

輕安居 尊嚴慢老



大林慈濟 住宿長照機構





文／江珮如

圖／大林慈濟住宿長照機構提供

淡雅柔和色調與暖色的燈光，伴著走廊上貼心設計的扶手與腳下防滑地板，營造出舒適溫馨的空間氛圍，「大林慈濟住宿長照機構」，也稱「輕安居」，住在這裡，老人家不會心生被遺棄的感覺，而是一處像家的地方，溫馨又輕安自在。

在長期照顧法施行之後，「大林慈濟住宿長照機構」（全稱「佛教慈濟醫療財團法人附設嘉義縣私立大林慈濟住宿長照機構」），於二〇一九年十二月二十七日揭牌，成為全臺灣第一家由醫療法人設置的住宿式長照機構，整合提供營養、復健及中西醫治療等方式，協助長者健康促進，結合居家、社區及住宿式的長照服務，落實在地老化，在家安老。大林慈濟「輕安居」，不是終點站，而是長者的溫暖的中繼站。

隨處巧思助復能 人性化的減法照顧原則

大林慈濟「輕安居」設於大林慈濟醫院感恩樓的第七、八、九樓。輕安居的護理長郭如娟表示，為了讓子女安心，讓父母擁有一個既舒適又安全的地方，機構設計時用了許多巧思，主要以在地鄉土的人情味為概念，七、八、九樓以里命名，「大喜里」、「無憂里」、「美善里」三個樓層總計一百五十床。第一階段開設八十床，在「安養照顧」部分，主要收容亞健康且日常生活能自理者，「長期照顧」主要收容生活無法自理或有管路的護理服務需求者。

她強調，住宿長照機構是以減法照顧為原則，是協助恢復其原有之能力「復能」。

郭如娟說：「機構主要以在地老化為目標，希望成為住民的中繼站，而不是終點站。所以都是利用減法照顧來提升住民的健康，同時也能順利返家與政府推動的長照 2.0 結合，達成在宅安老的銀髮照顧網絡。」

從入口處的電動門，到走廊上的扶手、電燈，甚至細微到洗衣籃等，都是在廖慧燕副主任、郭如娟護理長及鄒雅如護理師的構思下，與跨單位團隊夥伴克服一切困難而用心打造。

輕安居的每一個小地方，都充滿巧思且多元發展的設計。像是讓住民可以自己用洗衣機洗衣服，用餐時自己打菜……讓住民盡可能自己來，保持活動力，各種設計都為完成所謂的「減法照顧」，達到復能的效果，讓住民不坐輪椅、不穿尿布、不靠他人協助飲食、不靠他人協助沐浴等，期盼能達到尊重住民恢復自主生活的目標。

郭如娟表示，住民還能走進綠意盎然的院區，搭乘高爾夫球車前往專屬的大愛農場。親近大地，更重拾耕種與收穫的樂趣，期盼在農事心得分享中聯繫情感，並減緩失智老化的腳步。

而在高齡友善的舒適環境中為住民規畫多元學習課程，其中一項特地設計的「魚菜共生」系統就在平日居住的陽臺上，除了讓住民享受種菜與採收的樂趣，同時更兼具水產養殖與水耕栽培兩

者的優點，養殖水幾乎不需排舊換新，也不需額外替作物施肥，讓長輩在手做中促進肢體協調，在分享農事心得中聯繫情感並減緩失智老化。

此外，除了高齡友善、舒適的環境設計，加上有大林慈濟醫院醫療團隊作為堅強的後盾，包括醫護、藥師、營養師、復健師、照服員、志工與社工，在住民的日常生活中提供健康維護、生活

照顧、營養、復健、醫療等健康照顧，並有專任社工給予個別服務計畫與補助。



輕安居團隊每天設計規畫豐富的活動與課程，讓住民長者盡可能動動身體也動動腦，利用活動恢復或維持生活能力。



這裡就是我的第二個家

高齡八十歲的黃振雄阿公，因子女在不同縣市工作，平日生活起居都是自理，每逢假日子女都會回家探望。直到前陣子右腳突然無力，一直跌倒，孩子不放心之下，只好住到家裡附近的安養機構裡，但那邊的外籍看護總是語言不通，溝通上困難重重，無形中也讓長輩產生莫名心理壓力。

最後在子女們的建議下來到大林住宿長照機構參觀，沒想到來了之後，黃振雄就非常喜歡這邊的環境，初次感受到機構營造像家一般的氣氛，後續也就決定住下來。

兒子黃郁書表示，因為平時忙於工

作，沒辦法一直陪在父親身旁，一週最多也只能回家二次。前陣子，父親脊椎手術後在家一直跌倒，生活起居無法自理，無奈只好安排老人家到長照機構住，沒想到選擇大林慈濟的住宿長照環境讓他相當滿意，不僅生活起居符合老人家的習慣，廁所、走道都考量到長者的需求，設置安全扶手，更重要的是這裡照顧者都是專業的護理人員，讓家屬都很放心，可以說在醫療、營養、復健上，用心來讓住民有完善的健康維護與生活照顧。

現在還能透過不定期的視訊方式，隨時隨地問候父親，透過畫面看到老人家從躺床到下床使用四腳拐走路，到現在在用登山杖走路，真的非常開心。



大林慈濟住宿長照機構（輕安居）有大林慈濟醫院醫療團隊作為堅強的後盾。左起護理師樊曉卉、鄒雅如、彭淑梨、郭如娟護理長、劉鎮榮主任秘書、陳金城副院長、照服員巫長哲、志工陳鸞鸞、照服員陳明顏、護理部廖慧燕副主任、照服員張美珊、營養治療科技術主任黃金環，照服員賴淑貞、書記孫瑀彤、營養師李文馨、社工莊宛螢。攝影／江珮如

去年（二〇二〇）因為新冠肺炎疫情延燒，為了全面配合政府禁止探病政策，除了針對防疫提升戒備，還貼心為住宿長照機構的長輩們提供遠距離視訊會客，當思念家人的時候，能夠結合視訊科技方式，不受空間、時間，讓老人家與遠方子女「面對面聊天」，隨時隨地傳遞愛與關懷。

護理長郭如娟表示，因新冠肺炎疫情而導致家屬無法前來探視長輩，但許多老人家經常嘴邊掛念著孩子，為了讓長輩可以保持愉快的心情與健康的身體，透過視訊科技讓人與人之間的交流變得更簡便，在配合家屬的時間下，利用老人家各自的 LINE 家族群組互動，並以護理站的大螢幕電視做為視訊，讓不

能前來探視的子女們和長輩面對面開心聊天，當看到、聽到孩子的聲音時，長者臉上都露出燦爛笑容。

致力做到最好的照護 榮獲優等獎肯定

大林慈濟住宿長照機構（輕安居）成立僅一年就得到最高品質的榮譽，獲得衛生福利部評鑑後所頒發「照護優等獎」肯定。郭如娟說，評鑑主要目的是為了評量長照機構效能、提供長照服務品質、提供民眾長照選擇，而內容則包含經營管理效能、專業照護品質、安全環境設備、個案權益保障等作為評核標準。

儘管評鑑時，大林慈濟「輕安居」設置未滿一年，但為了提供更好的服務品質，在面對首度評核時仍嚴格自我要求，以住民使用面積、照護人力適當為前提下，全面提升照顧品質。透過評鑑、不定期稽查，更能確保機構公益性與永續經營。

老人囤仔的百歲小學堂

大林慈濟「輕安居」不只是像家一樣的溫暖又舒適，這裡同時也是住民們的小學堂！負責陪伴與帶領的社工師莊宛螢，笑稱自己就像輕安居小學堂裡的班級導師。除了針對每位剛入住的住民，了解其家庭背景、經濟狀況、生活習慣、興趣、個性等，同時還要幫忙安排每日的課程。

為了設計多元認知活動，以幫助長輩延緩老化，每日的課程都是莊宛螢與團



大林慈濟住宿長照機構成立不到一年即獲得評鑑優等。

隊共同發想、討論，內容上相當豐富，包括健康操、卡拉 OK、開心農場、益智遊戲、繪畫、古早味美食烹飪、下午茶、慶生會、音樂欣賞、證嚴上人說故事等。

莊宛螢說，像是早晨的早操部分，除了身體的肢體運動訓練肌力之外，還會安排帶動長輩做「口腔健口操」，由照服員教導平時如何潔牙、口腔保健，讓他們都能擁有一口健康好牙，預防嗆咳，甚或進而恢復吞嚥能力及早拔除鼻胃管，由咀嚼自然吸收營養。

俗話說「老人囤仔性」一點也不為過，莊宛螢說，一開始做早操時，長輩們總是不好意思，都要用盡心思邀他們參加。慢慢從陌生到熟悉後，長輩們就會自己在早操前就都把椅子擺好，等待老師到來。健康的身體，同時也要兼具心靈的富足，除了健康操，每個月還有安排一次老幼共學課程，讓長輩到大愛幼兒園與孩子互動，享受祖孫相聚同樂的快樂時光提升代間關係。

每逢佳節倍思親，為了讓住民也能感受在家過節，莊宛螢說，每逢節日都會精心設計活動，像過年圍爐、端午節包粽子、中秋節做月餅、父親節、母親節等，由機構裡的同仁陪伴一起動手做，讓長輩感受像在家一樣的溫馨時光。

莊宛螢表示，課程內容也都相當彈性。經由每次與住民、家屬的里民大會中，大家共聚一起討論、分享，藉由家屬的回饋，然後不斷地做調整與更新，讓長輩們不會覺得枯燥無味，而且能夠



為了讓住民鄉親有親切感，輕安居以「里」命名。

自發性的一同來參與，因為在這裡是以家的概念在服務，長輩們才是主角，工作人員只是從旁協助。

其實，近八成的長輩都希望在自己熟悉的地方安享晚年，但輕安居的住民們，卻是在返家後又開始想念這裡。莊



遇有節慶，也會帶著住民手作或參與活動，培養時序感。



成立滿一周年，所有住民於輕安居前歡喜合影。

宛螢說，一位長輩告訴她，一開始來輕安居覺得很陌生，每天都在適應環境、新的人事物，最期待的就是子女來接回家，但慢慢三個月過後，每天的生活作息已成了習慣，也有了室友、好朋友。回家後，家人上班的上班，上學的上

學，沒有人陪伴的時光特別難熬，最後，只要每逢節日子女來帶她回家時，阿嬤索性直接拒絕，她告訴孩子：「在這裡就像在家一樣，每天都過得很快樂，也有老伴可以聊天，住在如此舒適的地方，怎麼會捨得回家呢！」