

高齡者長期照顧專題

迎接銀髮年代 及早規劃不擔憂

面對即將到來的高齡社會，你準備好了嗎？

我們該有什麼樣的準備？

難道老了就只能無趣的活著嗎？

能不能讓我們老後的生活更有趣呢？

專家建議，迎接老年時代，得從二十年前開始準備，或許正處壯年的我們，是該好好想想要如何自處與面對長輩問題了，接下來，就讓我們告訴你，該如何迎接？政府與民間有什麼樣的資源服務，讓我們能不心慌、不著急，找對方向、及早準備。



高齡者長期照顧專題①

銀色飛彈來襲 歡喜迎接老後生活

文·林潔欣
圖·本刊資料室

無論你現在幾歲，在哪個世代，當時間滴答流失之際，年紀自然隨之增長，而「老」，這個許多人不願觸及的話題，正悄悄的來到大家身邊。

根據國發會在2012年推估至2060年台灣65歲以上人口佔總人口的比率，到2025年會增加到20%，也就是說，每四人中有一人65歲以上，台灣即將正式邁入超高齡社會。因應時代改變，全球紛紛在這幾年開辦長照保險等措施，衛福部亦在2008年起陸續推動長照相關計畫，在在宣告「銀色世代」正式來臨。

本期焦點話題針對「老年長期照顧」議題特別採訪到設計與推動相關政策的台大社工系馮燕教授，來談談現今實行的狀況與未來希望能朝向的目標。另外，也實地採訪了執行的單位與機構，讓大家了解「年華可以老去，尊嚴不能失去」的真正意義。

在地安養、在地安老

所謂「長期照顧」，講的不只生理上的照顧，心理、精神都應顧及，在大家都針對「失能」的長者規劃長照計畫的同時，我們

發現，根據2014年統計，這些失能長輩其實只佔全數長者的16.5%，也就是說，健康以及健康情況尚可的長者佔了83.5%。

馮燕教授說，雖前幾年政府針對未來高齡社會的想像設計了多項長照計畫，但多針對16.5%的失能長輩所設計，實際執行起來的確實有些不足，於是在2015年行政院核定的「長照服務量能提升計畫」中，修正了當中設計的缺失。舉例來說：

1. 居家式服務資源不足：照顧服務員這個職業，普遍認知為類似日本所謂的3K產業（骯髒、危險、辛苦），願意進入的人不足，人力不足服務就不完整，形成有需求但供應不足的局面。這使得台灣步入福利國家的後塵，有需求、有資源，但缺乏人力。所以，如今學校廣開課程以培育人才，把真正有職業認知與意願的人招攬進來，提供合理的待遇（3萬元以上/月），讓這個職業有尊嚴。例如現今已經在進行的，將北護產學中心設為中心學校，號召全國12個大專院校，開設27個學程培養將來進入居服職場的人力。

2. 忽略外籍看護工：以往總覺得只要台灣人力足夠，外籍看護工的問題自然解決，但由於不正視，造成過去幾年來累積約22萬名的看護工在台灣，問題層出不窮難以管

理。而藉由2015年推出的「長照服務量能提升計畫」，應能用量能的規範讓服務品質建立。

3. 整合多數規範機構之法規，避免多頭馬車：過去針對機構有四到五個法規在規範，導致執行者諸多不便，許多想法礙於法規無法執行，如今法規整合後，希望資源與人力能同時整合，讓長照服務除了提供弱勢者外，一般民眾也能自費購買。

「在地安養、在地安老」是各個現代化國家所追求的高齡社會，馮燕教授說：「在國際會議上，大家最羨慕我們的，就是我們有社區在地的連續體系。」以共老生活圈的概念來看，自發性的結交朋友、結伴出遊玩是照顧成本最低的；再來從2005年開始發展的「社區照顧關懷據點」，全台也已經有2,500個。這是一個很好的消息，對長輩來說「走出去」是此階段最重要的，即使與家人居住，白天無人在家，偶爾參加關懷據點的活動，或繳交少許的費用，即能有一天兩餐的服務、不時有志工電話問安，著實讓家人放心許多。

接下來，針對健康狀況尚可的長者，設有日間托老服務中心，這類服務類似托兒所的概念，讓長輩每天背著書包上下學，學習課程、志工同樂以及餐食服務。其中「共餐」很重要，伙食好吃，容易吸引長輩來到中心，大家一桌吃飯聊聊家務、開開玩笑，時間也就過了。接著，針對失智失能的長輩，照顧成本更高、需專業照顧，即為日間照顧中心，有課程、供餐，及提供午休的地方，以一鄉鎮一日照為目標，目前已有300多間。為了便利小家庭，若同住親人外出幾天，長輩無人照顧，便可送至鄰近社區的多功能照顧中心暫住，目前全台約有60家。





以上社區在地安老服務連續體系，雖說為計畫中所提及，但這幾年已陸續推動，而民間機構也多以此模式發展，這於我們後續的報導會介紹。

參照國外經驗 達成全方位服務

針對長照發展往後要面對的重要挑戰，馮教授表示，雖長期照顧服務法已在2015年5月完成立法，但長期照顧保險法仍在立法院審議中，無論未來的發展如何，我們均可先參考國外的經驗。

目前國外除最早進入老化社會的北歐等國，是以稅收提供長照服務外，其他像荷蘭在1968年即已開辦的長照保險措施，則類似

我們的汽車強制險，由政府把關、民間開辦，缺點是開放家數太少易引起怨聲載道、開放太多則品質無法控制。而德國和以色列則陸續在1995年與1998年開辦，但沒有健保，完全使用國家醫療體系；和我們台灣最相似的，當數2000年開辦的日本與2008年的韓國，這兩國的稅收均比台灣高，但仍設長照保險制度，倡導全民繳費，鼓勵民間企業發展銀髮產業，以發展社會資本。

另外，馮燕教授也舉例國外亦有針對中高齡設計的健身房與俱樂部，例如芬蘭、新加坡，甚至認為參加者為年長者，是種尊榮的象徵，特別是服務者均為年輕人，形成青銀共創的美好景象。像去年票房很好的電影《高年級實習生》，就是青銀共創很好的藍圖。

馮燕教授說，很多人問她關於退休前規劃的問題，她提出，五年前才開始規劃太晚了，「最好的時機是40歲，在這時做好關於財務、健康以及資訊的完整規劃，才會有讓人安心的老年生活。」要活就要動，馮燕教授建議長輩，退休不代表沒有用，若健康允許，重新開創事業第二春都沒問題。❤️