

照顧心靈小語

各位辛苦的照顧者，
最近的疫情風暴
你有被影響嗎？



陳乃綾 諮商心理師

在疫情風暴之中好好穩定自己

會被影響是很正常的，我們能做的是減少過度的焦慮不安，如常地過日子。如果你看了衛服部的統計分析會瞭解到，輕症與無症狀佔了99%以上，也就是說100個人確診有超過99人都會是輕症與無症狀的，剩下那不到1%是原本抵抗力就很差或者原本就有慢性疾病的人。

我們只能掌控我們能掌控的，就是避免去人的地方、不通風的地方，在室內也保持空氣的流動並善用空氣清淨機，避免共食、常洗手不碰口鼻眼。更重要的是，提升自己的免疫力，除了飲食均衡，心情保持輕鬆自在會比緊張的免疫力更好。

如果不能出門，也請在家找到可以做的事情，盡可能保持正常的生活作息不過度勞累。

買幾盆植物花草種種看，可以從簡單的虎尾蘭、黃金葛...開始，每次的灌溉也是在滋養自己的心靈，看到它們長出了一點點、發出一點點嫩芽，內心真的會有說不出的愉悅感。

從聽覺上可以試著撥放輕音樂、水晶音樂、或者聖歌與佛曲，找出聽了會感到平靜愉悅的旋律，這就是音樂的力量。

從味覺上也可以試試看為自己料理一餐或者購買，感覺一下自己的身體與腸胃想吃什麼，湯麵、壽司、生菜沙拉、海鮮粥、白飯...或者奶茶、咖啡、杏仁茶、洋甘菊茶...這是我自己常常會透過進食來滿足自己身心的方式之一。

在這不斷變動的環境，請各位更要把自己拉回自身，透過五個深呼吸，把專注力從外面紛紛擾擾與混亂的資訊回到呼吸上，試試看，就只是覺察當下就可以穩定情緒了。

111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

家協於89年成立以來，積極爭取家庭照顧者的權益，以提升社會大眾對家庭照顧者的認識與關懷，並提供直接的支持服務。家協歡迎居家服務有熱情的妳(你)一同加入照顧行列!!

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. 每週至少服務28小時以上
4. 有居家服務工作熱忱

服務區域
大安區
信義區

您想了解的 薪資
每小時200
轉場津貼每案50元
(110.12服務員實領薪資區間落在210-240)

獎金

1. 績效獎金
2. 三節獎金
3. 生日禮金
4. 特休假獎金
5. 介紹獎金

保險

1. 勞健保
2. 勞退金提撥
3. 團體意外險
4. 雇主意外責任險

幸福加油站

1. 年度體檢
2. 員工旅遊
3. 聚餐

專業提升
每年免費在職教育訓練20小時以上
(可累積長照教育積分)

如有興趣加入我們的行列，請與本會聯繫。
電話：02-2739-8737

驚喜
長照給付AA碼獎勵金

臺北市大安區和平東路三段232號3樓

長照及疫病專線宣導

長照2.0 服務在階梯 長照問題 撥1966 就對了!

若您身邊親友有以下情況，都可能是長照服務的對象囉!

- 65歲以上失能老人
- 失能身心障礙者
- 65歲以上失能居住民
- 日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人
- 65歲以上失智症患者

Q1 長照資源哪裡找?
A: 1. 撥打1966長照服務專線
2. 親洽各縣市社會服務中心
3. 醫院出院準備服務

Q2 長照四包錢有哪些?
A: 1. 照顧及專業服務
2. 交通接送服務
3. 輔具及居家環境障礙改善服務
4. 喘息服務

Q3 家有請請外籍看護，可以申請嗎?
A: 1. 部分縣市可以
2. 詳情請洽撥1966

捐款芳名錄

110年7-12月下半年

社團法人台北市家庭照顧者關懷協會

110年度捐款芳名錄

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
大直社區發展協會	27,000	杜亦宏	3,000	高秋芳	6,000
尤克玲	4,000	杜林顯	3,000	梁訓璋	1,800
吳玟潔	600	周僊羽	1,800	陳玉花	1,800
吳玟誼	1,200	社團法人實踐高齡生活保健暨校友發展協會	9,000	黃何志	1,800
吳陳美緞	500	洪浩軒	1,200	遠雄人壽	60,000
李美麗	500	徐順圓	1,800	鄭素蓮	1,800

總金額126,800元整 (姓名依筆畫排序)

vol 41
2022 SPRING



理事長的話

關心家庭照顧者的伙伴們，大家平安!

疫情持續在我們生活中流串，影響生活方式及人際關係。家協居家服務團隊從未休息，做好防疫，努力為需要的家庭服務。這半年一路走來，團隊中少數人經歷家人過逝、自己染疫或身體出現警訊、個案染

疫...等狀況，協會團隊彼此關懷支持共渡難關。這些人生的意外，讓我們體會到人生的「無常」及隨時感恩自己的幸福、祈禱親友的健康，努力將自己當下事情做好。本期內容希望給大家一些正能量，包括：家協諮商師乃綾建議在長期疫情共處下，如何轉變自己心情及轉念的小技巧；本會優良居家服務人員的心得分享與遠雄人壽合作；遠雄合作之家庭照顧2021「喘口氣·給力」成果及宣傳2022「家照喘息·藝起給力」活動；安寧療護及病人自主訊息分享。下半年協會將努力拓展家照者的服務，成立家照資訊小站，服務臨近社區據點。雖沒有大躍進，但一步一腳印，在踏實中成長。最後，祈禱世界和平，疫情趨緩，閤家健康!

第十屆理事長 李孟芬 敬筆

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

北市家協會訊

會務服務宣導

- 在職教育訓練 - 「安寧療護與病人自主」
- 111年照顧服務員徵才

活動花絮

- 2021年藝術工作坊「喘口氣·給力」成果發表
- 110年尾牙聚餐

溫馨園地

- 110年度優良照顧服務人員經驗分享與回饋

照顧心靈小語

- 在疫情風暴之中好好穩定自己
- 長照及疫病宣導專區

捐款芳名錄

- 110年度捐款



官方網站



FB 粉絲團

關懷專線：0800-008-002

會務服務宣導

在職教育訓練 - 「安寧療護與病人自主」

劉欣靜 督導

生命這輛列車，大家看到的風景各異，下車的時間也不同，平順地駛向終點，是大家的想望。在今年4月份照顧服務員在職教育訓練中，協會邀請輔仁大學社會工作學系的李閻華助理教授（前臺灣安寧照顧基金會執行長），帶著我們學習「安寧療護與病人自主」。

安寧緩和醫療是指為減輕或免除末期病人之生理、心理及靈性痛苦，施予緩解性、支持性之醫療照護，以增進其生活品質。希望避免無效的治療、急救處置，導致病人受更多疾病的折磨，由專業醫療團隊組成照護團體，無論在醫院或是在家裡，提供全方位照護，協助病人與家屬共同面對死亡。20歲是可以思考並具自主能

力決定是否預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇的年齡。當有一天我們成為不可治癒的末期病人、不可逆轉昏迷的狀態、成為永久植物人或極重度失智時，我們怎麼面對，要用盡所有辦法延長生命，還是接受舒適治療，容許自然死亡。若願意預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書，可參考台灣安寧照顧基金會網頁 (<https://www.hospice.org.tw/care>)，有參考範例及相關說明。

課程最後，有個練習可落實在每天的生活～思考並實踐人生四道「道愛」、「道謝」、「道歉」、「道別」，即知即行，不留遺憾。

活動花絮

2021年 藝術工作坊「喘口氣·給力」 成果發表

2021 協會與遠雄人壽及果陀劇場合作，於 2021 年 11 月 17 日在松菸表演廳成果發表展反應熱烈，大家的快樂天堂大合唱聲中圓滿落幕。



2022年 藝術工作坊「喘口氣·給力」

2022 年家庭照顧者藝術輔導課程，我們再度攜手遠雄人壽及果陀劇場合作，由果陀資深導演帶領 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。



活動報名

家庭照顧者藝術工作坊

總是與沉重照顧責任的擔負
讓第一線專注自我的空間好好喘息嗎？
這是一場專為大照顧者與家照者舉辦的藝術輔導課程
每週一次專屬的喘息時光，讓身心重新下壓力
一起喘口氣，給力再出發

臺北場

場次	臺北場
課程期間	7/18-10/17 每週一下午2:00-5:00(50分鐘)
課程地點	1001 彩韻(平日) 1002 統業公館(假日)
報名地點	臺北市民生路南京路三段270號9樓 台北市家庭照顧者協會 (02)2759-8737 劉欣靜 督導

資格條件：1. 至少參與兩課程，並完成課後反思記錄。2. 居住於臺北地區之家庭照顧者。3. 本活動係屬非營利性活動，如有需要請洽主辦單位。

2022 給力
喘口氣·給力
家庭照顧者藝術輔導課程

110年尾牙聚餐



溫馨園地

110年度優良照顧服務人員 經驗分享與回饋



優良居服員
吳陳美緞

從事居家服務已有十七年，在工作上遇到各式各樣的案主，有些人難免會有負面情緒，也會給予體諒及持續的關懷。這些需要服務的案主，都需要用耐心、同理心、愛心去安撫。因為各自需求不一樣，需透過互動過程慢慢地去了解、再用心去關懷，得以提升案主生活品質，並維持個人的尊嚴。在付出愛心及耐心的同時，看到案主微笑的臉龐，便能讓我甘之如飴。服務歷程中的一點一滴，無分對錯好壞，對我來說都是一種學習及人生的體驗。



優良居服員
李文甄

不論何種職業都有存在的辛苦和價值，從事居服感受到更是不不同，每天充滿感恩及挑戰。在堆疊經驗和長歷練中，去感受人生微妙。這是個以【心】交會的工作，從接觸到溝通，再了解個案的需求，進而取得彼此互動信任，讓案主舒適居住，給予心理的支持鼓勵。從服務中體會人生百態，就像看著部部人生電影。從居服領域中，我心境的轉變更甚，使我柔軟溫和待人，更懂得換位思考。當名居家照顧服務員，我驕傲！



優良居服員
時麗君

經歷過不同的人生磨練，對我居服生涯受益良多。不同生命階段不同重心的忙碌，當父親生病需要幫忙移位，才發覺自己沒有相關技能，開始利用時間參加照顧服務訓練，讓我踏上居服員的第一步。我服務的動力，歸功一位 100 多歲的爺爺，從爺爺身上學到很多。每個人都有各自精彩的故事，而我榮幸參與他故事的最後階段。長輩需要關懷、信任及正向思維，當他們感受到我的真誠，我心中也自然地開心起來。服務過程也許辛苦，但用詼諧角度去詮釋，那又是另種生活體驗。



優良居服員
鍾宜熹

從接到協會的委託，得知要去照顧一個剛開刀出院的伯伯，伯伯因而氣切、胃造口，家屬照顧起來不容易，照顧者壓力也很大。因伯伯身體極虛弱，開始服務細心地照顧著，隨著日子一天天過去，伯伯身體逐漸好轉。家屬隨著伯伯的康復，家中氛圍也漸漸輕鬆起來，本來奶奶沉重的心情也開朗了許多。半年後伯伯康復了，這是我人生最快樂的事情之一。居家服務的工作除了可幫助到需要幫助的人，自己又可溫飽，這是最最渴望且會努力下去的事業。



優良居督員
吳鄺芳

在將滿二年的經歷中，感謝身邊的工作夥伴不吝嗇地給予幫助，這份工作讓我學到許多，也帶給我許多體悟。居家督導員的工作其實挺瑣碎繁雜的，要學習傾聽與自己不同專業的聲音，討論怎樣的服務能讓長照個案受到最合適的幫助。其中對我來說最重要的是—熱忱，當因工作感到疲憊的時候，個案的一句謝謝總會讓我重新獲得力量，並沒有覺得自己做了什麼不得了的大事，卻能得到他人的感謝，也許這就是所謂的成就感。我由衷感謝他們對我的感謝，也期待自己帶著這份心情幫助更多人。



優良居督員
徐婉婷

身為居服督導員時常扮演著協調者的角色，當個案與服務員之間有狀況時，就必須進行協調，努力讓雙方達成共識，雖然過程中會需要耗費很多時間與精力，但只要個案或家屬給予服務的肯定及感謝時，這一切的努力就都值得，這便是在這份工作中繼續前進的動力。除了當協調者外，更喜歡當傾聽者，於家訪時了解個案的生命故事或是照顧者的心路歷程，聽著各式各樣的人生，很榮幸能成為個案及照顧者的聽眾。希望能藉由用心的服務，發現需求，協助詢找資源，減輕照顧壓力，改善案家的生活品質。