

【法律與政策議題】 .....	3
一、金管會：9月起65歲以上買投資型保單要錄音錄影 .....	3
【勞動力與人力資源】 .....	3
二、老老人激增 超高齡社會 2025 提前報到 .....	3
三、每4.5人要養一名老人 5月扶老比21.79 攀新高 .....	4
四、逾90歲高齡駕駛 北市仍有1.3萬人 .....	5
五、屏科大樂齡大學 夫妻檔、姐弟檔 活到老學到老 .....	6
【經濟安全與產業發展】 .....	7
六、培養高齡金融人才 信託公會將推出「高齡金融規劃顧問師」執照 .....	7
七、賠錢貨 最夯保單失能險恐再漲價 .....	9
【生活健康與照護科技】 .....	10
八、為高齡失智母 組智慧長照團隊 .....	10
九、全國第一本 長照防疫問答手冊誕生 .....	11
十、維生素K能預防中風 該吃什麼食物補充? .....	12
十一、借鏡日本超高齡社會處方箋 高醫推ABC 旗津長照島 .....	13
十二、綠委推「不老健身房」 初步選士林富光里為示範點 .....	14
十三、便秘、憂鬱...可能是巴金氏症的前兆 .....	15
十四、高齡病友福音！3D腹腔手術更立體 縮短恢復時間 .....	16
十五、專家建議增加老人肌耐力 日照可增設重訓師資設備 .....	17
十六、失智症的10大警訊！與失智症拔河該學的一門課 .....	18
【地方與社區發展】 .....	19

十七、敬老金擬改轉帳匯款 彰化市老人反彈.....	19
十八、台南長照 2.0 輔具補助流程簡化 年成長爆增 8 成 7.....	20
十九、提供長照服務 嘉義市另類合作社成立.....	21
二十、台中市警到社區 向銀髮族宣導反詐騙.....	22
二十一、台南地區農會家政班送餐弱勢長輩 家人感動農會關懷.....	23
二十二、照顧南庄長輩 2 文健站啟用.....	23
二十三、雲林天倫 D+卡 守護老人、幼童.....	24
二十四、《台南》以老服老 培訓銀髮種子傳承.....	25
二十五、農民顧農作、農會顧農民 麻豆農會綠色照顧站揭牌.....	25
二十六、《台東》行動圖書館下鄉 9 旬翁愛閱開眼界.....	26
二十七、為提升弱勢居住安全 屏縣府協助裝設火災警報器.....	26
二十八、草屯愛美風 專家教美容 農婦 81 歲頭一次做臉.....	27
二十九、一鄉鎮日照版圖 彰化縣還缺 6 鄉鎮加油中.....	28
三十、全國創舉！遠端遙控關水門 集集鎮 9 月可望實行.....	29
三十一、社團春秋／為獨居老人送便當 12 年不斷.....	30
三十二、家庭照顧者身心負荷大 新北擴增支持據點.....	31
三十三、不老夢想 燃起熟齡圈棒球魂.....	32
三十四、南投中寮鄉高齡老人無醫駐診 南投醫院伸出援手.....	34
三十五、台中 9 區無失智服務據點？衛局：日照據點都提供.....	34

## 【法律與政策議題】

### 一、金管會：9月起65歲以上買投資型保單要錄音錄影

資料來源：2020-07-07 19:06 經濟日報 / 記者邱金蘭／即時報導

高齡者投保投資型保單爭議多，金管會今（7）日公布，將預告修正相關法規，將高齡保戶購買投資型保單必須錄音錄影的年齡規定，從70歲降為65歲，新規定從9月1日起上路。

金管會保險局副局長張玉輝表示，為強化保險業對於高齡客戶銷售投資型保險商品的控管，保障高齡消費者的投保權益，已完成保險業招攬及核保理賠辦法修正的研議，近期將辦理預告14日。

張玉輝說，這次修正重點，包括第一，將保險業銷售投資型保險商品給客戶的銷售過程，應以錄音或錄影方式保留紀錄的客戶年齡門檻，從70歲修正為65歲。

第二，將保險業銷售投資型保險商品給客戶，應評估適當性的客戶年齡門檻，自70歲修正為65歲。

第三，明定這次修正條文從今年9月1日施行。

金管會表示，法規預告雖只有14天，但因考量到保險業者必須更換系統設備等，因此，將從9月1日起上路，

金管會從2018年11月開始規定，70歲以上高齡者，購買投資型保單必須錄音錄影；後來在今年1月又擴增，有「解約金」的保險商品也要一併適用。

## 【勞動力與人力資源】

### 二、老老人激增 超高齡社會 2025 提前報到

資料來源：2020-07-05 4:10 工商時報 / 記者彭煒琳／報導

我國人口結構出現重大轉變。過去30年來，90歲以上老年人口增加了近十倍，且這些「老老人」多半依靠65歲以上的「年輕老人」來照顧，台大社會系教授薛承泰表示，超高齡社會將提早一年於2025年到來。

所謂超高齡社會是指 65 歲以上人口占總人口比率達 20% 的社會，簡言之，即每五人中就有一個老人。國發會原預估，我國將於 2026 年進入超高齡社會。

過去一直有「人生七十古來稀」的說法，1970 年代內政部關於人口年齡的統計，按每一歲有多少人計算，最多統計到 85 歲，86 歲以上通通算一個族群。但隨著人口結構改變，1975 年開始統計到 90 歲、1992 年起統計到 100 歲。

我國總人口在 1992 年達 2,080 萬人，其中 90 歲以上的老人有 1 萬 3,486 人，約占萬分之 6，活到 90 歲以上是很稀少的現象。但根據內政部最新統計，今年 5 月底，90 歲老年人口已達到 14 萬 3,322 人，且每年人數都在創新高。換言之，30 年間 90 歲以上老人增加了 9.62 倍。

值得注意的是，90 歲以上老人的子女，也多半超過 65 歲，形成「年輕老人」在奉養「老老人」，且未來趨勢更是如此。

據國發會預估，2018 年我國 65 歲以上人口占 14.5%，到了 2065 年，台灣 65 歲以上人口比例將達到 41.2%。也就是每十人就有四人是 65 歲以上老年人口；而四位老人中，就有一人是 85 歲以上的高齡老人。

薛承泰認為，依台灣現在人口結構的變化，超高齡社會將會提早一年，於 2025 年到來。

他指出，現在定義 65 歲以上是老人，已有要不要改變定義的討論，可是改變定義無法改變人口結構。如果把老人的年齡門檻提高，影響的是社會安全和社會福利標準，例如，人到底幾歲才能退休？要幾歲才能領老人年金。

薛承泰預測，「老老照顧」會逐漸成為主流，65 歲左右的「年輕老人」如果健康狀況不錯，就要照顧老伴或更老的父母親。他強調，年金改革必須預測到這個趨勢，特別是退休金不是用在自己養老，而是要拿來奉養老老人的問題，更要重視。

### **三、每 4.5 人要養一名老人 5 月扶老比 21.79 攀新高**

資料來源：2020-07-05 4:10 工商時報 / 記者彭煒琳／報導

隨著 65 歲以上年輕老人、90 歲以上老老人的人數逐年增加，我國扶老比又創新高。內政部最新統計顯示，5 月扶老比來到 21.79，換言之，平均每 4.5 名工作人口就要扶養一名老人。

扶老比是指 15~64 歲者扶養 65 歲以上老人的比率。此在 1989 年時為 8.96，等於 100 個人扶養 8.96 個老人，約 11 個工作人口養一個老人。

但這個數字今年 5 月已達了 21.79，改寫歷史新高。亦即每 100 個人要扶養 21.79 名老人，平均每 4.5 名工作人口，要扶養一名老人。

過去 20 年來，我國扶養比維持在 35 至 39 之間，看似波動不大，但專家認為，必須去細究我國從扶養幼兒多，轉變為扶養老人多的結構性變化。

我國扶老比和扶幼比在 2017 年出現交叉，也就是說，15 到 64 歲工作人口扶養的老人比幼兒還多，人口學定義的老年人數超過了年輕人，是重要的人口結構轉變。

老年人口在 2017 年達到 326 萬 8,013 人，首次超過 1 到 15 歲的 309 萬 1,873 人，今年老化指數也改寫過去紀錄，達到 122.62。

老化指數是衡量一地區人口老化程度的指標，即年齡在 65 歲以上人口除以 0~14 歲人口的百分比。

#### **四、逾 90 歲高齡駕駛 北市仍有 1.3 萬人**

資料來源:2020-07-03 23:15 聯合報 / 記者楊正海 / 台北報導

台灣邁入高齡化社會，尤其台北市預估 110 年底邁入超高齡社會，高齡者除行的安全，高齡駕駛安全也不容忽視。中央推動高齡駕駛人駕照管理制度，目前台北市還有 1.3 萬 90 歲以上高齡者持有舊照，未通過體檢、認知測試，恐危及自己和其他用路人。

北市交通局科長彭志文說，確實有部分長者因較少外出，駕照擺著未使用，但也沒有繳回，已將宣導執行狀況向中央反映，研擬對策。

北市議員潘懷宗指出，高齡駕駛人駕照管理制度，只規定2017年7月1日後才滿75歲的駕駛，但對新規定發布前，已年滿75歲長者，駕照可不用換照，一直使用，除非違規記點，否則管不到，形同灰色地帶。

潘懷宗指出，去年2月北市發生一名93歲老翁開車疑誤將煞車踩成油門撞進捷運站，今年5月底發生另有一名86歲老翁開賓士，紅燈未減速，在信義區連撞9車，造成3人受傷，後又暴衝人行道進停車場，波及5輛汽車。

依交通局統計，北市目前75歲至89歲的高齡駕駛人，汽車駕駛有7.3萬、機車駕駛4.5萬，總計11萬8千人。90歲以上汽車駕駛1萬3231人、機車駕駛8202人，共2萬1433人。

潘懷宗指出，其中90歲以上已辦理汽車換照人數僅27位；汽車駕照繳回註銷人數僅158位；機車換照人數，僅18位、機車駕照繳回註銷人數僅119位，換句話說，北市還有1萬3046位90歲以上高齡駕駛人持有舊照。

年滿75歲更換短期駕照政策，實施至今已4年，潘懷宗說，政策執行上北市在六都中敬陪末座，辦理率64.2%，輸給桃園市74.8%、新北市70.4%、連台南69.3%、高雄69.2%和台中68.5%都輸。

潘懷宗說，對高齡駕駛繳回駕照，應研擬一套更好的方式，吸引長者繳照，尤其是90歲以上長者，更應該加強宣導。

彭志文表示，交通局配合交通部，宣導高齡駕照繳回或換發，會提供宣導品，包括5公升專用垃圾袋、大黃帽、反光手環與年長者摺頁。

## **五、屏科大樂齡大學 夫妻檔、姐弟檔 活到老學到老**

資料來源:2020-07-01 08:13 聯合報 / 記者劉星君／屏東縣即時報導

屏東科技大學從2010年開始，開辦樂齡大學提供高齡者追求健康、自主、快樂的終身學習機會，昨舉辦第十屆108學年度結業典禮暨成果展，今年有83名學員結業，平均年齡60歲，最高齡為80歲，其中有10對夫妻檔，還有3對是姐弟帶著另一半一同參與。

屏科大校長戴昌賢說，屏科大提供大家發揮的空間，互相學習最好平台，希望大家的人生更充實、豐富與美麗。屏科大推廣教育處長彭克仲說，樂齡大學開辦迄今 10 周年，從學員開心的臉上，感受到大家內心的歡喜，這也是樂齡大學開辦的目的。

今年共 83 名學員，平均年齡為 60 歲，最高齡為 80 歲。有 10 對夫妻檔學員，還有 3 對是姐弟攜另一半共同參與。學員多數來自鄰近鄉鎮的民眾，更有學員每次上課遠從恆春搭客運再轉公車到學校，勤奮學習的方式詮釋學海無涯的道理。

屏科大樂齡大學課程內容替些銀髮學子量身打造，課程結合六學院教學資源規畫「高齡相關課程」、「健康休閒課程」、「學校特色課程」及「新知課程」四大類別。

「高齡相關課程」是搭配衛福部設計一連串適合銀髮族活動的課程；「健康休閒課程」如飛輪、繩梯、養生氣功、有氧、戶外冒險體驗乃是與休運系學生進行代間教學課程，讓高齡者與青年學子互動的學習場合，促進世代交流，消彌溝通斷層，也做到健康養生的老年生活。

「學校特色課程」如蔬果營養健康及應用、蛋品營養健康及應用、禽肉品營養健康及應用、美食小吃製作、小型無人機簡易操作；「新知課程」如皮革雕刻、棉紙撕畫、乾燥花香氛片、家庭緊急自救、音樂療法-提琴之美、南方歌仔戲、桌遊等。四大類別以單元方式呈現，無論是人文關懷、老人關照、養身保健等皆讓大家「樂在學習、忘記年齡」。

屏科大樂齡大學針對現今老化社會微調與延伸，提供銀髮族健康、快樂的學習場所。

#### 【經濟安全與產業發展】

### 六、培養高齡金融人才 信託公會將推出「高齡金融規劃顧問師」執照

資料來源：2020-07-07 17:11 工商時報 / 記者朱漢崙／報導

培養高齡金融人才，信託公會將在國內首創「高齡金融規劃顧問師」執照，相關的執照先行訓練課程將在明年正式推出，有意考取執照的金融或其他領域的專才，將在受訓近 100 小時的課程之後，通過考試即可取得該證照，這也是國內首張專門為訓練高齡金融人才所推出的專業證照。

對此信託公會秘書長呂蕙蓉指出，預定在明年中發出首批「高齡金融規劃顧問師」執照；對於信託公會規劃此一執照的發想，呂蕙蓉對此指出，國內現在已有包括高齡保險、信託、以房養老等金融商品可運用在安養產業裡，但問題在於相關金融人員，必須要有一定對老人了解的專業知識。

例如高齡者的身體健康、心靈狀況、特徵、疾病、生活情況等其他狀態，才能知道該透過何種的金融商品推薦、安排，才最符合該高齡客戶所需，因此「高齡金融規劃顧問師」執照的取得，不僅可把關相關金融從業人員的專業性，對於需求高齡金融服務或商品的客戶而言，亦是另一重保障。

呂蕙蓉也特別對此說明，不只是金融業，信託公會也願開放給其他領域的專業人士，或是社福團體、學校機構的從業人員、學生來接受訓練、應考，對此信託公會也將委託金融人才訓練機構來辦理課程。

呂蕙蓉今日率信託公會前往甫在六月正式營運，由合勤健康事業所推出的台中烏日共生宅進行考察。對於合勤共生宅，呂蕙蓉指出：「這是一個創新的複合模式。」這種小規模多功能機構的作法，對於國內養老機構而言是一種營運模式的創新，她特別指出，讓老人能維繫健康也很重要，不要等到有病了只能去住安養院，因此合勤共生宅的模式，對於健康和亞健康的老人需求也有照顧到，是值得學習的創新模式。

特別是合勤共生宅透過合庫提供包括租賃信託、不動產開發信託、預收款信託、安養信託等多元信託，可說提供了「信託一條龍」服務，未來高齡社會更需要這種模式來協助更多的安養機構興建、營運。

呂蕙蓉也特別提及金管會新任主委黃天牧上任對於推動信託業務的理念指出，黃主委所推出的「信託 2.0」，正是希望能發展出更切合民眾需求的信託商品，其中安養領域的相關信託業務開發即是一大重點，台灣即將步入超高齡社會，安養機構及照護的需求也更加殷切，因此接下來信託公會將前往國內各地了解、考察各種安養機構或是其他小規模多功能有照護服務的機構運作狀況，也看看有哪些金融業者在信託服務上可給予協助的空間。

對於率信託公會考察合勤共生宅，呂蕙蓉則是希望透過實地了解合勤共生宅的模式，來引介給國內的金融業，看看未來在其他安養領域相關機構的興建、營運上，有哪些

金融業在不同階段可提供多元信託服務的機遇；呂蕙蓉特別舉「預收款信託」為例說明，合勤目前已對外招收入住者，並且提供「生活護照」，大約3萬多元的經費，可讓入住者視需要分次使用這本「生活護照」裡所提供的各種課程、服務，透過銀行的「預收款信託」服務，就能讓消費者安心。

## 七、賠錢貨 最夯保單失能險恐再漲價

資料來源:2020-07-05 00:54 聯合報 / 記者戴瑞瑤／台北報導

堪稱全台最夯的類長照保單「失能險」，去年底已有一波改版漲價潮，但理賠損失率仍居高不下。保險公司主管直言，失能險經歷多次改版、調高費率，也無法抑制理賠損失率飆高的情況，預估保費勢必會再調漲。在再保公司沒意願承接的情況下，已有保險公司表態「不玩了」，失能險停售風險未減。

去年七月起，除漲價外，各家壽險公司失能險陸續改版，今年市場上大部分已是新版本的失能險。新版失能險多已取消保證給付，當保戶在理賠期間內身故，剩下的理賠金不會還給家人；另外則是等待期變長，確診後至少要等半年狀況沒變才給付，「CP值已不如以往」。但因失能險理賠範圍比長照險廣、保費比長照險低，仍吸引不少民眾購買。

失能險經歷過多次改版、調高費率，但理賠損失率仍飆高。保險公司主管表示，失能險在五、六年前引進國內時，都是拿國外實際發生率來計算再保費率，但在台灣因行銷方式使理賠損失率變高，再保公司不願意再承接。

保險公司主管表示，台灣人很聰明，部分保險業務員把失能險當成癌症保障在推銷，癌症末期保戶在未身故前申請失能理賠，身故後再領取身故金，加上舊版失能險還有保證給付，所以造成理賠損失率飆高。

保經公司主管指出，國外失能險是工作期間的失能保障，類似傷害險的功能，但引進到國內卻變成類長照保單在推銷，加上近年台灣民眾對高齡風險意識增加，失能險全國大熱賣，也導致損失率變高。

「賠錢生意沒人要做」保險公司主管說，近期已聽說有某家大型保險公司表態要停售失能險；還想繼續賣的保險公司雖然改版失能險，但理賠損失率仍然很高，勢必還要再漲保費。

不過，調漲保費只是治標不治本，漲太凶也賣不出去，關鍵因素仍在於再保承接意願。該主管表示，已有再保公司要求今年七月起必須用台灣的經驗值來計算費率，除非保險公司算得出來，否則可能也只能走向停賣一途。

#### 【生活健康與照護科技】

### 八、為高齡失智母 組智慧長照團隊

資料來源：2020-07-05 4:10 中國時報 / 記者王玉樹／報導

孝順的工研院副院長彭裕民，有一個高齡 93 歲的失智母親，平均每周末都回苗栗老家照顧。因為深切了解失智者退化過程、家人的辛苦，他在院內組起智慧長照團隊，運用 AI 人工智慧科技，希望能至少延緩老人家失智速度 5 年，減少人力物力耗費。

談起彭媽媽症狀，彭裕民說從 15 年前開始，起初家人只是以為她記性變不好，但後來出現去鄰居家 1、2 次走不回來，才帶她去醫院吃藥。不過直到有次掛急診，媽媽心跳衝到 180、200，照顧她的外勞說是彭媽媽把 12 瓶易開罐咖啡都喝光，他才了解，母親已控制不住，不了解自己在做什麼，開始轉帶去精神科。

彭裕民說其實那時媽媽平常煮飯還正常，但後來發現失智症是這樣，年紀越大越嚴重。除外勞外，彭還有妹妹跟姊姊幫忙，平常周末回老家，就會陪媽媽聊聊天，現在彭媽媽狀況時好時壞，有時認得他有時不認得。

體認照顧辛苦之餘，彭裕民知道，這件事是普遍性的，也讓他投入更多心力，組了一個智慧長照團隊，導入 AI 人工智慧，研究失智與長照議題。

他說，用 AI 數據可以延緩失智，例如枕頭下面放感測器，不用穿戴，可以知道老人家睡得好不好，吃藥沒吃藥效果。聲音影像辨識他跟人家對話，或收集老人家下棋時間、勝敗率資訊，都可以掌握智能衰退或進步狀況。

彭表示，其實每個人吃東西不一樣，失智行為不一樣。但有塊會是那個人很喜歡的，去強化他就不會衰退。像媽媽跟著他唱小城故事，其實早期兒歌都沒忘記，打拍子比他還準。

談起長照，他認為這是台灣危機，可是做得好會成為一個國際隊。現在工研院團隊跟很多長照機構合作，收集很多大數據，加以客製化。新竹光復院區有一塊「銀髮聚寶盆」智慧照護驗證試驗場域，工研院全長照技術都在這整合起來。

對智慧長照目標，彭裕民表示，不是能做到因此不失智，但可以延緩。看到自己母親就是一級一級惡化，希望藉此讓失智慢一點。失智減緩，相對省下很多人力物力。

目前他設定團隊第一期目標是要延緩失智 5 年，雖然這套科技完成時媽媽已經來不及，可是彭裕民相信，自己和下一代會用得上，其他人也能用得上。

## 九、全國第一本 長照防疫問答手冊誕生

資料來源:2020-07-03 04:10 工商時報 / 記者李水蓮／報導

針對如何做好長照機構的防疫超前部署，新竹市衛生局長王宗曦召集全國 22 位精英及學者專家製作了全國第一本長照系統的專業防疫工具手冊，並同步召開學者專家會議，邀請轄區業者及長照機構主管一起研究長照機構的疫情防治及善後工作。

王宗曦表示，依據國外文獻的研究：目前重症新冠病毒的患者比率，以上了年紀的老人家居第一位，除了與沒有的潛在慢性疾病有關聯性外，部分也和被長照者的體質及外在環境有關聯性

台灣長照醫學會理事長劉伯恩表示，長照機構的防疫工作一定要迅速超前部署，大部分被長照者，多少都有不等程度的失能、失智之症狀，對於新冠病毒感染之症狀如頭痛、喉嚨痛、呼吸困難、咳嗽、甚至發燒等表現都不會很明顯，必須靠照服員者主動且精準的觀察是否出現新冠病毒感染之症狀。

在疫情流行期間，許多長照機構都限制了家屬的訪視，因此也造成了長輩的孤單及心理焦慮之症候群，對此王宗曦特別構思了有溫度的探視寶典，除影像視訊的對話外，也可在透明隔板下做面對面的交談，大大降低了被隔離的疏離感。

劉伯恩指出，我國因吞嚥困難而插鼻胃管的比率幾乎是全球最高比例的前段班，其衍生出的吸入性肺炎也占肺炎致死率大宗，相對的新冠病毒的重症比率也會跟著拉高。

以往台灣的醫療照顧是以臨床醫學做領頭羊，經過這次新冠病毒流行後，大家已經覺察到基礎醫學的重要性。因此王宗曦集結全國防役及長照醫療專業學者，一起完成國內第一本長照防役的專業工具手冊，藉著王宗曦局長的專業努力，幫助臺灣醫療品質再締光榮佳績。

## 十、維生素K能預防中風 該吃什麼食物補充？

資料來源:2020-07-03 13:50 中時電子報 / 記者 徐秀娥、康健雜誌／報導

脂溶性維生素中，多數人對維生素D、維生素E較熟悉，其實維生素K對健康也很有幫助。維生素K可促進凝血、預防骨質疏鬆和心血管疾病，你缺乏維生素K嗎？

維生素K屬於脂溶性維生素，卻較少被討論。維生素K最適合銀髮族攝取，因為最顯著的功效之一就是強化骨骼，一般熟齡族群只知道多補充鈣質，其實補充維生素K也很重要。

維生素K功效多，主要有以下這些：

### 1. 預防骨質疏鬆

研究顯示，維生素K攝取量愈高，骨折風險愈低。維生素K能幫助骨骼中的一種蛋白質轉化，好保留骨骼中的礦物質，骨骼就不容易脆弱。

維生素K也能和鈣結合，促進骨骼生成。美國哈佛公共衛生學院針對中老年婦女的研究就曾發現，每天補充109微克以上的維生素K，可以降低30~45%的髖骨骨折發生率。

### 2. 維持心血管健康

維生素 K 能預防過多的鈣化合物沉積在動脈壁，因此可預防血管硬化和心血管疾病、幫助降低血壓。維生素 K 攝取充足，也被認為能降低中風風險。

### 3. 幫助凝血

人體如果缺乏維生素 K，就不能產生凝血酶原（prothrombin），這是人體凝血與骨骼新陳代謝的必需元素。如果長期缺乏維生素 K，就容易出血，也可能經常流鼻血。

### 4. 幫助記憶

研究顯示，70 歲以上的健康成人，血液中維生素 K 濃度較高的，事件記憶（episodic memory）也較佳。因此維生素 K 可能有助於改善長者的記憶力。

### 5. 肌膚保養

已經有不少保養品將維生素 K 加入配方中，維生素 K 假使外用於肌膚，被認為有修復傷口、促進新陳代謝的功能。甚至有保養品標榜能打擊黑眼圈，不過維生素 K 對於肌膚的功效研究仍較少，因此專家之間意見也分歧。

你缺乏維生素 K 嗎？

剛出生的嬰兒如果有短腸症候群（short bowel syndrome）、乳糜瀉（Celiac disease）等症狀而妨礙吸收，可能出現維生素 K 不足。

而根據衛福部健康署資訊，臨床上成年人的維生素 K 缺乏則相當罕見，通常只發生在有吸收不良症候群的人，或是服用的藥物會干擾維生素 K 吸收。

加上維生素 K 主要來自深綠色蔬菜，國人攝取量相對充足。另外，目前也還沒有研究顯示攝取維生素 K 會導致副作用，因此台灣還沒有訂定攝取量的上限。

## 十一、借鏡日本超高齡社會處方箋 高醫推 ABC 旗津長照島

資料來源:2020-07-02 14:44 聯合報 / 記者方志賢／高雄報導

高醫在市立旗津醫院推出「ABC 長照島」願景，全方位守護銀髮族。而這項醫養安老計畫，得自日本政府要員江崎禎英的啟發，其「社會可以被改變～超高齡社會的處方箋」中文版在台灣翻譯上市，對於即將邁入超高齡社會的台灣極具參考價值。

高醫今舉行「社會可以被改變～超高齡社會的處方箋」中文版新書發表會暨打造 ABC 旗津長照島說明會，還邀日籍作者江崎禎英視訊說明。

高醫院長侯明鋒表示，每個人都會老，如何安心退休，除了顧好身體外，生活安排與財務規畫都要有所準備，傳統「養兒防老」的觀念已不合時宜，要體認退休後的生活靠自己，退休前儘早為自己規劃一張退休處方箋吧！

旗津醫院院長蔡忠榮表示，旗津地區老年人口佔 16.6%，比高雄市整體平均值 15.57% 還高，社區多為乏人照顧的獨居老人，旗津醫院 2 年前啟動「長照 ABC 計畫」，打造旗津長照島願景迄今。

蔡忠榮說，所謂「長照 ABC 計畫」，即 A（社區整合型服務中心）、B（複合型服務中心）、C（巷弄長照站）計畫，結合高齡門診、出院準備服務及居家醫療等資源，提供老人關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務、餐飲服務、健康促進等多元服務。

現年 56 歲江崎禎英，現任職經產省商務政策統合調整官，其力作「社會可以被改變～超高齡社會的處方箋」主要論述可分 3 大面向，包括翻轉老年社會的宿命，發現超高齡社會的幸福風貌；從社會、企業、商品、服務，開立高齡社會的解方箋。

## 十二、綠委推「不老健身房」 初步選士林富光里為示範點

資料來源:2020-07-07 11:45 聯合報 / 記者吳書緯／台北報導

台灣在 2018 年轉為高齡社會，許多長者退休後因為沒有培養健康習慣，靜態的生活模式讓慢性病找上門，漸漸地使生活品質下降；民進黨立委何志偉爭取經費與運動協會共同創辦「不老健身房」，推廣培養銀髮族運動習慣，促進長者個人健康，提升生活品質。

何志偉與中華民國健身運動協會共同創辦「不老健身房」，推廣培養全國銀髮族運動習慣，初步選定台北市士林區富光里為示範點，試辦將會於每週二、四各開課兩小時，由協會派遣專業教練到里民活動場所教導長者健身與保健知識。

為此，何志偉今在立院舉辦「告別老弱肌、不老健身房加碼動起來」記者會，邀請衛福部、教育部相關官員和富光里民，在健身教練的指導下，一同進行「極球運動」，展現運動好習慣。

何志偉表示，過去社會認為老年人隨著組織與關節退化，並不適合參與體適能運動，但是許多國內外的醫學文獻對於老年人運動參與抱持肯定看法，國外更有研究學者估計人類在邁入高齡所患 70% 的疾病與不健康的生活型態有關，特別是「靜態」的生活方式，因此健康的高齡者提升活動力也是重要的焦點。

衛福部長照司簡任技正吳希文表示，衛福部目前有很多與預防延緩失能的措施，包含社區關懷據點或設置巷弄長照站，也會推動長者肌力強化的服務，未來也會規劃推動銀髮健身俱樂部的構想，在社區適合地點進行，讓中高齡長者能一起運動，延緩失能、預防退化。

教育部體育署全民運動組呂忠仁組長說，全民運動組的目的就是要來促進全民健康，體育署也有與全國 22 縣市一起合作「運動 i 台灣計畫」，結合各個通路地點，讓全民、特別是銀髮族養成規律的運動習慣，22 縣市總計有 15 萬人次參與此計畫。

此外，呂忠仁提到，總統蔡英文也提到要教導民眾「正確」的運動，因此有體育署也編輯「運動寶典」，有紙本與網路版本讓民眾方便使用，另外也有培養「中級國民運動體適能指導員」，就是協助銀髮族，指導銀髮族運動。

### 十三、便秘、憂鬱...可能是巴金森氏症的前兆

資料來源:2020-07-07 12:04 聯合報 / 記者修瑞瑩 / 台南即時報導

便秘、憂鬱等中老年人常見的症狀，也可能是巴金森氏症的前兆，台南奇美醫學中心神經內科醫師李佳維指出，醫學已證實腸道和腦部之間有雙向溝通的管道，更有研究認為人體接觸環境毒素後，先造成嗅覺和腸道神經的退化，再由支配腸胃道的神經往大腦蔓延，而在臨床上不少巴金森氏患在出現手抖、步態不穩等肢體症狀前，已有便秘等症狀。

一位 60 多歲男子至奇美求診，向醫師表示，表示兩年前右邊的肩膀容易痠痛，一直以為是頸椎退化合併五十肩，然而治療後仍未改善，直到最近開始手會抖，才轉到神經內科就醫。

醫師發現，患者一坐下來，放在膝蓋上的右手指，微微繞小圈地顫抖，陪診的妻子也表示最近先生反應、動作越來越慢，跟以前不一樣，睡眠不安穩，寫字也不太靈活。

李佳維評估後，認為可能是巴金森氏病，給予藥物治療後，肩膀緊繃酸痛的情形好了很多，右手抖動的部分也改善。

李佳維表示，巴金森病是僅次於失智症第二常見的神經退化性疾病，起因於大腦控制精細動作的基底核當中的多巴胺神經元退化所造成。

人們對於巴金森病的印象多半侷限於典型的運動功能障礙，例如：肢體顫抖、肢體僵硬、動作緩慢、步態不穩。然而在這些症狀之前，可能已經有長期便秘、疲倦、憂鬱、焦慮、失眠等非運動功能障礙的問題。因此病人在確診前通常已經跑過其他科別（腸胃科、身心科、復健科、骨科），也有可能因為肢體的僵硬誤以為是五十肩或是頸椎退化而延遲確診。

他指出，現代科學證實了「腸腦軸(Gut-brain axis)」的存在，證實腸道和腦部之間有雙向溝通的管道，腸道的菌落會影響腦部的運作。有一假說認為巴金森病的病因是由於人體接觸環境毒素後，先造成嗅覺和腸道神經的退化，再由支配腸胃道的神經往大腦蔓延，進而影響到腦部的運作，此假說應證之前所提的，巴金森病人在有動作障礙的症狀之前常有便秘的困擾。

李佳維表示，若是經過症狀的自我觀察懷疑自己罹患巴金森時，請至腦神經內科就醫讓醫師來診斷。巴金森的診斷及治療需要長期固定跟著一位醫師配合，切莫因為焦慮而到處求診，恐造成醫師無法調整藥物，並呼籲早期發現早期治療，讓症狀減緩，使病人擁有較好的生活品質。

#### **十四、高齡病友福音！3D 腹腔手術更立體 縮短恢復時間**

資料來源：2020-07-07 17:00 聯合報 /記者王思慧／花蓮即時報導

花蓮一名 92 歲的洪姓婦人因腹脹、食慾不振、無法排便至花蓮慈濟醫院掛急診，經電腦斷層與大腸鏡檢查後，才確診大腸長 4 公分大的腫瘤。大腸直腸外科施廷翰醫師決定執行 3D 腹腔鏡手術，就像 3D 電影一樣，醫師須戴 3D 偏光眼鏡，讓畫面變得立體清楚，手術更加完善，對高齡者來說更安全。

洪姓老婦人長期臥床且表達能力不佳而忍痛，家人發現不對勁送醫檢查時，發現升結腸處有顆約 4 公分的惡性腫瘤堵住腸道，無法正常排便，若不手術切除，恐會造成腸阻塞。考量阿嬤年事已高，施廷翰醫師與家屬討論後，決定採用最新的 3D 立體腹腔鏡執行腫瘤切除手術。

花蓮慈濟醫院表示，微創手術在大腸直腸癌的手術治療上，已逐漸取代傳統剖腹手術，隨著技術的成熟與設備的進步，微創手術發展成 3D 立體腹腔鏡，醫師眼中的畫面變得立體，尤其腹腔內組織高低遠近清晰，讓手術進行更順利，降低大腸癌病患的復發率。

施廷翰醫師指出，3D 立體腹腔鏡最大的優點就是立體高解析影像，可幫助外科醫師對病灶部位有更清楚的視野，腸道重建、縫合都可以在腹腔內進行，讓正常組織傷害受損機率降低，減少傷口感染、滲漏的風險，不僅縮短開刀時間，也加快術後恢復速度。

施廷翰提醒，大腸直腸癌發生率排名全國 10 大癌症首位，建議民眾定期做大腸直腸癌篩檢，若有上腹痛、食慾不振、無法正常排便長達 1 個月，甚至半年內體重減輕 10% 以上，一定要盡速就醫。另外，應少吃醃漬油炸及加工食品，養成運動習慣控制體重等，以減少大腸直腸癌發生機率。如有家族史，建議定期接受大腸鏡檢查，才能預防大腸直腸癌。

## 十五、專家建議增加老人肌耐力 日照可增設重訓師資設備

資料來源:2020-07-04 17:02 聯合報 / 記者卜敏正 / 嘉義市即時報導

中正大學運動競技系教授李淑芳，長期推動老人運動增加肌耐力，強調健康只靠健走不夠，最重要是增加肌肉力，她設計「不老健康操」，用簡易平緩動作、訓練增加肌

力，也呼籲加入「重訓」，建議政府在日照機構增加設備、體能教練、訓練員，帶長輩鍛鍊肌力。

「年老最怕跌倒、失智！」李淑芳提醒，運動是預防跌倒、減緩失智藥方，平日良好運動、不僅可鍛鍊肌力，更可訓練增加骨質承受壓力，及不慎跌倒時反應力，跌倒時讓身體本能做反應、保護，避免受傷、骨折。

李淑芳說，像她常帶銀髮長輩做的「防跌健康操」，著重下半身大小腿肌肉群，增加長者肌耐力、關節柔軟度及心肺功能，就是預防減少跌倒及傷害。

她說，過去設計「不老健康操」，教導中、老年人透過有氧運動追求健康，該健康操輕鬆簡單，跟著做、多次練習「身體變健康」後，建議可增加重訓提升肌耐力。

李淑芳指出，因應高齡化社會，政府規劃長照、日照中心，更應該提撥經費在機構增設重訓設備、增聘體能教練，透過專人指導、訓練，帶領長輩有效刺激肌肉、骨質和神經系統，透過「重訓」增加肌力、抵抗退化，這是面對高齡化社會的重要觀念。

## 十六、失智症的 10 大警訊！與失智症拔河該學的一門課

資料來源：2020-07-04 09:34 聯合報 口述／長庚醫院失智症中心主任徐文俊 整理／吳貞瑩

依照衛福部的統計，台灣 65 歲以上的老人有大約 28 萬人，正在遭受失智症的困擾。這個數字占有老人人口將近 8%，而且隨著台灣邁向高齡化社會持續升高。

或許你會覺得失智症離自己還很遙遠，但只要稍微留意，就不難發現，可能自己的家人親友，或者生活圈裡面，有人正為了失智症所苦；不論是他自己有失智症的問題，或者是他沒有失智，但正在照顧有失智症的家人，他們可能都正在努力地與失智症拔河。

所以認識失智症，不只是為了自己，也是為了更深的去愛，去理解我們的家人、朋友，以及共同面對失智症挑戰的台灣社會。

不要嚇自己 健忘與失智不同

對於失智症，大家還是有過多似是而非的認知，你是否因為自己常常忘東忘西，就懷疑自己得了失智症呢？到底健忘、老化跟失智之間的差異在哪裡？千萬不要因為記性不好就自己嚇自己，失智症遺忘事情當時的一片空白，跟一時記不起事情可是完全不同的兩件事；萬一真的有失智的跡象，你也可以透過所謂「失智症 10 大警訊」及早發現，不要覺得失智症就是無藥可醫的絕症，按照失智症的類型不同，在醫學上仍然有延緩跟改善，甚至痊癒的可能。

如果你是失智患者的照顧者或是親友，我想先跟你說一聲辛苦了，陪伴失智者往往是好幾年，甚至是 10 幾年的漫長過程，從說服失智者就醫開始，直到建立起穩固的社會支持體系，都有很多要注意的事情與眉角，台灣其實是有很多社區以及醫療資源可以使用的，你可以打 1966 專線詢問。

或者你是失智者周圍的親朋好友，你可以怎樣協助主要照顧者，而不會讓對方覺得壓力過大呢？一個家族如果要照顧失智者，要怎樣建立起良好的溝通管道？這些看似微小的問題，都會是每個照顧者或是身邊的親朋好友，日常必須面對的難題。

**包容與接納 不要怕家醜外揚**

在一個家族裡面，最常見的就是因為每個家庭成員，對於失智長輩病症的不了解、想法不一致，造成溝通上的誤會。

舉個例子來說，家族裡面只有大兒子與失智症的母親同住，所以最了解母親的情況，如果媽媽因為失智症短期記憶喪失的關係，向其他沒有同住的兒女抱怨，大兒子都沒有給她吃東西，就很有可能造成家庭關係的破裂與失衡。

想要化解這樣的誤會，需要的不只是醫藥上的投入，更需要家人之間緊密的溝通，清楚的交代並且具有同理心；我們還要突破華人社會傳統的「家醜不外揚」的觀念。

失智症會讓我們學會，在愛裡互相包容與接納。失智症並不只是失智者或是主要照顧者的功課而已，而是我們所有人都必須了解的人生課題。希望在變老之前，我們都能夠學會這一個課題。

## 【地方與社區發展】

### 十七、敬老金擬改轉帳匯款 彰化市老人反彈

資料來源：2020-07-04 19:07 中國時報 / 記者謝瓊雲／報導

彰化市公所今年起擬將重陽敬老金，改為直接撥匯入郵局帳戶，月初發通知單與申請書後，竟引發不少老人反彈，認為發現金「最有感」，不必改。公所澄清是誤解，敬老金發放未來長者可自由選擇領現金或入帳戶，且能視需求彈性更改。

領現金好？還是款項直接入帳好？彰化市每年共發 2 次敬老金，包括每年重陽節配合縣府在 1000 元敬老禮金外、加碼發放 500 元，另外春節前夕 70 歲以上老人，則有 6000 元敬老金；過去都是由歷任市長、偕同里長與里幹事，在各里定點發放現金，繼喜氣、又熱鬧滾滾。

近來傳出公所規畫從今年重陽節起，敬老金不再全部透過里長、里幹事發放，改部分直接匯入郵局帳戶，暨安全、方便又節省人力；不料，紙本通知單申請書都印好，由里鄰長發到各戶，卻有長者憤慨要求「領現金，感覺比較好」，最後只能遵循民意，收回成命。

有市民說，里長、里幹事突然登門發通知單，要長輩填寫申請書和郵局帳號，引發怨言，直言領現金比較好，質疑為何要改？不少里幹事只好連連賠不是，還默默把申請文件收回。也有人指，一堆人排隊等領現金，既麻煩又累人，而且還不安全，當然是轉帳最方便，不用勞師動眾。

社會課長孫培富強調，通知書在於給長輩們自由選擇，郵局匯款或定點發現金可 2 擇 1，未強制規定，若長輩未來想再改變領取方式，也可直接於作業前夕告知公所調整，保留彈性。

依戶政所數據統計，今年 6 月份彰化市 65 歲以上人口達 3 萬 6473 人，70 歲以上 2 萬 2638 人；換算重陽節就要發出 5470 多萬元，春節前更要發出 1.35 億元，每次都還得出動警方護鈔。台中市全區目前都已全面改匯款，員林市公所 2016 年起也改採匯款、領現金雙軌並行，當年也曾引發誤解，如今僅 3 成長者選擇領現金，因成效良好，埔鹽鄉近年也跟進辦理。

## 十八、台南長照 2.0 輔具補助流程簡化 年成長爆增 8 成 7

資料來源:2020-07-06 16:17 中時/ 記者程炳璋／台南報導

台南市老年人口平均比率達1成5，衛福部推動長照2.0已3年半，台南市長黃偉哲強調台南為高齡友善城市，民眾除了申請有政府補助的居服員取代昂貴的看護工，還可補助申請購買輔具，台南市4月底已有3400人提出輔具申請，數量比去年同期暴增8成7。

老年人口帶來大量的長期照顧需求，長照2.0計畫不止補助到府服務的居服員經費，許多家中長輩也有輔具需求，卻擔心多花一筆錢而不願購買，台南市社會局提醒，申請輔具也有補助，包括在家中裝設無障礙環境以及輪椅等項目。

台南市社會局已與全台217家醫療器材行合作，只要社會局審核通過，民眾購買輔具就享有政府補助優惠，對家中經濟不無小補。

住在楠西區罹患小兒麻痺的26歲張姓男子，由爺爺奶奶扶養長大，爺爺近日因中風癱瘓，需長期臥床，奶奶因年紀大關節退化需要輪椅協助外出復健，家中每個月僅靠低收入戶生活補助。

台南市社會局協助張男申請輔具，經初步評估，由輔具特約廠商的協助，全額補助幫爺爺奶奶買到合適的輪椅及電動床，減低張男的照護負擔。

台南市社會局統計，台南市平均老年人口超過1成5，左鎮區、龍崎區與大內區等15區的老年人口更達2成以上。輔具服務已為長照服務重要一環，衛福部依「長照給付及支付基準」訂定新的輔具租賃制度，購買的家屬僅需支付自付額，其餘由廠商向政府核銷請款，減低家屬麻煩的行政流程。

## 十九、提供長照服務 嘉義市另類合作社成立

資料來源:2020-07-06 17:42 中時/ 記者呂妍庭／報導

嘉義市第一間提供長照服務的合作社「樂善照顧服務勞動合作社」5日成立，以「在宅醫療」為出發點的據點，既提供長照諮詢，也是長照C據點，還是照顧咖啡茶館，未來透過專業團隊分工合作，與社區緊密融合在一起。

樂善照顧服務勞動合作社由台灣在宅醫療學會副秘書長劉懿德發起，成員包括優好社區長照機構負責人鍾承翰、慈恩居家護理所負責人吳俐葦護理師等醫師、社工師、照服員，平均年齡不到 40 歲，各有專業背景，與台灣既有勞動合作社組成非常不同。

劉懿德說，以合作經濟模式組成的合作社歷經 2 年討論才成立，初衷就是在社區提供長照居家服務，標榜人人是股東、員工，藉此提升居家服員的薪資水平，尤其樂善的理念就是共勞、共享，加上據點就在社區裡，民眾可隨時走進來。

劉懿德說，合作社除提供服務，也以「茶敘」共享空間作為社區聯繫據點，並提供居民長照照顧、居家醫療的諮詢與媒合，以跨專業團隊合作，支持長輩在家療養，滿足民眾社區照顧、在地安老的期望。

嘉義市社會處長林家緯說，嘉市有 24 個合作社，大部分是員生消費合作社，樂善合作社是嘉市第一個提供長照服務的勞動合作社，特別有意義，感謝樂善落實在宅醫療的理念，願意跟社區在一起。

## 二十、台中市警到社區 向銀髮族宣導反詐騙

資料來源:2020-07-03 15:55 中國時報 / 記者盧金足 / 台中報導

高齡化時代來臨，台中市逢福里社區在逢福里活動中心啟用社區關懷據點，警察局第六分局把握機會向社區銀髮族宣導預防犯罪，提升民眾反詐騙、防扒竊及交通安全知能，結合逢福里關懷據點設立活動，建立「預防犯罪、由我做起」觀念，確保自身及財產安全。

逢福里活動中心啟用社區關懷據點，立委張廖萬堅、市議員陳淑華、社會局、消防局等人都出席參與揭牌儀式。

台中市警察局第六分局西屯派出所所長金桂明到場向鄉親報告轄區治安，還和現場長輩以互動問答，寓教於樂，增加預防犯罪的觀念。

「反詐騙電話號碼，您知道嗎？」現場長輩反應相當熱烈，警第六分局也準備洗衣袋和菜瓜布等生活用品，作為參與回應的長輩的小獎品。

員警詢問長輩，「阿公拿菜瓜布回去會幫忙洗碗嗎？」阿公妙答「我要拿回去給媳婦洗。」有孝順媳婦幫忙家務，增加不少溫馨「笑」果。

台中市府警察局第六分局表示，藉由反詐騙、反毒品及交通安全的宣導及互動問答，希望能吸引民眾目光，讓長輩遇到詐騙等事件時，先能冷靜查證，不要成為歹徒行騙對象。

## 二十一、台南地區農會家政班送餐弱勢長輩 家人感動農會關懷

資料來源:2020-07-03 16:47 中國時報 / 記者程炳璋／苗栗報導

台南地區農會家政班近日響應台南市社會局關懷送餐行動，班員烹調自製餐盒、麵包，送到25位弱勢長輩家中，其中1名長輩數日後過世，家屬感謝農會在親人最後時刻送上溫暖。

台南地區農會家政班成立農業志工團，響應社會局「關懷&行動互助」活動，在端午節前後提供電話問安、關懷訪視、送餐服務、行動服務、居家環境簡易打掃、協助購物、就醫、訪友……等服務，加強長輩獲得妥善社會照顧及網絡支持。

農業志工團共20位志工，烹調拿手的菜色當成便當、另製作麵包，近日送餐給弱勢長輩，其中1名以臥病在床的老翁，在志工送餐後幾年過世，家屬表達感謝，認為農會在親人最後一刻送上關懷，讓家人感受到社會溫暖。

有弱勢長輩親人表示，雖然家中不缺食物，但缺的是溫暖的關心，透過志工媽媽們的送餐行動，讓平長孤單的家人覺得感動。

## 二十二、照顧南庄長輩 2文健站啟用

資料來源:2020-07-03 04:10 中國時報 / 記者謝明俊／苗栗報導

苗栗縣政府原民中心今年向原民會申請設立部落文化健康站，第一梯次獲得核准成立3個新站後，月前再通過南庄蓬萊村八卦力嘎嘎歐岸及風美2個文化健康站，2日上午啟用，縣長徐耀昌與賽夏族長老一起舉行祭典揭牌，希望免除長輩長途跋涉就近照顧。

目前苗栗縣共有 15 個文化健康站，除了 2 個設在苗栗市及頭份市的都會區，是應許多原住民長輩移居至都會區所需設立，其餘 12 個都設置在南庄、泰安及獅潭等偏鄉山區部落。

去年原民會編列預算，要在全國增設 66 個原民部落文化健康站，苗栗縣原民中心主任蔣意雄準備爭取新增 6 站的詳盡資料，親自帶隊前往原民會報告，第一階段審核結束後，苗栗縣獲核准新增 3 站。月前，原民會進行第二階段審核作業，補足不足新站，苗栗縣再獲新設南庄鄉蓬萊村八卦力嘎嘎歐岸及風美部落 2 處文健站。

### 二十三、雲林天倫 D+卡 守護老人、幼童

資料來源:2020-07-02 04:10 工商時報/ 記者黃馨穎／報導

失智老人、幼齡學童在雲林不怕再走失！智慧時尚 6 月 29 日與雲林縣政府合作，推出「雲林天倫 D+卡」，透過該裝置可以立即定位配戴 D+卡的長者與幼童，讓家人與相關機構可以立即尋人。

智慧時尚創辦人、總經理張育銓指出，雲林天倫 D+卡具備低耗電優勢，可 12 個月持續使用免充電，且重量僅 25 公克，甚至還有一鍵 SOS 功能，如果有長輩路倒，可以即時發出求救信號，手機沒電也能求助，能有效協助在社區走失的失智長輩。

雲林縣長張麗善強調，建構安心校園與安全社區一直是其服務信念，縣府透過經濟部工業局智慧城鄉生活應用補助計畫，再加碼「智慧村落共享天倫、雲林老幼樂融安全社區計畫」，攜手智慧時尚公司推出雲林天倫 D+卡，並結合智慧校園及 i 郵箱服務，讓智慧服務不僅限於校園，而是從校園向外延伸至社區、村落，從而打造高齡長者及幼童的友善樂融安全社區。

負責建置社區智慧安全網的雲林計畫處長李明岳表示，縣府於斗六及水碓村建立示範場域，重要路口、村里長辦公室、學校與寺廟等佈建智慧化感測接收器，並提供長者及學童配戴 D+卡裝置，藉由定位技術，讓家人以 Line 得知使用者位置，讓銀髮長輩與幼童，能自由在社區活動，當不慎離開設定守護範圍時，就能第一時間通報家屬尋人。同時，若接到誑騙幼童被綁電話，也能即時透過 Line 釐清並掌握幼兒行蹤。

張育銓表示，未來期盼可將該技術推廣到全台各縣市、鄉鎮公所，全面進化數位生活，用智慧時尚科技，讓銀髮族與幼童的生活更安全便利，另外，值得一提的是，目前這項技術亦在國外獲得肯定，希望從台灣出發，放遠全球市場邁進。

## 二十四、《台南》以老服老 培訓銀髮種子傳承

資料來源:2020-07-01 05:30 工商時報/ 記者洪瑞琴／專題報導

南市目前 65 歲以上的長輩近 30 萬人，為了讓老人家過得快樂又開心，市府積極推動里社區活動中心開辦市民學苑，成為樂齡學習「好所在」，並且建構「以老服老」的公益社會，讓阿公、阿嬤投入志工行列，點燃生活熱情。

因應武漢肺炎疫情解封後防疫新生活，讓長輩重回里社區活動中心、與老朋友再相聚，民政局將自 8 月份起，陸續於各社區里活動中心開辦多元化市民學苑學習課程，盼長輩藉由參與課程聯繫情感交流、拓展人際關係。

民政局長顏振標說，鼓勵銀髮族終身學習親近英語，市民學苑課程透過多元創新的學習模式，以活潑有趣的上課方式，讓銀髮族大方開口說英語，開辦英文基礎班、快樂學習 ABC 課程，十分受到歡迎。

在地特色課程結合當地產業、文化或農產品等特色，發展在地特色「生活藝能」及「環保文創藝術」課程，如環保工藝 DIY、延緩失智課程可幫助長輩強化身體活動能力，預防失能抗衰弱等設計，皆由各里辦公處或社區發展協會統籌安排。此外，活動中心也可以學習到各種不同的生活知識，除了結交到朋友，拓展人際關係，更落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景。

社會局也在社區關懷據點開辦廣場舞暨拳擊有氧課程，培訓銀髮志工種子教師，經過培訓後成立銀髮族舞團，未來帶領社區的阿公、阿嬤一起跳出活力與熱情。拳擊有氧運動經過改編後也可以成為長輩喜歡的健身運動，再搭上輕快音樂與簡單步伐，跳舞讓老人家生活更有趣。

## 二十五、農民顧農作、農會顧農民 麻豆農會綠色照顧站揭牌

資料來源:2020-07-06 11:48 自由時報/ 記者王涵平／台南報導

麻豆區農會安業辦事處設立綠色照顧站，今舉行揭牌，立委郭國文表示，農民照顧農作物，農會來顧農民，盼透過照顧站關懷農民身心。

農委會處長陳俊言、麻豆農會總幹事孫慈敏等地方各界人士參與揭牌，麻豆農會安業照顧站屬社區關懷據點及C級巷弄長照站。

孫慈敏表示，將運用農會員工與家政志工，結合在地特色食材、文化傳承及綠色景觀療育，打造「綠飲食·綠療育綠照顧」營造友善高齡生活環境。

此外，結合地方大學運用農業療育體驗，用柚木枝條創意裝飾畫，展現綠色元素結合後的療育力，讓廢棄柚枝化腐朽為神奇，鼓勵民眾利用生活中隨手可得的材料，經由巧思創意表現。

農會家政媽媽與麻豆農會超市結合，嚴選在地產銷履歷認證食材，製作美味餐點與老人家共餐，鼓勵長輩走出家門，分享生活點滴。

## 二十六、《台東》行動圖書館下鄉 9旬翁愛閱開眼界

資料來源:2020-07-04 05:30 自由時報/ 記者吳書緯／台東報導

讓長輩們能夠活到老、學到老！台東縣政府文化處主動出擊，行動圖書館自本月起啟航，下鄉巡迴各文化健康站，悅耳的小提琴聲，伴隨阿公阿嬤們同樂共學，老人家也辦了人生第一張借書證；高齡92歲的蔡伯伯說，日治時代7歲上了國民學校，當年記憶特別好，讀書認字至今未忘，很開心擁有第一張借書證，最喜歡的事就是借書和與孫子共讀。

行動圖書館走讀文化健康站，用族語說書的方式帶給部落長者另類春天。文化健康站以書會友，同部落的老友開心一起看看書、聽聽故事、聆聽小提琴弦音，美麗的風景讓文化健康站多了書香，也為長者們開啟不一樣的生活。

## 二十七、為提升弱勢居住安全 屏縣府協助裝設火災警報器

資料來源:2020-07-07 15:01 聯合報 / 記者陳弘逸／屏東即時報導

屏東縣政府為確保獨居長者、身心障礙者及中低收入戶等族群居家安全，且夏季各家各戶用電量增加，若不慎恐發生電器火災，縣府編列預算，協助弱勢族群安裝住宅用火災警報器。

根據統計，屏東縣老年人口為 14 萬 3298 人，其中 3309 人為獨居長者，縣府擔憂，若住家發生突如其來的災害時，獨居長者、弱勢族群與高風險族群若沒第一時間無法察覺，恐引發嚴重後果。

有鑑於此，縣府開始逐步替弱勢族群安裝住宅用火災警報器，以利於災害發生能即時發現，並將火警的傷害降到最低。

除針對弱勢族群、高風險族群提升居家安全外，因親屬在外工作，獨居在家中的長者，縣府也會協助安裝火災警報器，並協助設置緊急通報系統及在浴室安裝無障礙把手，讓長輩獨子在家時，提供安全保障。

除裝設火災警報器以保障獨居長者居家安全外，平時生活環境也不能忽視，縣府協助獨居長者針對屋頂防水或室內給水、排水設施進行修繕，地面樓梯、衛浴廚房也進行修補汰舊及裝設防滑措施，讓行動不便的長者生活更加安全且舒適，降低滑倒等意外發生風險。

## 二十八、草屯愛美風 專家教美容 農婦 81 歲頭一次做臉

資料來源: 2020-07-07 23:36 聯合報 / 記者賴香珊／南投報導

南投縣草屯鎮御史社區近來捲起「愛美風潮」，長輩或坐或躺，接受芳療師做臉，有人好奇觀察指法；御史社區協會表示，教保養方法，不單讓長輩愛美，更教他們愛自己、保護自己。

御史社區發展協會指出，南投是農業大縣，不少長輩務農維生，一生為家庭打拚，罕有機會打扮，更別說保養；但愛美是人的天性，老人家也希望皮膚好、臉上斑能夠淡去，因此找專家來教保養。

81 歲林沈阿嬤躺在按摩床上，由芳療師為她清潔臉部、去角質和敷臉，其他長輩們則在旁學習保養動作與指法，嘗試在自己臉上按摩；林沈阿嬤說，從年輕到老都在耕田，返家就是煮菜、顧兒女，哪有時間保養？第一次做臉，感覺很舒服。73 歲阿香阿嬤說，學保養肌膚，讓自己變美有信心，心情自然開闊快樂。

御史社區總幹事陳霓瑄說，長輩為家庭付出，不懂愛自己，也難理解兒女、媳婦或子孫犒賞自我心態，透過體驗保養紓壓，也瞭解新一代想法減少世代摩擦，她認為長輩懂得愛自己，保護自己也減少高齡受暴發生。

## 二十九、一鄉鎮一日照版圖 彰化縣還缺 6 鄉鎮加油中

資料來源:2020-07-06 15:51 聯合報 / 記者林宛諭／彰化即時報導

彰化縣已是邁入老年化的縣市，縣府積極推動建設 ABC 級長照服務據點，尤其以 B 級日照據點需求更有迫切性，除了希望達到一鄉鎮一日照，在人口數較多的鄉鎮甚至希望一鄉鎮能有 2 個以上日照中心，才能緩解家屬照顧壓力，目前彰化縣還缺 6 個鄉鎮的日照版圖，就可達到一鄉鎮一日照的目標。

彰化衛生局長葉彥伯表示，彰化縣目前已有 26 個 A 級社區整合型服務中心，落實個案管理並依個案需求協調安排照顧服務資源；有 205 個 B 級社區複合型服務中心，包括提供給失智或失能等長輩日照等專業長照服務；還有在各村里佈建的 217 個 C 級巷弄長照站。

葉彥伯說，對於可照顧失智和失能老人的日照中心，可以紓解家屬日間照顧的壓力，全縣還有 6 個鄉鎮沒日照中心，其中大城、竹塘、線西、永靖的日照中心都列於前瞻計畫興建中，福興鄉則利用衛生所空間，由秀和基金會籌設中，埔鹽則由老五老基金會籌設中。

對於行動自如的長輩也鼓勵到 C 級長照站參加活動，葉彥伯說，由於以往長輩會反應自己前往比較不方便，衛生局也媒合有交通車的 B 據點提供 C 級長照站的交通接送，

未來還會再增加校園 C 級長照站服務，而長輩的共餐服務和就醫接送等也都是長照的服務重點。

葉彥伯說，彰化縣以多功能社福大樓方式提報 2 案向中央爭取「獎助布建住宿式長照機構公共化資源計畫」，已於今年 1 月通過，將獲補助 4 億 5000 萬元於田中及埤頭 2 鄉鎮興建。

衛生所改建結合日照中心規劃的長照大樓還有社頭、溪州預計今年完工，鹿港鎮已於今年 3 月動土；另爭取整建衛生所創新整合型服務據點 6 案，二林已在今年 3 月開工，北斗、員林、竹塘、大城、芳苑等 5 案正規劃設計中。而「前瞻基礎建設整建長照衛福據點計畫」也向中央爭取申請 19 案目前中央審核中。

### 三十、全國創舉！遠端遙控關水門 集集鎮 9 月可望實行

資料來源:020-07-05 17:25 聯合報 / 記者賴香珊／南投即時報導

南投縣農業勞動人口高齡化，為降低汛期涉險關閉水閘門，且加強防汛效率，集集鎮公所與雲林農田水利會合作，將進行集集大圳牛屎崎放水門更新電動暨增設遠端遙控設備工程，最快 9 月底完工，未來可遠端監控水門，並即時控制水量。

集集鎮公所指出，集集雖為觀光小鎮，但農業也是當地重要經濟，從農人口占極大比例，可是卻隨高齡化日漸凋零；鎮長陳紀衡則提到，某次颱風天遇到一名八旬老農冒雨要去關閉水閘門，令他十分憂心，更意識且思考防汛科技化的可能性。

陳紀衡說，為提供老年農夫提供更安全、方便的取水場所，並減少農夫汛期時涉險關閉水閘門等危險現象，公所持續努力盼優化水路及防汛科技化，今年更積極向立法委員羅美玲、雲林農田水利會長洪國浩等陳情，盼他們能設法協助改善。

公所則表示，今年 2 月已向雲林水利會反映，盼集集大圳牛屎崎放水門能更新電動暨增設遠端遙控設備，讓防汛人員能遠端監控、即時控制氾濫水量，堪稱「全國防汛創舉」，藉此加強防汛效率，保障汛期人身安全，更降低老農冒險防汛。

對此，雲林農田水利會允諾協助改善，日前已完成發包、動工，可望在9月底完竣；另也將進行外溝給排改善工程、竹子腳庵支線改善工程優化等工程，透過拓寬水路旁的人行走道，未來集集農民取水將更安全方便。

### 三十一、社團春秋／為獨居老人送便當 12年不斷

資料來源:2020-07-04 23:13 聯合報 / 記者潘欣中／屏東縣報導

屏東縣恆春鎮人口高齡化，因青壯人口流失，獨居長者比例高，已故鎮代會副主席吳明文12年前創辦「防飢慈善餐館」，在善心人士資助和志工力挺下，每周一至周六中午，為行動不便、經濟弱勢獨居長者「宅配」送上愛心便當；前年底差點停擺，在地志工及愛心商家出錢出力，讓愛心延續，在地方傳為佳話。

每天一早，「防飢慈善協會」志工媽媽將採買的食材帶到餐館廚房，烹煮午餐，另批志工熟練地打包便當，騎機車將熱騰騰的飯菜分送到行動不便的獨居長者手上，善行日復一日。

12年前吳明文成立防飢慈善餐館，讓獨居老人有地方吃飯，吳妻楊美娥找到自願採買和烹煮的志工媽媽，餐館因此轉型為「宅配送」，由熱心志工騎機車將中餐便當送到獨居及困苦老人家中。吳的姊姊吳美珠出任防飢慈善協會理事長，楊美娥負責會務，國民黨恆春青工會長游家銘任秘書長。

「無所求的婆婆媽媽志工居功厥偉，這是台灣最美麗的風景！」楊美娥說，30多名志工分工合作，自動協調分成3班，採購食材、洗米、煮菜、包便當、送餐一手包辦；讓她感動的是，常有不知名的善心人士捐贈白米、調味料，也有人主動送來自家栽種的蔬菜、水果，「愛心源源不絕湧入，廚房歡笑洋溢，大家愈做愈起勁」。

防飢慈善協會默默行善也開啟愛心連結，恆春鎮上「小萍的店」老闆夫妻捐車，讓餐館可以風雨無阻的為獨居長者送上暖心便當；台電核3廠、前縣議員張榮志和東港安泰醫院榮譽院長蘇清泉，都被協會無私無悔的付出感動，先後加入協辦行列，期盼更多民眾投入社會服務，關懷隱藏在社會各角落的獨居長者。

## 三十二、家庭照顧者身心負荷大 新北擴增支持據點

資料來源:2020-07-04 19:10 中央社 / 記者黃旭昇／新北報導

新手照顧失能長輩，或老人照顧老人，承受很大的負荷壓力，身心備受煎熬。新北市府7月起擴大增設家庭照顧者支持據點，提供居家照顧技巧指導與訓練、心理協談、及喘息服務等。

新北市府衛生局高齡及長期照顧科長吳玉鳳今天接受中央社記者訪問表示，為照顧家中年老、疾病、身心障礙或意外失去自理能力家人的照顧者，肩負失能家人的照顧責任，情緒與身心負荷沉重。

衛生局說，台灣人的平均失能時間約8年到9年，臨終前有很長一段時間需要照顧，病患失能依賴照顧，生活品質也面臨挑戰。

曾有1名58歲的獨生女，照顧患有心血管疾病的78歲中風母親，長達6年漫長的家庭照顧者之路，過程很辛苦。

沉重的照顧壓力和負擔，總是讓獨生女身心俱疲、每天都無法好好休息、情緒低落，甚至每天生活都只有「照顧」。幸賴政府的協助讓壓力鍋有處宣洩，讓照顧者能有喘息與情緒舒緩的機會。

吳玉鳳表示，照顧失能長輩是辛苦又漫長的工作，衛生福利部推出「家庭照顧者支持性服務創新型計畫」，市府民國107年申請經費後，委託新北市家庭照顧者關懷協會開辦各類活動與課程，協助新手照顧者增加照顧技巧，提升照顧品質，也幫忙抒解照顧者身心壓力。

她表示，幫家庭照顧者照顧好自己的身心，才有能力與體力照顧家人。因創新型計畫成效良好，今年度依新北市老年人口推估，擴大委託5個機構將新北29個區劃分5大區，增加照顧者支持據點，也針對老人照顧老人等高風險家庭照顧者，分層分流個案管理。

這5個機構從今年7月起，新北家庭照顧者關懷協會負責板橋區等地；伊甸基金會負責三芝、八里等北海岸地區；士林靈糧堂社福協會負責三重、新莊、五股地區；健順

養護中心負責中永和、土樹三鶯地區；老五老基金會負責新店與偏鄉山區等地，擴大服務家庭照顧者。

新北家庭照顧者關懷協會還要進階承傳經驗，透過走動式巡迴，偏鄉衛生所公共衛生護士、都會區個案管理等，挖掘需要被幫助的家庭照顧者。

### 三十三、不老夢想 燃起熟齡圈棒球魂

資料來源:2020-07-04 09:26 聯合報 / 記者張瀨文／報導

65歲適合什麼運動？健走？瑜伽？還是太極拳？應該沒有人會在第一時間回答「棒球」，但是「不老棒球聯盟」這10年來的故事，或許會改變這問題的答案。

「不老棒球聯盟」由弘道老人福利基金會在2012年成立，男性65歲以上、女性50歲以上才能成為不老球員，目前全台共有17個球隊，約350名不老球員。聯賽從4月開始一路打到10月，球員邊打球邊交朋友，每年都力拚在聯賽打出好成績，還有機會組「台灣代表隊」，出國和日、韓選手一較高下。

失智爺爺願望 催生爺奶棒球隊

這個熟齡運動圈最熱血的棒球聯盟，萌芽於10年前，失智的羅爺爺的夢想。

2010年，弘道基金社工問羅爺爺有什麼夢想？爺爺說：「我想打棒球。」於是社工買了樂樂棒球用具帶爺爺去打球。但是到了公園，爺爺坐在椅子上動也不動：「這不是棒球。我要在球場上比賽。」羅爺爺成長於台灣棒球最輝煌的年代，中學時期也曾任學校棒球隊，即便年老失智，但他心中棒球夢還是清晰的。

社工才驚覺「羅爺爺要玩真的！」

於是他們找了社區附近的長者和企業志工組成球隊，到正式球場比賽。戴上手套投球的那刻，羅爺爺彷彿回到年輕時，露出滿足笑容。雖然事後爺爺忘了這件事，但這場比賽卻意外激起其他長者的棒球魂，也讓弘道的工作人員意識到，棒球幾乎是這一代爺爺們的熱情和夢想，或許透過棒球，可以促使更多長輩參與社區運動。

自創比賽規則 阿嬤也能安心玩

聯盟成立之初，弘道內部曾有猶豫：「棒球強度這麼高的運動適合高齡者嗎？」直到台灣適應身體活動學會理事長姜義村提醒，「沒有什麼運動專屬於哪個年齡層，只要發展出適合規則，任何年齡都可以打棒球。」他們才安心成立聯盟，並訂定專屬的「不老棒球比賽規則」，讓長者更安全健康的打球。

硬體上，聯盟使用軟式安全球及輕短鋁棒，壘包距離縮短，禁止盜壘、滑壘，投手單場最多投3局，每隊至少要有2位女性球員等等。

成立初期，球隊多由沒打過棒球的阿公阿嬤組成。即使有不懂規則的阿嬤出賽，大家仍會很有默契的讓她打擊，並耐心等著她跑回本壘，為她拍手歡呼。「不會打也讓她跑回本壘、讓她運動。」弘道基金會負責不老棒球專案的企劃專員曾冠宇笑著說，早期聯盟比賽偏鼓勵性質，目的是讓阿公阿嬤出來曬太陽、運動、聊天。

#### 練球賺到健康 還能拓展社交圈

球隊運動也如預期地提供長輩更健康的生活、更多的社會連結。屏東的「大社穿山甲隊」由山地門大社部落長輩組成，因為八八風災的傷害，部落一度氣氛低迷，牧師為了帶長輩找回生活重心，便在2014年組了球隊，幾年下來，部落裡最老、最健康的人，都在球隊裡，「因為練球除了變健康之外，也沒時間喝酒。比賽要出部落跟他隊交流，心情也開朗了。」曾冠宇說，目前聯盟最年長球員，90歲的馬春生爺爺，就是大社穿山甲隊的球員。

幾年下來，聯盟有愈來愈多曾經打過職業隊的球員加入。宜蘭白鷹隊多位成員來自早期的白英棒球團，日治時代成立的白英棒球團是宜蘭歷史最悠久，有過多項輝煌紀錄的棒球隊，許多人在年少時是「白英隊」隊友，年老之後，又在「白鷹隊」並肩作戰。新竹的海盜隊也是由竹東鎮一群年輕時一起打棒球的球友所組成，重新燃起當年在球場的熱情。

#### 銀髮出國比賽 拚搏精神不輸人

2015年，不老棒球的聲名遠播海外，應邀參加日本舉辦的「ASIA 還曆軟式野球大會」。不同於日本、韓國都是從長青棒球隊中挑選年輕、強壯的球員參賽，弘道基金

會將首場國際交流賽事定義為「長者圓夢」，徵選球員時除了球技，更重要的是年紀，把「出國比賽」的機會限定給 70 歲以上球員。

兩場比賽中，台灣球員很努力，卻還是輸了，正當他們感到沮喪，擔心「回去怎麼面對隊友？面對台灣民眾？」時，日、韓選手卻特地趨前對他們說：「謝謝你們讓我們看見，那麼老了還能夠站在球場努力拚搏的精神。」「你們的精神，才是我們最該學習的！」

這 10 年，「不老棒球聯盟」把一個失智爺爺的夢想，做成了一個世代長輩的自我實現。正如聯盟成立之初相信的，只要調整規則，運動沒有年齡限制；年紀限制不了夢想的內容，只要不放棄，什麼樣的夢想都可能實現

### **三十四、南投中寮鄉高齡老人無醫駐診 南投醫院伸出援手**

資料來源:2020-07-03 12:13 聯合報 / 記者黑中亮／南投即時報導

南投縣中寮鄉鄉內 65 歲以上人口佔全鄉 23.5%，是南投縣老人人口比率最高的鄉鎮，但衛生所自今年一月起，就沒有醫師服務，由於鄉民看診就醫大多仰賴衛生所，南投醫院為紓緩中寮鄉居民的醫療缺乏需求，讓偏鄉醫療不中斷，終於自本周起派家醫科醫師前往龍安宮活動中心提供醫療服務。

中寮鄉衛生所指出，中寮鄉幅員遼闊，交通非常不便捷，今年一位醫師調離後，呈現無醫狀態，南投醫院院長洪弘昌在得知居民的醫療需求後，立即指示相關醫療團隊進駐中寮，提供醫療支援服務，解決中寮鄉居民就醫不便的難題，提供在地長者可近性診療服務，減少因交通阻礙無法就醫的不便。

部立南投醫院宣布即日起定期支援中寮衛生所，提供必要的醫療服務，昨天上午由家醫科醫師許盛榮駐診，未來並配合安排巡迴醫療，提高中寮鄉民生活品質，不少中寮鄉老人一早便聚集在龍安宮，對於醫療團隊表示熱烈歡迎。

### **三十五、台中 9 區無失智服務據點？衛局：日照據點都提供**

資料來源:2020-07-01 00:14 聯合報 / 記者陳秋雲／台中報導

高齡化社會老人照護相對重要，但議員指台中市的失智老人照護資源不均，全市共 29 區，僅有 20 個區有失智共照中心和失智社區據點資源，患者與家屬不便；中市衛生局長曾梓展解釋失能、失智不一定送社區服務據點，另有長照 C 據點、一般日照據點都可提供服務。

中市設有 9 家失智共同照護中心、31 家失智社區服務據點，看起來家數不少，但林祈烽議員調查發現過度集中某些區域，資源分配不均，包括西屯等 9 區都未有服務據點。

林祈烽說，台中最繁榮的西屯區，除了台中榮總醫院有共照中心外，竟沒有失智社區服務據點；進一步清查，全市 29 區還有大甲、大安、石岡、新社、和平、大雅、太平、霧峰等 8 個區也完全沒設點，他質疑這些地區人口數共達 70、80 萬人，為何無失智社區服務據點？是否市府核准設立門檻過高？

衛生局長曾梓展說，全市失能老人 8 萬多人，其中失智老人預估約 2 萬 9 千多人，失智老人不一定都要送到社區服務據點，長照 C 據點、一般日照據點都可提供服務。

他表示目前全市 9 家共照中心提供失智老人鑑定和衛教服務，由醫院申請；另失智老人醫療照護有 22 家醫療院所，包括西屯區有 2 個日照中心及 18 個 C 據點，都可提供失智照護。

台中市長盧秀燕表示，許多患者與家屬對資源利用不清楚，市府對於相關宣導確要多改進，明明有這麼多好設施，網站寫得很簡略，民眾看不懂，她要求局處應做好導引與服務宣傳工作。