

認識「長者量六力」評估 預防斷崖式衰老

文／社區暨家庭醫學部 主治醫師 譚宏威

示意圖非當事人

隨著台灣邁入高齡社會，人們開始關注如何健康地迎接晚年生活。許多人擔心，年紀增長是否就代表身體機能喪失，最後失去自理能力。其實，失能並非老化必然結果。世界衛生組織指出，只要及早發現及積極管理，許多功能衰退是可以預防與延緩的。本文著重介紹「長者量六力」：一套簡單、實用的長者功能評估工具，協助長輩健康老化及安享晚年。

什麼是「長者量六力」？

傳統的健康檢查多著重於血壓、血糖、膽固醇等生理數值，較少關注長者在生活自理與心理健康等層面的變化。事實上，許多長者並非因為疾病本身失去自理能力，而是因為認知退化、行動不便等多重因素，導致生活獨立性逐步喪失。因此，全方位評估日常功能成為健康照護不可或缺的一環。

長者量六力是根據世界衛生組織（WHO）健康老化理念所發展的功能評估指標，聚焦於六項內在能力：認知、行動、營養、視力、聽力與憂鬱。這六項能力是維持長者自立生活、預防失能的關鍵。國民健康署自2021年開始推動此評估，並鼓勵65歲以上長者（原住民提前至55歲）每半年自我檢測一次，及早發現潛在風險。接著將針對各項指標進行討論。

長者量六力有哪些指標？

1. 認知力

認知力是長者評估中重要的一環，因為認知障礙不僅會影響判斷力，如迷路、忘記服藥或做出危險決策，也會增加跌倒風險。在認知評估中，透過詢問長者日期、地點等基本資訊，能及早發現認知障礙及失智風

險。若早期察覺變化便能適時介入以延緩失能。

2.行動力

行動能力是身體活動與移動的能力，包括走路、維持平衡及肌力強弱。這些能力不僅關係到長者能否獨立完成日常任務，也與跌倒風險密切相關。利用「椅子起身測試（Chair Stand Test）」可檢視下肢肌力與平衡能力，及時調整運動計畫來預防跌倒發生。

3.營養力

營養狀態關係到身體的正常運作及免疫力。在「長者量六力」評估中，建議觀察長者近三個月內是否有體重減輕超過三公斤，或出現食慾明顯下降情形。這些變化往往是營養攝取不足的警訊。營養不良會加速身體衰弱，使長者更容易罹患感染，同時也會增加住院與併發症風險。因此，建議平時攝取足夠的蔬果、蛋白質、全穀類與健康油脂，定期檢查體重與營養狀況，必要時可諮詢營養師。

4.視力

良好的視力對於日常生活與安全非常重要。國民健康署建議，視力評估可從簡單的自我檢查開始，例如「閱讀是否有困難？」以及「過去一年是否接受過眼科檢查？」如果有視力不良，或糖尿病患者沒有定期眼科門診追蹤，建議利用簡易視力表或到眼科門診接受詳細檢查。

5.聽力

許多長者因為聽力問題減少外出活動，久而久之出現憂鬱與焦慮，因此定期接受聽

力評估顯得格外重要。「長者量六力」一般採用簡易且無需專業儀器的篩檢方法，如「氣音複誦測試」：評估者以氣音對長輩說出數字組合（如「6、1、9」），請長輩重複。此外，可詢問家屬或長輩本人，是否經常聽不到電話鈴聲，或看電視時需要調高音量。若評估顯示異常，建議及早至醫院進行詳細檢查。

6.情緒力

許多長輩面對身體退化或親友離世時容易心情低落。這些憂鬱情緒有時僅以身體不適來表達，如失眠、食慾不振、疲倦無力等，導致憂鬱症在長輩中經常被忽略。在評估情緒狀態時，會詢問長輩過去兩週是否經常感到沮喪，或較少參與原本感興趣的活動。這些問題有助於及早察覺長輩情緒上的困擾，若發現異常，建議及早尋求心理支持或醫療協助。

如何進行「長者量六力」評估？

針對65歲以上長者（原住民提前至55歲），國健署建議每六個月進行一次評估。評估方式分為「自我評估」與「專業評估」兩種。在「自我評估」方面，可透過LINE官方帳號搜尋「@hpaicope」並加入好友，完成註冊後即可進行居家自我檢測。系統提供國語、台語、客語及英語等多語音選項，操作簡單，特別適合視力不佳或不識字的長者使用。

評估後的及早發現與醫療介入

對於有多重慢性病、年齡超過75歲或自我檢測出現異常的長者，建議前往醫療院所

接受專業評估，醫療團隊會針對異常項目安排專科檢查。例如，若發現行動力異常可給予肌力與平衡能力測試，有認知障礙的長輩則進行簡易心智量表評估。完成檢查後，醫護人員會根據結果制定個別化衛教與健康促進計畫，內容涵蓋運動方案、飲食調整及心理支持等。

此外，醫院可為長輩建立追蹤計畫，透過定期回診或遠距方式監測功能變化，同時邀請家屬一同參與照護決策，確保過程中能及時調整照護策略，維持長輩自立能力與生活品質。

結語：健康老化，從量六力開始

健康老化並非一蹴可幾，而是需要全家長期投入的過程。家人的關心與陪伴、定期協助長輩進行「長者量六力」自我檢測、善

用社區及醫療資源，才能讓長輩維持「記得起、走得動、吃得下、聽得清、看得見、心情好」的理想狀態。邀請您一同加入健康老化的行列，共同守護長輩健康，讓每一位長輩都能安然迎接人生下半場，享受自在的晚年生活。🕒

| 參考文獻 |

1. Tavassoli, N., de Souto Barreto, P., Berbon, C., Mathieu, C., de Kerimel, J., Lafont, C., ... & Vellas, B. (2022). Implementation of the WHO integrated care for older people (ICOPE) programme in clinical practice: a prospective study. *The Lancet Healthy Longevity*, 3(6), e394-e404.
2. 國民健康署. (2023, March 17). 「長者量六力」是六項能力的整合式評估 及早發現功能衰退，及早介入，達到延緩失能. 衛生福利部. <https://www.mohw.gov.tw/cp-6566-74037-1.html>

示意圖非當事人