



社團法人中華民國

外傷性

腦損傷照顧者關懷協會

115年度協會會訊

發行人：林燕雪(創會理事長)

會址：(221029)新北市汐止區和平街40號

電話：(02)2697-1193 0909519571

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:社團法人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:社團法人中華民國外傷性腦損傷照顧者關懷協會

< 在微光中，陪您走一段傷後的漫漫長路 >



身為理事長，同時也是照顧腦外傷丈夫十三年的「過來人」，我深知照顧者肩上的隱形重擔，腦外傷如一場無預警的風暴，瞬間撕裂了平靜生活，讓照顧者在經濟、照顧與對未知腦傷後遺症的慌亂中掙扎，常在疲憊中遺忘了自己也需要被關懷。這份體悟，正是協會成立的初衷：希望每一位腦外傷照顧者，不必獨自面對漫漫長夜。

協會的資源全賴社會大眾的愛心捐助，對於每一項經費運用都極度審慎，設計照顧者關懷活動時，協會不追求光鮮亮麗，而是反覆思索：舉辦的關懷活動能否讓照顧者在緊繃的日常中，獲得片刻喘息？能否在不增加負擔的前提下，感到被理解與接納？

對於許多照顧者而言，跨出家門需要極大勇氣。每一場照顧者關懷活動與聚會，都是重拾力量、重新定義「傷後人生」的契機。協會致力創造的，不僅是資源連結，更是一處能讓靈魂歇腳的避風港。

我始終堅信，守住初衷，步履再小也能走得長遠。我不求成為照亮一切的光束，只願化作一盞溫暖微光，在腦外傷照顧者家庭最無助的時刻，靜靜陪伴。親愛的照顧者們，您並非獨自撐著，協會永遠在這裡，與您一起在艱難中尋找微光。

感謝每一位捐款者、志工，以及所有勇敢面對生活的照顧者們。願我們在愛與被愛中，走得更安穩。

社團法人中華民國外傷性腦損傷照顧者關懷協會
理事長 林燕雪

會訊內容

理事長的話

第 1 頁

協會展現

第 2 頁

活動資訊

第 3、4 頁

活動報報

第 5 頁

感謝捐款支持

第 6 頁

協會官網



協會FB粉絲頁



協會LINE官方



協會YouTube





● 協會展現 ●

115年新的一年，本協會持續深耕腦外傷家庭的雙軌支持，從「傷友共學」到「照顧者賦能」，期盼成為您最堅實的後盾。

💡傷友陪伴：「幸福小站」家庭共學

本年度持續透過固定主題的活動設計，陪伴傷友循序漸進地復健與學習：

- 四大核心練習：認知刺激、文字運用、語言表達、團體合作。
- 核心目標：減緩能力退化，在安全、被理解的環境中重建自信與人際連結。

💡照顧者支持：雙軌賦能與喘息

我們深知照顧者的辛苦，115年特別規劃了專業與感性兼具的支持活動：

- 跨專業賦能課程（線上/實體）：邀請復健師、心理師、物理治療師、語言治療師等專業師資，協助照顧者掌握照護技巧，並學習看見、安頓自身的情緒與壓力。
- 多元喘息與交流活動：持續辦理多元的關懷與交流活動，包含戶外體驗、手作療癒等等，提供照顧者與腦外傷者共同參與的機會。

協會將持續秉持「陪伴家庭、強化連結」的服務理念，結合專業資源與同理關懷，陪伴腦外傷家庭面對復原路上的挑戰與改變。期待透過持續的服務與支持，讓每一位傷者與照顧者都能感受到被理解、被接納的力量，在人生新的旅程中穩健前行，共同迎向更多希望與可能。

協會持續進行的關懷活動

（統計至115年06月底止）

58 幸福小站-共學團課程

38 活動講座課程(含線上)

46 走訪探視照顧者家庭

照顧者交流會(線上) 15

燕子陪你聊影片 20

腦外傷家庭共學聚會 3

12 腦外傷照顧影片

7 兒童獎助學金發放

12 急難救助生活補助
受惠家庭

公益宣導影片 10

照顧者陪伴坊 5

照顧者商店 4



● 活動資訊 ●

115上半年照顧者喘息課程



南部場喘息課程

03.11(三)13:30-15:30
緩解緊繃痠痛居家按摩DIY



北部場喘息課程

04.18(六)9:00-11:30
走進大安森呼吸



中部場喘息課程

05.19(二)13:30-15:30
手作美學課--葉脈療癒燈



每場活動平均花費：6,125元

感謝您的捐款，讓協會能為照顧者辦好每一場支持性的活動。



● 活動資訊 ●

115上半年照顧者賦能課程

01.24日(六)10:00-11:30當照顧成了日常：面對太多意見、太少力氣的那些時候

照顧壓力的本質：慢慢累積的溫水壓力

照顧不是一段短跑，而是長時間的生活調整。很多疲累不是因為事情變多，而是因為你一直在撐。這種壓力像水漲一樣，一點一點地累積，逐漸消耗你的心理韌性。

- 一 無止盡的日常微小決策
- 二 隱形的情緒勞動與壓抑
- 三 外界期待與自我要求的拉扯

節慶與日常的隱形壓力

為什麼聚會反而累？

- 一 解釋成本：當覺醒者向親友解釋病況與態度，每一次開口都是能量的消耗。
- 二 好意的負擔：他人未經思考的建議，往往成為照顧者需要額外處理的資訊壓力。
- 三 無形比較：看到別人的生活態度，無意間產生的失落感與心理落差。

03.06-06.26幸福小站共學活動(每週五舉辦，持續中)

幸福小站

課程：認知練習

幸福小站

課程：語言練習

幸福小站

課程：文字練習

幸福小站

課程：共同參與

06.27(六)實體課和06.30(二)線上課：創傷性腦損傷的後期復健與照護注意事項

每場活動平均花費：4,950 元

感謝您的捐款，讓協會能為照顧者辦好每一場支持性的活動。



● 活動報報 ●



社團法人中華民國腦損傷照顧者關懷協會

外傷性

115年7-12月 活動預告

♥ 歡迎照顧者與被照顧者一同參加! ♥

🧘 舒壓：由專業老師的帶領，疲憊的心靈得到舒壓。

💬 互動：與照顧者們共聚一堂，建立溫暖的陪伴與支持。

🎨 趣味：輕鬆有趣的課程，與照顧者一起享受美好時光。

7月

★每週五幸福小站(北部)

★28日(二)北部喘息課程13:30-15:30
精油按摩體驗VS.植萃調油療癒課
台北市大安區延吉街246巷10號5樓

★第二場賦能課：腦外傷居家復健訓練
和日常生活照顧技巧
7日(二)線上課 15:00~16:30
14日(二)實體課 14:00~16:00
地點：台中市綠川西街85號10樓

8月

★每週五幸福小站(北部)

★第三場賦能課：腦傷後的認知能力
如何影響溝通，了解認知溝通障礙
20日(四)線上課19:00~20:30
27日(四)實體課14:00~16:00
地點：台北市延吉街246巷10號5樓

9月

★每週五幸福小站(北部)

★8日(二)13:30~15:30中部喘息課程
頤鈺聲波療癒
台中市南屯區東興路二段186號9樓之2

★第四場賦能課：居家營養不卡關--
腦傷家人的飲食重點與吞嚥安全
15日(二)線上課 14:00~15:30
29日(二)實體課 14:00~16:00
地點：台北

10月

★每週五幸福小站(北部)

★第五場賦能課：照顧者自我照顧
8日(四)線上課 14:00~15:30
15日(四)實體課 14:00~16:00
地點：高雄

11月

★每週五幸福小站(北部)

12月

★每週五幸福小站(北部)



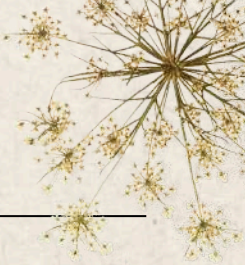
誠摯邀請您攜手您的家人，一同參加這場充滿愛與溫度的喘息時光!

更多訊息，請隨時留意協會臉書/官網訊息





● 感謝捐款支持 ●



115年01月~06月捐款總計金額：\$896,196

(包含信用卡定期定額、單筆、銀行轉帳、郵政劃撥之捐款者)

捐款芳名錄可由協會官網系統查詢

💖 感謝各界善心人士捐款支持協會

我們深知，作為小型社福機構，運營並非易事，但我們始終秉持初心，持續往前。協會努力一步步走進每一個腦外傷家庭，用關懷與行動撫平意外的傷害。即使面對逆境，我們相信，有了您的支持，這些家庭的「傷後人生」依然可以擁抱希望，充滿溫暖。讓我們攜手同行，為需要幫助的家庭帶來更多光明與愛！

協會官網



本會為依法設立、非以營利為目的之社會團體，以提升外傷性腦損傷之家庭照顧者的自我意識、自我價值及生活品質，進而促進其身心靈成長與豐富生命力之展現為宗旨。

<協會活動計畫>

一、腦外傷家庭支持服務

1. 串連腦外傷家庭之連結，藉由經營網路社群及實體據點，提供腦外傷家庭支持及服務。
2. 建立「腦外傷家庭共學團」實體聚會，讓腦外傷家庭可以互相學習、分享經驗和資源，共同面對照顧腦外傷傷者所遇到的狀況及難題。
3. 辦理各種腦外傷相關議題課程、關懷活動，傳授腦外傷後遺症之正確觀念知識，提供照顧者如何陪伴傷者後續的復健，增進其照顧品質。
4. 藉由協會各項身心靈抒壓課程以減緩照顧的壓力、對於高壓力照顧者另提供身心輔導，直接面對問題，陪伴照顧者走出困境。
5. 透過訪視腦外傷家庭，提供不同的關懷與協助，以減少社會憾事之發生。
6. 製作腦外傷照顧刊物，讓初逢意外的家庭有資源可依循。

二、增進大眾對於腦外傷家庭了解與關懷

1. 拍攝腦外傷相關議題影片，讓社會大眾了解腦外傷家庭之狀況，提供資源與關懷。
2. 辦理腦外傷照顧相關課程活動，讓從事照護相關人員及一般社會大眾參與了解。

💖 懇請各界善心人士多多支持協會 💖

