

打造幸福老年生活

文／莊淑婷 台中慈濟醫院副院長

過完乙巳年春節，我們必須面對一個無法忽視的現實，那就是臺灣已經正式邁入超高齡社會兩個多月了，六十五歲以上的長輩占總人口的比例超過百分之二十。這不只是統計數字，而是一個正在發生的社會變遷。愈來愈多家庭面臨「老老照顧」的挑戰，年長的祖父母需要已經邁入六旬之年父母的照顧，我不禁開始思考：未來的自己會是什麼樣子？我準備好了嗎？如果還沒有妥善準備，我該怎麼做？

我們的政府正在努力，計畫於二〇二六年全面推動「長照 3.0」，希望提供更完整的長期照護體系。這次的政策升級，不僅擴增了住宿型照護機構，提升對中重症患者的照護品質，更積極運用智慧科技，如 AI 健康管理、智慧輔具等，讓長輩能夠在家獲得更便利與安全的生活照護。此外，政府也持續投入照護人力的培訓與支持，並加強社區整體照護，讓長輩能夠走出家門，參與社交活動，減少孤立感。這樣的努力讓我感到安心，因為至少未來的社會並不會讓各社區角落的老



人孤單面對老年生活。

然而，光靠政府的政策仍然不夠，我們還需要更多的支持與行動。慈濟基金會與慈濟醫療財團法人多年來積極推動「醫養大未來」，將醫療與長期照護結合，形成完整的支持網絡。尤其是在二〇二四年，慈濟醫療財團法人更承接了臺中市立仁愛長照機構的經營，進一步落實「醫養合一」的理念。看到團隊在長照機構內導入智慧照護系統、下肢外骨骼機器腳等科技，並由跨專業的照護團隊提供個別化服務時，內心充滿感動。這不僅僅是照顧長輩，更是對每一個未來可能

需要長照服務的人的保障。

但回到個人層面，我開始問自己：除了仰賴政府與機構的幫助，我自己能做些什麼？如果希望擁有健康快樂的老年生活，我們需要提前行動。首先，應該主動了解長照資源，查詢社區內的照護據點，甚至提前規畫可能的長照方案，這樣當需要長照服務時，才不會手足無措。其次，善用科技也是一個關鍵，我們可以開始設計居家並學習如何使用智慧家居設備，運用遠端健康監測工具，讓未來的生活更加便利與自主。

除此之外，心態的調適同樣重要。我時常提醒自己，變老不是可怕的事，可怕的是沒有準備好。透過冥想、正念練習等方式，我努力接受年齡帶來的變化，並以更積極的態度迎接未來。當然，健康管理更是不可忽視的關鍵，定期健康檢查、規律運動、均衡飲食，這些習慣的養成，能夠確保我們在年老時仍然保持活力。而與親友保持聯繫、積極參與社交活動，也能有效減少孤獨感，讓老年生活更有品質。

我們不僅要為自己準備，還應該關心父母與長輩。他們的需求或許與我們不同，但他們同樣需要關愛與支持。陪伴長輩參與社區活動、學習新事物，甚至只是一起散步聊天，都能夠讓他們感受到關懷與支持。我們可以鼓勵

家中的長輩參與銀髮族學習課程，或是讓他們嘗試使用智慧型手機與網路，幫助他們融入現代社會，減少數位落差所帶來的孤立感。

同時，我們還應該思考如何營造更適合長輩生活的環境。例如，家庭內是否有無障礙設計？是否有足夠的扶手與防滑設施？這些細節在長輩的日常生活中至關重要，為了讓長輩能在家安全自在地生活，居家改造應該及早規畫，而非等到需要時才臨時應對。

此外，還應該思考如何在心理上讓長輩感受到被尊重與重視。年齡增長並不代表價值減少，許多長輩仍然擁有豐富的智慧與經驗，值得被社會認可。我們可以創造更多讓長輩發揮專長的機會，例如讓退休人士參與志工服務、擔任導覽員或提供人生經驗分享，都能讓他們保持自我價值感。

隨著臺灣邁入超高齡社會，我愈發體會：變老是一場需要積極準備的旅程。政府已經在行動，慈濟等機構也在努力，而我也開始調整自己的生活方式。當然我們不能只關心自己的老年生活，還要關注家人，特別是父母輩的健康與福祉。當我們有意識地去思考這些問題，並付諸行動，不僅能為自己創造更美好的晚年，也能帶動周圍的人共同打造更友善的老年社會。🌱