

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 會 訊

— 照顧者樣貌 —



兒少照顧者



年輕照顧者



老老照顧



零照顧者

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

- 01 家關所做的「家事」**
- 02 使用前... 使用後...
(家庭照顧者支持服務據點)**
- 05 112年度服務成果報告**
- 24 生力軍**
- 27 好文分享**
- 33 協會紀事**
- 34 服務申請**
- 36 活動資訊**
- 38 捐款芳名錄**
- 39 愛心連線**

113年3月 第67期會訊

發 行 人 | 石義方

編 輯 | 吳佳蓉×蔡秀嫻×李娟娟

排 版 | 林其樺

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

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88年9月創刊



愛心碼：3223839

家關所作的「家事」



- 募款與寫計畫爭取經費
- 首辦家庭照顧者直接服務：照顧技巧及支持團體
- 倡議家照者議題：老老照顧、年輕照顧者、零照顧者
- 成立飛燕草聯誼會
- 接受政府委辦-老人居家服務評估及中低收入戶特別照顧津貼評估
- 擔任「高雄市政府老人促進委員會」委員
- 招募及培訓志工
- 結合社區資源辦理健康講座
- 結合長青日照中心合辦多元活動
- 與高雄市社會局、高雄醫學大學合辦照顧知能講座及喘息服務
- 接受電台專訪
- 提供心理諮商服務
- 與台北富邦銀行基金會-喘息之旅合作計畫
- 辦理支持團體、喘息咖啡、心靈角落等紓壓活動
- 成立照顧者溫馨驛站
- 參與高市衛生局及高雄榮總試辦提供家庭照顧者從醫院到社區無縫接軌的社區服務
- 承接高雄市家庭照顧者支持性服務三民據點
- 提供服務聯合勸募方案《Love Link讓愛串門子》-大高雄地區
- 承接富邦基金會家庭照顧者喘息服務計畫
- 承接衛福部心理健康司政治受難者及家屬支持服務據點-高雄據點

~我們需要在照顧者的需求上看到自己的責任~

使用前...使用後...

(家庭照顧者支持服務據點)

一、孤立無援的家庭照顧者，可能會有哪些狀況.....



二、了解家庭照顧者支持性服務據點 服務內容



三、接受家庭照顧者支持服務據點 介入後的轉變



謝謝照顧者們的鼓勵(✿^\^\✿)

真的開心 這支持團體的課程

讓學員們可以～

「面對未來 挑戰未來」

「更勇敢、正向、樂觀、開心面對未來的每一天」

「開朗的過每一天」

「感覺很溫暖 感同身受 溫馨的鼓勵 充滿正能量」

四、家庭照顧者的回饋

我想對家關 說哈

有机会癒癒自己内心
更勇敢、正向、樂觀、開心
面對未來的每一天

真心路→感恩

冰
丁
景祐
112.11.14.

我想對家關 說哈

感覺很溫暖 感同深省
溫馨的鼓勵 充滿正能量

我想對家關 說哈

真心感謝上的每梯次
讓我改變成開朗
的過每一天

我想對協會 說哈

感恩協會的用心、
讓照顧者的我，備設心靈上
的精神食糧。謝謝老師的
用心教導，更感謝所有的
同學分享。愛你們！

我想對家關 說哈

從一個急躁的自己，經過家關人員，
從旁的協助，開心！這樣才可以勇敢
的面對未來，挑戰未來。

謝謝家關

董玉祐 112.11.14.

我想對家關 說哈

謝謝向懷協會能有機會
參加活動 讓自己有經歷的
机会也學習更多的
知識

Cafe Puchi
COFFEE
LATTE
CAKE

家庭照顧者支持性服務三民據點

一、執行概況

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：

	實際服務量/服務目標量	達成率
個案管理服務	105人/90人	新案112% 在案量117%
到宅照顧技巧指導	15人/12人	125%
照顧技巧課程(4場次)	95人次/60人	場次100% 人次158%
支持團體	辦理3梯次；每梯次6場 20場/80場 152人次/108人次	場次111% 人次141%
安全看視服務	21人次/6人次	350%
心理協談	5人/3人 25次/18次	人數167% 人次139%
電話關懷陪伴服務	400人/60人 438次/240次	人數667% 人次183%
溫馨驛站	266人次/120人次	222%
照顧協議及財務管理知能課程	1場次 22人次/20人次	110%
就業媒合	8人次/5人次	160%
家庭照顧者喘息日	348人次/90人次	387%
小確幸時間	152人次/60人次	253%

二、家庭照顧者服務據點服務之活動狀況

1.三民據點之在宅照顧技巧指導

本計畫化之家庭照顧者，經社工評估後，有照顧技巧指導之需求與必要者，將媒合照顧實務指導員到宅提供照顧技巧指導服務。



(圖一、肢體關節及肌力訓練運動) ↪



(圖二、教導照顧者移位技巧) ↪



(圖三、指導照顧者關節活動運動) ↪



(圖四、教導換尿布技巧) ↪

2. 三民家照據點之知能課程



-長照知能課程-

居家生活復能及跌倒預防

講師：林采威 職能治療師

活動時間：112. 4. 12(三), 09:30-11:30。

長照知能課程
認識糖尿病及居家照護

講師：梁靜理 護理師

活動時間：112/04/21(五), 09:30-11:30。



照顧知能課程-

失智症與精神疾病相關之照顧技巧

講師：陳菁菁 護理師

活動時間：112. 05. 03(三), 09:30-11:30。

-長照知能課程-
居家安寧照護及在宅善終

講師：尹亞蘭 護理師

活動時間：112.09.15(五), 09:30-11:30。



3. 三民家照據點之支持團體

情緒支持團體課程

從心聆聽自己的聲音

講師：黃靖淑社工師

活動日期：

05/23、05/30、06/06、06/13、06/20、06/27

連續六次性團體課程

「給予自己更多的信心與肯定」

「可以認識其他家庭照顧者」

「感到心情放鬆」

「心情很抒發」

照顧者支持團體

溫馨延聲，永無休止

講師：鍾玉琪 心理師

活動日期：

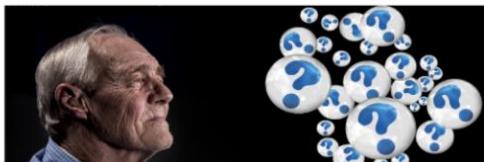
07/13、07/20、08/01、08/17、08/24、09/07

連續六次性團體課程

「最療癒一次支持團體，期待下次能再相遇，辛苦大家感恩」

112年家庭照顧者支持團體

講師：陳菁菁 護理師



活動日期：

9/19、9/26、10/3、10/17、10/24、10/31、11/7、11/15

(連續八次支持團體課程)

「感謝協會用心，希望有課程能在參與。這次活動很有意義，有機會在參與」

「以後可多多舉辦這類的課程」

「謝謝大家的關心」

「非常謝謝陳老師和家關協會人員協助，舉辦此次的活動課程」

4. 三民家照據點之安全看視

本計畫家庭照顧者外出參與據點活動，經社工需求評估，媒合居家服務員或關懷陪伴員提供安全看視服務，使得照顧者能夠放心參與活動、支持團體或照顧技巧訓練課程。



5. 三民家照據點之電話關懷陪伴服務

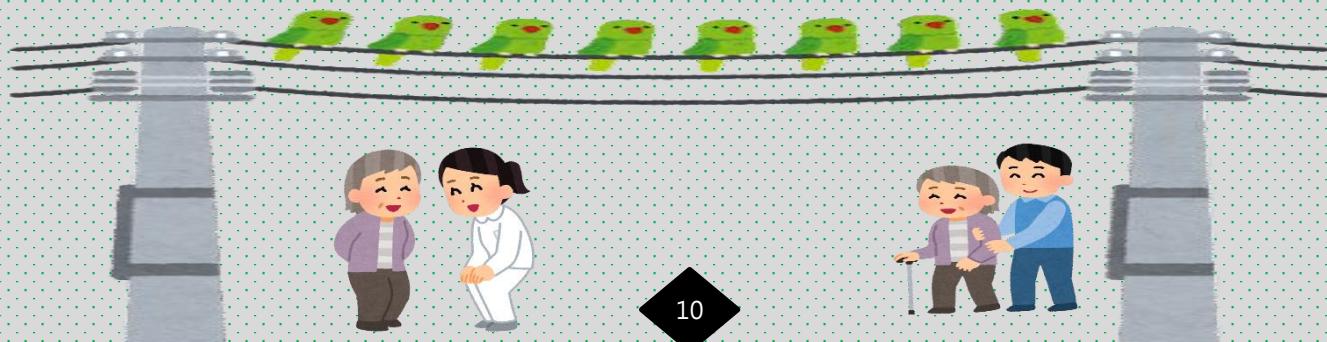


志工家訪關懷←



電訪關懷志工←

6. 照顧協議及財務管理之知能課程-邀請會計師做財務規劃課程



7. 三民家照據點之小確幸

在照顧者們生日當月致上小小生日蛋糕～



「我生日？我都忘記了」、「好久沒過自己的生日了」

「生日蛋糕？我都忘了」、「我太感動了....」

您們濕潤的眼眶，

是我們工作的價值。

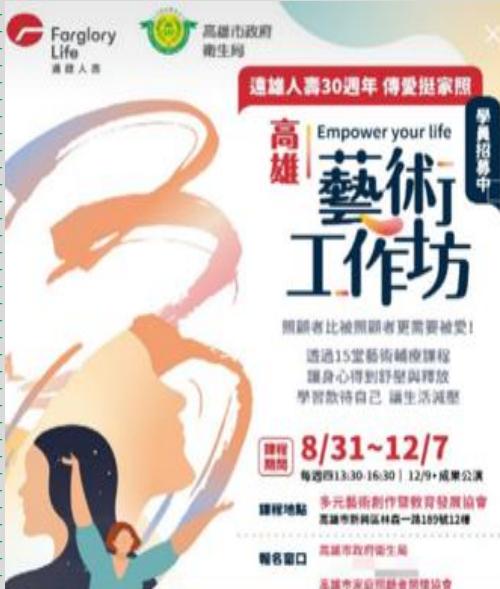


加值合作計畫：

一、創新加值服務 試辦計畫—「照顧不離職、照顧再就業」



二、2023年遠雄人壽-果陀劇場家庭照顧者公益喘息服務- 藝術工作坊-「喘口氣。給力」



三、2023年協助台北家庭照顧者總會與合庫人壽之家庭照顧者關懷行動—「守護Plus讓生活加點甜」烘焙活動



**高雄場
活動規劃**

高雄夢時代-Dough動手玩

2023/9/20(三) 13:40-16:30
高雄市前鎮區中華五路789號
(夢時代 繽紛流行館B1)

The banner features the "守护Plus" logo at the top left, followed by a stylized illustration of a house made of various baked goods like cakes and cookies. Below the illustration, there are several text boxes with Chinese text describing the event details.





《Love Link讓愛串門子》

一、執行概況：

照顧替代人力：服務17戶/215人次/468小時，協助照顧者安心工作、穩定就醫及照顧喘息。

到宅照顧技巧指導：服務11戶/54人次，媒合營養師、職能復健師，指導照顧者相關照顧技巧。

心理協談：服務10戶，共53人次，媒合專業心理師進行心理協談，協助減輕照顧者處理照顧負荷與壓力、改善家庭關係與人際溝通以及協助處理重要他人離世的悲傷失落議題，學習情緒調適及與被照顧者的共生關係。

照顧關懷服務：服務66戶家庭，共381人次，以定期電話關懷方式，透過建立關係、陪伴與傾聽，使家庭照顧者有紓解壓力之管道，並給予情緒支持。

到宅藥事服務：服務24戶家庭，共63人次，連結藥師公會、媒合藥師，進入案家提供藥事服務。

生活照顧支持費：提供16戶生活照顧支持費，協助因疫情影響收入或遭遇急難事由等經濟困難之照顧者，減輕經濟負荷。

支持團體：辦理8場次/52人次，支持團體結束後，服務滿意度有效問卷為9份，有6位成員願意加入自助團體，並有6位成員表示願意發起活動。

而團體成員認為收穫最多的是：

1. 「可以暢所欲言，令人高興！」
2. 「都很正能量，並在團體中也學到很多「撇步」」
3. 「結交到可以互相分享和支持的朋友」



自助團體：共辦理4場次/45人次



培力社區志工：社區長者訪視共156人次。

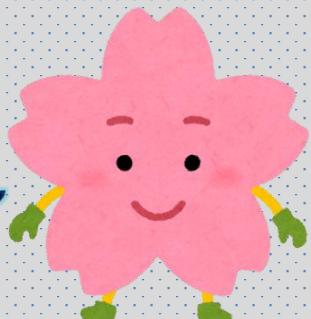


召開一場社區照顧議題討論會&辦理兩場照顧者健康促進活動：
共3場/54人次。

社區駐點服務：共5次/7小時，協助5戶照顧家庭，提供社會資源資訊與資源連結。



~照顧路上 你我不孤單~



二、聯勸計畫-家庭照顧者服務據點服務之成果故事

即將邁入65歲的阿蘭雖然有一位兒子，但兒子自從成立家庭後，就鮮少回家關心阿蘭。阿蘭必須獨自照顧罹癌的先生，阿蘭和先生無收入，兒子也無法給予經濟支持，加上先生脾氣暴躁，種種困難都令阿蘭感到憂愁和疲憊。其實阿蘭很喜歡外出上課學習手作，但為了照顧先生，阿蘭犧牲了自己的時間。

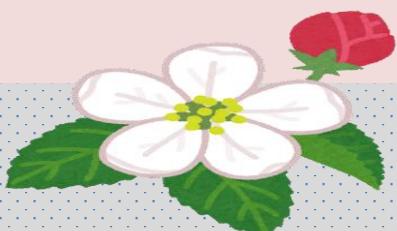
一開始阿蘭擔心自己會造成別人的麻煩，因此對社工的關懷總是笑笑地說著她的困難。但在社工持續的關懷和陪伴下，阿蘭漸漸開始願意敞開心向社工分享自己的心情。

阿蘭表示自己其實有許多想做的事，想去工作、想學習更多手作的技能，但是只要阿蘭常外出，沒有一直待在先生的身邊，先生就會非常不滿，阿蘭覺得壓力很大，也認為自己應該照顧生病的先生。因此阿蘭總是以先生的要求和期待為主，阿蘭因為壓力大，總是失眠，即使吃了藥也睡不著。

於是，社工鼓勵阿蘭參加支持團體，不僅能轉換環境，還能認識同樣身為照顧者的新朋友。

在社工的鼓勵下參加團體，在團體中阿蘭得到許多的支持和理解，阿蘭開始變得開朗。支持團體的成員在團體中建立了緊密的友誼，在社工的協助下，也順利成立群組，形成一個自助團體。

之後，阿蘭積極參與自助團體的紓壓活動，並協助許多活動的辦理。阿蘭也在團體中分享自己擺市集的資訊，而其中有幾位成員主動到場支持阿蘭。原本只能在家照顧先生的阿蘭表示，參與團體帶給自己勇氣，能夠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，令阿蘭感到更有力量，並且情緒有抒發的出口。



透過聯合勸募的支持，社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會在112年度執行「照顧喘口氣，讓愛走下去」方案，幫助了66戶如同阿蘭一樣的家庭照顧者，協助照顧者減輕照顧壓力、提供心理支持與抒發管道。

感謝每一位照顧者對社工的信任，讓社工得以與照顧者一起經歷生活的大小事，並有機會在當中成為照顧者的幫助，也因為如此才能看見照顧者活出更多色彩的生活。

參加紓壓活動「園藝治療-草草人生」



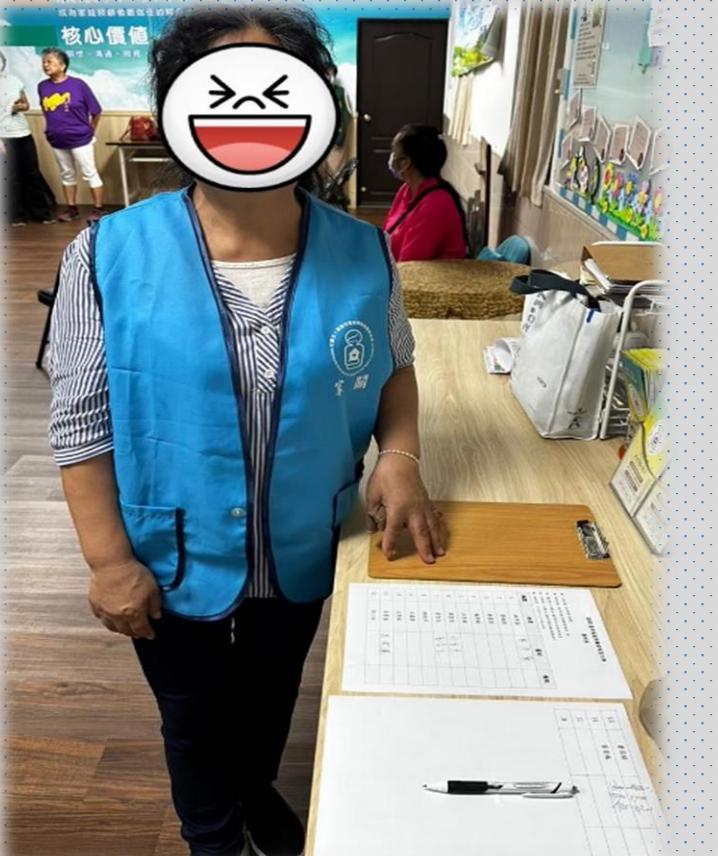
核心價值 / Core Values

關懷、溝通、服務、卓越



阿蘭支持團體畢業證書

阿蘭參加活動並擔任志工



支持團體大合照

富邦家庭照顧者喘息服務 - 飛燕草聯誼會

一、執行概況：

1. 喘息之旅一日遊：潮庄好潮行--辦理1場次，
共67人次。

2. 紓壓課程：辦理3場次，每場次2小時，共6小時。
活動人數：共33人次。

3. 高雄市照顧者下午茶活動-講咱們的故事(照顧分享會)

活動場次：辦理2場次，4小時
活動人數：共23人次。



講咱們的故事



富邦家庭照顧者喘息之旅

『蚊子不要來～芳療防蚊工作坊』

萬物在驚蟄的響雷中復甦，蚊蟲也跟著開始猖獗……
讓我們用植物與天然精油製作隨身防蚊液來遠離蚊蟲吧！

| 2023/04/26 14:00-16:00

2023富邦家庭照顧者喘息活動

園藝療癒-草草人生

10/19

14:00-16:00



2023富邦家庭照顧者喘息活動

「筋輕鬆」筋絡放鬆活動

時間：2023/07/19下午2點至4點

2023富邦家庭照顧者喘息活動

2023/11/11

潮州好潮行

*林後四林平地森林園區

*潮州日式歷史建築文化園區



二、富邦基金會家庭照顧者喘息服務-飛燕草聯誼會之成果故事

大融為主要照顧者，於工地工作，時常要跑高雄各區的工地。本來只要照顧帕金森氏症的案父，但今年加上8月甫中風的哥哥。照顧壓力劇增。且三人同處一戶，關係緊繃，常因為照顧問題產生衝突，卻不願意溝通。

大融負面情緒都壓抑在心裡，且成為目前唯一收入來源，要負責父親和哥哥的餐食和醫藥復健費等。每次社工電訪時，大融聲音都是有氣無力，只表示很累很想好好休息。

社工邀請大融、融爸及融哥一同參加「潮州好潮行喘息一日遊」。過程中，可以看見三人彼此談天說地，甚至用餐時還會為融爸夾菜。感受到這三人的關係不似之前的緊張的樣子。

社工們鼓勵並協助他們還有一起合照，事後，大融表示他們以前從來沒有合照過。結束時大融主動和社工說很感謝有這個邀約，三人都很開心。

藉由這一次潮州之行喘息一日遊，社工們利用此時把自己當作「調和劑」，不時地問候關懷，全程協助融爸的輪椅，讓大榮及融哥好好放鬆。原先只有在家中生悶氣的三人，轉換至另一個輕鬆的時間及空間之後，彼此關係可以有這麼多的正向變化，這景象，也是我們盼望的目的-家庭喘息日。



來一杯茶吧！

人，需要休息。

這個時代的人，在忙碌裡追逐忙碌，在效率裡追求效率，我們似乎比過去任何一個世代的人都要活得緊湊慌張。在這無盡延伸的生活照顧，我們都必須有機會停下來，喘口氣休息。

停一下，來一杯茶吧！



衛福部心理健康司-政治受難者及家屬支持服務 高雄據點

- 一 設置支持服務據點：**提供心理支持空間的「心理據點」。並設置專屬支持性社群。
- 二 設置諮詢專線：**提供受難者及家屬照顧支持相關資訊。
- 三 辦理據點活動：**
 1. 支持團體活動：協助受難家庭爬梳政治暴力創傷生命經驗走出心理、人際與行為等困擾。
 2. 主題活動：健康管理、心理教育、焦慮管理及認知重建、藝術創作等單元活動。
 3. 聯誼、旅遊活動：藉由聯誼及旅遊，提供紓壓及緬懷空間，並經由同儕支持，提升量能。
 4. 公平正義倡議活動：藉由成果展，扮演社會對話的橋樑，創造受難者對大眾做見證的機會，讓社會大眾看見受難者及家屬的故事、推動去污名化的社會教育。





回顧與展望 -112成果展

受難歷史文物



透過受難者及家屬相關物件，讓大眾能以受難者及家屬的觀點去理解這段歷史，意識「轉型正義之重要性」

歷史見證

難忘的回憶曲



活動回顧



大家長的勉勵



生命故事分享



身心活化活動

心理與身體的親密關係



藉由心理與身體的親密關係的講解，讓學員能做好心理與身體的連結，促進身心健康



療育活動

實際走訪政治受難者相關地景，感受人文氣
藉由藝術治療，透過創作達到放鬆療癒

嘉義.歷博館一日遊.禪繞畫.
唱快人生.書法寫作.拈花惹草



文史探索



透過導覽員解說見證歷史，
透過小組分享修復生命經驗

哈瑪星懷舊之旅



柯旗化故居神遊



有一年父親住院，我是主要照顧者，這是我第一次接觸照顧服務的工作。印象中在照顧父親的過程就是整天很疲憊，換個尿片搞到滿頭大汗。剛好隔壁床有位男看護，很熱忱的來指導我如何幫父親包尿片，如何在床上洗頭。當時非常感謝這位男看護的指導，竟然也有男性當看護且還做的很順手。

105年看到紅十字會開辦居服員訓練班。抱著多學一項專業技能，而且將來長輩會老，我們也會老，好像都用的到，就報名了。經過了上課、機構實習、居家實習，了解到照顧服務是專業的且須要具備耐心、細心與用心的一份工作的。

結訓後我的太太講了一句話，「我覺得你滿適合去做照服員的」。更激發我朝照護的方向發展，在同學的介紹下，到了高雄榮總做了2年的看護，2年中照顧了將近60位病人，更從中學習到許多的照顧技巧，面對了生、離、死、別，使內心抗壓性更加強大，在高榮兩年照顧病人盡心盡力表現良好，由病房護理長提報推薦護理部，接受了2次，表揚為績優看護。

108年4月來到家關，開始了居家服務的工作。看護工作是不見天日，整天在醫院裡，居服工作是颳風、日曬、雨淋都得到案家服務，如果不是對照顧人有興趣的話，這份工作是相當辛苦的。病人因為你的照顧康復出院了，案主因為你的照顧而更舒適，家屬得到了喘息，都會讓自己很有成就感。

110年輔英科大進二技高齡長照系在招生，看了簡章之後，決定報名。念機械系的我，做長照的工作，好像少了點什麼？所以覺得自己需要再進修，增加相關專業知識。讀了兩年長照系，除了照顧專業知識外，對長照的未來有了解。

112年輔英畢業前夕，靜理主任問了一句，冠中畢業後有沒有打算轉換跑道來當居督，當時內心掙扎許久，因為4年的居服工作，已經是駕輕就熟了，且非常喜歡這份照顧人的工作。居督是另一層面的工作且較複雜，後來決定轉換的原因是：1. 想正常休假，多一點時間陪家人；2. 居督在居服的角色是相當重要的，因為它關係到案家與居服員的穩定，家關有可努力的空間。

未來在居督的這條工作路上，會盡自己之力，扮演好自己的角色，期待家關成為業界品質最好的居服單位。



家庭照顧者的守護者

撰自 家庭照顧組社工 朱美娟

嗨！！大家好，我是朱美娟

很高興能夠加入家庭照顧者協會這個大家庭。

家庭照顧者... 嗯嗯... 是的，我曾經也是一個家庭照顧者，在父親突然倒下讓全家頓時不知所措時，還好有醫院的社工幫助我們，讓一直以來都是從事財務方面的工作的我決定去唸社工系，就是在一個因緣際會下正式進入社工領域。

台灣的少子化，超高齡社會的來臨，政府推動的長照2.0裡就是想要減輕家庭照顧者的壓力，現在的我更能體會照顧者的心酸與無奈，而家照社工服務是多面向與多元化的，未來將用我的專業及熱忱為有需要的人服務，期許自己能在這個領域上發揮及實現自我價值。



「放不下」的無名英雄

英國前首相Tony Blair從小就看到媽媽照顧中風爸爸的辛苦，所以上任後第一個接見的民間團體就是照顧者的協會；他認為強而有利的社區與能彼此照顧的人民，對英國是很重要的一件事。

他說：照顧者為了有病的家人、虛弱的人及老人，投入自己生命的大部份，以各種方法去幫助和支持另一個人的生命。照顧者在面對照顧工作時，即使有困難，仍然繼續以瞭解、盡力、耐心、決心等維持著，去照顧自己的親人；所以，照顧者是英國人民生命中的「無名英雄」。

家庭照顧者在長期照護領域中扮演著重要的角色，而喘息服務是支撐照顧者的重要措施之一；據研究發現目前政府推動的十年長期照顧計畫中，對家庭照顧者的「照顧生活品質效益」與「時間效益」兩層面確實是有正面效益的。

照顧生活品質效益指(1)心理情緒壓力：感覺較輕鬆、暫時解除照顧壓力等；(2)生理健康：得到休息、減輕身體負荷等；(3)家庭角色功能：如多一點時間陪伴其他家人、全家有個短期的假期等；(4)協助照顧工作：有替代人力幫忙照顧等；(5)社會關係：增加參與社交活動的機會等。「時間效益」是指家庭照顧者在每日緊密的照顧工作中，面臨許多互相競爭需求，造成個人的自由受到限制。

因著喘息服務的介入，而有較多的自由時間作自己想做的事、時間變得更有彈性。但研究發現「時間效益」是高於「照顧生活品質效益」效益，利用喘息多如：參加喜宴、照顧住院家人、處理私人事務、自己的開刀等，其次才是使我覺得較自由（從容）、較無時間緊迫感。

我們的社會文化認為對生病的家人提供照顧，是天經地義的事，若無法善盡照顧職責，不只自己會感到罪惡感，也會遭受其它家人、鄰居、朋友的指責或嘲諷。

根據最近高雄市家庭照顧者關懷協會的一項小型調查，發現約有40%的照顧者家中沒有人能分擔照顧工作(沒有替手)；或者常處於非放鬆狀態(參考呂依真心理師的資料)，如：56%的人全身肌肉常僵硬痠痛，或腦海裡整天都在想同一件事，40%的人不容易開心、臉上缺乏笑容。

協會為照顧者舉辦免費的喘息之旅一日遊，報名竟然不是秒殺，而是需要不斷地邀約，才能獲得首肯願意出來。雖然，休息是為了走更遠的路，但她/他們選擇不參加，主要是因「放不下」，不太信任提供喘息服務的人員。

因此，落實家庭照顧者能有規律週休一日的喘息，實需家人與政府更加費心，發展多元化的喘息服務型態或時段，否則，照顧者淪為下一個需要被照顧者的機率相對而言是較高的。

作者為本協會邱啟潤 顧問

(摘自康健雜誌)



愛的力量

文/孫越

那天坐在公車上，一位坐輪椅的乘客按鈴下車。司機先生把車開到站，按了個按鈕，整個車子的底盤降下來，他再從座椅底下抽出一個輔助坡道，不疾不徐下了車，走到後門把坡道架好，推著那位乘客下車，然後慢慢收起輔助坡道，回到駕駛座繼續開車。

從頭到尾，這位行動也不太方便的司機先生沒有任何不耐煩的表情。

過了幾站，又有位輪椅族要下車。司機先生照例架坡道，推著乘客下車，再回到駕駛座位上，而且手還輕輕扶住乘客的腰，深怕對方會摔跤。當他重新回到座位準備開車上路時，所有的乘客都拍起手來，為這位細心又體貼的司機熱烈鼓掌。

很多人常感歎以前的社會比較純樸，大家在患難中彼此扶持，互相鼓勵，不像現在人際關係變得很冷淡。但是這次的經驗，讓我覺得很多人心裡仍充滿了愛與關懷，只是不知道該怎麼做。當司機先生那麼有耐心地幫助輪椅族下車，沒有一個乘客抱怨停車的時間太久，反而忍不住為他鼓掌喝采，因為他做了我們許多人都想做、卻未必有機會做的事啊！

我們常常忽略生活中的一些小細節，覺得那是微不足道的。事實上，由小事看大事，只要能發揮適當的功能，小小的力量仍是舉足輕重的。就像那位公車司機，他的舉動或許只是他工作的一部分，然而他所表現出來的那份關懷，卻讓在場每個人都深受感動與鼓舞。這，就是愛的力量！



本文摘自康健雜誌

群處守嘴 獨處守心

第一句，群處守住嘴：

是要人在和別人相處的時候，注意自己的語言。

有的人和別人相處誇誇其談，顯得自己眼界開闊，知識淵博，積澱豐厚，想掩飾自己的不足或怕他人輕看自己。

有的人和別人相處，只管自己嘴上痛快，想說什麼就說什麼，毫無遮攔，毫無迴避，往往無意中傷害他人。

禍從口出，語言給自己帶來了不必要的麻煩，當事人常常還不知道為什麼。

人常說沉默是金，我想也可能是受傷之後的經驗總結吧。

沉默是金是一句極其樸素的語言，卻蘊含著極其耐人尋味的道理。

首先，語言上的沉默並不代表思維上的停止。深邃的思想往往來源於貌似沉默的思索過程。

有的人不待對方把問題說清，就大談自己的見解和主張，結果語言條理不清晰，邏輯不嚴密，所談非所問，牛頭不對馬嘴。

而暫時沉默的人，在沉默中積極思考，在聽取中有效取捨，結果往往能抓住要害，點石成金，足見真知灼見，令人感佩折服。

第二句，獨處守住心：

我們生活在這個世界上，難免要遇到不順心，不順意的事情，如何處理好這些事情恰恰是對一個人進德修行情況的嚴峻考驗，所以，我們常常需要一個人靜下心來細細思考和回味這些拂心之事。

所以，每每當夜深人靜的時候，獨自內觀其心，告訴自己，自己究竟是一個怎樣的人，這個時候你就會發現自己的真面目就會在眼前浮現，這樣的反思，不須過度自責，但需要明白「真我」，並且善待靈魂深處的「真我」。如此，你將不會過分苛責自己或他人。

群處守嘴，就是在與人群相處時，話儘可能說得少，說得晚，說得清，說得輕。

「說得少」就是多聽少說，誇誇其談的本意無非是炫耀眼界開闊、知識淵博，暴露的卻是自己的輕薄和狂妄。

「說得晚」就是先聽後說，深思熟慮，須知善於傾聽本身是一種智慧和美德。

「說的清」，就是遣詞用句盡量清楚、準確，語速舒緩如微風拂面，而不是象在感受「機關槍」的掃射。

因此，「群處守嘴，獨處守心」是一種品質，更是一種修養，需要堅持和修鍊。

～摘自網路文章

<https://ibook.idv.tw/eneews/enews1861-1890/enews1867.html>





居家照護手冊

出版者 | 高雄市政府衛生局

發行人 | 黃志中

總編輯 | 黃志中

副總編輯 | 王小星

企劃編輯 | 高雄市政府衛生局長期照顧中心
社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

作者 | 李逸、吳淑如、林秀芳、詹筱微、蔡宜蓉、簡淑媛

地址 | 高雄市苓雅區凱旋二路132之1號

電話 | 07-7134000



本經費來自於衛生福利部長照基金獎助 廣告

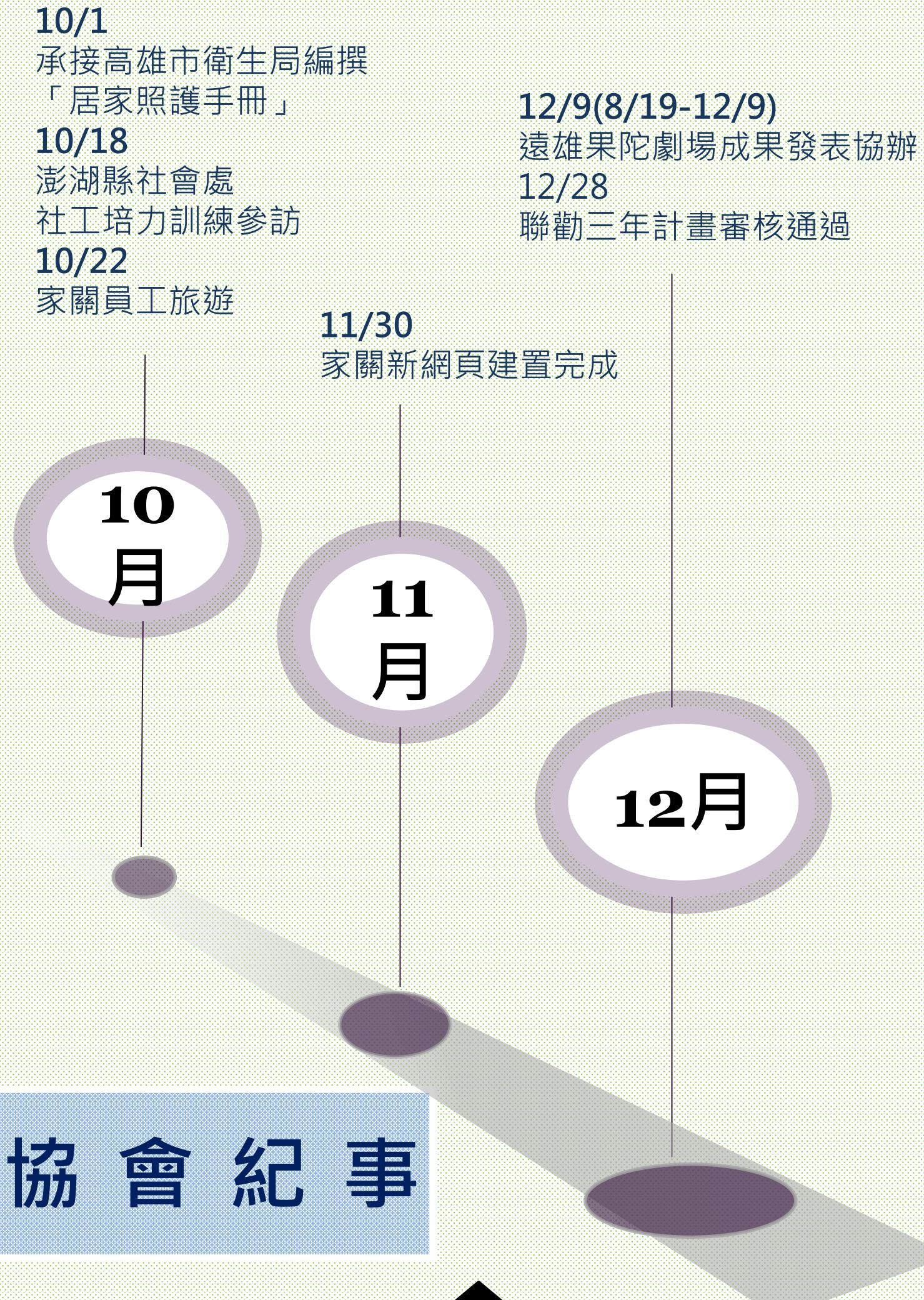
2023年10月印製

「居家照護手冊」
可至高雄市各衛生所
免費索取喔！

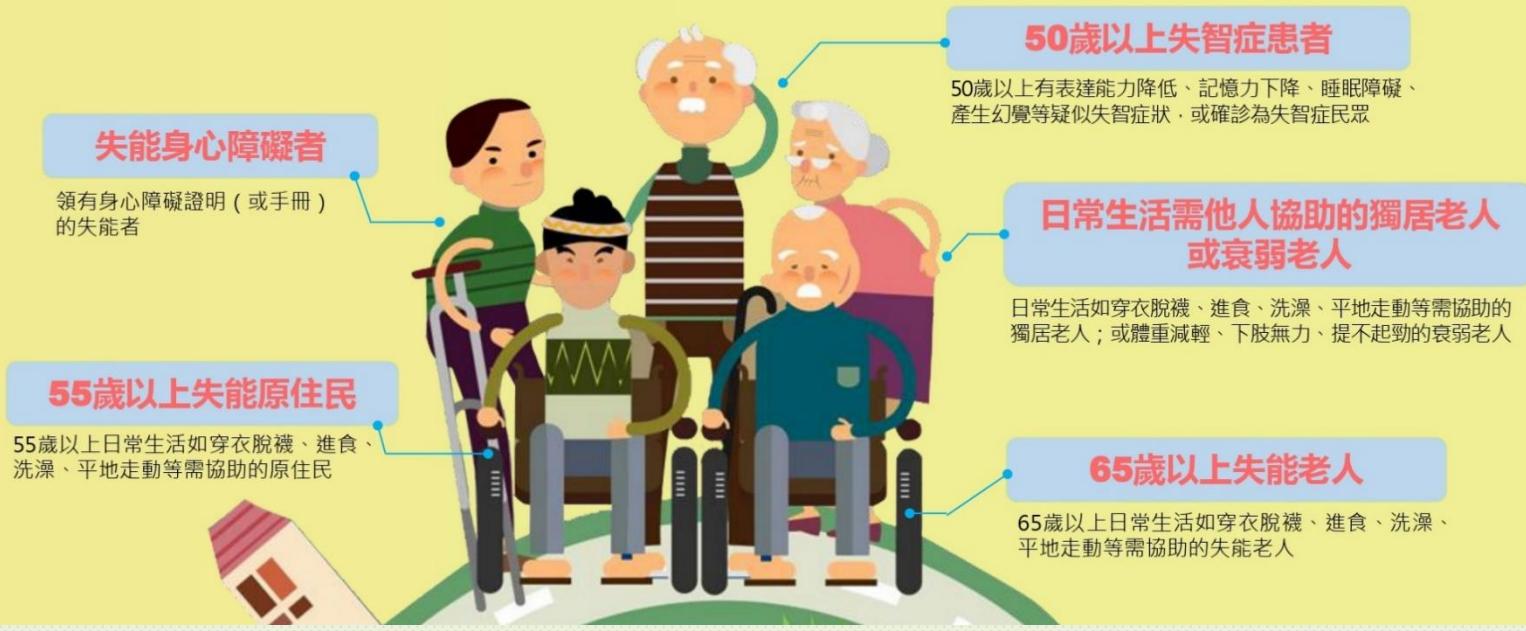
目錄

■前言	01
■第一章 照護準備篇	02
壹、長期照顧服務2.0	
貳、照顧方式的選擇	
參、家庭照顧協議	
肆、居家照顧環境安排	
■第二章 照護資源篇	05
壹、長期照顧給付方式	
貳、長照服務項目	
■第三章 居家照護篇	09
壹、照顧前準備	
貳、身體症狀觀察及處理	
參、身體清潔	
肆、傷口照護	
伍、管路照顧(含鼻胃管、導尿管)	
陸、緊急處置	
■第四章 復能照護篇	19
壹、復能原則	
貳、上下床	
參、轉位	
肆、穿脫衣	
伍、洗澡	
陸、輔具	
■第五章 飲食照護篇	25
壹、安全的咀嚼吞嚥	
貳、提升咀嚼力與吞嚥力	
參、食物衛生安全	
■第六章 失智照護篇	31
壹、失智診斷、照顧流程	
貳、早期篩檢及預防	
參、居家生活照顧	
肆、照護資源	
■第七章 照顧者的自我照護篇	37
壹、認識照顧歷程及因應對策	
貳、壓力檢測及調適	
參、家庭照顧者支持性服務	





有下列狀況的人， 都可以向各縣市長期照顧管理中心提出申請喔！



要怎麼申請長照服務？



長照服務分成四大類



一. 居家照顧服務內容：

- | | | |
|----------------|---------------|------------|
| 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. 安全看護 |
| 16. 陪伴服務 | 17. 巡視服務 | 18. 協助排泄 |

二. 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%

三. 服務區域：三民區、新興區、前金區、鼓山區、鹽埕區、苓雅區、左營區、楠梓區

四. 聯絡方式：07-322-3839、0989-319-089、0966-624-745

五. 協會地址：高雄市三民區漢口街137號

113年度3-8月「給照顧者」講座

辦理日期	時間	課程	地點
3/20 (三)	14:00-16:00	心靈之旅-講咱們的故事(1)	河映咖啡館
4/11 (四)	9:30-11:30	盤點社會/長照資源 之認識與運用	溫馨驛站
4/24 (三)	14:00-16:00	心理與身體的親密關係	溫馨驛站
5/2 (四)	9:30-11:30	居家生活復能及跌倒預防	溫馨驛站
5/23 (四)	9:30-11:30	失智症之日常生活照顧	溫馨驛站
6/13 (四)	9:30-11:30	面對末期病人之照護 與善終陪伴	溫馨驛站
6/12 (三)	14:00-16:00	園藝治療-草草人生	溫馨驛站
7/24 (三)	14:00-16:00	心靈之旅-講咱們的故事(2)	泮咖啡
8/21 (三)	14:00-16:00	臨終關懷	溫馨驛站

113年度3-12月支持團體規劃表

課程	辦理日期	時間
我的生命樹 系列	3/15、4/12、5/17 6/14、7/5、8/23 (星期五)	下午 2:00 4:00
男兒有累 不輕談	3/19、3/26、4/2 4/9、4/16、4/23 (星期二)	上午 9:30 11:30
照顧者 自我管理 工作坊	9/24、10/1、10/8 10/15、10/22、10/29 (星期二)	上午 9:00 11:30

捐款芳名錄

捐款明細

112.09.25	賴文華	500
112.10.06	發票獎金	1,600
112.10.23	無名氏	1,000
112.10.27	無名氏	10,000
112.11.03	無名氏	4,500
112.11.16	無名氏	10,991
112.12.06	發票獎金	600
113.01.03	無名氏	5,000
113.01.11	無名氏	10,000

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！



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～

愛心連線

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！

竭誠的歡迎您以不定期捐款方式幫助照顧者，非常感激您的愛心與熱心，收到您的愛心款項後，即開立抵稅捐款收據。

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

謝謝您！請利用...

◆郵政帳號：戶名-社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

帳號-42032110

◆會 址：80758高雄市三民區漢口街137號

◆諮詢專線：(07)322-3839 / 傳真07-3133835

☺ ☺ ☺ 將您的愛心傳遞給我們 ☺ ☺ ☺



《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