

## 2019 年春天在新加坡社區長期照顧與醫療機構參訪之 我見我思

護理學研究所一年級 廖翊甯

「成長是一個漫長的過程，但我們可以且必需成長。」，「如果你相信可以改變，改變就會成真，這是屬於我們的新世代。」，這是這趟旅程中讓我感觸相當多的兩句話，是由兩位長照體系的護理管理者及教育者口中說出的，不僅讓我反思，「有多久，我們不斷被工作現實壓著，忽略了我們其實是有改變的能力？」，「自己是否幾乎要忘了，這是一個屬於我們的世代，我們有權利也有責任創新與突破？」



圖說：與長照機構的護理管理者及教育者合影於社區長者日間中心

這次的新南向國際交流補助我有機會來到了新加坡，新加坡是個位於東南亞的小島，土地面積大約為兩個台北市大，氣候四季如夏，總人口數約為 560 萬，外來移民與本土人民各佔了人口的一半，本土居民分為四種民族，在這裡可以看到各種文化特色的建築，不同的風俗民情及語言多元並進，雖然新加坡官方的第一語言是英語，但大部分的華人還是可以使用華語溝通。實地走訪新加坡，能夠感受到這裡是個從政府到人民都不斷在成長與突破的國家，一方面新加坡政府相較於其他民主國家，較為嚴謹且對人民的規定與限制較多，但相對的另一方面，政策的推動與執行則較為快速且一致。

在我國衛生福利部長照十年計畫2.0，高齡化及超高齡化所需時間之國際比較中，新加坡與我國之中推估結果，皆預計在2026年成為65歲以上人口所占比率達20% 之超高齡社會，從高齡社會 14% 至超高齡社會 20% 的轉變所需時間僅約7至8年，隨著老年人口快速成長，再加上醫療衛生技術的進步，死亡率大幅下降，平均餘命逐年穩定增加，老化伴隨而來的慢性病與功能障礙盛行率也急速上升，相對的失能人口也將大幅增加，導致家庭照顧負荷沉重，長照需求也將隨之遽增。

在關於新加坡健康照護的簡介中得知，因為當地政府發現不斷的興建醫院及病床，成本高昂且無法解決醫療資源不足的問題，於是開始找尋疾病的源頭，決定推動促進健康的相關政策，進入社區、預防疾病，三個主要的核心概念，「Three key shifts to better health： Beyond Hospital to Community, Beyond Health care to Health, Beyond Quality to Value」，在各個地鐵站、公車站、購物中心、醫院隨處可見少糖、少油、多運動的標語，政府提供給所有國民每人一個「運動手環」，鼓勵每天行走萬步，若是坐著的時間太久也會有提醒的聲響，亦可監測脈搏，以及有以家庭、社區或學

校為單位的小組競賽活動獎勵，利用各種誘因鼓勵國人活動；另外因新加坡多午後雷陣雨，為鼓勵人民落實運動，在每個社區人行道架設屋簷遮蔽，即使下雨也能運動；對於體重過重的學生們，學校成立-Tough Club，培養學生規律的運動與飲食習慣。



圖說：提倡少油、少鹽、少糖之健康飲食宣傳看板

在臺灣現行的長期照顧十年計畫 2.0 執行期間為 106~115 年，發展自 96 年通過之長期照顧十年計畫 1.0，目標為建構我國長期照顧制度，發展多元長期照顧服務模式，為實現在地老化，提供支持家庭、居家、社區及住宿式照顧之多元連續服務，建立以社區為基礎之照顧型社區(caring community)，期能提升具長期照顧需求者(care receiver)與照顧者(caregiver)之生活品質，並提倡初級預防，預防保健、活力老化、減緩失能，提升老



人生活品質，以及提供多目標社區式支持服務，銜接在宅臨終安寧照顧，減輕家屬照顧壓力，減少長期照顧負擔；這與新加坡推動的長期照護概念相似，一樣是以社區基礎，希望把老人們留在社區當中，更進而預防疾病、提升老年人的健康。



圖說：日間中心的懷舊佈置，有許多早期的用物與海報

新加坡的醫療主要是家庭醫師制度，對於出院後行動不便的老人多以家訪為主，會依照老人健康照護上的需要，安排家庭醫師、護理師、職能治療師甚至營養師到個案家裡訪視，實地觀察並評估老人生活上面臨的問題，居家環境是否有利於老人活動、如廁，了解目前的用藥有哪些需要做調整、平時的活動量以及休閒項目、三餐飲食內容，也會對家中照顧者提供照顧與飲食上的指導，減少老年人就醫的舟車勞頓。

在發展長期照護方面，新加坡政府開始大規模在社區組屋（政府公共住宅）樓下，建置社區日間中心與護理之家，合併復健中心，委託民營辦理但由政府單位統一資源平均分配，結合社區及托兒所與小學，讓青壯年人在送小孩上學的同時，將家中需要照護協助的年長者送向日間中心參與活動，也讓老人們與小孩們有互動，日間中心安排各式各樣的活動課程，包含運動或是才藝、遊戲等各項活動，讓老人們可以自由選擇想參與的活動，若是不想參與活動，也可以自行打麻將、看報紙或做其他事情，不強迫每位老人都要做一樣的活動項目；護理管理者告訴我們，新加坡目前長照機構中最大的問題是，主要的照顧提供者是護佐，平均一位護佐照顧5~6位老人，護佐大多是沒有護理背景的，在面對老人們出現的生理變化(例如：血壓、心跳的異常改變)，或者是失智症長者的情緒變化，可能無法及時識別與處理，所以他們需要制定處理流程及教育課程，讓照顧提供者們知道，當遇到什麼樣的變化時需要緊急處理，才能確保老人們的安全。



圖說：由老人口述給小孩繪圖，共同製成的漫畫作品

在實際參觀日間中心時，印象很深的是他們的個別化照護，對於每一位老人除了問他們對什麼有興趣之外，同時也問他們對什麼擅長，他們覺得老人雖然年紀大了、生活需要部分協助，但他們還是有自己擅長的事情，像是會修理電器的老爺爺們，可以在社區協助其他人修理小家電，會紡織或手工藝的老奶奶們，完成一件又一件美麗的作品，這些都能夠讓老人們感受到自己還是有用處及貢獻，護理之家的護理管理者告訴我們，不要忘了每一位老人都有他們的生命故事，並不是他們住進來護理之家，或是罹患了失智症，他們就不需要受到個別化的重視；而對於失智症的長者們，日間中心營造出懷舊的照護環境，搭配播放流水聲、鳥鳴聲等大自然的聲音，設計讓長者可以扶著來回走動的牆面，以及裝潢像牆壁且不裝設門把的門，避免失智症長者們不小心跑出去馬路上，處處可以看到對失智症長者們照顧上的用心與巧思。





圖說：學生、志工、長照機構工作人員與長者們的興趣、專長關聯牆

除了日間機構之外，我們也參訪了另一種形式的公共活動中心，同樣建設在社區組屋一樓，但是是一個開放式的空間，像是咖啡廳一樣，提供廚房、休息區、閱讀區、麻將桌及教室，讓社區中的老人們自由進出這個空間，可以泡咖啡聊天、打麻將，也可以參與課程，包含語言、書法、運動、棋藝等各類型的活動，社區老人們需要遵守場地使用公約，不能造成其他使用者的困擾，如同臺灣推行的長照 ABC 中的 C 級長照柑仔店，提供一個社區關懷據點，讓老人們共餐、交流活動。



圖說：社區老人公共活動空間，有一名護理背景的管理人員，以電子磁扣感應的方式讓老人們作為到此場地使用的簽到記錄

新加坡整體長照體系經營的理念，就是提供老人們像家一樣的照顧，更是講求多學科團隊合作 (multidisciplinary teamwork)，讓醫師、護理師、物理治療師、職能治療師、社工、機構管理者、照顧服務員都參與照護，並每週開多團隊會議討論長照日間中心每位長者們個別的照護需求，以及需要處理的問題事項，以期達到更好的照顧品質。





圖說：多團隊會議，正在討論長照日間中心每位長者們個別的照護需求

除此之外，他們的日間中心也結合年輕人文創團體，了解老人們的需要，設計出適合老人使用的物品及玩具，設計適合老人進行的活動，或是在日間中心設置咖啡廳，由年輕人手沖咖啡或茶給老人們喝，與老人們同樂；護理學生們在社區實習時，透過照護實際看到老年人真正的需要，設計協助改善老人活動的輔具，與學校其他科系的同學共同討論，實際把產品製作出來，這個結合不同科系學生所學的構想，讓一份作業不只是作業，更多了難能可貴的價值。



圖說：日間中心的咖啡廳，由年輕人手沖咖啡或茶給長者們喝，也有點心可以給長者自取，鼓勵長者自助、活動。

這次的新加坡參訪行程，同行的還有日本及瑞士的學生與教授，很幸運有機會可以與瑞士教授分享台灣的健保制度，並且聽到瑞士的醫療保險制度，每個國家在面臨老年化人口的危機時，都有不同的因應措施，同時也各有利弊，從交流與參訪中能學習到每個國家醫療制度發展的優缺點，也許不能完全套用別的國家的優點，但我們仍能從中去思考怎樣能使我們的現況更好，這趟旅程啟發我的視野，也帶給我滿滿的正能量，「勇於嘗試改變，即使失敗了，你也勢必從中學到了些什麼。」，這是瑞士教授勉勵我們的話，也希望將這樣的收穫，帶給週遭其他的人。



圖說：此次新加坡參訪行程同行的日本及瑞士的學生與教授。