

高齡相關時事蒐集
20170603-20170615

一、屏東縣府與義大醫院 簽署「長照合作意向書」	3
二、台灣上班族 每五人就有一位踩到長照地雷	3
三、上海實現長照 家門養老不是夢	4
四、蔡英文視察台南長照 向青壯年喊話：政府幫你顧長輩	5
五、失智共照中心上路 目標：提升確診率	5
六、老人中心大火燒出疏失 監院糾正新北市府、衛福部	6
七、顧中風父 孝子重病不住院 吐血亡	7
八、南投首間「長照柑仔店」今揭牌 一般民眾也能用	8
九、長照2.0 屏醫蓋高齡大樓行動藥師到府	9
十、屏東永大長照饗樂餐廳 周一至周五供餐	9
十一、全球推類長照險 可從年輕用到老	10
十二、樂退方程式 / 醫療照護費 必備3塊拼圖	11
十三、失智照護床位 全台竟只有1293床	11
十四、外籍看護工補充訓練 雇主可自費協助	12
十五、我65歲以上人口數占13.49% 將跨越高齡社會門檻	13
十六、台灣榮民失智照護研究 登國際期刊	14
十七、高雄公車式小黃服務加碼 社區關懷再延伸	14
十八、補助公寓設電梯 多數縣市掛零	15
十九、彰市樂齡學習中心啟用 銀髮族開心學按摩、跳舞	16
二十、大陸銀髮族在乎工作成就 台灣長者渴望小確幸	17
二十一、北市聯醫培訓失智照護 衛福部成立20處失智共照中心	17
二十二、滿75歲駕駛人 下月起強制換照	18
二十三、上流老人太奢求 至少「中流老後」的8個關鍵點	19
二十四、友善熟齡服務 主委詹婷怡：NCC要把環境做好	20
二十五、不用多吃藥 北榮讓失智症大減緩	20
二十六、台南加開公車班次 老人家笑：掛號不必再等1小時	21
二十七、騎機車、高齡者死亡交通事故多 台南交大防患未然	22
二十八、超高齡社會 韓國專家：慎選公婆很重要	22
二十九、6旬勤學嫵豪取雙碩士 下台後卻激動落淚	23
三十、上廁所同步驗尿 智慧馬桶測健康	24
三十一、頭痛、頻尿或夜尿 7大症狀恐患老年憂鬱	24

三十二、一指點入APP 銀髮族輕鬆樂遊趣.....	25
三十三、長照的痛 照護員尋短警跨縣市救人	25
三十四、跨足長照產業 承業醫向美日取經.....	26

一、屏東縣府與義大醫院 簽署「長照合作意向書」

資料來源：2017-06-14 15:13經濟日報 記者吳秉鍔

為因應台灣人口快速老化及高齡化社會來臨，屏東縣政府今日與義大醫院簽署「長照合作意向書」，由副縣長吳麗雪與義大癌治療醫院張肇松院長共同簽署，義大醫院將提供縣內4所完全中學課程培訓，取得結業證書學生，不僅能優先至義大醫院就業，更能到義大相關機構進修，縣府期待透過產學合作，共同培養長期照顧人才。

屏東副縣長麗雪表示，長照2.0推動，各縣市面臨最大問題就是照服員嚴重不足，目前政府雖然有推出許多長期照顧員培訓課程，但參與者大多是中高年齡就業者，且受限本身體力及身體狀況，真正投入照護職場者不到百分之二。

她指出，潘孟安縣長積極推動縣內長照政策，去年開始，全縣國中已將長照服務納入技職課程，為銜接及建立自國中至大學階段完整的長照人才培育，更尋求高中職校開設相關課程。吳麗雪感謝義大醫院願意提供專業課程支援，下學期開始將率先從大同、來義、東港及枋寮4所完全中學推動，以社團教育模式開辦相關課程。

義大癌治療醫院院長張肇松表示，屏東是國內人口嚴重老化的縣市之一，義大有足夠的師資、場域，提供長照課程的學習、實習。他強調，醫療照顧必須持續性，且必須醫療在地化，期待與縣府簽署「長照合作意向書」後，培育更多長照照護人才。

此次縣府和義大醫院簽署「長照合作意向書」建立合作關係，內容包含義大醫院提供照顧服務員課程專業支援，各校規劃125小時照顧服務員專業課程；參與學校取得『照服員結業證明書』的學生，可至義大醫院所屬機構服務，其敘薪福利及工作規定依勞基法規定辦理；學校學生經義大醫院僱用後，可利用下班時間至義大醫院相關機構進修。

二、台灣上班族 每五人就有一位踩到長照地雷

資料來源：2017-06-12 13:40經濟日報 記者陳怡慈

勞動部2016年調查推估，台灣1,153萬勞動人口中，約231萬人受長期照顧責任影響，等於上班族約有五分之一機會踩到「長照地雷」。合作金庫人壽今天表示，為替家庭照顧者發聲，與中華民國家庭照顧者關懷總會(簡稱家總)一起舉辦守護不孤單公益演唱會。

活動邀請歌手賴雅妍，與上百名家庭照顧者共度溫馨的夜晚。雅妍一連演唱13首歌，讓照顧者與歌迷大飽耳福。現場也備有免費喘息咖啡包贈送，讓家庭照顧者們喘口氣，轉個心情，再出發。

家總理事長陳正芬表示，由於不堪工作與照顧蠟燭兩頭燒，台灣每年有17.8萬人因此影響工時、工作表現及升遷，13.3萬人放棄工作回家照顧，不僅損失的是現在的薪水，也意味退休金不保，自己不知不覺在年老時淪為另一個貧窮人口，因此被媒體形容是高齡照顧海嘯引發的「流沙中年」問題。

演唱會中，43歲未婚的照顧者阿龍(化名)說：自從媽媽生病後，一直都沒有時間參加很多活動，每天都是家裡和公司兩頭跑，今天受到家總邀請，特別請人幫忙看護媽媽，才有機會來聽演唱會。

現場同是照顧者的邱姐(化名)點了一首「家後」送給媽媽，她說，雖然媽媽沒辦法到現場來，但一直抱著感謝媽媽守護著這個家，現在媽媽病了、累了，不管多苦多累，「換我守護媽媽了」。讓賴雅妍十分心疼，要大家一起來支持照顧者，引起熱烈迴響。

在日本老年化人口結構下，因為照顧家庭而流失的勞動人口已經造成非常嚴重的社會問題，日首相安倍晉三的三支箭中，其中就強調要打造一個零「介護離職」率的勞動市場，要求政府及企業一起來打造友善在職照顧者的環境。

合庫人壽總經理張志杰非常認同，於2013年與家總合作以來，不僅對外出錢出力支持家庭照顧者，對內部也做了詳盡調查，以實際行動協助同仁應對家庭狀況，致力打造友善在職照顧者的工作環境。

三、上海實現長照 家門養老不是夢

資料來源：2017-06-12 01:27聯合報 大陸新聞中心

大陸老年化問題嚴重，上海市民政局局長、上海市老齡辦主任朱勤皓透露，上海打造「長者照護之家」，預計今年底全面覆蓋中心城區和郊區城市化地區街鎮，同時建立100個社區綜合老年服務中心。

解放網報導，日前由上海市民政局、市老齡辦等主辦的「2017中國國際老齡產業高峰論壇」在滬舉行。朱勤皓在論壇上表示，截至2016年底，上海60歲及以上戶籍老年人口已達到457.79萬人，占戶籍總人口數的31.6%；80歲及以上高齡老年人口79.66萬人，占60歲及以上老年人口的17.4%，占總人口的5.5%。

同時，上海市人口預期壽命正緊追日本的83.7歲和瑞士的83.4歲，領先全大陸2015年的76.1歲。據測算，2025年前，上海平均每年將新增20萬名老人。

2014年下半年起，上海開展社區嵌入式、多功能、綜合性養老服務機構的試點。目前上海推廣實行的社區嵌入式養老服務主要有兩種類型：單一型，即長者照護之家；綜合型，即社區綜合為老服務中心。

截至2016年底，上海市共有長者照護之家73家，床位數共計2100多張，已建成32個示範性社區綜合為老服務中心。預計今年底，上海的長者照護之家將全面覆蓋中心城區和郊區城市化地區街鎮，讓老年人在家門口養老不是夢。

四、蔡英文視察台南長照 向青壯年喊話：政府幫你顧長輩

資料來源：2017-06-09 23:26聯合報 記者丘采薇

蔡英文總統今天下午訪視「臺南東區A級社區整合中心」，說明政府推動「長照2.0計畫」之具體作為與成果，強調希望未來透過各種照顧服務的提供，完整建構「找得到、看得到、用得到、付得起」系統，讓長輩們受到更妥善照顧。她也表示，未來要有足夠的空間來建構照護據點，可考量透過「前瞻基礎建設」所編列的經費補助。

蔡總統抵達後，先聽取台南市政府社會局長劉淑惠針對長照2.0社區整體照顧模式與計畫進行簡報，隨後致詞時表示，「長照2.0計畫」是政府最重要的施政項目。經過一年的努力，很多照顧據點已經掛牌。顯見地方政府在第一線的執行，是該項政策成敗關鍵。

蔡總統指出，政府約有300多億元的經費投入「長照2.0計畫」，未來她將到各縣市實地瞭解該計畫的執行情形；第一站就來到目前執行第一的台南，對於台南市長賴清德與市府團隊跨局處協調、清查空間及整備人力，投入長照的用心與努力，表達肯定與感謝之意。

蔡總統指出，「長照2.0計畫」不僅需要民間力量的參與，整合民間的資源與愛心，亦應結合醫療體系，除了大型醫療機構，地區性醫院亦扮演重要角色，期勉醫界一起來參與。此外，相較於以往的長照政策，「長照2.0計畫」除了照顧失能者，也優先將失智長輩納入服務範圍。在台灣，超過26萬名長輩有輕重程度不一的失智症狀，但在照顧的支持上，過去政府做得並不够。

蔡總統認為，照顧失智的長輩與照顧失能的長輩不同。認知能力退化的老人家，不只是健忘，情緒也會起伏不定。尤其是對需承擔照顧責任的婦女而言，照顧長輩，更是工作與家務之外的沈重負擔。

蔡總統提到，她在走訪地方的過程中，常常看到70多歲的老人在照顧90多歲的長輩，「老人照顧老人，非常的辛苦」，因此，政府決心推動「長照2.0計畫」，不能把照顧失智長輩的辛勞，讓家屬自己承擔。台灣人的年長者，政府一定要幫忙照顧好，有了這些支持的力量，這張網才稱得上是「社會安全網」。

蔡總統進一步表示，新的「長照2.0計畫」在照顧失智症的補助項目上，提供喘息服務或安全性的看視，讓家屬可稍微休息。相信當照顧者有充分的休息，才能讓照顧工作更加妥善。她也說，「你我都會老，老了都需要照顧」，政府不會把照顧責任完全丟給家屬，希望透過各種照顧服務的提供，完整建構「找得到、看得到、用得到、付得起」系統，「政府幫你顧長輩」，青壯年才能放心拼事業。

五、失智共照中心上路 目標：提升確診率

資料來源：2017-06-09 14:04聯合報 記者鄧桂芬

長照2.0計畫推動逾半年，失智共同照護中心終於開始運作。醫師表示，台灣失智確診僅三成，原因是偏鄉對失智認識不足，誤認是「老番顛」。衛福部指出，失智共照中心除了協助連結個案及家屬的連續性需求，另一個目標就是提升確診率，達世界衛生組織（WHO）建議的五成，同時提升大眾的失智認知。

WHO今年通過失智症全球行動計畫綱領，希望各國將失智症視為首要公衛議題，且要提升失智症確診率及服務率達五成。但依台灣失智盛行率8%推估，逾26萬人罹患失智症，健保診斷資料符合失智診斷者僅7萬多人，確診率只有三成。

台灣臨床失智症學會理事長白明奇指出，民眾對失智症不夠認識，通常個案已發生精神混亂行為才就診，且有高教育背景者，也難判定有無失智。另造成失智的病因多，包括阿茲海默症、帕金森氏症或血管型失智症等，還得排除憂鬱症及血糖等問題，導致確診不易，需更多醫師投入訓練，民眾也要有更好認知。

白明奇說，失智症無法挽回，初期需想辦法維持，過去社會資源沒有和醫院銜接，有家屬說，「一出院什麼都沒有了。」一名失智患者要得到好的照顧，必須要有「正確診斷」、「社會資源」及「人民素養」3項指標。台灣精神醫學會理事長賴德仁認為，家醫科醫師應納失智症訓練，有助提升失智確診率。

台灣失智症協會秘書長湯麗玉解釋，地方政府照管中心過去主要服務失能者，因為失能看得見、失智看不見，導致輕中度失智者拿不到服務。因失智與年齡相關，老年人口增加，失智服務就應愈多。

為了彌補服務缺口，衛福部預計4年內設63處失智共照中心。目前通過審核之共照中心共20處，除了金馬外，其他縣市均有一處共照中心，包括新北市亞東醫院、台北市市立聯醫、桃園市長庚醫院、台中市中山醫院等。詳情可上衛福部「失智照護計畫專區」查詢：<https://goo.gl/fNxCEC>。

衛福部照護司長蔡淑鳳表示，共照中心將與照管中心串聯，水平整合多項服務及支持據點，包括居家服務、家庭托顧、居家護理、居家復健、環境改善、日間照顧、團體家屋、機構照護、喘息服務等，以個案管理精神，讓個案及家屬在不同失智發展階段，能拿到所需服務。

蔡淑鳳說，共照中心只要收案輕度及中度個案，因照顧困難，該部每案每年補助8000元，極輕度與重度個案則每年支付4800元，另有人才培訓、社區宣導等活動，也會補助5萬到10萬元不等。目前則積極審核失智社區服務據點，讓個案能在生活圈中，就近接受失智服務，預計4年內布建達368處。

六、老人中心大火燒出疏失 監院糾正新北市府、衛福部

資料來源：2017-06-09 12:04中央社

新北市樂活老人長期照顧中心去年發生火災造成6死28傷，監察院通過糾正新北市政府及衛生福利部，監委說，中心人力不足，無自動灑水系統，消防安全檢查流於形式，有嚴重違失。

監察委員高鳳仙、蔡培村調查此案指出，新北市政府歷次對樂活老人長照中心的評鑑均為甲等，消防檢查亦合格，仍造成重大死傷的主要原因在於，火災當天該中心火警受信總機的警示音響等按鍵遭人關閉，導致火警警鈴及緊急廣播音響無法發出警鈴及廣播聲，錯失滅火及疏散良機，且無護理人員及本國籍照服員於現場值班，未能掌握報案及搶救先機，且無自動撒水系統，顯見聯合稽查、機構評鑑、消防檢查及防火安全宣導等均流於形式。

糾正案理由指出，樂活中心當天1時起至火災發生時止，未依法隨時保持至少護理人員1人值班，僅有3名外籍照服員執勤，且無護理人員及本國人員，致外籍勞工因無法撥打119，而從8樓跑至1樓告知警衛協助報案，又因人員不足，未能掌握報案及搶救先機。

監委指出，樂活長照中心自99年營運後，新北市政府對其近3年未進行夜間查核，6次稽查發現有照服員及護理人員不足、超收兩管住民（鼻胃管、導尿管）等違規情形，每次均以限期改善完成並複查合格結案，且101年及104年的評鑑結果均為甲等。

監委說，新北市府雖實施18次消防安全檢查及防火安全宣導，但均依排定日程，事前通知受檢場所，故從未發現火警受信總機的警示音響等按鍵有被關閉情形。顯示市府聯合稽查、機構評鑑、消防檢查及防火安全宣導等均流於形式，未能發揮防範火災及即時搶救功效，核有嚴重違失。

監委指出，老人福利機構分長期照護型機構及小型養護型機構，應置照服員人數，日間及夜間並不相同。對於日間及夜間的定義，衛福部未能訂制定符合老人福利機構照護特性及實際輪班需求的法規，逕援引刑事訴訟法第100條的3第3項規定「稱夜間者，為日出前，日沒後」，但每天的日出、日沒時間均不相同，夏季與冬季差異更大，此定義將使機構實際僱用人力、值班換班時間及主管機關進行督導考核時，面臨難以執行的困境，核有不當。

監委除通過糾正新北市政府、衛福部，也要求內政部消防署檢討改善，現行消防安全設備設置標準，對於面積未達300平方公尺以上的機構，及101年1月10日以前設立的機構，並未強制設置自動撒水設備，其自動滅火能力即嫌不足。

監委要求，消防署允應研議設置簡易自動撒水設備的可行性，因其非現行法定消防設備，消防署及衛福部亦應研議或評估納入規範或改善計畫之必要性，及評估有無輔導、獎勵老人福利機構設置相關設備的需要。

七、顧中風父 孝子重病不住院 吐血亡

資料來源：2017-06-09 01:02聯合報 記者游振昇、喻文玟

男子陳志成過去十幾年天天服侍臥病在床的父親如廁、洗澡，上個月重病卻因擔心沒人照顧父親而不敢住院，在家臥病吐血身亡。中風的陳父淚流滿面，但連舉手拭淚的力氣都沒有，脊椎受傷的陳母也多次哭昏，「參加喪禮的十五人起碼掉了一公升眼淚」。

台中市唯石軒行善功德會理事長賴秀樺表示，該功德會日前接到通報，台中市低收入戶陳志成與父母同住，父親中風十多年，都需靠四十五歲獨子陳志成抱下床如廁和洗澡，母親因車禍脊椎開刀還在復健中，全家平常靠陳志成打零工維持生計。

陳志成上月身體不適拿藥，後來病情加重卻不敢住院治療，他曾說「我如果住院，爸爸沒人抱怎麼辦？」另外，考慮到醫藥費，不敢住院。上月卅一日，陳志成在家大量吐血送醫急救不治。

賴秀樺說，陳志成在家躺了十多天，等於活活等死，他病逝後父母無力安葬，功德會接到通報訪查，協助處理並支付所有喪葬費用，前天喪禮後，火化將骨灰送到納骨塔。

陳志成的弟弟十多年前已病死，連續痛失二名愛子，行動不便的陳母說「我們沒有希望了」，前天堅持送長子最後一程，看到長子遺體火化，哭喊著「阿成，你快走，火要來了，你不要再擔心了，有很多好心人幫我們。」陳母在火葬場哭昏多次，志工們看了不捨跟著哭，賴秀樺形容：「老母親紅腫的眼睛，哭癱了身子；這場喪禮參加人數只有十五人，卻可能流下一公升的眼淚。」

台中市社會局昨天表示，陳家是低收入戶三款資格，陳父肢障輕度，和母親都領有老人生活津貼，死者陳志成則領有身障津貼，如評估後續有長期照顧需要，將轉請衛生局長照中心協助。

八、南投首間「長照柑仔店」今揭牌 一般民眾也能用

資料來源：2017-06-08 20:43聯合報 記者賴香珊

中央政府積極推動長照2.0，南投縣埔里鎮是縣內唯一擁ABC三級的城鎮，其中「C級巷弄長照站」泰安里集會所經逾半年試運作，今正式揭牌，成縣內首間「長照柑仔店」，提供臨托共餐和預防延緩失能等服務。

泰安集會所關懷據點去年7月成立，埔里基督教醫院則辦理「樂智據點」，提供預防延緩長輩失智症等服務，唯去年下旬長照2.0上路，愚人之友基金會協助將兩站點結合輔導成為弄巷長照站，試辦半年多開辦50場次，服務達460人次。

縣府社會及勞動處長林俊梧與埔里鎮長周義雄等人今為「泰安巷弄長照站」揭牌，周提到，埔里區有A級愚人之友基金會和B級老五老基金會日間照中心、埔基護理之家、泰安家庭托顧中心和C級埔里泰安、魚池東光、國姓乾溝長照站。

林處長更指出，南投縣除目前1A—3B—3C的長照2.0據點，預計今年度將再提報增加B級單位台中榮總埔里分院及6個C級長照站，成為1A—4B—9C的體系，擴大服務範圍，更讓當地成全國長照2.0的指標地區。

另泰安巷弄長照站現行開放時間週一至五上午8時至下午5時，服務對象為65歲以上失能和衰弱老人、55歲以上失能原住民、50歲以上失智患者、失能身心障礙者，提供臨時托顧1天5小時為限，低收入戶免費，一般民眾每小時60元。

共餐服務部分，低收入戶每餐酌收20元，一般民眾每餐60元；健康促進課程為1期12堂每堂2小時，低收入及中低收入者享優待補助，一般民眾單堂500元，月付則約6千元上下，一般家庭也能輕鬆負擔。

九、長照2.0 屏醫蓋高齡大樓行動藥師到府

資料來源：2017-06-08 18:32中央社

屏東縣長照2.0政策如火如荼進行，衛生福利部屏東醫院高齡醫學大樓今天動土，將是六星級的照護機構；另外，縣政府去年推行行動藥師到府，目前已有20個社區關懷據點實施。

屏東縣老人人口佔總人口數15%，已成為名符其實的「老人社會」，屏醫就醫病人的年齡結構，以高齡者59%為最多，為因應需求，屏醫籌建高齡醫學大樓，提昇照顧老人品質。

高齡醫學大樓斥資新台幣3億元，為一地上6層樓、地下1層樓的醫療大樓，可容納護理之家150床和60位日間照護老人，未來是屏東地區最新穎長照大樓，屏醫表示，預計民國108年2月完工，到時，位於屏醫本院的護理之家將移到新長照大樓，目前護理之家有126床，未來遷移後，將改為急性病床。

屏東縣長潘孟安、立委蘇震清及鍾佳濱都參與動土典禮，並表示，將為屏東爭取更多的醫療資源。

此外，屏東縣政府去年首創試辦「行動藥師」計畫，為縣內偏鄉、獨居、行動不便的慢性病長輩提供送藥與諮詢服務，潘孟安前往林邊鄉仁和社區發展協會視察推動狀況，強調未來將在33鄉鎮的社區關懷據點全面推廣。

潘孟安表示，目前社區照顧關懷據點數255處，村里涵蓋率高達81.9%，在全台名列前茅，去年試辦的行動藥師計畫，至今已辦理20個社區關懷據點（包含高樹、麟洛、長治、萬丹、南州、潮州、新園、林邊、枋寮等鄉鎮），共服務107人，顛覆傳統藥師多半在醫院附設藥局及社區藥局等待患者上門的形象，長輩反應效果極佳。

十、屏東永大長照饗樂餐廳 周一至周五供餐

資料來源：2017-06-06 23:22聯合報 記者翁禎霞

長照2.0上路後，屏東市永大多元照顧中心成立饗樂餐廳昨天開幕，縣長潘孟安到中心陪長者用餐，1長者當面向縣長說謝謝，她說因憂鬱症18年未歡笑，來到中心變快樂了。

長照2.0分為ABC三級服務據點，永大多元照顧中心屬於B級據點，就是所謂的「長照專賣店」，針對健康、亞健康及失能長輩，以「一站式」的服務提供專屬照顧，成立一年累積346名會員、運動會員64名、日照中心現有24名服務員，各項服務累計達1萬6568人次。

這裡原是交通隊拖吊場搬遷後的閒置空間，如今成為專為高齡者設計的多元照顧中心，105年起委託畢嘉士社會福利基金會經營管理後，幾乎成為B級示範點，經常有單位前往觀摩參訪。

永大照顧中心為高齡者設計菜單的餐廳，食材多採用全穀類、蔬果、適量海鮮及乳製品、少量紅肉等，周一到周五供午餐，每餐65元，事先預訂可享60元的優惠。91歲連先生也向縣長說，自己雖已91歲，但在中心做起踩踏的運動器材，2分鐘可踩99下，一年來進步特別多。

十一、全球推類長照險 可從年輕用到老

資料來源：2017-06-07 00:07:45 經濟日報 記者葉憶如

全球人壽昨（6）日推出收入填補型類長照險「安鑫照護專案」新商品，最大特色是「一整筆加月給付」的雙重保障功能，可從年輕用到老，幫小資族、三明治族及大齡族量身訂作專屬全方位財務安全及照護保障計畫。

至2016年底國內失能人口約有78萬人，且預估到2031年將快速攀升到120萬人，隨著失能、失智、罹患重大傷病的人口數逐年增加，且25歲至54歲的三明治族群在重度殘障後平均餘命超過20年以上，對國家財政或個人家庭財務上都是龐大且沈重的負擔。

全球人壽商品部助理副總經理鄭中安表示，「安鑫照護專案」特色就是針對不同人生階段的族群，依需求量身訂做超高CP值且專屬個人或家庭的保障方案。

鄭中安表示，不管是罹患重大傷病或失能狀態，過去談到長期照顧類型的保障，一般人容易只看到照護費用需求，卻忽略收入中斷、家庭費用以及醫療費用，民眾可透過全球人壽「安鑫照護專案」推薦的三大方案、五大預備金，包括照護費用、家庭費用、重大醫療、住院醫療及最後費用，依自己的需求以及預算的多寡來做定期及終身保障的規畫，例如大齡族群主約有保本設計，讓保費有去有回，同時更加強手術保障填補。

三明治族群免壽險主約，主打終身照護。

而年輕族群以定期定額減輕負擔分階段規畫。

鄭中安說，當保戶在發生1-6級殘廢情況之一，或是罹患重大傷病後，合險公司提供「一整筆+月給付」的雙重保障功能，以及住院時期的醫療費用填補，一旦發生意外或疾病突襲導致需要被人照顧且又終身無法工作時，先利用「一整筆」的保險金應急，再藉由「月給付」的保險金彌補無法工作時的收入損失及看護費用，以減輕個人及家庭的財務負擔，除了自己療養外，也為家人構築一個安心無憂的未來，讓自己對家人的愛有最堅實的依靠。

十二、樂退方程式／醫療照護費 必備3塊拼圖

資料來源：2017-06-05 07:13:41 聯合報 記者楊筱筠

退休族要存一筆經費作為醫療照護費用支出，壽險業者建議最少要涵蓋三塊拼圖，包括退休後醫療費用、突發疾病與意外治療費，及長期照護的照護金。

壽險業者指出，預存醫療基金必須提醒民眾，是否在年輕與身體狀況相對較好時，建構完整的醫療及照護保障，透過保險移轉退休時可能發生的醫療及照護費用風險，如住院時的病房費、雜支與手術費，或出院後的長期照護費用等。

全球人壽指出，一般人做退休規畫，大多關注於希望過什麼退休生活，有哪些準備與資源可過理想中的退休人生，通常比較少人去預想自己退休後有可能罹患什麼疾病或發生什麼意外，需要多少醫療或照護費用支出。

全球人壽建議，預存退休後醫療基金應搭建在三大基礎之上，包括退休後的醫療費用、突如其來的疾病或意外的治療費用及因為需要長期照護時所需的照護金。醫療的費用缺口可以在年輕時且預算有限的情況下，透過投保醫療險、傷害險及傷害醫療險等，就可逐步建構醫療保障，慢慢預存退休醫療的不時之需。

目前較能夠透過數據預估的，是照護金的費用缺口與因治療重疾造成的費用缺口。以需要照護年數與每月照護費用支出三點五萬元估算，對於退休後的照護需求缺口，照護金應該至少要準備三百萬元以上；而為了因應罹患重疾時的治療費用缺口，對於退休後的治療費用準備應設定為一百萬元或以上，合計需四百萬元以上。

針對退休後因殘廢、失智、特定疾病所衍生的照護金需求缺口，可透過投保認殘式類長看險（俗稱殘扶險）、傳統長照險、認病式類長看險等保單來填補；而投保終身重大疾病險或特定傷病險，則可用來填補治療突發的重大性疾病時的費用缺口。

十三、失智照護床位 全台竟只有1293床

資料來源：2017-06-04 17:08聯合報 記者鄧桂芬

85歲小純伯是台北榮總研究收案對象之一，去年確診失智時情緒跌落谷底，後續還出現妄想症狀。自從職能治療師進駐榮民之家，帶失智榮民「玩遊戲」，

小純伯在遊戲中重拾自信、多了笑容。不可思議的是，他的簡易心智量表（MMSE）分數從22分提升到24分，進步顯著。

北榮職能治療師許庭榕說，小純伯當年躲過八二三炮戰襲擊，海軍上尉退役後轉任商船公司船長，跑船30年，因發現自己失智且身體機能下降，情緒變差，不喜參與活動，寧願待在電視機前，還會妄想自己的錢被偷，指責其他榮民伯伯，必須服藥控制精神症狀。

去年初北榮團隊進駐，當時小純伯已達中度失智。許庭榕及其他治療師融合職能治療活動分析、團體動力學及老人心理學等，每周設計一至兩次非藥物治療活動，例如利用廢報紙進行兩人拔河、用紙杯子設計娃娃推推樂等，透過競賽方式增加長輩參與動力、促進社交互動，並自己加減得分訓練認知功能。

許庭榕說，小純伯半年後狀況穩定許多，遊戲時還會開心喊「Wonderful（讚）」、「Good（好）」，秀英文逗樂大家，參與活動也變得積極主動。令人意外的是，小純伯的精神藥物劑量也逐步減量，目前無需用藥，MMSE分數不退反增。

北榮高齡醫學中心主任陳亮恭說，依台灣老人失智症盛行率8%估算，失智人口已逾26萬，中度失智推估可能已占六分之一、約4.3萬人。但衛福部統計，包括團體家屋、老福機構、護理之家及榮民之家，失智照護床位全台只有1293床，照護能量不符比例。

衛福部照護司長蔡淑鳳說，長照2.0計畫首要工作是布建各類型資源，失智資源未來不只擴增居家社區式照顧，也包含住宿型機構、團體家屋及小規模多機能的日照中心等，讓失智家庭需求端能有多元化選擇。

台北、板橋、桃園、佳里、岡山及屏東六處榮家的失智照護病床共484床，量能占全台四成，退輔會自去年起，開放部分床位供一般民眾入住。佳里榮家已打造為國家級失智照護教研專區，由高榮就近提供醫療協助，而板橋榮家的失智照顧專區祥和堂，也在北榮協助下朝北區教研專區邁進。

十四、外籍看護工補充訓練 雇主可自費協助

資料來源：2017-06-04 00:24聯合報 記者陳雨鑫、呂思逸

長照服務法昨天公告上路，同步公布施行細則及「長照人員訓練認證及登錄辦法」等子法。長照服務法主要規範業者，其中與民眾較相關的是「外國人從事家庭看護工作補充訓練」，雇主可自費協助外籍看護工進行補充訓練。開班由勞動部負責，現階段尚未有開班訊息，民眾可持續關注再等等。

長照服務法上路，凡提供長照服務的單位全數納管，法令涵蓋長照機構評鑑標準、長照機構設立標準及設立許可及管理辦法、長照人員訓練認證及登錄辦法、長照資源獎助辦法、申請租用公有非公有不動產審查辦法、及外國人從事家庭看護工作補充訓練辦法等。

衛福部照護司長蔡淑鳳表示，長照服務法主要規範業者，與民眾較為相關的是協助外籍看護工接受訓練。社家署副署長陳素春表示，從今起，首次來台的外籍看護工，雇主可向勞動部申請補充訓練，費用由雇主自付，訓練內容可分為「集中式」或「到宅訓練」，詳細訓練方式由勞動部負責。

勞動力發展署表示，目前衛福部制定補充訓練辦法，規範八項內容如身體照顧服務、日常照顧服務等，尚未公布各項課程細節、所需完成上課時數，未來補充訓練將由社福機構等單位承包，訓練單位得先送交計畫書，審核後才可開班受訓，目前尚無法開辦訓練。

長照法上路後，居家服務人員須比照醫事人員造冊登錄。由於登錄方式尚未公布，提供服務的業者擔心產生人力空窗期。中化銀髮事業副總經理陳嘉雯表示，中化聘雇的五百名居服人員將依規定全數造冊登錄，但有近兩百位居服人員採兼差執業，造冊登錄得花三到六個月，若登錄完才能立案服務，讓公司很擔憂。

衛福部照護司專門委員顏忠漢表示，長照服務人員造冊登錄目前委託地方政府協助，但不影響服務，依長服法第六十二條，提供長照服務的單位可繼續提供服務，新設立者才須符合新標準。雲林縣老人福利保護協會理事長林金立說，長服法上路，提供居家、日照服務的單位需加快腳步立案，否則將不符合規定。

十五、我65歲以上人口數占13.49% 將跨越高齡社會門檻

資料來源：2017-06-05 12:44聯合報 記者程平

台灣已經在民國82年成為高齡化社會，內政部預期，將在今年邁入高齡社會。根據內政部公布的最新調查顯示，台灣到5月底止，雖然還沒有達到65歲以上人口占總人口比率14%的高齡社會，但65歲以上人口數占13.49%，顯示即將跨入高齡社會的門檻，台灣少子化的危機仍持續延燒。

依照聯合國世衛組織定義的認定，將65歲以上人口占總人口比率達到7%、14%及20%，分別稱為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會。台灣從高齡化社會進入高齡社會大約歷經25年，相較於與法國的115年、美國的72年、英國的47年，台灣人口老化的速度相當嚴重。

人口老化其中很重要的原因，是生育率降低，早在內政部3月公布最新人口統計數據，顯示我國65歲以上老人人口已經超過14歲以下幼年人口，老化指數因此首度破百，達到100.18，到今年5月底，這個狀況持續惡化，老化指數攀升到101.71。

單以出生數來看，今年5月出生數為1萬5769人，平均約每2.8分鐘出生一個嬰兒，折合年粗出生率為7.88‰，雖較4月增加10.70%計1524人，但較去年同月減少9.09%計1577人，若以今年1至5月累計出生數為7萬9252人，較去年同期減少6.23%計5,266人。

以死亡數來看，今年5月人口死亡數為1萬3914人，平均約每3.2分鐘死亡一個人，折合年粗死亡率為6.96‰，較4月增加6.13%計804，較去年同月減少2.28%計324人，若以今年1至5月累計死亡數為7萬2115人，較上年同期減少6.84%計5294人，比出生數多了28人。

十六、台灣榮民失智照護研究 登國際期刊

資料來源：2017-06-04 17:09聯合報 記者鄧桂芬

台北榮總、高雄榮總研究發現，提供中度失智榮民每周適度職能治療活動，可降低精神疾病用藥，若在機構提供全面照護，失能狀況也能減輕。兩院多年照護失智榮民研究，獲登今年4月的國際高齡醫學及老年學期刊（Geriatrics & Gerontology International），非藥物介入成效讓國際失智專家驚豔。

北榮高齡醫學中心主任陳亮恭表示，失智症病程發展就像光譜，從輕度、中度到重度，輕度患者尚能由居家社區照顧，但中度失智病人，易併有精神混亂狀況，包括暴躁、幻想、妄想、不安、焦躁或憂鬱等，因行動能力尚可，也會出現遊走行為，對一般家庭而言照顧負荷大，部分家庭會選機構幫忙照顧。

為研究「以人為本」的中度以上失智照護，北榮、高榮分頭研究「在家照顧」及「機構照顧」的效果，獲日本國家長壽醫療研究中心的經費支持，將研究成果以專刊型式一次性發表於國際高齡醫學及老年學期刊。

北榮團隊於台北榮家及桃園榮家收案141名中度失智榮民，介入前個案簡易心智量表（MMSE）分數平均23分，約四成病人有用精神用藥，約兩成使用抗憂鬱劑，三成使用安眠藥。

經職能治療師提供病人一周一到兩次的活動帶領，包括運動、懷舊、認知、音樂及園藝治療等，為期半年後，多數患者的MMSE沒退步，精神症狀明顯下降，經醫師評估可減藥量。照顧服務員也說，因榮民狀況穩定、好照顧，可讓他們照顧負荷減少。

另高榮收案61名佳里榮家中度失智榮民，提供職能治療及整合就醫的「綠色通道」，讓個案受全面照護，另同時門診追蹤86名一般居家照顧的中度失智病人。一年後發現，居家照顧的中度失智個案臨床失智評估量表（CDR）分數退步35%，巴氏量表分數退步60%，而榮家失智專區照顧者CDR僅退步2%，巴氏量表分數退步40%，明顯較少。

陳亮恭說，榮總率先驗證，導入標準化非藥物全面照護，能讓失智長輩因好的照顧場域，順利減緩退化。事實上，研究也顯現較難照顧的中度以上失智病人，不能只靠居家社區式照顧，完整的機構式照護也必須受到重視，盼政府提供適當協助、擴建資源。

十七、高雄公車式小黃服務加碼 社區關懷再延伸

資料來源：2017-06-15 09:10 中央社

「公車式小黃前進社區，加碼服務不打折！」受到各界肯定，高市府交通局5月底再投入價值200萬元的全新車輛服務燕巢金山、尖山里就醫及活動接駁服務，讓社區居民直呼揪感心。

這項全國首創「計程車彈性運輸服務計畫」公車式小黃服務，在偏遠地區以計程車替代公車行駛，解決市區公車承載率不高問題，深入服務公車較難到達的區域，同時節省政府補助經費，燕巢區服務運量自上路起迄今已成長10倍，經費節省43%。

新措施獲交通部高度肯定，表彰為各縣市楷模，不僅交通部陸續在各偏鄉地區試辦，各縣市也紛紛觀摩效法，花蓮縣玉里鄉及苗栗縣泰安鄉也於105年底試辦服務，台中市豐原區106年4月推動辦理，公車式小黃成為全國性標竿計畫。

高雄市交通局表示，公車式小黃不僅提供民眾便利服務，串聯公車及計程車的接駁，更可減少地方政府的支出，扶植計程車產業、增加運將的收入，深受高雄市各地區民意代表、里長及民眾青睞，好評不斷，值得其他縣市效法；從實際的營運可明顯發現民眾搭乘意願大幅提升，另藉由計程車共乘接駁公車方式，在經濟不景氣中，鼓勵計程車經營模式轉變，促進計程車產業升級。

由於公車式小黃提供優於公車的及戶性服務，減少民眾下車後步行距離，親切服務老年者、行動不便、或是攜帶大型行李的民眾，公車式小黃自103年推動迄今已有6條路線上路服務，提供民眾就醫與活動搭乘預約服務，不僅滿足民眾需求，更有效降低政府補助支出。

未來將持續於夜間、離峰時段投入服務林園區紅3線、大寮區橘22線、前鎮區紅6線、左營區紅51A線、鹽埕、前金、三民區33線及楠梓、橋頭、燕巢區98線。

交通局還將推出APP整合高雄款計程車創新服務（公車式小黃、共乘服務、無障礙計程車、觀光計程車及多元化計程車等服務），在現有高雄i-Bus APP新增公車式小黃資訊查詢及預約專區功能，同時建置乘客端預約服務專區、建置司機端派遣系統，並提供轉乘服務、到站提醒、服務評鑑及我的最愛的其他便民服務。

交通局表示，高雄市全國首創的「計程車彈性運輸服務計畫」公車式小黃服務，不僅獲得中央及地方肯定，深受民眾喜愛，更榮獲104年傑出公共運輸計畫獎與衛福部第8屆高齡友善健康城市暢行獎，交通部長賀陳旦更率員南下視察觀摩，給予高度讚賞，堪稱是大眾運輸的一大亮點。

十八、補助公寓設電梯 多數縣市掛零

資料來源：2017-06-14 23:01:08 聯合報 記者鄭維真、張裕珍、陳秋雲、王敏旭、張世杰、楊濡嘉

全台有422萬棟5樓以下無電梯公寓，占總住宅數量5成以上。內政部因應高齡化社會，去年起補助增設無障礙電梯，每棟最高116萬元，多數縣市僅提供一個名

額，但目前民眾申請件數仍掛零居多，六都建管單位認為原因和住戶意見無法整合及違建等有關。

新北市有60萬戶超過30年以上老舊公寓，多無電梯。2010年起市府推動加裝電梯補助，最高補貼一半經費，但7

年僅14件申請，其中2件完工，9件審議中。

都更處科長洪宜萍說，每年不斷簡化手續，推行最大困難還是整合不易；申請住戶幾乎都住高樓層，因家中長輩行動不便申請，最常遇到一樓住戶以「用不到」反對。

台北市加碼推動的「大樓加裝電梯」補助計畫，20年以上老屋、評估適用增設電梯補助的有68萬戶，今年補助最高300萬元，已有1件申請案；去年有4件，核准1件、待審2件、撤回1件。

「能完成一件就很不容易了！」高雄市建管人員說，常見的共同難題是違建，許多公寓後方外推做廚房、房間，前有遮雨棚，蓋電梯時都要拆，一樓就不願，而沒全部住戶同意就不能建，高雄目前「零」申請。

台南市工務局說，去年補助方案公告後，民眾陸續詢問，因必須取得所有住戶同意、分配自付金額和後續維修費用等問題，加上建物未預留電梯空間，紛紛打退堂鼓，至今也掛零。

中市都發局長王俊傑說，台中掛零並非代表民眾沒需求，同樣是因整合不易。政府最高補助費用的45%，依建築行情，其他住戶要合出100多萬元，一樓不需要電梯，2、3樓住戶聽到這麼多錢就退縮，有需要的4、5樓覺得負擔沉重，意願就不高。

桃園市也掛蛋，建管處指出，桃園多獨棟透天私人建物，可能已自設電梯，其餘因未設管委會、整合住戶意見困難等因素，所以無申請案件。

十九、彰市樂齡學習中心啟用 銀髮族開心學按摩、跳舞

資料來源：2017-06-12 16:52聯合報 記者林宛諭

彰化市第二樂齡學習中心今天在陳稜路2號永福教會揭牌啟用，彰化縣政府與彰化縣音樂河社會福利協會合作，為老人家們開設樂齡講座、按摩、舞蹈、手語等課程，希望銀髮族享受快樂的老年生活，活到老學到老。

彰化縣長魏明谷今天與彰化縣音樂河社會福利協會理事長阮慧玲等人一起主持揭牌儀式，魏明谷表示，彰化縣65歲以上人口約有18萬多人，佔總人口逾14%，其中彰化市就有3萬1000多人，提供中高齡者學習平台，讓老人家多走出來和人互動，生活更充實，縣府也希望未來能推動一鄉鎮一樂齡學習中心。

「來這裡上課比較快樂，才不會無聊啊」陳姓阿嬤笑咪咪的說，以前在家和老公相對看，日子很沈悶，到樂齡中心上按摩課、聽講座，不僅讓身體更健康，也覺得更有活力了。

彰化市第2樂齡中心主任王進財說，不論是來跳舞或學手語的老人家，臉上多了笑容，不僅自己心情愉悅，人際關係也更好，快樂的能量會散播給周圍親友，就不會變成孤獨老人了。

二十、大陸銀髮族在乎工作成就 台灣長者渴望小確幸

資料來源：2017-06-10 22:16聯合報 記者李樹人

什麼是幸福？「兩岸銀髮健康需求趨勢」顯示，兩岸銀髮族對於幸福的定義相當一致，那就是家庭幸福，一家人和睦相處，最大差別是大陸銀髮族在乎工作成就，但台灣長者則渴望小確幸，著重於精神層面，希望正向心理，自主幸福。

智榮基金會龍吟言論營運總監李竺姮在「2017年銀光經濟創客論壇」上公布這份調查報告，她指出，唯有了解在乎老年人的觀點及現有服務不足之處，才能找到驅動銀髮族長期消費的動力。

「想在臉書上慶賀朋友生日快樂，不知如何操作？」、「口袋有錢，心裡卻是孤獨，不知如何出去玩？」李竺姮表示，在與中高齡先驅消費者深度訪談之後，就能掌握老年人的需求，在創新過程中，盡量減少落差。

如何在銀光經濟趨勢中取得先機，了解長者的需求，可說是主要關鍵，李竺姮說「創新絕非天馬行空」，深度訪談後發現，台灣民眾對老後的生活想像，主要為出外旅遊、到處趴趴走，嘗試以前想做未做的事。

此外，台灣老年人極度不想被貼上老化標籤，李竺姮提醒，在投入台灣銀髮新創產業時，絕對不要出現「老」這個字，甚至連銀髮這兩字也不要使用，因為台灣長輩積極想重塑個人價值，希望自己能夠再一次擁有人生舞台。

李竺姮提出長輩自主生活五大要點，包括健康自主（如預防疾病）、生活服務（如行動不便）家務代勞（如買菜）、生活提醒（如記憶退化，需人照料）、感情陪伴（孤單時有人陪伴），建議有志於投入銀光經濟的人，應該洞悉需求，進而創新價值。

為了協助國內產業更了解銀光市場，智榮基金會、聯合報、陽明大學高齡與健康研究中心等，即將共同舉辦20萬長者線上大調查，讓全台長輩為自己的需求發聲。

二十一、北市聯醫培訓失智照護 衛福部成立20處失智共照中心

資料來源：2017-06-09 17:16聯合報 記者李樹人

為了提高基層醫療人員對於失智的認知，台北市立聯合醫院今天於和平婦幼院區舉辦「台北市失智症照護團隊」暨「失智症照護推薦醫師」第一梯次培訓課程，北市衛生局局長黃世傑表示，台灣失智總人口預估約26萬人，每天新增3名，台北市65歲以上失智長者約2萬6000人，亟需妥善照護。

為此，台北市衛生局積極推動整合性失智症照護模式，規劃一系列培訓課程，整合基層診所、醫療院所等資源，攜手照顧失智長者，減輕更多失智照顧者的負擔。

台北市立聯合醫院總院長黃勝堅表示，這次培訓課程獲得各公、學、協會支持，大家有志一同，盼望能藉此建立各區域照護團隊，從疾病篩檢、照護模式建立到社區照護服務等三大面向，讓失智長者早期確診，早期正確治療，提高生活品質。

黃勝堅指出，這次失智症照護培訓課程內容紮實，涵蓋失智症診斷鑑別、認知功能評估工具、藥物及非藥物治療的介入、精神行為問題的處理及預立醫療決定等領域，藉此提升台灣失智症確診率及服務覆蓋率。

據統計，台灣失智人口已逾26萬人，但健保資料顯示，僅有7萬多人接受治療，確診僅達三成，為此，衛福部今天宣布全國設立20處失智共照中心，除了協助疑似失智個案就醫確診及個案管理之外，希望能夠提高確診率，讓失智患者早期發現、早期治療。

台灣臨床失智症學會白明奇理事長表示，目前社區中仍有許多失智長者未被診斷出來，且失智照護缺乏社區個案管理機制，以致失智家庭照顧者感到無助與沉重照顧負荷，共照中心設立後，能協助疑似個案獲得早期診斷早期治療，有效延緩失智進展。

二十二、滿75歲駕駛人 下月起強制換照

資料來源：2017-06-09 23:11聯合報 記者黃瑞典、鄭維真、林麒瑋、陳崑福、范振和

7月1日起滿75歲的高齡汽機車駕駛人將實施強制換照，各地監理站最近接獲許多長者詢問，誤以為要重新考照而憂心忡忡；各地試辦新制的認知測驗，也有二到四成長者不合格，擔心接下來考不過。

監理站表示，7月新制是「換照」而非「重考」，但必須體檢合格、通過認知機能測驗，才能換發3年效期的新照。新制明訂7月1日起，新考領或未滿75歲駕駛人已領有的普通駕照，有效期至年滿75歲止，屆滿後須換發新照。

苗栗監理站長陳富發說，去年5月起即利用下鄉宣導的機會試辦75歲高齡者認知測驗，至今共有253名接受檢測，共有161人通過，合格率約63.6%。試辦供長者體驗，也了解自身的認知機能，但新制上路後，不通過即無法換照。

台北區監理所去年5月至今也進行一年的新制測試，副所長魏武盛指出，一年內受測人數共1090人，通過人數804人，不合格率26%，關鍵是在第三階段判斷手腦協調與應用部分，最多長者在上「卡關」。

屏東監理站不及格率約3成，台南監理站的測試結果也近20%不合格。80歲杜姓老翁說，他每天騎車出門都沒發生意外，沒必要換發駕照，還要考認知機能測驗。78歲林姓阿嬤表示，現在考照規則更嚴格，擔心過不了。

陳富發說，長者換發駕照應經體檢合格、通過認知機能測驗，或由醫院出具未患有中度以上失智症的證明文件，其中認知測驗包括對時間及空間的認知能力，5題須答對4題以上，還有近程記憶思考的能力，受測者觀看10種日常生活與交通環境相關圖案，收起圖案2分鐘後，須答對3種以上圖案，另一項是判斷力及手腦並用能力，須畫出指定時刻的時鐘時針及分針，7項評分要拿4分以上才通過。

二十三、上流老人太奢求 至少「中流老後」的8個關鍵點

資料來源：2017-06-12 15:49聯合新聞網

隨著台灣走向高齡化社會，面臨老年貧窮的「下流老人」越來越多，少子化、平均壽命延長，加上年金改革爭論不斷，不少民眾擔心，未來所領取的年金遠遠不足以支撐生活。對於一般民眾來說，無憂無慮、生活奢侈的「上流老後」可能太難以達成，不過投資專家指出，只要退休前做好8項關鍵準備，至少能當「中流老人」！

跟據《ZUU online》報導，近年來日本社會出現了「下流老人」的說法，就是指銀髮族退休後，年金收入跟存款不足以支撐生活，加上身邊沒有可依賴的親人，陷入又老、又窮、又孤獨的困境。

也有不少書籍在探討，如何靠投資變成「上流老人」，不過投資專家廣木智代指出，對於一般上班族來說，把「上流老後」做為目標實在太難，因為「許多人以為老人沒什麼需要花錢，但其實這觀念是完全錯誤的，事實上，退休後的花費水準，通常會比年輕時還要高。」

她說，由於退休後在家裡過的時間較多，很多人以為待在家裡就不會亂花錢，但事實上，因為老後有更多充足的時間，用在休閒娛樂、健康活動、旅遊上的花費變得更多，也需要負擔醫療照護費用，所以許多老人反而比年輕人花更多錢。

為了不要成為又老又窮的「下流老人」，至少能當維持退休前生活水準的「中流老人」，廣木指出，應該在退休前養成這8項習慣。

一、年輕時就養成「享受省錢」的習慣。

二、堅持每個月都要存進固定的金額。

三、房貸、學貸一定要在退休前還清。

四、花錢在子女的才藝班、補習前，好好想想「真的必要嗎？」

五、早一點開始學習投資理財。

六、重新審視自己到底買了哪些保險？

七、不要把「花錢買奢侈品」當作給自己的獎勵。

八、夫妻倆都要持續工作，老後的存款就是雙倍！

二十四、友善熟齡服務 主委詹婷怡：NCC要把環境做好

資料來源：2017-06-06 19:02中央社

中嘉網路與台灣高齡化政策暨產業發展協會簽約結盟，推出友善熟齡系統服務。國家通訊傳播委員會主委詹婷怡表示，NCC要做的就是把環境做好，推動更多應用服務，滿足族群需求。

對於中嘉網路與高發會合作推動一系列友善熟齡系統服務，國家通訊傳播委員會（NCC）主委詹婷怡今天出席記者會時表示，銀髮族占有線電視使用者很高的比例，因此也樂見業者推動銀髮族資訊專屬平台。

詹婷怡說，NCC要做的即是把國家通訊傳播的環境做好，包括行動與固網環境的推動，表示「今天只是一個開始」，未來還有更多應用服務推出，未來也會全力推動整體數位通訊傳播。

詹婷怡以中嘉有線電視為例，代表「高速公路蓋好了，上面要跑車子」，樂見業者推動專屬銀髮族提供資訊的平台服務，並表示，對於各類族群的需求，NCC也把環境照顧好。

根據NCC在民國104年公佈的「電視使用行為及滿意度調查報告」指出，60歲以上的族群平均一天看4.06小時，為最常看電視的年齡層，銀髮族需求也漸漸被關注。

二十五、不用多吃藥 北榮讓失智症大減緩

資料來源：2017-06-05 00:56聯合報 記者鄧桂芬

八十五歲小純伯，躲過八二三炮戰襲擊，海軍上尉退役後轉任擔任商船船長卅年；因自覺自己失智且身體機能下降，情緒變差、不喜參與活動，寧願待在電視機前，還會妄想自己的錢被偷，指責其他榮民伯伯，必須服藥控制精神症狀。

小純伯接受北榮團隊每周一至二次非藥物治療活動，例如用廢報紙二人拔河、用紙杯子設計娃娃推推樂，半年後狀況穩定，遊戲時還會開心喊「Wonderful

（讚）、Good（好）」，不但精神藥物劑量逐步減量至無需用藥，簡易心智量表MMSE還從廿二分進步到廿四分。

台北榮總、高雄榮總研究發現，中度失智榮民每周適度參與職能治療活動，如運動、懷舊、認知、音樂及園藝治療，可降低精神疾病用藥，若照養機構提供全面照護，失能狀況也能減輕；這項失智研究獲登今年四月國際高齡醫學及老年學期刊。

北榮團隊於台北及桃園榮家收案包括小純伯在內一百四十一名中度失智榮民，經為期半年職能治療，多數患者MMSE分數沒退步，精神症狀明顯下降、狀況穩定，經醫師評估可減藥量。高榮提供六十一名佳里榮家中度失智榮民職能治療，同時門診追蹤八十六名一般居家照顧中度失智病人，為期一年的研究發現，居家照顧個案臨床失智評估量表分數退步百分之卅五，榮家失智專區照顧者僅退步百分之二。

北榮高齡醫學中心主任陳亮恭說，估計台灣失智人口已逾廿六萬，中度失智推估可能占六分之一，約四點三萬人，但衛福部統計包括團體家屋、老福機構、護理之家及榮民之家，失智照護床位全台只有一千二百九十三床，照護能量不符比例。

陳亮恭說，榮總率先驗證導入標準化非藥物全面照護，能讓失智長輩減緩退化，中度以上失智病人不能只靠居家社區式照顧，完整的機構式照護是重要選項之一，政府應提供適當協助，擴建資源。

二十六、台南加開公車班次 老人家笑：掛號不必再等1小時

資料來源：2017-06-08 19:30聯合報 記者吳淑玲

台南市山上區長輩搭車到衛福部台南醫完新化分院看診，上午掛號時間為8點30分，但第一班車時間為7點10分，抵達新化分院到掛號時間要等候1個小時左右，衛生局辦理長者需求調查共識會時，許多老人家反應可以調整或增加山上往新化分院7點10分之後公車班次，讓抵達新化分院時間約在8點30左右，以利掛號。

經協調台南市公共運輸處為滿足山上區長者至新化分院就醫需求，將從6月10日起，公車綠10（新化—山上）路線每日將增開往返各1班次，分別為新化站8點發車往山上，及山上站8點20發車往新化之班次（預計行經台南醫院新化分院時間為8點30分）

衛生局表示，據內政部資料統計，至105年底，台灣老年人口數已超過總人口的13.2%，台南市老年人口比率佔13.77%，山上區截至106年4月，65歲以上長者人口更高達20.2%，正式進入「超高齡社會」，老人家到醫院多數要搭公車。

衛生局感謝台南市公共運輸處與興南客運公司真正落實市長所揭「更努力建構以人為本的交通環境」，為「台南市山上區長者需求調查共識會」區民建議事項所做的努力，讓本市高齡友善城市再添美事一樁。

二十七、騎機車、高齡者死亡交通事故多 台南交大防患未然

資料來源：2017-06-08 16:11聯合報 記者邵心杰

台南市警察局交通大隊統計，去年全年A1類交通事故共發生174件、177人死亡，其中，「騎機車」事故有107人，比例占60.5%最多，另年齡別又以「65歲以上高齡者」事故有65人，比例占36.7%最多。交通大隊指出，針對易發生交通事故的路段、時段、車種、年齡層等，進行詳細評估，擬定改善方案與策略。

據調查，自2011年起，台南A1案件交通事故有逐年下降趨勢，從2011年的205件、205人，直至2015年的162件、163人，然而，去年雖A1類死亡人數177人，相較前年同期略增加14人，但A2類受傷人數2萬6400人相較前年同期大幅減少2831人。

交通大隊指出，交通事故前3大肇事原因為「未依規定讓車」、「未注意車前狀態」、「違反號誌管制或指揮」，究其原因主要還是駕駛人違反交通規則導致。

交通大隊表示，機車駕駛人因未有外部機械包覆保護，若發生交通事故，駕駛人傷亡情形普遍較汽車駕駛人嚴重，又「騎機車」事故占全般交通事故比例最高。依年齡別則以「65歲以上高齡者」事故有65人，比例占36.7%最多。

交通大隊強調，針對造成交通事故發生的原因加強改善外，危險路段均現場勘查且採專案管理，因此，今年1至6月相較去年同時期，造成人員A1類交通事故減少15件、16人。未來也將針對易發生交通事故的路段、時段、車種、年齡層等，詳細進行評估，擬定改善方案與策略，加強交通安全宣導。

除此之外，針對「酒後駕車」、「闖紅燈」、「嚴重超速」、「逆向行駛」、「機車行駛禁行機車道」、「機車不依兩段式左轉」等重大交通違規行為，也將強化執法作為，提高見警率勤務，藉以降低事故發生率。

二十八、超高齡社會 韓國專家：慎選公婆很重要

資料來源：2017-06-10 22:16聯合報 記者李樹人

南韓估計，2030年65歲以上人口增加2.2倍，2050年增加4.2倍，等於有三分之一人口超過65歲，平均1.4個年輕人照顧一個老人。南韓釜山大抗老產業中心教授金哲民說，他已經提醒女兒，未來慎選公婆很重要，先評估公婆身體狀況，未來恐怕只有能力照顧得了其中一位。

人口極速老化，抗老成為趨勢，藥品、化妝品、運動、減壓、美容美髮、營養服務，看似時髦的領域，未來卻可能成為熟齡族願意埋單的服務，金哲民指出

七大值得注目的銀光商機領域，2020年估計全球將有三千億美元的抗衰老市場。

為抵抗人口日益老化，南韓近年崛起新興抗老產業，甚至設立國家級的抗老產業中心，釜山大學教授金哲民也是抗老產業中心的負責人。他在銀光經濟創客論壇分享，政府和產業如何從銀髮族身上找到商機？他認為分為三階段：生活預防、初期管理以及障礙克服。

金哲民指出，2020年，全球抗老產業估計有三千億美元市場，市場大，必須做好初期管理，把產業分級分類，七大商機包括藥品、化妝品、運動照護、減壓，美容服務和營養等都是抗老相關產業。

金哲民說，生活預防是健康指標，透過專業醫療措施，例如植牙，重拾老人咀嚼能力，增加營養吸收，或加裝人工關節，保持活動等。另外培養健康的生活模式，根據統計，韓國中年女性運動頻率特別高，走路就是最好的運動，不僅預防失智，減少脊椎疼痛，骨質疏鬆等都有幫助，這也是商機所在。

抗老產業與健康人口密切相關，產業難道不擔心健康人口多，市場會減少？金哲民表示，人想保有健康，就會花錢尋找方式，以抗老產業中心為例，研發營養品，減緩老人常見的肌少症病況，或設計相關的醫療裝置，解決心室肥大等因為老化容易產生的疾病，減少手術風險，必須在追求健康與民眾的幸福之間找到平衡。

二十九、6旬勤學嬭豪取雙碩士 下台後卻激動落淚

資料來源：2017-06-10 17:55聯合報 記者賴香珊

彰化縣芬園鄉60歲婦人莊淑香因父親早逝，不捨母親獨自扛起家庭經濟重擔，國中畢業後就半工半讀幫忙養家，一做就是25年，弟、妹爭氣擠身公教，愛讀書的她卻是等到退休且母逝後，才有機會圓求學夢。

7年前，莊淑香在親友支持下重拾課本，到鄰近的南投縣南開科技大學休閒管理系進修部就讀，未料越讀越有興趣，更看到社會高齡化問題，決定持續升學報考，4年內先後取得該校福祉所和休管所碩士學位，完成「雙碩士」成就。

「母啊！妳有看著嚟。」南開科大今天舉行畢業典禮，順利拿到「雙碩士」學位的莊淑香成為全場焦點，她在台上開心領取畢業證書，下台後接受眾人祝福時卻眼淚直流，悲喜交加的向天上的母親報告「終於完成學業」。

莊淑香說，父親過世那年，她才8歲，之後母親幫人家做衣服，一個人苦撐家庭經濟8年，媽媽知道她愛讀書，但她捨不得媽媽辛苦，高中半工半讀，後來更全心工作擔起家中生計，也讓弟、妹能安穩就學，只是媽媽對她總是感到虧欠。

如今，莊在7年內拿到二技和碩士學位，她說，沒能讓媽媽親眼看見她的「雙碩士」成就，內心難免有些遺憾，想到仍覺得難過；在現場的立委馬文君則是安

慰她，父母在天之靈都會知道她對學業的努力和堅持，也期勉年輕學子向她看齊。

南開科大校長孫台平則說，莊姨對課業的用心體現了「快樂學習，忘記年齡」，而今年校內畢業逾1500人，多虧他們和校內全體師生的努力，學校才能連續12年獲得教學卓越計畫，還通過ISO9001認證，這都是全校共同的殊榮。

三十、上廁所同步驗尿 智慧馬桶測健康

資料來源：2017-06-13 10:22聯合報 記者蔡容喬

蹲馬桶就能掌握身體健康狀況？中山大學機械與機電工程學系教授林哲信研究團隊獨創溶液檢測技術，1秒鐘就能檢測出尿液、唾液、汗水等液體中的酸鹼度、溫度及離子濃度，12日與和成集團（HCG）針對尿液快篩項目簽約合作，雙方將共同開發「智慧馬桶」，讓使用者如廁便能得知尿液是否正常，進而發現健康問題。

林哲信說，研究團隊耗費5年時間研發「新型溶液檢測器」，數值還能上傳至雲端，使用者透過手機就能讀取，開發出智慧馬桶後，透過每次尿液檢測，就能掌握身體健康狀況。未來該技術可應用於老年長照、醫療快篩、口腔保健、智慧衣生理感測及水質監測等領域，快速掌握人體生理狀況或飲用水安全。

林哲信表示，傳統感測器使用玻璃電極，不但成本高，量測時間也較久，每次量完若未馬上清洗並泡入溶液，很快就會報銷；該團隊則使用成本僅一半的手機觸控模，搭配創新電路設計，放入液體中就能讀值，還可隨身攜帶，應用範圍更廣，未來可監測家中水質，確保飲水安全，也能檢查唾液，預防蛀牙與牙周病等。

此外，該團隊最近也計畫與機能衣業者合作，林哲信說，透過汗水感測的晶片技術，監測汗水的化學特徵，若馬拉松選手大量出汗或汗水酸鹼值出現變化，就能警示運動者，避免發生熱衰竭或中暑。

三十一、頭痛、頻尿或夜尿 7大症狀恐患老年憂鬱

資料來源：2017-06-08 18:15聯合報 記者修瑞瑩

好不容易辛苦一輩子，開始要享老福，但很多老人卻憂鬱症上身，愈活愈煩惱，根據國外調查，70歲以上老人有超過4成以上有憂鬱問題，醫師提醒從年輕就要注意這個問題，避免犯這7大項錯誤，才能快活到老。

衛生福利部臺南醫院高年科主治醫師林佩芬表示，國內研究顯示，老人族群（65歲及以上）之重鬱症盛行率0.3%-2.4%，憂鬱症15-32.3%，且隨年齡而增加；而1995年全球第一個實施長照保險的德國，使用3種量表研究憂鬱症的長期國家研究分析顯示，柏林老人（70歲及以上）重鬱症盛行率4.8%，憂鬱症9.1%，憂鬱症邊緣26.9%，總數超過4成，但與國內研究不同，其盛行率與年齡上升無關。

此外，國內外研究皆顯示，「女性」為老人憂鬱症狀危險因子之一，女性身體亦較男性虛弱，換句話說老年女性憂鬱的情況比男性更多。她表示，憂鬱老人常有睡眠障礙、注意力不集中、思考遲鈍、疲勞、頭暈、頭痛、頻尿或夜尿、關節酸痛、心悸、喉嚨異物感、胸悶或胸痛等症狀。

而研究顯示要避免老年憂鬱，從年輕時就有7大方法，包括1.多接觸自然。2.多走路。3.提早計畫退休生活，至少在中年培養各一種精神性及活動性的興趣。4.接受老化及死亡的必然未來。5.當身體功能受限時，接受別人的幫忙，不需因依賴他人而自卑。6.保持與別人的社交往來。7.從小培養開放的心態、彈性高的思想習慣。反之如果這7項都做不到，憂鬱的機會大幅提高。

三十二、一指點入APP 銀髮族輕鬆樂遊趣

資料來源：2017-06-07 22:57中央社

台灣將邁入高齡社會，行政院建置國內首款樂齡旅遊行動導遊APP「樂遊趣」，今天在國立聯合大學舉辦推廣交流講座，促進銀髮長者輕鬆學習應用，享受樂活。

行政院中部聯合服務中心與國立聯合大學在聯大八甲校區共同舉辦「銀髮小旅行-樂遊趣APP」推廣交流講座活動，邀請社區照顧關懷據點夥伴、志工、農村再生培訓夥伴、55歲以上銀髮長者實際操作交流，行政院中辦副執行長吳宜臻、聯大校長蔡東湖、客家研究學院院長晁瑞明及苗栗市長邱炳坤等人也到場學習體驗。

這項APP專為「55至65歲銀髮長輩、志工」設計，讓長者可以簡單上手；今天活動中，由大學生及志工協助讓參加人員分組操作，陸續完成「找社區據點」、「四處趴趴走」、「教你怎麼玩」、「相揪出去玩」、「趣味逗分享」及「食住玩買推薦」等項目，鼓勵長者走出戶外參與社區照顧關懷據點活動，體驗台灣之美。

主辦單位指出，這項應用服務「一鍵」即可啟動導航，帶使用者尋訪道地台灣味，也可規劃建立專屬旅遊路線，另外，具有安全防護通知，旅途過程團員如脫離安全範圍，就會發出警訊提醒彼此，行程結束後還能用聲音分享旅遊趣事，透過語音搭配照片，簡單記錄旅行當下的美好時光。

行政院中部聯合服務中心副執行長吳宜臻表示，台灣2018年將進入高齡社會，政府大力推展長照2.0，希望銀髮族能有更多的支援，期盼藉由交流會推廣至社區、社團，讓銀髮族藉由APP的指引，豐富晚年生活。

蔡東湖指出，聯大是苗栗縣唯一的國立大學，協助地方推動長照醫療及相關服務「不會缺席，更有一份責任」，若中央、地方需要舉辦如空拍、3D列印或醫研等相關營隊，聯大相關系所及空間都可支援，積極扮演共享資源角色。

三十三、長照的痛 照護員尋短警跨縣市救人

資料來源：2017-06-06 13:08聯合報 記者林保光

長期照護不僅是家屬的痛，對長照人員也可能產生心理負擔。在安養中心照顧老人的護理員王姓婦人，昨天離家到高雄，向家人說想要自殺，便失去音訊。警方跨縣市救人，高雄警方在2小時後找到她，才讓家人鬆了一口氣。

警方表示，52歲的王姓婦人昨天打電話給同住新北市的兒子，說想自殺並要把遺體捐出來，兒子便無法再聯絡上她。王婦的兒子等不到她回家，擔心母親想不開，昨天下午5點50分左右，趕緊向新北市警方求救，找尋母親的下落。

新北市警方查出王姓婦人以行動電話與家人通話的最後位置，在高雄市三民區建國二路，馬上通報高雄市警方協助找人。

高雄市警三民第一分局獲報，發現王婦的手機已經關機，擔心情況危急，分局長戴台捷獲悉王婦可能投宿高雄火車站附近的飯店，立即通令各派出所動員找人，長明派出所員警徐盛忠、鍾信行在逐一查訪飯店，果發現王婦的投宿某飯店的登記資料，但飯店人員說王婦放下行李便已外出。

警方擔心王婦外出尋短，趕緊調閱附近監錄畫面，但發覺王女與朋友搭計程車離開，前往旗津，趕緊找人。後來員警發現王女回飯店，帶她回派出所，並通知家屬，才讓她家人鬆了一口氣。

王婦說，自己是照顧老人的護理人員，長期看到許多生離死別，感慨很深，最近心情低落才想不開。不過，她散心後已打消尋短念頭。

三十四、跨足長照產業 承業醫向美日取經

資料來源：2017-06-05 00:14經濟日報 記者高行

高階醫療設備代理商承業醫為跨足長照產業暖身，日前攜手生策會舉辦國際長照產業論壇。承業醫董事長李沛霖表示，高齡化帶來長照潛力需求，現階段正積極評估籌設高端長照機構，未來將汲取美、日等國際經驗，創造高品質照護模式，並打造產業供應鏈。

李沛霖長期看好長照事業，認為政府力推的長照2.0著重社區和居家照護，而企業投資的機構照護可為互補，讓長照更能完整覆蓋，此次投入心力舉辦國際論壇，就是盼汲取國際經驗，為即將啟動的長照事業做準備。

事實上，承業醫去年10月便和日本醫療照護龍頭櫻十字集團進行合作，將長照國際標準引進國內，打造優質的機構型服務，現階段正在北中南尋覓適合地點，並結盟優質機構及智慧醫療，盼在明、後年啟動令外界耳目一新得優質營運模式，不但為國內建立標準，也可進行海外輸出，為集團成長再添柴火。

不過，李沛霖也感嘆法令跟不上產業需求，目前規定機構床數以200床為上限，對企業投資不合經濟效益，盼法規加速鬆綁。