

高齡相關時事蒐集  
20171130-20171206

一、醫療團進駐 蝸居老人揪感心 .....	3
二、19歲小鮮肉寫信給73歲阿嬤 還稱呼她小姐 .....	3
三、社宅名額 趕不上老年人口增加的速度 .....	4
四、南新社區組阿嬤故事隊 小學說農村故事 .....	5
五、勤業：長照應以人為本 智慧化照護 .....	5
六、高齡者清晨及黃昏最易被撞 基隆連續2老人過馬路遭撞死 .....	6
七、這才是功德！男版王寶釧獲「功德伯」美名 .....	7
八、企業捐贈百萬器材 中正大學推動「高齡健身房」 .....	8
九、新創團隊翻轉運動偏食 助中高齡延緩失能 .....	8
十、高齡者逾6成骨鬆高風險 45%罹肌少症 .....	9
十一、台壽 創意賽嘉惠銀髮族群 .....	10
十二、南山 建置樂齡平台挺長照 .....	10
十三、上完防跌課 78歲中風伯可小跑步 .....	11
十四、六都老人安養 新北資源最多 .....	12
十五、薑是老的辣 銀髮達人身懷絕技 .....	12
十六、不老志工秀身手 辦展留紀錄 .....	13
十七、對抗王祿仔場 林邊樂齡中心每天開課「搶人客」 .....	14
十八、保固腦力防失智 專家建議要做這件事 .....	14
十九、台灣最高齡網紅「快樂嬤」 今到吳鳳科大辦分享會 .....	15
二十、長照險認識少 國人投保率不到15% .....	16
二十一、台灣首份志工大調查 年輕志工人最多 .....	16
二十二、保護高齡用路安全 桃園警方推護老專案 .....	17
二十三、屢屢挫敗...「怯志工作者」達3.9萬人 近四年高點 .....	18
二十四、花蓮長照2.0 賴揆：不必怕錢不夠 .....	19
二十五、手抖救星 台學生設計「防震湯匙」 讓你不再湯灑餐桌 .....	19
二十六、投顧：跟著老人商機 籌退休資金 .....	20
二十七、獨居長者頭髮染黑才租到房！房東要求簽一方死亡搬離但書 .....	21
二十八、服務時數破9千 76歲嬤愈做愈開心 .....	22
二十九、阿公阿嬤過馬路有撇步 穿亮色衣物、趕緊過 .....	23
三十、天晟醫院長照中心 開幕 .....	23
三十一、嘉縣副縣長蒙眼綁手腳 直呼：失能者生活很難受 .....	24

三十二、藍委將提案修法 親屬照護津貼納入長照.....	24
三十三、中壢仁海宮率先捐贈長照服務車 桃園長照2.0更健全.....	24
三十四、每年4百億資金缺口 英國的長照危機.....	25
三十五、天龍國照服員給4萬元 衛福部次長薛瑞元：給予祝福.....	26
三十六、照服員加薪 衛福部：以平均32K計算.....	27
三十七、敬老票差額沒編預算 范植谷：衛福部拒編說不是強制.....	27
三十八、老年忽略視力不佳 憂鬱症恐上身.....	28
三十九、朝陽科大畢展 物聯網讓老人健身、玩遊戲.....	28
四十、老年憂鬱症還是失智症？別輕忽長輩的憂鬱情緒.....	29
四十一、免費配老花眼鏡 汐止老人開心顧目矚.....	30
四十二、老人假牙補助 宜蘭放寬標準.....	30
四十三、雲林編2500萬元預算 補貼敬老行樂客運.....	31
四十四、運動流汗可預防失智 專家：建議多做有氧運動.....	31
四十五、王祿仔場 誘多少阿嬤買保健品.....	32

## 一、醫療團進駐 蝸居老人揪感心

資料來源：2017-12-03 23:18:22 聯合報 記者李承穎

台北市大同區伊寧街老舊住宅的「蝸居老人」，兩年前經過聯合報報導後，生活和環境獲得大幅改善，除有善心團體將牆壁粉刷、加裝安全扶手，還不定時會有善款和物資流入。兩年來，外界沒忘記蝸居老人，北市聯醫中興院區居家醫療團隊本月進駐蝸居，院長劉志光日前親自到蝸居，實際了解老人身心狀況。

兩年前的蝸居牆壁斑駁，樓梯陡峭，天花板還塌陷，廿多位老人擠在二到五坪的木板隔間內，生活艱辛，環境髒亂，還曾有老人在此處上吊自殺，有老人甚至直言「社會早就不要我了！」

聯合報報導隔天，湧入大批物資，老人的生活逐漸改善。兩年過去了，仍有廿三人住在蝸居，有老人因病去世，也有人逐漸罹患失智症；中興院區與景星里長張惠雯聯繫，希望能透過居家醫療改善老人狀況。

院長劉志光和行政中心主任陳靜琳日前到蝸居，與老人逐一訪談，劉初步檢測老人身體狀況，其中黃姓老人（七十七歲）因喉癌插管，無法言語，他沒有兒女，靠著低收入戶的補助住在蝸居。劉利用筆談方式，談了廿多分鐘，了解黃希望有天能恢復語言能力。

陳姓老人（六十七歲）出生就視障，長年以按摩維生，近年中風不良於行，只好退休住進療養院，因不適應便住進蝸居。他見劉志光前來，起床與劉暢談，還說「我可以靠自己！」

張惠雯很感謝這兩年不斷有物資湧入，可是物資並不見得適合所有老人，例如有老人無法吞嚥，看到送餐來，反而更傷心；若是居家醫療進駐，透過專業人士的逐一了解，才能真正解決老人們問題。

劉志光說，未來包括居家醫療、居家服務、藥師和復健等資源將進駐蝸居，初步要先調查個別老人所需要的狀況，這是市政府的「石頭湯」計畫，已在蘭州國宅進行過，也將拓展到全北市類似有蝸居老人的住宅。

## 二、19歲小鮮肉寫信給73歲阿嬤 還稱呼她小姐

資料來源：2017-12-02 15:12聯合報 記者吳政修

「陳蕭素香小姐，我叫郭珉宇」南台科技大學工業管理與資訊系，曾到台南市後壁區頂長社區幫忙營造活動中心與協辦活動，日前寫信給阿公、阿嬤；今天相見歡並互贈禮禮物，「阿嬤我送你面膜，讓你越來越漂亮」。阿嬤高興多了帥哥、美女孫子。

上個月26日台南市無米樂稻米促進在後壁舉辦的「田間玩很大」，協助全程活動進行的南台科大學生，今天又來到後壁頂長社區發展協會的關懷據點與老人家同樂，現場熱鬧滾滾。

早在1個多月前，這群來自南台科技大學工業管理與資訊系的同學，在導師曾碧卿老師的鼓勵下，與頂長社區的阿公阿嬤玩起了1對1的「配對遊戲」，並讓這群用慣3C設備的大孩子，提筆寫信給長輩。

今天相見歡最有趣的就是交換小禮物了，禮輕情意重，林雅雲同學帶來2片面膜當見面禮，祝阿嬤青春永駐；學生郭民宇說「現在那有人寫信，我第一次寫信，不知所措」，調皮的把阿嬤稱呼寫成小姐。

今天還有社區裡本月生日的嬤一起慶生，台南市議長賴美惠也趕來參加，與大家切蛋糕。

### 三、社宅名額趕不上老年人口增加的速度

資料來源：2017-12-02 00:12聯合報 都會社會中心記者

解決老人租屋困難，許多縣市都針對中低收入老人補助租金，未來也有社會住宅保障名額等方案，但這些作法可能還無法改變房東心意，也遠遠趕不上老年人口增加速度。

北市補助低收入戶租屋每月1500元；基隆市補助中低收入老人租屋每月每坪200元，最高補助5坪；台東縣補助低收入老人租屋每月每坪250元，最高6坪；台中補貼弱勢老人租金每月4千元；高市每月租金補助3200元。

新北市城鄉局科長鄭健志說，提供老人租屋補貼，房東仍怕獨老入住後發生意外而拒絕，這是最大困擾。

#### 包租代管 明年上路

鄭健志表示，預計明年上路的「包租代管」機制，由政府擔任二房東租屋給老人，將提供符合資格的老人市價7折的租金，若同時符合中低收入戶標準，租金可達5折。

北市去年4月到今年3月推出「代租代管」計畫，鼓勵房東租屋給弱勢民眾，包括65歲以上老人。受託的崔媽媽基金會表示，計畫限制分租套房及雅房不得加入，因此只有不到5名獨老租到一房型房屋。社會局科長葉俊郎也指出，另一個現實情況是需要租屋的老人多經濟弱勢，北市便宜房子卻不多。

#### 社宅名額 3成給老人

各地興建的社會住宅，也被視為解決老人居住問題的途徑。北市、新北、台中、高雄等地，都保證將3成名額留給符合資格的65歲以上老人。

桃園市住宅發展處指出，在租金補貼、包租包管及社會住宅政策中，65歲以上都有機會享有租屋等補助。

#### 嘉市長青園 公辦民營

嘉義市10年前啟用公辦民營的長青園老人住宅，33間房目前滿租，月租金6千元至1萬2千元不等，有14人候補。

#### 芳春公寓 民間版老宅

「芳春公寓」則是少見的民間版老人住宅，是嘉市第一棟出租公寓，歷史近半世紀，收費低廉，最早有72間房，現改為42間，出租率達9成，2、3坪的雅房租金2200元起，吸引不少邊緣老人進住。

高雄市目前可供老人付費入住的公營住宅，有燕巢仁愛之家、鳳山松鶴樓老人公寓和位在翠華國宅的銀髮家園，每人每月付3千至1萬多元。

### 四、南新社區組阿嬤故事隊 小學說農村故事

資料來源：2017-12-01 23:40聯合報 記者楊濡嘉

高雄市的老年人口愈來愈多，獲衛福部106年度社區發展工作評鑑為「卓越社區」之一的高市旗山區南新社區，照顧老人有一套，也鼓勵老人參與服務，今年培訓阿嬤故事隊到小學講農村故事。

南新社區發展協會理事長徐林素卿說，南新社區幾乎都是老人，65歲到70歲算年輕，年長的已有百歲，幾乎是老人照顧老人，社區配合長輩的生活作息安排社區活動和服務工作，早上8點30分就排運動課程讓「比較年輕」的長者活絡筋骨，運動後留下來為更年長的長輩們準備午餐。

「我們一星期5天活動，為不增加備餐長輩的負擔，是讓用餐長輩把午餐帶回家。」徐林素卿說，老人家回去用午餐之後，睡個午覺，下午有的會做農務，有的會到社區發展協會來，「比較年輕」的就教80多歲以上長者帶動唱，或一起唱卡拉OK。

南新社區在旗山溪洲地區，人口老化嚴重，當地小學一個年級只有一班，社區希望孫子輩的小朋友了解社區發展經過，得知阿公阿嬤務農的小故事和生活經歷，想到由老人家跟小朋友講故事，組了「阿嬤故事隊」，可是找不到小孩子來社區聽故事，徐林素卿想到和學校合作，利用小學的晨課，讓阿嬤到學校和小朋友互動，講農家故事給小朋友聽。阿嬤故事隊今年初啟動，成效不錯，頗受衛福部和高雄市社會局肯定。

高雄市獲得中央社區評鑑肯定的社區，還有大寮區中興社區、前鎮區路中廟社區、大寮區後庄社區、三民區安泰社區、梓官區大舍社區。

### 五、勤業：長照應以人為本 智慧化照護

資料來源：2017-12-05 19:02中央社

高齡化社會來臨，勤業眾信（Deloitte）表示，長照政策過去聚焦醫療與社福領域，但政府應「以人為本」，從銀髮族需求出發並導入數位科技應用，才是推行智慧化照護體系的根本。

勤業眾信聯合會計師事務所與國家生技醫療產業策進會今天舉辦「銀髮經濟論壇－數位科技與活化資產打造樂齡都市」研討會，探討人口推估將進入負成長的趨勢下，如何透過數位科技與政策扶植，為高齡化下勞動人口不足等問題帶來創新解方。

勤業眾信生技醫療產業負責人虞成全指出，根據勤業眾信《亞洲之聲》報告研究發現，在高齡化趨勢之下，亞洲將成為65歲以上高齡人口最多的地區，其中台灣高齡化速度冠於全球，2025年高齡人口數將達到20%比重，邁入超高齡社會。

Deloitte日本醫療照護產業負責人和田賴知（Yoritomo Wada）指出，台灣人口老化速度將在50年內超越日本，2060年高齡人口預計將達41.6%比重。目前日本政府正致力建置社區照護系統，並平衡銀髮族生活圈相關政策，將可作為台灣推行銀髮照護服務的借鏡。

和田賴知說，日本政府仿效美國，提倡「連續照護退休社區」（Continuing-Care Retirement Communities, CCRCs），規畫完整的連續型照護與居住服務，提供獨立生活住宅、輔助生活住宅或護理之家等服務，銀髮族可彈性運用不同照顧資源。

此外，和田賴知說，新興科技、運用機器人及其他ICT系統的導入，也是未來長照趨勢。

勤業眾信風險管理諮詢公司執行副總經理溫紹群表示，過去高齡化政策多聚焦於醫療與社會福利領域，隨著時代改變，新世代銀髮族的價值觀與行為模式與過往大有不同，除了「生」之外，他們更注重於如何「活」得快樂，擁有良好的生活品質。

他指出，數位科技於銀髮照護的應用，不僅侷限於醫療或急救，政府可運用建置在都市的感測器及物聯網蒐集的資訊，進而結合醫療、教育與都市空間規畫等需求，進行智慧城市長期策略布局。

溫紹群說，政府能否運用大數據分析，並以人為本、從銀髮族需求出發設計預防、治療與照護，適時導入數位科技應用，才是政府推行智慧化照護體系的根本。

## 六、高齡者清晨及黃昏最易被撞 基隆連續2老人過馬路遭撞死

資料來源：2017-12-05 17:35聯合報 記者游明煌

基隆市最近連續發生2名老人過馬路時，被自小客撞死的意外事故，交通隊今天特別辦護老安全宣導，送黃色雨傘給老人家，增加過馬路時的辨識度，另警方統計顯示，黃昏及清晨視線不佳時段，高齡者最容易被撞，提醒長輩過馬路要特別注意。

交通隊副隊長簡達人說，基隆市近期連續發生2件高齡者行人死亡事故，交通隊特別辦理一場護老宣導講座，提醒來參加的阿公、阿嬤們應多重視自己用路的安全，也將平時容易發生高齡事故的地點及案例，再三提醒。

他提醒老人家如何才能避免被撞，「清晨、天色昏暗外出時，應穿著亮色衣服並配戴反光飾物」、「穿越道路時應走行人穿越道（斑馬線）」、「看清左右無來車時再快速通過」、「乘坐公車應坐穩扶好」等。

考量基隆多雨，市警局特別訂購亮黃色雨傘贈送給來參與的民眾，除了擋風遮雨，還可以當成拐杖使用，希望能為銀髮族的用路安全提供多一層保障。

根據警政署統計，101年至105年期間高齡者交通事故死亡人數累計2,677人，平均每年約535人，占整體交通事故死亡人數高達29.46%；106年1至6月行人事故死亡105人，其中高齡者75人，占比攀升至71.43%，顯示高齡者行人交通安全問題更趨嚴重。

簡達人說，另統計高齡者事故發生主要時段為「18-20時」及「4-8時」，顯示黃昏及清晨視線不佳等時段，將提升高齡者行走之風險性，顯示高齡者是道路上的弱勢族群，加上台灣已進入高齡化社會，為高齡者建構安全的交通環境是當務之急。

## 七、這才是功德！男版王寶釧獲「功德伯」美名

資料來源：2017-12-05 16:00聯合報 記者賴香珊

中央積極推動長照2.0上，行政院長賴清德日前卻失言，勉勵協助長照者面對低薪和辛苦的工作環境等，「就把它（這份工作）當作做功德」，引發軒然大波；南投縣國姓鄉民邱慶禧竟願自掏腰包做長照，被地方稱為「功德伯」。

邱慶禧在921震後籌組南投縣生活重建協會，在國姓鄉為獨老送餐或送終，如「王寶釧」般苦守災區18年，今年獲兩岸三地愛心獎贏得10萬美元，其協會也承接長照A級旗艦店業務。

而今長照整合服務中心揭牌啟用，行政院中辦副執行長湯火聖致詞時說，邱知道政府要辦長照2.0，全力統籌辦理卻一度憂心經費不足，直到獲獎有獎金才放心，更說「這下要是政府沒錢，他也有能力繼續做長照」。

鄉長丘埔生和鄉代會主席羅智彬兩人均表示，中央積極推動長照政策要照護老人，完善也解決社會高齡化問題，但這須有人願當先鋒，深入第一線帶最小單位一起衝，而在地深耕長照20年的邱願承擔，出錢出力從不埋怨，是鄉內的「功德伯」。

對此，邱慶禧還提到，除配合政府政策提供服務，著重提供急難喘息服務，因久病床前無孝子，就算再孝順也會有無法承擔之時，因此民眾只要有需求，可將失智或失能親友送來短期照護，若為經濟弱勢也不用擔心，他會自付或籌錢支應。

## 八、企業捐贈百萬器材 中正大學推動「高齡健身房」

資料來源：2017-12-05 15:37聯合報 記者謝恩得

中正大學近日獲明根企業捐贈百萬等速運動訓練器材，並建置「高齡運動健康促進基地」，今天正式啟用，校長馮展華頒發感謝狀，明根企業總經理黃正訓代表接受。馮展華盼未來藉由雙方產學合作，不僅讓中正推廣高齡健康促進，也幫助企業驗證、改善器材。

中正大學去年在田徑場地下室一樓規劃「高齡運動健康促進基地」，獲得Body Green明根企業支持，捐贈一套共8台由該公司新研發、價值百萬的等速運動訓練器材，以及4台垂直律動機。

該校運動競技學系主任廖俊儒說，等速運動器材相對較安全，很適合年長者使用。這次受贈的器材可個別訓練上肢、下肢肌肉、腹肌、背肌等肌肉群，未來將專門為老年人口設計適合的運動課程活動及研發健康設備。

他同時指出，目前國際研究已證實認知運動訓練能改善認知障礙，延緩老年人進入失智的時間，而設計不同組合的訓練課程，也能讓老人樂於參與，對身體健康有所幫助。

廖俊儒表示，美國、日本都在推行高齡健身房，希望藉由運競系成立「高齡運動健康促進基地」，率先成為全台典範，未來將以這些器材為基礎，研發與設計適合老年人的運動處方。

## 九、新創團隊翻轉運動偏食 助中高齡延緩失能

資料來源：2017-12-05 17:59中央社

由醫事人員組成的新創團隊，走出白色巨塔，前往社區第一線，透過活動融合肌力和腦力訓練，希望翻轉中高齡族群運動偏食的狀況，並及早預防失能與失智。

台大創意創業中心今天舉行「台大創創挑戰賽x台大創創加速器團隊招募暨 Demo Day」記者會，現場邀請多組創創中心培育的新創團隊展示成果。

由物理治療師、營養師等醫事相關人員組成的芮宜健康團隊，推出肌力訓練講座與體驗，希望翻轉台灣中高齡族群運動偏食的現況，幫助中高齡族群透過肌力存摺檢視自身肌肉適能後加以訓練，進而提升生理功能與生活品質。

身為物理治療師的團隊成員王淑宜，分享過去在醫院服務看到的案例，許多榮民伯伯以為平常打太極、散步就是運動，並不重視肌力訓練，後來因為身體虛弱而入院，連扭開瓶蓋和毛巾的力氣都沒有，雖然在醫院時接受復健，但出院後又故態復萌，還是只去散步和打太極，導致不斷重複入院出院。

王淑宜指出，很多中高齡族群都有運動偏食的狀況，只做自己喜歡的運動，誤以為保持運動習慣就會維持健康，殊不知這樣無法維持肌力，為了及早協助預防失能和失智，團隊決定走出白色巨塔，前往社區第一線，推動融合肌力和腦力訓練等面向的服務，希望讓中高齡族群有健康的老年生活。

新創團隊和許多社區中心合作，開設奇肌教室、大腦健身房等活動，希望拉起失智與失能的防守線，幫助中高齡族群維持腦力與肌力，讓他們可以生活自理，甚至有能力再去回饋社會，藉此緩解高齡化延伸的長照問題，甚至讓長照變短照。

王淑宜表示，目前活動主要在北部和南部等資源較多的地區推動，希望未來能夠擴點，將服務模式複製到更多社區，讓更多中高齡族群有機會參與，也希望能有更多常設場地，讓活動能長久、持續地推動。

## 十、高齡者逾6成骨鬆高風險 45%罹肌少症

資料來源：2017-12-05 14:24聯合報 記者劉嘉韻

骨質疏鬆症跟肌少症為老化常見的疾病，肌肉含量與肌力不足會影響老年人行動能力，且肌力不足恐加重退化性膝關節炎，時常讓高齡者發生站不起、走不穩，容易「跌跌不休」並衍生後續失能等問題！檢測發現，我國中老年人骨鬆、肌少症和膝關節炎的嚴重程度皆高於亞洲其他國家，專家表示，預防骨鬆肌少、防止跌倒，可從強化骨頭、肌力、關節做起，例如透過毛巾操進行鍛鍊，持續3個月就有不錯效果。

台灣骨鬆肌少關節防治學會與王詹樣公益信託基金會今年合作舉辦超過60場「強保老」社區檢測活動，共超過3500人參與篩檢，結果發現，台灣50歲以上民眾檢測出骨鬆者骨折風險高達65.3%，即每3人中即2人為骨鬆骨折高風險；而50歲以上罹患肌少症的比例為4成5，罹患膝關節炎比例也達66.5%，特別是中南部長者，未被治療骨骼肌肉相關疾病的比例更高。

台灣骨鬆肌少關節防治學會理事長陳芳萍指出，老人防跌口號推廣已久，但真正造成跌倒骨折的原因是骨鬆、肌力不足，這些問題確卻未被重視，且老人跌倒很輕則骨折、重則癱瘓而成為失能，即使長照預算再如何擴編都接應不及。

高雄長庚醫院內分泌新陳代謝科主治醫師陳榮福表示，為鼓勵老年人快樂動，扭樂活，特別設計了「123毛巾操」，推廣只要手持1條毛巾，每周施行2次，持續3個月運動，利用手持毛巾拉扯與自身肌肉的阻抗力量，增加力度，使伸展運動的鍛鍊效果更加發揮。這套低強度，安全性高的運動，不僅可以增加全身關節的活動，也可以加強肌力與耐力，減緩骨鬆問題。

## 十一、台壽創意賽嘉惠銀髮族群

資料來源：2017-12-05 04:31經濟日報 記者陳怡慈

因應全球高齡化社會來臨，希望藉由年輕人的創意和對新科技的掌握，替長者和銀髮產業提供更多創新解方。中國信託金控子公司台灣人壽與銀享全球公司共同策劃第三屆史丹福銀髮設計競賽亞洲區大賽，於12月2日假台北市集思交通部國際會議中心舉辦法賽及頒獎典禮。

本屆共計有85個團隊報名，八隊入圍決賽，入圍的團隊透過現場英文簡報提案、輔以模型與展版向評審與觀眾展現他們的創意作品，同時由專業評審進行提問。另外也邀請七位50歲以上、服務於不同領域的「銀世代代表」與會，在聽取團隊簡報後，立即以舉牌方式提供回饋，增加比賽的互動及趣味性。

經過一番激戰，最後由一款可以讓受手部震顫困擾的長輩自己進食的設計餐具「Foody」、將磁力帶入復健手轉球和握力器以增強手部靈活度的「磁力復健器」與來自香港的「生死之間—生死教育教材套」，得到評審青睞，勇奪今年史丹福銀髮設計競賽亞洲區大賽的優勝。

台灣人壽將贊助獲勝隊伍，代表亞洲區參與明（2018）年4月在美國史丹福長壽研究中心（Stanford Center on Longevity）舉辦的銀髮設計全球大賽。決選當天由台灣人壽營運長莊中慶宣布得獎團隊並頒發獎座。

莊中慶表示，同學們參加國際競賽，與國際間銀髮設計創新團隊、業師進行交流，是踏入引領台灣面對高齡化難題關鍵的一步，是非常棒的競賽過程；透過這個過程，讓年輕人願意投入，用全新的視角，共同探索台灣因老化所產生的新需求和新商機。

## 十二、南山建置樂齡平台挺長照

資料來源：2017-12-05 04:31經濟日報 記者吳靜君

台灣老化問題日益嚴重，根據南山人壽調查顯示，國人雖意識到長照的重要性，卻未必反映在實際準備上。南山人壽建議民眾可以透過長期照顧保險為自己與家人的未來做好完善規劃，同時也建置「樂齡好靠山」專區平台，整合政府與民間的熟齡與照顧資源，讓民眾能及早準備。

調查顯示，國內雖然各年齡層都將長期照顧險視為最需要的保障，但僅有14.6%的人投保，若再比對壽險公會2017年上半年所公布的統計資料，目前長照險的有效契約件數為59.2萬件，對照台灣總人口數所計算出的投保率僅2.5%，民眾對於長照保障的認知仍有不足。而調查也顯示，民眾面對高齡化社會最擔憂的事分別為：「臥病在床，沒人照顧」及「怕拖累另一半或造成子女負擔」，代表國人對未來有一定程度的擔憂，卻沒做好實際規劃。

長期照顧需求不是老年人的專利，青壯族群一旦陷入長照困境，更會對家中的經濟及照顧者造成沉重負擔，南山人壽建議，若沒有足夠的預算，可優先考量

附約型態的長照險；預算較為充足的民眾，則可選擇主約型長照險，如未領取過各項保險金給付時，則有身故或祝壽保險金，讓愛延續至下一代。

另一方面，調查也顯示目前有超過五成的民眾知道政府有提供長照資源可以運用，但在60歲以上，最有可能需要長照服務的族群中，卻不到50%的人知道有相關服務。

南山人壽為了減少民眾在面臨照顧困境時的不安及無助，特別於官網上建置「樂齡好靠山」專區平台，整合政府與民間的熟齡與照顧資源，包括提供31種服務項目資訊，集結政府、民間團體共887家照顧相關單位，讓有需求時，能獲得完整的資源及專業的諮詢。

此平台從需求者角度出發，一開始就區分「一般民眾」及「有照顧需求者」，民眾可以依據自身情況找到合適的資源，像是一般民眾可找到如何預防失智、骨質疏鬆症、腦中風及高齡化相關統計數據等資訊；而對於有照顧需求的民眾，則可獲得最合適的照顧方式，以及出院後續如何銜接長期照顧、何處尋找合適的社福資源等詳細資訊。

### 十三、上完防跌課 78歲中風伯伯可小跑步

資料來源：2017-12-04 23:39聯合報 記者蔡容喬

78歲的王伯伯中風後下肢無力、不良於行，由太太陪同參加「衰弱老人班—健體防跌課程」，原本在「2分鐘屈膝抬腿」測試，連1下都抬不起來，經每周2小時、12周訓練課程後，結業時已能完成35下的屈膝抬腿，連過馬路都可以小跑步前進。

高雄市大同醫院首度針對65歲以上「衰弱老人」開辦防跌班，透過增強高齡者的下肢肌耐力，降低跌倒風險，避免跌倒後造成長期失能甚至死亡。課程包括手指健腦操、有氧運動、肌力平衡訓練及柔軟伸展操等，結合認知遊戲活化腦力，經評估後可免費上課。

大同醫院社區健康發展中心主任黃仲平表示，第一期課程有25位社區長者參加，平均年齡70歲；這些銀髮學員經過三個月訓練後肌耐力大增，不僅能在「30秒坐站」項目中最高做到9下；「行走2.44公尺坐站」測驗中，每人平均速度增加2.1秒。

78歲的王伯伯中風後只能慢慢行走，參加課程後，過馬路可小跑步前進；另一名75歲的陳奶奶，因肌耐力退化，相當恐懼跌倒，走路都要別人攙扶，結訓後已能自己一步步穩穩地走，不再害怕運動。

大同醫院骨科主任陳崇桓說，根據國健署2009年統計，台灣老人跌倒後發生髖部骨折，1年內女性死亡率11.2%，男性高達18%，這個數字比某些癌症還高；即使發生骨折後沒有死亡，有高達8成老人會失去至少一項生活自理能力，顯見防跌重要性。

#### 十四、六都老人安養 新北資源最多

資料來源：2017-12-04 23:17聯合報 記者施鴻基、魏葭伊、邱瓊玉、陳秋雲、李京昇

新北市政府引用內政部、衛福部統計發現，如果人口急遽高齡化，六都可能面臨老人機構空間不足挑戰。衛福部去年統計全台老人長照、安養床位使用率77.74%，但北市使用率已達86.92%；新北市政府表示，比起高齡化社會的台北市，人口最多的新北市高齡問題反而不如想像嚴重。

全台65歲以上老年人口已達321萬8881人，占13.66%，非常接近14%高齡化社會底線。六都老人人口數超過200萬，內政部、衛福部2016年底統計，每萬名老人可住進機構的人數，新北218.41人，台南210.74人、高雄203.66人、桃園143.15人、台北市135.38人、台中132.79人。全台平均179.49人，桃園、台北、台中皆低於平均數。

台北市長柯文哲表示，台北市房價高，再加上台北人意見很多，老人院成了鄰避設施，只要住家附近有老人院，居民就會抗議。此外，台北市建管、消防都抓得很嚴，勞動局又完全是自走砲，一例一休抓得很凶，設老人院的門檻很高。

柯文哲說，他不太贊成老人放在老人院，好像老人集中營，應該要社區化、居家化，如果無障礙空間可以做得好，他主張在地老化。

一位北市私立小型養護機構業者說，台北市40坪老人安養中心開辦費至少3000萬，但在新北市不到2000萬元，不少同業都陸續轉到新北市經營。台北市社會局老人福利科長葉俊郎表示，並非所有老人都要住進機構，小型機構在台北設立有困難，北市會採公辦民營模式找場地委託民間經營，預計110年再增設550床。

台中市社會局副局長陳仲良指出，台中市約31萬老年人口，照護機構及護理之家有120家，還有2成左右是空床；若用老年人數比，無法呈現照護老人的實況。長照2.0也不鼓勵老人往機構送，因為老人也不願離家生活，除非是完全失能狀況。

桃園市政府社會局說，目前桃園立案老人福利機構為68家，收容床位數3911床，實際收容床數2827床；護理之家共43家，收容床數共3,269床，實際收容2354床，收容率為72.3%，並無安置問題。

#### 十五、薑是老的辣 銀髮達人身懷絕技

資料來源：2017-12-04 23:15聯合報 記者李京昇

邁入高齡化社會，政府規畫照護體系刻不容緩，長者自我豐富人生也很重要。桃園市昨天舉辦第一屆「高手在民間，不老達人」發表會，介紹在選拔活動中

脫穎而出的81名長輩，未來希望透過終身學習，培養更多健康、快樂的不老達人。

桃園市長鄭文燦說，全市65歲以上長輩約23萬人，期望透過類似國外達人秀節目，選拔技藝、運動和語文等各領域，身懷「絕技」的長者，彰顯技藝傳承，證明「薑還是老的辣」，讓大家一起來領略銀髮風采。

第一屆選出的81名不老達人，平均年齡近66歲，年紀最大的是85歲。他們從昨天開始至7日，在市府1樓川堂舉辦發表會，還開辦達人教室，讓市民欣賞不老達人的精彩人生。

85歲的林秋妹是原民樂舞和口簧琴表演家，長年奔走復興鄉各個部落，教原鄉孩子歌唱、演奏，用音樂教育學童。也是85歲的余志新，擅長楷書、行書，目前是桃園多個社區的書法老師，用筆墨陶冶身心靈。

61歲的幼教退休老師吳素珠，20年前看捏麵老師到幼兒園教小朋友捏麵，看出興趣開始學。捏麵材料多是糯米和麵粉，不易保存，她轉攻樹脂土創作袖珍藝術。

吳素珠運用生活廢棄物結合樹脂土，創作出成本不用百元卻精細的袖珍藝術品，像廢棄髮捲、菜瓜布、手機殼等物品都是創作素材，最得意的作品是耗時2個月製作的小吃攤、鮮魚鋪，手工相當繁複、精巧。

羅廣洲接觸摺紙藝術已40年，最初是在30歲那年，和母校中原大學慈暉社學生，一起到育幼院、安養院服務，因想拉近和幼童距離才學摺紙。羅廣洲說，一件摺紙作品幾分鐘就能完成，複雜一點可能要花費2、30分鐘。現在他定期到桃園、八德等社區鄉里教老人家摺紙，希望帶著大家動腦、動手活化腦力。

62歲的蘇國標是農村子弟，從小跟著父親上山放牛、到溪水捕魚蝦，也學會用尤加利葉、相思樹等葉子，編織公雞、雨傘或關刀等。時至今日，許多兒時記憶與童玩不復在，蘇國標多年前開始蒐集資料並做記錄，教大家用樹葉做童玩，重溫早年童玩世界。

## 十六、不老志工秀身手 辦展留紀錄

資料來源：22017-12-04 23:09聯合報 記者李京昇、蔡容喬

桃園拍攝高齡志工紀錄片，高雄設計節推出「老+活 Live It Up」主題展，讓長輩們成為設計展主角。

桃園市50歲以上志工約4萬5000人，社會局邀請曹蓮英等10名高齡志工拍攝的紀錄片，昨天在文化局首映，並安排他們分享心路歷程。

高齡82歲的曹蓮英原從事幼兒教育工作，10年前她跟著媳婦去「見習」，沒想到一頭栽進去。舉凡量血壓、義剪到跳土風舞、帶團康、手語教唱，樣樣難不

倒她，勁歌熱舞的模樣，讓人看不出她已年過80。為什麼能保持活力？她說，心情保持愉快很重要，所有煩心事，隔天就放下；養老沒秘訣，要活就是要動。

2017高雄設計節本月23日登場，推出「老+活 Live It Up」主題展，讓長輩們成為設計展主角，運用平面、插畫及影像設計，以飛行員、指揮家、魔法師、導演、衝浪高手等形象現身，強調高齡者也能勇敢做夢。

攝影展的主角之一、86歲的戴坤爺爺自幼習武，退休後專注說唱藝術，至今已參與超過300場表演。設計師拍攝當天，他一身華麗行頭，拖著三箱琳瑯滿目的手作衣、道具及配件現身，舉手投足展現令人目不轉睛的高齡魅力。

## 十七、對抗王祿仔場 林邊樂齡中心每天開課「搶人客」

資料來源：2017-12-04 19:40聯合報 記者蔣繼平

「王祿仔場」遍布全台各縣市，尤其南部偏鄉更是飽受其害，卻難以根治，不過屏東林邊樂齡學習中心卻反其道而行，乾脆周一到五每天上午努力開課，在同時段打對台搶生意，把老人家通通找來上課做事情，成效反而相當好。

屏東縣林邊鄉仁和村長盧麗美表示，林邊樂齡學習中心是屏東縣政府去年度設立在仁和村，平日上午都會在林邊分駐所旁活動中心或苦伏寮上課，課程內容有製作手工藝品、烹飪、書法、陶笛、交通安全、銀髮體育、食品衛生等等。

「就是要讓老人家沒時間去參加健康講座買保健食品！」盧麗美說，面對王祿仔場的製造爭議跟困擾，發現不管如何苦勸成效都不好，因為老人家早上就是沒事情做，不如主動想辦法把老人家吸引過來，自然就不會過去聽保健食品說明會。

盧麗美表示，現在樂齡學習中心成員已經將近40人左右，周一到五早上9點就安排各種課程，根本就是老人家的安親班，而且不會孤單無聊，老人跟老人彼此互動，分享經驗跟相互學習，假日還會一起去義賣或響應政府舉辦的活動。

已經高齡75歲的黃王之前就曾參加健康說明會，也買過一罐1、2千元的保健食品，後來遭家人反對就不再參加，他分享，現在到樂齡中心上課，每天生活多采多姿，也結交許多好朋友，感覺很棒。

## 十八、保固腦力防失智 專家建議要做這件事

資料來源：2017-12-04 16:40聯合報 記者劉嘉韻

2015年全球已有4千6百萬名失智症患者，預估2030年，將有7千4百萬名失智症患者、2050年更多達1億3千萬名患者。國內外專家均表示，運動有益活化腦力，讓海馬迴增厚進而延緩失智症狀，若想保固腦力，應該及早運動，而不是等到失智症狀出現才開始動。

失智症（Dementia）是腦部病變，過去被稱為「老年痴呆症」，近年改稱「失智症」，而歐美國家則以「認知功能障礙」來取代「失智症」的稱呼。

台北認知功能促進協會理事長、亞東醫院一般神經科主任甄瑞興表示，目前阿茲海默症無藥物可以根治，所有臨床藥物均在第三期研究時宣告失敗，現在醫療上是給予患者補充神經傳導物質乙醯膽鹼等藥物，只能增進患者日常生活功能，但無法治療症狀。

甄瑞興說，運動可以幫助腦部活動，增加腦部血液循環及細胞的血氧含量，減少腦部類澱粉蛋白沈積，可以增加高齡者行動及速度、減少疼痛，給予更好的膀胱及腸道功能，同時維持肌肉及骨骼功能，並能增加記憶、注意力，並讓長者有良好的睡眠品質，同時促進了個人的自信，減少焦慮和憂鬱。

尤其運動可以讓海馬迴增厚，達到延緩失智效果。甄瑞興表示，很多失智症患者都因海馬迴萎縮，使得短期記憶受損，若想透過運動提升腦力，並不是等到失智症狀出現才開始運動，趁年輕愈早開始運動，可以維持認知功能，也可避免到了老年發生失智症。

澳洲已發展出藉由運動，替中老年人「存腦本」、「延長腦力保固期」的重要概念，他們先進行個別生理學和認知功能評估，設計出適合每位長者的「運動處方」，還可根據長者改善的狀況，再設計不同的課程。

澳洲臨床運動生理學物理治療專家表示，運動對健康有正面影響，包含對於心血管疾病、心理健康、失智症、認知功能障礙、健康老化、慢性疲勞症候群及癌症患者都有好處。

長者該做什麼運動，澳洲專家舉例，包括讓坐在椅子上的長者，用兩隻大腿及膝蓋夾著大軟球，夾2秒再放開，持續做10次。再把左手往右，右手往左伸展，之後收回，持續做10次。長者坐在椅子上，兩腳向上，往自己的方向延伸，2秒後再放鬆，持續做10次，都能讓長輩保持活動能量。

## 十九、台灣最高齡網紅「快樂嬭」今到吳鳳科大辦分享會

資料來源：2017-12-04 13:17聯合報 記者謝恩得

台灣最高齡網紅—84歲的快樂嬭劉張秀跟她的孫女快樂姊劉瑩惟，一起南下到嘉義吳鳳科大長期照護系舉辦分享會。

彰化社頭快樂嬭劉張秀曾因老伴過世，怨嘆自己老了沒有用，生活沒意思，心情相當低落，今年4月，她配合28歲孫女劉瑩惟錄製生活短片，教大家如何料理古早味，成為全球首位每天上傳影片的最老YouTuber。

快樂嬭因與孫女一同挑戰連續上傳做菜影片200天的紀錄，不僅克服身體病痛，她的樸實、真摯笑容征服廣大網路粉絲，如今由孫女經營的臉書粉絲頁6YingWei快樂姊已經有超過18萬的粉絲每天關注這對嬭孫的動態。

分享會還邀請快樂嬤一同加入學習舞蹈，雖然阿嬤有些害羞，卻又興奮的跟著舞動肢體，讓師生們感受到快樂嬤勇敢嘗試。

長照系老師許紹清與學生王姿懿好奇問快樂嬤，平時如何保養身體，阿嬤雲淡風輕地說，沒有甚麼特別的方法，只是例行地把每天該做的每件事情都做好，即便是只是打掃、煮飯、洗衣，認真過好每一天，就是保持身體健康的好方法。

## 二十、長照險認識少 國人投保率不到15%

資料來源：2017-12-04 14:07聯合晚報 記者葉憶如

台灣老化問題日益嚴重，據南山人壽調查，國人長照保障準備不足，國內雖然各年齡層都將長期照顧險視為最需要的保障，但僅有14.6%的人投保。

另外，再比對壽險公會106年上半年所公布的統計資料，目前長照險的有效契約件數59.2萬件，對照台灣總人口數所計算出的投保率僅2.5%，代表長照險其實未如調查顯示那麼普及，民眾對於長照保障的認知仍有不足。

### 60歲以上 逾半不知長照險服務

調查也顯示，民眾面對高齡化社會最擔憂的事分別為「臥病在床，沒人照顧」及「怕拖累另一半或造成子女負擔」，更代表國人對未來有一定程度的擔憂，卻沒有做好實際規劃。另一方面，調查也顯示目前有超過五成的民眾知道政府有提供長照資源可以運用，但在60歲以上，最有可能需要長照服務的族群中，卻不到50%的人知道有相關服務。

南山人壽表示，其實長期照顧不是老年人的專利，青壯族群一旦陷入長照困境，更會對家中的經濟及照顧者造成沉重負擔，南山人壽建議應提早規劃相關保險保障，若沒有足夠的預算，可優先考量附約型態的長照險。

至於預算較充足的民眾，可選擇主約型長照險，如未領取過各項保險金給付時，則有身故或祝壽保險金，讓愛延續下一代。

## 二十一、台灣首份志工大調查 年輕志工人最多

資料來源：2017-12-03 20:46聯合報 記者鄧桂芬

衛福部公布國內首份志工大調查，發現18到29歲年輕志工人數最多，其次為55到64歲，女性人數為男性2倍，民眾最愛當社會福利志工。特別的是，逾65歲的高齡志工數也隨人口老化攀升，他們認為當志工走出家門，有助增進身心健康。

截至去年，我國領冊志工共105萬多人。12月5日國際志工日前夕，衛福部首度針對15歲以上民眾進行「我國志願服務調查研究」，回收7000份有效問卷分析發現，約22.8%的民眾曾當過志工，動機多以行善助人、學習成長、廣結善緣及符合興趣為主。

據調查，民眾喜歡從事社福服務，幫助老人、兒少、身障或社區；其次為環保服務，包括推動垃圾分類、環境維護或災後復建等；第三名則是教育服務，例如學校愛心媽媽、青年教育志工等。但65歲以上長輩，特別愛參加衛生保健服務，也就是到醫院當志工。

民眾當志工的參與管道，不乏來自學校、親友、機關團體或社區里長的介紹，當志工後，民眾自覺生活更充實，也認識更多朋友，尤其是65歲以上高齡志工，對「增進身心健康」感受最深。

衛福部社工司長李美珍說，傳統觀念認為當志工是因「吃飽太閒」，她過去帶領志工隊時，就碰到不少中年女性志工瞞著家人，偷偷跑來做志願服務。她認為，當志工的前提必須是「行有餘力」，才不會因當志工而引起家庭成員之間的不快。

李美珍說，近年不少國外文獻研究發現，當志工有助提升身心健康、延長壽命，與本次國內調查研究相符，且醫藥品查驗中心也曾針對領有志工手冊高齡志工進行調查，高齡志工的醫藥門診次數相對一般老人來得少，志願服務值得上年紀的民眾參考。

李美珍表示，生活有自我照顧能力的獨居老人，其實更應走出門當志工，不只可多接觸人群，也能讓身心更健康，預防及延緩失能發生。

只是，全台曾當過志工者只占22.8%，比起美國24.9%、日本26.3%來得低。李美珍解釋，比起花時間做志工，國人還是傾向捐款做愛心，且過去是「男主外女主內」的家庭分工模式，有不少女性志工因不善人際溝通，最後放棄繼續當志工，很可惜。

高齡75歲的弘道老人福利基金會志工黃鳳梨受訪表示，她當看護18年看過太多老人家未獲好的照顧，工作期間就會撥空當志工陪老人家。現在退休了，更全心投入志願服務，在弘道、創世或藝教館等，都可看到她身影，每天早上8點出門，晚上10點回家。

「老天爺給我力量做事，我愈做（志工）愈開心。」黃鳳梨說，做志工讓她維持身心健康，還更有活力，且能看到長輩開心的笑容，「這是用金錢也買不到的喜悅。」

## 二十二、保護高齡用路安全 桃園警方推護老專案

資料來源：2017-12-03 12:02 中央社

為保障高齡長輩的交通安全，桃園市警局推出護老專案，除強化對高齡者的交通安全教育，也會在易肇事路口規劃交通稽查勤務，藉由宣導取締雙管齊下的方式，保障銀髮長輩的安全。

桃園市政府警察局副局長謝榮隆今天受訪表示，為提升高齡長輩用路安全，交通警察大隊近日針對高齡者常活動的虎頭山區及轄內易肇事路口進行宣導，呼籲長者清晨、傍晚外出應穿著亮色衣服，過馬路應走行人穿越道並保持警覺，看清左右無來車時儘速通過；而駕駛人則要有行人優先觀念並保持注意力。

謝榮隆指出，據內政部警政署統計，101年至105年期間高齡者的交通事故死亡率平均每年約535人，占整體交通事故死亡人數高達29.46%，顯示高齡者是道路上最弱勢族群，隨著台灣進入高齡化社會，建構長輩們安全交通的環境，已是政府機關當務之急。

謝榮隆表示，除加強交通安全宣導活動，警察局也會在轄區易肇事路口規劃交通稽查勤務，藉由強力執法、多方宣導及改善不合理交通工程等方式維護交通安全，共同營造高齡友善用路環境。

## 二十三、屢屢挫敗…「怯志工作者」達3.9萬人 近四年高點

資料來源：2017-12-03 04:03經濟日報 記者潘姿羽

我國工作年齡人口去年起開始減少，使勞動力短缺風險增加，然而據主計總處最新調查，今年我國因尋職失利而退離職場的「怯志工作者」達3.9萬人，達到近四年最高。

「怯志工作者」屬於非勞動力，顧名思義，並非沒有意願投入職場，而是屢屢挫敗後、喪失信心，才決定退離職場。

主計總處指出，工作年齡人口會因為求學及準備升學、料理家務、高齡以及「想工作而未找工作，且隨時可以開始工作」等原因，成為非勞動力；但若「想工作而未找工作，且隨時可以開始工作」這群人，過去一年曾找過工作，因認為無工作機會，或本身資歷限制無法找到合適工作機會而放棄找尋工作者，就會成為「怯志工作者」。

主計總處國勢普查處副處長潘寧馨說明，怯志工作者被視為非勞動力中態度比較沒那麼正面的一群人，背後除了個人因素，很可能也參雜社會問題，如產學落差、產業結構等因素，如果產業技術不斷升級，求職者本身技術卻沒有跟上、所學不符合需求，就可能在尋職過程屢屢碰壁，導致「怯志」的情況發生。

據主計總處最新發布的2017年人力運用調查，今年怯志工作者達3.9萬人，不比較上年增加約七千人，更升至2014年以來高點。

不過潘寧馨表示，今年怯志工作者人數雖較前幾年略有成長，幅度並不大，趨勢上可視為「持平」，不須太過擔心。

國發會副主委高仙桂表示，我國去年起工作年齡人口開始下滑，為維持勞動力，政府將透過健全公托、長照體系及改革技職與高教制度，希望提升婦女、青年、高齡者的勞動參與率；「怯志工作者」可能因個人因素成為非勞動力，但也或

許是因教育體制造成的學用落差，產生怯志心理，這是政策必須要努力的方向。

## 二十四、花蓮長照2.0 賴揆：不必怕錢不夠

資料來源：2017-12-03 00:11聯合報 記者王燕華

行政院長賴清德昨天到花蓮，了解長照2.0推動情形，稱許花蓮推動成效好，具備專業水準及創新作法。對縣長傅崐其爭取中央支持花蓮長照2.0的建置，賴清德霸氣回應「就是希望你做，大家放心，錢不會不夠。」

賴清德昨先到勝安宮、慈惠堂總堂參拜，接著走訪東部第一個針對失智老人照護的美崙失智症老人團體家屋，致詞時都提到對人口老化的關切。

參訪完美崙老人團體家屋後，傅崐其表示，花蓮人口老化非常嚴重，比台灣整體平均數還高，老人照顧需要專業團隊走進偏鄉，也需要中央督導和預算支持，除了行政院的公務預算，也希望花東基金大力支持，只要預算足夠，花蓮就能全面推動。

賴清德致詞時說，今年台灣65歲以上長輩人口數和14歲以下的人口數交叉，未來會高於14歲以下的人口，另外今年65歲以上人口占全台總人口數已高於14%，台灣已進入高齡社會，面臨的問題會很多，而花蓮已經15%，在花蓮也是嚴肅問題。

賴清德對傅崐其說，「傅縣長希望行政院支持在花蓮長照2.0的建置，我特別報告，就是希望你做，大家放心，錢不會不夠」，接著補一句「希望大家一起做，不必怕錢不夠。」

他表示，長照2.0經費總預算、前瞻基礎建設計畫都有編列，今年預算約150幾億元，明年300億元，有菸品健康捐，遺產稅、贈與稅等固定經費來源，第一階段經費沒問題。

## 二十五、手抖救星 台學生設計「防震湯匙」 讓你不再湯灑餐桌

資料來源：2017-12-02 17:26:19 聯合報 記者章凱閔

手抖，是許多失能長者、帕金森氏症患者進食的噩夢。來自國立台北科技大學等五校的學生組成「Foody」團隊，研發多軸抗震專利技術，設計一款「防震湯匙」，讓手抖患者不再湯灑餐桌，重拾自主飲食的尊嚴。

社會企業「銀享全球」今舉辦第三屆「史丹福銀髮設計競賽亞洲區大賽」決賽暨頒獎典禮。來自台、港大專院校的三組作品，包括「Foody」、實踐大學學生研發的「磁力復健器」，以及香港專業教育學院學生設計的互動遊戲「生死之間」，從八十五件作品中脫穎而出，各獲五萬元獎金。

Foody團隊指出，長輩的手部震顫毛病，可能引發社交難題，例如患者害怕外人眼光，因而拒絕到公共場所、餐館吃飯；過去也曾有案例因長期倚靠他人餵食，導致自卑感作祟，而罹患憂鬱症。

Foody團隊表示，目前臨床上，患者多得服用藥物抑制病況，但此舉也會造成其他身體器官的負擔；「防震湯匙」設計兼顧長輩的健康與自主性。前陣子，團隊也赴醫院，養老院供老人家實測，大獲好評。

本屆優勝團隊也包括實踐大學學生研發的智慧型「磁力復健器」，作品能依照長輩施力強度，調整復健器緊度；團隊同時設計app，將握抓訓練轉化為「擠牛乳」情境，「訓練做得太少，乳牛還會生氣。」

香港專業教育學院學生則設計真人密室逃脫遊戲，讓青年與長者共同參與其中，創造互動契機，並搭配生命教育故事，培養彼此的同理心。改善家庭關係。

本次賽事同時邀請七位屆齡五十至百歲的「銀世代」代表及時給予回饋。九十九歲的孫爺爺表示，現場學生的創意無限，「原來現在科技能做到這些事」。同時，他也相信預防勝於治療，「看我不菸、不酒，天天運動」，身體自然硬朗。

立委余宛如也出席現場。她表示，台灣即將迎接超高齡社會，政策如何因應？「我在立法院也很煩惱。」她鼓勵青年發揮社會創新能量，與長者「青銀共創」，提出老化難題解方；她也盼提高年金及長照險的個人所得扣除額，減少家庭照顧者的稅賦負擔。

「史丹福銀髮設計競賽」由美國史丹福大學長壽中心舉辦，2013年起邀請全球青年將創意導入高齡產業。本屆亞洲區大賽優勝團隊，未來將接受銀享全球的客製化輔導，報名全球大賽；若獲入圍，明年四月將與世界各地團隊，角逐高達一萬七千美元的總獎金。

## 二十六、投顧：跟著老人商機 籌退休資金

資料來源：2017-12-02 16:26經濟日報 記者吳苡辰

資產管理公司建議退休理財的投資產品時，通常會傾向以全球型、穩健型的股票或債券型基金為核心配置，並以積極型的產業型基金做為衛星配置。而產業型基金中又以科技產業呼聲最高，因其可順應全球科技化便利化、科技產品推陳出新的長期趨勢。然而近幾年，投資人也開始注意到醫療保健產業的商機。

富蘭克林華美全球醫療保健基金經理人廖昌亮表示，整體保健消費產業中，除了保健食品類別，還包含營養調理行業、高齡照護商機等，消費者不限年齡，突顯保健消費市場長線需求龐大。

人口老化已為世界趨勢，例如根據世界衛生組織WHO定義中國65歲以上的老年人口已達1.5億人，占總人口的10.8%，已跨過高齡社會門檻。然而目前醫療健康產業占中國產業比重不足5%，與先進國家差距不小，市場潛力巨大。

光是觀察國內經濟部數據，台灣營養保健食品產值已連續兩年正成長，更以中國大陸為最大出口市場，占比從2006年的29.5%攀升至2016年的40.1%，其次為東協十國、南韓等地，隨著亞太地區人口紅利遽增，中國消費實力旺盛，加上2017年6月起被MSCI指數納入之A股醫藥公司已達14家，其中不乏知名成藥與保健食品業、中藥飲品業等，有助策動國際資金對保健消費產業有更大量的挹注。

就投資展望來說，廖昌亮表示，全球化廣納歐美與亞太區域的生技醫療產業，可網羅全球臨床實驗藥品族群、創新藥品、高階醫材、保健消費、健康醫美、高齡照護等大趨勢商機。

台灣內政部統計，2015年底，國人65歲平均餘命達19.93歲，意即65歲後預期可能存活年數平均將近有20年的時間。

富蘭克林證券投顧表示，為了越來越長的退休生活有基本的生活品質，趁早規畫退休理財，投資效益可望越顯著。尤其醫療保健產業商機也伴隨著人口老化趨勢而來，乃投資人在選擇有長期利基的產業型基金之參考選項。

## 二十七、獨居長者頭髮染黑才租到房！房東要求簽一方死亡搬離但書

資料來源：2017-12-01 23:59聯合報 記者王慧琪

台灣進入銀髮海嘯社會，獨居長者想租屋卻常吃閉門羹，備受歧視，有錢也無屋可租。再過10年，台灣每5人就有一人是65歲以上老人，「老人租屋不正義」問題已刻不容緩。

崔媽媽基金會統計，高達9成房東不願租房給老人、低收入戶、身心障礙者或單親家庭等社會弱勢族群，又以對獨居老人、精神障礙者最為排斥。

居住扶助部主任馮麗芳說，從一年300件租屋求助個案分析，高齡者約占1/3，今年比去年增加一成，銀髮族租屋比率有升高趨勢。

老人租屋遭歧視，有人是聽到租屋者年紀便馬上回絕，連面試機會都沒有。6年前一名8旬蔡民伯伯將一頭白髮染黑，才順利租到房子；還有房東在契約要求但書「老夫妻若一方死亡，就要搬離」。

「吃定房客租屋不易，調漲房租。」馮麗芳說，一名爺爺在北市租屋，房東每隔2、3個月就嚷著漲租，每次加500元，爺爺只能逆來順受。

馮麗芳認為，台灣老年人口日增，老人租不到房或租屋環境惡劣，是政府不得不面對的問題，不能只期待民間房東發揮愛心，應挹注公共資源，規畫老人社會福利宅，以合理價格提供給有需要的老人租住。

也有專家建議，政府要提出誘因、解方，提高房東租屋給老人意願，包括提供租金所得免稅、補貼修繕費。

嘉義市社工員近期接連處理2件獨居老人被房東「逐出門」案件。84歲楊爺爺和房東互動不睦，被要求一周內搬離。

73歲「阿滿婆婆」，有天夜裡被房東要求打包行李搬離，社工將她暫時安置到嘉市勞工育樂中心，一個月後和一行動不便單親媽媽合租。

房東是當地里長蔡正平，因體恤高齡者租屋困難，長期以友善價格出租弱勢長輩，他說，老人租屋困難，是因房東擔心無法正常收租，或發生意外無人協助處理。

嘉義市政府社會處社工科長黃珮涵指出，有租屋需求的獨居長者，可由社工協助尋覓，崔媽媽基金會也能協助媒合。

## 二十八、服務時數破9千 76歲嬾愈做愈開心

資料來源：2017-12-01 22:37聯合報 記者鄭維真

台南市社會局昨表揚179名績優志工與團隊，其中76歲王惠玢服務時數逾9千小時，年資達15年，為最高時數高齡志工，她昨笑說「做愈久愈快樂」；親和力十足的81歲陳金和平時在社區開課教木工，一家5口都投入志工行列，讓更年輕的銀髮族習得一技之長。

「幫助別人的熱忱是我最佳後盾」，王惠玢榮獲高齡志工獎，平常在南區大恩社區照顧關懷據點服務，時數超過9千小時，年資有15年，她說，之前已在市立醫院擔任志工21年，後來到社區據點做志工，並接受心理衛生、醫療、社福等訓練，利用所學技巧在據點進行居家訪視，從年輕做到老，愈做愈快樂。

陳金和昨獲得家庭志工獎，他在永康區西勢社區照顧關懷據點擔任12年志工，妻子、小兒子、2名媳婦都受他無私奉獻的精神感動而投入志工行列，昨原本要與妻子一起接受表揚，但妻子因病臨時缺席。陳金和擅長木工，吸引許多年長者前來學習，教更年輕的銀髮族完成屬於自己的手作品，「看見別人完成作品時的笑容，我就心滿意足了！」

代理市長李孟諺表示，台南有5萬2千多名志工，總服務時數457萬1586小時，若以1小時133元計，人力產值高達6億多元，驗證民間力量的無窮。另一方面，目前台南成立375個社區關懷據點中，有15區成立C級巷弄長照站，由在地長輩服務社區中需要關懷的人，也創造多元高齡人力社會參與的機會。

## 二十九、阿公阿嬤過馬路有撇步 穿亮色衣物、趕緊過

資料來源：2017-12-01 17:46聯合報 記者呂開瑞

高齡長者交通事故每年成長，桃園市警局副局長高榮隆今天率領交通大隊同仁上街宣導，在市府周邊道路碰到長者穿越馬路就上前講解，宣導「清晨、天色昏暗外出時，最好穿著亮色衣服並配戴反光飾物」、「穿越道路時應走行人穿越道（斑馬線）」、「看清左右無來車時再儘速通過」，希望能降低事故發生率。

市警局交通大隊表示，在執行「護老專案」期間，另於轄區易肇事路口規劃交通稽查勤務，加強「車輛不讓行人」的違規取締。

市警局表示，內政部警政署統計，2012年至2016年間，高齡者交通事故死亡累計2677人，平均每年約55人，占整體交通事故死亡人數的29.46%，顯示高齡者是道路上的弱勢族群，桃園市警局交通警察大隊，今起執行「護老專案」，陸續到高齡者常出入的區域及重要路口進行宣導，並強力取締不讓老人的違規車輛。

## 三十、天晟醫院長照中心開幕

資料來源：2017-12-06 04:18經濟日報 記者黃文奇

桃園中壢天晟醫院附設日間照顧中心「第一處綜合式長期照顧服務機構」暨「中壢區長照2.0 A級據點整合型服務中心」昨（5）日開幕，各界期許該中心擴大照顧能量，成為桃園長照典範。

中壢天晟醫院是桃園市第一個「社區整合型服務中心（A級）」據點，今年7月22日經衛生福利部審核通過，並榮獲區域型教學醫院認證，為綜合式服務類長期照顧服務機構，提供長照中心、日照中心及綜合型服務，並支援B、C級照顧據點，為「1A-2B-5C」照顧體系，長照服務項目增加至17項。

桃園市長鄭文燦、桃園市議員張火爐、市府社會局長古梓龍、衛生局長蔡紫君、中壢區長林香美、平鎮區長何明光、天成醫療體系董事長張育美等人出席。

鄭文燦說，中壢天晟醫院設計地中海型建築的日間照顧中心，長照中心提供智慧、人性、友善化照顧失智及失能長者；日間照顧中心提供專業的生活照顧、生活自立訓練、健康促進、文康休閒活動、餐飲服務等活動；並提供智慧化手環，可偵測位置，防止長者跌倒。

中壢天晟醫院也提供住宿型長照中心及日照中心服務，串連兩個B級單位，包括幸福日照中心、長榮醫院，以及五個C級單位，包括濟世功德協進會、幸福家庭培力協會、永福社區發展協會、龍岡及中山里辦公處。

中壢天晟醫院A級據點服務項目提供出院後的全程陪伴，也採取部分付費制，根據經濟情況及需要的服務項目，由政府提供3,500元至1萬多元補助，以往沒有長照2.0政策時，一般私立安養機構約需3萬至4萬元，大幅降低市民經濟壓力。

### 三十一、嘉縣副縣長蒙眼綁手腳 直呼：失能者生活很難受

資料來源：2017-12-05 15:08聯合報 記者魯永明

嘉義縣社會局今天上午舉辦「自立支援照顧模式深耕計畫成果發表會」，為讓民眾體會被約束無法自由行動痛苦，設「約束體驗區」，副縣長吳芳銘下場體驗，戴眼罩，雙手雙腳被網綁，頓時充滿無助無力及恐懼感，讓吳直呼「很難受」，呼籲照護人員及親友對失能患者要有同理心，讓他們活得更尊嚴。

嘉縣導入自立支援照顧邁入第2年，結合社政居家服務和衛政醫療照護，服務機構從去年5家增加至今年16家，以中小型機構為主，「自立支援計畫」試辦1年成效良好，為擴大提升機構服務品質，將護理之家與日照中心納進培力範圍，讓護理之家住民也能參與自立支援訓練。

此計畫與委辦單位崇仁護專合作，會中有多家機構進行動態與靜態成果及心得發表，除了設立「三不」體驗區，也邀請參與計畫的住民與家屬分享心路歷程。

吳芳銘說「不包尿布、不約束、不長期臥床」，這不是魔法，而是觀念和做好的改變，讓長輩有尊嚴和希望，展開自主生活，在長照3+1創新服務模式，銜接醫療照護和居家服務下，持續擴大推動自立支援照顧模式，讓長者和家庭更加幸福。

他指出，台灣面臨長照政策轉型，執行此計畫呼應長照需求，營造三贏局面，提升長照機構服務品質，讓人性、尊嚴照顧落實日常生活，協助居住機構住民適度自立，延緩老化，落實縣長施政目標，讓長輩與失能者快樂、健康、有尊嚴地生活。

### 三十二、藍委將提案修法 親屬照護津貼納入長照

資料來源：2017-12-05 10:34聯合報系攝影中心 記者程宜華

國民黨立委今早舉行記者會，針對民進黨通過的「長照2.0」提出質疑。國民黨立委張麗善指出，行政院長賴清德曾公開呼籲照服員不要嫌薪水少，應以「做功德」心情照顧長輩，這正是因為長照2.0急著上路，卻仍有照服員嚴重短缺的問題。因此國民黨將提案修法，長照法第19條納入「親屬照護津貼」，讓三等親內的親屬照顧者比照「爺奶保母津貼」，在照護期間得以申請補助。

張麗善透露，目前家庭仍是提供長期照護最主要的地方。然而有許多鄉親向她透露，目前長照2.0的版本「保小不保大」，重度、極重度長者完全沒有涵蓋在內。而「親屬照護津貼」可幫助經濟不寬裕的家庭度過難關。

### 三十三、中壢仁海宮率先捐贈長照服務車 桃園長照2.0更健全

資料來源：2017-12-02 15:36聯合報 記者鄭國樑

桃園市長鄭文燦今天前往中壢區仁海宮前廣場，出席「中壢仁海宮捐贈長照服務車及消防勤務車」典禮暨愛心園遊會，他表示仁海宮是中壢地區的信仰中心，不論在賑災、救濟、寒冬送暖等各方面都積極參與，也帶動宗教寺廟參加地方事務。

中壢仁海宮董事長李合鑑、副董事長王介禧表示，仁海宮捐贈衛生局6輛長照服務車、消防局1輛消防勤務車，長照服務車將提供整合式社區服務，消防勤務車將提供消防同仁執行安檢、宣導等勤務，讓長輩得到更好的照顧服務。仁海宮先前還贈消防局消防車。

鄭文燦說，政府推動長照2.0政策，建立「A級社區整合型服務中心」、「B級社區複合型服務中心」、「C級巷弄長照站」，復興區各部落、沿海地區居住的地點距離「C級巷弄長照站」較遠就像復興區比亞外教會，有長照服務車可以方便接送長輩到「C級巷弄長照站」，提供整合式社區服務便利訪視照顧巡迴，更讓長輩得到更好的照顧服務。

衛生局長蔡紫君表示，中壢仁海宮捐贈市府6輛長照服務車1輛消防勤務車，已經規畫提供長照服務送至桃園、中壢、楊梅、平鎮及復興區等地，協助推動社區整體照護體系服務，消防勤務車可供消防弟兄執行消防安全檢查、防災宣導勤務，或載運消防相關裝備器材赴災害現場執行救援工作，保護救災人員生命安全，有助提升全市消防安全。

包括桃園市議員葉明月、劉曾玉春、黃傅淑香、彭俊豪、張運炳、市府衛生局長蔡紫君、消防局長胡英達、中壢區長林香美、中壢仁海宮董事長李合鑑、副董事長王介禧和多位董監事都出席今天贈車典禮。

### 三十四、每年4百億資金缺口 英國的長照危機

資料來源：2017-12-02 13:32聯合晚報 編譯季晶晶

衛報報導，根據英國競爭與市場管理局（CMA）的檢討報告，各地議會經費不足，造成提供給老人療養院的資金每年出現10億英鎊（約台幣414.4億元）的缺口，許多療養院為維持運作，在提供相同服務的情況下，向自費入住的長者多收費。

CMA也透露，療養院的收費亂象包括要求高預額付款，或在長者過世數周後，繼續向家人收錢。

CMA的報告檢視市場規模高達160億英鎊（約台幣6630.4億元）的英國療養院產業，涵蓋1.14萬家療養院，照顧41萬名長者；CMA呼籲採取「緊急措施」，因為再不注資將「無以為繼」。

自費入住者吃虧帳單多支出41%

地方政府沒給足經費，迫使療養院必須「自籌財源」，自費入住的長者最吃虧。平均而言，自費入住者每年須繳近4.4萬英鎊，比政府公費帳單高出41%。

CMA說，自費長者等於被迫補貼應由政府埋單的其他長者，「許多人認為存在價格差異並不公平。」

若地方政府為應補助的長者支付全額照護費用，每年須多掏出9億至11億英鎊，且此金額會隨人口老化而漸增。基於財政問題，部分療養院可能被迫關閉，或退出由公費補貼的市場。

CMA目前關注的是那些會不公平或不透明超收高額預付款，以及在長者過世後仍持續向家人收費（最多長達四周）的療養院。

CMA的建議包括委託獨立機構為英格蘭和北愛爾蘭各區議會負責療養院的規畫衛生署說：「未來三年會多提供20億英鎊資金，明年公布社會照護改革計畫。」

### 三十五、天龍國照服員給4萬元 衛福部次長薛瑞元：給予祝福

資料來源：2017-12-01 16:29聯合報 記者陳雨鑫

行政院長賴清德日前一席「照服員功德說」的話，引發各界熱議，今天還有團體把行政院改為「功德院」，在各界正為照服員爭取福利之餘，台北市喊出給予照服員每個月4萬元的薪資，對此，衛福部次長薛瑞元今天則表示「祝福」。

照服員每個月領3萬元，卻被賴清德勸說「要做功德」，台北市優先喊出每個月可領4萬元的薪資，比衛生福利部喊出每個月至少3萬2000元還要優渥，對此，薛瑞元說，不是每個縣市都跟台北市一樣，擁有相同的資源，需要照顧者也不同，對於台北市能夠給到4萬元，衛福部不僅給予感謝，也給予祝福。

薛瑞元重新解釋衛福部喊出3.2K的計算方式，目前照服員的薪資來源是由機構支付，機構依照能提供的服務能量向政府申請補助，照服員與機構之間屬於僱傭關係，薪資是依照雇主來給予，但是機構的薪資來源是來自於政府，為了保障照服員有一定的薪資水平，衛福部會透過考核，確認薪資有沒有合理地進入到照服員的口袋。

薛瑞元表示，長照2.0的給付方式，將採取「包裹式給付」，經過精密的計算後，將於給付方式將於今年年底以前正式出爐，而包裹式給付是配合長照特約制，機構能提供的服務採論件計酬，若是以目前看來，包裹式給付將會比以前增加20%的薪水，其中10%要求機構要給予照服員，另外10%則是准許業者有盈餘。

該包裹式給付若是硬要用時薪制來計算，薛瑞元表示，以每位照服員每天工作6.8小時計算，現在的包裹式給付計算每小時薪資為335元，未來將增加到每小時400元；若是承接較難的案件，薪資將會再加成，時薪達到440元以上。

目前支付標準將於月底前出爐，正式施行沒把握於明年起施行，但至少明年中旬以前可以上線，只要資訊系統上線，新版的包裹式給付就會上線。

### 三十六、照服員加薪 衛福部：以平均32K計算

資料來源：2017-11-30 18:14 中央社

衛生福利部社會及家庭署長簡慧娟今天說，長期照顧照服員薪資依年資、服務對象和內容，薪資會不同，但衛福部允諾照服員明年加薪，是以「平均新台幣3萬2000元」計算。

簡慧娟說，在新的給付支付制度中，會精算相關人事成本，讓照服員拿到合理、能留住人的薪資。

台灣居家服務策略聯盟在立法院舉行記者會，聯盟理事長林金立表示，行政院長賴清德「功德說」讓照服員加薪議題受關注，但薪水是民間單位在發，政府卻直接宣布薪資，恐成崩解長照體系最後一根稻草。

林金立說，感覺民間與政府間對話落差越來越大。加薪雖是好事，如果沒完整規劃，給付額度沒增加，加薪的錢從哪來？

賴清德25日表示，據衛福部報告，有關長照員的調薪，有些是3萬2000元，有些3萬7000元，完全是依工作服務項目，也希望成立專責的學校栽培長照人才，提升長照員社會認同度、提高社會地位，讓參與照服工作人員感受到有尊嚴。

宜蘭縣社區照顧促進會總幹事林文明說，最擔心「加薪了，但長照機構也沒了」，很多都是政府加碼，民間單位卻沒能力買單。

不過，簡慧娟下午告訴中央社記者，現在正在試辦新版包裹式給付支付制度，陸續有聽到民間聲音，11月剛辦完6場蒐集意見會議，持續檢討，新版支付制度明年初會完成精算可上路。

### 三十七、敬老票差額沒編預算 范植谷：衛福部拒編說不是強制

資料來源：2017-12-06 13:09 聯合報 記者雷光涵

日統客運停賣半價敬老票的政策暫緩，但運輸業者自行吸收法定優惠票差額的問題依舊沒有解決。立法委員周春米今天在立法院交通委員會質詢此事，要求交通部協調編列預算；交通部政務次長范植谷表示，衛福部等相關單位認為「這不是強制性規定」，拒編預算。

周春米表示，日統客運的問題不能靠雲林縣長出來解決，但《老人福利法》對於未提供敬老優惠票又無罰則，而《發展大眾運輸條例》規定要由中央主管機關協調相關機關編列預算補貼，交通部是客運中央主管機關，應出面協調。

交通部政務次長范植谷表示，未經政府同意應該不能停售敬老票，公路總局已跟日統客運做過數次協調，希望找出比較好的解決方案，會慎重妥善處理。

至於編預算，范植谷說，跟衛福部、以前的衛生署等相關單位協調過，但他們總認為這不是強制性規定，指交通部的協調被拒絕，還是回歸用全票交叉補貼的方式。

### 三十八、老年忽略視力不佳 憂鬱症恐上身

資料來源：2017-12-06 14:06聯合晚報 記者羅真

61歲韓媽媽兩年前罹患白內障但不願手術，孫子覺得阿嬤變得反應較差、常發呆。醫師援引國內研究指出，約兩成多老人自述視力差，其中老花眼占大宗，近四成出現憂鬱狀況，提醒民眾別忽視視力不佳引發的老年憂鬱症。

台灣白內障暨屈光手術醫學會理事長張朝凱醫師表示，視力問題影響生活，嚴重可能導致憂鬱。國家衛生研究院與衛福部國健署曾對老人視力進行調查，發現約兩成多的老人自述視力差，以老花眼為最大宗，其中近四成有憂鬱狀況。常見的憂鬱症狀包括精神不佳、情緒起伏大、時常發呆、對生活感到不安和對自己沒有自信等。

張朝凱說，年長者常見的五大視力問題，比例最高為老花（占68.8%），其次則是白內障（41.7%）、散光（6.6%）、近視（5.5%）及青光眼（4.1%）。以白內障為例，平均發生年齡為55歲，且逐漸年輕化，若不及早處理，後續20年以上的生活品質可能大打折扣。

在醫師建議下，韓媽媽置換進階多焦點水晶體，術後雙眼達0.9的視力，日常生活作事常用40至60公分左右的距離，視野清晰可見，且能看遠、看近，能重新為孫子唸故事書，洗菜也洗得乾淨許多，找回了自我價值，心情也越顯開朗愉悅。

### 三十九、朝陽科大畢展 物聯網讓老人健身、玩遊戲

資料來源：2017-12-06 00:07聯合報 記者黃寅

朝陽科技大學的資訊工程、資訊管理、資訊與通訊系畢業生昨起展出畢業作品，不少大學生創意十足研發出實用程式，老師替他們打分數，也有業界藉作品前往選才，要及早「預聘」好人才。

資訊學院老師指出，該校了解目前工商界對程式設計人才的需求，3個系的學生都具備程式設計能力。

資訊工程系畢業生徐鈺富、王煜捷和宋明軒製作的「居家小菜圃」，先製作好可控制溫、溼度及自動補水的小屋，把想種植的蔬菜名稱輸入電腦，電腦依蔬菜生長所需的各種條件自動栽培。

王煜捷解釋說，一般市面上常見的栽培系統多是以遠端遙控方式種植，但他們只要鍵入蔬菜名稱，可依該種蔬菜的生長條件，自動給予溫溼度和水分等的環境因子，目前可種植萵苣、蘋果、綠豆等7種蔬果。

資訊管理系的鄭皓馨共7名學生共同研發出「樂齡悅活物聯網運用」，讓老人家利用手機操作軟體，以物聯網方式健身、玩遊戲，並與機器人互動，為了達到說明效果，學生們還扮成老人以行動劇展示。

資訊與通訊系學生郭哲蓉、盧明宏、黃愉評和陳靖怡設計手機App，只要在手機上操作就可控制自製的機械手臂泡茶，還可以在手機上選擇要泡紅茶還是綠茶，全由機械手臂完成。

#### 四十、老年憂鬱症還是失智症？別輕忽長輩的憂鬱情緒

資料來源：2017-12-05 19:55健康事業部 張益華

一位七十多歲的爺爺，因認知退化嚴重，家人無力照顧，把他送進安養院，即使有專業人員照顧，爺爺仍情緒不穩，抗拒進食和活動，起初醫護人員以為是失智症，開立抗精神病藥物，但副作用讓爺爺不適，排斥感更嚴重，遲遲找不出病因，直到老年精神科醫師評估後，才發現爺爺情緒問題是因為老年憂鬱症。

類似案例經常發生，老年憂鬱症與失智症很常被混淆，新北市雙和醫院老年精神科醫師林佳霈表示，憂鬱是失智症表現之一，加上很多人認為老人病痛很多，情緒容易低落，因此忽略老年憂鬱症，但其實憂鬱也是失智症的危險因子，不得不注意！

及早發現罹患老年憂鬱症很重要，該如何分辨老年憂鬱症和失智症？林佳霈說，老年憂鬱症患者容易抱怨身體病痛，也說不出原因，部份症狀與失智症相似，又稱「假性失智」。兩者都會逐漸失去行為能力，最大差異在於老年憂鬱症是情緒上不想做這件事，失智症則是因大腦問題，導致異常行為。

該如何防範老年憂鬱症演變成失智症？林佳霈建議，帶患者就診，透過藥物改善大腦內分泌系統，減緩憂鬱症狀，降低患者危險行為如輕生，也可預防失智。而且臨床上95%失智症是不可逆的，但老年憂鬱症治癒率卻有一半，所以早期發現罹患憂鬱症，也能降低失智症發生。

假若長輩從老年憂鬱症進展到失智，除了藥物和非藥物治療外，家屬也是照顧過程的一環，應當抽空陪伴長輩，令長輩內心覺得有依靠，發生問題可以隨時找得到親人，照顧才能長久又有成效。

林佳霈說，對老年人而言，最佳狀態是不罹患老年憂鬱症，同時降低失智症發生。因此平日多鼓勵長輩增加交友圈，安排退休生活，活到老學到老，即使是家庭主婦也可發展其他興趣，增加學習能量，都是預防老年憂鬱的方法。

## 四十一、免費配老花眼鏡 汐止老人開心願目明

資料來源：2017-12-05 22:07 觀天下 記者陳惠玲

新北市政府今年辦理「萬付老花眼鏡傳心意」活動，今(5)日下午來到了汐止茄苳路上的佳醫公共托老中心，現場有專業醫師，為老人家免費驗光，還有檢查眼睛，免費配一付老花眼鏡，長輩們直說福利真好，好貼心。

新北市政府從今年九月一直到12月，辦理「新北關懷爸媽視角專案一萬付老花眼鏡傳心意」活動，只要是新北市65歲以上的市民，在指定時間到活動地點，現場就有專人服務，進行視力檢查，今(5)日下午，來到佳醫公共托老中心，這已經是汐止第二場，不過，還是有不少老人家來，直說便民又貼心。

先協助填寫資料，接著免費驗光，而下一關還安排眼科醫師為老人家檢查眼睛，並且針對狀況給意見，這位中和區衛生所主任游高魁是眼科醫生，所以，也跟著活動跑透透。

中和區衛生所主任游高魁表示，這次衛生局舉辦活動，是針對老年人老花的問題，配一付老花眼鏡給長者，那進一步會有白內障的問題，那我們在場的醫師，會給各位長者做一個簡單的檢查，告訴他們是否有白內障的狀況，這樣可以提早到診所做一個眼科的檢查，提早做處理。

主任游高魁指出，也發現老人家除了老花，另外，跑了這麼多場下來的經驗，發現上了年紀最常見的還是白內障，這跟我們的日照還有紫外線造成是有一定影響的，所以，建議長者們可以戴著帽子或是太陽眼鏡，做一個簡單的保護。

市議員廖正良服務處助理廖先翔表示，新北市政府先前收到無名氏一筆不小的善款，希望協助推廣老人的福利，所以，在經過評估後，市政府決定協助老人家檢查眼睛，配戴一付老花眼鏡。

助理廖先翔指出，老人家常常有錢就買糖或點心給孫子吃，反而自己的眼睛都沒有照顧到，透過這筆善款，為長輩們顧健康，也顧眼睛。

汐止區兩場辦下來，每一場都有上百位長者參加，他們在驗光並且做完視力檢查，就能拿著摺頁上的老花眼鏡配鏡建議單，到合作的230家眼鏡行免費驗配老花眼鏡。

## 四十二、老人假牙補助 宜蘭放寬標準

資料來源：2017-12-04 23:47 聯合報 記者戴永華

宜蘭縣規定老人假牙補助，申請標準為「設籍3年、全口無牙的獨居窮老」，遭批對老人太嚴苛。代理縣長陳金德昨天宣布放寬申請標準，排除獨居與全口無牙的規定，讓更多長輩受惠。

宜蘭縣議員林岳賢昨天表示，縣政府對65歲以上老人假牙補助，今年政策最嚴格，限定「設籍3年、全口無牙、獨居、中低收入戶」才能申請，很少老人可以

請到，今年至今也不過65案，是往年的1/9。宜蘭縣政府不必刻薄老人，請聽從行政院長賴清德指示「多做功德」。

據了解，宜蘭縣政府原本以公益彩券盈餘補助一般老人裝置假牙，每年編列大約2500萬元預算，但是監察院要求排富，縣政府今年才決定以經濟弱勢優先，補助預算編列400萬元。

代理縣長陳金德說，福利補助應該排富，在縣府財政許可原則下，可以開放設籍1年、不必獨居，且只要「3顆自然牙」以下的中低收入戶即可申請。

### 四十三、雲林編2500萬元預算 補貼敬老行樂客運

資料來源：2017-12-04 18:23 中央社

日統客運公告將停售敬老票引發關切，雲林縣政府今天表示，明年度編列約新台幣2500萬元，持續補貼敬老行樂公路客運，至於國道客運補貼方案，盼公路總局儘速研擬方案。

日統客運公司公告明年起擬停止發售4條國道路線年長者優惠票，因為長期自行吸收票差已虧損近新台幣6000萬元，實在撐不下去了。

雲林縣長李進勇上午主動拜訪日統客運董事長林義風，交通部公路總局嘉義區監理所長劉英標也到場，三方達成「暫時延後」的共識，盼交通部儘速研擬解決方案。

雲林縣政府工務處長彭子程指出，高鐵雲林站在民國104年12月1日通車，日統公司國道客運搭乘人數，從當年約94萬人次掉到隔年74萬人次，減少了20萬人次，其中約16.8萬全票、約3萬票半價優惠（包含身障、老人、孩童）被吸走，直接衝擊營運。

彭子程表示，國道客運、公路客運（跨縣市）由公路總局補貼，市區客運由地方政府補貼，縣長李進勇今天當場指示，日統客運另2條主跑雲林縣境路線的客運（六輕—斗六、六輕—西螺），應依規定給予補貼。

根據雲林縣政府社會處104至105年度敬老行樂經費補助款統計表，名單中未見日統客運公司，社會處副處長陳怡君指出，經查日統客運未參與。

陳怡君指出，有關電子票證實施，雲林縣今年試辦中，包含身障及老人預計14萬張敬老愛心卡，至今辦卡率26.7%，較鄰近縣市略高。

陳怡君表示，明年將全面實施敬老行樂乘車優惠電子票證方案，編列新台幣約2500萬元原補貼客運業者，持續提供身障及老人的乘車服務。

### 四十四、運動流汗可預防失智 專家：建議多做有氧運動

資料來源：2017-12-04 11:22 聯合報 記者李樹人

多多動腦，可以延緩失智，研究證實，養成運動習慣，多流汗，心跳加速，也可以預防失智。專家指出，瑜珈、太極拳雖可增加身體柔軟度，但活動量不夠，無法增加腦部血液循環，建議多做有氧運動，心跳一百以上，且需流汗。台北市認知功能促進協會理事長、亞東醫院一般神經科主任甄瑞興表示，運動有助健康，對中老年人更是如此，多多運動，可以幫助腦部活動，增加腦部血液循環及細胞的血氧含量，減少腦部類澱粉蛋白沈積。

研究發現，運動能夠提高中老年人的認知功能，例如，增加記憶、注意力，並提高良好的睡眠品質，同時提高自信，減少焦慮和憂鬱，且讓肌肉及骨骼功能保持在一定的水準，減少跌倒意外。

值得注意的是，運動應該越早越好，不能等到退休後，才開始運動，甄瑞興指出，如果等到五六十歲才運動，則效果有限，較難預防老年失智症，為此，澳洲發展出「運動處方」，希望年輕時就開始「存腦本」、「延長腦力保固期」。

甄瑞興指出，所謂的預防失智症的運動，並非一般運動，最起碼必須是中度以上的有氧運動，每分鐘心跳超過一百下，且流汗，從這個標準來看，瑜珈、太極拳預防失智的效果不高。

至於坐在輪椅的老年人，也有特定的運動處方，坐在椅子上，用兩隻大腿及膝蓋夾著大軟球，夾兩秒再放開，持續做十次。左手往右，右手往左伸展，之後收回，持續做十次。兩腳向上，往自己的方向延伸，兩秒後再放鬆，持續做十次。

甄瑞興表示，健康老人、早期失智患者想要預防或是延緩失智，就是要多運動，先請專家評估每位長者的生理學和認知功能，設計個人的「運動處方」，根據長者改善狀況，再設計不同的課程。

甄瑞興說，老人需要自強，多多運動，才能多過幾年「好」命，生活起居不用依賴別人。至於年輕一代，則應提前為自己「存腦本」。

#### 四十五、王祿仔場 誘多少阿嬤買保健品

資料來源：2017-12-03 23:41聯合報 記者魯永明、簡慧珍、蔡維斌、蔡容喬  
鄉村一間透天厝這天有場「健康講座」，參與者多為銀髮族，入場得先繳十元入場費，接著由行銷人員及自稱是「使用過的消費者」鼓如簧之舌，說明「吃了魚肝油後，近視就沒有了」「吃了納豆，大腸瘻肉都不見了」的各種好處。

繳費的銀髮族聽得入神，不時在台下交頭接耳詢問，這時行銷人員在台下穿梭，一搭一唱，「剛剛阿姨、阿公說的都是真的喔！今天正好有特惠活動，兩組一起買打五折」，推銷過程中絕不提「賣」，也不會講到價格，一切「當面」服務。

這幕被稱為「王祿仔場」的健康講座，幾乎天天在偏遠各地上演，而銀髮族買回大批的保健品，有些成了「裝飾」還好，更多是這些不明的保健品，往往對健康造成傷害。

據統計，去年健保最花錢十大疾病中，以急、慢性腎臟疾病花四八三億元居冠，洗腎人數八點五萬人也創历史新高。林口長庚腎臟科醫師顏宗海說，門診發現很多民眾明明有慢性疾病，卻不乖乖吃藥，導致腎臟疾病患者越來越多，王祿仔場現象是可能原因之一。

嘉義縣老人比例高，王祿仔場活躍，縣議員吳思蓉表示，她母親花錢買了四十八瓶保肝食品，最後卻死於肝癌；議員林緬亭也有切身之痛，阿嬤對王祿仔說法深信不疑，高血壓等慢性病藥不按時服用，腎功能每下愈況，接近洗腎邊緣，家人每次規勸就引發衝突。

雲林縣口湖鄉林姓村民說，他阿嬤迷上擺場的王祿仔，過世後從房裡清出數十萬元沒吃完的藥，家人一怒之下把堆積如山的藥堆在靈前燒給阿嬤，「王祿仔場真的害人不淺」。曾參加過講座的高雄張姓婦人說，說明會什麼都賣，有數千元的磁石腰帶、數萬元的床墊，一樣賣得嚇嚇叫。

「我們只賣生活用品！」嘉義縣衛生局稽查人員有天突擊王祿仔場健康講座，推銷員稱他們不賣保健食品、藥品，但背後白板卻寫山苦瓜二盒一千五百元、四盒三千元，場內還有蜂膠、納豆、膠囊等保健產品，現場數十名阿公阿嬤聽得很專心。

嘉義縣長張花冠了解情況後十分重視，決定由衛生局等相關單位，組成「強化取締違規流通藥物食品廣告」執行小組，向王祿仔場宣戰，並提供檢舉獎金，一般民眾檢舉獎金為實收罰鍰金額的百分之廿，現職員工檢舉獎金為實收罰鍰金額百分之五十。但這項首創之舉成效還待觀察。