

## 20181219-20181225

### 高齡時事整理

一、 研究：退休後二度就業 有益身心健康.....	3
二、 專家建議二度就業有益身心：退休當志工不務實.....	3
三、 當高年級實習生可延緩老化 專家批國內缺相關鼓勵機制.....	5
四、 保險業務員注意了！金管會九大措施元旦上路.....	6
五、 明年起 70 歲長者買投資型保單要錄音或錄影.....	7
六、 交通部急喊客運凍漲 學界籲尊重業者票價調整權.....	8
七、 「共聘看護」列為醫院評鑑加分項目？醫策會：先試評.....	10
八、 老老相互照顧成趨勢 老人住宅待關注.....	11
九、 健康城市暨高齡友善城市獎項 新北市警局獲創新安全獎.....	11
十、 新北公共托育托老 100 家 朱立倫：十全十美.....	12
十一、 北市公宅顧老托幼 周波：上海可借鏡.....	13
十二、 參訪松山健康公宅 周波讚北市社會照顧起步早.....	14
十三、 高雄面臨高齡化及少子化雙重挑戰 設公共托育家園.....	15
十四、 讓長輩吃得對、吃得巧 苗縣推銀髮族套餐.....	16
十五、 中保插旗長照事業 與新北市合作成立托老中.....	17
十六、 仁寶落地經營在地銀髮共照生活圈服務.....	19
十七、 聲寶打造樂齡住宅 與三井不動產簽意向書.....	20
十八、 日月光集團投入長照 2019 年推吉祥樂學公益案.....	21
十九、 日月光集團關懷社會 十大公益活動護台灣.....	21
二十、 不限年齡都能就讀...高職照顧服務科 改進修部開課.....	23
二十一、 華人熟齡發展協會與輔大民生學院 簽食的專案產學合作.....	24
二十二、 中山大學結盟國軍高雄總醫院 共推智慧銀髮長照.....	25
二十三、 大學及北市衛生局合作開課 訓練長者保命「防跌」.....	26
二十四、 為獨居老人募年菜 華山基金會盼各界認捐.....	27

二十五、	華山圍爐送暖 弘道「好好吃飯」募款.....	28
二十六、	耶誕節前夕 彰銀董座率志工團拜訪獨居老人.....	29
二十七、	耶誕老公公、老婆婆進派出所 怕忘詞緊盯大字報.....	30
二十八、	南投志工荒 創世、華山求援.....	31
二十九、	女童軍獻身解救志工荒 更捏「元寶」幫創世招財.....	32
三十、	台灣人壽志工攜手「1919 食物銀行」寒冬送暖.....	33
三十一、	旗山糖廠樂齡學堂歲末圍爐 台企銀董事長黃博怡同歡.....	34
三十二、	登山健將罹巴金森症 在樂齡中心找到一片天.....	35
三十三、	失智症紀錄片 3 患者感動眾人.....	36
三十四、	「與失智共舞」 3 患者積極面對 重獲快樂.....	37
三十五、	長照點線面／失智照護 智慧科技扮要角.....	39
三十六、	電視聲調大不自覺 耳鼻喉科醫師提醒：小心聽損.....	40
三十七、	健身風氣吹向銀髮族 讓長輩成功甩「弱肌」.....	41
三十八、	停經後婦女防骨鬆 醫：4 招保骨本.....	42
三十九、	9 旬癩患 C 肝 3 個月服健保新藥助她「呷百二」.....	43
四十、	健喬攜日藥廠 EA 引進便秘專利新藥.....	44
四十一、	失眠先評估 別急著吃安眠藥.....	46
四十二、	國發會秀成績單 行動支付普及率突破 5 成.....	48

## 一、研究：退休後二度就業 有益身心健康

資料來源：2018-12-25 14:40 聯合晚報 記者李樹人／台北報導

台北醫學大學最新研究發現，退休後如果能夠繼續工作，有事情可做，不太計較薪資，除了固定收入，擁有財務的自由度，還能提高成就感，身體更健康，心情會更好。

國民健康署上午舉辦活躍老化健康論壇，探討高齡者的社會參與及中高齡就業、延緩失能與健康促進等議題，針對已經退休或即將退休者提出建言。

成功大學活躍老化專案團隊的胡淑貞，發表職場退休規畫介入之先導型研究，她說，在退休之前五年，才開始著手規畫退休生活，就太遲來不及了，建議年輕就開始規畫財務，培養嗜好興趣。

研究團隊以面訪方式，了解 50 歲至 74 歲退休者及尚未退休者的生活需求，發現退休後想過著有意義的生活，當志工是不務實不切實際，關鍵在經濟安全。如果錢夠花，才能規畫旅行，當志工，學技能，要是沒有足夠的退休金，身心健康都會受到影響，許多人只能在公園與圖書館發呆。

胡淑貞指出，約有兩成退休者重出江湖，男多於女，另有一成四退休者希望再找工作，除了經濟需求之外，有些人想打發時間。

研究團隊採訪 1300 多名 55 歲至 70 歲民眾，接近一半受訪者為 65 歲以上銀髮族，歷經三年調查，不管有無工作，前兩年的身心狀況都差不多，但到了第三年，兩者出現落差，繼續工作者健康狀況明顯較佳。

## 二、專家建議二度就業有益身心：退休當志工不務實

資料來源：2018-12-25 10:15 聯合報 記者李樹人／即時報導

許多人認為，退休後拿到一筆錢開始享福，不過，台北醫學大學一項最新研究

發現，退休後如果能夠繼續工作，有事情可做，不太計較薪資，除了固定收入，擁有財務上的自由度，還能提高成就感，身體更健康，心情會更好。

國民健康署上午舉辦「活躍老化健康論壇」，探討高齡者「社會參與及中高齡就業」、「延緩失能」與「健康促進」等重大議題，針對已經退休或是即將退休者提出建言。

國立成功大學活躍老化專案團隊胡淑貞所長發表「職場退休規劃介入之先導型研究」，她說，「在退休之前的五年才開始著手規畫退休生活，就太遲、來不及了」，建議從年輕時，就開始規畫財務，培養嗜好興趣。

研究團隊以面訪方式瞭解 50-74 歲退休者及尚未退休者的生活需求，再透過團體、個人等課程，瞭解老年憂鬱、經濟安全、退休規畫、有意義生活以及退休準備階段等五大面向。

結果發現，退休後想過著有意義的生活，當志工是不務實、不切實際的，關鍵在於經濟安全；如果錢夠花，才能規畫旅行、當志工、學技能，要是沒有足夠的退休金，身心健康都會受到影響，許多人只能在公園、圖書館發呆。

為此，越來越多的退休者重返職場。胡淑貞指出，約有兩成退休者「重出江湖」，男多於女，另有一成四退休者希望再找工作，除了經濟需求之外，有些人則是想打發時間。

北醫醫務管理系教授許怡欣發表「中高齡就業對長者活躍老化之影響」，研究顯示，年紀越大，對於人生更能採取正面態度，但如果能夠繼續工作，有事可做，擁有成就感，身心會更健康。

該研究團隊採訪 1300 多名 55 歲至 70 歲民眾，接近一半受訪者為 65 歲以上銀髮族，大都沒有工作，歷經三年持續調查，結果發現，不管有無工作，前兩年的身心狀況都差不多，但到了第三年，兩者出現落差，繼續工作者健康狀況明

顯較佳。

許怡欣建議中老年人，應該提早規畫退休生活，如果有機會工作，就應繼續做下去，不要太計較薪資，心態放空，抱著重新學習的工作態度。至於雇主，應提供具有彈性工時的工作，提高銀髮族再次就業的意願。

### 三、當高年級實習生可延緩老化 專家批國內缺相關鼓勵機制

資料來源:2018-12-25 15:48 聯合報 記者陳婕翎／即時報導

電影「高年級實習生」中，退休的班應聘成為服飾公司老年實習生，因二度就業而充滿活力。近期一分國內研究證實電影情節，二度就業有益身心，但相較鄰近國家日本逾6成65歲以上長者想繼續工作，國人退休後鮮少有人重返職場，專家指出，因國內欠缺鼓勵長者續留職場的機制。

目前台灣超過5成縣市，65歲以上人口超過14%，已經進入高齡社會，因應世界衛生組織2012年提出「活躍老化」概念，國民健康署今舉辦「活躍老化健康論壇」，發表「中高齡就業對長者活躍老化之影響」，採訪1300多名55歲至70歲民眾，接近一半受訪者為65歲以上銀髮族，大都沒有工作。

該研究負責人、北醫醫務管理系教授許怡欣表示，國人普遍認為「退休好命」，據國內勞工退休年齡調查，2015年39.6%勞工規劃61歲退休，平均退休年齡為60歲，較前兩年減少0.4歲。歷經三年持續調查，結果發現，退休長者不管有無工作，前兩年的身心狀況都差不多，但到了第三年，兩者出現落差，繼續工作者健康狀況明顯較佳。

許怡欣表示，國內長者再就業意願低，除因多數人覺得即使自己沒工作也能繼續自我成長，另外，職場年齡歧視、培訓機會不多、工作環境挑戰，都是造成中高齡就業障礙，但目前國內卻缺少相關對應機制，公司幾乎不會鼓勵、慰留資歷、經驗豐富的長者繼續工作。

許怡欣呼籲，雇主雇用中高齡就業者好處多，除可完善師徒制，讓技術無銜接問題、二度就業者多能耐能做，建議政府可效法日本，制定高齡者雇用安定法外，透過薪資保障、延後退休年齡及彈性工作設計，提供全天制、隔天上班制及登陸上班制等不同上班型態，也可提供 60 至 65 歲長者短期合約工作，充份利用有能力工作者。

#### **四、保險業務員注意了！金管會九大措施元旦上路**

資料來源：2018-12-25 18:48 經濟日報 記者邱金蘭／即時報導

金管會元旦九大措施上路，包括銷售投資型保單給 70 歲以上客戶，應錄音錄影；調整壽險新契約責任準備金利率，部分保險商品保費可降低，及實施保險業股票逆景氣循環措施等。

金管會 25 日表示，明年 1 月 1 日起上路的措施，共有九大項，包括第一，為提升保險公司對高齡者購買投資型保單權益的維護，金管會已修正發布「投資型保險商品銷售應注意事項」，要求保險業銷售投資型保險商品給 70 歲以上客戶，銷售過程應經客戶同意後以錄音或錄影方式保留紀錄。

或以電子設備留存相關作業過程的軌跡，並應由適當單位或主管人員進行覆審，確認客戶辦理該類保險商品交易的適當性後，才能承保，以強化對高齡者購買投資型保險商品的保護機制。

第二，調整人身保險業新契約責任準備金利率，美元保單利率將調升 1 到 2 碼，保費可望降低 2%到 6%；健康險、傷害險等保障型商品，30 年以下保單利率額外可增加幅度從 1 碼升為 2 碼，保費也可降低。

第三，標準化醫療保險各項疾病定義，以減少理賠爭議。

第四，手續費後收級別的境外基金，投資人購買時，必須簽訂聲明書後，才能銷售。

第五，實施金融業公平待客原則評核機制，以利瞭解金融服務業執行公平待客原則的情形。

第六，保險業實施股票逆景氣循環措施，以降低股票市場波動對保險業資產配置的影響。

第七，配合國際同步採用國際財務報導準則第 16 號「租賃」公報。

第八，修正公開發行公司取得或處分資產處理準則，配合第 16 號租賃公報，擴大「使用權資產」的適用規範，並配合各業別業務需求，放寬以投資為專業者及大型營建業者應辦理公告申報的交易金額標準。

第九，訂定保險業稽核工考核要點，強化內稽效能。

## 五、明年起 70 歲長者買投資型保單要錄音或錄影

資料來源：2018-12-25 18:51 聯合報 記者孫中英／即時報導

金管會發布，自明年 1 月起，保險業對 70 歲以上客戶銷售投資型商品，應依規定且經客戶同意後，在銷售過程「錄音或錄影」。若當事人不配合，金管會保險局表示，保險公司將無法核保，即保險業可不接受當事人投保。

金管會今天發布明年 1 月 1 日起實施新制，其中有 5 項新制都跟保險業有關。其中與消費者較相關的，就是為強化對高齡者保護機制，金管會規定，保險業自 108 年 1 月起，針對 70 歲以上客戶銷售投資型保單，在銷售過程應以錄音或錄影方式留存紀錄，並再由適當單位或主管進行覆審，在確認客戶投保投資型商品的適當性後，才能承保。

保險局表示，銷售過程不用「全程」錄音或錄影，但在關鍵點、例如確認客戶投保意願時須錄音或錄影，若客戶不願配合，保險公司可能無法核保，即可不接受當事人投保。

另外，歷經 5 年討論，經過 3 任保險局長才定案的「標準化醫療保險各項疾病定義（業界俗稱 22 加 1，即 22 項特定傷病再加癌症）」終於要在明年 1 月 1 日上路。

保險局表示，明年 1 月起，壽險公司銷售的「新商品」，只要在 22 項特定傷病範圍內及癌症險，就必須採取保險局與各大

醫學會討論出來的「最新定義」。此舉可避免不同壽險公司的醫療險若對同一疾病定義不同，可能發生保戶買 A 公司保單可賠、B 公司保單卻不賠的理賠爭議。

保險局全新定義的這 22 項特定傷病包括「嚴重阿茲海默症、嚴重巴金森氏症、嚴重肝硬化、嚴重類風濕性關節炎」等。癌症部分則分成「癌症（初期）、癌症（輕度）、癌症（重度）」。

由於保險局在 2016 年已針對包括「癌症」在內的 7 項重大疾病（癌症、急性心肌梗塞、冠狀動脈繞道手術、腦中風後殘障、末期腎病變、癱瘓、重大器官移植手術）重新定義，並將 7 項重疾，都分成「輕度、重度」兩款保單。但當時定義的輕、重度「癌症」中，沒有包括「原位癌、零期癌、第 1 期惡性類癌、第 2 期以下且非惡性黑色素瘤之皮膚癌）」，此次遂將這些未納入「輕度癌症」的癌症，定義為「（初期）癌症」。

壽險業表示，目前特定傷病保障，多以「類長照或失能扶助險」方式銷售。壽險業也都規劃，自明年 1 月起推出適用新定義的新保單。市場傳出此舉，會造成一波「保費」調漲。保險局則表示，保費多寡主要是看保單條款的保障項目，應不至於因為定義不同，保費就差別很大。

## 六、交通部急喊客運凍漲 學界籲尊重業者票價調整權

資料來源：2018-12-25 12:19 聯合報 記者侯俐安／即時報導



由於油價、人事成本等上漲，多家客運業者在 10、11 月時提出調整票價要求，包括統聯、國光、葛瑪蘭、首都 4 家業者，原擬調漲 2 到 40 元，媒體報導後公路總局緊急與業者商量後表示，近期因油價回跌，與業者討論後達成共識，決定在春節前凍漲票價。學界卻不認同，強調「政府的怠惰，已嚴重危害地方民眾之基本行的權益」，呼籲交通部尊重業者票價調整權。

台灣鐵道暨國土規劃學會今以「交通部請慎思」為題強調，對於交通運輸業者而言，票價是民眾與業者最直接的溝通介面，民眾依據業者提供的票價選擇運具，業者依據票價收入維持經營能力。

為了確保業者票價機制的穩定，交通部設立費率審議委員會，制定運輸業的「運價」，也就是每載客一公里可以向旅客收費的標準。業者依據路線的差異和旅客特性，制定實際的票價，只要票價低於運價的核算標準，主管機關應只能准予備查，不能阻攔。因為，業者依法就有權力依據核定運價的上限以內調整自己的服務與收費。

學會表示，在國內公共運輸市場上，除了市區公車與一般公路客運以外，軌道業者與國道客運依法提供老人與兒童之半票優惠，卻無法自政府獲得任何法定之補貼，隨著我國人口高齡化之變化，早已嚴重衝擊業者之正常營運。因此，國道客運之日統客運，在去年即提出取消老人優惠票，迄今一年已過，未見交通部有任何積極作為，政府之怠惰，已嚴重危害地方民眾之基本民行權益。

學會表示，今日交通部以不充分之理由要求業者暫緩核定運價範圍內之票價調整，他們認為依據現行國道客運之經營樣態，若無合適之對應補貼，可能將導致業者經營困境無法翻轉，也無法支持交通部宣示發展公共運輸的決心。

學會強調，站在合理的費率下，因為國道客運於今日已非獨佔壟斷事業，學會強烈支持業者依據自主經營型態之合理票價調整。然而更重要的議題是，交通部若持續忽視業者的需求，持續忽視老齡化對於業者營收造成的衝擊，未來將

付出更大的社會成本補償。

學會呼籲，如今高齡化社會已來臨，交通部應積極面對業者需求，將財務永續列為施政重要考量，正如台鐵票價 20 餘年未能調整，導致整體經營績效不彰，殷鑑不遠。交通部勿因少數意見而却步，尊重並不干預業者依法調整票價之權力，若未配套給予補貼即強逼業者自行降價，可能導致打亂業者財務規劃，進而影響安全品質，交通部之品質監管超然性也易受業者壓力而動搖。

## 七、「共聘看護」列為醫院評鑑加分項目？醫策會：先試評

資料來源：2018-12-19 12:06 聯合報 記者羅真／即時報導

台灣社會越來越老、孩子卻越生越少，長期照顧的沉重負擔是隱憂。住院者共同聘請看護是降低家屬負擔的方式之一，主管醫院評鑑的財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會擬將之列為醫院評鑑的試評項目，評量結果暫不納入評鑑成績計算，待各醫院配套完善、共識明確，未來再進一步列為評鑑的加分項目。

立法院今日召開社福與衛環委員會，立委吳玉琴質詢時表示，台灣逐漸走向高齡社會，加上少子女化，未來老人家可能沒有人照顧，年輕人必須在工作請假、辭職照顧或負擔高額看護費用中作出選擇，這個情況需要社會共同思考該怎麼因應。

台大醫院新竹分院今年三月起推動住院友善照護模式，住院者依據病情嚴重程度可選擇一對二、一對三或一對四的看護服務，多人共同分攤看護費用，家屬壓力因而減輕。吳玉琴說，醫策會主管醫院評鑑，可思考透過評鑑指標的設計，明確地、有效地鼓勵醫院推動住院友善照護模式。

對此，醫策會回應，住院者共聘看護是很好的方案，不過推動上涉及共識凝聚、病房改造等問題，如果直接列為醫院評鑑加分項目，恐讓許多醫院壓力太大。因此，擬先列為醫院評鑑的試評項目，評量結果暫不納入總成績計算，待

各醫院配套完善、共識明確，未來再進一步列為加分項目。

## 八、老老相互照顧成趨勢 老人住宅待關注

資料來源：2018-12-20 23:29 聯合報 記者王敏旭／新北報導

台灣已邁向高齡化社會，中壯年白天將長輩送至公共托老中心，晚間還有部分餘力可以照顧長輩，但未來少子化更嚴重時，「老老相互照顧」的老人住宅將會形成趨勢，成為政府、民間企業需要關注的議題。

新北市公共托老中心明天將成立第 40 家，數量成為各縣市之冠，托老中心強調「家庭倫理」功能，讓中壯年在白天工作時段，將長輩交由托老中心照顧，下班後再接回家，讓中壯年能夠兼顧工作與照顧責任。

不過，現今中壯年有兄弟姊妹分攤照顧長輩責任，但未來受少子化影響，加上時下年輕人生育數沒有以前年代多，僅有一名子女照顧長輩，提供長輩老老相互照顧的老人住宅，未來勢必成為趨勢。

新北有「五股老人公寓」，70 餘間房佔床率幾乎百分百，目前仍有 10 餘人在排隊，公寓內有小套房、雙人套房，每位長輩都有獨立空間保有個人隱私，另也有交誼廳、體健設備，甚至有課程能學習，長輩也可以相互喝茶聊天。

新北社會局老人福利科長鄭淑敏說，目前「扶老比」持續上升，年輕人、小孩子少，興建老人住宅是很好的觀念，讓長輩老老相互照顧，住宅內也能設有老人商店，專門販售老人商品，還能有復健、牙醫所，讓護理師照顧。

以高齡人口數持續成長，目前公共托老中心為主力，但社會結構持續改變，老人住宅的興建，就像社會住宅般，要尋求適合的公益回饋空間，政府與民間企業必須提前準備，才能抵擋人口快速老化的浪潮。

## 九、健康城市暨高齡友善城市獎項 新北市警局獲創新安全獎

資料來源：2018-12-20 17:28 聯合報 記者袁志豪／即時報導

衛福部國民健康署舉辦「2018 健康城市暨高齡友善城市獎項評選」，新北市警察局以「新北科技防衛城 CSI 全方位鑑識團隊」為題參賽，今天榮獲「健康城市創新成果獎健康安全獎」肯定。

新北市是台灣人口數最多的直轄市，也是各類經貿活動與大型國際活動的重要場所，吸引大量外來人口移居；新北市警方推動智慧警政，運用先進科技偵破各類刑案，並推動多元化的社會參與工作，例如推動身心障礙人士及失智老人指紋捺印工作，以降低高齡化社會隱藏的風險，也推動 CSI 偵探體驗營、校園反毒宣導等強化整體治安基礎力量

創新治安策略接連獲行政院創新獎及考試院公務人員傑出貢獻獎肯定，今天再獲「健康城市創新成果獎健康安全獎」肯定，並由警察局長胡木源獻獎給市長朱立倫，感謝市府對警政工作的全力支持。

## 十、新北公共托育托老 100 家 朱立倫：十全十美

資料來源：2018-12-22 17:36 中央社 新北 22 日電

新北市長朱立倫 8 年任內，完成 40 家公共托老中心、60 家公共托育中心，他今天表示，市長當選人侯友宜一定會持續政策，未來一定會做得更好。

新北市府結合中興保全和鍊德科技，成立泰山中保及永和鍊工場兩家公共托老中心，朱立倫今天出席開幕啟用儀式致詞表示，完成第 40 家公共托老中心，結合 60 家公共托育中心，正好完成 100 家，可謂十全十美。

朱立倫說，新北市推動公共托老中心，結合銀髮俱樂部與日間照顧中心，長輩可以聚在一起下棋、唱歌，如果身體不舒服，也有日間照護中心，並由「時間銀行」的佈老志工照顧老人，讓長輩快樂度過銀髮時光。

朱立倫說，他相信市長當選人侯友宜，過去擔任副市長期間，協調公共托育、托老政策非常有經驗，團隊也都很有默契，未來一定會做得更好。

朱立倫回想當初第一家公共托老中心開幕時，許多人還很疑惑，如今大家肯定政策，希望能持續推動，讓高齡化社會的長者都受到最好照顧。

社會局表示，市府在中央推動長照 2.0 政策前，就開始建立多層級的連續照顧體系，推動老人共餐、社區照顧關懷據點、銀髮俱樂部、銀髮大學、動健康和社區陪伴站等；朱立倫感謝中興保全和鍊德科技提供長者安全舒適的環境，讓公共托老做得愈來愈好。

泰山中保托老中心導入中興保全智慧系統，入口處有人臉辨識，即時傳送資訊給家屬，衛浴間或休息區還有預防跌倒偵測雷達及燈光聲控等，連結物聯網讓家屬了解長輩在中心活動情形。

永和鍊工場托老中心導入照顧 APP，隨時記錄長者在中心內的活動狀況與身體機能檢測數據，匯集成影音聯絡簿和圓餅圖，家屬可了解長輩在中心活動狀況。

## 十一、北市公宅顧老托幼 周波：上海可借鏡

資料來源：2018-12-20 23:25 聯合報 記者楊正海、張世杰／台北報導

雙城論壇昨天登場，台北、上海均面臨高齡化和少子化問題，上海市副市長周波昨前往北市健康公宅日照中心與長者共餐，稱讚台北面對老齡化社會問題，起步早，值得學習，也對台北市利用公宅安排各種公共服務設施，印象深刻。

周波與長者用餐近 40 分鐘後，參觀健康公宅的老年照顧中心、托幼中心。周波說，上海、台北面臨老齡化社會問題，尤其上海更加緊迫，65 歲以上人口占全市 21%，北市利用教育設施結合公益設施，上海可借鏡學習。

周波指出，台北利用公宅安排各種社會公共服務設施，值得學習，讓老人也能感覺到「我還有價值」，特別是失能失智的老人，不光是被照顧，而且來工作，他還建議讓兩岸老人可以交往。

雙城論壇昨天分頭進行環保及市民服務、文化、健康、公共住宅與都市更新的分論壇。都發局副局長王玉芬說明，北市面臨少子化、災害防治等課題，提出「台北願景計畫 2050」、「公辦都更」及「公畫都更地區」等推動政策。

上海市住房和城鄉建設管理委員會副主任朱劍豪則介紹，上海市從高度發展改為對具有歷史價值的各類建築進行保護、再利用。

在文化分論壇中，針對文創、影視、時尚產業進行分享交流，台北市電影委員會總監饒紫娟表示，雙方「分不開了」，兩岸交流合作，對台灣的資金、人才交流及拓展華語市場，幫助最大。

這次雙城論壇，台北市電影委員會與上海市廣播影視製作業行業協會簽署交流合作備忘錄；饒紫娟說，雙方接觸是在 2016 年的論壇，今年所簽的是落實雙方合作的協約，之後會落實合作拍片項目，目的是讓華語電影行銷全世界。

饒紫娟還透露，目前合拍已經實質合作，台北市有美麗的淡水河，上海則有上海灘，籌拍的是一部愛情浪漫故事，女主角是空姐，男的是建築師，正邀請當紅的演員、導演參加。

## 十二、參訪松山健康公宅 周波讚北市社會照顧起步早

資料來源：2018-12-20 15:23 中央社 台北 20 日電

上海市常務副市長周波今天至松山健康公宅參訪，表示台北與上海都面臨老年社會，上海 65 歲以上人口更已占全市 20% 以上，台北市在社會照顧方面起步早，值得學習與借鑑。



台北上海雙城論壇邀請周波至松山健康公宅參觀。周波會後受訪表示，上海與台北面臨同樣問題，就是老年化社會，他指出 65 歲以上人口已占上海市 21% 以上，而上海市人口又比台北市多 9 倍，已是超高齡社會，「上海比台北更緊迫」，而台北在這方面起步早，值得學習與借鑑。

周波表示，台北市利用公共住宅來安排社會安全服務配套，密度之高值得學習，且讓老人不會覺得是來此「被照顧」，而是感覺到自我價值。周波並歡迎長者們到上海，讓兩岸的老人可以交流。

周波並建議，雖然西醫很發達，但治療一些老年人的慢性病等等，「中醫還是有我們的特色」，認為兩岸還有很多合作的空間。

### 十三、高雄面臨高齡化及少子化雙重挑戰 設公共托育家園

資料來源：2018-12-20 09:48 聯合報 記者謝梅芬／即時報導

高雄市面臨高齡化及少子化的雙重挑戰，社會局最近在大樹區設置「公共托育家園、育兒資源中心暨日間照顧中心」三合一，這是高雄市第一家社區公共托育家園，也是第 8 處老幼共融的服務據點，提供育兒及長照融合服務，減輕家屬的照顧負擔。

根據高雄市民政局統計，截至 11 月底，總人口數為 277 萬 3001 人，老年人口數 41 萬 4,306 人，老年人口比率已達到 14.94%，0 到未滿 6 歲幼兒人口數 13 萬 277 人，幼兒比率為 4.69%，其中大樹區人口總數為 4 萬 2422 人，其中老人有 7049 人，老年比率已達到 16.62%，0 到未滿 6 歲幼兒人口數 1722 人，幼兒比率為 4.05%。

「大樹區社區公共托育家園、育兒資源中心暨日間照顧中心」原是大樹區衛生所辦公廳舍，重新規劃設計、裝修後，整體空間明亮、溫馨，1 樓為社區公共托育家園及育兒資源中心，2 樓為日間照顧中心，3 樓佈置為空中花園，量身打

造一個適合孩童及長輩共融及共托的服務空間。

「社區公共托育家園」是結合現行托嬰中心與居家托育優勢，在居家托育（保母）與機構式照顧（托嬰中心）間，增加第三種選擇，以 4 名托育人員照顧 12 名未滿 2 歲嬰幼兒，兼具居家式托育服務優勢。

「育兒資源中心」依據 0-6 歲兒童發展特性規劃開放式遊戲空間，提供免費、多元、安全的玩具圖書，辦理各式活動、講座及諮詢服務，規畫嬰幼兒區、閱讀區及教遊具操作區。

「日間照顧中心」提供長照需求者白天照顧服務、餐飲服務、健康促進活動等，以活力老化、延緩失能及失智長輩的照護服務，可收托 30 名長輩，將依長輩需求提供周一至周日的照顧服務，融合社區復能、家庭照顧支持服務等，提供多元的照顧，讓家屬獲得支持及喘息。

高雄市規畫未來將再新增 3 處，分別設置在烏松、梓官及苓雅區等 3 區。

#### **十四、讓長輩吃得對、吃得巧 苗縣推銀髮族套餐**

資料來源：2018-12-21 22:59 聯合報 記者胡蓬生／苗栗報導

苗栗縣政府衛生局 8 月間開辦延緩失能社區營養示範中心，3 個多月來在各鄉鎮社區培訓營養照護人員、辦健康講座，還研發「銀髮族套餐」、提供特製的「衛生餐飲關懷包」給社區及關懷據點烹飪志工，希望讓長輩吃得對、吃得下、吃得夠且吃得巧，保持健康身體。

衛生局昨天在苗栗市關帝廟辦成果發表會，邀竹南鎮佳興里社區關懷據點志工阿嬤烹煮健康美食，會場展示 7 套營養師運用六大類食物研發的「銀髮健康餐」及食譜，安排營養師諮詢、營養教材教具讓社區銀髮族體驗。

縣長徐耀昌、衛生局長張蕊仙等人共同啟動社區營養推廣中心，徐耀昌強調苗



栗步入高齡化社會，縣府已輔導成立 112 個社區照護關懷據點，其中 95 個據點辦理中午供餐，因此提升飲食營養，維護長輩健康是重要工作，要讓長輩在熟悉環境吃得快樂、健康。

衛生局研發的「銀髮健康餐」有 7 個套餐，包括「咖哩嫩雞炊」、「鯖魚香香糙米炊」、「養生豆豆雜糧炊」等，數月來由營養師到各關懷據點推廣健康飲食觀念、篩檢營養風險、培訓營養照護人員及輔導餐飲業者，這套銀髮族健康餐未來將印製食譜，並上衛生局網站，供大眾參考。

衛生局保健科指出，銀髮族長輩吃得健康，可延緩失能、生活快樂，是幸福苗栗的重要課題，社區營養示範中心到各社區輔導健康餐飲，並提供苗栗縣自行設計的「衛生餐飲關懷包」當小禮物，裡面有餐飲用頭套、口罩、酒精、量匙等，方便社區、關懷據供餐人員運用。

## 十五、中保插旗長照事業 與新北市合作成立托老中

資料來源：2018-12-22 22:40 聯合報 記者鄒秀明／即時報導

內政部在今年上半年正式宣布台灣進入「高齡社會」，也就是說，每七人就有一人是 65 歲以上長者。看到社會結構轉型背後的長照商機，以及配合政府長照 2.0 政策，中保集團跨足日照中心經營，與新北市政府合作成立泰山「中保托老中心」，今天正式啟用。

包括新北市長朱立倫、新北市政府社會局長張錦麗、中興保全集團副總裁林明昇、中興保全副董事長林建涵、中保關懷社會福利基金會董事周興國均到場參加啟用儀式。

新北市剛在 12 月才推出「顧家好企業」政策，基於社會企業責任，中保立即響應率先在泰山地區同址設立「日間照顧中心」及「銀髮族俱樂部」，除了為一般家庭解決照顧負擔問題，也將深耕社區開發在地的照顧服務需求，將打造區域

性的「長照服務生活圈」擴散到全國各地。

泰山中保托老中心，佔地總共約 100 坪，未來可照顧 24 名失智或失能者，同址也設立「銀髮俱樂部」，提供給社區健康長者共餐、聯誼、休憩的舒適空間，中保表示，歡迎各界及附近鄰居都來體驗參觀。

中保托老中心參考了日本 SECOM 醫療介護經驗，以及台灣的長照服務設計，並整合集團資源，導入中保無限+智慧化系統，以長者照顧服務為核心，科技為輔的方式，可確實降低照顧服務人員的負擔，也讓家屬更加放心將長輩託付於此，子女可安心上班不需離職，真正達到「企業好顧家，智慧好樂活」。

中保表示，未來將透過經營該日照中心的特色，在場域上培訓專業人力，並延續過去遠距照護、政府委託獨居長者緊急救援、智慧照護專案計畫的基礎，以及與大型建商合作智慧宅的經驗，逐步建立從居家到社區的上下游服務供應鏈；也將積極爭取與政府合作智慧公宅(社會住宅)的管理維運，企圖把完整的照顧服務帶進每一社區，不僅可提升大樓社區的居住品質，亦可具體實現在家安老，智慧樂活。

中保還表示，該中心導入中保無限+智慧科技，讓托老中心變得更聰明，像是每天一早的報到程序，透過『臉部辨識』系統，長輩用「臉」刷卡就可以完成報到，門口的溫度感應系統，立即檢視長輩是否有發燒現象，而家人會在第一時間收到 LINE@通知，展現貼心的服務設計。

在廁所與視線無法看到的區域，若長輩發生跌倒意外，有跌倒感應系統偵測到長輩行為動作或姿勢異常，會立即通知現場人員前往攙扶協助；此外在中心的整體空間舒適度，安裝環境偵測設備，能隨時掌握室內空氣品質 PM2.5、人體舒適溫度、一氧化碳 CO 濃度等，經由中保無限+智慧科技的雲端運算，讓中心處於舒適、節能又安心的環境。

## 十六、仁寶落地經營在地銀髮共照生活圈服務

資料來源：2018-12-19 14:40 經濟日報 記者蕭君暉／即時報導

2018 智慧城鄉論壇 x 通訊大賽成果展今天開幕，政府與企業攜手，推動智慧城鄉發展，近年來積極發展的智慧應用，在台灣已形成龐大的產業聚落，ICT 大廠及創新公司紛紛投入，仁寶也參與智慧城鄉生活應用補助計畫，以智慧健康服務、社區服務長照據點、居家健康照護服務為主軸，搭配智慧健康雲平台與智慧健康 App 來整合居家測量、醫療會所資源，透過物聯網產品提升居家照護品質。

仁寶資深副總陳威昌表示：「面對高齡社會來臨，仁寶以人為核心，落地經營在地銀髮共照生活圈服務，針對在地特性及需求由專業人員協助高齡者，建立自我健康管理認知與行為，落實照護關懷服務。」

仁寶醫療物聯網事業開發處范瑋益表示，非常榮幸能獲選智慧城鄉計畫協助政府推動智慧醫療照護發展，規劃於嘉義市、嘉義縣、雲林縣、澎湖縣等四個縣市建置服務據點，提供社區據點進行健康生理資訊量測服務、居家健康關懷諮詢服務，並加入智能健身及自主健康照護方案、BoostFix 穿戴式遠距運動復健、Stampede 智能互動地墊、透過多樣化課程設計與客製功能等促進民眾健康。

智慧城鄉發展的本質在提供民眾更好的生活環境，仁寶藉由物聯網科技導入發展民眾有感的智慧醫療照護應用，期許縮短城市和鄉鎮間的照護服務落差，同時也是政府推動智慧城鄉的初衷。本次藉由智慧城鄉生活應用計畫，結合政府與產業共同合作，透過場域試煉，不僅期待能滿足民眾需求，未來更將成為我國業者服務轉型、應用輸出的起點，打造臺灣成為亞太地區智慧城市應用的典範基地。

## 十七、聲寶打造樂齡住宅 與三井不動產簽意向書

資料來源：2018-12-20 18:07 中央社 新北 20 日電

聲寶公司將在新北市土城區興建樂齡住宅，今天與日商三井不動產簽署合作意向書。聲寶總裁陳盛洵說，後半輩子將投入銀髮產業，一起打造適合老人居住的全齡樂活智慧住宅社區。

市長朱立倫今天見證雙方的意向書簽署典禮，他表示，新北市的老人住宅產業有新的里程碑，讓未來的老人住宅又向上提升。現在所有的住宅多是提供一般市民居住，不適合長者，但老人住宅需求應被重視。

朱立倫說，當年去日本招商就對日本的老宅、老街印象深刻，並非是古老建築與古老街道，而是適合長輩移動行走的交通環境與住宅。

朱立倫回憶起 17 年前，已故的台塑集團總裁王永慶興建長庚村的計畫，當初並不被看好，但現今長庚村卻成為最夯的老人社區，令人懷念王永慶的遠見。

陳盛洵表示，土城區聲寶全齡樂活社區的老人住宅將只租不售，提供逾百戶的老人住宅單位，並規劃結合鄰近老人福利機構與醫護資源，未來也借重三井不動產領域專業彼此合作。

陳盛洵表示，他已經 70 歲，必須做些更有意義的事情。他目前擔任華人熟齡生活產業發展協會理事長，相關的銀髮需求不會只有服務業更是產業，讓老人不只是住在老人村。

陳盛洵說，聲寶規劃的樂齡住宅具有交通的優勢，將結合醫療、學習、就業、交友環境，甚至有看護機器人，預計興建後可服務大台北地區初老的銀髮樂齡族。

三井不動產董事長下町一郎表示，很高興簽署合作意向書。他感謝當年朱立倫

前往日本招商，讓三井不動產前進台灣，在林口創見三井暢貨中心成為踏足台灣的第一個事業，也盼望繼續與聲寶合作，服務台灣打造高齡友善城市。

這一處基地原來為聲寶公司的廠房，透過市政府協助用地變更，經過二級二審的變更都市計劃，排除投資障礙，打造樂齡住宅與周邊的青年住宅。

## 十八、日月光集團投入長照 2019 年推吉祥樂學公益案

資料來源：2018-12-20 20:15 聯合報 記者黃昭勇／即時報導

日月光整合集團基金會與企業資源應對高齡社會來臨，與佛光大學、中華電信合作，2019 年將針對中壢廠、南投廠員工家屬以及所在地區 55 歲以上的鄰里民眾，提供「吉祥樂學」公益專案，規劃身體滋養、心靈滋養、樂活自在與健康促進等課程，希望長輩可以正向、快活地迎接老年生活，成為陽光老人、創意老人、時尚老人以及公益老人。

日月光 19 日舉行年度公益成果記者會，日月光文教基金會董事長曾元一近年致力拍攝台灣水利工程的影片，接下來還將拍攝港灣建設的相關影片，希望提供台灣公共建設發展的歷史紀錄，讓社會可以更多元思考如何評估公共建設的效益。

日月光集團初步規畫，「吉祥樂學」專案實施對象包括日月光集團中壢廠及南投廠的員工家長（55 歲以上），以及集團所在社區鄰里 55 歲以上的長輩，每梯次可協助 30 位長輩，預計 2019 年實施 6 梯次，可服務 180 位長者。汪渡村說，第一年先在中壢廠與南投廠試辦，視成效調整後推廣到高雄廠等，未來矽品所在的彰化也可以推行。

## 十九、日月光集團關懷社會 十大公益活動護台灣

資料來源：2018-12-20 18:48 聯合報 記者張語矜／即時報導

日月光集團、財團法人日月光文教基金會、財團法人張姚宏影社會福利慈善事業基金會長期關懷台灣社會，疼惜台灣這片土地，致力環保公益等活動，今天舉行年終記者會，分享今年度重要工作成果，向社會展示「在每一個角落的日月光」。

日月光文教基金會董事長曾元一表示，日月光集團多年來長期致力於環保、藝術、教育、文化、慈善、社福等各項公益活動，近來更致力於長照議題，今年雖已執行了 53 項公益活動，但並不以此為滿足，希望能對社會做出更好的貢獻。

日月光文教基金會執行長汪渡村說，日月光雖是一家高科技公司，秉持「利益共享」的概念，而非以往只有「回饋」的做法，希望在環保、藝術、教育、文化、社福、能源、長照各方面盡最大努力。

財團法人日月光文教基金會表示，細數今年的重要工作項目包括自 2014 年起舉辦「環保學術碩博士論文獎助」，開辦迄今已邁入第五屆，前四屆共有 59 名碩博士獲得日月光的獎助學金，計已發出獎助金 334 萬元。

在食蛇龜保育方面，自 2016 年迄今，已贊助中興大學 370 萬元，提供生命科學系吳聲海教授帶領的食蛇龜保育團隊，透過保育教育宣導、規畫保育示範社區及改善救傷環境等方式，宣導食蛇龜保育工作，今年除了深化棲地調查工作，並在中部山區找到一處合適棲地，野放 110 隻食蛇龜，並觀察、記錄其棲息情形。

汪渡村執行長也宣示，明年（2019 年）日月光文教基金會仍將繼續支持這項計畫，捐助新台幣 170 萬元給中興大學食蛇龜保育團隊，共同為保育瀕臨滅絕的食蛇龜而努力。

日月光文教基金會關心環保，愛地球，106 年起認養屏東林區管理處兩塊國有林地造林，種樹 2 萬 5000 棵，其中小關山附近林地，小樹苗生長良好，許多樹

苗已高達二、三米，招蜂引蝶穿梭覓食，未來可開放蜂農養蜂採蜜；而位於高雄月世界附近的林地，雖在今年遭逢南部 823 水患，水淹 1 米多深，部分苗木受創，林務人員重新挖溝、補植，快速復建，已恢復生機，三年期滿後，日月光仍將繼續與林務局合作，認養其他國有林地造林。

此外，日月光為顯示對長照的重視，捐贈高雄榮民總醫院一輛價值逾 1200 萬元的高階「智能行動醫療巡迴車」，涵蓋長照守護、高齡健康、成人健檢、老人健檢、肌少症等檢測，並擁有雲端系統，可即時與高雄榮總連線，打造行動榮總，為「智能醫療」展開歷史新頁。

## 二十、不限年齡都能就讀…高職照顧服務科 改進修部開課

資料來源：2018-12-19 23:10 聯合報 記者王昭月／高雄報導

高齡化社會長照人力需求殷切，不少高職相中這塊銀髮產業市場，相繼開辦「照顧服務科」，但招生並不順利，其中高雄高苑工商改由進修部開課，以突破招生年齡限制，中山工商則鎖定僑生為招生主力。

長照人力需求殷切，國內高職端由北而南開辦「照顧服務科」，希望讓更多學生提早接觸長照產業，招生卻不盡理想，有些學校核定招生 45 人，最後只招到 4 到 10 人，也有學校因招生不足「流產」，只能新學年再接再厲。

高苑工商校長黃志華表示，由於高職日間部就學年齡有限制，許多有志從事長照產業，希望進修的中高齡人士根本無法入學。加上今年照顧服務科招生不理想，學校改於進修部開課，如此只要國中畢業，不限年齡都能報名就讀，學習相關知識進而考證照，跨入長照產業。

高苑工商進修部照顧服務科預訂招收 46 人，已開始報名，黃志華說，將來會依國教署公告的長照課綱進行培訓，並與在地的劉光雄醫院產學合作。

高雄中山工商照顧服務科今年預定招收 92 人，鎖定僑生為招生對象。校長林昭



億說，中山工商有開僑生班經驗，配合政府長照政策，將再開照顧服務類科，預訂下月到越南、印尼、緬甸、泰國、馬來西亞等僑居地招生。

林昭億說，長照人力需求大，但工作普遍比護理師辛苦，因此有些本地學子卻步，改向僑居地拓展生源，未來接受培訓的僑生，3年後還可銜接大學教育，具備專業技能的，更希望他們留在台灣服務。

## 二十一、華人熟齡發展協會與輔大民生學院 簽食的專案產學合作

資料來源：2018-12-20 19:23 經濟日報 記者張義宮／即時報導

華人熟齡生活產業發展協會(EWPI)理事長陳盛汕與輔仁大學民生學院院長鄧之卿簽署「熟齡族餐食需求與平台商業模式之研究」產學合作備忘錄(MOU)。邀請產官學專家與業者及協會會員代表等蒞臨參加見證。

台灣是全世界老化速度最快的國家之一。根據主計總處統計資料顯示，至2018年11月底，台灣年滿50歲以上的熟齡人口數為868萬，佔全體人數比例的36.78%。並預估到2026年65歲以上的高齡人口比率將超過20%，屆時台灣正式邁入「超高齡社會」。面對高齡社會到來，高齡人口在食衣住行育樂的需求將創造龐大的商機。特別是戰後嬰兒潮世代(1946年~1964年出生的人)，普遍被認為具有較高的消費潛力。

民以食為天。在網際網路的驅動下，連結線上消費者與線下業者的O2O(Online to Offline)電子商務平台已經蔚為風潮。餐飲外送平台讓消費者不用出門即可品嚐到熱呼呼的熟食，而餐飲業者則可透過外送的機制觸擊到更多的消費者，因此有愈來愈多的外商及本土業者跨入餐飲外送平台服務的戰局。惟目前台灣針對熟齡族個人需求設計之外送餐飲(普通餐與慢性疾病餐)服務業者仍屬少數。

陳盛汕表示，EWPI成立宗旨是整合各領域銀髮產品與服務鏈交流媒合及專案研



究;打造專屬熟齡世代的智能居家服務平台,營造健康、自主、尊嚴優雅的社區生活。因此,隨著熟齡族外送餐飲市場之消費需求興起,財團法人陳茂榜工商發展基金會與 EWPI 與輔仁大學民生學院進行「食的專案」產學合作,針對具較高消費潛力的輕中熟齡族群為對象,從熟齡族外送餐食服務需求、菜單設計、容器材質與包裝設計,以及衛生安全等考量因素面向進行探討。

鄧之卿指出,本計劃將邀請產官學專家與業者針對熟齡族餐食外送平台主題進行訪談與論壇,並參考大陸、日本與美國等相關業者之商業模式,希冀能提出台灣可行之熟齡族餐食外送平台商業模式,以提供餐飲業、電子商務與網路行銷等業者日後營運規劃與決策參考。

## 二十二、中山大學結盟國軍高雄總醫院 共推智慧銀髮長照

資料來源: 2018-12-19 15:49 聯合報 記者徐如宜 / 即時報導

中山大學與國軍高雄總醫院,今天簽署學術交流暨產學合作備忘錄,未來雙方將針對醫學、智慧銀髮長期照護等相關議題研發最新技術,並開設專班,培育高階臨床醫事人才。中山大學校長鄭英耀表示,雙方合作有助於拓展區域國際醫學研究能量,將共同建置南台灣相關醫療產業鏈,推動區域醫療創生。

中山大學與國軍高雄總醫院體系,包括總院、左營分院、岡山分院及屏東分院簽署合作備忘錄,合組策略聯盟,首先聚焦「智慧銀髮長照」相關需求。

鄭英耀表示,依據衛福部的全國國民長照需要調查資料顯示,台灣「隱形失能」人數目前已高達 131 萬人,約有 230 萬工作人口因為照顧失能家人而影響工作,其中有 13.3 萬人因此離職、近 18 萬人選擇請假或減少工時。「高齡化社會下,若長照失能,社會將要共同承擔!」中山大學積極投入相關研究,希望為南台灣的醫療品質及產業發展貢獻心力,培育長照人才。

國軍高雄總醫院院長柯朝元表示,在國防部軍醫局指導與支持下,國軍高雄總

醫院體系不斷提升技術與服務，守護軍民的健康。目前約有 30 名在職同仁在中山大學進修或取得博碩士學位，過去兩年雙方已聚焦公共醫療政策、新藥開發、致病機轉及醫材研發等主題，針對國家或區域性醫學投入 33 次研究，將於明年 1 月舉辦研究成果發表會。院方可提供機構式照護、失智症照護中心、小規模多機能服務、日照中心、居家服務、居家醫療、居家護理、預防及延緩失能照護等多元化實習場域。

中山大學表示，中山為全球 50 大新興潛力大學，雖然本身沒有醫學院，但在藥理及毒物學、化學、臨床醫學、植物及動物科學這四個和醫學相關領域，都進入全球頂尖學術指標查詢（Essential Science Indicators，簡稱 ESI）資料庫中全球前 1% 之列。

## 二十三、大學及北市衛生局合作開課 訓練長者保命「防跌」

資料來源：2018-12-19 16:00 聯合報 記者吳佩旻／即時報導

為了守護高齡者的健康，台灣師範大學與台北市衛生局在全市 12 區健康服務中心合作推動辦理「悠活防跌班」，今年度共吸引 2729 人次參加。今天上午，防跌班的長者展現 10 週上課成果，包括表演彈力帶、北歐健走杖等動作，希望透過平時加強訓練肌力，降低走路跌倒的機率。

高齡者因肌力逐漸退化，時常發生跌倒的狀況，台師大受台北市衛生局之託，連續兩年對 65 歲以上高齡者進行「跌倒風險及健康調查」。在 107 年的調查中，僅 3 成 9 的長者表示一周內有進行中、高強度運動，平均一天運動時間僅 17.4 分鐘。針對衰弱及跌倒高風險族群，進一步辦理為期 10 週的「悠活防跌班」，包括多元運動、口腔保健及營養課程等。

此外，台北市衛生局也連結社區基層醫療院所與健康服務中心，提供 65 歲長者「衰弱評估」服務，並依據結果提供長者衛教知識，或協助轉介到「悠活防跌

班」、長照管理中心等單位。根據資料顯示，高齡者在上下肢肌力、心肺耐力、下肢柔軟度、動態平衡及敏捷性等方面均有進步。

依據 106 年國民健康署調查顯示，近 8 成 5 長者患有一種以上慢性病，且因肌力退化，最常發生「跌倒」事故。根據台北市衛生局 107 年統計，1069 名 65 歲以上長者中，有 18.7% 過去一年曾跌倒。不過隨著防跌活動推廣，跌倒情形與 106 年相比，已下降 3.5%，跌倒 2 次以上的長者也從 106 年的 4 成 4 微幅下降。

台師大體育系教授張少熙表示，悠活防跌班的參與人次從去年的 2725 人次，已提高到 2792 人次，希望幫助更多長者提升體適能，讓他們在自己的社區就可參與運動課程。

63 歲長者左曉明帶著 94 歲的媽媽參加松山區悠活防跌班，他開心表示，「他們 10 週來從不缺席，在課中學到如何安全運動，回家後也能陪媽媽做運動，非常感謝台師大、衛生局等團隊的協助。」

## 二十四、為獨居老人募年菜 華山基金會盼各界認捐

資料來源：2018-12-21 14:03 中央社 台中 21 日電

年關將屆，華山基金會預計在大台中地區為獨居老人募集 2200 份年菜，北屯獅子會響應今天認捐 200 份年菜，累計到目前約募集到 4 成，盼望社會各界響應，讓獨居老人過好年。

冬至前夕，華山基金會上午在東區舉辦包餃子活動，陪伴老人家提前圍爐，獨立照顧 95 歲中風不便先生的許奶奶，分享好手藝，自己做麵皮；祖籍山東的許奶奶做出的麵皮是方形的，不同於一般的圓形麵皮，還指導其他老人家如何包出元寶形狀的餃子。

華山基金會台中 A 區市站長江月美表示，高齡化社會到來，華山基金會大台中

地區從 10 年前服務約 1100 人，到今年已增加到 2200 人，不少打工的場所也都可看到老人打工的身影，未來需要服務的老人家會愈來愈多，而且「老老照顧」的現象也增加。

江月美指出，今年預計募集 2200 份年菜讓獨居老人過好年，往年到年底時可以募集到 5 成，但今年只募集到 4 成，感謝北屯獅子會率先認捐 200 份年菜，期盼各界一起共襄盛舉送愛到家。

除募集年菜外，江月美表示，大台中區目前設有 32 個天使站，服務近 2200 名獨居長輩，歡迎有志於老人服務的志工加入，也盼尋求有愛心的民眾認助長輩，每月新台幣 1250 元加入「因為有您—送愛到家」認助計畫，一起關懷老人家。

此外，弘道老人福利基金會與統一超商共同發起「把愛找回來」公益募款活動，希望大家在 12 月底前至統一超商消費時，順手投下零錢，籌募善款作為提供弱勢長者送餐服務，期待維持弱勢獨居長輩至少一天能有一餐的新鮮、健康的餐食。

## 二十五、華山圍爐送暖 弘道「好好吃飯」募款

資料來源：2018-12-22 00:01 聯合報 記者喻文玟／台中報導

住在台中市東區水利地矮房的 70 歲許奶奶、95 歲莫爺爺相依為命，爺爺中風行動不便，奶奶獨自照顧，是高齡社會「老老照顧」的寫照。華山基金會和北屯獅子會昨天到東區天使站送暖，三對獨居長輩一起圍爐，許奶奶說，「好久沒這麼熱鬧，很窩心！」

許奶奶是山東人，相當好客，年邁行動不便，仍分享好手藝擀起麵團，教志工和獅兄、獅嫂「包元寶」；老老照顧彭阿公、蘇阿嬤也一起話家常，聊聊彼此的甘苦談。

北屯獅子會會長林建興說，老老照顧也是未來要面對的社會問題，率先響應公益認助 200 分年菜。華山基金會表示，今年全台要募集 2 萬 3 千分年菜，大台中地區 2200 分，目前僅達標 4 成。

弘道基金會也持續獨老送暖，公益送餐邁入第 11 年，每天送出 300 個以上便當，每年送出 7 萬 4 千個，這多是弱勢獨居長輩每天唯一的新鮮、健康餐食。

77 歲阿雄阿公中風，阿嬤患有糖尿病、高血壓，阿公只能騎著電動車外出買餐食。弘道志工說，阿公阿嬤的家是簡陋雅房，有鏽漬斑斑的電鍋、卡式爐，最常煮的是醬瓜配薄粥，現在每天中午送餐，也媒合打掃資源，幫他們整理居家環境。

弘道表示，中央廚房每天清晨 7 點、6 名工作人員開始備餐，不到 20 坪的廚房要製作 300 多分便當，現在需求增加，製餐量已達上限，無法再受理長輩申請。今年和 7-11 合作「好好吃飯、化解獨食憂鬱」公益募款，民眾只要順手投下零錢，積少成多，可幫助長輩能好好吃飯。

## 二十六、耶誕節前夕 彰銀董座率志工團拜訪獨居老人

資料來源：2018-12-24 19:42 經濟日報 記者林子桓／即時報導

彰化銀行持續攜手華山基金會舉辦「愛老人 愛團圓」活動，今（24）日宣布認捐 500 份年菜禮盒，並將於農曆年前出動志工為獨居老人送年菜，祈願獨老新春年菜滿廚房，長假日日不斷炊。

為了關懷弱勢長輩，彰銀表示，已連續五年與華山基金會合作年菜專案，捐年菜、送愛到家；至今已巡迴台南、高雄、台中及台北舉辦配送年菜的志工活動，這次也將在農曆年前由彰銀北區志工隊協同華山基金會，深入鄰里到長輩家中送年菜、關懷長輩、陪他們做運動及測量血壓等服務，讓長輩也能夠在過年期間享用豐盛的年菜，感受家常的幸福。

這次「愛老人 愛團圓」公益活動，彰銀特別選在 24 日聖誕節前夕，由董事長張明道率先帶領北區志工隊前往探訪人瑞王爺爺，除了致贈禦寒物資，也邀請住在附近的獨居長輩們前來一起圍爐，同時為王爺爺慶祝 108 歲生日，度過熱鬧、溫馨的時光。

高齡 107 歲的王爺爺，軍旅出身，膝下無子女，老伴過世後，愛熱鬧的他，隨著身體退化經常只能困坐家中，生活必需倚賴華山基金會的愛心支援，像這樣的案例不過是全台許多個故事之一。因此，彰銀除了捐錢出力外，也呼籲社會大眾重視老人議題，將愛老人的心化為實際行動，捐年菜、做義工、支持長期服務經費一起推動敬老、護老、扶老的友善社會。

華山基金會表示，目前已在全台成立 383 個社區愛心天使站，服務 23,000 位長輩，其中台北市服務的弱勢長輩約 930 位，長年提供免費關懷訪視、家務整理、陪同取藥、原床泡澡、護甲及促進社會參與等多項服務，期盼社會大眾共同支持「愛老人 愛團圓」公益活動，為孤寂的生命點亮希望的燭光。

## 二十七、耶誕老公公、老婆婆進派出所 怕忘詞緊盯大字報

資料來源：2018-12-25 11:02 聯合報 記者林佩均／即時報導

步調繁忙的派出所，傳來台語版耶誕歌曲！20 名高齡長輩頭戴耶誕紅帽，走進台中市永興派出所，邊看大字報，緩緩唱出台語版耶誕歌，讓員警停下繁忙步調，仔細聆聽阿公、阿嬤唱歌。警員有感，長輩坐輪椅發送糖果，就像自家阿嬤般親切，相當窩心。

真愛社會福利慈善事業基金會昨天下午帶領 20 名長輩，由志工推著輪椅、攙扶下走入台中市二分局永興派出所，長輩頭戴紅色耶誕帽，名符其實打扮成「耶誕老公公、老婆婆」，高唱佳音，替辛勤的員警們祈福。

怕長輩臨時忘詞，志工高舉「大字報」，長輩正大光明看大字報獻唱台語耶誕歌



曲，「北風呼呼吹，誰人對這過，聖誕老阿伯，禮物搵一大袋；也有運動鞋，也有尅仔冊，也有糖仔恰番麥，實在有夠濟」，逗笑值班警員。

隨後長輩將手中的糖果、餅乾發送給所內警員，祝福警員工作出入平安、健康，原本繁忙的員警暫時停下手邊的工作，享受這些阿公、阿嬤親送的糖果，孫輩警員直呼，就像自己的祖父母，好特別的耶誕節。

## 二十八、南投志工荒 創世、華山求援

資料來源：2018-12-20 00:21 聯合報 記者賴香珊／南投報導

南投經濟差，勸募難度高，更礙於交通、政策、服務內容等因素，人力招募更困難，創世基金會草屯院區和華山基金會南投區都出現「志工荒」，社福單位說，現有員工「1人當多人用」，仰賴外界伸援手。

創世草屯院長曾香穗指出，人力嚴重不足，院區打掃、清潔，亟需志工支援；另因高齡化社會、婚姻型態轉變等因素，弱勢戶較往年增加，公益寒冬卻加劇，寒士尾牙目前僅募到3成，也需要民眾協助，有意者洽 049-2551119 轉 12。

「志工荒」在華山基金會也可見一斑，華山南投區指出，南投高齡化在全省位居前三名，老人問題嚴重，受助老弱個案多，華山在各鄉鎮設站助老，但找志工不簡單，許多偏鄉站只靠站長1人苦撐。

華山南投縣站長賴世佳表示，因人力缺乏，站長外出服務個案時，只能關站門，或請體能狀態較好的長輩幫忙顧站；近年也強化活動辦理，與居民互動，招募一起當志工。

南投縣女童軍會得知，昨集結草屯鎮內5所中小學生到創世基金會草屯院幫植物人院民打掃環境，還表演歌舞或演奏音樂，給植物人帶來不同的感官刺激；志工一起包水餃，象徵「元寶」的水餃能討吉利，為寒士尾牙招財運。

創世公關社資部督導林月卿說，創世草屯院因沒有公車可抵達，不少志工缺少交通工具，改去市區其他機構；政府要求學生累積社會服務時數開放在校服務，學生志工就更少了，目前靠部分學校或團體挺身投入，彌補志工不足的窘境。

## 二十九、女童軍獻身解救志工荒 更捏「元寶」幫創世招財

資料來源：2018-12-19 16:38 聯合報 記者賴香珊／即時報導

歲末年終，南投縣女童軍會今集結草屯鎮內5所中小學赴創世基金會草屯院幫植物人院民打掃環境，還表演歌舞或走進病房演奏音樂，盼為他們帶來不同的感官刺激，更捐起衣袖包水餃為寒士吃飽30活動募款暖身。

創世草屯院指出，因高齡化社會、婚姻型態轉變等因素，受助弱勢戶較往年增加，公益寒冬情形卻加劇，但不僅勸募難，人力缺口更是嚴重，多虧部分學校或團體願挺身加入關懷弱勢的行列，稍彌補志工不足的窘境，也讓院民感受到社會溫暖。

「過年吃元寶（水餃）招財帶福！」女童軍們將餡料包入水餃皮中，專注的一摺一摺將水餃皮貼合捏緊，院長曾香瀨說，水餃有菜有肉有澱粉，打成流質對植物人也是營養均衡的食物，更盼象徵「元寶」的水餃能討個吉利，也為明年招財運。

南投縣女童軍會總幹事李淑瑜表示，真誠的幫助他人是童軍宗旨，今年因此號召草屯、僑光、敦和、坪頂等4所小學和草屯國中的女童軍參與服務，今則採任務分組，有的用歌舞演出帶給院民歡樂，也有負責環境打掃和包水餃的，各司其職。

曾香瀨提到，近年礙於人力不足，院區打掃清潔真的亟需各界義工支援，而音樂演奏、歌舞等互動也為植物人帶來視覺、聽覺或觸覺等感官刺激，協助加強



其對外界的反應和感受力，更期盼元寶能讓院方順利籌募到寒士吃飽 30 尾牙經費。

創世公關社資部督導林月卿則說，為因應單親家庭、獨居或弱勢長者增加，今年寒士活動桌次增加至 4000 桌，較往年多 500 桌，但募集狀況現僅約 3 成，遠不及去年同期的逾 5 成，因此盼更多民眾協助，有意者可洽 049-2551119 轉 12。

### 三十、台灣人壽志工攜手「1919 食物銀行」寒冬送暖

資料來源：2018-12-19 19:41 經濟日報 記者陳怡慈／即時報導

歲末新年將至正逢寒流一波波，中國信託金控子公司台灣人壽持續關注高齡長輩，攜手中華基督教救助協會「1919 食物銀行」寒冬送米服務，關懷弱勢長輩的生活。台灣人壽不但率先捐贈 6,000 公斤白米，總經理莊中慶更號召台灣人壽的企業志工們於今（19）日前往新北市 1919 食物銀行倉庫擔任「包米志工」協助分裝成小包米，以利協助發送至弱勢家庭。

中華基督教救助協會為了救助經濟弱勢家庭，自 2011 年起，成立「1919 食物銀行」長期提供最弱勢的家庭，即所謂的「社福邊緣戶」基本生活必需品。在年終歲末寒冬來臨之際，台灣人壽有感長輩及弱勢家庭在此刻需要照顧，特別捐助「1919 食物銀行」白米，並主動號召同仁們至新北市八里區的 1919 食物銀行倉庫，將白米分裝成 3 公斤的小包裝，以方便送至需扶助的家庭中。總經理莊中慶不僅擔任「包米志工」，更親自至家戶發放食物包，站上第一線訪視關懷受助家庭的需求。

莊中慶表示，本次訪視關懷的家庭之一，居住於大台北地區，受扶助對象為四代同堂的阿祖，雖已到含飴弄孫的年紀，卻仍是家庭主要經濟來源，靠做資源回收養活一家四代七人，但近期身體狀況不佳，無力再做回收工作，還好有

「1919 食物銀行」的支助，保有基本生活所需。

台灣人壽長期關注高齡長照議題，也規劃長期的計畫和行動，從「在地安養」的長照人才培育、偏鄉獨居長輩就醫、到宅沐浴服務，到「活躍老化」的老幼共學、健康促進等，這次更與「1919 食物銀行」合作，將觸角延伸至經濟弱勢長者，呼籲社會大眾多關心身邊、社區需要幫助的長輩，了解他們的困難，協助他們尋求外部的資源，才能共同建構友善高齡的社會。

台灣人壽向來重視、積極推動志工文化，鼓勵同仁身體力行做公益服務，更期望透過台灣人壽志工們參與這樣的社會關懷行動，讓充滿愛心的食物包，可以送給需要的弱勢家庭，讓他們感受到來自社會大眾的溫暖，開心地過個好年。也期許企業志工透過公司發起的各項公益服務，能夠體會「取之於社會，用之於社會」精神，進而主動關懷及協助弱勢族群，讓感動服務的企業精神不止落實於客戶，也能分享到弱勢對象身上。

### **三十一、旗山糖廠樂齡學堂歲末圍爐 台企銀董事長黃博怡同歡**

資料來源：2018-12-21 14:03 聯合報 記者徐白櫻／即時報導

正值歲末年終之際，高雄市旗山糖廠社區今天中午舉辦圍爐送暖活動，贊助社區樂齡學堂的臺灣中小企銀董事長黃博怡率幹部群參加圍爐，除親口祝福社區阿公、阿嬤耶誕節快樂外，還有聖誕老公公到場贈送神秘禮物，社區長輩笑開懷。

台灣進入高齡化社會，今年5月起，臺灣中小企業銀行陸續贊助高雄、花蓮與苗栗等地社區成立「銀髮樂齡學堂」，高雄市贊助據點為旗山糖廠社區老人關懷據點，首年提供60萬元經費給社區運用。

旗山糖廠社區每年均舉辦圍爐活動，今年也不例外，64位「銀髮樂齡學堂」成員齊聚旗山糖廠享用羊肉爐，令社區學員感動的是，贊助樂齡學堂在台企銀董

事長黃博怡率領幹部群出席，不僅跟大家一樣圍爐吃飯，還帶來不少禮品，勉勵社區長輩維持身心健康與快樂。黃博怡表示，上次中秋節活動無法出席，心裡過意不去，所以排除萬難參加年終圍爐，親口祝福旗山長輩「聖誕節快樂」。

糖廠社區發展協會總幹事曾渝煊說，社區許多長輩孤單在家，樂齡學堂讓大家有事忙、生活也有重心，藉著年終圍爐向贊助單位表達感恩之意。

### 三十二、登山健將罹巴金森症 在樂齡中心找到一片天

資料來源：2018-12-21 18:18 中央社 台北 21 日電

教育部今天頒發第 4 屆樂齡教育奉獻獎，退伍軍人陳進基是游泳、登山健將，卻罹患巴金森症，一度感到沮喪，後來在樂齡學習中心擔任志工，找到生命的意義與價值。

在基隆市中山區樂齡學習中心擔任志工的陳進基，今天獲得教育部表揚。15 年前從海軍退伍，他投入義消、救生員等服務，發揮長才，也曾立志要爬完台灣百岳，但沒想到才爬完 2、30 座，就因巴金森症，手腳不再硬朗，無法再繼續挑戰。

健康的巨變，讓陳進基一度沮喪，但後來改當社區志工，從巡守隊到樂齡中心，漸漸找到其他可以發揮的地方，也讓他重新找到快樂的泉源。

陳進基今天受訪幽默地自嘲：「本來是在救人，現在要靠別人來救。」認識樂齡中心、看了一些書籍後，他學到正向思考，把巴金森症當成老天爺的考驗，積極面對自己的人生。如今他幫忙樂齡中心的書面檔和電子檔整理，社區大小事也都義不容辭地答應，深受街坊肯定。

雲林縣土庫鎮第一樂齡中心志工黃世源，和妻子林鳳英都是退休教師，多年來幫助中心拍攝、上傳影片，讓外地子女即時看到家鄉父母、爺奶上課的情形。

他們還幫高齡學員拍攝紀錄片，年年獲得雲林縣大獎，現在 YouTube、臉書等平台，都有不少粉絲。

黃世源表示，透過影片架起親情的橋梁，很有成就感。曾有百歲人瑞因為參加樂齡中心，終於踏出住家、走入社區，心情、健康也有轉變，都被他們的鏡頭紀錄下來，成為歷史的一部分。

獲得團體特優等獎的嘉義縣樂齡學習示範中心，目前在各村已有 24 個學習據點。中心主任黃意萍表示，近年把重點放在 55 到 70 歲即將退休族群，讓這些人及早準備退休生活、找尋人生其他重心，獲得不錯的成效。

黃意萍指出，樂齡學習以歌唱班最受歡迎，且別以為他們都是唱老歌老曲，爺奶們都跟的上流行，時下電視劇最紅的主題曲，每每都是他們的學習重點。因為學會這些歌，就能跟子女、孫兒有聊不完的話題。

### 三十三、失智症紀錄片 3 患者感動眾人

資料來源：2018-12-20 18:49 聯合報 記者簡浩正／即時報導

如果你發現自己失智，你會恐慌還是勇敢面對？林添發、劉仁海牧師與白婉芝 3 位失智症患者，今以紀錄片分享他們的故事，訴說他們如何與失智共舞。

68 歲輕度失智症的白婉芝說，失智跟健忘不同，健忘是會忘東忘西但後來會想起來不同，但失智的腦袋卻像是「空了」一樣，覺得沒有內容、根本沒有這件事發生過一般。她說一開始為記不住東西、找不到回家的路，她覺得自己只是太累想說休息就好；後來她發現在彈琴時，連五線譜的位置都記不住，讓學音樂的她覺得不可思議，也覺得自己可能有失智情況。

「我這麼聰明，是教師又得過師鐸獎，怎麼可能失智！」她說當下覺得自己可能失智時覺得很生氣，但上網查了資料、借了醫學方面的書來看了後，覺得應該八九不離十，確診後有些否定自己的她，好在北投老服中心好姐妹的陪伴

下，常以便利貼 Line 等訊息提醒注意大小事，並透過跳舞、歌唱等方式重獲快樂，活出自己的新人生。

70 歲的劉仁海牧師，則是 5 年前開車出門要載妻子，卻發現不知道位置也回不了家而確診，但他卻沒有讓生活縮減。他說失智就像感冒偶爾不舒服一樣，只是偶爾忘記而已；確診後他一樣傳教，也去失智症老人基金會參與課程，擔任講師、更一起旅遊，以自身的經歷共勉病友。

高齡 91 歲的林添發，則已確診失智 17 年，子孫滿堂的他，不改樂天個性，天天都去打太極拳，因為他說「要活就要動」，更以此維持身體硬朗；此外，擅長日文的他都由家人陪同，在社區關懷據點教導其他長者日文，發揮其所長。

失智老人基金會今首映「與失智共舞」短片，影片播放後，林添發、劉仁海牧師更應景的化身成聖誕老公公發巧克力，場面溫馨。

執行長鄧世雄表示，台灣已有超過 27 萬的失智症患者。失智症並非正常老化，雖會帶來不便，但可透過活動、飲食等來預防或延緩失智症的發生，與其和平共處。此外，衛福部去年已公布「失智症防治照護政策綱領暨行動方案 2.0」，全台已有 338 處失智社區服務據點，患者及其家屬不再只能無助。

### 三十四、「與失智共舞」 3 患者積極面對 重獲快樂

資料來源：2018-12-20 23:23 聯合報 記者簡浩正／台北報導

68 歲的退休音樂老師白婉芝，長年照顧失智症母親，2 年前發覺自己也開始有記不住東西、找不到回家的路等現象，經就診後確診輕微失智，但她發揮不服輸的精神，在北投老服中心好姐妹的陪伴與提醒下，透過跳舞、歌唱等方式，活出自己的新人生。

失智老人基金會昨首映「與失智共舞」短片，講述林添發、劉仁海與白婉芝三位失智症患者故事，分享如何正向面對、與失智共處。

主角之一的白婉芝說，失智跟健忘不同，健忘是會忘東忘西但之後會想起來，但失智的腦袋卻像是「空了」一樣，覺得沒有內容、根本沒有這件事發生過一般。她說，一開始為記不住東西、找不到回家的路，覺得自己只是太累想說休息就好，後來她發現在彈琴時，連五線譜的位置都記不住，讓學音樂的她覺得不可思議，也驚覺自己可能有失智情況。

- 透過跳舞、歌唱 活出自己

「我這麼聰明，是得過師鐸獎的教師，怎麼可能失智！」白婉芝說，發現自己可能失智時覺得生氣，但她上網查資料、借醫學書籍來看了之後，再經就醫後確診是輕微失智。後來她在北投老服中心好姐妹的陪伴下，常以便利貼 Line 等訊息提醒注意大小事，並透過跳舞、歌唱等方式重獲快樂，活出自己的新人生。

- 傳教當講師 結伴旅遊

70歲的劉仁海牧師，某天開車出門要載妻子後，卻發現不知道位置也回不了家，確診失智症至今5年，但他卻沒有讓生活縮減。他說「失智就像感冒偶爾不舒服一樣，只是偶爾忘記而已」；確診後他一樣傳教，也去失智症老人基金會參與課程，擔任講師、更一起旅遊，以自身的經歷共勉病友。

- 打拳運動 教其他長者日文

高齡91歲的林添發已確診失智17年，他說「要活就要動」，天天都去打太極拳，更以此維持身體硬朗；此外，擅長日文的他都由家人陪同，在社區關懷據點教導其他長者日文，發揮其所長。

基金會執行長鄧世雄表示，目前台灣已有超過27萬的失智症患者，失智雖會帶來不便，但應該積極面對與其和平共處；而有些患者會意識到自己「不對勁」，雖目前並無任何藥物可以阻止，但仍可透過活動、飲食等來預防或延緩失智



症。目前全台已有 338 處失智社區服務據點，患者及其家屬都能在此獲得協助。

### 三十五、長照點線面／失智照護 智慧科技扮要角

資料來源：2018-12-26 00:21 經濟日報 劉庭軒

長照 2.0 將 50 歲以上之失智症患者納入服務對象，台灣估計有超過 26 萬失智人口，照顧失智症患者需要特殊的專業，照顧失智者與照顧失能者有很大的不同，政府有必要持續推動更全面、更深入的失智症防治與照護政策。

面對失智症的照護挑戰愈來愈大，應有對應導入智慧科技應用於失智症生活照護，與相關創新服務專案執行，將智慧科技導入失智症生活照護與非藥物治療的創新服務模式，協助各級照顧者找出科技輔助照護需求，普及失智症科技輔助照護產品之應用，提高失智症照顧者及失智症患者對於智慧科技輔助照護的接受度。

從科技的角度來看，除了以資通訊科技為主的遠距照護技術之外，近年來如穿戴式裝置、服務型機器人、物聯網、智慧生活、4G/5G 行動寬頻通訊等科技均已漸臻成熟，如何能引導這些新科技結合照護需求，更深入日常生活，進而創新、提升高齡者科技照護服務模式與效能，也是科技照護發展的重要方向。

從照護的角度來看，前期智慧城鄉遠距健康照護相關計畫，著重在遠距生理訊號量測、傳輸，協助病患或高齡者進行慢性病或自我健康管理，然而面對照護人力不足的嚴峻挑戰，對於照顧者與被照顧者的協助應該成為智慧科技輔助照護發展重點。

藉由多元供需媒合，期能找出失智症照護智慧科技輔助照護的常態、永續經營模式，相關應用資訊及數據，提供政府後續辦理智慧科技輔助長期照護及照顧方案之規劃參考，以照護需求帶動產業發展，以產業發展吸引更多跨領域專業

人才投入長照體系，並提供更友善、便利的失智症照護模式與科技應用產品。

從產業的角度來看，全面展開中的長照 2.0，如能充分結合智慧科技輔助照護工具，更有機會藉由照護需求帶動龐大產業效益與發展。

### 三十六、電視聲調大不自覺 耳鼻喉科醫師提醒：小心聽損

資料來源：2018-12-23 17:25 聯合報 記者簡浩正／即時報導

你是否有家中長輩看電視音量越調越大聲而不自覺，經親友提醒才知的情形，要小心聽力可能已有損害。耳鼻喉科醫師表示，台灣 65 歲以上長者每 3 人中就有 1 人可能有聽損狀況，除造成社交與生活上的危險外，可能有較高的失智風險。

台大醫院耳鼻喉部醫師劉殿楨教授表示，台灣 65 歲以上人口已突破 14%，正式邁入高齡社會，而以世界衛生組織（WHO）10%聽損發生率來估計，台灣聽損潛在人口超過 200 萬，但多數都不自覺。雖科技發達，民眾除看電視外，手機平板不離身，更以耳機輔助玩手遊或聽音樂，音量放的也大，但以臨床經驗來說，50 歲以下民眾極少出現聽損問題，多數為 50 歲後身體機能衰退，內耳聽覺毛細胞退化，才慢慢出現聽損。

劉殿楨說，目前台灣每年僅不到 5%的聽損人口會使用助聽輔具，遠低於歐美國家的 3 成；為不讓聽損影響生活及關心家中長者，建議可做「聽力 123」。劉殿楨指出，年滿 50 歲的人應每年進行 1 次聽力檢查，如果聽損超過 40 分貝時即可能影響日常生活，可考量助聽器輔助；而選擇助聽器時應 2 耳都配戴，避免未配戴的一側加速退化；此外，每 3 年要檢查助聽器是否需要更換，以符合現況。

劉殿楨指出，目前已有業者在台北門市引進聽性腦幹誘發反應檢查 ABR 等新設備，提供民眾檢測，該設備藉由聲波經由外耳中耳內耳後抵達腦幹，評估聽神



經傳遞路徑，讓有聽力困擾的民眾可初步分析狀況，期建立民眾基本衛教觀念與疾病意識。

### 三十七、健身風氣吹向銀髮族 讓長輩成功甩「弱肌」

資料來源：2018-12-23 19:18 聯合報 記者鄧桂芬／即時報導

國內吹起高齡運動風，健身房也能看到銀髮族身影。66歲張女士因骨質疏鬆及肌力流失，體重僅42公斤，接受重訓半年，肌肉量提升增重8公斤，翻轉「弱肌」身材。專家表示，肌力訓練有助提升長者生活品質，但每人能接受的重量因人而異，健身前一定要找受過銀髮族體適能訓練的教練指導，避免運動傷害。

據最新的106年老人狀況調查，約有16%的長輩下肢功能衰退，在沒有支撐下無法從椅子上站起來，日常生活活動（ADLs）及工具性日常生活活動（IADLs）有困難者則各占13%及26%，以洗澡及做粗重工作最難。

物理治療師郭仕政表示，肌肉量會隨年紀增加而流失，銀髮族重訓可幫長輩訓練肌力，增加骨質密度並預防肌少症，減少對他人的依賴。否則，肌肉量流失易導致骨鬆，不只增加照顧者負擔，也會降低長輩的自身尊嚴與自由感。

張女士說，她身材過去像「難民」，怎麼吃都養不了肉。去年因肩膀疼痛到復健科診所就診，協助復健的物理治療師鼓勵她重訓來增加肌力抗骨鬆。她一開始覺得「這是去受難吧」而拒絕，上網查資料才發現，原來重訓可預防肌少症。

張女士今年7月開始上健身房，在教練指導下每周重訓2次，一次1小時。半年來肌肉量增加，不只體重提升到50公斤，也因核心肌群力量變強，下背痛老毛病明顯改善。先生看她氣色變好，也跟著她上健身房。

採訪當天，張女士硬舉可舉重45公斤、槓鈴深蹲也可負重52公斤，健身房的年輕人都為她鼓掌喝采，讓她笑開懷。

但不少長輩不了解重訓，覺得平常只要健走、慢跑或爬山就好。功能性肌力訓練教練吳建佑說，有氧運動可促進血液循環、增進睡眠品質，但低強度運動對維持或增加肌力的幫助不大，「老人家重訓是迫切需要的。」

糖尿病名醫游能俊今年2月在診所旁開設「能Gym」，只要是糖尿病患者都能報名上肌力訓練課，其中不乏65歲以上患者。游能俊說，重訓不等於要扛大重量，更沒有年齡上限，只要願意，客製化的肌力訓練是很好的運動。

不過，前立委沈富雄曾遭台北小巨蛋健身房以「超過70歲」為由拒絕續約，一名76歲曾爺爺也是興致勃勃到大型連鎖健身房，卻被婉拒門外，原因是他年事已高又拄拐杖。

吳建佑坦言，高齡長輩的重訓風險高，除了要先評估關節活動度，做有氧運動能力診斷，還要確認身體狀況，例如有心血管疾病者不太好憋氣，重訓強度得調降，脂肪肝高的人則應多做有氧運動等，但非每名教練都曾受過專業訓練。

吳建佑建議，長輩想健身除了要找受過銀髮族體適能訓練的教練，另慢性病患、脊椎及膝蓋問題長輩則應事先請教醫師。游能俊也強調，運動耗能，老人家除了要運動之外，更應補足營養及蛋白質，才能避免肌肉量未增反減。

### 三十八、停經後婦女防骨鬆 醫：4招保骨本

資料來源：2018-12-24 20:26 中央社 花蓮縣 24 日電

骨質疏鬆症是老化後常見的骨骼疾病之一，對停經後婦女更是隱形殺手。花蓮慈濟醫院分享顧骨本4招，補充鈣質與維生素D，規律運動與早睡早起生活型態，飲食選擇含鈣食物等。

花蓮慈院骨科部名譽院長陳英和與骨質疏鬆照護中心主任葉光庭、及高齡醫學中心副院長羅慶徽、老年醫學科主任高聖倫等主持「保骨大作戰—骨質疏鬆健康衛教周」啟動儀式，免費為民眾篩檢骨質密度，同時透過講座，盼能喚醒全

民對骨鬆的重視。

葉光庭表示，骨質自出生後隨著年紀增加，35歲以前達到最高峰，之後即逐漸減少；女性停經後，骨質變成中空疏鬆。但因骨質疏鬆無明顯症狀，容易被輕忽，像是有婦女平時身體狀況穩定，一不小心跌到造成髖關節骨折、彎腰抱小孩造成脊椎壓迫性骨折、打個噴嚏造成脊椎骨折等，才知道自己骨質疏鬆。

葉光庭指出，衛福部公布資料顯示，老人髖骨骨折後，約40%無法恢復行走能力，約20%在6個月內死亡，而發生第二次骨折的機率高達50%，但因骨鬆症狀難以察覺，患者往往在跌倒造成骨折後才前往就醫，影響生活品質，也容易造成難以挽回的遺憾。

陳英和與民眾分享「保密防跌」顧骨本4招。若想存骨本，建議45歲的民眾，約1至2年定期接受骨密度檢查，尤其是已停經的婦女應多攝取鈣質食物，如牛奶、豆製品、杏仁、綠色蔬菜等，同時別忘記多曬太陽，增加維生素D3吸收；在居家環境也需要多用心，加強防跌措施；最後則是接受適當用藥，對抗流失治療等，才能有效提升骨品質，避免骨鬆變骨折。

治療骨鬆除了藥物治療之外，運動與營養等非藥物治療對於增肌強骨也有非常顯著的成效。要保骨本「補充鈣質與維生素D」很重要，最好的方式就是規律運動與早睡早起的生活型態，飲食中選擇富含鈣質的乳製品，避免攝取過多茶類、咖啡等，茹素者可透過海帶芽等深色蔬菜來補充。

### **三十九、9旬癩患C肝 3個月服健保新藥助她「呷百二」**

資料來源：2018-12-22 12:05 聯合報 記者陳雨鑫／即時報導

C肝新藥問世，治療率高達98%，台北榮總今舉辦「C肝治癒病友回娘家」，患者年齡差距很大。北榮胃腸肝膽科主任黃怡翔表示，C肝患者從30歲到99歲都有，他曾治療過高齡90歲的阿嬤，僅3個月的治療，目前已偵測不到C肝病

毒。

黃怡翔表示，C 肝新藥為患者帶來極高的治癒率，北榮總共收治約 700 多名患者，在接受 12 周的療程，有接近 98% 的患者清除病毒。健保給付的 C 肝患者，目前優先治療肝纖維化 3 級以上或是肝硬化的患者，這群患者即使在 C 肝治癒後，仍要注意肝臟纖維化。

C 肝患者年齡分布廣，黃怡翔表示，他曾收治一名 90 歲的阿嬤，80 歲得知染上 C 肝，當時能使用的只有干擾素；醫療上對於 70 歲以上的 C 肝患者，通常不建議使用干擾素，當時僅要求患者定期追蹤，直到去年有了 C 肝新藥，並納入健保，建議阿嬤可以服用治療。

當時阿嬤認為已經這麼老，加上罹患 C 肝也 10 多年，一度拒絕治療，最後家人認為有必要，接受 3 個月的治療後，已經完全偵測不到病毒。

黃怡翔表示，台灣年輕患者與高齡患者的罹患 C 肝的傳染途徑大不同，年輕患者多因刺青、不正常性行為、針頭注射為主；長輩多因醫療行為，像是不慎使用到重消的醫療器材或是針頭，透過血液傳染。

確認自己是否有 C 肝病毒，僅可透過抽血檢驗，國民健康署會提供國民 45 歲時免費做 1 次檢測，但多數民眾不知道，也錯失治療時機。黃怡翔呼籲民眾，家人若有 C 肝，建議可以優先抽血檢驗，民眾也可透過一般的健康檢查得知。

#### **四十、健喬攜日藥廠 EA 引進便秘專利新藥**

資料來源：2018-12-19 15:35 經濟日報 記者黃文奇／即時報導歲末年終，南投縣女童軍會今集結草屯鎮內 5 所中小學赴創世基金會草屯院幫植物人院民打掃環境，還表演歌舞或走進病房演奏音樂，盼為他們帶來不同的感官刺激，更捐起衣袖包水餃為寒士吃飽 30 活動募款暖身。

創世草屯院指出，因高齡化社會、婚姻型態轉變等因素，受助弱勢戶較往年增

加，公益寒冬情形卻加劇，但不僅勸募難，人力缺口更是嚴重，多虧部分學校或團體願挺身加入關懷弱勢的行列，稍彌補志工不足的窘境，也讓院民感受到社會溫暖。

「過年吃元寶（水餃）招財帶福！」女童軍們將餡料包入水餃皮中，專注的一摺一摺將水餃皮貼合捏緊，院長曾香漣說，水餃有菜有肉有澱粉，打成流質對植物人也是營養均衡的食物，更盼象徵「元寶」的水餃能討個吉利，也為明年招財運。

南投縣女童軍會總幹事李淑瑜表示，真誠的幫助他人是童軍宗旨，今年因此號召草屯、僑光、敦和、坪頂等 4 所小學和草屯國中的女童軍參與服務，今則採任務分組，有的用歌舞演出帶給院民歡樂，也有負責環境打掃和包水餃的，各司其職。

曾香漣提到，近年礙於人力不足，院區打掃清潔真的亟需各界義工支援，而音樂演奏、歌舞等互動也為植物人帶來視覺、聽覺或觸覺等感官刺激，協助加強其對外界的反應和感受力，更期盼元寶能讓院方順利籌募到寒士吃飽 30 尾牙經費。

創世公關社資部督導林月卿則說，為因應單親家庭、獨居或弱勢長者增加，今年寒士活動桌次增加至 4000 桌，較往年多 500 桌，但募集狀況現僅約 3 成，遠不及去年同期的逾 5 成，因此盼更多民眾協助，有意者可洽 049-2551119 轉 12。

健喬信元（4114）多年來陸續成功自日本引進授權技轉新藥上市，今日宣布與日本大藥廠-EA Pharma Co., Ltd. 合作引進治療慢性便秘專利新藥 AJG533（日本商品名：GOOFICE®，成份：Elobixibat Hydrate），併同集團旗下克瀉寧、健康化學產銷之浣腸劑，以及腹適寧等 OTC 主力產品，佈局消化系統領域處方及

自費用藥市場。

台灣營養基金會統計，有近半（47.2%）上班族為便秘所苦，家裡必備通腸用的「浣腸劑」。隨著生活型態改變與高齡社會來臨，慢性便秘（Chronic Constipation）全球盛行率約為 14%，台灣年紀大於 65 歲銀髮族，盛行率更高達 25%，依據全民健康保險醫療統計年報門、住診合計人數統計資料，顯示在我國患有便秘進而申請健保給付者高達 140 萬人，女男比將近為 2 比 1；根據日本厚生省的國民健康調查，日本便秘人口約有 450 萬人，若以人口數換算，台灣便秘盛行率比日本更為嚴重。

長期的便秘會使腸道細菌發酵，產生致癌物質刺激腸粘膜上皮細胞，易導致異形增生、誘發癌變，此外臨床上因便秘用力增加腹壓，誘發心絞痛與心肌梗塞的死亡率也激增，臨床症狀常嚴重影響病人的生活品質。

目前常見的慢性便秘治療藥物種類包含：緩瀉劑、滲透壓瀉劑、刺激型緩瀉劑、潤滑劑、軟便劑，但長期服用瀉藥會使腸壁神經感受細胞的應激性降低，即使腸內有足夠糞便，也不能產生正常蠕動及排便反射，因而使便秘更難治療。

健喬信元與深耕消化系統用藥的 EA Pharma 合作引進新型慢性便秘藥 AJG533（成份：Elobixibat Hydrate），此藥品今年 4 月甫於日本上市，其創新之作用機轉為全球首項專利。

Elobixibat 是一種高選擇性迴腸膽汁酸轉運體的抑制劑，可調節膽汁酸鹽的腸肝循環，並將其排入腸腔，從而增加結腸的分泌與運動，並能夠促進結腸的傳輸，促進分泌與動力雙作用，能更有效且安全的改善便秘症狀，同時具有良好的耐受性，為 1 天口服 1 次之新型慢性便秘藥。

#### 四十一、失眠先評估 別急著吃安眠藥



資料來源：2018-12-19 09:06 聯合報 記者簡浩正／台北報導

許多年輕人周末上夜店紓解情緒與壓力。一名 28 歲男性因常去夜店通宵狂歡，導致失眠，必須吃安眠藥才能入睡。醫師指出，失眠別急著吃安眠藥，這名男性經調整睡眠習慣，減少上夜店後，藥物量減半，失眠逐漸改善。

書田診所家醫科主任周明文表示，根據台灣睡眠醫學會統計，2017 年全台慢性失眠症盛行率為 11.3%，等於每 10 位民眾就有 1 人失眠，60 歲以上更有 2 成以上失眠，睡眠時間平均為 6.86 小時。

有些民眾壓力大，透過玩樂、飲食、喝酒等方式紓解，反而導致睡眠品質下降失眠，須依賴藥物助眠。周明文表示，失眠的人別急著吃安眠藥，有些人是本身難以入睡、有些人可能是淺眠或容易醒來，應該先評估造成失眠的原因。

周明文說，常見失眠原因有三：不良睡眠習慣，如睡前喝咖啡；偶發生活壓力事件，如失業；藥品副作用或濫用，如感冒時服用抗組織胺、甲基麻黃素導致興奮。失眠有時也伴隨著憂鬱、焦慮等疾病。

另外，研究也發現，長者與女性的失眠比率較高。周明文研判，可能是高齡者介於事業巔峰或屆退休年齡；女性則因懷孕、更年期生理及荷爾蒙變化，或帶小孩，工作等導致壓力過大有關。

如何改善失眠，周明文說，別無他法，就是養成良好的睡眠習慣，如定時睡覺，最好 10 點半前上床並睡足至少 7 小時；睡前 30 分鐘作些較輕鬆活動，如溫水澡、靜坐、聽音樂等；重點是別滑手機，包括電視、平板或電腦等螢幕有藍光刺激，影響睡眠。

此外，臥房是睡覺的地方，請保持安靜、黑暗；睡前別喝太多水，降低半夜起床如廁機會；每天規律運動，自我放鬆，幫助入眠。

周明文提醒，長期失眠使白天精神不佳，影響生、心理健康，安眠藥不是不能

吃，應先評估失眠可能原因，採取對策，若成效不佳，再請醫師評估是否使用。

## 四十二、國發會秀成績單 行動支付普及率突破 5 成

資料來源：2018-12-19 21:13 中央社 台北 19 日電

國家發展委員會主委陳美伶今天表示，據資策會調查，今年台灣行動支付普及率突破 5 成，用戶更擴散至中高齡族群，顯示推展行動支付已有成效，明年也將持續擴大推動場域。

陳美伶今天主持「行動支付跨部會研商第 6 次會議」，她於會中表示，在各部會積極推動下，行動支付普及率從 106 年的 39.7%，提高至今年的 50.3%，此外，依金融監督管理委員會統計，今年 1 至 10 月國內行動支付消費次數逾 6300 萬筆，總金額達新台幣 356 億元，較去年同期成長 3 倍以上，成績亮眼。

行動支付在日常生活中愈來愈普遍，今年四大超商超過 1 萬家門市、610 座中油加油站、23 家醫學中心、高鐵購票、高雄捷運、水電及稅費繳納等均已提供行動支付，桃園機場捷運也在今年 12 月導入。

國發會新聞稿指出，明年除了配合屏東燈會等大型活動加強推廣，推動場域也會擴大至區域醫院、大專校園、公車系統及觀光業者等；陳美伶也請交通部協助台北捷運儘速導入行動支付，並指示國發會就各部會及地方政府的規費進行盤點，以擴大提供行動支付服務。

除了擴大場域，國發會也說，為了解決各種支付不能互通的困擾，中央銀行規劃成立跨機構共用平台，財政部也推動共通 QR Code 標準，未來商家只需選擇一家收單機構，就能接受民眾的多元品牌支付。

此外，財政部已透過雲端發票 API 介接 19 家支付業者，讓民眾一次完成支付及發票歸戶，提高使用行動支付的便利性。

值得注意的是，若使用者依年齡區分，26 歲至 45 歲行動支付普及率逾 6 成、46 歲至 65 歲逾 4 成，顯示行動支付用戶不再是年輕人的專利，更擴散至中高齡用戶。