Vol.05
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









有時你的快樂，
是你微笑的源泉，
但有時你的微笑，
可以成為你快樂的源泉。

澎湖縣家庭照顧者支持服務中心出刊

目 錄 Contents

1 照顧的必備小知識

用藥安全 5「藥」點－正確用藥重點報你知 ----- 03
居家安全大搜查－你家安全嗎？ ---------- 05



2 健康灶腳的玩膳料理

護眼飲食，綻放靈魂之窗－眼睛保健健康菜單 -- 07
腎病飲食大補帖－營養補給五大重點美味菜單 -- 09



3 歡迎來到照顧者的午後聚會

照顧沙龍 x 茶藝・茶憶---------- 11



4 休閒玩樂去

身心障礙課後照顧班無障礙之旅 ---------- 13



5 在家心紓壓

綠手指實驗室－多肉植物組盆 ---------- 15



6 社區支持小店圖鑑

馬公篇：隱身在市場的熱情小店－金瓜麵猴 ---17
西嶼篇：池東村一絕手藝－思貝秀髮型工作室 -19



7 社工好書推薦

媽媽離開的時候想穿什麼顏色的衣服 ----------21
沒關係你可以哭出來 ----------23



8 家照新資訊

家照新資訊----------24



9 家照大聲公

照顧故事徵稿訊息----------25
志工招募 ----------26



01. 照顧的必備小知識



用藥安全5「藥」點－正確用藥重點報你知

民眾在日常生活中或多或少會遇到需要用藥的時候，不論是在感染疾病或是患有慢性疾病的情況下，尤其是患有慢性疾病需長期服藥控制的群眾，爲避免不良的用藥習慣導致藥物無法發揮功效甚至傷身，因此掌握正確用藥觀念才能使藥物發揮該有的功效。

用藥5要點：

1. 正確且安全地使用合法藥品

在合法的醫療院所或藥局，依醫藥專業人員指示及藥品標示使用藥品。

2. 凡藥品必有其風險

用藥的風險無法全然避免，但可透過用藥前的溝通、用藥期間警覺，來預防或減少嚴重藥害的發生。



3. 發生藥品過敏或不良反應時立即回診就醫

常見藥品過敏前兆 6 症狀「疹、破、痛、紅、腫、燒」如用藥期間出現以上症狀、不適症狀持續發生或惡化，應盡速就醫並主動告知用藥史。

4. 用藥期間注意身體反應

用藥期間隨時留意身體變化，建議主動向醫師或藥師諮詢用藥注意事項與藥品不良反應。

5. 藥害救濟有保障

藥品造成的傷害，通常難以預測，且無法完全避免。因此使用正當合法藥品，發生不良反應，導致住院、殘障或死亡等身體傷害，才可申請藥害救濟。

※ 藥物保存方式

1. 一般藥品只需存放於室溫下，避免陽光直射或放置於濕熱環境；除非藥袋或容器上有特別標示，才要冷藏。
2. 藥品應存放於兒童或有認知功能障礙 (例如 : 失智症) 家人不易取得的地方，以免被誤食。
3. 保持藥品原包裝完整，保留藥袋或說明書，不要分裝。

01. 照顧的必備小知識



居家安全大搜查－你家安全嗎？

您的居家環境安全嗎？
客廳、浴室、廚房、臥房……等我們每天生活的居家環境空間，可能潛在著危險因子，如何預防危險發生？居家環境安全不可不注意！

居家安全的重點

1. 維持日常生活的安全、獨立性並減少照顧上的傷害。
2. 預防跌倒的發生。
3. 能夠提高我們的生活品質。
4. 建立獨立生活的自信心與社會參與。



常見的居家環境安全問題

1. 門檻或高低差問題。
2. 照明設備不足。
3. 地面損毀。
4. 樓梯無扶手或過陡。
5. 浴室、廁所問題 (濕滑、無扶手)。

居家環境安全建議的方向

1. 調整生活習慣，如用品擺放適合高度、固定位置，方便拿取；危險物品妥善安放，避免掉落。
2. 維持居家空間動線順暢，長輩行走路徑上減少障礙物，電線也應整理固定安放，傢俱裝設防撞護墊，地面避免濕滑，及照明需足夠。
3. 輔具 (拐杖、助行器等) 的介入協助，出入口增加斜坡道及改善高低差，浴室面盆、馬桶設置扶手與地面防滑措施等。
4. 硬體的改造，如室內樓梯及走道改善工程，防水、給水及排水設施，天花板、地板整修等。

長輩跌倒了，該怎麼辦？

1. 先檢查身體狀況，活動手腳，休息一下，不急著爬起來。
2. 若無大礙，可以自行移動，使用椅子借力使力起身：
   (1) 找到附近能支撐的椅子，彎曲雙腿，扶靠椅子支撐身體重量。
   (2) 先移動單腳，將腳掌踏地，採跪姿後以椅子支撐身體重量慢慢起身。
3. 若無大礙，由身邊家人協助長輩安全起身：

1.



先請長輩坐起來，並雙膝拱起、膝蓋靠近身體。

2.



採半跪姿勢，雙手穿過長輩腋下固定上半身，身體盡量貼近長輩背部。

3.



像滾動球般將長輩往前推，重心落在腳掌，長輩臀部會順勢向上、離開地面。

4.



向前及向上帶起長輩，誘使長輩下肢出力站起。

無法移動時，請求身邊家人做緊急處理，如需要送醫，叫救護車協助。
若單獨在家中，在地上以滑行方式，找到最近電話求助，千萬不要勉強唷！
期待照顧者們一同來了解居家安全的照顧技巧，並能運用於日常生活中，讓自己及家人都能享有平安舒適的居家生活。

02. 健康灶腳的玩膳料理



護眼飲食，綻放靈魂之窗－眼睛保健健康菜單

眼睛，是靈魂之窗，長時間的用眼可能會覺得不適，

如何保養眼睛、預防疲勞、減退或老化是我們該重視的問題！

那該如何在日常的飲食中攝取營養素呢？

讓周慧娟營養師告訴您，一起來爲眼睛吃出健康吧！

保護眼睛飲食原則

1. 均衡飲食不偏食。
2. 每天攝食彩虹顏色蔬果。
3. 維生素 A 維持視覺。
4. 葉黃素對抗藍光。
5. DHA 視神經健康。
6. 花青素改善眼睛疲勞。



護眼要做的事

1. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜或水果（均衡飲食，吃出健康的眼睛）。
2. 用眼時間應每 30 分休息 10 分，多眨眼睛，多看遠物（適當休息，眼睛不過度疲勞）。
3. 閱讀每 30~40 分要休息 10 分，光線要充足，坐姿要正確（正確閱讀習慣與閱讀環境）。

◎五穀飯

（一）材料：五穀米。
（二）做法：內鍋放入 1 杯五穀米加 1.5 杯水，外鍋倒入 1.5 杯水炊煮。
（三）功效：精神好、護心血管、保護視力、抗氧化、防便祕。

◎南瓜燉肉

（一）材料：南瓜、梅花肉、薑片、蔥段、香油、食鹽、醬油、米酒、白胡椒粉。
（二）做法：梅花肉切塊川燙，南瓜切塊，冷鍋下一小匙油放薑片開中小火，稍微煎一下薑片放入梅花肉煎到肉有點焦黃之後下醬油、米酒、這時稍微拌炒一下，再把南瓜放入倒入水淹蓋食材，轉大火煮滾後時放一小匙糖和鹽試味道可以的話轉中小火煮 30 分鐘關火燜 10 分鐘即可。
（三）功效：保護視力、護心血管、增強免疫、抗氧化、體重控制。

◎彩椒雞柳

（一）材料：雞胸肉、紅甜椒、黃甜椒、青椒、美白菇、薑絲、青蔥、油、鹽、白胡椒粉、香油。
（二）做法：胸肉切成條狀，放入醃料抓醃，再將紅甜椒、黃甜椒、青椒、美白菇、青蔥切成段，然後將醃漬好的雞胸肉放入滾水中汆燙，撈起備用，最後炒鍋倒入油，依序加入薑絲、青蔥、甜椒爆香，最後加入所有調味料翻炒即可。
（三）功效：抗氧化、護心血管、保護視力、抗癌、優質蛋白。



◎枸杞地瓜葉

（一）材料：地瓜葉、枸杞、蒜米、鹽巴、油。
（二）做法：將地瓜葉、枸杞洗淨，燒鍋燒水，水滾後加鹽，地瓜葉燙約 2 分鐘，接著熱鍋熱油，下枸杞，將燙好的地瓜葉瀝乾，放入鍋中一同拌炒均勻，即可起鍋。
（三）功效：安定情緒、護心血管、保護視力、強壯骨骼、保養肝臟。

◎玉米排骨湯

（一）材料：玉米、胡蘿蔔、豬小排、鹽巴、香油。
（二）做法：先將豬小排川燙，水滾後撈起豬小排放到常溫水中降溫，再將血末和碎骨洗乾淨，將豬小排和玉米、胡蘿蔔放一起，加入水加熱，快滾時出現浮沫，用網子撈一下，再加少量的鹽初步調味，等完全滾沸就能轉小火燉煮 1 到 1.5 小時。
（三）功效：抗癌、護心血管、保護視力、增強免疫、優質蛋白。





腎病飲食大補帖－營養補給五大重點美味菜單

營養補給五大重點



一、補充「適量且優質」蛋白質：腎病患者應多攝取豐富胺基酸及吸收率較高之蛋白質，例如蛋白、豆腐、雞肉。

二、避免高磷、高鉀、高鈉食物減少腎臟負擔：腎臟的主要功能爲過濾身體不必要的廢物，穩定體內水分、製造尿液，但如果腎臟已經受到傷害，便要遵從低磷、低鉀、低鈉飲食原則，減緩腎退化。

三、適量水果及蔬菜：在飲食上腎病患者可以攝取白飯、深色蔬果 (冬瓜、番茄、高麗菜、莓果等……)、優良豆製品、蛋白質 (避免奶製品)、橄欖油、蕎麥。

四、避免加工食品：加工食品往往附有大量人工添加物，且高鈉、高熱量如香腸、培根，及精緻糖類食品，如蛋糕皆應避免攝入造成身體負擔。

五、適度水分攝取：與醫生討論每日適合的飲水量並且每日自我觀察身體狀況，避免水腫狀況發生。

腎病保衛食譜

◎香煎肉片



(一) 材料：豬後腿肉、米酒、太白粉、蒜泥、香油、薑、五香粉、油。

(二) 做法：先將蒜泥、薑末與其他醬料拌勻，將豬肉醃製 10 分鐘，鍋熱下些許油，煎至兩面熟透即可出鍋。

◎雙色花椰菜



(一) 材料：綠花椰、白花椰、蒜末、食鹽。

(二) 做法：將雙色花椰洗淨燙熟後撈出備用，熱鍋後加入食用油、蒜末爆香，再加入雙色花椰拌炒後起鍋前下食鹽即可。

◎鴻禧炒冬瓜



(一) 材料：冬瓜、鴻喜菇、薑、枸杞、油、食鹽、醬油。

(二) 做法：枸杞泡入溫水備用，鴻喜菇洗淨去掉尾部川燙後撈出備用，冬瓜切成片狀，鍋子下熱油、薑末爆香，放入冬瓜翻炒，淋上醬油，並依序加入鴻喜菇、枸杞，翻炒後最後加入少許食用鹽拌勻即可盛盤。

◎素炒冬粉



(一) 材料：冬粉、胡蘿蔔、豆芽菜、芹菜、紅蔥頭、香菇絲、油、鹽、醬油。

(二) 做法：將冬粉及香菇預先泡水軟化，起油鍋加入少量紅蔥頭、蘿蔔絲、香菇絲、豆芽菜、芹菜，翻炒後加入冬粉及醬油，起鍋前下適量鹽巴拌勻即可。

03. 歡迎來到照顧者的午後聚會



照顧沙龍 x 茶藝・茶憶
一場透過茶葉來交朋友的聚會

「雖然我在照顧上還是學徒，但我在泡茶上可是師傅！
「雖然我不太會泡茶，但我很喜歡跟朋友一起喝茶閒聊的感覺啦！」

喝茶是我們生活的一部分，
陪伴著我們一起閒話家常，度過與家人鄰里間的快樂時光。

來來來！各位大哥大姐們，那你們一定不能錯過這次活動。
讓我們用一口溫潤的茶串起人與人之間的距離。





這一次我們邀請到木羽商號林麗華茶藝工作室的芸禎老師以及佳慶老師，
帶領照顧者們了解到關於台灣茶葉和烘焙製成的許多知識，遠從桃園帶來的八種不同的台灣好茶，讓成員們從「吸嗅」、「品茶」、「揉捻」三種面向，體驗台灣茶的美好！

在活動中沒想到大家最喜歡的居然是「東方美人茶」跟「紅烏龍」呢！
而在活動的最後，感謝每桌的侍茶人爲同桌的朋友們，泡上一壺好茶，送上美好的祝福，紀念今天這個難得的緣分！

活動概要：



＃喝茶前要先識茶
介紹台灣茶文化
認識台灣特色茶



＃泡茶也要懂得品茶
品嚐台灣特色茶
用專業的角度帶你品鑑
茶葉的美好



＃泡茶 123 步驟
手把手帶你如何泡好茶
小組泡茶體驗



沙龍舉辦資訊：
照顧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. 休閒玩樂去

身心障礙課後照顧班
無障礙之旅

擔心孩子情緒不穩定不敢帶他出門？
擔心無障礙設施不足無法帶輪椅孩子外出？
害怕別人異樣眼光而減少身障者出遊機會？
爸爸媽媽們別擔心！我們有社工老師、教保老師及復康巴士的服務人員一同爲身心障礙孩子規畫安全出遊計畫！

一掃連日的低溫和陰霾，孩子滿心期待的出遊日就在微透著和煦陽光日出發……一大早到達中心，4 台復康巴士排列整齊迎接我們，車內有專爲輪椅族設計的無障礙升降門，讓輪椅族可直接上下車，減緩身體移位上的不適；也有寬敞舒適的陪同者座椅，還有和藹可親、專業的駕駛叔叔和阿姨，孩子們興高采烈的表情表露無遺。

第一站：蒔裡澎湖水產種苗養殖場

首先手繪各種海洋生物或圖案，利用海藻裝飾製成個人獨一無二的藻卡，完成後小瑞還興奮的說：「我要帶回家送給媽媽哦！」
接著到最受歡迎的觸摸池，「哇～冰冰的，軟軟的」、「刺刺的！我不敢摸！」、「有海星耶！」，近距離觀察和觸摸海星、海膽、藻類、珊瑚、海參等海洋生物，也讓孩子欣喜若狂。在影片觀賞區，看到珊瑚復育成果影片；也有各式魚類、貝類、蝦類、藻類的海洋生物養殖池和視窗，除了就近觀賞外，更加深海洋保護和海洋生物復育的教育推廣。



第二站：澎湖休憩園區花海

以矮牽牛花海爲主題，搭配多種繽紛顏色排列出不同的圖景。今年適逢兔年，大小兔子裝置藝術穿梭其間，整個園區寬闊、視野明亮，讓孩子們充分親近戶外自然環境，享受難得的生態之行。



最終站：丑丑館

孩子們化身美麗的小丑魚，穿梭在色彩繽紛的海葵叢林中，紛紛要求老師拍照捕捉天真無邪表情，好不開心哦！在觀賞區內，整面牆上鑲嵌著小小魚缸，展示著各種不同品種的小丑魚和海葵及珊瑚礁的共生視窗，小編現在才知道，小丑魚不是只有菊色和白色相間的代表色，原來也有參雜黑、白、菊各種不同的品種，海洋生態眞的非常奇妙有趣呢！



05. 在家心紓壓



綠手指實驗室－多肉植物組盆

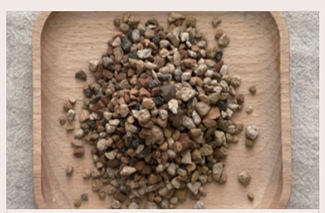
照顧的步調，經常讓你感到疲倦、焦慮、肩頸僵硬、情緒低落、甚至睡不好嗎？其實有些原因可能與「壓力」相關，趁著空閒時段來體驗一場多肉植物療癒之旅吧！

照顧多肉、照顧家人與自己都是一樣的，不是大量澆水、勤於施肥，多肉就會長得健康又壯碩，適時的給予空間彈性、自由發展，反而會有意想不到的結果。

多肉植物組盆材料 - 介質



名稱：珍珠石
功用：乾淨、無味、不含病原菌、害蟲、雜草種子、及化學物質的栽培介質，本身可中和酸性，避免介質酸化。



名稱：多肉專用土
功用：排水、通氣性佳，含有適度水分的專用培養土。



名稱：發泡煉石
功用：高溫下燒製而成，無數獨立氣孔，表面可吸附許多水分，乾淨無菌。

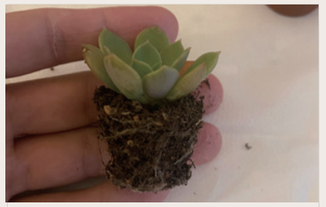
多肉植物組盆步驟



第一步驟：
發泡煉石先鋪底層，增加疏水性。



第二步驟：
使用多肉專用土，將發泡煉石覆蓋住。



第三步驟：
選擇自己要栽種的多肉植物。



第四步驟：
輕輕將根系旁的土撥乾淨，此時你會聞到像人蔘般的香味，健康的根才會散發出這樣的味道。



第五步驟：
將自己選擇的植物移植到自己要放的位置。



第六步驟：
可以依照個人的喜好是否要放珍珠石，即可完成屬於自己的多肉組盆。



栽種後 ~ 養護小技巧

- 一周內不澆水，因爲在拆根過程中，多少會有傷到根系的情況，要讓傷口癒合乾燥！
- 一周內不直射太陽，可放在窗邊或陽台邊散光處，讓根系慢慢適應新環境。
- 第一次澆水爲到孔洞透水出來，植株會在一周後長出新根，接著就正常給水即可。
- 室外通風處種植 1 ～ 2 週澆水一次，室內 2 ～ 4 週澆水一次即可。
- 不急著施肥，可以等確定繼續生長之後再施肥才不會有傷害根系的風險喔！

06. 社區支持小店介紹：馬公篇



隱身在市場的熱情小店－金瓜麵猴

「一碗溫熱送到你的手上，穿透生活中那些負面，只爲無聲的告訴你，我懂你的不容易，不要害怕還有我在你身邊。」

老闆娘的小攤位座落在馬公市大智街 12 號，北辰市場加油站旁邊的小巷子進去，大大的「金瓜麵猴」四個紅字就出現在路邊。

攤販邊掛起的一串串的小粽子、在鍋中等待客人蒞臨的美味可口的金瓜麵猴，是老闆娘充滿回憶的手藝與好味道 .....

Q1. 老闆娘介紹一下自己吧！今年幾歲了呀？

老闆娘：我是龍門港人，現在住在後窟潭，啊我每天早上四點半騎車到市場工作！啊年紀喔，我已經快要領老人年金的年紀啦！（說完老闆娘露出招牌笑容）

Q2. 為什麼老闆娘會想開這家金瓜麵猴呢？

老闆娘：這是自小時候吃到大的東西，也想說沒有頭路（台語），爲了養小孩子，不然自己就煮這個出來賺錢這樣。小時候在馬公城隍廟，父母當時也是在那附近邊賣麵，後來長大後自己先在大本附近開店，再後來才到了市場，開有 17 年了。（同時老闆娘也分享小時候會爬到附近樹上採果子吃的兒時趣事）

Q3. 老闆娘為什麼會願意跟我們（家照中心）合作？

老闆娘：我曾經接受過家扶中心的幫助，也想要盡自己的一份力，讓美好的事物可以傳遞，所以當你來找我的時候，我聽一聽就立刻想說「好！沒問題哈哈哈！」，大家都很辛苦大家生活都不簡單，照顧者拿著小券來使用，我都會很熱情的招待他們，希望他們心裡頭得到一些安慰及感受社會的溫暖，大家都是爲了過日子，自己也是爲了養大小孩，希望出去不會讓小孩丟臉，努力的在生活。

Q4. 老闆娘你最推薦家照者來吃你的產品是什麼呢？

老闆娘：就是金瓜麵猴、鹹魚粥和小粽子，店裡只賣這三樣東西啦！（邊笑邊開玩笑說快要倒閉了）

在訪談的最後，社工好奇問每次見到老闆娘都充滿活力，是什麼秘訣讓老闆娘擁有正向的能量，老闆娘說不知道爲什麼每次出攤，自然就會帶著滿滿的活力，覺得做一份工作很重要在心態。開開心心是一天，憂愁也是一天，面對客人希望可以傳達好心情給對方，如果有不舒服的情緒，也是自己回家躺到床上在說，可以看見老闆娘自己對一份工作的堅持和理念，而笑著露出燦爛笑容的老闆娘是市場中一道活潑的光彩。







小粽子的故事：

老闆娘笑稱是大粽子做不過別人，所以做小粽子，慢慢也道出小粽子的由來，小時候老闆娘都會跟在爸爸身邊包，那時自己在旁邊做邊想，做出來的小粽子，而自己開店後，也變成產品賣，才知道小粽子其實是她跟爸爸的回憶，當老闆娘在敍述時，社工彷彿可以看到畫面，一個大大的身影和一個小小的身影，兩個人手裡包著粽子，不時有說有笑，兩人相視一笑的樣子，是來自人生中美好的念想。

06. 社區支持小店介紹：西嶼篇



池東村－絕手藝－
思貝秀髮型工作室

漫步到西嶼鄉村中的社區支持小店

地點座標：西嶼鄉池東村 138 號之 11

美髮設計師　王巧玲

預約電話：06-9982868/0903776277

Q1. 老闆介紹一下自己吧！

老闆：大家好！我叫王巧玲，是一名擁有美容、美髮丙級證照及進階經典剪髮講師證的美髮設計師，也是思貝秀髮型工作室的老闆。(笑)

Q2. 老闆對於「家庭照顧者」有什麼想法呢？

老闆：社工員來找我談論合作時，是我第一次聽到「家庭照顧者」這個名稱，一開始聽到家庭照顧者聯想到的是家中年長者、身心障礙者或需要被照顧的人，那時我內心疑惑這個群體的人真的方便外出理髮嗎？經過社工員解釋才眞正的了解家庭照顧者，我認爲家庭照顧者很辛苦，身體與精神上的壓力是我們很難體會的，他們付出很多，同時也犧牲很多，總是爲了他人忽略了自己。

Q3. 老闆為什麼會願意跟我們（家照中心）合作？

老闆：想到家庭照顧者生活上的辛勞，加上自己想回饋社會，讓顧客受到良好的服務，因此同意與家照中心合作。自己也曾經到許多偏鄉社區及軍營義剪、爲弱勢家庭募款，認爲這些事情是非常有意義的。

Q4. 老闆希望家庭照顧者來使用卷時可以獲得什麼嗎？

老闆：希望家庭照顧者來店裡時是可以很放鬆的休息，享受頂級的服務，剪掉雜亂的思緒，沖走疲倦的心情，換個髮型，換個心情，奢侈地短暫將目光集中在自己身上，好好愛自己。

Q5. 老闆最推薦家照者的產品或服務是什麼呢？

老闆：剪髮與洗頭！對於每位顧客會有不一樣的建議，視顧客狀況調整，通常會建議顧客修剪頭髮，讓髮型更加整齊、舒適，心情也會跟著改變。而洗頭是紓壓的好方法，透過十指的搓揉按壓，針對頭部與肩部按摩放鬆，讓頭皮活化醒穴，紓解精神壓力。頂級的服務，價格親民，顧客接受度高。







家庭照顧者回饋～

照顧者 1：老闆娘非常親切，技術很好，感覺非常舒服，頭髮經過整理後，自己的心情也變得很好。

照顧者 2：平時因爲照顧沒有時間可以到理髮店剪髮或洗頭，也不知道西嶼地區有間這麼棒的髮型工作室。

照顧者 3：這次洗髮感覺很紓壓，頭皮清爽、頭部肩頸放鬆許多，過程中很享受，也進行短暫的放鬆與休息，是五顆星好評的店家。

07. 社工好書推薦

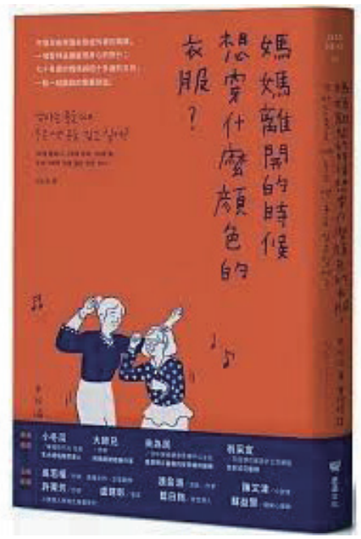


好書推薦－媽媽離開的時候想穿什麼顏色的衣服

與媽媽聊生死話題的那些日常

作者以輕鬆的方式從日常生活開啓華人家庭不敢討論的話題。

先從自白開始，再以書名「媽媽離開的時候想穿什麼顏色的衣服」帶出本書主題，與媽媽聊天中了解不同世代關於生死中的各種想法，例如：看待延長生命卻無積極意義的治療、要不要捐贈遺體或器官、選擇火葬還是土葬、想要什麼樣的葬禮、如何整理遺物等等，作者在與媽媽對話的旅行過程當中，更加了解「媽媽」這位既熟悉卻又陌生的家人。



圖片來源：博客來

以外婆的生病為契機，開啟談論生死的機會

作者的外婆診斷爲失智症後，開啓了從醫院到家裡，再從家裡到老人日照中心和長照中心（機構式照顧）的一條龍看護生活行程。

在這一年多的失智症看護生活，成爲了作者與媽媽開啓討論死亡話題的契機，多虧外婆，作者才能毫無罣礙的談論這些有一點點敏感、讓人難以啓齒的話題，而媽媽從外婆身上勾勒出人生她自己想要的最後光景，而作者也在不知不覺中，看到了媽媽是描繪自己晚年的模樣。

我曾經跟父親討論過百年後如何安排，那是在他開始與肺癌第四期搏鬥的時刻，父親帶我回去江家的宗祠，我們一面整理環境，他一面訴說著日後想要的規劃，當然這到後來會有些出入，例如，政府不鼓勵土葬等等的。至少在那個過程中，我們彷彿修復了這四十年來父親與女兒的隔閡，感謝天讓父親在臨終時有過這段過程，如果他今天一下子就走掉，或許他在我的生命中會是更陌生的一個親人。

兒子小的時候曾經對我說，媽媽你不許上天堂，不然我會哭哭。

不要離開，或許不是我能對孩子許下的承諾，但我能做到的是，在那個時刻之前，將自己準備得儘量好，是我給孩子有點沈重但珍貴的禮物。

> 看重某個人的死亡也像是愛著對方的生命。
>
> 面對死亡沒有正確答案，但是每個人都有各自的解答，而在討論對死亡的看法時，感受到與家人修復關係的幸福過程，也將會是最棒的人生禮物。

07. 社工好書推薦

好書推薦－沒關係你可以哭出來

一場長期照顧者們的內在療癒之旅

（內容簡介取自於博客來）

你，就是治癒一切的「奇蹟」。傾聽你的心聲、同理你的困境，一本「照顧」每位「照顧者」的溫暖之書。日復一日、年復一年，宛如踏入暗黑無光的漫長隧道，這趟旅程悲傷壓抑，疲憊不堪……但，你並不孤獨。

你是子女、配偶還是父母呢？或許，三者都是。親愛的人健康出了問題，而你，成了一名照顧者。原本自由自在的你，從此要背負另一個人的餘生，面對無法逃脫的責任，難道只屬於「自己」的人生就到此爲止了嗎？不，你可以選擇「量力而爲」。與其把照顧當作犧牲，不如把它看作是一場與親人的珍貴交流，它不是受難，而是一支需要不斷調整步調的舞蹈。

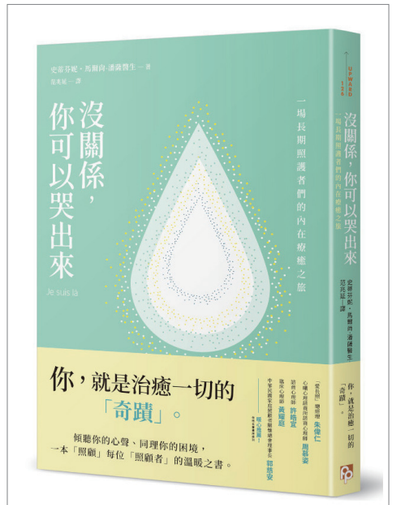
儘管一些舞步迫使你挑戰極限，有些時刻令人膽戰心驚。但你也將因此學會克服歧見，在陰影中窺見光明。世界上沒有永遠不變的東西，人生也終有結束的一天，但這正是生命的意義所在。這是一趟爲「愛」踏上的旅程，你的每一份義無反顧，都會讓未來的自己感到不虛此行。勇敢前行吧，你所做的一切，終究都會是值得的。

Q1. 為什麼會想推薦給照顧者呢？

社工：
這一本書用者對用讀者訴說的語氣，陪伴照顧者走完一場照顧的心路歷程，在各種階段會有各種不同的情緒，讀著這本書你會發現他很懂你，懂你的心情懂你的感受，讓閱讀這本書的照顧者感覺到有人跟自己有一樣的經歷的同時，也透過大家的經歷知道自己後續要面對的事情。

每個人在照顧的過程中都會經歷這種負向情緒，在華人傳統的文化中，往往會叫人不要表現出自己的情緒，但是情緒感受積在心裡就眞的好嗎？有些照顧者到現在仍然不擅長表現出自己的情緒，但在讀到這本書時你會感覺到你的情緒被人理解了。

書中也提到各種照顧上會遇到的情況，照顧分工不均、角色改變的適應，但是最重要的還是自身的觀念，照顧家人固然重要，但是往往照顧者們都還是要將注意力在回到自己身上，檢視自身的狀態，調整自身的心態，才能用最好的步調去照顧。勇敢前行吧，你所做的一切，終究都會是值得的。



圖片來源：博客來

社工節選經典段落

「這本書不會偶然出現在你的手裡，他爲你而寫，期盼在某個你無法逃避的困境裡，讓你有所體悟，帶給你片刻的寧靜。」

「照顧可以只有幾分鐘，也可以是一輩子，重要的是找到適合的步調，兼顧行爲的分寸和關係的平衡。因此，照顧不在是一條受難路，而是一隻需要不斷調整步伐的舞蹈。」

08. 家照新資訊

高負荷家庭照顧者不漏接
長照 2.0 服務在厝邊

112 年度起到宅照顧技巧指導等家照者支持服務免自負額



◎申請長照服務 簡單三步驟◎

1. 打電話
撥打專線 1966 或 0800-507272 長照專線

2. 做評估
專員到府評估

3. 享服務
客製化照顧計畫

爲減輕家庭照顧者照顧負荷，並且鼓勵多加使用本部辦理之家庭照顧者之相關支持服務，112 年起「家庭照顧者支持性服務創新型計畫」有重大調整，即日起「到宅照顧技巧指導」及「轉介個別心理輔導、諮商服務」服務取消自負額之規定。112 年起家庭照顧者經家照專員評估後，申請前 2 項服務免除部分負擔。

全國家照據點截至 111 年底已布建達 119 處，投入家照服務人力計 261 人，服務內容涵蓋個案服務、照顧技巧指導、個別心理輔導、社會暨心理評估與處置及諮商服務、長照知識或照顧相關訓練課程、情緒支持等支持性服務項目，如您有任何長照需求或照顧壓力與安排問題，無論現在是否已使用長照服務或聘有外籍看護工，歡迎撥打 1966 長照專線或 0800-507272 家庭照顧者關懷專線，專線人員將提供專業協助，協助您一起改善照顧生活。

● 資料及公告來源：衛生福利部　長期照顧司

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. 爲照顧失能、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」，並說明爲照顧故事分享投稿。

【注意事項】
1. 因徵收稿件有限，在投稿前請先聯繫 06-9266018 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。

有我照你！家照中心志工招募

每個人都可以成爲別人心中的一盞燈，
而你 / 妳願意成爲他人心中溫暖的燭火嗎？



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－家庭照顧者生活日誌第 5 期

發行人 ｜ 縣長　陳光復

總編輯 ｜ 社會處處長　桂祥晟

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長　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 ｜ 傳眞：06-9260252

澎湖縣政府社會處　家照中心臉書　家照中心 LINE 群組






「一次又一次地改變你的日常出行路線，你會發現新的風景和新的趣事，
所有的改變都從一小步開始。」———— 簡單生活 SimpleLife

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