

第一章 守護健康

Chapter.1 第五節 呵護銀色好時光



學習 目標

1-5 呵護銀色好時光 070

- 1 探究目前臺灣高齡化社會的現況。
- 2 能覺察高齡、失能者的困境，主動關懷長者。
- 3 認同長期照護及安寧療護的價值。



2

+ 健康微劇場

1-5 呵護銀色好時光 070

小雨：「爺爺，加油！就快到了！」
小雨：「爺爺您沒事吧！？快喝點水。」
小雨爺爺：「哎，沒事沒事，這身體啊，越來越不中用了，老了……」
小雨：「哪會，爺爺看起來還比老爸年輕多了。」
小雨爺爺：「哈哈，爺爺這頭白髮，騙不了人的，體力也越來越差了，想當年，爬這座山也不過兩小時，現在啊……難囉！好啦，不說這個了，小雨，幫爺爺拍張照吧！我要傳到FB 打卡。」



3

Q

1. 你一個月會抽多少時間陪伴家中長輩呢？陪伴時候的身心感受如何？
2. 簡單用兩句話描述你所認知的高齡化社會。



4

超高齡社會



5

超高齡社會

- 聯合國定義，65歲以上人口占總人口7%以上，這個國家即進入**高齡化社會**。
- 而65歲以上人口占總人口比率達到14%及20%，分別稱為**高齡社會**及**超高齡社會**。
- 國家發展委員會推估2025年臺灣將進入超高齡社會。

➡屆時，老年人口將超過20%，表示每5人就有1名老人。

6



探討百萬失能人口的長期照顧現況

- 其中女性照顧者占7成，2成是老人照顧老人。
- 平均照顧長輩 **9.9** 年，每天平均照顧時數 **13.6** 小時。

家人照顧
65%日間照顧 **1%**居家服務 **3%**住宿機構 **4%**外籍看護 **28%**

AI親人幫你陪伴長輩 有機會延緩高齡者失智 | 十點不一樣20250127 (04'35'')

7

按一下以新增備忘錄

1

我願意點亮銀閃閃的光年

還記得上一次你跟
爺爺 / 奶奶聊天
時，聊了什麼嗎？

想一想，上次與長者
互動的時間是什麼時
候，過了幾天？



8

1

我願意點亮銀閃閃的光年

陪長者聊天



陪長者吃飯



陪長者散步



陪長者下棋



幫長者按摩



行動永遠不嫌晚！與長者相處，除了生理的協助，心理的照顧也很重要。

9

1 我願意點亮銀閃閃的光年

1-5阿護銀色好時光 072

生理的協助

- 提供長者舒適安全及有尊嚴的生活。

安全的環境

eg. 廁所加裝扶手
降低床鋪高度



心理的照顧

- 善用溫暖的表達，可為年長者帶來更多的信心與暖意。

多與老人互動及對話



10

2 讓我們安心變老

1-5阿護銀色好時光 073

- 政府推動長期照護十年計畫2.0（簡稱長照2.0），主要是為了預防及延緩失能惡化。
- 長照2.0 為了實現在地老化，提供從支持家庭、居家、社區到住宿式照顧之多元連續服務。
- 期能提升具長期照顧需求者與照顧者的生活品質。



11

2 讓我們安心變老

長照 2.0 大解密

1-5阿護銀色好時光 073

解密1「長照服務」是什麼？

政府對於**身心失能已達或預期達6個月以上者**，依個人或照顧者需要提供多項協助。

提供
社會支持

各項
照顧

協助社會
參與

相關
醫護服務

12

2 讓我們安心變老

長照 2.0 大解密

1-5 呵護銀色好時光

073



解密2 「長照服務」的對象與服務項目

服務對象

- 1 失能身心障礙者
- 2 55 歲以上失能原住民
- 3 50 歲以上失智症患者
- 4 日常生活需協助的獨居老人或衰弱老人
- 5 65 歲失能老人



1966 長照服務專線短片-服務對象篇 (03'03'')



一下以新機位拍攝

2 讓我們安心變老

長照 2.0 大解密

1-5 呵護銀色好時光

073



解密2 「長照服務」的對象與服務項目

服務項目

交通接送服務

協助往返醫療院所就醫或復健



照顧及專業服務

- 居家照顧
- 社區照顧
- 專業服務



輔具與居家無障礙環境改善

- 居家生活用輔具購買或租借
- 居家無障礙設施改善



喘息服務

提供家庭照顧者休息時間



14

2 讓我們安心變老

長照 2.0 大解密

1-5 呵護銀色好時光

074



解密3 長照2.0整合服務

以ABC三級別將所有服務銜接起來



15

2
讓我們安心變老

長照 2.0 大解密

1-5阿護銀色好時光
074

-解密4「長期照護」要如何申請

1966長照服務專線短片-被照顧者篇 (01'26")

親自洽詢當地照管中心

致電長照服務專線：1966

醫院出院準備服務

照管專員到府評估瞭解申請者的長照需要

與申請者討論長照需求擬定專屬照顧計畫

取得長照服務

16

被遺忘的時光—失智症

1-5阿護銀色好時光
075

【真人真事改編】阿嬤的衛生紙(3'17")



真人真事改編】阿嬤的衛生紙

17

2
讓我們安心變老

1-5阿護銀色好時光
075

-被遺忘的時光—失智症



- 根據衛福部推估，2023 年底臺灣失智症患者已超過 32 萬人，65 歲以上老年人每 12 人就有 1 位失智者，而80 歲以上的老年人則每5 人即有1 位失智者。
- 失智症的照護難度高，病程長達 8 至10 年，照護成本也高。

18

2 讓我們安心變老

1-5阿羅銀色好時光

075



被遺忘的時光—失智症



失智症潛伏期20年！千萬避免成為這6種人！（04'54"）

- 失智症是腦部病變，非正常老化。
- 症狀除記憶力減退外，還會影響其他認知能力，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等。
- 病人症狀各異，未必都有暴力傾向，也可能變得更退縮、畏懼、不想與人親近等。



19

被遺忘的時光—失智症

1-5阿羅銀色好時光

075

曾任3大醫院院長 心臟外科權威林芳郁罹失智症(台視新聞 20250620(2'19"))

林芳郁
心臟外科權威
曾任衛生署署長
臺大醫院院長
臺北榮民總醫院院長
亞東紀念醫院院長

加幣 0.019
更多影片 21,576

曾任3大醫院院長 心臟外科權威林芳郁罹失智症

20

2 讓我們安心變老



失智症十大警訊(03'24")

1-5阿羅銀色好時光

075



失智症常見症狀

失智十大警訊!!

記憶衰退到
影響日常生活



無法勝任原本
熟悉的事物



言語表現或書
寫出現困難



《如蝶翩翩第8集》阿茲海默症 (07'31")

21

2 讓我們安心變老

1-5 呵護銀色好時光 075



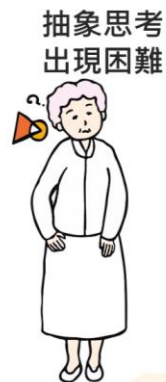
失智症常見症狀



失去對
時間地點的觀
念



判斷力變差、
警覺性降低



抽象思考
出現困難

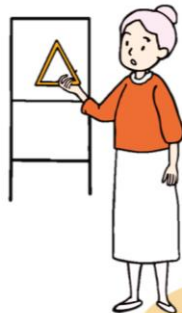
22

2 讓我們安心變老

1-5 呵護銀色好時光 075



失智症常見症狀



東西擺放錯
亂且失去回
頭尋找的能
力



情緒和
個性
出現改
變

23

讓我們安心變老



失智症常見症狀



當家人出現這些行
為可能不是正常老
化，而是失智警
訊!!

計畫事情
或解決困
難有問題

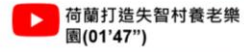


喪失活動
及開創能
力



24

長照資源



機構單位	聯絡電話	服務項目
• 衛福部長照專區	• 專線 1966	• 長照服務問題諮詢
• 臺灣失智症協會	• 專線 0800-474-580	• 失智症相關資源
• 家庭照顧者關懷總會	• 電話 02-5585-5167	• 家庭照顧者心理諮詢
• 老人福利推動聯盟、失蹤老人協尋中心	• 電話 02-2597-1700	
• 長期照護幫您專線	• 電話 412-8080	• 長期照護服務諮詢