



政府於115年開始實施《長期照顧十年計畫3.0》（簡稱長照3.0），
經各縣市長期照顧管理中心評定長照失能等級 2～8 級，
依據個案管理員擬訂照顧計畫，提供四大給付項目（長照 4 包錢）：

政府支援



長照4包錢

1



照顧及專業服務

透過居家服務、日間照顧中心、家庭托顧等方式，提供身體與日常照顧服務

由專業醫事（如物理治療師、護理師等）及社工人員，提供專業指導

2



交通接送

提供個案往返居家至醫療院所就醫、定期式復健或透析治療之交通接送

3



輔具及居家無障礙環境改善

提供輔具購置或租賃（含智慧科技輔具租賃）

提供居家無障礙環境改善服務

4



喘息服務

提供短期替代照顧方案（居家、機構或社區喘息），由專業人員短暫接手照顧工作，減輕家庭照顧者之身心壓力

健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。

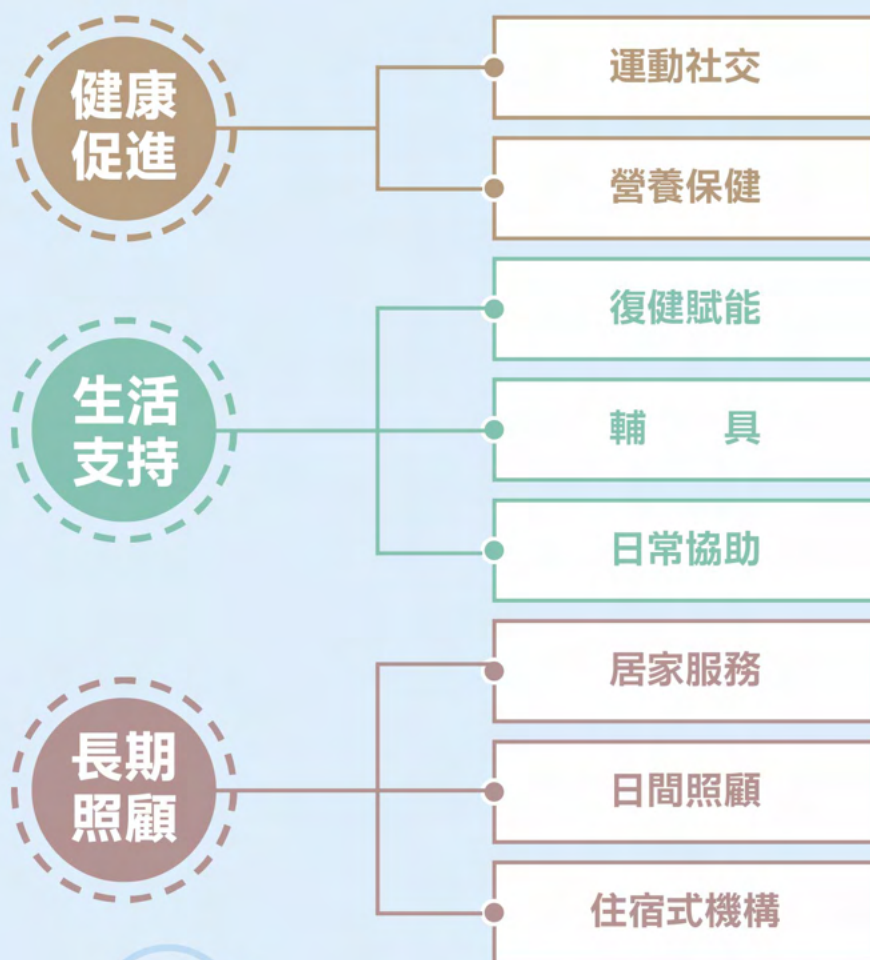
第 1 頁，共計 12 頁

暖心服務：長照關懷旅程

從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～活得健康・老得優雅

長照，不只是照顧，更是從健康開始的守護。呼應長照3.0健康老化理念，台灣人壽健康樂活管家整合健康促進、復健賦能與生活照顧資源，陪伴保戶從預防到照顧的每一步。

平時透過運動、飲食，協助維持健康、延緩失能風險；當遭遇疾病、意外或身體功能退化時，則可進一步銜接復健賦能、生活支持及長照服務，減輕個人與家庭照顧負擔。透過一站式整合平台，讓您更輕鬆找到所需資源，打造從健康、復能到照顧的完整支持網絡，為自己與家人創造更安心、更有品質的未來生活。



健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。

第 2 頁，共計 12 頁



健康促進

運動社交

從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～活得健康・老得優雅

1



女性專屬健身房

30分鐘存健康 迎接樂齡人生

- ◆ 醫療級InBody身體組成量測乙次（市價\$200）
- ◆ 教練一對一健康諮詢及運動體驗
- ◆ 享0元入會（限特定方案；市價\$3,800）
- ◆ 入會即享有一對一免費教練指導3次



Curves 可爾姿

2



運動健身

規律運動有助於預防疾病之發生

- ◆ 24天單點免費會籍體驗
- ◆ 一對一輕樂齡教練體驗課程乙堂
- ◆ InBody身體組成檢測乙次



世界健身俱樂部
WORLD GYM
www.worldgymtaiwan.com

3



交通旅行

透過旅遊豐富社交生活， 增進身心健康，享受樂活人生

- ◆ 高鐵假期折價100元



高鐵假期

健康樂活管家
會員專屬超值服務



1 前往
健康樂活管家



2 登入
網路會員



3 點擊服務
兌換使用

健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。

第3頁，共計12頁



中國信託金控
台灣人壽



健康促進

營養保健

從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～活得健康・老得優雅

1



線上 營養師

體重控制是遠離疾病的基礎，
線上營養師課程協助調整飲食、健康減重

- ◆ FLC 精準控醣燃脂計劃（8週）NT\$15,800
- ◆ 營養師一對一體態及飲食分析 NT\$480
- ◆ 營養師精準保健規劃 NT\$480



cofit.

2



保健營養 食品

提供專業營養諮詢與保健食品方案，
補充日常所需營養，保持健康好活力

- ◆ 單件商品 7 折優惠
- ◆ 獨家熱銷保健組68折起
- ◆ 單筆消費滿NT\$2,000，贈優鎂鈣粉



LAC
保健食品領導品牌

3



保健藥妝

透過專業藥師的協助，掌握日常健康需求

- ◆ 會員價95折



佑全 保健藥妝
健康人生 樂活

健康樂活管家
會員專屬超值服務



1 前往
健康樂活管家



2 登入
網路會員



3 點擊服務
兌換使用

健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。

第 4 頁，共計 12 頁

60
We're
Family
中國信託金控
台灣人壽



生活支持 復健賦能

從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～活得健康・老得優雅

1



智慧賦能

結合智慧醫療科技與跨專業團隊，
提供優質的個人化治療方案

◆ 治療專案價



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

2



運動物理 治療

透過專業的物理治療師，
提升生活品質並恢復身體功能

◆ 治療專案價



生生優動
AI Care

3



心理諮商

心理照顧與身體治療同樣重要，
提供保戶及家屬深度心理支持

◆ 諮商專案價



蟬之生心理諮商所
Metamorphosis Counseling Center

健康樂活管家
會員專屬超值服務

1 前往
健康樂活管家



2 登入
網路會員

3 點擊服務
兌換使用

健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。

第 5 頁，共計 12 頁

60 週年
We are Family
中國信託金融
台灣人壽



生活支持 輔具

從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～活得健康・老得優雅

1



樂齡輔具

針對下肢不穩提供浴廁相關輔具，
提升安全與便利性

◆ 輔具優惠價：

- ・ 淋浴座椅系列
- ・ 馬桶專用伸縮扶手系列
- ・ 放置型扶手系列



Panasonic

2



輔具租購 住宅改造

一站式「生活輔具」及「智慧輔具」專業服務

- ◆ 專屬預約諮詢連結
- ◆ 長照3.0與身障輔具補助金代辦
- ◆ 全國80家合作實體門市在地服務



AT Home

健康樂活管家
會員專屬超值服務



1 前往
健康樂活管家



2 登入
網路會員



3 點擊服務
兌換使用

健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。

第 6 頁，共計 12 頁



生活支持 / 日常協助

從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～活得健康・老得優雅

1



叫車服務

回診、復健等不必擔心，55688大車隊隨叫隨到

- ◆ 新客專屬搭車金300元(50元X6張)
- ◆ 專屬折扣碼200元



55688 | It's on me!

2



家事清潔

家事清潔交給專業生活大管家，減輕照顧負擔

- ◆ 居家清潔82折
- ◆ 家電清洗、除塵蟎、地板防滑9折
- ◆ 完成服務再贈「1小時居家清潔券」



55688life
生活大管家

3



親膳飲食

提供好咀嚼、無須費力的餐點與點心，方便進食以攝取每日所需營養

- ◆ 銀髮友善好咀嚼軟質餐優惠組
- ◆ 銀髮友善超嫩水果凍優惠組



奇美食品
CHIMEI

4



照護用品

提供病後所需各項食、衣、住、行相關輔助及照護用品

- ◆ 門市免費升級VIP會員
- ◆ 線上商城優惠95折起



樂齡網
www.ez66.com.tw

健康樂活管家
會員專屬超值服務

1 前往
健康樂活管家



2 登入
網路會員

3 點擊服務
兌換使用

健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。

第 7 頁，共計 12 頁

60
We
Family
中國信託金控
台灣人壽



長期照顧 居家服務

從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～活得健康・老得優雅

居家服務為受過專業訓練的照顧服務員到家中協助失能者，包含基本身體清潔、基本日常照顧、測量生命徵象、餵食、餐食照顧、協助沐浴及洗頭、陪同外出或就醫、到宅沐浴車等服務。

〔資料來源：衛生福利部國民健康署官網〕

1

家天使



◆ 首次預約享500元優惠

基隆、台北、新北、桃園
新竹、苗栗、台中、彰化
雲林、嘉義、台南
高雄、屏東



2

台灣居護



◆ 專人協助申請長照補助
◆ 加速流程、優先服務
◆ 特色人力服務

政府補助

基隆、台北、新北、桃園
新竹、台中



3

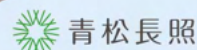
青松長照



◆ 專人協助申請長照補助
◆ 優先預約服務

政府補助

台北、桃園、新竹、台中
南投、台南、高雄
屏東



健康樂活管家
會員專屬增值服務

1 前往
健康樂活管家



2 登入
網路會員

3 點擊服務
兌換使用

健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。

第 8 頁，共計 12 頁





長期照顧 / 日間照顧

從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～活得健康・老得優雅

長輩在白天時間就近至日間照顧中心接受服務，服務內容除了長輩在生活上需要的基本照顧、餐飲服務及從住家到日照中心的交通接送服務外，還包含促進長輩活動及社交能力的健康促進、文康休閒等活動，另也提供家屬指導及諮詢等服務。

[資料來源：衛生福利部國民健康署官網]

1

青松長照



- ◆ 專人協助申請長照補助
- ◆ 優先預約參觀
- ◆ 免費體驗 3 天

政府補助

新北、桃園、新竹、台中
彰化、南投、雲林、台南
高雄、屏東



青松長照

2

耆寓 日間照顧



- ◆ 專人長照諮詢服務
- ◆ 免費體驗一週
- ◆ 首周交通車接送

政府補助

台北、新北、桃園



耆寓
日間照顧

3

瀧水 日間照顧



- ◆ 專人長照諮詢服務
- ◆ 免費體驗一週
- ◆ 首周交通車接送

政府補助

彰化、台中



瀧水
日間照顧

4

久顧 日間照顧



- ◆ 專人長照諮詢服務
- ◆ 免費體驗一週
- ◆ 首周交通車接送

政府補助

台南



久顧日間照顧

5

港心 日間照顧



- ◆ 專人長照諮詢服務
- ◆ 免費體驗一週
- ◆ 首周交通車接送

政府補助

高雄



港心
日間照顧

健康樂活管家
會員專屬增值服務



1 前往
健康樂活管家



2 登入
網路會員



3 點擊服務
兌換使用

健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。

第 9 頁，共計 12 頁



中國信託金融
台灣人壽



長期照顧 住宿式機構

從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～活得健康・老得優雅

以安排受照顧者入住之方式，提供全時照顧或夜間住宿等之服務。

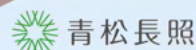
〔資料來源：衛生福利部國民健康署官網〕

1



- ◆ 專人長照諮詢
- ◆ 優先入住資格
- ◆ 享6,000元折價優惠
(每月可折抵1,000元) **政府補助**

台中、南投、高雄



2



- ◆ 專人長照諮詢、參觀送小禮
- ◆ 享12,000元折價優惠
(每月可折抵1,000元) **政府補助**

台北、新北、桃園、新竹



健康樂活管家
會員專屬超值服務

1 前往
健康樂活管家



2 登入
網路會員

3 點擊服務
兌換使用

健康樂活管家為本公司保戶服務之一，本公司保有隨時終止各項保戶服務之權利，最新服務方案與使用規則以健康樂活管家平台為準。

健康樂活管家係為作成衛教建議之目的，其中所有衛教資訊內容僅供參考，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您盡速就醫，以免延誤病情。

健康樂活管家內各項服務係由合作廠商提供，非屬保險契約權利義務之一部分，本公司與合作廠商間無代理或類似關係。





索取關懷包電子檔



預約健康樂活規劃師



從保障到照顧完整守護，健康樂活管家陪您～
活得健康・老得優雅

Control No：PP-2609-0623 《2026.09》

