



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊第五十六期

中華民國 108 年 3 月

理事長：李逸
編輯：邱啟潤 李娟娟 石義方 林明好 莫清芬
服務地址：80758 高雄市三民區漢口街 137 號
服務電話：(07)322-3839、322-0321、322-5005 傳真：(07)313-3835
協會網址：www.caregiver.org.tw
E - M A I L：kh.caregiver@gmail.com
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

分類	主題	頁碼
我們的新家		1
編輯團隊的話~ 愛的推手~ <u>高雄市家庭照顧者資源整合中心</u> 的誕生		2
家庭照顧者支持服務	107 年 09~02 月活動花絮	3
	108 年上半年課程活動訊息	10
	108 年飛燕草聯誼會活動表	13
	照顧者大聲說	14
	服務的酸甜苦辣	15
	如何申請家庭照顧者支持服務	16
居家服務	居家服務使用者感恩	17
	服務「心」發現	18
	如何申請居家服務	21
協會報你知-你我沒距離	好文分享	22
	認識生力軍	28
	協會大事記	30
	捐款芳名錄	32



感謝各界對社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會的提攜與照顧，本會於民國 107 年 7 月 20 日遷移至以下新址，即日起相關業務諮詢及通訊請依下列聯絡方式更新

居家服務組專線：(07) 322-3839、322-3021、322-0124

家庭照顧者服務專線：(07) 355-5005

地址：80741 高雄市三民區漢口街 137 號

愛的推手~高雄市家庭照顧者資源整合中心的誕生

長期關注家庭照顧者議題的高雄市家庭照顧者關懷協會（以下簡稱高雄家關）將於 2019 年 3 月慶祝 20 歲生日，在生日的前夕向各位報告雙喜臨門的好消息，一喜是我們搬了新家，二喜是成立了高雄市家庭照顧者資源整合中心！

首先，高雄家關在 2018 年 7 月搬遷至三民區漢口街 137 號，以較寬敞的空間提升家庭照顧者支持服務及居家服務等服務量能；接著在高雄市政府社會局的引導下於 8 月榮獲衛福部社家署的肯定，通過高雄市家庭照顧者支持性服務創新型計畫（這是競爭型計畫，從全國 6 都選出 3 都），由高雄家關成立高雄市家庭照顧者資源整合中心（服務三民、鼓山、左營、楠梓等 4 區），帶領整合高雄市私立受恩居家式服務類長期照顧服務機構（服務新興、前金、苓雅、前鎮、旗津、小港、鹽埕等 7 區）；財團法人高雄市郭吳麗珠社會福利慈善事業基金會（服務鳳山、大寮、林園、鳥松、仁武、大社、大樹等 7 區）；財團法人高雄市華仁社會福利慈善事業基金會（服務湖內、茄萣、永安、路竹、阿蓮、田寮等 6 區）；財團法人濟興長青基金會（服務岡山、橋頭、燕巢、彌陀、梓官等 5 區）；財團法人喜憨兒社會福利基金會天鵝堡（服務旗山、美濃、內門、杉林、甲仙、六龜、茂林、那瑪夏、桃源等 9 區）等 6 個家庭照顧者支持服務據點，以「在地老化」為目標，除了持續提供個案管理服務、紓壓活動、居家照顧技巧指導、照顧技巧訓練、心理協談、支持團體、喘息服務及關懷陪伴等八大項服務之外，另擴展家庭照顧者支持網絡涵蓋大高雄的 38 區，發展在地具特色之家庭照顧者服務措施，提供家庭照顧者可近性的專業服務，紓緩家庭照顧者照顧負荷，改善家庭照顧者生活品質，隨著新據點的加入，家庭照顧者服務網絡更緊密，服務的範圍更廣泛，服務再邁入一個新的里程碑！

李逸理事長 2018/8/27



107 年上半年活動花絮

※中醫護理

家關榮幸邀請王惠珍護理師於3月22日開班授課，教導照顧者中醫護理及自我照顧的方式，當天除了提供經絡拍打的正確方式與認知，還講述到身體經絡與健康的關係，再透過本身護理的專業讓照顧者更加受惠，課程當中許多照顧者積極詢問本身的身體狀

況及飲食的搭配，學習如何再重新意識到自身健康及保健的重要性，為了讓照顧者更加認識中醫經絡的好處，預計於6月份將會開辦一系列的課程，讓照顧者能夠更完善的學習相關知識。



※照顧輔具 DIY

顧名思義就是讓照顧者製作簡易輔具，家關於4月19日邀請王惠珍老師教導製作簡易的輔具，以生活上面容易拿到的生活素材進行製作，不管是進食及復健兩用的改良筷子、多功能如意棒及上肢功能訓練器具等，還有生活上面的照顧技巧，讓照顧者在課程當中能夠製作專屬家人的器具之外，還能當場詢問照顧的相關注意事項，讓照顧者在當天學習到很多照顧知識與技巧，下次如果還有機會辦理相關課程您一定要在把握機會喔。



*中醫之食療藥膳

家關於5月23日開辦中醫之食療藥膳的課程，榮幸邀請陳志文藥劑師教導照顧者食療的功效及藥膳的搭配後的效益，對於中高年齡層的照顧者而言，此類的課程內容更是非常注重及喜歡，講師透過本身經驗的敘述及案

例分享，讓照顧者能夠更加了解更加適合自己的專屬方式，當天課程分享的非常踴躍，讓講師的講課內容都無法依照原計畫進行，課程內容都被延誤，可見照顧者對於此課程的喜好程度，您怎麼能夠放過這類的課程呢？



*紙黏土製作課程

為了能夠宣導服務業務，讓更多單位認識家庭照顧者，家關與心智障礙協會一起合作辦理三場課程，課程時間為4月28日、5月26日、6月30日邀請吳家樺老師教導製作紙黏土的小盆栽及造型相框，當天參加主要都是身障小朋友及家庭照顧者，製作的過程當中不僅感到紓壓，成品更是讓參加的家庭照顧者感到滿滿的成就感。



✳紓壓活動-經絡保健種子教室

現代人忙於工作，經常忽略自己的身體健康。長久之下就會對身體造成極大的負擔，因此協會開辦中醫經絡保健課程，讓家庭照顧者平時自己在家中也都可以讓自己身體進行排毒、通氣、舒緩疼痛等效果之保健，更教導在平時需要注意身體上有哪一些小細節需要照顧。而不會因為忙碌就忘記照顧自己。



身體裡總共有十二條經絡，每個部位都有著相對應的位置。身體上產生的不適感大多會與我們的經絡有相對應。經過老師上課講解認識十二經絡的部位、經絡時辰。並現場指導教學，帶給學員更深的印象可以回家與家人經絡舒展保健的方式。

在學習過後，老師也會在每一次上課開始與結束時，一起與學員進行身體排毒，將每天的毒素排出。同時也建議大家平時在家要多做經絡保健，這樣『氣』才會通，通了之後身體自然就會比較舒暢。



*支持團體-療癒人生與藝術飛翔工作坊

家庭照顧者一年 365 天都在奉獻在家人身上，已經忘記當初的自己，甚至自己的身體及心理狀態都已受盡摧殘，藉此家關於 4 月 11 日至 5 月 16 日每個禮拜三辦理藝術繪畫的課程，非常榮幸邀請吳慈瑛芳療師透過藝術繪畫的創作課程，讓照顧者不僅能夠留下美妙的藝術畫作，還能夠讓照顧者重新認識釋放自己的藝術天分。



講師透過六場次的活動，帶領著每位參加的照顧者，讓這短短的兩小時，讓照顧者完全的放鬆壓力，完全沉浸在藝術的薰陶當中，遠離照顧的壓力當中，結束之後在充滿能量的回去照顧，完全是照顧者藝術的舒壓充電站，每堂課程結束之後照顧者還可以留下自己的畫作，由家關協助收集成冊，期望未來能幫助照顧者好好地留下美妙的時刻。



＊支持團體-沙遊治療

家庭照顧者面臨的不僅是照顧上面的壓力之外，還有家庭間的溝通壓力，長期照顧下來，家人間的互動變差，獨自面對著照顧壓力，缺乏情緒宣洩的窗口，讓照顧者承受著照顧導致的身心靈壓力，藉此社工提供創新的沙遊治療，讓照顧者能夠重新再省思自己的生活及情緒，讓照顧者能夠再重新面對自己、認識自己。



家關於4月25日至6月20日辦理六場次的支持團體，重金邀請紗娃·吉娃司心理師帶領著家庭照顧者重新認識自己，透過特殊的沙遊當作媒介，讓照顧者重新找到自己，協助讓自己能夠好好的放鬆，如果您對於沙遊治療想要更深一層的認識，您不如好好的親身感受，讓自己的五官去感受其中，必定會在課程當中獲得收穫，讓自己能夠聽到自己更深層的聲音。





＊正念引導喚起內在復原



力

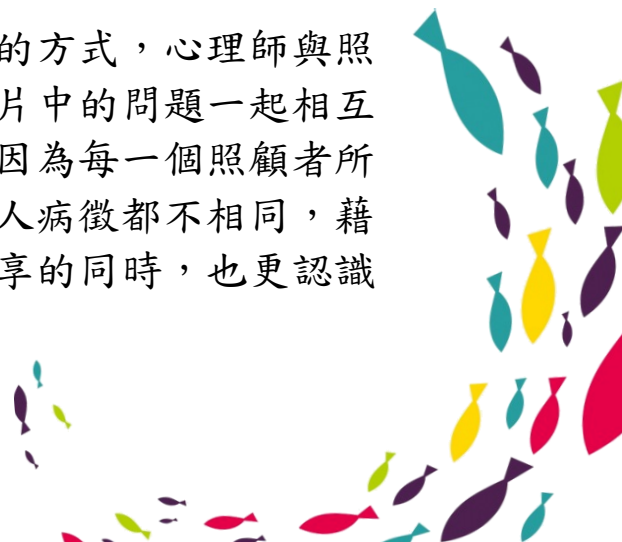
為了讓照顧者能夠有情緒放鬆的機會，家關於8月11日邀請陳永宏老師透過頌鉢治療的方式，讓照顧者身心靈都能夠好好的舒壓與放鬆。講師帶了許多的音樂治療的器具，讓照顧者能夠享受其中，藉由音樂的薰陶與特殊音波的方式，坐在瑜珈墊上面好好的享受頌鉢的紓壓方式，其中第一次參加的照顧者對於此課程感到非常新鮮，而且課程中放鬆至入睡，非常喜悅表示若有類似課程，還會持續參加，讓自己的身心靈好好的放鬆。



在照顧的路上總會遇到很多辛苦的事情，有時候真需與人傾吐苦水、有個共通點的話題。協會開辦『照顧者心理支持團體』，由心理師來帶領支持團體讓成員可以在團體中相互討論照顧上的棘手的問題以及最渴望想做的事。



透過影片的方式，心理師與照顧者藉由片中的問題一起相互探討。也因為每一個照顧者所照顧的家人病徵都不相同，藉由相互分享的同時，也更認識



其他疾病在照顧上會遇到什麼樣的困難。

※鼓動人生~樂擊希望拼出愛



高雄家關於3月24日邀請身障社福團體樂擊出美妙的音樂，當天總計有100名家庭照顧者參加活動，參加活動人數非常踴躍，家關邀請社福單位、社區復健中心民眾及表演單位的家屬及家庭照顧者，除了有擊鼓、跳舞表演之外，還邀請小朋友出來唱歌，讓參加的家庭照顧者都感受到一絲的溫暖，看似歡樂、喜氣的場合，溫暖的氛圍融入在家庭照顧者的心中，



再此非常感謝參與其中的表演團體，豐富的表演內容與串場，讓家庭照顧者不虛此行，滿滿的笑容掛在家庭照顧者的臉上，他們的的笑容更勝於表演的團體與準備單位的感謝，讓照顧者能

夠獲得滿滿的能量。



107 年下半年課程活動訊息 (1)

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

照顧路上你和我~陪伴與扶持建置高雄市家庭照顧者支持服務據點計畫

照顧技巧訓練班			
主題	日期/時間	地點	講師
彈力健康操	107. 09. 05(三) 09:30-11:30	喜恩居家護理所 (高雄市鼓山區伊犁街 40 號)	陳秋坪 職能治療師
居家安寧療護	107. 09. 12(三) 09:30-11:30		許禮安醫師
中醫之經絡保健	107. 09. 19(三) 09:30-11:30		林宏隆中醫師
支持團體-健康促進團體			
主題	日期/時間	地點	講師
健康促進活動	107. 09. 17(一)14:30-16:30	喜恩居家護理 所(高雄市鼓 山區伊犁街 40 號)	筱珍老 師
	107. 09. 24(一)14:30-16:30		
	107. 10. 01(一)14:30-16:30		
	107. 10. 08(一)14:30-16:30		
	107. 10. 15(一)14:30-16:30		
	107. 10. 22(一)14:30-16:30		
心理支持團體			
主題	日期/時間	地點	講師
正念引導喚起內在 復原力	107. 08. 11(六)14:30-16:30	協會新址(高 雄市三民區漢 口街 137 號)	陳永宏 心理師

★報名或詢問活動相關訊息:

聯絡人:蘇俊瑋社工、王韻茹社工

★洽詢專線 : (07) 322-5005 、傳真: 07-3133835

★指導單位:衛生福利部社家署、高雄市政府社會局

★主辦單位:社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會



107 年下半年課程活動訊息 (2)

喘息之旅與紓壓課程				
	主題	日期/時間	地點	講師
1	打皂好心情(一)	107. 08. 25(六) 09:30 - 11:30	喜福社區復健中心 (高雄市前鎮區民權二路 456 號五樓)	陳宜君老師
2	打皂好心情(二)	107. 09. 29(六) 09:30 - 11:30	喜福社區復健中心 (高雄市前鎮區民權二路 456 號五樓)	陳宜君老師
3	茂林一日遊	107. 10. 20(六) 08:00- 18:00	高雄市多納部落	李逸理事長

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

飛燕草聯誼會			
主題	日期/時間	地點	負責人
影片欣賞	107. 08. 18(六)14:00-16:00	協會新址(高雄市三民區漢口街 137 號)	蘇俊瑋社工
棉紙撕畫	107. 10. 27(六)14:00-16:00		賈麗麗老師
歲末聯歡	107. 12. 29(六)14:00-16:00		蘇俊瑋社工

★報名或詢問活動相關訊息:

聯絡人:蘇俊瑋社工、王韻茹社工

★洽詢專線:(07) 322-5005、傳真:07-3133835

★指導單位:衛生福利部社家署、高雄市政府社會局

★主辦單位:社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會



107 年下半年課程活動訊息(3)

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

『陪伴與扶持』~建立中高齡高風險家庭照顧者社區支持網絡

★報名或詢問活動相關訊息:

聯絡人:李淑婉社工、楊適蔓社工

★洽詢專線 : (07) 322-3839、322-5005 傳真: 07-3133835

★指導單位:   中華社會福利聯合勸募協會

★主辦單位:  社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

園藝治療舒壓課程體				
日期	時間	課程名稱	地點	備註
8/2 (四)	14:30 16:30	遇見園藝治療	鳳屏教會	李怡璇老師 (除特殊狀況 需請假外, 建 議全程六堂課 皆參與)
8/9 (四)		喜迎生命延續		
8/16 (四)		綠活創造圓滿		
8/23 (四)		生活處處園藝		
8/30 (四)		無限創意組合		
9/6 (四)	14:00~ 16:00	互道珍重再見	慈濟大寮共修處 1 樓教室 (高雄市大 寮區三隆里三隆 路 299 號)	

107 年飛燕草聯誼會活動表(4)

飛燕草聯誼會，取其花語『溫暖、關懷』之意，希望透過聯誼會的活動，讓家庭照顧者能在照顧的路上互相關懷，溫暖彼此的心。

日期	內容	地點
107 年 02 月 24 日 14：00~16：00	新春聯歡	
107 年 04 月 28 日 14：00~16：00	慶祝母親節	做做手藝 (高雄市苓雅區 四維二路 104 號 3 樓)
107 年 06 月 30 日 14：00~16：00	慶端午	
107 年 08 月 18 日 14：00~16：00	影片欣賞	
107 年 10 月 27 日 14：00~16：00	棉紙撕畫	
107 年 12 月 29 日 14：00~16：00	歲末聯歡	

照顧者大聲說(5)

戴緣

過去我和母親都是家庭照顧者的角色，在照顧失智父親 9 年的時光裡，每天睜開眼睛醒來，就是充滿無窮盡的累與無力感，也從不知道什麼是喘息服務，之後有幸認識了楊淑娟護理長，為我的照顧者生涯注入新知與能量。

這次喘息一日遊南元休閒農場之旅，終於讓我跟到了，不匆不忙的行程安排，讓我們能好整以暇的欣賞彌陀漯底山自然公園的惡地形、體驗南瀛總爺藝文中心的日式情懷、以及吸收南元休閒農場裡豐沛的芬多精，正可謂身心都達到徹底放鬆了，當然，唯一美中不足的就是下雨，但是，我還是樂在其中。

更可貴的莫過於能和其他家庭照顧者交流分享照顧經驗，照顧過程裡的酸甜苦辣也在訴說當中得到釋放與中和，現在是照顧者，以後，也可能會是被照顧者，以這樣的心態去開解自己，再加上家關協會的支持，未來的照顧之路就似乎不那麼難走了。

服務的酸甜苦辣（6）～

服務家庭照顧者的啟思

家照組社工李淑婉

今年2月加入社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會服務，主要服務的對象是家庭照顧者，之前對於長照2.0事務並不是那麼的清楚，常聽到也看到居家服務宣導，知道失能或需長期被照顧者的可藉由長照2.0系統獲得服務。但對於長期擔任家庭照顧者，無論是公部門或非營利機構能提供的服務並不是那麼的清楚，直到此次有機會加入家關工作行列服務家庭照顧者，才明白家庭照顧者的困境及無奈。

目前的長照政策及議題幾乎都聚焦在生活無法自理的失能或失智的被照顧者，經常忽略在他們身邊默默的照顧及陪伴的照顧者的身心狀況，雖然是有長照2.0居家服務人員可提供及協助居家照護服務，但居服單位的服務也只是家庭照護補充人力，是無法取代家庭照顧者角色。所以家庭主要照顧者，常因長期照顧因素無論是身體健康、情緒負荷、經濟壓力、社交生活都受到相當大的影響，但礙於文化及社會期待，許多家庭照顧者認為照護是家人的責任，不應假於他人之手照顧，雖然已照顧到很疲憊，卻也不知可對外尋求支援，或是拒絕他人的服務，或是放不下等因素而讓自己身心俱疲。

所幸由於中華民國家庭照顧者總會在北、中、南共設立30個服務據點，我們協會是高雄家庭照顧者服務據點之一，以實際且直接的行動與服務來幫助照顧者，希望能減輕家庭照顧者的照顧負擔。今年由於有聯合勸募方案加入，可將服務輸送到高雄都會區外的大寮、大樹、林園等地區，讓服務提供給更多需要協助的家庭照顧者。在這幾月的服務，我個人認為我們的工作是相當有意義，因為我們直接將服務送到家，期望能讓照顧者知道在照顧路上他是不孤單的。

照顧的路是漫長的，因每個家庭都有其獨特性家庭結構及問題，可能是家人對於照顧方式、照顧人力的分配、經濟壓力、無照顧替手等等問題。我們所提供的服務是無法完全解決所有問題，是需要有更多方面配合，如照顧不離職，或是照顧分流概念倡導，照顧是有許多方式，需家人及被照顧者共同擬訂；今年衛福部依長照法訂出家庭照顧者支持服務原則，照顧者權益終於入法，相信將能夠大大減輕照顧者的照顧負荷，期望在公部門及民間非營利單位一起合作讓長照政策更加完善。



如何申請家庭照顧者支持服務(7)

一、申請資格與內容

1. 申請資格：

凡家人因疾病、意外、自然老化需要照顧而提供服務的親人(家屬)就是「家庭照顧者」，也就是我們主要的服務對象。

2. 服務流程：

由據點社工先電話聯繫，確認開案後安排到宅訪視評估，了解需求，擬訂服務計畫，依服務計畫提供適切的服務與資源。

3. 相關活動訊息

家庭照顧者關懷協會官網：<http://www.caregiver.org.tw/>

FB:<https://www.facebook.com/profile.php?id=100013848708930>

二、服務費用

107 年度家庭照顧者八大項服務不需支付費用

三、服務項目

1. 個案管理服務：到宅訪視評估個案需求，擬定服務計畫，提供適切服務與資源。

2. 居家照顧技巧指導：聘請相關專業人員到宅指導照顧技巧，提升照顧品質。

3. 辦理照顧技巧訓練：針對家庭照顧者需求開辦學習課程。

4. 心理協談服務：由約聘心理諮商師或社工師提供服務因照顧而衍生出的照顧壓力。

5. 紓壓活動：辦理多元的活動項目，讓照顧者能夠外出喘息紓壓。

6. 支持團體：規劃連續性小團體活動，增進同儕關係、提升自我價值與成就感。

7. 喘息服務：經社工評估家庭照顧者有需求時，媒合居服員提供照顧服務。

8. 志工電話關懷：培訓運用志工人力，提供電話或到宅關懷服務。

四、服務區域

原高雄市 11 區，鹽埕、鼓山、左營、楠梓、三民、新興、前金、苓雅、前鎮、旗津、小港，與原高縣的 6 區仁武、鳥松、鳳山、大寮、林園、大樹。

洽詢專線：(07)322-3839，(07)322-0321，(07)322-5005

居家服務使用者感恩（1）

照顧者黃太太

我先生中風二十多年，臥床多年，同住的子女相當疏離，不願參與照顧工作及家務，故我需一手包辦，為了生計兼差兩份工作，生活非常鬱卒；有次我車禍住院一個月，那段時間居服員每天幫我先生買午餐、更換尿布，經過也會探視他的安全，以減少他獨自在家而有跌倒疑慮，居服員的服務態度和品質真的讓我非常信任與感謝；若沒有居服員幫忙，我可能會因壓力而憂鬱症加重，謝謝督導派了如此優秀的照服員。

我常在想，待照顧重擔卸下時，也可以投入照服員工作，回饋社會。

服務「心」發現(2)



居家服務督導員 簡湘陵

台灣社會人口老化問題日益嚴重，今年已正式進入「高齡社會」(65歲以上人口占總人口的14%)，推估115年將達「超高齡社會」，屆時平均每五人就有一位老齡人口。政府在105年9月通過「長期照顧十年計畫2.0」(簡稱長照2.0)，並於106年1月1日開始實施，大幅擴增老年照護服務，放寬適用對象的資格，藉此提高服務彈性化及解決照顧服務所衍生之個案需求與問題。

身為第一線的居家服務工作人員(居服人員與居服督導員)，我們當然也可以理解，長期照顧的政策有不得不加緊改變的壓力，但這麼龐大而且複雜的照顧政策，在那麼短的時間內要實行，難免就會有需要修正的地方。為了彌補不足，於是有了「滾動修正」的政策。不管是家庭照顧者、被照顧者，還是長照服務人員在面臨新制的變革，已經是難以適應，再加上滾動修正，其實就是難上加難。在實際的執行上確實增加了不少困擾。

不論是曾經經歷的居服員工作，或是現在正在從事的居服督導工作，站在我的立場，我都覺得長照新制，是一套立意良善的制度。長照舊制，核定的是時間，再把被照顧者所需要的服務項目塞進去時間裡面，一般來說塞不滿的就會由案家自行發揮，居服員容易從專業的照顧人員變成什麼事情都要「順便」做一下的雜役工。這對居服員的社經地位印象，是一個非常沉重的打擊，直接影響到的，就是年輕人進入這個職場領域的意願，對長照長遠的影響不可謂不大。相對長照新制，核定的是服務項目，在核定以外的雜事，居服員有了相當充分而且正當的理由可以拒絕，對於提升居家服務人員社經地位的這個面向上，確實是很有幫助也是立意良善的政策。

很可惜的是，一個好的政策經過分層負責的執行。到終端，我們實際上所提供的服務與制度設計的思維，已經有很大程度的不同。之所以會產生這樣的情況，下面就從在居家服務社群網站，及我所熟悉的照服夥伴

所提供的幾個實際案例說起。

案例一

案主林爺爺，93 歲，與小兒子、孫子同住，兒子為商務船長，長期在外工作，每年僅回家 2 次，孫子則高中在學。三年前林爺爺第二次小中風後，右側較為無力，可自行走動，但外出則需要有人陪伴，隨時注意安全。舊制核定為輕度，服務頻率為每週五次，每次一個小時，服務內容為協助沐浴、陪同散步；新制重新評估後，照顧專員核定為第二級，服務內容改為每週協助沐浴五次，陪同散步，從每週五次，縮減為三次。林爺爺拜託照顧專員，說他明白社會資源非常珍貴，自己也從不浪費社會資源，但他真的非常需要運動，因為每天散步才能夠使他較為無力的右側不再繼續退化下去。

照管專員回答說：「林爺爺，跟去年比較起來你的身體有明顯的進步，新的核定工具評估下來，我們就只能給你這樣的額度。」

之後，林爺爺的兒子也打電話給照顧專員，希望能夠變更核定服務項目，並且說明如果額度真的不夠，他們希望協助沐浴的次數減少，把資源用在陪同散步上面。

試想，即便更改照顧服務項目，倘若案主仍維持每天沐浴但無人協助，發生安全之疑慮也相對提高；而對於中風後有意願外出運動的個案，確實需要鼓勵及安全堪視。期間無論居服單位督導員、居服員、案家及案主，相信也做了不少的溝通協調。

案例二

吳爺爺，獨居，72 歲。是一位糖尿病併發末期腎臟病的洗腎患者。雙腳無力須靠輔具才能行走，視力時好時壞，每週洗腎 3 次，洗腎後會出現血壓驟降，癱軟無力的症狀。舊制評估為中度，服務頻率為每週五次，每次兩個小時，服務內容為協助沐浴、家務協助、陪同散步、安全監督。照管專員依新制重新評估為第二級，服務內容為家務協助每月 23 次、協助沐浴及洗頭每月 17 次。並以吳爺爺能夠自行持著拐杖到鄰近雜貨店購物為由，取消陪同運動服務。

由於吳爺爺，為獨居老人。並無其他家人照顧，所以委由居家服務督導員跟照顧管理專員協商，希望能恢復陪同運動的服務項目，但吳爺爺服用降血糖藥物效果不佳，醫師囑咐可於飯後適度散步，對於血糖控制或有幫助，同時適度的運動也能減緩腿部的退化。

照管專員的回覆是：「新制的評估結果就只能是第二級，且案主可自行到附近商店購物。如有運動的需求，應該可以自行完成。」

反思

我們受的訓練告訴我們，長期照顧的主要目的為：協助被照顧者，希望他們能夠延緩失能的速度，甚至也可能讓被照顧者復能。

上面兩個案例，實在看不出來，核定這樣的服務內容，對我們的長照使用者減緩失能速度能提供什麼樣的幫助。不僅是如此，新的評估內容還造成了居家服務提供單位與案主之間小小的摩擦。

如果PAD按一按，不需要綜合考量個案的狀況，或者有考量了也沒用，那何必要相關經驗或相關科系。照顧計畫會因為每個案主狀況而有不同設計，不是一個標準適用全部的需求者；量表也只是一個依據，不可能充分揭露全部的狀況；這意味著照專或個管會有專業的裁量空間，現實的情況是，實務工作者與行政裁結者的角度上如何取得平衡與尊重。

相信長照制度仍能不斷修正，趕上台灣人口老化及失能人口增加的速度，良好的照顧品質來自照顧者的「質與量」，年輕新血的加入，長照的質量提升，讓看似冰冷的制度底下提供有溫度的服務，不離政府長照制度的初衷，是所有人都該一起正視及參與的課題，因為無論是家庭照顧者或被照顧者，我們都極可能成為其中的角色。

最後想與各位長照夥伴們共勉「上坡雖然辛苦但不放棄必會到達山頂」。



如何申請居家服務(3)

一、申請資格

實際居住於高雄市，符合以下條件者，無法自理生活或家人無法照顧之民眾，可向高雄市長照中心、居住地之衛生所，或撥打 1966 長照專線提出申請。：

- (一)65 歲以上失能老人。
- (二)55 歲以上失能原住民。
- (三)50 歲以上失智症患者。
- (四)失能之身心障礙者。
- (五)65 歲以上僅 IADL（工具性日常生活活動）失能且獨居之老人。
- (六)僅 IADL（工具性日常生活活動）失能之衰弱老人。

二、服務項目

本會依據高雄市長照中心核定通過之評估計畫，指派合格之照顧服務員到宅提供身體照顧服務、日常生活照顧服務及家事服務與陪伴服務。

三、服務費用

1. 核定通過之評估計畫依據衛福部長期照顧給付及支付基準收費。
2. 自費服務收費說明如下：

自費基準

其他	部分自費	每小時收 250 元
其他	完全自費	每小時收 300 元
其他	假日(星期六、日及國定例假日) 及夜間(20:00-24:00)服務	每小時收 500 元

四、服務區域

高雄市家庭照顧者關懷協會服務區域為三民區、左營區、楠梓區、鼓山區、鹽埕區、新興區、前金區。

五、服務電話：(07)322-3839、322-0321、322-5005 洽居家服務督導員

好文分享

(1)~照顧大小事，我來幫妳說~

創會理事長邱啟潤/高醫護理系兼任副教授

「社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會」於88年創辦以來，歷經沈素月、林春玲、李淑婷與李逸四位高醫護理科系的校友擔任理事長的努力，只為照顧者明天會更好。

另一方面，我個人多次連任高雄市政府長期照顧推動小組委員（註：高雄市政府為推動本市長期照顧相關計畫工作，發展照顧服務資源及推動照顧管理機制，特設高雄市政府長期照顧推動小組）、高雄市政府老人福利促進小組委員（高雄市政府為整合、諮詢、協調與推動高雄市老人權益及福利相關事宜，特依老人福利法第九條規定，設高雄市政府老人福利促進小組）。這些年來期許自己能為照顧者發聲，督促市府更積極推動好的照顧者服務，在此分享較為重要的提案：

壹、於長期照顧推動小組提案

一、 102.12.20. 第2屆第3次會議提案：「請推動以照顧者需求為導向的出院準備服務計畫。」

緣由：高齡化衍生出醫療成本增加與長期照護問題，以患者為核心的出院準備服務無法涵蓋家庭照顧的需求，應將照顧者需求納入出院準備服務計畫，以提高健康照護品質與減少不需要的再入院所造成的醫療資源浪費。影響力：1. 105年高雄市政府衛生局、社會局、高雄榮民總醫院、社區照顧服務單位共同合作，推動「出院安心返家-無縫接軌長期照顧服務」，將醫院出院準備延伸與長期照顧服務無縫接軌，讓出院病人獲得長照服務的時間由平均14-21天縮短為1-3天並獲得民眾很高的滿意度。2. 106年5月高雄市政府衛生局又再邀集10家醫院及長照服務單位共襄盛舉，讓更多市民體現「回到家，服務到家」的即時性照顧服務。3. 高雄市成功的運作模式獲得衛生福利部肯定，並以為全國醫院推動「銜接長照2.0 出院準備友善醫院計畫」政策參考。

二、 105.12.9. 第3屆第6次會議提案：「沒有替手的高齡家庭照顧者，是否可以核給相關的照顧技巧指導及較多的居家服務時數？」

緣由：照顧者高齡的比率逐漸增加(約佔 20~30%左右)，其常見的需求是照顧技巧不足或照顧的壓力太大等；而居家服務時數是依據被照顧者的失能程度而定，未能考慮照顧者的狀況，當高齡照顧者本身有病在身時，是非常辛苦的，甚至因此而被照顧者更早往生。

影響力：本次會議決議：1. 加強社區鄰里支持系統的建置與發揮，針對獨居及老老照顧者加強社區關懷據點關懷訪視頻率。2. 持續鼓勵照服員參與「照顧實務指導員試辦計畫」課程，並優先提供低收入戶、中低失能老人特別照顧津貼補助案是項資源。

3. 照顧管理專員於評估時依民眾失能程度及實際需求情形核予最高時數。

三、 106.11.24. 第4屆第2次會議提案：「積極培訓長期照護的志工，擔任家庭照顧者的守護天使。」

緣由：家庭照顧者對資源的利用不熟悉，且常常是默默在家照顧自己久病的家人，而少有時間外出與他人互動，心中是苦悶且疲累的。目前許多退休人士，是屬於年輕且健康的老人，甚至年齡未達 65 歲，如何讓他們發揮功能，在鄰里扮演家庭照顧者的守護天使，提供關懷、陪伴與通報，讓社會有溫情，減少社會悲劇。

影響力：社會局將徵詢本市 ABC 團隊之志工隊或本市長青社區關懷服務隊合作意願，培訓其所屬志工擔任家庭照顧者的守護天使。

四、 106.11.24. 第4屆第2次會議提案：「家庭照顧者需要地方政府常態性經費來提供服務，讓服務不中斷，提請討論。」

緣由：高雄市家庭照顧者關懷協會(以下簡稱高市家關)服務家庭照顧者的經費，主要是申請各種計畫方案，但 10 月底之後活動進入尾聲，沒有經費可以支應。

影響力：本次會議決議：未來若高雄市家庭照顧者關懷協會因應年度經費結算後，若仍有辦理相關活動需求，建議可與市府相關局處提出合辦計畫因應。

五、 107.04.10/第4屆第3次會議提案：「擬請積極規劃推動時間銀行制度，協助有長照需求的民眾。」

緣由：高雄市已正式邁入國際慣稱的「高齡社會」，失能與失智的盛行率會隨著人口高齡而增加，有長照需求的比率將更加嚴重。然而，能提供長照需求服務的人力緩不濟急。

影響力：社會局預計於本(107)年底擬出執行計畫：「透過志工投入部分協助」、「補充長照人力之不足」，未來將配合中央之規劃執行。

六、107.08.03. 第4屆第4次會議提案：「利用另類選擇提升家庭照顧者獲得有益身心健康的喘息服務。」

緣由：實際使用「喘息服務」者約占長照2.0 需求人口的11.5%，可見喘息服務的使用率是偏低的，「放不下」受照顧者是主要因素之一，家庭共同出遊是許多有長照需求者多年不敢奢望的夢想。建議結合高雄市社會局推出的老玩童幸福專車，利用已規劃之13條路線，安排一個月一次的喘息一日遊，讓「家庭照顧者」和「受照顧者」可以一起出遊的家庭支持服務。

影響力：107年下半年可先試辦1場，連結高雄客運遊覽車及低底盤車推動「老玩童幸福專車」服務，帶著長者及家庭照顧者或志工陪伴出遊，同時能有喘息服務及兼顧家庭支持。

貳、於老人福利促進小組提案

一、102.06.19. 第2屆第1次會議提案：「讓家中有長期照顧需求的照顧者，都能知道照顧者諮詢專線：0800-580-097（我幫您，您休息），以善用此資源，提請討論。」

緣由：高雄縣市合併後幅員遼闊，有需求的高齡長輩，是否都能充分知道長照現有資源的資訊？或者仍然會發生服務近在眼前卻用不到！

影響力：社會局與衛生局依所提之方法，如：（1）請各區公所里幹事及里長於每日里服務時進行宣導，並主動發掘里內符合長期照護服務資格卻未提出申請之失能長者協助轉介。（2）連結本市獨居老人關懷服務單位、社區關懷據點等一線人員，於社區中進行走動式宣導服務。（3）委託民間單位辦理外展推廣服務宣導長期照顧相關業務。（4）大廈管理委員會及學校宣導部分將納入未來宣導重點區域，以擴大宣導層面。（5）長期照顧管理中心照顧管理專員於家訪進行個案評估時，依家庭照

顧者需求轉介當地資源。(6) 社會局可規劃以市長署名方式撰寫相關宣傳信件。

二、 102.06.19/第2屆第1次會議提案：「讓家中有長期照顧需求又無人力可以替代的弱勢高齡照顧者，都能週休一日，提請討論。」

緣由：「高齡社會」中老伴照顧老伴/老年子女照顧自己的老老長輩/老人照顧晚輩的情況愈來愈多，這是無法承擔的沉重負荷。

影響力：本次會議決議，有關社會局與衛生局喘息服務措施，請以各項方式積極進行宣導，以利民眾瞭解相關服務。此外，更應結合民間團體力量與資源適時介入，以使喘息服務可以落實於社區與家庭，減輕主要照顧者之負擔。

三、 106.05.12/第4屆第1次會議提案：認識她(他)、找到她(他)、關懷她(他)、照顧她(他) - 「高齡家庭照顧者。」

緣由：高齡社會家庭照顧者高齡的比率(約有20~30%)，正在悄悄地增加中。家庭照顧者感受到的社會支持向來是非常薄弱的，而高齡家庭照顧者所執行的照顧工作，覺得執行起來有困難的項目，顯著多於非高齡家庭照顧者。我們需要認識她(他)、找到她(他)、關懷她(他)、照顧她(他)。並建立「高齡家庭照顧者」的社區鄰里守望相助支持網絡，提供轉介、陪伴、關懷與協助。

影響力：本次會議決議：1. 積極配合中央持續辦理「社區整體照顧服務體系(A-B-C)」，建議承辦單位將此服務納入宣傳範圍及對象。2. 因應長期照顧2.0銜接出院準備服務計畫，與10家醫院合作「出院安心返家-無縫接軌」，提供整合式的服務，建立通報窗口及關懷名冊，提供本市家庭照顧者更多服務資源與協助。

結語：

這兩個小組雖然一季開一次會，但是市政府非常重視的一個組織，由市長兼任召集人，市府跨局處的首長都要參加，所以提案都能受到充分討論與推動，期待能為家庭照顧者盡個人的綿薄之力，讓她(他)們明天會更好。

(2) 優築生命

志工 莫清芬

因參與了社區服務據點、日間照顧中心的志工服務，看到了家屬長期照顧失能或失智父母，家屬敘述時的沮喪與無奈的眼淚。

一位因為照顧，而不得不變換工作的女兒說母親本來是學校老師，退休後曾參與志工，除了維持家務外也熱衷運動，約3年前她發現獨居的母親開始會深夜打電話給她訴說家裡有人來翻過她的東西、抱怨不同住的媳婦、睡眠障礙等等，返娘家時發現廚房有異味，原來母親不是將魚肉放冰箱而是收在櫥櫃，剛用完餐又說未吃，感覺母親的反應與以前不一樣，後來鄰居告知母親出門後在家附近露出慌張樣，適巧碰到她才帶其回家的，案女表示自己本來是一名職業婦女，因擔心母親而提早退休，在照顧母親這幾年最大的困擾是親子關係的僵直甚且衝突，她發現母親對他人尚客氣卻對她的話置之不理，但又很矛盾的依賴她。

一位老老照顧的夫妻因先生中風但自己實在無力協助在身體上的護理而經由出嫁女兒協助申請復康巴士偶會由女兒載來上課，二老一位行動緩慢、一位需用助行器，女兒難過的說家中還有公婆，她兩邊兼顧蠟燭兩頭燒！

父母把我們辛苦拉拔，當我們長大，父母的歲月已無情的摧殘而年邁、退化；生活的事實必須接受，如何讓在煩躁與不安下仍能使自己大腦維持活熱與健康，情緒的舒壓與釋放是需要的。

有幸參加精神健康基金會在科工館辦的「腦的美麗境界」任志工機會，參加了嚴謹的課程訓練，這資訊讓自己認識了人的大腦，才更清楚不佳的飲食習慣、不充足的睡眠和不足夠的運動、習慣性的負面思考，導致影響情緒。

故在此介紹一個活動心腦操練：靜心纏繞（截於課程講義）

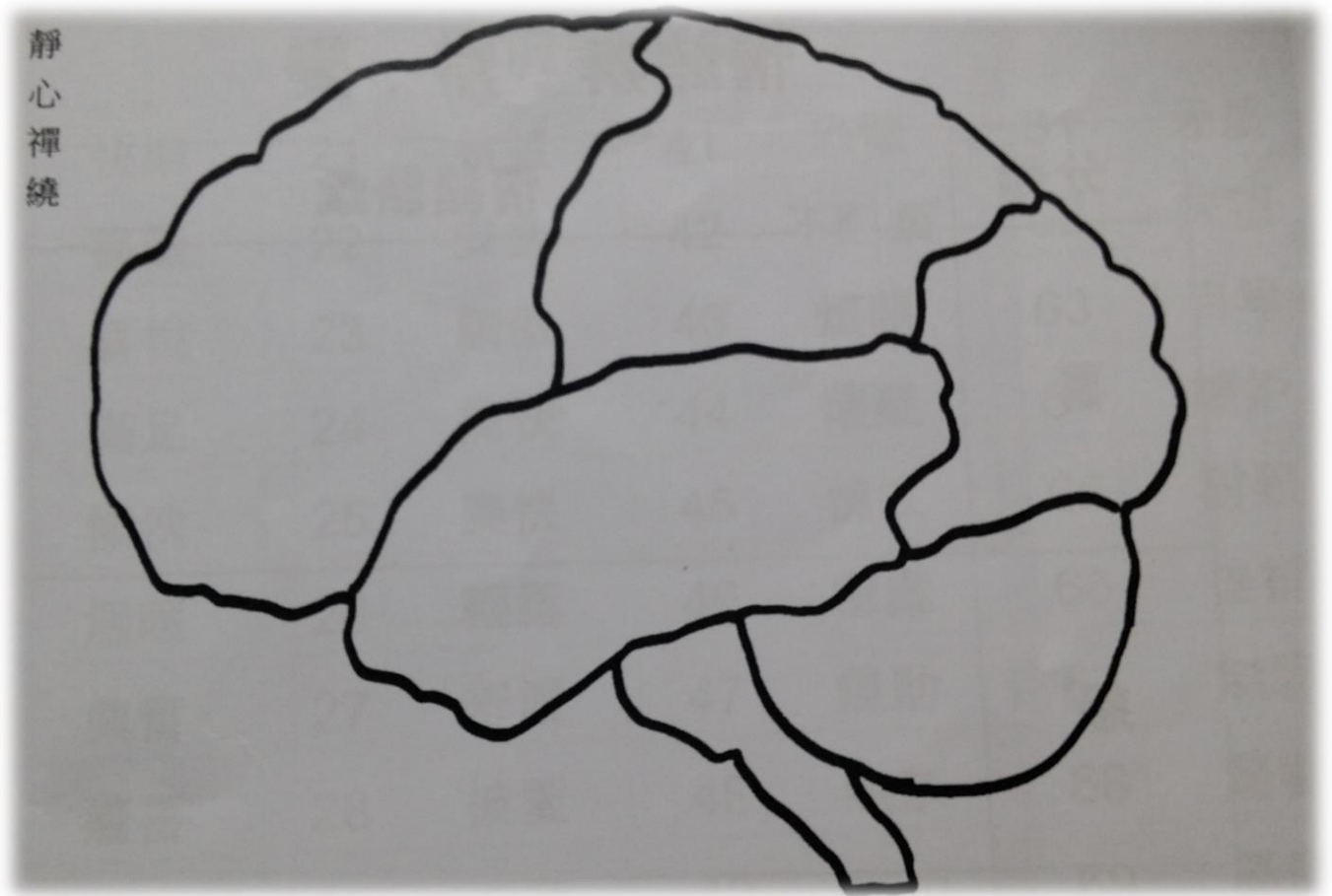
不需要有畫畫天份，只有一支筆也能完成，就畫出你想要的圖形；纏繞是一種簡單、重複線條的畫畫方式，但看似平凡卻可以讓大腦專心與心情放鬆。美國認知神經科學謝伯讓博士在泛科學社群中提到纏繞畫的行為其實很類似專注冥想，在專注冥想時，與注意力有關的大腦前額葉皮質活動上升，與焦慮和情緒有關的杏仁核的活動則會下降，或許因此纏繞畫才會有舒壓的效果。所以纏繞畫的重點就在於透過規律的、緩慢的一筆一筆過程中，讓自己達到既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

請跟著所附的圖檔練習，纏繞畫～

（從下圖之作品看到畫者的平靜）



附檔



認識新力軍

大家好，我是新人王韻茹。很高興來到了社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會，這是我畢業後任職的第一份工作，在大學時期就對於自己未來想走社工這條路就有很明確的決定，也很開心可以有這個機會與大家一起共事。在工作上對很多新的事物、個案、團體都有滿滿的期待與好奇。而這份好奇帶給我很多學習上的動力，在學習時也有很多反思進而讓自己在服務裡有更多不同的感觸。在工作的這段期間也學習到了很多在學校裡所沒有學習到的，實務上的經驗更帶給我更多不同的新體驗，也讓我對這份與人相處與服務的工作有更深的一層體悟。



郭亦珍自我介紹

“我”這個字雖然只有七筆劃，確包含每位獨特個體的一生。僅以七筆劃為項次來介紹自己這個“我”-郭亦珍。將分七項一分為二，介紹職涯及居督工作中的我：

職涯的我：

簡單：職場年資二十六年，前二十年都在會計領域學習工作，步入中年重新規劃職涯，重入校園修習

社工系，畢業後在不同社福領域從事四年社工相關工作。

規律：長達二十年會計領域工作，因為所受的會計教育，會計流程有固定程序，至使在工作中養成規律的習慣。

務實：在職場工作屬性為理智且務實型。

合作：合作型人格，喜愛團隊工作。

居督的“我”：

為何選擇居督工作？重回校園讀社工系緣起於對“人”感興趣。理由很簡單，居督一職直接接觸案主及案家。但正式進入長照體系從事居督一

職，更深刻體會到社會工作首重溝通及協調，工作內容繁雜，天天都是挑戰，亦能在工作中得到正向能量回饋。

團隊合作:因為合作型性格，團隊工作環境相對占了較重比率。家關居服組，擁有良善團隊伙伴，不論是居督或是居服伙伴，使居服工作能一次又一次共同解決困境。

專業知識:人的一生所有走過的路必留下軌跡，軌跡亦是下次出發的養份，因為會計工作十餘年在醫藥界服務，促使居督工作需面對疾病有基礎認識。

尊重:在待人處事上，不論何樣態、職位都尊重其獨特性。長照體系居服員一職是社會安定的基石，面對居服員抱持最高敬意。

我是新進社工員楊適蔓，負責家庭照顧者相關業務。

我畢業於台北實踐大學社工系，之前在老人機構服務兩年半的時間。很開心能夠加入這個大家庭，為家庭照顧者服務。雖然我現在不是照顧者，但是我們都是預備照顧者，未來都有可能成為照顧者。在照顧這條

路上，有辛苦、壓力及無止盡的無奈，所以，我們的努力都是欲提高照顧者與被照顧者的生活品質。期許自己能在服務中，陪伴照顧者，透過自己的專業，協助減輕照顧壓力。一同分享照顧路上的酸甜，擁抱生而為人的美好。



107 年 04 月 ~ 107 年 08 月大事記

日 期	大 事 記
107 年 04 月 02 日	總幹事至輔英科技大學長照業務宣導
107 年 04 月 12 日	居家服務組與財務委員會議討論合約書及薪資等業務
107 年 04 月 16 日	聯勸期初督導
107 年 04 月 17 日	大寮志工訓練 機構行政會議
107 年 04 月 19 日	鳳山伊甸基金會個管社工來訪
107 年 11 月 23 日	居家服務督導 至心路基金會業務宣導
107 年 04 月 25 日	居家服務輔導座談會
107 年 04 月 26 日	淑琬社工參加「107 年度衛生福利部志願服務資訊整合系統教育訓練」
107 年 04 月 28 日	飛燕草聯誼會
107 年 04 月 30 日	總幹事參加鹽埕社福中心社區志工訓練
107 年 05 月 04 日	居服督導燕玲參加高雄醫學院實習發表
107 年 05 月 07 日	總幹事至百香果協會業務宣導
107 年 05 月 09 日	總幹事與社工李淑琬至 802 醫院參加個案研討 居服督導燕玲、伶奴參加高雄醫學院實習發表
107 年 05 月 17 日	居服督導委員會會議
107 年 05 月 21 日	居服督導伶奴、嘉盈參加居服聯繫會報
107 年 05 月 22 日	召開 20 年周年專刊第 5 次籌備會議
107 年 05 月 23 日	總幹事參加高榮聯繫會報 社會局家庭照顧者業務提案/宣導
107 年 05 月 24 日	社工蘇俊瑋參加社會局家庭照顧者業務提案分區討論會
107 年 05 月 25 日	總幹事林明好及家照組社工參加鳳山區照專月會/宣導業務
107 年 05 月 28 日	居家服務組團督會議
107 年 05 月 31 日	邱老師、總幹事、俊瑋、淑琬、適蔓參加家庭照顧者關懷總會南區輔導會議
107 年 06 月 11 日	總幹事參加居服勞動說明會
107 年 06 月 14 日	機構行政會議/理監事會議
107 年 06 月 21 日	財務委員、監事查核帳務
107 年 06 月 22 日	聯合勸募協會外部督導：
107 年 06 月 23 日	總幹事及社工俊瑋、韻茹據點聯繫會報
107 年 06 月 26 日	居家服務組團體督導
107 年 06 月 28 日	社工淑琬參加屏東原住民個案研討會
107 年 06 月 29 日	新居租屋簽約
107 年 07 月 04 日	20 周年專刊第 6 次籌備會議
107 年 07 月 05 日	總幹事、適蔓、淑琬參加至高醫參加家庭照顧論壇 臨時理監事會議
107 年 07 月 12 日	總幹事至台北參加創新方案審查

107 年 07 月 17 日	總幹事至身心機能協會宣導家庭照顧者業務 台電/自來水處辦理地址變更、公函社會局協會地址變更
107 年 07 月 20 日	社團法人家庭照顧者關懷協會搬遷至漢口街
107 年 07 月 26 日	居家服務組團體督導
107 年 08 月 01 日	總幹事拜訪社會局老福科人團科、高醫居家護理研究所
107 年 08 月 02 日	總幹事至鳳山婦幼館參加公益活動行銷經驗分享
107 年 08 月 10 日	總幹事接受金齡協會邀請至高雄聖經禮拜堂(長照巷弄站 C 點)分享「讓 長照資源走進家門~家庭照顧者現在與未來」
107 年 08 月 13 日	高雄生命線機構督導社工實習生、志工參訪，由家照組淑婉、居服組 伶奴負責報告與宣導
107 年 08 月 14 日	聯合勸募協會外部團督：財團法人台南市私立天主教美善社會福利基 金會宋靜芳主任主講
107 年 08 月 15 日	感恩基金會來訪，由邱啟潤創會會長、林總幹事招待並接受審查提案 計劃
107 年 08 月 16 日	家關 20 周年專刊籌備第七次會議
107 年 08 月 20 日	林明好總幹事、李淑琬社工、楊適蔓社工至台北參加聯合勸募 lovelink 方案團督
107 年 8 月 22 日	林明好總幹事參加衛生局「預防及延緩失能社區定點照護服務試辦計 畫」共識討論會
107 年 8 月 23 日	林明好總幹事至義大醫院參加「失智症照護研討會」主講「失智患者 家庭照顧者之負荷」
107 年 8 月 27 日	財務委員會會議
107 年 08 月 29 日	淑琬社工、適蔓社工參加聯合勸募協會高雄婦幼館說明會
107 年 08 月 31 日	家照組同仁向理事長報告案例、處遇 由常務監事李淑婷、總幹事、家照組同仁及社會局老福科社工專員、 講師許乃文、陳馨共同參與 107 年度高雄市支持性服務創新型計畫「關 懷陪伴員訓練試辦計畫討論會」

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😊

【107年04月1日至107年8月31日】

捐款日期	捐款人姓名	金額
107/04/16	韋純小客車租賃有限公司	2,000
107/04/16	方美惠	2,000
107/05/04	郭惠蓉	10,000
107/06/05	鄭春玉	2,000
107/06/26	普祿保險經紀人有限公司	2,000
107/07/04	李佳玲	300
107/07/18	林明好	1,600
107/07/26	李秀麗	50,000
107/08/02	方美惠	2,000
107/08/02	陳炫宏	2,000
107/08/10	林明好	800
107/08/10	吳佳蓉	5,000
107/08/10	劉用樂	1,000
107/08/10	陳淑美	1,000
107/08/13	林明好	3,000
107/08/14	莫清芬	4,000
107/08/30	林明好	1,600

您的關懷可以使家庭照顧者繼續走下去 ~ 她(他)們需要您的支持走更遠的路 ~

家庭照顧者長久夜以繼日的照顧失能或長期臥床的親友，默默付出，備嘗艱辛，忍受心力交瘁之煎熬，其承受的壓力與負擔實非親身經歷者所能體會，今結合大家的力量共同協助照顧者，讓她(他)們有權力擁有自己的生活空間與心維領域，勇敢的迎接美好的明天，竭誠的歡迎您加入會員或以不定期捐款方式幫助照顧者，非常感激您的愛心與熱心，於收到您的愛心款項後，即開立抵稅捐款收據。

謝謝您！！請利用...

✧授權書：填妥資料，請郵寄或傳真至社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會，

會 址：80758 高雄市三民區漢口街 137 號

諮詢專線：(07) 322-5005/傳真 07-3133835

✧郵政劃撥：戶名-社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 帳號-42032110

將您的愛心傳遞給我們☺☺☺..

.....✂.....

社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會信用卡繳費捐款授權書

填表日期：民國年月日編號：

姓名		身份證字號 (統一編號)		
聯絡地址			聯絡 電話	(H) (O)
信用卡卡別	☐ Visa ☐ Master ☐ JCB ☐ 聯合卡			
持卡人姓名		持卡人身份證字號		
信用卡卡號			發卡銀行	
持卡人簽名 (與信用卡簽名同)			授權碼 (此欄由本會填寫)	
持卡人電話			信用卡有效期限	年月止
捐款方式	每月 ☐ _____元每半年 ☐ _____元 每年 ☐ _____元其他 ☐ _____元			
高雄市家庭照顧者關懷協會的資金運用				
✧傳遞照顧者照顧技巧與知識				
✧轉介與連繫服務				
✧關懷專線電話諮詢服務				
✧情緒的支持				
✧建立資源共享的管道，以提供需求者再利用				
✧爭取家庭照顧者權益之事項				



-----請沿線裁下-----

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

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
通訊欄(限與本次存款有關事項)									收 款 戶 名	高雄市家庭照顧者關懷協會							
繳交項目： ☐ 會費 ☐ 入會費 500 元 ☐ 個人會員 1,000 元 ☐ 捐款 ☐ 其他：									寄款人				經辦局收款戳				
									姓 名								
									地 址	□□□-□□							
									電 話								
									虛線內備供機器印錄用請勿填寫								

- ◎ 寄款人請注意背面說明
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收 款 帳 號 戶 名	
存 款 金 額	
電 腦 紀 錄	
經 辦 局 收 款 戳	

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)