



# 北市家協會訊



## 單元錦集

- 理事長的話
- 會務服務宣導
- 心靈小語
- 捐款芳名錄
- 活動花絮
- 好康抱抱
- 招兵買馬
- 愛心輔具捐贈

## 關於我們



官方網站



FB 粉絲團



「照顧諮詢專線」：0800-008-002

## 理事長的話



### 照顧的人 守護的心 家庭照顧者關懷進行式

親愛的家協夥伴及朋友們大家好，

首先，衷心感謝委任雪華成為第十一屆理事長的支持和信任，從常務理事到理事長，對雪華來說是一個獨具意義的榮譽，更是一項充滿挑戰和責任的使命。感謝過去歷屆理事長和監事們帶著夥伴們共同度過各種嚴峻的困難，對家庭照顧者關懷保持永續的進行式。

照顧的人需要一顆溫暖守護的心，在協會進入專業居家照顧服務的22年中除了同仁們盡心力的實踐居家照顧外，協會也透過政府委辦照顧員專業課程的舉辦，把我們的信念及經驗傳承下去，此外，在照顧者關懷的各項活動也積極開展，包含與遠雄人壽第3年合作的關懷照顧者藝術工作坊，將於10月28日於台北市政府親子劇場擴大舉行「愛·齊飛」公益舞台劇的成果展演，另一方面，協會長期經營社區的照顧者的身心理支持活動，也再次於10月底舉辦，希望透過協會夥伴們、居家服務的種種實質支援，陪伴照顧者一起奮鬥，這是我們服務的意義和價值！

台灣將急速跨入超高齡社會，身為重要的支持機構，我們將致力於持續強化協會提供的服務，包括專業居家照顧人員的專業訓練及特別需求項目增設、各項長照服務的投入及開展、照顧者及被照顧者的健康促進、預防及延緩失能失智的衛教與訓練、維持自立生活品質能力活動、及強化社區長照資源連結等，照顧的人，守護的心，家庭照顧者關懷進行式，殷切期盼有相同理念的你我捲起袖子來一起攜手大步邁前，迎向長照3.0的新挑戰！

台北市家庭照顧者關懷協會 理事長

盧雪華

敬筆

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：盧雪華  
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 統一編號：18040503





## 會務服務宣導

## 心靈小語

您我齊牽手，迎向安心被支持的  
超高齡社會~談老人保護

每天，給自己三分鐘深呼吸

家協督導 劉欣靜

諮商心理師 陳乃綾

國家發展委員會資料推估，臺灣自2025年起進入超高齡(super-aged)國家，老年人口占總人口比率達到20%。因應人口結構變化，政策上不斷滾動式修正，如制定「因應超高齡社會對策方案(112-115年)」，以自主、自立、共融、永續為四大發展願景，以提升長者支持，強化社會能力為指導原則。希望高齡者能活得健康，活得自主、活得更有尊嚴。然而，我們會從媒體看到社會上的角落，有一群長輩，面對著生命中的困境。可能疏忽、遺棄或虐待，他們在所處的系統中掙扎著，如果有人能注意到給予協助，才能在生命幽谷中看到希望。而居家服務員就像黑暗中那道光，照進長輩的心中。居家服務員定時、定頻率的進到社區長輩家，給予身體照顧、生活支持的同時，面對面的服務使他們更易發現長輩特殊情況，透過發現、回報，讓長照服務及保護系統得以介入，長輩生活就有機會獲得改變，脫離危險情境。

今年7月，協會邀請臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心李淑玲督導，指導我們如針對老人保護議題如何協助通報與蒐證。照顧是辛苦的一條路，照顧本身是壓力，沒有支持只有批評的家人關係是壓力，擔心與社會脫節也是壓力。多方壓力無法處理下易讓人崩潰而發生憾事。臺北市政府導入三級預防，除居服員在服務過程中提高敏感度，察覺個案是否疑似老人保護狀況外，一級預防為臺北市從110年啟動長照評估須納入照顧負荷初篩指標，透過長照A單位進行評估，例如沒有照顧替手、需照顧兩人以上、高齡照顧者等。二級預防為轉介臺北市家庭照顧者支持中心(按區分四處)及社福中心，啟動關懷、支持性服務。三級預防則為家防中心，當家支中心及社福中心處置無效果，其高負荷狀況未減緩，對個案本身有造成自傷或傷人(被照顧者)風險時，則以保護案件通報，由公權力介入。這是一張需要編織綿密的網，才有足夠力量能撐住長輩、照顧者及整個家。

透過講師的說明，我們更了解這張安全網上居服員及居督員在其中的角色。居家服務對於照顧者來說，提供照顧上協助、有喘息的機會；也讓照顧關係中搖搖欲墜的長輩被察覺，接受協助。這張保護網，需要您我一起共織。

現在的人，包含我自己，忙到沒有時間好好吃一餐、好好和朋友聚會、好好睡個覺、好好深呼吸，好好地、靜下來三分鐘。於是我明白了，善待自己，不是要等到有空了、有錢了，去旅行、吃大餐才叫善待自己，而是在日常生活中的每一天，我們有沒有給自己停下來，關心自己：我現在心情如何呢？我現在的身體還好嗎？我累了或者我想要做什麼呢？善待自己，就是停下來，給自己三分鐘。吸氣：把注意力從外在的環境事件，帶回自己的身體裡面，感覺到自己的胸腔裝進去更多的空氣。吐氣：讓身體許心情的緊繃、壓力、煩人的感覺、疲累...從鼻子嘴巴吐出溫熱的空氣，肩膀、背部、脊椎到尾椎一節一節地放鬆。專注在吸氣與吐氣的當下，重複幾個回合，頭腦的思緒會逐漸慢下來，讓頭腦在這三分鐘不用再擔憂忙碌了。

我注意到越來越多人失眠、焦慮、恐慌不安，其實是頭腦的運轉太想要幫忙我們做事了，常常處在未雨綢繆、計畫、擔憂之中，反而不能夠自在的活在當下，總是覺得有事情沒有做完、總是要不斷前進成長、不太能夠允許自己停下來休息。我這邊提供一個我自己很喜歡，也很容易運用的自我照顧方式，就只是什麼都不做，讓頭腦放空休息一下，給自己幾分鐘好好地大口呼吸，把所有的壓力煩惱都從嘴巴吐出來，每一口吸氣都是充電與滋養，每一口吐氣都是在排毒與釋放身心情緒。這麼簡單的自我照顧，邀請你來試試看，每天，給自己三分鐘的時間，什麼都不做，就只是深呼吸，你會感受到，原來平靜就在一吸一吐之間。

你可以在起床前、中午用餐前、下午疲累時、洗澡時、睡前，任何你想要停下來休息幾分鐘的時間都可以，試試看吧！

### 捐款芳名錄

112年度上半年度捐款明細表

單位名稱/姓名	金額	單位名稱/姓名	金額
尤克玲	2000	高秋芬	5500
吳玟潔	600	梁訓璋	1800
吳玟誼	1300	陳玉花	1800
杜林顯	5000	黃何志	1800
杜奕弘	500	鄭素蓮	1800
周健羽	1800	大直社區	41750
洪浩軒	1200	大直社區	9000
徐順園	1800	遠雄人壽	60000
徐達光	10000		

總金額合計達147,650元整(新臺幣)人名依筆劃順序排列

# 活動花絮



第 11 屆第一次會員大會 (112.08.27)



2023/08/27北市家協第11屆第一次會員大會



第 11 屆理監事改選大會 (112.09.05)



恭賀!! 本會八月份開辦  
「照顧服務員培訓專班」學員全數結訓



恭賀!! 本會居服員 邱徐金枝、徐台雲  
接受臺北市政府社會局採訪





好康抱抱



好康抱抱



捐贈愛心輔具



日前，北市家協在居服員的反應之下，分別捐贈愛心輔具給予(上圖)兩位長者，他們皆為獨居老人，持「四腳拐長者」是因為兄弟財產糾紛，沒有經濟來源，在右腕骨手術後，步行時需要仰賴此使用之。

另一位持「助行器長者」則是因小中風，經濟來源為子女供養，但這一年多收入不穩定，長輩的零用金也經常不夠用，而無法購置該輔具。

二位長者與家屬接獲到協會主動提供的輔具，都表示非常開心，同時，感謝協會對他們的協助與幫忙，為他們解決步行的安全顧慮和困擾問題。

Farglory Life 遠雄人壽 30 永續

## 家庭照顧者喘息服務

# 愛齊飛

公益舞台劇

歡迎收聽FM 30.1 從愛開始  
夜深人靜時，主持人唐從聖傾聽你的心聲，為你加油...

遠雄人壽攜手「果陀劇場」  
以表演藝術結合戲劇、色彩與聲音等元素  
交織成一齣動人的舞台劇

唐從聖

2023 10.28 (六)  
15:30 (15:00進場)  
臺北市政大樓 親子劇場  
(台北市市府路1號2F)

2023 公益服務計劃 給力  
喘口氣

免費索票  
請至 TixFon

重陽 臺北式

至重陽節當日 112/10/23  
設籍本市滿3個月 於112/07/23前設籍  
65歲以上長者及 於112/12/31年滿  
55歲以上原住民

即可領取重陽敬老禮金!

重陽敬老禮金 領多少

於112/12/31年滿：

- 47/12/31 前出生 57/12/31 前出生  
65~98歲長者、55~88歲原住民  
每人新臺幣1,500元
- 13/12/31 前出生 23/12/31 前出生  
99歲長者、89歲原住民  
每人新臺幣1萬元及禮品一份

7/23 前設籍北市的長者  
(含當日) 皆可享有此福利!

多種領取方式 指定期間

08/08 ~ 09/07 敬老、愛心卡 靠卡優先領取  
臺北以下地點靠卡領取  
• 捷運站悠遊卡加值機  
• 四大超商  
• 美廉社  
• 台北101購物中心B1服務台

10/3 匯款入帳  
限長者本人郵局或台北富邦銀行帳戶  
於7/26-8/31間填寫「臺北市政府重陽敬老禮金匯款同意書」  
兩種方式：  
• 社會福利站線上填  
• 臺北市各區公所 社會課紙本填  
• 原由會辦公處之匯款日，匯至指定帳戶

10/12 ~ 11/13 定點親自領取  
於期間內至設籍區公所公布之「指定地點及時間」領取。

特殊資格  
• 8/7低收、中低及中低老津長者：由社會局直接撥款入本人帳戶。  
• 如未收到款項，請與其他地區(敬老卡、設籍區公所公布之指定地點、或匯款同意書)  
• 99歲以上(89歲原住民)人壽：由各區公所匯款到府致送!

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

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

可累計長照教育積分 (02) 2739-8737

好康抱抱

## 健康促進講座

### 講座主題/師資

活出圓滿樂齡人生 / 陳乃綾 心理師

微微一笑很給力 😊 盧雪華 預防及延緩失能失智專業師資

參加對象：一般民眾、家庭照顧者

報名方式：請來電(02)2739-8737

洽詢北市家協或掃描填寫「線上」報名表單

連結路徑：[HTTPS://REURL.CC/EDDGGX](https://reurl.cc/EDDGGX)

活動時間：2023年10月31日 14:00 - 17:00

活動地點：台北市大安區和平東路3段212巷12號

主辦單位：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會  
協辦單位：社團法人中華生命關懷協會