

風起的時候，我們牽手同行：

馬祖家庭照顧者支持服務的溫柔實踐

健康話題

每週三刊出

在馬祖的日常裡，生活總與海洋的節奏息息相關。當迷霧籠罩、班機停航，或是強勁的東北季風吹起時，這片土地上的子民展現出獨特的韌性。然而，在許多緊閉的家門背後，有一群人正經歷著另一場不曾停歇的風浪，他們是家庭照顧者。為了守護生病或失能的家人，他們在日夜交替間付出心力，往往在疲憊中遺忘了自己。

看見這些隱形守護者的辛勞，連江縣近年積極深耕家庭照顧者支持服務，從體制改革、資源擴增到走入社區的療愈課程，這項服務不僅是一項政策的執行，更是一份在海島上共同交織的溫柔陪伴。

政策暖心升級，接住更多照顧者的疲憊

過去，許多人總認為只有照顧「重度失能長者」的人才算家庭照顧者，但事實上，照顧的壓力和重擔存在於各種不同的家庭樣貌中，為了給予更全面的支援，連江縣自一一年起，配合中央政策，大幅擴增了家庭照顧者支持性服務的對象。

這項溫暖的升級，將守護傘擴大覆蓋至「長照 3.0 失能者家屬」、「精神疾病個案家屬」以及「身心障礙者家屬」。這意味著，無論家中的挑戰來自於長輩的退化、精神疾病的拉扯，或是身心發展的障礙，只要肩負著照顧的責任，照顧者都不再孤軍奮戰。透過個案管理、到宅照顧技巧指導、心

理協談、紓壓活動及情緒支持團體，政府與社福團隊扮演起最強大的後盾，協助照顧者在漫長的陪伴路上，找到喘息的空間與安定的力量。

從藝術到心靈，用手作溫度融化照顧焦慮

在馬祖的各個海島上，推廣家庭照顧者服務面臨著獨特的地理挑戰。然而，這並沒有阻礙溫暖的傳遞，連江縣衛生局別出心裁，引進了多元且富有療愈感的體驗活動，讓平日裡緊繃的照顧者能暫時放下重擔，在手作的專注中重新找回自我。

在這些活動中，我們看到了手作產生的奇妙魔法。例如，在初春舉辦的陶藝工作坊裡，照顧者們將厚實的泥土捧在手心，隨著指尖的力道揉捏、塑形。那不僅僅是與泥土的對話，更是將平日裡無處宣洩的壓力和情緒，揉進柔軟的陶土中，隨著泥土的延展而得到釋放。隨後溫馨開辦的香氛蠟燭手作課中，伴隨著淡淡的草本與花香，照顧者們閉上眼，在燭光點點與香氣繚繞中，緊繃的肩膀終於放鬆了下來。

這些活動的設計，不只提供一個喘息的下午，更在無形中建構了一個「同儕支持圈」。在因霧季延期的針手機吊繩課程中，照顧者們一邊編織著手中的毛線，一邊分享著彼此在照顧路上的酸甜苦辣，一句「我都懂」、「你辛苦了」，勝過千言萬語，島上的居民彼此扶持，在共同創作的過程中，編織出了一張堅韌的情感互助網。

專業陪伴與志工力量的在地深耕

除了紓壓活動，專業的引導與社區志工的陪伴更是不可或缺的雙翼。衛生局持續邀請專家講師跨海來到馬祖，為在地居民與第一線工作者帶來溝通技巧和營養照護的專業課程。

同時，一支由在地居民組成的「家庭照顧者志工隊」也正悄悄孕育而生，這些志工們有些本身就曾是照顧者，有些則是熱心的鄰里鄉親，透過系統性的專業培訓與成長工作坊，志工們學習如何以溫柔傾聽、真誠的姿態走進照顧者的生活中，不急著給答案，而是用理解與陪伴，在馬祖這種緊密的社區關係裡，自然化作照顧路上最溫暖、最可靠的同行者。這種鄰里守望相助的力量，讓長照服務不只是剛性的政策，更是柔性的人情溫度。

克服海島限制，精準推動「服務上島」

在離島推動社福，最難克服的就是交通阻隔與資源分散。因為島際交通仰賴船班，當天候不佳時，專業資源如何順利輸送便考驗著團隊的應變能力。為此，連江縣政府與衛生局近年不斷嘗試「移動式跨島服務」的行動模式，將專業與關懷跨海送達各個島嶼。

這項行動模式的關鍵在於精準與實用。為了切實減輕照顧者的身體負擔與受傷風險，專業的物理治療師、護理師或照顧指導員會直接進入有需要的案家，進行一對一的到宅照顧技巧指導。從如何正確協助移位、翻身，到預防照顧者自身職災的施力技巧，這些手把手的教學，直接在案家熟悉的環境中化解了照顧上的疑難雜症。

與此同時，團隊也機動式調整跨島移動，在各島定期舉辦健康照護講座與心靈紓壓活動。無論是專業的醫療知識分享，還是能暫時抽離壓力的手作體驗，都得以透過這種「移動式跨島服務」的彈性機制，打破島嶼之間的藩籬，讓居住在東引、莒光、北竿等不同島嶼的照顧者，都能平等且便利地獲得相同的支持資源與喘息契機。

轉過身，家照服務一直都在身旁陪伴

照顧家人的過程，就像是一場需要無比耐力的長跑，每一個步伐都凝聚著對家人的愛與責任。但在全心全意付出的同時，照顧者也常常忘記了要留一點空間給自己。

因此，連江縣的家照支持服務想對每一位辛勞的照顧者說：「請記得在關心家人的同時，也要好好照顧自己的身心」，這條路上從來不是孤身前行，當感到疲憊或迷茫的時候，只要轉過身，專業的社工團隊、志工夥伴以及多元的支持資源，都會在這座溫暖的島嶼上隨時伸出援手，陪伴著大家一起穩步前行。

當海風再次吹起，透過彼此的牽手與扶持，這份在地深耕的照顧者陪伴，將繼續成為馬祖各島嶼間最安心、最溫柔的後盾與守護。



生活情報站

帶狀疱疹（俗稱皮蛇）好發於 50 歲以上成人，因此 115 年元月起擴大公費對象為 50 歲以上成人，每人需接種 2 劑，間隔 2 至 6 個月，市價約 1 萬 8 千元，具有保護效力長、副作用低、適用年齡廣、接種禁忌少等優點，歡迎所有公費對象踴躍接種

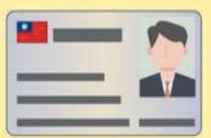


馬祖限定50歲福音 現省一萬八
公費接種兩劑 換得完整保護！

連江縣115年公費帶狀疱疹疫苗開打

公費對象身分證檢核步驟

- 50歲以上成人
- 出生年為65年(含)以前
- 須於接種日前已設籍連江縣，並連續設籍滿二年
- 若發證日期為113年1月1日(含)以後，則須出示戶籍謄本(記事欄不可省略)以證明為縣內遷徙



▲接種地點：連江縣立醫院及各鄉衛生所

▲接種時間：即日起依各醫療院所門診時間

▲攜帶證件：雙證件(身分證+健保卡)

注意事項

- 各鄉門診時間按月公告
- 與舊款伏帶疹(ZOSTAVAX)疫苗需間隔2個月

諮詢專線(0836)22095 分機8855 王小姐



主辦單位 連江縣衛生局 協辦單位 連江縣立醫院及各鄉衛生所



07/24~07/30 天氣概況



連江縣	07/24 星期五	07/25 星期六	07/26 星期日	07/27 星期一	07/28 星期二	07/29 星期三	07/30 星期四
白天	28 - 31°C	27 - 30°C	26 - 30°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C
晚上	27 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C
體感溫度	24 - 32°C	24 - 29°C	28 - 33°C	28 - 35°C	28 - 35°C	29 - 33°C	27 - 35°C

115 年 7 月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉齡		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福	劉增應	張志華			陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱	許智凱	劉瑞文			許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					蔡岳儒			蔡岳儒					蔡岳儒				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱	潘韋綱				潘韋綱			潘韋綱	
復健科		陳志嘉			併超音波 (限約診)					陳志嘉							
疼痛科				劉瑞軒						劉瑞軒 (限約診)							
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)			(併家醫科)													
新陳代謝科				(併家醫科)										(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)		(併外科)						(併外科)							
眼科		林文智					林文智	林文智									
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師 (身心障礙門診)	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師	支援醫師	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)	(併糖尿病)	(併家醫)							
糖尿病				謝春福					陳紹宇	王格			陳紹宇	王格			
超音波	陳君鼎				陳志嘉		陳紹宇	王格	陳君鼎	劉增應	謝春福		陳君鼎				
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇					陳君鼎		陳紹宇						
體檢門診							陳志嘉	曹玉齡									
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	王格	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	值班醫師	醫師

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。

網路掛號：連江縣立醫院首頁(網址為：<http://www.matsu.gov.tw/>)。牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時。(掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診時間)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分。(掛號病患最遲於五時十分前需到診時間)。

本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。

申訴專線：23995 分機 1300