



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9月 第70期會訊

發 行 人 | 簡淑媛

編 輯 | 林秀芳、林淑媛、
蔡秀嫻、吳小莉、
黃啟惠

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



愛心碼 : 3223839

01 理事長的話

02 活動報報

04 家照服務-三民共融據點

• 照顧者甘苦談

11 聯合勸募-LOVE LINK照顧喘口氣，
讓愛走下去&2025富邦家庭照顧者喘息之旅

• 活動分享

• 照顧者甘苦談

18 承接衛生福利部心理健康司-

政治受難者及家屬服務據點

• 活動分享

25 居家服務的心路歷程

27 家關新家人

30 協會紀事

31 捐款芳名錄



理事長的話



親愛的會員夥伴與同仁們，大家好：

高雄市家庭照顧者關懷協會從八十八年成立，如今已邁入第二十六年。我是第十二屆的理事長簡淑媛。首先，我代表協會，向每一位始終默默付出、堅守家庭照顧崗位的您，獻上最深的敬意與感謝。正因為有您，我們的協會才能持續發光發熱，成為家庭照顧者最信任的夥伴。

協會在歷任理事長及工作夥伴的努力下，我們秉持著關懷、溝通、服務、卓越的核心價值，積極爭取照顧者的權益，努力推動政策的倡議，並透過資源整合與服務提供，讓每一位照顧者都能感受到理解、關懷與支持。我們從沒有社會的關注下，積極爭取到長照政策的支持，這每一步、每一個改變，都是會員與員工齊心協力的成果。

展望未來，隨著「長照3.0」全面展開，對於家庭照顧者的支援有許多新穎的舉措，也讓我們看到更多的機會與挑戰。協會將秉持「在地化、智慧化、人本化」的方向，積極拓展照顧者的服務範圍，探索更多創新的照顧模式，期望讓每一位家庭照顧者都能得到更具體、切實的健康照護、情緒支持及實質性的支援。

我們邀請每一位會員、市民、志工，以及關心照顧議題的企業夥伴一起加入我們的行動，攜手為照顧者帶來更穩定、更溫暖的未來。

第十二屆 理事長 簡淑媛 敬上

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
9/16(二)	9:00-13:00	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
10/19(日)	7:00~18:00	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。

家照者的守護站

家照服務-三民共融據點

一、服務概況：

高雄市家庭照顧者關懷協會(簡稱家關協會)，自104年起承接高雄市政府衛生局於三民區推動的「家庭照顧者支持性服務創新型計畫」，提供個案管理、照顧技巧訓練、居家照顧技巧指導、個別心理輔導與諮商、關懷陪伴員服務、紓壓活動、支持團體、臨時替代服務服務等八大項支持性服務。

並自114年起，更為配合衛生福利部長照司政策，擴大整合長照、身障、精神病人之家庭照顧者三大族群需求，推動「長照與身障家照共融據點試辦計畫」，總計累積服務達1,080人次，家關協會在原有三民區的家照服務基礎下，繼續承接三民區長照與身障家照共融據點，提升服務的整合性與全面性，更讓家庭照顧者在繁重的照顧工作中，獲得更多實質性支持與心靈喘息的空間，另家關協會115年度將繼續接受高雄市政府衛生局委託辦理此項共融計畫，提供照顧者各項服務工作。

二、服務對象：

(一) 長照家庭照顧者

1. 聘僱外籍家庭看護工資格之被看護者。
2. 長期照顧服務等級為第2級至第8級者。

(二) 身障家庭照顧者

(三) 精神病人之家庭照顧者

三、服務時間：

週一~週五上午8:30-下午5:00

四、服務內容：

1. 到宅照顧
技巧指導。

2. 照顧知能及
紓壓課程。

3. 心理輔導、
諮詢服務。

4. 家庭照顧者
支持團體。

5. 關懷陪伴。

6. 安全看視。

五、據點活動狀況：

(一) 照顧知能課程

5月14日 筋膜球運用之居家知識保健 陳育君 講師

6月11日 如何與精障者溝通與互動 曾徨謙 講師



筋膜球與毛巾操的身體照護



筋膜球與毛巾操的身體照護



與精障者失智者好好說話的節奏



與精障者失智者好好說話的節奏

(二) 紓壓課程/活動

3月12日 精油之旅-DIY滾珠瓶 吳慈瑛 講師

6月25日 一朵花的時光 王堉驛 講師



DIY 手作精油滾珠瓶



DIY 手作精油滾珠瓶



乾燥花課程-做自己的光



乾燥花課程-做自己的光



(三) 第一梯次-照顧者情緒支持團體

4月1日、4月8日、4月15日、4月22日、4月29日、5月6日，共6次團體課程，地點於路人咖啡廳辦理，提供照顧者喘息的活動空間及如何照顧自己的技巧。



認真上課



看我很厲害喔!



老師講解中…



(四) 第二梯次-照顧者情緒支持團體

7月8日、7月15日、7月23日、7月29日、8月5日、8月12日，共6次團體課程，地點於路人咖啡廳辦理，提供照顧者喘息的活動空間及如何照顧自己的技巧。



下半年度開課囉！

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
三民家照共融據點

114年度家庭照顧者支持團體 ~與你相伴、心靈港灣~

講師：
精神衛生護理專家 **陳菁菁** 護理長

照顧他人，也別忘了照顧自己。
來到這裡，你會被理解、被支持、被陪伴！

團體日期：07/08、07/15、07/23、07/29、08/05、08/12。
連續性六次團體課程

團體時間：早上10:00 - 12:00。
招募對象：長照家庭與身障家庭之家庭照顧者。
團體地點：路人咖啡(三民區天津街253號3樓)
團體費用：全程免費。

報名方式：來電報名 (07)322-3839
#301徐社工 #302曾社工 #306林個管

獎助單位：衛生福利部
指導單位：高雄市政府衛生局
主辦單位：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會



(五) 安全看視服務(搭配照顧者參加課程或團體做使用)

截至6月底共使用了28人次



我照顧失智家人，社工照顧我

家庭照顧者-王慧瑛

「照顧失智的家人，是一份責任；而善待自己，是生命裡的第一課題。至於，如何在盡責任與善待自己，取得平衡，需要極大的忍耐和智慧。」

我一波多折，白內障手術眼睛出血【註】，因為我吃魚油沒有提前停下來；接著視差（手術後一眼正常了；另一眼近視）無法聚焦，造成我生活上的混亂。跟著是氣候，南部近日降雨頻繁，有豪雨、大雨特報。後來儘管降雨逐漸減弱，但高溫型態接踵而來，簡直要抓狂了，又要照顧失智的家人……。

被照顧者情緒不穩、也不願意去日照中心；我壓力很大，並且疲憊不堪。

感謝我參加家庭照顧者關懷協會-三民據點於4月-5月舉辦之「藝術陪伴、照顧喘息」的照顧者支持團體-藝術創作活動，手摺一個愛心、撕畫、冥想、捏塑泥土，我做一個神燈、讓顏料在畫布上渲染滑動，輕柔的音樂陪伴著，想像力是夢想的翅膀……。同時，無聲

無息的為我預留一個休息的空間。在我情緒低落時，可以躲到一旁，回想創作時的那個空間，那時候的心情。想不到竟幫我度過一個個難熬的日子。

感謝三民家照據點社工每一次給予的活動與課程邀約，有你們真好。

【註】研究統計，吃銀杏者眼睛出血比率最高，之後為深海魚油、納豆、紅麴、紅景天。這些產品多具抗凝血作用，可防中風、心肌梗塞，手術前三周應停吃，否則恐因血流速度加快，增加出血風險。



聯合勸募—Love Link 照顧喘口氣，讓愛走下去 & 2025富邦家庭照顧者喘息之旅

一、服務概況：

本會自107年開始承接聯合勸募的方案，朝著家關的三大旨：Mission(使命)~陪在他的身旁，給他一個依靠的肩膀；Vision(願景)~成為家庭照顧者最信任夥伴；Core Values(核心價值)~關懷、支持、陪同，協助他們站得更穩」邁進。

爰此，本會除延續服務經驗，持續提供家庭照顧者與被照顧者各項支持服務，於113年-115年創辦精障病患照顧者支持性團體；辦理臨終關懷輔導與家事指導等創新服務，提升照顧者及被照顧者生活知能，促使家庭照顧者及被照顧者都能正向發展，藉以提升生活量能與品質。

二、服務對象

1. 年紀滿60歲以上之照顧者。
2. 需照顧60歲以上被照顧者之家庭照顧者。
3. 被照顧者不符合長照2.0收案條件。
4. 居住高雄市之照顧者。

三、服務時間：08:00-17:30 。

四、服務內容



五、聯合勸募活動

(一) 支持團體活動

我的生命樹系列-由心理師帶領成員們透過自我探索，了解自我內在潛能。
3月14日、4月25日、5月23日、6月20日、7月25日、8月22日、9月26日，
共七場，已辦理至七月。



彼此給予鼓勵



自我介紹中



成員分享中



大合照

聯合勸募—Love Link 照顧喘口氣，讓愛走下去 2025富邦家庭照顧者喘息之旅

六、富邦單元活動

(一) 心靈之旅-說咱們的故事

於3月12日及4月16日辦理兩場，由秀芳老師帶領照顧者分享親身經驗，透過分享交流相互學習。



老師帶領中



成員經驗分享



大合照I



大合照II

聯合勸募—Love Link 照顧喘口氣，讓愛走下去 2025富邦家庭照顧者喘息之旅

(二)紓壓活動-草草人生、冥想課程

2月19日、5月14日、7月16日、9月17日辦理4場紓壓、增能課程，目前已辦理3場，透過園藝療癒、頌鉢冥想活動，從分享中抒發壓力，凝聚團體動力。



動手DIY



富邦代表為照顧者加油打氣



正念頌鉢體驗中



完成作品大合照

照顧者的自我療癒- 駁二藝術村駐村計畫合作

家照組社員 楊舒晴

本會於2月20日由駁二Frankie Fathers藝術家及李尚喬專員來本會參訪交流，提到今年藝術家駐村計畫中，Frankie Fathers藝術家為了紓解「來到台灣後，無法照顧父親職責的愧疚」，想要透過與協會與婦女館的共同連結，讓更多照顧者有一個可以抒發情緒的地方。

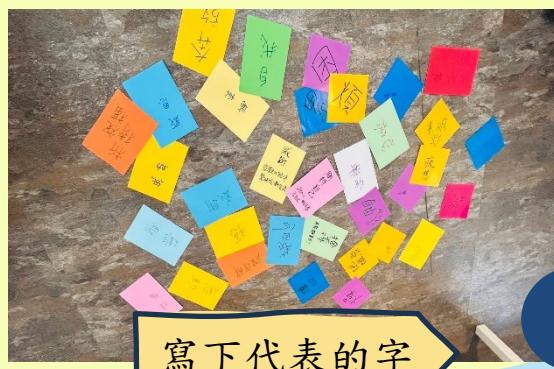
故於今年3月15日及3月22日辦理「照顧者自我療癒工作坊」，提供照顧者能有稍微喘息以及自我療癒的地方，並期許成員能共同度過一個美好且溫馨的午後時光。

第一場活動過程中，Frankie Fathers早就在會場等候成員，並且親切地與每位成員簡單的使用中文噓寒問暖，在活動開始時，由Frankie Fathers開始先說明介紹自己的父親為阿茲罕默症狀，繼而揭開今日的活動，再由每位成員簡單自述自己的照顧的歷程，以及一件看到的衣物或物品就能想念自己的被照顧者。每位成員在講述的同時，偶有哽咽、掉淚的狀況發生，藝術家Frankie Fathers及主辦李專員會在當下給予情緒支持，同儕也會及時話語安慰。

活動的著重點，在於讓每位照顧者都可以盡情地宣洩情緒，在團體共同創作的過程中，雖然彼此不相識，但成員皆能釋出善意的安慰與支持，對彼此都是一種無形的精神鼓舞。



第一場活動



寫下代表的字

聯合勸募—Love Link 照顧喘口氣，讓愛走下去
2025富邦家庭照顧者喘息之旅
活動分享

成員經由第一場活動的洗禮，彼此之間較為熟識，在第二場活動中，能再創作的同時談笑風生，再加上Frankie Fathers藝術家四處串場並給與成員滿滿的情緒價值，每位成員對於自己獨一無二的作品展現出無比的榮譽感，創作期間，成員提到：「一直聽到藝術家的讚美，整個人都覺得超級無敵開心」。

在這陽光和煦的午後，手裡創作著作品，再加上Frankie Fathers藝術家的讚美聲，讓每位成員都能盡情釋放壓力，雖然彼此都不知道對方的姓名，但是卻能善意且正向給予彼此打氣。

作品也於4月28日至5月11日陳列於高雄婦女館，展現大家一起抒發家庭照顧者心路歷程的創作！



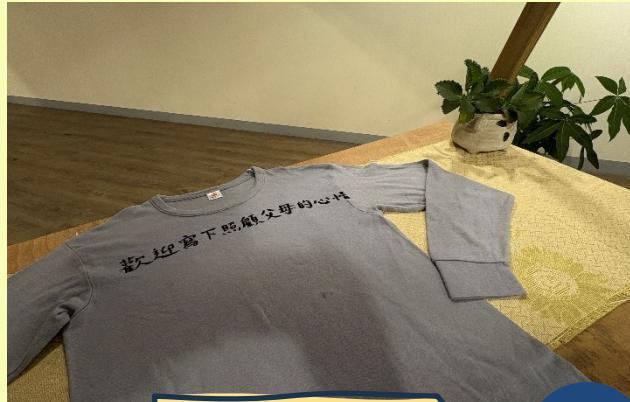
第二場的創作



一起討論、組合



完成後於婦女館展出



寫下想說的話

進喔～進喔～的人生

家庭照顧者 周寶惠

我的人生就像「粉紅超跑」的歌詞一樣「進喔～進喔～踏出信心的腳步」。

身為照顧者，從擔任這個角色開始，已連續20多年未踏出我的住宅區半步，每天就像一顆陀螺一樣轉個不停。從照顧父母，一直到現在對姊弟的照顧，從未有一時片刻喘息時間，有時甚至還要忍受患病的弟弟無理取鬧。長久以來因為照顧他們，自己的身心也出現狀況，憂鬱症伴隨而來。在照顧壓力下，常有喘不過氣，胸口悶痛的情形。直到我遇到了「她們」，我有了依靠，也因為「她們」鼓勵我走出去，參加支持團體活動，開啟了我的新的進！進！進！的人生。

遇見家關的工作人員晴天與小孟，是我人生進！進！進！推手，「她們」像是我的再生母親，在我憂鬱的時候，「她們」給了我溫暖的肩膀依靠；在我害怕無助的時候，「她們」幫我尋找了資源協助我度過難關，給了我再站起來的勇氣。「她們」也鼓勵我走出去，給自己一個喘息的空間，去參加支持團體活動認識新朋友。也因此結識了許多跟我一樣境遇的照顧者，體會到每個照顧者有不同的生命故事。我們彼此為照顧者這個角色互相加油打氣，我不再感到孤獨無助。

現在的我，已走出戶外，給自己一個喘息時間至家關上團體課程，開闊自己生活視野。每次上完課，都有一種充滿電的感覺，我的人生，正在「進喔～進喔～踏出信心的腳步」，生活既充實又滿足。

承接衛生福利部心理健康司 政治受難者及家屬支持服務據點

一、服務概況

本會自109年起承接促進轉型正義委員會「政治受難者及家屬照顧支持服務-高雄據點」，於111年5月銜接衛生福利部心理健康司本項服務迄今。以重建個人價值為出發點，協助大高雄地區政治受難者及家庭一起走出歷史烙印，重新與社會連結。

二、服務對象

政治受難者及家屬，亦指二二八事件、白色恐怖及政治事件，遭受政治暴力創傷之受難者及家屬。

三、服務時間：08:00-17:30

四、服務內容

1. 受難者及家屬諮詢關懷服務。

2. 政治受難者及家屬聯誼團體。

3. 辦理支持性成長團體活動。

4. 辦理生命劇場和生命故事集。

5. 關懷外展政治受難者及家屬。

6. 協助社會資源連結。

五、據點活動狀況

(一) 據點活動

透過每月一次的聚會時間，讓成員聯誼交流，促進感情。



紅毛港之旅-鳳鼻頭考古教育館



紅毛港之旅



岸內影視基地參訪



岸內影視基地參訪



台中故居之旅



台中故居之旅

(二) 支持團體(女性心理照護課程)

由鄭焯茹臨床心理師帶領女性成員們學習照顧自己的方式。



4月10日

相見歡



5月8日

作為「女性」的我-身體變化



5月29日

作為「女性」的我-心理變化



6月5日

作為「女性」的我-操煩時光

(三) 政治暴力創傷知情教育

今年高雄據點辦理社區政治暴力創傷知情教育，讓跟多助人工作者及民眾了解轉型正義。

辦理場次：

3月28日 100%的言論自由：鄭南榕和自由時代

4月26日 回家是一趟沒有線性終點的旅程

5月21日 政治暴力創傷知情暨生命劇場志工培訓

7月26日 新新世代眼中的轉型正義



分組討論



大合照



老師講解何謂政治暴力



歷史博物館導覽
100%的言論自由

(四) 社區駐點

今年擴增社區駐點，推廣轉型正義及政治暴力創傷知情，提供靜態展示及文宣，讓民眾更加認識轉型正義。

1. 再興會社(鹽埕區)
2. 雄中校友會(苓雅區)
3. 左營舊城教會(左營區)
4. 書眷味(鳳山區)
5. 三餘書店(苓雅區)



左營舊城教會展示



再興會社展示

今年配合519白色恐怖記憶日，5月19日至台北景美紀念園區，設攤協助衛生福利部心理健康司業務推廣，及推廣高雄據點。



打卡即可獲得闔關章



向民眾進行業務宣導

星空下的黑潮島嶼- 岸內影視片廠參觀

家照組社工師 黃怡惠

高雄據點於5月9日至台南鹽水岸內糖廠，參觀星空下的黑潮島嶼拍攝片場，目的在於讓成員可以透過這部劇，了解自己的親人當時在綠島時，曾經是怎樣過生活，及讓他們可以透過影片去了解當時綠島曾經發生什麼事情。

星空下的黑潮島嶼這部歷史劇，是講述一群新生，在綠島簡陋的醫療資源中，組成堅強的醫療團隊，克服種種困難的故事。除了考據台灣歷史中的白色恐怖歷史，也搭建了模擬綠島當時的新生訓導處場景，還原當時去綠島的新生們如何生活的畫面。這部片子當中，加入了職人元素，包括醫師、廚師、藝術等其他因素，讓原本大家不熟悉的歷史故事更鮮明地貼近我們的生活。



透過片場的參觀，讓我們了解這部片子從製作團隊的用心，到演員真摯的想將最貼近真實狀況的片段演出來，著實吸引我們去觀看這部歷史劇。

活動前岸內影視的承辦人很貼心的提醒我們片場的草長得很高，要記得穿長褲，當日我們帶著成員們從高雄車站坐火車到臺南車站，岸內影視的人貼心地請接駁車來接我們到片場，大家都很開心。

在片場時，成員們看到岸內影視基地很貼心的準備了受難者曾經的著作，紛紛拿起來拍照，也有受難前輩想起當時在綠島的生活，開始講述當時在綠島發生的事情。

其中，一位阿姨提到自己的先生是受難者，很會拉小提琴，在綠島跟人學習拉小提琴。

在活動開始，播放了星空下的黑潮島嶼的預告影片，成員們看得很感動，都在台下擦眼淚，難以想像當初在戒嚴時期，受難者的親人遠在台灣，沒辦法得知他們的狀況，在陌生的環境下必須與其他人共度艱困的生活，每日抱著可以活著見到家人的希望生存下去。對於前輩來說，這段時期是最印象深刻的記憶，所以我們更需要替前輩們記住這段記憶，告訴後代台灣曾經發生的事。



居服督導甘苦談

居服督導 王冠中

我在108年4月進入家關擔任居服員，直到112年9月轉任為居服督導員。擔任居服員四年來，早已對這份工作駕輕就熟。照顧人一直是我熱愛的工作，因此當協會剛好需要補足督導人力時，吳佳蓉總幹事給予我轉換跑道的機會，讓我能嘗試居服領域中不同的角色與挑戰。

家關每年都會接待兩梯次的高醫居服員訓練班，實習生需要進行居家實習。每次在課後的分享時間，我常會問實習生一個問題：「經過一天的實習，你認為成為一位居服員需要具備哪些特質？」大家總會回答：要有耐心、同理心、包容心……我接著會問：「那這些特質，你自己具備嗎？」如果你是一位「有溫度的人」，那我要恭喜你，也誠摯歡迎你加入我們的行列！

那麼，居服員與居服督導的工作有什麼不同呢？

居服員的主要任務，是協助服務對象維持日常生活機能，並在照顧過程中確保其安全。雖然需要面對服務對象及同住家屬的壓力，但下班後便能回歸家庭，責任範圍相對單純。

然而，成為居服督導之後，才深刻體會這份工作的複雜與責任。一上班就得開電腦查看是否有個管送來新的照護計劃，有異動的部分需立即聯繫服務對象確認，並更新班表及通知相關居服員。若服務對象請假，需上衛福部系統進行異動處理；若遇到突發狀況，更要第一時間前往處理並回報。每月還需撰寫家訪紀錄，遇到服務對象及家屬的抱怨，也得親自安撫或家訪了解狀況。即使是下班後或假日，仍可能接到服務對象或居服員的電話，必須隨時處理。這，就是居服督導的日常。

轉任為督導後，當遇到特殊的服務對象，我常會站在居服員的立場思考：「如果我是居服員，我會怎麼照顧這位服務對象？」這樣的反思讓我在與家屬討論時，能更貼近實務情境，共同找出最合適的照顧方式。

我印象最深刻的一次家訪，是一位失智阿姨。她平時由外籍看護與丈夫共同照顧。早期這位阿姨非常抗拒洗澡，甚至會有攻擊行為。每次洗澡都得出動外籍看護、丈夫與居服員三人合力完成。所幸後來經過藥物與照顧方式的調整，狀況逐漸改善。尤其丈夫不斷嘗試各種方法、不願放棄的精神，讓每次家訪的我都深受感動。

那次的家訪，我與丈夫相約在住家附近的公園。抵達時，我看到三位外籍看護帶著服務對象們坐在輪椅上排排坐。丈夫笑著迎接我，開心地說：「督導，今天我要用音樂來喚醒我太太的覺知。」

只見他準備了一個音箱與平板，架在腳架上擺在案主面前，讓她可以清楚看到字幕。他告訴我，太太以前最喜歡的一首歌是蔡琴的〈最後一夜〉，而旁邊那位外省大哥，在中風前最愛唱的則是鄧麗君的〈甜蜜蜜〉。

當蔡琴的歌聲在公園中迴盪，我看見丈夫輕聲地唱著，服務對象時而皺眉、時而微笑，跟著丈夫與外籍看護一起哼唱。接著，〈甜蜜蜜〉響起，那位中風大哥費盡全力發出沙啞的聲音，雖然已無法辨識旋律，但那份情感真摯動人。

這一幕幕深深撞擊我的內心。與丈夫及大家道別後，我騎著機車回程，滿滿的情緒終於潰堤，眼淚模糊了視線，我只好將車停在路邊，好好地讓情緒宣洩。待我平靜下來，擦乾眼淚，只覺得心裡前所未有的輕鬆與舒坦。

感謝這個家庭，讓我深刻體會什麼是愛與用心。也為我人生的旅程添上了濃墨重彩的一筆。

照顧馬拉松ㄟ陪跑員

家照組社工師 張詩唯

歡迎來到阿唯臭奶奶報新聞時間，我是今日的播報員-阿唯ㄟ，從五專讀老服科開始就在往助人工作這條路走，在靜宜大學社工系畢業後，便在老人日照中心工作五年多，而開頭語便是每週最熟悉播報新聞給長輩聽的日常問候語，因為很早就認定自己的目標走向，所以工作不單僅是工作，更是自我實現-興趣，最大的興趣就是助人為快樂之本，不管是在就學期間或是出社會後，持續地做志工服務，我想是因為這樣，才能更貼近大家，於服務中帶更多溫度給長輩，不過說是小妹我帶給長輩，卻是長輩才回饋更多，他們以生命經驗來教導我，分享生命經驗給我，這也是一種生命影響生命之陪伴。

「你是誰？我不認識你～那裡有人，現在正在做生意…等」非事實話語，這是在日照中心的日常對話，因日照中心的長輩有一般長輩、失智、失能長輩和身障者，而我的做法是陪著他們回憶過往故事或角色扮演，再引導回現實感或轉移其注意力，舉例來說，曾經有位長輩說門口有立委來稽查，讓她現在不能吃飯，因為怕吃飯掉飯粒會表現不好，我就走出去大門，時間過一下子，再去找這位長輩說，我已經跟立委講好，他們說你表現很棒，可以開始吃飯，長輩就很開心地用餐，讓其他勸導的同事看到湊過來問怎麼辦到的，我說陪長輩走過情境，感受他的情緒，自然狀況便能解決。這樣的情境在家庭照顧者身上需面對好幾回，從有耐性回應到彈性疲乏、情緒崩潰是常有的情形，而身為社工的角色是位引導紓解者，更是家庭守護者，有了這些照顧經驗，才讓我在職涯選擇中，踏入了另一新領域-家庭照顧者關懷。

很感謝理事長、總幹事、秀淑督導願意給機會，讓我來到家庭照顧關懷協會大家庭，在這裡能感受到社工支持互助、學習資源媒合、社區網絡連結，更開闊視野與思維，進入家庭服務後，目前最大的心得是很佩服家庭照顧者，要有多強大的心智才能支撐他們走這場照顧馬拉松，而社工就是這場馬拉松的陪跑員，總能在照顧者的身上看見社工的使命，一起面對人生風雨。

您好，我是張詩唯社工，也是您生活的好朋友-阿唯DJ，未來請多指教，謝謝！



社會工作的日常， 是一場又一場與人的連結

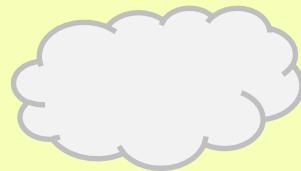
家照組社工員 吳孟容

從2006年起，我便投入社區教育與非營利組織工作。初任第一社大專員時，恰逢全台推動多元文化教育。記得當年與天主教善牧基金會合作「新移民婦女多元文化融合計畫」，由來自印尼與越南的姊妹擔任講師，教導社大學員母國的料理與文化。這些原本被視為弱勢的女性，在課堂上展現自信與專業，也讓我第一次深刻體會「每一個人都有教人的力量」，這個計畫後來更成為長年獲獎的社區課程，對我而言，是扎根社區工作的起點。

接著在彩色頁女性願景協會，我投入女性公共參與的行動。我們帶領女性里長與社區志工們踏查社區鄰里巷弄，檢視路面、水溝蓋，找出社區婦幼安全死角，一起畫出社區地圖，撥打市民專線，通報追蹤改善進度。我看到原本默默做事的婦女，在成果發表會上自信地為社區發聲，展現社區婦女經過培力後的草根力量。

這幾年，因緣際會，我也進入長照體系，在長照居服機構擔任長照行政專員，負責協會會務及辦理長照積分課程，辦課期間聆聽與協助居服員解決長照積分及長照小卡換證等問題，讓我更理解一線照顧工作者的難處與辛苦。

如今，我以全職社工的身份，回到高雄市家庭照顧者關懷協會這個熟悉的場域。從早期兼職社工助理到現在，我仍舊相信：「陪伴與傾聽，是最溫柔也最實際的支持。」未來，我希望能持續累積實務經驗，陪伴更多照顧者走過不易的路，也讓我們的資源與服務成為他們堅強的後盾。



協會紀事

114(1-7月)

- 1月1日 聯勸家庭照顧者支持偏鄉服務，與旗津及阿蓮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
- 3月15日 配合駁二藝術家駐村計畫，辦理家庭照顧者自我療癒工作坊第一場
- 3月22日 配合駁二藝術家駐村計畫，辦理家庭照顧者自我療癒工作坊第二場
- 4月28日至5月11日 由駁二藝術家駐村計畫邀請照顧者參加「照顧者自我療癒工作坊」作品展覽於高雄婦女館
- 參加5月16日 衛生福利部心理健康司召開「政治受難者及家屬療癒照顧補助作業要點修正第1次諮詢會議」提供服務經驗與建議。
- 5月19日 「白色恐怖記憶日」人權市集設攤活動
- 6月13日與社區志工連結，辦理「在地家庭照顧者關懷服務」。

捐款明細(2~7月)

日期	捐款人	金額
114/02/14	無名氏捐款	8,000
114/03/26	林淑媛捐款	1,500
114/04/07	發票獎金	1,000
114/06/06	發票獎金	5,100
114/06/27	林淑媛捐款	1,000
114/07/09	無名氏捐款	8,000

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！



愛心碼：3223839



《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