

高齡時事整理

【法律與政策議題】 .....	4
一、 北市老人健保補助申請恢復 下月起不必再跑一趟.....	4
二、 竹縣老人免費健檢 滿 65 歲即可報名 .....	4
三、 顧勞權 陳其邁允成立勞工自治委員會.....	5
四、 國衛院與兩家銀髮協會簽 MOU 開拓熟齡銀髮市場.....	6
【勞動力與人力資源】 .....	7
五、 台灣人口自然成長 續亮紅燈.....	7
六、 不到 15 年！ 逾 50 歲人口占台灣一半 國衛院也推熟齡產業 .....	8
七、 偏鄉缺照服員 南市增獎勵津貼.....	9
八、 力世代全台巡迴講座起跑 青年以新創迎戰社會議題.....	10
【經濟安全與產業發展】 .....	13
九、 生醫族群 魅力不減.....	13
十、 國衛院攜手民間 拚「銀光經濟」 .....	14
十一、 退休規劃 善用類全委保單.....	15
十二、 女性投保類全委保單人數 是男性二倍.....	16
十三、 大學光報捷 8 月營收勁揚 57%.....	17

<b>【生活健康與照護科技】</b> .....	18
十四、 展店不停腳…康是美推複合店 屈臣氏賣老商機.....	18
十五、 樂齡網攜 foodpanda 銀髮族照護餐食、生活輔具送到家.....	19
十六、 台大醫院 125 週年 首隻吉祥物醫寶亮相 .....	20
十七、 榮家轉型安養 床位供不應求.....	21
十八、 行無礙動健康 金山長輩手搖三輪車來運動.....	23
十九、 銀髮族吞嚥難 「嗆到」非小事 恐致營養不良或肺炎.....	23
二十、 老年怎麼過 趁健康期及早準備.....	24
<b>【地方與社區發展】</b> .....	26
二十一、 身障、失智長輩出來玩！北市推 8 路線無障礙免費一日遊 .....	26
二十二、 北市重陽活動開跑 即起徵求長輩老故事.....	27
二十三、 高坡國小校舍活化 爭取轉型住宿長照機構.....	28
二十四、 桃園醫院辦青銀共餐 由實習學生替長輩準備特殊餐點.....	29
二十五、 彰化 51 社區據點不老廚神競賽 在地農特產全上菜 .....	30
二十六、 熱議題／學者：規畫代步車使用的人行道.....	31
二十七、 行走斑馬線 避開大車「內輪差」 .....	32
二十八、 古寧頭社區推廣樂齡學習有成 教育部率隊考察取經.....	33
<b>【其他相關議題】</b> .....	34
二十九、 銀髮族「新終活」 也能活得精彩.....	34

三十、 專家建議：安排樂齡族出遊 心理層面要兼顧.....	35
三十一、 台中銀髮族秀舞技齊颯舞 加入洗手舞大車拚.....	36
<b>【國外時事】</b> .....	37
三十二、 日本百歲人瑞首度超過 8 萬人 女性近 9 成 .....	37
三十三、 韓國大型醫院接連多人確診 恐引發連鎖感染.....	38
三十四、 星國推防疫追蹤器 遭民質疑侵犯隱私.....	39

## 【法律與政策議題】

### 一、北市老人健保補助申請恢復 下月起不必再跑一趟

資料來源: 2020-09-10 23:28 聯合報 / 記者趙宥寧 / 台北報導

台北市今年起恢復 65 至 69 歲長者健保補助，每月最高補助 749 元，但過去有長輩長年旅居國外，或因財稅變動遭排除資格，若想恢復補助，須重新申請審核。社會局今年串連移民署、健保署、財政資料中心三方資料，10 月起申請恢復，系統會自動勾稽，不用再跑一趟，粗估有 3.5 萬名長輩受惠。

北市 65 歲以上人口有 48.7 萬人，占北市總人口近 19%，預估明年將破 2 成，進入超高齡社會，但北市敬老政策卻讓長輩頻抱怨，柯文哲先是大砍重陽敬老金，2016 年還取消 65 至 69 歲長者健保補助，引爆長輩怒火。直到今年才恢復補助。

社會局表示，只要年滿 65 歲，或年滿 55 歲原住民，設籍並實際住北市滿 1 年，且 1 年內居國內至少 183 天，經稅捐稽徵機關核定最近一年綜合所得總額未達申報標準，或綜所稅未達 20% 者，或未獲健保自付額全額補助，就符合補助資格。

若是首次符合補助資格，社會局會主動勾稽，但若長輩遭排除後，再度符合資格想申請補助，須帶相關文件至社會局申辦，相當麻煩。社會局表示，未來系統會自動介接，只要長輩恢復補助資格，通知書就會寄到戶籍地址，健保帳單也會自動扣除補助額。

### 二、竹縣老人免費健檢 滿 65 歲即可報名

資料來源: 2020-09-15 23:14 聯合報 / 記者陳斯穎／新竹報導

新竹縣 2020 年老人免費健康檢查將於 10 月開跑，過去 70 歲以上的長輩可報名，今年下修年滿 65 歲，合作的醫院分別在竹北市、湖口鄉及竹東鎮共 8 家，免費健康檢查限額 1 萬 1000 人，縣長楊文科呼籲符合資格的長輩盡早報名，守護自己的健康。

楊文科表示，新竹縣 65 歲老年人口約 7 萬 2 千人，占總人口比率 12.77%，屬高齡社會，為讓長者住得舒適安心，縣府致力提升整體醫療水平，並整合縣內醫療資源，推動高齡友善城市計畫等，每年也將公益彩券盈餘分配基金，投入辦理老人福利等相關用途。

縣府社會處表示，今年健檢時間為 10 月 1 日至 11 月 30 日，檢驗項目包括子宮頸抹片檢查、心電圖、A.F.P 肝癌篩檢、胸部 X 光、糞便潛血檢查及量腰圍 6 大項，即日起受理報名，凡設籍新竹縣年滿 65 歲以上長者，可以電話報名。

今年與縣府合作的老人健檢合約醫院有 8 家，包括竹北市的東元醫院、新仁醫院、大安醫院；竹東鎮的榮民總醫院新竹分院、台大醫院竹東分院、竹信醫院、林醫院以及湖口鄉的天主教仁慈醫院，免費健康檢查將依各醫院分配人數，限額 1 萬 1 千人，請長輩盡快報名。詳情可撥打 03-5518101 轉 3137 老人福利科秦小姐洽詢。

### **三、顧勞權 陳其邁允成立勞工自治委員會**

資料來源: 2020-09-12 22:09 中央社 / 高雄 12 日電

高雄市今天表揚模範勞工與績優工會，市長陳其邁肯定勞工是社會發展重要螺絲釘，他說會要求勞工局兩個月內成立「勞工自治委員會」，讓勞工幹部發聲並參與政策形成與市政運作。

今年度模範勞工及績優表揚大會在圓山飯店舉行，有 85 名模範勞工與 38 家績優工會接受表揚，陳其邁感謝勞工堅守崗位與付出。

陳其邁指出，不分國籍、種族，照顧勞工朋友是市府的責任，透過由下而上的機制，盼對勞工照顧更友善、更貼近勞權。他表示，市府要在兩個月內成立勞工自治委員會，盼提供勞工幹部參與勞工政策的形成等。

陳其邁回顧時任行政院副院長時多次調漲工資，目的就是要保障勞工生活，不管是中高齡就業、托育等減輕負擔等措施。

另有關勞工朋友關心勞工保護法令一事，他要求勞工局在最短時間內盤點並思考如何加強維護勞動條件及權益，重申「緊緊緊」落實照顧勞工政策。

今天接受表揚的 85 名模範勞工都是各行各業的楷模，當中有 10 名是全國模範勞工、20 名模範移工以及 38 家績優工會；陳其邁希望工會扮演積極的橋梁角色，讓市府在勞工照顧層面上無縫接軌。

#### **四、國衛院與兩家銀髮協會簽 MOU 開拓熟齡銀髮市場**

資料來源: 2020-09-10 11:04 經濟日報 / 記者謝柏宏 / 台北即時報導

國家衛生研究院今（10）日與華人熟齡生活產業發展協會、台灣高齡產業創新發展協會三方簽署合作備忘錄，並攜手舉辦「2020 橘世代銀未來產業高峰會」，共同為高齡社會做足準備。

國衛院表示，本次合作內容包含：一、推動銀髮健康產業發展，進行資訊與經驗之交流；二、為國人健康福祉之使命，共同研究銀髮相關計畫之執行；三、從身心靈各面向議題來探討高齡長照，舉辦銀髮產業相關主題研討會或其他會議。

國衛院表示，期望透過本次的合作備忘錄，能將國衛院在研究方面的充沛能量，結合兩協會的豐富產業經驗，合力推動台灣銀髮產業聚落的發展。

此外，預定於9月17日及18日舉辦的「2020 橘世代銀未來產業高峰會」，將有八組創新團隊參與熟齡生活提案，並集結16位高齡產業金牌顧問團隊給予指導；八組優質企業進行產品發表，從健康、亞健康到長照各類應用；以及探討智慧長照科技應用與照護復能技術、照護產業營運與長照政策現況與未來、高齡住宅願景及高齡服務設計趨勢等論壇，預計兩天將會有200位銀髮產業界主管級貴賓參與活動。

### 【勞動力與人力資源】

## 五、台灣人口自然成長 續亮紅燈

資料來源: 2020-09-11 04:14 經濟日報 / 記者翁至威／台北報導

內政部昨（10）日公布最新人口統計資料，今年前八月出生人數105,161人，死亡人數116,389人，死亡人數比出生人數多出11,228人，自然增加率為負成長千分之0.71，人口自然成長持續亮紅燈。

不過若單看8月，出生人數僅比死亡人數少514人，在今年呈現人口負成長的月份中，是死生人數差距最小的一個月份。

今年1月到8月，唯一出生人數高於死亡人數的是6月，不過也僅多出354人，「出生大於死亡」的情況僅在6月曇花一現，其餘月份都是死亡人數多過出生人數，一路「生不如死」。

在各個人口負成長月份中，死生人數之間差距，幾乎都超過千人以上，僅8月死亡人數比出生人數多514人，差距維持在千人內。

根據內政部最新統計，8月出生人數 12,787 人，較去年同月減少約一成，但比 7 月略增 1.3%；8 月死亡人數則為 13,301 人，較去年同月略減 4.9%。

觀察累計數，今年前八月出生人數為 105,161 人，較去年同期減少 8.9% 左右；死亡人數 116,389 人，則是較去年同期減少 1.3% 左右。

結婚對數方面，今年前八月累計 77,252 對新人結婚，其中不同性別結婚共 75,645 對，較去年同期少了近 7,000 對，年減 8.4%，結婚對數減少，也將連帶影響隔年生育率；相同性別結婚則共有 1,607 對。

國發會今年 8 月公布最新人口推估報告，台灣總人口 2020 年將面臨「死亡交叉」，開始轉呈負成長，較上次推估提前兩年；此外，台灣也將於 2025 年進入超高齡社會，比上次推估提前一年。

## 六、不到 15 年！逾 50 歲人口占台灣一半 國衛院也推熟齡產業

資料來源: 2020-09-10 16:01 聯合報 記者陳婕翎／台北即時報導

國家發展委員會預估 2025 年台灣高齡人口將跨越 20% 超高齡社會門檻，台灣人口年齡中位數將在 2034 年超過 50 歲，也就是說，全國人口約有一半為 50 歲以上中高齡族群，企業面臨勞動市場萎縮，熟齡消費市場正夯，據工研院估計，台灣銀髮消費市場 2025 年規模將達到 3.6 兆元。

國家衛生研究院、華人熟齡生活產業發展協會、台灣高齡產業創新發展協會今進行簽署合作備忘錄，並舉辦「2020 橘世代銀未來產業高峰會」，國衛院院長梁廣義表示，希望將國衛院在研究方面的充沛能量結合兩協會的豐富產業經驗，合力推動台灣銀髮產業聚落的發展。

國衛院群體健康科學研究所特聘研究員熊昭表示，國衛院耗時 10 多年長期追蹤多達 5000 多名 55 歲以上熟齡族，現在這些人都已經 65 歲以上，目前已完成第



三階段研究，完整紀錄一名熟齡族的健康狀態、疾病及身體功能變化，希望將研究結果導向產業，產品及早介入，改善銀髮生活。

熊昭表示，目前將朝兩方向出發，首先是智慧長照，期望將 ICT 產業導入現有的長照 ABC 體系，目前系統已經完成，最快明年可進入試辦模式；「銀髮市場不應只侷限在失能照護」第二是針對健康及亞健康的熟齡銀髮族提供促進健康的物聯網照顧系統，如智慧手錶等。

熊昭對於台灣的科技等技術有信心，但她認為，許多年輕人創業可能因為不清楚銀髮族需求，容易繞遠路，他們需要找到「痛點」，希望透過三方合組的平台，讓創業者可與透過國衛院針對銀髮健康研究，就能對準銀髮消費者需求，開拓熟齡銀髮市場，逐漸發展出新商品及服務。

國衛院技轉及育成中心育成經理黃靖軒說，「銀髮市場不要只想到長照」，希望將銀髮市場融入長者食衣住行育樂，涵蓋生活方方面面。自今年初，育成中心結合 2002 多家銀髮產業組成「聚落」，希望提供銀髮產業相互交換理念平台，只要與銀髮市場有關產業都可免費加入平台。

## 七、偏鄉缺照服員 南市增獎勵津貼

資料來源: 2020-09-12 23:55 聯合報 / 記者鄭維真、魯永明、蔡維斌／連線報導

政府推動長照服務，雲嘉南等縣市偏鄉老年人口多，居家照顧服務員人力反而嚴重不足，台南市議員指出，長照人力存在城鄉差距，市府應提升偏鄉服務能量，台南市府表示，為吸引更多居服員願在偏鄉服務，會提高獎勵津貼。雲嘉縣市社會局處指出，將持續培訓，補足長照人力缺口。

台南市府統計，目前全台南需要長照服務的長者有 2 萬 447 人，居服員僅 2351 位，照顧比為 8.7 比 1。

台南市議員陳怡珍說，少有年輕人願擔任居家照顧服務員，因工作辛苦、福利制度不良，缺乏薪資誘因，加上升遷管道狹隘，經培訓後留任居服員者少之又少。議員呂維胤說，長照存在城鄉差距問題，市區服務車程短，居服員人力集中，偏鄉醫療資源缺乏，老年人口多，居服員卻相對少，市府應提升服務能量，補足長照人力缺口。

南市社會局表示，長照自付部分，低收入戶免費，中低收入戶付 5%，一般戶 16%。目前市府與 78 個協會合作，以楠西、南化、左鎮等偏區來說，每區都有 4 個機構，為吸引更多居服員願在偏鄉服務，會補助協會提高獎勵津貼。

由於偏鄉民眾有問題多會先找里長，今年開始到各里辦公室貼長照傳單；市府每年培訓上千名長照人力，並透過相關系所畢業生等多元管道募集。

嘉義縣是全國老人比例最高縣市，老人占全縣人口 20%，有 11 鄉鎮是逾 20% 的超高齡區，截至 6 月底居服員共 1281 人，依衛福部統計 1 至 6 月嘉縣服務人數涵蓋率 41.8%，以長照需求人數及服務涵蓋率須達 60% 估算，仍有 4068 名長照需求人數。

縣府表示，前年至去年共培訓 895 人，成功媒合 313 人，對今年度照顧服務員需求缺口，配合勞動部補助辦理照服員訓練。

雲林老人人口占總人數 18.7%，長照居服員 1350 人，尚不足約 1250 人，雲林縣社會處長林文志說，全縣約有 2 萬 9 千名老人需要照服員，扣除已請外籍看護或已有照服員及到日托機構的人數，仍有 1 萬 1 千人需要長照服務。

社會處為此創設國內第一個「長照科」，專責處理長照業務，由勞工處培訓長照員，預計會陸續再培訓 8 千人以上，讓人力更周全。

## 八、力世代全台巡迴講座起跑 青年以新創迎戰社會議題

資料來源: 2020-09-14 12:35 聯合報 / 記者許詩愷／即時報導

「力世代職涯講座」台北場昨日舉行，主辦單位社企流盼為青年分享社創職場經驗、提出求職解方，並設計「挑戰賽」環節，讓與會者現場針對當代五大議題設計解方。既增進實務能力，得獎者更可加入林堉璘宏泰教育基金會「堉璘利他人才庫」，成為該計畫首批生力軍。

本系列講座分為北中南三場，由社企流、聯合報系願景工程、林堉璘宏泰教育基金會共同策劃。他們曾針對青年求職意向展開民調，結果顯示，四成七青年盼對社會產生正向影響，近七成五受訪者希望透過工作回饋社會。

社企流指出，力世代意即「願意起身改變，追求利己，也追求利他影響力」的當代青年。社企流執行長林以涵建議，有志投入社創領域者，需培養解決力、利他力、創新力、領導力、數位力；更要追求自我成長，積極主動且願意承擔，不吝與他人合作，學習面對挫折。

據林堉璘宏泰教育基金會助理執行長陳彥玲觀察，社會創新組織的主要困境為人力招募，一是大眾對「社創」認識不足，對求職者缺乏吸引力，薪資也有落差；二是有志投入該領域者，會擔心職涯發展受限。

陳彥玲指出，有意願以工作回饋社會的青年們，必須先了解自身關注的議題，踏實向目標族群、在地社群建立關係，接著引入「跨領域」思維，加強經營管理及倡議能力，才能站穩腳步。

聯合報系願景工程執行長羅國俊說，當代社會普遍存在年輕人不負責任、中老年人貪婪自私等迷思；但願景工程長年關注此現象，發現這些刻板印象並非事實。已有越來越多青年關注社會發展，退休族希望在人生下半場回饋社會。他直言，「不要用刻板印象看待世代差異。」

「不同世代，應互相學習彼此長處並引入所需資源，一起發揮利他精神。」羅國俊強調，本次聯合報系和社企流聯手發起民調並舉辦講座，便是為了破除世代迷思，促進世代理解。

昨日講座共邀請鮮乳坊社群經理袁嘉翎、第一社會福利基金會執行長賴美智等六位講者，分別以「青年世代」和「組織代表」兩種角度向與會者分享心法。

鮮乳坊曾在 2018 年普悠瑪列車事故後發起「捐血送牛奶」活動幫助傷者，當時主導此計畫的袁嘉翎原出身法律背景，求學時接觸社創領域，進而對鮮乳坊重視食安、小農權益的理念產生認同。

袁嘉翎認為，職場上不缺乏有理念者，但「有辦法堅持下去的人」，才能真正推動社會改變。

臺灣童心創意行動協會課程服務組成員李蘭婷也勉勵現場青年：「發揮影響力從自己開始，想要看到什麼改變，自己就要先成為那個樣子。」

她將改變（Change）、選擇（Choice）及挑戰（Challenge）稱為「影響力 3C」守則，建議求職者們選擇自己認同的職涯，並積極迎接挑戰。

講座下半場則是「社創挑戰賽」，與會者吸收經驗後，現場對教育創新、食農創新、媒體識讀、弱勢就業、超高齡社會等五大議題設計解方。

競賽前兩名得主皆挑戰食農創新，冠軍團隊盼打造「風土餐桌」，促成都市人與土地產生連結；亞軍用科技結合有機農產品，設計餐桌上的「體驗經濟」，增進顧客對農產品的認同。

第三名團隊以超高齡社會為目標，提出「高齡者在地利他計畫」，由長者設計社區導覽及探訪行程，既促成他們找回自我價值，更靠人生經驗協助遊客認識鄉土。

本挑戰賽評審包含台灣而教教育基金會影響力發展部總監杜瀛、cofacts 共同發起人兼工程師郭冠宏、陽光社會福利基金會事業部經理楊智安等業界專家。

獲獎團隊將加入林堉璘宏泰教育基金會「堉璘利他人才庫」，成為該計畫首批生力軍，未來可參與人才庫提供的培育課程、交流活動等資源。

力世代職涯講座台北場雖於昨日落幕，十月二十日、十月二十二日仍分別有中場、高雄場，活動皆為免費報名，詳情請上 [udn 售票網](#)。

### 【經濟安全與產業發展】

## 九、生醫族群 魅力不減

資料來源: 2020-09-15 00:12:51 經濟日報 記者黃力／台北報導

近期市場風險意識提升，生技醫療類股出現獲利了結賣壓，走勢震盪。不過，在生技產業景況仍佳下，投資資金持續買進醫療類股。法人指出，以健康醫療ETF為例，今年1~8月累計資金流入達110億美元，預期短期跌幅有限，屬漲多後的合理修正。

第一金全球AI精準醫療基金經理人常李奕翰表示，美國疫情再次出現高原盤整，受惠疫情的發展，醫療產業展現正面價值，特別是精準醫療產業，商機湧現。

此外，個人健康照護需求攀升，對疾病預防意識抬頭，各種健康穿戴裝置的使用日漸普及，而多數慢性病患者因無法直接到醫院看診，促進更多遠距看診、行動健康App下載量增加。

常李奕翰認為，即使未來疫情發展趨緩，愈來愈多人已見識到醫療創新帶來的好處，沒有道理走回頭路。投資也是一樣，資金往精準醫療領域匯聚的情形會愈來愈明顯，也會迫使傳統生技、製藥大廠，投注更多的人力、資金，往醫療創新改革的方向，帶來更大的加乘效果。

群益全球關鍵生技基金經理人蔡詠裕分析，從獲利角度來看，面對今年這波疫情影響，大多數產業今年獲利將出現衰退，而生技相關類股因受惠疫情今年仍可維持成長態勢，市場甚至微幅上調獲利成長幅度，顯示生技醫療產業的企業基本面仍穩健。

在題材面豐富，防疫概念仍受重視、企業獲利表現較佳，同時生技醫療產業中長期來看本就因人口老化趨勢而需求成長性看增，投資前景仍值得期待，共同基金也持續超額配置醫療健護類股，資金流入也有利其表現延續。

富蘭克林證券投顧表示，醫療產業資產負債表健康、具備題材加持且長線成長潛力佳，而且，後疫情時代企業將加速數位轉型與生活型態轉變，生技醫療產業在本次公共衛生危機中證明其潛在價值，加上高齡化趨勢挹注長線醫療需求可望穩定成長，看好生技醫療產業中長期成長潛力。

## 十、國衛院攜手民間 拚「銀光經濟」

資料來源: 2020-09-11 01:44 聯合報 / 記者陳婕翎／台北報導

國家發展委員會預估台灣人口年齡中位數將在二〇三四年超過五十歲，屆時全國人口約一半為五十歲以上的中高齡族群，「銀光經濟」將成為最有潛力產業之一，國衛院昨攜手國內兩大銀光經濟協會，簽訂合作備忘錄，將 I C T 資通訊產業導入現有長照 A B C 體系，最快明年進入試辦模式。

據工研院估計，台灣銀髮消費市場二〇二五年規模將達三．六兆元，國家衛生研究院、華人熟齡生活產業發展協會、台灣高齡產業創新發展協會昨簽署合作備忘錄。國衛院長梁廣義表示，希望將國衛院研究能量結合產業，合力推動台灣銀髮產業聚落發展。

## 十一、退休規劃 善用類全委保單

資料來源: 2020-09-14 02:00:00 經濟日報 記者葉憶如／台北報導

台灣邁入高齡社會，不想成為「下流老人」，退休金議題一直是大多數上班族、家庭主婦的煩惱，加上今年面對新冠疫情利率直直落，微利時代下，保險專家建議善用類全委保單（投資型保單），尤其主打月繳千元或是總額 30 萬元低門檻，有公司亦推出投保滿一年後就免解約金等設計，讓資金更能靈活應變，幫助民眾輕鬆做好退休規劃。

法國巴黎人壽指出，過去購買投資型保單，保戶需自行挑選標的並適時調整配置，但要掌握市場趨勢、看準時機轉換標的，是許多忙於生活和工作的投資人或新鮮人最難掌控之處，而委託專業投資經理人代為操作管理帳戶的類全委保單，可以幫助投資人解決這些問題，輕鬆投資並同時享有壽險保障。

法巴人壽推出委託台新投信代操「美歐價值投資帳戶」類全委保單，聚焦美歐兩大成熟市場，精選價值面被低估的產業 ETF，並以股債兼配方式平衡波動，並推出季加值機制，保單帳戶價值的平均值乘以 0.025% 做為加值給付金。

國泰人壽表示，新冠肺炎席捲全球，為市場注入不確定性，而台股今年來強強漲，因此國壽與國泰投信聯手推出首款連結新台幣類全委帳戶的「月享鑫利」系列投資型保險商品，以台幣帳戶投資台股基金，相對於投資非台幣境外子基金可減少匯率風險。

此外，「月享鑫利」最低僅需 30 萬保險費就可享有法人級的專業投資團隊服務，時刻關注市場脈動、動態調整參與台股和全球股債的比例，聚焦後疫情時代產業趨勢，靈活抓住市場投資獲利機會。且自第一保單周年日起即提供加值給付 0.3%起，加上月撥回機制，此外僅首年收取解約費用，更方便保戶彈性運用資金，降低財務規劃改變所付出的成本，也較容易因應生活中需要資金的緊急情況。

中壽也推出全權委託帳戶「鑫鑫向榮變額壽險」，目標保險費每月最低新台幣 1,000 元即能投入，進入門檻低，還有多項附約可增加傷害或醫療保障。還設計自第六保險費年度起至第十個保險費年度加值回饋，鼓勵民眾長期定額投入。

中壽建議，在長壽趨勢下即早準備退休金才能避免未來淪為「銀髮月光族」，若受限經濟因素，可先從低保費、高保障的變額壽險開始。不過專家也提醒，保戶購買投資型保險保單除投資標的信用風險外，仍應留意市場價格風險、經濟變動風險和匯率風險。

## 十二、女性投保類全委保單人數 是男性二倍

資料來源: 2020-09-14 02:00:00 經濟日報 記者葉憶如／台北報導

國人壽命往後延長，但死前不健康生存年數超過八年創新高，尤其是女性比男性壽命更長，因此在籌措充足的退休金與保障上，女性顯然比男性更積極，據台北富邦銀行統計，女性投保類全委保單的比例是男性的二倍。以職業來看，青睞類全委保單之前三大族群為退休人士、家庭主婦及上班族。

富邦人壽表示，依衛福部最新「國人健康平均餘命」統計，2018 年的平均壽命為 80.69 歲，至於平均健康餘命達 72.28 歲，也就是死亡前扣除不健康、無法自



由行動的年歲，所剩餘的健康壽命僅為 72.28 歲。換算下來國人「不健康生存年數」高達 8.41 年，創历史新高。

愈來愈多民眾開始擔心老後生活品質，從北富銀類全委保單銷售數據分析，態度較為保守的女性族群，其投保人數為男性二倍，再加上女性平均餘命較男性高，擔心活太久卻存不夠，風險趨避意識帶動投保意願；另外，進一步觀察投保年齡層，以 41 至 60 歲為主，其次為 61 至 69 歲，主要是受「高齡少子化」影響，養兒防老觀念式微，對於已意識到退休規劃重要性的屆退族群而言，提早準備才好樂退。

以職業來看，青睞類全委保單之前三大族群為退休人士、家庭主婦及上班族，共通點是風險承受度低、投資相對穩健保守、期待創造穩定的現金流，不僅如此也吸引不少房東、股票族、電子業工程師等購買。

富邦人壽從去年 8 月於台北富邦銀行專賣類全委保單「富邦人壽優利人生變額年金保險/變額壽險」，連結施羅德投信「享有利月提解全權委託投資帳戶」，具有分散風險、專家理財、穩定金流及資產保全等四大亮點，買氣熱絡。

### 十三、大學光報捷 8 月營收勁揚 57%

資料來源: 2020-09-11 01:24 經濟日報 / 記者陳書璿／台北報導

眼鏡通路商大學光（3218）昨（10）日公告 8 月營收約 2 億元，年增 57.5%，本月增加 50% 以上，主要是因公益行銷活動，以及引入新一代的飛秒近視老花矯正設備所致。

大學光除近視雷射外，也搶攻高齡化商機，陸續於門市導入抗老花飛秒白內障手術新設備，由於售價較高，有助每年白內障手術業績再成長兩成；同時積極布局兩岸眼科中心，皆有助營運表現。

法人認為，近視人口不斷增加，加上台灣人口老齡化也將帶動白內障相關手術需求，加上 2013-2017 年雷射手術費用的年複合成長率約 2%-6%，2019 年已增加至 20%，看好大學光未來五~十年獲利可望大幅成長。

近年，大學光更積極布局兩岸眼科中心，陸續在台灣、中國兩岸設立眼科中心，目標將從目前 30 家擴增到 2025 年的 100 家，展店加速將有助營運表現。

特別是中國市場方面，大學光目前共有八個營運據點，其中二個據點已開始獲利，目標今年將再拓展二~三間門市。大學光表示，雖然中國市場仍處於建置階段，但長遠來看，可望成為海外新動能。

大學光進一步解釋，大陸方面的拓點，由於大陸人口多、幅員廣大，未來傾向以承包大醫院眼科中心模式，拓展大陸市場。

大學光進一步解釋，公司曾以全資併購了大陸經營 20 年的老牌眼科醫院-海曙明視康眼科門診部，更名為大學眼科，並進駐南京明基醫院和上海瑞金醫院浦東分院眼科，未來將循相同模式拓點。

大學光今年以來獲利屢創新高紀錄，加上兩岸布局逐漸發酵，未來五到十年獲利可望大幅成長，未來可逐步驗證其成績。

### **【生活健康與照護科技】**

## **十四、展店不停腳…康是美推複合店 屈臣氏賣老商機**

資料來源: 2020-09-12 00:19 聯合報 / 記者林海 / 台北報導

藥妝衝刺數位化的同時，實體門市展店腳步仍不停。康是美大推複合式店型，而屈臣氏則聚焦在主業，看準台灣老齡化程度，要推出健康概念店，強調實體門市仍然有存在必要。

康是美近年展店大都結合集團資源，統一超指出，因應民眾消費型態改變，統一超商朝大型複合化發展已是趨勢，日前還開出主打「社區中的小百貨」的「Simple-Fit」複合概念店，除藥妝區域外，還打造了品牌香水區，部分有知名品牌專櫃香水進駐，除了一般基礎平價美妝，也希望能打入高價品牌市場。

相較於康是美的複合式概念店，屈臣氏總經理弋順蘭表示，台灣進入高齡化社會，在健康、美妝、日用三大領域中，健康品類重要性持續提升，日用品也有成長，但美妝類趨緩。看好健康業務領域的未來發展，規畫推展健康概念店。

弋順蘭說，健康概念店目前已經有幾間店在測試，主要是將健康品類由過往位於不起眼的門店內移到進店的顯眼處。經過一段時間測試，這樣的門市在疫情期間表現是比較止跌的，很有發展潛力，有適合條件就會增加店數規模。

## 十五、樂齡網攜 foodpanda 銀髮族照護餐食、生活輔具送到家

資料來源: 2020-09-11 16:19 經濟日報 / 記者葉卉軒／即時報導

疫情衝擊社會各層面，不少消費行為也隨之改變，再加上高齡社會需求日增，銀髮族用品專賣店樂齡網宣布與 foodpanda 合作，即日起，民眾可經由 foodpanda 訂購樂齡網「照護用餐食」（日本稱：介護食品）及生活輔具，例如：日本 Ever-Smile 照護用餐食、營養補充品、精品手杖、輔助筷、放大鏡…等，樂齡網與 foodpanda 將共同拓展銀髮族市場，滿足台灣長者的在地需求。

值得一提的是，樂齡網與 foodpanda 合作共同推廣全齡幸福用餐，是連高齡牙口不好的長者也可以食用，不用外出就能享受與日本同等級的銀髮餐食。

樂齡網總經理張慶光表示，所謂「照護用餐食」，是由日本提出，將食物打碎，或將難以咀嚼的食材軟化為慕斯口感，同時保留食物原狀。由於有些長輩牙口不好，或有吞嚥困難的狀況，縱使費盡心思把食物打成泥，對比其他豐盛菜餚顯得平淡，反而降低了長輩食慾。

介護食品訴求能兼顧美味及進食便利性，只要打開封膜即可享用，或使用微波爐、隔水加熱。甚至用舌頭即可壓碎，不僅進食方便，亦能減輕照顧者負擔，並有多種菜色可供挑選，例如蕃茄燉雞肉、日式烤雞…等。此外，還有增稠飲料可避免液體進入氣管，預防長輩嗆咳發生，讓長輩安心享受美食，快樂與家人一起用餐。

張慶光進一步指出，這類「照護用餐食」，目前在台灣還沒有廠商研發，不過樂齡網由日本引進此產品後，已接到不少消費者詢問，部分口味甚至銷售一空。

同時，樂齡網在 foodpanda 還有販售包括：日本製通用輔助筷、輔助餐碗、方便頭頸不易後仰者使用的易飲杯、多功能取物夾、四折避震手杖、上下車輔助安全握把、起身輔助拉環、攜帶式床用扶手及統健等知名營養補充品等。

這些熟齡商品，現在只要在 foodpanda 的生鮮雜貨專區搜尋「樂齡網」，透過 foodpanda 即可訂購，外送員就會到樂齡網門市取貨並送到客人手上，過程輕鬆且方便。

## 十六、台大醫院 125 週年 首隻吉祥物醫寶亮相

資料來源: 2020-09-12 18:08 中央社 / 台北 12 日電

台大醫院今天舉行院慶義診活動，推出台大醫院 125 週年首隻吉祥物「醫寶」。台大醫院院長吳明賢說，「醫寶」身型就是「台大」字樣，希望增加親民度。

受 2019 冠狀病毒疾病（COVID-19，俗稱新冠肺炎）疫情影響，原本台大醫院訂於 6 月辦理的院慶義診列車在 9 月重新發車，在台北青年公園舉辦「防疫新生活 健康守護有你我」義診活動。

義診活動不只以義診守護民眾健康，今年更推出台大醫院 125 週年以來第一隻吉祥物「醫寶」。從徵選、評選到製作完成，總共耗時超過 1 年，「醫寶」從將近 200 名參賽者中脫穎而出。

吳明賢表示，「醫寶」是以台大醫院的「台大」兩個字，演變為吉祥物設計主體。身為台大醫院員工之一，醫寶總是笑臉面對病人，因為是好吃好睡的好寶寶，醫寶有著圓滾滾的肚子，一起參加院慶義診活動，與民眾一同了解如何讓自己變得更健康。

因應疫情，義診設立防疫相關健康攤位，讓民眾樂活防疫，洗手護健康，也推出防疫飲食介紹。

台大醫院北護分院院長黃國晉表示，由於短時間內武漢肺炎疫苗的研發及缺乏有效的治療方法，需要防疫新生活運動。義診活動特別準備防疫飲食，如以健康的辛香料大蒜、有豐富營養的花椰菜等，設計好吃又培養抵抗力的菜單。

此外，北護分院長期致力高齡飲食，此次義診設立「吞好聽好健康老」攤位。黃國晉說，以往大家都會認為醫院的飲食很難吃，希望把健康、好吃的高齡飲食推入社區，教導家屬透過改變食材質地，製作適合長者吞嚥的健康食物。

## 十七、榮家轉型安養 床位供不應求

資料來源: 2020-09-16 00:29 聯合報 / 記者王駿杰、簡慧珍、陳夢茹 / 連線報導  
老人安養問題成為全民關注焦點，但坊間公立養老院安養每月需 2 萬餘元且床位難求，有些私人高檔養老院光押金就要上千萬元。向來為服務退伍軍人的輔

導會所屬的榮譽國民之家隨著榮民凋零逐步轉型，2017 年首次開放供一般民眾申請入住，許多人被其廣闊庭園、優美環境、編制專業醫護、社工等所吸引，至今床位供不應求。

榮家 3 年前開放餘裕床位，提供 65 歲以上民眾安養、養護及失智照顧的機構住宿式服務。一般民眾自費入住收費標準，安養方面每人每月 1 萬 2 千元，養護方面每人每月 2 萬 2 千元，失智方面每人每月 3 萬 2 千元。

新竹榮家指出，目前提供安養床位 30 床，已有 27 床入住，其餘仍在申請中。新竹市地狹人稠，新竹榮家占地 3 公頃，環境寬敞，榮家內設有百貨商場、理髮部、門診部（有醫師和護理師駐診）、就診專車、復康巴士、中央廚房，除每月辦理壽星餐會，還有微旅行等活動，加上比一般養護機構收費水準還低，開放至今接獲許多詢問電話。

新竹榮家表示，入住者中，有獨居 10 多年的老奶奶，因住進榮家多了室友、鄰居，整個人越來越開朗；也有夫妻看中榮家資源連結佳、環境設施優美、人員服務態度好等優點因而入住。

田中榮家有 471 個床位，前年起開放一般民眾申請入住，原本 30 個床位，很快額滿，逐年增加到目前 36 個床位，分別是養護 6 床、安養 30 床。

田中榮家組長陳倩洵表示，退輔會因應台灣高齡化的長照政策，2018 年起受理一般民眾進住榮家，非榮民的床位上限不超過 10%，田中榮家因環境清幽，收費平價，已經滿床。

桃園榮家統計，院內核定總床位 755 床，現已有 621 床有人居住，其中夫妻公費床有 6 床，現住 4 床，夫妻自費床位 8 床，現住 5 床；一般民眾床位 6 床，現住 2 床。

桃園榮民之家強調，服役年滿 10 年或因公傷殘者，皆具有榮民資格，只要通過財產、健檢等審核即可入住，享受優質的醫療照護，不會因榮民伯伯變少而導致服務對象銳減。

## 十八、行無礙動健康 金山長輩手搖三輪車來運動

資料來源: 2020-09-15 18:57 觀天下 / 記者廖品涵／金山報導

為了推廣高齡長輩運動，新北市身心障礙者體育運動總會攜手市政府社會局辦理「行無礙、動健康」樂齡增能關懷服務計畫，巡迴到金山區六股里，讓長輩體驗手搖三輪車、地板冰壺、旋風球等運動，希望向這群身障朋友看齊，多多運動促進健康。

新北市身心障礙者體育運動總會理事長朱豐璋表示，計畫預定兩年內要走遍新北 29 區，帶來射飛鏢、飛盤九宮格、地板冰壺、戶外羽毛球、旋風球還有長輩們相當樂於嘗試的手搖三輪車，有別以往樂齡增能關懷服務計畫挑選在空曠的室內運動場地進行，這次在六股里的活動有室內也有室外，長輩們在地瓜田畔打羽毛球、騎手搖三輪車感受另類的愜意田園時光。

六股里長鐘鼎平說，與長輩們同樂進行趣味競賽，希望長輩們可以透過遊戲的趣味性引發興趣，並且也向這群身障朋友看齊，即便身體不方便，依舊樂於走出戶外透過運動項目結交好朋友，也透過不同的運動方式鍛鍊體能，活到老、運動到老。

## 十九、銀髮族吞嚥難 「嗆到」非小事 恐致營養不良或肺炎

資料來源: 2020-09-15 18:43 聯合報 記者簡浩正/台北即時報導

民眾注意，家中長輩若吃東西常容易噎到，恐導致營養不良或是吸入性肺炎。

一名 70 歲阿嬤近半年來常出現吃東西時噎到，家人覺得不對勁而送醫，經醫師安排內視鏡檢查發現喉咽肌力不足，造成吞嚥障礙；原已排定由語言治療師進行治療，但仍來不及，某日晚餐後即因噎傷造成吸入性肺炎緊急送急診搶救。

據國健署統計，台灣 65 歲以上長者約有 12.8% 有吞嚥困難，除了單純因年齡增加而引起的退化外，也有許多臨床狀況會導致吞嚥困難，例如中風後、帕金森氏症、失智症等。

收治該患者的萬芳醫院耳鼻喉科主任洪士涵表示，常見的吞嚥障礙，往往開始於「容易噎到」這樣不起眼的小事，臨床上發現不少老人家根本不以為意，而錯失了及早復健與練習的時機。像該名阿嬤患有帕金森氏症，出現此症狀也已有一陣子，若能提早就醫治療，即可避免吸入性肺炎的發生。

洪士涵說，吞嚥障礙大致分成兩大類，一是吞下去的過程中，保護不足噎到；一是所謂吞不乾淨，食物殘餘在咽喉造成的問題。一旦這些障礙產生後，輕者噎到造成生活不便、進食速度變慢，嚴重者，甚至會出現營養不良或是吸入性肺炎等危及生命的狀況。

在治療吞嚥障礙上，洪士涵說以語言治療師「訓練咽喉肌力」以及「改變食物性質」為主，前者訓練患者的喉肌力來增加吞嚥力量，讓吃的東西越多，營養也越足夠；後者為改變食物軟硬度及濃稠度，讓患者方便飲食，減少噎咳或吸入的機會。

洪士涵提醒，年長者在進食時若出現噎咳、喉嚨卡卡等症狀，應盡早就醫治療，來有效幫助年長者進食、也能吃原本年輕時吃的東西。

## 二十、老年怎麼過 趁健康期及早準備



資料來源: 2020-09-16 00:40 聯合報 / 記者王駿杰／新竹報導

台灣步入高齡化社會，少子化造成勞動人口不足，目前卅歲以上的年輕人薪資條件差、兄弟姊妹少，廿年後將面對照顧上一代壓力，如何避免成為又老又窮又孤獨的「下流老人」，老了要怎麼過？可真得要及早準備。

天主教耶穌會新竹社會服務中心長照機構秋霖園主任施立合指出，公私立養老院入住難度高，現在的年輕人需要更早認識長照，才能及早替自己或家中老人做規畫。養老機構依型態可分為廿四小時全天候的住宿（養老院）式、社區式日間照顧與居家式照顧服務。

有鑑於許多老人不想住養老院，待在家生活起居又有諸多不便，子女白天上班也無法照顧，政府近年致力推動社區式照顧，以白天類似「托老所」的模式希望減輕照顧者負擔。

施立合說，只要能將社區式日間照顧與居家式照顧服務做好整合，就可延緩住養老院的時間，且一般費用約在每月三千至一萬元間，與公私立安養院相較費用便宜許多。

楊姓保險業務員建議，目前卅至四十五歲的民眾可將退休後欲面臨的狀態分為健康期、生病期、長照期；健康期應對保險（長照、失能、醫療）、儲蓄有認知，並依個人經濟能力在退休前提早規畫。例如提前計算退休後退休金額，再用其他理財工具補足，以免之後生病期面臨龐大醫療費用或長照期的看護或照顧員費用，導致財務出現缺口。

他提醒，健康期的理財規畫最重要，若做得好，生病期、長照期就會有足夠生活開銷來源。

## 【地方與社區發展】

### 二十一、身障、失智長輩出來玩！北市推 8 路線無障礙免費一日遊

資料來源: 2020-09-11 15:25 聯合報 / 記者趙宥寧 / 台北即時報導

不少身障人士或長者因行動不便出門意願低落，北市社會局鼓勵失能及失智銀髮長輩走出家門，斥資 200 萬與旅行社合作規劃「銀髮樂活行」，推出 8 條適合無障礙族群的旅遊路線，只要設籍且實際居住北市，65 歲以上身障者、滿 50 歲的失智者就可報名免費參加，另也可找一名陪伴者，也可獲全額補助，活動至 11 月 30 日止，限額 360 人額滿為止。

銀髮樂活行方案皆為一日遊，8 條路線包含野柳、和平島、淡水人文生態一日遊，還有福隆舊草嶺隧道、蘭陽博物館、羅東林業、傳藝中心等地點，範圍橫跨北北宜縣市，符合資格的長輩可自由選擇。67 歲多重障礙的陳榮福先生與高齡 96 歲的媽媽本身都是輪椅族，也透過一同出遊，享受長青親子旅行樂趣，感謝活動讓他們一圓人生最大的旅遊夢想。

社會局表示，銀髮樂活行活動自 7 月起至 11 月 30 日止，先前因疫才無大規模宣傳，只要設籍且實際居住在北市、滿 65 歲的失能長者，或 50 歲以上失智者都可免費報名，也可加一名陪伴者，費用也全免，第二位以上陪伴者則收費 800 元，每人最多可參加 2 次，限額 360 人次，各路線依實際報名人數決定出團時間。

社會局表示，銀髮樂活行全程無障礙，會依出團人數，安排復康巴士定點接送，旅行社也到遊樂地點實地場勘，確認有無障礙廁所、無障礙空間，還有專業導遊帶領旅遊，不需擔心行動不便，而壞了出遊興致。配合防疫政策，出遊

期間落實配戴口罩、量體溫、勤洗手、保持社交距離等規定，可洽專線 (02)2536-1558 報名，或上「銀髮樂活行」網站查找相關資訊。

## 二十二、北市重陽活動開跑 即起徵求長輩老故事

資料來源: 2020-09-10 12:46 聯合報 / 記者趙宥寧 / 台北即時報導

台灣將於 2025 年邁入超高齡社會，重陽節即將到來，「台北慢時尚，你來說故事」徵件活動即起開跑，邀請長輩分享自己的生命故事，將老台北生活記憶轉化為圖文、照片、影音，9 月 27 日收件截止，入選作品將於 10 月 15 日在華山文創園區展出。

北市社會局今早舉行「台北慢時尚，你來說故事」徵件活動記者會，台北市副市長蔡炳坤致詞時表示，在人生的秋天，要以自由、自信、自覺過完第二人生，有健康才能自由，有付出成長才有自信，也要自覺自己會老，北市致力在長照系統，從居家、社區到機構，符合長輩需求，達到安老目標。

台北市老年人口比例逐年提高，將成為全台超高齡社會火車頭。蔡炳坤提到，台北市共有 264.6 萬人，其中 65 歲以上長者達 48.7 萬人，佔比近 19%，預期明年就會達到超高齡化社會標準，將比全台灣再提早 2、3 年。

「台北慢時尚，你來說故事」徵件活動開跑，徵求 20 年前後在台北拍攝的同人同景照片、慢時尚故事（圖文組、影片組、展品組）以及人生歌單，只要年滿 65 歲且設籍台北市皆可報名，即日起徵件至 9 月 27 日止，入圍作品將於 10 月 15 日至 10 月 25 日於華山文創園區展出，入選者還能獲得 LED 胸章及多功能智慧手環各一個。

曾是紐約時裝秀年齡最高的登台模特兒、時尚老人林經甫也是今年活動代言人，蔡炳坤也特別秀出他的「人生歌單」，兩人在台上高唱《媽媽請你也保

重》，博得滿堂彩。蔡炳坤也提到，北市重陽節除了募集老故事，接下來還有銀髮及銀髮貴人表揚，透過重陽節系列活動，讓外界知道北市重視高齡者。

## **二十三、高坡國小校舍活化 爭取轉型住宿長照機構**

資料來源: 2020-09-11 22:29 聯合報 / 記者張裕珍／桃園報導

高齡社會長照需求大，桃園市住宿型機構涵蓋率雖達 97.6%，但復興區至今仍無機構，市議員陳瑛爭取高坡國小閒置校舍作為原鄉住宿型長照機構；觀音區議員吳宗憲則關心大坡腳營區活化設置住宿型長照機構進度；市長鄭文燦說，將先釐清校舍建物合法性並以專案推動。另外，衛福部桃園醫院將在大坡腳成立長照機構，已獲核定設立 200 床。

### **議員盼打造真善美園區 讓復興長者不必離鄉**

陳瑛說，復興區欠缺住宿型長照機構，很多長者都要往平鎮、大溪送，緊鄰省道台 7 線的高坡國小早與羅浮國小合併，舊校舍曾作為原住民部落大學，顯示建物仍堪用，希望市府在此打造一處真善美園區，讓部落長者不必離鄉，可享受天倫之樂。

鄭文燦說，原鄉設立住宿型長照機構有必要性，也可安排具文化敏感度的照顧員照顧長者，提升照顧品質，要利用閒置校舍打造住宿型長照機構需先確認建物合法才能爭取補助，將請原民、衛生與教育局等單位研議、推動。

### **鄭文燦：將先釐清校舍建物合法性並以專案推動**

衛生局長王文彥說，復興區約需 100 張長照床位，成立長照機構須具備各項執照、消防安檢合格、無障礙空間等，也要媒合法人機構進駐，若高坡國小經評估後無法成立住宿式長照中心，也可轉為多功能長照中心，提供日照及夜間陪伴等服務。

原住民族行政局長林日龍說，高坡國小建物部分將請建管處協助清查是否有使用執照，土地部分則會向原民會爭取利用。

吳宗憲則關心大坡腳營區打造長青型態樂活園區的進度，鄭文燦說，大坡腳營區已完成土地建物撥用，未來將設住宿式長照機構、市民集會所及社福空間，長照機構由桃園醫院申請設立 200 床，並成立復健科別進行老人照護，已獲衛福部核定補助 3 億元，桃醫委託營建署代辦工程設計，市府將召集相關單位統整規畫其他社福設施。

## **二十四、桃園醫院辦青銀共餐 由實習學生替長輩準備特殊餐點**

資料來源: 2020-09-10 10:01 聯合報 / 記者陳夢茹／桃園即時報導

衛生福利部桃園醫院的營養科舉辦青銀共餐「食」分幸福活動，於桃園醫院附設日間照顧中心「桃樂居」由暑期營養系的 7 名實習學生與長輩同樂，從市場採買、設計菜單到餐點製作皆由學生一手包辦，最後再與長輩圍桌共餐，傳達對長輩的關愛。

桃園醫院也為長輩們講解常見的身體老化現象，如骨質疏鬆症的預防方法，增進長輩對於骨質疏鬆症的認識，並搭配「健康暖身操」的帶動唱跳，鼓勵長輩藉由適度運動活躍身心。

「食」分幸福共餐時間，營養科實習生前一週已先詢問長輩們最想吃的餐點，再依照需求設計並親自準備，提供自助餐式的午餐，讓長輩們能自由選擇多樣的餐食。其中，高鈣點心「黑芝麻奶酪」不僅符合活動的主軸，更是受到在場多位長輩的喜愛，開心享用飯後的甜點時光也獲取豐富的鈣營養。

桃園醫院營養科范純美主任表示，實習生透過與日照中心的阿公阿嬤共餐服務，增進與高齡長者相處、互動的機會，並期望藉此服務，讓實習生學習依照

長輩想吃食物配合咀嚼功能及身體疾病上的特殊條件設計出美味可口又符合營養需求的餐點。

社工室主任余珮瑜則說，近年來台灣高齡化社會的問題日漸浮出，如何創造高齡長者與社會互動的機會也更受重視。桃園醫院結合暑期來醫院實習學生舉辦社區活動，有愛與關懷陪伴的注入，共食的凝聚讓老人不再孤單。

## 二十五、彰化 51 社區據點不老廚神競賽 在地農特產全上菜

資料來源: 2020-09-14 15:03 聯合報 / 記者林敬家／彰化即時報導

彰化縣共有 268 個社區照顧關懷據點，有近 9 成的據點有餐飲服務，彰化縣府今天舉辦「不老廚神」競賽，51 個據點及明道大學餐旅管理系學生烹調餐食，做出美味料理競賽，讓長輩的「手路菜」能傳承給下一代。

51 個社區據點長輩今天齊聚花壇金典婚宴會館，場面相當盛大，廚神比賽規劃三大主題，分別為傳統在地美食、素食主義以及異國料理，員林市新生社區高齡 91 歲的黃阿嬤在親友的陪同下報名異國料理組，她童年時期接受日本教育，家中兄弟姊妹眾多，她以馬鈴薯、紅蘿蔔搭配日式咖哩粉煮咖哩，這也是阿嬤的拿手菜，曾在社區與同學分享，今天也大展身手。

芬園鄉竹林社區則準備「桂圓紅麴米糕」、「濃情密意紅豆粉粿」、「香炒採蔬」等佳餚，用在地農特產龍眼、蜂蜜和居民種的蓮子入菜，獲得素食組第二名。

彰化縣長王惠美表示，彰化縣已邁入高齡社會，每 100 位 65 歲以上長輩就超過 16 位，甚至在大城地區已經到 24 位，去年 100 歲以上的長輩有 147 位，今年就有 209 位，是長壽大縣，縣府施政重點要打造宜居好環境，包括舉辦萬人健檢早期治療，並推動社區關懷據點，讓長者可以在地老化。

為翻轉大眾對長輩穿搭的刻板印象，縣府委託弘道老人福利基金會首次辦理「我愛我的老樣子」穿搭課程，知名電商服飾品牌 QUEEN SHOP 全數贊助服飾，由中州科技大學時尚創意設計與管理系的師生進到社區，為長輩開辦搭配、外拍，長輩今天也上台走秀展現自信與美麗。

## 二十六、熱議題／學者：規畫代步車使用的人行道

資料來源: 2020-09-15 00:30 聯合報 / 記者林敬家、劉明岩／彰化縣報導

台灣進入老人化社會，電動代步車愈來愈普遍，但卻遇到「行不得也」的困境；走在人行道對行人是個威脅，行駛在馬路上也因缺乏路權或與汽機車爭道陷入危機，學者建議規畫代步車使用的人行道，讓步行空間友善化是努力方向。

逢甲大學運輸與物流學系教授葉名山說，電動代步車行駛在人行道上其實並不合適，因人行道不夠寬大、空間不夠，騎上人行道對行人也是威脅，但走在馬路上更容易因與汽機車的速差而被追撞。

他表示，法令將電動代步車當成行人，駛上道路只能靠邊，但要讓電動代步車順暢行駛，至少要有兩公尺以上空間，更不能有階梯或上上下下，道路坡度也需要整理，更不能像現在人行道上擺植栽、電信箱。

葉名山認為，步行空間友善化是努力方向，車輛不該將路邊當停車場，主管單位也應對電動代步車使用者加強宣導，機車騎士要對代步車有警覺性。

消基會交通委員會副召集人李克聰認為，若限定電動代步車需要走人行道，政府就應該規畫完善的道路空間，沒有人行道的地方，道路就要設計調整，趁這機會全力推動人本交通，從根本解決。

他說，過去交通管理是由上而下，始終無法落實到社區，台灣進入高齡化社會，現在要反過來由下而上看問題和需求，包括大眾接駁轉運也是，都要做到精緻化需求導向。

「太多模糊空間，將來問題越來越嚴重。」李克聰認為定位要清楚，規畫代步車使用人行道，政府才有理由宣導教育，電動代步車規格和檢驗機制也還不完整，相關單位沒有講清楚定位、行駛範圍，出現許多違規，這些都是問題。

他認為，台灣過去沒考量人本交通，就像長期以來機車用路也沒完善規畫，原以為機車族會消失，但實際上愈來愈多，衍生更多問題與事故。他說，台灣過去住商混合，壓縮人行空間，人行道沒被當成必要的交通工程，反觀國外人行道規畫一致、都市計畫完善，有代步車需求都在社區活動，出外用車輛也有足夠資源協助，這樣才能給老人行的安全、減少事故。

## 二十七、行走斑馬線 避開大車「內輪差」

資料來源: 2020-09-14 23:26 聯合報 / 記者修瑞瑩／台南報導

台南市政府與監理站昨天在安南區土城聖母廟舉辦長者大車內輪差宣導活動，讓高齡者坐上大車駕駛座，體驗視線死角與內輪差，交通大隊表示，除了對民眾宣導外，也針對大車駕駛加強宣導，希望能降低事故發生率。

大型車輛前後內輪差範圍容易釀禍，交通部與監理站都配合警方在各地宣導，今年起並強制大車要裝設視野輔助器，減少視線死角造成意外，但從台南市目前的統計數字看，成效尚不明顯。

據台南市交通警察大隊統計，107年大型車車禍事故409件，死亡14人，受傷464人；108年大型車車禍事故379件，死亡10人，受傷447人；今年1至7月大型車車禍210件，死亡9人，受傷219人，事故並未明顯減少。



市府社會局、交通大隊與台南監理站昨舉辦長者體驗活動，市長黃偉哲也到場關心；現場找來大型公車，在地上鋪設紅、黃布，紅色就是前、後內輪差範圍，黃色則是視線死角，紅色內放置氣球，讓公車轉彎，結果前輪順利過關，後輪卻壓破氣球。

藉此提醒長者，如果騎車在馬路上，一定要避開紅色區域，否則駕駛看不到，騎車的人很容易被大車輾壓。

活動並讓長者坐上公車駕駛座，體驗黃色區域的視覺死角，老人家坐在駕駛座頻呼「真的看嘸咧」、「大車視野很不一樣」，表示活動很有意義。

## 二十八、古寧頭社區推廣樂齡學習有成 教育部率隊考察取經

資料來源: 2020-09-10 18:51 聯合報 / 記者蔡家蓁／金門即時報導

全國終身教育行政會議，今年首度移師到金門召開，教育部終身教育司司長黃月麗特別來金參與，並於今天下午前往樂齡拓點活動熱絡的金寧鄉古寧頭社區參觀，了解金門終身學習推廣情形。一行人受到社區長輩們的热情歡迎，黃月麗等人還下場體驗實做紅龜粿等，覺得相當有趣。

黃月麗率領教育司全國終身教育行政參訪團，在金寧鄉長楊忠俊、縣府教育處科長許能麗、家庭教育中心主任王麗娟的陪同下，下午 2 時抵達古寧頭社區，進行觀摩訪視樂齡推動情況。

為迎接教育部的長官貴賓，古寧頭社區的婆婆媽媽近日忙得不可開交，不但提前兩天就在踩排表演的節目，更在社區發展協會理事長李金鎗、總幹事李俊龍等人精心籌備，準備海蚵麵線，蚵嗲及甜點，讓教育部的長官吃完頻頻讚美。

李金鎗向參訪團說明，古寧村目前設籍人口約有 2628 人，其中 65 歲以上者就有 1222 人，占村內人數 4 成 6，古寧村也是全縣老年人口比例最高的自然村。

為照顧村內長者，也讓在外打拚的年輕人無後顧之憂，社區除設置照顧關懷據點，針對弱勢及獨居長者進行關懷訪視外，並於今年起開始辦理加值型 C 級巷弄長照站及社區長者共餐服務，同時與金寧鄉公所推動諸多樂齡共學活動，其目的就是鼓勵長者走出家門。

楊忠俊也說明，金寧鄉從 103 年接手樂齡業務，目前已經有 13 個執行點，樂齡目前也是公所持續推動的業務，早期就業市場不足導致年輕人外流，造成高齡化社會，如何照顧好長輩也是首要之務，古寧村在樂齡業務推動上是標竿社區，因此安排前往讓其他縣市團隊參訪交流。

### 【其他相關議題】

## 二十九、銀髮族「新終活」也能活得精彩

資料來源: 2020-09-12 00:19 聯合報 / 李淑娟 / 文字工作者 (台北市)

日本知名編劇、小說家內館牧子，九〇年代作品「戀棧夕陽情」、「義務與演技」、「周末婚」、二〇〇三「年下之男」都曾掀起話題。正在日本NHK上映的「反正都快死了」，改編自內館牧子的同名小說，由三田佳子主演。

七十八歲老牌女星三田佳子詮釋一生勤懇，臨老改走繽紛花俏裝扮路線的黃金熟女，第一集開場穿著宛如四十女郎，從劇中路人到觀眾都瞬間目不轉睛；在丈夫驟逝的衝擊後，重新以另一個視角，審視渾然不覺有異、相伴五十年的婚姻與人生，被喻為「人生百年新終活」戲劇。當阿嬤自在穿少女裝、二度單身，生命有全新的體悟與發展，年老不再是死氣沈沈、枯等日升日落。

二〇二〇高雄電影節選片「林中的幸福課」，以隱居加拿大湖畔的銀髮族為主軸，探討人生最後一站是不是真能隨心所欲？回顧過往人生，原本在郵局工作

的老男人，其實終其一生厭惡規則和妥協，罹癌讓他決心清空所有人際關係與存款；感應力十足的老婆婆，少女時代被父母送進精神病院，喪失正常生活，連初吻都不曾發生，看遍世界的遊唱老歌手，厭倦五湖四海飄泊，鍾愛在山林間吟唱「奇異恩典」。在大火蔓延居住山區前夕，遠離醫療資源的銀髮族，交織了一段普通人未曾想像的心靈全面更新方程式。

日本創作歌手長渕剛的歌曲「乾杯」、「蜻蜓」，被姜育恆、小虎隊翻唱，在華人世界成為中年人的青春回憶。電影「太陽之家」中，詮釋熱心帶領單親孩子成長的木工，全片探討家人、親子是不是單靠血緣連結？影片中示範健身的長渕剛，還演出以小腿抬起兩個孩子的家居橋段，活生生演繹「爸爸親像山」，提點天下銀髮族，必須健康擺第一，才能永保青春、持續發光發熱。

在台北，也有許多打扮時髦的阿姊，上公車刷卡時，驚見螢幕顯示前一位持卡人為「敬老卡」，單看背影往往訝異不已。高齡社會搭公車不時見到「老老照顧」景象，儘管雇用年輕移工幫忙推輪椅，坐在輪椅上的長者始終沈默，陪伴的「年輕老人」則扯著嗓子大喊：「謝謝司機」、「好棒的技術啊！」像個孩子般吶喊，感謝司機協助。

每個人都會老，也都在學習如何適應體能、生活、社會的轉變。反正都會死，就讓我們一直一直學習活得精彩，不斷更新思考與觀察力。

### **三十、專家建議：安排樂齡族出遊 心理層面要兼顧**

資料來源：2020-09-12 23:48 聯合報 / 記者徐白櫻／高雄報導

步入高齡化社會，樂齡族外出旅遊有何注意事項？高市甲仙大田社區發展協會理事長張琪說，長輩外出務必攜帶藥物與健保卡，下車處離目的地的步行距離最好在 100 公尺內；樹德科技大學老師楊志中則建議，飯店房間不要浴缸、安

排低底盤或無障礙車子當交通工具，最好同年齡層的人結伴出遊，不用擔心行動遲緩引來異樣眼光。

甲仙大田社區發展協會成立關懷據點陪伴社區長輩多年，常帶長輩外出參訪與遊玩。理事長張琪觀察，長輩外出體力不一，多數人腳力退化無法走遠，行程不能排好、排滿，出遊景點以定點為主，考量身體可能因疲勞不適，外出要準備醫藥箱與糖果餅乾，以備不時之需。

針對樂齡族行程規畫，楊志中從食住行三方向提建議，他說，長輩習慣早睡早起，可配合健康需求準備養生餐點，安排住宿飯店房間最好不要有浴缸，避免長輩洗澡時不小心滑倒，淋浴較安全。交通部分，有人可能行動不便，交通工具要具備低底盤或無障礙功能。

「長輩心理層面的需求一定要兼顧」楊志中說，有些長者擔心外界異樣眼光，不想成為別人負擔，有人因為走路慢、頻上廁所等因素不願意出門，最好是同年齡層的人一起出遊較自在。

### **三十一、台中銀髮族秀舞技齊颯舞 加入洗手舞大車拚**

資料來源: 2020-09-12 12:40 聯合報 / 記者余采瀅 / 台中即時報導

台中光田綜合醫院推廣社區銀髮樂活、健康促進，今日舉辦海線社區樂齡健康舞競賽，同時推廣防疫新生活運動，今年健康舞特別鼓勵社區在舞蹈中發揮創意，融入「內外夾弓大立腕」的洗手 7 步驟，帶動社區一起正確防疫勤洗手，預防新冠肺炎與其他傳染病。

民眾都知道養成良好的運動習慣能增強身體免疫力，台灣人口愈來愈高齡化，銀髮長壽的健康觀念更受重視。光田帶領鄉親成立福興鷹不老棒球隊之外，還有光田海線社區樂齡舞競賽，今年已連續舉辦第 10 年。

梧棲區頂寮社區晨舞班老師楊淑華說，這次雖然跳山地舞，但銀髮族跳年輕人的舞也完全沒問題，同時把洗手 7 步驟編進在歌曲裡。

沙鹿區斗抵社區發展協會則跳韓國舞曲，融入日本喜劇王志村健的招牌動作及洗手 7 步驟。帶隊的老師蔡卒伶說，志村健在今年因疫情去世，大家非常不捨，所以編舞時以他的招牌動作結合洗手，也算是向他致敬。

光田綜合醫院指出，今年全球受到新冠肺炎影響，年初疫情嚴峻時，民眾都遵循指揮中心的建議減少到人群聚集的地方，因此暫停了原本的運動活動，現在在防疫新生活運動下，鄉親可以出門運動，但要留意採漸進式訓練，才不會久不動後，一下子動太多，反而變成運動傷害，也別忘保持安全距離、公共室內空間要戴口罩和勤洗手，不僅能預防新冠肺炎，還有腸病毒、諾羅病毒及流行性感冒等傳染病。

光田綜合醫院也提醒，今年流感疫苗將從 10 月初開始施打，符合公費施打的對象可以前往醫療院所施打，非公費施打者也可選擇自費施打，保護自己和家人。

## 【國外時事】

### 三十二、日本百歲人瑞首度超過 8 萬人 女性近 9 成

資料來源: 2020-09-15 21:19 中央社 / 東京 15 日綜合外電報導

日本厚生勞動省今天公布全國 100 歲以上的老年人口，比去年增加 9176 人，達 8 萬 450 人，首度突破 8 萬人，連續 50 年人數創新高。其中女性占 88%，共 7 萬 975 人，男性 9475 人

日本放送協會（NHK）、讀賣新聞等媒體報導，從 1963 年開始統計以來，百歲以上人口在 1963 年時是 153 人，1998 年突破 1 萬人後，每年約增加 2000 到 4000 人，今年則大增 9000 人以上。

主因是第一次世界大戰結束後，1920 年有 203 萬人出生，比前一年多出 25 萬人。

以地區來看，每 10 萬人中百歲以上人口的比例，島根縣有 127.6 人，連續 8 年居全國第一；其次是高知縣 119.77 人，鳥取縣 109.89 人。比例最少的則是埼玉縣 40.01 人，連續 31 年墊底。

日本最高齡的人瑞是住在福岡市的田中力子，今年 117 歲，她也被金氏世界紀錄認定為「生存中的世界最高齡」人瑞。日本男性最高齡者，則是住在奈良市的尚田幹藏，今年 110 歲。

### **三十三、韓國大型醫院接連多人確診 恐引發連鎖感染**

資料來源: 2020-09-11 19:00 中央社 首爾 11 日綜合外電報導

韓國首爾市內大型醫院接連出現 2019 冠狀病毒疾病（COVID-19，新冠肺炎）群聚感染事件，其中包括收治許多重症病患的醫院，外界憂心可能引發連鎖感染，甚至向院外傳播。

韓聯社報導，首爾市西大門區塞布蘭斯醫院及松坡區首爾峨山醫院 9 月至今新增確診數都已達雙位數，其中塞布蘭斯醫院營養組相關外部合作廠商 9 日出現確診案例，根據首爾市政府資料，至今天上午至少已有 23 例確診。

院方相關人士表示，出現確診者的營養組員工，以及復健病房病患及家屬、醫療人員等都已接受採檢，現正確認是否還有其他接觸者。

據首爾市政府掌握狀況，部分塞布蘭斯醫院相關確診者，在出現發燒、喉嚨痛等症狀後仍正常上班，目前正在調查院方是否確實遵守防疫守則。

首爾峨山醫院則是在 2 日出現一名 50 多歲男性確診案例，為院內病患，經追加採檢後確認院內共有 8 人確診，並有一名已出院患者及其 2 名家屬確診，共 11 例；7 日之後未再出現確診案例，但今天又有一名產婦確診。

院方表示，現正密切監控與確診者同病房的病患狀況，每 3 天就會進行一次採檢。最新一例確診產婦相關 100 多名接觸者採檢結果則皆為陰性。

不僅大型醫院，高齡族群居多的療養院所近日也接連發生群聚感染，中央防疫對策本部長鄭銀敬今天在記者會上表示，近期醫療機構及療養設施感染風險提升，呼籲相關場所加強消毒、出入人員管制，相關人員最好也減少出入公共場所及私下聚會活動。

### **三十四、星國推防疫追蹤器 遭民質疑侵犯隱私**

資料來源: 2020-09-15 14:52 台灣醒報 / 記者呂翔禾 / 台北報導

新加坡新推出隨身攜帶、追蹤疫情的儀器，遭外界質疑侵犯隱私！新加坡 3 月為了追蹤新冠疫情率先全球推出防疫追蹤 APP，近日星國政府又推出藍芽機器進行追蹤，此儀器無需手機操作，對中高齡長者非常方便。而針對外界的隱私疑慮，新國科技部顧問邦尼認為，追蹤器會定期清除個資，且只有確診時才會將資料上傳。

#### **追蹤器友善銀髮族**

根據《英國廣播公司》報導，這個小機器可以隨身帶著走，算是新加坡早在 3 月推出的行動追蹤 APP 的硬體版，該裝置以藍芽進行操控，無需使用手機軟

體，對於新加坡許多不太會使用智慧型手機的高齡族群來說，會有比較大的接受程度。

政府也希望透過軟硬體的並行，加速經濟的重啟，讓旅館、電影院與體育館等高風險區域更好追蹤疫情，新加坡政府表示，中老年人面對新冠疫情的風險比較高、使用智慧型手機的比例比較低，因此希望透過此款裝置進行更全面的掌握，但所有人都可以申請這款追蹤器，不限制年齡。

根據《約翰霍普金斯大學》統計，新加坡目前超過 57000 人確診、但僅有 27 例死亡，該國疫情在 7 月底曾有升溫的趨勢，但到 8 月初至今逐步降溫，從單日百人以上確診到目前僅剩 50 人左右。

### **隱私無須擔心**

先前在英國、澳洲推出防疫 APP 都有侵犯隱私的質疑，這款追蹤器能否更加確保民眾隱私安全？新加坡科技部顧問（外聘）邦尼認為，該追蹤器跟 APP 一樣，定期會清除個資，而且只有使用者確診時才會將資料上傳，而且機器無需智慧型手機即可操作，也讓洩漏隱私的管道減少。

根據《半島電視台》報導，澳洲、英國等國都有使用防疫 APP 對疫情進行追蹤。中東國家卡達甚至要求境內居民都要安裝防疫追蹤 APP「Ehteraz」，但是此 APP 會強制永久接收用戶手機的 GPS 定位與藍芽位址，引發外界質疑政府侵害人民隱私。