



## 高雄市老年人口長期照顧服務概況

高雄市政府衛生局會計室

林依蓓

111年8月

# 目錄

目錄.....	i
圖目錄.....	iii
表目錄.....	iv
壹、 前言.....	1
貳、 本市 109 年人口及住宅普查結果剖析.....	2
一、 本市常住人口.....	2
二、 人口特性.....	2
三、 65 歲以上常住人口之居住概況.....	4
四、 本市常住人口需他人長期照顧.....	5
五、 各行政區常住人口數.....	7
參、 本市老年人口長期照顧服務供需概況.....	9
一、 110 年本市長照服務機構.....	9
二、 110 年本市失智社區服務據點.....	10
三、 本市近 5 年長期照顧十年計畫 2.0 服務人數.....	12
四、 110 年長期照顧十年計畫 2.0 人力統計.....	13
肆、 本市長期照顧服務政策探討.....	15
一、 政府為何推動長期照顧？.....	15
二、 長照服務對象有哪些？.....	16

三、	長照 4 包錢.....	17
四、	失智照護服務.....	19
五、	家庭照顧者支持服務.....	20
六、	長照觀念大翻轉.....	20
伍、	結語與建議.....	21
陸、	參考資料.....	22

## 圖目錄

圖 1、六都常住人口年齡結構 .....	2
圖 2、六都人口指標概況 .....	3
圖 3、高雄市 65 歲以上常住人口之居住概況.....	4
圖 4、六都 65 歲以上常住人口之居住概況.....	5
圖 5、高雄市常住人口需他人長期照顧概況.....	6
圖 6、全國 65 歲以上常住人口失能概況.....	7
圖 7、本市各行政區常住人口數 .....	8
圖 8、110 年高雄市長照服務機構數 .....	9
圖 9、110 年高雄市失智照護資源數 .....	10
圖 10、110 年六都長期照顧十年計畫 2.0 服務人數 .....	13
圖 11、110 年長期照顧十年計畫 2.0 人力統計 ..	14
圖 12、110 年照顧服務員人數統計 .....	14

## 表目錄

表 1、六都常住人口年齡結構 .....	3
表 2、六都常住人口需他人長期照顧概況.....	6
表 3、110 年六都長照服務機構服務量 .....	10
表 4、110 年六都失智照護資源數 .....	12
表 5、本市近 5 年長期照顧十年計畫 2.0 服務人數 .....	13
表 6、六都 110 年長期照顧十年計畫 2.0 人力統計 .....	15

## 壹、前言

我國正面臨人口結構趨向高齡化，根據國發會推估至 115 年老年人口比例將達 20.6%，屆時每 5 人中就有 1 位老人，為發展完善的長照制度，2007 年行政院即核定「長照十年計畫」（簡稱長照 1.0）積極推動長照業務，主要目的在建構我國長期照顧體系，輔導各地方政府建置並強化長期照顧管理中心功能。隨著人口老化及照顧服務需求多元化，為因應失能、失智人口增加所衍生之長照需求，提供從支持家庭、居家、社區到住宿式照顧之多元連續服務，建立以社區為基礎之長照服務體系，行政院於 2016 年核定「長照十年計畫 2.0」（簡稱長照 2.0）以回應高齡化社會的長照問題。

本市長期照顧管理中心於 1999 年 5 月成立迄今，配合中央政策，整合社政及衛政體系之行政程序與資源，重新規劃分站設置，以地理、環境、老人人口密度等因素納為考量，將服務區域分為七大分區，三民、苓雅、小港、左楠、鳳山、岡山及旗山分區，結合當地醫療衛生與社會福利體系之相關資源，於各區衛生所內共設置 38 個長照中心分站，實現在地老化，避免長照悲歌重演，期能提升長期照顧需求者與照顧者的生活品質。



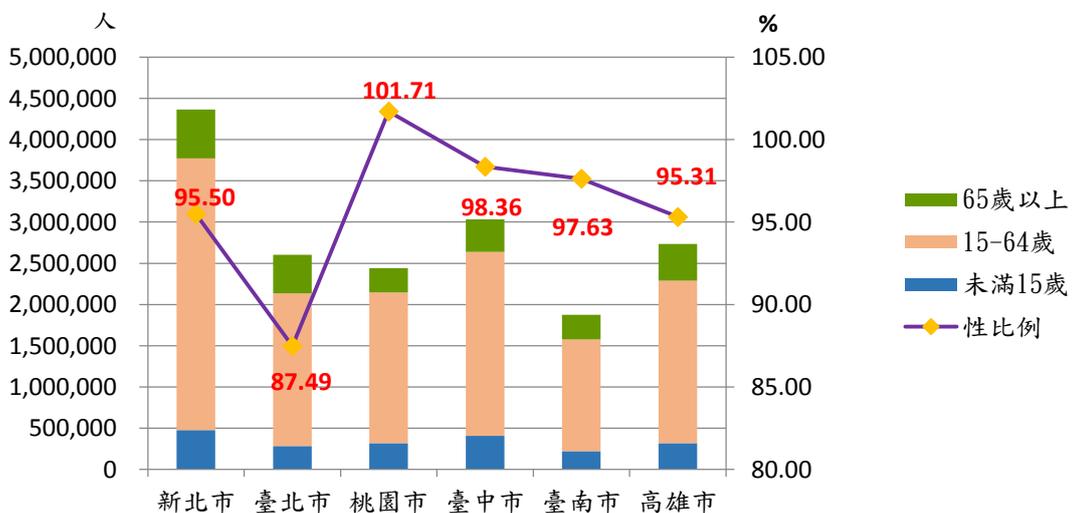
## 貳、本市 109 年人口及住宅普查結果剖析

### 一、本市常住人口

根據 109 年人口及住宅普查結果，本市常住人口 273 萬 3,566 人，人口為全國第三大城市，其中男性 133 萬 3,980 人(占 48.80%)、女性 139 萬 9,586 人(占 51.20%)；土地面積 2,954.7 平方公里，人口密度 925.1 人/平方公里。

本市常住人口之年齡結構未滿 15 歲者 31 萬 8,291 人(占 11.64%)，15-64 歲人口 197 萬 2,610 人(占 72.16%)，65 歲以上者 44 萬 2,665 人(占 16.19%)，平均年齡 42 歲(詳圖 1)。

圖 1、六都常住人口年齡結構



資料來源：行政院主計總處

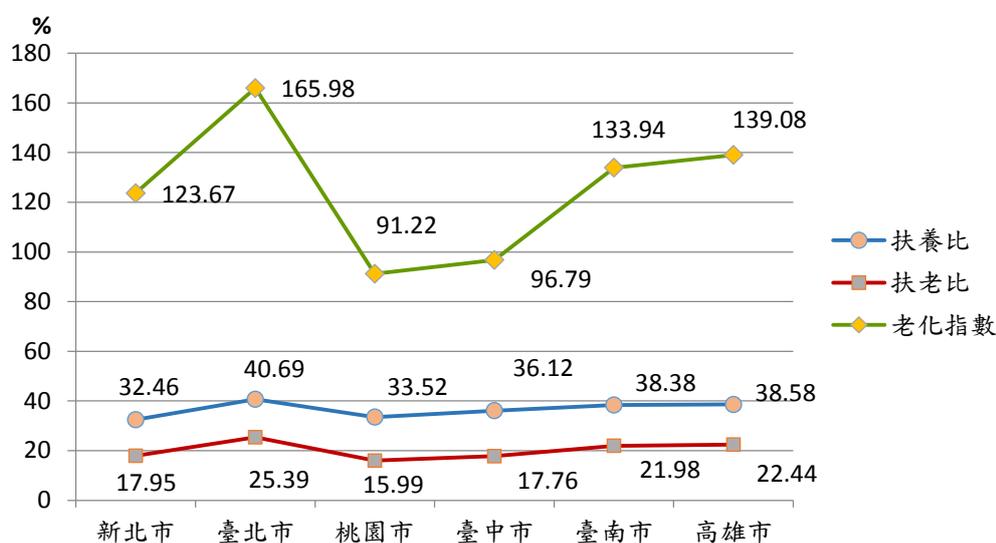
### 二、人口特性

六都相比之下，本市老化指數高達 139.08%、扶養比為 38.58%、其中扶老比 22.44%，分別僅次於臺北市 165.98%、40.69

%及 25.39%，排行皆位居第二順位，顯見本市高齡人口占有舉足輕重的影響力亦為人口老化程度相對嚴重地區（詳圖 2）。

本市性比例為 95.31%僅高於臺北市 87.49%排行第五順位，其中桃園市及臺中市性別比為分別為第一、二名，平均年齡未超過 40 歲為六都最年輕城市（詳圖 1、表 1）。

圖 2、六都人口指標概況



資料來源：行政院主計總處

表 1、六都常住人口年齡結構

單位：人、%、歲

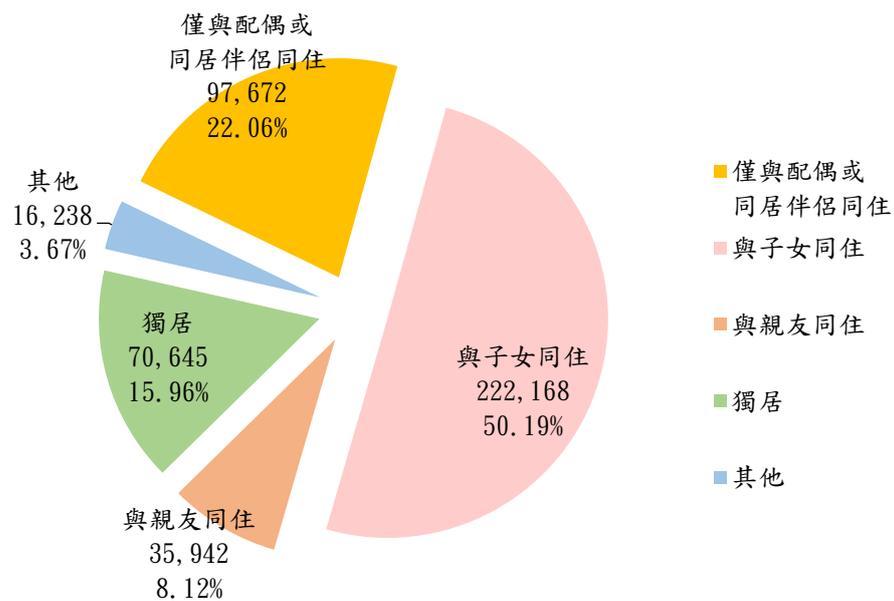
	總計	未滿 15 歲	15-64 歲	65 歲以上	性比例	平均年齡
全國	23,833,611	2,914,154	17,248,751	3,670,706	97.26	41.4
新北市	4,364,124	478,076	3,294,789	591,259	95.50	41.0
臺北市	2,603,150	283,049	1,850,289	469,812	87.49	43.0
桃園市	2,440,207	320,332	1,827,655	292,220	101.71	39.2
臺中市	3,033,885	409,063	2,228,883	395,939	98.36	39.8
臺南市	1,874,686	222,265	1,354,710	297,711	97.63	41.7
高雄市	2,733,566	318,291	1,972,610	442,665	95.31	42.2

資料來源：行政院主計總處

### 三、 65 歲以上常住人口之居住概況

觀察本市 65 歲以上常住人口之居住概況，僅與配偶或同居伴侶同住者 9 萬 7,672 人(占 22.06%)，與子女同住者 22 萬 2,168 人(占 50.19%)，與親友同住者 3 萬 5,942 人(占 8.12%)，獨居者 7 萬 0,645 人(占 15.96%)，其他項係指居住於安養中心、醫療院所、宿舍、教堂、寺廟及旅館等處所等共計 1 萬 6,238 人(占 3.67%) (詳圖 3)。

圖 3、高雄市 65 歲以上常住人口之居住概況

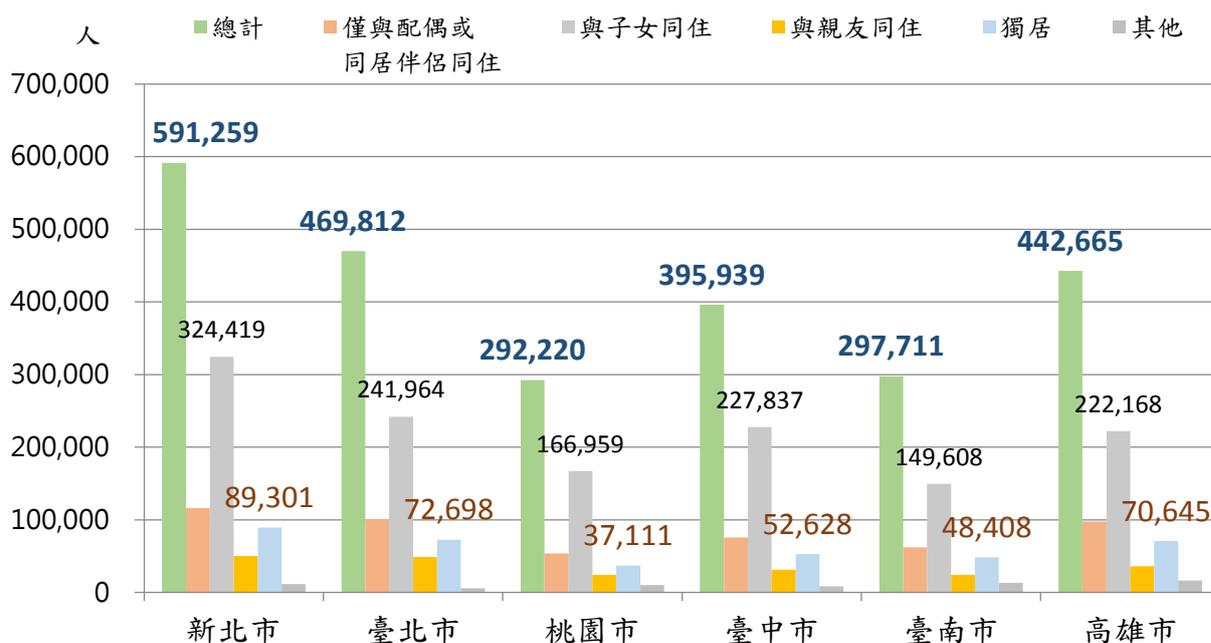


資料來源：行政院主計總處

六都之中 65 歲以上常住人口以新北市 59 萬 1,259 人最多，臺北市 46 萬 9,812 居次，本市則以 44 萬 2,665 人為第三多數；獨居老人人口以新北市 8 萬 9,301 人最多，臺北市 7 萬 2,698 人

居次，本市 7 萬 645 人再次之，另獨居老人比例以臺南市 16.26 %最高，本市 15.96%位居第二位，臺北市 15.47%為第三順位（詳圖 4）。

圖 4、六都 65 歲以上常住人口之居住概況

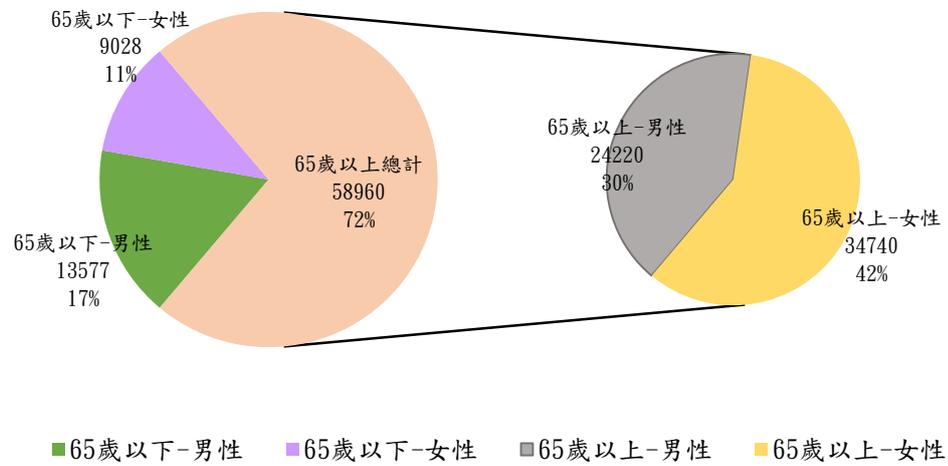


資料來源：行政院主計總處

#### 四、本市常住人口需他人長期照顧

本市常住人口需他人長期照顧總計 8 萬 1,565 人，男性 3 萬 7,797 人（占 46.34%），女性 4 萬 3,768 人（占 53.66%），其中 65 歲以上人口需他人長期照顧者 5 萬 8,960 人（占 72.29%），男性 2 萬 4,220 人（占 29.70%），女性 3 萬 4,740 人（占 42.59%）；（詳圖 5、表 2）。

圖 5、高雄市常住人口需他人長期照顧概況



資料來源：行政院主計總處

表 2、六都常住人口需他人長期照顧概況

單位：人

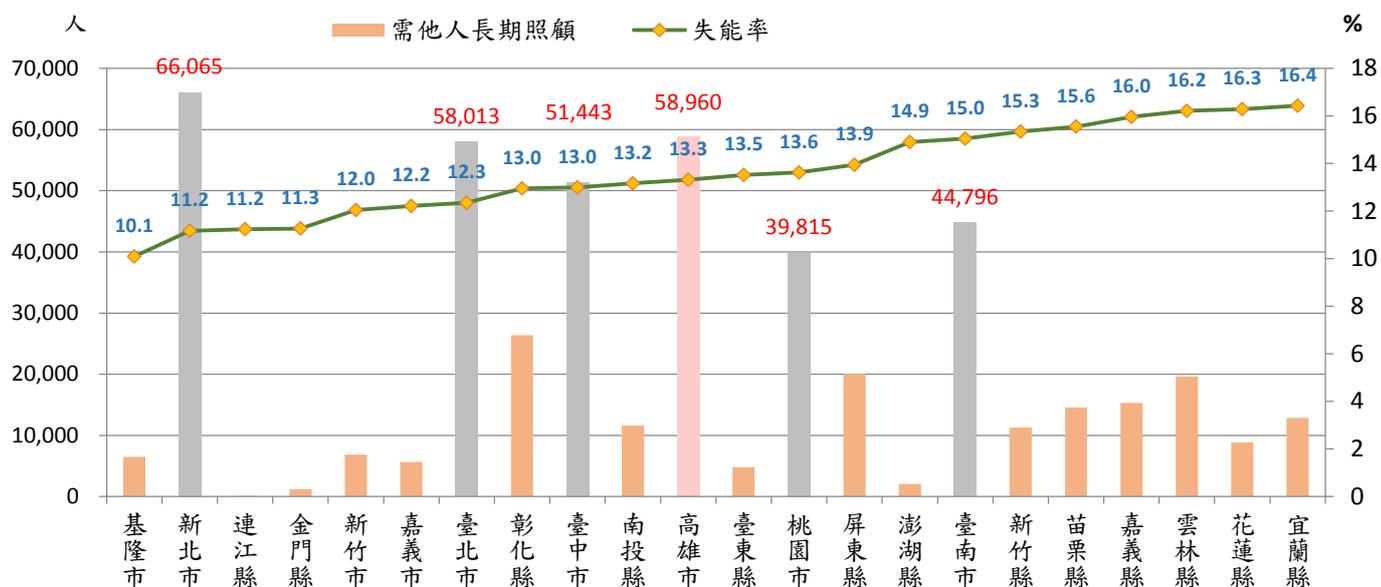
	總計	常住人口 -男性	常住人口 -女性	65歲以上 -總計	65歲以上 -男性	65歲以上 -女性
全國	655,323	303,990	351,333	486,832	202,923	283,909
新北市	87,909	39,887	48,022	66,065	27,126	38,939
臺北市	70,777	30,704	40,073	58,013	23,513	34,500
桃園市	53,232	25,239	27,993	39,815	16,939	22,876
臺中市	73,425	34,077	39,348	51,443	21,188	30,255
臺南市	58,719	26,713	32,006	44,796	18,564	26,232
高雄市	81,565	37,797	43,768	58,960	24,220	34,740

資料來源：行政院主計總處

全國 65 歲以上需他人長期照顧人口 48 萬 6,832 人，男性 20 萬 2,923 人及女性 28 萬 3,909 人，失能率為 13.3%；以六都失能率相比而言，新北市 11.2% 最低，其次為臺北市 12.3%、臺中市

13.0%，本市 13.3%略高於全國平均 13.3%排行第四順位（詳圖 6）。

圖 6、全國 65 歲以上常住人口失能概況



資料來源：行政院主計總處

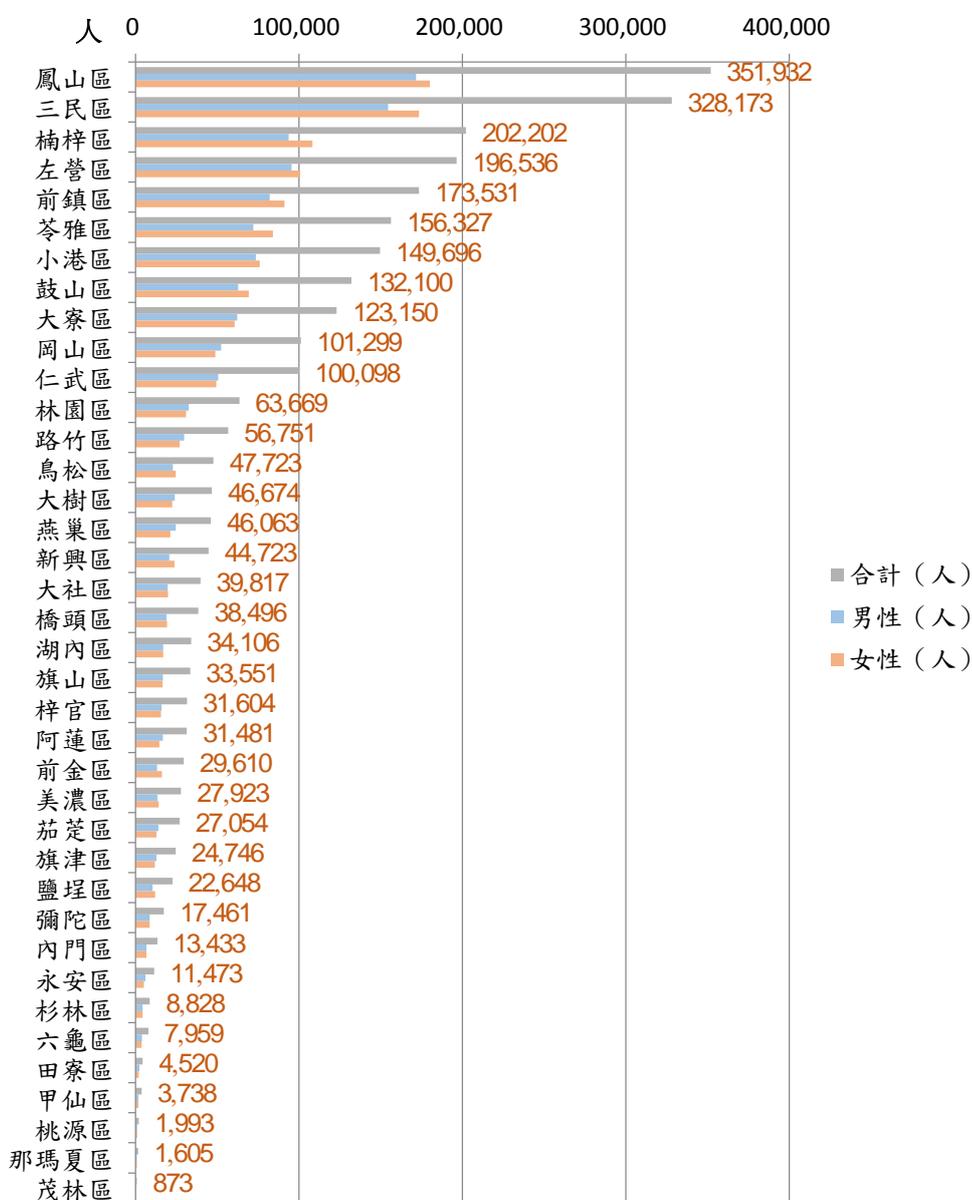
## 五、各行政區常住人口數

本市 38 個行政區常住人口數相比之下，以鳳山區常住人口數 35 萬 1,932 人最多，男性 17 萬 1,760 人、女性 18 萬 172 人，土地面積 26.8 平方公里，人口密度為 1 萬 3,151.9 人/平方公里；第二名為三民區，常住人口數 32 萬 8,173 人，男性 15 萬 4,665 人、女性 17 萬 3,508 人，土地面積 19.8 平方公里，人口密度為 1 萬 6,585.6 人/平方公里；第三順位為楠梓區，常住人口 20 萬 2,202 人，男性 9 萬 3,783 人、女性 10 萬 8,419 人，土地面積

25.8 平方公里，人口密度為 7,828.9 人/平方公里，顯示女性人口均多於男性（詳圖 7）。

以人口密度而言，本市 925.1 人/平方公里，各行政區以新興區 2 萬 2,628.5 人/平方公里位居第一，苓雅區 1 萬 9,176.1 人/平方公里居次，三民區 1 萬 6,585.6 人/平方公里再次之。

圖 7、本市各行政區常住人口數



資料來源：行政院主計總處

## 參、本市老年人口長期照顧服務供需概況

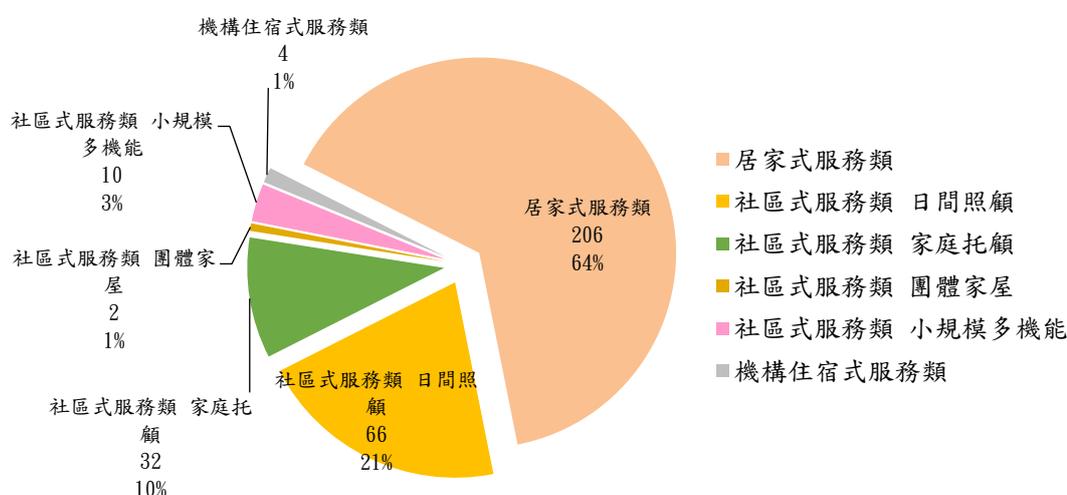
109 年人口及住宅普查初步結果，本市 65 歲以上人口失能率為 13.3%，依據本市民政局 110 年 65 歲以上總人口數為 48 萬 1,439 人，推估本市 110 年失能人口約為 6 萬 4,124 人。

### 一、110 年本市長照服務機構

本市長照服務機構以居家式服務類 206 處（占 64%）服務 3 萬 3,935 人為大宗；社區式服務類合計 110 處（占 35%），其中日間照顧 66 處服務 2,859 人為最多（詳圖 8）。

六都相比之下，居家式服務類長照機構數量 206 處僅少於臺中市 270 處，位居第二名，然而服務人數 3 萬 3,935 人卻為六都之最；機構住宿式服務類長照機構數僅 4 家略少於北部區域，服務人數亦為六都第一名（詳表 3）。

圖 8、110 年高雄市長照服務機構數



資料來源：衛生福利部

表 3、110 年六都長照服務機構服務量

單位：處、人

	居家式服務類		社區式服務類								機構住宿式服務類	
			日間照顧		家庭托顧		團體家屋		小規模多機能			
	服務人數	服務人數	服務人數	服務人數	服務人數	服務人數	服務人數	服務人數	服務人數	服務人數		
全 國	1,388	250,377	600	22,967	276	1,411	19	232	104	10,073	38	1,879
新北市	179	29,708	54	2,194	11	45	3	32	5	215	6	216
臺北市	111	16,018	34	1,463	6	33	1	21	8	341	5	77
桃園市	90	16,732	47	1,569	5	30	-	-	7	422	6	240
臺中市	270	33,288	88	3,430	25	106	2	40	15	1,175	2	135
臺南市	127	24,247	67	2,985	18	92	1	11	15	987	-	-
高雄市	206	33,935	66	2,859	32	164	2	9	10	420	4	264

資料來源：衛生福利部

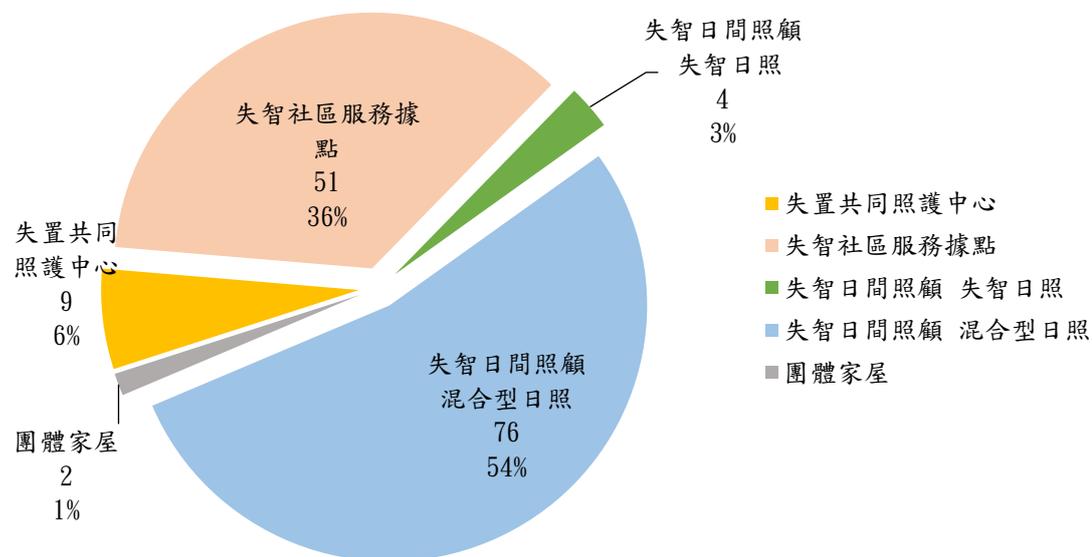
## 二、 110 年本市失智社區服務據點

110 年本市失智共同照護中心 9 處服務 6,917 人，失智社區服務據點 51 處服務 1,577 人，據點數為全國第一名而服務人數僅次於臺北市為全國第二名；失智日間照顧包含失智日照 4 處服務 90 人及混合型日照 76 處服務 1,788 人總計服務人數僅次於臺南市為全國第二名，團體家屋 2 處服務 9 人（詳圖 9、表 4）。

依據衛生福利部國民健康署 111 年 8 月 18 日發布相關統計推估 2022 年我國失智者人口將超過 30 萬人，其中 65 歲以上長者占 9 成 6，罹病者有年輕化現象；全國失智服務量僅八萬多人遠不及推估失智人口數，顯示供給與需求嚴重失衡問題。

失智症不是正常老化，因腦部病變讓失智者在現實生活易感到迷失，更因生活錯亂及外界誤解，讓失智者與照顧者常感到無助且惶恐，彷彿迷失在人生的洪流中。吳昭軍署長表示「每位國人如果都能夠瞭解失智症警訊與及時診斷的重要性，除了可以協助民眾預防及延緩失智症，同時也能同理、包容與關懷，讓失智者能尊嚴、自主、平等地幸福過日子」，呼籲全民一起預防及延緩失智，並首度發表以成人視角創作「如果你迷路」繪本，傳達失智者及其照顧者處境，亟需國人關注且發揮友善精神，共同營造失智友善的社會。

圖 9、110 年高雄市失智照護資源數



資料來源：衛生福利部

表 4、110 年六都失智照護資源數

單位：處、人

	失置共同照護中心		失智社區服務據點		失智日間照顧				團體家屋	
	處數	服務人數	處數	服務人數	失智日照		混合型日照		處數	服務人數
					處數	服務人數	處數	服務人數		
全 國	103	59,351	494	13,564	29	961	704	13,557	19	232
新北市	11	8,240	39	1,387	2	96	59	1,452	3	32
臺北市	11	7,218	45	1,767	1	44	42	1,199	1	21
桃園市	5	3,313	23	562	2	57	54	833	0	0
臺中市	10	5,449	36	1,131	0	0	103	1,511	2	40
臺南市	6	3,854	40	1,278	7	172	82	1,818	1	11
高雄市	9	6,917	51	1,577	4	90	76	1,788	2	9

資料來源：衛生福利部

### 三、 本市近 5 年長期照顧十年計畫 2.0 服務人數

觀察本市近 5 年長期照顧十年計畫 2.0 服務人數，除營養餐飲服務及交通接送服務之外，居家服務、日間照顧、家庭托顧女性使用服務人數均多於男性；另探討六都長期照顧十年計畫 2.0 服務人數，本市居家服務 3 萬 3,886 人，不論男性 1 萬 4,359 人及女性 1 萬 9,527 人皆為全國第一名，家庭托顧服務人數 164 人亦為最多數，營養餐飲服務 2,007 人僅次於臺中市 4,012 人為第二名（詳圖 10、表 5）。

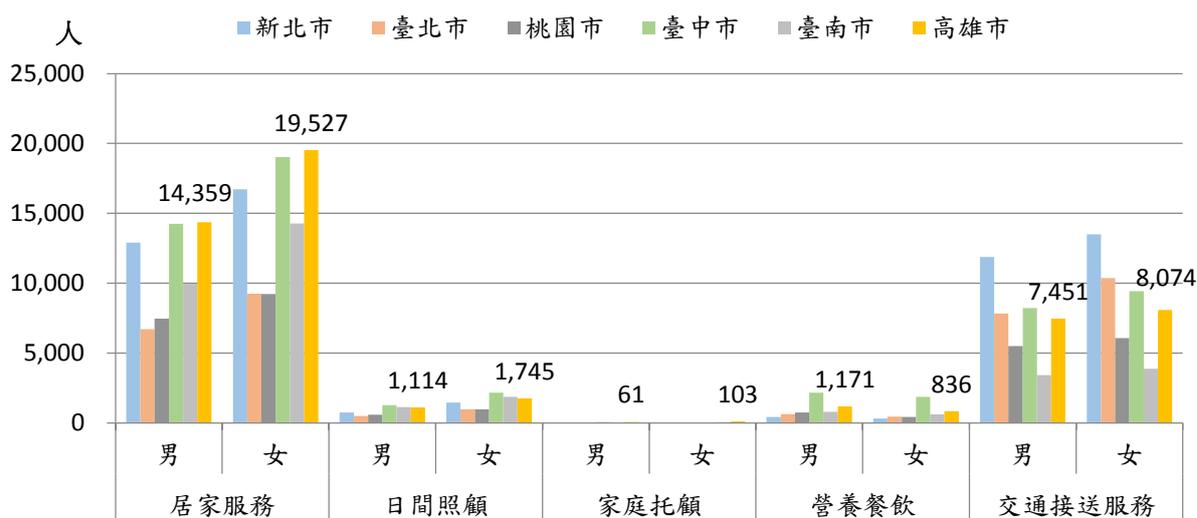
表 5、本市近 5 年長期照顧十年計畫 2.0 服務人數

單位：人

年別	居家服務			日間照顧			家庭托顧			營養餐飲			交通接送服務		
	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女
106	7,505	3,073	4,432	520	186	334	5	4	1	888	265	623	4,701	2,774	1,927
107	10,668	4,545	6,123	782	278	504	16	9	7	1,225	552	673	6,035	3,462	2,573
108	27,668	11,700	15,968	1,943	740	1,203	69	32	37	1,492	665	827	6,718	3,540	3,178
109	49,437	20,894	28,543	2,930	1,152	1,778	228	92	136	1,856	929	927	14,712	7,501	7,211
110	33,886	14,359	19,527	2,859	1,114	1,745	164	61	103	2,007	1,171	836	15,525	7,451	8,074

資料來源：衛生福利部

圖 10、110 年六都長期照顧十年計畫 2.0 服務人數

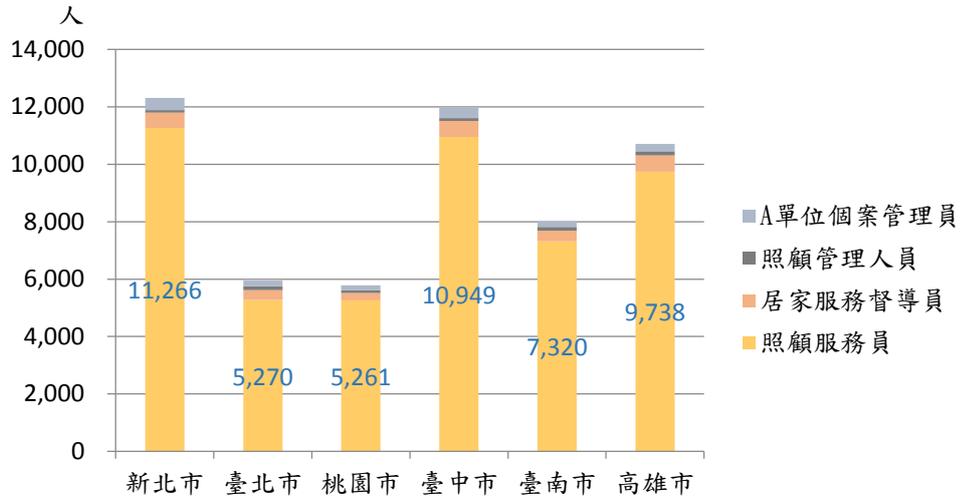


資料來源：衛生福利部

#### 四、 110 年長期照顧十年計畫 2.0 人力統計

觀察 110 年長期照顧十年計畫 2.0 人力統計，全國照顧服務員約 7 萬 4,601 人，其中女性 6 萬 3,039 人 (占 84.50%)，男性約 1 萬 1,562 人 (占 15.50%)；六都之中以新北市 1 萬 1,266 人最多，臺中市 1 萬 949 人居次，本市 9,738 人位居第三(詳圖 11)。

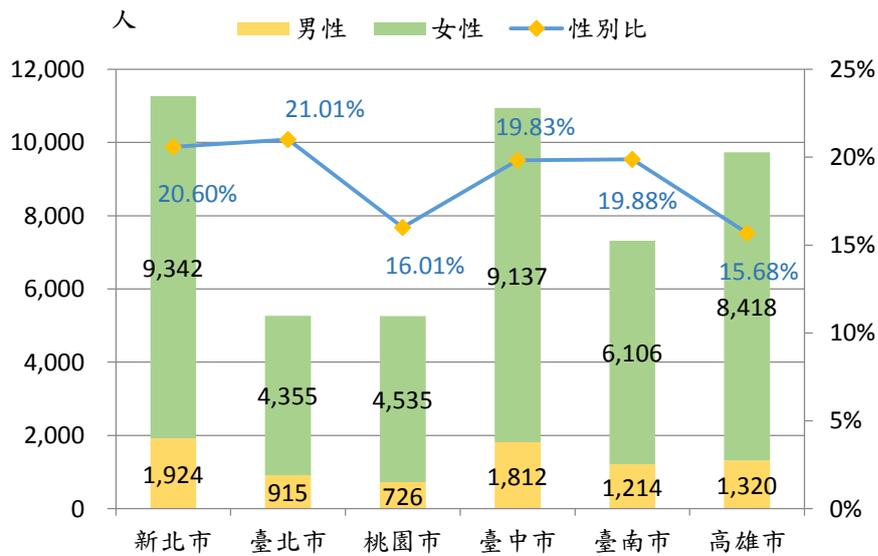
圖 11、110 年長期照顧十年計畫 2.0 人力統計



資料來源：衛生福利部

從照顧服務員性別比探討，臺北市 21.01%最高，新北市 20.60%居次，依序為臺南市 19.88%、臺中市 19.83%及桃園市 16.01%，本市 15.68%顯示女性照顧服務員人數大幅領先男性（詳圖 12、表 6）。

圖 12、110 年照顧服務員人數統計



資料來源：衛生福利部

表 6、六都 110 年長期照顧十年計畫 2.0 人力統計

	照顧服務員			居家服務督導員			照顧管理人員			A 單位個案管理員		
	小計	男性	女性	小計	男性	女性	小計	男性	女性	小計	男性	女性
新北市	11,266	1,924	9,342	532	104	428	93	18	75	421	49	372
臺北市	5,270	915	4,355	347	60	287	129	16	113	208	33	175
桃園市	5,261	726	4,535	258	32	226	96	9	87	169	31	138
臺中市	10,949	1,812	9,137	563	81	482	95	9	86	367	63	304
臺南市	7,320	1,214	6,106	365	45	320	133	3	130	204	25	179
高雄市	9,738	1,320	8,418	565	62	503	150	2	148	260	31	229

資料來源：衛生福利部長照機構暨長照人員相關管理資訊系統

本市長期照顧管理人力共 198 人，高雄市政府衛生局長期照顧中心配置行政督導 11 人，依行政區域劃分為 17 區，各區分配照顧管理督導 1 人，照顧管理專員 170 人；照顧管理專員人數配置，三民區 17 人、左楠區 18 人、苓雅區含新興鼓山共 26 人、鳳山區 28 人、小港區含林園前鎮旗津共 22 人、岡山區含大寮大樹燕巢共 30 人、旗山區含湖內原民區共 29 人。

## 肆、本市長期照顧服務政策探討

### 一、政府為何推動長期照顧？

政府推動長照政策有三大原因，其一為家庭人口數減少，家中有長照需求照顧者面臨龐大壓力，台灣每個家庭平均人口由 2000 年 3.33 人降至 2018 年只剩 2.7 人；另高齡人口數增加，2026 年已邁入超高齡社會，1993 年 65 歲以上高齡人口佔 7.1%，2016

年增加至 13.2%，2018 年更是突破 14.5%邁入高齡社會，按照這個趨勢預估到了 2026 年邁入超高齡社會，意即高齡人口突破 20% 以上，屆時全台灣每 5 人中就有 1 人是 65 歲以上高齡長者；

由於生育率降低導致少子化問題日益嚴重、扶養比持續飆高，青壯年扶養負擔沉重，依據國家發展委員會統計，1960 年為 21:1 即 21 個青壯年扶養 1 名老人，到了 2000 年下降為 8.1 個，2015 年更是降為 5.9 人，推估至 2065 年為 1.2:1 幾乎為 1 個青壯年就得扶養 1 位老人。所謂青壯年是指 15 到 64 歲，35 歲以下經濟狀況不穩定父母也還年輕，真正的重擔會落在 35-64 歲，依照趨勢而言，1 個人養 2 個老人是很可能會發生的。

## 二、 長照服務對象有哪些？

長照服務對象主要分為日常生活需要他人協助的 5 種人，如穿衣脫襪、進食、洗澡、平地走動等，包含 65 歲以上老人、55 歲以上原住民、50 歲以上失智者、身心障礙者及獨居老人或衰弱老人。失能等級由照管專員評估分成 1 到 8 級，失智需到醫院或失智共同照護中心確診，長照服務屬於社會福利資源，為求公平防止濫用，還是會有評估機制，確保資源分配給最需要的人使用。

申請長照服務流程 321，意即「3 種開始」、「2 個過程」及「1

種結果」。第一步驟 3 種開始，撥打長照服務專線 1966 與話務人員諮詢初步確認申請資格、親洽各縣市長期照顧管理中心，若條件符合即可直接辦理申請、長照出院準備服務，住院期間進行長照服務需求評估，出院後可快物取得長照資源。第二步驟 2 個過程，照管專員到府評估以便後續擬定長照計畫，評估項目包含身體狀況、失能程度、居住環境等，依失能程度決定補助額度。照管專員去了解個案家庭狀況與理解照顧者壓力點，擬定量身打照個案照顧計畫；照管專員將會使用所取得的資料交給個案管理師擬訂專屬照顧計畫，讓長照發揮用途，真正減輕家屬與照顧者負擔。例如：日間照顧中心為失能者的托老所，白天有專人照顧，其家人不用為了照顧而被迫離開職場中斷收入來源。居家喘息服務與居家無障礙環境改善與個案管理師聯絡調度可搭配其他長照資源。最後得到 1 種結果，取得最適合的長照服務。

### 三、 長照 4 包錢

長照 4 包錢即 4 種服務補助，失智又失能個案及低收入戶家庭皆全額補助。第一包錢照顧與專業服務，提供個案日常生活照顧及復能照護、營養照護及進食吞嚥照護等專業服務。依照管專員評估後核定補助，每月補助額度 10,020 到 36,180 元，照管專員定期到府複評，補助額度非固定不變。自負額依個案家中經濟

狀況決定負擔比例最高 16%，低收入戶免費為政府全額補助。其服務分為居家照顧(照顧服務員到家中協助照顧失能者)與社區照顧(將失能者送到長照服務提供單位如日間照顧中心)2 種；其中復能照護為提供生活自理訓練、達到個案發揮潛能、提升自主生活能力；營養照護為了解個案飲食狀況、提供家屬飲食建議、讓個案取得充分營養；進食與吞嚥照護為調整食物質地或調整吞嚥姿勢指導、訓練個案吞嚥技巧、避免發生因吞嚥障礙引發吸入性肺炎及營養不良。至於已請外籍看護個案，只能使用專業服務及到宅沐浴車服務、補助額度是原額度 30%。

第二包錢交通接送服務，長照個案需要往返醫療院所就醫、復健，交通接送的條件，含偏遠地區二級以上、其他地區四級以上個案，關於交通接送補助上限，依照地區幅員大小，及原(偏)相等分類計算，每月最高 24,000，交通接送自負額介於 21%~30% 之間，聘請外籍看護的長照家庭也適用。

第三包錢為輔具與居家環境無障礙改善，針對個案的生活與行動，提供輔具及改善居家成為更安全環境。輔具的種類例如輪椅、沐浴用椅子、有扶手的馬桶增高器及助行器等；輔具申請係針對個案需求量身訂做，若是沒有需要的輔具不會核定，須先經專人專業評估，買了才申請是不會補助的，亦可根據自身需求租

用。另居家環境無障礙改善是對個案居住空間進行改造，方便個案活動，減低跌倒風險，例如在浴缸旁邊加裝扶手、洗臉台下方加裝支架、家中的們按照輪椅寬度拓寬並加裝斜坡磚(板)等，每三年最高補助 40,000 元，部分負擔最高 12,000 元，意即自付額最高 30%，超過補助上限需自行負擔，聘請外籍看護也適用。

第四包錢照顧者喘息服務為短期照顧服務，針對照顧者本身補助，長照住宿式機構服務個案不適用。居家喘息意即別人來你家幫你顧，機構喘息為帶去機構幫你顧，社區喘息為個案到日間照顧中心、小規模多機能服務中心(夜間留宿協助)或巷弄長照站(若有急事要處理可以使用臨托服務)。每年補助額度最高 48,510 元，最高自負額 16%，若聘請外籍看護只要有一個月以上空窗期就適用，若為公告特定條件的長照個案不受一個月以上空窗期限制。

#### 四、 失智照護服務

失智照護服務為經照管專員評估失智且失能就可使用長照 2.0 服務，失智共同照護中心(共照中心)服務包括協助確診，幫助疑似失智者就醫確診，以及諮詢及轉介，陪伴失智者及其照顧者在不同階段的照顧需求、提供醫療照護相關諮詢及協助轉介醫療與長照服務。失智社區服務據點服務為認知促進、緩和失智，

透過課程及活動延緩失智者退化強況，並提供照顧者訓練服務，家屬支持團體提供輔導諮商。

## 五、 家庭照顧者支持服務

家庭照顧者支持服務概括喘息服務(居家喘息服務、日照中心喘息服務、機構住宿式喘息服務、巷弄長照臨托站、小規模多機能服務)據點，針對照顧者本身心理狀態、壓力及照顧方式等給予協助，提供四種服務，第一種社會資源的諮詢與轉介，協助連結社會資源，不會感到孤立無援；第二種照顧技巧指導，照顧者接受專業人員指導；第三種情緒支持服務，用團體授課方式設計一些活動來讓家庭照顧者放鬆壓力，音樂繪畫肢體活動，經絡按摩，交換生活資訊或情報；第四種照顧者支持團體，定期且固定活動，彼此傾聽支持關懷，經驗分享凝聚互助。

家庭照顧者關懷專線：0800-507-272。

## 六、 長照觀念大翻轉

能預防就預防，延緩進入失能時程。真的發生中風或需要長照情形，盡快透過專業服務讓失能狀況可以改善，進而恢復自我照顧能力，減少照護成本。第一類復能照護服務，提供生活自理訓練，提升個案自主生活目標，訓練個案期待的生活目標，慢慢降低照顧依賴，生活品質逐漸變好，由跨領域治療師、護理師等

專業人員、照顧服務員及家屬一起協助，把握黃金復能期，透過專業團隊評估及安排專業人員協助；第二類預防及延緩失能照護，預防及延緩失能照護計畫是就近社區參與每周一次兩個小時為期三個月課程，由特約單位聘請講師於社區中授課。

六大預防照護主題課程內含肌力強化運動課程，大部分長者缺少運動；社會參與課程，長者體力行動力不佳，漸與社會人際網絡中斷，產生負面消極想法；膳食營養課程，長者的營養很重要，怎麼吃才健康；生活功能重建訓練課程，久未以一般人方式生活，而導致無法回到原本生活狀態；口腔保健課程，好的口腔才吃得健康，幫助長輩預防噎到嗆到情形；認知促進課程，幫助失智者促進記憶，避免失智者既不了東西、認不了人情形。

## 伍、 結語與建議

持續推動長照服務，提供多元、彈性與連續的服務選擇，並培訓各類長期照顧專業人力，從老人健康促進、中老年病預防保健、老人免費裝置假牙到失智照護，透過資源整合與連結，建構長者合宜的醫療保健照顧服務；另建立各項長期照顧服務提供單位服務品質監控制度，提升照顧品質。為提供民眾在地化的照顧服務，提升服務資源普及性，強化長照服務體系，以每一國中學

區設置日照中心為目標，推動日間照顧中心布建，以落實社區照顧功能及在地老化政策；統整長照中心各分站照顧管理制度，健全長期照顧服務輸送體系，積極爭取經費協助偏遠地區發展在地化長期照護服務模式。

## 陸、參考資料

1. 行政院主計總處：109年人口級住宅普查初步統計結果
2. 衛生福利部：長期照顧服務相關統計
3. 高雄市政府衛生局：長期照顧服務政策