

捐款芳名錄

109 年 1~6 月上半年

109 年度捐款芳名錄					
姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
大直社區發展協會	9000	尤克玲	2000	吳玟潔	600
吳玟誼	1200	杜林顯	3000	周僖羽	1800
林玉惠	800	洪浩軒	1200	徐順圓	1800
高秋芳	3000	高碧月	700	梁訓璋	1800
陳玉花	1800	黃何志	1800	鄭素蓮	1800
總計新臺幣 32,300 元 (姓名依筆畫排序)					

溫馨園地

長輩一句讚美的話，化成服務的動能！

資深居服員 魏荊玲

從事居服員工作已經有 9 年多。回想剛接觸這份工作時心中有很多的不安，畢竟和之前從事的工作不一樣，不知道自己是否能夠勝任？但是很幸運的，我在督導、督導員和同事的照顧之下，很快的便融入了這份工作。



雖然每天公車、捷運奔波趕場，日曬雨淋，還有寒冷天氣的考驗，可是我越做越快樂，也越做越起勁。每到一個案家服務爺爺、奶奶，那種被人需要的感覺，以及他們對我的噓寒問暖；每次服務完時，他們一句：「謝謝你！」，就是我活力的來源，也可讓我快樂很久。

我很高興從事居家照顧服務員的這份工作，因為每個人都會變老，今天我幫助別人，以後自然有人會愛我們的，有一天我們也會需要他人的幫助。

用愛撐起高齡社會的小巨人

資深居服員 陳虹秀

我年輕的時候常忙於工作，為生活打拼以及養兒育女，並沒有太多時間陪伴居住在南部的母親。但我仍然很愛她，並且心繫著她，為了彌補無法經常陪伴她，我只能盡我所能滿足她的生活所需。如今她已隨著菩薩去修行，現在我仍然時常思念她，也後悔著沒有常陪伴她，我不禁對古人

所說「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」產生濃烈的感觸。不過這並不是結束，反而是開啟了我從事居服員的工作，並轉化成照顧長者的一個契機。



選擇居服員工作的人，中年婦女居多數，而我也其中之一。自入行以來長達 10 年左右，期間有至機構服務，也曾受雇於私人個案。人與人能夠相聚、相識都是一種緣分。長者的智慧以及歷練，使我更歡喜與他/她相處，投入居服員的工作也更加深了我與長者的緣分。像這陣子服務的一位阿公，他本身行動較不方便、四肢較無力，無法打理自己的起居。阿公的兒孫們平日都要上班、上課，像這樣的情況非常需要居服員的協助。而我所扮演的角色就像是阿公臨時家人，一方面我必須發揮專業性的服務，幫忙他洗澡、備餐、簡易環境清潔等；另一方面像家人一樣陪伴他，好好聊個天或者是散步走路。

偶爾阿公會說他以前年少青春那個年代為生活打拼的酸、甜、苦、辣。陪伴阿公，看他談笑風生，聆聽他的人生故事很新鮮、饒富趣味，看著阿公面露微笑、精神奕奕，我也發自內心覺得快樂。每次用心工作完成服務，被阿公一直不斷的感謝有妳真好，甚至每次離開前，他總一副深怕換其他居服員，好似我不再過來服務的模樣，問著我說：「妳明天還會不會來？」，我笑著回答他：「我會在服務您的時間再來」。這一刻，我內心充滿成就感，也替自己感到驕傲，心想著這代表我服務的令人滿意才會讓人如此期待吧！

居服員的工作除了專業技能外，更需要有愛心、耐心、不怕髒、不怕苦的精神。還必須短時間內適應不同的家庭及長者，在有限的時間內完成服務項目，每天都要因應不同家庭的需求，而且要做到令人滿意，其實不是簡單、容易的事情。

在高齡化的社會，這個職業需要被更重視、尊重、鼓勵，被廣泛了解，讓更多人接收相關的資訊，我希望「居服員」這個職業的未來發展能越來越好，同時也啟發社會大眾對長者更多的關懷與照顧。



北市家協會訊 39

109 年秋季號 39

發行單位：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會
 發行人：李孟芬
 編輯：蔡雅伶、劉欣靜
 會址：106 台北市大安區和平東路三段 232 號 3 樓

電話：(02) 2739-8737
 傳真：(02) 8732-2485
 戶名：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會
 捐款劃撥帳號：19497280
 立案字號：北市社會字第 1804 號



居家照顧專欄

- 長照心靈小語——乃綾
- 疫病宣導

活動花絮

- 109 年員工旅遊——宜蘭福山植物園
- 109 年會員大會
- 109 年資深居服員頒獎



官方網站



FB 粉絲團

會務服務宣導

- 居家喘息服務
- Whoscall
- 照顧服務員徵才

捐款芳名錄

- 109 年度捐款

溫馨園地

- 108 年度優良居家服務人員經驗分享與回饋——資深居服員魏荊玲、陳虹秀

理事長的話——攜手走過疫情，協會穩健走入 21 年

協會步入第 21 年頭，面對 2020 年疫情橫掃全世界，人與人的關係曾經愈拉愈遠，也愈來愈不信任彼此。感謝政府在第一時間保護國人，提供第一線居家服務員相關防疫設備，讓居家服務團隊安心提供服務，也讓家屬及個案放心。

本會今年 8 月底順利完成第十屆理監事的改選，感謝第九屆理、監事團隊及工作同仁，一起攜手走過長照 2.0 及勞基法二大政策的考驗。在人力上，第九屆經歷了 3 任總幹事、6 任督導，居督員曾面臨人力危機；居服員因大環境需求，而流失數人；無專職會計人員，財務制度幾乎崩潰。這些困境，在理監事們的同心協力下，帶領團隊，風雨仍前行，萬分感謝支持家協的工作同仁及會員們。

有幸庠續接任第十屆理事長，理、監事成員也加入了新血，在人力、服務、及物資逐步穩定成長的同時，協會將往家庭照顧者支持專案服務努力，同時加強居家服務的專業服務，提升居服員工作安全及預防職業傷害，以保護協會第一線居家服務員。再者，本會邀約心理諮詢師乃綾友情贊助，在會刊中加列專欄，為家庭照顧家庭提供心靈照顧新知及提諮詢，而原有居家服務業務，服務量穩定成長外，職場安全及品質將為努力方向。

期待第十屆會務，能為家庭照顧者提供創意及專案服務，結合學校及產業，培育新世代加入長照及家庭照顧者行列。



第十屆理事長 李孟芬 敬筆

居家照顧專欄



家庭照顧者家庭支持計畫方案——方案故事

諮商心理師 陳乃綾



求助，是一種能力
每個照顧者都需要學會的一件事

內文節錄自
《解開照護枷鎖：人生必修的長照課，照顧家人你一定要知道的事》

對家庭照顧者而言，會認為「照顧家人是自家事」、「預期別人會拒絕」、「擔心給人添麻煩」而不敢尋求支援，又或者，怎麼可以把爸媽給別人照顧呢（哪怕只是幾個小時），都容易有不孝順的自我譴責與罪惡感，有時候壓力來源不只是旁人的眼光，是自己內心的放不下與過不去。

建議照顧者練習「偶爾，放過自己一下」、「偶爾，請人幫忙自己一下」、「偶爾，麻煩別人一下」，根據研究指出，其實很多人會比你想像中的更願意幫忙，而且是開心地幫忙你，原來「助人，為快樂之本」是真有道理的。人和人之間的關係其實是在互相幫忙、麻煩彼此中，反而

更加有互動、親近、了解彼此。每個人都會有可為與不可為的時候以及限制（體力的限制、經濟的限制、能力的限制），如果你以為什麼都可以自己來、不需要他人幫忙，就真的大錯特錯。

二〇一七年起衛生福利部為了方便大眾諮詢，正式開通了「1966」長照服務專線，想了解申請長照服務的大小事，手機或市話直撥 1966 諮詢，前五分鐘免費！專線服務時間：週一至週五的上班時間皆可撥打。撥打 1966 長照服務專線後專人會轉接到你所屬縣市的「長期照顧管理中心」，中心人員將協助您了解是否符合申請資格；只要符合資格，中心將派照顧管理專員到府進行評估，依需求提供長照服務。

心理師的暖心提醒

1. 求助，是需要練習的能力。
2. 求助，是認清限制、放過自己。
3. 先不要擔心對方能否幫得上忙，儘管說出你的困難。
4. 求助，是與他人互動交流的機會。

會務服務宣導

居家喘息服務

為體恤家庭照顧者長期照顧家中失能者的辛勞，減輕照顧者的壓力負荷並獲得必要的休息與支持。由服務提供單位安排照顧服務員至家中暫代家庭照顧者的角色提供生活基本照護，如：協助沐浴、如廁、穿換衣服、進食、服藥、翻身拍背等，服務時間 1 日以 6 小時計，半日以 3 小時計。

- ◎ 協會服務對象申請：可向主責的居家督導員提出需求
- ◎ 一般民眾申請：請打 1966

Whoscall——防止詐騙，大家一起來！

有沒有接過假冒健保局、醫院及中華電信，謊稱證件遭冒用，疑似被作為詐騙人頭帳戶？或是一接起來就是語音內容的電話，語音通知內容聽完後會幫你「撥 9 轉客服人員」？生活中詐騙理由層出不窮，因此高齡者受詐騙的狀況，越來越受注意。對許多長輩來說，除了手機，家中電話也是對外通訊的重要工具，子女們可能會協助長輩下載防詐騙 app，協助過濾詐騙電話。但家用電話呢？很開心家協今



年有機會能與「Gogolook——走著瞧股份有限公司」合作，透過資料處理員阿緯的資源連結，協會獲得 Whoscall 市話版「象卡來」50 台的捐贈，目前開始針對服務對象進行宣傳，有需要的服務對象可與協會提出申請，希望能夠透過機器的裝置，協助長輩及家屬過濾相關電話，避免詐騙的憾事發生。

申請對象：本會提供居家照顧服務之家庭
申請方式：服務使用者或家屬向居家督導員提出申請需求

電話：02-2739-8737

活動花絮



員工旅遊——宜蘭福山植物園



109 年會員大會



109 年資深居服員頒獎



疫病宣導

預防 Covid-19 (武漢肺炎)



保持手部清潔



定期量體溫



人多時戴口罩

防疫新生活運動 START!



保持社交距離



出入實聯制



定期消毒環境

照顧服務員徵才

台北市家庭照顧者關懷協會(北市家協)
誠徵居家照顧服務員

資格

1. 照顧服務員職前訓練結訓證書
2. 地區醫院以上體檢合格
3. 有居家服務工作熱忱
4. 每週至少服務 28 小時以上(兼任者另議)

薪資

1. 每小時 200 元
2. 交通津貼 (依規定)

保險

1. 勞健保
2. 勞退金提撥
3. 團體意外險
4. 專業照顧服務員責任險

福利

1. 三節獎金、慰問金、生日禮金
2. 聚餐、員工旅遊、年度體檢
3. 介紹獎金、特休假獎金、長照給付 AA 碼獎勵金等
4. 每年在職教育訓練 20 小時以上
5. 勞動部照顧服務就業獎勵津貼 (限對象, 5-7 千元, 面談)