

社團法人亞洲華人醫務管理交流學會

Healthcare+：超高齡社會照護新解方 跨國×跨產業整合論壇

高齡賦能：建構健康識能與自我照護力

涂 心 寧

2021/08/14

ÄnkëCare 創新長照

2020 May

No. 3



涂心寧

突破框架的創業

不斷尋找解方

涂心寧

現職



- 社團法人愛福家協會 / 總幹事 (1996年~迄今)
- 新北市家庭照顧者關懷協會 / 理事(2006年~迄今)
- 新北市中小學家長會長協會理事 / 理事 (2012年~迄今)
- 社團法人台灣社會企業創新創業學會 / 理事 (2013年~迄今)
- 中華民國家庭照顧者關懷總會 / 理事(2014年~迄今)
- 社團法人台灣居家服務策略聯盟 / 名譽理事長(2016年~迄今)
- 財團法人謙信社會福利慈善事業基金會/董事(2016年~迄今)
- 社團法人台灣長照及高齡健康管理發展協會 / 秘書長(2017年~迄今)
- 台灣在宅醫療學會 /顧問 (2017年~迄今)
- 新北市政府長期照顧推動小組 / 委員(2017年~迄今)
- 社團法人台灣自立支援照顧專業發展協會/常務理事(2020年~迄今)
- 中華民國老人福利推動聯盟/理事(2021年~迄今)

涂 心 寧



獲獎

2018年台灣營養學會社區營養教育貢獻獎

2010年救國團評選臺北縣社會優秀青年獎

2003年臺北縣政府推動身心障礙者福利有功人員

學歷

台灣大學公共衛生碩士在職專班修業中

輔仁大學非營利組織管理碩士畢

致理科技大學國際貿易系畢

- 2003年12月，中華民國老人福利推動聯盟出版「居家服務操作手冊(再版)」，涂心寧等作者。
- 2005年12月，中華民國老人福利推動聯盟出版「居家照顧指引」、「居家照顧服務品質精化導引」，涂心寧等作者。
- 2016年5月，衛生福利部出版「社區發展-建構長期照顧服務體系」，居家服務民營化策略下的糾纏與動盪，第153期季刊，涂心寧等作者。
- 2016年11月，五南圖書出版股份有限公司出版，「醫療與長照整合：打造全人照顧體系」，第17章照顧服務整合的啟動：日間照顧與居家照顧，涂心寧著。



社團法人愛福家協會簡介



原名社團法人新北市身心障礙者福利促進協會，2017年12月更名為社團法人愛福家協會。

社團法人愛福家協會簡介

-25年專業服務經驗

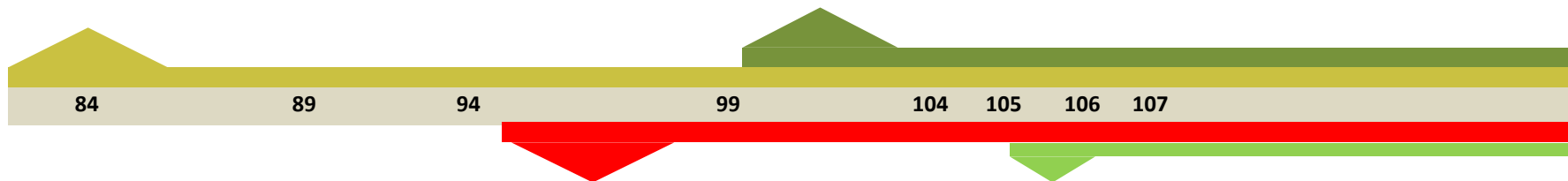


2011年~

精神疾病嚴重病人選定保護人服務<2011~2013>

身心障礙者家庭資源中心<2011~>

日間照顧服務中心|銀髮俱樂部<2011~>



1995年<1995~>
照顧好幫手-照顧務員訓練

1996年<1996~>
照顧紅娘-居家服務

1997年<1997~>
照顧接力者-居家喘息

2005年 < 2005-2011>
貼身助理-成人身障者個案管理

2006年 < 2006-2010>
轉介媒人婆-身障者轉銜

2008年 <2008~>
不老樂園-送餐/健康促進/老有所為服務

2009年 <2009-2014>
早期療育服務

2016年<2016~>
社區照顧服務中心
多元照顧服務中心
臺北市社區整合照顧服務 (石頭湯)
長照2.0推動社區整體照顧服務體系(新莊B)

2017年<2017~>
失智社區服務據點
長照2.0推動社區整體照顧服務體系(板橋A、C)

2018年
臺北市中正區社區整體照顧服務體系 (A)

社團法人愛福家協會**服務發展**

日照中心

- 新莊愛活樂園日間照顧中心
- 新北市中和大同公共托老中心
- 愛活樂園臺北市中正區多元照顧中心
- 新北市板橋愛活樂園公共托老中心
- 新北市新莊大豐公共托老中心
- 臺北市大安區成功愛活社區式長照機構(籌設中)
- 桃園市八德區大湳社福館社區式長照機構(籌備中)

居家與社區服務

- 臺北市社區整合照顧服務(石頭湯)
- 社區照顧中心板橋大同站
- 社區服務新北瑞芳站
- 長照2.0推動社區整體照顧服務體系(A、B、C)

身心障礙者服務

- 新北市樂融身心障礙者家庭資源中心

培訓服務

- 臺北市、新北市



社團法人愛福家協會日照中心發展



服務類別	營運日	設計風格
新莊愛活樂園日間照顧中心	2011年12月	木質簡約風
新北市中和大同公共托老中心（公辦）	2015年02月	峇里島、中國古典風、 北歐混搭風
愛活樂園臺北市中正區多元照顧中心	2016年08月	北歐鄉村風
新北市板橋愛活樂園公共托老中心	2017年10月	自然莊園風
新北市新莊新豐公共托老中心（公辦）	2019年5月	英倫工業風
臺北市成功愛活社區式長照機構	預定2021年10月	森林療癒風
桃園市八德區大湳社福館社區式長照機構	預定2021年12月	波希米亞風



社團法人愛福家協會**績優獲獎肯定**



*日間照顧服務評鑑 **優等**

*居家照顧服務業務督導 **優等**

*社區整合照顧(A個管)評鑑 **優等**

*社區關懷據點評鑑 **特優等**

*居家喘息服務業務督導 **優等**

*人民團體評鑑 **優等**

*新北市社區綠美化年度競賽 **優選**

社團法人愛福家協會**創新發展-全國第一**(長照領域)



居家照顧服務員採【**月薪制**】(2003年)

照顧服務投保【**照顧責任險**】(1995年)

【**僱主補償責任險**】(1995年)

研究發展【**居家照顧服務營運管理系統**】(2007年)

【**日間照顧服務管理系統**】(2010年)

品質精進【**ISO 9001:2008國際品質認證**】(2006年)

【**勞動部TTQS優質訓練機構**】(2007年)

【**日本第三方評價認證**】(2017年)

您的想要是什麼？

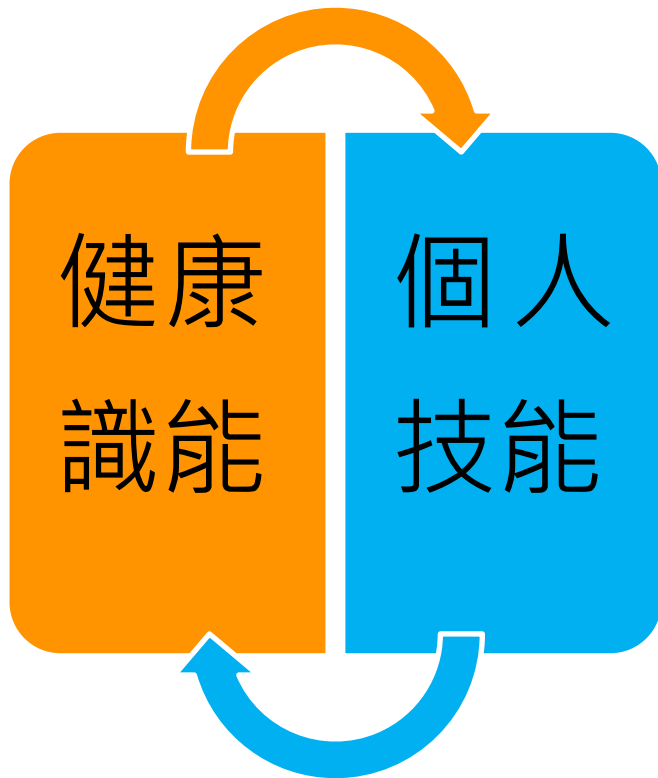


HEALTHY
LIFESTYLE

健康識能定義



個人與健康資訊
互動的能力



對健康資訊取得、瞭解、評估並應用，
增進對自己健康的**敏感度**與**自主權**。

使人們能夠增加對於本身健康的控制，並促進其健康的過程，強調健康促進為一個過程，透過**增能賦權 (Empowerment)** 的手法使民眾自主改善健康。

(WHO,1986)

健康識能用增能賦權，
由社區自己
去營造、去動員起來，
讓民眾能夠主動參與。



圖片來源：社團法人台灣居家服務策略聯盟

日本法人認知症協會2011年首次完成從函館至札幌300公里的伴走里程，連續6年，累積15,200公里，共27,538人參與(含失智朋友2,090人)。2016年更達成北海道至沖繩貫通日本之壯舉。活動全名為RUN TOMO-RROW(簡稱RUN伴ランとも)，即是朋友、親友一起共同陪伴失智朋友的意思。

2017年，在台灣首次起走！



照片來源：社團法人台灣居家服務策略聯盟

與社區一起建構「生活化」的延緩失能失智場域



照片來源：社團法人台灣居家服務策略聯盟



透過設計，增進健康生活的動機與自主性。

照片來源：社團法人台灣居家服務策略聯盟



結合社區各行業提供**取得**健康知識的**簡易管道**

照片來源：社團法人台灣居家服務策略聯盟





RUN TOMO 臺灣

不僅是想開啟社會間關於失智症的對話平台

也想在社區共創每位獨特個體都能健康自在
生活的社會

臺北市中正區社區整合照顧服務

運用社區咖啡廳模式 塑造世代交流空間



專業團隊運用智慧科技建立居家與社區健康環境



跟上精準預防趨勢 看走路便知跌倒風險

根據統計，台灣老年人嚴重的運動量減少，但竟到長步數範圍，使得注意容易跌倒的陷阱！衛自衛流行病學學會副理事長、國家衛生研究院健康科學研究所所長邱弘毅所率的研究團隊，近期與愛福家協會營運的中正區社區整合型創新服務（石頭湖）等單位合作，以AI人工智慧技術分析步態影像，找出高跌倒風險族群，提供個人化的介入建議，讓精準預防成為台灣長輩享受健康老年的守護者。

台灣正在邁向超齡社會，不健康壽命更持續增長為8年，疾病、失能所導致的醫療與家庭照顧成本不可小覷。其中，因衰弱導致失能是過往較少被關注的面向。「許多衰弱長輩，因為肌力與耐力下降，造成步態不穩、平衡感不好，加上骨質疏鬆，稍就容易跌倒導致關節斷骨折。即便接受外科治療，臥床



休養3個月後肌肉流失率很高。」邱弘毅見過不少案例，在復原初期若無法克服疼痛接受運動介入，肌肉流失導致出院後仍然失能。

科技協助精準評估衰弱情形

為了替台灣長輩精準預防衰弱的模型，邱弘毅與研究團隊與台北市中正、信義、文山區以及新北市板橋區等地社區總協進合作，招募超過100名長輩參與「亞健康高齡者健康監測與建立個人化區域健康加值服務平台之健康促進計劃」。除了以問卷調查長輩生活與飲食情況、評估長輩衰弱情形，加上穿戴式運動手環蒐集步數、心率與睡眠

情形。最特別是藉由影像辨識步態與體態等項目，透過提取影像中身體的關鍵座標，走路速度與步幅等量測，更精準評估衰弱情形。

精準評估步態是關鍵角色

不過，計畫成功需要打通不少環節，如沒有使用穿戴式裝置、運動手機APP，而長輩對於數位科技的陌生亦是一通門檻。而照顧長輩的工作人員則需克服阻撓的障礙。

邱弘毅分享，愛福家協會的工作人員跟當地長輩互動親密如家人一樣，即使長輩使用上遇到困難，工作人員總是主動上前協助，也使得資料搜集更為順遂。邱弘毅認為，愛福家協會將照顧工作視為志業的精神，促使研究單位與服務場域建立了緊密的「夥伴關係」(partnership)，這也是成功的原因之一。未來此計畫若推廣到全台其他區域，為了個不同區域的數



位落差，照顧單位工作人員協助配合則是推廣成功的關鍵。

未安打盡 APP 預測跌倒風險

「只要家屬幫老人家錄一段走路的影片，上傳APP比對後，就能知道跌倒風險。」邱弘毅謹慎信心地說，他所任職的國家衛生研究院也即將成立創新醫學健康福祉研究中心，未來也預計到全台各區域搜集更完整、多樣化的長輩資料，當資料越來越多，訓練預測模型不再只是夢想。

邱弘毅分析，影像分析不僅是全球醫學臨床流行的趨勢，AI辨識技術也相對成熟，加上介選對於使用者相當友善，只要手機有錄影功能，錄下在空室內步行5公尺的影像即能分析，未來不管是用簡體貼近居家長輩照顧者，都能藉此即時、簡易評估出跌倒風險，進一步提供個人化的教育與運動改善建議，達成精準預防的夢想目標。

國衛院群體健康科學 研究所邱弘毅所長團隊 共同合作

步態平衡、步態準確、穿戴式智慧裝置應用

招募對象: 60歲以上使用智慧型手機者

旅行時不僅可定期參與活動

說明會時間: 100年8月29日(星期四) 14:00-17:00

(請至愛福家石頭湖報名)

說明會地點: 中正區社區整合服務中心-石頭湖 (愛福家石頭湖110巷14號)

報名專線: 蔡名譽 02-23967311

智慧科技導入過程，高齡者擁抱科技。



 中正區社區整合照顧中心-石頭湯 ...
5月24日 · 📍

第二部 🏃 防疫伸展運動來了
繼上一部的上半身伸展運動，這次是阿比老師
帶大家做下半身的運動 ✓

只要一張椅子、手機 📱 或電腦 🖥️，就能跟著
阿比老師淺顯易懂的教學帶動 🙌🙌🙌
讓不出門的爺爺奶奶們，也能享受運動帶來的
活力與快樂 💖💖💖
把在宅運動風吹進妳/你家吧 🥳🥳🥳

好物理治療所-阿比老師小時光林佑青物理治
療師
#社團法人愛福家協會
#中正區石頭湯
#有鍋熱湯真好喝

<https://youtu.be/hHGFtcWblcs>


防疫伸展運動

 中正區社區整合照顧中心-石頭湯 ...
6月29日 · 📍

如何在家使用手機購買生鮮雜貨? 🥬🥕🍅
請看這裡 📺 我們製作了教學影片 📺 帮助大家
理解基本的購買步驟~

如有任何購買問題，歡迎在下面留言或私訊給
我們，小編會幫你解答 😊

影片連結 ➡ <https://youtu.be/TN4S1AzteCc>
(此影片純屬教學使用)

#社團法人愛福家協會
#中正區石頭湯
#有鍋熱湯真好喝


如何在家使用手機購買生鮮雜貨?

 中正區社區整合照顧中心-石頭湯 ...
6月10日 · 📍

這個是衛生福利部提供給大家可以視訊看診的
醫院和診所 📺，有包含西醫、中醫和牙醫...
等，點開連結後點醫院或診所上的綠色小框，
就可以開啟表單。

網址連結 📌
https://www.nhi.gov.tw/Content_List.aspx?n=EC68146E978EC380

#社團法人愛福家協會
#中正區石頭湯
#有鍋熱湯真好喝

 NHIGOV.TW
衛生福利部中央健康保險署

高齡者接觸點設計多元介入服務



中正區社區整合照顧中心-石頭湯
6月21日 -

爺爺奶奶們是否還記得平常在 #中正區石頭湯 做的 **益口銅身操**！

宅家生活也別忘了跟著影片練習
➡ 增強咀嚼吞嚥力

影片連結 <https://youtu.be/8JSwKZSirmA>

#社團法人愛福家協會
中正區社區整合照顧中心-石頭湯
#有鍋熟湯真好喝

益口銅身操
增強咀嚼吞嚥力

YOUTUBE.COM
益口銅身操-增強咀嚼吞嚥力 國語完成版

「益口銅身操」
口腔運動團體教學

1. 強化咀嚼吞嚥功能 ➡ 減少誤嚥及吸入性肺炎發生
2. 強化胸膈部與上肢肌耐力

參加對象：
65歲以上健康長者

課程時間：
10/07(三)下午 15:00~16:00
10/14(三)下午 15:00~16:00
10/21(三)下午 15:00~16:00
10/28(五)早上 10:00~11:00
(衛士程夢丹4堂課程) (課程組訓費)

上課、練習地點：
社團法人愛福家協會-臺北市中正區
社區整合照顧中心(石頭湯)
臺北市中正區愛國東路110巷16號

報名電話：
02-23587317

主辦單位：社團法人中華民國民營牙醫公會全國聯合會
協辦單位：社團法人愛福家協會
指導單位：臺北市政府社會局

社團法人愛福家協會

ATHLETE-PLUS
國手進
社團法人愛福家協會

中正區石頭湯
國手匯選手帶你來跑步

選手帶你輕鬆跑步，讓你從原本每天走5公里可以跑8-10公里，
中正區石頭湯不只針對耆老服務，也有國手帶你跑步，
讓你擁有健康活力外，也能開心面對人生。

報名連結

教練：陳宇瑋
2016臺北萬國國手
2017台大運動會
半程馬拉松：1:18:28
臺灣歷代百寶第6位
全馬馬拉松：1:35:31
臺灣歷代百寶第19位

教練：蔡政軒
2020臺北馬拉松
國內第一名
半程馬拉松：1:12:31
臺灣歷代百寶第76位
全馬馬拉松：2:30:07
臺灣歷代百寶第44位

增能高齡者健康的**敏感度**，**賦權強化傳播**健康知識。



人物誌

幸福的相遇

簡秋嬌阿姨與中正區石頭溪



退休後在教會服事多年的簡秋嬌阿姨，年過八旬行走不便，轉變成為被服務的長者。她每週都前往家樓下的中正區社區整合照顧服務（石頭溪），「讓年輕人來服務，他們在社區對老人真是一個福音！」她語氣洋溢著喜悅。

住在台北市中正區超過 65 年的簡阿姨，是新開國宅裡的「資深居民」。她見證石頭溪發展，成為社區長輩在心靈、健康與生活上最可靠的支柱。「我每天都會從他們《石頭溪》門口經過。」簡阿姨生動地描述，座落於鄰宅一樓的石頭溪，已經成為社區的一份子。

初次相遇的關心

聯起與石頭溪的初次見面，簡阿姨記憶猶新。她長期因退化性關節炎而不能久站，無法走路，她總是拄著拐杖搖搖晃晃地走路。直到有一天，愛福家協會的工作團隊主動上前，向簡阿姨介紹石頭溪服務員輩中請輔具，填寫資料後，在院中心便利簡阿姨家裡進行評估，最後申請到四輪代步車的補助。

「我根本不會申請，孩子都在上班，也沒時間，我也不懂有那些輔具。」簡阿姨的煩惱跟大多數長輩一樣，由專門協助長輩處理整合資源的石頭溪，正解決像是專業好幫手。此後簡阿姨「好康是報」向社區內的長輩推薦石頭溪，「他們就是專門服務我們這些年長的！」這句簡潔精準的介紹，成為長輩們願意上門諮詢的秘門鑰。

最確心的守護者

無數石頭溪的課表，不僅有彩蛋畫、手工藝及健體活動外，更有不少受長輩熱愛的課程。如聯生分享保健知識、營養師教大家用電腦煮出營養三餐，每到月初，簡阿姨總是迫不及待將新課表分享給鄰居們。而在沒課的早晨，也有不少長輩來這兒聊天、玩桌遊，儼然長輩輩最愛的公共客廳。

石頭溪不僅是長輩生活的一環，更是社區的守護者，簡阿姨就曾被拯救。她曾因過飽欲購、打針吃藥後惡寒途中不遇作嘔，之後便不省人事。幸好，簡阿姨的女兒找到石頭溪護理長黃阿仁，協助將阿姨平安送回家，並解釋可索賠無效導致醫療，這才讓女兒放心。

「他們很熱心也有愛心，幫幫關心我們老人家，有什麼事情都會幫他們幫一幫，向他們請教。」簡阿姨充滿感激地說，雖然石頭溪服務暫時歇業，但期待大家能繼續期待能再聚首。



（人物誌）



增能高齡者健康的自主性，激發社區服務能力。

長輩帶小孫子請社區長輩黃老師教小朋友課程，
上課過程中爺爺跟社區長輩聊聊天、喝咖啡。



不要忽略失智失能者的健康識能！



最好的健康促進



影片來源：Aoi Care

建立淺顯易懂的健康識能溝通文化



照片來源：<https://www.ihealth.com.tw/article/年長者增肌飲食/>

渥太華憲章 Ottawa Charta(1986) 的 五大行動綱領：

- 訂定健康公共政策
- 創造支持性環境
- 加強社區活動
- 增進個人的技能
- 重整健康服務體系

高齡賦能之我見





失智症VR體驗計畫

本活動利用虛擬實境VR技術，
以第一人稱視角讓照顧從業人員及一般民眾以「同理心」
理解失智症者面對的恐懼、害怕與不安，進而成為失智症者在
社區中好好生活的幫手，不再將他們視為病人過度規範行動及
自由。

搶先
體驗

面對高齡社會失智症者快速增加，社會大眾缺乏好的媒介了解
如何與失智症者相處，進而產生誤解與歧視。

因此愛福家協會與盤古創製聯手引進日本銀木岸的 VR 體驗活
動，以第一人稱視角讓照顧從業人員及一般民眾以「同理心」
理解失智症者面對的恐懼、害怕與不安，進而成為失智症者在
社區中好好生活的幫手，不再將他們視為病人過度規範行動及
自由。

【體驗時間】

- 第一場次：2019.11.12 19:00-21:00
- 活動地點：柏夢家（台北市民權西路119號1樓）

【報名方式】僅限24位

- 電話報名：02-2553-9986 #115
- 線上報名：

請逕向古木岸Code 查詢及以下網址：
<http://www.gotocare.com.tw/115>
了解資訊。





我們一起盡所能

創造幸福笑容

創造無限可能

社區生活場域

