

# 活得久，也活得好 長照 3.0 打造共好社會

資料提供、文字撰寫 | 衛生福利部長期照顧司

臺灣將進入「超高齡社會」，隨著人口快速老化，失能盛行率隨著平均餘命增加而同步上升，家庭結構轉變導致照顧壓力不斷增加。為回應此一嚴峻挑戰，衛福部規劃自明（2026）年起推動「長期照顧十年計畫 3.0（簡稱長照 3.0）」，以「健康促進」、「醫療照顧整合」、「積極復能」、「提升機構量能」、「強化家庭支持」、「導入智慧照顧」、「落實安寧善終」及「人力專業發展」八大目標為推動主軸，持續普及照護資源、強化家庭支持及完善專業銜接，建構以居家、社區、機構及醫療體系為基礎，並整合社會福利資源之連續性照護服務模式，以達成「健康老化、在地安老、安寧善終」的願景。



在長期照顧十年計畫 2.0（簡稱長照 2.0）奠定的基礎下，長照 3.0 更強調「醫療照顧整合」、「積極復能」及「安寧善終」，並於 2025 年 6 月 19 日公告修正《長期照顧服務申請及給付辦法》，作為未來實施的重要制度基礎，並分階段落實，以確保每一位有需求的民眾都能獲得適切的支持。

## 從 2.0 到 3.0 制度全面升級

長照 2.0 自 2017 年推動以來，服務人數與涵蓋率大幅提升，全國已形成 ABC 社區照顧網絡（A 級社區整合型服務中心、B 級複合型服務中心及 C 級巷弄長照站）。然而，長照 2.0 仍存在服務差距，例如偏鄉資源不足、醫療與長照資訊未能即時銜接、以及照顧人力不足等。

因此，長照 3.0 提出「八大目標」，不僅延續既有服務，更強化家庭支持、導入智慧科技，並將長照服務視為一條「從健康、衰弱、失能到安寧善終」的全生命週期的整合照護，民眾不是只能在失能後尋求協助，而是能在生活各階段獲得支持。

## 健康促進 從事後照顧到積極預防

長照 3.0 首要強調的便是「健康促進」。在過去，長照資源多半集中於已失能或失智者，但長照 3.0 將延續長照 2.0 預防及延緩失能失智服務，並聚焦打造「共融照顧圈」，強化互助、鼓勵健康長者協助衰弱失能失智者，使各類長者於所在社區中，可便利找到所需資源，落實活躍老化、在地安老。



長期照顧政策簡介



政府將推動「口腔衰弱及口腔機能評估」與「長者功能評估」，結合運動處方、營養指導、口腔保健與社會參與，協助長者維持體能與生活能力，讓長者不再只是被動接受照顧，而是能主動參與、延緩失能，讓「老化」與「健康」並行。

## 醫療照顧整合 出院銜接不中斷

在長照 2.0 時期，民眾最常遇到的問題之一，是從醫院出院後，等待長照服務的銜接期過長，雖已自平均 51 天縮短為 4 天，然而民眾仍期待出院當天即可獲得服務。長照 3.0 將持續改善



政府推動「口腔衰弱及口腔機能評估」及「長者功能評估」，協助長者更好判斷自身健康狀況。

這一問題，精進「出院準備銜接服務」，確保病人一出院便能直接媒合交通服務、居家服務。

同時，透過「醫療與長照資訊平台」的建置，醫師、個管人員、照顧服務員能共享病人的健康資訊，減少重複評估，縮短等待時間。這將讓長者能在熟悉的社區環境中，享有醫療與長照的「無縫接軌」。

## 積極復能 提升自主生活

「照顧不只是照料，更是重建生活。」長照 3.0 強調「積極復能」，透過醫事人員、社工人員提供的專業服務，協助失能者恢復日常生活能力。

例如長者跌倒骨折出院後，不只是安排居家照顧服務員協助，而是結合專業人員在家中指導個案及照顧者透過輔具、調整活動方式，讓長者有機會自主生活。這樣的「復能」訓練，將使民眾從依賴照顧走向自主生活，減少長期失能的風險。

## 提升機構量能 公共化與品質並進

長照 3.0 將在住宿資源不足的地區推動機構布建與床位增加，並提供多元獎助，讓失能者能在環境清靜、價格合理、服務優質及醫療資源可及的機構安心生活。

此外，未來將加強「品質獎勵制度」，透過評鑑與獎勵機制，鼓勵機構提升人力配置、照顧安全與環境品質。例如透過智慧科技，建置跌倒警示系統、照顧資訊系統，並強化感染管制與緊急應變，確保住民在機構內能獲得安全、舒適與高品質的照護。



長照 3.0 將加強「品質獎勵機制」，鼓勵機構提升硬體、增加照顧人員配置，強化感染管制與緊急應變機制。

## 強化家庭支持 照顧者不再孤單

家庭照顧者往往承擔沉重壓力。長照 3.0 將擴大「家庭照顧者支持據點」，提供到宅照顧技巧指導、轉介個別心理諮商、紓壓活動及志工關懷，讓照顧者能找到支持力量，同時考量家庭照顧者可能因不放心將被照顧者由他人照顧而不願外出參與活動，因此衛福部自去(2024)年推動「提供固定安全看視服務模式」的家照支持據點，讓照顧者能安心參與活動並獲得紓壓休息。

透過這些支持，照顧者能獲得必要的休息與力量，避免因長期壓力而身心耗竭。同時，政府將推動更多友善政策，協助上班族照顧者兼顧家庭與工作。

## 導入智慧照顧 科技讓照護更即時

智慧科技是長照 3.0 的一大亮點。政府將鼓勵導入各式智慧照顧工具，例如穿戴式裝置、跌倒警示感測器、AI 健康監測平臺，協助即時掌握長者健康狀況。

自 2026 年 7 月 1 日起，針對失能者將導入五大類居家智慧科技輔具租賃的給付及支付補助項目（含移動、移位、沐浴排泄、居家照顧床、安全看視），例如智慧電動輪椅與助行器、電動移位機與轉位滑墊、自動排泄感測清理輔具、可偵測姿勢並自動調整的智慧照顧床、跌倒警示與即時監測設備。民眾可根據照顧需求及身體狀況變化隨時更換適切輔具，解決失能者新興智慧科技輔具的照顧需求，以租賃取代購買。

## 落實安寧善終 讓人生最後一程有尊嚴

長照 3.0 不只關注「活得久」，更重視「尊嚴終老」。未來將加強社會對安寧善終與預立醫療決定的認知，鼓勵民眾在健康時就先思考與表達自己的醫療意願，讓家人與醫療團隊能尊重並依循這份決定。透過制度的推動，逐步形塑一種尊重生命、尊重選擇的文化氛圍。

同時，政府也將擴大預立醫療照護諮商的給付對象，並把相關流程納入出院準備與長照服務銜接設計中，讓更多人有機會接觸與了解預立醫療照護諮商及預立醫療決定。未來也會透過品質評核與獎勵方案，提升長照機構在末期照護的專業度與參與意願，確保住民在生命最後一程能獲得平靜與尊嚴的照顧。

## 人力專業發展 打造長照人才永續系統

人力是長照推動的核心。長照 3.0 將持續健全各職類的長照人力，提升其照顧及專業能力，並透過就業促進措施鼓勵國人（包含中高齡及二



長照 3.0 將持續健全各職類長照人力，提升其照顧專業技能，鼓勵更多人才投入長照相關科系，充實人力來源。

度就業婦女）投入長期照顧服務工作，及擴大外籍中階技術人力進用，穩固長照服務的提供。

此外，政府也會配合教育部的「五專展翅計畫」，鼓勵長照機構提供獎學金，與學校合作培育在學生的照顧專業技能，幫助新世代長照人才順利投入職場。另一方面，配合「新南向政策」補助僑外生就讀我國長照相關科系，畢業後持續留在住宿機構服務，充實專業人力來源。

## 長照 3.0 打造一個「共好」的社會

政府將持續積極建立完善的照顧制度，並整合資源，結合民間參與，透過制度創新、科技導入與社區連結，打造一個讓每一位長者都能「活得久，也活得好」的共好社會。透過八大策略目標的實踐，可以期待長照 3.0 提供更具彈性、更具溫度的長照網絡。最終目標即是讓每位民眾，皆能在生命不同階段，獲得所需照顧與支持，真正實現健康老化、在地安老、安寧善終的願景。MOHW