

計畫心得：平安在厝邊－民權智慧照護先行方案

組員：公共衛生碩士學位學程二年級－黃宇、陳伯昂、鄧雅文



在回應計畫執行心得之前，想先感謝一些人事物。首先要感謝本次能獲公衛學院及李淑玉教授獎學金的支持，讓我們在實際進入社區時能減少尋覓經費的困難，把所思所學實際應用在社區之中；再來要特別感謝陳端容教授開設的社區健康營造課程，以及在課堂內外的鼓勵及教學，在本次計劃發想中，老師點出了我們計劃中思慮不周的部分，並提供很多可行的擴展方案，讓我們在進入社區中免去不必要的嘗試。最後要感謝民權社區發展協會的邱秀蘭執行長及志工們提供的支持與信任，在執行場域、尋找個案，以及執行中的大小事都提供了相當完整的協助，也很信任我們在社區中的介入。

本次的計畫是從社區健康營造課程開始，在社區訪談中，我們從與秀蘭執行長與志工的對談中理解到高齡獨居跌倒的風險，自此作為我們計劃的發想主軸，在課堂中及社區訪談中持續尋找如何解決問題，最終選定以市面上「智慧跌倒偵測項鍊」搭配社區安全守護網的方案，並佐以衛教工作坊強化社區居民健康識能，期望能達成減少長者跌倒恐懼、配合科技導入建立社區跌倒通報制度、減少高齡者跌倒後死亡與重大傷害比例、擴展在地照護與智慧健康服務整合等效果。



在實際推動這些方案的過程中，我們收穫了許多寶貴的第一手經驗與觀察。以「高齡防跌照護行動工作坊」為例，課程內容整體而言廣受長輩好評，

但也讓我們深刻體會到長輩在體力、注意力及學習能力上的限制。當時在課程設計時，社區及老師都希望我們能做兩天，完整的課程，讓社區志工也能受到完整的培訓，但在實際執行中，我們觀察到長輩的體力及注意力無法長時間維持，致使工作坊效果受限；而在社區守護網課程時，長輩討論的回饋雖不如預期熱烈，卻也讓我們藉此觀察到長輩真實的參與狀況以及真實的人際關係議題；未來若再次舉辦，或許將課程時數濃縮調整為一天共 5 小時，會是更符合長輩負荷能力的適切安排。

在「厝邊好鄰里守護網」的建置上，目前長輩的設備已成功與協會志工及執行長連線。雖然在課堂上推廣守護網概念時獲得了良好的反響，我們也持續鼓勵長輩與周遭親友保持密切聯繫，但其實際的長期防跌效益與網絡運作情形，仍有待後續透過質性訪談等方式進行深入的評估與觀察。



此外，在「智慧跌倒偵測項鍊」的實際導入過程中，我們則面臨了幾項必須克服的挑戰。首先是「科技使用能力」，部分長輩對於設備的操作仍感到困難，需要我們與志工多次的提醒及從旁協助。其次是「硬體與軟體的限制」，例如部分長者使用的 Android 手機機型，可能會因低電量而自動關閉背景運行的程式，導致長者安全無法受到持續保障；而在軟體端，考量到未來可能會有一位志工需要同時照看十位以上長者的情況，系統必須具備完善的一對多連結功能，針對這點，我們也主動向裝置開發公司的執行長提出系統優化需求。最後則是「通報機制的認知落差」，曾有長者反應跌倒了系統卻未通報，經了解後才發現長者是跌坐到櫃子上，並未達到重摔的偵測標準，但這提醒了我們，未來在課程說明或操作指引上，必須更清楚地向長輩解釋裝置的運作目的與觸發通報的具體條件。



這次的計畫執行對我們而言是一次無可取代的寶貴經驗。它不僅讓我們有機會將公共衛生的學理知識與社區實務緊密結合，更讓我們深刻體認到，任何立意良善的健康介入方案與智慧科技，都必須回歸到長者的真實生活情境中去不斷檢視與打磨。從前期發現問題、規劃方案，到實際進入社區面對長者的生理限制、科技隔閡與設備挑戰，每一個環節都鍛鍊了我們解決問題與隨機應變的能力。感謝這次計畫的洗禮，讓我們在未來的高齡議題與社區健康推廣這條路上，能具備更務實的視野與更深厚的同理心。

