

主辦單位



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



長期照顧
LONG TERM CARE SERVICES

承辦單位



中華民國
家庭照顧者關懷總會

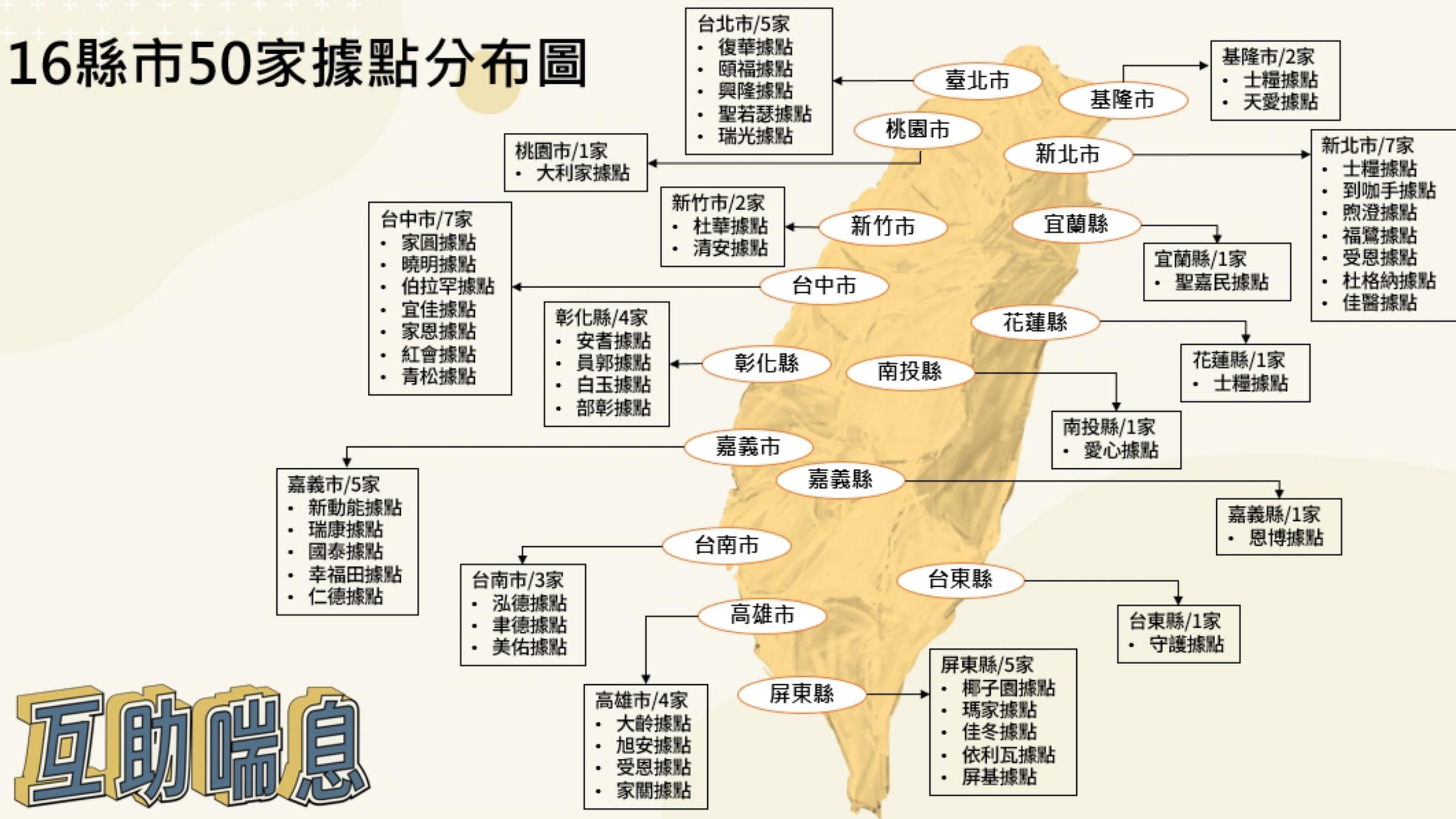
值一換二逗照顧！
全國布建50處

互助喘息

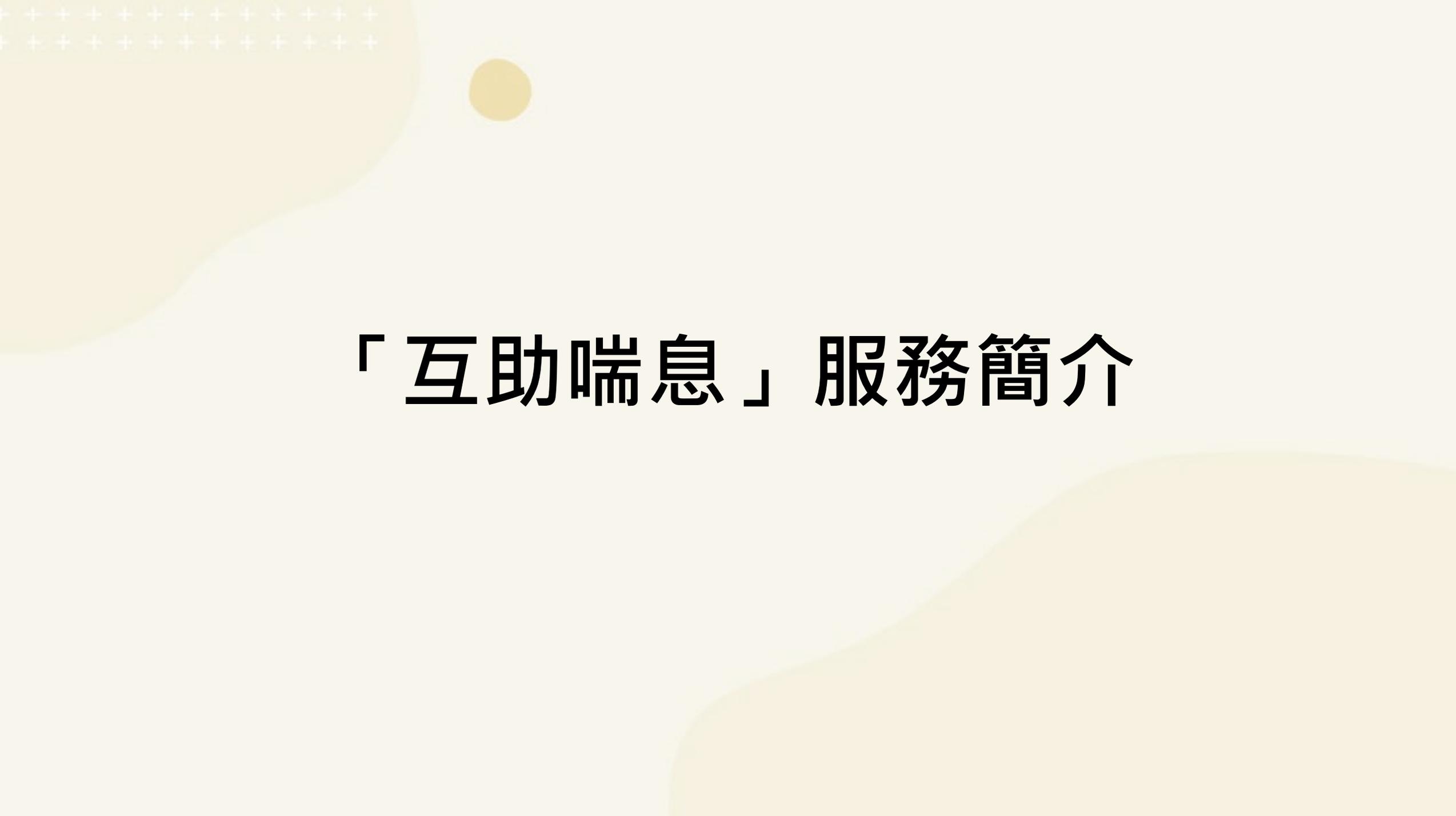
服務據點



16縣市50家據點分布圖



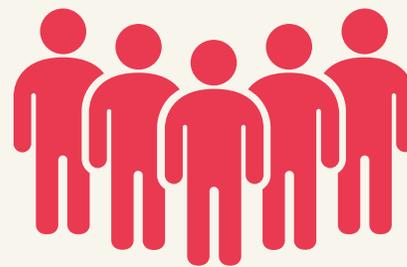
互助喘息



「互助喘息」服務簡介

互喘照服員

身體照顧/帶領活動



長照需求者(被照顧者)

CMS評估：2~8級

活動/共餐/午休/下午茶

(家庭照顧者)
值班人員

安全看視/協助活動

- 收托4人以內，設1名值班者。
- 收托5-8人，設2名值班者。
- 收托9-12人，設3名值班者。

會員制

- 團體公約+保險

2次免費體驗

- 2次收托+1次值班
- 彼此確認合適再成為會員

值一喘二

- 值班1次，換2倍喘息

時間銀行

- 即時交換，年底歸零

共享空間

- 日照中心或社區關懷據點等空閒時段(全天/半天)。

1 註冊預約體驗

互助喘息

預約服務與媒合平台

「互助喘息」是長照3.0創新試辦方案，
家人與專業照服員搭配，共同照顧長照需求者。
家庭照顧者預約值班，值班一天可換兩天喘息；
被照顧者參與多樣化團體互動，身心更健康。
全國試辦據點，免費預約體驗。快來試試！



2 選擇據點：交通/特色/偏好

互助喘息

預約服務與媒合平台

「互助喘息」是長照3.0創新試辦方案，
家人與專業照服員搭配，共同照顧長照需求者。
家庭照顧者預約值班，值班一天可換兩天喘息；
被照顧者參與多樣化團體互動，身心更健康。
全國試辦據點，免費預約體驗。快來試試！

服務據點

新手上路(預約體驗)

預約喘息

預約值班

會員專區



服務據點介紹 LOCATION

*點選下方據點卡片即可查看據點詳情

依鄰近縣市進行搜尋：

所有縣市

依據點名稱進行搜尋：

請輸入您想查詢的據點

清除搜尋

○ 周末/周間
○ 全天/半天
○ 白天/夜間

全天(8小時)
自負額200元

半天(4小時)
自負額100元



臺中青松據點

青松健康股份有限公司附設私立福田社區長照機構

📍 臺中市南區臺中市南區樹義里020鄰樹義五巷137弄26號4-5樓

☎ 04-22630585

📅 開辦時段：星期六 09:00 ~ 17:00、星期日 09:00 ~ 17:00

青松讓照顧變輕鬆，青松福田笑容更甜

提供交通接送

鄰近捷運/公車站

有停車空間

可供午餐



嘉義厚福據點

新動能社會工作師事務所

📍 嘉義市東區保義路202巷5號

☎ 0911722701

📅 開辦時段：星期六 08:30 ~ 17:00

無齡好伴共生，共創共助共好共榮的幸福生活

提供交通接送

有停車空間

可供午餐

3 預約2次免費體驗

互助喘息

預約服務與媒合平台

「互助喘息」是長照3.0創新試辦方案，
家人與專業照服員搭配，共同照顧長照需求者。
家庭照顧者預約值班，值班一天可換兩天喘息；
被照顧者參與多樣化團體互動，身心更健康。
免費預約體驗。快來試辦。

2次
收托



1次
值班



是否
合適?

(使用者vs.試辦據點彼此確認)

服務據點

新手上路(預約體驗)

預約喘息

預約值班

會員專區

4 成為正式會員：預約值班/預約喘息

互助喘息

預約服務與媒合平台

「互助喘息」是長照3.0創新試辦方案，
家人與專業照服員搭配，共同照顧長照需求者。
家庭照顧者預約值班，值班一天可換兩天喘息；
被照顧者參與多樣化團體互動，身心更健康。
全國試辦據點，免費預約體驗。快來試試！

服務據點

新手上路(預約體驗)

預約喘息

預約值班

會員專區

累計使用達32小時喘息服務未值班，
暫停「預約喘息」服務。

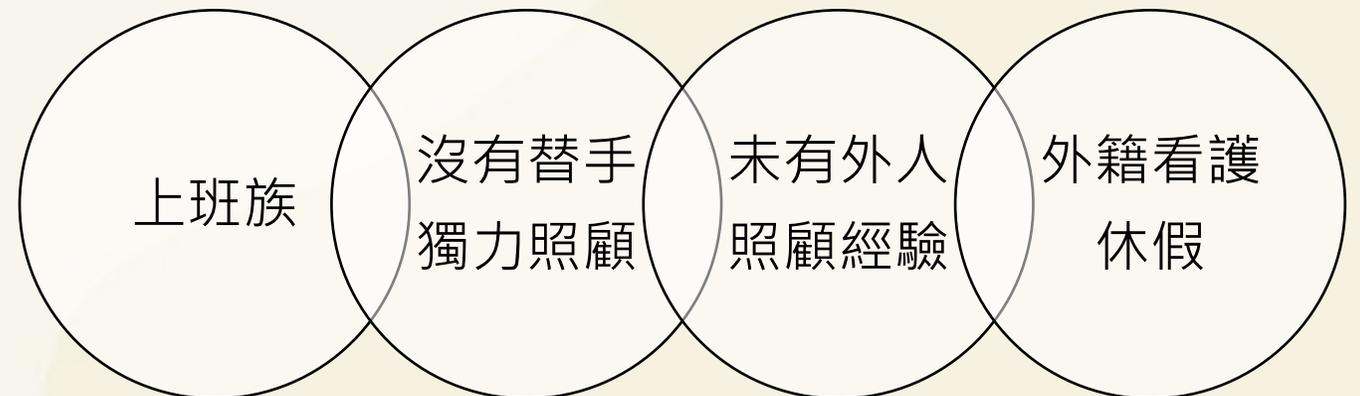
家人可為被照顧者「共同儲時」



蔣家兒子、孫子、媳婦輪流值班

- 蔣阿嬤五年多前失智，經常走失，平日到日照中心。
- 蔣先生和太太要上班，兒子讀大學，假日就得在家照顧，家人很難一起出遊。
- 參與互助喘息後，阿嬤有更多活動機會，家人輪流排班，一起儲存值班時間，換更多喘息。

誰適合互助喘息？有意願、有體力



互助喘息



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



長期照顧
LONG TERM CARE SERVICES



中華民國
家庭照顧者關懷總會



歡迎洽詢：0800-50-7272 家庭照顧者關懷專線