長期照顧服務機構

一、113年度高雄市居家式長照機構評鑑結果通知 - 合格

113 年度高雄市居家式長照機構評鑑結果通知

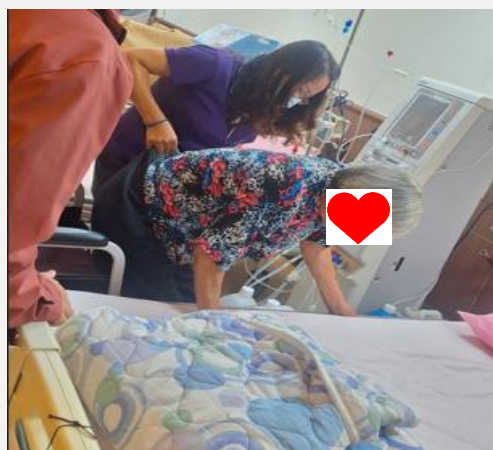
一、受評機構名稱：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會附設高雄市私立家關居家式服務類長期照顧服務機構

二、評鑑結果： ☒ 合格 ☐ 不合格

二、居家服務花絮



協助床上洗頭擦澡



陪同外出到醫院洗腎



基本日常照顧



備餐餐食照顧

三、員工在職教育訓練

113.11.17

身心障礙與失智症及安寧照護教育課程



認識身障者疾病特性及表徵，身障者常見困難及障礙介紹。

失智者疾病歷程與溝通間的影響與失智者溝通困難之應對進退。



安寧療護是以全人.全隊.全家.全程及全社區的照顧方式
心理與靈性關懷照顧，陪伴病人與家屬走完人生的旅程。

面對臨終的人與事，道謝.道愛道別.道歉，生死兩心安。
認識臨終的生理變化，理解病人及家屬心理歷程，



最不快樂的日子裡，卻擁有最溫暖的愛

家庭照顧者 王慧瑛

最不快樂的日子裡，卻擁有最溫暖的愛。

某醫學大學在一次探討失智症的起因、發展與變化的系列講座。記憶至為深刻的是，有位神情疲憊的女教授，談論到她失智的母親時，聲淚俱下……

照顧者若與被照顧者住在一起共同生活，往往照顧者就要犧牲自己的時間，像我過去每天1-2小時的運動習慣，現在常常只能利用倒完垃圾，趕緊找附近一個空地小跑一下。還要承擔有形無形的壓力和責任。

透過家庭照顧者關懷協會的協助，將散落各地照顧家中失能的照顧者，聚集成立支持團體，並為大家的需要而開課，帶領講師陳菁菁護理長用繪畫、音樂、精油芳香……等，調理我們疲憊的身心，由於是困境和遭遇相似的人所組成，經由互相分享、互相學習，給予照顧者支持的力量及處理問題的能力。回顧過去初當照顧者的慌亂，苦悶的艱苦前行，所幸，這條艱難的路上遇見家庭照顧者關懷協會。學習彼此相愛，互相包容，扶持成長。



幸福的負擔

家庭照顧者 張美茹

民國82年與聶先生結婚，倆人默默相守三十幾載。我們結婚三十幾年，每月靠他領的貳萬壹仟元的收入，很認真的過日子，結婚八年後，我終於把他的煙給成功戒了，但酒沒戒，反而給他喝好點的(定時定量)。

嫁給他真沒享過一天福，從沒進過廚房的我萬事從頭來，況且他是個十指不沾陽春水的大少爺，一天說一到三句話(個性孤傲)，三十幾年來，迷路、摔倒、縫針，用N次形容一點都不誇張，因為他領的錢有限(結婚時僅有九萬元的儲蓄)，平常吃的、穿的、用的，只要稍為好點的都以他為先，總覺得他年紀大了，不知能吃幾年，日、月、年這麼想著，竟不知不覺過了三十幾載，認識他的人都說他命好，有福氣(可見苦了我)。

特別是後來十年，我出門買菜都是來去匆匆，擔心他又隨時摔倒。因為他的個性不知是孤僻還是大男子主義，就是不愛說話，後來我們乾脆用寫字的方式溝通，因為時間相處久了，我都是觀察他的神態舉止來猜測他的下一步要做什麼，一天三頓都是擺好在眼前，三十幾年如一日，也沒分開過，他給我的身份既是老公又是父親，甚至爺爺(因為差較多年齡)。故我把他照顧得無微不至，對他體貼入微，噓寒問暖，他什麼都不說，一切都靠我自己觀察，聲音不對，快感冒了，味口不好，有狀況了，活幾年我就把他當成7-8歲的兒子來帶，沒辦法，誰叫他命這麼好，我都為他而活，每天克勤克儉努力的過著，夫妻倆過著簡單而溫馨的日子。

我這個老爺子一輩子不參加醫院提供的體檢，也排斥去醫院（除非不得已），三高沒一高，但後來幾年出現了便秘，吸入性肺炎等，但卻不配合醫生治療，每次沒治好便讓我簽切結書強求出院回家，吃消炎藥再到後來一吃東西就噎，直到2024年12月19日上午我都抱著喂他喝亞培安素（後兩個月只喝這個），兩點救護車送海總六點差八分安祥的離我而去，丟下我了，直到現在我聽到救護車的聲音都還會有陰影。

他的一生很簡單，卻過的很自在幸福（我覺得），他是個活在真空裡的人，可說得上一塵不染，也許是年紀大了，也許是因為年少不得志，反正自從我嫁給他，感覺他沒任何想法，也沒任何奢望，就和我過著平平淡淡的日子，終於我也完成了使命，可是目前心也空了。接下來一切靠自我療癒了，最後說一句，人只要有心，用心都能如己所願，與君共勉。



成為家庭照顧者的翅膀

三民據點社工 徐偉華

你好，我叫徐偉華，加入協會之前，我曾經有過家庭照顧者的經驗，因此深刻體會到照顧者在生活與情緒上的挑戰。那段日子裡，我經常感受到身心的疲憊，但也在其中學會了許多面對困境的方法，這些經歷讓我更加明白照顧者的不容易。

因為有這樣的背景，我希望能運用自己的經驗與專業，成為照顧者的支持力量。無論是協助他們尋找資源、調適心情，或是協助面對困境，我都希望可以幫助照顧者走出低谷，讓生活回到平穩的狀態。我相信，當照顧者有足夠的支持與力量，他們不僅能更好地面對照顧挑戰，也能找到屬於自己的生活重心。

加入協會後，我看到這裡有一群充滿熱情的夥伴，大家都致力於提升家庭照顧者的生活品質。這樣的環境讓我感到無比的溫暖與鼓舞，也讓我更加堅定在這條道路上持續努力的決心。未來，我希望能與夥伴們攜手，創造一個更友善、更有支持力的社會，讓每一位家庭照顧者都能感受到溫暖與陪伴。

期待在協會的大家庭中，與各位一同成長、學習，也希望能在這裡為需要幫助的人盡一份心力。



從居服人力投入重現 老老照顧的曙光

居服督導 嚴沛滋

猶記得兩年前，我在炎炎夏日從衛生所公出到前鎮區支援登革熱噴藥消毒，好不容易行程結束，回家正要喘口氣休息之際，卻聽到大門外熟悉聲音傳來，一直呼喊著我的名字，心頭一震感覺不妙，那是阿母的聲音呀！衝到屋外沿著呼喚聲尋找，竟看到阿母跌坐在家附近的圍牆邊動彈不得無法起身，表情猙獰痛苦不堪。家人經過2~3小時折騰終於將她送到醫院檢查，最後答案揭曉大腿股骨頸骨折。哇！怎麼辦？大家眼前一片烏雲，每位家人都在上班拚經濟，但接下來需照顧阿母住院治療，定期陪伴回診，以及漫長的復能路，這對家人來說好像晴天霹靂不知道該如何因應才好，尤其出院後馬上會面臨在家照顧的種種問題。

還好，因緣際會下認識了吳總幹事，她瞭解我們的困境之後，熱心協助我們能夠無縫接軌使用長期照顧的服務，家人才能夠在阿母出院前提出申請，再透過醫療團隊進行長照失能評估，並在出院後立即獲得長照服務，甚是感激！



續下頁

因為有補給長照人力的投入，使得原本陷入困難的家人又再度獲得力量與曙光，很慶幸遇到溫暖又溫馨的家關居服員（小碧、麗珍姐），因著她們的陪伴、照顧及跟家母互動聊天，這些付出的過程，讓我們家屬既能在工作上安心與放心，看到阿母緊縮的眉頭開展、露出久違的笑容，我們內心更是有說不出開心，也深深體會他們都是用這些點點滴滴不求回報的暖舉，教導我們家屬如何面對老化及失能的課題，心中充滿感謝！

我畢業於嘉南藥理大學醫務管理系碩士研究所，回首30多年前護理專科學校畢業後就進入高雄長庚、北市立仁愛及高市立聯合醫院體系，其間擔任內、外科及加護病房護理師工作超過10年的時間，之後以正義助人的心意投身公共衛生社區護理領域20個年頭。一開始臨床醫療的經歷，接續後來轉至衛生所的深耕歲月，讓我養成視病猶親的工作態度，培養出鍥而不捨的公衛精神，在工作崗位能夠善用過往經驗，處理事情得心應手，內心有如魚得水之感。如今，我想在職涯上繼續延伸至家庭照顧者關懷協會，協會對生命的守護撼動著我，我想將社區服務帶入有照顧需求的家庭，使奉獻與悸動的心能夠一直綿延下去。

家關大小事

113.10.27員工旅遊活動



113.12.19員工暨志工尾牙活動



協會紀事

113(1-12月)

- 1月25日承接衛生福利部心理健康司"113年政治受難者及家屬照顧支持服務-高雄據點"委辦案。
- 1月20日 通過 "2024富邦家庭照顧者喘息之旅" 計畫補助。
- 3月30日 社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會-會員大會。
- 5月10日 通過高雄市政府衛生局家庭照顧者支持性服務創新型計畫補助。
- 6月18日 接受高雄市政府衛生局居家式長期照顧服務機構評鑑。
- 7月1日 簽訂社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會附設高雄市私立家關居家式服務類長期照顧服務機構服務契約書。
- 8月20日 接受衛生福利部心理健康司" 113年政治受難者及家屬照顧支持服務據點訪查" 。
- 9月18日 113年度高雄市居家式長照機構評鑑結果通知-合格。
- 11月23日 成立精障家庭照顧者空中花園支持團體，辦理實體見面會。
- 12月30日 榮獲高雄市政府衛生局113年度「職GO雄健康」職場員工健康促進獎勵計畫健康組、團體獎。
- 12月31日 114年政治受難者及家屬支持服務-高雄據點擴充案通過。
- 12月31日 聯勸3年計畫，第1年成果審核通過，114 年連續辦理。

114(1-2月)

- 1月1日 聯勸家庭照顧者支持偏鄉服務，與旗津及阿蓮C據點合作社區駐點服務。
- 1月8日 2025富邦家庭照顧者喘息之旅計畫核定。
- 2月20日 駁二藝術家進駐計畫:國際藝術家拜訪照顧者關懷協會

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 活動報報

掃QR CODE追蹤我們的粉絲專頁！
本協會臉書粉絲專頁定期會PO相關訊息喔！



掃QR CODE追蹤我們的官網！
我們會定期更新活動花絮及活動喔！



114年活動規劃表

日期	時間	類型	活動方式
2/12(三)	14:00~16:00	單元活動	草草人生
3/12(三)	10:00-12:00	紓壓課程	精油之旅-DIY滾珠瓶
3/12(三)	14:00~16:00	單元活動	講咱們的故事-生命歷程
3/21(五)	14:00~16:00	支持團體	生命樹故事
4/16(三)	14:00~16:00	單元活動	畢業照顧者經驗分享
4/25(五)	14:00~16:00	支持團體	生命樹成長
5/14(三)	10:00-12:00	知能課程	姿勢保健 & 筋膜放鬆
5/14(三)	14:00~16:00	單元活動	冥想課程
5/23(五)	14:00~16:00	支持團體	生命樹風雨
6/11(三)	10:00-12:00	知能課程	姿勢保健 & 筋膜放鬆
6/20(五)	14:00~16:00	支持團體	生命樹陽光
6/25(三)	10:00-12:00	紓壓課程	一朵花的時光
7/16(三)	14:00~16:00	單元活動	舒眠、精油紓壓
7/25(五)	14:00~16:00	支持團體	生命樹滋養
8月	10:00-12:00	知能課程	照顧者身心調適與管理
8/22(五)	14:00~16:00	支持團體	生命樹花朵
9月	13:00-17:00	主照與被照 共同活動	甜蜜的負荷
9/17(三)	14:00~16:00	單元活動	照顧者悲傷處理 (被照往生後輔導)
9/26(五)	14:00~16:00	支持團體	支持團體聯誼會
10/18(六)	14:00~16:00	單元活動	鹿港一日遊

上述活動歡迎有興趣參加者，可上本會官網查詢報名方式。

捐款明細

日期	捐款人	金額
113/10/07	發票獎金	10,400
113/11/12	無名氏捐款	3,600
113/12/10	發票獎金	10,000
113/12/30	郭蕙蓉捐款	1,000
113/12/31	無名氏捐款	2,850
114/01/10	無名氏捐款	700
114/02/06	發票獎金	2,100

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），
請來電告知，謝謝您！



《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

高雄市家庭照顧者關懷協會
地址：高雄市三民區漢口街137號
電話：(07)322-3839、322-5005、
322-0321