

高雄市六龜區 長者健康整合式評估 資源手冊



高雄市 六龜 區衛生所 112.7 印製

前 言

依據內政部統計，臺灣 65 歲以上人口已於 107 年突破 14%，進入「高齡社會」，並將於 114 年突破 20%，邁入「超高齡社會」。衛生福利部 106 年老人狀況調查報告發現，55 歲以上民眾之衰弱情形，隨年齡增加而逐年上升。依據行政院主計總處 109 年人口及住宅普查報告，65 歲以上長者失能率為 13.3%。人口結構快速高齡化，導致失能及失智長者增加，對國家醫療衛生體系帶來沉重負擔。

世界衛生組織(WHO)於 108 年公布新版長者整合性照護評估指引(Integrated care for older people, ICOPE)，提出長者六大功能(認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱)之評估工具與照護路徑，能早期發現長者功能衰退的徵兆，及早介入整合照護，達到預防及延緩失能的效果。本市近年來持續以上述理念，以長者六大功能為主，結合用藥及社會照護與支持兩大面向，強化社區資源平台建置及維護，提供普及性、可近性之長者健康促進資源。此外，製作資源手冊，供社區機構參考運用，協助長者運用社區健康資源，促進長者健康管理以減少衰弱發生，達到預防及延緩失能之目的。

目 錄

高雄市六龜區簡介

長者整合性照護 六+2 大面向資源	錯誤! 尚未定義書籤。
認知功能	6
行動功能	12
營養	18
視力	22
聽力	25
憂鬱	27
用藥	30
社會照護與支持	32
備註	40



高雄市六龜區簡介

本區東與桃源區、茂林區為鄰，西與甲仙區、杉林區、美濃區為鄰，南與屏東縣相接，南北狹長，為六龜地塹帶，面積約 194 平方公里。居民除客家、閩南族群外，亦包含外省及原住民。截至 111 年底，老年人口比率逾 25%，為超高齡社會，老化指數為 358，遠高於本市。



長者整合性照護六+2 大面向資源

身心功能全顧好 健康久久免煩惱

透過長者健康整合式評估，及早發現衰弱風險，達到預防延緩失能的目的



評估認知度

提早防失智



評估行動力

肌少症掰掰

長者功能評估



營養要評估

好吃又健康

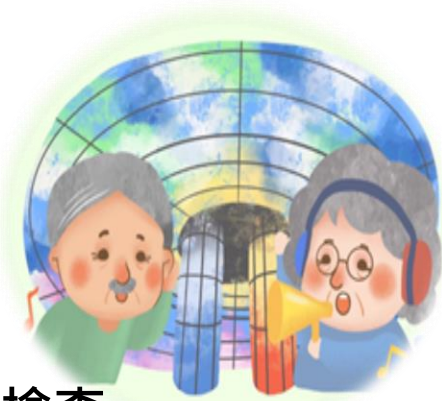


量六力 Line@



視力要檢查

目珠金西西



聽力要檢查

聽得清清清



評估憂鬱度

健康老樂活

認知篇

失智症預防

隨著研究的進展，我們逐步瞭解有助於預防或延緩失智的因子，我們應積極在生活中增加大腦保護因子(趨吉)，同時減少危險因子(避凶)，以降低罹患失智症的風險，甚至預防失智症的發生。

趨吉 增加大腦保護因子

多動腦



多運動



多社會參與



均衡飲食



維持適當體重



保護聽力



避凶 遠離失智症危險因子

憂鬱



抽菸



三高



頭部外傷



認知資源說明

社區資源

資源種類	服務內容	對象
失智社區服務據點	提供 失智者 及 照顧者 多元複合支持服務，如認知促進、緩和失智、安全看視、照顧者照顧訓練及照顧者支持團體等，普及失智社區照顧服務。	疑似或確診失智
C級巷弄長照站	1. 提供 健康 與 亞健康老人 提供健康促進、電話問安、關懷訪視及共餐或送餐等服務，落實預防及延緩失能。 2. 包含醫事 C(衛生局)、據點 C(社會局)、文化健康站(原委會)等	65 歲以上長者為主
失智友善商家	經衛生所輔導後可協助發現失智長者給與通報相關單位。	
其他失智資源	預防走失老人安心手鍊申請、失智症關懷專線等。	

醫療資源

資源種類	服務內容	對象
失智共同照護中心	協助失智者及其家庭，提供確診到失智症照護資源使用及相關專業諮詢（個案服務、確診、連結轉介服務）。	疑似或確診失智個案及其照顧者
失智友善診所	失智友善診所可提供民眾失智症初步篩檢，及轉介後續確診服務。	
神經(內)科、身心科/精神科醫療院所	失智症的診斷與治療。	



認知資源列表

最新及更多認知資源查詢



一、C 級巷弄長照站、失智據點、失智友善商家

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	私立福田居家式長期照顧服務機構	六龜區義寶里光復路 107 號 3 樓	07-6891011	失智社區服務據點	週一-五 09:00-12:00
2	私立福田居家式長期照顧服務機構	六龜區義寶里光復路 107 號	07-6891011	C 級巷弄站 (醫事 C、伯公站)	週一-五 09:00-16:30
3	新開部落發展協會	六龜區新發里和平路 115 之 1 號	07-6791550	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-五 08:30-15:30
4	文武社區發展協會	六龜區文武里光明巷 40 號	0911161948	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-五 08:30-12:30
5	中興社區發展會	六龜區中興里中庄 194 號	07-6891096	C 級巷弄站 (據點 C)	週二三四 08:00-12:00 13:00-16:00
6	新威社區發展協會	六龜區新威里新威 128 號	07-6872825	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-五 08:00-12:00 13:00-16:00
7	荖濃社區發展協會	六龜區荖濃里南橫路 97 號	0910-562086	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-四 08:00-12:00
8	六龜社區發展協會	六龜區六龜里華北街 60 號之 1	07-6891219	C 級巷弄站 (據點 C)	週四五 08:00-12:00
9	新寮社區發展協會	六龜區新寮里三民路 14 號	07-6871034	C 級巷弄站 (據點 C)	週四 13:00-16:00

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
					週五 08:30-12:00
10	義寶社區發展協會	六龜區義寶里維新街1巷2號	07-6894849	社區照顧關懷據點	週二三四 08:00-12:00
11	興龍社區發展協會	六龜區興龍里土龍74號	0905553533	社區照顧關懷據點	週三 08:30-11:30
12	大津社區發展協會	六龜區大津里大津49號	07-6801102	社區照顧關懷據點	週五 09:00-12:00
13	六龜區衛生所	六龜區六龜里民治路16號	07-6891244	失智友善組織	週一-五 08:00-12:00 14:00-17:30
14	大嘉診所	六龜區義寶里太平路114號	07-6895789	失智友善診所	週一-五 07:30-11:30 14:30-17:30
15	六龜農會	六龜區義寶里光復路109號	07-6892111	失智友善組織	週一-五 08:00-12:00 14:00-17:30
16	高雄市立圖書館六龜分館	六龜區義寶里光復路70號	07-6892105	失智友善組織	週二-日 08:00-12:00 14:00-17:30
17	滿園鄉早餐店	六龜區義寶里光復路120號	07-6894011	失智友善組織	每日 07:00-10:00
18	7-11 便利超商-荖濃門市	六龜區荖濃里南橫路45號	07-6882559	失智友善組織	每日 08:00-12:00
19	山城休息站	六龜區中興里中庄58-57號	<u>07-6892256</u>	失智友善組職	每日 08:00-12:00

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
20	台灣基督長老教六農教會	六龜區六龜里育樂巷 22 號	07-6892229	失智友善組織	週日 08:00-11:00
21	財團法人台灣督復臨安息日會台灣區會藤枝教會	六龜區六龜里民治路 15 巷 2-18 號	07-6893376	失智友善組織	週日 08:00-11:00
22	基督教山幼院	六龜區興龍里東溪山莊 1 號	07-6891054	失智友善組織	週六日 08:00-12:00
23	康毅復健治療所	六龜區六龜里民治路 16 號 2 樓	07-6893619	失智友善組織	週一-五 08:00-11:30 (週四休息)
24	7-11 便利超商-六龜門市	六龜區義寶里光復路 98 號	07-68965325	失智友善組織	每日 08:00-12:00
25	失智症關懷專線		0800-474580	免費洽詢 提供失智症相關諮詢服務，並給予照顧者心理支持。	週一-五 09:00-21:00
26	社會局長青綜合服務中心-預防走失-安心手鍊		07-7710055, 3352	罹患失智症、智能障礙等 首次申請 1 條免費	週一-五 08:00-17:30

資料更新時間：112 年 5 月

二、失智共照中心、失智友善診所等醫療資源

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	六龜區衛生所	六龜區六龜里民治路 16 號	07-6891244	1. 神經內科駐診 2. 失智友善診所	每月最後一個週四 09:00-12:00
2	衛生福利部旗山醫院	旗山區大德里 2 鄰中學路 60 號	07-6613811, 1272 0905-258128	失智共照中心	週一-五 08:00-12:00 13:30-17:30
3	大嘉診所	高雄市六龜區太平路 114 號	07-6895789	1. 家醫科 2. 失智友善診所	週一-五 07:30-11:30 14:00-18:00 週六 07:30-11:30 週一夜診 18:00-21:00

資料更新時間：112 年 5 月



行動篇

廣告

長者跌倒隱憂

居家環境安全 & 肌力是關鍵



居家環境 **3** 部曲
營造安全的居家環境

- 1 充足照明
- 2 居家防滑
- 3 輔助扶手

運動 **3** 處方
增加長輩身體適能

- 1 肢體柔軟度訓練
- 2 平衡訓練
- 3 肌力訓練

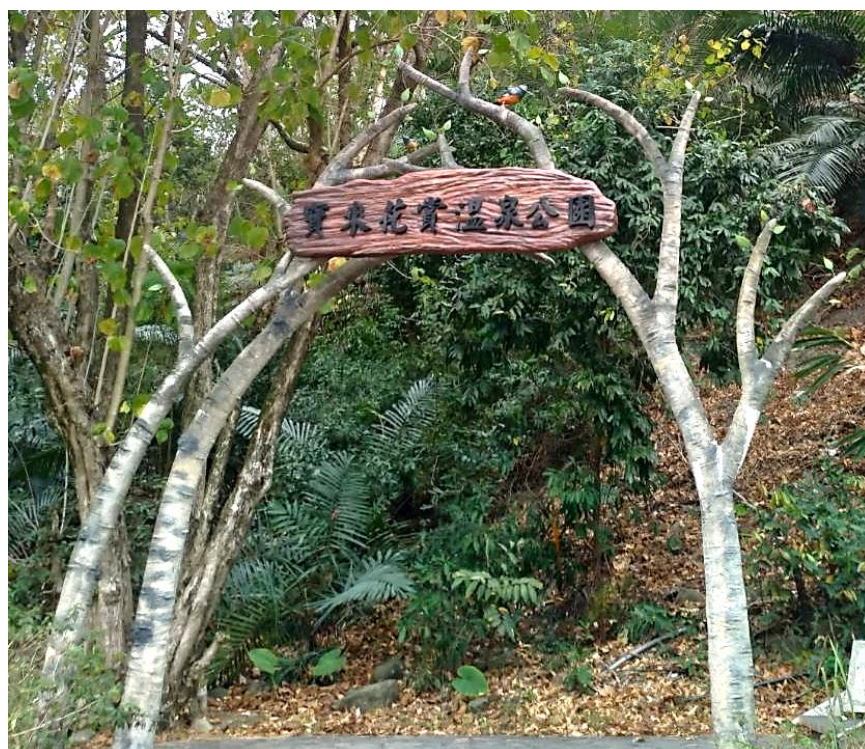


經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

引用國民健康署 長者跌倒隱憂 宣導單張

行動資源說明

資源種類	服務內容
C 級巷弄長照站	1. 提供 健康與亞健康之 65 歲以上長者 提供健康促進、電話問安、關懷訪視及共餐或送餐等服務，落實預防及延緩失能。 2. 包含醫事 C(衛生局)、據點 C(社會局)、文化健康站(原委會)等
社區運動團體	由個人或團體於社區中辦理運動之團體(如土風舞、舞蹈班等)。
運動場地	社區內可提供運動之場地(如:活動中心、運動場館、步道(健走、自行車道等)、公園等)。
輔具資源	輔具中心、輔具服務據點及輔具便利站提供之服務，包括輔具展示、申請、諮詢、評估、使用訓練、追蹤、調整、租借、回收、維修及資源整合與轉介，各站點提供之內容不同，請事先洽詢。
醫療資源	骨科、復健科、物理治療、職能治療、肌少症等醫療院所、物理治療所、職能治療所等



行動資源列表

最新及更多行動資源查詢



一、C 級巷弄長照站

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	私立福田居家式長期照顧服務機構	六龜區義寶里光復路107號	07-6891011	C 級巷弄站 (醫事 C、伯公站)	週一-五 09:00-16:30
3	新開部落發展協會	六龜區新發里和平路115之1號	07-6791550	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-五 08:30-15:30
4	文武社區發展協會	六龜區文武里光明巷40號	0911161948	C 級巷弄站 (據點 C)	週一五 08:30-12:30
5	中興社區發展會	六龜區中興里中庄194號	07-6891096	C 級巷弄站 (據點 C)	週二三四 08:00-12:00 13:00-16:00
6	新威社區發展協會	六龜區新威里新威128號	07-6872825	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-五 08:00-12:00 13:00-16:00
7	荖濃社區發展協會	六龜區荖濃里南橫路97號	0910562086	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-四 08:00-12:00
8	六龜社區發展協會	六龜區六龜里華北街60號之1	07-6891219	C 級巷弄站 (據點 C)	週四五 08:00-12:00
9	新寮社區發展協會	六龜區新寮里三民路	07-6871034	C 級巷弄站 (據點 C)	週四 13:00-16:00

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
		14 號			週五 08:30-12:00

資料更新時間：112 年 5 月

二、社區運動團體

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	義寶里活動中心	六龜區義寶里維新街 1 巷 2 號	07-6891731	有氧運動 1800 元/期	週三 19:00-21:00
2	義寶里活動中心	六龜區義寶里維新街 1 巷 2 號	07-6891731	有氧運動 900 元/10 堂	週二 19:00-21:00
3	文武里活動中心	六龜區文武里光明巷 40 號	07-6892216	健康舞 100 元/人	週二 19:00-21:00

資料更新時間：112 年 5 月

三、運動場地

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	新開紀念公園 (草地人溫泉會館對面)	六龜區新發里新開路 33-1 號	無	公園	每日
2	浦來溪頭社戰道(寶來里寶來花賞溫泉公園旁)	六龜區中正路 137 號	無	健走步道	每日
3	寶來花賞溫泉公園	六龜區寶來里中正路 137 號	07-6883361	公園 泡足湯收費	週二 10:00-17:00 週四 09:00-21:00 其餘時間為 10:00-21:00
4	美崙山步道(新)	六龜區新發里新	無	健走步道	每日

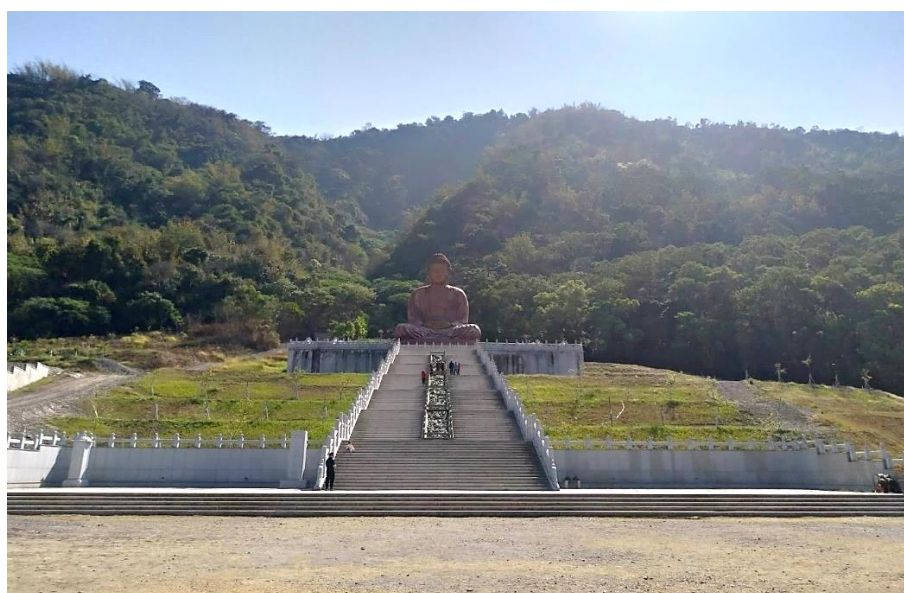
No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
	開慈祐宮旁)	開 85 之 1 號			
5	新威森林公園	六龜區新威路 171 號	無	公園	每日
6	龍興國小運動 中心	六龜區中興里 中庄 193 號	07- 6891140	籃球場	週末 8:00-18:00
7	新威國小健走 步道	六龜區新威里新 威 212 號	無	健走步道	週末 8:00-18:00
8	百年古井步 道(新寮社區 活動中心對面 小路)	六龜區新寮里三 民路 14 號	無	健走步道	每日
9	六龜高中	六龜區義寶里光 復路 212 號	07- 6891023	操場	週一-五 06:00-07:30 17:00-18:30 週末及國定假日 06:00-18:30
10	六龜國小	六龜區義寶里光 復路 40 號	07- 6891053	操場	週一-五 06:00-07:30 17:00-18:30 週末及國定假日 06:00-18:30
11	寶來國中	六龜區寶來里中 正路 137 號	07- 6881258	操場	上課時間不開放 目前施工中
12	寶來國小	六龜區寶來里中 正路 89 號	07- 6881009	操場	上課時間不開放
13	新發國小	六龜區新發里和 平路 130 號	07- 6791387	操場	上課時間不開放
14	荖濃國小	六龜區荖濃里南 橫路 72 號	07- 6881311	操場	上課時間不開放

資料更新時間：112 年 5 月

四、醫療及輔具資源

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	六龜區衛生所	六龜區六龜里 民治路 16 號	07-6891244	骨科	每月第 2、4 週(週三) 09:00-12:00
			六龜輔具便利站 07-6226730 轉 112、113	諮詢、回 收、租借(預 約)	每月第一週 (週一) 09:00-11:00
2	康毅物理 治療所	六龜區六龜里 民治路 16 號 2 樓	07- 6893619	復健治療	週一三五 上午、下午 週二 上午
3	勇健有限 公司	六龜區義寶里 太平路 51 巷 1 弄 10 號	0986-733066	輔具服務 (購置或租賃)	週一-五 08:00-17:00
4	偉成醫療 用品有限 公司	六龜區義寶里 太平路 3 號	07-6891239	輔具服務 (購置或租賃)	週一-五 08:00-17:00

資料更新時間：112 年 5 月



營養篇

三好一巧吃到老 營養多元好重要

三好一巧



吃得下
食材選軟嫩
好嚼好吞下



吃得夠
少量又多餐
吃夠才營養



吃得對
食物六大類
天天都吃對



吃得巧
烹調小技巧
餐餐更美味



認識6大類



乳品類

牛奶、起司、優格、優酪乳



水果類

蘋果、香蕉、鳳梨、奇異果



蔬菜類

高麗菜、蘿蔔、青椒、香菇



油脂與堅果種子類

大豆油、花生、芝麻、酪梨



豆魚蛋肉類

雞肉、豬肉、牛肉、雞蛋



全穀雜糧類


吐司、白飯、冬粉、饅頭

引用國民健康署 三好一巧吃到老 營養多元好重要 宣導單張

營養資源說明

資源種類	服務內容
社區營養推廣中心	由專業營養師提供全面的營養照護服務，包含在地居民營養問題分析、社區營養照護人員培訓、社區營養教育、營養風險篩檢、健康餐飲輔導等服務。
提供共餐或供餐服務的據點	提供 健康 與 亞健康老人 提供健康促進、電話問安、關懷訪視及共餐或送餐等服務，落實預防及延緩失能。據點之共/供餐服務之提供與收費情形會依據據點之做法有所不同，建議民眾使用前可先洽詢。
營養健康餐食	提供經高雄市社區營養推廣中心輔導符合我的餐盤商家。
醫療資源	糖尿病共同照護網服務機構(簡稱糖尿病共照網院所)、代謝症候群合約院所、語言治療、牙科等醫療院所等

營養資源列表

最新及更多營養資源查詢 



一、社區營養推廣中心、共餐/供餐服務單位、健康盒餐等

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	社區營養推廣中心-六龜分中心(六龜區衛生所)	六龜區六龜里 民治路 16 號	07-6891244	營養照護	每 2 個月一次(週三) 09:00- 12:00
2	寶來生活重建協會	六龜區寶來里 樣仔腳 32-8 號	07-6883651	關懷訪視、餐飲服務等	週二 09:00- 12:30
3	新發社區發展協會	六龜區新發里 和平路 115 之 1 號	0911- 272545	送餐服務 (獨居、身障)	週一-五 中餐

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
4	私立福田居家式長期照顧服務機構	六龜區義寶里 平和巷 7 號	07-6893357	居家服務、喘息服務老人營養餐飲服務	每日 08:00- 20:00
5	私立福田居家式長期照顧服務機構	六龜區義寶里 光復路 107 號	07-6891011	C 級巷弄站 (醫事 C、伯公站)、共餐	週一-五 09:00- 16:30
7	新開部落發展協會	六龜區新發里 和平路 115 之 1 號	07-6791550	C 級巷弄站 (據點 C)、共餐	週一-五 08:30- 15:30
8	文武社區發展協會	六龜區文武里 光明巷 40 號	0911161948	C 級巷弄站 (據點 C)	週一五 08:30- 12:30
9	中興社區發展會	六龜區中興里 中庄 194 號	07-6891096	C 級巷弄站 (據點 C)、共餐	週二三四 08:00- 12:00 13:00- 16:00
10	新威社區發展協會	六龜區新威里 新威 128 號	07-6872825	C 級巷弄站 (據點 C)、共餐	週一-五 08:00- 12:00 13:00- 16:00
11	荖濃社區發展協會	六龜區荖濃里 南橫路 97 號	0910562086	C 級巷弄站 (據點 C)、共餐	週一-四 08:00- 12:00
12	六龜社區發展協會	六龜區六龜里 華北街 60 號之 1	07-6891219	C 級巷弄站 (據點 C)、共餐	週四五 08:00- 12:00
13	新寮社區發	六龜區新寮里	07-6871034	C 級巷弄站	週四

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
	展協會	三民路 14 號		(據點 C)、共餐	13:00- 16:00 (中午無共餐) 週五 08:30- 12:00
14	義寶社區發展協會	六龜區義寶里 維新街 1 巷 2 號	07-6894849	社區照顧關懷 據點、共餐	週二三四 08:00- 12:00
15	興龍社區發展協會	六龜區興龍里 土龍 74 號	0905553533	社區照顧關懷 據點、共餐	週三 08:30- 11:30
16	大津社區發展協會	六龜區大津里 大津 49 號	07-6801102	社區照顧關懷 據點、共餐	週五 09:00- 12:00
17	宗山便當店	六龜區義寶里 光復路 65 號	07-6891062	健康盒餐(鯖魚便當)	週一-五 10:00- 13:00
18	隨緣素食	六龜區義寶里 太平路 41 號	07-6893966	健康盒餐(素肉排便當)	週一-五 06:00- 13:00

資料更新時間：112 年 5 月

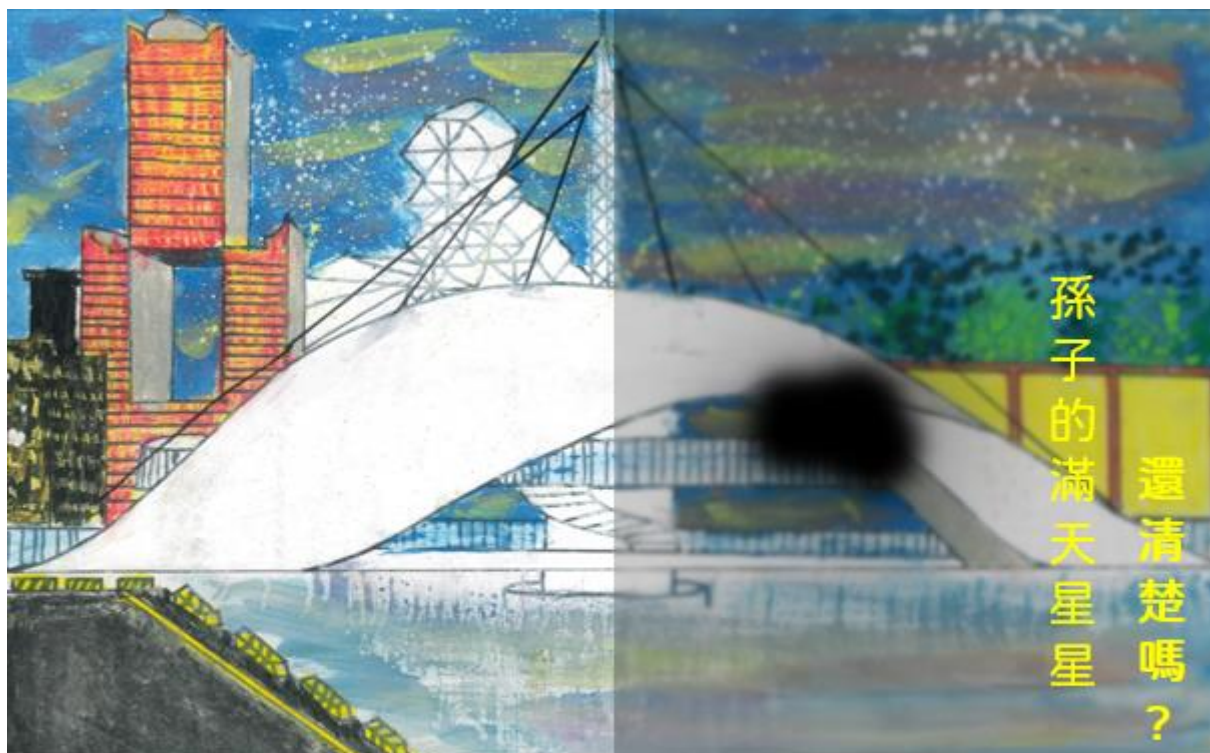
二、營養相關醫療資源

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	六龜牙科醫療站	六龜區六龜里民治路 16	07-6892370	牙科診所 假牙評估及裝	週一-五 08:30-12:00

No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
		號		置	14:00-17:30
2	尼布恩牙醫	六龜區義寶里太平路 97 號	076895005	牙科診所 假牙評估及裝置	週二-五 09:00-12:00 13:30-17:00 週二-三(夜診) 18:00-20:30
3	六龜區衛生所	六龜區六龜里民治路 16 號	07-6891244	家醫科 營養諮詢	週一-五 08:00-12:00 14:00-17:30 (週二巡迴醫療)
4	大嘉診所	六龜區義寶里太平路 114 號	07-6892758	家醫科 糖尿病共照院所(營養諮詢)	週一-五 07:30-11:30 14:00-18:00 週六 07:30-11:30 週一(夜診) 18:00-21:00
5	鄉和診所	六龜區義寶里光復路 335 號	07-6893359	家醫科	週一-五 08:00-12:00 14:00-18:00 夜診: 週六 07:30-11:30
6	再生診所	六龜區義寶里光復路 30 號	07-6892201	家醫科	週一-五 08:00-12:00 14:00-18:00 週六 08:00-12:00

資料更新時間：112 年 5 月

視力篇



年長、慢性病

眼球機能容易退化出現疾病

(白內障、青光眼、黃斑部/視網膜病變等)

可能**沒有**症狀

可能出現**黑點、模糊、視野受限**等

提升**跌倒**風險

儘早就診接受檢查

糖尿病病友記得定期做眼底檢查唷~~

護
眼
六
招

- 1** 多戶外活動
- 2** 多閉眼休息
- 3** 光線要充足
- 4** 多吃蔬果(深綠/黃)
- 5** 睡好睡飽
- 6** 視力檢查

視力資源列表

最新及更多視力功能資源查詢



No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	麗美眼鏡行	六龜區義寶里 太平路 40 號	07-6891243	驗光、配鏡 服務	每日 08:30-18:30
1	六龜區衛生所	六龜區六龜里 民治路 16 號	07-6891244	糖尿病共照 網院所 眼科支援	週一-五 08:00-12:00 14:00-17:30 (週二巡迴醫療) 眼科支援時間 每月第一個週四 09:00-11:30
2	六龜區大嘉診所	六龜區義寶里 太平路 114 號	07-6895789	糖尿病共照 網院所 (有眼底鏡檢查)	週一-五 07:30-11:30 14:00-18:00 週六 07:30-11:30 週一夜診 18:00-21:00

資料更新時間：112 年 5 月

聽力篇

🎯 聽力損失，不只影響聽力

跌倒 ↑

失智 ↑

憂鬱 ↑

🎯 聽力損失該怎麼做



🎯 溝通技巧

環境安靜

面對面

音調放低

表情+動作

避免高音

使用輔聽器

不要大吼

語速放慢



聽力資源列表

最新及更多聽力功能資源查詢



No	單位名稱	地址	電話	服務說明	服務時間
1	六龜區大嘉診所	六龜區義寶里 太平路 114 號	07-6895789	耳鼻喉科	週一-五 07:30-11:30 14:00-18:00 週六 07:30-11:30 週一夜診 18:00-21:00
2	六龜區衛生所	六龜區六龜里 民治路 16 號	07-6891244	耳鼻喉科	週一-五 08:00-12:00 14:00-17:30 (週二巡迴醫療)
			六龜輔具便利 站 07- 6226730, 轉 112、113	諮詢、回 收、租借 (預約)	每月第一週(週 一) 09:00-11:00
3	勇健有限 公司	六龜區義寶里 太平路 51 巷 1 弄 10 號	0986-733066	助聽器補助 輔具服務 (購置或租 賃)	週一-五 08:00-17:00
4	偉成醫療 用品有限 公司	六龜區義寶里 太平路 3 號	07-6891239	助聽器補助 輔具服務 (購置或租 賃)	週一-五 08:00-17:00

資料更新時間：112 年 5 月

憂鬱篇

寬心養身

SMILE

Sleep
能睡

~
睏

Mobile
能動

~
活動

Interact
互動

~
抬槓

Love/Laugh
笑/關懷

~
笑
~
關心

Eat
能吃

~
呻



引用自衛生福利部心理及口腔健康司寬心養身宣導單張

憂鬱資源列表

最新及更多憂鬱資源查詢



No	單位名稱	地址	電話	服務說明
	旗山醫院	07-6613811~5	身心科(失智症門診)	掛號時間 週一~三 08:00~11:30 週四~五 12:00~16:30
1	社區心衛中心	07-7134000, 5705	心理健康諮詢。 免費	週一-五 08:00-12:00 13:30-17:30
2	六龜區衛生所 心理諮商專線	07-6891244, 25	心理健康諮詢。 免費	週一-五 08:00-12:00 13:30-17:30 (諮詢室)
3	安心專線	1925	心理健康諮詢。 免費	24 小時
4	生命線	1955	心理健康諮詢。 免費	24 小時
5	張老師輔導專線	1980	心理健康諮詢。 免費	24 小時
6	高雄市政府社會局長青綜合服務中心	07-7710055, 3328 或 3321	提供高雄市 長輩及家屬 心理諮詢(商)服務。採面對面會談 (請事先預約) 。	週一-五 08:00-12:00 13:30-17:30
7	社團法人高雄市築夢關懷協會	07-5537971 07-5538560	提供高雄市 精神病人及家屬 心理支持、社區復健/生	週一-五 09:00-12:00 14:00-17:00

No	單位名稱	地址	電話	服務說明
			活照顧/重建、職業訓練/輔導等服務。	
8	老人諮詢服務中心(老朋友專線)	0800-228585	銀髮族及關心銀髮族的朋友，提供電話心理諮詢及問安服務。	週一-五 08:30-12:00 13:00-18:00
9	家庭照顧者關懷專線	0800-507272	提供 照顧者 心理協談、紓壓、志工關懷等八大服務。	週一-五 9:00-17:00
10	失智症關懷專線	0800-474580	提供失智症相關諮詢服務，並給予照顧者心理支持。	週一-五 9:00-21:00

資料更新時間：112 年 5 月



用藥篇

藥品不是伴手禮 吃錯傷身又傷財



來路不明容易買到假藥



藥品未經過我國審查
藥品療效品質安全不確定

生病看醫師



用藥問藥師



藥品說明書（仿單）未標示中文使用方法
無法清楚明白藥品正確用法用量



使用無我國藥品許可證之藥品發生藥害
不能申請藥害救濟

用藥資源列表

序號	資源單位名稱	地址	電話	服務時間
1	東冠藥局	六龜區義寶里太平路 5 號	07-6891852	週一-五 07:00-12:00 14:00-19:00 週六 07:00-12:00
2	永昇藥局	六龜區義寶里太平路 85 號	07-6895522	每日 09:00-21:00
3	大晉藥局	六龜區義寶里太平路 116 號	07-6893650	週一-五 07:30-11:30 14:00-18:00 週六 07:30-11:30 週一夜診 18:00-21:00
4	曾藥局	六龜區義寶里太平路 11 號	07-6891030	每日 09:00-21:00
5	壽安堂中西藥局	六龜區義寶里太平路 82 號	07-6891213	每日 09:00-20:00
6	中春藥局	六龜區中興里中庄 77 號	07-6893090	每日 09:00-20:00
7	冠元藥局	六龜區寶來里中正路 62 號	07-6881169	每日 09:00-20:00
8	寶來藥局	六龜區寶來里中正路 94 號	07-6881272	每日 09:00-20:00

資料更新時間：112 年 5 月

社會照護與支持篇



社會照護與支持資源列表



最新及更多據點資源查詢



最新及更多社區課程資源查詢

一、社區據點、辦理社區課程單位

序號	資源單位名稱	地址	電話	服務單位說明	服務時間
1	義寶里活動中心	六龜區義寶里維新街 1 巷 2 號	07-6891731	有氧運動 1800 元/期	週三 19:00-21:00
2	義寶里活動中心	六龜區義寶里維新街 1 巷 2 號	07-6891731	有氧運動 900 元/10 堂	週二 19:00-21:00
3	文武里活動中心	六龜區文武里光明巷 40 號	07-6892216	健康舞 100 元/人	週二 19:00-21:00
4	私立福田居家式長期照顧服務機構	六龜區義寶里光復路 107 號	07-6891011	C 級巷弄站 (醫事 C、伯公站)	週一-五 09:00-16:30
6	新開部落發展協會	六龜區新發里和平路 115 之 1 號	07-6791550	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-五 08:30-15:30
7	文武社區發展協會	六龜區文武里光明巷 40 號	0911161948	C 級巷弄站 (據點 C)	週一五 08:30-12:30
8	中興社區發展會	六龜區中興里中庄 194 號	07-6891096	C 級巷弄站 (據點 C)	週二三四 08:00-12:00 13:00-16:00
9	新威社區發展協會	六龜區新威里新威 128 號	07-6872825	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-五 08:00-12:00 13:00-16:00

序號	資源單位名稱	地址	電話	服務單位說明	服務時間
10	荖濃社區發展協會	六龜區荖濃里南橫路 97	0910562086	C 級巷弄站 (據點 C)	週一-四 08:00-12:00
11	六龜社區發展協會	六龜區六龜里華北街 60 號之 1	07-6891219	C 級巷弄站 (據點 C)	週四五 08:00-12:00
12	新寮社區發展協會	六龜區新寮里三民路 14 號	07-6871034	C 級巷弄站 (據點 C)	週四 13:00-16:00 週五 08:30-12:00
13	義寶社區發展協會	六龜區義寶里維新街 1 巷 2 號	07-6894849	社區照顧關懷據點	週二三四 08:00-12:00
14	興龍社區發展協會	六龜區興龍里土龍 74 號	0905553533	社區照顧關懷據點	週三 08:30-11:30
	大津社區發展協會	六龜區大津里大津 49 號	07-6801102	社區照顧關懷據點	週五 09:00-12:00
15	高雄市六龜區樂齡學習中心	六龜區荖濃里南橫路 72 號	07-6881311#11	一般民眾	週二三 08:00-12:00
16	鳳山長青學苑	鳳山區三民里光遠路 222 號	鳳山長青學苑 07-7470668 鳳山老人活動中心 07-7460886 長青綜合服務中心 07-7710055,	設籍本市年滿 55 歲以上市民	週一-五 8:00-12:00 13:30-17:30 週六 9:00-16:00

序號	資源單位名稱	地址	電話	服務單位說明	服務時間
			3331		
17	旗美社區大學(旗美高中)	旗山區樹人路21號	07-6629379 07-6616600 07-6629378	一般民眾	學期中 週二-五 13:30-21:30, 週六 09:00-12:00 寒、暑假 週一-五 09:00-12:00 13:30-18:00
18	高雄市立圖書館六龜分館	高雄市六龜區義寶里光復路70號	07-6892105	一般民眾	週二-五 09:00-21:00 週六日 09:00-17:00

資料更新時間：112年5月

二、交通服務

(一)高雄客運(高雄市政府交通局公告之票價計費)

車次	路線	發車時間
JOY 公車 H11 區間 (六龜-寶來)	六龜新站→寶來:六龜新站(親水公園)→六龜大橋→六龜戲院前→六龜農會(光復路)→六龜戲院前→六龜大橋→中興(新發公路)→木業公司(六龜)→興瓏→北興龍→育幼院→舊潭→北舊潭→獅額頭→新發→新發國小→灰窯(六龜)→和平里→頂新發→水冬瓜→番仔埔→下崁→荖濃→荖濃國小→下長份→長份→頂濃路口→外埔→頂荖濃→大圳→建山路口→大埔路口→妙通寺→羨仔腳→	每日： <u>六龜新站(親水公園)</u> 發車 09:35、15:45、 17:45 <u>寶來(寶來里中正路49號)</u> 發車 11:30、17:30、 18:40

車次	路線	發車時間
	寶來	每週二、四加開 (逢例假日、寒暑假停駛) <u>六龜新站(親水公園)</u> 發車 - 05:15 <u>寶來(寶來里中正路 49 號)</u> 發車 - 06:00
<u>JOY 公車</u> <u>H11A</u> <u>(寶來-長庚)</u>	寶來 7-11→荖濃國小→頂新發→新發國小→育幼院→六龜農會(太平路)→復興→龍肚→美濃區公所(衛生所)→合和里→美濃站→旗尾(旗美高中)→旗山轉運站→德昌路-(署立旗山醫院)→溪洲→尚和→義大醫院→長庚醫院	每週一三五： <u>寶來 7-11 (寶來里中正路 84 號)</u> 發車 - 06:30 <u>長庚醫院 (烏松區大埤路 123 號)</u> 發車 - 13:00
<u>JOY 公車</u> <u>H12</u> <u>(桃源-六龜-美濃-旗山-榮總-高醫)</u>	桃源區公所.衛生所→寶來國中→荖濃國小→頂新發→新發國小→育幼院→六龜農會(太平路)→六龜大橋(福龜園區)→六龜區公所(衛生所)→復興→龍肚→美濃區公所(衛生所)→合和里→美濃站→旗尾(旗美高中)→旗尾國小(旗山糖廠)→旗山轉運站→署立旗山醫院(中華路)→溪洲→尚和→榮總側門→榮佑路→新莊高中(民族一路)→高醫(十全路)	每週二四： <u>桃源區公所.衛生所(桃源區北進巷 1 號)</u> 發車 - 05:40、06:40 <u>高雄醫學院(三民區十全一路 100 號)</u> 發車 - 15:25、17:25
<u>JOY 公車</u> <u>H11 區間</u> <u>(六龜-梅山口)</u>	六龜新站(親水公園)→梅山口:六龜新站→桃源區公所(衛生所)→梅山口	每日： <u>六龜新站(親水公園)</u> 發車 - 11:45、18:45

車次	路線	發車時間
		梅山口 (桃源區 梅山巷 52 之 3 號) 發車 - 05:35、13:35、 20:35
E 25 <u>高旗六龜快</u> <u>線</u> <u>(六龜新站-</u> <u>建國站)</u>	六龜新站(親水公園)→木業公司(六龜)→ 中興(新發公路)→六龜大橋→六龜戲院前→ 六龜農會(光復路)→六龜站(六龜高中)→ 加油站(六龜)→文武橋→光明巷→舊莊→ 錦安→柴頭溪口→朱天宮→復興→六隧→ 一隧→二坡前→二坡→新興(六龜)→天公廟→ 永昇國術館→新威→新威派出所→ 新威國小→糖部→苗圃→九兄弟→新寮→ 長興路口→新寮橋→三丘田→清水寺(六龜)→ 竹山亭→竹仔門→龍肚路口→龍肚→ 橫山尾(美濃)→小山→共榮橋→高美醫專→ 成功路(美濃)→美濃國中→合和里→美濃站→ 泰安路→廣善堂→雷音寺→福安→舊茶亭→ 福義街口→崙仔頂(福安)→義民廟→ 旗尾(旗美高中)→旗尾國小(旗山糖廠)→ 旗山轉運站→德昌路(中學路口)→中學路→ 秋涼山→頭林巷口→花旗山莊→旗南一路→ 和昌→武鹿→衛光里→大山→清水寺(溪洲)→ 溪洲國小→溪洲→公園仔→大洲國中→ 新光里→大竹圍→尚和→叢仔坑→南勝湖→ 榮總→高鐵左營站→大中路口(民族一路)→ 菜公路口(民族一路)→文藻外語大學(民族一 路)→天祥路口(民族一路)→民族裕誠路口→ 民族路(明誠路口)→民族大順路口→隆峰寺→	六龜新站(親水公 園)發車 05:35、06:25、 07:15、08:15、 09:15、10:25、 11:25、12:15、 13:15、14:15、 13:15、15:15、 16:15、17:15、 19:25 建國站發車 06:20、07:20、 08:20、09:20、 10:20、11:20、 12:20、13:20、 14:20、15:10、 16:20、17:20、 18:20、19:20、 20:20

車次	路線	發車時間
	灣仔內 → 果菜公司 → 高醫(十全路) → 三民國中 → 三民公園(博愛路口) → 建國站	

資料更新時間：112 年 5 月

(二) 公車式小黃：

「公車式小黃」提供公車一般地的固定班次服務，以計程車替代公車，深入偏鄉提供服務，提升交通路網的機動性，彌補偏鄉公車路網不足，提供區域鄰里接駁，更匯集至公車聯外主幹線，縮短城鄉距離。以公車票價的收費，僅須支付公車二段次費用 24 元，年長長輩及身心障礙民眾刷卡即可免費搭乘。



預約電話：07-7710277
 申訴電話：07-7710568
 交通局申訴電話：
 07-2226816
 語音動態查詢：
 07-7497100

行駛途經六龜區之路線：

車次	路線	發車時間
<u>公車式小黃</u> <u>T525</u> <u>(梅山-義大醫院)</u> 需事先預約	梅山里→梅山口→樟山里→梅蘭里→復興里→復興活動中心→瓦阿系吊橋→勤和村→下勤和→桃源→四社部落→桃源區公所→高中二里→美蘭部落→長老教會→高中里→高中里→草水長老會廣場→樂樂布農部落→建山里→十字路口→建山國小→六龜衛生所→義大醫院	週二四(至少前一天預約，需透過衛生所預約) 梅山里發車 06:00、12:30 義大醫院發車 10:30、17:30
<u>公車式小黃</u> <u>T521</u> <u>(三合溪-六龜農會)</u> 固定班次	三合溪→尾庄→扇平山莊→扇平林道前→尾庄(山下)→中興里永久屋→龍興國小→天后宮→六龜區公所→六龜農會	週二四 三合溪發車 08:00 六龜農會發車 12:00
<u>公車式小黃</u> <u>T520</u> <u>(水冬瓜-六龜農會)</u> 固定班次	水冬瓜(山上)→水冬瓜→獅額頭→六龜區公所→六龜農會	週二四 水冬瓜(山上)發車 07:00 六龜農會發車 11:00
<u>公車式小黃</u> <u>T517</u> <u>(桃源-六龜-旗山醫院-旗山轉運站)</u> 固定班次	梅山里→梅山口→樟山里→梅蘭里→復興里→復興活動中心→瓦阿系吊橋→勤和村→下勤和→桃源→四社部落→桃源區公所→高中二里→美蘭部落→長老教會→高中里→高中里草水長老會廣場→樂樂布農部落→建山里十字路口→建山國小→問路檳榔→六龜戲院前→六龜農會(光復路)→六龜站(六龜高中)→旗山醫院→旗山轉運站	週一~週日 梅山里發車 07:00、13:00、 13:30(週日)、 18:00、 18:30(週五) 旗山轉運站發車 09:30、15:30、 20:30、 21:00(週五日)

資料更新時間：112年5月

如何找到本市社區資源？

一、高雄市社區健康資源平台

1. 查詢網址：<https://healthmap.kchb.gov.tw/>
2. 查詢路徑：高雄市政府衛生局首頁>業務科室>健康管理科>長者健康資源專區>相關連結
3. 網站 QR code



二、國民健康署長者社區資源整合運用平台

1. 查詢網址：<https://healthhub.hpa.gov.tw/>
2. 網站 QR code



諮詢電話：六龜區衛生所 07-6891244 分機 26 (黃小姐)

高雄市政府衛生局
高雄市六龜區衛生所

關心您

本經費來自 衛生福利部長照基金 支應 廣告