照顧者安心指南

原文列印版 | 2026年10月6日製作

想先整理今天，再慢慢找下一步。

本檔重印目前網站的指南閱讀內容，包括三個階段、12項檢核、原交接欄位、長照申請與喘息章節、正式專線、隱私說明與問答。原文及原2026年10月5日查核日期保留；最後附本次重新查核的官方來源。

原文提到的「勾選、本機保存、複製、清除」是原網頁工具的功能。本PDF不會保存勾選、不會送出資料，也不形成申請、預約或協會受理。紙本可手寫，請只記錄必要資訊並自行保管。

原網頁的操作按鈕、進度計數與裝飾圖示未轉成PDF操作元件；所有閱讀段落與連結保留。若需操作原工具、調整閱讀字級或用網頁朗讀，請開啟原HTML版本。

開啟原指南與本機工具

https://tlfca.org.tw/care-guide.html

有立即生命危險請撥119，需要警方緊急協助請撥110；不要等待一般諮詢。協會專線0800-009-995，服務時間【待協會確認】。

A4直式、黑白閱讀；PDF文字可選取。需要紙本空白交接單時，也可下載獨立的「照顧交接與分工單」。

A CALMER NEXT STEP

不用一次把所有事情想完，
先把今天安全地走完。

當藥袋、帳單、回診、工作和一整夜沒睡同時擠進腦中，最難的常常不是「不知道該做什麼」，而是不知道該先做哪一件。這份指南把照顧拆成今天、本週與長期三個階段，讓您先守住安全，再慢慢把可以分出去的重量找回來。

不需登入、不填病歷；勾選只保存在這台裝置

開始三分鐘安心整理

今天不必堅強一整天，先讓下一件事變得清楚。

三階段整理照顧交接單照顧者警訊來電怎麼說正式資源隱私說明

THREE-MINUTE CARE CHECK

這不是考試，也不是要求您一次完成。從現在最卡住的地方開始；每勾一項，只代表「我已經想過這一步」，不代表所有問題都已解決。

今天、本週、長期：
把混亂變成有順序的下一步

先確認安全與基本生活，再整理可以交接的人與事，最後才處理較長期的制度申請與家庭安排。

今天先守住四件事

如果有人有立即生命或人身安全風險，請先撥 119、110 或 113，不要等一般諮詢。

□ 確認現在是否安全
是否有跌倒、走失、呼吸困難、意識改變、暴力或無人照顧等立即風險。

□ 確認今天的餐食與飲水
照顧者和被照顧者都需要吃飯與補充水分；吞嚥限制依醫療專業指示。

□ 把藥物與醫囑放在看得到的地方
只確認原有藥袋、時間與醫囑；不要因本頁內容自行停藥或改藥。

□ 看一眼照顧者自己的狀態
若已無法保持清醒、出現強烈絕望或可能傷害自己 / 他人，需要立即找人接手並求助。

本週把「只有我知道」變成「有人能接手」

不一定要找到完美替手；先讓一位可信任的人知道關鍵資訊，就是第一層備援。

□ 整理七天內的重要行程
回診、復健、領藥、交通、工作排班與繳費期限，標出不能延後的項目。

□ 完成一份簡短交接單
寫下用藥、移位、吞嚥、情緒安撫方式與緊急聯絡人，讓臨時替手看得懂。

□ 聯絡至少一個正式支持入口
可依需要詢問 1966、家庭照顧者關懷專線或協會，並記下窗口與下一步。

□ 排下一段真正不必照顧的時間
即使只有二十分鐘，也要明確交接；「人在旁邊待命」通常不算真正休息。

長期不是一次決定，而是建立不會全壓在一個人身上的系統

需求會變、家庭量能也會變；每隔一段時間重新盤點，比勉強維持原安排更安全。

□ 詢問正式長照評估
撥 1966 了解申請、評估及可能的照顧、喘息、交通或輔具等服務資訊。

□ 建立兩層備援名單
第一層是能短暫接手的人；第二層是發生住院、災害或主要照顧者倒下時的聯絡順序。

□ 盤點固定支出與重要文件
整理醫療、照顧、交通與生活費；文件放置位置可讓可信任家人知道，但不在公開頁面上傳。

□ 訂一個重新檢視日期
病況、照顧難度或照顧者身心狀況改變時，提早重新評估，不等到危機才求援。

先勾一件最需要確認的事就好。

整理完不代表要獨自處理。

如果您已經很疲憊，可以帶著這份清單來電；只說最急的一項，也是一個完整的開始。

撥打協會專線 0800-009-995

不是只有您知道，
照顧才有機會真正交接

一份好的交接，不需要寫成病歷。它只要讓臨時來幫忙的人知道：怎麼稱呼、什麼不能漏、哪裡最危險，以及發生事情時先找誰。

01怎麼陪他比較安心
稱呼、語言、作息與容易不安的情境。

02今天不能漏掉什麼
原有醫囑、餐食與重要行程。

03哪一個動作最需小心
移位、行走、吞嚥或走失等風險。

04不安時怎麼安撫
熟悉音樂、物品、說話方式與禁忌。

05發生狀況先聯絡誰
家人、醫療窗口與緊急電話順序。

空白範本｜請手寫保管

今天的照顧交接單

請只寫交接必要資訊，紙本妥善收存；不需要拍照上傳本網站。

被照顧者希望怎麼被稱呼

今天的主要照顧 / 替手

今天不能中斷的照顧事項

依原有醫囑需留意的藥物與時間

安全風險□ 跌倒□ 走失□ 吞嚥□ 移位□ 情緒 / 行為□ 其他

熟悉的作息、喜好與安撫方式

最近一次重要變化

主要聯絡人 / 電話

第二聯絡人 / 電話

緊急處理提醒立即生命危險 119 | 警政緊急協助 110 | 保護專線 113

CAREGIVER WARNING SIGNS

照顧者也會亮紅燈，
那不是軟弱，是身體正在求救

以下不是診斷，而是提醒：當這些情況持續、加劇或影響安全時，不要只靠意志力撐過去。

長時間睡不著，或即使有空也無法休息

反覆驚醒、心悸、注意力明顯下降，可能讓駕車、移位與用藥安排變得不安全。

身體疼痛、頭暈或慢性病明顯惡化

照顧者的就醫不是「等有空再說」；當主要照顧者倒下，整個家庭都會失去支點。

容易失控、對聲音或要求強烈不耐

這常是負荷超過容量的訊號。先讓另一位成人知道，暫時離開高風險情境並尋求協助。

反覆出現「消失就好了」或傷害念頭

請不要獨處，也不要只在網路留言等待回覆。若有立即危險請撥 119 或 110；需要有人即時傾聽，可撥 24 小時安心專線 1925。

求助不是把責任丟給別人

求助是在責任壓垮安全之前，讓另一雙手進來。需要照顧安排與壓力支持，可詢問家庭照顧者關懷專線 0800-507-272 或長照專線 1966；需要 24 小時心理支持可撥 1925。

WHAT TO SAY ON THE PHONE

不知道怎麼開口，
可以先照著這五句說

不必從病史第一頁開始。讓接聽者先知道所在地、今天最急的事與安全風險，才比較容易判斷下一步。

「您好，我住在____縣市，目前主要照顧____。今天最急的是____。現在有／沒有立即安全風險。我已經聯絡過____，目前最需要知道下一步可以找誰。方便回電的方式是____。」

可以只說一兩句

說不完整，也可以先打電話。

這段話只是提示，不是資格審查。請勿把身分證字號、完整病歷或存摺資料貼在公開留言區。

START WITH ONE PHONE CALL

我要開始申請長照

不必先把所有問題整理完。先說出日常需要哪些協助，讓正式窗口和您一起確認下一步。

這一章整理政府長照申請資訊。閱讀、勾選原有清單或點選連結，都不代表已送出申請；資格、給付與服務安排，須由所在地照管中心評估及核定。

撥 1966 詢問

查官方申請窗口（另開分頁）

本章查核日期：2026年10月5日。各縣市聯繫與線上申請入口，以衛福部長照專區的官方窗口頁為準。

一、哪些人可以先提出申請？

一般長照給付對象須有身心失能、照顧需要，並符合以下身分條件之一；經照管中心評估為長照需要等級第2至8級後，才依規定使用給付。年齡或診斷本身，不代表自動核准。

65歲以上長者。

55歲以上原住民。

領有身心障礙證明，且有失能及照顧需要者。

失智且失能者：2026年1月1日起已不限年齡。

評估期間符合衛福部健保署公告的急性後期整合照護計畫（PAC）收案條件者；此資格自2026年1月1日起納入。

不確定資格、身分有特殊情形，或目前照顧安排比較複雜，都可以先詢問1966。住院中也可詢問醫院出院準備小組，提早了解返家後的長照銜接。

官方來源：衛福部：給付辦法修正與2026年適用對象（另開分頁）、申請長照服務（另開分頁）。查核：2026年10月5日。

二、第一次撥1966，可以這樣說

以下是方便開口的準備建議，不是政府另訂的必備文件或申請門檻。資料交付方式與需要的文件，請由正式承辦說明；不需上傳到本網站。

說明所在地與來電目的。可以先說：「家人住在____縣市，日常生活需要協助，我想申請長照評估，也想了解喘息服務。」

描述最需要有人幫忙的事。例如吃飯、如廁、走動或夜間照顧，以及目前由誰照顧。用自己的話說即可，不必先替家人判定等級。

確認下一個正式窗口。詢問由哪個照管中心接續、如何約到府評估、哪些文件需要準備、如何安全提供，以及可以回電的窗口。

記下下一步。記錄承辦單位、約定的聯繫方式與待準備事項；若尚未接到後續聯繫，可再向原窗口確認進度。

衛福部官網列示1966服務時間為週一至週五08:30–12:00、13:30–17:30；請以 1966 最新公告為準。這是政府長照專線時段，不是協會專線的服務時間。

正式申請管道與專線時段來源：衛福部：申請長照服務（另開分頁）。查核：2026年10月5日。

三、提出申請後，到府評估怎麼進行？

受理與安排訪視。所在地照管中心確認收案條件後，由照管專員安排訪視及評估。請先和承辦確認時間、地點及聯繫方式。

照管專員評估。評估完成後，確認長照需要等級與服務給付額度。家人可事先整理平日需要協助的事、已有照顧安排與希望改善的地方，供討論使用。

共同擬定照顧計畫。符合給付資格後，由社區整合型服務中心（A單位）的個案管理員，與本人、家屬討論服務需求及連結方式。想使用喘息，也在這時提出。

媒合特約服務。依照顧計畫，由長照特約單位提供服務；開始前再確認可安排時段、服務內容與費用。

需要等多久？先問本次承辦時程。

訪視與開始服務的日期須向所在地窗口確認，本網站沒有可核實的統一等待天數，不承諾立即到府或立刻有名額。請以 1966 最新公告為準，並向承辦確認這次申請的下一個聯繫時間。

官方流程來源：衛福部：喘息服務申請及服務流程（另開分頁）、長照申請四步驟（另開分頁）。查核：2026年10月5日。

四、喘息服務：讓照顧有人接手，也讓您休息

當家庭照顧者需要暫時休息，可以透過喘息服務安排替代照顧。不是一定要等到撐不住才詢問；可以把希望休息的時間，和日常照顧需求一起放進討論。

居家喘息

由照顧服務人員到被照顧者家中提供照顧；具體項目與時段，依核定計畫及服務單位確認。

社區喘息

在日間照顧中心、巷弄長照站或小規模多機能服務中心等場所接受短暫照顧，依各據點實際提供方式安排。

機構喘息

到住宿式長照機構接受短期照顧及停留，使用前確認所需照顧、可用名額與安排。

怎麼選比較合適？

和個案管理員討論本人習慣、照顧需要及家人休息時段，可依照顧計畫選擇或搭配使用，不必自己猜哪一種才合適。

三種服務方式的官方來源：衛福部：喘息服務（另開分頁）。查核：2026年10月5日。

還沒有申請過長照

先撥1966或聯繫居住地照管中心，表明需要長照評估與喘息。經訪視評估、共同擬定照顧計畫後，再由A單位個案管理員連結服務。

已經在使用長照服務

直接向原A單位個案管理員提出喘息需求，討論使用日期、方式及費用；需要調整安排時，也向原窗口確認。

家中有聘僱外籍看護，也可以詢問長照；外籍看護請假休息時，可提出喘息需求。請說明目前照顧安排，讓照管專員與個案管理員確認適用條件、所需資料及可用服務。

申請與外籍看護家庭的官方來源：喘息服務申請流程（另開分頁）、申請長照服務與外籍看護家庭問答（另開分頁）。查核：2026年10月5日。

五、喘息的年度給付額度，與實際自付費用

以下是政府規定的年度喘息服務給付額度，用於核定的服務，並非直接發到家庭的現金，也不代表每一戶都會使用全部額度。

長照需要等級第2至6級

新臺幣32,340元 / 年（喘息服務給付額度）。

逐項官方來源：衛福部長照官網給付額度表（另開分頁）；交叉核對官網修法附件附表二，第5頁（PDF，另開分頁）。查核：2026年10月5日。

長照需要等級第7至8級

新臺幣48,510元 / 年（喘息服務給付額度）。

逐項官方來源：衛福部長照官網給付額度表（另開分頁）；交叉核對官網修法附件附表二，第5頁（PDF，另開分頁）。查核：2026年10月5日。

自付比例與單次費用：請以 1966 最新公告為準。

本章未完成喘息專屬自付比例及各單次服務價格的現行核對，因此不填估算數字。實際費用請由照管中心或個案管理員，按經濟身分、核定計畫及服務項目說明；超過核定額度或不在給付範圍的部分，另須確認自費。

各類長照服務額度不能互相流用；請勿自行將照顧、交通或輔具額度換算成喘息費用。使用前，可請窗口說明「這次會扣多少喘息額度、我需要自付多少、還有哪些額外費用」。

額度使用與自費規定來源：衛福部修法公告及正式附件（另開分頁），參見附件第7、14、15條。查核：2026年10月5日。

今天只做一件事，也可以。

先記下最需要協助的一件事，再撥1966。您可以沿用本頁原有照顧交接單整理日常安排；整理好的內容仍由您自己保管，不會自動傳給協會或政府。

撥 1966 開始詢問

回到原有交接單

FORMAL SUPPORT CHANNELS

不同的急迫程度，找不同的正式入口

協會專線不取代醫療、警政、保護與政府正式服務。各公部門專線範圍與時段，以主管機關最新公告為準。

1966長照服務專線長照申請、評估、服務與資源資訊。

0800-507-272家庭照顧者關懷專線照顧壓力、安排與支持資源諮詢。

113保護專線家庭暴力、性侵害與兒少保護等通報及諮詢。

119緊急救護立即生命危險、急病或事故；警政緊急協助請撥 110。

專線用途與服務時段可至 衛福部長照專區及衛生福利部諮詢服務專線頁再次查驗。

ASSOCIATION CONTACT

需要有人先聽懂眼前的困難

可撥打協會專線 0800-009-995。服務內容、地區、資格與後續方式，依協會當下實際量能及承辦說明為準。

撥打協會專線

BEFORE YOU SHARE

先確認對方，再交付資料

不要因陌生簡訊或私訊提供證件、帳戶、驗證碼或匯款。協會公開資料與防詐原則可在信任中心查驗。

查看防詐提醒

PRIVACY BY DESIGN

讓整理有幫助，不必拿隱私交換

這份工具刻意不設姓名、病歷、地址或帳戶欄位。您勾選的進度只留在目前瀏覽器的本機儲存空間，不會自動送到協會，也不會成為申請紀錄。

共用裝置使用完畢，可按「清除這台裝置的進度」。

列印後請妥善保管，不需拍照上傳本網站。

正式承辦若需資料，應先說明用途、必要範圍與安全交付方式。

A GENTLE REMINDER

清單可以幫您整理，
但不需要把自己變成一張清單

有些時候，最重要的資訊不是藥名和日期，而是「我真的累了」或「我開始害怕自己會撐不住」。這些話值得被當成重要訊號，不必先包裝得理性、完整或客氣。

前往求助專區

了解服務與邊界

GUIDE FAQ

使用這份指南前，
您可能想先知道

我的勾選會傳給協會嗎？

不會。勾選狀態只保存在這台裝置的瀏覽器；除非您主動打電話，協會不會因此收到任何求助內容。

做完清單，就算申請了長照或補助嗎？

不是。這是一般整理工具，不是申請表，也不代表協會受理或核准。正式長照申請請洽 1966；協會可提供的方向依實際量能說明。

我現在沒有力氣做完，怎麼辦？

只做「今天先做」的第一項也可以。如果已有安全風險，請直接使用 110、119 或 113；其餘事情可以等有人一起時再整理。

列印版查核附錄

重新查核日期：2026年10月6日。原指南2026年10月5日的日期與內容仍保留。本次再次閱讀原文引用的衛福部官方頁與正式附件，一般申請資格、1966時段、申請流程、喘息方式及年度給付額度，在指定查核範圍未見實質差異。

資格、照顧計畫、名額、開始服務日期與實際費用，請向所在地照管中心或個案管理員確認；請以1966最新公告為準。本次沒有新增自付比例、單次價格或等待天數。

原文連結索引

下列網址來自原指南。PDF中有底線的文字可點選；紙本可依網站名稱與章節找到來源。外部網站內容及專線時段可能調整。

首頁

https://tlfca.org.tw/index.html

開始三分鐘安心整理

https://tlfca.org.tw/care-guide.html#planner

照顧交接單

https://tlfca.org.tw/care-guide.html#handoff

照顧者警訊

https://tlfca.org.tw/care-guide.html#signals

來電怎麼說

https://tlfca.org.tw/care-guide.html#call

正式資源

https://tlfca.org.tw/care-guide.html#resources

隱私說明

https://tlfca.org.tw/care-guide.html#privacy

撥打協會專線 0800-009-995

tel:0800009995

0800-507-272

tel:0800507272

1966

tel:1966

1925

tel:1925

查官方申請窗口（另開分頁）

https://1966.gov.tw/LTC/cp-6443-69944-207.html

衛福部：給付辦法修正與2026年適用對象（另開分頁）

https://1966.gov.tw/Ltc/cp-6440-82812-207.html

申請長照服務（另開分頁）

https://1966.gov.tw/LTC/cp-6533-70777-207.html

衛福部：喘息服務申請及服務流程（另開分頁）

https://1966.gov.tw/LTC/cp-6454-70075-207.html

官網修法附件附表二，第5頁（PDF，另開分頁）

https://www.mohw.gov.tw/dl-95450-0fdec091-da73-42eb-9828-b897fac2a165.html#page=5

113保護專線家庭暴力、性侵害與兒少保護等通報及諮詢。

tel:113

119緊急救護立即生命危險、急病或事故；警政緊急協助請撥 110。

tel:119

衛福部長照專區

https://1966.gov.tw/

衛生福利部諮詢服務專線頁

https://www.mohw.gov.tw/fp-23-135-1.html

查看防詐提醒

https://tlfca.org.tw/transparency.html#anti-fraud

前往求助專區

https://tlfca.org.tw/help.html

了解服務與邊界

https://tlfca.org.tw/services.html

今天的照顧交接單

空白範本｜請手寫保管

請只寫交接必要資訊，紙本妥善收存；不需要拍照上傳本網站。

被照顧者希望怎麼被稱呼

今天的主要照顧 / 替手

今天不能中斷的照顧事項

依原有醫囑需留意的藥物與時間

安全風險 □ 跌倒 □ 走失 □ 吞嚥 □ 移位 □ 情緒 / 行為 □ 其他

熟悉的作息、喜好與安撫方式

最近一次重要變化

主要聯絡人 / 電話

第二聯絡人 / 電話

緊急處理提醒：立即生命危險 119｜警政緊急協助 110｜保護專線 113

第1頁沿用原空白交接欄位；新增的分工時間欄在第2頁。藥物與照顧方式依原有醫囑，不因本單自行調整。

多一張表，讓接手更清楚

新增分工與時間空白表｜可自行選填

時間由家人依實際安排自行估計；這張表不提供醫療操作時間，也不是照顧品質評分。只寫交接必要資訊，不上傳、不公開分享手寫資料。

使用日期：_____ 下次和家人一起檢視：_____

事項	約需時間 自行估計	預定時段	接手人 使用稱呼	完成 確認
				□
				□
				□
				□
				□
				□

每3個月和家人一起看一次照顧安排；需要改變時，不必等到下次日期。

需要真人協助可撥0800-009-995，服務時間【待協會確認】。長照資源可洽1966；立即生命危險119、警方緊急協助110。

原網頁交接單與使用說明

打完電話，把下一步留下來

來電與聯繫記錄｜空白手寫範本

這是一張自行保管的記錄紙，不是申請表、不會送到協會，也不代表已受理或一定有名額。不要填身分證字號、完整病歷、帳戶或驗證碼。

不知道怎麼開口，可以沿用指南這段話：

「您好，我住在____縣市，目前主要照顧____。今天最急的是____。現在有／沒有立即安全風險。我已經聯絡過____，目前最需要知道下一步可以找誰。方便回電的方式是____。」

聯繫日期／時段

單位與承辦稱呼

所在縣市（不用填完整地址）

最想詢問的一件事

窗口說明的下一步

需要準備的資料與正式、安全的提供方式

下次確認的時間／方式

尚未確認的時程／費用／名額

協會0800-009-995（服務時間【待協會確認】）｜長照資源1966，時段以最新公告為準。立即生命危險119、警方緊急協助110；不要等待協會回覆。

接聽後約定的時程請記在表上；本網站不填統一等待天數。含私人筆記時，請放在家人找得到、外人不易看見的位置。

原指南來電提示

突發狀況聯絡卡

社團法人台灣長期照顧家庭關懷協會

先印出，再手寫；讓願意協助的人找得到聯絡資訊。

119
緊急救護 / 火災

110
警政急難 / 人身安全危險

立即危急狀況先打緊急專線，不等待協會回覆。

1 家人聯絡（先確認電話與聯繫順序）

第一位 稱呼：＿＿＿＿＿＿　電話：＿＿＿＿＿＿

第二位 稱呼：＿＿＿＿＿＿　電話：＿＿＿＿＿＿

2 所在地點與常用醫院

所在地點（地址、樓層、入口）：

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

常去醫院：＿＿＿＿＿＿　電話：＿＿＿＿＿＿

3 一般聯繫與長照資源（非緊急）

協會聯繫 **0800-009-995**

服務時間：【待協會確認】；接聽與可協助事項請向協會確認。

長照資源諮詢 **1966**

1966 服務時段請以衛福部最新公告為準。

4 更新與核對

更新日期：＿＿＿＿＿＿　下次檢視：＿＿＿＿＿＿

每3個月和家人一起檢視；電話或地點變更時，請更新。

含私人聯絡資料，請放在家人找得到、外人不易看見的位置。

拍照或公開分享前，請遮住手寫資料。

本卡不提供醫療建議，不代表預約、受理或派遣服務。