

高齡相關時事蒐集
20180628-20180703

一、AI幫銀髮族 解決生活大小事	2
二、助聽器長輩聽力復健 靠手機App就能搞定.....	2
三、長者服務長者 助人也自助	3
四、因應高齡化 廖俊智：明年與美合作推健康長壽計畫	4
五、失智症照護 社福團體直言 「資源少得要死」	5
六、高齡社會 活得愈老失智比率愈高.....	5
七、70歲失智婦顧93歲失智母 事事必須靠三份筆記	6
八、失智老老照顧增加 照顧資源卻供不應求	7
九、嘉有一老如有一寶 長者活力秀熱鬧滾滾	8
十、一鄉日照 門諾跨足台東成立東河工作站.....	9
十一、科學家證實 6個防阿茲海默的有效方法	9
十二、軟硬兼施 樂齡居家好安心.....	11
十三、國內參展屢被打槍 阿嬤貼布畫「拼」上國際舞台	12
十四、桃市志工7.4萬人 高齡占3成	14
十五、雙北新制 7月起上路	14
十六、長者過馬路更安全 北市延長晨運行人綠燈秒數	15
十七、友善長者 雲林警局供捺印指紋到府服務	16
十八、出苦力、被使喚 無障礙運將熱血被澆熄	16
十九、保險業賣高齡商品 有賞	17
二十、勞工可以領年金也領薪水？ 這樣做就可以.....	17
二十一、服務瑪利亞身障者 銀髮志工更年輕	18
二十二、台中長照管理員要80人給10人 議員：嚴重阻礙長照.....	19
二十三、台中長照首季執行率0？林佳龍：心頭抓定做好最重要.....	19
二十四、南投假牙補助 明年依鄉鎮增編	20
二十五、敬老禮金加碼 澎縣為免紛擾延後實施	21
二十六、利率變動型保單 保障三明治世代.....	21
二十七、「不吃魚」、「軟質飲食」全都標註 愛心供餐好有心	22
二十八、82歲獨木舟初體驗 直呼好玩忘了年齡	23
二十九、愛心協會關懷獨老弱勢搬離 感恩茶會老志工拭淚不捨	23

一、AI幫銀髮族 解決生活大小事

資料來源：2018-07-03 00:29聯合報 記者吳貞瑩

網路巨擘Google今年的開發者大會宣示「Solving problems with AI for everyone」，提出以AI應用解決每個人的問題，將人工智慧融入生活中，國際大廠包括奇異、飛利浦、西門子等更加重投資比例，國內科技大廠acer、仁寶、智邦積極佈局，端出新研發產品，卡位AI醫療領域。

「超高齡社會AI應用論壇」本月23日登場，論壇將描繪2025超高齡社會來臨時，人工智慧將可帶來哪些醫療健康的創新。特別的是，台灣產業界acer、智邦、仁寶等將展示成果。

仁寶展示的是偵測人類情緒的AI技術，作為採購參考。例如當百貨賣場推出強打商品時，民眾採購時的開心與否早已被人工智慧掌握，作為賣場是否強化採購的參考；以及人工智慧可以根據餐盒的影像，判讀熱量值，方便民眾上傳給體能教練。acer將在論壇展示自駕車研發現況。

智邦科技則與陽明創新育成中心合作，研發「Oenix雲端智慧照護系統」，提供長照機構安全照護的解決方案。智邦科技表示，智慧監控WaltzOne是將廣角魚眼夜視鏡頭、動作感測器、麥克風簡化為一體，登入App就可看到即時畫面，讓居家安全一次到位；其他還將展示智慧床墊，利用記憶泡棉與減壓材質，預知離床行為、紀錄活動量，並透過手機APP發送異常提醒，供照護者即時查看與救援。

二、助聽器長輩聽力復健 靠手機App就能搞定

資料來源：2018-07-02 17:27聯合報 記者鄧桂芬

聽覺神經會隨年紀增長衰退，但不少聽力損失長輩配戴助聽器後會將之退貨，原因是「不會用」。為了搶救退貨率，延緩長輩聽力損失，台北榮總研發「聽能平台」App，讓戴助聽器的長輩不用再跑醫院，在家用手機就能進行聽力及適應訓練，不讓雞同鴨講壞了聊天好心情。App將於二周後在IOS系統上架，供民眾免費下載。

北榮耳鼻喉頭頸醫學部耳科主治醫師黃啟原表示，成人正常聽力為10到25分貝，輕度聽力損失為26到40分貝，中度為41到54分貝，中重度則是55到70分貝。通常聽損達40分貝就會影響日常生活，有治療及配戴輔具需求。

黃啟原強調，聽損各年齡都可能發生，例如基因型聽損，可能在幼兒或青少年時期就會出現。若是老化感音性聽損，男性平均40歲會慢慢出現，女性稍晚，但工作環境吵雜或生活習慣不佳，例如愛戴耳機聽音樂，聽力都會提早惡化。

不過，不少聽損長輩因家中環境安靜，若沒出門到公眾場合，較難發覺自己聽力出了問題。黃啟原說，有統計顯示，成人自覺聽損到尋求聽能協助，長達十年時間，他常見長輩聽損達50分貝才來，甚至有的人是被家人拖來看醫生。

值得注意的是，聽損患者比較能聽到高頻聲，當聽不清楚聊天對象聲音，請對方大聲重複一次，就可能覺得對方在罵他。

而且，聽覺中樞神經和情緒中樞神經有連結，黃啟原說，若聽損放任退化不管，不只影響日常溝通能力，使社交退縮，心情也會不好，心智能力還可能提早衰退。

北榮耳鼻喉頭頸醫學部耳科主任杜宗陽說，我老年人口已破三百萬人，據先進國家指標，約有三成的老年人口聽力受損。目前醫療處置，除了使用藥物與手術，也需用助聽器增加聽覺接受力，適當輔具介入，是高齡社會的當務之急。

但很多老人家覺得環境雜音大卻聽不清楚，或覺得戴著不好看，逾四分之一者會將之退貨。黃啟原強調，若把助聽器視為一台傳遞聲音的車子，當駕駛技術不好，使用率當然不高，一定要安排聽能復健計畫，才能使之發揮最大效益

因應長輩聽力照護需求，黃啟原研發「聽能平台」App軟體，讓長輩利用手機，測驗辨識軟體中的語音，因特別加了背景噪音，讓長輩能在愈來愈難的「考題」中，過關斬將，確認自己配戴助聽器後，聽力是否有訓練得更進步。

黃啟原說，雖然聽損不可逆，但能靠著復健，讓聽覺中樞神經重塑，藉適當語音刺激與回饋練習，達到強化溝通效果，延緩聽損退化。

83歲鍾奶奶是App的試用者之一，已中度聽損，且開始口齒不清。她說，過去接電話常聽不清楚，總發生誤會，卻不好意思再請對方複述，就怕對方沒耐性會生氣。但在聽能復健下，溝通能力愈來愈順暢，「很感謝醫師幫忙。」

三、長者服務長者 助人也自助

資料來源：2018-06-29 23:05聯合報 記者張弘昌、張裕珍

中壢天晟醫院長照中心有一群高齡志工，副院長莊毓民認為，退休志工與失能、失智年長者年紀相差不大，更具有同理心與耐心，「服務失智老人，也是服務自己」，相互學習成長，也能減緩老化。

中壢天晟醫院設有老人日間照顧中心，中心志工群多達上百人，參與失智延緩課程與失能生活功能訓練宣導等服務，近年參與志工不斷參加，年逾花甲的盧瑞環志工資歷18年，被醫護人員暱稱為「盧阿姨」，她的妹妹們也耳濡目染，全家投入志工服務。

莊毓民說，志工服務過程，不僅能建立受助長輩的尊嚴與自信，退休志工更能找到舞台發揮所長並拓展社交人脈，也可藉此學習、強化原有的職業專長，他認為，年老時身心靈能有正向發展，較不易退化。

莊毓民說，曾有志工感慨地說，當志工除了回饋社會等動機，也希望日後自己失智時，也能遇到有相同熱忱的志工及醫護人員，這層情感連結及同儕互助精神，就是政府推動長照政策的重要後盾，不僅助人，也是自助的一環。

大園區竹圍社區發展協會近年也力推高齡志工，目標「人人都是志工，沒人是被服務者」，理事長徐德耀說，從成立老人關懷據點開始，社區鼓勵長者走入人群、登台表演，培訓長者成為「表演志工」，到學校、市府等場合跳舞演出。

徐德耀說，志工年齡不少超過70歲以上，甚至有6、7人高齡90歲，他回憶，起初不少長者因膽怯而拒絕，但一步步陪伴帶領都能勇於展現自我，「生命的最後一段時間能服務大眾」，對長者不僅生存有了尊嚴，生命也更有意義。

四、因應高齡化 廖俊智：明年與美合作推健康長壽計畫

資料來源：2018-07-02 11:45聯合報 記者何定照、陳婕翎

中央研究院今早舉行第33屆院士會議開幕典禮，約207位院士到場，總統蔡英文、副總統陳建仁也出席。中研院院長廖俊智在致詞時指出，考量高齡化社會來臨，規畫明年將與美國國家醫學院（National Academy of Medicine）共同推動健康長壽大挑戰（Healthy Longevity Grand Challenge）計畫，希望藉由創新科技提升人們健康。

今天中研院開幕典禮狀況混亂，由於媒體爭拍、爭訪台大校長遴選「拔管案」主角吳茂昆，也想等待管中閔，開幕前推擠不斷。兩年一度的院士大合照時，有民眾在旁大喊「蔡英文還我退休金」，總統蔡英文隨扈隨即將該名人士架走，又引發推擠，堪稱近年來最喧鬧的院士會議開幕典禮。

中研院院長廖俊智在開幕典禮致詞時指出，中研院致力深耕「基礎研究」，逐步落實「重質不重量」，力求實際貢獻並運用於學術界及社會，也以「國家實驗室」高度，希望引領台灣在特殊優勢領域及跨領域研究的發展與方向。

廖俊智表示，中研院對台灣面臨的重大挑戰，與前瞻未來有關自然、人文、社會環境等面向的重大課題，都希望提供專業諮詢，積極扮演「政府建言者」的角色，去年就公布「台灣經濟競爭與成長策略政策建議」，未來將針對深度減碳、農業政策、台灣鄉村總體營造等提出策略建議。

廖俊智說，中研院為將研究量能向外擴散，代表南台灣科學產業研發新里程的「南部院區」，已於今年5月動土。由政府出資、建構，以發展轉譯醫學、強化生技產業價值鏈的「國家生技研究園區」，今年也已陸續搬遷進駐，啟用後優化我國生技產業科研和應用的軟實力。

廖俊智也指出，中研院明年將與美國國家醫學院共同推動健康長壽大挑戰計畫，都還在規畫中，屆時將有其他國家加入。此外，中研院也協辦「台灣人工智慧學校」，已於今年正式招生；針對台灣能源轉型問題，也持續關注。

蔡英文致詞時表示，台灣處於關鍵轉型時刻，亟需人才進行跨領域研究，中研院對國家發展極具影響力。她說看到中研院三個重大發展方向，包括更加重視基礎研究，這也是廖俊智和她同樣重視的面向，國家在預算上會長期投資，法制和政策面上也已翻修科技基本法，希望能推廣創新產業計畫，都顯示政府對基礎研究的支持。

蔡英文說，南部院區動工，也代表政府對基礎科學研究和中研院的重視；國家科技園區的啟用和發展，則是台灣發展生技和生醫的關鍵基地。全篇談話與廖俊智重視基礎科學說法相呼應。

院士會議明天下午將舉行專題議案報告，主題「基礎學術研究的重要性」，由科技部長陳良基報告，與行政院政務委員吳政忠對談。

五、失智症照護 社福團體直言「資源少得要死」

資料來源：2018-07-02 00:08聯合報 記者鄧桂芬

老老照顧已成趨勢，失智照顧失智讓人心酸的事例也持續增加，面對這種現況，專家表示，失智症照顧支持服務量不足，照護床位數只有一千多床，服務供不應求，衛福部除提升前端失智症確診率，更應提升後端照顧力。

天主教中華聖母社福慈善事業基金會執行長黎世宏表示，基金會發現，失智老老照顧的家庭，以失智老夫老妻互相照顧占大宗，其次才是失智兒女照顧失智的老父母。

台灣失智症協會理事長賴德仁分析，小家庭變多，愈來愈多老人和配偶同住，當失智者的配偶也老了、腦部退化，就變成失智老人照顧失智老人。

黎世宏指出，失智症照護時間比一般疾病多一到二倍，承受壓力高，這麼難照顧的疾病，卻是由老人照顧，特別是高齡化嚴重的農業縣市，失智老老照顧愈來愈普遍。

衛福部今年頒布失智症政策綱領 2.0，想提升失智症確診率提供即時服務。但黎世宏強調，這是前端揪出失智症黑數方法，但實務上缺的是照顧資源。檢視衛福部去年資料，認知促進學堂、互助家庭、失智症社區服務據點只有一〇二處，失智型日照中心僅卅家，團體家屋、護理之家、榮民之家等提供失智照顧床位數也只有一千二百多床，對比廿七萬失智者，黎世宏直言：「資源少得要死」。

六、高齡社會 活得愈老失智比率愈高

資料來源：2018-07-02 00:18聯合報 記者魏忻忻

提起失智許多民眾都有這樣的疑惑：以往少聞失智，為何近年來周遭不時可接觸到失智患者？

專家指出，主要是失智症發生率與年齡成正比，活得愈老失智的比率愈高，每增長五歲盛行率就有倍增趨勢。

根據失智症協會的流行病學調查，以內政部人口統計資料估算，失智症盛行率在六十五歲到六十九歲為百分之三點四，但八十歲至八十五歲高達百分之十三點零三，九十歲以上更達百分之卅六點八八。

大林慈濟醫院失智症中心主任曹汶龍說，現代的人活得老，這「老」有時是大問題；台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭也表示，現在的人平均壽命逾八十歲，年紀愈大，失智症發生率愈高，民眾的感覺沒有錯，高齡社會失智患者的確比以前增加許多。

曹汶龍指出，民眾對失智的警覺提高，有關失智症的認識也就愈來愈多，這也使得許多只有初期症狀的人被診斷出來；但是也由於警覺提升，有人只是記性稍差忘東忘西，就疑心自己失智，反而造成生活困擾。

曹汶龍表示，失智不單只是記憶的問題，還合併功能改變，影響日常生活，例如主婦突然忘了菜怎麼煮；本來會用洗衣機，突然不知怎麼用。

七、70歲失智婦顧93歲失智母 事事必須靠三份筆記

資料來源：2018-07-01 22:05聯合報 記者鄧桂芬

70歲退休教師白婉芝照顧93歲的中重度失智母親多年，二年前卻發現事情忘得快，就醫確診輕度失智，當下反應是「怎麼會？」她封閉哭泣半年，但為了維持母女生活，勤做筆記提醒自己生活大小事，也努力參與活動延緩退化，「我不能倒，不然媽媽怎麼辦？」

高齡社會無可避免老老照顧，失智老老照顧也所在多有，伊甸基金會4年前提供白媽媽居家服務不久，發現照顧白媽媽的白婉芝也失智了。

白婉芝說，她丈夫早逝，獨自照顧失智媽媽，為了幫媽媽延緩失智，到處上失智症相關課程。沒想到2年前開始，騎車返家會騎過頭，會突然迷失方向，事情老記不住，起床就忘了幾月幾日，警覺自己也可能失智，跑去找醫師檢查。

「沒想到我也確診了。」白婉芝說，她因大受打擊，曾把自己封閉起來，但為了媽媽，她站了起來，積極參加各種健康講座、研讀書籍、找資料、參加團康活動，防止失智惡化。「我真的很努力，連周遭朋友也不相信我失智了。」

白婉芝維持正常生活軌道的撇步之一，就是學到隨手筆記代辦事項，出門隨時用手機拍照記錄方向。她接受記者採訪之前也是做好筆記，一邊受訪一邊看筆記回答，但她做的筆記要一式三份，「因為我會忘了筆記擺去哪。」

不過，白媽媽雖然使用口型拐杖行走，但雙腳無力常需攙扶。白婉芝說，她一人沒力氣扶著媽媽，再加上媽媽晚上常不睡覺，曾有一晚還跌了跤，使她擔心到長期睡不好，其實還是過得很辛苦，醫師也曾問她要不要吃焦慮症藥物。

「多虧現在有申請居家服務，幫我很大的忙。」白婉芝說，照服員雖然一周只有3天來協助餐食照顧、沐浴、洗頭、家務、陪同就醫，但已能讓她稍作休息。

只是有時照服員勸媽媽洗澡就耗了老半天，最後只剩5分鐘時間服務，澡沒洗好。白婉芝說，她希望未來失智症居家照顧服務能更客製化，才能符合使用者需求。

白婉芝說，她有孩子，但孩子有自己的生活，不想麻煩孩子，「我自己照顧媽媽也覺得快沒命了，希望不要當討厭的老人」。未來當她和媽媽二人都認不出彼此了，母女會攜手一起住進陽明山上的老人安養中心，「我已經登記預約好了。」

八、失智老老照顧增加 照顧資源卻供不應求

資料來源：2018-07-01 22:05聯合報 記者鄧桂芬

天主教中華聖母社會福利慈善事業基金會調查，嘉義縣市去年服務的1000個失智症家庭，即有48%是失智老老照顧家庭。專家表示，失智症照顧支持服務量不足，照護床位數更只有1000多床，服務供不應求，呼籲衛福部除了提升前端確診率，也應提升後端照顧力。

天主教中華聖母社福慈善事業基金會執行長黎世宏說，該會去年針對嘉義縣市服務的失智症個案進行調查，發現1000個家庭中，有48%是失智老老照顧家庭，以失智老夫老妻互相照顧占大宗，其次即是失智老子女照顧失智老父母。

台中市失智症共照中心執行長郭慈安也說，該中心去年開始服務後，工作人員除了揪出潛在失智長輩同時，也經常發現該長輩的配偶疑似失智，幾乎每月發現1件類似個案。

台灣失智症協會理事長賴德仁分析，這和小家庭結構有關，愈來愈多老人僅和配偶同住，當失智者的照顧配偶也老了、腦部出現退化，就變成失智老人照顧失智老人。另失智可能遺傳，照顧失智長輩的子女，未來也可能換他們失智。

黎世宏指出，失智症照護時間比一般疾病多1到2倍，承受的壓力也高約2倍，這麼難照顧的疾病，卻是由老人照顧，特別是高齡化嚴重的農業縣市，失智老老照顧絕對會愈來愈普遍。

衛福部今年頒布失智症政策綱領 2.0，想藉提升失智症確診率以即時提供服務。但黎世宏強調，這是前端揪出失智症黑數方法，但實務上缺的是直接照顧資源。

檢視衛福部去年統計資料，認知促進學堂、互助家庭、失智症社區服務據點共只有102處，失智型日照中心僅30家，團體家屋、失智專區、護理之家、榮民之家等提供失智照護床數也只有1293床，對比27萬失智者，黎世宏直言：「資源少得要死。」

黎世宏認為，政府除了培養更多專業人力與人才，更應鼓勵業者投入失智症照護，該會擬建失智症複合式照顧機構，光是取得土地就花了一段時間，設置設施設備就要花6000萬元，政府補助僅200萬，並非每人都願意做。

當家庭出現失智老老照顧情形，到底該怎麼辦？郭慈安建議，除了提升社區友善環境，民眾也要掌握失智階段以維持功能，例如輕度失智者可建立一周生活行事曆，按著行事曆走，坊間已有很多科技產品可協助失智者管理時間。

此外，民眾也要了解政府服務能提供怎麼樣的輔助，例如居家失智安全看視及環境改善服務，例如廚房改用電磁爐，浴室改用電熱器等，或用環境顏色對比，讓失智者找得到動線，方便自立生活。

賴德仁強調，民眾也別忘了運用資源，包括撥打1966長照專線，或是撥打0800-474580失智專線，由專人提供協助、轉介服務。

九、嘉有一老如有一寶 長者活力秀熱鬧滾滾

資料來源：2018-07-01 21:11聯合報 記者王慧瑛

嘉義市政府衛生局今天在大同技術學院體育館，舉辦「107年嘉義市長者活力秀嘉寶同樂會」，有17隊、近千名65歲以上長者參加活動，參賽者年齡加總起來竟然將近7萬歲！嘉義市長涂醒哲、鄭玉娟夫婦頒給每一隊最年長的長者「長壽獎」，祝福大家健康呷百二。

涂醒哲說，嘉寶同樂會意思就是「嘉有一老，如有一寶」，為了讓長者「老而健康、老而所用」，鼓勵長者多運動、多多參與活動。涂也說，年齡有分三種，第一種是時間年齡，這是無法改變的；第二種身體年齡，要靠運動、體檢，第三種心理年齡靠自己，如果你覺得自己沒老，那就不老。

除了長者活力秀之外，現場設有許多攤位，場內場外熱鬧滾滾。

崇仁醫專美容保健科學生發揮敬老精神，擔任親切的禮賓大使，也為阿公阿嬤做手部保養與彩繪美甲服務，讓長輩都有一雙水噹噹的玉手。嘉創中心食工所提供高齡食品讓長者品評；東區資源輔具中心則有「銀髮族輔具與交通工具展示」；10個社區關懷據點也展出社區長者手作作品；長青園長輩也帶來拼布作品分享交流。

涂醒哲說，作為一名醫生市長，以照顧市民健康，疼惜長輩為優先，嘉義市免費的醫院整合性健康篩檢持續到10月15日為止，每周三、六都有專車巡迴各里接送市民做檢查。去年健康檢查人數有1萬8000多名，早期發現、早期治療。

衛生局表示，活力秀競賽結果選出「活力律動組」前三名，及「活力舞台組」前三名，也評選出最佳活力獎、最佳服裝獎、最佳創意獎、最佳活躍獎及最佳精神獎等獎項。各組別第一名團隊，將代表嘉義市參加下月衛福部國民健康署在高雄舉辦的南區分區競賽。

十、一鄉一日照 門諾跨足台東成立東河工作站

資料來源：2018-06-30 20:57中央社

門諾基金會跨足台東，今天在東河鄉成立日間照顧中心，部落長老從反對到歌舞歡迎，期望未來能服務到位。

台東縣東河鄉隆昌國小因裁併閒置10餘年，台東縣政府推動衛福部長期照顧計畫「一鄉鎮一日照」，將它列為東河工作站，委託門諾基金會經營，今天揭牌。

揭牌由門諾董事長林久恩、副董事長陳永興、董事余文儀，與台東縣衛生局代理局長辛進祥、東河鄉長陳式鴻、立委劉櫛豪等人共同參加。

相關人員說，部落一開始不太信任交給外人經營，後來經門諾基金會人員不斷溝通，知道是來照顧老人家後才接受。

今天揭牌，隆昌社區發展協會陳政憲理事長率領25位隆昌文化部落健康站的長輩帶來「感恩的心」手語表演，長輩們平均年齡83歲，其中以93歲的周阿嬤最為高齡，長輩們年紀雖長，但唱跳起來，活力十足。

長輩們相當開心，還加碼帶來隆昌部落自創的母語歌曲表演，表達對日照中心的歡迎，長輩也期待「服務到位」。

門諾基金會董事長林久恩致詞時表示，在身障朋友及長輩需要幫忙的時候，門諾基金會就像那雙溫暖的手陪伴著台東偏鄉的長輩朋友，這也象徵門諾基金會的「東河工作站」會繼續秉持「做在最弱小弟兄身上」，齊心協力地將照顧的心意落實在偏鄉長輩身上。

根據107年1月台東縣政府資料統計，東河鄉總人口數8497人，佔全縣總人口4%，老年人口比率21.9%，高於全縣的14.5%，獨居老人人口數227人，身心障礙人口數729人，長照需求人數佔東河鄉總人口數的11.2%。

十一、科學家證實 6個防阿茲海默的有效方法

資料來源：2018-06-30 18:42聯合報 記者魏忻忻

截至2025年，預估英國將有100萬人罹患失智症，每三分鐘就有一人確診。專家希望知道更多失智早期的跡象，並及早阻止其惡化。愛丁堡老齡問題精神病學 Craig Ritchie教授說，「在接下來十年內，我們將獲得愈來愈多證據，說明人們可以採取某些措施，預防阿茲海默症與其他失智症。」研究目標希望未來能針對個人，明確告訴他「你有百分之幾的失智風險，但可以做哪些事來預防。」

那麼，到目前為止，科學證明能預防失智的方法有哪些？

1. 不斷嘗試新的活動刺激，而不是一直玩數獨

你該進行的是大腦刺激，而不是大腦訓練，這對於預防認知退化至關重要。「現在的證據是，智力活動比大腦訓練重要。」Ritchie教授說，前者的關鍵在社交互動，與朋友聊天、進行社交活動，或處在工作環境中，比其他事情更能讓大腦更靈光。

Ritchie說他經常被問到：「我做了很多填字遊戲和數獨，是否能讓我遠離失智？」但目前的證據顯示，不斷迎接新的興趣和智力挑戰，比一輩子都在做同一件事情來得重要。「所以，如果你一輩子都在玩數獨，那麼去學個鋼琴，對你的認知健康會比一直玩數獨更有幫助。」

2. 更多的認知儲備，能遠離失智

認知儲備 (cognitive reserve) 指的是你這輩子為維持大腦健康所做的心理行為。劍橋大學公共衛生醫學教授Carol Brayne說，「高認知儲備包含了高等教育、複雜的終身職業和高齡社會參與。」擁有這些因素愈多，當認知發展障礙出現時，大腦所受的保護愈多，也就更不容易演變為失智症。

就職業來說，律師、社會工作者、老師、醫師等擁有最多的認知儲備保護；機械操作員和勞動者則相對少。

3. 低劑量阿斯匹靈，保護心血管，預防失智

一些觀察性研究認為，長期服用阿斯匹靈與降低阿茲海默症風險相關。瑞典一項研究發現，為預防心臟病而服用低劑量阿斯匹靈的70多歲女性，5年後的記憶力和認知功能優於未服用者。

而現在，有一項大型研究將明確連結阿斯匹靈與大腦的關係。研究人員讓15000名志願者服用低劑量阿斯匹靈或安慰劑長達七年。主導研究的牛津大學研究人員說，阿斯匹靈的作用是抗凝血，以降低中風和心臟病風險，而這兩個因素對認知功能有關鍵性影響。研究預計在今年結束，屆時將對受試者進行認知測試，以明確得知阿斯匹靈與預防失智間的關係。

不妨與你的醫師討論，是否有必要服用。

4. 適量魚油，減緩認知功能衰退

上述研究也考量到魚油攝取，特別是那些含有 ω -3s——一種身體無法生產的必需脂肪酸——對認知功能的影響。2014年發表的一項研究，發現 ω -3脂肪酸有助於減緩阿茲海默症患者的認知功能衰退，但目前還沒有研究證實這項聯繫。

5. 想要大腦管用，先善待心臟

導致心臟病和中風發作的過程，在某種程度上與阿茲海默症的進程類似。有很多間接證據表明，減少心血管風險因素，可避免未來認知問題發生。

Brayne教授指出，阿茲海默症的七個主要風險因素包括：中年期高血壓和肥胖、糖尿病、吸菸、運動量少、教育程度低和終生抑鬱，其中有五項與心臟病風險有關。這意味對心臟有利的生活方式，也同樣對認知功能有利。

6. 適量飲酒、地中海飲食，運動非常重要

不久前，科學家剛發布一項研究，發現每周喝1至3杯香檳，有助預防阿茲海默與失智症。他們認為製造香檳的主要葡萄品種——黑皮諾（Pinot Noir）和皮諾莫尼耶（Pinot Meunier）中所含的酚類化合物，具有增加空間記憶、改善認知功能和記憶保持的能力。

雖然香檳研究是在老鼠身上進行，但Ritchie教授表示，大量飲酒無疑會造成大腦傷害，但有證據顯示，少量紅酒對大腦有幫助。

在預防失智的飲食中，多數證據支持地中海飲食，含大量不飽和脂肪酸、魚類、蔬果、穀物和少量紅酒。除了飲食，所有科學家都強調「運動」是一環，規律、適度的運動是預防阿茲海默症最重要的因素。

Brayne教授說，你甚至不需要非常努力的運動，只是要試著每天多動一些，從20分鐘的散步到游泳，其中涉及社交的體育活動更有效果。

十二、軟硬兼施 樂齡居家好安心

資料來源：2018-06-30 13:26:16聯合晚報 記者仝澤蓉

高齡社會來臨，不論是獨居或與家人同住，樂齡族群的生活安全就跟家有小孩一樣，需要特別注意安全，長者的居住環境首重「防跌」，老人家摔不得，包括浴室、馬桶和面盆，各種貼心措施可將意外風險降至最低，打造更安全的居住環境。

根據內政部資料，我國65歲以上老年人口占總人口比率在今年3月底達到14.05%，正式宣告台灣進入世界衛生組織所定義的「高齡社會」；老年人長時間待在家中，居家生活的品質與安全更顯重要，特力屋好幫手建議，享受無憂自在的樂齡生活，最好作到「軟硬兼施」，善用新興的居家服務滿足生活軟性需求。

安心住宅 首重防跌

樂齡族的居家規劃分為硬體和軟體，硬體規劃方面，居家安全首重防跌，可加強安全輔助裝置，降低跌傷風險；以年長者居家最常見的意外之一跌倒來說，

可能導致身體機能急速下滑，引發其他疾病，造成不可回復的遺憾；特力屋好幫手表示，光滑的磁磚遇到水後變得濕滑，使浴室成為家中最常發生滑倒意外之處，建議家有樂齡族務必做好防跌、防滑規畫，改造衛浴空間成為不可忽視的一環，可針對浴缸、洗手台及馬桶周邊加強防護，使風險降至最低，如此長者在家才能真正的安心活動。

樂齡族進出浴缸時需大幅度的跨步，可將浴缸改為淋浴間，並在牆面加裝洗澡椅及安全扶手，避免因打滑而跌傷。選擇淋浴拉門時則以橫拉式或向外拉開形式為佳，避免發生昏倒或摔傷意外時，無法及時從外部打開拉門救援。

若有泡澡習慣者，可將浴缸改為開門進入的形式，開啟時僅需踏上一個階梯的高度，且設計有穩固的乘坐平台，並配備多處不鏽鋼安全把手，將具有防水膠條的門關上後，即可享受安全自在的泡澡樂趣。

馬桶、洗手台旁裝扶手

年長者如廁時間較長，且血液循環較弱，從馬桶上起身時可能無法站穩，建議在馬桶後方牆面加裝安全扶手，輔助支撐，並穩定身體以利站立，選擇時以可折合收起的為佳，以免影響動線或產生壓迫感。

即使是乾濕分離衛浴，仍免不了有水噴濺，還是很容易因為鬆懈造成不慎滑倒，建議可在洗手台旁安裝安全扶手，或選擇具落地式浴櫃的面盆，以便雙手可穩固支撐。

減少溫差 浴室裝暖風機

沐浴前後溫度落差極大，尤其是在冬天，可能誘發呼吸道或心臟疾病，家有長者可在浴室內安裝循環暖風機，不只排出濕氣，還可送出暖風為持浴室溫度，減少溫差，加強保暖效果。

打掃、修繕 找達人幫忙

軟性需求方面，日常生活中的清潔打掃、居家修繕，對年長者而言都可能是極大的負擔，有些人需要仰賴專業家事服務；相較以往需親至店面或漫無目的的查找業者電話，特力屋好幫手與工研院產經中心IEK聯手，打造「特力屋好幫手樂齡生活裝修平台」，只要鬆滑手機，服務自動送上門，包括居家局部空間裝修，無障礙規劃，都可預約諮詢與訂購服務。

利用這個平台，還可上網預約清潔服務，透過線上刷卡結帳，即可利用智能派工，快速提供各種居家清潔服務。

老人家若是不方便出門採買，也可線上購買商品，無需自己跑一趟，也無需搬運，從平台直接連結至特力屋線上購物就能完成。

十三、國內參展屢被打槍 阿嬤貼布畫「拼」上國際舞台

資料來源：2018-06-30 03:05聯合報 記者馮靖惠

台灣阿公阿嬤的創作，將登上國際舞台。花蓮縣牛犁社區交流協會長期協助豐田地區日本時代出生的長者們，創作貼布畫闡述生命故事，近日獲得至大阪「2018亞洲無名藝術家交流博覽會」（暫譯，2018 Unknown Asia Art Exchange Osaka）參展機會，但苦於經費不夠，協會說，縮衣節食也要把長者的生命圖景帶到日本。

協會三年來協助豐田的阿公阿嬤們將不要的衣服剪碎，以類似馬賽克、拼貼等方式，帶領他們完成「貼布畫」，重現自己的過往，產出上千幅的自畫像和生命圖景，如當養女被賣掉、父母數錢的生命經驗；從事各種勞動、換取一家人溫飽的畫面，點滴都是長者辛酸。

為了讓這些庶民創作能讓更多人看到，協會申請參與9月中旬在大辦舉辦的大型藝術展覽，已獲核可，但要成行至少要11萬元，包括展板、運費、機票食宿等經費。他們向花蓮文化局申請近3萬元的經費，其餘僅僅籌措到部分機票費。

協會社照組長楊富民說，豐田村過去是日本移民村，把阿公阿嬤充滿童年日本記憶的作品帶到日本，別具意義。他說，這些出身農村的長輩，對講述自己的故事較為羞赧，因此改引導以作畫方式進行。個人生命經驗集合在一起，便成為「集體歷史」。

協會從3千多幅貼布畫中，挑了60幅製作成「三媽卡」和LINE貼圖。協會秘書游雅帆說，三媽卡是桌遊牌卡，現在是高齡課程的教案。三年來，長輩們去不同地方當貼布畫和桌遊老師，藉由遊戲進行，讓參與的長者說出過往生活經驗。

一名住在護理之家的阿公，看到貼布畫中的一頭小牛就哭了。阿公說，他想到小時候放牛的日子，那時家裡很窮，都靠這隻牛維繫家中經濟。牛24小時工作，耕地、駝運，只要稍慢腳步，父親鞭子一甩，就留下一道痕跡在牛的背上。阿公說，「我的一生，就是一頭牛背起來的。」

游雅帆說，童養媳、賣給人家當養女的故事也常在貼布畫中出現。有阿嬤用貼布畫創作出小時候被賣掉，家人在面前數著錢給對方的畫面。阿嬤回憶，當時家裡窮，日子過不下去，幸好到了新家庭，對方把自己當親女兒在養，因此沒有特別悲傷。

一名客家籍阿嬤藉畫作訴說從小從事農作、家事，雙手布滿傷痕的過往，因此用布貼出一雙手和一雙腳，代表自己的勞動與移動。之後，另一名阿嬤看到這張牌卡，也伸出自己的手，那10隻彎曲的手指頭，歷歷證明著一雙手在童年時無止盡的工作。

無奈：得從國外展回來 才能在台灣被看見

「想從國外展回來！」楊富民表示，過去幾年，他們一直想將長輩們的貼布畫作帶進藝術展場，屢屢碰壁，「國內藝術展覽對於庶民作品比較有偏見」。因此，這次想從國外出發，先得到國外的認可後，再回到台灣展。

「被國內『打槍』太多次。」楊富民感嘆，過去帶著長輩們的作品，向國內其他單位申請經費或展覽時，經常被指作品不夠「專業」、太過粗糙，因此不予補助或核可，「許多時候我們得從國外回來，才能夠讓國內看見。」

楊富民表示，因為這次去日本展覽需要約11萬元，協會現有的經費有限，還是會硬著頭皮向政府申請經費補助，不知道會不會通過。他說，但是，日本絕對得去，要帶著長輩們一輩子的生命去，回來告訴長輩們說，「你們的作品也能夠去日本展覽，你們的作品可以在國際的藝術展中有自己的位置。」

十四、桃市志工7.4萬人 高齡占3成

資料來源：2018-06-29 23:07聯合報 記者張裕珍

桃園市的高齡人口逾23萬人，市府鼓勵長者投入社會公益，積極推動高齡志工計畫。

目前全桃園志工人口約為7萬4千人，高齡志工共2萬898人，雖僅占全體高齡人口9%，但在大型活動中，常看見高齡志工身影，農博志工就有3成7為65歲以上長者，儼然成為籌辦活動的主力。

市府社會局指出，全桃園65歲以上高齡人口逐年增加，前年約20萬3640人，一路成長至去年底最新統計約23萬6004人，高齡化比率約10.8%，人數與比率雖都是六都最少，但市府鼓勵高齡者參與志願服務，豐富生命經驗也能延緩老化。

83歲市民曹蓮英志工經驗豐富，去年成為桃園市高齡志工紀錄片主角之一。她說，因丈夫、子女平時忙工作，有感「空巢期」孤獨，開啟她的志工之路，多年來在關懷據點、圖書館、敏盛醫院等處擔任志工，「哪裡有需要就去幫忙」。

曹蓮英近年跟著敏盛志工團隊到大溪、復興等地關懷弱勢，不論是量血壓、帶團康樣樣都行，「當志工很開心，越做越健康」。

媳婦陳燕秋也肯定婆婆熱心服務，雖然婆婆關節隨著年紀大逐漸退化，但她走入人群服務，過得更為健康快樂。

社會局人民團體科指出，高齡志工人數增加，已占全體志工人口2成8，近年如農博、地景藝術節參與更是踴躍，協助大型活動導覽、指引，讓展期更加順利，市府也鼓勵退休公教人員投入，還辦了分享交流會，鼓勵屆退者投入志工行列。

由於全桃園志工數量多，高齡者不少，非營利組織發展中心主任陳俊良說，市府一年編列近600萬元為志工保險，今年也新修訂志願服務人員意外事故慰問金核發要點，擴大出勤事項認定，若是「參與活動」發生意外事故也在保險範疇。

十五、雙北新制 7月起上路

資料來源：2018-06-30 00:03聯合報 記者魏葭伊、施鴻基

7月1日起，台北、新北市政府有多項新措施與執法稽查。因應高齡化社會的需求，新北市15個區的衛生所將設立長照分站，輔具中心也擴增服務據點；而北市，針對行動不便的獨居長者，清潔員將主動到住處收運垃圾，此措施將擴大到全市。

因應中央推動長照2.0政策，新北市瑞芳、五股、泰山、深坑、三芝、石門、八里、貢寮、金山、萬里、雙溪、石碇、坪林、平溪和烏來等15個衛生所，7月起設立長照分站，做為整合長照服務資源需求評估的單一窗口。

中和、淡水、三峽及深坑衛生所則擴增輔具分站，提供二手輔具免費媒合與領用衛教宣導。

交通部分，新北市政府研考會指出，7月1日起在萬里隧道，採用「區間平均速率」，取締超速違規。

至於北市，因道路安全島常遭缺乏公德心的駕駛人任意棄置垃圾，7月起，環保局將在10個熱點安全島加強執法，已先設立告示牌提醒駕駛人注意，將派人站崗拍照，一旦查獲違規亂丟垃圾車輛，將通知車主到案說明，並依實際查證結果執行告發，處以1200元至6000元罰鍰。

十六、長者過馬路更安全 北市延長晨運行人綠燈秒數

資料來源：2018-06-29 20:40 中央社

台北市政府交通會報今天通過，在長者常運動的公園與學校周邊路口，清晨4到6時延長行人綠燈秒數，預計8月底前完成公園周邊103處路口綠燈秒數調整，讓長者過馬路更安全。

由於台北市逐漸邁入高齡化社會，交通局已延長大安森林公園與青年公園周邊26處路口清晨綠燈秒數；以新生南路二段與金華街路口為例，新生南路二段上的綠燈秒數已由原本的36秒調整為47秒。另外，長者較常運動的196處學校周邊路口，將於9月底前完成行人綠燈秒數調整。

交通局下半年也將在青年路與國興路口，擴大試辦行人觸動延長綠燈秒數。台北市交通管制工程處處長葉梓銓指出，在青年路與國興路口，若綠燈秒數延長後足以讓行人通過馬路，行人按壓按鈕後，秒數會直接延長；但若秒數僅剩10多秒，就會在下一個綠燈周期才延長秒數。

交通局表示，目前已在士林區雨聲街路口，試辦行人觸動延長綠燈秒數；明年起到110年，將在安養、社福機構與醫院、學校、公園等長者較常活動的區域，增設行人觸動延長綠燈秒數設施。

交通局也規劃，今年在一處路口試辦加大行人號誌燈尺寸，將尺寸由20x20公分加大為30x30公分；明年起到110年，將所有6車道以上路口的行人號誌燈尺寸加大，以因應長者視覺退化下，可能看不清楚號誌燈的情況。

十七、友善長者 雲林警局供捺印指紋到府服務

資料來源：2018-06-29 17:32中央社

雲林縣警察局今天表示，7月1日起提供捺印指紋到府服務，以減少老人走失時，未戴證件、查明身分不易的困擾，進而建構高齡友善城市。

雲林縣警察局今天發布新聞稿，根據戶政統計，雲林縣65歲以上老年人口12.2萬人，占全縣人口比例17.7%，已達高齡社會，伴隨而來的老人失智問題因應愈顯重要。

雲林縣警察局指出，結合民間社團及醫療機構，在辦理活動現場提供定點指紋捺印服務，但是考量部分高齡及行動不便長者，從7月1日起主動提供到府捺印指紋服務。

雲林縣警察局表示，申請到府捺印指紋手續簡單，由本人或家屬或監護人，以電話或在雲林縣警察局官網線上申辦，向警察局鑑識科、縣內6個警察分局偵查隊申請，或是親自到上述相關單位申請都可。

雲林縣警察局並呼籲，民間團體若舉辦與年長者相關的活動，歡迎向警察局申請配合設攤，增加長者捺印指紋的機會，建立身分比對資料。

十八、出苦力、被使喚 無障礙運將熱血被澆熄

資料來源：2018-06-29 14:25聯合晚報 記者雷光涵

案量少「靠口碑累積客人」

台灣邁入高齡化社會，但是行動不便的長者及輪椅使用者屢反映無法預約到無障礙計程車，監察委員調查報告指無障礙計程車過少、又有違法議價、超收等問題，促交通部檢討改善。

無障礙計程車司機說，工作內容往往不只推輪椅上下車，但是被當成「計程車」、由交通部補助監理，造成使用者與司機對立，也很難吸引新的司機加入。

抱扛病患是家常便飯

「如果有老太太跟你說，抱不動老先生，你要不要幫忙抱到輪椅？」無障礙計程車司機張晉豪說，他們要有體力協助重度障礙者，也常與病患親密接觸，「長期臥床者若沒被好好照顧，身體難免有異味，」他說，確實有少部分司機不適應天天跑醫院而改當觀光包車。

大老遠跑來載短程

據了解，台北市的無障礙計程車司機對預約短程客收3、400元基本里程費。台中的司機莊名揚也說，一般計程車數量多、可就近接預約，無障車數量少，大老遠開空車過去且預約前1個小時不載客，最後是一趟短程，通常會希望乘客自願在跳表外多給1、200元。

常常被家屬大小聲

不過他說，部分家屬用社會局每月補助8-10萬的復康巴士做比較，覺得無障車沒有三分之一的優惠價格，還額外超收太過分，「被家屬大小聲，說我們貪圖政府補助。」也有人會兩頭預約，復康巴士候補上，就放棄計程車。事實上無障礙計程車有3、40萬元的購車補助及每月1000、每年最多1萬元的載客獎勵。司機表示，即使有購車補助，自付額還要100萬元上下，載身障者趟次達指標才能領獎勵金，從油耗、車子磨損及上下車等時間成本來計算，不符成本。莊名揚說自己接送身障朋友比例很少，「只跑預約、短程很難生存。」

這一天近午夜零時，張晉豪回了訊息給記者，「抱歉剛載完一位客人，不然這麼晚沒有人載他。」復康巴士沒有24小時、365天的服務。所以他堅持只接身障、病患，「頭兩年很慘。」車隊派遣案子不多，靠口耳相傳及忠實乘客累積載客數，第三年以後逐漸有盈餘，但責任也愈來愈重。建議主管機關定訂額外服務收費標準，由社福預算來支付，不要把負擔加在有特殊需求的人身上。

十九、保險業賣高齡商品有賞

資料來源：2018-06-29 00:54經濟日報 記者邱金蘭、葉憶如

金管會為鼓勵保險業者銷售或設計開發適合高齡者需求之保險商品，昨天宣布修正「保險業辦理國外投資管理辦法」，只要多銷售長期照護險、團體年金險、小額終老險、實物給付及健康管理等高齡化保險商品，就可以適度提高國外投資額度或多賣外幣保單，自今年7月1日起正式上路，富邦、國泰、中壽與南山四家為主要受惠對象。

保險局副局長張玉輝表示，此次修改保險業辦理國外投資管理辦法第15條第9項令釋草案，將商品結構綜合評分值中原列第二類之高齡化保險商品改列至第一類，以提高人身保險業商品結構綜合評分值之高齡化保險商品權重。

國內海外投資未達45%上限的保險公司，未來若銷售第一類保險商品中包括團體年金保險商品、長期照顧保險商品、小額終老保險商品、實物給付型保險商品及健康管理保險商品等高齡化保險商品，最近一年商品結構綜合評分值符合主管機關所定標準者，得適度提高其國外投資額度達準備金1%。

二十、勞工可以領年金也領薪水？這樣做就可以

資料來源：2018-06-28 19:30經濟日報 記者陳素玲

根據規定，請領勞保年金一定要離職退保，但不代表勞工不能再工作，也就是勞工可以同時按月領年金，同時重新工作領薪水。不過，勞保局表示，勞工離職退保領取老年給付後，重新工作後只能單獨加職災保險，不能再享有勞保其他保險給付，但雇主仍要提撥勞退金。

現行勞保與職災保險二合一，但是勞工若要領勞保年金，必須離職退保，亦即退勞保。

各國政府都鼓勵高齡就業力，勞工退休後繼續工作。

勞保局表示，勞工領了勞保老年給付或年金後，可以繼續工作，但是不能再投勞保，僅能單獨保勞保職災險，如果工作發生職災意外，仍可職災保付，但不能享有一般傷害、生育或失能保險給付。

勞保局表示，勞工領年金後繼續工作可加保職災險，但屬自願加保，若是受僱同一雇主，可請雇主為其辦理職災投保，但雇主若不為勞保保職災，並非罰則。若是勞工自營作業或是無一定雇主(例如在多個事單位打工)，則勞工可以自行在職業工會加保職災。但若勞工受僱單一雇主，雇主不願為其加保職災，勞工不能在職業工會自行加保。

勞工退勞保後再工作，雖不能投勞保，但仍享有勞退新制保障，且屬強制提撥，亦即雇主必須按月為勞工提撥薪資6%到個人帳戶。即使勞工已將勞退新制帳戶退休金領出，或是按月領，只要有工作，雇主都要提撥退休金到帳戶。

二十一、服務瑪利亞身障者 銀髮志工更年輕

資料來源：2018-07-01 11:21 中央社

瑪利亞基金會照顧身障者，除教保員擔任復健與教育工作，志工隊也是重要功臣，銀髮族志工更是重要支柱，約占1/4的高比例，扮演陪伴與支持角色，他們不只開啟人生第二春，也強化長照2.0精神。

瑪利亞社會福利基金會主要照顧腦性麻痺多重障礙、智能障礙與唐氏症對象，目前日托中心照顧對象超過250人，提供障礙者醫療復健、教育、職業訓練及就業輔導工作，也提供到宅的社區療育，深入全國超過2000所學校進行生命教育。

瑪利亞基金會專案主任林網市受訪表示，基金會提供照顧對象日托服務，未成年部分透過早期療育與課程，幫助照顧對象身心智發展，成年後就會到技能養成中心工作，從上課學習轉變為工作學習，分有表演班、園藝、食品加工、清潔與廚務。

林網市指出，技能工作除有教保員教導外，也需要大量志工協助照顧對象配合工作，例如烹調必須使用刀具器械，或是產品的數量與品質查核，以及清潔工作的輔導調度等，都需要志工協助。

瑪利亞基金會目前有263名志工，分布在醫療輔具、啟智學園、早期療育中心、生活服務中心、技能養成中心、手作麵包坊與社區服務，其中銀髮族約占25%，比例相當高，最多的則是家庭主婦約50%。

林網市說，銀髮族志工大多分布在技能養成中心，她發現志工常扮演陪伴與支持的角色，輔導照顧對象就像對待自己的孩子或孫子，更有耐心去關懷，且志工常利用自身人脈，不只帶進更多志工，也為資金籌募帶來力量。

她說，更重要的是政府推動長照工作後，強化照顧失能與失智長輩，長照2.0著重預防工作，要預防就要讓他們多動、擴充人際關係與增加歸屬感。

她指出，不少銀髮族加入志工隊，從原先可能鬱悶、獨居生活，擔任志工後每天笑容滿面，銀髮族志工們也開始橫向聯繫、拓展人際關係，在延緩老化與預防失智都有很大的幫助。

已逾70歲的志工隊隊長邱麗雲說，她加入志工隊將近20年，不只將丈夫、朋友都拉來當志工，大家幾乎都把機構當作第二個家，「感覺我們也跟著照顧對象一起成長」。

二十二、台中長照管理員要80人給10人 議員：嚴重阻礙長照

資料來源：2018-06-28 16:39聯合報 記者陳秋雲

針對長照2.0業務，台中市議員李天生今天質詢反映，外界多不知道「1966長照服務專線」，下班時間只會回「明天再連絡」另個案管理師甄試嚴格，人數嚴重不足，妨礙長照業務推動，他要求市府加強宣傳並設法研商改進。

李天生指出，衛福部設置「1966長照服務專線」但欠缺宣傳，多數民眾並不知道，且專線仍轉台中市政府長照中心負責接聽處理，下班後則轉市府1999，只會回應「請明天上班期間再聯絡」，議員質疑這種長照專線有意義嗎？

目前台中市長照2.0計畫A點計有43處、B點367處、C點182處，依規定A點每處要配置兩位個案管理師，甄試嚴格，要口試、筆試和個案實地操作，議員批「比大專或研究考試還要難」目前僅10人通過任職，供給數量嚴重不足，也影響長照業務推動。李天生說，依規畫每3個里設置一處長照C點，目前尚未達到目標，希望繼續努力。

另市府編列4500萬元預算，將大里原第一公有市場進行活化利用，改建為「中央廚房」，提供屯區獨居老人及弱勢群族用餐，李天生給予肯定，但招標並不順利，他希望儘速完成招標、興建及營業，有效造福地方。

二十三、台中長照首季執行率0？林佳龍：心頭抓定做好最重要

資料來源：2018-06-28 14:54聯合報 記者陳秋雲

衛福部日前公布今年1月至4月的「長照衛福據點」申請及進度統計，台中市申請12案、0案達標，達標率為0%，民進黨議員認為匪夷所思！社會局長呂建德指出，如果算核銷率，台中是100%全國第一。

市長林佳龍表示，長照2.0不能匆促上路「心頭抓定」循序漸進，最後辦好最重要。他指出，長照2.0政策中央對民間想參與的，限制非常多，過去一年市府向中央溝通，現在長照2.0能夠遍地開花，也和市府積極溝通協調有關。

台中市議會今天進行市政總質詢，議員張芬郁、邱素貞、陳淑華、翁美春、謝明源、蕭隆澤聯合質詢指出，謝明源說，行政院去年通過前瞻計畫，前4年第一階段編列74.12億設立長照2.0當中的C級「長照衛福據點」，1月至4月以工程案「已決標」來比較，「達標率」最高的為高雄市，達標率達62.5%；其次為台北市、台南市、新北市、桃園市。台中申請12案、0案達標，達標率為0%，在六都吊車尾。

另根據資料，台中市長照經費8億3523萬元，繳回3億6516萬元，執行率約57%。謝明源說，市長好不容易爭取這麼多的長照預算，結果主管機關卻沒有確實執行，讓經費爭取白費功夫。

呂建德說，到目前為止，台中申請的12案中已通過兩案，達標率應是18.9%。呂建德強調，衛服部的統計是以規劃設計決標，但長照依ABC分級，例如仁愛之家的整建量體比較大，不能和一般活動中心相提並論。但如以核銷率計算，台中的核銷率是100%，全國第一。

佳佳龍說，執行率的統計應是用具體得執行成果，雖然中央有執行的壓力，但地方還是要依自己的節奏，最後辦好最重要。不要為了應付中央管考，他一直認為中央有很多管過頭也管不好，應該是以目標管理，讓做事的人有彈性。

二十四、南投假牙補助 明年依鄉鎮增編

資料來源：2018-07-02 23:09聯合報 記者賴香珊

南投縣府去年起補助老人裝假牙，非常踴躍，今年再編5千萬元預算，但受理件數「破表」，才發2個月，額度已用罄。縣長林明溱昨至草屯鎮衛生所發放款項時，宣布明年再增編預算，依各鄉鎮編名額，不讓資訊不流通的偏鄉居民申請不到。

林明溱說，目前補助金額有限，先申請先贏，不少偏遠鄉鎮未能及時申請，因此明年將以鄉鎮市為單位，提供固定預算或名額，避免裝假牙補助政策有城鄉落差。

縣府指出，南投縣是國內第8個實施假牙補助的縣市，補助對象涵蓋第1類中低收入戶老人和第2類一般戶老人，只要到牙科醫療院所就診，取得醫師診斷證明，開立修整裝置經費估價單，就能提出假牙補助，每人最高可申請4萬元。

「裝假牙後好方便！」草屯76歲林姓阿嬤說，牙齒不中用，曾想裝假牙改善，但一問動輒數萬元，還好政府補助幫老人節省開銷。

縣府去年編假牙預算2600萬元，不到3個月經費就用完，今年提高到5千萬元，但受理申請首週就破400件，預算2個月內用罄。

林明溱說，正常咀嚼飲食，有助營養吸收，老人才會健康，因此就算財政窘困，仍會想辦法逐年增加預算，照顧有需求的長者；也建議中央同步給相對補助額度，讓更多長輩受惠。

二十五、敬老禮金加碼 澎湖縣為免紛擾延後實施

資料來源：2018-07-02 21:09 中央社

澎湖縣重陽節敬老禮金加碼案，澎湖縣政府今天發布新聞指出，不願意這一良善政策，變成特定人士選舉操弄議題與議會審議時困擾，決定延後實施日期。

澎湖縣長陳光復表示，好的政策就該執行，在縣府財政能夠負擔、不會增加負債的狀況下，能夠為長輩加碼禮金是好事一樁，他的立場和決定不變，為長輩加福利的政策將在選後立即提送縣議會審議。

澎湖敬老禮金一年是新台幣5000元，今年上半年已發3000元，原本剩2000元。但議會提議，縣府才有加碼5000元想法；若議會通過，5000元連同剩餘2000元，65歲以上老人在重陽節可領到7000元。

縣府表示，敬老禮金加碼政策，起於有議員建議針對退休軍公教人員加碼慰問金，縣長陳光復認為基於公平，禮金加碼應擴及全縣年長者，因此進行財政狀況評估，由於縣府減債有成，連續兩年歲出均有盈餘，縣府在確認這三年多來的減債成果足以支應禮金加碼，債務不會因此增長，並且不會排擠其他預算。

縣府指出，敬老禮金加碼政策，沒有財務及法律面的問題，但在政策定案後，有民眾向澎湖地檢署檢舉，指縣府加碼社會福利可能涉及賄選，並造成不公平競爭，縣長陳光復不願意這一良善政策成為特定人的選舉操弄議題，甚至造成縣議會審議時困擾，決定延後實施日期。

依縣府資料，今年澎湖縣政府獲中央統籌分配款3億6000萬及公益彩券連續2年6000萬獎金，財政額外收入增加，在議會建議補助因受年金改革影響退休人員，為給長者及學童的更好未來發展，除5月1日起已實施的國中小營養午餐免費政策外；基於公平性及對過去為澎湖奉獻長者的尊重，澎湖1萬6500多名的65歲以上長者敬老津貼，自5000元調高至1萬元，預估增加8500萬元，由縣府財、主等單位調整自籌，讓理財成果分享給鄉親。

二十六、利率變動型保單 保障三明治世代

資料來源：2018-06-29 15:03 聯合晚報 記者仝澤蓉

年改議題炒得火熱，許多人擔心退休以後財務規畫沒有做好，變成「下流老人」，保險專家建議，運用利率變動型保單，讓人獲得保障的同時，有機會讓資產變大，在利率上揚的年代，更能使資產於保險期間穩健增長。

今年87歲的台積電董事長張忠謀正式宣布退休，對於公司治理他始終採取保有自由現金流量，以維持公司正常的運作，AIA友邦人壽總經理侯文成指出表示，

「三明治族群」也可將此方法用於家庭保障及財務規畫，就是擁有彈性的現金資產，保障家庭穩定性，也能為自己的退休金作好準備。

侯文成指出，35歲到55歲的群族，上須奉養父母，下須撫養兒女，扛著巨大的家庭責任，就算是年收入百萬的家庭也要精打細算，在扣除所有支出後，能為孩子儲蓄一筆教育金，還能讓自己退休有筆資產，利率變動型壽險保單是可以滿足這些需求的多功能性保單。

因為利率變動型壽險保單的特色就是有機會享有「回饋分享金」，當宣告利率大於預定利率，除了享有保障外，還有機會讓資產成長，適合目前全球經濟正穩定復甦，各國央行紛採取升息政策的時代。

國泰人壽則表示，利率變動型美元終身壽險透過「宣告利率」機制，使保戶有機會年年享有增值回饋分享金，若保戶的增值回饋分享金選擇「增購保額」，則可提高身故保障，能兼顧保障與資產累積。

二十七、「不吃魚」、「軟質飲食」全都標註 愛心供餐好有心

資料來源：2018-06-28 16:25聯合報 記者范榮達

協和慈善基金會愛心供餐19年，今天啟用環保不鏽鋼餐盒，每名老人都有專屬餐盒，連「不吃魚」、「軟質飲食」等飲食習慣都照顧到，餐盒相當有質感，有老人甚至擔心餐盒會被偷。

協和慈善基金會2001年起送餐給苗栗縣頭份市、竹南鎮、三灣鄉、南庄鄉獨居或弱勢老人及貧困學生，國中小辦理營養午餐後改為補助，目前基金會供餐老人141人，統計到去年，送出供餐餐盒103萬個，計算餐盒高度達91座101大樓，基金會考慮紙餐盒成了環境殺手，決定改用環保不鏽鋼餐盒。

環保不鏽鋼餐盒啟用前，協和慈善基金會董事長林國盛緊盯，基金會及志工今年5月初走訪已使用環保餐盒老五老基金會取經，並逐戶宣導，5月22日上線試送，並蒐集意見改善，餐盒貼上名字及飲食特殊需求，有老人認為「這麼精緻的餐盒用餐質感提升了，好擔心餐盒不小心被偷走」。

此外，更換使用環保不鏽鋼餐盒，主廚及志工增加備餐的流程難度，清洗、烘乾、消毒、分路線歸類等，工作更加繁瑣，但他們基於「老吾老以及人之老」的惜老信念，不斷修正流程、解決問題，也沒有怨言，環保不鏽鋼餐盒順利上路。

苗栗縣長徐耀昌今天到場見證環保不鏽鋼餐盒啟用，基金會創辦人林光清等人表示，1天送出上百個紙餐盒，等於製造上個個餐盒垃圾，照顧老人美意，可能影響健康，甚至成環境殺手，環保不鏽鋼餐盒相當有意義，包括落實環保，減少林木砍伐，減少永不腐化的塑膠膜使用，宣示基金會的慈善志業將與不鏽鋼餐盒一樣，永續經營，維護長輩營養及健康。

二十八、82歲獨木舟初體驗 直呼好玩忘了年齡

資料來源：2018-06-28 15:59聯合報 記者凌筠婷

明道大學休閒保健學系與弘道老人福利基金會、大村鄉擺塘社區關懷據點共同舉辦「重返20歲，助老樂活」社區代間共學活動，今天由大學生們帶著長輩體驗划獨木舟，不少長輩都是第一次划獨木舟，一開始還有些緊張，後來都直呼有趣，意猶未竟。

明道大學休閒保健學系主任黃淑娥表示，學生真正與銀髮族相處，才能學習到課本以外的知識，親身體會長輩的需要，未來才能將理論與實際結合，為長輩們著想。今天社區長輩進行環保打擊樂隊表演，也讓學生了解長輩利用打擊樂練習，能讓手臂活動，也增加長輩彼此之間的互動和樂趣。

另外明道大學學生陪著長輩在校內的蠡澤湖划獨木舟，獨木舟是明道大學的特色發展項目之一，不少長輩從未划過獨木舟，一開始覺得很緊張，但是有了學生的鼓勵和陪伴，紛紛鼓起勇氣踏進獨木舟，親手揮動船槳，後來都意猶未竟，直呼「好趣味！」82歲的黃慶鴻說，第一次體驗感覺很棒，學生的陪伴就像孫子在身邊，感覺很好。

休保系學生余政祐也說，當初設計要讓長輩划獨木舟時也有些遲疑，擔心長輩的身體狀況能否負荷，但實際相處後發現有些長輩很活潑，聊起天來甚至會忘了年齡差距，「有些阿公很不服輸，也還很有力氣」，也表示在長輩們身上看到活到老、學到老的精神。

二十九、愛心協會關懷獨老弱勢搬離 感恩茶會老志工拭淚不捨

資料來源：2018-06-28 12:11聯合報 記者曾增勳

桃園市龜山區慈德愛心協會照顧獨居老人、單親弱勢家庭服務24年來，今天上午被迫搬離，「結束27年服務獨老、關懷弱勢據點」，理事長邱麗蓉與愛心志工舉辦感恩茶會，在不捨及不甘的氣氛下，宣布在龜山區公所旁的龜山清潔隊據點結束，市府社會局派代表參與對志工付出後離開感到愛莫能助，邱麗蓉表示，該協會志工一路走來，從關懷獨居老人、送餐打掃陪伴獨居長輩聊天，照顧單親、變故弱勢家庭服務，一步一腳印，推動家庚區公所下鄉醫療，「人在做天在看」，因某民代施壓求市府收回館舍撤離，協會暫搬到市議員林正峰龜山服務處繼續會務服務。

龜山慈德愛心協會在27年前以前身龜山鄉居家資源中心服務，在龜山鄉（區）公所旁的清潔隊部一樓成立，24年前正式以慈德愛心協會名稱，向桃園縣政府登記立案，接受龜山鄉公所委託關懷獨居老人、照顧單親弱均家庭至今，在志工熱心參與下，至今服務超過400名獨老或單親弱家庭個案走出來，受到地方肯定。

主管該廳舍的桃園市環保局表示，慈德愛心協會在升格前，受託關懷獨老及弱勢家庭，桃園升格後，該廳舍屬龜山清潔隊使用，依規定要付衛生租金費用，

加上龜山清潔隊辦公廳舍不夠，清潔中隊擴編需要，才決定回歸清潔中隊辦公使用，無關民代施壓。

許多志工參與最後感恩茶會離情依依，十分不捨表達可惜、不甘心情，80歲愛心志工蔡芸香在該愛心協會擔任志工已20年，她拭淚表示，愛心協會散解，志工大家都心酸不捨，協會在邱理事長和志工大家努力下，市府應拿出辦法，協助做愛心的關懷團體，才對得起獨老和弱勢家庭。

市府社會局科長表示，慈德愛心協會難升格前做關懷獨老等服務，已有20年，升格後，該協會搬入社區關懷據點做服務，如今搬離，社會局也感抱歉，因為市府辦公廳舍空間不夠，因此調整廳舍使用，該局很感謝志工多年的付出。