

高齡時事整理

【法律與政策議題】	3
一、 爭取施打肺炎鏈球菌疫苗 林明溱鬆口放寬到 70 歲.....	3
二、 防宗教財產變私產 內政部訂不動產處理暫行條例.....	3
【勞動力與人力資源】	5
三、 培育信託 2.0 人才 公會推兩大證照.....	5
四、 全國研發經費占 GDP 3.5%創歷年高峰 研究人員卻高齡化	6
五、 青銀共事成敗 上司是關鍵.....	7
六、 中高齡女性勞參率突破 52% 今年挑戰新高	8
七、 逾 45 歲者平均收入 4.3 萬 優於平均值.....	10
八、 「中高齡就業博覽會」登場 徵才家數翻倍成長.....	10
【經濟安全與產業發展】	12
九、 美股投資布局放眼長期 靠攏成長趨勢正向的產業.....	12
十、 看好長照法人化 資誠：跨產業進場良機.....	13
【生活健康與照護科技】	14
十一、 雲縣骨鬆篩檢 9 成老人骨折風險高.....	14
十二、 家中乾燥通風 可減緩骨頭痠痛.....	14

十三、 50歲以上肌肉每年少1% 多吃雞肉解除「微肌」風暴	15
十四、 高齡長者肝腫瘤 肝癌微創手術可完整切除保肝	17
十五、 機器人協助退休規劃！持有投資組合達標 可終身免管理費	18
【地方與社區發展】	19
十六、 看護獨居老人 5都設緊急救援	19
十七、 觀光受疫情打擊 平溪留鄉青年改投入長照	20
十八、 台中智慧公廁 隨時偵測通知維護	21
十九、 長照缺床／失智失能人口不斷增加 業者嘉義投資	22
二十、 《嘉義》新港好米糧市集 青農走秀也在行	23
二十一、 打造高齡友善的城市 台南長者展成果太有才	23
二十二、 全台首座 高雄設公立長照機構	24
【其他相關議題】	25
二十三、 銀髮長者當義工 打造台南國宅社區還有「國宅一生」樹	25
【國外時事】	27
二十四、 不只熊出沒困擾 日本群馬遭鹿群入侵吃光當地1/3蘋果	27
二十五、 搶黃燈撞死闖紅燈 日本高齡駕駛一審獲判無罪	28

【法律與政策議題】

一、爭取施打肺炎鏈球菌疫苗 林明溱鬆口放寬到 70 歲

資料來源: 2020-11-10 19:35 聯合報 記者黑中亮／南投即時報導

新冠肺炎疫情在全球蔓延，全台都預防性接種疫苗，不只流感疫苗外，南投縣政總質詢時，有議員建議公費肺炎鏈球菌疫苗，應從現行的 75 歲以上公費接種限制，要求南投縣政府在財政預算許可下，年齡應下修到 65 歲，但縣長林明溱本於照顧老人健康，初步同意下調到 70 歲以上，估算全縣超過 5 萬人。

南投縣衛生局表示，目前全縣流感疫苗 16 萬 7000 劑分 14 批全數到貨來看，全縣接種率已達 84.8%，總供有 11 萬 6000 多人有了第一層的保護，而肺炎鏈球菌疫苗多建議在流感季節時，與流感疫苗分開不同部位同時接種，更能有效地預防肺炎等嚴重併發症的發生，過去均由中央衛福部針對全國 75 歲以上長者，給予公費提供 23 價肺炎鏈球菌疫苗接種。

民進黨籍議員今天總質詢時指出，國內成年慢性病患者因社區性肺炎住院的比例，較一般人高，罹患肺炎時，如未及時就醫接受治療，持續惡化將導致死亡，尤其肺炎已是台灣十大死因的第三位。

在多位議員的爭取下，縣長林明溱指示衛生局進行估算，縣內 70 歲以上未滿 74 歲人口超過 5 萬人，若全數採購肺炎鏈球菌疫苗將花費 2000 餘萬元，對縣府有一定的負擔，而且全球的疫苗荒，想買還不一定買的到。

二、防宗教財產變私產 內政部訂不動產處理暫行條例

資料來源: 2020-11-05 17:03 聯合報 / 記者鄭煒／台北即時報導

為保障宗教團體財產權，內政部今天部務會報通過「宗教團體以自然人名義登記不動產處理暫行條例」草案，規範符合規定的宗教團體，於條例施行後2年內提出申請，主管機關將透過核發權利歸屬證明書、更名登記或限制登記等方式，鼓勵宗教團體主動釐清權利歸屬，讓實質擁有的不動產不會淪為私人財產。

內政部指出，許多宗教團體當初購買或受贈土地來蓋道場等宗教禮拜場所時，常以代表人等人的名字借名登記，在登記名義人過世後，家屬出來主張繼承財產，造成繼承人與宗教團體間的產權糾紛。

內政部表示，為處理該類紛爭，常須耗費大量司法及社會成本，讓公眾集資的不動產可能淪為私人所有，違反社會大眾捐資本意。

為解決類此問題，內政部擬具「暫行條例」草案共計17條，針對宗教團體在條例施行前，只要是已登記立案的宗教團體購買或受贈的土地或建物，已繳過贈與稅、土地增值稅或契稅等稅賦的不動產，經主管機關審查符合規定，即核發證明書並囑託地政機關更名登記。

對於不動產尚未繳稅、或宗教團體持有法令規定不能持有的土地，又或者是寺廟尚未完成登記立案，主管機關則囑託地政機關以限制登記方式，讓該不動產禁止移轉、設定抵押權、地上權、農育權、典權，並在登記簿上註明所有權歸屬的宗教團體名稱，以保障宗教團體不動產不被任意處分。

內政部表示，暫行條例適用對象，除現行宗教財(社)團法人、已登記寺廟外，也納入已在運作、整幢既存的未登記寺廟，促使未登記寺廟積極完成設立登記程序，依法將限制登記的不動產登記為宗教團體所有。

內政部表示，我國在少子化、高齡化下，宗教團體也面臨接班人斷層、道場永續經營的困難，透過擬具「暫行條例」草案，保障宗教團體不動產所有權，並

促進宗教團體健全發展，後續將依法制作業程序，陳報行政院審查後，儘速送請立法院審議。

【勞動力與人力資源】

三、培育信託 2.0 人才 公會推兩大證照

資料來源: 020-11-05 00:42 經濟日報 / 記者楊筱筠／台北報導

中國信託與國泰世華銀行代表昨（4）日出席信託公會舉行的信託專責部門經理人專班會議，兩銀行代表指出，已正視信託系統與達到普惠金融目的實務確須升級，信託公會推動兩大高齡金融規劃顧問師和家族信託規劃顧問師證照，同仁持二證照，將可成為年度考核加分項目。

金管會副主委邱淑貞昨日出席會議表示，信託 2.0 未來有四大計畫遠景，包括：第一，打造友善住宅、推動在地安老；第二，協助資產管理、保障經濟安全；第三，跨業合作結盟，滿足多元需求；第四，結合證券化工具，發展多元市場；並引導金融機構投入適當資源，整合內部資源貫穿各項金融商品，例如銀行授信、理財、保險等金融服務，發展全方位信託業務。

對此，昨日與會的中信銀行個人金融副執行長楊淑惠表示，在組織架構上，中信非常貼近主管機關期待的部門職能，目前思考如何結合實體通路、數位及網路等，利用科技服務客戶，更普及的提供信託服務。

她表示，如果有下一階段，的確會開始翻修個人信託系統，連結實體通路、數位等，打造基本基礎設施，善用金融科技、大數據服務客戶，但估計至少三到五年，才能與目前理財服務一樣成熟。

四、全國研發經費占 GDP 3.5%創歷年高峰 研究人員卻高齡化

資料來源: 2020-11-06 10:06 聯合報 / 記者趙宥寧／台北即時報導

科技部今天公布「108年全國科技動態調查結果」，去年全國研發經費及研發人力皆顯著成長，全國研發經費6608億元，較前年成長7.3%，且研發經費占GDP達3.5%，創歷年高峰；研究人員（含研究人員、技術與支援人員）成長幅度也創下近5年新高，但卻有朝高齡化發展趨勢，且真正進行研究的人員，比率卻是逐年下降，我國投入基礎研究經費比例，也遠低於日本、韓國，僅勝過中國大陸。

科技部表示，去年來自民間部門研發經費為5407億元，較上年成長8.1%，來自政府部門研發經費為1201億元，較上年成長3.7%，研發經費成長受惠於企業研發力道持續增加，政府部門也提升挹注國防、航太及基礎研究等。

就研究類型來看，去年技術發展為4647億元，占全國研發經費比率為70.3%，較前年成長8.2%，在各類型中成長幅度最高；應用研究為1500億元，成長率6.0%，占比為22.7%；基礎研究部分，去年為461億元，成長率2.6%，占比則為7.0%。

科技部表示，觀察歷年資料可發現，台灣研發經費約八成以上由企業部門執行，企業研發偏向製程改善與新產品開發，主要著重在技術發展；政府及高教部門，則專精基礎研究，配合5+2產業轉型，因應工業4.0、人工智慧、物聯網等國際科技創新趨勢，與民間部門形成互補。

但若將基礎研究與國際相比，科技部指出，台灣基礎研究比率遠低於日、韓兩國，僅勝過中國大陸。去年基礎研究經費占比雖較前年減少，但研究經費增加近12億元，主要來自政府部門與高等教育部門。科技部表示，政府正逐步落實

深耕基礎研究的理念，未來將研擬相關政策，鼓勵企業投入基礎研究，促進我國自主研發能力。

至於研發人力，科技部表示，去年研發人力全時約當數為 27 萬 1579 人年，較去年成長 3.5%，研究人員比例占 58.6%，其他如技術人員及支援人員部分，占比則分別為 36.4%及 5.0%。

研究人員是研發的主力，技術與支援人員則為輔佐研發進行人員，若研究人員占研發人力比率高，代表可主導及規劃研發的人力較多。科技部表示，雖然總體研發人員幅度創 5 年新高，但研究人力占比卻逐年下降，若從國際比較來看，新加坡、瑞典及南韓研究人員占比達 8 成以上，我國則與德國、荷蘭相近，約占 6 成。

科技部發現，34 歲以下研究人員人數來逐年減少，雖然前年呈現正成長，但其占全國研究人員比率仍持續下降；至於其他年齡層，45 歲以上研究人員占比逐年上升，其中在高等教育部門，除 55 歲以上研究人員占比上升外，其餘各年齡層占比皆持續下降。

科技部表示，我國研究人員年齡結構朝高齡化發展趨勢，為避免年齡斷層，已推出新版年輕學者計畫「2030 跨世代年輕學者方案」，扶植年輕優秀學者，並另規畫中堅科研人才方案，補助中生代學者。

五、青銀共事成敗 上司是關鍵

資料來源: 2020-11-08 02:34 聯合報 / 記者葉冠妤／台北報導

「中高齡及高齡者就業促進專法」預計在今年底或明年初上路，專法中明訂主管機關勞動部應推廣世代交流，支持雇主推動世代合作。不過，北市勞動局去

年底「青銀共事調查」指出，世代差異產生的溝通障礙、相處衝突，是青銀共事普遍遭遇的難題；主管的接受度和管理能力更是成敗關鍵。

據勞動局去年公布「青銀共事職務分析調查計畫」指出，北市的青銀共事職務，以製造業、住宿及餐飲業、批發及零售業居多，共事模式多達十二種，其中「師徒制」被視為青銀共事典型模式，但師徒制適合具有認證制度、工會或完整教育體系的職務，才可能運作成功。

北市勞動局就服處長游淑真表示，代間衝突常見，北市去年不但增設青銀就業據點，更推出專屬中高齡及高齡者的新進員工體格檢查、商業保險、專案管理費補助，其中專案管理是補助企業設置專案管理員，給予銀髮員工協助與輔導，藉以減輕主管的管理壓力，與世代間摩擦。

勞動部勞動力發展署身心障礙者及特定對象就業組長施淑惠表示，將定期舉辦提案競賽、績優單位表揚，以獎金鼓勵事業單位推動職場世代合作。

六、中高齡女性勞參率突破 52% 今年挑戰新高

資料來源: 2020-11-08 02:00 經濟日報 / 記者徐碧華／台北報導

今年 1-8 月台灣中高齡（45-64 歲）女性的勞動參與率突破 52%，主計總處官員指出，今年女性勞參率將創下歷史新高。不過，較日本、南韓、美國差距還很大，想要增加中高齡女性勞動力來彌補少子化的勞動力缺口，還有待努力。

自從少子化明顯後，政府相當關切女性勞參率，國發會前兩年出了一份研究報告，結論指出，女性及高齡者勞參率成長相對快速，為驅動未來勞參率上升的主力。中高齡女性被視為補充勞動力的重要來源。

主計總處最新的研究指出，雖然台灣的中高齡女性勞參率快速提升了，但與日本、南韓、美國比較，還是低太多，人力資源尚待開發。

勞參率是指勞動力占民間人口的比率，主計總處官員解釋，52%的勞參率表示每百人中有 52 人有勞動意願，這 52 人中包括就業者和非就業者。

今年 1-8 月中高齡女性的勞參率是 52.1%，這數字令主計總處官員感到高興，因為逐年上升，趨勢是往上的，而且攀升的速度比過去快，「愈來愈多的中高齡女性留在職場」。

1978 年女性勞參率只有 27%，到了 1983 年才突破 30%，花了 20 年時間才又站上 40%，又再花 14 年站上 50%，如今才兩年就提升了 2 個百分點。

是什麼因素導致中高齡女性的勞參率快速上升？

主計總處官員指出，沒有做調查，不知道答案，只能猜想，有可能是勞保年金請領年齡延後，勞工跟著延後退休；也有可能是長照制度推動，讓女性能夠留在職場，不必一直在家照顧老人；或著是女性的教育程度提高，仍能適應工作調整；也有可能是健保制度改善中高齡健康狀況等等。

主計總處特別研究中高齡女性勞參率，是因為它可提升的空間比較大，以 2019 年為例，25-44 歲女性的勞參率是 83.1%，45-64 歲組降到 51.1%。官員指出，以五歲為一區間看，是隨著年齡愈大，逐步退出職場，勞參率就一路降低。

45-49 歲組的女性勞參率是 74.8%，50-54 歲組降到 61.5%，55-59 歲再降，只有 42.4%，60-64 歲組低到 24.1%。主計總處官員表示，其實環顧周遭，60 歲以上女性還在上班的已經很少，但是外國不是這樣的。

單純拿 60-64 歲組女性的勞參率比較，日本是 59.7%，是台灣的兩倍多，六成女性都還在參與勞動。南韓是 50.2%，美國是 51.8%。主計總處官員表示，「人家的勞參率是我們的兩倍以上。」

這也就是這幾年大家一直關注的「早退」現象，早退是和國際比較才發現的特殊情況。中高齡女性勞參率提升意味早退現象在改善中，但和國際比較，台灣的女性還是太早退了。

七、逾 45 歲者平均收入 4.3 萬 優於平均值

資料來源: 2020-11-08 02:00 經濟日報 / 記者徐碧華／台北報導

勞動部調查指出，2019 年 5 月中高齡及高齡受僱每月主要工作經常性收入平均為 43,358 元。比較主計總處公布的 2019 年全體受僱者平均經常性薪資 41,883 元，看不出中高齡以上受僱者受到薪資上的歧視。

而且中高齡及高齡受僱者也有加薪，去年月收入較前年增加 1,002 元，加薪幅度 2.3%。

按行業觀察，月收入以出版影音製作傳播及資通訊服務業 66,981 元最高，電力及燃氣供應業 66,041 元次之。按工作時間觀察，全日時間者收入為 44,572 元，部分時間者為 17,530 元。

勞動部每年都會進行中高齡及高齡受僱者調查，以描繪他們在台灣職場的情況，最新調查結果在今年 7 月公布。中高齡指 45-64 歲，高齡指 65 歲以上。

台灣中高齡及高齡就業者做什麼工作多呢？調查指出，以在製造業最多，有 108.6 萬人；批發及零售業居次，有 78.3 萬人；營建工程業排第三，有 44.7 萬人，三者合計占約五成。從職業看，生產操作及勞力工最多，有 156.2 萬人；服務及銷售人員居次，有 89.1 萬人；技術員及助理專業人員排第三，有 75.6 萬人。

八、「中高齡就業博覽會」登場 徵才家數翻倍成長

資料來源: 2020-11-04 11:00 經濟日報 / 記者楊文琪/台北即時報導

台北市人口結構預估在 2021 年底邁入超高齡社會城市，每五人中有一人年齡為 65 歲以上，為提升中高齡勞動參與率，推出各項中高齡就業措施，創造健康勞動職場。北市就服處將於 11 月 14 日(六)在圓山花博爭艷館舉辦「中高齡就業博覽會」，鼓勵企業晉用中高齡者，經驗純熟、立刻上手！相較去年同期廠商家數高出一倍之多，職缺數再創歷年新高，共有 93 家優質友善企業熱烈參與，釋出 3,948 個工作機會，平均薪資達 34K。

北市勞動局局長陳信瑜表示，所有職缺皆可晉用中高齡者，徵才廠商並無勞資爭議及無薪假狀況，無經驗可職缺共有 2,668 個，佔月薪職缺數近七成。根據北市 2020 年就業與僱用意向調查統計，高達五成三退休族群為了打發時間想重返職場，有二成二想找兼職/部份工時工作，本次徵才釋出兼職工作 911 個職缺，平均薪資高於基本工時為 171 元，歡迎有兼職需求的中高齡求職者一同投遞履歷。

伴隨下半年國內疫情趨於穩定，全台出現報復性出遊及消費，也從本次職缺上看出廠商徵才需求。徵才企業以「住宿及餐飲業」32 家最多，平均薪資為 33 K，依序是「批發及零售業」有 18 家廠商，平均薪資為 31 K 及「製造業」有 12 家廠商，平均薪資為 34K。

在工作機會數中，以「旅遊/餐飲/休閒」有 1,624 個為最多，依序是「技術/維修/操作」有 596 個工作機會及「客服/門市」有 365 個工作機會。特殊體貼中高齡的福利中，包括微風廣場及全家便利商店有醫師諮詢服務、鼎新電腦辦公環境有游泳池及 SPA 三溫暖、多家企業提供免費健康檢查及紓壓按摩服務等。上市上櫃公司有元晶太陽能科技、全家便利商店、王品餐飲、皇昌營造等 19 家廠商參與。

陳信瑜強調，台北市針對中高齡就業提供完善服務，在南港東明就業服務站設有銀髮諮詢櫃台，台北就業大補帖網站設有銀向樂業平台（包含徵才職缺資訊、企業及民眾各項補助津貼），加上每年舉辦兩場大型青銀及中高齡就博會等，多管齊下給予就業協助，保障中高齡者工作健康及安全。

活動會場貼心設有職前準備專區(職涯諮詢、履歷健檢、模擬面試)，另有免費3~6歲臨托及視障按摩服務，讓前來求職者能安心、放鬆面試。為配合防疫，本次活動入場仍需佩戴口罩，攜帶身分證進行實名制。

【經濟安全與產業發展】

九、美股投資布局放眼長期 靠攏成長趨勢正向的產業

資料來源: 2020-11-09 08:08 經濟日報 / 記者王皓正／台北即時報導

富蘭克林證券投顧表示，除了選舉外，疫情、疫苗進展及景氣也將牽動股市，近期美國疫情持續反撲，單日新增確診數再創新高、住院人數儘管仍低於前波高峰但正快速攀升，所幸新增死亡人數仍遠低於四月高峰，防疫措施加強雖可能拖慢美國經濟復甦速度但預估不至於逆轉復甦趨勢，而且，無論最終由誰勝選，對新政府而言，推出新一輪的財政刺激、支持美國經濟從新冠疫情大流行中復甦都將是選後必須優先解決的議題，輔以聯準會延續低利寬鬆的貨幣政策，預期美股中長期多頭趨勢不變。

富蘭克林證券投顧建議，投資佈局放眼長期，靠攏長線成長趨勢正向的產業，其中，兩黨在參議院席次接近降低增稅、加強科技業監管以及推出重大醫療改革的可能性，對於科技及生技醫療產業為有利情境，更重要的是，選舉結果不會改變科技及生技醫療產業分別受惠企業數位轉型及人口高齡化的中長線趨

勢，建議投資人持續分批佈局或以大額定期定額方式布局科技及生技股票型基金，長期投資，穩健者可納入具備景氣防禦色彩及高股利題材且可受惠於再生能源發展趨勢的公用事業股票型基金。

十、看好長照法人化 資誠：跨產業進場良機

資料來源: 2020-11-04 18:46 經濟日報 / 記者程士華／台北即時報導

資誠聯合會計師事務所與 AnKeCare 創新長照今（4）日共同主辦「2020 住宿式機構長照管理論壇」，資誠生醫產業合夥會計師蔡晏潭表示，政府於 2018 年公布長照法人新制度，長照機構法人化不僅是帶動住宿式機構轉型升級關鍵，更是跨產業進入長照新興市場的機會。

資誠所長周建宏表示，依據國家發展委員會今年 8 月最新發布的人口推估報告，台灣將於 2025 年邁入超高齡社會，人口高齡化趨勢下，台灣長照需求刻不容緩。

資誠會計師林雅慧表示，長照機構法人化開放營利事業和外資參與出資，並使得盈餘可以分配給出資者，除吸引財源並引入國際資源，更提供長照事業邁向資本市場的機會。

論壇上午場由台灣住宿式機構業者分享成功經營理念，清福養老院院長陳意千指出，台灣長照產業存在工作效能低落、工作勞力密集等問題，而活用數位科技將是解決上述兩大問題並為機構帶來更佳服務的解方。

青松健康事業總經理周孟賢表示，法人化制度增進長照機構財務及經營之健全性、獨立及穩定性，加速引進企業化與制度化的經營思維，讓長照機構營運更有效率，使照護人員更能專注在發展多元長照服務，並幫助組織達到永續經營的保障。

崇恩長期照顧集團執行長龔威華表示，嬰兒潮世代逐漸邁入高齡化，對於照顧服務品質的期待促使長照機構由傳統流程管理式的經營模式，轉變為以照顧服務品質和長輩體驗為中心的模式。

【生活健康與照護科技】

十一、雲縣骨鬆篩檢 9 成老人骨折風險高

資料來源: 2020/11/04 05:30 自由時報 記者黃淑莉／雲林報導

台大雲林分院篩檢縣內 40 家長日照機構千名長者，發現高達 9 成老人為骨折高風險，卻只有 2% 接受治療，台大雲林分院骨科部主治醫師傅紹懷表示，骨鬆是老人的隱形殺手，呼籲民眾關心高齡者骨頭，透過篩檢早期發現早期治療。

台大雲林分院去年與台灣楓城骨科學會、台灣安進合作，辦理雲林縣老年族群骨折風險暨骨質疏鬆篩檢計畫，深入 40 家長日照機構及社區，篩檢 1300 多名長輩。傅紹懷表示，篩檢結果發現，雲林長日照機構中逾 9 成長輩為骨折高度風險，卻只有 2% 接受治療，許多人不知處在骨折高風險中。

傅紹懷說，骨鬆透過藥物治療成效不錯，透過這次篩檢計畫，讓民眾認識骨鬆及對身體健康影響，可透過篩檢早期發現早期治療，降低骨折發生。

雲林縣府社會處長林文志指出，未來與台大雲林分院配合加強宣導預防骨鬆、骨折觀念，另也做為長青食堂餐食營養參考，透過治療、飲食來照顧長輩。

十二、家中乾燥通風 可減緩骨頭痠痛

資料來源: 2020-11-04 05:30 自由時報 記者王俊忠／台南報導

每當梅雨季或秋冬濕冷季節時，骨頭或關節常會感到痠痛不舒服嗎？台南市立安南醫院骨科醫師許惟傑表示，門診時常有病人問這類問題，除可使用藥物減緩不適，住家生活空間潮濕其實會讓一些骨頭慢性毛病漸漸浮現出來，尤其隨著台灣高齡人口逐漸增多，退化性、風濕性關節炎等病患越來越多，除配合醫囑治療，若自身在家多留意一些小細節，可以減少骨頭與關節痠痛不舒服的發生頻率。

許惟傑說，家中潮濕除容易讓有慢性關節炎病人不舒服外，也容易造成黴菌滋長、引起呼吸道過敏，潮濕也易造成食物發霉，不小心誤食可能引發腸胃不適，因此家中常保持乾燥，除可保護骨頭與關節外，對身體其他部位健康也有很大幫助。

他舉例，以自然方式來說，白天天氣好時可打開住家窗戶讓空氣流通，讓外面乾爽空氣帶走家裡濕氣、達到自然除濕效果，對於不方便開窗的民眾，除濕機是不錯選擇，市面上除濕機款式眾多，有些標榜除濕外還有空氣清淨效果，也是1種常保家中乾燥的好方法。

他並指出，近年來流行的香氛蠟燭也有部分除濕效果，如搭配上上述除濕方式還能增加家中香味以放鬆心情；此外，民眾可常到戶外曬太陽多流汗、增加身體新陳代謝，減少體內濕氣和增加鈣質，如此也能維持良好骨質。

良好生活作息 有助骨密質量

許惟傑強調，除了減少家中濕度、常保乾燥通風，可減緩骨頭在秋冬濕冷季節的不適外，根本之道仍要維持良好生活作息，才能保持良好骨密度與骨質，若發現不適則要儘早就醫，爭取黃金治療時間。

十三、50歲以上肌肉每年少1% 多吃雞肉解除「微肌」風暴

資料來源: 2020-11-10 16:36 自由時報 記者簡惠茹／台北報導

台灣 65 歲以上長者，肌少症盛行率男性為 23.6%，女性為 18.6%，面臨「微肌」風暴，董氏基金會呼籲多吃雞肉，不但飽和脂肪含量較紅肉低、纖維較短容易咀嚼，還富含精胺酸有助改善血管功能，並讓免疫功能正常運作。

董氏基金會食品營養中心主任許惠玉指出，台灣高齡人口快速增加，肌少症也逐漸受到關注，也常伴隨骨鬆、骨折甚至生活失能的問題。據調查，台灣 65 歲以上長者，肌少症盛行率男性為 23.6%，女性為 18.6%，50 歲以上靜態生活型態者，肌肉量每年約以 0.5 到 1% 的速度減少，根據荷蘭 2013 年研究發現，臥床休息 5 天就會導致 1 公斤肌肉組織流失。

許惠玉表示，研究也發現，30 到 60 歲每年減少約 0.23 公斤肌肉，但是脂肪量卻增加約 0.45 公斤，這種肌肉減少脂肪增加的狀態被稱為肌萎性肥胖。

董氏基金會今年 7 到 8 月進行焦點訪談，許惠玉指出，結果發現「微肌」來自粗茶淡飯造成肉吃得少；挑軟的吃，選擇口感較軟的肥肉和澱粉食物；以及三餐不定，隨便打發一餐。

許惠玉指出，解除「微肌」要攝取充足蛋白質，首先要「吃得下」，可以改變烹調方式，選用肌肉纖維短，例如雞肉容易咀嚼；還要「吃得夠」，熱量蛋白質要足夠；最後要「吃得對」，多吃白肉、少紅肉。

許惠玉表示，雞肉是好的蛋白質來源，纖維短容易咀嚼，含有維生素 A、菸鹼素等等人體必要營養素，較紅肉相對飽和脂肪含量較低，且含豐富精胺酸，有助改善血管功能，維持正常免疫功能。

台大動物科學技術學系教授陳億乘也打破民眾迷思，陳億乘表示，民眾常誤認雞隻生長快是因為施打生長激素，其實施打不符合成本，藥劑成本高又耗費人

力注射，施打過程造成雞隻緊張死亡，白肉雞生產快速主要是因為基因品種優良、育種選拔技術、飼料營養配方佳，加上養雞設備及環境升級；另外也有迷思認為雞肉含抗生素要盡量少吃，雞隻生病的時候雖然會在飼料或水中給予合法抗生素，但是飼養後期會停掉，讓抗生素自然代謝。

農委會畜牧處家禽生產科長李宜謙也說明如何挑選優質國產雞，他指出，選擇國產雞肉的時候認明標章，包含屠宰衛生檢查合格標誌和產銷履歷驗證等等，此外，雞胸肉大部分是國產的可以多加選購，明年起衛福部新訂散裝食品標示規定，例如菜市場內販賣的散裝屠宰雞肉也要標示原產地，民眾可以加以認明選購。

十四、高齡長者肝腫瘤 肝癌微創手術可完整切除保肝

資料來源: 2020-11-07 13:40 聯合報 記者胡蓬生／苗栗即時報導

高齡者如果罹患肝癌是否不適合接受手術治療呢？苗栗市大千綜合醫院一般外科醫師劉信誠表示，現行肝癌微創手術傷口小、恢復快，只要長輩健康狀況評估良好，術後恢復狀況不會輸給年輕人。

大千醫院指出，84歲的劉姓老翁是C型肝炎帶原者，因腹痛就醫發現右肝臟長了一顆15公分的腫瘤，安排腹腔鏡右側肝葉切除手術，完整將肝腫瘤切除，後續追蹤無復發跡象。94歲徐姓老翁抽血檢查發現胎兒蛋白指數有異常，檢查發現橫膈下的肝臟高處有3公分腫瘤，經腹腔鏡熱頻燒灼手術將腫瘤燒融，術後恢復良好，指數也正常。兩位長者術前評估心肺及肝功能都正常，且天天能勞動或運動，因此接受手術治療都有很好成效。

劉信誠表示，肝癌治療包含根治性治療(手術、熱頻燒灼術、冰凍術、肝臟移植)及緩和性治療(栓塞術、標靶治療、免疫治療)；手術治療一直是肝癌主要治療

方式，可完整地將腫瘤切除，有效降低復發率。傳統手術會在上腹部留下至少 30 公分傷口，術後疼痛感常讓病人拒絕咳痰及下床活動，嚴重甚至導致肺炎、延長住院、增加死亡率。微創手術相對傷口小、疼痛較輕微、術後復原快、傷口感染低，這些好處對高齡長輩尤其重要。

他表示，大千引進新型腹腔鏡諧波手術刀、高解析度腹腔鏡超音波及各式腹腔鏡手術凝血醫材，能在高畫質腹腔鏡下安全進行肝臟組織及血管的剝離，大幅增加腹腔鏡肝臟手術的可行性及完成性，由於慢性肝炎是肝癌高危險因子，且早期肝癌治癒率非常高，因此建議有 B 型、C 型、酒精性肝炎的病人定期做腹部超音波檢查，才不會錯過黃金治療期。

十五、機器人協助退休規劃！持有投資組合達標 可終身免管理費

資料來源: 2020/11/04 20:06 自由時報 記者李靚慧／台北報導

台灣已逐漸邁入高齡化社會，為協助投資人進行退休理財，兆豐銀行今年推出機器人理財，除了申購 0 手續費，近來鎖定 40 歲以上至 65 歲的族群，只要申購首筆單筆「樂活退休模組」投資組合、持有達 6 個月（含）以上，就可身免收信託管理費。

兆豐銀行推出的機器人「理財 e 把兆」，共有 16 個小機器人，為投資人自動配置多元市場及多重資產投資組合，搭配「再平衡機制」，可適時調整資產配置，有效降低人為判斷錯誤及克服人性追高殺低的弱點。

在多項投資模組中，更首創針對準備退休的族群，研發「樂活退休」投資模組，若遇投資人因為市場實際狀況不佳、未能按時執行投資，出現目標資金缺口而無法達到預期報酬時，會很聰明地分析資金缺口如何補足，協助投資人回到原先設定的目標。

兆豐銀行指出，該行機器人服務提供 0 申購手續費，為了持續推動國人退休準備的觀念，即日起至 109 年 12 月 31 日止，年滿 40 至 65 歲客戶，透過「理財 e 把兆」機器人理財平台，申購第一筆單筆「樂活退休模組」投資組合且持有達 6 個月（含）以上，該筆投資組合可終身免收信託管理費，門檻最低只要新臺幣 10,000 元或美金 300 元，藉此協助民眾達成樂活退休的目標。

【地方與社區發展】

十六、看護獨居老人 5 都設緊急救援

資料來源: 2020-11-10 00:35 聯合報 記者吳亮賢、陳夢茹、陳秋雲、修瑞瑩、蔡孟好／連線報導

目前五都對 65 歲以上獨居長者，都會依個案狀況進行分級，採取不同的服務模式，但主要皆以關懷訪視、電話問安為主，也會結合社區照顧關懷據點，鼓勵獨居老人參與社區活動，如有失能或衰弱狀況獨老，可申請緊急救援服務。

桃市府社會局指出，緊急救援服務包括 24 小時線上緊急救援服務，長者若有救援需求，將由中心聯繫消防隊；若長輩 24 小時未向中心回報平安，中心會主動聯繫長者，還有護理師會每月家訪 1 次確認長者身體及系統狀況、天然災害提醒等。

新北社會局科長林奴燕說，針對獨居且有安全顧慮失能長者，委託中興保全提供「獨居長輩緊急救援服務」，在長者家中設緊急通報機器與隨身按鈕，隨時與 24 小時服務中心聯繫；另外，保全每天主動聯繫兩次。

中市社會局結合民間團體建置獨居老人服務網絡，包括關懷服務、緊急救援、餐飲服務等，另藉通訊系統與 24 小時監控中心，協助緊急救護及意外事件通報。

台南對獨居長者也有協助裝設緊急救援連線系統，除電話連接保全公司，還會在住家設緊急呼救按鈕，並有紅外線感應，如長者在家超過一定時間沒被偵測到，保全就會上門查詢；身障者也可申請。60 歲以上罹患失智症者，則可申請愛心手環。

高雄社會局表示，針對 65 歲以上長者，市府結合民間資源，提供關懷訪視、護理師家訪、電話問安等服務。

至於非 65 歲以上者，社會局提供低收入戶及中低收入戶，領有身障證明的獨居市民，經評估符合失能程度且有緊急救護之虞，可補助安裝緊急救援連線服務。

十七、觀光受疫情打擊 平溪留鄉青年改投入長照

資料來源: 2020-11-10 19:09 觀天下 / 記者蕭皓文 / 平溪報導

因受疫情關係，平溪觀光產業只剩下國內散客，在地留鄉青年支持不下去，有部份青年爭取到公共托老中心照顧長者的職缺，開始投入長照工作，不但帶給社區新血與活力，獨居長者的需要也成為青年們心中的使命。

一粒麥子基金會社福員蔡碧真表示，兩位留鄉青年，陶俊銘擔任平溪區公共托老中心的長者接送駕駛，另一位王思迪則是才來一星期的動健康實習授課講師，帶著從小看到大的長輩們做運動，發覺他們的老化與機能退化，來到長輩家中，發現氣候潮濕帶來的濕滑，影響長者出外運動共餐的意願，立刻激起想幫助家鄉的使命，以青年的行動力為長輩們化解水管漏水、地面青苔等問題。

龍安社區發展協會理事長吳明賢表示，平溪區是全台高齡化最嚴重的鄉鎮，今年雖然遭逢疫情影響觀光產業，卻也是轉機讓在地青年更多關心地方長照議題，期盼接下來透過地方新血的投入，讓長者福利更加完善。

十八、台中智慧公廁 隨時偵測通知維護

資料來源: 2020-11-08 03:03 聯合報 / 記者喻文玟 / 台中報導

台中市政府建設局配合美樂地公園推動陽光公廁計畫，設計納入高齡者、家長、女性、小朋友等各類使用者需求，也調整男、女廁間的比例超 1 比 3、馬桶坐、蹲也有 2 比 3，去年已完成 14 處陽光公廁，預計今年有 21 處。並在西屯區成都公園打造全市首間智慧公廁，透過雲端即時通知相關單位及廠商派員清潔、維護。

建設局表示，市府全力推動美樂地公園計畫，因市長盧秀燕重視公廁改善，要求以使用者的角度出發，所以陽光公廁增加貼心設施，例如斜口式垃圾桶、置物區、背包掛環、求救鈴、也提供衛生紙、潔手液等消耗品。陽光公廁均委託專業清潔公司派員清潔維護，提供衛生紙、洗手乳，成效獲多數里長們肯定。

劉姓家長說，美樂地公園有共融式遊具，公園是彩色的，小孩根本玩瘋了，以前不喜歡帶孩子到公園玩耍，主要是廁所使用不方便，幼兒突發狀況多，髒、舊、沒有尿布台，都讓人卻步，如今男廁增加尿布台設計，讓奶爸育兒更安心。

建設局還把西屯區成都公園打造為全市首座智慧公廁示範點，設置智慧傳感設備，包括人流偵測、臭味偵測、擦手紙偵測、洗手乳偵測，讓相關單位和廠商即時接收最新訊息，派員清潔、維護。公廁裡也有 QR Code 條碼雲端服務，市民有需求可掃條碼通知維護單位。

十九、長照缺床／失智失能人口不斷增加 業者嘉義投資

資料來源: 2020-11-10 14:20 聯合報 / 記者卜敏正／嘉義縣即時報導

本報今天針對「失能長照床位缺」作專題報導，點出國內失能長照床位不足問題，業界認為國內人口老化嚴重，面對失智、失能人口不斷增加，未來長照缺床可能像現在住院等病床，缺床問題將越來越嚴重。

三和健康股份有限公司去年標下嘉義縣原華濟醫院醫療大樓，成立寶島長照社團法人，預定投資 10 億元，轉型成 600 床長照機構，第一期 200 床已獲縣府社會處核准，現正做內部改裝，預計明年舊曆年後啟用，公司內部坦言，台灣人口老化嚴重，嘉義縣老年人口多，長照病床未來一定不足。

三和健康股份有限公司執董王明山表示，集團長期在北部經營醫療、長照機構，看見現在許多醫院沒病床，只能在急診設臨時床，內部評估，未來長照病床需求也將如此，可能一床難求，這次南下嘉義投資長照，就是看準市場未來性、提早準備。

中華民國兒童及老人照顧協會理事，聖佳管理顧問公司執行長簡鈺玫說明，長照患者一般必須插鼻胃管、氣切和導尿管，業界簡稱「三管」，依衛福部規定，一般長照安養機構收患者，年齡必須 65 歲以上、而且只能插「二管」，若是插「三管」只能住護理之家。

她說，因護理之家可同時收「三管」和「二管」患者，但大家都想將患者送到住家附近，方便就近照顧，因此優質、評價好的護理之家，可能就進不去。

簡鈺玫補充，許多人或許認為台灣臥床植物人患者沒這麼多，卻忽略台灣失智人口越來越多，失智老人最後幾年，生活無法自理、可能都必須臥床，受照顧

方式幾乎像植物人患者，當這些人都必須住在長照機構或護理之家，病床就可能不夠。

二十、《嘉義》新港好米糧市集 青農走秀也在行

資料來源: 2020/11/09 05:30 自由時報 / 記者蔡宗勳 / 嘉義報導

嘉義縣新港鄉農會昨在新港鐵路公園舉行好米糧農產市集暨農民節大會，縣長翁章梁推崇新港農會表現亮眼，是薪點冠全縣的績優農會，縣府為發展新農業編列 1 億元基金，協助農友精進栽種技術，需要「資優生」新港農會密切合作，攜手推動讓嘉縣農業更進步。

昨活動結合農民節慶祝大會，表揚 104 位稻米品質競賽得獎農民、對農會業務支持協助有功人員以及各村 80 歲以上的高齡農友，開場表演由農會總幹事林雅欣帶領青農組成的樂團演出，樂團成軍 3 個月，以一曲「每一個玩音樂的人」嗨翻全場。林雅欣笑說，青農不只會拿鋤頭，走秀表演也樣樣拿手。

市集由青農、產銷班員、家政班員和農業志工展售自家農產品和手作產品，販售的稻米、蔬菜、花卉、果樹到雜糧在全國享有盛名，許多民眾把握難得機會「鮮採鮮買」，買氣旺盛，許多攤位銷售一空，並參與米糧、麻糬、稻草繩等 DIY，做出美味可口的米食，高齡創新學習班、家政班及社團創意變裝表演競賽，場面熱鬧。

二十一、打造高齡友善的城市 台南長者展成果太有才

資料來源: 2020/11/07 19:07 自由時報 / 記者楊金城 / 台南報導

打造高齡友善的城市，台南市社會局今天（7 日）在白河區舉辦社區照顧關懷據點長者健康促進成果展，學甲區也舉辦「老人邀囡」社區參與福利服務的成

果展，社區居民搬演歌仔戲、展示社區產業，長者滿滿的活力，讓觀眾看了也覺的年輕。

台南市長黃偉哲出席鼓舞據點長輩盡情展現健康活力，現場熱鬧滾滾，歡笑聲不絕於耳。

台南市目前成立 369 個社區照顧關懷據點，黃偉哲說，社區就像一個大家庭，只要每個人出一些力，就能讓社區變得更好。

像社區有環保志工、守望相助巡守隊、媽媽教室，關懷據點舉辦長者共餐、學習活動、健康促進課程，黃偉哲說，感謝社區居民一起為社區關懷而努力，市府也會盡全力推動打造高齡友善城市，鼓勵長者「學到老，快樂活到老」。

社區長者輪番上台表演擊鼓、弄獅、排舞及創意服裝走秀，綻放熱情與活力，而今年首創的社區劇場工作坊，演出在地的故事。現場還有抬花轎、神投手等闖關遊戲，氣氛歡樂。

此外，學甲區 18 個社區今天展現社區培力、社區營造的成果；像西明社區推動的音樂律動，提升祖孫代間情感融合成長，百福社區推出熱壓帆布肩背袋、立體彩繪時鐘和彩繪 T 恤等文創品，成為社區產業，新榮社區成立新榮戲劇團，結合現代時事，編演防災、防家暴的另類歌仔戲。

二十二、全台首座 高雄設公立長照機構

資料來源: 2020-11-09 00:08 聯合報 / 記者王慧瑛／高雄報導

高齡海嘯浪潮來襲，截至今年 10 月高雄老年人口 45 萬 7601 人，占 16.54%，六都老化排名僅次台北市。高雄市政府斥資 8 億，在衛生局舊址打造「高齡整合長期照護中心」，是全台首座公立經營、依長照服務法設置的住宿長照機構，照顧對象涵蓋失能長輩、受虐兒童等。

建物主結構為地下 2 層、地上 10 層，1 樓是市立中醫醫院及衛生局長期照顧中心，4 至 6 樓是高雄市立民生醫院經營的住宿長照機構，4、5 樓服務對象包含特殊疾病患者及失能老人等弱勢族群，6 樓是重症兒虐專區。

4、5 樓規畫 120 床，已入住 31 人，以失能、經濟弱勢長輩居多。6 樓「飛象家園」有 49 床，已入住 5 名受虐重症兒童，將保留 10 床給重症家庭當喘息服務據點。

高雄市長陳其邁昨出席「高齡整合長期照護中心」落成，他說，目標是高雄各行政區都設有日照中心，將長照資源可近性做得更到位。

2 樓心衛中心入口處掛巨幅油畫，陳其邁在油畫前端詳許久，感受意境。創作者是新加坡畫家 Esther Wang，主題是「走出生命的出口」，想傳達的寓意是，人生道路難免遭遇挫折與挑戰，不畏艱難面對困境，終能為自己找到光亮。

衛福部長照司長祝健芳說，許多人仍停留在有聘雇外籍看護，就不能使用長照資源觀念。長照 2.0 擴大服務對象，家中有外籍看護者納入服務對象，可申請交通接送、輔具及居家無障礙環境改善、喘息服務等。

衛生局長照中心主任李素華說，以全國失能率 12% 換算，高雄約 9 萬 7 千名長輩需要長照服務，約 2 萬多家戶雇用外籍看護，其餘由家人當主要照顧者，高雄有加強出院準備銜接長照服務，平均 4 天能啟動，讓有需要的家庭在最短時間獲得支持。

【其他相關議題】

二十三、銀髮長者當義工 打造台南國宅社區還有「國宅一生」樹

資料來源: 2020-11-07 11:43 聯合報 / 記者鄭惠仁 / 台南即時報導

長照是照顧老人，但如何讓老人也能照顧社區，對老齡化社會更為重要。社區營造正在各地開花結果，其中南市南區國宅社區是國內少數環保小學堂，讓老人家走入社區服務並成了銀髮老師；去年把會議室變成種子學堂，已累積 300 多種樹種子，找種子已成為阿公阿嬤最快樂的事。

國宅社區從 12 年前起就推高齡志願服務，社區協會總幹事李金雀說，起頭就很難，要先說服讓老人家走進社區參與活動，接著鼓勵當義工，然後進行訓練，進而從中找出大家的專長，讓有能力的人成為銀髮老師，也創造了「老頑童春天」，經過多年來的努力，長者不再被動來服務，而是主動來參加，進化成「春天的老頑童」。

國宅社區是南區最早有火柴盒式國宅的地方，李金雀說，建築格局雖毫不起眼，但有老屋、老樹、老文化，和一群純樸努力的居民，正一步一腳印，創造社區新亮點，讓更多老人家不用受人照顧，而是當義工照顧社區也照顧自己。

全國有 16 個環保小學堂，國宅社區是其中少數連續兩年獲得環保署補助，推動環保小學堂的社區。李金雀說，去年起把活動中心二樓會議室打造成種子學堂，結合有蒐集種子興趣的義工和社區居民，用種子創造多樣化的裝置藝術，並用種子拼成南區、全國地圖；以及以回收衣服、布料製作圖畫、布偶、家飾品，也讓老人家樂此不疲。

李金雀表示，有擔任導遊的義工每次帶團出遊，都會利用時間找種子，司機受影響也加入行列；許多義工和家人出遊，找種子變成全家的活動。目前種子學堂已經累積 325 種樹種子，而且持續增加中。

走進國宅社區活動中心，立即會被樓梯間以樹皮、紙張等回收物製成的樹木所吸引，進入種子學堂內，除了瓶瓶罐罐樹種子、各式各樣的種子藝術，還有 1 棵以多樣回收物製成的「國宅一生」樹，展現了社區不一樣的創意與活力。

【國外時事】

二十四、不只熊出沒困擾 日本群馬遭鹿群入侵吃光當地 1/3 蘋果

資料來源: 2020-11-08 13:37 聯合報 / 記者蔡佩芳 / 台北即時報導

日本上毛新聞報導，群馬縣甘樂町遭受鹿災，大量野生鹿入侵蘋果果園，吃掉了往年平均收成量的三分之一，還有多處田地也遭殃。到本月初為止，逮捕到的野生鹿已經超過 200 頭。

根據報導，當地遭受鹿災情形年年加劇，2015 年捕獲 31 頭入侵農園的鹿，之後每年增加，2016 年 43 頭、2017 年 58 頭、2018 年 83 頭、去年 151 頭，今年至 11 月 4 日為止，已經達到 201 頭，衝破 200 頭關卡。

當地的農民田村智和受訪時嘆氣，果樹下方的蘋果全數被吃個精光，樹葉也被啃食，到處都是鹿留下的糞便。鹿春天會啃食花芽，秋天來吃果實，他們曾試過拉繩子封鎖，設置旋轉燈，甚至每天晚上持空氣槍與煙火在田裡巡視，但鹿群還是不斷來騷擾。

田村說，蘋果收成持續到 12 月，今年鹿災前所未見，以目前受災程度判斷，三分之一果實會被吃光。他除了考慮投保農業經營收入保險，甚至還想要取得布設陷阱的網獵執照。

報導指出，狩獵被視為是具成效的對策，但町獵友會面臨逐漸高齡化的考驗，目前 28 名成員中多數都已達 60 至 70 歲，為了擴充人力，當地從 2019 年 3 月開始補助取得狩獵執照的相關費用。受惠於補助制度，已經有 6 人取得執照，其中 5 人年齡在 30 至 40 歲。取得執照後已經有狩獵經驗的齊藤克也表示，驅除有害鳥獸非一朝一夕能達成，但仍希望為守護地方農業發展做出貢獻。

二十五、搶黃燈撞死闖紅燈 日本高齡駕駛一審獲判無罪

資料來源: 2020-11-06 19:50 中央社 / 東京 6 日綜合外電報導

日本東京一名 80 歲男性駕駛去年駕車涉搶黃燈穿越路口，撞死橫向闖紅燈的腳踏車騎士，被檢方依過失致死罪嫌起訴，東京地方法院昨天宣判高齡男駕駛無罪。

日本產經新聞報導，東京都大田區一處國道（類似台灣的省道）交叉路口，2019 年 2 月發生一起腳踏車騎士闖紅燈，然後被搶黃燈的高齡男駕駛撞死意外。

事發當時 23 歲的男子騎著腳踏車穿越紅燈的人行道，被搶黃燈的高齡男駕駛撞死，檢方事後依自動車運轉處罰法，以過失致死罪嫌起訴高齡男駕駛，具體求刑有期徒刑 1 年 2 個月。

高齡男駕駛當時以時速 94 公里行駛，當綠燈變成黃燈仍持續行進穿越路口。法官村山智英說：「事發前的雨勢造成道路濕滑，就算駕駛緊急煞車也可能發生車輛打滑危險。」

法官認為，就算駕駛用法定速度時速 60 公里行駛，可能也無法避免這起意外事故。

判決指出，2019 年 2 月 28 日晚上，高齡男駕駛開到路口前約 50 公尺處，燈號由綠燈變黃燈，但高齡男駕駛仍持續前進穿越路口，撞上腳踏車騎士。

檢方主張高齡男駕駛沒注意到燈號變黃顯有過失，但被告方面主張如果黃燈無法安全停車，繼續通過路口是被認可的，主張被告無罪。