



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第二十四期

中華民國 94 年 6 月

理事長：林春玲

編輯：蔡宜蓉 孫淑婉 陳泰儀

服務地址：高雄市 807 三民區熱河一街 108 號

服務電話：(07) 322-3839 傳真：(07) 313-3835

協會網址：www.caregiver.org.tw

E-MAIL：kscg@edirect168.com

劃撥帳號：42032110

戶名：高雄市家庭照顧者關懷協會

中華民國 八十八年九月創刊

§免費贈閱，歡迎來電索取§

活動預告

「老年頭皮養護及治療」並提供問詢

飛燕草聯誼會

日期：94 年 6 月 25 日（星期六）

時間：上午 11:50~下午 2:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服

務中心 六樓日間照顧中心

【高雄市四維二路 51 號 6 樓】

活動內容

① 11:50~13:00 分享餐會

請參加成員，每人準備一道餐食，
以分享餐會方式進行。

② 13:00~14:30

邀請高醫醫學系邱慧芬老師主講

家庭照顧者支持團體

第一梯次

日期：94 年 6 月 23 日（星期四）起

連續六週

時間：晚上 7:00~9:00

地點：本協會 【高雄市三民區熱河
一街 108 號】

第二梯次

日期：94 年 7 月 1 日（星期五）起

連續六週

時間：上午 9:00~11:00

地點：高雄市立民生醫院 7 樓

【高雄市苓雅區凱旋路 134 號】

活動內容

1. 照顧者彼此認識。
2. 討論照顧前後角色的轉變情形。
3. 讓照顧者感受自己的情緒，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。



家庭照顧健康生活講座

日期：94 年 8 月 2 日（星期二）

時間：上午 8:30~11:30

地點：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 八樓演講廳

【高雄市四維二路 51 號 6 樓】

活動內容

醫療保健專題演講

諮詢討論及有獎徵答

活動成果

飛燕草聯誼會

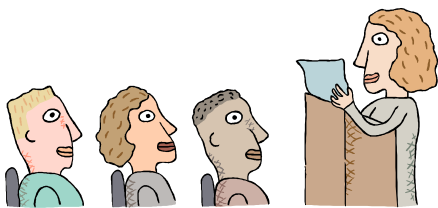
4 月 23 日（星期六）聚會當天，特別邀請到高醫**陳啟佑藥師**為大家主講「**用藥安全**」。陳藥師以豐富的執業經驗，舉例說明一般民眾錯誤的用藥習慣，進而帶出正確的用藥知識。生動活潑的方式，使得參加成員頻頻發問，活動時間因而延長，欲罷不能……



失能老人家庭照顧健康生活講座

今年第二場講座定於 4 月 19 日（星期二）在楠梓區宏昌老人活動中心舉行，其中「居家保健一穴道的推

「**拿與按摩**」課程是由本會新任理事長**林春玲**講授，搭配實際操作及示範，並立即為現場一位頭疼難耐的民眾緩解疼痛，令在座其他聽講民眾佩服不已！另一課程主題為「**更年期男女的變化與保健**」，由高醫泌尿科**王起杰**醫學博士主講，亦受到熱烈迴響！當天參加人數計有 94 人。



照顧技巧訓練班

今年第一梯次已在 5 月 5 日開課，且報名近 50 人…因為場地的關係，只能容納預計招收的 25 人，所以對於其他較晚報名的照顧者真的相當抱歉！但別忘了我們還有第二梯次喔！第二梯次將於 9 月份開課，敬請密切注意協會發佈訊息！

本次系列課程由**高醫資深居家護理師王惠珍**（亦為本會理事）主持，內容豐富，包括：失能失智老人皮膚護理、褥瘡防治、口腔保健，老人之心理與社會適應及照顧者之因應，關節活動、翻身及擺位技巧，長期照護個案的營養照顧，居家照護合併症之預防與緊急處理，相關社會福

利資源介紹等。照顧者們經過了六週的學習，已頗有心得，且一致認為協會舉辦這樣的課程實在很有意義！

會員園地



新增會員

(94.3-94.5)

個人會員

233 許金釵 234 陳怡如

永久會員

155 姚惠娟（個人會員變更）



歡迎新會員
加入關懷行列



捐款芳名錄（單位元）

3 月份

邱慧芬 5000 賴玲吟 600
李淑婷 200

4 月份

陳李裁 3000 林春玲 1600
陳啟佑 1000
林秋菊 100（卡片義賣）

5 月份

高寶蓮	1000	王惠珍	800
黃培琳	800	林麗珠	400

功能障礙之病人，宜避免食用。近年來有許多研究顯示，葡萄柚汁中之成份可能抑制許多藥物，如常用

劑，鈣離子

用藥安全

之安眠鎮靜
阻斷劑升



陳啟佑 藥師
高雄醫學大學附設中和紀念醫院藥劑部

在早期「寄藥包」的袋子與現在農民曆上，均可以看到相剋食物的圖表，我們的祖先很早以前即觀察到吃了某些食物，若併食其他特定食物可能發生不良作用，而導致危害人體。這種食物與食物之交互作用，流傳已久，且大都有其道理。例如柿子與螃蟹是一種禁忌，因柿子含多量單寧酸，而螃蟹則富有蛋白質，二者若併食，蛋白質因變性而凝聚，以致消化困難，對某些人可能造成胃腸障礙。

至於食物與藥物之交互作用，更不可忽略。不少病人領藥時常問「吃了這些藥物，有什麼食物禁忌？」這即是對此類問題關切之表現。舉例來說，含單寧酸之食物如柿子、茶葉會抑制許多藥物之吸收，降低療效；牛乳也可能影響藥物吸收。柳丁汁、香蕉含有豐富鉀，服用易引發高血鉀藥物或嚴重腎臟

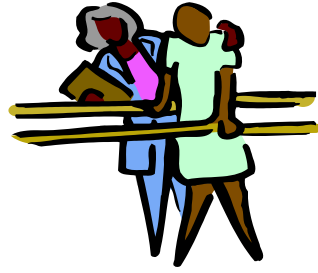
嗜眠性抗組織胺等之代謝，升高藥物血中濃度，因而誘發毒性。

食物對藥物之影響不盡然均是壞處，因藥物之物理化學性質之不同，食物有時可改善藥物吸收。如有胃酸分泌障礙之病人投與某些抗黴菌藥時，醫師或藥師常建議以可樂服用，其目的是改善藥物吸收。



對於服用之藥物會受何種食物影響，病人也許無法完全明白，若無法查詢到明確資訊，除了醫師或藥師有特別囑咐以外，最好以白

開水服用，同時也要避免喝酒、多量咖啡與葡萄柚汁等飲料。



【以上摘自 94. 4. 23. 本會舉辦之

「飛燕草聯誼會」課程講義】

實習心得

丁嘉瑋

高雄醫學大學護理系實習生

實習到今天已經是最後一個禮拜了，感覺時間過得非常快…實習之後，感覺到社區和在醫院工作很不一樣，社區比較沒有規則，妳永遠不知道會遇到什麼人和什麼事…而不熟悉的環境也是一個很大的挑戰！在醫院裡，你有絕對的主導權，你了解環境、掌握環境，但在社區家訪時，你卻是一個客人，可能連個案住址都找不到，當發生事情時，你完全不知道哪裡有可以利用的資源，所以我覺得這對護理人員來說是一項很大的挑戰！

即使如此，我卻認為在社區比在醫院更貼近病人的生活—你真正去看過病人的居住環境和親人朋友，了解病人回家後哪些事情做得到、哪些做不到，進而知道如何從旁協助…這是在醫院裡工作時很難做到的。

另一個和在醫院裡工作不同的就是「時間」。當你在醫院照護病人時，常要和時間賽跑，尤其目前的健保體制下，都希望病人能在固定時間內出院，因此就算你想慢慢了解病人的狀態可能也無法辦到；但在社區中，照護病人反而是一項長久的計畫，特別是有慢性病的病人，你要如何幫助他們在剩下的時間中和他們的疾病和平共處，是社區工作中極為重要的任務。



很高興能有機會透過協會到社區實習，讓我實際體驗到另一種護理照顧的方式，這是一個很棒的學習經驗！

都是著重在一些身心傷殘人士的關懷，可是卻忽略了這群無名英雄的辛勞！若沒有他們犧牲小我的付出，這些無法獨立照顧自己的老人們，將會加重社會的負擔，使得國家需要耗費

機構參訪心得

「他不重，他是我兄弟」(*He Ain't Heavy He's My Brother*) 這是一首在美國很有名的歌謠，是由哈里斯合唱團(*Hollies*) 所演唱的，但如果我們把它用在家庭照顧者的生活中，它可以變成「他不重，他是我父母」(*He Ain't Heavy He's My Parents*)

參加了這次非營利組織行銷企劃案大賽後，讓我對高雄市家庭照顧者關懷協會從一開始的陌生，到經過了數次的訪談之後，已經完全了解了協會的理念以及營運方式。就以我自己的經歷來說，我的外婆因為身體機能逐漸隨著年齡退化，目前雖然沒有什麼病痛，可是也不良於行，因此幾乎都是我阿姨或是我媽媽在照顧她，而看著阿姨與媽媽在照顧外婆那種疲憊以及所耗費的心力，我個人真的覺得非常不捨以及敬佩。因此我可以深深體會到家庭照顧者的辛勞，而目前社會上大部分的非營利組織幾乎

洪昭華

高雄餐旅學院行銷管理系一年級

更多醫療及社福資源來照顧這群弱勢族群。而這個社會上也因為有了這些肯犧牲自己的家庭照顧者，不論他們是出於責任、孝心亦或是認命，在在都使得整個社會的負擔減輕了不少。因此我對高雄市家庭照顧者關懷協會的存在更是由衷的敬佩~因為協會不但注意到了這個問題，而且還投注了許多心力，替家庭照顧者爭取更多的福利，也不斷的鼓勵家庭照顧者在照顧家人的同時，千萬不要犧牲了自己的生活品質以及身體健康，並且為了讓這群家庭照顧者能真正走入人群，還舉辦了許多活動以及聯誼餐會，讓家庭照顧者們在照顧家人的同時能夠有更多的休閒活動。畢竟，一定要身心健康，才能真正成為一個好的家庭照顧者。



居家照顧小技巧

運動的原則

1. 運動時要考慮個案的身體狀況、年齡、活動程度，應避免勞累及疼痛，不可以強迫個案。
2. 每次運動都要由起點開始，結束時，也要回到起點。
3. 運動時要由接近心臟的關節開始，再依順序到離心臟最遠的關節。
4. 運動時要協助固定近端關節，支撐遠端關節。
5. 每一次的關節運動，須重複每個關節的活動二至五次，而且每天做二到四次。這種方式勝過不規則或長時間但次數少的運動方法。
6. 先做患側再做健側。
7. 運動前若肌肉僵直、關節僵硬，可先做熱敷及按摩。
8. 避免引起過度勞累。
9. 如果個案有不適的情形，須停止運動。
10. 做完運動後，密切觀察個案的任何改變，並隨時和醫護人員討論

其變化。

輪椅使用注意事項

1. 當協助個案坐輪椅或離開輪椅時，要確定剎車已經拴住。
2. 協助個案坐輪椅或離開輪椅時，得先將腳踏板扳起來。
3. 意識紊亂或身體穩定度差的個案，膝上可繫上皮帶或其他約束物，以避免跌倒。
4. 坐入輪椅前，將摺疊的輪椅坐墊弄平整。
5. 四個輪子都與地面接觸。
6. 推輪椅要比拉著輪椅走好，坐著的個案應該面向著輪椅前進的方向。

【以上摘自「病患服務員訓練教材」，亦為本會舉辦「照顧技巧訓練班」單元講義】



大事紀



94.3

- 03/01 社工員參加社會局婦女節活動分工協調會
- 03/03 社工員出席參加「高雄市政府社會局九十四年度第一次社會福利及志願服務機構連繫會報」
- 03/08 沈理事長、孫總幹事、林春玲理事及社工員共同出席社會局婦女節活動——「女人”事”議會」健康城市願景座談會
- 03/17 舉辦「家庭照顧健康生活講座」九十四年度第一場次（社會局長青綜合服務中心）
- 03/18 孫總幹事代表出席社會局九十四年度第三次婦女團體聯繫會議
- 03/19 召開第四屆第一次會員大會暨理、監事改選（婦女館）



94.4

- 04/07 林理事長代表出席社會局委託高雄醫學大學在長青中心辦理之「高雄市老人生活狀況與需求調查」研究焦點團體
- 04/19 舉辦「家庭照顧健康生活講座」九十四年度第二場次（楠梓區宏昌老人活動中心）
- 04/23 舉辦「飛燕草聯誼會」九十四年第二次活動
- 04/27 孫總幹事出席參加社會局召開之九十四年度「失能老人養護服務補助試辦計畫」行政作業說明會



94.5

- 05/05 辦理九十四年第一梯次「照顧技巧訓練班」課程（一）
- 05/06 沈前理事長代表出席社會局九十四年度第四次婦女團體聯繫會議
- 05/12 辦理九十四年第一梯次「照顧技巧訓練班」課程（二）

05/14 林理事長出席市立大同
醫院辦理之家屬聯誼會
進行協會簡介

05/18 林理事長、社工員出席
參加聖功醫院主辦「九
十四年度醫療機構推廣
安寧療護宣導講座」

05/19 辦理九十四年第一梯次
「照顧技巧訓練班」課
程（三）

05/20 林理事長至台北參加中
05/21 華民國家庭照顧者關懷
總會舉辦之「女性照顧：
國家、社區、家庭」國際
研討會

05/26 辦理九十四年第一梯次
「照顧技巧訓練班」課
程（四）

【捐款劃撥單位】



您也可以

支持照顧者的工作....

- 將本會介紹給您需要幫忙的親友
- 熱情參與本會辦理的各項活動
- 小額捐款支持我們，

∞ 照顧者權利宣言 ∞

照顧者有權……

1. 以做為照顧者為榮
2. 善待自己
3. 尋求協助
4. 保有屬於自己的生活
5. 適當地表達情緒
6. 拒絕無謂的罪惡感
7. 大方地接受回饋
8. 做好自己的生涯規劃
9. 期待並爭取協助照顧的服務