



社團法人

# 高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第四十八期  
中華民國 104 年 3 月

理事長：李逸  
 編輯：邱啟潤 張江清 簡淑媛 賴倩瑜 楊麗燕 鍾燕惠 陳璿安 潘佳雯  
 服務地址：80758 高雄市三民區熱河一街 108 號  
 服務電話：(07)322-3839、322-0321 傳真：(07)313-3835  
 協會網址：www.caregiver.org.tw  
 E - M A I L：kh.caregiver@gmail.com  
 Facebook：高市家關  
 劃撥帳號：42032110  
 戶名：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會  
 中華民國八十八年九月創刊



愛心碼：3223839

§免費贈閱，歡迎來電索取§

## 👉 本期精彩內容 👈

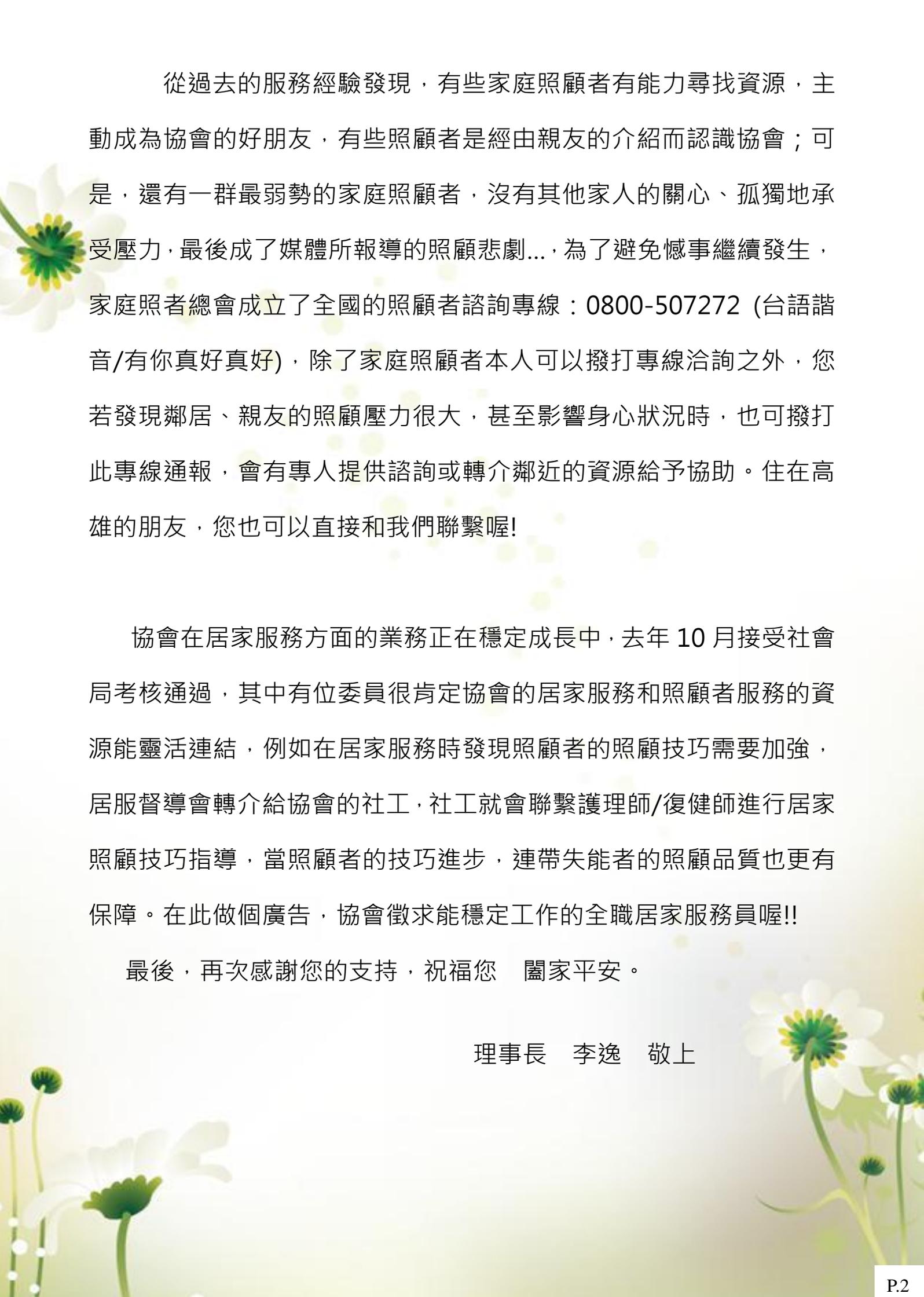
😊 理事長的話	P. 1
😊 103 年 10 月-104 年 3 月活動花絮	P. 3
😊 104 年 3-9 月活動預告	P. 5
😊 有您真好♡照顧服務員♡黃佳蕙	P. 9
😊 103 年 10 月-104 年 3 月大事記	P. 11
😊 持續性服務介紹	P. 13
😊 愛心碼使用說明	P. 14
😊 好文分享	P. 15
😊 生活健康新知~血管年齡測試	P. 17
😊 捐款芳名錄	P. 18
😊 照顧者權利宣言	P. 19

# 理事長的話

很高興和大家在會訊上碰面，閒話家常、聊聊近況~~隨著年齡增長，遇到好久不見的朋友時會說：我還是老樣子。仔細想想，老樣子是指以前的樣子，那就是年輕時的樣子囉！蠻好的，換句話說，老樣子就是駐顏有術、凍齡的意思，看來，要能維持老樣子，還真不簡單呢!!

各位家庭照顧者和會員們，大家都還是老樣子嗎?協會可和從前大不同囉~~除了延續過去來自聯合勸募及富邦基金的支持，我們今年獲得衛生福利部社會及家庭署的計畫補助，新增了兩位社工同仁，隨著工作人員的擴編，辦公室的空間也重新規劃，歡迎大家有空來坐坐，看看我們的新格局，給我們建議、指導與鼓勵!!

協會添了人手，可以推展更多元的服務方案，在照顧者的服務部分包括八大類：(1)個案管理、(2)居家照顧技巧指導、(3)照顧技巧訓練課程、(4)心理協談服務、(5)支持團體、(6)紓壓活動、(7)喘息服務、(8)照顧者聚會聯誼-飛燕草/喫茶趣。今年的活動已陸續展開，您可瀏覽協會網站，或是來電詢問相關訊息。



從過去的服務經驗發現，有些家庭照顧者有能力尋找資源，主動成為協會的好朋友，有些照顧者是經由親友的介紹而認識協會；可是，還有一群最弱勢的家庭照顧者，沒有其他家人的關心、孤獨地承受壓力，最後成了媒體所報導的照顧悲劇...，為了避免憾事繼續發生，家庭照者總會成立了全國的照顧者諮詢專線：0800-507272 (台語諧音/有你真好真好)，除了家庭照顧者本人可以撥打專線洽詢之外，您若發現鄰居、親友的照顧壓力很大，甚至影響身心狀況時，也可撥打此專線通報，會有專人提供諮詢或轉介鄰近的資源給予協助。住在高雄的朋友，您也可以直接和我們聯繫喔!

協會在居家服務方面的業務正在穩定成長中，去年 10 月接受社會局考核通過，其中有位委員很肯定協會的居家服務和照顧者服務的資源能靈活連結，例如在居家服務時發現照顧者的照顧技巧需要加強，居服督導會轉介給協會的社工，社工就會聯繫護理師/復健師進行居家照顧技巧指導，當照顧者的技巧進步，連帶失能者的照顧品質也更有保障。在此做個廣告，協會徵求能穩定工作的全職居家服務員喔!!

最後，再次感謝您的支持，祝福您 闔家平安。

理事長 李逸 敬上

# 103 年 10 月-104 年 3 月活動花絮

## ☀家屬支持團體（敘事治療）

邀請參與者以敘事的方式，回顧照顧歷程及過去、彼此分享經歷及故事，並一同面對展望未來。探討未來可能面臨的照顧階段，事先做好準備，並達到認同並肯定自己，共同面對更美好的人生。



## ☀照顧技巧班（巴金森照護課程）

針對巴金森氏症的疾病照護進行各種主題的探討與教學，例如巴金森飲食與營養照顧、居家無障礙環境及輔具運用、意外事件發生時應變措施及緊急處理方法等。希望藉由各相關主題的教導，幫助家庭照顧者能提昇照顧知識及技巧。



## ☀️ 2014 富邦家庭照顧者喘息之旅

家庭照顧者長期累積的照顧壓力所引起的身心疲憊，我們都看見了！藉由辦理照顧你和我-頭頸肩筋絡按摩課程、照顧你和我-養身之道。希望照顧者能重視照顧自己的權益及重要性，獲得抒壓及喘息！



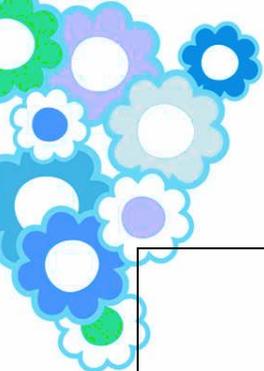
## ☀️ 11/23 日 家庭照顧者喘息之旅-恆春海生館一日遊

以往在辦理活動時，照顧者常因考量到家中的被照顧者，而放不下心無法出門參與活動，甚至在活動過程中仍掛念在家中的被照顧者，而無法真正的抒壓壓力。因此協會於本年度，首次辦理了照顧者與被照顧者一同參與喘息之旅的活動。與高醫失智症協會合辦屏東一日遊(國立海洋生物博物館)，讓家庭照顧者可以帶著失智症的長輩一同外出、旅遊，除了能抒壓喘息外，更能增進彼此的感情。

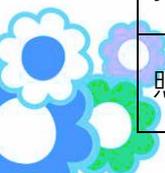


# 104 年 3-9 月活動

課程	日期 時間	地點	講師
<b>照顧技巧班-失智症照護</b>			
輕度失智症的心理轉變、生理照護	4/10 (五) 14:00-16:00	大同國小	石義方老師
	4/18 (六) 14:00-16:00	協會二樓	石義方老師
中度失智症的心理轉變、生理照護	4/24 (五) 14:00-16:00	大同國小	石義方老師
	5/02 (六) 14:00-16:00	協會二樓	石義方老師
重度失智症的心理轉變、生理照護	5/15 (五) 14:00-16:00	大同國小	石義方老師
	5/23 (六) 14:00-16:00	協會二樓	石義方老師
失智症者社會資源的認識與運用	5/29 (五) 14:00-16:00	大同國小	謝文禕主任
<b>照顧技巧訓練課程</b>			
護理及日常照顧	7/4 (六) 9:00-12:00	協會二樓	羅麗花護理師
營養與飲食	8/1 (六) 9:00-12:00	協會二樓	孫兆良營養師
身體照顧技巧訓練	7/18 (六) 9:00-12:00	協會二樓	黃偉洲治療師
輔具與居家安全環境改善	7/25 (六) 9:00-12:00	協會二樓	陳芷琳講師
<b>照顧者支持性團體</b>			
家庭照顧者同儕支持團體	3/28、4/11、4/25、5/02、 5/16、5/30、6/13、6/27 (六) 9:30-11:30	協會二樓	大同醫院謝文 禕主任、 王惠珍護理師
	家庭照顧者藝術治療團體		



家庭照顧者自我調適成長團體	8/15、8/29、9/05、9/19、 9/26、10/06  (六) 9:00-12:00	協會二樓	陳清文諮商心理師
<b>照顧者自我保健課程</b>			
照顧者壓力調適與養生	6/26 (五) 14:00-16:00	武昌教會	王惠珍護理師
三高的預防與保健	8/28 (五) 14:00-15:00	武昌教會	施泰銓 醫師
心臟病的預防與保健	8/28 (五) 15:00-16:00	武昌教會	施泰銓 醫師
飲食的養生與調配	9/25 (五) 15:00-16:00	武昌教會	李純瑜營養師
<b>抒壓、心理成長課程、喘息活動</b>			
音律體適能課程	3/28(六) 9:30-11:30	寶珠溝里民活動中心	莊育冠執行長
中醫保健與經絡按摩(一)	4/17 (五) 14:00-17:00	大同國小	林宏隆醫師
家庭照顧者心靈調適	4/18 (六) 9:30-11:30	協會二樓	王惠珍護理師
中醫保健與經絡按摩(二)	5/08 (五) 14:00-17:00	大同國小	林宏隆醫師
皮拉提斯核心強化運動與自我拉筋法	5/22 (五) 14:00-17:00	大同國小	林長揚治療師
家庭照顧者情緒與壓力控制	5/23 (六) 9:30-11:30	協會二樓	王惠珍護理師
GRID 滾筒筋膜放鬆術與全身徒手肌力訓練	6/05 (五) 14:00-17:00	大同國小	林長揚治療師
喘息之旅-來迄逃~~	6/06 (六) 8:30-16:30	美濃一日遊	
園藝治療	7/11(六)9:30-11:30	協會二樓	王惠珍護理師
探索生命的歷程	8/22(六)9:30-11:30	協會二樓	楊淑娟護理師
照顧自己很重要 - 拚湊我的繽紛世界	9/12(六)9:30-11:30	協會二樓	楊玉蓮設計師





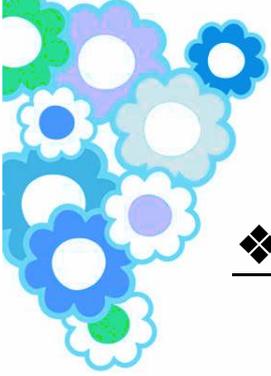
## ♪ 一起喝茶趣囉 ♪

多數家庭照顧者總是獨自照顧失智或失能的家人，因此他們缺乏與人互動及社交的機會，所以在今年我們開辦每月兩次的喝茶趣，透過照顧者支持團體的方式，讓這些照顧者能暫時喘息放鬆，並且認識其他同儕，彼此互相鼓勵、分享照顧經驗，讓照顧的路上不在孤獨，我們將會準備茶點或咖啡，以輕鬆、溫馨的方式進行，歡迎照顧者請踴躍參加喔 !!



地點	時間	日期
		3月18日(三)、31日(二)
		4月15日(三)、28日(二)
		5月13日(三)、26日(二)
本協會二樓	1400~1600	6月17日(三)、30日(二)
		7月15日(三)、28日(二)
		8月12日(三)、25日(二)
		9月16日(三)、29日(二)





## ❖ 地點說明 ❖



1. 本會：高雄市三民區熱河一街 108 號
2. 武昌：高雄市武昌教會 10 樓  
( 高雄市苓雅區民權一路 38 號 10 樓 )
3. 大同國小：大同健康守護樂園，大同國小的正後門進入(大同一路上)



- ✓ 所有課程、活動皆免費，家庭照顧者優先報名，歡迎踴躍參加！
- ✓ 課程內容、報名日期若有調整，以協會網頁公告為主，造成不便敬請見諒。
- ✓ 為方便準備講義及教材，請來電~  
☎(07)322-3839 報名及確認名額。
- ✓ 活動中均會攝影，做為未來成果報告用，造成不便敬請見諒。



# 有您真好♡照顧服務員♡黃佳蕙



「妳這麼瘦小怎麼來照顧我太太啊!阿公我先服務看看，如果哪裡做得不好，您再告訴我！」這是我第一次跟督導訪視被照顧者-阿嬤時，阿公與我的對話。



阿嬤是一位長期臥床者，患有失智症，身上插了鼻胃管與尿管，阿嬤體型壯碩，體重約 70 公斤，平常子女皆外出工作，故照顧之責任全落在 85 歲阿公的身上，當我看見年邁的阿公是如此細心的照顧阿嬤，當下就想分擔他的照顧壓力，協助他一起照顧，讓阿公有喘息的時間。



剛開始服務的時候，要幫阿嬤移位作床上洗頭及擦澡時，阿公很不放心的在旁邊盯著，我也請阿公在旁邊看，如果有哪裡不放心或是服務不妥的地方請他告訴我，經過三天的熟悉與磨合期，阿公很放心的將阿嬤放手讓我照顧，我也覺得很有成就感。尤其是當我把阿嬤梳洗乾淨，不會說話的阿嬤露出微笑的眼神，伸出手來摸摸我，好像是對我說「辛苦你了!謝謝妳」。



因為這份工作，讓我能為失能的長輩找回生命尊嚴，只要用心體會他們的需求，讓長輩的生活品質提升，重拾應有的尊嚴！進而提升自我工作價值，很高興能從事這一分助人又有福報的工作。



感謝佳蕙在本協會盡心盡力地完成服務，努力是有成果的！佳蕙在 103 年獲得高雄市「績優照顧服務員暨長青、敬老楷模」表揚，勇得“最佳新人獎”，也謝謝所有的居家服員的努力，有了你們的協助讓居家服務業務順利發展！！





# 103 年 10 月-104 年 3 月大事記

日期	大事記
103 年 10 月 01 日	社會局老福科承辦人員拜訪協會
103 年 10 月 16 日	鍾總幹事燕惠參與衛生局主辦之個案研討會
103 年 10 月 17 日	居家服務評鑑日 ( 社會局 9 樓討論室 )
103 年 10 月 24 日	鍾總幹事燕與志工隊長馬秀枝參與志工教育訓練
103 年 10 月 25 日	居家服務績優人員頒獎典禮
103 年 11 月 10 日	外督會議-林明好老師
103 年 11 月 20 日	聯合勸募覆審-家庭照顧者支持中心計畫
103 年 11 月 23 日	富邦喘息之旅-屏東海生館一日遊 ( 共 79 人參加 )
103 年 11 月 26 日	高雄醫學大學 11 位學生參訪協會 ( 服務學習課程 )
103 年 11 月 28 日	李理事長逸與鍾總幹事燕惠出席富邦喘息之旅成果發表會
103 年 12 月 12 日	召開第八屆第三次學術委員會會議
103 年 12 月 15 日	召開第八屆第六次服務委員會會議
103 年 12 月 17 日	李顧問淑婷與鍾總幹事燕惠至台北衛福部參與「建置老人家庭照顧者通報機制及支持服務網絡計畫」
103 年 12 月 22 日	收回捐款箱 10 個，總收入 1956 元，所得經額支付 11/23 喘息日活動之費用內



## 103 年 10 月-104 年 3 月大事記

日期	大事記
104 年 01 月 07 日	召開第八屆第四次學術委員會會議
104 年 01 月 23 日	辦理居家服務員年終尾牙活動
104 年 01 月 27 日	李理事長逸與鍾總幹事燕惠至台北中華民國家庭照顧者關懷總會參與「建置老人家庭照顧者通報機制及支持服務網絡計畫」104 年第一次聯繫會議
104 年 01 月 28 日	104 年第一次個案研討暨讀書會-張江青老師
104 年 02 月 02 日	召開第八屆第四次會員委員會會議
104 年 02 月 03 日	104 年第二次個案研討暨讀書會-張江青老師
104 年 02 月 09 日	召開第八屆第七次服務委員會會議
104 年 02 月 12 日	外督會議-林明好老師
104 年 02 月 13 日	參與居家喘息聯繫會報
104 年 02 月 16 日	104 年第三次個案研討暨讀書會-張江青老師



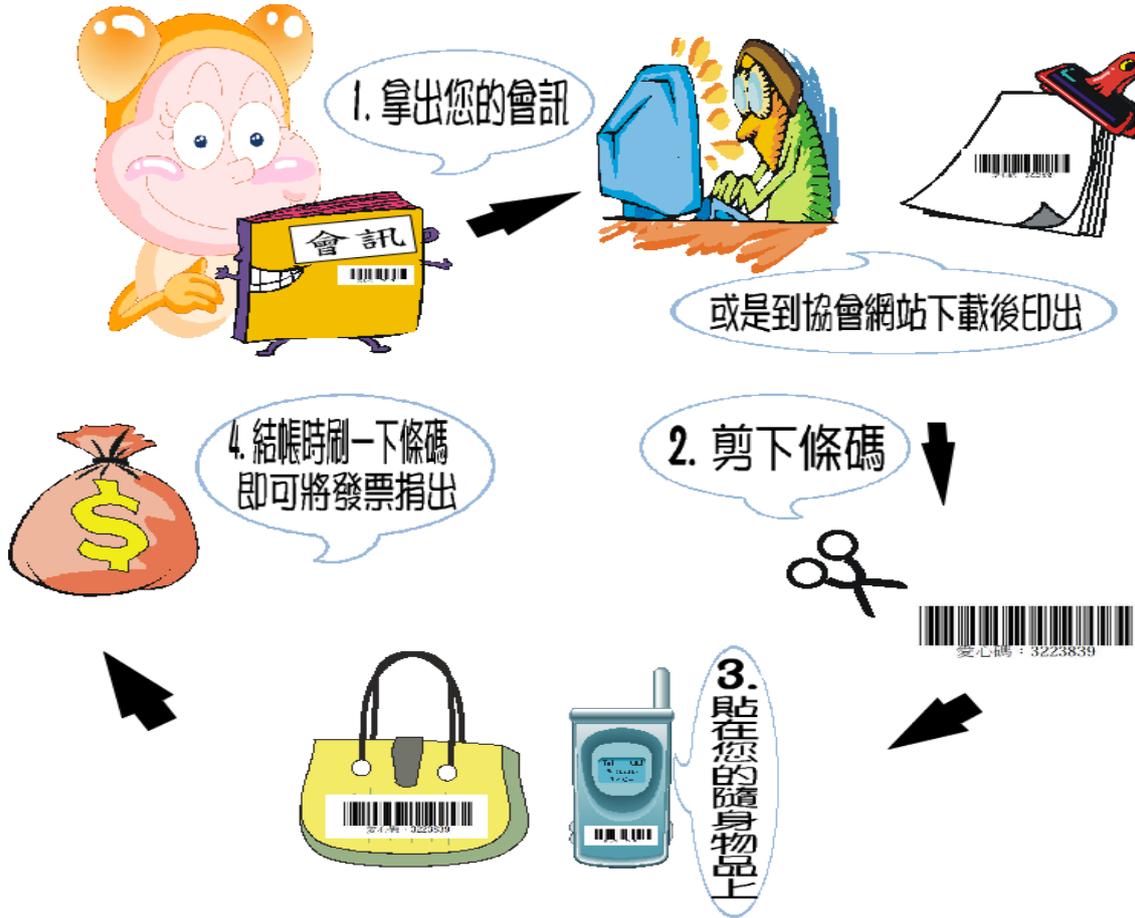
# 持續性服務介紹

- ① 居家照顧指導：為因應每個照顧家庭的需求與環境不一，且使照顧者便於在家學習正確的照顧技巧，故提供「到宅照顧技巧指導」，由護理師、物理治療師、職能治療師或營養師到宅提供指導服務。有需求者歡迎來電(07)322-3839 洽詢。
- ① 舒壓專線：照顧壓力和責任是否壓得您喘不過氣？想找一個抒發情緒的管道，但又不知道能找誰述說您內心的煎熬和痛苦嗎？您可撥 0800-580-097 (我幫您、您休息) 免付費專線，或來電本會電話 (07)322-3839，讓您暢談心中的感受，幫助您紓解照顧壓力和負面情緒。
- ① 居家服務：為使長期臥床及行動功能障礙的人得到持續性照顧，由合格照顧服務員定期至家中協助日常生活照顧，以及身體照顧等服務，以紓解家庭在經濟、照顧人力之困擾，改善生活品質。  
服務範圍包括：高雄市楠梓區、左營區、三民區、鼓山區、鹽埕區 5 區
- ① 居家喘息服務：為減輕家庭照顧者的照顧壓力，當主要照顧者必須外出辦事或休息，必須短期離開個案時，提供居家式照顧服務或機構式暫托服務，以提昇主要照顧者的生活品質。  
服務範圍包括：高雄市楠梓區、左營區、三民區、鼓山區、鹽埕區、前金區、新興區、苓雅區、前鎮區、小港區、旗津區 11 區

**☎ 若有任何疑問或需求，歡迎來電(07)322-3839 洽詢**

# 愛心碼使用說明

## ★方式一



## ★方式二



# 好文分享

為了讓更多的人認識"家庭照顧者"，本會邱啟潤常務理事應康健雜誌總編輯李瑟的邀約，邀了五位照顧相關的專家群，於『康健名家觀點』中，暢談家庭照顧者的酸甜苦辣。全文詳見『康健雜誌』網站『名家觀點』(熟齡，照顧者關懷協會 <http://1061563.88u.com.tw/>)。

## 已出版文章

### 2014.10.05【得知家人初罹癌，照顧者該怎麼辦？】

作者：簡璽如 / 中華民國家庭照顧者關懷總會秘書長

內容簡介：許多照顧者和家人在得知消息的初期，往往會緊張、恐懼與焦慮，這些情緒多來自對疾病與治療過程的不瞭解，以及對治療結果的不確定與究竟預後好不好？相關費用和照顧人力的張羅？甚至當效果不如預期時，該如何面對？。

### 2014.10.30【道謝與道愛 生死兩相安】

作者：巫瑩慧 / 高雄市家庭照顧者關懷協會專家群

康泰醫療教育基金會失智關懷員

內容簡介：向至親告別應是人生的最慟，但如果每個人都能先預立遺囑，家人在全程照顧中盡力維護彼此身心的品質，最後生死兩相安，這是智慧也是福氣，陳詳一家做了很好的示範。

2014.11.25【誰來照顧最好？阿嬤真的喜歡輪流住子女家嗎？】

作者：張淑卿 / 亞洲大學護理系助理教授

內容簡介：身為主要照顧者的子女，不要怕被認為自己愛計較，應該更主動定期邀集各兄弟姊妹到家聚會，說明自己照顧上的安排與需要其他人協助的部分，強化每個人的照顧權責與參與，必要時也須清楚討論彼此對長輩照顧的期望與經費安排。

2014.12.17【出院了，是圓滿結局還是挑戰的開始...】

作者：李逸 / 義守大學護理系助理教授

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會理事長

內容簡介：在十幾二十年前，出院準備服務剛開始推動，曾造成醫院和病家之間相當的壓力與摩擦，病人和家屬最怕聽到「出院」兩字，出院準備人員苦口婆心的教導與聯繫，在病人和家屬心裡直接與「醫院在趕病人」畫上等號。

2015.01.14【學會同心陪伴，照顧者該智取不盲忙茫】

作者：簡璽如 / 中華民國家庭照顧者關懷總會秘書長

內容簡介：在照顧歷程中，與其難過或憤怒是無濟於事的，要克服情緒及悲傷、堅強勇往直前，一方面學好扮演聰明照顧者，一方面也鼓勵家人團結、學習樂觀生活，減輕恐慌與不安，儘管過程相當艱辛，相信在家人的同心下，獲得的果實會格外甜美。

# 生活健康新知~血管年齡測試

測驗題	說明
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>1.吃飯的速度很快，或是經常吃到十分飽</li> <li><input type="checkbox"/>2.喜歡吃肉或油炸食物</li> <li><input type="checkbox"/>3.很少吃蔬菜</li> <li><input type="checkbox"/>4.很少吃魚</li> <li><input type="checkbox"/>5.常外食或吃市售的便當</li> <li><input type="checkbox"/>6.經常把炒飯、咖哩、義大利麵等單一餐點當作正餐</li> <li><input type="checkbox"/>7.常常吃麵還會連湯都喝完</li> <li><input type="checkbox"/>8.常吃速食或零食</li> <li><input type="checkbox"/>9.幾乎每天喝酒</li> <li><input type="checkbox"/>10.幾乎不運動</li> <li><input type="checkbox"/>11.很少走路，即使只有一小段距離也會搭車</li> <li><input type="checkbox"/>12.很明顯地比以前還要胖</li> <li><input type="checkbox"/>13.工作忙碌、忙於照顧家人</li> <li><input type="checkbox"/>14.長期睡眠不足</li> <li><input type="checkbox"/>15.經常感到焦慮</li> <li><input type="checkbox"/>16.覺得自己壓力很大</li> <li><input type="checkbox"/>17.沒有休閒嗜好</li> <li><input type="checkbox"/>18.血壓偏高</li> <li><input type="checkbox"/>19.血糖偏高</li> <li><input type="checkbox"/>20.低密度脂蛋白(壞膽固醇)偏高</li> <li><input type="checkbox"/>21.家族有中風或心肌梗塞史</li> <li><input type="checkbox"/>22.常年抽菸</li> </ul>	<p>第 1 ~ 17 題打勾者得 1 分</p> <p>第 18 ~ 22 題打勾者得 2 分</p> <p><b>結果</b></p> <p><u>3 分以下：正常</u> 血管年齡比實際多不到 5 歲，請繼續保持。</p> <p><u>4 ~ 7 分：正常偏高</u> 血管比實際年齡多 10 歲，可以再加強改進。</p> <p><u>8 ~ 12 分：非常偏高</u> 血管比實際年齡多 15 歲，請盡早開始保養血管計畫，最好先作全身健檢、看看三高狀況如何。</p> <p><u>13 ~ 17 分：有點危險</u> 血管比實際年齡多 20 歲，可能有三高等血管相關問題，請就醫檢查。</p> <p><u>18 分以上：非常危險</u> 已是動脈硬化高危險群，請立刻就醫診治。</p>
<p>☆最新研究發現，糖會傷害血管，把血管變得像硬梆梆的肉乾，還會加速皮膚老化，甚至引發失智。戒糖、少吃三白(白米、白麵、白糖)，改變飲食及生活習慣，血管回春，人就年輕，就能擁有身心自在的下半場人生。</p>	
<p>★資料來源：康健雜誌 192 期 / 2014.11.01 / 作者：林貞岑</p> <p>島田和幸《血管老化，當然會中風》(采實文化出版)</p>	

# 捐款芳名錄

感謝您的支持，您的善款將妥善運用於家庭照顧者各項服務！若有誤植或尚未收到捐款收據（可抵所得稅），惠請來電告知，謝謝您☺

☆103年10月1日至104年2月28日☆

◎ 10,000 元以上	財團法人台北富邦銀行公益慈善基金會	120,000	◎ 1,999 元以下				
◎ 2,000 元 ~ 9,999 元				陳吟星	1,600	蔡金蓮	300
劉媿均	9,600	許梅玲	3,000	邱啟潤	200	賴儀芳	300
胡淑惠	2,800	江維平	3,200	劉芳廷	1,000	石義方	1,600
姚哲文	4,000	蔡楊燕、 蔡惟翠	2,300	蔡蓮花	200	黃怡甄	100
李逸	3,266	高雄市社區關懷協會	4,800	許重喜	1,000	吳秋燕	315

----- 請沿線裁下 -----

98-04-43-04		郵政劃撥儲金存款單										◎ 寄款人請注意背面說明 ◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫			
收款帳號		4 2 0 3 2 1 1 0		金額 新台幣 (小寫)		仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元	郵政劃撥儲金存款收據	
通訊欄(限與本次存款有關事項)				繳交項目：		收 款 戶 名		寄 款 人		姓 名		地 址		電 腦 紀 錄	
<input type="checkbox"/> 會費				<input type="checkbox"/> 入會費 500 元		高 雄 市 家 庭 照 顧 者 關 懷 協 會		姓 名		姓 名		姓 名		電 腦 紀 錄	
<input type="checkbox"/> 個人會員 1,000 元				<input type="checkbox"/> 捐款		姓 名		姓 名		姓 名		姓 名		電 腦 紀 錄	
<input type="checkbox"/> 義賣卡片 _____ 套				(1 套 8 張義賣價 100 元·買 10 套送 1 套)		地 址		地 址		地 址		地 址		電 腦 紀 錄	
<input type="checkbox"/> 其他： _____				電話		電 話		電 話		電 話		電 話		電 腦 紀 錄	
						經辦局收款戳		經辦局收款戳		經辦局收款戳		經辦局收款戳		電 腦 紀 錄	
虛線內備供機器印錄用請勿填寫															

# 照顧者權利宣言

♪:\*:~::~\*:~♪ 照顧者所有權 ♪:\*:~::~\*:~♪

- 以作為照顧者為榮
- 善待自己
- 尋求協助
- 保有屬於自己的生活
- 適當地表達情緒
- 拒絕無謂的罪惡感
- 大方地接收回饋
- 做好自己的生涯規劃
- 期待並爭取協助照顧的服務

## 郵政劃撥存款收據

### 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

## 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款單金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請已正楷工整書寫並請勿摺疊。  
帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款      0503 票據存款      2212 劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 600,00 束(100 張) 94.1.210\*110mm(80g/m2 模)保管五年(拾大)