



高中階段長照教材

《台北市中學長照宣導教材編製草案》

長照1234迎戰高齡照顧

中華民國家庭照顧者關懷總會

台灣第一個倡議家庭照顧者權益與服務的非營利組織

- 成立於1996年，設置第一條家庭照顧者諮詢專線
- 1997年起推動紓壓活動、支持團體、教育訓練等
- 2001年推動喘息服務納入長照1.0
- 2015年推動長期照顧服務法提供「家庭照顧者支持性服務」
- 2015年衛福部委託設置0800-507272家庭照顧者關懷專線
- 2016年加入「國際照顧者組織聯盟(IACO)」
- 2022年協助長照2.0設置全國121個長照2.0家庭照顧者支持服務據點

家庭照顧者權利宣言(2005)

- 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、我有權利大方的接受回饋。
- 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。

健康權

工作權

經濟安全

休息權

休閒權

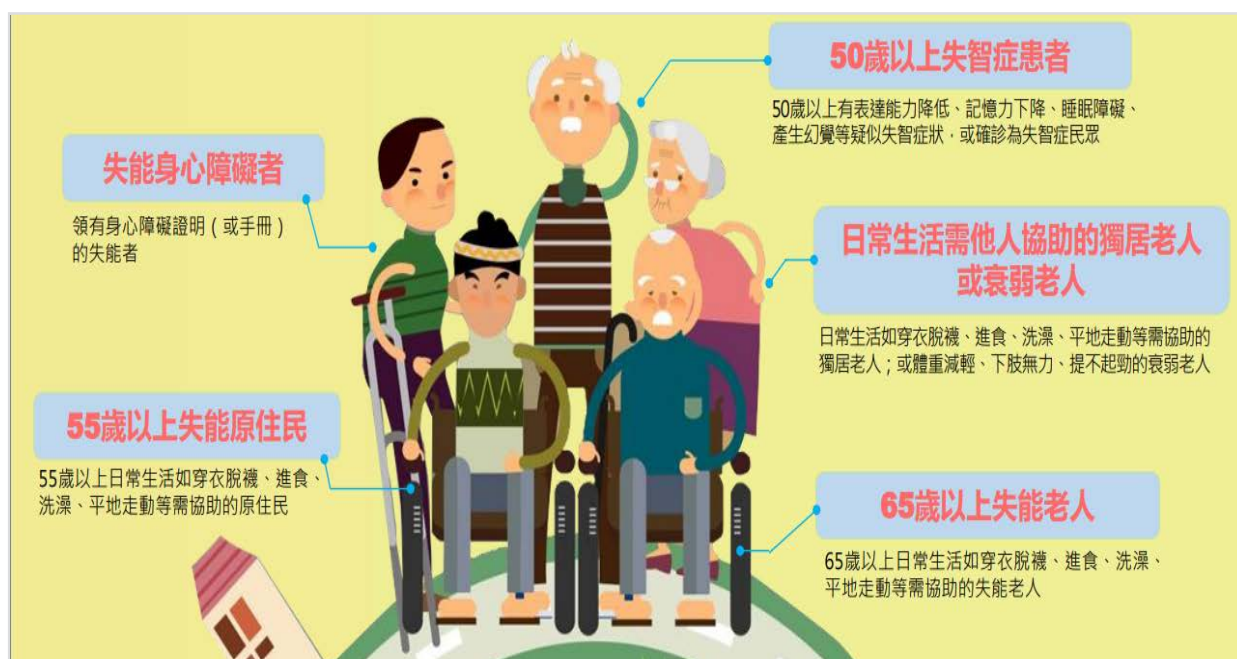
社會參與權



2015年「長期照顧服務法」上路

- **長期照顧**：指身心失能持續已達或預期達**六個月以上者**，依其個人或其照顧者之需要，所提供之生活支持、協助、社會參與、照顧及相關之醫護服務。
- **身心失能者**：指身體或心智功能部分或全部喪失，致其**日常生活需他人協助者**。
- **家庭照顧者**：指於家庭中對失能者提供**規律性照顧**之**主要**親屬或家人。

申請資格



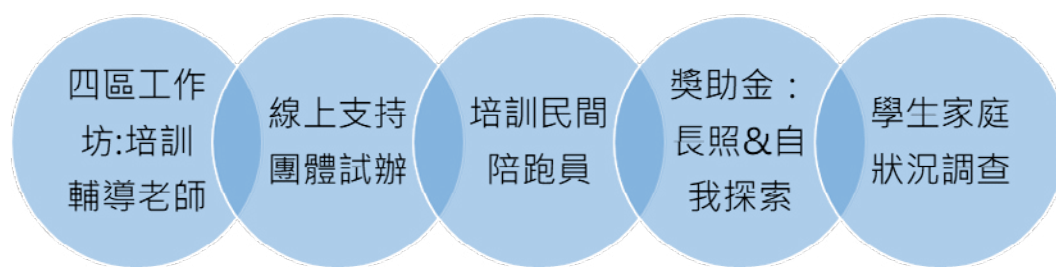
建議：鼓勵師生思考

- 長期照顧是什麼？
- 對家庭與每個家人的影響？
- 政府有哪些服務資源(長照&身障&健保&經濟&就業)？
- 民間有哪些服務資源？
- 如何善用資源?擬定最佳計畫？

→共同想像：更符合時代潮流的新家人關係

未成年照顧者

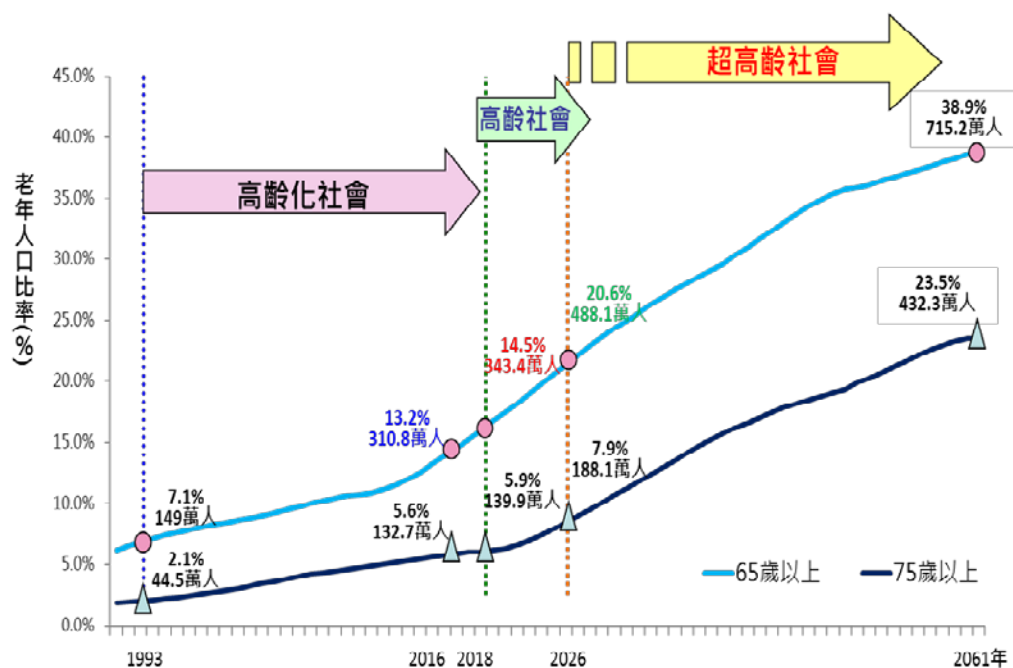
- 不清楚自己是照顧者
- 還不懂如何為自己發聲。
- 失去學習、玩樂、自我探索、同儕相處的機會。
- 自卑感/退縮
- 心理創傷影響生涯發展



面對高齡長照，我們準備好了嗎？

台灣進入《超高齡·零家庭照顧者時代》

112年平均家戶人口：2.52人，持續下滑；1人戶36.0%，2人戶21.2%，共計57.1%。



國人平均壽命 79.84 歲

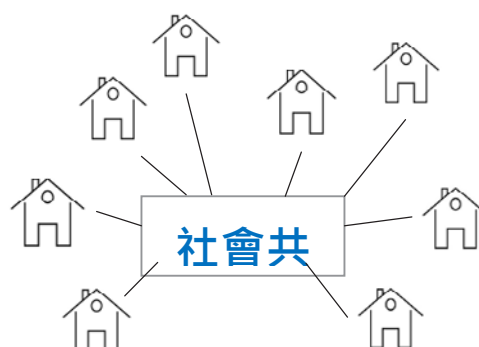
女性84.28歲

男性76.63歲

長照 2.0：一對多互助照顧取代一對一單打獨鬥



非專業家人照顧



居家服務/日間照顧/住宿

促進社會思考與對話：理想的照顧？

家庭照顧是「愛的勞務(Labor of Love)」

- 沒有愛的勞務，會是什麼樣的照顧？
- 當「勞務」超過負荷時，會不會壓垮原來的「愛」？

或許，該把最寶貴的時間，用在與家人的陪伴與相愛。

*資料來源：陳景寧(2022)家庭照顧者關懷總會年度研討會

把「勞務」交給國家，家庭更有餘裕發展「愛」。

新家人關係：尋找專業人員，替代無法照顧的血親家人。

別再表揚無怨無悔的「照顧楷模」

30 位孝行楷模對自己尊長悉心照護，即使家境不優渥、生活清苦，不分年紀，總是能克服困難，**一肩扛起**照顧的重責；即使自己身體有些病痛，但從不怨天尤人，**堅強忍受病痛折磨**，依舊以自己的力量，**無怨無悔**為家人付出。

新三不長照

「零家庭照顧者」時代的社會對策

不離職照顧

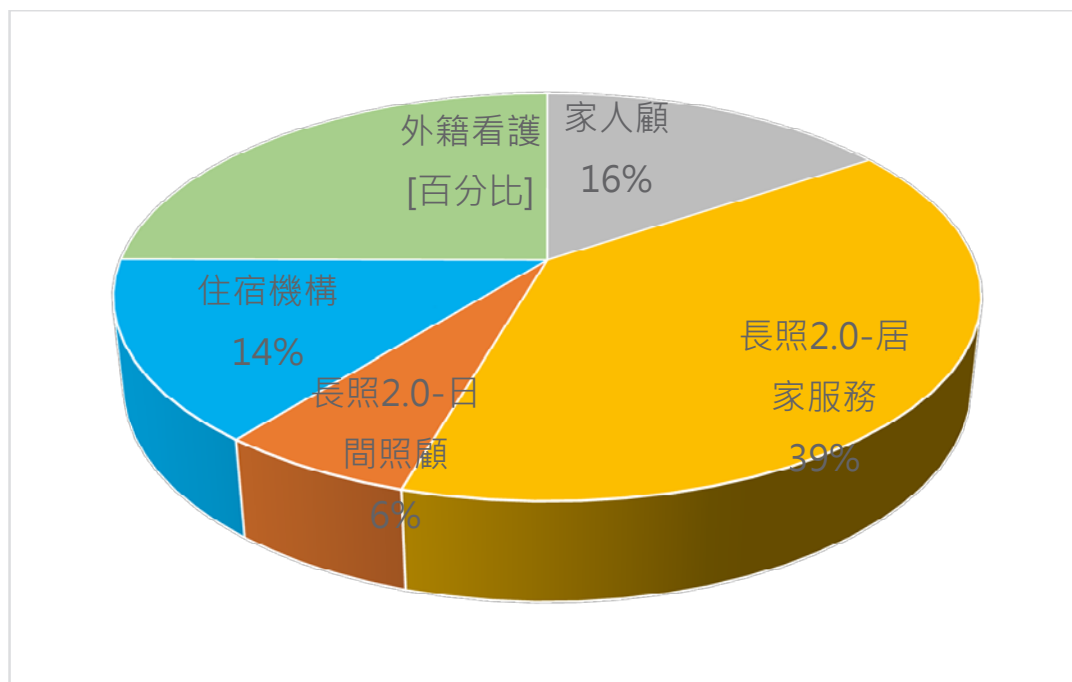
不必然自己照顧

家庭不失和

長照家庭/家庭照顧者

全國長照需求人口-主要照顧模式

112年長照需求人口約86萬人(失能/失智/身心障礙者)



衛福部「長照涵蓋率」80.19%

長照經費 604 億元

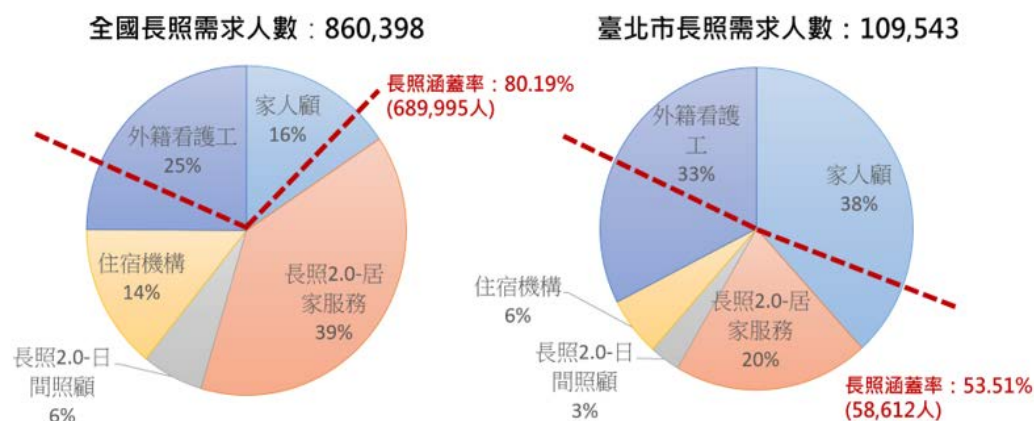
(照顧替代率 59%)

	長照 2.0	外籍看護
經費	602 億元	約 566~771 億元
人力效能	1:4.6	1:1

*家總根據 2023 年衛生福利部長照統計專區及勞動部勞動統計查詢網資料製作。

*照服員 93,364 人與機構外籍看護 18,158 人，共計 111,522 人照顧 511,731 人。

比較112年全國與臺北市主要照顧模式人數



首次家庭照顧者調查

- 平均照顧**9.9**年
- 每天平均照顧時間**13.6**小時
- 女性占7成(配偶、女兒、媳婦)；男性佔3成
- 51~60 歲間最多(32.9%)，其次為41~50 歲間(25.5%)，61 歲以上(24.4%)。2成「老老伴」
- 照顧者最感沮喪的事情：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%)
- 國外研究，20%家庭照顧者罹患憂鬱症、65%憂鬱傾向、87%慢性精神衰弱；家庭照顧者死亡率比非家庭照顧者高出60%

*參考資料：2007年衛生署委託中華民國家庭照顧者關懷總會調查

台灣主要家庭照顧者圖像

106年老人生活狀況調查

- 女性61.0%、男性39.0%
- 「未滿65歲」佔62.6%、「80歲以上」佔7.7%
- 「子女」44.35%，「配偶或同居人」35.18%，「媳婦」16.63%

- 「沒上班」68.2%、「有上班」31.8%。
- 平均照顧年數：7.8年
- 每天平均照顧時間：11.1小時
- 平均照顧人數：1.1人
- 51.4%沒有照顧替手
- 35.2%因照顧而離職(女性44.0% > 男性24.4%)

105年身心障礙者生活狀況調查

- 女性64.9%，男性35.1%
- 「45~未滿65 歲」52.6%最多，「65歲以上」26.6%
- 「配偶或同居人」31.1%，「父母」27.8%，「子女」26.2%
- 「全職工作」30.1%、「兼職工作」10.8%、「未就業」59.2%
- 照顧年數：13.6年
- 每天照顧時間：11.6小時(女性12.4小時 > 男性10.1小時)
- 平均照顧人數：1.2人
- 42.2%沒有照顧替手
- 20.2%因照顧而離職(女性24.5% > 男性之12.1%)

五階段家庭照顧者

因應對策提升「長照戰備力」

預備照顧者

- 感受到變化/擔心
- 調整生活/心理準備

新手照顧者

- 錯愕/手忙腳亂
- 照顧資源/照顧技巧

資深照顧者

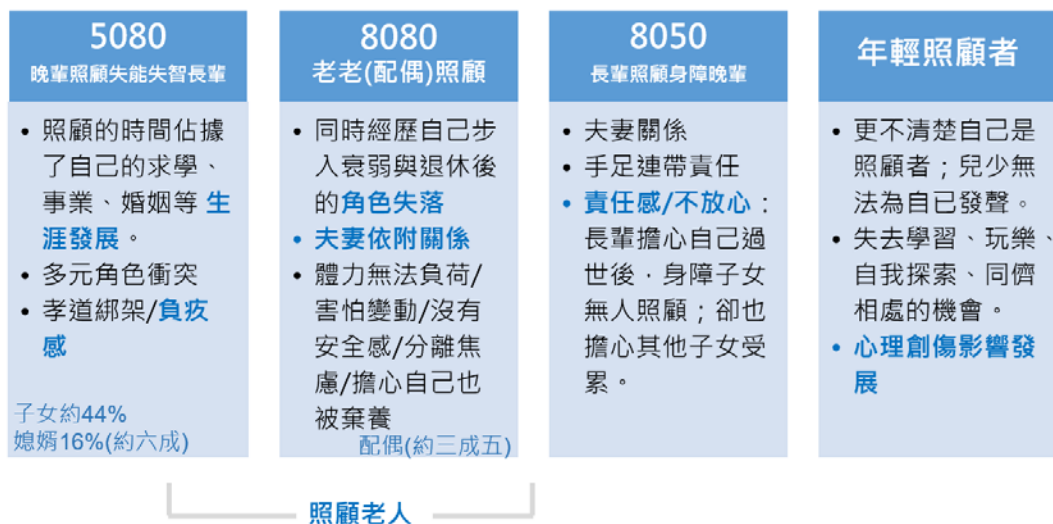
- 身心俱疲/瀕臨崩潰
- 放手的負疚感

畢業照顧者

- 悲傷/自責/茫然
- 重返社會/再就業

*資料來源：陳景寧(2019)家庭照顧者關懷總會年度研討會

處於不同人生階段與照顧關係的家庭照顧者

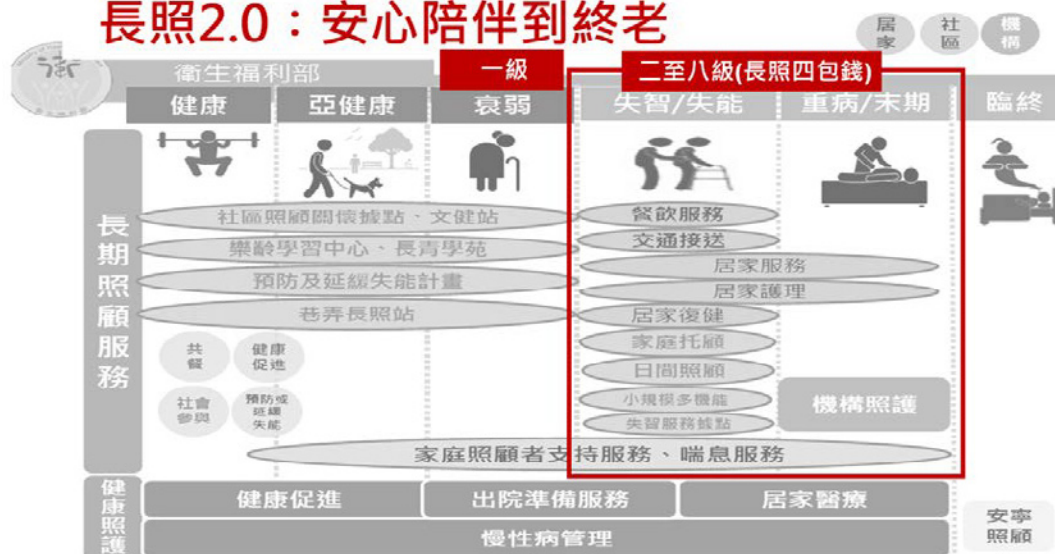


認識長照2.0

長照2.0：社區整體照顧服務體系



長照2.0：安心陪伴到終老



*圖片來源：衛生福利部

日間照顧中心(老人的托兒所)

- 白天由家人或交通車接送到日間照顧中心，提供生活照顧服務、休閒及健康促進活動，增進人際互動機會，傍晚再接回自家中。

- 1名照顧服務員最多可以服務8名長輩。



復能照護

照護目標：恢復或提升個案期待之吃飯、洗澡、個人修飾、穿脫衣服、上廁所、

移位、走路等「**日常生活活動 (ADLs)**」或使用電話、備餐、處理家務、洗衣服、使用藥物等「**工具性日常生活活動 (IADLs)**」獨立活動能力。

作法：

- 與個案及家屬討論復能項目及期待。
- 由專業人員評估潛能，擬定服務期程與次數。

執行人員資格：醫師(含中醫師)、職能治療人員、物理治療人員、語言治療師、護理人員、心理師、藥師、呼吸治療師、營養師等醫事人員。

營養照護

照護目標：個案依其活動狀況、疾病、體型、體重等，獲取應有之熱量及水份。

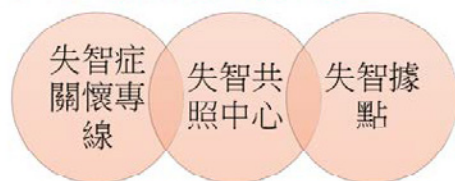
作法：

- 觀察個案外觀，記錄實際進食量與質與進食相關之生活模式，分析營養不良之原因
- 擬定營養照護模式，包括改變用餐次數、調整餐點份量、變化餐點內容及調整食物質地、改變用餐器具或姿勢等。

執行人員資格：醫師(含中醫師)、營養師、護理人員、藥師、語言治療師等醫事人員。

失智照護服務

失智照護服務



全國失智症關懷專線
0800-474-580

失智時 我幫您

服務時間：週一至週五早上9點-晚上9點

請找失智共同照護中心

- ◆協助疑似失智症患者就醫確診或醫療照顧
- ◆協助照顧者於個案急性症狀之諮詢與安排轉介、照顧服務

請洽失智社區服務據點

- ◆提供失智者認知促進、緩和失智、安全看護等服務
- ◆提供照顧者家屬支持團體輔導諮詢、照顧課程或其他創新服務

如有長照需求，可洽
1966 專線

失智症團體家屋

- 失智症老人6-8人重組新家庭的服務模式。
- 家屋的空間就像一般家庭，有共用的客廳、餐廳、廚房、廁所，及屬於自己的臥室、廁所。
- 照顧服務員及工作人員陪伴患者共同生活。





全民健保「急性後期整合照護計畫 (PAC)」

主動詢問醫院「我的家人能不能使用 PAC 計畫」？

急性後期整合照護計畫

經醫療團隊評估具積極復健潛能病患，提供高強度復健，讓病人減輕失能或恢復功能




對象：

1. 腦中風
2. 燒燙傷
3. 創傷性神經損傷
4. 脆弱性骨折
5. 心臟衰竭
6. 衰弱高齡病人

評估：

病患於急性期出院前，由醫院提供評估，轉介病患至合適院所繼續接受急性後期整合照護。

急性後期照護服務：

針對病患提供個人化治療計畫，跨專業團隊整合照護，包含醫療、護理、用藥、物理、職能、語言等復健治療、社工、營養、個案管理及衛教、共病症、併發症預防及處置。

照護模式：

1. 住院模式
2. 日間照護模式
3. 居家模式

急性後期整合照護計畫
查詢醫院名單



健保用心
全民安心

諮詢專線 0800-020-088
網址: <http://www.nhi.gov.tw>

中華民國家庭照顧者關懷協會

全民健保-居家醫療

1. 重度病患

- (A) 病人只能維持有限之自我照顧能力，即清醒時，百分之五十以上活動限制在床上或椅子上；且(B) 有明確之醫療與護理服務項目需要服務者；且(C) 罹患慢性病需長期護理之病人或出院後需繼續護理之病人。

2. 居家呼吸器依賴患者

- (A) 連續使用呼吸器21天(含)以上；或(B) 肌萎縮性脊髓側索硬化症(ALS)或先天性肌肉萎縮症。

3. 安寧療護

- (A) 符合安寧緩和醫療條例之末期病人；且(B) 癌症末期病患、末期運動神經元病患或其他八大疾病，且已進入末期狀態者。



居家醫療

揪甘心！ 醫師也能到家來看我~

服務對象

(同時符合三項條件)

- 1 失能或疾病而外出不便
- 2 有明確醫療需求
- 3 居住於家中

如何申請

住院中



洽詢醫院出院準備服務小組

在家



電洽居家醫療服務機構

查詢機構 <http://goo.gl/DShhm5>或掃QRcode



洽詢各縣市照管中心：412-8080(手機請加02)

如有任何疑問，歡迎洽詢健保服務專線 0800-030-598

所需費用

- 部分負擔醫療費用5%(另依住家距離酌收交通費)
- 重大傷病、山地離島就醫等情形免收部分負擔



衛生福利部中央健康保險署 關心您

廣告

全民健保-在宅急診照護試辦計畫

114年7月1日起推動，經醫師評估為肺炎、尿路感染、軟組織感染（如丹毒和蜂窩性組織炎等），只需使用抗生素、無需進加護病房治療者，可由醫護團隊到民眾住處提供接近醫院水準的治療，病人無需大費周章上醫院、等病床，也不用冒著交叉感染的風險。適用族群：

1. 居家醫療個案
2. 照護機構住民
3. 一般急診民眾

如何申請長照2.0服務？

- 1.撥打1966長照專線→照管專員(照專)到家評估
- 2.出院準備服務→在院評估



→確認照顧需求《問題清單》

→確認照顧需求《問題清單》

編號	照顧問題	編號	照顧問題
1	進食問題	18	疼痛問題
2	洗澡問題	19	不動症候群風險
3	個人修飾問題	20	皮膚照護問題
4	穿脫衣物問題	21	傷口問題
5	大小便控制問題	22	水份及營養問題
6	上廁所問題	23	吞嚥問題
7	移位問題	24	管路照顧問題
8	走路問題	25	其他醫療照護問題
9	上下樓梯問題	26	跌倒風險
10	使用電話問題	27	安全疑慮
11	購物或外出問題	28	居住環境障礙
12	備餐問題	29	社會參與需協助
13	處理家務問題	30	困擾行為
14	用藥問題	31	照顧負荷過重
15	處理財務問題	32	輔具使用問題
16	溝通問題	33	感染問題
17	短期記憶障礙	34	其他問題

※問題清單及服務措施於載具APP上之示意圖

照顧問題清單

NI6 上廁所問題

☒ 1、協助如廁、大小便處理與清潔

☐ 2、協助使用日常生活輔助器具

☐ 3、ADLs復能照護

☒ 4、轉與適配評估

☒ 5、環境改善需求評估

☐ 6、評估復健潛能

☐ 7、安排上廁所訓練

☐ 8、其他_____

*圖片來源：衛生福利部

指派或選擇 A 個管



→ A 個管與家庭討論擬定照顧計畫，

派案給 b 服務單位

居家服務

居家服務

服務對象

經照管中心評估符合長照失能定義者，例如65歲以上行動不便、身心障礙者、55歲以上原民等，依照輕、中、重度失能，核定服務時數。

服務內容

照服員到家協助沐浴、更衣、進食、服藥、翻身、拍背、陪同就醫、餐飲服務、陪同散步、代購生活用品等生活照顧。

收費

居服每小時收費200元，一般戶由政府補助七成，自付三成（每小時自付60元）；中低收入或符合身心障礙生活補助者，補助九成，自付一成（每小時自付20元）；低收入戶為免費。



小規模多機能服務



小規模多機能

- 服務對象** 需先經過各縣市政府照管專員評估為失能患者，才能使用服務。
- 服務內容** 以日間照顧為基礎（月托、日托等服務），並有居家服務、夜間住宿等多元服務。
- 收費** 以頤安日照中心為例，月托每人收費1萬5000元，一般戶依輕中重度等級，政府分別補助5000元、7000元、1萬500元。意即被照顧者若為中度，家屬只要付8000元。
中低收入戶依輕中重度等級，補助金額分別為4500元、9000元、1萬3500元。
低收入戶者，依輕中重度等級，補助金額分別為5000元、10000元、1萬5000元（即免費）。交通費另計。
家屬若臨時有事，也可送長者來此住宿，一晚收費1200元，一般戶補助九成，自付120元；中低及低收入戶免費。日托為每日800元，一般戶自付240元；中低收入戶自付80元；低收入戶免費。

喘息服務



輔具服務及無障礙空間改善

服務對象

年滿65歲以上老人，經評估達認定的失能程度者；領有身心障礙手冊者也可申請補助，但輔具使用年限未達最低使用年限的相同項目不得重複申請，例如輪椅最低使用年限為3年，未超過3年，不能重複申請。

服務內容

輔具租借、購買補助及無障礙環境改善服務。

收費

不同輔具補助的額度不同，詳情可洽各縣市社會局。基本上，輔具的補助費用，每十年內以補助十萬元為限，但經評估有特殊需要者，可專案補助。

- ◎輔具租借：各縣市輔具資源中心都有免費租借服務。
- ◎無障礙空間改善：以新北市為例，提供施工前、中、後（每年）三次專業評估，及無能治療師專業服務費和交通費補助，每次1000元，交通費200元，一般戶每次自付100元（交通費不補助）；中低收入戶和低收入戶完全免費。

10年內最高補助10萬元
為限



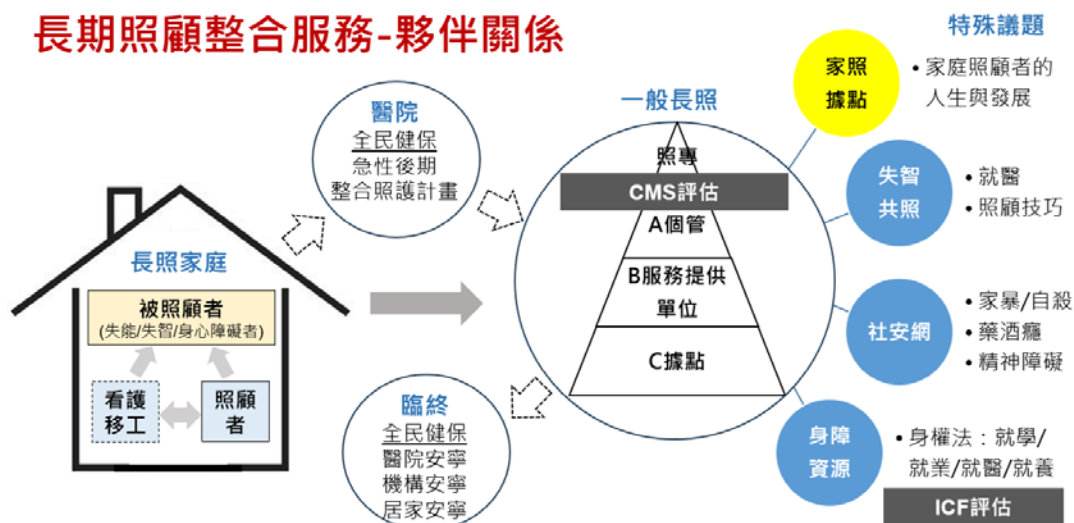
輔具購買、租借及居家無障礙環境改善

→B 服務提供單位(跨專業團隊)



長期照顧整合服務-夥伴關係

長期照顧整合服務-夥伴關係



*資料來源：陳景寧(2023/7/5)《台中市政府社會局身心障礙福利科授課》身心障礙與長照共案處遇模式

長照四包錢

點餐式服務

「長照四包錢」補助額度

點餐式服務

「長照四包錢」補助額度

照顧及專業服務	交通接送服務	輔具及居家無障礙環境改善服務	喘息服務
依失能等級每月給付 10,020-36,180元	依城鄉距離每月給付 1,680-2,400元	每3年給付 40,000元	依失能等級每年給付 32,340-48,510元
一般戶： 給付額度 X 部分負擔比率 16% 中低收戶： 給付額度 X 部分負擔比率 5%	依距離遠近計算 一般戶： 給付額度X部分負擔比率 21%~30% 中低收戶： 給付額度X部分負擔比率 7%~10%	一般戶： 給付額度 X 部分負擔比率 30% 中低收戶： 給付額度 X 部分負擔比率 10%	一般戶： 給付額度 X 部分負擔比率 16% 中低收戶： 給付額度 X 部分負擔比率 5%

*圖片來源：衛生福利部

聘僱外籍看護工家庭有3.3包錢



原來我們家也可以申請長照，真是太好了！

- ✓ **交通接送服務**
- ✓ **輔具及居家無障礙環境改善服務**
- ✓ **照顧及專業服務**（額度僅給付**30%**，且限使用**專業服務**）
- ✓ **喘息服務**（外籍看護工無法協助照顧持續一個月以上時可申請）

移工家庭可用專業服務 第八級 $36,180 \times 30\% = 10,854$

照顧服務	專業服務	
一. 居家服務 - 沐浴 - 餵餐 - 翻身拍背 - 協助上下樓 - 陪同外出 - 陪同就醫 - 家務協助 - 代購代領或代送服務 - 安全看視 - 陪伴服務	- 復能照護(4,500元/3次) - 營養照護(4,000元/4次) - 進食與吞嚥照護(9,000元/6次) - 困擾行為照護(4,500元/3次) - 臥床或長期活動受限照護(9,000元/6次) - 居家環境安全或無障礙空間規劃(2,000元) - 居家護理(1,300元)	
二. 日間照顧服務 三. 家庭托顧		

「長照四包錢」線上計算機

中華民國
家庭照顧者關懷總會

長照四包錢

您家如何聰明用?

聰明照顧月計畫稿件徵求

秒懂政府
補助GO

馬上試算
四包錢GO





中 華 民 國
家庭照顧者關懷總會



長照四包錢

您家如何聰明用?

我要試算自負額

Step.1 填寫基本資料

身分別

等級

聘用外籍看護工

居住地

.....

下一步

我要試算自負額

Step.2 開始試算

照顧及專業服務



政府補助上限：24,100元/月
使用服務金額：0元/月
自負額推估：0元/月

「照顧及專業服務」內有多項服務組合
請以加號選擇、減號刪除，即可計算金額。

交通接送

政府補助上限：1,680元/月
自負額推估：504元/月

輔具及居家無障礙環境改善服務

政府補助上限：40,000元/3年
自負額推估：12,000元/3年

喘息服務



政府補助上限：32,340元/年
使用服務金額：0元/年
自負額推估：0元/年

「喘息服務」內有多項服務組合
請以加號選擇、減號刪除，即可計算金額。

重算

TOP

居家服務

Step.2 開始試算



立即撥打免付費專線

照顧及專業服務

—

請選擇

▼

0 ▼

請選擇

基本身體清潔(日)-\$260
基本日常照顧(30分鐘)-\$195
測量生命徵象-\$35
協助餵食或灌食-\$130
餐食照顧-備餐(一餐)-\$310
餐食照顧-準備管灌飲食(一日)-\$310
協助沐浴及洗頭-\$325
足部照護-\$500
到宅沐浴車-一般需求-\$2,200
到宅沐浴車-護理需求-\$2,500
翻身拍背-\$155
肢體關節活動-\$195
協助上(下)樓梯-\$130
陪同外出(30分鐘)-\$195
陪同就醫(1.5小時內)-\$685
家務協助(30分鐘)-\$195
代購等服務(5公里內)-\$130
甘油球通便-\$50
依指示置入藥盒-\$50



Step.2 開始試算

照顧及專業服務

—	基本身體清潔(日)-\$260	▼	20	▼
—	協助沐浴及洗頭-\$325	▼	8	▼
—	餐食照顧-備餐(一餐)-\$310	▼	20	▼
—	陪同外出(30分鐘)-\$195	▼	8	▼
—	陪同就醫(1.5小時內)-\$685	▼	1	▼



政府補助上限：**24,100**元/月

使用服務金額：**16,245**元/月

自負額推估：**2,599**元/月

「照顧及專業服務」內有多項服務組合
請以加號選擇、減號刪除，即可計算金額。

交通接送

政府補助上限：**1,680**元/月

自負額推估：**504**元/月

日間照顧中心

Step.2 開始試算

照顧及專業服務

請選擇

0

安全看視(心智障礙)(30分鐘)-\$200
 陪伴服務(30分鐘)-\$175
 巡視服務-\$130
 協助洗頭-\$200
 協助排泄-\$220
 社區式日間照顧(全日)(註五)
 社區式日間照顧(半日)(註五)
 家庭托顧(全日)(註五)
 家庭托顧(半日)(註五)
 社區式協助沐浴-\$200
 社區式晚餐-\$150
 社區式服務交通接送(10KM)-\$100
 IADLs復能、ADLs復能照護(3次)-\$4,500
 個別化服務計畫擬定與執行(4次)-\$6,000
 營養照護(4次)-\$4,000
 進食與吞嚥照護(6次)-\$9,000
 困擾行為照護(3次)-\$4,500
 臥床或活動受限照護(6次)-\$9,000



論日計酬

失能等級	收費標準	民眾自負額 (16%)
第二級	675元	108元
第三級	840元	134元
第四級	920元	147元
第五級	1,045元	167元
第六級	1,130元	180元
第七級	1,210元	193元
第八級	1,285元	205元

喘息服務

喘息服務

請選擇 0

請選擇

- 居家喘息(2小時, 單日10小時上限)-\$770
- 日照中心喘息(全日)-\$1,250
- 日照中心喘息(半日)-\$625
- 機構喘息-1日(24小時)-\$2,310
- 小規模夜間喘息-1次-\$2,000
- 巷弄長照站臨托(以小時計)-\$170

請以加號選擇、減號刪除, 即可計算金額。

TOP

喘息服務

居家喘息(2小時, 單日10小時上限)- 63

+

政府補助上限: 48,510元/年
使用服務金額: 48,510元/年
自負額推估: 7,761元/年

「喘息服務」內有多項服務組合
請以加號選擇、減號刪除, 即可計算金額。

例如：外籍看護工阿蒂排定每月第一個
周日要休假，從上午9:00至下午
7:00，可申請長照2.0居家喘息。

一天最多10小時/自負額616元

照顧電視台《長照小學堂》

邀請專業人員分析長照2.0「專業服務(C碼)八堂課」節目，包括復能照護、營養照護等、進食與吞嚥照護、臥床或長期活動受限照護。

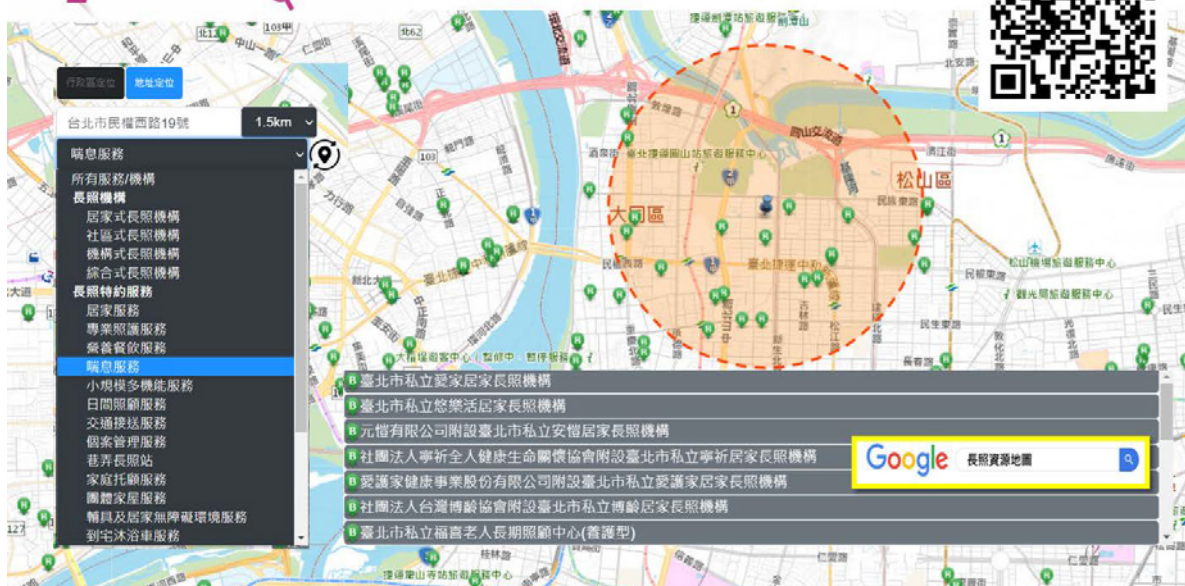
聰明照顧攻略～長照1234 一地圖/兩電話/三步驟/四包錢

依失能程度變化做《階段性照顧安排》



1 工具

您住在資源匱乏區？或豐沛區？



2 電話

取得長照資訊後，您可能還是不了解如何運用，且每個家庭的照顧需求與經濟狀況不同，建議您可使用兩支電話，向專業人員諮詢。

 **電話(一) 長照專線**
全省市話直撥
手機請加撥(區域碼)

1966

長照專線由「各縣市長期照顧管理中心」接聽，負責長照服務申請案的評估、核定與管理。符合長照服務資格者，會指派「照管專員」到家進行訪視，擬定照顧計畫。

 **電話(二) 家庭照顧者關懷專線**

0800-50-7272 台語：
有你真好

家庭照顧者關懷專線由「中華民國家庭照顧者關懷總會」負責接聽，我們了解家庭的煩惱：如何找照顧幫手？政府有哪些補助？本國看護與外勞如何選擇？如何減輕照顧的經濟壓力？工作與照顧兩頭燒，要不要辭職照顧？有誰能了解照顧的苦？歡迎來電聊聊。

 **小叮嚀**

先思考以下問題，可幫助專業人員更快了解您的需求

被照顧者失能程度

家庭照顧人力

家庭經濟狀況

3 步驟

資源盤點



資產盤點



家庭會議

家庭照顧協議線上工具

~協助您在家庭會議前，備好所需照顧資訊~





什麼是家庭照顧協議？

- 「家庭照顧協議」是家人經過討論，針對長期照顧方式、時間分工、花費分擔等事項所做出的決定，並以文件書寫決議，由家人簽名確認。
- 有律師建議，經全體家人簽名確認的家庭照顧協議最具法律效力，過半數以上家人簽名確認者有一定法律效力，或至少需要兩名以上相對人所召開會議才有意義。然最終法律效力，仍需回歸司法體系之判斷。
- 建議每半年定期召開家庭會議，檢視照顧需求及更新相關資訊，修正家庭照顧協議。
- 本線上指引適用於能夠自行召開會議之家庭，若須專業人士協助，歡迎洽詢**家庭照顧者關懷專線0800-507272**。

確認基本資料

STEP 1 / 9

● 我的年齡 ● 我的性別 ☐ 男 ☒ 女

● 我的婚姻狀態 ☐ 未婚 ☒ 已婚 ☐ 離婚 ● 我的兄弟姊妹人數(包含自己)

● 需要照顧的家人是我的 ，其年齡為

● 被照顧者的福利身分別 ☒ 一般戶 ☐ 中低收入戶 ☐ 低收入戶

● 您的被照顧者如有以下狀況的話，請您勾選。(可複選)

☒ 被照顧者的失能等級：長照等級第 級 [+說明請點我](#)

☒ 被照顧者有失智症(需確診) [+說明請點我](#)

☒ 被照顧者有取得身心障礙證明 [+說明請點我](#)

☒ 被照顧者已取得醫生核發巴氏量表，具備聘雇外籍看護工資格 [+說明請點我](#)

[◀ 上一步](#) [下一步 ▶](#)

主要照顧方式選項

STEP 2 / 9

依您所填寫的基本資料，可能有以下幾種照顧選項。

*此為依被照顧者福利身分別及失能等級所產生之自負額費用

在家照顧 居家服務 +說明請點我 *每月約3,856元左右 外籍看護工 *每月約23,100元 (不含生活開銷)	白天出門，晚上回家 日間照顧中心 +說明請點我 *每月約3,856元左右 家庭托顧 +說明請點我 *每月約3,856元左右	24小時由專人照顧 養護機構/長照機構/ 護理之家 +說明請點我 每月約2.5萬~4萬元 (不含材料費，相關補助請見說明) 失智症團體家屋 +說明請點我 每月約2.3萬至4萬元
--	--	--

家庭照顧者離職損失
 目前基本工資是23,100元，若決定由一位家人離職照顧，請以其目前收入狀況，推估應該補償她(他)的每月經濟損失約 元 * (含年終獎金與退休金)

家庭照顧會議-議程產出器

家庭照顧協議會議議程暨紀錄

會議時間：2019 年 08 月 23 日（星期五） 時 分

會議地點：家總

會議出席者：大哥/大姊/自己/小妹

會議召集人：舅舅

紀錄者：自己

一. 討論參考資料

(一).被照顧家人的資料

福利身分別：一般戶

長照失能等級：第 5 級(建議撥打長照專線1966經照顧管理中心評估後為準)

失智症(需確診)：有

身心障礙證明(手冊)：有

已取得醫生核發的巴氏量表並取得聘僱外籍看護工的資格：有

(二).照顧費用預估

1. 每月主要照顧方式的收費預估(擇定任一項)

居家照顧	
長照2.0居家服務	每月約 3,856 元
外籍看護工	每月約 23,100 元(不含生活開銷、健檢、加班費等)
社區照顧	
長照2.0日間照顧中心	每月約 3,856 元
長照2.0家庭托顧	每月約 3,856 元
機構照顧	
養護機構/長照機構/護理之家	每月約 2.5 萬至 4 萬元(不含耗材費，身心障礙者住宿式補助費用請洽戶籍所在地社會局身心障礙者福利科瞭解)
失智症團體家屋	每月約2至3萬元

2. 家人離職照顧損失：30,000 元/月(含年終獎金)。

★離職照顧不僅損失目前的薪水，也影響到未來退休金。請謹慎抉擇！

★建議應予家庭照顧者合理的經濟補償。

Page 2/3

家庭照顧協議-線上法律諮詢會議



善用免費法律諮詢
法律扶助基金會提供免費法律諮詢管道

遠距法律諮詢

為服務偏鄉地區居民，法律扶助基金會合作設置「遠距視訊法律諮詢服務」，可透過多種管道諮詢。

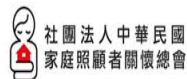
使用方式

- 上法扶會網頁遠距法律諮詢點點 (或是與各縣市法扶會聯絡)
- 確認服務時間前往點點
- 現場抽籤
- 使用現場電腦設備，和律師視訊
- 陳述案情諮詢法律問題(預時20分鐘)

因Covid-19疫情影响各地點點可能暫停服務時間，建議前往各地方檢察處電話諮詢。

財團法人法律扶助基金會
Legal Aid Foundation

111-112年諮詢問題	案件數
扶養議題	10
監護/輔助宣告	17
遺產/繼承	6
債務/財務分配	5
其他(契約、子女監護、保護令等)	8
總和	46



洽詢專線：0800-507272 魏社工



家庭照顧者支持性服務

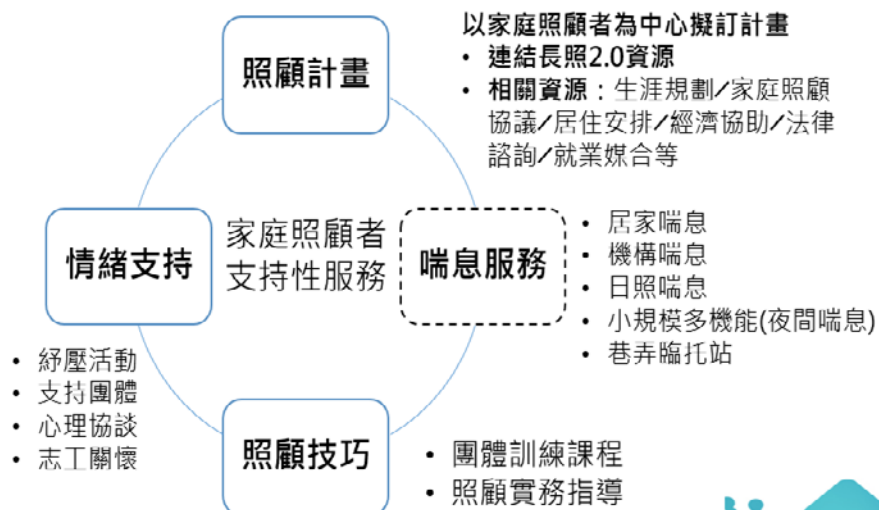
亞洲第一個將家庭照顧者權益入法的國家

長期照顧服務法「家庭照顧者支持性服務」 (2015)

- 資訊提供轉介
- 照顧技巧訓練
- 喘息服務
- 情緒支持

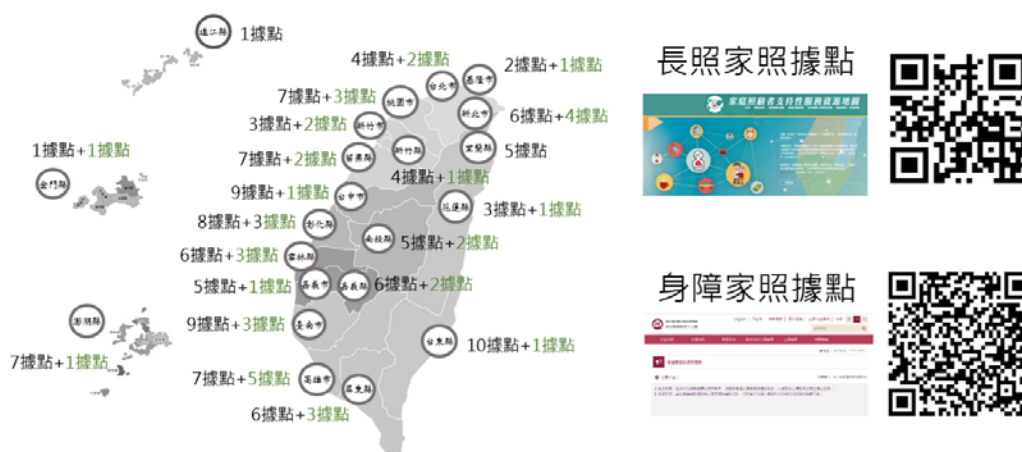
衛生福利部委託建置

0800-507272家庭照顧者關懷專線



全國家庭照顧者支持服務據點

(長照司)長照家照據點 131 處+(社家署)身障家照據點 45 處



長照平安五守則

- 1. 備好「照顧救生圈」，找神隊友幫忙。
- 2. 找到照顧替手。
- 3. 有人聽你訴苦。
- 4. 每天至少15分鐘留給自己，做喜歡的事。
- 5. 訂定安心交接計畫。

1. 備好「照顧救生圈」，找神隊友幫忙。

- 1966長照專線

2. 找到照顧替手。

3. 有人聽你訴苦。

- 親友/0800-50-7272家庭照顧者關懷專線

4. 每天至少15分鐘留給自己，做喜歡的事。

5. 訂定安心交接計畫。

練習把苦說出來

失業、出櫃、被外遇，還找得到人訴苦。

但身陷照顧泥淖，卻不知道能找誰說？



練習放手：家庭照顧者安心交接計畫

**中華民國家庭照顧者關懷總會**
TAIWAN ASSOCIATION OF FAMILY CAREGIVERS

講師資料庫 請輸入關鍵字... 搜尋 登入

認識家總 最新消息 政策專區 服務專區 照顧百寶箱 我要捐款 聯絡我們 ENGLISH

家庭照顧者安心交接計畫

擔心自己倒下，被照顧者怎麼辦？家庭照顧者關懷總會建議您，準備「照顧交接計畫」、攜帶「緊急連絡小卡」、記得「照顧者關懷專線」，三個動作有備無患。

1. 下載自製「緊急連絡小卡」
2. 上網填寫「照顧交接計畫」
3. 洽詢0800-507272家庭照顧者關懷專線



鼓勵更多聰明照顧者現身

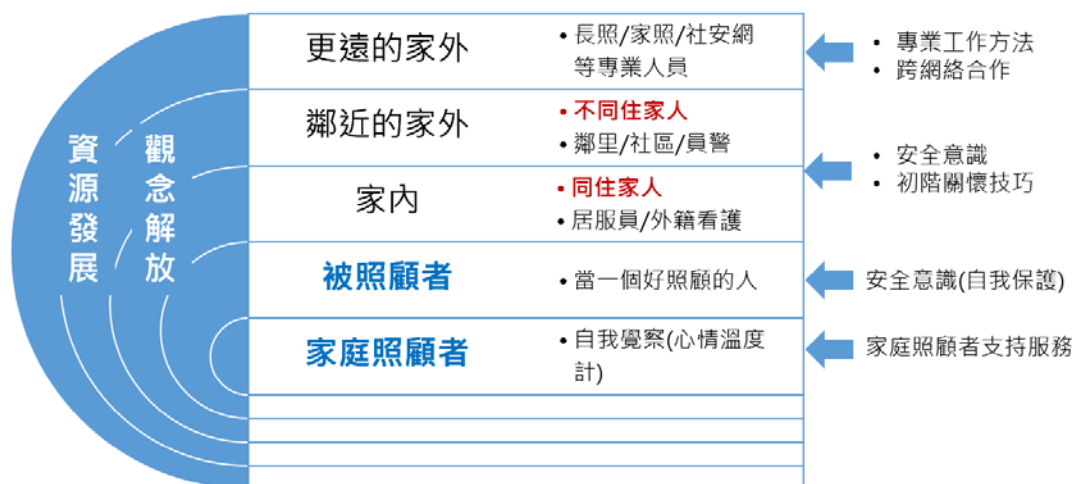
家庭照顧者善用長照2.0，改變照顧人生的故事。

照顧電視台《照顧不孤單》

八集家庭照顧者善用長照2.0，改變照顧人生的故事。

共同關懷家庭照顧者避免照顧悲劇

預防照顧悲劇五層守護網絡



*陳景寧(2024)，衛生福利部與老盟主辦「衛生福利部113年度老人保護觀摩研討會」，以家庭為中心聆聽照顧者的求助訊號。

鼓勵家庭照顧者每日檢視自己的心理狀況

心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒——	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安——	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒——	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落——	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人——	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法——	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

*資料來源：社團法人自殺防治學會

與家庭照顧者溝通及建立關係

辛苦了！	• 聽他的故事・給他肯定
你還好嗎？	• 吃得好？睡得好？身體還撐得住？ • 把討論重點拉回他本人
有什麼想做的事？	• 興趣/喜好 • 願望/夢想/計畫
想找人說話？	• 0800-507272家庭照顧者關懷專線 • 家照據點活動/支持團體
找人來幫忙？	• 長照四包錢線上計算機 • 1966長照專線

最新民調



「長照服務使用經驗與意見」調查結果

問卷設計：中華民國家庭照顧者關懷總會

執行單位：皮爾森數據

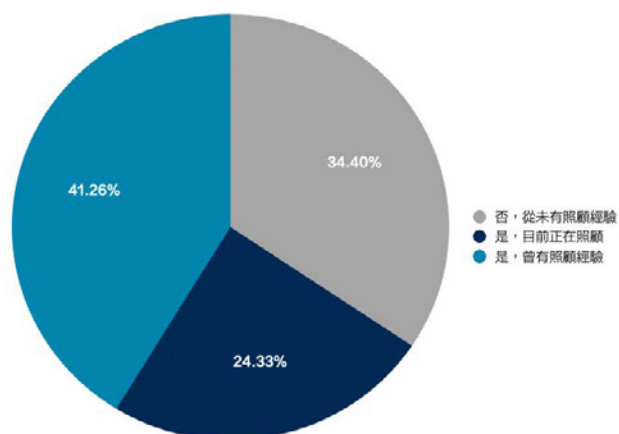
調查對象：全台灣，年滿18歲以上之網路人口

調查時間：2023.10.11~2023.10.20，共計10天

有效樣本：1,636 份

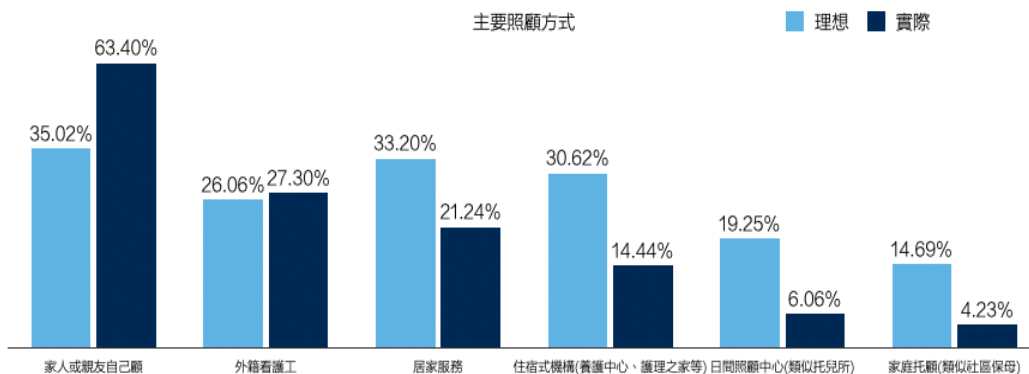
抽樣誤差：在 95% 信心水準下，抽樣誤差正負 2.42% 以內

您家是否有照顧「失能、失智、身心障礙、長期生病的家人」的經驗？



- 六成六(65.6%)受訪者有照顧失能、失智、身心障礙家人的經驗。
- 曾有照顧經驗者的照顧時間以一至五年為最多(39.58%)。
- 近四分之一(23.98%)的被照顧者，屬於完全無法單獨留在家中的失能程度。

國人照顧偏好往「公共化長照」移動



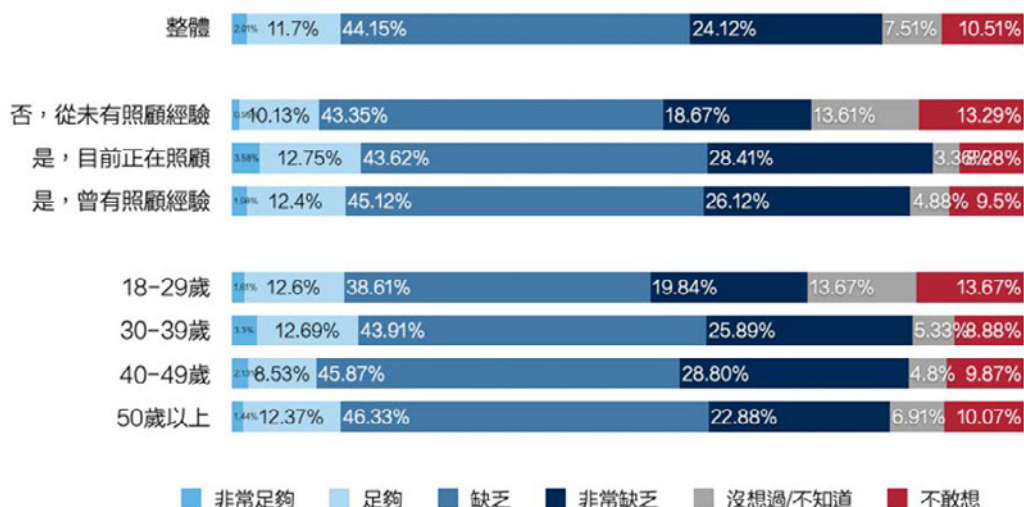
- 在每百人中，希望家人自顧比例(35.02%)與居家服務(33.20%)、住宿式機構(30.62%)已非常相近，顯示社會觀念有極大變化。
- 但因公共化長照資源不足以滿足需求，以住宿式機構落差為最大(-16.18%)，而居家服務、日照中心、家庭托顧也都有10%以上落差；這也造成，實際由家人照顧比例較理想值增加28.3%。

八成七民眾擔憂自己老後的長照需求



- 高達八成七(87.1%)民眾對自己未來老後的長期照顧需求感到擔憂。
- 僅一成民眾自認儲備足夠的長照費用

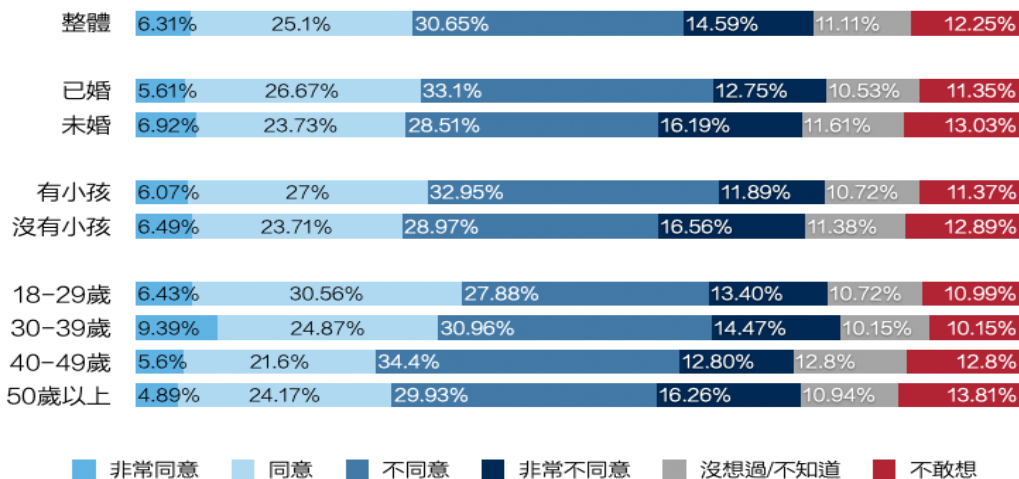
您覺得自己是否有儲備自己長期失能後的足夠花費？



- 僅一成(13.7%)受訪者，自認已儲備足夠自己長期失能後的費用。
- 40-49 歲及有照顧經驗者，對未來長照需求與準備最為憂心。

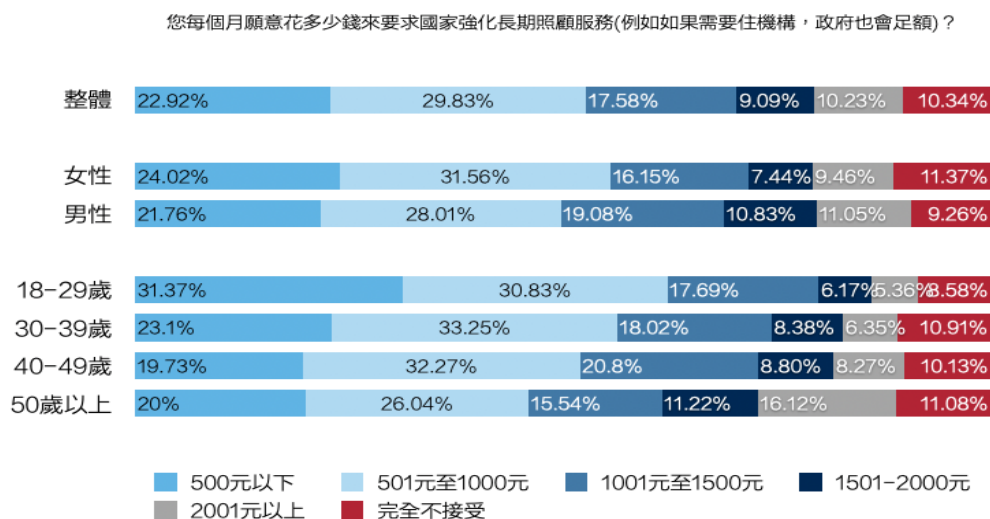
約三成認為下一代會照顧失能時的自己

你是否同意「未來自己需要長期照顧時，下一代是會照顧我的」？



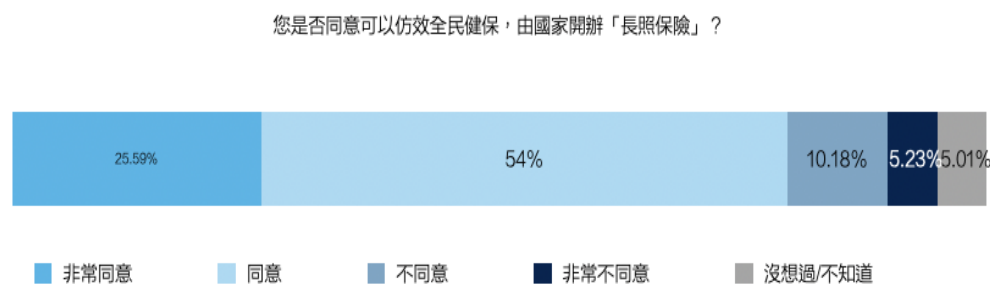
- 下一代是否會照顧自己？僅三成(31.4%)表示認同。
- 年齡在 40 歲以上者，對下一代提供照顧更顯悲觀。

九成民眾願意多付費給國家做好長照服務



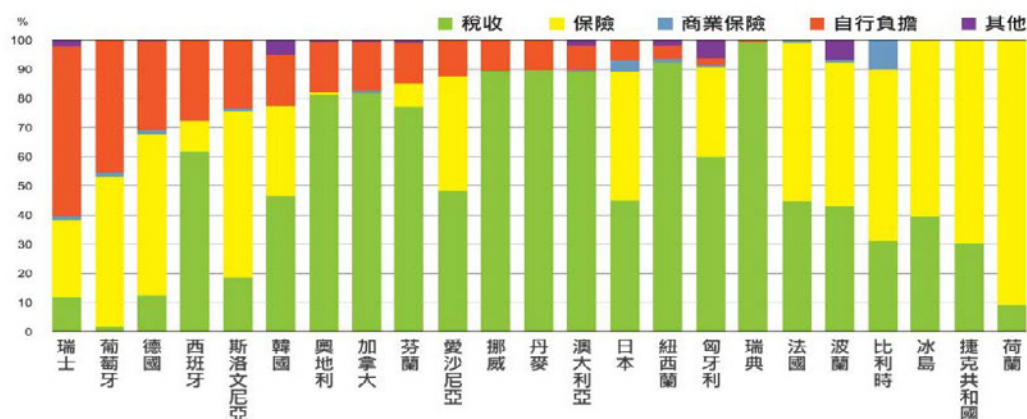
- 有九成民眾願意多繳錢給政府強化長照服務，以 500-1000 元為最高(29.8%)，以中位數推估，每人每月願意多付 **922** 元；約有 1 成(10.34%)完全不願意。
- 從年齡來看，年輕人傾向較低的金額選項，愈年長者選的金額較高。

八成民眾同意開辦「長照保險」



- 八成(79.6%)民眾贊同國家開辦「長照保險」。

各國長期照顧財源比較圖



資料來源：Help Wanted? PROVIDING AND PAYING FOR LONG-TERM CARE (2011)

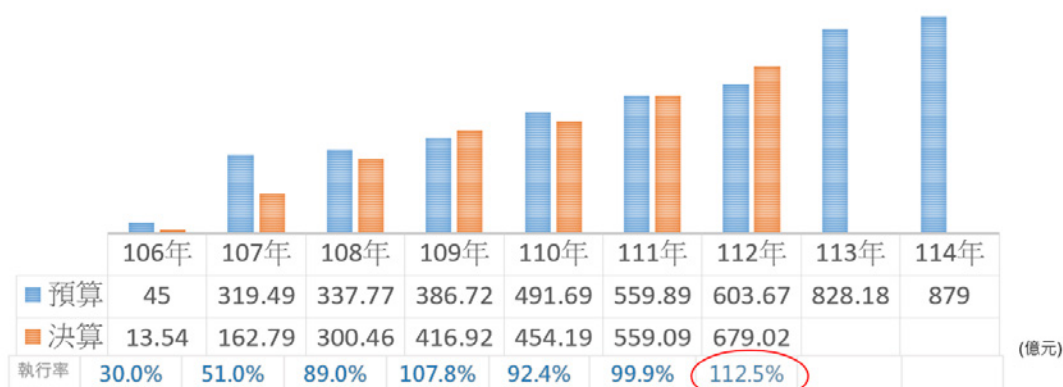


中華民國家庭照顧者關懷總會製圖

展望未來

長照經費八年間增加近20倍，財務吃緊？

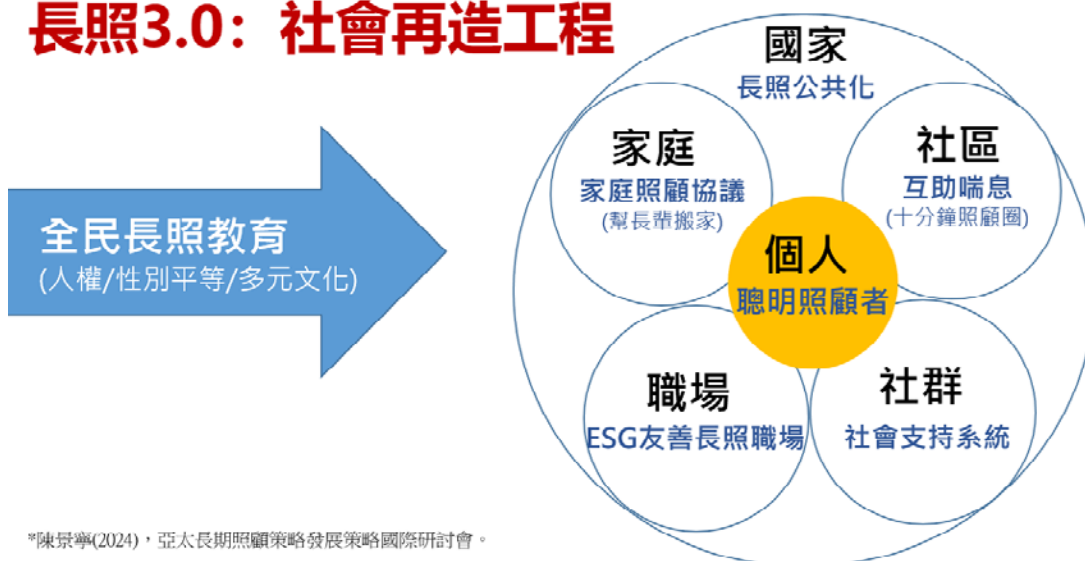
| 長照經費八年間增加近20倍，財務吃緊？



資料來源：衛生福利長照基金決算書

長照3.0：社會再造工程

長照3.0：社會再造工程



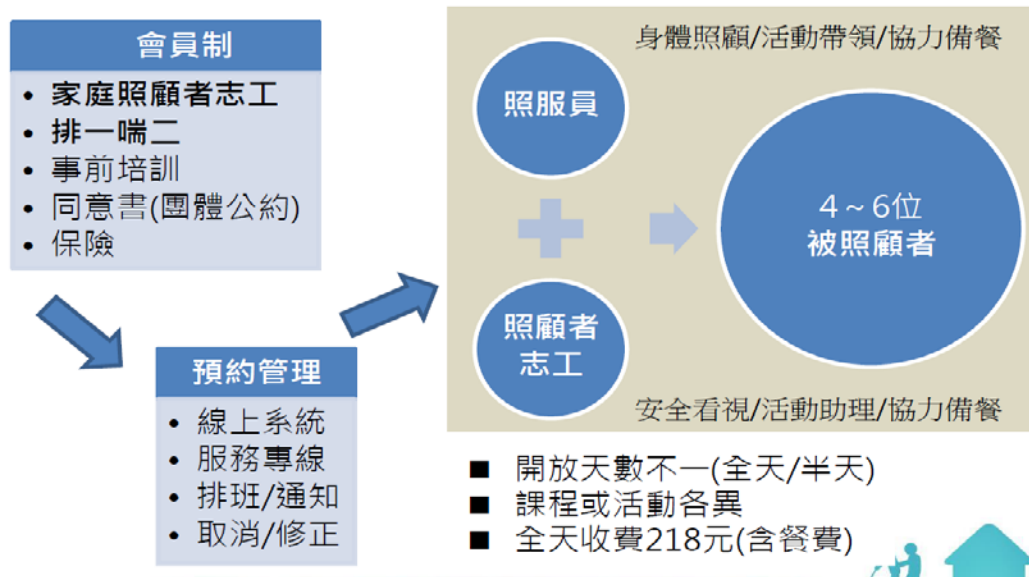
*陳景寧(2024)，亞太長期照顧策略發展策略國際研討會。

*陳景寧(2024)，亞太長期照顧策略發展策略國際研討會。

互動喘息

「互助喘息」國科會行動研究計畫

值班一天換兩天/擴大版家庭照顧者支持團體



113 年試辦點：台北市*4/新竹市/嘉義市*4/基隆市*2/屏東縣*2/台中市*4/新北士林口社宅

線上預約平台

- 會員制：適性審查/體驗/培訓/保險/帳密/LIEN
- 預約值班：值一天換兩天
- 預約喘息：周休一日/8小時
- 時間銀行：及時交換/年底歸零

本計畫榮獲國科會人文處「以包容為導向之科技計畫」 NSTU 國家科學及技術委員會

首頁 服務介紹 服務據點介紹 常見問題 預約服務 登入 | 註冊

互助喘息

歡迎使用預約服務平台

長期照顧失能、失智或身心障礙家人，沒有照顧夥伴？日無五周末怎麼辦？歡迎家庭照顧者、外縣市護工加入互助換工行列。

輪流顧、同儕支持、安心休息！

中華民國家庭照顧者關懷總會
ASSOCIATION OF FAMILY CAREGIVERS

國立臺北護理健康大學
National Taipei University of Nursing and Health Science

互助喘息服務

好累想喘息，卻申請不到服務？想嘗試換手照顧的可能性？想讓失能長輩有更多社會互動機會？家庭照顧者站出來，一起打造互助喘息。

換工服務

由照顧服務與家庭照顧者共同組成互助協力團隊，搭配烘培、生命故事書活動，兩人協力照顧與陪伴直至六位失能、失智長輩。

成為照服員

發揮您提供人力照顧更多需要幫助的民眾

提供據點

對照民眾提供安全、無障礙、親切適宜的客戶，作為喘息服務的新空間，善用閒置或閒置潛力的新服務空間。

關於本計畫 PROJECT

因應既有照顧人力疲憊力竭滿足龐大的喘息服務，本計畫與社區團體合作，發展「互助喘息」創新服務，由一位專業照顧服務員搭配一位照顧者志工，並秉持「共享空間」精神，善用既有照顧機構、公共場所閒置時段，並探索民眾自宅釋出空間之可能性，以包容為導向，以科技為基礎之「互助喘息」；創新服務再升級。

- 自112年07月31日至115年07月31日止
- 各據點開放四至六個互助喘息名額
- 自負額218元/天或時需進行換工
- 換一抵二，「以服務換服務」

國家科學及技術委員會 徵求「以包容為導向之科技計畫」

【計畫類別】
由學者與社會團體或跨域合作團隊，提出創新科技應用或實踐計畫，應用科技進階，以滿足弱勢需求，提升服務品質，促進社會包容，期望人人都能平等地享有社會福祉。

【計畫類型】
1. 可調整型計畫或個別型計畫
2. 可為1年期或多年期計畫(最高3年)

【實施期間】
即日起至2023.02.02止

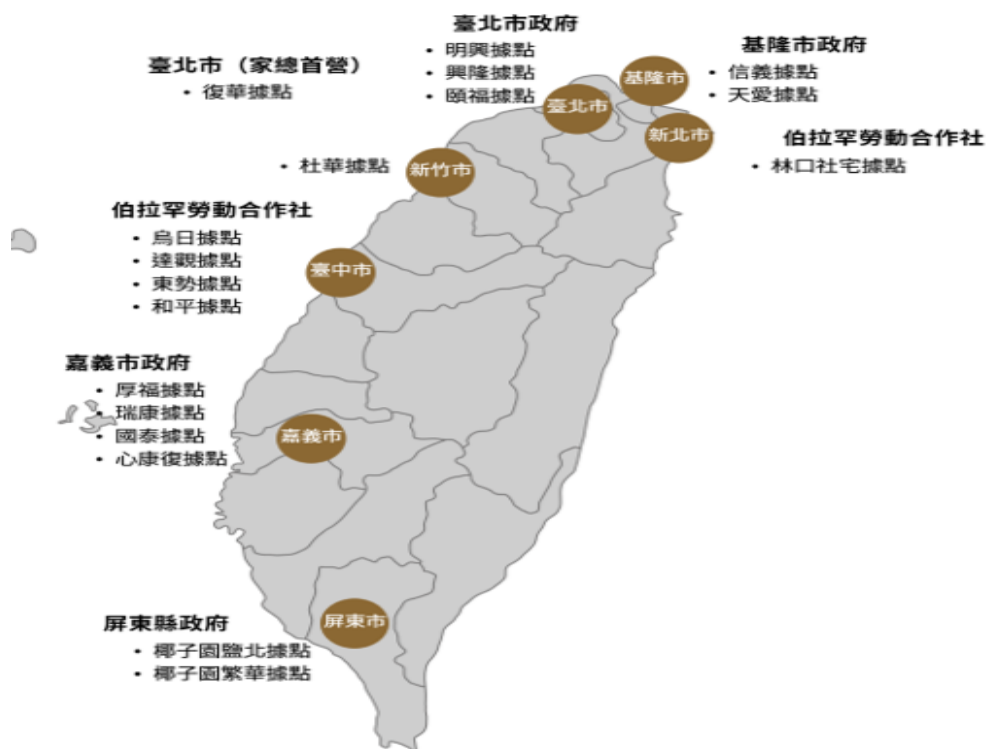
【合作對象】
學術機構與社會團體合作提案

【申請簡章內容】
詳細簡章資訊
請掃描QR CODE
或連結下列網址
www.nstf.gov.tw

國立臺灣大學

互助喘息服務-四年目標





(113年累計7縣市18個據點)

ESG友善長照職場

目標對象：人資部門發現員工異常狀況

突然頻繁請假

工作表現落差大

無法再像過去一樣配合加班

睡眠不足、精神不濟

性格轉變、憂慮、厭世語

《ESG友善照顧職場》雇主助照顧不離職！

企業與家總合作：主動關懷員工，發現員工因照顧申請留職停薪、離職或提早退休，即轉介家總專線，加速擬定照顧計畫，在 3-6 個月穩住工作。



企業與家總合作：主動關懷員工，發現員工因照顧申請留職停薪、離職或提早退休，即轉介家總專線，加速擬定照顧計畫，在3-6個月穩住工作。



ESG友善長照職場：基礎版/認證指標

指標	說明
1.政策制定	指定負責人員與員工求助窗口。
2.雇主關懷信	以最高主管名義發布給員工的一封關懷信。
3.公告	公告週知上述政策與內容，鼓勵員工利用。
4.教育課程	辦理至少一場次長照主題課程，鼓勵員工善用資源。
5.意見調查	調查員工家庭長期照顧需求與困境。
6.轉介特殊個案	負責窗口發現有無法解決的特殊個案，轉介0800-507272家庭照顧者關懷服務合作，提供個別化服務。

住院整合照護計畫

推動結果

