

日本長照領域推動自立支援照顧模式經驗之初探

徐明仿

面臨身心功能逐漸衰退的老年長照需求者，照顧工作者應如何推動「自立支援」照顧模式，如何協助老年長照需求者提升其生活自理能力，是本文欲闡明之關心所在。有鑑於我國長照界推動的自立支援照顧模式是取經自日本長照界，本文收集日本1988年至2000年之老年長照政策官方文獻以及日本近三年出版之介護福祉士教科書及照顧工作者培訓教科書，篩選納入章節含有「尊嚴」、「自立」、「自立支援」、「照顧的基礎」計8冊，以概念性文獻回顧日本政府與日本社福學者是如何詮釋老年長照領域之「自立支援」理念以及透過推動「自立支援」照顧模式，如何將照顧工作內涵朝「廣義」概念發展。本文歸納出日本長照領域推動「自立支援」照顧模式之特色與意義各有五點；於長照實務場域中的推動步驟含有七項流程；日本培育照顧工作者具備之專業能力包含六個面向，可供我國未來探討「廣義」照顧工作內涵以及規劃照顧工作者提升其專業能力內涵之參考。（台灣衛誌 2021；40(4)：355-370）

關鍵詞：介護福祉士、自立支援、維護尊嚴、照顧工作、自主性參與

前言

近年我國長照政策與長照服務理念出現突破性的轉折，政策目標重視「減緩失能」[1]，服務理念導入「維持或提升個案自我照顧潛能」[2]，長照服務單位挑戰推動「自立支援」照顧模式[3-8]。

我國於2017年實施「長期照顧十年計畫2.0（2017-2026年；以下稱長照十年計畫2.0）」，揭示四項計畫總目標，提及1.建立優質、平價、普及的長照服務體系；2.實現在地老化，提供多元連續服務，建立照顧型社區；3.延伸初級預防功能，預防保健、活力老化、減緩失能；4.提供多目標社區式支持服務，銜接在宅臨終安寧照顧[1]。

針對有長照需求之國人，「減緩失能」旨在維持或改善長照需求者之失能程度，或是減緩失能程度的快速惡化；以期達到壓縮失能期間以及減少長期照顧的年數。本文關心有長照需求之國人，照顧服務員於提供照顧服務的過程中，如何協助長照需求者朝向「減緩失能」。

觀看2018年實施之「長期照顧給付及支付基準（衛部照字第1061563780號公告；以下稱長照給付基準）」，可知我國政府嘗試以「維持或提升個案自我照顧潛能」的照顧模式，協助長照需求者朝向「減緩失能」[2]。「長照給付基準」是我國政府規範補助長照需求者之各項服務項目、內涵與單價之相關辦法，至今已歷經五次修訂。依據最近一次修訂公告版本（衛部顧字第1091963056號公告修訂），有3項照顧服務，我國政府明訂照顧服務員的服務內容是包含「對於個案或家庭照顧者給予指導、鼓勵或參與式照顧，以維持或提升個案自我照顧潛能」。此3項照顧服務是指，「協助洗頭」、「協助沐浴及洗頭」、「協助進食或

中臺科技大學長期照顧碩士學位學程

通訊作者：徐明仿

地址：台中市北屯區廬子路666號

E-mail：107606@ctust.edu.tw

投稿日期：2021年3月22日

接受日期：2021年8月11日

DOI:10.6288/TJPH.202108_40(4).110033



管灌餵食」[2]。我國政府說明照顧服務員是以指導、鼓勵或參與式照顧的方式，協助長照需求者維持或提升自我照顧潛能。但，尚無進一步解釋「自我照顧潛能」之內涵。

近年我國長照服務單位發現，傳統照顧模式容易引起長照個案的認知及身體功能的急速退化，為跳脫此困境，從日本引進「自立支援」照顧模式，並解釋「自立支援」是「協助長照個案重拾自立能力的照顧方法，目的在於協助長照個案盡可能於自己可以做的範圍內自理生活」[3]。

亦即，「自立支援」照顧模式旨在協助長照需求者維持或提升本人的生活自理能力，有助減緩失能程度的快速惡化。此「自立支援」之推動目的，正與我國長照政策提倡之「維持或提升個案自我照顧潛能」，以期達到「減緩失能」目標之本質相符。

本文搜尋華藝線上圖書館台灣期刊論文索引系統以「台灣+自立支援」為關鍵字，搜尋近五年（2016-2020年）國內發表之期刊論文，排除案例與病例報告，篩選納入探討國內長照服務單位之照顧服務員實踐自立支援照顧模式於老年長照需求者之相關期刊論文，計5篇[3-7]。

綜觀我國近五年發表之期刊論文，可知我國長照界推動「自立支援」照顧模式，是以「不約束、不臥床、不尿布」為目標，運用竹內孝仁理論之「飲食、喝水、排便、運動」為策略模式推動[4-8]。針對「運動」此項目，主要是設計行走運動訓練[6,7]或是設計STS（Sit To Stand）運動訓練，試圖提升長照個案坐到站的能力，並進一步達到提升其日常生活功能（ADL）能力[5,7,8]。其中一篇研究提及，可透過空間規劃、環境調整與輔具運用以及結合個案的興趣或生活史，引導個案參與自立支援[5]。

國內開辦自立支援培訓課程方面，目前是由台灣自立支援照顧專業發展協會舉辦基礎與進階各為期二天的培訓課程。由2019年的課程簡章[9,10]可知，基礎課程強調體驗式學習，學習目標設定讓受訓人員體驗感受不友善的照顧模式會引起哪些的情緒感受以及影響。基礎課程主題包含：正確餵食姿

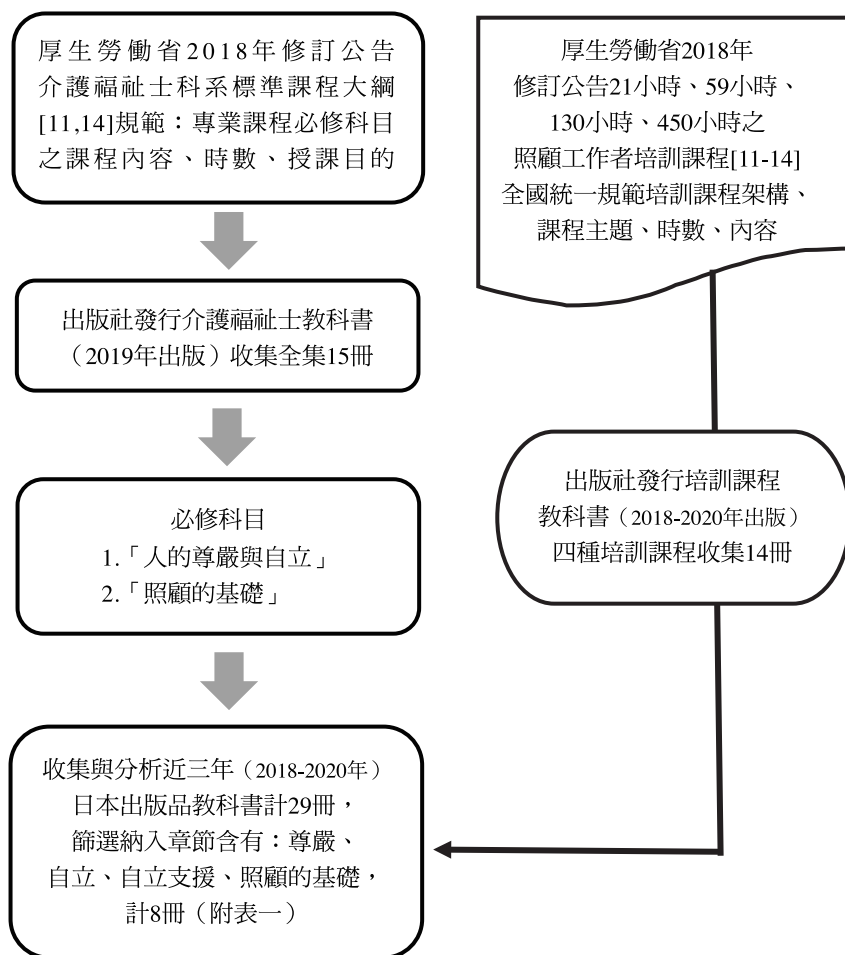
勢、飲食與尿布體驗、約束體驗、心得分享、自立支援照顧理論在生活照顧之應用、協助長者自立起身與步行方法等課程。進階課程主題包含：失智症照顧策略、促進自我行走能力照顧策略、吞嚥進食照顧策略、尿失禁之分類及移除尿布策略、照顧服務計畫擬定等課程。

綜上所述，可知我國長照界現行推動模式是著重於如何協助提升長照需求者「身體層面」的自立。民間單位開辦課程透過體驗式學習，引導學員理解自立支援照顧模式之精神，以及自立支援理論應用於「移位與步行、吞嚥與飲食、移除尿布」等基本生理需求照顧課程主題。此國內現行推動模式，接近1980年代中葉日本入住型長照服務單位盛行推動之自立支援照顧模式，諸如協助長照需求者下床到餐廳用餐、依個別化生理需求隨時協助更換尿布、引導本人下床如廁[11]。

隨著老化過程的進展，長照需求者之身體與心理功能的衰退是屬不可逆的現象；面臨身心功能逐漸衰退的老年長照需求者，照顧工作者應如何協助其生活朝向自立，如何協助本人提升生活自理能力，是本文欲闡明之關心所在。

有鑑於日本培育實踐自立支援理念之專業照顧工作人才是始於1988年推動之「介護福祉士制度」[11]，以及日本政府標榜2000年推動之「介護保險制度」之三大基本原則是指「自立支援」、「以服務使用者為本」以及「社會保險機制」[12]，因此本文收集日本1988年至2000年為止之日本老年長照政策官方文獻以及日本近三年（2018-2020年）發行之自立支援教科書，以概念性文獻回顧日本政府與日本社福學者是如何詮釋，21世紀日本老年長照領域推動之自立支援相關基礎學理定義，釐清日本長照界是如何推動自立支援照顧模式，以及透過自立支援的推動，如何將照顧工作內涵朝「廣義」概念發展。

日本近三年（2018-2020年）發行之自立支援教科書之篩選方式如圖一所示，於2020年8月底，可實際取得之介護福祉士系



圖一 日本2018-2020年出版之介護福祉士教科書、照顧工作者培訓課程教科書文獻篩選流程圖

註：附表一下載 <https://bit.ly/3k2AKIn>

列化教科書以及照顧工作者培訓課程教科書[13-16]，前者收集全集15冊，後者收集14冊，篩選納入章節含有「尊嚴」、「自立」、「自立支援」、「照顧的基礎」計8冊。

有鑑於我國長照服務單位近年挑戰推動的自立支援理念是取經自日本長照界[3]。再者，時逢我國長照政策標榜「減緩失能」目標[1]以及重視「維持或提升個案自我照顧潛能」之服務理念[2]。我國長照政策所揭示的政策目標，正與日本長照政策標榜之協助服務使用者提升生活自理能力之「自立支援」理念相符。期待本文之研究結果可供

我國未來擬定協助長照需求者維持或提升自我照顧潛能等相關配套措施以及規劃我國照顧工作者提升其專業能力內涵之參考。

日本老人長照政策、相關法令與自立支援

於探討日本長照界針對老年長照需求者是如何實踐自立支援照顧模式之前，本文先釐清日本有哪些老人長照政策以及相關法令有提及自立支援理念。

1987年日本政府規劃「介護福祉士制度」，明定介護福祉士(譯：照顧工作師；Certified Care Worker)是以協助長照需求者之

生活朝向自立為目標，提供本人所需之照顧服務；照顧工作之意義與目的旨為，協助長照需求者的生活朝向自立，促進本人提升其生活自理能力，以實現本人重拾自主性的生活為目標[11]。1987年日本政府雖明揭自立支援理念之重要性，但並無進一步定義自立支援理念之內涵。

綜觀1988年至2000年日本老人長照政策官方文獻，日本政府首次將「自立支援」明定是21世紀日本老人長期照顧之基本理念是始於1994年的報告書[17]，提及自立支援是指，協助老年長照需求者能依照自己的想法過著自立的高品質生活。同報告述及，日本老人長期照顧之基本理念，至今仍停留在「照顧老人」的概念，重視如何連結並提供基本身體清潔、進食、沐浴等身體照顧服務給老年長照需求者。然而，所謂的「自立的高品質生活」是指，積極協助老年長照需求者實現能自理其日常生活，即使是重度失能的老人也能使用輪椅外出、購物和朋友見面或是以社區居民的角色參加社區活動，透過此些方式協助老年長照需求者能愉快渡過每一天的生活。日本的年金制度已成熟且發揮協助老人的生活朝向經濟層面的自立，未來日本國人迫切期望實現的長壽社會願景，相信是一個可以協助老人能充份活用自身所擁有的能力，於自己所期望的生活環境中過著有尊嚴的老年生活。

從上述1994年報告可知，日本政府再次強調照顧工作者的任務並非僅止於「如何照顧好老人」，同時亦指出自立支援的推動面向並非僅侷限於身體層面的自立，21世紀照顧工作者所肩負的任務在於實踐「精神、身體、社會」層面的自立支援照顧模式，於提供服務前須先瞭解老年長照需求者的想法，據此於服務提供過程中活用老人所擁有的能力，協助提升其生活自理能力，促進本人感受到自己的長照生活期仍保有尊嚴與生活品質。

1997年厚生白皮書[18]延伸前揭自立支援定義，並將「預防失能、重視生活復能」理念納入「自立的高品質生活」，說明老人長照政策應重視擴充預防失能相關服務之量能。「重視生活復能」是指，老人的身心功

能陷入有長照需求的狀態時，應及早提供生活復能服務為要，將復能理論融入於執行更換衣物或梳裝打扮等日常生活動作，或是協助本人參加社區活動等方式，落實於日常生活中進行復能。

此1997年報告的重要性在於，日本政府明定照顧工作者是透過「生活復能」的方式實踐自立支援，依據老年長照需求者的身心功能與生活實際需求，結合執行日常生活動作或是協助參加社區活動等方式，達到提升老年長照需求者的生活自理能力。

2000年厚生白皮書[19]明揭，介護保險制度是以自立支援為基本理念，提供保險給付之長照服務。介護保險制度的服務提供原則是「以活用長照需求者本人的能力為前提，連結本人實際所需的保險給付長照服務」。此原則已道出，推動自立支援照顧模式的關鍵在於，如何正確評估以及如何活用長照需求者的能力。

接下來概觀日本有哪些老人長照相關法令有提及自立支援理念。古川孝順[20]指出，21世紀日本的社會福利之基本精神是自立支援，此理念包含保障人格尊嚴以及日本憲法第13條、第14條與第25條所明定之各項基本人權，具體是指尊重個人尊嚴、幸福追求權、自由權、平等權以及生存權。日本憲法保障日本國人之基本人權概念，影響爾後日本的社會福利相關法令深遠，針對老人長照政策相關法令包含，1.社會福祉法（1951年制定，原法律名稱：社会福祉事業法；2000年法律名稱修訂為現行法；Social Welfare Act）、2.社會福祉士及介護福祉士法（1987年制定；Certified Social Worker and Certified Care Worker Act）以及3.介護保險法（1997年制定；Long-Term Care Insurance Act）[21]。

1951年制定，2000年修訂之社會福祉法第3條與第5條明訂[21]，提供福利服務之目的旨在維護服務使用者之尊嚴，照顧工作者等社會福利工作人員於提供相關業務時須具備的基本態度包含，尊重服務使用者本人的想法或意願，連結與提供服務使用者所需之服務，協助本人維持其尊嚴；照顧工作者等

人是秉持活用服務使用者之身心功能，提供可提升本人生活自理能力所需之協助或是服務。

1987年制定，2007年修訂之社會福祉士及介護福祉士法[21]之第2條第2項規定「介護福祉士」是以活用其專業知識與技能，協助有長照需求之國人依其身心功能提供所需之照顧服務，或是指導本人或其家屬照顧相關知能為業務之人。同法第44條之2明訂「介護福祉士」須遵守之「誠實義務」是包含，以服務使用者為本、維護服務使用者之尊嚴、誠實執行業務、推動自立支援。

1997年制定之介護保險法[21]之第1條明訂，介護保險制度之目的旨在維護有長照需求之被保險人能維持其尊嚴，保險人依其身心功能提供被保險人所需之保險給付長照服務，以協助本人能自理其日常生活；同法第2條明訂，提供長照服務之目的旨在改善失能的程度或是預防失能程度惡化之「預防或減緩失能」，以及尊重服務使用者的選擇與決定之「尊重自我決定」原則，以及強調盡可能延長服務使用者居家生活期之「維持生活持續性」原則，協助維持或提升服務使用者生活自理能力之「自立支援」原則。同法第4條明訂，國人平時應致力於維護個人的健康，預防身心功能的退化；即使國人的身心功能陷入需要長期照顧的狀態，也應主動進行復能或是活用其它醫護、保健、長照等相關服務，致力於維持或是提升本人的身心功能與生活功能。

可知，於介護保險制度下，所有的長照服務單位與服務提供者皆須秉持自立支援理念提供服務，協助長照需求者維持或提升其生活自理能力，以期達到改善失能的程度或是預防失能程度的惡化；長照需求者的義務規定包含，主動進行復能，活用跨專業領域服務致力於維持自己的身心功能與生活功能。

綜上所述，21世紀日本老人長照政策之基本精神與理念是，維護尊嚴、尊重自我決定以及自立支援，融合此三理念之集大成是2000年實施之介護保險制度。日本政府明定，照顧工作者應具備的基本態度包含，尊

重長照需求者的想法以及維護本人的尊嚴；照顧工作者的任務在於，活用長照需求者的身心功能，透過照顧服務的提供，協助本人提升其生活自理之能力或是程度，以期達到預防或減緩失能。再者，日本長照政策亦明確指出，推動自立支援之目的在於協助老年長照需求者過著自立的高品質生活；其內涵意指，老年長照需求者能依照自己的想法，能充份活用自己的身心功能，於自己期望的生活環境過著有尊嚴的老年生活。服務提供者與長照需求者雙方皆須秉持預防失能以及生活復能的觀點共同實踐自立支援理念。

自立支援之定義變遷

回顧日本社福學者對自立支援的定義，首先，介護福祉士養成講座編集委員會2011年的定義指出，「自立支援」是指，以長照需求者為本的人性化照顧模式，目的在於維持或提升長照需求者自理其日常生活的能力；服務提供者的任務在於和長照需求者共同討論擬定照顧目標，依據本人的想法，協助本人增加自己可以完成的動作、步驟或是事情；同時，促進本人實際感受今天的生活過得很充實，促進本人重拾對生命的動力或是激發想活下去的欲望。針對老年長照需求者，自立支援的推動面向主要包含身體、精神、社會三個層面[22]。

介護福祉士養成講座編集委員會2019年的最新定義擴大大解釋「自立支援」是指，長照需求者是透過與照顧工作者等人互動的過程中，達到維持或提升其生活的自理能力或是程度，透過照顧工作者提供照顧服務的過程，激發長照需求者產生內在動機，促進本人自發性想完成某一件事並協助本人維持其內在動機[23]。

可知，日本針對老年長照需求者推動之自立支援的定義由「維持或提升生活自理能力」，再延伸擴大大解釋為「協助本人產生內在動機以及協助本人維持動機的強度，共同參與自立支援照顧模式；長照需求者透過與他人互動的過程中，達到維持或提升生活的自理能力或是程度」。

接下來概觀自立支援之精神、身體、社會此三個面向之涵義。首先，精神層面的自立支援是指，照顧工作者引導老年長照需求者表達自己的想法，協助本人能自己思考、自己下決定[20]。於服務提供過程中，即使服務使用者無法達到身體層面的自立，但，本人可以決定自己想要的生活模式[24]。因此，照顧工作者於服務提供過程中，首要的任務是促進服務使用者朝向精神層面的自立[25]。自立支援的核心價值是尊重本人原有的生活習慣與價值觀，維護本人能行使自我決定權，因此照顧工作者於提供服務之前，應先引導本人表達自己的想法、意願或是期望，據此照顧工作者結合其專業知識與技能，提供本人生活實際所需的協助或是服務，協助本人實現有尊嚴的長照生活[25]。換言之，照顧工作者實踐「尊重自我決定」原則，即是實踐協助服務使用者維持或提升其精神層面的自立。

其次，身體層面的自立支援是指，照顧工作者引導服務使用者活用自己的身心功能執行日常生活動作，並進一步協助服務使用者提升執行日常生活動作的能力或是程度[20]；照顧工作者並不是站在「補不足」的角度提供照顧服務，而是站在掌握服務使用者能自行完成的動作或是行為，並進一步協助本人增加自己能執行的動作或是行為的角度提供照顧服務[24]。具體方法包括，照顧工作者媒合本人使用合宜的生活輔具、進行居家環境無障礙整修等方式以及運用自立支援照顧技巧，引導本人學習自己能執行的動作或是步驟，達到活用服務使用者之現有能力和並發現潛在能力[26-29]。

最後，社會層面的自立支援是指，照顧工作者協助服務使用者與家屬等周圍者保持良好的人際互動與人際關係，協助服務使用者找到自己可以擔任的角色或是可以發揮的功能，保持社會參與的狀態[23]。照顧工作者的任務在於協助本人維持或重拾家庭地位，促進本人與家庭成員之間的人際互動，增進本人感受到家人對自己的關心以及自己仍然受到家人的尊重；或是協助本人與其他社區居民互動的機會，協助本人感受到自己

也是社區成員之一，或是透過外出購物等方式協助本人實際參與社區經濟活動，促進社會參與感。

綜上所述，日本針對老年長照需求者所推動的「精神、身體、社會」層面之自立支援三面向，首要重視促進服務使用者朝向精神層面的自立，照顧工作者透過實踐「尊重自我決定」實踐協助本人維持或提升其精神層面的自立。

維護尊嚴、尊重自我決定與自立支援

於日本憲法標榜之「維護國人基本人權」精神下，日本社福學者強調推動自立支援照顧模式之第一步是「尊重自我決定」。大元誠司[23]指出，「自我決定」是「自立」的先決條件；並進一步說明，個體內心先決定好要做什麼，進而實際採取行動。即使是身心功能嚴重衰退的服務使用者，縱使本人很難獨自採取並完成某一項行動，但，多數者是處於可以自己做決定的狀態。因此，於服務介入前，照顧工作者須先引導本人表達自己的想法或是意願。

由於服務使用者是依照自己長年累積的人生觀、價值觀以及生活習慣進行選擇與決定[21,24,25,28]，因此無論是多麼細微的生活畫面，透過自我決定的過程，可促進服務使用者實際感受到自己的想法是被周圍所接納。此過程有助本人體會到自己的存在仍然是受到他人的尊重，自己仍然保有身為一個人應有的尊嚴。反之，若是服務使用者無法依照自己的想法做決定，本人容易感到自己的生活是受控於他人，長期下來會損害服務使用者的尊嚴與自尊[26]。更甚者，照顧工作者提供本人不想要的協助或是服務，對服務使用者而言是侵害其身體的自由[30]。

接下來探討日本社福學者是如何詮釋老年長照領域下之「自我決定」的範圍與內涵。於長照服務的使用面向是指，擬定照顧計畫（care plan）時須引導長照需求者表達，何時、何地、由哪一間長照服務單位、由誰、以什麼方式、提供什麼服務[26]，以及希望照顧工作者如何協助自己

[26,30,31]。於生命及健康面向是指，照顧工作者須尊重本人的就醫習慣、對於急救的看法以及對於往生儀式的安排等[30]。於日常生活中是泛指，由服務使用者依照自己的想法安排生活細節；包含想做什麼、想去哪裡、想吃什麼、想穿著什麼衣服、興趣嗜好或樂趣的安排，以及服務使用者對於自己的生活起居、家事的習慣性作法、飲食文化習慣、生活費與零用金的安排等事宜[30]。

然而，服務使用者的決定有時未必是最佳判斷，此時照顧工作者應仍秉持尊重本人的想法，並依據服務使用者的身心狀況、生活模式、對生活的期許以及可活用的社會資源等訊息，以學理為依據並透過簡單易懂的方式，向服務使用者提出專業性的說明與建議，針對服務使用者的疑問再進一步提供相關說明，透過雙方問與答的「知情同意」過程，最終達到於不侵犯第三者的權利下，協助服務使用者做出最佳的或是合宜的選擇和決定[31]。

針對自我決定能力出現不等程度的衰退或是本人無法表達自己的想法時，照顧工作者須活用其專業知能引導服務使用者做選擇與決定[23,26,30,31]。照顧工作者於服務提供過程中，可客觀的觀察本人的生活細節現況、生活習慣或是價值觀，據此提供更接近本人內心所期望的協助或是服務[27]。

綜上所述，於日本憲法明訂維護國人基本人權精神，以及社會福祉士及介護福祉士法規定之「誠實義務」下，照顧工作者依其職責須維護服務使用者之尊嚴。照顧工作者實踐「尊重自我決定」的過程，即是實踐維護本人的尊嚴以及推動精神層面自立支援的具體行為表現。「維護尊嚴」與「尊重自我決定」可說是一體兩面，是推動自立支援照顧模式之際，不可或缺的二大基本理念。

本人的動機與自主性參與自立支援

日本長照界強調，推動自立支援照顧模式時，照顧工作者須留意如何激發服務使用者產生參與的動機[23,25,32]，或是理解本人想採取某一項行動的動機為何[28,29]，據

此，結合本人的動機引導本人自主性參與。服務使用者「本人無動機」的情況下推動自立支援，不僅無法提升成效，更甚者由於此行為是「強迫的自立」，是有違自立支援之「維護尊嚴」以及「尊重自我決定」此二大基本理念[25]。

接下來探討照顧工作者可以透過哪些方法激發或引導服務使用者產生動機共同參與自立支援。金美辰[27]指出，個體實際採取某一項行動之前，會先產生動機（motive），並說明個體的行為模式是先有動機，激發內心產生某一項欲望，為了滿足欲望而實際採取行動。鶴田尚子及彌一勲[32]進一步說明，當個體產生某一項欲望時，倘若個體判斷能獨自採取行動滿足欲望，則個體會直接採取行動；當個體自覺無十足把握可獨力完成某一項行動時，倘若個體有充份或強烈的動機，則個體會努力嘗試採取行動，設法滿足欲望。

綜合日本社福學者[23,25,27-29,32]的論述，可知，個體內心先產生動機，基於此動機，個體進一步產生想滿足該動機的欲望，並透過思考與選擇的過程，決定符合個體當下所處情境之滿足欲望的可行方法，最後實際採取行動試圖滿足欲望。倘若個體的欲望順利被滿足，由於個體達到原本的動機，此時個體將獲得滿足感或成就感。

面對身心功能逐漸衰退，可能喪失自信心的老年長照需求者，照顧工作者可以透過哪些方法引導本人產生動機，引導本人共同參與自立支援。日本社福學者指出，首先，可引導服務使用者內心具體描繪「我想要（或是我希望）自己變成什麼樣子」，據此，照顧工作者激發本人產生動機，想共同參與某一件事情[32]。其次，可結合本人「想做的事」引導為參與的動機。照顧工作者可透過收集本人的生活史、家庭關係、對家人的看法、興趣或嗜好等訊息結合為本人的參與動機，引導本人產生「想自己動手做」或是「想自己嘗試」的動力[25]。另一個關鍵在於，如何讓本人感受到「這件事，我好像做得到」。倘若可順利引導服務使用者產生此想法，本人自主性參與的動機隨之

而生。照顧工作者透過自立支援照顧技巧以及活用生活輔具等方式，促進本人增強想採取某一項行動的動機[23]。

綜上所述，為期永續推動自立支援照顧模式，日本長照界強調必須結合本人的動機或是引導本人產生動機並協助本人維持動機的強度，由照顧工作者與服務使用者共同推動自立支援。針對缺乏動機的服務使用者，本文統整出有五個模式引導本人產生參與的動機。照顧工作者依服務使用者之實際情形，擇一或複合運用二個以上的模式，引導或協助本人產生自主性參與動機以及維持動機的強度。

此五個模式分別是指，1.引導本人共同設定目標；例如：我想要變得有體力，參加家庭聚會活動。2.設計是本人「能做」且是有助促進本人產生「想做」的事。例如：結合本人以前曾經做過且是現在也想做的項目，設計成是適合本人參加的活動或運動。透過活動或運動的參與，促進本人自然產生空腹感等生理反應，產生食欲。3.結合同人的「喜好」或是「可能感興趣」的事；例如：提供本人喜愛的餐食，或是提供色香味俱全的餐點，或是結合當季的食材話題，刺激本人產生食欲。4.設計是有助促進本人自覺「我好像做得到」的事；例如：提供本人使用合宜的餐具，提升本人自行進食的能力，或是運用備餐技巧提供適合本人食用的餐點，協助本人產生食欲。5.結合硬體的空間環境與軟體的情境營造；例如：減少用餐時的生活雜音、維持良好空氣品質等方式，營造有助促進食欲的空間情境，或是透過同儕力量安排與好友同桌共餐等方式，協助本人產生食欲。

自立支援與專業協助面向與介入強度

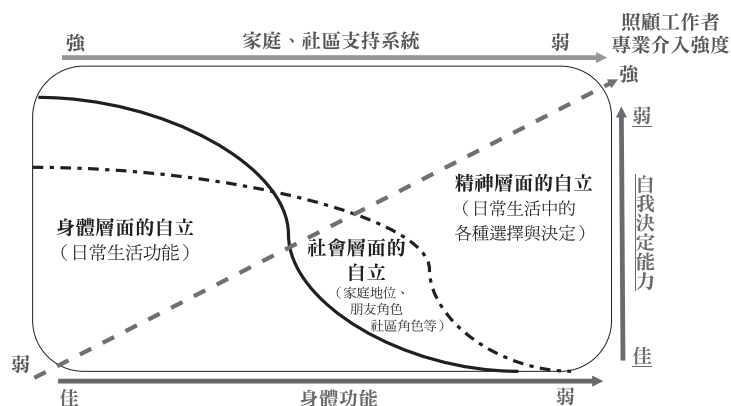
綜上所述，日本社福學者[22-32]強調，由於生活的主體是長照需求者本人，照顧工作者於執行身體層面的自立之前，須先實踐精神層面的自立，引導本人表達自己的想法，引導本人做選擇與下決定。再者，隨著老化過程的進展，協助老年長照需求者提升

其身體層面自立的範圍將逐漸受限。然而，即使是高齡、身體功能嚴重衰退、甚至是進入臨終照顧期的長照需求者，倘若本人仍保有基本的溝通能力與認知功能以及自我決定能力，照顧工作者仍可協助本人實踐精神層面的自立，大至由本人決定一天的流程，小至由本人決定想穿哪一件衣服，是否想做某一件事。亦即，隨著老化過程的演變，個體的身體層面與社會層面的自立面向會隨之逐漸減弱；然而，精神層面的自立，透過照顧工作者引導本人表達自己的想法，可期待於個體的生命末期仍有可能被維持與實踐。

由於「精神、身體、社會」此三個面向之間是互相影響，面對不同失能程度之長照需求者，綜合日本社福學者之論述，照顧工作者於實踐自立支援照顧模式時，須瞭解老年長照需求者此三個層面的運作程度。倘若老年長照需求者的自我決定能力成熟且是處於可以良好運作的狀態，加上本人能從家庭成員獲得正向支持或鼓勵或是可從鄰居或友人獲得關心，於此雙重正向效應下，有助本人面對與接納自己身心功能衰退的事實並進一步產生學習動機，於照顧工作者的引導下，重新學習與適應身心功能衰退後的生活自理方法。

反之，倘若本人的自我決定能力不佳或是處於無法正確判斷的狀態，若是家人或友人的支持度足夠，則照顧工作者可依據家人提供的訊息協助本人找到動機，引導本人共同參與推動自立支援。然而，若是本人的自我決定能力不佳，且無法獲得家庭成員或是友人的協助或支持，有可能加速本人身心功能的衰退。照顧工作者的任務在於如何正確評估老年長照需求者此三個面向的運作力，協助本人發現互相影響此三個面向的關鍵因素，透過此關鍵因素促進本人提升「精神、身體、社會」層面的自理能力或是程度。

如圖二所示，照顧工作者依照本人的自我決定能力、認知功能的程度、身心功能的程度、家庭與社會支持的程度，調整專業協助面向的介入強度。老年長照需求者的自我決定能力與身體功能愈佳，且家庭或是社會的支持度愈強，照顧工作者協助本人維持其



圖二 老年長照需求者之身心功能等變化與照顧工作者協助維持「精神、身體、社會」層面自立支援之專業協助面向介入強度之意識圖

備註：—— 代表身體層面的自立
 - - - 代表社會層面的自立
 - . - 代表照顧工作者專業協助面向之介入強度

來源：作者繪製

「精神、身體、社會」層面自立之專業協助面向是趨弱，老年長照需求者與照顧工作者之間的「決定者與協助者」之對等雙向關係容易被維持。照顧工作者的主要任務在於掌握本人的需求變化，於服務過程中發揮從旁守護以及適時引導本人共同參與、維持本人共同參與的動機，並觀察本人的身心功能與家庭、社會支持度的變化。

反之倘若老年長照需求者的自我決定能力與身體功能愈差，家庭或是社會的支持度愈弱，照顧工作者協助本人維持其「精神、身體、社會」層面自立之專業協助面向是愈廣且專業介入的程度愈強。面對身心功能愈差且家庭與社會之支持度愈弱的老年長照需求者，照顧工作者更需堅守倫理精神以及「誠實義務」之「以服務使用者為本、維護服務使用者之尊嚴、誠實執行業務、推動自立支援」，避免雙方的關係陷入「被照顧者與照顧者」之下對上的權利不對等的關係。

日本自立支援之特色與意義

本文歸納出日本針對老年長照需求者推動之自立支援照顧模式之特色與意義各有五點、推動的步驟有七項以及為確切落實推動

此照顧模式，日本培育照顧工作者具備的專業知識與技能含有六個面向。以下依序分項統整，本文之主要研究發現。

首先，日本長照界推動的自立支援照顧模式之特色是指，1.「自立支援」理念之根本精神是追隨日本憲法規範之維護國人基本人權理念；2.「自立支援」主要包含三個面向，精神、身體、社會層面的自立；3.照顧工作者首要協助老年長照需求者朝向「精神層面」的自立，推動過程重視如何結合本人的動機，引導本人共同參與；4.照顧工作者是透過生活復能的方式實踐自立支援；5.日本政府為培育照顧工作者具備實踐自立支援相關知能，由中央政府統一制定標準課程大綱，據此日本出版社發行教科書，協助確保授課內容維持一致性與共通性。

其次，日本長照界推動自立支援照顧模式之意義在於，1.是實踐「個別化」與「人性化」理念之照顧模式；2.將生活自主權重新回歸給服務使用者，協助本人過著有尊嚴的長照生活；3.最終目的旨在協助本人於長照生活期仍能過著自己想要的生活，提升生活品質；4.將照顧工作內涵朝「廣義」概念發展；5.確立照顧工作者應具備實踐「廣

義」照顧工作內涵之知識與技能。

日本模式強調推動自立支援照顧模式首要重視實踐協助服務使用者朝向「精神層面」的自立，照顧工作者須尊重本人的決定或是引導本人表達自己的意願或是想法，據此照顧工作者提供本人所需的協助或是服務，以期實現本人過著自己想要的生活。亦即，於服務提供過程中，重視如何促進服務使用者對每天的生活感到充實或滿足，促進本人重拾或增進自信心並協助維持其自尊心。此為符合「個別化」、「人性化」以及將生活自主權重新回歸給服務使用者的照顧模式。

再其次，日本長照界推動自立支援照顧模式之步驟有七項，從此七項推動步驟，可知，日本已逐步樹立符合其國情文化之「廣義」照顧工作內涵並確立培育照顧工作者具備實踐「廣義」照顧工作內涵之能力。

此七項推動步驟是指，1.「認識服務使用者」：收集生活史瞭解對本人而言具影響力之人事物等訊息；2.「評估與分析」：依評估結果，建議本人使用合宜的服務或資源，協助本人提升現有的身心功能並發現潛在能力；3.「協助找到參與動機」：結合前述第1-2項的訊息，引導本人表達自己的想法，激發本人產生想自己嘗試的動機；4.「擬定個別化服務計畫」：評估安全性，結合前述第1-3項的訊息，於服務計畫中擬定與設計是本人「感興趣的」或是「想做」而且是「能做」或是「好像做得到」的動作、行為或事情；5.「引導共同參與」：依服務計畫內容，引導本人共同執行或是共同參與；6.「正向回饋與促進自我認同」：透過共同參與的過程，引導本人發現自己的能力，促進本人提升其自信心與成就感；7.「協助維持動機與意志力」：依據第1項訊息並結合第6項的成效，引導本人維持參與的動機以及意志力的強度。照顧工作者依據每一位服務使用者的實際情況，持續循環執行所需的步驟。

從上述推動自立支援照顧模式的七項步驟，可知，日本將照顧工作內涵朝「廣義」的概念發展。具體是指，照顧工作者於服務

提供的過程中須留意維護服務使用者保有其尊嚴，透過推動自立支援照顧模式協助服務使用者滿足其身體、心理、社會、文化、尊嚴等層面之需求，最終以實現服務使用者過著自己想要的生活為目標。

為確切落實推動自立支援照顧模式，本文歸納出日本培育照顧工作者具備的專業知識與技能含有六個面向，1.專業態度、2.專業知識、3.收集、分析與評估之技能、4.個別化服務計畫的擬定與執行之技能、5.溝通與互動技能、6.實務照顧技能。首先，「專業態度」是指，照顧工作者能瞭解「維護尊嚴」與「尊重自我決定」之重要性，於服務提供過程中，能秉持尊重本人的想法或是意願的工作態度與服務使用者互動。其次，「專業知識」是指，照顧工作者須具備提供服務使用者所需訊息之相關基礎學理與知識，包含社會福利理論以及長照福利理論，社會安全制度以及老人福利制度與政策以及相關法令等之基本知識。

「收集、分析與評估之技能」是指，具備收集與統整服務使用者之基本資料，包含個性、人格特質、生活史、生活習慣、生活模式、家庭關係、對家人的看法、興趣或嗜好等訊息之能力。再者，具備評估本人之身體、心理、社會、文化、家庭人際關係、居家及生活環境等功能之評估能力。依據評估結果，能列出建議本人使用生活輔具或是居家環境無障礙整修項目等相關服務或資源之統整能力，以期維持或提升本人的現有能力和發現潛在能力。

「個別化服務計畫的擬定與執行之技能」是指，具備將前揭各項內容擬定成個別化服務計畫之能力，將本人「能做」或是於符合安全性考量下設計是本人「應該可以做」的事情以及能執行的程度，依計畫內容引導本人共同參與。

「溝通與互動技能」是指，照顧工作者於服務提供過程中，能營造促進服務使用者產生安全感與安心感的氛圍情境，促進本人表達內心真實想法，並具備能與服務使用者建立起「協助者與自我決定者」的對等雙向關係的互動技能。於進行「知情同意」的

過程中，具備有效且正確的訊息傳達能力，協助本人於不侵犯第三者的權利下，進行合宜且最佳的選擇和決定，以及具備引導本人執行「自我決定」之溝通與互動的技能。再者，具備能依據本人的個性與人格特質，促進本人維持其參與動機強度之溝通、互動與引導的技能。

最後，「實務照顧技能」是指，具備結合服務使用者之價值觀、人生觀、生活觀以及長年累積之生活習慣或生活模式，找到有助激發本人產生共同參與的動機；或是於實際生活場域中，具備觀察服務使用者可能感到有興趣的事，或是依據評估結果，設計是本人「能做」的事，協助本人產生「想做」的動機。結合本人的動機，運用生活復能學理與自立支援照顧技能，實際示範並引導服務使用者共同參與某一項動作、事情或是任務。

結語：日本經驗對我國的借鏡

日本長照界今日普及推動之自立支援理念，是歷經三十餘年（1988-2021年）日本長照界與社福學者的實務經驗與實證研究之累積，依日本國情文化與社會安全制度以及老人長照政策之特色，逐步發展其本土化自立支援理論。從日本推動經驗可知，長照服務理念的翻轉並非短期可立見成效，新的照顧模式的建立需要長遠的政策規劃與長照界的持續推動。

回顧日本長照界推動自立支援照顧模式之歷程，1970年代中葉至1980年代中葉之十年期間，入住型長照服務單位嘗試推動身體層面的自立，奠定自立支援理念之雛形[11]，可視為是「十年土壤改革期」。長照界的實務推動經驗，銜接1980年代後葉至1990年代後葉，日本培育具備實踐自立支援照顧知識與技能之介護福祉士，可視為是「十年理念播種期」。日本政府期待畢業於學校專業教育養成機制之介護福祉士，以及實務經驗滿三年之實務照顧工作者報考並取得介護福祉士專業人員國家考試證照，陸續投入長照界，將自立支援理念普及融入於居

家式、社區式以及入住型長照服務單位的服務模式。然，1994年報告指出，20世紀的服務理念仍停留於「如何照顧好」老年長照需求者的舊照顧價值觀，照顧工作者的任務往往被要求如何提供身體照顧服務以及如何滿足老年長照需求者的基本生理需求。此現象與日本政府期待長照界普及推動自立支援理念之政策期待出現明顯落差；同時亦投射出，自立支援理念之理論與實務之間的落差。

進入21世紀，因應介護保險制度的實施，於法令規範下，日本長照界朝向全面實踐「精神、身體、社會」層面的自立支援，強調照顧工作者須秉持「尊重本人想法」原則提供服務，協助長照需求者找到自主性參與的動機，由本人與照顧工作者共同推動自立支援。進入21世紀至今約二十年期間，透過實務經驗與實證研究的累積，持續調整自立支援理念之學理定義、推動模式與實踐方式，此二十年期間可視為是「理念萌芽期」以及「理念發展期」。倘若未來日本長照界能普及且深化實踐長照需求者參與模式之自立支援照顧模式，期待可發展為日本獨自的照顧文化，屆時可稱之為是「理念成熟期」。

相較於日本長照界推動自立支援之實務歷程，可知我國一部分的長照服務單位已跨出第一步，以長照需求者之基本生理需求為策略模式，嘗試實踐身體層面的自立支援。

誠如一番ヶ瀬康子[33]所言，照顧工作者倘若只提供滿足基本生理需求的照顧服務，是無法協助服務使用者的生活朝向自立。為協助我國長照需求者維持或提升其精神層面以及社會層面的自立，我國長照界於推動身體層面自立支援之前，可先引導長照需求者表達自己的想法，據此由照顧工作團隊探討如何協助本人產生參與的動機，引導本人參與自己的生活。此為符合我國長照服務單位推動自立支援照顧模式強調之回復受照顧者的自主性[3]，同時亦是落實推動我國長照政策標榜之「維持或提升自我照顧潛能」之服務理念。

從日本推動經驗，可供我國參考之處，本文歸納成以下五點。首先，於培訓課程層面，我國政府相關部門可從檢視現行照顧服務員培訓課程與繼續教育課程之課程架構朝系統化與連續性的方向修訂。具體是指，照顧服務員90小時培訓課程與長照服務人員繼續教育課程之課程架構，進行系統性的規劃、整合與連結。有鑑於維護長照需求者基本人權精神之重要性，可考量將「維護尊嚴」與「維持或提升自我照顧潛能」定為培訓課程之主軸，據此調整課程架構、授課主題、課程內容與學習目標；未來可鼓勵長照界、學術界與出版社合作，規劃出版培訓課程教科書之可行性，以利我國全國各地開辦單位之授課講師使用相同教材，確保授課內容維持全國一致性。

其次，於普及宣導國人建立新觀念層面，可結合我國已建置之各種類型社區服務據點資源，諸如社區照顧關懷據點、失智社區服務據點、巷弄長照站、樂齡學習中心、樂齡行動教室等社區資源，安排宣導性質之課程或活動，逐步奠定普及國人理解主動進行生活復能理念之意義，以及實踐生活復能有助「維持或提升自我照顧潛能」之重要性。

於長照實務層面，為實踐「維護尊嚴」之照顧服務，我國長照服務單位與照顧工作者應理解「信賴關係」的建立是實踐「維護尊嚴」以及推動「維持或提升自我照顧潛能」的先決條件。於正式進入提供照顧服務之前，照顧工作者可依服務使用者的興趣、嗜好或是本人可能產生興趣的話題，與本人互動促進提升其安全感與安心感。尋問本人期望照顧工作者的協助方式或是本人習慣性作法，依本人的期望提供照顧服務或是引導本人共同參與。亦即，照顧工作者須具備營造可促進服務使用者解除警戒心或是減輕不安感的溝通與互動技能，始得順利引導服務使用者共同參與某一項日常生活動作或是事情，此照顧模式亦可預防照顧工作者以過度不當的施力照顧方式，造成自身不必要的職業傷害。

再其次，於推動自立支援層面，以目

前國內長照界之推動經驗為基礎，未來我國長照服務單位與照顧工作者於推動「身體」層面的自立之前，應先探討如何結合服務使用者之生活史，或是透過照顧工作者與服務使用者之間的1對1的人際關係建立，觀察與瞭解本人的習慣性作法，或是透過服務使用者之間的少人數、小團體的同儕人際互動模式，協助本人產生參與的動機。此為有助提升服務使用者之「精神」、「身體」以及「社會」層面的自立之推動模式。

最後，可探討將「實踐維護尊嚴」與「實踐維持或提升自我照顧潛能」之具體措施或方法納入長照服務機構評鑑指標項目之可行性，引導與鼓勵長照服務單位與照顧工作者朝人性化照顧服務模式發展。

致 謝

本研究感謝科技部（MOST109-2635-H-166-001-）、中臺科技大學（CTU109-P-002）、中臺科技大學（CTU110-P-007），謹致謝忱。

參考文獻

1. 衛生福利部：長期照顧十年計畫2.0（106~115年）（核定本），2016。https://1966.gov.tw/LTC/cp-4001-42414-201.html。引用2021/03/19。
Ministry of Health and Welfare, R.O.C. (Taiwan). The ten-year long term care plan 2.0 (2017-2026) prospectus. Available at: https://1966.gov.tw/LTC/cp-4001-42414-201.html. Accessed March 19, 2021. [In Chinese]
2. 衛生福利部：長期照顧（照顧服務、專業服務、交通接送服務、輔具服務及居家無障礙環境改善服務）給付及支付基準，2020。https://1966.gov.tw/LTC/cp-4212-44992-201.html。引用2021/03/19。
Ministry of Health and Welfare, R.O.C. (Taiwan). Payment and payment standards of long-term care (care services, professional services, transportation services, assistive services, and improvement services for barrier-free home environment). Available at: https://1966.gov.tw/LTC/cp-4212-44992-201.html. Accessed March 19, 2021. [In Chinese]
3. 林金立、余彥儒：自立支援照顧的台灣實踐。長期照護雜誌 2017；21：15-8。doi:10.6317/LTC.21.15。

- Lin JL, Yu YJ. Self-supporting care for Taiwan's practice. *J Long-Term Care* 2017;**21**:15-8. doi:10.6317/LTC.21.15. [In Chinese: English abstract]
4. 陳聰堅、林靜嫻、林金立：機構從事自立支援照顧模式照顧服務員工作壓力、休閒活動與工作績效之研究。 *福祉科技與服務管理學刊* 2020；**8**：332-60。doi:10.6283/JOCSG.202012_8(4).332。
Chen TC, Lin JM, Lin JL. A study of work pressure, leisure activity and work performance in resident care assistants in self-supporting care organizations. *Gerontechnology Serv Manag* 2020;**8**:332-60. doi:10.6283/JOCSG.202012_8(4).332. [In Chinese: English abstract]
 5. 林艷君、黃璉華：高齡者自立支援之照護模式。 *護理雜誌* 2018；**65**：20-6。doi:10.6224/JN.201804_65(2).04。
Lin YC, Huang LH. Self-supporting care model for older adults. *J Nurs* 2018;**65**:20-6. doi:10.6224/JN.201804_65(2).04. [In Chinese: English abstract]
 6. 王俞樺、劉立凡：機構照護新思維－台灣長照機構推動生活自立支援對能力回復與生活品質之成效探討。 *商略學報* 2020；**12**：211-26。doi:10.3966/207321472020091203003。
Wang YH, Liu LF. Innovations in institutional care-the effect of reablement in long-term care facilities in Taiwan. *IJCS* 2020;**12**:211-26. doi:10.3966/207321472020091203003. [In Chinese: English abstract]
 7. 龔耿璋、邱恩琦、謝敏苓：自立支援照顧模式於高齡者日常生活功能之成效：文獻回顧。 *職能治療學會雜誌* 2020；**38**：223-43。doi:10.3966/207321472020091203003。
Gong GJ, Chiu EC, Shie ML. Effects of self-supporting care model on activities of daily living in elderly people: a literature review. *J Taiwan Occup Ther Assoc* 2020;**38**:223-43. doi:10.3966/207321472020091203003. [In Chinese: English abstract]
 8. 趙明明、葉建鑫、賴暖婷、賴俞綺：生活自立支援照顧指南。台北：原水文化，2018。
Chao MM, Yeh CH, Lai NT, Lai YC. *Guide for Care and Support for Independent Living*. Taipei: H2O Books, 2018. [In Chinese]
 9. 台灣自立支援照顧專業發展協會：台灣長期照顧自立支援教材編撰與培力輔導計畫－基礎教育訓練活動說明（2019年7月20日、2019年7月21日），2019a。https://www.beclass.com/rid=224153f5cebb50f9f108。引用2021/06/19。
Taiwan Self-Reliance Support Professional Development Association. Teaching material compilation and a training program for supporting independence in long-term care in Taiwan: basic education and training activities (July 20, 2019; July 21, 2019), 2019a. Available at: https://www.beclass.com/rid=224153f5cebb50f9f108. Accessed June 19, 2021. [In Chinese]
 10. 台灣自立支援照顧專業發展協會：台灣長期照顧自立支援教材編撰與培力輔導計畫－進階教育訓練活動說明（2019年8月10日、2019年8月17日），2019b。https://www.beclass.com/rid=22415ff5d313394c9f9b。引用2021/06/19。
Taiwan Self-Reliance Support Professional Development Association. Teaching material compilation and a training program for supporting independence in long-term care in Taiwan: basic education and training activities (August 10, 2019; August 17, 2019), 2019b. Available at: https://www.beclass.com/rid=22415ff5d313394c9f9b. Accessed June 19, 2021. [In Chinese]
 11. 徐明仿：日本推動照顧工作師制度之歷史脈絡：回顧1950至1980年代。 *台灣衛誌* 2020；**39**：611-22。doi:10.6288/TJPH.202012_39(6).109122。
Hsu MF. Assessing Japan's certified care worker training system: 1950s-1980s. *Taiwan J Public Health* 2020;**39**:611-22. doi:10.6288/TJPH.202012_39(6).109122. [In Chinese: English abstract]
 12. 厚生労働省：日本の介護保険制度について，2018。https://www.meti.go.jp/press/2018/10/20181023010/20181023010-4.pdf。引用2021/07/30。
Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan. Japanese long-term care insurance system, 2018. Available at: https://www.meti.go.jp/press/2018/10/20181023010/20181023010-4.pdf. Accessed July 30, 2021. [In Japanese]
 13. 厚生労働省：平成30年8月7日社援発0807第2号「社会福祉士養成施設及び介護福祉士養成施設の設置及び運営に係る指針について」，2018a。https://www.mhlw.go.jp/content/000345255.pdf。引用2021/06/19。
Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan. Guidelines for establishing schools and other education institutions for certified social workers and certified care workers. Available at: https://www.mhlw.go.jp/content/000345255.pdf. Accessed June 19, 2021. [In Japanese]
 14. 厚生労働省：入門的研修の概要，2018b。https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000465981.pdf。引用2021/03/19。
Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan. Key points of the introductory course on care,

- 2018b. Available at: <https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000465981.pdf>. Accessed March 19, 2021. [In Japanese]
15. 厚生労働省：介護員養成研修の取扱細則について（介護職員初任者研修・生活援助従事者研修関係），2018c。 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/kaigoinkyouseikennsyuu.pdf>。引用2021/06/19。Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan. Guidelines for implementing care workers training courses (a 130-hour training course for care workers and a 59-hour training course on activity of daily living-related care services), 2018. Available at: <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/kaigoinkyouseikennsyuu.pdf>. Accessed June 19, 2021. [In Japanese]
 16. 徐明仿：探討日本照顧工作專業化演進歷程對我國之借鏡。台灣衛誌 2021；40：41-54。doi:10.6288/TJPH.202102_40(1).109129。Hsu MF. The Japanese care work vocational process as a reference for Taiwan. Taiwan J Public Health 2021;40:41-54. doi:10.6288/TJPH.202102_40(1).109129. [In Chinese: English abstract]
 17. 高齢者介護・自立支援システム研究会：新たな高齢者介護システムの構築を目指して，1994。 <http://www.ipss.go.jp/publication/j/shiryout/no.13/data/shiryout/Syakaifukushi/514.pdf>。引用2021/06/19。Study Group for Long-Term Care and Self-Reliance Support Systems for Senior Citizens. Create a new blueprint of long-term care service systems for senior citizens, 1994. Available at: <http://www.ipss.go.jp/publication/j/shiryout/no.13/data/shiryout/Syakaifukushi/514.pdf>. Accessed June 19, 2021. [In Japanese]
 18. 厚生労働省：平成9年厚生白書，1997。 https://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/kousei/1997/dl/06.pdf。引用2021/06/19。Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan. Welfare White Paper (1997 edition). Available at: https://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/kousei/1997/dl/06.pdf. Accessed June 19, 2021. [In Japanese]
 19. 厚生労働省：平成12年厚生白書，2000。 https://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/kousei/2000/dl/05.pdf。引用2021/06/19。Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan. Welfare White Paper (2000 edition). Available at: https://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/kousei/2000/dl/05.pdf. Accessed June 19, 2021. [In Japanese]
 20. 古川孝順：社会福祉をめぐる動向。『新版・社会福祉学習双書』編集委員会：新版社会福祉学習双書：1社会福祉概論。初版。東京：全国社会福祉協議会，2001；258-72。Furukawa K. Social welfare trends. The Editorial Board for New Edition Social Welfare Study ed. New Edition Social Welfare Study: Volume 1. Introduction to Social Welfare. 1st ed., Tokyo, Japan: National Council of Social Welfare, 2001; 258-72. [In Japanese]
 21. 総務省：e-GOV法令検索。 <https://elaws.e-gov.go.jp/>。引用2021/06/19。Ministry of Internal Affairs and Communications, Japan. e-GOV Japanese Law Retrieval System. Available at: <https://elaws.e-gov.go.jp/>. Accessed June 19, 2021. [In Japanese]
 22. 介護福祉士養成講座編集委員会：新・介護福祉士養成講座第1冊－人間の理解。東京：中央法規，2011。The Editorial Board for Certified Care Worker Formation and Education. (New Edition) Textbook for the Course for Certified Care Worker Formation and Education (Volume 1): Understanding of Humans. Tokyo, Japan: Central Regulations, 2011. [In Japanese]
 23. 介護福祉士養成講座編集委員会：最新・介護福祉士養成講座第1冊－人間の理解。東京：中央法規，2019。The Editorial Board for Certified Care Worker Formation and Education. (Latest Edition) Textbook for the Course for Certified Care Worker Formation and Education (Volume 1): Understanding of Humans. Tokyo, Japan: Central Regulations, 2019. [In Japanese]
 24. 介護職員初任者研修テキスト編集委員会：（令和元年）介護職員初任者研修テキスト第1分冊－理念と基本。東京：公益財団法人介護労働安定センター，2019。The Editorial Board for Textbooks for the Care Worker Training Course. Textbook for the Care Worker Training Course (Volume 1): Basic Concepts. Tokyo, Japan: Care Work Foundation, 2019. [In Japanese]
 25. 小池将文、内田富美江、森繁樹：介護職員初任者研修テキスト第1冊第2版：介護・福祉サービスの理解。東京：日本医療企画，2014。Koike M, Uchida F, Mori S. Textbook for the Care Worker Training Course (Volume 1, 2nd edition): Understanding Long-Term Care Services and Welfare

- Services. Tokyo, Japan: Japan Medical Planning, 2014. [In Japanese]
26. 黒澤貞夫：わたしたちの介護（基礎講座3時間・入門講座18時間対応）。東京：日本医療企画，2019。
 - Kurosawa S. The 21-Hour Introductory Course on Care Training. Tokyo, Japan: Japan Medical Planning, 2019. [In Japanese]
 27. 介護職員初任者研修テキストブック編集委員会：介護職員初任者研修テキスト。第3版。東京：ミネルヴァ書房，2020。
 - The Editorial Board for Long-Term Care Staff Beginner Training Textbook. Long-Term Care Staff Beginner Training Text. 3rd ed., Tokyo, Japan: Minervashobo, 2020. [In Japanese]
 28. 太田貞司、上原千寿子、白井孝子：介護職員初任者研修テキスト第1巻：介護のしごとの基礎。第3版。東京：中央法規，2020a。
 - Ohta T, Uehara C, Shirai T. Textbook for the Care Worker Training Course (Volume 1): The Foundation of Care Work. 3rd ed. Tokyo, Japan: Central Regulations, 2020a. [In Japanese]
 29. 太田貞司、上原千寿子、白井孝子：介護福祉士実務者研修テキスト第1巻人間と社会。第3版。東京：中央法規，2020b。
 - Ohta T, Uehara C, Shirai T. Course Textbook for Certified Care Workers in Practice (Volume 1): Humans and Society. 3rd ed., Tokyo, Japan: Central Regulations, 2020b. [In Japanese]
 30. 介護福祉士養成講座編集委員会：最新・介護福祉士養成講座第3冊：介護の基本I。東京：中央法規，2019。
 - The Editorial Board for Certified Care Worker Formation and Education. (Latest Edition) Textbooks of Training Courses for Certified Care Workers (Volume 3): The Basis of Care I. Tokyo, Japan: Central Regulations, 2019. [In Japanese]
 31. 西村洋子：介護福祉論。東京：誠信書房，2005。
 - Nishimura Y. Long-Term Care Welfare Theory. Tokyo, Japan: Seishin Shobo, 2005. [In Japanese]
 32. 堀田力、是枝祥子：生活援助従事者研修（59時間研修）テキスト。東京：中央法規，2018。
 - Horita T, Koreeda S. Textbook for the 59-Hour Training Course on Activity of Daily Living-Related Care Services. Tokyo, Japan: Central Regulations, 2018. [In Japanese]
 33. 一番ヶ瀬康子：介護福祉学の探究。第1版。東京：有斐閣，2003。
 - Ichibangase Y. Long-Term Care and Welfare. 1st ed., Tokyo, Japan: Yuhikaku, 2003. [In Japanese]

A preliminary study on promoting the self-reliance support model in long-term elder care in Japan

MING-FANG HSU

This aim of this study was to address how care workers can promote the self-reliance support model and assist elderly people to enhance their self-reliance capabilities when facing the physical and mental deterioration associated with old age. We searched for the terms “dignity,” “self-reliance,” “self-reliance support,” and “foundations of care work” in eight certified care worker training textbooks for the past 3 years. A conceptual literature review approach was adopted for examining how Japanese social affairs researchers interpret the concept of self-reliance in long-term elder care. Subsequently, we expanded the caregiving content to a more general concept through promotion of the self-reliance caregiving model. Finally, the study identified five characteristics of the self-reliance caregiving model in use in the long-term care sector in Japan. We discuss seven steps for promoting appropriate practices in the long-term care field and argue that the core professional competence of Japanese care workers is to put “upholding dignity” and “self-reliance” into practice. Additionally, six aspects of professional capability training were identified in this study. The insights gleaned can be a reference on general caregiving for Taiwanese care workers that may be used to enhance their professional capabilities. (*Taiwan J Public Health*. 2021;**40**(4):355-370)

Key Words: *certified care worker, self-reliance support, upholding dignity, care work, willingly participate*

Master Degree Program in Long-Term Care, Central Taiwan University of Science and Technology, No.666, Buzih Rd., Beitun Dist., Taichung, Taiwan, R.O.C.

Correspondence author. E-mail: 107606@ctust.edu.tw

Received: Mar 22, 2021 Accepted: Aug 11, 2021

DOI:10.6288/TJPH.202108_40(4).110033