

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」。



小叮嚀政府鼓勵使用居家式及社區式照顧服務。例如居家服務每小時200元，民眾只需自付約60元；日間照顧中心每月收費約15000-18000元，政府依失能程度補助七成，可多多利用。

「爸爸就要出院了，但回家後該怎麼照顧？」

「沒有人可以照顧失智的媽媽，我應該辭掉工作嗎？」

「照顧臥床的先生已經十年，我真的好累！」

照顧病倒的家人，您辛苦了！

請撥打家庭照顧者關懷專線

0800-507272

(服務時間：上班日上午9時至下午17時)

提供長照資源轉介、照顧技巧指導、情緒支持、
喘息服務、經濟補助資源

總會地址：台北市中山區撫順街8號4樓之A

官網：<http://www.familycare.org.tw>

捐款劃撥帳號：18924659

劃撥戶名：中華民國家庭照顧者關懷總會

官方網站



FB粉絲團



指導單位： 衛生福利部
社會及家庭署
Ministry of Health and Family Affairs
Bureau of Social and Family Administration

辦理單位： 中華民國
家庭照顧者關懷總會

廣告

善用長照資源提升家庭照顧戰備力

長照123：一工具、兩電話、三步驟



中華民國家庭照顧者關懷總會

誰是長照服務對象？

若您的家人在**進食、移位、上廁所、洗澡、平地走動、穿脫衣褲鞋襪**等「日常生活自理能力」發現困難(1-2項為輕度失能、3-4項為中度失能、5項以上為重度失能)，長時間需要他人協助，這可能會持續數年之久，逐漸變得更嚴重，也會改變家庭目前的生活方式，甚至影響家人的工作、婚姻與經濟狀況。

建議「長照123」步驟，善用長照資源，促進家人溝通對話，促成以「保住工作、照顧不離職」為目標的照顧安排，降低長照事件對家庭的衝擊，兼顧家庭中每個人的福祉與生命品質。

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
- **其他** | 安養服務



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

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