

投稿類別： 社會關懷類

篇名：

高齡化下的照護困境與轉機

政策、家庭與青少年的三方觀點分析

作者：

高子彤。花蓮縣慈濟國中。八年級

黎襄君。花蓮縣慈濟國中。八年級

蕭茗真。花蓮縣慈濟國中。八年級

簡 彤。花蓮縣慈濟國中。八年級

指導老師：

張佩琪老師

壹、前言

一、研究動機

台灣的高齡人口越來越多，未來老年人會占總人口的比例也越來越高，根據國家發展委員會指出，我國已在2018年成為了「高齡社會」，預計將於2025年超過20%邁向超高齡社會。這樣的變化會讓我們面臨許多新的問題，像是政府需要提供更多的照顧資源，照顧他們的人壓力也會變得更大。

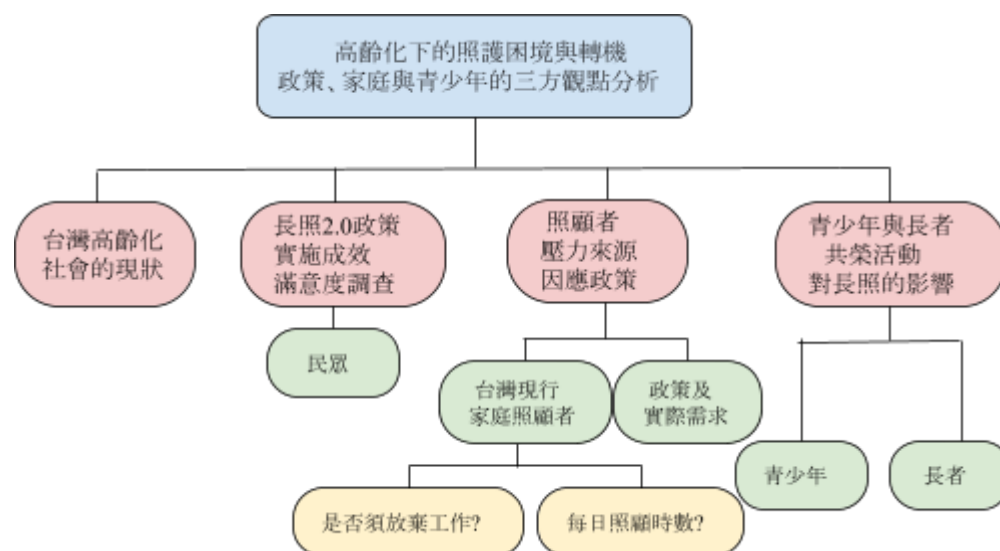
為了幫助這些家庭和長輩，政府推出了「長照2.0政策」，希望提供更多樣化的照顧服務，讓需要幫助的人能夠得到協助。不過，這個政策推動幾年後，大家對它的看法和實際效果到底怎麼樣，是我們需要探討的事情。另外，家中照顧長輩的人（像是子女或媳婦）常常壓力很大，不只要顧工作，還要顧家庭，有時候會身心俱疲。如果沒有適當的幫助，照顧和生活品質也可能受到影響。

我們也發現，現在年輕人和長輩的互動機會變少了，代溝越來越大。但如果能舉辦一些讓青少年和長者一起參與的活動，可能會改善彼此的關係，也讓長輩的生活更快樂、有成就感。因此，我們希望透過這份研究，了解台灣高齡化的情況、長照2.0的成效與滿意度、家庭照顧者的壓力與政策支持，以及青少年與長者共榮活動對長照生活的幫助，為未來的社會和政策提供一些參考。

二、研究目的

- (一)了解台灣高齡化社會的現狀
- (二)長照2.0政策實施成效與民眾滿意度調查(以花蓮縣為例)
- (三)家庭照顧者的壓力來源與因應政策
- (四)青少年與長者共榮活動對長照生活的影響

三、研究架構



圖一：研究架構圖
資料來源：自行製作

貳、文獻探討

一、名詞解釋

(一) 高齡社會

65歲及以上人口占總人口的比例達到14%(定義來源:國家發展委員會)

(二) 長照

長期照顧，指的是針對身心失能持續達或預期達六個月以上者，提供生活支持、協助、社會參與、照顧及相關醫護服務的過程。這項服務的目標是幫助失能者維持或改善生活品質，並減輕照顧者的負擔。(定義來源:衛福部)

二、了解台灣高齡化社會的現狀：

(一) 台灣人口現狀

台灣總人口約 **23,374,742 人** (含原住民與新住民) 年齡結構：

- **0-14歲**：11.67% (約 2,728,888 人)
- **15-64歲**：68.90% (約 16,105,950 人)
- **65歲以上**：**19.42%** (約 4,539,904 人)

(二) 人口現狀分析

上述資訊為2025年3月的統計資料，那時65歲以上的人口已達到總人口的19.42%，目前還有在成長的趨勢，顯然台灣已經準備從高齡社會步入超高齡社會，但同時也面臨少子化的危機，在未來更可能會遇到「老人無人照顧」的危機因此政府機關所推行的「長照」政策就十分重要。

三、花蓮縣長照資源

(一) 服務對象

- 65歲以上失能老人
- 55歲以上失能原住民
- 50歲以上失智症者
- 失能之身心障礙者

(二) 服務資源

- **花蓮縣長期照護管理中心**: 單一窗口，提供長照各服務的銜接。
- **1966長照專線**: 提供長照諮詢與服務申請。
- **居家服務**: 到府提供生活照顧、家務協助等服務。
- **日間照顧服務**: 提供日間照顧、活動安排等服務，減輕家庭照顧壓力。
- **家庭托顧服務**: 在家庭環境中提供長照服務。
- **小規模多機能服務**: 提供彈性、多元的長照服務。
- **交通接送服務**: 協助長者就醫、參與活動。
- **輔具服務及居家無障礙環境改善服務**: 提供輔具租借、居家環境改善。
- **喘息服務**: 讓家庭照顧者有時間休息，喘口氣。

- **營養餐飲服務:** 提供長者營養均衡的餐飲。
- **長期照護機構服務:** 提供不同類型的機構，如長期照護型、養護型、失智照顧型等。
- **社區預防性照顧:** 透過各項活動，延緩長者失能。
- **緊急救援連線服務:** 提供緊急狀況下的協助。
- **社區整體照顧服務:** 整合社區資源，提供一站式長照服務。
- **失智症照顧服務:** 提供失智長者專業的照顧服務。
- **銜接出院準備服務:** 協助長者順利從醫院轉銜到居家或機構照護。
- **原住民地區衛生所長期照顧管理分站:** 針對原住民地區提供長照服務。

(三)申請流程：

- **提出申請:** 可由本人或家人向長照中心提出申請。
- **到府評估:** 長照專員到府評估長者的失能程度與需求。
- **擬定照顧計畫:** 與個案及家屬討論，擬定適合的照顧計畫。
- **接受服務:** 由長照機構或服務單位提供長照服務。

四、日間照顧活動的好處和重要性

(一) 老人日間照顧活動對老年人的身心健康有的好處和重要性

- **增加身體活動:** 日間照顧提供了各種適合老年人的運動課程，如太極拳、氣功等，可幫助老年人增強體力、改善血液循環、預防骨質疏鬆、降低慢等風險。
- **提高認知能力:** 遊戲、閱讀、音樂等，可以幫助老年人增加記憶力、注意力、邏輯思維、創造力等，延緩老年癡呆症。
- **改善情緒狀態:** 冥想、繪畫、手工等，幫助老年人釋放壓力、調整情緒、找回自信，預防抑鬱症的發生。
- **擴大社交圈:** 有個讓老年人互相交流的平台，使老年人之間可分享經驗、互相支持、消除孤獨感，增加生活樂趣和滿意度。
- **獲得專業服務:** 日間照顧提供個讓老人接受專業護理服務的場所，及時發現和治療身體的問題，確保老年人的身體狀況穩定和安全。

(二) 老人日間照顧活動對照顧者的身心健康有的好處和重要性

- **減輕照顧負擔:** 日間照顧活動可以讓家庭照顧者在白天將老年人交給專業的人員照顧，從而減少家庭照顧者的照顧時間和工作量，讓家庭照顧者有更多的時間和精力去做自己想做的事情。
- **緩解照顧壓力:** 使照顧者白天不用擔心老年人的身體和心理狀況，緩解照顧壓力和焦慮感，有更多心情和能力去關心自己的身心健康。
- **改善照顧關係:** 可讓家庭照顧者在白天和老年人分開，改善兩者之間的照顧關係，雙方皆有更多的空間和自由，減少照顧衝突和矛盾，增加溝通和理解，提高照顧品質和滿意度。

參、研究方法

一、研究流程圖



圖二：研究流程圖
資料來源：自行整理

二、研究方法的分配

我們這次的研究目的分為四點，不同的研究目的有不同的方法進行資料的統整與分析，關於我們這次的研究主要有以下四點。

- (一)了解台灣高齡化社會的現狀→資料搜集、文獻探討
- (二)長照2.0政策實施成效與民眾滿意度查→製作問卷、發放問卷、問卷分析與統計
- (三)家庭照顧者的壓力來源與因應政→製作問卷、發放問卷、問卷分析與統計
- (四)青少年與長者共融活動對長照生活的影響→製作問卷、發放問卷、問卷分析與統計

三、問卷分發前提

(一)我們所蒐集的資料及資訊都是政策中不同區間及部分的內容，因此填寫者的年齡區間也不同

- 家庭照顧者的壓力來源與因應政策→壯年(約30-50歲之間)
- 青少年與長者共融活動對長照生活的影響→青少年

(二)研究所需要的資訊來源於不同年齡層，且對象不同所以問卷分發地點十分重要

- 家庭照顧者的壓力來源與因應政策→醫院、校園
- 青少年與長者共融活動對長照生活的影響→校園、街邊（青少年聚集場所）

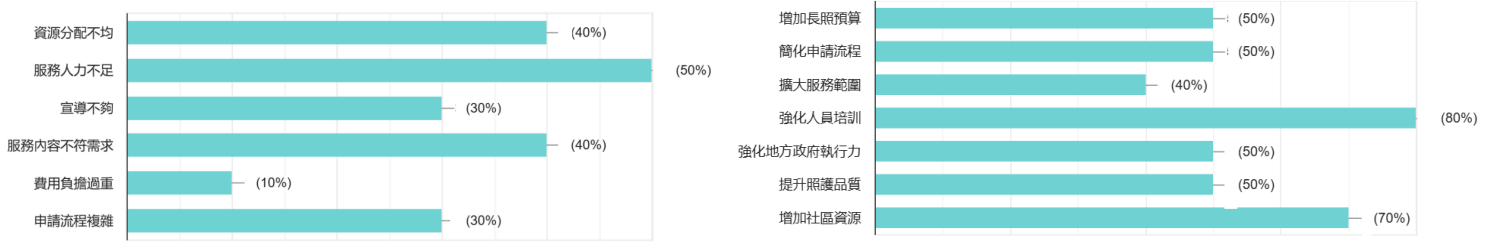
(三)各問卷之樣本數

- 青少年與長者共榮活動對長照生活的影響（以慈大附中為例）→85則回應
- 家庭照顧者的壓力來源與因應政策（以花蓮縣為例）→41則回應

肆、研究分析與結果

一、長照2.0政策實施成效與民眾滿意度調查(以花蓮縣為例)

(一)民眾認為目前長照政策應改善的問題



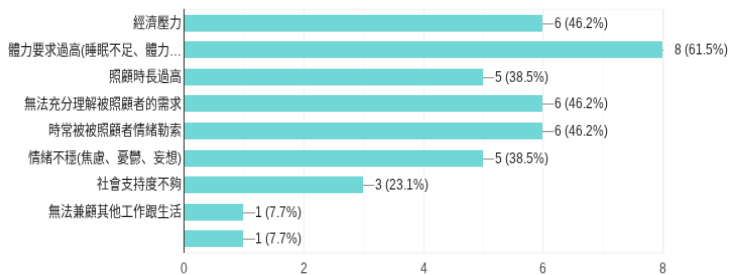
圖三:長照政策最應加強的部分與最大的問題

資料來源:自行製作

根據上圖我們發現民眾對於長照政策最大的意見是在於施行政策時人員的不足，同時問卷的填寫者們也希望政府往後能增加喘息服務、考慮現實層面的問題並更注重這些家庭照顧者的需求。

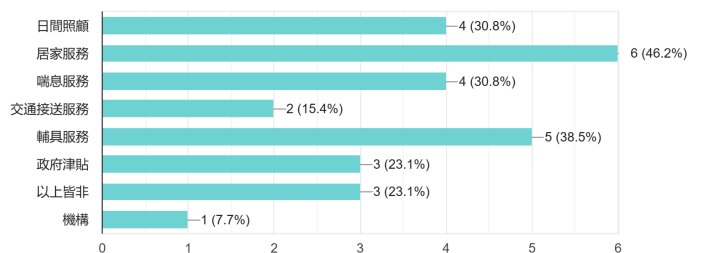
二、家庭照顧者的壓力來源與因應政策

在本次的調查中，我們分發問卷所得到的回應中100%的家庭照顧者都會感到壓力。



圖四:家庭照顧者的壓力來源

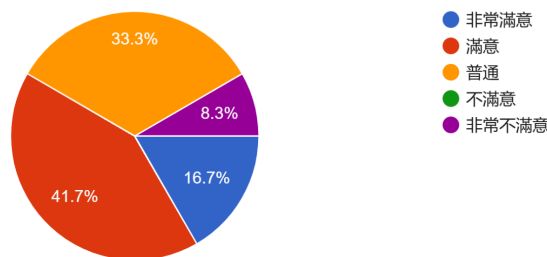
資料來源：自行製造



圖五：民眾使用政府各項政策來緩解照顧壓力的比

資料來源：自行製造

若有使用經驗，您對服務的整體滿意度為何？
12 則回應



圖六：民眾使用政府各項政策來緩解照顧壓力的比例

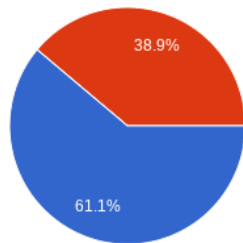
資料來源:自行製作

根據問卷調查結果，我們發現大多數家庭照顧者的主要壓力來自於體力消耗過大與睡眠不足，其次則是經濟負擔以及無法充分理解被照顧者的需求。若有效分擔家庭照顧者的壓力，我們建議可配合花蓮縣政府推動的長照2.0政策，例如善用喘息服務、居家服務與日間照護中心等資源。透過這些支持措施，不僅能夠減輕照顧者的身心負擔，也有助於提升被照顧者的生活品質，進而打造更健全且友善的長照環境。另外其實在我們的問卷填答者中有些會因為政府政策

的規矩太多，而放棄使用政府的長照政策。

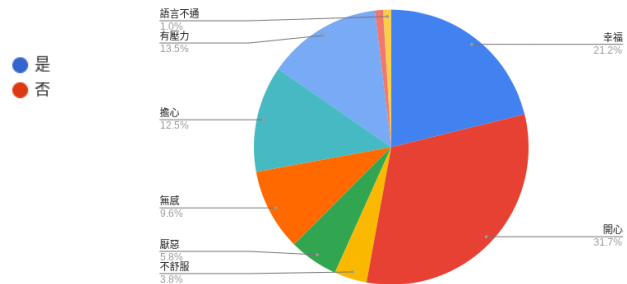
三、青少年與長者共榮活對長照生活的影響

(一) 青少年與長者相處的比例



圖七:青少年與長者相處的比例統計
資料來源:自行製作

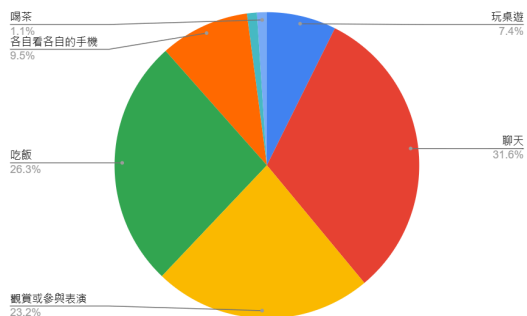
(二) 青少年與長者相處時的心情



圖八:青少年與長者相處時的心情統計圖
資料來源:自行製作

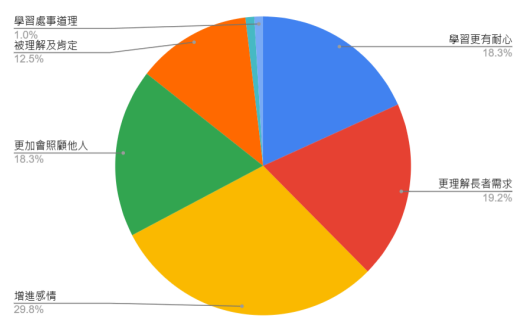
由圖(八)可看出，大部分青少年對於與長者相處抱持著愉悅的態度，但同時，也有不少青少年對此仍抱有負面情緒。

(三) 與長者共榮期間活動



圖九:與長者共榮期間活動
資料來源:自行製作

(四) 共榮期間青少年族群的收穫



圖十:共榮期間青少年族群收穫
資料來源:自行製作

由圖(九)可知，其實在與長者相處的齊家大家大多都從事較有互動性的活動，且依據我們參考的文獻(連結四)在從事這些活動時，是有助於提高長者們認知能力以及一定程度的擴大長者們的社交圈。

圖(十)的資訊也表明其實在共榮期間不只有長者們有正向的收穫，在與長者相處期間，青少年族群也能學習用不同的角度思考。

伍、研究結論與建議

一、研究結果

(一) 政府政策對於民眾存在哪些漏洞

在我們的問卷調查中，多數填答者對政府長照政策中的「人員」分配及不足問題表達了意見，尤其是對長照服務人員的配置與資源的有效運用感到較為不滿意。

此外，另有部分填答者提到，現有的長照資源在社區內的分布不足，並建議應該加強社區內的長照設施與服務，進一步提升長照體系的覆蓋範圍與品質。

(二) 此次研究的未來展望

本次研究在進行與統整資料的時間上相對有限，因此問卷的普及率未能達到理想的水準，填答者的樣本數與區域分布也存在一定的侷限。

然而，即便在資源與時間受限的情況下，我們仍獲得了許多有價值的回饋與觀察，對於民眾對長照政策的真實想法有了初步的了解。

未來若有更多的機會與資源，我們期望能進一步擴展研究的深度與廣度，例如：擴大問卷調查的區域涵蓋範圍，增加不同年齡層與背景的受訪者數量，或是進一步進行質性訪談，以獲得更全面且多元的意見與建議。透過更精準與具代表性的數據分析，我們希望能為未來長照政策的規劃與改善提供更加具體且有依據的參考，成為推動政策優化的重要依據之一。

陸、參考文獻

[長照資源地圖](#)【花蓮縣長期照顧管理中心】

[長照路上不孤單，來看看政府提供哪些照護資源！](#)【中華民國數位發展部】

[長照九大類型與關鍵照顧策略：如何提供適切支持？](#)【職能治療健康促進園地】

[【長照2.0】老人日間照顧活動：提升老年生活品質的神奇法寶](#)【職能治療健康促進園地】

[人口統計資料](#)【內政部戶政司】

[「舞動年齡」打造青銀共居的全齡友善住宅](#)【公民新聞】

[手把手教你如何設計一份好問卷](#)【Medium__科管七矮人】

[家庭照顧者支持服務相關公告](#)【衛福部__長照專區】

[照顧服務](#)【衛福部__長照專區】

[長照路上不孤單，來看看政府提供哪些照護資源！](#)【我的E政府】

[傾聽與陪伴的重要](#)【董氏基金會】

[強化獨居老人關懷服務計畫](#)【衛福部__社會及家庭署】

