

Taoyuan Go For Health



桃園GO健康

109年衛教主軸

2020 Health Education

高齡營養 新時代

Nutrition for older persons



桃園市社區
營養推廣中心

長照扣除額 與機構補助

Special Deduction for Long-term Care
The Subsidy Program for Long-Term Care Residential Facility



住宿補助方案

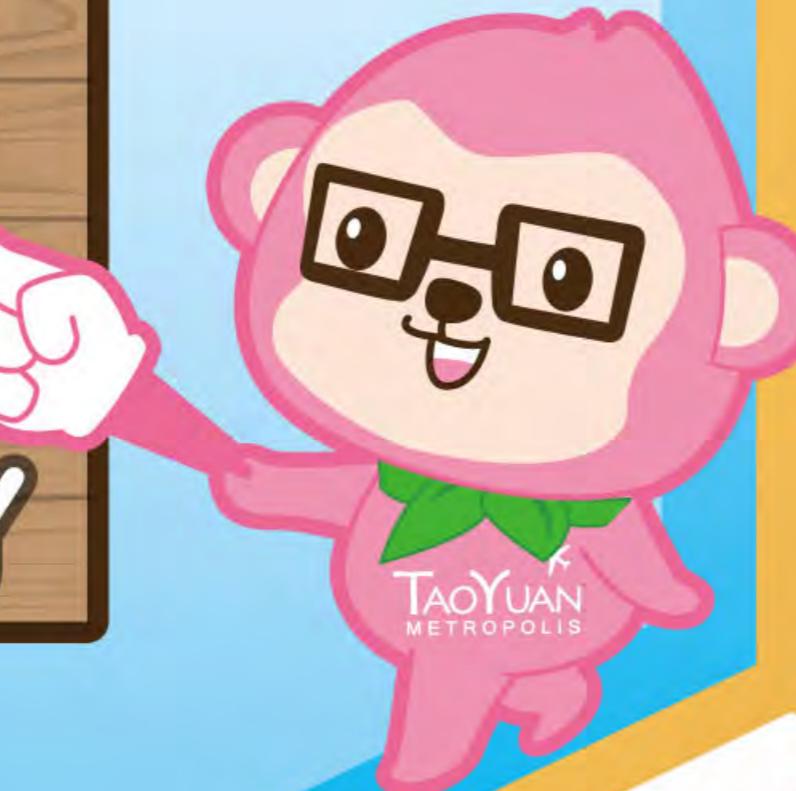
特別扣除額

青少年 網路成癮

Internet Addiction in Adolescents



上網OK
成癮
NO WAY



桃園市社區
心理衛生中心

適齡及 高齡孕產守則

Health Tips for Advanced Maternal Age

好孕趁早
早產有兆



孕產婦關懷網站

孕產婦 心理健康

Perinatal Mental Health

孕期好心情
Baby好安心



孕產婦關懷網站



桃園社區
心理衛生中心



桃園GO健康

2020 Health Education 109年衛教主軸

高齡營養 新時代

Nutrition for older persons



桃園市社區
營養推廣中心

長照扣除額 與機構補助

Special Deduction for Long-term Care
The Subsidy Program for Long-Term Care
Residential Facility

長照服務大小事



長照住宿
補助方案

長照特別
扣除額

青少年 網路成癮

Internet Addiction in Adolescents



上網OK
成癮
NO WAY



桃園市社區
心理衛生中心

適齡及高齡 孕產守則

Health Tips for Advanced Maternal Age



好孕趁早
早產有兆



孕產婦關懷網站

孕產婦 心理健康

Perinatal Mental Health

孕期好心情
Baby好安心
1925



孕產婦
關懷網站

桃園社區
心理衛生中心



每天均衡攝取 六大類食物



請你跟我這樣吃

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯

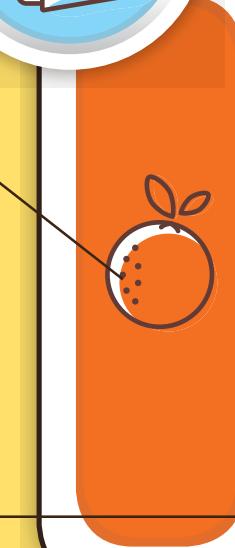
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

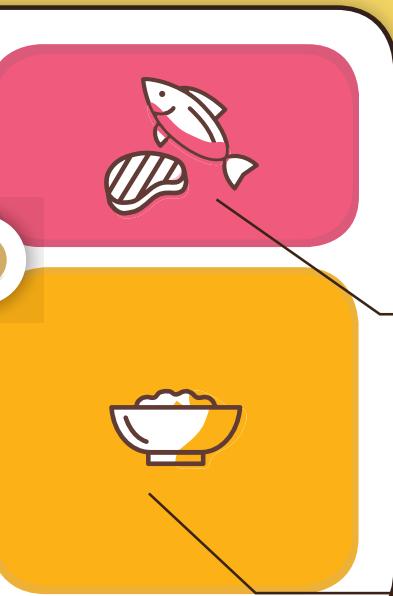
在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙



每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小

約杏仁果2粒、腰果2粒

或核桃仁1粒

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心



豆 > 魚 > 蛋 > 肉 類

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多



至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

長輩
飲食

三好一巧



吃的對
Eat Right

吃得出
Eat Easily

吃得夠
Eat Enough

吃得巧
Eat Well



長期照顧 特別扣除額申報

適用資格及報稅時應附證明文件



聘請外籍家庭看護工者

有效之聘僱許可函影本



長期照顧給付及支付
基準服務使用者

使用指定服務繳費
收據影本一張



入住住宿式服務機構者

入住適格機構累計達90日之
繳費收據影本



在家自行照顧者

經評估符合聘僱外看資格：
病症暨失能診斷證明書影本

符合可聘僱外籍家庭看護之特定身障

項目重度(或極重度)或鑑定向度：

有效之身心障礙證明(或手冊)影本



更多資訊
請掃描QRcode 長照扣除額專區



長照 2.0
我們照顧您

廣告

住宿式服務機構使用者補助方案

符合補助條件者，每人每年最高 6 萬元整，每年採 1 次性發給

應同時符合下列三項條件

入住之機構類型

入住天數

使用機構者納稅狀況

108 年度申請日期及方式

自 108 年 10 月 15 日起至 109 年 6 月 30 日止

- 向 108 年底前最近 1 次入住機構所在地之直轄市、縣（市）政府申請
- 11 月 16 日後申請者將於明年領到補助

諮詢之窗口屆時將公布在本部長照專區
(<https://1966.gov.tw/LTC/lp-4511-201.html>)

入住之機構類型應符合

一般護理之家

精神護理之家

老人福利機構
(除安養床外)

身心障礙機構

國軍退除役官兵輔導委員會所屬榮譽國民之家

(自費失能養護床、自費失智養護床)

兒童及少年安置及教養機構

(依兒童及少年福利與權益保障法委託安置且領有身心障礙手冊/證明者)

住宿式服務之長期照顧服務機構

住宿式服務機構使用者補助方案-1

應同時符合入住之機構類型、入住天數及使用機構者納稅狀況

入住天數應符合

自 108 年 1 月 1 日起
至 108 年 12 月 31 日止

實際入住機構
天數累計達 90 天以上

保留床位期間及機構喘息服務
(領有長期照顧給付及支付補助)

期間不列計

住宿式服務機構使用者補助方案-2

應同時符合入住之機構類型、入住天數及使用機構者納稅狀況

申報稅率應符合及補助金額

無申報資料/所得稅率0%者
60,000 元

所得稅率5%者：54,000 元

所得稅率12%者：45,600 元

住宿式服務機構使用者補助方案-3
應同時符合入住之機構類型、入住天數及使用機構者納稅狀況

申請流程

需備齊

申請書

(申請人：使用機構者本人或機構簽約人)

入住機構契約書
繳費收據及申請人
存摺影本

向最近1次入住機構、所在地之
直轄市、縣(市)政府申請

審核、所得稅資料比對

匯款或寄送記名（使用機構者）
支票予申請人

住宿式服務機構使用者補助方案-4

若申請人為使用機構者本人且確無金融帳戶
可簽具委託書
本補助費用將匯至受委託人金融帳戶

申請人另需檢附以下文件

使用機構者（即委託人）於
108 年 1 月 1 日起至 108 年 12 月 31 日期間
實際入住機構天數累計達 90 天以上
由受託人付費之足資證明文件影本

使用機構者(即委託人)簽具之委託書正本

受委託人存摺影本

受委託人與使用機構者(即委託人)之親屬等
相關關係證明影本

住宿式服務機構使用者補助方案-5

點我看重點

住宿式服務機構使用者 補助方案

11 月 12 日公告修正
修正重點



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



上網OK! 成癮NO WAY!

面對網癮 4 步驟 "運球上然"

1
'運'用時間

參加戶外活動

2
追'求'陽光

享受青春活力

3

健康'上'網
增加生活樂趣

4
親近自'然'

遠離網路沉迷

毒防諮詢專線:0800-770885



若有任何問題,您可撥打「社區心理衛生中心」服務專線(03)3325880,將由專人協助您。



桃園市政府衛生局 關心您
Department of Public Health, Taoyuan

桃園市政府毒品危害防制中心
Taoyuan City Drug Abuse Prevention Center



桃園市社區心理衛生中心

衛生福利部補助 廣告



守護母嬰健康

定期產檢很重要

孕期產檢的重要性懶人包

為什麼產檢很重要？

檢查母嬰狀況
減少
不必要風險

了解
遺傳性疾病風險
提早介入

早產防治
意外預防
提升分娩安全

哪些孕婦 是容易忽略產檢的高危險群？



未成年懷孕的媽咪

未婚懷孕的媽咪

居住偏鄉,交通不便利的媽咪

藥物濫用或成癮的媽咪

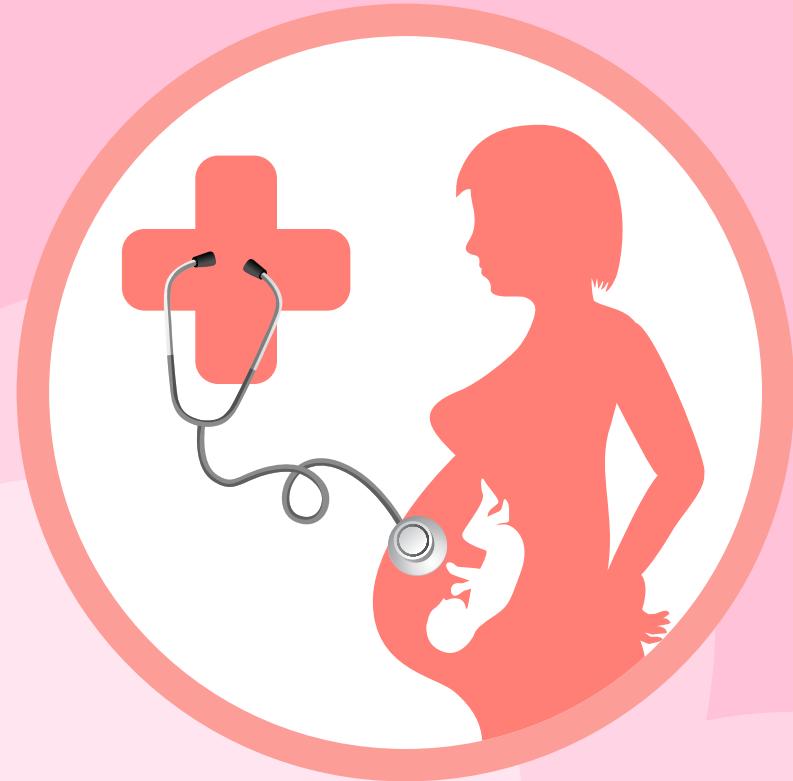
按時產檢 守護母嬰健康

若忽略產檢，可能會危害媽咪及寶貝的健康！！

孕期潛藏著風險
準媽咪不可大意

「定期產檢」

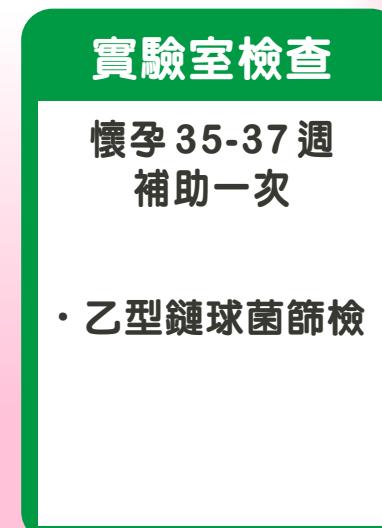
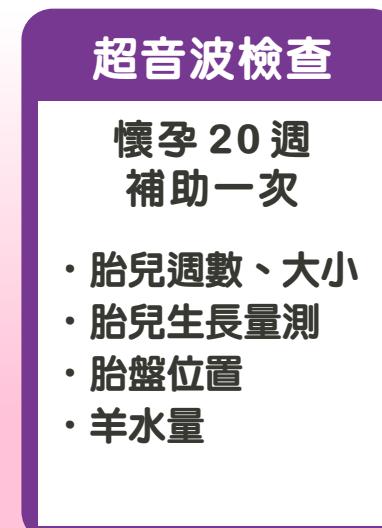
可以知道寶寶及媽咪
是否有遺傳性或未知疾病
才能提早介入，及時治療



定期產檢的重點有哪些？

孕期至少接受 8 次產檢，這幾項產檢一定要做，**真的很重要！**

次數	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次	第七次	第八次	第九次	第十次
週數	懷孕 12週 以前	懷孕 16週	懷孕 20週	懷孕 28週	懷孕 32週	懷孕 34週	懷孕 36週	懷孕 38週	懷孕 39週	懷孕 40週



產檢Q & A

Q: 產前檢查，何時可以得知寶寶心跳？

A: 懷孕6-8週時可以由超音波看到心跳，懷孕12週以上用都卜勒儀器由準媽媽腹部聽到胎兒心跳聲。

Q: 做完超音波檢查正常就一定沒問題了嗎？

A: 並非所有的胎兒異常都可經由超波檢查出來。超音波檢查會因為儀器解析度，媽咪腹部脂肪過多，羊水過少或過多，或胎兒位置等因素，而有所限制。



產檢Q & A

Q: 什麼是羊膜腔穿刺檢查？

A: 羊膜穿刺檢查是為檢查胎兒有無先天性疾病或染色體異常，有利早期發現胎兒異常，並及早接受相關諮詢與醫療服務。

Q: 羊膜穿刺檢查有補助嗎？

A: 凡 34 歲以上孕婦、本人或配偶或家族有罹患遺傳性疾病者曾生育過先天異常兒者、其他可能生育先天異常兒之高危險群者，如經超音波篩檢或孕婦血清篩檢疑似胎兒有異常可能者、或疑似基因疾病等孕婦，在婦產科醫療院所接受羊膜穿刺檢查，即可依照補助規定及金額予以補助。

愛的陪伴

B B

爸比 媽咪 一起來！

B B

準爸爸以實際行動
提醒及陪伴

準媽咪定期做產前健康檢查
一起參加產前教育課程和產前運動
孕期傾聽和陪伴媽咪

瞭解寶寶生長及發育狀況
增進夫妻感情和建立親子的互動關係

有了爸比的陪伴
我在媽咪的肚肚裡
好幸福 好開心



愛的提醒!!



爲了媽咪及寶貝的安全與健康

請及時提醒

我們身邊懷孕的親朋好友

務必定期接受

「產前健康檢查」

懷孕期間有任何問題都可以撥打 免付費孕產婦關懷諮詢專線

0800-870-870



服務時間為：
週一至週五 上午8時至晚上6時（每日）
週六 上午9時至下午1時（國定假日除外）

諮詢議題包括：

孕前準備、產前產後親子健康、母乳哺育指導孕產期營養與體重管理，身心調適等議題之保健諮詢、傾聽、關懷及支持與必要的資源轉介，幫助新手爸媽及其家人早日順利上手。



雲端好孕守(Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tw.gov.hpa.mammy.csgpgplus>



雲端好孕守(iOS)

<https://itunes.apple.com/tw/app/yun-duan-hao-yun-shou-ma-ma/id1139663664?mt=8>

孕產婦關懷網站 <http://mammy.hpa.gov.tw/>

孕產婦關懷粉絲團 <https://www.facebook.com/mammy.hpa/>

孕產關懷網站服務信箱 e-mail:mammy@hpa.gov.tw

心理健康資源

請上網搜尋：

各縣市衛生局 

社區心理衛生中心 

或下載APP，可做簡易的自我檢測：

心情溫度計APP



諮詢電話專線

或撥打：

孕產婦關懷專線

0800-870-870(抱緊你，抱緊你)

未成年懷孕求助站

0800-25-7085(愛我，請你幫我)

社會福利諮詢專線

1957

衛生福利部

安心專線1925(依舊愛我)

孕產期照護資源

手機掃描QR Code：

送子鳥資訊服務網



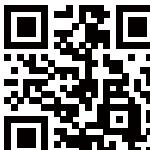
孕產婦關懷網站



育兒親職網



雲端好孕守
APP(iOS)



我的幸孕心
孕期好週到



健康九九網站



孕產婦關懷粉絲團



托育人員(保母)
登記管理資訊網



雲端好孕守
APP(Android)



孕產婦心理
健康日常



我的幸孕心 準媽媽的好孕秘笈

助你好孕 - 孕產期婦女與家人的心理健康須知



衛 生 福 利 部 關 心 您

恭喜您！

進入人生新的篇章，在這充滿喜悅與未知的懷孕過程中，讓我們一起了解各孕期的不同特徵與感受，以及適應妙方，享受這美妙的孕期旅程！

Tips! 腹式呼吸

- 一、仰躺後，小腿屈起放鬆，一手放於胸前，一手擺放於肚子，用手感覺並觀察呼吸時胸部不能鼓起，而是肚子有隆起。
- 二、用鼻子吸氣，再用口吐氣，默數1、2、3、4、5，在5秒後才能把氣吐光，熟練後把吐氣時間拉長至7秒。

Tips!

- ✓ 營養均衡，避免菸、酒、咖啡、茶等刺激性食物，並降低鹽分攝取量。
- ✓ 安排適當的休閒活動與運動。
- ✓ 了解孕產期相關知識。
- ✓ 配偶的陪伴和支持。
- ✓ 可透過腹式呼吸來舒緩緊張情緒喔！

我的身體變化與生活挑戰……



我可以怎麼做呢？

第一孕期 (第1週至第16週)

- ▶ 疲倦、嗜睡、噁心等
- ▶ 身體不舒服影響工作

第二孕期 (第17週至第28週)

- ▶ 孕吐減少
- ▶ 感到胎動
- ▶ 在意胎兒健康情形

第三孕期 (第29週至第40週)

- ▶ 腰酸背痛
- ▶ 水腫、頻尿等
- ▶ 生理不適影響睡眠
- ▶ 準備分娩
- ▶ 準備寶寶用品

產後四週

- ▶ 產後需時間休養
- ▶ 育兒哺乳消耗體力導致睡眠不足
- ▶ 照顧嬰兒與家務生活的平衡
- ▶ 新生兒就養、就學與就醫議題

- ▶ 避免過度擔心
- ▶ 放鬆心情期待寶寶
- ▶ 書寫心情日記
- ▶ 與醫師討論症狀適應
- ▶ 適當調配家務事
- ▶ 避免繁重工作

- ▶ 定期產檢
- ▶ 若有疑問可在產檢時詢問醫師
- ▶ 保持愉快的心情就是最棒的胎教

- ▶ 增加睡眠環境舒適度
- ▶ 擬定分娩計畫
- ▶ 建立家庭支持聯繫網
- ▶ 適時尋求協助

- ▶ 尋求家人協助
- ▶ 了解育兒照顧知識
- ▶ 參與媽媽社團與支持團體
- ▶ 了解托嬰中心、保母系統、生育補助與托育補助訊息

心理健康資源

請上網搜尋：

各縣市衛生局 

社區心理衛生中心 

或下載APP，可做簡易的自我檢測：

心情溫度計APP



諮詢電話專線

或撥打：

孕產婦關懷專線
0800-870-870(抱緊你，抱緊你)

未成年懷孕求助站
0800-25-7085(愛我，請你幫我)

社會福利諮詢專線
1957

衛生福利部
安心專線1925(依舊愛我)

孕產期照護資源

手機掃描QR Code：

送子鳥資訊服務網



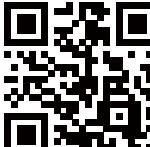
孕產婦關懷網站



育兒親職網



雲端好孕守
APP(iOS)



我的幸孕心
孕期好週到



健康九九網站



孕產婦關懷粉絲團



托育人員(保母)
登記管理資訊網



雲端好孕守
APP(Android)



孕產婦心理
健康日常



孕期好週到

準爸爸的幸福攻略

助你好孕 - 孕產期婦女與家人的心理健康須知



衛生福利部關心您

恭喜您！

迎接新生命到來是一件充滿驚喜的任務，當個新手爸爸，更是充滿許多挑戰！在陪伴太太的孕產期過程中，不僅要學習如何幫助太太調適身心，更要知道如何提升自己的心理健康，迎向快樂的幸福家庭！

陪伴太太懷孕與生產的過程中，我可能會經歷…



我可以試試看…

宣告期

不易體會因懷孕伴隨之生理、心理變化，較缺乏參與感，對懷孕過程和寶寶有較多的擔心。

停滯期

感覺到胎動，漸漸能想像寶寶模樣和身為父親的形象。但因為孕婦和寶寶關係較緊密，準爸爸可能有被忽略的感受。

焦點期

面對預產期到來，對太太和寶寶的焦慮、擔心再度浮現，也可能對逐漸增加的經濟負擔感到壓力。

產後期

照顧寶寶的心力與體力耗竭，以及面臨家庭新成員出生後的財務壓力。

- 避免過度想像，放鬆期待寶寶到來
- 增加懷孕知識，協助太太調適孕期的不適
- 紿予太太情緒支持及協助，有助增進夫妻親密感

- 多傾聽太太感受和想法
- 學習促進孕期過程舒適的照護方法
- 參與產前衛教課程

- 盡量陪在太太身邊或找親友陪同，避免出遠門
- 學習如何確認產兆參與配偶生產前的準備工作
- 建立家庭支持聯繫網，適時尋求支持與協助

- 少責備、多體諒
- 互相支持與協助
- 協調育兒分工
- 適時尋求家庭成員或保母及托嬰中心協助
- 尋求政府的相關資源，如保母系統、托嬰中心、寶寶存摺、生育及托育資源補助