



# 北市家協會訊



## 單元錦集

- 理事長的話
- 會務服務宣導
- 照服員小短文
- 活動花絮
- 好康抱抱
- 照服員課程資訊
- 招兵買馬
- 捐款芳名錄

## 關於我們

官方網站



FB 粉絲團



「照顧諮詢專線」  
0800-008-002



## 理事長的話

### 與堅毅溫暖的家庭照顧者 攜手同行

親愛的家協夥伴及朋友們大家好：

自去年底至今，北家協密集舉行一連串豐富踏實的家庭照顧者關懷及協助活動，我們也再次收到通過社會局居家服務評鑑的公文，在此特別感謝督導、居督、居服員、財務、行政、企劃夥伴們及長期指導的理監事們，有你們真好！

傳承23年來我們努力精進和奮戰的精神，除了持續盡心力提供的專業居家及喘息服務外，協會也成功達成 112 年由政府委辦的兩期照服員專業課程的結案及就業諮詢，看到拿到長照小卡的結訓同學們得到專業的認證，並到協會或其他單位開始順利工作或照顧家人，真是特別為他們開心！而今年我們再取得政府的肯定及委辦，共將舉行四場113年的「照顧服務員培訓專班」，包括5、10月的補助班及6、9月的自費班，希望能以協會之力培訓更多堅毅溫暖的專業照服員。

此外，各項照顧者關懷的活動也積極開展，包含與遠雄人壽第3年合作的關懷照顧者藝術工作坊，並於去年底成功圓滿了「愛·齊飛」公益舞台劇成果展，非常感謝台北市社會局姚淑文局長、遠雄人壽趙學欣總經理以及近千人蒞臨台北市政府親子劇場給予支持，透過15週表演藝術課程的參與，家庭照顧者在團體表演練習中得到喘息及抒發，也透過他們的故事讓大家深刻感受失智者家庭照顧者及被照顧者的身心變化歷程及奮鬥。另一方面，協會也長期經營社區的衛教及健康促進活動，這段時間分別於兩個社區據點進行「圓滿樂齡、微微一笑很給力」身心健康促進活動，由心理師乃綾老師和預防及延緩失能失智強化肌力專業師資的雪華來支援，看到社區長輩們認真參與的活力，讓我們也對付出的心力感到十分有價值。

在台灣急速邁入超高齡社會的路上，身為重要的支持機構，希望透過協會夥伴們、居家服務的種種實質支援，陪伴照顧者一起奮鬥，更殷切期盼有相同理念的企業及善心大德，有錢出錢、有力出力，歡迎各界熱心捐款及計畫配合，讓我們能突破有限的資源，做的更多更好，幫助身心急需援手的家庭，請讓我們與堅毅溫暖的家庭照顧者攜手同行！

台北市家庭照顧者關懷協會 理事長

敬筆

發行單位：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會  
 立案字號：北市社會字第1804號  
 發行人：盧雪華  
 編輯人：林玉婷 / 劉欣靜  
 會址：台北市大安區和平東路3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 郵局  
 統一編號：18040503

居家服務，由居家服務員到服務使用者家中提供身體照顧及生活支持，是非常貼近服務使用者的工作。加上核心家庭化，獨居長者的人數逐年上升，居服員的角色對於服務使用者而言亦容易產生類家人之感，容易產生情感投射，也複雜了原本工作關係。而居家服務員理性上知道工作規則，情感上因為對服務使用者的不捨等，面對有些超過服務範圍的要求，不容易拒絕。因此開春教育訓練第一棒，協會邀請擁抱心理諮商所陳乃綾心理師，分享如何好好說話—「溝通技巧」。



課程中非常重要的，是讓大家練習自我覺察，思考並說出一件希望別人不要在自己面前做的事，當知道越多，界限越清楚。另外將自己當作同心圓中央，思考各項事物重要程度，越是重要，界線要畫得越清楚，自己才能捍衛對自己萬般重要之事。人際互動上清楚彼此的界線，便越不容易將對方情緒解讀為自己議題，雙方的關係會更健康。當知道自己的界線，又該如何說不呢？我們害怕拒絕，害怕面對對方被拒絕後的反應；如果先理解對方的想法，行為背後可能的動機，先同理，再娓娓道來我們自己的感受、想法，彼此澄理解，再尋求雙方都能接受的方式。

心理師提醒我們「沒有100分的照顧，只有剛剛好的照顧」，當服務使用者知道限制，便能找到「居家服務」最適合自己的樣貌。用心提供服務，安心接受服務，界線讓彼此在最適切的位置，溝通無礙。

### 居服員小短文

### 一杯等待的紅茶

作者 林忠禮

窗外又是午后冷顫的秋雨，這個節期總是讓身為照服員的我，考驗身體的耐性。縱然阿姨才年過七十多歲，但因先生在一次空難中不幸過世，使得阿姨患了憂鬱症。她總是坐在窗檯前望著窗外，等著先生回家。

「老師，我來喝下午茶了。」

「喔！你是哪位？」

「我是妳教過的學生啊！今天來看妳啊！」

每次我都以阿姨過去的學生身份作開場白。窗外依舊細雨夾雜著寒冷的風，這個時令總會讓人心頭矇上一層灰暗。

「老師，妳已經泡好熱紅茶喔！可以請我喝嗎？」我都搶先跟阿姨要杯熱茶喝。

「我先生很愛喝我泡的熱紅茶。」

在伯伯發生空難事故後，阿姨因傷心過度而得到憂鬱症，近年又足不出戶，減少人際互動，就出現失智徵兆了。

「老師，我來放首歌謠來聽。妳有想聽的歌嗎？」

『安平追想曲』是我千篇一律必放送的歌謠，因為在一次談話中知道阿姨故鄉在臺南。從此，我們都是先從臺南出發談到阿姨來臺北執教鞭...的故事中。

窗外細雨沒有停歇，『安平追想曲』陪伴老師時光飛逝。寒風中，屋內老師等待先生的熱紅茶依然在窗前。我邁開腳步，走在冷颼的空氣裡，我又走進另一個等待聽故事的人。



### 照服員培訓班學員回饋短文

### 讓愛，走得更長更遠

作者 伍碧波

小芬(化名)的女兒在5歲的時候，生了一場重病，並造成在肢體上的障礙。為了照顧女兒，把工作辭掉了，並全心投入照顧女兒，但小芬以前未接觸過相關障照護的技術，有時候也會感到灰心，不知道人生以後的路要如何往前走。

經朋友推薦，報名參加了勞動部委託台北市家庭照顧者關懷協會辦理的「照顧服務員培訓班」。在通過甄試並參加照服員培訓課程時，小芬從中學習到許多照顧身障及家中照顧者調適的技能，並且很順利結業並拿到照服員證照。而現在小芬在國小擔任特教助理員，可以一邊工作一邊照顧女兒，收入跟工作時間也很穩定，因此特別感謝北市家協承訓舉辦這樣的專業課程，讓她可以找到工作家庭都兼顧的工作。



活動花絮

愛·齊飛公益舞台劇成果展



1

2

社區據點活動

### 微微一笑很給力

預防及延緩失能失智運動

- 講座時間：2023/11/30 (四) 9:30 - 11:30
- 講座地點：台北市大安區臥龍街215號
- 講師：盧雪華 預防及延緩失能失智專業師資

活動主辦單位：  
 • 台北市家庭照顧者關懷協會  
 • 台灣原運有愛關懷協會六區  
 教育社區關懷部



社區據點活動

### 圓滿樂齡 微微一笑很給力

- 台北市家庭照顧者關懷協會健康促進講座
- 講師 | 陳乃媛 諮商心理師
- 講師 | 盧雪華 預防及延緩失能失智專業師資
- 講座時間 | 2023/10/31 14:00 - 17:00
- 講座地點 | 北市和平東路三段212巷12號 1F
- 講座報名 | [QR Code](#)



3

員工旅遊



4

年終尾牙



113年第一季理監事會議

5

好康抱抱

113年3月4日(一)開始 113年度 臺北市老人免費健康檢查



親愛的市民朋友,您好!  
 臺北市政府衛生局將於113年3月4日(一)開辦老人健康檢查服務,凡符合資格者皆可於取號期間至網路平臺取號,並依特約醫事機構安排辦理健檢日期及套餐登記作業。

113年度健康檢查 65歲以上 55歲以上

申請對象：  
 中華民國國民身分證且設籍臺北市

諮詢專線：0800-031889  
 網路取號網址：https://aged.health.gov.tw

第1階段	第2階段
(本階段僅開放特殊族群)	
1.取號資格：爲臺北市政府列冊之65歲以上與長者、低收入戶、中低收入戶、身心障礙者及55歲以上原住民族。	1.取號資格：具中華民國身分證且設籍臺北市65歲以上長者及55歲以上原住民族。
2.取號方式：僅限網路取號,若無電腦網路資源,可撥0800-031889,由專人協助。	2.取號日期：113年3月4日(一)早上7:00起至3月10日(日)晚上7:00止(若全數醫事機構報名額屆滿請至本局查詢)。
3.取號時間：113年2月22日(四)早上7:00起至2月27日(二)晚上7:00止。(電話專線每日提供免費諮詢)	3.取號方式：網路取號或部分現場登記。 (1)網路取號：可登錄臺北市政府衛生局取號系統或各特約醫事機構網頁進行取號。 (2)現場登記：限於3月1日(113年3月4日)各特約醫事機構於早上7時開始辦理,限於3月1日(113年3月5日)以後,依各特約醫事機構公告辦理登記。

### 臺北市老人健康檢查項目

各套檢查,均含下列項目(均含郵寄)：  
 • 健康史、身體評估  
 • 憂鬱症篩檢  
 • 認知功能評估  
 • 醫學理血化驗分析(1種以上含1種)  
 • 檢查結果之保健諮詢及異常轉介

檢查注意事項：  
 登記及受檢時請長者(或陪同家屬)攜帶身分證及健保卡(55歲以下長者,亦可持老人證辦理其他檢查事項),如自備多項檢驗項目(如血糖、血脂、尿酸、尿酸等)亦可同時進行。

重要消息：  
 辦理各特約醫事機構執行人身體檢查服務,臺北市政府衛生局將派專人與各特約醫事機構人員進行電話諮詢,本局將由專人提供老人隱私資料保護教育,並依老人健康檢查滿意度調查及電話諮詢,提供專業協助!

### 各縣市愛心敬老卡計程車資補助現況

地區	補助點數 / 月	車資折抵	當月點數剩餘時
台北市	480點	65元/趟	每月歸零,不可累計。(高雄市敬老卡為每年歸零)
桃園市	800點 (復興區1000點)	100元(含)以下補助36元/趟 101元(含)以上補助72元/趟	
新竹市	600點	100元/趟	
新竹縣	500點	100元/趟	
台中市	1000點 (原住民1500點)	85元/趟	
南投縣	1000點	100元/趟	
高雄市	敬老卡1200點/年 博愛卡900點/月	50元/趟	
花蓮縣	1000點 (敬老卡2024/3/1起)	車資的70%/趟 (敬老卡2024/3/1起)	
台東縣	1500點	100元(含)以下補助36元/趟 101元(含)以上補助72元/趟	

資料來源：各縣市政府  
 製表：台灣事實查核中心  
 製表日期：2024/2/29

### 打疫苗拿好禮

(新冠疫苗重要訊息) (接種地點查詢)

疫苗/接種對象	50-64歲	65歲以上
COVID-19疫苗	10劑	10劑 + 禮品券100元 (限設籍臺北市)
流感疫苗	10劑	10劑
肺炎鏈球菌疫苗	10劑	10劑

113年3月1日至5月31日到臺北市聯合醫院各院區及12區院外門診部 50歲以上成人施打完疫苗後就可以把好禮帶回家(數量有限,發完為止)

◎ 臺北市政府衛生局 關心您 (圖文)



# 照服員課程資訊

## 照服員培訓補助班

### 社團法人台北市家庭照顧者關懷協會

#### 113年台北市照顧服務員專班 第3-4期(平日補助班)

核准文號：依據臺北市職能發展學院113年1月31日北市職能評字第113600546號

一、目標：配合政府推動長期照顧政策，培訓長期照顧人力，並增進就業

二、指導單位：臺北市職能發展學院

三、辦班單位：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會

四、協辦單位：實踐大學推廣教育部

五、招生對象與資格條件：【以招收失業民眾參訓為主】

(一)具中華民國國籍年滿16歲以上無不良嗜好、精神疾病或傳染疾病，對照顧服務工作有意願者

(二)具本國國籍或領有居留證之外籍人士

【一年內重複參訓、尚在訓練180日就業輔導期、公司或商業負責人請勿報名】

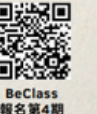
六、訓練名額/費用：每班30人為上限/每人9,800元

七、應備文件：學員基本資料卡、報名參訓切結書、特定身分相關證明文件、國民身分證正、反面影本、正面半身照片2張(1吋)、非自願離職者須附公立就業服務機構開立推介單、三個月內體檢表(錄取者開訓7日前繳交，檢查項目請至本會官網查詢www.carer.org.tw)、郵局/銀行存摺封面影本(結業者退費用)

八、訓練日期：本年度招收職前訓練班次

班別	課程期間	報名期間	甄試日期	地點
第3期	113/5/8 至 5/24	即日起 至 113/4/12	113/4/18(四) 9:00 - 17:00	1.甄試地點： 社團法人台北市家庭照顧者關懷協會 (台北市和平東路三段232號3樓) 2.學科地點： 實踐大學 H504教室 (台北市中山區大直街70號) 3.實習場所： 台北市私立仁群/群仁老人照顧中心(養護型) (臺北市中山區民族東路512巷14號1樓)
第4期	113/10/1 至 10/18	即日起 至 113/8/30	113/9/5(四) 9:00 - 17:00	

九、報名專線：(02)2739-8737(分機15，蔡小姐)  
報名地點：台北市大安區和平東路三段232號3樓  
現場報名：週一至週五 10:00-16:00  
線上報名：請掃右方BeClass QR code 進行報名，或至台灣就業通報名<https://lurl.cc/KQxgzm> (第3期) <https://ssur.cc/QPNHk5> (第4期)

## 照服員實習自費班

### 113年台北市照顧服務員實習專班 第12~13期(平時自費班)

歡迎加入照顧員行列，您的未來，因為您的選擇和努力，而變得更有價值

如果您喜歡接觸長輩  
如果您對長照產業有興趣  
名額有限，千萬別錯過這次的培訓機會哦!

#### 本年度招收實習專班班次

期別	課程期間	報名日期	開訓前說明會日期	地點
第12期	113.06.17 至 113.06.21	即日起 至 113.06.14	113.06.14(五) 上午09:00 至 下午17:00	■實作課程 實踐大學綜合大樓、教室H504 臺北市中山區大直街70號 ■綜合討論與課程評量、臨床實習 臺北市私立仁群/群仁老人長期照顧中心(養護型) 臺北市中山區民族東路512巷14號1~3樓
第13期	113.09.09 至 113.09.13	即日起 至 113.09.03	113.09.03(二) 上午09:00 至 下午17:00	■開訓前說明會 台北市大直婦女支持培力中心 臺北市中山區大直街1號3樓

核准文號：依據臺北市府社會局113年2月2日北市社老字第1133008252號

一、指導單位：臺北市社會局

二、辦班單位：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會

三、協辦單位：實踐大學推廣教育部、臺北市私立仁群/群仁老人長期照顧中心(養護型)

四、參加對象：1.六個月內已於線上完成55小時核心課程並線上考核通過  
2.年滿16歲以上、身體健康狀況良好、具備照顧服務工作熱忱者

五、訓練名額及費用：每班40人為上限/每人5,300元整

六、應備文件：1.55小時數位課程學習證明(六個月內已於線上完成及考核通過)  
2.國民身分證正、反面  
3.三個月內的健康檢查體檢表(請於開訓前說明會日期完成繳交)

報名專線：(02)2739-8737 分機15，蔡小姐  
報名地點：台北市大安區和平東路三段232號3樓  
現場報名：週一至週五 10:00~16:00  
線上報名：請掃右方收報名BeClass的聯名QR code，進行報名




(廣告)

## 招兵買馬

## 捐款芳名錄

### 社團法人台北市家庭照顧者關懷協會

#### 居家照顧服務員



► 資格

- 照顧服務員職前訓練(結訓證書)
- 地區醫院以上之體檢合格
- 每週至少服務28小時以上
- 有居家服務工作、或樂於者

► 薪資與獎金

- 每小時220元
- 轉場津貼每案55元
- 績效獎金
- 介紹獎金

► 福利

特休假、年度健檢、旅遊、聚餐、生日禮

..... 保險 .....

- 勞、健保、勞退金提撥
- 團體意外險、僱主意外責任險

..... 專業提升 .....

每年免費在職教育訓練20小時以上

可累計長照教育積分

徵才

歡迎加入我們!

長照給付AA碼獎勵金

服務區域：  
大安區、信義區、松山區

106臺北市大安區和平東路三段232號3樓 (02) 2739-8737

112年下半年度捐款統計表 (7~12月)		
姓名	總計	備註
尤克玲	4,000	依姓名筆劃排序
吳玟潔	600	
吳玟誼	1,200	
吳德蘭	2,000	
李孟芬	55,367	
杜林顯	6,000	
周捷羽	1,800	
洪浩軒	1,200	
孫雅瑄	664	
徐順園	1,800	
高秋芬	6,000	
常靜蓉	5,000	
梁訓瑋	1,800	
陳玉花	1,800	
鄭素蓮	1,800	
黃何志	1,800	
大直社區	34,665	
遠雄人壽	50,000	
合計	177,496	(新臺幣)