

寄送地址：

Blank box for mailing address.



111年度協會會訊

中華民國外傷性腦損傷照顧者關懷協會

發行人：林燕雪
會址：221 新北市汐止區新台五路一段97號27樓之7(A8辦公室)
電話：(02)2697-1193

立案字號：台內團字第1080068322號
【郵局】捐款帳號
郵政劃撥帳號：50436581
戶名：中華民國外傷性腦損傷照顧者關懷協會

【銀行】捐款帳號
第一銀行汐止分行 (銀行代碼：007)
帳號：245-10-055251
戶名：中華民國外傷性腦損傷照顧者關懷協會

會訊內容

理事長的話
第 1 頁

壓力指數測量表
第 2 頁

活動資訊
第 3 頁

捐款芳銘錄
第 4 頁

協會官網



協會FB



協會LINE官方



協會YouTube



理事長的話：

我是不是能夠多做些什麼？讓與我同樣深陷無助的照顧者們少些痛苦？

面對突如其來的意外、陌生的腦外傷家人，我們皆如手無寸鐵的弱兵，排山倒海而來的難關，我們怎麼自救？如何對外求援？所有的未知與難關，如同走在遍地荊棘叢中，總要遍體鱗傷後，才能明白自己身處的境遇，除了面對，還是面對，因為腦部受傷是不可逆的....。

好快，協會已邁入第四年，在新冠疫情下，竭盡所能推動腦外傷照顧者關懷活動，身為理事長的我，同時也是全職照顧者，身負重任如履薄冰，常想，面對經費的短缺、會務的推動，我能在會務及照顧者兩者身份中，做到盡善嗎？

無論如何，協會賦予我的責任，我定戰戰兢兢。

腦外傷照顧者壓力指數測量表

意外來得令人措手不及，當您扛起照顧家人之責後，是否只想著「腦外傷家人好，我就好」的心情？是否忘記您自己也需要被關心？忽略自己的壓力，長期下來不只損害您的身心健康，也會影響照顧品質。

以下是簡單的壓力評估，可了解您的壓力狀態。

編號/題目 (回答：是/否)

1. 您最近是否經常感到無助，面對腦外傷家人的照顧工作總覺得做不完？
2. 您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3. 您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁甚至對腦外傷家人發脾氣的情況？
4. 您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5. 您最近六個月內是否身體不適不只一次了？(感冒、頭痛、睡眠品質不佳、肩頸酸痛)
6. 您最近是否經常覺得很累，凡事提不起勁來？
7. 您最近是否經常意見和別人、家人不同？
8. 您最近是否注意力經常難以集中？
9. 您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？無助感？
10. 有人說您最近氣色不太好嗎？

壓力指數解答：

- * 回答2個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。
- * 回答3~5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與朋友或是在社團抒發一下您的壓力吧！
- * 回答6~8個「是」：您的壓力很大，可來電協會(02)2697-1193或加入line 官網 @962qjdab「留下訊息(姓名/問題/聯絡方式)。
- * 回答9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該盡快找尋身心科醫師，幫助您的生活趕快恢復正常軌道。

【資料參考】衛生福利部健康久久網 / 協會理事長 林燕雪

腦外傷照顧者社團



協會諮詢專區

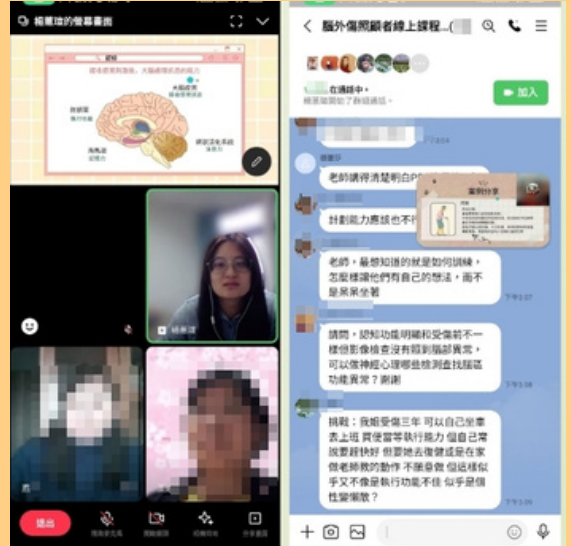


活動資訊

111年度末 環島探視照顧者行程，
照顧者交流會已圓滿達成～



111.12.17 (六) 職能線上講座-
腦外傷認知課程(一)，已圓滿舉行完畢。



即將舉辦

照顧者家庭陪伴坊

親愛的家庭照顧者們～

您是否在照顧家人的路途上遇到困境，想找個地方吐吐心事，想尋求獲得支持的力量，歡迎您一同來參加陪伴坊!~讓我們一同來陪伴您!~

參加對象：腦損傷病患之家庭照顧者、傷者及其家庭成員

時間：112年2月9日(週四)下午2:00-4:00 (每月1次)

地點：臺北市信義區松德路25巷60號4樓(近捷運永春站)

活動帶領人：林燕雪 理事長

活動內容：相見歡、交流活動、會後分享

欲報名者請先加入腦外傷照顧者FB社團

備註：本活動為小團體進行限15人內，名額有限額滿為止!



腦外傷照顧者
FB社團



職能線上講座 - 腦外傷認知課程

如何增進日常生活中的執行功能?

課程講師：楊蕙瑄 職能治療師

112. 2. 18 (六)下午 2:00-3:30

歡迎腦外傷傷者、照顧者報名參加!!

欲報名者請先加入
腦外傷照顧者社團



感謝 葡萄王生技股份有限公司

捐助協會111年度<逆境下的家，傷後的人生>扶助計畫贊助之活動內容：

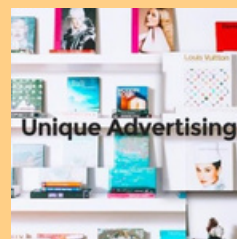
1. 照顧者心靈成長課程(線上)
2. 活動所必要之人事、交通費



感謝 誠蕙廣告事業股份有限公司

捐助協會111年度<漫漫長路扶持相挺>扶助計畫贊助之活動內容：

1. 訪視關懷照顧者家庭之相關費用
2. 照顧者交流活動之活動費用
3. 需救助家庭的急難救助金
4. 活動所必要之人事、交通費



111年10月~12月捐款芳名錄：善款總計金額：\$218,729

捐款者	捐款金額	捐款者	捐款金額	捐款者	捐款金額
黃成杰	1,000	曾淑惠	1,500	陳韻先	1,000
建偉實業有限公司	30,000	善心人士(何)	1,800	張靜雯	1,000
善心人士(李)	1,000	善心人士(林)	600	黃榮榮	700
陳蜜子	600	善心人士(徐)	3,000	羅素娟	5,000
許美惠(陳龍淵)	1,500	黃麗萊	600	黃柏志	3,000
善心人士(林)	400	善心人士(林)	600	善心人士(陳)	1,000
善心人士(黃)	1,500	善心人士(王)	300	張雅菁	1,000
善心人士(吳)	1,500	陳陽道	400	洪啟豪	700
善心人士(王)	600	杜伊雯	500	林淑敏	1,551
李岱瑩	900	善心人士(洪)	200	楊啟正	2,678
善心人士(李)	600	蔡春蘭	3,000	善心人士(郭)	2,000
李媿瑩	900	林翰萋	500	范君豪	30,000
善心人士(林)	600	善心人士(蔡)	500	葡萄王生技股份有	110,000
善心人士(陳)	900	張雅菁	1,000	限公司	
善心人士(陳)	900	紀鈞玟	1,700		

你知道嗎?台灣的交通事故及工安意外，腦部受創為最大宗，而腦外傷後遺症複雜難料，照顧及經濟上的壓力，造成腦外傷照顧者心力交瘁。腦外傷傷者年齡大多介於18~50歲之間的男性青壯年，若因一場意外而讓家庭瓦解，對家庭及社會的影響是很大的。

照顧者家庭很需要你我的支持...持續的關懷，讓他們不再承受單打獨鬥的孤單與無助，社會大眾的捐款能讓協會舉辦更多有助於照顧者的關懷活動，讓照顧者們有著力量繼續向前，邀請您與我們一起，關懷行動因您善心而延續...

捐款連結

