



# 在東引，共老不只是理想：小規模多機能服務的島嶼實踐

健康話題

每週三刊出

## 一、時代的轉身：從單向照顧走向社區共老

臺灣已正式邁入超高齡社會，每五位國民中便有一位年逾 65 歲。這個數字背後，是無數家庭每日生活中的辛勞與牽掛，也是一個社會如何對待長者的集體答卷。長照，從來不只是政策名詞。它是一位兒子每天騎車送飯給獨居父親的身影，是一位志工踏入巷弄深處探視長者的腳步，也是衛生所護理師在颶風後第一時間撥出的那通關懷電話。隨著「長照 2.0」體系的穩固，臺灣正邁向「長照 3.0」的新里程：重點從被動的「有事才找服務」，轉向更前端的「預防延緩失能」與「社區共融」。我們不再只問「誰需要被照顧」，而是進一步思考：「如何讓人老得有尊嚴、活得有品質？」

## 二、島嶼的特殊處境：將挑戰轉化為在地韌性

馬祖身為離島，地理環境是我們推動長照最核心的背景條件。當本島縣能彈性調度資源時，馬祖面臨的是：一旦海象不佳、飛機停航，島嶼便可能陷入醫療孤島。加上專業人力招募不易、長者散居各村，服務的「可近性」始終是巨大的課題。然而，這些限制也孕育出馬祖特有的韌性。正因為資源

有限，我們更懂得「整合」；正因為鄰里熟識，照顧更能「貼心」。在馬祖，一位獨居長輩的日常變化，往往比任何系統資料都能更早被左鄰右舍察覺。這種人與人之間的溫度，是再精密的服務體系都無法複製的社會資本。我們要做的，是讓這份溫度成為制度的基底，而非讓制度取代了溫度。

## 三、預防走在前頭：延緩失能的日常革命

新制長照 3.0 的精神在於「社區共融照顧圈」。連江縣衛生局近年積極結合社區發展協會與志工夥伴，推動長者共餐、關懷訪視及多元健康促進活動。這些日常服務的核心目標是：讓長者「有人關心、有處可去、有話可說」。穩定的社交連結是防止失智與孤獨感最好的藥方。透過規律的健康運動課程、營養膳食與認知促進活動，我們讓「健康老化」不再只是衛教海報上的標語，而是長者生活中的一部分。我們希望傳達的訊息很簡單：老去不是失能的開始，而是另一段生命品質的延續。

## 四、整合的力量：接住每一位照顧者

長照服務涉及醫療追蹤、居家服務、輔具評

估及喘息支持。若資源分散，家屬往往在體系中疲於奔命。長照 3.0 的重要突破在於「跨單位協作」，連江縣更致力於銜接醫療與社福資源，讓轉介更流暢。

此外，我們始終關注「家庭主要照顧者」。長期照顧親人往往會磨損照顧者的生活品質。透過喘息服務與支持團體，我們想對主要照顧者說：「你不是一個人，我們看見你的辛苦，也願意分擔你的重量。」讓照顧不再是孤島，而是整座島嶼共同承擔的責任。

## 五、東引實踐：離島深處的照顧典範

東引鄉作為偏遠中的偏遠，其長照模式是馬祖「在地老化」的縮影，衛生所行政人員與志工建立起「關懷訪視網絡」，對於高風險長者實施每週一次的到府服務。這不僅是健康監測，更是一種「陪伴的承諾」。

(一)共餐與送餐：飯菜的香味喚起的不仅是食慾，更是社交的連結。對於行動不便者，我們安排送餐到府，確保溫暖不缺席。  
(二)整合型機構的里程碑：今(115)年 8 月東引首座「小規模多機能服務機構」預計正式開幕。這座社區是長照機構整合了日間照顧、居家服務與夜間短期住宿服務，讓長者不必因為照顧需求改變而遠離家鄉，實現「在地老、在地好」的承諾。

## 六、向前走：構築永續的共老島嶼

東引島位處國之北疆，冬季海風凜冽、交通時有阻隔，但越是在這樣的地方，越能看見照顧的珍貴。115 年 8 月即將啓用的東引小規模多機能服務機構，不只是硬體建設的完成，更象徵東引長照邁向更深、更細膩的在地實踐。



### 長照3.0 115年 願景

實現「健康老化、在地老化、安寧善終」願景

8大目標

- 提升機構量能
- 積極復能
- 導入智慧照顧
- 健康促進
- 落實安寧善終
- 醫療照顧整合
- 強化家庭支持
- 人力專業發展

打造「活得好又活得好」的共好社會

行政院 衛生局 衛生所 衛生室 資料來源：衛生福利部

### 馬祖日報 生活情報站

MATSU ISLAND 馬祖列島

南竿 | 北竿 莒光 | 東引

台灣好行@馬祖 TOURIST SHUTTLE MATSU ISLANDS

### 05/18~05/24 天氣概況

連江縣	05/18 星期一	05/19 星期二	05/20 星期三	05/21 星期四	05/22 星期五	05/23 星期六	05/24 星期日
白天	21 - 25°C	21 - 25°C	22 - 27°C	23 - 27°C	22 - 25°C	22 - 26°C	22 - 25°C
晚上	21 - 22°C	22 - 23°C	23 - 24°C	22 - 24°C	22 - 23°C	22 - 24°C	21 - 22°C
體感溫度	19 - 25°C	19 - 28°C	19 - 25°C	21 - 27°C	21 - 26°C	20 - 23°C	18 - 24°C

### 115年5月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉鈺		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					林璟容			林璟容						林璟容			
小兒科		劉雅之					劉雅之							劉雅之			
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱				潘韋綱			潘韋綱
復健科		陳志嘉			併起音波(限約診)						陳志嘉						
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒(限約診)						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科				(併家醫科)									(併家醫科)				
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智					林文智	林文智									
新冠疫苗							(併小兒科)										
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(兼小兒科門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(兼小兒科門診)		牙科醫師	牙科醫師(兼小兒科門診)		牙科醫師	牙科醫師
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)		(併家醫科)	(併糖尿病)	(併家醫)								
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福	
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉鈺									
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師
急診病房二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉鈺	陳俊諱	醫師	王格	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	陳紹宇	醫師

\*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。\*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。\*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。網路掛號：連江縣立醫院首頁(網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>)。門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時。(掛號病患應於 11 時 40 分前當到診門)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分。(掛號病患應於五時十分前當到診門)。本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照顧環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自到場)。本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。申訴專線：23995 分機 1300

### 114年 農林漁牧業 普查

支持農業 普查 再現農業風華

普查期間：115年4月10日~6月30日

網路填報期間：115年4月10日~6月15日

普查專區

主辦單位：行政院主計總處 協辦單位：連江縣政府及本縣各鄉公所