



新竹市衛生局  
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

# 新竹市

# 113年

# 熟齡好厝邊 長者資源手冊



竹市高年級健康諮詢平台 關心您



長者社區資源  
整合運用平台



新竹市衛生局健康  
飲食運動地圖網



國健署 長者量六力  
Line官方帳號

04月版

掌握最新健康資訊，與您共同打造健康生活

# 手冊使用說明

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，為了讓家有長輩的民眾或現正退休的長輩方便取得各項服務資訊，彙編此本手冊，希望每位民眾都能及時獲得服務，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：新竹市中央路241號10-12樓

長期照顧科：10樓

疾病管制科：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 P1-P2

不用跟年輕人擠，長者也有專屬健身房

02

## 長者健康促進站 P3-P4

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 P5-P7

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 P8-P14

長者功能評估、疫苗、癌症篩檢、老人免費健康檢查，健康照護就看這！





05

## 居家安全 P15-P17

防跌很重要，您做到那些呢？快來看看吧！

06

## 福利補助服務 P18-P21

拐杖、假牙、老花眼鏡、敬老卡等...政府有補助！

07

## 心理諮商服務 P22-P23

心情鬱卒免煩惱，由專業心理師幫助您解開心結

08

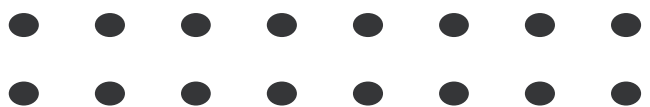
## 失智服務 P24-P29

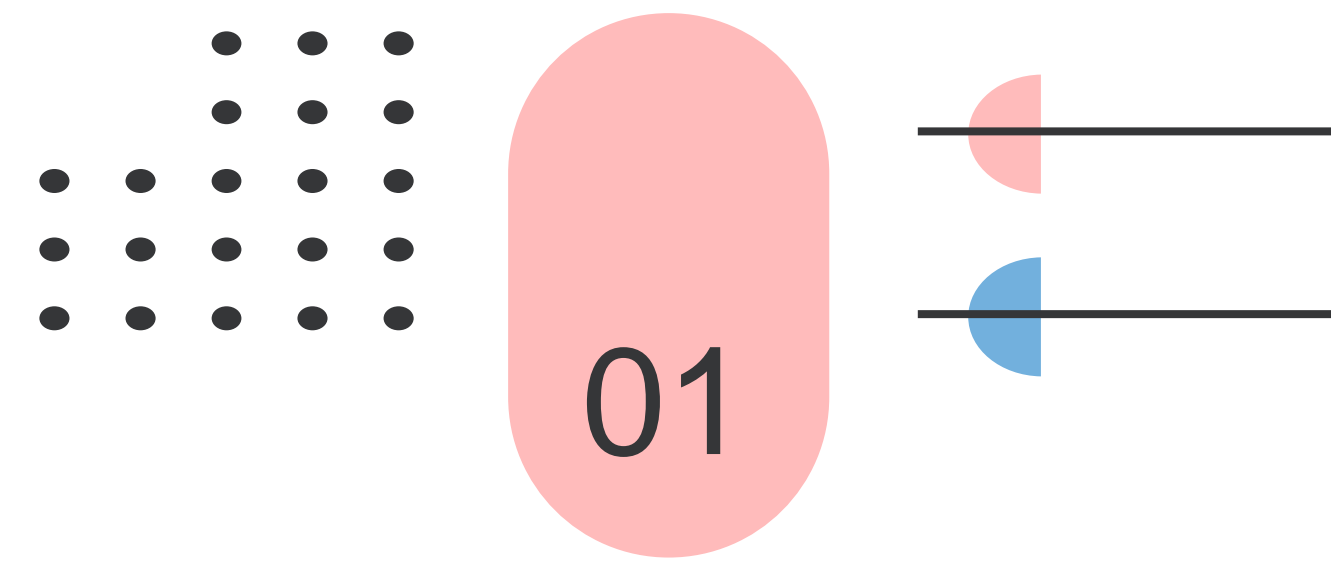
從預防失智到家庭支持都找得到協助

09

## 長照服務 P30-P32

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

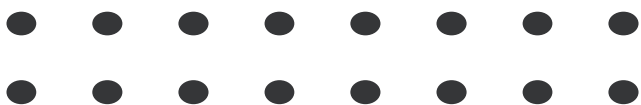
以長者為中心，  
提供65歲以上長者  
規律、安全、漸進式運動，  
提升長者運動意願 💪

## ● 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。

## ● 地點資訊

1. **億安診所** 03-5353256 #32  
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  
新竹市東區博愛街 75 號 活動中心1樓
3. **國立陽明交通大學光復校區** 0972-317-625  
新竹市東區大學路 1001 號 行政大樓1樓
4. **幸福學苑** 03-5290029  
新竹市東區明湖路 400 巷 2-1 號 3 樓
5. **福祿壽長青協會** 03-5331571  
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  
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. 多元健康促進課程

認知功能、行動能力、營養狀況、視力、聽力、憂鬱、用藥及生活目標等課程內容。

### 2. 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

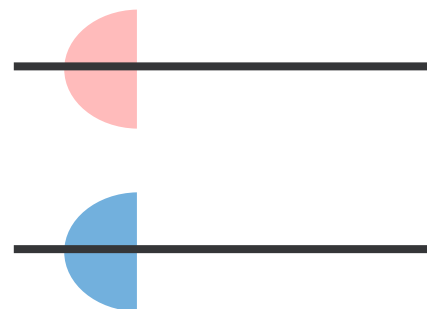
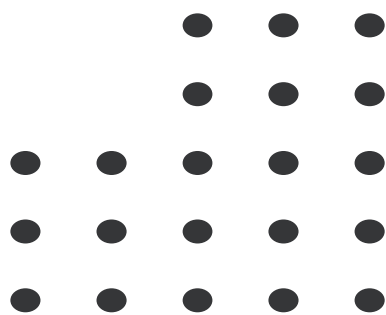
☎ 東區：03-5236158 新竹市東區民族路40之2號

☎ 北區：03-5353969 新竹市北區國華街69號

☎ 香山區：03-5388109 新竹市香山區育德街188號1樓



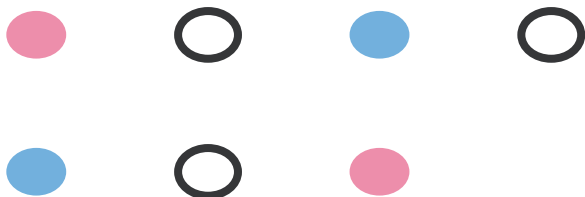




03

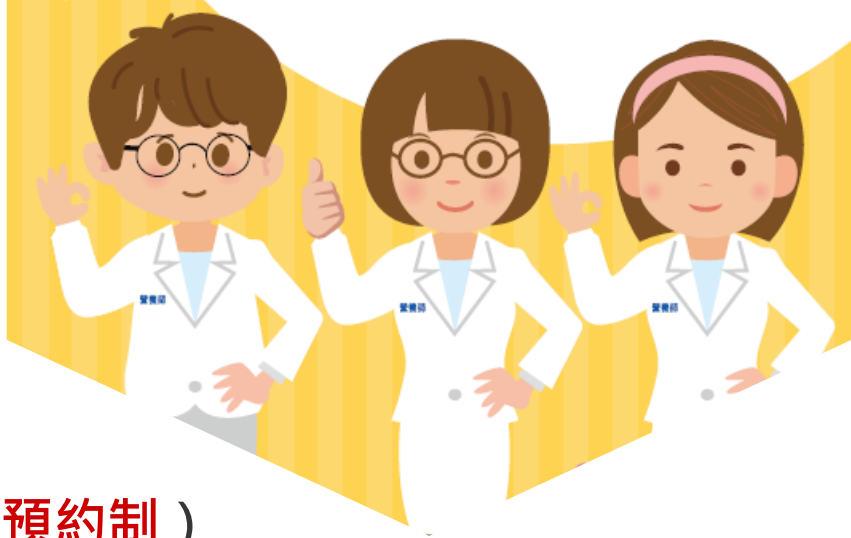
# 社區營養 推廣中心

提供長者營養服務，吃得更健康🍴👁️



# 恁的營養 阮來顧

為65歲以上長者  
量身打造營養教育



## ● 服務

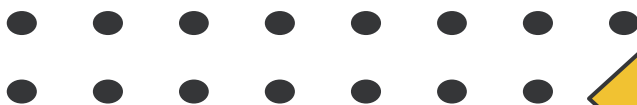
### 營養諮詢 ( 預約制 )

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(營養師)

☎ 03-5355191#344、345、347



# 專業社區營養師 營養門診服務資訊



## 東區衛生所

營養門診每周三 上午8:30-10:30  
新竹市東區民族路40之2號  
洽詢專線 03-5236158



## 北區衛生所

營養門診每周四 上午9-11點  
新竹市北區國華街69號  
洽詢專線 03-5353969



## 香山衛生所

營養門診每周三 上午9-11點  
新竹市香山區育德街188號1樓  
洽詢專線 03-5388109



國民健康署  
長者量六力

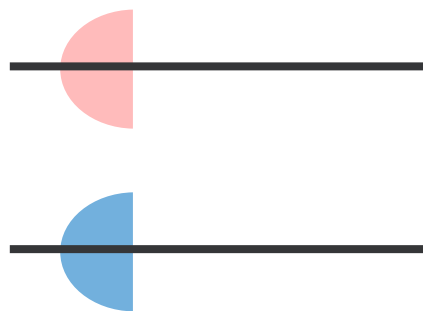
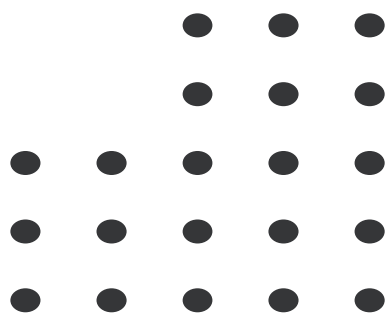


國民健康署  
營養棒棒堂



新竹市衛生局  
健康飲食運動  
地圖網

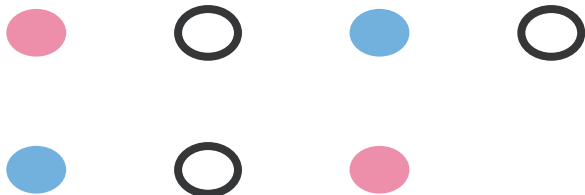




04

# 醫療保健 服務

這裡有長者功能評估、疫苗施打、  
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

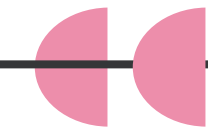
1. 65歲以上民眾
2. 55歲以上原住民

## ● 評估方式

1. 致電至合作單位預約。
2. 由專業醫事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、驗光所、藥局

單位	地址	電話
億安診所	東區民族路112號	035353256
安慎診所	東區中央路128號	035359779
林敬堯親子診所	北區滿雅街120號	035350123
陳志宏眼科診所	東區東門街94號	035251469
元培健康診所	香山區元培街306號	036102249
清華眼鏡驗光所	東區光復路一段199號	035773527
陳志成耳鼻喉科診所	北區西大路619號	035258626
康健藥局	東區中央路128之1號	035359789



## 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	035326151
新竹馬偕紀念 醫院	東區光復路二段690號	036889595
新竹國泰綜合 醫院	東區中華路二段678號	035278999
新中興醫院	北區興南街43號	035213163

## 衛生所

單位	地址	電話
東區衛生所	東區民族路40之2號	035236158
北區衛生所	北區國華街69號	035353969
香山衛生所	香山區育德街188號	035388109

# 疫苗專區

## ● 疫苗種類

- 1.公費流感疫苗
- 2.自費帶狀泡疹疫苗
- 3.COVID-19疫苗
- 4.猴痘疫苗
- 5.卡介苗(BCG)

.....

## ● 費用

依醫療院所規定是否酌收掛號費用

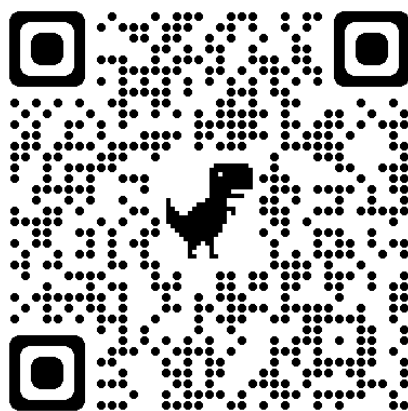
## ● 詳洽

新竹市衛生局疾病管制科：03-5355130

東區衛生所：03-5236158

北區衛生所：03-5353969

香山區衛生所：03-5388109



新竹市衛生局預防接種專區



# 癌症篩檢補助

## 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



健保特約醫事機構查詢

## 肺癌篩檢

胸部低劑量電腦斷層檢查

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

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1樓(03-5388109)

# 老人免費健康檢查

免費健康檢查每年重陽節前後開始，由社會處公告辦理。

內容依新竹市社會處網站公告為主

## ● 服務對象

設籍本市年滿 65 歲以上長者  
(名額有限，額滿為止!)

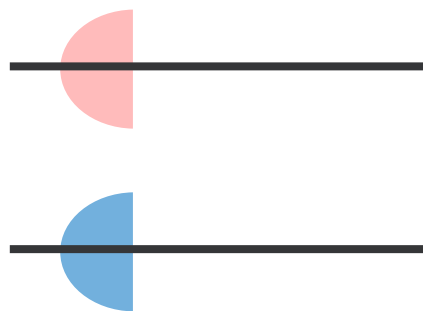
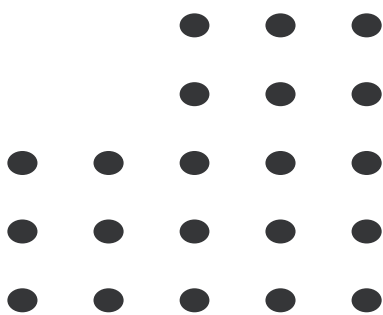
## ● 申請程序

符合受檢對象之長輩於預約登記期間  
向執行之醫療院所進行預約

## ● 電話

03-5352653

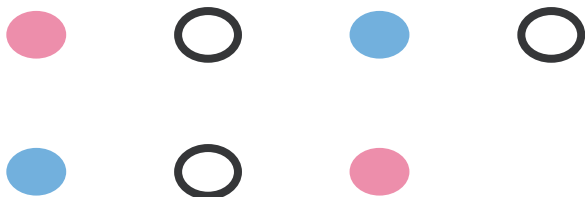




05

# 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

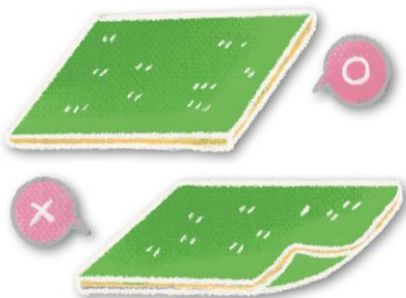
& 室內應有充足的照明，可加裝小夜燈增加亮度



& 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

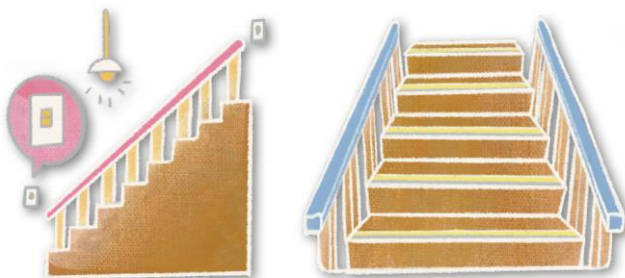


& 應去除地毯及踏墊邊緣的皺褶或捲起

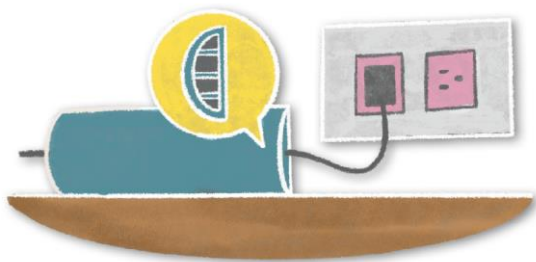


& 樓梯應有穩固的扶手，並收拾整齊，樓梯上方和底部需各有1個電燈開關

樓梯邊緣可加裝夜光防滑條，以提升使用安全

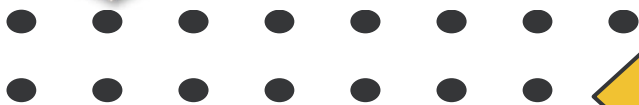
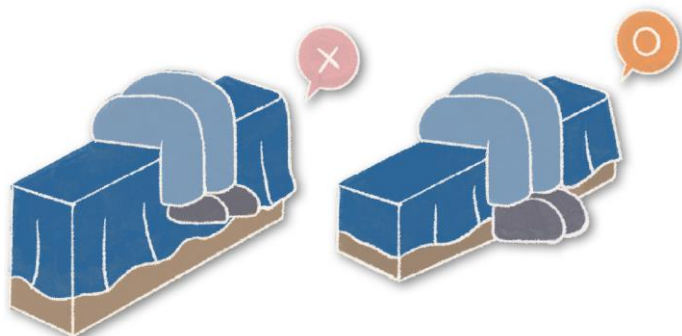


& 電線應靠牆收好



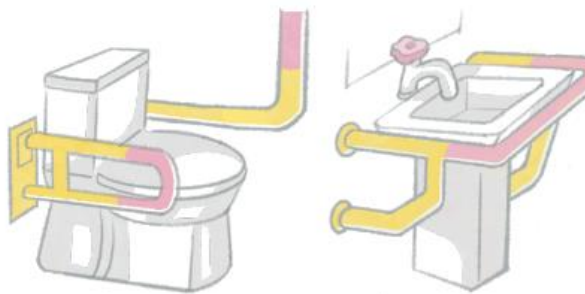
& 床的高度不宜過高或過低

可加裝床邊扶手，讓長者於起身和躺下時更安全



# ● 居家環境安全實例

& 浴室可於洗臉盆及馬桶旁加裝扶手



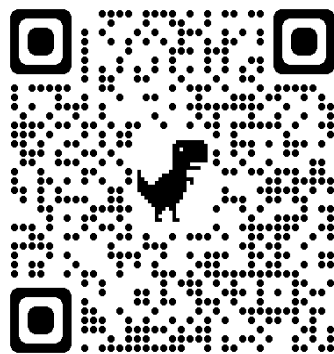
& 地板應保持乾燥，避免滑倒



& 危險環境



- 雜物堆滿地
- 光線昏暗
- 濕滑的地板
- 散落的電線



衛生福利部國民健康署  
長者防跌妙招手冊

& 安全環境



- 雜物收乾淨
- 光線明亮
- 乾燥的地板
- 電線靠牆收
- 物品避免放置高處





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  
或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. 112年1月1日前設籍於新竹市  
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

## ● 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

至社會處老人福利科申請

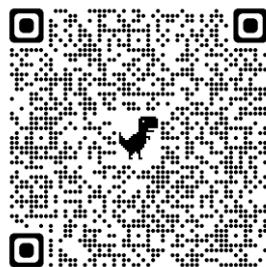
全口活動假牙

詳情掃描：



中低收入老人假牙補助

詳情掃描：



原住民長者假牙補助

詳情掃描：



## ● 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**

拐杖登記領取；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 #311

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

## ● 敬老卡補助

### 條件

設籍本市65歲以上長者

補助 **600點/月**，可用於

1. 6家客運市區公車
2. 2家游泳池
3. 竹市或竹縣台鐵
4. 2家國民運動中心
5. 4家計程車
6. 4條路線國道客運
7. 9家農會

敬老卡  
詳請掃描：



詳情請洽：

東區區公所：03-5218231 #313

北區區公所：03-5152525 #305

香山區公所：03-5307105 #301

市府社會處：03-5352386 #203

至社會處老人福利科或區公所申請

## ● 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：

市府社會處：03-5352386 #206

至社會處老人福利科申請





## ● 獨居老人緊急救援服務

### 條件

設籍本市65歲以上長者，經評估有行動不便、罹患慢性病或失能且無子女或子女未住在本市之獨居長者。

**中(低)收入戶、身心障礙全額補助**

**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

## ● 重陽節敬老禮金

### 條件

設籍本市65歲(原住民55歲)以上長輩

致贈時限：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 #303

北區區公所：03-5152525 #310

香山區公所：03-5307105 #308

市府社會處：03-5352386 #202

至戶籍所在地區公所社政科申請

## ● 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 #301

北區區公所：03-5152525 #307

香山區公所：03-5307105 #308

市府社會處：03-5352386 #206

由戶籍所在地區公所主動接洽

**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

戶籍、居住或就業於新竹市之民眾。  
有明顯情緒困擾或心理困擾，且有意願接受諮詢  
(初談後，由心理師評估是否開案)

## ● 預約說明

1. 每人每年度最多免費 4 次諮商。
2. 應備文件：身分證、健保卡或駕照等。

### 地點

### 時間

東區衛生所  
民族路 40-2 號

每週二下午

北區衛生所  
國華街69號

每週四下午

香山衛生所  
育德街188號1樓

每週二上午

心理健康諮詢採預約制，不提供現場預約。

(1) 上午時段為 09:30~11:20

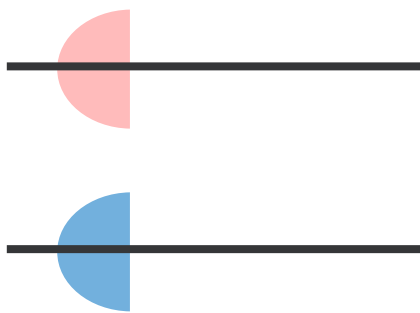
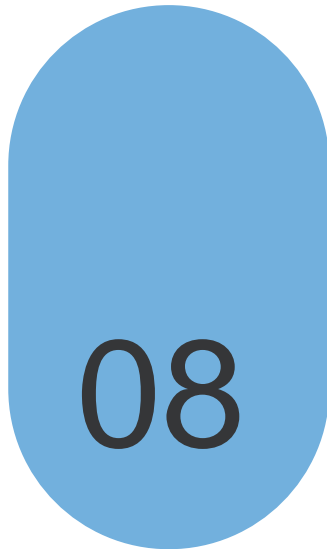
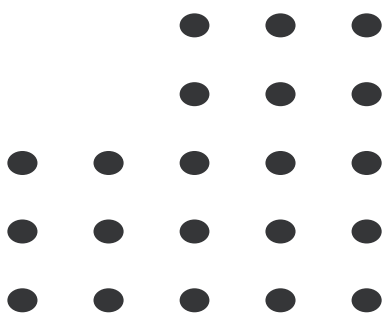
(1) 下午時段為 14:00~15:50

諮詢時段皆為上班日，例假日不提供。

社區心理衛生中心：03-5355276



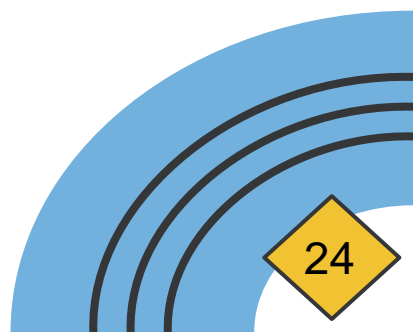
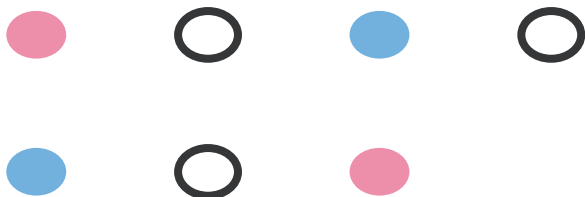
↑ 預約請掃描這 ↑



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 🧠



# 失智友善社區

## ● 服務內容

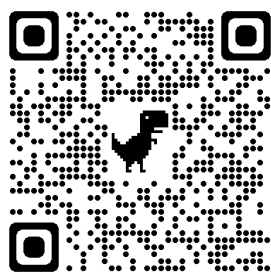
1. 運用社區綿密網絡，不定期於各社區長者據點、組織及單位辦理失智友善及預防的培訓課程或活動。
2. 透過辦理相關課程及活動，招募失智友善天使及組織，不分年齡層，邀請您一起加入。

## ● 課程活動

1. 預防及延緩失智症之發生，包括麥得飲食、失智症VR體驗、舞台劇、電影紀錄片等活動免費參加。
2. 詳細內容請洽：新竹市衛生局國民健康科(0355191#339)。

## ● 失智友善

1. 友善參與
2. 友善居民
3. 友善環境
4. 友善組織



失智友善資源整合平台



# 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

## ● 衛生局單一窗口

### 失智照護中心

☞ 照管專員

03-5355191分機306

### 失智症服務據點

☞ 照管專員

03-5355191分機287



The illustration depicts various dementia care services. It includes a caregiver assisting an elderly person with a cane, a caregiver using a laptop to assist an elderly person in a wheelchair, and a caregiver talking on a mobile phone. Below the illustrations, the text reads: '失智照護服務 這裡找' (Dementia Care Services, Find Here). It lists two service lines: '長照服務專線 1966' (Long-term Care Service Hotline 1966) and '失智症關懷專線服務 0800-474-580' (Dementia Care Service Hotline 0800-474-580). The text also includes a note: '(失智時，我幫您)' (When you have dementia, I'll help you) and a list of services provided: '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。' (Provide social welfare resources, care resources, care techniques, safety maintenance, activity information, legal resources, family adjustment and psychological support according to needs). The service hours are listed as: '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' (Service hours: 8:30 AM to 12:00 PM and 1:30 PM to 5:30 PM on weekdays).

**失智照護服務 這裡找**

☞ 長照服務專線 1966

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



最新資訊以新竹市衛生局長期照顧管理中心網站公告為主

# 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 伍小姐

新竹臺大分院新竹醫院

03-5326151#523732 鄭小姐




新竹馬偕紀念醫院














03-6119595#2171 柯小姐



# 失智症服務據點

## ● 提供失智症者服務項目

-  長者認知促進、緩和失智
-  照顧者支持團體
-  照顧者照顧訓練課程

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	  	週一至五 09:00-16:00	南勢里社區活動中心 南勢6街11號4樓 0906-359-168
桃馨社會福利發展協會	 	週一至五 08:00-16:00	凌雲街102-1號(西10棟多功能室) 0900-757-946
香村社區發展協會	 	週一、三、四 09:00-16:00 週二、五下午 13:00-16:00	新竹市香山區元培街 262號 0982-629-636



# 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、 林洳甄、李承軒	北區經國路一 段442巷25號 03-5326151
	精神科	鄭海擎、詹仁輝	分機：523732
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 分機：5197
新竹馬偕紀 念醫院	失智症特 別門診(神 經內科)	楊敬譽、許彥偉、 林慧琦、章育銘、 吳元禎	東區光復路二 段690號 03-6119595
	失智症特 別門診(精 神科)	吳易澄、姜學斌、 林恩聖、劉育宗、 蘇洵涵、林怡均	分機：2171
國軍桃園總 醫院新竹分 院	失智整合 門診(神經 內科)	程元梁	北區武陵路 3號
	失智整合 門診(精神 科)	林俊龍、張杰	03-5348181

(以各醫院門診訂定時間為主)



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(含復健及洗腎)時使用，最高補助 8 張車票



## 家庭照顧者支持

提供個案服務、到宅照顧技巧指導、長照知識或照顧技能訓練課程、情緒支持及團體服務之轉介、社區推廣、志工培訓及相關教育



## 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



## 社區整體照顧體系服務

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)



## 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，僅限中低收入及低收入個案分別



## 長期照顧機構 服務(公費安置)

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



## 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



## 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

# 竹市高年級健康諮詢平台

太多服務不知如何下手?諮詢平台協助您!

電話

03-5355191#339



LINE

掃描QRcode  
加入好友





# 竹市高年級健康諮詢平台 關心您



新竹市衛生局

PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

113年4月發行