

捐款芳名錄

110 年 1~6 月上半年

110 年度捐款芳名錄					
姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
尤克玲	36,000	周健羽	1,800	陳玉花	1,800
吳玟潔	600	洪浩軒	1,200	黃何志	1,800
吳玟誼	1,200	徐順圓	1,800	鄭素蓮	1,800
杜亦宏	3,000	高秋芳	6,000		
杜林顯	3,000	梁訓璋	1,800		
總計新臺幣 61,800 元 (姓名依筆畫排序)					

* 尤克玲女士特捐款給本會居服員及員工加保防疫險，特此感恩！

溫馨園地

109 年度優良居服人員經驗與心情分享



優良居服員 周金蓮

自九十年進入台北市家庭照顧者關懷協會至今將近 19 年的時間。我們服務的對象很廣，慢慢地從學習中累積很多經驗，到現在得心應手，做起來就很容易，很輕鬆。

案主在我的服務、陪伴、鼓勵、互動下都能互相信任，配合得很好，心情愉快身體更健康，讓我覺得很欣慰，也看到工作上的價值。工作上我盡心盡力去做，把事情做到圓滿，希望我們服務的案家，都能得到最好的照顧。

優良居服員 胡寶雲

我在台北市家庭照顧者關懷協會服務十多年，喜歡也熱愛我的工作。居服員可以照顧需要幫忙的長輩，長輩喜歡唱歌，就陪他們唱，聊喜歡的話題，給予肯定與讚美，讓他們對未來感到希望，長輩高興自然溝通品質也會很好。與長輩感情培養好，當作家人照顧及付出，他們也會盼望居服員來陪伴。

有時工作很辛苦，但長輩會用笑容表達謝意，我歡喜地接受，這是一份有福報又有意義的工作！期待更多夥伴共同投入，讓更多長輩感到幸福！

優良居服員 黃公博

很榮幸被推薦為優良居家照顧服務員，感恩 3 年多的工作努力獲得肯定。回首多年前從職場退役，接近耳順之年的我思考如何規劃生涯，居家照顧服務員需擁有健康身體、耐力及愛心，成為我的選擇。

藉由工作充實醫學及照護知識與技能並落實在服務中，看到個案逐日改善病痛，因鼓勵與陪伴帶給個案及家屬期望時，心中總感高興，工作讓生活有很大收穫。感謝有機緣擔任居服員，未來會繼續盡微薄之力協助長照需求者，實現工作獨特的價值。

優良居服員 蔡寶卿

踏入居家服務的行業已邁入第 11 個年頭，回首來時路從不曾後悔過。處於現今高齡化的社會，老有所依是大家的期望，但依著每個家庭條件的不同而難以達成。此時居服的角色就更加的重要，從事居服那麼多年以來，一直兢兢業業總希望真的能幫助到長輩，讓他們的生活品質有所提升，感受到希望與幸福。不敢說自己做得多好，但每一個個案都是我的一門功課，我會用心完成，這也是我一直以來的堅持！



110 年秋季號 40 北市家協會訊

發行單位：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會
發行人：李孟芬
編輯：蔡雅伶、劉欣靜
會址：106 台北市大安區和平東路三段 232 號 3 樓
網址：http://www.carer.org.tw

電話：(02) 2739-8737
傳真：(02) 8732-2485
戶名：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會
捐款劃撥帳號：19497280
立案字號：北市社會字第 1804 號

照顧心靈小語

- 2021 疫情中的自我照顧

會務服務宣導

- 照顧服務員身心障礙支持服務訓練
- 110 年急救與意外事件
- 照顧服務員徵才

溫馨園地

- 109 年度優良居家服務人員經驗分享與回饋——資深居服員周金蓮、胡寶雲、黃公博、蔡寶卿

關懷專線：0800-008-002



官方網站



FB 粉絲團

活動花絮

- 110 年員工旅遊
- 2021 年藝術工作坊「喘口氣·給力」

捐款芳名錄

- 110 年上半年捐款

理事長的話



疫情持續影響各行各業，居家服務也無所倖免。部分工作人員因為長輩和家屬的害怕而暫時停止服務，工作人員也為了自身安全減少班次。為了預防疫情所產生衝擊，協會做了以下準備。首先感謝尤克玲理事捐款贊助工作人員防疫險，理事長出資購買防疫面罩及相關防疫配備，並請督導配合政府申請居服員紓困金。六月底全體一線工作人員全部施打疫苗，讓外出工作更安全。辦公室則部署分流上班，效率不打折。如此戰戰兢兢，終於度過了疫情最艱困的時刻。感謝所有工作人員堅守崗位，讓照顧工作持續進行。

此外，協會為了落實支持家庭照顧者，與遠雄人壽合作辦理「2021 年藝術工作坊——喘口氣·給力」，由果陀劇場主導，開辦 15 週課程，讓 25 位家庭照顧者和畢業照顧者得以透過多元的藝術課程，抒發自己的壓力，找回自身的價值，期待在 11 月下旬能在台北松菸做一場家庭照顧者故事的演出；還有持續免費為需要的家庭按裝 WHOSCALL 防詐騙機（見上期會訊）。

展望未來，協會希望能夠走入社區，尋找社區服務的據點，更貼近家庭照顧者的需求。也會申請照顧服務員的培訓課程，持續歡迎照顧服務員一起加入我們的大家庭，為需要服務的失能失智家庭，提供有價值的服務。

在此祝福大家平安、健康、順心！

第十屆理事長 李孟芬 敬筆

照顧心靈小語

2021 疫情中的自我照顧



諮商心理師 陳乃綾

這是人類的第一個疫情嗎？不是！
這是人類的最後一個傳染病毒嗎？也不是！

所以，我們還是好好回歸到日常生活中，好好生活，好好地照顧好自己和家人吧！畢竟這種不尋常的生活，時不時會藉由不同的事件發生。我們能做的，唯有穩定住自身的心靈、維持身體的健康與免疫力。以下提供五點自我照顧的方式，是我平常也這麼運用在日常中的小提醒。

1. 避免過度觀看負面新聞

資訊媒體可以適量吸收與了解，但如果一天看了好幾個小時的資訊後，心情感到焦慮與憂慮不安，請先避免再過度觀看負面新聞。不管每天的確診人數多少，我們依舊做好安全的防護、勤洗手才是根本。

2. 盡量維持正常的生活作息

正常的生活作息可以穩定我們的情緒，更重要的是維持身體的健康與免疫力。如果你有失眠的困擾也請不要太擔心，如果睡不著那就「接受吧！」不要讓這個睡不著的念頭再責怪自己 - 怎麼睡不著呢。能睡就睡，不能睡也不勉強自己。

3. 偶爾與親友聯繫視訊

人終究還是需要連結的生物，定期與親友視訊可以降低孤獨感與失落感，才不會有與世隔絕的錯覺，透過電話聯繫與視訊，互相關心加油打氣，讓彼此都有力量繼續這不容易的日子。

4. 去做會讓心情好一點點的事情吧

泡個茶、喝杯咖啡、聽個音樂、洗個舒服的澡、睡個懶覺……你知道怎麼讓自己心情舒坦一些嗎，這就是自我照顧。不用去完成什麼任務、達到什麼目標，照顧好自己的身體與心靈，是此刻最重要的事。

5. 慢活慢食

疫情讓一切都停下了腳步，就是要讓我們練習「慢下來」，傾聽內在的聲音與感受，把速度都放慢一點吧！現在「我想吃什麼呢、我想做什麼呢、我的感覺如何」，你會發現，原來不是時間到了就要進食，原來慢慢吃飯是這種感覺，避免匆促地囫圇吞棗可能會消化不良，感受著身體的需要來品嚐食物，這是對自己的善待、也是對食物的善待。

會務服務宣導

照顧服務員身心障礙支持服務訓練

協會服務的對象，超過 7 成以上為 75 歲以上的長輩，因此在照顧的訓練上、經驗的累積上，多以服務長者的方向規劃，然而身心障礙者也是我們服務的對象群，且障別的差異性大，照顧方式與技巧各異。為提升我們的照顧品質，協會於 110 年 2 月安排照顧服務員身心障礙支持服務訓練。我們邀請在身心障礙實務界相當有資歷的工作者，用深入淺出的方式讓服務員們理解在服務身心障礙者需注意之處，那些我們可能忽略的細節，卻是服務過程中的關鍵，透過講師們的提醒，大家掌握服務重點。平日工作非常辛苦的照顧服務員們，假日期間大家一起努力學習，席間積極地和講師交流，和自己過去的服務經驗作連結，課堂中的學習轉化成未來服務的能源，希望帶給所有長照服務使用者，專業卻不失溫暖的服務。

文：劉欣靜督導



110 年急救與意外事件、消防安全



活動花絮

110 年員工旅遊



2021 年藝術工作坊「喘口氣·給力」



協會與遠雄人壽及果陀劇場合作，於 2021 年 8 月 11 日進行為期 15 週的家庭照顧者藝術輔療課程。由果陀資深導演櫻茹帶領 25 位家照者或畢業家照者，好好放鬆心情，從多元的課程（含戲劇、園藝、藝術…等），找尋自我的價值。

（圖：相見歡活動大合照，遠雄人壽贈送每位學員能量愛心及口罩）

長照及疫病專線宣導

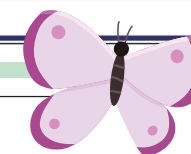
長照服務專線 1966

服務時間：週一至週五
08:30-12:00 | 13:30-17:30

110 年照顧服務員徵才

台北市家庭照顧者關懷協會(北市家協)
誠徵居家照顧服務員

資格	
1. 照顧服務員職前訓練結訓證書	
2. 地區醫院以上體檢合格	
3. 有居家服務工作熱忱	
4. 每週至少服務 28 小時以上(兼任者另議)	
薪資	福利
1. 每小時 200 元	1. 三節獎金、慰問金、生日禮金
2. 交通津貼 (依規定)	2. 聚餐、員工旅遊、年度體檢
保險	3. 介紹獎金、特休假獎金、長照給付 AA 碼獎勵金等
	4. 每年在職教育訓練 20 小時以上
1. 勞健保	5. 勞動部照顧服務就業獎勵津貼 (限對象, 5-7 千元, 面談)
2. 勞退金提撥	
3. 團體意外險	
4. 專業照顧服務員責任險	



1922 簡訊實聯制 & 使用 QA

1 掃描店家 QR Code

2 按下連結

3 發送簡訊