



社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會 會訊



使命 MISSION

促進家庭照顧者獲得
友善的照顧環境

願景 VISION

成為家庭照顧者
最信任的夥伴

核心價值 CORE VALUES

關懷、溝通
服務、卓越



理事長的話

撰文 | 石義方 理事長

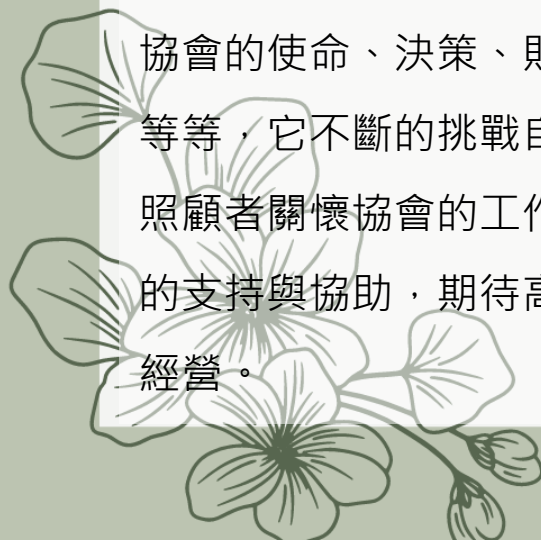


家庭照顧者在家庭中所承受的壓力與無形的價值是很重要的，多年前在民間各團體的倡議與努力下，家庭照顧者這個角色已被看見及被肯定。

長期照顧服務法106年上路已將家庭照顧者支持服務項目列入法定服務範圍，本協會 因此也承接了高雄市衛生局的資源整合中心與三民區的家庭照顧者支持服務計畫，同時也服務計畫範圍外長照2.0無法觸及的家庭照顧者。

近年因新冠疫情的影響，協會工作人員與居家照服員除了確實配合政府的防疫措施外，仍想辦法持續服務案家，大家共同攜手防疫更兼顧服務，度過疫情艱困時期,感恩之心點滴在心頭。

高雄市家庭照顧者關懷協會開創至今已有23年，這是歷屆前理事長們立下的堅定基礎與口碑，接下理事長此任務後，體認到非營利機構宛如開一家公司，創業惟艱守成不易，例如高雄市家庭照顧者關懷協會的使命、決策、財務管理、人力資源、績效管理、和政府之互動等等，它不斷的挑戰自己扮演好現在的角色。最後要感謝高雄市家庭照顧者關懷協會的工作人員及各委員會主委及委員們，有了你們大力的支持與協助，期待高雄市家庭照顧者關懷協會這個招牌能永續長存經營。



CONTENTS

目錄

服務申請

- 01 申請居家服務方式
- 03 家庭照顧者支持性服務申請

家庭照顧者支持服務

- 04 資源整合中心活動花絮
- 05 三民據點活動花絮
- 06 三民據點服務酸甜苦辣
- 07 聯勸方案社區蹲點服務花絮
- 11 聯勸方案服務酸甜苦辣

大小事報你知

- 12 人物特寫-居家服務員小故事
- 13 人物特寫-家庭照顧者小故事
- 17 生力軍
- 20 好文分享
- 22 協會紀事
- 23 捐款芳名錄

活動資訊

- 24 活動資訊
- 25 愛心即時通

111年9月 第64期會訊

發行人 | 石義方

編輯 | 吳佳蓉×蔡秀嫻×李娟娟

排版 | 楊婕妤×蘇許從吾

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

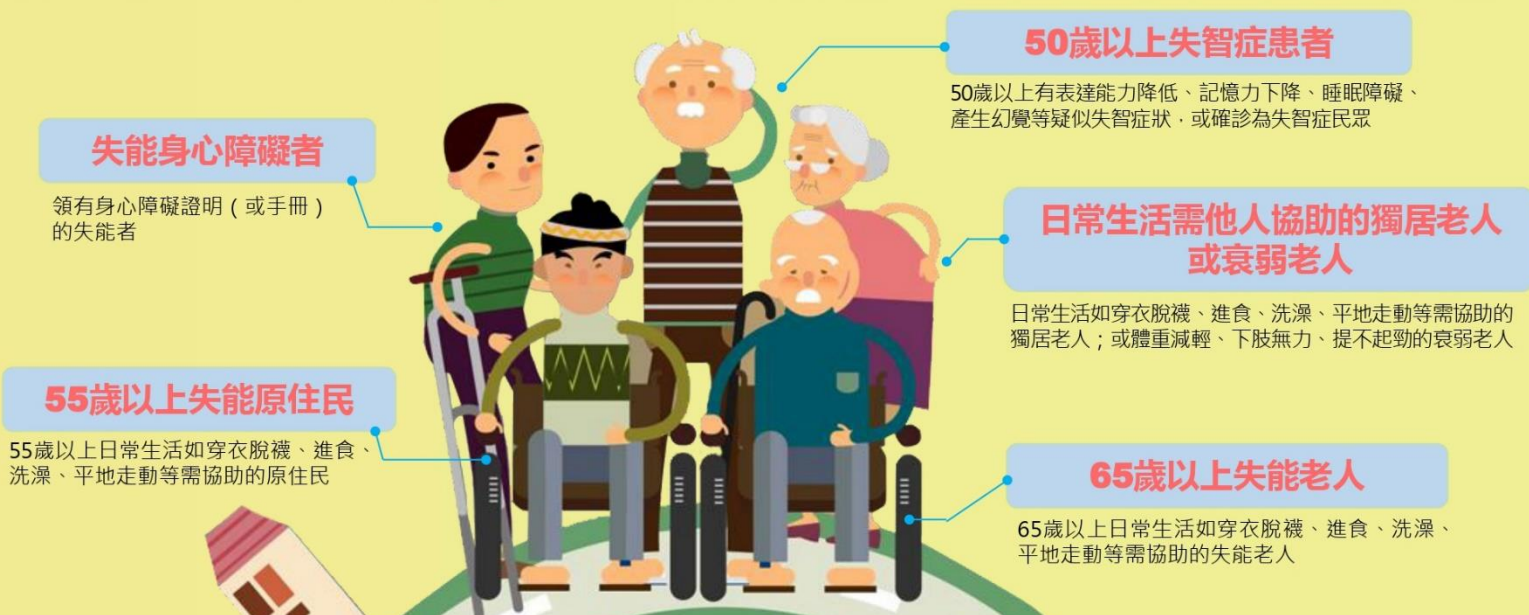
中華民國88年9月創刊



愛心碼：3223839

居家服務申請方式

有下列狀況的人，
都可以向各縣市長期照顧管理中心提出申請喔！



*以上申請資格不符合者，本協會可提供完全自費服務

要怎麼申請長照服務？



居家服務申請方式

長照服務分成四大類



2.交通接送服務

協助往返醫療院所就醫或復健

3.輔具與居家無障礙環境改善服務



居家生活輔具購置或租賃

居家無障礙設施改善



4.喘息服務

提供家庭照顧者獲得休息時間



圖片取自衛生福利部官網/衛福部長照專區/溝通宣導資源平面文宣類
<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3648-38028-201.html>

一. 居家照顧服務內容：

- | | | |
|---------------|--------------|-----------|
| 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 |

二. 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%

三. 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

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

五. 協會地址：高雄市三民區漢口街137號

家庭照顧者支持性服務申請



圖片取自衛生福利部臉書專頁
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1133467246819692&set=pcb.1133465896819827>

● 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@)



● 服務項目

- 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。
- 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-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)
- 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。
- 心理協談服務:**針對照顧者之需求，由約聘諮商心理師/社工師提供服務-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)
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

關懷陪伴員基礎/進階培訓課程 花絮

撰文 | 楊婕妤 社工師

3/26-3/28 第8屆關懷陪伴員初階課程

高雄市家庭照顧者資源整合中心於107年開辦「關懷陪伴員」服務以來，至今已培訓八屆關懷陪伴員，受訓人數達253人，提供高雄市高負荷家庭照顧者情緒紓解與關懷。

有感於關懷陪伴員服務之重要性與開創性，故由資源整合中心統籌規畫辦理志工訓練與服務模式，統一召募並開辦關懷陪伴員/志工基礎課程，再分發結訓學員至各據點實習與服務，提供在地化與適切性之服務。第8屆關懷陪伴員基礎訓練辦理1梯次3場次，共35人/105人次參與。

9/15-9/16 關懷陪伴員進階培訓課程

為提升關懷陪伴員之服務品質，資源整合中心於9/15-9/16辦理進階課程，針對上線服務之關懷陪伴員於服務中常面臨的困難進行課程規劃，內容包含社會資源與福利概述、長照2.0資源介紹、電訪技巧與實際演練及志工服務的反思與回饋，以增進關懷陪伴員之服務相關知能，進階課程辦理1梯次2場次，共23人/42人次參與。



07/16 ~ 09/03 雙老家庭照顧支持團體 花絮

撰文 | 林奇妮 個管員

高雄市家庭照顧者關懷協會舉辦的支持團體活動，此次以雙老為主題，邀請老老照顧者來參與六次團體課程，照顧者們與老師第一次團體從認識熟悉開始，建立團體契約，培養團體信任。

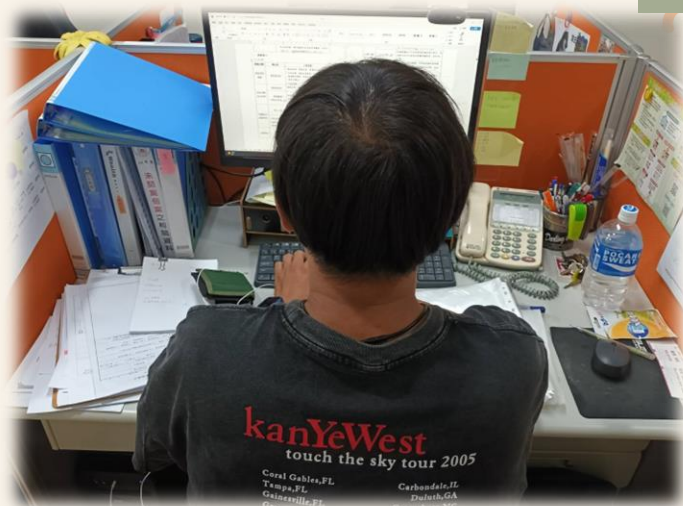
課程中老師利用色紙選擇活動引導成員介紹彼此的特質與風格，幫助成員認識自我；其中一堂團體課程，老師安排生命清單的撰寫讓成員們回顧生命歷程，每位成員講述著自己人生的酸甜苦辣回顧過去，並在老師的引導下一同探究老年生涯的規劃。

老師也透過藥物辨識活動讓照顧者從中規劃屬於自己的飲食、運動、睡眠、紓壓及慢性病管理的方法，在照顧之餘也別忘了自己的身心健康，看到每位來參加團體活動的照顧者都滿懷開心的回家，期待著下次團體的到來，讓支持團體給予照顧者在照顧路上獲得壓力抒發、以及學習支持性的情感表達。



服務酸甜苦辣

撰文 | 溫鉉豪 個管員



今年8月中從居家服務組轉戰到家庭照顧組，從服務被照顧者轉變成服務照顧者，對我來說真的一個新的挑戰。

在居家服務時從事第一線的居服員的工作，通常都是居服督導會先連絡好案家，再帶著你一起進入案家做服務，之後才會變成一對一服務，不過當遇到處理不了的事情或是需要和個案或是個案家屬溝通時，這時候還能請居服督導幫忙處理。

和家庭照顧完全不同，家照個管員全程都要自己來，自己處理轉介進來的個案單，再來key上系統，之後和個案電訪或是家訪，再決定是否開案，媒合資源介入，再持續追蹤關懷個案。一開始接觸家照個管其實滿崩潰的，很多事情對我來說真的是第一次接觸，也很多業務上是遇到了才知道有這件事，不論電訪還是家訪對我來說都是一個挑戰，尤其是家訪對我來說是最困難的，不過經過這幾禮拜的學習與同仁的指導和協助，讓我漸漸的熟悉工作上的事情，希望未來我會更好，幫助更多的照顧者。

聯合勸募方案《Love Link讓愛串門子》～疫情下的支持團體

撰文/吳婉瑜 社工員

疫情肆虐，為生活帶來了諸多不便，而生活型態也漸漸在改變。

以往，家庭照顧者若想出門喘息、參加活動，往往會因為照顧責任及無照顧替手等等因素而無法外出。近年來還多了疫情因素，照顧者若要外出會有更多需要顧慮的因素，擔心可能會把病毒帶回家，傳染給被照顧者，更加不敢外出。

因此，在科技發達的現代，許多活動與課程都改以網路視訊會議的方式進行，但像支持團體這類多需要面對面溝通、交談的活動，若家庭照顧者在家線上參與活動，也可能會面臨不擅長操作3C用品、網路訊號不穩定以及與被照顧者在同個空間，不方便敞開心胸談論的困難。

但因為徵詢報名成員的意願，多數人傾向線上參與，僅有少數人願意前來，因此今年的支持團體採取實體、線上並行的方式，方便前來協會的成員可以到現場參與、不便前來現場參與活動的成員則可以選擇線上參與。

兩位社工與帶領團體的諮商心理師都是第一次做這樣的嘗試，因此在活動開跑前，社工與講師來回溝通、討論了數次，做了許多前置工作，只為了讓活動能夠順利進行。

今年的支持團體主題為「快樂進行式」，目的便是「讓成員找尋讓自己能夠更快樂的方式」，一共有六次活動，很榮幸的，在最後兩次活動，有幾位本來選擇線上參與的家庭照顧者，也願意前來協會參與實體活動。

本來都只有在空中相見的講師與成員們，來到現場參與活動時，笑著說：「感覺好奇妙，前幾次都在網路上見面，來到現場就像是網友見面會一樣呢！這樣的實體交流感覺還是很不一樣～」而在活動過程中，社工感謝成員們願意信任彼此、講師與社工，在團體中揭露自己的照顧辛酸、抒發心情，也非常感謝成員們願意在忙碌辛勞的生活中撥空，在這幾個週六早上花兩個小時的時間加入我們，無論是到現場或在線上，有些人甚至是一邊工作、做家事、煮飯、騎車，一邊在線上加入我們，真的非常令人感動。

我們期許成員們在未來都能夠更知道如何找到快樂，照顧自己，也因為在這個活動中認識新朋友，找到支持。



《Love Link讓愛串門子》～有你真好！

撰文/衛孟琪 社工師

今年七月接到一個轉介，照專表示照顧者情緒不穩定，有輕生念頭，因此我帶著忐忑的心與照顧者聯繫，從電話那頭傳來照顧者的聲音，我能感受到照顧者的情緒和狀態是焦躁不安的，照顧者分享現況後便告訴我，自己是真的沒辦法才向外界求助，通話過程照顧者不斷地說著：「不好意思、真的很不好意思。」首次的通話就這樣落幕。

時間來到家訪當天，照顧者表示自己其實很討厭麻煩別人，也不希望別人知道自己面臨的困難，但是長時間的照顧壓力，且沒有照顧替手分擔，再加上沒有收入，經濟上的困窘，讓照顧者不經想著如果離開人世是不是就能不再煩惱。照顧者述說著，我傾聽著，照顧者身型嬌小，為協助被照顧者下床，長時間以雙腿支撐被照顧者重量，導致照顧者雙腿整片瘀青，甚至體力不支而住院，照顧者鼓起勇氣求助，但因為被照顧者不符合長照資格，而無法使用長照資源來減輕照顧負荷。照顧者哭著對我說，雖然不知道這次是不是真的能得到協助，抑或是只能像以往一樣愛莫能助，但不管結果如何，都深深感謝關心自己的每一位。這一刻我能真實感受到照顧者心中的酸甜苦辣，求助無門的經驗，習得不抱太大期待就不受傷害的意識，但仍真切感謝每一位有心協助的人。



圖/臨時替代人力

我與照顧者討論後，媒合居服員協助沐浴，完成被照顧者想洗澡的期待，同時也減輕照顧者的負荷，照顧者看著被照顧者能好好洗澡的期待完成時，照顧者也非常的開心，不斷道謝。

我很感謝有聯勸的方案，能看見並協助有需求和困難卻沒有資源可以協助的照顧者，也感謝每一位參與服務的專業工作者，謝謝你們的投入使得照顧者的需求能被滿足，現在照顧者變得開朗許多，經常向我說很感謝你們的協助，有你真好！而「有你真好」這句話也是我想對每一位我所服務的照顧者說的，謝謝你們與我分享你們的故事，並信任我讓我參與在其中，也感謝你們的堅強鼓勵著我，讓我能看見生命的韌性。

照顧者心裡話~

「參加紓壓團體，讓我發現到了原來也有人有和我一樣的困擾！」

「跟心理師談過讓我覺得好多了。」

「使用到宅照顧技巧服務，我不用出門就有人來家裡教我，真好！」

「謝謝你們的幫忙，減輕了我的負擔和壓力！」

「好險有你們，不然我都不知道該怎麼辦！」

這些服務對象的回饋，是我們最大的動力，高雄市家庭照顧者關懷協會在地深耕了十多年，不僅僅是我們牽著照顧者們的手，照顧者們也同樣拉著我們的手，和我們一起往前，而接下來我們的目標是：「讓現在感受到幫助的家庭照顧者，在未來也越來越強壯，能夠扶持其他的家庭照顧者。」



圖/紓壓團體課程



圖/到宅照顧技巧指導-營養師

11年居服照顧路的所思所想

撰文 | 林容瑛 居服員

各位朋友大家好！

我叫林容瑛，目前擔任高雄市家庭照顧者關懷協會居家服務員。過去只是一般的上班族，從事外務工作。工作內容：整理倉庫開車送貨，接觸的人是一般大眾。

後來家人生病自己順理成章成了一位家庭照顧者，考量經濟兼顧照顧因素及週遭朋友建議輾轉進入長照領域工作。

轉眼之間從事居服工作已經11年頭，當初入行懵懵懂懂，對長照專業涉入不是很了解，深怕自己無法勝任。幸運地遇到案家照顧者都蠻友善，如果對被照顧者的生活習慣照顧上有疑問，請教家屬她們都很樂意回覆協助，因此在每位家屬身上學到她們照顧個案技巧，畢竟家人是最了解個案背景身心狀況。

照顧是一場與時間競賽的工作，過程勞心勞力，要提升品質就需要背後各領域專業團隊支持。不同領域問題由個別專業介入協助，擔任居服員需要有同理心，站在對方角度換位思考了解個案的需求及協助，發現問題，狀況即時回報督導並適時介入，讓服務達到個案需求。

在工作中遇到好與不好的狀況，抱持學習的態度，讓自己進步並能持之以恆、一絲不苟地將學習實踐付諸行動。就能學到更多、學得更快並期許自己活在當下，就能放下過去，放眼未來。

那些照顧歲月堆疊的智慧

撰文 | 家庭照顧者 洪秀禎

我是秀禎，今年六十三歲，照顧臥病在床的先生已有十年之久。我們於民國73年創立永記刻印至今將近40年，生活尚能自給自足，但自從先生意外摔斷腳踝且開刀不順利，造成左腳行動不便必須仰賴輪椅，爾後身體每況愈下時常出入醫院，最終被診斷出尿毒症，往後都必須透析洗腎。自此我們店面生意門可羅雀，為了家庭生活開銷我邊到外面打工邊照顧先生。直到民國105年店面結束營業後搬回老家改成工作室，一來可以方便照顧先生，二來也有時間可以到外面工作，三來也能為從前刻印的老客戶繼續服務。



平順的日子就這樣持續著，但天有不測風雲，就在民國109年8月初我發現左側腹部有硬塊便馬上到診所檢查，經超音波掃描後評估是良性腫瘤，但醫師仍建議要動手術處理。

我向醫生說：「我若開刀住院就無法照顧先生了，請讓我考慮一段時間！」

心急之下透過網路找到1966長照服務，與其聯繫說明我先生的狀況後，讓照顧管理專員替我們申請長照2.0服務，安排居服員協助照料先生的生活起居，我才能無後顧之憂的去接受手術。

好在照顧管理專員瞭解我的困境後評估增加先生的服務項目，有陪同外出、協助沐浴、代購生活物資與家務，一週六天都安排妥當，讓我能安心養病調適身心狀態，身體也逐漸有了起色。

手術結束後本以為已恢復健康可全心照顧先生，醫師卻告訴我卵巢細胞有病變，必須安排做化療。「天啊！我得了癌症！」一時難以接受這晴天霹靂的消息，心情也頓時跌入谷底。腦海不斷想著未來怎麼辦？先生該由誰來照顧？面對漫長的抗癌路程、持續的化療，種種的艱辛之途，我真的能夠做得到嗎？



所有化療結束出院後，高雄市家庭照顧者關懷協會的楊社工家訪評估我的照顧負荷，並在長照喘息服務的幫忙下，讓我能夠到協會參與紓壓活動、支持團體及自助團體課程，脫離照顧現場使身心靈得以放鬆解脫，也認識同為照顧者的新朋友，互相交流、慰藉與勉勵。



楊社工也邀請永記刻印加入三民據點友善商家的行列，提供照顧者們便民服務與優惠，也能與他們分享照顧過程中的酸甜苦辣，現在我不再是受助者，也能用自己的專業與經驗協助其他照顧者！

疫情前我最期待據點每月舉辦的書法課程，這段期間雖然暫時不能到據點上課，我仍在家自主練習書法，一邊防疫一邊期待據點重新開放。





每位家庭照顧者背後都有一段故事，走著一條艱辛漫長的路途，必須具有堅毅不拔的精神與耐心，應付被照顧者的各種突發狀況。但照顧者並非超人，需要適時的紓壓與休息，才不會累垮自己的身體並拖累到子女們的生活！親朋好友現在都會詢問我長照相關問題，若子女的家庭事業無法兼顧時，長照服務對我們就猶如是神仙下凡的存在，解決我們多方的難為，對此我深深感謝！



撰文 | 蘇許從吾 社工員

我進入社工系的原因是因為我對台灣這塊土地文化的熱愛，以及對自我的身份認同。真正的社會工作者，不僅要看見人，也要看見「大自然」，我相信人和環境是緊密相依，共存共榮的。我希望自己是兼具人文關懷和環境教育的那種社會工作者。

這樣的體認，讓我知道了自己的一顆心該安放於何處；我的心因了解和認同，充滿了愛的能量，只待發揮。對我來說人無等差，年齡、階級、族群都不重要。重要的是我們相遇了，而且對彼此伸出了手，打開了心，期待改變，看見生活中更多的可能性。這就是社工能去做的。不是我；是我們。不是你好；而是共好。

在社工的專業學習上，我會努力增強自己的專業能力。面對老人家，我會在照顧他們身心之餘，也聆聽他們的故事，當個薪傳者。面對孩童少年，我會致力教育和閱讀啟發，幫他們建立階梯，當個提攜者。面對其他對象，我會理解關懷，助他們增權自立，當個陪伴者。儘量不失彈性及同理心，給予不同的對象，最適切又不失溫度的處遇。

永遠是什麼？就是每個當下。而學是永遠未完待續的。我立志要成為一位好的社工工作者，永遠步履不止亦無悔。僅此而已。■



撰文 | 溫鉉豪 個管員

大家好~我是溫鉉豪，很開心在8月中的時候，能夠加入高雄市家庭照顧者關懷協會這個大家庭，去年畢業於輔英科技大學-高齡及長期照顧事業系，大學畢業後先從事長照居家服務累積1年多經驗，學習與了解第一線的重要性。

今年8月中轉換到家照組，家照這個領域是我從未接觸過的，從服務被照顧者轉變成服務照顧者，對我來說是一個全新的挑戰，家照和長照服務的東西還是很多的不一樣，不過有主管與同事的協助幫忙與指導，學習到更多新知識，讓我慢慢進入工作狀況，幫助更多需要幫助的服務對象。



撰文 | 林奇妮 個管員

大家好!我是林奇妮，很高興能夠加入了高雄市家庭照顧者關懷協會這個大家庭，畢業於輔英科技大學高齡及長期照顧事業系，畢業後從事一年的照服員工作，也因這份工作讓我能感同身受照顧者面對照顧壓力與困難，讓我更加想為照顧者盡一份心意。

來到高雄市家庭照顧者關懷協會接觸家照業務是一個全新的挑戰，與以往的工作性質有很大的不同，在過程中可能會面臨許多的困難但我會好好努力向同仁們學習，彌補不足的地方提升自己的能力，努力看見照顧者的需求運用所學及資源為他們減輕壓力，在照顧路上更能輕鬆自在。

住院看護費納健保有譜？

跨黨派立委拍片相挺

薛瑞元允諾修《健保法》爭取60億試辦

菱傳媒 記者許玲瑄、單蔓婷 / 台北報導



住院看護費納入健保往前邁進一步！十餘位跨黨派立委拍影片表態支持，衛福部長薛瑞元正面回應表示，將修《健保法》解決住院陪病的家庭難題和沉重的經濟負擔；衛福部也計畫在健保會提案增加試辦經費60億，家總秘書長陳景寧向健保委員喊話，多數民眾有住院照顧的壓力，贊成微調健保、讓看護費納保，「希望健保會委員看見這些需求」。

薛瑞元：修《健保法》處理民眾住院陪病壓力

薛瑞元在媒體專訪時表示，上任後施政方向包括修《健保法》處理健保費率法源，並提及民團倡議多時的住院看護費納入健保案，也將納入修法。他表示，目前研擬的是全責護理並納入健保，由護佐協助護理師照護病患，未來住院不需自帶看護，民眾的經濟負擔將會減輕。

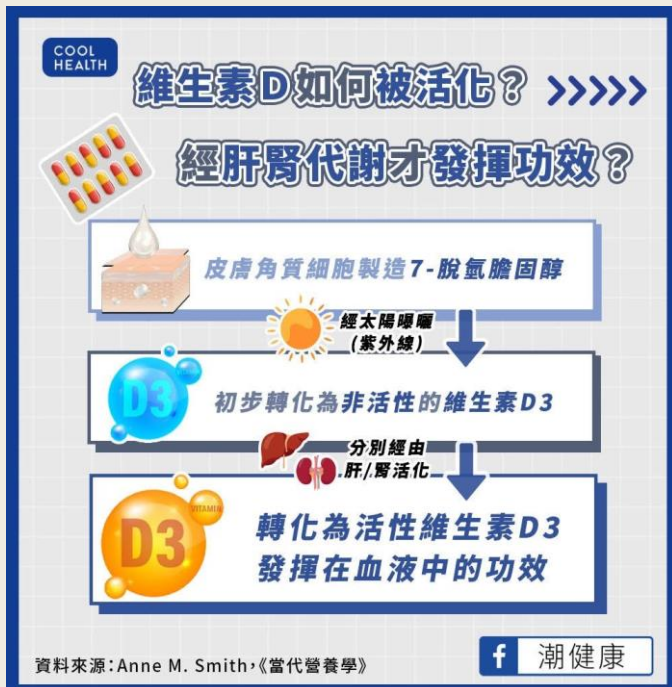
(文章取自：中華民國家庭照顧者關懷總會官網
<https://www.familycare.org.tw/policy/11611>)

吃維生素D失智？ 活性維生素D3與非活性不同！ 醫師：這族群勿亂停用

潮健康 / 郭家和

維生素D可預防慢性病？老年人補充卻
增加失智風險？

維生素D是近年養生保健的熱門議題，不少國內外研究發現，維生素D缺乏與失智症、阿茲海默症等認知功能障礙有明顯相關性。也有部份民眾認為藉由補充維生素D能降低阿茲海默症風險。當代營養學提及，維生素D有預防慢性病如心血管疾病、糖尿病、高血壓，對人體血鈣與骨質的調節更有重要作用。



維生素D對骨質很重要

洪暉傑醫師認為，關於國衛院補充維生素會增加失智風險的研究，必須思考幾個重點，第一，在健保開藥條件規定下，這些開立活性維生素D3的病人，是否有蠻高比例患有嚴重慢性腎臟病，是否因慢性腎臟病本身與失智症高度有關，而不是直接使用活性維生素D3造成失智。第二，活性維生素D3與一般民眾補充的非活性維生素D3，不可直接等量齊觀。從這兩個角度來看，維生素D3與失智的「相關性」，還需要更多研究來分析。



(文章取自：潮健康)

<https://blog.coolhealth.com.tw/2022/09/02/vitamin-d-treatment>

8/13

至主婦聯盟苓雅站進行家庭照顧者
業務宣導

8/18

與遠雄人壽、果陀劇場合作-協辦
家庭照顧者藝術工作坊

8月

9/24

協辦中華民國家庭照顧者關懷總會與
合作金庫人壽「哈囉呼叫“星隊友”
沉浸式音樂劇」及「未來，請回答！」
的高雄場生活策展活動

9月

捐款明細

捐款日期	捐款人姓名	金額
111/8/4	陳柏維	500

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！

111年度10-12月活動時間規劃表

主題	日期/時間	地點
照顧技巧訓練班 -如何因應常見 精神與情緒困擾	10/18 (四) 10:00 ~ 12:00	協會一樓 (高雄市三民區漢口 街137號)
照顧小故事座談會	10/22 (六) 11:00~12:00	Mars創客商務中心 (高雄市左營區明誠 二路524號2樓)
	11/5 (六) 15:00~16:00	未定
家庭照顧者一日喘息		
照顧市集/ 家庭照顧者服務 工作坊	11/12 (六) 13:30-16:30	R7 創藝所在 Creative Hub (高雄市前鎮區中山 三路132號)
戲劇工作坊 成果展演	11/26 (六)	正港小劇場 (高雄市鼓山區蓬萊路 99號高雄駁二藝術特 區蓬萊區B9倉庫)

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	☐ 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 ✦ 關懷專線電話諮詢服務 ✦ 建立資源共享的管道，以提供需求者再利用 ✦ 轉介與連繫服務 ✦ 情緒的支持 ✦ 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
------	---	---	---	---	---	---	---	---	-------------------	----	----	----	---	---	---	---	---

◎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	
☐ 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			
虛線內係供機器印錄用請勿填寫					

收款帳號戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

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



《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
-