

高齡相關時事蒐集
20170915-20170921

一、老年人常想不開 生命線辦愛心園遊會鼓勵老人走出來	3
二、花蓮102歲人瑞阿嬤 獲頒「人瑞大學榮譽博士」	3
三、八旬老婦抽20年菸 養大腫瘤破裂險喪命	4
四、杜英宗喊樂齡 要老有所用活出尊嚴	4
五、高齡社會來了 政府砸逾10億完善人行環境	5
六、高雄女監照服員訓練專班開辦 受刑人「學一技之長」	6
七、咬得動老得慢 醫生建議每口食物咀嚼30下	6
八、偏鄉長輩、行動不便者一通電話 藥師願送藥到你家	7
九、郵局也推長照服務 衛福部：樂觀其成	7
十、失智症成國家問題 韓五年擬投入1.43億美元解決	8
十一、原民健康操競賽 94歲嬤活力足	9
十二、校園社區化 鼓勵老少共學	9
十三、日本老人比率創歷史新高 勞動力老化	10
十四、勞動人口衰退 亞洲四小龍恐變「凋零伏虎」	10
十五、兒串聯30多家商店 讓失智老媽白天放心趴趴走	11
十六、南台科大uBag 獲iF新秀大獎	12
十七、挑長照保單 三點不漏	13
十八、不老騎士挑戰環島 台中往返日月潭暖身	13
十九、打造失智友善社區 台南辦健走宣導	14
二十、等一個人的公車？阿嬤看到公車卻不搭 路人帶到派出所	15
二十一、王儷玲：退休金不能只靠政府	15
二十二、鄭中安：長照風險不分年紀	16
二十三、陳亮恭：整合才能解決高齡風險	16
二十四、志工勸出門 獨居阿公重拾活力	17
二十五、彰醫開辦憶延堂 助長者延緩失智	18
二十六、高齡化社會 引爆安養信託新需求	19
二十七、蔡淑鳳：未來長照採分享模式	19
二十八、國內照顧者平均53.8歲 平均照顧時間近十年	20
二十九、周遊買新車？高齡者是否換駕駛執照無強制性	20
三十、護理之家演奏薩克斯風 現代老萊子孝親不間斷	21
三十一、衛福部長訪視大林失智服務據點	21

三十二、工研院牽線台日業者 搶進健康產業商機.....	22
三十三、高市失智共照中心 讓家屬喘息	23
三十四、彰化縣秀和苑有家的溫暖 衛福部長的第一印象	24
三十五、衛福部長訪嘉 縣長推食安大樓	24
三十六、失智症患者躁動不聽勸 原因竟是「少了一杯水」	25
三十七、長壽最大風險：老了沒錢.....	26
三十八、外籍看護、小機構 扛長照重責	27
三十九、避免長照機構火災悲劇 電器維護、灑水系統擬納評鑑	27
四十、原民會推長照服務 下半年增50站	28
四十一、確保退休後生活品質 關鍵在掌握這兩大原則	28
四十二、榮家敬老歌手獻藝 榮民伯伯開心哼唱	29
四十三、澎湖長幼照顧完善 陳光復：島民樂觀克服先天艱難	29
四十四、阿公阿嬤照過來 這款口香糖不黏牙又能助記憶	30
四十五、草屯療養院成立「失智社區服務據點」	30
四十六、老年要快樂 研究：老友比家人更重要	31
四十七、災區送餐助就醫 行善18年獲獎	32

一、老年人常想不開 生命線辦愛心園遊會鼓勵老人走出來

資料來源：2017-09-20 19:25聯合報 記者李京昇

據衛福部統計，65歲以上高齡自殺率，是所有年齡層中最高，桃園生命線協會發現老年人自殺原因多是疾病、家庭和孤單，有鑑於此，生命線協會將在9月24日舉辦公益園遊會，邀集愛心商家設攤，並募集20萬元高齡者關懷公益園遊券，邀請獨居長輩、弱勢長者走出戶外參加活動。

年近70歲的春花（化名）阿嬤，在市場賣菜30多年，手腳俐落、精打細算認真的模樣，讓許多攤販都認識她，但隨著時間慢慢老化，記憶力衰退、手腳不靈活，開始不到市場賣菜，心情低落、失去生活重心，因而服藥尋短，經生命線協會關注，阿嬤才說她其實並不是真的想自殺…。

桃園生命線協會理事長袁維政表示，桃園市65歲以上的市民約有21萬人，佔人口數10%，去年1995自殺防治專線，共有1萬5千多通，但65歲以上來電者僅有517人次、僅3%，顯見高齡者求助意願其實不高。

袁維政指出，協會分析高齡者自殺原因，疾病纏身和罹患憂鬱症是前兩名，第三名則是家庭成員問題，比如喪偶、離婚、單身等獨居老人，或是缺乏親人陪伴的老人家，這些因素往往使得他們失去生活重心因而想不開。

他說，為了讓老年人重拾動力，將於24日下午2點半到晚上8點半，在桃園展演中心藝文廣場舉辦「樂齡攜手來，逗陣野餐趣-為生命加油」公益園遊會，期盼鼓勵長者多走出戶外。

二、花蓮102歲人瑞阿嬤獲頒「人瑞大學榮譽博士」

資料來源：2017-09-21 09:37聯合報 記者王燕華

獨居在花蓮縣光復鄉的時常鳳阿嬤，每天早晚運動、飲食清淡，高齡102歲仍然健步如飛。她昨天獲頒「人瑞大學榮譽博士」證書，咧嘴開心笑說：「一字不識能得博士，好幸福！」

時常鳳祖籍在江蘇省，另一半過世後，她獨居16年，儘管如此，她臉上常帶微笑，早晚保持運動習慣，身體相當好，還常說「自在就好，不要煩惱」，讓每天到宅探望她的志工都非常佩服。

華山基金會與花蓮糖廠在中秋節前舉辦「愛老人·中秋亮起來」，全縣200多名長者分乘5台遊覽車到花蓮糖廠同樂；活動前，時常鳳阿嬤上台，由台糖花蓮區處經理林祥禎頒發「人瑞大學榮譽博士」證書表揚。

除了頒發證書，參加活動的阿公阿嬤們也上台高歌、大秀舞步，展現不老活力。

華山基金會花蓮縣站長林敏說，基金會在花蓮13鄉鎮都有關懷據點，服務988位弱勢獨居長輩，每年帶長輩出遊，讓他們不孤單。

三、八旬老婦抽20年菸 養大腫瘤破裂險喪命

資料來源：2017-09-20 16:45聯合報 記者洪上元

台中有名高齡80歲的魏姓婦人，以為抽菸能舒緩鼻竇炎，抽了20多年的菸，導致高血壓始終控制不好，更因此在胸腔內養出7.5公分的腫瘤，先前腫瘤破裂差點要了她的命，幸好婦人家就在醫院附近，家人又及時送醫，才讓婦人從鬼門關前撿回一命，最近回診更是都未發現後遺症，讓醫生也對此嘖嘖稱奇。

80歲的魏姓婦人受到錯誤的觀念影響，以為抽菸能緩解鼻竇炎，因此以每天一包的量，連續抽了20多年，加上婦人有高血壓病史，雖有服用慢性藥物治療，卻不定時服藥，導致病情控制不佳。

婦人的胸腔內長了一顆約7.5公分大小的腫瘤，因位置在心臟後方，也因此健康檢查時，難以診斷出來，導致腫瘤破裂時送到醫院時已大出血，幸好因家人發現的早加上家中距離醫院近，到院後緊急開刀治療才救回一命。

台中慈濟醫院心臟外科主任余榮敏表示，婦人到院後緊急進行「主動脈瘤支架手術」，從病人鼠蹊部放入主動脈血管支架，把主動脈破裂的地方封住，手術時間前後近6個小時，微創傷口只有5公分，成功把婦人從接近百分之百死亡率的急重症搶救回來。

余榮敏指出，胸主動脈瘤的危險群包括：年長者、高血壓、抽菸、動脈硬化、高血脂、糖尿病、洗腎等病人，會破裂通常跟血壓沒有控制好有關，但因主動脈瘤生成時患者本身不會有任何感覺，因此只能建議65歲以上的成年人，及高危險群的病人，每年檢查才能及早發現。

魏姓婦人佔了高危險群的前三項，養出7.5公分大的動脈瘤，沒有控制高血壓又導致動脈瘤破裂，術後續住院觀察40天，術後恢復比預期好，沒有嚴重後遺症，當時曾囑咐最好能戒菸，魏姓婦人「一開始覺得不抽菸很無聊、不習慣」，但「身體健康更重要」，最後還是把菸戒了，目前持續回診。

四、杜英宗喊樂齡 要老有所用活出尊嚴

資料來源：2017-09-21 07:50:41 經濟日報 記者吳靜君

南山人壽董事長杜英宗昨（20）日表示，台灣面臨嚴重少子化、老齡化問題，過去「老有所終」的想法已經不夠了，還要有所養、有所用、有所益，活出尊嚴，而長照險是幸福的保障。

經濟日報與南山人壽昨天共同發布「2017縣市幸福指數大調查」，杜英宗出席致詞時表示，幸福指數大調查是採用經濟合作暨發展組織（OECD）標準來調查，台灣現在面臨少子化、老齡化的問題，這也是一個很重要的議題，每個人

都會變老、每個家庭都會有老人，所以希望能調查長照問題，不過各縣市的作法並不一致，確實很難評比，但他仍呼籲各縣市政府重視老人、長照議題。

過去僅是「少有所養、老有所終」，杜英宗認為，這用於現代是不足的，應該是「老有所養、有益、有用以及所終」，因此長照的問題是要長期規劃，讓老人活著幸福、有尊嚴，這也是幸福大未來要做的事情。

杜英宗指出，南山人壽銷售長期照護險市占率高達七成，實際上客戶裡只有1%有長期照護險，政府雖然推長照，但不被大多數人注意，無法照顧大多數的人；為此，南山人壽也透過各區域的業務員、通訊處提供資訊，整合各地區的長照資源成立「樂齡好靠山」網站，很多長照資源，但民眾不知道，也沒有整合在一起，南山人壽希望利用此網站，像是公車或者計程車者可以提供高齡族群到醫院等交通資源等很多措施，提供民眾參考使用，也讓南山各地通訊處業務員，可以知道哪裡有資源可以讓長照照顧老人。

杜英宗說，希望大家都能抗老，活得快樂，特別引用村上春樹的一句話：「人不會一日一日老去，而是一夕之間變老」意思就是，人一旦放棄了自己就會瞬間變老，以鼓勵樂齡族群應該活到老、學到老，並且每日快樂抗老，就不會真的變老。

五、高齡社會來了 政府砸逾10億完善人行環境

資料來源：2017-09-20 22:38 中央社

台灣邁入高齡社會，營建署強調，未來應該朝向以人為本的交通規畫及建設方向，今年度已編列預算新台幣10.48億元，補助104件人行道環境工程，建構完善的步行環境。

據國發會預估，國內老年人口占總人口比率在107年將超過14%，成為高齡社會，115年比率將再超過20%，成為超高齡社會。

且國發會也預估，到150年，約每10個人中有4位是65歲以上老年人口，且這4位中則將近有1位是85歲以上的超高齡老人。

面對日漸高齡化的趨勢，營建署推動「市區道路人本環境建設計畫」，建立以人為本的優質生活環境，擴增人行活動空間、改善無障礙環境及連結建構市區自行車道，並形塑保有當地生態景觀、地區文化特色的生態都市。

內政部營建署說明，該計畫在106年度配合行政院均衡城鄉發展方案及跨域整合計畫編列預算10.48億元，補助104件人行環境工程，針對各直轄市、縣（市）政府轄內需辦理的商圈街廓、觀光景點、通學路徑及交通運輸轉運點等，以人行路網彼此銜接，建構完善的步行環境。

營建署強調，這項計畫將督促縣（市）政府加強人行無障礙空間建置與人行通行空間的暢通，落實通用設計理念，全面改善市區道路以符合「人本交通」的願景，讓社會無分年齡、階級每個人都可以擁有獨立自主之活動空間。

六、高雄女監照服員訓練專班開辦 受刑人「學一技之長」

資料來源：2017-09-20 20:44聯合報 記者劉星君

邁入高齡化社會，高雄女子監獄今年首度開辦照服員訓練專班，也是南台灣第一個開辦的監獄，共有20名受刑人參與受訓；受刑人25歲的小美（化名）從小就是隔代教養，爺爺在她面前倒下時，她無法及時急救，參與照服員受訓，她希望出監後能幫忙照顧需要的長輩，盡一己之力。

此次訓練包含核心課程75小時（包括急救處理、居家用藥安全、居家血糖測量、居家甘油球通便等課程）、回覆示教12時（鋪床及更換床單、人工呼吸、心臟按摩等）、臨床實習38小時（養護之家及居家服務實習），合計訓練125小時，學員通過測驗後，取得結業證書，可以從事照顧服務員工作。

在獄中服刑4年多的小美說，從小隔代教養，爺爺奶奶撫養長大，爺爺在她面前無預警倒下，當時沒有急救相關知識，無法幫忙，爺爺送醫後不治，參與這次照服員訓練，希望出監後，能從事相關工作，幫助需要長輩們。

在獄中9年的小薇（化名）說，居家照顧越來越重要，希望出監後，能以此技能照顧家人；44歲小玲因毒品案判刑2年，她說，之前沒有一技之長，背著家人吸毒，「不想再一輩子進出監獄」，學一技之長，出監後希望能謀生就業照顧需要被照顧的人。

高雄女子監獄典獄長陳耀謙說，推動照顧服務員的人才培訓是法務部矯正署重要的政策，學員參訓練取得結業證書後，在未出監前即可先安排自主監外作業，讓女受刑人從訓練到就業能順利接軌。

七、咬得動老得慢 醫生建議每口食物咀嚼30下

資料來源：2017-09-20 14:19聯合晚報 記者李樹人

咬得動，老得慢，牙醫指出，口腔若缺少咀嚼運動，將造成營養攝取不足、肌肉無力，影響智力，也無法刺激唾液維護口腔健康。開業牙科醫師黃明裕建議，每口食物咀嚼30下，再吞下。

現代人習慣長時間久坐不動、缺乏運動，黃明裕表示，身體機能只要不使用就會變差，導致肌肉無力、鬆垮或陷入退化狀態，口腔咀嚼能力也是如此。

黃明裕進一步解釋，人類的身體機能只要不用就會變差，長時間累積下來恐引發「廢用症候群」，導致肌肉減少、無力，而廢用症候群也會發生在咀嚼上。咀嚼是看似簡單的行為，卻可以有效預防疾病如齲齒、口乾症、牙周炎等。

良好的咀嚼力不但可以增強營養攝取，提高行動力及生活機能，對銀髮族來說還可增強社會參與，預防失智。黃明裕建議，務必維護口腔清潔及口腔機能。

黃明裕表示，剛吃過食物後，口腔五分鐘內就會立刻變成酸性環境，牙齒琺瑯質開始脫鈣，大幅提升齲齒機率。民眾若輕忽餐後確實潔牙，一不小心就會釀成大問題。

黃明裕說，在臨床上常發現有些患者認為自己很認真刷牙，但因為用錯方法，導致口腔大小問題不斷。強烈建議，刷牙務必遵守「力量輕」、「速度慢」、「動作幅度小」等三原則。

對於高齡者的口腔照護，除了清潔、定期檢查等，口腔運動也很重要，像是每口食物咀嚼30下，民眾即早鍛鍊「咀嚼力」防老，為健康存老本。

八、偏鄉長輩、行動不便者一通電話 藥師願送藥到你家

資料來源：2017-09-20 14:18聯合晚報 記者羅真

全台社區藥局超過8000家，十分便民，但仍有部分偏鄉長輩、行動不便者可能無法及時領取或諮詢用藥，在家中堆積大量藥品，不知如何吃或放到過期不自知。中華民國藥師公會全國聯合會理事長古博仁表示，有需求的民眾可聯繫各地方藥師公會或全國聯合會，公會願盡力提供送藥到府服務。

古博仁表示，全台健保特約藥局數量在6000家以上，加上非健保藥局則超過8000家，八成以上藥局營業超過12小時，七成藥局一周只休一天，近四成更全年無休，提供民眾買藥、領取連續處方箋或作用藥諮詢，更有五成三的藥局自願為民眾送藥到府。

藥師公會監事賴振榕援引公會去年調查指出，六成二民眾滿意在社區藥局領取慢箋，五成四民眾滿意藥局的用藥說明，四成四民眾滿意藥局多重處方用藥管理服務，六成一民眾發現諮詢範圍比醫療院所更廣更便利，就有阿嬤曾拎著子女從國外帶回的數種藥品，一罐罐詢問怎麼吃、是否有副作用。

但即使社區藥局密度極高，偏鄉行動不便者仍難以觸及。古博仁說，投入居家醫療的台灣在宅醫療學會4月下旬剛成立，藥師公會全國聯合會立即與對方聯繫，在台東、嘉義等偏遠鄉鎮為有需求的民眾提供送藥到府服務。以台東為例，有藥師光送一件藥品就接近2小時，實際走入民眾家中，看見更多需求，發現有必要幫他們把藥品分類標記、過期的丟棄等。

古博仁說，台灣社會急速高齡化，失能與失智人口逐漸攀升，民眾的用藥管理需求可能隨之提升，目前藥師到府服務皆屬志願性，藥師們願意，也盼未來國家資源有機會再分配時，能多加給予鼓勵。

九、郵局也推長照服務 衛福部：樂觀其成

資料來源：2017-09-19 18:41聯合報 記者鄧桂芬

中華郵政擬推動「居家型長照」，免費帶65歲以上壽險戶去踏青、聯誼，為長照出一份力。衛福部表示，政府的長照服務對象是以失能老人及身障為主，中華郵政的做法比較像是「活力老化」及「生活支援」，不過高齡需求本來就多元化，對「居家型長照」作法樂觀其成。

衛福部照護司長蔡淑鳳表示，交通部曾到衛福部取經一次，了解長照服務法及長照2.0政策。據她了解，交通部蒐集不少日本的介護經驗，研議中華郵政能夠如何為長照付出。

蔡淑鳳說，帶老人踏青聯誼，基本上對象屬於健康老人及亞健康老人，並非失能老人，所以比較像是生活支援。以日本經驗為例，有不少銀髮自費市場，就提供老人伴遊、老人購物等服務，不是只有生活照顧而已。

衛福部社家署副署長陳素春也說，郵差於巷弄穿梭，能看到更多民眾的需求面向，才會推出帶老人踏青聯誼的服務。只是，因中華郵政的服務對象是壽險戶，比較像是對客戶的附加服務，衛福部不會去限定老人對象。

陳素春認為，中華郵政的作法應歸類於活力老化而非長照，長照仍以失能為主要服務對象。以該署為例，每年都會補助民間團體、社區關懷據點或長青學苑，舉辦銀髮歌唱比賽或槌球比賽，促進健康、活力老化，進而預防失能。

蔡淑鳳強調，高齡社會不能只看長照及醫療，應依民眾需求，有更積極性的創意作法，才能使長輩更快樂更有元氣，當然不只是政府提供服務，也盼活絡自費市場，讓服務更加多元。

十、失智症成國家問題 韓五年擬投入1.43億美元解決

資料來源：2017-09-19 16:54經濟日報 記者易起宇

南韓政府18日宣布一項新計畫，未來五年內將提撥1,600億韓元（1.43億美元）預算，幫助國內超過70萬名失智症患者和其家庭，這項計畫也是要兌現總統文在寅的競選誓言。

韓聯社報導，南韓政府計劃在全國設立205座醫療中心，使全國醫療中心數量從原本的47座增加逾五倍至252座，以加強政府在快速高齡化的社會中提供醫療保健的角色。

此外，南韓政府也將提供600億韓元預算，增設治療失智症的公立醫院，並擴大失智症治療的健保補助範圍。

南韓總統文在寅競選時曾強調，政府應該在照料失智症患者上負起更多責任，並表示會動用國家資源處理此議題。

南韓保健福祉部統計，南韓65歲以上老人共有72.5萬人罹患失智症。專家預測，這個數字在2024年將達到100萬，2041年達到200萬，2050年為270萬。

據2015年資料，南韓失智症患者一年平均花費估計約2,000萬韓元，全國病患的整體花費共13.2兆韓元，占南韓國內生產毛額（GDP）約0.9%。專家表示，此金額到2050年將增加至106.5兆韓元，占南韓GDP約3.8%。

十一、原民健康操競賽 94歲嬭活力足

資料來源：2017-09-18 23:07聯合報 記者魏翊庭

原住民族活力健康操競賽昨在新北舉辦決賽，全國各地部落文化健康站的長者組隊參加，桃園市復興區羅浮部落文化健康站94歲蔡鳳全場最高齡，平均年齡最高的是台東縣長濱鄉烏石鼻部落文化健康站68歲，各隊長者不受年齡限制，展現活力。

原民會主委夷將·拔路兒表示，舉辦活力健康操競賽，希望讓原民長輩不僅身體健康，也因有同伴一起做操，心理也健康。今年決賽全國共有27隊、總計810人參與，角逐總冠軍8萬元、總獎金34萬元。

現場最高齡的，是桃園市復興區羅浮部落文化健康站蔡鳳。她說，要多動才會健康，和大家一起跳操很好玩。平均年齡最高的組別是長濱鄉烏石鼻部落文化健康站，全隊平均68歲，但每名長者都行動自如，跳操難不倒他們。

新北市長朱立倫昨也到場打氣，他表示，新北市原住民超過5萬5000人，已成立15個都會區原住民老人日間關懷站及原住民部落文化健康站。此外新北市長期推廣動健康、老人共餐、社區關懷站、銀髮俱樂部及公共托老中心等照護政策，讓長輩老得健康樂活。

十二、校園社區化 鼓勵老少共學

資料來源：2017-09-19 00:54聯合報 記者陳宛茜

面臨少子化浪潮，許多學校開始動腦改造閒置教室、校舍，與社區共用。去年，高雄大同國小將閒置校舍改為「大同福樂學堂日間照顧中心」，成為國內第一座與國小共存營運的日照中心。今年3月，高雄前鎮國小則將閒置逾10年的廚房空間，改為社區關懷據點，作為老人送餐餐點準備工作區。

教育部國教署署長邱乾國指出，為活化校園空間與擴大社區服務，建構學校為社區共學平台，增加親子、幼兒、青少年與中高齡者的互動學習，國教署啟動「校園社區化改造計畫」。本月起，有意改造校園跟社區共用的國中與國小，改造經費可獲得7成到9成不等的補助。

補助計畫以規畫校園社區化多元服務空間為主，例如幼兒園、社區多元學習中心、社區資訊站、體育休閒站、學校社區共讀站等。補助對象則是各公立中、小學，包括直轄市、縣市政府及各國立大學、高中等附設國中部、國小部。

邱乾國表示，補助達3年，以補助擴建（包括新蓋與改造）教室所需工程經費為原則。每間教室補助基準為400萬，每個學校可申請不只一間教室的經費，再依據學校財力補助7成到9成。

有意申請的學校，必須先進行社區受益情況評估，再並依社區基本資料、預估使用人數、社區空間需求、管理營運規畫及軟硬體建構等經費來源研提計畫，由各該直轄市、縣市政府初審後統一申請。

不只國小，大學也加入這波「校園社區化」的浪潮。台師大位於全台北市「最老」（銀髮人口比率最高）的大安區內，日前便設置「銀齡樂活據點」，並結合校內服務學習課程舉辦「老少共學、共餐」，邀社區銀髮居民到學校和大學生共學、共餐，促進世代融合。

十三、日本老人比率創歷史新高 勞動力老化

資料來源：2017-09-18 21:08 中央社

一群日本老人今天大熱天聚集在東京市中心神社，一面嚼口香糖一面擺動啞鈴，凸顯他們的老當益壯形象。日本是全世界高齡化最快速國度之一。

路透社和Narinari.com網站報導，這項活動是在慶祝日本敬老節，請來超過200人做運動，目的是要增強體力和平衡力。

運動不只是象徵性活動，日本政府數據顯示，65歲以上銀髮族已攀升至歷史新高，占日本人口的27.7%。

值得注意的是，65歲以上銀髮族仍在工作者也創歷史新高，凸顯公民營部門留住更多高齡勞力，以克服勞動力短缺問題。

日本政府今天發布的估計，尖銳提醒多年來生育率下降帶來的挑戰，如今每名婦女平均生1.45個小孩。眾多經濟學家說，已開發國家生育率需要略高於2.0，才能避免人口萎縮。

日本數十年來一直苦於勞動力不斷減少，日本在七大工業國集團（G7）中老年人口比率最高，其次依序是義大利23.0%、德國21.5%和法國19.7%。

官方數據顯示，日本65歲以上老年人口高達3514萬人，其中770萬人仍就業。日本90歲以上高齡老人也首度突破200萬大關，達206萬人，較去年增加14萬人。

十四、勞動人口衰退 亞洲四小龍恐變「凋零伏虎」

資料來源：2017-09-18 19:15 經濟日報 記者林潔玲

勤業眾信會計師事務所昨發布「亞洲之聲」第三期報告指出，過去台港星韓並列號稱「亞洲四小龍」，在人口紅利的衰退之下，影響經濟表現將成「凋零的伏虎」，而由印度、印尼、菲律賓等蛟龍趁勢而起。

根據報告，亞洲的風向正值轉變之際，日本與中國的兩波人口成長已開始消退，並將由第三波成長取而代之，而印度是助長這波成長的主因；印尼與菲律賓則因人口組成變化，也與印度相似，因此緊跟其後，皆將帶動出乎一般大眾意料的成長。

而過去在1980至1990年代期間，台韓星港並列號稱「亞洲四小龍」，但在人口紅利的衰退之下，可能已變成「凋零的伏虎」。

以日本來說，高齡化與人口下滑已對日本造成問題，其中一個問題即是其下滑的潛在成長率。日本的潛在經濟成長率自1980年代的3-4%開始，便一再下滑，如今僅剩不到1%。多數人士認為這種「跌跌不休」的情況與勞動人口的縮減有關。

另一方面，攀升的退休人口支出也持續惡化政府的預算赤字。日本政府的公債現已達年度國民所得的兩倍，目前高居世界第一。普遍發生於日本的問題，在中國皆因其規模之大而更加凸顯。中國65歲以上的人口已超過1.5億，且一胎化政策的影響不久後便會浮現，將使下一代的人口大幅銳減。

若中國步上日本的後塵會是最糟的情形，將面臨成長下滑、政府預算赤字惡化，並對房地產與金融市場帶來壓力。且一旦真的發生，中國將對國際造成重大衝擊，由於中國人口是日本的十倍之多，中國的社會安全制度仍未臻完善。此外，發生於中國社會的高齡化狀況，也將可能使全球通貨膨脹率與利率相繼上升。

而亞洲許多其他國家的情況皆與中國相互呼應，實例包含泰國、香港、台灣、新加坡與韓國，其情況與日本如出一轍，這些國家大部份具有較長的預期壽命與偏低的出生率。此外，除了「量化」上的問題外，更有調查報告發現，大量的年輕人一旦發現機會，便會考慮移居其他國家。「質化」上的問題更進一步危及了長期的勞力供給。

雖然這個情形在香港境內特別易見，但也難以掩蓋韓國、台灣與新加坡也將面臨同樣的問題，這幾個地區未來的人口組成的波動再不久的將來也將開始急轉直下。

由於對於現今至2027年間勞動年齡層人口占比下滑的國家中，經濟規模將縮減。也因此將挑戰「亞洲四小龍」的地位，可能已走向「凋零的伏虎」。伏虎的成長取決於人口下滑的走勢，其中政策的挑戰也將轉而聚焦其他成長的驅動力，包括生產力振興改革、廣納移民、更普及的女性勞動參與度等。

十五、兒串聯30多家商店 讓失智老媽白天放心趴趴走

資料來源：2017-09-18 16:01聯合報 記者鄧桂芬

失智老人出門走失，搞得全家慌張不已，但新北市中和區一個失智個案家庭卻能放心讓90多歲中度失智奶奶獨自趴趴走，背後靠的是兒子串聯老媽每天必經

路線的30多家商店，只要老媽出沒，就上傳照片或打卡於手機LINE群組，讓老媽快樂出門活動，晚上平安回家，成為失智友善社區的典範。

台灣失智症協會秘書長湯麗玉指出，依全台人口成長資料推估，未來44年，失智症人口平均每天增加36人，等於每40分鐘就出現一名失智症患者。但人口因少子化影響，未來年輕人變少，失智症照顧若只靠家人照顧是不夠的，若能打造失智友善社區，有助失智症照護。

但是，國人對失智症患者仍不夠友善。台灣居家服務策略聯盟名譽理事長涂心寧指出，民眾會以「失智」或「老人癡呆」等言語揶揄記憶不夠好的人，是失智症的汙名化及標籤化。台灣居服策略聯盟理事長林金立也說，不少失智長輩出門走失，就被外界稱「遭魔神仔抓走」。

湯麗玉解釋，失智症不是只有記憶力變差，包括方向感、邏輯思考、判斷力及視覺都可能出現障礙。不少失智家屬曾反映，因失智者認知功能障礙，無法順利坐進計程車或上公車，被司機念「都這樣了還要出門」，讓他們很受傷；還有患者吃東西忘了付錢，遭店家報警提告，「可見國人不夠了解失智症。」

要打造友善失智社區，第一步就是認識失智症。湯麗玉說，新北市中和區有一名失智症家屬很有心，兒子循著中度失智老媽媽常走的路線，先向附近商家打招呼，告訴商家媽媽的狀況，再成立LINE群組，只要媽媽走到哪，都有人能夠關照，不必擔心出門走失，「這樣的友善社區是我們的終極目標。」

為了讓更多人認識失智症，台灣居家服務策略聯盟、台灣失智症協會、台灣長照及高齡健康管理發展協會、台北醫學大學及中華民國家庭照顧者關懷總會聯合舉辦「RUN伴Taiwan 2017」活動，於今年11月的每個周末二日，在北北基、桃竹苗等8個縣市招募民眾陪著失智患者路跑。

涂心寧說，活動源於日本法人認知症協會2011年起舉辦的「RUN TOMO（陪跑）」，從機構跑進幼稚園，讓更多民眾認識失智症。活動6年來共有27538人參與，累積15200公里路程，不少患者及家屬參與活動後，更願意走出家門，不再把自己關在家。盼活動引入台灣後，能打造更友善的失智照護環境。

十六、南台科大uBag 獲iF新秀大獎

資料來源：2017-09-18 00:02聯合報 記者綦守鈺

南台科技大學創新產品設計系學生以全球高齡化議題為發想，與醫生、長照機構護理師訪談之後，發現許多病患有尿路感染現象，以此為關懷，製作「uBag智慧樂袋」醫療設計作品，參加德國iF設計競賽，榮獲2017年德國iF設計新秀大獎。

南台科技大學創新產品設計系學生以全球高齡化議題為發想，根據與醫生、長照機構護理師的訪談中，發現許多病患有尿路感染的現象。南台科大創新產品設計系副教授馮嘉慧表示，學生從醫護訪談中得知，長期使用導尿管的老人，

約有9成因身體機能的退化，尿路感染時症狀不易被發覺，有時老年人會變得較容易嗜睡，發現異狀送醫時，往往白血球已破萬，引發敗血症。

馮嘉慧表示，「uBag團隊」設計IoT物聯網系統，利用尿液通過攝影鏡頭，拍攝傳遞到醫療雲的方式，比對尿液裡的白血球的量，當白血球數量增多時，會立即告知家屬及醫護端，幫助老年人預防尿路感染，維護長者健康，也節省因尿路感染而造成的醫療花費，此作品已申請專利。「uBag智慧樂袋」還能透過APP自我監測尿液狀況，如有異常可及早就醫。學生發揮創意，若加以應用，將是被照顧者一大福音。

十七、挑長照保單 三點不漏

資料來源：2017-09-18 00:01:03 經濟日報 記者陳怡慈

高齡化與退休金準備不足的年代，長期照顧風險攀升。專家指出，民眾挑選長期照顧保單時，至少要掌握三個面向，包括：全殘狀態賠不賠、給付年限有多長，以及有無豁免保費機制，當符合某種狀態，可不必再繳交保費。

隨著近年來國內對長期照顧的討論增加，民眾投保長照險的需求也增溫，不過，市售保單琳瑯滿目，民眾怎麼挑選比較好？第一金控人壽總經理林元輝指出，除了長期照顧狀態可以獲得理賠，針對全殘狀態，保單是否額外給付全殘保險金、是擇優給付，民眾可貨比三家不吃虧。

一般而言，保戶經醫院專科醫師認定有生理或認知功能障礙、符合長期照顧狀態，會先獲得一筆長期照護一次保險金，以填補治療費用的不足，每年可再獲得長期照顧分期保險金，以支付看護費或其他生活所需耗材。

針對失能情況比較嚴重的全殘狀態，保單是否額外提供全殘保險金，或是讓保戶可依全殘或長照狀態，擇一申請理賠，民眾可多加比較。

另外，根據內政部調查顯示，國人進入長期照顧狀態，平均照護時間約需7.3年，民眾需準備好給付年期夠長、不會中斷的長照費用，才能擁有穩定的被照護生活。民眾挑選長照險時，也需留意保險金的給付年限能否涵蓋整個長照所需時間。

再者，事故發生後，為了維持保單效力還要持續繳交保費，對保戶來說無疑是種負擔。民眾挑選時也可注意，保單是否有繳費期間內若符合全殘或長期照顧狀態，會自動啟動豁免保費機制，讓家人不必背負繳交保費的經濟壓力。

十八、不老騎士挑戰環島 台中往返日月潭暖身

資料來源：2017-09-17 21:45 中央社

弘道老人福利基金會今年持續帶長輩騎機車環島，11月出發，不老騎士今天先從台中市騎到日月潭暖身，還到埔里鎮社區交流。

弘道老人福利基金會舉辦「不老騎士」活動，帶領長輩騎乘機車環島，活動邁入10週年，弘道今年11月再帶領長輩環島，新一代不老騎士今天從台中市騎到南投縣日月潭為長征暖身，還到埔里鎮珠仔山社區與當地長者交流、共享美食。

弘道老人福利基金會表示，為先讓長輩熟悉騎車長征與團隊默契，今天特地舉辦試騎，選擇11月環島期間唯一不會經過的南投縣為目標，帶領長輩挑戰150公里一天來回台中市和日月潭，傍晚順利返回台中市。

弘道表示，今年適逢不老騎士活動10週年，再次號召想圓夢的長輩騎機車環島，此次共有28名不老騎士參與挑戰，平均年齡75歲，最高齡87歲；11月1日從台中出發，逆時針方向環繞台灣，11月11日達陣台中，完成1250公里路程，途中規劃公益任務，讓騎士與在地獨居、弱勢長輩暖心互動。

工作人員表示，2名參與長輩曾經是駐台美軍，娶台灣妻子落地生根，2人日前各自返回美國夏威夷、拉斯維加斯，得知活動特地越洋報名並通過視訊面試，昨天專程搭機回台灣，參與今天暖身試騎；還有女性長輩為了圓夢，將帶著已故母親照片環島。

十九、打造失智友善社區 台南辦健走宣導

資料來源：2017-09-17 13:16 中央社

台南市熱蘭遮失智症協會今天在小東公園舉辦健走宣導活動，代理市長李孟諺出席致詞時表示，台南的失智人口近2萬人，社區失智日照中心將是預防與照顧的重要據點。

熱蘭遮失智症協會上午在小東公園舉辦「2017國際失智症月－打造失智友善社區」健走宣導活動，邀請健身教練帶領民眾做健康操、繞行公園健走，現場還設有多個宣導攤位，以遊戲方式宣導對失智症的認識。

李孟諺致詞時表示，台南市罹患失智症人口已近2萬人，不只高齡者有風險，年輕族群也應該提高警覺。民眾可參考預防失智症的「三動二高」原則，從日常生活做起。

他說，市府近年陸續開設失智症日照中心，希望在社區中提供資源，讓民眾有正確認知，也能提供失智症患者家屬有喘口氣的機會。

熱蘭遮失智症協會理事長白明奇表示，預防失智症「三動二高」原則，是要多動頭腦，多從事心智活動，多到戶外休閒並做有氧運動，還要高度學習，吸收新知，並多吃抗氧化食物，清淡飲食。

白明奇表示，藥物雖可延緩老化速度，但非藥物治療也很重要。近年來社會資源已慢慢觸及各社區角落，希望患者與家屬能及早發現及面對，尋求正確的照顧及治療方式。

二十、等一個人的公車？阿嬤看到公車卻不搭 路人帶到派出所

資料來源：2017-09-17 10:00聯合報 記者游振昇

83歲謝姓阿嬤在台中市一處公車站前，許多公車經過她都不搭，狀似等人，一名婦人查覺有異，帶阿嬤到派出所請求協助，警方通知阿嬤家人帶她回家，才發現阿嬤失智，不知如何回家。

中市警局第三分局健康派出所警員李雲仁本月10日值班執勤時，林姓婦人牽著失智阿到派出所請求協助，林婦說，她看到阿嬤在公車站前等了好久，車班經過也都未見阿嬤搭上公車，詢問阿嬤也不回應，所以就將她來附近的派出所請警察幫忙。

警方經查發現該名老婦患有失智症，經方耐心反覆使用M-POLICE人臉辨識系統查詢，終於查出阿嬤身分，住在北屯區崇德路，警方通知她兒子，家人說她早上獨自徒步出門，因其患有失智症才會迷路，因深怕其發生危害，已報警請求協尋。

健康派出所長張記濠呼籲，家中長輩如高齡患有失智情形者，要多多關懷陪伴，避免讓其獨自出門，若失去聯絡亦勿慌張，只要發覺親屬已行蹤不知去向即可向警方報案協尋，並請記得攜帶親人最近的生活照片及告知警方失蹤人當時之穿著、肢體特徵、慣用語言、攜帶物品等等特徵。

二十一、王儷玲：退休金不能只靠政府

資料來源：2017-09-17 00:16聯合報 記者張益華

年金改革紛擾不斷，政府的財政困窘與台灣人口結構改變，使未來的退休財務風險愈來愈嚴重。金管會前主委，政治大學副校長王儷玲估算，年金改革後，小於45歲的青壯年族群，在退休時將完全領不到任何年金給付；而70歲以下的勞工，改革後的年金支領期間，也不足以支應活到平均餘命，因此退休金絕不能只靠政府。

聯合報系願景工程於十六日舉辦「不長照的幸福台灣：安老資源聰明配論壇」，王儷玲指出，高齡社會衍生老年經濟問題有四大面向，壽命延長風險、醫療費用的增加、扶養比率上升以及長期看護的需求，但台灣民眾對於這些長壽風險似乎沒有完善的準備，目前我國商業年金保險保費收入占壽險整體保費收入卻不到10%，尤其長期照護保險更是不到1%，顯示台灣在個人退休保險保障部分嚴重不足

王儷玲說，國人退休保障規畫常見的迷思，太晚開始規畫退休與醫療保障，很多人等到五、六十歲才想到要做保險規劃，但愈晚開始退休理財或購買老年保障保險，不僅購買成本增加很多，甚至有被拒保的風險。

其次忽略長期醫療照護需求，據國內研究報告推估，台灣民眾需要長期照護的時間約7.3年，長期醫療照護平均費用約每月2萬至7萬元，未來長照需求將會明顯增加。

目前市場上有很多退休理財保障商品，甚至因應高齡化退休，推出創新商品，例如逆向房屋抵押貸款、生命週期基金等，抵抗投資風險。王儷玲建議，民眾先了解自身財務缺口，再做財務規劃，才能擁有安穩的老年生活。

二十二、鄭中安：長照風險不分年紀

資料來源：2017-09-17 00:16聯合報 記者張益華

人口快速老化所帶來的長照風險不容忽視，全球人壽商品部助理副總經理鄭中安表示，國人不健康平均餘命達8.8年，花費估計約五百萬元。但長照不只發生在老年人身上，現在疾病年輕化，意外層出不窮，一旦發生在年輕人身上，因被照顧時間可能超過二十年，費用更可觀，若發生在家庭經濟來源者身上，恐怕壓垮家庭的最後一根稻草。

聯合報系願景工程十六日在張榮發基金會舉辦「不長照的幸福台灣：安老資源聰明配論壇」，全球人壽商品部助理副總經理鄭中安指出，國發會統計，2025年台灣將邁入超高齡社會，每5人就有一人是老人，甚至在未來十年，每20人就有一個失能，每50人就有一個失智。而且伴隨少子化，目前台灣平均家戶人口數2.74人，預估到了2057年，僅剩1.3位青壯年扶養一名老人，想靠家庭力量來支持長照需求，恐怕是遠遠不足。

鄭中安建議，人無法預期什麼時後會發生長期照護，最好提早規劃未來的長照費用，儘管政府推行長照2.0，擴大服務對象和項目，但補助對象和經費有限，這時需透過商業保險來補強。

民眾在尋求保險工具時，鄭中安說，可以考量三個面向，「填補收入、一次性給付、定期月給付」。因為長照每人每月花費約2.3萬到7.6萬元不等，加上生活開銷，入不敷出，若因照顧辭職，收入減少，這時需要填補收入的工具。若發生疾病或意外，短期花費龐大醫療費用，這時需要一次性給付的工具，但若無法估算長照時間，就適合定期月給付的工具。

規劃保險時，他建議在人生不同的階段規劃，並且定期檢視。例如剛進社會的小資女，雖然沒有家庭負擔，但收入有限，因此適合定期險商品，或一年的醫療險或意外險，加強自己工作期間的保障。伴隨年齡增長，等到上有父母、下有子女時，可以就家庭的整體需求作為考量，每年定期檢視，減少長照對整體家庭財務的影響。

二十三、陳亮恭：整合才能解決高齡風險

資料來源：2017-09-17 00:15聯合報 記者李樹人

「醫院成為失能的上游製造商」台北榮總高齡醫學中心、陽明大學高齡與健康研究中心主任陳亮恭參加「不長照的幸福台灣：安老資源聰明配論壇」時，重砲抨擊國內醫療制度，「看短不看長」，手術成功，但病人出院後卻需失能、長期臥床。

陳亮恭於會中發表「集體長壽時代的照護挑戰」，他指出，在基因研究、環境、醫藥、公共衛生等多項因素進步之下，壽已以為人類社會的共同現象，全球走向集體高齡化，其中又以亞洲、拉丁美洲成長最快，陳亮恭指出，目前全台灣65歲以上老年人中，約有一成六失能失智，需要長照服務，八成四則身心健康，但在處理高齡所帶來的重大問題時，不可能長照歸長照，一般人歸一般人，必須整合在一起，才能有效解決高齡所帶的集體風險。

陳亮恭批評，國內醫療體系最大缺點為「看短不看長」，舉例來說，病人手術成功，但病人可能幾天後死亡，如果有幸救回來，但後續照護問題卻讓家屬心力交瘁。

陳亮恭說，醫療不能只以CP值來衡量，整體去看才有意義，在面對老人議題時，除了需要長照服務的一成六長者知外，更重要的是數量更大的這一群人，希望透過預防，讓他們不要失能，或是延緩失能出現的時間。

由於台灣醫療「只看短、不看長」，未能將失能時間壓縮到最短，以致於最新調查顯示，台灣醫療價值名列全球45名，沒有預期中的好，陳亮恭認為，衛生單位、醫院願院所應該改變就有思維，攜手共同「壓縮失能」。

「防範未老就能預防身心失能」陳亮恭說，陽明高齡與健康研究中心長期追蹤一千多名社區健康老年人，透過專業體適能及運動訓練，以及認知功能訓練、營養課程，一年後這群老年人體能獲得改善，提高認知功能，減少憂鬱情緒，有效延後失能、須被照顧的時間。

至於個人部分，陳亮恭表示，民眾應有正確健康意識，例如，少吃點鹽巴，就是預防未來失能的發生，嚴格控制飲食，就能預防高血壓，進而降低中風發生率。

陳亮恭說，「年齡只是一個數字，希望每個老年人都能開心健康的過生活」，只要提早預防失能，台灣八成四老年人就能延緩身心功能衰退，不需要旁人照顧，活得健康、有尊嚴。

至於醫療院所，陳亮恭認為，醫院不應該成為失能的上游製造商，將疾病預防納入醫療思維，兼顧已老與未老的價值照護，並與其他醫院合作，組成照護團隊，長輩出院、返家後，透過居家醫療、社區服務，減少失能風險，「壓縮失能」。

二十四、志工勸出門 獨居阿公重拾活力

資料來源：2017-09-14 23:12聯合報 記者王敏旭

高齡79歲的辜文通獨自居住在新莊光華街的一處公寓內，腰椎傷勢讓他不愛出門，社區陪伴站內的佈老志工說服他走出家門，來到牡丹心社區發展協會，從此改變他的心情，更重拾久違的活力。

辜文通年輕時住在瑞芳四腳亭，從事服裝蕾絲滾邊等裁縫技術工作，後來到人壽公司上班，直到60歲退休，2名孩子長大成家，只能在上班前後短暫探望他。

由於辜文通行動必須靠著右手拄著拐杖，左手扶著牆壁緩慢前行，行動不方便、家人又沒有無時無刻在身邊，使得他越來越不愛出門。

新莊區雙鳳里長暨牡丹心社區總幹事潘素娥說，辜阿公大部分時間一人在家，才和佈老志工去勸他出來走走，跟著一起運動、共餐，最後來到陪伴站，一個月的時間就有明顯改變。

「黑狗兄，出發囉！」潘素娥在辜文通家門口喊著，儘管他行動不方便，但早就到門口準備坐著社區巡迴車前往陪伴站，照服員安排體適能課程，有時利用老歌利用老歌的節奏，辜文通滿臉笑容進行傳杯子的遊戲。

新北社會局長張錦麗說，牡丹心社區發展協會是長照2.0的C級柑仔店，負責龍鳳里、龍福里和雙鳳里等3里20餘名長輩，讓輕度失智失能的長者，在社區就獲得妥善照顧。

二十五、彰醫開辦憶延堂 助長者延緩失智

資料來源：2017-09-14 23:36聯合報 記者林宛諭

高齡化社會失智病患增加，不少家屬不知如何因應，衛福部彰化醫院開辦「憶延堂」課程，透過跳動音符、波動記憶、手動藝術課程，幫助長者延緩失智症狀，家屬也可在醫師評估後，將老人送日托中心，延緩老人失智病情。

彰化醫院長照部居家護理所護理長許淑純表示，國際失智症協會（ADI）將9月訂為國際失智症月，彰化醫院在9月到11月底辦理免費失智長者課程，只要長者被評估為早發或中度失智，或是疑似失智都可報名參加，但建議家屬陪伴，會提供家屬學習照顧技能，當長者情緒有波動時，可以協同安撫因應。

精神醫學部部長丁碩彥說，失智在65歲以上長者較常見，記憶力會變差及腦部退化，像主婦也許會說「我不會煮飯了」，好好先生可能變得脾氣暴躁，有人有妄想症，以為別人偷他錢、老公有小三。

彰化縣衛生局長葉彥伯表示，彰化縣推一鄉鎮一老人日托，經醫生評估後，失智者也可到日托中心，由職能治療師安排課程，藉由身體的運動、益智遊戲，延緩老人失智，讓家人有喘息機會。

許淑純表示，「憶延堂」課程讓長者動手玩創意，刺激感官，激盪腦力，互相學習，甚至有算術課、「重提自己當年勇」的說話課，以強化長者認知功能和人際互動。

二十六、高齡化社會 引爆安養信託新需求

資料來源：2017-09-16 03:39經濟日報 記者郭幸宜

邁入高齡社會帶動安養信託業務火熱，根據信託公會統計，到今年第2季，安養信託的財產總額共86.53億元，較去年同期增加逾5成以上。

台灣邁入高齡化社會，讓銀髮理財需求更為迫切，各銀行去年初開始掀起以房養老熱潮，標榜拿房子換養老金，更有銀行推出進階版的以房養老搭配安養信託，強調專款專用，推升安養信託風氣。

據信託公會統計，去年第2季安養信託的財產總和共55.52億元，受益人數3,122人，在銀行以房養老與安養信託推波助瀾下，帶動安養信託規模持續擴大，截至今年第2季，安養信託財產共86.53億元，年增55%，受益人數更增加逾一倍。

銀行主管表示，透過信託管道，可事先規劃長期理財，並保障財產可專款專用，避免被不當挪用，也能確保信託資金專款專用於自身安養或醫療照護，讓高齡老人或身心障礙人士獲得完善照顧，好處不少。

以目前流行的以房養老為例，搭配安養信託，可確保銀行每個月撥貸的款項能達到專款專用，避免遭有心人士不當挪用，讓銀髮族可安享晚年，達到真正養老的初衷。

二十七、蔡淑鳳：未來長照採分享模式

資料來源：2017-09-17 00:14聯合報 記者李樹人

銀髮浪潮來襲，加上少子化，老老照顧成常態，台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭調查發現，國內失智失能老年人的主要照顧者平均年齡五十三點八歲，超過半數六十五歲以上，甚至百分之六為七十五歲以上老年人，平均照顧時間接近十年，老人照顧老人，令人無奈、不捨。

聯合報系願景工程日前推出「活躍老化4.0／錢進長照路」，報導長照花費是許多家庭沈重的負擔，希望推動照顧零離職，十六日舉行「不長照的幸福台灣：安老資源聰明配論壇」，從醫療、財務、政府、民間討論長照解方。對於老老照顧的現況，衛福部照護司長蔡淑鳳昨天指出，希望未來長照採分享式的經濟模式，達到「融入社區、在地老化」。

台北榮總高齡醫學中心於民國一〇四年調查，出院有長照需求的六十五歲以上患者共有三成，其主要照顧者平均年齡為五十三點八歲，只有一半還有工作；超過一半為六十五歲以上，百分之六為七十五歲以上老年人，顯示老人照顧老年人已成為台灣社會現象。

家庭照顧者總會統計，平均照顧時間達九點九年，對於五十三歲的壯年，因照顧家人而離開職場或必須在工作與家人之間蠟燭兩頭燒，令人不捨。

蔡淑鳳指出，要能夠達到照顧零離職，社區照顧資源必須足夠，目前社區式服務比率偏低，長照2.0積極結合在地資源，希望導入社區自助互助共助資源，鼓勵有照但未執業的護理人員投入社區照護，採分享式的經濟模式，希望四年以內，擴大居家照顧、社區服務的比率。

另外，國內被照顧者平均年齡七十八點三歲，女性居多，占百分之五十六點七，百分之五十七點一與子女同住。進一步分析，高齡者最大需求是活動，包括上下樓梯、穿衣褲等。這反映在失能使用率上，發現國人以外勞照顧比率最高，占百分之四十點一，其次機構照顧百分之廿點三、居家照護百分之十四點八、社區式服務僅占百分之一點二。

二十八、國內照顧者平均53.8歲 平均照顧時間近十年

資料來源：2017-09-17 07:11:20 聯合報 記者李樹人

銀髮浪潮來襲，加上少子化，老老照顧成常態，台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭調查發現，國內失智失能老年人的主要照顧者平均年齡五十三點八歲，超過半數六十五歲以上，甚至百分之六為七十五歲以上老年人，平均照顧時間接近十年，老人照顧老人，令人無奈、不捨。

聯合報系願景工程日前推出「活躍老化4.0／錢進長照路」，報導長照花費是許多家庭沈重的負擔，希望推動照顧零離職，昨天舉行「不長照的幸福台灣：安老資源聰明配論壇」，從醫療、財務、政府、民間討論長照解方。對於老老照顧的現況，衛福部照護司長蔡淑鳳昨天指出，希望未來長照採分享式的經濟模式，達到「融入社區、在地老化」。

台北榮總高齡醫學中心於民國一〇四年調查，出院有長照需求的六十五歲以上患者共有三成，其主要照顧者平均年齡為五十三點八歲，只有一半還有工作；超過一半為六十五歲以上，百分之六為七十五歲以上老年人，顯示老人照顧老年人已成為台灣社會現象。

家庭照顧者總會統計，平均照顧時間達九點九年，對於五十三歲的壯年，因照顧家人而離開職場或必須在工作與家人之間蠟燭兩頭燒，令人不捨。

另外，國內被照顧者平均年齡七十八點三歲，女性居多，占百分之五十六點七，百分之五十七點一與子女同住。進一步分析，高齡者最大需求是活動，包括上下樓梯、穿衣褲等。這反映在失能使用率上，發現國人以外勞照顧比率最高，占百分之四十點一，其次機構照顧百分之廿點三、居家照護百分之十四點八、社區式服務僅占百分之一點二。

二十九、周遊買新車？高齡者是否換駕駛執照無強制性

資料來源：2017-09-16 20:08聯合報 記者張弘昌

新竹區監理所中壢監理站站長吳金全今天表示，高齡駕駛人換照制度今年7月上路，不少年滿75歲年長者，透過監理站宣導或家人鼓勵下前來換照。高齡者要

不要換照沒有強制性，買新車只要有身分證、健保卡或駕照中的2證即可，沒有高齡駕照的限制。因此資深製作人周遊買新車，跟換不換駕照無關。

超過75歲高齡者交通違規，例如闖紅燈、紅燈左轉、超速被記點，監理單位會主動寄發通知單，提醒違規的高齡者要前來更換駕駛執照，及接受認知功能測驗及體檢。吳金全表示，這項通知沒有強制性，遲遲不來換照且持續違規者，監理單位才會依個案進行裁處，但都會先透過溝通宣導管道，鼓勵高齡違規者來換照。

國內高齡駕駛人換照制度7月1日上路，規定年滿75歲以上長者更換駕照須接受認知功能測驗及體驗，各區監理單位成立宣導團，透過里鄰及高齡者聚會活動宣導，換照成功還有200元悠遊卡等電子票證等獎勵。

有鑑前幾年國內老人駕車肇禍重大事故頻傳，交通部修法規定年滿75歲老人辦理換照的條件，須體檢合格及通過認知功能測驗（或檢附未患中度以上失智症證明）；其中認知功能測驗內容，包含「對時間的正確認知能力、近程記憶思考的能力、測試判斷力及手腦並用能力」，測驗時間20分鐘，3關都通過才合格。

三十、護理之家演奏薩克斯風 現代老菜子孝親不間斷

資料來源：2017-09-16 10:53聯合報 記者吳政修

「媽媽我來了」，慈濟志工徐世忠組「徐師兄音樂志工坊」每周四下午固定到台南市善化區開元護理之家，演奏薩克斯風給媽媽與長者聽，他稱長者為老菩薩，「看到老菩薩高興，我就高興」。

徐世忠5年前就常到教養院、養護中心，免費演奏給長者看，3年前母親徐楊碧玉住進善化區開元護理之家。

徐世忠夫婦固定每周四下午兩點半，到開元護理之家演奏薩克斯風給媽媽與長者聽，了3年來從未間斷，結果吸引更多愛好音樂的親友加入，包括小提琴手李麗卿、歌手黃淑芬，還有薩克斯風的龍崑清、黃金隆等人，組成徐師兄音樂志工坊，他們都說很快樂。

開元護理之家主任郭鴻慶表示，每名長者都很期待每周四音樂饗宴，幾天前就問志工坊會不會來。

徐世忠表示，不只來看媽媽，還可以演奏薩克斯風給其他長者聽，長者們讚他「老菜子」。

三十一、衛福部長訪視大林失智服務據點

資料來源：2017年09月18日 大紀元 記者李擷璿

「未來4年內中央也將規劃約1千個預防延緩及2百多個失智照護據點，讓每個有需要的老人都能接受照護服務。」衛福部長陳時中說。18日陳時中在嘉義訪視

女性藥癮者中途之家「蛻變驛園」及大林鎮明和社區失智社區服務據點，嘉義縣副縣長吳芳銘、大林鎮代理鎮長葉和平及衛生局長許家禎等人向陳時中介紹「蛻變驛園」、失智社區服務據點，吳芳銘希望藉由此次獲得中央大力支持，在老年人口全國之冠的嘉義縣多設立一些失智的服務據點。

吳芳銘指出，嘉義縣老人失智或失能的狀況相當多，其中有老年人照顧老年人的老老照顧、有子女親自照顧等狀況，如何讓這些失能或失智的老年人能夠減緩症狀愈發嚴重，同時能回到正常自理生活的情境，是失智照顧相關單位重要的議題，因此縣府與大林慈濟合作在大林、溪口、梅山、竹崎及番路鄉等5個鄉鎮設置7個失智社區服務據點，減輕各家庭失智照護的負擔。

吳芳銘表示，以今天的明和社區失智社區服務據點為例，相關照護人員運用一些小活動、色彩、專業器材等輔助來刺激腦部活動，延緩老化及失智，而在社區的失智據點照護做的相當用心，之後也會持續配合長照，在縣內建立更多失智照護網，讓老人家都能長青有活力。

陳時中說，失智照護據點結合縣政府、中正大學及大林慈濟醫院的產官學來共同推動，效果相當不錯，像今天延緩失智失能走向科學化方式進行，更能符合地方真正的需要。

三十二、工研院牽線台日業者 搶進健康產業商機

資料來源：2017-09-21 09:08 中央社

工研院協助促成仁寶集團及麗臺集團分別與日本廠商合作，藉由日本在健康照護產業發展的高度互補模式，幫助台灣形成整合型健康醫療照護創新模式，未來複製於新加坡和大陸等市場。

為協助國內業者拓展日本健康產業的合作商機，在經濟部工業局支持下，工研院產業經濟與趨勢研究中心(IEK)發布協助促成台日產業合作2成功案例—仁寶集團與日本Panasonic集團及台灣松下三方簽訂健康產業合作備忘錄；以及麗臺集團與日本Integrity Healthcare公司策略聯盟，未來將有助於日本與台灣業者合作進行遠端醫療開發。

工研院IEK估計，2020年台灣健康促進相關產值將逾新台幣1200億元。但目前台灣健康促進產業應用卻是健康、醫療與照護三大次應用各自發展，未來仍要不少努力才能形成整合型健康醫療照護模式，因此藉助日本在健康照護發展的全球標竿，加上產業高度互補，將是台灣發展健康產業的重要夥伴與學習對象。

工研院IEK指出，麗臺科技為全球知名的繪圖卡研發製造專業廠商，日本Integrity Healthcare公司則屬於Tetsuyu Group集團下的組織，由日本著名的心臟科醫師及居家照護專家武藤真祐召集醫界專家所成立，主要提供居家照護服務、護理轉介服務及健康照護科技方案。

工研院IEK分析，麗臺科技與IntegrityHealthcare公司未來將採策略聯盟合作，應用麗臺的心臟穿戴裝置及雲端照護方案，結合IntegrityHealthcare的遠距醫療及健康照護資訊平台，整合為全方位的心臟遠距照護方案，其中包含O2O(Online ToOffline，離線商務模式)的線上到線下服務，並由武藤真祐在日本進行示範場域的驗證，結合台日的技術優勢及市場經驗，未來進一步將此創新照服務方案複製到大陸及新加坡市場。

另外，日本比台灣更早因應人口老化的各種需求與措施，有鑑於台灣未來樂活保健及居家長照的市場需求龐大，仁寶集團與Panasonic集團、松下產業科技針對目前國家結構人口老化的趨勢，計劃運用松下產業科技在健康產業發展的經驗、IC設計技術與通路開發優勢，結合仁寶在系統整合研發及生產製造的能力，三方共同簽訂合作協議，整合研發、技術、通路，開發雲端加值服務，讓彼此有機會再創健康產業新氣象。

三十三、高市失智共照中心讓家屬喘息

資料來源：2017-09-20 23:32聯合報 記者王昭月

失智症患者快速增加，衛福部為此計畫在全台建置共同照護網絡，「高雄市失智共同照護中心」昨天啟用，透過單一窗口即能幫助失智者串連醫療及長照資源，提供「一條龍」式完整照護。高雄市長陳菊說，讓不同障礙的人都受到友善對待，在溫暖中走完人生，是執政的價值，也是她內心最高期待。

「高雄市失智共同照護中心」由高雄長庚承辦，院長王植熙宣示會扛起重任。失智照護中心目前除串連全市醫療院所，也結合警察局、車隊及聽動協會等機構志工及帕莎蒂娜等10多個友善企業加入共同照護陣容，全市設有18個失智症友善據點。

長年照顧失智丈夫的金珠與另名照顧失智阿姨的蔡耀德分享照顧經驗。70歲的金珠姨與丈夫年輕時都是高山嚮導，花1年10個月就登完百岳，沒想到丈夫晚年失智，出外經常迷路，吃過飯說沒吃，出外遭人洗劫更渾然不知，讓金珠心力交瘁，昨天陳菊為她獻花打氣，她癱倒在市長肩膀。

陳菊疼惜地說，高雄市38萬老人中推估1萬2700多人罹患失智，大家應一起創造友善環境來幫忙這些家庭。對於高長庚承接失智照護中心，她相當有信心，希望不同障礙的市民都能受到友善對待。

失智照護中心執行長陳乃菁醫師表示，高市所有疑似或已確診的失智個案，都能透過中心獲得適切的醫療轉介並媒合長照資源，不必再煩惱如何跑流程。

中心也與18個友善據點及50嵐、麵麵粥道、台灣大車隊等10多個友善企業結盟，提供失智家庭暫時喘息的服務，友善企業一發現疑似失智者蹤跡，也能先行留置，即時通報警方、里長處理，讓他們不再流落街頭。「衛福部原計畫每個失智照護中心一年收案500人，高雄試運作2個月已收450例，顯見需求很大」。

三十四、彰化縣秀和苑有家的溫暖 衛福部長的第一印象

資料來源：2017-09-19 20:26聯合報 記者何炳榮

衛生福利部長陳時中今天專程到彰化縣，參訪秀和基金會與北斗鎮公所合辦的北斗日照中心秀和苑，瞭解地方長照服務運作狀況。陳時中說，政府積極推動長照2.0，樂見成果遍地開花，讓衰落、失能和失智長輩能走出戶外，參與社區活動。

秀和苑是今年7月成立，是北斗鎮第一家日間照顧中心。陳時中和彰化縣副縣長林明裕、秀傳醫療體系總裁黃明和、北斗鎮長楊麗香、秀和基金會董事長陳梅鳳等人陪同到秀和苑，與現場20多名失智、失能長輩一起進行運動潔牙的認知活動，結合復健及口腔保健宣導的課程，寓教於樂、創意十足。

黃明和說，他經營日照中心的理念是以成為亞洲梅約中心為目標，塑造三代同堂的氛圍，打造幸福學堂。長輩練書法、畫畫，還會做點心義賣，並將義賣所得捐給家扶中心，讓長輩能回饋社會、盡一己之力。他更希望中心不止照顧24名長輩，還要照顧社區內所有健康的長輩。

陳時中說，走進秀和苑，立刻感受到像家一樣的溫暖，長輩在輕快的樂聲中開心舞動、活力十足。秀和苑以世代交流及共享價值的觀念、連結當地退休公教人員、家庭主婦組成志工隊來帶領樂齡活動及陪伴，讓在地社區的長者得到溫暖與優質的照顧與學習，更能達到「在熟悉環境中健康快樂生活，延緩老化」的目標。

秀傳醫療體系社區健康中心院長陳建華說，北斗日照中心規畫固定的學習課程，每周一上午插花、下午是大齡瑜珈，周三上午烘焙、下午唱歌，周五上午快樂餐、下午救國團團康活動。還有安排每周二、四上午復健及體適能課程，以及醫師健康巡檢。

三十五、衛福部長訪嘉 縣長推食安大樓

資料來源：2017-09-18 23:57聯合報 記者卜敏正、謝恩得

衛福部長陳時中昨天到嘉義縣視察，縣長張花冠在食安大樓現場，除多次抱怨中央不重視嘉義縣，也直言不是向衛福部討預算，是要一個公道，嘉義縣食安大樓規模絕對夠，而非中央所講規模空間不足、防震係數不夠，並指陳時中可能被蒙蔽。

陳時中說，嘉義縣食安大樓基本建設規格都不錯，若針對地區需要，這棟食安大樓會有相當貢獻，將訊息帶回與農委會討論。

陳時中昨天行程原本僅到衛生局聽簡報，再訪視女性藥癮者中途之家「蛻變驛園」，及大林鎮明和社區失智服務據點，經張花冠力邀參訪後才增加食安大樓行程，張花冠陪同說明時，多次抱怨中央不重視嘉義縣。

張花冠說，食安大樓是她在前總統馬英九執政時，向台塑集團爭取贊助興建，原期許民進黨上台後能大力支持、一步到位，設計規模、空間、防震絕對夠，沒想到民進黨政府不支持，讓她非常失望。

張花冠還以聖經故事比喻，嘉義縣情況像「馬太效應」，富有縣市可以拿更多，窮縣更窮、甚至全被拿走，對嘉義縣非常不公平。

「嘉義離台北太遠、但離天堂太近！」她說，台灣農業食品生產地區在嘉義以南，消費地區則是在台中以北，嘉義剛好在中心點，地理因素讓衛福部感覺嘉義遙遠，但沒有衛福部官員實地了解食安大樓，就認為嘉義防磁、防震、溫度管控不合標準，這是不實資訊。

對於中央政府長照2.0政策，嘉義縣第一階段申請10個社區據點，獲准設立7處，張花冠及副縣長吳芳銘希望中央支持，針對偏鄉應有不同做法。張花冠直言，長照在偏鄉執行上仍有許多問題，若在老年人口全國之冠的嘉義縣做不好，這政策怎可能推得成功？

三十六、失智症患者躁動不聽勸 原因竟是「少了一杯水」

資料來源：2017-09-18 16:06聯合報 記者鄧桂芬

失智症照護是蔡英文政府長照2.0計畫中的重點項目，不過台灣居家服務策略聯盟指出，國內面對失智症仍以藥物治療為主，整體照顧意識不足，曾有家屬不知如何面對失智母親出現精神躁動行為，經提點後才知母親只是口渴要喝水。呼籲全民重視失智症患者需求，予以多一點陪伴及關心。

台灣居服策略聯盟理事長林金立指出，台灣針對失智症仍以藥物治療為主，較忽略給藥以外的生活照顧問題。日前他就接到一通失智家屬來電，強調自己需要聊聊，不然就要崩潰，追問才知，家屬的失智媽媽躁動不聽勸，但醫師說「這是患者正常現象」，讓家屬不知如何是好。

林金立說，他只問家屬一句「媽媽今天有喝水嗎？」該名家屬才驚覺媽媽整天沒喝一口水，媽媽喝水後，躁動問題就迎刃而解。他解釋，喝水是人的正常需求，一整天沒喝水就覺得痛苦，但失智患者不一定會表達「我要喝水」，只有照顧者用心陪伴觀察，才有辦法解決患者的生活問題。

林金立表示，日本研究指出，失智症患者的精神症狀問題，八成來自身體不適及內心孤獨情緒，若照顧者讓失智症患者久坐，有可能使患者愈坐愈孤獨，情緒更加壓抑，等於「喪失身為人的尊嚴」，應伸出友善的手，牽著患者走出門。

北市聯醫松德院區心身醫學科主治醫師朱智邦也說，失智症確診對醫界來說非難事，但藥物治療仍有限，患者需要更多的陪伴照顧，建議照顧者從飲食、運動及增加社交活動著手，讓患者持續有好心情、關節運動及認知刺激，更能達到延緩失智症狀之目的。

●如何友善陪伴失智症患者？

- 1.別拒絕：當患者想做什麼，建議順著患者的意思，不要太快拒絕，穩定患者情緒，若拒絕反而可能使患者抗拒兒情緒不穩。
- 2.多關懷：觀察患者的精神症狀，是否可能因睡眠不足、水分補充不足而引起，有時給一杯水喝，就能解決躁動問題。
- 3.具體引導：不用開放式問題詢問患者，建議以具體問話方式來引導患者回答，例如以「你想去上廁所嗎？」代替「你想去哪裡？」。
- 4.走出門：牽著患者的手走出門，不只達到運動目的，還能讓他情緒更好。

三十七、長壽最大風險：老了沒錢

資料來源：2017-09-18 07:15:11 聯合報 記者孫中英

面對「越來越長」的退休人生，中國信託商銀表示，退休理財應該有「活、留、存」三大層面，準備時最好分成這三種層次，以減少「老了沒錢」，成為長壽生活的最大風險。

中信銀指出，退休規畫最大迷思，是大家常會用過去的角度預測未來的退休生活，但包括投資環境、人口結構、政府長照措施等因素瞬息萬變。像很多人以為退休後「不用」花很多錢，但主計總處統計，台灣每戶家庭所需金流，自三點七萬到九點七萬元不等，可見退休生活到底要不要花很多錢，不同家庭間有很大落差。

另外，民眾使用理財工具過於保守，或忽略通膨、低利率、住院、發生重大疾病、長期看護花費等因素，也會導致退休準備可能短絀。至於健全的退休準備，該如何做？中信銀建議，思考退休生活有「必要、需要、想要」三個層次，即「活、留、存」三個層面。

第一層是最底層的「活」，就是老後生活絕對「必要」的花費。中信銀表示，退休生活絕對必要花費有兩大類，一是退休生活日常支出，二是醫療準備，建議要分開準備，以免因為不可預期的醫療支出，侵蝕到退休生活金流。對一般人來說，退休後花費多靠儲蓄或購買保險、年金等，醫療支出則可先行購買重大疾病、長期看護等保險轉嫁。

中信銀表示，規畫好最底層「必要」部分，再往上進行到「留」的規畫。這個階段，主要是財富傳承，屬「需要」規畫，建議可留意「分年贈與、實質課稅」等原則，財富若能順利傳承，也是做好對家人的照顧。

最後就是「存」，中信銀將此階段定義為「想要」，就是為實現夢想而追求資產成長，這是有行有餘力的最後階段，舉凡退休後想做的旅遊、社交和公益支出，都屬於這個層次的花費，可靠儲蓄、買保險或投資金融工具達到。

三十八、外籍看護、小機構扛長照重責

資料來源：2017-09-17 07:18:46 聯合報 記者李樹人、張益華

現行長照政策補助的照顧人力和時數不足，無法滿足民眾需求，只好倚賴外籍看護。弘道老人福利基金會前執行長、現任台中市副市長林依瑩表示，很感謝外籍看護和小型機構的存在，承擔相當多重責。

林依瑩說，弘道基金會試辦「外籍看護工外展服務」，外勞可由民間團體聘僱，再派至民眾家中提供鐘點服務，解決照顧問題。採走動式服務，固定工時八小時，平均十四位印尼外籍看護工服務廿位長輩，最低工資每月二一〇〇九元，月休四天，享有勞健保、特休假和年終等福利，擁有好的生活品質，同時提升照顧品質。

林依瑩表示，外勞外展到家中服務，民眾不用負擔管理、住宿，而且服務不佳可換人選，搭配居服、日照等服務，補足外籍看護沒來的空窗期，極有成效和口碑，可惜試辦期滿後不再辦理。

長照2.0未納入小型養護機構，台北市社區銀髮族長期照顧發展協會理事長吳第明呼籲政府，「不要消滅小機構」。

三十九、避免長照機構火災悲劇 電器維護、灑水系統擬納評鑑

資料來源：2017-09-16 13:33 聯合報 記者羅真

近年發生多起護理之家、養護機構火災事件，近兩年死傷較嚴重的新北市樂活老人長照中心火災，源於老舊電線走火，更因無自動灑水系統、長者難以自行逃生等因素，釀成6死28傷悲劇。衛福部與內政部14日研議，擬將多項條件納入下一次（108年）的長照機構評鑑，包括機構應提供電力設備的定期維護記錄、須配置自動撒水設備與119火災自動通報裝置等。

衛福部社家署副署長陳素春表示，近年幾起火災事件與電力設備老舊有關，但機構是否定期維護，目前並未規範在評鑑中，未來將要求機構定期檢查、留存記錄，並納入評鑑指標。

內政部也同意在《各類場所消防安全設備設置標準》中增列，長照機構須配置自動撒水設備以及119火災自動通報裝置。另外，行動不便的長者可能不適合以「溜滑梯」的方式逃難，因此消防署也將檢討使用救助袋及緩降梯等避難工具的合宜性。

陳素春說，未來會要求各級政府，在網站公開評鑑與平時輔導查核結果，讓民眾更清楚知道哪些機構有消防安全上的疑慮。

衛福部會同內政部14日討論的改善事項，還包括修正《防火及避難安全風險自主檢核表》並輔導機構落實運用、強化照服員與外籍看護工的防災訓練、落實夜間值班人員防災實境演練、機構納入防災社區演練計畫等。

四十、原民會推長照服務 下半年增50站

資料來源：2017-09-16 13:16 中央社

原住民族委員會表示，為落實總統蔡英文的原住民族長照政策，將在下半年新增50處文化健康站，也將提升36處已設立的文化健康站每週服務日數，相關營運經費將由長照基金支應。

原民會日前發布新聞稿指出，新增的50處文化健康站將擴及至都會，讓都會區的原住民長者同樣享有具原住民族文化特色的長期照顧服務，50處文健站中有7處設於都會區、43處設於原鄉，目前全國總計已設置169站。

此外，原民會表示，36站已設置的文健站服務日數將從每週3天增加至5天，未來也將結合部落的資源，提供更多元、彈性且因地制宜的長照服務；為了提升服務品質，文健站照顧服務員的薪資也由日薪轉為月薪，提供了照顧人力基本的就業保障。

原民會也預告，107年將新增81處文化健康站，預計10月分公告，鼓勵民間團體踴躍向直轄市、縣（市）政府提案申請。

四十一、確保退休後生活品質 關鍵在掌握這兩大原則

資料來源：2017-09-21 13:35:24 經濟日報 記者郭幸宜

如何規劃退休生活，當個「上流」老人？新光人壽建議，規劃退休需掌握「保本」、「穩健」兩大原則，但要長期有紀律的把錢存下來並不容易，保險則是解決理財紀律問題最好的方法，且提供最低獲利保證（保單預定利率），保障期間還提供身故保障。

新光人壽表示，退休的關鍵不在於提前存夠多少錢，而是多少現金流，假設退休後只是存一大筆錢留著慢慢花，也有坐吃山空的疑慮，最後變成不敢花費，只能過著「有錢卻沒有品質」的退休生活，建議每個人都應及早建立退休後的穩定現金流，而保險就是創造穩定其現金流的工具之一。

新台幣偏升格局，且美元升息方向不變，新壽表示，選擇可「終身還本」並兼具「增加回饋金」的保單，進行退休規劃。

舉例來說，「新光人壽展新美利外幣利率變動型終身還本保險」目前宣告利率3.6%，到達約定的生存保險金給付年齡起，年年領回保險金額5%的生存保險金，且開始領取生存保險金後的保價金也僅微幅變動，還本不蝕本金。

以女性40歲投保「新光人壽展新美利外幣利率變動型終身還本保險」試算，保險金額10萬美元，生存保險金給付年齡為65歲，增加回饋金給付方式選擇購買增額繳清保險，生存保險金給付類型選擇月給付型為例，年繳保險費12,906.6美元（已含高保費折扣1%及轉帳1%優惠），繳費期間10年共繳交129,066美元。

另外，繳費期滿至生存保險金給付年齡前，保單每年增值3.5%以上，假設宣告利率維持在3.6%不變的情況下，保險年齡達65歲開始每年至少領取6,193.08美元的生存保險金最高可領至109歲，保險年齡達110歲還可領取20萬美元之祝壽保險金，活愈久領愈多，資產也增值愈多。至於青壯族群，新壽認為更應善用時間優勢，提早利用「新光人壽展新美利外幣利率變動型終身還本保險」準備退休現金流，每年應繳與累計總繳的保費不但相對越低，所領取的生存保險金也相對高出許多。

以同個例子來說，如提早到30歲購買，繳費期間選擇10年，生存保險金給付年齡為65歲，每年僅需實繳約10,074.40美元；若到了40歲購買，每年則需實繳12,906.60美元，由此可看出越早買越划算。如果是同樣的投保年齡與繳費年期，所選擇的生存保險金給付年齡越晚，每年應繳的保費就相對越低，所領取的生存保險金則相對越高。

四十二、榮家敬老歌手獻藝 榮民伯伯開心哼唱

資料來源：2017-09-21 00:31聯合報 記者鄭惠仁

陳玲社會福利慈善事業基金會與聯合報系社會福利慈善基金會昨天到台南榮民之家舉辦敬老活動，歌手吳淑敏、張靜云、殷正洋用歌聲帶來歡樂，一首「中華民國頌」讓榮民伯伯也跟著熱血哼唱。

聯合報副社長顏光佑說，聯合報系社會福利慈善基金會長年到社會資源較缺乏的地區關懷老人與兒童，近年與陳玲社會福利慈善事業基金會合作，走進榮民之家。台南榮家是今年第五站，除捐贈五萬元，並贈送兩百本養生書籍「健康帶著走五部曲—五力全開健康道」。

陳玲社會福利慈善事業基金會董事長李棟樑身兼軍人之友社理事長，他說，老榮民年輕時保家衛國，退役後又參加國家重要建設，台灣能有今天的繁榮進步，榮民伯伯功不可沒。

李棟樑說，看到這些老榮民，有些人動作如回到童年，感觸很深，大家應多關心；未來他也將找更多企業，一起來關心老榮民人生最後的階段。

昨天活動中，老榮民伯伯們聽到美聲小天后吳淑敏、小鄧麗君張靜云演唱鄧麗君的「小城故事」、「路邊的野花不要採」等，許多人都跟著哼唱，非常開心。

金曲歌王殷正洋一首「中華民國頌」唱到老榮民熱血澎湃，最後歌手齊唱「月亮代表我的心」，讓活動在不捨與溫馨中結束，相約下次再聚。

四十三、澎湖長幼照顧完善 陳光復：島民樂觀克服先天艱難

資料來源：2017-09-21 07:46:38 經濟日報 記者吳靜君

澎湖縣長陳光復昨（20）日表示，澎湖縣是老人比重很高的縣市，65歲以上的年長者比重更達15.1%，因此澎湖縣致力於照顧長者與幼童，讓人民有幸福感。

陳光復說，澎湖縣有90個島嶼，約有19個島嶼有居民，地處邊陲生活上比較艱難，除了公務人員外，多數從事漁民、觀光相關行業，交通方面也不方便，但造就了居民與天搏鬥、同舟共濟的精神，很感謝縣府團隊努力和居民樂觀的精神。

澎湖老年人口多，要絞盡腦汁照顧長者，提高生活品質讓人民有幸福感，最重要的是能夠減輕家庭負擔。

澎湖設有26個關懷據點，在每個鄉鎮裡提供居民醫療與藥物使用諮詢，讓城鄉長者可以彼此相聚、關懷機會；並且設立服務中心，提供家庭、法律與行政服務，便捷民眾生活。對於中低收入戶、長者寡居、獨居者的送餐服務，居家服務員不只送餐而已，且還要關心長者們的健康。

對幼兒照顧，澎湖也將少子化減班教室改為有執照褓姆托育公共空間，照顧幼小的孩童，也補助機票鼓勵兒童多到台灣本島走走。

四十四、阿公阿嬤照過來 這款口香糖不黏牙又能助記憶

資料來源：2017-09-19 21:45聯合新聞網

有人說口香糖是假牙的天敵，導致許多年長者一旦裝上假牙就不敢再吃口香糖，但日本樂天推出一款專為老人家設計的口香糖，不僅不會黏牙，甚至還可以「維持記憶」。

《產經新聞》報導，樂天推出一款為長者設計的口香糖，長輩不用擔心假牙會被口香糖黏住，這款口香糖更標榜能「維持記憶」，關鍵就在於口香糖內添加了銀杏的萃取物，也就是銀杏內脂與銀杏黃酮苷，而這些都被證實有助於維持對於數字與文字的記憶力。

這款口香糖已在9月5日上市，價格約落在台幣38元左右，不過廠商也強調，此項商品並非藥品，而是口香糖，因此並不適用於診斷、治療、預防等療效，且需配合正常的飲食習慣。

而要保護假牙，除了需餐後清洗，也要避免假牙直接暴露在空氣中導致變形或損壞，此外，假牙約3-5年就需更換，年長者因唾液分泌減少、牙齦萎縮、牙根暴露等情形，更需注意口腔衛生。

四十五、草屯療養院成立「失智社區服務據點」

資料來源：2017-09-19 19:47聯合報 記者張家樂

衛福部草屯療養院今天在社區心理衛生大樓，舉行「失智社區服務據點」揭牌典禮，透過多項緩和課程與積極治療，協助50歲以上的長者，幫他們延緩失智的病程，這是南投縣第一個失智社區服務據點。

南投縣的老人人口比例之高，在全台排第3，老人多，相對地失智人數也較多。家有一名失智者，常會使家庭照顧者心力交瘁。衛福部今年在南投縣共核定4個「失智社區服務據點」，草療服務據點今天率先揭牌。

草療服務據點的服務時段每週一、四、五上午及週二、三下午，提供多項緩和失智認知和懷舊課程、照顧者訓練、家屬支持團體、家庭關懷訪視、友善社區多元方案及個案管理服務等，協助失智長輩與家庭獲得適切及妥善照護。

草屯療養院指出，這項計畫免費服務對象不限於65歲以上的長者，50歲以上失智者納入服務，透過社區宣導、及早期失智症篩檢量表及早發現，轉介至老年特別門診就醫，進一步詳細檢查確定病情，協助延緩失智症狀。

四十六、老年要快樂 研究：老友比家人更重要

資料來源：2017-09-18 12:43 中央社

老年生活如何過得快樂？研究顯示，重視友情和家人的人比不重視的人更健康、快樂，邁入老年後更是如此，而且面臨喪偶之痛時，有知己在身邊陪伴比家人陪伴更有效。

董氏基金會今天發布新聞稿表示，因應人口老化及少子化的社會趨勢，政府希望鼓勵老人家積極參與志工活動、安排二度就業等，活化老年生活，但其實老年想活得開心，關鍵可能在於朋友。

董氏基金會引述「人際關係期刊」今年6月發表的一篇研究，研究團隊針對100多個國家、高達27萬多名15歲至99歲的受訪者進行有關友誼、家庭、健康、快樂和滿足感的調查，發現重視友情和家庭的人，過得比不重視這二者的人快樂、滿足及健康，而且友情影響力隨年齡上升，到了近60歲時，友情影響力達到高峰。

董氏基金會說，另一項針對美國7500名68歲的研究也發現，友誼對老年人的健康與生活滿意度有顯著影響，當長者喪偶時，有知己陪伴在身邊是恢復快樂的關鍵，成效超越家庭成員的陪伴。

董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨表示，朋友的重要性其實從青少年階段就開始，而且隨年齡增長，影響力也變強，加上朋友是可以選擇的，不像家人間常須承擔責任，沒有得選擇，其中隱含對健康促進相當重要的「個人控制力」。

開業醫師范樂群指出，東方社會較強調集體主義，看重家庭及成就，容易自我壓抑，對友情的付出較有所保留，加上長輩因生活習慣、價值觀與子女出現差異，容易產生衝突，反而和同齡的朋友相處有更多相同話題與經驗，可以獲得共鳴以及情感交流。

葉雅馨建議，想要有快樂的老年生活，應從年輕時就廣結善緣，降低對朋友的要求並將之分類，例如有些朋友適合一起運動、有些適合聊政治、有些擁有人

脈等，相互協助與支持，讓關係能更持久，建議50、60歲的長者可以透過同學會或社群媒體等管道，尋找年輕時期相識的朋友，重新建立好的關係，預約10年、20年後的朋友，對身心健康相當重要。

四十七、災區送餐助就醫 行善18年獲獎

資料來源：2017-09-18 00:04聯合報 記者張家樂

九二一地震後，南投國姓鄉民邱慶禧籌組「南投縣生活重建協會」投入災區送餐，十八年來不中斷，並利用送餐之便也幫助老人就醫和身後事，善行獲港澳台慈善基金會評選為第十二屆「兩岸三地愛心獎」，獎金十萬美元。

邱慶禧獲悉得獎，興奮地說，自己成立「九二一社會企業」，把生產白玉耳露盈餘的七成，捐給協會和員工，努力讓送餐扶弱的工作持續下去，這筆獎金正可挹注送餐的經費不足。

九二一地震後，國姓鄉九份二山周邊死傷很慘，開機車行的邱慶禧隨即成立「南投縣生活重建協會」，提供災民三餐；待重建工作上軌道後，協會轉型為替無依老人送餐。

國姓鄉幅員大，送一個便當騎車跑十幾公里是常事；邱慶禧自籌經費，替近百名邊緣戶老人送餐。每天清早到市場買蔬果，有業者提供青菜給邱，「這些給你拿回去煮給老人吃」。

利用送餐之便，協會也關懷老人起居。有老人整個餐盒原封不動，詢問發現是感冒，趕緊送醫；有居服員送餐發現老人倒在客廳，原來是糖尿病不慎重複用藥暈倒，即時送醫獲救。

邱慶禧說，居服員送餐到宅，一定和老人寒暄，了解他們狀況。協會廚房的牆上，貼著老人飲食的個別需求：「陳阿伯不吃魚」、「秀枝嬸不吃糜」。前閣揆謝長廷有回前來，看到這面牆，告訴隨從說，「你看，人家人民團體的送餐，做得這麼細緻」。

「兩岸三地慈善基金會」評審到國姓鄉全程了解照料老人過程，對邱慶禧長期照顧偏鄉老人，相當肯定。在這屆愛心獎，邱慶禧獲評為第二名。