

20201021-20201027

高齡時事整理

【法律與政策議題】	3
一、 蔡總統：實踐節能永續智慧化 營造更好居住環境.....	3
二、 蔡總統：台灣能貢獻全球防疫 參與 WHO 至關重要	4
三、 衛福部統計失智人口台北市全國最多 服務涵蓋率全國最低	6
四、 衛福部設全台首家「只租不賣宅」 媒合長照資源避失能	7
【勞動力與人力資源】	8
五、 中高齡勞工職場求生難？8成2遭歧視、6成5薪情差	8
【經濟安全與產業發展】	9
六、 我 OK，您先請 推高齡友善商店	9
七、 台灣滿 65 歲人數達 373 萬人 專家籲：善用保險打造退休規劃	10
八、 「平民版」退休金規劃 549 萬 這個數字是這樣算出來的	11
【生活健康與照護科技】	12
九、 不再迷途！台灣大 myAngel 御守錶科技照護服務正式上線	12
十、 微星無人車搶長照商機	13
十一、 無障礙衛浴 兼具美學與安全	14
十二、 長者咀嚼功能維持正常 有助延緩失智	15

十三、 8成國人骨質密度不合格 低分群女多於男、北多於南	16
【地方與社區發展】	18
十四、 北市2年後進入超高齡社會 柯文哲：有效運用資源成考驗	18
十五、 彰化醫院全加入失智照護網 佈29據點	19
十六、 南投獨老住家環境惹鼻酸 救團團號召百人動手清	20
十七、 重陽老老同樂 大齡食堂長輩做點心給長青養護長輩吃	21
十八、 南市南區老年人多人瑞有15人 區長這廂有禮	23
十九、 高雄福華推熟齡時尚樂活遊 住房、接駁、餐飲優惠俱全	23
【其他相關議題】	24
二十、 新北男性受虐比率 隨年齡升高	24
二十一、 3臉部罹癌長者術後免植皮 亞大醫巧手獲刊登國際期刊	26
【國外時事】	27
二十二、 十四五期間 大陸老人將破3億	27
二十三、 韓國新冠肺炎新增確診121例 社區感染單日破百例	28

【法律與政策議題】

一、蔡總統：實踐節能永續智慧化 營造更好居住環境

資料來源: 2020-10-26 12:44 中央社 / 記者葉素萍台北 26 日電

總統蔡英文今天接見 2020 年建築園冶獎得獎單位，她說，會持續在公共建築中，努力實踐節能、永續、智慧化的理念，與民間各界一起營造更好的城鄉居住環境。

蔡總統今天在總統府接見 2020 年建築園冶獎得獎單位，她致詞提到，建築園冶獎透過嚴謹評審機制，肯定優秀又有創意的建築景觀作品，對南台灣的建築景觀、乃至於整體的城鄉風貌帶來正面的影響。

她說，這一陣子她常到南部，有很多機會近距離欣賞公共建築，像是高雄的大港橋與鄰近的亞洲新灣區，還有受到國際媒體推崇的台南河樂廣場，都讓她留下深刻的印象，當她把照片放到臉書或推特時，也總能夠引起國內外網友的熱烈迴響。

蔡總統認為，這些例子說明了台灣的建築界能夠打造出兼具實用、美感和創新，又能讓世界看見台灣的建築作品。

她說，不論在城市還是鄉村，要打造出永續優質的居住環境都需要政府、企業、社區組織共同參與。

蔡總統表示，建築園冶獎的意義在於彰顯專業、豐富、多元的建築精神，最近幾年，建築園冶獎也以智慧綠建築、友善新環境為主軸，特別是重視綠建築。

蔡總統說，台灣有很好的資通訊產業，可以擴大推動智慧建築與智慧建材，一方面能夠提升營造業的水準，另一方面，在建築的節能以及改善高齡社會的生活品質上，都會有很大的幫助。

蔡總統表示，這是政府著重的方向，也希望建築業界積極配合，政府會持續在公共建築中，努力實踐節能、永續、智慧化的理念，與民間各界一起營造更好的城鄉居住環境。

二、蔡總統：台灣能貢獻全球防疫 參與 WHO 至關重要

資料來源: 2020-10-23 13:58 中央社 / 台北 23 日電

台灣全球健康論壇今天登場，超過 24 國專家線上與會。總統蔡英文在會中分享台灣抗疫經驗，強調台灣有能力、也願意在全球防疫工作中貢獻，讓台灣參與 WHO 對於全球抗疫至關重要。

衛生福利部、外交部今明兩天共同舉辦「2020 年台灣全球健康論壇」，今年主題為「在後疫情時代以創新、包容和夥伴關係實現永續發展目標」，針對今年武漢肺炎（2019 冠狀病毒疾病，COVID-19）如何達成永續發展等議題展開討論，國內有多達 500 名專家參與實體會議，並邀請來自歐洲、美國、澳洲、日本等 24 名國外專家線上演講及討論，線上超過 30 個國家、近 300 名參與者直播收看，共計近千人參與盛會。

蔡總統與會致詞時表示，2020 年對於全球來說是非常不平靜的一年，因應武漢肺炎疫情帶來的嚴峻挑戰，世界各國忙於因應疫情衝擊，台灣相對穩定的防疫成就，受到世界的肯定。

蔡總統說，台灣因 2003 年有對抗 SARS（嚴重急性呼吸道症候群）疫情的經驗，發展出一套完整的防疫機制，疫情爆發之初，台灣就立即採取一系列重要

措施，包括登機與居家檢疫、早期診斷與發現、實施社交距離、配戴口罩等，並運用大數據分析和數位科技防堵疫情擴散。

蔡總統指出，在照顧好國內醫護與國人需求後，台灣也不遺餘力地協助有需要的國家，特別是在口罩、藥物及醫技等三方面，希望和國際社會攜手共度難關。今年7月美國「彭博經濟」(Bloomberg Economics)的評比中，台灣在75個經濟體中，抗疫表現名列第一，這是政府團隊的努力加上全民配合防疫政策的成果。

台灣實施25年的健保體系也成為防疫穩定的基礎，蔡總統說，健保大數據讓政府得以追蹤病人接觸及旅遊史，也能進行個人身分認證，推動口罩實名制政策；在疫苗方面，台灣已有3家疫苗業者進入第一期臨床試驗計劃，政府將持續加速疫苗研發。

蔡總統指出，除了疫情，台灣也正面臨人口快速老化的嚴峻挑戰，2025年台灣將步入超高齡社會，65歲以上老年人口比率將達20%，因應人口老化，台灣從2017年起實施長照2.0政策，不僅擴大照顧對象也增加服務項目，建立以社區為基礎的長照系統，也持續增加從居家到住宿式照顧等多元的服務，目前整體長照服務涵蓋率已經超過51%。

蔡總統強調，作為全球公衛社群的一員，台灣正積極推動跨國防疫網絡及與新南向國家的醫衛合作，台灣有能力也願意在全球防疫工作中繼續貢獻，今年2月在馬來西亞舉行的第一次亞太經濟合作(APEC)衛生工作小組會議中，提案成立並引領「數位健康次級工作小組」，盼貢獻台灣數位產業專長促進全球公民健康，也相信台灣參與世界衛生組織(WHO)，對於全球預防、對抗疾病和疫情至關重要，同時也要感謝理念相近的國家及友人大力支持。

蔡總統說，台灣位處印太地區主要交通樞紐，地理位置相當重要，理應在防疫體系中扮演關鍵角色，任何單一國家無權以政治因素，破壞全球為防疫所做的努力，未來將持續秉持 Taiwan can help and Taiwan is helping 初衷繼續與國際社會分享醫療照護方面的專業，維護健康的基本人權。

三、衛福部統計失智人口台北市全國最多 服務涵蓋率全國最低

資料來源: 2020/10/26 01:24 自由時報 / 記者楊媛婷 / 台北報導

依衛福部統計，至去年底推估我國失智人口達 29 萬 3 千多人，每年失智人口以 1.7 萬人成長，2025 年台灣即將進入超高齡社會，失智共照中心與服務據點的布建也成為長照中重要一環，立院預算中心報告引衛福部內部資料指出，截至去年為止，全國失智服務涵蓋率為 19.62%，但享有最多資源、預算最多的台北市，服務涵蓋率全國最低，僅 8.83%。

我國自 2018 年開始推動「失智症防治照護政策綱領暨行動方案 2.0」，將失智症列為公衛的優先任務，明年度衛福部編列失智相關預算約 48.4 億元，其中用來發展失智社區照護服務的預算達 10.34 億，目前接受政府失智資源照護者共 57664 人，包含失智共管中心個管數 47695 人與失智據點服務人數 9969 人，全國的失智服務涵蓋率為 19.62%，其中涵蓋率最高的前三名縣市為彰化縣 45.65%、花蓮縣 33.14%、宜蘭縣 27.05%；涵蓋率最低的前三名則是台北市 8.83%、台東縣 11.05%、澎湖縣 12.54%。

立院預算中心報告書指出，我國人口老化、失智人口日益嚴重，甚至推估若到 2061 年，我國失智人口將突破 85 萬人，報告書中直言，衛福部雖然推出失智防治相關政策與方案，但明顯部分縣市失智服務量能不足，建議應該要加速據點的布建，並讓失智者得到服務資源個方便，才能健全對失智者的照護服務。

台北市社會局前員工透露，台北市布建失智據點不容易的原因在於場地過於昂貴，因此布建據點困難；台大醫院神經部主治醫師陳達夫表示，台北市的醫療院所大多都是醫學中心，其他縣市負責失智共照服務多半由地區型醫院負責，但台北市比較少社區醫院，台北市失智服務涵蓋率不高除了土地取得、醫院型態影響外，另外台北市最麻煩的是失智者的交通接送問題，「失智者必須要由專人來接送，無法使用公共交通服務，台北市好似交通方便，但這方面做的不多。」

四、衛福部設全台首家「只租不賣宅」 媒合長照資源避失能

資料來源: 2020-10-24 19:53 聯合報 / 記者陳雨鑫／台北即時報導

台灣積極推動長照措施，但國內多達數十萬長輩因為「不良住宅」受困家中，增加失智、失能的速度；衛福部長照司副司長周道君表示，日本近年積極推動「附帶服務型住宅」只租不賣，讓長輩可以在退休的生活住在更合適的住宅中，而衛福部也已規畫由政府自辦的「長照機構附帶服務型住宅」使用中醫藥研究所的用地大約一公頃，盼儘速能完成 BOT 案。

周道君表示，根據內政部統計，台灣有十多萬名高齡者居住在沒有電梯的老公寓，使得高齡生活變得非常不友善，即使是健康長者，也可能因為沒有電梯，降低外出的次數，更何況是亞健康甚至是失能老人。

長照司長期參考日本的模式，日本近十年不斷推動「附帶服務型住宅」，住宅採通用設計，只租不賣，且媒合長照資源，只要有長照需求者，住在家裡就可以直接媒合，周道君表示，台灣近年也已經發展類似的附帶服務型住宅，如長庚養生村、潤福等，而衛福部也已經規畫第一個政府自辦的長照機構連附帶服務型住宅，將設在新店區北宜路上中醫藥研究所的用地上。

周道君表示，該案是去年底到今年初規畫，希望透過政府帶頭，讓這類的服務可以愈來愈多，也讓台灣可以更接近在地老化，同時也能帶動民眾重新審視老後的住宅，也能改善目前老公寓問題，政府設置的第一個附帶服務型住宅目前仍在規畫住宅容量等，希望儘速能夠 BOT。目標族群為健康、亞健康民眾，方式也將比照日本採取只租不賣。

【勞動力與人力資源】

五、中高齡勞工職場求生難？8 成 2 遭歧視、6 成 5 薪情差

資料來源: 2020-10-23 10:19 經濟日報 / 記者葉卉軒／台北即時報導

中高齡勞工職場求生難？根據 yes123 今（23）日公布的「銀髮勞工職場危機與退休規劃調查」發現，82% 中高齡勞工曾遭歧視，65% 二度就業薪情差。

該份調查顯示，在 45 歲（含）以上的「熟齡會員」當中所預訂的退休年齡，整體平均下來，大約落在 61.6 歲，晚於去年調查的 61.1 歲，增加 0.5 歲，也代表中高齡勞工「退休時程」，又延後了半年。

不過，對中高齡勞工更辛苦的還有這件事，調查顯示，對於四分之一選擇「二度就業」的勞工：其中更有高達 64.8% 透露，重返職場後的薪資水準「比之前低」；屬於「持平」的，佔了 31.7%；「比之前高」的，僅有 3.5%。

一度退休卻又重返職場，在可複選狀況下，主要原因依序有：「覺得退休金準備不夠」（62.3%）、「想分擔家計、貸款、負債」（56.3%）、「覺得離開職場後生活無趣」（39.1%），以及「仍有子女要扶養」（33.5%）、「仍有長輩要扶養」（31%）、「子女的工作、收入不穩定」（24.6%）。

yes123 求職網發言人楊宗斌認為，不少中高齡勞工原本已退出職場，卻為了家庭經濟壓力，被迫需要重新找工作；畢竟已離開勞動市場一陣子，出現較長的「空窗期」，想找到相同職務、職位，待遇保持原本薪資水準，甚至回到老本行，其實都不太容易。

楊宗斌進一步建議，解決台灣熟齡就業問題，同時也能解決未來人力缺口問題。像是政府可透過「獎勵僱用」方式，假如企業聘用一定比例的中高齡勞工，就給予薪資補助或賦稅優惠。另一方面，公司若能提供資深員工，更多在職進修機會、學習新技能，官方同樣給予相關受訓津貼。

「銀髮勞工職場危機與退休規劃調查」，是由 yes123 求職網於 2020 年 9 月 23 日到 10 月 13 日，以網路問卷進行抽樣調查，調查 45 歲（含）以上的會員，有效問卷共 1,156 份，信心水準為 95%，誤差值為正負 2.88%。至於企業有效問卷共 883 份，信心水準為 95%，誤差值為正負 3.3%。

【經濟安全與產業發展】

六、我 OK，您先請 推高齡友善商店

資料來源: 2020-10-22 05:30 自由時報 / 記者陳恩惠／桃園報導

據內政部統計，桃園市目前有 315 名百歲人瑞、最高齡者 110 歲，較去年增加 60 人，而 65 歲以上老年人口達 28 萬 6850 人；面對高齡社會來臨，出門在外，遇見長者的機會不少，民眾除了搭乘大眾交通工具「讓座」，還能如何敬老？衛生福利部桃園醫院與桃園、中壢區 10 家商店合作，共同推廣「我 OK，您先請」高齡友善商店，禮讓長者用餐、結帳。

衛福部桃園醫院社區預防科護理長劉美玲表示，長者的體力確實不比年輕人來得勇健，在日常生活中，隨時可見各類商店或餐廳，有不少身形佝僂、白髮蒼蒼或拄著拐杖的長者，站在排隊人龍中等候，讓家有長者的她心有戚戚焉。

部桃為此邀請桃園、中壢地區餐飲、超商等店家加入推廣高齡友善商店，盼民眾等候用餐或結帳時，如遇長輩站在身後，能一起響應「我 OK，您先請」，禮讓長者優先入座用餐、結帳，減少他們站立等候的體力消耗。

參加高齡友善商店的店家包括：桃園區美而美龍祥店、早安美芝城龍祥店、OK便利商店龍祥店、洪大爺原汁牛肉麵、為伴餐桌、鮮味本舖、米吉米複合式餐飲、朱記大鼎湯風味小吃，以及中壢區客如林小吃部、統一便利超商榮安門市。

七、台灣滿 65 歲人數達 373 萬人 專家籲：善用保險打造退休規劃

資料來源: 2020/10/23 18:17 自由時報 / 記者巫其倫 / 台北報導

截至今年 9 月，國內 65 歲以上的高齡長者已達 373 萬人，占總人口比 15.8%，退休成為民眾最關注議題，壽險業建議，以時間複利效果來看，退休規劃越早進行越好，可選擇兼具保障及還本雙重特性的利變型終身還本保險，及可選擇年金一次給付與分期給付的利變型年金保險，充份掌握退休規劃自主權。

根據內政部統計，國人平均壽命為 80.9 歲，逐年創新高，目前台灣法定退休年齡為 65 歲；但依據勞動部統計顯示，我國男女性平均實際退休年齡為 61.9 及 60.4 歲，相較日本、南韓 68-70 歲，台灣勞工較其他國家「早退」，顯示退休生活的準備年期至少長達 20 年以上。

遠雄人壽表示，提前準備、選對工具、定期檢視是穩健累積資產的關鍵因子，不同年齡都應具備這樣的觀念，壯年後人生多了養兒育女、買房置產等目標，穩定的退休金流更需兼顧，讓資產得以保存。

遠雄建議，可選擇利變型終身還本保險，繳費期間只要 2 至 3 年，終身享有保障，對於 40、50 歲以上的熟齡族群而言，也能短時間完成退休準備，屆滿第一保單年度起，即可年年領取生存保險金，最高給付至被保險人保險年齡 110 歲之保單年度屆滿止，活愈久領愈多。

此外，也有機會享有「增值回饋分享金」，聰明反映市場利率變化，長期累積下來，除了擁有足夠的身故保障，也能輕鬆為自己準備一筆退休金。

至於利變型年金保險也具有活到老、領到老特性，是規劃退休可善用的工具，以遠雄商品為例，年金給付方式有一次給付、分期給付兩種，要保人可指定年金給付的起始日，以分期給付來說，每年領回年金金額，最高給付至被保險人保險年齡達 110 歲為止，透過穩定的現金流，退休養老沒煩惱。

若提供保證期間，年金給付開始後若被保險人不幸身故，保證期間內未支領的年金餘額依約定給付予受益人或其他應得之人，讓生活更有保障。

八、「平民版」退休金規劃 549 萬 這個數字是這樣算出來的

資料來源: 2020-10-23 13:19 經濟日報 / 記者葉卉軒 / 台北即時報導

對於熟齡勞工族來說，他們原本預估的退休金，應該準備多少錢呢？yes123 今（23）日公布的「銀髮勞工職場危機與退休規劃調查」發現，平均高達 2,481 萬元，可惜截至目前為止，達成率僅為 22.8%，代表準備退休金的「缺口比率」，高達了 77.2%。若以 2,481 萬的 22.8% 估算，目前大概存到 566 萬元，等於退休金缺口有 1,915 萬元。

但，這個目標是高估，或者低估？是否有「平民版」、「節儉版」退休金規劃？yes123 求職網發言人楊宗斌指出，根據主計總處公佈的去年度數據，「平均每入月消費支出」為 22,881 元；假如 60 歲退休，平均活到 80 歲，20 年開銷換算下來，剛好約為 549 萬元，與「已存的」566 萬元相去不遠。

yes123 求職網發言人楊宗斌表示，雖然想達到「千萬以上」的存款難度高，不過假如能從退休前到退休後，持續透過「保守穩健」的理財規劃，加上「複利效果」，慢慢累積儲蓄，一旦完全離開職場，想過著「最基本」衣食無缺的日子，避免「老貧化」，應該不算太困難。

楊宗斌不忘提醒勞工朋友，除了仰賴官方的年金保障，更需要完善的銀髮照護政策，對於中老年的人生規劃，採取「多管齊下」的方式，比如運用「長照險」、「失能險」，才有可能確保退休生活無虞。

楊宗斌更指出，今年 1 到 8 月中高齡（45~64 歲）勞動參與率，平均達 63.9%，其中男性和女性，又分別為 76.4%與 52.1%。像是「中高齡者及高齡者就業促進法」，因疫情關係暫緩上路，但希望未來藉由此法，建構起較為友善的就業環境，使他們能夠「退而不休」，延長投入勞動市場的時間。

「銀髮勞工職場危機與退休規劃調查」，是由 yes123 求職網於 2020 年 9 月 23 日到 10 月 13 日，以網路問卷進行抽樣調查，調查 45 歲（含）以上的會員，有效問卷共 1,156 份，信心水準為 95%，誤差值為正負 2.88%。至於企業有效問卷共 883 份，信心水準為 95%，誤差值為正負 3.3%。

【生活健康與照護科技】

九、不再迷途！台灣大 myAngel 御守錶科技照護服務正式上線

資料來源: 2020-10-26 14:47 聯合報 / 記者黃筱晴 / 即時報導

國人平均壽命越來越長，醫療與健康議題連帶也越來越受重視！據統計，65 歲以上老年人口約佔總人口的 14%，根據衛生福利部資料，罹患失智症長者約有 20 餘萬人，加上具有輕微認知障礙的長者，總數將近 90 萬人。國發會研究更預估，台灣將在 2025 年進入超高齡社會。因此，如何妥善關懷及照護長輩，成為許多家庭必須面對的重要課題。

台灣大總經理林之晨 26 日宣布「myAngel 科技照護」體系正式上線，台灣大哥大運用物聯網技術，耗時 3 年研發，推出包括專為高走失風險族群量身打造的 myAngel 御守錶、關心年長者活動狀態的 myAngel App，以及同步啟動 M+通訊軟體「愛協尋」服務功能，號召全台各地志工協尋失蹤長者。台灣大基金會更拋磚引玉，提供 100 個「myAngel 科技照護」服務名額給全台 7 大公益團體及醫院，讓有需要的弱勢長輩得到更完善的照護。

針對年長者、高走失風險族群以及照護者需求，並解決以往類似產品痛點，台灣大哥大設計了續航力長達 5 到 7 天、功能單純實用的 myAngel 御守錶，具備可涵蓋室內室外的多重定位功能，可隨時掌握長者位置、移動軌跡，家屬亦可設定特定地理範圍，當長者進入或離開範圍時通知家屬，減少走失風險；還可在遭遇緊急狀況時「一鍵呼救」，同步提供當下呼救定位點，讓家屬可依此定位點到場救援。即日起搭配台灣大指定資費，myAngel 御守錶可 0 元帶回家，用戶需透過門市申請 myAngel 服務，並下載 myAngel App，目前僅限台灣大月租型月戶申請。

十、微星無人車搶長照商機

資料來源: 2020-10-22 03:22 經濟日報 / 記者蕭君暉 / 台北報導

微星（2377）昨（21）日表示，因應未來照顧人力不足而開發「智慧生活照護解決方案」，以清福養老院為示範場域，率全台之先，以微星 AMR

（Autonomous Mobility Robot）運輸平台為基礎的「無人車」導入長照中心執行運送餐點、換洗衣物、床單與備品等任務，讓照服員的專業能力能完全運用在長者照顧上，提升長照品質。

微星客製化產品事業本部協理黃亞密表示，微星在清福養老院的場域驗證跨出重要一步，未來無人車隊除在長照機構使用外，醫院、高齡者住宅也有導入的機會，微星將無人車應用，從工業流程自動化應用於長照業的數位轉型，將為勞力密集的照護產業帶來不同風貌。

以清福養老院為例，每天長輩用餐時間是最繁忙時刻，原本院內 16 間長照機構、816 份住民餐食全靠人工運送，照服員耗費不少時間；無人車隊運送餐點的服務由微星擔任總籌，依據清福養老院旗下各長照機構場域及送餐需求規劃，大量節省照服員來回奔波的人力。

另外，微星的 AMR 運輸平台上可依環境及功能需求，自由裝載不同功能性的模組，除送餐服務，也可應用在醫療場所進行空氣品質監測、主動消除病毒、發燒訪客檢出、公共衛教推播。

十一、無障礙衛浴 兼具美學與安全

資料來源: 2020-10-24 02:47 聯合報 / 記者劉小川 / 台北報導

台灣邁入高齡化的社會，而浴室是家中最容易發生意外的空間之一，包括長者、小孩、孕婦甚至連成人，都可能發生意外，因此採用無障礙的浴廁設施，包括防滑、各種設備的方便使用性，成為最重要的事情。頂級衛浴品牌也都考量到用戶需求，滿足設計與安全性的設計，成為不少人的首選。

德國頂級衛浴品牌 Villeroy & Boch 有 300 年歷史，從歐洲貴族、教宗到各大星級飯店，都是其用戶，推出的 O.novo Vita 系列，符合德國無障礙空間建築規範，主要是馬桶與面盆的設計有其巧思，面盆寬達 80 公分，搭配兩側特殊設計的把手，方便使用者穩抓，馬桶則是有家常馬桶座，以及內縮底座設計，乘坐輪椅移動時也很方便。

另一 Squaro Infinity 系列的淋浴槽，曾奪下 iF 設計大獎，採用通過防滑測試的地面，獨家專利石英壓克力材質 Quaryl，可以依據空間大小來切割，也能與地磚或地板平面接合，方便輪椅族，或是長輩、小孩進出，不用擔心門檻。

歐洲衛浴配件品牌 KEUCO，旗下 Plan Care^[SEP]系列提供淋浴椅、安全扶手等友善配件，淋浴座椅具防水、防滑材質，坐著淋浴也很舒服，另可加裝安全扶手，包括面盆、馬桶兩側都能使用，兼具美學與安全性的考量。

十二、長者咀嚼功能維持正常 有助延緩失智

資料來源: 2020-10-22 03:27 聯合報 / 許明倫／亞太牙醫教育學會會長、陽明大學牙醫學系特聘教授

台灣的銀髮海嘯來襲，2025 年將邁入超高齡社會，老年人口將高達 460 萬人。預防勝於治療，口腔健康是健康的第一道防線，研究發現，強化咀嚼及吞嚥能力，可以延緩失智，更是重要的防老關鍵。

常見銀髮族有失智、失能、認知功能障礙、吸入性肺炎等四大疾病威脅。其實只要做到「均衡飲食攝取、餐後口腔清潔、勤做健口操、鍛鍊咀嚼力」，並持之以恆，不僅可以防老，並且有效降低失智等問題的發生率，促進健康生活的延續。

陽明大學牙醫學院團隊曾發表咀嚼能力與大腦灰質關聯性的研究，並榮獲 2018 年世界牙醫學研究學會的老年研究論文比賽首獎。此研究發現，只要把牙齒保持好、咀嚼功能維持好，就能減緩腦中灰質退化速率，延緩失智症發生。

國外許多研究顯示，咀嚼能力較差的人，認知功能也較差，甚至容易出現沮喪等情緒問題，進而增加失智的風險。

據統計，每個人平均一天正常咀嚼的時間大約是 9 分半，但隨著年齡增長，就需要更長的咀嚼時間，才能確保咀嚼及吞嚥的功能不會快速退化。

每天的飲食是維持銀髮族健康的關鍵，很多上了年紀的人，牙齒狀況不好或是裝了假牙，往往只吃軟的、流質食物，長期下來，容易因飲食不均衡、咀嚼能力降低，導致健康狀況每況愈下。

建議牙齒狀況不佳或戴假牙的人，應該要訓練、維持口腔的咀嚼功能。像核桃、毛豆都是營養價值高又不會太軟的食物，適合每日攝取；牙齒狀況還不錯的人，偶爾則可以嚼食口香糖，也是一種輔助鍛鍊咀嚼肌群的方式，每次咀嚼 10 至 15 分鐘即可。

口腔內咀嚼肌的訓練，建議從青壯年時期就持續性的進行，愈早開始愈好，成效愈明顯。可以利用通勤的時間、等電梯的時間，一天 3 次、每次 3 分鐘做口腔健康操，隨時隨地都能做。

簡單的動作就能鍛鍊咀嚼肌群，延緩失智的發生，還能防止嗆咳與幫助維持唾液分泌及吞嚥功能。

十三、8 成國人骨質密度不合格 低分群女多於男、北多於南

資料來源: 2020-10-22 23:05 聯合報 / 記者潘乃欣 / 台北即時報導

重陽節將至，台灣師範大學今天舉行記者會表示，該校教師吳忠信與中藥廠合作，開檢驗車檢測民眾骨質密度，三年來發現不合格率達到 81%，70 歲以上長輩更高達 93%，北部和中部不合格率 82% 高於南部的 74%。台師大繪製出全台第一張骨質危機解密地圖，呼籲長輩多利用中藥食補與寵物療癒，來緩解高齡老化與失智問題。

台師大教授吳忠信與順天堂科學中藥廠合作，分析全台 2820 個民眾的骨質密度，並將數據繪製成「全台民眾骨質危機解密地圖」。吳表示，此一數據的收集是由順天堂藥廠提供「天上聖母號」，自 2017 年開始配合國內公益與傳統廟會等活動，以定量超音波式骨密度量測儀，協助民眾了解自身骨質密度。

台師大引述多項研究，指出骨質密度降低，除老化與女性更年期的因素外，空汙 PM2.5 與骨質流失也有著很高關聯。民眾骨質不合格的年齡也在逐年下降，顯見骨質危機已不只發生在銀髮族身上。

吳忠信投入科學中藥配方研究，他表示，選擇由人蔘、丹蔘、搭配五味子、麥門冬研製而成的科學中藥 B307，實驗發現對心臟功能衰竭的模式動物的心臟組織具有活血補氣、抗氧化壓力、發炎與細胞凋亡等保護心肌細胞的顯著功效。科學中藥 B307 可以有效緩解癌症化療動物的心毒性傷害。

吳忠信也說，寵物治療有助改善高齡長輩的老化與失智問題。寵物不但是人類最佳的生活伴侶，也是最棒的心理治療師。「寵物治療」就是透過與「療癒動物」如與狗或貓的互動，來促進人類身心健康的治療方式。透過飼養寵物，達到舒解生活壓力、讓人心情平靜，有機會提昇社交關係。

吳說，過去研究發現，如果是輕度認知障礙或是輕度失智症階段，寵物治療可以促使長者照顧及飼養寵物，這過程有助於失智症長者維持工具性基本生活能

力，如果是養狗，則可以陪伴長者每天帶著狗出門散步，藉此增進長者活動量及肢體運動。

台北市陪伴犬協會理事長蔡文揮表示，協會會帶著經過訓練的陪伴犬到養護中心與長輩們互動，這方式確實可以有效幫助長輩舒解苦悶心情，並且提昇長輩們的社交互動。

【地方與社區發展】

十四、北市 2 年後進入超高齡社會 柯文哲：有效運用資源成考驗

資料來源: 2020-10-25 17:36 聯合報 / 記者胡瑞玲／台北即時報導

北市「石頭湯」為專業整合的社區照顧服務計畫，除負責長照管理，也推動社區延緩失能及長照知識活動，北市社會局今於中正區石頭湯舉辦延緩失能社區成果活動，北市長柯文哲表示，北市老年人口比例再過 2 年就會超過 20%，進入超高齡社會，社福預算將大量投入於老人福利上，如何有效運用資源為一大考驗。

柯說，醫療跟教育是基本主張價值，資源與預算分配就需檢討非法定性的社福支出，將資源用於讓長者延緩老化及安老樂活政策上，今年起恢復 60 至 65 歲的健保補助，10 月起透過自動審查機制，免去長者申請麻煩。

北市 12 行政區已有 528 處社區照顧關懷，讓長者可拿敬老卡到據點趴趴走，今年受到新冠肺炎疫情影響，市府也提供免費流感疫苗及炎鏈球菌疫苗，雙重保障長輩健康。

柯文哲表示，北市府致力打造「健康安老、無礙樂活」，為此持續建立長照機構、日照中心，各機構場館內也整合專業人員及聯合醫院居家安寧照護團隊進行協助。

另外，明年起愛心卡也會比照敬老卡，搭乘捷運都享有 480 點優惠，為此，市府投注許多資源改善捷運站電梯及各處無障礙設施，還委託伊甸園基金會辦理「台北扶老·軟硬兼施」，改善居家無障礙環境，最高補助 8 萬元。

柯文哲表示，北市府除配合中央長照 2.0 外，更在北市推出「石頭湯」計畫，將長照資源生根於社會中，提供民眾看得到、問得到、用得到的長照服務。

石頭湯計畫內整合職能治療師、物理治療師及社工等專業人員，提供整合照顧及專業長照服務外，也舉辦活動提升長照失能長者的「步態、營養及吞嚥功能」，幫助強化長輩身體功能。

社會局表示，重陽節活動進行 3 項活動讓柯文哲與長者一同闖關，包含梅花樁、射箭等均為幫助長者增加肌耐力，中正區石頭湯也邀請全國牙醫師公會在現場帶領大家練習「益口銅身操」，學習延緩老化小撇步。

十五、彰化醫院全加入失智照護網 佈 29 據點

資料來源: 2020-10-23 12:29 自由時報 / 記者劉曉欣、王峻祺 / 綜合報導

彰化縣、花蓮縣失智服務涵蓋率分居全國第一、第二名，彰化縣衛生局表示，成功的關鍵在於三個步驟！首先，全縣十家醫院全數加入失智共同照護網；其次，在社區布建二十九處失智照顧據點；第三，是在長照 C 據點啟動高齡者失智篩檢。花蓮則是自二〇一七年起，積極於北中南區布建五處失智共照中心，並於十三鄉鎮市設置三十三處的失智社區照顧據點，提供失智家庭最好的服務品質。

彰化縣衛生局表示，失智服務首要是打造共同照顧的防護網，把縣內的醫學中心、區域醫院與地區醫院統統都納入，由專責的醫療團隊，提供失智個案管理及提供家屬相關失智照護，協助轉介資源。

其次，由醫院設立失智照顧的十處示範據點，以協助其他十九處社區型據點，共同提供失智者初級的復健與認知訓練。最後，在全縣長照C據點篩檢，透過「極早期失智症篩檢量表」，以問卷來篩檢疑似症狀對象，去年十月至今已篩檢一一三場、共二五八〇名個案，發現二〇五名疑似個案，都已進行轉介治療服務。

花蓮一村里、一據點 一部落、一文健

花蓮因南北狹長的地理限制，發展出「一村里、一據點；一部落、一文健（文化健康站）」的照護模式。花蓮縣衛生局長朱家祥說明，花蓮由衛生所長照分站串起後，進行點、線、面的服務，提供不同族群長者最適宜及創意的服務作為，包括發展當地族語的認知測量量表；結合社區母語志工翻譯，協助完成失智篩檢；導入桌遊並辦理大型比賽等。此外，慈濟醫院、門諾醫院、台北榮民總醫院玉里分院也提供「一條龍篩檢」服務，安排交通車接送疑似失智個案到院檢查與鑑定，只要一個上午的時間，即可全數篩檢完畢。

十六、南投獨老住家環境惹鼻酸 救團團號召百人動手清

資料來源: 2020-10-25 09:38 聯合報 / 記者賴香珊 / 南投即時報導

今天是重陽節，南投縣救國團因不少獨居長輩無人照料，生活環境欠佳，近期串連埔里、竹山、名間、國姓團委會及工商青年社會服務隊等共5個義工單位，號召逾130名義工為獨老打掃住家，提升其居住品質，盼其感受社會溫暖。

南投縣救國團指出，台灣邁入高齡化社會，其中不少長輩未與家人同住或失親獨居，因年邁無法整理住家環境，甚至髒亂生蟲鼠，居住品質低落，為此號召埔里、竹山、名間、國姓團委會及工商青年社會服務隊等 5 單位逾 130 人串連做公益。

而為了解各地獨居長輩有無環境清潔需求，救國團也結合華山基金會埔里愛心天使站、護立康有限公司附設南投縣私立友愛居家長照機、社團法人台灣外籍配偶福利發展協會、生活重建協會、南投縣榮民服務處共同前往為弱勢獨長輩服務。

「又髒又臭，我們來清！」埔里團委會長黃國揚說，到獨居長輩住家後發現多數個案的屋內雜物散落滿地，垃圾許久未清，霉味和臭味混雜，蟑螂螞蟻橫行，戶外雜草叢生，住家環境髒亂到令人鼻酸，眾人捲袖動手，更用心打掃住家內外。

國姓鄉團委會則在當地鄉長丘埔生號召下，由北港村劉醇良村長帶著地方鄉親至 103 歲人瑞獨居阿嬤家慰問訪視及居家清潔；丘、劉等人說，人瑞阿嬤雖患有重度聽覺障礙，但看見大家很認真打掃環境，笑得很開心，還頻頻點頭致意。

南投縣救國團總幹事邱冠彰表示，團慶系列公益連線活動每年都會幫助不同弱勢族群，今年鎖定關懷弱勢獨居長輩，也趕在重陽節前後幫忙打掃住家，長輩也紛道謝，明年則盼能結合更多單位共同行善，提升弱勢生活品質，也讓社會更溫暖。

十七、重陽老老同樂 大齡食堂長輩做點心給長青養護長輩吃

資料來源: 2020-10-23 12:29 聯合報 / 記者魯永明 / 嘉義縣即時報導

後天重陽節，嘉義基督教醫院與雙福基金會合作辦理的「大齡食堂」，3名長輩廚師上午帶廚房器具及食材，到竹崎鄉灣橋村長青養護中心做點心給住民享用，以食會友，和50名住民一起歡慶重陽節，神秘嘉賓縣府社會局長蕭英成及竹崎鄉公所主秘游瑞明，將點心拿給住民，場面歡樂溫馨。

「自己節日，自己來做主，老老同樂！」長青養護中心住民，開心品嚐懷念很久的蜜地瓜，以及Q彈古早味的藥膳豬腳，還有象徵「長壽」的菊花茶、代表「百事皆高」的重陽糕，最高齡103歲人瑞阿公開心比大拇指，開心說「讚！」。

大齡食堂去年起分別前往校園、育幼院、關懷據點和養護中心，藉由古早味料理，和不同世代共融，展現老有所用、老有所益的不老精神。長青老人養護中心住民去年和大齡食堂一同製作古早味蜜地瓜，好吃不甜膩，不僅觸動了味蕾，也走入了時光隧道，想起兒時記憶。

今年養護中心再與大齡食堂聯絡，表示住民很想念這道色香味十足的蜜地瓜，大齡食堂接到養護中心邀請，重陽節前，辦理「長青重九大齡暖陽」活動，圓住民長輩的夢。

大齡廚師獻上指定的古早味蜜地瓜，特別安排象徵「百事皆高」的重陽糕、菊花茶和家鄉味的溫補藥膳豬腳，讓現場長輩一起製作參與，感受溫暖與關愛。

蕭英成、游瑞明、長青養護中心院長張秀桃等，與住民同樂，一起享用重陽點心，相互祝福；嘉基社區服務部部主任林玉琴說，讓長輩服務長輩，不僅讓大齡廚師發揮專長，更能實踐體會「施比受更有福」快樂，提升生活價值感。歡迎各界加入品嚐大齡古早味，和大齡廚師交流，連絡電話（05）2348836。

十八、南市南區老年人多人瑞有 15 人 區長這廂有禮

資料來源: 2020-10-23 10:32 聯合報 / 記者鄭惠仁 / 台南即時報導

台南市南區有 15 名人瑞，區長蕭琇華連日來前往祝福，並贈送敬老狀、金鎖片、重陽禮金，也讓老人家笑開懷。蕭琇華表示，南區領有重陽年金的人數 2 萬 2 千多人，已步入高齡化社會，未來老年人的關心與照顧更為重要。

區公所為表達重陽敬老的傳統，南區蕭琇華區長於重陽節前夕前往轄內百歲人瑞祝賀，表達對百歲長者祝賀慰問之意，並當面轉贈總統府致贈的敬老狀、金鎖片、南市壹萬元重陽禮金等賀禮，一同向百歲人瑞獻上誠摯的祝福，場面溫馨感人。

南區百歲人瑞分別是喜南里蔡陳錦、大成里黃和偉、殷住華、新昌里黃施敬、國宅里黎淑珍、大林里林蔡素琴、大忠里洪李純文、金華里楊志山、陳月慧、文華里簡吳省、田寮里陳魏秀鸞、省躬里陳水金、大恩里郭金湖、開南里馬秀娥、鯤鯨里薛發，蕭琇華在重陽節前夕，與里長前往祝賀。

蕭琇華說南區 65 歲以上老年人口領有重陽禮金，約有 2 萬 2 千 3 百餘人，老年人口逐漸增加，已進入高齡化的社會，對於老年人口的關心和照顧是社會刻不容緩的責任。

蕭琇華表示，每位百歲長者都是家中的寶，應當更加愛護、疼惜和尊重，而政府為因應高齡化社會，對於老人的照顧，已結合行政、警政、社福、醫療、民間志工等相關資源，共同為促進老人身心健康而努力。期望藉著重陽節的敬老活動，讓每位長者都能安享晚年、度過愉悅的老年生活。

十九、高雄福華推熟齡時尚樂活遊 住房、接駁、餐飲優惠俱全

資料來源: 2020-10-22 19:53 經濟日報 / 記者吳秉鍇 / 即時報導

台灣在 2018 年正式宣布邁入高齡化社會，根據國家發展委員會的預估，50 歲以上的人口在年底將達 870 萬人，佔全台總人數近四成。有飯店業者看準具有消費力及出遊時間的熟齡族，推出針對該族群的住房優惠專案，還貼心提供接駁及延後退房等優惠，並與伊甸基金會合作提撥房價贊助公益。

高雄福華飯店表示，所推出的「熟齡時尚樂活遊」住房專案，訂房者本人 60 歲以上(民國 49 年前(含)出生者)入住豪華雙人客房平日只需 2,899 元，週六及國定假期每房每晚加 500 元。每房贈麗香苑豐富自助式早餐二客，也貼心提供定時定點左營高鐵或美麗島捷運站接駁服務，讓旅客不用擔心交通的問題。

每房還贈送無酒精迎賓飲料二杯，可以輕鬆自在的體驗全新改裝的七賢吧，另外在館內 HOVII Cafe、麗香苑自助餐或是可以欣賞高雄美麗市景的 Smie One 精緻涮涮鍋都能享有用餐 85 折優惠，在週日~週四入住還能享延後退房到 15:00 禮遇，悠閒的享受度假時光。

除此之外，針對想要漫遊步調行程的旅客，也提供了超優惠的續住價 1,800 元，隔天早上含二份麗香苑外帶餐盒，更能彈性安排旅遊行程。(續住遇假日亦須加價 500 元)。

除了豐富的住房專案內容之外，只要入住該專案，高雄福華飯店還會提撥 5% 住房收入支持伊甸基金會老人照顧服務計畫，讓此次的出遊更具意義！

【其他相關議題】

二十、新北男性受虐比率 隨年齡升高

資料來源: 2020-10-25 00:51 聯合報 / 記者吳亮賢 / 新北報導

衛福部統計 10 年來全國老人受虐通報人數飆升 3.5 倍，晚輩施暴占 6 成。新北市去年通報女性長者受暴人數是男性 2 倍，而男性受虐比率隨年齡升高，顯示老人家暴案件正全面增加。重陽節前，市府發起紫絲帶運動，希望能協助老人免於家暴陰影。

全國老人受虐案經衛福部統計，從 2008 年的 2271 人，飆升到 2018 年的 7745 人，是 10 年前的 3.5 倍。新北去年的老人受家暴通報 1557 人，其中女性 1039 人、占 66.73%；男性 518 人約 33.27%，女性為男性 2 倍。

新北市府社會局分析 2016 年家暴通報案件，發現男女比約為 20 比 80，但 65 歲以上卻是 34 比 66；今年前 9 個月的統計同樣呈現男性長者受暴人數隨年齡而增高。

新北家防中心主任許芝綺表示，除了模仿效應，導致過去的老人施暴的子女從受暴者變成施暴者；高齡社會可能使長者被照顧需求及時間增加，照顧者及家人的心理壓力日久倍增，也可能出現暴力；此外，若其他家庭成員有精神疾病或酗酒狀況，也可能對被照顧者施暴，發洩情緒。

她說，若照顧者及家庭成員有情緒不穩狀況，可洽詢家防中心安排心理諮商及輔導資源介入，嚴重者可協助就醫。

社會局長張錦麗分析，男性受暴率隨年齡增高是因為「暴力循環性」，當女性長期受暴後，年老時可能從被害人轉為加害人，暴力也會造成「代間傳遞」，所以晚輩對長輩的暴力就占 6 成。年輕時經營家庭要學會非暴力溝通與對待，但若男性受暴，也要去除面子主義，勇於求助。

許芝綺說，市府和家防中心有紫絲帶達人進入社區宣導預防，培力照顧者家庭支持系統並運用網絡緊急救援服務，共 3 級預防機制。如自己受暴或發現老人受暴者，可撥 113 或洽詢家防中心，緊急狀況可向 110 報警。

二十一、3 臉部罹癌長者術後免植皮 亞大醫巧手獲刊登國際期刊

資料來源: 2020-10-22 10:55 聯合報 / 記者趙容萱 / 台中即時報導

亞洲大學附屬醫院整形外科主治醫師鄭旭棠與醫療團隊近來陸續治療 3 名年紀超過 80 歲顏面皮膚癌的長者，考量 3 人年紀偏大且患有多重慢性疾病，一旦術後採用植皮或皮瓣重建手術困難度較高，改以人工真皮重建大面積的皮膚傷口，輔以仔細照料促進傷口順利癒合，門診追蹤也未復發，3 人術後外觀幾乎與正常人無異，重拾社交信心，整個成果獲發表於今年九月顏面外科權威期刊 *Journal of Craniofacial Surgery*，分享台灣成功手術經驗。

鄭旭棠提醒，國內皮膚癌發生率持續上升，且以高齡患者居多，但皮膚癌多可早期發現早期治療，且治癒率高，死亡率遠低於其他癌症，呼籲若察覺皮膚癌早期症狀，如有形狀不對稱、不規則或顏色特異等腫塊，都要提高警覺不可輕忽。

鄭旭棠說，皮膚是人體最大的器官，無時無刻反覆接受溫度、日光、摩擦、細菌等物理化學生物的刺激，綜合個人先天條件及後天刺激，可能衍生出各種不同類型的癌症，常見為基底細胞癌、鱗狀細胞癌及黑色素細胞癌。被證實的危險因子，包括紫外線的照射、慢性的砷暴露、離子輻射、慢性發炎、免疫抑制等，這三名患者都是年輕務農，長時間接受陽光曝曬，研判因此罹患皮膚癌。

鄭旭棠指出，這 3 名年患者分別因右眼眼尾出現形狀不對稱且邊緣不規則的結痂、右眼眼頭形狀不規則黑痣以及頭頂長達約 6 公分寬腫塊等症狀前來就醫，均確診為皮膚癌，但因病灶均位於顏面，使得愛面子的長輩們羞於外出，也讓家人憂心不已，所幸治療後外觀幾乎與正常人無異，重拾社交信心。

【國外時事】

二十二、十四五期間 大陸老人將破 3 億

資料來源: 2020-10-26 01:16 聯合報 / 大陸新聞中心 / 綜合報導

大陸民政部養老服務司副司長李邦華近日透露，根據相關預測，「十四五」期間，中國大陸老年人口將突破 3 億，將從輕度老齡化邁入中度老齡化。

中新社報導，大陸民政部日前舉行 2020 年第四季度例行新聞發布會。在介紹「十四五」養老服務規劃編製情況時，李邦華稱，按照相關部署，大陸民政部已於去年上半年啟動了「十四五」養老服務規劃編製工作，目前已完成前期的專題研究，正會同相關部門深入論證有關規劃內容。

他稱，「十四五」養老服務規劃編製將以實施大陸國家積極應對人口老齡化中長期規劃為主線，下大力氣補短板，提質增效，為實現 2035 年「中國特色養老服務體系成熟定型，全體老年人享有基本養老服務」的願景目標打下堅實基礎。

李邦華指出，「十四五」時期，中國大陸老年人口增長曲線將相對平緩，經濟社會不斷發展，是積極應對人口老齡化、做好養老服務準備的寶貴窗口期。根據相關預測，「十四五」期間，中國大陸老年人口將突破 3 億，將從輕度老齡化邁入中度老齡化。

李邦華說，5 到 10 年後，大陸全國第一代獨生子女父母將進入中高齡，將出現一波養老照護的浪潮，養老服務將接受更大挑戰和考驗。

大陸官方數據顯示，截至 2019 年底，中國大陸 60 周歲及以上人口約 2.54 億（2018 年約為 2.49 億），占總人口的 18.1%。

二十三、韓國新冠肺炎新增確診 121 例 社區感染單日破百例

資料來源: 2020-10-22 17:11 中央社 / 首爾 22 日綜合外電報導

韓國中央防疫對策本部通報，境內確診感染 2019 冠狀病毒疾病（COVID-19，新冠肺炎）新增 121 例，其中社區感染案例時隔 4 週再度突破百例，來到 104 例。

韓聯社報導，韓國政府宣布自 12 日起將社交距離規範放寬至第一階段以來，這是第二次單日新增確診數達百例以上，多為患有慢性疾病的高齡族群聚集的醫療院所，以及親友聚會相關案例。

社區感染 104 例，以首都圈 82 例占最大宗，其他地區包括忠清南道 11 例、釜山 5 例，大邱、江原道、全羅北道各 2 例。

截至昨天中午為止，京畿道廣州市一間醫院累計確診 86 例，首爾一間醫院累計 68 例確診，釜山也有一間醫院累計確診 81 例；京畿道發生的家族聚會群聚感染相關確診累計 12 例，首爾一件聚會群聚感染則有 18 例。

境外感染移入則從前一天的 34 例降為 17 例，都是在入境採檢或居家隔離期間確診，以來自菲律賓 4 例最多，法國及美國各 3 例，衣索比亞 2 例，俄羅斯、印度、尼泊爾、瑞士、英國各一例。

韓國至今累計確診 2 萬 5543 例，453 例病歿，重症患者共 62 例。