

國立暨南國際大學附設長照中心

都會長照身障家庭 × 家庭照顧者喘息 × 學生培育 產學合作捐贈計畫

「照顧者也需要放假」

暨大長照喘息旅行

大人小孩去旅行，長輩在暨大日照被照顧——照顧者終於能真正休息

每 3.3 萬元 = 1 個照顧家庭（照顧者 + 被照顧者 + 孩子）的兩天一夜南投喘息之旅

被照顧者白天到暨大附設日照中心接受專業照顧，照顧者帶著孩子安心出遊

同時培育長照學生、提供弱勢學生有薪工讀

捐贈國立大學 = 對政府捐贈：可全數列為費用，不受金額上限

主辦單位 | 國立暨南國際大學

執行單位 | 國立暨南國際大學附設長照中心

示範場域 | 國立暨南國際大學附設珠仔山社區長照機構

中華民國 115 年 10 月

一頁看懂本計畫

重點	內容
我們看見的問題	許多長照與身障家庭已經很多年沒有一起出門旅行；主要照顧者全年無休，長期身心耗竭，社會一再出現令人心碎的「長照悲歌」。
我們的做法	邀請新北市經濟弱勢的長照、身障家庭（照顧者＋被照顧者＋孩子）到南投兩天一夜： 被照顧者白天到暨大附設珠仔山日照中心使用喘息服務 ，由長照專業團隊照顧； 照顧者帶著孩子安心出遊 ，晚上全家團聚。
喘息有多長	兩天合計約 11 小時 完全不用照顧，是一般公益旅遊做不到的「真正休息」。
一舉多得	家庭得到團聚與喘息；長照學生得到真實場域實作；弱勢學生得到有薪工讀；南投偏鄉得到觀光消費。
企業得到什麼	全數列為費用、無金額上限的租稅效益；每一戶家庭的服務紀錄與感謝回饋；可放入 ESG／永續報告書的社會影響力數據。
每戶費用	經成本評估，每戶實際成本約 19,700 元；含 40% 計畫營運與永續發展費後， 每戶捐贈單位新臺幣 3.3 萬元 。
募款目標	第一年 100 戶（330 萬元）；三年累計 500 戶、最多 1,500 人次（1,650 萬元）。
暨大窗口	長照中心 梁鎧麟主任 049-2910960#3880 skygod0303@mail.ncnu.edu.tw

致企業夥伴的一封信

親愛的企業夥伴：

您是否想過，一位照顧失智母親或重度身障孩子的人，上一次好好睡一覺、出門走走，是什麼時候？

台灣有超過 55 萬名家庭照顧者，很多人全年無休、一撐就是十幾年。2018 到 2024 年，台灣發生了 62 起長照殺人悲劇。這些照顧者不是不愛家人，而是太久沒有休息、太久沒有人看見他們也需要被照顧。

一般的公益旅遊，只是讓照顧者「換個地方繼續照顧」。「照顧者也需要放假」不一樣：全家一起來南投，**被照顧的長輩或身障家人白天到暨大附設珠仔山日照中心**，由長照專業團隊照顧、參加健康促進活動；**照顧者則帶著孩子去日月潭搭船、搭纜車，或去做一次按摩——**兩天合計約 11 小時，完全不用照顧。晚上，全家再團聚。

許多照顧者告訴我們，他們最虧欠的不是被照顧的家人，而是很久沒有好好陪伴的孩子。這趟旅行，讓照顧者有時間休息，也把時間還給孩子。同行服務的，還有暨大的長照學生與需要打工的弱勢學生。

您的 **3.3 萬元，就能讓一個照顧家庭真正休息兩天**；而因為暨大是國立大學，您的捐贈等同捐贈政府，**可以全數列為費用、沒有金額上限**。邀請您，一起讓照顧者也能放個假。

國立暨南國際大學附設長照中心 主任

梁鎧麟 敬上

一、看不見的戰場：每一個長照家庭裡，都有一位撐了很久的人

62 件 2018 – 2024 年 長照殺人案 件	約 55 萬 全國家庭照顧者（推估）	僅 23% 符合資格的照顧者 實際使 用喘息服務	18 萬+ 新北市身心障礙人口
---	------------------------------	---------------------------------------	---------------------------

（一）長照悲歌，平均每年將近 9 起

中華民國家庭照顧者關懷總會統計，2018 至 2024 年間共發生 **62 件長照殺人案**，平均每年 8.8 件；單是 2023 年就有 14 件照顧悲劇。家總歸納出三組令人不忍的「密碼」：**5080**（50 歲子女照顧 80 歲父母）、**8080**（80 歲老夫妻互相照顧）、**8050**（80 歲父母照顧 50 歲身障子女）。

這些照顧者不是不愛家人，而是太久沒有休息、太久沒有人看見他們也需要被照顧。

（二）照顧幾乎都落在家人身上

衛福部調查顯示，身心障礙者中有 56.89% 生活需要協助，其中 **69.50% 由家人提供照顧**；55 歲以上需要協助的長者，有六到八成由家人擔任主要照顧者。衛福部推估，2024 年符合長照資格者約 55.8 萬人，也就是全國有 **超過 55 萬名家庭照顧者**。

同時，家戶越來越小：2023 年平均同住人數僅 2.52 人，36% 是一人戶；全國有超過 51 萬位長者處於「老老照顧」。一個家庭裡，往往只有一位照顧者在撐。

（三）喘息服務有用，但大多數人沒用到

衛福部長照滿意度調查中，**93.3% 家庭照顧者認為最有幫助的服務是喘息服務**。然而依衛福部 112 年統計，約 60 萬名符合資格的家庭照顧者中，**實際使用喘息服務的只有 23%**。原因很真實：不知道怎麼申請、不放心把家人交給陌生人、更沒有「離開家」的機會。

（四）對長照與身障家庭來說，「一起出去玩」是奢侈

新北市擁有超過 18 萬名身心障礙者，是全國身障人口最多的城市之一。對這些家庭而言，一趟旅行需要克服的不只是旅費，還有：能上輪椅的車、無障礙的住宿、能安心交託的照顧人手。研究也指出，身心障礙者的旅遊意願與其**自我效能感**密切相關——當有人協助克服障礙，他們就更願意走出家門。

我們想做的很簡單：

讓被照顧的人出門看看山、看看湖；

讓照顧的人，有兩天可以不用一個人扛。

二、我們的解方：「長輩去日照，全家去旅行」的喘息旅行

本計畫由國立暨南國際大學主辦、暨大附設長照中心執行。最大的不同，是把**大學附設日照中心的專業喘息服務**放進旅行裡——照顧者不是帶著照顧工作去旅行，而是把照顧交給專業，自己和孩子去旅行。

一般公益旅遊：照顧者換個地方，繼續照顧

「照顧者也需要放假」：被照顧者在暨大日照被照顧，照顧者與孩子真正出遊

四大服務特色

特色 1 暨大附設日照中心喘息：被照顧者兩天共約 11 小時在珠仔山社區長照機構接受日間照顧（含午餐、生活照顧、健康促進、「職人賦能」「腦友會」智慧照顧體驗），由照顧服務員、護理人員專業照顧。

特色 2 照顧者 + 孩子的自由時光：照顧者帶孩子遊日月潭、搭纜車、走暨大校園，或安排紓壓按摩；把時間還給自己，也還給孩子。

特色 3 夜間也有人值班：全家同住無障礙友善旅宿，夜間由照顧服務員待命，照顧者可以安心睡一整晚。

特色 4 南投縣內無障礙接送：抵達高鐵臺中站後，由暨大長照福祉車（雙臂輪椅升降機、雙輪椅區）全程接送，往返旅宿、日照中心與車站。

兩天一夜示範行程（照顧者 + 被照顧者 + 孩子）

時段	被照顧者	照顧者 + 孩子
DAY 1 上午	全家搭高鐵抵達臺中站，暨大長照團隊迎接、確認健康狀況，福祉車接送入埔里	同左
DAY 1 中午	全家在地特色午餐（依咀嚼吞嚥需求調整）	同左
DAY 1 下午 13:30 – 17:00	珠仔山日照中心半日喘息： 午休、健康促進、團體活動	入住旅宿稍作休息，暨大校園湖畔散步、親子時光
DAY 1 晚間	全家晚餐團聚；入住無障礙旅宿， 夜間照服員待命	安心睡一整晚
DAY 2 全日 08:30 – 16:30	珠仔山日照中心全日喘息： 生活照顧、午餐、智慧照顧體驗、健康促進	日月潭親子一日遊： 遊湖、纜車、步道；照顧者紓壓按摩
DAY 2 傍晚	福祉車接回，全家「分享時刻」；社工帶領照顧者連結新北支持資源	同左
返程	福祉車送往高鐵臺中站，全家返回新北；一週後社工電話關懷	同左

註：被照顧者須符合長照需要資格（長照需要等級 2 級以上或領有身心障礙證明且經評估有長照需要）。日照中心喘息依長期照顧服務給付及支付基準辦理，低收入戶自付比例為 0%、中低收入戶為 5%，可運用其年度喘息額度；額度不足或未申請者，由本計畫全額支應。每梯次依日照中心可提供之喘息名額安排，以 3-5 戶為一梯。

三、服務對象

類別	條件
長照家庭	新北市低收入戶或中低收入戶，家中有失能、失智長輩，且有家庭成員擔任主要照顧者
身障家庭	新北市低收入戶或中低收入戶，領有身心障礙證明者及其主要照顧者
優先對象	「老老照顧」家庭、「8050」雙老家庭、單一照顧者家庭、照顧年資較長或照顧負荷量表得分偏高者
轉介管道	新北市家庭照顧者支持服務據點、長照 A 單位、身障團體、社福機構、社區組織

每戶以 3 人為原則：**主要照顧者 + 被照顧者 + 1 位孩子**（無孩子者可為 1 位家屬）。跨縣市交通費（新北至南投之高鐵、客運）由家庭自理，南投縣內交通、住宿、餐飲與照顧服務由本計畫支應。資格審核與照顧需求評估由暨大長照中心社工、護理人員辦理。

四、一舉多得：一筆捐款，六種改變

受益者	改變
照顧者	得到真正的休息與被理解，認識可長期使用的喘息與支持資源，降低身心耗竭與照顧悲劇風險

受益者	改變
被照顧者	在專業日照環境中接受照顧與健康促進，走出家門、恢復社會參與，與家人留下旅行回憶
孩子	找回與照顧者相處的親子時光，也讓孩子理解「照顧」需要大家一起分擔
暨大長照學生	在真實場域練習照顧技巧與家庭照顧者支持，理解「照顧者也需要被照顧」
弱勢學生	取得有薪工讀機會，減輕生活與學費壓力，同時累積長照職涯經驗
南投偏鄉	帶動旅宿、餐飲、交通與農特產消費，推動無障礙友善觀光

五、企業的五個捐贈難題，這個計畫一次解決

企業的難題	本計畫的解答
① 永續揭露的社會面（S）需要可量化、可查證的成果 金管會要求上市櫃公司編製永續報告書，並自 2026 會計年度起分三階段接軌 IFRS 永續揭露準則。	每戶家庭建立服務紀錄，照顧者負荷量表與 WHO-5 幸福感指標前後測，研究團隊每年提供企業專屬影響力報告。
② 自己的員工，也正在照顧家人 勞動部推估，全台至少 231 萬名上班族正承受照顧壓力；照顧離職是企業看不見的人才流失。	捐贈企業可獲暨大辦理「家庭照顧者友善職場」講座與照顧資源諮詢，把公益延伸成員工福利，強化雇主品牌與留才。
③ 捐給一般公益團體，最多只能認列所得額 10%	捐贈國立大學屬對政府之捐贈，可全數列為費用、不受金額限制。
④ 公益專案感動不了人，也說不出故事	每一個梯次都有真實的家庭故事、全家福照片與照顧者感謝卡，經家庭同意後可作為企業公益溝通素材。

企業的難題	本計畫的解答
⑤ 擔心受贈單位專業不足、服務出問題	由營運大學附設長照機構的專業團隊執行，國立大學校務基金專款專用，全程投保並有標準化安全流程。

特別適合參與的企業

- ▶ **壽險、金控與健康照護產業：**家庭照顧者支持與長照議題，與品牌及商品高度相關。
- ▶ **旅遊、旅宿、交通與航空產業：**以本業專長推動無障礙友善旅遊，可結合實物或服務捐贈。
- ▶ **員工規模大的科技與製造業：**同時照顧社會上的照顧者與企業內的照顧者員工。
- ▶ **新北、雙北在地企業：**直接服務企業所在城市的弱勢家庭，深化在地社會影響力。

六、我們的六大優勢：別人給不了的捐贈價值

優勢	說明
① 真正的長照專業，不是一般旅行團	暨大長照中心營運附設珠仔山社區長照機構（已完成縣府設立許可與長照特約，可服務 60 位失能、失智長輩），具備照顧失能、失智與身障者的實務能力。
② 被照顧者在「大學附設日照中心」喘息	不是請志工陪一下，而是由已取得設立許可與長照特約的日照中心專業照顧，兩天約 11 小時，照顧者才敢真正放手。
③ 有車、有場域、有人力，一條龍服務	雙臂輪椅升降機福祉車接送、無障礙空間、專業人員加學生人力，從車站到旅宿全程無縫。
④ 對政府捐贈，全額列支無上限	捐贈國立大學可 全數列為費用、不受金額限制 ，大額捐贈同樣全額認列。

優勢	說明
⑤ 企業捐款 + 政府喘息給付，效益加乘	低收入戶使用日照喘息自付 0%、中低收入戶 5%，可運用政府年度喘息額度；企業的每一分錢，都花在政府補助到不了的地方——旅行、陪伴與親子時光。
⑥ 研究級成效評估	研究團隊長期投入家庭照顧、孤寂感、社會連結與社會處方研究，以科學量表提供具學術公信力的影響力數據。

七、學生培育與弱勢學生工讀計畫

台灣長照業 87.5% 的機構長期人力不足（1111 人力銀行，2026 年），培育願意投入照顧的年輕人，是解決長照悲歌的長期解方。本計畫把每一趟旅行都設計成一堂課：

（一）長照學生產學實作

- 暨大高齡健康與長期照顧管理學系、原住民族專班及護理、社工相關學生參與行前需求評估、行程照顧規劃、隨行照顧與返家關懷。
- 出發前完成移位、輪椅操作、失智者溝通、急救與無障礙服務訓練，並由專業人員一對一督導。
- 實作納入服務學習與實習課程，學生產出照顧者支持與無障礙旅遊之實務報告。

（二）弱勢學生「旅行照顧陪伴員」工讀

- 優先招募經濟弱勢學生（低收、中低收入戶、原住民族學生等）擔任「旅行照顧陪伴員」，完成培訓後依勞動部公告基本工資以上給薪。
- 每戶經費中保留工讀費用（每戶約 8 小時、時薪依 2026 年基本工資 196 元以上），以第一年 100 戶估算，可提供約 **800 小時有薪工讀機會**；三年累計約 4,000 小時。
- 工讀表現優良學生，可優先銜接暨大長照中心及珠仔山長照機構之工讀或就業機會。

您的 3.3 萬元，讓一個家庭真正休息，

也讓一位需要打工的學生，找到一份有意義的工作。

八、兩天一夜要花多少錢？成本評估與每戶捐贈單位

我們以「照顧者＋被照顧者（輪椅使用者）＋孩子」三人家庭為基準，依南投埔里、日月潭地區平日行情與長照給付標準逐項估算。結論是：**原先每戶 1 萬元只夠支應約一半成本**，無法提供真正的喘息服務；經重新評估，每戶直接成本約 19,700 元。

（一）每戶直接成本

項目	每戶金額	估算依據
南投縣內福祉車接送（2 天）	4,400 元	每車每日約 4,400 元（駕駛 2,400 元、油料 600 元、折舊 1,000 元、保險保養 400 元）×2 天，每車載 2 戶輪椅家庭分攤
無障礙友善旅宿（1 晚，三人一房）	3,800 元	埔里地區平日無障礙或家庭房型行情
餐飲	2,900 元	Day1 午、晚餐 3 人；Day2 早餐含住宿、午餐 2 人（被照顧者於日照中心用餐）；含軟質／吞嚥飲食調整
暨大日照中心喘息（半日＋全日）	1,875 元	依長照喘息給付標準：日照全日 1,250 元、半日 625 元（低收入戶可由喘息額度支應，自付 0%）
隨行照顧服務員	1,700 元	Day1 隨行（1 人服務 2 戶）1,200 元＋夜間待命（1 人服務 5 戶）500 元
弱勢學生工讀	1,800 元	每戶約 8 小時×時薪 196 元，含雇主勞健保負擔
照顧者＋孩子自由時光	1,800 元	日月潭遊湖或纜車票（2 人）約 600 元＋照顧者 60 分鐘紓壓按摩約 1,200 元

項目	每戶金額	估算依據
旅遊平安及公共意外保險	400 元	3 人
社工評估、行前訪視與返家關懷	1,000 元	資格審核、照顧需求評估、一週後電話關懷
直接成本小計	19,675 元	

(二) 計畫營運與永續發展費 (40%)

為了讓計畫能長期、穩定、有品質地辦下去，而不是辦一兩梯就停，每戶捐贈單位中保留**40%**作為**計畫營運與永續發展費**，用途如下：

用途	每戶金額	說明
研究成效評估與影響力報告	2,500 元	照顧者負荷量表、WHO-5 前後測，企業專屬影響力報告
品質督導與人員培訓	3,000 元	照顧服務員督導、學生行前訓練（移位、失智照顧、急救）
風險準備金	2,000 元	緊急就醫、行程取消或改期、突發照顧需求
服務平台與行政管理	2,325 元	LINE 報名預約與服務紀錄系統、梯次規劃、財務管理
計畫永續基金	3,500 元	補足額度不足家庭、支持下一年度梯次延續
小計	13,325 元	占每戶捐贈單位 40.4%

(三) 每戶捐贈單位

項目	金額
直接成本 (60%)	19,675 元

項目	金額
計畫營運與永續發展費（40%）	13,325 元
每戶捐贈單位（照顧者 + 被照顧者 + 孩子，兩天一夜）	33,000 元

每 3.3 萬元，換來的是：

照顧者約 11 小時完全不用照顧 + 一晚安穩睡眠 + 與孩子的一日遊

被照顧者 2 天專業日照照顧 + 1 位弱勢學生 8 小時有薪工讀

註：以上為依市場行情與長照給付標準之估算，實際金額依合作旅宿報價、梯次規模與家庭需求調整。低收入戶使用日照喘息可由政府喘息額度支應時，節省之費用轉入計畫永續基金，用於服務更多家庭。

九、捐贈暨大的租稅效益：等同捐贈政府，全額列支、無上限

國立暨南國際大學為國立大學，捐贈本校屬「對政府之捐贈」

營利事業：可**全數**列為當年度費用，**不受金額限制**（所得稅法第 36 條第 1 款）

個人：可**全額**列舉扣除，**不受金額限制**（所得稅法第 17 條）

相較之下，捐贈一般公益慈善團體，營利事業最多只能認列所得額 10%，個人最多只能列舉綜合所得總額 20%。以營所稅率 20%、課稅所得足額試算：企業捐贈 99 萬元支持 30 戶家庭，**約可減少營所稅 19.8 萬元，實質負擔約 79 萬元**，且大額捐贈同樣可以全額認列。

本校將依規定開具捐贈收據；實際認列以稽徵機關核定為準，建議申報前洽詢簽證會計師。

十、企業認捐方案與捐贈權益

方案	金額	公益成果	企業回饋
一戶喘息	3.3 萬元	1 戶家庭 (3 人) 兩天一夜；照顧者約 11 小時喘息	感謝函＋家庭旅行紀錄卡
一梯同行	16.5 萬元	1 梯次 5 戶家庭、最多 15 人	專屬梯次冠名「○○企業喘息之旅」；可派員工同行
三十戶守護	99 萬元	30 戶家庭；約 240 小時學生工讀	多梯次冠名、成果報告專頁
年度策略夥伴	330 萬元	100 戶、最多 300 人次，完成第一年全部目標；約 800 小時學生工讀	計畫總冠名、記者會主視覺、員工志工同行名額、專屬影響力報告
三年永續夥伴	1,650 萬元	三年累計 500 戶、最多 1,500 人次	三年計畫總冠名、年度成果發表致詞、員工家庭照顧者支持方案

所有捐贈企業共享權益

企業可安排員工擔任「同行志工」參與梯次，或採員工捐款＋企業配捐方式共同認捐。暨大可為企業辦理「家庭照顧者友善職場」講座，協助企業支持內部正在照顧家人的員工。

十一、企業可以放進永續報告書的成果

面向	本計畫提供之成果數據
社會 S	服務家庭數與人次、身障者與長者服務人次、照顧者喘息時數、照顧者負荷與幸福感改善（前後測）、學生實作時數、弱勢學生工讀人數與時數、轉介長期支持資源件數
環境 E	福祉車共乘里程與碳排估算、在地採購比例

面向	本計畫提供之成果數據
治理 G	捐贈契約、國立大學校務基金專款專用、年度財務與成果報告、個資保護與服務品質管理
SDGs	SDG 1 消除貧窮、SDG 3 健康與福祉、SDG 4 優質教育、SDG 8 尊嚴就業、SDG 10 減少不平等、SDG 17 夥伴關係

十二、三年目標

指標	第一年	第二年	第三年（累計）
服務家庭	100 戶	300 戶	500 戶
服務人次	最多 300 人次	最多 900 人次	最多 1,500 人次
照顧者完全喘息時數	1,100 小時以上	3,300 小時以上	5,500 小時以上
被照顧者日照喘息服務	200 人次（半日＋全日）	600 人次	1,000 人次
照顧者負荷量表改善比率	70% 以上	70% 以上	70% 以上
參與長照學生	30 人以上	60 人以上	100 人以上
弱勢學生工讀時數	800 小時	2,400 小時	4,000 小時
合作旅宿／餐飲	3／6 家	6／12 家	10／20 家
募款金額	330 萬元	990 萬元	1,650 萬元

十三、安全與品質承諾

- **出發前需求評估：**行動能力、輔具、用藥、飲食、溝通方式、緊急聯絡人，逐戶建立照顧計畫。
- **三階段管理：**出發前評估 → 旅途中專業隨行與夜間待命 → 返家後一週關懷回訪。
- **無障礙旅宿實地檢核：**入口、廁所、浴室扶手與防滑、電梯動線、緊急聯絡機制。

- **醫療支援：**行程掌握鄰近醫療院所資訊，隨行人員具備急救能力，全程投保旅遊平安保險。
- **專款專用與個資保護：**捐款納入校務基金專帳管理，服務對象資料依個人資料保護法處理。

十四、捐贈流程與聯絡窗口

步驟	內容
1	企業與暨大長照中心洽談，可安排參訪珠仔山長照機構
2	選定認捐方案、梯次冠名與員工參與方式，簽訂產學合作捐贈契約
3	完成捐款，暨大開立捐贈收據
4	新北轉介單位推薦家庭，暨大完成審核與需求評估
5	梯次出發，企業可派員工同行或出席歡迎茶會
6	提供梯次成果紀錄（照片、家庭感謝卡、數據）
7	年度影響力報告與成果發表

照顧別人很久的人，也值得被好好照顧一次。

邀請您，送一個家庭一趟喘口氣的旅行。

暨大窗口	
聯絡人	梁鎧麟 主任 國立暨南國際大學附設長照中心主任 高齡健康與長期照顧管理學士學位學程原住民族專班主任 健康福祉科技學士學位學程籌備處主任

暨大窗口	
電話	049-2910960 分機 3880
E-mail	skygod0303@mail.ncnu.edu.tw

地址：南投縣埔里鎮大學路 1 號

附錄：資料來源

1. 中華民國家庭照顧者關懷總會，2018－2024 年長照殺人案件統計（NOWnews、公視新聞網報導）。
2. 公視新聞網，2023 年照顧悲劇事件統計與平均同住人數報導。
3. 衛生福利部，2024 年符合長照資格人數與家庭照顧者推估（公視新聞網報導）。
4. 衛生福利部 112 年統計，家庭照顧者喘息服務使用率（公視新聞網報導）。
5. 衛生福利部，110 年長照 2.0 服務滿意度調查。
6. 衛生福利部，110 年身心障礙者生活狀況及需求調查；111 年老人狀況調查（社區發展季刊第 192 期引用）。
7. 內政部統計，2024 年 6 月底老老照顧人數（NOWnews 報導）。
8. 新北市政府，身心障礙人口（台灣英文新聞報導）。
9. 林英顏、邵慧芳（2023），身心障礙旅遊者自我效能與旅遊意願關係之研究，國立虎尾科技大學學報 37(1)。
10. 1111 人力銀行「長照產業求才現況及缺工趨勢」調查（2026/6）。
11. 財政部稅務入口網，營利事業列報捐贈之限額規定；國立政治大學捐贈抵稅說明。
12. 工商時報，金管會 IFRS 永續揭露準則三階段適用時程（2026/1/21）。
13. 遠見雜誌，勞動部推估上班族家庭照顧者人數（2018/11）。

14. 長照喘息服務給付標準與自付比例（日照全日 1,250 元、半日 625 元；低收入戶 0%、中低收入戶 5%），實際以衛生福利部公告為準。
15. 勞動部，2026 年基本工資時薪 196 元。