



北市家協會訊

單元集錦

- 捐款名錄
- 愛的分享
- 照顧新知
- 活動花絮
- 心靈小語
- 居服培訓員
- 溫馨園地
- 招兵買馬-照顧服務員

捐款名錄

捐款單位/姓名	金額
宋羅蘭	90,297
吳玟潔	600
吳玟誼	1,200
李孟芬	21,683
杜林顯	3,000
杜奕弘	3,000
周健羽	1,800
林萬年	3,000
洪浩軒	1,200
徐順圓	1,800
高秋芬	6,000
高瑛霞	500
梁訓璋	1,800
陳玉花	1,800
黃何志	1,800
實踐高齡生活	12,000
鄭素蓮	1,800

總金額153,280元整(新臺幣) | 姓名依筆劃序

關於我們



官方網站



FB 粉絲團

「照顧諮詢專線」：0800-008-002

發行單位：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會

立案字號：北市社會字第1804號

發行人：李孟芬

編輯人：林玉婷 / 劉欣靜

會址：台北市大安區和平東路3段232號3樓

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郵局劃撥

統一編號：18040503

理事長的話



擔任本會理事長第六個年頭，一路走來，協會面臨外患：制度由長照1.0轉換為長照2.0、服務模式變革、2020~2022的疫情；內憂：財務重大危機、人員大量流失、典章制度無法應付外在的變動、原申請到的A單位無法執行...等等困境。萬分感謝一路陪我走過來的工作伙伴們（兼任總幹事佳蓉、勝川、珊珊、書芳；督導：佳慧、玉惠、欣靜；督導員：靜涵、婉婷、儷芳、淑珍；還有辛苦的會計行政：才芬、雅伶、心慧；企劃專員：玉婷、慧玲、麗文）及理監事們；還有一群超級無敵照服員，每天辛苦地在外為個案提供最好的服務。大家為著同一個理念～讓協會穩定發展，實現協會宗旨。在2023年初，帶著無限感恩，因為有你們，才有現在協會。

本期會訊，持續請心理師乃綾用溫暖的話語教導大家如何愛自己，欣靜督導整理本會教育訓練的重要新知，優良服務員的分享。本期新增照顧者的分享，從她們的照顧中，看到家庭照顧者如何善用資源，轉化自己的照顧觀念，愛家人也能同時愛自己。協會已與遠雄人壽合作關懷家庭照顧者系列活動進入第三年，今年持續以戲劇方式，除了提供家照者透過戲劇舒壓外，也在活動小組互動，彼此支持，協會則適時給予資源及資訊的提供。

協會需要大家的支持，也期待有更多居服員加入我們的服務團隊。今年協會將辦理二梯次照顧服務員培訓（5月及8月），相關訊息可參考海報及致電協會詢問。最後祝福大家平安喜樂，事事順心！

第十屆理事長

李孟芬 敬筆



今天，心情好嗎？

老人憂鬱與自殺防治

劉欣靜 督導

每天忙碌於家庭、工作、生活，有沒有好好看看自己的心呢？情緒起伏，是日常，但當低落時間過久，就需要敏感到我們的情緒是不是生病了，需要透過醫療、諮商等方式，找到恢復的方式，找到生命的出口。

憂鬱症是導致晚年殘疾的主要精神疾病之一（財團法人國家衛生研究院）。老年重度憂鬱症（major depression）盛行率從4.6%到9.3%不等，亞臨床憂鬱症（subthreshold depression）盛行率是重度憂鬱症的2至3倍。可能因素包括生理(例如腦血管、生理疾病併發等)，心理社會因素(如生活壓力，如喪偶、生病，社會支持不足等)。若未正視此情況，嚴重時恐會產生自殺意念或行為。提高敏感度，便少憾事。老年個案除家屬外，居家服務員是重要的接觸者，當對自殺訊號多一些敏感度，也許就能讓家屬或周遭資源，陪著當事人走過生命的幽谷。協會邀請台大護理系吳佳儀教授，也是臺灣自殺防治學會理事暨全國自殺防治中心副執行長，帶著我們了解在自殺的防治的網絡中，我們可以做些什麼，網絡中有哪些資源，協助案主面對生命或情緒中的困境。

技巧包括主動關懷與積極傾聽，從口語、行為或處境，找到線索或警訊。接納他們的想法，不去評斷，讓當事人感受到被完全地接受，才能從信任關係中，嘗試看到希望；從對話過程中找到當事人願意尋求協助的動機。透過資源轉介，讓醫療專業、心理諮商專業等介入，與當事人一起找方法。臺灣自殺防治學會，設計一款心情溫度計APP，可以協助我們觀測自己的情緒狀況外，也會有心理衛生資源。

我們不會每一天都開心，也無須強迫自己全然正向。觀照自己的情緒，當發現情緒感冒了，別忘記看醫生，透過醫療或社會資源，陪我們走過情緒感冒的病程，痊癒並看到陽光。

媽媽，
你可以和我一起
吃草莓啊！

陳乃綾心理師

最近又到了草莓季，兒子喜歡吃草莓，有天我在買草莓時，兒子問我：你有吃草莓嗎？我：沒有耶！兒子：你為什麼不吃草莓？我：.....(被問到不知道怎麼回答)。兒子：那你可以和我一起吃草莓啊。

孩子天真無邪、一派自然輕鬆地這麼說，一副這麼好吃你怎麼不吃呢！彷彿我是個傻子，真是不懂吃。是阿！當了媽媽之後，真的會習慣先想到孩子、家人，忘了自己也可以吃草莓，習慣地都留給孩子吃了。有時候我們就是不習慣對自己好，不習慣只買自己想吃的，看到喜歡的東西不捨得買給自己，但對別人的東西就可以不猶豫地買單。當我聽到孩子說：「你可以和我一起吃草莓啊！」我彷彿聽到：「你也可以和我一起快樂啊！」對於小孩來說，快樂好簡單，一口食物、一個微笑、一個眼神、睡一場覺、一個朋友、一個糖果……孩子不會去想未來，所以很少擔憂與煩惱。過度去擔憂未來的人，很難有內心的平靜。因為未來，誰都說不準，無法掌握。把「現在」過好，才是我們能控制與安排的。

在照顧家人的路上，我們常會忘記關心自己；記得要去照顧別人，卻遺忘了自己也需要被照顧。甚至，不敢讓自己開心，會有點罪惡感。現在開始，你只需要在內心告訴自己從今天開始，我選擇讓自己快樂一點點，一點點就好；為自己買一樣自己喜歡吃的食物、聽個音樂、約朋友聚會放鬆一下吧！或著，你只想一個人、發呆、睡個覺，那都很好。

把照顧自己和照顧家人視為一樣重要，休息是為了更長遠的路。累的時候、找棵樹靠吧，他會給你充電；心情不好的時候、找棵樹說說，他不會說出去；想充電的時候、找棵樹抱抱，他會穩穩地在那邊。祝福大家，歲月靜好。我們真是不容易把自己照顧成這般，不管是什麼樣子都不容易，尤其還要照顧家人的你，值得給自己拍拍手。所以，請讓自己快樂，不要等誰讓我們快樂，我，就是那個最懂自己的人。

安心專線1925

SCAN
ME!



優良居服員-曾于倫



從工作中找到自信

日子過得好快哦！從事居家服務員的工作，轉眼間已經一年半了。在還沒有從事這個工作前，我照顧父親至少十年以上，期間四處尋找失智資源，也讓我習得照顧技巧。

父親往生後，在因緣際會下接受照服員訓練，踏入這個行業，心想可以將照顧父親的經驗應用在長輩身上。剛開始的我，帶著不安與雀躍的心情服務案家，對長者以同理心或轉移話題的方式跟他溝通，讓長者的心情能處在愉快的環境下。

我比較不能適應是和案主與家屬間必須經過磨合、溝通。對我而言，有些辛苦，有些挫折感，在督導及督導員的幫助下慢慢克服。

這一路走來，原本沒有自信心且情緒常陷入低落，但在看到自己可以幫助長者，讓我肯定自我，重新走出自己的人生。

優良居服員-徐台雲



懂得如何轉變心情

時間飛快，從事居家服務轉眼已十多年，每天服務的案家不一樣，碰到的人、事都不同。工作確實很辛苦，所以每天要用愉悅心情來面對，如果前一家服務中碰到心情不好，絕對不要把不好的心情延續到下一家。懂得轉變心情，這是我對這份工作的熱誠和力量來源。

雖然工作有時感到疲憊，但透過陪伴爺爺奶奶，慢慢認識他們，從他(她)們口中聽到一句簡單的謝謝或一個可愛笑容，疲憊都消失，一切也都值得了。這可愛暖心的笑容，讓我更想用心照顧好每個案家。

身為居家照顧服務員，謝謝他(她)們給我機會付出，讓我感到滿足，更是我的驕傲。希望我能幫助更多需要的人，帶給案家更好、更完善的生活品質。這是我學習人生的體驗，也是我最美好的回憶。

優良居服員-呂美雪



用心照顧，營造善的循環

因緣際會加入長照行列，從訓練奠定基礎，服務累積經驗，深刻了解長照重要性。居服員身為照顧的執行者，對案主的狀況及需求，須事先了解，服務才能順利推動。

成為居服員轉眼已屆半年，前輩的指導“凡事憑著良心做”、“把每位案主當成自己家人”，這兩句話認真地放在心中，並每天提醒自己進入每個案家，要了解案家狀況，“聆聽”不只是一門藝術，更是建立關係的基礎；“用心”一定能讓案主感受到；進而協助被照顧者，並支持照顧者。

臺灣即將邁入超高齡社會，長照需要更多人力投入；希望藉一己之力，幫助部分家庭減輕照顧負擔，讓長者能在地老化。人會經歷老化階段，希望己真心的付出，某日能成為喜悅的使用者。“善的循環”從現在開始。加油！但在看到自己可以幫助長者，讓我肯定自我，重新走出自己的人生。

優良居服員-邱徐金枝



不斷充電，歡喜陪伴

很榮幸有機會被推薦為資深敬業獎。在家協擔任居服員已有十多年，居服員的工作很辛苦，面對背景殊異的案主及家庭，碰到的狀況真的很多，有時會讓人措手不及，每天戰戰兢兢地面對每一個案家，深怕有個閃失而傷害到案主。但只要用同理心、耐心及愛心去面對案主及家屬，就能一一解決並克服壓力。

我秉持熱情與細心陪伴每一位長者，對長輩用心，案主見到我自然是滿心歡喜與期盼再次見面，就像多了一位家人陪伴似的。

雖然這是份工作，但每天從照顧過程中和案主交會的點滴，對我來說是種心靈饗宴，在此感謝家協十多年來不斷地替我們充電上課，加強專業知識，替我們解決服務過程中的問題，我會更用心地將所學之專業技術來服務我的另類親人~案主。

愛的分享

照顧生命從來就不是一件容易的事

作者:木瓜瑄

我的活潑母親37年次，我的父親在2000年去世(享年62歲)之後，母親罹患嚴重的憂鬱症和躁鬱症，多年來我帶著母親四處求診，吃了無數精神科藥物，當2018年4月醫生宣告母親罹患「路易氏體失智」時，我嚇得兩手發抖，噙著眼淚惶恐的問醫生該怎麼辦？

當時急著想離職當全職照顧者，經由周圍親友、主管勸退後，我開始積極在工作之餘去蒐集與失智症相關的書籍、文獻和報導...等，參加失智相關的論壇、長照展覽，並積極參加照顧者紓壓活動。2021年8月參加由遠雄、家協和果陀劇場合辦為期15周的藝術工作坊，收穫良多，更加走出照顧者的自信。從一開始在迷霧中的焦慮緊張、不安擔憂，漸漸轉換三種心境後，我感受到身為照顧者的驕傲與成就感。

第一、臉皮要厚：我不斷帶著母親去聽音樂會、看歌仔戲、看展覽，縱然旁人投來異樣眼光，我仍用溫柔堅定的語氣對他輕聲說明母親是生病，不是故意搗亂。

第二、心腸要狠：狠心把母親交給別人去照顧，不斷尋求外援。我不再認為只有自己是最佳照顧者，經過4年多來我借力使力，運用身邊各種能取得的資源，影響兄弟姊妹一個個接棒加入照顧行列、善用長照2.0、讓母親去日照中心、恢復母親以前的社交活動(例如帶著她去找親戚、結拜、慈濟志工、教會牧師、元極舞師友、參加國小同學會...等)，一把母親以往的社交網絡連結起來，這些全部都是珍貴的照顧陣線聯盟夥伴。

第三、心存感謝：感謝母親讓我成為照顧者，讓我看到生命中有無限的可能。母親經歷那麼多年的病魔纏身，現在已恢復進步到連外人都看不出來她的異樣，也能正常作息、生活自理。感謝母親讓我看見生命是會自己找到出路。

活動花絮

111.12.27

歡樂尾牙相見歡



居服培訓員

社團法人台北市家庭照顧者關懷協會

照顧服務員專班 第10-11期

- 一、目標：配合政府推動長期照顧政策，培訓長期照顧人力，並增進就業。
- 二、指導單位：臺北市職能發展學院。
- 三、辦理單位：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會。
- 四、招生對象與資格條件：(以招收失業民眾參訓為主)

加入照顧服務員行列

- (一)具中華民國籍年滿16歲以上無不良嗜好、精神疾病或傳染疾病，對照顧服務工作有意願者。
- (二)具本國籍或領有居留證之外籍人士。

【一年內重複參訓、尚在訓練180日就業輔導期或公司或商業負責人請勿報名】

- 五、訓練名額：每班30人
- 六、應備文件：學員基本資料卡、報名參訓切結書、特定身分相關證明文件、國民身分證正、反面影本、正面半身照片2張(1吋)、非自願離職者須附公立就業服務機構開立推介單、一年內體檢表(檢取者開訓三日前繳交，參加實習須檢附一年內之體檢表，檢查項目請參考下方附檔)、郵局/銀行存摺封面影本(結業者退費用)

七、訓練日期：本年度招收職前訓練班次

班別	課程期間	報名日期	甄試日期	地點
第10期	112.5.8 至 112.5.24	即日起 至 112.4.21	112.4.26 (三) 上午9:00至 下午17:00	1. 學科地點： 實踐大學 H 棟 504 教室 臺北市中山區大直街 70 號
第11期	112.8.15 至 112.8.31	即日起 至 112.7.18	112.7.26 (三) 上午9:00至 下午17:00	2. 實習場所： 陽明覺春護理之家 臺北市士林區格致路7號2樓

七、報名專線：(02)2739-8737 (按9，由總機轉服服員培訓之服務員)

報名地點：臺北市大安區和平東路三段232號3樓。

現場報名：週一至週五 09:00-17:00。

或郵寄至：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會。

招兵買馬



社團法人台北市 家庭照顧者關懷協會

居家照顧服務員

資格

1. 照顧服務員職前訓練(結訓證書)
2. 地區醫院以上之體檢合格
3. 每週至少服務28小時以上
4. 有居家服務工作、或樂於者

薪資與獎金

- 每小時220元
- 轉場津貼每案55元
- 績效獎金
- 介紹獎金

福利

- 特休假、年度健檢、旅遊、聚餐、生日禮

保險

1. 勞、健保、勞退金提撥
2. 團體意外險、僱主意外責任險

專業提升

- 每年免費在職教育訓練20小時以上

可累計長照教育積分
(02) 2739-8737

徵才
歡迎加入我們!



長照給付AA碼獎勵金

服務區域：

大安區、信義區、松山區

臺北市大安區和平東路三段232號3樓