

# 高齡相關時事蒐集

20180419-20180425

一、	少吃多動多互動 避免成「失能老人」有撇步.....	2
二、	70歲老人買投資保單糾紛多 金管會研議錄音錄影.....	2
三、	台中單車事故去年千人傷 老少居半.....	3
四、	遠東攻長照 揪伴衝智慧醫療.....	4
五、	失能者免穿紙尿褲 「臥床排泄盥洗輔具」自動清洗烘乾.....	4
六、	因應「超高齡社會」 嘉藥設立智慧健康學程.....	5
七、	千名長者參與弘道健走 99歲阿公也來走.....	6
八、	在宅醫療台日經驗對話 長照應多元專業連結.....	7
九、	9旬輪椅翁躓轎腳 警察也貼心幫忙抬.....	8
十、	砍敬老金民調跌 柯文哲：推照顧老人政策.....	8
十一、	推動「在宅醫療」 讓患者溫暖善終.....	9
十二、	高齡駕駛換照有這2種情形須3個月內換照 否則開罰.....	10
十三、	中年轉業從老闆到大樓管理員 他說：心態調整最重要.....	11
十四、	南投志工發揮大愛 「巷弄長照站」一拖拉庫難題獲解.....	12
十五、	高齡104 李達平致力鞏固僑社 獲頒外交之友貢獻獎.....	12
十六、	助銀髮就業 彰化成立人才中心.....	13
十七、	「術前」風險評估「術中」積極預防 降低「術後」謔妄發生....	14
十八、	失智老婦拿飯碗站路中央 熱心警護送返家.....	15
十九、	藍委推時間銀行 讓互助概念進入長照.....	16
二十、	退休意識M型化 「快樂族」「窮忙族」比重雙升.....	17
二十一、	避免過勞 勞動部與長照產業簽署健康伙伴關係.....	18
二十二、	長照服務員 納入職安保護.....	19
二十三、	踹倒79歲老翁強盜金項鍊 惡匪判刑6年.....	19
二十四、	結構失衡 大台南溪北地區人口減少主因.....	20
二十五、	轉角就有長照站 彰縣衛生局要成立100座！.....	21
二十六、	畢業季超有愛！鹽埕國小「小鐵人」連4年「聲」援獨老....	22
二十七、	9成銀髮族 有行動障礙症候群.....	22

## 一、 少吃多動多互動 避免成「失能老人」有撇步

資料來源：2018-04-19 17:13 自由時報 記者楊金城

台灣進入高齡化社會，65歲以上的失能人口隨著老年人口比率越來越高，因政府長照 2.0 政策照顧的老年人口有限，家庭照顧者壓力越來越大。麻豆新樓醫院復健科主任林恆騰表示，如何減緩失能，民眾對自己的身體要自己救，定期健康檢查，有病看醫生，沒病就要保養身體，少吃多動、放輕鬆，多與人互動，才能避免成為「失能老人」拖累家庭。

林恆騰指出，醫學進步讓台灣人的平均壽命逐年增加，根據衛福部問券調查，推估 65 歲以上老人的失能率為 12.7%，前年全台約有 42 萬失能老人，且以每年 2 萬人增加的速度，預估到 2026 年失能人口數將增加到 62 萬人。

林恆騰說，有研究發現台灣人在終老之前，平均需要 7 到 9 年的長期照顧，扣除雇用外籍看護、養護中心、護理之家等照護機構的照顧人數，8 成由家庭照顧失能老人，因此老人雖然壽命延長了，但生活無法自理，甚至只能臥病在床，對主要的家庭照顧者的壓力大增，甚至可能拖垮一個家庭。

「人口老化和少子化一樣都是國安問題」林恆騰說，長照 2.0 政策大約只能照顧到 2 成的失能人口，8 成失能者幾乎都由配偶、媳婦、子女等扛起照顧重擔，近年來家庭照顧者更出現高齡化、男性化、激烈化的三化現象，如果照顧時間長達 10 年，中華民國家庭照顧者關懷總會調查發現 6 成照顧者有憂鬱傾向，可見家庭照顧者承受的壓力，政府應設法提供家庭照顧者必要的協助。

林恆騰說，要避免失能狀況提早來臨，民眾要好好照顧自己，定期健康檢查，有病看醫生，沒病保養身體，少吃多動，在復健醫療上，則是結合物理、職能、語言治療師的復健團隊提供肌力、耐力、肢體功能、語言等功能性復健，「能坐就不躺、能站就不坐、能走就要走」，如此才能甩開「失能歲月」。

## 二、 70 歲老人買投資保單糾紛多 金管會研議錄音錄影

資料來源：2018-04-19 20:50 經濟日報 記者葉憶如

保險公司未來賣投資型保單給超過 70 歲的高齡者恐怕需要錄音錄影。立委賴士葆今（19）日立法院檢舉近來有保險公司不當銷售投資型保單給 70 歲以上老人，且愈賠收取愈多手續費頻生糾紛，督促金管會要管一管，金管會保險局副局長蔡麗玲下午表示，可考慮修正投資型保單銷售注意事項，對 70 歲以上高齡者招攬研擬錄影錄音並保存相關的電子資料，近期會請公會與業者共同研商可

行性。

國民黨立委賴士葆今天在立法院財委會上表示，近來接獲不少民眾投訴電話，指保險公司賣投資型保單給 70、80 歲以上的老人，產生不少糾紛，本質是保單，但是一百萬的保單，裡面放保險只有一點點，其他通通是投資，結果虧得愈多手續費扣得愈多，人身保險掛投資，比例不清不楚，要求保險局要訂定門外漢條款或建立一套切割的機制。金管會主委顧立雄回應說，投資型保單前要做一些 KYC（認識你的客戶） 70 歲以上有特別的詳細的規範。

蔡麗玲下午進一步說明，她說有關 70 歲以上高齡消費者買投資型保單的權益保護規定方面，銀行保險與保經、保代辦理銀行保險業務應注意事項第 11 點之二，就有規定，保險公司受理銀行通路招攬投資型保單，被保險人投保時若年紀大於或等於 70 歲，至遲要在保證契約撤銷期間屆滿前三天，要對要保人進行電訪，去確保其身份及是否充分說明資訊，了解要保人的要求與商品適用，因此現行對電訪已有規範，只是說這部分是不是考慮進一步參考 107 年 2 月修訂發布「銀行辦理衍生性金融商品的內部作業制度與程序管理辦法，去修正投資型保險銷售應注意事項，增訂高齡者招攬投資型保險過程要不要錄影錄音並且保存相關的電子資料，近期會近期會邀請相關公會業者來開會研商討論其可行性。

### 三、 台中單車事故去年千人傷 老少居半

資料來源：2018-04-20 00:11 聯合報 記者喻文玟

台中市已建置 600 公里的自行車道，今年暑假可再完成 300 站 iBike 設置；但中市交通大隊統計，中市自行車事故率 106 年 1821 件、1000 多人受傷，其中青少年 29%、高齡者 26%，兩者超過 5 成，都是對交通安全認知不足。

中市交通局長王義川說，每學期各校都有自行車騎乘種子教師、道安講習，但教育體系有自己的派員機制，受訓的老師不一定返校負責宣導，有些學校不鼓勵騎自行車乾脆不講；副市長林陵三提醒教育局，「不要派年紀輕、沒事幹的」去受訓。教育局主秘黃瀞儀解釋，參加道安講習成員有志工、導護老師或教官，多跟業務相關。

中市今年 1 到 3 月自行車事故率比去年稍降 3.6%；王義川表示，老年人可能身體機能反映慢，沒留心號誌造成；青少年多騎車橫衝直撞、相互競速引發。

「公共自行車鈴聲，駕駛人聽得到嗎？」道安顧問盧勇誌問，運動型自行車配

備好，但公共自行車 iBike 鈴聲太小，車內駕駛根本聽不到，交通局應要求業者注意配備。

#### 四、 遠東攻長照 揪伴衝智慧醫療

資料來源：2018-04-20 00:32 經濟日報 記者高行

遠東集團董事長徐旭東關切台灣高齡化議題，他並提出未來的企業發展心願。他說，集團將協助醫療、健康、電信、通路、教育等多元領域企業夥伴，共同發展智慧醫療及各項以銀髮族為核心的產品與服務，改善長者的健康照護，落實在地老化政策，減輕照護者負擔。

旗下徐元智紀念基金會攜手台大及元智大學，昨（19）日共同發表《長照需求下的外籍看護勞動權益》及《智慧科技於高齡者照護之前瞻發展與應用》二大高齡白皮書，徐旭東表示，盼藉白皮書的發表，為台灣長照建立完善制度，化「高齡社會」的衝擊為動力，提高國家整體競爭力。

遠東集團昨日舉辦 2018「遠東開創新猷論壇暨高齡政策白皮書發表會」，吸引近 400 名來自老人相關的照顧產業、政府官員、NGO 團體和學者專家參加。徐旭東強調，高齡化與老人照護是台灣當前面臨最嚴峻的挑戰之一，內政部近期披露，台灣 65 歲以上老年人口占總人口比率已在今年 3 月底達 14% 以上，七人中就有一個是老人，再過八年，該比率將達 20%。

徐旭東表示，人口老化的浪潮襲捲全球，加劇照護資源的需求，亦曝露照護人力的短缺，而仰賴智慧科技的協助是未來主流。

他認為，運用並串聯穿戴式裝置、服務型醫療照護機器人、物聯網、智慧生活、4G/5G 行動寬頻通訊等技術，以支援照護人力的缺口，是我國產官學界重要的課題。

此外，台灣失能失智人口逐年大幅增加，外籍看護工成為台灣許多家庭非常重要的一分子。然而台灣外籍勞工權益受剝削的情況時有所聞，保障其人權也將是台灣努力的目標。

#### 五、 失能者免穿紙尿褲 「臥床排泄盥洗輔具」自動清洗烘乾

資料來源：2018-04-20 20:29 自由時報 記者詹士弘

在高齡化社會下，失能者人數不斷飆升，後續的排泄清理問題，成為長期照顧最困難的項目。雲林科技大學工業計學生設計「排泄物處理機」，將盥洗輔具內嵌在床墊中，當感測到臥床者排泄行為時，就啟動自動沖水、洗淨、烘乾等處理流程，方便被照護者清潔。

雲科大工業設計系學生洪冠毅與王俐婷有感於高齡化社會來臨，人們平均餘命大幅延長，不論是高齡、失智、植物人或長期臥病者，都需要長期照顧，其中，被照護者排泄及後續的清洗問題，不僅困擾照顧者，也影響被照顧者的生活品質。

洪冠毅說，臥床者排泄處理，不僅關係到被照顧者的身心衛生，如果排泄物清理不夠乾淨，也易造成生殖系統感染，如果能在排泄後立即清潔，不僅讓被照護者覺得清爽，也能減少感染生病，照護者也減少洗澡患者的困擾。

洪冠毅與王俐婷設計出「臥床排泄盥洗輔具」，可將輔具內嵌於床墊中，被照顧者有排泄行為時，排泄處理機就會自動沖水、洗淨、烘乾、除味、循環透氣，方便照護者清潔，臥病者也能獨立完成排泄動作，保持隱私處乾爽健康。

目前這個設計已獲得不少老人照護機構的關注，認為如果實用性高，業界採用的機會極高。

## 六、 因應「超高齡社會」 嘉藥設立智慧健康學程

資料來源：2018-04-20 22:40 自由時報 記者吳俊鋒

由於少子化的問題嚴重，台灣8年後恐進入「超高齡社會」，因應未來人口結構的趨勢，嘉南藥理大學設立了全國首創的「智慧健康數位服務學士學位學程」，招生在即，校方今天特地與資訊、醫藥、照護、生技、健康管理等17家機構廠商簽約合作，締結產學聯盟，希望透過跨領域的訓練，培育更多全方位的人才。

今天與嘉藥簽訂跨域合作備忘錄的單位，除了相關業界之外，也包含了衛福部嘉南療養院、台灣長期照護管理學會、高雄師範大學事業經營系等的代表，結盟陣容頗為堅強。

新設立的智慧健康數位服務學士學位學程將於107學年度開始招生，產學聯盟召集人劉川綱指出，將會將安排學生進入簽約廠商實習，培養就業實務經驗，以提升職場競爭力。

劉川綱說，也將透過社群、雲端、物聯網、大數據、移動裝置、人工智慧等 6 項技術，隨時瞭解自己的身體狀況，如同健康顧問。

劉川綱提到，學生們可結合相關產業，提供飲食營養、供餐服務、運動諮詢、照護支援、醫療轉介、健康監控等，協助建構完善的社會健康安全網。

嘉藥校長陳銘田則表示，依目前的生育率推估，8 年後台灣將進入超高齡社會，健康促進產業的相關人才需求孔急，現在必須預作準備，而課程設計以跨領域學習為主，也可避免「專業的暴力」，有更全方位的技能。

## 七、 千名長者參與弘道健走 99 歲阿公也來走

資料來源：2018-04-21 11:48 聯合報 記者林良齊

弘道老人福利基金會今天在大佳河濱公園舉辦「2018 爺奶 Color Walk-粉紅泡泡 愛的抱抱」健走活動，今年以「粉紅色」及「抱抱」作為活動主題，逾千名長者、甚至還有上百名輪椅長者也完成健走挑戰，參與者中還有連續參與 5 年健走活動的 99 歲潘成家及 98 歲的黃立全。

而其中 95 歲的高齡夫妻檔梅長俊爺爺及常知維奶奶，是牽手近 80 年的夫妻，兩人從小就被雙親指腹為婚，在民國 38 年夫妻倆隨國民政府來台定居，從軍的梅長俊一肩扛起養家重擔，而常知維則是善盡相夫教子的責任，成就了近 80 年的姻緣。年邁的梅長俊雙耳重聽，常知維就當作他的耳朵；奶奶行動不便要以輪椅代步，爺爺就像她的雙腳，總推著奶奶輪椅，帶她去想去的地方。

爺奶 ColorWalk 舉辦 5 年來邀請輪椅長者人數年年破紀錄增加，今年更高達 18 家長期照顧中心 154 位輪椅長者，其中包含高齡 92 歲的楊爺爺，一生沒有結婚，在朋友的協助下住進了機構，住進機構後常常一會兒專注地盯著窗外，一會兒透過肢體語言，常對志工說，「我好想去戶外健走喔。」

因此，弘道老人福利基金會邀請百位青年志工帶領陪伴他們，讓現場的粉紅泡泡包圍長者一起運動，用愛力挺長者迎向陽光。

弘道老人福利基金會執行長李若綺表示，弘道一直以來都鼓勵長輩重視預防照顧的觀念，所以從培養運動習慣也成為預防照顧的不二法門，雖然我們無法阻止高齡化社會來臨，但是透過最簡單的健走或運動，長輩可以為自己的健康主張，用健康的身體顛覆『老』等於『被照顧』的刻板印象。

## 八、 在宅醫療台日經驗對話 長照應多元專業連結

資料來源：2018-04-22 11:13 聯合報 記者王慧瑛

台灣在宅醫療學會 2018 年會暨國際研討會，一連 2 天在嘉義基督教醫院舉辦，主題為「多采多姿的在宅醫療—多連結的長照 2.0」，強調多元專業相互連結，台灣家庭醫學會名譽理事長李孟智教授說「在宅醫療做得好，什麼都成功了！」

大會邀請曾罹癌的 84 歲文學作家黃春明演講「現代的楸山節考」，談在宅醫療如何照顧台灣長輩。日本在宅照護聯盟議長新田國夫談「日本在宅醫療的現況和今後的議題」，台日經驗交流對話，相當精彩。

今年年會首度舉辦「在宅名人講堂」，邀請國內知名講者分享對理想老後的想像。84 歲作家黃春明演講「現代的楸山節考」，黃 3 年前罹患癌症，走過化療、康復後的他以「楸山節考」這部電影為引子，從個人經歷和角度談論台灣鄉村老化嚴重情形，說明在宅醫療重要性。

銀髮海嘯來勢洶洶，台灣 65 歲以上老年人口占總人口比率，已在今年 3 月底突破 14%，正式進入「高齡社會」，國家發展委員會預估 2026 年更將步入「超高齡社會」。相對於過去醫療機構以治癒（cure）為導向，在宅醫療更強調照護（care），透過陪伴和生活支援，與醫療相輔相成，支援每個人在熟悉環境終老。

「最好的長照政策就是不要長照，或是至少延後長照；若長照已經發生，就要提升長照品質」，嘉義市長涂醒哲說，台灣今年正式邁入高齡社會，在宅醫療是提升品質、減少開銷最佳方式。市府近期推出「在嘉真好服務方案」，包括「出院宅急便」、「醫療團隊到你家」等服務，都是秉持同樣精神。

嘉義市衛生局長張耀懋表示，「出院宅急便」針對住院健保給付、後段長照給付中間不足的部分加強。透過專業人員團隊陪出院，並全國首創到宅預評服務，確保患者出院後能持續獲得好的照顧。

年會大會長、嘉義基督教醫院老年醫學科暨居家醫療整合中心主任醫師白惠文認為，當前火熱的在宅醫療就是最好的公益標的，台灣在宅醫療學會喚起社會關注高齡議題，提出解決高齡醫療負擔與社區共同面對的模式，希望除了醫療機構中的醫事人員外，能有愈來愈多社區民眾願加入在宅醫療行列，守護社區

老小。

台灣在宅醫療學會理事長余尚儒表示，此時此刻，台灣邁入高齡社會，相當於1995年的日本，是至為關鍵的一年。年會最大目的，是鼓勵從事在宅相關工作者彼此認識與合作，與全國交流經驗。

## 九、 9旬輪椅翁躓轎腳 警察也貼心幫忙抬

資料來源：2018-04-22 11:27 聯合報 記者黑中亮

大甲媽到清水水洩不通！朝興宮雖不遠，但由於現場沿途信眾太多，民眾太過熱情，媽祖鑾轎一直到清晨3點半才順利駐駕，今清晨6點50分準時出發，向著最後一段路回家，預計今晚10點在大甲鎮瀾宮舉行安座儀式。

清水警方表示，昨天早上鑾轎就已進入沙鹿，但光是在沙鹿、清水交界處就駐停難行，彷彿海線信眾傾巢而出一般，鑾轎走走停停，到深夜還在清水市區遠行主要道路，為完成鑽轎的心願，有女子鑽轎過程因情緒太過激烈，身體不適而昏倒，在警方及眾人合力下，將女信眾抬上救護車。

途中，大家發現一旁有位民眾推著輪椅，上面坐著高齡90歲的輕微失智老父親，本想來鑽大甲媽祖鑾轎，以祈求父親身體健康，由於現場信眾太多被擠到路旁，且無法排隊鑽轎，僅能在旁觀看，無奈之餘，準備在路旁目迎鑾轎，此時，眾人在警方的協助下，合力將老先生輪椅推向路中，警方更幫忙將鑾轎抬高，讓這對父子順利鑽鑾轎，得到大甲媽祖的庇佑，在場的信眾更是一致鼓掌叫好。

## 十、 砍敬老金民調跌 柯文哲：推照顧老人政策

資料來源：2018-04-22 19:10 中央社

台北市長柯文哲今天批評敬老金是一次性消費，一年得花60億元，想不到他取消此政策後民調掉了15%，自嘲「還好我有足夠民調可以掉」，強調將把這筆錢拿來推動照顧老人的政策。

台灣大學公衛學院、台灣研究基金會昨天起舉辦為期2天的「第三波健保改革—醫療資源分配正義再探討」研討會，台北市長柯文哲今天下午也出席，以永續經營為主題進行演講。

柯文哲說，在資本主義國家若要追求永續經營，醫療和教育一定要採社會主義，在醫療方面，台灣因為有健保，才讓每個人保有醫療人權，不會因為生病沒錢就醫送命或殘廢，雖然各界經常嘲弄健保，但若真的討論取消健保，「大家應該會嚇死」。

不過，健保若要品質好、要永續經營，就得回到健保到底是保險還是福利的根本問題，如果是社會保險，涵蓋的範圍不能這麼大，但如果是社會福利則保費不能這麼低，例如社會福利出名的北歐國家，人人一年得繳 40% 以上的稅。

柯文哲說，台灣少子化速度太快，根據估算，4 年後台北市 65 歲以上老人將超過 20%，屆時健保費用上漲無可避免，這些老人不可能通通由社會局照顧，而是得由老人照顧老人。

他認為，許多縣市都在發放的重陽敬老金屬於「一次性消費」，沒有政策指導，根本無法好好照顧老人家，如果繼續發下去，4 年後每年就得花 60 億元，10 年多達 600 億元，這筆錢足以拿來落實很多照顧老人的政策。

為此，他毅然決然取消了這筆敬老金，但民調也因此掉 15%，導致全台各縣市沒人敢跟進，他自嘲「還好我有足夠民調可以掉」。

柯文哲說，為了讓老人可以照顧老人，目前正在試辦老人共餐、石頭湯計畫（社區整合照顧服務計畫）等，多方嘗試怎樣的政策適合台北市，他也強調，完全仰賴外勞的照顧措施已經不可行，必須找出新的照顧模式，讓一群人照顧一群老人，是台灣未來 20 年最重要的事。

## 十一、推動「在宅醫療」讓患者溫暖善終

資料來源：2018-04-22 23:17 聯合報 記者王慧瑛

家是最溫暖的照護所在！愈來愈多醫師認同「在宅醫療」理念，找到行醫初衷，重拾最有人味與信任感的醫病關係。

台灣即將在 2025 年邁入超高齡社會，65 歲以上老年人將占總人口 20%，隨著失能、失智人口倍增，單靠醫療是不夠的，後續生活照顧才是挑戰。

台灣在宅醫療學會理事長余尚儒表示，在宅醫療的價值是提供失能、就醫不便、有醫療需求的病人，就近性整合照護，讓他們能在熟悉環境裡，過自己想要的生活、直到生命最後。不僅照顧失能者、實踐在家安寧善終，也有預防保

健的意義。

余尚儒和日籍妻子 2 年前舉家移居台東，在東河鄉經營「都蘭診所」，大力推動在宅醫療，想用行動證明「偏鄉做得到，都市沒理由做不到」。

台灣在宅醫療學會 2018 年會暨國際研討會，一連 2 天在嘉義基督教醫院舉辦，主題為「多采多姿的在宅醫療—多連結的長照 2.0」，邀請曾罹癌的 84 歲作家黃春明以「現代的嵵山節考」為題，說明在宅醫療重要性。日本在宅照護聯盟議長新田國夫談「日本在宅醫療現況和今後課題」，台日經驗交流對話，相當精彩。

醫療不斷進步，「求好死」卻是現代人終極的企盼。嘉基醫師、台灣在宅醫療學會 2018 年會大會長白惠文分享許多讓他感動的善終故事，患者在熟悉、自在的家走完最後一哩路，「在病人最需要陪伴時提供服務，是醫護人員心會熱的一種幸福」。

參與研討會、擔任其中一場次主持人的中正大學副教授管中祥說，政府投入很多心力推長照 2.0，應該讓作法更彈性化，同時經常到社區、現場了解第一線工作者需求及困難，並協助解決問題，才是走得長遠的有感政策。

## 十二、高齡駕駛換照有這 2 種情形須 3 個月內換照 否則開罰

資料來源：2018-04-23 23:31 自由時報 記者李容萍

高齡駕駛人駕駛執照管理制度去年 7 月 1 日上路後，桃園市中壢監理站統計，截至今年 3 月底共寄發通知單 1826 件，其中，已換照數 636 件，自願繳回 41 件；監理單位提醒已年滿 75 歲且在實施日期後有違規記點或吊扣駕照的長輩，必須在收到通知單後的 3 個月內辦理換照，如果未換發駕照，則會註銷駕照，若繼續駕車即為無照駕車，依處道路交通管理處罰條例可處 6000 元以上 1 萬 2000 元以下罰鍰，並當場禁止其駕駛。

中壢監理站為維護高齡者用路安全，考量還有許多長輩因不同的因素，例如未收到通知或不需要繼續駕車等，尚未辦理換照，與市府行動式老人文康休閒巡迴服務合作，聘請合格「路老師」（高齡者交通安全志工宣導員）協助宣導，訂於 25 日上午在中壢區龍興社區發展協會會址辦理高齡駕駛安全及換照管理制度的宣導，藉此提醒長輩檢查換照再駕車，如果駕照毋需再使用，可以將駕照繳回監理機關。

中壢監理站長吳金全表示，此制度是針對民國 31 年 7 月 1 日以後出生且年滿 75 歲的長輩，於收到通知單後的 3 年內應至監理單位辦理換照；但如果年滿 75 歲且在實施日期後有違規記點或吊扣駕照的長輩，需在收到通知單的 3 個月內辦理換照。

吳金全說，為鼓勵高齡年長者多加使用大眾交通運輸工具，年滿 75 歲以上的高齡駕駛人只要符合「自願繳回駕照」或「首次成功換發駕照」條件，將給予 1 張內含 200 元儲值金的電子票證。

### 十三、 中年轉業從老闆到大樓管理員 他說：心態調整最重要

資料來源：2018-04-23 15:01 聯合報 記者林宛諭

彰化縣政府今天成立彰化縣銀髮人才資源中心，提供就業諮詢、職涯分析、職訓課程等服務，希望協助中高年齡能順利再就業，60 歲的陳先生也分享他從一個經營布料買賣的小老闆到轉業到大樓管理員，他說，中高齡轉業雖然因年紀大可能會有阻礙，但只要調整好自己心態，努力再充實自己，找到工作不是問題。

「彰化縣銀髮人才資源中心」今天成立，由彰化縣副縣長陳善報主持揭牌儀式，勞動部勞動力發展署中彰投分署分署長陳瑞嘉、彰化縣工業會理事長郭永斌、縣府勞工處長吳蘭梅等人觀禮。

陳善報表示，縣府為因應高齡化社會及開發潛在勞動能力，委託彰化縣工業會成立彰化縣銀髮人才資源中心，資源中心提供就業諮詢、職場生涯分析、職能健檢、就業求職與求才及研習課程，讓 55 歲以上有意願再回到職場工作的縣民，能夠透過中心協助來參加就業研習與現場實務參訪，進而再回到職場。

60 歲的陳先生原是在做布料買賣，50 歲以後因身體狀況不佳，曾休息一段時間，後來想再就業，卻因年齡問題求職常沒下文，他並不氣餒，他說，年輕時家人希望他早點就業，他國中就進入職場，中年要轉業發現自己學歷不高，也是瓶頸，他先去唸高中夜校，再讀空專，有了學歷，再去充實自己職能技術拿証照。

「做就對了，要有心啦！」陳先生參加職訓考取禮儀師及大樓管理員等證照，現在在當大學宿舍管理員，他說，雖然以前當老闆，但工作根本沒假期，中年轉業，重要的是態度問題，只要心境轉換，樂在現在的工作，要轉業沒問題。

陳善報說，彰化縣失業人口全國排名第二低，透過銀髮人才再就業能讓職場更加活絡，也讓想再工作的人，能找到事業第二春。

#### 十四、南投志工發揮大愛 「巷弄長照站」一拖拉庫難題獲解

資料來源：2018-04-23 19:49 自由時報 記者謝介裕

「愛，就是在別人的需要上，看到自己的責任…」，這並非只是一句口號，在南投縣家庭照顧者關懷協會與台灣寶島義工行善團號召下，志工們發揮水電、土木等各項專長協助修繕後，南投縣名間鄉「萬丹巷弄長照站」屋頂漏水、廁所不通等設施問題，也順利被克服解決，為長照 2.0 社區照護工作成功跨出一大步。

長照 2.0 區分 A、B、C3 級，巷弄長照站歸屬 C 級，週一至週五從早上至傍晚，都會安排識字、繪畫、唱歌、陶藝、拼布等各項學習課程，並提供午餐，不但減輕其家人負擔，也滿足長輩們的需求，堪稱是銀髮族不可或缺的「充電」園地。

名間鄉「萬丹巷弄長照站」照護的長輩包括萬丹、東湖、仁和等 3 個聚落，南投縣家庭照顧者關懷協會於去年 7 月起開始試辦，也深受地方好評，惟美中不足的是，借用的社區集會所硬體設施幾乎「壞光光」，遇雨屋內漏水、如廁馬桶不通、廚房狹小動線不良，加上電線老舊，潛藏電線短路危機，又該建築過於老舊，無建照也無使用執照，連公部門也無法補助修繕經費，令社區民眾擔憂該長照站恐半途夭折，還好台灣寶島義工行善團及時伸出援手才露出改善曙光。

也是志工的山投縣議員羅美玲說，志工團成員連本月 21 及 22 日星期假日也未休息，積極將老舊建築重新整地、灌漿、翻修，並計畫重建廁所及廚房，預計五月初可望完工，縣府除肯定志工們的努力以外，也強調，全縣目前「巷弄長照站」約有 20 個，今年設置目標則是 50 個，進而讓長輩們獲得更舒適、完善的照護。

#### 十五、高齡 104 李達平致力鞏固僑社 獲頒外交之友貢獻獎

資料來源：2018-04-23 22:55 自由時報 記者蘇永耀

外交部長吳釗燮今日頒贈「外交之友貢獻獎」予美國華府地區中華會館元老李達平先生，以表彰其長期致力於鞏固僑社對我國向心及協助我國政府推動對美

國公眾外交的卓越貢獻。

外交部說，高齡一零四歲的李元老是美國華府傳統僑社的精神領袖，數十年來致力於促進我國在美僑胞的權益，並堅定鞏固美京中華會館及轄下僑團對我國政府的支持與認同。

外交部指出，一零二年舊金山中華總會館打破百年傳統，撤除我國旗，李元老立即公開宣示美京中華會館永遠不會發生撤旗事件，對鞏固強化傳統僑社對我國政府的支持，具有積極正面的示範作用。

外交部說，李達平先生此行參加美京中華會館回國訪問團返台，以具體行動展現對國家的關心與支持。每當國內發生重大災害，高雄氣爆、台南地震乃至花蓮震災，李元老均發揮高度的愛國心及號召力，鼓勵美京中華會館及所屬僑團踴躍捐輸賑災，表達對台灣鄉親的關懷。訪團在台期間也將走訪花蓮協助促進觀光。

## 十六、助銀髮就業 彰化成立人才中心

資料來源：2018-04-23 23:31 聯合報 記者林宛諭、喻文玟、張家樂

中高齡再就業愈來愈多，彰化縣府為此在昨天成立「銀髮人才資源中心」，服務包括就業諮詢、職涯分析、職訓課程等；中市配合畢業求職旺季，與中科管理局、加工出口區管理處等提供 1500 個以上職缺，包含給中高齡就業機會；南投縣社會及勞動處不定期辦「中高齡就業諮詢講座」給予協助。

「銀髮人才資源中心」由彰化縣工業會負責，鎖定 55 歲以上、有意願再回到職場工作的彰化人，可到中心尋求協助，參加各項就業研習與現場實務參訪，進而重回職場。

彰化縣副縣長陳善報表示，現代人懂得養生，5、60 歲健康狀況仍良好，退休後仍可試著找計時性工作，補貼家用或打發時間。計時性工作包括最近缺口很大的長照服務員，或是餐飲服務生、家事員、月子媽媽等。

許多中高齡求職者反映找工作，往往報上年齡，對方就搖頭，投遞履歷「石沉大海」。

彰化縣工業會理事長郭永斌說，其實業界很能接受中高年齡就業人口，穩定度比年輕人高，不會動不動就想換工作；尤其服務業更需要，日本很多飯店、餐飲店都是「白了頭髮」的中高齡工作者，親切、服務態度好，比年輕人更珍惜

工作機會。

本身從事汽車零件業的郭永斌就希望請中高年齡來當業務助理，他表示求職者只要肯學電腦，或具外語能力更好，找工作更容易。

中市勞工局已建置大台中人力資源網求職 GPS、App，這項求職新工具不需登入，可隨時瀏覽搜尋，職缺帶著走，還有政府掛保證。中高齡求職怕詐騙，透過 App 多一層安心保障，勞工局也媒合不少企業願給中高齡求職者機會。

南投縣府社會及勞動處設「中高齡就業諮詢講座」，不定期舉辦說明會，提供銀髮族就業資訊，也有諮詢人員解說。

彰化縣勞工處長吳蘭梅表示，勞動部鼓勵中高齡投入就業市場，推動業界進行「職務再設計」，派給中高齡者更適合的工作或配合彈性工時。

## 十七、「術前」風險評估「術中」積極預防 降低「術後」譫妄發生

資料來源：2018-04-24 自由時報 記者羅碧

老人可能因骨折、中風或罹癌等原因需要手術治療，但國外統計發現，65 歲以上老人發生術後譫妄機率約 30%，醫師提醒，老人手術術前評估及術後追蹤都不能輕忽，家人的陪伴則有助於及早發現老人術後異常，與穩定輕度術後譫妄者恢復意識。

曾有一名 80 多歲老先生因為心臟問題接受手術治療，從加護病房轉回普通病房數小時後，突然出現躁動不安，不斷穿脫衣服，甚至還想盡辦法摳挖傷口…嚇壞家屬，後來才知道是術後譫妄，經處理後，恢復神智；也曾有醫療人員本身因病接受手術治療回到病房後，一直告訴訪客說，他的病房裡有白馬…。

### 逾 65 歲發生率 30-80%

台灣麻醉醫學會副秘書長，也是國泰醫院麻醉科主治醫師郭書麟表示，術後譫妄其實並不少見。根據國外的資料，一般族群發生術後譫妄約 10-24%，但在 65 歲以上老年人發生率會上升 2 到 3 倍，約 30-80%（輕重程度不一），這是一種手術後出現「急性」心智狀況的不正常波動。

患者可能出現的症狀包括：延遲術後意識恢復、無法分辨人事時地物、生理時

鐘錯亂、出現幻覺或錯覺、情緒激躁不安，甚至發生無法控制肢體行為等。

郭書麟表示，無論手術大小，都有可能發生術後譫妄，發生時間會在術後立即發生，或是延後至術後 1-2 天。發病時程可能從幾十分鐘至幾小時，最長可達一週，甚至是不可逆的改變。發病時程愈長，死亡率愈高。

根據文獻報告，1. 男性；2. 65 歲以上長者（年紀越大，發生風險越高）；3. 腦部有相關疾病，例如：失智、腦中風、腦炎、帕金森氏症、腦傷、腦腫瘤等；4. 全身性慢性疾病者；5. 長期服用安眠藥者（尤其是 BZD 類）、酒癮、藥癮等，發生術後譫妄的機率較高。

雖然目前並沒有可以完全防範術後發生譫妄的方法，不過，郭書麟也強調，透過術前評估，麻醉科醫師在手術中進行多重預防性治療，醫療人員在術後儘早移除不必要的管路（例如呼吸管、鼻胃管、尿管…）等，都有助減少譫妄的發生。

萬一發生術後譫妄，會有跨團隊的治療，像是會有精神專科醫師加入治療團隊；找出生理異常病因，像腦部是否有病變或是電解質不平衡；非藥物治療方式，透過穩定生理時鐘的方法（例如：光療、睡眠、飲食），家屬的陪伴，鼓勵患者及早下床復健等。

## 十八、失智老婦拿飯碗站路中央 熱心警護送返家

資料來源：2018-04-24 13:58 自由時報 記者洪定宏

高齡 86 歲的左姓老婦罹患失智症，總會趁隙外出趴趴走而迷路，被警察送回家；這次她竟然驚險站在馬路正中央，拿著飯碗說要找兒女，其實她家就在 300 公尺外的大樓，令人聞之鼻酸。

高雄市左營分局博愛四路派出所警員楊宗翰及林彥宇，於本月 21 日下午近 1 點獲報，指老婦站在左營區大中路與華夏路口正中央，已經長達 10 分鐘，驚險萬分，勸她到路邊遭拒；員警迅速趕到現場，先安撫她到路邊，再護送到鄰近店家騎樓。

老婦自稱住在附近，卻說不出正確地址，也不知家人的電話號碼；雖然攜帶身分證，但戶籍地址遠在屏東縣。

員警一面深入查詢住家地址，一面拍下老婦的照片，訪查鄰近大樓，花了約半

個小時過濾三棟大樓，終於找到認識她的管理員，再通知家人帶回。

原來老婦跟女兒、女婿同住，他們上班期間，大樓管理員會協助監看老婦行蹤，不讓她離開大樓，但老婦仍會趁隙外出。

警方提醒民眾，務必讓長輩配戴有地址及電話號碼的愛心手鍊，或將地址及電話號碼繡在衣服，以利員警在最短時間聯繫家人。

## 十九、藍委推時間銀行 讓互助概念進入長照

資料來源：2018-04-24 15:58 中央社

國民黨團書記長李彥秀今天說，台灣長照最大的危機在人力缺乏，若能推動「時間銀行」，可用互助概念補足長照制度的不足；未來她會在立法院提出相關概念，做法條的修正與討論。

面對台灣人口老化，照服員相關人力呈現缺乏的狀態，李彥秀今天與前衛生署長楊志良、前國民黨立委丁守中一同召開記者會，共同提倡推動「時間銀行」制度，主張讓銀髮長輩預存時間，55至65歲退休之後，先投入照護工作，待年老力衰時，再將這些時間轉換成其他人來照護自己，彌補短缺的家庭照顧人力。

李彥秀表示，根據衛福部公布最新數據顯示，去年照服人力缺口約5600人，到了今年會增加到1萬2000人。長照專業人才培訓恐怕很難趕上人口老化的速度。透過「時間銀行」的制度，將長照需求轉換為互助工作，鼓勵中高齡未失能的長輩，以志工的方式投入，經過基礎訓練，協助專業照服員，降低失能家庭負擔。

李彥秀說，時間銀行制度能讓長輩對於長照有更多了解，也可讓長輩在有能力照顧他人時，可以貢獻己力，在需要受照顧時更能安心成為被照顧者。

楊志良則表示，他與好幾位朋友組成時間銀行聯盟，自學拿到照服員證書，目前成員共有71人，6月8日將舉行成立大會，職業包括董事長、校長、牧師、里長，要翻轉照服是低下工作的社會印象。

楊志良也說，大家一起來推動「時間銀行」，就能夠終止台灣版的「檣山節考」，不希望再看到一個孝子把老母親勒死，以及看到一位哥哥終結了有精神障礙的妹妹的生命，自己服毒自殺，這些事絕對不是台灣應有的現象。

「楢山節考」是日本 1956 年的小說，講述年邁的母親不願意變成兒子的拖油瓶，令其子在寒冬中背上楢山，棄於風雪之中。

## 二十、退休意識 M 型化 「快樂族」 「窮忙族」比重雙升

資料來源：2018-04-24 20:05 聯合報 記者沈婉玉

台灣社會今年正式步入高齡社會，退休財務與生活規畫是全民必修的課題。摩根投信連續三年追蹤國人退休態度的「摩根退休快樂指數」，以財富、健康及自我實現我三大面向，今年最新調查結果出爐，2018 年全台民眾「退休快樂指數」為 64 分，維持相對高檔，僅較去年微降 0.3 分。

在三大面向中，以財富面向與去年同分 70.8 分，表現最佳，健康與自我實現面向則分別為 59 分、54.6 分，較去年微降 0.1 與 0.9 分，顯示國人在財富上準備最充份，而這也是影響退休後第二人生快樂程度的重要因素。

進一步分析，卻發現近兩年各面向明顯出現「高低分族群同步上升」、「中間層族群下降」的 M 型化趨勢。反映出民眾若能及早著手準備退休，即有機會向「退休快樂族」（80 分以上）靠攏，或晉升「快樂族」一員，反之，假使遲遲不做準備，就可能向下淪為「退休窮忙族」（未滿 60 分）。

摩根投信執行董事劉玲君表示，每個人都希望擁有富足、健康、快樂的退休第二人生，成為「退休快樂族」。根據摩根投信調查發現，退休「快樂族」與「窮忙族」相較，「快樂族」主要有四大特點：目前與理想退休準備金額皆高、預計退休年齡較早、預期工作年限較短、月收入較高。

劉玲君說明，財富不僅是退休生活快樂與否的重要因素，更會明顯影響退休安全感，因此，「快樂族」不論在工作期間的儲蓄速度，或是對應未來理想退休準備金的目標等，都明顯較「窮忙族」來得高。

劉玲君表示，擁有快樂第二人生的第一步，就是及早開始準備，透過穩健的投資方式與標的，例如以多重資產策略基金為核心持股，透過基金廣納全球各式股債資產，多元布局，同時掌握收益與資本利得契機，在時間與複利累積下，一步步達成退休資金準備目標。

根據摩根資產管理的模型計算，若能從 25 歲起，每月投資 1 萬元至 4.5% 年化報酬率的標的，經過 40 年的複利累計，可存得 1340 萬元的退休資產，假設民

眾遲至 35 歲起開始投資，同樣以每月投資 1 萬元至 4.5% 年化報酬率標的計算，到 65 歲退休時僅能存到 770 萬元，突顯出「及早開始、承擔適度風險」的退休理財重要性。

## 二十一、 避免過勞 勞動部與長照產業簽署健康伙伴關係

資料來源：2018-04-25 11:51 經濟日報 記者陳素玲

政府正全力推動長照 2.0 計畫，長照服務員最常發生骨骼肌肉疼痛、過勞等職業病，配合「428 世界職業安全衛生日」，勞動部今（25）日啟動職場安全健康周活動，並與長照產業簽署國內第一個非製造業健康伙伴，希望透過改善工作環境及提供服務等方式，協助維護長照服務員身心健康。勞動部長許銘春致詞時宣示，將在未來三年每年減災 10%，三年減災 30%。

勞動部職業安全衛生署每年都會與不同產業簽署安全伙伴，鼓勵產業提升勞工職場安全，對象集中在製造業。但隨著勞工過勞及職業病議題受關注，勞工職場安全也擴及身心健康，第一個健康伙伴鎖定照顧高齡者的長照產業從業人員，與台灣老人福利機構協會及台灣長期照護專業協會共同締結伙伴合作關係。

未來職安署將成立專家團隊及跨部會合作平台，除提供免費臨場訪視輔導及勞工健康服務外，並補助安全衛生設備及人因工程改善之經費，以協助長照產業建立安全健康職場。

許銘春表示，安全與健康工作環境是勞工基本權利，也是政府努力目標，勞動部每年配合國際職業安全衛生日舉行職場健康周，呼籲各行各業落實職場安全，確保勞工身心健康。

接著話鋒一轉表示，職災不但勞工受傷，也是工安事件，她明日就上任兩個月，上任第一周就帶隊勞檢國道客運，希望保障勞工不要過勞，也是為國道使用者用路安全，但很遺憾前天凌晨國道發生重大事件，造成許多家庭悲劇，這是她最不願意看到的事。

許銘春說，近年來，我國勞工保險職業災害千人率，已逐年下降至 106 年的 2.773，創下歷史新低，但根據勞保局統計，去年仍有將近 2 萬多名勞工朋友不幸在工作場所遭遇職業災害，為持續降低職業災害，守護職場勞工安全與健康，今年將推動三年（107~109 年）降災計畫，即透過加強檢查、宣導及輔導等多元策略，將職業災害率再減少 30%，也呼籲所有業者都能跟進。

## 二十二、 長照服務員 納入職安保護

資料來源：2018-04-25 14:35 聯合晚報 記者陳素玲

配合「428 世界職業安全衛生日」，勞動部今天啟動職場安全健康周活動，並與長照產業簽署國內第一個非製造業健康伙伴，希望透過改善工作環境及提供服務等方式，協助維護長照服務員身心健康。勞動部長許銘春致詞時宣示，將在未來三年每年減災 10%，三年減災 30%。

勞動部職業安全衛生署每年都會與不同產業簽署安全伙伴，鼓勵產業提升勞工職場安全，對象集中在製造業。隨著勞工過勞及職業病議題受關注，勞工職場安全也擴及身心健康，第一個健康伙伴鎖定照顧高齡者的長照產業從業人員，與台灣老人福利機構協會及台灣長期照護專業協會共同締結伙伴合作關係。

未來職安署將成立專家團隊及跨部會合作平台，除提供免費臨場訪視輔導及勞工健康服務外，並補助安全衛生設備及人因工程改善經費，以協助長照產業建立安全健康職場。

許銘春表示，安全與健康工作環境是勞工基本權利，勞動部每年配合國際職業安全衛生日舉行職場健康週，呼籲各行各業落實職場安全，確保勞工身心健康。

許銘春說，近年來，我國勞工保險職業災害千人率，已逐年下降至 106 年的 2.773，創下歷史新低，但根據勞保局統計，去年仍有將近 2 萬多名勞工朋友不幸在工作場所遭遇職業災害。

為持續降低職業災害，勞動部要守護職場勞工安全與健康，今年將推動三年降災計畫，即透過加強檢查、宣導及輔導等多元策略，將職業災害率再減少 30%，也呼籲所有業者都能跟進。

## 二十三、 踹倒 79 歲老翁強盜金項鍊 惡匪判刑 6 年

資料來源：2018-04-25 15:29 自由時報 記者黃建華

有竊盜前科的李姓板模工去年 11 月在林園區的燦坤 3C 量販店遇到 79 歲的盧姓老翁拜託幫忙設定手機，竟心生歹念，到盧翁住處趁機偷走手機，盧翁發現要他交還手機，李男還踹倒盧翁搶走金項鍊逃走變賣花用，高雄地院一審依強盜

罪將李男判刑 6 年，可上訴。

判決指出，79 歲的盧姓老翁去年 11 月 8 日許，在林園區的燦坤 3C 賣場內，因向在場為他人修理手機的李姓男子詢問「可否代其設定手機」，而認識李英男。

因當時盧翁將價值 7990 元的 HTC 廠牌手機鐵皮屋住處，盧翁即邀李男共同前往，李男認有機可趁，遂和盧翁共同前往。但因抵達後，見盧翁的兒子亦在屋內，李男託詞擇日再訪。

嗣於同年 11 月 18 日上午 9 時 10 分，李男騎機車前往盧翁住處，佯稱可代為設定新手機，盧不疑有他同意其進屋，並將手機交給李男察看，李見盧翁獨自在家，有機可趁，竟趁盧翁前去洗手間之際，偷走手機後藏匿於褲子口袋。待盧翁返回發覺手機包裝盒內之手機不翼而飛，即質問並要求李男交出手機，李為免東窗事發，且發見盧翁脖子上有配戴金項鍊 1 條，竟以腳踢盧翁腰部，致高齡 79 歲、年紀老邁之盧翁不能抗拒跌倒受傷，順勢強取盧的脖子上金項鍊，李男騎機車逃逸將強盜得手金項鍊拿到不知情之銀樓變賣，得款 8814 元花用殆盡。

案經盧姓老翁報警，經警調閱沿路監視器畫面循線逮捕李男，起獲手機送辦。

## 二十四、 結構失衡 大台南溪北地區人口減少主因

資料來源：2018-04-25 15:56 自由時報 記者洪瑞琴

對於台南溪北地區及東區人口流失，近來因市議員質詢引發外界關注，今天民政局長陳宗彥再「站前線」說明，強調台南縣市合併後人口增加，發展性未受阻礙。

陳宗彥表示，溪北地區的人口減少的現象於縣市合併前即已存在，自民國 84 年以來每 5 年人口的減少甚至以累進的方式負成長，但縣市合併後反而漸趨平緩穩定，從溪北人口資料分析顯示，結構失衡才是本地區人口呈負成長的主因。

以 79 年的數據來看，溪北地區滿 65 歲以上老年人口比率 9%，明顯高於大台南地區的 7%，部份地區（如七股區 16%）差距甚至高達 9%。在偏高的老年人口比率，於時間年歲的遞延老年人口比重俱增的年齡結構，與現今社會普遍低出生率、勞力人口減少的交叉影響下，人口自然成長率呈現明顯的逆成長。

此外，溪北地區遷出南市其他各行政區的人口數多於遷出其他縣市，人口流動屬於大台南區內的人口移動，況且，截至目前，合併後南市全市人口增加 1 萬 2400 餘人。

至於東區人口變化，自 99 年底為 19 萬 4183 人，逐年下降至 106 年底為 18 萬 6841 人，主要是南市各行政區內人口移動，而且人口數減少主要來自於國小及國中人口，這與南縣市合併後同屬台南市學區，教育政策一致，影響跨區就學遷徙有關。

陳宗彥說，東區人口增減從年齡層分布觀察，資料分析顯示，縣市合併後東區滿 20 歲以上人口為正成長，至 106 年底共增加 4034 人，未滿 20 歲（0~19 歲）人口則減少 1 萬 1376 人，顯示東區人口總數雖然是減少，但在東區人口異動中滿 20 歲以上具經濟活動能力的人口是明顯增加。

## 二十五、 轉角就有長照站 彰縣衛生局要成立 100 座！

資料來源：2018-04-25 20:11 自由時報 記者陳冠備

太方便了，轉角就有長照站，可以唱歌，玩桌遊，還有柑仔店。弘道老人福利基金會昨日在彰化溪湖一處社區成立「弘道巷弄長照站—憶智樂活之家」，提供當地長照家庭便捷的服務。彰化縣衛生局長葉彥伯昨日受邀揭幕表示，因應高齡化社會，未來要建立 100 座柑仔店的長照站，不只賣糖，還要賣陪伴。

弘道老人福利基金會彰化服務處主任林博樺表示，憶智樂活之家在社區 2 樓，原本即屬住家，5 年前提供在地失智長者日間照顧服務，因應政府長照政策，正式轉型為巷弄長照站，並擴大服務對象，包括輕度失能、失智長者，有需要的家庭，轉角走個樓梯，就能接受服務。

林博樺說，長期觀察，長照家庭一對一下，照顧者壓力不斷累積，相處易發生問題，透過長照站團體互動，長者情緒容易轉移，心情就放得開，相對照顧者也有喘息機會，而長照站有桌遊、不老樂團、瑜珈、卡拉 OK 等設施和健康延緩老化課程，另提供照顧者按摩紓壓與長照知識，隨時諮詢解決獨自照顧困境。

來這裡心情就很開心，好像回到家。獨自照顧者賴巫雲霞表示，73 歲的先生有 50 年的糕餅製作經驗，因失智導致無法判斷斤兩，甚至失去自理能力，心情也變得孤僻，照顧起來充滿無助，直到接觸弘道日照服務，藉由團體力量，先生終於不再耍脾氣，我也得以減輕負擔，對於未來一起扶持到老很有幫助。

葉彥伯說，這是溪湖鎮成立第一個巷弄長照站，用意就是要讓民眾可以很就近，如柑仔店般的隨獲諮詢與服務，輕鬆接觸長照政策，不再惶恐，未來規劃縣內成立 100 座巷弄長照站。

## 二十六、 畢業季超有愛！鹽埕國小「小鐵人」連 4 年「聲」援獨老

資料來源：2018-04-25 20:28 自由時報 記者張忠義

鹽埕國小畢業季舉辦「健康小鐵人活動」，今年第四度與華山基金會攜手合作，配合端午節愛老人動起來，持續「為愛發聲」，學生們今天努力爭取鐵人三項榮耀，捐出獎金，以實際行動支持華山的老人服務經費，讓愛延續。

活動由鹽埕國小合唱團演唱「愛的真諦」揭開序幕，畢業班學生自製大聲公，在大禮堂裡對華山照顧的阿公、阿嬤，大聲說出「愛老人，大家一起來，祝長輩身體健康」獻上愛的告白，並將鐵人三項獎金全數捐贈華山，長輩們也叮嚀畢業班同學，升上國中更要努力讀書，要孝順父母，多做善良的事。

與會貴賓一起拿起自製狗造型的大聲公向長輩祝福，鹽埕區顏錫山區長說，鹽埕是個祥和的社區，讓愛延續，每一位長輩都能有人幫忙，讓孤苦老人不寂寞。

鹽埕國小校長林貴芬說，台灣已是高齡社會，老並不可怕，可怕的是孤單終老後卻無人協助的困境，所以堅持鹽埕國小每年都要舉辦這樣的活動，期許這些孩子，懂得『愛生命、愛感恩、愛環境』，學習關懷與付出。

## 二十七、 9 成銀髮族 有行動障礙症候群

資料來源：2018-04-25 自由時報 記者吳亮儀

台灣骨鬆肌少關節防治學會調查發現，約九成銀髮族是「行動障礙症候群」高危險群，原因包括老化、骨質密度和肌肉量下降有關，恐導致肌少症、退化性關節炎等。

學會成員在社區做問卷調查，篩檢出六二四名骨折高危險群，再請他們就醫診斷，結果發現五十歲以上受測者中，高達七十五%確診罹患骨鬆、六十六·五%罹患退化性關節炎、四十五%罹患肌少症，合併起來約九成受測者是「行動

障礙症候群」。

### **逾 50 歲 75% 骨鬆 45% 肌少症**

一位六十八歲吳女士兩年前開始行動不便，常感到雙腳無力、手也提不起重物，經骨鬆篩檢後才知道自己很可能有骨折、失能風險。台灣骨鬆肌少關節防治學會理事長、基隆長庚醫院婦產科醫師陳芳萍指出，骨質疏鬆並非骨折唯一原因，「行動障礙症候群」才是骨折的綜合因子。

除了較被民眾所知的骨質疏鬆症外，肌少症、退化性關節炎、握力不足、跌倒和肥胖等，都是屬於行動障礙症候群，主要和老化、骨質密度與肌肉量下降有關。

骨鬆防治學會調查發現，男性患病風險為八十九·八%，女性高達九十一·五%，數據也顯示出台灣年長者骨質疏鬆、肌少症、關節退化的健康問題日趨嚴重，未來面對高齡社會挑戰，「失能」帶給家庭及社會的負擔加重，也增加其他疾病致死機會。

### **防失能 多運動並強化心肺功能**

高雄長庚醫院內分泌新陳代謝科主任陳榮福說，銀髮族除了從疾病管理、醫療與營養治療外，更要注意「預防」疾病導致的失能；陳芳萍提醒，就算骨質好，若肌力不夠，一樣可能因無力支撐而骨折。長者最好培養良好的運動習慣，強化心肺功能與肌耐力，並每日攝取足夠蛋白質，並曬曬太陽補充維他命D。

陳芳萍表示，她參加一項有三百多名糖尿病患者的研究計畫中，發現高血糖會增加體內的發炎反應，影響骨質代謝，使骨骼品質與強度下降、增加骨鬆與骨折風險，糖尿病患者應積極控制血糖。