



長庚 45 週年院慶系列報導

長青院區

「長者天堂、耕耘有成、安心即是家」

◎長青院區管理部

因 應高齡化社會的來臨，創辦人王永慶先生創建養生文化村，致力推廣「活躍老化」，著重健康的身心、安全與社會參與，以實踐「老吾老，以及人之老」的理想，讓年長者依然可以過著多彩多姿，自主及有尊嚴的生活環境。

長庚護理之家以安心即是家的理念，專為失能的長者與重度身心障礙者提供良好的長期照護，讓住民及家屬都能放心及安心。

長青院區的養生文化村及護理之家串聯「長庚醫療體系」醫學中心級的林口長庚醫院、中醫復健慢性疾病管理的桃園長庚醫院、護理之家安寧病房，以建構完整連續性照護服務。

養生文化村

全區占地 34 公頃，自 2005 年 1

月開放營運，至 2021 年 7 月止，入住 964 人 (815 戶)，為台灣占地最大，入住人數最多的老人住宅。住民在養生文化村是積極的經營生活，而非被動的接受養護。「養生」是為了達到健康的生活；「文化」強調為豐實生活的內容，藉由下列各項優質的軟體、硬體服務，達到活躍老化的目的。

綠意廣闊的生態園區

占地 17 公頃，設置各種坡度有氧步道系統，石材鋪面防滑、扶手欄杆，每 20 公尺設置座椅、每 50 公尺設置平台與涼亭，共設 9 間公廁。提供多項體能運動空間，如籃球場、網球場、兒童遊戲場、大草坪等，讓住民能與子孫一起在戶外活動及享受天倫之樂。

安全便利的生活機能

專為銀髮族設計的住宅單元，如：便利傢俱設備及無障礙的安全環境，並配置緊急求救系統；24 小時監控中心、門禁管理與警衛安全系統；完整社區生活機能及便捷交通服務。餐飲則提供自主、多元的供膳模式，如：自助餐、麵食等六大區域。此外，住宅單元內設置電磁爐，每週小農市集活動，提供新鮮有機蔬菜、手作饅頭等多元食材，提供住民在家烹煮的選擇。

連續性的健康照護

運用預防醫學「三段五級」之初級預防之概念，以「健康促進」與「預防保健」為主軸，提供個別性指導，定期舉辦預防醫學健康講座，以培養住民自我健康管理及規律運動習慣。多年努力下，住民在跌倒發生率、急診就醫比



▲養生村利用課程及社團活動，培養長者發揮專長，回饋公益表演

率、門診就醫比率、住院率、憂鬱、糖尿病、高血壓、肥胖率、高血脂盛行率等健康照護指標均優於衛福部針對全國 65 歲以上國民調查結果。

另每年度施實流感疫苗注射及高階健檢，早期發現衰弱及認知症高風險族群，擬訂照護計畫，提供緊急救護與就醫協助，並依照護需求連結長照 2.0 資源、在宅照顧服務或其他長期照資源，讓長者安心在此頤養天年。

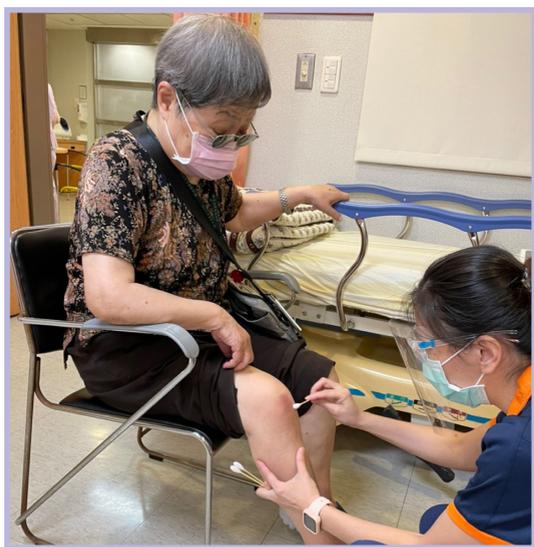
終身學習的銀髮學園

自 2006 年起每年上、下學期開辦銀髮學園課程，如：數位鋼琴、英語、繪畫、二胡等 40 門課程，及 15 門短期工作坊，如：經絡按摩、咖啡品嚐等。此外亦鼓勵住民依個人興趣組織社團，目前已發展 20 個自主性社團，透過課程及社團培養住民技藝與專長，定期舉辦成果發表，更受邀至村外舉辦藝文展覽、才藝表演或是公益演出，讓長輩發揮舞台，成就自我。

未來展望

本村榮獲經濟部工業局創意生活產業，於 2013 年榮獲內政部「友善建築 - 集合住宅類」優等獎及 2020 年 SNQ 國家品質標章認證。規畫未來養生文化村為學術研究場域，結合跨領域合作研發科技產品應用在實際老人生活場域上，如：AI 智慧偵測跌倒攝影機、智能點餐作業、智能自駕車往返於 A、C 棟間做為住民的交通接駁服務等。

隨著全球人口高齡化，本村結合跨專業團隊，使高齡者在養生文化村團隊戮力耕耘下，達到「活得好、老得慢、病得輕」的理想，並成為國內、外銀髮族的天堂與老人住宅的典範。



▲個別化健康管理及健康照護

護理之家

長庚護理之家自 2001 年成立迄今已 20 年，開放總床數 310 床，為長庚醫療體系急慢性整合照護的一環，持續提供長期或是短期的醫療照顧及全面身心靈的照護，來彌補家庭功能的不足，分擔家庭照顧上的壓力與責任，讓家庭獲得喘息的機會。

● 生活化的復能照護

住民的日常生活專業照顧及技術性護理，另透過跨團隊合作，規劃「離床訓練」及「生活化復能照護」，以漸進式協助住民從躺床至最後的目標坐在床

緣、輪椅上至少 30 分鐘，避免長期臥床導致的併發症。「生活化復能照護」研發上、下肢共 10 項日常生活活動訓練項目，讓住民在用餐、休息之餘，將活動訓練融入每天的生活作息，也能透過具體的照護方案，延緩住民失能、失智。

● 個別化營養設計

營養師精心設計菜單和調配飲食，透過多變的菜單為住民生活更添得多一點的色彩，依照住民年紀、牙齒咀嚼及吞嚥的能力不同，有不同的飲食營養需求，而給予不同的營養照護，調整喜好的飲食內容及口味。

● 專業舒適的復健空間

護理之家設有全國唯二挑高 3 層、佔地 250 坪的復健治療中心，讓住民在五星級的居住環境下，透過挑高落地窗，以最舒適放鬆的心情進行物理、職能與語言治療，或其他健康促進延緩老化的運動。並依據長輩的心肺耐力、肌耐力、平衡、協調等能力設計不同的活動運動方式訓練，提升日常生活活動能力，增加自立生活的可能性，找回生活品質與尊嚴。

● 資訊化用藥管理

老年人常合併多種慢性疾病，多重用藥使藥物不良反應及交互作用發生機率大為增加，讓服藥時間變得複雜，透過資訊化藥品管理系統，藥師與護理端

獲得即時資訊，增加雙向溝通並減少紙本傳送，此外將發藥模式由總包變更為「餐包發放」，簡化護理師排藥作業，提升住民的用藥安全與整體照護品質。

● 全人照護服務

護理之家從基礎的食、衣、住、行、育、樂照顧，到狗醫師的寵物治療、園藝治療、音樂治療、懷舊治療等，以全年無休的全人照顧，用心營造「家」的感覺。配合時令、節慶有來自各方志工團體豐富多元的表演，還有長庚大學醫學系、護理系及相關科系與社團的師生們都常來關懷與進行演出活動，志工、學生們的親切、熱誠，讓長者們倍感溫暖。

「安心，即是家」是護理之家照顧的初衷，藉由專業照顧，讓住民獲得具尊嚴、有品質的生活，是持續努力的方向，亦是住民及家屬期盼的生活方式。本機構連年獲得全國護理之家評鑑

及衛生局督考佳績，2017年獲國家醫療品質「卓越社區機構」獎，2019年以「賦能、復能，豐富生命“亮”能」護理之家優質照護為主題，獲SNQ國家品質標章認證，2020年更獲得國家醫療品質獎社區醫療照護組金獎，真正做到讓家屬放心、讓住民安心的全人照護。☞



▲ 護理之家失智症非藥物－音樂治療法



▲ 2021年1月桃園市鄭文燦市長視察長青護理之家防疫作業