

臺北與我  
好好慢慢老



交通休閒篇



終身學習篇



健康保健篇



失能照護篇

# ～張敬老卡，玩遍全臺北！

臺北與我  
好好慢老

每月**480點**暢遊台北，敬老卡超好康！



= **5760點**/年



搭乘臺北市敬老愛心計程車：

每趟次最高補助**50元**（扣除點數50點），其餘車資於悠遊卡內自行儲值金額中扣除喔！

敬老卡不只搭捷運，還可以搭敬老愛心計程車喔！

一卡在手，出門好方便，交通費不用省！

- ☎ 撥打叫車專線（請說明敬老卡扣點）  
市話直撥 0800-055-850（免付費）  
手機直撥 55850（付費）再按 0
- ☎ 臺北市評鑑優等敬老愛心車隊叫車專線  
台灣大車隊 55688、皇冠（台北衛星）4128-333
- ☎ 市立聯合醫院服務台（或駐衛警、保全）都可以協助叫車喔！



# 強健身體・一起揪團來運動！

臺北與我  
好好慢慢老

## 臺北市樂齡巡迴運動指導團**6**大服務

由專業的體適能教練們組成，到臺北市各個鄰里做免費運動課程。

戶外運動體驗

精選主題課程

戶外運動課程

教學系列影片

運動教練外送服務

樂齡團體運動指導員培訓

把老師免費送到你家！  
厝邊頭尾，大家作伙來運動！

自己運動  
好無聊嗎？

洽辦單位

體育局全民運動科

☎ (02) 2570-2330 轉6127



f 樂齡巡迴運動指導團

# 退而不休・成為貴人

臺北與我  
好好慢老

斜槓不是年輕人的專利，突破人生框架，成為別人的貴人！

用你的珍貴經驗，發揮自由創意，薪傳給下一代！



臺北市社會局不定期公開甄選學有專長或具有特殊技藝之55歲以上長者，成為臺北市銀髮貴人，並經本局媒合至運用單位提供公益性之教學服務。

精彩豐富的教學服務課程與活動，讓多才多藝的你，技藝專長薪火相傳下一代，也分享予社會大眾。

洽辦單位

社會局老人福利科



1999 (外縣市02-2720-8889) 轉6967

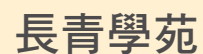


臺北市政府社會局  
Department of Social Welfare, Taipei City Government



廣告

臺北與我  
好好慢慢老



凡年滿60歲以上且本人、配偶或其直系血親設籍臺北市均可。提供生活資訊、語文、繪畫藝術、體適能保健、表演藝術、園藝綠化等課程研習服務。

社會局老人福利科

 1999 (外縣市02-2720-8889) 轉6967

A stylized illustration of a person with short, grey hair. They are wearing an orange long-sleeved shirt and a dark grey backpack. They are holding a yellow camera with a black lens and a black strap up to their right eye, as if taking a picture. The person has a simple, friendly expression with a small smile. The background is a solid light beige color.

A stylized illustration of a man with grey hair, wearing an orange t-shirt, looking down at a large orange sphere. He has a slight smile and his hands are positioned near the sphere. A smaller orange sphere is floating above the larger one. The background is a solid light beige color.

# 人人都須繳健保・北市長者免煩惱

補助老人健保費自付額，每人每月至多補助**NT.826元**



詳情請洽臺北市政府  
社會局網站

## 老人健保自付額補助對象

符合老人健保費自付額補助資格者，保費由社會局直接代為支付給健保署，不會匯入個人帳戶。



年滿**65**歲之長者或年滿**55**歲之原住民，且符合下列條件：

- 設籍並實際居住臺北市滿1年者
- 最近1年內居住國內之時間合計滿183天
- 納稅義務人最近1年之綜合所得稅核定稅率未達20%者
- 未獲其他政府機關全額補助健保費自付額者

## 洽辦單位

社會局老人福利科

☎ 1999 (外縣市02-2720-8889) 轉6967

提供長者健保保費自付額補助，  
放心醫療免煩惱！

生病不擔心，  
健康呷百二！





健康檢查費用貴森森？

免驚，政府出錢！  
臺北市免費老人健檢服務，  
把關你的身體健康！

一起作伙  
來檢查！



詳情請洽臺北市  
政府衛生局

# 老人免費健康檢查 逗陣作伙拼健康！

## 資格條件

具中華民國身分證且設籍臺北市，年滿**65**歲以上長者、  
年滿**55**歲以上原住民，取號時間以每年公告為準：

- 健檢及報到攜帶身分證與健保卡
- 55至64歲之原住民長者，請另多攜帶戶口名簿或相關證明文件

## 洽辦單位

衛生局健康管理科

☎ 1999 (外縣市02-2720-8889) 轉1803 或1805

檢查共分**A**、**B**二套方案，可任選「一套」，  
如去年已做B套，今年只能做A套，B套要相隔  
一年才可再選喔！（A套則每年皆可選）

|      | A套                                                                                | B套    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 共同項目 | 健康史、身體評估、憂鬱症篩檢、認知功能評估、尿液常規檢查、血液常規檢查、生化檢查(包含白蛋白、球蛋白、尿酸、尿素氮)、糞便潛血免疫分析及檢查結果保健諮詢與異常轉介 |       |
| 套餐項目 | 甲狀腺刺激素免疫分析、心電圖檢查、α-胎兒蛋白檢查、胸腔X光檢查                                                  | 腹部超音波 |

備註：健康檢查每人每年1次為限

# 健康預防·超前佈署

臺北與我  
好好慢老

- 肺炎鏈球菌疫苗接種服務全年無休，設籍臺北市年滿65歲以上長者或年滿55歲以上原住民，儘早攜帶「身分證」及「健保卡」(原住民族需再攜帶原住民身分證明文件)至臺北市肺炎鏈球菌疫苗合約院所接種。
- 接種疫苗是預防疾病最有效的方法，每年10月接種流感疫苗，提升免疫力，保護自己及家人。

洽辦單位 衛生局疾病管制科 ☎ (02)2375-3782

雙管齊下，照顧自己，  
讓子女安心！

降低流感重症機率，  
讓保護力更完整！

備註：與新冠肺炎疫苗接種間隔至少7天



來這裡和大家一起唱唱歌、  
下下棋、做做運動！



# 原來幸福離我們這麼近

社區照顧關懷據點，用心陪伴你

關懷訪視、問安服務、諮詢及轉介服務、餐飲服務、健康促進  
等多元服務，建立連續性之照顧體系。



詳情請洽臺北市銀髮族地圖

臺北與我  
好好慢老

洽辦單位

社會局老人福利科

☎ 1999 (外縣市02-2720-8889) 轉6967

# 長照2.0 有更多人罩著你！

臺北與我  
好好慢慢老

貼心照護靠長照，老年生活沒煩惱！

不論您在家或醫院中，只要您  
或家人有長期照顧服務需求

長期照顧2.0，讓您  
找得到、用得到！

## 長照專線



長期照顧管理中心

「照顧管理專員」陪伴您！

服務時間：每週一至週五

08:30-12:00、13:30-17:30



長照服務線上申請

# 防走失服務・一起找到回家的路

預防失智家人走失，請您現在這麼做

一時之間我就迷路了，  
也忘記自己是誰……

幸好有愛心手鍊和布標，  
讓幫忙的人可以有聯繫資訊！

臺北與我  
好好慢慢老

- **預防走失手鍊(愛心手鍊)：**  
逕洽中華民國老人福利推動聯盟申請。  
電話：02-2597-1700



愛心手鍊

- **GPS個人衛星定位器(輔具)：**  
逕洽臺北市政府社會局身心障礙者福利科。  
電話：1999 轉2267、2268



衛星定位器

- **指紋捺印：**  
逕洽臺北市政府警察局各分局或臺北市政府衛生局簽約之7家醫療院所申請。



指紋捺印

- **愛心布標：**逕洽台灣失智症協會申請。



愛心布標