

高齡相關時事蒐集  
20171109-20171115

一、北市加碼老人福利 長者「無感」 .....	3
二、電動車免牌照稅 延至110年 .....	3
三、貧老或樂活 未來想當哪種銀髮族？ .....	4
四、夜騎被警攔下以為要開單 安啦！是要幫你裝警示燈 .....	5
五、老化趨勢需求強勁 生醫基金掌握高齡商機 .....	5
六、滿載桌遊與懷舊玩具 健腦巴士駛進偏鄉服務失智者 .....	6
七、陳建仁談偏鄉長照 「是民間最需要的」 .....	7
八、魔法阿嬤！？ 70歲走秀 80當超模 90歲玩體操 94歲跳傘 .....	7
九、夠嗎？你月存多少長照費 .....	9
十、日本不普通咖啡館 居民分享心事自立自強 .....	10
十一、醫療典範林煥博 教出上千居家照護員 .....	11
十二、促參範圍放寬 擬納入長照 .....	11
十三、香港首位園藝治療師馮婉儀 用植栽讓失能長輩回春 .....	12
十四、長照2.0 A級單位不再綁手綁腳 .....	13
十五、台灣有家「佈老時間銀行」 預存「時間」 換得志工顧晚年 .....	14
十六、衛福部：台灣67萬人需長照 長照險投保偏低 .....	15
十七、高雄、台南、新北 新增預算重長照 .....	16
十八、銀髮族滑手機 戴眼鏡、縮下巴、注意光線 .....	16
十九、「想安樂死何不自殺」 他悲痛：人並非都能選擇 .....	17
二十、照顧貢寮老人 社區工作者協會獲金點獎 .....	18
二十一、長青運動會 爺奶顧健康呷百二 .....	18
二十二、許雪霞顧老15年 最愛聽「我在等你來」 .....	19
二十三、老幼混合照顧 桃園擬試辦 .....	19
二十四、「柑仔店」開張了 高市結合長青與育兒資源兼顧老幼 .....	20
二十五、銀髮族食品選擇 重視營養均衡咀嚼性 .....	21
二十六、就診得爬陡坡 長濱衛所將遷建 .....	22
二十七、81歲和叔服務弱勢老人多年 獲全國服務金點英雄獎 .....	22
二十八、李昭仁執醫50年 75高齡接屏東衛生局長 .....	23
二十九、放大、防詐、看診...專家推薦 長輩實用App .....	24
三十、爺奶學3C LINE學會了 還想學美肌 .....	25
三十一、2081歲的環島之旅 不老騎士圓夢 .....	27

三十二、銀髮「三帖」運動會 讓年輕人笑翻 .....	28
三十三、解決缺工 勞動部：傾向本國勞工補充 .....	29
三十四、賴揆賀醫師節 籲醫界支持長照、生技業.....	29
三十五、「居家服務的寶貝」 男居服員獲資深敬業獎 .....	30
三十六、當長輩過度沉迷...暴露3C光源 白內障提早報到.....	31

## 一、北市加碼老人福利 長者「無感」

資料來源：2017-11-09 23:52聯合報 記者邱瓊玉、魏葭伊

台北市長柯文哲上任後，大砍重陽敬老金7億元預算。為爭取老人選票，北市府明年在老人社福政策上加碼5.5億元，不過細數預算項目，最大宗的就是敬老卡擴大使用範圍，但原本480元額度未變，其餘也大多是延續性政策，不少長者直呼「根本無感」。

北市忠勤里長方荷生更批評，敬老卡對社區的老人一點幫助都沒有，只是讓有錢有閒、身體好的長輩出去玩，更多弱勢長輩不常出門，享受不到這些福利。

為搶老人票，北市府明年老人福利預算從今年的21.11億元，飆升至26.61億元，整整加碼5.5億元，其中增加最多的就是老人乘車（敬老卡）補助費，整整增加4億元，總計編列11.58億元。

不過敬老卡每月480元免費額度未變，僅是補助範圍從原本的公車、計程車部分補助，擴大到捷運、貓纜等。不少長者認為，砍重陽禮金，換一個本來就有的480元，根本就是詐騙，許多失能、行動不便的長者更是「看得到用不到」。

除老人乘車補助外，包括獨老家中安裝緊急救援系統、補助失能老人餐飲服務、扶老個案補助、老人收容安置等，儘管預算都較今年增加，但都是既有的政策延續，大多數長者不是無感，就是不清楚內容。

對北市府的敬老卡政策，不少專家學者認為缺乏相關配套措施，恐怕成效有限。弘道老人福利基金會執行長李若綺表示，敬老卡的優惠，和長輩出門與否，其實沒有這麼「正相關」，建議政府應該要主動創造「活動」，或是設計類似集點的有趣活動，讓長輩有動機出門。

台大社會系教授薛承泰建議政府應該要去改善整體城市空間，營造社區無障礙友善空間，老人家才願意出來。

立委吳玉琴肯定社會局的用心，不過敬老卡應該提供更扎實的服務，像搭乘復康巴士也能夠折抵等，否則失能長者都未照顧到。

北市社會局副局長張美美表示，北市府的老人政策理念就是「預防」，認為「要活就要動」，為鼓勵長者多走出家門，才會擴大敬老卡使用範圍，會再和衛生局、民政局加強宣傳，鼓勵長者多出門走走。

## 二、電動車免牌照稅 延至110年

資料來源：2017-11-14 13:33聯合晚報 記者劉宛琳

立法院院會今三讀通過「使用牌照稅法部分條文修正草案」，延長電動汽車免徵使用牌照稅期限至110年底，電動機車則從明年1月到110年底；另為鼓勵復康巴士及長照交通車的服務，未來只要經地方政府同意可免徵使用牌照稅，且不受現行3輛的限制。

空氣汙染問題日益嚴重，政府為鼓勵民眾使用低汙染車輛，扶植國內電動車輛相關產業，行政院院會日前通過「使用牌照稅法部分條文修正草案」，並函請立法院審議，上月在財政委員會初審通過。

初審條文明定，延長電動汽車免徵使用牌照稅的期限至110年12月31日止；並增訂電動機車於107年1月1日至110年12月31日止，免徵使用牌照稅。為鼓勵復康巴士及長照交通車的服務，三讀條文也放寬對立案社福團體和機構免徵使用牌照稅的規範，未來有合法固定輔助設備及特殊標幟者的社福團體與機構，經地方政府同意後，免徵使用牌照稅的交通工具，不受現行3輛的限制。

### 三、貧老或樂活 未來想當哪種銀髮族？

資料來源：2017-11-09 15:04聯合晚報 記者陳雲上

不出20年，台灣街道上，每四個人，就會有一位是65歲以上的銀髮族。因應少子化與高齡化，未來的您只能無奈地接受「孤老、貧老」？還是當個樂活的銀髮族？

據內政部統計，截至2016年年底，台灣20歲以上、40歲以下適婚男女，約有702萬，竟有440萬人未婚，比重高達62.7%，也就是這年齡層中，每兩個人就有一個人沒結婚，數字非常驚人。可以預見30年後，這些正值中壯年的族群，將邁入老年，沒結婚、沒小孩，他們的未來，勢必只能靠自己一點一滴存下來。

看到了台灣人口結構的現況，台灣人壽特別將長照保障列為業務發展的重點，並針對40／70世代的退休族與未退休族進行「身心親金財」五庫存量暨空巢經濟大調查，發現許多經濟能力不錯的民眾，或許在退休金的準備上游刃有餘，但卻忽略了長照的風險。

不想讓自己成為下流老人，確保安定的退休生活，專家建議您做好五大準備，除了基本財務規劃、維持身心健康、及早預想老後居所與生活樣貌，並維繫友誼與親子關係等。但因未來高齡社會，未來的保險規劃更需加強長期照護，除了基本醫療照護外，還需增加看護、養護、老年托育，才能足夠。

台灣人壽營運長莊中慶表示，許多民眾年紀大了、身體健康出現了問題，才驚覺自己的保障不夠充足。退休的保險規劃，應從三面向著手規劃「穩定財源」、「醫療照護」與「長期照護」。

其中長期照護強調的，是在基本醫療照護外，多提供另一份看護、養護、老年托育的費用，這樣的商品會是未來的趨勢，也是針對許多年輕沒有結婚、中年沒有生子的民眾，更健全的保護。

多次擔任WHO高齡與失智防治專家會議代表、台北榮民總醫院高齡醫學中心主任陳亮恭也認為，人一旦老化就要坦然面對日益老去的身體，誠實接受力不從心的生活，是老年學的第一堂課，同時也要面對退休空巢期時，如何更從容地戰勝空巢期的寂寞與煩惱。

曾任台北市衛生局局長、現任新北市衛生局局長林奇宏，呼籲產業與政府結合，共同打造安全福利網，才能促成一個友善的養老環境以面對高齡化社會的來臨。倡導高齡尊嚴及社群活動，透過完善的鄰里關照機制，打造高齡生活圈，讓「在地養老」成為銀髮族的首選，不再為生活地區煩惱，也能活得自在快樂。

#### 四、夜騎被警攔下以為要開單 安啦！是要幫你裝警示燈

資料來源：2017-11-14 19:34聯合報 記者邵心杰

台南市東區城東街上帝廟前，許多長者夜騎乘腳踏車經過時被員警「攔下」，原以為「警察大人找麻煩」，要開罰單，結果是員警拿出警示燈貼心裝上，免得長者夜騎單車不夠醒目會有危險。

台南市警一分局長邱文亮呼籲長者晨起運動，或是深夜外出時，應穿著顏色明顯、鮮豔的衣服；騎腳踏車要裝設後座警示燈、配戴LED燈手環，增加長者騎乘腳踏車安全。

昨晚在上帝廟前，當長者騎車經過，看到前方陸續有腳踏車被員警攔下，有點驚慌失措，有人停車轉頭想落跑，但被員警喊了回來，還說「腳踏車沒燈暗摸摸很危險吶，阮幫你裝後座警示燈」，員警一邊裝警示燈，一邊提醒夜騎要小心，三兩下就裝好，令長者感動不已，再三致謝，誇讚員警「揪感心」。

市警一分局分析，今年度東區轄區1至11月份死亡交通事故7件，高齡者(65歲以上)死亡交通事故3件、占43%，發生交通事故時間多為夜間或清晨光線昏暗視線不良時。

分局針對轄內公園、廟宇或高齡者聚集場合，發現長者騎腳踏車沒有後座警示燈，會主動安裝腳踏車後座警示燈，並為長者協助配戴夜間LED燈手環，提高其辨視度，防制事故發生，保障銀髮族安，迄今已安裝400多組。

#### 五、老化趨勢需求強勁 生醫基金掌握高齡商機

資料來源：2017-11-09 10:05經濟日報 記者楊雅婷

全球人口高齡化來勢洶洶，在這一波不可逆的浪潮裡，隱含著無窮商機。專家建議，站在長線投資的角度，可採穩健與成長並重的策略，透過基金布局全球及各種醫療產業，全面掌握高齡商機。

世界老化的速度有多驚人？若以人口老化相對明顯的亞太地區來看，日本、香港、南韓、台灣等醫療水準較高的國家，在2030年將有25%的人口是65歲以上，

也就是每4人就有1個老年人，對藥品、醫療器材、保健食品的需求將大幅提升。

未來三年，新興國家藥品需求年複合成長率9%，醫療器材產值年複合成長率6%，崛起的中國保健食品年複合成長率也有近10%，如此驚人的成長潛力，正是老年化帶來的商機。

富蘭克林華美全球醫療保健基金經理人廖昌亮表示，過去對於生技醫療，投資人目光聚焦於具有潛在爆發力的生技新藥，但有獲利基礎的醫療器材與服務，實際上更為穩健。考量長線投資首重控制下檔風險，投資醫療保健產業不僅要全球布局，更要各種次產業均衡配置，才能同時控管風險。

今年10月，代表美國生技股表現的NBI生技指數下跌5.1%，但代表醫療保健股表現的MSCI美國醫療保健指數僅微幅下跌0.8%，亞太地區醫療類股更逆向收紅，MSCI亞太醫療保健指數上漲4.8%，凸顯均衡配置策略的優勢。

## 六、滿載桌遊與懷舊玩具 健腦巴士駛進偏鄉服務失智者

資料來源：2017-11-09 22:27健康事業部 張益華

亮黃色的車身，貼滿各種憶舊圖案，新北市樂活健腦巴士沿著山區，緩緩駛進平溪衛生所，裡面滿載桌遊、植栽、懷舊玩具。由職能治療師、物理治療師和體適能教練，帶領平溪的長者一起活動，增強肌力、刺激認知，也延緩失智症惡化。

平溪是全國老化程度最高的鄉鎮，青壯年人口外流，平均每三人有一人是老人，據平溪衛生所主任林太仁的觀察，約有一百位在地居民罹患失智症，但實際確診失智並領有殘障手冊的人不到二十位，加上偏鄉醫療人員不足，復健的物理治療師來來去去，沒有固定人員，經常是依醫囑才會前來服務。這個區域醫療資訊落後、家屬欠缺照顧知識，導致更多失智症患者並未被發現。

為了找出隱形的失智患者，衛生局把復健巴士拿來再利用，由於近年來各地復健所林立，復健巴士使用率下降，乾脆改為以服務交通困難的偏鄉居民為優先，協助進行失智症篩檢，推動大腦保健和認知刺激的課程。

參與健腦巴士的職能治療師林鈺祥表示，這是全新的服務模式，過往由專業治療師前往據點，但礙於服務時間有限、道具攜帶不便等因素，通常只能提供單一服務。不過現在有了巴士，可把很多活動道具帶去偏鄉，長者們看到桌遊都很好奇，在他和夥伴的耐心帶領下，即使中度失智症長者，也能透過遊戲過程，增加顏色等認知刺激。

林鈺祥說，長者對桌遊感到既新鮮又陌生，起初有點畏懼嘗試，直到有人先帶頭玩，再針對不同病程的長者，給予適合的桌遊，例如輕微失智者，可玩配對遊戲，翻牌後找出符合牌上圖案的道具，刺激認知；中重度失智者，需示範動作讓長者去模仿。接下來當長者看見其他人玩得很開心，就會逐一加入，甚至玩到把桌遊借回家。

健腦巴士十月底啟用，目前服務範圍以平溪、雙溪、瑞芳等區域優先，林鈺祥說，健康或失智長者，甚至小朋友都可使用巴士上的桌遊、圖書、玩具等，有些是廠商贊助，有些是募集二手產品來的。他希望長者能將這些東西借回家去，三不五時使用它，取代他們沒來服務的日子，才能達到持續的健腦效果。

## 七、陳建仁談偏鄉長照「是民間最需要的」

資料來源：2017-11-10 10:49聯合報 記者章凱閔

副總統陳建仁今表示，台灣即將邁入超高齡社會，平均每五人就有一人是六十五歲以上的老人。其中，偏鄉長照受各界關注，「是民間最需要的」，前瞻計畫上路後，也將修繕偏鄉衛生所、衛生室、照管分所等醫療、長照據點，落實在地老化。

陳建仁出席一粒麥子基金會主辦、聯合報系「願景工程」協辦的「偏鄉長者照顧與多元輔療」國際研討暨成果發表會。

一粒麥子基金會成立十五年，始終關注國內偏鄉地區人口老化與長照需求。陳建仁說，立委吳玉琴、王榮璋、劉耀豪、李俊佖、蕭美琴、廖國棟等人都大力支持。

「這麼多立委都支持的行動，那一定是民間最需要的。」陳建仁說。

陳建仁也分享聖經故事，一粒麥子若落在土裡，「就結出許多子粒來」。他表示，長照不只是醫療服務，「心靈的喜樂、靈性的照顧都非常重要。」實踐長照藍圖，需要政府與民間齊力耕耘。

本次研討會，日本富山縣宮の森咖啡負責人加藤愛理子、日本Hitonoma「人間」社區之家負責人宮田隼也來台分享日本經驗。衛福部政務次長呂寶靜、台灣在宅醫療理事長余尚儒也將發表演說。

願景工程日前連兩天推出「偏鄉長照行不行」專題報導，直擊台東偏鄉送餐員每日騎車一百六十四里，到府送餐、關懷長者；並前進宜蘭山地原住民鄉，看在地泰雅族人如何落實「部落照顧部落」的理想。

## 八、魔法阿嬤！？70歲走秀 80當超模 90歲玩體操 94歲跳傘

資料來源：2017-11-10 12:00聯合報 記者劉嘉韻

高齡長者一定滿頭白髮、滿臉皺紋、行動緩慢嗎？在台灣，有一群年齡加起來2081歲的26名長輩組成不老騎士團，出發機車環島，還騎進總統府拜會總統，而在其他國家也有不少令人讚嘆的超級阿嬤，他們能做的事，或許年輕人都做不到！

超模阿嬤 不管幾歲都很優雅

被譽為阿嬤級的英國超模達芙妮塞弗 (Daphne Selfe) 今年已89歲，她在1950年代曾活躍於伸展台，但後來回歸家庭、沉寂多年。她70歲又受邀回伸展台，在倫敦時裝周走秀，此後就一直活躍至今。儘管高齡，她仍大膽擔任內衣模特兒，展露過人的自信。達芙妮塞弗臉書 <https://www.facebook.com/DaphneSelfeModel/>

出生於1931年，今年86歲的美國名模奧麗菲絲 (Carmen DellOrefice) ，自1945年、15歲時首度登上時尚雜誌封面，就活躍至今，模特兒生涯已超過70年，在她身上完全嗅不到一絲「老」氣，散發的只有自信與優雅。這位不老超模至今仍是各大品牌寵兒。她曾對媒體表示，面對自己才能認識自己，也才能找回自信、活出真我。奧麗菲絲臉書 <https://www.facebook.com/Carmen.Dell.Orefice/>

阿嬤體操手 91歲還在雙槓上轉圈

德國國寶級運動員裘哈娜·夸斯(Johanna Quaas)，外表看起來就是位滿臉皺紋的婆婆。但這位阿嬤級體操選手年輕時曾是手球隊員，30多歲才迷上體操，並觀看體操比賽，以自學方式進行體操訓練。裘哈娜2012年由金氏世界紀錄認證為全球最年長體操選手，而今年更以91歲高齡參加德國的體操錦標賽，靈活地在雙槓上翻轉、用雙手將身體水平撐起。她Q軟的身軀及強壯的肌耐力，讓不少20來歲的年輕人自嘆不如。她深信，懷抱熱情，沒有做不到的事！

94歲阿嬤跳傘慶生「明年還要」

家住美國賓州的康貝兒 (Eila Campbell) ，為了慶祝94歲生日，上月和孫女及曾孫女一起挑戰高空跳傘，她跟著教練搭上飛機飛到3048公尺高的天空一躍而下，她的勇氣就連跳傘教練都豎起大拇指稱讚，直呼「第一次看到年紀這麼大的人挑戰跳傘」。康貝兒認為人生無常，自己年紀這麼大了，不曉得是否能活到明年，因此決定挑戰高空跳傘，完成畢生心願，從空中俯瞰大地的快感讓她落地之後仍意猶未盡，直呼「明年還要再來」。

台灣阿嬤 90歲中壢一朵花

台灣本土也有熱情有勁的阿嬤，日前智榮基金會舉辦「樂樂活大開講」論壇，發布50歲以上長者需求調查結果，由「決戰家族」負責開場表演。決戰家族是由一家人組成的編導團體，其中的「紅牌」便是90歲的外婆，號稱「中壢一朵花」，雖然90高齡，但身手矯健，表演戲胞強大，是「決戰家族」裡的紅牌。決戰家族臉書專頁 <https://www.facebook.com/%E6%B1%BA%E6%88%B0%E5%AE%B6%E6%97%8F-1056509694399202/>

專家：老不老 心態最重要

台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭認為，現代人壽命愈活愈長，對「老」的想像應該也要修正，不能認為年紀大了就該被兒孫照顧，而是要調整心態、保持活力，對事物保有好奇心。臨床觀察發現，活動半徑小的長者，更容易顯露老態，負面情緒會給身心帶來負能量，年齡只是數字，如能正向思考，才能免於老態龍鍾。

## 九、夠嗎？你月存多少長照費

資料來源：2017-11-10 15:07聯合晚報 記者陳雲上

國泰人壽與政治大學合作公布的「台灣民眾對長照認知與需求規劃調查」，五成民眾已開始準備長照費用，但平均每人每月準備金額卻不到5,000元，遠不及未來可能需要的看護、機構入住費用。而且開始準備者多為45歲以上的熟齡及高齡族群，25~34歲受訪者中，近八成未開始準備長照費用。

雖然近七成國人擔心因為長照，恐拖垮未來生活，但因青壯族還年輕、或收入有限，沒有額外資金，以致多數青壯族群完全輕忽未來的長照風險。

國泰人壽涂慧如協理建議民眾善用保險來轉嫁風險，例如，青壯族群可以優先選擇「身故不保本」、「保費經濟的長照險或殘扶險」；熟齡族群則可考慮「具身故保障的長照險」來兼顧保費保本與轉嫁失智、老化風險。

### 長照保單規劃重點

#### 青壯族(25~44歲)

青壯族群經濟預算有限，以「身故不保本」的長照、類長照或殘扶險為優先選擇，將資金花在刀口上，直接聚焦長期照顧保障。

至於哪個險種優先，青壯族易因意外導致失能需要長期照顧，建議可以殘扶險做為第一優先考量，如無保本設計的「殘廢照護定期健康保險」，若較擔心發生失智、失能所致的長照，也可選擇「長期照顧健康保險」。以35歲男性投保20年期為例，2個商品每年保費都僅約1~1.7萬元，出險時可享每月至少2萬元的長照保障。

#### 熟齡族(45~55歲)

熟齡族群資金較充裕且最擔心失智、老化無法自理，因此先考慮投保具身故保障的長照險，針對生理或心理功能障礙提供理賠。

若有多餘預算，可再依自身在意的長照原因擇一選擇殘扶險或類長照險加強，例如，增強因意外或疾病致成殘廢可選擇「殘廢照護終身保險」，或「特定傷病終身保險」，契合有家族病史者的保障需求，民眾也可交叉搭配規劃完整長照防護網。

不過，對於年輕單身族來說，「意外保障」也很重要，特別是男性。根據衛生福利部105年死因統計年報顯示，意外事故造成的死亡率，為十大死因中的第六位，每73分鐘就有一人因意外事故死亡。因此，含有殘廢、身故及醫療給付的意外險、意外傷害險是單身族不可或缺的保障工具。

康健人壽商品發展與行銷傳播部副總唐家舜表示，台灣人平均一輩子花在醫療上的費用，至少要新台幣350萬元。因此，一定要有足額的醫療保險金移轉風險，儘早規劃，趁年輕時打造終身醫療帳戶。

## 十、日本不普通咖啡館 居民分享心事自立自強

資料來源：2017-11-10 19:56聯合報 記者黃安琪

日本富山縣砺波市庄東地區地處偏僻，便利商店都沒幾間，卻有間居民喜愛的「宮森咖啡館」，讓拒學孩童、高齡長者、照顧者等分享心事，吃甜點放鬆也進行心理諮商，咖啡廳的居民會一起聆聽煩惱、共同解決，營造社區自主互助的空間，連結外部資源，成為社區的煩惱終結站。

今日由一粒麥子基金會主辦、聯合報系願景工程協辦的「偏鄉長者照顧與多元輔療」國際研討暨成果發表會，邀請日本社團法人Ponte富山分享偏鄉社區照顧經驗，不同於台灣個別專注照顧高齡、失智患者、發展障礙孩童等，日本有些咖啡館不分來訪者年齡，只要居民有煩惱就共同解決，互相照顧。

一名患有發展障礙的媽媽，育有2名發展障礙的孩子，與家人關係疏遠，不信任他人，拒絕就醫治療，生活憂鬱。某天來到宮森咖啡館，一進門就放聲大哭，無法敞開心胸說出心事，半年過後，她才緩緩道來自身遭遇和心情，來到咖啡廳的居民仔細聆聽她的煩惱，一起解決。久而久之，她逐漸開始信任他人、敞開心胸，也願意走進醫院就醫，甚至成為咖啡館的志工。

社團法人Ponte富山代表理事水野薰說，日本從事社區照顧許久，但幾年前政府宣布每個社區應執行「社區整體照顧系統」，讓居民在習慣生活的地方安心過日子，有些NPO法人市民提案，希望這些能生活到最後的社區，能提供照顧、餐食、接送、生活支援、在宅醫療等服務，頓時讓他們產生想開間咖啡館的念頭。

水野薰說，在日本政府的體制中，符合部分疾病診斷或條件者，才能領有身心障礙或重大傷病手冊，但有些遊走在灰色地帶的民眾不符合資格，卻同樣需要這些資源，因此咖啡館服務的對象，包含發展障礙、拒學孩童、被虐待、憂鬱症、社交恐懼症、經濟及就業困難、照顧者、高齡長輩或有煩惱的父母等，聆聽他們的煩惱，連結教育、醫療、民間機構等外部資源。

當居民來到咖啡廳，會點上一杯咖啡、甜點或餐食，便開始說出心事。社團法人Ponte富山理事加藤愛理子說，咖啡館剛開業時，前來諮詢的居民，最常諮商孩子、家庭問題，現在則面臨愈來愈多高齡照顧問題。

尤其是提供照顧者的咖啡廳，在日本並不多，全國僅20間，讓照顧長輩、臥床或大小疾病的照顧者能來訪分享心事，聆聽資深照顧者傳授經驗，獲得身心靈的舒壓，或針對發展遲緩的孩童定期開辦園藝治療、對他們的父母展開臨床藝術治療等，讓居民一起思考如老後的問題，一起行動減輕不安感，將個人的問題社會化。

3年下來，宮森咖啡館已成為當地居民不可或缺的場所，一個月平均能服務120人，走進咖啡館不僅有歡笑，也有淚水，希望未來能連結更多外部資源讓居民更緊密。

## 十一、醫療典範林煥博 教出上千居家照護員

資料來源：2017-11-13 16:05 台灣醒報 記者林晏如

「我想到老年人口越來越多和未來的需要，便開始教育居家照護員醫療知識，甚至教他們抽痰、3管照顧（鼻胃管、尿管、氣切）。」2017醫療典範獎得主林煥博20年來訓練出數千名居家照護員和近萬名急救人員，他12日受訪時表示，學生可能對成為照護員的興趣不高，如何設計教材引發學習熱情是教學上比較困難的部分；教育急救人員方面則需更多公司團體編列經費去做。明錦診所家庭醫學科醫師林煥博藉由醫療專業教育原住民和失業者擁有一技之長，讓他們能夠謀職維生。居家照護員（照顧服務員）的薪資平均為24-25K，有證照可加2000元，全勤獎金又有1500-2000元，因此薪資可望超過30K。

### 教材需仔細設計

林煥博表示，居家照護員訓練時間為期2週，還會安排到護理之家實習，觀摩護理師做照護工作，並透過「回覆示教」讓學員看完示範馬上跟著作，之後還需通過考試，才能領得政府頒發的居家服務員證書，具有居家服務資格。接下來可自行選擇到安養院、護理之家工作，林煥博認為，訓練照護員一方面解決社會上居家照顧問題，一方面受訓者也能就業。

被問及困難處，林煥博語氣沉重地表示，勞動部和原住民委員會的經費補助，需有清寒證明或失業證明，由於部分學員家庭因素複雜、照護員薪資不高、社會位階比不上護理師等因素，學員對從事照護員的興趣不高，因而造成學習效果不佳。有些學員上課會打瞌睡，或是白天上課，晚上仍去兼職，使得老師必須盡力將教材設計的活潑有趣，才能引發學生的學習熱情。

### 盼擴大涵蓋率

值得一提的是，身兼紅十字會理事的林煥博把非醫療人員教育成急救員、救護技術員，透過教導心肺復甦術、骨折固定、傷口包紮、簡單搬運傷患等技能，每週堅持花半天時間教學，持續20年訓練出約1萬名急救員，通過考試取得證書，為目前全國規模最大的急救人員訓練。林煥博表示，學員的學習意願很高，在教育方面也都會讓學員一個個演練，教學上比較沒有困難。

與教育居家照護員相比，林煥博指出，由於不是輔導就業，政府沒有提供補助，他盼各個公司、團體（財團、社團等）都能自發編列經費訓練急救員。目前林煥博的學員多為上班族，他希望將來有更多不同職業背景的學員如家庭主婦學習，擴大急救人員的涵蓋率，把握黃金搶救時間。急救人員分為急救員和救護技術員，前者包括考試的訓練時數僅需15小時；救護技術員則需要40小時。

## 十二、促參範圍放寬 擬納入長照

資料來源：2017-11-13 05:19 經濟日報 記者邱金蘭

拚經濟，財政部研擬全面檢討放寬促參適用範圍，包括將長照服務機構列入促參中的社會福利設施等，以擴大推動民間資金透過促參投資公共建設，列入促參範圍者，將可享有促參條例中的租稅及融資等優惠。

行政院長賴清德把拚經濟列為首要任務，繼提出解決五缺方向後，明（14）日將召開加速投資台灣專案會議，討論三大主題，包括民間參與公共建設續辦情形、法規鬆綁推動成果彙整及營造友善新創發展環境報告。

在促進民間參與公共建設方面，財政部將全面檢討現行促進民間參與公共建設法施行細則，放寬適用範圍，以社會福利設施為例，可將長照服務機構列入，適用促參規定。

知情官員表示，現行施行細則僅規定，經中央目的事業主管機關認定的社會福利設施，看不出是否包括長照服務機構，未來可明列。

除社福設施外，包括交通部主管的交通設施、教育部主管的室內外運動設施等，都要全面檢討放寬。

財政部已發函給各部會檢討現行適用範圍，並請所有地方政府提供意見，預計20日召開會議討論。知情官員表示，促參的適用範圍，若不明訂清楚，對於一些灰色地帶的解釋將延誤商機，有必要全面檢討。

目前促參適用範圍，共有14類21項84小項，例如交通建設、觀光遊憩設施、社會及勞工福利設施等14類，但社會福利項下又再細分社會住宅等更多細項。檢討後範圍可能更明確、更寬，以利主辦機關辦理促參案件。

官員表示，促參案件可享有租稅、金融等優惠，適用範圍放寬後，有助吸引更多民間資金投入公共建設。

依促參條例，民間參與重大公共建設，有關營運設備、技術及研發等投資，可享有投資抵減優惠，抵減當年度應納營所稅額；融資也不受銀行法同一人、同一關係人授信限額限制。

從2002年到今年9月，民間參與公建已有1.2兆元，可減少政府1.5兆支出、增加收入7,652億元，並創造就業機會，賴內閣積極推動擴大促參。

### 十三、香港首位園藝治療師馮婉儀用植栽讓失能長輩回春

資料來源：2017-11-11 17:09聯合報 記者章凱閔

在香港有一處「療癒系」花園，專門提供給失能、失智長者。一位曾中風的劉婆婆，用微微顫抖的手擺設插花；生性羞赧的江伯伯，也從植物殺手變成「綠手指」，為他的草頭娃娃取名為「寶貝」。他們的笑容，全是香港首位註冊園藝治療師馮婉儀的傑作。

馮婉儀今天在一粒麥子基金會主辦、聯合報系「願景工程」協辦的「偏鄉長者照顧與多元輔療」國際研討會發表專題演講，聚焦長照創新解方——園藝治療。

七年前，馮婉儀曾邀請九位高齡七十五至九十五歲的失智症患者，進行為期六周、共六堂課程的園藝治療，內容包括植栽的扦插、分株，與花籃製作等。結果治療期間，意外喚起銀髮失智者失去已久的記憶。

「我種過玫瑰，因為我的女兒名字也是玫瑰…我也記起一首歌，名叫〈最後的玫瑰〉。」馮婉儀引述一位長者的話。還有老爺爺在園藝的過程中，因為見證了花草堅韌的生命力，表示「我也需要堅強。」

馮婉儀說，園藝治療是兼顧心理、生理、社交能力的全方位療法。她為失智者設計無障礙花園「耆翠園」，設置高架花床、導向式漫步徑，是長者社交、聚餐的空間，以及孫兒嬉戲的處所。

「綻放的花朵帶來快樂，凋謝的植物讓人思考生命。」馮婉儀說，園藝治療彷彿是一只讓長輩回春的魔法。

近年來，園藝治療風潮也吹進台灣。一粒麥子基金會「台北服務中心」主任劉靜芳說，園藝治療不只是找個空地種種花草而已，棚架、盆栽都有學問，「一粒圓形種子落到地上，也要注意長輩踩到滑跤」，除草都是專門一堂課。

#### 十四、長照2.0 A級單位不再綁手綁腳

資料來源：2017-11-10 23:32:47 聯合報 記者羅真、章凱閔

長照2.0上路周年，衛福部總檢討，擬調整社區整體照顧服務模式，原被視為旗艦店、百貨公司的A級社區整合型服務中心，任務變單純，專責個案管理計畫，協助失能者整合B級與C級資源，讓服務更到位。

副總統陳建仁、衛福部政務次長呂寶靜與多名專家學者，昨天出席由一粒麥子基金會主辦、聯合報系願景工程協辦的「偏鄉長者照顧與多元輔療」國際研討暨成果發表會，呂寶靜並發表專題演說。

目前台灣長照2.0中的社區整體照顧服務模式，包括A級社區整合型服務中心、B級複合型服務中心與C級巷弄長照站，由A級單位整合與串聯長照服務。長照上路周年，衛福部在各地舉行公聽會總檢討。

呂寶靜指出，長照2.0以人為中心、以社區為基礎來建立連續性照顧，政策目標不會改變，但策略將調整鬆綁，使服務提供更具彈性。

她指出，在長照2.0檢討公聽會中，不少A級單位反映同時提供日照、居家服務或復健護理服務，還得輔導B級與C級單位，資源不夠、綁手綁腳，未來將調整鬆綁，一改A級單位一次有三、四種功能的狀況，將個案管理計畫交由A級單位

執行，強化其為失能者整合B級與C級資源的功能，若A級單位本身願意提供其他服務，也可獲不同給付。

不少單位反映「給錢較慢」，呂寶靜說，因牽涉國家主計、會計、工程招標等各部門，還須跨部會努力。未來將精簡行政程序，如既有的ABC組合不用重新組隊，接受中央評審，改讓縣市政府自行審核。

至於原鄉長照方面，呂寶靜表示，將持續與內政部營建署協調土地取得問題，刪減原鄉照顧服務員培訓中的技術性課程，增加文化相關課程。

## 十五、台灣有家「佈老時間銀行」 預存「時間」 換得志工顧晚年

資料來源：2017-11-11 12:00聯合報 記者王敏旭

在瑞士人們可把照顧老人的時間「存進時間銀行」，將來老了、需要被照顧時再提出來使用，台灣呢？

新北市「佈老時間銀行」專案

新北市在4年前推動「佈老時間銀行」專案，招募一大群佈老志工照顧老人家。民眾可以到社福中心、社會局、里長服務處申請加入佈老志工，接受18小時懂老訓練，再進入社區實習8小時，受訓完畢領取結業證書，日後照顧別人可累積時數，等於照顧未來的自己。

核心價值「存老本，顧未來」

社會局指出，新北2013年7月居家服務統計資料顯示，每年新北有180萬小時照顧服務需求，實際能提供只有120萬小時，服務能量趕不上人口老化速度，因此開辦佈老時間銀行，核心價值是「存老本，顧未來」。至今年9月，佈老志工已有2114人，服務總時數超過20萬小時。

佈老志工要服務的對象是誰？

新北市社會局長張錦麗說，以列冊的獨居老人為主，再加上區公所轉介到社會局佈老管理中心的失智、失能長者；嚴重失智失能長者則會進入長照專管中心，前往日照中心或居家服務員照顧。張錦麗指出，佈老志工服務每3小時可兌換1小時居家人員專業服務，自己、親友都受惠。服務時數也可捐給需要幫助的人。

做志工會上癮 忍不住進門服務

永和區66歲的劉菊梅從2014年2月起擔任佈老志工，已累積2759小時，共服務過18位長輩，目前仍服務5位長輩。她說，第一次擔任志工在榮總服務台，因為當時妹妹癌末住院，發願擔任志工，一轉眼已18年。選擇擔任佈老志工，是因為看見「存老本、顧未來」口號，覺得很受用就加入。有人說，做志工會上癮，一點兒也沒錯；她曾想說，不要再做了，但每次騎車經過服務的長輩家，又情不自禁地走進門。

奶奶整天悶在家 犯憂鬱症徵兆

年近70歲的易奶奶長期照顧失智的退伍軍人先生，先生往生後，發現自己罹患肺腺癌，變得鬱鬱寡歡。後來搬去鶯歌與女兒同住，女兒白天上班、孫子上學，家中只剩吉娃娃陪伴，人生地不熟，整天悶在家裡。易奶奶被診斷有憂鬱症徵兆，新北市佈老樂活管理中心安排佈老志工黃秀淨、彭瑞平陪伴。

志工相伴如姊妹 有時還去逛街

兩位志工有時還帶著易奶奶逛街購物，或到陶博館、尖山公園玩，易奶奶生活變得快樂，常期待志工到來。黃秀淨、彭瑞平說，她們和易奶奶年齡相仿，彭甚至大她幾歲，因此被稱「大姊」，感覺像一家人。易奶奶說，非常感謝兩位佈老志工陪伴，不僅讓她遠離身體病痛，對生活也重新充滿熱情和能量。

面對高齡化社會 瑞士日本這麼做

時間銀行是由瑞士聯邦社會保險部開發的一個養老專案，日本也有類似作法。台大教授薛承泰日前投書聯合報，提及網路流傳「時間銀行」概念，並以瑞士與日本為例，時間銀行可彌補短缺的家庭照顧人力，樂見國家推動時間銀行當作養老的輔助措施。

安享晚年 透過自助互助接軌長照

新北市長朱立倫說，新北推行4年，驗證時間銀行理念可以在新北實踐，「值得推廣給中央與其它縣市政府」。兩千多名佈老志工的關懷服務，補充在地照顧能量，透過自助互助的方式與長照接軌，幫助更多長者安享晚年。

## 十六、衛福部：台灣67萬人需長照 長照險投保偏低

資料來源：2017-11-10 15:08聯合晚報 記者陳雲上

政府推動長照2.0政策，自去年11月起試辦，至今已滿一周年，國人長照風險意識雖逐步提升，卻仍未化為具體「行動」，長照險投保率嚴重偏低。

根據衛生福利部調查，我國約有67萬人需要長期照護，但長期看護險投保率僅2.04%，相當於九成八民眾沒買長期看護險。

保險業者指出，目前政府提供身心障礙的托育養護費用補助、和中低收入生活補助，頂多約2.5萬元。以照護費平均一個月約6萬元為例，3.5萬元的差額需自行負擔。對於收入低、甚至無親人依靠的老弱者，將是相當沉重的包袱。

雖然政府計劃長期照護保險於2017年全民納保上路，但能否符合每一個長照家庭的需求仍有待觀察。因此專家建議趁著有能力時儘早備妥長期看護險，為家庭多準備一份保障。保險公司指出，以35歲男性，保額120萬元為例，繳費20年期，月繳約4,560元就可獲得長期看護險保障。日後保險人若發生無法自理生活時，只要經醫師判斷符合長期看護狀態者，除可向保險公司請領一次給付長期看護復健保險金36萬元，之後每半年給付12萬元看護金至105歲為止，身故還可另外請領120萬元身故保險金，保有失能時的一點尊嚴和保障。

## 十七、高雄、台南、新北 新增預算重長照

資料來源：2017-11-10 00:00聯合報 記者謝梅芬、王敏旭、鄭維真

針對明年老人福利，高雄、台南和新北市都有增加，大部分用於老人長照相關政策。

高雄市社會局表示，明年新增8億多元，從原先61億增至69億元，主要用在增設失智日間照護中心及失智長輩團體家屋。

老人福利科長于桂蘭說，明年規劃新增多處日間照護中心，配合長照計畫，白天照顧失智長輩，且新設團體家屋，讓長輩可過夜，以免半夜兒女不在家，失智長輩乏人照護，並安置街上走失的長者。

台南市明年老人福利及長照服務預算，由今年16億增至29億元。

社會局指出，長照增加11億新增老人共餐據點充實設備300萬，敬老卡今年預算4730萬，明年逾5千萬，持續提供老人每月無次免費搭公車，優於其他縣市。

新北老人福利預算明年增加約22.9億元，由於每年增加3萬多名老人，重陽敬老金不僅持續編列，也增編1.3億元；增幅最多的是辦理長照10年計畫，從9.45億元增至22.56億元。

其次是補助民間機構辦理中低、低收入戶老人養護、醫療、緊急安置及遭棄養老人醫療安養看護等費用計畫，從1億增至5.8億，假牙補助、據點布建等其它老人福利增加0.82億，老人及身心障礙者免費搭乘公車優待乘次增加0.47億、老人及身心障礙者(含陪伴者)搭乘捷運優待增加0.45億、委託辦理獨居老人餐飲服務、獨居關懷費用增加0.38億。

## 十八、銀髮族滑手機 戴眼鏡、縮下巴、注意光線

資料來源：2017-11-15 09:33聯合報 記者張裕珍

智慧型手機、平板越來越普及，不少銀髮族也人手一機，但老人家不比年輕人，眼力、骨骼肌肉狀態都在退化，醫師提醒長者滑手機，務必注意姿勢、使用時間與環境，切勿跟風當「低頭族」，讓手機成了拖累身體的幫凶。

衛福部桃園醫院眼科主治醫師王璋驥說，隨著年齡增長，黃斑部容易退化，老人家若使用手機，螢幕顯示過亮，長期下來會加劇黃斑部受傷、老化情形；玩手机也可能提早誘發青光眼，慢性青光眼雖無不適感，但眼內循環會變差，視野跟著逐漸喪失。

王璋驥解釋，使用手機等同讓眼睛看近物，此時水晶體前房變淺，眼壓已經升高，若周圍環境又昏暗，瞳孔放開後，眼睛隅角進而變窄，導致眼內房水流不出來，「越積越多，眼壓會再升高」，也因此讓老年人提早誘發青光眼。

此外，老年人淚水本來就比較少，專心看手機時，眨眼次數變少，眼睛會變乾，乾眼症就容易發生，王瑋驥認為，中高齡者本就是黃斑部退化、青光眼與乾眼症等潛在患者，一旦開始玩手機，這些常見的眼疾就會提早來報到。

王瑋驥建議，環境光線應以長者感受舒適為原則，「不能過亮，看清楚東西即可」，至於眼睛與手機的距離，則應視其老花程度來調整，也提醒老年人普遍有老花眼，但大多不習慣戴眼鏡來矯正，建議使用手機應戴上眼鏡。

復健科主治醫師黃光輝表示，老年人骨頭已經定型，一旦姿勢不正確，要處理比年輕人還要麻煩，他建議，上身重心應維持向上延伸，並要縮下巴、打開胸廓，不要駝背聳肩，頭若維持前傾姿勢，身體後方肌肉會變得緊繃、疼痛。

## 十九、「想安樂死何不自殺」 他悲痛：人並非都能選擇

資料來源：2017-11-14 11:09聯合新聞網

前體育主播傅達仁赴瑞士加入安樂死機構會員，再度掀起社會大眾聚焦相關議題。PTT上有網友不以為然的發問「想安樂死的人為什麼不直接自殺」，遭許多鄉民斥責「沒有同理心」，然而此文也引出重症病患家屬與醫師回應，道出某些時候人無法自主決定生死的無奈。

一名網友談到已故的母親，她過世前因蜘蛛網膜下腔出血陷入「極重度癱瘓」，後來因為抽痰沒抽乾淨導致肺炎進加護病房，一個月後就走了。「不是每個人到生命關頭的最後，都可以自我選擇」，該網友說，尤其是台灣病態的高臥床率，一個人當生命到了盡頭，真的不是想自殺就可以自殺。他也補充道，雖然母親曾交代不要插管，但由於醫師說若不插管人馬上就走了，他選擇違背母願，後來卻很後悔自己讓母親多痛苦半年。

究竟該不該讓親人氣切、插管，總是難有定論，一名胸腔外科醫師回文指出，其實關鍵在於病患會不會「失能」。「所謂的失能，就是明明還活著，但是他x的甚麼都不能做」，他表示，當老人家表達不想氣切時，真正的意思是「不能救活的疾病，就讓他好好走」。

他建議，在做選擇時可以直接問醫生：「如果插管（或是開刀、洗腎…等重大決定），他『失能』的機會有多高？」他說自己上周才看過有臥床到爛瘡的病人，從耳裡夾出蛆，若老人家寧可善終也不願就此失能，「那麼死就不是不能討論、不能接受了。」他感慨，現代醫療讓每個人增加好幾年平均餘命，「但是這些年的壽命，是花在遊山玩水含飴弄孫，還是花在醫院給我們換鼻胃管？」

他也呼籲大家別把氣切汙名化，氣切主要是維持呼吸道清潔、降低呼吸道阻力，比放在嘴裡的氣管內管安全，也不會撐開聲帶，「對於未來會恢復的患者，不能及早拔管，那寧可提早氣切。」他指出氣切的風險很高，可能做好一個拿3千元，失敗被告要賠3千萬，所以外科醫師一般是能推就推。

另外也有網友分享自己今年才專訪過傅達仁加入的安樂死組織，讓他感到驚訝的是，該組織其實致力於防治自殺，接到尋死的電話時，會盡力開導那些人，並轉介到能幫忙解決問題的單位，因為自殺對於當事者與其所愛的人而言，都是可怕的悲劇，而該組織是「支持平靜、遠離痛苦的死亡，而非讓身邊的人都覺得苦不堪言」。

## 二十、照顧貢寮老人 社區工作者協會獲金點獎

資料來源：2017-11-13 21:48 觀天下 記者陳郁薇

在貢寮區紮根十多年的社區工作者協會，經營老人福利，從辦共餐、社區銀髮俱樂部都不遺餘力推行，這次更獲得衛福部舉辦全國社區照顧關懷據點「金點獎」，由於社區長者居多，連志工也都是上年紀的，老人照顧老人，一起越活越健康。

來自板橋的社區工作者協會，因緣際會來到貢寮，從此愛上貢寮，留下來默默扎根老人福利10餘載。社區工作者協會經營老人福利，從辦理老人共餐、成立社區照顧關懷據點、健康促進活動到提升長者美學皆不遺餘力。

貢寮區長陳文俊說，今年衛福部舉辦一個專屬於「社區照顧關懷據點」的獎項-金點獎，全台灣共有21個單位入圍，昨(12)日公布獲獎名單，貢寮社區工作者協會獲得金點之星團體獎，讓社區志工和長者都很開心。

不管是社區照顧關懷據點或銀髮俱樂部，都是在社區內透過熱心的志工，關懷長輩或是弱勢兒少，也在社區內推動各項福利政策，包含老人共餐、動健康等，甚至讓社區內無論新住民或原住民都能獲得妥善照顧。

## 二十一、長青運動會 爺奶願健康呷百二

資料來源：2017-11-12 23:43 聯合報 記者施鴻基

新北市老人長青趣味運動大會昨在板橋第一運動場登場，全市29區2500多名長者齊聚，他們表示不但要長壽，還要健康，活得才有尊嚴。市長朱立倫預祝長者們都能成為百歲人瑞，領萬元重陽節禮金。

新北市各地長者一早精神抖擻列隊進場，先做操熱身後投入趣味競賽，無論打地面高爾夫球、2人合作運球、拍球競走等趣味競賽項目都卯足全力，即使不小心跌個四腳朝天，也不減興致。動健康種子教師昨也在場邊教大家一起動，葉春騰以自編農村樂歌曲，融合插秧、孛草讓長者動健康。

「長輩們越來越健康、越來越快樂，社會就會越來越幸福。」朱立倫說，市府為照顧長輩，持續推動老人共餐、公共托老中心、銀髮俱樂部、動健康等政策，最近還免費幫長者檢查視力配老花眼鏡，希望長者活得健康，耳聰目明能吃能喝能動，「希望大家越領愈多，成為人瑞領1萬元」。

新北市老人福利聯盟理事長吳清同則表示，老人家要保持人老心不老，綻放出樂活生命力，不要成為家人的負擔。

## 二十二、許雪霞顧老15年 最愛聽「我在等你來」

資料來源：2017-11-11 23:07聯合報 記者謝恩得

嘉義縣18鄉鎮市都看得到照顧服務員忙碌的身影，不論刮風下雨或上山下海，溫暖老人家的家，嘉義縣社會局昨天表揚績優照顧人員及服務團隊，感謝他們無所不在的照顧長輩，獲表揚的「醫生嬭」照服員許雪霞說，「我要做到退休為止」。

許雪霞原任托兒工作，在鄉村看到許多老人需要關心，轉職到居家服務，轉眼間已有15年，她說，盡心服務卻仍被老人家嫌東嫌西，不要放在心上就不會難過，不過服務時仍感覺非常有成就感，老人家都會期盼著許雪霞到來「你終於來了」、「我在等你來」。

曾有個案家的女兒向她提到，「媽媽比較聽你的話，我們其他人說的話都不怎麼聽」，許雪霞時常做這案家的溝通橋梁，家屬也把她當家人一樣。

兒子是醫生的許雪霞是「先生嬭」，她說，家人的體諒了解也很重要，曾有人嫌棄、看不起她的工作，但她對這份工作很有熱忱，還好家人很支持，只要她把身體顧好就好。

獲獎的中華聖母基金會老人福利組長郭政硯提到，曾有位服務過的長者對他說，「一路上因為你們的幫助，我此生已足矣」，這句話至今一直深烙在其心裡，也鞭策要更認真投入這份工作。

縣長張花冠很感謝長期照顧人員細心、耐心和用心。

但照服員薪資太低，很難吸引中年或青年人加入，嘉義縣10年來培訓3300多人，但目前的照服員不到600人，社會局長楊健人表示，目前的交通補助僅限阿里山等3個鄉鎮，希望政府將補助鄉鎮範圍再擴大，也要提高待遇，目前嘉義縣還缺100多名照服員。

## 二十三、老幼混合照顧 桃園擬試辦

資料來源：2017-11-10 23:37聯合報 記者張裕珍

桃園公托中心選址多落腳幼兒園、公辦大樓，但適合場所尋覓不易，市議員楊家俁昨天在議會建議推動「微型幼托社區化」，並適度轉型比照國外作法，採混合照顧，「讓照顧機構成為一個家」，市長鄭文燦允諾設置示範型實驗據點。

公托中心覓點不易，加上收托人數少，面臨僧多粥少窘境，走袖珍路線的「社區公共托育家園」（微型幼托），被納為前瞻基礎建設計畫補助項目。桃市社

會局長古梓龍說，微型公托人力照顧比為一比三，最多不超過十二名嬰幼兒，已計畫在復興區推動。

楊家俚質詢說，微型公托是趨勢，建議市府優先輔導大樓型社區設點；澳洲、香港或日本也有類似混合照顧概念，讓年輕、老年世代聚在同個空間，像家人般照顧、學習，市府可在空間允許之下，將微型公托適度轉型為混合型照顧機構。

鄭文燦回應，老人、幼兒混合照顧，可促進世代互動，能實驗性做看看，市府會研議示範據點；古梓龍也認為，若是符合消防、建管等相關法規，透過社區互助成立微型公托混合照顧，具可行性，會評估規畫。

市議員謝彰文則批評，長照2.0上路，桃園將有二百五十四個服務據點，現僅卅四處據點，在六都敬陪末座，與最多的台南九十三處相差快三倍，還有照服員流動率高、輔具資源短缺等瓶頸，市府表現不及格。

鄭文燦表示，二百五十四處據點為四年計畫，今年「C級據點普及化」是重要指標，未來二年要設超過百處據點。

社會局科長趙樹堂說，市府配合勞動部開設不少照服員訓練班，鼓勵更多年輕人投入服務，中央今年增撥每人五千元轉場津貼，但仍不足；市長也多次向中央建議將照服員時薪制，轉為底薪制加時薪獎勵。

## 二十四、「柑仔店」開張了 高市結合長青與育兒資源兼顧老幼

資料來源：2017-11-08 20:47聯合報 記者楊濡嘉

「這是豆漿10元，再買饅頭和包子25元，總共多少錢？」今天成立的高雄市富民育兒資源中心裡，設了傳統早餐店和柑仔店，阿公阿嬤、家長和小朋友開心的玩起吃早餐、買糖果的遊戲，也有家長帶子女玩大型「彈珠檯」、跳房子，大人小孩玩得都不想回家。

高雄市社會局委由財團法人靖娟兒童安全文教基金會經營管理的富民育兒資源中心，是全市第18處育兒資源中心，更是首處與長青中心同在一棟建築的育兒資源中心。為了鼓勵照顧孫子女的阿公阿嬤帶著幼童到長青中心活動，育兒資源中心有許多「老」童玩，也有傳統的「柑仔店」、早餐店，足可讓阿公阿嬤跟孫子女說自己小時候的故事。

富民育兒資源中心在富民長青中心的2樓，以東面向陽的空間打造適合6歲以下孩童遊戲場所，裡面有多彩的大型「彈珠檯」、跳房子，賣豆漿、燒餅、油條的傳統早餐店，裡面有裝豆漿的不鏽鋼筒、竹蒸籠、布縫製燒餅、油條、饅頭、包子、電子計算機；早餐店旁則是「柑仔店」，擺了許多舊時雜貨店裝糖果餅乾的塑膠罐，裡面裝了布製糖果和餅乾。阿公阿嬤和家長忙著教孩子如何買賣早餐、如何在柑仔店內「尋寶」。

靖娟兒童安全文教基金會執行長林月琴說，現在的孩子是電視、手機世代的孩子，和上一輩有相當的距離，期盼那些傳統童玩的設計能讓小朋友了解阿公阿嬤小時候的景況，也讓阿公阿嬤拉近與孫子女的世代距離。

到本個月底，高市總人口277萬6791人，老年人口39萬618，老年比率達到14.07%，0到未滿6歲幼兒人數13萬5013人，幼兒比率為4.86%，可明顯看出高市人口高齡化和少子化的現實；因此，高市社會局加緊規畫老人和幼兒活動空間。目前，全市前有59座老人活動中心，提供老人文康休閒、長青學苑、餐食、社區獨老關懷訪視等服務。

為富民育兒資源中心揭幕的副市長許銘春表示，面臨少子化及高齡化的趨勢，長輩及幼兒都是高市重要的大、小寶貝，富民育兒資源中心開幕，富民長青中心擴大服務面積，是可供老幼一同造訪的社區好去處，也希望透過老、幼代間融合服，鼓勵長輩走出家門、參與活動，並提供家庭育兒最有力的支持後盾，讓高雄成為友善銀髮、支持育兒的宜居城市。

## 二十五、銀髮族食品選擇 重視營養均衡咀嚼性

資料來源：2017-11-14 13:36 中央社

台灣將步入「高齡化」社會，食研所表示，長者比青壯年民眾更需要的是食品的营养均衡、較佳的咀嚼性，且朝「小份量、一次性使用」的方向發展。量販業者也推出藍色生活標章幫助長者選擇。

依國家發展委員會推估，國內老年人口比率在2018年將超過14%，也就是台灣明年將正式跨入「高齡化社會」。另據新北市政府民政局今年10月份人口統計，新北市65歲以上民眾將近50萬人，占全市超過12%的占比。

量販業者大潤發今天與食品工業發展研究所合作，在新北市碧潭店發表「藍色生活」標章。大潤發公關郭建志指出，均衡的飲食對長輩來說相當重要，大潤發今年9月起在全台22家店推動「藍色生活」標章，與法國、義大利等16國同步，透過相同的電腦系統篩選。

大潤發碧潭店店總經理李家輝表示，大新店地區擁有為數不少的退休人士及長者，顧客中約2成為65歲以上的長者，偏好買營養品、生鮮等用品，若有食品安全等標章，就可以透過逐步導入銀髮友善概念的食品，讓長者們有更多選擇。

食品工業發展研究所研究員王素梅指出，銀髮族食品市場面臨轉型，長者比一般青壯年民眾更需要的是食品的营养均衡、較佳的咀嚼性，像農委會去年起委託食品所舉辦「銀髮友善食品評選活動」。

她解釋，從食品內容物的成分、柔軟度、外觀，到產品包裝、標示、使用便利性等面向仔細評鑑，希望鼓勵更多業者使用在地農產食材投入研發，同時配合小家庭趨勢，朝「小份量、一次性使用」的方向發展。

郭建志說，大潤發在同類別商品中，先剔除含有人工添加物者，並比較成分、認證、健康宣稱等項目後，選出代表健康概念的「藍標商品」，在貨架上放上藍色愛心的標示，方便民眾直接判別選購。

郭建志強調，農委會推動的銀髮友善食品，健康理念也與「藍色生活」相仿，目前正陸續洽談引進，希望能帶給民眾更多選擇。

## 二十六、就診得爬陡坡 長濱衛所將遷建

資料來源：2017-11-13 23:06聯合報 記者潘俊偉報

台東長濱衛生所地勢偏高，距最近公車站400公尺以上，還需爬一段45度的陡坡才能就診，對台東縣人口老化最嚴重的長濱鄉民來說，相當辛苦。為改善高齡友善環境，台東縣政府成功爭取到7600萬元經費，計畫遷建到地勢平坦的鄉公所旁，可望有效改善當地長者或行動不便者醫療環境，提升服務品質。

長濱鄉目前總人口數7358人，衛生所每年看診就有1萬2382人次，其中55歲以上人口占總人口近4成，鄉內多為老人及行動不便高齡長者，但衛生所現址地勢較高，鄉民要前往就診，還需爬45度的陡坡，對長者十分不便，近年鄉民不斷反映，希望衛生所搬遷到地勢較平坦的地方。

台東縣衛生局經評估後，發現長濱市區內、鄉公所旁的一處約1987平方公尺（約600坪）的空地，十分適合，不過地주는長濱鄉公所與長濱鄉國民小學，在徵得單位同意撥用後，向花東基金專案提報，獲審查通過，遷建案總經費7600萬元，衛生福利部配合1140萬元、縣府自籌760萬元，花東基金補助5700萬元。未來衛生所將遷至長濱村街道上，與長濱鄉公所與長濱鄉國民小學連結成一排，民眾就醫更為便利。

## 二十七、81歲和叔服務弱勢老人多年 獲全國服務金點英雄獎

資料來源：2017-11-13 20:00聯合報 記者周宗禎

台南市青陽關懷協會監事陳金和已高齡81歲，仍熱心服務弱勢老人，10多年來到許多社區教銀髮族獨家創意手工藝，還身兼永康區西勢關懷據點主任，號召家人投入志工服務老人，昨獲內政部頒發第3屆「全國社區照顧關懷據點金點獎-金點英雄獎」，他去年就入圍，今年更讓評審感動，頒獎肯定他的無私付出。

人稱「和叔」的陳金和說，希望有更多人願意和他一樣，能當快樂的志工，讓別人快樂也讓自己快樂，他要一輩子當分送快樂的志工。

陳金和與82歲髮妻陳楊玉嬌服務社區13年，他的手藝精湛，三合院、風鼓、彈珠台、懷舊牛車、陀螺等大小物品只要過目，即可使用回收材料做出「縮小版」且模樣傳神絲絲入扣，讓人驚訝。還義賣手工藝品贊助青陽關懷協會幫助弱勢，這次獲金點獎獎金也捐三分之一給協會。

陳金和照顧母親多年直到她103歲過世，還幫忙照顧孫子，小孫子幼時因腦膜炎癱瘓臥床已26年，多年來還是他與老伴照料；家境困難並未讓他改變信念，減損服務熱忱，去年老伴開始出現失智症狀，仍每天帶著老伴到據點，讓她跟著研習工藝，減緩失智惡化。

陳金和木工學徒起家，曾營建築業，擅長工藝創作，他把專長用來教導懷舊手工藝，每件材料都自己裁剪，引領銀髮族找到共同回憶與話題，促進長輩其樂融融。

## 二十八、李昭仁執醫50年 75高齡接屏東衛生局長

資料來源：2017-11-13 15:07 中央社

屏東縣新任衛生局長李昭仁今天上任，在地執醫50年，以75高齡接任衛生局長成為話題，挺拔的身軀接過印信，如果不說，沒人會往65歲以上猜，李昭仁說，長期運動讓他維持不老。

屏東縣前任衛生局長薛瑞元今年8月榮升衛福部常務次長，屏東縣副縣長吳麗雪今天在交接典禮中表示，薛瑞元榮升，縣長潘孟安一時找不到優秀人才，在義大醫院及高雄榮民總醫院到屏東設分院前的空窗期，需要借重李昭仁與醫師團體的良好關係及對在地醫務的了解，年齡不是問題，智慧和體力才重要。

李昭仁在致詞時也拿自己的年齡開玩笑，他說，自己在屏東執醫50年，都準備要退休了，誰知道突然要他接這個任務，有朋友虧他「勇氣可佳」，還有人line他說，「是同名同姓吧，不是你吧」。

多年來，在屏東市的街頭上，常會看到李昭仁慢跑或健走的身影，有時來不及換裝，還偶而會看到他穿著運動短褲、布鞋出席一些活動場合，李昭仁在交接典禮後，接受中央社記者訪問表示，許多人見到他，都會問用什麼方法保持年輕及這麼好的體能，就是持續的運動，他以慢跑或騎腳踏車保持體能，2年前還騎腳踏車110公里。

李昭仁說，運動一定要保持恆心，每天至少30分鐘，最近幾年，他也開始每週練肌力2至3次，許多醫師都建議老人要練肌力，他鼓勵大家用運動保持健康，只要能持續運動，飲食就不用太在意。

同時，他說，只要對生活保有熱忱，不論幾歲都能在夢想的道路上奔馳，「活到70身心也可以很年輕」。

李昭仁說，改善偏鄉醫療資源及推動長照2.0是當務之急要做的工作，要改善偏鄉醫療資源一定要增加公費生，他在擔任屏東醫師公會理事長時，就一直爭取，現在仍要持續爭取，包括爭取醫護人員的薪資。

李昭仁在醫界和社團人脈極廣，曾任2屆屏東縣醫師公會理事長、創辦急難救助團體屏東燭光協會，並擔任犯罪被害人保護協會屏東分會主委，轟動一時的小琉球廣大興喋血案，他和法醫登船全程參與台菲權益及賠償事宜的簽署。

## 二十九、放大、防詐、看診…專家推薦 長輩實用App

資料來源：2017-11-12 11:59聯合報 記者蔡守鈺

高齡化是全球共同的趨勢，為人子女自然希望家中長輩也能使用智慧型手機，但又不知道該為他們下載什麼實用又符合需求的APP嗎？根據資策會創研所團隊於2015年3月的「銀髮族4G應用需求調查」中發現，年長者對於科技未來應用情境中，最希望提供居家、日常及外出的全方位安心服務。任教於南台科大資訊傳播系的黃瓊儀推薦十大App，功能涵蓋保健提醒、緊急狀況與日常應用，以長輩或使用者經常使用的應用程式為主，例如撥打電話、社群軟體連結，讓銀髮族的生活更便利。

### Big Font字體放大

看個報紙都需要戴老花眼鏡的阿公阿嬤，遇到手機字體這麼小，有時候即便把字體放大了，但還是沒辦法看清楚。有了Big Font字體放大，再也不用擔心長輩的眼睛吃不消，Big Font字體放大App縮放的範圍從50%到180%都有，可以套用在手機上的所有應用程式，讓銀髮族輕鬆使用手機讀報、看照片，再也不用擔心字看不清楚的困擾。

### Whoscall來電走著瞧

「阿公，我被綁架了！」「阿嬤！快匯款救我！」時常接到詐騙的阿公阿嬤不用害怕！只要遇到陌生來電，Whoscall可於第一時間搜尋「陌生來電」資訊，即時上網搜尋該號碼相關背景，讓你知道是誰打來，讓長輩馬上能夠辨識出惡意的詐騙電話，還可以把詐騙電話標籤起來，讓大家知道，不想再接到這號碼打來的電話，把這號碼設為封鎖，就不會再接到詐騙電話了！

### 短信聽

為一款短信及來電增強應用，當手機收到短信時，短信聽自動將短信讀出來，讀出發信人和短信的內容，也可以列出收到的短信進行朗讀，並提供了來電報告的功能，輕輕鬆鬆讀簡訊。不想聽的還可以手動關掉，可以打開和關閉接收朗讀、設置接收朗讀的時間、設置朗讀延遲以避免和鈴聲的衝突。

### 不老小幫手

功能涵蓋保健提醒、緊急狀況及看影片三大關鍵應功能，提供銀髮族生活中較常用功能的彙集，包括「溝通類」、「分享類」、「安全類」、「生活資訊類」及「生活服務類」，畫面不僅自動文字加大，長輩閱讀輕鬆，操作介面簡單，並以長輩或使用者經常使用的應用程式為主，例如撥打電話、社群軟體連結，此外也針對長輩生活需要功能開發，例如影像提醒和視訊陪伴等功能，且具備聽覺介面設計，可以結合語音合成器進行語音服務。

### T-EX行動購票

阿公阿嬤們還在為了到不同城市去看兒子和媳婦，而煩惱該怎麼坐車嗎？台灣高鐵推出的App，推出國內鐵路運輸乘車票證電子化服務，只要使用手機內的QR Code型式之車票，就可以直接通關，享受快速方便又環保的乘車體驗，內建多種貼心服務，包含訂位紀錄付款及乘車提醒、高鐵即時訊息推播通知、行程變更、票價及時刻表查詢等。

#### MediQ醫療輕鬆排

「MediQ使診間的叫號功能更具便利性！」MediQ醫療輕鬆排、輕鬆線上掛號系統和獨家叫號通知，讓阿公阿嬤掌握候診順序，不用一早就到醫院乾等，還增加在醫院交叉感染的風險。能讓銀髮族清楚掌握自己的候診順序，也能在號碼接近時提供叫號服務，而推播訊息則是讓診所能將最新訊息提供給長輩們。MediQ提供全台2萬多家醫療系統的資訊，讓長輩更快掌握正確所需的醫療資源，看病也不麻煩囉！

#### 血壓日記

血壓日記是一個非常簡單的血壓記錄程式，可以記錄每天的收縮壓、舒張壓與心跳數，讓阿公阿嬤觀察自己的血壓變化，晚輩也可以查詢紀錄，方便照顧者觀察血壓變化。簡單的介面省去複雜的設計，很適合銀髮族使用。

#### 求靈籤

銀髮族最喜歡到廟宇進香，「求靈籤」內建保生大帝、媽祖、觀世音、城隍、文昌帝君、關聖帝君、玄天上帝、福德正神、月下老人等九尊神明，讓長輩輕鬆一次拜完所有神明，每個神明都有不同的籤筒可以抽，還可以幫忙解籤詩喔，趣味十足，又可讓每事必問神明的長輩們安心。

#### i68國道資訊

長輩們想孫子，不想搭乘大眾交通工具，開車也可以輕鬆掌握國道資訊。提供最完整的替代道路資訊，讓駕駛了解國道交流道的行車速率資訊，輕鬆遠離車陣，快速抵達目的地。不論是國1、國3還是快速道路，都能即時顯示各路段的行車速度，如果該路段有提供攝影機畫面，還可以直接瀏覽該處的實際路況，並提供交流道的替代道路資訊，讓阿公阿嬤直奔愛孫家。

#### 警政服務

內政部警政署為貼近社會之治安需求，擴大預防犯罪宣導與便民服務效益，提供110報案、酒駕防制宣導與相關便民警政措施，舉凡是失竊車輛、受理案件、收聽警廣、違規拖吊查詢、警廣協尋遺失物、警廣協尋失車，雖然不常用到，但還是以防萬一，讓長輩可以即時選用需要的警政資訊服務。

### 三十、爺奶學3C LINE學會了 還想學美肌

資料來源：2017-11-12 11:59聯合報 記者陳雨鑫

調查指出，退休銀髮族有近八成透過智慧型手機App，特別是LINE與人互動；超過五成平常習慣用視訊跟孩子孫子互動，近五成五會透過手機上網聽音樂、看影片。

平板電腦、智慧型手機近年已經取代象棋、四色牌、麻將，成為銀髮族最愛的大玩具。根據美國研究，每周至少使用過1次電腦的70歲以上的銀髮族，失智風險降低30%，比每周編織1次手工藝品、玩遊戲的長輩風險還低。臨床也發現，若願意嘗試使用3C產品的銀髮族，相對於待在家中的長輩，腦袋更加靈光。

台灣社會日趨老化，長輩最怕的不再是一般的慢性疾病，而是無藥可醫的「失智症」。根據台灣失智症協會統計，全台失智症人口多達26萬人，如何延緩失智症的發生，已成為全民課題。台北醫學大學附設醫院睡眠中心臨床心理師詹雅雯說，需要更多的社交刺激，3C產品剛好達到輔助作用。

詹雅雯說，台灣的長輩「很孤單」，常會說自己身體「哪裡疼痛」，或詛咒自己「時間也差不多了」，吸引子女的關注。根據臨床觀察，60歲開始就會出現許多心因性疾病，60歲到70歲常見以焦慮症為主，女性恰逢更年期，男性恰逢退休潮，常會失眠、焦慮、想東想西；70歲以上則是以憂鬱症以及失智症為主。

處理上述心理問題，最好的方法是「社交刺激」，讓他們能重拾被重視的感覺。詹雅雯說，類似的個案會進行認知行為治療，搭配教導長輩使用3C產品，例如LINE是最好接觸人群的APP，也能協助他們進行認知行為治療。

#### 2G停用 長輩被迫入班學3C

中華電信宣布2G正式於今年6月底走入歷史，全面升級使用4G，這項政策也讓銀髮族被迫學習3C。台北市立圖書館景新分館主任張瑞娟說，最近報名學習的人數確實有明顯增加，很多都是子女帶著爸媽一起來的。

「銀髮族最想學的是怎麼上網跟開關機。」協助教導銀髮族使用3C產品的高齡志工的陳孟達，每周五下午都會在台北市立圖書館景新分館讓銀髮族問到飽，還有阿公阿嬤特別搭復康巴士來學。

陳孟達說，願意走出門來學習使用3C的長輩，多數是已經「認命」一定要學習3C產品了。有些是獲得子女淘汰的智慧型手機；有些則是一定得學會用手機才能與子女聯繫，上課時他們自己笑稱「小時候上課都沒這麼認真。」

#### 學會用LINE 打通任督二脈

過去從未接觸過智慧型手機的長輩們，最急切想學習的是如何上網，還有怎麼使用「LINE」。一旦學會後，就像打通他們的任督二脈一樣，幾乎天天都在用，愈用愈老練，甚至還會存錢購買自己喜歡的智慧型手機，特別是有美肌功能的手機，是他們的最愛。

詹雅雯觀察臨床上會使用3C的長輩，較少有憂鬱症傾向，人際網絡也較為豐富，腦袋也相對於不會使用3C的長輩靈光。不過，不是所有的長輩都願意接觸3C產品，有些長輩愛面子，或是認為介面太過困難，而不願意學習。

教導長輩學習3C產品時，多會找在5個步驟以內即可完成設定的App，若是遇到愛面子的長輩，會用生活中相似的案例，如用平板跟用洗衣機、電冰箱一樣，只要多練習就會了，他們多可以接受這樣的方法。

平板教學爆滿 想學修圖美肌

張瑞娟說，102年開辦平板教學以來，每次都爆滿，一開始有些長輩為了搶到只有25個名額的課程，凌晨5點就來排隊，擔心長輩們失溫或是過勞，後來改成抽籤制。

3C課程熱門程度，從開辦至今從未退燒，與運動課程並列，蟬聯4年冠軍，其次是手作課，第3名為健康養生課程。目前3C課程學員的年齡多集中在60歲到69歲，最希望學會的是怎麼用LINE跟臉書，與家人聯繫感情。

由於上過課的爺爺奶奶現在都已經有一定的基礎，在大家的要求下，明年度將會再開辦「修圖課程」，教導他們如何美肌、瘦臉等。張瑞娟說，爺爺奶奶們聽到要開修圖課，每個都非常興奮，預估也會成為下一波熱潮。

銀髮最愛App排行

●依北市圖景新分館開設3C課程的調查，銀髮族最愛的App以LINE為主，因為子女都是用LINE聯繫，而且使用LINE講電話「免費」。再來就是臉書，可以跟朋友聯繫感情，也能一窺兒女的日常生活，還有非常多的文章可以分享，也是他們非常喜愛的App之一。再者就是有助於生活的App，像是防堵詐騙集團來電的Whoscall，還有台北等公車、新聞、氣象等都是他們最喜歡下載的App。

### 三十一、2081歲的環島之旅 不老騎士圓夢

資料來源：2017-11-12 00:11聯合報 記者喻文玟

弘道老人福利基金會10年前首次完成「不老騎士—歐兜邁環台日記」，今年再度帶領26名、平均年齡75歲的不老騎士，挑戰11天環島之旅，這一趟2081歲的圓夢之旅，昨順利平安回到台中，親友夾道歡迎。

這趟旅程騎來不易，26名長輩出發，一名長輩在台東時身體不適，無法完成旅程，昨天25人返回10年前第一屆出發的起點台中州廳。

車隊裡最高齡是87歲周邦爺爺，他罹患胃癌、攝護腺癌第四期，醫生曾勸退他參加。周爺爺說：「我很高興參加不老夢想，還想再環島一圈！」「天天變老卻天天快樂，是最大的收穫！」

77歲的女騎士張王春桃曾在「花甲男孩轉大人」中客串演出「林小美」，她曾允諾已故的母親要帶她去旅行，從未兌現，這次把母親照片放在車頭，一路上跟媽媽介紹台灣風景，最美的一段風景是蘇花公路，「媽媽一定也很高興。」

弘道志工表示，這一趟環島長征之旅，不老騎士車隊每天上午8點前出發，每騎40公里就會休息一次，平均每天進度100公里，阿公、阿嬤一路精神都很好，

最困難的一段路是在屏東時，從滿州到旭海路段遇到落山風，風力9到11級，長輩們連車子都扶不穩，決定以車護送長輩到安全地方，摩托車由志工騎到目的地。

不老騎士們在每一站都有不同體驗，在宜蘭蘇澳武荖坑安排搭帳篷露營，大家彷彿回到青春年少時光；抵達台北時也到總統府和總統蔡英文合照；前天在桃園還嘗試打棒球，享受「全力揮擊」的快感。

弘道董事長王乃弘表示，社會大眾常用負面角度看待老人，覺得老人沒精神、沒動力、沒夢想了，這些都是刻板印象，每個人心中都有追夢的心，不會因為年齡而老去。

## 三十二、銀髮「三帖」運動會 讓年輕人笑翻

資料來源：2017-11-11 18:58聯合報 記者潘欣中

屏東縣政府社會處別出心裁為銀髮族設計「顧腳骨」、「顧氣管」、「顧筋骨」的「三帖」運動會，今天在枋寮高中體育館展開，有39個關懷據點、1500名長輩參加，比賽項目包括吹蠟燭、原地競走、夾花生等，長輩認真比賽爭取好成績，過程趣味橫生，讓在場年輕志工笑翻。

「要活就要動！」屏東縣長潘孟安說，為減緩老人的退化程度及縮短臥床時間，縣府推廣社區設置老人關懷據點，期望社區長輩能在熟悉的場域及生活中養成規律運動的好習慣，「三帖」運動會展現千人爺奶奮鬥的運動家精神，透過團隊活動增強互動，享受健康樂活的好處，身心都愉悅。

社會處說，平常固定參與據點的長輩，會透過據點安排的體適能運動強健身心，這次「三帖」活動分別以「顧腳骨」原地競走、「顧氣管」吹蠟燭、「顧筋骨」彈力帶伸展、夾花生等項目，設計個人組及團體組競賽，運用3項健康補帖，驗收阿公阿嬤的心肺功能及肌耐力，參賽長輩無不使出吃奶的力氣來取得好成績。

潘孟安說，全縣有463個村里，運作中的關懷據點已有280處，普及率60%，將朝「一村里一據點」目標努力，希望「三帖運動會」帶動更多社區重視老人健康議題，促成更多據點成立；另加強在地初級照顧服務，讓老人透過規律健康活動，預防或延緩失能老化情形，也鼓勵開辦中據點擴大服務天數，打造屏東成為高齡友善城市。

11日的活動中，共有39個關懷據點、近1500位爺奶齊聚枋寮高中體育館，開場表演由枋寮鄉大庄、東海、愛鄉協會等三個據點，共同帶來輕快且充滿精神的音樂表演，接著以氣勢萬千的「男兒當自強」音樂搭配全體彈力大會操，讓現場佳賓與社區長輩一同活絡筋骨，場面相當熱鬧。

社會處表示，平常固定參與據點的長輩，都會透過據點安排的體適能運動強健身心，這次「三帖」活動分別以「顧腳骨」原地競走、「顧氣管」吹蠟燭、「顧

筋骨」彈力帶伸展夾花生等項目，設計個人組及團體組競賽，運用這三項健康補帖，驗收阿公阿嬤的心肺功能及肌耐力，讓參賽的長輩無不使出吃奶的力氣來取得好成績。

### 三十三、解決缺工 勞動部：傾向本國勞工補充

資料來源：2017-11-10 13:50 中央社

為解決產業界5缺問題的缺工，勞動部次長廖蕙芳表示，產業缺工部分有系統提升青年及中高齡者就業，提升產業勞工數量，傾向利用本國勞工部分來補充勞動力市場。

行政院院長賴清德上任後關注產業界5缺問題（缺水、缺電、缺地、缺才、缺工），今天上午親自召開「行政院排除產業投資障礙解決缺工、缺才」記者會，政務委員林萬億、行政院發言人徐國勇、勞動部次長廖蕙芳、教育部次長姚立德、國家發展委員會副主委高仙桂等人陪同出席。

產業界關注引進外勞鬆綁不足，廖蕙芳解釋，目前引進外籍勞工核配比率機制（Extra制）所核准外勞名額22萬295人，但實際引進人數僅達核准名額的60.9%、共13萬4101人，顯示現行Extra制尚有可供產業補充外勞人力的空間。

她認為，產業缺工部分，政府希望有系統提升青年及中高齡者就業，提升產業勞工數量，傾向透過用本國勞工部分來填補勞動力市場。

廖蕙芳簡報時提出，國內15到29歲青年在尋職過程中主要困難為「專長技能不合」，占35.78%。但各業廠商招募員工時曾遭遇的主要困難為「求職者工作技能不符所需」，占31.5%。

目前青年失業率偏高，學用落差現象明顯，廖蕙芳說，勞動部將成立產學攜手專班，透過縱向銜接學制，兼顧學生就學及就業；產業學士專班則由企業與學校共同規劃實作課程及現場實務實習，以學程的方式幫助學生完成就業實務訓練，兩者每年就業率至少70%。

針對中高齡就業，廖蕙芳說，政府將訂定中高齡就業法，禁止年齡歧視，鼓勵雇主提供職務調整；也協助有需求的中高齡及高齡者就業，提供個別化的就業諮詢及推介就業服務，並協助中高齡在職勞工排除就業障礙。

再來，針對提升婦女勞動力，政府將推動工作與家庭兼顧政策，將鼓勵雇主提供托育措施，也將推動育兒婦女兼職型就業機會，包括部分工時、彈性工時、工作輪替等。

### 三十四、賴揆賀醫師節 籲醫界支持長照、生技業

資料來源：2017-11-11 13:08 經濟日報 記者黃文奇

明天是醫師節，行政院長賴清德今（11）日出席「2017台灣醫學週台灣聯合醫學會學術演講會」，祝福全國醫師朋友佳節愉快，感謝醫界全年無休守護國人健康，並提出「長照2.0」、生技產業及醫療行政管理資訊化等三項議題希望醫界共同協助。

賴揆於會中提出三點呼籲，請醫界共同協助。。

賴揆希望醫療行政管理更加科技化、資訊化。目前個別醫院行政管理已資訊化，但若院際之間及醫院跟健保署之間也資訊化、科技化，不僅可減少醫療支出，健保費用就能反映在醫療點值上，更可提升對病人的醫療服務。

再者，是社會非常關心的「人口老化」議題，人口老化已經是國安問題，蔡英文總統提出「長照2.0」政策，希望醫界也能大力協助，讓「長照2.0」不僅提供社會福利，還有醫療照護。

同時也希望醫界重視老人醫學，對未來台灣社會整體醫療需求提供直接有效的幫助。

另外，賴揆表示，蔡英文總統提出「五加二產業創新計畫」中，有一項是生物科技產業，行政院為了推動台灣的生物科技產業，修正「生技新藥產業發展條例」，放寬高風險醫療器材的適用範圍。

另也修正「科學技術基本法」，鬆綁大學研究成果，連結產、學、研；此外，中研院生物科技園區最晚明年即可啟用。

除了上述法令及基礎設施，還需要人才，希望醫界前輩多投入攸關台灣產業發展的生物科技產業。

賴院長指出，第三是希望醫療行政管理更加科技化、資訊化。

目前個別醫院行政管理已資訊化，但若院際之間及醫院跟健保署之間也資訊化、科技化，不僅可減少醫療支出，健保費用就能反映在醫療點值上，更可提升對病人的醫療服務。

### 三十五、「居家服務的寶貝」男居服員獲資深敬業獎

資料來源：2017-11-11 23:57聯合報 記者張裕珍

桃園居家服務員多達9成是女性，男性雖少，表現同樣細心備受肯定。市府社會局昨天表揚24名居服員，拿下資深敬業獎的羅丁財視案家如親，一投入就是9年多，如今老年化挑戰嚴峻，期許更多年輕人投入居服行列。

市府統計，全市65歲以上長者超過23萬人，老年人口比率達10.62%；依失能率12.7%及失智盛行率8%推估，約有2萬9千名長者失能、1萬8400名長者失智，顯見不少家庭有長照需求，需要居服員減輕家庭照顧者負擔。

桃園有700多名居家服務員，提供失能或失智者身體、生活照顧、陪同就醫或家事清潔等服務，市府昨天舉行「蒲公英獎—優良居家服務人員表揚」活動，社會局長古梓龍頒獎表揚24名服務卓越、資深敬業的居服員及督導員。

55歲羅丁財因妻子從事照顧服務，也投入成為「同行」，9年來服務至少15個案，有人認為「為什麼要替人把屎把尿」，但他認為放下身段不難，把對方當作家人對待，一樣能勝任。

羅丁財說，不少長者不習慣陌生人到家照顧，他逐步取得對方信任，也習慣他的照顧；居服員雖以女性居多，但每個行業都需要有男性，希望能有更多年輕人、不分男女投入居服行列，照顧長者。

桃園市照顧服務協進會主任游昌翰說，男性絕對能勝任，尤其照顧長者需要體力抬抱或攙扶，甚至協助擦澡沐浴，男性服務個案會較穩定，「是居家服務的寶貝」。

### 三十六、當長輩過度沉迷…暴露3C光源 白內障提早報到

資料來源：2017-11-12 11:59聯合報 記者陳雨鑫

根據眼科醫學會統計，65歲以上長輩，每天使用3C產品的時間平均為5.9個小時，雖然低於一般民眾每天平均8.7小時，但仍有「傷眼」、「頸椎歪」等風險。

眼睛霧茫茫

3C產品對長輩而言是又愛又恨，多數長輩都知道過度使用傷眼，但網路上內容五花八門，可以追劇、玩遊戲、聊天，一不小心一整天就過去了，直到眼睛痛才驚覺「看太久了」。台北醫學大學附設醫院眼科主治醫師黃柔蓁說，長輩與年輕人眼睛狀態不同，容易出現的疾病也不同。

長輩用眼沒本錢 當心4眼疾

黃柔蓁說，長輩因為過度用眼，最容易出現的眼疾有4種，分別為「眼睛乾澀」、「老花眼」、「白內障」以及「黃斑部病變」。

黃柔蓁說，出現這些眼疾的患者，多有「追劇」習慣，長時間緊盯螢幕，導致睫狀肌過度用力，近視度數會突然上升，眼眶開始感到疼痛，眼睛過度充血進而導致眼睛乾澀。

老花眼則是長輩常見問題，也因為老花眼讓長輩不適合長時間用眼，近距離用眼更讓眼睛格外吃力，使白內障提早到來，3C發出的光源主要是熱輻射，會提早讓白內障成熟。

看手機治老花？視差變嚴重

臨床有名65歲男性，有輕微老花眼，他自以為若是看手機能增加近視度數，可幫助視力恢復，每天花數個鐘頭看手機，後續的視力雖如他預期愈來愈清晰。但好景不常，雙眼漸漸出現嚴重視差，檢查後發現他根本是「假性近視」，老花眼問題不僅仍舊存在，還加深單眼老花眼度數，另外同步檢查出白內障。

黃柔蓁解釋，成年後眼軸不會再有改變，若像該名男性患者一樣，原本是老花眼，後來視力卻逐漸清晰，反而要注意可能是白內障，白內障會讓眼軸出現改變，讓人誤以為是近視度數與老花眼抵消。

#### 換過水晶體 更要留意黃斑部

黃斑部病變多指向是藍光所引起的傷害，但實際上藍光對於黃斑部的傷害尚未有定論。生活中最大的藍光來源其實來自於「太陽光」，太陽光除了有藍光以外還有紫外線，同樣會對眼睛造成傷害，長輩也需要格外注意眼睛的防曬。

另外，動過白內障手術的長輩，一定要格外注意藍光。黃柔蓁說，有害短波長的藍光，有90%是被水晶體吸收，但是動過白內障手術的民眾，少了天然水晶體的保護，更容易傷害到黃斑部，因此需要格外注意。

#### 骨骼起變化

台北馬偕醫院復健科主任姜義彬指出，長輩相對於年輕人不那麼沉迷於3C，但長輩骨骼沒有年輕人好，加上脊椎已開始退化，若手機不離身，很容易出現頸椎神經病變。

#### 頸椎神經病變 準銀髮最常見

姜義彬說，不只長輩，年輕人過度低頭也會讓頸椎關節提前退化，或是椎間盤突出。起初的症狀會是單側手麻，漸漸肩頸感到痠痛，有時背部也會覺得疼痛，若是急性壓迫，改變一下姿勢即可，不過很多人追劇追太兇，壓根兒忘了痛感，等到全劇終時，才發現手麻到不像話。

手麻的情形若是反覆發生，患者也置之不理，可能會出現永久性疼痛，透過復健也不可逆。姜義彬說，一般上了年紀的長輩比較不容易發生這類問題，他們格外地養生，反倒是中年即將進入老年群眾，早已養成使用3C產品的壞習慣，躺著看手機或是低頭猛打電動等，更容易造成頸椎關節退化，甚至是頸椎神經病變。

呼籲長輩使用3C產品，千萬別拿得太近，最好每10到20分鐘就得起身拉筋，也不要躺在沙發或是靠在床上使用，這些舉動都可能影響脊椎。

#### 幫爸媽挑手機 別執著於老人機

●市面上有非常多標榜給銀髮族使用的老人機，但是3C達人「點子生活」總編輯莊英群說，子女不一定要窠臼於選購專門設計給長輩的手機，反而會讓他們有「歧視感」。

莊英群說，現在的智慧型手機設計步驟都很簡單，加上不管是安卓或IOS系統，都有簡易版本，App的圖示變大，螢幕也比以前清晰，音量也增加。莊英群說，自己父母用的手機比他還好，他認為，子女在替長輩挑選手機，應以長輩自己喜歡的款式為主，直接帶他們去挑是最好的。