

Vol. 07

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

「別因為生活太現實而對它失望，
而是了解生活的現實，
所以更要用心生活，
並給自己一個擁抱」

—— 出自MOOK景點家整理報導



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

居家必學照顧技巧－傷口照護 ----- 03
失智症的日常生活安排與活動促進 ----- 05



2

健康灶腳的玩膳料理

護心行動，血管不罷工－血管回春料理大解密 -- 07
從飲食開始護關節顧筋骨－保護關節、筋骨
教你如何吃 ----- 09



3

歡迎來到照顧者的午後聚會

照顧沙龍 x 從電影看照顧人生－父親 ----- 11



4

休閒玩樂去

綠意滿溢心暖相隨－園藝休閒活動 ----- 13



5

歡迎來到照顧課後班

凝聚與家人的心－聖誕親子感恩童樂會 ----- 15



6

在家心紓壓

精油經絡課程－照顧者紓壓的天然良方 ----- 17



7

社區支持小店圖鑑

湖西篇：社區巷弄裡的居家好手藝－
湖西美髮工作室 ----- 19



8

照顧日常誌：相揪來聽我的故事

我的特殊寶貝與我的學習之路 ----- 21



9

好書分享

故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫 ----- 23
自我照顧百寶箱：100 個與壓力和平共處的
自救提案 ----- 24



10

家照大聲公

家照新資訊－家總照顧者電台、照顧書籍
借閱資訊 ----- 25
資訊頁 ----- 26



01. 照顧的必備小知識



居家必學照顧技巧一 傷口照護

被照顧者的身上傷口為什麼一直好不了？

傷口照顧其實有它的步驟和注意事項！

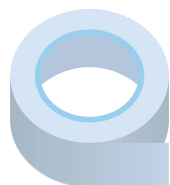
當身體有出現傷口時，以下介紹在藥物、材質的挑選、更換步驟及頻率等小撇步！

1. 需要準備的物品：

水溶性優碘、無菌生理食鹽水、無菌棉棒、紙膠帶、剪刀、紗布（或親水性敷料）。

2. 確實洗淨雙手：

執行傷口換藥前，應洗淨雙手並擦乾。



3. 清潔傷口：

將無菌棉棒用生理食鹽水沾濕，以畫圓方式自傷口中心由內向外移除傷口上的髒污及組織液，並清潔傷口（此步驟請重複 2 至 3 次）。

4. 傷口維持乾燥：

傷口清潔完成後，用乾淨的無菌棉棒將傷口擦乾。

5. 選擇適合傷口的敷料：

依傷口大小及種類，選擇合適的敷料並將其取出。

6. 固定敷料：

撕除敷料上的保護紙後，將敷料覆蓋在傷口上並用紙膠帶在上下或左右兩側固定敷料，即完成傷口基本照護步驟。



※ 應保持傷口之清潔、乾燥，沐浴後或弄髒潮濕時應立即更換紗布。
※ 若有發生「發燒體溫高過攝氏 37.5 度」、「傷口局部呈現紅、腫、熱、痛及惡臭，且現象持續明顯時應立即就醫！」

01. 照顧的必備小知識



失智症的日常生活安排 與活動促進

預防失智症為何這麼重要？

台灣失智人口逐年增加，2022 年底已達 32 萬人，占總人口數的 1.37%，而且平均照顧病程約 12 年，估算起醫療準備金粗估 1400 萬元左右。

什麼是失智症呢？

A1. 它是一種大腦功能喪失的疾病現象，可以分為：

1. 退化型：掌管記憶的海馬迴，整體出現顯著型萎縮，例如：阿茲海默症。
2. 血管型：因腦中風或慢性腦血管病變，造成腦部血液循環不良，例如：額顳葉型失智症、路易氏體失智症。

A2. 它不是單一項疾病，還會有以下的狀況：

1. 記憶力、定向力、判斷力、計算力、注意力、語言等認知功能出現障礙。
2. 干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀產生。



什麼族群易得失智症呢？

1. **三高**：患有高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風等三高疾病的人。
2. **頭部外傷**：曾有過頭部外傷的人，罹患失智症的風險是一般人的 4 倍以上。
3. **抽菸**：風險上升近 2 倍，另外持續抽菸的人認知功能退化速度較快。
4. **憂鬱**：研究顯示，曾有憂鬱症史的人罹患失智症的風險值為沒有憂鬱症史的二倍。

如何趨吉避凶，遠離憂鬱症！把握「三動兩高」原則！

三動：

1. 頭腦要「動」：麻將、四色牌、老鼠排、桌遊等。
2. 有氧運「動」：體適能運動、超慢跑、游泳、騎腳踏車等。
3. 休閒活「動」：拜訪親友、郊遊踏青、看電影等。

兩高：

1. 高抗氧化食物：菠菜、小藍莓。
2. 高度學習：學習新的事物，例如手機掃描點餐、關心國內外新聞等。

怎麼照顧失智症呢？

1. 日常生活與作息：

- (1) 進食：規律用餐時間（張貼進食時間表）、定時與家人一起用餐、寧靜簡單的環境。
- (2) 盥洗：鼓勵個案按時梳洗、照鏡子給予鼓勵、睡前假牙放固定處。
- (3) 著衣：衣櫃外寫上衣服種類名稱、排扣的衣服可以改成拉鍊或魔鬼氈替代、選擇沒有鞋帶的鞋子，並一次完成一個任務並且鼓勵對方完成。
- (4) 如廁：定時帶對方至洗手間，並設立無障礙設施裝置、明顯的指標。
- (5) 睡眠：日光浴改善節律與憂鬱、區隔白天與夜晚的情境。

2. 溝通簡單與明確：

- (1) 用簡短、簡單及個案熟悉的用語。
- (2) 用直述句非疑問句，可加上肢體語言。例如：走，我們去洗手間（指出方向）。

3. 環境舒適與安全：

- (1) 室內去除門鎖。
- (2) 避免使用玻璃落地窗，以免患者認為是一個敞開的門。

※ 內容源自健望村健康事業有限公司負責人「黃聖祐職能治療師」
更多有關失智症照顧問題可諮詢澎湖縣失智共照中心 9261151 轉 50812

02. 健康灶腳的玩膳料理



護心行動，血管不罷工—— 血管回春料理大解密！

秋冬來臨，氣溫逐漸轉涼，正是心血管疾病的好發季節！

心臟是人體最重要的器官之一，負責推動全身的血液循環，向身體各組織、器官輸送氧氣與養分！為了避免心血管疾病找上門，來和我們一起來學習保護心臟的健康飲食及預防心血管疾病的方法吧！

如何遠離心血管疾病？

1. 均衡飲食，掌握低脂、高纖、低鹽及減糖料理。
2. 適度且規律的運動。
3. 控制好「三高！高血壓、高血糖及高血脂」。
4. 控制體重。
5. 戒菸酒。

血管保養這樣吃！

◎燕麥糙米飯

- (一) 材料：燕麥 30 克、糙米 20 克、白米 20 克。
- (二) 作法：可以直接一起入電鍋煮；若擔心口感會太硬，可將燕麥先浸泡過 2 至 4 小時。

◎馬鈴薯燉鮭魚

- (一) 材料：馬鈴薯 45 克、洋蔥 30 克、鴻喜菇 20 克、鮭魚 60 克 (先煎過或烤過)、醬油少許、黑胡椒粒、蔥花、糖。
- (二) 做法：馬鈴薯去皮可以先蒸過，接著把洋蔥及鴻喜菇洗淨，洋蔥切成丁狀。鮭魚切丁狀，並煎過或烤過，然後起油鍋加入洋蔥、鴻喜菇輕微拌炒後加入醬油、水、糖少許，最後加入馬鈴薯及鮭魚丁，起鍋前加入胡椒粒以及蔥花。

◎番茄豆腐

- (一) 材料：番茄 50 克、豆腐 70 克、雞蛋 30 克、青蔥少許。
- (二) 做法：番茄切成自己喜歡的大小，豆腐丁狀。接著起油鍋，炒蛋起來備用。加少量油鍋加入番茄加水煮熟，再加入豆腐、雞蛋及蔥花就完成了。

◎涼拌菠菜木耳絲

- (一) 材料：菠菜 45 克、木耳絲 5 克、蒜末 (先炒過)、醬油、黑白芝麻少許、辣椒。
- (二) 做法：菠菜及木耳絲川燙後加入蒜末 (先加油炒過)，接著加入醬油、黑白芝麻少許、辣椒去籽 (增加顏色)、香油少許或苦茶油 (橄欖油) 少許就完成囉。

◎冬瓜蛤蜊海帶湯

- (一) 材料：冬瓜 50 克、蛤蜊 40 克、海帶 20 克。
- (二) 作法：蛤蜊泡水吐沙後，跟海帶、冬瓜一起入熱水中煮熟，也可以加老薑，起鍋前加點香菜提味。



02. 健康灶腳的玩膳料理



從飲食開始護關節顧筋骨－ 保護關節、筋骨教你如何吃！

注重飲食：注重抗發炎、抗氧化及注重筋骨修復食物

- (一) **抗發炎**：如一週一次吃中小型海魚攝取 Omega3、吃蔥薑蒜抑制體內介白素及前列腺素合成和吃柑橘、櫻桃、鳳梨、甜椒等蔬菜水果防止關節發炎。
- (二) **抗氧化**：多攝取維生素 A、C、E 及優質蛋白質。
- (三) **筋骨修復**：補充高鈣類食物及礦物質攝取，並減少加工食品、少紅肉。

運動永遠不嫌遲

- (一) **負重、抗阻力運動「保骨」最有用**
負重運動指骨骼及肌肉必須承受身體或其他額外的重量，從而增加肌肉質量，並增加骨骼的承受力。
- (二) **外出散步適度曬太陽，讓身體吸收維生素 D**
夏季節時只需要曬 15 至 20 分鐘即足夠，時間太長並不會生成更多維生素 D，反而會被代謝掉。膚色較深的族群生成維生素 D 需要較長的時間，可以拉長至 30 分鐘。
- (三) **維持良好生活習慣**
要擁有良好的關節筋骨除了注重運動和飲食，及早預防跟及時治療舒緩也是非常重要的，必須從生活中習慣的改變才能達到最好的效果。

保護關節、筋骨 教你如何吃！

◎黑芝麻飯

- (一) 材料：白米、黑芝麻。



◎雙色花椰菜

- (一) 材料：青花菜、白花菜、胡蘿蔔、蒜米少許、沙拉油、鹽。
- (二) 做法：熱鍋後倒入些許沙拉油、蒜米炒香，依序加入蘿蔔、青花菜、白花菜翻炒，起鍋前加入食鹽即可。



◎彩椒肉絲

- (一) 材料：雙色甜椒、洋蔥、肉絲、蔥、蒜米、黑胡椒粉、食鹽、橄欖油或芥花油。
- (二) 做法：肉絲提前醃製，熱油鍋後加入蒜米爆香，下雙色甜椒、洋蔥、肉絲、最後加入蔥翻炒後撒入少許食鹽及黑胡椒即可盛盤。



◎香菇雞

- (一) 材料：雞腿、乾香菇、老薑、蒜米、蔥適量、醬油、水。
- (二) 做法：香菇預先洗過泡軟，雞肉醃製去腥後川燙，熱油鍋下蒜米、老薑，依序加入香菇、蔥、雞腿，最後放入醬油及水待收汁後盛盤即可。



◎吻仔魚酸辣湯

- (一) 材料：板豆腐、銀魚、黑木耳、紅蘿蔔、雞蛋、香菜少許 (可略過)、烏醋、芥花油、醬油、鹽、白胡椒粉。
- (二) 作法：蘿蔔、木耳切絲備用，滾水加入木耳、蘿蔔、燙熟後撈出，熱鍋下油放入蔥花、醬油爆香後再加入水、蘿蔔木耳、豆腐、銀魚、最後雞蛋打散後加入些許鹽緩倒入湯鍋，最後烏醋、鹽、胡椒粉調味提味再放入香菜即可。



03. 歡迎來到照顧者的午後聚會



照顧沙龍 x 從電影看照顧人生—父親

「這是誰眼中所看到的世界？」

失智症 (Dementia) 不是單一項疾病，而是一群症狀的組合 (症候群)。

它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。

(資料來源：邱銘章、湯麗玉，失智症照護指南，2009，原水文化)



圖片來源：IMDB 官網

本次沙龍選了一部非常特別的作品，也非常觸及人內心深處柔軟又脆弱的那一塊心頭肉……

「安東尼」是一名獨自住在倫敦的一名父親，但隨著年紀的增長，腦中的記憶卻逐漸消逝，甚至腦中認知的世界逐漸與現實產生差距。

無法接受自己失智的安東尼拒絕女兒「安」安排的一切照顧與協助，兩人之間的關係也開始產生變化。隨著時間的推進，猜忌、爭執、遺忘、悲傷、不捨等等情緒與事件圍繞在二人之間，而心痛的安又將如何與父親活在當下陪伴著一起走到記憶完全消逝的那一天呢？

隨著電影的落幕，參加的成員各個都心有餘悸，心中的不捨難受的感觸深深烙印在腦海中，這部特別的電影，**全程以「失智症者」的視角，帶領大家一起進入他腦海中的「真實世界」。**在觀看時發現，隨著安東尼的每個神情、每個動作時，自己彷彿就是安東尼……

「萬一我以後失智了怎麼辦？」在欣賞完電影的討論中，每個人幾乎都提出這樣的疑問及害怕，但隨著討論進程及在社工的安撫下，大家開始輕柔地拍拍自己的胸口，讓自己懸著的擔憂漸漸放下，此時社工也溫柔地告訴大家：**「電影所呈現的畫面是爲了讓我們更加解失智症的狀態，而當正在照顧的家人出現像安東尼的狀況時可以意識到『原來這就是失智症！他並不是故意或是真的想傷害自己』！」**

了解失智症的樣態同時也是保護自己的心。失智症就像是一條長長卻又彎曲的迴廊，而照顧者就像是在夜晚中點著一盞明燈，陪伴著家人悠悠的漫步在這長廊，直之走到盡頭充滿回憶的那扇門前，步入那充滿鮮花及光明的白晝。



沙龍舉辦資訊：

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



綠意滿溢心暖相隨—— 園藝休閒活動

您有多久沒有與家人一同參加活動或是到外出認識新朋友了呢？

家庭休閒活動是讓照顧者與被照顧者都能喘口氣並享受溫馨時光的好方式！這些活動輕鬆愉快，不僅能夠讓大家放鬆身心，還能夠加強家庭成員之間的聯繫！
本次邀請謝家桐老師，透過園藝輔療種植花草的過程及接觸植物與泥土的芬芳療癒照顧者跟被照顧者的心！共創美好的回憶增加彼此的感情！
也讓大家發揮巧思及美感，**創造獨一無二魅力盆栽作品，為一陳不變的生活增加一點新氣象。**

這次的休閒活動準備了三項容易上手的植物手作課程，搭配觸摸及吸嗅的感官體驗，讓照顧者與被照顧者都能簡單快樂地一同參與！



～乾燥花書籤 DIY～

我們準備了許多製作書籤的乾燥花材、各式顏色的圖紙、剪刀、保麗龍膠、彩虹筆，**即將用簡單的材料製作出不平凡的美麗作品！**

家桐老師事先準備範本提供學員們做參考，在大家製作的同時熱情地穿梭在教室中，鼓勵學員們自由發揮，與圖紙顏色搭配出自己喜愛且獨特的花材配色，也跟大家說最後可在書籤上寫下想對自己或是家人鼓勵、想說的話或是可愛的小插圖，**在沮喪或是難過時可以拿起來看一看，心情就會慢慢好起來喲！**



～精油酒精噴瓶～

準備可隨身攜帶的酒精噴瓶、各式精油、酒精！

老師向學員介紹各式精油的味道、功效、調適劑量及方法，並邀請學員「聞香」、「試香」，選擇出自己喜歡的味道及功效之精油，倒入酒精即可完成。

這次準備的有薰衣草、佛手柑、薄荷、甜橙、茶樹等精油，**提供給各位照顧者及被照顧者體驗精油的功效，直接透過味道療癒身心。**



～植物盆栽 DIY～

準備吊盆、配合盆栽尺寸之植物（多肉）、報紙、土壤、彩石、造景裝飾！老師開始說明製作流程及多肉的養護技巧！首先鋪上報紙，**在盆栽中倒入七分滿的土攪壓緊並挖出一個洞，再將多肉放進洞中補滿土，並加入彩石及造景裝飾就完成啦！**



05. 歡迎來到照顧課後班



凝聚與家人的心—— 聖誕親子感恩童樂會

聖誕節（英文：Christmas）又稱為「耶誕節」，一個帶有宗教色彩的西方民俗節日，源自於教會年曆，是基督教徒們為了紀念和慶祝耶穌的降生而設立。在此溫馨 12 月，是感恩的季節，也是家庭聚會歡慶的日子，本中心身障課後照顧班特地舉辦一場親子感恩童樂會，邀請孩童、手足、家長全家人一起來團聚。

好忙好忙的聖誕老公公！

這次活動由聖誕美魔女——文琪老師的「好忙好忙的耶誕老公公」故事繪本揭開序幕！聖誕老公公除了耶誕夜那天會發送禮物給小朋友之外其他的日子裡他們都在做什麼呢？

「話說在北方森林裡住著一群耶誕老公公，在耶誕祖爺爺的帶領下，從一月到十二月一整年都是非常忙碌的喔！忙著製造禮物、保養雪橇、尋找乖孩子、開會，還要維持

體重！所有的準備就為了耶誕夜那一天，可以讓全世界的乖孩子們都準時拿到禮物，並且對他們說一聲：耶誕快樂！」

在聖誕美魔女活潑生動的帶領下，大小朋友聽得津津有味，也更加深時間的認知。接下來的「親子健康律動」，只見家長紛紛牽著自己的寶貝，或動或跳充分享受親子歡樂時光。

手作樂趣多

活動的第二部分，是由全家人協力動手，將不織布花圈黏上小燈泡組合後，再將應景的聖誕小物件如聖誕樹、聖誕禮物、雪花片等隨意貼上，一個獨一無二的聖誕花圈吊飾就完成了，希望給小朋友的不只是聖誕應景物，而是能動手製作完成的滿滿成就感和家人共融共創的樂趣。

雪花隨風飄～花鹿在奔跑～聖誕老公公～帶著禮物駕到！

伴隨著熟悉的音樂歌聲，在眾多小朋友引領期盼下，聖誕老公公盛裝揹著禮物包，隆重登場！這可是特地邀請重量級人物裝扮的唷！現場頓時引發一陣騷動，聖誕老公公也一一發送乖小孩的聖誕小禮物，並和大家合影留念，祝福所有人聖誕快樂！闔家平安！也感恩父母的陪伴，讓小朋友們留下美好的回憶！在歡樂的茶會中結束這場溫馨又熱鬧的親子活動。



06. 在家心紓壓



精油經絡課程－ 照顧者紓壓的天然良方

家照中心的精油經絡課程是專為照顧者設計的紓壓和自我療癒的課程。通過學習精油的使用和按摩技巧，照顧者就可以在日常生活中找到屬於自己放鬆和舒緩的方法，提升自己的身心健康！



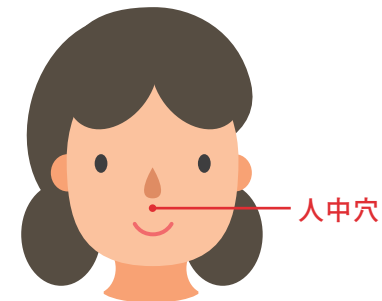
常見的好用精油介紹：

- 1. 薄荷**—由天然薄荷提煉，能刺激人體皮膚或黏膜的冷覺感受器引起皮膚黏膜血管收縮另對深部組織的血管可引起收縮而產生治療作用。
- 2. 真正薰衣草**—生長海拔 600 至 1800 公尺氣味細緻香甜有「急救花精」美譽，富含乙酸沉香酯 40 至 50% 主要作用鎮靜、止痛、促進細胞再生，針對皮膚曬傷、燙傷、皺紋、疤痕淡化、促進傷口結痂，平衡自律神經、重整心靈協調、緩解因勞、緊張或憂鬱、過度亢奮或意志消沉而難以入睡。
- 3. 茶樹精油**—抗菌、居家清潔、調理頭皮、消除腳臭、防蚊驅蟲、空氣淨化。
- 4. 檸檬精油**—淨化空氣、消滅病菌（鏈球菌），增強抵抗力，強化血管彈性，促進血液循環，類維生素，效果促進消化、排氣、健胃、防護並強化肝臟功能與胰臟功能，淨化、排毒利尿，擺脫體內脂肪堆積增強體力、對抗疲勞。

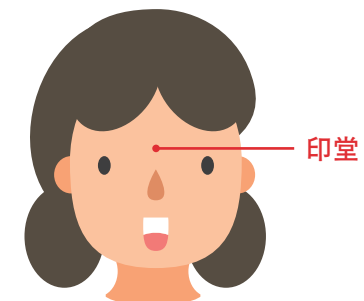
- 5. 尤加利精油**—家居驅蟲、高濃度環境噴霧、外出防蟲、低濃度身體噴霧、空氣淨化、低濃度環境噴霧、居家清潔、與清水調和清洗衣物漂洗程序時加入可提振精神、直接吸嗅、暢通呼吸、蒸氣吸嗅、舒緩肌肉、按摩油調和放鬆身心、調和泡澡。

身體穴位報你知

身體有哪裡不舒服可以多按按對應的穴位喔，協助緩解身體狀況！



- 1. 人中穴**—開竅、醒神、升陽。



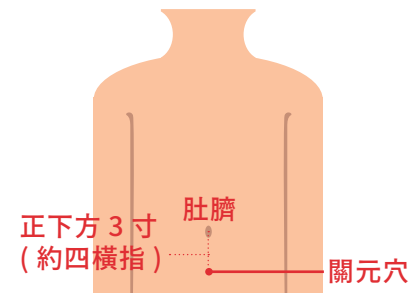
- 2. 印堂**—前額痛、眩暈、鼻炎、感冒發熱、高血壓、失眠、嘔吐。



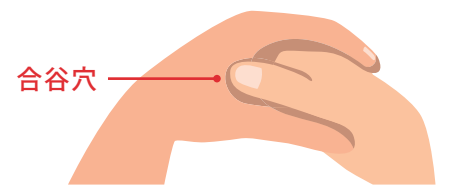
- 3. 太陽穴**—頭痛、眩暈、感冒、顏面神經麻痺、三叉神經痛、位置：眉尾與外眼角向後一寸凹陷處。



- 4. 迎香穴**—清熱通鼻竅、舒緩鼻塞不適；位置：鼻翼外緣、眼珠中、心點直下法令紋處。



- 5. 關元穴**—適合陽氣不足的體質，補腎虛、治虛喘、療痛經、暖宮助孕；位置：肚臍正下方 3 寸（約四橫指）。



- 6. 合谷穴**—緩解疼痛、預防感冒、降三高、改善氣血循環、預防癡呆、暈車暈船。

精油使用小叮嚀

- 避免純精油直接塗抹於皮膚或黏膜處。
- 若精油不慎誤入眼睛等敏感部位請以大量清水稀釋清洗仍感不適請至醫院諮詢醫師。
- 精油非藥物若有疾病徵狀請先尋求專業醫療單位或醫師協助切忌自行猜測自開藥方而延誤就醫。
- 芳香療法為輔助性質不能宣稱療效。
- 精油請勿用於口腔，請置放於孩童伸手不及處。
- 懷孕、哺乳中婦女、有特殊健康狀況者使用前請先諮詢專業醫師。

07. 社區支持小店圖鑑：湖西篇



社區巷弄裡的居家好手藝—— 湖西美髮工作室

在石鮪彩繪牆對面的巷弄裡，一處看似這家的鐵皮屋其實潛藏著樸實但溫柔的十年好手藝！讓我們一起把門打開來瞧一瞧吧！

Q1. 老闆娘介紹一下自己吧！

老闆娘：我的名字叫辛秋嬋，住在湖西村，是湖西在地人，開店時間是九點。開店已十年囉，謝謝大家的喜愛與支持！

Q2. 老闆娘對於「家庭照顧者」有什麼想法呢？

老闆娘：我對「家庭照顧者」一詞是了解的，就是家裡有失能、失智需要被人照顧的，然後提供照顧工作的那個人。因為照顧者實在太辛苦了，除了要協助處理生活大小事，可能還要解決各種問題，像如果只有一個人在照顧的話，遇到被照顧者出狀況，然後身邊又沒有人可以幫忙，就會內心慌張、手忙腳亂、精神不濟、心情低落等，真的很辛苦，壓力也真的會很大。

Q3. 老闆娘為什麼會願意跟我們（家照中心）合作？

老闆娘：因為可以去幫助別人啊！我沒想到可以用自己的美髮工作室來幫助照顧者，當社工員來店裡談合作的時候，我馬上就答應了。因為照顧者真的很需要旁邊有人陪他們聊天，像最近有照顧者來店裡，只有一個人在照顧，旁邊沒有其他人可以分擔，壓力真的很大，照顧者來這裡分享照顧心情，講出來後我也發現照顧者心情變好很多。

Q4. 希望家庭照顧者使用照顧小券時可以獲得什麼嗎？

老闆娘：因為他們可能沒有時間整理自己，所以來店裡時我們就會一邊聊天，一邊整理頭髮，發現照顧者有心情低落，就會給予照顧者一些正面的想法和鼓勵，像我會說：「你真的做的很好了！」然後就會舉例小小分析。照顧者聽完後都覺得受到肯定，也有覺得我說的很對，就不再糾結了。而且我覺得現在憂鬱症的不少，照顧者要顧及的事情又這麼多，所以說傾訴對他們更是重要。然後不管是洗髮、剪髮或其他，看到他們帶著笑容離開店裡，我自己也會很開心。

Q5. 最推薦家照者使用的產品或服務是什麼呢？

老闆娘：不知道餒！要看他們的需求，有的來店裡洗髮、剪髮，也有想染、燙髮，像有白頭髮就會想染髮、有想換新造型的，稍做整理就能讓外表既顯年輕又有精神，心情也會變得美美的。店裡的收費一向很平價，有些照顧者使用券使用完後，經常回頭光顧哦！

老闆娘：我真的覺得他們真的很辛苦，內心也很佩服，照顧過程有多少辛酸無人知，一定很苦，這時候需要更多人去關懷。

剛開始做照顧小店的時候，聽照顧者分享照顧生活，自己的心情難免會受影響，但現在想法不一樣了，現在我會更想去做善事，因為我現在很幸福也有能力，有能力能夠盡己之力幫助他人，真的很快樂！

在未來我也有可能是照顧者，就會回想自己是照顧支持小店之一，自己是提供鼓勵、正能量的人，這樣想一想生活就會有動力！



08. 照顧日常誌：相揪來聽我的故事



我的特殊寶貝 與我的學習之路

投稿人：葉宛兒 小姐

「既沒有家族史，產檢亦按部就班乖乖的完成，我從來沒有想過自己會生到一個特殊的小孩。」

那時在我上班跟診下診時，有一個媽媽在診間向我抱怨帶自閉兒的辛苦，當時我還鼓勵他好好教養，日後還是很有希望，於是她受到鼓舞般的離開診間。

想不到沒多久，先生和我陪同就讀幼兒園的兒子做心理測驗完畢，**心理師告訴我：「他是『典型的』自閉症。」**彼時我還懵懵懂懂，想說他只是有些「特質」。

事後我才回想到他還在襁褓時，**當夏天早晨窗外的鳥兒嘰嘰喳喳鳴叫時、冬季外頭的東北季風鬼哭神號時，他也日日夜夜哭哭啼啼？啊！原來是聽覺敏感！**等他稍大些沐浴後，我協助他套穿上衣物時，他怎麼也聽不懂我的指令！甚至在臥室的床鋪上亂吐口水，好言相勸也不見改善，還嘻皮笑臉、自得其樂，真的是讓我氣得七竅生煙。

曾經他還惡作劇的打電話給 110，害得警局緊張兮兮的回撥；與他親子共讀時，語音才落下便提問他，他卻答不出剛才故事書中提到的動物主角，到底是野狼還是狐狸……我享受不到親子共讀的樂趣，也難以建立親密的親子連結，我只覺得這個孩子怎麼這麼難帶。

記得他念小五那一段時期，一直嚷著要去外太空，試想：我們大人怎麼有辦法帶他去呢？於是僅能就書本或網路的相關影片滿足一下他的好奇心。

十月的一天夜晚，孩子的爸爸值班不在家，我帶著他收下三樓佛堂的供品後，叮囑他把供品拿至一樓廚房的櫃上，他乖乖的下樓後，我仍拖著下班後疲憊的身軀，收拾已晾乾的衣

物。突然，依稀聽到大門開關開啓的聲響，起初還不以爲意，幾秒鐘後意識到不對勁，衝下樓一看，大門敞開著，外籍看護正在浴室幫婆婆洗澡，客廳只有念幼兒園的小女兒，便焦急的詢問她：「哥哥呢？」她狀況外的回答我：「跑出去了。」我一聽，握著手機，跟著拖鞋，旋即衝出去尋找孩子。

果然他在二、三十公尺前方的人行道上往前衝，我猜想：他想去外太空。

我緊追著他跑，他不時的回頭看我，還很開心的笑著，一個紅綠燈右轉，我愈來愈落後，心裡益發著急，撥打手機給先生，他可能在忙沒有接聽；雖然知道未滿二十四小時不能報失蹤人口，但我沒輒，等二十四小時後，我的孩子就不知道在哪裡了。我再打 110，說出孩子是名「特殊兒」，約莫十一歲大，穿著學校的黃色運動服，亂跑至村莊裡的垃圾山附近，我追不上他，請求協助。再右轉一個彎，孩子消失在黑夜中了。警局幾分鐘都沒下文，我不知道誰可以幫忙我，黑夜裡，吹著帶有涼意的風，我四處呼喚著孩兒的姓名，無計可施卻知道不能放棄，倦怠又無助的徒步返家，告訴洗澡後在客廳等待晚餐的婆婆：「囡仔不見了，我要騎歐兜拜去找。」

再次回到方才孩子跑失的地點，地毯式的搜索，不斷的叫喚著孩子的名字，途經社區的廟宇時，一位認識的村民問我：「妳是不是在找妳的囡仔？」我彷彿找到救星，他仙人般的指引：「伊在後面漁港的岸邊，有人扶住伊。」我飛也似的衝往岸邊，終於看見兩名熱心的阿伯攙扶著孩子出現，恍如隔世。其中一位阿伯還略帶責備的語氣：「那欸放囡仔黑白走！」我感到委屈與憂心孩子的安危，以及龐大的壓力化成一陣痛哭，但不管怎樣，孩子總算安然無恙。原來，孩子跑至漁港的階梯，就要下海了，所幸被村人發現，才有驚無險，福大命大。

過了沒多久，某個冬日假日早晨時，先生帶著孩子們在家門口活動時，一個不留神，孩子又失蹤了。先生和我騎著摩托車分頭去找，我試著來到上次尋獲的地點，果然孩子又來到村莊的漁港邊，這次都登上漁船了，幸好白天視線佳，村裡的人看見了，正被左右架扶住，準備上岸……

上次的狀況發生後，便和其他的家長傾吐那事件，對方建議：在安全的情況下，讓孩子落水感受冬天的海水；我不知幸運之神會眷顧幾回，便狠下心要求先生拖著他去浸泡一下海水，體驗海水的冰冷，不管村人的議論，就是要讓他知道「行爲的後果」。自此，他就不會再亂跑去海邊了。

他升上國一時，遇到挫折或問題，竟然開始會用力拍打自己的雙耳，甚至打到有傷口、出血，讓媽媽我看了好心疼，不知所措。帶至兒心科看診、調整用藥也無劑於事，嗜睡的副作用還使孩子上馬術課時，從馬背上摔下來，但我仍然不放棄多年的職能、語言、心理治療課程，仍規律且持續進行中。

我自己也接受心理諮商，後來經轉介去找心理師諮詢教養技巧。**可喜的是，這半年來我自己改變了，孩子的情緒跟著改善，也不再使力的拍打耳朵；除了有時會傻笑與不說話以外，但這樣已經讓我很滿足了，繼續訓練他生活技巧與自理能力。**

一路走來，非三言兩語所能道盡，不知哭過千百遍；我和外子感情甚篤融洽，不會爲金錢吵過架，卻會爲孩子的教養起爭端；夫妻都是平凡上班族，感謝有家照中心課後安親班接手課輔，夫妻倆才得以繼續工作；家照中心也辦理多元課程，我們夫妻多次連袂參加，讓我們紓壓喘息，**我想說的是：父母教養特殊兒，會比一般家長更辛苦，但畢竟是自己的孩子，無論如何總要屢仆屢起，永遠不放棄啊。**

09. 社工好書推薦

好書推薦－故事的療癒力量： 敘事、隱喻、自由書寫

敘事治療在台灣本土實踐的精采故事！故事，為生命找到新的出口，生命及是故事，讓「敘事王子」引領你走入故事的自我療癒新世界！（源自書本封面介紹）

如果您生命中，曾經因為事件而受傷，那傷口無法隨著時間而抹除，隱隱作痛，這時候不妨看看這本書吧！書中作者收集許多不同的故事與案例，或許您能找到和自己內心深處達到共鳴的那一則。對我來說產生共鳴的是小傑的故事——「小傑是單親的孩子，有一天媽媽工作晚回家，肚子餓的他，想到的是挖鄰居家的地瓜，鄰居發現後告訴媽媽，媽媽在大眾面前打他，小傑說最痛的不是皮開肉綻的身體，而是留在心理的傷。」

傷口並未隨著時間消失，一直都存在，內容清晰的像是昨日才發生，從故事中彷彿看見了那個受傷的自己，故事說的不是你，卻哪哪都像是曾經的自己。

後來小傑重新將事件敘述，他用完整的視角去詮釋和理解，自己不是壞孩子，那時挖鄰居家的地瓜是因為肚子餓，是出自於生存的本能，母親為維持家庭生計，不得不外出工作，而小傑必須要學會照顧自己。當年母親打他不是不愛他，而是需要給鄰居交代，不能讓他人覺得小傑是有人生，但沒有人教的孩子，且媽媽在幫他上藥時的眼淚，媽媽也在自責自己讓孩子挨餓，讓那個小小的他情緒有了救贖，而跟隨著他的視角，你也重新去看見那個小小的自己，去看見去理解，也隨著他的釋然慢慢放下。

大家一起說自己故事的同時，很神奇地彼此會創造一種親密關係。作者分享在工作坊中，搭配影片播放到一段「**其實我們都活在一個充滿偏見、刻板印象的社會裡，單一故事，其實無所不在**」時，工作坊的成員開始娓娓說出自己的故事。那位成員因為身為原住民的身分受到歧視，在他分享的同時，突然另一外學員說自己是同志這件事情！在一個無法判斷前來的成員對同志的想法下，這需要多大的勇氣，而這意外的出櫃，反而大家關係變得親密，更多人分享出內心不易說出口的困擾、傷痛和難過。

作者有一句話我覺得特別好！那就是「**只有生命能達到生命**」。

在你的生命中也有許多受傷的時刻，它並未隨著年紀成長而有所放下，甚至它長成您現在的模樣，影響著您和您的新家庭，**如果您能透過書中的故事，去撫慰、療癒當時受傷的自己，您將拋下名為傷害的束縛繼續向前行，也希望這本書可以為您帶來小小的療癒**，當您準備好，您也可以試著寫下或與身旁的人說出自己的故事！



圖片來源：博客來

好書推薦－自我照顧百寶箱： 100 個與壓力和平共處的自救提案

本書專為有以下困擾的人而寫：

1. 覺得壓力很大，並為此煩惱的人。
2. 感到自己身心俱疲的人。
3. 知道自己需要幫助，但不知道該怎麼做、無路可走的人。
4. 每天被生活追趕，沒時間思考如何自我照顧的人。
5. 基於經濟因素或其他理由，無法花錢尋求諮商的人。
6. 活得很辛苦，希望可以讓自己多少恢復一點的人。

請思考「對現在的自己而言，什麼才是必要的」。壓力、不安、失眠……面臨到種種心理問題時，試著靠「自我照顧（Self-Care）」來療癒自己。
(以上內容介紹摘錄於本書)

我們知道「要照顧自己」、「照顧好自己才能照顧家人」，但實際上當忙碌於許多事或照顧家人時，似乎不容易想到「**照顧自己**」這件事情。其實我自己也是，下班後忙著做菜，做好先裝盛給孩子吃，孩子一下要喝水、一下要拿叉子不要湯匙、一下食物灑落……自己總是最後吃飯。接著飯後還要準備水果、洗碗、清理、打掃、幫孩子洗澡等等，通常等到孩子上床後，才能喘口氣。

「照顧自己」也是需要練習及培養的習慣，照顧者常常習慣照顧家人而不是照顧自己，試著從自己的想法，很小的、容易做到的事情開始，在生活中加入照顧自己的元素。**練習察覺自己的情緒和壓力，生氣、情緒不好的當下能夠去接受、接納自己**，先冷靜一下，拍拍自己、安慰自己，躲進廁所，轉換一下環境，再逐漸培養因應壓力的方法。

如果還沒有察覺自己的壓力、壓力的來源，可以先從察覺自己開始練習，生活中可能存在很多層面的壓力源，書中提到好幾個面向，包括家庭、家人、照護、工作、健康、人際關係、金錢等等，壓力對自己有造成的影響是什麼？影響大小可能也有不同。接著再試著去察覺自己對於壓力的反應，腦海裡浮現的念頭、內心浮現的情感、身體和行為上的反應。

分享實踐正念的方式，運用感官進行正念，眼睛看到了什麼（視覺正念）；將注意力放在呼吸上（正念呼吸），感受呼吸狀態；撫摸軟綿綿或柔軟的東西（觸覺正念）等。其他壓力因應小策略，找到身邊能夠支持你的人，傾訴自己的狀態；採取可以讓自己紓解壓力、情緒或放鬆的行動。讓我們開始行動吧，將「**照顧自己**」的元素放在生活中，循序漸進培養出「**自我照顧**」的生活方式。



圖片來源：博客來

10. 家照新資訊

家總照顧者電台、
照顧書籍借閱資訊

照顧電台

中華民國家庭照顧者關懷總會

漫漫的長照路上，不可缺的貴人有同樣經歷過照顧「**照顧學長姐**」，還有則是陪伴我們照顧路上的「**新家人**」。照顧電視台製作「**照顧不孤單**」系列節目，邀請照顧學長姐，分享照顧歷程與資源運用、聰明安排照顧計畫。

「**長照小學堂**」系列邀請到長照專業服務的各領域專家與使用服務的照顧者，**介紹長照 2.0 專業服務是什麼、如何運用，有專業照顧新家人們的幫助，讓照顧變得更簡單。**照顧電視台也陸續推出與照顧者相關影片，提供照顧者及專業人員更多相關知能，照顧不孤單，有家總做你的靠山。

※ 內容說明源自中華民國家庭照顧者關懷總會官網
※ Youtube 搜尋「中華民國家庭照顧者關懷總會」頻道，照顧電台、照顧讀書會等更多影片都在這裡喔！

社工推薦及借閱資訊

大家有興趣可以到以下圖書館借閱喔！

故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫
作者：周志建

館藏地 / 室	特藏 / 用途	索書號	條碼號
湖西鄉圖書館 / 湖西書庫	一般圖書	178.8 7747	HS033805
澎湖縣圖書館 / 縣圖書館	一般圖書	178.8 7741-2	150374

自我照顧百寶箱：100 個與壓力和平共處的自救提案
作者：伊藤繪美，細川貂貂，洪于琇

館藏地 / 室	特藏 / 用途	索書號	條碼號
澎湖縣圖書館 / 縣圖書館	一般圖書	178.8 2428	168670

汝好！家庭照顧者—家庭照顧者生活日談第 7 期

發行人 | 縣長 陳光復

總編輯 | 社會處處長 周柏雅

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 洪舒萍
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 1 樓
電話：06-9266018 | 傳真：06-9260252





「想成為更好的自己，就去見識更大的世界，認識更多有趣的人，
吸收更廣泛的知識。無須他人過多的稱讚，只有你自己知道自己有多好。」

—— 出自MOOK景點家整理報導

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

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號之3

七美據點

電話: 06-9971969

地點: 七美多功能長照服務館

地址: 七美鄉中和村埔內60號