

公民 對話錄

公民素養週
論壇編輯
第36集



北歐躺二週台灣躺七年

文 / 吳國維（羅東社區大學校長）

根據推估，台灣高齡人口於 2025 年將達到 20%，進入超高齡社會，面對老化海嘯襲擊台灣，社區大學貼近社會脈動發展，有責任與義務想想社大還可以做什麼？與台灣共同承擔高齡化、少子化所帶來的種種社會問題。

宜蘭、羅東社區大學本學期公民素養週以「北歐躺二週，台灣躺七年」為題，分別從國內外情勢、長照資源運用、展齡活化案例、綠色照顧，以及社區大學自身角色等談之，從 10 月 31 日至 11 月 11 日共辦理 10 個場次，吸引兩校師生近 1,700 人次參加。由於本校學員的平均年齡約五十餘歲，正處於照顧者或是即將邁入被照顧者的角色，議題與大家有相當的親近性，因此論壇引起廣大的迴響，根據主持人、與談人在會中的分享與學員的回饋，個人提出幾點看法：

發展社大的熟齡學群特色：

全國社區大學有八十餘所，如果可以根據熟齡者的需求，發展促進健康老化或是觀念教育等課程，社大齊力，相信一定能產生強大的影響力。熟齡學群所開設的課程不一定只適合長者修課，也要包含可以青銀共學的課程，有些阿公、阿媽就表示，之所以喜歡到社大上課，是因為社大為全齡教育，各種年齡層都有，上課的氛圍與活力，有時是長青學院或是樂齡教育所無法提供的。

提供專業課程選讀：

社大可以開設照顧服務員所需的知能與技巧課程，有利學習者自我照顧或照顧家中長輩，上完這些專業課程，不一定要去考

證照，但是懷有一技在身，面對有時必須一打三（一個人要照顧多人），或是突如其來的變故，將更有能力應變與處理照顧事務，尤其在國家資源有限，需求者日益增加的情況下，擁有自我照顧能力，不用事事求人將更顯珍貴。

資訊公開透明：

在論壇中，有不少學員提到當家人需要長照資源或是照顧機構安置時，總是不得其門而入，因此透過政府的力量，整合資源，落實資訊公開透明，讓需要者在最短時間內得到所求，是未來努力的方向。

生命性能好：學習、勞動、服務：

擔任社大論壇主持人的楊仲璜老師解釋，所謂的好命不是凡事讓人服侍的好好的，什麼都不用做就叫好命，好命新解：生命性能好，讓自己有自由、有自信、有自覺。他也強調，在北歐之所以生病臥床時間短，主要是人民的觀念轉變，民眾能體會多學習、多勞動、多服務才是有福的人生觀，直到生命結束的前一刻都如是。

辦理焦點座談，發現需求：

本校為了瞭解民眾需求，從今年下半年起，特別委由黃淑瑩老師帶領辦理焦點座談搜集意見，已經辦理過講師、工作人員場次，從中看到目前所擁有的優勢與侷限，後續還會擴大辦理，邀請社大學員參與，並將座談結果整理分析，以做為日後推展之依據。

「北歐躺二週」是北歐國家對於高齡照顧的願景，希望長者生病臥床的時間可以愈短愈好，以減少離世前臥床的痛苦，以及

個人還有國家需要付出的龐大醫療支出及社會資源。台灣應該也以此為目標，透過公私協力，打造「台灣躺二週」的長照願景。

目錄・Contents

111 年下學期【公民素養週】場次表

序：北歐躺二週台灣躺七年

吳國維（羅東社區大學校長）

宜蘭社區大學・場次表

羅東社區大學・場次表

宜蘭社區大學——【北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思】

場次一 老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？	001
場次二 宜蘭縣長照資源與運用	035
場次三 長照新思維－展齡活化實際範例	073
場次四 農村社區綠色照顧	115
場次五 展齡活化，社大可以做什麼？	153

羅東社區大學——【北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思】

場次一 老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？	191
場次二 宜蘭縣長照資源與運用	209
場次三 長照新思維－展齡活化實際範例	233
場次四 農村社區綠色照顧	255
場次五 展齡活化，社大可以做什麼？	277

宜蘭社區大學 111 年下學期・公民素養週
「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思」

場次	日期	主題、主持人、與談人
1	10/31 (一)	<p>【主 題】老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？</p> <p>【主持人】楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）</p> <p>【與談人】張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任） 林依瑩（伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席）（線上參與）</p>
2	11/01 (二)	<p>【主 題】宜蘭縣長照資源與運用</p> <p>【主持人】陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）</p> <p>【與談人】游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長） 尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）</p>
3	11/02 (三)	<p>【主 題】長照新思維－展齡活化實際範例</p> <p>【主持人】楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）</p> <p>【與談人】呂協翰（古稀創意總監） 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）</p>
4	11/03 (四)	<p>【主 題】農村社區綠色照顧</p> <p>【主持人】陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）</p> <p>【與談人】莊皓雲（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科科长） 簡裕鴻（內城社區發展協會總幹事）</p>
5	11/04 (五)	<p>【主 題】展齡活化，社大可以做什麼？</p> <p>【主持人】陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）</p> <p>【與談人】張瓊齡（台灣國際志工協會理事長） 李明毅（羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」講師）</p>

羅東社區大學 111 年下學期・公民素養週
「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思」

場次	日期	主題、主持人、與談人
1	11/07 (一)	<p>【主 題】老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？</p> <p>【主持人】楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）</p> <p>【與談人】張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任） 林依瑩（伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席）（線上參與）</p>
2	11/08 (二)	<p>【主 題】宜蘭縣長照資源與運用</p> <p>【主持人】陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）</p> <p>【與談人】游淑靜（宜蘭縣長照服務管理處所長） 尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）</p>
3	11/09 (三)	<p>【主 題】長照新思維－展齡活化實際範例</p> <p>【主持人】楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）</p> <p>【與談人】呂協翰（古稀創意總監） 蔡昕伶（銀享全球創辦人暨執行長）（線上參與）</p>
4	11/10 (四)	<p>【主 題】農村社區綠色照顧</p> <p>【主持人】陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）</p> <p>【與談人】劉力嘉（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科正工程司） 簡裕鴻（內城社區發展協會總幹事）</p>
5	11/11 (五)	<p>【主 題】展齡活化，社大可以做什麼？</p> <p>【主持人】吳國維（羅東社區大學校長）</p> <p>【與談人】張瓊齡（台灣國際志工協會理事長） 李明毅（羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」講師） 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）</p>



第一場（宜蘭社區大學）

議 題：老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？

日 期：111 年 10 月 31 日（一）

地 點：復興國中德馨樓 4 樓視聽中心

主 持 人：楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

與 談 人：張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任）

林依瑩（伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席）（線上
參與）

文字整理：陳毓

老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？

前言 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

今天公民素養週開始之前，在我們的會場外，大家有沒有看到一個賣青菜的菜攤？那是我們學校的學員，他們熱衷於友善耕作，共同成立了一個社團，不使用化學肥料、農藥，採友善耕作的方式，這樣的耕作方式，學校一直在努力推廣，如果想要了解友善耕作，或是想要了解他們的產品，可以跟這些同學們交流。

今年的公民素養週在上學期就已經討論好，並邀請了所有的主持人、與談人，因為疫情的關係，所以中斷了，然而這個議題很重要，所以我們延期到下學期辦理，並且跟主持、與談人拜託，請他們繼續支持我們。

我們這學期公民素養週的主題，標題蠻聳動的「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思」，這是論壇的大主題，我們今天討論的題目是「老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？」。

跟大家報告，北歐真的躺兩週嗎？還有台灣長照這部分的結構真的有這麼嚴重嗎？嚴重到台灣人平均從健康到死亡，竟然要經歷七年這麼長的一個不健康的時間嗎？在北歐，特別是在丹麥，他們勇敢地追求，一個人從他沒有辦法自理到離開人世間，設定的一個目標就是希望在兩週之內。這樣的一個政策目標，他們也還沒達到，不要覺得外國的月亮就比台灣圓，但他們勇敢的去追求，並設定為社會發展目標，照顧他們的人民跟生活品質，這是他們努力的重要方向、目標，這樣的目標值得我們現在台灣的社會參考。

為什麼我們今年選擇這樣的題目？目前台灣在各縣市共有

89 所社區大學，我們看到能夠長期到社區大學上課的人，健康狀況都蠻好的，至少健康狀況比一般的人或同年紀的人要好一點，能走、能跑真的很幸福，我們希望有更多的人和鄉親民眾，以及我們的左鄰右舍，可以像大家一樣，走出家門，走進社區大學，一起跟我們同年齡的朋友，跟比他更年輕的朋友，一塊在社區大學學習，當然在學習的過程當中，我們也希望他的健康狀況能夠保持的更好。

以前我有聽過我們學校的學員半開玩笑的講：「好久沒有用健保卡了，忘記健保卡擺哪裡去了。」我覺得這是一個很有趣的對話，因為他很健康，很少用到健保卡，所以健保卡放到哪裡？到底多久沒用？他都忘掉了，我覺得這是一個很有趣的事情，也希望我們學校有更多的人，能夠保有健康。

但是我知道，社會上不是每一個人都像我們在座的朋友這樣，可以在這樣雨天的晚上，還到學校來討論這個議題，我們自己很健康，但可能我們認識的朋友、朋友的親人，或者我們自己的親人，有這方面的照護需求，到底台灣在這個方面做得好不好？我們今天邀請到很多第一線的工作者來跟大家一起討論，這個論壇最重要的是互相交流，所以今天我們留了很長的時間，給參與的同學們、鄉親們還有老師們，一起跟我們與談的老師進行討論，我是覺得那個是最珍貴的部分。

先跟大家介紹今天的主持人，他是我們課程發展委員會的召集人楊仲璜老師；這場我們邀請到的第一位與談人是家庭照顧者關懷總會張筱嬋副主任；另外一位是林依瑩主席，她是伯拉罕共生照顧勞動合作社的理事主席，因為她住得比較遠，所以我們用線上的方式一起討論這個話題。

謝謝大家今天的參與，我們今天的公民素養論壇就此開始，現在將時間交給我們的主持人楊仲璜老師，謝謝大家！

主持人 | 楊仲璜 (宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人)

感謝校長給我這個主持的機會，也感謝大家今天這麼熱烈的參與，雖然外面下大雨，這幾天好像下了 1 千多毫米的雨，大家都很認真、很熱心地來參與這個活動，很幸運，當然中間也有不太幸運，照理我們是每學期都有公民素養週，因為疫情的關係，我們就變成有一些時候沒有辦法辦理現場的活動，就變成少數人參加或是網路視訊，這樣是有一點可惜。不過我們今天終於等到機會可以現場參與，大部分同學可能都是舊生，對我們公民素養週的用意、目的、宗旨都很清楚，但我們照例還是再說一下。

公民素養週就是 1 週 5 天，這 5 天叫做公民素養，代表兩個部分，一個部分是公民，一個部分叫做素養，公民要有什麼素養？公民基本上就是要擔任國家的主人，人民作主的這個概念，所以要有相當的準備，像是知識的準備，以及參與公共事務的心態要準備好；素養就是大家在關心、討論公共事務時，如果彼此的意見、想法不一樣，你要尊重別人發言的權利，自己也要爭取發言的權利，像這樣的公民素養，宜蘭、羅東社區大學已經辦了 20 幾年，大家一定都非常清楚。

我們今天能夠有這個機會在現場舉辦公民素養週，真的是很幸運，今天的題目看起來是比較沒有爭論性，但有些時候我們辦的題目具有爭論時，真的會有很大的意見與衝突，有可能你對別人的發言會很不服氣，就像核電的議題，以前在講核電廠要不要蓋？有些人就堅決主張要蓋，有些人就堅決主張不能蓋；像農地可以蓋農舍嗎？怎麼蓋？那個議題的意見衝突性也很大，有些人對政府的作法不從，有些人有其他很強硬的意見，所以衝突性很大的時候，可能情緒會比較緊繃一點，可是今天的題目比較不會。

今天的題目是「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年」，那個是平均值，剛剛校長也有講過，2 週是目標，那我們的 7 年是目標嗎？還是

現在就這樣？亦或是更長？在我們的印象中，台灣有很多的老人家真的在床上躺很久，基於我們的文化現象，我們講的孝敬之心是盡量維持生命、盡量讓他活久一點，難道北歐的人以兩週為目標就沒有孝心嗎？問題出在哪裡？這裡有一個觀念，據我所知，北歐國家大部分都屬於新教國家，他們的文化觀念裡面強調勞動，活著做工作比較重要，而不是翹腳等人侍奉比較重要。在我們的文化當中，我們有一個現象叫做「好命」，就是不愁吃穿，躺在沙發上，等人家把飯菜端來給我、供養我，以我們的俚語來說，這樣叫做享受。可是北歐人不是這麼想的，他們的主張是：你能夠去勞動、去工作、去服務，當生命還能夠工作，還能夠去做事情時，那才叫做好命。如果我們要變成兩週，可能在觀念上，在整個社會的想法、價值觀上，都需要被改變。

剛剛跟校長談到一個觀念，我們如果能夠跟政府強調社區大學的功能，可能政府會很支持我們社區大學，因為社區大學做到一個狀態，叫做「長青長春」，剛剛校長有講到，學員來社區大學上課後，用不到健保卡，年紀大的都已屆齡 50~80 歲，但他們還是樂於學習、樂於做志工、樂於服務，這種心態就已經很接近北歐的心態，所以他在這一段期間，生病的機會變少，健保卡也很少用，我稱呼這個為「長青長春」。

如果我們的「長青長春」可以繼續延長，那我們躺在床上的時間就會縮短，所以我們應該說服政府，多花一點經費支持社區大學，讓社區大學可以把教學、環境等各種品質提高，讓更多的人願意來社區大學，這樣他的人生的意義、好命的定義，就會開始翻轉，他的「長青長春」可以維持更長的時間，躺著的時間就會減少。

我前面主要是跟各位解說我們這一週的標題，接下來要講今天的標題，就是我們與談人要講的「老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？」延續我剛才的分析，大家都有工作，個人要

做什麼？認真學習、認真勞動、認真服務，讓青春更延長，個人可以這樣做。那社區可以做什麼？社區如果有比較多的互動、聯誼，大家生活快樂，就不會整天坐在家裡翹腳看電視。曾經有一位東光國中補校的學員跟我說：「幸好有補校，不然我整天都在家裡看連續劇，看到快要自殺。」沒互動的生活，生命會比較單調，如果有一所學校可以讓老人家願意出來學習、聯誼，這樣的生命會比較有活力，這是社區可以做的，不一定要學校來做，社區、學校或其他機構都可以來做這些事情，像是聯誼、活動、學習等，甚至簡單的勞動，也都非常好。

再來就是政府，我們剛剛有講到，如果政府有這種體會的話，應該去扶助社區大學、學習機構或照顧機構，讓它們做得更好，促成我剛剛講的「好命」觀念的轉換。什麼叫做「好命」？「好命」不是等人家來服務，「好命」是你的生命性能好，你願意學習、願意勞動、願意工作、願意服務，這些都叫做「好命」。

我們今天有兩位與談人，現場只有一位，另外一位在螢幕上，在網路上的這位與談人是伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席林依瑩小姐，第二位與談人是中華民國家庭照顧者關懷總會張筱嬋副主任。這兩位與談人的專業都跟長照有關，都是很專精、能力很強的宜蘭人。

請各位仔細聆聽，對於她們的與談分享，或許你會有疑問，或是你想要挑戰一下她們的觀念，無論你想要怎麼表達都可以，但是要注意公民素養，就是我們用什麼態度跟方式來講話。

等一下的提問時間，問題盡量簡短，在3分鐘以內講完，讓更多人有提問的機會，我們希望越多人提問越好，所以大家可以事先做筆記，等到提問的時候，講話比較不會拖拖拉拉。簡單介紹到這裡，接下來把時間交給我們的與談人。

與談人 | 張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任）

校長、楊召集人，各位現場的朋友，大家晚安。我也是宜蘭人，很榮幸有這個機會可以跟大家做分享，等一下歡迎大家踴躍提問，希望有更多的討論可以跟大家分享。

剛剛校長跟召集人都有談到，台灣跟北歐相比，臥床的時間明顯較長，到底發生什麼事情？而做為公民的我們可以在社區裡面發現什麼？有什麼作為？以及有什麼樣的影響力？我覺得這點很重要，做為一個公民，有很多事情或權利都是自己爭取來的。

先跟大家自我介紹一下，我工作的單位叫「家庭照顧者關懷總會」（簡稱：家總），總會跟協會有點不一樣，總會的工作是政策的部分，是全國組織；協會是地方型組織，是直接去服務家庭照顧者，像是辦理活動、家訪、電訪等。

現場的各位看起來都很健康，健保卡可能都用不到，但你的親朋好友當中，或許有人需要幫助，聽完今天的分享之後，大家可以把這些資訊帶回去給親朋好友，目前或許還有不足的地方，那我們就可以反過來，把大家的回饋收集起來，回去向上反映，讓台灣的長照服務可以往更好的方向去努力，這不是一個人或者是校長、社區大學可以扛起來的責任，這件事情需要大家同心協力的幫忙，我想這也是社區大學為什麼要在公民素養週安排長照服務議題的目的，這些都是我們的民生議題，每天都會遇到的事情。

我先跟大家分享幾個故事，這是我服務的一位大姐，大姐照顧她先生 20 多年，她先生的體格超好，像是軍人的體格，她除了照顧臥床的先生之外，她還要照顧自己的爸爸、媽媽，從年輕時照顧到現在，變成了老老照顧。爸爸、媽媽都 90 幾歲了，需要她來幫忙注意生活上的大小事情，她曾經跟我說：「雖然很沉重，最難過的時候，曾經有想過一了百了，可是我找到了自己的浮板，

在茫茫大海中，我找到了那一根棍子、那棵樹木，然後又重新站起來。」

另一個個案是一位男生，他是一位獨生子，爸爸在他小的時候就過世了，所以他跟媽媽相依為命。有一天在他上班的時候，媽媽打電話跟他說：「我覺得身體不太舒服，你可以早一點回來帶我去看醫生嗎？」從那天起，他就變成了家庭照顧者，在沒有任何徵兆的情況下，媽媽的身體越來越不好。很多時候我們可能會覺得老了會有徵兆，像是越來越走不動，或是越來越吃不下，總覺得會有一個緩坡，可是現實的情況不是這樣，他說：「我一下子就要轉換成另一個角色，既要照顧媽媽，還要兼顧工作上的需要，時常蠟燭兩頭燒。」但是他又能怎麼辦？他曾經因為「照顧」這件事情而離職，大家應該都聽過類似的故事，因為時常請假，老闆當然會有微詞，所以就離開職場。後來他在因緣際會下，通過朋友的介紹，知道了「居家服務」的事情，他開始去找這些資源，並且使用這些服務。他媽媽前陣子剛離開，而他前前後後照顧了 10 年。大家可以想像一下，他是怎麼兼顧工作跟照顧這兩件事情？這是很重要的一個技術，而且我覺得是斜槓新技術。

大家身邊多多少少都有類似的故事，我自己也是家庭照顧者，今天的時間已經很晚了，所以沒辦法回家，但是我過 2 天要安排時間，台北、宜蘭兩邊跑，相信很多人跟我一樣，肩負著家庭照顧者的角色。

如果我今天是家庭照顧者，我可以做什麼？如果你的親友是家庭照顧者，你可以做什麼？如果我們在社區大學裡面上課，我們可以做什麼？社區大學這個角色可以做什麼事情？如果你身為一位企業老闆，你可以做什麼？如果你的員工是這樣的角色，當他的家庭發生照顧問題時，該如何去因應？而我們的國家政策該如何去回應這些問題？你可以想想看，有什麼人可以跟我們一起去面對這樣的問題跟狀態？

早年我們在工作或服務的過程中，包括醫院、理監事或重要的組織夥伴，像依瑩姊也是我們很重要的工作夥伴，大家在不同的工作領域裡面都發現了，身為家庭照顧者，在面對家裡需要被照顧的親人時，會有很多的難題。在 20~30 年前，台灣並沒有與之相關的國家政策，也沒有社團、社福團體等，就跟 30 年前沒有社區大學一樣，現在有的這些，都是經過很多的倡議之後，才慢慢的被建構出來。

當我們面對有很多家庭有長期照顧的需求，卻沒有相關的資源跟福利時，家庭照顧者關懷總會就誕生了，希望透過政策的協助，幫這些長照家庭爭取更多元的選擇與服務，不要像剛剛提到的個案一樣，他們被迫一定得回家，因為他們沒得選擇，也不知道資源在哪裡。

如果今天我們成為家庭照顧者，家總可以給予相對應的支持，讓他在照顧的這條道路上，可以走得更穩健。家總在這幾年的工作當中，將很多國外的資訊帶回來台灣，同樣也將台灣的資訊帶到國外去，讓台灣的長照服務在國際間有很多軟實力的展現。大家在上面看到的這個，是四年前國際照顧者組織辦的一個全球家庭照顧者的創新服務大賽，台灣、英國、法國、愛爾蘭這 4 個國家，是為數不多的獲選國家，由此可見，台灣在這個部分是相當的努力，不只有靠家總，也靠很多夥伴團體的努力，這些事情不會只有我們在做，在座的各位就是很重要的養分。

我們剛剛在談，公民需要什麼素養？有時候我們會需要知道一些新資訊，甚至是觀念的改變，這些都有可能是公民素養養成的一個基底。今天在討論長照的面向上，在家庭照顧者的部分，想帶給大家一個新的觀念跟思維，剛剛校長跟召集人都有提到，這個環境、文化一直處於「這就是你們家的人，你就是要孝順」，這個觀念在幾千年前就埋在我們的骨頭和血液裡，可是以現今的環境跟社會，這樣的觀念適切嗎？我不是要教大家不孝順，我媽

媽有狀況的時候，我就是要去承接的那一位，但我們是否有合適的方法或是溝通的小撇步能夠幫助我們？讓彼此在照顧的這件事情上，能更順遂的討論過程，有時候家庭照顧者的權利，我們可能都沒有關照到，所以我們看起來是處於束縛的狀態，若能掙脫或是改變環境，亦或是改變那些家屬腦袋裡的衝擊，才有可能去做很多的改變。

現在台灣的環境是老化的非常快的一個年代，台灣是全球第二老的國家，僅次於日本，都在亞洲，所以亞洲在這幾年的人力動態變化上，跟以前很不一樣，以前講經濟都在講亞洲四小龍，台灣也是其中一員，但這幾年有可能發生改變，因為我們持續地老化，再加上下一代又生得不多，面臨少子化的狀態，國家的人口結構持續地在改變。

以前我們的社會是 21 個人在照顧 1 個人，但現在是 1 個人要照顧 1 個人，到底什麼叫做長期照顧？這裡要給大家一個基本的認識，在法規裡面長期照顧是有定義的，不是任何一個人說，我今天出車禍了，就是長期照顧。長期照顧的定義是：這個人的身心狀況已經 6 個月以上，或藉由醫生的評估，已經預期這個人 6 個月以後，還是沒有辦法站起來，或是沒有辦法動的那一種狀態，才需要被長期照顧。所以有時候我接電話時，個案都會問我說：「出車禍或是癌症，算不算長期照顧？」那些都不能算是長期照顧，癌症拿到的是重大傷病卡，它不是身心障礙證明，這兩種截然不同，所以能申請的福利也完全不一樣，先給大家一個簡單的觀念。

家庭照顧者到底是誰？就是家屬，家屬要做什麼事情？要有什麼樣的狀態才算是家庭照顧者？簡單來講，就是每天、一個禮拜，或者是一個周期，他需要規律地去照顧身心失能的家人，比如需要幫他翻身、翻背、移動、餵食、就醫等，類似這樣的情況，都算是家庭照顧者的範疇。

家庭照顧者可以分成很多種，譬如我跟校長有什麼不一樣的地方？我跟校長不同的地方在於性別，校長是男性，我是女性，所以用性別來分，會有男性的家庭照顧者或女性的家庭照顧者，而我們兩個會遇到的問題可能不一樣。假設我們同樣要照顧中風臥床的媽媽，校長可能輕鬆拉一下，她就翻過身去，而我可能要拉很久，或者是要用很多的姿勢來輔助，因為我的力氣不夠。教育程度會不會有影響？宗教會不會有影響？這些都有可能，對於一個家庭來說，一個家庭照顧者在各方面都會有很多的影響，這些都會衝擊到我們後面要談的，例如資源、資訊、能力、親疏緊密等不一樣的面向。

從我們剛剛講的諸多訊息裡，我想大家都可以了解到，我們去照顧一個人，一定是我們家裡裡面的人，我們是因為有愛才會去照顧，基本上沒有問題，可是大家設想一下，如果你有愛，但沒有勞動、照顧，或者是你一直去照顧他，當愛變質時，那樣的照顧會形成什麼樣的變化？可能就不是我們現在所想像的那樣，大家可以去慢慢地體會，有一些照顧者的照顧壓力真的很大，而照顧壓力到底來自於哪些地方？我們一起來思考看看。從一些數據上來分析，這是我們家總做的調查，是以前衛生署委託我們做的調查，為什麼還留著？我們有去比對最新的數據跟研究，發現相差不大，當然大家還是可以參考官方各類型的調查報告，可以看到最新的數據內容，你只要有所本，就大概可以知道那個訊息是什麼。

照顧者照顧一個長照病人大概要 10 年的時間，照顧者每天從眼睛張開到睡覺，可能平均要花 14 個小時，你想想看，如果他要照顧 14 個小時，再加上做一些家事等，他還有多少的時間可以睡覺？或者是他有多少的時間可以做自己的事情？剛剛也有提到性別，以台灣來講，還是以女性居多，再看到年紀的話，40~60 歲是最多的，不就是我們嗎？我們除了在家裡還會在哪裡？除了

來社區大學上課以外，(學員：醫院。)還有呢？(學員：公園。)
我要問的是常態，這一群人在正常的情況下會去哪裡？(學員：
工作。)沒錯！就是工作，因為這一群人是誰？是我們，而我們
要負責一家大小的生計。

在正常的狀態下，從大學 25 歲畢業到 40 歲，至少有 15 年的
時間，如果這個人的生涯發展是個很穩定的狀態，至少是一個公
司的小主管，他在公司裡面有一個重要的位子，假設他中年遇到
家庭照顧的問題，會不會影響到他的工作？絕對會，可是我們有
沒有相對應的服務跟政策？或是在勞動的條件上保障這一群人？
我不能說沒有，大家有聽過家庭照顧假嗎？在勞基法裡面沒有談
到照顧假的部分，有病假跟事假，但我剛剛講的是家庭照顧假，
它是放在性別工作平等法裡面，很奇妙的是，法條的內容是：「雇
員如果家庭成員有需要預防接種或有重大傷病需要親自照顧的
話，可以請家庭照顧假，1 年有 7 天，併入事假計算。」然而第
21 條的但書內文則是：「前述的僱員如果請這個假，你不能影響
到他的考績、獎金等。」剛剛聽到前條條文，就已經有人有反應
了，1 年 7 天根本不夠，然後後面的接續條文是請事假，大家都
知道，請事假就不用玩了，我們都是走民間的公司，如果你是保
勞保，就是走這一條，可是這樣的法規環境適合我們嗎？如果我
們真的要面對高齡化的社會，這些相關的配套措施，是不是應該
更急著去做因應與調整？當然我知道，如果在座的是資方，你們
一定會面臨很多的挑戰，例如：沒人怎麼辦？一定會有人力的問
題，再來是錢要怎麼算？這個有經濟循環的問題，而這些值不值
得我們帶進來一起討論？因為照顧所產生出來的問題繁多，所以
這就是我們今天公民素養週要討論的事情，它不沉重，但絕對跟
你有關係。

這麼多的照顧問題不斷的在家庭照顧者的照顧過程中循環，
所以在還沒有面臨照顧的問題前，就要先做好準備，否則你會很

緊張。有句俗語說得好：「凡事豫則立，不豫則廢。」一旦有準備就不會緊張，遇到問題時，你就會去想說：我可以怎麼做、怎麼去準備、如何因應、可以找誰幫忙等。

這些故事隨時都有可能發生，你可以說那些都是別人家的，都是從哪邊來的，從別國來的，但是台灣就不會發生嗎？台灣是世界第二老的國家，日本正在面臨的事情，緊接著就輪到我們，我不是要嚇大家，而是要趁著有限的時間，讓未來變成我們期待的方向，而這些方向就是我們重要的公民、在座的各位去倡議出來的，不然大家就會像剛剛的個案一樣。

當你得面對自身的家庭照顧問題時，你可以仿照這個歷程去試試看，從家人倒下的那一刻，家庭照顧者要面對的，第一個可能是時間點的慌亂，我可以找誰幫忙？看醫生要看哪一科？可能當下會非常慌亂，不知道資源在哪裡，不知道有誰可以幫忙，這時就會出現我們時常說的「急病亂投醫」，大家有沒有聽過類似的資訊？所以我剛剛才會跟大家講說，要先準備好，在還沒有遇到問題之前就要先做準備，說不定在未來會對你有所幫助。

我很喜歡社區大學，社區大學裡面有很多課程，包括暖身、醫療、社會福利等，或者像剛才提到的農園，這些都很重要，當你能延緩失能、失智的情況時，後面要面對照顧或被照顧的問題就會減少。假設今天住院，出院時要不要做準備？要怎麼準備？我們常常遇到醫生早上巡房的時候說：「你下午可以出院了。」或者是在看診的時候說道：「你明天或後天可以出院。」就種臨時的訊息，如果你沒有先做好準備，你怎麼知道患者回到家之後需要什麼器材？需不需要人力？要怎麼照顧？照顧的技巧和方法是什麼？這些都是我們需要先去知道的。甚至在長照服務進來之後，我們還會面對到不同的服務單位、家庭關係等，這些都是我們需要先去溝通、討論的事情。講到照顧就不免俗的會講到錢的部分，我們在照顧的過程當中，有些費用是一次性的，有些是

常態性支出，譬如耗材費，而人力的部分也要算進去。

壓力來自於很多面向，包括個人的身心健康、經濟、社交等。來社區大學上課有什麼好處？除了學習剛剛提到的知識面以外，還有一件很重要的事情叫做同儕，社會性是很重要的，因為有人可以講話、有朋友可以互相交流，你不知道的事情，別人可能曾經聽說過。就像我們的個案，他也是偶爾聽到他的朋友、同事跟他講說：「我有聽過人家說什麼居家服務，我也不知道是什麼，你可以去問問看。」

很多時候我們都是從社會當中歷練、打滾，去找尋方法來面對，這也是我們一直在倡議的，希望大家可以在不離職的情況下，同時兼顧照顧的責任，很多事情是有資源可以使用的，不一定事必躬親才叫做一百分的照顧，甚至在照顧的過程中，家庭之間的不失衡也是很重要的事情。

因為時間有限，簡單帶大家認識一下現在的長照資源，首先要給大家一個觀念，第一個：你要知道你的需求是什麼？譬如我今天要照顧中風臥床的媽媽，我覺得把她抱起來洗澡很困難，那我可不可以找人幫我一起幫她洗澡？這個就叫你的需求。

現在找長照服務很簡單，只要大家記得這支電話，這是全國通用簡碼「1966」，「1966」怎麼打？你在宜蘭打「1966」，就是打進宜蘭縣政府衛生局長期照顧管理中心；如果在台北打，就是打進台北市或新北市的衛生局，人在哪裡電話線就會接到哪裡。倘若我人在台北，但我要問宜蘭的事情，就要透過代轉，如果人在宜蘭，你打電話進去，就會自動幫你撥接到宜蘭縣政府衛生局長期照顧管理中心，你可以跟他說「我想要申請服務」、「我想要知道什麼事情」，只要撥打「1966」就可以了。

出院要不要做準備？出院要準備什麼？這些問題基本上都可以跟醫院詢問，假設我媽媽中風住院，在出院前就可以跟醫院詢問如何申請長照服務，並且請醫院協助評估，這樣出院回家後，

就可以直接銜接，縮短空窗期，倘若回家後才申請，你就要等很久，所以出院銜接長照 2.0 的服務是一個很重要的機制。

申請完以後我們會問說：「長照服務有哪些可以用？」簡單跟大家講，包括照顧及專業服務、交通接送服務、輔具及居家無障礙環境改善服務、喘息服務，前面三個是給被照顧的那一個人，喘息服務是要給照顧者。交通接送也很常見，現在大家在路上應該很容易看到復康巴士或長照車，像聖嘉民、聖母醫院等單位都有在做這些服務。輔具及居家無障礙環境改善服務的部分要跟大家提醒一下，就是不可以先買輔具，如果你要申請政府的補助，記得先打電話，請機構先幫你做評估，然後你再買，因為機構會說：「我不知道你會不會有那個需要，所以他不一定會補助你。」所以要先申請，先在機構評估完以後再買，這樣才會有補助。

最重要的是「照顧及專業服務」，「照顧服務」比較像是人身照顧，像是需要幫忙洗澡、幫忙餵飯、陪伴就醫等；「專業服務」就是專業人員去到家裡面。提醒大家，聘僱外籍看護工的家庭也可以申請喘息服務、長照服務，差別只在於他們可以用「專業服務」，但不能用「照顧服務」，為什麼？因為外籍看護照顧的時間，就是照顧服務員來到家裡面照顧的時間，所以在資源不重疊的情況下，聘僱外籍看護的家庭只能用「專業服務」。

最後給大家一個連結跟 QR code，大家可以把這一張簡報拍下來，用手機掃描 QR code 就可以連上去，它上面有兩個狀況，大家看一下這張圖，左邊的部分是，進到網頁裡面，你就可以看到更深入、更仔細的內容；右邊的部分是馬上試算，這個像計算機的機器可以幫你進行服務試算。現在不是用小時在計算，以前是一小時多少錢，現在政府的長照 2.0 服務是一件事情多少錢，政府大概補助 84%，我們自付 16%。如果大家有時間的話，可以上去做試算，或是大家想知道的話，也可以上去玩玩看。

因為時間的關係我就講到這裡，如果有聽不懂或不清楚的地

方，等一下可以詢問，謝謝大家。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

非常謝謝張小姐，內容非常豐富，所以時間有一點點超過，在張小姐的介紹後，大家是不是更清楚了？我們做為一個公民，雖然有權力，可是也有責任，照顧自己就是責任，我們的權力是可以把自己的需求講出來，而這個國家發展到什麼程度，提高到什麼階段的照顧服務，都是因為國家、社會的發展，以及有沒有人參與，當有人提出社會裡面需要這個，可以透過倡議、透過一些方式，讓政府或法律知道要有所改變，重點是要有人提出來，有人講出來才能讓這個國家發展得越來越好、越來越豐富。

以前我們台灣人都比較客氣，別的國家是進步，我們的國家是落後的跟隨者，但是最近幾年，台灣在世界上的排名越來越前面，很多領域都排在很前面，讓大家越來越有自信，更能相信我們可以把事情做好，而大家也有責任照顧好自己，照顧好我們周邊的人，把這個社會的品質顧好，也算是我們公民的責任。

緊接著我們邀請第二位與談人在網路上跟我們與談，歡迎林依瑩理事主席，請大家用掌聲鼓勵一下。

與談人 | 林依瑩（伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席）

非常謝謝大家，這邊也先跟大家說聲抱歉，我現在是在台中市和平區的達觀部落，這5年我都住在部落裡面，今天跟宜蘭一樣下雷雨，所以比較不好意思，也謝謝主辦單位，社大非常用心，很久以前就跟我們連繫，整個籌備的過程都非常的貼心，希望今天的視訊，大家的收訊跟聲音都很順利。

今天的題目非常重要，當台灣在快速老化時，政府、社區、個人可以做什麼？剛剛筱嬋分享家總在台灣社會上是非常重要的角色，他們協助政府，並提出諸多很好的政策建議，呼籲

夥伴的參與，也讓台灣的長照政策可以有更好的發展。最近我有參與醫院住院的看護照顧要納入健保給付裡面，這些推動我都很認同，所以非常謝謝家總在這一塊的努力。剛剛談了很多家庭照顧者的困境，還有長照政策的不足，我今天準備講的內容，就是我特別在部落待了4年，所推動下來的成果，我們在部落有一些發展，可以跟大家做一個交流跟參考，今天就用實作的模式來跟大家報告。

我今天談的題目是「共生照顧，幸福終老」，要談的內容真的很多，我自己看個人、社區正義跟部落，就是個人的優雅關乎個人的準備，還有大家遇到親人需要長照服務時，社區的部份有沒有辦法發展成供給的照顧？政府的這一端，我覺得現在最關鍵的是整合，我們有推動各種多元政策，但到整合的階段，效益就大打折扣，所以這應該是我離開台中市政府之後，在部落的發展，我覺得前瞻需要關注這幾個重點。

我先簡單介紹一下我自己，我以前在弘道，這段時期大概做了快12年，可能大家有印象的就是不老騎士，帶著一群阿公、阿嬤騎摩托車環島，後來林佳龍市長，就是之前的台中市市長，他找我去擔任台中市的副市長，所以我進了台中市政府，有2年半的公務經驗，在這之後我也持續投入長照實驗的工作。我現在人在部落，我是漢人，現在大家看到我，覺得我有點像原住民，我之所以會進來部落居住，主要是那時候我是副市長，負責12個局處，其中教育局、原民會都是我負責的，有一個政策林佳龍市長非常重視，就是實驗教育，所以台灣第一所原住民實驗國小就是在台中市的博屋瑪國小，這個實驗教育很成功，林佳龍市長就做了一個分享，我非常敬佩，也很羨慕在部落的孩子可以這麼快樂的學習，並且有這麼好的成長環境，所以我就回去跟我先生商量說：「我們搬進部落好了！」就基於這樣的一個決定。我是在擔任副市長的時候搬進來的，後來我們敗選，敗選之後剛好工作也

告一個段落，那時在部落住了 1 年多，就覺得自己心裡還是很關心長照，希望台灣不是一直找外勞，所以就留在部落，從照服員開始做起，這就是為什麼我在做這個的原因。這所學校非常有趣，大家可以看到我們家小孩在畢業時要去打獵，最近我們有做一部紀錄片，有機會可以跟大家分享。

剛剛有提到，我還是希望台灣的長照服務可以取代外勞，我不是討厭外勞，也非常謝謝他們，因為這 10 多年來，是他們照顧我們最親愛的家人，目前我們的外勞、移工朋友在我們台灣有 25 萬人，我們自己的長照服務人員，事實上還沒有破 10 萬人，所以國內的主力還是我們的移工朋友，希望未來發展完整的長照服務進而取代外勞的意思是，我們未來可以發展 All in one 全包式的服務。從 2013 年我在弘道就開始做這個實驗，再來是市政府合作的陪出院階段，最後到伯拉罕應該是 All in one 的大爆發，因為我自己有在做照服員，真的進到現場做之後，可以看到這個服務設計的各階段。我們有促轉會，以及跟我們合作的政治受難者，有全家一代、二代、三代這樣的關照，目前我們也持續服務這些政治受難者前輩。這幾年因為疫情，我們也研發出確診的照顧，但時常發生大家家裡確診後，就暫停服務，我們是從社區居民的據點開始發展，很多 All in one 服務的發展過程，事實上是在伯拉罕，是我們在部落成立的這個合作社。

雖然我是社工，但要做照服員仍是要去受訓，我的鄰居阿嬤幫我取名叫 Puyat，我第一個服務的個案是在隔壁的部落，那位個案插了試管，還蠻有挑戰的。這幾年是我的長照 2.0 證照戰，取得了各種證照，有居家服務、照顧服務、社工、個管、抽痰等，都有取得證照。我們的部落是在大安溪、大甲溪，就是全和平，和平非常大，和平最遠的地方是在環山部落，環山緊鄰宜蘭縣大同鄉，距離還蠻近的。

我們在部落推動長照服務，一開始是我投入當照服員，後來

陸續有 10 幾個部落的照服員開始投入，我們就想說成立一個長照機構，那時候長照機構的模式我選擇了合作社，希望用合作社的方式，讓長照服務在地生根。我有 3 個孩子，我們家老大今年在讀國一，再過 5 年，二寶、三寶就都畢業了，可能再住滿 10 年，當我的孩子都畢業了、都不在部落時，我們可能就要搬走了。我覺得合作社的理念很好，不是走資本主義的概念，勞動者可以共享工資，所以我就成立這樣的一個合作社，很高興現在有將近 60 位的照服員，從中高齡的長輩照服員，到現在有年輕的照服員。

我覺得在面對這個高齡化的環境，我們合作社裡面有 10 幾位都是從家庭照顧者轉做照服員，這是一個蠻好的推動，我覺得未來可以鼓勵這些家庭照顧者，讓他們接受自己成為照服員。在部落更有意思的是，部落在經濟上比較弱勢，所以照顧長輩、癌症患者的家庭，家裡都是愁雲慘霧，因為沒有收入，又過得很辛苦，可是成為了照服員，譬如說你顧我家、我顧你家，我就有收入，而且收入還不錯，所以我覺得家庭照顧者投入長照服務，是非常好的一個方式。

這是我們的合作社，剛剛有講到年輕人越來越多，所以我們累積下來的這 3 年，從成立時的 10 位社員，到現在有越來越多的年輕人返鄉投入照服員的工作。伯拉罕的意思就是烤火，我們那邊海拔約 600 公尺，我家沒冷氣，因為夏天非常涼爽用不到冷氣，但冬天很冷，所以烤火是部落很重要的文化，這是部落耆老取的名字，所以我們就叫伯拉罕。

剛剛有提到很多人回來做照服員，做到三萬、四萬，甚至做到七萬多元的人都有，我們也發現部落有很多人欠債，這邊有一份不錯的工作、優渥的收入，大家就開始認真還債，前年的收入大多用於還債，去年就發現大家開始買車、買房，邁向富裕之路，所以我覺得用合作社來推動長照服務的部分，真的非常有意思，這個是我們合作社的組織。

在服務面前，我們現在是一個共生部落的發展，共生指的是我們有一個共生經營，現在有很多人來參訪，共生不是只有照顧長輩，我們鼓勵他們有連結，甚至還可以有收入。像這位阿公，他現在每個月大概有 7~8 千元的收入；這位是比浩，他是重度車禍失能的年輕人，我們教他使用電腦，他現在是我們的會計；這位也是截肢的，像這位是車禍截肢的小龍哥，我的瀏海就是他幫我剪的，我們希望他們有一技之長，而不是一直被照顧。剛剛講的共生經濟就是在我們的達觀部落。

除此之外，我們一直投入空間美學，有很多長照說不打掃，指的是打掃的範圍有限，可是我們很常做全家打掃，而且我們都是團隊去打掃。像這位阿嬤想要待在她的房間，我們來幫她重新做一個動線規劃，讓她好移動、好穿鞋子，後來其他人看到了，也感覺需要打掃，因為她要從二樓搬到一樓，走樓梯的時候時常會摔下來，所以我們加了一些空間美學，她也很有興趣，我們不但幫忙整理房間，也處理壁癌，我們幫她處理完之後，她孫女看到後超開心的，她說：「yaki（泰雅族語，祖母的意思），這裡就像民宿，我可不可以帶同學們回家？」所以空間的改變，不是只有生活品質的改善，還可以拉近孫子與親人之間的關係。

我們現在都很習慣，只要有長輩需要照顧，我們常常都是團隊投入，現在這個不符合長照，可是只要有需要，如果我們有進去啟動的時候，就是先幫他們做打掃，這些都是我們在部落做的，是我們從根本去解決長照問題的一個模式，所以空間美學是我們的一個重點。剛剛講的共生基地，現在它是文化部支持的部落生活美術館，這裡有一些故事館，現在變得很有意思。

我們在部落偏鄉也會遇到重症的長輩，現在長照 2.0 很少在居家做重症的服務，對於氣切阿公這個個案，阿公一開始在護理之家臥床，我第一次去看他，他就寫說他不想活得太痛苦，我們有居家醫療跟護理師的支持，同時也鼓勵我們部落的人去上抽痰

的課程，並且取得證書，然後再合力照顧他，讓他可以回家，大家可以看到他經過 40 天的日夜照顧後，就可以準備出院了，氣切管、胃管、尿管等都已經移除，甚至還可以走上教堂。所以我寫了一篇文章，標題為：24 小時居家服務，終結 24 小時照顧。現在阿公回歸了日常生活，而且還會射箭。這個不是唯一的案例，后里阿公一開始也是在醫院照顧，後來找上我們，我們照顧了 1 個多月後，他就移除了插管，所以今周刊有寫了一篇報導，標題為：大安溪畔的奇蹟。不只在雙崎、后里，我們在新北確診照顧站、大甲溪，也是這樣一個個幫他們移除管路。

2016 年我去荷蘭的時候還蠻震撼的，看到阿嬤還可以在家裡泡茶，整理她的花花草草，可以生活得那麼自然。其實台灣也可以，因為台灣的醫療非常的進步，過往我們的居民很少跟居家醫療做整合，這幾年的居家醫療政策跟日後發展可以做一個整合，像部落這樣資源匱乏的地方，我們也可以照顧重症的氣切長輩，我們都可以照顧得好，那全台灣各地也都沒有問題。

康健雜誌也寫了一篇報導，說我們是神團隊，也因為這篇報導，從刊登到現在都有人打電話來詢問，問說可不可以把家中重症的長輩，帶過來台中這邊照顧？而這也讓我們看到了，台灣有很多這樣的需求。這本書《實現想回家的心願》是日本藤田愛女士所寫的，也是現在全球都在追求的心願。這幾年在部落也達成真的可以回家的願望，而我們也持續地在努力，跟大家分享一部影片，這部影片是我們這幾年的總結。

（影片播放中）

剛剛有提到康健雜誌寫說我們是神團隊，但我覺得我們並不是神，我們只是跟居家醫師做到整合，也跟大家分享日本護理師藤田愛的這本書《實現想回家的心願》，重症也可以回家，我們

在偏鄉也可以成功的發展出這些服務，在全國真的可以做到。

我們現在成立了一所照顧學校，想要做人才培育，讓大家可以複製這個模式，像空間美學、重症返家、共生照顧等，在全國各地都可以推動。這位是傳久老師，他是公共電視獨立特派員記者，他長年在北歐幫我們做很多北歐模式的觀察跟紀錄，剛剛的那部影片就是他拍的，所以他對台灣的影響是非常大的，我們的照顧學校跟他有密切的合作，把國外在推動的功能引進台灣，希望發展出台灣本土的各種照顧模式。

目前照顧學校培育了：AIO 照服員 - 工作旅行、AIO 照顧設計師、AIO 在宅醫師。我們提倡大家應該要從照服員開始做起，不要大學社工系一畢業就去當督導，沒有實作經驗而去當督導，導致我們現在有很多的服務都有限。這位是小羽，她是台東家商科畢業，沒有直接讀大學，她來我這邊當照服員，也住在我家一年，她照顧的非常好，公共電視有一集紀錄片的主角就是她，因為她還蠻年輕的，所以我就鼓勵她去深造，而她也成功的申請到日本進修。這位是朝陽科技大學視覺傳達設計系的孟蓁，她也並不是相關科系，她大二的時候來部落當志工，大四畢業後就回來找我，說要加入我們的團隊，我說你是設計師，你要加入我們的團隊就要先做照服員，而她也真的馬上跑去報名照服員，後來也合作的非常好。這位是德盛，他在我們照顧學校做分享，我覺得他談的這個觀念，是他自己體會到，自己是設計師，但是他要做社會設計，而且是有社會影響力的社會設計師，所以他把設計的「設」，改為社會的「社」。

在這個照服員的團隊裡，工作旅行的部分是，你可以1年來我們部落這邊當照服員，也可以到台北、日本等。今天逢甲大學商學院請我們去做分享，他們可能也想辦一期照服員，是他們自己理工學院或是商學院想要辦的，他們也相信高齡的社會照顧要從照服員開始做起，這樣才可以學習到很接地氣的專業，因此我

們就展開工作旅行的合作。給大家看一下，這一群都是社工系畢業的，他們都可以直接當督導了，可是他們也認同我們現在正在推動的事情，而且學校、家長都很支持。這裡有一部影片跟大家分享一下。

（影片播放中）

我們在台北有一個宿舍，都是我們工作旅行的夥伴，對於這幾年的推動，因為我一個人人力有限，所以我們跟許多社會企業合作，像重症返家的部分我們是跟「銀享全球」合作，這是台灣一家做高齡人才培育的社會企業；我們部落的生活美術館是跟「串門子社會設計有限公司」合作；確診照顧的部分是跟「台灣計程車學院協會」合作，是跟侯勝宗老師合作，他一直在做偏鄉交通，他們有防疫的專車。

我們的微光計劃是做居家照顧，去年我們去幫忙新北，今年我們投入部落微光保護站，因為5月的時候，我們部落的疫情大爆發，我們就做了快篩站，隔天開始做送餐、市區診療、送藥、送物資等，我們的合作也打下了非常好的成績，台灣萬人確診率是17%，台中市萬人確診率是16%，宜蘭縣南澳部落的確診率是37%，而我們台中市和平區只有11%。後來這個計畫我們還得到了「2022 全球華文永續報導獎」。養雞業的部份我們是跟台南「食二糧」的老師合作，他在推友雞運動，我們今年還去報名聯合國SDGs的比賽，這些都是透過很多的策略合作，才讓我們部落的發展可以這麼多元。

去年我們榮獲美國Aging2.0全球21個城市代表展現全球各地對抗孤獨終止社交孤立的創新推動，伯拉罕是台灣的城市代表，我們也很高興獲得這份殊榮。現在在部落，幾乎家家戶戶都是照服員，我們已經形成一個很緊密的網絡，我真的覺得這樣的模式，

是可以分享到台灣各地。

最後分享一個安寧的個案，他到最後是很圓滿的離開，全部落的人不斷的為他禱告、跟他道別，最後是很平靜地離開，我自己其實非常感動。我們也希望高齡在台灣不是一個問題，高齡應該是可以找到一個照顧的解方，讓大家都很有信心、安心，而且很幸福的在家終老，這就是我們的一個目標。以上是我的分享，謝謝。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

很感謝林理事主席非常豐富的與談內容，相信大家也聽得津津有味，我先把我聽到的幾個重點描述一下，我聽到一個互助的社會，我們的社會跟大家互相照顧，他們用的是一個叫做合作社的方式互相幫忙、互相照顧。

第二個重點是長照，漸漸脫離外籍看護，我們可以做到國人照顧，北歐應該很少人請外籍看護，他們怎麼做到？他們照顧的時間很短，那國人就可以負擔得了，如果台灣的照顧時間可以透過我們的觀念、知識、方法、制度，讓長照的時間縮短，能夠讓「長青長春」的時間變長，我們可能就不需要依賴外籍看護，這需要從我們的心態、觀念去調整。

再來我聽到的是，當我們發現某一個地方有好的模式，我們可以去學習、複製套用，我們可以借鑒國外好的模式，去試試看不可行、好不好用，或是國內有做得好的模式，我們可以複製套用看看合不合適，每個地方都有每個地方的特色，例如人的特色、社會環境的特色等，當然可能會有差異，但是要試試看以後再做修改，這可能會是個不錯的方法。

再來剛剛有講到，他可能是學設計的，本來是在空間設計這方面，結果他現在變成社會學的設計，讓這個社會與人跟人之間的互助活動調整得更好，變成設計社會的一種社會設計師，這是

非常好的發展。

我們大約還有半個小時可以提問跟回答，歡迎各位準備好，提問的時候，請先報告自己的姓名與班級，發言的時間請盡量控制在 3 分鐘以內。現在開放提問時間，可以向兩位與談人提問。

《問答 & 交流》

問題一

請問我們現在的長照系統裡面，有沒有考慮採用歐洲的那一種志工長照？我們逐漸面臨老化的問題，而 50~60 歲的人當中，還有很多人的身體是非常健康的，歐洲的做法是他們在政府的機構裡面登記後，成為長照的照顧者，累積時數之後，將來他有需要長照的時候，就可以使用他所累積的點數，請別人來照顧他。

請問台灣現在的長照制度是否開始往這個方向去規劃？基本上以後是一對一，一個人要照顧一個，我們自己的小孩都說以後不生小孩，所以我們很擔憂，我們不是一定要他們孝順我們，就算將來我們只有自己一個人，我們也可以預防孤老，因為我們自己有錢，但我們找不到可以照顧我們的人手。所以政府是否有在考慮朝這個方向去做？至少在未來的 10~20 年之間，我們用我們自己的 10 年，去換取未來的 10 年可以有人來照顧我們，謝謝。

問題二 | 黃志豐（宜蘭社區大學「台灣鐵道輕旅行班」學員）

今天上課的標題是「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年」，但這兩個國家沒有辦法放到一起去做比較，北歐的福利政策相當好，他的好是來自於稅金，所得稅收 50~60%，台灣只有 10% 左右，因為他們收很高的稅金，所以可以享受很好的福利。

現在歐洲有 6~7 個國家已經通過安樂死的法案，奧地利是今年第 6 個通過的國家，全世界有 10 幾個國家陸續通過安樂死的法

案。去年台灣通過了兩性婚姻法，同性已經可以結婚了，而安樂死的部分牽涉到中華民國憲法的規定，還牽涉到刑法，自殺或死亡都涉及到刑法，所以安樂死的法案雖然一直在推動，但台灣目前尚未通過。

我是比較支持安樂死，去年台灣通過病人自主權利法，如果你是 20 歲以上，並且是在有意識的情況下，你可以「預立醫療決定書」，可以透過「預立醫療照護諮商」事先立下書面之預立醫療決定，選擇接受或拒絕維生醫療或人工營養。但很少聽到有人在生前就先簽訂這樣的法令，這個法令在你沒有自由意識的情況下是不能簽訂的。

不曉得長照機構是否支持安樂死的法案？還是因為你們是做長照服務的，這樣你們才有工作做，對於已經接近死亡但還沒有死的人，像是植物人的部分，你們為什麼還要繼續照顧？想了解你們的看法是什麼？謝謝。

回應 | 林依瑩（伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席）

我簡單講一下，時間銀行是我的碩、博論文，我從老五老、弘道、台中市政府，包含現在我在部落都有在推行時間銀行，這部分我自己是非常認同，現在衛服部也有在推時間銀行，我自己也是時間銀行衛服部的委員，最近台灣有十幾個教育單位都有在推行，但是成效沒有很好，我自己有找到一些方法來推動。時間銀行在台灣推動的不太成功的原因，就在於大家都不提領，而且有很多互助的方式都太制度化，所以不容易運作。現在我比較建議父母不要做大一點的時間銀行，這樣會很危險，應該是要由各個地方、各個社區，形成一個互助且照護自己的地方，我們很樂意分享這些實際的做法，我們目前在部落推行的時間銀行都沒有跟政府申請補助，但我覺得做的還蠻有模有樣的，甚至效果還蠻好的。

剛剛有位先進、朋友有提到，台灣不是北歐國家，我們的稅金沒有繳那麼多，所以政府的長照 2.0 雖然已經做得非常好，但還是不夠，我們目前在部落推行 All in one 多元照顧模式，還有一個是在台北，就是分會跟部落都有 All in one 的服務，其中一個很重要的因素就是政府的補助跟 All in one 怎麼去搭配，讓這個服務可以更完整。長照 1.0 是 50 億，長照 2.0 一年有 600 億，事實上長照單位可以做自費，因為做自費的利潤本來很低，現在公費最好賺，這也是現在很大的一個狀況，還有一個部分是政府的限制很多，有一些不當的限制，這也是我們 All in one 要做的，我們怎麼去負擔，並且一次提供完整的照顧。

你可以看到我們都是為全家打掃、全家備餐，這些服務項目不是政府的項目，光全家備餐這點就非常重要，我們幫阿公煮晚餐，而放學回來的孫子照理是不可以吃的，可是你說我煮給阿公吃，然後孫子就在旁邊看嗎？這樣不是很奇怪？所以我們要做到全家備餐，如果政府只有補助長輩的備餐，是一件很可惜的事，可以加個全家備餐的費用，請照服員一次把家庭的菜煮好，而這樣的照顧不是更省力嗎？可以透過自費再增加一些，把全家照顧好，這個是 All in one 的一個主張。我們也希望說，是不是能夠像那些高稅金的國家一樣，讓大家再多繳一點稅，但以台灣現在的氛圍是不可能的，大家對政府的信任度不高，政府的效能也不高，所以複製別的國家不是解決長照很好的方式。

最後一個問題是安樂死，我們最近在部落服務重症返家回來的個案，到最後居家醫師跟我們的照服員 24 小時排班，這個是 All in one 的安寧，做到最後離開。我們最近有一位照服員，他是台灣人，他從瑞典回來，我們在做一些開創性的合作，他跟我講一個例子，他在瑞典照顧了 200 多個長輩失能個案，但很少看到有長輩被插管，回到台灣後，看到大部分的長輩都有插管，他嚇一跳。在日本，他們不太允許用插管的方式，他們從醫療端就減

少了無效醫療的做法，所以他們不太需要去學怎麼移除管路，因為他們很少遇到需要移除管路的個案，所以我覺得在某種程度上，不一定是用安樂死，可以在醫療端就做有效的醫療處置。

最近有一個長輩，他回來兩個禮拜之後，家屬們開了共同家庭會議，投入移除管路計畫，上個禮拜五她移除管路後，我們整個改做安寧照顧，24小時全部落的人不斷來禱告，跟她道別，那個過程真的很感人，阿嬤她是最後一個禮拜才走，並且安詳的離開。我會覺得說，在醫療端的部分，有效醫療不只是醫生的觀念，家屬也要有這樣的觀念，我現在在一個部落也是這樣推動，從醫院端適當的支援，到部落跨專業的合作，其實也不用安樂死，在生命的過程中，最後臨終的過程是非常祥和的、舒適的，我覺得這樣的居家照護，就像我剛剛提到日本藤田愛女士所寫的《實現想回家的心願》的這件事情，在台灣是真的做得到。

安樂死的這個議題，不是說不行，但我覺得大家對於安樂死的意義，都很不一樣，所以可能不是直接談要不要安樂死，因為大家對於安樂死的想像不一定是國外的那一種模式，我覺得可能這一位先進在提的，更深一點是因為無效醫療非常常見，若能從根本有適當的醫療再連結長照，就不一定是用安樂死，但可以做到臨終時非常的有尊嚴，這是我以上的分享。

回應 | 張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任）

支不支持安樂死這件事情，除了剛才依瑩姊有提到的，從醫療端的改革，我覺得也要帶大家思考一下，到底是為何而死？今天是我這個失能者，這個已經完全臥床的人，我希望自己死？還是今天我是一個第三者，我是一個旁人，然後我希望躺在那裡的人死？今天你帶的那個角度是在哪裡？如果今天站在我是臥床的人的角度，我也有我的人權啊！所以我就帶大家去思考不一樣的角度，我為何而生？為何而死？你站的角度是什麼？我覺得這

會帶領大家去討論另外一層安樂死的議題。

國外的安樂死也不像大家所想像的那樣，你打了一針，他就走了，他們從醫療端的評估是非常嚴謹的，剛剛也有提到「病人自主權利法」的部分，「病人自主權利法」在法規上有些限制，但也不是說社福有很多限制你就不能有很多自主的權力，大家如果有機會、有時間的話，可以再去了解一下「病人自主權利法」。

第一點要符合基本條件，就是民法 20 歲的部分，再來是要簽署「病人自主權利法」之前，要先跟醫護團隊、醫生、心理師等進行諮商討論，確認你真的認識每一個步驟，甚至你要不要用呼吸器、維生器、升壓劑等，每一個環節都有跟你說明清楚，在某一些階段的時候，你是完全不要？還是你希望嘗試多久？如果真的經過醫生評估不符合，或是處於無效的狀態時，我們再來撤除嗎？還是什麼樣的條件？所以不像大家想像中的那樣，我要怎麼樣就怎麼樣，或者是我不要怎麼樣，好像我簽了又有很多的約束。甚至我們也有遇過，即使簽了「病人自主權利法」，當事情真的發生時，家屬在旁邊有很多的聲音，違背了當事者的權益等，時常有類似的情況發生。現在有一些註記的方式，就是簽署後在健保卡上面做註記，醫生就可以依照這個病人、這個當事者的意願去做處理。

什麼叫善終？到現在我還是一直在思考這件事情，甚至我從 10 年前就開始問我媽媽：「妳老了之後，妳想要怎麼生活？妳希望我們怎麼去照顧妳？如果有一天真的到那個時候，妳希望我們怎麼去處理妳人生的最後一段？怎麼處理會讓妳覺得圓滿？」但這個是一直在變化的，沒有一個絕對的答案。我爸就很直白的告訴我，但我媽就不行，這個因人而異。

回到一個本質上，我自己的想法就是這個權利，如果我就是希望活下去，那憑什麼讓第三者來決定我的權利？同樣的，我憑什麼去決定別人的生死？所以對於安樂死的支持度，我們沒有特

別的辯論，但人權對我來說，是我為何而生？為何而死？

很多縣市都有在推時間銀行，要因地制宜嗎？還是要全國整合成統一的辦法？那會有很多不同的影響跟變化。剛剛提到人力的部分，台灣現在面臨到很多人力的衝擊，在未來，人口一定是越來越少，以後一定是一對多的照顧，在人力有限的條件下，我們怎麼去發揮到最大的效益？一對多的照顧有多元的組合，剛剛有提到，家庭照顧者是有最多照顧經驗的人，他有沒有可能再去創造另外一個照顧產業？就是從家庭照顧者變成去照顧另外一個人。

再來是住院整合的部分，現在在醫院住院，通常是由家人來照顧，或者是請看護，這個模式是一對一的照顧型態，未來在整合人力的部分，會傾向一個照服員要輪轉照顧四床或八床的病人，有點像護理師的概念，就是在人力整合上做一些調配，但就像我們剛才說的，你在醫院照顧一個人就已經很辛苦了，怎麼可能一對多？剛剛的觀念就是團隊照顧，只有一個護理師在醫院照顧病人，一個人要負責四床、六床、八床、十床，我們會說護理師沒有把病人照顧好嗎？很少吧？

所以未來在人力整合的部分，各行各業都一樣，不只是照顧產業而已，各行各業都面臨到人力衝擊的問題，怎麼樣可以更有效的去運用？甚至在照顧產業裡面，在現今科技發展的這個部分，也是有很多元的運用方式。

就像我剛才講的第一個案例，那位獨生子從早上 8 點做到晚上 6 點回家，有 10 個小時，在全職工作的情況下，他只有中間 11 點到 3 點的時段有居家服務員，前、後時間都是空窗，那麼他該怎麼辦？他就是用 monitor 照著媽媽，隨時用手機接上去看一下，當然大家會問說，如果發生事情怎麼辦？他有一個緊急連絡人的名單，有那個名單他就可以知道家裡附近有多少的醫護人員、鄰居，以及各種不同型態的人，知道有誰可以幫忙他，這個就是在

不同的照顧環節裡面，我們必須為人力這件事情去做一些解套，所以時間銀行等，都是解套的方式之一。即使有錢，現在也要面臨沒人的狀況，我們現在最需要的是大家透過觀念的翻轉，去做很多的調整跟適應，我簡單分享到這裡。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

非常感謝大家的提問，也謝謝與談人的回應，最後請我們的與談人來做總結。

回應 | 張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任）

資源好不好用？老實說，妳不用不知道，即使真的不好用，我會建議大家使用，因為你用了才會去回饋說那個資源不好用，不好用的資源需要被回饋，這樣才有改變的可能，權利是掌握在我們自己手裡，這個是需要我們自己去爭取跟開創的。

今天有很多資源沒有辦法跟大家好好的分享，但是最後要提供給大家的，除了剛剛的 QRcode 之外，大家還可以記一支電話，就是全國的照顧者專線：0800 - 507272，是免付費的，有任何照顧上的問題都可以撥打這支電話，工作人員會在線上跟你諮詢與討論，然後適時的轉介或提供相關的資源給大家。0800 - 507272 這支電話的諧音是：有你真好真好。

我覺得這個需要大家一起來共好，除了剛剛的互助之外，還有一個是公助，人助、自助、他助，再來就是公助跟互助，如何用公用資源去做，然後再去做更多的互助型態，未來我們的老後社會是需要大家一起來努力。我的分享就到這裡，謝謝！

回應 | 林依瑩（伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席）

每次去宜蘭都非常的幸福、開心，長照有很多的目的，但是我覺得大家可以真正聚焦、去關注的是共生照顧，就是如何讓我

們自己的社區變成共生社區。我去宜蘭頭城的時候，看到了很長的房屋，一長排就是二、三十間的房子，從騎樓裡推出來的都是老人，那裡的社區未來都是老人家，我就在想，我可以在那裡成立一個共生照顧站，我們的左鄰右舍是最實際也是最溫暖的陪伴，無論是政府還是民間，我們都應該共同來努力。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

謝謝兩位與談人的與談跟結論。最後一點時間也跟各位講一下，我們的社會不斷的在改變，也可以說是不斷的進步，台灣的GDP不斷的成長，所以我們的社會福利也越變越好，去年我們的GDP超過韓國、日本，所以大家要有信心，如果我們跟北歐比，我們平均的GDP可能達不到北歐的一半，所以他們當然容易做得比我們更好，然後他們人民的觀念，也願意繳更多的稅給政府，他們繳的稅大概有60幾%，我們繳的稅大概有10幾%，還不到20%，他們對政府有信任，我們對政府沒信任，這個有點奇怪，為什麼我們特別不信任政府？可能是因為以前官場的吏治不清，但漸漸的我們的司法越來越精準，我們的陽光法案越來越陽光，我們也期待台灣未來的政治越來越清廉，我們的人民如果信任政府，政府也值得信任，或許我們就會願意繳更多的稅，讓政府做更好的社會福利。

最近幾年有很多政治人物都在說讀書免錢、吃飯免錢，還可以一個月分多少錢，我是覺得這樣不好，收了錢又發出去，中間沒有再生產、再製造，倘若政府收100元進來，能夠為人民服務達到200元的效果，這個才是政府的功能，所以我們希望未來的政治人物、未來的政府，能夠讓人民更信任，而人民也願意更信任，進而願意繳更多的稅。

不過台灣還有一個困境，我們在國防的部分要花很多的錢，因為隔壁的國家經常威脅我們，所以我們的國防不但不能降，還

要再上升，但我相信台灣會越來越好，會把社會、教育做得更好，而且科技也會不斷的領先。

這個社會需要對話，我們社區大學的公民素養週就是要促進對話，民間跟政府要對話，政治人物跟民間也要對話，不同族群之間更要對話，讓這個社會在對話的過程中，越來越優質，品質也越來越高，讓我們能夠變得更好，也希望我一開始講的，好命的關聯需要改變，什麼叫做好命？生命性能好的命才叫好命，不是等著人家服務的命才叫做好命。

生命性能好，就是你的生命要不斷的運作，你可能學習、可能工作、可能服務，或是各占一部分，這樣的生命性能不斷的去維持，不斷的調整到最佳狀態，如果各位能夠讓這樣的觀念改變，然後又有互相合作、互相共好的這種觀念，相信我們的社會會越來越好、越來越進步，最後請校長跟我們講幾句話。

結語 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

謝謝仲璜老師，也謝謝所有在場同學從頭參加到最後，我屢屢的回頭去望我們今天的參與者，看到好多人全神貫注去參與這一場的論壇，頻頻的點頭，然後也提出了很有見解的看法，並且在這裡交流討論，真的很謝謝大家共同參與今天的論壇。明天晚上七點一樣在這個地方，我們邀請到宜蘭縣長期照護服務管理所的所長來跟大家交流討論，在宜蘭縣，假設你有這樣的需求，你可以從長照所獲得什麼樣的協助。

我們今天討論下來，有兩種角色，一種是家庭的照顧人，另一種是家庭的被照顧人，大家去想想看，除了這兩種角色之外，我們還有沒有其他的角色？我既不會是成為家庭的照顧人，我也不會成為家庭的被照顧人，或者是我成為這種人、這種角色的時間是非常短的，有沒有這種可能？大家去想想看，那是關乎到我們的生活型態，跟你自己的健康狀況，健康狀況關係最大的還是

自己。

有一句話不知道準不準，他說：「年輕的時候你拼命去賺錢，但是你糟蹋健康之後，到老年的時候，你可能被迫要把你賺的錢拿去維生。」這句話聽了有些感慨，但是我知道有一個地方聚集了一群很健康、很有活力的人，他們在一起學習、在一起關心社會，那個地方叫做社區大學。希望同學們將你們在這裡感受到的活力，還有那種同儕聯絡的社會的溫暖，分享給你們的親戚、朋友，因為能夠獨立自主的生活著，會走、會跑，是一件很幸福的事情，感謝大家今天的參與，謝謝大家。



第二場（宜蘭社區大學）

議 題：宜蘭縣長照資源與運用

日 期：111年11月1日（二）

地 點：復興國中德馨樓4樓視聽中心

主 持 人：陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

與 談 人：游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）

文字整理：陳毓

宜蘭縣長照資源與運用

前言 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

各位同學，各位鄉親朋友，大家晚安，大家好。今天宜蘭下了一場大雨，早上部分的學校因雨勢過大而停課，在面對天氣不好的狀況下，還能夠如常的上課，算是不幸中的大幸，非常謝謝所有的同學們、夥伴們能夠來參與我們的公民素養週討論。

首先跟大家報告一下，今天這個場次，我們邀請到陳嘉年顧問來擔任這一場的主持人，另外 2 位與談人分別是宜蘭縣長期照護服務管理所游淑靜所長，還有羅東聖母醫院長照部尹佩芳副主任，她們都是在長照這一個專業領域裡頭的專業工作人員，而且目前都是站在第一線，在宜蘭縣實際從事長照工作，還有知識推廣，藉此來幫助我們的民眾。我們先用熱烈的掌聲來歡迎 3 位。

接下來有兩件事情先跟大家報告，第一個是如果你今天開車從復興路大門進來，記得下課的時候，跟會場外面的志工朋友索取貴賓券。今天大家來到這個會場前，在簽到處旁邊有一個攤位，那是我們良心食農社的學員，他們用友善耕作的方法種植蔬菜、水果，不用化學肥料、農藥，假設大家對於這樣的耕作方式、農作產品有興趣，可以藉著今天討論會後有限的時間，跟我們的同學們做一些交流。

我們這學期公民素養週的主題，如同上面所寫的「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思」，大家會覺得有點誇大，確實我們希望透過這樣的一種方式，來吸引住大家的注意。對於長照的需求，台灣人所需求的時間是不是正常？另一個重點是，北歐真的好到那麼好嗎？兩週就可以結束嗎？在北歐，特別是在丹麥，他們的政府有這樣的勇氣，將人在過世之前需要別人的支持才能

活下來的最後階段，設定在兩週的時間，不見得他們已經達到，但是他們有勇氣去設定這樣的一個目標，他們的社會、國家希望能夠走到這樣的地步。用我們台灣話講：「會走、會跑。」能夠自主行動、自在的生活，如同我們說過生命中大部分的時間，需要其他的醫療人員或者是照護人員協助的時間能夠再少一點，今天我們所要討論的就是宜蘭縣長照資源跟運用。

我們非常感謝這一次論壇討論的過程中，游淑靜所長還有副主任跟嘉年老師，都一起來參與我們公民素養週的論壇規劃，她們在宜蘭推廣長照的事情，我們也很期待，今天的討論能夠為我們的同學們帶來最新的知識跟資訊，此外公民論壇相互交流討論的時間，是論壇最精彩、最重要的部分，期待我們今天參與的老師、同學跟鄉親，能夠踴躍的跟著我們論壇的主題，來跟我們的主持、與談老師互動交流。謝謝大家的參與，接下來我們將時間交給陳嘉年老師，謝謝。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

大家好，我是陳嘉年，我先自我介紹一下，我是精神健康基金會宜蘭精健學苑的顧問，本身也在醫院從事一些醫療顧問，主要的背景是職能治療，就是復健領域這一塊的工作。左手邊這位是我們宜蘭縣長照資源的大家長，她讓我們宜蘭縣有一個良好的長照體系規劃跟品質管控；右手邊這位是聖母醫院的長照部副主任尹佩芳，她本身的背景是社工，她會從非營利組織的角度來介紹宜蘭地區的長照相關資源跟運用。

長照這個課題對我們來說看起來可能是很嚴肅的，在進入主題之前，我曾經在籌備這樣的主題時，一直在想一個問題，就是當我有一天到了一個年紀或是失能的時候，可以過著什麼樣的生活型態跟樣貌？是不是可以有一個善終、善養的機會？還是台灣目前在長照的部分還有需要加強的地方？我相信今天的課程跟

論壇，不管是官方或是民間的相關資源運用，都可以給今天在場的學員有很多深思與討論的空間，現階段我們把時間交給所長，請所長來介紹一下宜蘭縣的長照資源。

與談人 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

林校長、嘉年，還有尹副主任，還有我敬愛的所有我們今天參與公民素養週的夥伴大家晚安。

今天校長提的第一個標題，我稍微跟各位說明一下，也許是國情不同，校長剛剛說到，北歐為什麼可以有這個善終的期程，主要是他們的政府，不管是芬蘭、瑞典或挪威，他們的政府在政策制定的過程中，設定了這樣的目標。我們台灣目前的國情則是長輩只要生病就吃藥，直接去照顧、去因應。但在很多的歐美國家，他們除了自己的文化，他們的長輩在年紀大的時候會呼朋引伴，就像在現場的各位，他們也會互相結伴一起出去玩。

我本人是在 5 年前，也感謝縣長給我這個機會，讓我回來在這個地方服務，我想說跟大家分享，也希望大家今天能夠給我更多的指教，讓我有更多進步的空間。這是我今天要報告的大綱，因為只有 30 分鐘，我很快的跟大家分享。

宜蘭縣跟全國相比是比較不一樣的，因為我們朝向長期照護跟身心障礙照顧業務的整合，我來介紹宜蘭縣長期照護服務管理所推動的業務。在人口趨勢分析這邊，我們很清楚地看到我們宜蘭的人口是一直在往下掉的，這個是全國性的問題，但其中有一年掉得特別快，相對的我們是直線增加。宜蘭縣在 107 年的時候，已經有設置管理所，我們離百分之二十的照護社會很接近，宜蘭應該也很快，目前在宜蘭已經有 2 個鄉鎮的老年人口已經超過百分之二十，各位知道是哪 2 個鄉鎮嗎？等一下我們可以給大家來猜猜看。

這是之前國發會做的一個簡報，只要講到未來有多少的年輕

夥伴，就有多少的老人，從民國 70 年到 110 年，你可以看到未來的年輕人，他們的負擔蠻重的。這是宜蘭縣身心障礙人口趨勢，我們可以看到這幾年都還蠻平穩的，都在 3 萬 5 千人左右，他們可能會需要長照的會比較多，也就是說，今天因為身障需求評估業務在長照所，所以我們可以做這樣的一個分析，第一類就是跟頭腦有相關的，第一類的圖我們可以看到精神疾病、智能障礙跟失智症。失智症的部份各位可以看一下，未來失智症的數量會不斷的提升；第二類是聽覺跟視覺的部分；第七類則是肢體障礙。我們可以看到這幾年，可能因為醫術，肢體障礙者的數量不斷的下降，另外，這個是多重障礙者的數據資料，提供給大家做參考。

在 104 年 6 月 12 日，長照所正式成立，那時候就是排除萬難，跟社會處有很多的磨合，我們也跟大家說一下我們的整個政策，宜蘭縣長照機構的設立是真的跟著國家政策來走，所以我們在民國 89 年的時候，就成立示範中心，並且在 96 年的時候，正式成立組織，在 104 年的時候，成立長照所。

我們長照所做了哪些事情？服務哪些對象？第一個是特殊需求者，特殊需求是指與身心障礙相關的特殊需求者，另外一個就是身心障礙者，還有失能者跟失智者，所以我們衛生局跟社會處會有很多的業務一起來進行整合。

這個是長照 1.0，大家知道在 106 年以前，長照 1.0 是社會處的業務，現在是長照所的業務，目前在國家的長照業務裡面，可分為四大區塊，就是大家聽到的「四包錢」，第一包錢就是「照顧及專業服務」，各位可能知道我們照服員可以到家裡幫我們的長輩或是身心障礙者洗澡、煮飯，或是清潔家裡等等的這些工作。另外，政策上面未來會越來越趨向社區照顧，各位不曉得有沒有聽過日照中心，宜蘭縣目前有 27 家日照中心，有 5 家小規模的多機能機構，另外還有 3 家團體家屋，我們希望把需要被照顧的長者送到這些機構，白天照顧，晚上再帶回家，我們稱為社區照顧。

另外，很重要的就是明年會有大規模的專業服務，就是把像嘉年老師這樣的職能治療師、物理治療師，在特定部門的語言治療師，我們會把他們送到家裡面去，還有醫師也會到家裡幫你做一些相關的專業諮詢跟服務，這些都是我們「長照四包錢」的第一包錢「照顧及專業服務」。

第二個部分就是「交通接送服務」，這個政策最好的一個部分就是讓很多長輩，他原來在家裡，到醫院、社區都很不方便，今天有交通接送服務，他哪裡都可以去。另外一個就是「輔具與居家無障礙環境改善服務」，就是你購買輔具或是家裡的扶手、斜坡板等，這些整體家裡的環境改善是第三包錢。第四包錢就是「喘息服務」，我們希望所有的家庭照顧者都可以有喘息的空間，所以如果各位覺得照顧累了都可以告訴我們，打 1966 這通電話，我們就可以來協助你。

這邊要說明的是我們宜蘭縣的身心障礙鑑定作業，以及需求的服務流程，我們把原來中央說在 2 個月的期程內，縮短至 30 天，從申請資料送到行政機關，再來就是核發、評估，最後將服務送到家給我們有需求的縣民。這個給大家參考，因為這是之前的組織圖，現在多了所長這樣的職務，可以做資源的統合，我們有社工師、職能治療師、物理治療師，還有很多的社工員跟護理師，大家一起來投入這樣的常態服務。我還是強調「一個屋簷下的長照服務」，因為現在全國有很多業務還是分別處在社會處跟衛生局，而宜蘭縣把他們整合在一個這樣的空間裡面，我們期待達成便民、有效率以及讓民眾有感知的政策。這就是我們目前四大類的業務，分別是「長期照顧服務」、「身心障礙鑑定暨需求服務」、「輔具資源服務」跟「機構管理」。「機構管理」是我們管理的機構，我們期待民眾從申請諮詢、評估、審查，到整個服務，再到服務的提供，我們是一條龍的來進行。

「長照服務」簡稱長照組，我們做到了什麼？剛才跟大家報

告的「四包錢」，就是我們長照的「照顧及專業服務」、「交通接送」、「輔具與居家無障礙環境改善服務」、「喘息服務」。如果各位要接受服務，在接受服務之前，你必須要有一個A個管幫你做整體性的照顧需求評估，所以我們會有A個管的業務，還有提供交通車，我們也會把醫師送到家，另外，還有很重要的送餐服務，包括我們最近剛複檢2家已經成立，手上還有9家住宿型長照機構，但要跟大家說明的就是有別於之前的老人福利機構、護理之家，在106年之後統稱為住宿型長照機構，未來要申請跟長照有關的住宿型長照機構，全部要回歸到《長期照顧服務法》裡面，所以未來宜蘭縣還會多增加1千多床的住宿型長照機構，都在這邊進行業務相關審查。

「身心障礙鑑定與需求評估」簡稱為ICF組，我們目前是針對鑑定、需求評估、身心障礙證明製證、身心障礙停車證發放、身心障礙者主動關懷服務等。除此之外，針對失智症患者提供迷失手鍊跟QR code的布標申請。

「輔具資源服務」簡稱為輔具組，是從輔具的整個申請到服務機構的整合管理，這個部分是我們輔具組的工作，這些資料給大家參閱，包括使用氧氣機的用電優惠也都在輔具組申請。

「機構管理」簡稱為機構組，剛剛提到我們機構組有很多業務，包括我們希望在機構減少到醫療機構就醫，我們也有相關方案，包括籌設這樣的整合型管理，目前宜蘭縣有40家的老人福利機構，8家的護理之家，還有居家型的身心障礙機構，目前也有2家住宿型長照機構，最近政府已有整合，政府的護理之家就是住宿型長照機構，原則上宜蘭縣現在有60家住宿型的機構，未來還會增加到將近70家，後續陸續提供給縣民申請。

這個是身心障礙鑑定與需求評估，這個部分大家可能比較少接觸，跟各位分享一下什麼叫做ICF，身心障礙鑑定目前在我們台灣用的就是ICF的制度，針對四個面向去做評估，包括個案的

「身體功能」、「身體構造」，還會考量到他的「活動與參與」，以及「環境因素」跟「個人因素」。前面兩項是由醫院的醫師、醫療人員來進行評估，後面兩項則由我們的同仁透過家訪、電訪來進行評估。如果我們的個案沒有辦法到醫院來進行評估時，可以申請「到宅鑑定」服務，它有一定的規範，規範是個案必須是全癱瘓無法自行下床，或是 24 小時需要呼吸器的狀況下，才可以申請。目前在宜蘭縣有幾家醫院有醫師，因為本來就是在服務居家照顧的病人，就會進行相關的診斷證明開立，這是醫師做到宅鑑定的流程，也一併提供給大家做參考。

這邊也跟各位分享，身心障礙的類別目前在台灣總共有八大類，比較常遇到的就是第一類，第一類目前的人數最多，類似像植物人、精神障礙、精神疾病等，都是跟頭腦有關；第二類就是眼睛跟耳朵的部份；第三類是聲音、口語這些；第四類則是跟雙腳有關。目前第七類因為是肢體障礙，如果是重度的肢體障礙，可能對於長照的需求就會比較高，未來會慢慢朝向有身心障礙的等級，跟我們到專區做失能的評估，從這兩個面向加起來，去做我們長照評估的加強面向。

也跟各位分享，我們同仁去做需求評估時，他會評估那些？就是評估身障者的一般需求、溝通、行動、自我照顧、居住行動、人際互動關係跟生活能力的部分，還有他跟外界的一個社區、社交與公民生活的面向，以及他的學習與應用知識的面向，從這幾個面向去進行評估，所以同仁在進行評估之前，須接受相關的受訓，受訓非常多的時數。這個是讓大家知道我們評估出來之後會分成幾個等級，從完全沒有問題到重度的部分總共有五級，評估出來以後，我們就會去了解總共會有三種面向，就是分流一、分流二、分流三，也就是第一類、第二類、第三類的部分，跟長照比較有相關的是第二類，是用來申請輔具或是進行長照的服務；第一類是一般性的福利津貼或是停車證的申請，亦或是需要有人

陪伴，以及各位都知道身心障礙者去到一些遊樂設施是免費的這個部分；第三類就是比較多一些的照顧服務，例如日間照顧。

各位可以看到第一類的部分有：就學補助、租稅減免、社會保險費補助、愛心卡、復康巴士服務。第二類的部分有：長照中心、輔具中心。第三類的部分為什麼有一些會有紅色圈圈？因為這些才是我們長照所的業務，其它沒有圈圈的部分包括生活重建，什麼叫生活重建？重建就是自立支援，什麼叫自立支援？今天如果我原來是有鼻胃管，透過職能治療師、物理治療師、語言治療師等相關人員的協助跟幫忙教導這樣的技巧，後續他可以自己進行，不用再用到鼻胃管，未來為什麼我們要去力推所謂的專業服務？因為我們希望更多人在他的生活上面能夠自己自立，然後重建他的生活，不用別人來協助他。

另外，心理重建就是我們會有心理諮商師去協助，還有社區的居住，針對身心障礙者他們會到社區去做相關的諮詢。我們長照所對於身心障礙者服務的部分有：日間照顧服務、24 小時住宿型的服務、家庭托顧（大概是一天 10 個小時的照顧服務）等，還有所謂的臨短托，我們最近比較多的 case 是，這些孩子們下課以後沒有地方可以去，我們去協助身心障礙的孩子，可以有一個臨時的地方由照服員來照顧他，另外他的爸爸、媽媽臨時要出差時，我們就會協助來找一個合適的安置服務，此外我們還有其他相關的服務。這個是宜蘭縣的身心障礙服務鑑定分流服務的需求評估跟分流，提供給各位做參考。

我們還有一個業務就是身心障礙主動關懷，經鑑定後，如有關懷需求，我們會有 2 位同仁定時的打電話去做主動關懷，看他有沒有什麼需求，例如有些人打電話的時候會告訴你說，冰箱裡面沒有東西可以吃，我們同仁就會很熱心去媒合很多物資，跟物資銀行媒合，然後把食物銀行的物資送到他家，所以我們就是會定期的做主動幫忙。最近還有一個個案，是個案告訴我們同仁說，

他家裡的冰箱壞掉了，我們同仁也非常熱心，到處去募集，最後募到了可堪用的二手冰箱送給他，所以我們有很熱心的同事做這樣的工作，我覺得非常的好。

讓各位看一下身心障礙證明的樣子，該證明是由我們這邊去製證，格式是由中央統一來訂定。

這個是宜蘭縣的輔具資源服務，宜蘭縣的輔具服務目前在長照所的部分，我們還找不到一個非常大的空間可以來讓輔具中心進駐，我們局長現在很積極的在找合適的地點，讓我們輔具中心的服務能夠擴大。在輔具中心的部分，我們知道宜蘭縣在輔具的這一塊有三種輔具，第一種輔具叫做「長照輔具」，這個是由長照司出錢，就是長照輔具；第二種輔具叫做「身心障礙者的生活輔具」，大家應該都很清楚什麼叫做生活輔具，大家最熟悉的生活輔具是什麼？例如拐杖、輪椅等，這些就是生活輔具；第三種輔具叫做「身心障礙者醫療輔具」，例如血氧機、氧氣製造機、抽痰機等，這些都是醫療輔具。如果申請醫療輔具後，他還可以做什麼事情？可以來跟我們申請用電優惠服務，我們將身心障礙者的資料建立好並核對完成後，我們就會送去給台電，台電那邊會針對他的電號這些去做串接。

這個是要跟各位說明我們的輔具中心，中央期待我們能夠擴大補助中心，我們現在也正積極的媒合對策，宜蘭縣政府就有設立輔具中心，另外宜蘭縣總共有 5 個據點、6 個便利站，它們最大的相同處就是他們都有輔具的展示跟輔具的諮詢，最大的不同處就是輔具中心每一個禮拜都有固定的時間，除了到據點這邊接受諮詢以外，也可以幫忙修理我們的輔具。目前宜蘭縣的輔具中心也有清消的功能，我們鼓勵大家，如果家裡的輔具已經不需要，但還可以使用，可以送到我們長照所，我們有維修的技師來幫忙修理，做好清潔跟消毒後，我們會送去給需要的人，如果你的輔具已經不能使用，那我們當然是不建議送過來。這是宜蘭縣輔具

資源布建現狀與業務項目，給大家做參考。

宜蘭縣的失智症服務很重要，我們結合了衛生所與共照中心據點，努力把疑似失智症的個案找出來，所以宜蘭縣目前的確診率是 83.49%，接下來我們要做的是這 83.49%的這些人，我們要如何照顧他？這張簡報可以讓大家看到宜蘭縣是真的很努力，我們失智症的比例比全國都要高很多，我們期待宜蘭縣的大家都能夠認識什麼叫做失智症。我們最近發現失智症的個案不斷的在增加，明年、後年要努力的就是失智症的個案，一定要找到他，並且聯絡得到他。

宜蘭縣目前針對失智症個案有不同的服務模式，有極輕度、輕度、中度跟重度的服務模式，等一下如果大家要做交流，我再來跟大家做更仔細的說明。最後這是針對身心障礙者跟長照失能的部分差異，服務的對象都差不多，評估面向只是樣態不同而已，提供的服務沒有不同。我們期盼透過長期照顧專員與需求評估社工的共同服務，為我們的民眾提供最好的服務。

最後這是之前我們去跟全國展現宜蘭縣長照所的優勢。因為在同一間辦公室，我們的同仁以及照專與需求評估社工的辦公空間距離，走路只有 30 秒，溝通零距離，只要 30 秒的時間就可以溝通好。我們希望可以找到一個新的服務場所，也希望在座的各位可以給我們更多我們看不到的面向，讓我們有進步的空間。

各位如果不知道要怎麼申請長照服務，就打這通電話 1966，我們每天會有 2 位同仁來跟各位服務，就坐在電話前面接各位的電話。另外，如果各位真的有需要，不方便打電話也可以上長照所的官網，目前長照所官網已經修正過，所以我們裡面有一個線上申請服務，可以把你的需求都寫在上面，這就是我們讓民眾用最簡單的方式來申請長照服務，我們真的希望大家可以找得到、看得到跟碰得到長照服務，最後感謝大家，也希望等一下有更多的交流，謝謝。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

謝謝所長帶給我們一個很清楚的輪廓，讓大家對於宜蘭縣目前的長照體系有大致概念；再來我們邀請聖母醫院長照部尹佩芳副主任為我們介紹一下，在實務面的長照體系，他們的親身經驗與分享，我們把時間交給尹副主任。

與談人 | 尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）

校長、同學，還有所長，各位好朋友們大家晚安，很開心也很感謝宜蘭社區大學有這樣的一個機會，能夠來這邊分享天主教靈醫會整個長照的服務過程，剛剛所長介紹的是整個長照服務的體系，我則簡單介紹一下天主教靈醫會來到台灣 70 年來所做的一些長照的相關服務。

自我介紹一下，所長說她是在地人，不過在外地很多年，再回到這邊來服務，我也是 2 年多前來到羅東，來自台北，為什麼會有這樣的機會？我是社工背景，之前在非營利組織、社區總體營造，也在公部門社會局服務，之後在醫院承接公辦民營老人住宅做經營管理，有段時間休息，有次神父就問：「反正妳也失業，我們羅東聖母醫院靈醫會要發展長照，妳有沒有興趣？」我心想：「我沒有失業，我休息。」但這是個很好的經驗，因為我覺得年輕可以試試看，除了在都會城市裡頭，第二個就是在宜蘭縣的鄉鎮，還有我們靈醫會一直以來都在做偏鄉服務，我有這樣一個機會，可以為我們偏鄉原民的爺爺、奶奶服務，甚至我可以坐飛機到澎湖，可以去離島看看，就帶著可以邊工作邊玩樂的心情來到了羅東聖母醫院，但後來我發現被騙了，因為越玩越大，等一下的分享就可以讓大家知道為什麼我覺得越玩越大。

我相信很多在地的宜蘭民眾對於神父並不陌生，這一群靈醫會的神父們，像呂若瑟神父、呂道南神父跟李智神父，他們來這邊已經 70 年，一直以來他們看到哪裡有需要就去幫助哪裡，不管

在哪裡，這邊都是他們的家鄉，只要是他們可以做的範圍都會去做，對我來講這是很感動的，因為神父都可以為我們土地奉獻 70 年，為什麼我們在這邊不能去服務我們的長輩們？天主教靈醫會會祖是聖嘉民，一開始就是希望能夠視病如親，用醫病的精神去傳揚福音，去做身、心、靈全能的服務，我們院長常常講說：「雖然我們是醫院，我們把急重症醫療放第一個（目標），可是我們是要把弱勢族群的健康守護，還有多元地區的長期照顧，放在最首要的部分。」

這也是為什麼我們一直以來做偏鄉服務、醫療服務跟我們的長照服務。目前靈醫會在台灣主要有八大機構，不管是從教育（三星的聖母護專），還有三家醫院，除了羅東聖母醫院之外，不知道你們知不知道礁溪杏和醫院也是靈醫會的體系，還有一個就是我剛剛說可以坐飛機過去澎湖的惠民醫院，那邊今年也是 65 歲；再來就是我們在南澳鄉的弘道仁愛之家（就是養護機構），另外我們在大同、南澳有復健中心，還有就是三星聖嘉民啟智中心、聖嘉民長照中心跟蘭陽青年會，這些都是我們靈醫會在宜蘭這邊所耕耘的部分。

今年度很幸運的遇到了靈醫會 70 歲的生日，我們就做了一個長照靜態展，也透過長照靜態展讓我們這些晚輩們知道，原來從 1952 年開始，神父們就來到這邊建立「瑪利診所」，因為在服務的過程中看到有一些身心障礙者與老人的需要，就開始有了啟智中心、居護所，包括在澎湖那一邊。2012 年我們在羅東聖母醫院旁邊蓋了「馬仁光紀念大樓」，不曉得大家是不是也是我們的捐款者，那棟大樓就是希望能夠以老人的服務為宗旨，現在在那邊也有所謂的社區（日間照顧）機構、居家照護跟住宿長照機構，跟一些相關的輔具服務，等一下也會逐一的跟大家分享。

這是我們靈醫會整個的長照地圖，除了在我們羅東鎮之外，不管在大同、南澳還有澎湖縣，都有我們剛剛所長所提到的長照

2.0 中的 ABC，等一下也可以逐一介紹什麼是 A、什麼是 B、什麼是 C，這是我們整個的長照地圖。從羅東聖母醫院的整個長照來講，從之前就一直在做，到長照 2.0 開始後，（2016、2017 年開始）我們就慢慢地去整合。

在醫院體系裡面有「出院準備服務團隊」，藉此也剛好可以跟大家做一個宣導，我們常常會接到一些電話問我們說：「我的爸爸、媽媽現在需要長照服務，是不是來跟你申請？」通常我們會先問第一件事情：「請問你們的長輩現在是在醫院還是在家裡？」為什麼會問這句話？如果今天我們的長輩他是在住院中，不管在哪家醫院，你們都可以去找醫院的出院準備服務團隊，個管師跟他們的團隊就會快速的到病房前去了解我們長者（病人）的狀況，就可以直接協助，不見得無縫接軌，但至少可以在你出院前，就可以讓你知道有哪些長照的資源，是不是就可以進來，或有什麼樣的資源可以使用，這就是出院準備團隊。還有個管 A（社區整合型服務中心）跟失智共照中心，從今年開始，我們也有更多的醫院投入失智共照中心的部分，等一下也會做介紹，還有我們的家庭照護支持據點跟我們下面有很多的長照機構。

神父跟院長都非常重視長照的發展，在 2019 年，院內先成立了「長照質量委員會」，裡面有關於執行長照的業務主管代表，包括居家復能、居家營養、送餐、家庭照顧者支持據點等，每一季都會開會交流，在 2020 年的 7 月份，我們成立了一個長照部。

這是我們全（長照）部的人數，整個長照裡頭不是只有醫師、護理師、社工師，還要靠很多的居服員，包含外籍居服員，以及職能治療師、靈性關懷師等長照專業人員，因為我們強調長照的服務是全人，是身、心、靈的照護，這個是目前我們整個長照部的架構。大家常常會聽到個管 A，個管 A 跟照管專員有什麼不同？這兩個角色都很重要，當 1966 響起後，我們長照所的照管專員就必須到個案的家裡去做相關的評估，確認失能等級之後，就像剛

剛所長一直強調的「四包錢」，就是這四個服務裡面的補助額度，還有補助的項目；個管 A 的角色就是到處去跟長照需求者與家屬溝通說你們有什麼樣服務的需要，去媒合他們需要的長照服務，例如希望有人可以幫忙洗澡、陪同就醫，陪伴去洗腎，或者是他需要去日照機構，個管 A 就是在做這樣的角色。我們也一直強調，個管 A 不是只做長照、社福體系有的服務，因為有些獨居老人，可能需要像基金會、慈濟或者是更多的資源，這就是個管 A 的使命，除了在長照體系、社會福利體系可以提供的資源之外，能否就近取得在地性，譬如鄰、里長的資源，或者是社區的資源，給予需要者。

剛剛有提到失智症的共同照護中心，在這裡頭有很多的角色功能，他需要去跟社區民眾宣導什麼是失智症，進到社區、據點裡面去發掘疑似失智症患者，讓他可以順利地去醫院做相關的鑑定、評鑑跟診斷，我們常常聽到說懷疑家中長輩失智症或什麼，但是當我們建議帶家人就醫的時候，他們會說沒關係那是自然老化，此時我們會再進一步告訴他們，如果趕快去就醫確診的話，沒有當然很好，我們就是預防；可是如果確診時，後面就有很多不同的資源，不見得是長照的資源，會有很多不同的資源或是警惕我們要怎麼在社區或是自家裡面，要怎麼去照顧失智症患者。

這些年我們在失智的議題上，不管是辦理課程，或者做一些交流的會議，還有就是每年九月是「國際失智月」，藉由國際失智月去做一些活動，或者是相關的交流或論壇，也很謝謝今年局長很重視這個議題，也做了相關的分享。

還有一個家庭照顧者議題，我們在這 10 多年來，常常可以聽到因為家庭照顧者壓力太大，而造成身、心、靈上面的失落或者是挫折感，目前這個是由我們醫院的社工師來主辦，在這個過程中，我們就辦理相關的課程跟活動去支持我們的家庭照顧者，從這裡頭我們做了一個以喘息為概念的據點，然後邀請我們的家庭

照顧者來這個據點喘息，或者是透過一些遊戲交流，甚至推出一個「充電兌換券」，讓他有一個放鬆的時間。

剛剛所長有提到我們今年八月底，護理之家轉型成住宿長照機構，這就是剛剛講得聖母住宿長照機構，幾 10 年前我們已經有護理之家，並且搬了 3 次家，從醫院 1 樓搬到 3 樓 60 床，到現在已經搬到「馬仁光紀念大樓」的 5 樓跟 6 樓，目前是 80 床，最大的優勢就是我們是第一個可以收治呼吸器的住宿機構，還有安寧緩和。我們會分成兩個樓層，一個主要是可以讓他自立支援，住在機構裡頭並不是去等待最後一刻的來臨，而是希望能夠在這裡有一個復健區，可以讓住民從中風或跌倒後，透過機構復能，可以回到自己可以行走或者是自己可以生活的部分，這是我們強調的復能概念，第二個部分就是針對比較重度失能的臥床個案來做相關的照顧。

再來就是居家護理所，主要是一群居家護理師，他到家裡面去為一些插管的長者換管跟相關的衛教諮詢，這個部分很重要也很辛苦，在疫情期間，我們只有兩個機構比較沒有被影響，一個是居家護理，一個是居家服務，就表示我們現在這樣的一個長照需求是越來越多元，我們也必須要因應整個趨勢去做整個醫療或長照服務的調整。

居家長照機構我相信大家應該都不陌生，就是會有居服員到家裡面去做家事服務、陪同就醫之類的，其中我們聖母居家長照機構比較特別，我們是先有到府沐浴車，有善心人士捐一台到府沐浴車，我們就開始做了這項服務，發現在宜蘭地區，到宅洗澡很重要，尤其是家中有插管的失能者，他們需要舒舒服服的去洗一個澡，到宅沐浴團隊裡面有 1 位護理師跟 2 位照服員，他必須 3 個人 1 組才可以成隊，目前除了我們有在服務之外，伊甸跟三星聖嘉民也都有這樣的服務。去年度又有善心人士捐沐浴車，這一次不是只有捐 1 台，而是捐了 2 台，我們也有點擔心可不可以

做，尤其現在照服人力不好找，但是你知道神父的使命：「就是做呀！為什麼不做？如果我們宜蘭今天有這麼大的需求，我們就做。」所以我們目前有 2 台車，九月份成功找到了第 2 組團隊，然後我們之後會分成溪北跟溪南區，希望可以服務更多的長者。

再來就是剛剛所長也有特別提到社區長照機構，我們有 2 家，同樣都是社區長照機構，但是我們有分，一個是在「馬仁光紀念大樓」1 樓，是屬於綜合型的，大部分是失能的長者，但也能收置失智的長者，照服員的照顧跟陪伴是有很多的挑戰，因為在這個過程中，有時候失能的長者他可能只是不方便，可是他的頭腦非常清楚，所以在帶活動的時候，失能的長者可能會覺得太簡單，說這在騙小孩子；可是對於失智的長者來講，如果你給他難度太高的課程，對他來講就太難了，他不要玩，可能就有這樣的情緒在，所以綜合型的日照機構有蠻多的挑戰。如果有這樣的需求可以打電話給我們，專線是 9698132，或者是 1966 也可以做相關服務的說明。

樂智社區長照機構在「馬仁光紀念大樓」的 7 樓，就是照顧全失智的長者，他的照顧人力比會比較高一點，1 位照服員要照顧 6 位長輩，剛剛 1 樓的那個是 1 位照服員要照顧 8 位長輩，雖然這邊失智的長輩看起來都沒有問題，很健康、走路都很 OK，可是他們的情緒或是失智產生出來的一些症狀，在照顧上就會覺得很「熱鬧」。上週我們邀請了周傳久老師來幫我們帶了一個工作坊，等一下有時間與大家分享一段影片，讓大家去了解照顧失智長者的一個挑戰，跟要怎麼去陪伴。

「樂智團體家屋」也是未來很大的趨勢，國內推動了 20 多年，我們在成立的時候，是全台第 19 家、宜蘭第 2 家的「團體家屋」，不知道在座的朋友們有無聽過「團體家屋」，「團體家屋」就是家，就是讓失智的爺爺、奶奶住在裡面，像家一樣，1 個單位是 9 個人，我們設立 2 個單位，總共是 16 床，4 間雙人房跟 8 間單人房，

在團屋裡頭不會刻意說早上幾點到幾點做什麼，就是醒來之後，你想什麼時候吃早餐就什麼時候吃早餐，你想做家事、洗衣服就去做，像照片上的這位奶奶她就會剝地瓜、馬鈴薯皮，會跟著我們一起做菜，因為遇到疫情，所以孩子們就是跟爸媽做視訊，就是在家的感覺，用這樣的照顧方式去陪伴長者是非常有挑戰的，因為當長輩一些失智症之行為精神症狀出現後，就會非常熱鬧，因為 1 位長輩如果情緒來了，就會影響其他的長輩，但看著這些爺爺、奶奶，很多時候會有很多的感動，有次我們在討論一些議題，奶奶會在旁邊講說妳辛苦了，會覺得奶奶怎麼那麼窩心，總覺得在服務過程裡面，有時候自己是服務別人的這個角色，但有時候是爺爺、奶奶給我們更多服務跟照顧。

再來就是 C 的部分，我們培愛樂智據點是從 2020 年 4 月就開始辦理，之前有相關的計畫補助，今年度開始我們就自己營運，我們有些相關的課程、資源進入據點。樂智據點跟社區長照機構有什麼不同？樂智據點它比較像是在社區照顧關懷據點裡頭，長輩們比較有彈性，不會覺得說我每天都要在日照，因為照顧型態跟服務面向也是不同的，我們帶他們去文化園區看展覽，也安排從馬來西亞來的藝術工作者，來幫他們做一些藝術相關的課程。

教會醫院也很重視所謂的鄰舍服務，希望教會打開大門，讓更多的民眾能夠一起來參與活動，在今年四月開始，我們在北成天主堂，由教友或是在地的社區民眾來辦理像是類據點這樣的服務，透過鄰舍服務發掘社區更多需要照顧的長者，然後一些資源能夠一起去共享，這就是我們的鄰舍服務。

再來就是我們大同鄉的四季文化健康站，我每次看到原民的爺爺、奶奶，我都覺得很滿足，因為他們永遠都是笑笑的，妳在陪伴他們的過程中，或者是這樣的聊天，會覺得他們是很知足的爺爺、奶奶，天天都開開心心的，在這個過程中讓我們看到很多在大同、南澳更多需要我們可以去協力跟協助的地方。

再來就是我們南澳鄉的弘道仁愛之家，除了有2個機構之外，我們在2017年也看到了長照資源沒有那麼多，所以那時候由南澳的衛生所跟弘道仁愛之家去接起了長照A B C的服務，也漸漸的發現南澳鄉有更多不同的需求。2020年時，在南澳弘道仁愛之家再上面一點，設立了1個台灣第二，宜蘭第一原鄉的微型日照「聖若瑟社區長照機構」。那時候神父說：「因為有需要，所以即便虧錢，我也要做。」因為他看到這樣的需求，裡面的長輩基本上差不多失能等級六級、七級，很多因為孩子必須要去工作，沒有人可以照顧，所以到我們日照的機構來。

簡單分享一下我們的澎湖惠民醫院，我去支援2年多，那邊真的風很大，我們有服務到七美，有一次我二月份想要去，那邊同事勸我說：「妳瘋了嗎？二月那個風就像颱風的風，妳就算想去，也不會有船跟飛機載妳去。」想表達那裡會因為地域和氣候因素，在提供服務上會有挑戰。真得很感佩神父，神父在23年前就帶著修士跟醫師走入民眾的家裡面，去幫他做家事服務、祈禱服務跟所謂的居家醫療，只是那個時候並沒有所謂的長照1.0、2.0，大家也不覺得這個叫做長照居家服務，但是在23年前，神父們就在做這些事情了。惠民醫院現階段要蓋新的醫療大樓跟長照大樓，我們也看到在那邊有更多長照的需要，所以我們來做服務。那邊長照的單位也不算多，是個需要大家一起來努力的地方。

另外就是所長講的，輔具服務也是有需求，不管是身障者或是出院準備的病人，他們需要輔具，我們也剛好在這個禮拜（10月31日）開始，做了輔具據點的服務，從下個禮拜三開始，每天早上會有宜蘭縣輔具資源中心的輔具評估師，來評估我們民眾或是住院病人的輔具需要。我們做長照服務這麼多年，覺得長照不是只有硬體設備好，也不是只要能讓人申請到服務就好，會更希望我們的長照人力，不管是專業的醫事人員或是照服員，都要有更深度的長照培育，所以我們也在這些年從不同的議題、需求，

往外界找一些相關的資深前輩、講師來分享長照，也希望我們能夠多多交流，所以我們每一個年度都會去跟其他醫院或長照機構，不管是在宜蘭單位或是台北的靈糧堂體系長照機構，或者是在埔里基督教醫院，去參觀學習別人做了 20~30 年長照服務的型態跟體系，是怎麼樣的一個服務跟整合。

回歸到聖嘉民的精神，就是用服務母親的心，服務需要服務的人，以上是我簡單的分享，應該還剩下 1 分鐘，可以分享一下影片。上週五、週六，我們特別邀請到周傳久老師（於公共電視台做歐洲國家的長照節目），他帶領我們做一個溝通工作坊，影片裡的這群人都是長照資深者：主管、機構負責人、醫事人員等，我們分配了角色，一個是要扮演失智者、失能者，一個是要扮演照顧者，扮演了將近 40 分鐘，為什麼如此久？因為我們要讓大家知道，當真的去照顧這樣（失能、失智）的長者時，你會遇到什麼樣的狀況，而遇到這些狀況時，你可以怎麼做？這個過程很慌亂，大家都好累，但是在這樣的過程中，我們學習到很多，這也是我們常常在講的，要用不同的角色去傾聽跟同理，然後去做好的溝通，才能夠把長照的服務品質做到更好，這也是我們一直以來要去推動的，天主教靈醫會在接下來的未來當中，會去做更多更優質的長照服務跟社會服務，以上是我的分享，謝謝。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

相當的精彩，大家有沒有覺得對於演講者所帶來的一些相關內容，有很多初步的認識跟值得深思的地方。在各位夥伴提問之前，我先簡單回應一下，剛剛聽完尹副主任所提到的，他們真的是把長照當成志業在發展，大家可以看到，在他們的體系裡頭，有各式各樣的長照服務內容，而且他們非常重視長照能力的養成，畢竟照顧者也是長照體系環境裡面很重要的一環，我們在這個長照的環境當中，當然會希望得到一些該有的尊重。

同樣在所長這邊，我們可以看到這個發展體系是有一個很完整的架構，可以讓需要的民眾得到資源的搜尋。

我這邊特別要以自身的經驗來做分享，因為我曾經也是長照體系的使用者，當家人需要長照體系的時候，我真的是到長照所的官網上寫 e-mail 聯絡，一個禮拜就解決我的問題，真的是非常快速跟完善，可以讓我的家人安心的轉介到居家照護中心，當他的身體狀況恢復的比較好的時候，再重新返家生活。以上是我的個人經驗，不曉得在座的夥伴有沒有問題想要詢問？不用客氣，因為長照這個議題很複雜。

《問答 & 交流》

問題一

長照真的很辛苦，兩位與談人講的都很精彩，現在我從你們的終端客戶往前推。第一個問題是，剛才大家都沒有談到一個很重要的部分「錢」，要進去聖嘉民，價碼是多少？這個就是市場，產品很多，只要花錢就可以得到各種服務，但宜蘭地區有錢的人比較少，低收入戶以下的那些人該怎麼處理？如果各位講得那些都是不用錢的話，那真的是很可喜，到了人口老化要把你送進去時，如果有錢，這都不是問題；如果沒錢，縱使你講得再好、講得再理想，也只能放棄，這是從終端客戶回推回去。

為什麼我會講這個問題？以前我們參觀長照機構，他前面一直講，我們都拍手，講到最後就是錢的問題，有些人真的交不出來。向公家機關申請補助時，你們叫他上網申請，但他不會用電腦，也沒有孩子幫忙，或者是沒有電腦或手機時，要怎麼申請？手機是越來越貴，你們有沒有想過以後該怎麼建構這個體系？有錢的話，問題自然比較少，面對少子化所面臨的問題，你們如何做到你們現在的佈局？

第三個問題，進入長照以後，有沒有一個機制可以讓他再回歸，就是在宅老死，失智症患者到老年的時候，對於老家都有一種情感，看到老家時，會突然之間回到小時候，習慣也跟著回到小時候，對他們來講，能夠減緩失智症的狀況。到新的環境是有良好的照顧，但大部分的人對於那個環境是有所抗拒的。我去參觀長照機構時，幾乎都講得很好，我們也都相信，但重建完畢後，是不是可以讓他們回去？例如在地老化。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

剛剛這位大哥提到 3 個讓人非常省思的議題，刀刀見骨，真的是我們長照裡面需要去省思的，畢竟長照體系的建構是要滿足個案跟家屬的需求，不是單純政府給什麼我們就照單全收，而忽略我們社會本身我們最渴望的一個需求，我們都會希望最後一天我們人生的最後一站，可以回到我們熟悉的環境當中。

針對這 3 個議題，我請我們的官方代表跟我們的民間代表，來幫我們做不同的議題回應，首先我們先請所長來做回應。

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

謝謝前輩的提醒，很抱歉我沒有在簡報上面呈現，以目前中央在建置長照的這個部分，民眾要負擔的真的是不多，以照護及專業服務這個部分來說，我們也是負擔 16%，因為每一個照顧服務都是不同的，例如我搭乘社區交通車 1 次 100 元，各位負擔多少？16 元，剩下的 84 元是由國家支出。如果我們把一位長輩送到我們的日照中心，他是從級數二、三、四、五、六、七、八來算，級數越高，政府負擔的就越多，如果他是二級，就是功能都還非常好的那種是二級，政府 1 個月給付 10,500 元，其它的部分就是由家屬來負擔，所以錢的部分會依照失能等級的不同，來做部分負擔的給付。剛才前輩有提到的，如果你是低收入戶，這邊

也跟各位一併說明，低收入戶是完全免費，完全由國家負擔，如果是中、低收入戶，只要負擔 5%，也就是 100 元他只要負擔 5 元，其它是由國家來負擔，這是錢的部分，等一下大家想知道更清楚的內容，我就再多講一些。

第二個部分就有提到服務的申請，不會用手機沒關係，打電話就是最方便的方法，不管你是本人打電話還是請人代表打電話，只要是你認識的人，只要你有需要，知道誰有需要，只要打 1966，我們就有專人來為你服務，所以剛才前輩有提到說，如果我不會用手機，那麼打 1966 是最簡單的方法，不一定要本人，左鄰右舍都可以幫忙打電話。

為什麼要推長照？各位也許對於長照的概念在於住宿型長照機構，也就是人老了、失能了，我就把他送到住宿型長照機構，也就是大家熟悉的養老院、老人院，24 小時照顧的住宿型長照機構。為什麼要有居家服務？就是希望在家裡就可以幫你做相關的照顧服務或是其它的服務。另外就是社區日照，就是白天在這邊上課或是做一些照顧，晚上就可以回家，跟家人在一起，這個就是在地老化的概念，以上補充，謝謝。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

謝謝所長，線上的朋友想要延伸詢問一下，在宜蘭地區大部分應該都是雙薪家庭，像這樣的家庭狀態，如果家裡剛好有 1 位 80 歲的失智症長者，還有 1~2 個小孩，像這樣三代同堂的情形，假設夫妻倆是雙薪家庭，他們可能 8 點就要到公司上班，小朋友要到學校讀書，在宜蘭縣的長照資源體系架構下，有沒有辦法去支持三代同堂的家庭，又同時可以去照顧夫妻倆，讓他們可以支持家裡 80 歲的長者，可以去使用長照資源的體系，讓他的生活可以不需要夫妻倆當中的其中一個，需要留在家中照顧長輩，像是這樣的情形？

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

這邊就回應我們的主持人，我們先設定這個長輩的失能等級沒有很高，如果失能等級是第七級、第八級的長輩，一般大概都會到住宿型長照機構裡面，如果他只是二級、三級或是四級，自我照顧的功能還算是可以的話，倘若只是需要清潔家裡，就是清潔他的房間、他使用的衛浴設備、他使用的客廳等，如果只是因為年紀大了，對於清潔的部分，他的體力不夠，這邊有清潔；另外我們也有陪伴服務，就是做安全探視，或是陪他外出也可以；如果他需要餐食的部分，我們有一種服務叫做備餐，由我們的居服員到家裡煮飯給我們的長輩吃，在居家服務的部分也是，如果他覺得長輩需要洗澡，我們也有提供居服員到家裡幫長輩洗澡的服務，或是他需要洗腎，我們可以讓我們的照顧服務員陪著長輩一起去洗腎，這些是目前對這樣的長輩來講的居家服務。

我們就是在政策上面的引導，長照司這邊我們會比較期待的是將長輩送到日間照顧中心，有些日照中心 7 點半就開門了，我們最近也在跟日照中心接洽一件事情，就是跟這些所謂的日照中心坐下來談共識，我們期待我們的阿公、阿嬤，或是這些身心障礙者，可以留到 5 點或是 5 點半，就是有一個延托機制，這個延托機制針對時間上面的延長，也就是所謂的加班時間，是家屬要付費。大概在 12 月以前我們要把這件事情做好，明年我們希望有這樣的延托機制，也就是剛才主持人提到的，我們現在可以提早把長輩送到日照中心，然後下班的時候再去把長輩接回來，或是我們用交通接送把長輩送回家裡。

在這邊也跟各位分享日間照顧中心，我剛剛可能沒有講得很清楚，日間照顧中心就是白天照顧長輩，這邊會讓長輩們享用中餐，如果需要洗澡服務，日照中心也可以幫長輩們洗澡，洗完澡之後再回家，如果需要晚餐的話，我們也可以跟日照中心講，但是晚餐的部分國家就沒有再出錢，需要家屬自費，另外交通接送

的部分，他們會有接駁車去接送，以上分享，謝謝。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

謝謝所長精闢的解說，我們回到剛剛那位大哥提到的問題，想問一下副主任這邊，在你們的體系裡頭，是否也有碰到類似的經驗？像有一些老人家不太會使用 3C，或者他是一個獨居的長者，他在使用長照體系時，在銜接的部分，你們有什麼樣的經驗？以及在你們照顧的過程中，是否有成功的經驗？可以讓長者回到他原生的環境或社區當中，你們有提供什麼樣的實際支持服務嗎？能否分享給大家？

回應 | 尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）

關於經費的部分，剛剛所長也講了，日間照顧、居家服務、輔具申請、環境修繕、交通接送等，都有一定的自付額比例，一般戶大概有 16%~30%的補助，中低收入戶大概有 5%，低收入戶則是全額補助，此外也會看他的失能等級額度，所以照顧管理專員及個管 A 跟我們的長照使用者以及他的家庭討論是非常重要的事情，這也是為什麼長照 2.0 一直期盼能夠讓長照使用者，可近性、可達性、在地性，這是我們一直在強調的。

再來是少子化怎麼申請資源？有一些長者不識字、不會使用 3C，我在老人住宅服務的時候有觀察到，現階段越來越多的老人裡，有未婚的、獨居的、喪偶的，甚至有些老人以前是國外移民，退休後獨自回來。

現在資源是越來越多元，當然 1966 是最快的，很快就會把資源送到位，然後還有公部門的資源，除了社會處、衛生局、民政局之外，最大的就是在地的鄰長、里長，或者像是我們在座的同學們，大家願意出來上課是好的，因為我們都會有好同學，所以樂齡大學、社區大學是很重要的。

其實全世界都會強調社會參與，怎麼樣讓我們老後不孤單，我覺得交朋友或者是我們有這樣的一個社交連結是非常重要的，朋友不在於多，而是在於真的可以有一些在我們老後關心我們的人，所以在日本或是其他的國家，甚至在國內也開始盛行，有時退休之後，陪伴我們的並不是我們的子女、孫子，而是一群志同道合的好朋友或者是兄弟姐妹，自己租一個房子或在自己家裡面，一起做一個共居的生活，彼此互相陪伴跟照顧。我住在中和，我的爸爸、媽媽、舅舅、阿姨們都住在附近，3 分鐘就可以到的地方，之所以不想要搬到台北市或是其他地方，就是覺得爸爸、媽媽老了之後，如果有需要幫忙時，舅舅、阿姨們 3 分鐘就可以走過去，彼此就可以互相照應，或者是有一些朋友，也不乏很多教友，不管是慈濟的教友或是教會的教友，都是支持這些所謂的獨居老人或比較特別的長者們，這是蠻重要的一個資源，或許自己是社工背景，所以看到的面向比較偏向社會積極面。

在疫情期間，有一次聽到同事在幫長照服務使用者掛號注射疫苗，我問她們在幫誰掛號？他們說：「一個長照服務使用者，可是他好像在掛號的時候有問題，所以我想說沒關係，就幫他申請一下好了。」有時候我們在打電話關心時，不管是我們個管師或者是我們的失智個管師，我們在關心一些長者的時候，也是會立即的去了解需求，然後去做服務的回饋，並不只是打個電話問說：「你還好嗎？」、「有沒有正常吃藥呀？」並不是只有這些，如果真的有需要時，我們每一個長照機構或是長照的個管師，都很願意去協助。關於 3C 的部分，很多鄰長、里長或熱心的人，他們都很願意去幫忙，如果真的不行的時候，除了 1966，還有羅東聖母醫院的長照專線 9698132，有需要時都可以打來詢問。

關於在宅老化的機制，長照 2.0 最重要的精神就是「社區照顧化」，「社區照顧化」需求的就是可近性、可達性，這就是為什麼中央一直在推動「一國中學區、日照中心」，日照到現在好

像全國已經有 766 家了，但我們還是要不斷的往前進，為什麼日照這麼重要？就是希望長輩走出去之後，他就可以有一個點，他可以在那邊被看視著，在這個空間裡頭，他可以參加一些活動，去延緩失能、失智的狀況，透過社會參與去刺激他的一些交流，不知道在座的朋友們，家裡的長輩有沒有現在或是本來就在使用日照的服務？疫情期間，在不得不停課的狀況下，去年停了快要 2 個月的課程，不管是長者確診或者是工作人員確診，被迫停課的時候，我們很明顯的看到一些長者，因為停課而退化的很快，甚至是 2 個月以後，有一些長者就進入機構了，還有一些則是到了天國，所以我們一直在強調，社會參與這個部分真的很重要。

剛才大哥講的，回到社會參與很重要，所以據點、文健站、日照，這些部分都是我們社區老化很重要的一個機制，這個再不行的時候，需要一對一時，就是我們居家服務進到家裡面去做相關的服務跟陪伴。像我自己也是在外縣市（宜蘭）工作，我把爸爸、媽媽留在台北，他們如果有需要的時候，我也只能透過居家服務去協助我的爸爸、媽媽去做長照的服務，當然在最後不行的時候，就是到住宿式長照機構。北歐經驗講的就是躺床躺 2 週，是不是可以比較舒服地到天國去？我曾經在老人住宅照顧過一位 106 歲的百歲人瑞，他真的是很有福氣，他離開老人住宅不到 1 週，他是自己簽了 DNR 之後，在短短的半天之內，自己就到天國去，這個是我覺得最成功的經驗。希望能夠像百歲人瑞一樣，在這個過程中，我們現在這邊的朋友們都是健康的，當大家還可以享受自己的娛樂、教育、交友權利的時候，要讓自己一直保持在這樣的狀態，然後真的需要被服務的時候，就是透過我們長照的體系去提供相關的服務，以上是我的分享，謝謝。

再補充一件事情，剛剛所長講到，希望日照可以做延托服務，我們目前的日照機構已經有在做延托服務，我們有一位家屬，他每天早上 8 點送媽媽來日照中心之後，就開車上台北工作，因為

5 點才下班，每天準時 6 點開車回到日照中心接媽媽回家。另外，日照做不做得得到我不能先承諾，希望周末也能提供臨托服務，但這個有很多的挑戰，這個是自己的期盼。

問題二 | 尤正國（宜蘭社區大學「老子的政治社會觀」學員）

我是「老子的政治社會觀」的學員，我姓尤，我用自己家裡發生的情況跟個案來分享，並且請教幾個問題。我的父母很早就過世，我的二弟去年八月份第 1 次中風，他中風的時候，我們把他送去陽明醫院，當時因為疫情的關係，沒有辦法馬上拿到殘障手冊，以及申請外籍看護，所以就請台籍看護來照顧，但是負擔很大，所以我們尋求了各種管道，剛剛講的長照服務我們都有使用到，像是交通接送、喘息服務等。

當時我的姪子尤文瀚時常要幫我跑醫院，因為台籍看護已經受不了。他今年六月份第 2 次中風，那時我們唯一的補助是向公所申請了 5,000 多元核定的補助，但我們 1 個月的花費大概將近 8 萬到 10 萬，父母親都不在，我的二弟又沒有結婚，還好兄弟多，靠大家分攤費用的方式撐過來。

今年二月份我向員山榮民醫院、陽明醫院申請居家照顧，打電話過去詢問我的編號時，對方表示：「我不能告訴你，反正你排在很後面，而且機會不大。」陽明醫院跟員山榮民醫院都是公部門，所以我就問他說：「為什麼這個不能透明化？我到底是排在第幾位？有沒有機會遞補上去？」他說：「我們醫院的作業程序就是這樣。」

第 2 次中風時，我們請的那位台籍看護已經受不了，提出一個很高的價錢，我們沒有辦法接受，那時候我二弟住院，當陽明醫院通知我們辦理出院時，我就跟醫院講說：「請通融幾天的時間，讓我們可以尋找私人居家照顧服務員。」打了幾 10 通電話後，我終於找到了一個地方，便趕緊將我二弟從醫院送往私人看護這

邊，送到私人看護這邊以後，長照所的服務人員很有效率且非常親切的告訴我可以去申請什麼樣的補助，申請補助後，核定下來的結果是 1 萬 4 千多元，從六月份住進去的時候還用不到，因為還在核發，經過 2 個月後，我又開始打電話詢問說：「我還是希望住到員山榮民醫院或是陽明醫院，因為感覺環境或其他方面都比較好。」

我的問題只有一個，公部門的照護排列順序能否透明化？還是只能維持目前的作業方式？現在找的那位看護，1 個月要花 4 萬元左右，包括插管、餵食、排尿等，而補助的部分只補助了 1 萬 4 千多元，所以有 2 萬 6 千多元的缺口，像我們這樣沒有父母親，只有兄弟姊妹在顧，社會有沒有什麼更好的救濟管道？

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

謝謝這位大哥從自身提出一個很貼切的問題，這個問題會讓我們省思到，長照這個課題非常深遠，等一下也請所長跟大家分享，在未來的人生調整上，我們如何去做好自身的準備，畢竟 1 個月要花費這麼多的費用，聽起來就很有壓力，人民自身要做好哪些課題？

在公部門的資源使用上面，總是會有先來後到的情形，醫療體系是否會每天公布床位的使用情形？讓一般民眾能更清楚的知道縣內長照機構、日照中心、住宿型長照機構的資源使用現況，讓民眾在使用時，能更清楚的知道自己可進行哪些使用，並且能夠在熟悉的環境當中，去做照顧的工作。

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

謝謝尤大哥，這邊跟各位分享一個數據，宜蘭縣護理之家目前的床數是 786 床，所以空床數還有 102 床，另外老人福利機構的部分有 436 床，住宿型長照機構是 265 床，這樣的數據大家會

覺得很緊張，我這邊要提到的就是說，有很多的民眾或長輩都很關心這件事情，親自打電話到長照所時都會非常生氣，需要床位的一些縣民，他們期待的是大型的機構，常常電話一進來就會先飆罵，先問說你是誰，然後就開始飆罵說他找了很久都找不到床位，當我問他：「你需要哪一些機構？」他就會告訴我，就如同尤大哥說的陽明附醫、員榮之家、蘇榮之家，以這幾家為最優先，大家都想進公立機構，或者是聖嘉民、聖母醫院、瑪麗亞等，每個人想要的都是這幾間，因為他們的服務都非常好。也跟各位報告，宜蘭縣的老人福利機構我們都有做評鑑，我們有很多很優等的老人福利機構，我們期待大家可以打到每個老人福利機構詢問一下。

最近因為天候的關係，需求量比較高，剛剛尤大哥也有提到排隊透明化的這件事情，我們這邊會再跟機構來做了解並達成共識，因為公部門，也就是政府機關大概沒有權責去要求機構對住民的安排，我們還是要讓他們內部的機制去做一些相關的安排，這是他們內部行政管理的區塊，不過我們還是會去跟各個機構講說，你們公告以後真的要釋放出來。對於大家的問題，我就先回答到這裡，您們的期待我們也會留待我們相關的會議討論時，去做一個提案，看有沒有共識，但要取得共識可能會有它的難度，以上分享。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

大家都知道資源有限，需求無限，我們還是期待可以發揮我們公民的力量，去督促我們的政府去發展出一個比較適合的服務體系來滿足我們對長照服務的期待。

問題三 | 黃志豐（宜蘭社區大學「台灣鐵道輕旅行班」學員）

我是「台灣鐵道輕旅行班」的黃志豐，我有3個問題，我去

年在台大、陽大照顧我媽媽，時間大概 3~4 個月，我在病房裡面看到很心酸的一面，我觀察到 3 個事件。

第一個事件是，對床住的是一位 80 幾歲的老太太，有一次我睡覺起來時，聞到一股很臭的味道，結果發現對面的地板上都是大便，我趕緊找護士來幫忙，護士了解情況後就通知她的小孩，她的小孩大概 50 幾歲，來到醫院後，護士就跟他說要照看著媽媽，但照看沒多久他就跑掉了，後來又再發生一些事情。想請教一下，像這樣的情況，政府有沒有強制力可以請看護來照顧，然後跟他的小孩要錢？沒有的話，政府能否啟動一個機制去照顧她？假設她沒有孩子，會由誰來照顧她？

第二個事件是，斜對面住的是一位阿嬤，原本那一位外籍看護是在家裡照顧阿嬤，那時阿嬤身體很好，還可以種菜，但摔倒後就不會走路了，那位外籍看護的照顧方式，我覺得是沒有經過專業的訓練，我想請教一下，外籍看護來照顧長者前，有沒有受過相對應的訓練？

第三個事件是，住在我旁邊的老太太是由一位本國籍的看護在照顧她，但我要告訴各位的是一件很心酸的事，那位老太太不太會講話，想要喝水卻不能喝，因為看護會說：「叫你不要喝你還喝！」平時也找不到人，因為看護會偷偷的跑出去，一跑就是 2~3 個小時，所以人數最多的時候，我 1 個人要照顧 4 個病人。所以我就在想，對於看護的部分，長照中心和醫院有沒有一個考核的機制？看到這樣的看護時，如何把她換掉？謝謝。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

我們請所長回應之前，先請教一下尹副主任，這個問題我本來想當作我的結尾，其實人就是長照體系裡最溫暖、最具有深度的那一塊，因為我們的長照品質，以及照顧的好與否，都取決於人。

怎麼去看待我們的被照顧者？我個人最近在從事勞工階層服務的這一塊，我有機會跟照服員、居服員做一些勞工安全衛生議題的教育訓練。回過頭來看，回到大哥的這個問題，請教一下尹副主任，在你們的照顧體系經驗中，對於這樣的服務品質你們如何管控？如何去留住良好的照顧人力？畢竟照顧服務不單純只是一個志業，它也是事業的一部分，要讓優秀的人才留下來一定有非常多的因素，而這樣的優秀人才就會直接影響到每個家庭對於長者的支援體系的使用滿意度，不曉得在實務經驗上面，你們是如何去確保你們的照顧品質，讓大家都想要把自己的長輩送到你們的單位去照顧。

回應 | 尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）

以前我是在老人住宅做照顧服務，我們這邊所看到的長照議題，真的很難用制度面去解決，因為有很多東西是我們只看到我們眼前所看到的部分，可是說真的，每一位長者背後都有一連串的故事跟家庭的議題。

如果她今天是獨居長者，相信在醫院的那一端，她可能會通報社會資源、社會處，由社工來解決，這部分我都覺得好處理，比較難處理的就是有子女的，它會衍生出一些照顧議題。你說有沒有辦法強制，我們有啟動強制看護去照顧她，之後再收費。之前有遇過一對 90 幾歲的夫妻，有一天晚上，丈夫的心臟有狀況，需要去台大掛急診，他的妻子在旁邊陪他，因為遇到端午節還是中秋節，我想盡辦法去跟台大那邊說要申請看護，不能讓 90 幾歲的奶奶照顧爺爺，你說他沒錢嗎？他有很多錢，但是奶奶他們就說沒關係，我就照顧一個晚上，她就坐在急診陪他一夜，是我白天再去把奶奶拉回來，跟她說妳不能再這樣陪了，妳必須要回去休息，不然妳的身體也會壞。以這個案例來說，它跟經濟有關嗎？其實也不是，之後我打電話去給住在美國的孩子，他們說尊重爸

爸、媽媽的決定，看他們是想要回到美國還是要到機構，我們都願意。會覺得爸爸、媽媽養你，讓你在國外成家立業，你居然是這樣來回應爸爸、媽媽後面的一個期盼。就我們的觀點來講，我們可以協助的，就只能協助，有時候我們去做太多，反而是又有另外的議題出來，並不是我們冷眼旁觀。

看護的考核機制，這個牽扯到他自己媒合看護公司的議題，應該是說在醫院端，當然他應該也是要跟好的看護公司去做相關的合作，如果這個看護公司並不是好的，相信醫院不會跟這樣的看護媒合公司合作。還有一個議題就是有時候真的找不到人，是透過朋友端或是透過其他人，不知道從哪邊找來的人，那個就真的沒有辦法去管好他。我有一個移民到美國的朋友，他爸爸一個人住在台灣，前陣子疫情期間中風了，他就很緊張打電話給我，希望我能夠幫忙，可是疫情期間我們也沒有辦法進去，後來他們就透過一些資源，找到了一個短期看護，後來發生了一些問題，出院前我就跟他們講說，去找出院團隊幫你媒合長照服務，但是爸爸還是希望能夠回到家裡住，所以他們直接把醫院的看護帶回家，結果開始有很多問題，那個短期看護不確定有沒有透過仲介公司，且出了院之後，醫院跟這個看護公司如何把關及考核，這都是有時候朋友在問我長照議題時，都會提醒他們說，有很多東西是要我們自己留意跟注意的。

回到剛剛顧問的問題，我們如何去建構長照服務的品質？第一個就是，我們是教會醫院，今天如果願意到我們聖母醫院或醫院體系工作的，一定會有一點點的使命，或者是信仰跟價值，所以怎麼樣去創造他對於一個機構的認同，然後他覺得做這件事情有工作價值，是很重要的事情。我們長照部的夥伴們都蠻年輕的，約 30 歲出頭，很多都是在地人，有未結婚的或是生了孩子要回來工作的，我覺得她們都很優秀，再來第二個是年輕，第三個是多少還是有一些工作的價值感在，再來就是資源的提供跟協助，

在這裡頭比較多的是醫事人員、護理長或社工，從醫事人員的背景轉到長照服務這裡，不論是生理層面的敏感度，還是社會的支持度，比如說社會資源哪裡找，或者是家庭支持系統的部分，還有靈性的部分，為什麼我們會有所謂的靈性關懷師？因為我們希望透過這個部分，不只是去關心我們的服務者，也要關心我們的同仁。我曾經問一位神父說：「神父，我們常說我們要服務我們的病人，我們的長照需求者，那誰來服務我們的同仁？」他跟我講了一句話就是：「犧牲。」就是犧牲、奉獻，但我覺得這個過程是我們要把每一個人當作一個人去看待，你今天希望你是怎麼被對待的，我們就應該怎麼去對待我們的夥伴，我們的服務者。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

我個人這邊補充一點，我對我們國內的長照非常的有信心，雖然起步比較晚，速度比較慢，但是體系的建構、職能的建置越來越完善，為什麼這樣說呢？我將我所知道的提供給大家，關於照顧服務員的部分，他到底有沒有品質？有沒有像醫療專業人員一樣有固定體制的機制？有沒有固定可以檢視他的專業品質的部分？其實照顧服務員每年都要固定接受相關的教育訓練，透過回訓去了解她們的專業技能是否有維持。

回過頭來，如果長照是一個志業也是一個事業，長照服務人員本身就是一個勞動的市場，在勞動服務的過程中，一定要去了解，像家屬的部分會有喘息服務，那長照服務人員是否也有這樣的服務？如果服務我們長者的照顧服務員本身，他如果有一些不開心、不快樂，或者是在職場上有一些苦水，甚至有一些職業災害或職業傷害時，我們又怎麼能夠去期盼他會對我們家人好呢？怎麼能夠去期盼我們的長照體系環境是值得良好的一個狀態？

在國內，從今年七月開始，在勞工健康服務這一塊，他有把心理健康的部分納進去，照顧服務人員也是這個計畫裡面被重視

的一塊，畢竟照顧服務人力受訓的人很多，但是留在職場上的人，替換率也很高，所以這部分就是簡單的回應。

雖然國內可能會碰到剛剛大哥所提到的狀況，在防疫期間看到像是地獄的景象，但是政府的腳步已經慢慢跟上，在長照的體系裡，不能只看到資源的使用者，還要看到資源服務者本身的需求跟品質的鑒核，那麼地方主管單位怎麼樣去做品質的控管？最後我們把時間留給所長。

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

簡單的一句話就是，在醫院端的部分，醫院這邊會有一些管控，如果對於醫院某些照顧服務的部分有疑慮，事實上是可以跟護理站反應，護理站就會反應給合作業者，對於照顧服務員的品質考核，剛剛兩位已經講了很多，我就不再補充，以台灣目前台籍的照顧服務員來講，在我們的體系之下，我們有一定的罰鍰機制，他的服務到底是好還是不好，這個機制我們會將它列入，以及未來他在這個機構是不是應該被國家、政府來退場，以上是補充的部分。

我們明年會承接中央的一個計劃，大家可以看一下這張圖，這個計劃就是我們會慢慢變老，等到我們變老的時候，我們住進去的機構有這些？我們的同仁說志工也是生活的一種選擇。今天我們要來募集志工，這個計畫就是有人到機構裡面給予長輩溫暖，協助那些住在機構裡面，但沒有親屬的長輩，協助他們在生活上面的困擾。機構雖然有照顧服務員、社工，但是在工作、人力上面還是有所不足，有一些沒有親屬的長輩，我們期待有人去跟他問好，然後了解他有什麼樣的需求，有時候他不敢講，我們希望有一個人可以作為媒介，幫他去跟機構做溝通，包括他覺得牙齒有時候咬不動，期待有人可以幫他傳達這樣的訊息，我們期盼招募這樣的志工。

希望今天在座的各位都可以成為我們的倡導關懷員，這是我們的QR code，如果各位有意願的話，幫我們掃描一下這個QR code，大家可以直接在上面申請，我們的同仁會很快的跟你們聯繫，感謝大家。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

透過今天的論壇，可以啟發我們對未來的老化之路，可以提前做一些準備，我也看到各位夥伴們對於這個議題非常的關心，長照的課題是又深又廣，不單純只有資源的使用者，還有資源服務者的一個環境，可能會有非常多的腦力激盪，如果到時候還是有一些相關的課題想要詢問，歡迎大家跟我們的公部門詢問。這大概是我們今天論壇的一個總結，我們把時間交還給校長。

結語 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

在場的各位朋友們，謝謝你們參與這樣的討論到現在，剛剛有好多的朋友們提出了許多的個案，無論是家裡的事情或是看到的事情，突然就覺得心情沉重了起來，在這裡頭，好像錢不能被相信，孩子也不能被相信，甚至不管是本國籍還是外籍的看護也不能夠被相信，我不曉得做為一個人，到了最後的年紀，當他失能、失智，需要別人的幫助時，他可以相信什麼人？假設我們的台灣社會發展成這樣的一個什麼都沒辦法相信的時候，那這個台灣社會是不是就成為了人間的煉獄？我覺得很可怕。

我剛剛聽到嘉年提到，我們在長照這一塊的發展，雖然沒那麼早，但是我們很努力地在追，他很看好我們社會在長照的這個發展中是充滿了希望的，這兩個觀察幫我們翻轉了剛剛提到的沉重感，但是我就在想，當年台灣連長照這個名字都還沒有時候，我們的長輩們，以及長輩的長輩們，他們是怎麼在台灣的這個社會裡頭熬過來的？他們所相信的，可以依靠的力量，是在哪裡？

我覺得我們的社會、我們的台灣一定有那樣支持的力量，所以我是覺得假設我們對生活、對社會沒有抱有什麼希望的話，我們會生活的非常痛苦，像是在人間的煉獄般，非常的無助。

不過還是很高興，我們的社會在發展的過程中，當它發展出一定的規模時，它會將大家努力而來的成果，投注在社會裡面最弱的那一群人的身上，希望那一群人能夠在大家共同的幫忙跟支持之下，哪怕是他人生的最後一個段落，依然有尊嚴，我覺得那是一個有感覺、有溫度的文明社會，而不是什麼都用錢，把錢當作真理的冷漠社會。（學員：今天是一個沉重的晚上。）對！但是這件事情需要我們去關心，因為我們看到的這個問題是在我們的社會與日常生活裡頭，甚至可能在我們家裡頭就會碰到，可是平常我們都沒有去討論它。

我在這個學校工作將近 20 年，我跟大家分享我所碰到的一些案例，我舉 2 個案例，讓我印象很深刻的是一位 89 歲的郭姓同學，他到我們學校來上課，他兒子最後跟我講說，他爸爸離開的那一天跟他講說：「我有點疲勞，我想先睡個覺，然後我要帶著今天的書包到社區大學上課。」他就跟他的兒子這樣講，結果那一天，他在自己的家裡，自己的床上，在他最熟悉的地方，很安詳的離去。另外一個案例是一位 90 多歲的林姓大哥，他都是騎腳踏車來我們學校上課，有一天，他下課回到家之後，就如同日常一般的生活這樣，結果隔天一早，他的兒子就發現爸爸在他的床上離開了。

這 2 個案例是他們的兒子來學校跟我講的，悲傷當中帶著點對他們的祝福，在人生的過程當中，他們有生、有老、有死，但是病痛對他們來講是很少的，他們要離開他們的親人之前，要離開我們的同學之前，他們是幸福的，在他們很熟悉的床上，一個是上完課很愉悅地離開；一個是要來上課之前，很平靜地離開。在這個學校裡頭，有好多人是健康的，請大家要珍惜現在平實

的幸福，到學校來有很多的社會參與或社會支持，假設有一天，我們需要別人的支持或幫忙時，那個支持或幫忙的時間會縮得比別人更短。

假設大家認同這樣的想法、認同這樣的概念，歡迎大家不只自己來，也帶你的朋友、你的親戚們，一起來社區大學上課，這是一個很有活力且很好的地方，可以讓你保持心情愉快和增加知識，可以讓我們更健康的參與我們的社會，然後盡量減少我們未來需要被幫助的時間跟痛苦。

今天的題目雖然有一點沉重，不過確實是很重要，也期待大家一起，不只是關心我們的家人，也關心我們自己，謝謝大家的參與，我們明天在這裡繼續討論這樣的議題。



第三場（宜蘭社區大學）

議 題：長照新思維－展齡活化實際範例

日 期：111年11月2日（三）

地 點：復興國中德馨樓4樓視聽中心

主 持 人：楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

與 談 人：呂協翰（古稀創意總監）

楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

文字整理：陳毓

長照新思維－展齡活化實際 範例

前言 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

我先講一下「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思」，這個標題是我們刻意下得聳動一點，台灣不是一定躺那麼久，這個是統計的值，統計我們的健康狀況，像是失智、失能，以及需要協助的人。在北歐，特別是丹麥，這個統計值是躺 2 週，但實際上也沒有那麼短，那是他們國家很勇敢的政策，把這個設定為他們國家、社會追求人民在終老之前的時間，就是躺床的需要縮短至 2 週之內，不能夠獨立自主去營運，則由制度來幫忙這樣的政策跟目標。我們設定比較聳動的標題，是希望在台灣發展長照的過程裡，能夠吸引大家注意的眼光，進而共同來關心。也因為我們學校學員的年齡層，比接受國民教育或大學教育的學生，年紀較年長一些，在前 2 場論壇裡頭，不乏我們自己的學員講述他們本身的經驗，或者是他們家裡面的經驗，那種長期照顧的壓力跟辛苦，確實對家裡或照顧者來講，都是莫大的沉重與壓力。

從台灣人口老化和少子化的狀況來看，我們可以預測台灣長照的社會壓力一定會越來越沉重，既然未來的壓力會越來越沉重，那就不能單靠單一的家庭來承受，現在有好多的家庭只生一個小孩，或是沒有生小孩，這是非常普遍的一個狀況，可以預見我們未來的年輕世代，他們要承擔上個世代的健康照顧問題。坦白講那是很難支撐的，在這樣的一個狀況之下，勢必需要我們個人、家庭，以及整個社會、國家共同來面對這個問題，這就是我們這學期公民素養週的精神。

我們拜託有這方面專業的朋友們來幫我們做討論，並且設計

這學期公民素養週的主題，昨天討論的主題是針對失能、失智這方面的照顧資源，內容比較沉重，今天的主題是「長照新思維－展齡活化實際範例」，長期照護的資源可以用不到是最好的，能夠減用也很好，不見得每一個人都會用到，我們知道大家都會老、都會離開地球，如何讓我們在離開的過程裡更健康呢？健康的時間越長，受病痛所苦的時間就越短，希望大家在那段時間裡，可以保有身為一個人的尊嚴。

我發覺我們學校的朋友的身體健康狀況，相較於整個社會來說，是幸福的人，學校也希望學員的健康狀況可以繼續保持下去。社區大學是一個好的展齡、提高生活品質的地方，來社區大學讀書，有朋友相伴，也可以學習新的知識，對於延長生命、維持健康，都是很好的方式。

今天的主持人是宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人楊仲璜老師，接下來把時間交給楊老師，請楊老師來幫我們介紹今天與談的嘉賓，謝謝大家。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

各位講師、學員，還有來賓，大家晚安！今天是下雨天，我們還有這麼多人來這裡聽我們的題目，真的很開心，我照例把我們這個活動的重點、觀念講一下。

我們每個學期會舉辦一次公民素養週，是為了提升公民素養，公民素養就是要關心公共事務，長照是公共事務，甚至到現在已經叫做國安問題，因為被養的人比養的人更多，這個以後會面臨到很大的問題，所以長照這個名稱，我曾經在臉書上提出討論，我說長照是長期照顧，這個在概念上就已經預期要照顧很久了。我們公民素養週的主標題，北歐是躺 2 週，那不是長照，我們的 7 年是長照。所以我再提出一個概念就是「長青長春」，我們用「長青長春」來換長照。在這個觀念被驗證之前，我們的長照會繼續

維持一段時間，如果我們現在持續進步縮短時程，以 2 週為目標，看幾年內透過什麼方法能推廣並達到這個目標，但無論如何，都得先從觀念上去實踐，讓自己有那種意念。

來社區大學讀書就會「長青長春」，很多人沒來社區大學的時候，感覺生命很單調，來社區大學之後就活起來了。有很多參加種菜、種田課程的人，原來有憂鬱症，種植久了，憂鬱症就自然好了，也有常常生病的人來社區大學上課，上了 1~2 年的課程後，病就好了，現在已經上了 20 幾年的課程。可見「長青長春」符合我最近幾年在公民素養週裡面講到的一個觀念，叫做「好命」，什麼叫做「好命」？我們以前講的好命是指那種被服務的心態，就是我翹腳在那邊就有人替我服務，要吃什麼就有人幫我拿來，要錢就有人幫我送來，要去哪裡馬上有人載我去。我這幾年講的「好命」，是指讓自己的生命性能好，才叫做「好命」，這有兩個方面，一個是身體的生命性能，一個是心理的生命性能，你在觀念上要維持「長青長春」的觀念，在知識上你也要不斷的學習，要讓新的知識不斷的進來，並且在身體上要有適當的勞動，不能說到一個年紀就不愛勞動。我已經領了好幾年的敬老卡（老人證），我今天還能來這裡主持，表示我還是「長青長春」。

如果我們能夠維持不斷的學習、工作、服務，當然也不能過勞，透過這樣維持自己的生命性能好，這樣我們讓別人照顧的時間，或許就可以縮短。當然這只是平均值，有的人可能比 7 年還要長，有的人可能幾天而已，所以這個因人而異，但是這個平均值是有意義的，表示台灣有很多人需要被服務，被服務的人也很辛苦，無論是要吃東西、洗澡，還是做什麼事情，都很不方便。國家也很辛苦，要花很多資源來做長期照顧，當國家花很多的經費來做長期照顧時，相對的其他的經費就會被縮減，就像最近有人在講說國防預算那麼多，醫療設備當然就沒錢，可是這是資源分配的問題，如果我們國防經費不編列那麼多，就要跟我們的經

濟來拔河，這也是兩難，如果我們的醫療設備、醫療品質不好，可能也無法維護好老人和國人的健康，所以我們盡量在各領域裡面，節儉的運用經費，這樣才能更好的發揮綜效。

我相信各位到社區大學就是「好命」的開始，就是「長青長春」的開始，我希望把這個觀念，一傳十、十傳百，號召更多人來社區大學上課。來社區大學上課不只是來學習，我剛剛講的「公共性」是第一個宗旨，第二個宗旨叫做「知識解放」，如果你有創意或是你的知識跟其他學員不同，都可以提出來，可能你來社區大學學的是寫毛筆，但你是醫生，你因為一個階段想要來學習寫毛筆，結果在這個課程裡面，你可以教老師、學員健康保健的知識，讓這個班對於醫學知識有所增加，或是你是學法律的，來學習拉胡琴，結果讓這個班對於法律也有所認識。我們社區大學臥虎藏龍，據我所知，有很多知識豐富的前輩都來社區大學交流學習，所以不是只有學習，你有能力、專長也一樣可以貢獻出來。在社區大學裡面，有很多學員從擔任班代，然後當到講師，之後再回來當學員，這裡不是只有學而已，你有創見、知識都可以貢獻出來，這是我們社區大學很好的地方。

我們今天的 2 位來賓都是強棒，呂協翰總監在推廣創意、老化的領域，大家一定都聽過不老騎士，就是他們發動的，他的創意就是「老不是在那邊等別人服務，老也一樣可以繼續去做什麼」，老了一樣可以好命。第 2 位與談人是楊志彬秘書長，大家都見過很多次，他是社區大學全國促進會秘書長，在全國的社區大學都辦了很多的活動，包括這一次的活動也跟楊志彬秘書長有關。

我們今天的 2 位與談人各有 30 分鐘的簡報分享時間，在簡報分享的期間，各位如果有任何疑問，可以先寫下來，等到與談結束後再提問，如果提問的人很多，時間會不夠，所以提問的時間盡量縮短在 3 分鐘內，我們先收集 3 個問題，然後統一回答，回答之後若還有時間，我們會再繼續開放提問。我們今天的與談就

要開始了，大家掌聲歡迎呂協翰總監。

與談人 | 呂協翰（古稀創意總監）

先自我介紹一下，我叫阿翰，本身是音樂科系畢業的，以前也是音樂老師，跟今天主持的楊老師算是同一類，他是畫家，我是學音樂，都是屬於藝術方面。大家看到右上角「古稀創意」，這是我服務的公司，大家可以從名字看得出來，就是服務高齡相關的一個公司，以前說人生七十古來稀，現在 70 歲很普通，因為台灣的平均年齡已經來到 81 點多歲，所以我們現在來談人生七十才開始，不是開始玩樂、開始好命，剛剛前面校長提到長照的狀態，台灣目前平均健康年齡大概是在 73 歲左右，也就是說 70 歲開始進入老化衰退，可能會有慢性病的發生，這個都是自然的，每一個人都會遇到，我們今天在這裡跟大家分享的就是到底我們可以有什麼作為，除了健康促進這件事情之外，有沒有其他的方式可以幫助大家維持一個好的健康？除了身體的，還有心理層面上面，所以剛剛楊老師講，不要都不動，我們要找一些事情來做，那找什麼樣的事情來做？找可以讓你很開心、能持續的，就像剛剛提的長青樂活的概念。

以往我們在談人口結構的時候，比較喜歡跟大家說現在高齡人口比例有多少，這張圖要給大家看的也是，但這是針對 60 歲以上的人口，中間這個欄位是 2017 年的時候，日本在 2017 年，在全世界 60 歲以上的人口占比達到世界第一，33.4% 的是 60 歲以上，那我們快轉到 2050 年，最右邊這個是 2050 年，今年是 2022 年，大家的年齡都是秘密放在心裡就好，麻煩現在自己加一下 28，到那時候，某些人還在人世，某些人可能已經不在了，你記得 28 年後就是 2050 年，所以在 2050 年的時候，台灣已經進入到全世界排名的第六名，那時占 60 歲以上的人口會占 41.3%，而這 41.3% 的人口可以決定什麼？例如我們說的選總統，如果你有

40%的得票數，就可以決定總統是誰，這 40%的人穿什麼衣服在社會就會是一種流行，產業跟消費的習慣，通通都會改變。

右上角是目前的人口中位數，我們來看一下 2020 年的台灣人口中位數，台灣全部的人最中間平均下來之後，現在最中間我們的人口平均年齡在 42.8 歲，這是一個進入中年的年齡，所以台灣整體的人口年齡並不年輕。如果你今天開一個職缺，有很多遞履歷來的人都不是 20 幾歲，有 30 幾歲、有 40 幾歲，都很正常，因為這些人現在是占大多數，站在中間的位置上，這關係到剛剛校長跟楊老師所講的，長照是我們這個國家的政策議題，可是為什麼我們沒辦法轉換成保險制度來推動？42.8 歲的人口中位數，在推動長照保險的時候會變成什麼狀況？年輕的人會覺得自己現在繳的錢都在養老的人，有一種社會不公平的感覺，所以這個數字也會影響到我們在談的社會政策的推動，這都是目前的現況。

第二張要跟大家分享的是，7 年跟躺 2 週的事情，109 年平均是 81.3 歲，女性跟男性相比，女性活得比較久，今天看到很多男性，抱歉！你們比較短命一點，差 3 歲左右，女性稍微可以活久一點。平均餘命的健康，這邊的平均餘命是 73.28 歲，剛剛我們前面談到的躺 7 年的數字，就是 81.3 歲去減掉 73.28 歲，所謂台灣人口健康平均餘命，實際上高過於 7 年，大概將近 9 年左右的時間，但這 9 年的時間，我們來談從健康、亞健康到進入長照的狀況，他不見得一定是臥床，所以我們台灣目前的健康餘命大概是 9 年左右。在全世界當中，9 年也不算太長，中間而已，德國的不健康平均餘命有 13 年，中國大陸的不健康平均餘命就沒那麼長，因為還沒有治療就走了，所以健康平均餘命就代表當地的醫療技術與品質，能夠維持他活著的狀況，如果不健康平均餘命可以縮短，當然是最好的事情。

這張圖表為什麼特別在今天帶給大家？為什麼要提 72 歲以上的人口？因為平均健康餘命在 73.28 歲，代表 72 歲以後開始要

面臨剛剛提到需要被照顧的這件事情，有可能 1 天只有 1 個小時需要被照顧，也有可能需要半天，或是 24 小時都需要照顧。72 歲以上開始會陸續出來，所以我們來看 72 歲以上的人口預估，從民國 89 年到今年 111 年，我們經歷 20 個年頭才長出 100 萬的 72 歲以上的長者，從今年度開始到 118 年，7 年的時間就要再長出 100 萬，再 7 年又長出 100 萬，民國 125 年的時候，我們會長出 200 萬的 72 歲以上的人口，72 歲以上的人口總額跟今年度 111 年的照顧服務人力，目前在交叉點，從明年開始，72 歲以上的人口就超過了照顧服務人力的部分，代表未來照顧服務人力跟不上 72 歲以上的人口，所以家庭照顧的這個議題會越來越重要，有些企業單位已經在思考，我們員工很多，我們開一間幼稚園在企業裡面，接下來如果他們希望員工繼續留下來工作的話，他們就要考慮要不要開個日托在他們的企業裡面，所以這些議題都會跟著少子化、高齡化一直持續不斷的去發展。

少子化跟高齡化是同步進行的，大家應該把這兩件事情連結在一起，因為人口比例的問題，就是少子化會影響，生的少才會變成老的多，今年生肖年屬虎，虎年是每 12 年裡面生育率最少的，已經連續前面 24 年都是這個情況，所以今年我們有預期生育率會更少，更少就會加速高齡化，所以各位回去也鼓勵一下多生，雖然現在多生來不及，但是沒關係，有生就有希望。

台灣在前 2 年通過了「高齡跟中高齡就業促進法」，我們中高齡是 45 歲，各位不要覺得很訝異，教育部推動樂齡學習中心服務的對象，樂齡是 55 歲，我們談法定是 65 歲，勞動部底下有個「銀髮人才資源中心」，他服務的銀髮人才是 55 歲，為什麼是設 55 歲？平均退休年齡是 60 歲，代表我們會聯想到好命的生活，退休就是好命，所以 60 歲就退休，如果你是軍公教，你會更早，教師平均大概就是 50 幾，這裡很重要的一件事情，你如果 60 歲退休，到平均餘命年齡 81 點多歲，還有 20 年要活。平常跟學生在分享

的時候，大家最喜歡暑假，因為可以放假 2 個月很開心，你知道你退休開始就是放暑假嗎？放 20 年的暑假，嚇死人了！你過 2 個月就不知道要做什麼。所以我們今天來跟大家講，你要多做點事情，像今天大家來參加社區大學，這是一個很好的安排，持續保持學習的狀態。

這個是我們目前針對不同年齡層所做的一些規劃，65 歲以上不是一個群體，今天在座的各位有蠻多看起來是 65 歲以上的人，你們不會都是同一個班級的人。以前我在弘道基金會的時候，面對比較多的大概都是平均 79 歲的老人家，這裡面跨距大概從 65 歲到 102 歲都有，當 65 歲的人跟 100 歲的人碰在一起時，這怎麼可能是同輩，都生的出來了。

所以基本上來說，我們大概做了一些切面，55~64 歲我們稱為學齡前，當你還沒有正式拿到那張剛剛楊老師講的敬老卡，你就是屬於還沒有入學的狀態，所以是學齡前。大概是從 64~74 歲開始進入這個議題，這是不同階的 10 年，因為這 10 年你的保險大概都繳完了，小孩子都長大了，你開始有各項資源可以運用，是有錢、有閒的時候，要趕快把自己想要做的事情做好。75~85 歲這一段，剛剛我們有講到，平均餘命是 73 點多歲，開始會進入到一些身體正常衰老的歷程，所以在這個過程裡面，要開始調整自己的生活，生活要跟身體能夠協調，所以需要養生，要思考你的步調如何達到一個舒服的狀態。85 歲以上已經是高於平均年齡，這時我們可以來談一些生命回顧的事情，甚至談一些身後事跟畢業典禮有關的事情。

近年來我們發現高齡者越來越想要談這件事情，但是子女不想談，一談就要討論財產的事情，但這件事情我覺得是很好的，大家開始去思考你要什麼？很多人是覺得我告別式可以在生前先辦，因為你辦在之後我只有一張照片，沒有參與到，所以可不可以先辦？我先見完了，後面的告別式大家就不要這麼麻煩，我

就簡單提到這裡。現在有很多人的想法都不一樣，甚至是骨灰的處理，各式各樣的方法都有，像你看電視、看新聞，看到有人坐船出去把骨灰撒在海裡面，各位這是違法的，這樣會被警察抓，而且你有沒有想過，當你撒出去時，風如果吹過來你就知道了。海葬有海葬的方式，是有規定怎麼樣的流程跟包裝，樹葬也不是隨便選一棵樹，挖開來丟進去就好，都有一些相關的法規，這就是大家越來越去注重身後事的一些想法。

我們有一些重要的資訊要給大家，第一個是 2025 年的時候，有 20% 的老齡化人口會出現，所以我們台灣開始進入下一個社會階段，工作年齡人口每 1 年會少 18 萬人，這很重要，因為有人工作才有人繳稅，剛剛講到長照預算的部分，今年已經規劃 600 多億的預算，這對國家財政來說已經是非常大的負擔，所以當工作人口越來越少的時候，就會影響到社福政策的資源。最後是預防照顧 83% VS 長期照顧 17%，這是剛剛校長提到的，現在台灣 65 歲以上的長者，健康、亞健康可以自主獨立生活的有 83%，真正進入長照階段服務的只有 17%，而這 17% 就已經規劃 600 多億元，所以你要知道，你的健康是很值錢的，你越健康，對國家、對社會、對未來都是很好的一件事情，所以要盡量保持在 83%，甚至更多，這樣我們高齡化的社會就會越來越好。

這是要分享給大家的內容，你需要準備的三件事：自由、自信、自覺。自由指的是健康自由，你要有健康的身體才會有自由；然後要有很好的自信，心態要很好，在面對高齡的這件事情時，不是說老這件事情有多負面，而是你要怎麼樣去調適、去面對；自覺的部分很重要，這是我今天要特別花時間講的部分，自覺是你自己要去選擇自己要過的生活。我們常常會有減肥的想法，當減肥的想法出來之後，他不一定會做，隔天、後天可能壓力很大，來喝個甜的、來吃個雞排，所以自覺這件事情，通常在人進到醫療院所，醫生跟你講說這個可以怎樣時，你才會去改變自己。所

以我們在談健康數據，談到自覺的這件事情時，就是你自己要能夠下定決心去選擇你要過的生活，所以自覺在這個裡面占了很重要的地位。

剛剛前面有提到，持續學習跟持續保持人生的精彩，很多人退休之後喜歡在家裡面看電視，看電視是很好的，我也喜歡看電視，可是你要記得一件事情，電視的節目會播完，不然就是重播，可是你的人生是持續往前邁進的，所以不要讓你的老後生活是每天重播的狀態，那個不好看。

以健康為促進的概念，我們做身體（健康促進）、心理（自我肯定、重心再造）、社會（活躍社區、社會參與）三個不同的分配與規劃。

以下跟大家分享幾個案例，第一個案例，大家可以看到上面有 5 位男性，為什麼特別拿這 5 位男性來分享？因為我們在照護的這個活動裡面，男女比例的問題，常常是我們很頭痛的事情，女性大概都有來，大概占九成左右，男性只有一成，所以我今天看到有很多的男性在現場，深感欣慰，大家幫自己拍個手，非常棒！為什麼會有這個問題？大部分的男性在職場上取得非常高的成就感，所以當他退休在家時，他的社交狀況就會比較中斷，但女性不一樣，女性大部分在家裡面，在地化的連結比較高，所以通常在地辦一些相關的活動，女性的參與率就變得很高，加上家裡面需要她照顧的比例變低了，所以會變得更常跑出來。我們在社區裡面會看到，男性長輩的參與率不是很好，大家知道五月天嗎？五月天有一支MV叫做「動物派對」，裡面就是寫這 5 個人老的時候，當時我看到這個MV的時候，就覺得太棒了，所以我們要找 5 個老人，真正的五個老人來扮演五月天，這五個人就被我抓出來當成是五月天的老年版，這一團叫做「My Day」，Mayday 是五月天，把 May 的 a 拿掉，就變成「My Day（我的天）」，不是說唉呦那麼老，我的天，不是，是因為這些人，他們的子女都已

經出去了，所以他們都為自己而活，所以叫「我的天」。這 5 個人被選出來之後，我們就幫忙準備衣服，然後打電話去談版權，接著我們找了職能治療師來規劃他們這個 MV 要跳的動作，一邊可以復健、復能，一邊又可以當成 MV 的動作，之後就拍了 MV，幫他們辦出道，現在看到的這個是出道記者會的畫面。這 5 個人原本在社區是屬於弱勢，我們說的弱勢是人數上的弱勢，剛剛我們有提到男性的出席率比較低，這 5 個人開完記者會後，我們就把他們送出去表演，有錢可以賺，這 5 個人出去跳 1 首 4 分鐘的歌，也只會跳那首歌，表演完後有 2 萬元，他們出道的那一年，我們幫他們接了 22 場，所以總共有 44 萬元，這 5 位回到社區就不是弱勢了，他走路會有風吹過來，人家說男人只剩一張嘴，我們是很有功能性的，所以幫他們出道走出來，這是我們銀髮經紀實際的第一個案例。

接著我就想說，現在是我跟大家分享，有沒有可能是 80 幾歲的阿嬤在這邊分享？那樣是不是更好？所以我們就找了 5 位全台灣每個中心最厲害的長輩，訓練她們成為可以跟大家分享的講師，包括幫她們做簡報，為什麼要幫她們做簡報？做簡報的功能是給她們看的，在 65 歲以上的訓練過程中，常常在外面分享的時候，一不小心就會分享到一些家務事，我在底下聽了三條線，汗都流下來了，所以我後來用簡報的方式，提醒她們要講什麼，有時候這一段講太久了，換成下一張簡報，他們才知道講超過時間了，所以這是可以被訓練起來的。

下面的這 5 位是第三屆，你們的方向最左邊的那位是退休的國文老師，是在故宮服務 20 年的志工，要每一科都考過才可以做導覽解說員，總共有 7 科，她是年紀最高的，也是故宮唯一全科考過的。最右邊數來倒數第 2 位，手上拿著杯子的這位阿嬤，她本身已經當阿祖了，她們家圍爐吃飯一定要在外面，因為他們家每次過年都有 50 多個人一起吃飯，家裡塞不下，她的曾孫超過了

15 個，重點來了，她都知道這些曾孫是誰生的？叫什麼名字？這個是很難的，你要從兒子到孫子再到曾孫，你都要記得，還要叫得出名字，這是很困難的。她只有國小畢業而已，她在農會家政班學習，只學了 1 年的時間，後來參加錦標賽，得到世界錦標賽的第九名，我帶她去外面示範演講的時候，都會直接開放底下的學生直接上台準備，基本上她一定會很熟，因為她去過，她示範的時候都會問說：「我是要快的還是要密的？」因為比賽的時候，那個手一離開，秒數就開始跳了，所以她要問清楚，示範的時候要不要像比賽那樣子。

最右邊那個穿紅色衣服的阿嬤，今年應該是 103 歲了，她來當講師的年紀是 101 歲或 100 歲的時候，她 80 歲的時候被醫生說有失智症的前兆，希望她在家裡面打麻將，讓腦袋活化一點，她發現打麻將有線上版，就報名電腦班，電腦班報了之後她去上課，上課的時候老師嚇死了，他點名的時候發現有一位 80 歲的阿嬤坐在後面，老師想說是不是走錯教室，她說沒有，就是我本人。你想想看 80 歲距離現在是 20 年前，那個時候上網還要撥接，電腦在 586 的時候她去學電腦，她跟老師說，她每次出去玩的時候都會拍照，像今天如果我幫大家拍張照，我就不會出現在這張照片裡面，所以我覺得很麻煩，有沒有一個軟體是可以把人剪下來再貼上去的？老師說有，那個叫做 photoshop，她就去學這個軟體，之後社區只要出去，有自強活動的時候，她就幫大家拍照，然後留一個位子給自己，拍完照片之後，自己再去站在這個位置，然後再拍一張，回去後再把自己剪下來貼進去，最後再寄給大家。她現在會 P 圖、會剪影片、會上字幕，最近這幾年她開始使用 Line，大家有用 Line 嗎？我跟大家分享一下，不要輕易的跟 90 歲以上的長者用 Line，因為那個年代的人，在通訊的過程裡面，很習慣用書信往來，所以用 Line 的時候不會跟各位一樣，用你一句我一句的方式交流，我每次發一句給她，大概要等 20 分鐘，她就會回

我一個 500 字的內容，所以後來我都直接打電話給她比較快。

這是在台北，我們把紅樓租下來，把它變成一個 Bar，這是一個 Show，那時候我們邀請陳時中來參加，左邊是我們的巴菲特，是酒保盛竹如，盛大哥最喜歡講哪句話？就是「讓我們繼續看下去」，所以我們 8 位講者輪流上台時，中間的部分都讓他做介紹，他介紹完都會說：「讓我們繼續看下去」，然後就接下一個，每一位講完後，在中間唱歌的是民歌時期的歌手李明德，等他唱完後再接回盛大哥，這時台下的觀眾就一邊吃東西，一邊看這個 Show，像 Ted 一樣，每個人有 18 分鐘可以演講。

後來開創了「一杯師傅」的這個概念，介紹一下，這是我們思考高齡人力運用所開的一個專案案例，很多人退休之後，身體和腦袋的狀況都還很好，我們思考的是退休人力可不可以再變成另外一種新的職務的設計，為什麼談這件事情？跟健康有關係，台灣失智症的好發年齡是從 75 歲的時候開始，人數會開始往上攀升，據研究調查指出，如果你每延後退休 1 年，你罹患失智症的機會就會往後延，如果平均餘命是 81 歲的話，最好是延到 80 歲，失智症是不是一罹患後就立刻失智？不是，它是腦部慢慢的病變。今年 9 月 8 日大家都在哀悼，因為英國女皇走了，她走的時間是不是很短，她沒有什麼被長照的機會，好像是前一天晚上還好好的，然後隔天就走了。善終是一件很重要的事情，代表你有健康的狀態，才有辦法獲得這樣好的機會，所以我們古稀開辦的時候，就希望用一種類職場的方式去推動健康促進的想法。

「職人淬」的「職人」講的是什麼？指的是過去在職場上有經驗，「淬」這個字，我們泡茶或泡咖啡都是用高溫去淬取，所以有茶、有咖啡，還有淬取他們自己的生命經驗，所以叫做「職人淬」，現在台北有 4 間咖啡廳有這樣的服務。我們是直接上人力銀行開職缺，有人問說現在又不能寫規定幾歲可以投遞，你怎麼有辦法找到對的人？我說我們在上面寫希望年資在 25 年以上，所

以來到我們咖啡廳的人都是 50 歲起跳，短短 5 天我們收到了 80 封履歷，就趕快把職缺關掉，最後我們錄取了 12 位，他們就像照片這樣，要上知識管理的課程，也要上手沖咖啡的內容，最後要經過考試才可以站上咖啡師的位置。這是第一屆的 12 位，我們現在已經招到第四屆。這 12 位裡面有從太平洋證券退休的總經理，在疫情這 2 年，他的詢問度很高，大家都來問股票怎麼買？基金怎麼做？裡面也有科技廠的 HR，也有會計師事務所退休的會計師，有很多不同的職務，我們就讓每一種不同職務都在這邊發生，所以會有很多年輕人進來想要跟他們聊天，想要跟他們諮詢，也因為這樣我們就開發了真人圖書館，這個真人圖書館是什麼？就是他下班的時間點，你可以約他一對一的談話，有 50 分鐘的聊天時間，譬如說楊老師如果未來有機會，我們就可以把他建立成一本書，這就叫做真人圖書館，這本書只能限店內閱，不能帶回家，就只能在店裡面看，50 分鐘 500 元，還有 1 杯 150 元的咖啡，所以實際上我們聊天的費用只有 350 元，350 元你要請到一位家教到你們家教數學，可能都請不起，所以這個價錢是非常便宜的。

我們會把很多不同的課程結合講座、活動，這個也有辦給不同年齡層的人，例如我們七、八月有辦給阿公、阿嬤的，比方說他們想學 switch，七、八月份就可以陪孫子在家裡面玩，六月份的時候有辦過大學畢業生新鮮人的部分。現在店面的部分有新店、林口、中山、中和，每一家店都有不一樣的內容，第一家店就是我剛剛說的中高階職人退休，在新北林口店有職能治療師駐點，去到那邊你可以直接去面對你身體的健康狀況做諮詢，台北中山店的部分有跟高齡住宅對接，還有提供旅遊的相關議題，新北中和店是居家照顧服務員在那邊當咖啡師，所以如果家裡面有需要的話，都可以過去詢問。

關於「花甲說說」的部分，剛才我們有提到說故事的這件事情，不是只有說故事就好，你除了要說故事，還要帶動跳等等，

相關的活動都要進行，因為管自己家的小孩子比較難，所以先管別人家的小孩子，一次可以玩1個半小時，而且一次有20~30個，小孩子的狀態就是他需要很多的刺激，所以他在學習的過程裡面，除了要學習律動、故事的表達還要有互動遊戲，這些我們都有。這是我們去服務的狀態，我們有在幼稚園，也有在戶外的部分，小朋友會給你滿滿的成就感。我們去大學演講的時候，問說有沒有問題？大學生都沒有在理你，都在滑手機，你去幼稚園問說有沒有問題？每一個都說選我、選我，所以他們去表演完之後，成就感都很高，也很喜歡，一直不斷的想再去表演。

這是我們讓年輕的設計師跟長輩一起合作，把衣服櫃裡面不穿的或是很久都沒穿的衣服拿出來重新設計，然後再重新穿上街，我相信各位學員的衣櫃裡面或許都有這樣的問題，這就是一個跟設計師合作的專案。

另外我們有一個音樂劇的部分，我們透過音樂劇場，讓爸爸、媽媽帶小朋友進來，去認識高齡化的議題。這齣劇叫做「小紅帽的百歲趴」，小紅帽大家都聽過，她是童話故事裡面，唯一跟獨居長輩有關係的童話，她跟她的外婆獨居生活，我們在這裡面強化獨居老人。因為我們的小紅帽奶奶即將百歲，她每次被人家約出去，大部分都是去參加告別式比較多一點，所以談的是高齡社交不足、老年憂鬱的狀況。小紅襪是她的孫女，她為了幫奶奶解決這個問題，她找了很多奶奶的朋友來幫她過生日，小紅襪是啟動爺奶活力的重要角色。小派狼從名字上就知道是壞人，小山豬是他的小弟，他們是反派二人組，小派狼是大野狼的孫子，他遺傳大野狼詐騙的本領，大野狼把外婆吃掉以後，就扮成小紅帽的外婆躺在床上，所以就有這樣的東西傳承下來，代表高齡者常遇到歧視和詐騙環境。接下來我們還有其他的角色，例如睡美人奶奶，睡美人奶奶老後常常在家裡睡覺，也變得越來越健忘，有失智症初期的狀態，代表高齡認知退化和失智的危機。右邊的泰山

爺爺老當益壯，但有高血壓，他住在深山，定期領藥不方便，常常遇到斷藥危機，這部分談的是偏鄉醫療的問題。白雪公主是吃蘋果就睡著的那個，她老了之後還是很喜歡吃蘋果，但是牙齒不好，代表牙口退化與食物準備的問題。右邊的是小木偶爺爺，他屆齡退休，可是他的身體還很好，退休後失去觀眾和掌聲，變的很落寞、沮喪，我們談的是 65 歲以上，他屆齡退休，但是失去生活重心的一個樣態。把這些角色串起來之後，在劇場演給爸爸、媽媽和小朋友來看，在劇場形成另一種三代同堂的概念，台上演出的是阿公、阿嬤，台下有二、三代。

大家看到後面跳舞的那些阿公、阿嬤，就是當初首演的時候，我從彰化的社區拉 50 個 65 歲以上的阿公、阿嬤出來跳舞，後來發現帶 50 個阿公、阿嬤出來跳舞實在是太累，所以我就開了職缺，招了 10 個劇場退休的人來訓練舞者，畫面上可以看到穿綠色衣服的人，他們就是我們招募到的退休職人，他們受訓 8 個月才有辦法跳舞，你們看到的這些戲不是公益的，全部都是售票演出的情況，等於是跟專業人員一起搭配，然後成立五點半工作室。

最後這個是我們 SDGs 的幾個目標，以上分享，謝謝大家。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

非常精彩，剛剛有提到自己的生命經驗，我相信現場大部分的人，生命經驗都相當的豐富，都值得淬取，也符合生命的一種特色，叫做「用進廢退」，不能說我老了、沒用了，你有用就繼續用，只要不過勞，你生命功能的每一個部分都還是「用進廢退」，包括同學、朋友。我有一個同學每天都去運動公園拉腳筋，結果他說身高變高了，60 幾歲身高還在變高，可見「用進廢退」是真的，你要去刺激你的生命、身體、腦部，相信都有這樣的特性，我們非常感謝呂協翰總監帶給我們精彩的與談分享，接下來我們掌聲歡迎楊志彬秘書長。

與談人 | 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

大家晚安！為什麼今天會來介紹這個經驗？事實上這個部份很感謝協瀚的幫忙，讓很多朋友願意支持社區大學做一個實驗，這個實驗是什麼？這 2~3 年以來，社區大學的朋友開始意識到高齡的議題來得又快又猛，它是一個很重要的公共議題，我們要去面對這件事情，特別是我們可以去想一下，這 2~3 年以來，我在宜蘭社區大學看到一個跟我們很緊密的連結關係，宜蘭縣社區大學是 25 年，過去的 20 幾年，我們的學員是跟著我們一起變老，而且宜蘭、羅東社區大學的留校率極高，好像每一年都是七成、八成，甚至更高，也就是社區大學的成就是大家用 20 幾年的生命一起去澆灌這個花、這個樹，所以我們跟大家有很緊密的關係。而一起變老的體現，我想到庭賢曾經在一個場合跟我提到說，以前大家可以拿著胡琴到 2 樓的教室，但後來覺得越來越重，所以需要放在 1 樓的儲藏室，這樣就不用帶來帶去，教室最好也移到 1 樓，看到大家持續的變化、持續的保持學習，社區大學必須要做一些調整。

上個月有個全國社區大學發展工作坊，有一個主題談就是高齡，在那一場的某一個小組裡頭，我聽到北投社區大學教合唱的溫淑玲老師分享的一個例子，讓我覺得既溫馨、又細膩。她說她有一個高齡班的合唱團，她的學員唱歌唱得非常好，可是老人家耳力會退化，退化以後就聽不太清楚，就唱得荒腔走板，跟別人不協調，自己也很沮喪，這時候溫淑玲老師看到了她的老化現象，就建議她轉去唱卡拉 OK，為什麼？因為卡拉 OK 的麥克風的聲音比較大，耳朵就接得住，唱歌就會唱得很好。老化之後怎麼辦？可以介紹她去玩桌遊，如果你今天是在一般的機構，很可能我們跟學員的關係不會那麼的緊密，也很可能在你離開了之後，她就沒有餘力去照顧你，可是社區大學是一個大家庭，會希望不斷的調整所有的資源、課程，讓大家在每一個階段就算一直在老化，

也還是可以很自在，甚至還可以去貢獻你變老之後的智慧、人際網絡、關係等，像這樣的事情，全促會跟一些社區大學就想說，我們願意來做，而事實上我們也已經在做這些事情，也希望可以做得更好。

去年的時候有一個機會，台北市社會局丟出一個停辦的國小校區，未來在台灣各地，會有很多停辦的國小校區。台北市社會局那時候打算做台北市第一個綜合的社會福利基地，那裡面現在有非營利幼兒園、日照中心，三樓以上就做一般的銀髮服務新創，大家知道銀髮服務新創嗎？就是以年長者為主的關懷實驗，我去看的時候，看到前面有棵樹，然後整個校園是打掉的狀態，就只剩下那一棟大樓，還有旁邊的兩層樓，就是做非營利幼兒園，後面有一個很大的操場，操場旁邊又有一排樹，我那時候就浮現一些畫面，把社區大學的畫面搬到那個學校裡頭去，可能是一個很棒的空間，我們社區大學沒有日間班，但那邊很適合日間班，我們可以在那邊碰到很多的老同學，在那邊可以有很多的社團等，所以那時候就找一群朋友來討論，我們一起來設想，如果未來全國性的社區大學，願意讓大家去面對高齡的社會，且可以結合這些廢棄的、停辦的國小的空間，政府也願意支持社區大學，並且給予一個空間，那我們在高齡社會上的實驗，就可以有一個實驗班。我們大概每隔半年就會跟社區大學的朋友報告一下現在實驗的進度，現在大概 1 年左右，一開始的時候，我們也沒有這方面的專業，協瀚就提供了一個很宏觀的視野，以及很厲害的一些操作，也是他們很無私地提供給我們很多的建議，讓我們進到這個領域裡頭。

大家可以看一下，在這一年的時間裡面，我們如何在這個空間裡面引入一些社群操作的方法，然後再規劃成什麼樣子。早期的時候，大概是 4~5 個月前，那一天很特殊，各位知道嗎？就是在全促會的理監事會議裡面，這一屆是宜蘭社區大學的校長出席，

下一屆就是羅東社區大學的校長出席，因為宜蘭、羅東社區大學都很忙，他們願意來支持，我們就非常感謝，不可能2個校長會同時出席一個活動，結果第一次同時有2個校長來這邊，因為他們也意識到人口逐漸在老化，社區大學該如何去面對，他們同時對這個基地的實驗非常有興趣，所以我就覺得，恐怕這一腳真的是踩在非常正確的路上，因為這件事情讓很多人都有共鳴。

這位是我們的協同主持人陳懷萱老師，也是我們全促會的理監事，她長期在研究高齡的議題，所以今天楊仲璜老師一開口，幾乎就講完了，基本上我認為人雖然會變老，但只要像溫淑玲老師、像庭賢那樣，提供一些關照，給大家一個好的環境，仍然可以持續的發光、發熱，像協瀚那個是大發光，可是像一般人在生活裡，我們如何讓他在社區、在他的生活周遭都能夠發光、發熱？這需要整個社會，包含子女，以及從不同的角度來看待老人家，所以他的朋友、他的網絡互動模式要不一樣，自己也要有自信。但是在社區裡頭，怎麼去營造這樣的文化環境，這就需要社區在地照顧，不要離開太遠，越是熟悉的地方，他越容易發揮他的影響力，不用擔心適應性，所以在這裡讓大家建立一個共生、共榮的基地，這個共生、共榮的基地是跨代的，然後社區要有一個網絡，在這個社區網絡裡頭，老人家持續保持活力，我們的那個基地就是想要結合我們在社區大學、在社區的工作經驗，往老年人口的方向去發展，現在很多的鄰、里長也都很有心的在做這件事情，但是條件有限。

我們有的時候去聽演講，會聽到日本的案例、北歐的案例，如何將養老的場所蓋得像旅館、育樂中心一樣，讓他的孫子願意來，或讓其他的人也願意去逛，讓大家沒有都是老人家聚在一起的感覺，這種日本的經驗，如何在台灣做出那種感覺？那時候我們就想說來試著做做看，打造一個這樣的空間。社區大學的課程只是一個橋樑、一個觸媒，大家都一直在學習，不是說學得多好，

而是在那個過程當中發現，我們可以持續的交朋友、持續的散發能量，創造連結與關係，當我們有一個空間的時候，如何把那個課變得像是連結人的某種觸媒。這是訓練一群高齡的朋友來做繪本，有繪本的講者、工業區的朋友，還有一些專業的朋友跟社區的朋友。

我們要去的那個地方是一個廢棄的學校，那張照片裡面，旁邊是工業區，是以前的鐵工廠，為了這件事情我們做過調查，我們也知道社區大學都是女生比男生多，所以我們就想說，如何鼓勵那些鐵工廠的老闆走出來？因此我們在裡面設了一個木工教室，希望透過木工手作吸引這些人出來，做了1年之後發現，還是女生來做木工比較多，很奇怪，所以我們持續的在想辦法解決，可能要從宜蘭這邊找靈感，因為目前在場的是男生比較多。

這是我們做的人口結構調查，旁邊的公園、綠地、巷弄我們都有去調查，公園、綠地、巷弄的老人家不多，因為很呆版，反而是堤防外的河邊，那些地方的老人家比較多，我們一直在跟大家講，等到我們要使用的時候，要去外面打造巷弄、打造公園，這是我們的第二步，怎麼從這個據點往外拓展出去，並且看到社區的需求。

如果大家有來台北，不嫌棄的話可以來走走看看，你看到的這些照片跟空間，就是在高速公路下面，在內湖、松山、南港交界處的三不管地帶，被工業區包起來的地方，那時候很多人都不太敢來競標，怕做不起來，我們是認為已有初步讓園區活起來，不過我們當時也算錯一件事情，我們那時候想說，因為台北市的福利做得不錯，很多老人家坐車免費，他們一定會搭公車，我算了一下大概20分鐘的公車生活圈，以為那是除了在地人之外，老人家可以坐20分鐘的公車，就可以來我們這邊使用設備跟課程，後來發現不對，老人來這邊的時間遠超過20分鐘，因為那個範圍很大。我們現在還在努力，想說如何讓在地的老人家可以走出來，

所以我們下一步是要在原來廢棄的學校辦一個校友會，找阿公來講校友的故事，跟他的孫子一起，或者是校友可以一起來完成什麼事情，從這些在地的擾動開始。

這是我們第一次去的樣子，那個是以前的操場，現在已經整頓好了，以前的教室有整建過，敲掉一些舊的，然後上面再補強，但還是一個教室的樣子，我們在社區大學上課就是這樣，這不是我們心目中最好的模樣，當然還可以做得更好，當時只是想說，可以在這裡面玩一些綠色植栽，因為有很多人喜歡綠色植栽，結果不行，因為一下雨就會漏水，我們光補漏大概就補了3個月。前面3~4個月是灰色的，看起來很美，但是一個被整建的房子，就是上面漏，下面的狀況也很糟糕。2樓是日照中心，他們也跟我們一樣很慘，前期他們都進不去，因為空間不符合他們的需求，那時候還領不到使用執照，現在差不多要進去了。

我們就慢慢的去克服跟改變，大家可以看一下現階段的樣子，從3樓進來看到的是這個樣子，我們規劃了7個主題，這7個主題的想像就是，高齡長者到一個空間裡頭，這7個主題初步符合他們的需求，但是我們所有的設備都是可以讓我們的女性高齡者隨意移動，也就是N種想像，你可以去調整椅子與盆栽的位置，你要怎麼變化都可以，這7個主題裡面包含交誼廳、廚房、健身房、遊戲間、木工教室的工廠等，也有收納的地方，這裡面也包含社區大學的經驗，來的時候我們希望可以組社團，木工有木工的社團、廚房有廚房的社團，我們希望你們可以組社團，揪你的夥伴一起來，你想用那個廚房的設備，你可以自己帶材料過來，只要人夠多，3個人也OK，揪伴就是希望你可以回饋，譬如說你煮了好吃的分給別人吃，那也叫回饋，回饋的方式就是，你們揪伴使用我們的空間，而你們可以將你們做的東西分享給大家欣賞，觸動人跟人之間更多的互動，此外也開放駐點給在台北市沒有空間的年輕人或NPO，我們提供空間給他們使用，不收租金，但同

樣也要回饋，我們想盡各種辦法吸引你來用這個空間，給別人一些互動。曾經有一個大學的社團要來我們這邊拍片，不曉得是拍什麼，我就說你們要回饋，就是我們有活動的時候，他們要再來拍一次，類似這樣的回饋方案。

那些空間的設計我們都有特別的去想過，前3個月是灰色的，因為漏水，大家一邊看那個空間的條件一邊在想，最後就決定使用這個方案，就是東西要新、要小，而且要有輪子，有輪子才好搬運，對於女生而言也比較方便，而且要高，這樣才能讓掃地機器人自己在那邊掃地，然後綠化也很重要，有很多的綠色植物看起來就很舒服，後來也成功地吸引到很多綠手指，所以我們的操場就變得很生態，本來社會局不讓我們弄，但大家等了很久也沒有下文，就沒有請示長官，我們想說有機會就先弄，弄了之後也沒事，所以目前還是非法的，但還蠻有名的，基本上就是菜圃。

給大家看這些東西不是要跟大家炫耀，而是要跟大家分享這個實驗所創造出來的改變，現在協瀚的團隊要來，很謝謝協瀚團隊的幫忙，全國社區大學有好幾團要來參觀，高雄的社區大學也來過2~3次，因為高雄社會局他們也要弄一個日照加社照的空間，所以他們組團3次來看這個地方。

這裡原來是教室，這是廚房，可是這些還不是最美的，最美的是有人，有人很自在的聊天，有人在做事情。這個是健身房，現在最受歡迎的是健身課，有3個年輕人在教健身，很受歡迎，一個禮拜我們開5堂健身課，班班客滿。這是遊戲間，這個桌椅是可以組合的，可以拆開，也可以組合，現在有很多老人家在那邊做手作，我們甚至在想，以後有一面牆是展示欄，可以展示大家的作品，旁邊堆的都是大家的作品。這裡是交誼廳，一開始沒有人敢坐，但後來大家都來搶，特別是裡面有一張電動躺椅，大家都很喜欢，一待在裡面就不想動了，也不會有人覺得怎麼樣。這裡是木工教室，大家可以自由地來申請使用，我們希望管理的

門檻越低越好，只要你想來，你就可以來使用，但後來有人提出一個問題，萬一有人割傷怎麼辦？所以我們現在還在拿捏那個分寸，就是你要稍微學一下再用。這裡是收納室，前場要乾淨就要有一個收納空間。這就是我們對於空間的整體想像，我們盡量把空間打造得讓人覺得很輕鬆自在，願意在裡面留久一點，甚至還可以去發揮他的創意跟能量去改變這個空間，這是遊戲規則，這個遊戲規則盡量保持彈性，然後盡量要回饋這個的地方。

現在那邊最受歡迎的是共餐，共餐有各式各樣的方式，一種是你付費，我們請阿姨來煮，另外一種是你帶食材來，只要沒有人使用廚房，你就可以來使用，然後在看用什麼方式去回饋給別人，譬如拉幾個人來這裡吃飯，這也算是回饋的方式，後來有人說：「我可以將我做的蜂蜜醬或果醬，放一罐在這邊回饋給大家。」所以現在那邊有很多的抹醬跟果醬。這個是桌遊，桌遊很重要，剛剛有提到合唱團的例子，聽力下降以後，大家可以一起來玩桌遊，有伴來玩才是最重要的核心精神。這個是親子教育團體，他們在裡面弄了一些像是木馬的東西，社會處看到就問說：「這是提供你們做高齡的，為什麼會找小朋友來？」因為小朋友來了，年長者就會很高興啊！除此之外，支持家庭照顧者也很重要，因為照顧長者很辛苦，所以我們現在想要成立相關的社團。

前面等於是前台，這幾個月人氣慢慢的旺起來，會旺起來的原因，第一個是我們有經營社區大學的經驗，開設課程是一種手段，你們來學東西，我們鼓勵你延展出去，多留下來跟別人互動，有些則是有了空間之後，才有做事的方法，就是後台規則，有後台規則才撐得起前台。

跟大家交流一下後台規則的經驗，我們有 2 個組織在那邊共同經營，有時候有 3~4 個，不管當天全促會有多少人，我們都會一起去巡邏所有的教室，把它當作是一種儀式，空間要親切，但也要乾乾淨淨，不能有破窗效應，髒的環境會讓人看了就很煩躁，

我們還蠻注重空間的整齊度，要讓大家覺得那個空間進去很棒，否則大家會不珍惜那個空間。

然後課程的部分要跟課，不是只有老師在那邊教，我們的工作人員也要觀察老人家的變化，要找到一些方法把他拉出來，鼓勵他成立社團，讓他更上一層樓，且願意付出，很多的方式都是從跟課學來的，我們所學到的東西就是，透過密切的觀察學員，了解他們的內在轉化過程。

我們那裡有非營利幼兒園還有其他的組織，一開始這些日托跟非營利幼兒園都希望門禁森嚴，因為安全最重要，可是我們希望老人家一天到晚都可以走進來、走出去，把這邊當做是我們的家一樣，光這個門禁，到底是要關還是要開？大家的立場都不一樣。我們那邊是希望你來使用之後可以做回饋，但不是每個人都這樣想，有些人覺得最好是免費的，不喜歡回饋，有時候我看同事們在講這些事情時，我就覺得怎麼會這樣？可是這些東西都需要花時間去磨，磨出來之後就會很好玩。像是這個非營利幼兒園的爺爺、奶奶，或者是爸爸、媽媽，他們也可以同時在我們這邊使用我們的設備，這就是加乘效應，現在還在磨合當中，但真的是越來越好。

我們自己的歸納總結是，空間是最重要的重心，然後要有伴，以及社區營造，這三個策略交叉運用，這是很重要的三個因素。這些長者來我們這邊的活動力，是遠勝過 20 分鐘公車生活圈的老人家，來的人當中，男生比較少，女生比較多，高齡者還是以 65 歲以上的人居多，這大概就回應了社會局的疑慮，他們有時候覺得我們服務的對象好像是 65 歲以下的人居多，但事實上證明不會，給台北市的老人家一個比較自然的空間，的確是可以恢復相當大的活力。

最後的結論是，這些東西不是只做個樣板而已，還會持續的開拓，但我們想做的只有一個，我們想讓社區做在地照顧，只有

一個基地是不夠的，一定是那個基地跟旁邊的社區要合作，而這個東西若是想要複製，我想來想去，我最熟的還是社區大學，如果要在台灣各地方複製，一定要在社區大學的基礎上去複製。

在座的各位，你們現在都是社區大學的老學員，20年後大家會變得更老，如果社區大學有一個空間，可以讓大家在裡面一起玩耍，或是分享很多的事情，甚至不只是在社區大學，在宜蘭縣的每一個鄉鎮都有一個類似的空間，由社區大學的師資群來支持那樣的空間營運，對大家的老後生活是不是一種福利呢？這個留給大家來想，如果大家覺得OK，我們下一個10年就有事情做了，就是支持社區大學去拿空間，支持社區大學跟更多這樣的資源合作，去把那個空間打造得更好，對老人家更友善、更細緻，以上是我的分享，謝謝。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

非常感謝楊志彬秘書長精彩的與談，我回饋一下我聽到的內容，剛剛有講到創造一種氛圍，大家互相幫忙、分享，或是回饋，然後這個社會會變得更好，這就是我們社區大學的宗旨，大家互相關心，互相有連結，互相會分享，這個分享可以拓展成分享實體的物品，也可以分享知識或經驗，這些都是非常好的，我們可以創造很棒的社會。

《問答&交流》

問題一

我是瑜珈班的學員，我一直被長照議題所困擾，我也是家庭照顧者，我想問一個問題，剛剛簡報裡面有提到，很多70歲以上的老人都是行動不便者，且有輕微失智的情況，針對這些人，他們可以做的活動是什麼？在沒有看護的情況下，他們走不出去，

只能一直待在家裡，他們如何像簡報中提到的那些長者一樣快樂的活動？

問題二

針對長照新思維的這個題目，我們目前都著重在後端照顧老人的部分，可是老化、高齡的問題來的又快又急，目前既沒有做分流的規劃，也沒有任何的補貼，你們在做的這個房子，也只有你們在做，而這些所需要的資源、經濟跟醫療資源都相當的龐大，很有可能會被拖垮。

另外一個資源就是跳脫老人的規劃，提前教育小朋友，我們在教育單位裡面去教育年輕的一輩，從年輕就開始學會照顧自己，不要等年紀大了才需要人家照顧，年長者比較不像年輕人一樣，那麼揮霍自己的生命，像是熬夜、不健康的作息、飲食不規律等，這些不健康的行為會累積很多的慢性疾病，只是現在還年輕，所以沒什麼感覺，等到像我們這個年紀的時候，或者是還不到這樣的年紀，就需要所謂的長照服務。所以我們是否能轉換另一種思維模式，從年輕時開始教起，教導年輕人怎麼去照顧自己，防止他提早老化、提早需要長照服務，這也是一個處理方式，不曉得是否可行？

我們現在看到的問題，除了像剛剛講的，有可能會壓垮整個經濟，再來是可不可以提早教育我們的下一代，自己要懂得照顧自己，免得到年紀大的時候，需要一大票的資源去照顧他，這是 2 個問題，謝謝。

問題三

我是「太平洋戰爭的故事」的學員，同時也是復興社區的幹部，我剛剛聽到要在這裡做一個社造跟社區大學的照顧辦法，我想我們復興社區跟社區大學是很近的，是 20 分鐘內的共同圈，如

果你們要建立的話，我們社區應該是可以全力配合，謝謝。

回應 | 呂協翰（古稀創意總監）

社區大學公民週的問題總是很有深度，我盡量回應。剛剛前面有提到，健康型態對目前長照發展的情況，以及我們國家會不會來不及反應，我想跟各位補充一下，我跟大眾社會溝通時，有一件很重要的事情，在選舉激情的過程當中，大家常常會提到什麼都靠國家養，小孩給國家養、老人給國家養，倘若真的要用服務端，要用國家的資源，國家提供給你的叫做最低限度，如果你想要在長照資源端取得更好的服務，肯定會有自費介入，就需要一直花錢去做更好的東西，你一定要有這個觀念。如果你現在沒有家庭照顧者可以幫你照顧，你要怎麼辦？那你就要有錢才能去買到服務，如果要很好的服務，就需要自費。

先請教一下各位，你認為台灣是一個高福利的國家嗎？不是喔！但是人民的夢總是這樣，低賦稅、高福利，世界上沒有這種事情，這樣國家很快就會倒了，所以在這些整體的內容，你必須對未來的生活有所布局，不管是我們剛剛提到的共生社區的概念，或是未來服務資源端的介入，其實我們是在運用中央的一些資源，在進行整合的過程裡面，實際在地區發生一種整合。

剛剛志彬分享的那個單位，當初我也覺得那個計劃很困難，困難的地方是因為它包含社區和據點的經營，這不是一般社區大學的範疇裡面會有的，可是這是一個很好的開始，就像剛剛大家講的，大家會一起變老，我們都會講自己還在長大，所以那不是老，那是持續長大的狀態。

未來要怎麼樣去銜接？就像剛剛講的，社區大學、樂齡中心、長青學苑應該都有一些資源，甚至我們在據點裡面提的共餐、獨居老人服務相關的對接等，這些在地區性的整合如果做得好的話，大家是不是就可以享用到這些基礎的資源？長照端的部分就回

歸到剛剛講的，要回到自費的狀態。

在這幾年裡，家庭照顧者跟被照顧者之間，我們一直在思考的是關係的問題，如果你們之間只有照顧的關係時，相對就會僵化，就會造成家庭照顧者的心理壓力很大，所以為什麼志彬那邊有做支持團體，這是一個很好的狀態，一方面有喘息的空間，一方面有夥伴團隊的支持。到底什麼樣的活動內容是適合的？第一個我們設計很多不同的類型，譬如跟聯誼相關的部分，如何透過聯誼的治療，讓家庭照顧者跟被照顧者一起去經歷的這個狀態。

在社區大學也好，或是我們在坊間一般所看到的，都是著重在課程的設計跟學習內容的部分，但是大家都忘記一件事情，學以要致用，所以關鍵是後面你要用在哪裡，如果你學完以後，後面沒有去使用，他就會停留在前面的那個階段，當然用課程的關係可以達到另外一種目的，例如參與社交、交朋友等，這也是很大的一個部分，但是很好的成就感取得，是來自於後端的運用。

我們在台北做了一個生命歷程回顧，過去我們是做生命歷程繪本，今年我們全部採用數位化，幫每一位 65 歲以上的長者開 IG (Instagram)，開了 IG (Instagram) 之後，他開始上傳影像，開始經營他自己的 IG (Instagram)，所以發光、發熱不見得是要有怎麼樣的與談或展現，也可以是在生活裡面開始去運用這些科技對接的方式，讓他有其他社交的情況。

社團的這件事情，我非常贊同你的同感，我以前是學音樂的，我們以前有合唱團，大家都知道參加合唱團要繳錢，因為請老師來教要給錢，影印曲譜這些東西也要花錢。那時候組了一個合唱團，大家來參加就繳錢，繳錢之後發生什麼問題？我有繳錢，老師選的這首歌我不想要唱，我可不可以表達意見？因此我一直在思考要往哪個方向走，時間久了之後，大家覺得如果沒有共識就會很難經營，後來那個合唱團因為疫情的關係，我就收掉了。今年的六月我再次開團，社團開出去就標榜不用繳錢，然後大家就

會擔心老師的錢，我說老師的錢你們不用擔心，我來處理，不用繳錢還可以領錢，哪有這種社團？我跟他們說，你不用擔心，你就是來，後來就來了 5 個人，這 5 個人成軍 2 個月，上 8 次課，我就把他們服裝弄一弄，包裝好，我說各位就唱這 8 首歌而已，接著我就開始往外推了。第一場是去台北市重陽節慶祝活動，底下大概有 2,000 人；第二場是桃園的聯合成果展，底下大概也有 2,000 人，包括上禮拜，我們今年跟故宮博物院合作，直接去故宮博物院唱歌，他們這輩子都沒有去故宮表演過，大家也覺得很困難，因為那是看展的地方，今年合作之後他們有舞台，他們覺得這個怎麼可以這樣？這就是你學的，我要想辦法讓你去用。

剛剛志彬提到的資材室裡頭有木工，你做木工只是做興趣而已，但我們要想辦法轉化這些東西，把它用在對的地方，隨著持續的推動，一不小心就紅了。你知道以前有很多的婦女班嗎？她們很會裁縫，學了裁縫之後就有很多的婦女就業，大家現在要改褲子會去哪裡改？通常買褲子的地方就可以改了，家樂福本身好像也有這個服務？現在路上在做這個的很少，像是繡學號的地方也很少了，現在你去訓練這個，大家很有興趣，但是要用在哪裡？「鬼滅之刃」大家有沒有聽過？日本知名動畫在台灣的年輕人裡面很紅，但是他身上穿的衣服在台灣沒有賣，那個布買不買得到？買得到，就是格菱的布，你可以培訓這群人去做「鬼滅之刃」的衣服，像是最近萬聖節要結束了？如果做那個衣服的生意，生意不知道會好到什麼程度。所以學習技能很重要，交朋友也很重要，但是要用在哪個階段？我覺得這些對下個階段要談的，學習之後的下一步會在哪裡？以上，謝謝。

回應 | 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

剛剛後面的學員有提到一個很有意思的觀點，保健養生應該要從青少年時期開始做起，但我覺得有點困難，我媽媽應該是我

們家裡最重視保健的人，我次之，我媽會照顧我，我也會照顧我們家的小朋友，但我們家的小朋友大概覺得晚睡又沒什麼，管不動，所以在執行上是不容易的，如何讓青少年意識到長期保健的重要性？應該要在小時候打好基礎，但在現實層面上我覺得有代溝。

我們覺得社區大學的學員跟老師都有很豐富的經驗，可以將一些在地知識帶給國、高中的小朋友，但首要的問題是，代與代之間有代溝，一不小心就會用一種威權的態度去影響對方，大家自然而然就會避開，所以我後來在推動十二年國教的時候，就讓大家先意識到，對於教育或者是學習，要反求諸行，就是我們要先去掉我們的威權，這樣才有辦法跟青少年做朋友。

像我們這些中壯年跟高齡長者，因為我們更深刻的體會到健康的重要性，由我們來做導師去宣導應該是最好的，但是我們要如何說服青少年？首先我們要先去掉一些自己的威權，或許我們就可以扮演好這個角色，話說回來，我們還是要去承擔比較大的責任，因為我們更清楚的知道長期保健的重要性。

剛剛大家談到社區的部分，如果有辦法落實，真的是一件好事，可是反過來說，為什麼我們要搞這個實驗基地？當有一個空間出來了，是一個絕佳的機會，我們想要在這邊讓大家看到很多據點的案例，進而心生嚮往，然後大家就可以一起來做。據我所知，全國 88 所社區大學，台北市的南港社區大學走的蠻前面的，他也是學校裡面有一個空間，雖然不大，但是它利用那個空間跟醫院合作，醫院提供輕微失智的治療與互動交流，然後用這個資源去支持南港區的其它社區關懷據點，關懷據點都是年長者的資源，他們找在地的老師來幫忙，而這些老師需要去研習進修一些知識，社區大學跟南港的醫院可以做為後面的支持系統，南港社區大學這樣的發展，已經有 3~4 年。

桃園的新楊平社區大學有在想一件事情，新楊平剛好在都會

跟鄉村的交界地帶，他們有很多學員都有農場，所以就想到綠色照顧，但社大版的綠色照顧是指，社區大學有那麼多的老師，如果有一些老師去支援綠色農場，那老人家就可以到農場上課，因為農場的環境雖好，但也很悶，如果有很多的課程可以在農場裡頭進行，像是日照或日托，這就是社大版的日照模式，這個是新楊平社區大學正在摸索的方向。

鳳山社區大學是高雄市社會局支持的社大加日照，他們的辦公室是在一起的，如何把它們結合在一起是我所期望的，全促會跟台北的社區大學都有在嘗試，而宜蘭這邊未來也可以朝這個方向走，當大家意識到有迫切的需要時，就可以跟宜蘭縣政府或其他的單位一起合作，創造出在地的整體活化基地。

我們這個場次在討論的是，健康的老人如何持續的健康，並且保持活力，這個活力可以延緩老化，之後也可以讓其它的老人帶著他們繼續活化。而已經需要別人照顧的議題，週一和週二的論壇就有提到長照服務的系統，大家如果覺得很重要，最好是每天晚上都來聆聽，因為切入的角度都不一樣，謝謝。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

謝謝楊秘書長給我們的回應，像我們買車都會回廠做保養，銷售員都會跟你說每隔多久要做保養，我們都會乖乖的回去保養。孩子小的時候，我們就會教他要做什麼，但是講了也有可能聽不進去，這就是我們的困難處，到底要怎麼做，我們可能要再研究。

老化是漸進的，不是一下子就躺床，所以可能需要晚輩的支援或照顧，有些人可能到一個年紀就請外勞照顧，有些人只需要一點點的照顧，透過意見與交流，或許這個社會可以節省一些人力和經費，對自己來講，也可能會更長青長春。我們再開放 2 個問題，大家的問題要簡短一點。

問題四

我是「《易經》的生活智慧」班的學員，我想請教呂總監，您目前所有的點子都集中在新北市跟台北市，請問一下，你們有沒有團隊可以來宜蘭協助？以社區為單位的發展計劃。

我代表宜蘭市的東村社區提這個問題，我們東村社區設有長青食堂，週一到週五都有安排社區活動，我們的長者都非常積極參與，而我們社區的總幹事李福霞小姐，她有一個很棒的 idea，她表示只要我們能夠讓社區的長者走出家庭、走入社區，並且在社區擔任志工，或許就能夠延緩老化，同時提供長者各種身心靈方面的休憩活動，我非常認同她的點子。

我想請教呂總監，你們有沒有計畫將你們的團隊推廣到宜蘭來？並且以社區為主，協助我們成立一套像你們一樣的系統，我覺得要依賴政府去照顧我們的後半輩子是不太可能的，但我們可以藉由社區的系統來幫助我們整合自己的社區，由小的地方開始發光、發熱，進而推廣到全台灣，藉由自己的力量，統合一個良善的長照系統。

我們社區幾乎每個禮拜都會邀請醫院的營養學護理師來跟長者們上課，此外我們的志工平均年齡非常高，年紀最大的長者大約 92 歲，我算是很年輕的，所以我非常期待呂總監可以來幫我們培訓，讓我們整個社區的寬度跟深度可以更發揚光大，讓我們可以自己照顧自己的社區團隊，不曉得是否有這樣的機會？謝謝。

問題五 | 黃志豐（宜蘭社區大學「台灣鐵道輕旅行班」學員）

我是「台灣鐵道輕旅行班」的黃志豐。剛剛看到呂總監提出可以讓老人家表演的那些場所、場合，我相信有這樣 1,000~2,000 人的場合，那些老人家肯定會把畢生的力量都表現出來。

宜蘭社區大學期中的時候，都會邀請舞蹈班、古琴班、打拳

班等，在川堂那邊做一個短暫的表演，但時間只有 10~20 分鐘，我也有看到走廊上會有一些繪畫班、書法班等，將他們的作品放在櫥窗呈現，我覺得這個制度很好，所以在學期中或學期末時，我們是不是可以讓各個班級在這麼大的舞台裡面表演？或是舉辦一個成果展？不曉得未來有沒有這樣的規劃。因為我看到呂總監的做法時，我在想我們社區大學是不是也能舉辦這樣的大型活動？如果有，我想每個班的學員一定都會拚死拚活，將那些成果都展現出來，這是我的想法，謝謝。

回應 | 呂協翰（古稀創意總監）

我每到一個縣市都會被問，你們什麼時候要來這邊發展，因為我們是社會企業，所以營運也很不容易，我們公司年底的時候，沒有一分錢進到股東的口袋裡，我們全部都放回公司在做的與社會相關的公益設計跟回饋到社會裡面去，所以可能沒辦法那麼快速的做擴張。

我們今年的確有在談一個議題，跟在座的各位、志彬、校長都有關係，110 年的時候，中央的衛服部發布了新版的高齡社會白皮書，這個白皮書裡面所談到的，就是整個台灣高齡社會的內容，這是很重要的一件事情。我們在談跨部會或每個部會要做哪些內容的指引時，有一個最重要的綱領，這個綱領提出來之後，要對接各部會細則的一些相關作為。預計在 2025 年，我們剛剛有提到，下一個階段在民國 114 年，也就是接下來這幾年很重要，在跨部會會是一個整合的時代，在裡面我們怎麼樣密切的合作，所以這個跨出的第一步，比方說他自己就是社大加據點。

接下來我們來談共生社區，明年度開始，我們就會開始形塑共生社區的畫面，先跟各位說明，這是一個名詞，不要太揪結，還有各種多樣化的可能會發生，剛剛我們前面到後面所提到的，甚至包含這個禮拜素養週所提到的這些內容裡面，據點有長照 C

據點、臨托服務、居家服務、居家復能等，一般的社區據點提供全時段的共餐、基礎服務跟需要追蹤的。我們剛剛提到社區發展協會，甚至是結合鄰、里長的這些基本社區服務型態，到擴增到我們有樂齡中心的課程進來，場地、學員甚至跟社區大學的連結，這個區域展開之後，你會發現資源非常多，甚至引進醫療體系資源的介入，所以我們會發現一件事情，不管是什麼樣的服務，都會有一個區域性的範圍來進行提供服務的規劃，這就是未來我們第一步在談社區共生整合的一個很重要的事情。所以明年我們會啟動一個計畫，不確定是否會跟政府合作，如果沒有，我們自己也會做，我們會去做社區共生人才的培訓計畫，我可能沒辦法來開，但我有辦法去把一些知識跟培力做出來，宜蘭是我的家鄉，我們一定會回來做這件事情。

不過我先跟各位說，想的時候都很簡單，最痛苦的是業務單位，什麼叫業務單位？就是去賣的人。誰要去賣？誰有辦法去當經紀人？這很困難，所以一般的單位都是說不要牽扯到那裡，我學完就結束了，所以業務單位的人才很難取得，我相信在社區實務工作裡面有很多苦幹實幹的人，他絕對有這個能耐去做這件事情。

回應剛剛提到成果展的部分，在包裝行銷的層面上，我們把傳統社區打造成明星隊的樣態，我剛剛也在跟校長提說，我禮拜六才在小巨蛋舉辦選角百老匯，就是從全國選9個社區上小巨蛋做歌舞秀的表演，那個包裝的程度就真的要改變很多，進社區的時候，光是跟他們談挑音樂的部分，五月天大家都知道，八三夭有沒有聽過？你知道我們選八三夭的歌給阿公、阿嬤跳「東區東區」時，他們說這個我沒聽過，這些都是新歌，都那麼快，我怎麼會有辦法？很多社區的老師也都把大家保護的很好，可是我問大家「小蘋果」會不會跳？大家都說會跳，「小蘋果」是老歌嗎？也沒有，它的節奏很慢嗎？也還好，但是大家都可以接受，所以

是你願不願意去接受新的挑戰，你吃下來的時候，他就是你的。

無論是成果展的東西，還是我剛才各種應用的內容，你要不要要求？我在小巨蛋辦了10年，今年是第10年，當台下的年輕觀眾看到阿公、阿嬤時，我最不喜歡聽到的一句話就是：「他們現在這個樣子已經很棒了。」我完全沒辦法接受這件事，為什麼？對我來說台下的觀眾，不管你今天是索票來，你花了時間來看，我們就要對這個表演負責，所以我會捫心自問的去看說這個演出好不好看，幼稚園小朋友跳不好叫可愛，老人家在台上跳不好是難看，大家只是不好意思講出來，你只會覺得，我在社區的中秋晚會就看過阿公、阿嬤跳舞，每次跳的都是「內山姑娘欲出嫁」或是「望春風」，你的感覺就是這樣，所以有很多東西是你要去接受新知然後轉換，我們去幫你打造，你就可以有新的亮點，然後去跟社會對接。

我印象很深刻，在彰化有一位阿嬤，她真的很抗拒，她跟我說：「你如果選這個歌我就不要來了！」一個月之後我們再去彰化時，那位阿嬤跟我說：「我跟你說，我上禮拜去菜市場買菜的時候，旁邊賣衣服的那間店，他放的那首歌『九十九朵玫瑰花』，就是我現在在跳的這首歌。」她突然間發現自己跟這個社會的連結，平常路過賣衣服的衣服店，店家放的歌她都聽不懂，但那一天她經過的時候，她聽懂了。有一位阿嬤的孫子從台北回家，暑假的時候聽到房間在放「東區東區」，他嚇一跳，一打開門，發現阿嬤在跳舞，跳到孫子嚇一跳問說：「這個歌是從哪裡來的？」她說社區就是要跳這個，所以有很多的翻轉。我們在談社會參與的事情時，它需要一些人、需要一些新的思維進來，這個是我覺得我們可以持續去努力的方向。

我跟傳藝中心有一些合作，剛剛在講的成果展，或是社區大學這邊有更好的地點，明年搞不好有機會，我們談一個大型一點的藝術節慶，有點像童玩節的概念，我們來跟傳藝談合作，傳藝

每年都有幫宜蘭縣政府做結婚、金婚的餐會等這種類型的活動，我們是不是也可以跟傳藝來結合，一個好的場域你要有成果的展現，千萬不要只給自己人看，自己人看都是同溫層，你打不出去。我們這個地方，今年的六～八月我就不敢回來，因為每次回來都塞車，平地也是，高速公路也塞，我們的觀光資源很多，所以我們是要想辦法端出一盤好菜，明年的這個成果展，傳藝那邊是一個很好的資源地區，我們把它包裝再出去，這東西一出去又是全國性的指標，就會變成宜蘭在地的活動，以後觀光客也會慕名而來，尤其中高齡的旅遊者很多，在今年疫情解封時，我們又打開了，你們都知道日本的遊客非常多，大部分的日本遊客他們的年齡層比較高一點，所以未來我們台灣會是高齡示範相對在國際上面有很厲害的地方，這個夢想我們一起來達成，謝謝。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

謝謝呂總監，回應的非常精彩。我們相信台灣做得到，相信宜蘭社區大學做得到，台灣是多元族群的國家，多元是台灣最大的特色，多元有什麼好處？創造力很強、解決問題的能力很強，以前我們都被低估了。最近幾年台灣被世界看到，在很多的領域我們都有傑出的表現，希望我們對於未來的長照、老化的創意，都能夠被看到，而且好的模式不斷複製到各個地方，進而遍佈全國。接下來我們請楊秘書長來做總結。

回應 | 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

大家應該都知道，協瀚是宜蘭人，所以我相信以後應該會有很多的機會，他會帶著他的所長與經驗回宜蘭。

剛剛同學問的問題，應該是庭賢來回答比較適合，但我用簡短的2分鐘談一下，因為辦潭美學校的經歷，我才認識協瀚，協瀚也不藏私的幫忙，我第一次聽他講他的經驗時，我覺得老人家

可以這樣發光、發熱，真的是好厲害，可是我回頭就在想，他的案例對我而言，或者是辦理社區大學的影響會是什麼？可以辦得那麼精緻化，還可以職業化，甚至還有收入，難道我們所有的人都可以職業化嗎？他一定是說可以，對於這個老化的社會而言，說不定 10 年後就是要這樣，但是在這 10 年間，我認為它更重要的作用是翻轉我們傳統對於老人家的想法，老人家也可以活得很亮麗，有無限多種可能，還有無限多種連結的熱源，我覺得重點應該是在這裡，它可以為我們帶來最大的啟示。

社區大學有很多的班級都願意去展演給別人看，也有很多的人願意去做公益服務、公共行動，譬如說公民記者，學了之後還可以去學怎麼拍攝、怎麼剪輯，在沒有來社區大學之前，我們都想像不到，來了社區大學之後，有老師會去帶，有工作人員願意支持，一群素人可以在地方上發光、發熱，真的是很厲害。

以前我們在社區大學裡面，對於高齡的議題沒有那麼敏感，可是仔細一想，我們有很多的學員都是中高齡，而這些社區大學的朋友不是都隨著社區大學一起變老嗎？以前是 40 歲，現在是 60 歲，原本的 50 歲，現在變成 70 歲，而你們依然還在做很多以前想像不到的事情，透過在社區大學學習來回饋社會，而這個意義就是，我們跟其他人的連結比想像來得更密切，只是他們做得很精緻，可以回饋到職業化，而我們這邊只要再往前一點點，事實上社區大學早已有這樣的基礎，以上是我的分享，謝謝。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

謝謝楊秘書長、呂總監給我們精彩的回應，我相信各位今天一定非常的振奮，年紀大的長者現在都跑出來了，準備要上台了，不過還缺少像呂總監這樣的人，要請呂總監多培養一點種子教師，一個人不可能改變全國，如果有多一點的種子教師，類似這樣做分區概念，這樣大家都能夠做到活力旺盛，我們再將這個模式複

製套用到國內的各個地方，或許台灣的成功模式可以複製套用到別的國家繼續使用，我們會有越來越多成功的可能性和機會。

我們相信躺 2 週的這個目標，很快就可以實現，如果大家找更多的人來社區大學讀書，來感受這種氣氛、經驗，大家都來追求我講的好命或是長青長春，躺的時間就會縮短，很快就可以縮短到兩個禮拜，這是很有可能性的，大家一起來努力。我們還剩一點時間，請校長給我們勉勵一下，順便回覆剛剛學員的提問。

結語 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

黃志豐是我們鐵道輕旅行班的班代，有提到說希望有展覽，我突然想到，剛剛不是提到我們宜蘭快要進入高鐵的時代，我們的宜蘭線鐵路在 2024 年就要滿 100 年了，這條百年鐵路對我們宜蘭的發展，乃至經濟翻轉有很大的影響，我是覺得如果可以跟班上共同來討論企劃成果展，我們一起把這個百年鐵道，這件對宜蘭很重要的事情，做成一個有趣味的成果展，這個成果展的設計，我們再來仔細的討論，謝謝你的提議。

剛才有在講，我們社區大學學員的附著力很高，確實如此，這 20 多年來，感謝我們學員的疼惜、支持，讓我們的課程人數從 800 多人到現在一學期有 2,000 多人次，之所以有這樣的發展，是我們的學員愛學習、愛讀書，才有這樣的支持，讓宜蘭社區大學、羅東社區大學能夠不斷的發展。在這個發展的過程中，要感謝我們的女性學員，不要說半邊天，大概七成以上，剛開始的時候，我們的學員性別統計，女性七成，男性三成，經過了 22 年的努力，我們的男性比例增加為三成五。

我們的社區朋友以及學員們都希望協翰總監能夠再幫大家上課，所以我要在這裡邀請協翰，在下個學期，我們舉辦一場專題演講，主題就是如何讓我們的長者活得非常有活力、非常有趣味。

昨天的氣氛很沉重，同樣是討論長照，但討論的是那 17% 失智、失能，需要被照顧的人，甚至是 24 小時需要機器跟人力合作去照顧的那一群台灣同胞們，所以真的是很沉重，甚至有人講到，他沒辦法相信，哪怕有錢也可能無法取得好的服務，有兒子，但人遠在美國，即使有兄弟，也還是沒有辦法，講的好像社會是無望的。

當我聽到這樣的陳述時，我覺得那個問題真的是很沉重，而且很重要，畢竟他是我們的親人，但是這個需要大家共同去支撐，因為單靠一個家庭要去支撐長期照顧的這件事情，是支撐不來的，現在有很多的家庭要照顧一個長者，那個壓力很大，所以要靠社會的力量共同來支撐，不然只會持續的惡化再惡化。

今天的氣氛好一點，因為我們在討論的是那 83% 的人，是屬於比較健康，會走、會跑，可以獨立生活的人，這些人的年紀也是漸漸的在變化，如果這群健康的人在年紀變化的過程裡，感覺到自己很有活力，感覺可以對社會、社區有貢獻，甚至是對家裡的人有貢獻，我要講一件事情跟大家分享，請我們的同學、老師務必把自己的身體照顧好，因為大家都做別人的長輩，長輩把自己的健康照顧好，是晚輩的福報，長輩都不想拖累晚輩，但是有一個前提，那就是要保持健康、保持活力。

經過這 3 場的論壇，我有一個想法要跟大家分享，如果你覺得來宜蘭社區大學讀書可以讓你變得更有活力、變得更健康，並且讓你交到更多的好朋友，如果你覺得我說的是實情，請你邀請你的家人、鄰居、朋友共同來這個地方讀書，因為這裡有一群很健康、很有活力的台灣人，在這裡可以感受到生命裡面最黃金的年代。

這所學校跟補習班不一樣，社區大學就是一所公益的學校，不是考慮這門課開了可以賺多少錢，那不是我們要做的事情，我們要考慮的是這個社會的人，這個年代的人曾經艱苦過，等到年

紀越來越大的時候，他們可能需要有人幫忙，可能需要有更好的生活品質，社區大學在考慮的就是這些社區的這些問題。如果你們不嫌棄，可以像過去 20 幾年一樣，大家一起支持社區大學，邀請更多人來我們社區大學讀書，除了學習，還可以關心我們的社區、社會，保持這種學習的過程跟健康老年的生活，謝謝大家。



第四場（宜蘭社區大學）

議 題：農村社區綠色照顧

日 期：111年11月3日（四）

地 點：復興國中德馨樓4樓視聽中心

主 持 人：陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

與 談 人：莊皓雲（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科科长）

簡裕鴻（內城社區發展協會總幹事）

文字整理：陳毓

農村社區綠色照顧

開場 | 林育志（宜蘭社區大學主任秘書）

這次公民素養週的主題「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思」，今天的議題是「農村社區綠色照顧」，先跟各位說明一下，等一下公民素養週我們全程都會錄音、錄影，後方有我們錄影的機器，錄影論壇整個過程，主持人、與談人以及後面的提問都會收錄下來，並在宜蘭的聯合有線電視頻道播出，希望可以讓更多的人一起來關心我們今天討論的議題，同時我們會將各位發言的內容，請文字整理的夥伴幫我們完成文字整理，之後會出一本《公民對話錄》，這本書會典藏在國家圖書館跟宜蘭縣各鄉鎮市圖書館、社大書櫃，所以等一下麻煩主持人、與談人還有與會的貴賓，發言時請將麥克風靠近嘴巴，讓收音可以更清楚，除了方便文字整理的夥伴做整理，同時我們的錄影在有線電視頻道播出的時候，也可以很清晰的播出。

等一下主持人開場後，與談人每位有 30 分鐘的時間，之後大約有 45 分鐘的時間，可以讓與會貴賓提問，提問的時間每位是 3 分鐘，2 分半的時候我會先按 1 聲鈴，提醒還剩 30 秒，3 分鐘時會再按鈴、舉牌提醒，時間到時麻煩發言的貴賓停止；請要發言的貴賓舉手依主持人的引導依序發言；發言前，請先報上姓名，如果是社區大學的老師或學員，也請告知我們班級名稱。

今天的公民素養週預計於 21:10 結束，今天邀請的主持人是佛光大學社會學暨社會工作學系系主任，陳憶芬系主任，我們掌聲歡迎她，今天有 2 位與談人，等一下會跟各位做分享，第 1 位是內城社區發展協會總幹事，簡裕鴻總幹事，掌聲歡迎；第 2 位是行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科科长，莊

皓雲科長，因為他還在趕路，預計 18：50 會到宜蘭轉運站，所以等一下開場後，主持人會先邀請裕鴻總幹事先做分享，之後再邀請莊皓雲科長來做分享。公民素養週開始前，我們先邀請林庭賢校長來跟大家講講話，我們歡迎校長，謝謝。

前言 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

憶芬老師、簡裕鴻總幹事，以及現場的老師、同學，還有鄉親們，大家晚安！非常歡迎大家再次來到我們的大教室，參與我們這次公民素養週的課程。

這禮拜從週一到週四每天都下雨，還有這麼多的學員、講師特地來參加，真的是非常感謝大家，因為天氣的關係，莊皓雲科長他是在農委會上班，下班後再趕到宜蘭來，剛剛他們在宜蘭的工作夥伴跟我們表示，科長搭火車前來，以為會比較準時，但是火車停在頭城不動，所以可能會再晚一點，我們會持續跟科長保持聯繫，今天會視狀況做臨時應變，我們也不知道火車是因為下雨而產生什麼問題，這些先跟大家報告，不好意思。

這學期公民素養週的主題「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思」，其實這個主題刻意用誇大的方式呈現，是希望吸引大家對這個議題的注意，台灣的民眾假設一旦倒下，需要長照或是藉由人或機器的服務才能繼續活下去，統計的平均值大概是 7 年的時間。在北歐，特別是在丹麥那邊，是不是真的那麼好？他們在人倒下去到過世，真的只有 2 週嗎？其實也不盡然如此，只不過他們的國家、社會把這樣的期待當做是政策目標在追求，他們希望國人倒下去需要照顧到離開人世間，能夠維持在 2 週的時間，對於這個人來講是比較有尊嚴的，活在這個世界上不會受那麼多的苦，這個部分先跟大家說明。

昨天有一位與談的老師帶來一份我們台灣統計的資料，台灣目前國民健康出了狀況需要人照顧或是 24 小時的服務，大約占了

17%，而有 83% 的人是處於健康、亞健康的狀況，其實我們從參與社區大學的同學跟老師來看，我們都算是很幸福的那一群人，我們都屬於那 83% 的人，就像台灣俗語講的「會走、會跑」，比較健康的人，這都是我們的幸福。

我們如何讓民眾可以繼續維持健康？健康的時間越長，相對會去用到長照服務的時間就會變短，最好是可以維持不用，這對我們個人來講，生活品質會變得更好，人生也不會有那麼多的苦難，對我們的家人、家庭，再擴大到國家投資在長照上的經費，壓力可以不用那麼大，最重要的是，希望我們每一位國民保持有活力的健康狀況，會走、會跑，想到哪裡讀書就到哪裡，想去哪裡旅遊就出發前往，這才是一個幸福、美滿的生活方式。

在我們討論這個問題時，我們非常感謝簡裕鴻老師，他提醒這個觀念不只是地方單位或社政單位在討論、看待而已，現在連農委會也看到這樣的問題，所以農委會提出了這樣的主張跟看法，他們積極的推動「農村社區綠色照顧」，我們聽到這個訊息的當下，宜蘭縣最大的就是宜蘭市，宜蘭市周邊或市區內的社區，要看到田地、土地還是很簡單的，所以我們是有條件的，宜蘭市都有這樣的條件，其他 11 個宜蘭鄉鎮市更是有這樣的環境，我們想把新的觀念引進來跟大家交流與探討，這個用意首要是引進新的觀念，其次是我們希望在我們的生活條件當中，維持健康的身體，能夠減少使用國家的長照資源，這是我們策畫論壇的初衷。

論壇最重要的是互相交流，等一下 2 位與談人的分享結束後，最重要、最精彩的部分，就是我們學員的提問，以及與談、主持老師的回應，請大家把握這樣難得的機會，讓我們今天的討論更加充實、更加精彩。讓我們用掌聲歡迎今天的主持人陳憶芬老師，謝謝。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

謝謝校長！跟校長一樣，感謝社區大學的夥伴跟鄉親，在這個陰雨綿綿的晚上，大家還是願意來社區大學參與公民素養週。今天是公民素養週整個系列中的第四場，我知道有些學員、長輩，有的是從第一場聽到現在，第一個代表我們社區大學的向心力，第二個是這個主題很吸引人。

不管是躺 7 年、躺 8 年，北歐也好、台灣也好，世界各國高齡化是一個趨勢，但是我們怎麼看待老化這件事情？政府從 96 年開始，推動長照十年計劃，現在稱為「長照 1.0」；並從 106 年開始推動「長照 2.0」，兩者都有一個很核心的概念，就是所謂的「在地老化」，我們希望老人家可以在他很熟悉的地方變老。

過去，如果老人家需要照顧，在家裡進行家庭照顧，家人會很辛苦，家庭照顧又不夠專業，所以程度重一點的，我們只好把他送到機構、醫院，可是機構、醫院都不是我們熟悉的環境，都不是很親和的環境，因此在機構照顧與家庭照顧之間，我們找到一個可以落實「在地老化」的平衡點，叫做「社區照顧」。其中很重要的一點是，社區有沒有這樣的能量、人、專業可以提供照顧？

我們有很多部會，都針對 65 歲以上的長者提供照顧。從社區營造開始，我們發現農委會一直都沒有缺席，早期在做的是「農村再生計畫」，對人才的培力、對環境設施的改善，一直走到今天更核心的部分，就是「人」，做社區照顧的部分，因此也形成今天的議題。

莊科長是農委會農再科的科長，所以農委會在推動社區照顧的業務上，他是很重要的參與人、主導人，我們特別邀請他來介紹「綠色照顧」的全貌、目標，以及進行到現在的成果，與未來的展望。簡裕鴻總幹事是我們宜蘭內城社區總幹事，以及藁巷社區綠色照顧計畫的執行長，他有實務的經驗，由他來跟我們分享

經驗，如果有社區想要跟著做綠色照顧，有什麼建議，讓我們可以踏著他們的足跡往前走。

我們先邀請莊科長來跟我們分享綠色照顧的政策，大家掌聲歡迎莊科長。

與談人 | 莊皓雲（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科科長）

謝謝主任、校長，還有我們今天與會的各位宜蘭鄉親、朋友，大家晚安，大家好。很榮幸有這個機會來宜蘭社區大學跟大家分享，我們農委會正在推動「農村社區綠色照顧」的議題。剛剛主任有介紹到，在座或許有些社區是宜蘭的農村再生社區，也有農村再生計畫，或已在執行，大家或許在一開始不會想到農委會會來推動友善高齡的相關計畫，以往我們的農村再生是針對生產、生活、生態面，甚至是最基礎的環境改善、硬體工程、景觀工程等，這些都是我們以前農村再生常常在推動的，包括近幾年青年返鄉的議題、產業等，這些都是。雖然水保局真正在推動農村綠色照顧的時間才短短 2 年，不敢說覺得很多，但利用今天這個機會來跟大家分享我們所做的努力。我知道等一下會有一些討論，大家想要多了解一點，或者是我有提到但仍有不足的部分，也請大家不吝指教，我都會記下來，瞭解地方的需求，不斷的精進，沒有政策是完美的，但是我們會盡量把政策做得完美。

我今天跟大家分享的内容會分成幾個部分，第一個是為什麼要推動農村社區綠色照顧？還有跟其他部會所推動的綠色照顧，在相關的高齡政策裡面，農委會的立基跟不同點在哪邊？以及目前我們所辦理的情形。

首先，這是今年國發會最新的資料，他們發布了台灣的人口盤點，截至今年八月，全台灣 65 歲以上的高齡人口約有 409 萬人，占整個台灣的人口比例是 17.5%，根據聯合國高齡化社會的指標，

台灣預計在 2025 年超過 20%，就是會邁入超高齡社會，我想現在大家都知道不管是高齡社會、超高齡社會，都已經是不可逆的趨勢，而且這個到來的速度只會快不會慢，因為高齡人口的比例除了年紀增長之外，另外一個因素是生育率，生育率看起來好像也是逐年下降，導致提早的機會大幅增加，

這裡所有的人口全部都是 65 歲以上，最高峰預估在 2050 年，全台灣最多會有 766 萬人，年紀落在 65 歲以上，我是屬於藍色這一塊，到那個時候我已屆齡 75 歲，在座的各位你們也可以看一下各自會在哪裡。各位看一下中位數，大家都會到台灣人口高齡化最高峰的時間點，這樣會有什麼問題呢？問題在於政府的資源或民間組織的力量，這是一個即將到來的趨勢，只剩下 20 幾年的時間，政府的政策跟地方的資源，以及大家的精力、生命是否有準備好？這個問題很重要。

回過頭來，農委會是負責農業生產的一個專責單位，那有什麼是農委會的首要？農委會第一個被賦予的是建構高齡友善環境，所以我們來推動「農村社區綠色照顧」計畫，以整個國家目前的高齡政策來講，是以衛福部的國家高齡化政策白皮書當做綱要去擬定，農委會首先請水保局建構友善高齡的環境。當我們前年被賦予這個任務時，其實也有點驚訝，因為這跟原本我們在推動的農村再生是有點不一樣的，農村再生是從社區人才培育到生產環境的改善、產業的活化、生態的保育這些面向，好像沒有針對社區年長者的議題，所以當我們被附加計畫時，而且我又是主辦科的科長，我就開始有點緊張，我們要怎麼去做？

首先我們要先想到服務的對象是誰？是外來的人嗎？不是！是遊客嗎？不是！是生態保育裡的動植物嗎？也不是！是生活在農村裡面的居民，特別是農村裡面的長輩。既然我們服務的對象是人，那時我想到的是美國著名的社會學家馬斯洛的「需求理論」，我們要滿足人的需求，第一層是生理需求，第二層是心理

需求，第三層才是自我實現的滿足。在座各位如果長期都有參與相關的講座，其實都會提到這個，因此我把這樣的理論引用到我接下來想要推動的「農村社區綠色照顧」的計畫裡面，我們所設計的這些項目，應該都要符合這樣的步驟。

以生理需求來講，一定跟飲食有關係，因為「民以食為天」。我們傳統的農業社會，遇到人打招呼的第一句話是：「呷飽沒？」大家應該都吃飽了，在場應該只有我還沒，因為我下班後從農委會趕過來，一定要滿足生理需求。第二個是心理需求，人是群居的，我們可以想像一下，大家現在群聚在一起，可以互動、可以學習、可以上課，回到家有家人陪伴，但是在我們服務的農村裡面，特別是在中南部（雲嘉南），以前比較沿海或偏遠的鄉鎮，有很多的獨居長者，沒有人關懷他們，慢慢的他們就會跟人群疏離。再者，很多老人家會說：「我老了」、「我沒有用了」，沒辦法有行動力，也沒辦法被尊重，也沒有兒孫關懷他們，慢慢的他們的自信心就會低落，所以我們要想辦法把這樣的方式、現象重新扭轉，所以我們要透過一些方式來做。

我想跟大家分享，其實各部會都有在因應人口老化的趨勢，也都陸陸續續的在推動，在座各位應該都有聽過，或者是有正在執行的社區，最常聽到的就是衛服部的社區關懷據點，或者是 C 巷弄長照站，在座應該有人在執行或者是有聽過衛福部的這 2 個計畫，有聽過的請舉一下手，我看一下比例，沒想到比我想像的還要少。衛服部的聚點分布的最廣，因為不管是都會區或者是非都會地區，衛服部他們都可以做；另外在教育部的部分，他們有樂齡學習中心，教育部的點位目前比較少；客委會主要是針對客家聚落，他們有伯公照護站（伯公站）；原民會有文化健康站（文健站），看起來好像很多據點，但是當我們進到社區的時候，特別是在花東，像我去花蓮、台東的社區或部落訪視時，去到他們的社區活動中心，我會去拍他們的門口，因為會掛好幾張牌「文

健站」、「伯公站」、「關懷據點」等，就只有一個站不會掛，就是農村再生不會掛。我當農村再生科的科長也做了大概 5~6 年，我們局長每次都會問我說：「科長，你看我們去到社區，可以看到很多單位都很喜歡掛牌，為什麼我們不掛？」我回答：「局長，你去我們的農再社區，每個社區都非常感謝我們對他們的協助，他們對我們單位的感謝是放在心裡面的，我覺得很重要的是，要讓他們感覺到我們對社區是付出真心、付出關懷，遠比掛一個牌子重要。」當然掛牌對他們來說也很重要，至少知道這個資源有挹注，很多單位都會在同一個社區，因為每一個社區都有不同的族群，台灣的社會或農村，不會很單純都是單一族群，同時會有閩南、客家、原住民等，都不稀奇。農委會的輔導處有透過農漁會來執行綠色照顧，這個是在 109 年開始推動，有綠飲食（食農教育）、綠照顧（社區關懷）、綠療育（園藝療育）這 3 個部分，用這 3 個核心來推動。

110 年主委在農村社區訪視時，去到彰化大有社區，那是一個很知名的社區，那天中午主委就跟當地社區的長輩在社區關懷據點一起用餐，就說：「這些長輩吃得好開心。」我們農委會也有在推綠色照顧，不過那時候只有農漁會有在做，農漁會也有在做綠飲食的社區共餐，主委就在社區做政策宣示，要請水保局一起來推農村綠色照顧，因為我們有農村再生的基礎，現在全台灣約有 997 個農再社區，再 3 個就破千了，水保局既然有農村再生的基礎，藉由你們的社區網絡來推動「農村社區綠色照顧」，剛好主委這樣宣示，我們就被賦予這樣的使命。

我們在「綠飲食」、「綠陪伴」、「綠療育」的前提底下，我們又多加了一個，將水保局擅長的環境營造「綠場域」加進來，所以這個跟我們農漁會所執行的內容有所不同，多了一個「綠場域」，其實不管是「綠場域」、「綠飲食」、「綠陪伴」、「綠療育」，我們的核心價值是要讓社區長輩達到健康促進。做任何事情都要有所

本，當我們做任何事情都有核心理念的時候，這些事情才會做得快樂、有使命感，就算累也知道正在朝正確的方向努力。所以在推動綠色照顧的時候，我希望整個政策是有目標的，目標不是為了達成主委的交辦，而是要讓社區長輩都能達到健康促進的目標，方法都可以調整，但目的、目標要明確。健康促進為什麼重要？第一個我可以讓老人家過得很開心，第二個可以降低健保支出，所以也跟我們今天的主題非常吻合，我們要延緩老化，提高健康的時間，降低不健康的時間，這些都是我們要去努力的。

在政策上面我們會去設定執行層面的目標，我們會去做相對應的事務，今年會有 100 個綠色照顧社區，明年 112 年預計達到 200 個，長期（10 年）的目標是設定 1 千個，大家有沒有想過這 1 千個從哪裡來？因為我們農村再生 10 年有 1 千個農再社區，我想既然 10 年有 1 千個農再社區，當我們要來推農村綠色照顧時，設定 10 年達成應該不是問題，倘若未來老齡化的程度那麼明顯，這個政策應該會比農村再生更受重視，所以這 1 千個可能還是低估了。

接下來我簡單講一下，我們的綠色照顧計畫跟以前我們在推農村再生或其他政府補助有什麼不同的地方？就以我們水保局的農村再生跟綠色照顧來說，農村再生的生產、生活、生態裡面，有很多的補助內容跟計劃屬性，設定的目標對象是外來的人，希望農村變得漂亮，做景觀綠美化等，像宜蘭有很多社區做了修區是為了遊客、為了發展觀光，把產品做一個好的設計、包裝，也是為了賣出去，以前都是做這些。但是，我們現在回過頭來，要照顧自己周邊曾經看著我們長大的叔叔、伯伯、阿公、阿嬤等，他們年長了需要照顧，所以我們要調整計畫的內容。

最難的地方在哪裡？是前年我們在訂定綠色照顧的補助辦法時，徵詢很多跟我們一起推動農村再生的社區，在社區開了好幾場座談會，跟大家說現在想要推綠色照顧計畫，針對社區長輩

做「綠飲食」、「綠陪伴」、「綠療育」等等，請問你們有什麼樣的建議？我們收到非常多的回饋，也歸納出兩點是以往農村再生做不到的。

第一個以前我們沒辦法補助設備，以前我們可以補助種子、花苗等，那些耕作所需要用的材料，可是要做綠飲食、要做供餐的時候，要有廚房設備，例如瓦斯爐、烤箱、鍋碗瓢盆、儲藏設備、冰箱等，這些都非常需要，以往的農村再生辦法裡面，這些通通不可以，所以當社區民眾提出這點時，我們的壓力很大，如果我們做不到這一點，就不用推綠色照顧了。

第二個我們要突破的點是什麼？既然要做「綠陪伴」，但社區幹部都是志工，我們怎麼要求他們去做社區長輩的關懷？能不能給社區一個專職陪伴的人力？你要這位年輕人、社工夥伴從事這樣的工作，是不是可以給社區一個專職的人力？在我們的行政單位這叫做人事費，以往不可以在農村再生的制度裡面編列人事費，這也是給了我們一個好大的難題。為了這件事情，我請我們的長官跟我們的主計單位溝通，好不容易爭取到跟「綠飲食」有關的設備，當然有些東西還是不能買，例如卡拉 OK，但只要跟「綠飲食」，跟吃的有關的都可以買。然後人力協助的部分，只要有「綠陪伴」，去做社區關懷的專員、陪伴員，我們同樣可以補助人事費、薪資，不管是固定薪資或是按日按件計酬，都可以編列。這兩個突破點在我們的行政體系來講，是相當的不容易，我們也都做到了。我們會跟農委會輔導處的農漁會一起建構農村社區的服務網絡，讓綠照的網絡能夠更完整。

接下來我會針對「農村社區綠色照顧」的四個面向做介紹，「綠場域」就是做環境的改善，像是社區菜園等；「綠飲食」就是供餐，要有營養而且符合年長者的牙口需求；「綠療育」就是剛剛講的，要滿足心靈的層次，讓他們自己動手，甚至讓他們走出來參與團體活動；第四個「綠陪伴」，我們有專職的綠照員陪

伴社區長輩。我們這 1~2 年開始慢慢操作這四個面向，或許還有不足的地方，但是每年隨時都可以做滾動調整與精進。

這是今年分布在全台灣，有在做綠色照顧的社區，當我把它們放到空間分布點位時，我就發現了幾個問題。宜蘭在地的人一定最關心宜蘭，都會先看到宜蘭，宜蘭所在區位的社區會集中在員山，因為有一些社區長期在推動社區關懷、老人照顧，會有群聚的現象。我們來看一下北部有什麼特色？大家有沒有看到所謂的北海岸地區？就是新北市石門、三芝那一區，有沒有看到點位？當我們看到現象，我們應該要去了解背後產生的原因，所以下一步就是我的工作，第一個我們已經去了解原因了，是因為這邊的訊息沒有被佈達下去，所以應該要請那邊的社區大學多開幾場綠色照顧的公民素養課程，訊息沒有被傳達下去是有可能的。再來我們來看一下中南部，大家認為中南部是不是人口老齡化應該比較明顯一些？在 22 個縣市當中，嘉義縣是目前人口老齡化最高的縣，人口老齡化最嚴重的鄉鎮則是新北市平溪，你要相信國發會調查的數字。針對中南部裡面的分布，其實這一區我有特別去了解，因為這裡應該是屬於需要綠色照顧的地方，不是資訊沒有到達，而是社區組織動能不足，所以當我們知道問題之後，下一個階段就是公部門要想辦法去解決，訊息沒有到達的地方，我們就要去說明，組織動能不足的部分，就要進行人力培訓，透過社區營造的方式，讓社區重新活絡起來。

「綠場域」就是做社區菜園，「綠飲食」就是社區供餐，最好是跟社區菜園合作，「綠療育」就是做一些手作課程，「綠陪伴」的綠照員都是由社區自己去挑選，我們來做培訓，我們也有成立專家輔導團來協助。農村綠照員的培訓是我自己蠻得意的部分，因為像以前某些單位只有補助一些人力到社區，通常只是發錢而已，但我們針對陪伴社區的朋友建立一個培訓機制，我們教妳怎麼去協助老人家，怎麼去帶領陪伴的課程，所以我們有建立一套

機制，總共有 54 小時，其中包含 20 小時的線上專業課程，還有 25 小時的實作課程，以及 9 小時的實地演練，培訓完之後，綠照員需要實際演練，實際來帶課程跟實際講述，我們確定後才會核發證書。

第一次我也來參加培訓，主辦單位也要參加培訓，參加培訓才會知道培訓課程規劃的好與壞，自己也要動手做，像這張照片是老師教我們怎麼喝茶，這是我人生第一次煮的紅茶。說真的我跟這邊的長輩一樣，一開始老師說要上課，我就往後面退三步，為什麼？因為我覺得那個不適合我，我也不會，可是我看到同事們都做得很漂亮的時候，我自己覺得應該不難，就開始做了，我這樣的行為就跟很多的社區阿公一樣，一開始都是阿嬤在做，然後阿公在旁邊看，還一邊說：「那個是查某人在做的啦！」等到人家都做完以後，自己就偷偷走過來做做看。透過這樣的方式，可以去引導社區的長輩。

最後剩下一點時間，來跟大家分享一部影片，這部影片是上個禮拜四，我們有一個「農村社區綠色照顧」的頒獎典禮授證儀式，我們彙整了目前正在做綠色照顧的社區，將他們推動的過程拍成影片，也邀請主委來授證，主委看了這部影片也非常感動，我們現在來欣賞一下，看看社區怎麼說。

（影片播放中）

各位可以看到裡面有很多的長輩，也可以看到社區是如何去推動的，在農委會的會務裡面，公部門很喜歡立一些 KPI，我們開了多少班、多少人次，然後訂定目標。跟大家分享一下，這 2 個是我自己在推動綠色照顧的這件事情上，我給自己訂的 KPI，就是剛剛影片中大家所看到的，當我們看到這些長輩的笑容，我們要不要去數數看有多少笑容，這些才是我們推動政策的 KPI。

今天的分享到這邊，謝謝。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

謝謝莊科長，我們緊接著來邀請簡裕鴻總幹事，簡總幹事在員山鄉執行綠色照顧計畫，所以有很多實務經驗帶給我們，我們現在掌聲歡迎簡總幹事，謝謝。

與談人 | 簡裕鴻（內城社區發展協會總幹事）

非常謝謝陳老師、校長、社區大學的各位夥伴，大家晚安。今年我也有參加農村再生的綠照員訓練，我今年在藁巷社區試著去推動綠色照顧計畫，很多人問我，為什麼不是在內城社區推動，而是選擇在藁巷社區推動？其實藁巷跟內城的差別在於，內城 70% 以上的人都居住在十字街口的聚落，所以比較類似都會型的熱鬧社區，活動中心剛好在十字路口附近，基本上長者要聚集都很方便，而藁巷屬散村的農村社區，也是一個剛起步的社區，這幾年我陪伴他們執行農村再生培根計畫，今年農村再生班畢業之後，今年底我們已經把農村再生計畫提出來了。我常常講說，在農村再生計畫中，我一直認為培根計畫的培力、整合這件事情很重要，這裡面參與的人，平均年齡是 55 歲以上，因為年輕人根本不可能來參與，他們要忙著賺錢，沒有那麼多時間在社區幫忙，所以慢慢地我就覺得，基本上在藁巷起步的過程中，應該把綠色照顧導入社區，剛好社區在推動農村再生，在這樣的機會上面去做整合，可以走得更紮實、更穩健。

這幾年我也是台東縣福利社區化的審查委員跟輔導委員，剛才各位也看到政府有推動很多針對長者的照顧模式，但是常常分成閩南、客家、原住民，原民會就弄了一個文健站，我這幾年看了很多原民會的文健站在不同的地方投入很多的資源，但是在農村社區裡面，本來就應該有針對農村社區照顧的模式，所以綠色

照顧計畫我是蠻贊同的，因為它可以讓農村經由農村再生的建設、場域活化的過程當中，導入這件事情，而不是只是為了環境跟人，其實人才是最重要導入的一件事情。這個部分剛剛科長也有提到，我今天下午看到科長的簡報時，發覺自己的簡報，差不多有一半以上跟科長差不多，但是我會用另外一個方式來談。

民國 94 年，我在內城成立了關懷據點，員山鄉的內城算是最早成立的關懷據點，為了投入社區營造這件事情，大家都知道內城最有名的是什麼？就是鐵牛力阿卡，你們知道鐵牛力阿卡曾經有一個數據嗎？很少人知道，我在 104 年的時候，鐵牛力阿卡的司機總共有 45 位，你們知道這 45 位司機的平均年齡是多少嗎？最高的時候平均是 74.8 歲，這幾年往下掉，因為當時考量到安全的因素，我有訂一個規定是，司機屆齡 80 歲要強制退休，但從這個因素來看，就發現一件事情，真的在一個農村裡面，你要運用你的環境、土地創造長者的價值，這些價值在建置的過程當中，這些長者的身心靈是會往正向發展，維持得非常好，我們的退休司機到現在還有 10 幾位，大部分 80% 都是服務到 80 歲退休，他們維持得非常好。

我們在談活躍老化、健康老化的這件事情時，真的在內城是有發生的，所以在整個推動的過程當中，我們如何使高齡者參與社區？讓他增加信心、讓他有更好的榮耀感的這件事情，就會出現。這就是我剛剛講過的，農委會今年開始在社區落實這個部分，今年我也跟很多社區分享，跟他們在談，如果你們今天做了關懷據點，你應該去盤點一下，綠色照顧計畫進來之後，你的資源有沒有重疊？政府有很多的計畫都很好，倘若你的資源進來後會重疊的話，基本上只是多了很多錢可以用，但是我做出來的東西不一定比較好，所以這也是我選擇內城暫時不申請綠色照顧很重要的原因，就是讓藁巷社區可以有不同的發展性。

所謂的綠色照顧，農委會這幾年在社區裡面推動農村再生的

過程中，部分從農業當中建置場域，或者是我們現在有食農教育等法案的立案，甚至開始做一些農產品的特色呈現，這些東西基本上可以回歸到整個社區經營理念，農業的多樣性可以去建立以健康促進為核心的推動機制。

當我看到「綠場域」、「綠陪伴」、「綠療育」、「綠飲食」這四大部分的時候，我認為不應該是選擇這4項裡面，做其中的2~3項，既然要做應該是要思考這4項怎麼搭配與整合應用。我們常常看到很多農村社區做了農再計畫工程之後，拿了1~2次的場域補助後，第3次不敢拿，因為做了之後沒有後續的維護管理機制，沒有人力去做管理維護，所以整個公園、整個做好的工程，到後來雜草叢生、亂七八糟。如果今天搭配這些綠照課程進去裡面操作，我相信這些場域可以做出很好的方向。所以在四大主題當中，如何用照顧的模式去思考要怎麼去推動，以環境、生活跟健康為發展，在社區當中，如何找到自己不同的特色，特別在於這些長者進來後，可以持續地做不同性質的擾動。

我今年在藺巷社區就抓出幾個元素，用「水」這樣的元素去做，藺巷社區有2個很重要的水資源，一個是做生產的叫做「金車酒廠」，另外一個是環境教育場域，叫做「深溝淨水場」，這2個都在藺巷社區，我盤點過社區的湧泉，有5個水圳都流向「深溝淨水場」，湧泉是非常活躍的，所以在「水」這樣的元素當中，如果加上所謂的農場，用水種植的筊白筍、水稻等，如何用「水」去創造「綠療育」的綠色照顧，進而形成有特色的社區營造模式。

「綠色照顧」是運用農業（農園藝、森林、動物、田園）以及戶外自然空間等元素，融合健康照顧概念，藉由接觸自然界中的生命與非生命元素，作為一種治療方式，以促進個人生理、心理、社會及教育等福祉，提升生活品質。長期以來我們可以看到關懷據點都是以室內居多，很少會有人將長者帶出去，因為一直以來都是讓長者來教室上課，在室內空間裡面，但是沒有人去指

導怎麼帶長者到戶外去，讓他們能夠跟環境、自然結合，利用農業的號召，去設計這樣的想法。今年度我在藁巷社區裡面，除了自己接受綠照員培訓以外，我自己在藁巷社區的定位是訓練志工性質的在地講師，今年已經幫忙訓練出3位，我要求這些志工講師，只要上過課程都要寫成教案，這個教案是屬於藁巷社區的特色教案，這樣的教案可以讓在地的年輕人，或者是對環境認同的婦女，在進來陪伴長者的過程中，可以有整體系列的呈現。整個農業的培力或景觀設計等等的這些方案，與傳統照顧的結合，就是綠色照顧的模式。

「農業療育」是利用農村田園景觀、自然生態及環境資源，結合農業生產、農村文化及農家生活等體驗活動，提供國民休閒和療育場所，增進國民健康與幸福感，並提升農村經濟的一種過程。「綠色照護」為結合心理衛生、醫療工作，和園藝、森林、動物照護、戶外活動等元素所發展出一種新模式，藉由「人與自然事物互動之歷程」來療癒身心。園藝療育是綠色照護（農業療育）的主體，所以以園藝療育的概念去設計更多屬於在地性的特色課程，不管是在地文史或是在地環境，可以引導出長者對於這片土地的在地知識，或是對在地而言很重要的事情。社區經營本來就是你要很了解在地的特色、文化與需求，然後再去做更多延伸。

這個是剛剛談到的四大面向，剛剛有提到「綠場域」，很多人會認為「綠場域」是要重新設立一個場域，然後作為要推動綠色照護的空間，實際上並不是這樣，應該是說我們要去盤點社區裡面的公有地、公共環境、公園等，友善設施如果不足，可以運用「綠場域」的經費去做修繕，比如說活動中心沒有斜坡道，一些長者要來參與活動時，缺乏友善的設施，我們就可以經由「綠場域」去申請，來做這些改善設施，甚至是如果社區裡面有做長者共餐的場域，也可以去設計、去申請做改善。這就是「綠場域」

在改善的過程中，如何透過友善高齡者的場域設計，打造一個有益健康的綠色場域。水保局在 6~7 年前就開始針對這些場域做一些友善環境的設施，以這一次來說，這個計畫當然可以優化高齡者從事生產、生活、生態、文化、餐食及學習交流等公共環境場域，在這些場域當中去做友善的改善。

這是我們今年提出的一個新場域，剛好在蔡巷社區活動中心對面，這個部分我們只花了 10 萬元，就做了 400 平方公尺的場域，我跟這些來參與「綠療育」課程的長者，一同去建構這個場域，讓他們可以去一個跟課程結合的推動，甚至這些產出的農產品也可以交給「綠飲食」，作為社區長者營養午餐的食材。這裡從原本的空地，到大家開始討論如何去配置，以及場域建置完成後，由誰來負責主要的管理工作，以及如何讓講師進來這個場域進行「綠療育」課程的推動。剛開始投入時，有一些人會說 10 萬元是要做多少的事情？怎麼可能做得多好？我跟他們說，我們不應該思考這些建設的工資到底需要多少，應該是我投入的這 10 萬元，如何發揮最大的效益。

關於綠色照顧這件事情，我在 105 年有跟水保局台北分局那邊提出「神農園區」，106 年我們建置了「神農樂園」，就是以高齡友善的環境設施，以藥草做為主題，將東方藥草及西方香草做搭配所建置而成的環境。在這個環境中，我們當時也在思考，內城在六級化產業當中，如果經由一級的生產、二級的加工、三級有很多的遊客，我們能創造更多跟長者有關係的品牌商品。107 年我在內城舊國小的空間成立一個不老學校，當時的概念就是希望利用生活、產業跟教育，用這三者去架構出長者在這裡學習的過程中，能夠創造出產值的效益，所以後來我們有設立一個柑仔店，裡面是販售一些長者種出來的在地農產品，包含後來設計的草仔粿、紅龜粿或是在地米食，作為推動的一個場域，可以做 DIY 或是遊客體驗的場所。

再來是「綠飲食」，除了提供用餐的食材外，也要讓長者了解到如何吃得健康，我們會教長者設計健康餐盤，讓他們知道營養均衡這件事情要怎麼去做，也會讓大家了解農產品的產業履歷、有機產業、有機農產品或標章的認識，然後在我的餐盤當中，讓他們自己去設計，他們會了解到自己這餐的飲食應該要怎麼搭配，如何才會均衡營養。我們也要幫蔡巷社區的廚工做訓練，讓他們知道一個禮拜裡的配菜要怎麼去做變化。

我們在上課的過程當中，用芋頭作為整個課程的設計，甚至用所謂的花草做一些花草茶等東西。在2~3年前，我們在設計內城神農藥園時，希望能夠有自己的品牌產品的開發。在「綠療育」當中，利用農業及農漁村在地自然元素與地方特色，融合高齡者的健康促進，以農業療育理念為基礎，藉由園藝療育活動操作、種植植栽、手作體驗、簡易加工等課程設計，與農村文化記憶、在地飲食烹飪、農村傳統樂曲、民俗文化、健康運動、休閒體驗等活動規劃，達到高齡者健康促進的目標。我們1週開3堂課，其中有一堂我們會要求是在戶外上課，在我們剛剛提到的「綠場域」裡面去操作，大家都知道現在一直在下雨，這真的很令人頭痛，所以這陣子我們去種菜時都很受挫，種下去沒幾天就爛掉了，前幾天趁天氣好一點的時候種下去，也都爛掉了，所以那些長者們都說最近的天氣真的很難種，那時我常常跟他們說：「沒關係，我們出來戶外種植物，早晚有機會在過年前有成果，有機會幫大家加菜。」所以在整個操作當中，其實長者是很高興的。

這個是用芋頭作為我們整個課程的設計，這是另外一門課程，做一些所謂的植物應用，這個是做防蚊液，這個是做植物扦插。在製做的過程中，也要讓長者了解到這些植物的特性、作用等，將一些知識導入到課程當中，當時台大園藝系的學生也有進來幫忙協力。其實社區有很多的資源，操作這些東西時，有一些外部資源的引入，對社區而言是好的，能夠讓我們在地的志工也可以

學到一些東西，可以去操作。這個是做拓印，我們也有染布的課程，這些課程在上課前都會有所準備，像是老師明天要做拓印，就會有人在群組上面公告，請學員明天帶 15 片不同的樹葉來社區，做為拓印使用，透過這樣的設計，當社區的學員來到這邊時，他也可以到社區的菜園裡面去採摘。

我們除了陪伴、照顧來參與社區活動的長者以外，也經常有志工走進社區，到各個長者的家中做關懷訪視。這個部分是我們經由故事書或扇子，讓長者可以帶他們年輕時的照片，來談論他們以前各自的生命歷程，我會在旁邊做重點紀錄，其實在談論的過程中，可以發現很多社區早期很重要的東西，這些是可以被記錄下來的，甚至可以經由這些重要的案例或故事，去發展出社區未來不一樣的經營模式。在講述的過程中，有的人講到哭出來，有的人則是越講越起勁，其實是蠻好玩的一件事情。

我們也有律動的課程，這幾年我發現到不管是關懷據點或是長照服務站、文健站等，都可以發現一個數據，就是長者最喜歡的是律動課程，我曾在內城的關懷據點裡面投票，我們差不多每半年就會票選課程，我現在也是內城關懷據點裡面的志工隊隊長，主要是負責內城社福的這個部分，這 2 年鐵牛的產業就交給新的團隊去處理，但是對於長者的照顧，我還是覺得很重要。今年年中跟上個月我們都有進行投票，發現長者最喜歡的還是律動，律動課程也真的是可以讓他們更好地維持身心靈健康，此外律動課程也可以結合農業，讓一些農產品的設計可以出現。

這個是我們到各個地方關懷訪視的照片，今年水保局推了一個「幸福餐盒」計畫，經由「幸福餐盒」的策略，我們每天大約要配送 25 位的高齡長者跟弱勢家庭，每天差不多中午就要去送便當兼訪視，其實你會發現社區 85 歲以上的高齡長者，有很多不同的狀況與現象，在農村裡面，特別是在藁巷社區，算是比較長壽型的社區，所以當我們進到長者的家裡時，會發現長者有一些問

題。像我們今天中午就到一位長者家裡送便當，我記得之前每天去，他都會在門口等，今天就沒有在門口等，我就跟我們今天送餐的夥伴說很奇怪，後來我們覺得不放心，就趕快聯繫他的家人，他的家人才說他的女兒今天帶他出去，我們便將便當掛在門口。這樣的關懷跟慰問，其實對於獨老的家庭，可以感受到社區給予他們的照顧跟關心，所以我認為陪伴這件事情應該更擴大化，讓更多社區居民能夠了解到社區照顧的重要性。

今年我一直鼓勵藁巷社區要擴大參與，因為這個社區是一個有三個聚落的地方，早期他們都會在社區活動中心辦母親節、芋頭節、重陽節，今年我就跟他們的理事長講說，我們今年去三個聚落辦理，母親節去第一個聚落，芋頭節就到第二個聚落，第三個就辦在社區旁邊的這個聚落，這樣的方式可以讓更多人知道社區在照顧面或更多社區推廣的議題當中，可以增加更多人來參與，也可以讓高齡者對於社區有更多的接觸與了解。

在整個「農村社區綠色照顧」的推動過程中，我一直認為不管是在地的據點、文健站或綠色照顧，我們應該是培育更多在地的人來做志工講師，去做陪伴，因為只有在地的志工講師，他是真的落實住在社區裡面，每天都會遇到這些長者，給予更多的關心，外地講師不是不好，他們有他們的專業性，但是這些講師在教學結束後，就會回到他們自己住的地方，最後還是要靠志工，但如果像水保局現在在推動的綠照員，人力培力的這件事情，我認為會有更多的人，經由志工昇華為講師，也會有更多的人建立這個社區推動的方案與價值，共同去討論、去思考，做最好的照顧。像藁巷社區那邊有很多小農，這些小農也有很多方案可以進到據點，在綠色照顧的課程當中去做推動。

整個社區營造當中，從人開始，也從最重要的照顧層面開始，我時常跟人分享，生活、生態、生產，其實最重要的是你如何去營造在地的生活價值這件事情，經由這樣的方式去連結生活、生

態、生產，你才會創造一個更好的社區經營，我的簡報到這邊，謝謝各位。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

我們很感謝莊科長跟簡總幹事的精采分享。接下來的時間，我們開放給在場的學員、講師、鄉親們提問，就我們剛才聽到的議題，大家對「農村社區綠色照顧」這個議題有什麼想法？或是有什麼想要請教科長或簡總幹事？可能你的社區一直以來都有在做社區關懷據點、巷弄長照站、樂齡等，也有志工，這些如何連結到農委會農村再生的資源？或是如果我們社區想要往這方面發展，有沒有什麼條件？我們主辦科的科長就在這邊，如果有想要詢問申請的方式，都可以趁現在把握機會。

另外，這些綠色照顧課程已經有受過培訓的綠照員，我們是否也有機會成為綠照員？今天也有經驗豐富的簡總幹事在這邊，我們就開放給大家提問，大家可以沉澱、思考一下。

《問答&交流》

問題一 | 尤文瀚（宜蘭社區大學「太平洋戰爭的故事」學員）

我是「太平洋戰爭的故事」的學員尤文瀚，剛剛聽到2位老師的分享，給我帶來了擔憂跟希望，擔憂的部分是，剛剛莊科長有提到，台灣在2025年即將邁入超高齡化社會，我們知道宜蘭本身在少子化跟人口高齡化的比例都高於全國平均，這對於宜蘭的大家來說都是一個挑戰，而且也是未來幾年人口的轉型。但剛才聽完2位老師的分享，我覺得可以看到一點希望，因為城市發展的本身具有磁吸效應，近幾年在國家政策的推動下，不光是長照領域的在地老化、地方創生等，我覺得宜蘭有很多的資源，且有很多的青年回來，這就給宜蘭帶來很大的希望，在未來人口老化

的這個面向。

我有 2 個問題想要請教 2 位與談人，首先想請教莊科長，我對您的分布圖還蠻有興趣的，我剛剛仔細看，在宜蘭這個地方，主要是分布在員山鄉跟頭城鎮，這其實翻轉了我對宜蘭的認知跟觀念，因為我覺得宜蘭在壯圍鄉或三星鄉，可能農業發展會更好一點，可是分布圖上面的這 2 個地方，並沒有這個據點，我想請教莊科長，您認為對一個地方來說，地方要培育出農業社區、綠色照顧的觀念，需要具備哪些要素跟條件？

再來想要請教簡總幹事，您服務的內城社區、藁巷社區，其實都很靠近金車集團，剛才 2 位老師都提到公部門資源，那在您過去的相關經驗中，有沒有跟民間企業合作的模式？或是來自民間資源的挹注？然後在過去服務的過程中，有沒有成功的案例？謝謝。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

謝謝！我們先問一下還有沒有其他問題？如果有的話我們先收攏，再一起回應。有沒有針對尤文瀚學員的議題，想要再延伸下去？還是有其他的議題想詢問？比方說農村申請綠色照顧計畫，如果我們是都會型社區或漁村也可以嗎？有沒有類似的問題？

問題二 | 黃俊嵐（宜蘭社區大學「咖啡分解釋」講師）

大家好，我是「咖啡分解釋」班級的老師，我叫黃俊嵐，我每個學期都會帶學員去社區做咖啡的演講，前幾個禮拜有去藁巷社區，想跟簡總幹事說一下，藁巷社區有您真好，因為我去到那邊的時候發現，我跑過好幾個社區，藁巷社區真的是一個向心力很夠、活力很足的社區，看完簡報之後才知道，原來這些長輩們在這個社區這麼有熱情，是您下了很多苦心帶領著他們。

有一個問題想要請教莊科長，剛剛那個分布圖讓我突然想到一個問題，農業在宜蘭這邊蠻好找的，但如果像是六都，或是台北市、台南市，那裡都是寸土寸金，要怎麼去實施綠色照顧的部分？以上是我的問題，謝謝。

問題三 | 吳攀龍（宜蘭社區大學「自然醫學、疾病預防與健康」講師）

校長、主持人、與談人，各位同學大家好，我是「自然醫學、疾病預防與健康」的老師吳攀龍，有一件事情要傳達給各位，我們在看到長照的現況時，大家都知道，台灣去年統計的平均壽命為 81.3 歲，而我們的健康年齡是 72.6 歲，足足差了 8.7 歲是不健康的年齡，這個不健康的年齡會耗費很大的人力、物力跟經濟能力，尤其現在少子化，很多老年的朋友都提到，他們不僅沒有貼近的親屬，如果患病沒辦法自己照顧自己時，就要花錢請外勞，請外勞當然是沒有問題，但如果沒有人力、物力跟經濟能力去照顧時，我們如何長照？這是我們國人要省思的事情，政府為此要編列很多的預算。

政府在社區的活動裡面要推動這些照顧時，會先編列預算，這些預算都是政府調查的結果，大概有 80% 以上的經費都落在學校、醫院、診所，或者是會申請補助的社區。為什麼有很多的社區拿不到？第一個門檻是，政府在編列預算的時候就要把資料送進去，所以有很多社群、社團包括社區都領不到這筆經費。要做長照服務，就要有人會編列經費，像宜蘭市的七張社區、內城的總幹事就做得非常好，所以他們可以拿到很多的經費，而有了經費就會有人。

聯合國世界衛生組織提到一件事情，全世界有將近 11 億的人口發生了焦慮、抑鬱、憂鬱、強迫症等心理的疾病，所以我們要從根本做起，就是自己要學會照顧自己，該怎麼照顧自己？就是

要做長照，我建議應該要從社區的專職照養開始，要不然我們都只是在空談，限於時間，我就點到這個地方，謝謝大家。

回應 | 莊皓雲（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科科長）

感謝大家對我們政策的支持，我這邊先針對剛才 3 位老師的意見做回應，我想在座各位都有同樣的想法，包括剛才陳主任也有提到關鍵的問題，就是申請資格。既然我們前面叫做「農村社區綠色照顧」，顧名思義，開宗明義我們希望照顧的就是我們農委會職掌的農漁村，雖然叫做農村，事實上有包含漁村，所以申請資格是在非都市地區的農漁村才具有這樣的申請資格。

我們再來看一下分布圖，坦白說這是我們從去年徵件到今年執行，大概為數一百左右的社區分布，才做第一年，再給我們多一點時間，相信我們可以遍及更廣。我們從第一年的分布裡頭，也跟大家分享一下我們的觀察，就是在北部跟中南部的差異，北部的知識水平確實比較高，自主性也比較高，所以我剛剛要補充的是，沒有設那個點，不代表沒有做社區關懷，這個我要先澄清，沒有那個點是他們沒有申請農委會的「農村社區綠色照顧」，事實上他們可能有衛服部，可能有文健站，只是沒有在我的綠色照顧分布裡面，如果這個區域沒有，我們公部門該做的，第一個就是去了解他們有沒有這樣的需求，訊息有沒有接收到，就是做一個宣傳，類似像這樣的說明會，這很重要。第二個，如果他們的組織有意願，但是沒有能量怎麼辦？沒有量能怎麼辦？表示這個組織需要從比較基礎的社區組織運作開始凝聚起來，要找人開始做，這個部份如果大家有經驗，應該都知道需要時間。

我跟簡裕鴻大哥認識了差不多快 10 年，他是我們農委會在 104 年選出來的「農村英雄獎」的得主。104 年的時候，我跟他一起去日本，那時候我們一起去看日本的一個農村的發展，我印象

非常深刻，他們的長照其實比我們更嚴重，我們去看的已經是他們示範的一個社區，是他們推薦給我們的經典案例，他們那裡盛產茶葉，就像我們的中山休閒農場也是盛產茶。到社區據點後，他們要做一個簡報，會場坐滿人，我們都坐在裡面等他們來做報告，此時，一位年紀大概 60~70 歲的阿公，竟然要爬前面的窗戶到前面的榻榻米上面去操作電腦，我稍微看一下，社區都沒有年輕人來幫忙，跟我們做說明的都是 60~70 歲白髮蒼蒼的長輩，那一幕讓我非常震撼。那時候是 104 年，我們從台灣去看日本的案例，現在想必更老化。當時我心裡只有一個想法，台灣好幸福，台灣有好多年輕返鄉的青農，這是我給大家的一個回饋。

再來是都市也有分都市計畫區，都市計畫區不是農委會不做，而是業務有分工跟職掌，都市計畫區裡面的社區，很多都是衛服部的體系在做的，所以這個部分在分工來講，是以衛服部那邊為主，衛服部也可以做到所謂的非都市計畫區，但只要在農村社區，我們農委會會透過農村再生的脈絡來推動。

另外，社區如何具備社區執行的量能？假設已經是農漁村，我有什麼條件？第一個條件我認為是他必須要接收到這樣的訊息，第二個條件是他要有執行的量能。剛才吳老師有講到，有的社區就是沒人沒經費，怎麼辦？確實公部門在做一些計畫的協助上，有一個盲點大家心知肚明「強者愈強，弱者恆弱」，大家同意嗎？那我們要怎麼去扭轉？

今年是我當上公務員的第 16 年，從基層承辦人員到課長、科長，課長是做第一線的執行，科長則是管政策，現在已經是管全國的政策，這一路走來我當然知道，但我們有句話叫做「依法行政」，只能說像我剛剛講，我為什麼要突破？因為我們仍在目前的框架，光是突破設備、所需要的人力，那個過程我到現在想到都還會掉眼淚，我覺得好難過，那時候好想要放棄，因為就算過了我也不會加薪，也不會有什麼好處，我為了什麼？因為我覺得

這是一件有意義的事情，我不知道會不會成功，但是我努力去做，這是我當公務員一直以來對自己的期許。

有時候你會孤掌難鳴，所以你可以尋求一些單位的協助，比如社區大學、縣市政府、農委會、水保局等，有一些相關體系你要去諮詢，假設我想要開始，該怎麼辦？一個人沒辦法做，你要找一群有同樣抱負的社區夥伴，社區一定要組織起來才有辦法去做，要找到對的窗口，才知道我們要怎麼開始，你不要一直羨慕那些社區，人家都有起步的時候，如果我們永遠都只會抱怨說：「我們就是沒有辦法，我們就是沒有能力，我們就是不會做。」那麼資源只會讓那些有能力的人拿去。每個人都有開始的時候，這些社區一樣都有沒有經費的時候，但沒有關係，跌到了就再站起來，你也是有機會爭取到資源。假設你想和我一樣，有核心理念，真的想要為社區的人做一點事情，你絕對做得到，希望大家能夠有這樣的毅力與關懷，因為關懷現在的老人、長輩，就是關懷未來的自己，謝謝。

回應 | 簡裕鴻（內城社區發展協會總幹事）

我這邊補充一下，本來應該有 5 個，還有一個東澳社區，後來東澳社區內部好像出了一些問題，所以才剩下 4 個而已，但是上個禮拜，我有打電話去問，問承辦人今年有幾個社區提案，他說北分局只有增加 69 個，我本來是想要問宜蘭有幾個，他說他也不知道，到目前還沒有回覆，所以我認為剛剛科長講的，當資訊越來越清楚，知道的人越來越多的時候，很多社區，特別是農村社區，自己要去評斷他到底適不適合去申請。

我也一直跟很多社區講，你既然已經有了據點，甚至有 C 級的相關站，那個時段是禮拜一的早上、下午，算是兩個時段，週一至週五都已經滿了，如果今天因為還要拿水保局的綠照資源，要提供 65 歲長者福利，繼續放在這裡的話，請問你要開去哪裡？

開在晚上嗎？這樣反而對長者的壓力太大，這個都要被考慮。

我常常講說，政府資源很多，當然就像科長講的，其實上「強者愈強，弱者恆弱」，從 100 年之後，像尤先生提到的，我得到非常多的社會資源，包含企業社會責任這些資源進到內城來，但是能夠長期合作的，目前就是信義房屋跟金車教育基金會。金車教育基金會在 102 年之前，對於周邊的社區是不給錢的，他們認為一個企業來到這邊紮根，你為什麼要跟我拿回饋？記得 102 年我去找他們基金會的總幹事，跟他談內城的核心價值是什麼，我在經營哪些事情，我跟他講說，我在照顧的是你員工的爸爸、媽媽跟他的小孩，我們希望讓社區有更多的人被照顧。

我常常講福利社、基金會有很大一部分是關注在長者、婦女、青少年、兒童，甚至是弱勢的成長家庭，其實這些就占了社區百分之六十到七十的人口，如果按照這五大人口去思考，我們到底可以做哪些事情？其實有很多東西是可以做的。

金車教育基金會每年都會幫忙，並且支持課輔班，現在也銜接社會處的小衛星計畫。針對長者的部分，這 2 年的疫情期間，他們每年會給我 2 次針對弱勢家庭去發放所謂的防疫物品，因為金車體系早期也有在做那些清潔用品，會拿來社區讓我們發放給社區居民。其實企業能夠長期去支持社區，對於有很多政府經費拿不到的部分，我們是非常感謝的。

今年我把資源提撥來綦巷社區這邊一起操作，我希望企業對社區居民的支持，應該可以有更多的幫忙，這個也是公私協力或是民間單位的協力單位，這是我們可以去創造的，所以社區除了盤點自己的內部資源以外，更重要的是盤點外部資源，可以想一下有哪些是可以連結的。當然並不是直接要求對方支持我們、拿錢給我們，應該是去談如何共好的這件事情，以上是我的回應，謝謝。

問題四

大家晚安！跟大家分享幾個例子。第一個例子，一位到英國留學的留學生，他碰到一位老太太，那位老太太一看到他，便抓著他一直講話，他覺得這樣很好，剛好可以學習英文，當他回到寢室時，他的室友就跟他說：「你被抓住了，因為那位老太太找不到人可以跟她說話。」

第二個例子，一對老夫婦在山上種水果，他們在沿途擺了很多水果，價格是越來越少，到最後不用錢，他們說：「我們找不到可以說話的人，所以有人來，我們就免費送水果。」因為他們很孤單，沒有人陪伴，也沒有人跟他們講話。

前陣子有位老朋友過世，他在過世之前，大概在醫院躺了 3 天，雖然還沒到 80 歲，但我們還是祝福他，因為他躺在醫院的時間不超過 3 天，而且狀況還不錯，也沒有請外勞來照顧。

我們家族的長輩都很長壽，平均活到 80~90 多歲，但這 10~20 年來，我們逐漸感受到長輩們的離去，雖然他們很高壽，但有些長輩患有失智症或憂鬱症，所以走不出去，對於這個世界，他們感受不到任何的存在價值。我們覺得很可惜，為什麼他們對於未來和生命無法充滿希望呢？一般來講，經濟狀況出問題的案例比較少，所以我覺得我們在老化的過程中，最重要的還是身心這方面，應該要有好的生活方法和好的社區互動。

我再舉個例子，剛才科長有提到最老的鄉鎮是嘉義市，在嘉義市有一個梅山鄉，大概在 15 年前，我看到一則讓我非常震撼的新聞，一位長者大概是 80 歲左右，他的太太在他輕生之前的 3 年前過世，在輕生前的前一個禮拜，他的一位老朋友過世，所以針對偏遠地區和濱海地區，我們該如何做好社區照顧？我建議科長要善用農會跟漁會的資源，哪一家好？哪一家有狀況？農會、漁會、社區都非常清楚，而且我也是第一次知道農會跟漁會有在管長期照顧。

我是覺得政府部會的挹注不要怕重疊，就怕三不管，所以我希望農委會這邊，可以把一些資源放到農會跟漁會，讓農會跟漁會做農委會的手腳，謝謝。

問題五 | 尤正國（宜蘭社區大學「老子的政治社會觀」學員）

我是「老子的政治社會觀」的學員，我姓尤。現在政府透過銀行在推「以房養老」，目前農村有很多的房子不值錢，但是他有土地，是不是可以把「以房養老」納入我們的綠色照顧裡面？你們也有銀行，農、漁會就是你們的銀行。

第二個建議是要跟校長說的，這次公民素養週的主題選得很好，老齡化的問題是需要透過陪伴、關懷，把這些問題找出來，提問到這裡，謝謝。

問題六 | 李春榮（宜蘭社區大學「良心食農社」學員）

我是「良心食農社」的學員，我想請教科長，我有成立一個長青友善農場，這個長青農會組織有將近 200 多人，都是退休人員，各行各業的人都有，有校長、教授、農民、工人等，大家一起在那邊種菜，種了將近快 10 年，我們沒有成立一個正式的組織，也沒有成立社區發展協會，但是我們在一塊 1,000~2,000 坪的土地上耕作，大家各自做 1~2 股，每個人的規模大約有 300~400 元，我們沒什麼資源，所以我想請教的是，我們能否申請「農村社區綠色照顧」？

回應 | 莊皓雲（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科科長）

感謝大家對農委會的支持，回應第一位大哥，剛剛分享了許多案例，國外、國內，甚至是寓言故事之類的，我自己都看很多。

我不是每天都坐辦公室，是因為早上去演講才穿成這樣，我

是台南人，從小就在農村長大，我知道農村是什麼樣的狀態，我自己唯一的遺憾，就是沒辦法回到自己的家鄉去推動農村的工作，但我覺得我沒有對不起我的阿公，他也是農民，也是佳里鎮的代表退休，阿公是我的榜樣，我沒有對不起他，因為我現在做的事情格局更高，有機會在農委會服務，做農村的政策，又接觸到人口老齡化的這個議題，讓我有機會為更多的農村服務。

這場論壇的開頭很好，因為這是未來趨勢，當每個人都關注這個議題，都盡一份力量的時候，自己會被感動，最怕的是大家都不在乎。剛剛我們有講到各部會在老人照顧這一塊，都有他們相對應的政策，你們不曉得的是，我們在中央開會時，其他部會對於農委會針對高齡要做綠色照顧，他們並不開心，反而是說：「這怎麼是農委會該做的？回到重點，把農民照顧好吧！」為什麼我們要做？因為農漁村很多都是老人，我們也知道資源永遠都是不夠的，當然強者越強，但是我們要做的是，找到那些需要我們幫忙照顧的人。因此，我們還是堅持在農委會的職掌之下，有一些需要我們照顧的農漁村，我們要去主動協助，方法當然還是透過農、漁會去接觸社區組織來做。

剛剛大家的問題，重點都有放在這個核心問題，誰來執行？各部會確實都有講到資源會重疊，但是我覺得第二位大哥講得很好，他們講重疊，但有誰會去關心那些喊不出聲音的群體？喊不出聲音的才可怕，三不管沒有人知道，那一些才是我們要去關心的。當資源有了，剩下的就是主辦單位有沒有辦法主動出擊或找到方法，像我至少做出第一步，先把範圍匡列出來，有些區域我們可能就要去特別關注，你是不需要？還是不知道？這就很重要了。

尤先生所提到的狀況，農委會在所謂的老人照顧的部分，有老人年金、老人保險等措施，目前的確還沒有「以房養老」來做為措施，未來會不會這樣做？我不能保證，但是這樣的議題特別

難，這部分應該是農金局，因為牽涉到農業保險的部分，如果有機會的話，我也會轉給其他長官做為意見參考，謝謝。

第三位提問人應該是場長，有 200 位成員，基本上有參與社區組織的人，人數大概都在 100 人左右，一個社區可能有 500~600 人，甚至是上千人，但真的有在做社區工作的，有 100 人左右就不錯了。這 200 人如果要申請「農村社區綠色照顧」或申請政府其他單位的計畫，各位有經驗的應該都知道，有一個先決條件，就是要有合法的立案組織，因為老話一句，不管是要爭取宜蘭縣政府、衛服部、農委會相關計畫的協助，他們要確認你是合法的法人，如果是有立案的組織，我才能信任你，不然在這 200 人當中，我要找誰呢？所以我們要有一個合法的立案組織，至於這個立案組織是否需要到社區裡面？不一定。

我剛剛有提到，我們今年是第一年協助「農村社區綠色照顧」，裡面的辦法是只要位在農村社區裡面合法的立案組織都可以申請，裡面大概有 7~8 個不是社區發展協會。在南投埔里有一個叫做不倒翁協會，它是一個慈善團體，它有來申請「農村社區綠色照顧」，但是需要有一個目標，就是要服務哪些農村社區，要服務多少人次，這些總要告訴我們，這樣才能估算你們所申請的經費合不合理，我們才能做審查。所以在地的 NGO 農村組織，服務的對象要有社區的長輩，而服務的人次有多少？申請的項目要做哪些？是要做送餐還是供餐？是要做社區菜園還是療育的手作課程？這些都要明訂，然後我們再來做審查。所以一定要是合法的立案組織，只有合法的立案組織才可以來跟我們申請，以上是對於剛剛的提問做回覆，在看總幹事這邊要不要做補充。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

接下來請 2 位與談人簡短的做個結論，之後我們邀請校長來幫我們做總結。

回應 | 簡裕鴻（內城社區發展協會總幹事）

就像科長之前講的，你會看到日本在推地區更新，就好像台灣在 107 年推動地方創生，那些概念都是要讓偏鄉能夠活化，農村再生基本上也是在做同樣的事情，其實一個農村裡面，人的照顧跟教育這件事情本來就是最重要的，包含公民素養都有連帶關係。我們看到農委會提出這個政策時，我覺得很棒，因為我認為農村的這些老人，他在農村裡面感受不到都市的繁榮，鄉間的長者大約晚上 6 點多或 7 點多就睡了，但是當社區活絡的時候，你會看到這些長者們來參與社區的活動。我今年度帶領他們的時候，就增加了很多社團，每天晚上活動中心都很熱鬧，會看到 50~60 幾歲的長者在跳舞、做活動，早上還有一些工作可以做，這就是我們社區想要做的，讓更多的長者、更多的人，可以經由這樣的活躍，能夠在地老化、延續下去，這本來就是社區可以做的，但是社區有沒有人力做？有沒有人可以做？這個真的是關鍵。

我們期待宜蘭縣的各個社區可以更活躍，更能夠帶動起來，現在都是縣府跟中央會有一些政策，社區的活躍度也會連結到鄉鎮區公所，他們要負起地方創生在最底層帶動的一個模式，要去串連這些社區，要把照顧、活化農村的這些事情串連起來，這個才是最重要的。我之前批評地方創生，沒有要求鄉的層級去做串連，變成派系或選舉要大戰的一個區塊，這是很可惜的一件事情，所以我們很期待鄉鎮市公所能夠對社區推動的各項工作，甚至在長者照顧的部分，能夠更用心，貢獻更多的力量，謝謝。

回應 | 莊皓雲（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科科长）

我最後的感想有兩點，第一個也扣合大家很關心的一個重點，就是針對那些沒辦法提案，或是沒辦法執行照顧社區長者的這些組織或地區怎麼辦？這個想法我之前就有在構思，但還沒有執行，

提供給各位，或許在宜蘭可以先做。社區組織如果要馬上來推動、執行、申請，確實需要時間，但是有些社區真的不能等，長輩也不能等，我們換一種方式來思考一下，假設不是一個農村社區發展協會，而是一個類似埔里的不倒翁協會，假設宜蘭有不倒翁協會這樣的民間組織，他們有執行的意願和量能，可以去協助沒辦法自己運作的社區，那麼就可以由這個組織定期去巡迴、佈點與投入，中央單位針對這個組織直接補助或給予資源，這是一種可行的方式，至少在現階段在地組織還沒有辦法站起來之前，可以這樣執行，但我認為還是要由在地的組織來照顧在地的長者，這才是長久之計，或許宜蘭這邊可以試著操作看看。

第二個跟大家分享的結論是，我剛剛聽到一些夥伴的分享，有提到台灣農村人口老化的問題很嚴重，我聽到這邊其實一直在問我自己：人口老齡化是個問題嗎？我跟大家分享一下我的想法，我認為人口老齡化不是問題，這是個趨勢，可以避之的叫趨勢，大家回去思考一下，你可以忘記我講的這些事情都沒有關係，因為不見得馬上要來執行，但是在觀念、心態上，我們要來做一個正向的發想，人都會老，在座的各位也都會老，我也正在老，像是開始有老花眼，既然是趨勢，那就表示不可逆、不可改，我們都知道預防甚於治療，剛剛有一位大哥講到預防醫學，既然是趨勢，那我們就可以預作準備，各部會都有一些政策、計畫開始做準備，但我們不能什麼都期待政府，我們每個人都有很多不同的角色，像農場的主人、有醫療背景的人、社區志工等，大家的角色都不一樣，所以大家在看到人口老化的趨勢時，我們有志一同的夥伴就可以在自己的崗位上，去盡一份力量。

譬如我剛才講的，如果有這樣的組織，他不曉得可以來申請公部門資源，那就趕快連絡他，說農委會有一個這樣的計畫，你要不要來了解一下，看有沒有機會來服務更多的社區，知道然後去做，這才是可貴的。

剛才有位學員稱讚校長，表示這次公民素養週安排這樣的一個系列主題，大家都覺得很不錯，因為切身相關，大家很快就會遇到，整個公民素養週結束之後，有沒有什麼化為行動的方案？我們還沒有到最糟的情況，只要在準備期我們做好準備，就不會讓狀況快速惡化，趨勢是不可逆的，就像我們老化也不可逆，但是可以保持健康，我每天走一萬步，這也是一種做法。我們既然知道是趨勢，就一定可以有所作為，但是作為有很多種，不要說政府應該做什麼，我們自己有沒有為了這件事情做一些努力？我必須要把課題留給大家，因為這也不是小弟我一個人的責任。我想今天來參與論壇的夥伴，一定都是非常熱情，只是有熱情之餘，下一步的行動呢？現在還有時間，或許可以透過社區大學的安排，但實際上要怎麼去操作？怎麼去協助？我們可以找幾個弱勢的偏鄉社區，直接進去關懷、協助他們，這都是很棒的成長，以上分享，謝謝。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

邀請校長之前，我先分享兩件事情，第一件事情，我第一次參加一個論壇，發言的 6 位全部都是男生，我想，綠色照顧對我們是很有啟發性的。

第二件事情是共好的這個趨勢，我非常喜歡一首歌的歌詞，它說：「我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢變老。」我想我們未來的老年生活應該是可以期待的。最後，我們還是要用熱烈的掌聲來歡迎我們的校長，跟我們做最後的總結。

結語 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

謝謝我們的同學、老師還有鄉親們，從參加這個論壇到現在，我再占用大家幾分鐘的時間，剛剛有提到一個農場，就在學校大概騎腳踏車 5 分鐘的地方，在進士路的旁邊，這個農場是我們學

校的學員他們家的地，大概 8 百多坪，已經借學校 11 年了，沒有收一分錢，他只跟我說一件事情：「這塊地我沒有其他的用途，請你拿去推廣不要用農藥的耕作。」這一借就是 11 年，那個人就是我們的簡裕鴻先生，非常感謝他對社區大學、對環境的支持，就是這樣默默的行動，而這樣的行動持續了 11 年，還在持續當中，今天之所以特別提出這件事情，是因為我想利用這個機會再次感謝簡裕鴻先生。

第二件事情，跟大家分享我去宜蘭社區所看到的事情，短短的故事，但是很有溫度。它是在三星那邊的社區，那裡有長青食堂、有自己的地，以及自己耕種、食用的食堂菜園，當我到他們的停車場時，發現水泥地有菜圃，但鋪設得很高，我就覺得很奇怪，為什麼要做成這樣？這是一件很費工的事情，不是有一片很大、很好的菜園嗎？他跟我說：「我們有幾位願意來到社區的朋友，他們是坐輪椅的，他們常常很怨嘆，像剛剛大哥講的，有吃飽，但是對人生沒有熱忱，覺得來社區幫忙，也幫不上什麼忙，還要被別人服務，自己會覺得很抱歉，他們也很想要來社區幫忙，一起完成一些事情。」所以這個社區就打造出「厚土種植」的菜圃，範圍沒有很廣，但可以讓他們坐著輪椅來到這個菜園種菜，他們種植最簡單地瓜葉，很容易就有成果，收成的時候也跟著大家一起到廚房整理地瓜葉，有說有笑，重要的是讓這些的朋友知道我有能力可以種菜、採收地瓜葉，並且跟街坊鄰居共同分享，我還有用。所以這裡特殊種植的量雖然不多，但社區夥伴們的用心和他們做出來的事情，讓人感覺到很溫暖。重點不在於生產多少的地瓜葉或多好吃，而是在人跟人的互動關懷中，看到可以讓人願意繼續活下去的勇氣跟溫暖。這個故事，希望透過今天的機會跟大家分享。

第三件事情，我跟大家請教一個問題，你自己的健康應該由誰來為你負責嗎？是國家要為你負責？還是你的晚輩要負責？

還是你要為自己的健康去做努力、打拼？這個問題我們共同來思考，因為生死病痛你的晚輩沒有辦法代替你承受，再親近的人也沒有辦法代替，所以關於健康的問題，希望我們大家可以好好去思考，怎麼樣去保持自己的健康，「會行、會走」才能夠享受生活的自信，這是我今天想要跟大家探討的一件事。

最後我要跟大家拜託一件事情，如果你們來到宜蘭社區大學讀書，有覺得自己的身體變得更健康、更有精神，生活也變得更豐富、新鮮、有趣，倘若你有這樣的感覺，請接受我的請託，將你的感受分享給你的家人、朋友，跟他們說這裡是一個健康的地方，這是一所很好的學校，對大家的健康促進有很好的幫助，希望他們可以跟你一起來這裡讀書當同學，這件事情要麻煩各位，謝謝大家。



第五場（宜蘭社區大學）

議 題：展齡活化，社大可以做什麼？

日 期：111年11月4日（五）

地 點：復興國中德馨樓4樓視聽中心

主 持 人：陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

與 談 人：張瓊齡（台灣國際志工協會理事長）

李明毅（羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」
講師）

文字整理：陳毓

展齡活化，社大可以做什麼？

開場 | 林育志（宜蘭社區大學主任秘書）

本週 5 天都有來參與公民素養週的貴賓，今天公民素養週結束後，我們會邀請全勤的貴賓到台前來拍合照，邀請您們留下聯絡的資料，學校會特別製作感謝狀和贈送社大紀念品，以此來鼓勵、感謝您們這 5 天都蒞臨公民素養週。我們會場後方有一部攝影機，等一下的論壇會全程錄影，影像會在宜蘭的聯合有線電視頻道播出，希望我們今天討論的議題，能有更多的鄉親一起來關心。除此之外，我們主持人、與談人還有與會貴賓的發言也都會錄音，錄音檔會整理成一本《公民對話錄》，這本書會典藏在國家圖書館、宜蘭縣各鄉鎮市圖書館、還有社大書櫃，所以等一下要麻煩各位，發言時請將麥克風靠近嘴巴，讓收音可以更清楚，也方便我們文字整理的夥伴做整理。

等一下主持人開場後，會有 2 位與談人來跟大家交流分享，公民素養週有一個很重要的要素，就是聆聽大家的看法及提問交流，各位貴賓提問的時間是 3 分鐘，2 分半的時候我會先按 1 聲鈴，提醒還剩 30 秒，3 分鐘時會按 2 聲鈴、舉牌提醒，請各位要把握時間。另外，發言的時候請各位先告知大名，如果是社區大學的老師、學員，也請先告知班級名稱，方便我們做文字的整理。

這學期公民素養週的主題「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思」，今天要討論的議題是「展齡活化，社大可以做什麼？」。接下來為各位介紹今天的主持人、與談人，今天邀請的主持人是精神健康基金會宜蘭學苑陳嘉年顧問，我們掌聲歡迎，與談人有 2 位，首先是台灣國際志工協會張瓊齡理事長，第 2 位與談人是羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」的李明毅老

師。接下來我們邀請林庭賢校長為我們講講話，掌聲歡迎校長，謝謝。

前言 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

嘉年老師、瓊齡理事長、李明毅老師，謝謝你們撥空來帶領這一場公民素養週的論壇，各位老師、同學還有鄉親朋友們大家晚安，謝謝大家來參加我們這學期的公民素養週。

我先跟今天參與的同學、夥伴們說明，為什麼今年公民素養週的題目叫做「北歐躺 2 週，台灣躺 7 年～長照現況再省思」，把文字誇大是為了吸引大家的注意力，其實台灣人從失能倒下需要照顧的時間，大概是 7 年，沒有說特別誇張，因為昨天與談的老師引用最新的台灣數據統計，大約增長到八點多年，這是第一個部分；北歐是否就那麼好？兩週就完事了？其實也沒有，他們將此設定為政策目標，把一個人要離開前，躺下需要人來照顧、支持的時間，設定在 2 週，希望透過此政策目標來領導國家體系，維持國民生命的尊嚴，有尊嚴地離開這個世界。我們希望透過公民素養週來討論這個議題。

在 2 天前，我們與談老師提供的資料顯示，台灣目前的人口狀況，大約 17% 的人需要長照的協助，相對 83% 的人口還處於健康跟亞健康的階段，台灣話講的「會行、會走」，是指生活可以自理、健康狀況比較好、不需要看護機構、不需要機器支撐生命等。大家也都能看到，可以到我們社區大學上課的民眾，健康狀況都很好，我們算是在 83% 裡面。

期待有更多的台灣人，跟我們社區大學的同學們一樣，保持自己的健康、活力，這件事情變得很重要，因為我們老齡化人口所占的比例越來越高，家庭少子化也日益嚴重，所以未來這個問題會變成每個家庭很重要的事情。大家也可以預看得到，單靠自己的晚輩去照顧長輩，會越來越難支撐，他們的壓力會很大，甚

至可能沒有辦法承擔這個任務，所以需要兩個部分來協助，一個是國家、社會的力量來支持長照晚期臥床照護的家庭，另一個部分是健康狀況還可以的家庭，要加強倡導讓大家健康的時間可以延長，才能縮短被照顧的時間。

社區大學也漸漸發覺在這裡讀書跟參與學習的學員，具備展齡活化、維持健康、提升生活品質等特質，所以我們希望透過今天的討論，跟學員們一起交流、一起努力，讓我們的學員維持健康、保持活力，這就是我們今天一起來探討的主題，與談之後的交流也就顯得更有意義、非常重要。

李明毅老師不但在我們學校教課，也來參與我們的論壇，要請教在場的學員，李明毅老師今年幾歲？這個是我們最後的問答，第一位猜中的朋友，社區大學將準備一份獎品送給他，我們將這個問答留在今天論壇的最後，今天的論壇主持就交給陳嘉年老師，請大家掌聲歡迎陳老師，謝謝。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

大家晚安！我是精神健康基金會的陳嘉年，我的背景是做醫療，主要是在精神醫療、復健、長照這塊領域，今天很高興可以來這裡擔任主持人。

首先跟大家分享我的臨床經驗，長照這一塊是我們這一代人生活上一定會觸碰到的問題，我在社區服務的時候也看到有些長輩在社區當中，可能家裡小孩已經離家，長輩自己一個人生活，我們也曾經安排一些健康促進活動，譬如帶長輩煮咖啡，像這樣的生活體驗，對他們而言是新奇的，他們從年輕的時候一直忙碌於工作，沒時間思考或體驗自己從未嘗試過的經驗，這些生活經驗對他們來說，是非常快樂的，也會看到長輩露出難得的笑容。

在機構服務時，也曾經服務過漸凍人的個案，雖然他的四肢不能動，是一個失能的狀態，但是他的意識是自由的，還是會有

身為人的一些想法及想做的事情，即使他是在長照的領域當中，還是可以透過醫療方面的協助，完成自由意識的表達，以及思考創作的藝術品，甚至可以將他的想法轉化成文章出版，讓他在人生的最後階段，可以沒有遺憾，且人生經驗更臻圓滿。

在一些會議與談當中，碰過一些機構的負責人，其中有一位負責人說過的一句話，深深烙印在我的心中，他說：「對於機構中我所照顧的身心障礙者來說，我只是將他們照豬養。」這意指人一旦失能，變成身心障礙需要接受機構的照顧時，機構的照顧沒辦法客製化滿足每一位被照顧者，他們只能依照機構的日常生活作息，什麼時候該起床、吃飯、睡覺，似乎人的一生，一旦開始失能或身心障礙之後，你的自由意志、行動，都要去配合所有的環境，而喪失了你可以做決定的機會。

今天論壇的主題是「展齡活化，社大可以做什麼？」看到這個題目時，我一直在思考，社區大學是一個資源非常豐富的平台，剛剛校長有提到，社區大學做了非常多課程的安排及規劃，帶領我們社區的民眾，可以在健康的時候豐富生活跟文化的涵養，以及社區活動的參與，社區大學在這一塊做得非常好，而我們是否可以在長照的階段下再更進一步，讓社區大學可以扮演更重要、更積極的角色？

在個案失智、失能、身心障礙需要被照顧之前，社區大學是否可以提供一些資源或方法，讓這樣的失能者在社區生活當中，除了行動可以透過長照體系支持之外，社區大學在這一塊領域當中，能否讓這樣的失能者，在他的精神有餘裕，以及人生體驗方面，能否有一些基本活動可以參與？至於在身心障礙之後，需要被照顧的時段，社區大學又可以做什麼？

我相信大家都很關注今天的議題，我們今天邀請到 2 位長期在社區大學參與、奉獻、一起學習的張瓊齡老師以及李明毅老師來跟大家分享，透過論壇的機會，讓大家一起來思考，這是我們

的社區大學，我們希望社區大學為我們做什麼？而我們又可以為社區大學做什麼？我們先邀請張瓊齡老師來跟我們分享她的生活經驗與建議，謝謝。

與談人 | 張瓊齡（台灣國際志工協會理事長）

謝謝主持人的介紹，林校長好，主秘好，主持人，還有李老師好。我先問一下，在場有沒有人完全聽不懂台語的？有，那麼我就盡量用國語講，因為我有時候演講時會很興奮，就會切換到台語，之所以會這樣問，是因為有一次到花蓮演講，用國、台語交雜著講，結果有一位阿伯事後告訴我：「老師，你要說國語就說國語，要說台語就說台語，你這樣混著講，我聽攏無啦！」那時候才知道，原來這樣混著講會有人聽不懂，所以要先問一下，我等一下會盡量講國語，如果不小心講到台語，我會盡快切換回來，謝謝。

在座有沒有在宜蘭社區大學上課超過 20 年的人？有 2 位，很棒！有沒有超過 15 年以上的人？有。有沒有超過 10 年以上的人？也有。有沒有這學期才來的？我們有很幼齒的學員，也有很資深的學員，我在這邊要很大言不慚的跟大家講，我是社區大學的耆老——因為我在民國 87 年就在台北市文山社區大學當學員，所以我看起來或許沒有非常老，之所以沒有白頭髮是因為染過了。我今年 54 歲，明年 55 歲，所謂的「55 歲」就是要進入樂齡了。

我在思考一件事情，那就是社區大學的工作人員很辛苦，所以一般來說，基層人員的流動性很大，除了校長、主管可能做很久之外，其他人大概都已經換過好幾輪，也因此，我認為在社區大學這個領域，極有可能待很久的人就是學員。大家想想看，我在社區大學已經快要 25 年了，再過 25 年我也才 80 歲而已，我有可能在社區大學學 50 年，如果我在社區大學學習 50 年，已經 80 歲的時候，我失能、失智，我不能來社區大學，那麼情何以堪？

我每次只要想到這個，心裡就會覺得很難過。

前幾年，因為我也有參與社區大學的評鑑工作，有一年就在教育部評鑑的場合遇到宜蘭社區大學林校長，我問他一個問題：「在你們的評鑑書裡面，有一個現象我很好奇，就是你們在社區開一門課，但是這門課卻不列為人數計算，大部分的社區大學只要有開課，一定每一個人都要算進去，為什麼宜蘭社區大學不算呢？」林校長當時的回應是：「因為我們有一些長輩年紀已經很大了，真的很捨不得他們晚上還要跑到社區大學來，這麼遠，所以我就在他們家附近開一個迷你的班級，讓附近的長輩學員可以就近學習，我們當然也不會收學費。」這已經是好幾年前的事情了，所以我認為宜蘭社區大學早就已經在為年長者的學習做設想，但是，這學期會有這系列的講座，就是希望這樣的事情不是只有在少數的社區大學、只有資深的校長在做，而是每一個身在社區大學的人都要思考，到底，我們在社區大學可以做些什麼？

這張照片是我帶媽媽到宜蘭南澳好糧食堂，她們辦了醃鳳梨DIY活動，我就帶我媽媽去參加，大概是在2018年的時候，那時我媽媽剛退休，我除了在社區大學當學員之外，也當過老師，也當過文山社區大學的主任秘書，做過行政工作，我們在社區大學的圈子裡面，常常會強調，社區大學一定要有工作團隊、老師、學員的共同參與，這才是理想中的學校，不是只有社區大學的工作團隊很努力、做得很棒，學員只要快樂來學習就好，一間社區大學辦得好不好，在評鑑委員的心目中，同學、老師的參與很重要，這是共創社區大學的金三角。

這張圖是高雄有一間新的社區大學成立時，他們希望我去跟老師演講，當時很多老師並不清楚社區大學在做什麼，我就藉由這張圖來說明。如果是剛成立的社區大學，那麼通常對社區大學的理念最清楚的人，一定就是工作人員、工作團隊，因為他們從沒有老師、學生的時候，就開始在籌備學校，然後透過他們的努

力來推廣社區大學的理念。這張圖裡面的箭頭有大、有小，大的就是推動比較大的力量，先去影響老師，然後再透過老師帶動學員，雖然也有學員會跟社區大學的團隊接觸，但畢竟多數的人是跟老師、班上學員比較熟悉。還有一種狀況，就是社區大學的工作真的太辛苦了，當很多的工作同仁流失以後，因為我們的資深老師、同學都還在學校，所以可能會有一些老師比工作人員更了解社區大學的理念，此時他們會把經驗輸出，這時候的他們也很了解社區大學，所以他們也會跟學員還有社區大學的同仁講述社區大學的理念。除此之外，也有一些資深學員已經在這裡 20 年、15 年、10 年以上，可能工作人員只來了 1~2 年，當學員比較資深的時候，他們也會告訴同仁，在他們心目中的社區大學是什麼模樣。這表示只要在社區大學裡面，這 3 種人都會化為互相影響的力量，並不一定永遠都是工作人員最了解社區大學，也有可能到最後學員才是最了解社區大學的人，我剛剛有提到，學員最久可能會在社區大學讀個 50 年。我昨天在台北的文山社區大學聽演講，場上有 1 位 13 歲的小孩來聽社區大學的公民論壇，5 天都來聽，他 13 歲就來，如果每年都參與公民論壇，之後也選課當學員，並且不離開的話，事實上可以在社區大學待 70 年，這一點都不誇張。

剛才講的這 3 種人，遇到高齡議題的順序是：學員、教師、工作同仁。民國 87 年，我已經在社區大學遇到 70 歲到 80 幾歲的人，可是那時候年長者的人數很少，也不是工作人員關注的對象，當時覺得 40~60 歲才是社區大學要積極經營的人，那時候也很討厭聽人說社區大學是老人來的，我只要聽到這句話就會很生氣，因為我只有 30 歲，為什麼要說這裡是老人來的？可是我現在已經沒有辦法不承認，社區大學主要是以長者居多，有一部分是我們的學員已經在這裡持續學了 20 幾年，他們本來不老，現在也老了，工作人員也一樣。再來會讓我們感受到高齡的是社區大學的老師，

社區大學跟一般職場不一樣，我過去訪問過一些資深老師，他們可能在其他的職場第一次、第二次、第三次退休，第四個職場是來社區大學教書，他進社區大學的時候可能都已經 60 幾歲、70 歲了，因為身心狀況很好，又有專業，所以可以一直教到 80~90 歲，現在真的有一些老師教到 90 幾歲還在教。所以我在老師的這一個區塊看到有一些長輩的出現。其實社區大學已經有一些工作人員在辦退休了，比方說新北市的蘆荻社區大學，他們第一任的主任已經退休了，年紀跟我差不多，回去嘉義種田、陪媽媽。內湖社區大學的校長今年也退休了，還有一些資深的工作人員也都陸陸續續地退休了，他們的年紀大概是 50~65 歲，所以會看到這 3 種人都遇到了高齡議題，但最早遇到的就是我們的學員，再來是老師跟工作人員，如果我們的學員進入社區大學的時間很早，身體也都很健康，在這裡學個 50~60 年都沒有問題。我曾訪問過 20 幾歲就來社區大學教書的老師，如果健康保持得宜，也可以在社區大學教 50 年，另外，工作人員以文山社區大學校長為例，她 27 歲就當主秘，如果做到 65 歲就退休，那她在社區大學也只做了 38 年，並不會比老師跟同學更久。

社區大學的學員是沒有門檻的，現在也不用到 18 歲就可以來社區大學，如果要到社區大學當工作人員、老師，都有一定的條件，不是想要來就可以來，只有社區大學的學員想來就可以來，所以如果我們的同仁或是老師退休以後，想來社區大學當學員，是沒有門檻的，也因此只有學員是所有的工作同仁、老師、學員，我們可以會合的地方，所以在座的各位，大家都是社區大學非常重要的人，最後我們都可以成為學員的一員。

「面對高齡社會，社大可以做什麼？」的這個議題，是經由最年輕的這一群工作同仁發起的，因為他們是專職、專業去思考社區大學要做什麼，老師主要是關心教的課程、自己教的學生，同學就是關心我們自己，頂多就是再往外擴增一點點到身邊的人，

所以今天在這邊特別要邀請大家，因為在社區大學這個圈子，會很需要老師、學員在這裡快樂學習之後，可以將我們所學到的去影響社會、貢獻社會。過去在講到「師工學」這三者時，都是往外看，但是今天在講高齡議題的時候，先邀請大家往內看，因為我們也都走在老化的這條路上，如果沒有先照顧好自己，想要造福別人，我認為這是曲高和寡，所以今天是一個邀請，邀請大家先從自己的身邊和家人開始關注，這個是我的前提。今天會從四個面向來談，講最多的應該就是跟我媽媽之間的具體案例，然後其他的都只是點到為止。

當我 30 幾歲的時候，在社區大學看到年長的學員，雖然認為他們不是社區大學當時的主力，但我還是很好奇，會去問遇到的老人家，第一個問題是「為什麼你要來社區大學？為什麼不去長青、樂齡大學？」，這些機構本來就有，有些是教會辦的免費資源，來社區大學還要花錢，有一位長者跟我說：「我不喜歡只跟年紀差不多的人在一起，喜歡跟不同年齡的人在一起，只跟同年齡的在一起上課，上課的人會越來越少，因為身邊的人陸陸續續的過世了，我不喜歡那個氛圍。」社區大學的缺點就是，幾乎是晚上的課比較多，長者可能會上到一半就睡著，就算是這樣，他也不想要在自己的舒適圈裡面。我也問過一位年紀 88 歲的伯伯：「伯伯，你要不要來上電腦進階班？我看你來社區大學那麼久，都一直在初級班。」他之所以學電腦是因為在 80 歲的時候，參加全國老人自傳比賽，全部的人都是用手寫，只有他是用電腦打字，最後他得到了第二名，所以他想要保持住自己的能力，之所以不升級是因為老人家學了容易忘，忘了再學就好。這也打破了我原本的想法，因為我們都覺得電腦課學會了第一級就趕快要去學第二級、第三級，一直往上，可是那位伯伯說不用，他只要維持原來會的就可以了。我也問過一位阿嬤：「妳現在應該沒有要就業，為什麼還要來學電腦、學英文？」她說：「因為我的孫子在美國，

我必須使用電腦跟網路電話才可以跟他們講話，孫子們在國外都講英文，我也要會講一點點，不然跟他們都沒辦法溝通。」早期開辦的社區大學，一開始都不主張開電腦課跟英文課，可是後來發覺還是有需求。

我那時候單身，但也會去上親子課程，在親子課程看到媽媽很正常，但有一次看到3位阿公，就很好奇他們為什麼要來上親子課程，他們說：「兒子快要娶媳婦了，很快我也要當阿公，我想要當一個好的阿公，我不知道怎麼樣當一個好阿公，所以要來學習。」我聽到以後非常震撼，竟然有人是因為想要當好阿公，所以來上社區大學的親子課程，這些人都是我在30幾歲的時候遇到的。但這些人會老，等他們更老的時候就會消失在我們的眼前，到底有誰會去關注跟追蹤？除非他們有當志工，因為志工平日奉獻、服務都很多，所以他們沒有來的話，社區大學的同仁就會注意到，但是一般的學員可能只有班上的老師、幹部會注意到他們不見了，工作人員不容易發現。

再來，身為學員在不同年紀的時候，選的課程也不太一樣，比較年輕的時候，我很喜歡上一些知識性的課程，可是後來就會去上瑜珈、怎麼樣陪伴老年父母這樣的課程，因為需求改變了。這裡要舉一個案例，五年前我曾經訪談過一位老師，他當時85歲，在社區大學持續教學15年，我去跟他的課程時，我很訝異，他是教日文唱歌班，全班唱得最差的竟然是這位老師，唱歌都走音，上課也不太精彩，可是課程人數很滿，差不多都30~40人，而且班上氣氛很活絡，我私下問班長：「你們這個班好特別，我看過很多班，沒有看過老師的能力比同學差的，到底怎麼回事？」他說：「本來我們老師不是這樣，他現在有點失智，我們想過一個問題，老師現在還不是完全失智，如果他還可以繼續來社區大學當老師，就不會失能那麼快。」所以他們願意付學費，繼續來當學生，讓老師有課可以教。那個學期期末的聚餐，我有參加，

老師跟我說：「我兒子在忙的時候，有時候 1 個月都沒有辦法來看我，但是我每個禮拜都會跟我的社大學生見面。」他那時候一個禮拜在社區大學有 3 堂課，所以每週來社區大學 3 次。我非常震撼，因為外面常常有很多人會講說，你們社區大學都開才藝課，很像補習班，可是大家想想看，這世界上哪有一個補習班，老師已經失智，能力已經比學員差，居然還有人要花錢來陪他，我覺得這只有在社區大學才會發生。當然這位老師原本的教學品質是很好的，班長跟我說：「我就是把老師當成我的父母來看待。」班上同學也都被班長夫婦的真誠感動，這個班本來就有很多對夫妻一起來上課，他們就是很用力地來維護這個班，陪伴這位老師。這些都是同學們的自發性，是出自於老師跟同學的關係，但是，社區大學有為這些人多做什麼嗎？坦白說，有些社區大學的老師已經教了 20 年，薪水也都沒有增加，最近社區大學圈內開始有在討論這件事，我們社區大學到底可以給老師什麼？老師老了之後，失能以後，有沒有人可以稍微去看他一下？陪他一下？就算他已經不認識人了，是不是可以去關懷他？這個不用花什麼錢，我們做不做得得到？

然後，如果遇到那種對退休沒規劃的怎麼辦？這就是我媽媽的案例，我媽媽 13 歲出社會，77 歲才退休，她在社會上工作了 65 年，2018 年到現在 4 年多，我跟她說：「媽媽，你剛好是社會上養兒防老的最後一代，我們還覺得應該要奉養父母，但是我們的下一代，我就不敢保證了。」所以我說她是最後一代，雖然共老這件事情是我媽媽退休後才開始想，可是仔細去回想，其實從 2006 年開始，我爸爸過世後，我們家 3 個小孩就已經在練習了。我有些朋友，父母只有生他 1 個小孩，我覺得他真的太辛苦了，尤其是當父母 2 個都生病，就算搭配 1 個外籍看護，其實還是非常的累，我家因為有 3 個小孩，所以我們就各司其職。

我媽媽從 2018 年退休，我們 3 個人的分工是這樣，我的小弟

有結婚，有小孩，所以他負責讓媽媽有天倫之樂；大弟就在媽媽退休後與母親同住，我大弟沒有太太，所以比較好處理，如果有太太，可能還要看太太願不願意；我的角色就是盡量帶給我媽媽精神上的快樂，因為我從出社會開始，都是做非營利的工作，賺得比較少，但是工作很有彈性，所以每次媽媽住院的時候，我可以去陪她，我弟弟們可以不用請假，只要出錢就好。我們因為 3 個人做不同層次的分工，所以我媽媽還可以有這樣品質的生活，3 個人也沒有誰特別的累，因為是自願分工。

我在 30~50 歲時，大部分都是為自己而學，50 歲以後，為了陪伴母親，學習會加入共老的探索，但在社區大學的體系中，這樣的課程並不多，我在台北有上一些老人相關課程，但去聽課後才發現那些不是我想要上的課程，我要的是創意老化，後來在永和社區大學找到了，永和社區大學有 1 門課程是「創造連結：老後人生補給站」，這門課程我大概上了 4 個學期。永和社區大學說我們平常在課堂學習這些創意老化，但是期中要有一堂課，就是公民週的時候要去跟社區分享，然後老師會跟我們講很多，不只是在台北的資源，比方說，幾年前在台中有一個好好設企，專門在做老人住宅、老人公寓，因為依據研究，食衣住行育樂當中，在台灣最貴的就是住，只要把住的部分搞定，其他的都好說，所以他們就是在做這個，「台中好好社區」蓋好之後，可以去體驗住幾天或一段時間，再考慮要不要去當他們的住民。

另外，台北開了很多照顧咖啡廳，一般人也可以去消費。永和社區大學的老師告訴我們有這個地方之後，後來我也帶內湖社區大學的學生去聚餐，這種據點應該分布在每個角落，讓每個人都習慣去那些地方學東西、交流，而不是等到老了之後再去，平常健康的時後就要去。

然後老師也告訴我們，有一門課在講生前告別，怎麼樣跟你的人生道別，我也報名去參加，這個是社區大學以外延伸的行程，

像剛剛提到去台中好好社企，也是自己花錢去的，全台灣有什麼創意老化的範例，有機會我就會參與。這個就是在寫生前告別的信，我們去上課的時候就寫，把它做成一張機票，覺得人生很像一場旅行，你來到這個世界就是一張有去無回的票，我們就在那邊模擬。

我還在內湖社區大學上過一門課程「生命故事書」，本來是想要帶我媽媽回顧她的人生經驗，很遺憾地我媽媽不去，所以今天在場看到這麼多夥伴，我真的是為你們、還有你們的孩子感到高興，因為當孩子知道父母去做自己喜歡的事情，孩子可以很放心。我待在社區大學很久，那時候思考，媽媽退休之後帶她進入社區大學，雖事與願違，也換個角度思考，媽媽不想做她的人生故事書，我可以自己先做，我學會就可以幫她做，而我最近真的要幫我媽媽做。當時會開設這門課的老師，是觀察到母親這一輩應該都沒什麼學習藝術的機會，所以就會帶禪繞畫、做貼畫或自畫像。

再來是照顧咖啡館，永和社區大學創齡老化課程的老師會安排期中或期末參訪，帶我們去看一些機構，這個就是家裡有需要照顧長輩的照顧者，他們的喘息空間，他們可以把長輩帶到這裡來，就會有人稍微幫他們照顧長輩，他們就可以去旁邊喝咖啡或聊天，或者是有諮商的需要也可以在那邊進行，像這樣的照顧咖啡館，現在全台灣開了很多，4年多前還沒有開那麼多。

社區大學的老師也會帶我們去參觀一些機構，譬如：揚昇基金會的會館只要付 100 元年費，就可以使用所有的設施，這個機構主要在推動自癒力，我就跟老師詢問能否帶媽媽來？老師都同意，雖然我媽媽沒有辦法每個禮拜上社區大學的課程，但只要有這種戶外教學，我就會帶她一起去，等於用間接學習的方式，所以我都說我是媽媽的學習對口。

另外，台北市內湖區有一個銀髮創意基地，今年初，因為高

雄鳳山社區大學也要重整一個舊校區，會擁有自己的分校校園，他們就去觀摩，到底舊校區要怎麼去打造成社區大學可以使用的空間，我跟著去看了這個環境後，非常喜歡，就馬上幫我媽媽跟我自己報名，可是我媽媽住在桃園中壢，從中壢跑到內湖上課真的有點遠，後來她當然沒辦法持續，但我就繼續來上課，因為我覺得自己占了名額，不可以浪費。

2013~2019年，我們三姊弟帶媽媽參與過很多活動，包括我曾在台東工作，有辦義診、做志工，我也是想辦法把媽媽帶去。我自己當志工，但是媽媽卻最不認同志工，她覺得當志工的人是天底下最笨的人，不能賺錢的事情她不做，她也沒有宗教信仰，我真的是覺得太難了，如果一個人老了不想當志工又沒有宗教信仰，也不喜歡學習，那還能怎麼辦？

2020年下半年，我曾經到金門 Long Stay 四個半月，也想把媽媽帶過去住，因為我覺得大弟已經照顧媽媽好幾年了，希望讓他喘息一下，結果我媽媽只肯去一個禮拜，她說：「不行，我要照顧你弟弟，我要煮東西給他吃。」所以我的計畫沒有成功。在新冠疫情嚴峻時期，也有發生過一些親子議題，我平常大概是1週去陪媽媽2天，但是新冠疫情一來，我就乾脆待在媽媽身邊1個月，結果我竟然生病了，全身長滿奇怪的疹子，醫生說：「這是免疫系統的問題，壓力太大。」原來我只是陪在媽媽身邊24小時不離開，這樣也會生病。

我目前在師大讀研究所，就善用師大的資源，當我發現照顧媽媽、陪伴媽媽會身心生病的時候，就主動尋求輔導中心團體課程的協助，他們有為家庭照顧者辦一個精油紓壓工作坊，要報名這個課程前，一直問自己：「我是不是照顧者？又沒有每天在我媽媽身邊照顧她，我是不是無病呻吟？」後來覺得我的心力每天都在她身上，都不斷在想怎麼樣可以讓我媽媽過得更好，所以我應該也是照顧者。一起上課的夥伴都有各自不同的理由來上這門

課程，這是專門為了支持照顧者的成長團體，台師大應該是有申請計畫補助，因此資源要用在社區回饋，所以用很便宜的價格讓民眾可以去上這類課程。在座各位，如果有人需要長期照顧長輩，或者家裡有身心障礙者長期需要照顧，真的要去尋求這樣支持的系統，才不會垮下來。

今年上半年，我上過台大一門「青銀共學」的課程，這位台大的老師剛好就是我永和社區大學的老師，同樣的主題，在社區大學的學生都是中高齡，可是到台大就只有我一個人是中高齡，我感覺自己好像是去潛伏在裡面的。更有趣的是，我居然在台大的課程中，遇到一位跟我媽媽同齡的長者，她非常活躍，幾乎在台北的資源她都主動去使用，我在台大跟她是同學，然後在內湖的國小廢校改的那個創意老人中心，我又遇到她。我看到她的時候衝擊很大，因為她跟我媽媽的年紀一模一樣，但是她每天過得都很充實，我媽媽就是每天在家裡摺紙蓮花，她不是為了賺錢，而是去拜祖先的時候要用到，捨不得花錢買，所以自己摺，那時候我很感慨，如果我媽能像那位同學就好了，但因為我媽媽對於退休生活沒有特別的想法，所以做子女的就要多想一點辦法。

我在台大上的課程，老師有講到一點，其實年輕人不見得就是比較無憂無慮的，現在的年輕人就算付出很多努力，可能也不一定得到像這一輩一樣的成就，反而是我們現在這種年歲的增長，可以有一種越來越自由的可能性，還有，有人會覺得老人一定會有憂鬱，根據研究顯示，老人憂鬱的比例其實並沒有比較高。

近 25 年來，我總共在 9 個社區大學上過課，其中有 7 個在雙北市，有一個是在金門，我在金門 Long stay 的時候，也有去上金門社區大學的課程，現在因為疫情的關係，有線上課程，所以我也修過高雄旗美社區大學的課程。

我認為社區大學其實可以視為一種廣義的長照機制，剛才林

校長講的，只有 17%的人口才會使用到長照服務，但是一旦把長照的光譜放大，其實社區大學已經有在做了，譬如，在社區大學可以學到自我保健、自我保養，在社區大學學到以後，回去可以照顧自己，去支撐家人的話，其實就可以比較晚去用到這些長照資源。到底社區大學的可能性在哪裡？我看目前的社區關懷據點，大部分都是團體活動為主，比較沒有針對個人需求去做設計，有一些人，像我自己就是，年紀越來越大之後，發現自己越來越孤僻，要我去加入團體活動做團康，我做不下去，可是當我真的需要被服務的時候，我又不喜歡這種團康形式，那又該怎麼辦？這個部分誰可以來補足？還有我觀察到一些高學歷者，他有部分失能，像我朋友的爸爸是台大退休的教授，頭腦還很好，但是因為跌倒過 2 次，曾兩度在床上躺半年，他嚇壞了，都不太敢出門，也不願意讓自己的學生去拜訪，我朋友就照顧他，長期下來，也照顧得很辛苦。

還有就是漸進失能者，失能其實是一個過程，並不是馬上就失能，但是我們在不同的失能過程中，會需要不同的陪伴，這一塊誰可以來做？還有就是剛才我們講到的，如果我們從年輕、中壯年就來社區大學，然後在這邊學習 30~50 年之後，失能、失智，你說要我去長照，這種事情我真的是覺得很感傷，而且我們來社區大學學習又不是沒有繳學費，雖然常常打折，可是也不是完全免費，但是話說回來，社區大學真的需要扛那麼多責任嗎？這個也是要釐清的。如果我們覺得社區大學就是要盡量讓健康的人保持健康，一旦進入長照階段的，就不是社區大學的責任，這樣也可以，只要有想清楚就好，但因為還沒有真正開始仔細地想，所以我就會在這邊產生糾結。

我有 4 個內湖社區大學的學生，他們組成一個團隊，就是去教生命故事手工書，各有各的專長。有一位我要特別講，她 67 歲了，47 歲從職場退休後，花了 7 年拿到空大學位，選修社工學

分，只要能夠當志工或學習的地方她都去，生活排得很滿，她有恐慌症，如果沒有把時間排得很滿，一個人在家會胡思亂想，甚至想傷害自己，所以即使行程排得很滿，去上課時可能會打瞌睡，但至少當下恐慌症沒有發作，所以我覺得她也是透過社會上廣大的資源在支撐自己，我不知道她到底可以撐到什麼時候，但起碼現在可以當志工去服務別人，而不是在家裡面恐慌。

社區大學早期的時候，老師們很喜歡分享有些學員來上課後，憂鬱症就好了，不藥而癒，而且還可以幫助別人，但是並不是所有的故事都這麼美麗，我們也有資深學員的太太，有來社區大學上課，後來還是在家裡燒炭自殺，並不是來社區大學就是萬靈丹。還有另外一位學員，她也有憂鬱症，後來比較康復之後，就去當盲人的志工，有一次她到國外自助旅行，本來是有同伴的，但同伴先回台灣，她去網咖上網報平安的路上就失蹤了，失蹤了很多天，後來她的家人飛去印度去找她，最後發現已經被殺死丟包在湖裡了。這位同學本來是有憂鬱症的人，那麼到底是在家裡面憂鬱，然後到某一天燒炭自殺比較好？還是出去環遊世界，做自己喜歡做的事情，然後客死異鄉？這是沒有答案的。當年這件事情還有上報紙，家人把她的骨灰帶回到台灣之後，結合社區大學為她辦了花葬，她的孩子說：「起碼我的媽媽是死在她去做她喜歡的事情，而且是在一個非常美麗的地方結束了她的生命。」

社區大學不是萬靈丹，但是社區大學還有很多事情可以做，有待大家來發想，這就是今天帶給大家的一些分享，謝謝。

與談人 | 李明毅（羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」講師）

校長、各位好朋友，剛才有一位朋友說聽不懂台語，請各位要忍耐一下，因為我的語言構成非常麻煩，出生的時候是日據時期，母語是日語，光復之後開始學台語，進到國小之後開始學國

語，在學國語的時期，教學的國小老師發音也不標準，所以就這樣陰錯陽差，我的國語學得真的很辛苦，後來又學了英文、德語，所以我現在滿腔的語言都不標準，但是我深信自己的台語相當標準，因為我的祖父是貢生，曾祖父三兄弟都是舉人，所以我漢學台語可以很標準，而且台語的字我認得很多。我現在在種稻，那一個種子「發穎」、「發芽」變成「栽仔」這三樣，有沒有人會區別？「載仔」與「苗」有什麼差別？這個我能區分，但是國語就很困難。

今天感謝校長給我機會，我目前的身分既是社區大學的講師，也是社區大學的學員，同時校長剛剛也拿我的年紀做猜謎，所以這方面我也不方便透露太多，剛才有一點點洩密，你們約略可以猜得到。我剛剛開宗明義，重要的不是講什麼，重要的是聽聽在座的朋友，你希望在未來的趨勢當中，我們學校還能做什麼？社區大學要往哪個地方發展？我現在就以社區大學的講師、學員及老人的心情，從開始變老的過程，從「識老」、「認老」、「服老」到現在的「享老」，就教於大家。

剛才題目有提到北歐只躺 2 週，事實上 2 週只是期待值，是他們的理想，北歐、荷蘭、丹麥我通通去看過他們的做法，我們現在躺老，本來是 7 年、7.6 年，已經到 8 點多年。我們有一句話「好死不如歹活」，你就甘願活著就好，留一口氣，在那裡不管怎樣，就是要讓他活著。我很孝順，我爸爸在當年要走之前，他在台大醫院，我在花蓮石礦製品工業同業公會擔任總幹事，病況緊急的時候，我 1 天要來回 3 趟，搭 6 班飛機去看我爸爸，動不動就要急救，當胸腔按壓急救時，壓到肋骨斷掉好幾根，只能開始輸血，到後期身體器官、大腸都開始破裂，1 天要輸血 3 千 cc，有一天他類似迴光返照時就告訴我：「我這輩子難道有做這麼大的壞事，可以放手讓我走嗎？」子女會面臨到這些無可奈何的事情，在不捨與不忍之間，我們不捨看你離開，但又不忍看你這麼

痛苦。

歐洲可以實行安樂死，現在我們也可以自費安寧，類似這樣的方法，然而我們今天不是談那些，也不是談道德，今天要談的剛才提到，人應該要有生理跟心理的健全，可以自由的行動，我們稱為健康，即使我現在看起來很健康，通通沒有病嗎？

我從 68 歲開始，每年都花 3 萬元去做健康檢查，到了 70 幾歲的時候就不再檢查了，因為醫師的朋友跟我說：「你來不可能檢查不出有病，你這些病也不一定要做治療，你就這樣快快樂樂吧！」意思是我也差不多了，所以那時候我就想：「差不多那就好了。」

我今天要講的是社區大學不是長照機構，社區大學不可能變為長照機構，但社區大學可以作為長照之前的一些工作。我要區分的是預防醫學跟治療醫學，目前台灣重視的都是治療醫學，我要講的是預防醫學，要預防老化以後，躺在那邊需要別人幫忙，失能的狀況，把那個時間縮短，把前面可以健康的時間拉長，延緩失智、失能的時間。因此，我要跟各位分享的就是朝這個面向。

我的簡報很少，因為要呼籲大家，我們每天都在用 3C，以我的立場，這些東西盡量少看，所以我盡量用講的。現在要講的是社區大學可以做的，一個是層面，另一個是層次，也就是廣度與深度，廣度在哪裡？我們人類剛剛開始的時候，只要能夠生存下去就好，那是個人的生存，後來發現要群體、家族，這時候就談到公共衛生，所以我們從生存變成公衛開始擴大，現在公衛不足，因為會影響的不只是衛生，當全球變成地球村，就變成全球環保的問題。

宜蘭最近下了 100 多天的雨，雨又下得那麼大，永和社區大學這學期的期末要跟我們羅東社區大學分享「採摘樂」，他們要來這裡採菜，與我們共享農家的菜，現場採、現場吃與品嚐，各位一定在想，那有什麼好吃的？我跟各位講，「雞鶉刺」你們有

吃過嗎？台幣 1 千元上面的那個國寶，那個是非常有營養價值的東西，怎麼料理？怎麼做？你們沒有吃過，這次我就會辦給永和社區大學吃。

這學期基隆社區大學有來我們這裡，老人都無法吃芭樂，因為牙齒壞掉，但是那天我弄了一大盤芭樂，通通被吃光，剩下一點點，他們還說能不能給他們帶回去，我說你們能帶就帶，那天副校長跟我講：「有沒有辦法幫我從哪邊買一些？」我說那些東西就是宜蘭特有的品種，叫做「國寶」，在羅東、三星那一邊專門種給老人吃的，這個也是我剛才要提到的，我們的課程裡面，如果是為了老人的健康著想，可以設計這種課程，我就跟他們校長講：「我們羅東社區大學來栽培苗，弄到你這裡來種，種了以後你就提供給大家，如果是社區大學的同學要買，你就把這個苗傳給他們。」副校長聽了很高興，就帶我去看了後山，我們爬了一段山路，基隆的山也很陡，而且他們的校區也是這種，我的意思是這個廣度。

我們現在談人，今天提供羅東社區大學的數據給大家做參考，今年上學期羅東社區大學有 1,833 人次，這學期因為疫情的關係，剩下 1,561 人次，平均年齡去年 57.5 歲，今年人數少，平均年齡反而增加，但也不過是 56.9 歲，這反映社區大學的這些同學，大部分是在中高齡以下，真正 65 歲以上的人沒有多少，以羅東社區大學來說，用年次來計算，我有一位學員整週排滿社區大學的課程，像他一樣 81 歲的，我們那邊總共有 25 位，只占總人數 1.6 %。再來從性別來看，社區大學這學期男女的比例，男性有 498 人，女性有 1,062 人，有 60% 通通都是女性，不到 40% 是男性，很奇怪，男性的朋友怎麼都如此懶惰？這值得我們深思，等一下發表問題時，舉手的大部分都是女性先，她們勇於提問，男性都在觀望，為什麼？如果我們願意從自己的健康狀態，從健康到亞健康 80% 的比例中，能夠達到一部分，幫助他們延緩老化、健康

樂活，不是可以幫助到長照嗎？

接著我們來看看我們的地點，全國有 88 所社區大學，只有一個實體學校，有自己的教室、辦公室、校園，我們宜蘭社區大學現在是借用復興國中的場地，寄人籬下，羅東社區大學是借用東光國中的場地，對於這個地點，不是說復興國中或東光國中對我們不好，問題是會受到一些限制，剛才有人提到，我們開課大部分都在晚上，大家想想看，上了年紀的人，像我家就住在這附近，但是我的家人會叫我坐計程車來，我說為什麼？他們說晚上很危險，你想想看，像我這樣晚上走路過來都很危險，那我們住在頭城、大溪的同學，那邊的老人有辦法到這裡來嗎？所以我們這邊的人大部分都是宜蘭市區的。

我在羅東開課，現在有人是從台北來上課，他們在這裡租房子，也有香港來的朋友在這裡租房子，難道我很會種菜嗎？都不是，剛才前面有幾位朋友，以前在我那裡並不特別，但是在我那邊種菜的人都很快樂，我那邊也有夥伴罹患憂鬱症、強迫症，但是他們都很快樂，我那邊叫做樂活健康蔬菜，為什麼要叫樂活？因為在那邊種菜很快樂，用這種方式，配合剛才講的長照理念，我們宜蘭社區大學、羅東社區大學都有在做。羅東社區大學 7 年有 7 個分校，今年已經進到第 8 個，比方說蘇澳，你叫他們來一趟東光國中，不要說 70~80 歲，50~60 歲的都不可能，但是在國外，70~80 歲他們還覺得很年輕，有的已經都 90 歲了，每個地點都不一樣。

還有一個是時間，大家知道老人最有空的時間是週一到週五的白天，我統計一下，羅東社區大學有 5 個班，我在台北大同大學和信義健康中心那邊各有一個班，統計下來的結果，禮拜五這一班都是老人，退休、沒事做就會來，禮拜六那一班都是年輕人，他們來這裡的需求也不一樣。老人比較多的這一班，不一定要下去工作，而且下去的時候我會叫他們帶一個板凳坐在那裡，他

們就坐在那裡聊天，他們來這裡是人際交往，我有限制宗教、政治、戰爭不談，這些老師沒有辦法幫你們解決，其他的都可以談，然後他們就開始談那一些，你說男人不會談，男人來了都很高興，都在那裡談。所以我們的班如果有實體學校，或者是我們如果能到社區裡面去，可能人數就不一樣了。

再來一個，我們要注意哪些部分，剛才也有提到工作人員確實很辛苦，如果我們要增加這些工作量，是不是在待遇方面有所增加？教育部從 105 年培訓領導人，專門關注於長者，教授如何帶領，老人不是用教的，老人需要的是陪伴與帶領，所以你教他們那一些不一定有用。我曾經提過一個問題，我說：「以前的人，為什麼小孩都那麼乖、那麼聽話，現在的小孩子為什麼那麼叛逆？」我本來是問好玩的，以為不會有人回答，結果有一個長者舉手回應：「少年ㄟ，你不懂！太年輕了，以前的小孩都喝人奶，所以都像人；現在的小孩都喝牛奶，所以跟牛一樣。」當時我真的啞口無言，雖然這個不一定是正確的道理，但是給我很大的省思。

這些社區大學的工作人員，我都很心疼，不是只有薪水低的問題。教育部 7 年來培訓了 671 位領導人，培訓很嚴格，不是只有教，還要上課 3 個月，之後要帶實習 18 週，結束後還要考試、評量，評量通過後才有授證，我們宜蘭去年沒有幾個。這樣培訓下來的人，現在開班，以今年來說不到 200 個，剩下的 400 多個，如果我們可以把這些已經培訓好的師資，吸收到我們社區大學裡面，然後融合在一起，社區大學就相對輕鬆許多，因為人都已經培訓好了。然而，他們也有自己的困境，因為這種師資不是只有帶跟教，他們還要自己寫計畫案、學會計，還要有一個人負責招生，教育部也發現到這個問題，如果有興趣的朋友，明年可以去報名訓練。他們原來的講師費 1 小時只有 500 元，比我們社區大學還低，明年開始調整為 800 元，如果有外聘的專家，原本是 800

元，現在提高到 1,600 元，如果是教授級專家，原本是 1,600 元，現在提升至 2,000 元，還蠻有吸引力的，所以是不是可以借用過來，讓我們的工作人員如何調整他們的工作，我想這就是我們剛剛的題目，這是社區大學校長的功課。

我們的深度要做到哪裡？各位有沒有聽過「受人點滴，湧泉以報」？曾幾何時我們的「感恩」變成了「感謝」，各位用到「感謝」的機會有多少？大概也不多，接著變成「多謝」，有很多的謝謝，現在謝謝也不多了，更年輕的朋友連「謝謝」也沒有，變成了「謝啦」，所以剛才有講我們會希望子女孝順到哪裡？對於養育之恩他們會感恩到哪裡？現在不見得，現在就是「謝啦」。

我的生日是在比較特別的時間，大部分的人都會忘記，今年很特別，竟然有一個想到了，用 Line 傳一個蛋糕給我，說：「爸爸，生日快樂。」你知道他傳的是什麼時間嗎？晚上 11 點半，他傳來的時候我都要睡覺了，聽到聲音又醒來一看，我的生日真的很快樂。想想看，這也不能怪世代正在改變，所以我們要因應世代調整情況。

我們現在重視的層次在哪裡？都在生理的層次，我介紹一下跟我合作的團隊，有心理師、職能師、物理治療師，我們剛剛講的這些活動都在這個層次，但是我們的心理層次呢？最近我們羅東設立了一個諮詢中心，台北市每個健康中心都有 1~2 個輪值的諮詢中心，場場爆滿，來這邊的不一定是老人，也有年輕人，為什麼會這樣？第一個是因為疫情，叫大家戴口罩，如果現在告訴你不用戴口罩，你真的會不戴口罩嗎？不會，你知道自己照樣會戴著，這就是我們心理的恐慌。因此心理層面要怎麼建設起來很重要，我覺得要先從個人開始，以前都是從修身、齊家開始。

事實上，我們現在生活在恐慌、不安全的心態上，你看現在地震那麼多，牆壁、屋頂可能隨時都會掉下來，到台北走路更是糟糕，如果靠近牆壁那邊，瓷磚會掉下來，如果不靠近牆壁，上

面的屋頂會有東西掉下來，真的是沒路可以走。晚上在家裡有沒有想過，現在有人來敲門，都不敢開，他們是講說要選舉拜訪，我根本不知道是不是真的，有時還會有人硬要闖、看裡面。我們小時候都不是這樣，我家以前小時候在礁溪，只有過年那一天才有關門，平常都是開的，外頭我們會擺一個茶棚，有人來就請他喝茶，現在不是，社會改變了，所以我想到心理建設這一塊，也許社區大學將來可以往這些方向開設課程，对大家比較有幫助。

接下來，我要分享自己的案例給各位參考。剛才有講到社區大學已通過立法，承認社區大學發展條例，在條例當中有運作的宗旨、目標，所以我們不是長照機構，但是長照機構可以是課程的一部分。宜蘭社區大學教育基金會在 105 年的時候，就已經在董事會提到，我們開設課程必須因應現在的狀況，所以希望學校對於居家照顧、長照方面要做宣導，以及這方面的用藥等觀念。7 年前我們宜蘭就有在做這一些，也因為如此我們才敢有一些嘗試。

我現在就用幾個記憶給各位參考，在大同大學裡頭，一個附設的樂齡大學設定在 65 歲，去年開班的時候都招不到學生，過了好久才湊成 25 人，學校不收費用，所有的器材都是學校提供的。這一屆畢業後，今年招生的時候，只招生 2 天就快超額了，同樣要招收 25 人，2 天就有 85 人報名，所以學校趕快關閉招生，最後用電腦抽籤加上候補，變成 35 位，總算把事情解決。大同大學在樂齡上面有什麼不同？同樣是 18 週，但是把課程切成一段、一段，我也在其中擔任一小塊，比方說剛才講到要喝咖啡，要讓他們整學期喝咖啡有可能嗎？不可能啦！老人家叫他們上這個課一直喝咖啡，他們連喝茶都沒有辦法了，所以就有專門的教授用幾小時教他喝咖啡，然後有喝酒的課程，也有來這裡調雞尾酒的課程，把 18 週分切成好多段，這樣就會變得不一樣，大家就會覺得有趣、好玩，都是初級課程，明年就會分開，有學過初級還有

興趣的就進到高級。

我們的 18 週裡面也有旅遊的課程，起初就開始規劃準備去哪裡旅遊，由學員自己提，去的時候會發生什麼事情？會遇到什麼狀況，應該怎麼排除？其中有一個要去學攝影，怎麼照？怎麼用那些軟體？最後的目標是去玩一趟，結束後要做一個我們要道別這世界的時候，自己做一個告別影片，在裡面加入自己想講的話，這個效果非常好，第 1 年結束之後，第 2 個學期人更多，因為他們覺得自己做的這個還不夠好，就繼續參加這個課程，再做一遍，所以他就會變得很快樂。

目前我在台北信義那邊的課程有 12 位學員，其中有一位是輕微的失智，有一位是肌無力，走路都有困難，有一位有憂鬱症，有一位有強迫症，這些是比較不好的，屬於亞健康，但是身體比較好的那一邊，有 1 位是銀行副總，有 2 位是護理師，這裡面有人不會講台語，有人不會講國語，有人沒有讀過書不識字，我不可能三頭六臂，所以開始讓他們相互搭配，營養師將來就幫助這個，心理師協助這些。

我們帶領的時候，會帶他們一起做喜歡的東西，年底我們請所有人種一個小盆栽，準備送給大家，他們就很高興，你知道我們種什麼嗎？種東西很麻煩，要澆水什麼的，那就種空氣鳳梨，都不用澆水，也不用土壤，但是我要教他們用環保的器材裝飾得很漂亮，年底我們要拿出去贈送給好朋友，他們現在一直在努力的做，有的做草頭娃娃，有的做地瓜盆景，這些都是現成的，這些長者將它稱為「桌上生命作物」，這個就提供給學校做參考，也當作我的引言，希望等一下大家能發表意見，謝謝。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

聽完兩位資深前輩所帶來的分享，我突然有個感慨，我覺得我們的縣長跟長照所所長今天應該要在現場聽一下，我相信今天

聽過這兩位介紹他們心中的經驗與想法後，會覺得我們怎麼能不愛社區大學，我相信未來社區大學在創造這方面的路線時，大家的心中應該都有些想法跟答案，接下來我們把時間開放給現場的各位來回應或提問。

《問答&交流》

分享一 | 莊文龍（宜蘭社區大學「台語語言能力認證班」講師）

我是「台語語言能力認證班」的老師莊文龍，我原本很忙碌不想來開課，但是現在的台語老師很難找，要學台語且認真準備考試的人有很多，所以在校長的邀請之下，我才踏出這一步，踏出來以後我才知道我不能關在家裡，要出來跟大家一起學習。

我要說的是，我在 10 幾年前有開過一門課程，那時候沒什麼人要學，現在羅東社區大學、宜蘭社區大學都各開一班「台語語言能力認證班」，開到現在還有人想要報名，這是讓我感到很开心的一件事情，感謝社區大學有這個機會讓我們發言，謝謝。

問題一 | 林正芳（宜蘭社區大學「回家吃自己—宜蘭共食團」講師）

大家好！我是「回家吃自己—宜蘭共食團」的老師林正芳，剛剛李明毅老師講的內容我深有所感，第一個老人白天都比較有空，第二個有時候我們從很遠的地方跑到復興國中來上課，對於老人家來說，挑戰還蠻高的。剛好這陣子我去了幾個社區活動中心，很多社區凝聚力很強的活動中心，他們白天都有安排課程，上午一個時段，下午一個時段，我覺得這是社區大學未來可以發展的方向，盡量去中心化，不一定要學生集中在這裡上課，現有的社區活動中心，一個班級的學員數也不用多，大概 20~30 位，目前社區活動中心都是理事長在安排課程，在這方面，社區大學

有這麼多堅強的師資，是非常有優勢的，可以安排各種多樣化的課程，讓社區的理事長也可以比較輕鬆，且提供每個社區更優質的課程，以上是我呼應李明毅老師的說法，謝謝。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

謝謝林正芳老師的意見，剛剛也提到一個去中心化的思維與概念，就我的經驗來看，很多長照機構或關懷據點裡面，都會提供相當多的活動與健康促進課程，其實這些課程都會有很多在地特色，當地的理事長或在地耆老會比較清楚在地的文化背景與生活知識，以及在地最需要的東西是什麼。不曉得張老師這邊，對於這樣去中心化的狀態，在社區大學的課程發展規劃上，有什麼相關的經驗或建議可以跟我們分享？

回應 | 張瓊齡（台灣國際志工協會理事長）

全台灣 88 所社區大學裡，如果是交通很方便的地方，就是一個主校區，頂多是一個分校就解決了，但只要是交通不方便的地方，教學點甚至會有幾 10 個。以前我們都會以為是在中南部，那邊的大眾交通比較不方便，比方說高雄旗美社區大學，他們校本部的課程只有 40%，60% 的課程都開在社區。基隆社區大學有 28 個教學點，因為基隆有很多山坡，山坡間的居民彼此互相覺得路途很遙遠，所以課程一定要開進去社區，否則他們不會出來上課。淡水社區大學也有幾 10 個教學點，所以宜蘭這邊到底要不要廣開教學點？廣開教學點也有照顧不周的考量，因為社區大學的工作人力非常少，如果教學點太分散，大家就不會覺得這叫社區大學，會沒有那種共同感，當一群人聚集在一起時，才會有一種氛圍。

坦白說經營一個實體校區非常花錢，基隆社區大學的校長就跟我說：「油漆是自己漆的，搬家是自己搬的，那些都是他們省吃儉用才有辦法省下來。」甚至如果要省維修費，可能水電班的

老師就要帶著同學去維修學校的這些設備，如果我們同學要省下掃地的錢，大家會願意來掃地嗎？有的學員願意，有的學員不願意，不願意的學校就要請一位專職的人來打掃，這些都需要額外的經費，再加上大家也不太想要漲學費，在多重因素下，社區大學到底該怎麼做？

有一點我要補充，剛才李老師有提到羅東社區大學的平均年齡沒有很高，我剛好上個月在南投開全國社區大學研討會，有彰化二林社區大學的主秘，他也是做了 20 年的資深同仁，他說：「我們的平均年齡沒有很高。」大家都覺得奇怪，在農村地區，大家的年紀應該都很大才對啊！就是因為交通不方便，今天有本事來社區大學上課的人，就是交通問題有辦法解決，不然就是子女願意載父母來上課，子女如果很忙，父母就不會來學習。所以社區大學的平均年齡，我們以為會很高，但實際上沒有那麼高，是因為交通的問題。為什麼雙北市的社區大學有那麼多年紀大的學員？因為交通很方便，為什麼我可以在台北上 7 所社區大學？我只要搭捷運，想去哪裡就去哪裡，老人也一樣，住在台北的老人只要想去學，幾乎哪裡都可以去。全台灣學員最多的是中正社區大學，1 學期有 1 萬名學員，1 學期可以開 400 門課程，早上、下午、晚上都可以開課，而且因為從創校到現在就這樣開課，所以學生很多，他們的學生跟校長說：「將來社區大學如果要開老人院，他要去住社區大學辦的。因為從 20 年前就來讀社區大學，我認識你們，萬一哪天我不認識你們的時候，你們也還是認識我。」

當然社區大學不一定要開老人院，但是我們可以看到社區大學的學員對社區大學是有連結的，而我們能做到什麼程度？剛才提到巧婦難為無米之炊，今天社區大學的辦學經費有限，再加上疫情的影響，導致人數減少，坦白說，宜蘭社區大學若維持 1,500 位左右的學員，學校沒什麼節餘，如果沒有跟中央、地方政府拿補助，或寫計畫去增加經費，也只是勉強可以辦學而已。我前幾

天才去幫有 1 萬位學員的中正社區大學上師資培訓課程，我說：「你們做為全台灣最多學員的社區大學，應該要對這個社會有些社會責任跟想法，不是說學生收很多就是很好。」他們的優勢是因為有自己的校舍，所以白天的課程已經占六成、七成，晚上只有三成。另外北投社區大學也有一棟自己的校舍，其實那是危樓，人家國中不要用的房子才會給社區大學使用，花了 8 百多萬去維修，才勉強可以使用，但因為有那棟獨立的校舍，所以他們現在白天的課程也開得比晚上多。前 2 天遇到 1 位資深老師，她也在社區大學教了 23 年，她說：「我現在都不敢在晚上開課，因為上了社區大學的課程後，情緒會非常亢奮，晚上睡不著，所以現在只開白天的課程。」

不同的社區大學有不同的困境，其實剛才走進校園，我很羨慕宜蘭社區大學，雖然大家還是覺得這裡是寄人籬下，但在我眼中已經是好的不得了，因為我完全不用問路，就知道哪一間是宜蘭社區大學辦公室，只要朝著最亮的那棟樓走就對了。你們可以明目張膽的讓別人知道這裡就是宜蘭社區大學，可是台北有很多的社區大學都還像小媳婦一樣，走進去常常搞不清楚社區大學的辦公室在哪，需要有人引導，就算是寄人籬下也有層次差異。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

謝謝張老師的分享，我們也想要請教李老師，剛剛講到社區大學的課程非常多元，師資也非常豐富，也有國際化的人才，像這樣有豐沛師資的社區大學，有沒有一個型態是我們可以落實在地特色的樣貌？社區大學的師資有沒有辦法由社區大學來統籌，在各個據點去做特色課程的規劃，就像剛剛有提到大同大學的課程規劃，可以喝咖啡、喝茶、喝酒，我也很嚮往。現在請李老師為我們解惑。

回應 | 李明毅(羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」講師)

這裡面牽涉到老師的心態，我是宜蘭縣張老師的創始人，當時張老師是在我手下創立的，我們宜蘭張老師跟別的張老師不同的地方在哪裡？所有的張老師都是「認知學派」，我們宜蘭的是「行為學派」，我們目前的講師，都是受傳統教育下來，大家都會盡量去教這些長者，所以在這上面都會認為他們是有所需求，事實上不一樣，今天長者來的目的，不一定是這樣，很感謝剛才只有幾位，被我們這樣呼喚。

所以我認為這裡面，學校要花一點辛苦，要讓這些老師，你想想看，師範教育的老師要經過嚴格的訓練，要學板書怎麼寫，要學怎麼樣，都有一套，要怎麼樣設計這些？我們現在是憑我們過去的經驗，所以很難去應付這麼多元的狀況，這裡可能要麻煩學校，就是從課程的標準裡面選這些講師，是屬於他的專業，但是要怎麼去教？未來的老人不是用教的，我現在的方法都是帶領跟陪伴。老人還有一個特點，就是他們長年的個性養成，很難一下子就改變，另外他們本身也有很強的自尊心，所以講師要不斷的更新調適，來因應這些課程。

第二個像剛才分段的教學，要找一群志同道合的人才才有辦法，如果沒有的話，其實在這些講師當中，不可諱言，有很多還是需要經濟的支持，像我現在倒貼也沒有關係。我很感謝社區大學給我這個機會，廢棄物再利用就很高興，所以來的時候很高興，明天早上眼睛一睜開，還看到天光，又可以活一天，我也還是很高興，所以我現在失眠、吃藥都沒有，這是我心情的寫照。我現在是學員，也是講師，這些都一樣，回歸校方要怎麼去做？怎麼去帶領？如何來陪伴？這就是我們的技巧。

問題二 | 洪淑女(宜蘭社區大學「老子的政治社會觀」學員)

大家好，我是禮拜一「老子的政治社會觀」的班代，我們班

在推廣的是禮運大同篇，相信在座各位都知道，且都能朗朗上口。承蒙9月份《噶瑪蘭ㄟ花蕊》給了我一個篇幅，我寫「我有一個夢」，夢想就是我們在宜蘭舊城北路的黃昏市場租一個攤位，我在推廣的是時間銀行，我們是志工，同時也是一個團隊的志工，我們現在有力氣可以服務別人、累積時數，以後可以回饋到我們自己身上，因為公部門有所不足，雖然很辛苦的耕耘長照，還可以請外勞，但是僧多粥少，如果我們從現在開始一起培養默契，將來我們失智、失能時，就不會遭受霸凌，這是比較悲觀的想法。

另外，黃昏市場是一個可以販售的地方，如果可以結合健康蔬菜的種植班，我們可以推廣從產地到餐桌、食農教育或減少碳足跡的排放等。但這6年推動下來，我四處碰壁，希望在座有人可以幫忙推廣，我也藉著這個機會，把我的訴求講出來，謝謝。

補充一下，我想在那裡做一個真人圖書館。

回應 | 張瓊齡（台灣國際志工協會理事長）

謝謝這位班代的發言，我剛才聽說，本來我們也要邀請南港社區大學的副校長，他跟妳一樣，就是在菜市場租了一個攤位，他平常就在那邊展售社區大學學員的作品，但最重要的是，他覺得菜市場每天都會接觸到很多人，隨時都可以去佈達社區大學的理念跟想法，沒想到我們在宜蘭也有同好，下次一定要找他來。

其實是有無限的可能，這位副校長跟我說，承租那個攤位花了75萬，我不知道這個是他自己出錢，還是社區大學出錢，細節我不清楚，他之所以會有這樣的想法，就是覺得要走出學校，走入人群，才會在菜市場。我想未來你們可以互相串連，因為那個已經都做出來了。

問題三 | 陸軍聲（宜蘭社區大學「快樂民謠吉他社」講師）

我是「快樂民謠吉他社」的陸軍聲老師，我來宜蘭社區大學

開課已經滿 3 年，今天聽這堂課的最大收穫是，我們到各社區去表演時，有時社區會跟我說：「小鹿老師有沒有開烏克蘭麗麗的課程？可不可以到我們這裡來開課？」那時候我很直接的回答：「沒有，我沒有開這個課。」

第一個直覺會說沒有是因為我沒開這個課，不是我不會；第二個是我不知道原來社區大學可以到其他場所開課，而且在我的課堂上，年紀最大的長者已經 75 歲，最小的小朋友是 10 歲，吉他對於年長者而言會比較困難，而烏克蘭麗麗對於年長者來說會比較簡單一點。

今天來上這個課程，我最大的收穫就是認知到自己還有很多可以做的事情，其次是我可以教學到很老，可以跟明毅老師學習，教到很老，謝謝大家。

回應 | 張瓊齡（台灣國際志工協會理事長）

講到社區大學的老師可以教到很老的這件事情，內湖社區大學有 1 位老師，他親自照顧媽媽，媽媽到 90 幾歲過世，一生只用過一次健保卡，他因此認為自己非常清楚怎麼樣健康活到老。他今年 65 歲，從 60 歲就開始練重訓，立志要活到 100 歲，在社區大學教到 90 歲，所以要教到老，真的要有身體條件，從現在開始鍛練，還來得及。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

我不喜歡人家說我老，因為我覺得我的心態還很年輕，就像李明毅老師一樣，老師的心態真的很年輕。我最近在學攀岩，可能大家會覺得這是年輕人的運動，可是我們班上有 1 位 60 幾歲的女性長者，她的心態非常的年輕，她覺得年輕人可以，為什麼我不行？或許你可以爬得很高，但是低一點的目標，她也可以達成。所以什麼叫做展齡活化？我覺得社區大學可以做的，就是讓這群

逐漸邁向人生最輝煌回顧時期的我們，可以保持一個年輕的心去完成、去嘗試、去體驗，可能以前為了這個家、這份工作一直持續付出，現在可以去回顧、沉澱一下，看看自己想要變成什麼樣的人，看看自己有沒有什麼缺憾，可以把它填滿。

社區大學也有像李老師講的，有相關的法源、法制化的部分，或許社區大學在未來展齡活化的過程，可以在法制面的架構下，再去思考是否納入長照的精神，讓這些長者可以去體驗、去展現自己，或是可以深入到鄰里當中貢獻所長，也可以像吉他社的老師一樣，會去思考原來參加這個論壇，可以觸發一些想法，這才明白原來自己還可以做得更多。或許有這樣想法的老師很多，這樣的論壇有它的價值，大家交流彼此的看法，我們在疫情後的長照年代，可以讓這些長者不那麼恐慌，可以過得更開心，也有一個舞台讓他們自己規劃老年生活，永保一顆年輕的心。以上是我今天簡單的回饋，謝謝在座的各位今天撥空前來，讓我們把時間交還給我們的校長，謝謝。

結語 | 林庭賢（宜蘭社區大學校長）

我們開始今天的討論之前，我有出了一個題目，大家現在應該隱約有答案了，我再跟李明毅老師確認一下，請李明毅老師將正確的答案寫在紙上，等一下再跟大家講，剛剛嘉年老師判斷明毅老師的心理年齡是 40 歲。

我已經知道答案了，我先把它蓋起來，我們來猜一下李明毅老師的年紀，我知道很多人要猜，我喊一、二、三，大家舉手，我們看誰最快，再起來回答。

請參與者舉手發言：

「85 歲！」，「不對！」

「87 歲！」，「不對！」

「92 歲！」，「不對！」

「82 歲！」，「不對！」

「26 年次，2 月 29 日，因為老師說他的生日很特殊」，「不對！」

「84 歲！」，「不對！」

「83 歲！」，「不對！」

「81 歲！」。「沒錯！就是 81 歲。」

送你一個學校的紀念馬克杯當作紀念。請育志主秘幫我記住這位答對的同學，我們要送她紀念馬克杯，也謝謝李明毅老師讓我們用您的年齡來當做謎題。

大家可以去看剛剛李明毅老師所提的，他說他從「識老」、「知老」到「認老」，到最後大家有沒有聽清楚？他講的最後一個是「享老」，我在想，那是享受老的這件事情，這是一個很高的境界，需要很不錯的條件，特別是在身體的條件當中去達到生命經驗的感受，能夠在 81 歲，讓嘉年老師認為像心智年齡 40 歲的朝氣，再看他用的這些知識內容，跟現在社會連結，以及老師用的活潑案例，與目前世代對接得上，就連我這個還不到 60 歲的人，都覺得老師很接地氣，非常有活力，這次我特別拜託老師來到這裡，我們先不去細究老師的內容，單看老師的精神、活力，就值得我們社區大學的同學們、老師們，做為追求的標竿。

我們的許澤耀老師也接近 80 歲了，他住在台北市，他為了到我們學校推廣漢詩，每次都搭車到我們學校，不僅在我們宜蘭社區大學任教，還到羅東社區大學授課，教了 10 幾年，他的教學熱忱讓我非常的崇拜與敬佩，我想邀請我們在場的夥伴們，給許老師一個掌聲，感謝老師。

我們可以看到社區大學有很多身體健康的夥伴，在我們的校園裡面一起學習、相互陪伴，從這個學校開辦到現在，已經進入第 23 年了，我們知道人與人相處久了，會產生像家人一樣的親密

感，我們也看到很多志同道合的夥伴，在這裡結交為很好的知心朋友，但我們也在這裡送走了一些我們很熟悉的朋友，但我還是要跟大家講，這個過程是必然的。

在這 20 年當中，有兩度接到學員的兒子打電話到學校來給我，都是跟我講他爸爸昨天走了，這兩個案例，我想在今天的場合跟大家分享。1 位是 89 歲的郭大哥，住宜蘭市，他的兒子跟我講說，他爸爸走的那天大約是下午 3 點多，他爸爸跟他講說：「待會傍晚我要去社區大學上課，我今天上課的書包就掛在那個地方，我有點累，先去午休一下。」結果午休之後，他就在他家裡的床上很安詳的離開，這是郭大哥的案例。另外 1 位是 93 歲的林大哥，我還記得他住在女中路，都是騎腳踏車來學校上課，那一天我記得是當年的冬至，他參加完學校冬至的活動後，就騎腳踏車回家，隔天他的兒子打電話到學校跟我說，他的爸爸在今天的清晨離開了，也是在自己家裡最熟悉的床上。

聽到這些通知，我很震驚，不過心裡也為他們祝禱，為他們能夠用這樣的方式跟人間道別，跟他的親人告別，其實從某一個角度來看，真是福報，在人生裡頭有生、有老、有死，但他們似乎沒有太多病痛的折磨。這些案例是我在工作中接觸到的，透過這樣的機會跟大家分享，他們活得很有自己的風格，很精彩！在這個過程裡，社區大學這所學校，能夠成為他們遊戲或是展現生命的舞台，我覺得這樣的生命內容是很有品質的。

我想要跟大家分享與請託一件事，假設你到宜蘭社區大學或羅東社區大學上課，你覺得這裡讓你感覺到很充實、很有意義，在這裡上課學習讓你變得更健康、更有活力，就把你的感覺跟你的家人、好朋友分享，如果他們也願意像你一樣活得越來越健康，活得非常有活力，不斷地在學習新知，你可以邀請他們一起來跟你當同學。

我一直認為，假設這所學校可以讓我們健康的成年人能夠延

長健康的狀態，縮短未來需要使用到長照的時間，這所學校就是默默的幫助我們的社會、幫助我們的國家，受益最大的是他們的子女，一個健康的年長者，「會行、會走」是最大的幸福，想要去學校上課，或是去哪裡去玩樂，都可以自由自在的行動。

像瓊齡老師帶著媽媽參與社區的活動，都是很幸福的過程，但有一個前提，就是要有健康的身體，這些事情用說的都很簡單，但需要靠我們自己來努力，而這些是國家、子女都沒有辦法幫忙的，只能靠自己來維護身體的健康，需要大家彼此關心、打氣、支持，去營造這樣的環境、氛圍，讓更多宜蘭的鄉親朋友都維持身體健康的狀況，享受這樣的學習環境。

我覺得這所學校在維護在地的意義跟社會價值，接下來如何去服務更多的人，讓這些人願意跟我們在一起感到歡喜、自在，可能是我們社區大學的下一步，包括同學、老師跟工作人員，大家共創這樣的服務，讓大家都開心，學校未來也會往這個方向去發展，在這邊要祝福大家，一定要身體健康，一定要幸福，謝謝大家。



第一場（羅東社區大學）

議 題：老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？

日 期：111年11月7日（一）

地 點：宜蘭縣立東光國中體育館

主 持 人：楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

與 談 人：張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任）

林依瑩（伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席）（線上
參與）

文字整理：黃麗惠

老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？

前言 | 吳國維（羅東社區大學校長）

各位老師、學員大家晚安！大家好！剛才的短片先讓大家看看臺灣現在高齡化社會所面臨到的問題，片中看到葉金川雖然得了癌症，但並不是像一般病人一樣的待在醫院，或是就待在家裡面，葉金川說：「醫生是救命，但身體健康是要靠自己。」片中也有提到社區照顧，現在社區大學學員平均年齡是 56 歲，這個年齡是上要照顧父母；下要照顧子女，如果社區、民間單位沒有發揮功能、協助分擔的輔助，照顧者的負擔將是非常沉重，這也是今天社大要辦公民素養週，以「北歐躺 2 週，臺灣躺 7 年—長照現況再省思」為主題，來揭開討論的序幕。

同樣是面對長照，為什麼北歐和臺灣會不一樣呢？差距為什麼會這麼大？如果我們不去探詢、改變現狀，以後可能會躺更久，因此我們應該要去瞭解。如果我們覺得老了生病躺得太久對整個家庭、社會是一種折磨，是一種非常痛苦的過程，在座的大家就要發揮一些力量來關心。首先是把原因找出來，再思考我們可以做些什麼事，本週的公民素養將會從各個面向來探討。

或許有人會想：為什麼社大要辦理公民素養週？跟我有什麼關係呢？這學期討論的高齡化問題，其實跟每個人都有非常深刻的關係。在社區大學的場域裡，希望學員不只是來進修，也可以培養大家來關心周遭的人、事、物，同時能夠在社會發揮力量，建立新的價值觀，並且走出困境，社大努力營造如此的氛圍，讓大家成為積極關心社會事務的公民。

今天是公民素養週的第一場，邀請到楊仲璜老師來擔任主持

人，與談人則是邀請到中華民國家庭照顧者關懷總會張筱嬋副主任，另一位線上與談人邀請到伯拉罕共生照顧勞動合作社林依螢理事主席。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

校長、兩位與談人、各位講師、學員、志工與來賓們，大家晚安！社區大學每學期都有舉辦為期 5 天的公民素養週，這學期的大主題是「北歐躺 2 週，臺灣躺 7 年—長照現況再省思」，今天的子題是：老化海嘯襲擊，政府、社區、個人可以做什麼？社大跟別的學習機構不一樣，公民素養週的舉辦是依據社大的宗旨「促進公民社會、知識解放」而來，因為社大主張做為一個國家的主人，必須要有相當的責任、知識，並且要有公民的基本素養。

社大每學期的公民素養主題都是與大家切身相關的公共議題，透過討論來促成大家關心公共事務，因此公民素養週要求社大的講師、學員在課程當天都要來參與，視為正式的一堂課。當我們在討論時，可能會有不一樣的想法、意見，我們學習尊重他人講話的權利，同時也可以勇敢的說出自己的想法、意見。

我常常說來社區大學上課的人最好命，與本學期的主題相扣合，為什麼說最好命？因為來社區大學學習，能夠使精神、體能狀況更好，並且學習關心人、事、物，在無形中透過學習、勞動、服務，讓生命性能更好。今天我把這個好命賦與新的名詞：長青長春——青春期限長了，剛好緊扣今天的大主題。北歐的「好命」概念與華人社會不一樣，北歐強調人的一生都要勤於勞動、學習、服務，而華人社會認為有人侍奉是好命，因此我們要改變，來社區大學學習、勞動、服務，取得好的觀念、知識、行動力，打開好命的開端。

與談人 | 張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任）

大家晚安！現代人常常忙著工作、照顧家人，而忘記照顧自己，要怎麼照顧自己呢？最重要的是觀念的轉變，除了有健康的身體，還要有心靈的健康，含括無形的靈性及社會人際的互動，讓我們有健康的身心靈來面對老化。

從個人的量能到社區的量能都可以做好多的事情，今天透過社區大學的公民素養週，讓大家有新的資訊，未來社區大學或許有可能有新的角色、新的發展，這些都需要集合大家的力量才能做更多的發展。從剛才的影片中可以看到，社區有很多都是老人在照顧老人，活化社區、照顧長輩，讓長輩重現健康、亞健康，可以再回到社會做貢獻，同時也是在營造新的活水社區。

我是張筱嬋，現職中華民國家庭照顧者關懷總會副主任，曾經擔任過臺北市政府公民參與委員會委員、臺北市政府青年事務委員會委員、臺北市政府社區發展協會評鑑委員、新北市婦女及中高齡續航中心企業輔導顧問、南投縣政府身心障礙者臨時及短期照顧服務方案輔導委員、臺灣醫療品質促進聯盟公關委員、新北市家庭照顧者關懷協會社工員、新頭殼幸福報報節目企劃兼主持人，並擔任政府、社團（基金會／協會）、社大、社區發展協會及企業講師、外督，同時也是活動、會議、記者會主持人。專長是家庭照顧者及長照議題、方案企劃、公關行銷、媒體經營、個案管理。

有很多照顧的工作是從生活當中開始，我就會和媽媽聊：退休之後要做什麼？我跟媽媽說退休之後不要待在家裡，可以去上社大的課，也可以去做很多的事。剛開始媽媽覺得我很不孝，說退休之後是要享清福，我給她看一些相關的影片訊息，若退休後什麼事都不做，跟失智就會很接近，慢慢的媽媽就接受我的說法，開始會去思考退休後的生活。

長照是我們會去面對到的事情，有一個個案是，女士在中年

的時候，面對先生中風倒下，還有罹癌的媽媽及高齡的父親，她一個人要顧老又顧小，在照顧的過程裡，她要如何找到資源並運用資源？另外有一個個案是一位獨生子，媽媽無預期的病倒，進而開啟了家庭照顧者的身份，媽媽失能、失智，插著鼻胃管、尿管，動彈不得，他本身有全職工作，要如何兼顧？要如何去因應及安排生活？

想想看「你／妳」可以為家庭照顧者做什麼？「親友」可以為家庭照顧者做什麼？「社會」可以為家庭照顧者做什麼？「企業」可以為家庭照顧者做什麼？「國家」可以為家庭照顧者做什麼？還有誰可以「鬥跤手」？長照有不同層次的反思，讓我們思考可以擔負起哪些責任——小至個人；大到國家政策，在討論的過程中，激盪出不同的或是新的點子。

過去大家看到老人、身心障礙者，覺得他們是需要被照顧的，就提供了很多的服務，但是大家都忘了承擔照顧責任的家庭照顧者。1996年家庭照顧者關懷總會成立，是國內第一個倡導家庭照顧者權益並提供服務的公益團體，結合專業人士及團體，以爭取家庭照顧者權益為宗旨，並輔導培力於各地成立分會、據點，深耕在地服務。

家總有兩個重要的工作，第一是健全政策環境，提供民眾充分選擇權，減少被迫成為照顧者！（從「使用者經驗」倡議，檢視、改進長照政策及服務）。第二是決定成為家庭照顧者，給予足夠支持！（根據民眾照顧需求持續「創新研發」，建立政策模型），從個人、家庭到社會（企業、醫療），乃至國家政策。例如上週才公布的住院整合照護計畫，這個是家總很努力在推動的，當家人或自己住院時，可能得要親人請假來照顧，或是花錢請看護照顧，但是看護並不是那麼好找，而且還要花很多錢，甚至找來的看護參差不齊，萬一和看護發生糾紛甚至無法可管，因此我們要把住院看護放在制度內合理化，現在的醫療體系很大，這個

制度就放在健保裡，讓醫院調配看護的人力、訓練的品質等，進而達到有效的運用，讓病人能夠受到良好且完整的照護，降低負擔看護費用，提高住院品質。

今年度在宜蘭有參與住院整合照護計畫的醫院有四家：陽大醫院（24 床）、羅東聖母醫院（44 床）、蘇榮（58 床）、員榮（96 床）。住院整合照護計畫是國家政策，我們身為公民有監督的責任，服務推的好不好？如果不好，我們要勇敢的發聲，指出缺失的地方，並給出適當的建議，這也是使用者的回饋。

家總和國際還做了很多的交流，讓我們知道別人的經驗是什麼，重視被忽略的人權，認識「家庭照顧者」。臺灣正邁向《超高齡時代》，100 年間扶老比從 21：1 來到 1：1，這些數字不是要來嚇大家的，數字是要來提醒大家，以後有可能一個人要照顧更多的人，臺灣的醫療很進步，但要如何健康的延長壽命，是大家的共同功課。

在法規上長期照顧的定義是指身心失能持續已達或預期達 6 個月以上者，依其個人或其照顧者之需要，所提供之生活支持、協助、社會參與、照顧及相關之醫護服務。家庭照顧者的定義是指於家庭中對失能者提供規律性照顧之主要親屬或家人（每周 20 小時以上），所以外籍看護工不算是家庭照顧者，因為外籍看護工是有薪資收入的。

大家思考一下：愛的勞務與照顧之間有平衡嗎？照顧者很累、壓力很大，來看看家庭照顧者的樣貌：平均照顧 9.9 年，每天平均照顧時間 13.6 小時，女性占 7 成（配偶、女兒、媳婦）；男性佔 3 成，51~60 歲之間最多，其次是 40~50 歲之間，2 成「老老伴」。家庭照顧者有 20%罹患憂鬱症、65%有憂鬱傾向、87%罹患慢性精神衰弱；家庭照顧者的死亡率比非家庭照顧者高出 60%。

整個照顧過程不斷的在循環：適應期、穩定期、病情變化期、

慌亂期，在不同的照顧歷程裡有不同的需求，五階段家庭照顧者，因應對策提升長照戰備力：預備照顧者——照顧工作的認識與安排、家庭會議與分工。在職照顧者——兼顧工作、避免離職。新手照顧者——照顧技巧、照顧負荷。資深照顧者——情緒支持、照顧負荷、臨終議題、經濟議題。畢業照顧者——悲傷處理、生活重心、自信建立、重返社會、生涯發展。這些並不只是臺灣才有，隔鄰的日本也是，甚至在國際會議上，看到英美也都在強調：照顧不要離職，因為照顧離職並不只是少了一份薪水而已，甚至照顧者的身心健康、老後等都會被影響，這些都值得我們去深思。

長照的支出，有些花費是頗巨大的，除了每個月的照護費以外，還有每個月的材料費，如尿布、營養品、衛生紙、濕紙巾、手套、醫療用品（消菌紗布、體溫套、棉花棒）等，還有一次性的費用，如醫療器材（氧氣機、蒸痰機、復健器材）、輔具（輪椅、氣墊、電動床）、無障礙環境設施（扶手、特殊衛浴）等，這些支出要如何精打細算？都是需要去推算及做準備的。

家庭照顧者的多元壓力——身體病痛、心理負荷、經濟安全、職涯發展、人際關係、社會參與、家庭關係、溝通狀況、自我思維、知識技能等，動態變化且交錯影響、練習自我覺察與紓壓。家總倡議「新三不長照」：不離職照顧、不必然自己照顧、照顧不失和。當個聰明的家庭照顧者，認識「長照 2.0」，民眾要懂得「混搭技術」及向外尋求資源。

長照服務分為居家式、社區式、機構式，這些是給被照顧者，給照顧者的部分有資訊提供轉介、照顧技巧訓練、喘息服務、情緒支持。臺灣是全亞洲第一個推出有法律正式規範的長期照顧服務法，提供家庭照顧者的服務及權利。要怎麼申請長照？首先要請大家記住一個電話號碼：1966——長照服務專線，若有進出醫院的話，可至醫院出院準備服務處提出申請，此外也可以親自洽

詢當地照管中心。

107 年起長照支付新制一點餐式服務，在「長照四包錢」補助額度中的照顧及專業服務、交通接送服務（失能第 4 級以上適用）、輔具及居家無障礙環境改善服務是給被照顧者的，喘息服務則是給照顧者。照顧及專業服務依失能等級每月給付 10,020～36,180 元，交通接送服務依城鄉距離每月給付 1,680～2,400 元，輔具及居家無障礙環境改善服務每 3 年給付 40,000 元，例如輪椅、扶手、防滑地等，喘息服務依失能等級每年給付 32,340～48,510 元，如果換算成天數（24 小時），用機構照顧大約是 21 天左右。

照顧與專業服務——照顧服務有：一、居家服務，照顧員進到家裡來服務。二、日間照顧服務，有點像是長者的托兒所，白天去上課，晚上接回家。三、家庭托顧，可以把長者送到照顧服務員的住所（托顧家庭）接受照顧。專業服務是如同醫院裡的專業人員來到家裡服務。如果家裡有聘僱外籍看護工也能使用長照服務，只是有不同的範圍，也就是有外籍看護工的家庭也可以使用專業服務。這個網站是「長照四包錢」線上試算程式：<https://www.familycares.com.tw/try.php>，裡面也可以瞭解長照的相關事項，若有任何問題，歡迎洽詢家庭照顧者關懷專線 0800 - 507272。

與談人 | 林依瑩（伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席）

各位與會者大家好！剛才筱嬋談到的臺灣高齡議題，是真的蠻衝擊的，我從事老人相關工作也將近 30 年，一直都是戰戰兢兢，雖然有外勞、長照等協助，但真正遇到時，還是看到了很多困境，所以就用我實務的經驗來和大家分享，在政府、社區的部分可以怎麼合作。

以我 30 年的經驗來說，可以在你的住家、社區、生活圈發展共生照顧，是最好的解法，可以讓我們幸福終老。「共生照顧，

幸福終老」的推動，就個人面向來說，優雅老化、親友長照，就社區面向來說是共生照顧，就政府面向則是高齡友善整合政策。社區大學就是共生照顧的一環，在社區現在也有據點，還有居服、家托等推動，但是每種推動能否有串連進而形成一個共生的網絡？我覺得政府端的整合政策尤為重要，若是各自政策而沒有整合，效益就會打了很大的折扣。

簡單介紹我自己，2005 年我接任弘道老人福利基金會的執行長，任職期間 12 年，大家會比較有印象的是不老騎士，帶著一群阿公阿嬤環島，在弘道我們開展了非常多活躍老化的活動，除了不老騎士，還有不老棒球，不老夢想在臺北小巨蛋演出等等，臺灣的活躍老化在世界上都小有名氣，但是長照還是一個蠻大的困境，因為我們現在還是非常依賴外勞移工朋友。

2016 年，應林佳龍市長之邀，擔任臺中市副市長，期間為 2 年半，副市長的業務非常多，但我還是很關注長照，當時有推出一個陪出院實驗案，覺得長照的起點是在住院，因此很需要在住院時就啟動支持體系，而不要讓家屬疲於奔命。

上一屆的臺中市長選舉敗選後，我就同進退，隔一天去報名照服員，因為我一直想要推動取代外勞服務的長照模式。我是在部落擔任照服員，雖然我不是原住民，但在副市長任內，知道臺中有臺灣第一所原住民實驗國小：達觀部落的博屋瑪國小，那時去拜訪比令校長，瞭解實驗教育的推動，聽了校長的分享，覺得很羨慕，這辦學理念太好了，我的孩子剛好讀小學一年級，與先生商量後，就租房子搬進部落，讓孩子在博屋瑪國小就讀，這所學校非常的有特色，譬如尋根之旅：爬大霸尖山，在畢業前必須要打獵洗禮。

住在部落裡，發現老、弱、殘很多，但部落的外勞並不多，因為沒有錢聘請，所以長照更是零零落落，我想要做 ALL IN ONE 服務，照服員是最快的。ALL IN ONE 長照實驗歷經五個階段，2013

年在弘道就推動了 ALL IN ONE 計畫，用團隊的方式來做長照。2017 年在臺中市政府階段，推動陪出院計畫。2018 年在部落成立伯拉罕共生照顧勞動合作社，伯拉罕是泰雅族語，意思是圍在一起烤火，有互助、興旺的意思。也因為這幾年在部落當照服員，有進到服務的現場，在照顧上有大爆發，研發出非常多的照顧模式，例如重症可以返家、翻轉 24 小時照顧。2021 年推動政治受難者照顧，也有做確診高風險照顧。

我是社工背景，要做長照還是要從照服員的培訓課開始，我於 2018 年 12 月 28 日（五）取得照服員證書，2018 年 12 月 29 日（六）服務第一位失能八級個案，蠻震撼的，後來發現其實不用怕，可以用團隊的方式讓重症返家。這幾年下來，除了照服員證書外，還取得了居家服務督導員、社區整合型服務中心個案管理人員等證照。

我在臺中和平區的部落服務，範圍含括非常大，建構整體臺中市和平區域原鄉長照服務網絡，包括大安溪沿岸及大甲溪沿岸部落。大安溪沿岸包括三叉坑部落、雙崎部落、竹林部落、達觀部落、雪山坑部落。大甲溪沿岸包括南勢部落、松鶴部落、裡冷部落、哈倫臺部落，前進後山梨山部落、環山部落。

我自己當照服員後，想要在部落設立長照機構，那時也會擔心說：若我的孩子長大了，我們沒有住在部落了，那部落要怎麼辦？於是起心動念想要成立合作社，我大學讀的是逢甲大學合作經濟系，碩、博讀的是中正大學社會福利研究所，所以成立合作社是我的本科，我現在在部落已經住 5 年了，老大已經在就讀和平國中，再過 5 年，我的 3 個孩子就都畢業了，所以希望在部落用合作社的方式，成立一個長照機構，即使我搬走了，合作社還是可以運作得很穩健。

合作社一開始有很多中高齡的人來當照服員，現在則是有很多年輕人投入當照服員，有限責任伯拉罕共生照顧勞動合作社成

立後，很高興的是有很多年輕人回來部落，3 年下來，年輕人懷孕生小孩的有達到了 10 位。長照的推動對部落的幫助很大，長照 2.0 的給付很好，很多照服員的薪水是 3~4 萬元，甚至 5~6 萬元或 7 萬元都有，好收入讓大家覺得回到部落的工作薪資，也不輸給在大都會的收入，而且在部落的消費支出比較少，也因為收入人才看到部落的人原來有這麼多的債務，很多人都有欠債，但以前都不想還債，現在收入比較穩定了，就開始還債。去年開始他們就有邁向富裕之路的感覺，開始會買房買車，單親媽媽也回到部落和孩子一起住，不用因為要賺錢而出外工作，產生隔代教養的問題，改善了很多的家庭問題，伯拉罕也成為社區創生的範例。

部落除了讓大家回來後有個好的工作，還有一個共生基地，現在的居家服務都很局部，有了一個共生基地，就可以把個案接過來，這不是日照，而是如同日本宅老所一樣的共生基地，他們不單單只是來給我們照顧，就算是失能者也可以來當志工。我們不只讓照服員有工作，同時讓個案也有工作——推動微就業，例如拄著拐杖的阿公，他養了 50 隻雞，每個月大約有 7~8 千元的收入。另外有一位臥床八級的個案是我們的會計，還有一位車禍截肢的個案是美髮師，我現在的頭髮就是他剪的。

我們的共生基地不只有老人會來，小孩也會來，學校的戶外教學就來了好多學生，是實驗小學攝影課的取景地點。個案來到共生基地並不只有被照顧，還可以協助包裝、整理雞蛋，居民常來走動，賣菜車也來駐點，所以共生基地裡面非常的熱絡。共生基地同時也結合居家服務，讓居家和社區的服務是無縫銜接，例如有一位臥床的阿嬤想在她的房間擺一個十字架，為此我們打造空間美學，重新改造她的房間，這是一般居服不願意做的事情。後來部落的另一位阿嬤看到空間美學的改變，也來找我們幫她改造，她原來的房間在 2 樓，上下樓的時候常常跌倒，所以我們幫她改造了 1 樓的房間，不過這個改造很辛苦，因為要處理壁癌，

但是空間的改變，讓阿嬤的生活品質大大的提升，同時拉近了她和家人的關係。

居服環境的打掃都是團隊一起行動，有一個個案小我 10 歲，肝衰竭，已經是安寧的狀態，不符合長照，家裡環境很不好，所以我們的團隊就進去幫忙打掃，她現在已經可以走路到文建站，真的是蠻神奇的，部落的人都覺得改變看得見，最近我們還想請她來上照服員的課程，但是她需要換肝，現在還在等待中，她有 4 位小孩，本來以為媽媽已經要離開人世了，現在還可以一起生活，真的很令人感動。諸如以上各式各樣的空間美學，正持續不斷的導入到部落裡面。

共生基地現在是部落生活美術館，有很多團體來參訪，我們有泰雅工坊、友雞故事館等，空間的改善我覺得是共生照顧很重要的一個推動，美學可以帶動很多，空間美學的導入很重要，長照不只是照顧而已，其實是跨域的整合，所以共生照顧是我們現在推動長照很重要的一環。

讓重症返家很重要，甚至安寧也可以在家，如此才是所謂的幸福終老，若是重症就送去安養機構，這樣共生照顧會缺很大的一角，臺灣的醫療水準非常好，讓重症在家是可以做得到的，在部落我們和耳鼻喉科傅華國醫師密切合作，例如有一位住在護理之家的重症氣切阿公，他用手寫的方式告訴我們：「我不喜歡，太累了，不想活。」我們結合醫師、護理師以及部落的人一起共生照顧，一開始沒有人要去抽痰，但為了讓阿公回來，我們就去上課，6 位照服員完成抽痰培訓，並且取得證照，透過跨專業團隊 24 小時照顧，部落照服員大輪班，40 天日夜照顧終結 24 小時服務，三管都已經移除，阿公出院返家失能 8 級，2 個月後 4 級，現為 2 級，回歸夢幻般的日常生活，現在甚至還可以射箭，在阿公的身上我們驗證了讓重症返家的共生照顧是可行的。

現在不只這位阿公重症返家恢復生活，后里氣切阿公（2021

年)住在榮總，已經發出病危通知 5~6 張，家屬都不知道該怎麼辦，後來他們來找我們協助，1 月 26 日啟動住院照顧，2 月 5 日出院返家，3 月 2 日鼻胃管移除，3 月 23 日移除氣切管，阿公現在已經可以去走九華山了，後來今周刊有報導這件事情，標題為：大安溪畔的奇蹟。我們希望這不是奇蹟，而是全國都可以找得到的服務。

為什麼氣切個案我們會做這樣的投入，我覺得在國外的學習很有幫助，2016 年我去荷蘭博祖客，覺得是震撼之旅，在相片中看到的阿嬤是因為氣切而生活在家裡，若在臺灣，這肯定得住在醫院裡。所以我們努力推動重症返家，康健雜誌也做了一篇報導，稱我們為神團隊，也因為這篇報導，很多各地的人打電話來詢問說，能否把重症的家人帶來部落給我們照顧，由此可見，其實有很多的人是想要回到家裡。《實現想回家的心願》是日本護理師藤田愛的作品，可以見得全球推動長照：在家終老是一個很重要的理想目標，這也是我們推動 ALL IN ONE 的目標。

（《伯拉罕共生照顧勞動合作社》短片播放）

剛才的影片可以讓大家看到我們這幾年在研發推動的共生照顧、安寧照顧、失智症照顧等，我們希望可以再做推廣，不是非得搬來部落，而是可以在各自的社區幸福終老，於是我們做了 CFT（Care for Taiwan）照顧學校推動計畫，做人才的培育，綜合各國的方式，將之融合為適合在臺灣發展的模式，目前正積極的在研發，主要針對三類：AIO 照服員—工作旅行、AIO 照顧設計師、AIO 在宅醫師，也就是 AIO 長照單位輔導培力。

我們非常歡迎年輕人來當照服員，不管是否就讀相關科系，鼓勵大家從照服員開始做起，而不是直接當居督，因為沒有現場的照顧經驗就當督導，事實上是非常有限的。例如有一位臺中家

商烘焙科的年輕人來部落當照服員 1 年，後來我們鼓勵她到日本研修，做的非常好。另有兩位是朝陽科技大學視覺傳達設計系，雖然不是本科系，但也非常願意從基礎的照服員開始做起，他們也分享了自己是一名設計師，但是想當一位具有影響力的社計師——設計師的社會責任，很開心能夠看到年輕人願意從頭做起並投入。

工作旅行—多元實踐場域的長照職涯培育，1 年可以到好幾個單位去：臺北市大安區銀享全球（居家）、臺中市和平區伯拉罕（居家）、彰化縣彰化市衛生福利部彰化老人養護中心（住宿式），甚至若有興趣也可以到日本，以此累積不同形式的經驗，照顧的專業可以很快的發展出來。合作社在部落的發展算是成功的經驗，我們現在在推動雙大安計畫，臺中的大安溪畔、臺北的大安區——城鄉對照的實驗。

（《工作旅行》短片播放）

從部落各種長照服務的研發，特別是共生照顧的推動，後續是照顧學校的發展。這幾年在部落的推動，有很多的策略合作，有許多的社會企業到部落一起來推動，例如複雜性照顧是和銀享全球合作，部落生活美術館則是要謝謝申門子社會設計有限公司去申請到文化部的案子，讓部落變得美侖美奐，這幾年我們也做了確診照顧，去年到新北幫忙，加入微光計畫，今年部落也爆發疫情，一旦有人確診，我們就送三餐、視訊醫療、送藥、送物資等，把共生照顧發揮到極致，也因為平時長照互助的網絡有建置的基礎，在此時也有很好的成效：臺灣萬人確診率是 17%，臺中市萬人確診率 16%，宜蘭縣南澳部落是 37%，我們所在的臺中市和平區只有 11%。這件事情也有被報導，標題為：《部落微光因疫情而剛強》，這篇報導甚至還獲得了《2022 全球華文永續報導

獎》入圍。

友雞運動會是和臺南楊老師的「食二糧」合作，今年報名了聯合國 SDGs 比賽。去年伯拉罕榮獲美國 Aging2.0 全球 21 個城市代表展現全球各地對抗孤獨終止社交孤立的創新推動，伯拉罕是臺灣的城市代表。我覺得在疫情的年代，特別是在偏鄉，無法只靠單打獨鬥，而是要用策略合作的團隊模式，非常感謝許多社會企業的協助。

以上是我實際的經驗分享，大家可以思考在個人、社區、政府政策上，可以如何一起來共榮共享，這是大家非常重要的課題。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

感謝張副主任帶給我們非常豐富的與談內容，也介紹了很多的長照資源，感謝林理事主席的經驗、個案、觀念等分享，當然最重要的還是要先照顧好自己，若哪一天真的需要長照資源也要妥善的運用，大家互助建立共好的社會。

與談人 | 張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任）

除了政府提供的長照 2.0 資源之外，在其項目下有特別提供家庭照顧者支持性的服務。免付費家庭照顧者關懷專線：0800 - 507272，有關喘息服務、照顧技巧、到宅指導、紓壓活動、支持團體、法律諮詢、資源連結、心理協談都可以透過專線尋求支持，另外在全國有 118 處家庭照顧者支持據點，地圖搜尋請上網站：<https://ltcpap.mohw.gov.tw/public/index.html>

有些家庭照顧者可能本身有身心障礙，或者他是老人、生病的人，還要應付比較沉重的照顧狀況，今天在座的各位都可以是小種子，可以去發掘、關懷、轉介高負荷家庭照顧者，您可來電或請照顧者撥打 0800 - 507272 家庭照顧者關懷專線，另外也請不

要做壓垮照顧者的最後一根稻草，不經意的一句話，可能傷害了照顧者的心，讓我們從個人、家庭、社區、企業、國家共同營造友善社區，攜手共老共好。

《問答&交流》

問題一

請問住在長照機構每年可以補助 6 萬元的條件是什麼？有分公立或私立嗎？

問題二

如果有比較孤僻的長輩，沒有什麼社交生活，我們要如何協助比較好？

問題三

宜蘭較繁榮的地方，如宜蘭市、羅東鎮，我覺得日照中心的數量還是非常少，想藉由今天參與的各位傳達給認識的民意代表或政府單位，請大家再加緊推動的腳步。

問題四

請教與談人對安樂死的看法。另外在分享中有介紹居家照顧及專業照顧，能否麻煩再詳細一點介紹專業照顧的部分。

回應 | 張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任）

有跟政府合作的長照機構，不分公私立，只要入住長照機構 1 年，至少超過 90 天以上，都可以憑收據去申請，理論上各縣市政府在 10 月之後就會開始受理，另外有使用機構喘息服務的天數，是不能算在上面所說的 90 天，補助的金額並不都是 6 萬元，而是

視條件的階梯形補助。

長輩的身心狀態，與其出去和人互動的狀況是有非常大的影響，有可能是許多我們無法得知問題所造成的社會障礙，但回歸根本是要看長輩的需要是什麼。

日照中心的數量在全國都很少，透過選舉、政治人物的傳遞，讓這些角色能夠發揮更多為民服務的功能，但也有一些問題必須要去思考：日照中心必須要有一個空間才能設置，但各縣市在法規的限制下，有土地、空間取得的問題，數量是一個問題，但影響數量的因素，還有很多其他面向，除了空間取得限制外，還有觀念的轉變，像是老幼共學的接受度，以及許多的環節需要去做改變。

對於安樂死，我個人沒有支持或反對，我覺得大家要一起來思考的是：到底是生病很久的人自己的選擇，還是他人的選擇？醫生還是醫死？為什麼要讓執行安樂死的那個人當劊子手……等等很多的討論。

專業照顧的確是比較少想像及看得到的，但一樣是在長照服務的範疇下，剛才依瑩提到的醫生、護理師到宅服務即是，在醫療上有侵入性行為的，例如鼻胃管是由護理師到家裡來做換管的動作，還有無障礙環境的改善亦是，需要先申請，再經過專業評估，後續到家裡做協助及服務。

回應 | 林依瑩（伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席）

我覺得長輩比較不願意和人溝通一定有原因，家裡的人或許都是較直接的情緒，適時的讓外面的人或第三方的協助，有時候幫助會比較大，還有就是家屬要相信，有機會的話，長輩是願意改變的。

日照不足夠的部分的確是一個問題，若能夠就近在社區照顧的話，是很鼓勵的，而共生照顧是很重要的觀念。

關於安樂死的部分，我認為最好的是善終，不一定要被界定在安樂死，而善終是大家共同的期待，也是比較沒有爭議的。

回應 | 張筱嬋（中華民國家庭照顧者關懷總會副主任）

剛才大家有提出資源面、政策面的建議，都可以利用照顧者專線 0800 - 507272，透過電話，同仁可以先幫大家釐清問題，以及傳達資源上的連結。很多服務與政策的推動，都是依據在座各位的回饋，所以如果大家有相關的經驗、想法、建議，都可以提出來，讓我們為未來一起努力，讓我們的未來能更好。

主持人 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

臺灣現在已被世界認為是很有活力的公民社會，公民是國家的主人，是生命的共同體，大家要共生也要共好——互相扶持、幫忙。社大有個基本宗旨：知識解放、創新方法，臺灣的公民社會一定可以找到更好的創新方法，來激發生命力，進而長青長春。



第二場（羅東社區大學）

議 題：宜蘭縣長照資源與運用

日 期：111 年 11 月 8 日（二）

地 點：宜蘭縣立東光國中東光樓 2 樓會議室

主 持 人：陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

與 談 人：游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）

文字整理：黃麗惠

宜蘭縣長照資源與運用

前言 | 吳國維（羅東社區大學校長）

大家晚安！大家好！看完《【聰明慢老】日本用機器人抗老》的短片後，本來以為社區大學已經很厲害了，學員平均年齡 56 歲，大家都還在這個場域學習、吸收新知，但是在影片中看到的那位阿嬤，80 歲學習鋼琴、83 歲學電腦程式，到現在還是持續不斷的學習，還在服務一群平均約 60 歲的長者。

所謂的好命是還可以勞動、學習及服務，今天要討論的長照議題，離我們並不遙遠，在我們這個年齡層，上有長者要照顧，有時自己若無法照顧，還要請人協助照顧，昨天邀請到中華民國家庭照顧者關懷總會副主任來與談，分享一些可運用的資源內容及照顧者如何照顧自己的身心靈健康，而不致到後來連照顧者也病了，整個家庭都垮掉。

宜蘭縣內有很多的長照資源可以運用，但未必人人都能夠掌握，本週討論的主題「北歐躺 2 週，臺灣躺 7 年」，一開始聽到時，我也嚇到了，為什麼有這麼大的差距？是觀念問題？醫療資源問題？如果覺得躺 7 年是沉重的負擔，我們就要來反思這個問題，若沒有反思，以現在進步的醫療，躺的時間可能會再拉得更長。

社區大學從 20 幾年前開始成立時，就希望營造一個平臺，讓大家來到這邊學習，學習如何去服務，過一種真正好命的生活，除了自己好命，也希望周圍以及認識的朋友都能夠好命，能夠把正確的觀念傳遞出去。透過氛圍營造，在社區大學學到新的觀念、能力，不管是講師或學員都能做個雞婆的人——有方法、有方向的雞婆，甚至能夠連結一群人來做一些有意義的事。

今天非常高興邀請到精神健康基金會宜蘭學苑陳嘉年顧問

擔任主持人，還邀請到 2 位與談人，一位是宜蘭縣長期照護服務管理所游淑靜所長，一位是羅東聖母醫院長照部尹佩芳副主任。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

在座的各位父老姊妹鄉親們，大家好！如同剛才校長提到的「北歐躺 2 週，臺灣躺 7 年」是一個非常值得深思的議題，為什麼北歐可以做到？我想一定有非常多的努力，臺灣正在逐漸的往前追，幸好沒有落後很多，臺灣有臺灣的特色，在今天的議題中，可以透過分享，瞭解到屬於臺灣在地的長照內涵，若有相關的問題，待會也都可以提出來。

如果將來有一天自家的長輩或是自己需要使用到長照的資源，應該要到哪裡尋求資源？長照有一些專用的名詞，例：日間照顧、喘息服務、送餐等，背後所代表的意義又是什麼？如何知道自已的需求在哪裡？如同剛才影片中的長輩去做各種學習，在其背後支撐的一定含有長照的力量，如何在地優質的 aging，或是機構的照顧讓我們可以有尊嚴的老去，是我們關心的議題，今天就讓我們一起來分享討論。

與談人 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

各位夥伴大家晚安！今天來跟大家分享宜蘭的長照如何協助大家——你不是一個人在照顧。我們常常會接到民眾的電話：要找照顧床，但經過瞭解後發現，有一些被照顧者其實並不一定要到機構，所以今天有一些觀念要和大家分享。

內容大綱：

- 一、我們與 20% 超高齡社會的距離。
- 二、照顧者的長照指南。
- 三、倡導關懷人宣導。

截至 2022 年 8 月，全國人口老化情形是 17.3%，宜蘭是 18%，到今天我來之前再看了一個數據：宜蘭是 18.83%，而宜蘭縣有幾個鄉鎮已經超過 20%：蘇澳鎮 21.1%、三星鄉 21%，這樣的人口比對縣政府來講，要考量的是資源夠不夠？服務的人力夠不夠？

宜蘭全縣總人口數推估為 44 萬 8,971 人，全縣老年人口數推估為 8 萬 2,552 人，占比為 18.4%，健康不失能推估為 7 萬 1,572 人，長照需求推估人口 1 萬 8,741 人：65 歲以上失能老人 10,980 人、64 歲以下失能身心障礙者 4,334 人、55~64 歲失能原住民 273 人、50 歲以上失智症者 2,758 人、一般生活需要協助之衰弱老人 396 人。我們期待能夠保持住健康不失能的人口數，讓失能的長者愈來愈少。

自健保資料庫統計，宜蘭縣經神經科或精神專科醫師診斷為失智症人口共計 5,362 人，男性為 2,231 人；女性為 3,131 人，很明顯的是女性多於男性。如採盛行率推估 2022 年失智症人口為 6,957 人。對於失智個案的分級，目前整體來看還算是輕度的，未來要如何來避免往重度發展，是很重要的議題。

接下來為大家介紹宜蘭縣的長照內容，簡報上的 QR Code，大家可以用手機掃描，可以連結到宜蘭縣長期照護服務管理所的官網，上面有幾個跑馬燈的圖片，第一個就是 1966，只要打這通電話，長照服務就到，打電話前，先準備好一張申請清單：

- 一、受照顧者狀況。
- 二、受照顧者姓名、年齡、居住地址等基本資料。
- 三、主要照顧者姓名及電話。
- 四、主要聯絡人姓名及電話。

民眾提出申請後，照專到府評估確立需求等級，A 個管與您討論服務需求及擬定個別化照顧計畫，接著 A 個管媒合 B 單位長

照服務，我們期望在 7 天內就可以把服務送到需求者的家裡。

長照服務有幾大類，第一類是照顧及專業服務，有居家照顧（例如到宅沐浴、打掃、陪伴等）、社區照顧（主推的照顧，如日照）、專業服務。在北歐如果老人開始有一些失能的狀況，醫生會開運動處方、營養處方等，而不是馬上開藥，這跟民族性有關，我們希望傳達正確的觀念。專業服務是把物理治療師、營養師、職能治療師、藥師等，請到家裡面來做專業上的復能。第二類是交通接送服務，協助往返醫療院所就醫或復健。第三類是輔具與居家無障礙環境改善服務，像是居家生活輔具購置或租賃以及居家無障礙設施改善。第四類是喘息服務，提供家庭照顧者獲得休息時間。

使用長照要怎麼付錢？大家可以掃描簡報上的 QR Code，就可以看到詳細的說明及補助金額：照顧及專業服務依失能等級每月給付 10,020~36,180 元，交通接送服務依城鄉距離每月給付 1,680~2,400 元，輔具及居家無障礙環境改善服務每 3 年給付 40,000 元，喘息服務依失能等級每年給付 32,340~48,510 元。

長照資源（人力）截至 111 年 8 月，照顧管理專員 29 人；照顧管理督導 5 人；社區整合型服務中心（A）個案管理：專任 53 人、兼任 25 人；居家督導員 67 人；照顧服務員：居家式 425 人、社區式 138 人、巷弄長照站 116 人、住宿式 940 人；社工人員 87 人；護理人員（師）501 人；物理治療師 28 人；職能治療師 6 人，人數最多的是在住宿式（包括外籍）。這樣的人力資源仍舊還是不足，希望可以開更多的班，訓練更多的照顧服務員。

接下來介紹服務的內涵，居家服務包括備餐服務、陪伴看診、肢體關節活動、協助沐浴或擦澡、協助移位及使用輔具。在之前的影片中可以看到，日本有機器人協助移位，在臺灣也有，可以協助人們的負擔。依據長期照顧給付及支付基準表，居家服務劃分為 27 項，每一項獨立計費並無特別規定服務時間。沐浴車、居

家沐浴服務目前有 3 家提供：羅東聖母居家長照機構、聖嘉民老人長期照顧中心（養護型）、伊甸社會福利基金會，其中規模最大的是聖母醫院。

日照的部分，宜蘭縣目前在社區的長照機構有 43 個，日照目前有 34 個，中央是一個學區一個日照，目前宜蘭縣共有 24 個學區，已布建 24 個學區，布建率達 100%，有些尚在籌設當中，我們還在努力。簡報上的照片就是日照呈現樣態，要有家庭的氛圍，而不是排排座，在法規上要求 15 個人 1 個家。社區式長照機構還有一種是小規模，除了日間照顧外，還有夜間喘息以及居家服務，在宜蘭最高山上的小規模是大同鄉茂安村頤福小規模，開幕當天縣長有去剪綵。另外一個社區式長照機構就是家庭托顧，目前宜蘭縣有 3 家：大同以勒、大同哈拿、南澳鹿皮。

交通接送的部分，接送醫療院所 1 個月的補助是 8 趟。另有社區交通服務，可以接送至文化健康站（原鄉）、失智社區服務據點、輔具中心、巷弄長照站、托顧家庭、日家照顧中心。專業服務有營養師、語言治療師等各種專業人員到宅提供相關服務。

C 級巷弄長照站除了大家知道的社區外，要有辦理延緩失能的課程，宜蘭縣目前社造 C+、醫事 C+、文健站共有 155 個，期待健康、亞健康的長者都能夠到 C 據點來接受服務。醫事 C 是提供輕／中／重度失能、失智者的服務。頭城 C 據點活動主辦人寫了一段話：活動是一個媒介，把焦點放在「個人」，了解每一個人的「獨特」與「喜好」，讓我們在據點相聚，這是非常的用心在做好每一件事。

長照所另外一個服務：ICF——進行身心障礙的鑑定及需求評估，共有 4 種鑑定：身體功能、身體構造、活動參與、環境因素及個人因素，前面 2 個是在醫院端做的鑑定，後面 2 個是社工員會去評估。

身心障礙共有八類：

第一類、神經系統構造及精神、心智功能。

第二類、眼、耳及相關構造與感官功能及疼痛。

第三類、涉及聲音與言語構造及其功能。

第四類、循環、造血、免疫與呼吸系統構造及其功能。

第五類、消化、新陳代謝與內分泌系統相關構造及其功能。

第六類、泌尿與生殖系統相關構造及其功能。

第七類、神經、肌肉、骨骼之移動相關構造及其功能。

第八類、皮膚與相關構造及其功能。

身心障礙鑑定作業及需求評估有一定的流程，在中央的規範可以在 60 天內完成，宜蘭縣則將之縮短在 30 天內，希望可以給民眾更快的服務。另外還有一個到宅鑑定，依據身心障礙者鑑定作業辦法第 11 條，有下列 4 項者可提供到宅鑑定：

一、全癱無法自行下床。

二、需 24 小時使用呼吸器或維生設備。

三、長期重度昏迷。

四、其他特殊困難，經所在地直轄市、縣（市）衛生主管機關認定。

到宅鑑定需事先（領本時）提出申請，並檢附上列情形診斷證明書，視障與聽障無法到宅鑑定。做完鑑定後就是需求評估，評估面向有：一般任務與需求；溝通；行動；自我照顧；居住行動；人際互動與關係；主要生活領域；社區、社交與公民生活；學習與應用知識。

瞭解需求後就是提供服務：第一類為一般性福利，領證後可申請或使用。第二類為需要時自行接受評估，可自行申請或經由需求評估轉介。第三類為評估個別需求，轉介相關單位。身心障

礙者與長照失能者不一樣的地方是，除了就養以外，還有就學及就業，因此第一類有就學補助、稅收減免、社會保險費補助、愛心卡以及復康巴士服務，生活補助及租金補貼，需審財稅。第二類則是有長照中心及輔具中心的服務。一般性福利有勞健保費用減免、汽車牌照稅減免、身心障礙者專用停車位識別證、搭乘國內大眾運輸工具必要陪伴者優惠、參與休閒文康活動必要陪伴者優惠，各項福利皆有其申請條件及審查機制。第三類則有生活重建、心理重建、社區居住、課後照顧、自立生活支持服務、日間照顧服務、全日型住宿式照顧、社區日間作業設施服務、夜間住宿式照顧、家庭托顧、臨時及短期照顧、行為輔導、情緒支持、照顧者支持、照顧者訓練及研習。

長照所輔具及無障礙設施設備目前有輔具代償墊付制度，由廠商代墊補助款，民眾只要付差額即可。輔具有服務標章，如果民眾要去做諮詢可以認明標章。

輔具有分幾項：

- 一、長照輔具：下列對象之一者，經本所照顧管理專員評估，長照需要等級第 2 級（含）以上者。
 - （一）65 歲以上老人。
 - （二）領有身心障礙證明（手冊）者。
 - （三）55～64 歲原住民。
 - （四）50 歲以上失智症者（檢具身心障礙證明、醫師診斷書或 CDR 臨床失智評分量表等資料）。
- 二、身障醫療輔具：持有身障證明者（不限障礙類別）。
- 三、身障生活輔具：持有身障證明者（符合障礙類別）。

使用之限制：長照輔具限居家使用，身障醫療輔具限居家使用，身障生活輔具不限居家使用。需要留意的是入住機構無法申

請照顧床、氣墊床及無障礙改善。

再來看到的是輔具中心、輔具據點、便利站之差異。輔具中心(宜蘭)、輔具據點(羅東、壯圍、頭城、冬山、南澳復健站)——輔具評估、諮詢、媒合、使用訓練、適配追蹤、調整、輔具租借、回收及清潔、維修。便利站(大同、蘇澳、三星、礁溪、五結、禾樂居居家護理所、冬瓜山失智據點)——輔具諮詢、使用訓練、媒合輔具代領、租借、回收等。

合法聘僱外籍看護工有三招——查、核、問：

- 一、查驗證件，外國人居留證或工作許可正本。
- 二、核對身分，證件與本人是否相符。
- 三、詢問清楚外國人在臺身分。

聘僱外籍看護工也能使用長照服務：

- 一、交通接送服務、專業服務、輔具服務及居家無障礙環境改善服務皆可使用，112年起照顧服務可有52日之喘息服務。
- 二、喘息服務，被照顧者經評估長照需要等級2~8級者，於外籍看護工休假即可申請。
- 三、照顧及專業服務，額度僅給付30%。

住宿式機構法規為老人福利法含括老人福利機構之安養機構及長期照顧機構：長期照顧型、養護型、失智型。護理人員法含括護理機構之一般護理之家及精神護理之家。長期照顧服務法為住宿式長照機構。住宿式機構安置類型有自費安置、中低收入戶公費安置、低收入戶公費安置、身心障礙托育補助安置。

居家護理服務：個案及照顧者照護問題的改善、個案及照顧者自我照顧知識與技巧增能、改善個案及照顧者的生活品質。健

保給付：侷限於明確醫療服務需求，如管路更換、傷口護理等，須由醫師及護理師共同提供服務。且依據衛生福利部健康保險署「全民健康保險居家醫療照護整合計畫」給付診療項目執行護理專業服務。長照給付：區分為 CD01 居家護理訪視及 CD02 居家護理指導與諮詢兩項支付碼別。

失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，很多家屬都以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療。失智症（Dementia）是一群症狀的組合（症候群），其症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，其嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。類別有阿茲海默症、血管型失智症、路易氏體失智症、額顳葉型失智症，其中比較多的是阿茲海默症。預防失智症可增加大腦保護因子，如多動腦、運動、社會參與等，另還要遠離失智症危險因子，如不抽菸、預防三高等。衛生所提供免費失智症及早期篩檢、初步診斷服務，高風險個案轉介本縣六大醫院，早期確認診斷，提昇生活品質。

宜蘭縣失智照護資源服務有樂智據點、1966 長照服務、日間照顧中心、家托站、失智症團體家屋、住宿式長照機構、居家服務、護理之家失智症專區、失智安寧療護。期待大家對於失智者友善對待，不歧視、不排斥、不責備、理解、包容、接納，並適時提供協助。

在倡導關懷人的部分，明年我們跟衛生福利部申請一個計畫，內容是期待有一批志工能夠到機構去服務。因為有很多機構住民是沒有家屬；沒有講話的對象，因此倡導關懷人就非常的重要，倡導關懷人不用上街頭抗議爭取權利，只需溫暖關懷住在機構裡無親屬的長輩們，協助解決生活上的困擾。只要 20 歲以上，教育程度高中（職）以上，具電腦文書處理、書寫、溝通及理解能力。做職前培訓：基礎訓練 8 小時、進階訓練 16 小時。倡導服務每月

1~2 次，每次 1~2 小時至機構服務，按時提供服務紀錄，參加團體督導，接受持續教育訓練。112 年獨立倡導關懷人招募中，歡迎您的加入！

宜蘭縣政府努力推動各項服務，你不是一個人在照顧，我們會陪著你，照顧每位有需要的長輩及身心障礙朋友。

與談人 | 尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）

大家晚安！我是羅東聖母醫院長照部的佩芳，大約 3 年前，在因緣際會之下，來到宜蘭服務，天主教靈醫會在臺灣到今年剛好 70 歲，常聽到神父們講在羅東、大同、南澳、澎湖等地做的事，當他們看到哪邊有需要就往哪裡去，我覺得很是令人感動，也因為這樣的感動，讓我來到羅東聖母醫院做服務。天主教靈醫會會祖是聖嘉民，有人稱他是「病者的慈父、醫護的師表」，我們醫治病人，傳揚福音為使命與精神服務需求者，院長常和我們說：醫院的要務（目標）雖然應該是要以優質急重症醫療為優先，但身為教會醫院也要反過來思考，社區裡有沒有哪些需要照顧的族群：長照需求者、失能者或是弱勢族群，如何提供多元連續的長期照護，如何成為社區重要的陪伴者，以及成為身、心、靈，全人照護的典範醫院。

靈醫會在臺灣的主要機構共有 8 大家：弘道仁愛之家（1984）、大同鄉寒溪復健中心（2018）、聖嘉民長期照顧中心（2009）、聖嘉民啟智中心（1987）、蘭陽青年會（1966）、聖母專科護理學校（1964）、澎湖惠民醫院（1957）、杏和醫院（1987）。今年是天主教靈醫會在臺 70 歲，因此也做了一個長照的靜態展覽，讓我們這些晚輩在蒐集整理這些資料中，得以知道其實在 1952 年開始成立了瑪莉診所後，而後在身障機構、老人機構等都有做了許多的服務，再來因為看到高齡社會來臨的需要，2012 年蓋了馬仁光紀念大樓，是以老人服務為基準，在 2017 年落成時，就開始了許多的

長照服務。

靈醫會的長照除了在羅東大家比較熟悉外，在大同、南澳也有做文健站、偏鄉山巡等，在礁溪有家杏和醫院，在頭城有家大溪診所，雖然很小，卻是當地民眾主要的需求。另外還有在澎湖縣發展長照，因為發現到這裡（澎湖）有更多的需求者。

2019 年時，院方發現長照有很多的需要，因此先成立了長照質量委員會，裡面包含各種專業委員：復建、營養、安寧等，以及相關長照服務。2020 年成立了長照部，當時是依照長照 2.0 於部門底下分成社區組、居家組及護理組。

羅東聖母長照整合，在第一部分有出院準備服務、社區整合型服務中心、失智照顧中心及家庭照顧者支持據點。第二（B 單位）部分有居家安寧、團體家屋、居家長照、樂智日照、樂活日照、住宿長照機構、居家護理、聖若瑟日照、居家復能、送餐服務。第三（C 據點）部分有培愛樂智據點、北成天主堂、四季文健站。

我們常常接到民眾電話詢問：長照服務要如何申請？在哪裡可以得到需要的資源？通常我們都會問一個問題：長照需求者是在住院中還是在家裡？如果是住院中的長照需求者，只要到護理站詢問，說要找出院準備的個管師或是護理師，他們就會到病床邊瞭解被照顧者的長照需求狀況，在出院後就可以銜接長照服務，另本院有長照專線 9698132，不需要轉分機，如果長照需求者是在家裡，有需求的話也可以打此專線與我們聯繫或直接撥打 1966 即可諮詢，也會有照專做服務。除此之外還可以透過各鄉鎮的個管 A，在瞭解需求狀況後，他們會再透過 1966 做長照服務申請。

當有需求者撥打 1966 後，就會有長照所的照管專員來做失能等級的評估，而後再轉給需求者所在地 A 單位的服務中心，再到需求者家裡做需求的評估，並提供需要且適合的照顧服務，並在每個月電訪瞭解服務內容的適切性，是否有其他的需求，所在地

A單位服務中心即是社區整合型服務中心。除了長照的連結之外，也會針對比較特殊的需求者，如獨居老人，也會連結額外的相關資源媒合。

失智是全世界皆會面臨的議題，也是不可避免的，2019年開始，我們成立了失智症共同照護中心，只要有確診失智患者進到共照中心平臺網絡，就會有個案管理師做相關的諮詢、服務，或是媒合長照及其他資源，甚至做為家庭照顧者的支持者。聖母醫院在失智的部分，除了辦理課程之外，也會有一些相關的會議，還有做一些失智電影的交流、失智照顧論壇等，這些課程或活動都會做開放，歡迎來參加。

大家或許都曾在社會新聞上看到一些案件：老老照顧，或是孩子照顧父母，導致自己成為下一個需要被照顧的社會議題，因此中央特別重視家庭照顧者的部分，羅東聖母醫院也承接了家庭照顧者據點，這部分是由院內社工室負責，有需要的民眾可以來做洽詢，我們也會不定期的辦理舒壓活動，或是照顧技巧以及相關性的講座。在2021年的時候，我們開發了蠻多類似喘息咖啡館的概念，並在去年12月設計充電兌換券，和一些烘焙坊、髮藝店等合作，讓照顧者能到店家換取服務得以舒壓。非常歡迎大家利用這些資源，若有相關問題也歡迎撥打專線 9698132 洽詢。

羅東聖母醫院辦理了一些長照機構及服務，首先介紹我們的住宿型長照機構。聖母醫院護理之家以前是在內科大樓3樓，今年8月份變更成聖母住宿長照機構，搬到馬仁光紀念大樓的5樓及6樓，原本只有60床，現在增加到80床，因應住宿照顧的需求，在這裡有空中小花園，晴天時，會陪伴被照顧者來曬曬太陽，還有理髮廊，讓被照顧者可以如在社區般去洗頭髮、整理頭髮，另有交誼廳及復建站，當然必不可少的是宗教的信仰。5樓住宿的是較輕度的衰弱個案，因此在5樓有很大的復建區，希望透過我們的照顧與陪伴，讓被照顧者有機會可以恢復其功能，甚至有

機會回到家（社區）裡，有復能的概念。6 樓收治的是比較重症的個案，例如有呼吸管路的需求。

聖母居家護理所自民國 76 年成立至今，在社區中提供居家護理及獨居長者關懷訪視服務，讓獨居長者及需要居家護理的民眾能安心且放心的在家接受服務。在疫情期間，居家護理師非常的辛苦，一些居家被照顧者需要的服務不因疫情而停止，所以居家護理師在換管時就必須要全副武裝——N95 口罩、隔離衣等。居家醫師每 3 個月也會到被照顧者家裡做瞭解、諮詢及服務。

聖母居家長照機構有提供到宅沐浴服務，裝滿愛與溫度的專車提供失能者舒服且有尊嚴的洗澡服務，這是很重要的，因為有些插管者是居家照顧，而照顧的家人並不知道要怎麼幫忙洗浴比較好，因此到宅沐浴就幫上很大的忙，這個服務為 3 人 1 組，包含專業的護理師及 2 位到宅沐浴員。到宅沐浴服務現階段還是需求大於供給，感謝善心人士捐了 2 臺沐浴車，目前第二臺到宅沐浴車已經在 9 月份組成團隊開始服務了，預計若穩定的話，明年度會分為溪北溪南區各有一臺專車服務。居家服務及居家喘息就是到宅備餐、家事服務、陪同就醫等，但比較苦惱的是居家服務員不好找，歡迎有興趣的人來接受訓練做服務。

在馬仁光紀念大樓 1 樓，有長者的社區日照機構：樂活日照（綜合型），在 2019 年 5 月開辦，神父很用心在做，因為他認為既然要做，就要提供好的環境及服務，所以引進日本照護設備，在設置上都是適合高齡長者使用的，例如適合身障者使用的流理臺、方便活動的中島設計等，同時開辦很多的課程，例如多元照護課程：體適能運動、甩手功、預防延緩、藝術文化，還有一些認知課程、節慶活動等，陪伴著長者們。在疫情期間，日照不得不停課，感受到長者退化的非常快，因為比較沒有人際來往、社會互動，很多長輩就在這期間退化到轉往機構了，或者是需要聘請外籍看護照顧，甚至有些就此凋零。由此可知社區大學有多重

要，大家在這裡有學習、互動、服務，這也是為什麼北歐只要躺 2 週——在北歐非常的注重身心靈的健康，他們熱衷於與外界的連結及社會參與。

在 7 樓有樂智日照（全失智），目前宜蘭縣溪南溪北各有一家全失智型日照機構，在 2019 年 5 月 13 日開辦，投入及培訓專業的失智照護團隊，多元照護課程及單元式活動有音樂治療、體能活動、園藝治療、烹飪活動等，採小單元課程進行，甘心給用心愛。照顧全失智者是很辛苦的，可以說是身心俱疲，因為他們的身體功能都很好，但會有一些情緒相關或行為障礙，所以人力比在此就會不一樣，在樂活日照是 1：8，在這裡就是 1：6 的照顧人力比。雖然我們是天主教機構，但還是會尊重長者一般的民俗活動，所以我們在農曆 7 月時，會帶他們去超市買普渡用品，他們還會教我們要怎麼拜拜，有時也會帶他們到附近的宮廟拜拜，會發現到他們很開心，因為他們會覺得這就像是平常在社區做的事。

聖母樂智團體家屋提供 24 小時的住宿，在這裡住宿的長者，全部都是失智，但他們能行動以及自行生活，我們不會強迫他們要按表操課，而是按照他們自己的生活模式，這個部分目前有 2 單元 16 床：8 間單人房以及 4 間雙人房，裡面的照服員及護理師就當做是家人陪著他們，聖母樂智團體家屋是今年 4 月份成立的，6 月份開始收治長者。雖然照顧的過程很辛苦，也有很多的挑戰，但我覺得這些長者們都很可愛，有時候在談話中會有一兩句話安慰到照顧者，例如會說：你辛苦了！就會讓我們很感動。我覺得長者有他們很迷人的地方，這也是做長照的工作者能夠樂在其中的原由吧！有時可以感受到長者給我們很大的力量及智慧。

在社區據點的部分有失智據點，我們目前有培愛據點，在 2020 年 4 月辦理，對象是住在社區裡的失智長者，現在是每週二、四的上午，每天會有 7~10 位的長者，裡面會連結藝術課程，還

會帶他們去看展覽，還曾經邀請馬來西亞的藝術家來帶著長者做相關的創作，長者們的創作都非常的可愛。第二個部分是在北成天主堂，我們希望能做鄰舍服務，院方給我們資源與支持，在每週四早上 9 點至 11 點，於此（北成天主堂）有一些藝術、園藝等相關課程的服務，歡迎一般民眾一起來參與。

靈醫會一開始就是在偏鄉服務，到寒溪、南澳等部落，大同鄉四季文化健康站大約是在 2017 年左右成立的，今年還設有銀髮健身俱樂部，原民的爺爺奶奶很熱情、很活潑，今年度活力健康操以視訊參賽，還獲得了第一名，在這裡（四季）是好山、好空氣、好人情，有時候來到這裡都覺得像是來郊遊般的愉悅。南澳鄉有一間弘道仁愛之家，是安養機構，有 34 床，在這裡也注入了長照 ABC，服務多位有需求的長者或是失能者，在弘道仁愛之家在上去一點的位置，甚至有全臺灣第 2 個、宜蘭第 1 個微型日照：聖若瑟社區長照機構，這個機構只能服務 5 個人，服務的長者失能等級都很高，我們協助他們全天的活動，包含洗澡、交通接送等，讓長者的孩子可以放心的去工作。

再來是澎湖的惠民醫院，今年也邁入 65 歲，從 1998 年開始有護理之家，一直到去年，我們在澎湖縣的長照 ABC 也都做起來了。神父在 23 年前就已經帶著修士、醫生到需求者家中做家事服務、醫療服務，只是那時候沒有居家服務、居家醫療的名稱，但這就是神父的精神。

聖母醫院目前有輔具據點，是從這個月開始，會有宜蘭縣輔具資源中心的輔具評估師來做輔具的評估，只要有關於輔具的諮詢、租借、評估，都歡迎到馬仁光紀念大樓 1 樓來洽詢。

神父非常重視長照的發展，因此也更重視長照人才的培力，這些年來我們辦理了失智照護、照顧服務員培訓等課程，除此還不定期的邀請各方面的專業講師來分享，甚至帶著長照的夥伴們到各地參訪，汲取他人成功的經驗，並做交流討論，這也是天主

教靈醫會聖嘉民的精神——我（病人）在基督內，你（醫護人員）也在基督內，要用服事「母親」的心，服務病人（需要的人），對待病人（需要的人），如同耶穌基督。

以上是我在聖母醫院長照服務的一些分享，我覺得非常的幸運及幸福，因為宜蘭縣的長照在縣長、局長及所長的帶領努力下，我們在長照服務的提供是非常的好。今年 8 月底時，康健雜誌有一個調查：2022 城市長照力總排名，宜蘭在非六都組拿到第 4 名，除此之外，還聽到澎湖的同事在外縣市上課時，聽到講師在分享宜蘭的長照經驗，這是我們幸福的地方。如果大家有什麼長照的需求，都可以和長照所或是聖母醫院洽詢。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

謝謝游所長的分享，讓大家對宜蘭縣的長照有個初步的概念。謝謝尹副主任帶來精采的介紹，讓我們對宜蘭的長照面貌有個大致的認識。接下來開放交流討論時間，歡迎大家踴躍提出你的看法、意見或是問題。

《問答 & 交流》

問題一

我現在是主要照顧者，之前有評估過一次，想請問多久之後會再做評估？大概 5 個月前就有請照服員到家裡來協助，但覺得長者一直在退化中，

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

一般在個案狀況不變的情形下，半年會做一次復評，倘若個案的狀況有改變，需求有要增加或減少，可以跟 A 個管或是照專聯絡。

回應 | 尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）

如同所長的回覆，基本上每半年到家訪視一次，但是每個月個管 A 都會打電話去詢問長照需求使用者目前的狀態是否 OK，如果家屬覺得服務的項目需要調整，隨時都可以和負責的單位 A 做聯繫，如果忘記單位 A 是哪一家，可以撥打 1966 洽詢。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

長照這個議題有非常多的面向，有長照需求時，大概第一個會想到的是錢夠不夠用？什麼樣的資源可以使用？剛才所長分享的簡報中，有看到一張粉紅色小卡：身心障礙證明，如果有長照需求的話，有沒有身心障礙證明卡是否有所差別？若有差別又差在哪裡？還有就是在什麼時候申請這張卡？

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

身心障礙者不一定是長者，在長照服務的規範中有說明：服務對象是持有身心障礙證明者，在使用長照服務時，是否有身心障礙證明並沒有差別，長照服務是照專去做評估，只要符合二級到八級，都可以接受長照服務。如果身心障礙者沒有失能的話，就不需要長照的服務。當同仁在做身心障礙鑑定需求評估時，也會同時評估在生活上是否能夠自理，再做身障服務或是輔具協助。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

從分享中可以感受到長照服務其實是非常細膩的，當有照顧需求時，就可以申請相關服務。

我想請教尹副主任，長照是可以提升復能，透過長照的體系，是否能夠在亞健康或是失能的狀態下，透過相關資源連結及相關人員的介入，生活還是能夠有意義，可否舉個例子說明。

回應 | 尹佩芳（羅東聖母醫院長照部副主任）

分享第一年前往南澳聖若瑟日照協助初期時，大家（日照工作團隊）都蠻辛苦的，他們大多都照顧失能等級六、七級的長者，有些是中風後導致失智，有些是失能。印象很深刻的是，其中有1~2位阿姨，年紀都不是很大，剛進日照時都不笑，甚至有1位阿姨吃飯的時候還需要照服員協助餵食，但是當我第2個月去的時候，發現她們自己會拿湯匙吃飯了，若跟她們打招呼：阿姨好！她們會對著我笑了，第3個月去的時候，不僅會問候，有時還會與我們開玩笑。我們在做長照或高齡的這一份工作，會一直讓我們想要熱情的去努力，就是因為看到一位失能者，由於長照的介入或引入，在日照有人的陪伴下，讓他們能夠從消極看待自己到慢慢變得復能有活力。

居服員在服務後，都會與被照顧者建立情感，有時候在服務的過程中，會傾聽長者的抱怨，轉個彎也會傾聽外籍看護及家屬的辛苦，有點類似社工的角色。我剛到職時，有機會到長照機構去見習，有一位居護師很厲害，可以用英語和外籍看護對話關心，在聊天的過程中，把照顧技能當作衛教傳達，讓人感動的是，不只是單單做完一件工作，而是服務全人，這對被照顧者及照顧者來說，都是很大的支持。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

宜蘭24區有24所日照的高覆蓋率，可能有不同的文化背景、特色，請問該如何挑選適合的日照單位？

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

關於日照的部分，我們一直在談在地老化，所以能夠就近就好，不用讓長者舟車勞頓，目前宜蘭縣日間照顧的社區都有交通接送。如果長者是需要晚上被照顧，也就是說照顧者晚上有事無

法照顧時，就會建議使用小規模（小規模多機能）服務，宜蘭縣目前有五家小規模單位。如果長者是重度失能，需要長時間的照顧，建議使用家庭托顧。如果大家有需求的話，長照所這邊都可以做介紹。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

就我個人，媽媽之前有使用到長照的體系，在長照方面若不知道要怎麼做的話，可以到長照所的官方網頁，裡面有一個需求表單可以填寫，所以不管是長照所或是 1966 都可以滿足每個人的不同需求面，長照的單一窗口非常便利，需求者不用花費太多的心力在尋找服務的機構單位，不過可能是一般的民眾不瞭解，透過今天的分享，讓資訊傳達到需求者。

問題二

請問在長照住宿機構的補助要怎麼申請？

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

住宿機構有幾個部分：自費、中低收入、低收入、身心障礙托育的補助，身心障礙托育補助可以到鄉鎮公所申請，填寫表單後，會做財產調查，調查結果會送到長照所，再依照財調資料，做收入等級之評估與補助。在長照所官網，在機構端有一個身心障礙托育補助的表格，還有相關補助的基準，以此基準來看補助的額度。在機構的長者也好，或是身心障礙者也好，只要有身心障礙的證明，就可以到公所來申請。現在衛生福利部對於住宿機構的住民有另外的補助：1 年 6 萬元，這個補助也是需要經過財調——財政部地方主管機關稅務的資料，長照所依此再對照衛福部給的等級分配，最高的補助金額為 1 個人 1 年 6 萬元。

問題三

我想要換長照機構，但是外面的長照機構都不收，也沒有位置，我該怎麼辦？

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

這個問題應該不只是你一個人的困擾，上週在宜蘭社區大學也有人提出來，我想在座的人或許也有同樣的想法。目前長照的床位數並不是全滿的，但有一些問題，就是我們常常接到的訊息是：特別指定機構，但是有可能特別指定的機構，它的床位就是已經收滿了，宜蘭縣還有很多家優質的住宿型機構可供選擇。長照住宿的床位和醫院的不一樣，醫院是急性床，而長照的床可能會住的比較久，如果一定要特別指定機構，長照所也只能盡量協助。

問題四

請問可以在哪裡看到長照床位數的訊息？

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

目前沒有可以看到長照床位數的訊息，整個中央的系統要到 112 年才會建置完成，但床位數的部分還是沒有公開，因為這裡面存在很多因素，床位數的開放會涉及到人力，如果照顧服務員（包含本國籍外籍比例）、護理師等人力不足，床位數就會受限。

另外就是要請大家思考一下：被照顧者是否真的需要住到機構？如果被照顧者是可以在家托站、日照等，就盡量讓他們到這些據點，如果在照顧上有醫療的需求，有居家護理可以來服務。其實我們的照顧網絡已經很完整，只是大家可能還不知道要如何去運用，宜蘭的日照業者都非常的用心，日照還可以提供洗沐服務，若晚餐有需要，也可以請日照準備，只是這部分需要自費。

目前長照所在跟日照業者談延托機制，現在的日照大約是下午 4 點鐘左右會把長者送回家，但有些家屬並沒有這麼早下班，因此會有延托的需求，延托的時間費用是需要自費的，會以國家給的基準來收費，所以不會有漫天喊價的情形，請大家放心。

主持人 | 陳嘉年（精神健康基金會宜蘭學苑顧問）

延托機制很重要，像我這樣一個三明治族群，上有父母；下有子女，孩子 7 點上學，但是日照卻要 8~9 點才有，家屬可能就會考量將長者往機構送，這樣長輩就會失去生活自立的機會，就無法像北歐那樣，把失能者留在社區當中，去過想要過的生活。因此我覺得延托機制是非常良善的，但是資源有限；需求無限，每個人的考量點都不太一樣，透過論壇的機會，讓大家瞭解長照並不是全包，而是提供一個基本生活可以自立的服務，其中的環節也並不是單一的，而是方方面面的互助，透過論壇，大家集思廣益，提出建議，讓大家都擁有創新的機會。

問題五

請問機構的核定床位數哪裡可以查得到？

回應 | 游淑靜（宜蘭縣長期照護服務管理所所長）

長照所網站的資料非常多，點選長照機構選項，宜蘭縣的所有機構都可以看得到，機構的核定床位數部分，我回去會再跟同仁溝通，後續會再放進去。

分享一

我非常重視長照的議題，所以這幾天都來參加公民素養論壇。剛有提到北歐和臺灣的差異，也有提到民族性，坊間流傳一句話：好死不如歹活，我覺得要好死也要好生，臺灣有全民健保，這是

很好的，但有時候也因為這樣而有耗用資源的狀況，如果真的身體狀況不好了，也不要非得留著一口氣在，放手也是一種愛。

結語 | 吳國維（羅東社區大學校長）

資訊透明是趨勢，現在政府也在提倡資訊的公開透明，長照區塊應該也是大家未來非常需要的，各種資訊的透明化也是需要一步一步來佈建，或許現階段有一些困難，但還是要因應趨勢來做公開。

關於臺灣躺 7 年的這個問題，我會想臺灣的健保真的是太好用了，就會造成有些人濫用資源，即便只有一口氣在，但卻沒有健康的品質，所以現在要從社區大學的夥伴們開始，先做觀念的轉變，醫師的觀念也要改變，雖然醫師就是要救人——但若只是維持呼吸而已，就更遑論生活品質了。

呼籲大家要常勞動、多學習，要有服務的精神，透過平常在生活裡所建立的習慣，把這種對自己好也對他人好的精神，變成是整個臺灣社會的氛圍，我覺得臥床的時間一定會減少，也可以減輕大家的負擔。

謝謝游所長的分享，從中可以看到長照所的業務有多繁忙，但還是盡心盡力在服務。謝謝尹副主任的分享，從天主教靈醫會聖嘉民的精神出發，用專業的服務來照顧，讓更多人能夠得到妥善的服務。謝謝嘉年的主持，做了這麼多的功課，在剛開始大家不知道要從何發問時，透過他的發問，讓大家也分享到許多的資訊。

最後謝謝大家今天的參與，後面還有三場關於長照的論壇，歡迎大家繼續來參加。



第三場（羅東社區大學）

議 題：長照新思維－展齡活化實際範例

日 期：111年11月9日（三）

地 點：宜蘭縣立東光國中東光樓2樓會議室

主 持 人：楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

與 談 人：呂協翰（古稀創意總監）

蔡昕伶（銀享全球創辦人暨執行長）（線上參與）

文字整理：黃麗惠

長照新思維－展齡活化實際 範例

前言 | 吳國維（羅東社區大學校長）

大家晚安！大家好！本來我跟大家一樣，想在 60 歲退休以後，就種種菜、遊山玩水、陪陪孫子、串串門子、找找朋友、聊聊天。但在看完影片後發覺：若以後醫療進步，而我可以活到 90 歲，退休後的 30 年都過著這樣的生活，是好命？還是不一定是好命？如果可以跟影片中的主角一樣有新的思考、新的準備，把之前的工作經驗、豐富的人生閱歷轉化為第三人生，找一群志同道合的夥伴，做一些對身心有幫助，而且可以賺錢，還對社會有意義的事情，好像也是可行的，這是看完影片後給我的啟發。

本學期公民素養週的主題是「北歐躺 2 週，臺灣躺 7 年－長照現況再省思」，5 天的子題都不一樣，今天的是「長照新思維－展齡活化實際範例」，我覺得這個主題是最有開創性的，不是只有講把身體顧好，不是只有講怎麼樣去照顧人，而是在退休後或熟年後，如何過不一樣的人生。

很開心找到 2 位與談人，都是很年輕、很有創意、已經實際有創立事業，而且有實作的案例，並且是非常成功的。第 1 位介紹的是古稀創意呂協翰總監，第 2 位是人在香港的銀享全球創辦人蔡昕伶執行長，主持人邀請到社團法人社區大學全國促進會楊志彬祕書長，感謝他風塵僕僕從臺北趕過來。

與談人 | 呂協翰（古稀創意總監）

大家好！我是阿翰，以前是學音樂的，研究所讀的是行銷，曾經在高中擔任音樂老師。

剛才播放的是天下雜誌所做的影片《聰明慢老》系列，一共有五集，我們的咖啡店是在第二集。

現在計程車的職業駕駛年齡上限是 70 歲，一般小型車駕駛滿 75 歲後，每 3 年要做一次認知測驗換發駕照，有兩派人馬持不同意見，一派認為這樣的措施很好，因為 75 歲以上開車很危險，另一派認為這樣不好，因為還可以自己開車出去玩啊！臺灣在車禍事件造成死亡事故的比例中，65 歲以上是最高，但這並不是單指開車的人，也有的是被撞的人，所以我們就要來想一想，臺灣的肇事者年齡層比例最高的是落在 18~23 歲，而第二名是 23~28 歲，所以我們一直在宣導的是高齡者走在路上要懂得保護自己，而不只有在駕車的時候。

今天要談的是長照新思維，2017 年日本超過 60 歲以上的人口為全世界的榜首，佔比是 33.4%，第二名的義大利是 29.4%，相距約有 4%，而第十名是 26.2%，與第二名的差距並不到 4%，因此預測在 2050 年時，日本依舊會是在榜首，而臺灣則是有 41.3% 的人口是在 60 歲以上，而這群人將決定這個國家、社會的產業，包含消費市場，因此在談高齡化並不只有人口的變化而已，整體社會和生活都會產生很大的變化。臺灣的人口中心位數是 42.8 歲，這是指臺灣人口的年齡，最中間的已經來到 42.8 歲，不算是青年，而是中年了。這代表著一個很重要的議題，大部分的人是在 42.8 歲上下，代表著最近在找人才、開職缺時，若來應徵的人有 50% 是在 35 歲以上的話並不奇怪，因為現在這個年齡層的人口是最多的。

在就業上來說，中高齡就業是指 45 歲，高齡者是指 65 歲以上，而教育部樂齡學習中心銀髮是指 55 歲以上，勞動部銀髮服務中心的銀髮人才指的是 55 歲。就業要看勞動力參與率，臺灣勞參率在 65 歲以上只有 8%，因為平均退休年齡在 58 歲，後來發現有的人退休但不一定真正的退休，有的人還會再兼職，後來再做

的民調就會再含括兼職的人力，因此這年的平均退休年齡在 60 歲——這是指軍公教加上傳統產業。以上是讓大家明白：現在的中央政府或是地方的各種政策，在面對年齡的條件是如何看待。

去（2021）年是很重要的指標年，45 年次的人就是在去年進入 65 歲，這群人在臺灣的經濟發展裡扮演了很重要的角色，為了輕工業及國家經濟的發展而培育人才的概念，把初中改成國中——初中是需要經過考試，而國中就不用了。這一代人都會使用 3C，因此新一代的高齡相關服務也要開始思考科技導入的相關問題，而且現在的人不會再像以前的人那麼的節儉，而是捨得把錢花在自己的身上，這也是為什麼我們要去規劃人生後段要做什麼，因為放假一個月很快樂，放假二個月就會覺得有點醉生夢死，如果像剛才校長說的 30 年的話，就會很痛苦了。

民國 89 年到 111 年——花了 20 年的時間，72 歲以上的人口上升了 100 萬，為什麼要講 72 歲以上呢？臺灣的平均餘命 81.3 歲，健康平均餘命 73.28 歲，人生七十才開始——開始衰老、開始慢性病，這是自然的，也是人必經的歷程。臺灣在 73.28 歲之後，身體開始會出現亞健康，甚至可能需要進入到長照，而到平均餘命約有 8~9 年，也就是不健康的平均餘年年數，當然這個年數愈短愈好，平均不健康餘命 9 年在國際上算是中間值，但要思考的是壽命並不等於生命，因此健康是很重要的本錢。

由上得知 72 歲以上可能需要被照顧，而被照顧的時間可能由短變長，甚至到 24 小時都需要被照顧。預估 72 歲以上的人口到 118 年會到 300 萬，到 125 年會上升至 400 萬。臺灣是低稅收的國家，相對的也就是低福利，因為錢不會從天上掉下來，如果未來有這麼多 72 歲以上的人口有照顧需求時，政府可以補助的可能就是最低標準。昨天公民素養有談到長照資源的應用，如果資源都一樣的話，服務品質恐怕也就會打折扣，除非自己再拿錢出來，所以真的得要存錢啊！得靠自己。

以前的觀念是若開始有東西找不到，可能就是老了的徵象，而現在放眼望去找不到“老”在哪裡，因為現在的人會更早討論健康的議題，進而更早的做打算，因此現在講健康的議題會往前推到 55~65 歲左右，在 55 歲之前不提是因為還沒有警覺，就算說了也聽不進去，而到了 50 歲左右，可能就要開始照顧爸媽，也就會開始留意了。55~64 歲（學齡前）：還沒有資格被叫做老人，此時退休準備教育，培養正向迎老觀念及良好生活態度，人生不退休，激發健康自覺。65~74 歲（低年級）：初老，認識各項資源，規劃第三人生，興趣專長再養成，達到自我實現目標，可以說是黃金十年。75~85 歲（中年級）：慢老，學習身心面對自然老化的生活之道，開始要跟衰退的身體和平共處，持續追夢、豐富精神的各種活動。85 歲以上（高年級）：生命歷程回顧，生命咖啡館，面對終身大事的準備，瀟灑走一回。

三件事分享給大家，第一件事情，高齡人口在 2025 年達到 20%，也就是超高齡社會，也就是說到 2025 年時，臺灣 65 歲以上的人口會達到 20%，這跟少子化有關係，小孩子生的少，老年人的比例就會變多，當照顧人力不足的時候，就只有家庭是能夠支撐的力量，因此要好好的經營家庭關係。第二件事情，工作年齡人口正以每年 18 萬遞減，15 歲以上到 64 歲稱為工作年齡人口，稅收是有工作的人所繳的所得稅，而工作年齡人口遞減，就表示稅收也會遞減，就無法期待社會福利會愈來愈多。第三件事情，預防照顧 83%，指的是健康、亞健康有能力獨立自主的長輩，而真正有在使用長期照顧臥床的是 17%，現在的預算編列是 600 億，因此可以知道健康不只跟個人或家庭有關係，更擴及到國安，所以健康是非常重要的，要好好的維持。

面對老化需要準備三件事：

一、自由：不管是健康或財務，必須要在各項都安全的情形

下，才有辦法自由自在。

二、自信：不要因為老而降低自信度，男性朋友的成就感，很多是來自於職場，千萬不要因為退休而降低自信，我常常在外面辦高齡活動，男性與女性的參與率大概是 1 比 9，願意從家裡走出來參與公共事務是很棒的。

三、自覺：就是真的覺得要開始改變了，這對健康來說是很重要的，自己真的覺得要開始選擇，才能夠往下繼續走。

永續人生的三個行動：延續健康、持續學習、繼續精彩。我們用健康來探討身體（健康促進）、社會（活躍社區及社會參與）、心理（自我肯定與重心再造）三個面向，來進行一些設計，把夢想做大，抗老、保健是預防照顧最新方式。來看看老人版五月天「亞洲全新天團 My Day 我的天」——沒有家庭的負擔，為自己而活，追求夢想沒有年齡限制，團員平均 75 歲，時尚打扮宣告出道，影片可在網路上搜尋得到。這個團隊的內容是請職能治療師設計動作，跟五月天購買音樂版權，再辦出道記者會，他們就變成是老人版的五月天。出去表演時就是「動物派對」這首歌，表演時間是 4 分鐘，表演一場 20,000 元，再回捐給社區，出道的那一年總共接了 22 場表演，對社區的貢獻很大。

當我踏足高齡時，聽了很多場講座，可是發現主講的人都不老啊！談的多是父母或是上一輩的經驗，但這是無法複製的，時代不同，生活環境也大相逕庭，於是我們把 65 歲以上的長者訓練成講師，每一位都訓練 8 分鐘的演講時間，並幫他們做 PPT 簡報，這是要給主講的長者看的，因為要控制所講的內容，要不然有時講一講就會不小心講到別的地方去。我們每 1 年挑選 5 位，有 86 歲的退休國文老師，在故宮擔任導覽員，是目前七科都考過的導覽員；有 102 歲的黃爺爺，住在臺北市，在 80 歲時去學電腦，當

時要上網還是在撥接的時代，他現在會剪影片、配音樂、上字幕。

有一年我們在紅樓租了一個空間，打造成像酒吧一樣，底下的人在吃吃喝喝，上面的人在演講，主持人邀請到的是盛竹如，每一位演講者中間會穿插一首歌，主唱者就是民歌手李明德，而酒吧的老闆就是衛福部長陳時中，演講者當中的一位阿嬤，她在 79 歲時去爬了標高 5,895 公尺的吉力馬札羅山，是目前臺灣的記錄保持人，而且還是亞洲運動會 100 公尺、200 公尺紀錄保持人。

我們在做很多就業有關的議題，臺灣失智症的好發年齡在 75 歲，如果工作的年齡往後延，失智症的好發年齡就會再往後推，當然最好的年齡就是往後推到平均餘命的時候，我們做的計劃是想要提升 55~64 歲的勞參率，開發適合非典型高齡求職者的職造計畫，減少勞動人口流失的衝擊。找到生活目標、維持條理與動力，預防認知能力下滑程度，延後進入長照，節省更多社會成本。分流其不同需求之高齡者，確保有經濟需求之高齡求職者能優先獲得工作機會。

我們的計畫目標是：

- 一、透過職務創新，開發中高齡就業者工作內容。
- 二、再創經驗價值，運用過去經驗及專業促進青銀交流。
- 三、提供銀髮人力媒合經紀服務，創造更多社會連結。

推動策略是：

- 一、咖啡和茶。
- 二、職人解惑。
- 三、一杯師傅。

我們稱呼其為職人淬——職人的第三人生，從職場上有豐富經歷的人，淬取人生經驗的方式，來跟大家分享。我們在 104 人

力銀行直接招募，上面寫明希望有 25 年以上的工作年資，所以來投履歷的人就會是 50 歲以上，在一週內收到 80 多份高年級履歷表，歷經一個月的面試，錄取者經過培訓，最後有 12 位服務人員脫穎而出，平均年齡 60 歲，最高齡 82 歲。他們必須要上很多課程，如手沖咖啡師的技能與知識學習、講師諮詢等培訓。

真人圖書館是有一些客人想要預約一對一的聊天，可在店內聊 50 分鐘，透過不同的專業、能力、經驗和技術，是寶貴的人生教科書，有很多的年輕人進來做交流。我們有各式課程講座，還有一日店長、新書分享會、資訊分享會等，目前共有 4 間店：新北新店店、新北林口店、臺北中山店、新北中和店，每一家店各有不同，新北新店店是中高階職人，新北林口店是復能咖啡館，臺北中山店是高齡住宅與旅遊，新北中和店是居家照顧服務。

除了職業咖啡師，後來我們又做了「花甲說說」，除了保留傳統文化、具備說故事的技巧外，還增加了表演藝術的項目，從口技、樂器、歌唱、甚至到舞蹈，讓故事箱不再只是繪圖紙、說故事不再只有故事媽媽，而是全方位的一項具有教育性質的表演藝術。職務設定有綜合能力養成：肢體、聲音、律動；增進代間互動：服務輸出對象為 3~8 歲；彈性接派案：非固定式場域服務；高度成就感：突破自我限制。講故事並沒有那麼容易，所以我們有培訓課程：肢體開發幼兒律動、故事表演聲音技巧、兒童發展遊戲互動。在服務的歷程中，有的在公園，也有去幼稚園。我們有公益場，還有一般的消費場。

衣戀時尚伸展臺是高齡者有穿不到的衣服，我們請相關科系的大學生來進行修改，以此做為媒合的實驗計畫，改造過後的衣服再由長者穿上展示。小紅帽的百歲趴是一齣音樂劇，在劇場三代同堂，從原型故事中與獨老的連結延伸創作，童話中的故事角色「老了」也會遇到憂鬱、失智、被詐騙等問題，打造具高齡社會教育的原創兒童音樂劇。其中的主角小紅帽奶奶即將過百歲生

日，和孫女小紅襪同住，念舊但缺乏社交機會，所以變得鬱悶，代表高齡社交不足、老年憂鬱的狀況。小紅襪則是充滿熱情和好奇心，為了小紅帽奶奶的百歲生日，出發拜訪四位童話爺奶，啟動爺奶活力的重要角色。

小紅帽的百歲趴另外的角色有小派狼，是反派二人組的老大，爺爺是大野狼，想搞出一番事業，把反派角色的魅力發揚光大。小山豬是反派二人組的小弟，儘管笨笨的，時常被罵，但有時候會提出不錯的建議。反派二人組代表高齡者常遇到的歧視和詐騙環境。老朋友有 4 位：睡美人奶奶，老後常常在家裡睡覺，也變得越來越健忘，才剛發生的事忘得很快，有失智症前兆。代表高齡認知退化和失智的危機。泰山爺爺老當益壯，但有高血壓。住在深山，定期領藥不方便，常常遇到斷藥危機。代表獨居與用藥的問題。白雪公主奶奶愛吃蘋果，卻因為牙口功能衰退，咬不動蘋果改喝蘋果汁，但依然保有天真、善良的個性。代表牙口退化與食物準備的問題。小木偶爺爺曾經是當紅表演者，舞技了得，但退休後失去觀眾和掌聲，變得落寞、沮喪。代表高齡退休後生活缺乏目標的狀況。

在照片看到穿著綠色衣服的都是 50 歲以上，參加徵召後進來接受培訓，這個培訓是不容易的，因為整齣音樂劇大約要跳 10 支舞蹈，而且中間還要換衣服，所以技術性需要花 8 個月的時間才培訓完成。整齣戲是售票演出的表演，運用這樣的人力，成立了五點半工作室，是為退休爺奶打造的演出劇團。

主持人 | 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

謝謝呂協翰總監有料又有趣的分享！接下來第 2 位與談者蔡昕伶執行長在線上分享，她對於臺灣銀髮新創的倡議及推動，特別是國際化，非常的有貢獻。

與談人 | 蔡昕伶（銀享全球創辦人暨執行長）

大家好！簡單的自我介紹，我是蔡昕伶，本身是醫療公共衛生背景，臺北醫學大學藥學系畢、註冊藥師、美國匹茲堡大學衛生政策與管理碩士。和阿翰有一個相關點是有機會協助弘道老人福利基金會做相關的推動，在國際間做不老騎士的倡議和各國創新作法的研究，這些積累讓我在 2014 年創辦銀享全球，在此前已有累積 10 年在美國與大中華地區醫療及公衛領域的工作經驗。

人口高齡化的趨勢不只是在臺灣，而是在全球都發生的社會現實。大眾普遍對於老和變老的過程有負面觀感是根深蒂固的，我們希望可以帶出新的正向觀點，幫助每個人都有一個新的可能來面對老後生活，於是我們開始嫁接臺灣和國際間交流與合作的平臺。雖然臺灣現在不是全球最老的國家，但是在 28 年後，也就是在 2050 年時，我們將會是全球數一數二最老的國家。

在面對又快又急的人口高齡化現象，臺灣可以如何更有效地借鏡在全球各地面對同樣議題的創新觀點及做法？這是銀享全球一直在努力的區塊，我們很積極的去積累一些國際間的夥伴，關注的議題和今天的主題很有相關，尤其是第三人生與世代共好，包括很貼身的照顧問題，到樂活生活的預備，都是我們持續一直在瞭解的，不管是在國際間或是在地，讓個人或是社會可以更好地去面對預備老後的轉變。

過往，我們會辦理小型／中型／大型的講座、工作坊或是論壇，希望可以把國內及國際間的經驗做分享，例如銀浪新創力國際週辦理了 6 屆，超過 65 位來自 11 個國家的產業專家，累計 4,000 多名與會人次。同時也協助在地的組織發展，例如創造全齡都適合參與的工作角色；有效居家復能服務模式開發及社區整合團隊運作建置；居服員進階實作指導（複雜個案照護、觀察、評估與溝通能力）；共生社區人才培育、場域輔導；長照 A 單位個管人員培育及服務建置；失智據點服務模式（含家屬服務）開發與經

營；50+生活體驗營開發。

所謂的人口高齡化其實是人均壽命或是人類發展很重要的成果，在過去幾年來人均壽命延長，而當長壽成為常態，你預備好了嗎？當超高齡社會到來，我們是否能讓每個人都能展現其價值？先播放一支影片給大家看。

（影片欣賞）

這支影片的製作背景是預備 2016 年第三屆銀浪新創力國際週當年的倡議－第三人生，希望這個概念可以帶大家重新考量和預備這個新階段。從影片中可以看得出來，在討論展齡活化中很重要的基礎是長壽，隨著人類發展的進步，我們需要新的觀點和做法讓延長的壽命，這第三人生活得更精采。

接下來分享的大綱：國際案例研究、在地培力與共創及後續推動。國際標竿案例分享會圍繞在日本這個區塊做的努力，日本是目前全世界最老的國家，也比其他國家更早的去面對人口老化的影響，除了負面的衝擊之外，還有正向的意義，介紹 2 個日本的案例讓大家做參考，更重要的是，我們也在轉化國際間的概念及做法，陪伴在地夥伴去發展新的服務模式。

第一個分享的日本案例是佛子園，於 1960 年成立的社會福祉法人，原以照護障礙兒童為主，80 年後推動障礙者就業服務，活用廢棄寺廟、車站閒置空間，發展釀酒、牧場、餐飲、溫泉等事業，核心理念為社會融合（Social Inclusion），現經營 13 個福利設施。共生社區是近幾年來臺灣政府除在地創生外，積極推展的議題。綜覽各國發展趨勢，觀察到社區在安老樂活的推展中，扮演著非常重要的角色。

5~6 年前，日本在面對超高齡社會，政府和民間共同推動發展共生社區。接下來請大家看一支影片，可以更具象的看到共生

社區、生涯活躍，回歸到社區的具體展現。

(影片欣賞)

從影片中可以看到日常的設施：小雜貨舖、洗衣店、商店等等的安排，在佛子園的推動裡，更希望聚集的不是某一個年齡層或是某個世代的人，而是來自不同世代的人。佛子園創造出不同世代的人自然交流的氛圍，因為真實的生活就是有不同世代的人共同居住在一起。

和大家分享佛子園的其中一個福利設施－Share 金澤，這是日本版生涯活躍社區(CCRC)，原本是已關閉10幾年的舊國立醫院，於2014年落成，不限定服務對象，為多世代交流和具備多機能的福祉據點。2014年榮獲 Good Design 設計大獎，住在這裡的學生、身障人士或老人家不單只使用服務，同時也要提供服務。老人和孩子「混在一起」互動交流、互助互惠地一齊生活。透過 Share 金澤的發展，帶動其他開始有人口減少的鄉村重新思量：如何再燃起社區間的活力，甚至帶動新的移居人口。

透過什麼樣的媒介去創造人與人間的自然交流？基本上他們的福利設施大多都會有溫泉，這帶動居住在這裡，不同世代的人自然地交流。此外，透過入湯札的設計，工作人員可以瞭解居民們的作息是否有所改變，也可以讓服務人員更早的察覺長輩是否有需要協助的部分。除此之外，入住高齡者還會在雜貨店安排日用品的訂購及販售，讓來到店裡的兒童，有和他們自然互動與交流的環境。

除了空間安排、人員角色的設定之外，不只高齡者，包括身障者也可以在其能力內找到可擔任的工作，Share 金澤在洗衣、烘衣的部分也會聘請身障者，實踐天生我材必有用的信念，讓身障者從服務中感受到成就。在環境的部分，空間設計引導自然的交

流，譬如在必經路上的小徑設計，走在這裡眼神無法飄走，營造一定要跟對方打招呼的氛圍。

透過經驗，佛子園延展到三草二木行善寺，這是 2016 年重新翻修發軔地行善寺老朽的建築物，並榮獲 2016 Good Design 設計大獎。行善寺不限定服務對象，「B' s 福利服務」的社區網絡，有兒童發展諮詢、課後安親班服務、生活支援、高齡者巡迴訪問、獨居老人愛心便當、花壇維護服務。這裡可以看到除溫泉外，另外還有蕎麥麵店、健身房、小農市集等設施。這些讓服務對象、社區居民彼此自然交流的場域，沒有界定照顧者與被照顧者，而是相互影響，彼此發揮所長的互動。

在行善寺裡最熱門的大概是小公園，是小朋友們的最愛，該設計顧及全體使用者需求，公園是兒童的世界，旁邊還有落地窗設置的室內空間，讓父母不需要曝曬在烈日下，也可以和其他父母做交流。行善寺裡也安排了健身房，標榜 0~100 歲都可以使用，設計適合各年齡層參與的課程。一般健身房的有效使用率大概只有 20% 左右，而這個健身房的有效使用率落在 50%。透過活動及空間設計，可以讓不同世代的人，在這個空間裡自在的交流。

佛子園期望創造出讓人人展現能力及價值的場域，讓身障者、高齡者可自主選擇有興趣且可負擔之工作，在這個空間裡創造每個人都可以發揮的價值舞臺。在這裡大家是工作夥伴，而不是庇護工場。人在能發揮所長的环境就有活力。佛子園持續創造讓社區內包括福利服務使用者、社區居民、外來客和工作人員緊密互動，混在一起生活的共生社區。

再來分享的是日本上勝町的IRODORI，代表的關鍵詞是：在地創生、工作設計。接下來用一支影片，讓大家能夠瞭解他們在做的推動。

（影片欣賞）

大家或許曾經在一些報導看過讓樹葉變黃金的故事，我們在疫情前有機會去拜訪背後推手橫石先生，也曾經在銀享全球第六屆的國際週上邀請他來臺灣做演講。影片中的這位奶奶，在我們拜訪的時候，很興奮的向我們展示她的日常生活，以及如何透過系統查看並接受訂單。奶奶的工作吸引非常多的外來客參訪，她給我們看了一本簿子，上面是來自 30 幾個不同國家的參訪者的留言，可以看得出來，這份工作讓奶奶的生活有了不同的樣貌。

在影片當中可以看到一對夫婦，其中的田村太太 82 歲，13 年前罹患腦梗塞，田村先生 90 歲高齡，依舊能熟練地用電腦查詢訂單及接單，一整年田村夫妻銷售葉子所賺取的金額，可以有 4,192,206 日圓。IRODORI 整年度營收大約有 2 億多日圓，這是由 150 多位平均 70 歲以上的爺爺奶奶們，透過銷售葉子所賺取的費用。

在剛才的影片中有提到，背後的推手是橫石先生，他在 40 多前來到這裡，人口大約不到 2 千人，是一個以農業為主的小鎮，當時他在鎮上的農會工作，當地是以橘子做為主要的銷售農產品，當年橘子有很多人栽種，不只經濟價值低，也很容易受到氣候的影響，因此橫石先生做了非常多的嘗試，而後發現了在地有很寶貴的樹葉資源，連結到市場上日本料理對於「妻物」（日本料理盤飾所用的葉子）的需求，經過 40 多年一步一步的累積下來，才有現在的發展。

在 2019 年的銀浪新創力國際週，橫石先生分享過往的經驗，透過他對在地的推動，打造每個人都有展現價值的舞臺的方法，快樂的做自己喜歡做的事，是期待中的老後生活。對在地而言：讓人感到自豪的事情；讓人有自信和感到驕傲的事情；只有你才做得到。從外界看來：打造共樂空間；創造正向經濟循環。

以上可以看到日本做為全世界最老的國家，除了在照顧端持續發展更好的服務，更重要的是積極的在進入第三人生的族群裡，

不管是創造個人價值舞臺展現的方式，或是動員整體在地的力量去活躍在地的推動，都是日本過往很好的經驗。

透過國際案例的研究與基礎，我們希望把觀點及做法帶回到在地，做在地培力與共創。大家對信義公益基金會應該不陌生，他們在社區的議題已經深耕了很久，希望可以為臺灣的社區帶來新的能量。前幾年我們與信義基金會有合作，把在國際間看到的如何讓高齡者在社區活躍的推動理念，發展為在地的模式，在這個機會裡，我們走訪了北中南東共 10 個社區，探研 4 個共生議題、4 場跨域共學、4 篇深度報導。由此也可以看到臺灣在此議題的一些努力和積累，梳理出在地的一些關鍵議題及對應策略、做法。以中部場為例，在彰化一個 1,500 多人的村莊裡，讓長者為師體驗，培力其他社區的夥伴，思量如何去挖掘在地的寶貴經驗、在地長者的智慧，進而做傳承及展現。

我們會持續的透過標竿案例的研究，透過講座或是論壇的辦理，甚至是海外的參訪，以及與在地組織的密切合作，培力相關的人員，希望可以在面對超高齡社會，創造出更多的幸福解方。

以上分享，若大家對於其中的影片或是報導感興趣，都可以掃描畫面上的 QR Code，到銀享全球的官網或是臉書粉絲專頁，取得進一步的訊息。

主持人 | 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

謝謝昕伶帶來日本的案例以及臺灣信義房屋公益基金會的信息。

在聽完 2 位與談人的分享後，大家對於內容有所想法建議或是回饋都可以提出來，請大家踴躍發言。

《問答&交流》

分享一

聽完與談人的演講後，內心很有感覺，日本的社區在銷售葉子，和植物班在做的「葉行」很相關，我想或許這也是羅東社區大學以後可以走的一條路。

分享二 | 吳攀龍（羅東社區大學「預防與自然醫學健康管理」講師）

這幾年來我一直致力在推動社區健康產業，2 位與談人分享的案例都是很讓人敬佩的，我覺得現在要做的是預防生病，讓身體健康，從根本的教育開始做起，改變大家的心態，這是最重要的。

分享三

聽了阿翰的分享，很希望有機會可以去參訪「My Day 我的天」，在人生七老八十還可以展現活力及青春。聽了蔡昕伶執行長的分享，我覺得銀享生活，影響全球，做得非常成功，讓大家能夠互助互惠萬事通。聆聽過後，心中充滿希望，在 20~30 年後的銀髮生活能夠發光發熱。

問題一

請問阿翰總監，去應徵的長者是自動自發去應徵的嗎？有沒有子女要求把父母帶進去，但是長者有點反抗的？

問題二

想請教主題「北歐躺 2 週，臺灣躺 7 年」是如何算的？北歐躺 2 週是怎麼樣的情形？

問題三

在臺灣，世代的衝突與對立很嚴重，請問阿翰總監，創造長者的咖啡店，有沒有可能讓年輕人更不喜歡老人？

蔡執行長分享的個案都很好，但在臺灣好像沒有辦法做到，真正要做的人，卻拿不到老人福利方面的資源，很多都是被拿去作營利事業，我覺得這樣的惡性循環很悲哀。

回應 | 蔡昕伶（銀享全球創辦人暨執行長）

因為分享的時間較短，讓大家看到的日本案例是較亮麗的畫面及設施，但其實在佛子園的分享裡，重點還是在背後的设计，也就是希望能夠去串連不同族群的理解及交流，在日本也是少子化，孫子不一定有機會和爺爺奶奶一起生活，對於爺爺奶奶就會發生較無法同理的狀況，因此在佛子園的經營上，是希望能夠自然的去創造交流。以臺灣目前的大環境來講，還是著重在機構的服務族群，近幾年，政府也開始著力在機構外的服務——社區型或是社區服務機構，創造長者與所屬社區更多的連結。

主持人 | 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

今天的主題是展齡活化，就是維持活躍老化，盡量延緩高齡者被照顧的狀態。

在臺中，由紀金山老師一手催生的「好好園館」，主打的是高齡浪潮的理想歸宿，也有一點共生社區的味道，大家可以上網查詢。

全國社區大學促進會受臺北市政府的委託，在一所廢棄的學校辦理關懷據點及銀髮活力創新服務，營造一個與日本大雜燴精神類似的銀髮共融生活氛圍，週五的公民素養分享，會跟大家再做詳細的介紹，歡迎大家屆時來參與。

回應 | 呂協翰（古稀創意總監）

「北歐躺 2 週」是政府的政策願景，臺灣政府所發布的數字是主計處在發布的，但常常遭到媒體的誤解，不健康餘命的意思是在此階段有可能遇到失能、被照顧或臥床的風險，但記者常常就直接寫是臥床的年數，因此在詮釋上就會被誤植了。標題之所以用「北歐躺 2 週，臺灣躺 7 年」，是希望大家能夠來關注長照的議題。

我們所有的職缺都是上 104 人力銀行，子女會推薦爸媽的多是從新聞上看到的，而不是在 104 人力銀行看到的，當子女知道我們後，會先鼓勵爸媽來喝咖啡，沒有遇過是子女直接帶來的。子女推薦的比較多的情形是喪偶，在這個階段打擊會比較大一點，而想讓父親或母親有新的社交生活。在我們這邊大約有九成都是自發性的，因為他們必須透過投履歷，才會進到面試的階段。大多數的是同溫層推薦的比較多。

在我們的場域裡，真人圖書館的部分，25~35 歲的預約率大概是七至八成，其他的大約是中年到準備退休的階段，想要先來瞭解自己退休後可以做什麼。年輕人來真人圖書館通常都是聊職涯，再來就是男女朋友感情，因為有這樣的溝通關係，我們的長者有發現回去後親子關係變好。

在我們這邊的很多是素人長者，我會請廣告公司來幫他們拍形象照，當然會先徵求長者的意願，然後再去試鏡，例如華燈初上、火神的眼淚、全聯的廣告等等，他們都去當臨演，收入直接給長者，公司沒有抽成，也不需要去想長者有沒有適合的角色，其實各種各樣的角色都會產生需求。我們公司有各種不同的職務類別：講師、咖啡師、拍廣告等等。

我們主推中高齡就業，可能會碰到年齡歧視的問題，在我們的實務相關裡，遇到的狀況剛好和一般相反，反而是老年人歧視年輕人，因此在職場上倒不一定是年輕人歧視老年人，我想世

代之間是需要溝通的，只要有機會讓他們好好接觸，溝通不太會是問題。世代之間的問題跟社會政策比較有關，如果在平均年齡 42.8 歲推長照保險的話，就會造成世代的決裂，因為 42 歲以下的人會覺得：我現在繳錢，但福利在用的人不是我。這也是為什麼臺灣已經過了推長照保險最好的時段，因為我們的人口年齡已經往後推移了。在現今的大環境底下，要降低跨代之間的溝通問題，就是要多接觸，愈接觸就愈有機會達到更好的狀態。

先前跟大家分享的內容裡，我們所做的事情都沒有拿政府一毛錢，我們公司的名字是古稀創意股份有限公司，並不是社福團體，而是社會企業，在年底結算盈餘時，股東不分紅，而是把盈餘再投入公司做的社會設計服務。

臺灣的平均餘命從 80 點多歲進步到 81 點多歲，感覺有往前推進，但這個數字並不是代表國家的人民可以活多久，代表的是國家的公衛政策到底好還是不好。韓國在 10 年前的平均餘命是低於臺灣的，現在則是高於我們的，這表示韓國的公衛政策執行的比臺灣還要好。臺灣的健保很好，但預防支出在整體比例上是很低的，基本上不到一成，另一個很重要的在醫療儀器端，投入的經費也不足，最關鍵的是在產業上沒有連結，健康「預防」很難推，因為無法用精準的數據做量化，所以政府在推行時，就很自然的往「治療」端走——治得好的數字是可以算得出來的。所以在健康方面，大家要自己努力，有自覺才會更好，有健康才能更好的生活。

回應 | 蔡昕伶（銀享全球創辦人暨執行長）

「北歐躺 2 週」確實並不是特別指人在最後階段的臥床時間只要 2 週就能夠進入到安詳死亡，過往我們去丹麥做參訪，有到護理之家瞭解他們對壓瘡的做法，有幾家經營者的回饋，都露出不知所以然的表情，因為對他們來說會覺得怎麼會有壓瘡的情形

發生？也就是說在機構裡，他們不會讓壓瘡發生，而這有一個很重要的概念：要活就要動，這樣的觀念在個人生活照顧有很深的影響，某種程度來講也是自己做預防，因為觀念會影響到人會不會臥床及做照顧的人服務的提供，所以觀念的反轉是很深刻的影響。

因為時間有限，只能分享日本的 2 個案例，但其實在臺灣的北中南東都有很多社區去挖掘在地的人和技能，關鍵是如何透過一群人去找到展現價值的舞臺，社區大學是個很有能量的群體，能夠創造不一樣的舞臺，給在地的各位。

主持人 | 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

透過 2 位與談人精采的演講，希望可以帶給我們飽滿的啟發，幫助我們對於未來如何活得健康、有力，有更多的想法。

社區大學在活躍老化上的確有最棒、最直接的關聯。學習讓人生健康、快樂、有意義就是最佳的活化。從剛才昕伶提到的佛子園，不管是改造醫院或是寺廟，有一個公共空間讓大家來來去去、老少共融，與佛子園的經驗相較，目前社區大學並沒有這樣的空間，面對未來的高齡化，支持社區大學有專屬的空間可以去經營共生社區，我覺得這個理想可以作為社區大學第 2 個 20 年的目標。大家可以一起來促成這個願景。

高齡社會中如何讓青年及高齡的就業共融，而不是互相衝突，這是嚴峻的政策議題。社區大學可以在未來高齡社會扮演世代溝通的角色，在世代衝突中轉化矛盾，尋找雙贏的解方，積極創造建設性的世代合作。

結語 | 吳國維（羅東社區大學校長）

2 位與談人都有實務的經驗，而且口才也都非常好，爾後邀請 2 位再來社區大學辦理專題講座。2 位曾經都是弘道老人福利

基金會的工作人員，我覺得一個機構的理念非常重要，如果所做的是根據整個社會的需要，讓長者可以展齡活化、找到夢想，而從這些機構出來的年輕人都是創意無限。社區大學也是這樣的園地，不管是工作人員、講師、同學們，在這個場域裡感染到具有理想性、有實踐力，並且能夠去關心周遭的人事物，我們要跟 2 位與談人學習，若有機會可以貢獻所長，一定要不吝惜的服務及付出。

植物班的葉行展之前到臺東社區大學展出，也有到臺中的文山社區大學，現在是在新北的新莊社區大學展出，也曾在基隆的太平國小展出，在展覽中除了看到葉子之外，還看到人與人之間的交流，我們也學會若想要欣賞到好的葉子，就要先做好環境的保護，所以葉子可能只是一個過程或是工具，重要的是在我們的理念、價值與對環境的關懷。

不管是不老騎士的完成夢想，或是職人咖啡、組樂團，都是展齡活化的工具，我們透過這些有創意能夠圓夢的工具，希望往後的 30 年，能夠過得更有創意、身體更健康，與年輕人一起共融。

再次謝謝主持人楊志彬祕書長，謝謝阿翰及昕伶！明天的論壇是跟綠色照顧有關，歡迎大家一起來參與。



第四場（羅東社區大學）

議 題：農村社區綠色照顧

日 期：111年11月10日（四）

地 點：宜蘭縣立東光國中東光樓2樓會議室

主 持 人：陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

與 談 人：劉力嘉（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科正工程司）

簡裕鴻（內城社區發展協會總幹事）

文字整理：黃麗惠

農村社區綠色照顧

前言 | 吳國維（羅東社區大學校長）

大家晚安！大家好！我們都習慣用傳統的方式服侍長輩，但在影片中看到傳統的服侍態度應該要改變，能夠讓長者多動、多做、多學習才是好命。

在祖父母的那一代，都是生育了 10 幾位小孩，到了父母這一代，大約生育了 3~4 位小孩，我們這一代生 2 個，下一代都還沒有結婚，高齡化、少子化讓臺灣再 2 年就進入超高齡社會，扶老比也更加重，負擔是非常沉重的。從實際的數據、周遭的實際情況，知道這樣的現象是大家要一起面對的，所以這學期公民素養週的主題是「北歐躺 2 週，臺灣躺 7 年～長照現況再省思」，差距為什麼會這麼大？「北歐躺 2 週」並不是指他們生病臥床躺 2 週就離世，而是他們的願景，也是政府與民間共同努力的目標。臺灣的不健康餘命大約有 7~8 年，所以媒體就有「北歐躺 2 週，臺灣躺 7 年」的標題，雖然臺灣離躺 2 週還非常的遠，但現在不管是政府或民間都要一起努力，才能夠把臥床的時間盡量縮短，否則以現在的科技、醫療愈來愈進步，躺的時間可能會愈來愈長。

經過前面 3 天的公民素養論壇，在政府的面向做了很多措施預防老化，也有很多福利的服務，民間也有很多有活力、有創意的機構，有些是用社會企業的方式，有些是用社福團體的方式，但是到目前為止，都還是有很多的不足，也還有很大的努力空間。今天，水保局提出了綠色照顧，與社區關懷據點或是送餐可能有些許的不同，但主要的目的都是一樣的：減緩老化、健康促進——從綠色照顧開始。

很高興今天邀請到佛光大學社會學暨社會工作學系陳憶芬

系主任擔任主持人，與談人邀請到行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科劉力嘉正工程司、內城社區發展協會簡裕鴻總幹事來與大家分享。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

各位講師、學員及羅東鄉親，大家晚安！公民素養週到今天已經是第 4 場了，都在談老化對我們的影響，今天談的是非常新的議題：農村社區的綠色照顧。

臺灣在 1994 年文建會提出社區總體營造，2005 年推動「臺灣健康社區六星計畫」，六個面向包含產業發展、社福醫療、社區治安、人文教育、環境景觀、環保生態。社區開始設立關懷據點，提供社區長輩電話問安、餐飲服務、關懷訪視、健康促進等服務，慢慢的走到長照 2.0 之後，也就是社區照顧加強版。長輩需要照顧，家庭照顧人力有限、機構照顧負擔較重，二者之間，社區照顧是很好的選擇。我們可以看到長照 2.0 在這個部分做得很多。

我們會老，但我們希望能健康老化、活躍老化，即使某些身體退化，但還是能盡量發揮功能。除了長照 2.0 在 C 級巷弄站辦理延緩失能失智活動、健康促進活動之外，這 2 年，行政院農委會水土保持局也開始針對農漁村長輩，推動綠色照顧。這是什麼樣的內容？如何申請？有什麼特色？待會請水保局劉力嘉正工程司與大家分享。第 2 位與談人是內城社區簡裕鴻總幹事，有申請農委會綠色照顧的計畫，已經執行了 1 年多，今天就請他來與大家經驗分享。

與談人 | 劉力嘉（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科正工程司）

大家好！今天來到這裡看到這麼多人，真的很開心，之前在

做綠色照顧宣導時，參與的人都很少，而今天這場論壇也可以是綠色照顧宣導，在分享後，希望大家明年都可以來提案。

大家一聽到農村社區綠色照顧，一般不會直接想到跟長照有所連結，想到的是與綠色療癒相關的，但農村社區綠色照顧是希望可以照顧農村社區的高齡者，透過農業園藝療癒的方式，來進行心靈的成長，運用手腦協調機制的課程來操作。早期內政部、衛福部都有做關懷據點與長照 2.0 的政策，其實在社區裡，高齡者真的很多，水土保持局之前有做農村再生，服務的是人，隨著年歲的遞增，慢慢來到高齡（65 歲以上），由於飲食習慣、醫療科技進步，現在的人都保養得很好，我們可以先來瞭解農村社區綠色照顧操作的面向。

未來 7 年臺灣就進入超高齡社會，但其實國發會後來有再修正，也就是在 2025 年臺灣就進入超高齡社會。當高齡人口來到高峰時會是在 2050 年，也就是臺灣 65 歲以上的族群佔的比例會是最高的，為了因應農村經濟活動力衰退、青壯年人口外流、過度疏化（人口不增反而減少）、村落活力不足、醫療保健、生活調適、高齡者照護或照顧等高齡化所衍生的問題，採取因應策略是刻不容緩的，此等策略措施日本稱為活性化（Rural Revitalization）策略，包括軟、硬體建設。

農委會的因應策略：

- 一、以終生學習的理念。
- 二、培育與發動社區居民服務老人。
- 三、技藝經驗傳承，如農耕、簡易傳統農產品加工、家鄉料理等。
- 四、營造舒適之營農環境。
- 五、充實高齡者休閒育樂活動設施。

農村人口結構——農村高齡人口約佔 4 至 5 成，也就是說居住在農村裡的人口結構 10 人裡面有 4~5 人是高齡者，因此農村資源投入也應先確認服務對象，高齡者將成為農村主要人口，政策方向與資源投入應因地制宜，設施設計應符合使用者需求，建構高齡友善環境，推動農村社區綠色照顧計畫。

一開始我們做的計畫是較基本的：滿足生理需求，例如：生活環境、飲食等的基本照顧，接下來就是透過課程設計，以活潑有趣的方式，讓長者願意來上課，這是心靈的層次。到現在則是有很多高齡者可以來講授課程，以此獲得心靈的滿足及認同感，每個層次都有不同的需求及反饋，所以在推農村社區綠色照顧是循序漸進的在做。

政府的各部會都有在做高齡政策，以 111 年 6 月的資料來看，衛福部有社區照顧關懷據點 4,429 處，社區整體照顧服務體系 C 級巷弄長照站 3,701 個。教育部樂齡學習中心有 370 所，客委會伯公照護站有 418 處，原民會文化健康站有 473 處。一般我們提到的高齡是 65 歲，原住民則是 55 歲以上就可以納入福利政策裡面。農會在早 2 年就已經開始推綠色照顧站，是針對農會會員高齡者，透過家政班去做體系上的推動。

農村再生是人才培育訓練，共有四個階段，對象是青壯年，大約有 900 多個社區。現在我們在推動的綠色照顧，對象是高齡者，但很多政策的執行還是需要青銀共創來做協助及推動。水保局過去是工程單位，做比較多的是周邊環境的改善，就是場域面需要改善的，透過農村再生計畫，依序去做環境面的改善。針對綠色照顧的部分有 4 個面向：綠飲食、綠療育、綠場域、綠陪伴，尤其在綠場域方面是其他部會所沒有操作的。

每項政策的推動都有其目標，我們的目標是以 10 年 1,000 個社區去做推動，到今（111）年度總共有 100 個社區。綠色照顧計畫在水保局的官網都可以查詢得到，有興趣的朋友可以上網瞭解。

這項計畫比較特別的是有人力的協助，剛才有提到做高齡者的服務，需要有青壯年在行政事務上、陪伴等的協助，因此有人力的補助。另外還會做一些飲食或是課程的安排，有可能就需要設備，所以也會有設備相關的補助事項。

很多地方都有不同的高齡者服務政策，農會可能會是在鄉鎮市中心比較聚集的地方去做推動，農村可能就是在比較偏遠的地區，就是透過農村社區綠色照顧做串連，把服務的範圍擴大，受惠的人數也會增加。未來結合農漁會綠照站、關懷據點、農村社區綠色照顧，以及農村再生、社區場域營造，合作構成農村綠色照顧網絡。為避免政府資源重疊原則，不得重複補助，空間網絡整合，擴大農村受益者，在農村公共空間層面，農委會、衛福部未有投入，水保局強化高齡者所需之友善環境，多元管道協助，除由社區提出申請外，基於過去輔導經驗，亦能有協助弱勢高齡化農村社區。

農村社區綠色照顧計畫的四大面向中，綠場域的推動目標是運用農村社區空間，改善綠色照顧環境，以提升高齡者身心健康。

推動策略：

- 一、運用農村社區空間，進行農村社區友善設計，優化高齡者從事生產、生活場域，透過社區僱工購料自己動手打造不彎腰菜園。
- 二、購置高齡者所需之農村社區綠色照顧設備。

綠飲食的推動目標是注意高齡者牙口健康及營養所需，透過農作栽種，秉持完善從土地到餐桌的食安理念，進行共食服務。

推動策略：

- 一、推動國產農產品產地消費與居民動手種植食材。
- 二、推廣家鄉料理，納入共食餐飲。

三、鼓勵社區發展特色，辦理食農教育體驗活動。

四、進行共食服務照顧社區高齡者牙口健康與營養均衡。

綠療育的推動目標是藉由食農教育理念、農業療育活動操作、種植植栽、手作體驗等規劃，達到高齡者健康促進。推動策略是藉由農業療育各種活動類型操作，達到健康促進的目標：

一、農村文化技藝。

二、綠色導覽解說。

三、園藝療育課程。

四、在地飲食料理。

五、農村音樂舞蹈。

六、辦理成果活動。

綠陪伴的推動目標是就區域內高齡者進行關懷陪伴服務，提升高齡者人際關係及自然生產環境體驗與互動。推動策略：

一、行政雜支費用。

二、補助辦理農村社區綠色照顧之人力需求。

簡報上看到的這個社區環境照片相當的漂亮，都是由社區自己做的，而不是公部門去幫社區做的，社區透過計畫的補助，運用社區的人員——不管是青壯年還是高齡者，共同營造出美好的環境，運用農村社區空間，進行農村社區綠場域營造，改善高齡者生活或生產環境，可透過菜園高架化、區域分隔、自動灌溉系統，提供社區全齡者皆可輕易地靠近使用，提高使用率及長者自信心。照片上看到的這片綠色牆都是由社區的人在課程後所做的植栽，他們每天都會來照顧，若是由公部門來做，很可能在2~3個月後，植栽就枯萎凋零，因為不是自己做的就比較不會來照顧，我們透過社區計畫推動，這面綠色牆每天都會有人來關心照顧，

當然四季變幻，植物也會因季節而有所凋零，透過課程的延續，更換不同的植栽，就能夠維持綠色牆面。高齡者對於某些動作可能已較無法勝任，例如蹲下後再站起來，膝蓋會不舒服，於是在計畫推動實作時，就把菜園架高，這樣長者也不用彎腰，就能夠照顧這片小菜園。因此在營造方面，可以針對不同的年齡層、身體活動狀態而調整。

一天當中最重要就是吃飯這件事，在農村照顧這一區塊就有共餐——綠飲食，健康餐食規劃注意高齡者牙口健康及營養，並重視土地到餐桌的食安理念，透過社區菜園協助弱勢族群、高齡者之餐食推動地產地消、在地特色農產業。我們常常會說一個人吃飯：吃飽喝足，但若一群人吃飯：心滿意足，在社區裡大家一起吃飯，有共同的話題，也是一種腦筋活化，所以我們希望社區的居民一起走入社區：聊天、上課、吃飯，大家心情可以開懷，腦筋也能夠一直在運轉。綠療育——手作體驗課程安排，使高齡者能夠透過手作、植物療育、在地文化等課程，增加彼此互動，提升手部、腦力活動，提升身心靈健康。課程內容非常多元，把課程與生活做結合。在綠陪伴的部分，農村綠照員透過課程前後之健康量表，記錄社區長者狀況，進行不同需求的關懷陪伴。

在綠色照顧的推動上，並不是只有少數的人在做，我們會請不同面向的人員，組成專家學者輔導團來做協助。之前一直提到社區的高齡者還是需要青壯年協助，因此有做農村綠照員培訓，學習引導高齡者藉由農業療育過程達到紓壓益康，強化農業療育課程規劃之實作經驗，應用於綠色照顧之創新學習課程，協助推動高齡者綠色照顧課程及活動。

培訓課程第一階段為線上專業課程，合計 20 小時，第二階段的實體課程、實作教學課程合計 25 小時，第三階段的實地操作、演練課程合計 9 小時，共計有 54 小時。課程內容會因應社區實際面的狀況做環境面的調整，有邀請專業的建築景觀設計師來做指

導討論。

我們發現有很多社區都很厲害，會運用各種不同的方式吸引高齡者參與，例如請社區的高齡者撿種子、樹葉，再用這些種子、樹葉拼出一幅畫，除了自己動手做以外，還可以出去外面散步、運動。另外還有一些高齡者喜歡品茶，就會以茶來帶入綠療育，結合當地產業文化特色。還有組合盆栽、苔球製作，亦是結合在地的元素，讓高齡者自己動手，做出來的成果可以讓他們帶回家照顧，也是一種營造社區的環境，與此同時也可以營造長者的成就感，因為與市面上販售的不一樣，是自己動手製作的。在課程裡也有認識香草植物、香草防疫噴瓶，其實有很多課程是可以跟生活做結合。農村綠照員在經過培訓後，也會有實際操作的帶領課程，更能有效落實課程與社區的連結，課程結訓後，發給各梯次完成培訓課程學員結業證書、畢業紀念冊、成績單，並邀請主委及局長為農村綠照員代表授證。

衛生福利部國民健康署有推出「我的餐盤」，統整了民眾的飲食與健康需求，制定了每日飲食指南，將食物 6 大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。我們在推動綠飲食也邀請營養師到社區來分享，當然不是制式化的說明，而是會先瞭解在地的食材，而後再依此做營養分析，拼出一個相輔相成的營養菜色，若是社區共餐的話，就會設計超過一週以上倍數的菜單，讓社區可以做循環的使用。綠飲食各階段目標：初步從供餐開始，讓長輩願意出門、願意交流。第二階段導入健康課程，用遊戲帶健康觀念、進行懷舊治療。最終回到社區本身，讓有能力的長輩主動關心自己與身邊的伙伴，於是開始有類似志工服務的性質，參與的高齡者在這個過程中，可以感受到其心靈的變化真實的在社區裡發生，也就會有愈來愈多的人願意走進社區。

大家可以上網查「阿嬤ㄟ胖」，由苗栗縣水尾社區的高齡者

做的，他們在社區裡開了一間麵包店，附近的企業或是學校會來訂購，社區的長者們先在課程裡學習製作各種麵包，原料不是用麵粉，而是用當地的黑米來製作——黑米是在地的產物，就會有不同的效應出來。去年五、六月疫情正嚴峻時，很多的關懷據點都是關站的，當時的學校都是停課不停學，我們就推出停課不停食的方案，有請社區去送餐盒，讓高齡者不會因為沒有到據點就停止了餐食。

再來看到的這個是與學校做結合的，學校有專業的講師來做課程的培訓，把專業知識帶進社區來實際操作。

屏東縣內埔鄉東片社區：

- 一、共享農場（綠場域）：共享農場自產自用、微生物資材推廣中心、盤花綠療園區。
- 二、社區企業回饋（綠飲食）：商品開發銷售，利潤回饋綠照、農村餐桌、共享農場推食農教育。
- 三、多元益康課程（綠療育）：技藝展現創造成就感、客家盤花體驗、可可播茶體驗。
- 四、長者投入社區（綠陪伴）：長者參與食農教育推廣，成社區解說員、長者共餐。

屏東縣內埔鄉隘寮社區復育黃荊有成，規劃相關體驗活動，研發「黃荊」主題高齡健康套餐，建置黃荊主題綠療育園，培訓友善志願服務人力，推動銀髮經濟。在網路上賣得相當好，常常賣到缺貨，而這些收益再回饋到社區，做高齡者的服務。

在臺東縣鹿野鄉龍田社區有樂齡自畫像課程，我們發現很多長者繪畫都很厲害。在臺東縣關山鎮豐泉社區有樂齡菜園，由舊空間改造的不彎腰菜園，食材自產自用。還有竹編工藝傳承與推廣，促進長者身體活動，透過活動增加社交、創造成就感。

請大家欣賞一支影片：我們今年推動的成果內容，如果有興趣，歡迎一起來共作。

與談人 | 簡裕鴻（內城社區發展協會總幹事）

大家晚安！我是內城社區總幹事簡裕鴻，也是水保局農村社區第一屆綠照員、綦巷社區綠色照顧計畫執行長、內城社區長照巷弄站志工隊長、臺東縣政府福利社區化輔導訪視委員。有人問我為什麼在內城社區做這麼久，還要跑去做綠色照顧？內城社區在民國 94 年就成立了關懷據點，在此之前的 93 年，我接任內城社區第一任總幹事時，在思考的就是以人為本的福利社區化，這也是社區營造最核心的價值，不斷的去培育人才，甚至於做照顧，而福利社區化做的照顧有五個面向：長者、婦女、青少年、兒童、身障或弱勢家庭，這五個面向的人口數占了社區全人口數至少有 70%。民國 80 幾年在推社區營造的過程當中，談的是人、文、地、產、景，人是排在第一位，所以不管是政策推動或是照顧的都是人，長照 1.0 及後來的長照 2.0，都是為了因應高齡化社會的來臨。

好幾年前我就在思考：既然政府單位的原民會有文健站、客委會有伯公照顧站，為什麼農村不能有一個農村的照護模式？而並不止於關懷據點而已，後來推出了長照巷弄站，但這幾年我跟很多專家學者在談：發現社區的特色慢慢不見了，長照巷弄站只是單純的在做照顧的這件事而已，因為有很多的行政文書工作，相對的在課程的設計上就比較無法顧及。

去年底我看到綠色照顧計畫時，就覺得這個很不錯，開始思考是要用內城還是綦巷來提案，兩者的差別在於內城是集體的社區，綦巷是散村的社區，而且綦巷的社區營造歷程並不深遠，是需要我去幫忙的，所以後來選擇了以綦巷來提案，因為當長者的在地價值出現時，賦予他義務性的工作或是志工型工作，他就會做得非常開心，這是很重要的，在內城的經驗告訴我，應該要把

綠色照顧放在綦巷社區。

以我在內城的經驗，當時發展鐵牛力阿卡——對農村長者來說，是以前很重要的生財工具——最多的時候有 45 部，而司機的平均年齡是 74.8 歲，是活躍老化、健康老化的印證。如果每天讓長者有事做，他的腦筋就會不斷的在思考活動。在社造裡，人的照顧和經營是很重要的，而且在過程裡會發現：慢慢的，農村的人對於土地溫度無感了，所以必須要在農村裡找出土地的溫度，創造讓長者有價值的場域。

綠色照顧利用農業多功能的契機，以「健康促進」為核心，運用在地農業資源、自然環境等綠色元素推動農村高齡者服務。結合農漁民團體網絡，發展綠色照顧，協助在地高齡者健康老化以外，也吸引其他高齡者進入農漁村，藉由體驗人與自然事物互動的歷程來療育身心。在農村的關懷據點裡，若有 20 位長者，女性就占了 15 位以上，甚至是 18 位，若問為何男性沒來上課？他們會說耕種很忙啊！但有的是不想被關在教室上課，因此來據點上課的男性非常少。早期我們在推農村再生時，戶外大多數的工作都是由男性來做，所以我就在想，做綠色療育就設計戶外的課程，這樣就會增加男性長者的參與度。我們在社區做了綠場域，請社區的男性長者每天都來幫忙照顧，運用這樣的方式增加土地和人的連結。

水保局推出的綠色照顧為提倡農村照顧理念，對於農村高齡者之照顧，依需求加強社區參與、文化傳承、飲食營養、心理健康、知識建立、手作課程、運動休閒與友善環境等層面，以四個面向：綠飲食（在地食材）、綠場域（綠照場域）、綠療育（農業療育）、綠陪伴（社區關懷）為主軸推動農村社區綠色照顧工作。我覺得這四個面向是連結的，因為要思考其連結性才能夠想如何去推動：綠場域可以供應綠飲食的食材，在綠場域的植栽也可以供應綠療育課程使用，讓長者進到綠場域裡種植花花草草。由三

個面向：生活、環境、健康，以農業、自然環境為本的活動，並把活躍、健康老化做為總目標。

所謂的綠色照顧（護）是運用農業（農園藝、林、動物、田園）以及戶外自然空間等元素融合健康照護概念，藉由接觸自然界中的生命與非生命元素，做為一種治療方式，以促進個人生理、心理、社會及教育等福祉，進而提升生活品質。綠色照顧將兩個原本無交集的活動或產業連結，將傳統健康照護體系與常見的人類活動、產業（如農業、園藝、森林、畜牧、自然保育與景觀設計等）進行連結，因而產生了新的效益。

現在綦巷社區培育了 3 位在地的志工講師，這是由之前的經驗：關懷據點的老師都是外聘，上完課後老師就離開了，無法天天在社區，但若是培訓出在地志工講師的話，他就能夠天天在社區和長者互動，而且這些志工講師平均年齡在 50 歲以上，未來他們也會是 65 歲以上的高齡人口，因此就能夠有長遠的銜接、連結推動方案模式。

農業療育是推動綠色照顧的重點。「農業療育」是利用農村田園景觀、自然生態及環境資源，結合農業生產、農村文化及農家生活等體驗活動，提供國民休閒和療育場所，增進國民健康與幸福感，並提升農村經濟的一種過程。「綠色照護」是結合心理衛生醫療工作，和園藝、森林、動物照護、戶外活動等元素所發展出的一種新模式，藉由「人與自然事物互動之歷程」來療癒身心，所以園藝療育是綠色照護（農業療育）的主體。

去年底，我在綦巷社區盤點了資源，如何讓長者與社區團隊做串連是方向，綦巷社區為起步型社區，正參加培根計畫－再生班，有關綦巷社區未來的願景及具體行動方案，目前由我主導提出「綦巷再造五大方案」：

- 一、推動綠色照顧計劃：綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴。
- 二、成立社福志工隊：111 年初成立，目前隊員人數 33 人。

- 三、開辦長者供餐計畫：目前用餐人數 100 人，採定點用餐及送餐。
- 四、在地志工培力計畫：以在地人服務在地人的心，招募社區黃金人口群、婦女、新住民，提供在地志工培力計畫。
- 五、招募專業照顧服務員培訓計畫：透過招募專業照顧服務員培訓計畫，加強社區照護能力，讓社區健康、亞健康民眾能就近接受照護。

藁巷社區前方有一塊約 400 平方公尺的土地，就朝向綠色場域做建置，運用農村社區空間，進行綠場域營造。優化高齡者從事生產、生活、生態、文化、餐食及學習交流等公共環境場域，透過友善高齡者之場域設計，打造有益健康的綠色場域。另得於計畫內提出需政府部門協助辦理綠色照顧社區之相關建設、環境改善或需其他相關部會挹注之資源。綠場域主要建置以五感療癒及共餐菜園的園區。場域面積 100 坪，預計工項有整地、碎石步道、空心磚花臺、澆灌設施等。預計增加一處社區休閒綠色場域，朝向社區綠色產業方向發展，並推動友善農產品種植。

一個公共場域的建置，必須要先思考建置的目標在哪裡，而不只是建置完成而已。在民國 107 年時，內城有請水保局做一個工程建設：內城神農樂園，當時就與臺大園藝系老師討論設計的方向，以療育、友善、生態為理念，東方中藥草與西方香草交融，並做食藥教育，內容為藥草、香草特性、典故與應用，在高齡友善面向是懷舊治療景觀、全區無障礙動線、人體工學設施、植栽遮蔭、解說圖說清晰，在環境友善面向是複層植栽固炭、誘鳥誘蝶、植栽需水性分區澆灌節水、鋪面透水保水、低維護管理。

我們知道食安很重要，在綠飲食的部分就要讓長者知道有產銷履歷、有機農產品的觀念及知識，並且融入食農教育，以五感療癒及共餐菜園的園區，設置地點在活動中心對面，為綠飲食及

綠療癒育的施作場域。預計可以提供弱勢家庭及行動不便之長者送餐服務，設置社區共餐菜園種植在地食材提供營養午餐食材，並研發在地食材特色料理。長者透過「我的餐盤」，了解健康飲食的營養，讓長者去設計一天需要的蔬菜、豆類等內容。接近中秋節時，有跟臺大園藝系的學生一起做月餅，運用在地的芋頭為食材，讓長者與學生一起做月餅（蛋黃酥），長者與青年共融，達到了身心靈的愉悅。

水保局在今年的綠飲食有提出幸福餐盒，宜蘭縣 4 個綠色照顧社區：藁巷、結頭份、同樂、福成社區，有 3 個就在員山鄉，福成社區則是在頭城，只有藁巷社區提出幸福餐盒計畫，從 111 年 7 月 1 日開始執行，提供 25 位高齡獨居長者送餐服務，執行率已超過 80%。幸福餐盒如何與長青食堂或是營養午餐做區分？我們特別將幸福餐盒的送餐對象設定為 85 歲以上的長者，過程裡也發現這 25 位長者中就有 6 位臥床，而在服務中也做了 6 次的轉介服務，連結社會處的資源或是長照的資源進來，經由幸福餐盒讓社區可以更深入瞭解居民的家庭狀況。

綠療育利用農業及農漁村在地自然元素與地方特色，融合高齡者健康促進。以農業療育理念為基礎，藉由園藝療育活動操作、種植植栽、手作體驗、簡易加工等課程設計，與農村文化技藝、在地飲食烹飪、農村傳統樂曲、民俗文化、健康運動、休閒體驗等活動規劃，達到高齡者健康促進的目標。綠療育（農業療育）以手作參與、解說導覽，拉近長輩與遊客的互動性，增加長輩的價值感。辦理健康運動課程，提供社區長者健康促進。辦理手作體驗、園藝療育活動，增加長者觸感及腦部活化，並以食農教育為核心，教育長者飲食安全，友善農業地產地消。

藁巷社區的居民自稱在地的臺語發音為「真害」，但這對在地來說真的是「真害」。我們在「發現藁巷」的過程中，探討藁巷的人、文、地、產、景，發掘更多的資源，運用在藁巷社區裡

面，後來也就有了「藜高興與你相芋」的主題活動，藜巷社區有一種特色農產品：用湧泉種植出來的水芋，香又大顆，在課程中，長者們做得很高興。藜巷社區的媽媽教室做得非常好，從食物的料理到綠色植栽的延伸課程，甚至現在的志工講師，每個課程都會做一張 A4 紙的教案內容，而這個教案就是未來再衍伸及傳承的教學模式。

綠陪伴就計畫範圍內高齡者進行關懷陪伴服務，透過交流、電訪或到宅關懷，以滿足高齡者精神陪伴的基本需求，提升高齡者人際關係及自然生產環境體驗與互動。綠陪伴依農村社區需求，並得規劃編列人員協助辦理農村社區綠色照顧庶務與陪伴。透過專業綠色照服員培訓，加強社區照護能力，讓社區健康、亞健康的民眾能就近接受照護。預計針對弱勢高關懷長者提供訪視與問安，提供政府各項急難救助長照服務等資源轉介，並提供健康及亞健康長者社區關懷及健康促進活動，另結合員山榮民醫院至社區舉辦健檢及健康講座活動。綠陪伴有做生命故事分享，讓長者拿出老照片說故事，有時也會遇到長者談著談著就吵架了，此時旁人無需勸架，等他們覺得口渴了也就不會再吵了，其實這也是有趣的「答嘴鼓」。

不管是在內城或是藜巷，長者最喜歡的就是律動，所以上週我就跟志工講師說：要用綠色植物來做為工具。一般做律動會讓長者手拿韻律球，我們的講師讓長者手拿高麗菜來做律動，並且跟長者說，待會高麗菜就讓長者帶回去煮，不僅長者們覺得非常有趣，也因為要拿回家，所以會特別留意，不會把高麗菜摔到地上。這也是我們一直在思考的：如何讓綠色照顧能夠有創新？

綠色照護模式會因為不同社區的不同地理環境而有所差異，藜巷社區在綠色照顧推動後，獲得了在地居民的好評，且提高了認同度，我想農村綠色照顧的做法會與都市的關懷據點不一樣，而且農村再生推了那麼多年，很多社區建置了許多的場域，就可

以搭配綠色照顧來做這些場域的活化，甚至進一步做友善場域的修繕，我們希望從綠療育的過程中，吸引年輕人來加入，並且創造在地農產品的價值。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

非常感謝劉正工程師與簡總幹事豐富又精采的內容分享，把綠色照顧的全貌讓我們做一個了解，在兩位的分享中都有提到：因應臺灣社會的人口老化，各部會都有推出不同的照顧政策，也都在努力當中。

接下來開放現場交流討論時間，請大家踴躍分享。

《問答&交流》

分享一

我就住在藦巷，南方澳廖大慶老師為藦巷寫了一首歌，我唸歌詞給大家聽，相信聽完後大家會想要來藦巷走走：《藦巷芋仔》——「宜蘭員山有藦巷，藦巷芋仔尚蓋香，吃了嘴角會震動，吃了眼睛會看人……心情快樂人輕鬆……藦巷芋仔綿，藦巷芋仔鬆，藦巷芋仔Q又香，查某吃了會嬌，查甫吃了會『煙』，藦巷芋仔臺灣尚大圈（大粒）……」歌詞很長，就不一一唸完，大家可以藉由藦巷很成功的經驗，當做學習的對象。

問題一 | 吳國維（羅東社區大學校長）

現在很多社區都有關懷據點，請問還可以再申請綠色照顧嗎？兩者可並行嗎？還是只能擇一？

問題二 | 游登光（羅東社區大學「文學與生活班」學員）

雖然現在很多政府部門都有在推動長照相關服務，但是資訊

並未落實到大眾，是否可設置標幟識別？另各部會是否能夠整合，並且向下扎根做預防。

回應 | 劉力嘉（行政院農業委員會水土保持局農村建設組農村再生科正工程司）

政府單位確實也有注意到整合的問題，行政院也有評估建置一個平臺，把各部會的資源整合在一起，做成一個臺灣地圖，供大家做資訊的查詢。水保局在高齡者相關服務的部分是較晚起步，我們會先請提案單位填具已辦理之相關計畫，做為參考依據，不致讓資源重疊，也能讓受惠者更多。如果是同一批高齡者，如同校長提到的，若據點是週一、三、五有做餐食，週二、四還是有需求，我們的補助就可以處理。標幟的部分我們正在努力推動：綠色照顧站，若是有看到這個標幟，就可以走進來詢問，今年是水保局第 1 年推行農村綠色照顧，請大家給我們一點時間做政策的檢討及修正。

回應 | 簡裕鴻（內城社區發展協會總幹事）

頭城福成社區本來就有巷弄站，又申請了綠色照顧，政府單位一般不會設限有什麼資源就不能再拿什麼資源，但是會管控，例如員山鄉公所有在補助營養午餐，那麼有在吃營養午餐的人，就不能和幸福餐盒的人重覆。

關於各部會的單位統合問題，也是我們一直在討論的議題，希望政府可以扮演統籌資源的角色，這樣才可以讓更多的縣民知道政府有哪些面向的計畫，同時資訊相對的也要更透明，才能讓大家更能夠收到資訊。

內城在社區營造上是累積了 10 幾年的時間，才能夠達到一定的程度，都是要一步一步來，欲速則不達，特別是社區產業更要紮實的奠定基礎，才能夠走得長遠。產業的價值要回歸到社區運

作上，才能創造永續。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

雖然政府各部會都有推出長照相關政策，但在某些條件上是有所區隔，例如：對象，樂齡學習中心主要的訴求對象是 55 歲以上的健康者，關懷據點的訴求對象是 65 歲以上，C 級巷弄長照站的訴求對象也是 65 歲以上，但比較強調的是亞健康，給予健康促進，而綠色照顧的對象是以農村社區為主，讓社會資源不致有浪費的狀況發生。

分享二

我媽媽及阿姨都有在文健站，我覺得對長者很好。以前，媽媽年紀較長了，我們在外縣市的子女都會擔心，而且媽媽的個性很內向，當地的文健站非常的積極，媽媽加入後改變很多，我現在的手提包就是媽媽在文健站參加課程所鈎織的，還有一些藝術、運動相關課程，非常感謝相關單位所提供的服務。

分享三 | 楊仲璜（宜蘭、羅東社區大學課程發展委員會召集人）

大約在 20 幾年前，我就曾經與議員提議：托老所，當時的社會比較沒有這樣的想法，不過這個概念現在已經算是做得很好了。我想人從小到老有 3 件事情應該要不斷的進行：學習、勞動、服務，現在長照、樂齡系列在做的就是，能夠達到長青長春，減少被照顧的時間，感謝也期許大家再繼續努力。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

臺灣人民的平均餘命慢慢的在延長，但是平均健康年齡並沒有隨著平均餘命而延長，在 2019 年，兩者的落差已經是 8 年了，到現在又多了些小數點，顯示兩者的落差並沒有減少。隨著高齡

化的速度加劇，可以看到政府單位投入很多資源在高齡照顧上。臺灣原本預估 2026 年會到達超高齡社會，但現在已修正為 2025 年就會到達超高齡社會，從高齡社會到超高齡社會只花了 8 年的時間，可想而知我們的老化速度是非常的快，也就更顯得長照的重要性。

現在對長者的看法已經不是在家裡被服侍，或是無所事事，而是高齡人口還可以人力再利用，做志工也好，或是推展事業的第二春。還有的就是青銀共創，年輕人與老年人在一起可以蹦出不同的火花，這也是未來可以推動的一個方向。

問題三 | 林清泉（羅東社區大學「喪禮服務－禮儀師之養成班」講師）

長照好像都不談死亡，但身邊卻有很多人會詢問：塔位怎麼選？我覺得應該要有這部分資訊的推動。

主持人 | 陳憶芬（佛光大學社會學暨社會工作學系系主任）

老年人的靈性照顧其實很重要，先前參加了一場研討會，有提到老年人在心靈上較負面的狀況有哪些？退休後，脫離了社會角色，可能會有失落感。另外因為跟社會脈動有了距離，就會產生疏離感。還有就是生活圈變小了，就比較容易以自我為中心。再來就是若子女不在身邊，就比較容易有孤獨感，心裡可能渴望被照顧，有依賴感，但又擔心成為子女的負擔。對於病痛或死亡會有焦慮不安等，以上都有可能是老化以後會有的負面心理特徵。健康老化、活躍老化有三個支柱，第一是身體健康的部分，對於疾病或身體的退化慢慢的適應，不致讓退化來的太迅速。第二是頭腦認知的部分，透過課程學習，如手作課程，讓頭腦持續活化。第三是透過社會參與，讓自己不致於封閉在自我的小圈圈。

死亡議題不是長照沒有關心到，而是要看據點是否有設計此

類課程，可以安排心靈類的相關課程，包含面對生死或是生命回顧，或許以前的人忌諱談死，但現在的長輩愈來愈開放，是有機會開設此類的相關課程。

結語 | 吳國維（羅東社區大學校長）

65歲以上的退休人口愈來愈多，繳稅的人口愈來愈少，所以政府的財政是有一些困難，我覺得政府在各種資源上應該要做整合，把人民的納稅錢花在刀口上，做最有效率的運用。

在社區大學的學員裡，男生與女生的比例是3比7，而且全臺灣的社區大學都是如此，在社區裡看到的志工也大多數是女性，今天看到綠色照顧或是戶外勞動等等，可以讓男性朋友走出來，我覺得這樣的課程不管是在社區大學或是社區在做設計思考時，都可以將之納進來，讓男性的參與度與女性並駕齊驅。

剛才有位大姐分享媽媽參與文健站的課程，讓身為子女的他們非常的放心，也非常感謝社區的文健站，我們也應該謝謝自己所在的社區，因為有一群志工在社區服務，讓長輩可以安心的活動、參與，如果大家有餘力，很鼓勵大家貢獻自己到社區做志工，服務更多的人。

非常感謝水保局的劉正工程司，她把綠色照顧說明得非常清楚，感謝她的用心與認真。我覺得簡裕鴻總幹事非常的了不起，他把內城社區經營得有模有樣，現在又到藁巷社區服務，讓社區居民能以住在此而有榮譽感，進而更投入社區事務。謝謝憶芬老師以她的專業來和大家分享。謝謝所有的老師、學員今天的參與，祝福大家有個愉快的夜晚。



第五場（羅東社區大學）

議 題：展齡活化，社大可以做什麼？

日 期：111年11月11日（五）

地 點：宜蘭縣立東光國中東光樓2樓會議室

主 持 人：吳國維（羅東社區大學校長）

與 談 人：張瓊齡（台灣國際志工協會理事長）

李明毅（羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」
講師）

楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

文字整理：黃麗惠

展齡活化，社大可以做什麼？

主持人 | 吳國維（羅東社區大學校長）

大家晚安！大家好！在影片中看到幾個重點，第一點是許多人都有的經驗，當手機不會操作或是有其他問題時，問家裡的人，他們大多都沒有耐心，所以社區大學是最好的一個學習場域，講師會耐心的教導，同學們也會熱心的協助。第二點是影片中有提到要準備好幾仟萬元的退休金才足夠，這麼龐大的金額，我們在退休後是否可以找一個勞動、服務的工作？可以賺一點錢，貼補退休後所需的費用。

通過這幾天公民素養週的討論，包括政策面、宜蘭縣的長照資源、展齡活化的實際案例、綠色照顧等，到今天回到自己本身——社區大學是展齡活化非常好的場所，包括老師學員都是展齡活化以及身心靈的陪伴，在此之前，社大還沒有想到要如何較完整的與高齡社會結合，在今年之後，社大在面對高齡化時，認為應該要有一些角色扮演，因此有找了幾位老師來做焦點座談，另外前幾天工作人員也做了一場焦點座談，短期可做的事以及長期的願景及目標，接下來也會找幾位資深學員、班代以及志工朋友一起來討論，明年彙整出資料，把羅東社大未來在面對高齡化社會要走的方向明確的訂出來，大家一起來共同努力。

今天要談的子題「展齡活化，社大可以做什麼？」邀請了 3 位與談人：臺灣國際志工協會張瓊齡理事長、羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」李明毅老師、社團法人社區大學全國促進會楊志彬祕書長。第 1 位分享的是張瓊齡理事長，之前是社區大學的工作人員，現在是 9 所社區大學的講師（包含線上課程），最讓我敬佩的是瓊齡近年都帶著媽媽去上課，幫媽媽做生命的手

工書，待會在她的分享裡，我們可以看到一位貼心、眼界開闊的孝順女兒，如何來看待高齡社會。

與談人 | 張瓊齡（台灣國際志工協會理事長）

在座的老師、同學大家好！大家可以看到，在簡報上面有 2 張對比的照片，裡面的 2 位老人家都是 82 歲，一張是 2018 年我帶媽媽到宜蘭南澳好糧食堂參加 DIY 活動，另一張是 2022 年在臺北市東區銀髮創意基地遇見和媽媽同齡的同學，我心裡非常感慨，為什麼同樣是 82 歲，這位老大姐同學可以獨自四處「趴趴走」、到處運用學習資源，還跟我在不同的地方當了 2 次同學，但是我媽媽就必須要我帶著她？當然我媽媽自有其成長背景，她從來沒有受過正規教育，13 歲就出社會工作，一直做到 77 歲，工作了 65 年才退休。

剛才國維校長說我是孝順的女兒，但我實在是不敢當，因為我在 16 歲時就藉著升學的名義逃離原生家庭，到 33 歲才回去面對家人，我出社會以來大多都是在公益團體工作，就會不時自問：「自己都願意去幫助別人，卻不願意面對家裡的事，這樣對嗎？」父母跟小孩的角色是固定的序位，但是父母可能沒有意會到小孩其實已經成長、成熟，照顧與被照顧的角色也是會轉換的。我從 34 歲起，連續 9 年期間，每年帶媽媽出國去玩，雖然我媽媽沒有讀過書，但因為她很能幹，我也沒有發揮的機會，若是帶她出國去玩，媽媽很明顯就變弱了，會需要女兒的協助，她就不會認為我這個女兒是個軟腳蝦，之後再帶她在臺灣玩，媽媽就不會再用上對下的態度對我，我就用這樣的方式，先修復母女的關係，讓媽媽習慣接受孩子的照顧，如今也才會在媽媽退休後，把充實媽媽的退休生活視為自己的任務。

我這次應邀參與論壇的名義是臺灣國際志工協會理事長，但我和社區大學的淵源很深，自 1998 年起，我就成為社區大學的學

員，當時住花蓮的我，每週到台北上社區大學的課程，我曾在全國 9 所社區大學正式選課，後來陸續當了社區大學的老師，再當社區大學的工作人員、主秘，我現在比較少在第一線的社區大學工作，參與地方政府的社大審議會，以及擔任社區大學評鑑委員的工作較多。過去近 25 年來，我在社區大學做過超過 30 種的角色，算一算以後，我自己也很驚訝，社區大學居然有 30 種以上的角色可以扮演。

在共創社大金三角裡頭，有 3 個角色：教師、學員、工作團隊，其中學員是人數佔最多的，教師人數次多，工作團隊人數最少，卻是社區大學走向的主要決策與執行推動者。不管在哪個階段，我認為教師都是傳達社區大學理念及核心價值的重要角色，透過教師能夠讓學員更瞭解社區大學的理念。全國各社區大學的工作團隊常態性是流動率較高，因此資深教師、資深學員，普遍比社區大學的同仁更資深，有時也比新進同仁了解社區大學的價值與理念。教師、學員、工作團隊中，最先遇到高齡問題的是學員，我在 1998 年就曾經遇過 70~90 歲的學員，當時的人數並不多。社區大學的教師有一個很特別的地方，就是沒有明確的退休年限，只要老師願意教，同學願意學，目前不乏 80~90 歲的高齡教師仍在教學現場。目前社區大學的工作人員已經開始有人退休了，退休年齡大約是 50~65 歲，相較於學員及教師，並不是太年長。

我 30 歲進入社區大學，明年就是我進入社區大學的第 25 年，再 25 年我也“才” 80 歲而已，所以我很有可能會在社區大學學習 50 年。倘若學員在 25~30 歲進入社區大學學習，以臺灣正常平均存活年齡，在社區大學學習 50~60 年，不成問題。若教師以 30~50 歲進入社區大學任教，在社區大學任教達 30~50 年，也是極有可能的。目前全國 88 所社區大學當中，以台北市文山社區大學現任校長為例，她 27 歲擔任主秘，退休年齡若以 65 歲計算，

約可任職 38 年（但這是最樂觀狀態，社大同仁流動率高），目前多所社區大學已出現逾 20 年年資者，但這些資深同仁佔全體社區大學員工的比例並不高。所以在社區大學最資深的人一定是學員，而不管是教師或是工作人員，只要願意，未來也都可以變成學員。之前在推動公共參與時，都是在想師工學要如何一起為社會做一些事，但在面對高齡議題時，我認為社大人需要先往內看，因為這是我們人人必走的路，先往內看，再來思考要如何往外做。

我 30 幾歲時，在社區大學上課若遇到年長者，就會問他們為什麼要來社區大學？有些會說社區大學晚上上課對年長者其實不方便，有時候可能上課到 8 點多就會打瞌睡，但他們還是寧可來社區大學上課，因為這裡有不同年齡層的人，他們反而不喜歡只跟同齡層的人在一起。有 1 位 88 歲的阿伯上電腦初級班上了好多期，我曾問他是否要上進階班？他跟我說：「沒有想要進階，只要把會的盡量留住就好，老人就是容易忘，若忘了再學就好，沒有必要一直進階。」後來我聽文山社區大學的校長轉述，阿伯往生後，他的兒子把校長請到家裡，包了 1 個 10 萬元的大紅包，感謝社區大學給他爸爸非常快樂的晚年時光。我也曾經問過 1 位阿嬤：「現在不用上班，為何還要辛苦學電腦、學英文？」她說孫子都在國外，如果沒有學電腦、學英文，就沒有工具可以和孫子溝通，她是為了親人間的感情維繫需要而來社區大學學習。

我也曾經在社區大學上過白天的課，1999 年遇過 1 位 40 幾歲的媽媽同學，她說好高興社區大學有白天課，這樣先生就不知道她出來上課自我成長，我聽了嚇一跳，她住在臺北市信義區，在這麼繁榮的大都會區，為什麼老公還會阻止老婆出來上課成長？這是令人難以置信的，但更驚訝的是有 3 位阿公級的學員，我問他們為何來上親子成長課？其中 1 位回答說：「兒子即將結婚了，將來或許會有孫子，很想要當個好阿公，所以來上親子成長課學習。」這是將近 25 年前的事情，直到現在我還是覺得好震撼。但

是這些學員現在到哪裡去了呢？坦白說我並不知道，除非是志工或是很資深跟學校特別熟的學員，要不然工作人員不太可能每個學員都認識。我現在就在想：倘若 25 年前就懂得關注高齡社會議題，那我們現在應該就是在分享推動成果了，而不是現在才來想要怎麼做，但是 25 年前我們都太年輕了，還體認不到老人議題有多麼迫切，所以現在算是亡羊補牢吧！

在 50 歲之前，我都是為自己學習，50 歲以後因為媽媽退休了，她沒有辦法自己規劃學習的事情，所以我開始為媽媽學習很多東西，例如：做生命故事書，這是我在內湖社區大學上的課程，生命故事書是純手工做的，本來是希望由我陪媽媽到社區大學上課，陪她一起做，但媽媽上了一、二堂課就「落跑」，所以我就自己去上課，心想學會了就可以幫媽媽做，可是我自己的書做好到現在已經 4 年多了，直到今年才真的開始幫媽媽做，當我做好後拿給媽媽看，她非常的高興，我也因為要做媽媽的生命書，所以去補問很多事情，社區大學的這門課是叫「傳家寶」，手工書做好後是要留給子孫做紀念的，而我在做這本書的過程裡，增加了許多跟媽媽對話的機會。

我跟媽媽說，她是養兒防老的最後一代，到了我這一代，只期望孩子不是啃老族、靠爸靠媽族就好，完全不敢奢望孩子奉養。我們 3 個姊弟的觀念還是覺得要照顧媽媽，2018 年媽媽開始與大弟同住，但從 2006 年我爸爸過世後，我們就開始在練習與母親共老。我長期都在從事公益工作，沒有賺大錢，但優點是時間較彈性，所以只要媽媽生病住院，多年來都是我去照顧陪伴，弟弟們出錢、載送就好，帶媽媽出去玩也大多是我陪伴，以這樣的模式，我們姐弟練習了很多年，所以當媽媽退休，需要住到某個小孩家時，就可以很快決定住到大弟家，因為大弟未婚，小弟家就比較不適合，這是因為我媽媽有 3 個小孩，可以做彈性選擇，若是只有 1 個小孩的家庭，怎麼辦？即使有看護幫忙，還是覺得忙不過

來，這也是現代人要面對與練習的。

自 2018 年以來，我在幾所社區大學學習創意老化的相關課程，上半年在永和社區大學上社區安老的一堂課，後來也曾跟同一位老師學習青銀共學的課程，當時聽老師說在臺中有一個老人住宅（由好好社企創建），我專程去看，並不是我媽媽要去住，而是我想瞭解現在臺灣有誰在做比較創新的養老工作。在課堂上老師又提到有人在辦生前告別式講座，我也去參加了，還在課堂中預寫遺書，遺書設計得就像是一張機票登機證的型式，授課老師說：「人生就像是一趟旅程，只是這趟旅程是有去無回。」我寫了一段話給我自己，還去參訪了照顧咖啡館，那是特別針對家庭照顧者，讓其稍微喘息的場域。我媽媽雖然無法長期到社區大學上課，但是當課程有參訪活動時，我都會徵詢老師、同學的同意，帶著媽媽一起參與，若是上課時曾經到訪的點很不錯，我也會另外再找時間帶著媽媽去，例如職人淬，那是一個促進青年與熟齡對話的咖啡館。

2022 年初，我跟隨鳳山社區大學的團隊參訪臺北市東區銀髮基地，當下立即報名 2~4 月的課程及共餐，結果媽媽只上了一次課就不去上，我不想浪費珍貴的資源，即使媽媽不去，我還是繼續去上課，這裡的環境非常好，最重要的是白天就可以去，即使沒有上課，只要場地是有空的，都可以找朋友去共學、自學、DIY 或是煮東西。社區大學現在很缺乏白天的場域，如果有白天可以運用的場地，對長者來說是更加友善的。

我盡量想辦法帶著媽媽在全臺灣走逛學習，2013~2019 年就曾帶著媽媽到臺東達仁鄉臺坂部落義診當志工，2020 年下半年，我申請到金門大學當交換學生，覺得大弟照顧媽媽好幾年太辛苦了，想讓與媽媽共住的大弟喘息，就把媽媽帶離開臺灣一段時間，但媽媽才住了一週就說要回臺灣，因為她堅持每天要煮飯給我大弟吃，所以這個喘息計畫可說是沒有成功。

新冠疫情期間我和媽媽之間出了些狀況，因為平時我一週去陪伴媽媽 2 天，大概都可以相安無事，2021 年 5 月全國三級警戒開始，我的工作改成線上，我就乾脆去陪媽媽住了 1 個月，結果我竟然得了免疫系統的毛病，後來上網查才知道是壓力太大，這才疑惑為什麼會這樣？後來回想，媽媽總在夜裡醒來時，會來幫我蓋棉被，白天我用電腦在工作時，偶爾發現媽媽並沒有在看電視，而是隨時都在注意著我的一舉一動，原來當媽媽 24 小時都在關注著我，就形成了一種巨大的壓力，後來我決定要尋找社會資源的協助。當時我在讀師大研究所，就去上學校心輔系開的各種成長團體課程，有些是專門給照顧者上的課，照顧者必須妥善的照顧好自己的身心靈，否則自己先倒下去的話，長輩要怎麼辦？

我研究所跨校到臺大上課時，授課老師有提過：其實年輕人不一定等於比較無憂，長者隨著年歲的增長，生命反而有可能愈來愈自由與滿足。還有我們以為老人比較容易憂鬱，但根據一些統計數據，老人未必是比較容易憂鬱的。這些都是必須透過學習瞭解才能夠知道，不然很容易被偏見誤導。過去近 25 年來，我總共在 9 所社區大學上過課，2022 年 3 月 16 日到 6 月 1 日在淡水社區大學上「生命如長河」的課程，任課教師提醒：只重視養生、運動、身體健康，卻未同時重視心智狀態者，很可能成為長壽但難纏的老人！這讓我深以為戒。

11 月 4 日在宜蘭社區大學參與論壇時，聽林校長提到：國內使用長照資源的長者大約是 17%，社區大學做為一種廣義的長照機制，是否能夠讓這 83% 健康的人維持住，不致往下掉而變成需要使用長照資源者，更期待透過社大，將健康老化的比例盡可能的提升，這是可以做到也值得努力的目標。依據研究顯示，衛福部提供的居服員培訓，有不少人學了卻沒有積極就業，或是學了以後只打算照顧自己的家人，這個區塊的人是否可以轉移到社區大學來學習？由社區大學提供專業課程，讓有意學習居家照顧員

的知能和技巧的人來學習，以便於自我照顧或照顧家中長輩（但無積極成為有證照的居服員）；讓有積極就業意願的人參加衛福部的培訓，比較不會佔用資源。另外依據過去的經驗，一般會來社區大學上課的人，都不是很注重學習的資歷和學歷，有沒有可能把社區大學學員的學習資歷、志工服務、講師資歷累加，成為以後享有社區大學體系提供的居家服務依據，我不知道落實的可能性，但最近有這樣的想法，希望可以來討論，或許這會成為促進一些人來社區大學學習的動力。

主持人 | 吳國維（羅東社區大學校長）

謝謝瓊齡精采的分享，從她自己的故事出發，讓我們更覺貼切，其間還有發人深省之處——如果一個人的學習是為了自己，而沒有把心走出去，與他人有交流、共振，最後就會變成一個難纏的人。之前社區大學的公民素養週都是希望大家學習了之後，能夠往外推展到社區或公益的事，但其實要先往內走，先看看自己的內心，看看周遭長輩的需求，進而理解自己現在的狀態，把自己經營、營造好以後，接下來才有辦法往外走。還有一個體悟是，現在若覺得子女有忤逆，不用生氣，以後很可能就是陪伴你的子女，因為當他在反省時，就會是你最好的子女，瓊齡就是最好的案例，所以身為父母最重要的是把自己過得快樂、過得好。

李明毅老師雖然已經 80 歲了，但我曾跟老師說過，他在社區大學可以教到 120 歲，我覺得老師的心態都比我們還年輕，以前在社會上豐富的教學經驗以及人生閱歷，都是值得我們去學習的，老師多才多藝，不管是在樂活農場的经营、心靈的諮商、社會各個面向或是漢學等等，都有非常多的觀察，同時也是演講的專家，接下來就請老師與大家分享。

與談人 | 李明毅（羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」講師）

各位好朋友大家晚安！我現在是社區大學的講師，同時也是社區大學的學員，今天的主題是針對長者，我的年齡應該也可以稱為長者了。今天要跟大家分享的是針對我自己正在做的，並符合主題「展齡活化，社大可以做什麼？」以我個人的看法與體驗就教於各位，給大家來做參考。

荷蘭有一個養生村，希望長者可以健健康康的活著，若真的大限已到，也只要躺 2 週就可以離世了，而不要在病床上有太多的拖累，北歐也覺得這樣的想法很好，但這個理想至今都還沒有達到。臺灣老化的人口愈來愈多，速度也很快，現在我們就來討論：若社區大學要往長照的方向走，可以做些什麼？首先來看基本面，羅東社區大學這學期的學員有 1,561 人次，其中 71 歲以上的有 137 人次，平均年齡是 56.9 歲，由此得知在社區大學的學員當中，老人並不多。再來看到的是學員當中男性有 498 人次，女性有 1,062 人次，男性占全數不到 1/3，這些都值得我們深思。剛才理事長有提到：使用長照的人大約有 17%，我提供另一個數據，目前全臺灣健康或是亞健康的獨居老人有 51 萬多戶，換句話說，若社區大學要開發這個部分，應該還有蠻大的空間。

有人覺得老人很頑固、不好相處，我覺得這是錯的，大家都忽略了一點：都把老人當小孩子一樣看待，認為哄一哄、騙一騙就好了，其實老人不是這樣的，老人在其奮鬥的一生中，必定有其人格化的部分，再來就是老人也有自尊心，這也是為什麼男性在社區大學的學員當中占比較低，因為他們害怕沒有面子，所以可以由此來發想策略。

人生有三個階段，第一是寄生階段，當我們在母胎裡面時，靠著媽媽供給營養。離開母體以後，在社會上提供自己的一分力量，社會也提供我們一些幫助，這是共生。到後面階段就不得不

附生，就是需要依附別人幫忙，我們希望能夠做的是把共生的時間加長，把附生的時間縮短，這也是社區大學可以做到的地方。

宜蘭縣人口老化最嚴重的鄉鎮是三星鄉，已經達到 22%，可以算是超高齡社會，如果有 1 位 70~80 歲的老人家要來羅東社區大學聽今天晚上的論壇，大家想一想有可能嗎？在交通方面就是第一個困難。全國有 88 所社區大學，只有 1 所是實體學校，羅東社區大學現在是借東光國中的教室，所以只好在羅東地區，大家想一想：有沒有可能改變？主動到有老人的地方去上課。羅東社區大學吳校長很英明，已經開始有在做了，上學期羅東社區大學有 7 個分班在社區開設，學員共有 73 人，這個學期有第 8 個分班開設，全部分班學員人數有 94 人，表示新開的分班就有 21 人，這證明社區大學是可以走到社區，若以此想法來做，分班還可以開設在南澳、大同，以上是地點思考的方向。

很多人不瞭解老人的時間，我們現在開的「樂活農場班」有週五、週六兩天，我統計了一下，週五班的學員大多是老人，男性特別多，很多是來這邊聊天。週六班的學員大多是年輕人，一來就是開始農作，問老師很多農作相關問題。這兩者的區別性很大，我仔細的想，發現老人在週一到週五的時間較空閒，沒什麼事情做，在家裡就是帶孫子，有時候還會因為教養的方式不同而被責怨，年輕人週一至週五都在上班，運用週六的時間來學一技之長。因應不同學員的特性，上課的方式也就不同。剛才要來羅東社區大學時，大約晚上 6 點 10 分出發過來，因為那邊還有學員在聊天，我就無法關門，有人說天都黑了，但是有路燈啊！而且在這裡還有人可以聊天說話，這就是老人的心聲。如果社區大學的課程移到社區開設，很可能可以開設白天的班級，也可以開設老人的班級。

羅東社區大學在生活藝能及社團的課程占了 66.63%，也就是說其他較學術性或是語言的課程占不到 1/3，明年元月永和社區大

學要來參觀，我們要招待他們從友善農場種植出來的食物，之前基隆社區大學來農場參觀，我們招待他們吃「國寶」芭樂，他們吃得非常開心，因為吃到適合老人牙齒的芭樂，而這種「國寶」芭樂只有三星有種，吃起來又香又甜又好吃，最大的一顆可以到 1 斤重左右。我在臺北也有帶一些班級，不一定是非得我的課就要在農場，那些課程是「生命桌遊」，就很適合老人，感謝社區大學讓我開課，教學相長，讓我知道原來甜菊可以適合糖尿病患者使用，這是很棒的事情。還有歌星李明依很喜歡吃辣椒，原本是拿辣椒給她，但不夠用，後來我教她的朋友在家裡用盆栽種魔鬼辣椒，她現在就很高興，因為有源源不絕的辣椒來源，而且是自己種植的。農曆年將近，我在臺北有一個班，很多老人都不知道要做什麼，我就教他們種空氣鳳梨，它只有吃空氣，不用澆水、施肥，把盆栽弄得漂漂亮亮的，很是賞心悅目，12 月 22 日在信義區的行政中心有活動開幕，這個班的老人學員就把這些空氣鳳梨做為展出的作品，並且做為贈品要送給人家，給他們帶來很大的成就感。

「展齡活化」的境界層次，從健康促進、修身養性到社區參與、生活安全，再到奉獻服務、心安神寧，進而達到樂活人生。公民一般大多都有做到修身養性、社區參與，但是生活安全有做到嗎？現在老人家不太敢出門，很多車子開太快，家裡有電話不敢接，因為很多是詐騙，我記得小時候家裡的大門根本就不用關，而現在大門要上幾道鎖，還要裝監視器，窗戶還要加裝鐵欄杆，這些都是因為沒有感受到生活的安全性，更遑論到心靈的安定，所以建議社區大學的課程可以往此方向再增加。

展齡活化社大可以這樣做：講師由學校教室走入社區，講師專長的分工與協調，形成以學員為中心的服務團隊，調整制式教學方法，強化講師帶領與陪伴的知能，順應學員個別差異性，課程內容分階、進度分段、屬性多元融合。我有一個班叫「柯林班」，

是在三星地區，這裡都是在種田種菜，那麼在這裡開一個樂活班有何意義？會有人來嗎？結果來上課的大多是老人，他們都會種田種菜，但從傳統的作法到現在的有機耕種，讓他們感受到明顯的不同，而且成果很好，所以人就愈聚愈多，最近縣政府還安排其他社區來參觀。很多年輕人都會說：老人家不懂啦！又沒有受過教育等等，將老人的自尊心置之何地？這又如何相處呢？大家要能夠互相理解，才能夠進一步的相處。

樂活農場現在有 4 位老師，大家各有專長分工，因此在這裡的 4 個班級的學員，不管找哪位老師都可以，優點是可以互補，學生可以請假，老師不請假，所以也不需要補課，學員出席相當踴躍，即使在新冠疫情期間也一樣。我在大同大學有一部分的課程，也是採用分段的做法，有咖啡課、攝影課、高爾夫球課、調酒課等，每個課程都是 3~6 小時就結束，來上課的老人對這些課程都非常的有興趣，大家都覺得很高興。

我們現在已經是學習社群的概念，社區大學將來也可以設立不同的學習社群，建議學校以展齡活化設立一個社群，讓老人們進到社區大學來學習，可以幫助長者延長健康餘命，縮短臥床的時間。

主持人 | 吳國維（羅東社區大學校長）

謝謝明毅老師，不僅中氣十足，還有豐富的演講經驗，上知天文；下知地理，而且眼界並不只侷限於宜蘭，不止在宜蘭開課，在臺北及其他地方也都有開課，而且很多人都會請老師的團隊過去協助。

剛才老師提到針對高齡化，希望社區大學有學群的设计，這些不止針對老人，有一些年輕人或是準備退休的人也可以來上課，以此做為未來面對高齡化社會的準備。目前學校也在想方設法，希望能夠找到一個場地讓社區大學可以開設白天的課程，讓現有

的學員以後年紀較長時，白天也可以來社區大學上課。

第3位與談人志彬祕書長，每回都是風塵僕僕的趕來宜蘭，他推展很多倡議性的觀點和想法，而且還身體力行，在臺北的潭美國小，標下標案實際經營，接下來就請他來和大家分享。

與談人 | 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會祕書長）

大家晚安！這4~5年我們一直都有在思考，當社區大學的學員慢慢的變成高齡時，相關的高齡議題對臺灣社會帶來重大的影響，社區大學做為一個關心公共議題的團體，在全國有那麼多的能量，要怎麼幫助社會去面對高齡的課題？前不久在北投社區大學有一個全國社區大學工作坊，有3個題目是全國社區大學都很關心的，其中最後一個就是高齡議題，大家透過分組交流討論，當時有一位教合唱團的溫淑玲老師舉了一個很生活化的例子，溫老師在社區帶了5個合唱團，年底時會讓這些人聚會做合唱交流，合唱本就是大家協力，可是老人家耳力衰退，會因為聽不到他人的聲音，而唱得荒腔走板，老人家就會很沮喪，這時候老師就要知道學員之所以唱不好是因為耳力衰退，就建議學員去唱卡拉OK，因為有麥克風，聲音出來就能夠聽得到，就可以唱得很好，也就是說老師和學員的關係是一種陪伴的關係，而且老師教得好不好是要用不同的角度去看，溫老師說年輕時認為專業就是錯的要愈少愈好，但是在社區大學讓她看到另外一種價值：所謂的專業是瞭解對方的需求及狀態，要容許錯誤。社區大學做為全國很有能量的公民團體，就要支持社會面對來得又快又猛的高齡化社會，並且在教學方法上要同時調整。

這幾年我到臺灣各個地方去看，像高雄鳳山社區大學，明年社會局就會把日照中心與社區大學擺在一起，希望社區大學生活藝能的課程可以支持日照，而且空間是融合在一起的。桃園新楊平社區大學在講綠色照顧，校址是在城市與鄉村交界的地方，很

多的同學或老師都有農場，他們就是很喜歡拈花惹草，但是喜歡的人畢竟有限，如果社區大學的生活藝能課能夠分頭去這些農場，也就是說一個人口聚集的城市，周遭假如有 10 來個綠色農場，社區大學的課去支援這些農場，就能夠減輕長照的負擔，同時也擴大了高齡的創新服務，以社區大學的軟體，加上教學上的調整，把整個現成的網絡放進來，就可以來支持高齡化社會。臺北市南港社區大學所在地的國中，有一些教室可供社區大學白天使用，但是南港社區大學不是把這些教室拿來做為上課使用，而是做為南港區里長關懷據點的支持系統，和當地的市立醫院合作，因為里長的資源有限，聘請的老師只能是 1~2 位，課程開久了也會膩，也需要進場充電協調，若有輕微失智的長者，可能也無法應付，這時南港社區大學的這個中心，就可以做為老師進修或是輕微失智照顧的基地，如同這樣的進修網絡或是照顧網絡在南港社區大學很有名。

全促會從去年開始覺得要本身來做一些實驗，協同主持人陳懷萱老師，她是人類學博士，認為社區大學的老人家是有能量的，可以一起創造展齡活化的新經驗，於是全促會就和懷萱老師一起把之前很多的想法落實在一個空間裡，這是實驗型的。明年是社區大學 25 年，而 2025 年全國會進入超高齡，2048 年是社區大學 50 年，設想社區大學有沒有可能在每個鄉鎮都有一個基地，去支援鄉鎮的里鄰長或是活動中心等等，做好在地老化的高齡中心。若這個是願景的話，就要開始想：社區大學缺什麼？還需要什麼樣的配套才能夠朝著願景往前進？

大約在 2018 年左右，全促會開始辦理內部讀書會，特別是社區組的同仁要讀兩本書：《打造所有人的理想歸宿》及《北歐經驗臺灣轉化》。《打造所有人的理想歸宿》舉了很多日本的案例，談了很多日本的老人中心裡面要有咖啡館、小孩遊戲場等，是為了達到混齡的目的，也就是自然的形成小孩子或是青壯年都願意

和老人家在一起，日照中心就不會全部都是老人的狀況，此時混齡或混居的地方就會變成社區的中心。《北歐經驗臺灣轉化》談的是北歐的社福制度，有編制高齡照顧的專人：醫生、護理師，並不是增加人力去照顧，而是想辦法用輕度的照顧，讓老人家保持活力，每個街坊都有類似的照顧咖啡館制度，讓老人家可以去，甚至行動不便者也有車子接送。

去年，臺北社會局有一所廢棄的學校釋放出來，這是全臺北市第一座，用意是希望這裡可以有非營利的幼兒園、幼托，2 樓有日照，3 樓有銀髮服務新創活力中心，達到混齡互動，這是理想，在這個過程當中充滿了衝突，因為一般的非營利幼兒園是希望安全，當小朋友送來後，門一關，就都是小朋友，比較安全。我們是希望沒有門禁，可以自由出入，就算沒有課，也可以來使用設備，完全免費，但希望使用者可以回饋分享，達到互助、互惠，如大雜燴般的生活感。還有我們希望生活有美感，所以在門口進來的地方留了一塊空地，大家可以玩很多想像，但有些單位認為門口進來的地方，做停車場是最好、最方便的，在這過程中有種種的意見，我們也在體驗如何在生活中和平共處。

面對高齡的議題，我們認為走入社區是很重要的，讓老人家可以不用離家太遠，在他所熟悉的環境，他會覺得安全自在，講話就會大聲，也就是說營造安全自在的環境，在社區裡頭可以共生、共融。如同剛才李老師分享的，在農場裡有壯生代也有長者，這就是一種共生、共融、混居、跨代，這就是我們想要創造的氛圍。我們連親子共學（父母帶小朋友自學）的團體都引入，讓他們可以很自然的與老人家有所交流，但前提是要先讓人進來才有機會交流。我覺得社區大學的公民素養週就有這樣的功能，平常是各個班級各自上課，一學期有一次的公民素養週，很多班級聚集在一起交流。如果未來要有高齡生活感很足的基地，就要每天、每週、每月，要想辦法讓不同的班級，很自然的在一起交流。

宜蘭三星的高齡人口占了 20% 以上，但臺北市在 2022 年就已經進入高齡化社會，高齡人口中，長照服務就占了 40%，是很沉重的負擔，於是臺北市使出渾身解數，有各式各樣面對高齡社會的福利，不過還是僧多粥少，所以柯市長取消敬老津貼，轉做關懷據點，現在全臺北市有 540 個關懷據點，涵蓋率已快達到 80%，這些點都是里長能力所及的範圍，租一個小空間來做關懷據點，象徵性的意義比較大。未來的社會住宅，運動健康站、城市田園菜圃等都同時融入，希望能夠青銀混居，在這個脈絡底下，也就是在臺北市綜合服務園區裡頭擺入銀髮新創，到底這樣的模式能否成功，目前並不確定。

全促會在做的銀髮服務新創活力中心，想要打造成青銀共融、跨世代共創的相遇基地，但是下雨天要進來裡面的時候要準備雨傘，老房子重新創新，遠遠的看是很漂亮，但原先的屋頂防漏做得很差，所以下雨就漏水。3 個月給我們 5 百萬去整建空間，第 1 個月就遇到下雨天，整個空間都漏水，我原本想先申請防漏工程，再買設備，但是他們卻說這個年度沒有防漏預算，而且全促會得標，就要在期限內完成整建工程，雖然當時我很生氣，但礙於法規也沒辦法，我們只好硬著頭皮去做，一直到今年 12 月才有防漏的工程施作。

原來的潭美國小自 107 年遷到新校址後，為了活化舊校舍，社會局規劃東區社福園區，園區內有：非營利幼兒園、托嬰中心、日照中心、銀髮服務新創活力中心。社會局委託社團法人社區大學全國促進會打造專屬長者的主題展示館，結合新創產業及推廣活動，培訓專業人員、照顧者及一般大眾照顧知能，並作為青銀共融，具在地特色的社區照顧關懷據點。在活化舊有校舍空間的部分，有 7 間教室，我們想像有 7 種功能：健身房、社區廚房、遊戲室、交誼廳、留白室、實驗工廠、資材室。這裡面的每項設備都有輪子，因為我們希望可以讓力氣較小的人，因應需求要移

動時，只要輕推就可以移動了。同時也有很多的收納，因為不希望看起來是舊舊的、髒髒的東西，我們的工作團隊在每天下班前都要組隊去巡視這 7 間教室，這是為了讓大家對使用的空間有感覺，並讓空間的使用整潔。

園區的位置是在工業區，我們特別設計木工班，我們想說工業區的老人家在年輕的時候都是鐵工廠的工作人員，如果有開設木工班，或許就可以爭取讓他們走出來，做了 1 年的木工班後，我們發現學員最多的還是女性，到目前為止還沒有找到方法讓男性走出來。臺北市的老人家行動力不容小覷，一開始進駐時，我們就做了臺北市 10~20 分鐘的交通路線圖，因為老人家坐公車免費，所以應該會有老人家坐公車來基地，1 年下來，統計的結果發現，很多老人家是搭了 30 分鐘以上的公車過來，老人家的活動力超乎我們的想像。我們有在想第 2 年會是一個挑戰，這些老人家會不會玩膩了？發現其他地方更好玩而不再來？能否認同這個地方？能否在這裡利用課餘形成社團，繼續帶人進來利用這個地方？目前來的人以 55 歲以上居多，我們有在思考如何讓大學生來實習，並讓自學團體更多的小朋友進來，更加活絡這個基地。

我們有開設工藝課程、電器修復課程，每 3 個月會有一次市集，預計明年要再增加為每個月都有一個小市集，把我們的能量往門口推、往街道推，讓社區的人都看到，進而吸引他們走進來，我們希望全臺北市很有創意的人都能夠來到這裡，把這裡當做實驗品，再往外推，讓更多人看見。

這裡原本是潭美國小，後來潭美國小搬遷了，我們就設了一個返校日，把老照片找出來，因為新潭美國小是小朋友：孫子；舊潭美國小是長者：爺爺、奶奶，我們希望透過校友的關係來做連結，這麼做的效果還不錯。明年預計進到新潭美國小，讓爺爺、奶奶到教室說故事，創造更多的連結與互動。

社區照顧關懷據點每季重新招生，鼓勵舊學員加入社團或自

主運用。使用者付費，支付材料費有更高的參與度，也提升課程的變化性。青銀共學，60歲以下除了付材料費以外，也提志工回饋計畫。付費的部分絕對是物超所值。

平常來使用設備最重要的是回饋方案，有做繪本的團體，也有銀享全球、職人淬等，他們帶來了更多的元素。做了1年的時間，這裡算是有點名氣，因為全臺灣在做高齡的單位團體，他們都想來看看這個網絡下的空間，如何因應不同的使用者來做靈活的調整，並且在團體活動時，特別考量到如何攜伴、結伴來參加，進而形成社團。如果有人要來使用空間是可以的，只要有回饋方案，所以我們想盡辦法讓這個空間好用，並且有人愛用，盡量用互惠、互助的方式來使用。

我們和一般社區關懷據點不一樣的地方是會跟課，因為要知道老人家在這裡有哪些轉變，所以跟課的心得與筆記是非常重要的，這些都是為未來若社區大學進到社區有空間之後，結合過去20年課程經營的經驗，當然要經過調整，而後在社區支持高齡服務，讓長者活得更自在，我們相信這絕對不是一群高齡者合起來就可以做到的事，應該是要想辦法讓高齡者、壯生代、年輕人在自然的氛圍下互動，我們現在在做的基地就是在做這樣的實驗。

主持人 | 吳國維（羅東社區大學校長）

謝謝志彬祕書長的分享！經營一個空間要花費很多的心思，除了有理念之外，還要有一群人陪伴、經營，尤其社區大學全促會是重視過程的團隊，含括質性變化、量的累積都需有實際數據的記錄，在經過幾年的經營之後有成果出來，也可以做為未來發展的研究對象，全促會跟各地方重視、倡議高齡議題的單位團體都有連結，因此這個工作室是非常重要的基地，未來有機會也會帶著社區大學的老師、學員、志工等，實際來參觀這個場域，並開啟對話。

聽完 3 位與談人的分享，有很多的心得想法，包括如何面對家人的老化，或是如明毅老師已經提早把課程做轉化，不單單只是農作的課程，跟長者之間也是一種陪伴及心靈的交流，把整個學習及空間氛圍都營造出來了。現在開放交流討論分享時間，歡迎大家踴躍發言。

《問答&交流》

分享一 | 邱明芳（羅東社區大學「生活不動產」講師）

在社大學習，也希望學員在充實之後轉為教學，嘉惠更多人。在社大學習、教學、工作 10 年以上，都非常的不容易，建請是否向縣府申請頒發獎狀，以資鼓勵。

這學期公民素養週談的是長照，這跟財務也有很大的關係，我的課是生活不動產，想請教社大有沒有可能每學期都加個短期的課程，大約為期六週，鼓勵大家來學習。

分享二

我在國中任教 30 年，在社大任教 12 年，社大沒有退休年齡，只是因為自己的健康狀況而選擇退休，但我還是在社大當學員學習。今天聽了分享後，才知道原來社區大學還可以跟日照中心、社區結合，開設長者需要的課程，讓我們也可以有如同「北歐躺 2 週」的願景。

分享三 | 葉桂貞（羅東社區大學「台灣本土中草藥應用學 A 班」講師）

在社區大學一路走來有 20 幾年，我發現中草藥的教學及種植愈來愈多。中草藥的重要性尤其是在疫情來襲時更加顯現，很多的中草藥缺貨，不如自己來種植，可以跟政府申請河川地來種，

退而求其次的話，可以用盆栽來種植，這也可以推廣到社區。

分享四

我來到羅東 1 年多，爸媽因為出門比較不方便，所以會找一些線上課程來看，羅東社大在 youtube 也有一些影片，但是觀看數並不多，建議社大在這部分可以多經營，造福更多不方便出門的人。

主持人 | 吳國維（羅東社區大學校長）

社大如果經營得很成功，應該有些課程可以上 youtube。社大的初衷是希望人跟人能夠多接觸，比較有溫度的交流，所以現在線上課程雖然有在發展，但沒有很積極的在操作。

分享五 | 林玉桑（羅東社區大學「幸福巷弄班」講師）

我到內埤昭安社區開課是有機緣的，當時的班級《巷弄裡的陽光－宜蘭人的生命故事》是社團，必須走入社區，當社區的長者們看到我們去那邊的時候，都很開心，我就覺得他們需要外來的伴，於是就用社區分班的方式在那邊開課。社區分班學員的年齡大約是 66~90 幾歲，他們大多都沒有讀過書，因此想要圓滿他們的遺憾，課程內容含括跳舞、畫圖、穴道按摩等，在社區分班上課，同學們若在講話就讓他們講，因為他們就是要來找伴啊！但是上課的內容還是要教，這樣他們來上課就會很開心。

分享六 | 黃淑瑩（羅東社區大學「健康心生活班」講師）

《健康心生活》是心靈的健身房，讓自己的心靈環境可以更健康，可以面對生命中遇到的各種問題。最近這幾年看到很多身邊的長者，因為憂鬱症而輕生，所以寫了一個關於老人憂鬱症的課程，剛好和今天的主題有些相關。社大公民素養週有一點像是

給魚吃，社大這邊訂了題目，本週上課的師生一起來這邊被參與，但社大應該是要教釣魚的方式，也就是培養學員參與的能力，從社大學員的意見收集開始，瞭解大家關心的是什麼，細部的部分可以再和社大做討論。

主持人 | 吳國維（羅東社區大學校長）

謝謝淑瑩老師給我們一些反省的思惟，可以做一些啟發及再設計的參考。接下來請與談人就剛才的提問和分享做反饋。

回應 | 張瓊齡（台灣國際志工協會理事長）

關於資深老師或同學的表揚，現在全臺灣有 88 所社區大學，約有一半左右是辦學 20 年以上，各個社區大學大部分都有定期或不定期的表揚，若是要做到更進階的表揚，我的建議是去訪談這些資深者，進一步瞭解能夠堅持這麼久的緣由，並將訪談結果公開分享。

我曾經同時擔任社區大學的主管、老師、學員，我認為人很容易換了一個位置就換了一個腦袋，所以在我能力所及時就盡量三位一體，比較能夠不因位置不同而有迷思。曾經當過老師的人來當學員，對於老師在班級的經營是有很大的幫助，可以從學員的角色來發揮影響力，對老師而言也是很重要的助力。

受推崇的社區大學都是認真辦學的，若要把線上課程辦好，同仁往往要灌注非常大的能量，也需要更多的 3C 專業及器材投資。我曾經上過旗美社區大學的線上課程，課程是自由舞蹈，實際上則是心靈成長課，這樣的課程無法放在網路上給大眾看，只能是同班同學看，或是做為補課用途，因為會牽扯到很多內在、個人私密的事情。

楊志彬祕書長剛剛提到的溫淑玲老師是從照顧自己的婆婆開始，從婆婆 50 幾歲到現在 90 幾歲，從婆婆可以唱歌到無法唱

歌，甚至後來耳朵重聽，只能玩桌遊，她從自己的照顧經驗當中，體悟到要如何陪伴學員。另外有一位基隆社區大學的豆豆（何妍儀）老師，她的婆婆住在安養院，她每回去安養院的時候，就運用自己的美術專才，把婆婆逗得很開心，安養院長就請她教授院內的照顧員一些方法，於是她和社區大學合作，培養一些退休人員到關懷據點或安養院陪伴老人、做志工。我目前聽到的許多案例都是社區大學的女老師，因為要照顧婆婆，所以體悟到要有一些教學技巧，進而再精進，不知道社區大學的男老師是否也有因為照顧長輩而有所體悟，或是研發一些教學技巧，很期待未來也能聽到男老師的分享。

回應 | 李明毅（羅東社區大學「樂活園地健康蔬菜種植班」講師）

今天在座有講師也有學員，大家都互相合作，而不是期待對方。我想問在座的各位：為什麼要來參與這個班級？希望得到什麼？社區大學與一般的教學最大的不同在於：一般學校教的內容大同小異，年級的學習不脫一般的範疇，而且學生的年齡大都是同年層。而社大的教學非常廣泛，學員的年紀差異很大，講師不能想要教什麼就教什麼，必須要陪伴、引導學員，因此大家要互相扶持、教學相長。

回應 | 楊志彬（社團法人社區大學全國促進會秘書長）

高雄第一社區大學有一班教了 10 來年的美術課程，講師和學員都覺得要把所學的東西回饋給高齡，所以他們班現在有一個新的方向：高齡服務設計師，一方面在班上大家教學相長，另一方面是大家選擇一個老人中心去帶老人。南投貓羅溪社區大學有一個烹飪乙級證照班，老師非常有愛心，覺得大家學了一技之長，可以去服務在地的社區關懷據點共餐，每一季都去幫社區調菜單。如同上面所學的班級轉換，用學習的興趣與專業去豐富高齡社會

各式各樣的服務，只要心中看到老人家，很多班級都可以搖身一變而有所貢獻，這也是自助助人，如同剛才明毅老師提到的，互助合作是很重要的。

之前分享的內容跟空間相關，如果社區大學有空間，可以在混齡上做一些事情，未來有沒有可能用互助的方式來面對高齡？大家一起用合作社的方式來豐富高齡的學習，這是社區大學的另一種想像，或許是一個可行的道路，透過互助合作，大家一起過老年。

回應 | 張瓊齡（台灣國際志工協會理事長）

我現在跟兩位社區大學的老師組一個跨社大的學習，用共學的方式，彼此不用付學費，也不用付講師費，我覺得3個人是很好的組合，不會過大或過小。現在有很多老師的研習都是學校安排的大型場合，較難因應不同年資的老師的學習需求，特別是如果老師要轉型或是遇到瓶頸，就很難有旁人來協助，通常都是自力救濟。

主持人 | 吳國維（羅東社區大學校長）

在社區大學裡面，要有機會把當天上課的人聚集起來，如果學校沒有一套設計或想法，實在是很難。公民素養週的設計是在18週的課程中，安排1週由學校訂定大家關心的主題，透過學校的設計和氛圍營造，讓大家一起來交流討論。至於內容和形式我們可以跟老師一起來討論，讓它更有創意，同時讓大家更有收穫。

漸層式的公共參與，學校也有另外的設計及安排，例如明年要辦理的客底文化計畫，學校就結合幾個班級先去認識客底文化：紀錄片班透過相關過程拍成紀錄片，攝影班級拍攝相關影像，繪畫班級透過充分討論瞭解後再產出繪本，這些都需要一年多的時

間，藉由過程讓我們對文化的底蘊有更多的瞭解及參與，當然不可能是所有的社大班級都參加，但參加的班級會是較細緻的參與。

邱老師提到的 6 週短期課程是可行的，社大 1 個學分是 18 小時，如果 1 堂課是 3 小時，6 週課程就結束了。開課前，學校會跟老師再充分的討論，目前學校已有這樣的課程在進行。社大的老師服務滿 10 年（20 學期）就會致贈獎座，服務 30、40 個學期的老師也會致贈獎座，在座的張太白老師於社大服務超過 40 個學期，社大在幾年前就做一個上面有金牌的獎座向老師致敬。

今天謝謝 3 位與談人的分享，謝謝大家的共同參與。

公民對話錄：宜蘭暨羅東社區大學公民素養週公共論壇彙編。第 36 集 / 宜蘭暨羅東社區大學
作。 -- 初版。 -- 宜蘭市：財團法人宜蘭社區
大學教育基金會，民 112.03

面；公分

ISBN 978-626-96686-2-5(平裝)

1. CST: 言論集

078

112000860

公民對話錄

宜蘭暨羅東社區大學

公民素養週公共論壇彙編《第 36 集》

作者：宜蘭暨羅東社區大學

發行人：許祈財

發行：財團法人宜蘭社區大學教育基金會

地址：26051 宜蘭市復興路二段 77 號

電話：(03) 931-1749

傳真：(03) 931-1108

版權所有 翻印必究

初版 / 112 年 3 月

訂價 / 300 元

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤、請寄回更換

Printed in Taiwan

公民素養週

111年下學期 Citizen Week

宜蘭社區大學

26051宜蘭市復興路二段77號(復興國中內)

電話：03-9311-749

羅東社區大學

26545羅東鎮興東南路201號(東光國中內)

電話：03-9575-919

icu.ilc.edu.tw



112年3月編印