

高齡相關時事蒐集
20170922-20170927

一、副總統訪社區關懷據點 肯定推動成效	3
二、高雄這個日照中心 鼓勵老人用音樂活化身心	3
三、體驗三代同樂 龍潭孝親椅DIY還能帶回家	4
四、家有失智老人 照顧五撇步	4
五、「一人住院全家倒」 家總盼有照服員	6
六、高齡化台北 50~69歲持屋高達54%	6
七、避免一人住院全家倒 可以考慮這麼做	7
八、照顧長者 彰縣推藥師送藥到府服務	8
九、醫養合一 張育美創造金色年代	8
十、看見照護者需求 新創工程師打造資訊平台	9
十一、存退休金 從第一份薪水開始	10
十二、高齡社會來臨 精準醫療成趨勢	11
十三、長輩貧血要當心 就醫別忘癌篩	12
十四、拒當活死人 傳達仁臨終前力推安樂死立法	12
十五、最高齡得主 101歲新台灣人	13
十六、不失意 律動鼓舞失憶心靈	13
十七、「下流老人」作者來台：台灣應以日本為戒 避免老後崩壞	14
十八、失智症照護網 台北啟動	15
十九、屏東市長照服務大步邁進 多層級設施招標	16
二十、低薪年輕人 定期險最實惠	16
二十一、到宅沐浴不稀奇 藥浴加按摩只有媽祖醫院做得到	17
二十二、規劃長照保護網 別少特定傷病險	18
二十三、照護全家人 有線電視推出健康保健室	18
二十四、部落共餐好特別 獨居老人營養好更開心	19
二十五、雲林縣88位百歲人瑞 縣府重陽禮金每人發1萬元	20
二十六、北市加碼老人福利 65歲以上長者免費打肺鏈疫苗	20
二十七、第1次帶「長輩」日本自由行就上手	21
二十八、老化指數破百 南韓首度老人比小孩還多	21
二十九、銀髮族吃得太養生 為何營養缺乏？	22
三十、桃園敬老、愛心市民卡 年底將可搭乘機場捷運	23
三十一、官田菱角缺工苦 「搶人」甚至得先下訂金預約明年	23

三十二、平均每3秒1人罹患失智 醫師4「多」步驟可預防.....	24
三十三、竹縣老人免費健檢 月底截止	24
三十四、瑞芳五里組大旗艦社區 推廣福利社區化.....	25
三十五、企業中秋送暖 愛心月餅關懷弱勢獨老	26
三十六、守護花蓮獨老20年 門諾與鴻德攜手傳愛	26
三十七、銀髮安心居有4招 孝親房這樣設計就對了	27
三十八、網友經歷分享 籲一個善心舉動可幫助失智者家庭.....	28
三十九、一例一休又惹禍 竟害老人失了笑容	29
四十、居家服務太陽春 民怨政府沒體恤民之苦痛.....	29
四十一、婦女重返職場碰壁 台東就業中心輔導找到工作	30
四十二、高齡、矮小、遠視女性 罹患白內障更易失明	31

一、副總統訪社區關懷據點 肯定推動成效

資料來源：2017-09-22 14:02 中央社

副總統陳建仁今天到新竹市參訪「香村社區關懷據點」，除肯定竹市舉辦共餐食堂，具體展現社區長照的重要精神，也期盼大家一起努力，共同打造長輩們的「好厝邊」。

陳副總統上午到新竹市「香村社區關懷據點」，了解社區推動長照的具體成果，也一同觀摩「視訊任意門秘書」如何透過視訊裝置與長輩們互動交流，接著，再與社區長輩共進午餐，體驗共餐食堂的成果。

副總統詞時表示，總統蔡英文非常重視長照2.0政策，透過各政府部門間的合作，建構長照體系，讓老人在經濟、健康、生活三方面，都能得到適當照顧，達到「健康老化」「在地老化」及「活躍老化」的願景。

副總統說，肯定新竹市政府積極打造2A、4B、10C的長照服務據點，提供長輩們「看得到、找得到、用得到」也「付得起」的照護服務；此外，也加入「創新」與「科技」元素，透過「視訊任意門」與長輩交流互動，落實社區長照精神。

副總統舉例，他有8位兄弟姐妹，其中在美國的80多歲大姐，每天都會透過智慧型手機和家人們聯繫，彼此關係因此變得更熱絡，這正是長照2.0的宗旨，彼此關懷、互相照顧，這不僅是對長輩的好處，也能讓年輕人放心外出打拚。

副總統指出，新竹市長林智堅上有父母、下有子女，最能體會「三明治世代」生活的煩惱，因此把每位市民當成自己家人，積極推動長照政策，不僅照顧好長者，也讓年輕人可以放心打拚。

二、高雄這個日照中心 鼓勵老人用音樂活化身心

資料來源：2017-09-21 22:38 聯合報 記者楊濡嘉

高雄市小港21日成立的日照據點「音活日間照顧中心」，經營的社團法人高雄市音律活化健康協會引進音樂體適能健康促進活動來照顧銀髮族，希望受照顧的銀髮族能在和緩的音樂中展現活力。

音活日間照顧中心位在小港區大坪頂，臨近大坪頂運動公園、熱帶植物園，中心還有魚池、菜園、香草花園。高雄市長陳菊參觀音活日照中心照顧長輩的方式之後，覺得有助老人身心健康。

音活日照中心由專業活動規劃師規畫不同時段的音樂體適能活動，包括在「音律教室」吹奏、彈奏樂器，在「大拇指餐廳」哼小曲挑菜、洗菜，並在用餐前做發聲練習，以訓練老人家喉咽部肌肉群，避免進食時噎到或噎到；每日例行的「音活操」，以音樂帶領長輩暖身、做適當的有氧運動、緩和運動。

音律活化健康協會理事長孫義智表示，這些配合音律的活動設計，期望以音樂配合日常體適能訓練，讓長輩回復生活機能，也讓照顧者有喘息空間。

音活日間照顧中心目前可收托30人，年滿65歲以上經評估為輕度、中度、重度失能者或年滿65歲以上無失能者都可接受服務，每月費用分別為1萬3000元、1萬5000元、1萬8000元，交通費及餐食費另計。政府依不同程度失能，有補助照顧費每月3500元到1萬8000元，補助交通費每月1200元至1500元。

高市已在18個行政區設22處日間照顧中心。音活日間照顧中心詢問電話 (07) 8915995。

三、體驗三代同樂 龍潭孝親椅DIY還能帶回家

資料來源：2017-09-22 08:04聯合報 記者張弘昌

桃園市菱潭陂人文促進會結合民間業者，訂購組裝式孝親木椅，舉辦三代慶重陽「孝親椅DIY製作」及親子趣味闖關活動，在現場組裝木製孝親椅。四方型木椅結構紮實平穩，組裝完成後可帶返家送給阿公、阿嬤，作為淋浴或休閒座椅使用。

市議員徐玉樹表示，隨著時代變遷及現代人生活忙碌，傳統農村饒富人情味及三合院三代同堂溫馨家庭場景已不多見。在老人化社會來臨之際，為讓年長長輩多得到一些關懷，多享受一些親情的感動，規劃組裝孝親椅DIY活動。

委託廠商訂製的杉木材質孝親椅，採大正方形、平穩椅腳設計，除有8顆需靠螺絲釘固定，椅面及椅腳間採卡榫銜接工法。組裝方便且結紮實，很適合當孝親椅，送給阿公、阿嬤做休閒椅，如果塗上透明漆防水，也可放置浴室當淋浴座椅。

為豐富活動趣味性，10月21日在龍潭國中禮堂舉辦的親子組裝孝親椅活動，規劃猜生日、記憶力大考驗、投圈、投擲鏢靶、搖呼啦圈等趣味闖關活動，過關後再到孝親椅DIY區觀賞教學影片，學如何把木頭材料組裝成孝親椅。

孝親椅組裝過程，也有木匠師傅在旁指導技巧，為鼓勵親子共同參與，取得報名資格者需父母、子女共同出席參加。每組報名費200元，即日起受理報名，限500個名額，洽詢電話：03-4995555。

四、家有失智老人 照顧五撇步

資料來源：2017-09-26 08:55聯合報 黃菁萍

9月是國際失智月，各國失智症協會舉辦許多宣導活動，讓患者、家屬及民眾提升對失智的認知。依世衛組織資料顯示，全球每3至4秒就出現一個失智患者，在臺灣，65歲以上長者失智症盛行率近5%，每20個老人中就有一位失智，且逐年增加。

失智並非正常老化，若懷疑家中長者失智，一定要就醫接受評估與診斷。當長者被確診為失智，首先，應積極地認識病程表現，不要抗拒疾病，鼓勵患者聽從醫囑，再積極尋求資源並規畫後續照護方案。

一 生病了，想在哪裡被照顧？

大部分長者都希望家中終老，但現今家庭結構改變與少子化，老老照顧或單老照顧（家中單身子女獨自照顧）越來越常見，此種照顧型態，增加照顧者心理負擔，更是近年許多長照悲劇的主因。建議患者與家族成員一起商討照顧型態。

居家照顧者可利用政府資源，申請或聘雇居服員，協助照顧服務、居家清潔或陪同就醫等，減少負擔也增進照護品質。機構居住，也是一種選擇。一般人有將長輩送機構就是不孝的印象，其實應思考如何給患者最適當的照護。若家中環境無法給予好的照護，尋求機構照顧，如日照、安養之家等，都是不錯的選擇。

二 居家環境安全嗎？

在台灣，多數確診的失智者屬中高齡，其視覺、聽覺、觸覺、前庭平衡感逐漸衰退，影響對環境的感知，加上認知功能退化，需重視跌倒預防與環境安全。環境擺設盡量簡單，常用通道如床鋪到廁所、客廳到浴室等通道保持暢通，減少跌倒風險。另外，家屬可利用文字或圖示，增加患者的空間與定向感。月曆或時鐘也盡量擺在明顯處，可增加患者現實感。

三 失智需要復健嗎？

不論居家或機構照顧，復健是很重要的一環！失智症直接影響大腦認知功能，例如注意力、記憶力、理解力、甚至語言功能與情緒。透過居家職能治療師提供適合患者的認知活動與自理訓練，以及在居家環境加入懷舊元素，都能減緩認知退化並平穩患者情緒。讓患者維持一定的自理能力，也減少照顧者負擔。

四 規律作息有幫助？

大部分失智患者都有睡眠不規律與情緒問題，例如睡眠斷斷續續或日夜顛倒等。建議白天多曬太陽、多運動，許多研究證實，失智患者曬太陽，能穩定情緒並改善夜間躁動，維持睡眠持續性。訂定規律日常，例如盥洗、吃飯、洗澡與休息時間，鼓勵患者做簡單家務，例如整理床鋪、飯後擦餐桌等，維持作息規律及活動量，有助情緒平穩與睡眠品質。

五 失智者難溝通？

失智者的整體認知功能退化，不只記憶力、空間感與時序感，連帶語言理解能力都受影響，甚至對家人的溝通方式不再熟悉，容易產生衝突。照顧者要主動改變溝通方式，例如說話時，眼對眼、面對面，確定患者明確理解意思，減少誤解；使用語句直接並簡短；少用問句，多用肯定句。例如叫長者吃飯時，不用「要吃飯嗎？」，而改成「來吃飯囉！」放慢語調，避免情緒性用語，以同理心溝通，更能避免衝突。

照顧失智者除了愛與耐心，更需要找對資源與方法，用對方法勝於盲目照顧，用對資源減輕照顧者的負擔，也能維持失智者與家屬的生活品質。

五、「一人住院全家倒」 家總盼有照服員

資料來源：2017-09-26 00:48聯合報 記者鄧桂芬

中華民國家庭照顧者關懷總會調查，國內住院病人約七成由家屬照顧，面對高齡且少子化現象，家中有人住院恐出現「一人倒、全家倒」情形；專家認為應推動「全責護理照顧」，由受過訓練的照服員照顧病人，不只幫家屬，也減輕護理師負擔。

家總理事長郭慈安說，先進國家的住院病人多由醫院專業人員全責照顧，僅允許固定時間探病。但國內家屬不只陪伴病人，經常還要動手照顧。若照顧不來，就必須聘看護，費用一天平均二千多元，照顧者若負擔不起，往往被迫離開職場。

沈姓男子父母親同時住院，對上班族的他來說分身乏術，只好聘二位看護協助，每天看護費高達四千二百元，一個月下來，花費逾十二萬，「那段時間真的過得很苦。」

台大護理系兼任副教授周照芳指出，家屬若沒受過訓練照顧病人，恐手忙腳亂甚至幫倒忙。可惜護理師人力不足，最好的方式，是醫院能自訓照服員，專業照顧病人，家屬也不必全天陪伴病人，只要在固定時間探視就好。

周照芳說，她任恩主公醫院副院長期間，看過不少家屬照顧病人累倒，進而推動「全責護理照顧」，讓照顧回歸專業。「只要醫院多用點心，就可不讓家屬這麼辛苦，這是醫院面對高齡社會的責任。」

家總秘書長陳景寧說，北市聯醫也實施「住院病人全責照顧服務」多年，採全天三班制一對多服務，友善病人家屬也省下不少。政府多年來培訓十多萬名照服員，但多數選擇去醫院當看護，留在長照領域的照服員只有二萬多人，因二者待遇差太多，政府應通盤重整人力。

六、高齡化台北 50~69歲持屋高達54%

資料來源：2017-09-25 23:50聯合報 記者張世杰

台北市步入高齡化城市，北市地政局首次舉行「全市房屋持有者的高齡化分析」，發現北市房屋持有者年齡層多集中在50歲至69歲，主要由中、老年人所持有；若以行政區統計，年輕族群持屋比率最高為內湖區。

地政局昨天指出，截至今年7月，39歲以下人口數占全市人口46.27%，房屋持有數僅占10.66%；反觀50歲至69歲人口數占全市人口28.2%，房屋持有數卻占

54.01%，過半數房產集中在不到3成的人手中，而且主要是由中、老年人所持有。

若以各行政區、持屋者年齡層交叉比對，內湖區無論是青年或中年人口持屋比率均屬全市最高，分別占11.86%及52.52%。北市建成地政事務所主任曾錫雄說，內湖區的綠地空間充足、生活機能佳，可滿足年輕族群對生活品質的要求。

至於60歲以上房屋持有者比率最高者為大安區，占50.11%，也是台北市唯一長者房屋持有比例逾5成的行政區。曾錫雄說，主因應為大安區房價居高不下，剛出社會或尚未累積一定財富的青年與中年人口，無足夠財力購置。

地政局長李得全表示，全國面臨高齡化問題，北市府透過地政機關，讓市民、政府及業者清楚了解現況差異，隨著不同年齡階段，如何安居樂業。

李得全說，有些資訊值得看趨勢變化，台北市會繼續做、放入年報中；建議各縣市也推出類似分析，可看出全國差異跟細膩，希望鑑往知來。

七、避免一人住院全家倒 可以考慮這麼做

資料來源：2017-09-25 18:13聯合報 記者鄧桂芬

高齡少子化社會來臨，家中有人病倒住院，恐出現「一人倒、全家倒」情形。中華民國家庭照顧者關懷總會調查，台灣住院病人約七成由家屬照顧，其餘才是聘看護幫忙，影響工作又傷荷包。專家認為，醫院若推動「全責護理照顧」，由受過訓練的照服員照顧病人，不只幫家屬一把，還能為忙碌的護理師減輕工作負擔，一舉兩得。

家總理事長郭慈安說，先進國家的住院病人照顧，是由醫院專業人員進行全責照顧，且僅允許固定時間探病。但台灣有陪病照顧文化，家屬不只陪伴病人，有時還要動手照顧。若照顧不來，就可能掏錢聘看護照顧，但看護費不便宜，一天平均2400元，且照顧品質不一。負擔不起者，則可能因此照顧離職。

照顧者沈先生說，他的老爸老媽同時住院，手足因在國外生活，只能由他獨自照顧，對上班族的他來說分身乏術，只好聘請二位看護協助。但每天看護費高達4200元，爸媽住院一個月下來，就花逾12萬，「那段時間真的很苦。」

台大護理系兼任副教授周照芳指出，病人照顧其實有一套標準作業，家屬若沒受過訓練，恐手忙腳亂甚至幫倒忙。可惜護理師人力不足，最好的方式，是醫院能自訓自用照服員，以1:4到1:8的照顧比，專業照顧住院病人，家屬也不必全天陪病，只要在固定時間探視就好，也能間接提升醫院的感染控制。

周照芳說，她20年前擔任恩主公醫院副院長期間，看過不少家屬在醫院顧病人累到昏倒，或老人照顧老人情形，進而推動全院的「全責護理照顧」，讓照顧回歸專業。「只要醫院多用點心，就可不讓家屬這麼辛苦，是高齡社會的醫院責任。」

家總秘書長陳景寧說，北市聯醫也實施「住院病人全責照顧服務」多年，自訓自用照服員，採全天三班制的一對多走動式服務，提供病人漱洗、口腔清潔、如廁、進食、翻身等工作，對病人家屬友善，也能省下不少看護費用。

陳景寧說，政府多年來培訓10多萬名照服員，但多數人選擇去醫院當看護，因看護時薪比照服員多太多，導致留在長照領域的照服員只有2萬多人，呼籲政府應通盤重整人力，並與醫院共擬對策。

八、照顧長者 彰縣推藥師送藥到府服務

資料來源：2017-09-25 15:29中央社

彰化縣政府今天召開記者會，宣布推出藥師送藥到府的服務，彰化縣長魏明谷今天指出，縣府開辦送藥到府服務，藥師將藥品送到失能或獨居長者家中，說明用藥資訊及注意事項。

彰縣府今天在縣府新聞處前的咖啡廳舉辦「專業藥師到府把關，長者用藥好健康」記者會，魏明谷、彰化縣衛生局長葉彥伯以及中華民國藥師公會全國聯合會理事長古博仁等人出席記者會，說明藥師送藥到府的服務內容。

魏明谷說，彰化縣內65歲以上的長者人數約有18萬人，已經進入高齡化社會，縣府團隊和藥師公會合作，配合中央政府的長照2.0政策，邀請專業的藥師到府服務，目前已有62名藥師在縣內的26個鄉鎮市服務。

魏明谷表示，藥師將藥品送到長者家中時，會向長者說明用藥資訊以及用藥方法，希望讓長者用藥時安心，活得更健康、快樂以及長壽，也希望未來有更多的社區藥師加入。

古博仁說，生病時用藥是一件事，真正需要關心的是如何把藥用得正確、有效以及提升醫療效果，經藥師協助，可以讓病人知道藥物如何吃得正確以及注意事項。

彰化縣衛生局表示，長者經由長期照顧管理專員評估為重度失能以及獨居老人，藥師會送藥到府，教導正確的用藥觀念，協助整理藥品以及提供即時藥物諮詢，目前已有58間藥局的62名藥師加入，近100名失能長者接受服務。

九、醫養合一 張育美創造金色年代

資料來源：2017-09-25 01:25聯合報 記者劉嘉韻、張益華

老人醫療與長照議題發燒，天晟醫院董事長張育美指出，全球都在追求「醫養合一」，以人為中心，提供營養、復健、環境及居家照顧等客製化服務，創造照顧價值。

張育美以台語「滿天金條，要拿沒半條」比喻現行長照政策，經營醫院多年，她認為以治療中心的醫院，前段延伸預防為主的健檢事業，後段應出現以「長照」為主的安養機構。

張育美很早就布局長照市場，結合南桃園最大醫療資源，成立「金色年代長照中心」，天晟旗下兩家教學醫院銜接出院準備及照管中心，提供居家和日照中心服務，結合醫養照顧。

張育美說，醫療人員到病患家中訪視，將紀錄傳回醫院數據中心，定期追蹤，減少回診率，降低醫療資源浪費，這也是精準醫療的精神之一。

「視病人如親人」，張育美照顧輕度失智母親，起初請醫院社工、營養師規畫課程，母親未再惡化，如今還能念字。她開始思考規畫日照中心，仿照學校，讓長輩有書包、有課程，有動力來「上課」，也讓家屬喘息。

天晟醫療集團規畫的日照中心，選在當地廟宇附近，讓長者精神有所寄託，子女就近接送。張育美也招募學生入住，以打工換宿陪伴長者，並找來狗醫生療癒長者，還有專屬銀髮吧，由長者當店員，增進與他人互動。

將長照事業取名「金色年代」，張育美認為，長者可以分享經驗，享受人生的黃金時期。秉持「己所欲、服務他人」，她說，「我希望媽媽活得健康快樂，也希望更多人能如此。」

十、看見照護者需求 新創工程師打造資訊平台

資料來源：2017-09-24 14:02 中央社

台灣從高齡化社會逐漸步向高齡社會，長照問題及相關福利受到重視，但民眾對相關資訊的瞭解與取得仍有困難，新創團隊65info注意到這項需求，決定為照護者開發資訊整合平台。

根據內政部統計處資料，台灣目前65歲以上人數已逾320萬人，占總人口的13.6%，受長期出生率下降、平均餘命增加影響，老年人口（65歲以上）比率逐年上升，逼近「高齡社會」的老年人口占比14%門檻。

工程師出身的游詳閔說，人變老跟小孩出生長大其實是一樣的過程，當家庭要迎接新生命時，有許多管道取得詳盡資訊，新手爸媽開始注意居家改造，譬如防滑設施、無毒餐具等；而當家裡有人正在變老，其他家人的心理及實務上也需要這樣的改變，但相關資訊「現在都還很散落」。

曾進入矽谷熱門新創公司的游詳閔，在公司倒閉後回到台灣，決定自己創業。在思考創業題目時，想起長期罹患失智症的外婆，讓她決定從失智症這個主題開始著手，推出「HOMESEEN」遊戲包，嘗試幫助失智症患者規劃每天的生活。

游詳閔回憶，外婆開始出現失智症狀時，家人都沒注意到，「只覺得她怪怪的」，會一直買東西，從小錢包到家具，直到外婆連房子都買了，家人才發現

「事情大條」。也是因為看到母親照顧失智外婆的辛苦，游詳閔才決定去幫助更多照護者。

有趣的是，看到游詳閔受訪的報導後，當時正在重新思考創業主題的新創工程師曾映傑主動寫信聯絡，一來一往之間催生了65info網站，不僅針對失智症患者，更進一步整合照護者所需資訊，提供囊括福利資訊、健康資訊、服務據點與活動資訊的資訊整合平台。

曾映傑表示，長照問題涵蓋範圍廣，相關族群甚至連資訊都極度落後，「連上網查都很難找到正確答案」。他舉例，他曾到彰化一家日托中心做三個月的前期使用者研究，觀察到身為照護者的家屬其實都瞭解自己家中的條件，但對能申請的福利卻一無所知。

65info網站利用網路爬蟲蒐集全台22個社會局處提供的福利，並與社團法人、基金會、醫院等機構合作，將相關資訊進行有系統的整理，使用者只要填入自身資訊，就能輕鬆取得相關資訊，同時解決申請窗口聯絡、資格過濾等問題。

除網站之外，他們觀察使用者習慣，發現多數照護者從早到晚會不停打開LINE，卻很少使用瀏覽器上網，因此他們進一步利用聊天機器人，讓使用者可以用最熟悉的方式，透過簡單的互動聊天取得所需資訊與幫助。

包括游詳閔與曾映傑，這個團隊的成員包括工程師、設計師與行銷專業人員。網站5月正式上線後，已有2000多人次藉此找到所需福利及服務，這個年輕的團隊正積極與更多機構洽談合作，利用廠商自行上架資訊的方式，更即時更新網站資訊，同時也解決各機構宣傳與統計出席人數所需的人力問題。

游詳閔坦言，HOMESEEN遊戲包的推廣結果不太成功，讓她有些挫敗，但現在回到自己擅長的科技領域，找到志同道合的夥伴，未來想同時進行線上與線下的服務，留下過去經驗中受使用者歡迎的部分，進一步提供更全面的服務與解決方案，希望照護者與正在變老的人「都能看到更多選擇」。

十一、存退休金從第一份薪水開始

資料來源：2017-09-25 00:01:02 經濟日報 記者陳怡慈

亞洲國家普遍面臨高齡化與少子化問題，面對沉重的退休缺口，何時開始準備較好？40歲、30歲可能都嫌晚，專家說，想要安穩退休，拿到第一份薪水時就該開始準備了。

亞洲主要國家不約而同面臨少子化與老年化問題，保德信金融集團預估，到2050年，20至64歲工作人口須扶養的65歲以上老年人口，日本、韓國、台灣、香港，比英國、美國要多。

保德信金融集團預估，到2050年，每一位65歲以上老人，對應的20至64歲工作人口，日本、韓國、台灣、香港、英國、美國分別為1.27、1.39、1.51、1.82、2.16、2.53位。亞洲國家工作人口須扶養的老人，比英、美國家還多。

除了扶老比令人擔憂，壽命延長伴隨來的退休金缺口擴大，也令人關注。保德信金融集團退休事業部資深副總Amy R. Kessler指出，透過時間與紀律，可以顯著改善人生最後30年的生活品質。她認為，想要安穩退休，要有足夠的準備期間，建議拿到第一份薪水時就該著手規劃。

Amy R. Kessler表示，想要過安穩的退休生活，第一件事要克服人類天性，別再拖拖拉拉，現在就該開始儲蓄、而非明天再做。收到人生第一筆薪水時，就該開始為退休儲蓄做準備。

其次，對長壽風險無感是人類天性，人們多半不相信自己會活那麼久，建議應想辦法克服前述「樂觀的偏見」，以及抑制衝動式的消費與購物。

另外，歐美流行的目標到期基金（Target Day Fund），透過年紀與股、債資產配置，讓投資人可設算退休後領取的現金流量，屬於不錯的退休準備工具。

韓國保德信人壽執行副總暨前策略長Dylan J. Tyson建議，政府應提高民眾的退休準備意識，不僅意識到累積退休資產的重要性，更要有能力把退休之前累積的資產，轉成退休後的固定收入。

其次，企業界要能開發出符合個人需求的解決方案，理解個人退休有哪些重要的需求希望被滿足，以便提供真正符合需求的產品。

十二、高齡社會來臨 精準醫療成趨勢

資料來源：2017-09-24 11:41聯合報 記者劉嘉韻

台灣邁入高齡社會，65歲以上銀髮族的健康更值得關注。美國前總統歐巴馬於2015年宣布「精準醫療」計畫，不論各國政府、研究單位、醫界甚至於一般民眾，都瞄準「精準醫療」議題。由高雄醫學大學主辦、聯合報系協辦的「精準醫療、銀光健康」論壇今天在台北登場，與會專家一致表示，透過精準醫療模式，不但可對症下藥、精準找出最好的治療模式，更能提早透過大數據算出未來有可能發生的疾病、提前預防，讓未來高齡社會更健康。

高雄醫學大學校長劉景寬致詞指出，精準醫療是21世紀人類基因定序之後帶來的新世代科學革命，而每個人罹患疾病後，因為基因不同，對於藥物的反應也不同，因此精準醫療是透過適當檢驗方式，找到最有效的醫療方式，除了診斷與治療之外，近年更興起「精準診斷」模式，透過資訊科技、大數據統計，運算出每個人有可能發生的疾病，並於事前開始預防，找到銀髮族健康老化的模式。

今受邀與會的監察院長張博雅表示，目前65歲以上老人已有280萬人，至2060將有42%人口屬於65歲以上銀髮族，也就是現在20歲左右的年輕族群，到了2060年都將邁入銀髮生活，由於人口年齡結構改變，在未來若只仰賴年輕人的稅收為老人服務，將出現很大的問題，因此現在就應該未雨綢繆；透過精準醫療與科技，可以讓人們早期發現、預防疾病，並能夠在生病之後精準治療。

衛福部長陳時中表示，自己也快成為「銀髮族」一員，進入「銀光健康」年紀，希望能夠永遠停留在64歲，其實除了平日靠適當運動、均衡飲食促進健康外，若不得已天生基因缺陷、罹患疾病，精準醫療可協助改善疾病，將是銀髮健康的解方之一。

十三、長輩貧血要當心 就醫別忘癌篩

資料來源：2017-09-24 09:10中央社

台南市一名65歲婦女因貧血問題就醫，醫師問診後安排進一步檢查，發現是大腸癌引起。醫師指出，造成貧血的原因很多，但若未進一步找出根源，可能會錯失癌症治療時機。

柳營奇美醫院血液腫瘤科醫師蕭聖諺今天向中央社記者表示，這名患者就醫後初步診斷為缺鐵性貧血。在詳細問診後，發現病患已經停經，並且有大便習慣改變的狀況；經糞便潛血檢驗呈現陽性，再進一步接受大腸鏡檢查，發現為大腸癌，經手術及輔助性化療後已經恢復健康。

蕭聖諺表示，像這種一開始以為是單純貧血，經檢查卻發現是因為癌症所導致的案例，其實並不少見。若沒有找到源頭予以根治，單純治療貧血或補充鐵質及維生素，可能會錯失癌症治療時機。

他說，高齡者的貧血問題更不可輕忽，因貧血往往是癌症等巨大疾病發病前第一個出現的問題。造成貧血的因素很多，平時應多留意身體上出現的各種徵兆，可至癌症篩檢站安排檢查。如有貧血相關的問題，建議可找血液腫瘤科醫師諮詢，及早發現問題根源。

十四、拒當活死人 傳達仁臨終前力推安樂死立法

資料來源：2017-09-22 16:55中央社

前資深體育主播傳達仁健康每況愈下，為了不願成為家人負擔，極力推動安樂死合法化，今天在妻子鄭貽陪伴下舉辦畫展完成遺願，對安樂死立法，他說：「我會努力到最後一秒鐘。」

傳達仁因膽管阻塞開刀多次，更曾在4個月內暴瘦12公斤，飽受病痛折磨。為了不願成為家人負擔，更不想成為全身插管的「活死人」，選擇在臨終前喚醒政府及大眾對「安樂死」善終的重要性，並極力推動這個法案。

傳達仁今天以「安樂善終」為主題在台北市立聯合醫院中興院區舉辦個人畫展，台北市長柯文哲、長期投入義工生涯的藝人孫越、國民黨前主席吳伯雄等人均與會共襄盛舉。

傳達仁致詞時自嘲：「我這小子只會打籃球，怎麼會寫詩畫畫，因為打球是武、繪畫是文，總是讓身邊朋友問號一堆，但退休後沒事，有空就畫、有空就寫。」他也說，民國104年與油畫老師學了3個月，雖然不成熟，但也因此開始靠寫詩作畫度過老病纏身的風燭殘年。

傅達仁說，台灣是洗腎王國，病患甚至比美國多5至8倍，他看見不少高齡病患身上插管好幾年，感覺很痛苦，雖然現在他已進行安寧治療，但也希望台灣盡快推動安樂死法，這也是今天舉辦這個畫展的意義。

柯文哲認為，現在人工器官醫學相當進步，沒有心臟、肝臟、肺臟，透過機器能夠維持一個人的生命，但這樣生命的意義是什麼？如果有一天可以凝視死亡，才能轉過頭來看看人生是什麼，因此認真、快樂過每一天比較重要。

傅達仁的妻子鄭貽接受中央社記者訪問表示，當時一度為了安樂死的理念與傅達仁起爭執，認為怎麼可以「這麼極端」，但她和家人從不受到接受的過程中慢慢磨合，如今家人都願意給予支持。

鄭貽說，人生必經生老病死，現在雖然願意接受丈夫想安樂死的理念，仍會感到不捨。但若一個人在有生之年能做好一件對大眾有幫助的事情，不管外界對傅達仁有何「沽名釣譽」、「標新立異」的批評，她都願意支持他。

她也坦言，傅達仁的畫作雖然「不那麼成熟」，但傅達仁僅向老師學習3個月，其餘都是靠著自己摸索，加上繪畫的過程能轉移對病痛的注意力，因此今天能夠舉辦畫展，也算是一圓傅達仁遺願，並感謝聯醫總院長黃勝堅的幫忙。

十五、最高齡得主 101歲新台灣人

資料來源：2017-09-24 02:58聯合報 記者羅真

廿七屆醫療奉獻獎最高齡得主是一〇一歲的神父賴甘霖，他至今依舊經常緩步走在台北街頭，轉乘捷運，至台北各醫院探視病人；最年輕的得主是五十一歲的桃源衛生所長邱孟肇，他因癌症領有重大傷病卡，但依然堅持在南橫山區服務。

賴甘霖有事返回出生地西班牙，昨代他領獎的古亭耶穌聖心堂神父裴育聖表示，賴甘霖三月拿到台灣身分證，笑說「台灣剛出生一位一百歲的嬰兒」。賴甘霖也拍下影片表達喜悅和感謝，他謙卑地說，「有別人比我更適合這獎，但台灣人給了我，謝謝你們」，「雖然我老了，但我還要想辦法盡我的力量，為台灣工作到底」。

邱孟肇駐守南橫山區十六年，莫拉克風災後，高雄山區交通中斷，他常徒步五小時走到部落看診，被譽為布農族守護神，一口流利的布農族語，老人家最喜歡給他看診；他昨天自謙：「我得到的太多，做得太少」，他相信自己被神祝福著，請愛他的人別為他擔心。邱孟肇昨天偕妻女一同上台領獎，主持人問及爸爸得獎有何感想，大女兒說，看著爸爸在山上付出，「一直一直都很尊敬爸爸！」小女兒則天真地說，「謝謝爸爸得獎，帶我來台北玩！」逗笑來賓。

十六、不失意 律動鼓舞失憶心靈

資料來源：2017-09-23 13:17 中央社

「我有時無法控制腳步的大小、不過我願意邁出步伐」，顏伯伯罹患巴金森氏症逾10年，經過治療，他參加打擊樂團、舞蹈班，自認狀況好轉，偶爾也能自己開車出門了。

高雄市聰動成長協會打擊樂團今天到高雄長庚醫院表演，團員認真敲擊非洲鼓和著音樂，展現精湛的鼓藝和律動節奏，贏得熱烈的掌聲。

擔任高雄市聰動成長協會常務理事的顏伯伯告訴中央社記者，台灣目前失智症人口約有25萬人，相當於一個彰化縣人口數，由於失智人口急速成長，減緩失智症的發生，是高齡社會不能迴避的問題。

為協助患者及家屬鼓勵失智者走進社群，協會規劃打擊樂和舞蹈課程，透過律動刺激患者末梢神經，緩解身體僵硬和失智症惡化。

例如，前年，一名許伯伯脾氣越來越大、容易動怒，太太陳金珠說，剛開始家人多能隱忍，後來發現先生健忘，甚至也忘了是否吃過飯，更嚴重的是忘了回家的路，多次半夜獨自外出，令家人驚慌不安。

陳金珠說，經協助就醫，先生被診斷出腦部前額退化，確診阿茲海默症，起初家人只能陪著傷心落淚，日子過得很煎熬，後來透過閱讀了解減緩失智速度就是增加新的刺激和學習，於是先生除了就醫，就是安排律動，她陪同先生運動也參加打擊樂團，增加社群參與。

藥物控制已緩解了許伯伯的症狀，陳金珠說，先生已能騎機車載著她到日照中心。罹患阿茲海默症的顏伯伯過去是團膳公司負責人，每天要採購大量食材和料理、指揮調度配送。10年前他被診斷出是巴金森氏症，他坦言很沮喪，身體快速退化。

「有時自己就像是被凍僵了」，無法控制腳步的大小。顏伯伯說，發作時身體僵硬、發抖、腿部無力舉步維艱。他說遵照醫囑服藥，後來醫生幫他做了深層腦部刺激手術，如今病況好轉，偶爾會自己開車出門。

聰動成長協會打擊樂團成員失智程度輕重不一，中重度者在練習時，總是會有「天天有新進度」的疑慮；老師耐心的帶著大家反複練習，演奏一首曲子，有人落拍子、有人搶拍子，甚至有人緊張得身體似乎凝凍了。

社工吳淑棉說，其實他們的眼神告訴了大家「我們很專注、認真，就是想讓自己好起來。」

十七、「下流老人」作者來台：台灣應以日本為戒 避免老後崩壞

資料來源：2017-09-23 10:50 聯合報 記者施鴻基

「下流老人」作者藤田孝典今天在輔仁大學談日本老人面臨的貧困窘境。藤田孝典認為，其實有準備，未來也可能成為下流老人，台灣應該以日本遭遇情況引以為戒，避免老後崩壞。

藤田孝典說，下流老人最重要的指標就是失去所有社會安全網路保護，沒有親友、存款不足、收入低、不健康、生活差。

他認為，日本現在的問題，就是台灣的未來要面對的問題，如果不現在就開始準備，未來就更困難，特別是社會福利政策，政府應該要努力。

「日本老化速度全球第一，台灣緊追在後。」新北市社會局表示，台灣有部份老人面臨下流老人的困境，許多人每月生活支出不到1萬2000元，其中有的甚至不到6000元。

目前全台65歲以上老年人口約有320萬人，占13.6%，即將進入「高齡社會」。而新北市老年人口截至106年8月底有48萬8527人，占全市12.26%，比率增加中。社會局副局長林昭文表示，面對高齡化社會，市府推動老人共餐、銀髮俱樂部、公共托老中心及新北動健康等政策，避免「下流老人」愈來愈多，希望未來自己作主。

十八、失智症照護網台北啟動

資料來源：2017-09-26 00:12聯合報 記者魏葭伊

台灣對於失智症確診率僅3成，台北市衛生局昨天啟動失智症照護服務網絡，希望讓失智症照護深入社區，提升社區確診率與照護覆蓋率，打造失智友善的社區環境。

為配合衛福部長照2.0失智症照護政策，台北市立聯合醫院和平婦幼院區承辦台北市失智症共同照護中心，串連包括台北榮總、馬偕醫院、三總北投分院、北市聯醫等失智社區服務據點，建立社區失智共同照護平台。

北市衛生局長期照護科代理科長王素琴表示，北市65歲以上的民眾，以失智症盛行率6.57%推估，約有2萬8千多名失智症患者，但台北實際領有失智症手冊者約有8千多人，未來期望透過失智症共照中心，讓確診率提升至中央訂的標準5成。

王素琴表示，北市失智症照護網路，可以由健康服務中心、醫院和社會局老人服務中心等單位，先使用早期失智症量表篩檢，如有疑似個案，醫院個案管理師將把中重度或輕度失智者，轉介到日照中心或關懷據點；共照中心自8月起開始收案後，已收案44位失智症患者，預計年底將增加收案至470位。

台灣失智症協會秘書長湯麗玉表示，全台約有26萬多名失智症患者，確診率僅3成，最大因素是民眾不了解失智症，常認為等到出現癡呆才算失智，提醒如果家人出現記憶力減退、方向感衰退、個性突然改變等症狀，就是失智警訊。

十九、屏東市長照服務大步邁進 多層級設施招標

資料來源：2017-09-25 18:50 中央社

屏東縣積極推動長照2.0，首善之區屏東市今天一連成立3個關懷據點。縣政府社會處表示，屏東市關懷據點服務村里已達7成5；社區型樂活多層級照顧設施BOT案也正招標中。

屏東市泰安社區、楠仔樹腳社區、永光長安社區的社區照顧關懷據點今天揭牌啟用，屏東縣長潘孟安親自參加揭牌儀式，同時參加據點共餐，為老人打菜。

潘孟安表示，屏東市是縣內人口最稠密鄉鎮，寸土寸金，不易找到關懷據點合適場地，今天3處據點能夠揭牌，都是多個團體合作努力，縣府也整合各局處資源進入社區，例如行動藥師服務、預防失能課程等，讓據點活動場場精采。

社會處長劉美淑表示，泰安社區由屏東縣失智症服務協會連結民眾醫院、心之田蔬食餐廳提供服務，除辦理社區關懷據點，今年新設置失智症照顧專區、長照巷弄站服務，要提供在地老化連續性服務；楠仔樹腳社區是多元課程服務；永光長安社區是共餐服務。

劉美淑表示，目前屏東市79個里，共有30個里設有社區照顧關懷據點，服務跨及60個里，服務村里涵蓋率達75.9%，縣府朝100%努力，每週服務天數也要從1天增加到2到3天。

劉美淑表示，預訂在屏東市海豐地區設置的「屏東縣社區型樂活多層級照顧設施」BOT案，目前已公開招標，截止日到10月25日止。這是一個失智全方位服務園區，初步擬規劃64至100床(不限於預防、照護、醫療等層級)，將有社區多功能失智支援及研究中心、社區式長照服務，讓長輩享受有尊嚴的退休生活。

二十、低薪年輕人 定期險最實惠

資料來源：2017-09-25 07:31:48 聯合報 記者楊筱筠

低薪環境下，年輕人想存退休金並不容易，若在青壯年時期不幸罹患重病，勢必打亂存退休金腳步。壽險業者建議，年輕人可以透過定期險，進一步分散未來患病造成的財務風險。

年輕人普遍低薪，全球人壽建議，第一步，最經濟實惠的定期保險是首選。年輕人可以選擇用定期保險當主約、搭配重大傷病定期險、醫療險附約或無還本、純保障的殘扶險。除了可以降低保費支出，也能夠提前為自己以及家人事先準備好預備金。

其次，全球人壽提醒民眾，平常要做好健康管理，若因為疾病或意外無法工作時，手邊保單若有「單筆領+月月領」的給付方式，可先利用一整筆的給付應急，在請領的當下，可以獲得單筆大額保險金在手，手中資金較為充裕，出院後也能擁有每月給付金，有利於填補保戶患病期間的薪水損失、照護費用等等。

全球人壽也指出，挑選的保單建議要有豁免保費設計，原因是，假設被保險人繳費期間因為意外或疾病致一至六級殘廢時，就可免繳保費。

第二步，提早利用重大疾病險轉嫁罹病後的經濟風險。壽險業者指出，年輕人必須思考，未來在成家立業後可能成為家庭經濟支柱，此時透過定期險能協助分散的患病經濟風險有限，可以考慮提前購買重大疾病險。

壽險業者解釋，重大疾病通常需要長期治療，但有時出院後的用藥及照護不屬於醫療險給付範圍內，須額外支出醫療費用，對一般家庭的經濟狀況來說恐怕吃不消。因此，具有提供一次性給付、享有終身保障以及理賠認定明確的保單，是最好的重大疾病險商品，加設可以再附加一年期附約的保險商品，就能充分移轉存退休金期間可能出現的患病風險。

第三步，越年輕的民眾，越容易忽略提早買保險的好處。壽險業者指出，並應趁體況良好時幫自己存好健康本，風險移轉，刻不容緩，避免讓自己及父母陷入長照流沙困境。

二十一、到宅沐浴不稀奇 藥浴加按摩只有媽祖醫院做得到

資料來源：2017-09-23 18:03聯合報 記者蔡維斌

配合長照，各地積極推動到宅為老人沐浴，台北圓環扶輪社今天捐贈沐浴車給雲林縣北港媽祖醫院，嘉惠雲林沿海弱勢老人，媽祖醫院更加碼推出全國唯一結合中醫穴道經絡按摩及中藥藥浴養生泡澡，讓到宅服務具加成效果，老人不再受筋骨疼痛與褥瘡之苦，雲林縣長李進勇代替雲林老人，感謝扶輪社的善心和媽祖醫院的用心。

李進勇說，雲林人口老化全國第二，對行動不便或長年臥病的失能老人，洗澡不僅困難更是奢侈的享受，尤其偏鄉貧弱或臥病老人更多，沐浴車到宅服務可解決此難題，是長照的重點工作。

台北圓環扶輪社黃崑棟今天代表捐贈沐浴車給媽祖醫院，23日上午10時在北港媽祖醫院，公開舉行捐贈暨啟用儀式，由醫院長吳錫金代表接受，縣長李進勇親臨見證，並感謝扶輪社熱心捐愛。

媽祖醫院長吳錫金也當場宣布，將以「加碼服務」來回報扶輪社的善舉，他說，未來除將有護理師、照服師隨行為老人做量血壓等基本照護檢查，中醫部長何宗融及吳俊昌醫師特別調配適合老人，有益氣血循環、清利濕熱及止癢效果的中藥藥浴包，中醫師隨車服務，依老人需求，提供合適的養生中藥包，讓老人泡個舒服的藥浴，避免臥床造成褥瘡上身，也可保養老人肌膚，讓精神更爽朗。

「藥浴加按摩保證效果加成」吳院長說，除了泡藥浴幫助氣血循環，中醫人員更將提供穴道按摩，這對長年筋骨疼痛的老人幫助更大，泡澡加按摩雙管齊下，紓壓活骨、血氣宣通，讓老人更加舒暢，媽祖醫院的行動到宅沐浴車，服務範

圍包括北港、元長、四湖、水林、口湖、東勢、大埤等，年滿65歲以上失能長者可向當地公所申請，經醫院評估通過就可安排到宅服務。

二十二、規劃長照保護網 別少特定傷病險

資料來源：2017-09-24 00:00:57 經濟日報 記者吳靜君

知名電影「阿甘正傳」中有一句經典台詞：「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道拿到的會是哪一種」。其實「人生風險」也一樣，我們永遠無法預知在人生的哪個階段會遇到何種風險。

如果正值青壯年就不幸罹患重病，面臨長期照顧風險，根據壽險公會資料顯示，聘請全天看護每月須花費6萬元~9萬元，若以國人長期照顧期間平均7.3年計算，支出至少達525萬元以上，月薪4萬元的上班族等於將近11年不吃不喝，若加上其他長期照顧所需器材與失去收入等隱形支出，費用將更為可觀。

部分特定傷病更容易讓患者需要長期照顧，為了降低國人面臨長期照顧時的家庭負擔，國泰人壽表示，可投保特定傷病終身保險，只要在保險契約有效期間內經診斷確定罹患特定傷病，阿茲海默氏症、帕金森氏症、腦中風後殘障、類風濕性關節炎等常見的特定傷病，就可獲得特定傷病保險金，保戶於往後每一保險事故周年日仍健在時，亦可持續領取特定傷病保險金，作為長期照顧支出所需。

以35歲男性投保20年期、保額3萬元為例，年繳保險費31,200元，就可獲得最高累計達2,300萬元以上的特定傷病保障。

國內長照需求人口逐年攀升，衛生福利部預估今年有長照需求人口將突破55.7萬人。雖然無法預知人生何時會遇到風險，透過事前準備備妥保障，就可讓風險傷害降至最低。

二十三、照護全家人 有線電視推出健康保健室

資料來源：2017-09-22 21:05聯合新聞網 觀天下 記者陳惠玲

健康真的很重要，如何守護自己也守護全家人的健康，觀天下有線電視公司推出健康保健室，只要申裝可以透過APP掌握自己的健康狀況，包括每天量血壓都有紀錄，如果有急緊狀況，也可以透過按鈕，馬上連到北醫及通知家人，方便又貼心。

輕鬆坐在客廳沙發，拿出血壓器量血壓，這已經成為胡朝進每天的例行公事，而這一量，馬上透過機器與北醫連線，健康自我管理好方便。

用戶胡朝進說，操作真的很方便，不用每天打字傳輸，只要血壓一量完，馬上連線很方便。

配合政府長照2.0，不止關心長輩健康，也要守護全家人的健康，觀天下有線電視公司推出健康保健室，申裝後再透過下載APP，剛剛量的血壓結果馬上連到

北醫，如果血壓太高或是太低，都有專人會打電話關心，也讓用戶直說好貼心。

觀天下有線電視公司經理廖伯年表示，包括APP雲端紀錄量測結果、血壓異常專人主動關心、到宅送藥、24小時平安機諮詢，並且如果有緊急事故，按下按鈕，除了直接連到北醫，利用監視系統查看狀況，也會直接連絡家人，一起守護全家人健康。

二十四、部落共餐好特別 獨居老人營養好更開心

資料來源：2017-09-27 15:55中央社

潘阿公在花蓮獨居，因一人吃飯不便，常吃罐頭簡單處理，營養不易兼顧。他今年開始到「同樂村」共餐，營養均衡讓他長肉、體力好，還交到很多好友，生活添樂趣。

7-ELEVEN「把愛找回來」第四季公益募款即將開跑，攜手花蓮門諾、台東一粒麥子基金會，鎖定距離市中心平均得花1小時以上車程，地理環境交通不便的花蓮秀林鄉、壽豐鄉、玉里鎮及台東鹿野鄉等，以日照中心為概念，有共餐、健康諮詢、生活支援及協助就醫等功能，服務偏鄉中的偏鄉長輩。

一粒麥子基金會顧問羅靜心今天在記者會表示，東部65歲以上人口比例達15.2%以上，尤其東部長輩送餐需求也是全台之冠，達16.95%，但目前政府補助的送餐服務僅平日一餐（午餐）、週日完全不供餐，必須靠民間團體補足。

從民國103年起，民間單位合作投入「東部弱勢長輩照護計畫」，發展4種送餐模式，包含自製自送；針對較偏遠區域「結合在地商家」製餐及送餐志工；針對假日由40名超商門市店長組成「好鄰居送餐隊」。

另外，仿照日照中心概念的「鄰里共餐」模式，設置花蓮富里鄉的「同樂村」、玉里鎮的「部落廚房」以及送餐便利屋。不只送餐，也兼顧陪伴跟生活支援，每2個月配送生活物資，天災發生前也會配送災害救晚餐包。

花蓮富里鄉的「同樂村」提供每週3天的健康諮詢、健康促進活動及共餐服務，部落長輩早上到「同樂村」來，可一起做勞作、體能運動，也讓長輩彼此聯絡感情；中午一起吃飯，略做休息後，下午也有同樂活動可參與。

部落廚房則是要培育在地的廚力及供餐力，用當地食材，煮出符合部落口味的菜餚。便當由部落出餐，提供每週3次的共餐服務，以每桌4菜1湯的方式進行。

73歲的潘阿公退休後就回花蓮獨居，10年的時光都一個人吃飯，但因為1個人備餐不便，有時候懶得準備，就吃泡麵、罐頭，營養不夠充足。今年2月開始到同樂村參加活動，就愛上了共餐。

潘阿公受訪時說，一個人吃飯很沒意思，很多人一起吃，吃得很開心，「我的肚子都變大了，體力也變更好。」潘阿公也有高血壓問題，到同樂村還有專業人員會做衛教、提醒阿公吃藥。

「把愛找回來」第四季公益募款，自10月1日起開跑，可到全台7-ELEVEN門市募款箱投下零錢，善款將提供送餐、社區式服務、居家式服務等，預計幫助超過66萬人次的東部弱勢長輩。

二十五、雲林縣88位百歲人瑞 縣府重陽禮金每人發1萬元

資料來源：2017-09-27 13:28聯合報 記者陳雅玲

再過一個月就是重陽節，雲林縣林內鄉長張維崢今天下鄉發放重陽敬老禮金每人一千元，讓長輩倍感溫馨，雲林縣政府社會處長徐忠徹表示，除各公所自行發放的重陽禮金，縣府發給70至99歲老人每人2千元，預計下月18日前匯入帳戶，另雲林縣有88位百歲人瑞，縣府將發放1萬元重陽禮金。

林內鄉今年年滿70歲以上的長輩有2248位，鄉公所發給每人一千元重陽禮金，鄉長張維崢今天開始下鄉發放，透過親自發放禮金探視長輩，遇有生活狀況困苦的長輩，另外再送上生活物資。

雲林縣社會處統計，全縣70至99歲老人約有8萬5千多人，縣府發放每人2千元重陽禮金，預計下月18日前匯入長輩的帳戶，88位百歲人瑞，縣府將發放1萬元重陽禮金。

二十六、北市加碼老人福利 65歲以上長者免費打肺鏈疫苗

資料來源：2017-09-27 11:31聯合報 記者吳思萍

去年肺炎躍升為全國十大死因第三位，台北市近三年肺炎死亡人數中，超過90%為65歲以上長者，但因肺炎鏈球菌疫苗一劑自費需1200至1500元，因此北市自費施打率僅有16%，北市衛生局花費1千9百萬，採購2萬6千9百多劑讓65歲以上長者至149家醫療院所免費施打。

台北市長柯文哲說，打疫苗是成本效益最高的治療，與其等到生病花很多錢治療，不如先預防，而肺炎年紀越大、發生率越高、死亡率也越高，更容易引發敗血症、腦膜炎等侵襲性疾病，他舉他的岳父為例，就是因為肺炎感染許多併發症，因此不要以為感染肺炎注射抗生素就能痊癒，往往會留下很多後遺症，呼籲還是要打疫苗預防。

北市衛生局長黃世傑說，冬天與春天是肺炎鏈球菌的好發季節，凡是設籍北市65歲以上且未接種肺炎鏈球菌疫苗的市民，攜帶身分證與健保卡至北市149家合作院所施打，照顧長者健康，也減少感染相關疾病的相關成本與醫療負擔。

北市衛生局統計，未實行免費施打肺炎鏈球菌疫苗政策前，北市65歲至74歲的長者自費施打率為16%，今年編列預算後，施打涵蓋率會增加至26%。侵襲性肺

炎鏈球菌感染症為法定第四類傳染病，感染後會出現發燒、咳嗽、氣喘、胸痛、頭痛等症狀，常被民眾輕忽其嚴重性。

記者會更播放由柯文哲、柯爸、柯媽所合拍的宣導影片，柯文哲也透露，10月1日他們也會配合宣傳，打肺炎鏈球菌疫苗，但因為他們不是設籍北市，因此會自費打肺炎鏈球菌疫苗。

二十七、第1次帶「長輩」日本自由行就上手

資料來源：2017-09-27 07:00聯合報 記者楊德宜、沈婉玉

不少民眾選擇搭乘廉價航空到日本自助旅行，現在更流行帶長輩出遊，一起體會旅行的美好。如果你的長輩鮮少有出國經驗，日本或許是不錯的入門選擇。但怎樣才能盡興而不敗興，可難倒不少人。是的，行前一定要做好功課，除了行程安排，更關鍵是搞清楚長輩的體力、好惡，以及做好心理建設，這趟是為了孝親，不是為了自我滿足。

● 午去午回 5天4夜掐頭去尾只玩3天

帶長輩搭機，千萬別做搭紅眼班機這種傻事，還沒開始玩就讓長輩累到。即使搭的是廉航，建議選位，以免班機客滿與長輩被活生生拆散，最好能加價買前排或空間大的座位，以便腳能伸展，長輩比你預期的還容易腳抽筋，坐前排可以優先下機。也別忘了加購飛機餐，難得出國一趟，就別存心餓死長輩，而且一趟飛行2.5至4小時，吃飽睡就比較不那麼難熬。一定要買托運行李的額度，長輩行前可能會客氣說沒有什麼想買，一到日本看到什麼都會想買。5天4夜掐頭去尾，實際只玩3天，其實就夠了，長輩平常省吃儉用並沒有一直玩樂的習慣，充實又精神飽滿的玩3天，可以讓他／她回味好幾年。

● 吃好住好 1人1床 最好要有早餐

帶長輩出遊，住宿也別省過頭，也不要頻繁更換旅館，一直收拾行李、拖行李找旅館，很浪費時間也很折騰人。至於房型選擇，建議1人1床。畢竟旅行這幾天每天相處24小時，沒必要睡覺還擠在同一張小床，萬一睡眠習慣不好，彼此干擾，鬧得翌日醒來不愉快，何必呢？長輩對早餐特別重視，且習慣一天定時吃三餐，如果飯店的早餐價格還可以接受，就在飯店吃。吃完早餐後，還可以回房間休息，避開交通尖峰時段再出門。這很重要，日本電車上下班時段非常擁擠，難以想像。

二十八、老化指數破百 南韓首度老人比小孩還多

資料來源：2017-09-26 17:11經濟日報 記者鍾詠翔

南韓統計局26日公布的數據顯示，今年南韓年齡超過65歲的人口攀抵707萬人，占總人口比率為13.8%，寫下歷來新高，而年齡14歲或以下的人口為675萬人，老年人口首度超越小孩，凸顯南韓人口結構快速老化的問題。

南韓的老化指數上升至104.8，首度突破100大關，此比率1960年為6.9，1990年20，2000年34.3，但在2006年迅速攀升至50.4，2016年進一步上升至98.6。

二十九、銀髮族吃得太養生 為何營養缺乏？

資料來源：2017-09-26 12:18聯合報 記者鄧桂芬

老爸老媽食慾變差，營養不良健康也跟著變差，讓子女好擔心。台灣營養學會秘書長、輔仁大學營養科學系主任駱菲莉指出，銀髮族最容易缺乏的營養，包括鈣、鋅、鎂、維生素B群及維生素E等，蛋白質有的人夠，有的人則不夠。

駱菲莉解釋，國人乳製品、全穀類及深綠色蔬菜等攝取不足，但這些食物富含鈣、鋅、鎂等礦物質及維生素。以鮮奶及深綠色蔬菜為例，是鈣質及維生素B2的最大宗來源，全穀類則富含維生素B1與B6。但老人因唾液分泌減少，容易口乾，就不愛吃粗糙的全穀類及蔬菜。

台北榮總高齡醫學科主任彭莉甯強調，鈣質對女性非常重要，因女性比男性更易有骨鬆問題，若又不愛出門活動曬太陽，維生素D不足也會影響鈣質吸收。建議長輩除了多吃乳製品補鈣，也應多走出門，適度曬曬太陽，但需避開日正當中的炎熱時段。

此外，有的長輩過於注重養生，不管什麼食物都只汆燙，講究少油少鹽，卻可能因油脂攝取不夠，導致維生素E缺乏，但維生素E具抗氧化效果。駱菲莉說，油脂能提升食物風味及香氣，建議適量使用，搭配辛香料提味，避免長輩覺得食物不好吃，結果愈吃愈少。

彭莉甯說，老年人營養缺乏比我們想像得更嚴重，以不愛吃肉的長輩為例，蛋白質容易缺乏，使肌肉流失，而肌少症會使老年人沒力氣、走路易跌倒，增加骨折、住院感染及失能風險。「想讓老爸老媽吃得營養均衡，最好仍是找營養師諮詢。」

若胃口仍然不好的銀髮族，彭莉甯建議可用少量多餐方式來增加進食量，從三餐變六餐，或把鮮奶、水果、營養補充品等當作三餐之間的點心，多多補充營養，以達每天的足夠熱量。不過宵夜仍應盡量避免，不然容易起床上廁所而影響睡眠，或出現胃食道逆流問題。

此外，在舒服的環境下和喜歡的人用餐，也能讓老人不知不覺吃下更多東西。多出門運動消耗熱量，不只增加長輩食慾，也能讓長輩心情更好，是正向循環。重要的是，長輩若能由口進食的話，就應由口進食，不只可多多訓練口腔咀嚼及吞嚥功能，還能有「吃東西」的滿足感受。

台大醫院北護分院營養師簡妙凌表示，許多人喜歡上餐廳吃法國料理，是因漂亮的精緻美食能讓人食指大動；但替咀嚼吞嚥有困難的長輩備餐，不管是醫院或家庭，都會將食物煮爛、剪碎或攪打成泥，食物稠稠糊糊的，就算味道還可以，但外觀引不起食慾。「講真的，若是我老了也不願意吃。」

中壢天晟醫院營養師潘璿凱說，家屬應做「你也敢吃的」食物，每道餐點分開攪打，「千萬別把飯、肉、菜、蛋混攪成精力湯，看起來太惡心了」，倘若食材包含雞蓉、香菇、薑絲等，原本就和其他口味就很搭的材料，和其他食材一起攪打成泥，就不會有問題，也能讓長輩吃得更有尊嚴。

振興醫院營養師涂蒂雅說，市售增稠劑能將湯湯水水的食物變濃稠一點，避免液體流速過快，避免食物泥跑進長輩氣管中造成嗆咳；善用增稠劑能重新為糊餐塑形，並保持每一口餐食仍能入口即化。雖備餐麻煩了點，但一周一次「快樂餐」，能讓長輩吃得更多、攝取更多營養。

涂蒂雅提醒，吞嚥困難的長輩才需使用增稠劑，但仍需依語言治療師評估的狀況為準。

若長輩獨居或只跟老伴住在一起，沒能力經常出門買菜，駱菲莉表示，美國鼓勵產業界製作具營養價值的高齡友善冷凍食品、即時食品，長輩或照顧者只要將冷凍品熱一熱、拌一拌，就能方便吃到好品質的營養餐食。其實國內也有很多類似產品，只要再搭配一點蔬菜或加顆蛋，就能方便享受一餐。

三十、桃園敬老、愛心市民卡 年底將可搭乘機場捷運

資料來源：2017-09-26 10:52聯合報 記者李京昇

桃園市老人及身障人士領取敬老、愛心市民卡，僅能搭乘公車及客運，無法搭乘火車，市議員期望擴大市民卡功能，搭乘機場捷運、台鐵或民生消費。市長鄭文燦說，敬老、愛心市民卡仍以交通補助為主，目前研議搭機捷服務。

桃園市府發行的敬老、愛心市民卡，每月補助乘車點數800點（復興區1000點）1點為1元，目前可扣抵14家客運公司共306條路線。市議員陳美梅說，老人家使用敬老卡只能搭公車，沒辦法搭長途公車、機場捷運或台鐵，此外，希望能夠延伸功能，到超商消費買民生用品或食物。

鄭文燦今天在施政報告時回應，各縣市現行敬老、愛心市民卡，都以交通搭乘扣抵為主，因此不考慮結合其他消費；另外各縣市市民卡尚未與台鐵連線，且業者要全面性更換系統設備，主導權並不在市府。

鄭文燦表示，目前已經在研議敬老、愛心市民卡，可搭乘機場捷運；機捷公司指出，配合市府政策需求，已全力展開相關準備作業，預計今年12月可以完成系統修改工作。

三十一、官田菱角缺工苦 「搶人」 甚至得先下訂金預約明年

資料來源：2017-09-25 22:42聯合報 記者謝進盛

台南市官田菱角正採收，然因鄉下人力老化短缺，菱農傷神不已。為解決缺工，有的甚至還得先付「訂金」，預約翌年採收人力，成了鄉間特殊景況。

「50歲算幼齒，6、70歲正常，80歲不奇怪。」官田區西庄里陳姓農民苦笑說，年輕一輩不願下田，寧願在市區餐廳端盤子，每到菱角採收時，菱農為調派人力傷透腦筋，甚至得相互支援。「採菱角只能靠手工」，機器幫不了忙的，人力更顯迫切，各菱田，幾乎都是「千歲爺」、「老人工」。

菱農蔡榮添、蔡秀綿夫婦倆在官田區嘉南里栽種約9分地菱角，兩人說，人力短缺，採菱工人更搶手，不分男女，目前上工8小時工資約1200至1300元之間，還得提供點心、飲料、便當，還有不少老菱農已80多歲，仍在拚。

甚至，有的需工殷切，得先付1萬至2萬元不等現金，先「預約」明年工期；還沒上工就有錢可領。這樣好康，真的不多見。

更有菱角田主人苦笑說，「工人，都是拜託來的！」該有的福利，他可一點都不敢怠慢，得罪不起啊。

三十二、平均每3秒1人罹患失智 醫師4「多」步驟可預防

資料來源：2017-09-25 22:40聯合報 記者李京昇

每3秒就有1人失智！衛生福利部桃園醫院響應國際失智日，今天舉辦「記憶九九，團圓久久」活動，藉此宣導失智症，讓大眾關心失智患者健康問題；桃園醫院院長鄭舜平教導大家4「多」步驟，預防失智症。

鄭舜平說，降低罹患失智症的風險有4「多」，平時應「多動腦」、「多運動」、「多健康飲食」及「多參與社交活動」，減少失智的危險因子，並避免三高、頭部外傷、抽菸及情緒憂鬱。

並多關心周遭朋友，有必要時可請專科醫師進一步診斷，如能掌握治療關鍵時刻，便可延緩失智惡化，早期發現早期治療都能健康生活。

院方社工室主任余珮瑜表示，國際失智症協會推估，平均每3秒就有1人罹患失智症，子女往往會送長輩到安養機構，但許多老年人不喜歡住宿型機構，子女也會被扣上「不孝」帽子，而院方桃樂居日照中心能解決兩難問題。

她說，日照中心不僅有完善硬體設備，也有社工師、護理師、物理及職能治療師、營養師、心理師進駐並定期巡診，讓子女安心上班無後顧之憂，長輩們也可每天回家共享天倫。

院方今天活動現場，請到精神科老人專科醫師蔡孟釗、中醫科、社工室、復健科、營養科、日照中心及戒菸團隊，宣導失智症問題與照護，期望藉此呼籲大眾關心失智症。

三十三、竹縣老人免費健檢 月底截止

資料來源：2017-09-26 00:12聯合報 記者郭政芬

別忽視自身權益！新竹縣70歲以上老人免費健康檢查，至9月30日止；免費流感疫苗10月1日開始施打，新竹縣今年增加假日開診或社區設站接種，並新增對象為6個月內嬰兒的父母和幼兒園托育人員。

新竹市流感疫苗10月1日施打，今年提供11萬餘劑，市府針對高中、國中、國小學生，將協調安排於學校內接種，家長僅需等候通知接種即可；社區也會安排接種站，方便長輩及行動不便的長者就近接種疫苗。

新竹縣政府統計，70歲以上老人有4萬多人，預約參加本次免費健檢有9千多位，縣府安排專車接送，可到台大醫院竹東分院、榮民總醫院新竹分院、東元醫院、大安醫院、新仁醫院、仁慈醫院、林醫院及竹信醫院等8家醫院。

本年度免費健檢項目共9項，分別是胸部X光、KUB腹部骨盆腔X光檢查、心電圖、A.F.P肝癌篩檢、攝護腺特異抗原、子宮頸抹片檢查、量腰圍及定量免疫法糞便潛血檢查等，可結合成人健檢成為整體性的保健服務。

縣長邱鏡淳特別到醫療院所視察，歡迎民眾善加利用價值1590元免費的健康檢查，並提醒還沒趕上預約報名的長輩，可直接前往合作醫院健檢，為自己的健康把關。

免費流感疫苗部分，竹縣增加假日開診或社區設站接種，凡50歲以上長者、6個月以上幼兒至學齡前幼童、國小、國高中職、五專一至三年級、孕婦、6個月內嬰兒父母、幼兒園托育人員及托育機構專業人員等均可接種。

芎林衛生所說，由於每年流行的流感病毒，型別不一定相同，因此每年均須重新接種，以防疫情。

三十四、瑞芳五里組大旗艦社區 推廣福利社區化

資料來源：2017-09-25 19:19 觀天下 記者陳郁薇

瑞芳區五大里今(25)日正式宣示啟動，將代表新北市政府向衛生福利部爭取107年大旗艦社區發展計畫，瑞芳區以樂為志工、宜居家園、在地就養、永續經營的願景目標，共組大旗艦社區，以兒少關懷、小農市集、老人共餐、新住民與原住民關懷等為主要服務項目，推廣福利社區化，提昇社區居民的生活品質。由瑞芳國中學生跳原住民迎賓舞揭開序幕，瑞芳區旗艦社區誓師大會在今(25)日啟動，包括社會局長張錦麗，瑞芳區長陳奇正、市議員林喬綺、五大社區理事長及里長，都到場共襄盛舉，這次有東和、爪峰、龍潭、龍川、傑魚里共同組成黃金旗艦社區，要來向衛福部爭取大旗艦計畫。

區長陳奇正說，這是接續小旗艦計畫的成功經驗，再接再厲增加龍川與傑魚社區，五大社區理事長亦共同宣誓，將結合在地獨特礦業文化，社會團體及政府機關，使偏鄉地區亦能以優質服務推廣福利社區化。

市府推動社區旗艦計畫，未來希望培力更多社區加入旗艦計畫，以達到福利社區化，讓各社區發揮互助、自助的精神，不僅關懷社區居民的福利需求，更能提昇社區居民的生活品質。

三十五、企業中秋送暖 愛心月餅關懷弱勢獨老

資料來源：2017-09-25 18:45中央社

中秋節將至，苗栗縣政府獲台電通霄發電廠及頭份市重光醫院支持，募集850盒愛心月餅，將分贈縣內弱勢獨居長者及老人、身障福利機構，讓長輩感受到社會溫暖。

苗栗縣政府社會處連結社會資源，發起「中秋佳節一傳愛送暖」送月餅關懷獨居老人活動，獲台電通霄發電廠大力支持，率先贊助新台幣106萬元經費，向幼安教養院歡喜兒烘焙坊購買700盒低糖養生月餅禮盒，分贈縣內獨居長者及老人福利機構住民。

頭份市重光醫院也熱情響應，院長陳忠信自掏腰包購買150盒月餅，贈與縣內身障機構住民，希望縣內弱勢家庭、長者及身障機構住民都能歡度溫馨中秋佳節。

縣府社會處今天在縣府一樓大廳舉辦贈餅及感謝儀式，縣長徐耀昌分別頒贈感謝狀予通霄發電廠廠長蘇鵬志、重光醫院院長陳忠信，並致贈月餅給全縣14家老人福利機構代表及身障機構代表，另外將透過縣內22個社福團體志工親送月餅禮盒到獨居長輩家中。

此外，通霄發電廠另贊助70多萬元經費，協助縣府辦理「苗栗縣緊急變故家庭即時送愛計畫」，當有家庭遭逢變故時，由社工評估後即時提供送愛金1萬元，並連結政府或民間資源因應後續所需各項生活、照顧事宜。

徐耀昌表示，政府資源有限、民間力量無窮，感謝企業發揮愛心，贊助公益月餅、即時慰問等關懷行動，讓不同資源發揮最大效益，也讓處於弱勢的長輩及家庭感受到關心與溫暖。

三十六、守護花蓮獨老20年 門諾與鴻德攜手傳愛

資料來源：2017-09-25 10:40中央社

門諾基金會與鴻德愛心基金會攜手做公益20年，守護花蓮獨居老人生活飲食及居家安全，20年來鴻德愛心基金會送餐服務補助1萬1000人次，累計補助金額超過新台幣逾千萬元。

門諾社會福利慈善事業基金會執行長邱燕銀表示，門諾基金會自1997年成立，即與鴻德愛心基金會共同經營「獨居老人·守護連線」計畫，照顧行動不便又患有重症的獨居老人。

雙方基金會送餐服務及藉緊急救援連線服務，守護花蓮獨居老人生活飲食及居家安全，20年來鴻德愛心基金會補助1萬1000人次，累計補助金額超過1100萬元；5年前又捐助送餐車，為送餐服務挹注更多資源。

雙方基金會成員日前一同前往秀林鄉、新城鄉、花蓮市等地，探訪5位照顧的個案，致贈生活用品，讓長輩也能感受到過節的氣氛。其中84歲獨居的李姓阿嬤看到這麼多人前來關心，感到十分高興。她靦腆說，平時鮮少有人會來到家裡，招待不周真不好意思。

邱燕銀說，訪視期間，鴻德愛心基金會的幹部們詳細詢問每位老人的生活需求，關心他們的生活狀況，並希望藉由花蓮地方上的力量，盡己所能，持續為獨居老人服務。

邱燕銀表示，感謝所有支持者，更感謝鴻德愛心基金會從門諾基金會成立以來的一路相伴，出錢出力投入公益，讓許多獨居老人深感溫暖，第20年的愛心付出在中秋團圓之際更顯珍貴。

三十七、銀髮安心居有4招 孝親房這樣設計就對了

資料來源：2017-09-23 13:37:23 聯合晚報 記者仝澤蓉

隨著年齡增長，家中父母年齡也逐漸升高，銀髮族群待在家中的時間較長，父母在居家生活中安全的動線規畫也更為重要，設計孝親宅以開放式、安全式設計為基本原則，讓室內空間相互透視，加裝室內安全扶手等，讓銀髮父母不論身處何地，都能隨時在家人的視線掌握內，讓父母親有安全的居家環境。

永慶居家中心何政熹經理表示，隨著台灣老齡人口成長，小時候是父母親照顧小孩，等到小孩長大後，都希望可提供年邁父母安全的起居環境，「孝親宅」概念也成為近年來子女們最關心的房事問題之一，打造孝親可從四大步驟著手。

1 注意出入動線

步驟一：出入動線順暢無礙，在動線規畫方面，需考量到年邁父母可能在行動上需要輔助，需要使用助行器甚至是輪椅行動，因此，室內空間地面盡可能達到無門檻落差。

何政熹表示，在門片設計考量上，至少應有100公分以上的寬度，未來父母若行動不便，可方便輪椅進出，另建議設計成推拉門、撥桿式門把，相對更省力、好用。走道不堆積雜物，進出也不易絆倒，安全性也提升。

2 浴室做好防滑

步驟二：安全不滑倒浴室，對銀髮族來說，浴室通常是家中最容易發生意外的地方，設計不良的浴室，潛藏危機因子，例如地板濕滑，通風不良，安全設施不足等障礙。

何政熹表示，考量行動不便的銀髮族，萬一大小便失禁需要經常清洗，建議拆除非必要的浴缸，改裝沖水設備，對於老人家而言更為實用。在浴室設計部份，建議採用易潔磚，易清潔、好沖洗，又可保持浴室乾燥，加裝扶手或淋浴坐椅，老人家洗澡時可以有支撐，相對安心；在門的材質上，建議盡量使用輕材質的鋁框及半透明的中空板，讓同住的家人可隨時掌握父母在浴室的動態，以隨時因應突發狀況。

洗澡時沐浴乳、洗髮精遇到光滑的磁磚地面，年長者或行動不便者稍一走動就有可能失足滑倒，可準備具橡膠椅腳洗澡椅支撐身體，乘坐時更加穩固，大幅降低滑倒受傷風險。

3 廚房省力設計

步驟三：廚房輕鬆取物，由於銀髮族行動較緩慢，拿取高處物件，墊腳、踩高都是十分危險的動作，廚房有易碎物品、高溫環境，危險性也較高，建議在廚房規畫設計上，包括烘碗機、儲物櫃等，應以落地式設計或是省力裝置的下拉式較為實用；在鍋爐設備上，建議加裝防乾燒斷電斷瓦斯機制，以免長者忘記關爐火，導致火災；另可結合家庭智慧系統，可隨時掌握家中狀況及緊急通報。

4 臥室貼心好眠

步驟四：臥室暖色調安心好眠，何政熹表示，臥房的布置重點，宜以沈穩的溫暖色系為主調，銀髮族床鋪一側加裝扶手、開放式的床頭板等，起身較便利，也方便放置藥罐及復健物品，床頭加裝插座，對於老人家而言，亦是相當實用的貼心設計，方便量血壓等醫療器材使用。

老人家經常為了降低腰椎痠痛、坐骨突出的不舒適，而需要靠枕、坐墊或背墊，無印良品建議，宜注意支撐度和材質，以減少身體散熱流汗時產生的不舒適，選擇空氣循環風扇可考慮風向調整為五段、風力三段以及音量小的產品，讓爸媽即使窩在房間裡，也能有舒適的空間。

三十八、網友經歷分享 籲一個善心舉動可幫助失智者家庭

資料來源：2017-09-22 21:41聯合新聞網

失智症 (Dementia) 的症狀不單純是記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，進而出現許多生活上的困難。根據105年資料顯示：台灣65歲以上的老人，每13人即有1位失智者，而80歲以上的老人，則每5人即有1位失智者，且人數將會不斷攀升，這也代表未來有更多的家庭在照顧老人上會面臨衝擊。

今 (22) 日凌晨有位蔡先生在臉書上分享自己的故事，他提及他的爸爸是名失智人士，昨晚凌晨三點多，他爸又第三度自己一人離開家裡，他連忙出門尋找他爸，然而花了一個鐘頭卻無功而返，並決定前往警局報案，才在路邊看見熟悉的身影就坐在路邊走廊的椅子上，忙了一整晚他卻直說「回來就好！」

蔡先生藉這個機會跟大家宣導，如果看見路上有人手腕上戴著照片中的手鍊，身邊又無人陪伴，請大家發揮愛心，詢問一下他家住哪裡，如果他無法回答出

來，也請幫忙報警或撥打手鍊上的電話，這個舉動可以幫助一個失智人士找到回家的路。

網友紛紛回應：「平安回家就好！真是萬幸！」並且表示如果有遇到這樣的情況，就知道該如何幫助他們了，也強調一定幫忙分享給更多人知道，希望能藉此幫助更多這樣的家庭。另外，也有一名網友提及，他公公生前也是輕微失智，但他第一次走失就再也沒回來過，若他當時能遇到一位願意協助他的人，或許人生就會不一樣。

三十九、一例一休又惹禍 竟害老人失了笑容

資料來源：2017-09-22 20:37聯合報 記者江良誠

一例一休政策，竟讓老人失去歡樂。民進黨南投縣議員賴燕雪今天質詢，南投縣府2輛文康車，實施一例一休後假日停開，讓老人少了一項重要娛樂，要求縣政府改善。縣長林明溱同意調整巡迴班次，也反問賴燕雪「希望執政黨能盡快修法」讓一例一休鬆綁。

賴燕雪表示，原本縣政府文康車讓老人可以唱卡拉OK、喝咖啡聊天，相當受到歡迎。但實施一例一休後，原本巡迴服務只能提供星期一到五，假日反而無法提供，讓不少老人很失望。

南投縣長林明溱說，因為一例一休的關係，縣府約僱人員如果假日上班，要提供將近3倍的加班費，對縣府的人事經費是很大負擔，因此暫停假日文康車巡迴服務。賴燕雪說，一例一休對南投縣造成困擾，她也希望中央能趕緊修改勞基法規定，希望政府在修法後，能提供更多的服務，讓老人家獲得更好的照顧。

四十、居家服務太陽春 民怨政府沒體恤民之苦痛

資料來源：2017-09-26 16:44聯合報 記者鄧桂芬

高齡90多歲的新北市民老伯伯投書，表示自己罹患多種慢性疾病，還得攝護腺癌，知道政府推展長照2.0政策，特地申請「居家服務」，但照服員僅每周來3天，一天1.5小時，只限為他推輪椅到診所復健和扶持入浴，服務太陽春，讓他3個月後決定放棄，另覓本國籍看護幫忙。

老伯伯於投書內容中表示，他期待政府體恤民之苦痛，儘速拿出好用的長照良策，幫助無奈的病家解除沉重負擔，才是全民之福。

新北市政府衛生局專門委員陳玉澤回應，民眾要取得政府的長照服務之前，會先經地方政府照管中心的照顧專員評估失能等級與嚴重程度，才會核定所需要的服務時數或服務計畫。

但是，許多民眾對政府提供的長照服務項目不夠了解，以居家服務為例，可能誤認像有照服員全天服務在側。其實，政府提供的長照服務項目非常多元，以

輕度失能個案為例，若長輩想要多一點社交活動，日間照顧中心是不錯的選擇，是照服員一對多的服務，不是只有單一個居家服務選項。

陳玉澤說，若民眾不滿意照專核定的照顧時數與服務安排，建議再多與照專溝通，互相交流「照顧」定義，提出自己的需求到底在哪，有些長輩只需要有他人協助做家事，有些長輩則是外出需要有人陪，照顧定義不同。

不過，照服員人力不足確實是問題，因薪資待遇、勞動條件、社會觀感等都不夠好，無足夠誘因引人投入，導致長照2.0計畫推動至今，新北市的照服員人數成長有限，難以真正滿足服務對象。

陳玉澤強調，第一線的照顧專員也要懂得「傾聽」民眾需求，發現需求背後的問題，而不是只急著給服務。例如他日前參訪荷蘭銀髮住宿機構，一名住民向該機構要求蓋一個泳池，機構說好。但經討論發現，老伯伯是因不習慣用馬桶上廁所，認為偷偷排尿或排便在泳池內不會有人發現，才想要有泳池。

陳玉澤說，後來該機構沒有蓋泳池，改給老伯伯一個小浴盆放在房間，讓他自由使用，不用再因不習慣用馬桶而有排泄困擾。「這就是有用心傾聽的結果，從需求中找到問題，進而解決問題。」

四十一、婦女重返職場碰壁 台東就業中心輔導找到工作

資料來源：2017-09-27 10:28聯合報 記者潘俊偉

有不少女性忙照顧家庭，放棄原來穩定工作，想再重返職場不易，因結婚生子退出職場的魏蓓瑩，因沒有專業技能，讓她在職場處處碰壁，且頻繁換工作，讓她感到無奈。台東市一家幼兒園申請勞動部台東就業中心「雇主僱用獎助」，讓二度就業的魏蓓瑩順利找到助理教保員工作，她說「老闆願意給機會，我會珍惜的！」

31歲的魏蓓瑩因結婚生子退出職場，除了要照顧高齡婆婆及2歲、4歲的孩子，為了減輕先生的經濟壓力而重返職場，雖然她的態度積極、個性樂觀，但即使找到工作，也是做不久。魏蓓瑩因此一度失去自信，但每次求職受挫，她就會陪小孩玩一整天調整心態，並利用待業期間參加職訓課程。

在台東就業中心就服員持續、積極地推介工作且運用「僱用獎助」方案下，順利在高瞻幼兒園獲得助理教保員的工作。幼兒園長吳茉莉說，魏蓓瑩工作用心，會提供幼教專業技能的資料給魏蓓瑩，希望她在理論與實務間增長專業，早日考取幼教老師資格。

「我總覺得是我胖胖的身材，讓老闆都不錄取我」她說，自己曾經沒有自信，很感謝老闆給自己機會，現在把園內小朋友都當自己的小孩來照顧，同時還能學習到更多的幼教技能，真的很棒，很感謝所有幫助自己的人。

勞動部台東就業中心主任吳玉敏表示，二度就業婦女有家庭責任感，工作穩定度、配合度高，且勞動部提供「僱用獎助」方案，鼓勵雇主聘僱失業勞工，若雇主僱用經公立就業服務機構推介連續失業30日以上的特定對象失業勞工，或連續失業3個月以上的失業勞工，每月提供雇主僱用獎助9000元至1萬3000元，最長可補助12個月，相關資訊可電洽台東就業中心（089）357126。

四十二、高齡、矮小、遠視女性 罹患白內障更易失明

資料來源：2017-09-27 12:40聯合報 記者羅真

不少罹患白內障的長輩覺得疾病對生活影響不大、未積極治療，三軍總醫院眼科主任呂大文提醒，若患者是女性、年齡大於55歲、身高矮於160公分、有遠視100至300度等四大特徵，容易發生「猛爆性白內障合併急性青光眼」，失明風險高出常人10倍。

日前就有一名75歲的白內障老奶奶，在全家為她舉辦的慶生會上感到眼睛不適、突然看不見，緊急送院後檢查發現左眼壓達58毫米汞柱，遠高於正常值約20毫米汞柱，確診為急性青光眼發作。所幸及時送院，並未失明，但急性青光眼造成的瞳孔放大無法再回復，老奶奶因此更畏光。

呂大文說明，台灣人的眼球軸長約22.5毫米，女性、身高較矮小以及遠視100至300度者通常眼球軸長較短，遠視的人甚至只有21毫米，眼內空間較小，一旦白內障晶體膨脹、眼內更擁擠，將因無法排水致使眼壓升高，衝破正常值20毫米汞柱以下，過了40毫米汞柱就逐漸看不清，達60至50毫米汞柱時，視神經系統就像是完全被關掉，完全看不見。

呂大文說，白內障是眼球內水晶體發生混濁現象，導致光線無法穿透水晶體，影像無法聚焦於視網膜，導致視力下降，好發族群包括60歲以上長者、有家族史、長期服用類固醇、糖尿病患者、眼睛曾受創、眼睛發炎或長期虹膜發言、近視500度以上的人。一般白內障何時開刀都行，但有上述四大特徵的患者應及早處理，降低失明危機。