

Vol. 09

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

當你每天為親愛的家人付出愛與關懷時，
或許有時會感到疲憊與困難，但請記得，
你的每一份付出都是無價的愛的力量。
作為家庭照顧者，你是他們最堅強的後盾，無論是在深夜的守候，
還是日常的細心照顧，你的付出讓這個世界更加溫暖。

目錄 Contents



照顧的必備小知識

- 失智症怎麼辦－失智症應對與照顧技巧----- 03
關節解鬆技巧－肢體關節認識與復健----- 05



健康灶腳的玩膳料理

- 餐桌上的健康－高血壓與飲食控制----- 07
遠離三高沒煩惱－預防代謝症候群料理----- 09



休閒玩樂去

- 休閒玩樂去－暢遊碧藍世界----- 11



歡迎來到照顧課後班

- 課後照顧班－歲末感恩愛同行----- 13



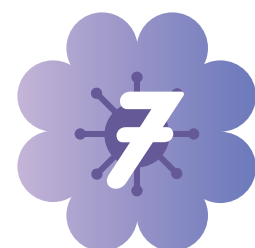
紓心時光

- 驚喜風味－幸福魔法香草鹽----- 15



社區支持小店圖鑑：馬公篇

- 應德中藥行市場青草茶：用心傳承，溫暖顧客的中藥之道----- 17



照顧日常誌：相揪來聽我的故事

- 人因停止玩樂而變老，不因年老而停止玩樂 ---19
照顧不只是責任，是愛的日常實踐-----21



社工好書推薦

- 好書分享－照顧父母的 25 個盲點-----23
好書分享－讓這本書抱抱你-----24



家照大聲公

- 照顧日常誌故事徵稿-----25





01. 照顧的必備小知識



失智症怎麼辦： 失智症應對與照顧技巧

失智 10 大警訊 (如有出現下列情形，
請儘速就醫)



01. 變得健忘，特別是剛發生的事。(如：記不住剛剛吃完藥，問題重複問)
02. 計畫事情或解決問題有困難。(如：活動行程安排能力及應變能力變差)
03. 無法勝任原本熟悉的事物。(如：執行家務時、處理個人財務方面有困難)
04. 對時間、地點常常感到混淆。(我現在在哪裡？我家在哪裡？)
05. 失去回頭尋找物品的能力。(如：東西擺放錯亂、常常講我的鑰匙、眼鏡呢？)
06. 言語表達、溝通、書寫困難。(如：要找到合適的字眼表達，會有困難)
07. 不尋常的憂鬱、焦慮、激動反應。(如：情緒及個性突然的大改變)
08. 判斷力變差或減弱。(如：過馬路不看紅綠燈)
09. 退出職場或社交活動。(如：變得比較被動、對各項活動及嗜好失去興趣)
10. 視覺影像和空間關係無法理解。(如：自己照鏡子，卻認不出裡面是誰？)

失智症照顧常用技巧

1. 善用病人健康的特性，以活動或是小點心將病人由不良的情緒或情境中轉移。
2. 可以用適度的肢體接觸、和緩音樂、朗讀來緩解病人的焦慮與增加病人的認同。
3. 對病人的某些動作，需要適度加以解讀。例如，坐立不安、拉扯衣服，有可能是要上廁所，卻無法表達的行為表現。
4. 有時候讓病人撫摸或抱著洋娃娃 (尤其是女性病人)，或是讓病人適度與寵物互動，有助於緩和急躁情緒、讓病人安定下來。
5. 對於遊走、反覆尋找出口的病人，將門作適度的偽裝、用布幕遮起來，或是將門鎖或把手移至病人視線外的地方 (例如高於病人視線以上的地方)，可以有效減少急躁地尋找出口、破壞與遊走的狀況。
6. 身體約束應盡量避免，應在用盡各種方式都無法降低傷害的風險時，才能使用。

Q1. 失智者拒絕洗澡怎麼辦？

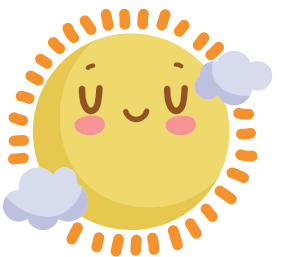
1. 勿強迫或責罵，等他轉換心情再鼓勵洗澡，可說明洗澡的好處。
2. 提供他過去習慣的洗澡方式。
3. 分階段讓他習慣洗澡這件事，如先從泡腳開始，習慣後再到清洗下身，進而清洗全身。
4. 仍排斥洗澡，不強求天天洗，可改以濕毛巾擦澡。

Q2. 失智者晚上都不睡覺，但白天一直睡，怎麼辦？

1. 白天盡量不要讓他睡覺 (尤其是中午前)，可帶他外出散步、曬太陽，或進行他有興趣的活動。若打瞌睡，可給予聲、光刺激，打斷睡眠。
2. 晚上睡前不要喝太多水、咖啡、茶，以免頻繁如廁或睡不著。
3. 臥室溫度要適中，調暗燈光但留一盞夜燈讓他夜間醒來能找到廁所。
4. 尋求醫生協助。

Q3. 失智者都不喝水怎麼辦？

1. 鼓勵多喝水。
2. 製作「吃」的水，如用洋菜、寒天作成類似果凍的食物，讓他容易吞嚥。
3. 若他擔心來不及上廁所，主動每隔一段時間 (如一個小時) 就帶他去上廁所。



失智症就醫請看「神經內科」或是「身心內科」

有相關需求可撥打長照電話 1966 或尋找澎湖縣失智共照中心電話 06-926115 分機 50812

資料來源：社團法人澎湖縣職能治療師公會——林聖凱理事長課程資料

(黃正平醫師統計、失智症診療手冊、國際阿茲海默症協會、台北市立聯合醫院)



01. 照顧的必備小知識

關節解鬆技巧： 肢體關節縮認識與復健

Q：何謂牽張運動？

A：簡單來說就是延長病理性縮短軟組織的一種治療操作方式，藉以增加活動度。

牽張的目的

1. 避免攣縮。
2. 增進身體柔軟度。
3. 避免或降低因一些運動而造成的肌肉、肌腱受傷的危險。

被動牽張運動注意事項

1. 不能在超過正常關節活動度實施予。
2. 長期臥床、骨質疏鬆嚴重者，需特別小心。
3. 一段長時間固定不動後，應避免對肌肉和結締組織做太激烈牽張。
4. 避免對水腫組織施行牽張。

被動牽張運動的基本原則

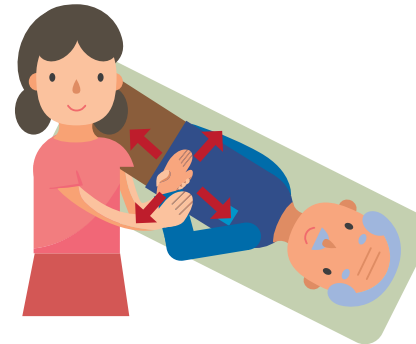
1. 施行前先讓局部放鬆（例如：熱敷、按摩）。
2. 在可動範圍內慢慢移動肢體達到限制處。
3. 穩定的固定近端而移動遠端。
4. 以溫和、緩慢、持續性的方式來施予牽張力量。
5. 固定在牽張的姿勢至少 15-30 秒或更久，並在整個運動過程中重複多次（5-10 次）。
6. 牽張後給予受牽拉部位冰敷，以減輕牽張後的肌肉酸痛。

如何預防攣縮

1. **維持活動能力**：活動可以幫助您保持肌肉的彈性合功能，維持日常能力包含被動與主動伸展關節，以增加活動範圍。
2. **適當的擺位**：適當的擺末能夠讓關節與肌肉處於功能性的位置上，以減少影響。
3. **軟組織按摩**：放鬆緊繃的肌肉和結締組織。
4. **固定輔具**：使用夾板、支架等輔助關節保持伸展。

牽張動作指示圖

1. 腕關節：屈曲、伸直、尺側、橈側偏移。



2. 肩關節：水平外展、內收。



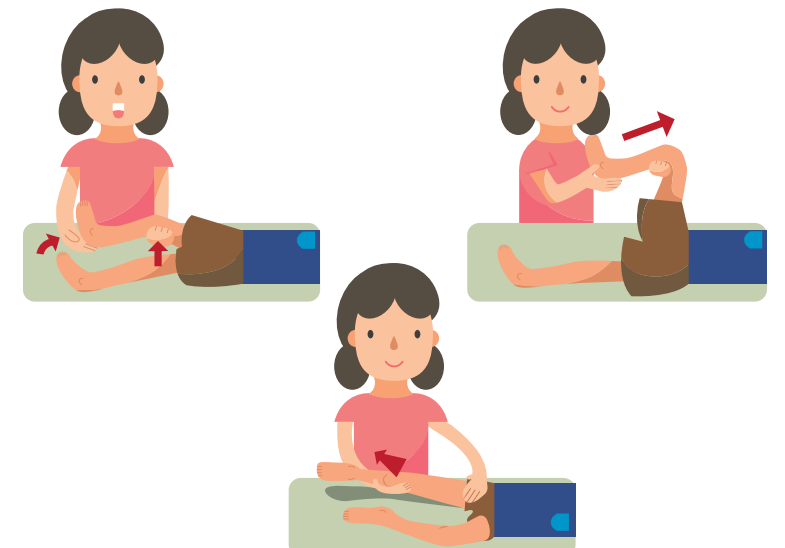
3. 肩關節：曲直、伸直、過度伸直。



4. 髖關節：外展、內縮。



5. 髖關節：屈曲、伸直、過度伸直。





02. 健康灶腳的玩膳料理



餐桌上的健康： 高血壓與飲食控制

高血壓又被稱為「隱形殺手」，初期症狀不明顯，許多患者難以察覺。然而高血壓若未經有效控制，會對心臟、腎臟、大腦等重要器官造成損害，增加心臟病、中風、腎衰竭等嚴重疾病的風險，疾病與作息和飲食之間息息相關，本次讓我們一起跟著周慧娟營養師來認識高血壓吧！

血壓知識

血壓就是血管裡的壓力，就想水管裡有水壓一樣，睡覺平靜時低一點；運動、走路、生氣時高一點；天氣冷高一點；天氣熱低一點；生病時高一點。

高血壓併發症

- 1. 大血管病變：**腦血管病（如中風、缺氧性中風）；心血管病（如心臟衰竭、心肌梗塞、主動脈剝離）。
- 2. 小血管病變：**眼部病變（如眼動脈狹窄、視網膜剝離出血）；腎臟病變（如尿蛋白、腎功能耗損）。

※ 具有高血壓併發症病人，例如：左心室肥大、視網膜病變等，如有運動需求先尋求醫師建議許可後再開始運動。

降血壓藥的禁忌

1. 血管收縮素轉化酶抑制劑：飲食禁忌鉀含量較高的食物，如香蕉、果乾、楊桃、巧克力、堅果、番茄醬。
2. 利尿劑：飲食禁忌甘草。（甘草酸使低血鉀症狀惡化）
3. 鈣離子阻斷劑：飲食禁忌含呋喃香豆素的食物和酒精，如柚子、葡萄柚。
4. 血管擴張劑：飲食禁忌威爾鋼、犀利士等壯陽藥品和飲用咖啡、茶、可樂等飲料。



穩定血壓這樣吃——中式餐點這樣煮（1 人份食譜）

◎黃金番薯飯

- （一）材料：番薯 70 克、糙米 20 克、白米 20 克。
- （二）做法：將番薯洗淨滾刀切塊，糙米和白米洗淨瀝乾備用。鍋中放入白米、糙米與番薯，鍋內加入適量水後，外鍋放一杯水，按下煮米鍵等待，跳起後悶約 10 分鐘完成。（剛開始吃糙米者，白米與糙米比例為 3:1，待適應口感後，則可以調整比例為 1:1。）



◎栗子雞

- （一）材料：無骨雞腿肉 70 克、栗子 20 克、洋蔥 20 克、蒜頭、老薑、食鹽、食用油少許。
- （二）做法：無骨雞腿肉切塊，蒜頭老薑切片，洋蔥去頭尾對半切片備用。鍋子倒入適量油加熱，加入老薑小火煸香，加入蒜頭爆香，接著加入雞肉、栗子與洋蔥炒至外表呈現金黃色，加入調味料，並倒入水蓋過食材，蓋上鍋蓋轉小火悶煮約 30 分鐘，加入調味盛起。



◎番茄炒蛋

- （一）材料：大番茄 60 克、雞蛋 30 克、蒜頭、蔥、鹽少許、食用油。
- （二）做法：將番茄、蒜頭、蔥切丁、雞蛋打入碗中攪拌均勻備用。鍋子倒入適量油加熱，接著加入蛋液，翻炒至 8 分熟後取出備用，原鍋無需清洗加油，蒜末放入鍋中爆香，並加入番茄拌炒，以及少許鹽（不加也可以），雞蛋加入持續拌炒，再加入一點水，悶煮約 2 分鐘，加入蔥花起鍋。



◎芹菜炒鮮菇

- （一）材料：西洋芹 60 克、鴻喜菇 20 克、胡蘿蔔 10 克、木耳 10 克、沙拉油、鹽、蒜末少許。
- （二）做法：鴻喜菇去除根部與清除木屑，紅蘿蔔去皮切絲，木耳切條，西洋芹清洗去除莖部，蒜頭切成蒜末備用。鍋子倒入適量油加熱，將準備好的蒜放入油鍋內爆香，依序加入木耳、紅蘿蔔、西洋芹和鴻喜菇翻炒，加入少許調味後起鍋。



◎蛤蜊味噌湯

- （一）材料：蛤蜊 60 克、板豆腐 30 克、海帶芽、柴魚片、蔥、鹽少許、味噌、鹽適量。
- （二）做法：將蛤蜊裝盆加入清水與鹽巴，靜置吐沙約 3-4 小時，料理前清水搓洗一遍，海帶芽放入碗中加入清水泡開，板豆腐依據自己喜好大小切丁，然後將味噌放到濾網上，使用裝有冷水碗盛接，運用勺子將味噌拌開至冷水中，以上做完備用。接著裝上一鍋水煮滾加入蛤蜊、海帶、板豆腐與柴魚片，烹煮至蛤蜊開口後，關火，將化開的味噌倒入湯鍋中，攪拌均勻盛起。（為避免破壞味噌酵素與味道變苦，味噌最後加入，利用鍋中餘溫，讓味噌和熱湯自然融合。）





02. 健康灶腳的玩膳料理



遠離三高沒煩惱： 預防代謝症候群料理

現代人生活忙碌，飲食往往成為被忽略的一環，但其實從飲食著手，就能有效預防三高問題（高血壓、高血脂、高血糖）。健康飲食不僅能維持體內平衡，也能提升生活品質，讓我們遠離慢性病的威脅。

如何遠離三高，維持良好健康狀態

1. 均衡飲食，掌握低脂、高纖、低鹽及減糖料理。
2. 健康的烹調方式，例如清蒸、燉煮、烘烤等方式，減少油炸或爆炒。
3. 掌握份量控制，避免一次性進食過量，每餐七分飽即可，採取少量多餐以維持穩定血糖。
4. 飲用足夠的水，以維持新陳代謝，避免用飲料代替水。
5. 紀錄日常飲食，有助於了解哪些食物對健康產生的影響。
6. 勿飲酒過量，避免造成身體負荷。



來吃點不一樣的吧——西餐風格食譜

◎南瓜海鮮濃湯

- (一) 材料：南瓜 135 克、洋蔥 30 克、鮮蝦 25 克、小管 35 克、甜豆 20 克、玉米筍 20 克、蒜末 2 克、橄欖油 0.5 克。
- (二) 做法：食材清洗及切完後一起入鍋煮即可，若要保持海鮮口感，鮮蝦及小管可於起鍋前再放入鍋中煮熟。



◎酪梨沙拉佐法國麵包

- (一) 材料：酪梨（當沙拉醬）60 克、玉米粒 42.5 克、水煮蛋半顆、馬鈴薯 45 克、蘋果細丁 65 克、小黃瓜丁 30 克、法國麵包 40 克。
- (二) 做法：馬鈴薯去皮先蒸過，再挑選足夠熟度的酪梨，將其挖出壓成泥狀；將蘋果切丁狀後將上述所有材料攪拌在一起，並放於法國麵包上即完成。



◎義式蔬菜烤鮭魚

- (一) 材料：甜椒 30 克、櫛瓜 50 克、鮭魚 35 克、筍白筍 20 克、義式香料、黑胡椒。
- (二) 做法：烤箱先預熱，鮭魚整片放入並鋪上切好的甜椒、櫛瓜、筍白筍，灑上義式香料及黑胡椒以溫度 220 度烤 15 分鐘即可完成。





03. 休閒玩樂去

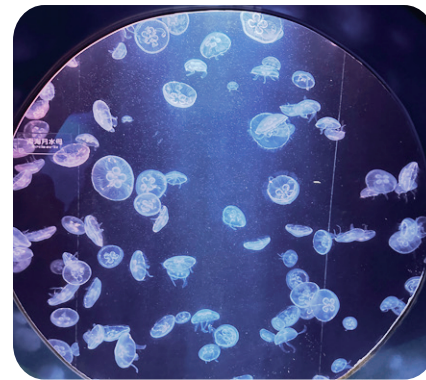


暢遊碧藍世界： 照顧者與身障者一起出遊去

照顧是一條漫長且充滿挑戰的道路，但在這條路上，愛與陪伴總能為彼此帶來溫暖。為了讓照顧者與被照顧者能夠一起放鬆身心、享受生活的美好，家庭照顧者支持服務中心舉辦了一場溫馨的水族館之旅，讓大家在海洋世界中，感受生命的悸動與歡樂。

從心出發，一場療癒的旅行

清晨，微風輕拂，社工們早早來到集合地點，迎接每一位參與者。**為了讓行動不便的被照顧者能夠輕鬆出行**，我們特別安排了復康巴士接送，並且與相關單位合作，確保復康巴士能夠深入社區，直接前往需要的家庭接送使用輪椅的身障者。透過這樣的安排，讓我們的照顧者省去了交通上的困擾，更能安心地帶著家人參與這次旅程。巴士內部空間寬敞，配有固定裝置，讓輪椅使用者能夠穩固乘坐，車內氣氛溫馨而輕鬆！等所有參與者順利抵達身障中心後，我們一同整隊，滿懷期待地出發前往水族館。



一路上，大家興奮地聊著即將展開的冒險，照顧者們彼此分享著生活點滴，滿懷期待地憧憬著水族館的奇妙世界……這不只是一場旅行，更是一個讓心靈得以喘息、彼此交流的珍貴時刻。

海洋的擁抱，笑聲與感動交織

踏入水族館，彷彿進入了另一個世界——透亮的海底隧道中，鯊魚、魷魚優雅地從頭頂游過，色彩斑斕的熱帶魚群在珊瑚礁間穿梭，每個角落都充滿驚喜與感動。參與者們時而駐足欣賞，時而興奮地指著眼前的美景，分享彼此的喜悅。當我們來到互動體驗區，大家紛紛伸出手，輕輕觸摸海星、海參，**感受來自大海的奇妙觸感**。有些人起初有些害怕，但在夥伴的鼓勵下，也鼓起勇氣嘗試，**這些簡單的互動，讓彼此的距離更近了一些**，也讓這趟旅程增添了更多溫暖的回憶。

照顧者的喘息時光，彼此扶持的力量

在日常的照護生活中，照顧者們往往忙於家庭與責任，少有機會真正放鬆自己。然而，這一天，他們不僅陪伴身障者們探索世界，也有機會與其他照顧者交流，分享生活中的酸甜苦辣。

「這樣的活動，真的讓人充滿力量。」一位照顧者感慨地說：「平時的壓力很大，但今天看到家人開心的笑容，我覺得一切都值得。」這樣的話語，讓在場的其他照顧者深有同感，也讓我們更加確信，這樣的陪伴與支持是多麼重要。

攜手前行，讓愛延續

活動結束時，大家依依不捨地道別，但心中都帶著滿滿的美好回憶。我們相信，**這不只是一次短暫的旅行，而是一份深深植入心底的感動**，一股支持彼此、繼續前行的力量。

未來，我們將持續舉辦更多這樣的活動，讓照顧者與身障者都能在忙碌的生活中，找到喘息的空間，擁抱生命中的美好時刻。因為在這條路上，你並不孤單，我們都在彼此身旁，一起前行。



04. 歡迎來到照顧課後班



課後照顧班： 歲末感恩愛同行

感恩的季節，溫馨的時刻，本中心課後照顧班，特地舉辦一場「歲末感恩愛同行」活動，邀請家庭成員一起來同樂！讓家庭成員有機會聚在一起，增進彼此之間的感情和互動，表達對彼此的感激之情，感謝過去一年大家的陪伴和照顧，讓每個人都能感受到被愛和被重視。透過有趣的互動遊戲和手作活動，增進彼此之間的溝通與合作，製造共同的回憶，讓家人之間有更多美好的瞬間可以回味和珍惜。



澎湖冬至習俗——雞母狗

感謝社會處處長周柏雅、社會福利科科长洪舒萍、社會福利科社工督導林嘉駿長官蒞臨指導，活動開始由「我們都是一家人」帶動跳揭開序幕，故事媽媽小美美老師帶領講述澎湖縣文化局推薦的「雞母狗」繪本 - 這是澎湖才有的傳統冬至習俗。

冬至這一天，家戶都有包菜繭、搓湯圓和捏雞母狗仔來祭拜祖先。菜繭與湯圓在冬至習俗中，是常民傳統的食物，在台灣本島處處可見，但捏「雞母狗仔」的這項傳統習俗，卻是澎湖傳承數百年，僅存的傳統習俗之一。

由於澎湖四面環海，地理位置較為貧瘠，生活比較刻苦，古早農村大都有養雞養豬養鴨等，碰到節慶，只好以糯米和水，手捏的雞、牛、羊、狗仔等來充當祭品，祈求全家平安。

親子動手做，歡樂趣味多

本次由春滿老師講解糯米糰製作，教導我們的家長跟小朋友們使用糯米粉和溫水就可調成具可塑型的粉糰！大小親子共同發揮創造力、運用手部精細動作，捏出與眾不同**獨一無二的造型粉糰**！有改良式鴨子、貴賓狗、企鵝、恐龍、雪人、魚、天鵝等外，也有親子搓圓滾滾的湯圓，好不應景！完成後就能帶回家或蒸或煮，或甜或鹹皆宜，由全家人一起做的，相信吃起來別有一番風味。



Good Job!

相信自己，我尚勇！

最後搭著最近很夯的話題，以中華棒球隊參加世界 12 強棒球賽獲得冠軍新聞，來共同激勵與會家庭——「**面對我們這群孩子，千萬不要看輕自己，人是有無限可能，有無限的潛力，相信每一個孩子都有他不同的優勢，與眾不同的地方**」大家以球隊應援曲改編的「我尚勇」來為自己和家人加油打氣，並接受長官的祝賀小禮，感謝家長的陪伴，大小朋友度過一個熱鬧又溫馨的午後親子時光。



05. 紓心時光



驚喜風味： 幸福魔法香草鹽

這次介紹「幸福魔法香草鹽」來與照顧者們分享！由拐瓜裂棗農場的王麗婷講師帶領參與者探索香草的多樣應用，並製作可食用的香草鹽讓照顧者擁有新奇的體驗！香草有各式各樣的功效，從日常生活中的泡腳、促進血液循環，到用香草花草茶來舒緩壓力、幫助睡眠，甚至在製作香椎塔、製作不傷手的清潔劑、蒸餾花露水等都能看見香草運用的足跡喔！

讓我們開始體驗香草鹽的美妙之處吧

1. 香草嗅聞體驗：探索魔法配方

當活動進行到核心環節時，講師拿出了一罐罐研磨好的香草粉，邀請學員們逐一嗅聞，並記錄下最喜愛的三種香味。講師指出，這三種香味便是身體自然偏好的味道。社工員在觀察過程中，發現迷迭香得到了最多學員的青睞。



2. 祕法調製：個人風格的魔法鹽

透過個人化特製，學員們能夠體會到尊重與滿足不同喜好的重要性，讓大家在未來提供更貼心的照顧。

3. 魔法封印：創造美麗的儲存瓶

學員們透過用心的包裝可以知道細節與關懷的重要，能為日後的平淡帶來滿滿的驚喜。

驚喜彩蛋

巴西粉紅胡椒的驚喜

當講師介紹到鮮豔的巴西粉紅胡椒時，現場學員都感到十分驚喜，原來這種胡椒是望安地區產量特別多，只需少量便可散發出濃郁的香氣。



香草鹽使用示範與手作體驗

活動的高潮在於講師展示了木器皿中的香料鹽的使用方法。王麗婷老師示範了如何用簡單的橄欖油和香料鹽調味，再配上白飯，創造出一道簡單卻令人滿足的美食。

隨後，她鼓勵學員們動手創作各自喜愛的飯糰形狀，並強調無需拘泥於形式。這一環節充分調動了學員的積極性，大家紛紛戴上手套，開始自由地捏製各式各樣的飯糰。在這個過程中，學員們放下了壓力，回到童心，享受創作的樂趣。



在活動結束時，學員們不僅帶回了自己親手製作的飯糰和香料鹽，每位學員都表示這次的課程不僅具有紓壓效果，還充滿了質感與心意，未來還會將這紓壓方式運用在生活中，以降低照顧壓力！



06. 社區支持小店圖鑑：馬公篇



應德中藥行市場青草茶：

用心傳承，溫暖顧客的中藥之道

坐落在北辰市場中，公車下車後便利抵達的馬路邊，明顯的「市場青草茶」的招牌映入眼簾。

這間不只是涼飲店，同時也是一間中藥行。在店家的門口有著小小的飲品吧檯，裡頭是老闆們親力親為處理天然藥材後，搭配鑽研多年的精密配方後熬製出來的天然飲品！也是許多澎湖人在炎熱夏季開始後的消暑養身聖品！本次我們採訪應德中藥行的第二代小老闆——秀芸！來跟照顧者們介紹這家用「專業」及「專心」服務每一位顧客的暖心中藥行。



Q1. 請問中藥行已經經營多久了呢？很好奇老闆這家中藥的歷史！

秀芸：我們家的中藥行是從爸爸開始經營起，具體時間就要問爸爸比較清楚哈哈，但我們家在市場確實扎根經營了一段歲月。我家除了販售中藥材、抓中藥材配方外，也有服務推拿等紓解筋骨、消除身體疲勞的服務。

Q2. 請問您的中藥行除了抓藥材外還有販售或提供什麼服務呢？

秀芸：如同剛剛提及的服務外，我們也有提供藥飲，像是我們的青草茶、風茹茶、洛神花茶、苦茶等等，都是不同的複方配置，一種茶裡可能就有十幾種的藥材一起搭配！而且我們可以根據顧客的喜好調整甜度，而且我們的糖也是自己熬製的是健康的喔！我們希望顧客可以喝到養身又好喝的飲品，而我們店的青草茶是很多年輕人喜歡的口味。以及如果有對於養身的問題或是身體狀態需要調整的話，非常歡迎大家走進來諮詢，希望我們的專業可以幫助到大家。而未來我們也預計規畫提供「藥食」的產品，例如藥膳排骨等，我們會不斷的學習，讓顧客可以簡單在家就能食用、養護自己的身體。

Q3. 請問您為什麼願意跟家照中心合作成為照顧者的小店之一呢？

秀芸：其實是很幸運剛好由社工您伸出了橄欖枝，讓我們可以有這個機會接觸到家庭照顧者，進而讓我們可以為他們服務及更了解照顧這一件事情的辛苦及偉大。我自己有一位認識非常要好的老師，他就像另一個父親一般的存在，而對方近期也有小中風的問題，我也透過自己的專業協助、幫助對方進行運動按摩，希望可以幫助到病情康復程度，而從中我也體會到與照顧者相似的心路歷程，真的感受到照顧是一件不容易的事情，有許多事情像是逼迫你要一瞬間突然長大、懂事，同時還要學習面對各式各樣的問題，真的很辛苦！

Q4. 我們的照顧者經常有壓力大及睡眠不安穩的困擾，您有建議的藥材配方可以提供給照顧者日常養身保養使用嗎？

秀芸：當然！最好的話就是直接到店裡跟我們說您最近的身體狀況，以及想要改善的問題是什麼，像是我們這有一帖「助眠飲」是針對壓力大睡眠狀況不佳所配置的一帖中藥材，也有通血路顧筋骨的配方，但我們都會需要知道客人的身體狀況後進行評估再來配置適合客人身體狀態的中藥材。

Q5. 最後您有什麼話想跟我們的照顧者說的嗎？

秀芸：希望各位照顧者不要害羞可以直接到店裡跟我們訴說你們的需求！希望你們可以跟我們分享及述說你們的心聲，也希望能夠透過我們的服務解決你們的一些困擾與問題！另外我自己也有關於運動按摩的相關證照，如果有照顧者有這部分身體筋骨疲憊、工作身體勞損的問題，也可以到店裡尋求我們的服務喔！





07. 照顧日常誌：相揪來聽我的故事



人因停止玩樂而變老， 不因年老而停止玩樂

投稿人：遲到 小姐

退休前因為上班地點的關係，每個星期只能在週末回去看看獨居的媽媽，那時候她行動自如可以生活自理，但是卻有瘋狂買菜的購物慾，每個週末回去我都會看到家裡一堆一堆的地瓜、金瓜、高麗菜（數量比賣菜的小販都多），冰箱的冷藏室還有一堆已經有臭味腐敗的魚和肉，冷凍裡放的卻是她說丟掉的門鑰匙。每個週末回去就是把吃不完的爛菜肉丟掉，隔一週回去又會有一堆新的魚肉菜，週而復始。我從好好的跟她說，到抓狂的讓她不要再買，就是無法改變她這樣的行為。後來我去請市場的攤販們不要賣東西給媽媽，但聰明的媽媽改叫計程車去遠一點的菜市場買，她總是很委屈的告訴我，她以為家裡沒有了，我有時也會失控的大聲指責她，可是每每發完脾氣之後，又覺得很後悔不該這樣對待自己的媽媽，但面對她這樣的行為真的無可奈何又挫折。只要回家面對媽媽，生氣懊悔無奈這些負面情緒就這麼油然而生。

當時並沒有意識到媽媽是生病了，這些失控的行為並不是媽媽故意為之，而是失智症的疾病導致她有這樣的行為，只是一味的跟她立規矩講道理，也無法改變，只會

氣到自己得內傷。現在的媽媽一樣有強烈的購物慾，幸運的是她不能自己出去買，而必須由我推著輪椅帶她去逛市場逛超市，她一樣看到什麼都要買，買菜買魚買肉買餅乾買衣服買鞋子等等，他所看到的都想買，沒買她會生氣不開心，為了讓她開心，這時候的我對她想購買的東西來者不拒，都會答應媽媽說「好！我們買。」但實際上除非是真的需要買的，其他物品都是前腳拿起說買，我後腳就放回原處，失智的媽媽是活在當下的最佳實踐者，只要眼睛沒看到她就馬上會忘記。有時我會把家中的魚菜一起帶出去逛市場，當她說要買時，我就會拿出來跟她說我們已經有買了，這就可以打消她要買的念頭，失智還真不是沒好處？

家是講愛不是講理的地方

經過多年後的照顧學習和理解，我學會了在無法改變媽媽的行為下，我自己轉念或想方法及使用一些善意的謊言來解決難題。她生病了無法自主，我告訴自己要接受包容她這些行為。面對失智媽媽很多不受控的行為，我從以前「10分」的煩躁，到現在的「2至3分」煩，期待自己可以只剩「1分」就好，完全不心煩應該不可能，我要能接受她就是一個失智的老人，而且不可逆。不會因為我多跟她教育說理就可以改變。

家是講愛不是講理的地方，照顧失智失能老人更是，對於他們的固執和無禮，是不需要講道理而是需要同理的。當她像唱片跳針不斷的重複問一個問題，我身心狀態好時，我會耐心的回覆，並適時的轉移話題，或帶她出去散步；在抵擋不住她的轟炸時，我會在安全無虞的狀況下，選擇離開，出去外面喝杯咖啡看看海吹吹風，喘息一下調整心情，回來後又可以有好心情面對她。

照顧之路要長久就要先愛自己

照顧失智長者可以訓練自己延緩失智的風險，因為常常必需和她鬥智，見招拆招。每天都會出現不同的難題不同的狀況，我總要馬上動腦拆解難題，也要有足夠的耐心，更要有足夠的關心，關心自己的需要。照顧之路要長久就要先愛自己，也要知道自己的極限在哪裡，不要硬撐，要學習對外求援，現在社會有很多對於失智患者照顧的資源，適度的尋求協助，適度的尋求資源，適度的休息，是很重要的。

我透過長照居家服務員的協助，日照中心的喘息，還有各種喘息課程的心理支持，多方的資源協助下，讓我在照顧之路上越來越駕輕就熟，照顧之路才能持久，我也從照顧的角色上得到了成就感，讓我樂於做一個照顧者。

07. 照顧日常誌：相揪來聽我的故事



照顧不只是責任，是愛的日常實踐 柔軟與堅強並存的男性照顧者日常

許大哥工作好幾年後到了能夠退休的年紀，在一次朋友聚會閒談中，醫學背景的朋友發現妻子的身體狀況有異，並提醒大哥要帶著妻子就醫檢查，沒想到妻子檢查後發現是腦中風前的症狀，而症狀同時導致妻子肢體功能逐漸下降，面對突如其來的照顧議題，許大哥靠著樂觀與積極面對，陪同被照顧者一同攜手面對疾病與照顧。

Q：在成為照顧者前，有聽過「家庭照顧者」這個身份嗎？

A：在照顧妻子前曾歷經過照顧自己母親的角色，母親當時雙腳開刀無法下床，再加上年老退化導致所有生活瑣事皆需要從旁協助，幸好那時候有妻子擔任照顧替手，且有請外籍看護，申請與使用長照資源，讓自己在兼顧工作之餘還能有暫時喘息的空間，對此一直心懷感激。

Q：目前在照顧上有需要特別留意之處嗎？

A：妻子目前外出皆由我自行載送固定復健，到醫院後再由長照居服員陪同協助復健結束後，再由我親自接送回家。如果想要到外面散步，目前還需要等到髖關節手術後的疼痛減緩後才能外出。妻子的狀況目前醫生已經評估，也有預定到台灣開刀的時間了！到時會努力陪伴及協助妻子的一切就醫。而在家行動部分，妻子使用的是兩階式四腳助行器，希望妻子能夠透過自身力量慢慢起身並小範圍移動，盡可能增加活動避免肢體萎縮。目前的照顧有固定配合且信任的醫生在高雄，雖然治療的過程繁複，但我從不覺得辛苦，只要妻子能夠有進步、改善一切都值得。

Q：男性照顧者在遇到第一次的照顧議題時，常常感到無助與挫折，因為在過往的人生經驗中可能從來沒遇到過這樣的事情，身為男性照顧者的您面對突然其來的照顧責任一開始是什麼想法呢？

A：我成為照顧者已經來到第三年了，認為夫妻間沒什麼好計較的，也常常告訴妻子：「不要總是覺得自己是累贅，既然遇到了那就攜手共同面對，有需要的地方也希望能夠盡量說」，所以即便大小所有的照顧需要全部由我一手操持，我並不覺得有什麼難處或辛苦，只希望妻子在移動時千萬別摔倒，平平安安就好。

Q：許大哥您有要給其他（男性）照顧者的建議或鼓勵嗎？

A：以我自己為例，我認為夫妻間比較沒這麼多顧慮，包括洗澡或溝通等等，沒什麼好計較的！尤其是過往母親需要協助時都是妻子的付出讓自己不用擔憂照顧議題。但如果是照顧其他親屬例如父母，我覺得首先先著重在心態的調整吧！可以回顧家庭讓自己能夠出生且茁壯長大、家人給予自己的協助，建立良好的相互付出與相互扶持的觀念，減少抱怨，就不會想誰拖累誰的問題，人是互相的。祝福大家都能自主調適並且放鬆的心情，在照顧他人之前也要記得好好善待自己！身為照顧者或許沒有人看見背後的辛苦及付出，但它的價值超過千言萬語！

08. 社工好書推薦

「這樣安排是為你好」 照顧父母的 25 個盲點

這是一本在身為照顧者的當下，常常會發生的一個狀況——「這樣的安排是為你好」我相信所有的子女在照顧父母時，做任何事情都會說，這樣的安排是為你好，但真的是為了被我們照顧的人好嗎？書中告訴我們在照顧父母時的 25 個盲點，我中了幾個點，你呢？有中了哪幾點呢？

你、我無法想像的老後狀況，震撼、揪心，正每分每秒發生。為了安全，把長輩關在床上？為了討愛，奶奶要求掛上鼻胃管？看護要睡覺，只好讓媽媽吃安眠藥？什麼都不讓她做，擔心社會輿論、害怕照顧時有所閃失被其他家屬怪罪，中年子女什麼都幫年邁父母做完，並不是真正的孝順。孝順是讓年邁父母自立自決，盡量健康活到最後。

當我們對年老的父母說：「這樣的安排都是為你好！」但我們與父母討論了嗎？我們了解父母的想法與感受嗎？因為，「尊重」與「將心比心」才是最好的照護。

我曾是一名照顧者，在婆婆年邁之時，家裡的兄弟姐妹多人一起共同分攤照顧時間，每當輪到負責照顧的月份，精神都會非常緊繃、情緒激動，深怕萬一有個閃失，會被其他家人指責，婆婆一個動作就會被嚴厲提醒「妳坐好就好，什麼事都不要做，萬一摔倒了要算誰的」、「誰叫妳去煎魚、如果燙到怎麼辦」就這樣婆婆從原本還有基本的活動力，慢慢沉默了、漸漸失智了，最後行動不便依賴外勞直到老去。

看到這本書時讓我想到當時的照顧情境，我雖是一名社工，具有專業的照顧知能，但當我與其他家屬分享照顧技巧時，在傳統的照顧壓力之下，其他家屬仍無法接受其他照顧的方式與可能。相信你我都有同樣的照顧迷失與困擾，但現在有許多的照顧專業資源可以運用！如果能早點分享給你、我，相信可以減少照顧者很多的照顧迷失與壓力吧！

孝順不是將「她供起來」，而是要陪著她一步一步地向前，做她想做，吃她想吃、去她想去的的地方。你、我都會老，而你希望被怎樣的照顧呢？讓我們一起看這本書來學習吧！如果對文字無法好好閱讀，也可以上 youtube 搜尋聽聽「這樣安排是為你好」的語音分享，聽到更多長者的心聲喔。



圖片來源：博客來



08. 社工好書推薦

讓這本書抱抱你：每一天練習 自我照顧，學會愛自己

本書將帶你展開自我照顧的旅程，提供你關於自我照顧的概念，並透過在日常生活裡實踐小而簡單的習慣，來提升你的幸福感。

書中從心理、身體和精神三大領域，全方位地引導你進行各種自我照顧的練習。每種自我照顧方法都提供 5 分鐘、15 分鐘、30 分鐘的練習，無論你喜歡做什麼或有多少時間，都能從中找到一些可以嘗試的方法。

如果你從這本書中學到了什麼，就讓它成為你的日常吧！正是這些小事能帶來改變，而這就是愛自己的表現！現在，就開始踏上自我照顧的旅程吧！照顧自己從來不是一件奢侈的事，因為你值得。

「什麼是自我照顧？」

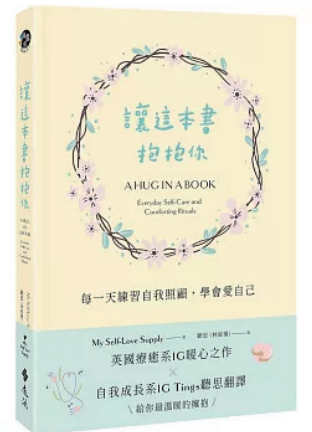
作者說「任何可以改善你的心理、情緒或身體健康的行動，都可以被視為自我照顧。你可以將它視為有利於你的健康、快樂和幸福的所有行動和決定。是你關注自己的需求，藉此來提高你的快樂、幸福和心理健康。」這本書的目的是提供你自我照顧的想法和可以實踐的活動，讓自我照顧變得輕鬆。透過三個面向心理、身體和精神，引導你進行各種自我照顧的練習活動，書中實用的活動都按照特定的領域，以及所需要的時間進行了分類。因此，無論你喜歡做什麼或有多少時間，都可以從當中找到一些可以開始嘗試的方法。

作者分享的其中一個方法是找到感恩的視角，每件事都有不同角度，取決於我們怎麼去定義它，如凌亂的房間，可能代表需要花很多時間整理，感恩的視角是我有可以住的房間，改變我們的思維，對於我們的幸福感也很有幫助！作者提供不同的方法，透過這本書可以讓我們開始有一些自我照顧的方向，事實上每個人都不一樣，沒有人比你更了解你自己，只有你才能真正發現什麼能帶給你快樂、什麼能改善你的幸福，先嘗試，可以慢慢發展出屬於自己的自我照顧方式。

自我照顧的好處

1. 可以讓你更加了解自己，將你自己和你的需求連結起來。
2. 在遇到困難時，可以幫助你保護你的心理健康。
3. 為你提供一種有益身心的方式，來思考自己的健康和幸福。
4. 當你願意去做時，可以幫助你與其他人建立更好的關係。

當你每天在忙於照顧家人的時候，請同樣要關注自己，在日常生活中用簡單的方法開始嘗試自我照顧，愛自己、為自己的健康和幸福加分！



圖片來源：博客來



照顧日常誌： 相揪來聽我的故事徵稿開始

您的故事，值得被聽見。

每一位照顧者的旅程，都是獨特且充滿力量的故事。無論是照顧失能、失智長輩，或是身心障礙親人的日常挑戰與成長，我們相信您的經歷能夠激勵更多的照顧者，並帶來無限的勇氣與希望。

現在，我們誠摯徵求您的故事！無論是分享您在照顧過程中的感人瞬間、克服困難的智慧，或是如何在繁忙中保持心靈的平衡，您的經歷將成為這個社群中無數人支持與鼓勵的力量。

徵稿時間

114 年 01 月 01 日～ 114 年 12 月 31 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. 每篇至少 800 字，一篇以 1,100 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 1 樓）。
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 06-9266018 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。
4. 主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利，若有相關異動將會公告於家照 FB，恕不另行通知。



汝好！家庭照顧者—家庭照顧者生活日談第 9 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



澎湖縣政府社會處



家照中心臉書



家照中心 LINE 群組



雖然這條路充滿挑戰，但請相信，無論多小的進步、
每一次的微笑、每一次的手握，都是對未來的希望與勇氣。

在這段旅程中，請別忘了照顧自己，
因為只有你擁有力量，才能繼續給予他們溫暖的支持。
你不是孤單的，這個旅程有我們同行，讓愛與希望一起點亮每一個明天。

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1樓 | 地址: 澎湖縣馬公市同和路33號1樓
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