



養肌防失能

守護高齡行動力

Preventing Sarcopenia □ Safeguarding Mobility and Dignity in the Elderly

◆ 文 | 丁先玲 慈濟基金會長照推展中心長照顧問

慈濟基金會「長照推展中心」自從於 2018 年成立以來，始終秉持「直接照顧、重點連結、務實幫忙」的核心理念，結合慈善、人醫、護理、復能、營養、社工與志工等專業團隊力量，從身心靈全方位陪伴長者，協助其在熟悉的生活環境中維持自立與尊嚴，進而提升生命的價值與幸福感，實踐「安老於社區、活躍於生活、尊嚴於終老」的願景。

這些年來，慈濟 A、B、C 機構及各社區據點的長照團隊，在深入陪伴長者的照護歷程中，多次親眼見證長者因肌力逐漸衰退而行動受限，甚至因此跌倒骨折、喪失自理能力，導致生活品質與尊嚴連帶受到明顯的影響。這些真實經驗使同仁深刻體認，「肌少症」（Sarcopenia）是高齡社會中長者行動失能的關鍵前兆，更是長照需求不斷攀升的重要因素。

根據衛生福利部統計，臺灣 80 歲以上長者的肌少症與跌倒骨折、身心失能等現象具有高度的相關性。因此，慈濟長照團隊自 2025 年初起積極建構「養肌防失能」的整合性照護藍圖，於日照中心及 C 據點導入功能性增肌課程，並由營養師提供合宜的飲食建議與正確的營養衛教，同時結合長照醫護、營養、復能及社工等跨領域專業力量，發展出一套從早期辨識、持續介入到跨專業合作的完整預防性照護模式。這套模式

不僅使肌少症防治可以融入長者的日常生活，更讓「養肌為先」成為推動健康老化的核心行動，使長者能在健康體能與穩健步伐中，持續綻放自立而有尊嚴的生命光彩。

本期《志為護理》以「肌少症防治」為主題，旨在喚起社會對高齡者肌少症的重視，傳遞「肌力就是活力」的核心理念，期勉每位長者能透過早期辨識與積極預防的行動，實現自立生活與健康老化的目標。我們希望透過《志為護理》這個真誠交流的照護平台，匯聚跨領域專業與人文關懷的力量，凝聚出一股柔性而堅定的推動力，持續推進全民健康老化的願景，讓照護專業與社會關懷溫度在彼此共鳴中延展。本期「社論」特別邀請慈濟基金會長照推展中心林碧玉總召集人，從政策思維與實務經驗交織的視角，深度剖析肌少症在健康老化政策中的關鍵角色；同時於「白袍 vs. 白衣」專欄中，由花蓮慈濟醫院中醫師何宗融副院長分享中西醫合療於肌少症預防與照護的臨床實踐，開啟兼具專業與人文的新視野。此外，全臺慈濟長照現場的護理師、個案管理師與照服員也共同撰文，以真實經驗呈現他們陪伴長者在地老化的心路歷程。本期出版不僅是慈濟長照推展中心首次參與編輯策畫的重要成果，更象徵「護理志業」在長照領域的延伸與深化。我們深信，護理人員在醫療院所之外，仍是守護健康、愛與尊嚴的中堅力量。期盼本期內容能激勵更多長照夥伴持續交流與共學，並讓社會更加理解與珍惜：高齡，並非衰退的開始，而是生命再次綻放與成長的希望起點。

結語之際，再次感謝所有參與本期籌畫的每一位願意分享的同仁、每一位執筆撰寫的作者、每一位細心審閱的編輯，以及在幕後默默支援的行政與設計團隊。正是這每一分專業與用心，匯聚成這一期溫潤而充實的刊物，也讓更多讀者看見護理師的專業角色與人文使命，不僅在臨床醫療院所中承擔白衣天使志業，更是臺灣超高齡社會在落實健康老化政策、實現「在地老化、安心終老」願景的關鍵力量。☺