

20191002-20191008

高齡時事整理

【法律與政策議題】	3
一、 捐血年齡上限放寬至 70 歲 年底試辦	3
二、 捐血規定大變革 年逾 65 歲捐血條件年底前鬆綁	4
三、 手術用血自己捐 各國出招解高齡用血難題	6
【勞動力與人力資源】	8
四、 中高齡勞參率上升 女性攀升速度更快	8
五、 女性中高齡勞參率上升 台灣阿嬤當櫃姐業績一級棒	9
六、 北市就服處徵才活動 10 月 7 日登場 釋 200 個職缺	10
七、 想當居服員：語言接地氣 態度更重要	11
八、 苗縣推展無人機 無人植保機可望應用農業領域	14
九、 全國最年長「送行者」 81 歲邱繼興取得禮儀師證書	15
【經濟安全與產業發展】	16
十、 準備退休金要趁早 專家對不同年齡層提建議	16
十一、 退休金只靠儲蓄落伍了！「專家建議新觀念」	17
十二、 放寬二張 50 萬元 小額終老險單月賣破萬件	18
十三、 遠雄人壽公益喘息服務 成效斐然	19
十四、 AI 導入健康照護產業 經濟部辦論壇、設平台	21
十五、 經濟部工業局攜亞馬遜 構建 AI 智慧健康照護生態系	22
十六、 施振榮力挺市場趨勢顧問公司 挖掘樂齡商機	24
【生活健康與照護科技】	27
十七、 逾 65 歲估四成聽損 三高者風險高	27
十八、 調查：近 3 成中高齡者 平日步數低於 1 萬步	28
十九、 門診、居家 2 頭燒 醫盼簡化流程	29
二十、 居家常備藥可推限定包裝 食藥署首度鬆綁限制	30
二十一、 高齡者主動脈狹窄免開胸 導管置換一天下床	31

二十二、 微創手術置換心臟瓣膜 傷口僅針頭大小	32
【地方與社區發展】	34
二十三、 專家：期結合便利商店、鄰里合作 打造失智友善社會	34
二十四、 社區多元照顧中心 2代都樂齡.....	35
二十五、 失智友善城市 新北全台第一	36
二十六、 守護長輩 竹田樂智園啟用	37
二十七、 林右昌：第4家日照中心年底成立	38
二十八、 韓訪日照中心 與75歲阿公比舉重	39
二十九、 新北抽驗8款高齡洗澡椅 全標示不清	40
三十、 兌現假牙政見重陽節前 翁章梁官邸宴請裝假牙老人	41
三十一、 重陽敬老禮金吵不停 彰縣議長：由中央以消費券發放	42
三十二、 高齡同學會歡度重陽 百歲人瑞還能騎三輪車看槌球	43
三十三、 醫院偕扶輪社 南市篩檢揪失智	44
三十四、 慶重陽！林邊國小學童伴樂智長者當「龜」蜜	45
【其他相關議題】	46
三十五、 北市長者自殺通報 連5年增加	46
三十六、 台灣設計之夜 「超級南」屏東登場	47
三十七、 魚筆袋、蔬菜包...1小時賣出5百個！喜樹阿嬤手工文創品爆紅.....	48
【國外時事】	50
三十八、 日本「史上最複雜消費稅」：調漲10%的生活衝擊？.....	50
三十九、 英國退休小鎮高齡化 假牙尿墊阻塞63公尺下水道	55
四十、 玻利維亞死亡公路 七旬阿嬤單車越野賽挑戰極限	56

【法律與政策議題】

一、捐血年齡上限放寬至 70 歲 年底試辦

資料來源：2019-10-04 00:34 聯合報 記者陳婕翎、楊雅棠／台北報導

受高齡化、少子化影響，血液基金會統計，近五年全國捐血人數減少，血庫存量下滑。避免捐血人愈來愈少，造成血量不足，血液基金會十八年來首度鬆綁大齡捐血者條件，未來六十五歲至七十歲者，凡兩年內有捐血紀錄，每年只需進行一次醫師面談即可繼續捐血，預計年底試辦。

我國法定可捐血年齡為十七歲到六十五歲，但六十五歲以上並非無法捐血，根據衛福部食藥署「捐血者健康標準」，逾六十五歲捐血須取得醫師同意，但血液基金會顧問醫師林東燦坦言，由於並非每個捐血據點都有醫師，常使六十五歲以上捐血人被拒於門外。

血庫血量過半來自卅歲至五十歲族群，但近兩年逾六十五歲捐血者達一萬多人次，考量僅六人發生輕微頭暈，血液基金會決定推動試辦計畫，未來六十五至七十歲捐血者，若非首次捐血，每年只須醫師評估健康狀況一次，即可繼續捐血。六十五歲以上男性捐血上限從一年三次鬆綁至四次。

血液基金會統計，近五年全國血袋數持續增加，但捐血人數卻下降，二〇一四年捐血者逾一七五萬人次，但二〇一五年後逐年下降，二〇一七年僅剩九十九萬人次。輸血醫學會秘書長闕宗熙分析，血庫受高齡化、少子化影響，現在漂亮的血量成績都靠「原班人馬」，由現有的捐血人不斷重複捐血貢獻。

根據國外研究，符合捐血標準下，血液品質不受年齡影響，但年長者較常因健康問題無法捐血，如心律不整、肝脾腫大等。闕宗熙表示，經醫師評估可繼續

捐血者，無需擔憂捐血損及健康，但建議一次捐二五〇毫升即可。他也強調，不可一味仰賴高齡捐血者，應鼓勵年輕人捐血，醫院也應節省用血。

衛福部食藥署藥品組科長黃玟甄表示，我國捐血年齡採彈性標準，由血液基金會負責執行，雖然美國、加拿大已取消捐血年齡上限，但考量各方面因素，包括血液供需及捐血者健康狀況，國內仍以鼓勵年輕族群捐血為主，尚不考慮修改捐血年齡限制。

二、捐血規定大變革 年逾 65 歲捐血條件年底前鬆綁

資料來源：2019-10-03 11:07 中央社 台北 3 日電

因應高齡化用血需求增加，血液基金會擬推試辦計畫，睽違 18 年首度鬆綁高齡者捐血條件，未來 65 歲至 70 歲捐血人每年只需進行一次醫師面談，同時放寬部分捐血次數，預計年底前實施。

民國 63 年以前台灣供血制度混亂，醫療用血幾乎全靠職業賣血者、即俗稱的「血牛」供應，賣血者為了生計經常隱忍病情，讓輸血者暴露在風險當中，此後在公益機關、民間團體努力下，發起無償捐血運動，台灣從此步入無償捐血時代。

根據台灣血液基金會統計，截至去年全台國民捐血率已達 7.55%，名列全球第一，比其他國家的 4、5% 高出許多，每年可募得約 250 萬袋血液（每袋 250 毫升），且逐年緩步攀升。

隨平均餘命增加、生育率下降，107 年全台老年人口占比突破 14%，正式邁入高齡社會，預計將於 115 年邁入超高齡社會，醫療用血持續增加，但年輕的血源卻逐年遞減。

根據血液基金會統計，103 至 107 年間用血量從 222 萬袋增加至 231 萬袋，短短 5 年增幅約超過 4%；然而，捐血人年齡層卻往中高齡族群集中，主要捐血族群以 41 歲至 65 歲的中壯年人為主，捐血量從 70 萬袋增至 79.9 萬袋，17 歲至 30 歲族群捐血量則從 62.9 萬袋降至 53.5 萬袋。

血液基金會顧問醫師、台大醫院小兒血液腫瘤科主治醫師林東燦表示，近年捐血量雖逐年緩步增加，但因用血量增加速度太快，導致一有颱風、豪雨來襲，血液庫存就容易亮起紅燈，因此血液基金會自 104 年起積極向熱血青年募血，成功減緩年輕族群捐血量降幅。

血液基金會董事長侯勝茂日前發表在「台灣醫界雜誌」的文章指出，年輕族群減少、高齡人口增加導致血源短缺問題全球皆然，提高捐血年齡上限是多數國家選項之一，不僅可多一個血源來源，這群高齡捐血者也是輸血傳播病原風險最低的血源，因此美國、加拿大等先進國家陸續推動提高規律捐血者的年齡上限，甚至取消捐血者年齡上限。

林東燦說，近年愈來愈多年滿 65 歲的長期捐血者自認有運動習慣、身體健康，卻因年逾 65 歲，捐血時多了重重限制，不斷要求放寬捐血標準。

根據食藥署「捐血者健康標準」規定，年過 65 歲民眾若想捐血，除要確保健康情況良好，還得取得醫師同意。在現行法規下，血液基金會進一步將捐血年齡上限訂在 70 歲，這些 65 至 70 歲的逾齡捐血者，必須在 2 年內曾捐過血且沒有身體不適反應，另在捐血量、次數上也有所限制。

林東燦說，由於醫師有一定駐點時間，逾齡捐血者必須在醫師和自己的時間都許可的情況下才能捐血，部分捐血者因無法配合而作罷。

血液基金會和醫師團隊討論近半年，醫師團隊考量近 2 年半逾齡捐血共有 1 萬 300 人次，僅有 6 人次發生瘀青、頭暈等不良反應，決定推動試辦計畫，鬆綁 65 至 70 歲的捐血限制，盼提升逾齡捐血參與率。

林東燦指出，未來逾齡者不論捐全血或捐分離術血小板，每年都只需進行一次醫師面談，捐全血者維持每次僅能捐 250 毫升規定，但男性全年捐血次數將從 3 次放寬至 4 次；捐分離術血小板者則同樣維持每次 1 單位、每次間隔 4 星期、每年僅能捐 12 次的規定。

林東燦指出，這項試辦計畫預計年底前上路，將是近 18 年來首次放寬逾齡者捐血條件，若試辦 1 到 2 年都沒有特殊或嚴重的不良反應事件發生，可望進一步討論放寬捐血年齡上限、捐血量或捐血次數。

食藥署藥品組科長黃玫甄也坦言，考量高齡化帶來的醫療用血需求增加，將持續蒐集國際間趨勢及作法，不排除針對放寬高齡者捐血規定及限制進行討論。

三、手術用血自己捐 各國出招解高齡用血難題

資料來源：2019-10-03 10:51 中央社 台北 3 日電

銀色風暴席捲全球，逐年攀升的用血量成各國共同難題，有國家放寬捐血年齡上限、以老血補新血，有的則要求患者定期捐血、替自己的手術儲備血液，台灣近期也提出因應對策。

血液基金會董事長侯勝茂日前發表在「台灣醫界雜誌」的文章中指出，隨人口結構改變、捐血年齡又有上限的情況下，預計 2030 年可捐血人口將減少 190 萬人，65 歲以上人口將增加超過 210 萬人。

根據台灣規定，65 歲以上高齡族群多數都不能捐血，輸血量又相當大，未來可能面臨血源短缺問題，同樣的問題不只發生在台灣，英國、德國、荷蘭、加拿大、日本等先進國家提出的報告中都指向相同問題，提高捐血年齡上限成為許多國家的選項之一。

侯勝茂表示，近年許多探討高齡捐血安全性且高齡樣本數超過萬人的研究指出，高齡者的不適反應發生率比年輕族群低，其他相關研究也證實，捐血對無症狀健康高齡者的心肺功能沒有負面影響，而且高齡捐血者更是輸血傳播病原風險最低的血源，因此許多國家陸續推動提高規律捐血者年齡上限，甚至取消上限。

綜觀各國，美國早在 1978 年就取消 65 歲捐血年齡上限，66 歲以上高齡者若要捐血也不需經醫師同意，加拿大、英國 2004 年起接連取消捐血者年齡上限；行事作風審慎的德國在進行大型前瞻研究，證實高齡規律捐血者安全性沒有問題之後，2010 年起取消捐血年齡上限，2 年後 68 歲以上的捐血者貢獻了 4.2% 血量。

不過，像是日本、新加坡、澳洲、紐西蘭、荷蘭、瑞士、奧地利等國家，即便在年齡上有所放寬，對象仍以規律捐血者為限，對於是否要提出健檢報告或由醫師評估才可捐血，各國規定略有不同。

有趣的是，除了提高捐血者年齡上限，也有國家提出其他解決方案。血液基金會顧問醫師、台大醫院小兒血液腫瘤科兼任主治醫師林東燦接受中央社記者訪問時表示，像是荷蘭會在手術前幾週確認患者是否有貧血問題，提早替患者補鐵、改善貧血，每次手術可減少 10% 至 20% 輸血量。

英國則是推動「自體捐血」計畫，林東燦說，當患者確認要進行一項非緊急性的骨科手術時，每隔一陣子就定期回診捐血並補充鐵劑，儲備未來的手術用血，還能提高患者捐血意識，可望加入長期捐血人行列。

此外，也有少數國家將手術中的血液回收，經過特殊機器處理再回輸患者體內，但因成本過高、較難普及，由此可見各國為了解決高齡化帶來的用血難題所做的努力。

台灣血液基金會年底前也打算推行試辦計畫，鬆綁 65 至 70 歲高齡者捐血條件，未來有捐血習慣的高齡族群，每年僅需由醫師評估 1 次，省去每次捐血前都得評估的麻煩，並將男性全年捐血次數從 3 次放寬至 4 次，試辦 1 到 2 年確認沒有特殊或嚴重不良反應事件發生，可望進一步放寬捐血年齡上限、捐血量等相關規定。

【勞動力與人力資源】

四、中高齡勞參率上升 女性攀升速度更快

資料來源：2019-10-06 13:32 聯合晚報 記者仝澤蓉／台北報導

台灣人以勤奮著稱，但是辛勤的台灣人卻普遍希望趁年輕多奮鬥，然後提早退休頤養天年，不過隨著人口老化和年金改革，提早退休逐漸成為夢想，國內中高齡勞參率逐年提升，尤其是女性中高齡勞參率攀升速度更快。

台灣中高齡勞參率向來低於韓、日、美等國家，以 2018 年來說，我國 45 至 49 歲者整體勞參率 84%，略高於美國的 82.3%與南韓 82.2%，與日本的 87.7%也沒有很大的差距。

但是我國 50 至 64 歲的各年齡組別勞參率則都低於主要國家，而且年齡層越高，我國勞參率與主要國家差距越大；到了 60 至 64 歲我國勞參率僅剩 36.7%，遠低於日本的 70.6%，也明顯低於南韓的 61.4%與美國的 57.1%。

主計總處官員表示，相較於歐美以屆齡退休為主，台灣人勤奮是在中年以前，國人早期普遍認為不要做到「太老」，因此退休年齡偏早，50 歲就不想工作的人很多，尤其是壓力大的高科技產業，在拿到分紅之後提早退休的案例很多，因此 50 歲以前台灣人勞參率跟美、日、韓等國差不多，50 歲以後則明顯偏低。

不過這個現象近年來逐漸改變，統計顯示 2018 年中高齡勞參率為 63.2%，較十年前增 2.4 個百分點，兩性各年齡組別均呈增加，其中男性以 60 歲至 64 歲者增 4.4 個百分點為最多，女性則以 45 歲至 49 歲者增 12.3 個百分點最多。

主計總處官員表示，過去為了增進青年就業，甚至有鼓勵提早退休的優退制度；現在隨著高齡化，社會結構改變，勞動意願提高，加上平均餘命上升，太早退休沒有安全感，讓中高齡勞參率上升。

此外，年金改革後，退休和沒退休收入差距太大，加重延退的狀況，而且相較於日本，國內對於二度就業仍不夠友善，可以預見未來退休年齡會再往後延。

五、女性中高齡勞參率上升 台灣阿嬤當櫃姐業績一級棒

資料來源：2019-10-06 12:53 經濟日報 記者仝澤蓉／即時報導

台灣人以勤奮著稱，但是辛勤的台灣人卻普遍希望趁年輕多奮鬥，然後提早退休頤養天年，不過隨著人口老化和金改革，提早退休逐漸成為「夢想」，國內中高齡勞參率逐年提升，尤其是女性中高齡勞參率攀升速度更快。

中高齡仍留在職場，有人是為了薪水，有人是為了興趣，還有推不掉的人情壓力。

69歲的賴阿姨就屬於後者，雖然兒女都已經成家立業，獨居的她因為一身好手藝，做包子饅頭，包粽子，發糕、年糕也都難不倒她，加上賴阿姨手腳俐落，速度就是比別人快，年輕人都趕不上她。

經年累月包粽子做饅頭，賴阿姨手臂瘦了，腰也痛了，身上貼滿痠痛貼布，多次跟老闆表達想要退休的意願，但是因為包子工廠人手不足，年輕人願意包粽子做饅頭的不多，老闆說什麼也不放人，即使明年就要邁入70大關，賴阿姨在人情壓力下，只能繼續忍著酸痛做。

68歲的鄭媽媽寡居20多年，從年輕時代就在百貨公司賣衣服，賣了30多年，即使一個兒子在越南工廠當主管，一個兒子是矽谷高科技業工程師，小女兒任職航空業小主管，不愁吃穿，但是鄭媽媽認為不能靠女兒，目前平時在朋友的服裝店賣衣服，只要百貨公司櫃姐有人請假，她就去代打，成為百貨公司最老的櫃姐。

鄭媽媽自豪，年輕櫃姐的生意沒有她好，老闆非常歡迎她去代班，尤其是百貨公司周年慶還會特別情商她來幫忙；她說，賣衣服靠的就是櫃姐的口才，「醜的都要說成是仙女」，多鼓勵，客人就會買。

一位中央在政府機關上班的高階公務員表示，年改之後，自己的退休收入將比年改前減少約二成，由於平時忙於公務，除了薪水之外沒有其他收入，也沒時間去理財，想到少了兩成的收入，就不敢退休，為了彌補退休金損失，他決定要再拚幾年，多累積一點本錢再退休。

六、北市就服處徵才活動 10月7日登場 釋200個職缺

資料來源：2019-10-05 11:34 經濟日報 記者楊文琪／即時報導

台北市就業服務處於 10 月 7 至 9 日，於各就業服務站舉辦徵才活動，為所有想要求職轉職的朋友提供 9 家知名企業，共釋出 200 個工作機會。

就業服務處表示，寰邦公司是首次參加就服站徵才活動的運動休閒產業，全新 600 坪舒適健身空間，除了引進最新器材，更需要各方面的人才加入，這次徵才釋出月薪可達 40K 以上的客服行政主管職缺及薪資可達 30K 的櫃台客服職缺；另因應高齡社會，長照事業人才需求夯，私立辰心居家長照機構釋出起薪 35K 的居家督導員職缺。

此外，尚有餐飲業-和緣、三商餐飲，流通零售業-全聯，以及打造全新通勤文化的微笑單車（YouBike）都提供各項正職、兼職在地就業機會；職缺技術門檻不高，但廠商特別重視個人的積極負責任的人格特質，歡迎社會新鮮人、二度就業婦女及中高齡求職民眾把握機會，前往各就服站報名參加面試。

就業服務處表示，現場徵才活動是強調區域性及在地化，市民朋友就近求職、工作，可節省不少的交通費用，再配合工時彈性調配，當可一舉數得，且就業媒合服務完全免費，活動相關訊息歡迎請洽台北人力銀行的 OKWORK 網站，查詢徵才活動行事曆或電詢就業服務專線（02）2308-5231。

七、想當居服員：語言接地氣 態度更重要

資料來源：2019-10-06 14:44 聯合報 記者鄧桂芬／報導

衛福部調查，全職居家照顧服務員平均月薪達三點八萬元，不少民眾開始打聽居服工作。但與其他行業要求的外語能力相比，居服工作的語言能力反而要「接地氣」，國、台、客語或原住民族語說得輪轉，求職才吃香。

衛福部公布居家照服員薪資調查結果，三百多家服務單位的全職居服員平均月薪三萬八千多元，採時薪制者平均時薪至少 223 元。另，年資未滿二年者占逾全體居服員五成，顯見居服工作開始注入活水，成為職場新選擇。

能與長輩溝通 台客語吃香

但相較其他行業所要求的外語能力，居服員的語言能力需接地氣。創辦「到咖手八八五」照顧服務媒合平台營運長洪莉茜解釋，居服員使用阿公阿嬤熟悉的語言互動，照顧效果更佳。所以和案家接觸第一件事是了解長輩的慣用語言。

洪莉茜認為，若長輩只說台語，而居服員無法用台語和長輩對答，就跟請移工看護照顧一樣有溝通障礙。所以，她面試居服員時，會特別標註對方是否會說台語或客語，特別是台語說得不溜，就會提醒對方其派案恐會少一些。

學習態度 比流利更重要

台灣居家服務策略聯盟理事長林金立也說，以雲林地區為例，居服員會說台語相當重要，苗栗地區則是會說客語比較重要。但他認為，居服員不懂台語，則應該有努力學習語言的態度，讓長輩感受你的用心，「這比會說台語更重要。」

林金立舉例，曾有不懂台語的年輕居服員只約略聽懂長輩說的話，但無法以台語回答，於是就將長輩講的話錄音下來，帶回公司請同事協助解惑；也有人遇到只會說上海話的奶奶，就拿出小本子和奶奶手寫中文溝通，態度非常用心。

此外，他們也曾接手過一名鄉音非常重的外省伯伯，這伯伯說的國語沒人懂，只有照顧伯伯的一位居服員才聽得明白。林金立笑說，可能是這名居服員照顧久了才如此，連伯伯回診也要求居服員陪伴，不然醫師也聽不懂伯伯說的話。

多點用心 就能理解長輩表達

但也曾有居服員被案家投訴服務態度不好，居服員辯解是語言溝通問題，聽不懂長輩說什麼。林金立說，經深入了解發現，是居服員沒有耐心理解長輩想表達的事，不是語言問題、而是態度問題，「態度不對就真的不行了。」

值得一提的是，不少曾受過日本教育的長輩在失智後，其日文詞彙使用率大增。此時居服員該怎麼應對？林金立說，透過平日和長輩相處的過程，居服員多一點用心，通常就能理解長輩想表達什麼，這比會說什麼語言更重要。

衛福部長照司副司長周道君表示，長照服務法要求長照人員每六年要接受 120 小時的繼續教育，其中就有提供居服員當地的語言、飲食或文化素養等基礎訓練，盡量讓在地人照顧在地人，降低居服員與案家溝通不順的困擾。

失智後忘了台語

居服員日語引導 說服阿嬤洗澡

居家照顧服務員的語言能力除了要「接地氣」，會說外文也很加分。居家照服員王珮甄曾到日本實習兩年，說一口流利日文，最近台中市長照中心特別派案給她，原來案主是嫁給日本先生的 80 歲台灣奶奶，自失智後只說日文。她用日文安撫奶奶，並替久未沐浴的奶奶好好洗個澡，讓爺爺相當感動。

照服員王珮甄受訪表示，她所待的「御歸來居家服務所」以提供日式服務為主，而她曾到日本實習，所以可提供案家日語服務。她會接觸到這名只說日文的台灣失智奶奶，就是因為她會說日語的緣故。

王珮甄說，奶奶過去都是由日本爺爺在照顧，但夫妻倆已 80 歲高齡，爺爺沒有辦法再獨自照顧奶奶，於是尋求長照中心協助。她進到老夫妻家中發現，原來奶奶原本會說台語，但失智退化後只記得日語怎麼說，幾乎遺忘台語。

由於奶奶抗拒洗澡，好幾年沒有好好沐浴過。王珮甄用日語和奶奶溝通，一邊哄一邊引導她沐浴，終於讓奶奶能好好洗一次澡，爺爺也十分開心。

王珮甄說，台灣曾經歷日治時代，會講日語的長輩不在少數，長照若也有語言特殊服務，更能聆聽長輩或家屬的需求，使彼此溝通更緊密。

創辦「到咖手八八五」照顧服務媒合平台營運長洪莉茜說，照顧曾接受日本教育的長輩，居服員不一定要精通日語，只要會用日語簡單打招呼，或和長輩一起唱日本民謠，通常就能有不錯效果。

雖然多數長輩在生活對話上，是以很多語言交錯使用，多少會聽得懂國語。但洪莉茜說，她確實遇過只會講英語和上海話的長輩，此時居服員若具備一點外語能力，在工作上相當加分。

八、苗縣推展無人機 無人植保機可望應用農業領域

資料來源：2019-10-04 20:50 聯合報 記者劉星君／即時報導

苗縣府積極推動無人機應用，今在銅鑼鄉九湖村杭菊第1產銷班，舉辦無人植保機模擬噴灑農業資材觀摩活動，推廣無人機運用在農業，解決人力缺工、施藥安全、農藥減量等，改善生產環境，確保消費者食的安全。

苗縣農業處配合銅鑼鄉農會今舉辦安全用藥講習宣導說明會，辦理無人植保機模擬噴灑農業資材觀摩活動，由銀通無人機科技公司介紹無人植保機的功能。現場操作手地面遙控及GPS定位實際操控，讓農民了解無人植保機，不但克服田間地形及人力噴藥不便性的問題，且遠距離操控，大幅降低農藥中毒現象。

銀通無人機科技公司今示範觀摩的無人植保機，每小時作業40至60畝，每天可達400至600畝，是人工40多倍，噴灑的藥非常霧化，可使葉片正反面著

藥，讓作物均勻吸收，大幅提高防治效果及農藥利用率，比傳統人工噴藥節約50%的農藥、90%的用水量。

銅鑼鄉農會總幹事曾義孝說，無人機省工，施用藥時可以保持距離等優點，往後會派人受訓，考取無人機相關證照，持續推展。

苗栗縣長徐耀昌說，銅鑼鄉杭菊種植面積居台灣之冠，成為台灣農業新亮點，但農村人口外流及高齡化問題，面臨嚴重缺工，政府輔導農業機械化，每當需要大量農業人力時，往往找不到人手協助。

苗栗縣推動無人機運用，推廣層面進入實務運用，獲中央支持在苗栗市河濱公園設置全國首座無人機考照場。

縣府各局處訂定無人機推動重點，工務處應用在交通工程設施改善；警察局研議成立交通空警隊可行性，重要節慶或壅塞路段提供交通疏導參考；消防局可運用在山難搜救、水域搶救、火場勘災等；環保局運用水汙染稽查等。推廣無人機運用在農業方面，協助農民解決缺工、施藥安全、農藥減量等問題，藉以改善生產環境，確保食安。

九、全國最年長「送行者」 81歲邱繼興取得禮儀師證書

資料來源：2019-10-04 16:34 聯合報 記者潘欣中／即時報導

台東縣高齡81歲的邱繼興從事葬儀服務業大半輩子，雖已是業界眼中的「活字典」，但為跟上時代專業腳步，3年前通過乙級喪禮服務技術士技能檢定，今年再取得內政部核發的禮儀師專業證書，成為經專業認證的全國最年長的「送行者」，縣長饒慶鈴肯定他終身學習的態度，為逝者完成人生最溫暖謝幕的功德，昨天頒贈表揚狀。

台東縣政府民政處表示，根據內政部訂定禮儀師管理辦法，殯葬服務人員必須符合「修滿 20 個學分以上的殯葬專業課程、執業滿 2 年以上、且需持有喪禮服務乙級證照」3 個條件，才可向內政部申請核發禮儀師證書，目前全台禮儀師約千人，台東縣不到 20 人。

縣長饒慶鈴稱讚邱繼興先生活到老、學到老的精神，不斷精進其專業，相當難能可貴；她說，殯葬管理是城市現代化指標，希望邱繼興在既有深厚基礎上發揮所長，提升殯葬禮儀文化及品質。

【經濟安全與產業發展】

十、準備退休金要趁早 專家對不同年齡層提建議

資料來源：2019-10-05 15:18 中央社 台北 5 日電

根據世界銀行（World Bank）建議，退休金準備至少要維持退休前所得約 6 成，才能維持生活品質；為因應少子化與超高齡化社會來臨，金融專家紛紛提出對不同年齡層的退休準備建議。

首先，在 20 至 30 歲的年輕族群方面，政大風險與保險研究中心主任黃泓智表示，年輕人受限於薪資，但是還有足夠的時間可以累積，建議最基本的，除了公司每個月額外幫勞工提撥薪水的 6% 到勞退帳戶外，年輕人也可以自提 6%。

中國信託銀行個金營運處總處長楊淑惠也認為，退休金應及早開始準備，且年輕人切記要適時盤點可用資金、選定投資標的並貫徹執行。舉例來說，年輕族群可考慮以股票配置為主的積極型投資組合，股票以國家區域股為主，輔以新興市場股，占比約 6 成或 8 成；債券則以高收益債搭配新興市場債為主，占比約 4 成或 2 成。

再者，30 至 40 歲的中產階級，雖處於資產快速累積時期，但家庭生活開支、子女教育金花費高，楊淑惠也建議，退休準備以選擇穩健成長的工具為主，考量報酬與風險管理，投資策略建議可採股債平衡，抵抗資產規模放大後所增加的風險。

此外，這類族群有一定收入及存款，也應檢視保障缺口，全球人壽表示，當平均壽命愈來愈長，最好提前準備失能照顧的保障，像是失能險的失能分級是根據殘廢等級表，給付明確；若長期失能，可以加碼給付，補強未來長期照護所需的費用。

最後，若是 40 歲至 50 歲的屆退族群，資產累積到一定的程度，擔心不小心把退休金花掉或是挪為他用，台灣人壽也建議，可選擇年金險用「分期給付」的方式，將努力累積下來的退休金，轉為每個月可領固定收入，一直到身故或至 110 歲，創造出退休後的穩定現金流。

十一、退休金只靠儲蓄落伍了！「專家建議新觀念」

資料來源：2019-10-04 14:24 聯合晚報 記者仝澤蓉／台北報導

2026 年台灣將邁入超高齡社會，高齡化社會消費行為變化快速，形成一種新形態的生活方式，長壽風險下的避險策略，保險專家建議，勞退金自提充分提撥到最高的 6%，還需扭轉以往退休後只靠儲蓄的觀念。

台灣人壽對國人退休財源與長照醫療現況研究結果發現，隨著台灣「變老，民眾憂心自己的 3R 準備不足，即擔心 Retirement「老了沒錢花」、Recovery「健康亮紅燈」以及 Relationship「生活怕孤單」，現實狀況是民眾認識的退休，仍大幅依賴社會保險，以及認為只需要準備一大筆錢的觀念。

台灣人壽總經理莊中慶表示，退休金就是一包的概念，如果不提早規畫醫療保障做預備，屆時也得從退休金轉作支應，挖東牆補西牆，退休經濟支配就會失衡；不讓退休後的醫療費用侵蝕到自己的退休金，應建立退休金專款專用的觀念，並且「退休金」、「長照醫療金」、「銀髮生活」的準備時間應提早，而且是越早越好。

根據社會形態轉變，退休金的舊觀念應順應調整為「規畫未來的生活」，並與未來想過什麼樣的退休生活一起作思考，也就是以「個人所得替代率」計算退休資金。

莊中慶分享正確未來退休自我儲備的新觀念，一、加強商業保險，改變過往高度依賴儲蓄所得作為唯一的退休金來源，而以分期繳的投資型保單、利變型保單商品，依照退休時間長短及個人資金充裕度選擇規畫，創造穩定現金流，轉嫁長壽風險；二、職業勞退金自行提撥部分，建議充分提撥到最高的6%；三、最後才是社會保險的保障。

莊中慶指出，高齡化所衍生的健康挑戰包括慢性病與臥床失能的威脅，根據統計，台灣亞健康狀態（包括年輕時受傷、中年生病及老年臥病失能等不健康時期）合計平均為9.2年；從2014年至2017年門診住院療費用漲幅將近五倍來看，善用醫療保險的規畫，是用來支應額外醫療項目所需費用的最佳途徑，更可以補足社會保險上的不足，建議以先求有再求好，進行自己或家人的保障規畫。

十二、放寬二張 50 萬元 小額終老險單月賣破萬件

資料來源：2019-10-03 20:36 經濟日報 記者葉憶如／即時報導

因應人口高齡化的趨勢，近幾年金管會積極推動保險養老，鼓勵保險公司開發小額終老保險，7月並放寬二張及50萬上限見成效，據保險局統計，小額終老險6月時才賣6,072萬元，之後連二月就賣出1.57億與1.6億元佳績，出現飛躍式倍數跳增，單月也賣破萬件大關！

因高齡社會來，為讓台灣民眾每個人都能享基本壽險的保障，「讓老有所終」因此推出小額終老險，過去限額一張及30萬元，民眾反應太低，為吸引民眾投保，金管會開放自今年7月起，保單主約最高保額從30萬提高至50萬元，一年期傷害保險附約保額最高從2萬元提高至10萬元，且放寬一生只買一張的限制，每人最多可購買二張，同時放寬繳費期間上限。

各家壽險公司紛紛推出新的險種或祭出各種優惠措施，終於激勵出買氣。據保險局統計，今年六月以前，各月小額終老險的保費收入都沒有破億元紀錄，最高是今年元月的8,857萬元，其他都在6、7,000萬元水準，7月正式放寬後，金額就從6,072萬元一舉跳升至1億5,763萬元，同時件數更從3803件，飆高至1萬1116件，成長了192%，將近二倍。

八月時金額更一舉攀至1億6,042萬元，件數亦有9,879件。累計1~8月累計初年度保費已達到7億4651萬元，件數也已來到4萬6415件。今年在政策支持下，可望扭轉小額終老險成長力道停滯的窘境。

十三、遠雄人壽公益喘息服務 成效斐然

資料來源：2019-10-05 10:13 經濟日報 記者陳怡慈／即時報導

遠雄人壽表示，為協助雙老家庭有機會對外接觸，推動「喘口氣·給力」公益喘息服務，提供戲劇工作坊、營養諮詢、無障礙交通接送、喘息學堂等多方實質協助，至今已給予近百位家照者支持力量。

台灣邁入高齡社會，身心障礙者與家庭照顧者雙重老化的問題也不斷浮現，根據內政部統計，截至 2019 年 6 月止，全台高齡之身心障礙者約有 27 萬人，占總身障人口 23%，老老照顧的比率近年亦快速倍增。

遠雄人壽日前二度攜手果陀劇場與高雄市家庭照顧者關懷協會，假高雄市政府婦女館舉辦「日光之下·日光之上」舞台劇成果展演，鼓舞家照者迎向陽光，勇敢做自己的英雄。

這群長期與被照顧者為伍且難得參與演出的家照者，年齡從 17 歲至 70 歲不等，皆因戲劇表演的藝術張力被激發出潛能，透過課程指導肢體伸展及情緒交流，緩解長期照顧的壓力，也蘊育出最真實且動人的舞台劇演出。

其中二位學員雖面臨家人不幸離世，但藉由學員彼此扶持及專業老師引導，積累的情感逐漸獲得抒發、走出哀慟，並投身完成此次展演。喘息服務「戲劇工作坊」無論課程或展演都發揮實質效益。

家庭照顧者從學習放鬆自己的肢體與心情，藉由走動找到自己的夥伴，在互演中信任夥伴的帶領，以模仿、創意、舞蹈、意象等形式開啟覺察，傾聽每個人不同的表達方式，開始與照顧生活對話、與自己的內在連結。

高雄市政府社會局及參與長照 2.0 政策推動的高雄市家庭照顧者關懷協會創辦人—邱啟潤，也於舞台劇成果展演當天到場給予鼓勵，面向陽光、陰影就在後面。

遠雄人壽總經理趙學欣表示：「日光之下的真實人生雖不盡完美，但遠雄人壽的公益行動會一直陪伴在側，並鼓勵家照者將希望寄存於日光之上，歇息過後找到繼續堅持的力量。」

戲劇工作坊北高成果展已在掌聲中完美落幕，但遠雄人壽的公益計畫仍不停歇，未來將持續體察家照者需要，提供弱勢朋友更實質的助益及關懷行動，落實企業社會責任。

十四、AI 導入健康照護產業 經濟部辦論壇、設平台

資料來源：2019-10-03 21:08 聯合報 記者黃寅／即時報導

經濟部工業局攜手亞馬遜網路服務（AWS）上午舉辦「AI in 智慧健康照護新觀點」高峰會議，共同宣示推動「跨域人才培育與建構健康照護產業 AI 生態系」的決心，希望透過這項生態系的建立，促使健康照護產業導入 AI 科技應用。

經濟部工業局電子資訊組組長林俊秀表示，去年推動 AIGO 的活動，藉由「企業出題、新創解題」的方式，醫療界反映很熱烈，因此這次在台中舉辦，向台中醫療界推展 AI 科技應用，期許未來可以因為 AI 科技的導入，減輕醫療人員的低階工作，把精力用於更重要的事。

因此希望透過這項生態系的建立，以「AIGO 智慧應用新世代人才培育平台」為基礎，培育 AI 應用人才，同時協助台灣發展遠距醫療照護與預防醫學。

此次會議也展示健康照護產業 AI 人才培育現況，透過個案分享的方式，分析 AI 科技在健康照護產業運用現況，讓出席業者了解未來趨勢，並從中謀求合作新契機。

他指出，台灣已跨入高齡社會，高齡人口所需健康照護需求湧現，在經濟部工業局支持下，連結全球大廠亞馬遜網路服務，希望運用國際級雲端平台服務，結合大中華區數百家新創的智慧醫療及健康物聯網解決方案，共同營造 AI 健康照護生態系。

經濟部工業局洞見 AI 健康照護產業發展未來趨勢，由工業局主任秘書陳佩利與亞馬遜網路服務、麗臺科技副總經理莊宸銘、資策會處長洪毓祥，以及 70 名跨領域高階經理人共同參與研討。

此次活動，邀請國家衛生研究院、中國醫藥大學、台灣受恩等公司針對產業 AI 應用現況，進行案例分享。

AWS 則展示遠距照護及遠距醫療平台的合作應用案例，包含麗臺科技健康雲管家平台、健康聯網的醫生馬上看遠距醫療平台、康聯生醫展示精準健康管理及預防醫學方案等。

洪毓祥希望藉由各界跨域專業人才，透過 AI 應用案例分享，用實際行動培育 AI 人才並推動產業轉型，同步促進媒合軟、硬體產業相互結盟，帶動 AI 人才發展能量。

十五、經濟部工業局攜亞馬遜 構建 AI 智慧健康照護生態系

資料來源：2019-10-03 15:53 經濟日報 記者宋健生／即時報導

經濟部工業局攜手亞馬遜網路服務（AWS），今（3）日在台中金典酒店舉辦「AI in 智慧健康照護新觀點」高峰會議，共同宣示推動「跨域人才培育與建構健康照護產業 AI 生態系」的決心。

經濟部工業局電子資訊組組長林俊秀表示，工業局希望透過這項生態系的建立，促使健康照護產業導入 AI 科技應用，以「AIGO 智慧應用新世代人才培育平台」為基礎，培育 AI 應用人才，同時協助台灣發展遠距醫療照護與預防醫學。

此次會議也展示健康照護產業 AI 人才培育現況，透過個案分享的方式，分析 AI 科技在健康照護產業運用現況，讓出席業者了解未來趨勢，並從中謀求合作新契機。

台灣已跨入高齡社會，高齡人口所需健康照護需求湧現，在經濟部工業局支持下，連結全球大廠亞馬遜網路服務，希望運用國際級雲端平台服務，結合大中華區數百家新創的智慧醫療及健康物聯網解決方案，共同營造 AI 健康照護生態系。

經濟部工業局洞見 AI 健康照護產業發展未來趨勢，由工業局主任秘書陳佩利與亞馬遜網路服務、麗臺科技副總經理莊宸銘、資策會處長洪毓祥，以及 70 名跨領域高階經理人共同參與研討。

此次活動，邀請國家衛生研究院、中國醫藥大學、台灣受恩等公司針對產業 AI 應用現況，進行案例分享。

在研究單位部分，國家衛生研究院群體健康所長熊昭以「運用 AI 打造群體健康趨勢」為題，就提供長照產業的應用，進行案例分享。

在醫療系統部分，中國醫藥大學附設醫院資訊中心副主任孫培然，以「打造 AI Hospital 新紀元」提出未來醫院系統與 AI 整合概念分享。

高峰會議同步邀請企業進行現場展示，包括中國醫藥大學展示以醫院系統為主要核心，運用 AI 技術，實現精準醫療的多項智慧醫療輔助診斷系統。

博鈞科技展示具即時感測器融合和資料分析的居家照護機器人；麗臺科技展示多年研發且通過 TFDA 認證的自律神經、心電心音、血氧等醫療器材。

另外，還有具醫療等級心電手環及智能長照社區健康站 KIOSK，可依據會員生理數值與活動量分析，進行加值應用及個人化 AI 管理。

AWS 則展示遠距照護及遠距醫療平台的合作應用案例，包含麗臺科技健康雲管家平台、健康聯網的醫生馬上看遠距醫療平台、康聯生醫展示精準健康管理及預防醫學方案等。

洪毓祥希望藉由各界跨域專業人才，透過 AI 應用案例分享，用實際行動培育 AI 人才並推動產業轉型，同步促進媒合軟、硬體產業相互結盟，帶動 AI 人才發展能量。

十六、施振榮力挺市場趨勢顧問公司 挖掘樂齡商機

資料來源：2019-10-02 19:43 經濟日報 記者謝艾莉／台北報導

今年甫成立的奧沃市場趨勢顧問，這個由幾位女孩們組成的研究團隊，面對研究世界中的各式命題，不只關注人的消費片段，更關心整體生活樣貌，全面梳理消費者生活脈絡，探索表面問題背後的深層需求。

奧沃市場趨勢顧問共同創辦人林宛瑩在執行由智榮基金會推動的「樂樂活大家講——全台長者生活需求大調查」研究中跑遍全台與外島，與團隊調查全台灣樂齡者近 7 萬筆大數據生活需求的市場調查報告「樂樂活大家講——未來長者生活需求大調查」，此原始資料已向全民公開，讓大家更注意到樂齡者的市場商機。

值得注意的是，林宛瑩為台大人類學系與社工系畢業，另一個共同創辦人黃祈璿則為阿根廷布宜諾斯艾利斯大學企管系，政大國貿所畢業，均相當熱愛人與人的對話與過程。

宏碁創辦人施振榮表示，2012 年智榮基金會成立龍吟華人市場研發論壇中心（簡稱龍吟研論），近期共同支持龍吟研論成員成立「奧沃市場趨勢顧問公司」，帶著既有的研究能量，提供商業落地的需求應用研究與顧問服務。

從偵測趨勢到促進企業與消費者協同創新、企業納入需求洞察改變管理與決策流程，都需要更彈性的專業團隊，進一步提供完整的商業策略建議。因此施振榮、葉紫華執行長、別蓮蒂特聘教授與李竺姮副執行長，共同支持龍吟研論成員成立「奧沃市場趨勢顧問公司」，帶著既有的研究能量，提供商業落地的需求應用研究與顧問服務。

林宛瑩表示，做為一個曾受過人類學與社工訓練的學生，很幸運地在學生時期就有機會接觸到田野工作與社會科學研究。近兩年陸續有和大學生們聊聊研究經驗的機會，可以感受到從未接觸過質化研究的同學，初見相關知識的迷茫和困惑。

這些課堂的學生通常面對眼前期末報告或競賽提案的任務，要找到一個有興趣的議題，在議題之下聚焦釐清欲解決的問題，發想對中問題的解決提案，議題的設定多半與「人」高度相關，第一步碰到的挑戰便是「我該怎麼了解我的使用者、消費者一點？」

林宛瑩說，其實研究沒有那麼遙不可及，帶著觀察意識走進場域開始與人互動，就可以收集意想不到的訊息，跳脫自己內心的千百種猜測與假想。以下將以長輩的飲食需求研究為例，感受一下我們與研究的距離只差一點推進思考的好奇心。

高齡議題的相關討論或創新競賽，一直是這幾年的大熱門，長輩生活需求何其多，除了找自己有興趣的議題之外，也可以藉助二手資料來訂定命題。2017年智榮基金會推動的「樂樂活大家講——全台長者生活需求大調查」研究中，從將近3萬2千筆50歲以上填答者的有效問卷中，我們看見十大生活需求裡「吃得營養健康」為第二大的未來生活需求。

林宛瑩表示，但長者飲食情境複雜多元，需要進一步思考聚焦方向。簡單舉例：要關注的是在家吃或外食、日常三餐或是非日常大餐，想解的是一人吃的麻煩還是聚餐時的不便、關於飲食的議題要進一步探索的是方便吃、吃營養還是多變化。不同情境元素的搭配，都會影響下一步探究的重點。

她進一步表示，行為表徵是強而有力的證據，觀察現象僅是聚焦問題的第一步，對於現象產生的緣由形成假設再往下探問，才能更接近問題的全貌。

例如 2017 年在基隆暖暖過港社區進行長者需求討論工作坊，再次聊到與飲食相關的話題。一開始大家仍在營養攝取、健康飲食上熱烈討論，說到老了越吃越少、不愛在外面吃的時候，長輩們也很贊同，這樣的狀況用高齡者的生理狀況和健康顧慮想來十分合理。但就在往下多為一句「為什麼」的時候，有長輩幽默的說出「唉，假牙啦！」

林宛瑩表示，一問之下小組內的 6 個長輩中只有一人沒戴假牙，而裝假牙初期的不適應感影響了長輩的食慾，而且之後為了維持假牙的狀態，除了不吃太硬的食物，通常吃完東西就要清潔避免細菌滋生。清洗的麻煩可以想見，但繼續探問除了麻煩外還有什麼困擾時，他們便說出要在公共廁所拔下假牙清洗真是「有點不好意思啊！」

林宛瑩說，可以發現食慾變差是容易觀察的行為表徵，但是在行為底下可能有多種我們未曾設想過的原因和需要，尤其是各種的心理門檻更是難以覺察，加上研究對象與自己的生命經驗迥異，也難以一在時間想像到可能的擔憂。所以作為一個有意識的研究者，在過程中透過層層推論思考往下發問，或許可以找到意想不到的發現。

「請記得，過程中若多發現了些什麼、多了什麼新想法，都是你自己因著對人事物的好奇與逐步思考推進找到的。」這是最近最常和同學們分享的課堂前

提。林宛瑩強調，在研究世界裡、在各式命題之前，讓我們永保初心、永遠好奇。

奧沃市場趨勢顧問服務的客戶包含宏碁、鈦象電子、桂冠、華歌爾等，目標以研究搭建企業與消費者間的溝通橋樑，從消費者的根本需求開展市場機會新局面。

【生活健康與照護科技】

十七、逾 65 歲估四成聽損 三高者風險高

資料來源：2019-10-08 09:25 聯合報 記者簡浩正／台北報導

變老是每個人都會歷經的過程，隨著年紀，除了視力退化，也可能出現聽損，聽損與老人失智、跌倒、社交障礙等情況相關，民眾容易輕忽。

一份針對上千位年長者所做聽檢問卷分析顯示，年長者聽損問題有增高趨勢，1165 位 65 歲以上的高齡者，失能性聽損盛行率已達 40.5%，高於世界衛生組織統計的 33%，推估全台約有 139 萬的高齡失能性聽損人口，等同每三人中至少有一位高齡聽損者。

調查也發現，自評無聽力問題者，逾三成實際上已有失能性聽損；自覺有聽力問題的民眾中，有 54.5% 的人未因此就醫。重度聽損者失智風險較一般人高五倍、輕度聽損者的跌倒風險為三倍。專家建議，應將聽力篩檢納入免費健檢項目，讓超過 50 歲的中高齡者定期接受聽力篩檢。

市立聯合醫院和平院區耳鼻喉科主任楊宗翰表示，聽力損失的原因很多，除隨年齡增長造成退化性聽損外，常暴露在高噪音環境，及抽菸、高血壓、高血脂、糖尿病等三高患者等，都是聽損高危險群。

楊宗翰說，聽損造成個人對環境感知的減低，影響平衡感及行走的平穩，致跌倒風險升高。聽損會造成大腦刺激減少與聽神經萎縮，使語音辨識力下降、認知功能衰退，進而誘發憂鬱、失智、甚至衰弱症等風險。

若為一般傳導性聽損及神經性聽損，可透過手術、助聽器或人工電子耳等改善，而老年性聽損則應及早配戴助聽器以改善聽力。楊宗翰建議民眾除定期聽力檢查，生活中如果發現常要求他人重複說話內容、總是調高電視音量、聽力突然變差或持續出現耳鳴等狀況，應盡速就醫。

十八、調查：近 3 成中高齡者 平日步數低於 1 萬步

資料來源：2019-10-02 21:25 中央社 台北 2 日電

富邦人壽與陽明大學今天公布研究發現，每日平均步數增加，可有效降低心血管疾病與認知衰退風險；且研究指出約 29.78% 的中高齡者為「河馬型人」，平日走的步數低於 1 萬步、假日步數更低於 3 千。

根據國發會預估，2025 年台灣將邁入超高齡社會，且老年人口占比達 20%，因應高齡社會帶來的衝擊與潛在風險，富邦人壽表示，不良生活型態對健康將造成許多嚴重的負面影響，因此，針對 50 歲以上的中高齡者，從步行、抽菸、睡眠與飲食等生活習慣作分析，向民眾提出建議。

富邦人壽指出，研究將台灣中高齡族群的生活型態分為 3 個族群，包括第一，不分平日或假日，每日平均步數高於 1 萬步，假日平均步數也不低於 3 千步的

「豹型人」；第二，平日或假日步數介於 3 千步至 1 萬步的「貓型人」；第三，平日走的步數低於 1 萬步，但假日步數低於 3 千的「河馬型人」。

研究結果發現，台灣中高齡族群大多為「貓型人」約有 42%，但仍有高達 29.78% 為「河馬型人」，僅有 28.45% 的人為「豹型人」。

研究也指出，「河馬型人」追蹤一年後，認知功能衰退風險增加 52%（即罹患失智症風險增加），而勤於步行的「豹型人」，一年後身體衰退速度減少 28%，且不易造成體脂肪增加（體脂肪增加風險減 19%）；顯示逐步加強運動強度，或持續累積步行步數，皆對身體健康有正面效益。

十九、門診、居家 2 頭燒 醫盼簡化流程

資料來源：2019-10-07 23:30 聯合報 記者蔡容喬／高雄報導

居家醫療立意雖佳，許多基層診所醫師也有意願投入，不過有醫師坦言，醫院第一線醫護人力有限，為居家醫療舟車勞頓，成本高昂，診所醫師雖相對方便，因業務也不少，常被繁雜的申報程序或病歷遭抽審核刪，搞得興趣缺缺，影響投入意願。

在旗津開業的醫師朱家煌，經常到不良於行、癌末患者家看診或做居家安寧，手上有 20 多名個案，即使診所有人候診，一接到電話就得匆匆趕到個案家，結束後再趕回門診。雖然辛苦，朱家煌說，基層醫師從出生到臥床都能看，病人信賴醫師，居家醫療這個服務就得做下去。

高雄縣醫師公會榮譽理事長盧榮福說，高齡或行動不便者出門看病往往勞師動眾，醫師到家看診是未來趨勢，但有些藥是精神科或某些專科才能開，如果診所藥開不出來，半年後該個案就會被剔除，無法再接受居家醫療服務，健保局應提出相關配套，別再為難有心做居家的基層醫師。

健保署高屏業務組表示，105 年起啟動居家醫療，由醫師到府看診，讓患者在熟悉環境中接受治療，對於醫師反映帶電腦出診申報繁雜、藥物整合等實際執行問題，會盡力修正調整，目前也推出手機 APP 就能申報的新措施，讓居家醫療程序更簡便。

二十、居家常備藥可推限定包裝 食藥署首度鬆綁限制

資料來源：2019-10-04 17:03 中央社 台北 4 日電

日本藥妝店各種包裝可愛的眼藥水、感冒藥等藥品，是旅客到日本旅遊必買的伴手禮。食藥署參考國際作法，決定將指示藥、成藥只能有 1 種包裝的規定放寬至 5 種，讓藥品市場更活潑。

衛生福利部食品藥物管理署藥品組科長張惠萍接受中央社記者訪問時表示，根據過去規定，凡是在台灣取得許可證的藥品，都只能有單一款式的包裝，如果要換包裝，必須事先申請變更、經核准後才可更換新包裝。

張惠萍指出，國際間大多沒有限制藥品包裝款式數量，例如日本藥品就經常和動漫人物聯名推出期間限定包裝，吸引許多遊客購買，形成活潑的藥品市場，因此民國 106 年國內藥廠也提出相關需求，希望放寬藥品包裝限制，讓藥品更親民。

食藥署 2 年來蒐集國際作法，發現美國、日本、澳洲等國在不影響藥品安全、品質的前提下，並未限制市售藥品包裝款式數量，加上全球走向高齡化、少子化，自我照護已成為國際趨勢，因此決議放寬不用醫師處方且安全性較高的指示藥、成藥包裝規定。

張惠萍說，未來在台灣販售的指示藥和成藥，最多可同時有 5 種不同包裝，但藥廠仍得向食藥署申請核准，審查時主要著重包裝上的文字是否和產品相同、

是否有誇大疑慮，至於包裝圖樣、顏色等只要沒有誇大不實的問題，也不會特別限制，核准後 5 種包裝都會刊登在藥品許可證查詢系統，避免偽藥流入市面。

至於需由醫師診斷才可開立的處方藥物，則維持只能有 1 種包裝的規定。

根據食藥署統計，國內指示藥品共有約 6000 多款，約佔所有藥品的 29%，2016 年銷售額約新台幣 137.6 億元，相較其他國家並不算多。張惠萍說，盼透過放寬藥品包裝限制，讓台灣藥品市場更活潑，新制已於 9 月 11 日上路，目前暫未接獲藥廠提出申請。

藥師公會全國聯合會發言人黃彥儒受訪時表示，日本的指示藥、成藥在國際上相當知名，也是許多遊客赴日必買的伴手禮，但多數人不知道的是，台灣的藥品製造技術也相當優秀，藥廠都符合國際 PIC/S GMP 規定，若透過放寬藥品包裝規定可打開台灣藥品知名度，替台灣帶來觀光人潮及金流，確實是很棒的一件事。

不過，黃彥儒提醒，民眾在購買指示藥或成藥之前，最好還是先諮詢藥師，避免藥品和其他藥物、食物產生交互作用。

二十一、高齡者主動脈狹窄免開胸 導管置換一天下床

資料來源：2019-10-07 18:30 聯合報 記者簡浩正／台北報導

91 歲的王老先生曾有腎臟癌與大腸癌病史，近期因腳腫、呼吸困難、心臟衰竭而送醫，檢查發現有嚴重的心臟主動脈瓣膜狹窄問題。

以往臨床對於高齡或多重病症的長者，因擔心年事已高而不敢動刀，台北榮總心臟內科主治醫師陳嬰華從王老先生的鼠蹊部股動脈進行導管瓣膜植入術，傷口小、失血量少，手術成功率和存活率高。

陳嬰華表示，心臟主動脈瓣膜狹窄是長者常見疾病，超過 75 歲以上，12%有心臟主動脈瓣膜狹窄問題，更有 3.4% 的患者主動脈瓣膜開口小於 1cm²（平方公分），即嚴重主動脈瓣膜狹窄；而一旦出現心絞痛、心臟衰竭等症狀時，若不接受瓣膜置換手術，逾 50% 追蹤到 1 年左右可能死亡，若只以藥物治療，5 年死亡率高達 100%。

陳嬰華說，高齡患者若有主動脈瓣膜置換需求時，若以傳統手術需要切開胸骨，會留下一道約 20 公分傷口，因風險太高、或有其他共病等顧慮，約 4 成長者會被拒絕；而透過導管進行主動脈瓣膜植入，有 85% 的患者可從鼠蹊部股動脈手術，侵入性低、傷口小，對高齡者來說是一項選擇。如王老先生術後僅一天就可下床走動並轉至普通病房，僅 3 天就出院。

除了鼠蹊部外，陳嬰華說也可從下鎖骨動脈、腹部主動脈、頸動脈等部位植入導管做置換，北榮目前透過導管執行主動脈瓣膜置換已有 230 例，僅 1.5% 的患者需要永久植入心律調節器，低於世界平均值。

二十二、微創手術置換心臟瓣膜 傷口僅針頭大小

資料來源：2019-10-03 11:50 聯合報 記者王思慧 / 即時報導

需要置換主動脈瓣膜病患有福了，花蓮慈濟醫院設置高階複合式手術室，比起傳統開心手術，要留下 20 公分左右的傷口，用人工心肺機更易引發腎衰竭及感染風險，使用高階複合式手術後，傷口僅針頭大，且不用人工心肺機，適合高齡或不適合開刀病患。

今年將近 80 歲的許恩禮，因腎衰竭固定在花蓮慈院洗腎，沒想到最近洗腎時血壓突然變低，急診檢查後，發現是主動脈瓣膜狹窄。當時他已出現胸悶、頭暈、呼吸喘等問題，檢查後發現也有心臟衰竭的症狀，醫師考量許的身體負荷程度，決定進行「經導管主動脈瓣膜置換」手術。

許恩禮說，在 8 月初進行主動脈瓣膜置換前，連走路都會喘，常有吸不到空氣的感覺，現在症狀都不見了，鼓勵所有病人不要硬撐，身體不舒服就要看醫生。

花蓮慈濟醫院心臟內科主任陳郁志指出，此手術將瓣膜放在支架上，利用心臟導管的方式，支架可從股動脈或其他周邊動脈，送到心臟瓣膜上，等於是把「壞掉的門換成新的門」。微創手術術後傷口就只有針頭般大小，幾乎看不出來，此手術需要相當高階內外科合作才能完成。

陳郁志說，一般心導管需要透視功能，高階手術室有高解析度透視儀器，醫師可清楚看到支架放置位置，在無菌的方式下同步進行；以往開心臟手術會有 20 公分的傷口，加上癒合時間都有很大風險，現微創手術約 3 至 5 天的復原時間，甚至做完手術 2 天後就可下床行動，幾乎沒傷口。

花蓮慈濟醫院外科部主任張睿智表示，高階複合式手術室在心臟科的應用，更是能讓心臟內科及外科共同進行手術，針對主瓣膜置換手術，雖僅約開 5 至 7 公分傷口，但病人一定要用人工心肺機，讓心臟停下來才能置換瓣膜，可能造成病患腎臟衰竭及肺炎，這次新經導管主動脈瓣膜置放手術，連人工心肺機都不用，適合應用在年紀較大等不適合開刀的病人。

花蓮慈濟醫院表示，使用高階複合式手術室做「經導管主動脈瓣膜置換」手術，費用約在 120 萬元，若有符合弱勢補助者，可降到幾萬元，減緩經濟負擔。

【地方與社區發展】

二十三、專家：期結合便利商店、鄰里合作 打造失智友善社會

資料來源：2019-10-06 18:26 聯合報 記者簡浩正／即時報導

由國際扶輪 3481 地區主辦、聯合報協辦的「扶輪有愛，失智守護研習會」，下午於新光人壽新板金融大樓舉行培訓，並邀請長照專家講述課程。專家表示，全台已有 300 多處失智社區服務據點，但據點永遠不嫌少，若能更深入鄰里環境，如結合便利商店合作成友善店家，更有助打造失智友善社會。

此次研習邀請汐止國泰醫院護理部副主任蘇億玲，講述失智守護天使培訓課程。她表示，近年 65 歲以下的年輕失智症患者個案有增加趨勢外，每個家庭一定都有自己的故事，顧及照顧者感受更是要務。她前曾照顧一位僅 55 歲的年輕失智者個案，當患者對著女兒說「你是誰？」，此時家屬心情一定不好，她扮演聆聽者，希望讓家屬得到安慰。

蘇億玲也說，最近有個輕度失智阿嬤，個管師跟阿嬤談了一個半小時，阿嬤的兒子無業，好不容易找到工作時，阿嬤卻開始失智，需要兒子照顧，因而衍生衝突。

而她也提到，前大法官許玉秀曾傾訴貼身照顧失智母親的困擾。許玉秀說「如果可以重來，希望記憶永遠停留在快樂鍵。」她在 2012 年曾帶失智母親去國家音樂廳看表演，顧慮到長者總要上廁所才會安心，好不容易安排了靠走道位置，雖再過十分鐘就中場休息，但母親仍堅持要如廁、出現破壞秩序的舉止而起身，被鄰座觀眾說「這樣妳也敢帶出來？」讓她當下倉皇失措也失落。

蘇億玲表示，台灣已是高齡社會，失智議題不容忽視。新北市府努力設置失智社區服務據點，但她建議，應有更多社區中的商店成為失智友善店家。

她強調，正確理解失智症，熱心守護並主動支援失智者及其家屬、打造失智者安心生活的社區，不光是醫療與照護人員的職務，更需要社區民眾的支持；人人都可以扮演守護天使，像是里民大會、志工等各種團體，銀行、賣場、社區保全等職業，只要多一分敏感、關心，都可以發揮其功效。

二十四、社區多元照顧中心 2代都樂齡

資料來源：2019-10-04 23:23 聯合報 記者翁禎霞／屏東縣報導

由拖吊場改建的屏東永大多元照顧中心，透過畢嘉士基金會打造樂齡空間，今年運作已滿4年，熟齡會員數已近千人，不少長者還是照顧親人的照顧者，中心內的健康廚房，每月平均供餐超過2500份，不少長輩在這裡參加多元活動，兩代都樂齡。

畢嘉士基金會表示，永大樂林居提供體腦適能、藝術手作、音樂舞蹈等多元課程，幫助高齡長輩社交及健促，2年前還增建廚房，打造共餐環境，透過營養餐點幫助長輩預防失智，月平均製餐超過2500份。

現年65歲的林健民照護高齡80歲的雙親，除一起參加課程，每天中午固定到饗樂餐廳外帶餐點給父母；他說，餐點健康又是家常口味，讓他能減少張羅料理時間，吃得也安心。

志工隊拓展社區關懷服務時，發現許多社區內隱形的照顧者，因放心不下或情怯而不敢喘息或求援，為了協助照顧者踏出第一步，今年畢嘉士基金會在台灣人壽經費支持下，串聯鄰里力量，鼓勵照顧者參加活動，提供居服支援申請，讓照顧者能安心出門。

昨天適逢重陽前夕，中心舉辦身心紓壓活動，專業人員帶領照顧者交流、學習實用的肢體放鬆運動，吸引約 60 多名民眾參與。

袁小姐照顧重病母親已十多年，參加照顧者支持課程後，她說很多的擔心終於找到解決辦法，現在她每天都會帶著媽媽一起去；另一位照顧者徐友妹分享心情，雖然還是會放心不下先生，但她告訴自己要多練習，認識新朋友，彼此鼓勵分享，真的很開心。

二十五、失智友善城市 新北全台第一

資料來源：2019-10-04 09:12 聯合報 記者吳貞瑩／台北報導

康健雜誌最新一期針對「失智友善城市」，以 4 個構面、19 項指標，盤點全台各縣市成果，新北市得到第一名。

中華民國家庭照顧者關懷總會理事長郭慈安讚許新北市在失智照顧各方面都很周全。新北市長侯友宜期勉市府團隊繼續努力，讓友善成為新北最溫暖的一股力量，支持每一個失智者與家屬。

新北市受過失智症訓練的醫事人員高居榜首，還有 9 家失智症共同照顧中心單一窗口，提供確診快速通道、個案管理等服務；52 個「失智社區服務據點」，提供多元複合支持；建置失智網站 missing.tw，且架構「失智。時空記憶的旅人」社群平台，傳播感人的故事及資訊，已聚集近 10 萬名粉絲，讓失智症家屬可以相互支持、安心在地照顧。

侯友宜對失智家屬的困境感同身受。侯友宜的兄長、高醫大附設中和紀念醫院院長侯明鋒曾透露，之前媽媽手術，兒女常打電話關切，沒想到媽媽習慣了，病癒後很開心地每早 5 點半就打電話給兒女。雖然家人要為此早起，但可觀察

媽媽健康。等到有天，媽媽早上不再「morning call」，就發現原來媽媽失智了。

侯友宜指出，今年五月通過的「新北市失智症防治照護行動方案」，是打造新北成為失智友善城市的第一步。新北市高齡人口 56 萬，根據盛行率推估約有 4 萬名失智症者，以失智者與家屬為師，從傾聽需求到全市總動員，以打造失智友善城市為大家共通的願景及目標。

新北市衛生局長陳潤秋說，新北市失智症防治照護行動方案與全球失智症行動計畫同步推動。

陳潤秋指出，將訂定失智友善倡議、健康促進與控制失智症風險因子、失智症診斷及醫療資源網絡整合、家庭照顧者全人支持與照顧訓練、失智症照顧管理資訊系統資料蒐集與分析、失智症預算與政策管考共六大策略且訂定衡量指標，在市長率領團隊全力推動下，實踐新北友善城市的目標及承諾。

二十六、守護長輩 竹田樂智園啟用

資料來源：2019-10-07 23:24 聯合報 記者江國豪／屏東縣報導

屏東縣政府在竹田鄉西勢村打造「竹田樂智園區」昨天啟用，老人文康中心設有失智症日照中心、多功能活動空間、共融遊具等，讓長輩能自在活動。在地 50 多間店家響應，營造友善環境，竹田國中更開辦長照技藝課程培訓，一同齊心守護長輩。

屏東縣長潘孟安穿戴「彭祖裝」，手腳綁鉛塊，戴老花眼鏡，與長輩一起做運動，深刻體驗「老」的感受。潘孟安表示，在高齡化浪潮下，中央長照政策從 1.0 升級到 3.0，但機構空間稍有不足，縣府會持續投入資源，透過延緩老化、在地老化，讓長輩受到有尊嚴、人性化的照顧。

縣府團隊曾觀摩荷蘭失智村、日本幸福村等照顧模式，選定竹田鄉西勢村為示範點，推動高齡樂智友善社區實驗計畫，利用社區現有設施、人力加以改造與訓練，將有限資源發揮到最大。

竹田樂智園區以老人文康中心為據點，結合周邊六堆忠義祠、客家文物館、竹田國中。老人文康中心1樓為失智症日照中心，提供日照服務、生活自立訓練、健康促進及文康休閒活動；二樓規畫體健教室、廚藝教室、多功能活動空間。

社區參與部分，竹田國中推動長照技藝課程培訓學生，當地50多間商家投入友善商店行列，家戶門口擺設貼心椅，讓西勢村形成綿密的照護網。

二十七、林右昌：第4家日照中心年底成立

資料來源：2019-10-06 00:04 聯合報 記者游明煌／基隆報導

重陽節將屆，基隆市長林右昌昨前往第一日照中心向長者賀節，還一起包水餃分享美味；林右昌指出，預計年底成立第4家公辦「小規模多機能服務」的日間照顧中心。

林右昌和長輩一起玩積木拼圖訓練手部肌肉，在老師指導下一起包水餃，他分享小時候包水餃和生活趣事，讓同桌爺爺奶奶笑呵呵，坐在市長身旁的92歲藍奶奶比手稱讚。

林右昌表示，因應高齡化社會來臨，市府推動高功能性「小規模多機能服務」，結合日照中心、居家服務與夜宿三合一，為失能、失智長輩提供多元照護服務。

社會處指出，為滿足失能失智家庭需求，在有限資源與公私協力下，衛福部基隆醫院年底成立日間照顧中心，位處田寮河景第一排，有極佳視野及明亮光線，1樓為社區復健中心，2樓為日間照顧中心，屬於綜合式社區式服務。

基隆市年滿 65 歲以上長者有 5 萬 9928 人，據國健署推估，失能老人 7610 人、失智人口 1999 人，領有失智症診斷證明長輩 848 人；社會處提醒，如有生活照顧需求家庭，可撥打免付費 1966 長照專線，由專業照管專員評估，快速整合資源服務到家。

二十八、韓訪日照中心 與 75 歲阿公比舉重

資料來源：2019-10-04 23:27 聯合報 記者蔡容喬／高雄報導

高雄市長韓國瑜昨在重陽節前夕走訪長青日間照顧中心，與多位參加樂齡運動會的銀髮長輩互動，韓鼓勵長輩多運動，活得健康可減少對醫療和長照依賴，不但幫自己，也幫了家人與社會。

韓國瑜除跟日照中心內的老人家一一握手寒暄，也小試身手陪長輩們踢足球，更挑戰去年贏得舉重比賽冠軍的蔡一雄，裁判一聲令下，10 秒內阿公奮力挺舉，市長以 6 比 23，敗給 75 歲的阿公對手，韓開玩笑說「好像我身體還比較差的樣子！」

韓國瑜說，台灣 2025 年將邁入老年社會，「年輕人不願生孩子、老年人口增加，這是幾千年來從沒發生過的怪異現象」，地方或中央政府應該警惕，不管高齡照顧與育兒政策都充滿挑戰，「家有一老、如有一寶」，老人家最重要的就是把健康顧好，多運動讓身體強壯、快樂。

韓國瑜說，看到長輩開心運動、聊天、與社工人員互動，可以感受他們的快樂，日照中心內布置很人性化，可見設計者花了許多巧思，市府會持續設日照中心，幫助弱勢長輩。

高雄市社會局說，目前正積極布建多元、普及、可近的長照服務，包括 52 個社區整合型服務中心、755 個長照特約單位、184 處 C 級巷弄長照站及 15 座世代中心；高雄目前已設 40 家日照中心，提供身體退化、失智長輩白天生活照料、餐飲及陪伴等服務。

二十九、新北抽驗 8 款高齡洗澡椅 全標示不清

資料來源：2019-10-07 11:13 聯合報 記者張曼蘋／即時報導

台灣步入高齡化社會，各種便利長者生活自主的輔具也推陳出新，新北市法制局消保官日前抽驗 8 款市售高齡洗澡椅輔具，並移送檢驗機構檢驗功能與品質，檢測結果安全性均符合規定，但都欠缺說明書且不符合商品標示法規定，已轉請相關主管機關令業者限期改善。

新北輔具資源中心主任楊忠一表示，輔具市售價格約 1 千元至 2、3 千元不等，多功能的洗澡椅甚至可以高達 7、8 千元，若業者未附上說明書，民眾買了可能不清楚使用方法，導致洗澡椅無法發揮其功用。

消保官周繼雄指出，本次檢驗委託台灣科技有限公司（SGS）實施，抽驗 8 件市售洗澡椅，檢測項目包括座椅靜態強度要求、靠背靜態強度要求、商品標示及說明書等 3 項目，檢測結果安全性均符合規定，但商品標示欠缺生產品、製造商、製造日期、成分、材料及淨重等依商品標示法第 9 條規定應行標示之事項；另有 4 件無說明書，已函請經濟部及地方主管機關輔導業者改善更正商品標示缺失。

周繼雄提醒，購買時需確認洗澡椅「宣稱荷重」，如體重超過洗澡椅所能負荷承重，使用時可能會造成鉚孔龜裂、椅腳瞬間崩塌、椅背彎折或鋁擠管破損，造成高齡者摔落或穿刺危險；此外，購買時也應注意商品標示是否完整，有無產品說明書，更應檢視商品各零件是否鬆脫、變形、銳邊或突出物，才能保障使用安全。

三十、兌現假牙政見重陽節前 翁章梁官邸宴請裝假牙老人

資料來源：2019-10-06 14:50 聯合報 記者魯永明／即時報導

明天重陽節，嘉義縣長翁章梁兌現補助老人假牙政見，就任批示首件補助老人活動式假牙公文，中午在縣長官邸宴請 83 名裝假牙長輩及家屬，祝賀重陽節，看到老人恢復口牙健康，大口咀嚼，高興享用美食，重現自信光采，他說，「這是我就任縣長至今，最高興的一天。」

參加餐宴長輩 14 人年紀超過 90 歲，最年長鹿草鄉高齡 91 歲陳林梅，看到阿公、阿嬤開心吃，健步走，翁章梁說，補助活動假牙明年會持續推動，讓老勢大健康久久呷百二，呷老有呷福；75 歲阿里山鄉鄒族達邦社頭目汪俊松說，裝活動式假牙後，說話中氣十足，可以開心大口吃肉，感謝縣長對偏遠長輩照顧。

縣府 4 月 1 日推動「65 歲以上長者及 55 歲以上原住民」樂齡活動假牙補助，截至 9 月 20 日共 4216 名長輩申請，2374 人完成裝置，恢復牙齒咀嚼功能，衛生局提供營養師對完成裝置假牙長輩營養衛教指導。

翁章梁關心完成假牙裝置老人呷食狀況，中午邀老勢大到官邸用餐，感謝嘉義縣牙醫師公會大力支持，讓補助老人假牙美意順利實施，他說，過去鄉下人子兒或孫子結婚在外宴客，家人要帶長輩參加，老人都說不用，因為他們沒有健

康牙齒，「呷食」不方便，也很少走出戶外，因為沒牙齒，講話「漏風」不好意思，現在假牙做好，他很高興看到像家人一樣的長輩，從此可以恢復正常咀嚼功能，高興的吃，快樂走進社區與人互動。

衛生局表示，65 歲以上長者及 55 歲以上原住民、設籍嘉縣滿 1 年以上符合條件，帶身分證、印章及戶口名簿，到合約院所申請，服務洽詢專線 0800-780-999。

三十一、重陽敬老禮金吵不停 彰縣議長：由中央以消費券發放

資料來源：2019-10-02 13:31 聯合報 記者劉明岩／即時報導

彰化縣今年重陽禮金縮水，引起一些老人家抱怨，並成為政治話題，彰化縣議會議長謝典林今天在縣議會臨時會有感而發，強調重陽敬老金、育兒補助，不應該只是在選舉期間提出口號，反而應該提升至國安層級，將相關社福政策制度化，並由中央統籌編列預算，並以發放消費券支應，避免一國多制，讓各縣市在選舉期間胡亂加碼，債留子孫。

彰化縣前縣長魏明谷任內，去年兌現重陽敬老禮金「369」政見，也就是 65 歲以上老人 3 千元、80 歲以上 6 千元、90 歲以上 9 千元，但接任的縣長王惠美以財政困難及今年度未編足預算為由調整，除低中收入者維持外，百歲人瑞 1 萬元，其餘均調回 1 千元，讓很多老人家抱怨，也引來綠營大肆批評。

面對重陽禮金紛擾不休，謝典林同步在個人臉書發表看法尋求解套，他表示根據國發會 107 年 8 月的統計資料，我國已經在 107 年進入高齡社會，即 65 歲以上老年人口占總人口的比例達 14%，台灣的總人口將自 2022 年轉為負成長，從去年縣市首長選舉中，候選人不斷強調敬老年金等社福政策，代表面對人口老化議題，全民是有共識的。

謝典林說，彰化縣長王惠美調整 369 敬老禮金發放方式，是期望能在有限的縣府預算中均衡各項發展，避免過度舉債拖垮縣府財政。各地縣市政府財政狀況因人口、產業發展，債務餘額從數百億到 2、3 千億不等，落差甚大，單靠各縣市政府及縣市議會努力，恐將導致城鄉差距更大。

他籲請行政院能研擬將敬老金、幼兒補助、營養午餐補助等相關社福政策制度化，避免成為選舉支票及選舉口水；以 65 歲以上老年人口大約為 330 萬人為例，透過中央統一發放敬老年金，每年支出約增加 33~99 億元，也可考量以消費券方式發放，提升邊際效益，並加成外溢商業效應。

謝典林說，前陣子國防部擬編列特別預算，未來將斥資 2507 億買 66 架 F-16 戰機，他尊重國防部的專業，但希望能瞭解相較其他國家，我國買的價格是否買貴？畢竟，能夠省下的每筆經費，投入制度化的社福政策，也能解決內政上的國安危機。

三十二、高齡同學會歡度重陽 百歲人瑞還能騎三輪車看槌球

資料來源：2019-10-06 23:16 聯合報 記者林宛諭／即時報導

彰化縣政府在花壇鄉全國麗園餐廳舉辦高齡同學會，宴請 32 位百歲人瑞、及橡樹婚、白金婚夫妻，100 歲的人瑞黃阿攀從 70 幾歲開始打槌球，也曾經是全國盃槌球賽彰化縣最高齡的代表，直到今年才沒有打，現在還會騎著三輪車到槌球場看大家打球。

彰化縣長王惠美今天在高齡同學會中祝長輩們重陽節快樂，彰化縣目前共有 145 位百歲人瑞，最高齡的是秀水鄉 110 歲的梁李險，今天共有 32 名百歲人瑞參加餐宴，而縣內結婚滿 80 週年的橡樹婚夫妻有 2 對，今天也有一對橡樹婚夫妻、34 對白金婚夫妻接受表揚。

橡樹婚的林老闆、林阿彪夫妻都曾獲選芳苑鄉模範父親及模範母親，兩人已近百歲仍鶼鶼情深，林阿彪還會搖呼拉圈，前彎腰都快能碰到地板了，身體的柔軟度也不輸年輕人，運動是她的養生之道。

王惠美說，彰化縣 65 歲以上的長者已突破 20 萬人，未來如何讓長者更加健康、快樂生活非常重要，縣府會透過社區關懷照顧據點，提供課程學習、供餐等，並引進專人做健康促進，讓長者能夠在地老化、在地安養，活到老、學到老、快樂到老。

三十三、醫院偕扶輪社 南市篩檢揪失智

資料來源：2019-10-06 23:20 聯合報 記者修瑞瑩／台南報導

國際扶輪社與奇美醫院昨天在台南市政府西側廣場舉辦「失智症篩檢、搶救記憶」活動，現場搭起數十頂帳篷，出動 300 名醫護與志工，協助 50 歲以上民眾篩檢，盼提早發現和治療，延緩失智造成的影響。

台南市長黃偉哲、國際扶輪社 3470 地區總監李松江、奇美醫院院長邱仲慶和推廣大使藝人江宏恩等人，昨天在舞台上以沙畫為活動開場，民眾可憑健保卡參加 8 項健檢，完成 4 項以上還可以摸彩。

黃偉哲說，去年台南市老年人口已達 15.04%，正式邁入高齡化社會，老年人口在六都排名第三多，老年人常碰到的疾病就是失智症，感謝扶輪社友犧牲假日，關懷年長者。

他說，奇美醫院在幾周前成立「失智友善館」，讓附近社區的長輩，得到更好的照顧，更培訓一百多名關懷志工，提供失智者及家屬諮詢服務。

奇美醫師昨天在現場告知民眾，失智症並非只是單純正常的老化，是大腦功能逐漸喪失的疾病，失智症的病程最長可達 10 多年。

三十四、慶重陽！林邊國小學童伴樂智長者當「龜」蜜

資料來源：2019-10-05 12:48 聯合報 記者江國豪／即時報導

屏東縣大愛護理之家今天在林邊鄉水利國小川堂，舉辦「忘年好龜蜜、歡慶重陽」活動，由林邊鄉樂智社區服務據點個管師帶來風格獨具、旨帶趣味的洗手操揭開活動序幕，活動中特別邀請水利國小學童和林邊樂智長者共同製作紅龜粿，老小同樂慶祝重陽節。

大愛護理之家去年成立林邊鄉樂智社區服務據點，至今已服務 20 名失智者，為慶祝一年一度的重陽節，特企劃這次的祖孫趣味競賽，其中內容以「安全、歡笑、機智」為主旨，希望以這樣的方式能夠提昇長輩「中心如家」的肯定及參與。

學生與長者從來沒有親手製作過紅龜粿，由長者搓揉紅色麵糰，學生協助將紅豆餡放入麵糰中，透過紅色的模具一壓成形。成品讓長輩及學生吃得津津有味，學生也在和長輩的互動中，聆聽長輩的聲音、並共同學習及展理豐碩的學習成果與熱情活力。

大愛護理之家主任邱秋華表示，台灣 65 歲以上老年人口占總人口比率，在今年達到 15%，台灣正式宣告邁入「高齡社會」，大愛護理之家長期服務在地長輩、失智症、及家屬，本次能邀請水利國小學童與長輩們一同參與活動，也是希望給予每位長輩能以中心如家，實現「快樂生活、忘記年齡」的宗旨，今年度也將設立林邊鄉日間照顧中心，期望能服務更多失能與失智長輩，歡迎有需求的家屬來電 0937-993-905 洽詢。

【其他相關議題】

三十五、北市長者自殺通報 連 5 年增加

資料來源：2019-10-08 00:17 聯合報 記者張世杰、翁浩然／台北報導

台北市將在 2025 年進入超高齡社會，但市議員發現，2009 年至 2018 年為止，因自殺「死亡」的 65 歲以上長者共有 857 人，北市府接獲的自殺通報人數，更是連續 5 年呈現增加趨勢，要求北市府重視，別讓長者度過「傷心重陽節」，把重陽敬老淪為口號。

台北市衛生局指出，造成長者傾向自殺的原因，通常是人際關係、精神疾病（例如憂鬱症）、生理疾病等，未來會持續推動關懷措施；台北市衛生局長黃世傑允諾，府內設有諮詢委員會，會加強相關輔導、關懷制度。

國民黨台北市議員王欣儀表示，台北市 65 歲以上長者，近 10 年自殺死亡人數浮動，2009 年至 2018 年為止，65 歲以上長者的自殺通報人數總計 4653 人，且呈現逐年上升趨勢；自殺死亡人數則有 857 人，儘管近兩年長者自殺死亡率微幅降低，但通報自殺人數上升是不爭事實，市府應重視。

王欣儀指出，市府進行長者自殺心理衛教及諮商輔導，近 3 年花約 132 萬元，服務人次近 20 萬人，但部分自殺死亡長者，未必能事先掌握，如同漏網之魚，呼籲市府應補破網，思考將有限的資源放高風險自殺者身上，降低自殺死亡人數。

王欣儀也說，經統計，平均一個自殺案件會影響至少 6 個人，尤其長者自我傷害或自殺時，將引起家屬相關精神疾患，例如創傷後壓力症候群、睡眠障礙等，北市府應加強「守護長者心理健康」職責。

台北市衛生局心理衛生科長曾光佩表示，仍會持續宣導衛教，結合長者常去的樂齡學堂、社區共餐地點，開設心理課程，教長者如何面對壓力、平常如何紓壓。

曾光佩說，若是常足不出戶、人際較孤立的獨居長者，北市的健康中心、老人服務中心都有列管名單，工作人員會定期探訪，若發現長者有負面情緒、自殺傾向時都會通報，並另派社工加強關懷次數，必要時也會安排心理師到府輔導。

自殺，不能解決難題；求助，才是最好的路。求救請打 1995（要救救我）

三十六、台灣設計之夜「超級南」屏東登場

資料來源：2019-10-04 23:02 聯合報 記者翁禎霞／屏東縣報導

21 長者與身障人士 化身時尚模特兒走秀

二〇一九台灣設計展「設計之夜」昨晚在屏東台糖縣民公園登場，今年的設計展以「超級南」為主題，為展現屏東以人為本的精神，昨晚由廿一位長者、身心障礙者站上伸展台，進行一場別開生面的 Fashion Show，為台灣設計展在屏東揭開序幕。

台灣設計展今起至廿日在屏東縣盛大舉行，昨天下午由總統蔡英文親自揭幕，屏東縣政府並舉辦「設計之夜」，邀請國際知名華裔設計師黃偉豪 Daniel Wong 操刀規畫，聯合五星級高雄國賓大飯店名廚，運用屏東在地食材設計出國宴等級創意料理，向設計師們致敬。

昨晚的設計之夜由牡丹鄉高士村古謠傳唱揭開序曲，接著最受矚目的「超級狂 Fashion Show」一登場，立即吸引眾人的目光，今年設計之夜有別以往，融入

社會設計的概念，21 位長者與身障人士歷經數月的準備，化身時尚模特兒，最高齡的模特兒已經 97 歲，當他們在伸展台展現無比自信時，台下觀眾莫不為他們喝采。

這群素人模特兒身上的印花設計皆由他們自身經驗發想，設計師黃偉豪將其概念延伸，再創造出屬於模特兒的專屬印花，表達「在屏東，沒有人是被社會遺忘的弱勢者」的核心主題，雖是素人走秀，卻是萬分動人。

「真的很感動」，屏東縣長潘孟安表示，這場走秀正是屏東縣「以人為本」縣政核心展現，而今年的台灣設計展正是要展現接近生活的設計，展區串聯屏東市重要歷史場域台糖縣民公園紙漿廠、屏東菸葉廠、勝利星村創意生活園區，以及 2 個設計熱點屏東美術館、竹田西勢樂智園，他邀請全台灣民眾一定要到屏東體驗「超級南」，逛設計超市，看國慶煙火，親身見證屏東的軟實力。

晚宴表演由屏東知名原住民歌手、鐵肺歌后戴愛玲壓軸登場，與高士古謠隊帶來金曲表演，在溫馨的氣氛中，為台灣設計展開啟豐美的一頁。

三十七、魚筆袋、蔬菜包...1 小時賣出 5 百個！喜樹阿嬤手工文創

品爆紅

資料來源：2019-10-04 09:35 聯合報 記者 鄭維真

將臺灣沿海常見魚種作成實用性的小魚包，逼真程度讓人會心一笑，曾經創下 1 小時賣出 5 百多個包包！這是來自台南的小漁村喜樹社區，藉由這群阿嬤們的力量讓社區重新活過來！

「阿嬤，可不可以和妳一起拿這個小魚包合照？」文創市集中，73 歲的「寶珠」阿嬤一邊擺攤，一邊笑咪咪地與上前購買文創包的年輕人看著鏡頭拍照，

她從沒想過一群阿嬤能把社區特色轉變成文創品，還能到市集擺攤，自己都覺得不可思議。

濱海的台南市南區喜樹社區，早期是聚落型小漁村，隨著都市發展人口不斷外移，社區逐漸沒落，年輕人不多，也鮮少有外地人到訪。寶珠阿嬤在喜樹社區生活大半輩子，沒想到自己到老時竟然能成為文創製作者。

寶珠阿嬤多年來在南區樂齡中心學習，她笑說，周一去畫畫，周二上講座，周三練習書法，周四去跳舞，周五也有一些講座，如果孩子要找她還需要事先預約，生活算充實。

2015年南區公所希望喜樹社區改造環境，當時樂齡中心近10名阿嬤從畫畫課開始腦力激盪。承接的企劃團隊參考阿嬤在喜樹小漁村的生活經驗，將魚、菜等元素結合，做成高麗菜、絲瓜、虱目魚、真鯛等文創筆袋和包包，由阿嬤們參與剪布、縫紉，模樣逼真，畫畫班就成了「喜事集黃槿花文創」的前身。

一開始的學習、創作，對這群阿嬤來說毫無壓力，後來參與在地所辦的「喜事集」文創市集後，開始有了壓力。被詢問要不要擺攤時，她們心想：「這麼老了還要跟年輕人出來擺攤」，很擔心賣不出去，畢竟老人可能跟新世代已經脫鉤。

未料市集開張不久，這些魚筆袋、蔬菜包在網路爆紅，且高齡阿嬤來賣文創品更成為噱頭，立刻打響知名度，由於包包都是阿嬤手工縫製，產量不多，許多外地遊客專程到台南喜樹，競相拿號碼牌排隊購買限量筆袋。

當時搶購狂熱，更出現1小時賣出5百多個包包，寶珠阿嬤說，真的忙翻了，每隻魚最少要花2小時縫製，視力不好、手又很痛，兒子不忍心，曾勸她乾脆別做了，但她還是堅持下去，因為可讓社區重新活過來。

後來因包包需求量實在太大，阿嬤們已無法一個個慢慢地手工縫造，改直接批貨，寶珠阿嬤平常則在自家販售筆袋、包包，她說，儘管可以用電話叫貨，還是常有粉絲特地跑來她家買，可以順便聊聊天。

寶珠阿嬤說，以前很多人根本沒聽過喜樹，但因為文創包，讓這個沒沒無聞的小漁村被全台各地看見，「喜樹現在也算是小有名氣了！」

「人生 70 才開始」，喜樹阿嬤透過做文創包，增加在地就業機會，為小漁村注入新生命，寶珠阿嬤說，沒想到這幾年的生活經驗，為人生之旅增添許多色彩。

【國外時事】

三十八、日本「史上最複雜消費稅」：調漲 10% 的生活衝擊？

資料來源：2019-10-05 10:13 聯合報 記者陳威臣

日本的消費稅率從 10 月 1 日開始，正式由原本的 8% 提升至 10%。有鑒於 2014 年時提升消費稅對日本經濟產生嚴重影響，這次因應令和元年的 10% 消費稅率，日本政府也祭出不少優惠，期望降低提升消費稅所造成的衝擊。沒想到卻因此形成了「日本史上最複雜的消費稅」，不僅日本民眾搞不清楚，一時之間店家也是手忙腳亂，導致實施後出現各種小狀況。

這次的消費稅增稅，是在 2012 年 6 月由當時的執政黨民主黨（現分裂為立憲民主黨與國民民主黨），與在野的自民黨、公明黨三黨會商後所共同決議。當時有鑒於日本的消費稅率只有 5%，在世界先進國家當中，仍有相當大的增稅空間，加上前一年發生東日本大地震，對於日本政府的財政負擔相當大，為了減緩國

庫負債，因此在 2012 年的 6 月 26 日，眾議院以 363 票贊成、96 票反對的表決下，通過了「消費稅增稅法案」。

既然法案通過了就得實施，即便之後自民黨在國會大選獲勝、安倍晉三重返首相寶座，黨內外對於消費稅增稅一事反對聲浪四起，安倍政權仍決定在 2014 年 4 月 1 日，如期將消費稅由 5% 提升至 8%。8% 提升至 10%，則是在兩度延期之後，才於 2019 年 10 月實行生效。

消費稅是一種透過消費，而對於支付者所課徵的稅率，過去像是娛樂稅、酒稅等，也都算是消費稅的一種（個別消費稅），現代國家則是統合各種消費狀況，將購物、服務、交通票證等，全部統合課徵。

最早開始課徵消費稅的國家是 1954 年的法國，實施之後對於國家財政的改善有不錯的成效，也因此歐洲各國便紛紛仿效，在 1960 年代末期陸續開始課徵消費稅，直到 1993 年歐盟立法規定成員國，消費稅不得低於 15%。這也是目前歐盟各國的消費稅，動輒 20% 以上的原因。

至於日則是在 1978 年開始倡議課徵消費稅，然而因反對者眾，因此直到 1988 年由當時的首相竹下登，宣布將於平成元年（1989 年）4 月 1 日正式實施消費稅法，課徵 3% 的消費稅，並同時廢除物品稅、娛樂稅、賭博稅等間接個別消費稅，讓日本的消費相關稅率統一。

日本政府又在 1997 年改革稅制，將消費稅由原本的 3% 提升至 5%，其中區分為 4% 的消費稅與 1% 的地方消費稅，依此比例讓地方政府也能享得消費稅的課徵，直到 2014 年增稅至 8% 為止。不過消費稅由 5% 增加到 8%，增幅高達六成，對於一般民眾而言等於負擔加大，光是買一輛 200 萬日圓的車，原本的消費稅是 10 萬日圓，增稅後變成 16 萬日圓，一次就多了 6 萬日圓。

也因此 2014 年的增稅，造成民眾恐慌，趕在增稅實施之前大量搶購各種民生用品，雖形成一波消費潮，但增稅之後市場消費力下降，反而出現經濟負成長，還連帶造成原預定在 2015 年 10 月消費稅提升至 10% 的政策，被迫二度延期（第一次延期預計 2017 年 10 月 1 日實施），直到今年 10 月 1 日才正式實施。

正因為 2014 年增稅對於經濟民生的影響，這次的消費稅增稅，不但造成經濟產業省與財務省的對立，日本政府也小心翼翼研擬各種方案，希望降低增稅帶來的影響，最後讓經產省同意配合，同時趁此作為推動「減現金化」(Cashless) 的契機。

然而方案過於複雜，也讓一般民眾有點摸不著頭緒，得要花一段時間才能搞懂。基本上，雖然消費稅全面調升幅度為 2%，不過同時也實施了輕減稅率，而輕減稅率的品項主要是針對食品方面。

也就是說包括超市所購買的食材（蔬果、肉類等）、調味料、零食、麵包、飲料等，仍維持在原本的 8% 消費稅率，而一般的日用品像是衛生紙、沐浴乳、清潔劑、書籍、文具等，則是全部列入增稅的範圍。此外酒類、香菸等也不在輕減稅率範圍內，自 10 月 1 日起跟著調整為 10%。

另外要注意的是，許多小朋友喜愛的零食，如果是一般包裝者仍為 8%，但如果具有遊戲或是蒐藏功能者，例如像是食玩、或內附職棒球員卡等產品，即便有零食，但仍具「資產」功能，所以消費稅將改為 10%。

至於餐飲方面則是區分為「內用」與「外帶」兩個部分計算，外帶者適用稅率為 8%。因此像是便利商店或超市的便當，或是餐廳的外帶餐和外送披薩、拉麵、速食店等，全都是 8%；但只要是在店內食用，包含在便利商店店內的桌椅飲食，就是 10% 稅率。

當然稅率是如此，不過經產省另外再祭出了「Cashless 還元」的優惠方案，只要在加入優惠方案的一般中小型店家消費，將可以現金返還 5%，即便是大型連鎖加盟店（像是 7-11、Family Mart、LAWSON 等），也可以返還 2%。

這是因為日本人慣用現金交易，因此非現金支付在日本僅有 20% 不到，與鄰國的韓國 96.4%，甚至於英國的 68.7%（2016 年資料）相比，都顯得相當低，也因此經產省寄望藉由這次的增稅機會，吸引更多日本人改為行動支付、第三方支付或是信用卡支付。

這次的優惠方案將實施到 2020 年 6 月，根據日本政府統計，10 月 1 日正式增稅後，已有 50 萬家商店加入這次的計畫，並有 20 萬家商店審查中，佔全日本 200 萬家商店的 1/4 以上，經產省也持續受理店家報名加入，寄望能趁這波熱潮，提升日本的非現金支付。

除了政府之外，一般企業也自行推動部分優惠，例如 JR 東日本除原本使用 SUICA 等非接觸式感應卡，能夠支付更便宜的票價之外，針對這次的增稅，即便交通費用適用的稅率為 10%，但只要使用已記名的非現金支付卡（如使用 SUICA），即可享有 0.5% 的還元優惠，如果使用的是記名式行動支付（如登錄至 Apple Pay 的 SUICA），更可享受 2% 的還元優惠。

至於無印良品則是宣布所有的產品都是稅內含，10 月 1 日之後價格並不會改變，也就是由企業本身吸收，讓消費者感到佛心。如此多的措施，也讓這次的增稅不如五年前受到重視，民眾的衝擊感受也沒那麼高，日本電視 NTV 在推特上做了相關民調，結果在 2,630 件樣本數中，不在意的民眾占了 48%，可見相關措施的確獲得一些效果。

雖然如此，但仍有部分的產品像是衛生紙，就在增稅前都被搶購一空，主要還是衛生紙並不在輕減稅率的範圍之內。同樣要課徵 10%消費稅的不動產買賣，則因為房貸免稅年限增加，在這一波增稅前夕並沒有出現購屋潮。

原本購屋時申請分攤期 20 年以上的房貸，可以享有前 10 年的消費稅減免，而這次的增稅，雖然只有 2%，但相對高價的不動產所增加的金額就相當可觀，因此日本政府決定將消費稅減免，由原本的 10 年延長為 13 年，如此一來即便增稅後，民眾所付出的總金額並沒有增加，也讓一般民眾鬆了一口氣。

多樣的優惠方案減緩了這次增稅的衝擊，但也因太過複雜，讓實施首日出現了不少小狀況。像是知名迴轉壽司連鎖店「壽司郎」(スシロー)，因結帳系統出狀況，導致部分店家在結帳時消費稅變成 0%。而不少飲食店營業時間正好跨過 10 月 1 日的零時，讓店家結帳時相當困擾。

由於這次的增稅，將作為日本實施 3-5 歲幼兒教育免費、低所得家庭子弟大學學雜費免費、以及低所得高齡者國民年金補助之用，2017 年安倍政權還因此作為解散國會改選的理由，而 10%消費稅正式實施，自然也引來不少人的關注，部份政黨也反對增稅。

像是在今年的參議院選舉一砲而紅的令和新選組，黨代表山本太郎接連兩天在新宿演講，吸引不少民眾旁聽。山本太郎表示，過去消費稅增稅成為政治家的「死穴」，包括自民黨的竹下登、橋本龍太郎，以及民主黨等，都因消費稅增稅而下台，甚至於導致政黨分裂垮台，因此山本太郎要求日本政府應該廢除消費稅。

此外包括日本共產黨、立憲民主黨等在野黨，也呼應山本太郎的說法，並且將在國會組成反增稅聯盟，第一階段要將消費稅降至 5%，最終目標則是全面廢除

消費稅。只不過廢除消費稅之後，相關的社福財政要從哪裡來？相關政黨並沒有說法。能否獲得民眾普遍的認同，仍有待觀察。

不過對於執政黨而言，既定政策自然應該要實施，更何況 2014 年安倍任內從 5% 增加至 8%，安倍政權也沒因此而垮台，反而成為長期政權，加上安倍的主要政見之一，是想要打造優良的育兒環境、讓已婚女性能夠持續工作，做為財政來源的增稅似乎並無不可，而且這次增稅之後，安倍也宣示在其任內不再調漲消費稅。

事實上，今年不少要上幼兒園的家庭，都收到了免學費的大禮，不過在實施幼兒教育免費、解決所謂「待機兒童」的政策之下，會不會因為造成家長過度期待，導致幼兒園嚴重不足，反而出現更多「待機兒童」；而增稅後的日本經濟是否會受到影響，這些狀況也許都是未來需要關注的焦點。

三十九、英國退休小鎮高齡化 假牙尿墊阻塞 63 公尺下水道

資料來源：2019-10-04 14:40 聯合新聞網 綜合報導

高齡化是全世界面臨的重要議題之一，英國德文郡上的錫德茅斯小鎮居住著許多退休的中高齡人士，而該小鎮裡長 209 英尺（約 63 公尺）的下水道從 2018 年底就被發現嚴重堵塞，而專家近期化驗堵塞物質，發現包含了廢棄的尿墊和假牙，而這些物質可能反應了退休社區的高齡化人口。

根據英國《每日郵報》報導，錫德茅斯小鎮的下水道到目前為止已耗費快 2 年的時間清淤，2018 年底請來了 36 輛卡車清除下水道中凝固的髒污，西南水務公司的安德魯（Andrew Roantree）表示「儘管我們每年要處理約 8,500 個堵塞的下水道，但這是迄今為止我們清理過最大規模的下水道」

艾希特大學的科學家近期分析了 4 個 22 磅重（約 9.9 公斤）的下水道髒污，發現裡面有許多的廢棄假牙和尿墊，而下水道內這些物質的長度比比薩斜塔還長，另外科學家也發現髒污主要是由被油脂覆蓋的衛生紙巾和家庭用品所組成，但這些物品不應該被丟入馬桶沖下，而是丟進垃圾桶中。

合成生物學專家約翰（John Love）教授表示雖然他們擔心下水道的髒污可能富含有害物質和塑料微粒，但目前還沒有發現這些可能的危險物質。目前科學家已將這些髒污整理放入消化器中，讓機器分解並在過程中發電，製造新的能源。

四十、玻利維亞死亡公路 七旬阿嬤單車越野賽挑戰極限

資料來源：2019-10-06 22:31 中央社 拉巴斯 5 日綜合外電報導

玻利維亞「死亡公路」對騎著兩輪單車的七旬阿嬤而言，似乎可能是奇險之地。

這條世界最危險的道路蜿蜒上天際近 3355 公尺高，一路從玻國低地叢林到安地斯山脈白雪覆頂的山峰，沿途濃霧、天雨、落石，以及陡峭懸崖，這條路可能已奪走數千人命。

但對 70 歲的玻利維亞阿嬤穆尼奧斯（Mirtha Munoz）而言，這就是一項挑戰極限的單車競賽，是她多年前從事單車運動，熱情自然延伸的結果，穆尼奧斯也是玻利維亞這項 60 公里越野賽史上最高齡的參賽者。

她表示，在她兒子意外亡故後，她聽從家人與一位心理學家朋友的勸告，開始了單車運動。

穆尼奧斯說：「他告訴我…騎單車可能幫助我克服傷痛、重建人生。」

今天的比賽是一項巔峰成就。

她在比賽結束後告訴路透社說：「那是垂直上爬，往上再往上，沒有稍喘一口氣。」

穆尼奧斯也是這項競賽的創辦人之一，她說，她更享受和 6 個孫子一起騎著小腳踏車的樂趣，儘管她也坦承，希望快 18 歲的長孫不久可追隨她參賽。