

讓愛延續：善用資源，適度喘息

「喘息服務」是為了體恤家庭照顧者長期的辛勞，讓他們可以獲得暫時的休息，政府的一個社會資源，善用喘息服務，適度放鬆、喘口氣，以避免罹患重大疾病的家屬，長期處於壓力與緊繃狀態下，身心疲憊。

周秀玟 高市長青中心社區據點社工

居服員王姊，每到中午時刻，都會來到陳伯伯的家門前，煮他最愛吃的湯麵與清洗衣服，當陳伯伯吃完午餐後並梳洗身體，這是陳伯伯最開心的時候。王姊總說，照顧好陳伯伯是她最喜歡的事，也是最重要的事。她永遠記得，每次幫陳伯伯洗乾淨時，銀白的髮絲襯著清爽的笑顏，那是她開心的時光……

提供更多的信任與陪伴

台灣自 1993 年起邁入高齡化社會，到 2017 年，老人人口將達 14%，也就是說，我們即將邁入高齡社會。人愈來愈長壽，長者人口愈來愈多，關於高齡長者的服務、身心照顧，都有其重要性。即使這幾年，大家對於長者照顧或失能者的關注已逐漸增多，但對於長者的照顧，讓資源能提供多元的服務，透過居服員服務，不僅只是照顧，還有更多的信任與陪伴。

每年最多有 21 天的喘息服務

除了居家服務員的到宅服務，往往照顧者也因著長期照顧可以使用喘息照護服務，讓照顧者能夠也有休息的空間。目前「喘息服務」方案，舉例來說：台北市 65 歲以上人口約有 36.2 萬人，推估需長期照顧人數約 3 萬人（2014/4 月份國際厚生健康園區資料），衛生局表示，北市長照個案家屬每年可獲得 14 天到 21 天的「喘息服務」，讓照顧者獲得喘口氣的機會。有喘息服務需求的民眾，可以向長照中心提出申請，後續該中心會由長照管理專員提供到府評估，再依個案失能情況提供符合民眾需求的服務。

每個人都會走向老年，而面對高齡人口遽增趨勢，又該如何面對相關議題更顯重要，有效減少老人慢性疾病產生，與降低長期照護整體社會及家庭成本，讓長者受到應有的照顧與照護，您我是否準備好面對呢？一起來為長輩打造友善的服務。



單位		地址	電話
臺北市長期照顧管理中心	總站	臺北市中山區玉門街1號（AS41辦公室）	（02）25975202或1999#9
	東區服務站（南港、內湖、信義）	臺北市南港區同德路87號9樓（臺北市立聯合醫院忠孝院區）	（02）55582988
	西區服務站（萬華、中正）	臺北市中正區中華路二段33號A棟5樓（台北市立聯合醫院和平院區）	（02）23753323
	南區服務站（松山、大安、文山）	臺北市大安區仁愛路四段10號5樓（臺北市立聯合醫院仁愛院區）	（02）27049114
	北區服務站（北投、士林）	臺北市士林區雨聲街105號2樓（臺北市立聯合醫院陽明院區）	（02）28389521
	中區服務站（大同、中山）	臺北市鄭州路145號6樓（臺北市立聯合醫院中興院區）	（02）25527945
新北市長期照顧管理中心	板橋分站（板橋區）	新北市板橋區中正路10號2樓	（02）29683331
	雙和分站（中和區、永和區）	新北市中和區南山路4巷5號2號	（02）22464570
	三重分站（三重區、蘆洲區）	新北市三重區中山路2-1號2樓	（02）29843246
	新店分站（新店區、汐止區、深坑區、烏來區、石碇區、坪林區、平溪區、瑞芳區、雙溪區、貢寮區）	新北市新店區北新路一段88巷11號4樓	（02）29117079
	三峽分站（三峽區、土城區、樹林區、鶯歌區）	新北市三峽區光明路71號3樓	（02）26742858
	新莊分站（新莊區）	新北市新莊區中華路一段2號2樓	（02）29949087
	淡水分站（淡水區、八里區、三芝區、石門區、金山區、萬里區、林口區、五股區、泰山區）	新北市淡水區中山路158號3樓	（02）26297761
桃園縣長期照顧管理中心	總站	桃園市縣府路55號1樓	（03）3321328
	南區分站	桃園縣中壢市溪洲街298號4樓	（03）4613990
	復興分站	桃園縣復興鄉澤仁村中正路25號	（03）3821265#503
新竹市長期照顧管理中心		新竹市東區竹蓮街6號3樓（向日葵大樓）	（03）5628850 （03）5628852
新竹縣長期照顧管理中心		新竹縣竹北市光明六路10號（新竹縣政府B棟4樓）	（03）5518101#5210~5222
苗栗縣長期照顧管理中心	苗栗總站	苗栗市府前路1號5樓（苗栗縣政府第2辦公大樓）	（037）559316
	頭份分站	苗栗縣頭份鎮頭份里顯會路72號3樓（苗栗縣頭份鎮衛生所）	（037）684074
台中市長期照顧管理中心	豐原區	臺中市豐原區中興路136號	（04）25152888
	分站（原臺中市）	臺中市西區民權路105號2樓	（04）22285260
南投縣長期照顧管理中心		南投市復興路6號1樓（南投縣衛生局）	（049）2209595
彰化縣長期照顧管理中心		彰化市旭光路166號	（04）7278503
雲林縣長期照顧管理中心		雲林縣斗六市府文路22號（斗六地政事務所對面）	（05）5352880
嘉義市長期照顧服務管理中心		嘉義市德明路1號1樓	（05）2866889
嘉義縣長期照顧管理中心		嘉義縣太保市祥和二路東段1號	（05）3620900#3216-3228

單位		地址	電話
臺南市政府照顧服務管理中心		台南市安平區中華西路2段315號6樓	(06) 2931232
高雄市長期照顧管理中心	中正站(鹽埕、鼓山、左營、楠梓、三民、新興、前金、苓雅、前鎮、旗津、小港)	高雄市苓雅區凱旋二路132號	(07) 7134000
	仁武站(鳳山區、仁武區、鳥松區、大社區)	高雄市仁武區文南街1號2樓	(07) 3732935
	大寮站(大寮區、林園區、大樹區)	高雄市大寮區進學路129巷2-1號	(07) 7821292
	岡山站(岡山區、橋頭區、燕巢區、田寮區)	高雄市岡山區公園路50號3樓	(07) 6224718
	美濃站(旗山區、美濃區、內門區、甲仙區、杉林區、六龜區、桃源區、茂林區、那瑪夏)	高雄市美濃區美中路246號	(07) 6822810
永安站(茄苳區、永安區、梓官區、彌陀區、阿蓮區、路竹區、湖內區)	高雄市永安區永安路28-1號	(07) 691-0923	
屏東縣長期照顧管理中心	總站	屏東縣屏東市自由路272號	(08) 7351010 (08) 7370002#156
	屏東區分站(屏東市、長治、萬丹)	屏東縣屏東市華正路95號(老人文康活動中心1樓)	(08) 7372500
	高樹區分站(高樹、里港、鹽埔、霧台、瑪家、泰武)	屏東縣高樹鄉長榮村南昌路12之2號(高樹鄉衛生所2樓)	(08) 7960222
	潮州區分站(潮州、萬巒、竹田、東港、新園、崁頂、南州、琉球、新埤)	屏東縣崁頂鄉崁頂村興農路29-9號(崁頂鄉衛生所)	(08) 8632102 (08) 8632103
	枋寮區分站(枋寮、枋山、春日、獅子、恆春、車城、佳冬、林邊、來義)	屏東縣枋寮鄉保生村海邊路6號(枋寮社福中心3樓)	(08) 8781101
	恆春區分站(枋山、車城、恆春)	屏東縣恆春鎮文化路78號(恆春鎮衛生所)	(08) 8892140
	三地門鄉據點	屏東縣三地門鄉體育館暨多功能活動中心	(08) 7995139
	滿州鄉據點	屏東縣滿州鄉中山路148號	(08) 8802021
	牡丹鄉據點	屏東縣牡丹鄉石門村石門路31之6號	(08) 8831320
基隆市長期照顧管理中心		基隆市安樂區安樂路二段164號前棟1樓	(02) 24340234
宜蘭縣長期照顧管理中心 溪南分站	總站	宜蘭縣宜蘭市聖後街141號	(03) 9359990 (03) 9324110
	宜蘭縣羅東鎮民生路79號2樓	(03) 9569990	
花蓮縣長期照顧管理中心 南區分站	總站	花蓮縣花蓮市文苑路12號3樓	(03) 8226889
	花蓮縣玉里鎮中正路152號	(03) 8980220	
台東縣長期照顧管理中心		臺東市博愛路336號5樓	(089) 357328
澎湖縣長期照顧管理中心		澎湖縣馬公市中正路115號1樓	(06) 9272162
金門縣長期照顧管理中心		金門縣金湖鎮中正路1-1號2樓	(082) 334228
連江縣長期照顧管理中心		連江縣南竿鄉復興村216-1號	(0836) 22095#211