

# 六心級在地安老 健康樂活

## 台北慈濟醫院社區長照機構

文／鄭冉曦

隨著超高齡化社會的來臨，長者的「長期照護」成為目前刻不容緩的議題，為因應伴隨老化所衍生的失能、失智照顧需求，行政院自二〇〇七年起推

動「長期照護十年計畫 2.0」，致力建立優質且普及的長照服務體系，提供從支持家庭、居家、社區到住宿式照顧的多元連續服務。



台北慈濟醫院社區長照機構成員合影。  
攝影／盧義泓

## 「六心級」守護心肝長輩

台北慈濟醫院二〇一八年九月十二日成立社區暨長照服務部，除了設有所為失能者擬定照顧服務計畫連結的 A 級社區整合型服務中心外，亦成立居家式長照服務機構，更在二〇二〇年十月十九日設立「台北慈濟社區長照機構」，整合醫療資源與長期照顧，提供長者細心、熱心、耐心、用心、愛心及安心的「六心級」在地安老服務。李孟蓉副主任說明，此社區長照機構（以下簡稱日照中心）主要收托設籍並實際居住在新北市新店、中和、永和等區域，屬輕、中度失能或失智之六十五歲以上長者及失能身心障礙者，提供醫療與照顧整合的全方位服務。

遵循政府長照政策，日照中心設有一位護理師、一位社工師以及五位照顧服務員，每個職位扮演的角色各不相同，如護理師需要進行個案的健康管理，包括體重及血壓測量、定時給藥等等，社工員負責教案活動設計，累積共有八十種行為治療教案，照服員則需要照顧長輩們吃飯、如廁、復能訓練等日常生活。

日間照護團隊以「生活自理」、「提升機能」為目標，以「復能生活化」為主要重點，提供生活照顧、身腦適能、文康休閒、家屬喘息與青銀共融服務，並以跨領域專業團隊為後盾，結合醫療資源，比如由職能、物理治療師因應長輩需求，規畫提升肌力、增進精細動作功能等復能訓練；飲食方面由營養師針



當長輩來到日照中心後，先由護理師測量血壓，接著以五行健康操為新的一天拉開序幕。攝影／盧義泓

對退化情況與疾病別，設計客製化的健康素食餐；若長輩有就醫需求，也會由照服員陪伴看診，希望提升長輩生活品質，減少家屬照顧壓力。此外，若長輩有三個月內體重下降百分之五、近期行為紊亂以及失智症狀加劇的情況，團隊每季度都會邀請相關醫療人員開會討論特別個案的照護方針，以期延緩失智失能。

## 日照中心上課了 學習成長交朋友

八十七歲的鄭奶奶是五十年代著名的臺語歌手，喜歡唱歌的她，就愛跟著社區合唱團到各處演出，也因此認識幾位同樣愛唱歌的好友，幾個人總會固定相約前往西門町的 KTV 唱歌聊天，這習慣一直延續了三十多年。可在三年前，鄭奶奶突然抗拒與好友共聚，兒女詢問其好友後得知鄭奶奶最近有情緒波動大、容易跌倒的情形。觀察一段時間後，家人也發現母親的行為有些異常，包括經常一整天都沒進食卻總說吃不下飯，天氣炎熱卻穿許多件長袖衣物等等，但當時兒女們不以為意，直到某天半夜接到警察局來電，得知母親在穿越馬路時不慎跌坐在地，才發覺她的情況比原來想像地還要嚴重……

後來，一家人決定帶鄭奶奶來到台北慈院身心醫學科就診，經醫師診斷為中度失智症。「我現在記憶力很差，有

時候都不知道自己在哪裡，所以都盡量待在家裡不敢出門了……」鄭奶奶向醫師透露，種種情況讓她心情低落，因此兒女們在醫師的建議下讓鄭奶奶來到日照中心，希望她能夠多出來與其他長輩相處，找回過去開朗的模樣。而為了讓家屬了解長輩在日照中心的生活，與家屬達到雙向溝通，日照團隊為每一位長輩都製作了專屬聯絡本，詳細記錄其體溫、血壓、血糖等健康狀況，以及用飯、如廁的頻率與情緒的起伏變化。李孟蓉副主任也建立線上群組，不定時傳送衛教文章、回答照護疑問，促進家屬的照護認知，同時也會定期舉辦家屬座談會與戶外郊遊，作照顧者的最堅強的後盾。

平日上午八點左右，日照中心的長者陸續抵達，照服員暖心關懷長輩們的衣著是否保暖、是否有盥洗以及吃早餐，護理師也一一測量體溫、血壓並確認需要服用的藥物。大家或是聚在一起閒聊、下棋、拼拼圖，或在照服員與社工



攝影／盧義泓



攝影／李孟蓉

照服員根據長輩情況進行個別化活動（左）；每天也會將長輩日常生活紀錄至聯絡本（右）。



李孟蓉副主任協助鄭奶奶進行伸展。攝影／盧義泓

的陪伴下進行一對一的個別化活動。當長輩們到齊之後，眾人以「五行健康操」為新的一天拉開序幕。而後，照服員與志工們便按照每日教案安排，陪伴長輩進行各項多元活動，包括各式益智遊戲、手作 DIY 等等，職能、物理治療師每週也會定期來到中心，替經醫師評估需要接受訓練的個案進行簡單的復能運動。

一開始來到日照中心，鄭奶奶顯得十分不安，李孟蓉副主任細心觀察發現鄭奶奶總是獨自一人，不願意參與團體活動，有時還會出現譫妄症狀，對周遭的人事有很強的防備心。因此李孟蓉副主任積極安排鄭奶奶接受團體活動，加上多次的深入會談後，鄭奶奶漸漸放下戒備，也願意與身邊的人有更多互動。「這張畫得很棒哦，妳真厲害！」身旁照服員與同儕們的稱讚讓鄭奶奶笑得眼睛都眯了起來，十分歡喜，眾人發現鄭



拿起麥克風，鄭奶奶展露往日風華，演唱多首臺語懷舊歌曲。圖片提供／李孟蓉

奶奶喜歡畫畫，且畫畫時她的情緒會變得平穩。李孟蓉副主任提到：「同儕之間的鼓勵非常重要，因為長輩難免都會覺得自己是不是因為生病才會來到這裡，非常沒有自信，更甚封閉自己。但實際參與後會發現這裡的人其實和自己是一樣的，所以大家久而久之就像學生時期的好朋友一樣，一起學習成長。」鄭奶奶的改變肉眼可見，兒子看見母親久違的笑容後表示，自從去到了日照中心，媽媽的情緒變得穩定，身體也變得健康，對兒女而言是一件非常歡喜的事情。

### 懷舊治療展風華

「好一朵美麗的茉莉花，好一朵美麗的茉莉花……」悠揚的歌聲環繞著日照中心，除了喜歡畫畫之外，鄭奶奶最喜歡的莫過於歌唱了，只要在唱歌的那一剎那，她的眼睛一下子就亮了起來。而

日照團隊除了希望延緩長輩老化之外，更期待能夠挖掘長輩們的興趣，結合懷舊治療，讓長輩從中得到成就感。因此在李孟蓉副主任的帶領下，團隊決定為她舉辦一場特別的音樂會。

「下禮拜就是鄭奶奶的音樂會了，感恩大家撥出時間協助布置。」李孟蓉副



李孟蓉副主任為鄭奶奶上妝打扮，現場的長輩們沉浸其中，與鄭奶奶歡喜互動。圖片提供／李孟蓉

主任與照服員用心規畫活動細節，考量鄭奶奶的情況，團隊更是準備每首歌曲的大字報。而鄭奶奶也非常重視團隊為她而辦的活動，每天從日照中心回家後就一直拿著歌詞本練習，但偶爾仍會產生一些負面想法，擔心自己唱不好、害怕面對人群等等，對此，團隊邀請台北慈院音樂志工為鄭奶奶伴奏，陪伴她一次又一次地練習，李孟蓉副主任也在當天帶著鄭奶奶到美髮店整理頭髮，並為她上妝打扮。

在大家熱烈的掌聲中，鄭奶奶揣著期待的心情緩緩走上前，演唱一連串的臺語懷舊老歌，現場的長輩們沉浸其中，紛紛隨著節奏打起拍子，照服員與志工也在旁伴舞，場面好不熱鬧。鄭奶奶女兒也在現場見證母親閃閃發光的時刻，她說：「當看到媽媽再次站在舞臺上，拿著麥克風唱她最愛的歌，我真的好感動，非常感恩日照中心的大家圓滿媽媽的夢。」

從事產兒護理三十餘年，李孟蓉副主任轉換跑道，接下成立社區暨長照服務部任務，奠定台北慈院長照基礎。她認為，日照中心的照護人員除了專業之能外，還需要具備愛心、耐心與同理心，才能夠真正照顧長輩們的生活。在李孟蓉副主任心中，日照中心的長輩就像自己的爸爸媽媽，是時刻牽掛的「心肝寶貝」，因此也期許自己深耕社區、腳步不停，讓台北慈濟醫院成為社區最溫暖的長照服務體系，用心守護長者的生活品質與社會尊嚴。