

## 目錄

<b>【老年經濟安全】</b> .....	3
一、 北富銀調查 熟齡族估退休金要 837 萬元以上才夠.....	3
二、 超高齡社會即將來臨 用安養信託守護人生下半場.....	4
<b>【高齡就業、銀髮人才】</b> .....	5
一、 台灣燈會志工銀髮族最多 遊客喊讚還被要 Line .....	5
二、 推動退休不退場 6 月底前回聘退休員工企業補助最高 50 萬.....	7
三、 外送披薩跌倒 72 歲婦獲善款 26 萬美元.....	8
四、 韓銀髮快遞惹議 政府頭疼.....	9
<b>【勞動重要議題】</b> .....	10
一、 廠場成立工會無止盡從寬？ 勞動部、華航舌戰修護廠企工會.....	10
二、 外送員叫苦 籲政府專法保障.....	12
三、 新北公布違法雇主名單 統聯客運遭重罰 80 萬元.....	13
四、 土耳其當局補貼受災企業薪資 10 大重災區禁裁員.....	14
五、 30 人共用 6 件防彈衣、平均壽命僅 62 歲 他出書為 7 萬警察爭權：要讓警察活得像個人.....	14
六、 大學生開學打工 平均時薪 177 元與基本工資相差不多.....	18
七、 未休特休未給薪 嘉縣 3 年罰 9 件.....	19
八、 勞工職災復健到復職一條龍服務 台大雲林分院獲雙認證.....	20
九、 瑞典左派：每天上班六小時的「幸福實驗」.....	21
<b>【經濟安全議題】</b> .....	26
一、 勞保老年年金平均月領 1.8 萬 逾 6 成勞工少於 2 萬元.....	26
二、 陳建仁：政府持續挹注勞保 世世代代都領得到.....	26
三、 政院將補助國保自付額 50% 估約 268 萬人受惠 .....	28
四、 逾 142 萬人受惠！國保各項年金調漲 本周五給付將入帳.....	29
<b>【照顧重要議題】</b> .....	30
一、 國人臨終前平均病痛 8.5 年 這樣做增加「健康平均餘命」！.....	30
二、 翻轉「把屎把尿」刻板印象 雲林義峰高中學子做這些事陪伴長者....	37
三、 屏東縣長期照護處 3 月 1 日掛牌 留美女博士陳桂敏任首任處長.....	38
四、 偏鄉醫療量能再擴充 屏東「社區行動復能車」上路.....	39
五、 近 5000 社區脫穎而出桃園三林、三水全國關懷據點金點獎.....	40
<b>【老年其他重要議題】</b> .....	41
一、 新北高齡者交通違規 4 萬 5434 件 去年 112 人死亡.....	41
二、 九旬老翁呆坐街頭 南警護送安全返家.....	42

- 三、 嬰兒潮世代也老了 美國有六分之一人口超過 65 歲.....42
- 四、 父債子還？南寧「百歲貸」受矚目 網譏：貸貸相傳.....44

## 【老年經濟安全】

### 一、北富銀調查 熟齡族估退休金要 837 萬元以上才夠

資料來源：2023-02-21 15:31 聯合報／記者戴瑞瑤／台北即時報導

因應 2025 年台灣即將邁入超高齡化社會，北富銀今公布「樂齡金安心-經濟安全未來趨勢」調查報告，調查結果發現，熟齡族普遍覺得退休金準備不足，近 8 成認為退休金需要 500 萬元以上，3 成認為需要 1000 萬元以上才夠，平均熟齡族認為應準備的退休金高達 837 萬元。

北富銀與弘道老人福利基金會合作，針對熟齡族群進行經濟安全問卷調查，首次鎖定熟齡族進行問卷調查，由弘道老人福利基金會於 2022 年 11 月到 12 月期間，針對 50 歲到 64 歲民眾進行調查，共回收近 700 份有效問卷。

調查發現，熟齡族最擔心長期照顧費用(74.7%)，其次為醫療支出(68.4%)，以及緊急意外支出(49.8%)，受訪者普遍覺得退休金準備不足，近 8 成認為退休金需要 500 萬元以上，3 成認為需要 1,000 萬元以上才夠，平均計算下來，整體熟齡族認為應準備的退休金高達 837 萬元。

若以國人平均餘命 81 歲計算，從 65 歲至 81 歲平均下來，每月需求為 4 萬 3600 元。以勞工為例，扣除勞保局統計的每月平均勞退與勞保年金給付後，每月資金缺口為 5833 元，總缺口金額達 112 萬元。

調查中也發現，有 43% 熟齡族認為自己可承受的風險等級低，卻期待在投資獲得高收益；在購買金融產品時，有 2 成的人不看契約。15% 的受訪者回覆有看沒有懂，會看契約且能完全理解的僅佔 23%，若熟齡族觀念不正確或缺乏判斷能力，極有可能增加落入不當投資或被金融詐騙的風險。

調查也顯示，在「以房養老」、「安養信託」、「年金保險」、「長照保險」及「退休準備平台」等 5 大金融服務中，熟齡族使用率最高的是保險類，包括長期照顧保險(17.22%)及年金保險(15.21%)；雖有超過 7 成的熟齡族知道「以房養老」，但

實際使用率不到 3%。對於未來經濟安全措施，熟齡族最期待的是友善高齡的金融產品資訊(54.2%)，其次為設立友善高齡相關查詢平台(46.8%)，以及推廣高齡就業輔導(41.8%)。

北富銀資深副總吳蕙菱表示，超高齡社會將衍生出經濟安全議題，因此金融機構必須在高齡友善產品及服務、高齡金融安全保護上，投注非常多的心力，包括結合 AI 科技進行智能防詐，加強對高齡客戶的關懷與服務等。針對高齡族特有的金融產品需求，將積極發展安養信託服務、保單活化、小額終老保險等，在服務上已打造了分行樂齡專櫃、電話樂齡專線及網站樂齡專區等。

## 二、 超高齡社會即將來臨 用安養信託守護人生下半場

資料來源：2023-02-22 14:40 經濟日報／ 記者仝澤蓉/即時報導

台灣已在 2018 年成為高齡社會，推估 2025 年將邁入超高齡社會，即 65 歲以上銀髮族占總人口 20% 以上。有鑑於超高齡社會的即將到來，高齡長者獨居將逐漸成為常態，「養兒防老」早已不可靠，甚至可能還要「養老防兒」，當高齡者發生失能等狀況，要如何保護自己的財富安全？華南銀行建議可透過安養信託預先規劃，守護自己的未來。

金管會黃天牧主委曾表示，「信託是最有溫度及溫暖的金融服務」。安養信託的好處，是把退休資金交給專業的金融機構做管理，透過專款專用設定，預先將老後生活的照顧細節進行完善規劃，同時藉由信託監察人機制，避免老後發生失能、失智等意外時，無法自理生活或管理財產，甚至是遇到詐騙事件，導致老本不保，或是未做好財產傳承規畫，造成子女爭奪財產、互相推諉照顧責任等紛爭。

華南銀行(2880)因應人生不同階段分別推出三種不同安養信託模式，首先青壯年時期累積財富讓退休金持續長大的「退休金長大方案信託」，在資產累積

過程中，投資所得的利息與資本利得都將匯入信託專戶，簽約時收取簽約金，信託尚未開始撥款給付前，僅收一半信託管理費。

第二種保障退休前資產安全的「預開型安養信託」，在預定退休年齡前將資金以不定期不定額之方式存入信託專戶，預先協助客戶資產保全避免被詐騙之疑慮，在信託尚未開始撥款給付前僅收簽約金，毋須收信託管理費。

最後一種為「退休安養信託」由退休族群簽約後立即生效，協助退休後資產適當的規劃運用，包括日常生活所需、醫療照顧、失智失能照護等，避免老年生活無人照顧。因此民眾可檢視自身需求，依照不同階段與華南銀行訂定安養信託契約，預約美好未來的管理機制。

安養信託可委由自己信賴的親人擔任信託監察人，任何人如果想要改變合約原訂的財產運用方式，都必須經由信託監察人的同意，確保信託資金專款專用，協助監督受託人執行信託事務，確保獲得完整信託保障。

華南銀行除已連續五年獲金管會評選為「信託業辦理高齡者及身心障礙者財產信託評鑑」績效優良銀行，更獲得「第 1 期信託業推動信託 2.0 計畫評鑑」- 安養信託獎之肯定。且持續配合金管會信託 2.0 第二階段計畫，將高齡者、失智者的安養信託視為核心焦點，透過信託機制提升高齡者之經濟安全保障，並協助強化高齡者之財產安全。

華南銀行表示，遍布全台 186 家分行的信託專責人員隨時隨地準備好為客戶服務，不妨找個時間與華南銀行信託專家聊一聊，透過信託專款專用，守護自己下半輩子的生活。

## 【高齡就業、銀髮人才】

### 一、 台灣燈會志工銀髮族最多 遊客喊讚還被要 Line

資料來源：2023-02-20 15:06 中央社／台北 20 日電

2023 台灣燈會在台北圓滿落幕，社會局表示，此次近 3000 名志工是大功臣，其中銀髮比例最高，有從試營運到閉幕全勤的志工，以及上午在別處服務、下午來燈會排班的志工等，還有人因態度導覽俱佳被遊客要 Line。

北市社會局表示，「2023 台灣燈會在台北」有賴近 3000 多名志工投入服務，其中 65 歲以上銀髮志工佔了 24%。

光展區志工王來生 72 歲，在外交部工作 40 年，去過瑞士、日本、美國等地，閱歷豐富，志工工作卻是初體驗。王來生說，想藉由當燈會志工學習如何與群眾相處，讓自己在教會的分享更上手，也覺得服務人群很有意義，自豪地說導覽作品到最後，被遊客要求合照，還被問能不能互加 Line。

光展區活動組志工胡桂香 70 歲，從台電退休後積極參與志工活動，因緣際會認識新光人壽慈善基金會的人，就此加入台灣燈會志工行列。胡桂香從燈會試營運期間到閉幕，幾乎天天排班，唯一一天休息還是社會局堅持的，「說怕我太累，讓我間隔一天再來」。

胡桂香說，自己白天要去衛生福利部，幫忙建檔外界捐款給土耳其的資料，晚上再來燈會值班，也常常到創世基金會、華山基金會幫忙，笑稱「我就是閒不下來」，不管做什麼志工，都希望能回饋社會。

同樣行程滿檔的中央展區志工劉金鳳 71 歲，本來就是國父紀念館的導覽志工，她表示「在熟悉的老地方，提供的服務會更好」。這次台灣燈會睽違 23 年重回台北，她心想「下個 23 年後我都不知道在哪」，極力爭取要參與這次盛會，也是從試營運一路排班到閉幕。

劉金鳳說，自己年輕時是獨行俠、中年是背包客，老年是快閃族，活在當下的精神，連孫女都叫她「魔法奶奶」。當志工時看到很多遊客擺脫因疫情緊繃的情緒來賞燈，還有人跟她比愛心跟揮手，感覺自己才是受益的那一方，非常幸福。

王來生說，他印象深刻的是有天晚上，一名拄著拐杖的老婦人來到他的服務點，抱怨「都看不到燈」，但王來生簡介展品時老婦人也聽不進去，推測她不是

真的覺得燈會不好，只是想找人講講話。

王來生說，自己久居國外，當地長輩都會出來社交、參加各種活動，「我的日文還是跟日本老人學的」。王來生表示，長者感受到孤單是很可憐的，希望長輩勇於出門走走、跟人聊聊天，例如當志工就是很好的第一步。

劉金鳳表示，長者不要悶在家，必須走出來，而當了志工之後，那種熱忱、不計較的心態會讓自己越來越享受這個過程，思維與行動就會有改變，「無所求時，天地就很廣」。

社會局表示，此次燈會還有學生志工、青年志工、家庭志工、企業志工、國際志工等，已累計提供 1 萬 2000 多人次服務，社會局也動員了 861 人次執勤服務，陪伴志工提供客服、活動引導、庶務行政等，鼓勵市民投入各項志願服務，啟動善的循環，營造台北友善城。

## 二、 推動退休不退場 6 月底前回聘退休員工企業補助最高 50 萬

資料來源：2023-02-17 15:49 聯合報／記者周宗禎／台南即時報導

勞動力發展署雲嘉南分署推動「退休不退場」，補助回聘退休員工企業、最高 50 萬。每僱用一人每年最高補助 10 萬元，每一雇主每年最高補助 50 萬元，計畫申請至 6 月 30 日止，詳情洽分署各就業中心，或撥 06-6985945 轉 1141 至 1143 洽詢。

台南市下營區鋒泰五金第三代負責人鄭翊宏表示，許多老員工從阿公那一代就進公司，現在也到了退休的年紀，公司內部正面臨人力與技術斷層考驗，現有的製程如切割、磨鐵、品檢等也都需要人力操作，而這些都要不斷的實際操作及經驗累積才能掌握訣竅，有老師傅一對一教導，可避免錯誤，不僅提升職場安全，也提升產能及公司整體競爭力。

66 歲勞工周焜宗有近 50 年的機械維修及現場工作經驗，身經百戰笑稱「全

廠的機台我都會，只要身體健康允許，希望可以一直做下去！」鄭翊宏也說，周焜宗除了幫忙培訓新進員工，還會幫忙過濾，如果有顧客需要客製化顏色、原料或配方，只要一提，也能馬上提供過去的實務經驗，連機械設計、調校都難不倒，讓公司整體營運順利；而剛入職1年的菜鳥員工林丕軒也大讚前輩「不藏私」，是重要的人生導師。

分署長劉邦棟表示，台灣正邁入超高齡社會，中高齡及高齡者擁有豐富職場經驗，且穩定性及忠誠度高，這些「行走的教科書」都是企業值得珍視的重要資產，勞動部「僱用退休高齡者傳承專業技術及經驗補助計畫」，就是鼓勵雇主重視資深員工的專業技能，回聘已退休高齡者傳承經驗。

### 三、 外送披薩跌倒 72 歲婦獲善款 26 萬美元

資料來源：2023-02-20 01:49 世界日報／ 記者顏伶如／綜合報導

達美樂披薩(Domino's)72歲外送員芭芭拉·吉列斯裴(Barbara Gillespie)2月3日為南卡羅來納州一戶家庭送披薩時，走路不穩摔倒在地，掙扎模樣被門鈴監視器拍下，還為打翻食物頻頻道歉。短片在抖音(TikTok)累計超過300萬瀏覽人次。這戶家庭為外送員發動網路募款，已募得逾26萬元(美元，下同)。

屋主凱赫朗(Kevin Keighron)接受「早安美國」(Good Morning America)晨間新聞節目訪問時說，打開門看到吉列斯裴摔倒在地，設法爬起。他說：「當時她對於打翻食物的擔心，遠遠超過其他事物，我則想著，別管食物了，我比較關心妳。」

凱赫朗與妻子蕾西·克萊恩(Lacey Klein)在GoFundMe網站成立募款專頁，做為給吉列斯裴的「額外小費」。募款活動發起之後，獲得1萬4000名網友響應，累計捐款金額達26萬餘元。吉列斯裴在達美樂披薩工作已五年半。

克萊恩受訪時說：「我們原本想說，要給她多一點小費，並且親自把錢拿給



她。我們萬萬沒想到收到這麼多捐款。」她說：「我們非常激動，非常興奮發動募款的隔天就有好消息可以告訴她。」

吉列斯裴說，收到陌生人捐款這麼多錢，令她感到非常意外。她說：「我幾乎已經對人失去希望了，因為現在社會上很多人非常刻薄。」

她表示：「而現在我們卻遇到有愛心、願意關懷的人。他們會關心別人，一個老年婦女。」

達美樂披薩對「早安美國」節目中，非常感謝充滿愛心的顧客協助吉列斯裴改變生活。

達美樂披薩發表聲明說：「芭芭拉在我們大家庭裡備受敬愛，最近剛獲得2022年度團隊成員獎。我們顧客非常喜歡她，她總是笑臉迎人。」對於獲得眾多網友捐款，達美樂披薩表示：「我們為她感到非常高興。」

吉列斯裴受訪時說，有了這筆捐款終於可以退休。她已在2月8日提出兩周後離職通知。

#### 四、 韓銀髮快遞惹議 政府頭疼

資料來源：2023-02-19 03:15 經濟日報／編譯易起宇／綜合外電

南韓已提供全國65歲以上國民免費搭乘地下鐵的福利長達40年，並稱這項福利有助於維持年長者活動，但隨著南韓人口快速老化和地鐵營運成本激增，這項福利已變成一項棘手政治問題。

路透報導，現年71歲的朴慶善（音譯）每天搭乘免費地鐵為人運送鮮花、文件和其他物品，這項稱為「銀髮快遞」的工作，在首爾的老年人間很受歡迎，朴慶善每月最多可靠這份工作賺到70萬韓元（550美元）。目前首爾已有約20家公司提供這種工作。

朴慶善說：「這份工作很有趣，而且有益健康。但老實說，若非地鐵免費，

我根本不會做這工作，因為那樣賺不了多少錢。」

在南韓 5,100 萬人口中，65 歲以上人口比率已達到逾 18%。

韓統計局估計，此比率將在 2035 年達到 30%，並在 2050 年達到 40%。

大首爾地區 65 歲以上人口約 370 萬名，去年這些銀髮族免費搭乘地鐵超過 2.33 億次，增加首爾地鐵約 3,150 億韓元（2.5 億美元）成本，相當於其負債的 30%。

據蓋洛普日前發布的民調，60%南韓民眾贊成將免費地鐵等老人福利的最低年齡提高至 70 歲，另外 34%則表示反對。

雖然目前未有完全廢除這福利的討論，但有些經營地鐵的城市已揚言將調高票價或提高年齡門檻。

## 【勞動重要議題】

### 一、 廠場成立工會無止盡從寬？ 勞動部、華航舌戰修護廠企工會

資料來源：2023-02-21 13:16 聯合報／ 記者王宏舜／台北即時報導

中華航空企業工會第四分會會員籌組修護工廠企業工會，桃園縣(改制前)、市政府前後核准，但華航企業工會反對，勞動部也二度撤銷原處分。行政訴訟敗訴後，廠企工會認為工會法施行細則第 2 條第 1 項、第 2 項違憲，聲請法規範及裁判憲法審查。憲法法庭今開庭，勞動部指工會「碎裂化」「勞勞相爭」將讓雇主以拖待變，妨礙協商。

廠企工會主張憲法第 14 條規定人民有結社的自由，第 153 條第 1 項又規定國家為改良勞工及農民之生活，增進其生產技能，應制定保護勞工及農民之法律，實施保護勞工及農民之政策。從事各種職業的勞動者，為改善勞動條件、增進其社會及經濟地位，得組織工會，這是現代法治國家普遍承認的基本勞權，且兩公約也有類似的規範。

廠企工會認為工會法工會施行細則第 2 條第 1 項、第 2 項規定違反法律保留

原則、授權明確性原則及法律優位原則，侵害了憲法、公政公約、經社文公約保障結社自由的規定。

聲請人認為同一廠場為範圍的工會屬企業工會，工會法允許企業工會得在廠場、事業單位及關係企業等不同層級同時成立，有助於工會法促進勞工團結、提升勞工地位和改善勞工生活的立法目的。

因工會法施行細則指工會法所指的「廠場」，指的是有獨立人事、預算會計，並得依法辦理工廠登記、公司登記、營業登記或商業登記的工作場所。但自施行以來，廠場是否具備獨立人事、預算與會計，認定爭議不斷，廠企工會認為應明確規範定義。

廠企工會律師蔡佳融表示，勞動部認為同一廠場成立工會必須限於具備獨立人事、獨立預算會計及「得依法辦理工廠登記、公司登記、營業登記之工作場所」三要件，是增加法律所無的限制，侵害結社權，也違背憲法法律保留、授權明確性原則。

廠企工會指勞動部擔憂複數工會影響企業內勞工團結，但答案並非如此。再者，是否具備廠場成立企業工會的要件，都可由雇主一手掌握，雇主可輕易使各場區不符合廠場工會成立的法定要件，則工會法許可同一廠區成立廠場工會的制度及形同虛設。

憲法法庭以華航修護工廠企業工會案為主案，漢翔航空工業公司沙鹿廠企業工會案併案審理。漢翔律師陳武璋指出，工會法第6條未限制複數工會成立，立法精神符合憲法與兩公約意旨，且子法的解釋是母法的補充解釋，並不是授權機關限縮解釋。

勞動部訴訟代理人朱敏賢律師認為兩案的聲請人在案件判決確定後，兩「工會」已無法定地位，當事人不適格。勞動部表示，憲法雖規定人民有結社的自由，但基於維持社會秩序考量，仍有以法律就制度面設有適當管制的必要，為避免同一企業工會組織「碎裂化」，反而分化團結、勞勞相爭，因此各企業工會以組織

1 個為限。

勞動部表示，勞工有加入工會的權利，並得循工會內部民主程序參與工會活動，取得與雇主協商、爭議機會的情況下，並未違反憲法結社自由規定，或違反比例原則、平等原則。

華航訴訟代理人林更盛教授表示，相較於歐洲人權法院，我國對「工會」已算從寬認定，但他不認為該「無止盡的從寬」，必須將雇主組織因素納入考量。

大法官蔡明誠、蔡焜燉、蔡宗珍、黃虹霞、楊惠欽、詹森林等人也針對條文提出疑問，包括「廠場」的意涵。華航廠企工會律師郭德田說，華航自己有企業工會，修護工廠要成立工會也是因為出現廠場的聲音無法被重視、發聲，因此有必要以廠場為單位成立工會，他認為不一樣的族群有不一樣的需求，如華航有空服、有機師和其他成員，當要去談判勞動條件時，修護工廠也可能是被犧牲的族群。

憲法法庭請教授郭玲惠、侯岳宏與副教授林佳和以專家學者身分出席，但見解不一。林和侯傾向條文未違憲，郭玲惠認為以企業經營模式增加工會組織及執行工會任務所不必要的連接和限制，違反比例原則，也侵犯憲法結社自由權。

憲法法庭審判長許宗力言詞辯論終結，3 個月內宣判，必要時延長 2 個月。

## 二、外送員叫苦 籲政府專法保障

資料來源：2023-02-21 01:22 聯合報／記者歐陽良盈／台北報導

外送平台更改外送資費讓外送員嘆變相減薪，除了每單 60 元降到 40 元，基本里程也從 2 公里調整為 4 公里。民眾黨立委賴香伶昨天舉行記者會呼籲政府「讓計價方式透明化、讓申訴管道通暢」，且應輔導和協助，並制定專法，不要讓平台外送員成為「法外孤兒」。

全國外送產業工會理事長陳昱安表示，外送平台刻意減薪並非首次，每次降

薪前都會先在小區域測試，系統當機或砍薪就推說「平台在調查中」或「系統異常」；測試後全台實施，外送員被砍薪後，又招募新的司機，把舊司機換掉。

陳昱安說，外送平台進軍台灣 7、8 年，至今仍無部會願意提專法或跨部會整合，保障外送員權益，盼政府盡速提出專法保障外送員。

竹市平台外送從業人員職業工會理事長文萬華說，另一個外送平台近日也將假日動態費用砍 5 元，為了生活，外送員被迫拉長工時或搶單，質疑外送員定位到底是什麼？若是雇傭制，為何沒任何勞工保障？若是承攬制，工作為何又受平台系統監控？政府消極態度才讓外送平台業者有恃無恐，任意宰割外送員權利，感嘆外送員減薪已「減到只剩骨頭」。

### 三、 新北公布違法雇主名單 統聯客運遭重罰 80 萬元

資料來源：2023-02-20 16:03 中央社／ 新北 20 日電

新北市政府勞工局今天公布今年第 1 波違法雇主名單，其中，統聯客運被查出使勞工超時工作，累計已第 8 次違反同一規定，遭勞工局加重裁罰新台幣 80 萬元。

勞工局發布新聞稿，公布今年第 1 波違反勞動基準法、職業安全衛生法、就業服務法、勞工退休金條例的雇主名單，共有 347 家業者違法，勞工局開罰總金額逾 2000 萬元。

其中，統聯客運因使勞工超時工作，已被查出累計第 8 次違反同一規定，且該公司僱用勞工人數達 1500 人，因此遭加重裁罰 80 萬元。

勞工局表示，有鑑於客運業者經常使勞工超時加班，除影響駕駛勞動權益，也危及乘客及用路人的安全。因此新北勞檢處每年針對客運業至少發動 2 次專案檢查，並針對累犯事業單位加重罰鍰處分。

勞工局表示，違反勞基法部分以未依法給付加班費最為嚴重，共有 96 家；

違反職安法部分，以未提供必要安全衛生設施最為普遍，共有 86 家；違反就服法部分，因對勞工年齡歧視而遭開罰者有 1 家；違反勞退條例部分，未依法給付資遣費者有 2 家。

#### **四、土耳其當局補貼受災企業薪資 10 大重災區禁裁員**

資料來源：2023-02-22 19:51 中央社／安卡拉 22 日綜合外電報導

土耳其南部與敘利亞接壤地區 6 日發生規模 7.8 強震，土耳其當局今天實施臨時性薪資補貼計畫，並在 10 個重災省分祭出裁員禁令，降低勞工與企業所遭受的經濟衝擊。

路透社報導，土耳其剛剛經歷近代史上最嚴重的地震災難，至少造成 4 萬 1000 人罹難，因此當局實施相關措施儘可能減少經濟衝擊。

土耳其政府公報 (Official Gazette) 今天表示，工作場所「重度或中度受損」的雇主都可獲補助，以補貼被削減工時員工的部分薪資，同時對 10 個處於國家緊急狀態的強震重災省分祭出裁員禁令。

商業團體和經濟學家表示，安卡拉當局預計得付出多達 1000 億美元，用於災後房舍及基礎建設重建，這場地震也將使今年經濟成長率下滑 1 到 2 個百分點

#### **五、30 人共用 6 件防彈衣、平均壽命僅 62 歲 他出書為 7 萬警察爭**

##### **權：要讓警察活得像個人**

資料來源：2023-02-22 12:24 聯合新聞網／今周刊

警察殉職、值勤爭議，王倫宇總不避諱振筆批判背後的結構困境。他的洞見集結成書，9 萬餘字，不只寫給民眾或警政高層，更是為 7 萬名警察而寫，為基層團結踏出第一步。

下午3點，王倫宇難得抽出時間，穿著一身便服坐在咖啡廳受訪。這個讓警界長官有點「頭痛」的男人，今年32歲，有著超乎年紀的沉穩，情緒不太外顯，唯有臉上的倦容，藏也藏不住。訪談間，他不時拿下眼鏡、揉揉眼，平時這個時間，他理應在補眠，晚間7點他還得進派出所，跨夜值勤12小時。

在警界打滾了12年，王倫宇至今仍是一名基層員警，同梯弟兄早就晉升主管了，只有他的制服胸章是不變的「一線三星」。在旁人眼裡，那是他不願向權力低頭，堅持為7萬名警察爭取權利的印記。

一線三星：我國警察共分為11個職務位階。「一線三星」為最低位，警專畢業即佩有此徽章，故基層員警也常被泛稱為「一線三」。

### 高風險、高工時 「制服像囚衣」

今年2月，王倫宇多了「作家」新身分，他以小員警的視角，寫下《活得像個穿制服的人：我是警察》一書，從扭曲的績效制度、無窮無盡的業務量、永遠不夠的基本裝備等面向，道破警察體制的窠臼。

書名來自歐洲國家的警察哲學，即不能因為警察穿著制服，而忘記他們也是人民，應該被保障人權和尊嚴。「活得像穿制服的人，就是要活得像個人。」王倫宇這麼解釋。

但在台灣，這個心願卻遙不可及。員警不眠不休值勤48小時，連續工作30天，每月加班上百小時，都是日常；30人共用6件防彈衣，安全裝備不足帶來高風險，警察平均壽命僅62歲，活在「任務結束、一路好走」的恐懼裡。「制服對我而言，像是囚衣。」他用最平淡的語氣，下了最諷刺的注解。

在封閉又權威的警察體系中，順應體制往前走，是一條最安全的路。王倫宇剛從警專畢業時，也曾因在派出所表現亮眼，連年考績甲等，受主管倚重當上「代理巡佐」。但有一次，所內學弟疑似得罪上級，被冠上「不適任」罪狀調換單位，他為學弟據理力爭，卻換來上級的無視，讓他大感失望。

類似事件愈來愈多，他不禁困惑，若在警界爬到管理位階，面對不合理的事

仍無法改變，那麼當一個外人眼中的模範警察有何意義？「警察要保護人民，卻連同事都保護不了，怎麼說服大家，我們做的事情是正當的？」

2008年紅極一時的台劇《波麗士大人》中，主角劉漢強、林俊維從基層員警做起，循著眾人眼中的「成功之路」，念了警察大學、當上警官，一步步邁向權力核心，最後卻仍受限於體制，被迫遊走在灰色地帶，那正是王倫宇「討厭的模樣」。

他決定不走尋常路。這十幾年來，王倫宇放棄警察升等考試，選擇與基層站在一起，由下而上推動改革。2016年，他偶然接觸到正在草創的「警察工作權益推動協會」（以下簡稱警工推），原本只想去「看熱鬧」，卻不知不覺一頭栽進去，成了協會的重要智囊。「我是騙人入教的，他是寫教義的。」警工推草創成員吳宗哲笑著形容。

作為推動警察權益的軍師，王倫宇不僅是紙上談兵，更是行動派。警工推自2016年起，開始要求政府正視警察的過勞問題，訴求降低工時、增加加班費、刪減不必要的勤務，他多次以協會理事身分出席立法院公聽會，疾呼改革。

### **推勞權、投書批判 被當麻煩人物**

這幾年，每當出現關乎警察工作權益的新聞事件，都能看到王倫宇在不同角落奮戰的身影。2017年世大運維安問題，讓基層員警身心俱疲，隔年一名高雄員警跑步測驗身亡，還有引發社會震驚的多名警察之死，如曹瑞傑、薛定岳、李承翰……這些名字，總驅使著王倫宇去查明原委，將制度問題公諸於世。

他深知這些悲劇不是個案問題，而是勤務編配、警力調度、安全訓練等結構困境所致，許多的意外和危險，其實可以避免。

2019年7月，24歲的警員李承翰因處理台鐵補票糾紛，遭凶嫌刺腹不幸殉職。看著李承翰遇刺畫面，王倫宇心中浮現許多問號：為什麼只派一名警員到場？為什麼後續支援沒有到位？

他不願再看到弟兄犧牲，於是整理了派遣「備勤單警」到場卻遭逢傷亡的案



例，直指派警調度問題，並與同事起草一份建議書上交分局，要求優先派遣巡邏警力到場，這項建議被分局採用至今。

王倫宇成為體制內重要的警察勞權推動者，卻也因此被高層視為「麻煩人物」。有人戲稱他是「異見領袖」、「叛軍首領」，他仍堅持用自己的方式，撒下改革的種子。

在同梯弟兄步步高升之時，王倫宇攻讀的卻是對警察升等毫無助益的政治大學行政管理碩士學程，只為鑽研勞動法和行政法，力圖為改善員警勞動困境、組織基層找到解方。他以「制服掩蓋的血汗」為題的碩士論文，在 2021 年拿下台灣公共行政與公共事務系所聯合會年度最佳學位論文獎佳作。

擔任指導老師的政治大學勞工研究所所長劉梅君，拿起那本比其他學生厚了 3 倍的論文直說，王倫宇擅長分析和論理，不輕易用個別歸因簡化問題。但比起思辨能力，更讓她印象深刻的是，王倫宇在第一線力求改革的堅持，「他一心只想待在基層，協助警察組工會，把這當成一輩子要做的事。」

為了理念，王倫宇在體制內衝撞得頭破血流，但這條漢子也有柔情的一面。5 年前，一名學長在跑步測驗時不幸身亡，他投書媒體點出員警過勞、訓練方式過時等問題，學長的遺孀看到文章，特地帶了瓶酒向他致意，謝謝他說出真相。

「但那個道謝，我不配……」王倫宇憶起這段往事，又習慣性摘下眼鏡、揉了揉眼，但這次抹掉的是淚水。他遺憾文章刊登後，什麼也沒改變，直到現在，那瓶酒還在他的房間裡，不曾動過，就像是提醒著他——永遠都有一個救不了的員警，所以，還不能放棄。

## 改革漸露曙光 他促成勤休新制

然而實際上，改革已漸露曙光。警工推多年來疾呼下修員警工時，內政部終於在去年六月推出勤休新制，明訂員警每月加班不得超過 80 小時，今年正式上路。只是，近期員警以新制請領加班費，反因 80 小時的時數天花板，遭機關拒發多餘加班費，各縣市紛紛爆出「80 小時之亂」。

勤休新制：警政署去年修訂「警察機關輪班制服勤人員勤休實施要點」，調升員警加班費、下修每月加班時數，並在今年元旦上路。

採訪當天，王倫宇就在網路發起問卷，調查全台員警工時和機關補償作法，同步啟動「台北警察自救計畫」，預計走遍各個派出所，蒐集員警的意見。他說，這不只是剖析政策問題，也是要從地區開始串聯，逐步讓基層團結起來，凝聚改革力量。

替他出版新書的寶瓶文化副總編輯張純玲曾擔心，王倫宇還在警界任職，出書大力批判體制，恐遭上級打壓，但王堅持以本名示人。張純玲想起他曾說過，台灣不缺一個匿名發文的「靠北警察」，而是少一個能誠懇道出警察困境的「一線三」。

王倫宇不想當眾人擁戴的英雄，他期許自己像個鋪路工，插下路標，告訴大夥前方有何阻礙，又可以往哪裡邁進。他知道下個 10 年，自己依然會是「一線三」，但或許到那時，這些制服底下的勞動身軀，可以不再被囚禁，沒有過勞和不合理的風險，而能好好地，活得像個人。

## 六、大學生開學打工 平均時薪 177 元與基本工資相差不多

資料來源：2023-02-22 11:16 聯合報／記者陳素玲／台北即時報導

物價直直漲，大學生開學要支付外食、交通等費用，格外吃力。根據 TUN 大學網調查發現，開學後有打工計畫的學生占 83.5%，比起去年同期成長 1 成，兼差打工的意願更高調查顯示，打工的學生每個月平均工作 73.7 小時，可以賺進 13,070 元，平均時薪 177 元，和基本工資相去不大，顯示多數兼差打工的大學生，多以基本工資的條件敘薪，導致學生對於薪資的滿意度也不及格，平均只給 50 分。

調查也發現，6 成 8 的學生，曾經在打工的時候遇到不合理對待，最常遇到

的狀況包括雇主沒有依法投保勞健保 38.4%、工作分配不均 38.3%、時薪或月薪低於基本工資 27.6%、工作內容與談定不符 26.1%、沒有依法發給加班費 24.6%，一旦遇到不合理對待，6 成 8 的學生會選擇忍氣吞聲。

1111 人力銀行公關總監陳尹柔表示，兼差打工是大學生主要的收入來源，但從近年的調查發現，即使基本工資調升，學生打工的平均時薪並沒有顯著成長，原物料價格飆高與基本工資連年調升，已經為企業端帶來成本壓力，壓縮了企業主提高兼差打工薪資的空間。

陳尹柔指出，兼差打工的勞工屬於「部分工時勞工」，同樣要遵守勞基法的規範，申報月投保薪資，投保單位未為其所屬勞工辦理投保手續，或將員工投保薪資金額以多報少或以少報多者，除了要補償勞工損失，還要按其短報或多報之保險費金額，處 4 倍罰鍰，同時還有可能觸犯刑法，提醒雇主不要因小失大。

## 七、未休特休未給薪 嘉縣 3 年罰 9 件

資料來源：2023-02-22 00:12 聯合報／記者魯永明／嘉義報導

春節後出現轉職潮，嘉義縣府勞青處指出，勞工離職時未休完特休，雇主應依勞基法規定結算工資發給勞工，違者最高可罰 100 萬元，近 3 年縣內因違反特別休假規定被罰案件共 9 件，都是中小企業，提醒雇主留意法令；嘉義縣工業會名譽理事長林宸慶說，雇主不能漠視勞工權益，縣府也要加強宣導。

林宸慶說，現在勞資對法令及彼此權利義務大都了解，不像過去，雇主會被罰錢，有些是勞工離職後發現投訴，造成勞資雙輸；嘉義縣總工會前理事長鄭新民說，勞工弱勢，中小企業大多無工會，勞工不要讓休假權益被犧牲，雇主若違法可向勞青處投訴，雇主也應維護勞工權益，避免受罰，共創勞資雙贏。

勞青處說，9 家被罰的中小企業多為雇主、勞工不知法令，或勞工礙於在職未爭取權益，離職後才申訴爭取雇主補發，未折算工資第 1 次罰 2 萬元，第 2

次以上加重罰鍰，並需補發給勞工。

勞青處說，特休在勞工服務滿半年或1年後取得請休權利，勞基法允許勞雇雙方協商，自行約定給假模式，不論勞資雙方約定用那種方式給假，一旦勞動契約終止，都要結算未休畢日數，折算成工資給付勞工，有疑慮可電洽(05)3620123轉8018、8023。

## 八、 勞工職災復健到復職一條龍服務 台大雲林分院獲雙認證

資料來源：2023-02-21 17:27 聯合報／記者蔡維斌／雲林即時報導

勞動部推動職災復健、復職一條龍政策，雲林台大醫院獲得職災診治和職能復健雙認證，獲勞動部指定為專責醫院今天揭牌，未來勞工職病、傷害，不僅可接受復健，包括職傷補助、復工的評估認定將整併合辦，讓勞工不必再四處奔波，提供全方位的保護和服務，是勞工一大福音。

今天揭牌儀式由勞動部職安署副署長李柏昌、台大雲林分院長馬惠明、副縣長謝淑亞、勞青副處處長許木山及多位醫師共同主持，未來將提供受災勞工包括診治、醫療、復健、工作能力評估、復工計畫及補助諮詢等一條龍服務。

台大環境及職業醫學部主任李念偉以實例個案說明指出，一名建築工鷹架墜落，開刀復健3個月無薪，經轉介至職業傷病診治整合服務中心協助，完成職傷及醫療給付並持續復健治療，後來工人想復工，發現已無法搬重物，再將他轉介至職能復健單位進行工作能力評估，甚至還為他設計一套專屬的訓練，成功重返職場。

馬惠明表示，職安署統計，110年勞工失能傷害13448人次，其中僅約21%接受復健療程保住工作；當中約73%勞工傷後回到原本工作崗位。數據顯示勞工傷病後即便康復，但可能因工作能力不足或心理壓力等因素而無法重返原職。

復健部主任陳信水表示，5年前台大雲林分院成立「工作強化中心」，統計

106 年至 111 年共收案 129 名，成功復工 110 名，復工率達 85.2%，院方整合復健與職業醫學組成的團隊，提供全面性及個人化的職能復健服務，例如協助雇主或職災勞工擬定復工計畫、工作分析、能力評估、增進恢復心理功能訓練等，以利早日返回職場，創造勞資雙贏。

減少跨區就醫困擾，台大整合骨科、外科、復健科等資源，與鄰近縣市政府合作，提供職災傷病預防、診治、復工及勞工保險權益諮詢等服務，使勞工獲得「一站式」完善服務，不必再四處奔波。

副署長李柏昌指出，新法通過後，這項一條龍服務政策從受傷到復職，可讓勞工受到妥善保護，職災發生可就近就醫，再轉介至獲認證的台大接受復職前的終端服務，因預算經費增加，職能復健名額不會受限，人力經費到位提供更完善服務。

## 九、瑞典左派：每天上班六小時的「幸福實驗」

資料來源：2018/02/02 Yongli Ku

您或許會認為縮短基本工時的討論聽來很不可思議，但若我們回頭看看勞工運動史，就能清楚知道，這並非新議題，也非瑞典獨有，只是在瑞典，這是個「打不死」的議題。

從工業革命之後，勞工就不斷的要求調整工時，20 世紀初的瑞典年人均工時約為 2,800 個小時，在持續努力之下，確定周休二日、調整基本工時和規定加班時數，逐漸減少到現在的 1,621 小時。這個議題您應該不陌生，台灣也曾行過周休二日、縮短工時這條路。

對讀者您，甚至廣大的瑞典民眾與政客，以及各國學者專家、勞工來說，最不可思議之處，也許是瑞典這個勞動環境令人稱羨、以低工時和高福利著名的國家，竟然還不滿現狀，「得寸進尺」的想縮減基本工時！

更誇張的是，提倡縮減工時的政黨，為了證明縮短基本工時的好處，還在瑞典全國不同城鎮進行了大大小小「勞工坐領全薪、一天只上班六小時」的社會實驗。

## ■ 為什麼要縮短基本工時？

瑞典左翼黨是推動縮短工時的重要推手。該黨承繼馬克思對於「工時」的思想，認為人的生活不該被工作綁住；他們認為，八工時的制度已經有百年歷史，六工時才是未來趨勢！

左翼黨的理由是，由於科技進步讓人們不再需要這麼多工時來完成同樣的工作，六工時的制度，也因此可以釋放出更多工作機會，拉近男女的不平等；當然，最重要的是，人們終將有足夠的時間生活。在這個議題上，瑞典社會民主黨以及瑞典各地方的共產黨，也都是左翼黨的忠實夥伴。

此外，在瑞典宣傳減工時最賣力的，當屬女性主義倡議黨（或譯做「女性主義行動先鋒黨」，Fi）。該黨重要的勞工政見，就是爭取將六小時訂為正常工時，提倡在薪水不降的前提下，勞工每天工作時數減少 2 小時，每周工作 30 小時。他們的論點是，縮短工時不但能打破「兼職陷阱」，有益勞工家庭幸福，促進身心健康，更能讓人們有機會過對環境更友善的永續生活。

然而，瑞典的勞動市場究竟出現什麼狀況，讓這些政黨高呼改革？

## ■ 瑞典縮減工時的性別議題

瑞典雖然有人人稱羨的彈性工時制度，能讓勞工有更多機會照顧家庭，但也出現了一個稱作「兼職陷阱」（deltidsfällan）的現象。

原來，許多人在孩子出生後，為了空出更多時間照顧、陪伴孩子，選擇減少工作時數，長期「兼職」下來，讓這些人在退休之後，退休金銳減。儘管瑞典是個性別平等觀念進步的國家，許多家庭卻仍是由女性降低工時，或做兼職工作，來滿足看顧家人的需求——女性，因此成為「兼職陷阱」下的犧牲者。

在瑞典，男性兼職的比例約為一成，但每三個女性中，就有一位從事兼職工

作，且平均工作年資多於男性。此外，父母共享的育嬰假中，有 75% 由女性使用；在家陪生病孩子的家長，三天中有兩天是女性。換句話說，為了家庭而犧牲職業生涯的大多是女性；這也導致了瑞典女性的平均退休金，只有男性的 66% 左右，大大降低了女性晚年生活的自主性與舒適度。

若女性想得到與男性相當的退休金，則必仰賴伴侶間的協調，例如雙方同時降低部分工時，分攤照顧家庭所需要的時間；或者由保持全職工作的一方，提撥部分退休金至另一方；又或是由維持全職工作的一方，另外存款至兼職工作一方的個人銀行帳戶。但根據瑞典法律規定，只有經過登記或有婚姻關係的伴侶，才可以互相提撥退休金，就算是存款到兼職方的戶頭，也必須要透過婚姻契約保障，否則具有婚姻關係的伴侶，在離婚時財產依照法律規定必須平分，使得兼職方喪失權益。

儘管瑞典是個性別平等觀念進步的國家，許多家庭仍是由女性降低工時，或做兼職工作來滿...

儘管瑞典是個性別平等觀念進步的國家，許多家庭仍是由女性降低工時，或做兼職工作來滿足照顧家人的需求。圖／瑞典左翼黨臉書

這些解決方式看似合理，然而，為了要維持家庭收入與生活品質，人們往往不想犧牲薪資高的一方所帶來的收入，而在異性戀組成的家庭裡，男性往往是收入較高的一方。提撥退休金的方式，只限於有婚姻關係的兩人，這在結婚不風行，離婚率又高的瑞典，似乎不是萬全之道；而女性在這樣的制度下，更容易成為喪失經濟自主的弱勢一方。

1938 年女性主義者推動兼職工作與彈性工時的立意，是為了解放女性勞動力，讓更多女性能走出家庭、邁入職場，提高經濟自主權與獨立；然而，一個制度執行久了，問題難免逐漸浮現，從家庭解放出來的女性，無形中又掉入了「兼職陷阱」。

瑞典當前的法律，尚未完善保障那些為了照顧家庭，犧牲工時成為兼職者（多

為女性)的退休福利。瑞典自由黨的自由婦女陣線(Liberala Kvinnor)曾說,瑞典自認是性別平等大國,但女性在勞動中依舊遇到不平等的問題,而瑞典政府自詡為「女性主義政府」,理所當然該認真處理這些問題。

他們認為,正確的政策,應該讓人人都有能力決定自己將來的退休金,而瑞典當前的「兼職政策」,只會讓女性在經濟上更弱勢、更加依賴社會或她們的伴侶,拉大男女之間的差距,因此政府應該協助勞工縮短基本工時。

女性權益之外,對於勞動者的身心健康與永續的工作環境的關心,讓瑞典各政黨積極尋找對策,其中以「縮短基本工時、薪資維持不變」最受矚目,而「每天上班六小時」的社會實驗,也隨之展開。

## ■ 每天上班六小時,社會實驗動起來!

瑞典各地許多公營機構或私人公司,都曾或持續的在試驗「六小時工時」。地方政府多選定像醫院、看護、家務中心這些以女性為主的職場,來進行實驗;但私人公司的產業與性質相較之下,則較為多元。儘管實驗方式與成效各不相同,目的卻都在於了解縮短工時對於人們身心健康,以及工作表現的影響。

一些案例發現縮短工時後,員工請病假的情況改善了,一些案例卻出現相反的情況;又有些案例,例如哥德堡的豐田汽車服務中心在十多年前開始試驗,便發現員工更有效率、公司產值增加、客戶滿意度提高,雇主自此成了六工時的信徒,至今仍維持這個制度;另外一些案例,則因為花費太多或政治因素,而必須中止實驗。

眾多案例中,最出名的或許是1989年北部工業大城基努納市進行的實驗。這個計畫維持了整整十六年,最後因為僱聘臨時工開銷太大、太複雜而告終;然而該計畫並未留下有效、可靠的成果評估,因此對於推動六工時的政策,沒有太大助益。

另一個引起國際媒體注目的案例,則是2015年起在哥德堡進行,為時十八個月的實驗。這場實驗發生在以女性為主要勞動力來源的老人住宅,對照組是另



一個規模與各項條件類似的單位。實驗結果發現，每天上班六小時的員工，比起對照組的員工，感覺自己更加健康、更有精神、焦慮情形也較對照組低。

此外，員工請病假的情況，雖然沒有顯著改變，但請長期休養假的比例，卻明顯的比整個哥德堡市低了許多。研究也發現，在實驗的結尾，員工替老人家辦理社交活動的比例比對照組高了八成，顯示因為這個六工時的實驗，員工有餘力做更多有益於住戶生活品質的工作。而因為這實驗釋放出了 17 個職缺，也讓哥德堡市省下 4 千 7 百萬克朗的失業救濟金。

瑞典許多地方政府選定像醫院、看護、家務中心這些，以女性為主的職場，進行「六小時工...

## ■ 左右兩派各取所需、各說各話

哥德堡的實驗結果一釋出，便引起了各方關注，有人歡天喜地，認為六工時的效益終於獲得證明；但瑞典中間偏右政黨卻質疑，這些花大錢的實驗得不到重要突破，失敗案例比比皆是。對六小時工時抱持存疑態度者認為，這個議題是左派政黨為了取得選民注意和選票，不斷炒作出來的，畢竟上班六小時，薪水不變的勞動條件，應該很少人會拒絕。

由於六工時的社會實驗，一直沒有一個「壓倒性」、能完全服眾的結果，且主要推動者都是左派政黨，導致該議題在辯論上，始終擺脫不了「政治味」，國內外媒體也各自選邊站，選擇合適自己意識形態的案例進行報導。

左與右、資方與勞方的拉扯，永遠都會在。儘管偏右政黨對六工時實驗滿腹疑慮，當前執政的左派政黨仍在年初編列預算時，列了經費，準備繼續進行社會實驗。實驗會繼續下去，而結果依舊不明。然而，我們可以知道的是，瑞典人深信「健康的勞工是雇主的珍寶」，且樂於建立一個更平等的社會，這個共識會帶領這個國家在不斷拉扯之中，繼續向前走。

## 【經濟安全議題】

### 一、 勞保老年年金平均月領 1.8 萬 逾 6 成勞工少於 2 萬元

資料來源：2023-02-18 16:48 聯合報／ 記者葉冠妤／台北即時報導

據勞保局統計，去年總共有 159 萬 7562 名退休勞工正在請領勞保老年年金，平均請領金額為 1 萬 8294 元。其中，約 98 萬人請領金額落在 2 萬元以下，等於約 6 成 1 退休勞工每月領的老年年金低於 2 萬元。

據勞保局資料，2022 年請領勞保老年給付的總共有 159 萬 7562 人，平均請領年齡為 61.28 歲、平均投保年資 29.46 年，平均投保薪資為 3 萬 7716 元，平均每月可領到的給付金額則為 1 萬 8294 元。

進一步細分給付金額級距，17 萬 565 人每個月只領到 1 萬元以下的老年年金，81 萬 927 人月領 1 萬到 2 萬元之間，52 萬 9409 人月領 2 萬至 3 萬，8 萬 4416 人月領 3 萬到 4 萬元，月領超過 4 萬老年年金的，則有 2245 人。月領老年年金金額低於 2 萬元的退休勞工，佔比約 6 成 1。

2021 年統計則顯示，2021 年勞保老年給付平均請領年齡為 61.22 歲、平均投保年資 29.22 年、平均投保薪資為 3 萬 7506 元，平均每月給付金額為 1 萬 7860 元。

### 二、 陳建仁：政府持續挹注勞保 世世代代都領得到

資料來源：2023-02-22 12:55 中央社／ 台北 22 日電

勞動部今天舉辦喬遷典禮。行政院長陳建仁致詞時表示，從 2020 年起連續補貼勞保，今年再加上疫後特別條例，合計共挹注新台幣 1470 億元，強調「勞保一定是世世代代都領得到」。

勞動部過去歷經台北市重慶南路、民生東路、延平北路、館前路 4 個辦公階

段，自今年 2 月 20 日起，遷址至松江路志清大樓，並於今天舉辦喬遷典禮，邀請行政院長陳建仁、監察院長陳菊出席，也邀請歷任勞動部長一同「回娘家」。

陳建仁致詞時表示，COVID-19（2019 冠狀病毒疾病）疫情期間，不論是司機、外送員等各行業都很辛苦，2021 年 12 月前，台灣不論染疫數、死亡數都是世界排名最好，經濟發展也相當亮麗，2021 年經濟成長率是 11 年來新高，團結一心就有很美好的成果。

陳建仁指出，疫後特別預算中，政府也特別關心勞保，會編 300 億元的補貼經費，加上預算編列 450 億元；從 2020 年開始，連 3 年共 720 億元的補貼，前後一共補貼 1470 億元至勞保，透過這樣的努力，勞保一定是世世代代都領得到。

勞動部長許銘春於致詞時表示，1987 年 8 月 1 日勞工委員會成立，在 2014 年 2 月 17 日改制為勞動部，至今已過 36 年，每個辦公大樓都有特別的記憶，為了讓重要的法案順利通過，可能曾在某棟大樓加班，相信歷任首長都有深刻感受。

許銘春表示，許多在場的工會理事長也曾在某棟大樓外抗議、大喊制度不合理，都有這樣的記憶，但不論每個人的位置，新的方向都是一樣的，都是照顧勞動者；喬遷期間這麼多人幫忙，期許勞動部團隊不要辜負期待，要保護勞工權益，隨時準備好，成為勞工的靠山。

根據勞動部資料，勞動部在重慶南路期間，修正「勞工保險條例」，增列「職業病預防檢查」為醫療給付項目；大幅修正「勞資爭議處理法」，確立勞資爭議事項及處理機制。

在民生東路時期，制定並公布「就業服務法」；擴大「勞動基準法」的適用範圍，並縮短工時為每兩週 84 小時；公布「職業災害勞工保護法」，提供職業災害勞工各項生活津貼及補助。

在延平北路期間，制定包含「性別工作平等法」、「就業保險法」、「大量解僱勞工保護法」、「勞工退休金條例」及勞動三法修法等；也成立了「勞工權益基金」，

協助勞工解決在訴訟程序可能面臨的經濟困難；同時開辦「勞工保險年金制度」，以確保勞工退休生活的經濟安全。

最後在館前路時期，公布「中高齡者及高齡者就業促進法」、「勞工職業災害保險及保護法」，也推出「投資青年就業方案」，改善青年就業問題。

立法院前天通過疫後特別條例，其中將編列新台幣 70 億元預算協助國保自付額幫忙給付 50%。衛生福利部今天推估，約 268 萬人受惠。

### 三、 政院將補助國保自付額 50% 估約 268 萬人受惠

資料來源：2023-02-23 09:39 中央社／台北 23 日電

立法院會 21 日三讀通過疫後強化經濟與社會韌性及全民共享經濟成果特別條例，規範去年超徵稅收中的新台幣 3800 億元，用於普發現金每人 6000 元、挹注健保基金、擴大公共運輸補貼等 10 類項目。

行政院長陳建仁昨天被問及接下來是否有挹注國民年金保險計畫時表示，會協助國保自付額幫忙給付 50%，讓國保保戶受惠。

失業者、家庭主婦、弱勢等族群，因為無工作不能加入任何社會保險，政府因此推動國民年金，讓弱勢者的老年經濟生活有基本保障，但投保國保者多為經濟弱勢，繳費率不高。

衛生福利部社會保險司司長商東福今天告訴中央社記者，以目前最新資料推估，去年約 283 萬人投保，其中 15 萬人為低收入、重度身心障礙者，保費原本就由政府全額負擔，扣除後，可受惠民眾約 268 萬人。

以每個月保費為新台幣 1186 元計算，政府補助一半後，只需負擔 593 元，準時繳費的國保投保人，從 4 月起至今年底，最高可獲得 5337 元補助。

商東福說，預算約 70 億元，由於國民年金保費繳納沒有強制性，目前國保準時繳費率大約 41%，要有繳納者才能獲補助，民眾若拖過繳費期間，保費就

不予補助，盼藉此提高繳費率達 50%至 55%。

#### 四、 逾 142 萬人受惠！國保各項年金調漲 本周五給付將入帳

資料來源：2023-02-20 17:25 經濟日報／ 記者江睿智／台北即時報導

自今(2023)年 1 月 1 日起，因應近年物價上漲，國民年金保險月投保薪資調升至 19,761 元，這項措施，將使國保老年年金、身心障礙年金、遺屬年金，以及一次性給付，自今年 1 月起都會隨之調升，預計在二二八連假前的最後一個工作日，即本周五（24 日）入帳，估計現正在領各項給付、約逾 142 萬國民立即受惠，年金將可多領一些。

國民年金保險是從 2008 年 10 月 1 日開辦，年滿 25 歲、未滿 65 歲，在國內設有戶籍，且沒有參加勞保、農保、公教保、軍保的國民會被自動納入保險。目前參加國保多為學生、家庭主婦等，以及尚未滿 65 歲且未有工作的勞工。一旦遭遇生育、身障、死亡事故時可獲得給付，並保障老年基本經濟生活。目前國保有 286.7 萬國保被保險人，也有逾 142 萬人現在領國保各項給付。

國保的月投保金額是一口價，依法 CPI 累計成長率達 5%時，即應依該成長率調整之。經查「2014 年 10 月至 2022 年 9 月」之 CPI 累計成長率為 8.09%，因此自 2023 年 1 月 1 日起調整月投保金額為 19,761 元。

勞保局官員表示，國保各項給付也是依月投保薪資、及年資計算，因此月投保薪資提高，包括生育給付、喪葬給付、老年給付也會跟著增加，保障提升。

舉例來說，年滿 65 歲的張先生有 10 年國保年資，在原本 18,282 元月投保金額，原可領取 A 式「(月投保金額×保險年資×0.65%) + 加計金額 3772 元」老年年金給付 4,960 元；月投保金額調高為 19,761 元，老年年金給付可領取 5,056 元，每月增加 96 元；若是領取 B 式「月投保金額×保險年資×1.3%」老年年金給付者，原可領取 2,377 元，調整後增為 2,569 元，每月增加 192 元。

國保身心障礙年金係依公式「月投保金額×保險年資×1.3%」計算，若計算所得金額不足 5,065 元，且無欠費情況下，按月發給基本保障 5,065 元至死亡為止。國保遺囑年金亦是依公式「月投保金額×保險年資×1.3%」計算，若年滿 65 歲但未及請領老年年金給付前死亡，則按被保險人的保險年資，依公式「月投保金額 × 保險年資×1.3%×50%」發給。由此可見，不論那項給付、依那條公式計算，月投保金額都是計算基礎。

國保一次性給付，包括喪葬給付、和生育給付。以喪葬給付為例，其公式為「國保月投保金額×5 個月」。因此，只要月投保金額提高，給付也會增加，將調升為 98,805 元。生育給付則是「國保月投保金額×2 個月」，2023 年起調升為 39,522 元。

## 【照顧重要議題】

### 一、 國人臨終前平均病痛 8.5 年 這樣做增加「健康平均餘命」！

資料來源：2023/02/20 聯合新聞網／臉譜出版

衛生福利部〈長期照顧十年計畫 2.0〉中的統計資料顯示：我國在二〇二六年左右會進入「超高齡社會」，平均每 5 個人之中就有一位是六十五歲以上的老年人（預估會有 472.5 萬人）；其中無法自主生活，需要他人照顧者將達到 62 萬多人，也就是每 10 位樂齡族就有 1.3 位需要他人照顧才能正常生活，不但對家人造成身心與經濟的負擔，自己的人生下半場也將失去大部分的自由與樂趣。

另一項二〇一九年的統計數據也值得大家警醒：國人臨終前平均病痛「8.5 年」，年長女性更長達「9.4 年」。表示部分樂齡族人生最終的八到九年一點都不快樂，只能被病痛折磨，甚至不良於行，在床上躺了好幾年後才過世。

沒有人想要人生最後一程是這樣走的。想長壽，補充保健品和找醫生的確會

有幫助，但那無法保證你在變老的過程中能維持健康和快樂；想要落實「樂齡」，想要增加自己或父母的「健康平均餘命」，就不能等退休或是健康亮起紅燈了才來保養身體，中壯年時期就應該要超前部署。

「樂齡」意指年齡漸長的同時，也延長了快樂的人生。因此，如何增加「健康平均餘命」並落實「樂齡」，是現代人過了中年後就要特別關心的問題，我們也該協助父母開始注意。

## ■ 治病是被動 vs. 訓練是主動

每個人都想維持身體健康，為了達到這個目的，大多數人都是等到身體出問題後再去找醫生，請醫生協助找出病因→加以治療→恢復到原本健康的狀態（這相當被動）。這在年輕時可能適用，但隨著年紀增長，有些毛病發生後很難再回到病前的狀態，身體可能就此走下坡。

當代醫師的工作，已經逐漸從治病再更往前一步到預防。我曾聽聞醫師與患有慢性疾病的中高齡長者問診時，不只問是否有定時吃藥，也會了解每日活動量與運動內容。醫師開立的不僅是「藥物處方」，也會給予個人化的「運動處方」。

不論是醫師或病人，都已認清運動是控制慢性病與提升身體功能的關鍵元素。但樂齡族如何能在需要看醫生前就先預防慢性病、預防快速老化、減少臨終前的病痛時間呢？

各方專家會給出許多不同的答案，但歸納下來不外乎：均衡與清淡的飲食、充足的睡眠，以及規律的「運動」或「訓練」。

「運動」跟「訓練」的差別在於，前者對身體的壓力與刺激較小，像散步或跳舞。不少人會把「散步」當作運動，但散步的強度不足以維持肌肉量。道理很簡單，肌肉量的多寡跟你平常給它的刺激相當，當你平常的運動需要很多肌肉參與，也給它很大的刺激，當肌肉知道主人很需要它，就會自動增加。反之如果平常只是走路，就算每天走 2 小時，動用的肌肉少、強度也很低，雖然可以消耗很多能量（預防過胖），卻不見得能維持肌肉量和增加骨質密度。因為這類運動

沒有足夠的刺激，所以身體會認為不需要太強壯，自然愈來愈退化，體能、肌肉量、力量與活動度會降到只適合散步所需，只能散步的身體是無法應付突發狀況的。

有在開車的人知道，有些車非常耐開，二十年以上還是很少毛病、馬力十足。但如果老車放在車庫一段時間不開、或是沒有定期保養，再好的車子也很容易出問題，甚至無法發動，再不保養和開動，最終可能就永遠也發不動了。

同理，樂齡族若想保持健康與活動力，應在身體還健康能動的情況下「主動」進行「訓練」與「保養」，在安全的範圍內給身體足夠的刺激，規律訓練後不只能睡得更安穩，有些人的飲食也會跟著變得比較清淡。睡得好，吃得清淡營養，又能規律訓練，身體自然能長保健康。

但究竟要如何開始訓練？這本《樂齡族力量訓練的第一本書》，正是為樂齡族量身規畫的訓練入門指南。

## ■ 何謂「力量訓練」？

目前台灣各種訓練、健身、健美相關書籍與網路上的文章，大都把「Strength Training」一詞譯為「肌力訓練」。然而，「Strength」不只包含「肌力（肌肉的力量）」，也涉及身體的神經系統、彈性系統、筋膜系統、關節活動度等其他組織。所以將「Strength Training」理解成「力量訓練」較佳。

力量訓練的目的是使「力量」變強，但這是什麼意思？

首先，我們要了解「力量變強」跟「肌力變強」是不一樣的，肌力訓練的最終目標可分為四大類，分別是提高最大肌力（只能舉起一次的重量大小）、增加爆發力（另一種說法是使你肌肉收縮速度變更快）、讓你的肌肉變壯（肌肥大），以及增加肌耐力（使你的肌肉在相同阻力下反覆收縮的次數變多）。後三類都跟第一類——最大肌力密切相關，當最大肌力變大後，後面三種能力通常也會跟著提升。

「肌力訓練」的效果很容易量化，所以成為討論與訓練的重點，但「力量訓



練」很難量化，因此容易被忽視。相對於「肌力」來說，「力量」是比較高層的、複合型的能力。比如說，有些健身愛好者，有很強壯的大腿和小腿，下肢肌力很強，看起來肌肉很有力，但跑起步來卻反而使不出力量，或很容易抽筋，力量反而不如那些肌肉量與肌力都比較小的跑者，為什麼呢？

原因有很多，例如有可能是因為關節活動度不夠，造成動作卡住了，所以稍微跑快一點就會讓肌肉變得很緊繃；也有可能是肌肉收縮力量很強，卻各自為政，無法轉化成一起對地用力的支撐力量，簡單來說就是落地時「撐不住」或「撐不久」；有些人則是肌肉在伸長時無法適時放鬆，一直處在過度縮短的狀態（平時看起來是一大塊肌肉，會有很強壯的感覺），無法適時伸長與放鬆的肌肉，雖然可能某些動作會展現出很強大的肌力，但力量卻無法在日常運動中發揮。

所以，「肌力強」≠「力量強」。

肌肉的強弱只是力量訓練的元素之一，還有柔軟度、平衡感、筋膜的品質、關節的活動空間、肌腱與韌帶的強度等都會影響力量的發揮。這正是本書取名「力量訓練」而非「肌力訓練」的原因。本書強調的是：「強化與整合身體各部力量組織的訓練，它需要上述各項元素的參與及整合」，這也是 KFCS 書系在選擇訓練書時的重要原則。

## ■ 一開始愈簡單愈好

許多樂齡族都知道運動的重要，但碰到的最大障礙是「不知怎麼開始訓練」，以及「該如何練」才能獲得訓練的好處。作者佩姬·威納（Paige Wachner）所寫的這本書，就是在回應這兩個問題。

打開本書，第一章首先帶我們快速認識「阻力訓練」，包括我們常聽到的「重量訓練」（重訓）與各種不是在身體上增加重量的訓練，它不是重訓，但仍在阻力訓練的範疇，像是拉長彈力帶、甩動戰繩、推雪橇、拖車輪等。其實我們日常生活中也有很多能夠感覺到「阻力」的機會，像是提著購物袋逛街、揹背包行走或爬山、拖地時提水桶、把大包裏抱進屋內等。

書中第二章有許多針對樂齡族設計的重訓動作，重訓不只有增肌的效果，還有助於減重、減緩關節發炎、降低血壓、穩定血糖、增加骨質密度與「感覺愉悅」的荷爾蒙、改善睡眠與新陳代謝、活化大腦等各種功能，這些效果對年長者來說都很重要。

動作太多、動作太難或課表太複雜，是樂齡朋友打退堂鼓的主因之一。作者有考慮到這種情況，因此課表從每次訓練前都要做的動態「熱身」以及訓練後要做的「伸展」動作開始（第七章），如果對主課表感到壓力，先做熱身課表也會有效果。主課表的頭兩週是簡單易執行的全身力量訓練（第八到第十章），接著是一週三次、把下肢、核心與上肢分開練的課表（第十一與十二章），最後兩週又回到整合全身力量的訓練動作（第十三章）。

目前市面上有些給年長者的訓練書的動作說都太難了，勉強只會有反效果。作者由於經驗豐富，在熱身、收操與十二週的主課表中，為年長者總共設計了 121 個動作，難度低、變化性十足，很容易持續練下去。而且這套課表的動作由易到難、由簡至繁，每兩週調整一次，阻力與動作難度逐步增加，後面幾週的新動作，大都需要用到前面學到的動作，一層一層地進階上去，練起來其實相當有意思。

剛開始訓練時，動作愈簡單愈好、分量愈少愈好，最好練完時感覺是舒服的，那心裡自然就會比較想要再練下一次，此時就比較不必動用意志力強迫自己訓練。從課表的安排上，作者似乎深知此理。

## ■ 預防跌倒，需要訓練

除了慢性病造成的失能，「跌倒」也是阻礙年長者無法成為樂齡族的主要原因之一。上了年紀後，只要跌倒骨折了，因為復原變慢，身體會有很長時間無法運動和訓練，此時體能就會快速走下坡，活動力大幅下滑，結果即使身體復原後，也很容易二次跌倒，進入惡性循環。

二〇一八年衛生福利部的資料顯示，當年六十五歲以上因事故傷害死亡的第一位為交通事故（每 10 萬人有 34.7 人），第二位就是跌倒（每 10 萬人有 25.7

人)。根據二〇一七年國民健康署「國民健康訪問調查」，六十五歲以上的樂齡朋友，每 6 位就有 1 位曾在過去一年中跌倒。

跌倒的主因之一是「肌少症」造成的。這個問題其實很好解決，只要能從事適當的力量訓練，就能避免肌肉流失、增加肌肉量與骨質密度。大家要知道，肌肉不只有助於移動，它也是保護骨骼的重要組織(如同盔甲)，如果肌肉量夠多，就算不幸跌倒了，也能大幅降低骨折發生的機率。

我的一位女性朋友，之前因為車禍被機車壓到閉鎖性骨裂，但她丈夫平時有做訓練，被同樣的重量壓到卻沒事。醫生看了 X 光片後發現太太被重物壓到後就骨裂，是因為骨質密度較低，有骨質疏鬆症。因此，在坐了一個月輪椅讓骨裂復原後，她跟著丈夫做了一個多月重量訓練。兩個月後她回診照 X 光片，醫生發現片子上的白色影像更緊密，代表骨質密度恢復正常了，醫生也感到相當訝異。

## ■ 防跌不只需要肌力，還需要平衡感、活動度與良好的姿勢

在這十二週的訓練計畫中，除了增加肌肉力量，還特別強調肌耐力、平衡與柔軟度的訓練。其中包含四種不同類型的課表(第六章中會有簡短說明)，包括為身體做好訓練前準備的「動態熱身課表」、為了維持日常活動能力所需的「肌力課表」、為了提高活動度和穩定度的「核心與平衡訓練課表」，以及為了放鬆與改善身體活動範圍的「柔軟度課表」。

我認為作者之所以這樣設計課表，是因為她了解維持行動力與預防跌倒，不只需要足夠的肌肉力量，還需要有良好的「平衡感」與「活動度」，所以課表中有相當多單腳的平衡訓練，也設計了許多打開關節活動空間的動作。

第四章會說明開始訓練前有哪些事情需要預做準備，包括要先徵詢醫生哪些意見？如何挑選恰當的服裝和運動鞋？要先準備哪些運動器材？負重有哪些選擇？

第五章則列舉了一些基本且重要的訓練指南，主要是幫助樂齡朋友對「訓練」有更多的認識，例如重訓時「維持良好姿勢」遠比重量多少或做幾下還要重要得

多。至於每個訓練動作的良好姿勢為何？這在課表中都有圖片與文字詳細解說。

在練完這十二週的課表後，作者在全書最後的第十四章簡述了一些訓練原則，讓樂齡朋友知道該如何增加負重、如何進階和持續訓練下去。

## ■ 想動與「享」動

我們都知道「要活就要動」這個道理，但很多人感覺是身體「無力」運動！其實很多人年紀大了之後，動得愈來愈少，大都不是從身體失能開始，而是因為「無心」，也就是內在動力不足。作者在第三章特別強調動機的重要性（像我在前面提到的女性朋友），並分享持續訓練的內在與外在動機有哪些？知道有哪些動機，並把注意力放在這些正向的動機上面，才能維持訓練的動力。其中最關鍵的一點是破除「訓練一定要吃苦」的迷思。

很多人以為運動與訓練要辛苦才有效，但作者不那麼認為，道理很簡單：如果每次的運動過程都很枯燥、很無趣、很辛苦，那訓練的動力一定會很低。動得正確，練得舒服，感覺不太累，練習完的身心都是愉快的，才是持續下去的關鍵。

作者在書中提及「自主訓練的動機時常始於『行動』，而非欲望。」所以我建議樂齡朋友可以從第七章的熱身開始，當你開始動起來，身心好像熱機了一樣，自然會愈動愈想動。除了想動，「享動」也很重要。不要給自己太多壓力、訓練量和強度都不要太高，剛開始時最好在舒適圈的範圍內進行，讓身心覺得訓練是一種享受，之後才會打從心底繼續「想動」下去。

我們都不希望自己或家人因為生病或跌倒，而失去獨立打理生活的能力，需要被他人照顧。

然而，為了盡可能地保持健康與獨立生活的能力直到臨終前，你願意開始主動做些什麼？

或是你願意為你的父母做些什麼，讓他／她們能保有健康與自主行動力，成為樂齡一族呢？

你可以多吃保健食品、選購高級床墊、添購多功能按摩椅……，這些當然有

其效果，但更有效且省錢的方式是：規律進行一些比較有強度的訓練。如果你不知道如何（或幫助父母）開始，《樂齡族力量訓練的第一本書》會為你做最好的解答。

## 二、 翻轉「把屎把尿」刻板印象 雲林義峰高中學子做這些事陪伴長者

資料來源：2023-02-22 14:48 聯合報／記者陳苡葳／雲林即時報導

雲林縣林內鄉人口全縣倒數第3，僅1萬6915人，但老年人口占比逾2成，為因應老邁社會的照顧問題，義峰高中新成立「照顧服務科」，今天32名學生運用所學的照顧技巧，服務華山基金會弱勢長輩，與爺奶一起創作「殼畫」，作為彩繪幸福御守收藏，彼此互動宛如親祖孫般熱絡，玩得不亦樂乎，9月該科將再增設建教班，將為縣內照護人力的即時管道。

義峰高中照顧服務科是雲林縣目前唯一扶植長照人才的科別，32名學生需學習老人及嬰幼兒的頭部清潔、插尿管、烹煮等照顧技巧，新學期剛開學沒多久，校方立即「出考題」，讓32名學生至第1現場服務弱勢長輩。

就住本地的陳姓女學生牽著高齡8旬的長輩雙手作畫，她說，自家爺奶的歲數與長輩差不多，兩人雖是第1次見面，但一見如故，親切感油然而生，馬上進入照顧狀況，令她既感動又很有成就感。

劉姓、賴姓女學生分享，就讀照顧服務科是因為能學會如何理解長者，給予需要的陪伴與照顧，無論是學理或實作，都讓人覺得生動，未來職涯選擇也有較多選項。

過去外界對「照顧」有「把屎把尿」的刻板印象，不過實際上，學生學習的是基礎照顧及相關學理，校長張菁惠說，經過長時間推廣與社區合作，照顧服務科獲得熱烈回響，校方已規畫9月增加1班建教班，招收29人，補足照護人力，

鼓勵有志之士加入。

華山基金會雲林站長楊舒婷說，在地義工人數稀少，一般也多是社團義工，此次非常難能導入學生照顧，此外目前尚有 45 名長輩服務經費缺口，希望還有更多義工一起加入，實踐照顧服務。

### 三、 屏東縣長期照護處 3 月 1 日掛牌 留美女博士陳桂敏任首任處長

資料來源：2023-02-22 16:37 聯合報／記者潘欣中／屏東即時報導

屏東縣邁入超高齡社會，縣長周春米為提升長輩安老量能，將長照管理中心升格為長期照護處，3 月 1 日掛牌運作，周今天公布由高雄醫學大學長期照顧研究中心主任陳桂敏出任，她說，陳的學經歷豐富，老人健康、高齡長期照護有深入研究，曾獲美國 Hartford 國家老年醫學護理中心傑出老人護理教育獎，經深談、交換意見力邀出任處長，為長輩提供專業的全方位服務。

周春米今偕陳桂敏亮相，並宣布原長期照護管理中心主任田禮芳任副處長，有機構管理、服務管理科、照顧管理 3 科；她說，屏東縣老年人口比例近 20%，已邁入超高齡社會，長輩安老問題日益重要，前縣長潘孟安任內時在全縣佈建 392 處村里照顧關懷據點，奠下良好基礎，上任後率全國之先成立長照處，希望提供更專業、更全面的服務，盼在陳桂敏帶領下，加上縣府的跨局處協調合作能力，可規畫更完善的照護服務，讓長輩更有尊嚴地安享晚年。

陳桂敏說，在學術界耕耘 26 年，專業領域在高齡長照區塊，年輕時曾任護理師，更能了解現在台灣長照基層夥伴所面臨的挑戰，當拿到美國明尼蘇達大學老人護理學研究所博士學位時，正面臨台灣積極推動長照政策階段，過往擔任評審評選過程中，發現屏東縣的表現優異，對縣府推廣長照業務印象深刻，在周縣長鼓勵下，決定挽起袖子挑戰公部門的全新領域。

陳桂敏曾獲國際護理榮譽學會老人護理領導者獎、美國護理科學院院士、台灣護理學會傑出護理人員專業貢獻獎，現為科技部生命科學研究發展司社會醫學學門護理學科召集人、高醫高齡長期照護碩士學位學程教授兼主任、高醫長期照顧研究中心主任；她說，長照服務不是一蹴可及，上任後朝 6 大目標努力，包括在地人才培育、精準長照服務、社福整合照顧、醫養結合共照、專業創新照顧、民眾有感宣導等，加上長輩數位化能力再強化，讓服務更專業貼心、涵蓋率再提升。

#### 四、 偏鄉醫療量能再擴充 屏東「社區行動復能車」上路

資料來源：2023-02-21 14:34 聯合報／記者張已廉／屏東即時報導

鄉村人口快速老化，長照需求日益增加，屏東縣府今獲企業、公會捐贈 3 輛行動復能車，補充偏鄉照護資源，讓高齡者就近獲得協助；屏東縣長周春米表示，初步從縣內老年人口最多的新園、新埤、萬巒等 3 個鄉試辦，日後視各地需求擴大服務，讓長輩生活品質更好、更如常。

依據屏東縣民政處 1 月人口統計顯示，縣內 65 歲以上高齡者占總人口數近兩成，再加上屏東地理幅員遼闊，偏鄉尤其缺乏醫療資源，今上午 10 點半縣府在新園鄉鹽埔進海宮舉辦社區行動復健車啟用典禮，由中洲建設及屏東縣不動產公會捐贈 3 輛行動復能車，及相關設備，將資源導入社區，減緩長者失能、延長平均餘命，提升服務量能，落實企業社會責任。

縣長周春米說，行動車深入社區針對個別長輩需求，量身定做復健內容，初期選定新園、新埤及萬巒 3 個鄉先行，從老年人口最多的地區試辦 1 個月後，再依各地需求擴大服務，提升長者生活品質。

「車子像是變形金剛」，屏東縣衛生局長張秀君指出，車輛搭載檢測儀器，有醫事專業團體隨行，提供多元協助，由物理治療師生操作循環機、熱療、筋膜

槍等非侵入性治療設備，帶領長者拉伸運動，教導居家運動及相關復能知識，提升長輩日常自理功能，同時醫師、護理師進行簡易診療，建立個案追蹤機制並協助轉介，早期發現疾病，提供治療。

在地居民 69 歲黃姓阿嬤說，平時在家有自行熱敷、按摩，但行動車能提供更多不同的設備，且社區距離醫院確實太遠，7、80 歲老人騎車看病非常危險，期待日後行動車進入社區就近提供協助。

## 五、 近 5000 社區脫穎而出桃園三林、三水全國關懷據點金點獎

資料來源：2023-02-22 12:58 聯合報／記者鄭國樑／桃園即時報導

桃園市長張善政今天上午在市政會議表揚龍潭區三林、三水社區照顧關懷據點，兩據點獲衛生福利部 111 年度金點獎「金點之星」團體獎。張善政強調全國有近 5000 個社區照顧關懷據點角逐金點獎，能脫穎而出很不容易，市府也會持續加強社區照顧關懷據點暨巷弄長照站的服務內容與品質。

張善政說，「金點獎」在社照據點有「據點金馬獎」的美稱，衛福部從全國近 5000 處據點評選獲獎據點，每年只有 15 處據點可獲得金點之星（團體獎）殊榮，桃園以三林、三水社區照顧關懷據點為榮；桃園市已設有 378 處社區照顧關懷據點，社會局、衛生局等局處將持續加強社區照顧關懷據點暨巷弄長照站的服務內容與品質。此外希望年輕人可以把桃園當作一輩子打拚的家園，而年輕人也會關心未來邁入老年後，在桃園是否可以獲得良好的照顧，因此這也是讓市民可以安心打拚事業的重要指標，市府相關局處未來也將全力推動長者友善環境。

「社區金點獎」在評選階段中，據點除了要提交第一關書面資料審查外，還需接受第二關專業委員的實地考察，通過重重關卡才能脫穎而出，獲獎單位實屬不易。



## 【老年其他重要議題】

### 一、 新北高齡者交通違規 4 萬 5434 件 去年 112 人死亡

資料來源：2023-02-21 15:19 聯合報／ 記者張睿廷／新北即時報導

新北市高齡者交通事故傷亡人數居高不下，其中以板橋、三重、中和較多，新北市警局統計去年高齡者交通違規共取締 4 萬 5434 件，死亡人數為 112 人，主因都是闖紅燈、轉彎或變換車道不依規定、逆向行駛、行人違規為主。新北市長侯友宜表示，相關單位在交通設施規畫要多用心，另外也要加強執法力道。

新北市今早舉行道安會報，會中分析去年交通事故，其中高齡者傷亡事故為主要討論重點。交通局交安科長林碧芬指出，主要發生在機車族群車與車的碰撞，以在路口未依規定讓車、路段中未注意車前狀況為肇事主因；行人則因違規穿越馬路、車未禮讓而發生事故。

新北市去年 1 月至 11 月的交通事故 30 日內死亡人數為 282 人，比前一年度增加 52 人，約 23%；若從年齡分布統計觀察，肇事族群以 65 歲以上高齡者死亡 112 人，其中 70 歲至 74 歲這個區間死亡數又為最多，死亡人數居次的為 75 歲至 79 歲。

侯友宜指示，新北市高齡人口達 68 萬並逐年增加，保護高齡者交通安全除了在交通設施要多加用心之外，宣導執法也要加倍力道，例如不斷地提醒長輩們清晨出門應穿亮色衣服或反光背心，減少事故發生。

交通局長鍾鳴時表示，市府將針對易肇事地點、時間以及駕駛人禮讓等主題，強化交通安全宣導。

鍾鳴時說，交通局也會從工程重塑人本交通環境及照顧弱勢通行、在高齡者事故死傷偏高時間點加強專案執法。

## 二、 九旬老翁呆坐街頭 南警護送安全返家

資料來源：2023-02-21 10:48 聯合報／ 記者黃宣翰／台南即時報導

92歲陳姓老翁昨晚10點多，徒步走在台南市中西區民生路二段，神情茫然，體力不支索性坐在街上，正巧員警巡邏經過發現便上前關心。員警為避免發生意外，主動護送老翁回家，鄰居大讚員警熱心助人，表達高度肯定與感謝。

台南市警二分局海安派出所警員黃游成、葉品瑩於昨晚10點多巡經民生路二段與仁愛街口，發現迷途老翁呆坐街上且神情茫然，警方立即上前關心。

員警發現老翁因年長記憶力退化，講話含糊不清且神情疲倦，員警不斷和他溝通詢問後，總算獲得一點蛛絲馬跡，最終查得老翁身分，開警車護送他回家。

市警二分局呼籲，邁入老年化的社會，年長者往往視力、聽力及反應判斷能力下降，應主動關心家中年長者，如外出最好有家人陪同或搭大眾交通工具，且應隨時留意老人家活動範圍，避免讓其獨自出門，如需幫忙即可向警方報案協助，勿因一時不察而發生憾事。如有於路上發現疑似迷失老人，可撥打110請警方到場了解，以免發生危險。

## 三、 嬰兒潮世代也老了 美國有六分之一人口超過 65 歲

資料來源：2023-02-16 15:25 世界日報／ 編譯陳韻涵／綜合15日電

老人局(Administration on Aging)報告指出，2020年有17%的美國人年屆或超過65歲，相當於全美人口六分之一，這比2010年增加1520萬人，且自1900年來逐年增加，當年只有310萬人。

65歲以上人口現有約5570萬人，比2010年以來增加1520萬人(相當於總人口的38%)，反觀65歲以下人口在此期間僅成長2%。

根據聯合國世界衛生組織的定義，65歲以上老年人口占總人口比例達7%時，稱為「高齡化社會(ageing society)」，達到14%時稱為「高齡社會(aged society)」，

當比例達到 20%時，則稱為「超高齡社會(super-aged society)」。美國現在已進入高齡社會。

報告預測，時至 2040 年，65 歲以上人口可能增至 8080 萬人，比 2000 年增一倍。

此外，到了 2040 年，85 歲以上的更老人口也會增一倍，自 2020 年的 670 萬人增至 2040 年的 1440 萬人；而 2020 年的時候，只有將近 10 萬 5000 名百歲以上的人瑞。

華盛頓郵報報導，美國大半人口生於第二次世界大戰後的嬰兒潮，即 1946 年到 1964 年，這表示已有 46%的嬰兒潮世代年逾 65 歲。

老人局的報告綜合分析人口普查局(Census Bureau)、國家衛生統計中心(National Center for Health Statistics)，以及勞工統計局(Bureau of Labor Statistics)，彙整歸納出全美的老年人口相關數據，其中 65 歲以上美國人有 47%飽受關節炎困擾，25%的人罹患某種癌症，20%的人確診糖尿病，9%的人抽菸、30%的人肥胖、28%的人有認知障礙，95%的人至少接種一劑新冠疫苗。

65 歲以上群體的消費項目中，有 14%與健康相關，相比一般大眾的健康開銷約占總花費的 8%。

另據聯邦疾病防治中心(CDC)數據顯示，在新冠肺炎疫情影響美國的第二年，25 歲以上的女性生育率比 30 歲的女性還高。

CDC 國家衛生統計中心(National Center for Health Statistics)今年 1 月 31 日公布的數據顯示，2021 年有 370 萬人出生，比 2020 年增 1%，25 歲到 44 歲女性的生育率則從 2020 年的 2%增至 2021 年的 5%。

25 歲到 29 歲女性的生育率提升 2%，來到每 1000 名女性產下 93 人，該年齡層的生育率在 2007 年到 2020 年幾乎每年減少，僅其中一年增加，至於 30 歲到 34 歲女性的生育率來到每 1000 名女性生育 97.6 胎，相當於自 2020 年來增 3%，扭轉 2017 年到 2020 年的年減情況。

CDC 報告指出，「2021 年 30 歲到 34 歲女性的生育率，連續第六年比 25 歲到 29 歲女性還高，而 30 歲到 34 歲女性的生育率在 2020 年到 2021 年增 4%，此外，每 1000 名 35 歲到 39 歲女性中生育 53.7 胎，比 2020 年增 5%。」

#### 四、 父債子還？南寧「百歲貸」受矚目 網譏：貸貸相傳

資料來源：2023-02-17 19:00 世界日報／中國新聞組／北京 17 日電

繼「房貸年齡延至 80 歲」衝上熱搜，廣西南寧因「百歲貸」出圈。建發房產南寧旗下建案置業顧問稱，近期的確與合作銀行推出可貸至 100 歲的接力貸產品，消息一出引發爭議。集團銷售表示，實際上是「貸款人年齡+貸款期限」最高可達 100 年，已撤回廣告。據報導，有越來越多城市加入這類「祖傳房貸」，中老年客群搶奪戰儼然開打。

綜合媒體報導，浦發銀行某支行個貸人士表示，最長可貸至 100 歲資訊不實，該行目前執行的業務並非「接力貸」，而是「合力貸」，該業務借款人年齡+貸款期限可貸至 70 周歲，以共同借款人中年齡最小的購房者認定借款期限。民生銀行客戶經理也表示，「沒有能貸到 100 歲的情況，有點誇張。」

廣告羅列的兩家樓盤銷售處表示，廣告確係開發商發出，其中關於「最長可貸至 100 歲」表述也確有其事，但廣告目前已被集團撤回。其宣傳的「最長可貸至 100 歲」系合作銀行的接力貸產品，也即借款人不超 70 歲，再加子女做共同借款人，貸款年限最高可以貸 30 年，借款人和實際貸款年限最長可到 100 年。

此前，全國大多數銀行執行的政策是不超過 65 或 70 周歲。如今打開了年齡拉力賽。

北京市場個別銀行可以將貸款者年齡和貸款期限的總和放寬到 80 年；杭州今年節後，建設銀行、浦發銀行等延長貸款年齡至 75 周歲，浙商銀行可延長到 85 歲；寧波中信銀行、北京銀行春節後已開始執行「年齡+年限」和提升至最高

80 周歲；廣州銀行仍普遍執行 70 或 75 周歲上限，但有類似接力貸產品（直系子女做擔保，不是借款人），最高年齡可以到 85 歲。

翻看各銀行條款，普遍都標註「子女擔保」、「子女作為共同借貸人」的條件。網友調侃，「父債子還，貸貸相傳」。