

111年

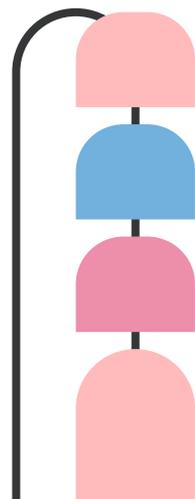
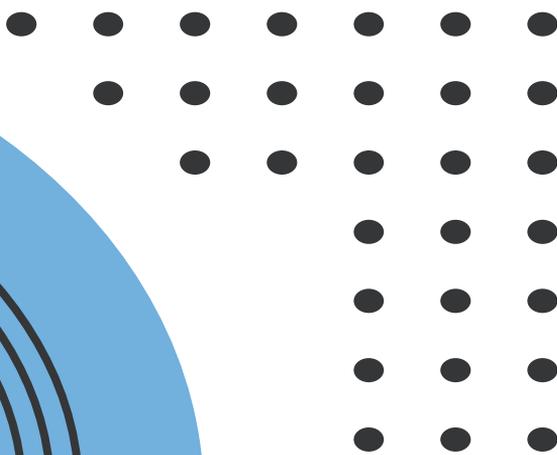


# 熟齡好厝邊

## 資源手冊



新竹市衛生局 銀寶樂活諮詢站  
關心您





# 手冊使用說明

新竹市雖然為人口較年輕的城市，但本市老年人口的比例仍持續上升。新竹市衛生局關心並重視長者的照護及福利，提供長者多元化的服務，為了讓家有銀寶的民眾或現正退休的銀寶方便取得各項服務資訊，彙編此本手冊，希望每位銀寶都能及時獲得服務，不錯過自己的權益，樂活安居在新竹。



1. 翻開手冊



2. 找尋所需



3. 電話洽詢



新竹市衛生局

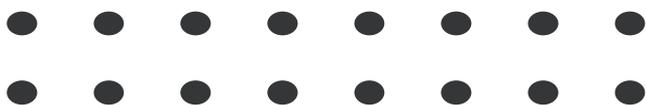
地址:新竹市東區中央路241號10-12樓

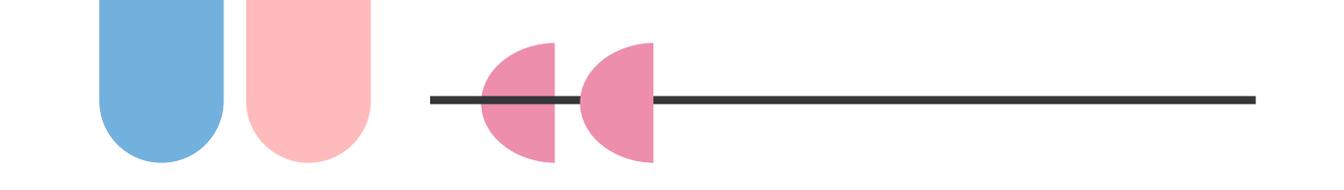
長期照顧科:10樓

國民健康科:11樓

心理健康及毒品防制科:12樓

電話:03-5355191





# 目錄

---

01

## 銀髮健身俱樂部<sup>P2-P3</sup>

不用跟年輕人擠，長者也有專屬健身房

02

## 長者健康促進站<sup>P4-P5</sup>

無聊不知怎麼辦，來這有運動、認知促進等多元課程

03

## 社區營養推廣中心<sup>P6-P7</sup>

營養師教導長者三好一巧健康吃，飲食均衡好簡單

04

## 醫療保健服務<sup>P8-P15</sup>

長者功能評估、癌症篩檢、老人免費健康檢查，健康照護就看這！





05

## 居家安全<sup>P16-P17</sup>

防跌很重要，您做到那些呢？快來看看吧！

06

## 福利補助服務<sup>P18-P21</sup>

拐杖、假牙、老花眼鏡、敬老電子乘車票卡等...政府有補助！

07

## 心理諮商服務<sup>P22-P23</sup>

心情鬱卒免煩惱，由專業心理師幫助您解開心結

08

## 失智服務<sup>P24-P31</sup>

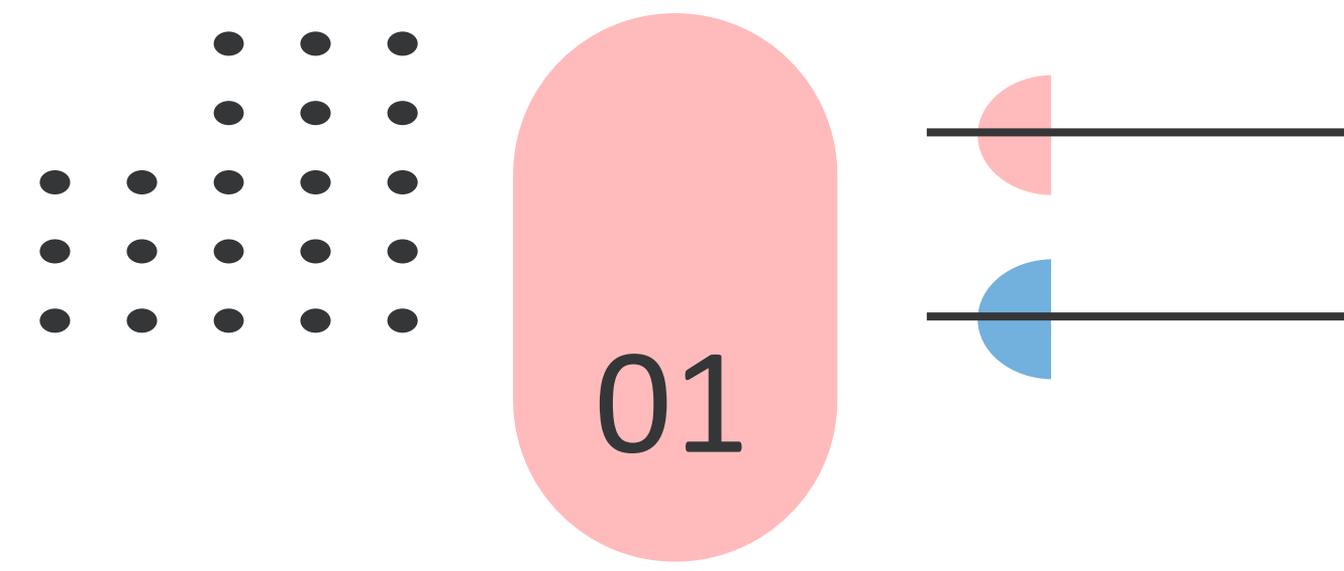
從預防失智到家庭支持都找得到協助

09

## 長照服務<sup>P32-P34</sup>

長照2.0服務再升級，涵蓋家庭、社區及機構





01

# 銀髮健身 俱樂部

以長者為中心，  
提供65歲以上長者  
規律、安全、漸進式運動，  
提升長者運動意願👉

## ● 課程

專業運動指導員運用運動訓練設備，依長輩需求提供不同強度的有氧運動、阻力訓練、柔軟度訓練及平衡訓練等體能訓練課程。

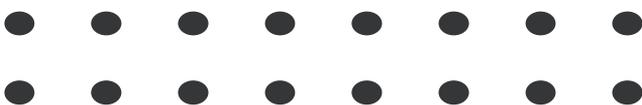
新竹市銀髮健身俱樂部

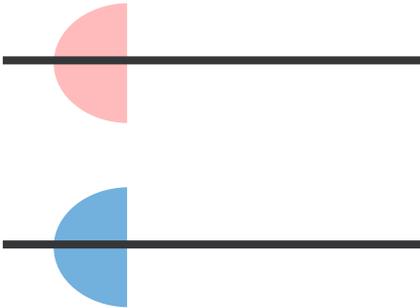
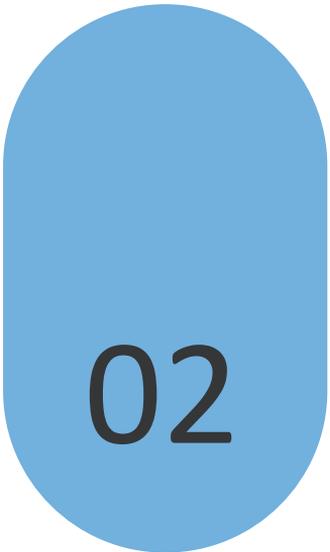
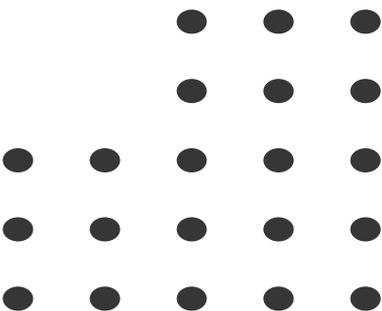
## ● 地點

Google Map



1. **億安診所** 03-5353256 #32 陳先生  
新竹市東區民族路 112 號 3 樓
2. **國立陽明交通大學博愛校區** 0915-964-065 唐小姐  
新竹市東區博愛街 75 號 (111/10/14 全新開幕！)
3. **國立陽明交通大學光復校區** 0972-317-625 蔡小姐  
新竹市東區大學路 1001 號 (111/10/14 全新開幕！)
4. **幸福學苑** 03-5290029 梁小姐  
新竹市東區明湖路 400 巷 2-1 號 3 樓
5. **北區樂齡學習中心** 03-5331571 周小姐  
新竹市北區武陵西三路 7 號 4 樓
6. **東香市民活動中心** 03-5302195 吳小姐  
新竹市香山區東香路二段 2-1 號





02

# 長者健康 促進站

65歲以上長者好幸福~  
由專業講師及運動教練  
帶領課程與活動  
讓您健康，活力滿分！

## ● 服務

### 1. 多元課程

肌力訓練、用藥安全、手機教學、營養知識、  
認知促進、慢性病管理等課程

### 1. 專業講師

運動教練、職能治療師、護理師、健康促進活動講師

## ● 資訊

### 1. 費用：免費

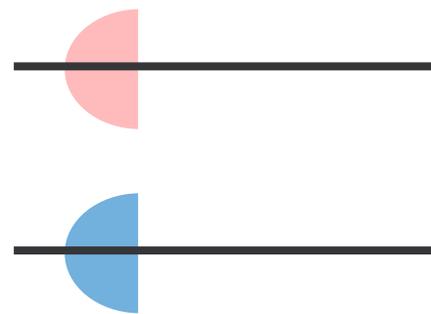
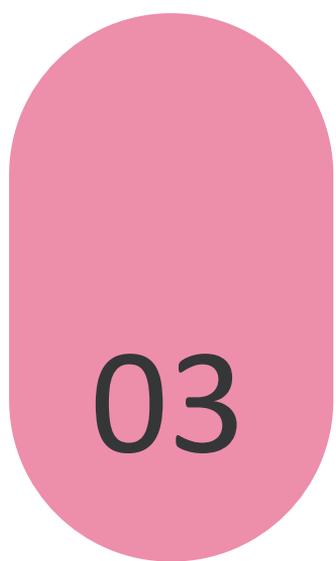
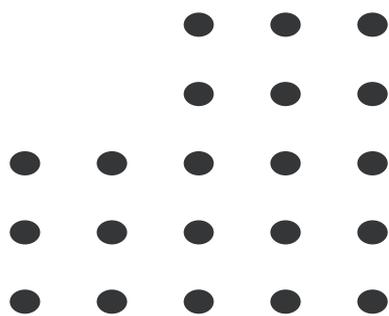
### 2. 詳細課程資訊請洽三區衛生所

☎ 東區：03-5236158 王小姐

☎ 北區：03-5353969 徐小姐

☎ 香山區：03-5388109 許小姐

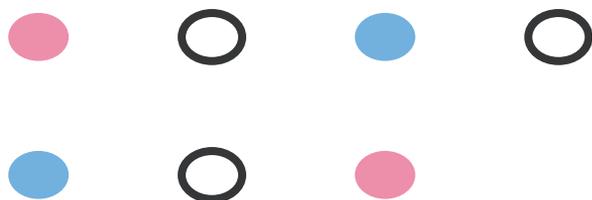




03

# 社區營養 推廣中心

社區營養推廣中心及分中心，  
提供長者營養服務，吃得更健康🍽️





## ● 服務

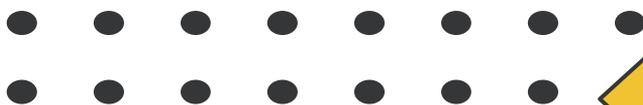
### 營養諮詢 ( 預約制 )

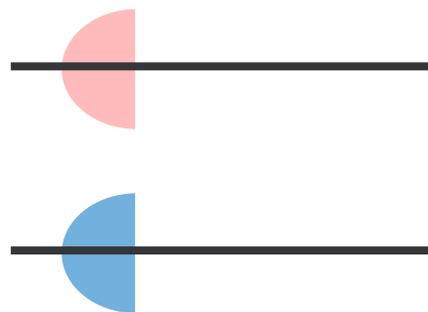
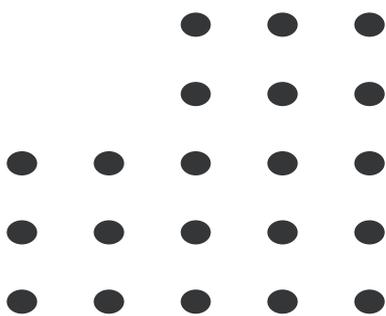
專業營養師為有飲食問題、患有慢性疾病或牙口不全吃不好的民眾，給予客製化營養評估、營養衛教。

## ● 聯絡

新竹市衛生局國民健康科

☎ 03-5355191#311 林營養師

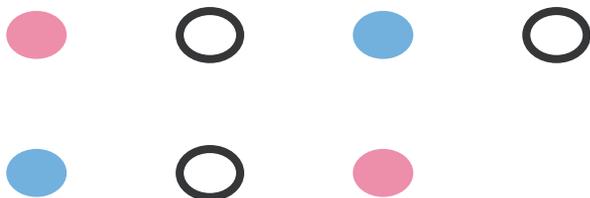


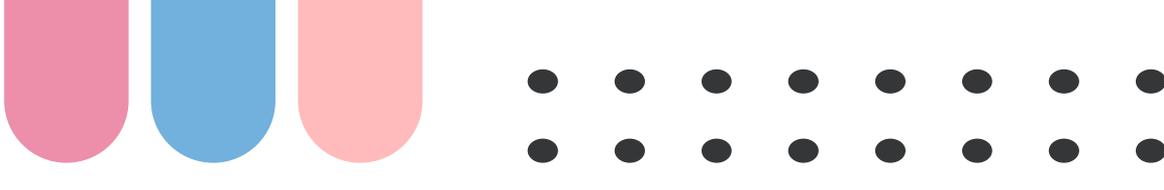


04

# 醫療保健 服務

這裡有長者功能評估、癌症篩檢、  
老人免費健康檢查等，符合長者可用的  
醫療資源這裡都有！





# 長者健康整合式評估(ICOPE)

## ● 服務對象

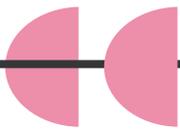
1. 65歲以上民眾
2. 55歲以上原住民

## ● 評估方式

1. 致電至合作單位預約。
2. 由專業醫護人員評估長者之認知功能、行動功能、營養、視力、聽力、憂鬱等6大項目。
3. 早期發現長者的功能是否衰退，進一步轉介至相關資源，以維持及改善長者身體功能與心理健康。

## ● 費用

依評估單位規定是否酌收掛號費用



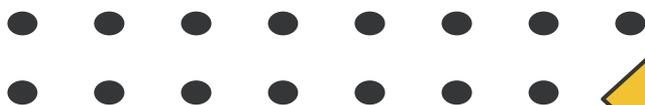
## ● 評估單位 診所

單位	地址	電話
億安診所	東區民族路112號	03-5353256
安慎診所	東區中央路128號	03-5359779
陳建銘婦產科診所	北區武陵路218巷58號	03-5337789
陳志宏眼科診所	東區東門街94號	03-5251469
謝碧祥診所	東區光復路二段254號	03-5725099
城佑耳鼻喉科診所	東區建中路59號	03-5748329
陳志成耳鼻喉科診所	北區西大路619號	03-5258626
新美診所	香山區大庄路106號	03-5301548

長者功能評估站  
google地圖



單位	地址	電話
康德診所	東區光復路一段 362-2號	03-5788282
林敬堯親子診所	北區湳雅街120號	03-5350123
元培健康診所	香山區元培街306號	03-6102249
聖興復健診所	東區民族路196號	03-5339706
安禾診所	東區經國路一段379 巷8號	03-5353336
吳憲一內科小兒科診所	東區西大路135巷 12號	03-5242351
林君怡小兒專科診所	東區龍山東路206號	03-6662718





## 醫院

單位	地址	電話
新竹臺大分院 新竹醫院	北區經國路一段442 巷25號	03-5326151
新竹馬偕紀念 醫院	東區光復路二段690 號	03-6889595
新竹國泰綜合 醫院	東區中華路二段678 號	03-5278999
新竹南門醫院	東區林森路20號	03-5261122

## 衛生所

單位	地址	電話
東區衛生所	東區民族路40之2號	03-5236158
北區衛生所	北區國華街69號	03-5353969
香山區衛生所	香山區育德街188號	03-5388109



---

---

---

---

---

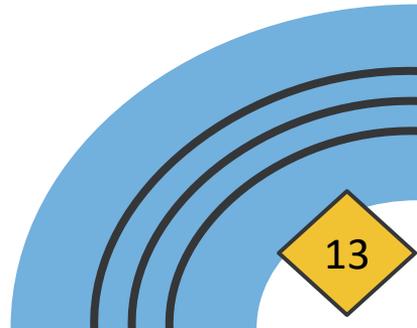
---

---

---

---

---



# 癌症篩檢

## 成人健檢

抽血/驗尿/健康諮詢/身體檢查等

40-64歲一般民眾

▶ 每3年一次

65歲以上長者

55歲以上原住民

35歲以上小兒麻痺者

▶ 每年一次

## B、C型肝炎篩檢

45-79歲一般民眾

40-79歲原住民

需攜帶註記身份之戶籍謄本  
或戶口名簿

▶ 終身一次

## 肺癌篩檢

胸部低劑量電腦斷層攝影檢查

50-74歲男性或45-74歲女性，具肺癌家族史者。  
50-74歲有重度吸菸史或戒菸15年內之重度吸菸者。  
(若有吸菸，應同意接受戒菸服務) ▶ 每2年一次

## 乳癌篩檢

乳房攝影檢查

45-69歲女性

40-44歲二等親中  
有乳癌家族史者

▶ 每2年一次

## 口腔癌篩檢

口腔黏膜檢查

30歲以上民眾

有吸菸者  
或嚼檳榔者(已戒檳)

▶ 每2年一次

## 大腸癌篩檢

糞便潛血檢查

50-74歲一般民眾

▶ 每2年一次

## 子宮頸癌篩檢

子宮頸抹片檢查

30歲以上女性

▶ 每年一次



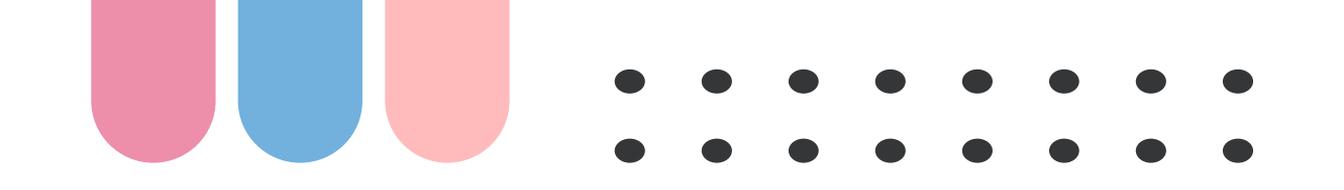
健保特約醫事機構查詢

可至本市三區衛生所或健保特約醫療機構，接受癌症篩檢服務。

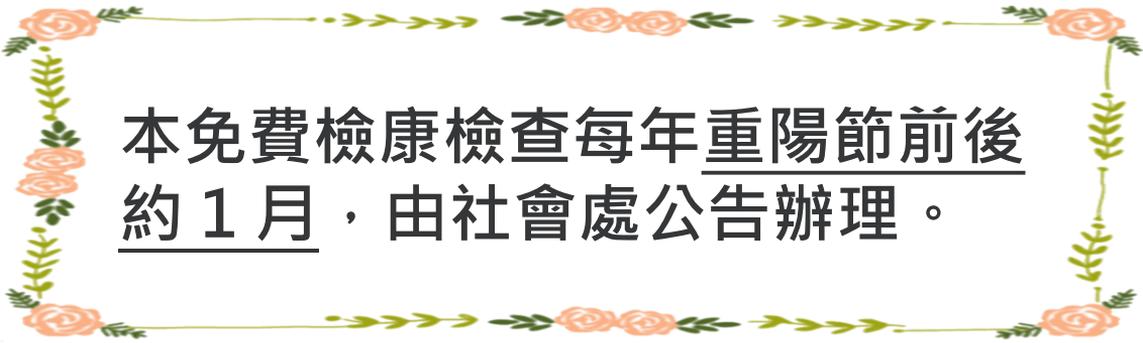
(1)東區衛生所：民族路40號之2(03-5236158)

(2)北區衛生所：國華街69號1樓(03-5353969)

(3)香山衛生所：育德街188號(03-5388109)



# 老人免費健康檢查



本免費健康檢查每年重陽節前後  
約 1 月，由社會處公告辦理。

## ● 服務對象

設籍本市年滿 65 歲以上長者  
( 名額有限，額滿為止! )

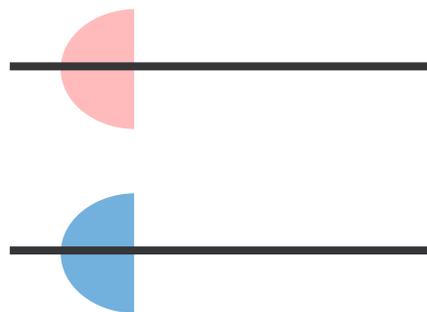
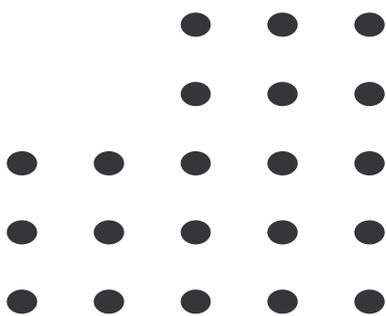
## ● 預約日期

111 年 9 月 1 日 ~ 111 年 9 月 11 日

## ● 檢查日期

111 年 9 月 12 日 ~ 111 年 10 月 31 日

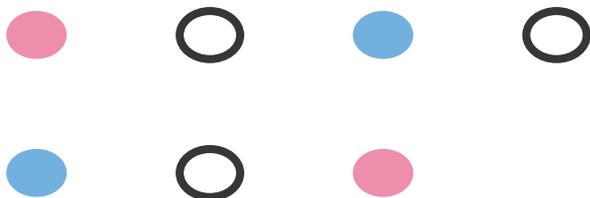
內容依新竹市社會處網站公告為主



05

# 居家安全

長者跌傷的原因中，  
環境因素占約三分之一，  
居家安全為第一步，  
您做到那些呢？





# 居家環境安全實例

## 長者防跌妙招手冊

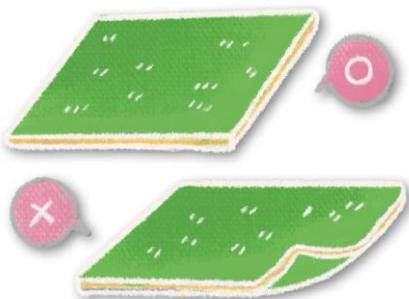
& 室內應有充足的照明，可加裝小夜燈增加亮度



& 部分長者對於從客廳沙發椅站起有困難，建議可增加沙發椅旁的起身扶手

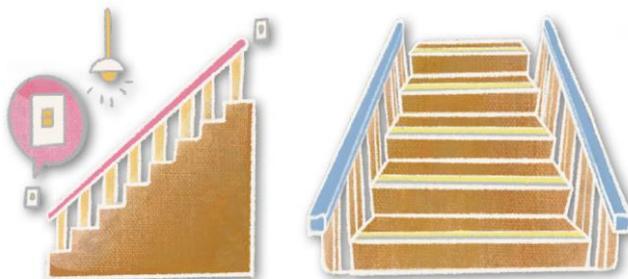


& 應去除地毯及踏墊邊緣的皺褶或捲起

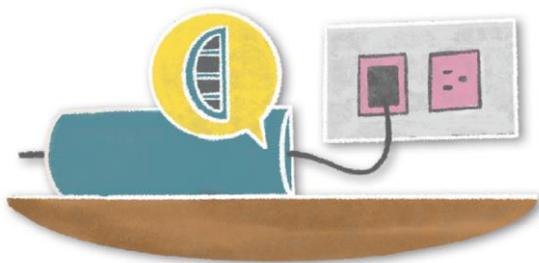


& 樓梯應有穩固的扶手，並收拾整齊，樓梯上方和底部需各有1個電燈開關

樓梯邊緣可加裝夜光防滑條，以提升使用安全

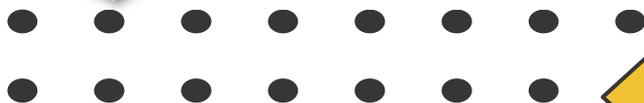
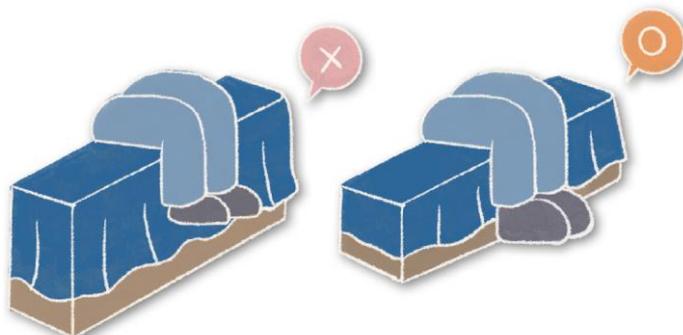


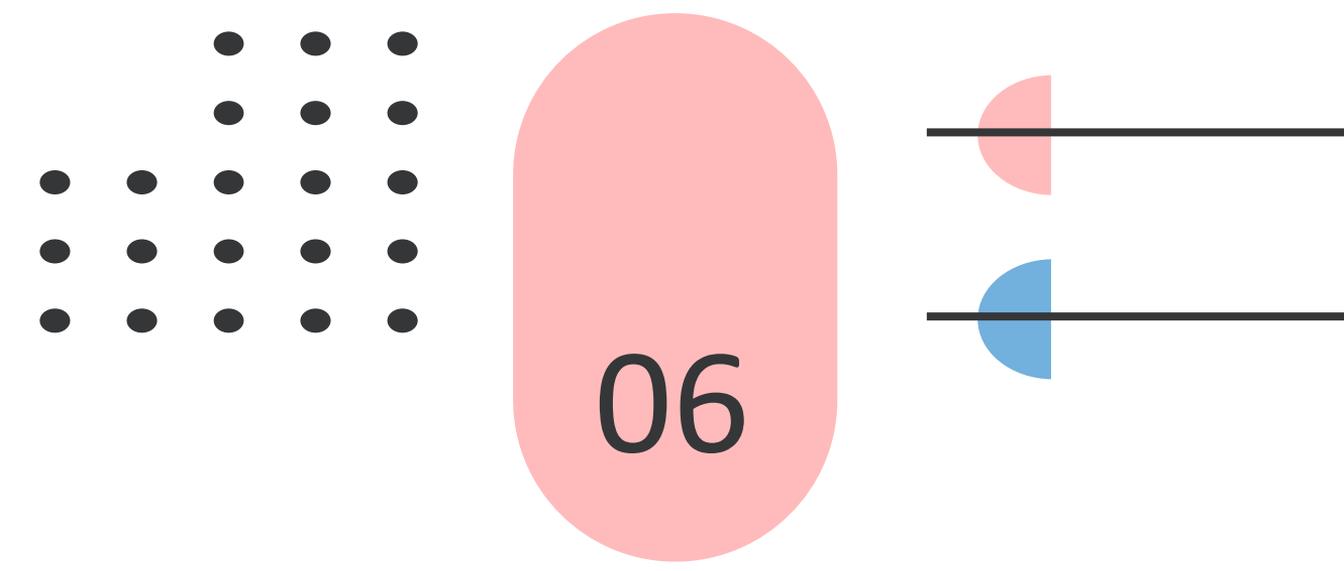
& 電線應靠牆收好



& 床的高度不宜過高或過低

可加裝床邊扶手，讓長者於起身和躺下時更安全





06

# 福利補助 服務

竹市爺奶有福囉！  
全國最高假牙補助六萬元  
老人輔具補助、重陽敬老金  
敬老電子票卡...等  
政府補助，長者安心！

## ● 口腔篩檢

### 條件

設籍本市65歲以上長者  
暨55歲以上原住民。

**免費，每年1次**

詳情請洽：03-5355191 #314

至衛生所領取口腔篩檢券



## ● 全口活動假牙

### 條件

1. 自然齒少於6顆
2. 108年1月1日前設籍於本市  
65歲以上長者(符合本市安老津貼)  
55歲以上未滿65歲原住民(符合國民年金給付標準者)

**名額300名，終身1次**

詳情請洽：03-5355191 #314

至衛生局國民健康科領取申請表

民政處的原住民  
長者假牙補助，  
詳情掃描：



## ● 中低收入老人假牙補助

### 條件

設籍本市年滿65歲以上或年滿55歲以上原住民  
且列冊低收入戶、中低收入戶、領有中低收入老人活津貼、  
領有身心障礙者生活補助費、全額補助收容安置  
及經本府補助身心障礙者日間照顧及住宿式照顧費用達50%

**名額有限，每5年1次**

詳情請洽:03-5352386 #202 #203 #205 劉小姐

至社會處老人福利科申請

## ● 老人輔具補助-拐杖、老花眼鏡

### 條件

設籍本市 65 歲以上長者

**免費，每 2 年 1 次**

拐杖現場領取；老花眼鏡核發300元  
配鏡券自行至特約眼鏡行配鏡。

詳情請洽：

東區區公所：03-5218231 #310

北區區公所：03-5152525 #301

香山區公所：03-5307105 #308

市府社會處：03-5352386 #205

至社會處老人福利科或區公所申請

## ● 敬老電子票卡補助

### 條件

設籍本市65歲以上長者

公車電子票卡 **600點/月**，可用於

- 1.本市內客運路線（不含國道）
- 2.香山游泳池、南寮溫水游泳池及本市國民運動中心內游泳池及健身房

詳情請洽：

東區區公所：03-5218231 #313

北區區公所：03-5152525 #304

香山區公所：03-5307105 #303

市府社會處：03-5352386 #203

至戶籍所在地區公所社政科申請

## ● 預防老人走失手鍊

### 條件

設籍本市年滿65歲以上之老年人有以下情形者，全額免費申請：

- 1.罹患失智症
- 2.智能障礙
- 3.精神異常
- 4.有走失傾向或曾走失過

詳情請洽：

東區區公所：03-5218231 #301

北區區公所：03-5152525 #301

香山區公所：03-5307105 #301

市府社會處：03-5352386 #205

至社會處老人福利科申請

## ● 獨居老人緊急救援連線

### 條件

設籍本市65歲以上長者，經評估有行動不便、罹患慢性病或失能之獨居老人。

**中(低)收入戶全額補助**

**一般戶補助月租費半額(自付 750 元/月)**

至社會處老人福利科申請

詳情請洽：

市府社會處：03-5352386 #205

## ● 重陽節敬老金

### 條件

設籍本市65歲以上長者

致贈期限：當年10月1日至11月30日

致贈內容：**重陽禮金 2,000 元**

詳情請洽：

東區區公所：03-5218231 #301

北區區公所：03-5152525 #301

香山區公所：03-5307105 #301

市府社會處：03-5352386 #205

至戶籍所在地區公所申請

## ● 百歲人瑞祝賀

### 條件

設籍本市年滿**100歲**以上長者  
重陽節當月份由市府主動拜訪。

福利內容：

- 1.百歲人瑞 **禮金 6,000 元**
- 2.賀禮1份

詳情請洽：

東區區公所：03-5218231 #304

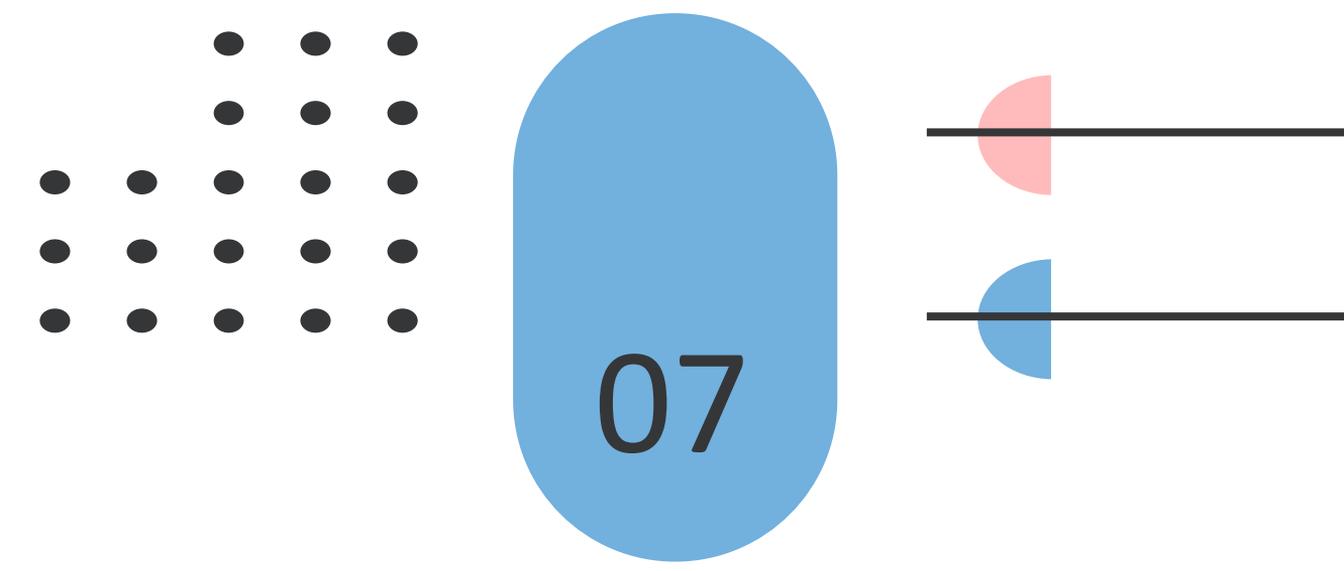
北區區公所：03-5152525 #310

香山區公所：03-5307105 #308

市府社會處：03-5352386 #205

由區公所主動接洽

更多補助項目，請電洽本市社會處或區公所。  
內容依新竹市社會處網站公告為主。



07

# 心理諮商 服務

心理師以同理尊重的態度  
協助長者將問題敘述較完整，  
透過專業的知識與技巧，  
使長輩更釐清問題所在，  
與心理師共同找出解決方法♥

# 個別諮商



## 服務對象

有明顯情緒困擾或心理困擾，且有意願接受諮詢之民眾。(每人最多 6 次)

應備文件：身分證、健保卡、駕照。  
(初談後，由心理師評估是否開案)

### 地點

### 時間

### 備註

東區衛生所

新竹市東區民族路 40-2 號

每週二下午

北區衛生所

新竹市北區國華街 69 號

每週四下午

香山區衛生所

新竹市香山區育德街 188 號

每週二上午

新竹市生命線

心理諮商所

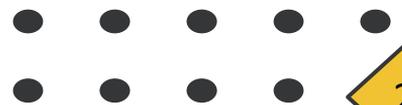
新竹市北區集賢街3號

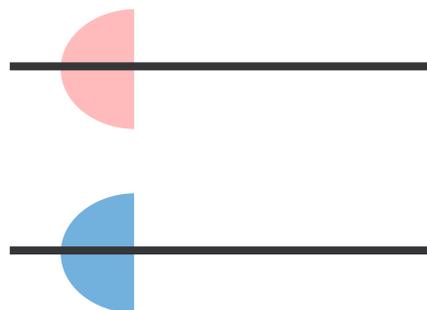
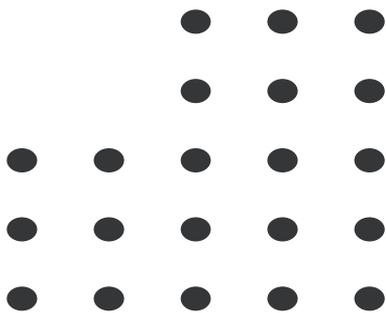
週一、週三下午

- 一. 心理諮詢採預約制，不開放現場預約。
- 二. 心理諮詢時段：  
(1)上午時段為 09:30~12:00  
(1)下午時段為 13:30~16:30

- 預約時段依新竹市社區心理衛生中心網站公告為主。
- 歡迎線上預約或打電話至本市社區心理衛生中心 03-5355276(諮詢時段均為上班日，假日不提供)。
- 新竹市市民平台心理諮詢連結

預約請掃描這 → → → →

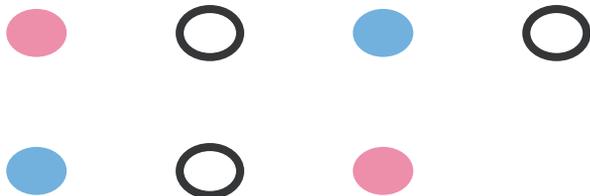




08

# 失智服務

家中長輩忘東忘西，  
好擔心是失智症....  
別怕！新竹市衛生局  
與醫療院所、社區單位合作，  
提供緩和失智、支持等服務



# 失智友善推廣中心

## ● 服務內容

1. 運用社區綿密網絡，不定期於各長者據點、組織及單位辦理失智友善及預防的培訓課程或活動。
2. 透過辦理相關課程及活動，招募失智友善天使及組織，不分年齡層，邀請您一起加入。

## ● 若想加入失智友善行列，歡迎洽詢三區衛生所

☎ 東區：03-5236158

☎ 北區：03-5353969

☎ 香山區：03-5388109

認識失智  
預防失智



# 失智症照顧服務

## ● 服務對象

1. 疑似失智症者  
評估為疑似失智症但尚未確診者。
2. 經診斷並載明臨床失智症評量表(CDR)值  
≥0.5分之極輕、輕度或中、重度失智。
3. 經長照管理中心轉介之個案。

## ● 服務內容

- ❖ 失智共同照護中心
- ❖ 失智症服務據點

## ● 衛生局窗口

失智照護中心

☞ 鄭照管專員

03-5355191

分機303

失智症服務據點

☞ 林照管專員

03-5355191

分機281



### 失智照護服務 這裡找

☎ 📄 🤝

♥ 長照服務專線 | 966

評估失能狀況，連結長照相關資源。  
服務時間：上班日上午8時30分至中午12時  
下午1時30分至5點30分

♥ 失智症關懷專線服務 0800-474-580

(失智時，我幫您)

依需求提供社會福利資源、照護資源、照顧技巧、安全維護、活動訊息、法律資源、家屬調適與心理支持。  
服務時間：上班日上午9時至晚上9時

# 失智共同照護中心

## 個案管理服務

1. 對疑似失智症者，協助完成就醫診斷與醫療照護。
2. 陪伴照顧者於失智不同階段所需要之生活照顧與醫療照護之協調、轉介、與追蹤。
3. 失智症患者急性症狀之諮詢與安排轉介。

新竹國泰綜合醫院

03-5278999#5197 柳小姐

新竹臺大分院新竹醫院

03-5326151#523731 歐小姐

新竹馬偕紀念醫院

03-6119595#2171 柯小姐



# 失智症服務據點

## 提供服務項目

-  長者認知促進、緩和失智
-  照顧者訓練課程
-  失智者安全看視
-  家屬支持團體

單位	項目	服務時間	地址及電話
新竹國泰綜合醫院	  	週一、四 08:30-16:30 週二12:30-16:30	四維社區活動中心 東區興竹街1-1號 03-5278999#5197
清安照顧服務勞動合作社	  	週一至五 08:00-16:00	科園里市民活動中心 東區民享一街36號 03-5165990
中華活力居家服務協會	  	週一至五 08:00-16:00	東區西大路27號3樓 03-5618415、 0912807862
愛爾德社會福利協會	  	週一、二、四、五 09:00-16:00	南勢里社區活動中心 南勢6街11號4樓 0906-359-168
松齡長照關懷協會附設居家長照機構	  	週一至五 08:00-16:00	北區北新街2巷1號03-5228980

接下頁



# 失智症服務據點

## 提供服務項目

 長者認知促進、緩和失智

 照顧者訓練課程

 失智者安全看視

 家屬支持團體

單位	項目	服務時間	地址及電話
新竹臺大分院 新竹醫院	   	每週一、三、 四、五 上午 08:30-11:30 每週二 下午 14:00-17:00	金華里社區活動中心 北區光華二街68號 03-5326151 #523732
國軍桃園總醫 院新竹分院	   	每週一、三全 日 08:30- 15:30 每週四 上午 08:30-12:00	康樂里佑聖宮活動中 心 北區公道五路五段195 號 03-5348181 #325645
香山區香村社 區發展協會	  	每週一至五 09:00-16:00	香山區元培街262號 03-5302897

完

## 失智照護服務單一窗口

承辦人：

鄭照顧專員

電話：(03)5355191分機303

林照顧專員

電話：(03)5355191分機281



## 提供失智症診療服務 之醫院及醫師一覽表

單位	科別	醫師姓名	地址及電話
新竹臺大分 院新竹醫院	神經內科	葉伯壽、朱政一、 程郁文、林洳甄、 李承軒	北區經國路 一段442巷 25號  03- 5326151#5 23731
	精神科	鄭海擎、詹仁輝	
新竹國泰綜 合醫院	神經內科	陳正強	東區中華路 二段678號  03- 5278999#5 197
	精神科	張景瑞、林俊龍	
新竹馬偕紀 念醫院	神經內科	許彥偉、林慧琦、 楊敬譽	東區光復路 二段690號  03-6119595
	精神科	吳易澄	
國軍桃園總 醫院新竹分 院	神經內科	程元梁	北區武陵路 3號  03-5348181
	精神科	林俊龍、張杰	

# 失智者走失怎麼辦？

## ● 步驟 1：報案

當失智者走失，請立即報警，不須等待 24 小時！

- ◆ 照片：提供失智者清晰近期照片。
- ◆ 證件：通報者及走失者之身分證。
- ◆ 預防走失手鍊：告知警局手鍊編號。
- ◆ 指紋卡：已在警局建立指紋者請主動告知警察，或自行在家建檔者，請攜太自行捺印指紋卡到警局建檔。
- ◆ 特徵：走失者離家當日衣著、臉部特徵、身體特徵、特殊口頭禪、行為舉止、慣用語言等。

**小叮嚀：報案完成務必拿到報案單**

## ● 步驟 2：全民協尋

### ◆ 廣播

傳真報案單至警察廣播電台：02-237-57078

服務中心電話：02-2388-8099 #5201

### ◆ 失蹤老人協尋中心網站

提供走失者資料給協尋中心：02-2597-1700

登錄網站：掃描右方 QR code

### ◆ 台灣失智症協會臉書

提供失智者資料給協會，私訊臉書或致電 0800-474-580

### ◆ 網路

張貼走失者資料至網路平台（臉書、LINE、PTT...）

### ◆ 於經常出入地點找尋

請攜帶走失者照片，前往詢問附近居民或店家是否見過，

例如：走失之者習慣去的地方，或曾居住過的社區。

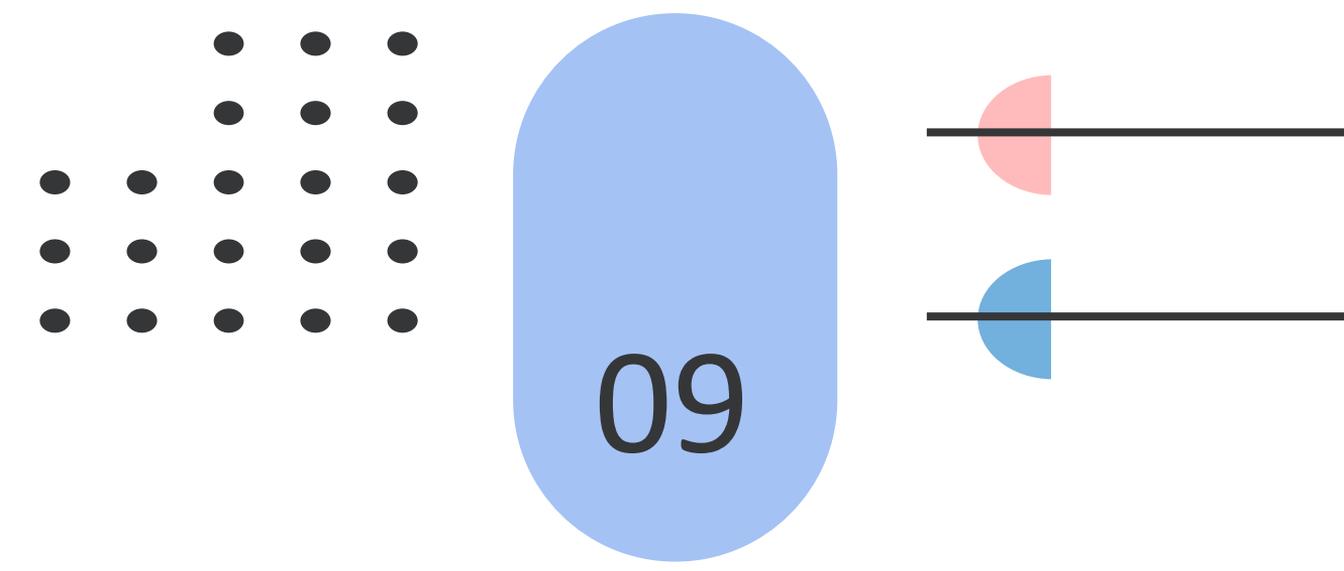
**小叮嚀：若失智者已尋回，請通知各協尋平台**



台灣失智症  
協會臉書



失蹤老人  
協尋中心網站



09

# 長照服務

有需求的長者提出申請後，  
由衛生局照顧管理專員進行評估  
並根據長輩的失能情況及需求，  
擬定照顧計畫及核定補助額度，  
提供合適的照顧服務。



## 照顧及專業服務

居家服務、日間照顧、  
家庭托顧及專業服務



## 交通接送服務

長照專車，接送個案  
就醫、就診時使用，  
最高補助 8 張車票



## 輔具及居家無障 礙環境改善服務

符合資格者，補助輔具  
購買或借用以及居家環境  
改善服務



## 喘息服務

居家式、機構式、日間照顧、  
巷弄長照站臨托、小規模多  
機能夜間喘息服務，減輕家  
庭照顧者照護壓力



## 營養餐飲服務

評估後視個案情形，最高提  
供每日 2 餐(午、晚餐)之  
送餐服務與關懷服務



## 家庭照顧者支持

以三大服務面向提供家庭照  
顧者服務，分別為：服務量  
能加值、發展創新服務及落  
實在地培訓及推廣



## 長期照顧機構 服務

提供設籍新竹市之(中)低收入戶或孤苦無依且生活自理能力缺損之長者，專業機構全日安置照顧服務，得以安享晚年



## 社區整體照顧 體系服務

ABC社區整體照顧模式：  
A級單位(社區整合型服務中心)、B級單位(複合型服務中心)、C級單位(巷弄長照站)



## 出院準備銜接 長照服務

協助民眾出院評估，確認病人長照服務需求後擬定出院所需長照服務，讓病人於返家後的7日內可以服務到家

1966  
全國專線



詳情請洽:新竹市長照專線  
03-5355283/03-5355287

# 銀寶樂活諮詢站

太多服務不知如何下手?諮詢站協助您!

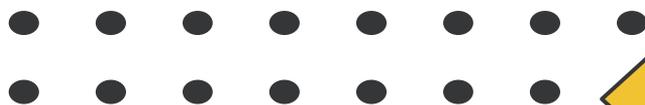
電話

03-5355191  
#338、329、313



LINE

掃描QRcode  
一對一  
專人諮詢





# 銀寶樂活諮詢站 關心您



新竹市衛生局  
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

111年09月版