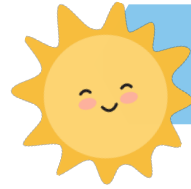




# 北市家協會訊



## 理事長的話



## 單元集錦

病毒用各種樣態在世界各地串流，人們早已厭倦了防疫的生活，又不得不戒慎恐懼。許多衰弱、失能、失智長者因為無法正常參與活動或運動，體力變得更差。而照顧者在此期間也需面對許多不確定性，如工作場域有同事確診、家中小孩學校有人確診、長輩確診或居服人員確診等等，照顧者都要有隨機應變的能力及資源。協會提供居家服務，居服員們一如往昔，認真及負責地到案家服務，還要更小心地保護案家及自身免於病毒的入侵。在炎熱的夏季，室內工作揮汗如雨，在外轉銜時烈日曝曬，都是很辛苦的工作，為第一線的工作者，居服員、居督員們致最高感謝及敬佩之意。開心的事，今年新進到協會的居服員包括李欣紘、沈美玲、李欣怡、陳玉娟、陳淑燕、張春梅、陳美莉；會計彭心慧，企畫林玉婷"歡迎她們加入台北家協的大家庭"。

本期會訊乃綾諮商心理師要大家「照顧家人也要照顧自己」，惟有將自己身心安頓好，家中病人才能有較好的照顧，此觀點也同樣勉勵我們外勤的工作人員。另外，欣靜督導將本會居家服務培訓的營養照顧專講，重點整理，讓會員及家屬可以學習。再者，本會這半年，著力社區服務開發，以及與遠雄人壽合作為家庭照顧者提供藝術工作坊～「愛。齊飛」，預計於（本）年10月22日成果展，也歡迎大家報名參加，為家庭照顧者打氣。10月第一週週末，協會辦理員工旅遊，讓大家到戶外喘口氣，走訪大溪木藝生態博物館、馬祖新村、以及2020年才剛完工的桃園X-PARK海洋生態館。最後，生活太多不確定性，惟有腳踏實地珍惜每一天的服務及生活。

祝大家健康平安！

第十屆理事長

李孟芬 敬筆

發行單位：社團法人台北市家庭照顧者關懷協會  
 會 址：台北市大安區和平東路3段232號3樓  
 戶 名：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  
 電 話：(02) 2739-8737  
 捐款劃撥帳號：19497280郵局劃撥

發行人：李孟芬 編輯人：林玉婷 / 劉欣靜  
 傳 真：(02) 8732-2485  
 統一編號：18040503

照顧心靈小語

會務服務宣導

活動花絮

好康報報

照顧服務員(徵才)

捐款芳名錄

居服充電站



官方網站



FB 粉絲團

「照顧諮詢專線」：0800-008-002



## 照顧心靈小語

### 照顧家人也要照顧自己

諮商心理師 陳乃綾

如果有一個媽媽沒有煮飯，會不會被說怎麼不煮飯給家人吃呢？外面買比較貴又不衛生…我們其實承載著社會文化、旁人眼光、親戚家人的期待，當一個「識大體、體貼、照顧人」的人。但我特別想提醒各位，適時地更要「照顧一下自己」，因為我們很少被肯定：你把自己照顧者真好，而是被說：你把家人照顧的真好。似乎去逛街、按摩、喝下午茶、咖啡、出遊…是多麼奢侈的事情。

我們應該光明正大地對待自己好，不要有罪惡感的買件喜歡的衣服、吃頓喜歡的餐點、為自己騰出一點時間喘口氣吧！因為這樣日子才好過下去，才能繼續撐下去，甚至才不那麼鬱卒，否則照顧的路實在孤單且日復一日，不小心就越走越沉重了。

不用擔心會不會太自私，照顧自己是為了能夠繼續好好得照顧家人，如果自己心情不好，那麼臉色、口氣一定不會太好，如果自己身體不好，那更別談還要照顧別人了。建議可以請家人或者政府資源來分擔、照顧壓力，就算是幾個小時的時間，好好睡上一覺、出門購物、逛街、放風…都可、以讓心情稍稍舒緩一下。當然，放手很難，但是需要慢慢練習，第一次是最難的，但休息是為了更長遠的路…。

秋天到了，醒來時可以在床上賴床個幾分鐘，不要立即起身讓身體逐漸清醒比較安全，醒來時感受一下身體的感覺，這會讓我們更親近自己一點，才有機會溫柔對待自己。例如醒來在床上想一下今天的行程、感覺身體還好嗎、想要吃點什麼嗎、今天可以怎麼讓自己心情好點呢？照顧自己的第一步就是感覺自己的需要，親近自己的心情，給自己時間就是照顧自己的開始。

快樂，是一種選擇與習慣，不快樂也是，你習慣讓自己快樂嗎？如果煮飯是有負擔的，那就少煮一回吧，偶爾用買的，你會發現也許還比較省、更省去買菜洗菜煮飯的時間呢，當然你煮得很開心那很好。適時地，隨心所欲不踰矩，無傷大雅，練習不受旁人眼光所束縛，讓心自由，活出自在的自己，祝福你自在當下。

## 會務服務宣導

在職教育訓練

### 長照需求者常見的營養照護

督導 劉欣靜

吃，對很多人來說是人生一大樂事，美食從視覺、嗅覺、味覺等帶來幸福感。隨著時代推進，飲食，不僅求溫飽、求美味，更重視營養。

在 106 年老人狀況調查中，我們看到 55 歲以上自述患有慢性疾病比、例占 52.52%，65 歲以上是 64.88%，隨著年紀增長，慢性疾病比例上升。因應疾病如何在飲食上注意，是居家服務員在備餐時可多留意的重點，協會邀請大心居家職能治療所黃橋軒營養師，帶著我們從疾病角度出發，思考在營養上需注意的小撇步。

針對糖尿病患者而言，飲食上除注意糖分攝取外，量血糖時機包括早上起床、晚上睡前、或飯前 / 空腹血糖，及飯後血糖(吃第一口飯起往後算 2 小時)，這些數值提供在進食或用藥上的參考，所以別忘記提醒服務對象要「紀錄」下來。

慢性腎臟病或洗腎者要記錄每日飲水量，選擇有刻度的水瓶或杯子，選擇新鮮食物避免加工食物，精緻澱粉是較好的選擇(糙米、燕麥含高磷)，不要選乳製品(高磷)，喝水不喝湯。烹調時選擇天然香辛料，若川燙水煮後要瀝乾，去除鉀離子。

另外，提醒居服員及家庭照顧者，好好坐下來吃一頓飯，很重要。除了營養均衡，有肉有菜有澱粉外，讓自己「專心」吃飯是重點。因常忙於工作、照顧別人，邊吃飯邊回訊息、配手機邊講話。因此每天至少一餐讓自己好好吃飯，專心吃飯，放掉壓力的事務，感受食物的味道、口感，領略食物帶來的幸福，讓身心都滿足。





“ 活動花絮 1 萬芳社區走讀 ”



圖左至右：阡陌遊陳俞安策劃人、北市家協李孟芬理事長。



“ 活動花絮 2 111年員工旅遊-桃園XPark ”



馬祖新村眷村文創園區



大溪木藝生態博物館



鳳飛飛紀念館

活動花絮 3 2022年 家庭照顧者喘息服務 『愛·齊飛』公益舞台劇

透過15週喘息服務，以沉浸式藝術體驗融合戲劇、彩繪、光影、園藝等輔療及以素人家照者的生命故事，交織成一齣動人舞台劇演出。

成果展演將於台北、高雄、台南等三地，同步開演！報名網址：請掃右側QR code。



Family Caregiver Respite Service  
North District Results Exhibition  
**愛·齊飛**  
來自內心的花  
請別嫌子煩，愛自己，照顧自己，與自己為鄰。  
讓我們跳出一坐享自己精心約花。

2022  
**10.22 SAT.**  
15:30 (15:00進場)  
台北市青少年發展處3樓演藝廳

主辦單位：Farglory Life 遠耀人壽  
協辦單位：...



# 好康報報

# 111年照顧服務員徵才

## 敬老愛心 66金順心

好用無時限 \$660 每人每卡限領取一次

北市 敬老卡 愛心卡 哩卡領

### 誰可以領?

- 持111/12/31前臺北市核發有效之 **敬老卡**  
長者：46/12/31 (含) 前出生 | 原住民：56/12/31 (含) 前出生
- 持111/12/31前臺北市核發有效之 **愛心卡**

去哪裡領?  
持敬老卡、愛心卡至下列地點哩卡領取

什麼時候領?  
111/10/3至111/12/31 (未於期限領取視同放棄)

還沒辦卡的看這裡

- 敬老卡、愛心卡申辦地點：臺北市任1區公所。
- 敬老卡申辦：臺北市民滿65歲生日當月1日即可辦理。
- 愛心卡申辦：設籍且實居臺北市，並持有身障證明即可辦理。

新辦/補發敬老卡、愛心卡後，需3個工作日後才能去指定地點哩卡領取660元。

臺北市政府社會局

## 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
- 有居家服務工作之樂忱者

薪資與獎金

- 每小時200元
- 轉場津貼每案50元
- (110.12服務員實領薪資區間落在210~240元)
- 績效獎金
- 三節獎金
- 生日禮金
- 特休假獎金
- 介紹獎金

## 徵才

歡迎加入我們!

福利說明

- 保險
- 勞、健保、勞退金提撥
- 團體意外險、僱主意外責任險
- 幸福加油站
- 1年度體檢 2員工旅遊 3聚餐活動
- 專業提升
- 每年免費在職教育訓練20小時以上

長照給付AA碼獎勵金

服務區域：大安區、信義區、松山區

可累計長照教育積分

臺北市大安區和平東路二段232號3樓 (02) 2739-8737

# 捐款芳名錄

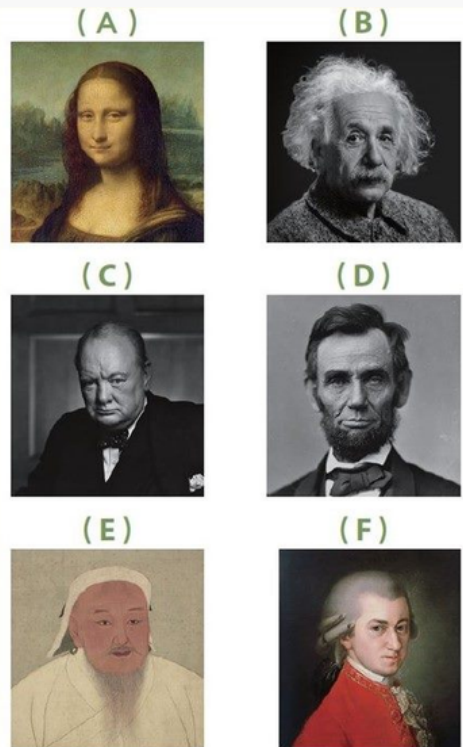
111年1月至6月底截止

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
宋羅蘭	64,361	周健羽	1,800	黃何志	1,800
吳玟潔	600	洪浩軒	1,200	給力健身公司-民生東路店	1,700
吳玟誼	1,200	徐順圓	1,800	給力健身公司-林森店	1,900
李孟芬	15,300	高英霞	5,300	遠雄人壽	60,000
杜林顯	3,000	梁訓璋	1,800	鄭素蓮	1,800
杜奕弘	3,000	陳玉花	1,800	總金額	168,361元整(新台幣)

\* (姓名依照筆畫排序)

# 居服充電站

想一想，他們叫什麼名字？



答案揭曉  
A 蒙娜麗莎 B 愛因斯坦 C 邱吉爾 D 林肯 E 威靈頓汗 F 蘇化特

摘自墨刻出版之《養腦聖典：護腦珍品管花肉苁蓉全面解密，延緩衰老，養腦要趁早》

### 民眾CPR+AED操作簡易版【叫叫壓電】

- 1 叫 確認反應、呼吸
- 2 叫 叫人求救(119)+取AED
- 3 壓 盡快壓胸
- 4 電 使用AED(開、貼、插、電)

衛生福利部 中華民國 家庭照顧者關懷總會

照顧失能、失智或身心障礙家人，感到疲累、寂寞、擔心、無奈、沮喪、生氣、悲傷、失去自己？請掃「照顧心情點播機」條碼！檢測你的照顧處境與喜怒哀樂。

## 照顧心情點播機

1966 長期照顧 1966 長照服務專線