

【法律與政策議題】	4
一、 七財經法案 本會期難過關.....	4
二、 陳副總統：109 年長照經費 400 億 成長近 8 倍	5
三、 民團爭取「長照安排假」 勞動部：聽到了！將研議.....	6
四、 新聞中的法律 / 促進中高齡就業 修法要更彈性	7
五、 50 歲以上警察增至 14039 人 監委：年改「緩退」警力老化.....	8
六、 盼三代同堂者減少 理想高齡友善住宅樣貌待探索	10
【勞動力與社會參與議題】	11
七、 台灣長照人才品管學會成立 推動照服員證照化、分級化.....	11
八、 老盟推 3 模式 助高齡者返職場	12
九、 翻轉老年歧視 老盟為銀領族加「職」	13
十、 銀髮族模特兒韻味十足 老盟推高齡人才再運用	15
十一、 未就學、未就業少年參加技能檢定 明年起全額補助.....	16
十二、 不老棒球聯盟今邀陳柏豪開球 老人圓夢打出活力滿滿.....	17
十三、 不老棒球聯盟大會師 台壽促熱血爺奶揮棒、投球.....	18
十四、 被燒過、被騙過「超有說服力」 女志工獲衛福部金質獎	19
十五、 榮民財產全捐榮家 陳其邁讚：取諸社會用諸社會.....	21
【經濟安全與發展議題】	22
十六、 怎麼做才能有錢退休？7 步驟 幫你算出來	22
十七、 專家教你保 / 退休雙帳戶 健康又樂活.....	24
十八、 長照險怎買才對？退休前 先看這 2 樣準備好了沒.....	25
十九、 以房養老 多領一筆退休金.....	27
二十、 顧立雄：台灣保險業將面臨 4 大挑戰.....	28
二十一、 金管會擬借鏡 IAIG 降保險業系統性風險.....	30

二十二、	中華信評：明年台灣企業信用強度將減弱.....	31
二十三、	渣打銀認為多國將「經濟日本化」 政府得提出投資建設	32
【生活健康與照護科技】		34
二十四、	拚 C 肝治療 別忘了 B 肝.....	34
二十五、	嬰兒、孕產婦死亡率高 衛福部推周產期照護網.....	36
二十六、	131 公斤里長 3 年減掉 52 公斤 他現身林口長庚分享心得	37
二十七、	成醫及台南護專簽合作備忘錄 肩負高齡長照責任.....	39
【地方與社區發展議題】		39
二十八、	台灣健康暨高齡友善城市獎 主打跨領域關懷	39
二十九、	健康高齡友善城市 部落獲獎	40
三十、	林口長庚關懷在地鄉親 健康促進方案龜山區涵蓋率 100%	41
三十一、	新北「醫動養」願景工程 要讓 400 萬人吃得健康美味.....	42
三十二、	改善候車環境 高雄市今年增設候車亭 40 座	43
三十三、	台中郵局落實長照政策 郵務士為弱勢長者送暖.....	44
三十四、	「體檢行的正義」回響 幸福巴士駛入屏東牡丹.....	45
三十五、	鼎泰豐捐車到尖石 楊董親傳蛋炒飯秘訣給原民學童	46
三十六、	南投解編 118 頃公保地 地主憂 2 負擔	47
【其他相關議題】		48
三十七、	剩 1 個半月就要過年了 社福團體募款還缺 7 成！	48
三十八、	彰銀關懷獨老 攜手華山送愛到家	49
三十九、	台新公益基金 3455 萬給 165 團體	50
四十、	Dream Big 元大公益圓夢計畫起跑 讓教育夢想發光	51
四十一、	小五生帶科學積木巡迴偏鄉講課 「助同齡的孩子」	53
四十二、	台灣人壽志工 為失能失智爺奶圓夢.....	54
四十三、	108 年雲林縣運動 i 臺灣 成果發表會活力登場	56
四十四、	世界珠心算公開賽 79 歲阿公及 4 歲女娃均獲獎.....	57

四十五、不想再讓家人、朋友「已讀不回」了嗎？ 3招讓你不再碎了一地的心	57
四十六、 人臉辨識系統建功 台南員警助高雄迷途老翁返家.....	59
四十七、 9旬老夫婦街頭依偎抵寒風 熱心警堅持開車送他們回家.....	60
【國外時事】	61
四十八、 香港貧窮人口逾 140 萬 創 10 年新高記錄	61
四十九、 台灣人在日本搭公車「犯大忌」這動作讓司機超崩潰.....	62
五十、 防行車意外 日本新車 2021 年底強制配備自動煞停.....	63
五十一、 京都 3 人村莊平均年齡直逼 93 歲 超狂嬭日日騎車上工.....	64
五十二、 設計內衣兼當模特兒 79 歲巴西阿嬭展成熟性感.....	65

【法律與政策議題】

一、 七財經法案 本會期難過關

資料來源： 2019-12-15 23:16 經濟日報 記者鄭鴻達 / 台北報導

立法院會期將告一段落，盤點本會期財經法案，除了《中高齡者及高齡者就業促進法》、《貿易法》、《貨物稅條例》等已三讀通過；攸關權證避險降稅、地方政府財源的《證券交易稅條例》、《印花稅廢止案》等七項修法，則面臨「屆期不續審」命運。

另外，《商業事件審理法》已排入明（17）日立法院會、《營業秘密法》則今天朝野協商，兩法都力拚本會期三讀。前者若順利通過，未來智財法院與商業法院，將併為二審二級制的「智慧財產及商業法院」，專責承審金額新台幣1億元以上相關案件。

據往例，每逢選舉，立委常需參與選舉或助選活動，院會通常會決議停會一段期間。而明年1月11日登場的2020年總統、立委大選，立法院院會也已決議18日至30日停會，31日將召開院會處裡《反滲透法》等法案，因而財經法案成績單已大致底定。

其中，攸關蔡總統勞動政見的勞工職業災害保險法、最低工資法修法等兩項法案未及三讀。修法歷時已三年、經過四次朝野協商的礦業法，因有多達13個草案版本，在朝野政黨立委、黨團、行政部門甚至民間團體意見尚難聚焦情況下，恐難趕在本屆立委畢業前三讀。

攸關地方政府重要財源的印花稅廢止案，起先雖被行政院列為優先法案，但面臨地方政府與在野黨強力反彈，導致遲未排審。

此外，權證造市避險交易證交稅稅率降至千分之1，料須「明年再來」；嚇阻重大逃漏稅的稅捐稽徵法、關鍵進口汽車零組件降稅的海關進口稅則，在行政院

與民進黨團「審慎研議」下，也待下屆立委處理。

本會期三讀法案，包含中高齡者及高齡者就業促進法，禁止年齡歧視，允許 65 歲以上勞工得與雇主簽訂定期契約，增加就業、雇用彈性；延長復康巴士等車輛貨物稅免徵優惠至 2024 年底的貨物稅條例；將產地標示不實的罰則，大幅提高至 300 萬元的貿易法。

二、 陳副總統：109 年長照經費 400 億 成長近 8 倍

資料來源：2019-12-17 18:09 中央社 台北 17 日電

副總統陳建仁今天說，政府積極推動老人福利及長照 2.0 政策，社區照顧關懷據點拓展至今已 3834 處，長照經費明年更將達新台幣 400 億元，較 2016 年成長近 8 倍，每一位高齡的阿公阿嬤都是最重視及疼惜的長輩。

陳副總統今天出席「第五屆社區金點獎」表揚活動。

副總統指出，目前台灣老人人口已將近 357 萬人，占總人口 15%，國人平均壽命為 80.7 歲，其中男性為 77.5 歲、女性為 84 歲，雙雙創歷年新高。高齡並不必然是老化跟衰老，也可以是活躍、充滿希望、且可以彼此互相幫忙及照顧的高齡。

陳副總統強調，總統蔡英文非常重視老人照顧工作，上任後投入龐大經費推動老人福利及「長照 2.0」政策，改善友善的高齡環境，展現對老人的疼惜。

副總統說，對於健康、亞健康的長輩，各地都廣設「社區照顧關懷據點」，據點從開始的 300 多處拓展至現在有 3834 處，提高長輩社會參與的可近性；有長照需求的弱勢跟失能長輩，透過「長照 2.0」政策，提供結合醫療長照跟預防保健的措施，讓照顧不斷延伸。

陳副總統提到，政府在長照經費支出的規模，由 2016 年只有 50 億元，已逐年增加至今年的 338 億元，明年會達到 400 億元，成長近 8 倍。

陳副總統說，政府為擴大服務層面，同步推動住宿式服務機構使用者賦稅減免及補助方案，包含長照特別扣除額 12 萬元，及入住各種住宿式服務機構且符合條件者，每年最高補助 6 萬元，減輕家庭的負擔。每一位高齡的阿公阿嬤，都是最重視及疼惜的長輩，政府會好好地照顧大家。

三、 民團爭取「長照安排假」 勞動部：聽到了！將研議

資料來源：2019-12-11 19:10 聯合報 記者葉冠妤 / 台北即時報導

為因應高齡化社會的長照重擔，民間團體爭取「長期照顧安排假」入法，讓至少兩百萬以上的勞工可以照顧不離職，日前民間團體送政見承諾書給各政黨，但國民黨、民進黨都沒有簽署，勞動部今發新聞稿強調，將與衛福部等相關部會審慎研議可行性。

勞動部表示，如何在現行長期照顧體制下，讓受雇者在內的每一個國民順利安排家人長照事宜，涉及衛生福利部、勞動部及相關部會業務，仍需蒐集各界意見進行研議，凝聚社會共識，俾利制度上完善規畫。

勞動部指出，鑑於各界對長期照顧安排假議題的重視，勞動部已在今年 6 月 17 日邀請學者專家、全國性勞雇團體及相關部會進行初步意見交換，為廣泛聽取社會大眾看法，同年 9 月 18 日再邀請相關倡議團體、學者專家及地方勞雇團體代表召開會議討論。

勞動部進一步說明，有關訂定長期照顧安排假的可行性，與會代表認為須就長期照顧安排假實際需求、內涵定義加以釐清，並對申請資格條件、日數、適用

事業單位規模、雇主人力調配及財源等皆有所疑義。勞動部已透過今年的「僱用管理就業平等概況調查」，調查受雇者需求，將持續蒐集各界意見，凝聚社會共識，以為因應規畫。

四、新聞中的法律 / 促進中高齡就業 修法要更彈性

資料來源：2019-12-15 23:35 經濟日報 記者鄭鴻達整理

張鑫隆

雖說中高齡勞工（45歲以上未滿65歲）較有經驗，但一般對雇主來說，當然會希望採用年輕、效率較高的勞工，因此中高齡尤其是50歲以上的勞工就業比較難也是事實，因此對於《中高齡者與高齡者就業促進法》通過的鬆綁，包含讓高齡者（65歲以上）勞工可與雇主簽訂定期契約。

有許多中高齡勞工因為無法與一般中低齡勞工競爭，部分會為了求職，因此寧願不適用勞基法，例如去當管理員可以超時不領加班費也沒關係，因此本次修法最大的重點除了鬆綁定期契約限制，也包含禁止年齡歧視。

延長國民就業時間是國際趨勢，以日本的法令規定來說，對年齡歧視抓比較緊，但在整體鬆綁程度比我國還大。我國的法定強制退休年齡是65歲，此後企業若不需要人力就可終止契約，在日本則是訂在勞工60歲前企業對勞工僱用有「強制義務」，60歲以上雖可解僱，但60歲到65歲間負有的是「努力義務」。

相較起來，在日本只要過60歲就可該簽定期契約，但我國的修法則是與勞基法一樣都訂在65歲，如此產生鼓勵僱用高齡者的效果可能就有限，因為就經濟原則來講，在勞工60歲以後可調整職務、待遇，會比較有彈性，對大企業來會提高延續僱用高齡者的意願。

由於我國修法並未改變勞基法的退休年齡限制，在程度上稍嫌保守，相對於日本在60歲至65歲之間，企業雖對延續僱用高齡者負有「努力義務」，卻不代表

必須維持與 60 歲之前一樣的薪資條件，讓企業人力運用較具彈性。

本次修法主要是針對高齡者鬆綁，但高齡者退休後，相對有較多不同年金等經濟保障，然而許多中高齡者在退休後發現年金不夠、發現生活不安定，想尋求二度就業卻遇到困難，且 45 歲到 65 歲之間才是最容易發生就業困難的區間，尤其是 60 歲到 65 歲之間的勞工更是明顯。

目前的修法是讓 65 歲以上的求職者較為有利，例如可以尋找較輕鬆的工作，因為對他們來說，後續要多就業幾年都是自己的選擇，但在中高齡的部分，修法主要是制定促進就業、禁止年齡歧視，都比較屬於形式上的辦法，一如禁止就業性別歧視一樣，對雇主最後實際的選才，仍是難以限制。

本次修法給予政策上的補助，以鼓勵中高齡者與高齡者的僱用或就業，但勞動部對於勞基法部分堅守的是「一體適用原則」，就是不論是大企業、中小企業或微型企業，都一體適用同樣的標準，在國外則是對於微型企業有較鬆的管制。

勞動部堅守一體適用的原則並非不好，因為勞動部就是要透過各種措施與輔導，要讓中小型、微型企業能朝符合勞基法方向走，但如一例一休之所以造成爭議，就是因為企業不易適度調整人力，造成負擔。

因此，本次修法也是要發揮協助中小型、微型企業的效果，透過促進中高齡、高齡者就業的政策支持與補助，好在不改變原本勞基法各種管制，也讓中小型、微型企業的僱用能在合法情況下，能獲得適當的協助，這也是中高齡就業法的其中一種效果。

（本文由東華大學法律系副教授張鑫隆口述）

五、 50 歲以上警察增至 14039 人 監委：年改「緩退」警力老化

資料來源：2019-12-17 12:20 聯合報 記者賴于榛 / 台北即時報導

監察院委員會聯席會議今通過監委仇桂美所提調查報告，針對警力供需失衡、警力老化等問題，要求行政院督促內政部、內政部警政署、人事行政總處等檢討改善。報告顯示，50歲以上員警已由2015年的6559人，增至2019年10月的14039人，出現緩退趨勢；仇桂美則說，退休制度改革影響警力供需預測、年改緩退造成警力老化，相關問題錯綜複雜。

調查報告指出，此案緣起是流浪警察爭議，因年金改革實施後，出現警察緩退趨勢，造成先前招訓中約5千警力面臨派補職缺不足問題，但補足預算員額後，目前已無警力數量問題，卻因自願退休年齡遞延，目前在職的基層佐警平均年齡已達42歲。

報告顯示，在職的基層佐警46歲以上人數占比高達3成6，且當年底50歲以上人數，已由2015年的6559人，激增至2019年10月的14039人，出現緩退趨勢，新血難增，高齡人員持續增加，長此以往，將面臨基層警力老化影響勤務、出現警力斷層等攸關整體警力結構的警力素質問題。

報告也列出警察自願退休人數，由2015年3080人驟降為2016年1818人，加上年金改革實施後更加減少退休誘因，造成持續觀望緩退，自願退休人數占比由2015年87.05%大幅降至2018年得70.31%，比2011年的79.15%更低。

仇桂美表示，退休制度改革影響警力供需預測、年改緩退造成警力老化，相關問題錯綜複雜，行政院應督促內政部、內政部警政署、人事行政總處等相關部會確實檢討改善，並提出改善因應對策。

另外，由於刑事警察遴補，有一定資格條件限制，報告顯示，新進基層警力尚難以有效紓解維護治安的繁重勤務，截至2019年10月，地

方警察機關基層刑警缺額率平均仍高達 8%，警政署應深入檢討刑警招募不易、流動率高等相關問題，提出有效改善對策，以免刑警人力青壯銜接及經驗傳承出現斷層。

六、 盼三代同堂者減少 理想高齡友善住宅樣貌待探索

資料來源：2019-12-17 17:27 聯合報 記者羅真 / 台北即時報導

台灣高齡人口持續增長，什麼樣的住宅政策能支持長者活得健康有尊嚴，這個議題越顯重要。內政部次長花敬群表示，每個人理想的居住模式不同，應推動大量實驗性計畫，找出有機會普遍化的高齡友善住宅模式，再透過政策鼓勵民間增加供給量，「請大家把政府教會怎麼做事」。

內政部次長花敬群、衛福部次長薛瑞元等人今出席高齡友善住宅論壇活動，薛瑞元援引衛福部「老人狀況調查」指出，越來越多民眾未必希望老後三代同堂。過去八年來，65 歲以上民眾想與子女同住的比率從六成九降至五成四；與配偶同住的比率則上升十個百分點，自一成六增至二成六；想獨居的比率也自百分之七上升至百分之九。

薛瑞元說，過去曾被問及老後希望由誰來顧，他回答希望住在熟悉環境就好，因為與子女同住已是不可期待的夢想，硬把孩子綁在身邊很殘酷、孩子的發展會受到限制，「我希望孩子不要理我，但不是真的不要理啦，還有社群軟體可以視訊維繫親情」。

薛瑞元說，衛福部希望盡量延長長者健康餘命、獨立生活；開始有些行動不便時，希望只給簡單協助；需要照顧時，則得讓他維持有尊嚴的生活。要達成這樣的目的，就需要友善環境支持，因此銀髮友善住宅可能是將來最大的內需市場。

據推估，台灣高齡人口在 2040 年將占全人口的三成、2065 年將占到四成一。內政部過去推動老屋整建、補助無障礙設施，未來將鼓勵增設高齡友善住宅，但理想的住宅樣貌仍待探索。

玄奘文教基金會執行長林博文表示，高齡友善住宅有機會利用大專高職充分利用的空間校舍，大專高職校園有多元的軟硬體設備，營運商與投資商的經營成本相對小，同時相當適合結合各部會推動活躍老化、終生學習或中高齡職務再設計等方案。

「內政部曾與衛福部、教育部與大學院校討論過，但尚未找到商業模式與法源依據」，花敬群表示，每個人理想的住宅不同，有人期盼參與課程活動，有人感到獨處最舒服，因此不應標準化地設計住宅，政府由上而下提出來的模式往往也不吸引人。取而代之地，應推動大量實驗性計畫，找出有機會普遍化的高齡友善住宅模式，再透過政策鼓勵民間增加供給量。

另外，高齡友善住宅分為社會住宅與出租住宅，在出租住宅方面尚無法源與獎勵措施。花敬群表示，同樣須先設想商業模式，且高齡者長期居住勢必需要高額押金，押金與房租該如何設定，均應納入思考，之後再訂定專法或住宅法專章增設扶植機制，才能讓市場可行性更高。

【勞動力與社會參與議題】

七、 台灣長照人才品管學會成立 推動照服員證照化、分級化

資料來源：2019-12-14 12:32 聯合報 記者林敬家 / 彰化即時報導

長照 2.0 國家政策上路，長照人才需求增加，其中需求量最大的是照服員，但目前因為照服員的培養過程不一，素質備受挑戰，第一個以照顧服務員權益為主的「台灣長照人才品管學會」今天在彰化成立，將推動照服員訓練制度化、

證照化，並將能力分級以提升品質，希望有助照服員變成有前景、有價值的工作。

學會今天在彰化醫院成立外，也舉辦「108年邁向長照人才培育新世代研討會」，2百位產官學人士參與，長照司司長祝健芳表示，目前全台有4萬多名照服員，從2017年至今居服員人數已經成長42%，但與高齡化速度相比還要加快腳步，各地還是有人力不足的問題，未來還需要政府和學會努力。

台灣長照人才品管學會發起人彰化醫院院長謝文淮表示，照服員是代表病人家屬照顧病人，應該要將照服員定位為「具有專業技能的家屬代表」，肯定他們的工作專業度。

長照的照顧服務員需求量雖大，但品質長期被質疑，學會將成為照服員與政府之間的溝通橋樑，推動照服員訓練制度化、證照化，提高素質，並實施能力分級，例如級別高者可進行幫人抽痰等行為，讓照服員感受到工作的價值感，長照體系才能永續發展。

過去一般民眾對照服員認知大都是年紀偏大，找不到其他工作，社會地位與薪資都不高的人才從事的職業，謝文淮說，2年前他調高彰化醫院照服員薪資，要求他們再實習，也與南投五育高中長照科合作，今年9名剛18歲的畢業生投入醫院照服員工作，他們將在校所學的技能帶入職場，為照服市場帶來衝擊，提升了照護品質，這些都是逐步提升照服員品質的腳步。

八、 老盟推3模式 助高齡者返職場

資料來源：2019-12-13 00:14 聯合報 記者章凱閔 / 台北報導

台灣即將進入超高齡社會，老人福利推動聯盟推出「高齡人才再運用」計畫，以公民講師、健康餐食服務、樂齡模特兒等三模式，鼓勵銀髮族學習新技能，同時破除社會對於高齡工作者的職場歧視，促進樂齡族重返職場。

老盟秘書長張淑卿表示，外界對老人印象往往是「依賴年輕人」、「增加醫療及社會資源成本」等負面標籤。事實上，戰後嬰兒潮出生的人口，學經歷豐富，且當今健康概念普及、醫療科技發達，「許多人不說還真看不出來幾歲」。這群退休族若能結合第二專長、重返職場，可促進經驗傳承、世代共榮。

老盟也推出「高齡人才再運用」計畫，設計三模式率領銀髮人才重返職場。模式一為「公民講師」，老盟與陽明大學USR計畫合作，募集屆齡退休或已退休人士，與大學生「青銀共學」，長輩可協助醫學院學生了解不同年齡層的需求，年長者也可逐步從學員轉化為講師、偕同講師等角色，與第一線教授共同作育英才。

模式二為「健康餐食服務」，老盟與台南YMCA樂齡健康活力中心合作，開發餐飲課程。當中心有團客訂餐時，不少高齡學員會以練習生方式共同合作製作餐點，待技術純熟後可勝任兼職人員，也可自行創業經營人生第二春。

模式三為「樂齡模特兒」，永和天主堂樂齡健康活力中心號召退休人士組成「玩美樂齡模特兒」，邀請專業形象顧問從中指導，教導長輩化妝、服裝搭配、走秀、跳舞等，從內而外展現自信。此模式可因應未來市場需求，培養銀髮產品代言人。

九、 翻轉老年歧視 老盟為銀領族加「職」

資料來源：2019-12-12 16:46 聯合報 記者章凱閔 / 即時報導

台灣即將進入超高齡社會，長期關注銀髮族權益的中華民國老人福利推動聯盟辦理「高齡人才再運用」計畫，以「資深公民講師」、「健康餐食服務」及「玩美樂齡模特兒」等三種模式，打破以往外界對於「工作」二字既有概念，提出具有活躍老化意涵的社會參與、自我實現、經濟自由、身心健康等觀點，短期鼓勵銀髮族學習新技能，長期協助高齡者以各種形式重返職場。

中華民國老人福利推動聯盟（簡稱老盟）今天發表「高齡人才再運用」計畫成果，由長期擔任老盟志工的藝人郎祖筠及資深公民講師郭芬芬共同主持，國立陽明大學、台南 YMCA 及永和天主堂樂齡健康活力中心等三個單位的銀領新鮮人也都會到場分享。

老盟祕書長張淑卿指出，我國即將邁入「超高齡社會」，但過去大家印象中的老人，總是貼上了「依賴年輕人」、「增加醫療及社會資源成本」等負面標籤，事實上戰後嬰兒潮出生的人口，學經歷豐富，對於國家及社會貢獻很大，而且現在健康概念普及、醫療科技發達，許多人不說還真看不出來幾歲。這群逐漸邁入高齡的優秀人才，退休以後除了含飴弄孫，到處旅遊，我們更鼓勵這些 65+ 人才結合第二專長的職涯、休閒與志願服務，讓退休生活更加精采。

張淑卿表示，老盟一直以來都一直非常善用高齡人力，不但理監事以高齡者為多，在推動各項服務時，也是依靠高齡者的經驗、熱情、號召力，較為成熟的應對方式，讓工作成果更加圓滿，例如辦理全國性的槌球錦標賽，就是由一群高年級工讀生來幫忙，而最近和電台合作辦理空中義賣，也是由高年級接線生來幫忙完成一筆筆愛心訂單，證明老盟一直在落實高齡人才再運用。

張淑卿也說，首先要扭轉外界（包含銀髮族本身）對於「工作」二字既有觀念，這裡指的工作並非與年輕人搶工作，而是針對銀髮族特質，以能夠彈性時間及符合體力為前提的兼職工作，這不僅符合聯合國老人綱領（WHO,1991）獨立、參與、尊嚴、自我實現及照顧的前四項，同時也兼具社會參與、自我實現、經濟自由、身心健康等優點，張淑卿祕書長認為，銀髮族投入就業市場不一定是因為經濟上的考量，許多人都是希望多學習，為社會貢獻一己之力，得到成就感，到外頭交朋友等，或者想要一圓自己的夢想。

高齡人才再運用計畫以高齡者「自主、自立、合作、互助」等四大原則出發，與國立陽明大學合作辦理「資深公民講師」、永和天主堂樂齡健康活力中心合作

辦理「玩美樂齡模特兒」訓練課程，及與台南 YMCA 樂齡健康活力中心合作的「麥得輕食」、「志在咖啡」，以三個完全不同模式鼓勵銀髮族增加社會參與。

十、 銀髮族模特兒韻味十足 老盟推高齡人才再運用

資料來源：2019-12-12 13:37 聯合報 記者簡浩正 / 台北即時報導

「銀」領風潮，高齡者也能當老師、模特兒。中華民國老人福利推動聯盟，長期關注 65 歲以上（65+）高齡人才再運用議題。

為展現銀髮族結合生活經驗、培養第二專長及工作技能之具體成果，老盟與國立陽明大學、台南 YMCA 及永和天主堂樂齡健康活力中心合作辦理「資深公民講師」、「健康餐食服務」及「玩美樂齡模特兒」等社會參與、友善職場、圓夢等模組課程，並於今天分享成果。更有長者們圓夢，成為模特兒現場走秀。

成果開場由藝人郎祖筠、資深公民講師郭芬芬主持。郎祖筠表示，她長期擔任老盟志工已 21 年，未來也會是終身志工，語畢獲得全場掌聲。老盟理事長吳清同則表示，「我是 65 加 10 再加 2」，今年已 77 歲，但年長者仍有很多事可做，即使年過 65 歲也能為自己加值。

老盟秘書長張淑卿表示，台灣雖即將邁入超高齡社會，但逐漸邁向高齡的年長者仍有其專長。老盟今天與陽明大學社會責任等單位成果發表，就是想翻轉民眾對「老人」較為負面的標籤，強化正向觀點，想讓全民與老人知道說，長者不是退休後只會看電視聊天跟旅遊，也能開啟 65 歲後的職涯與價值。

參與陽明大學社會責任計畫，在心智研究所等單位擔任資深公民講師的張燕復，分享自己是國中退休教師，原本在家含飴弄孫，後來因旁聽陽明大學課程而接觸該計畫，邀請成為公民講師。她說台上講課過程包括分享職場人生故事、戲劇並透過角色扮演與學生互動，把經驗傳承給學生外，同時也覺得自己退休後的人生更有意義了。

十一、未就學、未就業少年參加技能檢定 明年起全額補助

資料來源：2019-12-14 15:23 聯合報 記者葉冠妤 / 台北即時報導

2020年起，針對15歲以上、未滿18歲的未就學、未就業少年，若想報名參加技術士技能檢定，勞動部就提供報名費、學科測試費、術科測試費及證照費全額補助，預計平均可省2千多元。

勞動部訂有「特定對象參加技術士技能檢定補助要點」，凡符合該要點所定特定對象，報名參加技術士技能檢定時，就可以申請資格審查費、學科測試費、術科測試費及證照費的補助，現行受補助的特定對象包含獨力負擔家計者、中高齡失業者、身心障礙者、原住民、低收入戶或中低收入戶、更生受保護人、長期失業者、二度就業婦女、家庭暴力被害人等，自明年起，將新增納入15歲以上、未滿18歲的未就學未就業少年。

勞動部表示，依技術士技能檢定規費收費標準規定，資格審查費每人每次150元、學科測試費每人每次190元、技術士證證照費每件160元，術科測試費則依各職類級別分別訂定，職類別術科測試費平均2131元，其中收費最高的術科測試費為「輸電地下電纜裝修」1萬1000元，收費最低者則是「商業計算」320元。

據勞動統計，近3年申請補助的特定對象每年約4萬人次，補助金額每年約8千萬元。

勞動部提醒，技能檢定特定對象補助，同一職類的同一級別，以申請一次為限，每人最多補助3次，符合特定對象資格者報名技能檢定時，必須同時提出申請補助，事後不予受理。技能檢定簡章及報名相關資訊，可至勞動部勞動力發展署技能檢定中心網站 (<https://ppt.cc/f9cINx>) 查詢，或洽電話服務專線 04-2259-9545。

十二、不老棒球聯盟今邀陳柏豪開球 老人圓夢打出活力滿滿

資料來源：2019-12-15 20:58 聯合報 記者陳秋雲 / 即時報導

弘道老人福利基金會成立不老棒球聯盟，推廣不老棒球運動邁向第 8 年，2019 年不老棒球聯盟大會師，採明星紅白對抗賽形式，分為男子組與女子組，邀請 16 隊不老棒球員資格混組對打，趣味接力競賽，讓阿公阿嬤們各個都直呼有趣！

支持不老棒球的台灣人壽也特地邀中信兄弟投手陳柏豪開球，在女子對抗賽中擔任投手，阿嬤球員們面對眼中十足「小鮮肉」的陳柏豪投球，絲毫不鬆懈，激盪出精彩的火花。

弘道自 2012 年成立不老棒球聯盟以來，從最初的 3 支球隊激增到 16 支球隊，登錄達 562 名球員，最高齡的是 89 歲的馬春生，來自屏東大社穿山甲隊。

阿公阿嬤從全台各地來到台中齊聚一堂，見面如同老朋友般彼此問候寒暄，氣氛熱絡，在大會師上更頒發各項榮譽獎項，勉勵今年當中表現可圈可點，圓夢精神可嘉的球員、教練和球隊們。

台中 71 歲林瑞慶年輕時在電視上看到少棒拿到世界冠軍，留下深刻的印象，但雖然很喜愛棒球，卻一直無緣接觸，直到退休後，某天在球場慢跑運動時，經里長引薦加入了四民牛不老棒球隊，一償宿願。性格樂觀開朗，帶著圓夢的態度全心投入球隊練習，練球幾乎是不缺席的，投、打、守都表現穩健優異，即使身為球隊當中最高齡的長輩，照樣與球員共同搬運球具、整理場地，更會經常鼓勵其他隊員，獲不老棒球最佳精神獎。

屏東穿山甲棒球隊的 73 歲許望生爺，孫子是高中聯隊選手，他愛看電視轉播中孫子投球，模仿如何抬腳。參加棒球隊後，許望生積極練球與比賽，不僅改善了老化後骨頭與肌肉退化問題，更讓爺爺記憶力變好。身為球隊隊長，每當大

家集合練球時，他早就已經默默的預備好所有東西，一心一意追逐自己的棒球夢，是大家心中最佳精神獎的代表，獲獎實至名歸。

宜蘭瑪拉道旗魚棒球隊今年首成立，原民長輩用棒球展現青春活力！大多隊員都來自花蓮縣光復鄉阿美族。

光復鄉曾經是許多著名職棒球星，兒時孕育成長的家鄉，是他們再熟悉不過的運動了，一聽到要組棒球隊，有機會可以走出戶外動一動，躍躍欲試，球隊每個月挪出一個整天，球員們不辭辛勞搭車遠赴宜蘭蘇澳辛勤練球，或是與其他宜蘭不老棒球隊進行友誼賽互動交流，相互切磋，期待著球技能日益進步。

64歲許信德一手打造宜蘭瑪拉道旗魚球隊，獲得圓夢推手獎。他說，隊名瑪拉道，在原住民文化中是太陽神的代表，當太陽從東部緩緩升起，旗魚在海中奮力跳躍，總為人們帶來希望與陽光，就像是自己當初成立球隊的初衷，期待藉由不老棒球的平台，帶部落長輩們走出家門，擴大交友圈接觸人群。

不老棒球推廣除了社區投入、社區輔導員與志工的付出外，經費和資源也需要有穩定的來源，才能讓聯盟有長遠的發展。今年有台灣人壽股份有限公司、葡萄王生技股份有限公司、味丹文教基金會、吳尊賢文教公益基金會等單位與企業的協助下，讓不老棒球能夠持續在各地遍地開花，讓長輩開心打球，在大會師上，企業也與老球員們一起同樂，以球會友。

十三、不老棒球聯盟大會師 台壽促熱血爺奶揮棒、投球

資料來源：2019-12-15 21:23 經濟日報 記者陳美君／台北即時報導

中國信託金控旗下子公司台灣人壽長期關注高齡健康促進，為鼓勵長輩維持運動習慣，不僅持續投入公益資源，更付諸實際行動，與弘道老人福利基金會共同推動不老棒球，並聯手於今（15）日在台中文中十球場舉辦全台不老棒球聯盟大會師暨頒獎典禮。

九年前，患有失智症、年輕時曾是校隊一壘手的羅爺爺說出：「我想打棒球」的心願，於是弘道老人福利基金會為他辦了一場棒球比賽，幫他圓夢，且在比賽過程中，長輩所投入的熱情與活力展現，促成現在的不老棒球聯盟，讓越來越多長輩加入，到今年12月止，已有16支球隊、562位球員登錄，除了平均年齡高達63歲，總歲數有35,515歲之多。

其中，80歲以上就有13位，最高齡則是89歲；不老棒球是少數能讓一群長輩共同參加的競技球類運動，兼具不管是維持健康身體、運動習慣、保持社交互動生活、培養團體合作等優點的運動。

實際上，有很多長輩在退休前，因為忙於工作而身體出狀況，三高或慢性病上身，在加入球隊後，除了和球隊定期練球，也會養成自主運動鍛練的習慣，慢慢恢復健康，減緩年齡漸長所衍生的問題。

此外，更有長輩因此一圓他的夢想，像是71歲林瑞慶爺爺，年輕時在電視上看到少棒拿到世界冠軍，就留下深刻的印象，但雖然很喜愛棒球，卻一直無緣接觸，直到退休後，某天在球場慢跑運動時，經里長引薦加入了四民牛不老棒球隊，才終於一償宿願。性格樂觀開朗，做事積極認真的他，帶著圓夢的態度全心投入球隊練習，練球幾乎是不缺席的，投、打、守都表現穩健優異，即使身為球隊當中最高齡的長輩，照樣與年輕球員共同搬運球具、整理場地，更會經常鼓勵其他隊員，而如此認真與熱愛棒球的心，也榮獲不老棒球最佳精神獎，由台灣人壽行政管理處處長周進展頒獎，鼓勵所有爺奶在球場上能打出人生下半場的精彩全壘打。

今日活動台灣人壽還特別邀請到中信兄弟球員陳柏豪，以及台灣人壽吉祥物阿龍、弘道老人福利基金會董事長王乃弘一起開球，揭開大會師序幕並一起進行交流賽，陪伴長輩實現不老棒球夢，展現不老精神。

十四、被燒過、被騙過「超有說服力」女志工獲衛福部金質獎

資料來源： 2019-12-11 12:33 聯合報 記者陳宏睿 / 台中即時報導

台中市警局昨天晚上舉辦「警察志工楷模」的表揚，頒獎給 113 位熱心公益、回饋社會的警察志工，其中在大甲警分局大甲所服務的志工蔡淑娟、陳鄭碧霞分別獲得衛福部的志願服務金質獎、高齡楷模志工獎，其中蔡的服務時數超過 9700 小時，獲得殊榮，蔡是因為自己曾是火災、詐騙的受害人，「當志工特別有說服力」，所以加入志工行列，另外 82 歲陳鄭曾是台中市萬國皮鞋的負責人，退休後就從事志工服務，迄今已服務 17 年之久，市警局長楊源明昨天頒獎時也誇讚，陳鄭可稱為「楷模中的楷模」。

台中市警局昨天晚間舉辦 2019 年度的警察志工聯繫會報、餐會，並在會中表揚全台中市 14 個分局所提報的 113 名志工楷模表揚，其中在大甲警分局大甲所服務的志工蔡淑娟獲得衛福部志願服務金質獎，蔡從 2005 年就先擔任消防局、市警局、郵局的志工迄今，服務時數超過 9700 個小時，熱心公益的服務態度，讓她獲得殊榮。

「火災、詐騙都是受害人，做志工超有說服力」蔡淑娟說，她原本擔任教職，有閒暇時間可以參與公益活動，所以消防局有提供志工服務的機會時，她沒想太多就加入，因為她自己就是住宅居家煮食不慎的火警受害人，幸好只是鍋子燒壞，沒有釀成更大危險，另外她也曾經被歹徒以「猜猜我是誰」的手法，騙走現金 50 萬元，所以擔任志工時，以自己的經歷去向其他被害人分享，避免更多人受騙、受害。

另外大甲所有另名 82 歲的志工陳鄭碧霞獲得高齡志工楷模表揚，她在退休前是台中市萬國皮鞋的負責人，多年前退休後加入志工行列，迄今已服務 17 年，17 年來風雨無阻，市警局長楊源明頒獎時，也稱她是「楷模中的楷模」。

台中市警局長楊源明說，每年警察志工楷模頒獎典禮，他一定排除萬難來親自主持，不只是來與所有警察志工分享獲獎的喜悅，更要來感謝所有警察志工們

的奉獻付出，因為有志工們的熱情付出，成就了台中這座城市時時都會有感動，處處瀰漫著溫情；尤其當民眾走入每一處警察機關，都可以看到警察志工夥伴們的服務身影，那種熱忱貼心的態度也成為台中最溫馨的生活圖畫。

十五、榮民財產全捐榮家 陳其邁讚：取諸社會用諸社會

資料來源：2019-12-11 16:51 中央社 台北 11 日電

今年 90 歲高齡的榮民劉明芝，將所有財產捐給新竹榮家，獲好人好事代表。行政院副院長陳其邁今天說，劉明芝具體體現「取之於社會、用之於社會」，讓愛能關注更多榮民及榮眷。

行政院下午透過新聞稿表示，陳其邁代表院長蘇貞昌接見「108 年度全國好人好事代表」。

陳其邁表示，好人好事運動推動至今年已是第 61 年，產生激勵台灣社會的重要作用，台灣最美麗的風景是人，「台灣最富有的資產也是人」，例如今年 90 歲的劉明芝，在新竹榮家捐出所有財產，具體體現「取之於社會、用之於社會」，讓愛能關注到更多榮民及榮眷朋友，寬大胸懷令人感動。

陳其邁也說，另一名來自高雄、且是最年輕的好人好事代表陳維宏，雖年僅 22 歲，但從 5 歲起即擔任志工，至今已有 17 年。陳維宏應該感受到自己是台灣最幸福的人，因為幫助過許多人，助人最樂。

陳其邁表示，蘇貞昌常提到「有政府、會做事」，即是政府在整體工作推動上，能解決民眾的困難；他時常走訪台灣各地，從鄉村、農村、漁村、原住民部落，甚至到南竿等離島地區，發現在社會每個角落的全國好人好事代表，都以最快速度對受助者伸援手，即時、有效解決困難，讓人感到非常溫暖。

陳其邁指出，他從小每年都會看到好人好事代表推舉活動，讓台灣社會得到更多鼓勵，就如有人常說：「要別人關心你，你要先去關心別人」。台灣在民主轉

型過程中，這幾年來逐漸邁向成熟的公民社會，從生活或公民的養成過程中，大家能自動自發，體會到「我為人人、人人為我」，成為互助的社會。

【經濟安全與發展議題】

十六、 怎麼做才能有錢退休？7 步驟 幫你算出來

資料來源： 2019-12-13 09:15 聯合報 記者 邱智慧

快樂退休是每個人的夢想，但若問到要如何達成，許多人紛紛打上一個問號。銀行主管建議，理財規劃要趁早，不妨利用以下七個步驟，門外漢也能達成退休規劃。

步驟 1：評估退休生活所需 醫療費仔細評估

目前國人平均壽命為 80 歲，隨著醫療進步，壽命將延長，老後醫療、看護費用以及休閒旅遊將成為主要支出，需要特別仔細評估的是老後醫療費用，根據行政院主計處報告指出，107 年 65 歲以上高齡者，平均費用為 8.4 萬元，等於每月約 7000 元；看護費用，若是合法的外籍看護，平均每月為 2.2 萬元；換算下來，每個月的醫療費用支出至少要準備 3 萬元較為保險。

步驟 2：估算退休前財力 不可不知通膨風險

退休前的財力因人而異，很多人認為勞保年金和勞工退休金將成為退休後的主要收入來源，但是卻忘記考量「通貨膨脹」因素，所以等到退休時，錢很可能變小了！

行政院主計總處資料顯示，105 年度消費者物價指數為 100，而 95 年度為 88.95，什麼意思呢？代表現在一碗 100 元的牛肉麵，10 年前只要 88.95 元，這就是通膨的壓力。過去 30 年來平均通膨年增率約為 2%，因此若有 100 萬的錢放著，每年通膨會吃掉 2 萬元，因此估算退休財務時，別忘了考量通膨風險。

步驟 3：算出退休金缺口 簡單公式在這裡

退休金缺口的算法，簡單來說就是，退休後所需要的總金額扣除退休前累積的財力。

舉例來說，假設不計入自己存的退休金，小明在退休後，每月的勞保加勞退若可領 2.8 萬元，每月預估支出 5 萬元，每月的資金缺口就是 2.2 萬元。若 65 歲退休，假設活到國人平均壽命 80 歲，15 年間至少還要再準備將近 400 萬的退休金【算式： $2.2(\text{萬}) \times 12(\text{月}) \times 15(\text{年}) = 396 \text{ 萬元}$ 】，還要仔細考量長壽風險，高齡社會趨勢下若活超過 80 歲，就需要準備更多退休金。

步驟 4：認識自己的風險屬性 進行理財

風險屬性因人而異，應該怎麼判斷呢？元大投信指享退團隊建議，在做退休規劃時，可依退休年限來判斷個人風險屬性，愈接近退休，投資部位則應愈保守；反之，年輕族群則可配置較多比例在積極的投資組合。建議的投資組合比例，可隨年輕到退休時程，股、債比例調整為八比二、六比四、二比八。

步驟 5：選擇適合自己的投資標的 穩健為主

投資標的部分，市面上有許多選擇，包括股票、基金、債券和 ETF 等。元大投信指享退團隊指出，不擅投資的民眾，可考慮投資股票型指數基金 ETF，以知名的台灣 50(0050)為例，就是買進台灣最大的前 50 家公司股票，是知名的懶人投資法。而屆退休或已退休的族群，則可配置一些資金在波動度低的短期美債，建立保守穩健的投資部位。

步驟 6 & 7：嚴格執行、定期檢視

退休規劃攸關後半輩子的生活，因此，持之以恆相當重要，像是有設定年期的定存、儲蓄險或是定期定額買基金，就不建議輕易的贖回或中途停扣，以免承擔不必要的損失。最後，隨著年齡和資產的增長，建議每 3 到 5 年定期檢視和

調整退休規劃。

十七、專家教你保 / 退休雙帳戶 健康又樂活

資料來源：2019-12-15 22:53:15 經濟日報 記者葉憶如整理

近年來民眾愈來愈關注退休議題，主要是政府規劃各種社會年金制度，無法支應逐漸高齡化的台灣社會，也讓民眾開始意識到退休生活不能只靠政府，必須要自行提存準備。

事實上，退休規劃不僅僅只有退休金的準備，還必須留意老年醫療支出，建議民眾可運用商業保險為退休生活開立「健康」、「樂活」兩大帳戶。

首要優先準備「健康帳戶」，畢竟退休後還能省吃儉用、簡單生活，一旦生病或發生意外，所需的醫療費用可能還得靠退休金支應，因此第二步才是規劃退休預備金的「樂活帳戶」。

建立「健康帳戶」時，應納入三種類型的健康保險，首先是依全民健保重大傷病定義，取得重大傷病證明文件，即可獲得理賠保障給付的「重大傷病保險」，一旦罹患重大傷病，確診初期就能得到一筆保險金，可自主選擇最好的醫療方式。

第二是「實支實付醫療保險」，在治療過程中透過實支實付理賠保障，不用擔心高額自費問題。

第三是「失能照護終身健康保險」，若因意外或疾病致一到六級失能時，保險公司每年支付照護費用，不僅擁有良好長期照護品質，同時也能減輕家人的龐大負擔。

退休後，沒有薪資收入且社會年金制度只能滿足一般生活的情況下，

備妥「健康帳戶」接續的第二步就是準備「樂活帳戶」，打造愜意無憂的退休生活。在安全保本前提下，為降低「樂活帳戶」的波動風險，建議可運用穩定增值的「利率變動型增額終身壽險」，讓保障與資產逐年遞增。這類商品的特性是除了可獲得壽險保障與穩健累積資產外，還有機會透過商品宣告利率機制，領取增值回饋分享金，可有效抗通膨，樂享退休。

拜醫療技術日新月異之賜，國人平均壽命已達 80 歲以上，「活得久」已是可預見的未來，從早年退休生活只有十年到 15 年，到未來可能要面臨長達 20 年甚至 30 年以上的時間，想要「過得精采、過得有尊嚴」，提前準備退休雙帳戶是不二法門。

（遠雄人壽副總經理張習正口述）

十八、長照險怎買才對？退休前 先看這 2 樣準備好了沒

資料來源：2019-12-16 09:00:00 聯合報 記者沈婉玉 / 台北報導

法國巴黎保險調查發現，台灣受訪者最擔心發生慢性病，平均持有保單 3.3 張，為全球最高，但覺得「獲得保障」卻低於亞洲平均。台灣受訪者最在乎保險的 CP 值，最想要再買醫療相關保險，對新型態商品是「長期照護保險」興趣十足。

法巴分析，可能因台灣高齡化趨勢明顯，民眾最擔心自己發生慢性病，買了很多保險，但卻尚未透過保險為生活中的不確定性獲得保障。

受益人是自己 保險新趨勢

政治大學風險管理與保險學系系主任彭金隆說，保險保得夠不夠也看主觀感覺，完全沒有沒有風險意識的人就不會覺得需要保險，所以不

買不缺、愈買愈缺，愈會買的愈愛買。台灣人對健保品質感到滿意，因此十分擔心未來健保沒有現在那麼好怎麼辦，覺得在重大疾病、癌症、住院等項目需要更多保障。

除了高齡化，隨著台灣人不婚不生，彭金隆發現，過去保險是擔心死亡風險造成父母、配偶或下一代無法生活，如壽險；但現在愈來愈多的保險受益人是保自己，擔心的不是自己死亡，而是擔心自己活太久、生病或收入不夠而活不好，把自己照顧好成為保障型保險商品的主軸，如醫療險、年金險。

生活費、醫療險 趁年輕規劃

和年輕人擔心突然發生意外影響生活不同，彭金隆分析，人到了老年有三個狀態，健康的活著、生病的活著，以及被照顧的活著。

他提出「三分理論」，剛退休時大多還是健康狀態，需要的是「生活費」。退休規劃的第一要務就要準備好沒有收入時，仍有經常性的現金流。所以趁年輕時就要存錢、投資，才能讓退休時能有穩定持續的收入。

彭金隆說，要維持退休後持續有收入，可以買房子收租金、投資債券、基金等會產生息收的投資標的，甚至可能已經不太保險的養兒防老等都可以有收益。國人最愛的儲蓄險是長壽風險的保障型商品，有資產增值與資產保全的作用，只是效益比較差，沒有太多槓桿功能。

老年人生病的比率比年輕人高，要降低年老時生病時的風險，就要先準備「醫療險」，尤其是健保沒辦法照顧的部分，如住院與生活調整費用等，否則生病會吃掉原來的退休規劃，而且醫療險必須趁年輕時趕快買，否則老年時會買不到，需及早準備。

長照險 行有餘力再準備

等到處於必須被照顧的活著的狀態，此時已經不會花錢，只有被照顧的費用，如果退休生活的費用已準備好，威脅就不那麼大，可以挪過來支付被照顧的費用就足夠。

彭金隆說，大家會先退休不會先長照，所以退休準備也有優先順序，一定要先準備好生活費和醫療險，若行有餘力，資源雄厚，就可以同步準備，依財力投保殘扶險、重大傷病或長照險。

不過，台灣人最有興趣的還是長照險，彭金隆分析，因為大家對照顧成本有恐懼感，不知道未來老的時候到底要準備多少錢才能找到人照顧。若政府的長照政策更完善周全，甚至規劃出長照社會保險，就會讓民眾更能夠掌握未來的可能風險，規劃補足社會保險不足之處。

十九、以房養老 多領一筆退休金

資料來源：2019-12-14 01:27:50 經濟日報 記者林子桓 / 台北報導

隨著我國步入高齡化社會，退休人口愈來愈多，為避免退休族群淪落成為「下流老人」，我國共有 14 家銀行推出以房養老（逆向抵押貸款）商品，讓民眾可以利用房子作為抵押品，而銀行也會每月撥款給借款人生活費，依照各家提出的方案觀察，借款利率行情落在 1.85% 至 2.7%。

國人平均餘命延長，加上許多長輩不想添加小孩的負擔，不少退休族常有錢不夠用的困境與壓力，因此共有 14 家銀行配合金管會政策，開辦以房養老業務，讓有房但需要用錢的退休族，得以解決資金問題。

銀行主管說，以房養老能對社會創造三贏，對長者而言，他們能在宅終老、且能以房屋移轉提供經濟安全；對子女能減輕奉養負擔；對政

府則可減輕對長者經濟保障、長期照護及社會保險支出負擔。

Money101 經理呂芝穎建議，民眾應仔細比較各家銀行貸款成數、借款利率、開辦費用等，透過換算成總費用年百分率（APR），可以快速了解市場上哪一家銀行的方案適合自己，為自己爭取最佳申貸條件。同時，銀行會考量申貸人的信用狀況，決定是否核貸以及貸款利率，因此，平時維護個人信用非常重要。

14 家銀行以房養老方案大同小異，利率通常都是機動計息，目前各家行情落在 1.85% 至 2.7%，而民眾能貸到的成數，只有華南銀、陽信銀有八成，其餘都是六成或七成。

不過，銀行主管指出，通常依照不同區段、屋齡，可申貸的成數也會不同，大致五成至六成最多；非六都的房屋，可能只有二成至四成左右。銀行主管表示，都會的房價較高，以房產抵押後，客戶能領到生活費約 10,000 元至 30,000 元左右，民眾比較有感。另外，都會區人口較多，居民吸收理財新知意願及能力較強，接收的訊息範圍廣泛，較不會被傳統觀念束縛。

除了一般方案，華南銀推出業界首創，循環型以房養老商品「安養房貸」，以「不動用不計息、未動用之額度可累積至下個月」模式，有別於其他同業，以每月固定撥款的方式，更符合資金靈活運用及人性化之設計。

二十、顧立雄：台灣保險業將面臨 4 大挑戰

資料來源：2019-12-13 12:08 中央社 台北 13 日電

金管會主委顧立雄今天表示，根據相關統計數據顯示，金融業對台灣經濟發展很重要，同時他也揭露，台灣保險業將面臨長期低利率、人口高齡化、金融科

技浪潮及國際法規遵循等 4 大挑戰。

顧立雄今天上午出席保險事業發展中心舉辦的「2020 經濟與保險發展論壇」時表示，根據主計總處統計，2018 年金融服務業生產毛額為新台幣 1 兆 2193 億元，較 2017 年增加 472 億元，占 2018 年整體 GDP 比重 6.83%，顯示金融業對台灣經濟發展的重要性。

另外，2018 年金融從業人員總數約 83 萬人，占全國就業人數 7.27%，其中又以保險從業人員 58 萬人為最多；顧立雄說，如何優化既有專業技能、吸引更多跨域人才投入，以提升經濟能量，成為需要持續關注的議題。

顧立雄提到，台灣保險業發展將面臨 4 大挑戰，首先，在低利率環境下，國人消費習性偏好儲蓄性質保險商品，且銷售通路皆以高宣告利率吸引消費者，導致利率變動型保險等儲蓄型商品費快速累積，新契約保險收入占率已超過 5 成。

再者，據國發會推估，2026 年台灣老年人口占比將會超過 20%，成為超高齡社會。顧立雄說，金管會為此將致力於推動保障型保險，相關措施包括保障型保險商品的準備金利率加碼優惠、安定基金計提標準計提優惠及商品審查及投資額度優惠等方式。

他進一步提到，為使保險回歸保險保障本質，金管會將建立單一人壽保險商品門檻比率，確保保險業承擔一定死亡風險，並規劃修正規定；另對於辦理績效符合特定標準者，保險商品得由核准制改為備查方式辦理，希望引導保險業者多銷售保障型商品等利率敏感度低的商品。

第三，因應金融科技浪潮來襲，他指出，金管會自 2014 年 8 月開放保險業辦理網路投保業務以來，已逐步放寬網路投保的商品險種與金額，並研議將生物辨識技術導入身分驗證機制，希望打造數位化保險市場。

最後，顧立雄表示，隨著保險業資產占整體金融業比重達 1/3 以上，保險業的財務狀況與對於長期穩健發展更加重要；為使保險業的資產與負債能同時反映公允價值，使財務能更為透明化，金管會正在推動保險業接軌國際會計準則 IFRS 17 公報。

他表示，已請保發中心與相關單位組成專案小組，協助保險業接軌準備事宜，也要求各保險公司應成立接軌專案小組，投入相關資源與人力進行相關準備作業，希望順利完成 IFRS 17 的接軌。

二十一、 金管會擬借鏡 IAIG 降保險業系統性風險

資料來源： 2019-12-14 00:24 聯合報 記者戴瑞瑤 / 台北報導

金管會主委顧立雄昨出席保發中心舉行的「二〇二〇經濟與保險發展論壇」，他指出保險業面臨長期低利率等四大挑戰。此外，繼銀行業導入系統性銀行機制後，金管會研議參酌大型國際活躍性保險集團（IAIG）共同監理框架，以提升保險業因應重大風險的資本防禦能力。

IAIG 類似於銀行業「系統性重要銀行」，顧立雄說，我國雖沒有 IAIG，但研議參酌 IAIG 共同監理框架，與國際標準接軌，目前為止金管會認為還不需要指定「系統性保險公司」，國內保險系統性的風險在於公司間相互投資，若一家出事恐產生連鎖效應，目前金管會已要求保險公司的互相實質投資，必須從自有資本中扣除。

保發中心昨舉行「二〇二〇經濟與保險發展論壇」，顧立雄致詞表示，今年在阿布達比舉行的國際保險監督官協會（IAIS）年會，會中達成四大決議，包括修改保險核心原則、大型國際活躍性保險集團（IAIG）共同監理框架、系統性風險整體框架與保險資本標準二·〇版。

顧立雄提到，國內保險業正面臨四大挑戰，包括長期低利率、人口高齡化、金

融科技浪潮及國際法規遵循等。其中，為使保險業的資產與負債能同時反映公允價值，使財務能更為透明化，推動保險業接軌 IFRS 17，已請保發中心組成專案小組，也要求各保險公司應成立接軌專案小組。

顧立雄會後受訪表示，因應 IFRS 17 的結果，保險業增提準備金，另一方面當然資本也要充足。國際保險會議（IIS）試算公式確立後，預估今、明年就能較精確算清楚保險業須增提的準備金缺口。

二十二、 中華信評：明年台灣企業信用強度將減弱

資料來源：2019-12-11 14:54 聯合報 記者戴瑞瑤 / 台北即時報導

中華信評今舉行「2020 台灣信用展望」發布會，會中預估明年台灣經濟成長比今年弱，但明年台灣經濟成長還是位居四小龍之首。不過，台灣企業的信用強度在明年將會減弱，最沉重的壓力來自於美可能近期對科技產品將課徵最新一輪關稅。

中華信評預估，今年台灣 GDP 約 2.5%、明年為 2.4%。中華信評分析師許立德表示，今年前三季過完，台灣經濟成長非常強健，最大支撐是資本形成，內需消費則是溫和成長，出口貿易則因貿易戰的關係持續偏弱。但受到結構性因素，包括高齡化、實際薪資停滯不前，都限制台灣的經濟成長，因此預估明年台灣經濟成長比今年弱，但明年台灣經濟成長還是位居四小龍之首。

但許立德指出，台灣企業的信用強度在明年將會減弱，台灣企業信用結構在未來 12 個月內，最沉重的壓力是來自於美可能近期對科技產品所課徵最新一輪關稅，台灣企業對此類產品曝險極高，此波升級的關稅戰可能會打亂全球電子業的供應鏈，成本負擔加重，同時還會減緩對於新興技術需求的成長。

另外，關稅爭端在何時緩解，以及緩解後出口何時可恢復增長，仍存在不確定性；且中國經濟放緩可能會加劇台灣產品與服務需求普遍惡化的程度，並傷害

台灣企業明年的獲利能力。

許立德表示，台灣企業的信用狀況在今年 11 個月間略為惡化，企業與金融機構的負向評等趨勢截至 11 月底已達 5.2%，較 5 月底的 4% 高。中華信評今年將 5 家企業的信用評等展望從「穩定」調整為「負向」，包含台塑四寶、和碩。和碩主要是業務上的因素，iPhone 供應鏈曝險太高、子公司表現不佳；台碩四寶是因總體環境影響，加上投資正開始，對財務上會有影響。

針對金融業，分析師王珮齡警示，台灣壽險業在明年面臨整體下行風險，包括業者主動採取與主管機關推動的產品改革、美國降息及匯率風險。預期壽險業今年平均資產報酬率將可達 0.6% 的較高水準，但在明年會回到 0.4% 至 0.5% 的正常水準。壽險業的獲利能力明年仍易受避險成本與未來一年資本市場波動的影響，美國近來降息及壽險業先前購入具高報酬率的國際板債券明年被贖回的機率增加，面臨再投資風險逐漸升高。

王珮齡認為，壽險業在明年應會維持緩慢的保費收入成長，越來越多壽險業將不再販售短天期的儲蓄險，今年已有數家壽險業著手改革保單，導致迄今的保費收入成長已陷入停滯，因此明年保費收入成長可能會持平。隨著壽險業轉為販售長期保費收入的保單，續期保費收入應可恢復些許成長，但明年年初年度保費收入可能將呈現負數。

二十三、 渣打銀認為多國將「經濟日本化」 政府得提出投資建設

資料來源： 2019-12-12 13:21 經濟日報 記者楊筱筠 / 即時報導

渣打銀今（12）日舉行 2020 全球經濟展望，渣打銀指出，2020 年中美貿易戰改善可能性高於惡化，美國總統川普應會有效鬆綁貿易關稅問題，估計明年全球經濟成長率（GDP）約 3.3%、略高於今年的 3.1%，明年貿易條件可望優於今

年，電子業將可望有條件改善，投資人得準備好投資銀彈。

另外，渣打銀提出警訊，認為長期受到人口紅利縮減，越來越多國家會呈現「經濟日本化」，包括中國、義大利、香港、台灣、南韓與新加坡都會受到高齡化人口影響經濟成長問題，即使是勞動貢獻度高的地區，包括印尼、印度、菲律賓與肯亞等，也面臨衰退風險。

渣打銀全球首席經濟學家馬德威（David Mann）以韓國為例，韓國過去十年人口紅利貢獻經濟成長率為1%，但未來對韓國 GDP 貢獻變成-0.5%，因此光是人口紅利減少，就會削弱韓國 GDP 約 1.5 個百分點。

要如何有效解決人口紅利消失？David Mann 指出，要有效提供勞工增長率，以亞洲而言，龐大基礎建設需求有助亞洲區域內維持一定條件經濟成長，反之，渣打銀指出，如果沒有一定經濟投資、提供經濟成長，這些國家將無法逆轉中長期經濟趨緩問題。David Mann 解釋，過去經驗上，藉由生產型態、釋出勞力工作、產生就業更高附加價值，都有幫助經濟成果。

以中美貿易問題而言，渣打銀認為，2020 年問題不大，風險會落在 2021 年，原因是美國總統川普有一個連任壓力、中國勢必要守住經濟成長在十三五計畫中，但 2021 年風險，美國風險最終不管事誰當選總統，中國問題會有相對更困難在：中美貿易最具沒有威脅性在取得明年協商結果，下一任協商反而是更難取得共識，2020 年 2021 年變數會形成更大風險。

但面對中國經濟成長率（GDP），渣打銀認為，中國明年經濟成長 GDP 可維持在 6% 以上條件，但 2021 後下個 5 年將僅剩 5.5%，再下個五年將會降低到 5% 以下區間，原因包括中國長期結構問題、人口紅利消失，將難長期支持中國 GDP 長期維持在 6% 以上水平。這是年底前，首家國內外銀明確對中國 2020 年後經濟成長率做出預測。

David Mann 指出，中美貿易關稅增加將加大人民幣貶值壓力，但人民幣歷史表

現並未跳脫中國經濟基本面，他提醒投資人，人民幣不再存在單向發展，雙向波動已經成為中國既定政策使然結果。

最後，渣打銀認為，中美貿易戰關稅影響下，許多沒有在關稅名單上的企業，出口到美國占比也增加，亞洲 2020 年可望受惠供應鏈調整。

渣打銀認為，未來十年，全球經濟成長將主要來自印度、中國、非洲、中東，另外，南亞、東南亞經濟成長也是最快速。從此出發點，中美貿易戰會迫使這些經濟快速成長區域，會更緊密合作，會嘗試形成經濟共同體條件可能性增加。

【生活健康與照護科技】

二十四、 拚 C 肝治療 別忘了 B 肝

資料來源： 2019-12-11 00:17 聯合報 記者鄧桂芬 / 台北報導

C 肝新藥上市翻轉過去治療困難，讓「消除 C 肝」成為重點政策，但台灣肝病醫療策進會提醒，別讓肝病治療顧 C 肝、失 B 肝。專家指出，B 肝健保用藥條件對部分患者較嚴苛，無肝硬化者治療三年後也必須無條件停止給付，臨床偶見患者停藥後嚴重急性發作，期望健保能放寬給付條件。

健保署長李伯璋指出，B 肝和 C 肝防治一樣重要，B 肝無法治癒，部分患者必須持續投藥，但由於施行新生兒接種疫苗政策，B 肝新病人有減少的趨勢。李伯璋指出，歡迎相關學會提出 B 肝給付修正建議，健保署將進一步討論。

B、C 肝防治一樣重要

肝策會長高嘉宏說，過去 C 肝只能用干擾素，加上口服抗病毒藥物雷巴威林輔助，步驟多且副作用高。直到全新口服藥物上市，各期別 C 肝患者皆可治療，副作用少且病人接受度高，療程二至三個月，治癒率甚至高達 98%。

高嘉宏說，C 肝治療因此成為重要話題，健保從有條件給付新藥，轉變為是否肝臟纖維化，只要 C 肝病毒陽性，就可納入治療對象。肝策會也將推動多年的「全民回肝」計畫改為「全篩全治救肝單」，擴大 C 肝篩檢與治療。

另外，衛福部長陳時中喊出「2025 消除 C 肝」，不只醫學中心動起來，串聯鄰近基層診所的雙向轉診制度，共同投入 C 肝治療。今年稅制調整後，基層診所也積極參與。衛福部明年更擬編 82 億元，造福六萬名感染者。

找出感染者 需地方援手

但找出感染者是篩檢工作的挑戰。高嘉宏說，C 肝病人以高齡者為大宗，當交通不便又無人接送，他們不可能走進醫療院所做篩檢。有醫院安排「外展門診」，希望提供一站式篩檢，抽血後立即看結果，確定感染就開藥。

「這其實相當辛苦。」高嘉宏解釋，外展門診需要人力，若沒有抽血驗到病毒陽性，也無法獲得健保給付。此外，深入村里家戶其實更好，但對醫院團隊是艱困挑戰，有賴地方政府奧援。

高嘉宏建議，應再多編列媒體預算，宣導 C 肝治療的重要，且宣導必須「接地氣」，有人力、有錢、有正確衛教資訊，才有可能找到隱藏在社區或偏鄉的感染者，達成消除 C 肝願景。

但高嘉宏也指出，即便衛福部編列不少 C 肝治療預算，大部分投注於昂貴的藥物給付，而非預防篩檢和個案管理的支持。以台大醫院團隊為例，個管師僅一人，但必須追蹤將近八千名的 B、C 肝患者。此外，有的地方政府和民間團體為篩檢派出人力、付出財力，但篩檢資料仍需好好整理運用，避免重複篩檢的浪費。

健保給付 對部分患者嚴苛

消除 C 肝固然重要，但高嘉宏提醒，B 肝治療也不可忽略。高嘉宏指出，B 肝

與 C 肝治療條件不同，B 肝目前僅能藥物控制、無法治癒，但健保給付對部分患者嚴苛，例如要求患者肝功能指數（GPT）大於兩倍以上，且超過三個月。患者若纖維化明顯，但肝臟發炎情形不高，很難達到給付條件。

此外，健保給付也規定部分患者治療三年後，若無肝硬化即無條件停藥。「臨床偶見患者停藥後嚴重的急性發作，甚至發生猛爆性肝炎。」

停藥後 3 至 4 成復發

高嘉宏說，認真服藥的患者大多不會復發，但停藥半年，臨床發現有三至四成復發風險。若病人擔心復發改自費用藥，每月至少三千元，長期對患者是負擔。他建議修正健保給付條件，例如 B 肝表面抗原低到一定程度再停藥，降低復發風險。

除了不要顧 C 肝、失 B 肝，高嘉宏也特別提到「脂肪肝」防治，由於與生活皆習慣較有關係，有必要從減重、飲食控制和運動處方下手，降低脂肪肝對健康的危害。高嘉宏說，「這是我們的長遠目標：打造一個沒有肝病的美麗島。」

二十五、 嬰兒、孕產婦死亡率高 衛福部推周產期照護網

資料來源：2019-12-16 11:54 聯合報 記者楊雅棠 / 台北即時報導

媒體報導去年 嬰兒、孕產婦死亡率雙飆高與高齡孕產婦增多有關。衛福部今早召開記者會說明，針對高齡孕產婦，衛福部已計畫「周產期照護網」，希望每縣市至少一家重點醫院提供周產期照護中心，照顧高危險妊娠孕婦。

衛福部醫事司簡任技正劉越萍表示，近幾年嬰兒死亡率一直維持在四（每千活產）上下，發現高危險妊娠是可以努力改善的部分，因此衛福部開始推動「周產期照護網絡」。希望每一縣市有一個 24 小時可處理高危險妊娠的醫院，且讓高危險妊娠的產婦都在醫院裡生產，減少手術的風險。

照護網將包含基層及地區醫院，提供產檢、接生、新生兒照護服務，並在每縣市設置至少一家的重點醫院，提供高危險妊娠照護及新生兒照護和轉送，減少孕婦往返的不方便，並鼓勵子宮內轉診（即未生產前的轉診）。該計畫將從醫療資源不充足的地方先實施，目前正在招標中。

劉越萍表示，透過周產期照護網路，媽媽得到比較好的照顧，嬰兒死亡率也會相對減少。但她也強調，該計畫主要針對「願意生的高齡產婦」，生育年齡往前提仍是最好的方式，則有待各部會合作共擬對策。

二十六、 131 公斤里長 3 年減掉 52 公斤 他現身林口長庚分享心得

資料來源：2019-12-11 17:40 聯合報 記者鄭國樑 / 即時報導

桃園市龜山區長庚里里長林俊源過去體重最高曾到 131 公斤，健康檢查全部都是紅字，後來加入林口長庚醫院的「社區健康促進計畫」，一路減重到 79 公斤，足足減掉 52 公斤、幾近一個人的體重，體脂肪從 39% 下降至 19%，血壓也改善。今天院方舉辦成果發表會，林俊源現身說法，他開心的表示，透過減重，除了讓精神、身材變好，更獲得寶貴的健康，他號召里民大家一起來。

林口長庚為林俊源製作減重心路歷程影片，他分享 3 年減重過程用「很奇妙」形容，因為每一年都有變化，也是想減重的人會經歷的三階段變化。林俊源說，經過長庚團隊協助，他第一年先養成健康的概念，就是擁有營養、有運動和相關中西醫學知識，而且學會很多觀念。

雖然有了觀念和知識，但是一開始他發見他減重不成，怎麼辦？於是要求自己要有個目標，而且訂出計畫，讓自己養成「習慣」，他強調這很重要，因為養成如何讓自己減重的觀念和習慣以後，第 2 年他減重 48 公斤。

林俊源把減重 48 公斤的過程放在他的粉絲專頁，大家可以搜尋他的名字點專頁

查閱，了解如何從 131 公斤變成 81 公斤。接著第 3 年，他不是減肥而是增肌，就是慢慢降低體脂肪，能越來越健康，到現在體重再降到 79 公斤，體脂肪為 19 趴，現在整個體態都變好看了。

林俊源再三強調健康真的很重要，所以這 3 個過程都很重要，他以前不敢健康檢查，因為除了血糖，肝指數、血脂、血壓都是紅字，很慘，經過這 3 年的努力，尤其第 2 年瘦下來的時候幾乎所有數字都正常，也因此第 3 年才會再接再厲接受增肌訓練，就這樣變得更好，精神狀況、體力和工作效率都變好，「以前胖的時候就是累啊」，他不諱言人胖工作一下，跑行程就好累，整張臉看起來都是疲累沒精神，現在不一樣了一切都變好。

長庚科技大學高齡暨健康照護管理系(所)張淑紅所長曾研究發現，體重過重或肥胖者容易罹患代謝症候群，只要經由飲食及運動介入，代謝症候群高危險群會有明顯改變，同時在生化指數包括體重、腰圍、收縮壓、舒張壓、飯前血糖、BMI 等都明顯進步。

林口長庚與張淑紅所長長期產學合作，透過輔導龜山區里長及培養社區在地種子志工，具備發展社區健康促進的能力，並於各里設立「社區健康守護站」，由醫療團隊每月定期至各里提供社區預防保健篩檢服務，例如血壓、血糖、腰圍、體重體脂監測及醫療諮詢等，規畫辦理健康飲食、規律運動及各式醫學講座，同時結合政府單位資源共同營造高齡友善社區環境，將社區健康促進的理念與行動推展至龜山全區。

張淑紅有多年主持社區進行代謝症候群個案健康促進介入計畫經驗，發現生活型態的改變，可以明顯降低代謝症候群的盛行率，其中肥胖合併代謝症候群個案，經由改變環境、提升個人運動技巧、志工定時提醒等策略，6 個月能有效地降低肥胖者代謝症候群比率至 49.2%。

張淑紅也針對 65 歲以上合併代謝症候群長者，同樣透過環境改變，個人運動技

巧的提升，飲食介入，志工定時提醒等策略，18個月能有效地降低實驗組代謝症候群比率至58.3%。

二十七、 成醫及台南護專簽合作備忘錄 肩負高齡長照責任

資料來源：2019-12-11 15:23 中央社 台南 11 日電

政府大力推動長照 2.0，成大醫院也已獲准設立老人醫院，台南護專和成醫今天更簽署合作備忘錄，未來將肩負起高齡長期照護的責任。

國立成功大學醫學院附設醫院副院長李經維和國立台南護理專科學校校長黃美智，今天在成醫代表簽署合作備忘錄，未來將結合台南在地濃厚文化的慢活特色，規劃創造優質快樂健康的生活環境，提供銀髮族舒適健康便捷的醫療照護。

李經維指出，成大醫院去年獲行政院核准設立老人醫院，未來老人醫院將成為探討高齡者最適醫療及照護模式的極佳場域，不只作為高齡健康照護的示範與教育中心，且透過高齡醫藥的研究連結，接軌長照 2.0。

李經維表示，高齡長期照護將是成醫和台南護專合作的亮點，未來將從高齡機能障礙預防、及出院後與社區、居家進行探討實作，肩負起國家對高齡長者照護體系的政策與研究發展責任。

黃美智說，台南護專在地深耕 67 年，培育無數護理專業優秀人才，近幾年更開設老人服務事業科及化妝品應用科，以因應台灣面臨超高齡社會的長期照護需求。

【地方與社區發展議題】

二十八、 台灣健康暨高齡友善城市獎 主打跨領域關懷

資料來源：2019-12-11 12:05 聯合報 記者簡浩正 / 台北即時報導

照顧中心猶如「家」的感覺。屏東縣泰武鄉衛生所長期與泰武鄉公所合作，打造「泰武鄉全人模式高齡友善環境」並設有照顧中心，從社區環境到長者健康促進活動，發展出原鄉部落的活潑；提倡「部落是家」概念，透過居家環境改善、巴士到我家、老幼共學、中高齡鄉民擔任照顧服務員等方式，讓長者生活無礙，並獲得國健署「健康城市暨高齡友善城市獎」中的金質獎。

為協助各地方政府推動健康城市暨高齡友善城市，國健署設置「健康城市暨高齡友善城市獎」，藉由選拔方式，宣導相關健康城市、高齡友善城市議題與成果，為其他地方政府推動學習之典範。

國健署署長王英偉表示，國健署在 2003 年開始和地方政府推動健康城市，並在 2013 年達成全台 22 縣市皆加入高齡友善城市之行列。今年評選主題為「跨領域整合與永續發展」，並將「關懷」融入策略，啟發社區自發與互助精神，共同營造一個有溫情的社會，來行銷健康台灣、推動活躍老化之成果。

王英偉說，今年共有 345 件參選，經過初、複審二階段評選後，共頒發 63 座獎項，藉由選拔方式，並分為卓越、金質、金點獎等來宣導相關健康城市、高齡友善城市議題與成果，為其他地方政府推動學習之典範。

二十九、 健康高齡友善城市 部落獲獎

資料來源：2019-12-11 14:16 聯合晚報 記者簡浩正 / 台北報導

國健署今天頒發「健康城市暨高齡友善城市獎」，屏東縣泰武鄉衛生所長期與泰武鄉公所合作，打造「泰武鄉全人模式高齡友善環境」，發展出原鄉部落的多元服務，提倡「部落是家」的觀念，透過居家環境改善、巴士到我家等，讓長者生活「無礙」，獲得金質獎。

新北市中和區公所則獲「健康城市卓越獎」，另以「中和老寶貝的天空 關懷敬愛享人間」主題，榮獲「高齡友善環境優良獎敬老獎」，是雙料獎得主。

連江縣衛生福利局則著重老化造成的營養問題，設立「社區營養推廣中心」，營養師社區走透透，還發展互動式電子媒體教學工具如營養小遊戲(食物六大類、食物黃綠燈)等，大大提升長者對營養觀念的認識；還將乳品入菜或製作成共餐據點點心，讓長輩吃的開心又健康，獲「高齡友善金點獎」。

國健署署長王英偉表示今年共有 345 件參選，經初、複審後，頒發 63 座獎項。

三十、林口長庚關懷在地鄉親 健康促進方案龜山區涵蓋率 100%

資料來源：2019-12-11 13:07 聯合報 記者鄭國樑 / 即時報導

林口長庚紀念醫院長期投入社會公益，關懷照顧在地鄉親健康，自 2011 年起與龜山區四個里共同推動各項健康促進方案，至今年已拓展至龜山全區 32 里共同加入社區健康促進行列，涵蓋率達 100%，成效為全台最優。

為展現各里健康促進推動成果，凝聚社區向心力，激勵各夥伴持續推動，林口長庚今天舉辦「社區健康促進成果發表會～閃亮全龜山、健康作伙來」，邀請龜山區 32 里參加共同展現年度推動健康促進的成果。

長庚科技大學高齡暨健康照護管理系(所)張淑紅所長曾研究發現，體重過重或肥胖者容易罹患代謝症候群，只要經由飲食及運動介入，代謝症候群高危險群會有明顯改變，同時在生化指數包括體重、腰圍、收縮壓、舒張壓、飯前血糖、BMI 等，也皆有明顯進步。

林口長庚醫院與張淑紅所長長期進行產學合作，透過輔導龜山區里長及培養社區在地種子志工，使其具備發展社區健康促進的能力，並於各里設立「社區健康守護站」，由醫療團隊每月定期至各里提供社區預防保健篩檢服務，例如血壓、血糖、腰圍、體重體脂監測及醫療諮詢等，規畫辦理健康飲食、規律運動及各式醫學講座，同時結合政府單位資源共同營造高齡友善社區環境，將社區健康促進的理念與行動推展至龜山全區。

2019年在龜山全區所有里長共同努力下，龜山區共計辦理完成429場社區健康守護站，服務2萬8559人次，辦理17場大型健走活動，共1萬17人次參與，辦理84場社區健康衛教講座，共7191人次參與，辦理77場次運動課程，共2862人次參與，辦理28場營養講座及實作課程，共3885人次參與。

這些活動透過問卷調查顯示，民眾的滿意度高達95%以上，長庚醫院表示未來將依據民眾需求，多加規畫辦理健康講座及運動課程。

三十一、新北「醫動養」願景工程 要讓400萬人吃得健康美味

資料來源：2019-12-12 14:18 聯合晚報 記者吳志雲 / 新北報導

新北市政府融合各年齡層腦力激盪，針對長者需求的創作展覽場—「銀光未來館」，今天推出14道結合地方特色農產，色、香、味俱全，且兼具營養的菜單，免費提供給全市共餐據點、長照送餐業者，以及銀光咖啡館烹調使用；市長侯友宜現場試吃後，讚不絕口表示，新北「醫動養」願景工程之一，就是要以「400萬人的幸福健康味」為出發點，讓長者吃得健康、美味。

侯友宜說，新北市65歲以上人口有57萬人。老人家常因身體健康因素或長期錯誤的烹調習慣等，認為細細的、碎碎的、軟軟的流質食物才好入口，但卻常因此而失去色、香、味等多重享受，導致食慾不佳，造成營養不足。其實老人家也可以吃得很時尚，很健康，同時藉由咀嚼來刺激肌肉、神經，並可延緩失智症提早上門。

侯友宜說，新北市目前有1005個共餐據點、21家長照送餐業者及3家有FU長照站-銀光咖啡館，未來還會陸續增加。新北醫動養願景工程中的「動」，就是要讓長者吃得營養、動得健康。但市售高齡食品多以細碎流質方式呈現，選擇性少；中央餐廚菜色則較為固定、食材不夠多樣化。

侯友宜表示，從國外經驗來看，大多數國家採取的重要措施之一，就是積極開

發老年人力資源，激發長者的興趣及專長重新投入社會。因此，銀光未來館藉由青銀共創模式，針對「社區共餐」、「長照送餐」及「喘息午茶」設計兼具營養美味、當季在地食材，以及可複製性的 2 套料理共 14 道佳餚餐食，免費分享使用，讓 400 萬新北市民看得到、吃得到。

這 14 道結合地方特色農產的佳餚，由高年級設計師提供餐食製備的經驗，年輕設計師則提出時下潮流新意，彼此激盪共創共學，例如有綠竹筍、珠蔥、香菇等食材打造出「鈣勇蛋」，讓牙口不好的長輩適時補充鈣質「尚蓋勇」；也有適合熟齡長者的甜點「炙熱太陽」、「雨後春筍情」，藉由低糖高纖的營養設計，讓用餐也可以變成一種樂趣。相關食譜電子檔請上衛生局官網掃描 QR Code 即可。

三十二、 改善候車環境 高雄市今年增設候車亭 40 座

資料來源：2019-12-17 11:55 聯合報 記者蔡孟妤 / 高雄即時報導

高齡化時代來臨，市府交通局為提升公共運輸服務品質、改善公車候車環境，今年已完成增設候車亭 40 座及候車椅 60 座，預計明年再持續建置至少 40 座候車亭及 70 座候車椅，持續加強建置偏郊地區候車設施，拉近城鄉差距。

南部地區因夏季氣候炙熱，常會影響外出搭乘公車意願，為讓搭車民眾有舒適的候車環境，交通局依據各站現地條件及民眾需求站位，因地制宜建置合適的候車亭型式，並針對因行人通行空間不足及店家營業與進出因素，而無法設置候車亭的公車站位，交通局也評估增設雙人或單人候車椅，讓候車民眾減少日曬及枯站等車之苦。

高雄市呂小姐說，有的公車站位只有站牌，有候車亭後可以遮風避雨，老人家出門搭公車也有新的坐椅可坐，希望以後能多蓋候車亭設

施。

交通局表示，高雄幅員廣大，為解決偏郊地區腹地不足之問題，近年藉由候車亭基礎型式調整，並設計小型懸臂式候車亭，提升偏郊地區候車設施設置彈性，近3年原縣轄區候車亭共建置66座，建置成長率達44.6%，有效照顧偏郊地區年長者並拉近城鄉差距。

交通局說，為構建良善之候車環境，交通局預計明年再持續建置至少40座候車亭及70座候車椅，以整體提升高雄市候車服務品質。

三十三、 台中郵局落實長照政策 郵務士為弱勢長者送暖

資料來源：2019-12-13 10:03 中央社 台中 13日電

中華郵政公司長期落實長照政策，台中郵局郵務士利用平時投遞機會，若遇獨居或弱勢長者，可轉介社福資源，有偏鄉的郵務士還幫長者到藥局拿藥、繳電話費，協助建構社會安全網。

台中郵局副局長尤素珍今天接受中央社記者訪問時表示，中華郵政與政府一同落實長照服務，透過郵務士送信途中，若發現弱勢家庭或獨居長者，會先透過局內人員訪視，若有需要再轉介社福機構，為高齡社會中的獨居長者注入暖流。

尤素珍說，台中郵局今年截至11月底止，日常關懷探視人次達4537人次。郵務士關懷長者常有溫暖故事，其中在台中和平梨山郵局服務的郵務士施俊華，每月定期接受獨居長者及弱勢者委託，到藥局拿藥、繳電話費、水電費，甚至協助購買日用品，讓長者們感到郵局的溫暖與愛心。

另外，大肚郵局郵務稽查吳豐裕，發現轄區大東里獨居王姓長者，平常只用摺疊椅及木板鋪設睡覺，居住環境欠佳，今年10月間號召善心人士，由家中做裝潢的郵局員工，幫忙製作全新床鋪及捐贈床墊物資，讓長者在寒冬有新床能安

穩睡覺。

台中郵局今天也捐助老五老基金會，包括針織帽、暖暖包、圍巾、手套以及毛毯等保暖物資，將透過基金會轉贈給獨居長者，期盼拋磚引玉，以營造愛與祥和的友善社會。

三十四、「體檢行的正義」回響 幸福巴士駛入屏東牡丹

資料來源：2019-12-11 16:15 聯合報 記者潘欣中 / 屏東縣即時報導

聯合報系報願景工程「體檢行的正義」報導屏東縣牡丹鄉旭海村交通困境，當地公車班次很少，83歲林春誦開著老爺車解決長者就醫、日常採買需求，溫馨接送故事和行的不便引發回響，縣府協助鄉公所引進公路局推動的需求反應式運具（DRTS），今天舉行採購9人座小巴啟用儀式，搭配另輛21人座中巴，以彈性預約服務滿足偏鄉居民行的需求。

「體檢行的正義」去年報導，旭海村民對外交通及採買，多靠林春誦每天開著破舊老爺車載送，見刊後，「旭海阿伯」讓偏鄉居民的移動權問題受關注；公路總局高雄區監理所副所長李瑞銘說，偏遠地區高齡人口多，公車無法滿足需求，自用車接送應運而生，現稱「幸福巴士」的需求反應式運具正是偏鄉所需，公路局也規畫由企業捐贈愛心「幸福小巴」，滿足行的需求。

李瑞銘說，牡丹鄉雖有屏東客運恆春至石門、旭海的公車服務，但以學生運輸為主，交通不便讓長者常忍著病痛延誤就醫，若上午搭公車外出採買，要等下午才有回程車，對長者體力和精神都是極大負荷，有了彈性預約且機動性高的巴士，可解決就醫和採買困擾；滿州鄉和獅子鄉明年跟進後，屏東縣現有9個原民偏鄉都有「幸福巴士」。

牡丹鄉5年前購置1輛21人座中型巴士，行駛無公車路線的高士和四林村，但載客率不佳；牡丹鄉長潘壯志說，檢討是定點定時無法滿足居民需求，這次改

為彈性預約，由村辦公室統合調度，中巴繼續服務原地區，新購的9人座小巴投入旭海、東源和牡丹等地區，服務遍及全鄉；周一至周五每天兩班，配專業駕駛，收費低於公車，機動讓乘客上下車，也為乘客投保責任險。

「大家方便尚好，如果能滿足村民需求，我就退休了！」林春誦笑說，之前的老爺車沒冷氣、避震又差，衡山基金會去年送的中古廂型車有冷氣且開得很舒服，小巴接手後，目前身體還可以，村民如臨時有需要，還是會幫；82歲旭海村民潘新通說，開心今後平日可搭「幸福小巴」，但假日或臨時有急事，可能還是要找「維士比」(林的暱稱)。

三十五、 鼎泰豐捐車到尖石 楊董親傳蛋炒飯秘訣給原民學童

資料來源：2019-12-12 21:47:02 聯合新聞網 台北訊

鼎泰豐董事長楊紀華偶然因緣發現新竹縣尖石鄉交通極為不便，去年(107)捐贈一輛中型巴士，今年再捐贈20人座巴士一台，讓回家的路不再漫長。

楊紀華日前和員工親自到尖石鄉送上第二輛巴士，汰換現有的高齡巴士，讓長者就醫、孩子就學，都能更安全與方便。

鼎泰豐名聞遐邇的蛋炒飯，一般人想學都學不到；楊紀華當場在鄉公所前親自掌杓，「火要大、油要熱」，蛋絲要怎麼淋才勻得漂亮，傳授尖石國小高年級學童怎麼炒一盤連日本人都要來台灣排隊吃的蛋炒飯秘技，楊董說，懂得自己作盤蛋炒飯，孩子離家求學就不怕餓著了。

楊紀華去年與友人出遊司馬庫斯，才發現尖石鄉前後山行不得也，居民至鎮上車程逾2小時，且山路行走不易。當地居民要下山一趟，非常困難，老人家就醫、學童上學、青年回家，或者是牧師探訪，都是挑戰。他劍及履及，馬上就捐出價值三百多萬的中型巴士，供尖石鄉

玉峰村接駁之用。

鼎泰豐人員表示，這台車也成為文化傳承專車，當地有位耆老總是搭這班車往返前、後山傳承泰雅的織布文化。鼎泰豐企業的文化發展部員工也為此拍了紀錄片「路」。

原有路線的交通接駁巴士車齡已接近十年，鼎泰豐今年再捐贈巴士，將替換現行秀巒線舊有巴士，改善偏鄉交通盡心力。楊紀華表示：「這是將企業關懷力量真正挹注偏鄉資源缺口。」

楊紀華更帶著主廚下鄉，當場料理出門市吃不到的玉米濃湯、時蔬炒麵，提供 115 份家庭號鼎泰豐炒麵予長者享用，「像是小型外燴」。屢獲國際大獎的嘉興國小合唱團，曾到台北鼎泰豐，回味無窮。

十日贈車當天也邀請台大醫院竹東分院團隊義診，由台大醫院竹東分院院長詹鼎正率隊，為長者進行骨質密度、肌少症及血糖檢測。

三十六、 南投解編 118 頃公保地 地主憂 2 負擔

資料來源：2019-12-11 23:48 聯合報 記者江良誠 / 南投報導

南投縣人口流失，公共設施用地需求減少，縣府今年盤點公共設施用地需求，決定解編 118.66 公頃土地，透過市地重劃等方式還地於民；但部分地主認為，市地重劃需負擔 4 成 5 公設，變更改移還要課徵土地增值稅，如同被剝兩次皮。南投縣長林明溱昨天說，研議辦重劃作業時，盡量減輕負擔比例和土地增值稅，減少地主負擔。

南投有許多都市計畫編定的公共設施保留地，畫設後使用受限制，期限長達 60 年；縣府考量南投高齡化和少子化，許多公設已無需求，加上政府財政困窘，無法編經費徵收、建設，土地長期未使用，反使地價低迷。

南投縣建設處今年盤點縣內公共設施用地，將用不到的公設保留地解編，預計解編 162 處、118.66 公頃土地，影響地主多達 5500 名。

南投縣府建設處處長李正偉說，解編以公園綠地、廣場、兒童遊樂場用地佔 70.96 公頃最多，其次是學校用地 29.21 公頃，還有停車場用地等；都市計畫變更草案已經獲中央核定通過，縣政府將辦 13 場分區說明座談會，以公辦市地重劃等方式解編，最高可領回 50% 建築用地。

議員張嘉哲指地主反映，這些保留地不少是祖傳，重劃要先扣掉 4 成 5 面積作為公設負擔，還要再課增值稅，對地主來說不公平。

林明濤也認為，土地配合建設需要解編，也應該減少民眾負擔，未來辦重劃會在法令許可範圍內，減少公設負擔，土地買賣轉移也會減少土地增值稅。

【其他相關議題】

三十七、 剩 1 個半月就要過年了 社福團體募款還缺 7 成！

資料來源：2019-12-11 17:40 聯合報 記者鄭維真 / 台南即時報導

距離農曆過年僅剩 1 個半月，但明年過年較早，加上選舉捐款排擠，社福團體募款有點「冷」，華山基金會台南地區目前常年服務經費與年菜尚缺 7 成，今天特別舉辦「校園齊募愛心年菜，助孤老溫飽好過年」感恩會，希望大家一起響應支持孤老年菜計畫。

華山基金會發起「愛老人愛團圓」公益活動，邀請台南市各級學校校長號召師生一起關懷孤老，以小額捐款的方式，募集愛心年菜與常年服務經費，為了感謝多所學校及幼兒園參與助老行動，今天在台南市東區舉辦「校園齊募愛心年菜，助孤老溫飽好過年」感恩會。

華山基金會表示，目前台南地區服務 2 千多名弱勢長輩，距離農曆年前僅剩 1

個半月，常年服務經費與年菜尚缺7成，希望大家一起加入守護老人行列，讓愛散播到全台每一個角落，也期盼透過青年學子的力量幫助弱勢長輩，學習助老、愛老精神，讓善的種子在校園發芽。

今天的感恩會中，由華山基金會服務的長輩、高齡97歲的劉爺爺揮毫春聯，許多校長驚訝說「年齡這麼高還能寫出這麼穩及工整漂亮的字，實在很厲害」。

華山基金會免費提供失能、失智、失依等三失長輩服務，正進行「2020常年服務暨愛老人愛團圓」公益活動，為全台23000位弱勢長輩送上溫暖與關懷，年菜一份700元，常年服務經費一位長輩每月1250元、一年15000元。愛心專線為(06)2093583。

三十八、 彰銀關懷獨老 攜手華山送愛到家

資料來源：2019-12-17 17:16 經濟日報 記者仝澤蓉 / 即時報導

彰化銀行今年再度攜手華山基金會舉辦「愛老人 愛團圓」公益活動，17日在松山區鵬程里活動中心舉辦「料理紅黃軍」廚藝PK賽，與長輩分享如何運用簡單食材和廚具料理創意年菜，並宣布認捐750份年菜禮盒，在農曆年前出動志工，把愛送到家。

彰銀已經連續六年和華山基金會合作年菜專案，捐年菜、送愛到家。這次將在農曆金鼠年前出動彰銀志工隊配合華山基金會人力不足地區，包括台北、桃園、台中、台南及高雄等地，深入鄰里到長輩家中送年菜、關懷長輩，並提供測量血壓及貼春聯等服務，讓弱勢長輩在過年期間也能夠享用豐盛的年菜，感受家事的幸福。

今年彰銀特別邀請財政部長蘇建榮擔任神秘嘉賓，一起宣傳「愛老人愛團圓」公益活動，為台灣獨老發聲。蘇建榮說，在少子化的社會裡，不僅有越來越多的老人家面臨獨居生活，年輕人的負擔也越來越

重，尤其再過五到六年，台灣就要邁入超高齡的社會，所以布建長照服務網絡，落實社區照顧，實踐在地老化的目標，就格外的重要。

彰銀董事長凌忠嫻表示，彰銀自舉辦關懷獨居老人公益活動後，更加體認社區守望相助和長期照顧資源的重要，同時鼓勵同仁在工作、生活之餘，主動關心我們的社會與周遭，銀行出錢，員工出力，發揮企業志工精神，讓社會更美好。

三十九、 台新公益基金 3455 萬給 165 團體

資料來源： 2019-12-16 00:24 聯合報 記者戴瑞瑤 / 台北報導

由台新銀行公益慈善基金會等八個團體共同舉辦的第十屆「您的一票，決定愛的力量」投票活動，共有二八二家團體及個人參與，總計一六五家團體獲得公益基金，發出三四五五萬元，另眾社會企業也頒發五個創新服務獎，獲選團體數及得獎率創新高。

台新銀行公益慈善基金會董事長吳東亮表示，這次社福領域捐出三千零六十萬元，得獎率六成，除原先七十二個獎項，增發五十三家，以十六家指定用途專款專用。台東十四家團體全獲補助，台東縣社會處處長曹劍秋認為，面對促票挑戰，台東因積極整合團隊，才能分工突破困境。

第十屆「您的一票，決定愛的力量」投票活動由台新銀行公益慈善基金會、王月蘭慈善基金會、眾社會企業、中華電信基金會、研華文教基金會、聯合報系願景工程、台灣尤努斯基金會、中華民國老人福祉協會及信義公益基金會共同舉辦。

王月蘭基金會執行長歐陽龍表示，與台新攜手，發揮一加一大於二的慈善資源。研華基金會總監林基在分享，十年樹木、百年樹人，台新讓公益樹林鬱鬱蔥蔥。

聯合報願景工程策略長何振忠指出，團隊願意進駐鄉村，用創意為地方注入動能。台灣尤努斯基金會副董事長林函瑢表示，鼓勵有效解決社會問題，讓公益自立。

老人福祉協會理事長林添發提及，台灣長照重點在照顧，但過度照顧反導致被照顧者加速失能。

信義公益基金會董事謝英哲表示，提倡老有所用、世代共好及青銀共創理念，翻轉對高齡印象。

四十、 Dream Big 元大公益圓夢計畫起跑 讓教育夢想發光

資料來源： 2019-12-12 10:20 經濟日報 記者廖賢龍 / 即時報導

當許多家長與學生還在為 108 新課綱忙著選課程、學程式時，彰化縣二林鎮有一群平均 11 歲的五年級同學們，昨（11）日帶著機器人與科學積木，站上舞台示範即將為二林鎮家鄉及雲林、屏東等偏鄉小學規劃的精彩科學實作課程，他們是「Dream Big 元大公益圓夢計畫」舉辦四屆至今，年紀最小的圓夢者。

彰化縣二林鎮興華國民小學校長莊世雄表示，期望透過計畫啟動科學教育，讓興華的同學開啟其他學校同儕學童學習的另一扇窗，透過合作互動，學習影響，翻轉偏鄉資源匱乏與教育困境。

元大文教基金會表示，兩年前元大志工組團，參與 Dream Big 元大公益圓夢計畫第二屆圓夢單位二林工商「哇哈哈科學服務團」的在地服務，當時被服務的學童二林興華國小的洪婉婷與林睿煌，今天已經站上講台變成小小講師，用教育界最流行的 STEM 教學方針，準備帶領 180 位偏鄉學童在遊戲中認識科學及數學，「圓夢計畫撒下的種子不但發芽，還開出美麗花朵！」

透過「Dream Big 元大公益圓夢計畫」，元大集團三年來已號召 1,410 位元大志工一起陪伴、守護最有意義與創意的教育夢想，第四屆獲選的圓夢者遍布台灣

各地，年齡橫跨學齡前孩童到長者，元大志工團也將即日啟動全台招募，以實作、共學、同理心來加入「兒少課輔、逆風陪伴、五感創藝、彭祖體驗、島語文化、科普教育」等多元教案，期望繼續在資源匱乏的角落埋下影響深遠的種子。

選擇返鄉貢獻所學的還有王如璇、唐偉倫等 20 多位大學高材生，他們不僅要陪伴雲林縣大埤鄉嘉興國民小學學童，還結合社區居民、柑仔店、菜市場與在地店家，透過社區文化連結夢想，打造大埤鄉前所未有的盛大島語文化市集與展覽。新北市石門與三芝的北海岸兒少課輔也亟需資源，社團法人 IPOWER 培力學社將展開為期 7 個月的課輔陪伴，分別提供國小、國中、高中教學服務與課後技藝培力，並帶領孩子共同打造「老梅的客廳」，看見家鄉精采與特色。

Dream Big 元大公益圓夢計畫第四屆獲選的 6 個團體包括：社團法人 IPOWER 培力學社、逆風劇團、財團法人心路社會福利基金會新竹分事務所、財團法人弘道老人福利基金會、雲林縣大埤鄉嘉興國民小學、彰化縣二林鎮興華國民小學，元大除提供每個團體 30 萬元圓夢金，也將整合集團資源與志工力量，陪伴六個團體完成夢想。其中連續兩屆獲選的財團法人心路社會福利基金會新竹分事務所主任楊玉玲指出，心路的「慢飛天使」孩子們出門一趟不易，去年與元大志工大手牽小手帶孩子首度走出戶外，彼此建立良好默契，這一次將帶領年紀更小的學齡前小天使學習太鼓、直排輪…等，挑戰更大，希望徵求更多志工熱情支持！

看見圓夢者的熱情與計畫的需求，今年首度受邀擔當評審的政治大學金融學系教授暨元大人壽獨立董事楊曉文也立刻表達，要號召同學一起加入逆風劇團的社區清掃與深夜陪伴計畫，「以往我們的觀念總認為是『大人』在做服務，但評選時發現這次來提案圓夢的服務者，平均才 20 歲，年紀跟我教學的孩子很相近，很讓人感動！」期望透過圓夢者相互鼓勵與學習，讓逆風與資源匱乏孩子「如沐春風」。

逆風劇團團長成瑋盛表示，透過藝術與人文關懷，中途離校的孩子返校率很高，今年有元大支持，除將舉辦一場大型劇團展覽表演讓逆風少年圓夢，也著手規劃行動餐車，讓深夜陪伴暖心暖胃，為困在角落的孩子營造安心溫暖的角落，再度回到學校，回饋社區，成為社會最大的助力。

財團法人弘道老人福利基金會則規劃一系列「彭祖體驗」活動，透過獨特的模擬老化眼鏡、耳罩、裝有鉛塊的駝背護具，感受高齡者視茫、重聽、駝背等身體退化情況，體驗「老」的感覺，透過「Dream Big 元大公益圓夢計畫」平台將愛心與同理心發散出去，讓年輕人將心比心體會老人家的不便，拉近人與人間的距離，更協助社福單位引進更多資源，透過計畫金、志工、網路多方資源與力量整合，不僅為單位圓夢，更拋磚引玉，讓夢想在 2020 年綻放光彩。

四十一、 小五生帶科學積木巡迴偏鄉講課 「助同齡的孩子」

資料來源： 2019-12-11 22:15 聯合報 記者章凱閔 / 即時報導

來自彰化縣二林鎮興華國小的洪婉婷與林睿煌，今年 11 歲、就讀 5 年級。但他們即將從「學生」變「老師」，將巡迴家鄉二林鎮，以及雲林、屏東等地的偏鄉小學，以機器人及科學積木，展開「科學服務」讓同齡的偏鄉孩子也有機會獲得學習科學知識及實作的機會。計畫獲得第 4 屆「Dream Big 元大公益圓夢計畫」30 萬元獎金。

元大文教基金會執行長楊荊蓀說，Dream Big 元大公益圓夢計畫多年來已號召 1410 位元大志工，實現多元教育夢想。第 4 屆圓夢者年齡橫跨孩童到長者，他們提出多元教案，期望在資源匱乏的角落埋下影響深遠的種子。

第 4 屆「Dream Big 元大公益圓夢計畫」有 6 個獲獎團體，包括社團法人 IPOWER 培力學社、逆風劇團、財團法人心路社會福利基金會新竹分事務所、財團法人弘道老人福利基金會、雲林縣大埤鄉嘉興國民小學、彰化縣二林鎮興

華國民小學。元大提供每個團體 30 萬元圓夢金，同時整合集團資源與志工力量，陪伴 6 個團體完成夢想。

其中，本次獲獎的彰化縣二林鎮興華國民小學學生洪婉婷與林睿煌，他們在 2 年前曾接受第 2 屆元大公益圓夢計畫獲獎人、二林工商的「哇哈哈科學服務團」服務。如今，他們已變身小小講師，用時下流行的 STEM 教學方針，將帶領 180 位偏鄉學童在遊戲中認識科學及數學。

連續 2 屆獲選的心路社會福利基金會新竹分事務所楊玉玲主任則說，心路的「慢飛天使」孩子們出門一趟不易，去年與元大志工大手牽小手帶孩子首度走出戶外，彼此建立良好默契，這一次將帶領年紀更小的學齡前小天使學習太鼓、直排輪等，挑戰更大，盼徵求更多志工熱情支持。

逆風劇團團長成瑋盛表示，透過藝術與人文關懷，中途離校的孩子返校率很高。今年有元大支持，逆風將舉辦一場大型劇團展覽表演讓逆風少年圓夢，也著手規畫行動餐車，讓深夜陪伴暖心暖胃，為困在角落的孩子營造安心溫暖的角落，再度回到學校，回饋社區，成為社會最大的助力。

弘道老人福利基金會則規畫一系列「彭祖體驗」活動，透過獨特的模擬老化眼鏡、耳罩、裝有鉛塊的駝背護具，感受高齡者視茫、重聽、駝背等身體退化情況，體驗「老」的感覺。透過「Dream Big 元大公益圓夢計畫」平台將愛心與同理心發散出去，讓年輕人將心比心體會老人家的不便，拉近人與人間的距離。

四十二、 台灣人壽志工 為失能失智爺奶圓夢

資料來源：2019-12-16 18:50 經濟日報 記者陳怡慈 / 即時報導

長期持續關注台灣高齡長照議題，並付諸實際行動的中國信託金控子公司台灣人壽，於歲末之際，特別與「畢嘉士基金會」攜手發動企業志工活動，於 12 月

13日為屏東永大日照失能失智長輩圓夢，完成「老友好友愛旅行-壽山旗津一日遊」活動，實現19位平均81歲長輩心願。

「怕造成店家麻煩」、「外出輪椅不方便」、「要如廁怎麼辦？」，是許多須長期照顧高齡長輩的家庭，未能時常帶爺奶出遊，或長輩視旅行為奢望的痛點。而台灣人壽瞭解畢嘉士基金會每年所舉辦的失能失智長輩一日輕旅行活動後，今年首次發動企業志工擔任陪伴好友，實踐長輩從屏東到高雄搭渡輪心願，更要讓長輩相信，儘管使用輔具會有些許挑戰，但「出征」搭渡輪絕非不可及的夢想。

活動前兩周，台灣人壽的企業志工們就開始熟悉瞭解輪椅使用技巧，以及長輩陪伴注意要點等事宜，期望藉由本次陪伴的經驗，讓長輩未來更樂意走出家門與人群接觸。

活動當日，19位長輩興奮之情溢於言表，許多長輩因從未坐過渡輪，都紛紛熱烈表示搭船真的很有趣。其中，阿好阿嬤還分享，前一次來到旗津及動物園，已經是幾十年前帶小孩來玩的事了，很期待看看現在這些地方「變作啥款」。

64歲患有早發型失智症的阿得大哥也回味，提到旗津就讓他想起年輕時非常熱血，跟著一票同事騎車從台南專程到旗津玩，現在能來看看覺得很開心。

台灣人壽20位平均39歲的企業志工群，當中有三位八年級生，與爺奶相差近60歲，一路玩起來卻毫不生疏，拿起手機和爺爺奶奶與動物玩自拍，與可愛狐獴、羊駝、斑馬等拍照留念、在渡輪岸邊一起賞美景，逗得爺奶笑開懷。

除了關心失智失能長輩，台灣人壽也為家庭照顧者規畫一場探討復能的分享會，將於12月19日與銀享全球、畢嘉士基金會舉辦「最佳的照顧就是不用照顧--掌握關鍵知能，遠離臥床」家庭照顧者免費講座，將藉由影片和案例分享，幫助家庭照顧者如何善用輔具、與治療師合作進行生活訓練達到聰明照顧，朝向自主生活的目標邁進。

四十三、 108 年雲林縣運動 i 臺灣 成果發表會活力登場

資料來源： 2019-12-13 15:55 聯合新聞網 綜合報導

雲林向來以武術著稱，甚至博得「七崁武功蓋天下」的美名。事實上，雲林的全民運動推廣成效也十分卓著。12月13日上午十時在雲林縣鎮南國小學生活動中心登場的「108年雲林縣運動 i 臺灣成果發表展」，將讓大家看到雲林全民運動的多樣性與普及化，歡迎大家到場參與，一起共襄盛舉。

雲林縣長張麗善表示，「健康是幸福的根基，運動則是健康的泉源」，雲林縣向來對於各項運動不論是休閒運動或是競技賽事十分支持，就是希望透過運動，讓我們的縣民有滿滿的自信心與正能量，進而擁有健康的身心，提升縣民高品質的生活與幸福感，達成幸福雲林的目標。

高齡化、少子化是雲林面臨的考驗，為此「雲林縣運動 i 臺灣」考慮多元族群的需求，特別推動銀髮族運動、親子運動嘉年華、親子健走、女性運動、外籍移工運動、身心障礙者運動等計畫，不分種族與男女老幼，提供合宜的運動參與機會，在各角落散播運動種子，由點延伸為線及面，不僅讓我們縣民能有多元的機會活動筋骨、運動強身，透過活動更帶動周邊休閒產業及觀光人潮，讓雲林縣成為自發、樂活、愛運動的快樂之都。

運動 i 臺灣計畫是體育署推廣的重點政策之一，主要在提升國人自發性、自主性的規律運動習慣、培養運動興趣，帶動國人為健康而運動，提升為愛好運動而運動，營造全民運動氛圍。108年本縣運動 i 臺灣計畫約有 41 個執行單位全心推動 134 場相關活動，預估約有 10 萬人次參與。

現場除了有精彩表演外，到場民眾只要在「運動 i 臺灣 雲林動起來」臉書粉絲團按讚，並出示手機給在活動中心門口報到桌工作人員觀看，即可獲得精美禮物一份（限量 200 名）。

活動現場也將設置運動傷害防護、扇子彩繪等攤位，而且憑五張發票還可換到扇子彩繪一把。這麼好康的活動，絕對不能錯過！

四十四、 世界珠心算公開賽 79歲阿公及4歲女娃均獲獎

資料來源：2019-12-15 18:10 聯合報 記者高宇震 / 即時報導

第四屆桃園市長世界珠心算暨數學國際公開邀請賽今天在乎鎮婦幼館舉行，今年共有七百多位選手參賽，年紀最小的才4歲，最高齡者79歲，中華民國兒童珠算協會會長施美鈴表示，學習珠心算不但可以訓練小朋友反應能力和集中記憶，並可以防止老人痴呆症，非常適合全家大小一起學習。

擁有珠心算雙10段的大會會長施美鈴表示，今年參加比賽的選手人數再創新高，超過700位選手參賽，包括台灣、美國、日本、新加坡、馬來西亞、汶萊等6國國高中及國小、幼兒園的小選手們齊聚一堂參與這場一年一度的比賽盛會。其中還有一位來自美國年僅11歲且不會說中文的小男生 Willie Liu，自己獨自一人搭10幾個小時的飛機來到台灣參賽，比賽一結束又立刻自己搭機飛回美國，展現了相當的獨立及自信。

今年最特別的是由爺爺奶奶和孫子孫女一同參賽的祖孫樂活組，共有6隊報名，其中年紀最小的黃聿妍才4歲，獲頒「小小精算家」；高齡79歲的洪政吉榮獲「最佳傳承獎」。洪政吉阿公因為去年參加過比賽對珠算有極高的興趣，為了今天的比賽，去年一整年每天都花一個小時以上的時間在家練習撥算盤，今年果然拿下總冠軍賽，今天他和孫子一起參賽，如願和孫子抱回大獎。

施美鈴表示，珠心算是中國國粹，尤其爺爺奶奶帶著孫子女一起打算盤的畫面非常溫馨，透過比賽，除了讓孩子有競技舞台也藉此讓家庭更和樂，親子教育更好，全家人都能透過珠算擁有共同的回憶與榮耀。

四十五、 不想再讓家人、朋友「已讀不回」了嗎？3招讓你不再

碎了一地的心

資料來源：2019-12-11 09:00 聯合報 記者 柯意如

邁入高齡化的社會，台灣中高齡族群對於智慧型手機依賴度增加，尤其長輩族群使用通訊軟體溝通比例相當高，對銀髮族來說，透過 LINE、臉書社團的交流，已成為重要人際溝通管道。

但不少愛用通訊軟體或社群平台的長者抱怨，朋友家人對自己熱心分享的訊息，總是「已讀不回」，覺得遭到忽視、冷落，到底科技是把人際關係越拉越近、還是越推越遠？

人生下半場是與時間賽跑的階段，邁入橘世代後的你，時時刻刻都相當寶貴，不希望每天都要花時間撿拾碎了一地的玻璃心，以下 3 招使用通訊軟體的好習慣，讓「已讀不回」再也傷不了你的心！

好習慣 1：避免養成罐頭式訊息問安習慣

每天都會收到「早晨問聲好，祝你一切都美好！」的照片嗎？照三餐固定大量轉發網路圖片，老被「已讀不回」，較積極的還會再接再厲詢問：「哈囉？」「在嗎？」「沒回？」，這個情況可能發生在朋友或親子間的溝通，但往往造成反效果。千萬別讓「制式罐頭式訊息問安」變成日常，自然談話才能感受真心交流，也不會整日狂遭「已讀不回」。

好習慣 2：傳訊簡單扼要 才容易被看到重點

根據 DailyView 網路溫度計調查，可能造成反感的傳訊方式包括：「圖片分開傳」、「狂傳語音」、「照三餐問安」、「一直問在幹嘛」.....等等。無論是在職場或家庭，便利的通訊軟體都是讓大家又愛又恨的工具，但每個人習慣跟作息時間不同，務必要從平日培養簡單扼要挑重點說的「好習慣」，避免過度傳無意義資訊，可減少當遇到真正重要事情卻被忽視，或早就被關閉提醒或封鎖了。

好習慣 3：人生下半場時間寶貴 只給重視的親友跟自己

退休後有了更多自己的時間，可能會因為共同興趣加入不少聊天群，或是用組成社團與人生上半場的朋友保持聯繫，但可能因為更多溝通不當，導致不歡而散，造成心情上的衝擊。

戶外運動、培養興趣、學著不過度期待....都是人生下半場新課題，朋友的選擇也是一樣，貴精不貴多。不要腦補想著為何某些人「已讀不回」，而是把時間留給身邊重要的人與自己。

人生下半場，心靈上尋求支持情感更重要，面對生活壓力時，透過與人溝通是更好的紓解方式，從今日開始，把心思和時間留給在乎的朋友，其他的就 let it go，有放棄才有釋懷。

四十六、 人臉辨識系統建功 台南員警助高雄迷途老翁返家

資料來源： 2019-12-17 11:52 聯合報 記者周宗禎 / 即時報導

台南市善化警分局新市分駐所所長楊宗浩、警員邱泓仁、楊忠霖今天凌晨巡邏時，於在新市區中正路 5 號前發現有一老翁獨自徒步在街道，員警主動上前關心，詢問後發現老人家疑似外地人、迷途找不到回家的路。

員警說，老翁無法說出住處及姓名，僅重複說著「我要去新化找朋友」等語意不清的話，警員邱泓仁利用人臉辨識系統，發現有一筆失蹤人口資料與老翁相符，老人近似劉姓 76 歲住高雄市田寮區失蹤者，立即通知家屬前來帶回。

警方調查老翁自稱他是昨天下午 3 點多，由高雄住處開車要前往台南新化找朋友，他也不知為何會自新化徒步了 3 公里走到新市，其妻到分駐所後非常感謝警方，她也沒想到會走那麼遠，幸好有警察熱心協助，讓其能安全返家。

新市所長楊宗浩呼籲民眾，家中有高齡長者，務必多加留意看顧，切勿讓其單

獨外出，如欲避免類似情形發生，可向各縣市政府社會局申請預防走失手鍊，或是隨身攜帶記載親友電話的聯絡卡片，以利警方快速聯繫到家屬。

四十七、 9旬老夫婦街頭依偎抵寒風 熱心警堅持開車送他們回家

資料來源： 2019-12-11 17:47 聯合報 記者巫鴻瑋 / 新北即時報導

新北市林口警分局日前強烈冷氣團來襲期間，因民眾報案表示在轄內一處公車亭，看見一對高齡夫婦衣著單薄相互依偎在等公車，擔心2位長者受寒希望警方幫忙，員警接獲報案後立刻二話不說先將人載回附近派出所休息，經過了解老夫婦住處，順利將人用警車載送回家。

據了解，當日晚間7時許，高齡90歲的陳姓老先生與太太2人頂著寒風在文化一路上的街頭公車亭等公車，因強烈的東北風不斷吹拂，2人不斷緊縮窩在車亭一角，路過民眾見狀不忍，加上當晚僅10度出頭的天氣，還下著細雨，擔心老夫婦因寒冷天氣導致意外，立刻就報警求助。

林口警分局文化派出所警員孫浚桓與王凱翔抵達現場，即發現老夫婦還在車亭內等車，但寒冷的強風凍得2人幾乎回不出話來，員警立刻請老夫婦上車，送到100公尺遠的派出所休息，還立即遞上熱茶讓2位暖身子。

老夫婦表示，是要前往孫子在林口的住處，但一時忘了地點，只能在公車亭等候曾經搭乘過的公車班次；員警表示要送2人前往，陳老先生卻不好意思地表示不敢麻煩警察，要員警送他們回車亭就好，但警方並不放心2人安危，希望老夫婦能先打電話給家人報平安；老奶奶雖然表示要打給女兒來接，但員警卻發現她只是假裝撥電話，電話並沒有真的接通，懷疑有隱情，但又不便戳破，才堅持要將2人送回住處。

原來老夫婦出生在民國初年兵荒馬亂的年代，為了躲避連年戰火，一路顛沛流離來到台灣落腳，最後成家立業，而這寒冷的冬夜又讓他們想起當年的艱苦日

子，想出門散散心卻忘了回家的路，2人更是在派出所內拿起家庭合照紅了眼框，最後憑著老先生的記憶，員警才找到2人住在林口世大運選手村，用警車專車送2位長者回家。

【國外時事】

四十八、 香港貧窮人口逾140萬 創10年新高記錄

資料來源：2019-12-13 22:18 中央社 香港 13日電

香港當局今天公布，若無政府資助，2018年本地貧窮人口高達140萬6500人，以香港749萬人口計算，大概每5人中有1人貧困，創10年來新高記錄。

根據港府公布的「2018年香港貧窮情況報告」，去年獲政府資助後的貧窮人口為102萬4300人，貧窮率為14.9%；如果沒有政府資助，貧窮人口高達140萬6500人，貧窮率是20.4%。

官方香港電台報導，在長者方面，在資助政策介入前，去年的長者貧窮人口為51萬7千人、貧窮率為44.4%，與2017年相仿；介入後貧窮人口減少15萬7千人，減至36萬人。

兒童的貧窮率，在資助政策介入前為23.3%，較2017年的23.1%高，但是在介入後，貧窮率降至16.8%，較2017年的17.5%，顯著下跌0.7個百分點，是有記錄以來新低，主因是受惠於聚焦兒童的職津扶貧成效。

對於貧窮人口再創新高。扶貧委員會委員劉愛詩認為，人口高齡化及過渡性青年貧窮問題值得關注，建議政府在長遠扶貧策略上作出研究。

劉愛詩指出，就業是解決貧窮的主要方向，在目前經濟環境下，社會各界可重整就業結構，例如重點推出長期人手不足的職位，吸納因近期社會問題而失業的人士；一方面短暫解決失業，也可提升求職人士的技術能力，再配合在職家

庭津貼等就業政策，相信最能夠改善貧窮問題。

近幾年來，隨著香港貧窮人口持續上升，港府不斷加大資助貧窮家庭，尤其自前行政長官梁振英起，這些資助包括綜援（每月給予貧窮家庭生活固定生活費）、老人和兒童生活津貼等。

四十九、 台灣人在日本搭公車「犯大忌」這動作讓司機超崩潰

資料來源： 2019-12-13 19:03 聯合新聞網 綜合報導

近年不少台灣人到日本旅遊，會選擇新幹線、JR 和電車來移動，但對大部分日本人來說，公車仍是最重要的交通工具，如果想去金閣寺、清水寺等觀光景點，公車的移動效率會比較高。流行觀察網站「口袋日本」整理出幾項，在日本搭公車要注意的常識，其中一項是台灣人習以為常的習慣，在日本可能犯了大忌。

別隨便在公車行駛中起立

「口袋日本」指出，日本人一定會等到公車停妥後，才會從座位上起身移動，若乘客未停妥就起身，會被司機廣播宣導「請坐好」，而台灣多數遊客則認為，需要先移動到門口示意，司機才會注意到有人要下車。

一名網友就曾在 PTT 上發文，表示自己一名日本朋友曾提到，台灣公車沒停好就有一堆乘客站起來往門口移動，有時司機還會在最後一個乘客上車後，馬上發動，這種情況讓該名日本朋友感到不可思議，也覺得很危險。

長居在日本的部落客「黑洛克」指出，由於日本是高齡化社會，老年人最常用的交通工具就是公車，但老年人行動不靈活，如果行駛中出現狀況，很容易發生意外，在公車內的意外會歸咎於業者，因此公車司機都非常小心。

行駛間別跑到司機旁邊換幣

日本很多公車業者，會在車上加裝換零錢的機器（兩替機），若乘客沒有帶足夠的零錢，可以在車上換錢再付費，但換幣是以小面額紙鈔為主，兩替機不收一萬或五千日圓的紙鈔。

「口袋日本」表示，別擔心換幣會影響要下車的乘客，可以等到乘客下車了再進行換幣，千萬別在車輛行駛間，跑到司機旁邊換幣。

另外，在日本搭公車時，聊天講話音量別太大，不然會影響到車內其他乘客。在有些公車上可以買到定期票券，乘客如果有需要，也可以在下車時和司機詢問。

五十、防行車意外 日本新車 2021 年底強制配備自動煞停

資料來源：2019-12-17 13:34 中央社 東京 17 日綜合外電報導

日本國土交通大臣赤羽一嘉今天宣布，日本新型國產汽車將從 2021 年 11 月起強制配備自動煞停系統，現有國產車種從 2025 年 12 月起、進口車從 2024 年起適用這項規定。

日本經濟新聞報導，日本各製造車廠必須通過相關測試，以期在避免衝撞行人方面符合國際標準。這項規定將經過公開徵詢意見後，預計 2020 年 1 月開始修改相關制度。

日本近年經常發生高齡駕駛人意外事故，讓日本政府從今年 6 月開始研究強制汽車配備自動煞停系統作為因應對策，並在年底前做成結論。

由於自動煞停系統很難事後安裝，所以無法規範市面上已售出的汽車；至於進口車部分，也將從 2024 年後依序適用這項規定。

日本已從 2014 年後依序要求大卡車及巴士配備自動煞停系統，這次的

規定適用對象包括普通自小客車、輕型汽車（排氣量 660CC 以下），及 3.5 噸以下的小貨車。

各車廠未來配備的自動煞停系統必須符合以下 3 點，在時速 40 公里行駛時，遇前車停止能自動煞停不撞上前車；以時速 60 公里行駛時，不能撞上以時速 20 公里行駛的前車；用時速 30 公里行駛時，能完全煞停而不撞上以時速 5 公里正在橫越馬路的行人。

其實日本 2018 年國內販售的新車，已有高達 84.6% 配備自動煞停系統，只不過各家車廠的自動煞停性能不一致，所以有必要以國際標準來要求日本各車廠。

另外，除自動煞停系統，日本政府也將於 2020 年度設置避免急加速系統的性能認定制度，這主要是為了防止誤把油門踏板當成煞車踏板，而發生車輛暴衝意外。

這種防止車輛急加速的裝置是可以事後加裝，已有日本車廠在販售這項商品，其他車廠也將於 2020 年夏天以後商品化。

五十一、 京都 3 人村莊平均年齡直逼 93 歲 超狂嬭日日騎車上工

資料來源：2019-12-17 16:21 聯合新聞網 綜合報導

日本京都山奧的一處村莊，在人口逐漸外移後，僅剩下 3 位阿嬭居住於此，而這 3 人竟都超過 90 歲，讓這個村莊的平均年齡直逼 93 歲！高齡的 3 位阿嬭平常騎摩托車、步行往返住家及工作處，靠著販售日式傳統糕餅維生，高齡卻仍充滿活力的生活秘訣是「保持微笑」。

根據《テレ東プラス》報導，這個村莊距離日本首都東京車程約 4 個小時，從京都綾部車站搭乘 1 個小時的公車後，還必須要走上 15 公里才能夠抵達。住在這裡的 3 位阿嬭，分別是高齡 96 歲的岩崎菊野（岩

崎キクノ)、93歲的渡邊藤子(渡辺ふじ子)以及89歲的細見惠美子(細見惠美子)。其中渡邊藤子及細見惠美子是姐妹，而岩崎菊野是他們的堂姐。

3位阿嬤靠著販售日式傳統菓子維生，3人會在早上會合，一起製作菓子，平時靠著騎車、步行來往住家及工作處。午餐過後，會有午休的小憩時間，3人同樣的睡姿超級可愛！在一年一度的祭典完成後，3位阿嬤也會喝啤酒一起慶祝，多采多姿的生活就像年輕人一樣。

這個村莊在昭和30年(1955年)時最為興盛，共有15個家庭、約70人居住於此。但是隨著歲月流逝、人口外移，現在這個村莊僅剩下3位阿嬤。他們在這裡住了近1個世紀，度過美好的青春、婚姻、家庭生活，也歷經了與家人的離別。雖然生活不便，但大自然帶給他們的富饒環境，讓3位阿嬤不曾想過離開這塊土地。渡邊藤子信心滿滿地說到，「我一定會活到100歲！」、細見惠美子也說，「我就像20歲一樣！」，不服老的3位阿嬤靠著笑顏常開的秘訣，充滿活力的生活著！

五十二、 設計內衣兼當模特兒 79歲巴西阿嬤展成熟性感

資料來源：2019-12-17 23:39 中央社 聖保羅17日綜合外電報導

79歲的夏歌爾在鏡頭前優雅擺弄撩人姿態，詮釋她為60歲以上女性設計的內衣。這位有5個孫兒女的巴西資深熟女兩年多前開始為高齡女性設計內衣褲，為的是讓社會「看見」她們。

住在巴西聖保羅的夏歌爾(Helena Schargel)退休前在一家紡織公司工作數十年，兩年多前決定結束退休生活、開展新事業：為高齡女子設計性感內衣褲，而且由她本人擔任模特兒。

夏歌爾告訴法新社：「這個計畫有明確目標，就是讓女人被看見。」

夏歌爾指出，在巴西，年過 60 的女性長期被社會、時尚產業，甚至她們自己忽視。

夏歌爾目前與巴西品牌 Recco Lingerie 及 Alto Giro 合作，分別為它們設計女用內衣褲和運動服裝。她也在 Instagram 個人頁面上分享各類「正能量」滿滿的訊息，例如「冒險吧」、「妳可以做任何事」，並獲粉絲熱情回應。她的 Instagram 帳號目前有約 1 萬 8000 名追蹤者。

根據夏歌爾的說法，她從沒想過自己有多老，年齡問題從未困擾她。她認為巴西民眾熱衷於整型手術簡直「瘋狂」，她個人則直到前幾年才驚覺，自己「已不再是 33 歲」。

夏歌爾的父母是波蘭移民，她青少年時期就會自己做衣服，並在父母經營的店鋪內銷售作品。一生幾乎與衣飾脫不了關係的夏歌爾如今膝下已有 5 個孫兒女，其中一些人還是她所設計衣物的愛用者。

身段輕盈、行動敏捷，且渾身充滿活力的夏歌爾每週跳皮拉提斯 3 次，對每次長達數小時的內衣模特兒拍攝工作也甘之如飴。在鏡頭前，她不羞於展現身上皺紋和肌膚原貌，並拒絕修圖。

「我總是要求，拜託，讓我的所有小小皺紋作自己，它們非常重要。它們表現我走過的人生路。」

時尚雜誌 Vogue 巴西版主編麥洛（Paula Merlo）指出，在「男子漢」文化盛行、以「陽性」為尊的巴西，年過 60 的女性往往遭遇好似她們「已不再活著」的待遇，因此夏歌爾決定當內衣模特兒可謂勇氣十足。

「她提醒我們，年過 60 或 70 依然有人生要過，而且可以活得很性感、有趣味，甚至有賺頭。」

夏歌爾強調，她設計的內衣褲「舒適到荒謬的地步」，而隨著全球人口逐步老化，產業有必要準備好因應未來數十年內的高齡女性人口大爆炸。

「20至30年後，老奶奶會比年輕人多很多。」

「我們必須準備好，企業必須為此作準備。」