Vol.10
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

輕輕閉上眼，深深吸一口氣，感受那份涼爽的夜風，像母親的懷抱般溫暖。
讓你的每一個念頭隨著夜空飄遠，讓每一分疲憊都隨著星光溶解。
你已經做得夠多，今晚，是屬於你自己的安寧時光。







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

泌尿健康的必修課 ---------- 03
陪你一起動！居家復健運動---------- 05



2 健康灶腳的玩膳料理

電鍋一開免疫加分：後疫情電鍋料理 ---------- 07
餐桌上的肌膚保養：皮膚調理飲食---------- 09



3 休閒玩樂去

藥草球敲敲樂：手工製！藥草球按摩槌---------- 11



4 歡迎來到課後照顧班

海洋親子同樂會 ---------- 13



5 紓心時光

馨途相伴：讓香氣陪你走過照顧的路 ---------- 15



6 社區支持小店圖鑑：西嶼篇

鄉村中綿密醇厚的豆漿香－小池角豆漿---------17



7 傳遞溫熱的幸福

照顧者藥草球紓壓志工籌備中！ ----------19



8 一起走的力量

支持團體－星星相惜：
生活的力量從認識自己開始----------21



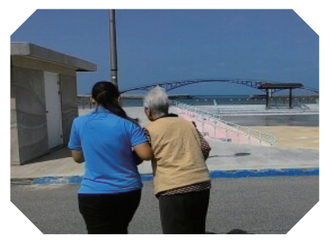
9 社工好書推薦

陪伴失智雙親的 18 堂照顧心法 ----------23



10 家照大聲公

照顧日常誌故事徵稿 ----------25





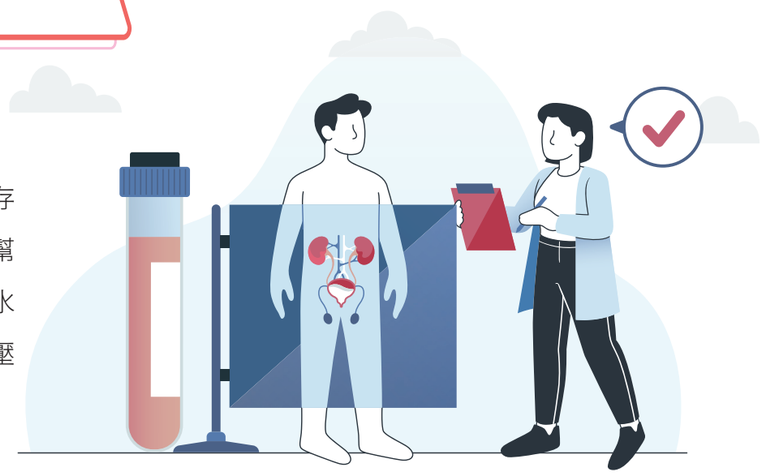
泌尿健康的必修課

你知道嗎？泌尿道問題其實很常見，像是尿頻、尿痛或不舒服，這些問題常常讓人困擾又害怕，但其實只要掌握正確的照護方法，就能有效預防和改善這些問題。

本次邀請許護理師來分享，讓我們一起來認識及如何正確照顧泌尿道健康吧！

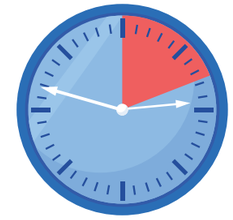
什麼是泌尿道系統？

泌尿道系統是人體負責製造、儲存及排出尿液的管道，主要功能是幫助身體代謝多餘水分，維持體內水分與電解質平衡，並協助調節血壓及造血等功能。



泌尿道感染的常見原因

泌尿道感染往往與生活習慣密切相關，以下是幾個主要原因：





1. 喝水太少：尿液量不足，細菌容易在泌尿道停留滋生。
2. 如廁頻率少：長時間憋尿，增加細菌繁殖的機會。
3. 穿著不透氣的衣物：悶熱潮濕的環境促使細菌生長。
4. 免疫力低下：身體抵抗力減弱，容易感染。
5. 個人衛生習慣不佳：如擦拭方式錯誤、清潔不徹底等，都可能導致細菌入侵。

養成良好的生活習慣，是預防泌尿感染的第一步！



泌尿道發炎感染的高風險族群

以下族群因生理或健康狀況特殊，較容易罹患泌尿道感染：

女性、懷孕婦女、孩童、老年人、經常便祕者、糖尿病患者、慢性腎臟病患者、有神經系統疾病者、患有先天性泌尿道異常者、性行爲頻繁者、攝護腺肥大、泌尿道留置導尿管或異物者、長期臥床者，以及衛生習慣不良者等。

此外，子宮脫垂的四個階段也會顯著影響女性的泌尿道健康，從輕度脫垂到完全脫垂，都可能增加感染風險。

泌尿道感染預防方法

1. **多喝水 3000cc、不要憋尿、定時上廁所、淋浴代替泡澡，減少病菌入侵機會、尿布勤更換、尿管者每日消毒清潔 1-2 次等。**

2. **平時保健飲食，如:李子、草莓、藍莓、桑葚、蔓越莓 (防黏附在泌尿道)、黑豆、黑枸杞、補充益生菌 (優格、優酪乳)、綠茶 (預防結石)、茄子、紫番薯、紫甘藍、大蒜 (抗菌特性) 等。**

若出現泌尿道不適，可以依症狀選擇就醫科別：泌尿科、腎臟科、內科

01. 照顧的必備小知識



陪你一起動！
居家復健運動

在照顧家人的路上，許多照顧者常把「自己」放在最後。長時間搬抱、攙扶、彎腰或維持固定姿勢，不僅造成肩頸僵硬、腰痠背痛，甚至可能導致慢性骨骼傷害。

爲了讓照顧者學會照顧家人之餘也能守護自己的身體，這次特別舉辦了一場「陪你一起動，居家復健運動」課程，邀請聊療物理治療所的專業物理治療師現場授課，帶來一場結合專業、實用與溫暖的健康體驗！

專業物理治療師帶領，動作簡單又實用

課程一開始，物理治療師先詢問大家平常的照顧情況，並針對常見的痠痛部位，設計了一系列居家就能完成的復健動作。像是肩頸的伸展、下背肌群的強化、核心穩定練習等，每一個動作都搭配淺顯易懂的口訣，讓學員即使回到家也能輕鬆跟著做。



現場參與的照顧者們紛紛起身嘗試，有的人一邊伸展一邊驚呼：「哇，原來我這裡那麼緊！」也有人笑著說：「這比去醫院做復健方便多了！」在物理治療師耐心的指導下，大家逐漸放鬆，也慢慢找回對自己身體的感覺。



椅子的選擇，也影響健康

除了動作教學，物理治療師特別提醒照顧者們，不要忽視生活中「椅子」的重要性。椅子的高度、深度、椅背支撐度，都會影響坐姿與脊椎壓力。現場更利用不同款式的椅子作示範，讓大家親身體驗坐姿的差異。

有位學員表示，她過去總覺得只是隨便坐一下沒什麼影響，但實際體驗後才驚覺：「原來我長年腰痠，就是跟坐錯椅子有關！」這一環節讓不少人重新思考家中家具的擺設與使用習慣。

自我檢測——從小地方關心自己

請大家看看自己：

1. 觀察站立時肩膀是否等高。
2. 測試骨盆是否歪斜。
3. 感受下背與核心肌群的穩定度。



這些檢測方法不需任何器材就能幫助照顧者更早發現潛在的身體問題。
物理治療師提醒大家，照顧家人固然重要，但若忽略自己的身體狀況，反而可能影響長期的照顧品質。

02. 健康灶腳的玩膳料理



電鍋一開免疫加分：後疫情電鍋料理

後疫情時代，家庭照顧者不僅要照料長輩或病弱家人，更要學會「照顧自己」。飲食是最直接、最貼近生活的自我保健方式，而如何在繁忙照顧的日常中，快速準備兼顧健康與美味的餐點，就成了重要的課題。

這一次的「玩膳食堂」系列活動，我們來到花宅社區活動中心。有別於過往的小班規模，這次報名人數異常踴躍，顯示照顧者們對「免油煙、免繁複、電鍋就能上桌」的料理方式，充滿期待。







電鍋料理的魔法

本次的菜單以電鍋炊飯爲主軸，特色在於：

1. 快速省時：一鍵按下，備料後電鍋自動完成，讓照顧者能空出時間處理其他事情。
2. 免油煙健康：少油、少負擔，避免廚房成爲另一種壓力來源。
3. 營養均衡：結合五穀米、蔬菜與蛋白質，不僅抗氧化、抗發炎，更能提升免疫力、護腸道。

在地飲食智慧——「鮭魚菇菇松阪炊飯」！

食材：鮭魚、松阪豬（或梅花肉）、洋蔥、胡蘿蔔、鴻禧菇與五穀米。

料理方式：鍋外放水，將五穀米洗好後倒入內鍋，依序放上上述食材，然後電鍋按鍵按下等待跳起就完成啦。

健康意涵：鮭魚富含 Omega-3，搭配多種菇類與蔬菜，不僅增添口感層次，更讓離島居民熟悉的食材，變成一道營養滿分的料理。

生活連結：菜單選材貼近澎湖與離島飲食習慣，降低「學會卻吃不習慣」的落差。

飲食在照顧生活的意義

在照顧的漫長過程中，飲食不只是生理的補給，更是一種心理的慰藉。

電鍋料理能夠減輕照顧者的勞務壓力、創造與家人共享餐桌的幸福感、讓「自我健康」與「照顧家人」同時並行。



這場「電鍋一開、免疫加分」的料理體驗，不只是烹飪教學，更像是一種提醒，只要備好食材，輕輕一按，電鍋升起的蒸氣，就能讓餐桌上充滿健康與幸福。



02. 健康灶腳的玩膳料理



餐桌上的肌膚保養：皮膚調理飲食

皮膚是人體最大的免疫器官，它不僅是外在的防護層，也具備精細的免疫系統，負責對抗外來病原體。

想要肌膚透亮、細緻有彈性，從餐桌就可以開始！

除了要有良好的生活作息外，用飲食來改善膚況就需要攝取足夠的營養素，才能夠滋潤肌膚，預防老化，例如蛋白質、維生素 A、維生素 C、維生素 E、花青素、鋅、必須脂肪酸 (Omega-3 多元不飽和脂肪酸)。

建議攝取的食物種類



- 蛋白質：蛋魚肉蛋類、低脂乳品類。
- 維生素 A：肝臟、胡蘿蔔、南瓜、番茄、木瓜、牛奶、地瓜葉等。
- 維生素 C：芭樂、奇異果、柑橘類、柳丁、檸檬、青椒等。
- 維生素 E：花椰菜、堅果、菠菜、酪梨、芒果、杏仁等。
- 花青素：黑覆盆莓、藍莓、紫甘藍、黑莓、蔓越莓、黑李、紅蘿蔔、茄子等。
- 鋅：蛤蜊、牡蠣、南瓜子、腰果等。
- Omega-3：核桃、酪梨、冬瓜、亞麻籽、奇亞籽、鮭魚、鯖魚等。

肌膚水嫩亮晶晶食譜～

◎檸檬蒸鮭魚：

(一) 材料：鮭魚 70 克、牛番茄 10 克、九層塔少許、蛤蜊 8 顆、檸檬汁、鹽、米酒、橄欖油百搭香草或義大利香料適量。

(二) 做法：將上述材料放置盤子上，用蒸煮的方式將魚肉煮熟後即可。



◎鴻喜菇甜椒炒青花：

(一) 材料：鴻喜菇 10 克、雪白菇 10 克、青花 50 克、甜椒 30 克、蒜頭、鹽巴或醬油少許。

(二) 做法：倒入少量的油至鍋中，放入蒜頭爆香後，將青花、甜椒、鴻喜菇、雪白菇等依序放入鍋中翻炒，最後撒上少許鹽巴或醬油調味。



◎紅蘿蔔炒蛋：

(一) 材料：紅蘿蔔 90 克、雞蛋 30 克、青蔥、蒜末少許。

(二) 做法：先將紅蘿蔔切絲備著，倒入少量的油至鍋中，將雞蛋放入鍋中翻炒，待雞蛋稍微定型後先撈出放在一旁，接著將紅蘿蔔炒熟後，再放入雞蛋進行翻炒即可。



◎全穀雜糧飯：

(一) 材料：雜糧米 60 克。

(二) 做法：可直接一起入電鍋煮。



◎桑葚 (藍莓、莓果) 氣泡水：

(一) 材料：桑葚醬 (無加糖更好)1 湯匙、氣泡水、香橙切片 1 片、薄荷葉 2 片。

(二) 做法：依自己喜愛的口味將桑葚醬適量加入氣泡水並攪拌均勻即可。



03. 休閒玩樂去



藥草球敲敲樂：藥草球按摩槌手作課程

在青草香氣與槌擊聲中，家庭照顧者放下肩上重擔，收回屬於自己的笑容與安定。草本的祝福，溫柔地擁抱了每一顆辛苦的心！

槌出壓力，綁回平靜——從「藥草球敲敲樂」中找到療癒力量

「敲著敲著，好像把心裡的悶氣一點一點放下去了。」課室裡，暖黃色的燈光灑在桌面上，空氣中瀰漫著淡淡的青草香氣。照顧者圍坐成圈，桌上擺放著新鮮與乾燥版本的艾草、樟樹葉、香茅、七葉埔薑。有人閉著眼深深吸氣，有人輕輕捻起葉片細看，臉上慢慢浮現出久違的笑容。這是一場專屬於他們的療癒時光。

香氣中，藏著溫柔的祝福



一開始講師帶著大家展開「香草與中草藥小小探索旅」，遞上新鮮與曬乾的葉片，讓大家透過嗅覺和觸感感受植物的不同狀態，並送上特別的祝福：

- 香茅——淨化，像是剪去、驅走生活中不好的事物。
- 樟樹葉——繼續走下去的力量，幫助清除心中的阻礙。
- 七葉埔薑——祝福，把天地的能量與美好注入生活。
- 艾草——愛自己，提醒每位照顧者要爲自己保留專屬的時間與空間。

這些寓意像溫柔的話語，隨著草香滲入心田，讓每一位照顧者在忙碌之外，感覺到被理解與看見。

敲走壓力，留住笑容



大家將挑選的草藥裝入布袋，輕輕壓實固定，製作成草本包。
接著迎來全場最期待的環節——「敲敲樂」！
木槌落下的聲音此起彼落，有人輕輕敲打，享受節奏的放鬆；有人用盡力氣，讓積累的情緒隨每一下槌擊離開。笑聲、呼吸與草本香氣交織成一首夜晚的小樂曲，讓人心口慢慢變得輕盈。

纏線靜心，一圈一圈收回自己

在釋放壓力後，大家進入「纏線靜心」的時光，需要專注與耐心將草藥球固定在木棍上的步驟。一圈圈的纏繞，不只是固定線，更像是將散落的心緒一點一點收回。有人邊纏線邊輕聲分享感受，也有人靜靜沉浸其中。當最後一圈線打好結，一支帶著專屬香氣的「槌背神器」就完成了。

那晚，有人笑著說：「回家要用這支槌子好好敲敲背，也敲掉累積已久的煩惱。」也有人靜靜說，自己好久沒有這麼專注地做一件事了。那一份笑容與呼吸，都是對自己最溫柔的獎勵。

爲愛堅持，也爲自己停下腳步，活動結束時，照顧者們帶著自己完成的藥草槌離開，手裡是草香，心裡是久違的輕盈與暖意。







藥草球配方小解說

- 香茅：香茅草可抗菌驅蟲、促進血液循環及細胞代謝、有助於提振心情、紓解壓力和疲倦 。
- 檸檬香茅：緩解乳酸堆積帶來的痠痛。
- 樟樹葉：有祛風、除濕之效、對於呼吸循環也有很好效果、醒神通竅、振奮士氣、抗煩躁焦慮；可安撫沮喪的精神狀態、對於消除憂鬱的狀態效果不錯。
- 七葉埔姜：黃荊全株可入藥，果實在中藥名爲「牡荊子」，煎服可治感冒、頭痛和神經痛；根、葉洗淨曬乾可泡茶飲用，是很好的祛風、發汗劑；可消腫脹，有抗炎作用。
- 艾草：抗菌、抗病毒功效強，促進血液循環、通經活絡、散寒止痛；鎮靜神經系統、安神緩解失眠問題；女性更有暖宮、理氣血紓緩經痛亦可緩解皮膚搔癢。

04. 歡迎來到照顧課後班



課後照顧班：
海洋親子同樂會

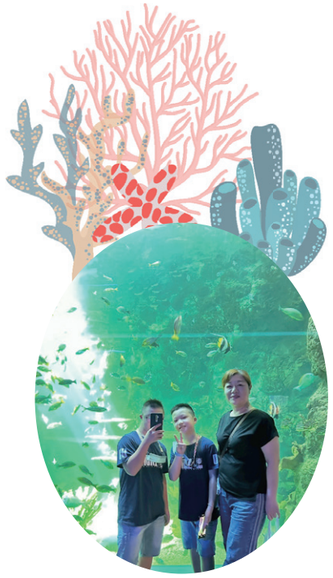
炎炎夏日漫長暑假期間，爲了增加親子互動機會、放鬆身心、豐富家長和學員們的視野，加深認識澎湖附近海洋資源，並增進社會參與能力，中心特地舉辦一場親子休閒活動 - 澎湖水族館參訪之行。

復康巴士出遊去！

一大早大家帶著愉悅的心情，滿心期待集結在中心門口，這一次邀請學員與他們的家人們，準備搭乘無障礙復康巴士和遊覽公車前往；復康巴士輪椅升降裝置，平穩又安全，也是我們其中一個學員阿宇的初體驗呢！

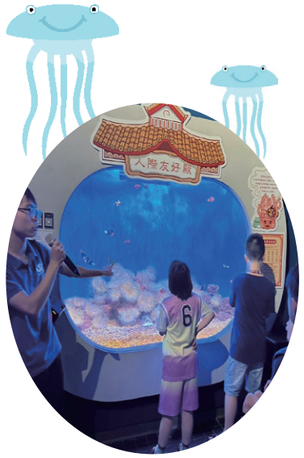






彷彿置身海底世界

入館後由帥氣的導覽人員向我們解說澎湖水族館的展區類別。共分爲四大展區：礁岸區、沙岸區、珊瑚礁區和大洋區，各區的海洋生物皆有不同的特色。接著映入眼簾的有各種色彩鮮艷的熱帶魚、石滬設計、經救援後遭截肢僅剩三隻腳的綠蠵龜，還有其他獅子魚、小丑魚，衆多澎湖近海的魚種和蝦蟹貝等。在導覽人員解說下，大家看得目不暇給，也增加許多海洋生態知識和保護海洋生物及海洋環境的重要。接著走到大洋區的海底隧道，魚群在身邊和頭頂圍繞著，彷彿置身海底世界，視覺震撼感十足，家長們紛紛拿起相機追逐魚群拍照，也跟自己的孩子們拍下幸福的瞬間。



讚嘆大自然造物的神奇

走上 2 樓的觸摸池體驗區，學員們在家長和老師們的鼓勵下，勇敢嘗試向前體驗，摸摸黑黑軟軟的海參、刺刺的海膽和硬硬的海星，特殊的觸感體驗忍不住讚嘆大自然造物的神奇！旁邊的水母田又是另一個令人驚艷的展區，優雅的水母像美麗的舞者舞動，軟綿綿又緩緩漂浮在水中的姿態，頓時讓人全身都跟著水母的擺動放鬆起來，超療癒的！我們的阿彥像發現新大陸似著叫「大家快來看，有小班、中班、大班的水母寶寶，好可愛啊！」



共同出遊拉近彼此

最後來到必看的精彩餵食秀！潛水人員帶著鮮魚飼料，緩緩由上而下，巨大魟魚、鯊魚（蒙娜麗鯊）、龍膽石斑等都聞「魚」而來，配合潛水員的手勢及順序就食，姿態優雅呈現出最美好的畫面，潛水人員結束餵食後，還加碼「大展鴻圖」水中舞蹈和「水中吹泡泡」的戲碼，獲得衆多人的掌聲，也爲我們這次參觀畫上完美的句點。水族館不僅是觀賞海洋生物的地方，還可獲得許多海洋生物的知識和了解海洋生態資源保育重要性；在親子共同出遊下，更拉近彼此的情感維繫，學員開心的表示，下次還要來喔！

05. 舒心時光



馨途相伴：讓香氣陪你走過照顧的路

我們發現許多家庭照顧者在長期承擔照顧責任的過程中，常常感到身心俱疲、情緒緊繃，甚至影響到睡眠與生活品質。很多時候我們把全部的力氣都給了所愛的人，卻忘了停下來看看自己的狀態。其實，照顧的路上，我們也值得被照顧。因此中心本次邀請澎湖在地洪惠君芳療師，一起帶領成員透過香氣，使同樣正在照顧的夥伴，慢慢把自己找回來。

第一場｜認識芳香療法與壓力調適

課程一開始，我們從「什麼是芳香療法」開始說起。精油從哪裡來？有哪些功效？該怎麼用？成員除了學知識，我們還聊到「壓力是怎麼影響我們情緒與身體的」，透過自我檢視表，大家開始看見自己不知不覺累積的壓力指數。
最療癒的時刻是動手製作「個人舒壓滾珠瓶」，再搭配深呼吸與簡單冥想，大家都說：「原來，好久沒有真正放鬆過了。」



第二場｜放鬆肌肉與自我照顧

「幫長輩翻身、做家務，真的都很累啊！」這一場我們聊的是照顧者常見的身體疲勞與痠痛，很多人都有肩頸、手臂僵硬的困擾。這天我們用精油做手部與肩頸按摩教學，實作「舒緩按摩油」，讓照顧者學會怎麼幫自己「放鬆」。
學員回饋：「平常只會幫別人按摩，今天是第一次自己被按摩，好舒服啊！」



第三場｜改善失眠與穩定情緒

失眠、睡不好是許多照顧者的通病。這天我們深入了解壓力與睡眠的關聯，並介紹能幫助入眠的精油種類與使用方式。藉由一起動手作「助眠噴霧」，還進行了睡前放鬆活動：溫和的伸展瑜伽與音樂冥想，讓人感受到久違的靜心時光。
有學員說：「香香的味道很放鬆，那天回家真的睡得特別好！」

第四場｜紓壓回顧與實作交流

歡樂的齊聚時光總是度過得特別快，最後一場是分享與告別的時刻。我們回顧前三週的學習與收穫，大家輪流說出這段旅程中最有感的部分，有人提到：「我才發現自己的身體也很需要被照顧」，也有人說：「每個禮拜來參加活動是我最期待的時候。」最後的圓圈交流中，大家互相鼓勵與打氣，也更有信心回到照顧崗位上。

精油分享

1. 放鬆肌肉精油：玫瑰、高地薰衣草、絲柏、杜松漿果、樟樹、迷迭香、薄荷、西洋蓍草、天竺葵、黑胡椒、葡萄柚、檸檬、松樹、雪松、快樂鼠尾草、丁香、薑。
2. 助眠精油 (神經系統)：大馬士革玫瑰、高地薰衣草、絲柏、杜松漿果、茶樹、樟樹、迷迭香、乳香、西洋蓍草、天竺葵、佛手柑、荳蔻、黑胡椒、葡萄柚、檸檬、松樹、花梨木、橙花、苦橙葉、伊蘭、沒藥、檀香、雪松、快樂鼠尾草、茉莉、伊蘭、丁香、薑、羅馬洋甘菊、廣藿香、薄荷。
3. 呼吸系統：玫瑰、高地薰衣草、絲柏、杜松漿果、茶樹、樟樹、迷迭香、乳香、薄荷、天竺葵、佛手柑、荳蔻、黑胡椒、檸檬、松樹、花梨木、伊蘭、檀香、雪松、快樂鼠尾草、茉莉、丁香、薑、羅馬洋甘菊。

學員實際回饋

1. 填寫想要改善：睡眠與便祕
2. 滾珠精油配方 (10ml 滾珠瓶)：黑胡椒 *2 滴、乳香 *2 滴、高地薰衣草 *2 滴、椰子油。
3. 使用一周回饋：好入睡，最意外的收穫爲夜尿與翻身狀況減少。

※ 上述爲小玲使用感受分享，透過逐步調整來達到改善效果，有興趣可諮詢專業芳療師。



小提醒：使用精油也要有「小心機」！

課程中，我們接觸到很多香氣療癒的方式，但也要提醒大家，精油雖然是天然的，但使用上還是需要注意：

1. 每個人的體質不同，建議使用前可以先做皮膚測試。
2. 精油多爲高濃度萃取，請務必稀釋後再使用，避免直接塗抹原液。
3. 孕婦、嬰幼兒、長輩或特殊疾病患者，使用前建議先諮詢專業芳療師。
4. 避免接觸眼睛與黏膜。
5. 每個人的體質與需求皆不相同，芳療可作爲日常保健與調理的輔助方式，但若出現急性或嚴重的不適症狀，仍建議及時就醫。

照顧的路，雖然辛苦，但你不孤單。下次活動，我們再見。

06. 社區支持小店圖鑑：西嶼篇



鄉村中綿密醇厚的豆漿香：

小池角豆漿



小池角豆漿地址：澎湖縣西嶼鄉池東村 22-1 號

Q1. 老闆介紹一下自己吧！

大家好，我是小池角豆漿的老闆。我是在台灣出生長大，但爸媽是澎湖人，我自己也很喜歡海邊，所以在 2023 年底選擇回到澎湖西嶼，在池東村開了一間「小池角豆漿」。因爲乳糖不耐症，我平常無法喝牛奶，豆漿就成了我生活中最重要的飲品。不僅健康，也是一種安心的味道。雖然我不是餐飲科系出身，甚至不太常下廚，但因爲熱愛，就去找師傅學習，從挑豆子、試比例、調口感，到最後慢慢找到自己喜歡的味道。現在，這家小店不只是我的事業，也是和家人一起努力的心意。

Q2. 老闆對於「家庭照顧者」有什麼想法？

我對「家庭照顧者」的感觸很深。因爲外公前陣子住進長照機構。而在此之前，我的阿姨照顧他將近二、三十年。這麼長的時間，她的生活幾乎完全被照顧工作綁住，最後不僅身體疲累，心靈也受到影響，需要花時間休養。這讓我更能體會家庭照顧者的辛苦。他們常常沒有自己的時間，不管是身心壓力，都不是外人容易理解的。我很敬佩、也很心疼他們，更覺得社會應該給予更多支持與關懷。

Q3. 老闆想開這間店？經營理念？

我想開這間店的原因很單純，就是因爲自己喜歡豆漿，也想把健康的飲食帶給更多人。我的理念是：「做自己敢喝，也願意推薦給別人的東西」。雖然不是專業出身，但我以「消費者的角度」去思考，什麼樣的味道能讓人感到安心與舒服。我希望「小池角豆漿」不只是一個買飲料的地方，而是一個能帶來溫暖與小確幸的角落。

Q4. 老闆為什麼會願意跟我們（家照中心）合作？

因爲我覺得你們的服務眞的很有意義。尤其在西嶼這樣的偏鄉，長輩和照顧者的需求更大，要去市區上課或學習照顧技巧並不容易。如果能在地就獲得支持，對他們來說幫助很大。我的店雖然小，但如果能透過合作，讓照顧者有一個地方歇一歇、喝杯豆漿、被看見與陪伴，那我覺得很值得。這也是我回來創業最想做的事之一，就是和社區建立連結。

Q5. 希望家庭照顧者使用照顧小券時可以獲得什麼？



我希望照顧者來用小券時，能換到一點點屬於自己的放鬆。也許只是一杯溫熱的豆漿，或是一碗入口即化的豆花，但那短短的時光，就是他們的「my time」。不需要很大，而是讓他們知道自己也被重視，也值得好好照顧自己。

Q6. 最推薦家照者使用的產品或服務是什麼？

我最推薦的還是豆漿和豆花。豆漿健康、溫和，可以補充體力，對照顧者來說既方便又有能量。豆花則滑嫩柔軟，不論是自己享用，或是帶回去給長輩吃都很合適。有些被照顧者牙口不好，但豆花很容易入口，不僅能享受美味，也能替照顧者減輕餵食上的負擔。

Q7. 有想分享的事情或是照顧者到店使用服務的經驗分享嗎？

我印象很深的一位客人，是照顧媽媽的女兒。她常來買豆花帶回去，因爲媽媽長期臥床，吃不了太硬的東西。豆花入口即化，媽媽吃得很開心，她跟我說這讓他覺得很安慰。這樣的分享讓我很感動，也覺得我的店不只是賣飲食，更能陪伴照顧者和被照顧者的生活。



老闆：「我覺得家庭照顧者眞的很偉大，他們付出很多卻常常忽略自己。希望透過這樣的合作，能讓他們感覺到被理解、被支持。也希望『小池角豆漿』能成為他們偶爾停下來、喘口氣的小角落。祝福所有照顧者都能記得：照顧別人的同時，也要好好照顧自己。」

07. 傳遞溫熱的幸福



傳遞溫熱的幸福：

照顧者藥草球紓壓志工籌備中！

在快節奏與高壓力的生活環境中，紓壓不再只是身體的放鬆，
更是一種心理與情感的照顧。

人與人之間的溫柔連結

有鑑於此，中心特別規劃「藥草球紓壓－藥草球紓壓志工培訓工作坊」，透過藥草球的溫熱療癒與人與人之間的溫柔連結，打造一場結合專業與同理的關懷服務。

本次工作坊的課程設計邀請瑀蓁老師及小助手存瑩，帶領志工們進入藥草球的世界！除了說明藥草球的藥材內容、對應的療癒效果外，也實際手把手指導大家如何製作以及使用上按摩的手法，讓志工們也體驗到藥草球療育身體及心靈的效果！





我們使用的是台灣本土藥草球



Q. 藥草球的功用？

1. 減輕壓力疲勞、改善血液和淋巴循環、平衡身心情緒。
2. 搭配熱敷的方式緩解僵硬、慢性背痛等疼痛和不適感。
3. 結合按摩的手法讓身心放鬆和提振精神，增加人體的能量儲備，舒緩勞累。







讓關懷走進需要被照顧的每一個家庭

未來中心會制定一套服務的程序，不僅著重於藥草球的實務操作，更希望納入與照顧者的關係建立與身體界線的考量，讓參與的志工在提供服務的同時，也能清楚辨識服務中應守的專業界線，進而保護自己與案主雙方的身心安全。

未來我們將由社工進行後續的服務個案紓壓需求評估，針對行動不便或不便外出的案主，社工將在家訪時，安排志工一同前往案家，提供到宅藥草球紓壓服務。期待延伸了服務的觸角，也讓關懷眞正走進生活、走進需要被照顧的每一個家庭。

我們以溫暖爲出發點，將這份力量投入這份獨具意義的志工行列，讓藥草的香氣與人情的溫度，共同撫慰照顧者在生活中需要片刻喘息的心靈。







08. 一起走的力量

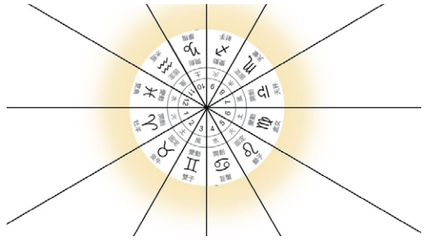


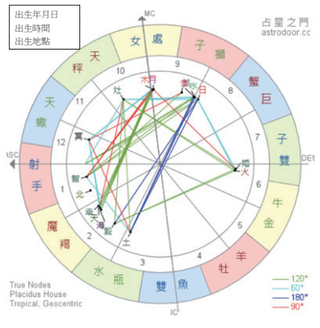
支持團體－星星相惜：

生活的力量從認識自己開始

一個人的性格在出生那一刻就大多已經定位了，但同樣的性格、同樣的星座，在不同的家庭中、不同的教育文化，仍會產出不同的命運與生命經驗。

星座性格分析一直以來都是人們極度好奇的話題。每個星座都擁有獨特的性格特質，透過對星座的了解，我們能更深入地認識自己和身邊的人，更好地解決生活和人際關係中所面臨的種種挑戰。星座學在現代被視爲一種有趣的娛樂，然而從另一個角度看，它也能爲我們的生活提供一些啓示和幫助，以此爲發想，讓我們藉由星星的力量陪伴我們探索自己以及創造出新的生活能量吧！





出生時的那一刻，你的天空，星星們在什麼位置呢？



太陽：理解自已此生最大的特質與愛。
月亮：讓我們知道安全感和保護情緒。
水星：讓我們知道自己的溝通交流的方式與偏好。
金星：讓我們知道我們的社交和隱藏的美好特性。(看見自已的另一面)
火星：讓我們知道我們的行動力和衝動在哪裡。(更開心的做自己)
木星：讓我們知道我們內在的信念和大聲公在哪裡。(肯定內在的價值)
土星：可以讓我們知道生命中的緩慢和制約在哪裡。
三王星：讓我們理解深不可測所帶來人生終極的意義。
凱隆星：代表個人在生命中可能感受到的深層創傷，以及如何轉化這些經歷來成爲療癒他人和自身的力量。

經過老師的分析與引導，讓學員們在家庭照顧者的角色上，回想過去與現在，自己在照顧歷程上的種種爲何？我所遇到的所有人事物爲何會如此？我的問題是什麼？遭遇的經歷又爲我帶來什麼影響呢？都在團體的討論與分享中，慢慢找到屬於自己的答案。

團體成員由星出發的感觸：

1. 成員 1：有的人很急，但卻只會責怪自已，覺得就是自已不好，但透過星座了解到自己有活潑衝動的火星或快速的水星，所以導致自已會很快很急可能也會衝撞到別人，其實同時也影響了自已。經過比對後對於在不同星座的自已開始有了同理與接納，練習不批判自已，也同時想要了解如何讓自己慢下來。

2. 成員 2：有的人很熱情熱心公益也願意幫助別人，但往往在社群中會被指認成過度熱心愛雞婆的個性，被別人一講，就會覺得是不是自己不好。但透過團體老師的分析，才知道我是「天秤」的性格很強，會形成過度關心他人忽略的自已的狀況。

3. 成員 3：因爲獅子的自我中心比較強，我常常在團體中忽略了別人的想法與意見，但其實我也不是故意的，經由團體之後，比較能理解也能更包容自己，慢慢得要提醒自己可以隨時關注他人的意見。

學員們在團體中各自說出心中沉積多年的想法，同時又得到同儕的回饋，產生最大的支持收穫，彼此找到相互支持的方法，在喜極而泣的過程中，找回生命的原動力，帶著啓發邁向接下來的生活。

09. 社工好書推薦

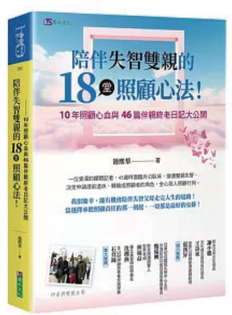


陪伴失智雙親的 18 堂照顧心法

內容簡介：（節錄於博客來）

本書分享作者 10 年來陪伴失智雙親共同走過的照顧歷程與心得。作者在外公臥床父母失智時，於 45 歲提前申請退休全心照顧家中長輩。透過失智症照顧者經驗，深入剖析照顧生活中的各種困境，分享自己與失智雙親共同走過的艱難旅程，舉凡生活中的食衣住行到心理建設、醫療決策，甚至面對生命終點的選擇。

這本書不僅是一本照顧失智者實用的指南，更是指導照顧失智者家屬面對生活與情緒步調失序及困境中保持樂觀，如何在照顧長輩的同時也照顧好自己。期望本書的照顧與成長經歷呈現爲一盞溫暖的燈，照亮即將成爲照顧新手或長期照顧者的心靈，爲每一位照顧者帶來溫暖和鼓勵！



圖片來源：博客來

社工讀後心語

本書的篇章不長，也很容易理解，身爲照顧者的作者，眞實能夠體會照顧者的內外在處境與身心理上的負擔。以下分享我自己很有感觸的章節，在第 2 堂課中我稱爲「照顧者的 5 大保心要點」(節錄於本書)：



愛的暫停鍵，堅持自己喘息充電的空間

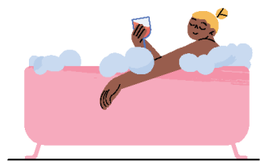
當進入照顧工作時，其實是很難鬆懈的，若沒有給自己預留喘息的時間空間，照顧者的壓力很容易累積到上限，所以必須給自己休息的時間，安排有人 (親友或長照服務員、看護) 可以接替自己，讓自己的緊繃神經可以全然放鬆，暫時放下照顧父母的擔憂。

別和他人比較

每個人都有自己限制，不要做超出自己能力所能承受的事情，要衡量自己的承受力，若自己也倒下，如何繼續照顧呢？找出能夠兼顧的平衡點才能夠走得長久。

忽視旁人的馬路意見

照顧這條路上，最怕的是其他人七嘴八舌的馬路意見，若太在意別人的看法，就會被別人的意見束縛，他人說三道四的話，卻造成自己的負擔。照顧沒有絕對的標準，自己最清楚家裡長輩的狀況，要面對一切結果的也是自己，拋開旁人的眼光意見吧！



當自己不見了，先找回自己

把「我」放第一位，先照顧好自己，你才能安心照顧好父母。有些照顧者經常把自己擺在最後，甚至沒有自己；要重視自己的需要，懂得珍愛自己，會激發出很多生命的正能量。嘗試找出一個能讓自己寄託身心的休閒或是運動，當覺得已經撐不下去了，不要遲疑快去尋求心理諮商協助，或是加入屬於照顧者的互助支持團體或群組，同爲照者能夠體會你正在面臨的困頓，成爲互相支持的夥伴。

照顧不可能完美，恰到好處就是最好

在照顧這條路上，照顧者全心全意地付出，然而終會體認到，父母的身體或健康會隨著年紀的衰老、退化，父母的不是要成爲自己的成就感。人不可能完美，接受自己的不完美，才能理智地找到最佳的平衡點。照顧好像是一場馬拉松，過程很不容易，若能夠維持好的體能，有適合的裝備和支持的同伴，可以幫助照顧者們有力量持續往前！

10. 家照中心大聲公

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，您的經歷將成爲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～ 115 年 12 月 31 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。
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 10 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長　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 ｜ 傳眞：06-9260252

澎湖縣政府社會處　家照中心臉書　家照中心 LINE







在這季節的輪轉中，願你們的心靈如夏天的藍天般寬廣，
願每一個忙碌的日子都帶來成長與力量，願你們能夠擁抱自己的情感需求，
不讓疲憊遮蔽了心中的希望與喜悅。
夏季的每一個清晨與傍晚，都為你們帶來新的祝福和能量，
願你們的生活更加光亮與平和，你的努力與堅持是每一天生活中的力量源泉，
而你本身，就是最值得被珍惜的存在。

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

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: 06-9971969
地點: 七美多功能長照服務館
地址: 七美鄉中和村埔內60號

指導單位: 衛生福利部 | 主辦單位: 澎湖縣政府 | 承辦單位: 澎湖縣家庭照顧者支持服務中心