



汝好！ 家庭照顧者

家庭照顧者生活日談

Vol. 04

家庭照顧者半年專刊

記住你的價值，它不因外觀的不雅而貶值，
是金子總有發光的一天。

澎湖縣家庭照顧者支持服務中心出刊

目錄 Contents



照顧的必備小知識

- 靈活不卡卡－認識退化性關節炎及保養----- 03
- 拍痰秘訣－學會扣背拍痰小技巧 ----- 05



健康灶腳的玩膳料理

- 骨頭好壯壯－預防骨質疏鬆的營養菜單----- 07
- 好肝人生－護肝健康飲食菜單 ----- 09



歡迎來到照顧者的午後聚會

- 喘息沙龍 X 一夜好眠睡眠講座----- 11



家庭休閒玩樂去

- 鹹甜好滋味－南瓜包手做 DIY ----- 13



照顧日常誌：相揪來聽我的故事

- 阿清的心情－感謝辛苦的自己跟你 ----- 15
- 恩惠的隨手記－我與爸爸的生活點滴 ----- 17



社區支持小店

- 社區中的溫暖－照顧者支持小店介紹 ----- 19



在家心紓壓

- 認識自己的皮膚，活出自信美－皮膚保養特輯 21



好書推薦

- 《練習好心情》－ 社工小編真心推薦----- 23



- 照顧故事徵稿訊息 ----- 25
- 編輯群 ----- 26



01. 照顧的必備小知識

退化性關節炎，是一種常見的關節疾病，不是年紀大的長者才會有這個症狀，長期或過度使用某個關節，可能會出現疼痛不適、無力、僵硬等，因此若能提早認識退化性關節並做好保養，讓我們生活可以變得更輕鬆。

什麼是退化性關節炎呢？

退化性關節炎又稱作「**骨關節炎**」，是一種關節軟骨或關節下骨頭損傷的關節炎。而我們最容易有退化性關節炎的部位，分別是在「**髖關節**」和「**膝關節**」這兩個部位，因此今天就來告訴大家，這兩個部位如果有退化性關節炎會有什麼樣的症狀以及該如何治療呢？

靈活不卡卡－ 認識退化性關節及保養

一、髖關節部分

(一) 症狀發展：

- (1) 腹股溝或大腿外側大轉子附近疼痛影響到臀部或膝蓋。
- (2) 髖關節僵硬，彎屈困難，上下樓梯會痛。
- (3) 髖關節活動角度下降，影響行走能力導致跛行。
- (4) 關節軟骨其他組織碎片造成關節卡住與僵硬，甚至行動時有異音。
- (5) 陰雨天時關節疼痛加劇。

(二) 治療方式：

- (1) 藥物及疼痛治療。
- (2) 血清治療。
- (3) 關節腔類固醇注射。
- (4) 開刀治療。
- (5) 復健及物理治療。

二、膝關節部分

(一) 症狀發展：

- (1) 膝關節周圍出現結節。
- (2) 早上起床感覺膝關節僵硬 / 腫脹。
- (3) 活動膝關節會發出劈啪聲或喀嚓作響 (骨擦聲) 。
- (4) 關節不穩定，膝蓋酸軟乏力。
- (5) 膝關節痛楚會逐漸加重，並在長時間走路或站立後症狀加重。

(二) 治療方式：

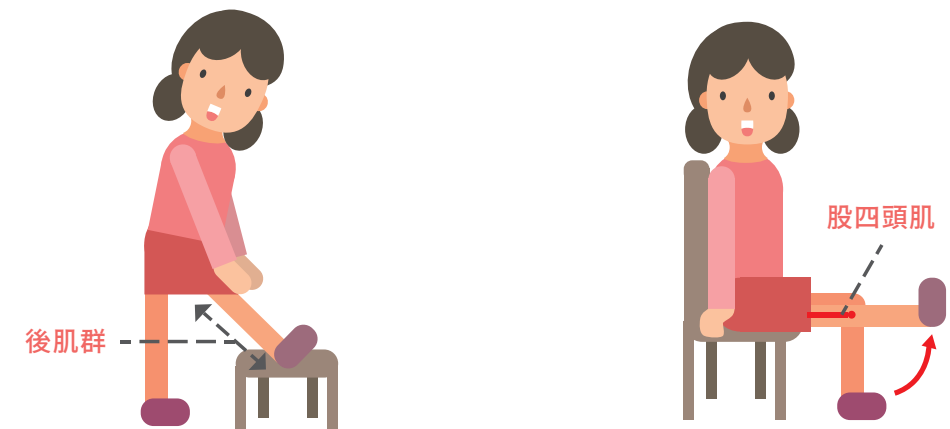
- (1) 改變生活型態：
 - A：改變運動方式及運動質量的改變 (包含減重諮詢等) 。
 - B：三大禁忌動作 - (坐矮板凳)、(翹腳)、(蹲、跪或盤腿太久) 。

- (2) 藥物及疼痛治療：使用非類固醇止痛消炎藥 (包含口服及針劑) 。
- (3) 醫療輔具：包含所有類型拐杖、助行器；合適的鞋具、護膝、支架等。
- (4) 輔助療法：初期 12 週內，可考慮黏液補充療法 (玻尿酸注射) 治療方式。
- (5) 關節腔類固醇注射：當關節腔發炎疼痛、休息時疼痛、夜晚疼痛，可適時的給予注射。
- (6) 軟骨保護療法：血小板生長注射 (PRP)
- (7) 開刀治療：包含膝關節鏡檢 (韌帶、軟骨修復) 半人工膝關節與全人工膝關節置換。
- (8) 復健及物理治療：
 - A：包括一般體能訓練、肌力強化訓練 (針對股四頭肌) 與關節活動度訓練。
 - B：儀器治療 - 電熱療。

物理治療師的肌力訓練及拉筋運動指導！



1. 捲毛巾成圓柱放在膝蓋正後處，接著腳用力壓床鋪 10 秒後休息在反覆動作 50 次，早 50 晚 50，一天 100 次。
2. 腿伸直腳抬高，停止空中 10 秒，規律做慢慢增加時間，最好每天做 100 下。
3. 坐床上腳伸長，拿毛巾勾腳板，用手拉毛巾拉腳筋撐 10 秒，每次做 10 下。



5. 腳伸直跨矮凳，下壓腳感到緊緊地撐 10 秒就好 (有感到痛就停止動作)，每次數 10 秒，拉 10 下。
3. 椅靠背腳伸直，大腿用力去維持，每次做數 10 秒，重複動作 100 次。

適時、適量的運動，為您帶來活動功能的改善，也為您帶來活力的人生！

資訊來源：部立澎湖醫院 復健科 陳國禎物理治療師

01. 照顧的必備小知識



扣背拍痰－ 學會拍痰小技巧

很多長者常因痰咳不出來，使盡全力、咳得臉紅脖子粗，一口痰卻依舊卡住，相當不舒服。別小看「卡痰」，累積久了可是會讓人吃不消。照顧者要如何幫長者拍痰？讓治療師告訴你拍痰小技巧吧！

一個小動作 讓肺部變乾淨

治療師表示，拍痰是爲了讓沉積在肺中的痰鬆動，往靠近喉嚨或氣管處跑，再透過咳嗽等方式將痰咳出，以降低呼吸道合併症的發生。

透過 4 個小技巧，照顧者可幫長者拍痰，或讓長者也學會如何適度用力咳嗽。

STEP.1 聽痰音決定拍痰部位

先聽哪一邊有痰音，再讓長者身體側躺，例如左邊有痰音，側躺時左邊朝上，方便照顧者拍左側背部；但一般人無法辨識痰卡哪一側，建議兩邊都進行拍痰。

STEP.2 弓形手勢空心拍

先聽哪一邊有痰音，再讓長者身體側躺，例如左邊有痰音，側躺時左邊朝上，方便照顧者拍左側背部；但一般人無法辨識痰卡哪一側，建議兩邊都進行拍痰。



STEP.3 正確的拍痰位置

以左側來說，拍的位置應在肩胛骨以下、肋骨下緣往上 10 公分處。



STEP.4 拍背 1 次 5 分鐘

側躺拍背 1 次 5 分鐘，每分鐘約 100 下，拍完維持側躺 15 分鐘。

小叮嚀：

1. 當痰液量增加或太過黏稠不易咳出時，須配合服用化痰劑及蒸氣吸入；若長者沒有水腫，也不須限制飲水，每天應喝 2000 至 2500cc 的水（包括灌入），使痰液變稀，會比較容易咳出。
2. 對兩歲以下無咳痰能力的幼兒目前不建議施行拍痰動作。
3. 若長者可以下床走路，基本上較不會有咳不出痰的問題。意即比起拍痰，更鼓勵長者可以離開床對他的幫助會更大。

02. 健康灶腳的玩膳料理



骨頭好壯壯－ 預防骨質疏鬆的營養菜單

各位照顧者們大家好！

本次玩膳食堂由周慧娟營養師要來教大家**預防骨質疏鬆症**以及要怎麼吃能夠達到保護骨頭，讓鈣質不留走的營養菜單！

我們在 35 歲以後骨質漸漸流失，而從哪些方面可以看出骨質流失呢？例如疼痛、身高變矮、駝背、容易骨折等等都是代表你可能有骨質疏鬆喔！

其高危險群有：老年人、停經婦女、疾病、長期服藥者等等，而大家如果有所擔心或疑慮，不彷可以至醫院進行骨密度測量，了解自己的骨頭密度狀況喲。

如何可以預防骨質疏鬆症？

1. 均衡飲食、適量蛋白質。
2. 補足鈣質、護鈣元素。
3. 避開有害因素、充足的運動、預防跌倒。

預防骨質疏鬆的營養食譜

◎炒地瓜葉

- (一) 食材：地瓜葉、蒜頭、橄欖油、醬油、干貝絲。
- (二) 作法：將地瓜葉川燙後，將蒜頭切片，並倒入橄欖油、少許醬油及干貝絲炒熟即可。

◎蔥爆里肌肉

- (一) 食材：里肌肉、蔥、醬油、油。
- (二) 作法：將里肌肉先醃半小時備好，接著熱油、拌炒，肉微熟食加點水或酒嗆鍋邊，起鍋前再撒蔥段或蔥絲拌炒即可。

◎三色蔬菜

- (一) 食材：新鮮毛豆、玉米粒、甜椒、鹽。
- (二) 作法：將毛豆、玉米粒先燙熟後，與甜椒下鍋加些許鹽調味拌炒即可。

◎海菜豆腐蛋花湯

- (一) 豆腐、海菜、蛋、鹽。
- (二) 作法：先將水煮滾，再放入豆腐、海菜及少許鹽調味。關火時，將蛋液倒入鍋中，湯匙繼續攪動，以利成美麗絲滑的形狀。(忌久煮，避免海菜變黃)

◎糙米飯

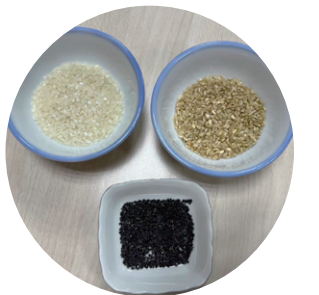
- (一) 食材：糙米、水。
- (二) 做法：米跟水的比例是 1 比 1.2，浸泡半小時後放入電鍋蒸煮，煮完後盛後撒上少許黑芝麻即可。

營養師的健康小提醒：

預防骨質疏鬆症最重要的就是鈣質的攝取！以下是為大家整理哪些食物是有助於大家補充鈣質。

1. 乳製品，例如牛奶、奶粉、優酪乳、優格、起司等。
2. 銀魚、小魚乾。
3. 黃豆製品，例如豆腐、豆干等。
4. 綠色蔬菜、木耳、金針、黑芝麻。

最後也不要忘了有空要日曬 10 分鐘，促使體內鈣質生成喔！



02. 健康灶腳的玩膳料理



好肝人生－ 護肝健康飲食菜單

日常生活中，電視廣告經常提起「**肝若好，人生就是彩色的；肝若歹，人生就是黑白的**」。肝臟是人體器官裡最沉默的器官，肝臟每天為我們辛勤的工作，即使再累也不會發出警訊，但往往有症狀時已一發不可收拾。

若不想讓人生變成黑白平常即要照顧好我們的肝臟，今天就來教大家！

平日保肝六大守則：

- 一、規律作息不熬夜、不喝酒、不抽菸。
- 二、注意飲食 (1. 注意飲食及飲水的衛生 2. 多吃蔬菜水果 3. 少吃油膩的東西 4. 不吃含有黃麴毒素之食物)。
- 三、保持心情愉快。
- 四、規律的運動習慣。
- 五、不要「亂」吃藥。

如何用「吃」來照顧我們的「肝」！

◎糙米芝麻飯

- (一) 食材：糙米 40 公克、白米 40 公克、黑芝麻 5 公克。
- (二) 作法：飯出鍋後，撒上黑芝麻即可。
- (三) 功效：糙米芝麻飯有強化肝臟、降血脂、助排便、抗癌。

◎紅棗雞

- (一) 食材：雞腿塊 70 公克、香菇 1 朵、紅棗 2 粒、老薑、青蔥適量、油、醬油、食鹽適量。
- (二) 作法：下少許油加入老薑和青蔥爆香，將入香菇加入少許醬油炒出香菇香氣，加入雞腿塊炒至變色後加水並加入紅棗、適量醬油及食鹽調味後出鍋。
- (三) 功效：增強免疫力、抗氧化、優質蛋白、助消化。

◎肉末乾咖哩

- (一) 食材：豬瘦絞肉 30 公克、洋蔥 30 公克、胡蘿蔔 20 公克、毛豆仁 10 公克、玉米粒 10 公克、蒜泥、油、咖哩粉、食鹽、醬油等適量。
- (二) 作法：少許油加入瘦肉炒至 7 分熟盛鍋，加入蒜泥、洋蔥、胡蘿蔔拌炒再加入絞肉、毛豆仁、玉米粒、水、咖哩粉、醬油、食鹽等調味，待胡蘿蔔軟後出鍋。
- (三) 功效：增強免疫、抗癌、降血脂、預防便秘。

◎青花菜炒彩椒

- (一) 食材：青花菜 60 公克、紅甜椒 10 公克、黃甜椒 10 公克、鴻喜菇 10 公克、蒜頭、油、食鹽等適量。
- (二) 作法：青花菜先燙熟後備用，下適量油加入蒜頭及鴻喜菇炒出香氣，再加入紅、黃甜椒加入適量鹽後出鍋。
- (三) 功效：護肝、抗癌、助排便。

◎冬瓜蛤蜊湯

- (一) 食材：冬瓜 50 公克、蛤蜊 80 公克、薑絲、米酒、鹽適量。
- (二) 做法：冬瓜及薑絲加入水後滾至冬瓜變軟後加入蛤蜊，熄火前加入些許米酒提香。
- (三) 功效：強化肝臟、降血脂、助排便、增強免疫。



03. 歡迎來到照顧者的奇妙聚會



喘息沙龍 X 一夜好眠 睡眠講座

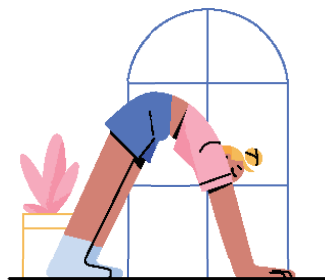
「自從家人身體倒下，我就再也很少一覺到天亮了……」失眠、淺眠、難以入睡等等照顧者們在深夜時會遇到的問題，因為擔心家人的狀況，精神緊繃到無法連續睡眠超過 4 小時，而這樣子的睡眠狀態其實對於自己，不論是身體上或是精神上都是無比巨大的負荷。

家照中心看到照顧者在睡眠上的困擾，於是邀請林口長庚醫院睡眠中心的「黃彥霖臨床心理師」來跟照顧者們聊聊「睡眠這件事」，並提供照顧者們解決睡眠問題的方法與建議！

以下為心理師提醒大家針對睡眠需要的要點！

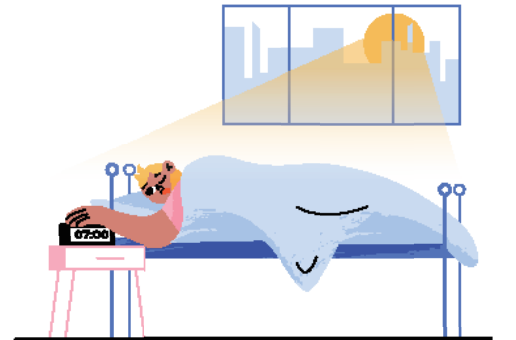
睡眠存款的 3 原則－讓自己在晚上能夠想要睡覺

1. 小睡 30 分鐘：將小睡時間降低至 30 分鐘以內。
2. 不過度躺床：即使前一晚睡不好，白天行程依舊，過度躺床休息。
3. 運動 333：每週 3 次、每次至少 30 分鐘、每次運動後心跳速率達 130 下。



安排固定的起床時間——三招式重點

1. 固定每日作息、特別避免週間及假日有太大差異。
2. 白天接觸陽光，尤其是近起床時間。
3. 睡前減少 3C，至少降低上床之前的使用強度。



睡前放鬆練習－三招式重點

1. 睡前一小時盡可能安排靜態放鬆的事，例如：聽輕音樂、閱讀不會讓自己越來越沉迷的書籍、腹式呼吸等等。
2. 睡前放鬆請在椅子上練習。
3. 在椅子上練習時，應避免躺著，以免睡著。



想知道更多有關於睡眠的知識可以到以下網站：

1. 睡眠 321 <http://sleep321.com.tw>
2. 臉書搜尋「睡眠管理職人」

講師介紹：

黃彥霖臨床心理師 / 林口長庚醫院一般及老年精神科、睡眠中心臨床心理師

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. 家庭休閒玩樂去



鹹甜好滋味－ 南瓜包手做 DIY

精緻小巧的南瓜包非常的吸睛可愛，這一次邀請到澎湖在地的廖育嫻老師帶照顧者跟被照顧者一起做**小巧可愛的南瓜包**，製作糯米皮的方法是以**南瓜蒸熟捻碎**之後慢慢一個一個加入材料攪勻，便可以成功的製作出南瓜包的糯米皮，再包入餡料與造型就是外型可愛的南瓜糯米包了。

家庭照顧者的休閒活動邀請了照顧者與被照顧者一起同樂，為了避免太過於困難的操作，選擇了可愛又簡單的南瓜糯米包，讓照顧者與被照顧者都可以**獲得滿滿的成就感**，過程中被照顧者努力的把餡料塞進糯米皮中，照顧者手把手的牽著照顧者的手完成了南瓜造型的刻痕，再做些細緻的妝點，可愛的南瓜包就初有雛型，最後再用**中大火蒸 20 分鐘**，大家一起製作的南瓜包就出爐了！



雖然對於很多人來說都是相當簡單的过程，但是對於很少有不同體驗的被照顧者來說相當新鮮，透過簡單的製作過程，**增進照顧者與被照顧者之間的感情**，增加更多值得回顧的人生經驗。

育嫻老師的南瓜包內餡大公開！

可愛光滑的南瓜皮是老師使用：

南瓜、糯米粉、澄粉、玉米粉及其他材料揉製而成。

鹹南瓜包：豬絞肉、香菇、竹筍、蘿蔔、
少許油蔥酥、素蠔油、醬油跟米酒。



甜南瓜包：紅豆內餡、綠豆內餡。



05. 照顧日常誌 - 相揪來聽我的故事



阿清的心情－ 感謝辛苦的自己跟你

大家好！我是阿清，原本在外縣市擔任清潔工程承包商。因為小時候生活困苦，家境清寒，所以我從十三歲開始外出工作，大多從事粗重工作，希望能賺取微薄收入貼補家用。

從小父親管教嚴厲，也時常發脾氣，對於年輕時的我來說，跟父親相處成了讓我難受的事情，所以當時想盡辦法想要逃離父親的掌控中，也在二十歲時決意搬離家中至外縣市尋找其他工作，一路跌跌撞撞，雖然辛苦僅能從事非技術性臨時工作，但能夠這樣自由自在的生活是支撐我下去最大的信念。

人生中的轉捩點

如今回憶往事時，不禁思考為什麼命運要如此捉弄人？此生經歷了兩次轉捩點，一是丈夫因病早逝，二是母親過世。那年，丈夫因病早逝，家庭經濟重擔及責任皆落在自己身上，像是飛航中的飛機突然失去了動力，迅速的往下墜落，當時生活是緊張、無助的。經過多

年沒日沒夜地奮鬥，生活達到穩定，現在也成為五個孫子的阿嬤。但直到九年前，媽媽過世後家中剩下年邁的父親，父親日漸退化，狀況一日不如一日，面對照顧議題手足間引發爭論，照顧責任該由誰來承擔？

別再爭吵了，我來照顧！

過去因為父親的個性以及跟我們的相處模式時常發脾氣，以致兄弟姊妹們對於父親嚴厲的對待仍無法釋懷，母親過世後兄弟姐妹無人願意返家照顧父親，也因父親的照顧議題引發爭吵。當下的我陷入糾結，雖然父親固著、嚴厲，但看著父親日漸退化感到十分不捨……於是歷經反覆思考後，我決定放下手邊工作返家照顧父親，一肩扛起所有照顧責任，除了希望家人間不再爭吵外，也是想要盡一份孝心。

但令我始料未及的是，照顧居然這麼疲累、煩躁！因父親重聽，在溝通上我們時常因為無法了解彼此想表達的意思而生氣，父親甚至出現讓人無法接受的困擾行為，例如：將剩菜剩飯推翻或用雙手攪拌、拿取他人牙刷刷牙、經常亂翻家中物品並灑落滿地等等。父親的行為讓我感到非常困擾且生氣，想阻止卻又無法進行溝通，時常生氣到感覺自己快喘不過氣，無照顧替手，也無抒發情緒的管道，長期照顧下我的壓力超標了。

至今已經照顧父親九年，但幸好在之後的日子有社福單位介入提供相關協助，長照居家服務協助父親進行身體清潔，減輕了照顧負荷，而家照中心社工時常至家中訪視關心自己，當下認為自己也能受到重視，十分感動，從來沒有這樣子的感受。我認為溝通是照顧上較為辛苦的部分，家照中心社工提供了一個很棒的方法，嘗試過幾次是有成效的，社工員教會我使用圖片作為溝通媒介，看不懂文字的父親可透過圖片意會我想表達的意思，溝通變得容易，照顧也更加輕鬆。

您的辛苦我了解！

給同為照顧者的您，我們經常把照顧工作攬在自己身上，照顧成為自己的責任之一，生活總是圍繞著我們的家人（被照顧者），我們是否忽略自己了呢？過去的我總是放不下心，擔心家人沒有受到良好的照顧，後來發掘是自己顧慮太多了。照顧他人也要照顧自己，善用資源很重要，獲取喘息時間是必要的。照顧是漫長的，但我們並不孤單，你的辛勞我能深刻體會，為彼此加油打氣！

05. 照顧日常誌 - 相揪來聽我的故事



恩惠的隨手記－ 我與爸爸的生活點滴

失智老爸的千變萬化

有時是笑嘻嘻慈祥貼心印象中正常的爸爸、有時喜幻想愛作夢如詩人般的浪漫、有時像探究人生哲理爆出名言的哲學家、也是博學幽默風趣的寫作家、有時是愛國志士罵毛澤東罵共產黨、有時是害羞的新娘子、有時像探頭探腦的烏龜、有時是反應敏捷機警的警長、有時像迷失方向的船隻、有時是愛翹腳驕傲的老員外、有時則是隨地小便的小狗、有時喜歡熱鬧怕孤獨又固執不講理的老人、有時是多才多藝能演的藝人、有時是叫爹找娘的幼兒、有時是疑神疑鬼難溝通的精神病患、有時如純真玩扮家家酒的孩童、有時亂發脾氣大聲罵人、有時無辜的眼神如天使、有時兇神惡煞如魔鬼、有時反攻大陸的遊子

分析：

總共有 20 種個性，13 種是各種角色，4 種不可理喻，2 隻動物加上 1 艘船。

靜如處子、動如脫兔、暴如石虎、精如猴，基本上還是可愛的老人家！

108.12.18

92 歲失智的老爸，無看範本想什麼寫什麼信手拈來。
雖然 2、30 年未提筆書寫，也看得出來爸爸頭腦已打結，
惟仍看得出當年的筆力蒼勁、架勢十足。
寫了土，想到去，一直重複ㄥ。
寫了法，又寫社，所以打結了，一直重複ㄥ。



109.09.11

要不要喝百香果？
爸爸說還有我不敢喝的？
倒一些給爸爸喝，爸爸喝了一口說酸不要了。
我說狗肉都敢吃了，這算什麼！
爸爸開心的說牛肉豬肉也吃了，所以半杯喝完了！
因為吃飯懶得往飯桌靠，食物常掉到衣褲；或嘴裡有湯沒
嚥下，一張口就滴下來，所以常擦（吸）他的衣褲。
爸說好像有小狗常在他身上啄！
爸～您是不是李白轉世的呀？！
他說：我也不知呀！



109.11.19

早安！
爸爸吃完早餐，不換外出鞋不坐輪椅，搭電梯到一樓坐坐，
不到半小時就上樓回房睡覺了。
樓下的雞蛋花，夏天還長滿葉子並開花，秋天風一來，葉
子全掉光了。
爸說：葉子生氣了～



06. 社區支持小店

社區中的溫暖－ 照顧者支持小店介紹

照顧與周遭的生活緊緊相依。

無論是食衣住行或是柴米油鹽醬醋茶，我們都必須踏出家門採買與所需的攤販、人們互動，但這一般人視為理所當然的事情，卻是某一些照顧者的日常困擾。

「萬一我出去了，誰要照顧他呢？」

「有家人需要我照顧，我也很難離開家，大多都是請其他人幫忙買啦……」

家照中心看到照顧者的狀態，也鼓勵照顧者能夠增加外出的意願也與人群能有更多的互動，希望照顧者即便只能外出短暫的 2、3 個小時也好，踏出家門出去走走、買買東西也是一種讓自己放鬆跟舒壓的方式！

因此在今年度我們結合了各地區願意跟我們合作的店家，形成照顧者的支持小店，希望在社區中牽起照顧者們溫暖的緣分。

本期先跟各位介紹馬公地區的支持小店，想知道其他區域有那些小店嗎？再之後的期數會一一為大家揭曉喲！

看到店家或攤販有貼
「支持小店」貼紙，
即可使用小店使用券
進行消費。



▲小店使用券



▲支持小店貼紙

應德中藥房 (市場青草茶)

電話：06-9278711
地址：澎湖縣馬公市大仁街 16 號
▶可折抵店內飲品



菲菲檸檬

電話：0920555815
地址：澎湖縣馬公市光復路 132-1 號
▶可折抵店內產品



紅豆湯圓

電話：無
地址：位在不信鞋那條路進去「歡迎光臨北辰市場」出入口正對面
▶可折抵雞蛋糕



俠喜客日式蓋飯 / 麵疙瘩

電話：06-9268530
地址：澎湖縣馬公市大仁街 70 號
▶可折抵全店餐點



金瓜麵猴

電話：無
地址：澎湖縣馬公市大智街 12 號
(北辰市場加油站旁樂透行巷子進去)
▶可折抵金瓜麵猴、鹹魚粥、一口肉粽



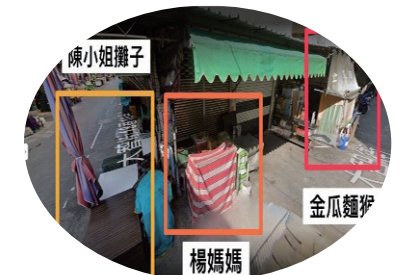
楊家水餃 / 鍋貼

電話：無
地址：位在金瓜麵猴隔壁
▶可折抵蔥抓餅、水餃、鍋貼



陳小姐攤子

電話：無
地址：位在楊家水餃 / 鍋貼隔壁
▶可折抵水煮玉米、燒酒螺、爆米花、金紙等



許家米食

電話：無
地址：位在楊家水餃 / 鍋貼斜對面
▶可折抵攤上所有產品



阿婆粉圓仙草綠豆湯

電話：無
地址：位在不信鞋那條路進去「歡迎光臨北辰市場」出入口往二樓肉攤樓梯
▶可折抵攤上所有產品



07. 在家心紓壓

認識自己的皮膚，活出自信美－皮膚保養特輯

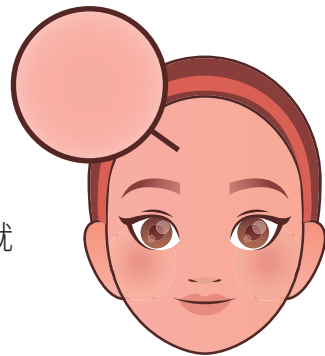
保養其實也是紓壓的一種方式，但您真的了解自己是何種膚質，再選出適合自己的保養品，並學習正確的保養方式嗎？不用擔心！綠漾小舖的負責人黃品惠老師，在這篇將帶領我們**認識自己的皮膚，並告訴我們保養的祕訣！**

中性肌膚

1. 肌膚有潤澤感，毛孔不明顯。
2. 肌膚皮脂分泌正常，沒有太油或太乾的困擾。
3. 肌膚在日曬後，適度調理後能迅速恢復原來膚色。
4. 上彩妝後不易脫妝，且不易對化妝品過敏。
5. 夏季皮脂分泌較多冬季較少，但不容易因季節轉換臉紅或受了冷就變紫。

保養秘訣：

係屬於健康狀態的膚質，只要慎選清潔用品，搭配基礎保養即可。



油性肌膚

1. 洗臉後很快就會出油。
2. 肌膚表面易泛油光，表皮角質略為粗厚。
3. 毛孔粗大略為粗黑，容易長粉刺、痘痘。
4. 上妝後很容易變色，通常 2~3 個小時後彩妝即會開始脫落融化。
5. 髮型很難持久，需每天或隔天便要洗頭。

保養秘訣：

平日應盡量少用彩粧品，如粉條、粉膏，若有上粧時應徹底清潔臉部彩妝、污垢，避免毛孔阻塞，選擇無刺激性的洗面乳清潔洗臉，若已形成面皰，千萬不可隨便擠壓，必要時建議看皮膚科治療，除了注意皮膚的保養外，記得不要吃油炸的、甜食、刺激性的東西等容易上火氣的東西。



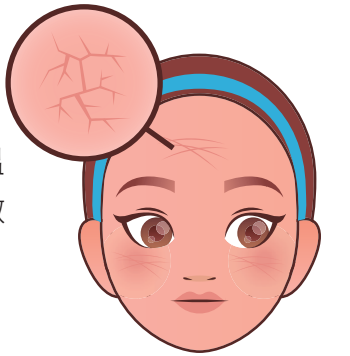
乾性肌膚

1. 肌膚無光澤，毛孔不明顯。
2. 洗臉後，皮膚會有明顯的緊繃感。

3. 容易長斑與出現細紋，皮膚較薄微血管隱約可見
- 4 冬季易有脫皮、發癢現象。
5. 上彩妝後，可以維持很久。
6. 需時常補充保養品，臉部肌膚容易有不適感。

保養秘訣：

乾性肌膚是各類皮膚當中最容易快速老化的，在外在保養方面應選擇溫和滋潤、保濕效果高的保養品給予滋潤保持角質層的水份與脂質，並做適度的按摩、敷臉以促進血液循環及新陳代謝。

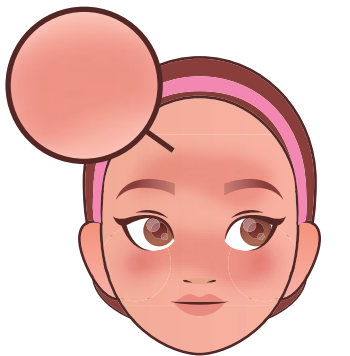


敏感肌膚

1. 由於肌膚較薄，微血管顯而易見。
2. 季節轉換時皮膚狀況易敏感緊繃又不舒服。
3. 臉部易因風吹、日曬而呈現敏感泛紅現象。
4. 常感覺肌膚有緊繃及灼熱感。
5. 需要溫和的肌膚護理，並增加皮膚的防禦能力。
6. 每次洗臉後，臉會覺得乾燥緊繃。
7. 若吃貝殼類海鮮，常常有過敏反應。

保養秘訣：

敏感性膚質於季節交替時易產生發紅或發癢之現象，首先應選擇不含酒精、色素等刺激物之保養品並加強皮膚之鎮靜作用，飲食方面避免酸、辛辣、咖啡 等刺激物，平日多攝取蔬果類，注意維他命 B 群之補充，對血管強化及皮膚抗敏有不錯功效，敏感性膚質血管脆弱、皮膚對紫外線抵禦能力較弱，除了慎選保養品亦須做好防護工作。

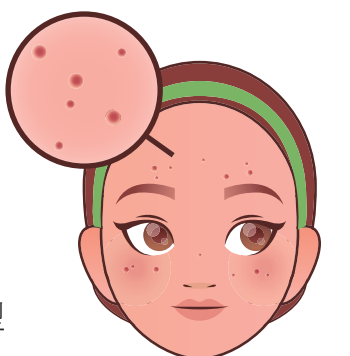


痘痘肌膚

1. 肌膚表面易泛油光，表皮角質略為粗厚。
2. 毛孔粗大略為粗黑，容易長粉刺、痘痘、暗瘡。
3. 髮型很難持久，需每天或隔天便要洗頭。
4. 如在陽光中曝曬，您也不覺得肌膚非常不舒服。

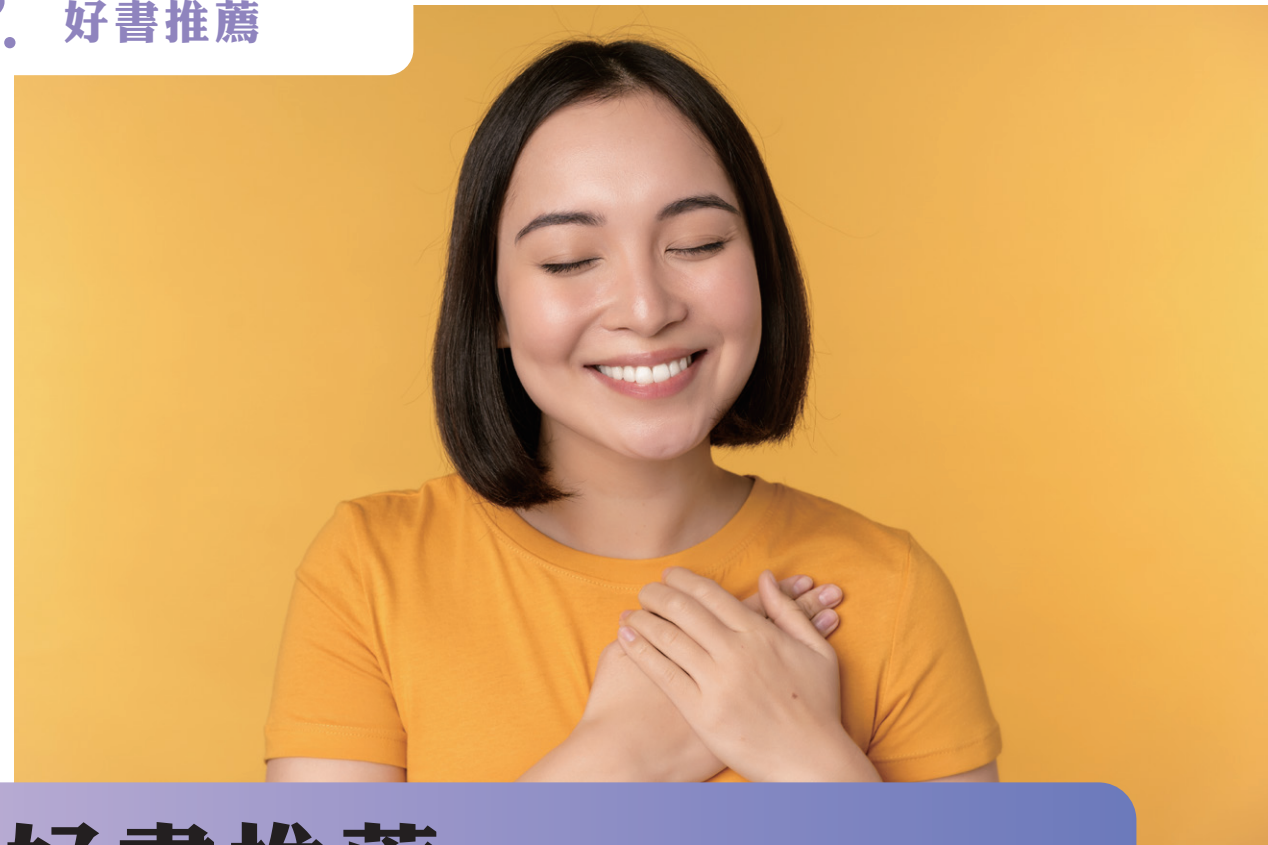
保養秘訣：

每日一定要徹底清潔皮膚，以保持臉部清潔乾爽。洗完臉後可用調理型的萃取液調節皮脂分泌。皮脂腺分泌較旺盛的油性皮膚，宜避免按摩，以免刺激油脂分泌，不要隨意以手碰觸臉上肌膚，以免因手上的污垢或細菌感染，造成痘痘。飲食宜儘量清淡多喝水，多吃蔬菜水果，勿食辛辣、不酗酒抽煙、還有一些中藥如：黃耆、肉桂、四物湯等易誘發青春痘。睡眠一定要充足、放鬆心情、避免肝火上升，造成荷爾蒙失調。飲食需少油、少甜、少刺激，避免食用過多人工香料、色素食物，及含咖啡因的食品，不論濃茶、咖啡、可可、巧克力等，都易引起油脂及內分泌失衡。



照顧是一段旅程，快樂是一天，不快樂也是一天，照顧同時看見自己的需要，汝好！被照顧者才會好，希望您可以好好愛自己，活出你的美！

08. 好書推薦



好書推薦－練習好心情

小習慣不只會改變人，還具有改變人生的力量。

習慣的力量經常像骨牌般的帶來好結果，用簡單日常生活中的小習慣養成，讓我們輕易就能時刻保持心情愉悅。

一些看似不起眼的芝麻小事，卻能夠讓自己心情舒適，開創每一個新的一天。不可思議的是，當我們維持心情愉悅的狀態，就能從容的、聰慧的採取行動。

(內容簡介摘錄於本書)

- 越是雨天，越要笑著度日。
- 不要思考煩惱的原因，而是思考煩惱的「解決方法」。
- 痛苦時，尋找「幽默感」。
- 「休息」是很有價值的。
- 如果迷惘，就返回「原點」。
- 比起得失，要將「心情愉悅」做標準。

養成讓自己可以心情愉快小習慣

習慣是養成的，當我們說「我習慣了……」或「習慣了」，常常是同樣的狀態或事情持續了相當的時間而成為習慣。這樣看來，「好心情」似乎是可以練習跟養成的，不是用難達成的目標為方向，能夠從日常生活的小事情開始。來想想，平時在什麼情境下的我，是可以感到心情愉悅、放鬆的，做什麼事情的時候會有好心情。本書中提到 88 個簡單的小方法，在日常生活中逐漸去養成讓自己可以心情愉快小習慣，有些可能只是一個小動作，或是轉換一下想法，就能夠帶來不同。

我自己也來嘗試看看，先列出會讓我感到「好心情」的事情，喝一杯咖啡、做運動、吃喜歡的食物……等，可能不見得當下我一定馬上能夠去做那件事，但當我想起這些事、腦海中浮現那樣的情境，我的嘴角就開始上揚，心情也隨著感受到愉快。



圖片來源：博客來

什麼事都不做的空白時間

另外值得一提的，書中分享騰出「可以什麼事都不做」的時間，放下「必須做點事」這種念頭，因為「什麼事都不做」也具有重大意義。「忙碌」似乎也是一種習慣，每天有好多事情要處理，認為自己就應該做事，不能夠停下來，清潔打掃、洗碗、洗衣、煮飯……等種種家事，需要把家裡打理好；照顧家人更是有許多瑣事，除了身體的照顧，也會面對家人情緒等各樣的狀況。但是「休息」同樣是非常重要且必須的，我們不是機器，即便機器也需要有「關機」休息的時間。

開始練習留一點點空白的時間給自己，從 15 分鐘開始也好，讓自己有「可以什麼事都不做」的時間，自己是值得休息的！」

讓我們一起來「練習好心情」，從日常生活的小事開始，慢慢去養成讓自己心情愉悅的習慣！

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

112 年 01 月 01 日 ~ 112 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。



汝好！家庭照顧者—家庭照顧者生活日談第 4 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



「面對人生每個重要的決定，都勇敢做出決定，這是多麼不容易的事
請相信你為自己做的選擇，肯定都是最好的。」 —— 女人迷寫字

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

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B1

家照中心電話：06-9266018 | 馬公據點電話：06-9260242

澎南據點

電話：06-9952705

地點：山水希臘邊境民宿旁邊

地址：澎湖縣馬公市山水里珠江109之10

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

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號之3

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

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121-3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