

長照3.0在馬祖

不讓陡坡困住晚年：我們要帶長輩去的是生活的地方

健康話題

每週三刊出

在馬祖，美景總在最高處，但對許多依山而建的村落長輩來說，那道美麗的天際線，有時是一座跨越不了的高牆。

我們習慣用「車程時間」來衡量便利性，以為只要診所、日照中心在10分鐘車程內就算完成任務。

當「移動」只剩看病：長輩的生活正在退場

現行的長照交通制度，大多圍繞在「必要性」上：必要就醫、必要復健，從行政角度這很合理，但在馬祖的生活現場，這卻很殘酷。

當制度規定長輩只能因為「病痛」才能獲准坐車出門時，我們其實在默默傳遞一個訊息「你的餘生，只是為了被修復，而不是為了享受生活。」

消失的家鄉味：

想去福澳港看著海、想去介壽市場買把剛採收的青菜、想去村莊的廟裡跟老鄰居坐著不說話……這些撐起一個人心理健康與存在感的「非必要」移動，往往不在制度裡。

沉默的代價：

離島的長輩最怕麻煩別人，久而久之，他們學會了不再開口，不是沒有渴望，而是因為太清楚「要在這地形出門太難為人」。

想像馬祖的新交通：從「點對點」到「生活圈」

長照3.0的改革，在馬祖更需要因地制宜，交通不能不只是把人送到「該去的地方」（醫院），而是把人送回「想去的地方」（市場、廟口公園）？在資源稀缺的離島，一輛車的任務應該更靈活：

照顧共融圈：

交通工具不只載人，它可以同時送餐、送藥、送輔具。一趟行程，可以把營養師、照服員一起帶進村落。

另類司機——化身「銀髮管家」：

在馬祖，最稀缺的，從來不只是人力，而是一段段可以長久依靠的「穩定關係」。於是，在那些巷弄蜿蜒的小徑間，我們常常可以遇見火哥、達哥、展哥、小玲姊、阿傑們親切而熟悉的身影。

照顧，是陪他走一段「想走」的路

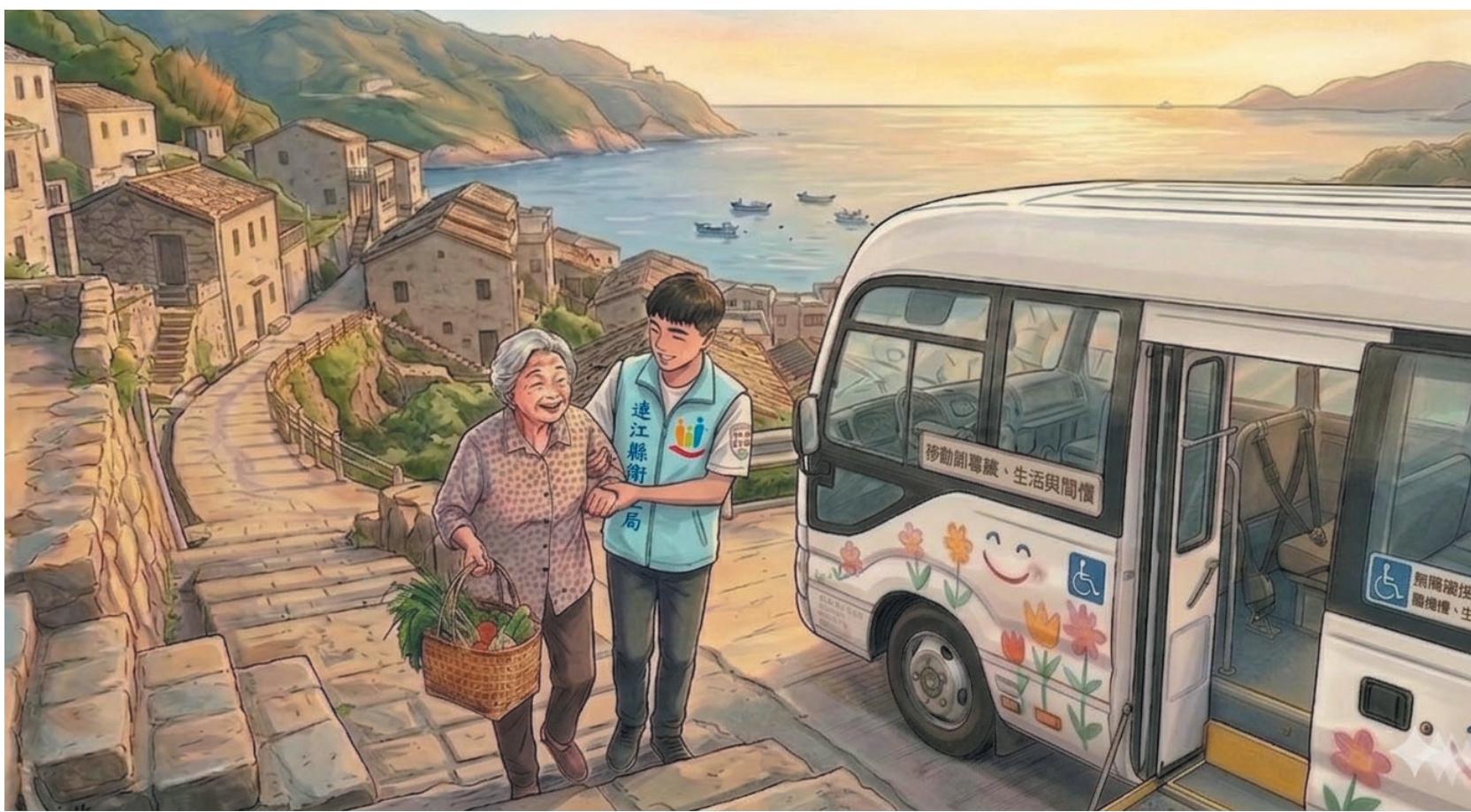
我們常說長照缺工，有時是因為制度把人切得太碎：司機只能開車，照服員只能照顧。在馬祖，這種劃分太奢侈，當我們讓服務更有彈性，讓「銀髮管家」可以「多工而不超載」，人力荒才有轉機。

尤其是對於失智長輩，他吵著要「回田裡」或「去上班」，不是胡言亂語，而是仍然想被需要、想找回過往的角色。如果我們願意陪他走這一段路，去看看那片他曾經耕種的土地，而不是急著把他拉回現實，其實是更深的更細膩的尊重與體貼。

長照3.0的願景，是讓馬祖的長輩帶著「期待」上車，而不是帶著「恐懼」出門。當交通服務不再只通往醫院，長者也就不再只是病人，而是擁有生活的「島民」。

資料來源與引用：創新照顧雜誌(2026/03/02)：〈陪伴長者好好老去讓長照交通不只接送〉。

以上內容為連江縣衛生局提供



馬祖日報 生活情報站 MA TSU DAILY NEWS

毒品危害防制中心諮詢專線 0800-770-885

MATSU ISLAND 馬祖列島 南竿 | 北竿 莒光 | 東引 台灣好行@馬祖 TOURIST SHUTTLE MATSU ISLANDS

全國家庭教育諮詢專線 412-8185 服務項目：夫妻相處/子女教養/親子溝通/人際關係/自我溝通/性別交往/家庭問題

04/13~04/19 天氣概況

Weather forecast table for 04/13-04/19 with columns for date, day, and temperature ranges for day/night and perceived temperature.

115年4月連江縣立醫院門診時間表. Table with columns for date, day, and various medical departments (Internal, Surgery, etc.) with doctor names and shift times.