

## 長照 2.0 該怎麼用？長照 123：一工具、兩電話、三步驟 家總籲資源盤點、資產盤點、家庭會議，照顧不離職

(台北訊)政府積極布建長照 2.0，但民眾知道怎麼用嗎？根據中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)分析 0800-507272 家庭照顧者關懷專線來電發現，有五成三來電者主動詢問長照資源，卻普遍疑惑「哪裡有長照資源？」、「該問誰？」、「該怎麼用？」。家總今(6)日舉辦記者會，推廣「長照 123：一工具、兩電話、三步驟」，呼籲家庭透過資源盤點、資產盤點、家庭會議，以「照顧不離職」為目標，善用長照資源作好安排。

根據衛福部社家署支持家總設置的 0800-507272 家庭照顧者關懷專線，分析 105 年度 4543 通來電發現，五成三主動詢問「詢問長照資源(53.8%)」為最多，其關切的「長照資源」，又以「居家服務(54.2%)」為最多，其次是「喘息服務(13.3%)」、「照顧機構(13.1%)」、「日間照顧中心(6.5%)」、「本國看護(6.5%)」、「外籍看護(6%)」等。許多人反應長照服務項目很多、難懂、各縣市差異大，上網也不知道該怎麼查。政府長照推得很辛苦，但民眾卻無感，多數遲疑、觀望。

家總理事長郭慈安說，雖然長照 2.0 有 17 項服務，但應拆解為主要、次要兩種層次。主要照顧服務包括：居家式服務、社區式服務、機構住宿式服務、家庭照顧者、外籍看護工等五種情況，家庭必須綜合考慮「失能者的嚴重程度」、「家中有無照顧人力」、「家庭經濟條件」等因素，採取混搭策略。估計失能人口中約有八成屬於輕、中度，被照顧者還有部分生活自理能力，適合使用到家提供照顧的「居家式服務」，或使用白天外出、晚上回家的「社區式照顧」，例如日間照顧中心、家庭托顧服務等。但約兩成失能重度者，需要全天候有人照顧，除非使用「機構住宿式服務」或「外籍看護工」，否則就必須有家人離職回家照顧。此外，次要的長照服務，包括送餐、交通接送、無障礙設施、輔具、居家護理、居家復健、居家醫療等居家式服務，是輔助強化照顧品質或為減輕照顧者壓力。在照顧者壓力負荷無法承擔前，適時使用喘息服務與家庭照顧者支持服務

根據統計，目前全台 76 萬失能、失智及身心障礙者人口，約一成五使用長照服務，三成聘僱外籍看護工、逾五成由家庭獨力照顧。勞動部推估，台灣 1153 萬上班族中，231 萬人受家庭長照責任影響，每年約 17.8 萬人因照顧減少工時或轉換工作，每年約 13.3 萬人因照顧離職。郭慈安提醒，照顧離職不只損失現在的一份薪水，也影響到未來的退休金，加上平均照顧時間長達 9.9 年，照顧者老年貧窮的風險很高，不僅是個人、家庭的損失，也會成為國家長期負擔。家總看到太多「因為不知道有其他選擇，因此離職」的案例，非常可惜，因此強烈建議「照顧不離職」，家庭應以保住工作為目標進行照顧安排，不然兩代之間會容易因照顧而喪失資產，成為經濟狀況皆往下沉淪的「下流老人」。

家總為幫助民眾善用長照資源，推出「長照 123」：一工具(衛福部長照服務資源地理地圖)、兩電話(412-8080 長照專線、0800-507272 家庭照顧者關懷專線)、三步驟(資源盤點、資產盤點、家庭會議)。家總秘書長陳景寧建議，有照顧需求的民眾，可先透過衛福部「長照服務資源地理地圖」，輸入住家一定距離後，即可查詢到附近的長照服務機構名稱、地址、電話等。但看到查詢結果或許不知如何選擇，可利用兩支電話向專業人員諮詢，完成第一個「資源盤點」步驟。

第二個步驟「資產盤點」，了解政府長照服務補助額度、長輩有無退休金、存款等可動支經費、再決定手足如何分擔。例如一般戶的居家服務每小時約兩百元，政府補助約七成，民眾只需自負約六十元；

## 新聞稿

發稿日期：106.09.06

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

日間照顧中心每月收費約一萬五千元至一萬八千元，重度失能程度最高補助約七成；若選擇機構住宿式服務，每月可能需要三至七萬元，負擔相對沉重。陳景寧提醒，照顧是一個「看不見盡頭的馬拉松」，長期照顧費用可能會壓垮家庭，因此第三個步驟「家庭會議」非常重要，照顧資訊透明化、羅列各項選擇，拉近家人對照顧品質與條件的落差、凝聚共識。陳景寧建議，把政府長照資源帶回家討論，也較能減少爭執，不會陷入「誰該辭職回家照顧」的單一選擇。

家總秘書長陳景寧建議政府，長照 2.0 著重發展居家式與社區式照顧服務，是國人過去陌生的照顧方式，特別要打開家門讓陌生人進入、甚至是一群人，必須突破民眾的防衛心，政府必須加強宣導教育，讓民眾感受團隊照顧的優點。

為讓善用長照服務的經驗有更多推廣，家總另舉辦「照顧者聯盟—家庭照顧團隊圖文徵求活動」，至 106 年 10 月 15 日止，只要是家庭目前正使用至少一項長照資源者(不限聘僱外籍看護工家庭)，以 500 字內的文字搭配一張照片，上傳「中華民國家庭照顧者關懷總會」FB 活動頁，或 e-mail：takecare@ms17.hinet.net，或郵寄台北市中山區撫順街 8 號 4 樓之 A，最高獎金一萬元，詳情請洽家庭照顧者關懷專線 0800-507272 或上網搜尋「長照 123」。今日記者會現場，另有照顧先生、父親、母親三人長達十五年的黃姊，分享使用居家服務與家庭、照顧者支持性服務後的改變。另一位獨自照顧失母親的武小姐，使用日間照顧中心後，也參加家總照顧咖啡館中途職場計畫，並朝長照專業人員訓練努力中。

## 新聞稿

發稿日期：106.09.06

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

(附件一)使用長照資源的故事

### 黃姊

自十五年前，先生中風倒下，接著是父親年邁失能也中風、類帕金森氏症的母親失智，黃姊戲稱自己是「一打三」。前七年，真的生不如死，但還有兩個就學中的兒女，自己必須堅強，直到第七年，照顧到自己快倒下了，覺得再不找人幫忙，一定會崩潰，於是打了 1999 跟市府求助，協助連結到長照中心，並派員評估，申請到居家服務後，讓我有多了些喘息和外出交流的機會，而且我與居家服務員互動良好，這項服務持續使用到現在。黃姐還善用台北市政府扶老方案，改善居家無障礙環境，減輕照顧負擔。黃姊還有一個善用鄰里支持系統的妙招，她說每天早上打開家門做生意，讓客廳變成社區的泡茶間，社區中的老人會來找父母聊天，她就有空可以買菜、上課，甚至參加社團、排戲，現在擔任台北市立心基金會龍山海馬迴劇團團長，協助大眾認識失智症，早發現早治療。

### 武小姐

另一位武小姐分享說：我是獨自照顧失智母親二年多，發現照顧壓力越來越無法承受，後來朋友得知並告訴我可以使用日間照顧中心，但當時的我並不清楚什麼是日間照顧中心，後來剛好得知住家附近新開了間日照中心，帶媽媽去試讀後，媽媽很喜歡，所以決定使用日間照顧，這樣讓媽媽得以接受外界的照顧和刺激，我也可以有多些時間喘息，甚至有機會外出參加家總推動的中途職場計畫，開啟新工作。

## 新聞稿

發稿日期：106.09.06

發稿單位：中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)

(附件二)長照 123：1 個工具、2 支電話、3 個步驟宣導說明

# 1 工具

首先，可透過衛生福利部「長照服務資源地理地圖」，認識政府長照資源，盤點您家裏可能的選擇。

## 1 網路搜尋或手機APP下載「長照服務資源地理地圖」

輸入所在縣市及行政區，有「居家式」、「社區式」、「機構住宿式」或「其他」四大類服務可供查詢，查詢結果將會列出機構名稱、地址、電話。

- **居家式** | 居家服務、喘息服務、居家護理、居家復健
- **社區式** | 日間照顧服務、家庭托顧服務、失智症老人團體家屋等
- **機構住宿式** | 養護型機構、長期照護型機構、一般護理之家、榮民之家、精神護理之家等



長照服務資源地圖-網路版畫面

提供輸入住家地址，設定離家距離公里數，以地圖視覺呈現附近長照資源。



手機版畫面



中華民國家庭照顧者關懷總會

# 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** (幫你幫你)  
全省市話直撥 **412-8080**  
手機請加撥(區域碼)

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



中華民國家庭照顧者關懷總會

## 3 步驟

搜尋長照資源或向專業人員諮詢結果，還是需要跟家人溝通，包括分擔照顧責任的手足、親友，或需要被照顧的長輩，盡可能凝聚共識，縮短不同家人在照顧期待、照顧能力的落差，才能維持穩定的照顧安排，也可避免破壞家庭原有的和諧關係。畢竟，長期照顧是一條漫長的路(平均長達9.9年)，個人難以獨力負擔，必須由家人共同討論、及早規劃、溝通與準備。

### 步驟 1 / 盤點資源

帶著外部長照資源搜尋結果與家人溝通，增加照顧安排的選擇性，減少只有家人負責照顧責任的單一選擇，減少爭執。

### 步驟 2 / 盤點資產

照顧重度失能家人，每月可能需要三至七萬元，經濟負擔沉重。建議依序確認家庭可用的資金，包括「政府補助的額度」、「長輩可支用的退休金、保險、存款或不動產等」剩餘部分，再討論由手足如何共同分擔。

### 步驟 3 / 家庭會議

長期照顧就像一場「看不到盡頭的馬拉松」，隨著被照顧者因年邁的病情不斷產生變化，建議家庭養成家人定期溝通習慣，也能隨時更新長照資源或資訊，提升「家庭照顧戰備力」。



## 照管專員到家評估、核定補助



### 日常生活功能(ADLs)

1. 進食
2. 移位
3. 如廁
4. 洗澡
5. 平地走動
6. 穿脫衣褲鞋襪

★ 依長照資源項目及縣市別，或有差異



## 長期照護支出參考表

支出項目	說明	粗估費用
一次性費用	醫療器材(氧氣機、蒸痰機、復健器材)	5~20萬元
	輔具(輪椅、氣墊、電動床)	
	無障礙環境設施(扶手、特殊衛浴)	
照護服務費 (每月)	居家服務(以小時計算) <span style="background-color: #f08080;">民眾自負約60元/時</span>	0.5~1.8萬元
	社區照顧(日間照顧中心、家庭托顧) <span style="background-color: #f08080;">依失能程度最高補助約七成</span>	1.5~1.8萬元
	機構照顧(護理之家、養護機構)	2.5~4萬元
	聘請外籍看護	約2.5萬元
	聘請本國看護	3~7萬元
	<b>家庭照顧者</b>	<b>離職損失(薪資/退休金)</b>
	材料費 (每月)	尿布、營養品、衛生紙、濕紙巾、手套、醫療用品(消毒紗布、體溫套、棉花棒)等



## 「照顧不離職」為目標的照顧決策

