

銀寶樂活諮詢站 資源地圖

迎接樂齡時代
活出精彩熟齡



社會參與

社區進修課程
銀髮再就業
關懷陪伴

福利補助及資源

申請或諮詢窗口
老花眼鏡/假牙補助
交通補助



慢性疾病管理

糖尿病、腎臟病
心血管疾病
癌症支持團體



高齡營養

營養教育評估
口腔保健
餐飲服務



醫療保健

成人健康檢查
癌症篩檢服務
戒菸服務
衰弱篩檢評估



個人資源

志願服務



居家安全與防跌

防跌或居家安全衛教
居家安全及修繕
輔具



交通

銀髮或無障礙接送
志工接送或陪同



運動

運動課程及團體
運動指導
運動場地



失智及高齡友善

失智諮詢/支持
失智篩檢/醫療照護
防走失載具



銀寶樂活諮詢站 在做什麼？



1 盤點

調查並發掘新竹市
各區適合長者使用的
十大資源。



2 整合

將掌握到的資源整理、
歸納並即時更新至長者
資源整合運用平台，提供
各單位及長者
查詢利用。



3 連結

連結不同單位，使其成為
諮詢響應站，以利長者
資源使用。



4 推廣

宣傳諮詢站的多元功能
並且推行更多長者加值
服務。



5 諮詢

接受長者的各式
詢問，並依需求
媒合相對應資源。



銀寶樂活諮詢站 您的熟齡好朋友

服務時間 | 週一至週五 早上 8:30-12:00 下午 13:00-17:00

樂活專線 | 03-5355191 # 313、338、329

整合運用平台
最新資源



加入LINE@
一對一諮詢



立即加入



無論是單位或個人都能
成為諮詢站的一分子，
邀請您來響應銀寶樂活諮詢站
一同帶領長者邁向精彩熟年。

銀寶樂活諮詢站 資源地圖



🏠 社區關懷據點



提供長者關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務，並視據點狀況提供餐飲服務或辦理健康促進活動。

🏋️ 銀髮健身俱樂部



為65歲以上長者量身打造設備及課程聘請教練指導，評估長輩體能，設計個人化運動處方，透過伸展以及肌力訓練，幫助長輩增進肌力和平衡力，可以減少跌倒風險，也提升活動力。

📖 長者健康促進站



設立各區樂齡健康學堂提供肌力訓練用藥安全、手機教學、衛教知識等等課程。

🍏 社區營養推廣中心



專業營養師駐點於三區衛生所並成立社區營養推廣中心及分中心，開設「營養門診」，協助有飲食問題的長者，患有慢性疾病、牙口不全吃不好的民眾設計營養菜單，更教導營養教育讓許多患有慢性疾病長者都受惠，吃得更營養。