公衛學院 115 年 6 月份院內記事

一、【公衛研究新發現】2026.05.21記者會
「聰明用長照: 讓服務成為恢復功能的機會」主講人:陳雅美教授

台灣老化領先全球！
台大公衛學者陳雅美倡導「聰明用長照」翻轉代勞觀念為恢復功能機會

台灣老化速度領先全球，根據國家發展委員會推估，2026 年全台失能人數將達 92 萬人，2035 年更將激增至 129 萬人 。面對急速成長的照顧需求，國立台灣大學公共衛生學院健康政策與管理研究所陳雅美教授於今（21）日召開研究分享記者會，提出「聰明用長照：讓服務成為恢復功能的機會」核心觀點，呼籲社會大眾與長照體系應將觀念從傳統的「代勞」轉向「參與式照顧」，避免過度幫忙，在安全支持下鼓勵長者自己動手，才能真正維持長輩的尊嚴與身體功能 。

▲左起為臺大公衛學院鄭守夏院長、主講者陳雅美教授及與談人鄭雅文所長合影

陳雅美教授的研究團隊指出，台灣長輩常見的長照使用方式包含居家服務、社區照顧、醫療專業以及醫養整合服務。研究發現，將「醫療專業」與「生活照顧」整合使用的多元模式，在改善日常生活功能上最具優勢。陳雅美建議，針對輕度失能的長者，應加強使用復能服務以達到功能回復的效果；而重度失能長者，則應由醫療專業提供建議，並在日常生活中導入參與式照顧，從生活中維持既有功能。

此外，針對尚未失能但處於「亞健康」狀態的衰弱長者，研究強調應從身體、心理與社會三大面向進行評估與早期介入。陳雅美建議，東方長輩每週可進行3次肌力運動，並積極參與社區據點、銀髮俱樂部、客家伯公站或原住民文健站等多元活動。「多一種參與，就多一種維持功能與延緩退化的機會」。

民眾該如何判斷自己是否「聰明用長照」？陳雅美教授提出三大檢視指標：第一，服務或活動是否能幫助長者維持或恢復日常生活能力；第二，所有照顧者（包含專業人員與家屬）是否擁有共同的功能維持目標；第三，長者是否有被鼓勵在安全範圍內自己動手做。

政府目前已布建完善的「ABC長照服務網絡」，民眾只要撥打「1966長照專線」，即可啓動一條龍的到府評估與資源串聯服務。陳雅美教授期盼，透過觀念的翻轉，長照不再只是被動的臨終照顧，而是協助長者活出健康、自主與好命新時代的關鍵契機。

媒體露出整理

媒體單位 記者 新聞標題

1 常春月刊 李政純 超高齡社會，長照不只是有人照顧，專家揭這件事才是未來關鍵

2 聯合報 林琮恩 長照服務只選洗澡、備餐？台大研究：這樣選失能改善效果更好

3 中央廣播電台 楊雨青 台大公衛研究「聰明長照」讓長輩重拾自主與尊嚴

4 台灣醒報 呂翔禾 長照服務需更多元 改善長者健康為目標

5 台視 李政純 長照不只是照顧而已 觀念要改！台大公衛教授:長照觀念轉變的3層意義

6 健康2.0 許寶仁 長照3.0不是只幫洗澡！台大教授揭「功能恢復」關鍵 超高齡家庭必懂

7 風傳媒 黃天如 「長照3.0」跟2.0有何差異？台大教授揭答案：不只照顧長者，還要恢復功能

8 中央社 沈佩瑤 台大研究：醫療結合生活照顧 失能改善效果佳

9 大愛電視 張略家、林國新 聰明使用長照 協助長者維持行動自主