

# 長照 3.0 守護你我

## 打造有溫度的高齡友善社會

健康話題

每週三刊出

**連江縣衛生局**

**長照3.0**

65歲以上長者  
原住民身份者為55歲以上

領有身心障礙證明  
不限年齡

失智症患者  
不限年齡

急性後期整合照護計畫  
收案對象【PAC】  
評估期間符合健保署公告條件者

1 居家服務  
2 交通接送  
3 輔具改善  
4 喘息服務

1966

聘有外聘看護工家庭也可以申請長照服務

連江縣長期照顧管理中心

隨著醫療科技的進步與生活品質提升，國人平均壽命逐年延長，臺灣已正式邁入高齡社會。在這個社會結構轉變的關鍵時刻，「老後照顧」不再只是某個家庭的關門事，而是我們每個人都必須共同面對的生命課題。

過去，許多家庭面臨長輩因高齡、慢性病或身體功能退化而需要協助時，照顧的重擔往往由家人獨自扛起。在工作、生活與照顧責任三方奔波下，許多家庭照顧者承受著巨大的身心壓力。為了成為家庭最堅實的後盾，政府持續升級照顧政策，正式推出「長照3.0」，期盼透過更完整、更有溫度的服務網絡，讓長者活得有尊嚴，也讓照顧者得到充分的支持。

### 觀念大翻轉：「預防勝於治療」的在地安老新思維

過去提到長照，多數人總認為要到「完全失能」或「無法自我照顧」時才需要申請。然而，長照3.0核心理念的首要翻轉，就是強調「及早介入」與「延緩失能」。

透過鼓勵長者走出家門，參與社區關懷據點的健體促進活動、肌力訓練及手作課程，不僅能有效維持身體機能、降低社會隔離的孤獨感，更能實現在地安老的願景。多數長輩都希望能在自己最熟悉的生活環境中安享晚年，長照3.0正是透過社區資源的布建，讓長者在熟悉的巷弄間，就能獲得所需的照顧與溫暖。

### 莒光在地長照現況與挑戰分析為例

聚焦至本縣莒光鄉的現況，由於青壯年人口外流嚴重，留守島上的多為高齡長者，甚至存在不少「老老照顧」或獨居的家庭結構，使在地照顧需求顯得更為迫切。然而，離島環境也為長照推動帶來兩大核心挑戰：

一、地理斷層與交通限制：莒光分為東莒與西莒兩島，不僅往返台灣本島與南竿的交通受限於地理及天候，東西莒之間的日常往返也高度依賴交通船。這種崎零分散的地理特性，大幅增加了居家照顧人員調度以及交通接送服務的成本與難度。

二、專業人力與醫療資源稀缺：離島長期面臨照服員等專業長照人才招募不易的困境，同時，島上僅有衛生所，缺乏大型醫療與復健機構，長輩若有重度失能或複雜的醫療照護需求，往往必須面臨舟車勞頓的跨島就醫，這對長者及家屬而言都是沈重的負擔。

在人口稀少且長照與醫療資源相對稀缺的莒光，東莒島的C據點仍扮演重要的角色，提供關懷訪視、預防延緩失能與健康促進、長者共餐等服務，讓社區內的長輩能在白天被照顧，據點若發現長輩有長照及醫療需求時也會進行通報與轉介，及時發揮前端初級預防的功能。

### 服務多元化：量身打造的整合性照顧網絡

長照3.0依據個案與家庭的多元需求，提供四大類別的整合性服務，讓照顧更精準：

- 一、照顧服務（居家、日照）：專業人員到府協助日常生活與家務整理，或白天送至日照中心參與社交，兼顧照顧與生活品質。
- 二、交通接送服務：協助長者順利就醫、復健或參與社區活動，解決出門難題。
- 三、輔具及居家無障礙環境改善：補助安裝浴室扶手、消除門檻、提供合適輔具，全面降低居家跌倒風險。
- 四、喘息服務：讓辛苦的家庭照顧者有機會放下重擔、適度調劑身心，因為「照顧者把自己顧好，才能陪家人走得更長遠」。

### 社會共融：認識長照，是為明天的自己做準備

長照不只是一項政府政策，更是一場全民共同參與的社會運動。隨著高齡人口逐年增加，未來我們每個人都有可能成為長照服務的使用者、或是陪伴身邊家人的照顧者，當社區多一分關懷、家庭多一分理解、社會多一分支持，便能共同建構友善且有溫度的照顧環境。

因此，認識長照並善用政府資源，不僅是疼惜現在的長輩，更是為我們自己的未來做好準備。長照3.0追求的不僅是服務數量的增加，更是照顧品質與人情溫度的提升。當社區多一分關懷、家庭多一分理解、社會多一分支持，我們就能攜手打造一個「老有所依、老有所養、老有所樂」的幸福尊嚴社會。

【溫馨宣導：長照專線1966】家中有照顧需求嗎？想了解社區有哪些照顧資源嗎？請撥打長照專線「1966」，將有專業的照管專員為您提供評估，讓長照服務走入您家，減輕您的負擔。

一通電話 長照到您家

1966

衛生福利部 長照2.0

馬祖日報

生活情報站

MA TSU DAILY NEWS

## 06/23~06/29 天氣概況

連江縣	06/23 星期二	06/24 星期三	06/25 星期四	06/26 星期五	06/27 星期六	06/28 星期日	06/29 星期一
白天	28-30°C	26-31°C	25-28°C	25-27°C	24-26°C	24-27°C	26-30°C
晚上	26-28°C	25-28°C	25-26°C	24-26°C	24-25°C	25-26°C	26-28°C
體感溫度	28-32°C	27-35°C	24-30°C	24-27°C	24-28°C	24-29°C	25-31°C

2026高齡駕駛換照新制

70歲起正式納管 家屬與長輩必看重點整理

新制上路日期：2026年5月31日

高齡駕駛換照年齡：75歲下修至70歲

- 新制正式上路**  
交通部公路局宣布：  
高齡換照門檻由「75歲」下修至「70歲」  
換照規費僅需50元  
目的：提升高齡駕駛用路安全，降低事故風險。
- 70~74歲長輩換照條件較簡化**  
需完成：  
體格檢查  
2小時免費安全教育課程  
即可換發  
有效至75歲的駕照  
此階段：「不需要」認知功能測驗
- 75歲以上維持每3年換照一次**  
必須完成：  
體格檢查  
安全教育課程  
認知功能測驗  
或提供：未患中度以上失智症證明  
通過後才能完成換照。
- 駕照過期仍開車等同無照駕駛**  
可能面臨：  
罰鍰1,800~3,600元  
駕照遭註銷  
車禍責任大幅提高  
最重要的是：發生事故後，保險可能不理賠！
- 無照駕駛的保險風險**  
任意車險（第三人責任險、車體險等）  
保險公司可拒絕理賠  
原因：觸犯「無照駕駛除外條款」  
強制險  
會先賠給受害人  
但後續：保險公司會向肇事者追償  
高額賠償金仍需自行負擔。
- 自願繳回駕照政府提供鼓勵方案**  
年滿70歲長者，若主動繳回駕照，可享：  
TPASS大眾運輸半價優惠  
補助內容：  
每月最高1,500元  
補助期間2年  
鼓勵改搭大眾運輸，提升出行安全。
- 家屬建議注意事項**  
留意換照通知書（2026年5月起陸續寄發）  
協助長輩安排：  
體格  
安全課程  
換照時間  
若反應力下降、不常開車，可評估改搭大眾運輸。  
提升行車安全 降低事故風險  
保護自己與他人

**安全駕駛 平安回家最重要**

家人的關心與陪伴，才是最重要的安全保障。

115年6月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診	
家醫科	陳紹宇	曹玉舫		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		陳君鼎	王格	排班醫師
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		許智凱	許智凱	排班醫師
婦產科					李浩			李浩						李浩				
小兒科		排班醫師												邱和聖				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱				潘韋綱				潘韋綱
復健科		陳志嘉				併起音波(限約診)					陳志嘉							
疼痛科			劉瑞軒								劉瑞軒(限約診)							
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍													
腸胃內科	(併家醫科)			(併家醫科)														
新陳代謝科																		
泌尿科	(併外科)			(併外科)										(併外科)				
眼科	林文智																	
新冠疫苗						(併小兒科)												
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師	支援醫師
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)		(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)							
糖尿病			謝春福															
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福					
腸胃內視鏡	陳君鼎																	
體檢門診							陳志嘉	曹玉舫										
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診										
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉舫	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	王格	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	陳君鼎	醫師	陳君鼎

\*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。\*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。\*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。各項超音波及胃腸鏡等檢查請親至門診預約。  
掛號時間：週一至週六上午8時至11時30分，週一至週五下午13時20分至17時。  
門診時間：週一至週六上午8時40分至12時，(掛號病患最遲於11時40分前需到診)。週一至週五下午14時至17時30分，(掛號病患最遲於五時十分前需到診)。本院自111年1月起推廣高齡友善照環境，若您或您的家人符合85歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。  
本院宗旨：便捷貼心、優質醫療、關懷社區、促進健康。  
申訴專線：23995分機1300