

一、照顧技巧訓練班

(一) 第一梯次

日期：94年5月5日~6月9日（六次）

時間：每週四晚上 19:00~21:00

地點：本會

內容：

1. 失能、失智老人身體清潔維護
2. 心理與社會適應及照顧者之因應
3. 失能、失智老人身體功能維護
4. 長期照護個案的營養照顧
5. 居家照護合併症之預防與緊急處理
6. 相關社會福利資源介紹

參加人數：27人

(二) 第二梯次

日期：94年9月4日及10月2日（二天）

時間：週日上午 9:00~下午 17:30

地點：真耶穌教會高雄教會

內容：

1. 失能、失智老人身體清潔維護
2. 心理與社會適應及照顧者之因應
3. 失能、失智老人身體功能維護
4. 長期照護個案的營養照顧
5. 居家照護合併症之預防與緊急處理
6. 安寧療護的理念與實務、末期病患的需求與照顧原則

參加人數：51人

二、家庭照顧者支持團體

(一) 第一梯次

日期：94年6月23日~7月28日（六次）

時間：每週四晚上 19:00~21:00

地點：本會

內容：

1. 自我介紹、彼此認識，並表達對團體的期待
2. 說明照顧前後所扮演的角色之轉變情形
3. 感受自己的情緒，體認自己也有休息的權利，接納並學習適合自己

的抒解方式

- 4.發覺自己潛在的能力，彼此結合成為支持網絡
- 5.瞭解現行社會福利措施與相關法令並學習善加利用
- 6.分享參與團體的成果/成長

參加人數：9 人/42 人次

(二) 第二梯次

日期：94 年 7 月 1 日~8 月 5 日（六次）

時間：每週五上午 9:00~11:00

地點：高雄市立民生醫院

內容：

- 1.自我介紹、彼此認識，並表達對團體的期待
- 2.說明照顧前後所扮演的角色之轉變情形
- 3.感受自己的情緒，體認自己也有休息的權利，接納並學習適合自己的

抒解方式

- 4.照顧壓力調適經驗分享、減壓方式討論及練習
- 5.瞭解現行社會福利措施與相關法令並學習善加利用
- 6.分享參與團體的成果/成長

參加人數：10 人/25 人次

三、居家照顧服務員成長團體

(一) 第一梯次

日期：94 年 6 月 7 日~7 月 5 日（五次）

時間：每週二晚上 19:00~21:00

地點：本會

內容：

- 1.自我介紹、彼此認識，並表達對團體的期待
- 2.分享照顧個案經驗、難忘的特殊事件
- 3.分享擔任照顧角色時的感受、認知和態度，以及學習適合自己的

因應方式

- 4.分享與所屬居服單位互動情形，尋求工作與生活上的平衡點
- 5.觀察並接納自己，以及欣賞彼此參與團體的成長

參加人數：11 人/53 人次

(二) 第二梯次

日期：94 年 10 月 19 日~11 月 16 日（五次）

時間：每週三晚上 19:00~21:00

地點：本會

內容：

- 1.自我介紹、彼此認識，並表達對團體的期待

2.分享照顧個案經驗、難忘的特殊事件
3.分享擔任照顧角色時的感受、認知和態度，以及學習適合自己的因應方式

4.分享與所屬居服單位互動情形，尋求工作與生活上的平衡點
5.觀察並接納自己，以及欣賞彼此參與團體的成長

參加人數：8 人/34 人次

四、家庭照顧者聯誼活動---飛燕草聯誼會

(一) 第一次活動

日期：94 年 2 月 26 日（星期六）

時間：中午 11:50~下午 14:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 6 樓日間照顧中心

內容：

- 1.分享餐會、照顧經驗交流
- 2.照顧講座：淺談高血壓【高雄市立民生醫院賴玲吟居家護理師】

參加人數：30 人

(二) 第二次活動

日期：94 年 4 月 23 日（星期六）

時間：中午 11:50~下午 14:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 6 樓日間照顧中心

內容：

- 1.分享餐會、照顧經驗交流
- 2.照顧講座：用藥安全【高雄醫學大學附設醫院陳啓佑藥師】

參加人數：25 人

(三) 第三次活動

日期：94 年 6 月 25 日（星期六）

時間：中午 11:50~下午 14:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 6 樓日間照顧中心

內容：

- 1.分享餐會、照顧經驗交流
- 2.照顧講座：老年頭皮養護及治療【高雄醫學大學醫學院藥理學研究所邱慧芬教授】

慧芬教授】

參加人數：36 人

(四) 第四次活動

日期：94 年 8 月 20 日（星期六）

時間：中午 11:50~下午 14:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 6 樓日間照顧中心

內容：

- 1.分享餐會、照顧經驗交流

2.照顧講座：靈巧的機器---您的雙手【高雄醫學大學附設醫院復健科余良艦物理治療師】

參加人數：29 人

(五) 第五次活動

日期：94 年 10 月 15 日（星期六）

時間：中午 11:50~下午 14:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 6 樓日間照顧中心

內容：

1.分享餐會、照顧經驗交流

2.照顧講座：先苦後甘---拉筋運動【高雄醫學大學附設醫院復健科余良艦物理治療師】

參加人數：30 人

(六) 第六次活動

日期：94 年 11 月 20 日（星期日）

時間：上午 9:00~12:00

地點：高雄市政府社會局婦女館 1 樓演講廳

內容：

1.電影欣賞會---老爸的單程車票【高雄醫學大學附設醫院精神科黃美蓉、李欣萍護理師】

2.分享餐會、照顧經驗交流

參加人數：71 人

五、家庭照顧健康生活講座

(一) 第一場次

日期：94 年 3 月 17 日（星期四）

時間：上午 9:00~11:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 8 樓演講廳

內容：專題演講---中老年人的”性”福：談性功能障礙【小港醫院泌尿科主任、高醫泌尿科主治醫師王起杰醫學博士】

參加人數：283 人

(二) 第二場次

日期：94 年 4 月 19 日（星期二）

時間：上午 8:30~11:30

地點：高雄市楠梓區宏昌老人活動中心

內容：

1.專題演講---居家保健：穴道的推拿與按摩【高雄市家庭照顧者關懷協會林春玲理事長】

2.專題演講---更年期男女的變化與保健【小港醫院泌尿科主任、高醫泌尿科主治醫師王起杰醫學博士】

參加人數：94 人

(三) 第三場次

日期：94 年 8 月 2 日（星期二）

時間：上午 9:00~11:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 8 樓演講廳

內容：

1. 專題演講---老年人腰酸背痛的預防與治療【高雄長庚醫院免疫風濕科陳英州主治醫師】

2. 專題演講---如何創造”性”福人生【小港醫院泌尿科主任、高醫泌尿科主治醫師王起杰醫學博士】

參加人數：256 人

(四) 第四場次

日期：94 年 9 月 14 日（星期三）

時間：上午 9:00~11:30

地點：高雄市前金區前金老人活動中心

內容：專題演講---老人用藥安全：認識高血壓、高血脂及糖尿病用藥【高雄榮民總醫院藥劑部洪碧蓮藥師】

參加人數：92 人

六、 家庭照顧者關懷月暨會員聯誼活動

健康深呼吸----台南一日遊

日期：94 年 11 月 26 日（星期六）

時間：上午 8:00~下午 18:00

內容：遊覽七股鹽山、搭乘竹筏遊潟湖、品嚐碳烤鮮蚵、午餐、參觀奇美博物館、活力健康操教做

參加人數：40 人