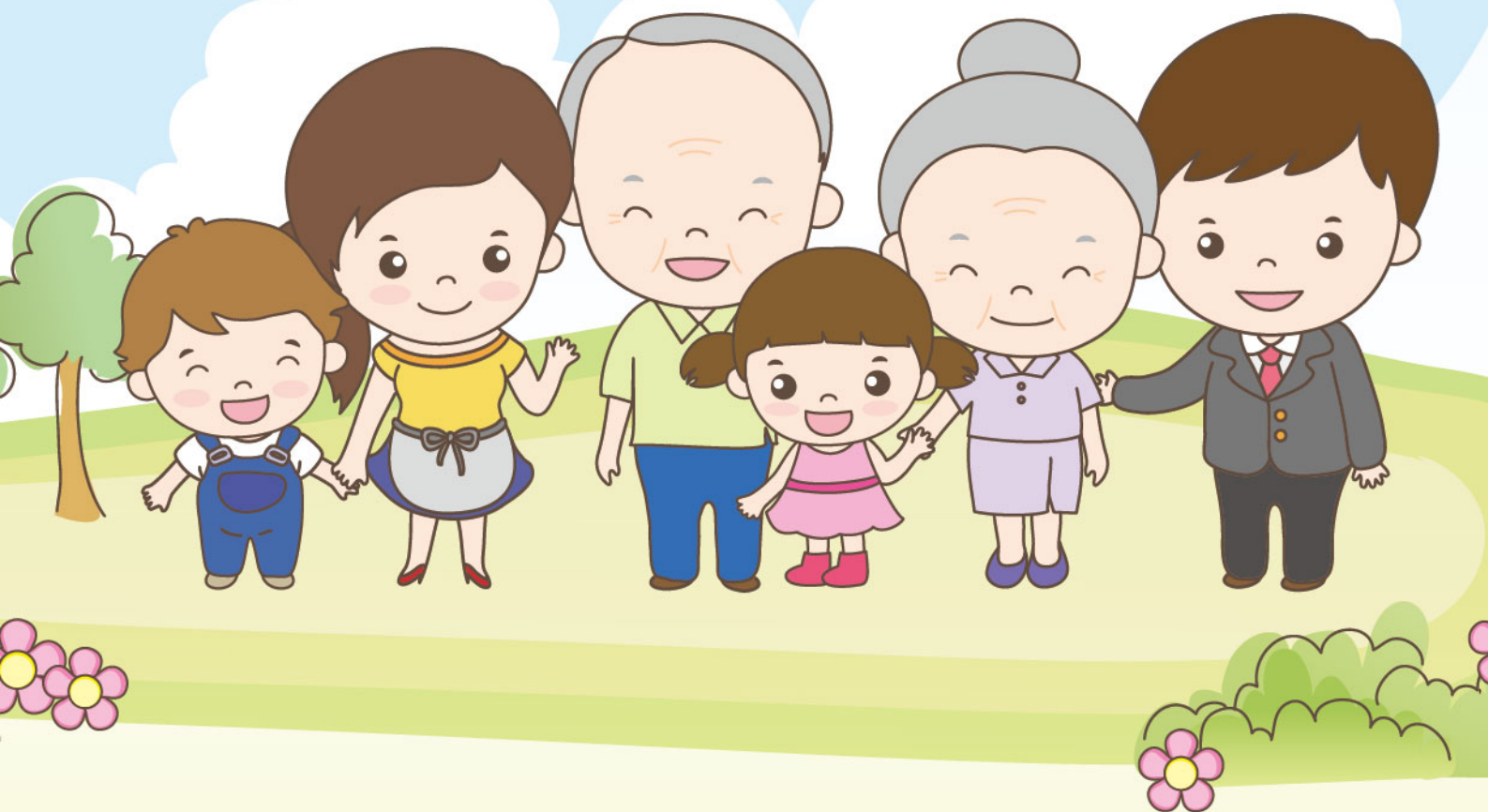


我

的健康手冊



護理師：_____

電話：2791-1162 分機_____



臺北市內湖區健康服務中心 關心您 

我的健康資料

身高：_____ 公分 體重：_____ 公斤

腰圍：_____ 公分 (= _____ 吋)

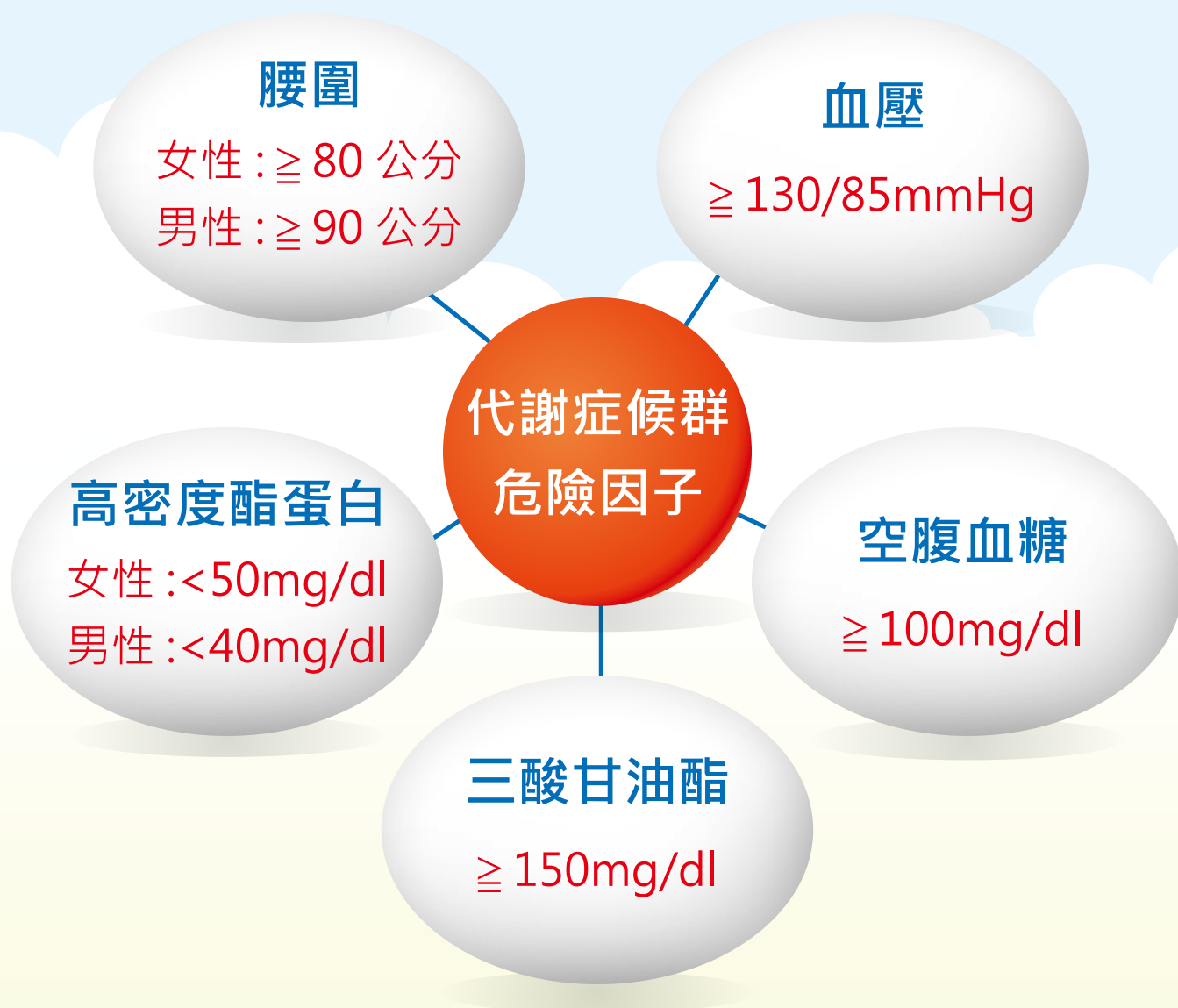
BMI = _____ (體重 kg / 身高² m²)

我的健康紀錄

測量日期	血壓	脈搏	血糖	膽固醇	腰圍

什麼是【代謝症候群】？

行政院衛生署國民健康局公告，符合下列 **3 個或以上** 危險因子即為「代謝症候群」；只要有 **1 個** 危險因子則稱為「代謝症候群高危險群」。



遠離代謝症候群， 您不可不知道的事……

- ☑ 腰圍過粗較容易得到糖尿病、高血壓、代謝症候群等慢性病。
- ☑ 18 歲以上男性的理想健康腰圍不可以超過 90 公分 (35.5 吋)。
- ☑ 18 歲以上女性的理想健康腰圍不可以超過 80 公分 (31.5 吋)。
- ☑ 18 歲以上成人 BMI 值介於 18.5 ~ 24 之間屬於理想體重。
- ☑ 體重過重會造成體能衰退，還可導致癌症、糖尿病、代謝症候群、高血壓、血脂異常等疾病。
- ☑ 理想的空腹血糖值範圍應維持低於 100mg/dl。
- ☑ 空腹血糖值大於等於多少算是糖尿病 - 126mg/dl。
- ☑ 有糖尿病的人，若血糖沒有控制好，容易引起腎臟病。
- ☑ 糖尿病人平均每 1 年要做 1 次尿液中微量白蛋白的檢查。
- ☑ 糖尿病人平均每 1 年要做 1 次眼底鏡或眼底彩色攝影 (視網膜) 的檢查。

- ☑ 理想血壓值應維持收縮壓小於 120，和舒張壓小於 80mmHg。
- ☑ 收縮壓大於 140，和舒張壓大於 90mmHg 算是高血壓，需尋求專業醫師協助控制。
- ☑ 有高血壓的人，若高血壓沒有控制好，容易引起腎臟病。
- ☑ 預防代謝症候群，需從日常執行健康飲食、規律運動、積極控制體重及心理調適。

數據會說話

身體質量指數 (BMI)= 體重 / 身高 ² (kg/m ²)		
體重過輕	正常範圍	體重過重
<18.5	18.5~24	過重：24~27 輕度肥胖：27~30 中度肥胖：30~35 重度肥胖：≥ 35

血壓分級	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常	<120	<80
前期高血壓	120~139	80~89
第 1 期高血壓	140~159	90~99
第 2 期高血壓	≥ 160	≥ 100

膽固醇 分級	總膽固醇 TC(mg/dl)	低密度 脂蛋白膽固醇 LDL-C(mg/dl)	高密度 脂蛋白膽固醇 HDL-C(mg/dl)	三酸甘油脂 TG(mg/dl)
正常	<200	100~129	40~59	<150
邊緣	200~239	130~159		150~199
過高	≥ 240	160~189		200~499
極高		≥ 190		≥ 500
過低			<40	

血糖	飯前血糖 AC(mg/dl)	飯後血糖 PC(mg/dl)	糖化血色素 HbA1c(%)
正常值	70~99	<140	4.0%~6.0%

糖友健康小叮嚀

糖尿病人的血糖沒有控制好，猶如器官浸泡在含糖水的血液裡，容易產生併發症。

常見的小血管病變：

眼睛病變 ➡ 糖尿病是成人失明的主要原因

腎臟病變 ➡ 超過三分之一的洗腎病人是糖尿病人

因此，為了預防併發症的發生，建議您：

每年都要做一次**眼底鏡檢查**及**尿液微量白蛋白檢查**！

內湖區「糖尿病共同照護網」認證醫療院所：

認證機構名稱	認證醫師	聯絡電話	地 址
三軍總醫院附設民眾診療服務處	謝昌勳	87927044	內湖區成功路 2 段 325 號
中國醫藥大學附設醫院臺北分院	李國陽	27916900	內湖路 2 段 360 號
國泰醫療財團法人內湖國泰診所	劉文正	87972121	內湖區瑞光路 506 號
秉信診所	施宗義	27939541	內湖區成功路 4 段 40 號 2 樓
陳森豐診所	陳森豐	27990361	內湖區環山路 1 段 2 號
康育診所	林鈺燦	27909134	內湖區成功路 3 段 189 號 2 樓
劉淦華診所	劉淦華	27905374	內湖區金龍路 43 號

更新日期：106 年 3 月 8 日

內湖區眼科診所：

機構名稱	聯絡電話	地 址
內湖大學眼科診所	27951001	內湖區成功路 4 段 139 號
哈佛眼科診所	26270707	內湖區基湖路 10 巷 66 號
內湖國泰診所	87972121	內湖區瑞光路 506 號
康寧醫院	26345500	內湖區成功路 5 段 420 巷 26 號

好康

門診主要診斷為糖尿病且使用糖尿病用藥之病人可持「糖尿病共同照護網眼底檢查轉介暨回復單」至上列院所即可享掛號費全額減免

免費預防保健召集令



重要提醒篇

乳癌

乳房攝影

年滿
45-69 歲
女性
每 2 年 1 次



子宮頸癌

子宮頸抹片檢查

年滿
30-69 歲
女性
每年 1 次



大腸癌

糞便潛血檢查

年滿
50-74 歲
每 2 年 1 次



口腔癌

口腔黏膜檢查

年滿
30 歲以上
有抽菸、
嚼食檳榔者
每 2 年 1 次



請你跟我這樣做 ~ 健康飲食好處多

「均衡飲食」是指從 6 大類食物中，獲得一天所需的熱量和各種營養。6 大類食物包括全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂奶類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，各類食物所提供的營養素不盡相同，每一大類食物無法互相取代喔！



「天天 5 蔬果」是指每天要吃 3 份蔬菜 + 2 份水果！



蔬菜 1 份：大約是 1 碟 100 公克的各種生鮮蔬菜 (可食的部分)，煮熟後大約是半個飯碗的量，所以每天 3 份蔬菜就大約要吃到 1.5 碗各式煮熟的蔬菜！



水果 1 份：相當於 1 個拳頭的大小或大約 1 個飯碗切好的各種水果，所以每天 2 份水果就大約要吃到 2 碗水果！

請你跟我這樣做 ~ 規律運動保健康

18~64 歲的成人 (包含沒有立即危險性的慢性病人，如高血壓及糖尿病患者)，皆可按照下列建議量從事規律運動！

※ 特殊疾病者、孕婦及產後婦女除外

1. 每週至少累計 150 分鐘的中度身體活動，或適至少累計 75 分鐘的費力身體運動。
2. 每次運動至少都要維持 10 分鐘以上。



65 歲以上的長者，運動以娛樂、休閒的運動為主，包括居家整理工作、散步、遊戲等。如有特殊疾病、慢性疾病等，則須詢問醫生。

1. 每週至少累計 150 分鐘的中度身體活動，或適至少累計 75 分鐘的費力身體運動。
2. 每次運動至少都要維持 10 分鐘以上。
3. 運動時要注意安全，避免滑倒或跌倒。
4. 運動時間、強度強烈建議視自身健康狀況而定，如無法達成時間目標，即需調整，無須勉強。



- 中度身體活動：指運動時會稍微增加呼吸速度及心跳速率，且還可以簡單交談，如健走、騎腳踏車、跳舞、慢速游泳等。
- 費力身體運動：指運動時會大幅增加呼吸速度及心跳速率，會有喘氣導致說話困難，如快跑、球類競賽運動等。

憂鬱症量表

最近一星期中 (包括今天)，下列敘述請圈選一個最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
※ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

1~5 題總分	建 議
0~5 分	身心適應狀況良好
6~9 分	輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談、抒發情緒
10~14 分	中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢
15 分以上	重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療
※ 有自殺的想法	2 分以上時，建議尋求專業輔導或精神科治療

極早期失智症篩檢量表

有改變 (1 分)	無改變 (0 分)	不知道 (0 分)	題目
			判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。 和以前比較“判斷力”變差，例如：容易被詐騙、明顯錯誤的投資、或過生日卻送『鐘』給對方，對方是男孩卻送裙子，不熟的朋友卻送昂貴禮物等。
			對活動和嗜好的興趣降低。 和以前比較變的不愛出門，對之前喜歡從事的活動變的興趣缺缺，但需排除因環境變異因素引起或因行動能力所影響。例如：之前常去活動中心唱卡拉OK，現在卻不願意去，而並非因為卡拉OK設備壞掉所導致。
			重複相同問題、故事和陳述。 和以前比較，較多重複問同樣的問題，或重複述說相同的事件等。
			在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐（器）、微波爐、遙控器。 和以前比較，對於器具的使用能力降低，例如：時常打錯電話或電話撥不出去，不會使用遙控器開電視等。使用器具能力的變化，需過去患者會使用，但現在卻不會；同時非因肢體問題而導致，如手痛。

有改變 (1 分)	無改變 (0 分)	不知道 (0 分)	題目
			忘記正確的月份和年份。 和以前比較，以前可以但現在無法說出當下正確的年月、或說錯自己的年齡。
			處理複雜的財物上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。 和以前比較，較有困難處理複雜的財物活動，例如：過去皆負責所得稅的申報、水電費的繳款、信用卡帳單繳費等，現在卻常發生沒繳費、或多繳或少繳錢的情形。
			記住約會的時間有困難。 和以前比較，較常出現忘記與他人約會的時間。
			有持續的思考和記憶方面的問題。 近幾年來較持續出現思考或記憶的問題，例如每天或多或少都有發生上述之狀況。

結果：

☐ 得分 ≥ 2 分，需安排進一步確診

☐ 得分 < 2 分，建議每年至少進行 1 次失智症篩檢

此量表僅提供失智症初步篩檢用，不具任何診斷意義，請儘早帶長輩至各大醫院做進一步檢查，以早期發現早期治療！



結核病自我檢測

您有下列的困擾嗎？

	分數	有	無
咳嗽 2 週	2		
有痰	2		
胸痛	1		
沒有食慾	1		
體重減輕	1		
總計			

自我檢測篇

總計 5 分以上時，請至各大醫院胸腔內科做進一步檢查。



長者居家安全評估

【整體環境安全】題 項	評估結果		
	是	否	不適用
1. 照明夠明亮，方便老人可以看清屋內物品及家具、通道等位置。			
2. 地毯邊緣固定，或有防滑底襯。			
3. 地板鋪設安全防滑的材質。			
4. 交通動線保持 80-90 公分寬。（大約為胸口至手指指尖之距離）			
5. 家具（椅子、茶几等）邊緣或轉角處光滑無直角突出（圓弧形），不易絆倒人。			
6. 家中老人常使用的椅子高度（質地較硬）可使其容易起身及坐下，並配有扶手以協助移動。			
7. 老人所需使用之設備（如輪椅、拐杖、半拐杖、助行器等）都放置在固定位置方便使用。			
8. 門檻高度與地面落差，不會讓老人絆倒。			
9. 固定延長線與電線。			
10. 門把採 T 形把手。			
【浴室環境安全】題 項	評估結果		
	是	否	不適用
1. 門檻與地面落差不大，不會讓老人絆倒。			
2. 地板經常保持乾燥。			
3. 浴室地板鋪設防滑設備（防滑磁磚、防滑條、防滑排水墊等）。			
4. 浴缸或淋浴間有防滑設備（防滑條、防滑墊等）。			
5. 浴缸高度低於膝蓋。			
6. 浴缸旁有防滑椅可坐著休息。			
7. 「浴缸」設有可抓握的固定扶手。（扶手高度建議 80-85cm，與牆壁間隔 5-6cm）			
8. 「馬桶」設有可抓握的固定扶手。（馬桶高度以 42-45cm 左右為宜）			

9.「洗手台」設有可抓握的固定扶手。			
10.使用坐式馬桶且高度適當，可方便老人起身及坐下。			
11.採用上下開關式的水龍頭。			
12.熱水器應設置於戶外通風的地方（或戶內有強制排氣管之設備）。			
13.加裝夜間照明裝置，例如感應式或觸控式浴室小燈。			
【臥房環境安全】題 項	評估結果		
	是	否	不適用
1.夜燈或床側燈光度足夠提供夜晚行動。			
2.從床到浴室的通道能無障礙行動（尤其是晚上）。			
3.床的高度合適（膝蓋高度，約 45-50 公分），上下床能安全移動。			
4.臥床邊緣能防止下跌，床墊的質地較硬（以提供良好的坐式支持）。			
5.地板不滑且平整無突出，老人不會被絆倒。			
6.老人能從櫥櫃架上拿取物品，而不需墊腳尖或椅子。			
7.床邊放置手電筒與電話。			
【廚房環境安全】題 項	評估結果		
	是	否	不適用
1.老人能夠容易拿到儲藏櫃的東西，不需踮腳尖或椅子。			
2.地板保持乾燥不油膩。			
3.有布製的止滑墊放在地上，以吸收濺出的水分及油類。			
4.如果要拿較高的東西，腳踏凳的踏板、腳架堅固防滑且無磨損。			
5.照明充足，尤其是在夜間留有一盞小燈。			
【樓梯環境安全】題 項	評估結果		
	是	否	不適用
1.階梯表面有防滑裝置（如防滑貼條）。			
2.階梯保持良好狀態（無坑洞等損壞）。			
3.樓梯間有適當的照明亮度（尤其是夜間留一盞夜燈）。			

衛生福利部國民健康署 長者衰弱評估表

施測人員：_____ 施測日期：民國____年____月____日

施測地點：☐衛生局 / 所 / 室 ☐社區文康 / 活動中心 ☐住家
☐家托中心 ☐廟前廣場 ☐其他 _____

基本資料	姓名				生日	民國____年____月____日		
	性別	☐ 男 / ☐ 女			身分證字號			
	聯絡電話	住家：02- _____			手機：_____			
	現住址	鄉鎮代碼： <u>0111</u>						
		縣	鄉鎮	村	路			
市		市區	里	(街)				
	段	巷	弄	號	樓			
	是否為原住民族？ ☐ 是 ☐ 否 (若回答是，則 55 歲 (含) 以上即可測長者衰弱評估表)							

第 1 部分：衰弱評估 (SOF 法)

指標	衰弱評估詢問內容	評 分 / 轉 介
衰弱評估 (SOF 法) *	體重減輕 1. 非刻意減重狀況下，過去一年體重減少 3 公斤或 5% 以上？ (先問個案體重和一年相較差不多還是減少？如果減少再問大約減少幾公斤？)	☐ 是 (1 分) ☐ 否 (0 分) (1) 任 1 項「是」者為衰弱前期，若第 2 及第 3 部分評估為否，則轉介預防長者衰弱前期健康促進服務計畫。 (2) 任 1 項「是」者，若第 2 或第 3 部分評估為「是」或任 2 項以上「是」者為衰弱期，請轉介至地方政府之長期照顧管理中心，進一步評估與安排至特約單位接受衛生福利部長期照顧十年計畫 2.0 之「預防及延緩失能照護服務」。
	下肢功能 2. 無法在不用手支撐的情況下，從椅子上站起來五次	☐ 是 (1 分) ☐ 否 (0 分)
	精力降低 3. 過去一週內，是否覺得提不起勁來做事？ (一個禮拜三天以上有這個感覺)	☐ 是 (1 分) ☐ 否 (0 分)

*** 衰弱評估 (SOF 法) 第 2 題之注意事項：**

1. **設施**：約 40 公分高之直靠背椅子，並建議將椅子靠牆擺放。
2. **施測者指引**：先詢問受試者對於進行此題是否有困難，若有困難者則該題由施測者直接選「是」，另，讓受測者靠著椅背坐下，並請受測者站起，施測期間站起算一次，並請數出聲音來。當受試者於第 5 次起立時結束測試。
3. **受測者指引**：請盡你所能連續、不間斷的五次起立並站直、坐下，期間請保持兩手抱胸之姿式。
4. 施測過程應隨時注意受試者之狀況。
5. 建議 5 次起坐時間 15 秒內完成，如超過 15 秒未完成者，則該題為異常，請勾選「是」。
6. 參考文獻：(英文) Ensrud, K.E., Ewing, S.K., Cawthon, P.M. et al., (2009). A comparison of frailty indexes for the prediction of falls, disability, fractures, and mortality in older men. J Am Geriatr Soc, 57(3):492-8. doi: 10.1111/j.1532-5415.2009.02137.x.
(中文) 長期照顧十年計畫 2.0 (106~115 年)

第 2 部分：跌倒

跌倒	評估詢問內容	評 分 / 轉 介	
**	在過去的一年內，曾跌倒 2 次以上？	☐ 是 (1 分) ☐ 否 (0 分)	防跌衛教 ☐ 是 ☐ 否

* * 跌倒原 WHO 10 分鐘長者簡易健康評估量表有 2 題，然第 2 題為「若否，則進行下述測試：從椅子站起，並不扶著椅子沿著它繞一圈。」與衰弱評估 (SOF 法) 第 2 題相似，故移除第 2 題。

參考文獻：WHO 高齡友善初級健康照護中心工具書 10 分鐘長者簡易健康評估量表。

第 3 部分：憂鬱

憂鬱 ***	評估詢問內容	評 分 / 轉 介	
	1. 過去兩週，你是否感覺情緒低落、沮喪或沒有希望？	☐ 是 (1 分) ☐ 否 (0 分)	2 項「是」者，建議就醫。 ☐ 是 ☐ 否
	2. 過去兩週，你是否感覺做事情失去興趣或樂趣？	☐ 是 (1 分) ☐ 否 (0 分)	

* * * 憂鬱部分採用成人預防保健服務憂鬱症篩檢之題目

臺北市照顧管理中心 暨五區服務站一覽表

單位 名稱	服務 區域	地址	聯絡電話	傳真
臺北市照顧 管理中心		11008 信義區市府路 1 號 B1 中央區	◆市民當家熱線 1999 轉 5880 (外縣市請撥打 2720-8889) ◆長期照顧幫您線 412-8080	2758-6533
東區 服務 站	南港 內湖 信義	10629 大安區仁愛路 4 段 10 號 5 樓 (臺北市立聯合醫院 仁愛院區)	◆ 2704-9114 ◆ 2709-3600 轉 1229	2325-8175
南區 服務 站	大安 松山 文山			
西區 服務 站	中正 萬華	10065 中正區中華路 2 段 33 號 A 棟 5 樓 (臺北市立聯合醫院 和平婦幼院區)	◆ 2375-3323 ◆ 2388-9595 轉 2518	2388-9402
北區 服務 站	北投 士林	11146 北投區中和街 2 號 3 樓 (臺北市北投觀光醫療暨 健康中心)	◆ 2897-4796	2897-4825
中區 服務 站	大同 中山	10341 大同區鄭州路 145 號 6 樓 (臺北市立聯合醫院 中興院區)	◆ 2552-7945 ◆ 2552-3234 轉 3270	2552-7933

3 大生活照顧服務

居家服務

服務對象

- 一、設籍且實際居住臺北市。
- 二、且符合長期照顧十年計畫之個案：
 - (一) 65 歲以上老人，經日常生活活動功能 (ADL) 評估為生活自理能力缺失者。
 - (二) 65 歲以上獨居老人，經工具性日常生活量表 (IADL) 評估上街購物、外出活動、食物烹調、家務維持、洗衣服等 5 項中有 3 項需要協助者 (屬輕度失能)。
 - (三) 50 歲以上之身心障礙者 (需具有身心障礙手冊)，經日常生活活動功能 (ADL) 評估為生活自理能力缺失者。

服務內容

- 一、提供個案個人服務，不包含其他家人之服務。
- 二、家務及日常生活照顧服務：
換洗衣物之洗濯與修補、案主生活起居空間之居家環境清潔、家務及文書服務、餐食服務、陪同或代購生活必需用品、陪同就醫或聯絡醫療機關 (構)、其他相關之居家服務。
- 三、身體照顧服務：
協助沐浴、穿換衣服、進食、服藥、口腔清潔、如廁、翻身、拍背、肢體關節活動、上下床、
陪同散步、運動、協助
使用日常生活輔助
器具及其他服務。



日間照顧

服務對象

- 一、設籍且實際居住臺北市。
- 二、且符合長期照顧十年計畫之個案：
 - (一) 65 歲以上老人，經日常生活活動功能 (ADL) 評估為生活自理能力缺失者。
 - (二) 65 歲以上獨居老人，經工具性日常生活量表 (IADL) 評估上街購物、外出活動、食物烹調、家務維持、洗衣服等 5 項中有 3 項需要協助者 (屬輕度失能) 。
 - (三) 50 歲以上，領有以下證明文件之一：
 1. 領有身心障礙證明，其障礙類別為第一類且 ICD 診斷為【10】。
 2. 領有失智症身心障礙手冊。
 3. 經衛生福利部評鑑合格之區域級以上醫院、精神專科醫院診斷為失智症，並載明 CDR 評估為 1 至 2 分者。

服務內容

將需要長期照護的家人暫時送至政府合格優良合格的機構中，接受全天日常生活照顧，同時讓照顧的家屬得到喘息。

1. 個案照顧管理 (含午餐、點心、午憩等服務) 。
2. 生活照顧服務。
3. 協助及促進老人自我照顧能力。
4. 辦理老人教育休閒活動。
5. 提供福利、醫療諮詢及轉介服務。
6. 舉辦老人家屬教育方案支持團體及聯誼性活動。



家庭托顧

服務對象

- 一、設籍且實際居住臺北市。
- 二、且符合長期照顧十年計畫之個案：
 - (一) 65 歲以上老人，經日常生活活動功能 (ADL) 評估為生活自理能力缺失者。
 - (二) 65 歲以上獨居老人，經日常生活活動功能 (ADL) 評估為生活自理能力缺失者之輕、中度失能者或經工具性日常生活量表 (IADL) 評估上街購物、外出活動、食物烹調、家務維持、洗衣服等 5 項中有 3 項需要協助者 (屬輕度失能) 。
 - (三) 50 歲以上之身心障礙者，經日常生活活動功能 (ADL) 評估為生活自理能力缺失者之輕、中度失能者。

服務內容

- 一、身體照顧服務：
包含協助如廁、沐浴、穿換衣服、口腔清潔、進食、服藥、翻身、拍背、簡易被動式肢體關節活動、上下床、陪同運動、協助使用日常生活輔助器具及其他服務。
- 二、日常生活照顧服務：
包含換洗衣物之洗滌及修補、文書服務、備餐服務、陪同或代購生活必須用品、陪同就醫或聯絡醫療機構、文康休閒及協助參與社區活動等服務。
- 三、安全性照顧：
注意異常狀況、緊急通報醫療機構、協助危機事故處理及其他相關服務。

申請方式

以電話或親自前往臺北市照顧管理中心 (或臺北市五區服務站)，任一服務窗口申請。

服務時間

週一至週五

上午 09:00~12:00

下午 13:30~17:00

週六、週日及國定假日公休

喘息服務

服務對象

- 一、設籍且實際居住臺北市者；另未實際居住於戶籍所在地之直轄市、縣（市），但經戶籍地主管機關專案同意者，不在此限（人籍不一個案）。
- 二、符合長照十年計畫之個案：65 歲以上老人、50 歲以上之身心障礙者（需持有身心障礙證明或手冊），並經日常生活活動功能（ADL）評估後，日常生活需他人協助之失能者。
- 三、本市獨創服務對象擴及全年齡經日常生活活動功能（ADL）評估之失能者。
- 四、具失智症身心障礙證明（或手冊）或 CDR（失智症評估量表）評估。

服務內容

機構式喘息服務

讓個案在護理之家、養護所、小規模多機能等機構，接受短暫照顧、停留，由機構工作人員提供 24 小時之照顧，服務內容包含護理照護、協助沐浴、進食、服藥及復健活動等。

居家式喘息服務

藉由受過訓練的照顧服務員至個案家中，提供個案身體照顧服務，包含協助如廁、沐浴、穿換衣服、口腔清潔、進食、服藥、翻身、拍背、簡單被動式肢體關節活動、上下床、陪同運動、協助使用日常生活輔助器具及其他服務。

申請方式

以電話或親自前往臺北市照顧管理中心（或臺北市五區服務站），任一服務窗口申請。

服務時間

週一至週五

上午 09:00~12:00

下午 13:30~17:00

週六、週日及國定假日公休



居家照護專業人員訪視服務計畫

合約單位一覽表

機構名稱	行政區	地址	聯絡窗口	聯絡電話
宜寧居家護理所	士林	中正路 436 號 11 樓	朱護理長 張先生	2835-3449
基督復臨安息日會醫療財團法人附設臺安居家護理所	松山	八德路 2 段 400 號 5 樓	夏護理師	2771-8151 轉 2962
財團法人獎卿護理展望基金會大台北居家護理所	大安	和平東路 1 段 216 號 10 樓	黃小姐	2364-6040 轉 17、18
安歆居家護理所	大安	復興南路 2 段 236 號 12 樓	陳小姐	2701-1740
景美醫院附設居家護理所	文山	羅斯福路 6 段 280 號 1 樓	林小姐	2933-1010 轉 123
臺灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院附設居家護理所	中山	中山北路 2 段 96 巷 9 號 1-3 樓	黃護理師	2543-3535 轉 3450
國立臺灣大學醫學院附設醫院北護分院附設居家護理所	萬華	康定路 37 號	陳護理長	2371-7101 轉 5802
新光醫療財團法人附設新光居家護理所	士林	文昌路 95 號	張護理長	2833-2211 轉 2600
振興醫療財團法人附設振興居家護理所	北投	振興街 45 號 1 樓	賴護理長	2826-4400 轉 6031-6033
財團法人私立臺北醫學大學附設醫院附設居家護理所	信義	吳興街 252 號 5 樓	陳護理長	2737-2181 轉 3525-3527
國泰醫療財團法人國泰綜合醫院附設居家護理所	大安	仁愛路 4 段 280 號 第一分館 (B2F)	劉護理長	2708-2121 轉 3956、3959
臺北市立聯合醫院	大同	鄭州路 145 號	林小姐	2555-3000 轉 2615

仁愛院區	大安	仁愛路 4 段 10 號 12 樓 (東側)	賴副護理長	2709-3600 轉 1227 2704-9870
忠孝院區	南港	同德路 87 號	尤副護理長	2786-1288 轉 1831
陽明院區	士林	雨聲街 105 號	侯副護理長	2835-3456 轉 6306
中興院區	大同	鄭州路 145 號	賴護理長	2552-3234 轉 3253
和平婦幼院區	中正	中華路 2 段 33 號 A 棟 5 樓	黃護理長	2388-9595 轉 8420-8421
臺北市立萬芳醫院 附設居家護理所	文山	興隆路 3 段 111 號	林護理長 孫小姐	2930-7930 轉 2345
台北市物理治療師公會	松山	八德路 2 段 374 號 9 樓之 6	陳小姐	8773-2464
臺灣職能治療學會	中正	博愛路 9 號 5 樓之 3	蔡秘書	2382-0103
台灣聽力語言學會	中山	雙城街 4 巷 2 號 2 樓之 4	李秘書	2599-6095
臺北市營養師公會	新北市 板橋區	館前東路 116 號 2 樓之 8	梁幹事	2952-9827
泰安醫院附設居家護理所	中山	民權東路 2 段 92 巷 2-1 號	陳小姐	2567-1855
三軍總醫院附設民眾診療 服務處附設居家護理所	內湖	成功路 2 段 325 號	王護理師	8792-3311 轉 88171
三軍總醫院松山分院 附設民眾診療服務處 附設居家護理所	松山	健康路 131 號	何小姐	2761-7086
台灣復健醫學會	中正	常德街 1 號 - 台大醫院復健部	練秘書 羅秘書	2381-6108
同仁院醫療財團法人 附設居家護理所	萬華	中華路 2 段 606 巷 6 號	馬小姐	2305-9292 轉 603
康寧醫療財團法人附設 康寧居家護理所	內湖	成功路 5 段 420 巷 26 號	袁小姐	2634-5500 轉 2063
博仁綜合醫院附設 居家護理所	松山	光復北路 66 號 6 樓	王小姐	2578-2518

迦和居家護理所	中山	建國北路 2 段 119 號 3 樓	黃小姐	2508-4955
瑞光居家呼吸照護所	中山	松江路 330 巷 55 號 1 樓	王小姐	2567-1855 2541-7738
臺北市立關渡醫院 附設居家護理所	北投	知行路 225 巷 12 號 10 樓	蔣小姐	2858-7000 轉 7146

機構式喘息服務合約單位一覽表

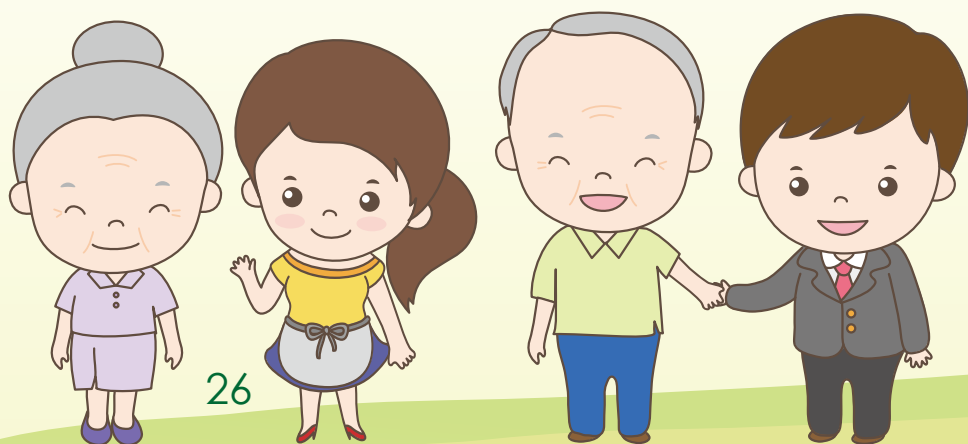
機構名稱	行政區	地址	聯絡窗口	聯絡電話
臺北市私立仁群老人養護所	中山	民族東路 512 巷 14 號	劉社工	2501-3369
臺北市私立群仁老人養護所	中山	民族東路 512 巷 16 號 3-5 樓	王小姐	2501-0048
吉翔護理之家	大同	甘州街 55 號 4 樓	王先生	2552-0557
財團法人天主教失智老人社 會福利基金會附設台北市私 立聖若瑟失智老人養護中心	萬華	德昌街 125 巷 11 號	王主任 江先生	2304-6716 轉 108
百齡診所附設護理之家	士林	重慶北路四段 187 號	吳社工	2811-3113
臺北市政府社會局委託天主 教耕莘醫療財團法人永和耕 莘醫院經營管理臺北市至善 老人安養護中心	士林	仰德大道二段 2 巷 50 號	王小姐	2883-2666 轉 152
財團法人台灣省 私立健順養護中心	新北市 深坑區	昇高里王軍寮 9 號	張社工 主任	2662-2499 轉 113
泰安醫院 (呼吸照護病房)	中山	民權東路二段 92 巷 2-1 號	王小姐	2567-1855
萬華醫院 (呼吸照護病房)	萬華	中華路二段 606 巷 6 號	陳小姐	2305-9292 轉 600
春寧診所附設護理之家	大同	長安西路 35 號 3~8F	丁小姐 范小姐	2549-2000
財團法人臺北市私立恆安老人 長期照顧中心 (長期照護型)	萬華	水源路 187 號	王小姐 黃社工	23327973 轉 23

機構式喘息服務計畫合約單位一覽表 (小規模多機能)

機構名稱	行政區	地址	聯絡窗口	聯絡電話
臺北市內湖區老人日間照顧服務	內湖	康樂街 136 巷 15 弄 5 號	林社工	2630-7538 轉 11
臺北市士林老人服務暨日間照顧中心	士林	忠誠路二段 53 巷 7 號 6 樓	楊社工	2838-1571 轉 214
臺北市私立聖若瑟失智老人養護中心	萬華	萬華區德昌街 125 巷 11 號	江先生	2304-6716 轉 108

居家式喘息服務合約單位一覽表

機構名稱	行政區	地址	聯絡窗口	聯絡電話
社團法人新北市身心障礙者福利促進協會	中山	興安街 83 號 1 樓	詹督導	2503-1586
財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心 (長期照護型)	萬華	水源路 187 號	張小姐 胡主任 古小姐	2333-1955
財團法人天下為公社會福利慈善事業基金會	新北市 汐止區	大同路三段 425 號	沈社工 王督導員	8646-8388 轉 302、507



105 年度臺北市居家服務受託單位一覽表

105.10.25 更新

單位名稱	機構地址	電話	傳真
中華民國紅十字會 臺灣省分會	大安區新生南路 3 段 20 號 2 樓	2363-7794	2363-0598
中華民國紅心字會	中正區重慶南路 1 段 43 號 5 樓之 2	2370-0267	2371-9191
社團法人中國家庭教育 協進會	中山區松江路 131 號 6 樓之 12	2509-0266 2509-0567 2509-0523	2509-0777
社團法人新北市身心障礙 者福利促進協會	中山區興安街 83 號	2503-1586	2503-1669 2250-0403
社團法人臺北市家庭照顧 者關懷協會	大安區通化街 143 巷 8 弄 5 號 1 樓	2739-8737	8732-2485
財團法人天主教失智老人 社會福利基金會	新北市中和區橋安街 12 號 3 樓	2246-9930	2246-0075
財團法人伊甸社會福利 基金會	北投區裕民六路 120 號 3 樓 C 棟	2821-0320	2821-0592
財團法人臺北市中國基督教 靈糧世界佈道會士林靈糧堂	士林區士東路 266 巷 3 弄 6 號 4 樓	2831-4795	2836-7513
財團法人台北市立 心慈善基金會	萬華區艋舺大道 120 巷 39 弄 3 號 2 樓	2336-1555	2336-1181
財團法人臺北市私立 松年長春服務中心	中山區民權西路 79 號 6 樓之 1	2586-1527	2585-8697
財團法人臺北市私立恆安 老人長期照顧中心 (長期照護型)	萬華區水源路 187 號	2333-1955	2333-1759
財團法人獎卿護理展望 基金會	大安區和平東路 1 段 216 號 10 樓	2364-6040	2364-0373
臺北市私立仁群 老人養護所	中山區民族東路 512 巷 14 號 1 樓	2501-6299	2515-0189
財團法人私立廣恩 老人養護中心	新北市蘆洲區中山一 路 300 號	2760-9590	8282-6367

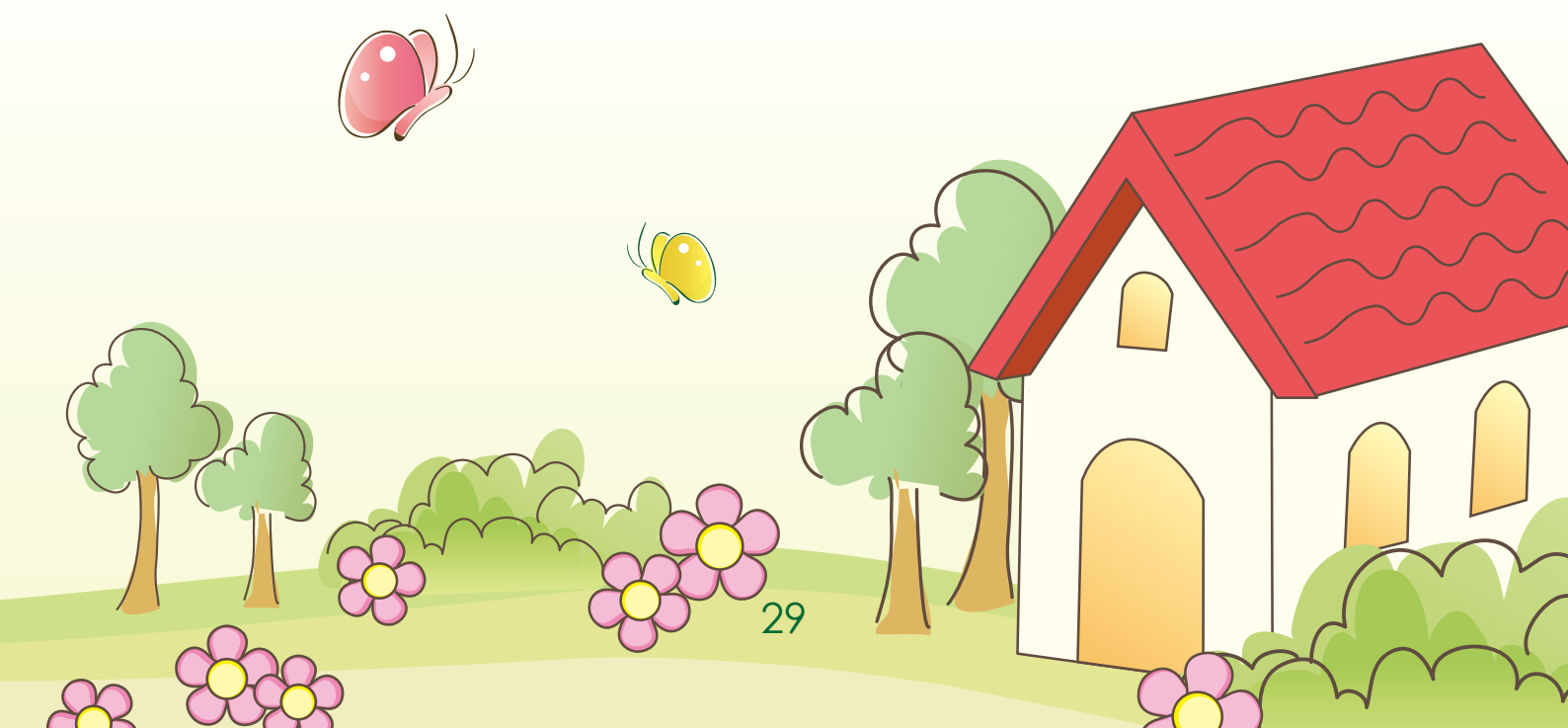
財團法人天下為公社會福利慈善事業基金會	新北市汐止區大同路三段 425 號	8648-8388	8648-1868 8648-7988
財團法人老五老基金會	北投區中央北路一段 12 號 3 樓	2892-9702	2897-6208
旺福居家護理所	新北市三重區重新路四段 206 號 3 樓之 1	2973-8188	2973-8187

臺北市老人日間照顧中心聯絡資訊及收托時間一覽表

單位名稱	行政區	地址	電話	收托時間 (週一至週五)
松山老人日間照顧中心	松山	南京東路五段 25 巷 46 弄 5 號 1-3 樓	2761-6300	7:30~18:30
信義老人服務暨日間照顧中心	信義	松隆路 36 號 5 樓	8787-0300	7:30~18:30
臺北市立聯合醫院仁愛院區附設仁鶴軒失智日間病房	大安	仁愛路四段 10 號 5 樓	2709-360 轉 3159	8:00~17:00
大安區老人日間照顧服務		新生南路 3 段 52-5 號 5 樓	2366-1321	7:30~19:00
中山老人住宅暨服務中心	中山	新生北路二段 101 巷 2 號 2 樓	2542-0006	7:30~18:30
大同老人日間照顧中心	大同	昌吉街 52 號 9-10 樓	2598-8710	7:30~18:30
萬華龍山老人服務暨日間照顧中心	萬華	梧州街 36 號 3 樓	2336-1880	8:30~18:00
財團法人天主教失智老人社會福利基金會附設臺北市私立聖若瑟失智老人養護中心(小規模多機能服務)		德昌街 125 巷 11 號	2304-6716 轉 108	8:00~17:00

文山老人養護中心 附設日間照顧	文山	興隆路二段 95 巷 8 號 3 樓	8931-3190	7:00~19:00
兆如老人安養護中心 附設日間照顧		政大二街 129 號	8661-6365 轉 3105	7:30~18:00
南港老人服務暨 日間照顧中心	南港	重陽路 187 巷 5 號 2 樓	2653-5311	7:30~17:00
西湖老人日間 照顧中心	內湖	內湖路 1 段 285 號 6 樓	2656-1700	7:30~18:30
內湖區老人日間照顧 服務 (小規模多機能 服務)		康樂街 136 巷 15 弄 1 號	2630-7538	7:30~19:00
士林老人服務暨 日間照顧中心 (小規模多機能服務)	士林	忠誠路二段 53 巷 7 號 6 樓	2838-1571	7:30~18:30
臺北市立聯合醫院 陽明院區得憶齋失智 失能日間照顧中心		雨聲街 105 號	2835-3456 轉 8311	7:30~18:30
北投區老人日間 照顧服務	北投	裕民 6 路 120 號 3 樓	2821-8267 轉 103	7:30~19:00
中正區多元照顧中心 (小規模多機能服務)	中正	羅斯福路 2 段 5 號 2 樓	2351-0005	7:30~18:30

備註：小規模多機能服務為該中心除提供老人日間照顧服務外，將視長者使用情況提供居家服務及臨時住宿服務。



臺北市立案一般護理之家一覽表

資料時間：105 年 12 月 29 日

機構名稱	床數	地址	電話	衛生福利部 評鑑結果
三軍總醫院 附設護理之家	229	中正區汀州路 3 段 40 號 4~9 樓	2365-9055 轉 11339	合格 (優) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日
百齡診所 附設護理之家	90	士林區重慶北路 4 段 187 號	2811-3113	合格 (甲) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日
吉翔護理之家	49	大同區甘州街 55 號 4、7、8 樓	2552-0557	合格 (優) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日
春寧護理之家	60	大同區長安西路 35 號 3-9 樓	2549-2000	合格 (優) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日
康寧醫療財團 法人附設康寧 護理之家	96	內湖區成功路 5 段 420 巷 26 號 6、7 樓	2634-5500 轉 7000、 7001	合格 (乙) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日
振興醫療財團 法人附設振興 護理之家	73	北投區振興街 45 號	2826-4400 轉 4100、 1894	合格 (甲) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日
景美醫院附設 護理之家	46	文山區萬慶街 18 號 3-4 樓	2933-2962	合格 (優) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日
臺北市立萬芳 醫院附設護理 之家	69	文山區興隆路 3 段 111 號 12 樓	2930-7930 轉 52901	合格 (優) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日
臺北市立聯合 醫院附設仁愛 護理之家	49	大安區仁愛路 4 段 10 號	2709-3600 轉 1522	合格 (乙) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日
臺北市立聯合 醫院附設忠孝 護理之家	49	南港區同德路 87 號 6 樓	2786-1288 轉 8764	合格 (優) 合格效期 105 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日

臺北市立聯合醫院附設陽明護理之家	40	士林區雨聲街105號	2835-3456 轉 6862、6863	合格(優)合格效期 105年1月1日至 107年12月31日
臺北市立關渡醫院附設護理之家	92	北投區知行路225巷12號6樓	2858-7000 轉 7161	合格(優)合格效期 105年1月1日至 107年12月31日
臺北市立聯合醫院附設和平婦幼護理之家	41	中正區中華路2段33號B棟9樓	2388-9595 轉 8901-8903	合格(甲)合格效期 104年1月1日至 106年12月31日
國立臺灣大學醫學院附設醫院北護分院附設護理之家	59	萬華區內江街87號7、8、9樓	2371-7101 轉 8800、8700	合格(甲)合格效期 103年1月1日至 105年12月31日
三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處附設護理之家	56	松山區健康路131號健康長青樓3、4樓	2764-2151 轉 671976、總機 09	合格(甲)合格效期: 同上
大稻埕護理之家	24	大同區環河北路1段73、75、77及79號1、2樓	2550-5197	合格(甲)合格效期 105年1月1日至 107年12月31日
恩庭護理之家	55	中山區中山北路1段33巷17號1-4樓及19號1樓	2571-6298	合格(甲)合格效期 104年1月1日至 106年12月31日
重建樂活護理之家	22	文山區萬美街1段19巷3號1樓	2230-5663	合格(乙)合格效期 105年1月1日至 107年12月31日
鵬程護理之家	47	松山區健康路399號及399號2樓	8787-2011	合格(甲)合格效期 105年1月1日至 107年12月31日
陽明常春護理之家	50	士林區格致路7號2樓	2862-9997	105年12月開業

105 年度失能老人營養餐飲服務 送餐單位通訊錄

	單位名稱	連絡電話	通訊地址
全區型	財團法人台灣聖公會牧愛堂	2881-6317	士林區中正路 511 號
	財團法人台北市中國基督教靈糧世界佈道會士林靈糧堂受託經營管理本市士林老人服務中心	2838-1571 轉 252	士林區忠誠路 2 段 53 巷 7 號 5 樓
	財團法人台北市中國基督教靈糧世界佈道會士林靈糧堂受託經營管理本市西湖老人日間照顧中心	2656-1700 轉 254	內湖區內湖路 1 段 285 號 6 樓
	財團法人台灣省立私立健順養護中心受託經營管理本市中山老人住宅暨服務中心	2542-0006 轉 106	中山區新生北路 2 段 101 巷 2 號
	財團法人台灣省立私立健順養護中心受託經營管理本市南港老人服務中心	2653-5311 轉 21	南港區重陽路 187 巷 5 號 1 樓
	中華民國紅十字會臺灣省分會受託經營管理本市中正老人服務中心	2381-4571	大安區新生南路 3 段 20 號 2 樓
	財團法人老五老基金會受託經營管理本市北投老人服務中心	2892-9702	北投區中央北路 1 段 12 號 3 樓
	財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心 (長期照護型) 受託經營管理本市文山老人服務中心	2234-4893	文山區萬壽路 27 號 6 樓
	財團法人台灣省私立台北仁濟院	2302-1133 轉 5601、 5612	萬華區廣州街 200 號

全區型	財團法人天主教失智老人社會福利基金會受託經營管理本市萬華老人服務中心	2361-0666	萬華區西寧南路 4 號 A 棟 3 樓
	社團法人台灣愛鄰社區服務協會	2367-6646 轉 224	大安區和平東路 2 段 24 號 11 樓
	臺北醫學大學附設醫院	2737-2181 轉 8148	信義區吳興街 252 號
	財團法人弘道老人福利基金會受託經營管理本市松山老人日間照顧中心	2761-6300	松山區南京東路 5 段 251 巷 46 弄 5 號 1 樓
社區型	國防醫學院三軍總醫院松山分院	2764-2151 轉 671148 2765-2278	松山區健康路 131 號
	康寧學校財團法人康寧大學受託經營管理本市內湖老人服務中心	2632-5560 轉 17	內湖區康樂街 110 巷 16 弄 20 號 5 樓
	財團法人台北市中華基督教浸信會慈光堂	2841-2290 轉 9	士林區中社路 1 段 43 巷 1 號 1 樓
	財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心（長期照護型）	2332-7973 轉 20	萬華區水源路 187 號
	社團法人台北市艾馨公益慈善會	2336-0896 2336-6516	萬華區康定路 229 號 6 樓
	財團法人台灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院受託經營管理本市大同老人日照中心	2598-8710	大同區昌吉街 52 號 10 樓
	臺北市永昌長青會	2307-1068	中正區寧波西街 181 巷 24 號
	中華民國紅心字會受託經營管理本市信義老人服務暨日間照顧中心	8787-0300	信義區松隆路 36 號 4 樓

登革熱防治

蚊防四寶



第1寶 容器刷洗，乾的好！

家戶內盛水容器，不用時倒置；
使用時加蓋，並記得每週刷洗！



第2寶 植物花瓶，清理妙！

水生植物花瓶及盆栽底盤積水，
需時常清理換水，防止孳子產生。



第3寶 內外積水，勤清掃！

戶外水溝保持清潔暢通，
室內地下室應保持乾燥、避免積水。



第4寶 容器丟棄，先打包！

大型廢棄容器、廢輪胎，如果無法
自行處理，要通知清潔隊運走。



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



臺北市政府衛生局 關心您

疫情通報及關懷專線：1922

1999 臺北市民當家熱線

廣告

登革熱滅了妙招

 找出孑孓藏身處



01 水桶、碗盆、瓶罐



02 盆栽底座、花瓶水



03 保麗龍盒、紙盒、餅乾盒



04 水缸、浴缸、水族箱



05 水溝、水窪



06 帆布、塑膠布



07 輪胎



08 洗衣槽、馬桶

 不用的容器：請壓扁丟棄或交環保單位回收

 要用的容器：倒乾淨、刷乾淨、晾乾淨、倒置或加蓋



肥皂勤洗手，隨身帶手帕，拱手不握手。

防疫12招



出現咳嗽症狀，主動戴口罩。

3



符合公費疫苗接種對象，按時接種疫苗。

4



生病在家休息，避免傳染他人。

5



預防登革熱，清除病媒孳生源。

6



做好防蚊措施。

7



避免腸胃道疾病，飲水需煮沸，食物要熟食。

8



咳三週，快驗痰。

9



不共用針具、餐具及牙刷。

10



安全性行為，避免染愛滋。

11



生病儘速就醫。

12



防疫相關問題，可撥打

1922 專線諮詢



臺北市衛生局

關心您

廣告

多運動，健康吃，
營造健康好生活！

