

推動互助喘息服務 強化社區照顧支持體系



資料提供、文字撰寫 衛生福利部長期照顧司

隨著臺灣邁入超高齡社會，長期照顧需求持續攀升，家庭照顧者負擔日益加重。為落實「健康台灣」國政綱領及長照十年計畫 3.0（簡稱長照 3.0）「照顧有喘息」的目標，政府推動「互助喘息服務試辦計畫」，透過新的服務設計，讓照顧不再只是單一家庭的責任，而是逐步延伸至社區之中，形塑彼此支援、共同承擔的照顧網絡。

作伙分擔照顧新模式 推動互助喘息服務

面對高齡化與少子女化趨勢，照顧需求日益增加，長照 3.0 推出「互助喘息服務試辦計畫」，透過家庭照顧者與專業照顧服務員共同參與，以「二對多」的互助方式照顧多位被照顧者，並採家庭照顧者換工機制，讓家庭照顧者在協助他人的同時，也能累積自己的喘息時數，提升照顧彈性與支持力量。

此模式強調「一起照顧」的參與精神，讓家庭照顧者不只是接受服務者，也能成為支持網絡的一員，進一步強化社區間的連結。家庭照顧者透過共同參與、經驗交流，以減輕壓力及建立支持關係。目前全國已於 16 個縣市布建 50 處據點，從北、中、南到東部逐步展開，擴大服務量能。

本計畫亦結合日間照顧中心及巷弄長照站等社區資源，活化閒置時段，提高服務可近性，讓民眾能在熟悉的社區環境中使用服務，

降低使用門檻，也讓照顧更貼近日常生活，使家庭照顧者更容易跨出第一步。同時導入「互助喘息預約服務與媒合平台」，提供線上查詢、預約及紀錄管理功能，使服務流程更便利。

從家庭責任走向社區共擔

參與計畫的蔣先生表示，平日需兼顧工作與照顧失智症的母親，上班日雖有日照服務，但週末仍承受較大照顧壓力。加入互助喘息服務後，母親能參與社區活動，家人也得以稍作休息；家中成員可輪流投入互助照顧，就讀大學的長子也成為固定參與的換工者，協助餐食準備與陪伴長輩。當家庭照顧者多了喘息的時間，被照顧者也能有更多社會參與的機會，彼此的生活都變得更有餘裕。

互助喘息服務透過互助機制的推動，讓照顧不再只是家庭單獨承擔，而是逐步建立彼此支持、共同分擔的照顧模式，朝向更具韌性與永續的長照支持體系邁進。 