

高齡時事整理

【法律與政策議題】	4
一、 因應人口老化 學者籲啟動三代健保.....	4
二、 健保財務拉警報 費率喊漲.....	5
三、 台灣每年逾 3000 對雙胞胎 應防堵社會安全網缺口	6
四、 生育高齡化…迎元旦寶寶 喜中帶憂.....	7
五、 北市老公寓 有條件取消加稅.....	8
六、 用私校救長照 全教總：如同請張飛救岳飛.....	9
【勞動力與人力資源】	10
七、 咖啡廳裡的「高年級實習生」 交通隊組長退休成為咖啡職人.....	10
八、 長輩揪遊新竹動物園 找兒時記憶.....	12
【經濟安全與產業發展】	13
九、 新制勞退 首批退休族月均 2084 元	13
十、 儲蓄險變貴了 「雙保險」成主流.....	14
十一、 終身實支實付醫療保障 最重要.....	15
十二、 AIA 友邦人壽幫高資產族實踐「五富」	16
十三、 元大新基金 配息機制吸睛.....	18

十四、 薛瑞元：2065 年台灣老年人破 600 萬人 家庭撫養負擔增加	20
十五、 新光金辦高階論壇 會計師：長照產業須隨環境調整.....	22
十六、 迎戰「超高齡社會」新光金辦論壇談銀髮議題.....	23
十七、 數位潮流、綠色政策、高齡題材 有錢景.....	25
【生活健康與照護科技】	26
十八、 流感三階段元旦開打 衛生局憂：高齡者再晚就打不到.....	26
十九、 台壽攜手弘道調查 74%高齡者有就醫困擾.....	27
二十、 工研院產業化成果 報捷.....	28
二十一、 高雄市立醫院醫事聯合研討會 資訊科技引醫療新創火花.....	29
二十二、 因應新醫療戰國時代 屏東醫院高齡醫學大樓揭牌.....	30
二十三、 降低死亡率 每天只要 7500 步	31
二十四、 婦人更年期脾氣驟變 補充女性荷爾蒙獲改善.....	32
二十五、 長者睡不好常見 3 型態 醫師：未必要用藥	34
二十六、 安眠藥吃愈多種 長者失智風險愈高.....	35
二十七、 失智不可恥 湯皇珍「成忘老太太」從老年煉金.....	36
【地方與社區發展】	37
二十八、 三企業共同捐救災指揮車 增加雲嘉南協尋失智長輩能量.....	37
二十九、 新光集團打造全齡生活圈 擘畫高齡未來.....	38
三十、 嘉市長照中心升格 拚「在地安老」	41

三十一、 新年新希望／桃許 3 願 竹續推 5 箭 苗營造幸福	42
三十二、 南投政見發表 活化觀光提解方.....	43
三十三、 文化平權 台中歌劇院打造全齡、無障礙劇場.....	44
三十四、 健走／元旦萬步走 萬人共襄盛舉.....	45
三十五、 金城樂齡中心教寫春聯 肉販、家庭主婦寫出一手好字.....	46
【其他相關議題】	47
三十六、 又是「機老酒」！彰化縣去年車禍死亡 121 人創 3 年新高	47
三十七、 弘道、遠東送暖 獨居老人過好年.....	48
三十八、 元旦升旗開運大摸彩 徐耀昌：鄉親最大利益為施政依歸.....	49
三十九、 新北華麗歌廳秀 四代同堂重溫當年風華.....	51
【國外時事】	52
四十、 CES／工研院秀 9 大 AI 智能創新技術	52
四十一、 日皇德仁首度發表新年談話 祈願平安無天災.....	53
四十二、 經歷 5 代日皇 世界最長壽人瑞現況曝光	54
四十三、 「別只看到好可愛」 日本多胞胎率倍增的兒虐悲歌.....	54
四十四、 武漢疫情勾起護理傷痛 機構憂年節訪客帶來病毒.....	56

【法律與政策議題】

一、因應人口老化 學者籲啟動三代健保

資料來源: 2020-01-06 23:38 經濟日報 記者林于蘅／台北報導

因應人口老化，政院高層認為應啟動三代健保改革，大幅調整健保的支出面結構，讓健保資源更有效率的運用。官員透露，年度審議健保費率時，相關學者就已建議衛福部應啟動三代健保調整支出結構，否則連年入不敷出趨勢將無法逆轉。

官員說明，衛福部每年送至行政院審查時，除了按照公式計算基本額度及調整的費率之外，也會精算未來五年的財務規劃，包含各年齡層的支出及收入，可明顯看出受人口老化影響，近年健保支出明顯上升。

年度審議健保費率時，官員透露，相關學者就已建議衛福部應啟動三代健保改革，從收支面重新檢討，精簡不必要的支出，包括健保給付項目等，將資源更有效率使用。

官員分析，健保財務很難增加收入，即便開源也是政府的預算、人民繳納的稅金，因此只能透過節流改善；雖然每年都砍了很多支出項目，但如果不著手大幅度的重整結構，在收入無法新增財源的情況，便無法逆轉健保財務入不敷出的情勢，因此有了三代健保的呼聲。

高齡社會 75 歲以上的老年人健保費使用金額非常龐大，因此健保費費率調漲是必然的趨勢，也需要評估新增財源；至於三代健保啟動與否，仍待衛福部評估決議。

二、健保財務拉警報 費率喊漲

資料來源: 2020-01-06 23:43 經濟日報 記者林于蘅、黃文奇／台北報導

政院高層昨（6）日透露，我國健保財務的安全準備金存量僅剩 1.79 個月，雖然仍在安全範圍，但隨人口老化使健保支出增加，2021 年安全準備金就會低於 1.5 個月的健保支出水位，屆時一定得調漲健保費率。（學者籲啟動三代健保）

官員說明，健保財務連三年帳面赤字，安全準備金的目的是為了平衡保險財務，當年度收支發生短絀時，由安全準備先行填補；全民健康保險會 2020 年度審議健保費率，預估至 2020 年底安全準備金仍有 1,041 億元，約為 1.79 個月，未達調漲費率門檻，維持今年一般保險費率 4.69% 不動。

官員指出，以台灣當前高齡社會所使用健保的情況，明年安全準備金勢必會低於 1.5 個月所需的健保費用，屆時就得依法調整費率；且調漲幅度須滿足 2021 年的收入減支出後的餘絀可負擔二個月的健保費支出。

官員強調，健保費率的調漲已明文入法，據健保法第 78 條，保險安全準備總額以一至三個月之保險給付支出為原則；2015 年健保會研定之費率調漲機制，決議若當年年底安全準備餘額不足 1.5 個月時須調漲，漲幅以隔年年底可維持二個月的保險給付支出之金額為原則。

雖然調整費率會影響民眾經濟負擔，亦增加雇主之非勞動成本，衝擊產業競爭力；但官員指出，台灣人口老化的數據是已知且可以預見的，未來使用健保的金額勢必會顯著攀升。

針對健保費率明年漲不漲，健保署昨天表示，還言之過早也沒有答案。健保署副署長蔡淑鈴表示，去年在健保會上定調，今年不會調漲保費，至於明年，則仍要依照程序經健保會討論後，才有個方向。

觀察近年健保財務統計，2016 年健保費率從 4.91% 降至 4.69%，隔年便首次出現赤字、虧損 98 億元，2018 年更擴大虧損至 266 億元，收入沒有增加，支出卻逐年攀升，健保財務出現大洞難補。

三、台灣每年逾 3000 對雙胞胎 應防堵社會安全網缺口

資料來源: 2020-01-06 09:52 聯合報 記者雷光涵／台北即時報導

台灣與日本一樣，有晚婚、晚生的趨勢，接受人工生殖治療的夫妻增加，2017 年成功產下嬰兒有 9590 人，近七成五為單胎，兩成五是雙胎；近十年每年都有約 3000 多對雙胞胎出生。從醫療補助、育嬰假、外籍幫傭到公幼入學，國內多胞胎家庭也感嘆育兒缺乏社會支持，主要照顧者負擔過重，將造成社會安全網的破口。

台灣少子女化現象明顯，依內政部人口統計，歷年出生嬰兒數急遽下降，然而雙胞胎的出生比率年年上升，從 2000 年的 2.37% 增加到 2018 年的 3.67%。其中三胞胎以上誕生的嬰兒在 2000 年時曾達一年 400 餘人，但多胞胎懷孕風險高，近四年人工生殖的子法修改，才降到一年百名以下。

台北市雙胞胎協會兩年前多前就曾在國發會的「公共政策網路參與平台」提案，盼衛福部、勞動部、教育部等能傾聽他們的心聲。訴求包括健保僅補助 34 歲以上的孕婦補助羊膜穿刺檢查，未針對非高齡的多胞胎孕婦給予羊膜穿刺健保補助；雙胎家庭聘幫傭「資格點數永遠少一點」、抽公幼不能共籤，家長被迫分開接送。

衛福部社家署表示，雙胞胎妊娠經醫師專業判斷為高危險妊娠，依健保支付標準，包括高危險妊娠住院診察費及高危險妊娠胎兒生理評估等診療項目，都有提供醫療服務健保給付。社家署說，確實有保母聽說要照顧雙（多胞胎）也覺

得辛苦不願接案，已請各地方的居家托育服務中心協助優先媒合同一名保母照顧，或聯合托育保母照顧。家長也可在社家署「托育人員登記管理資訊系統」查詢註記願意收托雙（多）胞胎的保母。

至於育兒津貼，第三個小孩加發 1000 元，有地方政府為促進生育，也有針對第三胎以上鼓勵生育的補助。台東池上鄉對於在地出生的新生兒，從每胎 5000 元調高到 6 萬元，5 年分期給付，再加上台東縣政府給的 1 萬元，共 7 萬元，為全台最高。

四、生育高齡化…迎元旦寶寶 喜中帶憂

資料來源: 2020-01-01 23:26 聯合報 記者黃寅、余采澄／綜合報導

各醫院昨天都迎接元旦新生兒到來，也是元旦寶寶的台中市茂盛醫院院長、人工授孕醫師李茂盛，在為自己 67 歲生日及新生兒慶生時，卻憂心表示，婦女生育年齡老化，連做人工生殖婦女的年齡都延後，且要成功也得花兩倍以上的次數。

李茂盛依內政部人口統計資料指出，前年女性生育平均年齡 32.03 歲，初產婦平均年齡來到 30.90 歲，其中 35 歲以上的高齡產婦突破 3 成。而該院人工生殖婦女年齡，從 20 年前的平均 28 歲已拉高到目前的 39 歲，且做試管嬰兒的平均次數也由 2 至 3 次，變成要花 2 倍以上次數才能成功。

李茂盛說，年齡老化會讓授孕的胚胎染色體異常率提高，超過 35 歲會達 6 成，37 歲以上 7 成，且婦女卵子裡的營養成分也隨婦女年齡增加而減少，使得與精子結合形成的囊胚不佳，影響著床；年齡老化是造成懷孕困難的原因。

李茂盛分析，年輕人晚婚、不敢生原因和經濟環境息息相關，大家擔心買不起房子、生活條件不允許，因此延後了結婚和生子，造成產婦年齡老化和少子化。

光田綜合醫院沙鹿院區昨有潘姓夫妻迎接第 5 名寶寶，潘先生說前四胎都是兒子，這次懷的是女兒，預產期只差元旦幾天，且因為他的母親也是元旦生日，因此剖腹生下元旦寶寶，懷念去世的母親。

五、北市老公寓 有條件取消加稅

資料來源: 2020-01-01 01:12:19 經濟日報 記者楊文琪／台北報導

台北市政府繼調降單一旦自住的房屋稅率為 0.6%後，再取消五層樓以下房屋設有電梯的加價規定（即房屋稅額再加 20%），將於 2020 年 7 月起實施，民眾於 2021 年 5 月繳納房屋稅時可更有感。此外，北市府昨（31）日也在居住正義 2.0 記者會上強調，北市率全國之先，將實價登錄揭露的地號或門牌區間從原本的 30 號縮小為 10 號。

北市府地政局解釋，北市都市化程度高，若以門牌 30 號為一個區間，房價落差仍然很大，因此決定將實價資訊揭露的地號或門牌區間，從 30 號縮小為 10 號。

台北市稅捐處昨日表示，台北市已進入高齡化社會，對電梯設置需求日益普遍，考量行動不便者的生活需求，並鼓勵合法建物加裝電梯，提升市民居住品質，經審議通過，取消五層樓以下房屋設有電梯加價課徵房屋稅的規定。不過，稅捐處強調，第五層樓若為增建視為違章建築，不屬於取消範圍，仍維持加價課稅。

稅捐處舉例說，五層樓鋼筋混凝土造、35坪、25年的住家用公寓，裝設電梯要繳3,000元房屋稅，取消加價後，繳納的房屋稅約2,500元，可適度減輕租稅負擔，並維護人性尊嚴，提供市民更安全便利的生活。

稅捐處指出，北市府從保障自住觀點，自2017年7月1日起對於全國單一旦自住、辦竣戶籍登記並符合都市計畫規定可作住宅使用的房屋，透過稅基折減16%，使房屋稅實質稅率由1.2%降至1%。現為加強保障市民基本居住權益，將房屋稅基折減提高為50%，相當實質稅率降至僅0.6%。

台北市長柯文哲昨日舉行居住正義記者會，他認為房子分兩種，一種是用來住的，一種是用來炒的，如果只有一間房子，而且戶籍在裡面也實際住在裡面，那就是生活必需品，就用輕稅。

柯文哲表示，台北市府創全國之先，先讓單一旦自住的房子的房屋稅降到0.6%，至於對擁有多戶的人來說，他希望能透過立法的程序來提高房屋稅。

六、用私校救長照 全教總：如同請張飛救岳飛

資料來源：2020-01-03 18:30 聯合報 記者陳宛茜／即時報導

衛福部修改「長期照顧服務機構設立許可及管理辦法」部分條文，高中以上私校法人若在組織章程已表明學校可經營長照相關附屬機構，未來就能直接以學校名義申請設立。對此全教總今天發出聲明呼籲，主管機關萬萬不可任意鬆綁，「如果此門大開，未來除了長照機構，私校會不會以生存為名，做起更多五花八門的生意？」

此一修正簡化行政程序，高中以上私校法人若在組織章程已表明學校可經營長照相關附屬機構，未來就能直接以學校名義申請設立，由校長擔任申請人送案，毋須再報經董事會同意。

對此，全教總表示，衛福部把腦筋動到私立學校，是因為台灣在去年正式邁入高齡化社會，加上有照顧需求的中重度身心障礙者，衛福部推估 2026 年國內長照需求人口將可能突破百萬。對照私立學校正在面臨的少子女化海嘯，閒置的空間、缺少的財源……似乎恰好讓長照需求來補足，也替政府解決現階段量能不足的問題。

長照司副司長周道君甚至說，申請學校不必一定要具有長照相關科系，明顯鼓勵所有缺錢的私校都來搶辦這門生意。全教總質疑，私校退場問題有如沉疴難解，「但教育部竟只能雙手一攤」，難道私校的未來，真要讓衛福部來拯救？

全教總指出，依「私立學校法」第 50 條，學校法人報經主管機關核准後，確實得設立附屬機構，但仍應與教學、實習、研究……等相關，且不得逸脫其主要目的，也就是「增進教學效果」，而「充實學校財源」至多只是附帶結果，豈能毫無限制的開放。全教總認為，周副司長非教育領域而做此不當發言，教育部應立即公開澄清。

全教總表示，長照和教育政策分屬不同面向，私立學校的設立有其法律規定與教育目的，「用私校救長照，如同請張飛救岳飛一樣荒謬。」衛福部片面簡化長照機構設立的行政程序，但依據「私校法」學校主管機關仍有核准之權責。全教總呼籲主管機關萬萬不可任意鬆綁，如果此門大開，未來除了長照機構，私校會不會以生存為名，做起更多五花八門的生意？

【勞動力與人力資源】

七、咖啡廳裡的「高年級實習生」 交通隊組長退休成為咖啡職人

資料來源: 2020-01-02 12:42 聯合報 記者 郭政芬／新竹報導

一生幾乎和交通脫離不了關係，64歲的萬燦輝曾任竹市警察局交通隊組長，也是處理交通事故種子教官、交通法規講師，55歲那年退休後，開始他多采多姿的退休生活，打羽球、學跳社交舞。還成立新竹市道路交通事故關懷協會，協助車禍受害者爭取法律保障，免費提供肇事因素分析研判。

萬燦輝擔任咖啡廳吧檯手期間約4個月，他因以前擔任警察，常服務人群，總能快速與顧客...

萬燦輝擔任咖啡廳吧檯手期間約4個月，他因以前擔任警察，常服務人群，總能快速與顧客聊天，或與年輕顧客們閒話家常，讓喝咖啡逐漸有了人味。圖／老玩客提供

今年初他在LINE群組看到社會企業老玩客，正招募於新竹巨城高年級生咖啡廳的吧檯手，讓平時就愛喝咖啡的他，決定成為咖啡職人，他表示，受訓的三個月從零學起煮咖啡，認識咖啡香氣、種類，以及拉花等技術，讓他更醉心於咖啡。對萬燦輝來說，退休後的生活，除以專業協助民眾外，也積極找尋人生興趣，他認為透過兼職與社會接軌，才能保有自己的生活。

萬燦輝擔任吧檯手期間約4個月，因高齡咖啡廳計畫中斷，結束兼職生活，但這段過程讓他回味無窮。老玩客創辦人兼執行長廖健好觀察，萬燦輝因以前擔任警察，常服務人群，總能快速與顧客聊天，或與年輕顧客們閒話家常，讓喝咖啡逐漸有了人味。

偶然遇到以前的同事或下屬，他們驚豔「萬組長您開了咖啡廳？」萬燦輝連忙否認「我是被雇用的」，但很少有人相信，每遇到熟人，就得重新解釋「我純粹因為愛喝咖啡的興趣，才跑去當高年級實習生」，讓咖啡廳的其他同事都莞爾一笑。

記者採訪當天，萬燦輝還忙著接聽電話，聆聽車禍受害者的狀況，給予法律分析。他笑說，今天一早 8 點就接到電話，剛好有人遇到車禍不知道該怎麼辦，打電話來詢問，一接電話就是一、二十分鐘。

萬燦輝曾協助過一名視障車禍受害者，她因被右轉車撞上手部骨折，萬燦輝得知後，除提醒她提醒她得留意休養多久、居家康復等都要記錄下來，以利未來求償，萬燦輝靠著自己以往交通與法律專業協助受害者獲得合理賠償，他說退休後能協助民眾，也讓退休生活更有意義。

八、長輩揪遊新竹動物園 找兒時記憶

資料來源: 2020-01-05 22:43 聯合報 記者張雅婷／新竹報導

新竹市立動物園一周前熱鬧開幕，除了親子潮，銀髮族也來捧場，有高齡 80 歲的夫妻檔；也有 71 歲兒子帶高齡 96 歲母親重溫兒時親子記憶。80 歲何先生因喜歡動物，從粉絲變成志工，他說「年輕人尋找快樂和探險，我們老一代的人，是來尋找記憶」。

「大象門還在嗎？」、「河馬還在哪裡？」80 多歲陳先生挽著太太的手，佇足在河馬樂樂的家，陳先生說，住在新竹市東區，每年平均來訪 2 到 3 次，尤其年輕時在大象門前拍過很多照，至今對河馬、大象、老虎、鴨子等印象深刻；陳太太說，新園區的設計很不錯，來這裡散步也像在逛森林樂園一樣舒適。

71 歲劉先生帶著今年滿 96 歲的媽媽到動物園散心，牽著高齡母親緩緩走在高草疏林區旁的通道、介紹寬闊草原上的伊蘭羚羊，然後帶母親到後方座椅休憩，「小時候媽媽常帶我來，現在換我牽她來走走」，對動物園印象最深刻的就是養過大象，出來散散步就足以讓一家人非常開心。

動物園志工何老師年近 80，教職退休後擔任志工，至今十餘年，他說，讀書時常來新竹市立動物園，談戀愛時帶女朋友來，後來女朋友成為另一半，結婚後帶孩子來，動物園是他們一家三代最美好的回憶。

何老師說，除了懷念大象、長頸鹿與尼羅鱷，也對還在園內生活的孟加拉虎兄弟和馬來猴印象深刻，尤其馬來猴已建立起族群關係，小小的組織裡不只有領袖猴王、長幼有序，休閒時也會相互理毛表達感情，是生態教育最好的範本。

【經濟安全與產業發展】

九、新制勞退 首批退休族月均 2084 元

資料來源: 2020-01-07 00:27 聯合報 記者章凱閔／台北報導

新制勞退今年七月即將開辦滿十五年，勞動部勞保局統計，屆時將有六萬名首批純新制、年資滿十五年且六十歲以上者，符合請領新制退休金的資格。若以這群人現行在勞退新制專戶共三八八億七千多萬元計算，若選擇一次領，平均每人約可領六十萬元；若選擇月領，平均約可月領二〇八四元。

該老本數字也引發不少新制勞工關切，以為退休金竟如此微薄？勞保局說，主因是新制勞退僅上路十五年，多數勞工累積的年資不長，雇主提撥到帳戶裡的錢累計還不夠多。

勞保局也說，部分民眾若加入新制前也有舊制勞退年資，屆時可再領到一筆舊制退休金。且除了勞退金，勞工另外還有勞保年金（老年給付），目前已領者平均月領一萬七千多元。

二〇〇五年七月開始實施的新制勞退，雇主每月須強制幫勞工提撥薪資百分之六到勞工個人帳戶，勞工也可自行最多再提撥百分之六，由勞動基金運用局投

資運用，每年再分配盈虧到勞工帳戶。依法，勞工年滿六十歲且年資滿十五年時才能領回，可選擇一次領完帳戶裡全部金額，或依平均餘命分月請領。今年七月，將是新制勞退上路滿十五年。

勞保局說，估今年七月到年底，會有六萬多人採「純新制勞退」者可領出退休金，這也是新制勞退上路後首批符合請領資格的純新制勞工，初估若選擇一次領，平均約可領六十萬元，若選擇月領，以平均壽命八十四歲計算，平均月領約二〇八四元。

勞保局說，首批請領勞退新制給付的實際人數及金額，要等到七月才會知道。主因是部分民眾可能中斷年資，且去年截至十一月的新制勞退基金收益數有二三一二點四億元，收益率達百分之九點九六，估計今年三月會分配去年盈餘到新制勞退帳戶，估平均每個帳戶可多分到一萬九千多元。

至於要一次領還是月領？勞保局說，一次領可供民眾靈活運用資金，月領則風險較低，可保障退休生活，由民眾視個人狀況選擇。

十、儲蓄險變貴了 「雙保險」成主流

資料來源: 2020-01-05 00:45 聯合報 記者沈婉玉／台北報導

受全球經濟及金管會政策的影響，投資型保單、保障型壽險商品及長期照護相關保險商品將受到市場青睞，台灣保險市場保費收入受到儲蓄險強制增加死亡保障的影響，成長速度將減緩。政大銀保中心報告指出，多數民眾透過銀行買保險，未來銀行通路主力商品將是簡單易懂型的保障型壽險及健康險商品。

政治大學銀行保險研究發展中心發布「銀行保險市場年報」，報告指出，去年影響保險市場的重大政策，包括儲蓄險強制增加死亡保障、新制資本適足規範（ICS）、國際會計準則 IFRS17 施行、限制銀行佣金發放，以及保險業投資轉趨

嚴格等，對保險市場的發展產生重大影響，保險業資產增長減緩的可能性大幅提高。

報告預期，隨市場業務競爭激烈，未來保險業家數可能保持穩定但緩降趨勢。但壽險業海外據點投資受政策鼓勵，可能持續增加。保險經紀人及代理人的業務受到網路投保及網路資訊透明化的影響，保險中介人會趨向於往大型化發展，可能使得保經、保代的家數減少。

報告指出，美國降息且台灣維持低利率環境，銀行通路販售的保險商品以類定存商品及投資型保單為主，但受到金管會提高儲蓄險保障成分、準備金利率調低、房貸壽險政策調整與限制銀行佣金發放等措施的影響，近年來多維持在五成五的銀行保險通路市占率，恐將首度下滑至百分之五十以下。

政大風險管理與保險學系系主任彭金隆指出，銀行通路的特性是賣互補性、共利性的保險商品，類定存商品及投資型保單就屬此種商品，銀行理專不用特別訓練，只要說「買這個利率比定存好」即可。但在政策引導下，未來銀行通路產品多樣化是必走的趨勢，理專可能得多費唇舌。

彭金隆表示，對消費者來說，未來買不到高利儲蓄型保單，但是民眾仍有健康、意外、死亡等保障需求待滿足，也需要高齡化保險商品，銀行通路必須因應市場環境的變化而調整。銀行員畢竟具有金融專業，要調整問題不大，銀行整體保費收入可能會降低，必須提供更多的專業，轉向財富管理服務以及提供實質保障產品。

十一、終身實支實付醫療保障 最重要

資料來源: 2020-01-03 14:39 聯合晚報 記者仝澤蓉／台北報導

隨著國人越來越長壽，健保提供民眾基本保障，然而不少醫材項目仍需自行負擔，面臨「醫材價格高」、「標靶藥價高」、「新式手術費用高」的三高風險，應定期檢視保單確保醫療保障是否足夠，補足醫療費用與全民健保給付間的差距，及老年退休生活高額的醫療費用缺口。

富邦人壽建議，趁體況好、經濟能力許可時，幫自己增加醫療保障，有張終身型實支實付保單當作守護神最實在，讓自己不論活多久都能享有醫療保障，而且醫療保障最好能跟著年齡增長可以加倍，這樣退休後的高齡醫療保障才能高枕無憂。

根據 2018 年富邦人壽「65 歲以上保戶醫療險理賠支出」統計顯示，以「雜費」項目總金額最多，但每件平均理賠金額以「手術費」最高，理賠件數部分則以「住院醫療」（含日額型及實支實付型病房費）最多；富邦人壽副總董采苓指出，國人醫療保障的自費缺口越來越大，全民健保提供國人基本醫療照顧，但隨著醫療科技的進步及 DRGs 制度實施，導致住院平均天數縮短、自費醫材及門診手術項目增加，建議除了基本的住院日額醫療險外，應加強終身型實支實付醫療保障。

富邦人壽推出增額給付終身型實支實付險，「富邦人壽好實在住院醫療終身健康保險附約」，具有四大特色，實支實付終身保障，增額給付每十年保障加碼 10%，保費固定、多種繳費期別、保費有去有回，以及涵蓋門診手術、且重大器官移植或造血幹細胞移植手術保險金加倍保障。

十二、AIA 友邦人壽幫高資產族實踐「五富」

資料來源: 2020-01-06 16:20 經濟日報 記者陳怡慈／即時報導

AIA 友邦人壽總經理侯文成今天(6日)表示，設計良好的壽險商品或規劃完善的保險配置，可讓高資產族群達到守富、創富、傳富、分富、永富之資產保障「五富」目標。

為協助高資產族群的財富傳承快速達到五富目標，AIA 友邦人壽特推出「友邦人壽守富人生美元利率變動型終身壽險」，融合守富、創富、傳富、分富與永富的概念，讓富裕家庭創造代代永富。

一、守富：資產配置首重風險管理，大部分金融工具都有投資風險，但要降低威脅人身與資產的風險，保險是最佳工具之一。當面對不同的人生階段或即使已達高齡，仍可利用合適的保險商品，來守住自己辛苦創造的財富，若日後發生財務危機可為自己與家人發揮救命稻草的功能。

友邦人壽守富人生美元利率變動型終身壽險，投保年齡最高可達 74 歲，職業等級一至三級最高投保金額甚至可達 1,000 萬美元。且根據被保險人年齡對應不同免體檢額度，最高可至 100 萬美元，協助保戶輕鬆將財富守住。

日後若因疾病或傷害致第一至六級失能，提供豁免保險費功能，可豁免失能後至繳費期間屆滿前之各期保費(不含其他附約)，保障繼續不中斷。而若因生命垂危急需用錢，還提供生命末期提前給付保險金，可選擇於身故保險金之範圍內貼現給付生命末期提前給付保險金。

二、創富：相較許多投資工具，壽險商品容易理解，無須花太多時間觀察或研究，或時時擔心市場波動的影響。只要選擇年期適當的商品來降低風險，如有海外資金規劃需求可選擇外幣計價的商品來分散風險，輔以預定利率與宣告利率之利變型功能設計，當宣告利率大於預定利率，還有機會創造資產成長，是相對穩健的投資。

友邦人壽守富人生美元利率變動型終身壽險，繳費年期只需六年，可加快資產創造的速度，以美元計價，滿足多元資產配置之需求，且享有回饋分享金的優點，當每年宣告利率大於預定利率時，便有機會獲得回饋分享金，讓資產成長累積。

三、傳富：對大多數創富者而言，除了努力為家族成員的生活提供保障，也思索著如何將企業或家族財富順利傳承給下一代。接班並不容易，但財富傳承比想像中簡單許多，妥善利用壽險，並事先規劃好身故保險金的給付方式，可為後代創造有秩序的資產傳承。

友邦人壽守富人生美元利率變動型終身壽險，提供分期定期保險金的給付功能，讓身故保險金可設定為分期定期十年或 20 年給付，提前替受益人規劃固定收入，確保家人與後代之安穩生活。

四、分富與永富：當創富者年歲漸老，想要讓「富二代」們順利傳承家族財富，並將家族榮耀持續三代、四代甚至更長遠的後代家人，壽險是最具信賴的工具之一。投保人透過保單可以指定多名受益人，無論是指定子女或孫子女，同時可以安排好受益人的順序、每一受益人的受益金額，即便被保險人遽然離世，也可以在相當程度上避免內部的紛爭，達到和諧與完整的資產傳承，創造代代永富的家族光榮。

十三、元大新基金 配息機制吸睛

資料來源: 2020-01-07 23:22:16 經濟日報 記者趙于萱／台北報導

台股昨(7)日持續重挫，但「萬一」11,000點確立為中線底部，長線還原權息更飛越2萬點大關。看準台股高股息又具備獲利不斷成長特性，元大投信宣布

將募集台股高殖利率暨優質龍頭股的配息基金，具每月配息和發放紅利機制，配息率有望挑戰境內基金新紀錄。

元大新基金命名「元大高股息優質龍頭基金」，是集結高（殖利率）、優（質）、大（龍頭股）三大選股特色的主動式基金，不僅追求股息殖利率優於大盤，「紅利」機制擬配出賺取的資本利得。預計農曆年後到 3 月募集。

以長期加權報酬指數每年平均報酬率達 7%~12%，該基金未上市先轟動，傳出已有不少投資人熱烈關切配息率。

元大投信過去發行元大高股息（0056）、元大台灣 50 ETF，穩健配息受到市場追捧，特別是近一年，中高齡人口成長加上軍公教退休金制度改革，0056 的買氣大幅成長。目前台股高漲但殖利率仍有 4%，也比多數債券有吸引力。

元大投信因此再度立足台股，推出有高股息又優質選股的配息基金，主打想穩穩領息創造現金流的存股族、穩健族和退休族，並設計每月配息，以及年終時若淨值高於發行價，還會多配現金的紅利機制，將是國內首檔月配息且紅利回饋的境內基金。

據統計，台股市值前 150 大中大型企業，因公司獲利穩定成長，配息能力提高，除近年平均殖利率不亞於台股的 4%，多數除權息也能填權息，為推動加權報酬指數不斷創高關鍵。以加權報酬指數來看，每年平均報酬率 7%~12%；在 2019 年台股飆漲，報酬指數更創下近三成佳績。

「元大高股息優質龍頭基金」強調年底淨值為「賺錢」狀態才會配出資本利得，透過「平準金」模式合理派發收益，將具備淨值不斷回歸發行價特色，也是首檔採用平準金制度的主動式基金。對此法人強調，元大高股息優質龍頭基金採主動選股，參考大盤表現，若遇上股市收跌，則隔年淨值須反彈到發行價之上，利損完全彌補才會重發「紅利」。

十四、薛瑞元：2065 年台灣老年人破 600 萬人 家庭撫養負擔增加

資料來源：2020-01-06 13:10 聯合報 記者簡浩正／台北即時報導

台灣已是高齡社會，銀髮商機無限。新光集團長期關注銀髮議題，近年更整合集團子企業如新光醫院、壽險等各項資源，在板橋打造全齡生活園區-新板傑仕堡，滿足國人對退休後健康、高品質生活的需求。

新光金控今舉行 2020 年新光金控經理人會議，以「銀髮樂齡、活力未來」論壇為題，邀請衛福部次長薛瑞元、新北衛生局長陳潤秋、台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭、聯合報健康事業部營運長洪淑惠、資誠聯合會計師事務所合夥人蔡晏潭、新光人壽副總經理林偉傑等產官學專家與會，各以 12 分鐘短講，討論台灣面對高齡社會後的各項可能。

薛瑞元首先講述長期照顧新樣貌。他說據推估 2018 至 2065 年台灣人口會減少 624 萬，從目前的 2300 多萬回到 1975 年的 1800 萬人左右，但 65 歲以上老年人口卻超過 600 萬人，從現行的 300 萬人再增加 372 萬，也就是工作的青壯年人口僅剩 1200 萬，長遠看來是個危機。

薛瑞元說，面對未來超高齡社會及家庭撫養負擔增加，未來須關注三層面，包含社會撫養負擔加重、台灣老人居住型態改變、潛在入住機構老人人口比例高。因此，衛福部今年提供社會參與跟健康促進工作，包含長照四包錢、複合式服務中心、提供急慢性醫療、建立長照服務體系等長照資源挹注，來保持老年人健康狀況。

不過現有住宿式機構現存在，城鄉資源不均、轉型困難與品質不齊、民眾經濟負擔重等困境。因此對長照未來的想像分為三階段：讓者長擁有健康的獨立生活、僅需簡單協助的自立生活、需要照顧的尊嚴生活。其重心就是「住宅」，透

過物理加精神環境的友善（設施、建築物、鄰居、家人、協助者等），並加上科技提供讓老人安全、家人安心的環境。故他認為銀髮友善住宅，將是未來台灣最大的內需市場。而衛福部將會與內政部等單位充分配合，打造合適的長照、銀髮友善環境。

陳潤秋則以「新北醫動養、銀向新時代」為主題。她說，新北市對於長照採取「醫」「動」「養」三觀點，醫是以網路代替馬路，透過網路、App 延伸醫護，來破除城鄉差距；動則是推動新北動健康平台，並仿效北歐，建立 40 所樂齡公園，民眾並可下載新北「動健康」3.0 App 來督促，讓長者一起運動；養則是推動新北好安居，如推動公共托老安居中心，四年內設置 60 家銀髮俱樂部，延伸到鄉鎮例如北海岸等新北共居圈。

陳潤秋說，因為少子化，故新北市近年陸續檢視空置學校要來打造長照。如中和積穗國中旁國有地仿日本模式、碧華國中舊址則按照新加坡模式，打造樂齡多功能服務模式。如積穗國中旁國有地就準備打造「銀新生活宅」，包含自立、介護照顧、藥局等複合式青銀社區的多功能服務。

陳亮恭講述無齡社會跨域創新。他說目前科技發展迅速，對於長者照顧，宏碁、仁寶、華碩等科技公司已開發導入人臉辨識、智慧門禁、人工智慧等各式科技，但運用科技並非炫技，如北榮在照護空間中設置攝影機，是來檢視長者互動情緒與行走步態來預測退化等；而北榮在板橋榮民之家，則導入失智照顧專區，透過懷舊空間設置多功能活動室、時間廊、群星會外，並做了一座「板橋老車站」，讓失智長者多了坐火車出去玩的活動，讓情緒提升。

而回到社區當中，陳亮恭則希望失能失智應有全面預防策略。據過往研究顯示，失能與失智可以同步預防，且身心健康與生活作息關聯。而像生活與娛樂智慧科技也可防衰老，如電玩遊戲寶可夢風靡全球，而據日本統計，寶可夢已

助全球遊戲者加起來走了逾三兆六千步，也潛在省下不少醫療費用；另外也有研究指出，受試者玩了半年馬利歐遊戲後，相對增加海馬迴與小腦體積。

十五、新光金辦高階論壇 會計師：長照產業須隨環境調整

資料來源: 2020-01-06 13:16 聯合報 記者簡浩正／台北即時報導

新光金控今舉行 2020 年新光金控經理人會議，以「銀髮樂齡、活力未來」論壇為題，邀請衛福部次長薛瑞元、新北衛生局長陳潤秋、台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭、聯合報健康事業部營運長洪淑惠、資誠聯合會計師事務所合夥人蔡晏潭、新光人壽副總經理林偉傑等產官學專家與會，各以 12 分鐘短講，討論台灣面對高齡社會後的各項可能。

洪淑惠以媒體觀點來講述橘世代的夢想清單。她說相對於滿 50 歲的新光金，聯合報今年 68 歲了，也懂並關注熟齡議題。聯合報是所有媒體裡醫藥記者最多的媒體，每天來聯合新聞網看文章的人，每 10 個人就有一個人是看健康新聞，聯合報系 520 萬會員中，就有 300 多萬是熟齡者。為因應高齡化浪潮及退休需求，推出「橘世代專刊」，為什麼叫橘世代？她說因為橘子熟了才好吃，盼能協助 50 歲以上的熟齡族，實現夢想和規劃退休生活。

洪淑惠說，據統計台灣現在熟齡人口有 870 萬人，聯合報橘世代專刊所關注議題，包含退休準備（錢+健康）、關係整理、熟齡美食、退休再就業等，做一完整規劃。近期也討論到以房養老、料理、攝影等樂齡學習，讓長者獲知學無止境。

她說自己是報社副總編輯並兼健康事業部營運長，亦為「多工」概念，負責將全台相關熟齡人口的計畫、活動與新聞傳遞，感謝新光洪子仁副院長常受邀健

康事業部相關活動，演講風趣並自帶話題流量；近期也與榮總陳亮恭主任合作高齡書「人瑞教會我們的事-你真的會活到 100 歲」，探討長期照護議題。

而長期照護需要「錢」，橘世代曾訪過趙樹海、名作家黃春明與黃國珍父子、整形教母林靜芸與兒子林之晨等名人。趙樹海說他每個月花在照顧年邁失智的母親的費用逾 10 萬，但他相信並非每個人都有能力所及。而據衛福部 106 年老人狀況調查，一般民眾對於如安養機構或住宅每個月可負擔費用，2 萬元以上者僅 7.43%，所以關於熟齡的退休準備，我們可以想得更多。

蔡晏潭則以會計觀點來探討銀髮樂齡宅的商機與挑戰。他認為樂齡宅具商機但也有挑戰，如初期住房率可能較低就是挑戰點，而一旦營運五年後，則可能進入住房率停滯、機構競爭多、相關服務面向變廣等中長期挑戰。

另外，他認為樂齡住宅皆會面臨到兩大問題：會不會獲利？若會獲利，要多久才能獲利？以會計師觀點，他建議長照產業策略必須隨著環境一直滾動，不一定是單一模式，可能從銀髮住宅，往長照機構、日照中心，甚至涵蓋到附設居家服務、小規模服務等多面向，才可能長期經營。

十六、迎戰「超高齡社會」新光金辦論壇談銀髮議題

資料來源: 2020-01-06 09:51 聯合報 記者簡浩正／台北即時報導

台灣已成為高齡社會，並即將迎接超高齡社會。據衛福部統計，2018 年 3 月底台灣老年人口比例正式超過 14%，成為「高齡社會」，預計 2026 年就會超過 20%，與日本、南韓、新加坡及歐洲部分國家同列為「超高齡社會」。

面對高齡社會可能面臨的挑戰，部分企業與媒體從中找機會。如新光集團即打造「新板傑仕堡」，規畫全齡生活圈區；聯合報也因應高齡化浪潮及退休需求，

推出「橘世代專刊」，盼能協助 50 歲以上的熟齡族，實現夢想和規畫退休生活。

新光集團今舉行「活力新光、樂齡未來-2020 年新光金控經理人會議」論壇，逾 700 位經理人與會，並邀請衛福部次長薛瑞元、新北市長侯友宜、新北衛生局長陳潤秋、北榮高齡醫學中心主任陳亮恭、資誠會計副總蔡晏潭、聯合報健康事業部營運長洪淑惠等專家與會，討論台灣面對高齡社會後的各項可能。

新光金控董事長吳東進表示，新光集團長期關注銀髮議題，整合集團子企業各項資源，在板橋油庫口地區打造全齡生活園區-新板傑仕堡，近五年內更遍地開花，累積舉辦 1600 場關懷陪伴長者等活動。

吳東進說，新板傑仕堡是針對 65-85 歲的健康樂齡宅，引進高檔月子中心璽悅、養生食療銀廚餐廳外，更針對不同族群，設計 JX 健身俱樂部、水療池、岩盤浴、瑜珈教室、陶藝教室、茶道教室等多樣化的休閒活動，更擁有配備史坦威名琴的專業音樂廳。社區並將與新光醫院健康管理中心合作，提供「準金卡會員」健康照護，隨時為住戶管理健康，滿足國人對退休後高生活品質的需求，打造國內健康樂齡宅的成功典範。

侯友宜致詞時則表示，感謝新光吳董事長跟所有新光好朋友來板橋走走、認識新北市 400 萬位鄉親，他也打趣感謝吳董事長眼光精準，從北市「跨區」來到新北，蓋了涵蓋食衣住行育樂的樂齡宅。

侯友宜說，新北市長輩人口越來越多，他記得九年前來到新北市時，長者人口數從 34 萬到現在的 57 萬，可見其高齡規畫與相關需求。他說，高齡社會人口照護上應涵蓋高齡加護理思維，如新北市包含社會局、教育局、衛生局等局處設有鄰里關懷照顧據點、公共托老中心，未來也將陸續蓋 40 個樂齡公園，並教導長輩趣味體適能、怎麼運動等，促進長者健康。

十七、數位潮流、綠色政策、高齡題材 有錢景

資料來源: 2020-01-07 14:40 聯合晚報 記者仝澤蓉／台北報導

即使面對貿易戰擔憂，2019 年全球股市漲幅仍接近 23%，除非貿易戰全面爆發，否則在「害怕錯過」和「投資人別無選擇」的情況下，預期將為股市帶來支撐，看好數位化潮流、綠色政策及人口老化等題材。

星展銀行表示，2020 年 G3 國家（美國、日本、歐元區）央行暫停進一步降息，但將維持寬鬆貨幣政策。美國經濟將受到具有韌性的國內消費和謹慎的投資成長兩個因素的多空拉鋸；歐元區的經濟成長仍將處於較為疲弱的狀態。

星展表示，貨幣政策走向的分歧將持續支撐美元指數，日圓則會有避險相關的需求；由於投資人的股市部位仍偏低，加上美國企業獲利表現較良好，持續相對看好美國股市。

國泰人壽資深副總經理王怡聰則指出，2020 年將是顛簸的一年，中國經濟持續放緩、美國大選增添金融市場不確定性下，投資上宜強調謹慎、更看重標的品質。美國就業市場與企業獲利，將是未來景氣風向主要的兩個觀察指標。

在全球長期低利時代，王怡聰建議資產配置則可以從下而上，挑選符合三大要素的投資標的，包括對於經濟周期低敏感度、寡占性事業，以及能持續創造穩定現金收益的企業。若股市估值偏高、缺乏合適的標的，亦可適時提高現金水位。

為刺激經濟，各國政府還會再出招，王怡聰認為基礎建設、對抗暖化的綠色政策、數位化、因應新興產業並解決勞工技能錯配的人力資本培訓與 5G 等，都是值得持續關注的政策方向。

星展則認為，數位化潮流將帶動全球半導體需求，受惠直播興盛，電子競技相關產業將有顯著的成長，建議同時布局創造收益的資產，以及受惠於人口老化以及中國中產階級成長等題材的股市。

【生活健康與照護科技】

十八、流感三階段元旦開打 衛生局憂：高齡者再晚就打不到

資料來源: 2020-01-01 19:40 聯合報 記者蔡容喬／高雄即時報導

公費四價流感疫苗第三階段元旦開打，雖正逢國定假日，高雄市衛生局仍媒合 299 間合約院所提供流感疫苗接種服務，高醫 1 日免費老人及成人健檢開跑，一上午約有 2、3 百人來做健檢，不少人順便施打流感疫苗。衛生局統計，今天一天共有 4524 位民眾完成接種。

50 歲的林先生說，今年剛好符合施打公費流感資格，參加完升旗典禮後就來打疫苗，讓身體產生保護力，新的一年有健康好采頭。陳小姐擔心年邁父母健康，也趁假日帶著他們來醫院做健檢、打流感疫苗，這樣就不用再特別請假。

衛生局疾管處統計，高市今年採購 72 萬劑公費流感疫苗，已接種約 40 萬劑，接種率超過 5 成，不過，二階段的 65 歲以上長輩仍有 9 萬 2 千人尚未接種，如第三階段的 50 歲到 64 歲成人接種踴躍，身為併發重症高危險群的高齡者恐怕額度很快就被打光，呼籲長輩們儘快到合約院所施打，在春節流行高峰期之前獲得保護力。

高雄市楊宜璋耳鼻喉科診所主治醫師李建穎說，從去年底 4 價疫苗開打以來，接種情況都比往年踴躍，診所更從 11 月起，就不斷接獲許多符合第三階段接種

資格的 50 歲到 64 歲民眾詢問，開跑首日就有不少人趁休假跑診所打疫苗，他呼籲老人家是高危險群，更要趕快來施打，減少罹患流感併發重症的風險。

疾管署監測資料顯示，國內流感疫情持續上升，高雄市 2019 年流感併發重症個案，共計 226 例，其中 43 例死亡，有 81% 未曾施打季節流感疫苗，且 84% 具有心、肺、腎臟、代謝性疾病病史。

十九、台壽攜手弘道調查 74% 高齡者有就醫困擾

資料來源: 2020-01-06 16:15 經濟日報 記者陳怡慈/即時報導

中國信託金控子公司台灣人壽長期投入高齡公益過程中發現，年輕人外出打拼，獨留家鄉的高齡父母，高齡者就醫之路困難重重，儼然已成為社會隱憂，因此從 2017 年起，攜手弘道老人福利基金會，關注獨居長輩就醫問題並支持就醫陪伴服務；像是 2018 年拍攝紀錄短片「獨老就醫路迢迢」，呈現獨居長輩就醫的困境，同時進行「社區長者就醫過程需求調查」，並於今（6）日舉辦獨老就醫後返家生活照顧記者會，提出「長輩就醫返家後照顧三部曲」，期能喚起民眾正視長輩就醫及返家後陪伴問題，並由弘道執行長李若綺頒發「就醫守護大使」榮譽獎牌給志工們。

台灣人壽與弘道共同啟動「社區長者就醫過程需求調查」，針對全台 440 位平均年齡 80 歲的長輩進行就醫需求調查。調查結果發現，有七成四長輩對就醫感到困難，包括看回診等待耗時、需依賴他人協助及陪伴、交通不便等因素；返家後，有近六成長輩常常忘記吃藥，或對多重用藥、藥物與飲食間的交互作用等問題感到困擾。

除用藥問題，隱性需求也值得關注，如有長輩在訪談時提到期待有人關心或陪伴，尤其是剛就完醫，體力耗損，心裡感到焦慮容易陷入負面情緒時，而調查

也發現，有長輩會婉拒社福單位的服務，此舉其實是將照顧壓力轉嫁回家人身上；因此，當看到長輩有就醫需求時，也需了解其家人是否為主要照顧者，協助他們運用照顧資源，抒緩壓力。

弘道與台灣人壽共同呼籲大家一起重視，長輩就醫返家後生活照顧三部曲：確認醫囑、病況追蹤及資源連結。根據台灣醫療改革基金會統計，長輩吃錯藥機率比一般人高七倍。建議協助長輩將不同科別藥袋及身體狀況提供醫師參考外，返家後則要協助確認長輩用藥時間及方式，飲食是否需調整等。

其次是觀察長輩飲食、生活或使用新藥後狀況是否有改變，可用藥盒協助分藥，方便確認是否按時服藥等。最後，也是最常被忽略，就是適時為長輩尋求資源並善用如輔具、長照服務、福利補助等，減輕長輩及其家人的負擔。

二十、工研院產業化成果 報捷

資料來源: 2020-01-03 01:21 經濟日報 記者李珣瑛／新竹報導

迎接智慧醫療與精準醫療的趨勢，工研院深耕生醫領域多年，在「產業化成果」表現優異，近十年育成 12 家新創公司，台生材、萊錳、台微醫、景凱等四家廠商進入上櫃或登錄興櫃，更孕育出 31 名執行長、營運長、技術長等生醫高階種子人才，成為推升生醫產業發展的動力之一。

工研院生醫與醫材研究所所長林啟萬表示，未來將以「醫病雙贏」為目標，建構從預防、診斷、治療照護的「智慧醫養」體系，打造台灣成為全球智慧醫療的創新基地，進而引領生技、邁向全球。

台灣將在 2026 年進入超高齡社會，工研院副院長彭裕民表示，1999 年工研院成立生醫工程中心，是台灣第一個醫材專門的研究中心。

他指出，20 年來，工研院努力建構台灣的生技能量，從醫材、新藥、中草藥，到跨領域的智慧診療醫材、個人化精準醫療的細胞治療、基因定序、標靶藥物等，致力為生醫產業打造最佳的解決方案，加速研發商品化、協助產業法規認證。

林啟萬細數工研院鏈結產業、創新育成公司的成果，他說，2008 年至今，共新創成立 12 家生醫領域企業，包括台微醫、健裕生技、台生材、萊鎂、新穎生醫、貝爾克斯等；其中，台生材技轉自工研院腦部手術創舉新材料，建立台灣嶄新腦手術新頁，於去年 6 月上櫃。

二十一、高雄市立醫院醫事聯合研討會 資訊科技引醫療新創火花

資料來源: 2020-01-04 17:49 聯合報 記者徐如宜／高雄即時報導

「高雄市立醫院醫事聯合學術研討會」今天在市立聯合醫院舉行，產官學研各界人士參加。副市長葉匡時表示，近年來資訊與通信科技 ICT 對醫療產業衝擊甚鉅，包括 AI、雲端、大數據應用在醫療預防、診斷、治療及健康照顧，大幅提升醫療品質，研討會聚焦善用 AI、互聯網及大數據等創新科技管理，為醫療創新發展激盪出新火花。

研討會邀請國家生技醫療產業策進會創辦人王金平及高雄市副市長葉匡時致詞。王金平表示，大健康產業將是台灣經濟第二春，台灣的 ICT 研發有領導世界的優勢。

葉匡時表示，高雄致力 ICT 技術研發、創新及與相關產業合作，縮短城鄉醫療差距，同時為偏鄉提供智慧醫療環境，ICT 著重在 AI 上，而 AI 雖然精進醫療管理機制及創新科技，但 AI 讀音是「愛」，也代表醫療從業人員最根本的精神就是「愛」，他也不忘提醒科技始來自於人性，在不斷以科技改善醫療技術層面

上，最關鍵的還是醫療人員有愛心及倫理，再與科技結合，驅動醫療產業光明前途。

高雄市立聯合醫院院長張宏泰指出，研討會聚焦於如何善用人工智慧（AI）、互聯網（IoT）、虛擬實境（AR、VR）、大數據（Big data）和區塊鏈（Blockchain）等創新科技與管理機制導入醫療，改善流程提升醫療效能、精進於影像判讀、精準醫療、醫療諮詢和人工助理各方面創新醫療服務。不僅強化病人安全及醫療照護品質，更名為資訊科技與醫療創新發展激盪出火花。

高雄市衛生局局長林立人表示，期許高雄 9 家市立醫院能與時俱進，汲取科技新知，各自發展出自家的創新醫療服務，彼此間或與鄰近醫學中心建立合作模式，共同為民眾打造智慧健康醫療環境，提供優質的健康照護服務。

15 場專題演講，分別邀請高雄市立聯合醫院院長張宏泰、台灣工研新創協會會長高繼祖、高雄市立凱旋醫院院長周煌智、岡山醫院院長趙昭欽、陽明大學數位醫學中心主任郭博昭、鳳山醫院院長廖上智、大同醫院院長陳彥旭、高雄榮民總醫院病理檢驗部臨床檢驗科主任曾陽明、高雄市立聯合醫院資訊室主任王思蒼、台北護理健康大學資訊管理系暨研究所主任徐建業、高雄榮總研創中心創新長楊宗龍、小港醫院院長郭昭宏、旗津醫院院長蔡忠榮、高雄榮總醫事放射科主任蕭佳吉、中山大學光電工程研究所教授張美濛，擔任座長。

張宏泰表示，台灣即將邁入超高齡化社會，醫療照護需求及醫療成本隨之高漲，醫院必須兼顧營運效率及醫療品質，人工智慧技術將為醫療產業帶來轉型及契機。人工智慧並非取代人力，而是做為醫療決策輔助工具，從醫院工作流程到健康診斷提供人工智慧化服務，促進效率並提高診斷、醫療決策的精準度。

二十二、因應新醫療戰國時代 屏東醫院高齡醫學大樓揭牌

資料來源: 2020-01-06 15:21 聯合報 記者翁禎霞／屏東縣即時報導

衛福部屏東醫院高齡醫學大樓今舉行落成揭牌儀式，由衛福部長陳時中南下主持，陳時中指出，因應高齡化社會，屏東醫院的高齡醫學大樓成功結合醫療與安養，可做為其他醫院的範例，另外，他也不忘誇讚屏東縣長潘孟安「長照真的做很好」。

斥資 3 億興建的屏東醫院高齡醫學大樓，為一地上 6 樓、地下 1 層樓的建築，目前規畫為長期照護護理之家及老人日間照顧使用，可以容納護理之家 150 床和 60 位日間照護老人，採綠建築設計，各樓層以春、夏、秋、冬配置，深具特色，是目前屏東地區最新穎長照大樓。

據了解，今天的落成揭牌儀式原本希望總統蔡英文能親自南下主持，幾經喬時間最後還是無法配合，最後由衛福部長陳時中南下揭牌，屏東醫院院長周世華說，現有護理之家會將先移置新大樓，舊有的護理之家則會改建為急性病床，以提供更多的醫療資源服務屏東居民，落實在地醫療和在地老化的理念。

自從高榮總決定到屏東市設分院後，屏東地區的醫療市場即將進入戰國時代，原有的區域醫院莫不積極充實設備，以因應即將到來的競爭市場。

二十三、降低死亡率 每天只要 7500 步

資料來源: 2020-01-07 00:06 聯合報 記者楊雅棠／台北報導

肌肉隨年齡增加而減少，銀髮族容易出現下半身肌力不足，適度肌力訓練可增加肌肉及增強肌力，減少骨質流失並預防跌倒。專家建議，對沒有運動習慣的銀髮族而言，步行是較容易接受的中等強度生理活動，研究也發現，針對 62 歲以上婦女，每日步行步數達 7500 步時死亡率最低，即使分次進行也有效。

老年臥床與慢性疾病、身體衰弱、肌力流失息息相關，前期徵兆可能有疲憊、腰痠背痛、駝背、活動量低、體重減輕、莫名腿軟、走路不穩健等。但衰弱、肌少並無藥物可醫治，最有效的方式是透過飲食和運動等生活方式改善、延緩症狀。

董氏基金會食品營養中心主任許惠玉表示，對銀髮族來說，維持肌肉量、預防肌肉流失需要蛋白質，尤其是足夠的優質蛋白質，如魚肉、雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉、黃豆製品、乳品類等，除分配在三餐，若能在運動後攝取更佳。

日本國民長壽科學研究所於 2016 年研究顯示，飲食多樣化的銀髮族，記憶力、判斷力、表達和理解等認知功能較佳，可預防失智。因此，許惠玉建議，每天均衡攝取六大類食物，一天吃的食物種類要 15 種以上。

另外，衛福部國健署調查，每六個銀髮族就有一位在一年內曾經跌倒，嚴重跌倒可能造成長期臥床甚至死亡。肌力不足是跌倒常見原因之一，許惠玉建議，沒有運動習慣的銀髮族可從步行開始，提升下肢及背部肌群之肌力，增加主要關節柔軟度，甚至可以增強平衡能力，對預防跌倒也有幫助。

根據「JAMA Internal Medicine」去年發表研究，針對 62 歲以上婦女，每日步行步數達 7500 步時，死亡率最低，之後趨於穩定，這 7500 步即使不是一口氣走完，分次進行也有效。

二十四、婦人更年期脾氣驟變 補充女性荷爾蒙獲改善

資料來源: 2020-01-07 10:24 聯合報 記者黃寅／即時報導

一名 50 歲婦人平常在公司總是笑臉迎人，但不久前母親罹癌，加上兒子出國學費高，導致一時壓力過大，讓她經常莫名感到胸悶、心悸，也因精神狀況差，

在辦公室對人頤指氣使，經輾轉就醫確診為更年期引發自律神經失調，給予補充女性荷爾蒙一周後，才漸漸恢復以往親切和藹模樣。

亞洲大學附屬醫院婦產部主治醫師張茂森指出，這名婦人工作能力強，十分獲得主管肯定，但這陣子因為忙著協助母親治療癌症，又得籌錢支付孩子留學費用，排山倒海的壓力讓她不自覺出現睡眠不安寧、人際關係變差，莫名感到胸悶、心悸、下腹疼痛等症狀，令她十分苦惱，職場關係也因而惡化。

但她遍訪各大醫療院所，都被診斷為心律不整、憂鬱症、慢性膀胱炎等，甚至經儀器檢查，身體各項數值皆正常，被同事、家人誤認為沒病裝病，更令她有苦難言。

張茂森說，以女性生殖內分泌學的角度而言，女性一生會遇到三次危機，第一次是青春期，第二次是懷孕期，第三次是更年期，共同特色為身體的性荷爾蒙起了極大變化，若沒有妥善處理，恐會造成身心負擔，加上近 20 年來，因少子化、高齡化的結果，使女性花費更多心思栽培孩子，加上父母年邁需要照顧，因此 50 幾歲被當作「夾心餅乾」的婦女，經常被壓力壓得喘不過氣。

他說，50 歲是漸漸進入更年期的年齡，體內動情激素明顯下降，當缺乏女性荷爾蒙的支持，會出現體力變差、器官機能退化、力不從心等，但這些都是顯而易見的改變；若是自律神經失調，則會使抗壓性下降，當壓力大到無法應付時，就會出現頭痛、胸悶、心悸、恐慌、莫名其妙情緒低落、睡眠障礙等。

因向外尋求協助時無法精確描述症狀，更年期婦女經常得不到親友的關懷與支持，但這群看似無病呻吟的群體，卻又在家庭與社會中扮演非常重要的角色，所幸透過給予適當的女性荷爾蒙補充，降低興旺的交感神經，與提升低落的副交感神經，就能有效改善症狀。

張茂森提醒，當更年期婦女為自律神經失調所苦時，不應被視為「病人」與「家庭負擔」，周遭的人更應提供強而有力的心理支持，並鼓勵她們積極治療，才能協助更年期婦女重返家庭與職場。

二十五、長者睡不好常見 3 型態 醫師：未必要用藥

資料來源: 2020-01-04 13:24 聯合晚報 記者羅真／台北報導

1. 太早睡 2. 夜尿頻繁 3. 身心疾病

本土大型研究顯示，使用安眠鎮靜藥物的人失智風險比一般人高。中央健保署統計，目前國人超過 426 萬人使用這類藥物，其中 254 萬人持續用藥一年以上。醫師建議長者就醫時別只說「睡不好」，因為有許多失眠型態未必要用藥。

台北榮民總醫院高齡醫學中心主任陳亮恭表示，高齡者至少常見三種失眠型態未必需要用藥。一是睡眠相位前移症候群，也就是晚上 7、8 時就想睡，睡到半夜 2、3 時就醒了，並開始擔憂失眠了怎麼辦。其實這群人的睡眠時間足夠，只是時段提前，因此只要增加白天的活動量、運動量，並延後晚上入睡時間即可。

二是年紀漸長，腦下垂體抗利尿激素分泌改變，雖然跟年輕時的每日尿量相當，但是晚上尿的頻率變高，導致半夜頻頻起身如廁，影響睡眠。這類型的失眠，應該盡量將每日所需的水分集中在白天時段喝。

三是身心疾病，許多長者情緒焦慮、憂鬱，導致徹夜輾轉難眠，這種情形單單使用安眠鎮靜藥不僅治標不治本，還可能效果不彰。此時宜至身心科或精神科接受評估，同時尋求心理諮商或其他資源協助。

陳亮恭表示，上述三種失眠型態的患者經常在各種疾病科別就醫，只說一句「睡不好」就向醫師拿藥，因此吃了很多未必真的需要的藥。一般藥物臨床試

驗鮮少長期追蹤患者用藥情形，不確定長期用藥可能帶來哪些負面影響，建議長者若因失眠就醫，應詳細描述睡眠型態，像是睡眠時間點、入睡所需時間、睡眠長度等，可幫助醫師正確診斷。

二十六、安眠藥吃愈多種 長者失智風險愈高

資料來源: 2020-01-04 23:49 聯合報 記者羅真／台北報導

國內首次針對長者使用不同安眠藥與失智風險的關聯做一研究。陽明大學與台大分析我國廿六萬名六十五歲以上，新使用苯二氮平類安眠藥（BZDs）及 Z 類鎮靜安眠藥（z-hypnotics）者，發現有使用的失智風險是常人的一點五到二倍，併用愈多種，失智風險愈高，最高可達近五倍。

我國高齡化速度位居全球第一，使用安眠藥的人數也隨之成長，健保數據顯示，服用安眠藥者，以六十五歲以上族群使用的成長率最高。

研究團隊運用健保資料庫，找出二〇〇三年至二〇一二年間，新使用 BZDs 與 Z 類鎮靜安眠藥的六十五歲以上民眾資料，納入每季用藥廿八日以上的人作分析，後續觀察這群人罹患失智症情形，未含血管性失智症。

研究顯示，使用短效型 BZDs 類藥物者（藥效廿小時內）的失智風險最高，是常人一點九八倍；使用 Z 類藥物者，失智風險是常人的一點七九倍；使用長效型 BZDs 類藥物者（藥效超過廿小時）失智風險是常人的一點四七倍。

若將長效型與短效型安眠藥合併使用、長效型與 Z 類安眠藥併用、短效型與 Z 類安眠藥併用者，失智風險分別為二點九六倍、二點八二倍、三點二五倍；若同時使用三種藥物，失智風險將高達四點七九倍。

研究資料顯示，短效型安眠藥帶來的失智風險高於長效型，陽明大學高齡與健康研究中心主任陳亮恭分析，一個可能原因是長輩代謝較慢，醫師習慣開立短

效型或Z類安眠藥給長者有關，研究中顯示使用短效藥物患者的年齡略高、共病多，可能因此提高失智比率。

陳亮恭說，研究顯示安眠藥與失智風險呈現正相關，但因果關係不明，曾有假說指安眠藥會抑制神經傳導物質GABA，降低 β 與 γ 分泌酶活性，使認知功能下降，但動物實驗或臨床卻未發現抑制分泌酶對失智症的療效；另一可能是失眠為失智症的早期神經退化症狀，而非藥物引起。

二十七、失智不可恥 湯皇珍「成忘老太太」從老年煉金

資料來源: 2020-01-01 08:24 聯合報 記者何定照／台北即時報導

藝術家湯皇珍曾獲台新藝術獎百萬大獎，發展中的新作「成忘老太太」除了重新看失智，也希望賦予老年新意義。她說年老才能了解失智等不同符號系統，如煉金般提煉心智轉換與納受的能力，「老就是契機的開始，不該由『還能工作』等定義價值。」

湯皇珍說，一般年輕時很忙，也欠缺足夠的生命材料做心智「煉金」，一定要到老年才能將種種材料煉金產生質變，成就更寬闊的世界。「這些生命鍊金術師，他們有種芬芳，讓我們看到生命更大的可能性」，一般人卻常把老年人視為消耗者，或以「老人好寂寞、給你創造工作機會」待之，忽略年老就是契機爆發的開始。

她說，失智一般被認為是非常態的狀態，被排斥或不重視，完全不想藉此打破自己既有的思考語式。她則從陪伴失智母親和自己變老中發現，打破既有思考，才有機會讓生命更完整。

湯皇珍說，早年她也歷經無法接受母親失智出醜、繼而怪罪，乃至自覺羞恥而躲避等「四階段」，一回忽然能放下，對媽媽唱起歌，完全接納，現在回家都抱

著媽媽對她唱歌、念經。「我用她的符號思考，毫無羞恥概念，只記得她是我媽媽，她曾給我那麼大恩惠，就可以用更單純的心和她一起，她能否說話、應對，根本不重要。」

會有這許多改變，也與她近年學佛有關。湯皇珍說，五年前父親罹病，她聽他人建議念經為父親祈福，從一本「菩提道次第廣論」越走越深，大大開拓她界域，把心智打磨得更乾淨、堅強且專注，能體會到更細緻的變化，「把原始之心上種種蓋、障除去，才能知道世界真相。」

近來湯皇珍為作品舉辦分享茶會，有參與者感謝她居然會用藝術方式和老人互動，而非一般唱歌、跳舞等團康。湯皇珍說，若她只從實務面提供社福等幫助，無法根本改變老人心態，她希望藉由系列藝術活動，激發對老與失智的既有意識型態改組，改變老人心裡的惶惑與無所適從，刺激出更多與她擁有同樣老年哲學的「成忘老太太」，讓社會對老人的看法不一樣。

【地方與社區發展】

二十八、三企業共同捐救災指揮車 增加雲嘉南協尋失智長輩能量

資料來源: 2020-01-05 16:13 聯合報 記者李京昇／即時報導

為響應公益、造福社會大眾，信美鏡廠公司、太宇玻璃公司、巨昇玻璃公司，今天共同捐贈一輛救災指揮車給雲林縣救難協會，希望未來增加在協尋失智老人以及其他救難業務的能力。

救災車價值 70 多萬元，配有簡易的行動基地台；雲林縣救難協會理事長黃坤原表示，雲林幅員遼闊，長者往往可能往一些人煙稀少的地方迷失，協會去年在

雲嘉南縣市找回 30 多位走失的長輩，以往都是成員開私家車協尋，裝備也不足，現在有基地台定位和機動性高的救災車，未來一定可以造福更多長輩。

代表灣失智老人失蹤家屬的嘉義水林鄉灣西村長黃常表示，去年村落有位失智阿嬤走失，所幸雲林縣救難協會等單位集結救難隊員，動員 20 多人進行地毯式搜索，隔天凌晨就順利找到人，他感謝協會熱心助人，也希望各界繼續支持雲林縣救難協會讓他們能繼續造福社會。

捐贈企業代表李居仁表示，全球平均每 3 秒鐘就新增 1 名失智症患者，目前台灣估計有超過 27 萬失智人口，預估未來平均一年將增加 1 萬人，而雲林縣老年人口約占全縣人口 17.7%，高居全台第二，因此在立委劉建國促成下，三家公司共同捐贈救災指揮車，並將負擔起協尋失智老人的任務，幫助更多老人找到回家的路，減少遺憾的發生。

立委劉建國提到，全台每年平均有 3000 多位老人走失，失智老人走失 48 至 72 小時，若無人救援，死亡率提高三至四成，因此很感謝雲林縣救難協會注意到這點，長期投入資源與人力，在協尋失智老人的任務上，而有救災指揮車加入協尋戰力，有助未來在協尋網路的展開以及調度，可大幅強化搜救能力。

二十九、新光集團打造全齡生活圈 擘畫高齡未來

資料來源: 2020-01-07 10:40 聯合報 記者簡浩正

台灣老年人口將於 2026 年超過 20%，與日本、南韓、新加坡及歐洲部分國家同列「超高齡社會」。新光集團昨天舉行「活力新光、樂齡未來-2020 年新光金融經理人會議」論壇，多位專家及逾 700 位經理人與會，探討如何從住宅、保險、醫療等面向提出產品與服務，擘畫出台灣面對高齡社會的各項可能。

專家包括衛福部次長薛瑞元、新北市衛生局長陳潤秋、台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭、資誠聯合會計師事務所合夥人蔡晏潭、新光金控副董事長李紀珠、聯合報健康事業部營運長洪淑惠等。新光金控董事長吳東進表示，新光長期關注銀髮議題，整合集團子企業資源，例如在板橋油庫口地區打造全齡生活園區「新板傑仕堡」，近五年累積關懷陪伴長者等活動逾 1600 場。

樂齡宅 退休生活高品質

吳東進說，新板傑仕堡是針對 65 至 85 歲的健康樂齡宅，引進高檔月子中心、養生食療餐廳，更針對不同族群設計健身俱樂部、水療池、岩盤浴、瑜珈、陶藝、茶道教室等多樣化的休閒活動，更有配備史坦威名琴的專業音樂廳，並將與新光醫院健康管理中心合作，提供健康照護，隨時為住戶管理健康，滿足國人對退休後高生活品質的需求，打造國內健康樂齡宅的成功典範。

新北市 將蓋 40 樂齡公園

新北市長侯友宜及台北市柯文哲昨天都應邀出席，侯友宜指出，高齡社會，人口照護上應涵蓋高齡加護理思維，新北市各局處設有鄰里關懷照顧據點、公共托老中心，未來將陸續蓋 40 個樂齡公園，促進長者健康。柯文哲強調，「人口老化不是問題，快速老化才是問題」，老化這件事，台灣沒有可學習的對象。

人口老化，使長期照顧出現新樣貌，薛瑞元指出，推估到了 2065 年，台灣人口將從現在的 2300 多萬人減少至 1800 萬人，回到 1975 年的人口數，但 65 歲以上老人總數逾 600 萬，青壯年人口僅剩 1200 萬。

面對超高齡社會及家庭撫養負擔增加，衛福部除提供社會參與跟健康促進，薛瑞元也提出，「人的一生從住宅出發，銀髮友善住宅將是台灣最大的內需市場。」衛福部將會與內政部等單位充分整合，打造合適的長照、銀髮友善環境。

新光人壽副總經理林偉傑呼應樂齡建築，他認為好的樂齡建築重點在細節，從細節感受到對高齡者的了解，例如新板傑仕堡，每棟大樓間低樓層以綠帶串聯，並透過咖啡廳讓住民互動。

長照產業 多元才能經營

而蔡晏潭指出，樂齡宅具商機，也有挑戰，包括會不會獲利？要多久才能獲利？他建議長照產業策略不一定是單一模式，可能從銀髮住宅，往長照機構、日照中心，甚至涵蓋到附設居家服務、小規模服務等多面向，才可能長期經營。

陳潤秋指出，新北市對長照採取「醫」、「動」、「養」，醫以網路代替馬路，透過網路、App 延伸破除城鄉的差距；動是推動新北動健康平台，民眾可下載新北「動健康」3.0 App 督促長者運動；養是推動新北好安居，如公共托老安居中心，四年內設置 60 家銀髮俱樂部，延伸到鄉鎮例如北海岸等新北共居圈。

娛樂智慧科技 也可防衰老

陳亮恭則指出，無齡社會首重跨域創新，已有多家科技廠導入人臉辨識、智慧門禁、人工智慧等於長者照護，運用科技並非炫技，如北榮在照護空間設置攝影機，可檢視長者互動情緒與行走步態，預測退化等。生活與娛樂智慧科技也可防衰老，風靡全球的遊戲寶可夢已幫助全球遊戲者加總走了逾三兆六千步，潛在省下不少醫療費用。

聯合報最近推出橘世代專刊，也是聯合報副總編輯的洪淑惠指出，橘意喻熟齡、豐盛，代表著台灣 870 萬的熟齡人口，關注退休健康與金錢準備、以房養老以及料理、攝影等樂齡學習。她舉衛福部 106 年老人狀況調查為例，民眾對於安養機構每個月可負擔費用，兩萬元以上僅 7.43%，關於退休準備，大家顯然低估。

新光集團長期關注銀髮、樂齡議題，邀得產官學醫學界多位重量級專家參與，展現集團在高齡領域的耕耘，與會產官學專家也期許新光集團全方位從樂齡宅、保險、醫療等提出相應的產品與服務，共同迎接熟齡市場浪潮，讓台灣民眾預見更好的未來。

三十、嘉市長照中心升格 拚「在地安老」

資料來源: 2020-01-02 23:22 聯合報 記者李承穎／嘉義市報導

嘉義市長期照顧管理中心今年從任務編組升格為二級機關，隸屬衛生局管轄，擁有獨立預算與人事組織，讓長照服務更有效率，嘉義市長黃敏惠昨天主持揭牌典禮，她說，希望能成為「健康老化，在地安老」的高齡友善城市。

嘉義市府昨天的揭牌典禮，邀請曾任「建構長期照護體系先導計畫」計畫主持人吳淑瓊及市民林振瑞分享照顧母親經驗，見證重要時刻。

吳淑瓊表示，嘉義市承接行政院「建構長期照護體系先導計畫」，建構各項長照服務，還去瑞典、英國、德國、加拿大及美國和日本等國參觀，將各國的長照優點都帶回來，「嘉義市就是長照 2.0 的領頭羊」。

林振瑞說，媽媽有中度失智，在長照中心找到自我的價值，開始參加社交活動，失能獲得延緩，體力有長足改善，也因為長照中心提供夜宿服務，得以有喘息機會。

過去長照中心由社會處、衛生局和衛福部的人員支援，若向中央申請經費，市府需拆成兩個局處款項，才能撥款給長照中心，但未來長照中心有獨立預算，行政效率將更快速。

黃敏惠說，行政院 20 年前實施長照先導計畫，嘉義市就是當時的實驗地區，把長照發揚光大，升格二級機關後，整合衛政、社政，以及公私部門和醫療機構的配合，面對高齡化的海嘯，讓大家得到最好的照顧。

嘉市長照中心表示，未來希望深化長照 2.0 計畫，結合在宅安寧照顧、在宅醫療等服務，將醫療與長照整合，也透過出院準備計畫，讓急性醫療無縫銜接長照資源。

三十一、新年新希望／桃許 3 願 竹續推 5 箭 苗營造幸福

資料來源: 2020-01-01 23:23 聯合報 記者鄭國樑、張雅婷、郭政芬、劉星君／桃園報導

2020 頭一天，桃竹竹苗四縣市首長都提出願景，桃園射出 3 支箭，要讓航空城等建設加快，竹縣持續推動 5 支箭計畫，竹市提重大建設將動工和陸續完工，是幸福豐收年，苗栗要營造開心就學、歡喜就業、安心就養環境。

鄭文燦：讓航空城等建設加快

桃園市政府昨天升旗典禮，市長鄭文燦射出新年願景 3 支箭，強調桃園航空城、亞洲、矽谷、前瞻軌道建設 3 大計畫今年要有更快的時間表，讓桃園的城市轉型加快。同時向中央喊話，希望未來 6 都均衡發展，桃園需要的建設多，中央對桃園財政的挹注與 5 都還有很大落差，平均一年獲得的補助比第 5 名的台南市少 88 億元以上。

楊文科：啟動 10 大交通基建

新竹縣長楊文科提新希望，將啟動 10 大交通基礎建設，並持續推動 5 支箭包括 AI 智慧園區已動工，台知園區正與鄉親溝通，竹科三期已送內政部，焚化爐今

年上半年可啟動與規劃設計，生命禮儀園區與相關單位談好具體事項並獲支持，土地一確定就規劃設計。

林智堅加緊腳步拚市政

新竹市長林智堅表示會加緊腳步拚市政，2020 將是幸福豐收年，新竹總圖、國際展演中心、兒童探索館和醫院、市立棒球場等重大建設都將盡速動工或完工。

徐耀昌打造開心就學就業、安心就養

苗栗縣長徐耀昌強調「營造開心就學、歡喜就業、安心就養的幸福園地」，以「南北大躍進、山海遊慢城」為施政主軸，還要推動準公共化托育、非營利幼兒園為新手爸媽減輕肩頭負擔，孩子開心就學，另將建構交通路網；積極招商引資，去年引進投資金額逾 8042 億元，創造約兩萬個就業機會，希望未來突破兆元大關，營造苗栗經濟奇蹟。

徐耀昌也提出以 150 個社區照顧關懷據點為基礎，持續布建長照據點，建構完善醫療網絡，讓高齡長者安心就養。

三十二、南投政見發表 活化觀光提解方

資料來源: 2020-01-03 23:34 聯合報 記者江良誠／南投報導

南投縣立委選舉首場公辦電視政見發表會昨天晚間舉行，第一選區馬文君認為南投人口流失，觀光和農業正在萎縮，需要爭取中央改善；蔡培慧則認為要改善醫療、發展小黃巴士觀光和農業科技。第二選區許淑華說，中興新村是南投發展關鍵，要督促行政院落實機關進駐；民進黨陳癸佑則認為南投需要在觀光、教育、交通等各面向改善。

國民黨馬文君說，民進黨執政 4 年來，造成南投觀光和農業萎縮的困境，她會在立法院督促中央修正政策，為產業找出活路。南投也面臨人口流失、少子化和高齡化，她會爭取中央更多資源挹注。

民進黨蔡培慧說，她要爭小兒科、心臟科、眼科等專科醫師進駐，提升南投醫療環境。規劃「小黃巴士」，透過手機 App 和計程車合作，也要發展科技農業，讓農業轉型升級。

第二選區 5 人參選，國民黨許淑華說，民進黨執政後並沒有好好規劃中興新村，她將督促中央落實機關進駐，也能讓南投人口止跌回升。她也會督促中央全盤檢討農業和土地利用，讓農業進一步發展。

民進黨陳癸佑則說，會守護台灣主權捍衛台灣，另外爭取經費建設南投優質觀光，爭取南投重要道路拓寬及偏鄉醫療資源，也要加強國際交流，編列學校交流經費。

南投縣第二選區宗教聯盟謝福全，則批評政黨惡鬥，忽視民眾利益，民進黨執政更大砍公務人員年金，對賣命的退休公務員不公平。

三十三、文化平權 台中歌劇院打造全齡、無障礙劇場

資料來源: 2020-01-04 23:26 聯合報 記者喻文玟／台中報導

台中國家歌劇院開館三年半採多元經營，不僅開發學生市場、劇場導覽推陳出新，去年台灣正式邁入高齡化社會，歌劇院也推出歌仔戲、身體律動、音樂劇工作坊等對接，場場秒殺爆滿，銀髮族、退休族參與度高，歌仔戲尤其搶手，9 周讓學員能登台表演，成就感十足。

藝術總監邱瑗表示，歌劇院經營的中心思想是打造一個藝術與生活的劇場，活動、展演為全齡觀眾而設計，實踐文化平權。

2019 推出「後青年工作坊」，鎖定 45 歲以上不論有無表演經驗，由淺入深的 8、9 堂課程，讓學員認識自己身體、表演，最後能在小劇場登台。60 歲陳女士退休常參與藝文活動，她說，女兒在大學時參加過歌仔戲課程，自己從未上過舞蹈和表演課，是女兒鼓勵她報名「後青年歌仔戲」。

她說，唱腔慢慢練沒問題，最難的是要背很多動作、身段，一開始力不從心，上台腳抽筋，但不能漏氣，忍著也要完成演出，登台表演時邀請姊妹淘來欣賞，也激發大家想報名。

歌劇院 2019 年還開發「失智症」家庭觀眾，4 月曾邀早發性失智症患者及家屬進劇場觀賞《在遺忘之後》舞台劇，反應熱烈；年底和台中市好伴照顧協會、向上長者服務棧等基金會邀 20 組失智家庭欣賞唐美雲歌仔戲團《月夜情愁》。

一對失智家庭的母女來看劇，女兒說，媽媽失智多年很少出門，脾氣也變得不穩定，看完歌仔戲演出似乎想起年輕往事，有好幾天看到人就笑，心情大好。歌劇院今年打算針對不同身障族群開發導覽市場，打造全齡、無障礙的生活藝術劇場。

三十四、健走／元旦萬步走 萬人共襄盛舉

資料來源: 2020-01-01 23:50 聯合報 記者劉肇育／台北報導

連續十七年舉辦「元旦萬步走、健康好彩頭」活動，昨天在台北市圓山花博廣場舉行，活動發起人紀政與台北市長柯文哲、立法院前院長王金平聯手帶領民眾做熱身操與領走，主辦單位希望基金會也期待元旦健走未來能成為台灣迎接新年的特有活動。

從二〇〇四年首度舉辦至今的元旦健走活動，今年雖然僅開放八千人參加，但現場湧入上萬名民眾共襄盛舉，紀政希望透過此活動，幫助國人健康迎接每個新年，「不僅把健康送給自己，還能給所有親朋好友。」

柯文哲連續五年到場參與活動，王金平也在摸彩活動自掏腰包加碼十萬元，而高齡九十九歲的「老頑童」林友茂，昨天也特別從台中北上參與全程七公里的健走活動。

希望基金會指出，近年陸續有縣市鄉鎮舉辦元旦健走活動，用健康萬步來迎接新年到來，參與民眾也愈來愈多，將健走視為與親友間，在新年的第一場活動。

三十五、金城樂齡中心教寫春聯 肉販、家庭主婦寫出一手好字

資料來源: 2020-01-01 13:17 聯合報 記者蔡家蓁／金門即時報導

再過幾周就是農曆春節，金門縣富康一村金城新莊社區最近特別在金城鎮樂齡學習中心舉辦「我家春聯我來寫」活動，教 25 位平均年齡在 65 歲的資深學員學寫春聯，在資深書法家楊清國的指導下，每個人頓時成為書法高手，讓看到的人都相當佩服。

社區理事長周鳳珠表示，早期的社會男尊女卑，女性很少在寫春聯，甚至宗祠的中堂、春聯都不能是女性來寫，但隨著時代進步，現在家戶的春聯，很多都是女性在寫的，她也特別安排「我家春聯我來寫」的課程，連續 3 天請楊清國校長來傳授，前 2 天大家都是用毛邊紙先練習，等到第 3 天才正式上場寫春聯，但因為這是第 3 年舉辦，大家都寫的很不錯，有時還會被親朋好友索取一空。

周鳳珠說，學員平均年均在 65 歲，當中以前曾是賣豬肉阿姨的許能輝，就寫的一手好字，她的行書，讓不少人都很稱讚，真可謂「高手在民間」；許能輝說，她以前就很愛寫毛筆字，寫了 10 多年，她認為，多練習，字自然就寫的好。

家庭主婦廖玉如的楷書與隸書，也很受老師讚許，廖玉如說，「寫字是練出來的」，她曾報過幾期空大的書法班，本來也不敢寫春聯，但看到比她年紀大的姐姐們都敢寫，心想我應該也可以，就大膽的嘗試，結果成果還不錯，她也很樂在其中，讓她閒時在家，不用老看電視、滑手機，偶爾可以寫寫字，陶冶性情。

值得一提的是，指導老師楊清國今年已經高齡 80 歲，他說寫書法的時間已經超過 40 年，但平常在家，沒事還是會練習，他說，書法要寫得好，沒有速成步，就是要多練習。

【其他相關議題】

三十六、又是「機老酒」！彰化縣去年車禍死亡 121 人創 3 年新高

資料來源: 2020-01-03 12:04 聯合報 記者劉明岩／彰化即時報導

彰化縣去年 A1 車禍死亡（24 小時內）人數達 121 人，創下 3 年來最高紀錄，依警方分析「機老酒」（機車、老人及酒駕）仍是車禍傷亡的主要族群與原因。

依彰化縣警察局統計，彰化縣在民國 96 年 A1 車禍死亡（24 小時內）達 166 人的最高點，103 年則是死亡 151 人，直到 104 年降到 138 人，到 105 年 121 人，106 年降到 100 人的最低點，但 107 年則攀升到 110 人，去年更陡升到 121 人，連續 3 年攀升。

彰化縣警察局指出，彰化縣去年 A1 類交通事故計發生 121 件、死亡 121 人，年齡分布以 65 歲以上長者 51 人最高(42.1%)，酒後肇事計傷亡 534 人(與前年相比減少 10 人)；使用車種以機車 78 人最高(佔 42.1%)，行人則有 11 人，自行車 6 人，自小客車及機車乘客各 1 人。

使用機車肇事時段，以 10 至 12 時 8 件最高、8 至 10 及 16 至 18 時次之，主要肇事因素以未依規定讓車及減速各占 6 件最高、未注意車前狀態 4 件次之；行人肇事時段以 18 至 20 時 3 件最高、20 至 22 時 3 件次之，主要肇事因素以穿越道路未注意左右來車 3 件最高、未依規定行走行人穿越道及未依標線穿越道路各 1 件次之。

縣警局交通隊組長蕭汝上說，針對易發生 A1 類 65 歲以上高齡者及機車族群，警方決加強護老專案並利用各種集會場合宣導遵守交通安全規則，對於輕微交通違規加強勸導、重大交通違規嚴格取締，以保障用路人行車安全。

三十七、弘道、遠東送暖 獨居老人過好年

資料來源: 2020-01-06 00:05 聯合報 記者余采澄／台中報導

年節將至，但有不少獨居老人無法過個好年，為此，每年 11 月到隔年 2 月歲末年終之際，弘道老人福利基金會發起「寒冬助老 刻不容緩」關懷計劃，除募集一整年服務獨居弱勢長輩的經費外，也提供「除舊佈新、辦年貨、送年菜、圍爐餐、走春迎新年」等助老服務，讓獨居老人溫暖過好年。

弘道老人福利基金會與大遠百台中店攜手合作，日前在台中大遠百前廣場舉行「弘道公益新春趴」，現場有用電安全小常識快問快答，並有財神爺現身跳舞與互動遊戲；另有高齡 94 歲鐘波球一連帶來 5 個精彩魔術表演，吸引不少人駐足觀賞，鐘波球笑說「魔術變得好不好不重要，重要的是能帶給大家歡樂！」

活動現場有 3 個攤位，除販售銀髮族的手作產品，民眾也可捐款 100 元參加扭蛋；另有「彭祖體驗」，民眾可穿戴彭祖體驗包，變身為視茫、重聽、駝背等生理退化狀態，讓民眾親身「嚐」老，理解長者退化的身心狀況，進而「敬老、惜老」，共創友善高齡生活環境。

遠東集團慶祝 70 年，推出「70 有愛，遠東打卡做公益」，邀請全台民眾一起打卡做公益，即日起至 1 月 12 日，預估募集 7 萬個愛心打卡，遠東將把打卡數全數轉為弘道老人福利基金會「寒冬助老 刻不容緩」專案的贊助經費，致贈圍爐年菜，幫助上千名弱勢長者過好年。

想要與遠東一起幫助獨居老人過好年，只需簡單兩步驟，第一步驟先下載 HAPPY GO App，然後至全台遠東零售據點（遠東百貨、遠東 SOGO、遠東巨城購物中心、愛買、遠企購物中心）、遠東飯店（台北、台南）、新北市歡樂耶誕城、弘道老人福利基金會獨居老人城市畫展（全台五個地點），用 HAPPY GO App 中的「點點出任務」打卡，即可完成第一步驟。每天可打卡一次，送 HAPPY GO 點數 1 點，還能抽遠東禮券 5 萬元。

第二步驟為拍下相關打卡點的耶誕樹、布景、彩繪牆的美照，上傳公開分享至個人臉書，並留下「#70 有愛遠東打卡做公益 #從看見去改變 #幫助獨居老人過好年」三句標語，就完成「打卡換公益」的活動。相關活動辦法快上 <http://bit.ly/38xZwJM>。

三十八、元旦升旗開運大摸彩 徐耀昌：鄉親最大利益為施政依歸

資料來源: 2020-01-01 09:38 聯合報 記者劉星君／苗栗即時報導

迎接 2020 第一道曙光，苗栗縣政府在縣府前廣場舉辦元旦升旗典禮，並準備多項摸彩大獎。苗栗縣長徐耀昌元旦致詞「營造開心就學、歡喜就業、安心就養

的幸福園地」，以「南北大躍進、山海遊慢城」，行銷苗栗山水之美，以鄉親最大利益為施政依歸。

苗栗縣府元旦升旗典禮還舉辦開運摸彩，大獎有蘋果手機、沖繩來回機票、任天堂 Switch 主機等 472 個摸彩品，不少民眾一早 5 點多就來排隊領取摸彩券，現場發放限量小國旗，聚集約 6 千多人參與。苗栗縣長徐耀昌、立法委員徐志榮、陳超明、苗栗縣議長鍾東錦等多名議員們、鄉鎮市長到場參加升旗典禮。

苗栗縣長徐耀昌致詞說，帶領縣府團隊，秉持創新求變接地氣，以穩健務實施政步伐，讓苗栗成為幸福永續宜居家園，以「南北大躍進，山海遊慢城」為施政主軸，國際慢城、國際慢魚行銷苗栗山水之美，以鄉親最大利益為施政依歸。

「營造開心就學，歡喜就業，安心就養的幸福園地」徐耀昌說，第一座親子公園座落在苗栗市貓裏喵親子公園，第二座親子公園，在竹南頭份地區，預計農曆年前跟大家見面，第三座設置在通苑地區，藉由親子公園，讓愛與歡樂連結苗栗山海線。

徐耀昌說，推動準公共化托育服務，非營利幼兒園為新手爸媽減輕肩頭負擔，讓孩子開心就學。申請超過一百億元經費，建構完成交通路網；積極招商引資，成功引進 314 家企業進駐設廠，創造約兩萬個就業機會，投資金額超過 8042 億元，希望未來突破兆元大關，營造苗栗經濟奇蹟，讓大家歡心就業。

徐耀昌說，以 150 個社區照顧關懷據點為基礎，持續布建長照據點，三義的慈濟醫療園區，獲衛福部同意設置，建構完善醫療網絡，讓高齡長者安心就養。

「2020 我愛苗栗」徐耀昌說，常懷感謝心，讓苗栗幸福永續，新年新希望。

現場安排熱鬧表演活動，由去年獲得年客家藝文嘉年華社區舞春風第一名的公館鄉中義社區發展協會開場表演，也邀請青春團體「A-TEAM」帶來活力動感的

表演，最後由泰安鄉知名的「懷舊樂團」，為現場的鄉親朋友帶來不同風格的歌曲，迎接 2020 到來。

三十九、新北華麗歌廳秀 四代同堂重溫當年風華

資料來源: 2020-01-02 14:32 聯合晚報 記者吳志雲／新北報導

2020 年第 1 天，新北市政府晚上在市民廣場，邀請當年紅極一時的秀場老將白冰冰、陽帆、葉啟田、張秀卿和沈文程等五虎將的陣容，重現當年龐大舞群、華麗服裝的歌廳秀現況，現場不收門票，吸引了超過三千位民眾到場，3 個小時的表演，全場笑聲不斷。

新北市長侯友宜也和白冰冰等藝人同台，侯強調，新北是個多元、移民的社會，有來自台灣各縣市的移居人口，光是去年一年，新北市就增加了 1 萬 8000 多人，是六都第一名，侯並以自己為例表示，他就是從嘉義北上求學，然後就一直留在北部，成家立業，一路下來，認真工作，就只做一件事，那就是專心抓壞人，就像葉啟田著名的歌曲一樣「愛拚才會贏」。

侯友宜表示，雖然新北市有台灣各縣市、甚至金、馬離島的移居民眾，但新北市就是大家的「故鄉」，侯友宜一定會讓新北市成為每一個市民安居樂業、過好日子的好所在。

侯友宜並說，新北市是個多元社會，必須努力去做到不同年齡，不同族群的需要，所以我們有演唱會、有音樂會、也有民歌表演，今年我們第一次嘗試雅俗共賞的歌廳秀型態，雖然晚上的天氣稍冷，但現場滿滿的群眾，讓他有滿滿的信心，一定要一年做得比一年好，滿足民眾的期待。

新北市政府表示，歌廳秀曾是台灣早期娛樂中很重要的一環，當時台灣經濟正開始起飛，演藝產業也蓬勃發展，許多人為了一睹明星丰采，攜老扶幼的前往

歌廳或餐廳看秀。新北市政府希望透過這次的「2020 新北歌廳」，讓做晚輩的和長輩一起重溫當年的美好時光，現場有很多三代同堂、甚至高齡超過 90 歲的阿公阿嬤，四代同堂一起參加，一起體驗充滿著歡樂及趣味的歌廳秀。

【國外時事】

四十、CES／工研院秀 9 大 AI 智能創新技術

資料來源: 2020-01-06 14:25 聯合晚報 特派記者蔡銘仁／拉斯維加斯 6 日電

2020 年美國消費性電子展 (CES) 美國時間 1 月 7 日開展，預計吸引全球近 4,500 間廠商參加。工研院以「AI 智慧新生活」為主軸，規劃數位健康、智慧機器人、顯示器科技等三主題，展出九大創新人工智慧 (AI) 技術，透過情境式的互動體驗，展現在經濟部科技專案支持下，台灣在創新智能系統開發上的傑出能力。

工研院此次亮點技術產品中，以數位健康類產品占最大宗，包括「PECOLA 樂齡陪伴機器人」、「智慧睡眠科技設備」、「GenkiCam 嬰兒照護用嵌入式深度學習相機」等三項產品。此外，還有智慧機器人類「行動手臂式機器人系統」，以及顯示器類產品「Micro LED 顯示模組」。

其中，PECOLA 樂齡陪伴機器人，和另一項展品「iStimUweaR 複合式智能穿戴系統」，分別獲得本屆 CES 智慧家庭類及穿戴裝置類創新獎，也是工研院連續第三年摘下 CES 創新獎殊榮。工研院院長劉文雄表示，連續三年拿下這個以消費產品為導向的獎項，證明工研院聚焦市場導向的研發成果獲得肯定，兩項技術以人的需求出發，為工研院發展出跨領域軟硬整合服務的最佳案例。

據聯合國統計，2050 年時世界人口推估將有 98 億人，其中，65 歲以上的老年人口將超過 15 億人，約占總人口的 16%，人口結構老齡化趨勢顯著，老年人口的長照與服務需求預計將提升。工研院產科國際所更進一步預期，2020 年照護機器人全球產值將逾 170 億美元，需求將勝過工業用機器人，商機可期。

另，工研院展出的智慧睡眠科技設備，為透過低功率 WiFi 設備，偵測並減緩使用者睡眠期間呼吸中止的技術，目前技術通過人體六大睡眠姿勢檢測，並與台灣知名睡眠中心合作。GenkiCam 嬰兒照護用嵌入式深度學習相機，則是結合 AI 物聯網 (AIoT) 技術開發的相機，能偵測嬰兒口鼻遮蔽及吐奶等危險事件。

根據 CES 統計，展會中有接近半數約 48% 的參展者，期望在此建立戰略夥伴關係或拓展市場。因此，工研院也預計在美國時間 1 月 7 日開展當天，與美國宏遠、宏基旗下子公司愛普瑞舉辦簽約儀式，串聯數位電子供應鏈，搶攻全球數位運動科技商機。

四十一、日皇德仁首度發表新年談話 祈願平安無天災

資料來源: 2020-01-02 16:37 中央社 東京 2 日綜合外電報導

甫即位的日皇德仁今天對數以萬計的祈福民眾表示，他希望這會是個沒有天災的一年；這是他登上「菊花寶座」後首度發表新年談話。

德仁對群眾說：「我很高興能和你們一起慶祝新年。」許多人揮舞著日本國旗，並高喊「萬歲」。

這位 59 歲的日皇在皇后雅子陪同下表示：「另一方面，我擔心許多人仍因去年的颱風和豪雨，生活在水深火熱之中。」

他說：「我希望今年會是美好平安的一年，不要有任何天災。」

日皇夫婦上個月探視了去年 10 月遭強烈颱風哈吉貝重創的日本東北部地區民眾。哈吉貝當時奪走逾 80 條人命，對當地基礎建設造成巨大破壞。

德仁高齡 86 歲的父親明仁上皇也參與今年的傳統新年慶祝儀式。在位長達 30 年的明仁去年 4 月 30 日退位，是日本近兩個世紀來首位主動退位的君主。

德仁去年 10 月在來自世界各地的王室與元首見證下，正式宣布即位。

位於東京市中心、由石牆和護城河環環包圍的「皇居」每年對外開放兩次；一次是在日皇生日當天，另一次是元旦隔天，皇室家族會在這天向祈福民眾致意。

四十二、經歷 5 代日皇 世界最長壽人瑞現況曝光

資料來源: 2020-01-05 21:59 聯合報 編譯羅方妤／即時報導

路透報導，世界最長壽人瑞田中加子 5 日在日本福岡市的養老院歡慶自己 117 歲生日。

當地媒體畫面顯示，田中加子和養老院員工及朋友一起開慶生派對。其實，田中加子的生日是在本月 2 日。她嘗了一口生日蛋糕表示：「好吃，我想再來一些。」

日媒報導，田中加子生於 1903 年，當時日本年號是明治，隨後她經歷大正、昭和、平成到現在的令和，共 5 代日皇。

金氏世界紀錄顯示，田中加子在去年 3 月 9 日以 116 歲又 66 天高齡，被認證為世界最長壽的老人。

四十三、「別只看到好可愛」 日本多胞胎率倍增的兒虐悲歌

資料來源： 2020-01-06 09:46 聯合報 記者雷光涵／即時報導

2018年1月日本三胞胎的媽媽松下園理，把其中一個11個月大的兒子重摔在榻榻米上，造成他腦部重創死亡，隔年園理被判刑三年六個月。多胞胎團體發起連署，指照顧三胞胎的負荷不為人知，呼籲改判緩刑。過去30年間，日本生多胞胎的比率多了近一倍，有統計顯示，這樣的家庭虐兒致死的機率是單胎兒的2.5到4倍。

松下園理每天餵奶24次，睡眠時間只有一個小時。三個兒子都是早產的低體重兒，次男更有生長遲緩的狀況，常吐奶、哭鬧，導致她有產後憂鬱。園理的丈夫請了半年育嬰假，新手爸卻沒抓到訣竅，連換尿布都不太會，嬰兒黏媽媽，一被爸爸抱就大哭。最後育兒瑣事仍由媽媽處理。園理終於因受不了哭鬧，失手把小孩摔在榻榻米上，被檢方以傷害致死罪起訴。

去年一審名古屋地院認為，被告犯行後立即為孩子做心肺復甦術，代表她雖有產後憂鬱，行為能力沒問題。把沒有抵抗能力、沒有防備的受害者摔地兩次，惡性重大。去年9月高等法院再審，維持原判。

雙胞胎或3胞以上的家長們出來聲援，他們知道不但懷孕時比單胎兒辛苦，生出來以後的育兒經驗也慘痛不堪。輪流餵奶、洗澡，生病有「時間差」，一個病完另一個又病。

1976年日本雙胞胎、3胞胎以上的占新生兒1.10%，到2018年增至2.03%。一般認為，與日本女性進入職場比例提高，逐漸晚生，而接受不孕治療、人工生殖的女性增加有關。日本多胎支援協會就開設多胎家庭教室，指導爸媽怎麼利用便利小物，替雙胞同時餵奶的技巧，為自己爭取睡眠時間。

協會也不斷呼籲地方政府提供到宅支援服務。以園理為例，她在產後極度憂鬱，想向相關單位求援，可同時帶三寶，寸步難行。現在滋賀縣大津市、埼玉

縣川越市等地，對多胞胎家庭在產後一定期間內，派遣免費的到宅照護員；佐賀縣發兩萬日圓的「計程車券」，解決行的困難。不過這樣的支援仍只有少數。

新聞周刊日本版總編輯長岡義博接受日媒訪問時說，多胞胎的增加與高齡產婦增加絕對有關係，完善的行政支援以外，日本社會對於多胞胎的態度，不能只說「好可愛喔」而已，要有更多體諒，理解他們的辛苦。

四十四、武漢疫情勾起護理傷痛 機構憂年節訪客帶來病毒

資料來源: 2020-01-01 17:44 聯合報 記者邱宜君／台北即時報導

元旦前夕中國武漢市出現 27 例不明原因肺炎，其中七例病情嚴重，疑似冠狀病毒引起的嚴重急性呼吸道症候群（SARS）再現。消息在台灣傳開後，不少機構護理人員都很擔憂，私下安慰「希望這是假消息！」因為農曆年假是機構遠道訪客最多的時節，只能持續對訪客加強流感季的防疫宣導措施。

任職養護機構多年的林姓護理師表示，機構人口密集且大多高齡，不乏身體虛弱、行動不便者，一旦發生傳染病，容易演變為群聚感染、出現重症，所以機構平常很注意感控措施。到了流感季，除了一定要安排長者打流感疫苗，也會對訪客加強宣導，提醒有感冒症狀或 12 歲以下的訪客，不要探視長輩。

中國傳來疑似 SARS 疫情，台灣護理人員紛紛心頭一驚，因為 SARS 對他們來說，是有傷痕的回憶。根據疾病管制署資料，SARS 疫情是 2002 年 11 月從香港開始，台灣 346 位確定病例中高達 71% 是在醫院感染，11 位不幸殉職的醫療相關從業人員當中，6 位是護理人員。林姓護理師表示，機構在年節流感季向來是嚴陣以待，盼望政府防疫策略奏效，醫師遇到有感冒症狀的人，都要記得問旅遊史，同心協力將不明疫情杜絕於境外。

疾管署署長周志浩表示，已啟動邊境檢疫應變措施，加強入境旅客發燒篩檢，落實疑似病例旅遊史、職業別、接觸史、群聚情形等詢問、健康評估及衛教宣導，並執行登機檢疫。登機檢疫包含主動評估旅客健康，如乘客有發燒、咳嗽、呼吸急促等症狀，須留在原位待防疫人員評估並協助就醫；無疑似肺炎症狀者，則可下飛機接受常規機場檢疫。

周志浩表示，「詢問旅遊史」是台灣醫療常規的一部份。返鄉人潮將至，疾管署要提醒所有旅客，即使入境無症狀，返國 10 天內若有發燒或急性呼吸道症狀，應主動通報 1922 防疫專線並戴口罩盡速就醫，就醫時主動告知旅遊活動史，以及時診斷通報及獲得完善的醫療照護。