

# 社團法人 高雄市家庭照顧者 關懷協會會訊



DEC. 2021

# 62

疫情下，  
家庭照顧服務方案  
的因應之道

# CONTENTS

## 目錄

### 01 封面故事

後疫情時代的一切都不一樣了

### 02 溫馨驛站介紹

### 04 家庭照顧者支持服務

三民據點

04 防疫物資宅配到你家

07 疫情期間服務如常輸送

08 居家線上運動教學

高雄市資源整合中心

09 疫情下的服務紀實

聯勸方案

13 家關與您情「疫」相挺

17 照顧路上不孤單

### 20 協會報你知

21 居服小故事

23 家關生力軍

25 好書賞析

27 好文分享

30 友善商家介紹

32 協會紀事

33 捐款芳名錄

### 34 服務申請

34 家庭照顧者支持服務申請

35 如何申請居家服務

### 36 活動資訊

### 38 志工招募

### 39 愛心即時通



愛心碼：3223839

第62期會訊 110年9月

發行人 | 石義方

總編輯 | 吳佳蓉

排版 | 吳孟容 x 吳蕙宇

協會地址 | 807高雄市三民區漢口街137號

服務電話 | (07)322-3839. (07)322-5005

傳真電話 | (07)313-3835

協會信箱 | 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88年9月創刊

# 後疫情時代的一切都不一樣了

撰文 | 洪慧伶 主任

自109年1月開始全臺因應COVID-19疫情的襲擊，更於今年5月19日至7月26日止進入第三級防疫警戒狀態；即使中央流行疫情指揮中心宣布自7月27日起將第三級防疫警戒調降至二級至今，我們的日常景況與生活樣貌卻已截然不同，這也宣告後疫情時代的來臨。

**因**為疫情影響，讓東京奧運延期了、服務業工作人員以前感冒都不能隨意戴口罩，現在反而可以不用全妝上班也不必擔心表情不悅會得罪顧客、

人與人之間的連結得減少肢體接觸，打躬作揖即可不需要熱情擁抱、吃飯要搭配一片區隔板，避免高談闊論口沫互噴；這一切的改變，是大家所不曾想像過的畫面，也重新定義了生活秩序與社會互動。

對於社會工作者而言，疫情讓許多原本在貧窮線沉浮的個案因為收入銳減，或是被通知回家放無薪假，瞬間落入經濟困窘的谷底，也更加拉開貧富不均的差距。此外，原先可以維持穩定志工人力的例行性業務，也因為志工減縮使得社會

工作者的業務量變得更為繁重。

關於活動課程及會議進行，因為要避免群聚傳染之虞，須以線上視訊方式做為因應措施，在鏡頭裡面的我們隔著螢幕，讓影像與聲音代替實地上課開會的功效，也間接減少交通往返的時間及場地租用的支出。

縱使疫情為生活帶來諸多不便，卻也讓一些事務變得更加簡便，減少繁複的程序。後疫情時代已來臨，對於以往的服務模式是否有改善的空間及更多的可能性？以及該如何協助服務對象數位科技落差得到改進等等，都是投入社會服務領域的我們需要思考因應方式之外，而該如何與病毒和平共存儼然已成為每個人的必要課題。



想要休息  
最好是一個人靜靜的  
沒人打擾  
發呆  
放空  
聽聽音樂

想找個人  
說說心裡的話



也想要好好愛自己  
為自己來個下午茶  
參加課程  
聽聽別人的故事



# 親愛的家庭照顧者 您辛苦了！

我們知道您的需要  
來認識同是照顧者的學員，大家結伴一起走~

親愛的，感覺累了，別忘了要休息，  
來喝杯喘息咖啡，喘口氣再繼續吧！

## 溫馨驛站

服務時間：週一~週五 09:30~16:30

服務地點：高雄市三民區漢口街137號1樓

服務地點：(07) 322-5005

### 使用方式：

- ◆ 店內使用，禁止外帶。
- ◆ 有「溫馨小卡」可邀約照顧者前來，讓愛循環傳下去；  
受邀者出示「溫馨小卡」或陪同前來，享用免費咖啡。
- ◆ 本協會保留「溫馨驛站」使用規則權利，  
若有更動將於家關粉專另行公佈。

# 防疫物資

# 宅配到你家

撰文——黃彥睿 社工

隨著疫情起伏變化，不乏許多的人接連受到影響，何況是我們的家庭照顧者，有些家庭照顧者為各行各業的一員，因疫情減少收入、面臨被裁員，或是想重返職場相對不容易...

此外，還有部份的照顧者因照顧問題，而無法就職，再加上此次疫情的影響，使得生活更加不便利與不穩定，因此家關特地出資購買一系列生活及防疫用品，由社工將其組合成防疫物資包，提供給我們較有需求的家庭照顧者，為的是減緩照顧者們在這段時間的經濟與照顧負荷。





## 社 工們分裝好物資

包後，將機車上的每個角落隙縫都塞得淋漓盡致，只希望能盡早將這份心意送給我們的家庭照顧者！話不多說，社工們便出發囉！



運送的過程中路上車水馬龍，同時也是烈日當頭的時候，因此不外乎就是汗流浹背，然而最有趣的是，由於機車載滿防疫物資包，因此只要風一陣吹來，就易有東倒西歪的情形，如此當下不僅要保護好物資包掉落，同時社工們也要顧及好自身的安全，雖然路途上坎坷顛簸，但只要想到家庭照顧者們能收到這份心意也值得了！



終於到達家庭照顧者家中後，便關心照顧者近期的狀況，照顧者非常開心的與社工打招呼，隨之分享疫情對生活與照顧帶來的困擾，社工一邊傾聽同理照顧者的辛勞，並不時的給予情緒支持，透過這樣的方式讓照顧者有短暫的窗口可以宣洩，此外，也有照顧者分享疫情前有來家關參與書法駐點活動，待在家中的這段期間也會練習，找到紓壓的方式，期待日後還能至家關參與活動！

最後社工也將防疫物資包安全地送達照顧者們的手中，照顧者們表示能在這不穩定的日子中，得到這樣的溫暖確實非常的感動，也謝謝家關與社工的用心，並提醒社工在送物資包的路上要注意安全！



# 疫情期間服務如常輸送

撰文 | 楊婕妤 社工

小丹是個20多歲的年輕人，5月27日前往三民據點尋找社工諮詢，他為了全日照顧媽媽而離職，哥哥則需將一家三口的經濟重擔一肩扛起，一週七日皆需不間斷工作而無法休息，身體也漸漸不堪負荷。

因此小丹一家討論後決議將媽媽送往機構收治，好讓小丹也能返回職場工作，共同分擔家計與媽媽的照顧費用。

無奈疫情進入三級警戒，

長照機構收治規定因政策影響不斷改變，期間社工與小丹不斷奔波於聯繫與安排小丹媽媽所需做的篩檢及防疫措施（如PCR檢測、COVID-19抗原快篩檢測與疫苗施打等）。

期間小丹本身因為疫情失業導致經濟狀況受阻，以及媽媽精神症狀起伏：常常打電話報警、出現幻聽幻覺的症狀等，種種因素也導致小丹的身心狀況不穩。

某個週六，居服員緊急通報家防中心社工與老人保護社工介入，小丹媽媽前往機構收治之路一波三折。

社工在此階段時常與小丹保持電話聯繫，引導小丹轉化因照顧媽媽所產生的負面情緒，也加速聯繫網絡單位使小丹媽媽能順利入機構收治及申請相關補助，並連結實物銀行解決小丹之物資需求！

就這樣不斷與各網絡單位交涉聯繫，同時穩定小丹不安焦慮的心情，耗時一個月終於順利將案母送往機構收治，小丹最後也順利找到工作並穩定就業中！雖然在疫情期間服務輸送變得繁瑣、困難，但這些都沒有改變社工想認真服務個案的真心！

# 居家線上運動教學

圖文  
X  
家照組

疫情三級警戒期間，照顧者們紛紛告訴社工，防疫實在好無聊，每天關在家簡直都要悶壞了！

照顧者的心聲我們聽到了！

為了回應照顧者們的需求，又可以兼顧身體健康及精進照顧技巧，三民據點7月份特別邀請到「元氣健康」的小宇老師與俊賢物理治療師為大家拍攝一系列精采的居家線上影片！

宇老師，考量家庭照顧者長時間照顧，久坐久站導致腰酸背痛，特別量身打造一套居家運動，請大家點開影片跟著我們一起動滋動吧！

本身為體適能師的小



俊賢物理治療師在影片中教導照顧者如何善用居家環境與用具，來聰明照顧中風家人，對此議題有興趣的照顧者，也歡迎至臉書「社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會」觀賞哦！

更多精采的影片請上



社團法人高雄市  
家庭照顧者關懷協會



粉專搜尋喔~

# 疫情下的服務紀實

## ——疫情突如其來

撰文 | 黃鈺惠社工

五月份突然的疫情爆發，全台疫情由二級提升為三級警戒，各行各業也跟著應變，包含本會家庭照顧者業務暫緩，工作人員暫停訪案，一樓溫馨驛站也暫不開放。而高雄市7個家庭照顧者據點也快速的因應，其中3個據點採取居家辦公，其他據點採取分層上班方式，並以電話聯繫方式關懷家庭照顧者。

有鑒於此，高雄市家庭照顧者資源整合中心(承辦單位：社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會)在疫情一開始便與高雄市家庭照顧者每個據點工作人員聯繫，了解據點工作人員對疫情的因應方法，也與據點夥伴討論暫緩家訪以及據點開放的措施，同時也開始思考疫情若持續升溫，工作人員該做什麼來提供關懷又能夠減輕照顧者之壓力。

親愛的家庭照顧者，  
因應疫情的關係，  
溫馨驛站即日起暫停開放，  
若有事需諮詢，  
請來電(07)322-3839  
或按對講機



照顧路上，  
你不孤單！

另外一方面被照顧者也因為日照、失智據點、居家服務的暫停，導致照顧者由晚間的照顧轉變為全天候二十四小時的照料，有些照顧者尚有孩童也在家上課，加上外出各場所營運時間也多所限制，工作也受到影響等等，疫情期間，比起以往照顧者的身心都受到很大的壓力。

## 生活與工作都受到影響

大約六月下旬開始有許多的線上課程開辦，大家嘗試著電話關懷以外的工具來提供服務，中心在考量到線上課程對偏鄉以及年長之家庭照顧者操作上困難較多，同時也想為照顧者與工作人員發聲，因此就決定收集工作人員以及照顧者的疫情心情文字，並且分享在本會以及家庭照顧者據點粉專。



其中，鳳山據點的照顧者分享疫情孩子在家的體貼懂事；另一位鳳山照顧者也分享疫情期間居服仍然有服務，導致自己睡眠品質有所提升；也有照顧者覺得疫情雖然讓大家成為距離變遙遠，但還是很感謝社工的關懷；三民據點的照顧者則是在家裡練習書法，期待疫情結束可以再回到據點一起寫書法。

鳳山照顧者心情分享-2

因疫情關係小孩皆停課在家學習，因無電腦只能用手機線上學習功課，

即使自己身體不舒服仍時刻擔憂著孩子與照顧孩子，也很感謝老大的懂事。



## 照顧者園藝照片分享

疫情期間，照顧花草，  
也照顧自己的身心



左楠據點的照顧者也分享自己的園藝照片，表示疫情期間照顧花草，也照顧自己的身心這些點點滴滴都被收錄在本會的臉書粉專。

由於疫情影響到全台，中華民國國家家庭照顧者關懷總會與台灣食物銀行聯合會，連結了星展銀行「星展暖心食袋」計畫，融合小農特色商品贈送全台資源中心各二十份物資，而中心則協助分送包裝至家照據點，據點工作人員再分發物資給因疫情影響生活與工作之家庭照顧者。



鳳山據點的工作人員在下雨天開車送物資，旗山據點的工作人員甚至趕在不下雨時上山贈送物資，為了就是希望在疫情期間讓照顧者也能有足夠的生活溫飽。



# 疫情時代的工作 心情

隨著疫情漸漸趨緩，八月中旬的降級解封，許多家庭照顧者據點的工作人員，也隨著疫情時代，慢慢摸索出屬於自己的服務方式，甚至也熟練的操作線上課程，或者其他的科技工具。例如旗山據點的工作人員，為了照顧者法律問題，帶著電腦設備去協助照顧者運用視訊與律師對談；



架設電腦與網路，  
協助照顧者線上法律諮詢

三民據點的工作人員則是為了協助被照顧者入住機構，運用信箱投遞、電話等方式，協助照顧者一步一步完成PCR檢測並入住之事宜；而旗山與岡山的偏遠地區也常時開辦線上課程，也發現線上課程由於不受限於區域，反而有更多的市區照顧者參加活動。



疫情小故事  
第6頁

小丹找到一間機構，檢附PCR篩檢可入住

進行PCR檢測

6/16至高醫進行PCR檢測

6/9  
到協會領取  
檢測報告書

未來的生活與工作，防疫一定會伴隨著我們，生活與工作都需在防疫之下，而這次的疫情經驗，由剛開始的忙亂與不適應，卻也如許多照顧者提及的，也看到許多良善的一面，家庭照顧者工作人員也做了許多嘗試，包含如何運用各種線上工具，來協助照顧者在疫情下又能有良好的生活品質。

# 家關與您 情「疫」相挺

撰文 | 鄭春玉 社工

今年五月份新冠疫情衝擊下，全國警戒升至第三級，政府為防範社區擴大傳播所規範，機構喘息、家庭照顧者支持性服務及社區據點服務等活動均暫停之措施，使得照顧者原本尚可於被照顧者接受社區據點服務及參與紓壓課程時，能暫時跳脫照顧情境，得到片刻的喘息，但於防疫期間全回歸由自己一肩扛起。

照顧者向社工坦言面對大環境不確定因素，個人身心及生活均受到不小的影響。多數照顧者向社工反應每天的日常，就是打開電視，看著新聞報導及新增確診人數的變化，心生不安也開始擔心起外出染疫風險的可能，同時也產生恐慌、焦慮及失眠等情緒症狀；因而減少外出的頻率，相對也增加與家人間的衝突，而前往身心科就診。

## 社 工關心個案的身

心狀況，為避免不必要的焦慮及恐慌，建議個案在關心疫情的同时，應避免接收過多的疫情新聞資訊，也可與信賴的親友聊聊現在的擔憂和感受，並邀請個案參與線上紓壓團體課程，關照自己、穩定情緒；另，社工評估有憂鬱、自殺等情緒障礙之照顧者，提供心理協談服務，協助改善心理健康問題，讓照顧者安心度過疫情。

政府各部會為因應疫情的發展，

於六月啟動紓困4.0方案，部份個案因資訊接收不足狀況下，社工提供政府紓困4.0補助相關資訊，並協助符合申請紓困之個案取得紓困補助。弱勢邊緣戶家庭提供個案防疫物資，協助個案申請實務銀行——愛心物資包領取及民間單位急難救助金的申請，暫時減緩因疫情所帶來之工作收入受影響之衝擊。

針對家中有國中小學童之家

庭，因應停課在家之學習需求，提供線上教學便利包資訊，供學童居家學習不中斷。另，照顧失智症患者之照顧壓力倍增，提供「給失智者家屬的居家防疫參考手冊」，讓照顧者在防疫時期，多注意自身健康，適時尋求協助。

發送防疫物資尿布、口罩、酒精



社會大眾對於是否施打疫苗？選擇何種疫苗施打？內心相當的糾結，更別說照顧者所需考量層面除個人意願外，還需顧慮到對被照顧者的照顧，其所擔心不良反應發生所危及的是整個家庭，施打疫苗決定陷入兩難。



社會資源提供、諮詢



社會資源提供、諮詢

社工在防疫期間站在陪伴者、傾聽者的角色，對於有意願接種疫苗之個案，提供心理支持，增加電訪關懷頻率，關心服務對象接種後的身體狀況，另，社工協助有交通接送需求之行動不便被照顧者，連結無障礙計程車解決問題，完成疫苗接種。

對於身體因素考量而未接種疫苗之個案，提醒外出戴口罩、加強手部酒精消毒，落實防疫措施，以降低接觸感染的機率，保護自己也保護家人。

社工對於高風險家庭的家訪關懷不間斷，為降低服務對象的擔憂，以提高家訪機會，同理案家的擔心，為能免除服務對象的疑慮，社工完成疫苗之接種，於接觸服務對象之前完成 TOCC 評估表，並會以酒精噴灑消毒、戴口罩覆蓋口鼻藉以減少碰觸動作，避免將病毒感染自身又再傳給其他人。



社區資源串連、維繫

再此要特別感謝「社團法人中華社會福利聯合勸募協會」，贊助本會防疫物資——酒精、口罩及家用快篩試劑乙批，提供給第一線工作人員使用。口罩及酒精儼然是社工提供訪視、居家服務及社區外展服務必要且必備物品，也讓我們能在疫情警戒期間，在推動服務之餘，做好自身的安全及防護工作，不僅能保護自己也保護服務對象。



第一線工作人員防疫防護

# 照顧路上 不孤單

撰文 | 謝慧珠 社工

自去年開始，隨著新冠肺炎(COVID-19)疫情的升溫，為防堵疫情擴散，從中央到地方政府紛紛提高防疫警戒，短短數週時間，因疫情衝擊我們生活的日常，帶來無法預期的改變。這些改變衝擊大多數的家庭，因疫情造成許多業者停業、減薪、無薪假...等，員工生活及經濟皆面臨困境，而不少長期照顧的弱勢家庭，原已沉重的經濟負荷，在疫情的影響下更形雪上加霜。

『患有憂鬱症的蔡媽，原本帶著心智障礙的兒子在黃昏市場販賣手工藝品，但因疫情緣故客人減少，以致無法支應每月攤位租金，被迫暫時停業，家庭經濟陷入困境。』

『惠姊一家五口，一人照顧三人，全家僅靠小弟一人工作，平日生活捉襟見肘，疫情期間，小弟工作量減少，惠姊表示不知道日子要怎麼過。』

## 據 中華民國家庭照

顧者關懷總會六月十日疫情下的家庭照顧者線上記者會之新聞稿指出，許多長期照顧失能家人的家庭，面對疫情，有一成七的照顧者因社交距離規定而失業，近四成的照顧者憂慮財務狀況，更有八成照顧者表示家用花費因封鎖政策比以往更多，包括住家水電費、科技產品、上網費用等；此外，較疫情前難取得特價營養品或商品，導致花費提升。

因此在疫情期間，聯勸方案

社工除加強高負荷照顧家庭之關懷，更針對有經濟困境之家，說明政府因應疫情之紓困計畫及相關經濟補助外，並整合案家需求，使用協會資源及募得的愛心資源分配給有物資需求之案家，提供白米、麵條、罐頭、營養品、紙尿褲及看護墊等民生用品及照顧消耗品。



另有定期就醫需求之案家，亦給予酒精及口罩等防疫物資，減少案家生活支出，除此之外也媒合中華基督教救助協會1919食物銀行一次性之防疫食物包直接寄送至案家，免除交通不便之照顧者奔波，經評估有長期物資需求的案家，則協助申請實物銀行物資，讓家庭照顧者能就近領取，降低家庭照顧者經濟負荷，協助照顧家庭度過難關。

照顧心智障礙兒子的慕媽，看到社工帶來愛心物資，頻頻表示感謝。社會許多人的關心及幫助，自己才能照顧兒子到現在，而且因就醫及回診，酒精及口罩幾乎是生活必備品，這批物資真是及時的幫助兩人，皆需頻繁。



照顧癌末先生的陳阿嬤，因疫情關係，臨時工工作暫停，家裡經濟陷入困境，而食道癌末期的先生又只能依賴費用較高之流質營養品，陳阿嬤正煩惱家裏經濟入不敷出，先生可能又得喝孫子的奶粉，在接收到物資時，感動物資需求，故後續又媒合實物表示「還好有社工提供奶粉，又可以撐一段時間。」，評估案家因疫情有長期銀行提供半年的物資補助，陳阿嬤終於放心，因阿公的营养品有著落了。

這段疫情時間，大家都辛苦了！

因隨著疫情的狀況，我們的擔憂指數也隨之高低起伏，家庭照顧者除了擔心生病失能的家人，也需更小心自己的健康，同時可能也得面對照顧及家庭經濟的需要，但雖然大環境實在不容易，但艱難的時刻，仍有許多人看見這些弱勢家庭的需要，願意給予實際的支持及幫助，相信這些物資，對照顧家庭來說不僅僅只是身體的幫助，有更大的意義是因大家「真、善、美」的行動，溫暖他們的心，在照顧的路上不孤單。



「**看**著他們有時記得你、有時連吃飯都忘記的過程裡，我樂在其中，也請大家不要心灰意冷，繼續在這條路上努力，因為有一天，我們也會老，我也希望有人能夠如此友善溫暖的對待我。」

圖片來源：photo ac

「**用**生命服務生命、用生命感動生命，或許讓個案改變是很緩慢的歷程，但是在這其中最大受益者會是我自己，不是嗎？」

居服員

林麗珍

居服員  
的服務  
故事

居服員

羅意統

# 「有一天，我們也會老，我也希望有人能夠如此友善溫暖的對待我...」

撰文 | 林麗珍 居服員

## 個案身體狀況

### 依

案夫所言，已有兩年嚴重的失智症及精神失調，生活上各項事務與需求皆無法自理，需要他人照料。

## 照顧過程

接觸案主初期，有極嚴重的暴力行為及不堪入耳的言詞。照顧過程中曾詢問案夫關於案主發病前的日常生活狀況。得知案主對音樂有所偏好，會以音樂及歌唱（將案主喜愛的歌曲錄製好）來療癒案主身心，使其身心性情較能放鬆穩定。後來又發現案主對嬰幼兒極盡偏愛，臉上表情明顯喜悅神態正常，

且每次協助沐浴後情緒比較穩定，在此情況下才能幫案主修剪指甲及吃得下

點心（案主嚴重失智常不知道需要進食），案主雖偶爾還會出現情緒不穩，但我會先讓個案宣洩，再施予安撫，日積月累下來對案主情緒控管有極大助益，語言行為暴力亦逐漸減少。

## 照顧困難

極度抗拒沐浴更衣，會有嚴重的言語及暴力行為，在案夫保護性約束下，我快速的幫個案洗頭洗澡，還要技巧性地躲開個案拳打腳踢的攻擊，每次幫個案洗澡都上演著全武行，

直到穿好衣服案主才會安靜下來。

雖然我的居家服務個案充滿挑戰，每天所面對的是一群失智的老人家，替他們洗澡、換尿布、清理大小便，我會被長輩喜歡稱讚，也被長輩咆哮過；其實，還要閃躲突來的攻擊……看著他們有時記得你、有時連吃飯都忘記的過程裡，我樂在其中，也請大家不要心灰意冷，繼續在這條路上努力，因為有一天，我們也會老，我也希望有人能夠如此友善溫暖的對待我。

# 「用生命服務生命」

## 用生命感動生命

撰文 | 羅意統 居服員

離開了前一份工作之後，在

友人的提議之下，我去報名了照服員的訓練課程。在課程學習過程之中，老師教導技術的動作，注意事項、該遵守些什麼、有什麼事情可以做什麼事情不能做的，服務時遇到什麼狀況，都應當提供適時的狀況回報、且不能多做一些不符合長照核定項目的事情；就這樣上課跟實習將近一個月的時間，領到了結業證書，接著也在友人的推薦下來到了協會應徵工作。

剛開始上班的時候，一直按照著課堂

上老師所教的技術，戰戰兢兢地接案服務，在督導們分配個案，並與照服員學長、學姐們交接了他們的案家，小心翼翼的聽取每個案主服務時需注意的事項。

就在接了第二位個案後發現，個案常

常要求代購的項目包含十多種，例如：

一次性要買整箱礦泉水、一大袋衛生紙、早餐(稀飯、小菜)、水果、養樂多、飲料、香菸、青菜、肉類……(案主雖然是視障，但會自己煮菜)，必須利用案家的輪椅才能將所有代買的東西帶上樓到案家，讓我每天費盡腦力要在時間內買齊所有東西，才不會影響到下一位個案服務的時間，對個案不合理的要求我必須給予拒絕，雖然會讓個案抱怨不滿，甚至惱羞成怒且大聲咆哮、但是如果一直隨著案主的要求去做，只會讓所有的服務做不好也不好做！

然而在某次的服務時，使用輪椅推

著案子(亦是長照居服個案)外出散步，順道去購買個案要案子買的東西，回到家後，個案檢查購買的東西不是她所想要的，竟破口大罵、大發脾氣的亂丟東西，而將那樣物品甩丟到了我的腳，當下我忍著即將崩潰與爆發的情緒，先服務完再回報督導事情經過。

慢慢地在服務其他的個案後反思發

現，每個案家都有狀況，而在如果每次服務都帶著自己的情緒工作，很多事情是做不好的，受苦的反而是自己，並常常告訴自己、鼓舞自己，不能把居家服務當作是一份工作，而是要當成是在幫助他人，才能更正向與積極面對這份工作。

用生命服務生命、用生命感動生命，

或許讓個案改變是很緩慢的歷程，但是在這其中最大受益者會是我自己，不是嗎？



撰文 | 蔡麗蘭 居服督導

我是今年三月到職的蔡麗蘭。在公部門已任職三十一年，並在公務生涯中從事過臨床護理，公共衛生及疾病防治等工作。去年退休之後，因緣際會走入長照居家服務擔任「居服督導」，讓我對於長期照顧及居家服務單位的服務內容及運作模式有更深的認識及了解。深深感到居家服務對於年邁體衰的長輩在日常生活上有相當程度的幫忙及協助，並可減少家人長期照顧的壓力負荷。

居服督導工作不僅只是簡單安排居服員到案家做照顧工作，還要周旋在個案、家屬、個管師或衛生局照顧專員等，透過居中協調及良好溝通，才能完成個案的照顧工作；甚至有時還需要協助居服員處理個案的突發狀況，或居服員請假要幫忙找代班等等繁瑣事務。

所以在長期照顧領域上，對我來說是一件不同以往的挑戰。非常感謝這段時間以來，當我遇到疑問與困難時，先進同事不厭其煩的指導，讓我能夠儘快熟悉業務和縮短耗時的摸索期。期待自己能在家關這個大家庭中與夥伴們一同並肩前行，大家一起好才是真的好，謝謝！



撰文 | 林家樑 居服督導

大家好，我是居服督導林家樑，今年七月一日開始加入「社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會」大家庭。

在尚未進入長照行列之前，所學的工作知識及經驗，與長期照顧的領域可以說是兩條平行線，在真正投入之後學到很多長照領域的實務，這也讓我原有的思維觀念得到嶄新的啟發。

要如何形容「居服督導」的職務呢？我認為有一個名詞挺合適的——就是夾心餅乾。在工作服務上出現問題的時候，需要與照專或者個案師的溝通，另一方面則是與照服員及個案之間的協調，或者是告知案家服務規則；所以在中間扮演著承上啟下的角色，讓整個提供服務的過程可以更加順遂。

我發現照顧領域跟以往的工作性質裡，最大差異之處在於接觸的主軸由事或物轉換成了「人」（個體），人與人之間的相處充滿了溫度，並且有著意想不到的收穫。當我在與長者談話的過程之中，能聽取用錢都買不到的珍貴經驗，這些經驗與善知識在經由反覆思考之後，將其內化成為自己的涵養底蘊，並藉以提升自我。這份工作，不只是職業，更是意義非凡的志業。

CARIMG

# 照顧無價 家庭照顧者口述故事

撰文

洪慧伶主任

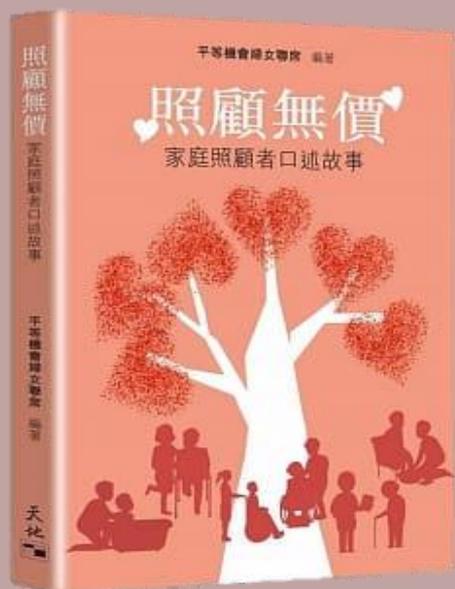
這本書是由香港「平等機會婦女聯席」集結每個家庭照顧者的心聲並正式出版流通，希望能讓社會大眾更為了解關注女性在社會生活和個人發展的處境，以及在平等議題中所需面對的問題；當她們全心投入在家庭之中，是否更讓自身的權益與存在價值成為被親情制約的犧牲品與剝削族群？

篇幅裡有許多不同樣貌的女性家庭照顧者，例如：大陸籍配偶、跨越二個世代的媳婦或是本身為身障者的家庭照顧者等等，透過她們的觀點與敘述，讓我們一同來正視關於家庭照顧者的人權與女性思維。

## 在長照 2.0 將「家庭照顧者」

納入服務對象之後，社會各界逐漸能看見這群隱身在家庭之中靜默無聲的她(他)們。當新聞媒體揭露了每一則的照顧悲歌，壓垮他們的最後一根稻草往往是長期以來日漸沉重的照顧壓力與道德束縛(將長輩送安置機構是不孝順的行為等等)；每個人都有屬於自己的人生藍圖與目標期望，家庭照顧者何嘗不是如此？

## 好書賞析



- 作者：平等機會婦女聯席
- 出版社：天地圖書
- 出版日期：2018/05/25

每日每夜在床榻照顧著難以恢復健康的家人親屬，燃燒著自己的青春年華，任憑歲月白首了那應該發光發熱的美麗姿態；當身心已無法承擔龐大的照顧負荷當下，悲歌的發生不應該視為怯懦逃避，我們更要積極關懷傾聽家庭照顧者說不出口的苦楚委屈，讓他們得到情緒的宣洩與正向的身心支持系統，並藉以調整回歸自己的生活模式與社會參與。

本書嘗試從不同的角度呈現家庭照顧者的工作現狀，以及社會環境對於照顧者的影響，亦討論我們該如何透過推動政策及資源整合的導入來改善家庭照顧者的權益和發展，希望藉此能引發社會大眾能有更多的關注和發想，進而得到真正的照顧者問題改善。我們期待因為有大家的參與讓需要被理解的家庭照顧者擁有堅強的社會支持，在他們快撐不下去的那一刻，你我都是拉他一把的那個人，共勉之。

# 獨居長者與健身族都適用的快速備餐祕訣

2021/08/06 作者 | 林治萱

開了4小時車終於回到老家的冠廷，邊擦汗邊打開家裡老冰箱想找瓶飲料喝。「啪」的一聲，掉出一個大袋子裡頭滲出了紅色血水。「什麼東西這麼臭！」他捏著鼻子提起來看，再看雜亂的冰箱內，堆了不下10包類似大小的袋子，他關上冰箱輕輕嘆了一口氣……大概又是媽媽不知何時買的豬頭皮。

媽媽記得冠廷愛吃豬頭皮，但這幾年的失智症的侵襲，她不僅早忘了怎麼下廚，也忘了她買了塞在冰箱中，那一堆來不及料理的食材。

圖片來源 / Pexels

## 買了忘了吃 傷身又傷錢包

這些分不出效期的食材，除了時常讓媽媽吃壞肚子緊急送醫以外，重複購買也讓媽媽的生活費比以往暴增了不少。今年還沒過一半，冠廷在辦公室就接了好幾次警察局打來的電話，不是媽媽上市場忘了付錢被當成了小偷，就是走在路上說要搭車到台中找冠廷吃飯，卻迷失方向說不出地址。這一切讓身為獨生子的冠廷決定暫時向職場請長假回家安頓好媽媽再復出。

「這些攤販怎麼就沒想過，一個獨居的老太太買十斤的肉是要怎麼吃？還好我回家了，不然這些食材又浪費了」、「外面還有廖阿姨送來的地瓜、南瓜，剛好可以當便當材料」……喝了水休息片刻的他，趁著母親還在休息的這段時間，開始整理起冰箱。



圖片來源 / Pexels

## 食物六大類是備餐基礎

冠廷想起自己之前鍛鍊健身時的備餐習慣，先在冰箱外貼了一張白紙，把能吃的食物按照營養師提醒的食物六大類加以分類。分類完畢後看著紙笑了出來，果然跟營養師提醒的一樣，長輩因為牙齒咬不動與飲食習慣的不同，核桃、腰果這類的堅果跟鮮奶、乳酪等乳品類食材可能會很少食用。

看來晚點得用線上購物買一些小包裝堅果，現在有許多設計成一天一包的規格非常方便，不怕吃過量、也不怕放了過期。保久乳也有適合的鈣質成分，買來之後放在陰涼處，隨手拿了就可以補充營養。他心想，「如果媽媽夏天熱了胃口不好，就改到便利商店買鮮奶酪也行得通，它也是乳品，跟鮮奶一樣可以補充鈣質。」

## 酵素醃肉軟嫩十刀工小心機

接著，他又想起回家之前曾到家庭照顧者關懷中心，跟一群大哥大姊一起上過高齡長者烹飪課，講課的營養師從食物軟硬質地與刀工開始教學，在那時他才知道，原來運用天然食材中的酵素，例如木瓜、鳳梨、奇異果都有許多酵素，可以先打成果泥用來醃肉，醃了之後的肉吃起來軟嫩，軟化後的肉再使用刀尖端肉或針插搗肉的技巧，就可以變成用牙齦也可以咬斷的滷排骨，吃起來輕鬆不少。

## 營養師也提醒：

可使用豆腐、豆乾、毛豆等補充蛋白質，此外，如果發現長輩除了咬不動、還有吞不下的狀況時，一定要趕快找復健科或語言治療師來評估吞嚥能力，盡可能維持長者自己從嘴巴進食的能力。

## 善用家電同步開工

冠廷快速地運用電鍋蒸剖成一條條的南瓜、烤箱烤地瓜、隨手拿甜薯刨成絲丟進鍋子裡水煮，把全穀根莖類打底準備好，接著挑了蒸過也不容易變味蔬菜，像茄子、花椰菜、胡蘿蔔，切成大約小指第一節長度與寬度，讓媽媽好咬好吞，打開瓦斯爐水煮燙好，不過肉還沒醃好該怎麼辦呢？

他抓了一把已經燙好的毛豆與小豆乾當作蛋白質補充來源，一起裝進大小一致玻璃保鮮盒裡，不僅好存放也好預估份量，真的臨時出門、帶媽媽到公園也可以帶著走當野餐食材，不到一個小時已經裝好八個便當，可以二三天不用煩惱要吃什麼了。



圖片來源 / Pexels

本專欄是為了讓更多的人認識“家庭照顧者”議題，本會邱啟潤常務理事邀集照顧相關的專家群，在康健雜誌『康健名家觀點』中，暢談家庭照顧者的酸甜苦辣。

- 本文全文轉自“康健”網站：首頁 > 看文章 > 專欄 > 熟年人生 )
- 網址：<https://www.commonhealth.com.tw/blog/4153>

冠廷一邊想起小時候每次打開媽媽做的便當的美好回憶，沒想到現在換成他為媽媽準備營養的餐食。當然你可能會幫他想了這個問題，「這麼清淡，萬一媽媽食慾不好，不吃該怎麼辦？」別擔心！家裡還有之前出國購買的芝麻醬與萬能醋，搭配一下在炎熱夏天裡吃起來真是清爽又開胃！

掌握六大類均衡的知識，認識食物酵素軟化的技巧，再運用家中常用的家電，與學習使用線上購物，就可以讓「幫長者備餐」這件事不再苦惱您喔！

（本文作者為台灣居家護理暨服務協會副秘書長林治萱）

# 友善商家

即日起，持有長照幸福卡的家庭照顧者，至合作的友善商家消費，出示小卡集章之外，即可享有各項店家優惠，集滿章印可至本會(地址：高雄市三民區漢口街137號)換取現沖咖啡一杯及精美禮物一份。



媽媽廚房



這是一間坐落於巷弄間由母女共同經營的可愛店鋪。每日早起準備新鮮材料，以職人精神認真烹煮垂涎三尺的餐點，將滿滿的心意送到每位客人的手中。

老闆瞭解家庭照顧者的生活樣態，亦能深刻感受家庭照顧者的辛苦與勞累，因此【媽媽廚房】特別與高雄市家庭照顧者關懷協會攜手合作，成為高雄市三民區家庭照顧者的友善商家！

店家地址：高雄市三民區漢口街130號

營業時間：9:00-15:00

電話：0912-609-470



永記刻印



開業35年所累積而來的專業底蘊，不論是影印、刻印、帆布印刷、廣告印刷等等物件，總是能將每位顧客殷殷託囑的期待與想法，交出最無懈可擊的成品！

本身也是家庭照顧者的老闆，更能體恤家庭照顧者的辛苦與付出，因此【永記合印工藝社】特別與高雄市家庭照顧者關懷協會攜手合作，成為高雄市三民區家庭照顧者的友善商家！

店家地址：高雄市三民區中庸街106巷2-17號

營業時間：9:00-15:00

電話：(07)241-3734、0939-667-903，可事先預約

# 友善商家

即日起，持有長照幸福卡的家庭照顧者，至合作的友善商家消費，出示小卡集章之外，即可享有各項店家優惠，集滿章印可至本會(地址：高雄市三民區漢口街137號)換取現沖咖啡一杯及精美禮物一份。



## 談及撈麵



年輕老闆的細彈撈麵配上特製醬料和招牌水波蛋，當筷子輕輕戳破蛋液附著在Q彈麵條上面，滑順不膩口，蛋香和醬香根本絕配，超級無敵猴賽雷~老闆會免費提供經濟困頓須要幫助的民眾吃一碗熱騰騰愛心滿溢的好吃撈麵；也因為看到家庭照顧者的辛苦與勞累，【談及撈麵】與高雄市家庭照顧者關懷協會攜手合作，成為高雄市三民區家庭照顧者的友善商家！

店家地址：高雄市三民區熱河一街170號  
營業時間：上午11:00-14:00、下午17:00-21:00  
電話：0915-251-852



## 相撲咖哩



鵝黃蛋皮裹附著晶瑩飽滿的米飯，成為美味可口的蛋包飯，最後再淋上老闆用心熬煮的咖哩醬，香味四溢令人垂涎三尺！

由於瞭解家庭照顧者的辛勞，因此【相撲咖哩】特別與本高雄市家庭照顧者關懷協會攜手合作，成為高雄市三民區家庭照顧者的友善商家！

店家地址：高雄市三民區正忠路142號  
營業時間：11:00-20:30  
電話：(07)-3854998



## 悅沐Hair Salon



忙碌於照顧家人之餘，也別忘了要好好照顧自己，換個髮型也換個好心情！

一位年輕的設計師自己開立的工作室，設計師本人親切又健談，價格公道且CP值高，來一次可以感受設計師的手藝，來兩次後就會愛上設計師的手藝！

店家地址：高雄市三民區鼎中路807號  
電話：0976-115-285

**4/14**

衛生福利部社會及家庭署  
身心障礙福利組長官至本會進  
行家照業務觀摩及交流分享

**4/26**

勞動部高屏澎東分署南區銀髮  
人才資源中心至本會洽談課程  
開設及講師合作事項

**7/22**

家總第一次全區線上  
聯繫會議

**7/28**

高雄電台業務宣導

**7/29**

家總-家照志工服務經  
驗線上分享

**9/22**

與8家高雄市失智  
共同照護中心合辦  
失智專題講座「好  
好照顧家己」

**6/19-26**

與台灣正念發展協  
會共同辦理「110  
年第3梯次照顧人  
員正念課程培訓計  
畫」，因應疫情以  
線上視訊方式進行

**8/10**

出席喜憨兒基金會「中低  
老人特照津貼訪視」業務  
暨家照個案轉介討論會議

**8/27**

家總縣市輔導會議(線上  
視訊)

**4月**

**6月**

**7月**

**8月**

**9月**

**協會  
紀事**

非常感謝您的支持，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），請來電告知，謝謝您！

## 捐款明細

捐款日期	捐款人姓名	金額
5/15	孫淑婉	1,000
5/15	黃瑞騰	1,000
7/7	傅英辭	10,000
7/12	蘇鈺鑫	500
110/8/13	中華社會福利聯合勸募協會	15,476
8/23	無名氏	56,000

## 如何申請家庭照顧者支持服務



### 一、申請資格與內容

#### 1.申請資格:

經由「長期照顧管理中心」評估，CMS等級第2級(含)以上對象之家庭照顧者，長照2.0服務對象為：65歲以上失能老人、55歲以上失能原住民、50歲以上失智症患者及失能身心障礙者。

#### 2.服務流程:

由據點社工先以電話聯繫，確認開案後安排到宅訪視評估及了解需求，並擬訂服務計畫，依服務計畫提供適切的服務項目與資源。

#### 3.相關活動訊息:

\* 官方FACEBOOK: <https://www.facebook.com/caregiver.kh/>

\* 官方LINE@帳號: @fqi1814z (一定要加上@)



### 二、服務費用

自110年度開始，符合家庭照顧者支持服務之個案若使用下列服務項目，須依被照顧者身分別負擔部分費用：

- 1.到宅照顧技巧指導-低收入戶不須收費、中低收入戶負擔5%(25元/時)  
一般戶負擔16%(80元/時)
- 2.心理協談-低收入戶不須收費、中低收入戶負擔5%(100元/時)  
一般戶負擔16%(320元/時)

### 三、服務項目

- 1.個案管理服務:依照家庭照顧者需求，制定個別服務方案，提供適切服務與資源。
- 2.到宅照顧技巧指導:聘請相關專業人員到宅指導照顧技巧，提升照顧品質。
- 3.照顧技巧訓練:以團體授課方式，針對家庭照顧者需求開辦學習課程。
- 4.心理協談服務:針對照顧者之需求，由約聘心理諮商師/社工師提供服務。
- 5.紓壓活動:以單次團體授課方式，讓家庭照顧者參與活動，放鬆壓力。
- 6.支持團體:以連續性團體授課方式，增進同儕關係、提升自我價值與成就感。
- 7.臨時看視服務:於家庭照顧者參與活動時，提供志工安全看視與陪伴服務。
- 8.關懷服務:由受訓過的關懷陪伴員以及志工，以電話及家訪方式提供關懷服務。

# 服務申請



## 如何申請居家服務

### 一. 服務對象：

接受補助之對象

實際居住於本市之非機構安置個案，經本市長期照顧管理中心，評估為長照需要等級第2級(含)以上且符合以下資格之一者：

- (1)65歲以上老人
- (2)領有身心障礙證明(手冊)者
- (3)55-64歲原住民
- (4)50歲以上失智症者

\*以上不符合者，本協會可提供完全自費服務

### 二. 服務內容：

- 1.基本身體清潔
- 2.基本日常照顧
- 3.測量生命徵象
- 4.協助餵食或灌食
- 5.餐食照顧
- 6.協助沐浴及洗頭
- 7.翻身拍背
- 8.肢體關節活動
- 9.協助上、下樓梯
- 10.陪同外出
- 11.陪同就醫
- 12.家務服務
- 13.代購或代領或代送服務
- 14.協助執行輔助性醫療
- 15.安全看視
- 16.陪伴服務
- 17.巡視服務
- 18.協助排泄

三. 補助額度：一般戶自付16%、中低收入戶自付5%、低收入戶補助100%

四. 服務區域：三民區、新興區、前金區、鼓山區、鹽埕區、苓雅區、左營區、楠梓區

五. 聯絡方式：07-322-3839、0989-319-089、0966-624-745

六. 協會地址：高雄市三民區漢口街137號

### 七. 申請方式：

1.來電本會居家服務督導，告知申請者基本資料，由本會督導協助申請

2.高雄市長期照顧服務管理中心線上申請

<https://ltc.kchb.gov.tw/apply>

3.1966長照服務專線

<https://1966.gov.tw/LTC/mp-201.html>



《床上洗頭》



《協助沐浴》



《剪指甲》



《協助備餐》



《拍背》



《協助餵食》



《肢體關節活動》



《陪伴服務》

# 活動資訊

## 110年度三民據點課程時間規劃表



### 支持團體

主題	日期/時間	講師
沙遊療法	9/24、10/1、10/8 10/15、10/22、10/29 週五上午 09:00~12:00	<u>邱敏麗</u> 沙遊世界表達與 療癒發展中心 副執行長



### 紓壓活動

主題	日期/時間	講師
瑜珈治療	9/8 (三) 下午 02:00~04:00	<u>徐道權</u> 瑜珈治療師
音樂治療	11/02 (二) 下午 02:00~04:00	<u>江翊仙</u> 音樂治療師



### 照顧技巧訓練班

主題	日期/時間	講師
翻身擺位、上下床移位及輔具資源介紹	9/11 (六) 下午 2:00~4:00	<u>李俊賢</u> 物理治療師
口腔皮膚及簡單傷口照顧	10/18 (一) 上午 09:30~11:30	<u>李春杏</u> 護理師
芳療足部照顧	10/18 (一) 下午 1:00~3:00	<u>李春杏</u> 護理師

## 110年度 家庭照顧者資源整合中心 課程時間規劃表



### 關懷陪伴員/志工基礎訓練

**招募對象**

對於關懷家庭照顧者服務有興趣之一般民眾，須完成三天基礎訓練課程後至各據點服務

主題	日期/時間	地點
第七屆關懷陪伴員/志工基礎訓練課程	9/28-9/30(二.三.四) 上午09:00-16:30	大東文化藝術中心 藝文教室A



### 高雄市家庭照顧者知能課程

主題	日期/時間	地點
家庭照顧者知能課程- 規劃照顧者現身說法， 分享照顧經驗	9/25(六)、10/16(六)、 11/13(六) 上午10:00-12:00	36味咖啡館 (正興路74號)



### 高雄市家庭照顧者成果發表會

主題	日期/時間	地點
高雄市家庭照顧者支持性服務計畫成果發表會	12/4 (六)	衛武營國家藝術文化中心榕樹廣場(高雄市鳳山區三多一路1號)

# 志工招募

## 志工招募簡章

多數家庭照顧者在年復一年、日復一日的照顧工作中，使得自身健康狀況變差，精神、情緒也不佳，造成極大的身心壓力負荷。高雄市家庭照顧者關懷協會為有效結合社會人力資源，協助本會推展家庭照顧者有關之社會福利服務，期盼讓家庭照顧者獲得友善的照顧環境，提升社會大眾對家庭照顧者議題的關心與認識，藉此讓家庭照顧者能感受到溫暖關懷的支持力量。

### 一 報名資格及條件：

1. 年滿十八歲，思想成熟、身心健康、具主動服務熱忱、表達能力佳之民眾。
2. 關心長期照顧議題或有家庭照顧經驗者，對志願服務、人群互動工作富興趣之民眾。

### 二、服務期程：即日起至110年12月31日

### 三、服務內容：

- 1.於協會一樓溫馨驛站接聽/轉接電話、提供諮詢服務、接待訪客與家庭照顧者，給予關懷並提供相關活動訊息。
- 2.協助辦理家庭照顧者相關活動及課程。

### 四、服務時間：

- 1.週一至週五：上午班（09：00-12：00）、下午班（14：00-17：00）
- 2.依活動辦理時間值勤

### 五 報名方式：

1. 來電洽詢 07-3223839#209
2. 填妥報名表請寄至 [kh.caregiver@gmail.com](mailto:kh.caregiver@gmail.com)，主旨請註明「110年志工招募報名」
3. 郵寄至「高雄市三民區漢口街137號」社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會收

### 五 甄選方式：個別通知進行面談，了解服務內容、注意事項及相關福利。

### 六 志工訓練：甄選通過後，可定期參加協會相關在職教育訓練及成長課程。

### 報名表

姓名		性別		出生日期	年 月 日
地址				連絡電話	
職業	<input type="checkbox"/> 已退休 <input type="checkbox"/> 待業 <input type="checkbox"/> 就學 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 就業，公司:_____ 職稱:_____				
志工經驗			照顧經驗		

# 愛心即時通

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，收到您的愛心款項後，即開立抵稅捐款收據。

謝謝您！請利用...

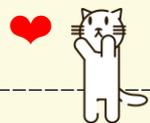
◇授權書：填妥資料，郵寄或傳真至社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會

◇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	<input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 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 (與信用卡簽名相同)		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 每年_____元	每半年_____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

# 愛心即時通

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	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
	新台幣 (小寫)																

◎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

通訊欄(限與本次存款有關事項)		戶名	高雄市家庭照顧者關懷協會	
<input type="checkbox"/> 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		寄款人		
		姓名		
		地址	□□□-□□	
		電話	經辦局收款費	
虛線內備供機器印錄用請勿填寫				

收款帳號戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款費	

請沿線裁下

## 郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，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任一郵局辦理。
- 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者無效。

## 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名、通訊處各欄請詳細填明，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臺幣 15 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，請以正楷工整書寫並請物折疊。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填寫。
- 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

溫馨驛站開放時間：周一至周五09：30-16：30

# · 溫 · 馨 · 小 · 卡 ·

拿到小卡後，你可以這麼做...

- ☀️ 您可將此卡贈送給認識的其他家庭照顧者
- ☀️ 擁有此卡者當日可來溫馨驛站免費享用咖啡
- ☀️ 僅限溫馨驛站店內使用，當日使用後此卡回收

我想對\_\_\_\_\_說





---

## 《照顧者宣言》

身為一個家庭照顧者您有權利大聲的說……

1. 我以身為照顧者為榮
  2. 我會善待自己
  3. 我有權尋求協助
  4. 我有權保有屬於自己的生活
  5. 我有權拒絕無謂的罪惡感
  6. 我有權利大方地接受回饋
  7. 我有權做好自己的生涯規劃
  8. 我有權利期待並爭取協助照顧的服務
-