

高齡者長期照顧專題②

在地安養、在地安老 老後生活不寂寞

文·林潔欣

在地安養、在地安老，不僅僅是每個福利國家努力讓長輩安心的目標，也是身為子女們最希望爸媽終老的歸宿，值得欣喜的是，台灣的社區關懷在先進國家中做的很到位，無論是鄰里長、社區關懷據點，大多有確實做到服務在地。這次我們採訪到將地方安養做的很完善的兩位代表，台北市忠勤里里長方荷生與新北市身障者福利促進協會總幹事涂心寧，來為大家分享如何過個安心的老後生活。

長輩間友誼從「共餐」開始

大家只要在Google鍵入方荷生里長的大名，就會搜尋到這位里長18年來已為老人、小孩打造了幸福的樂活園地！里長所在的忠勤里，猶如2025年的台灣人口比例一般，有1/4是65歲以上的長輩，方里長說，從1998年他回到這當里長時觀察到，因為房子小，孩子長大後紛紛搬出去，長輩獨居在這的很多；或者雖和孩子住在一起，但大家在外打拚，長輩白天只能窩在家，很多時候，長輩忽然倒下也沒人知道。他意識到事情的嚴重性後，即開始著手規劃改善，希望能將發生悲劇的機率降到最低。

一開始，里長接到長輩有失智或失能的通報，會與家屬商量轉介到安養院，但往往三個月到半年後再去探望，健康狀況多半不升反降。「我才發現，在安養院裡，長輩因為不像在社區裡會和鄰居聊天、閒談家常，孤獨過久了，自然容易失智。」所以現在，他都是到沒辦法照顧了才會送安養，期待能徹底做到在地服務、在地安養。

這裡的很多服務是從「共餐」發想起，自古以來，人際關係、友誼交流都是在餐桌上聊來的，共餐的目的除希望長輩走出去之外，結交朋友、互通有無很重要，大家在閒聊中漸漸會忘記病痛，甚至相約運動打球。針對行動不自如的長輩，關懷據點也有送餐服務，或者選擇來據點取餐回去吃。方里長說：「這就是社區要做的事，如果我們在讓長輩送安養院之前，用各式活動或鼓勵交流來延緩失能的發生，老後的生活品質相對容易會提高。」





不讓「不老騎士」專美於前，里長特別介紹了「不老球隊」。週一到週五，這裡的長輩與學童組成一支精練的高智爾球隊^(註1)，不但征戰全台各地，還遠渡重洋去馬來西亞參賽，「要活就要動，很多人都稱讚我說『里長，你做得很棒。』其實棒的是長輩們，願意相信我們，來這裡，我們互相擁抱、給些溫暖，彼此產生信賴，長輩自然願意再來。」

長照新思維：社區照顧中心

高齡化現象使得失智、失能人口增長已經成為全球魔咒，諸如日本、德國這些國家也都無法擺脫人口老化的命運。相比於其他國

家，台灣老化過程速度更快，老年失智的比例也會隨之增加。新北市身心障礙者福利促進協會總幹事涂心寧憂心表示：五年前協會開辦的第一家老人日間照顧中心，當時有失智症的服務使用者佔25%，短短5年時間，現在服務的使用者，失智症比例已攀升至60%。

涂總幹事解釋：目前人口紅利正在消失，嚴峻的「老年照顧問題」對未來的社會、經濟、家庭等都默默地產生影響。「照顧」是件具挑戰且複雜的事，尤其面對失智長者，需要付出更多心力去了解。

「照顧服務」要因應每個家庭需求的不同而作調整，深入社區服務是根本，目前居家

註1：高智爾球Wiser Ball，原是英國古代貴族們在草皮上鬥智的遊戲，用來訓練謀略鬥智和鍛鍊體力、注重團隊友愛的球藝運動，有點像在草皮上的撞球比賽，球比壘球還大些。比賽時，交戰的隊伍只要分工合作把自己的球拋到最有利攻擊的位置，再由對手隊持球將分散在各處的球一一擊中。



服務、喘息服務、日間照顧中心體制，仍需要多投入服務的力量。國人常喜與歐美日的高齡服務做比較，台灣也有自己的優點，例如社區營造的實績，台灣不比日本差，只要再契合整頓，我們也會有社區自在養老的完善制度，這也是新北市身心障礙者福利促進協會為什麼要竭力成立「社區照顧中心」的原因。

「社區照顧中心」是以家庭為核心，專業彈性化，一對一、一對多的服務機制，為居家長者提供以生活照顧、醫療保健、機能提升等服務。居家照顧服務員在服務の間隔時間隨時可回到中心，除回報服務使用者的情況，也可是服務員的支援補給點。「社區照顧中心」補強了目前照顧體制時數的限度，及支援家庭照顧者臨時狀況的發生，更能確保居家復健效能的延續。另外中心亦能依居家服務使用者的狀況有系統性的服務，據此為其安排定期體能活動、課程，讓居家長者

可以走出家門融合社會。

「無論是日間照顧中心或社區照顧中心，我們服務精神就是延緩失能、安心生活、提升機能。」涂總幹事說。至於家屬要如何選擇最適合家中長輩的照顧機構或居服員呢？她建議：「第一要知道單位的團隊管理模式？人員有沒有經過專業訓練？第二是服務前的溝通方式是否順暢？是否有依家庭需求擬定照顧計畫？是否有考量生活狀況遴選適合服務員進入家庭內服務，如有無宗教信仰、養寵物等。其實，有時雙方相處過程的融洽度和專業一樣的重要。」❤️

(圖·新北市身障者福利促進協會提供)