



# 國立臺灣大學 新聞稿

## 公衛研究新發現

發布日期: 2026年5月6日

發稿單位: 國立臺灣大學

聯絡人: 洪小姐

電話: (02)3366-8005

Email: soniahung@ntu.edu.tw

## 「聰明用長照: 讓服務成為恢復功能的機會」

臺大研究團隊提醒: 聰明用長照, 不只是接受照顧, 而是把使用服務機會轉化為維持功能、延緩退化與恢復自主的機會

臺灣即將邁入長照3.0新階段, 長照服務也需要從「有沒有人來幫忙」, 進一步轉向「服務是否真正幫助長者恢復或維持功能能力」。國立臺灣大學公共衛生學院健康政策與管理研究所陳雅美教授團隊, 結合多年高齡功能變化、休閒活動、衰弱評估、長照服務組合與政策成效研究, 提出「聰明用長照」觀念: 長照不是失能後才開始的照顧安排, 而應從衰弱前期與衰弱期及早介入, 透過多元活動、復能訓練與跨專業服務, 讓長者在安全支持下維持身體、心理與社會功能。

研究團隊分析臺灣長照服務資料發現, 長者實際使用長照多呈現不同服務組合; 其中, 結合生活照顧與專業照顧的型態, 較有利於身體功能維持與改善, 也與較低機構入住風險有關。這提醒我們, 長照不應只停留在生活協助或陪伴, 而需依長者功能狀態, 整合居家服務、日照、社區據點、醫療、護理、營養、物理治療、職能治療與復能服務, 讓每一次服務都能連結到具體生活目標。

對輕度失能或剛開始出現生活困難的長者, 重點應放在「及早復能」; 專業人員可協助設定日常生活目標, 例如起身、移位、穿衣、洗澡、備餐、外出或使用輔具。對中重度失能者, 長照也不應只是增加服務時數, 而應推動「參與式居家照顧」: 在安全前提下, 讓長者仍能參與洗澡、移位、如廁、備餐或環境整理的一部分, 把日常照顧轉化為功能維持的機會。自主不是沒有失能才談, 而是照顧過程中就要開始保留能力。

研究團隊也指出, 對於尚未失能、但已出現前衰弱或衰弱狀態的長者, 例如常跌倒、腳力變差或活動量下降者, 健康老化不必只有高強度肌力訓練一條路。若擔心一般課程太難、跟不上或容易受傷, 可先從長照巷弄站 (C據點)、不老健康房、銀髮俱樂部等熟悉場域開始, 參與多元的失能預防與延緩活動。透過走路、舞蹈、園藝、唱歌、閱讀、桌遊、共餐與社交互動等動靜態活動, 逐步刺激身體、認知、情緒與社會連結, 預防失能、延緩衰弱並維持自主生活。

總而言之, 從衰弱到失能, 聰明用長照的關鍵都是「多元」: 讓每一次服務與參與, 都成為維持功能、延緩退化與恢復自主的機會。

陳雅美教授表示, 民眾判斷自己是否「聰明用長照」, 可先問三個問題: 第一, 這項服務或活動是否能幫助長者維持或恢復某一項日常生活能力? 第二, 居服員、日照工作人員、據點帶領者、家屬與專業人員是否知道共同目標是功能維持, 而不是各做各的? 第三, 長者是否有被鼓勵在安全範圍內自己做一部分? 聰明用長照不是少用服務, 也不是不幫忙, 而是避免過度代勞, 把服務用在真正能讓長者「多做得得到一點」的地方。

臺大研究團隊提醒, 長照不是把長輩照顧到什麼都不用做, 而是讓長輩在安全支持下重新做得到。從衰弱前期的多元活動參與, 到失能後的醫療專業與生活照顧整合; 從輕度失能的復能支持, 到中重度失能的參與式照顧, 長照都應成為維持功能、延緩退化與恢復自主的起點。

媒體金句: 長照不是把長輩照顧到什麼都不用做, 而是讓長輩在安全支持下, 重新做得到。