



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第五十期
中華民國 105 年 3 月

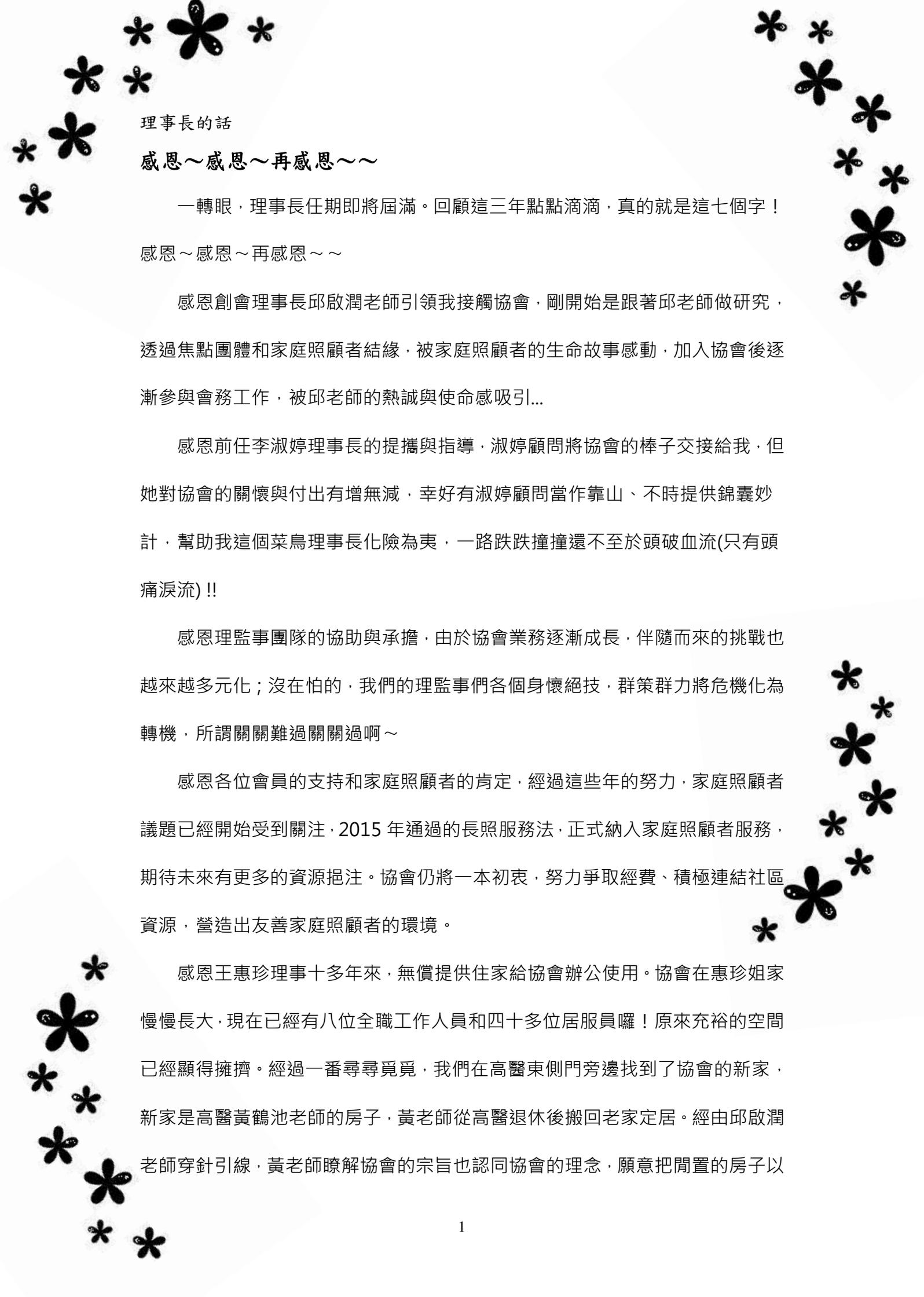
理事長：李逸
 編輯：邱啟潤 張江清 簡淑媛 賴倩瑜 楊麗燕 莫清芬 蘇俊瑋
 服務地址：80758 高雄市三民區熱河一街 108 號
 服務電話：(07)322-3839、322-0321 傳真：(07)313-3835
 協會網址：www.caregiver.org.tw
 E - M A I L：kh.caregiver@gmail.com
 Face Book：高市家關
 劃撥帳號：42032110
 戶名：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會
 中華民國八十八年九月創刊



§免費贈閱，歡迎來電索取§

本期精彩內容

理事長的話	01
104年10月~105年3月活動花絮	03
105年3~9月活動預告	05
協會搬新家了喔	07
持續性服務介紹	08
新進夥伴介紹	09
104年10月~105年3月大事記	10
愛心碼使用說明	12
好文分享	13
長期照顧服務法報你知	15
捐款芳名錄	16
假牙護理小尖兵	17



理事長的話

感恩～感恩～再感恩～～

一轉眼，理事長任期即將屆滿。回顧這三年點點滴滴，真的就是這七個字！

感恩～感恩～再感恩～～

感恩創會理事長邱啟潤老師引領我接觸協會，剛開始是跟著邱老師做研究，透過焦點團體和家庭照顧者結緣，被家庭照顧者的生命故事感動，加入協會後逐漸參與會務工作，被邱老師的熱誠與使命感吸引...

感恩前任李淑婷理事長的提攜與指導，淑婷顧問將協會的棒子交接給我，但她對協會的關懷與付出有增無減，幸好有淑婷顧問當作靠山、不時提供錦囊妙計，幫助我這個菜鳥理事長化險為夷，一路跌跌撞撞還不至於頭破血流(只有頭痛淚流)!!

感恩理監事團隊的協助與承擔，由於協會業務逐漸成長，伴隨而來的挑戰也越來越多元化；沒在怕的，我們的理監事們各個身懷絕技，群策群力將危機化為轉機，所謂關關難過關關過啊～

感恩各位會員的支持和家庭照顧者的肯定，經過這些年的努力，家庭照顧者議題已經開始受到關注，2015年通過的長照服務法，正式納入家庭照顧者服務，期待未來有更多的資源挹注。協會仍將一本初衷，努力爭取經費、積極連結社區資源，營造出友善家庭照顧者的環境。

感恩王惠珍理事十多年來，無償提供住家給協會辦公使用。協會在惠珍姐家慢慢長大，現在已經有八位全職工作人員和四十多位居服員囉！原來充裕的空間已經顯得擁擠。經過一番尋尋覓覓，我們在高醫東側門旁邊找到了協會的新家，新家是高醫黃鶴池老師的房子，黃老師從高醫退休後搬回老家定居。經由邱啟潤老師穿針引線，黃老師瞭解協會的宗旨也認同協會的理念，願意把閒置的房子以

友情價出租給協會使用。

真是太感恩了！我們預定到四月 1 日要搬家囉～新址是：高雄市三民區十全一路 68 巷 34 號。等協會新辦公室整理好，歡迎各位舊雨新知來坐坐，來聊聊～

還要感謝協會的工作同仁。照顧者服務的部分，每年都要同中求異才能吸引照顧者持續參與活動，要有創新的服務才能滿足照顧者不同的需求。居家服務的部分，我們服務的對象是失能長輩和身心障礙的朋友，我們的居服員也有一部分來自相對弱勢的家庭，因此工作人員在溝通協調的過程需要高度的耐心和同理心，請給這群年輕夥伴按個「讚」！還有，要感謝莫總幹事和林督導，在兩位深厚的實務經驗加持坐鎮之下，協會的運作更加順暢。

最後，期許下一屆理監事團隊，新人、新辦公室、新氣象～帶領協會寫下新的里程碑。

理事長 李逸 敬上





104年9月~105年3月活動花絮 嘉義喘息一日遊



家關於 104 年 10 月 17 日辦理嘉義一日遊活動，帶著許多家庭照顧者外出遊玩與社會結合，我們帶大家去嘉義獨角仙農場感受大自然的氣息，透過活動的契機，讓照顧者能有喘息的時間，感受

到家關的用心安排，讓被照顧者與照顧者可以走出家門，享受出遊的樂趣並在相同照顧經驗的同儕得到支持。



在炎熱的天氣中，大家在陰涼處開心的拿著創意十足的手工扇，滿足的笑容都寫在臉上，每位照顧者滿足的笑容就是家關努力的原動力。在這裡打個廣告，105 年度預計去彰化，請大家敬請期待。



家關帶領著照顧者們至白人牙膏工廠參觀，讓照顧者了解牙膏的製作過程及功效，大家逛得不亦樂乎，工廠裡面還有許多紀念品可以帶回去喔。



拚湊我的繽紛世界



家關邀請楊玉蓮老師教導照顧者透過拼湊的方式達到一定程度的舒壓，讓照顧者了解拼湊也是種紓壓方式，在 9 月 12 日的那天，有人從拼湊得到心情慰藉、情緒平靜與成就。課程的安排讓學員找尋到自己的喜好與興趣。

營養與飲食



家關於 105 年 2 月 27 日辦理營養與飲食的課程，這次課程以失智老人的飲食管理，教導照顧失智家屬的營養提供方

式，課堂中除了教導照顧者地中海飲食的優點及效果，另外也一一介紹每個飲食吸收的營養及卡路里，讓許多的照顧者都受益良多，另外打個小廣告，如您對於營養及飲食上有問題需要營養師協助的，可以跟家關聯絡喔。



104 年度家關活動分享

104 年度家關總共辦理 48 場課程及 2 場喘息之旅，課程內容包羅萬象，包含提升照顧者照顧技巧的照顧技巧班、減輕照顧者壓力的紓壓活動、支持團體、喘息之旅，更特別舉辦失智症的照顧課程，提升照顧者身心理的建設，強化其社會互動層面，積極鼓勵外出參加活動，增加生活機能，達到減輕其照顧壓力為最終目標。

支持團體: 每一位參與者前測的分數透過參與支持團體壓力獲得減輕，且經統計，照顧者照顧壓力有下降百分之二十。參與者透過這次的課程，讓照顧者的關係更緊密，就算結束課程，參與者會私底下一同出遊，互相勉勵，減低照顧上的心理壓力。



舒壓團體: 預計服務 60 人次，今年服務案量為 84 人次，平均滿意度為 4.29，有 92% 的照顧者表示透過課程有感到壓力的紓解，有 92% 的照顧者有與其他照顧者互動並交換照顧經驗。

照顧者自我保健: 總滿意度為非常滿意 87%，自我保健課程當中，發現在課程中有高達 99% 的照顧者對於自身的健康是看重的，且也十分同意我們對於課程規劃的設計，對此我們也發現了許多不同的需求，更希望在往



後的課程當中，我們可以藉由收集到的資料把更適切的服務提供給需要的照顧者們。

美濃一日遊：首度透過與村里長合作，邀約有家庭照顧者相關背景的照顧者能夠走出門，使長期照顧下所累積的壓力得以舒緩。



嘉義一日遊：辦理照顧者與被照顧者共同出遊的喘息活動，與高醫失智症協會、聰動協會、心路基金會、創世基金會等單位合作，一同為照顧者與被照顧者出門喘息而努力，透過活動讓被照顧者與照顧者可以走出家門，享受出遊的樂趣並在相同照顧經驗的同儕得到支持。

除了滿意度調查，協會也希望多了解家庭照顧者其他的想法與建議，在喘息的課程中，您希望我們能提供哪些課程

- (1) 希望可提供飲食營養的創作。
- (2) 安寧相關的課程。
- (3) 再多一點點心理支持相關課程。
- (4) 可以讓自己心情更正向。
- (5) 老師很棒，讓我們身心靈都得到紓壓。
- (6) 是否可不可以增加時間。
- (7) 讓一家人可以一起出門會更好。
- (8) 感謝富邦企業贊助此次的活動。
- (9) 感謝照顧者關懷協會給我們這個機會喘息。
- (10) 一日遊最好能接觸大自然。
- (11) 活動可以以小組方式進行，讓相同的支持者能夠更有機會彼此瞭解。



105 年 3 月份– 6 月份 活動預告

照顧技巧訓練班			
主題	日期/時間	地點	講師
飲食與營養	105.02.27(六) 9:30-11:30	社團法人高雄市家庭 照顧者關懷協會	孫兆良營養師
用藥安全與保健	105.03.05(六) 9:30-11:30		趙汝殷藥劑師
照顧技巧訓練課程	105.03.12(六) 9:30 -11:30		余良鑑物理治療師
護理及日常照顧	105.04.09(六) 9:30-11:30		楊淑娟護理師

照顧技巧班			
主題	日期/時間	地點	講師
輕度失智行為表現與照護技巧	105.05.17(二) 9 : 30~11 : 30	長庚醫院醫學大樓六樓 第二、三會議室	陳乃菁醫師
中度失智行為表現與照護技巧	105.05.31(二) 9 : 30~11 : 30	長庚醫院復健大樓三樓 第二、三會議室	
重度失智行為表現與照護技巧	105.06.14(二) 9 : 30~11 : 30	長庚醫院醫學大樓六樓 第三會議室	

喘息之旅與紓壓課程			
主題	日期/時間	地點	講師
音樂饗宴	105.03.26 (六) 8 : 30~10 : 00	寶珠溝里活動中心 (高雄市三民區壽昌路 2 號)	誼昇慈善部&誰 不顛國際音樂有 限公司
皮拉提斯	105.04.30(六) 9 : 30~11 : 30	社團法人高雄市家庭 照顧者關懷協會	楊舜顯物理治 療師
拼湊世界	105.05.28(六) 9 : 30~11 : 30		楊玉蓮設計 師
	105.06.25(六) 9 : 30~11 : 30		
園藝治療	105.07.30(六) 9 : 30~11 : 30		李怡璇老師
經絡保健	105.08.27(六) 9 : 30~11 : 30		徐嫚伶推拿 師
彩繪漫遊	105.09.24(六) 9 : 30~11 : 30		黃靜平老師

照顧者與被照顧者雙向復元			
主題	日期/時間	地點	講師
中風和失智簡介及牽拉運動復健物理治療	105.03.10(四) 14:00-16:00	高雄市立凱旋醫院 一樓團體治療室	佘良鑑物理治療師
輔具及轉位翻身技巧	105.04.28(四) 14:00-16:00		
關節復健運動治療	105.05.12(四) 14:00-16:00		
腰痠背痛復健物理治療	105.07.14(四) 14:00-16:00		
擺位與按摩運動	105.08.11(四) 14:00-16:00		

家庭照顧者身心靈支持團體			
主題	日期/時間	地點	講師
同是天涯人	105.04.30(六) 9:00~11:00	高雄市立凱旋醫院 附設社區復健中心 (高雄市苓雅區福成街2號)	李娟娟社工師
我懂你的心	105.05.07(六) 9:00~11:00		
壓力知多少	105.05.14(六) 9:00~11:00		
情緒觀照	105.05.21(六) 9:00~11:00		
轉念	105.05.28(六) 9:00~11:00		
圓滿過生活	105.06.04(六) 9:00~11:00		

支持團體			
主題	日期/時間	地點	講師
健康講座-慢性疾病	105.04.23(六) 10:30~12:30	高雄市立凱旋醫院 附設社區復健中心	黃繼賢醫師
照顧者壓力與調適	105.04.27(三) 10:00~12:00	高雄市立小港醫院四樓 第一會議室	鄭珮汝心理師
家庭糾紛與溝通	105.05.11(三) 10:00~12:00		李娟娟社工師
癌症的疾病與認識	105.05.27(五) 15:00~17:00		黃繼賢醫師
社會資源我最行	105.06.01(三) 10:00~12:00		林明好社工督導
生命歷程分享	105.06.15(三) 10:00~12:00		楊淑娟護理師

★洽詢專線：07-322-3839 傳真：07-3133-835



協會地址搬遷事宜

協會預計於四月六日(禮拜三)之前就會搬進我們的新家，到時也請大家有空可以過來坐坐、聊聊天。

協會地址: 高雄市三民區十全一路 68 巷 34 號。

Ps.:原地址往山東街方向->直走 100 公尺->看到山東街左轉->直走 150 公尺->看到十全一路右轉->直走 50 公尺->左手邊會看到北米糕小巷進去->直走 150 公



持續性服務介紹

- 🏠 **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。
- 📞 **舒壓專線**：照顧壓力和責任是否壓得您喘不過氣？想找一個抒發的管道，但又不知道能找誰述說內心的煎熬和痛苦？您可撥免付費專線 0800-50-7272 (諧音~~0800 有您，真好真好)，或來電 (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。
- 🏠 **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
- 🏠 **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、旗津區 8 區
- 🏠 **心理協談服務**：您因為長期在家照顧家人有情緒困擾或心理壓力過重的狀況嗎？有感覺睡眠不足與家人溝通不良狀況？要不要給自己機會改變現況，由我們來傾聽您的煩惱，成為您的堅強後盾。

☺☺☺ 若有任何疑問或需求，歡迎來電(07)322-3839 洽詢 ☺☺☺

新進夥伴介紹

陳麗怡社工員

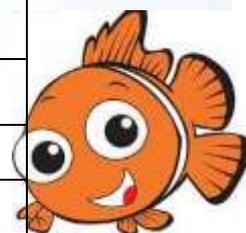
大家好，我是陳麗怡，於今年 1 月進入協會服務，這是我第一次嘗試社工員的工作，對於初出茅廬的我來說，還有許多需要學習的地方，希望大家多多包涵。在大學期間，接觸的服務對象多為兒童與青少年，所以在長期照顧的領域上，對我是很大的挑戰。雖然進入協會服務才兩個多月，但很感謝這段時間，在我遇到疑問與困難時，各位同事的熱心協助，讓我能夠盡快融入環境與熟悉負責的業務，在未來也希望盡自己最大的努力，為家庭照顧者付出微薄的心力！

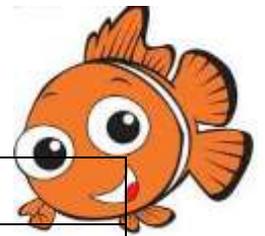
余雲霞社工員

我叫余雲霞，很高興有此緣分和大家共事，雖然進來才一個多月，但可感受到這裏的夥伴很和善、好相處。新手上路還希望大家多多指導，也期望在工作上能順手及把事情做得圓滿。

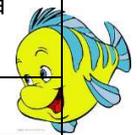
104年10月~105年3月大事記

日期	大事記
104.10.02	家總至協會召開個案研討會
104.10.12	明好主任外督居服組業務
104.10.19	協會行政會議
104.10.22	社工許恬榕至婦幼館
104.10.23	居服組考核
104.10.29	社工蘇竑至社家署上課:團體工作動力與技巧
104.10.30	社工蘇竑至社家署上課:個案暨家庭工作技巧
104.11.03	協會行政會議
104.11.05	理事長至高雄市政府廣播電台宣導協會資訊
104.11.06	高雄醫學大學 5 位學生參訪協會
104.11.09	工作人員外督(林明好主任)
104.11.12	總幹事與社工張雅惠參加長青「身心障礙福利方案服務對象滿意度調查與分析」
104.11.12	社工蘇竑至高雄市政府廣播電台宣導協會資訊
104.11.16	聯合勸募督考:照顧的路上有你跟好
104.11.19	居家督導陳伶妘至高雄市政府廣播電台宣導協會資訊
104.11.22	員工旅遊
104.11.23	社工蘇俊瑋與居家督導余玥璇至民生醫院出院準備服務宣導協會服務項目
104.11.23	社工許恬榕與居家督導洪毓蕻至聯合醫院出院準備服務宣導協會服務項目
104.11.26	理事長至高雄市政府廣播電台宣導協會資訊
104.11.27	社工蘇俊瑋與社工蘇竑至台北家總召開聯繫會議
104.11.30	社工蘇竑參加家總課程
104.12.01	社工蘇竑參加家總課程
104.12.02	工作人員外督(林明好主任)
104.12.11	社工蘇竑參加長青「社區資源資訊平台說明會」
104.12.11	總幹事參加鳳山婦幼館「非營利組織行銷與募款新通路」



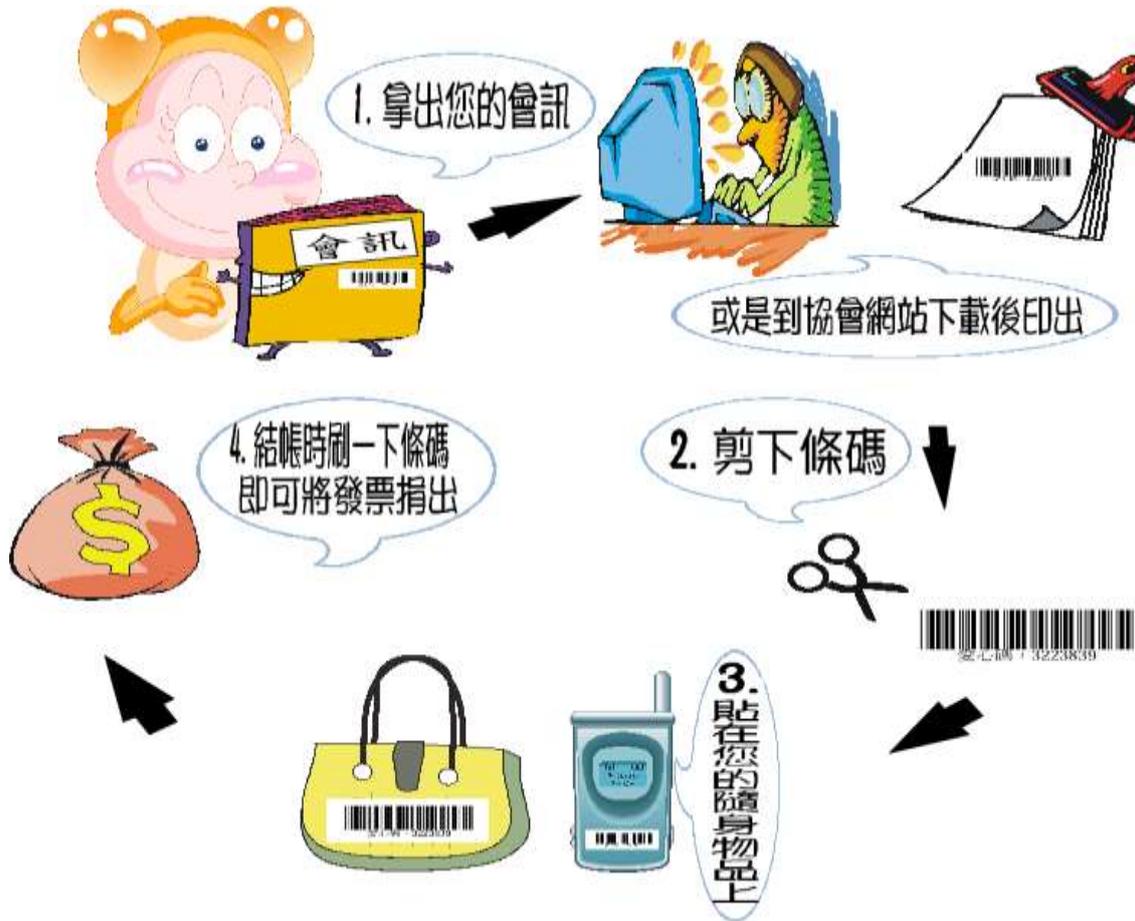


104.12.14	協會行政會議
104.12.15	輔英科大學生參訪
104.12.18	社工蘇俊瑋與居家督導陳伶姝至凱旋醫院宣導業務
105.1.12	社工員蘇竑與雅惠參加長庚失智症會議
105.1.13	李逸理事長、邱啟潤老師、社工員俊瑋及麗怡至小港醫院護理部拜訪，討論出院準備服務個案之家庭照顧者回家後的後續服務
105.1.15	協會召開行政會議
105.1.18	李逸理事長及邱啟潤老師說明科技部方案
105.1.19	居服督導伶姝參加居服連繫會報
105.1.27	社工員俊瑋及社工員雲霞參加台北聯繫會議
105.2.05	協會召開行政會議
105.2.16	社工員蘇竑及居服社工雅惠至長庚醫院參加失智症會議
105.2.22	總幹事莫清芬參加志工推展中心會議
105.2.24	社工員俊瑋、社工員麗怡及居服社工雅惠至盲人重建院宣導協會業務
105.03.01	高雄醫學院牙醫系學生服務學習開始
105.03.05	莫總幹事、社工余雲霞參加長庚—失智症研習營宣導
105.03.07	輔英科大參訪
105.03.16	社工陳麗怡、蘇俊瑋至聖功醫院外展宣導
105.03.17	社工陳麗怡、張雅惠至阮綜合醫院外展宣導
105.03.18	中華民國家庭照顧者關懷總會由袁副秘書長等來協會督導
105.03.25	居家服務聯繫會報
105.03.26	會員大會&音樂饗宴



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，如想閱讀詳細內容可搜尋『社團法人家庭照顧者關懷協會->首頁 New 文章』)。

已出版文章



2015.11.25【善用「三心二意」關心家中的長輩】

作者:吳淑如／高雄市家庭照顧者關懷協會學術委員會委員

內容簡介:當歲月悄悄的在我們父母的身上留下痕跡時，身為子女的我們，雖然面對生活多重的壓力，善用「三心二意」，多關心家中的長輩！

「孩子，我要的不多！」只要有空打個電話聊聊天，知道彼此現在過得好不好。有空陪我吃個飯，雖然我的手藝可能已經退步了，但是飯菜裡還是有我滿滿的「媽媽味」。有空陪我散散步，牽著你的手，不管是回憶過去的點點滴滴，或是訴說現在的種種問題，那是人生最幸福的時刻！



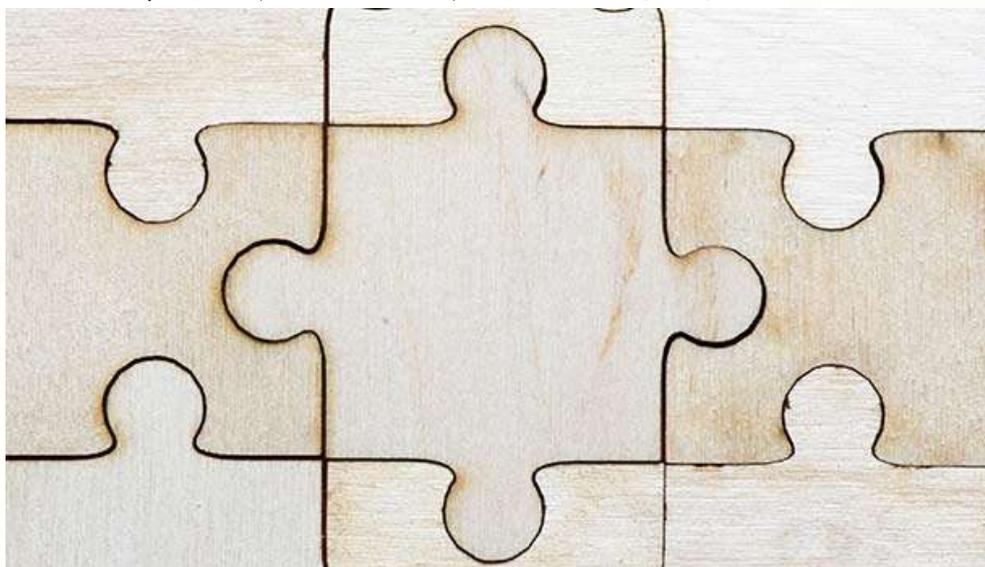


2016.01.04【照顧長者降低要求 增進生活的愉悅度】

作者：巫瑩慧為文字工作者

內容簡介：

每次見到黃媽媽，她總是一臉笑盈盈，那眯著眼的圓臉，親切又討喜，讓人忍不住的想抱抱。與其說她是個好照顧的失智症患者，不如說她的女兒黃容在這幾年間，已經掌握了生活的節奏，讓媽媽每天在溫馨的互動下，享受快樂的生活。那她的秘訣是甚麼呢？



2016.02.15【在多重的互動中，留下許多美好的回憶】

本文作者：巫瑩慧為文字工作者

內容簡介：振台年輕時常覺得脊椎容易僵硬，2004年他開始出現視幻覺說乾淨的地面上有螞蟻、無法蹲下，情緒容易爆發等狀況。這與身為軍人，體格英挺、自律嚴格的過去，都反差太大。太太蘇菲屢次勸他就醫，都被拒絕。一直到3年後才在他妹妹與蘇菲堅持陪同下，正式診斷為路易士體失智症，當時是58歲…



長期照顧服務法報你知



依據國家發展委員會中華民國人口推計（2014年至2061年）顯示，我國已於1993年成為高齡化社會，推計將於2018年邁入高齡社會，2025年將邁入超高齡社會，2061年每10人中就有4位是65歲以上老年人口，而此4位中，則有1位是85歲以上之超高齡老人。因應人口失能老化及家戶人口減少的情況下，「長照服務法」已經在104年5月15日通過，將於106年正式上路，台灣社會福利就此邁入新紀元？長照的經費、人力、資源分配，挑戰了全民老後的健康與尊嚴，而長照法對我們又有什麼影響呢？



影響一 強化照顧者服務

在家照顧失能家人的照顧者也可獲得情緒支持、長照技能訓練等服務。

影響二、建立補充訓練制

若有聘外籍看護，可為其申請補充訓練，增進外籍看護的照顧知識、技巧。

影響三、外籍看戶雙聘制

可以直接聘僱、或透過長照機構聘僱有受專業訓練的外籍看護。

影響四、整合式服務入法

一個機構可同時提供民眾多元服務:臨時住宿、日間照顧、居家服務等。



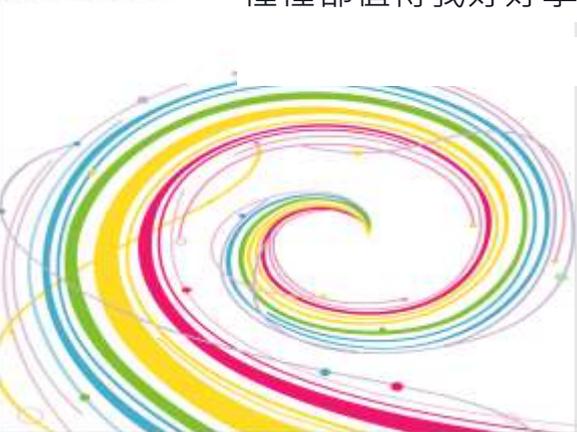


學生志工小天地

今天是家庭照顧者協會舉辦的照顧者喘息之旅，我們以小志工的身份出席活動，在陪伴照顧者們遊玩時，發現她們都很喜歡與我們聊天，說是可以抒發抑鬱許久的壓力，而且也會很主動的尋求我們的幫忙，例如拍照或提重物等，讓我感到很開心，覺得自己很有用能幫上忙。

這次活動有少數被照顧者也來參加，我幫忙照顧者一起照顧他們。奶奶罹患失智症，今天女兒帶著她一起來，雖然奶奶的活動能力還好，但女兒一路上不放鬆地牽著奶奶的手，女兒說這個病就是要一直陪著，說要讓照顧者能喘息，但看起來女兒出遊還是有很多事要擔心著呢。為了分擔女兒一些壓力，讓她這次出來玩也能放鬆心情，釋放壓力，我陪著奶奶，教她怎麼畫紙傘，開包裝紙。奶奶很仔細地畫紙傘，並且堅持只選擇大紅色，女兒說因為紅色很喜氣所以奶奶喜歡。女兒畫紙傘畫了好久，但奶奶很快就畫好，一畫好就說要搭車回家、要上廁所.....，因為我能陪著奶奶、安撫奶奶，所以女兒就可以繼續專心畫傘，很輕鬆地畫。我想日常生活中就算女兒要放手，奶奶也會一直嚷著要找女兒，對女兒來說，這樣的負荷是很大的，必須時時刻刻不離不棄。

這次參加家庭照顧者協會所舉辦的美濃一日遊活動對我而言是有滿滿收穫的一場旅行。除了能夠參與活動，能夠幫照顧者一點點忙，這些很棒，家庭照顧者協會工作人員能詳盡規劃行程，即使遇到意外下雨仍可以迅速調整行程，不讓大家因此破壞出來玩的心情，這種種都值得我好好學習。總之，參加這場活動，令我感到非常充實。



樹人醫專學生-冠樺

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☺

【104年10月1日至105年3月31日】

🏠 10,000 元以上			
蘇竑	18,000	財團法人台北富邦銀行公益慈善基金會	120,000
蘇俊瑋	12,000		
🏠 2,000 元 ~ 4,999 元			
高雄市社區關懷協會	4,800	黃慶秀	2,000
羅愛珍	2,000	高雄市社區關懷協會	2,400
🏠 1,999 元以下			
鄭素珍	1,000	蔡金蓮	400
吳曾麗華	1,000	郭林琴	200
林素雲	500	許重喜	500
賈麗麗	800	林春玲	1,000
曾維雄	1,000		



- 1.於餐後及睡前取下假牙。活動假牙勿 24 小時配戴，易造成軟組織發炎及蛀牙。每天至少取下假牙 8 小時。檢示假牙外觀及完整性。
- 2.以軟毛牙刷、冷水清洗假牙每一個角落 (白色假牙齒、紅色假牙肉及金屬架)。勿用力刷牙，易使假牙磨損。勿使用牙膏因含研磨劑易磨耗假牙。勿使用熱水會使假牙變質。
- 3.將假牙泡於清水或清潔液內。暴露空氣中易使假牙樹脂變性易脆。



陳筱蓉老師提供

-----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							
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	◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫
通訊欄(限與本次存款有關事項)										郵政劃撥儲金存款收據									
繳交項目： <input type="checkbox"/> 會費 <input type="checkbox"/> 入會費 500 元 <input type="checkbox"/> 個人會員 1,000 元 <input type="checkbox"/> 捐款 <input type="checkbox"/> 其他：_____										收款戶名 高雄市家庭照顧者關懷協會		收款帳號戶名		存款金額		電腦紀錄		經辦局收款戳	
										寄款人		姓名		地址		電話		經辦局收款戳	
										姓名		□□□-□□							
										地址									
										電話									
										經辦局收款戳									
										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)