

Vol. 03

家庭照顧者半年專刊



汝好！ 家庭照顧者

家庭照顧者生活日談

看見自己的優點，使自己更加自信；看見自己的缺點，使自己更加成長。
人並非十全十美，但每個人都是獨一無二的存在，
只要你在這裡，你就是全世界最美麗獨特的唯一。

澎湖縣家庭照顧者支持服務中心出刊

目錄 Contents

1

日常照顧的必備小知識

善用輔具輕鬆照顧－居家實用輔具指引 ----- 03
關節動起來－被動關節運動技巧 ----- 05



2

健康灶腳的玩膳料理

吃出血管暢通不阻塞－血管回春食譜 ----- 07
免疫力增強大補帖－簡易養生料理 ----- 09



3

歡迎來到照顧者的奇妙聚會

喘息沙龍 X 「非常時刻」生死桌遊 ----- 11



4

家庭休閒活動

洗順三千煩惱絲－洗髮餅 DIY ----- 13



5

我們的照顧咖啡館

WE cafe 我們的照顧咖啡館專欄 ----- 15



6

照顧日常誌：相揪來聽我的故事

阿華姐的照顧獨白 ----- 17
小晴的祈願－願雨過之後會天晴 ----- 19



7

在家心紓壓

懿文老師的梳頭紓壓法 ----- 21



8

好書推薦

面對父母老去的勇氣－社工小編真心推薦 -- 23



9

照顧故事徵稿訊息 ----- 24
有我照你！家照中心志工招募 ----- 25
服務據點訊息 ----- 26



01. 日常照顧的必備小知識

善用輔具輕鬆照顧——居家實用輔具指引



大家好！我是望安的社工阿瑛啊！
這次很開心要跟大家分享職能治療師在課堂上常常提及的幾項輔具。

輔具其實就是能夠幫助人們在日常生活、工作、就學、就醫方面更加獨立、方便、安全的工具，同時也能讓照顧者更加輕鬆地進行照顧。像是現在許多人配戴的近視眼鏡或是老花眼鏡其實也是輔具的一種喔！
那事不宜遲讓我們來看看這些居家實用的輔具吧！

四腳拐杖



一般手杖



拐杖：四腳拐又叫做四爪拐杖，相比普通單手拐杖，有更強的支撐能力以及平衡能力。

Π型助行器



R型助行器



助行器：R型助行器也有人稱之為二階式助行器、階梯式助行器，是由固定式助行器改良而來，特殊的凹槽設計能為下肢無力的高齡者提供更容易起身的支撐點，由坐姿或低處時花費較少力氣就能起身行走。

便盆椅



洗澡椅



生理清潔輔具：職能治療師多半會建議民衆選擇便盆椅的原因為，除了可以拿來當洗澡椅之外，夜晚可以暫時移至長輩的房間，避免長輩在半夜如廁時跌倒，早上只需要將盆子拿出來清洗即可。

阿瑛的貼心小提醒

第1點：
失能者到後期時期**末梢神經的小肌肉組織會漸漸萎縮**，我們可能會不知道日常生活中常使用的喇叭鎖與旋轉式水龍頭對於他們是吃力的，因此為了使被照顧者生活更省力，這部分也可以依據專業評估來提出補助申請。

第2點：
目前「**輔具補助**」分為兩大類，分別是「**長照 2.0 失能老人補助**」以及「**身心障礙者補助**」，兩種補助方案在資格條件及補助金額上皆不相同，然而需特別注意的是，針對電動代步車和電動輪椅，長照 2.0 都僅提供「**租賃**」補助，換句話說，如果需要獲得購買電動代步車的補助，便只能透過「**身障補助身心障礙者輔具補助**」，且基於安全考量，具視障之多重障礙者不予補助，並申請補助之電動代步車以四輪之電動代步車為原則。所以要留意長輩的需求是否符合補助的要件喔，**千萬不要聽信廠商說「政府現在都有補助半價」**。

更多的輔具相關訊息請洽詢「澎湖縣輔具資源中心」
電話：06-9262740 | 地址：澎湖縣馬公市同和路 33 號 B1 (身障中心)
服務時間：星期一至星期五 08:00~12:00 / 13:30~17:30

01. 日常照顧的必備小知識

關節動起來—— 被動關節運動技巧

面對長期臥床的家人我們最擔心什麼呢？

壓瘡、關節僵硬、肌肉攣縮、血液循環變差？

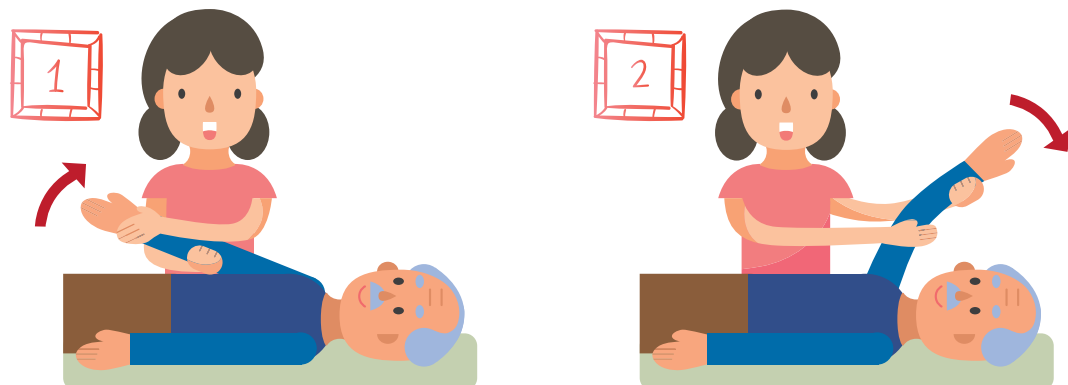
失能者長期臥床或肢體因疾病變的軟弱無力，以致於活動減少或無法活動，這時就需要透過照顧者的協助進行「**被動運動**」，維持被照顧者關節的正常運動及各部位軟組織的活動度，**預防肌肉攣縮、關節僵硬變形，並促進血液循環，避免血管栓塞喔！**

施作原則：

1. 將病床調至**合適的高度**。
2. 照顧者的動作要**緩慢且溫和**，避免快速用力拉扯。
3. 每一關節依照**彎曲、伸直、內轉、外轉**等方向執行，並以被照顧者**感覺不痛**為原則，勿超過最大關節活動度。

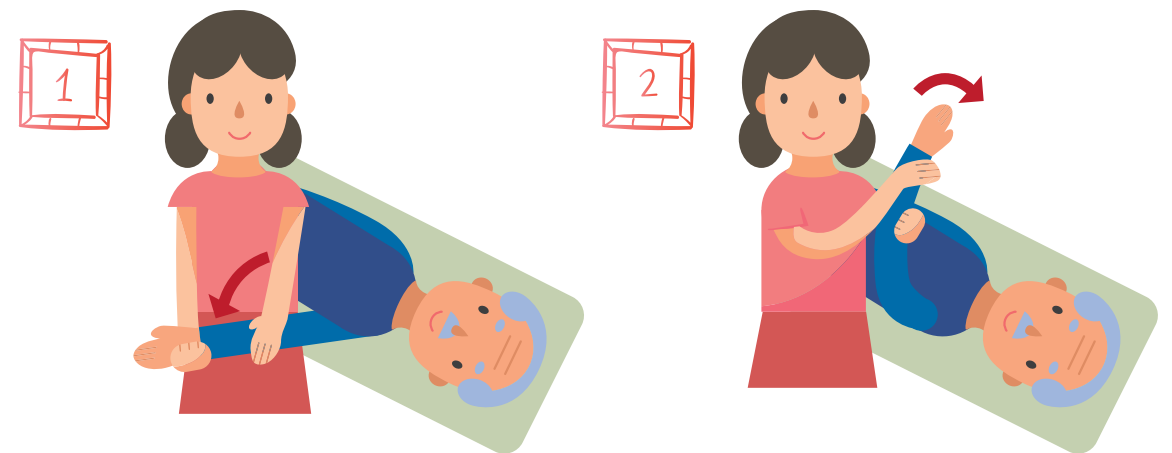
上肢—肩關節 | 施作方法：

1. **肩上舉**：一手托住被照顧者上臂、一手握住手腕處，往頭部方向托高至被照顧者可忍受的角度，再重複操作。



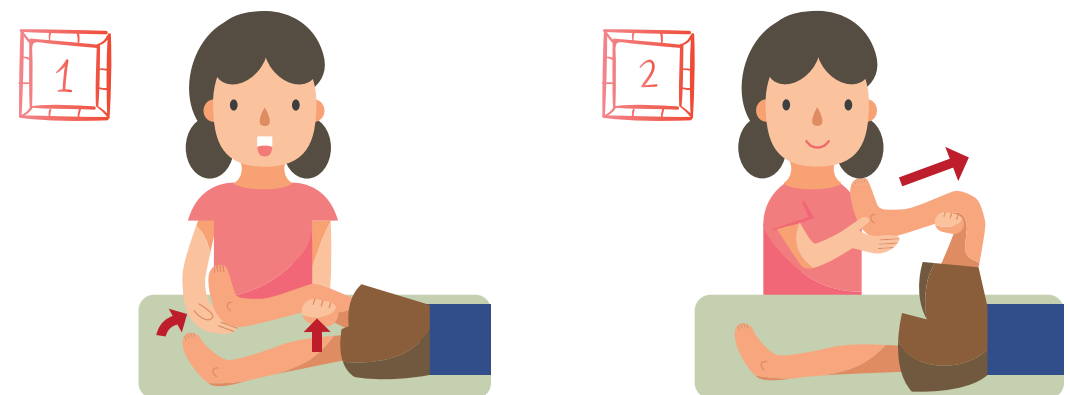
上肢—肩關節 | 施作方法：

2. **肩外展**：一手托住被照顧者上臂、一手握住手腕處，將被照顧者手臂往身體外伸展至90度，再重複操作。



下肢—髖、膝關節 | 施作方法：

1. **髖膝彎曲—伸直**：一手扶住膝蓋下方、一手扶住腳踝，施力向身體方向推進後再回復起始位置。



注意事項：

1. **避免於用餐或灌食後 30～60 分鐘內運動。**
2. 施作時觀察被照顧者的**身體狀況及生命徵象**。
3. 施作過程若出現「**活動關節時出現奇怪聲響**」、「**懷疑有骨折或軟骨組織受傷**」、「**出現紅、腫、熱、痛其中任一情形**」就要與醫生或治療師討論啦！



02.

健康灶腳的玩膳料理

吃出血管暢通不阻塞—— 血管回春食譜



依據衛福部統計，109 年國人十大死因中心血管疾病便占了四名！可見現代人的飲食與生活習慣對於心臟、腎臟、血管等造成了莫大負擔……

因此爲了生活品質及美好的健康，讓我們從飲食開始著手吧！

減鹽 10 大技巧

1. 少喝或不喝湯。
2. 不用味精、鮮味精；做菜減少鹽、醬油。
3. 少吃紅燒肉、香腸、臘肉；吃肉、水餃不沾醬、椒鹽。
4. 吃飯不淋滷汁；少吃炒麵、炒飯、燴飯。
5. 少吃高鹽零食（如鹹餅、洋芋片、鹹堅果）。
6. 少吃醃製醬菜、醬瓜、豆腐乳。
7. 注意食品標示，選少鈉的食品。

6 種食物預防心臟病並常保心臟健康

1. **大蒜**：大蒜素能降低血壓，減少心臟病發作因素。
2. **黑巧克力**：抗氧化成分與類黃酮可改善心臟健康。
3. **核桃**：核桃可以降低舒張壓減少身體氧化和發炎。
4. **毛豆**：大豆異黃酮有助降低膽固醇水平，並改善心臟健康。
5. **酪梨**：單元不飽和脂肪有益心臟健康。
6. **多脂魚類**：鮭魚，鯖魚和金槍魚 OMEGA-3 脂肪酸，可減少心臟病風險。



血管回春食譜

◎ 燕麥糙米飯

- (一) 食材：燕麥糙米 70g。
- (二) 作法：將白米、糙米與燕麥洗淨，加入適量的水後，放入電鍋。

◎ 馬鈴薯燉鮭魚

- (一) 食材：馬鈴薯 45g、洋蔥 30g、鴻喜菇 20g、鮭魚 60g(先煎過或烤過)、醬油少許、黑胡椒粒。
- (二) 作法：
 1. 鮭魚先煎過或烤過後，切小塊備用。
 2. 將鴻喜菇清洗、整理備用，馬鈴薯、洋蔥去除表皮後切塊。
 3. 熱鍋炒香鴻喜菇，接著加入洋蔥、馬鈴薯，稍微炒過後加入醬油、黑胡椒粒起鍋。
 4. 將稍微炒過的食材，放至電鍋中，外鍋加入一到兩杯水，開始進行燉，最後電鍋跳起將食材盛至容器，最後加入切塊鮭魚拌一拌即可。

◎ 番茄豆腐

- (一) 食材：番茄 50g、豆腐 70g、雞蛋 30g、青蔥少許。
- (二) 作法：
 1. 豆腐、番茄切適中大小備用。
 2. 鍋中放入少許油，將雞蛋炒約七分熟盛起。
 3. 鍋中放入少許油，爆香蔥白，接著番茄下鍋，簡略翻炒後下豆腐，加入少量水，悶幾分鐘後下蔥綠起鍋。

◎ 涼拌菠菜木耳絲

- (一) 食材：菠菜 45g、木耳絲 5g、蒜末(先加油炒過)、醬油、黑白芝麻少許、辣椒(增加顏色)。
- (二) 作法：
 1. 木耳切絲狀，菠菜清洗乾淨後切段，辣椒切片備用。
 2. 木耳絲與菠菜穿燙，燙熟後撈起、裝盤。
 3. 鍋中放入少許油，加入蒜末爆炒，放入醬油倒在木耳絲與菠菜上，加入切片辣椒、少許黑芝麻拌一拌即可。

◎ 冬瓜蛤蠣海帶湯

- (一) 食材：冬瓜 50g、蛤蠣 40g、海帶 20g。
- (二) 作法：冬瓜削皮、切成塊狀備用後，將水煮滾放入冬瓜塊、海帶，冬瓜熟後，可用湯匙側邊測試，如可以壓開冬瓜，表示冬瓜有熟，接著加入蛤蠣煮熟即可。

02.

健康灶腳的玩膳料理

免疫力增強大補帖——
簡易養生料理

什麼是免疫力呢？

免疫系統就像駐紮在身體裡的「軍隊」，是避免及防治疾病的最佳利器，可以抵禦入侵身體的細菌、病毒等有害物，並揪出體內的「叛軍」，如不正常增生的細胞、被感染的細胞。若免疫系統失調，免疫力太強或太弱，都會影響身體健康。

6 大營養策略，提升免疫力

1. **攝取乳品類、蛋豆魚肉類**：吃足優質蛋白質，少加工食品。
2. **每天一碗全穀雜糧**：人體需要大量的維生素 B 群，供應細胞進行增殖、氧化和還原作用。
3. **各種顏色的蔬果**：蔬果含有維生素 A、維生素 C、彩虹植化素、纖維質。

4. **喝優酪乳**：食用優酪乳及優格增加益生菌，幫助免疫調節。
5. **適量吃好油**：維生素 E 可增強免疫細胞功能，Omega-3 脂肪酸能降低身體發炎、改善血液流動性，調節呼吸道抵抗力。
6. **減少精緻糖**：精緻糖類會促進身體發炎、削弱白血球的功能，對免疫力無助益。

簡易養生料理

◎ 薑黃雞胸肉

- (一) **食材**：洋蔥 20 克、青椒 10 克、紅椒 20 克、雞胸肉 70 克、蒜頭適量、糖、鹽、醬油、橄欖油少許、薑黃粉 0.5 小匙。
- (二) **作法**：1. 將蒜頭切末，洋蔥、青椒、甜椒切片；雞胸肉切成長條，加入蒜末、糖、鹽、醬油和少許橄欖油拌勻稍醃。
2. 起油鍋，入雞胸肉炒至肉百面反白，加洋蔥、青、紅椒翻炒，再加入 0.5 小匙薑黃粉及許鹽，炒熟後起鍋。



◎ 枸杞地瓜葉

- (一) **食材**：地瓜葉 100 克、薑、枸杞適量、鹽少許、食用油。
- (二) **作法**：地瓜葉去梗洗淨，將切絲，枸杞以飲用水略沖洗一下後，加少許油熱鍋，入薑絲拌炒一下，再放地瓜葉炒之，後添加枸杞及少許鹽，炒熟即可。

◎ 鮭魚豆腐海帶味噌湯

- (一) **食材**：鮭魚 20 克、豆腐 1/4 盒、海帶芽適量、鴻喜菇 20 克、味噌適量、蔥適量、鹽少許。
- (二) **作法**：豆腐切小塊，海帶芽沖淨用水泡軟，鮭魚洗淨切小塊，青蔥切蔥花備用後，鍋內倒入 600cc 的水煮沸，放入鮭魚塊、海帶芽、鴻喜菇及豆腐，最後味噌加水拌勻倒入鍋中，煮至鮭魚熟透，關火加入蔥花即完成。



03. 歡迎來到照顧者的奇妙聚會

喘息沙龍 X 「非常時刻」生死桌遊



死亡是人生必經的過程，但當遇到這個「非常時刻」時，我們都做好心理準備了嗎？

本次沙龍邀請死亡咖啡館活動主持人郭慧娟老師，透過這款桌遊與大家聊聊「面對被照顧者臨終」這一件事情，也讓自己做個練習，讓這個非常時刻不再只是印象中的「恐懼」、「害怕」而是「溫馨」、「感人」並與親愛的人做最後重要的道別。

「非常時刻桌遊」將與大家帶領下議題：

照顧者照顧過程的身心靈狀態



被照顧者的醫療或照顧抉擇



如面對被照顧者臨終前的當下



桌遊過程中大家各自扮演不同社會階級的家庭（富有、一般、貧窮），以及不同的家庭成員角色，從角色的互換中學習、演練不同立場可能會產生的照顧決定。

活動過程中每一組都代表著不同的家庭，每個家庭都有不同的煩惱跟現實必須克服跟共討論的議題。除此之外，從桌遊的體驗中也讓大家更加了解當自己成為「照顧者」或是「被照顧者」時的心境及希望他人可以理解的渴望，使自身能夠有彈性的去面對身邊的重要他人。

講師介紹：

郭慧娟老師 / 臺灣死亡咖啡館 Death Cafe Taiwan 活動主持人
FB 可搜尋「臺灣死亡咖啡館 Death Cafe Taiwan」

沙龍舉辦資訊：

喘息沙龍主題聚會固定舉辦於「照顧咖啡館」
地址：身心障礙福利服務中心（馬公市同和路 33 號）
想知道更多沙龍的消息歡迎諮詢：06-9266018 陳社工



家照中心臉書



家照中心 LINE 群組

04. 歡迎來到照顧者的奇妙聚會

洗順三千煩惱絲—— 洗髮餅 DIY



天氣明媚，海風徐徐，
今日的氣溫是完美的攝氏 25℃
這個時候都在做什麼呢？
別窩在家裡了！
快點跟著家人一起出來活動吧！



家庭休閒活動

中心爲了增進照顧者與被照顧者的互動，讓彼此都能夠擁有快樂的遊玩回憶，因此開辦「家庭休閒活動」。

有些照顧者帶著小小被照顧者、有些帶著年紀大的被照顧者……但不論是哪一個家庭，大家都洋溢著幸福的氛圍，開朗的笑聲迴繞整間會場。

這次還很幸運地，老師加碼教導大家製作純天然洗碗精，帶給大家不同的歡樂體驗！

講師先說明洗碗精製作的流程，並進行示範及指導，再由每位成員仔細拿捏指定的量，一一調配，小心又專注的倒入容器後攪拌後，倒入罐子再加強搖一搖，使它混合更均勻。

洗髮餅 DIY，在需要出力使力壓模時，年紀較輕的照顧者會主動提供協助，年紀較大的照顧者在一邊看著大家製作，感受過程的美好。



透氣、喘息的時間

或許，因為照顧生活非常忙碌，讓自己不自覺全心全意投入照顧，忘了停下腳步，在長時間照顧之下，心情可能變得緊繃，耐心可能變得愈來愈少，大家有想過為什麼會這樣呢？其實呀！是忘記了給予彼此透氣、喘息的時間。

有些照顧者可能會說：「如果有時間做休閒活動，寧願給自己多點休閒、多一點時間睡覺就好。」但生活的休閒活動很多元，例如：種種花草、唱唱歌甚至是喝杯咖啡等休閒，都是能幫助自己轉換心情的小方法。

而與被照顧的家人一起參加簡單有趣的 DIY 活動，或許也是跟舒緩壓力又能夠增進彼此感情的好辦法喔！



05. 我們的照顧咖啡館

WE cafe 我們的照顧咖啡館專欄



專屬的舒壓空間

縣府將原本身障中心的閒置空間設計規劃成「照顧咖啡館」，並與慢飛天使服務協會合作，於 109 年 9 月 17 日揭牌試營運，提供家庭照顧一個專屬的紓壓及喘息空間，協助家庭照顧者連結正式與非正式資源。



社工諮詢服務

照顧咖啡館裏頭有舒適的空間、愉悅的音樂及提供香醇的飲品，讓照顧者們可以悠閒地度過寧靜的時光，有任何照顧問題需要諮詢也可透過咖啡館的服務人員迅速聯繫社工提供立即性的諮詢服務。



照顧者心情箱

咖啡館備有照顧者心情箱，提供有需要協助的照顧者留下聯絡方式以及需要協助的問題，並讓照顧者可以用利用書寫的方式抒發情緒壓力。



悠遊書本世界

咖啡館備有各類書籍提供照顧者們閱讀。書籍目前僅供館內閱讀，歡迎大家在照顧的日子中可以挑個幾天風和日麗的午後來到咖啡館，一邊喝著咖啡一邊沉浸在書中的世界吧！



WE cafe 我們的照顧咖啡館：
地址：馬公市同和路 33 號身障中心右側位置
電話：06-9260281
營業時間：週一到週五 早上 8:00~ 下午 5:30
中午時間不休息。



照顧咖啡廳官方 LINE



家照中心臉書



家照中心 LINE 群組



06. 照顧日常誌：相揪來聽我的故事

阿華姐的照顧獨白



支持大家下去的是愛

又過了一個年頭，在回台與孩子們同聚後，看到家人臉上滿溢的笑容，回想當初自己所做的選擇是對的……當時先生的一次意外，開啓了整個家庭面對突如其來的照顧路程。

在民國 96 年自己還與先生在高雄生活時，先生因反覆發燒後陷入昏迷，經送醫診斷為肌肉溶解症，導致身體功能快速退化，當時先生清醒後還一度無法自行移位，日常全需要別人的協助，全家也因為先生突然倒下，需要重新調整生活習慣跟方式，而全家看著身為家庭支持支柱的爸爸，都有說不出的心疼與不捨。

在忙著協助先生復健與調理身體時，有天看著孩子們，各個神情疲累忙著為生活打拼外，還要擔心著處理生活瑣事。我知道現在支持大家走下去的是「愛」，但我

覺得不能在這樣下去了！經過反覆思考及種種考量下，我決定與先生兩人返回澎湖老家休養與定居，同時也為了完成與先生當初的願望——「整修澎湖老家，延續承先啓後的傳遞」。

突如其來的變化

但在往後的日子中，發現先生方向感逐漸變差、物品認知有誤後，有一天決定到高雄長庚醫院進行檢查，但沒想到檢查結果居然是失智症！

隨著先生失智的狀況日復一日退化，回答問題時只能用簡單詞彙回答，常常無法完成一句話、做事情會反覆的詢問、隨地便溺、有時也會叫不出大家的名字，在這樣的病情變化及時時照看無法休息的情況下，照顧壓力也漸漸累積，感覺隨時一個不小心都會被這強大的無力及難過淹沒。

月亮再美，也有陰晴圓缺

而在我快被壓力掩蓋時，家庭照顧者服務中心看到我的疲累，提供長期照顧資源申請管道給我在照顧上的另一種選擇，漸漸地先生開始願意接受長照服務、參與健智學堂的活動，而我也開始規劃，如果未來自己先走一步時，先生可以入住機構的選擇。因為事先安排好一切，未來才能更放心呀！

先生接受服務後，給了我休息的時間，我也開始參加家照中心紓壓、照顧技巧、玩膳食堂等課程，以及踏出勇氣參加失智症家庭照顧者支持團體，在活動中透過學習經驗並分享及表達困擾，練習抒發自己的情緒，也很幸運地透過活動找到一群同為失智照顧者的照顧夥伴，原來在照顧這條路，我真的並不孤單！

最後我想要告訴大家：「植物再美，也有枯葉；月亮再美，也有陰晴圓缺。但日子繼續著，照顧找到方法可以讓快樂一直延續下去。」



06. 照顧日常誌：相揪來聽我的故事

小晴的祈願—— 願雨過之後會天晴



是會在乎與懂你的人。
真正的伴侶，

我與老公原本是一對恩愛夫妻，同甘苦共患難，在這競爭力很強大的環境下，兩人同進同出，老公載我上下班，下班後回到我們愛的小窩，由於爸媽與老公的疼愛所以我對廚藝是一點點都不會，老公也很體貼，掌廚全靠老公打理，過的和樂融融你儂我儂的生活。

但是天有不測風雲，人有旦夕禍福。有一天我在上班的時候，老公的同事告知我，我老公車禍了，要我趕快到醫院去。我當下嚇傻了，忍不住哭了出來，整個人都說不出話來了，只能用充滿哭腔的聲音小聲的詢問他們，想知道老公是否清醒，好在人是清醒的。他們立馬載我到醫院，確認我是病人的家屬後，醫生遞了一份手術同意書要我簽名，同時說了老公車禍左腳受傷的嚴重性，天啊！當下的我非常慌亂，怎麼辦，誰能告訴我，我該怎麼辦呢？左腳傷的太嚴重了，要裝鐵片要裝螺絲釘，治療大腿的鐵片需要好幾萬元！慌亂中我簽名的手一直發抖，但是爲了老公的腳，我告訴我自己要勇敢，不要害怕、要堅強，什麼事情都不要想、不要害怕，唯一的希望要把老公的腳醫好。

當天的晚上開刀，我一個人靜靜的手術室門口椅子上等待老公，手術中我告訴自己要堅強，但在不知不覺中，我全身發冷抖的很厲害，主治醫生出來要告知事情，發現我在發抖，趕緊拿了一件棉被給我，雖然蓋著棉被坐在手術房門口的椅子上，但是一點也不感覺不到溫暖，心中掛念著手術室裡的老公，忍不住心理的情緒嚎啕大哭了起來。

一小時過去，手術結束，醫生告知我今天動刀是大腿部分，因爲手術時間不能太長，小腿及腳掌的部分安排明天再開刀，聽到這些話我感到一陣暈眩，但還是接受了醫生的指示與安排，第二次手術我自己一個人默默的坐在手術室門口，滿腦子胡思亂想，終於等到手術室出來了，在醫院住院的那幾天，平時的弱女子像變身無敵鐵金剛一樣，完全沒有吃飯，也都沒有睡覺，全心全意在照顧老公，也許是上天垂憐，賜給我堅強的勇氣與毅力，我想將要是我撐起大樑的時候了。

出院後每個月必回醫院回診一次，檢查看骨頭有沒有長出來，我每個月必回醫院帶我老公回診，希望老公可以快快康復，但是天又不從人願了，每個月檢查醫生都叫我看 X 光片，雖然根本就看不懂，但醫生每個月都送我一句話讓我心灰意冷的話：「骨頭完全沒有長出來」。接下來除了西醫的方法也嘗試了中醫的療法跟食補療法，每天都不斷的換藥吃補品，但仍然沒有起色，醫生也說不出原因。

第三年，醫生表示要抽我老公的骨髓打進他的腿內讓他長骨髓。結果過了三個月再回診，終於有了喜訊，有長出骨頭了，可是半年後才完全骨頭長完全。在這段期間，我每天帶著老公拿四腳拐杖出去走路，努力的練習漸漸有了成效，從四腳拐進步到可以換單手拐杖了，我心中的大石頭終於放下了；每天我下班老公都會跟我聊一下，他練習放手走路的情況，有一天我用手機錄了一小段，傳給弟弟妹妹看，他們都很高興，讓我備感溫馨。

然而有一天，我下班後老公跟我說說他今天摔倒，爬了很久，才爬起來站立，我們都以爲是腳力的關係，也就沒有在意，一個星期後有天晚上，老公獨自進浴室，雖然地上沒有濕，但是老公卻狠狠的摔了一跤，我趕快跑進浴室，老公倒在地上一直嚎哭叫痛，我用力的想要拉起老公，老公很勇敢的忍痛努力配合，之後叫了 119 直奔醫院，檢查結果是血管栓塞，而且肋骨斷了，但是面對這樣的狀況醫生只說了一句回家好好休息，回家休息的第三天我下班回到家看老公，哇！他怎麼眼睛只看到眼白，急忙打電話送醫，這一次換到另一家醫院，醫院的醫生很貼心讓老公住院治療，一段時間後，回家調養，還幫忙安排復健時間，每個月固定回診醫院。

目前老公的狀況，較沒有力量、無法站立，必須包尿布，但是頭腦非常聰明，會用手機追劇、聽新潮的歌曲，兩人的聽的歌曲都是一樣的，哇！老公也是蠻新潮派的，但是腳不能走動，我常常獨自空想，以後走在路上沒有人能夠牽著我的手，我好心酸，想著以前我們倆恩愛的日子，我有時候偷偷的哭過，心情就比較好了。

雖然照顧的日子，是很辛苦的、很累的，可是想想只要讓我每天都能看到老公，還有貼心、孝順的兒子，所有的一切我已心滿意足了，我有個美滿的家庭，也希望所有愛護照顧我的貴人們，我的家人們，常來我家造訪，將來我是個最幸運，最心花怒放，一切將是最幸福的人就是我，也希望大家都跟我一樣幸福美滿，大家一起努力，花開的時候到了，祝福大家，愛大家！

社 工 回 饋

親愛的小晴：在陪伴你走過的照顧長路中，看到你的堅強與信念，也看到了你在參加各種家照活動時的投入與燦爛的笑容，希望你不要忘了照顧路上有我們相伴，相信雨過一定會天晴的。

07. 在家心紓壓

懿文老師的梳頭紓壓法



古人云：「髮為血之餘、腎之華，欲髮不脫，梳頭十遍。」

長時間照顧下容易產生照顧壓力，而壓力感使照顧者時常感到失眠、疲倦、頭痛與肩膀硬梆梆等症狀，那如何得以紓緩這些症狀呢？其實常梳頭就是一個辦法喔！

平常看似簡單的梳頭也是門大學問，梳頭有分美容梳頭、保健梳頭與治療梳頭，因治療梳頭有嚴格規範和時間制約，須按病情和自身條件靈活運用，而我們不是專業理療師，所以我們就是從保健梳頭開始。

「工欲善其事必先利其器」

要讓梳頭真正發揮其保健功效，還有一點很重要，那就是對梳子的選擇也要有所講究。頭部有很多穴位，好的梳子其實就相當於一塊刮痧板，用對了可以防治很多疾病。不妨試試專業的刮痧梳，天然牛角刮痧梳。因牛角具有涼血解毒的功效，長期使用能消除頭痛等頭部疾病，使人頭腦清醒、精神煥發、思維敏捷，促進頭髮生長。



講師推薦按摩用梳子

「怎麼梳？」

人體的十二經脈和奇經八脈很多都匯于頭部，達幾十個穴位。經常梳頭可以刺激它們，暢通經氣，改善血液迴圈，有滋養頭髮、防止脫髮、緩解頭痛、減輕疲勞的作用。



以上就是保健梳頭的方法，希望每位照顧者都能夠藉由日常生活中簡單的梳頭，讓自己的壓力獲得緩解喔！

講師資訊：澎湖安柏康經絡養生學院歐懿文理療師

08. 好書推薦

面對父母老去的勇氣—— 社工小編真心推薦



面對父母老去的勇氣

—— 岸見一郎著

「人人都戴著角色的『面具』」。這是面對父母老去的勇氣中，第 184 頁的標題，看到標題的我心中滿是不解，甚至隱約覺得有些不應該。「人戴著面具的意思不就是隱藏真正的自己，用別人喜歡、應該的模樣去討好對方嗎？這種行為怎麼可以！」對於二十幾歲未婚沒有過多家庭負擔的我而言簡直是無法理解的事情。「這樣不是很虛偽嗎？」我在心裡默默地想著。

但隨著書籍的段落及篇章的推展，我終於了解作者這句話背後用意，以及所展現的對於生病父母身為「人的尊重」。「親子相處時，父母或子女其中一方，最好是雙方，都能戴上朋友的面具，說話的方式也會因而改變。」（擷取自本書第 188 頁）

若是我們帶上普通人的面具，而非以「子女」或是「父母」的角色傾聽跟互動，這樣彼此間的關係是不是就能所不同？戴上面具不是意味著隱藏、壓抑自己，而是轉換的思維，用不同的角度創造新的溝通、互動模式。面對父母老去的勇氣是我接觸到照顧者議題閱讀的一本書，也是我覺得非常適合照顧者們靜靜閱讀的一本書，透過作者日常與父母的互動、關係上的體悟，用樸實溫柔且充滿智慧的文字呈現出對於父母及照顧上最真實的心境。

「照顧無法十全十美，不再堅持追求完美的照顧，緩下過於急促的步伐，照顧好自己也才能照顧好家人。」

本書現在可於照顧咖啡館內閱讀，有興趣的照顧者們歡迎來照顧咖啡館喝一杯咖啡愜意地讀個書吧～

09. 家照中心大聲公

照顧日常誌： 相揪來聽我的故事徵稿開始

照顧是生命中許多人的轉捩點，而其中的心路歷程都是生命中難能可貴的體悟。家庭照顧者支持服務中心誠徵照顧者故事分享，讓更多照顧者可以從您的故事獲得感動並獲得支持的力量。

徵稿時間

111 年 06 月 01 日～ 111 年 11 月 30 日止

徵稿條件

1. 為照顧失能、失智老人或失能身心障礙者的照顧故事、心路歷程分享。
2. 每篇以千字計算，每千字以 800 元計算提供稿費。

投稿方式

1. 手寫紙本請送至「澎湖縣家庭照顧者支持服務中心」（馬公市同和路 33 號身障中心 B1）。
2. 電子檔請私訊至「澎湖縣家庭照顧者支持服務中心 FB」，並說明為照顧故事分享投稿。

【注意事項】

1. 因徵收稿件有限，在投稿前請先聯繫 06-9211981 陳社工確認是否還有名額。
2. 若稿件內容不符合徵稿條件，將予以退件且不支付稿費。
3. 如發現文章有抄襲、剽竊的嫌疑，經查證屬實後，所獲之稿費將悉數追回並公布之。



09. 家照中心大聲公

有我照你！ 家照中心志工招募

每個人都可以成為別人心中的「一盞燈」，
可以跟著一起成長、一起分享、一起在照顧的路上變得更加勇敢，
而你／妳願意成為他人心中溫暖的燭火嗎？
我們正期待你／妳們，加入朝氣蓬勃的「我照你志工隊」！

我們歡迎任何對照顧議題有興趣、熱忱的民眾加入這個大家庭，
若您有照顧經驗，願意將經驗分享給其他需要幫忙的照顧者，
我們更是歡迎您的加入！

正在招募

- 1. 陪伴志工：**
陪伴被照顧者進行桌遊、繪畫、聊天、安全看視等活動。
- 2. 活動志工：**
協助社工活動中一切事項，如簽到、測量體溫、場地布置與整潔等。
- 3. 電話關懷志工：**
進行電話關懷，關懷照顧者身心與照顧狀況、進行活動邀約及報名等。



有興趣想了解更多關於「我照你志工隊」的資訊，歡迎致電 06-9266018 陳社工或是私訊「澎湖縣家庭照顧者支持服務中心 FB 粉絲專頁」。
澎湖縣家庭照顧者支持服務中心等著您！

汝好！家庭照顧者—家庭照顧者生活日談第3期

發行人 | 縣長 賴峰偉

總編輯 | 社會處處長 陳寶緞

副總編輯 | 社會處副處長 陳怡蓁

編輯小組 | 社會處社會福利科科长 薛皆音
社會處社會福利科社工督導 林嘉駿
澎湖縣家庭照顧者支持服務中心

美術設計 | 李蕙如 Elsa Li

發行所 | 澎湖縣家庭照顧者支持服務中心
澎湖縣馬公市同和路 33 號 B1
電話：06-9266018 | 傳真：06-9260252



澎湖縣政府社會處



家照中心臉書



家照中心 LINE 群組



「You are stronger than you believe.
You have greater powers than you know.」你比你所想的強壯。
你擁有的力量比你所知道的更強大。—— 出自《神力女超人》

澎湖縣家庭照顧者支持服務中心服務據點

家庭照顧者支持服務中心&馬公據點

電話: 06-9266018 | 地點: 身心障礙福利服務中心B1 | 地址: 澎湖縣馬公市同和路33號

澎南據點

電話: 06-9952705

地點: 鎖港日間布建

地址: 澎湖縣馬公市鎖港里1313號

白沙據點

電話: 06-9932101

地點: 白沙社福館

地址: 澎湖縣白沙鄉港子村54-2號

湖西據點

電話: 06-9920580

地點: 澎湖一信湖西分社旁邊

地址: 澎湖縣湖西鄉湖西村157號

望安據點

電話: 06-9991019

地點: 望安社福館

地址: 澎湖縣望安鄉西安村望安121-3號

西嶼據點

電話: 06-9982818

地點: 惠民啟智中心西嶼池東社區據點對面

地址: 澎湖縣西嶼鄉池東村小池角149-3號

七美據點

電話: 06-9991019

地點: 平和社區活動中心

地址: 澎湖縣七美鄉平和村23-1號