



115 春季班 公民週 系列講座

時間: 115年4月28日 PM 7:00 地點:基隆仁愛國小多功能教室

善用資源 與 調適 銀髮可以很幸福

~何妍儀 禾荳荳老師~





**講師名稱：禾荳荳老師
何妍儀老師**



**碩士：臺北市市立大學
課程與教學研究所碩士畢業**

專業與服務經歷



1. 禾荳荳美術館 館長
(兒童美術教育、銀髮藝術美學)



2. 社大講師資歷
基隆社大 銀髮藝術師資 講師
松山社大 銀髮藝術師資 講師
大安社大 生命故事師資 講師



3. 跨區域藝術輔療講師

基隆、台北、新北、桃園之
社區關懷照顧及失智據點、日照中心、安養院、護理之家
認知促進藝術輔療 講師



甚麼是「銀髮藝術」？

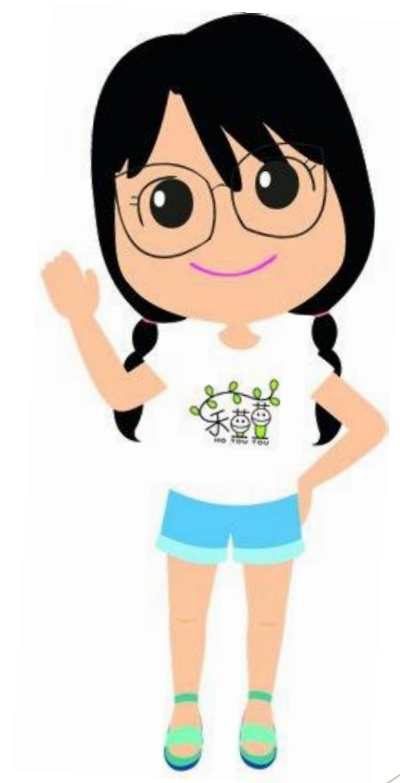
105年10月 由何妍儀老師定義。

- ▶ 原是研發陪伴「**家人**」的小愛，應安養院邀約轉「**課程**」為大愛，延伸為「**長期安老生活美學**」，再成為「**師培**」
- ▶ 透過**互動**進行**安全、有序、美感**的活動式課程。
- ▶ 課程目標~**溫柔愛心** + **最適方法** = **燦爛笑容**。

為何需要「銀髮藝術」？

► 提共銀髮族~最適的**安老生活銀髮藝術陪伴**

- ◆ **活化腦部**.....強化專注力學習
- ◆ **找到自信**.....創造價值有信心
- ◆ **身心舒壓**.....釋放壓力身體好
- ◆ **正常作息**.....安定生活與情緒
- ◆ **幫助社會**.....延緩失智與失能



社團宗旨~

- 推廣銀髮藝術的理念
- 助社員增能學習成長
- 培植基隆人服務基隆
- 促進銀髮族課程優化
- 服務基隆大銀髮族群



基隆社區大學
銀髮藝術樂活社



基隆社區大學
銀髮藝術樂活社

銀髮藝術樂活社 的服務對象是？

► 55歲以上之大銀髮族群~

1 家中的大親子 2 獨居長者 3 社區巷弄據點

4 失智據點 5 日照中心 6 銀髮養生社區

7 安養院 8 養護中心 9 護理之家 10 安寧病房

銀髮藝術
社會創價
~
基隆
博愛之家





銀髮藝術
社會創價
~
基隆
博愛之家







銀髮藝術
社會創價

~

基隆
仁愛養護





銀髮藝術
社會創價
~
基隆
仁愛養護





銀髮藝術的社會創價~基隆社區據點



銀髮藝術的社會創價~基隆社區據點



銀髮藝術的社會創價~台北社區失智據點



► <https://www.youtube.com/watch?v=H1svVKt>
松山寶清公園銀髮同樂會

銀髮藝術的社會創價~台北失智據點



禾荳荳銀髮藝術 1120413 大安失智據點



銀髮藝術的社會創價~台北失智據點



銀髮藝術的社會創價~台北市護理之家



銀髮藝術的社會創價~台北市護理之家



松山康壯

歡迎加入我們

基隆社大銀髮藝術樂活社社團

一起來...認識 + 學習 + 服務

照顧家人 + 友善高齡臺灣

請填寫表單成為我們珍貴成員♥☐感謝你♥☐

<https://forms.gle/ZN1UmeGW32dkkc6m9>

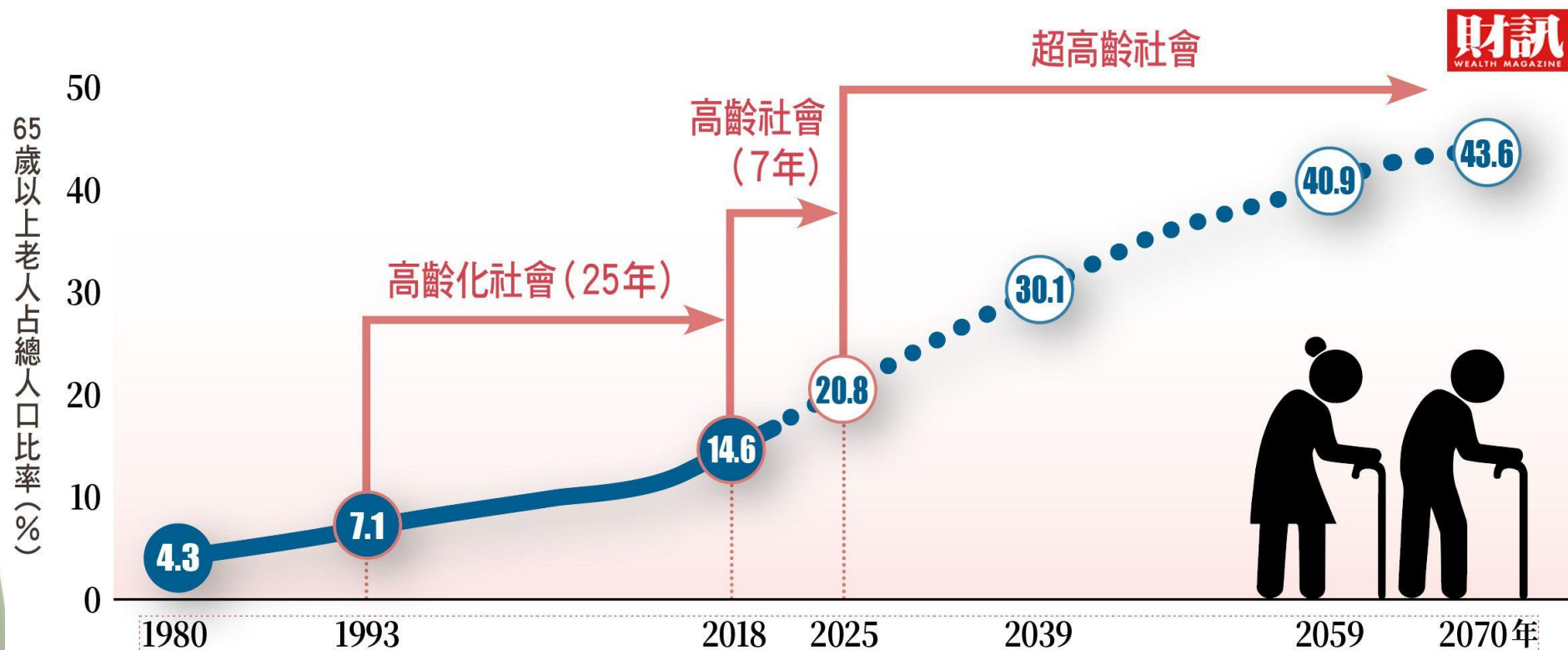


演說大綱~

- ▶ 問題與煩惱~請大家寫~~我的問題... 與 我的角色是... 。
- ▶ 老化的現況與嚴重度~~全球與台灣的老化現況。
- ▶ 老人福利與社會資源~~經濟、交通、醫療、長照、終身學習... 。
- ▶ 台灣政府的應對政策~~何謂長照1.0、長照2.0、長照3.0。
- ▶ 台灣照顧者的現況與照顧者壓力自我測驗。
- ▶ 「銀髮族」舒心的重要性，家庭照顧者舒心的支援與窗口。

台灣老得太快

台灣比日本快！7年邁入「超高齡社會」



註：國際上將65歲以上占總人口比率達到7%、14%、20%，分別稱為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會
資料來源：國家發展委員會

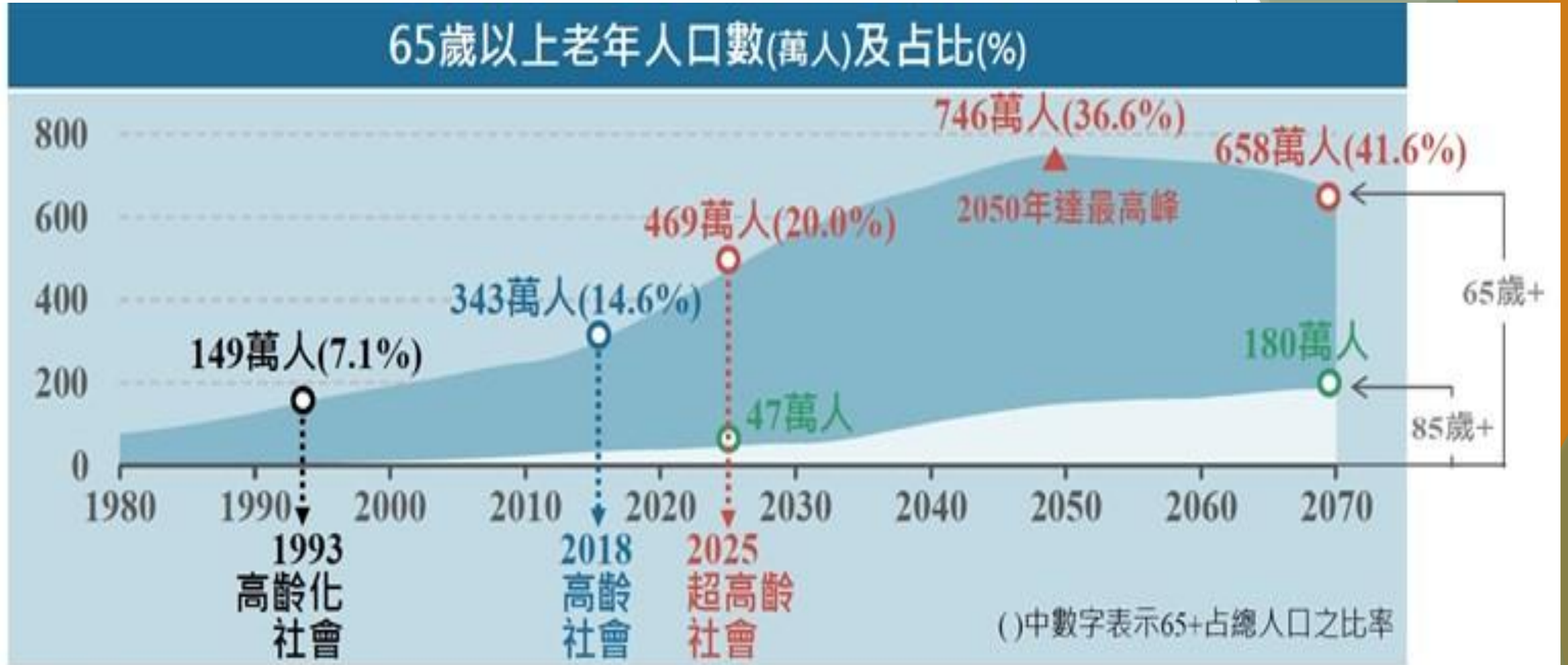
- 臺灣（世界最快）：從14%高齡社會步入20%超高齡社會，僅7年（2018-2025年）。
- 日本：約12年。
- 韓國：約18年。
- 法國：經歷約115年。
- 美國：經歷約75年。

關鍵影響因素：

1. 「生不如死」：出生率極低，加上死亡人數增加（2026年3月單月死亡18,607人，出生僅8,798人，單月淨減近萬人。）。
2. 壽命延長：醫療技術進步導致平均壽命增加，高齡人口累積迅速。
3. 戰後嬰兒潮：大批人

老化

認識超高齡社會的臺灣



註：2020年起為中推估值。

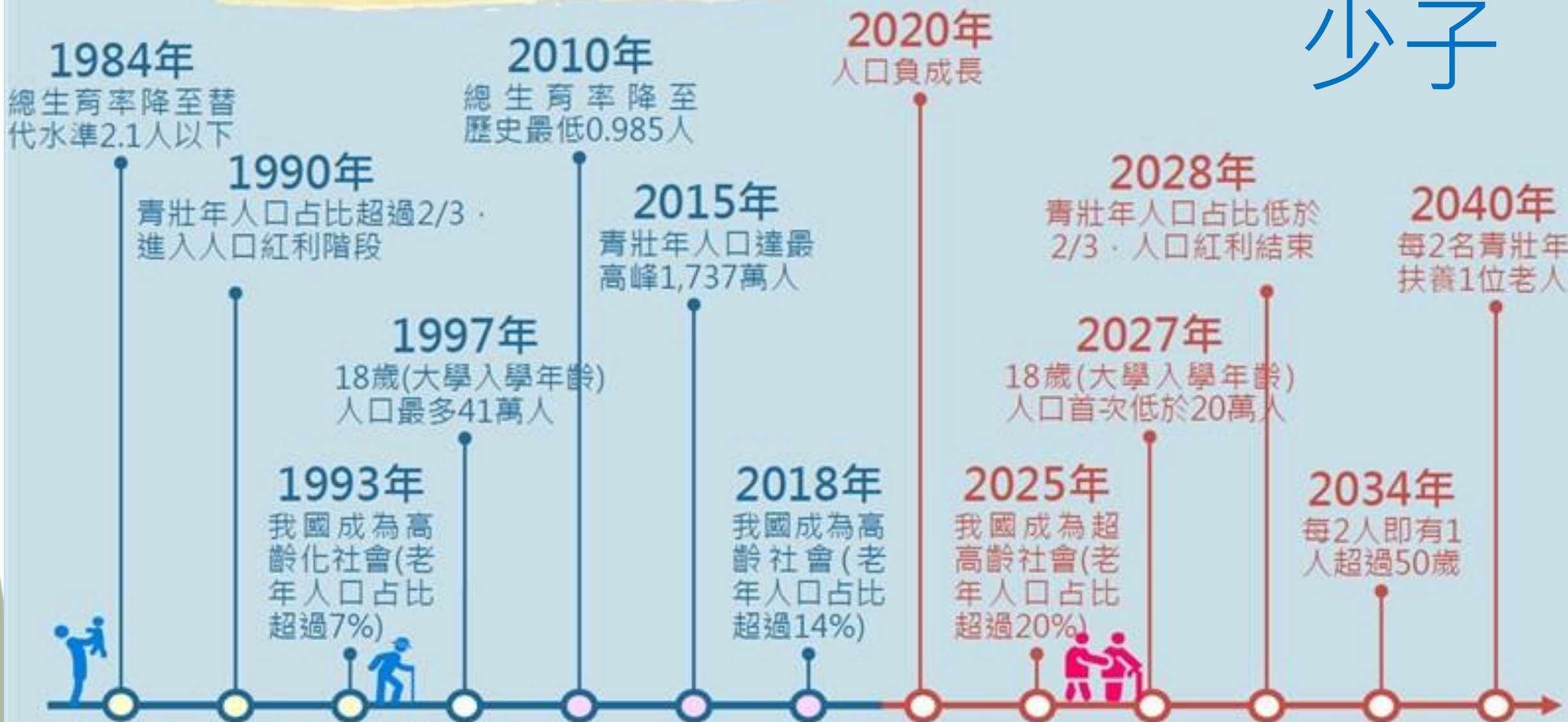
資料來源：國發會

國發會18日公布最新人口推估報告，65歲以上老年人口占比相對提高，預估2025年進入超高齡社會，也就是65歲人口占比超過20%。（國發會提供）

我國人口大事紀

資料來源：國發會

少子



註：上圖僅列出1984至2040年之重要事項。



陪你好 好活

2025台灣超高齡社會5大挑戰

1. 老化速度比世界快，平均壽命延長。
2. 老人比小孩多。
3. 老人負擔家庭經濟，老人照顧老人成趨勢。
4. 醫療費用增加。
5. 長期照顧需求暴增。



資料來源：衛福部

臺灣...23鄉鎮超高齡，89%老人有慢性病！

人口老化！ 照護需求增加

逾8成長輩有慢性病

慢性病	65歲以上 罹病率(%)
罹患1項以上	84.7
罹患2項以上	63.8
罹患3項以上	42.8

註：慢性病包括三高、心臟疾病、骨質疏鬆、白內障、關節炎等等

資料來源：衛福部(2017年國民健康訪問調查)

16%長者有失能問題

功能	65歲以上 異常比率(%)
行動能力	9.1
認知功能	4.3
營養	2.4
聽力	2.3
視力	2.0
憂鬱(精神)	1.5

至少1項功能異常比率：16%

註：統計資料為國健署2022年透過468個社區據點20萬人次自評，再經過458個醫療機構專業人員評估8.3萬人後，得出的結果

資料來源：國健署

失能判定工具一：日常生活活動功能評估 ADLs (巴氏量表)

失能判定工具二：工具性日常生活活動功能評估 IADLs

▶ 「巴氏量表」生活功能評估的量表工具

在1955年由美國巴爾地摩（Baltimore）市州立醫院之物理治療師巴希爾（Barthel），為了解住院中復健病患的進展狀況所做的測驗；1965年此量表發表於醫學文獻，自此巴氏量表就被應用於復健、老年病患的領域，用來測量病患的治療效果及退化的情形。

現在醫師用來評估老年患者日常生活的體能，透過量表鑑定確認是否符合申請外籍看護。

巴氏量表評估表

ADL(日常生活活動)

巴氏量表

項目	分數	內容說明
1. 進食	10□	自己在合理時間 (約 10 秒鐘吃一口) 可用筷子取食眼前的食物。若需進食輔具時，應會自行穿脫。
	5□	需別人幫忙穿脫輔具或只會用湯匙進食。
	0□	無法自行取食或耗費時間過長。
2. 個人衛生	5□	可以自行洗手、刷牙、洗臉及梳頭。
	0□	需要他人部份或完全協助。
3. 上廁所	10□	可自行上下馬桶、穿脫衣服、不弄髒衣服、會自行使用衛生紙擦拭。
	5□	需要協助保持姿勢的平衡、整理衣服或用衛生紙。
	0□	無法自己完成。
4. 洗澡	5□	能獨立完成 (不論是盆浴或沐浴)，不需別人在旁。
	0□	需別人協助。
5. 穿脫衣服	10□	能自己穿脫衣服、鞋子，自己扣釦子、上拉鍊或綁鞋帶。
	5□	在別人協助下，可自己完成一半以上的動作。
	0□	不會自己做。



6. 大便控制	10□	不會失禁，能自行灌腸或使用塞劑。
	5□	偶爾會失禁 (每週不超過一次)，需要他人協助使用灌腸或塞劑。
	0□	失禁，無法自己控制且需他人處理。
7. 小便控制	10□	能自己控制不會失禁，或能自行使用並清潔尿套、尿袋。
	5□	偶爾會失禁 (每週不超過一次) 或尿急 (無法等待放好便盆或及時趕到廁所) 或需要他人協助處理尿套。
	0□	失禁，無法自己控制且需他人處理。
8. 平地行走	15□	使用或不使用輔具，皆可獨立行走 50 公尺以上。
	10□	需他人稍微扶持或口頭指導才能行走 50 公尺以上。
	5□	雖無法行走，但可以操作輪椅 (包括轉彎、進門及接近桌子、床沿) 並可推行輪椅 50 公尺以上。
	0□	完全無法自行行走，需別人幫忙推輪椅。
9. 上下樓梯	10□	可自行上下樓梯，可使用扶手、拐杖等輔具。
	5□	需他人協助或監督才能上下樓梯。
	0□	無法上下樓梯。
10. 上下床或椅子	15□	整個過程可獨立完成。
	10□	移動身體時需要稍微協助、給予提醒、安全監督。
	5□	可以自行坐起，但從床上坐起時或移動身體時需要他人協助。
	0□	不會自己移動。
總分		

巴氏量表放寬前後比較

修法前

未滿80歲須為完全依賴者
80-84歲須為嚴重依賴者
滿85歲為輕度依賴者

完成修法後

放寬80歲以上、70歲至79歲患有
癌症2期以上被看護者，不需巴氏
量表就可以申請外籍看護

製表：《中國時報》游念育

巴氏量表也能申請

「到宅鑑定」

- ▶ 全癱、無法自行下床 / 無法移動者
- ▶ 需要 24 小時使用呼吸器、維生設備，重度醫療照護支持的人。處於植物人狀態者。領有「極重度身心障礙手冊 / 證明」者。
- ▶ 符合其中任一條件就可以向「各縣市長期照顧管理中心」或「致電1966」申請到宅鑑定到府評估生活功能並開立巴氏量表 / 診斷證明。
- ▶ 巴氏量表找哪一科做？復健科/家醫科/神經內科/老年醫學科

陪你好 好活

國發會人口推估預測

2022年男女平均81.19歲 (男78.1、女84.4)

2025年男女平均81.62歲 (男78.5、女84.8)

2030年男女平均82.28歲 (男79.2、女85.5)

資料來源：國發會

陪你好 好活

超高齡社會風暴 國人不健康餘命延長

2025年進入
超高齡社會

- 國家發展委員會預估，2025年台灣65歲以上人口將超過20%，正式進入超高齡社會

不健康平均
生存年數延長

- 國人平均餘命從2012年的79.5歲上升至2020年的81.3歲，看似更長壽，但根據衛福部最新統計，2019年不健康餘命也攀升至8.47年，創下歷史新高

衍生三大
高齡化風險

- 長壽風險
- 疾病或傷害風險
- 長期照顧風險

資料來源：國發會

認識...臺灣的銀髮族不健康餘命

- ▶ 台灣國人平均餘命雖逾80歲，但「不健康餘命」（失能、臥床、慢性病纏身）已拉長至約**8.47**年。這代表人生最後一哩路，平均有將近**9**年時間需依賴他人照顧。因人口老化導致個人生活品質下降，此數據帶來更沉重的家庭社會負擔。
- ▶ 性別差異：**女性**的不健康餘命通常高於男性，因女性平均壽命較長，但後期失能比例也較**高**。

台灣老人福利與社會資源~~

經濟、交通、醫療、終身學習...

老年津貼
敬老金

愛心卡
計程車
台灣大哥大

假牙
長照
敬老

樂齡大學
樂齡學習中心
社區大學
敬老大學
長青學苑
社區據點

計程車老人優惠方案主要透過各縣市政府發放的「敬老愛心悠遊卡/一卡通」來扣抵點數，實現搭乘計程車補助。一般設籍65歲以上長者皆可申請。

專屬車隊：各縣市政府合作的敬老愛心車隊（如：台灣大車隊、大都會車隊、yoxi等，車身貼有敬老愛心識別貼紙）搭乘大都會敬老愛心車隊，下載[178叫計程車APP](#)，確認上下車地址，「支付」選取「敬老愛心卡」，送出確認叫車，下車即可完成支付。

何為長照 1.0 ?

- ▶ 《長期照顧十年計畫》（簡稱長照1.0）指從2007至2016年實施《長照十年計畫》。
- ▶ 服務對象為「日常生活功能受損」而需要由他人提供照顧服務的失能老人。

- ▶ 包含以下四類：

- ◆ 65歲以上老人。
- ◆ 55至64歲的山地原住民。
- ◆ 50至64歲的身心障礙者。
- ◆ 僅IADLs失能且獨居之老人。

長照 1.0 的服務內容有~~

「長照1.0」的八大服務項目包含：

- 1.交通接送
- 2.照顧服務(居家服務、日間照顧、家庭托顧)
- 3.喘息服務
- 4.老人營養餐飲服務
- 5.輔具提供及無障礙環境修繕
- 6.居家護理
- 7.社區及居家復健
- 8.長期照顧機構服務。

何為長照 2.0？

106年1月起實施長照2.0，長照2.0的目標向前端銜接預防保健、活力老化、減緩失能，促進長者健康福祉，提升老人生活品質；向後端提供多目標社區式支持服務，轉銜在宅臨終安寧照顧，減輕家屬照顧壓力，減少長照負擔。除積極推廣社區整體照顧模式試辦計畫、發展創新服務，建構以社區為基礎的健康照護團隊體系，並將服務延伸銜接至出院準備服務、居家醫療等服務。

長照2.0 的服務對象 (需經評估符合失能等級2至8級)

- ▶ 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
- ▶ 失能身心障礙者
- ▶ 日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人

長照2.0 服務項目

- ▶ 照顧服務/ 交通接送/餐飲服務
- ▶ 輔具購買及無障礙環境改善補助
- ▶ 喘息服務長期照顧機構服務
- ▶ 失智症照顧服務
- ▶ 原住民族地區社區整合型服務
- ▶ 小規模多機能服務
- ▶ 家庭照顧者支持服務據點
- ▶ 社區整合型服務中心
- ▶ 複合型日間服務中心與巷弄長照站
- ▶ 社區預防性照顧
- ▶ 預防或延緩失能之服務
- ▶ 延伸至出院準備服務
- ▶ 銜接居家醫療服務
- ▶ 居家失能個案家庭醫師照護服務

何為長照 3.0？

▶ 「長照 3.0」（長期照顧十年計畫 3.0）

為台灣因應 2025 年超高齡社會，

於 2026 年上路的升級版照護政策。

核心在於「以人為本、在地安老、安寧善終」的理念，

重點為加強醫養結合（整合中重症照護）、普及社區共生環境、

以及提升對失智與急性後期照顧的支持，使照顧更貼近日常生活。

長照 3.0 的關鍵內容與特色：

- ▶ **核心目標（八大面向）：** 健康促進、醫（療）照（顧）整合、積極復能、提升機構量能、強化家庭支持、導入智慧照顧、落實安寧善終、人力專業發展。
- ▶ **服務對象擴大：** 納入「全年齡失智且失能者」及「急性後期整合照護對象」，讓更多年輕型失智、中風或癌症患者受惠。
- ▶ **共生社區：** 建立「步行十分鐘內」即可抵達的社區照顧網，強化預防、失能與失智照顧的整合。
- ▶ **醫照無縫接軌：** 加強醫院出院後的居家護理、復健及長照服務銜接，特別是針對中重度失能者的專業需求。
- ▶ **友善聘僱外籍看護家庭：**
聘僱外籍看護的家庭也可使用社區式照顧服務，減輕家庭照顧者壓力。

長照 3.0 的使用範例：

- ▶ **出院立即服務**：長輩中風住院，出院前醫療團隊與長照管理中心接軌，出院當天就有居服員到府服務、物理治療師協助復健。
- ▶ **共生社區照護**：社區內設立日間照顧中心或巷弄長照站，步行可達，提供高齡者健康操、防失智課程，甚至收納年輕型失智症患者。
- ▶ **困難失智照顧**：針對有情緒或行為障礙的困難照顧失智個案，提供高專業度的權責型據點與獎勵津貼。
- ▶ **智慧照護輔助**：導入遠距偵測、照護機器人等科技產品，協助監測長輩居家安全。

基隆生小孩福利 (基隆市政府2026年最新資訊)

- 生育獎勵金 (市府加碼) :
 - 金額：2025年5月1日起，調升為**每胎3萬元**。
 - 資格：新生兒父或母其中一方，連續設籍基隆市滿**10個月** (含北北桃設籍期間)。
 - 申請：辦理出生登記時，於戶政事務所一站式通報，核准後**10個**工作天內匯款。
- 弱勢家庭產婦與嬰兒營養補助：
 - 針對低收入戶，產婦每胎補助新台幣 **5,000元**，嬰兒營養補助每人每次 **5,000元**。
- 托育與育兒福利：
 - 公托優先：育有**3名**子女以上家庭，優先入公托。
 - 公托保障：基隆致力推動一國中學區一公托。
- 中央育兒補助 (基隆市亦適用) :
 - 育兒津貼：自行照顧或未送托者，**0-未滿5歲**幼兒第一名子女每月**5,000元**，第二名**6,000元**，第三名**7,000元**。
 - 托育補助：送托簽約保母或公設民營托嬰中心，每月補助**6,000元以上**。
- 未來規劃 (2026規劃中) :
 - 正研議將生育獎勵金再大幅提高 (甚至規劃第一胎**6萬**、第二胎**8萬**、第三胎**10萬**)。

基隆區老人照護資源豐富

基隆老人照顧主要資源與服務內容：

- **長期照顧中心（安養機構養護）**：提供24小時生活照顧，如暖暖博愛家園、[聯安老人長期照顧中心](#)、[尚暉老人長期照顧中心](#)等，多集中於七堵、信義、仁愛區。
- **日間照顧中心**：適合日間需要專業照顧、晚間返家的長者，如[大心日間照顧中心](#)。
- **護理之家**：提供專業護理照顧，如[安泰護理之家](#)。
- **政府福利政策**：
 - **敬老慰問金**：65歲以上長者每人1,000元，百歲人瑞6,000元。
 - **特殊津貼**：中低收入老人特別照顧津貼、重病住院看護補助。

若有需要居家服務、輔具申請或長照機構查詢，建議直接洽詢基隆市政府社會處或長期照顧管理中心，或直接撥打 1966長照專線請求支援。

長照「住宿式服務機構 使用者補助方案」

- ▶ 114年度「住宿式服務機構使用者補助方案」針對入住合法住宿式機構、經評估達中度失能以上者，每年最高補助**12萬元**，無排富條款。本補助採一次性發給，可減輕中重度失能家庭經濟負擔。



住宿式長照補助大提升

112年起「住宿式服務機構使用者補助方案」每人每年最高補助額度

由6萬元提高至12萬元

適用機構

老人福利機構(除安養床)
一般護理之家
身心障礙福利機構
住宿式長照機構
精神護理之家
榮譽國民之家(限自費失能或失智養護床)
兒少安置機構

適用族群

- 地方政府照管中心長照需要評估等級**第4級以上**
- 身心障礙證明**中度以上**
當年度累計**住滿180天者**

如當年度累計未達**180天者**，就住滿**1/2日曆天**之月份，每月給予補助總金額**1/12(即1萬元)**

備註：既有住民如於**111年12月31日(含)**前已入住機構，未經長照需要等級評估，或經評估未達長照需要等級**第4級**，且累計住滿**180天者**，當年度仍予**6萬元**補助，未達**180天者**，就住滿**1/2日曆天**之月份，每月給予補助總金額**1/12(即5,000元)**。如有申請需求或相關疑問，可撥打本方案各縣市服務窗口，或掃描右方QR Code進入長照**2.0**官網查詢。



家中有失能失智長輩快撥打長照專線

1966



POINT 01 申請方式

- 撥打1966長照專線
- 洽詢醫院出院準備服務
- 親洽當地照顧管理中心

POINT 02 照管專員到府評估

- 受理申請評估、照顧計畫核定與諮詢
- 派案A單位及監督時效、審核計畫
- 長照個案服務品質控管及辦理個案研討

POINT 03 資格審核

- 符合2-8級失能者
個案管理員與個案/家屬討論、確定照顧計畫
- 不符合者
- 提供相關資訊
 - 轉介相關服務

POINT 04 個案管理員擬定照顧計畫

- 擬定照顧服務計畫並連結服務
- 因需求調整計畫、定期品質追蹤
- 盤點長照資源，強化服務連結，串聯社區服務、個案管理

POINT 05 取得長照服務

依據照顧計畫，由A級單位轉介、媒合B、C級單位，提供服務。



有失能失智照顧需要

四大長照給付

政府有補助

- 1 照顧及專業服務** 依長照需要等級 每月給付
10,020 - 36,180元
一般戶部分負擔 = 給付額度x16%
中低收入戶部分負擔 = 給付額度x5%
- 2 輔具及居家無障礙環境改善服務** 每三年給付
40,000元
一般戶部分負擔 = 給付額度x30%
中低收入戶部分負擔 = 給付額度x10%
- 3 交通接送服務** 依縣市幅員及偏遠地區 每月給付
1,680 - 2,400元
一般戶部分負擔 = 給付額度x21%-30%
中低收入戶部分負擔 = 給付額度x7%-10%
- 4 喘息服務** 依長照需要等級 每年給付
32,340 - 48,510元
一般戶部分負擔 = 給付額度x16%
中低收入戶部分負擔 = 給付額度x5%

申請及諮詢
請撥打

1966

長照專線

服務時間 週一至週五

08:30 - 12:00

13:30 - 17:30

*低收入戶由政府全額補助，免部分負擔

1966 長照2.0 專業照顧您

長照專線 服務時間 週一至週五 08:30 - 12:00 | 13:30 - 17:30



長照2.0 專業照顧您



圖資



如何有效利用**1966**長照服務專線？

打電話前，
先準備好一張申請清單

- 1 受照顧者狀況
- 2 受照顧者姓名、年齡、居住地址等基本資料。
- 3 主要照顧者姓名及電話
- 4 主要聯絡人姓名及電話



-請轉貼分享-

有聘請外籍看護的朋友

9月1日起

也可使用

日照中心服務!

可於原照顧及專業服務
核定額度下使用。

1966
長照專線



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

廣告

邁向
長照 3.0
LONG TERM CARE SERVICES

9月1日放寬

已聘僱外籍看護家庭 可用

社區式照顧服務

依失能程度在每月額度最高
10,854元下,使用日間照顧
及家庭托顧服務。



1966
長照專線



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

廣告

114年9月1日起 放寬聘僱外籍看護家庭 可使用日照服務

- 資料來源：長期照顧司
- 建檔日期：114-07-22
- 更新時間：114-08-25

• 基隆社區式照顧式有哪些單位？

基隆市目前已設有超過100處社區照顧關懷據點，並積極推動23處「五天巷弄長照站」，讓長輩在熟悉環境中生活。如需查詢具體各區最新名冊，可至基隆市衛生局長期照顧服務管理所網站查詢。

邁向
長照 3.0
LONG TERM CARE SERVICES

9月1日起放寬

已聘僱外籍看護的家庭
適用 **社區式照顧服務**



於原照顧及專業服務所核定的額度下，
可使用日間照顧及家庭托顧。

1966
長照專線



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

廣告



企業 x 日照

托老照顧免煩惱

企業透過與鄰近的日照中心合作，洽商互惠機制及優惠方案，提供員工家屬所需的日照服務：

落實以人為本核心概念，發揮企業影響力，提升企業形象，永續發展企業經濟

實現員工關懷，減少照顧離職，穩定企業人才久任及營運，共創友善職場環境

1966 家中有失能失智長輩，有長照需求，快撥打1966！
長照專線 服務時間 週一至週五 08:30-12:00 | 13:30-17:30

長期照顧 衛生福利部



原圖

日照貼心 家屬安心

使用日照服務，讓失能失智長輩獲得專業照顧，在熟悉的社區持續社會參與

翻轉照顧觀念，讓日照中心陪伴家屬一起照顧，共同分擔長期照顧的壓力



1966 家中有失能失智長輩，有長照需求，快撥打1966！
長照專線 服務時間 週一至週五 08:30-12:00 | 13:30-17:30

長期照顧 衛生福利部



原圖

日間照顧中心~日照中心

為讓長輩能夠居住於自己熟悉的社區環境中並獲得妥善照顧，且使子女能夠安心就業、獲得喘息機會，社區型日間照顧服務，白天長者透過家人或本會交通車接送至日間照顧中心接受生活照顧服務，促進社會參與，晚上仍可在家享受天倫之樂。

- ▶ 衛福部基隆醫院附設日照中心：基隆市信義區信二路268號。
- ▶ 伊甸東信社區式長照機構：基隆市信義區東信國小育德樓3樓(校園活化)
- ▶ 養日間照顧中心：基隆市，電話：02-2427-8989。
- ▶ 中正日間照顧中心：基隆市中正區中船路11號4樓。
- ▶ 基隆市信義日間照顧中心：基隆市信義區信一路57號3樓。

日間照顧費用

政府補助84% 減輕子女的負擔

適用平地日照						
由照管中心 評定等級	個人額度(月)	衛福部給付訂價，按實際使用情形付費				
	給付金額(元)	日照/全日(天)	日照/半日(天)	10公里內 交通/(趟)	10公里以上 交通/(趟)	沐浴/(次)
第 2 級	10,020	675	340	115	135	200
第 3 級	15,460	840	420	115	135	200
第 4 級	18,580	920	460	115	135	200
第 5 級	24,100	1,045	525	115	135	200
第 6 級	28,070	1,130	565	115	135	200
第 7 級	32,090	1,210	605	115	135	200
第 8 級	36,180	1,285	645	115	135	200

個案出院後返家 搭配 1966 最常使用之長照服務項目如下：

- ▶ 基本身體清潔、基本日常照顧、協助進食 或管灌餵食、餐食照顧、協助沐浴及陪伴服務、**IADLs** 復能、**ADLs** 復能照護 個別化服務計畫 (**ISP**) 擬定與執行 營養照護、進食與吞嚥照護、困擾行為、臥床或長期活動受限照護、居家環境安全或無障礙空間規劃、居家護理指導與諮詢、交通接送，往（返）居家至醫療院所就醫、定期式復健或透析治療之交通接送、日間照顧中心喘息服務-全日/半日 機構住宿式喘息服務、居家喘息服務、提供輔具借用。

老人安全

- ▶ 老人安全手錶的核心功能為 **GPS 定位防走失、SOS 一鍵求救、跌倒偵測**，適合有失智風險或獨居長者。
- ▶ 「**老人安全指紋**」通常包含兩個層面的應用：失智或易走失長者的指紋建檔（警政服務）以及居家生活中的指紋鎖使用。
- ▶ **走失手鍊或愛心手環** 提供服務對象手鍊(防銹金屬材質及記載個案編號及**24**小時服務專線)。符合服務對象(註)申請資格者，由政府全額補助手鍊製作工本費**250**元及檔案管理費每年**500**元，未符合(註)申請資格者可自費申請。

你知道失智症是什麼嗎？

- ▶ 失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，很多家屬都以為患者是老番癲、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療。
- ▶ 失智症（**Dementia**）不是單一項疾病，而是一群症狀的組合(症候群)，它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。

失智症與正常老化的區別

老化

- 可能突然忘記某事，但事後會想起來。
- 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。

失智

- 對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。
- 無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試。

最常見的失智症

- ▶ 阿茲海默症是最常見的失智症，早期病徵最明顯的為記憶力衰退，對時間、地點和人物的辨認出現問題，為兩種以上認知功能障礙，屬進行性退化並具不可逆性；，美國前總統雷根即罹患此症。臨床病程約**8-10**年。
- ▶ 額顳葉型失智症是腦部障礙以侵犯額葉及顳葉為主，特性為早期即出現人格變化和行為控制力的喪失，常有不合常理的行為舉動或早期語言障礙。
- ▶ 路易氏體失智症是退化性失智症，特性為除認知功能障礙外，在早期就會伴隨著身體僵硬、手抖、走路不穩、重複地無法解釋的跌倒現象。會有比較明顯的精神症狀，例如：鮮明的視或聽幻覺、情緒不穩或疑心妄想等症狀。

基隆失智據點

- ▶ 中正據點~鐵牛居家職能治療所、愛及德職能治療所
- ▶ 中山據點~基隆市樂農社會福利協會
- ▶ 暖暖據點~基隆市樂農社會福利協會
- ▶ 安樂據點~居達健康事業公司附設基隆市私立居達居家長照機構
- ▶ 七堵據點~基隆市樂農社會福利協會、財團法人伊甸社會福利基金會
- ▶ 仁愛據點~基隆市私立安泰護理之家
- ▶ 信義據點~基隆市美滿家庭關懷協會、財團法人伊甸社會福利基金會

基隆市推「失智社區服務據點」

近年穩健成長8.3% 暖心用心守護失智者

- ▶ 「規律作息」：維持穩定生活節奏避免情緒波動。
- ▶ 「主動引導」：引導長輩參與活動增加安全感與情感連結。
- ▶ 「預防走失」：隨身攜帶聯絡資訊，為長輩配戴防走失手鍊或愛心手環。
- ▶ 失智照護不僅是醫療與長照，更是一份對家庭的「陪伴與理解」。
透過醫療體系與社區網絡的串聯，讓長輩在超高齡社會中被看見、被尊重。
- ▶ 呼籲大家：「面對失智親友，每一份關心和微笑，都是最溫暖的力量」。

「長」「照」，影響多長、多廣？

◆ 時間長：

- ◆ 2004年世界衛生組織(WHO)推估長照潛在需求為7~9年。

- ◆ 台灣人平均長照需求時間，約為7.3年。

 - ◆ 男性：6.4~7年 女性：8.2年

◆ 範圍廣：

- ◆ **失能者**：全國5歲以上失能率為2.98%，2014年全人口失能人數共計73萬5,016人，其中老人占63.11%(2010年國民長期照護需要調查、2012-2060年台灣人口推計-中推計(2012))

- ◆ **失智者**：2017年7月台灣失智人口共266,150人(衛福部『失智症(含輕度認知功能障礙, MCI) 流行病學調查及失智症照護研究計畫』)

台灣家庭照顧者的樣態1

- ◆ 據中華民國家庭照顧者關懷總會統計
- ◆ 台灣家庭照顧者
 - ◆ 超過90萬人
 - ◆ 「三明治世代」照顧者，蠟燭兩頭燒
 - ◆ 小家庭、雙薪，無人輪替照顧的比率增加
 - ◆ 負擔日常生活費、教育費、醫療費
 - ◆ 兼顧職場、照顧長輩、教養子女、經營婚姻
- ◆ 平均每人每日照顧家人：14小時
 - ◆ 高達八成每天無法連續睡眠超過四小時

台灣家庭照顧者的樣態2

據2007年家總的調查，台灣的家庭照顧者：

- **女性約占七成**

多為老年配偶、女兒、媳婦

- **年齡** (照顧者高齡化趨勢)

41~50歲，佔25.5%

51~60歲，佔32.9%

61歲以上，佔24.4%

本身有慢性疾病的達30-40%

- **照顧者最感沮喪的是：**

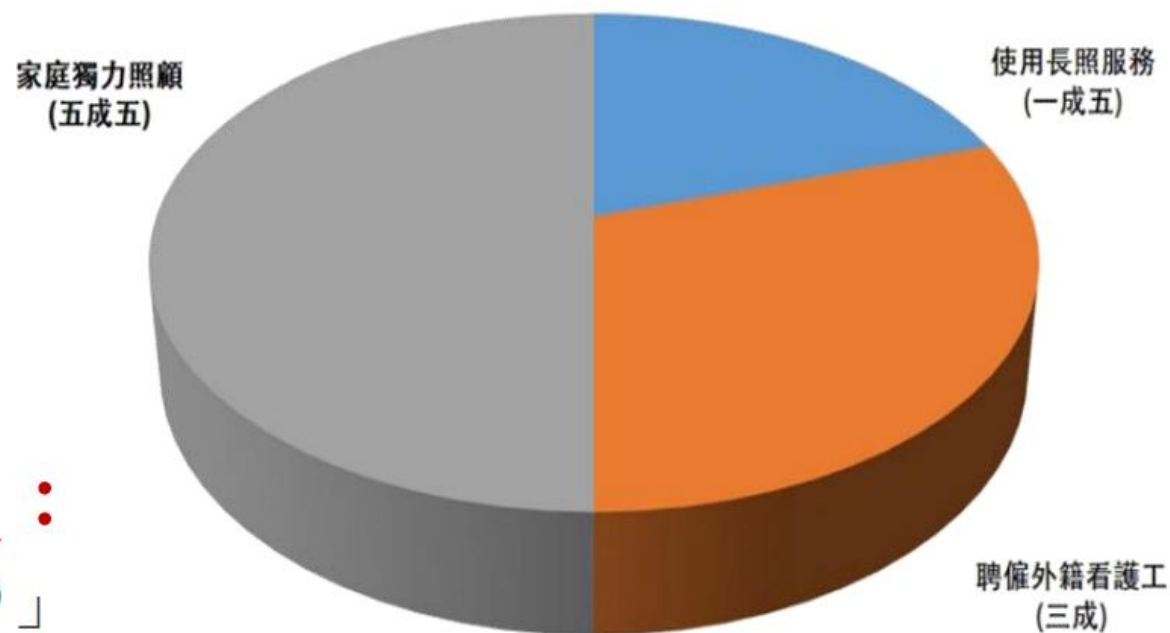
「失去自己的生活(28.3%)」

「工作與照顧難以兼顧(21.5%)」

「經濟困難(20.3%)」

為照顧犧牲工作或婚姻，照顧畢業後無法回到職場，
使自己的晚年面臨沒人陪伴也沒錢的窘境。

關於照顧，家庭的選擇？



家庭照顧者的壓力與負荷

身體

- 無法休息、睡眠中斷、病痛、照顧傷害等

心理

- 焦慮、擔憂、挫折、生氣、委屈、罪惡感、孤單、哀傷、無力感、憂鬱等複雜情緒

工作

- 受到影響而請假、減少工時或影響升遷，蠟燭兩頭燒，被迫辭去工作。

社交

- 沒有時間從事休閒活動，忘了休息的感覺，斷了親友的往來，愈來愈孤立。

經濟

- 缺乏收入，生活逐漸困頓，影響年老退休金，可能成為另一個貧窮人口。

家庭關係

- 家庭關係不睦，無法溝通；在照顧方式上意見相左、分工不均等。

我好累
我好想放棄
照顧失智的媽媽

新北陳小姐 照顧失智媽媽七年

說不出口的話
可以打到這裡，我們會在
0800-507272
家庭照顧者關懷專線

長照滿意度已達九成，您也該試試看！



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



中華民國
家庭照顧者關懷總會



長期照顧
LONG TERM CARE SERVICES

1966
長照專線

廣告

照顧者壓力自我測驗

請您在看了下列14項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。
(如：若您很少感到疲倦，就圈1分的位置)

1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他

從未

很少

有時

常常

0

1

2

3

2. 感到疲倦

0

1

2

3

3. 體力上負擔重

0

1

2

3

4. 很難把他抱起來或移動他

5. 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)

6. 因為照顧他讓您的健康變壞了

7. 感到心力交瘁

8. 照顧他讓您精神上覺得痛苦

9. 當您和他在一起時，會感到生氣

10. 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫

11. 與親朋好友交往受影響

12. 您必須時時刻刻都要注意他

13. 照顧他的花費大，造成負擔

14. 不能外出工作家庭收入受影響

0

1

2

3

總

分

將14項分數加起來的總分

- 0分：非常好，歡迎分享照顧經驗
- 1~13分：歡迎參加家庭照顧者支持活動
- 14~25分：小心出現的壓力徵兆，支持服務可以幫助減輕照顧壓力
- 26~42分：強烈建議立即尋求協助

中華民國家庭照顧者關懷總會

家庭照顧者支持性服務

每位家庭照顧者所面對的問題不一，並須借助專業社工進行需求評估，並連結以下各項支持性服務，減輕照顧壓力。



家庭照顧者支持性服務

減輕勞務

提供照顧技巧指導訓練課程

提高減輕照顧壓力、避免照顧傷害的能力

發展居家、社區、機構服務等多元喘息服務資源

心理支持

透過紓壓活動、支持性團體

心理協談

經濟支持

提供照顧者「稅金減免」經濟補償

「照顧津貼」由國家全額或部分支薪

就業支持

彈性工時

企業日間照顧中心或特約機構託老服務

「顧老假」、
「家庭照顧假」

社區整合型服務中心

長照 ABC 體系簡介

- **A級單位 - 社區整合型服務中心： 750處**
 - 負責個案管理、訂定照顧計畫。
- **B級單位 - 複合型服務中心： 2700處**
 - 提供包含餐飲、居家護理、復健、喘息或輔具服務等。
- **C級單位 - 巷弄長照站： 3750處**
 - 提供社區預防照顧服務（如：共餐、延緩失能課程）。

一杯咖啡的時間



一杯咖啡
一起守護

- ◆目前正在照顧失能、失智或身心障礙家人的「家庭照顧者」之「喘息咖啡」-極簡咖啡館



家總正推動「照顧咖啡館」試辦計畫，徵求全國咖啡館經營者和「畢業照顧者」參

照 顧 咖 啡 館

店 名	地 址	電 話
極簡咖啡	台北市大安區泰順街2巷42號	02-23629734
有心咖啡	台北市松山區光復北路103巷38號	02-27425922
Mass Cafe	新北市南雅南路二段11-28號	02-29610610
水工鳥咖啡	新竹市東區金城一路77-1號	03 5713800
養親轅	桃園市中壢區環中東路二段488號	03-4282691
有本生活坊	台中市西屯區逢甲路253巷47號	04-27003618
A WAY CAFÉ	台南市東區小東路368號	06-2008953
做做手藝 體驗空間	高雄市苓雅區四維二路104號3樓	07-7248768

- ◆ 台北市大安區泰順街2巷42號

台灣照顧者支援專線主要為

「**0800-507272**家庭照顧者關懷專線」

由中華民國家庭照顧者關懷總會

提供心理協談、資源轉介、照顧技巧指導。

申請政府長照服務（喘息服務、居服員等）

請撥打「**1966**」長照專線。

若為緊急危難與社福諮詢，撥打「**1957**」福利諮詢專線。

銀髮族舒心（心理健康與心情愉悅）重要性

1. 預防與緩解身體慢性病

心理舒暢能有效降低身體的發炎反應和慢性壓力。研究顯示，長期心情抑鬱會增加中風、失智及身體功能衰退的風險。維持好心情有助於管理高血壓、糖尿病和心血管疾病，降低醫藥費用。

2. 促進社交與延緩失智

「舒心」往往伴隨著積極的社交活動。參與樂齡學習、唱歌、社交活動等「養心」活動，能減少銀髮族的孤獨感，預防憂鬱症，並透過心智活動來延緩大腦退化。

銀髮族舒心（心理健康與心情愉悅）重要性

3. 提升生活質量與延緩衰老

「成功老化」的原則包括身體健康、心理調適與積極社會參與。心理舒心讓長者能以樂觀、豁達的態度（養心）面對老化，保持生活尊嚴，從而達到身心靈的平衡。

4. 提升自我價值感

透過參與休閒活動或課程，長者能找到新的生活目標與成就感，避免因退休而產生的失落感與寂寞。

老人舒心（心理健康與心情愉悅）重要性

1. 提升**生理健康**與生活品質

- **預防疾病與延緩衰老**：良好的心態與豁達的心情能減少痛苦和悲傷，有助於保持心理平衡，從而對身體健康產生積極影響。相反，長期孤獨或憂鬱會導致認知功能障礙、心血管疾病。
- **提升行動力與身體機能**：心理舒暢的老人更傾向於走出家門、與人互動、參與活動，進而提升體能，更少時間久坐或躺著。
- **增加生活自主性**：尊重的態度能讓老人覺得被需要，即使老了也能保有「存在感」與自信，避免被過度包辦而喪失生活自理能力。

老人舒心（心理健康與心情愉悅）重要性

2. 心理滿足與心智健康

- 化解孤獨感與憂鬱：隨著退休、伴侶離去或健康退化，老人常感到焦慮。
 - **舒心的環境**（友善的照護、社交互動）能陪伴長者、預防憂鬱。
- 創造「被需要」的價值：透過日常小事（如洗碗、照顧花草）或志工活動，能讓老人獲得被尊重和肯定的感覺，這對維持心理健康至關重要。

老人舒心（心理健康與心情愉悅）重要性

3. 家庭和諧與社會連結

- 減輕子女負擔：老人心情好、身體好，子女的照顧壓力便會減輕，家庭氣氛更融洽。
- 促進社會參與：透過**社區據點的活動**，老人能與人交談、分享生活，與社會保持連結，避免社會隔離。

家庭照顧者的舒心~~多看書1

- ▶ 家庭照顧者書籍多關注照顧者的心理療癒、實際照護技巧與資源連結。推薦書籍如《[我是照顧者](#)》系列（心理勵志與照護指南）、《[沒關係，你可以哭出來](#)》（心理療癒）、以及《[守護幸福的回憶](#)》（失智症照護）、《銀髮族的全人關顧》。
- ▶ 多看書旨在減輕壓力、提供情感支持與實用知識。

1. 心理療癒與照顧者自我關懷

- [沒關係，你可以哭出來](#)：探討長期照護者的內在療癒之旅，提供心理慰藉。
- [我是照顧者 - 成為照顧者篇](#) -：分析從親人患病到成為照顧者的心理轉折。
- [我是照顧者 - 與摯愛親人告別篇](#) -：幫助照顧者面對離別與療癒。
- [無人知曉的房間](#)：探討照顧者在極限狀態下的身心困境與悲劇。

家庭照顧者的舒心~~多看書2

2. 實用照護指南與案例，結合專業知識與案例指導日常照護技巧

- 《守護幸福的回憶》：專為失智症家庭提供的照顧專書。
- 《為了這個家，我殺了我自己》：以社會寫實視角揭露兒少照顧者困境。
- 《讓家照顧你的後半輩子》：從居家環境改造與規劃角度，減輕照顧負擔。

家庭照顧者的舒心~~接觸支持服務團體

家庭照顧者支持服務內容

1. 個案管理與諮詢：評估照顧者需求與壓力，連結長照資源。
2. 居家照顧技巧到府指導：專業人員到府教導照顧技能提升照顧能力。
3. 心理諮商與情緒支持：提供心理諮商、電話關懷，紓解壓力。
4. 照顧技巧訓練與工作坊：辦理系列課程，提升照顧技能與減壓知識。
5. 支持團體與社群互動：成立照顧者支持團體，分享經驗、互相支持。
6. 活動與服務轉介：舉辦紓壓活動及喘息服務轉介，讓照顧者暫時休息。

支持服務據點 (家照據點)

- ▶ 全台設有許多專責的家照據點，由家照專員提供一對一的專業服務，幫助照顧者正視自身權益，減輕長期照護的疲憊。
- ▶ 電話申請：撥打全國統一專線「**1966**」諮詢。
- ▶ 專業協助：致電「家庭照顧者關懷專線」：**0800-50-7272**
- ▶ 在地服務：洽詢各縣市的家庭照顧者支持服務據點。

善用資源與調適
銀髮可以很幸福