

20201223-20201229

高齡時事整理

【法律與政策議題】	4
一、 中高齡就業 雇主勞工有獎助.....	4
【勞動力與人力資源】	5
二、 退休力大調查回響／30、40、55 世代 老年醫療準備不足.....	5
三、 退休力大調查回響／王儷玲：先算退休能領多少錢.....	6
四、 銀髮中心助 66 歲高齡者 「銀」向新人生.....	7
五、 「我已經領年金了」 中高齡上工還有勞健保、勞退嗎？.....	8
六、 發展署雲嘉南分署輔導有成.....	9
七、 桃園率先推出萬元就業獎勵 鼓勵中高齡及高齡者重返職場.....	10
【生活健康與照護科技】	12
八、 苗栗老翁 3 種血管病變同時發生 局部麻醉修補救命.....	12
九、 93 歲嬭首用健保卡 一度拒收紅包.....	12
十、 「幾點了？我吃飯了沒？」失智者跳針問話 溝通有 3 招.....	13
十一、 照顧失智投其所好 70 歲爺爺下棋無敵手.....	15
十二、 家庭醫師來我家！嘉義縣推動居家失能個案家庭照護.....	17
十三、 居家安寧占比降三成 想要在宅善終原來這樣難.....	18
十四、 末稍循環差手腳冷吱吱 抗寒止凍保暖攻略專家年終盤點.....	19
十五、 預防老年失能 84 歲嬭變健身達人.....	20
十六、 全台唯一長照府城健康馬 2 千人參與盛事.....	22
【地方與社區發展】	24
十七、 北市聯醫攜手全聯 守護失智者不被誤認小偷.....	24
十八、 高市社區關懷據點 明年底估達 450 處.....	25
十九、 山上區公所寒冬送暖 長輩獲贈毛毯暖在心裡.....	25
二十、 人瑞嬭獨居 3 坪破舊鐵皮屋 企業志工幫忙大掃除.....	26

二十一、	社照據點金馬獎 中市再次榮獲卓越縣市獎.....	27
二十二、	新營首家失智日間照顧中心開幕 台南長照資源更提升.....	28
二十三、	臺南偏鄉長照交通車明年啟動 打造高齡友善城市.....	29
二十四、	雲林優越佳績為民福祉 張麗善就職 2 周年報告.....	30
二十五、	土庫越港社區發展協會長青食堂揭牌 40 名長輩共餐.....	32
二十六、	桃園小綠人全年無休 陪伴長者過馬路.....	32
二十七、	不老運動五政策 打造友善環境 翻轉最老縣市.....	33
二十八、	耗資 3.3 億 屏東多層級樂活照顧服務園區動土.....	34
	【其他相關議題】	36
二十九、	寒冬送暖圍爐 不老騎士單車環島活得更精彩.....	36
三十、	南山跨業 打造健康守護圈.....	37
三十一、	仁寶攜高雄市政府 推動智慧醫療養護生活圈.....	38
三十二、	日勝生以 5800 坪地興建銀養樂齡園區 創新型適老共居圈.....	39
三十三、	永達保經包場電影《自助旅行》 關懷孤獨長者.....	40
三十四、	遠東科大落實 USR 與在地合作老宅修繕入厝.....	42
三十五、	台中銀行 舉辦信託一條龍整合服務參訪.....	43
三十六、	兆豐銀新推「累積型以房養老」貸款 不動用不計息.....	44
三十七、	做照顧工作會被看不起？碩士居服員：越少人願意投入，你就知道它非做不可.....	45
三十八、	伴孤老過佳節 大社獅子會聖誕送愛.....	48
三十九、	老五老助日照長輩圓夢 504 米高麗寶摩天輪俯瞰台中.....	49
四十、	在地社區長照有成 門諾基金會關懷照顧據點舉辦「畢業典禮」....	50
四十一、	科技有礙》兒子行我為什麼不行？76 歲銀髮族學直播當網紅.....	52
四十二、	科技有礙》「老」是學不會？直擊阿嬤的數位任務.....	53
四十三、	工商社論》成立「智慧醫療驗證中心」突破醫療產品認證困境..	55
四十四、	結合長照職能照護 陶博館「復能小旅行」獲高齡友善城市獎....	58
四十五、	政院將儘速提「高齡化社會白皮書」 盼老人自立、世代共榮....	59

四十六、 高齡化來襲！成大醫創智慧醫療新里程 籌備台灣第一間老人醫院
60

【國外時事】63

四十七、 社科院促放寬生育限制.....63

四十八、 上海老齡化 公益咖啡館助長者不再「智障」.....64

四十九、 全球最高齡主管 日本 90 歲玉置泰子還不想退休.....65

五十、 疫情逼的！較年長勞工「提早退休」.....67

【法律與政策議題】

一、 中高齡就業 雇主勞工有獎助

資料來源：2020-12-25 中時新聞網 呂筱蟬／桃園報導

《中高齡者及高齡者就業促進法》及其子法本月 4 日施行，除明定雇主不能因年齡在招募、進用、考績、升遷等有差別對待，也開放雇主得以定期契約僱用 65 歲以上高齡勞動者。桃園市府自 2021 年起推動「中高齡及高齡勞動力再運用獎勵計畫」，預期將協助 500 名退休人力重新參與勞動市場。

勞動力發展署桃竹苗分署表示，為鼓勵高齡者退休後再就業，此專法增加勞雇雙方彈性，但為保障高齡者就業權益，規範定期契約期間不適用《勞動基準法》第 54 條年滿 65 歲雇主得強制退休，但明定定期契約勞工履約屆滿 3 年後仍得終止契約的規定。

另勞動部現行已有多項中高齡就業促進相關措施，為鼓勵雇主續聘年滿 65 歲得強制退休勞工，專法上路後，只要雇主留用 30% 的 65 歲以上高齡勞工，且薪資不低於原薪資，僱用前 6 個月每人每月補助 1.3 萬元，第 7 個月後補助 1.5 萬，最長補助 18 個月。

勞動局說，桃園市是全國製造業重鎮，但工作偏屬勞力性質，多數中高齡者因為退休或健康等因素，選擇提早退出勞動市場，政府為有效提升逾 50 歲後之勞動參與率，推出「中高齡及高齡勞動力再運用獎勵計畫」，針對符合資格中高齡及高齡者，經就業服務台及就業中心推介就業滿 90 日，即補助每人 1 萬元就業獎勵金，2021 年 1 月 1 日起開始受理申請。

【勞動力與人力資源】

二、 退休力大調查回響／30、40、55 世代 老年醫療準備不足

資料來源：2020-12-28 03:53 聯合報 記者戴瑞瑤／台北報導

聯合報系退休力大調查引發全民熱潮自我檢視退休準備，趁年輕應全方位存老本，長期關注退休議題的中信銀率先回響願景工程報導，針對各世代退休力不及格提出對策，中信銀個金副執行長楊淑惠認為，老年人口過多、少子化未解決，財政負擔加重之下，社會將呈現低成長、低利率，各個世代必須及早準備長期退休規畫，且掌握基本資產配置觀念。

楊淑惠表示，普遍民眾在退休準備有四大迷思：第一，低估老後所需；第二，理財工具保守，多數民眾只有儲蓄或定存；第三，過於仰賴政府年金，繳多、少領、延退已成未來趨勢；第四，忽略高齡照護所需費用。

楊淑惠指出，退休前著重在資產累積，退休後應著重在管理金流與長壽風險。但不管哪個世代，國人面對退休準備須擁有三大基本觀念：第一，退休金帳戶專款專用，定期追蹤是否達標。

第二，資產配置且長期投資，並掌握基本股債配置，距退休愈近債比重拉高降低風險。股票標的要選擇長期穩定、穩定配息、體質健全、具未來成長性的產業或公司。債券則是要抵禦波動性高的股票資產。

第三，醫療準備，若挪不出一筆錢做為醫療準備金者，可透過保險轉嫁風險。

接著，才是針對不同世代選擇不同工具。三十歲年輕世代普遍患有「退休準備拖延症」，因此第一，趁年輕補強重大疾病或意外失能保障，保費較便宜，也能避免身體有狀況無法投保；第二，距離退休還有三、四十年，可提早累積並善用複利效果。

楊淑惠建議，可從開源節流做起，透過升遷加薪、跨足副業或投資股債滾錢來開源，並建立儲蓄與長期理財習慣來節流。每月薪水至少存兩成，而理財前要先存到一筆緊急預備金，可設定兩個月生活開銷，之後的錢才進行投資理財。

她特別提醒年輕人可善用勞退自提，最高可提撥百分之六，除加快退休儲蓄，也能省稅；自己理財部分，股債配置可設定為七比三，並善用定期定額來累積資產。

到了四十歲三明治世代，容易因子女教育或奉養父母，就忽略自己的退休準備。楊淑惠建議可透過保險將家庭責任轉嫁出去。例如：善用投資型保單，除有壽險保障效果也能投資持續累積退休金；或是利變型壽險，投保初期用壽險保障轉嫁家庭責任風險，保單價值則每年複利滾存。投資上股債建議六比四，較保守者可採五比五。選擇配息型基金，息收可用來支應保費，或持續滾進去達到複利效果。

到了五十五歲以上橋世代，打造多元被動式收入成為重點，建議適度增加固定收益標的，例如債券型基金、海外債、貨幣型基金、年金險等，股債比可設定為三比七。同時開始留意財富安全，善用安養信託，並事先做好財產分配，透過信託把錢分配給繼承的子女。

三、 退休力大調查回響／王儷玲：先算退休能領多少錢

資料來源：2020-12-28 18:40 聯合報 記者吳貞瑩／台北報導

中華民國退休基金協會理事長、政大教授王儷玲，這兩年也成為照顧三明治世代，母親因病導致失能需全天候照護，王儷玲與兄弟共同撐起照顧長輩的經濟責任與陪伴，但她堅持孝順是不可背棄的倫理，也分出時間南北奔波照顧母親，親自陪伴，並透過音樂療癒自我，因家人切身的照顧經歷，更感受到財務、健康與心靈獨立必須兼顧，讓王儷玲更急欲推廣全方位的退休準備。

王儷玲表示，不同世代對退休準備的重點不相同。但有三大通則，首先應建立退休準備的基礎知識，例如理想的退休老本計算、勞退、勞保、年金各是什麼？第二是退休準備金專款專用，不被其他用途花費吞蝕退休本；第三是定期定額投資、並及早購買適合保險。

以四十歲的照顧三明治族舉例，先健檢自己在「制度」內的退休金資本有多少？包括勞退、勞保。其次是計算理想老本，維持一定的所得替代率，通常是以月薪的七至八成作為計算基準。也就是說，月薪六萬元的三明治世代，退休後若希望能享有同樣的生活品質，至少每月需要四萬二千元退休金可以使用。另外，除了醫療保險，最好能將長照險納入清單。

王儷玲從卅多歲就規畫保險、定期定額投資，且儘管身兼教職、四處傳講退休觀念，她更開心找到心靈慰藉依靠，常常開口唱歌、將欣賞古典音樂作為終身興趣。

退休力大調查還指出人愈老，心靈力愈差，陽明大學神經科學研究所助理教授張立鴻表示，年紀愈大，反應速度、短期工作記憶會相較年輕時退步，但反之，知識、經驗以及語言能力會隨年齡累積增長，是高齡者獨有的珍寶資產。但往往人老了，會更加重負面情緒，因此家人、親友應該鼓勵長者多看待自己好的一面。他也樂見年輕斜槓世代將「興趣」延展到「工作」，為沒有退休的未來趨勢預作準備。

四、 銀髮中心助 66 歲高齡者 「銀」向新人生

資料來源：2020-12-23 08:27 經濟日報 黃啟銘

銀髮族想要重返職場，常因為對職場現況不了解產生心理障礙，為協助銀髮族調整心態並順利就業，勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署銀髮人才資源中心固定針對有特殊困難的銀髮族，安排專業諮詢老師進行一對一的晤談，藉由深入了

解求職者的狀況進而釐清問題點，並給出符合個案需求的建議。就服員也會根據求職者的狀況擬定專屬的求職計畫，一案到底的就業服務今年已幫助近 5000 名求職者，暖心陪伴每一位想要就業的銀髮族。

66 歲的小儀姊過去曾在旅行社擔任總機與客服人員將近三十年，幾年前丈夫因病離世讓她的生命瞬間陷入谷底，為了讓自己盡快走出低潮，小儀姊強迫自己走出家門並積極地想要重返職場。然而她過去在單一職場上班，求職的經驗不多，加上中間經歷了一段空窗期，對現在的就業市場相當陌生，如何跨出求職第一步著實令她相當煩惱。銀髮中心就服員仔細分析了小儀姊的履歷和情況，知道她對於電話禮儀具有相當專業的經驗，一開始便推介她去應徵客服人員，沒想到面試結果不如預期令她相當挫折，求職信心也大受影響。

就服員為了讓小儀姊重拾信心並確立就業方向，特別安排她與專業諮詢老師進行一對一晤談，老師說明在求職過程中被拒絕是相當正常的，無關乎個人的能力好壞，只是求職者的能力與特質剛好並非企業現在所需，因此不必為了一次的失敗而感到氣餒。老師同時建議小儀姊擴大職務類別進行搜尋，「以量取勝」多爭取面試的機會，最後一定能夠成功找到適合自己的工作。

這次的晤談讓小儀姊再次鼓起勇氣，只要是銀髮中心舉辦的徵才活動她都積極爭取參與，透過這些徵才活動小儀姊累積了許多面試經驗，對企業雇主的喜好、需求也越來越清楚，終於在今年 10 月的一次徵才活動中成功找到工作。小儀姊笑著說：「工作讓我感覺自己還年輕。」銀髮中心主任余瓊君表示，銀髮族求職者面對再度就業，容易產生沒把握、不確定、缺乏信心等不安的情緒，銀髮中心會針對求職者的狀況及問題，安排職涯諮詢或是各種職前訓練課程，協助銀髮族調整心態，增加就業信心與意願，進而順利重回就業市場。

五、 「我已經領年金了」 中高齡上工還有勞健保、勞退嗎？

資料來源：2020-12-23 11:47 聯合報 記者陳素玲／即時報導

中高齡勞專法上路，期待有許多中高齡勞工可以退而不休，再進入職場經驗傳承，其中明定企業可以定期契約僱用 65 歲以上高齡者，提供雇主更多僱用彈性。由於多數高齡勞工可能已經領取軍公教勞各種社會保險老年給付後，才重新進入職場，如果再受僱工作，舉凡勞健保、勞退、職災、資遣費、是否有失業給付等權利，跟原本有何不同？

中高齡勞工的定義是 45 歲以上勞工，若是還不到 55 歲，通常在軍公教勞，各個領域工作，尚未領取軍保、公保、勞保等老年給付，則就業權利與一般勞工相同。但是如果接近 60 歲，甚至超過 65 歲，很多人可能已領取其所屬保險的老年給付，則重新受僱工作，無論是正職或部分工時，各項權益都已改變。

首先，在勞健保方面，若是未滿 65 歲，且尚未請領勞保老年給付的勞工，因為屬於勞保(含普通事故保險、職業災害保險)的投保對象，再受僱工作，雇主應該為其加勞保。

六、 發展署雲嘉南分署輔導有成

資料來源：202-12-28 台灣新生報 記者李嘉祥/台南報導

勞動部「二〇二〇促進中高齡者及高齡者就業績優獎」出爐，全台共十四家績優單位及二位績優人員獲獎，勞動力發展署雲嘉南分署輔導的單位有八家得獎，獲獎數佔全台五成，勞動部次長林三貴及勞動力發展署署長施貞仰頒獎表揚，而企業組中小企業由嘉義自鵬紙器公司奪冠，成為中高齡心中的幸福企業。

雲嘉南分署輔導獲獎的企業有中小企業—自鵬紙器、俐合奕、東纖精密工業、榮星紙業。非營利組織或團體—戴德森醫療嘉義基督教醫院、臺南市立安南醫

院委託中國醫藥大學興建經營。從業人員—詠順科技人資經理張榮利、城貿專案課長吳梅桂。

自鵬紙器是全台前五大專業製箱廠，公司總人數七十六人，中高齡及高齡者有卅四人，進用比例逾四成四，廠商蓋新廠、設員工休息室，提供血壓計、體脂機，每年有免費體檢、減重大賽、健康講座、護理師進廠健康關懷、團康聯誼、員工旅遊及頒發各項獎勵金，在工作場域上也建立業界少有的數位教材、增加伴走式堆高機等輔具、人體工學椅、大視頻電腦螢幕，減輕中高齡員工使用電腦肩頸及視力負擔。

勞動部勞動力發展署雲嘉南分署長劉邦棟表示，此次獲獎單位有很高比例進用中高齡及高齡者，且有許多暖心的友善中高齡措施；中高齡及高齡者有豐富職場經驗及高穩定性，因應中高齡就業專法上路，明年雲嘉南轄內預計新推介逾二萬名銀髮人才進入職場，盼企業多給中高齡就業的機會。

七、 桃園率先推出萬元就業獎勵 鼓勵中高齡及高齡者重返職場

資料來源：2020-12-23 22:24 ETtoday 新聞網 記者楊淑媛／桃園報導

為鼓勵退休勞工重返就業市場，促進中高齡及高齡勞動力再運用，桃園市政府自 2021 年起推動「中高齡及高齡勞動力再運用獎勵計畫」，針對符合資格的中高齡及高齡者，經就業服務處所屬就業服務臺及就業中心推介就業滿 90 日，即補助每人 1 萬元的就業獎勵金，預期將協助 500 名中高齡及高齡勞工參與勞動市場。

市府勞動局 23 日指出，桃園市為全國製造業重鎮，工作機會眾多，惟因為製造業工作偏屬勞力性質，因此多數中高齡者因退休或健康等因素，選擇提早退出

勞動市場。為有效提升逾 50 歲後之勞動參與率，桃市府推出「中高齡及高齡勞動力再運用獎勵計畫」。

凡設籍桃園市、年滿 50 歲以上且符合勞基法、勞工退休金條例退休條件、或已退出勞動力市場 3 個月以上之中高齡、高齡者，就服處將協助推介媒合實際工作地點，位於桃園市且每月薪資達 2 萬 8,000 元以上之職缺；經受僱同一事業單位滿 90 日即可提出獎勵金申請。該計畫自 2021 年度 1 月 1 日起開始受理申請，預期將協助 500 名本市中高齡及高齡勞工參與勞動市場，持續就業貢獻所長。

市府勞動局表示，2020 年就服處共協助中高齡及高齡者就業人次計 1 萬 8,080 人，媒合 1 萬 5,653 人，媒合率達 86.6%；2021 年度將以協助媒合 1 萬 7,000 人就業為目標，期盼穩定提升桃園市中高齡及高齡者就業率。

【生活健康與照護科技】

八、 苗栗老翁 3 種血管病變同時發生 局部麻醉修補救命

資料來源：2020-12-29 12:21 中央社 苗栗縣 29 日電 管瑞平記者

苗栗大千綜合醫院今天指出，86 歲老翁因胸腹疼痛、下肢無力到院急診，檢查發現腹主動脈瘤破裂、腦部小中風合併心肌梗塞，同時發生 3 種血管病變，經評估以局部麻醉修補破裂的主動脈瘤，同步執行心導管手術，成功挽回老翁性命。

大千綜合醫院心臟血管外科主任楊智鈞表示，由於腹主動脈瘤破裂有立即性生命危險，又同時發生中風與心肌梗塞，許姓老翁同時發生 3 種血管病變，全身麻醉手術風險與死亡率都相當高，因此經評估後，以局部麻醉方式修補破裂的腹主動脈瘤，同步執行心導管手術，手術過程中皆無插管，術後也順利恢復。

楊智鈞指出，此次個案是苗栗首例同步施行腹主動脈瘤與心導管手術，也是第一個在局部麻醉下，進行的大動脈瘤手術，手術成功關鍵在於，急診團隊第一時間對病人多重疾病的正確判斷，加上病人血管結構符合手術條件，且使用「血管自動縫合器」，手術傷口只有 0.5 公分，最後心臟外科與心臟內科醫師團隊合作無間，才能及時挽回患者生命。

大千醫院指出，值得注意的是，老翁全身血管鈣化非常嚴重，此次同時發生 3 種血管病變，皆與動脈硬化有關，因此，特別提醒高齡、高血壓、糖尿病、抽菸以及曾罹患過動脈硬化疾病患者，應盡早針對全身動脈血管做詳細檢查，才能及早預防。

九、 93 歲嬭首用健保卡 一度拒收紅包

資料來源：2020-12-26 00:29 聯合報 / 記者黑中亮／南投報導

南投縣高齡 93 歲老太太劉陳采蘋，最近因有身體有異，到竹山秀傳醫院就醫。院長謝輝龍驚訝發現，她的健保雲端資料一片空白，可能是全台最高齡的健保首次看診患者；她說，平時午餐不吃白飯等五穀類。外孫女黃小姐表示，阿嬤作息規律，且長期注重健康，一般飲食以素食水果為主，食欲不錯，但很少吃魚吃肉。

竹山秀傳醫院院長謝輝龍好奇問劉陳采蘋說：「妳從來沒看過病嗎？」對方才說，從來沒有拿健保卡去看過病，他認為，台灣實施健保 25 年來，這麼高齡才首次用健保的例子，應十分罕見。

黃小姐說，阿嬤凌晨 5、6 點起床，自己煮稀飯，配醬瓜，大多是素食，很少吃肉，午餐特別喜歡吃蔬果，夏天時喜歡吃西瓜等水果。

因到外面不方便，每天在自家院子走一走當運動，中午累了就小寐一下，偶爾身體不適會服用少量成藥，沒看醫生。至於先前沒用過健保卡，家人不覺得神奇。

竹山秀傳醫院指出，目前阿嬤的視力、聽力都很棒，記憶力也很好，早期受過日本教育，會認字寫字。院方發現阿嬤是第一次使用健保就診，決定致贈紅包，但她的情緒反應大，一度因覺得很丟臉拒收。

十、 「幾點了？我吃飯了沒？」失智者跳針問話 溝通有 3 招

資料來源：2020-12-26 06:37 橘世代周報 吳貞瑩 記者

資深主持人侯昌明曾形容，照顧失智症父親的過程絕無冷場，指的是失智症長者總是重複問相同問題，大大考驗照顧者的耐性。面對跳針式的問話，心

理師公會全國聯合會理事葉北辰提出三個回應技巧，幫助照顧者創造新情境，避開問句地雷。

確立優先照顧目標

根據「失智•時空記憶旅人專頁」長期以來的照顧者心聲，不少失智症者不時會重複發問，例如「幾點了？」、「我吃飯了沒？」，隨講隨忘。葉北辰要照顧者先問自己一個關鍵問題：「當下的照顧目標是什麼？」

他列出三項照顧目標，提供照顧者比對，哪一項是你的優先目標？

照顧目標一：增加互動品質，與失智症者維持連結。

照顧目標二：待會要做什麼事情？

照顧目標三：希望停止長輩當下重複問問題的行為。

不趕時間 對話當互動

如果照顧者選擇的是目標一，也就是維持與失智症長者的互動，若家屬的個性是不急不躁，當下不趕時間、氣力和心情都不錯的話，建議可以將重複問問題的環節當作是和長者互動的親子時間，愛怎麼說就怎麼說？不厭其煩解釋，藉著讓長者聽話、問話的過程，增加生活互動。

儘管失智症長者可能會隨講隨忘，但他會記得和親人遊戲式對話的感覺是溫暖、被支持的，這個「跳針時刻」反而將成為家人之間重要的回憶。

簡潔回答 勿超過五字

若照顧目標是二，著重在等一下要做什麼事？例如與長者出門、吃飯等，建議可利用失智症者隨講隨忘的特性，盡量用簡潔的回答代替解釋型的說明。

葉北辰表示，當失智症者問問題時，第一次先詳實回答，不必預設長者一定會重複問問題，且當長輩繼續追問時，千萬不要假裝沒聽到，改用「簡短回答，而且最好不要超過五個字」。舉例來說，若照顧者準備帶長者出門用餐，可簡單的說「我們要出門」，而不是複雜的說明「我們要去某家餐廳，和親友碰面吃飯」，避免長輩繼續追問的機會，也節省精力好應付接下來的活動。

轉換情境 給新的資訊

若照顧家屬的目標是三，希望長輩當下就停止問問題，此時主動出擊，轉換情境是最佳對策，舉例來說，當長者問「去哪裡？」，照顧者回答「我們要出門，來，把鞋子穿好，衣服穿上」或轉移焦點問他「冷不冷？」，甚至交給他一個外出提袋，轉換情境，主動給他新的資訊或刺激，或能暫時成功轉移跳針式的對話。

葉北辰從不少照顧者的遭遇觀察，有些樂觀的照顧者認為可以配合長者演戲，也是一種幸福，例如塞麥克風給長者唱歌，阻止問話也是有趣的一招；有些照顧者則說靜思語「面對它、接受它、放下它」也是對策之一。而看著病程持續變化的長者，家屬不免感到挫折、悲傷，「以前長輩是我們的支柱，如今逐漸衰弱，變得不一樣了」，他提醒家屬要容許自己可以悲傷、有情緒，別將重擔留在自己身上，因為照顧自己的情緒才是好好照顧的第一步。

應對失智長者重複發問有對策

1. 確認當下照顧的目標為何。
2. 第一次詳盡回答，第二次簡潔回答，不超過五個字。
3. 提供新的刺激，轉換情境。

十一、照顧失智投其所好 70 歲爺爺下棋無敵手

資料來源：2020-12-29 19:13 聯合報 記者陳碧珠／林口即時報導

70 多歲的高爺爺，中度失智到連老婆過世都忘了，女兒看著老爸每天無精打采，索性帶去住家附近的日照據點。照服員發現高爺爺小學是象棋常勝軍，天天找人跟他下棋，爺爺吃棋、贏棋的技巧好到讓人以為他沒失智，成就感也帶來快樂、開心，讓他元氣大增。

「面對失智症患者，不要在意他失去甚麼，找到他原本擅長的能力加以保存，才是最重要的。」台灣認知功能促進協會理事長、亞東神經醫學部失智中心主任甄瑞興表示，原為幼兒教育所用的「蒙特梭利」法，後來在加拿大失智症專家 Gail Elliot 用於失智症照護後，成功被推廣，相較於懷舊治療、藝術治療，蒙特梭利在意的是患者 NISA(即需求、興趣、專長)，並透過設置準備好的環境，讓失智患者找回被擱置已久的能力。

「認知悠能-蒙特梭利」法引進台灣至今三年，現在除了導入新北市、台北市的社區照護據點，台中市社會局也主動接觸，原預計 100 個名額，引來 180 位報名排隊。

當失智者有急躁、不安等情緒行為時，可試著了解異常行為背後原因，量身訂做照護方式。一位快要 80 歲的彭奶奶，是典型的焦躁失智，曾因住院經驗不佳被家人領回，一開始剛來社區關懷據點，天天擔心老公不來接、小孩怎麼還沒來看，照服員後來讓奶奶天天畫圖，讓她安靜下來。

台灣認知功能促進協會執行長林於諍說，蒙特梭利失智照護就是「投其所好」，以興趣為中心，才能找回失智老人失去已久的專注力。

隨著台灣失智人口將破 30 萬，避免失智症提早發生，甄瑞興表示，可以人的興趣設計各種角落如美勞角、機械角、閱讀角、家事角，幫助老人家願意動腦訓練，

一名 80 多歲爺爺年輕時是修車員，在日照據點就把皮沙發加裝輪子，改造成可以推可煞的沙發車。

台灣認知功能促進協會已接受新北市社會局委託，其轄下 29 個行政區中，已有 12 個行政區銀髮俱樂部導入「認知悠能蒙特梭利式照顧模式」。甄瑞興說，多動腦、充足睡眠、放鬆心情才能多存腦本，老年不代表老化，蒙特梭利法可以延緩至少二至三年的可能性失智。

十二、家庭醫師來我家！嘉義縣推動居家失能個案家庭照護

資料來源：2020-12-23 19:28 聯合報 記者魯永明／嘉義縣即時報導

嘉義縣老人比例全台居冠，長照個案 8 成以上有慢性病和醫療照護需求，因此，縣府推動「居家失能個案家庭醫師照護方案，讓在家失能者除居家服務、送餐，還能獲得醫療照護。

縣長翁章梁上午到六腳鄉魚寮村探視 92 歲陳姓老翁與 88 歲妻子，了解照護情形，衛生所醫療團隊透過「醫師往診」，減少往返醫院交通不便。陳姓老翁說，「有這服務真好，醫生護士來阮厝，免麻煩村長帶阮去看醫師」。

陳姓老翁是典型「老老照顧家庭」，他和 88 歲妻子有早老性失智症，陳妻眼睛退化幾乎看不見，兩老三餐與家務整理都要居家服務員協助，陳姓老翁夫婦在外打拼，為讓雙親就醫，請村長陳瑞珍陪同就醫。

六腳衛生所接獲長照中心通報，將陳姓老翁夫婦收案居家醫療照顧，幫他們藥物重新整理，醫師、護理師及藥師每月到家追蹤高血壓與失智症狀。

衛生局代理局長趙紋華說，長照個案在家庭醫師介入後，發現有其他醫療照護需求，可轉介居家醫療整合照護方案，改善多重用藥行為，也可抽血、給藥，減少個案往返大醫院就醫的不便。

目前有嘉縣市 36 家特約醫療院所、7 位醫師、139 位護理師為長照居家失能個案健康把關，已服務 5443 人，衛生局將繼續努力讓老人活得健康，活得尊嚴，有長照問題，可就近洽鄉鎮市衛生所或撥打 1966 長照專線諮詢。

十三、居家安寧占比降三成 想要在宅善終原來這樣難

資料來源：2020-12-24 20:37 聯合報 記者邱宜君/台北即時報導

台灣民眾對於安寧緩和醫療的接受度達七、八成以上，許多人希望能夠在家裡善終。但當人們開始尋求資源，卻處處碰壁。台灣醫療改革基金會派神秘客抽查 77 家健保署公告提供在宅安寧的院所或機構，結果發現，近三成沒提供服務，其餘大多是在特定條件才有服務。

醫改會全面分析 341 家院所，發現在宅安寧出現分布不均、給付不足、服務斷裂等問題，民眾若處處碰壁，最終還是得回到醫院。

醫改會董事長劉淑瓊指出，2011 年到 2019 年，醫院安寧服務人數從 1 萬 5114 躍進到 6 萬 2421 人，大增三倍多；反觀居家安寧服務，人數卻僅從 4753 上升至 1 萬 2748 人。這九年間，居家安寧占總安寧服務人次的占率由 23.92% 下降到 16.96%，降幅達 3 成，離政府宣示的「在地善終」目標甚遠。

醫改會針對健保署公告的 341 家可提供「社區化安寧居家療護」醫療院所或居家護理機構，比對其分布狀況，並以神秘客電話調查其中 77 家的實際服務狀況，結果發現有三成未提供服務。有提供服務的院所或機構，則大多是有條件提供服務，例如個案必須住在車程 30 分鐘內區域，或是要有出院準備計畫的個管師轉介。

這 341 家院所或機構也分布不均，南部最多，東部最少，有七個縣市少於十家。以南投縣為例，11 家院所就有 9 家是衛生所，屏東縣 37 家有 24 家是衛生所，

但衛生所受限醫師人力與後援不足，通常很難提供服務，就算有醫院搭配，也只能提供給藥服務。

台灣在宅醫療學會秘書長張凱評表示，現在社區安寧制度缺乏彈性，導致機構住民常常需要往返醫院或乾脆住院。當居家或機構的末期病人需要止痛、止喘、鎮定的藥物處方，就算基層醫師能開處方，也很難找到藥局或醫院願意配合調劑，因為管制藥品保存管理，成本和難度都比一般藥品更高，流程也更繁瑣。最後，這些需要用藥的病人常常只能回到醫院，失去在宅善終的機會。

張凱評表示，醫療團隊離開案家，還要 24 小時接電話、回訊息，才能讓個案家屬安心，但健保給付的個案管理費，一整年才 600 點，不論是穩定個案或病情複雜、變化很快的個案，只有這一種標準，醫療團隊簡直是做功德。

張凱評建議，健保署應改善安寧給付長期過低的結構，並且根據個案的症狀、嚴重度、類型，訂定不同的給付模式，才能真正支持更多有心的院所機構或醫療人員來投入這個領域。

健保署醫務管理組科長陳依婕表示，健保署同意申辦社區化安寧居家療護的院所機構共有 360 家，目前只有 166 家有提供服務，確實有落差，可能原因是團隊支援不夠完整，也可能因為未接觸到有需要的個案。針對健保給付，相關學會和單位都可以向健保署提案，目前安寧在總額中雖有預算限制，健保署仍會盡力讓大家獲得更合理的支付。

十四、末稍循環差手腳冷吱吱 抗寒止凍保暖攻略專家年終盤點

資料來源：2020-12-24 16:00 NOW 健康 王澍清／高雄報導

大部分老年人末稍循環較差，容易手腳冰冷，且越老越怕冷，高雄榮總高齡醫學中心、老年醫學科主任周明岳表示，這幾天氣溫偏低，老人家體感溫度功能已經

遲鈍，在使用電熱毯或是泡熱水時，即使過燙，也感覺不到疼痛，務必謹慎使用，以免皮膚被燙傷。

除了老年人之外，女生也容易肢端末稍冰冷，因為月經，造成體虛、血虛，嚴重時貧血，就會導致四肢冰冷。再者，心肺功能較差的人，血液循環及末梢血液回流情形不佳，因手腳冰冷。

周明岳表示，最近早晚溫差大，末梢循環較差者務必注意保暖，在早晨出門之前，應該先暖身，喝些溫熱開水，穿著禦寒衣服，才能避免受到風寒。建議採洋葱式穿法，早晚多一點，中午則脫掉外套，以免熱到出汗，反而容易受寒。當然，圍巾、手套、帽子、暖暖包等禦寒小物也要隨時派上用場。

在日常生活中，不少中醫建議，氣血較不好的民眾可以戴著毛帽睡覺，論點為「頭為諸陽之會」，頭部為人體陽氣聚集之處，戴著帽子睡覺可以防止寒氣侵襲、陽氣受損，進而改善手腳冰冷，緩解過敏症狀。此外，不少末梢循環欠佳的老年人則習慣使用泡腳機，建議在晚上睡覺前 1 小時，將雙腳泡入 39°C 至 40°C 的溫水中 15 分鐘，泡完後擦乾雙腳，並穿上襪子再入睡。

周明岳提醒，不管是泡澡、泡溫泉，或是使用熱敷墊、泡腳機，都必須謹慎觀察溫度，因為老年人體感溫度功能較為遲鈍，加上末梢神經感覺也變差，即使溫度較高，但還是感受不到疼痛感。

周明岳建議，為人子女應該幫老人家設定上述保暖儀器的溫度、使用時間，才能降低皮膚燙傷意外。一旦有了傷口，末梢循環較差者傷口難以癒合，處理起來將相當棘手。

十五、預防老年失能 84 歲嬭變健身達人

資料來源：2020-12-26 02:05 世界新聞網 記者李樹人、許詩愷／綜合報導

每周重量訓練兩天、一次 90 分鐘，84 歲洪受碧持續運動已兩年，划船機、紅繩懸吊等都難不倒她。不僅增加肌力、促進代謝，多年腰痛也改善。若以醫學上認為肌力隨年齡退化的公式計算，目前洪受碧全身肌肉量應比中年時降低近四成，她卻說「開始上運動課後，我比以前還健康。」

洪受碧當了 50 多年的「養樂多阿姨」，至今還是每天早上七時半出門，坦然面對老化，拒絕退休，「運動不是年輕人的專利。」不少老年人卻被健身房拒於門外，前立委沈富雄曾提過 70 歲被拒入會的經驗。

運動是健康最好的投資。大家總認為，「練肌肉」是年輕人為了身體線條健美，保持體態，但隨著肌少症與老年失能的關係被發現及重視，利用重訓練鍛鍊肌肉的人愈來愈多，尤其是中年人和銀髮族。

台灣世界健身中心（World Gym）指出，今年 1 月至 10 月新會員資料，40 至 50 歲占了兩成二，成長幅度位居各年齡之冠，而在這群中壯年會員裡，兩成四參加 PT 重訓課程，比率之高，在各年齡層也名列第一。

高齡長輩投入運動雖是好事，但台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭發現，許多長輩的運動量是「瞬間」被培養出來的，一退休就把過去年輕時沒有運動的量，一次補回來，屬於「報復式」運動。但他提醒，運動過頭會帶來反效果，尤其長輩運動若以有氧為主，疏忽肌力及肌耐力，反而讓肌少症提前來臨。

大部分的人進行有氧運動，訓練肌肉等阻抗性運動僅有兩成。陳亮恭建議，年輕族群一定要改變對運動的觀念，重訓與有氧各半，重訓建議每二到三天一次，其餘時間則建議可以做有氧運動；如果過去沒有運動習慣，依照個人的體能狀態，循序漸進訓練，持之以恆就是最好的訓練方式。

「七、八、九…」48 歲鍾小姐在健身房裡認真地做著胸推，在教練指導及鼓勵下，慢慢地數著拍子，儘管室內冷氣夠強，但額頭仍冒著汗珠，表情也略顯痛苦。

為何想做重訓？她答案直接，「希望體態結實，沒有老態，這怎能輸給公司裡的小妹妹，另外也不想日後成為兒女的負擔。」

56歲牙科醫師鄭銘鎮執業快30年，幫患者治療牙齒時，總需彎腰低頭，日子一久，頸椎腰椎都出問題，容易腰背酸痛，手腳發麻；在40歲時，自覺再這樣下去，不到退休人就先垮了。他為此騎單車、踩飛輪、練重訓，練好體能，原本頸椎腰椎退化異常，慢慢獲得緩解。

十六、 全台唯一長照府城健康馬 2千人參與盛事

資料來源：2020-12-28 01:30 勁報記者于郁金/臺南報導

由臺南在地大學與醫院舉辦第2屆「府城健康馬 世代共融 新長照 style」路跑活動，主辦單位包括台南市立醫院、嘉南藥理大學、中華醫事科技大學共同舉辦；藉以傳達健康朝氣活力，並設計適合長者2公里組別，鼓勵長者與親友一同出門運動，是唯一一場以長照為主題路跑活動，此次參賽者近2千人；活動由黃偉哲市長鳴槍起跑，希望大家透過運動，提升身心健康，關心身邊長者；11K男子組第1名林秋杰，成績36分05秒，11K女子組第1名周芳瑀，成績45分14秒。

黃偉哲市長表示，因應高齡化社會需求，臺南市積極布建長照資源，含照顧及專業服務、交通接送服務、輔具及居家無障礙環境改善與喘息服務等，打造高齡友善城市；感謝台南市立醫院、嘉南藥理大學、中華醫事科技大學，支持政府長照政策，並舉辦一場有意義長照主題路跑活動，全家大小一起戶外運動，關心家中長者，世代共融、共好。

台南市立醫院蔡良敏院長表示，這次活動包含20個社區、團體與關懷據點參加，嘉南藥理大學與中華醫事科技大學亦各有百人參與，台南市立醫院設立4

個失智關懷據點長者也攜家帶眷參加；南市醫成立失智共同照護中心，提供醫療照護服務，也協助照顧者連結社區長照資源；此外，關廟區、歸仁區、七股區、東區設置失智社區服務據點，透過各類課程訓練，協助長者提升認知、肌力能力，延緩失智進而到生活功能促進；這不只是場馬拉松活動，更是一場高齡友善，增進家庭互動關係健康活動。

此外，活動設置3個醫護站，備有生命監測器、直立式血壓機可測血氧，以及急救藥物等救護設備；更有5位緊急救護技術人員擔負賽道機動巡視工作，皆備有AED及救護包，希望透過完備醫護設施，減低意外狀況，讓跑友安心跑、健康跑；並配合疫情指揮中心集會防疫原則，採實名制，且規定於主會場所有人員一律配戴口罩，保持社交距離，注意手部衛生。

學校培育長照人才、政府推動長照政策、醫院執行長照業務，「府城健康馬 世代共融 新長照 style」是一場由產、官、學一起推動長照為主題的健康路跑活動，呼籲一起關心家中長者。

此次路線包含2公里與11公里，途經奇美博物館奧林帕斯橋、阿波羅噴泉廣場、都會公園大草皮…等，是首次路線涵蓋奇美博物館園區；活動包含臺南巿市長黃偉哲、社會局局長陳榮枝、衛生局局長許以霖、醫事科科長彭麗玲、社會局機要秘書陳金鐘、長期照顧管理中心主任洪明婷、嘉南藥理大學楊朝成副校長、中華醫事科技大學曾信超校長、東區區長陳勝楠、仁德區區長黃素美、臺南市議員蔡筱薇等貴賓，共襄盛舉。

【地方與社區發展】

十七、 北市聯醫攜手全聯 守護失智者不被誤認小偷

資料來源：2020-12-23 15:51 中央社 台北 23 日電 陳昱婷記者

失智者照護是高齡化社會重要課題，北市聯合醫院攜手全聯福利中心，將失智症服務技巧引入萬華區、中正區 4 家全聯商店，防止失智者因忘記結帳被當成小偷。

聯合醫院忠孝院區醫務長郭麗琳表示，截至 107 年，全台失智者已有 28 萬人，預計 150 年將達到 88 萬人，而失智者逛超市可能會出現有忘記、找不到要買的東西或一買再買，還有情緒很焦躁，以及沒有結帳導致被認為是慣竊等狀況，需要店員多一分貼心與耐心。

郭麗琳說，聯醫從 107 年開始將「擬真訓練模組」導入商場中，透過 20 名標準化的演員飾演失智者，讓店員實際體會如何同理、服務失智者，希望建立失智者友善社區，未來會繼續推廣至全聯各個賣場。

全聯行銷部協理劉鴻徵說，目前台北市萬華及中正區共有延平、同安、莒光、西藏等 4 家門市受過擬真教育工作坊訓練，曾有分店遇到一名顧客「忘記結帳」，但受訓過的店員判斷應是失智者，通知家屬後卻不被諒解，店員仍提供醫療資訊希望能就醫，後來真的確認是罹患失智症，家屬還回店裡致謝。

曾接受擬真訓練的全聯分店經理張佑誠說，一開始真的不知道失智症是什麼東西，從零開始接受教育訓練，最大的收穫是，讓第一線工作者知道如何判別可能是失智症患者，以及如何面對，減少因誤解產生的傷害。

台北市衛生局長黃世傑表示，失智症是高齡社會很大的問題，台北市人口老化速度是六都之冠，估計失智者約有 3 萬 8000 多人，非常感謝全聯能夠響應失智友善社區推廣活動。

十八、 高市社區關懷據點 明年底估達 450 處

資料來源：2020-12-23 02:51 聯合報 / 記者蔡孟妤／高雄報導

高雄市社區照顧關懷據點現有 408 處，社會局昨表示，接續布建重點鎖定據點涵蓋率未達 40% 的 16 個行政區，及老年人口 15% 以上卻還沒設置的里，預計明年底滿 450 處，2022 年底達到 500 處。

社會局長青中心主任姚昱伶昨在市政會議後表示，社區照顧關懷據點是很受社區長輩青睞的社區服務方案，除提供長輩定點的健康促進、供餐，還有社區志工提供關懷、訪視與電話問安等服務。

姚昱伶說，面對高齡社會挑戰，市府加速布建與推動社區照顧關懷據點方案，到今年 12 月 14 日，全市有 408 處社區照顧關懷據點，接下來會在據點涵蓋率未達 40% 的 16 個行政區，及老年人口 15% 以上卻還未設置據點的里拓點。

姚昱伶指出，據點涵蓋率未達 40% 的行政區通常里數較多，如鳳山、三民、苓雅、鹽埕等，希望結合區公所、民政局一起加強布建，希望里辦公處、社區發展協會、社會福利團體攜手投入老人照顧行列。

十九、 山上區公所寒冬送暖 長輩獲贈毛毯暖在心裡

資料來源：2020-12-29 18:52 中時新聞網 劉秀芬記者

趕在 30 日寒流來襲前，台南市山上區公所啟動「寒冬送暖」機制，29 日上午區長余基吉至山上長照中心與各里關懷據點關懷長者，呼籲多加注意防範寒流、加強保暖及鼓勵安裝緊急救援鈴等，並贈送長者們暖暖包與毛毯等保暖物品，讓長者們覺得「揪感心」。

余基吉表示，感謝台南市消防局山上消防分隊一起訪視，並針對年邁及獨居長者加強宣導，注意使用瓦斯熱水器及電暖器時應注意安全與室內通風，避免取暖引發火災及緊閉門窗造成一氧化碳中毒。

余基吉也特別提醒民眾要做好保暖工作，家中有心血管疾病的患者或是高齡長輩也必須要特別留意溫度變化；公所特地準備了暖暖包、毛毯等禦寒物品，寒冬中為長者們加添暖意。

二十、人瑞孀獨居 3 坪破舊鐵皮屋 企業志工幫忙大掃除

資料來源：2020-12-25 11:17 聯合報 / 記者蔡維斌／雲林縣即時報導

歲末年終，家家戶戶開始大掃除迎接新年，雲林縣虎尾鎮高齡 102 歲阿嬤，獨居的她，看著鄰居除舊佈新的情景，忍不住感嘆「如果兒子還在就好」，富旺國際開發公司得知後，今天由副總經理林祐任帶領企業志工與華山基金會，為阿嬤的小屋大掃除，老人家有了乾淨的家超開心。

「其麟」阿嬤丈夫與兒子相繼過世，女兒遠嫁外地，媳婦也都年事已高，無力照料自己，她搬進年輕時搭建的 3 坪鐵皮屋，小小的臥室堆滿家具與雜物，沒有浴室與廁所，僅能在廚房燒開水後就地洗澡，艱困的生活環境，卻是阿嬤懷念過往家人團聚的記憶寶盒。

富旺公司得知阿嬤的心願，由副總經理林祐任帶領公司的志工，為老人家進行年終掃除，在搬出堆積物品時，許多蟑螂亂竄，志工心疼老人家居住在這種環境，

連忙為阿嬤除蟑、更換腐壞的床板、搬走多餘的雜物、擦拭廚房器具、套上新的枕頭棉被，最後在牆上貼上春聯，讓家變得煥然一新。

除了大掃除，崙背鄉陽明國小校長吳書壁也帶領孩子來演奏烏克麗麗，逗老人家開心，家中難得這麼多客人，小朋友熱情彈唱，熱鬧滾滾，阿嬤露出微笑說「真好聽，感謝大家來相陪」。

廉使里長戴國華也帶領義剪團隊，幫阿嬤修剪出漂亮的髮型。讓阿嬤除了有一個乾淨安全的家，更重溫子孫滿堂的溫馨時光，讓阿嬤激動說「金多蝦」。

富旺國際副總經理林祐任表示，公司的志工一直都積極參與公益，盡一己微薄之力，今年更連結華山基金會以實際行動關懷弱勢。今年持續深根雲林，做公益回饋雲林。

二十一、 社照據點金馬獎 中市再次榮獲卓越縣市獎

資料來源：2020-12-25 16:11 台灣好新聞 記者孫詩蘋／台中報導

有社區照顧關懷據點金馬獎之稱的衛福部社區金點獎，第六屆獲獎結果出爐，台中市政府第二次榮獲卓越縣市年度特別獎，由社會局長彭懷真代表接受副總統賴清德頒獎。彭懷真說，台中市將持續優化據點服務，創造更多金點之星，打造在地高齡安老友善環境。

社會局指出，衛福部自 104 年起辦理社區金點獎，其中，104 年 和 109 年針對卓越縣市頒發年度特別獎，全國僅有台中市兩次皆獲得此項殊榮，除了拿下縣市政府獎，台中市據點天主教曉明社會福利基金會，也榮獲金點之星團體獎。金點獎號稱社區照顧關懷據點的金馬獎，衛福部為表揚 長期深耕社區照顧關懷據點的團體及工作者，透過獎勵機制，激勵更多在地人士投入據點設置，提升據點能量，強化在地社區照顧網絡，鼓勵老人社會參與。

彭懷真說，台中市積極推動長輩預防照顧，台中市社區照顧關懷據點現有 430 處，數量全國第一。台中市更全國首創，自籌經費輔導公寓大廈管理委員會，成立社區照顧關懷據點，就近提供服務關懷，讓長輩能在自己居住的社區或公寓大廈，安心在宅健康老化。此外，透過據點服務增值補助，鼓勵據點增加共餐天數，台中市已有超過 8 成據點提供長輩共餐。今年也試辦不老肌力班創新方案，由專業骨科醫師檢測長輩肌力，結合運動中心和健身房專業教練指導，增加長輩肌耐力，降低跌倒發生機率。

社會局指出，台中市的銀髮照顧服務在今年《50+》和《遠見雜誌》城市學「熟齡友善城市大調查」、「最宜居熟齡友善城市」兩項調查榮獲第一名。台中市老人人口已經超過 38 萬，採超前部署在地預防照顧，社區照顧關懷據點質量兼具；10 輛巡迴偏鄉服務的老人文康車，數量全國第一；長青學苑明年預計增加到 1000 班。而為了減輕家庭經濟負擔，市長盧秀燕恢復老人健保補助，有 31 萬人受惠；明年持敬老愛心卡搭乘計程車，單趟折抵車資調高到 85 元。台中市將持續推動各項老人福利政策，實踐「富市台中、新好生活」願景。

二十二、 新營首家失智日間照顧中心開幕 台南長照資源更提升

資料來源：2020-12-25 18:33 台灣好新聞 記者莊漢昌／台南報導

臺灣進入高齡化社會，長期照顧需求也隨之增加，臺南市長黃偉哲積極推動長照服務 2.0，提供多元整合性照顧服務模式，並重視失智症的長照服務。今年社會局遴選出財團法人台南市私立萬安社會福利慈善事業基金會於新營區辦理失智日間照顧中心，並於 25 日正式開幕。

社會局長陳榮枝表示，為了讓失智症長輩能受到更好的照顧，特別媒合萬安基金會辦理五間厝失智日間照顧中心作為本市第 7 間，更是新營區第 1 間失智型日間

照顧中心，將由受過失智症照顧的專業團隊提供專門為在地失智長輩量身打造的服務，讓在地的長輩跟家屬都能安心地讓長輩在地老化。

五間厝失智日間照顧中心為失智症長輩量身打造失智症專業照護園區，在戶外優美的草坪設置療癒菜園，結合長輩親手耕種的蔬果製作餐食，除刺激使用者的感官外，並將照顧活動生活化，長輩栽種的蔬果也能分享給鄰近民眾，強化社區情感及連結，而室內空間搭配時光迴廊設計，增進服務使用者對於時間、空間之定向感，提供一個讓家屬安心、長輩開心的照顧環境。

市長黃偉哲表示，臺南市目前已有 64 家日間照顧中心，數量為全台之冠，已經達成區區有日照之目標，為推展長照服務，提供市民更便利的長照服務，更設定了一學區一日照的目標，持續佈建讓市民找的到、看的到、用的到長照資源。

二十三、 臺南偏鄉長照交通車明年啟動 打造高齡友善城市

資料來源：2020-12-28 台灣新生報 記者李嘉祥／台南報導

臺南市積極推動長照服務 2.0 服務，為解決偏鄉長照交通不便問題，社會局輔導南化區、左鎮區、龍崎區及楠西區四偏區公所向衛生福利部申請「推展長照服務資源不足地區交通接送量能提升試辦計畫」，獲得補助購置交通服務車，28 日舉辦啟動會，市長黃偉哲、社會局長陳榮枝、南化、左鎮、龍崎、楠西等 4 區長及市議員穎艾達利等均出席見證。

黃偉哲表示，此次開辦的偏鄉交通服務對象擴及偏遠地區年長且需要到府服務對象，其他偏鄉交通服務像小黃公車是固定的行車路線，復康巴士則是載送身障者為主的服務，彼此不重疊，政府規劃不同的交通服務，希望涵蓋各類型需要協助的對象；在中央支持與市府團隊努力下，楠西、左鎮、南化、龍崎 4 偏區交通車服務預計明年 1 月上路，嘉惠更多偏區長照使用者，此次提供的新服

務是直接到府，協助載送長者到長照機構，市政團隊一步一腳印，期盼將長照服務的拼圖逐塊拼起來，讓南市長照服務整體更完善。

陳榮枝指出，今年底前臺南已建置 5 個特約長照交通接送單位、38 輛專車服務，提供從住家至醫療院所（指門診就醫、復健醫療行為）交通接送服務。此次加入偏區 4 輛試辦計畫專車，是由衛生福利部補助南化區、左鎮區、龍崎區等購置 7 人座小客車共 3 輛及楠西區購置乙類無障礙大客車 1 輛，希望解決四偏區有長照需求民眾就醫、長照服務或其他生活所需所衍生的交通問題，打造高齡友善城市。

陳榮枝也說明，交通車服務試辦計畫擴大 3 類服務對象，以實際居住 4 偏區的 65 歲以上長者、55 歲以上原住民、使用住宿式機構服務失能者及聘請外籍看護工提供照顧失能長者都是適用對象，4 區公所亦可視情況彈性運用，收費比照大台南公車計費，平均約以 1 公里 3 元計費方式收費，預計每年可提供 3380 服務趟次，挹注偏區長者資源，解決偏區交通問題。相關長照服務資訊可至台南市長期照顧管理中心網站查詢。

二十四、 雲林優越佳績為民福祉 張麗善就職 2 周年報告

資料來源：2020-12-24 22:19 勁報記者張立明／雲林縣報導

雲林縣長張麗善就職 2 周年施政向縣民報告，今(24 日)移師四湖鄉三條崙海水浴場，別開生面結合雲林國際風箏衝浪學校揭牌典禮，由張縣長親自體驗風箏衝浪運動，展現團隊創新、熱忱、活力的服務氣象。

縣長張麗善並以「飛躍·2030 雲林新政」為主題，宣布將以「一心、二軸、三業、四力、五大目標」及 6 大價值，奠定未來 10 年的願景工程基礎，讓鄉親更加清楚未來雲林的方向及定位。

張縣長表示，執政 2 年來縣府團隊不斷突破以往，去年就職時成立的文化觀光處，讓雲林觀光人次大突破，今年觀光人次可望突破 1 千萬人次，成為 6 都之外全國第一名。縣府積極打造「雲林良品」品牌，現在全國已有超過 5000 個通路據點，讓消費者透過多重通路、多元支付，零距離將雲林良品輕鬆帶回家。

執政 2 年來建設成果奪下全國大獎，今年底首創設治來來獲得素有公部最高榮譽「政府服務獎」肯定，這不僅代表地方政府能為縣民提供優質服務，更是對縣府團隊重要里程碑，透過「地方創生及數位轉型」，其中「雲林縣政府創生智庫暨產業數位轉型輔導計畫」從 126 件公部門專案中脫穎而出。

今年在縣府積極整合與推動下，各項有助於促進高齡友善業務都積極展開執行，參加衛福部國健署舉辦的「109 年台灣健康城市暨高齡友善城市獎評選」，破天荒創下史上最佳紀錄，勇奪「韌性與創新」、「健康平等」及「不老」等 3 大獎項（全部共 8 大獎項）。

2020 北港燈會獲 IAA MUSE Design Awards 展場設計金獎；工務、水利等局處也榮獲金安獎、金質獎；教育處積極推動品德教育，發行全國第一套官方出版的品德教育教材；雲林成為非 6 都第一個縣府辦公大樓擁有 5G 訊號縣市。

張縣長表示，921 大地震距今超過 20 年，古坑鄉草嶺連外道路（縣 149 甲線）始終未獲妥善修繕，她上任後即要求動土修復，預計明年 5 月就可打通縣道 149 甲、乙線也讓往日的旅遊勝地草嶺重現觀光曙光。

張縣長指出，斗六、斗南及虎尾向來是雲林政經暨交通核心，期盼透過「一心」的領頭羊角色帶動全縣農／工「二軸」與農、工、觀光「三產業」發展；同時，要求縣府團隊具備「四力」，透過「行動力、韌性力、設計力和環境力」來服務縣民，為年輕人找頭路、為老年人找依靠、為企業找機會、為弱勢找尊嚴、為雲林找出路「五大目標」。

她並期許縣府團隊以低碳永續、健康友善、整合創新、智慧創生、共容共融、服務效率的「6大價值」，建立嶄新的公務文化，逐步實現雲林2030願景工程。

二十五、 土庫越港社區發展協會長青食堂揭牌 40名長輩共餐

資料來源：2020-12-25 13:28 自由時報 記者詹士弘／雲林報導

雲林縣土庫鎮越港社區發展協會辦理的長青食堂昨天揭牌，可提供40名長輩共餐，同時也辦理社區照顧關懷據點、祥和志工隊等業務，越港里長者可多元參與各項健康娛樂休閒活動。

雲林縣社會處長林文志表示，雲林強化高齡友善服務策略，全縣已設置142處長青食堂，更有137處社區照顧關懷據點，為迎接超高齡社會的來臨，縣府也超前部署，宣示「高齡友善」及「健康城市」成為未來重要的施政主軸。

雲林縣長張麗善表示，感謝越港社區配合縣府，利用越港社區活動中心空間辦理長青食堂，可提供40名長輩共餐，她也重申明年度中央開放美豬進口，目前雲林縣20鄉鎮市的長青食堂都禁止使用萊豬，雲林縣自明年開始，長青食堂食材供應商或相關辦理單位也禁止使用含萊克多巴胺之豬肉。

張麗善表示，經中央或地方衛生主管機關公告檢驗報告檢出萊克多巴胺，將依相關法規進行裁罰，縣內各長青食堂也必須張貼張貼豬肉原料原產地標示單張，讓萊豬禁入長青食堂，守護雲林縣長者健康。

二十六、 桃園小綠人全年無休 陪伴長者過馬路

資料來源：2020-12-25 桃園電子報 文字編輯 朱沛蓉

桃園市今年不斷挑戰創新，將全年無休守護行人穿越馬路的小綠人推陳出新，為因應高齡化社會需求，打造場所限定版行人號誌燈，在桃園醫院旁試辦銀髮族造

型行人號誌燈，搭配使用放大版 30x30 公分全彩 LED 燈面，讓年長者注意到號誌的變化，增加穿越馬路的安全性，市府交通局將視試辦成效評估推廣。

桃園市政府交通局長劉慶豐表示，近年於醫院、公園等較多年長者出入的地方，使用放大版行人號誌燈，透過更大燈面、更清楚顯示秒數，讓年長者注意到行人號誌剩餘秒數，增加穿越馬路的安全性，並且在桃園醫院旁(中山路 1496 巷口)，試辦設置老人牽狗動畫之行人號誌燈，藉由「老人遛狗」輕鬆意象，讓年長者可從容不迫地過馬路，並於疫情期間，宣導「勤洗手戴口罩」，提醒出入醫院民眾注意個人衛生。

劉慶豐說，為落實人本交通，提升用路人安全，交通局創新打造全方位行人專用號誌，考量在地特色及地方需求，結合聲光效果，吸引行人注意，並研擬其加值應用，後續將視試辦情形，考量擴大增設地點，讓號誌與民眾生活更貼近，把路人當家人，讓路人家人都安心。

二十七、 不老運動五政策 打造友善環境 翻轉最老縣市

資料來源：2020-12-29 匯流新聞網 記者胡照鑫／台北報導

台灣少子化、高齡化的趨勢難以逆轉，預估 2025 年台灣就會進入進入超高齡社會，而嘉義縣老年人口比例更是名列台灣縣市之冠，截至 11 月底，老年人口有 101,473 人，佔全縣總人口比例 20.30%，已達超高齡社會；面對銀髮浪潮來襲，完善的銀髮福利制度和周全的健康照護，以及如何打造適合高齡者居住的友善環境，已是迫在眉睫的公共議題，也一直都是嘉義縣政府最關心的課題。

嘉義縣共有 357 個村里，透過縣府團隊及社會局輔導下，目前已有將近六成的村里成立社區發展協會，至今仍不斷積極連結在地資源辦理多項福利服務、社區發展活動等，並與在地志工配合提供餐飲服務，訪視問安、健康促進活動、預防照

顧講座等服務，目的就是希望讓長輩能在自己最熟悉的社區獲得最適切的照顧，達到「在地老化，在嘉安老」。

除上述服務外，嘉義縣更是於今年大力推廣「不老運動」，讓嘉義縣銀髮族可以透過五大政策-安心吃、健康動、快樂學、方便行、歡喜做，大幅提升長輩原有的生活機能，包含活動假牙補助、老人食堂目前也已開辦 74 據點等，就是要讓長輩感受「在嘉吃飯」的幸福滋味，其中也讓長輩在友善方便的環境下，可以透過無障礙計程車、敬老愛心卡搭配使用搭乘低底盤公車走出家門，建立社交圈，培養自己的興趣，讓生活更充實，並找到自我價值，達成「活躍老化」之目標。

在未來，嘉義縣會不斷提升社區照顧關懷據點涵蓋率，讓大家一同看見，嘉義縣如何成功翻轉最老縣市成為最活躍的縣市。

二十八、 耗資 3.3 億 屏東多層級樂活照顧服務園區動土

資料來源：2020-12-28 18:06 中央社 記者 郭芷瑄 屏東縣 28 日電

屏東縣「多層級樂活照顧服務園區」今天動土，這個工程耗資新台幣 3.3 億元，縣長潘孟安說，將力拼在 111 年上半年，讓這全台首座失智照顧教學示範園區能完工。

屏東「多層級樂活照顧服務園區」位於屏東市仁義里海豐圳東側，工程總經費近 3.3 億元，衛生福利部補助 1 億 5460 萬元，其餘屏府自籌，基地面積約 1.3 公頃，園區預計 111 年完工，明年將開始進行促參招商規劃委託民間團隊進駐經營。

潘孟安在動土典禮感謝衛福部以「前瞻」計畫補助興建園區，他說，園區未來也將建造共融公園等遊具，成為結合研究、教育與社區共融服務的創新照護園區，老樹將保留成為園區中景觀一部份。

潘孟安指出，目前屏東縣有 5 處失智共同照護中心、36 處失智社區服務據點、3 處純失智日間照顧中心，以及 29 處失智失能混合型日照中心可提供失智症長輩服務，並有竹田樂智園區，在西勢村打造綿密的照護網。

他表示，社區中仍有許多失智症長輩需要被照顧，為此縣府將「多層級樂活照顧服務園區」打造成為全台首座失智照顧教學示範園區場域，不僅能使鄉鎮服務量能更加提升，未來更可供各縣市學習、吸取經驗。

屏東縣長期照護管理中心表示，園區分「高齡照護區」、「樂齡學習區」2 大區域。高齡照護區設置共食餐廳、失智門診、居家服務等，以 30 人為一服務規模，在空間設計上營造出「家」的氛圍；「樂齡學習區」建置共融遊戲、運動休閒中心、失智照顧研究中心、長照實體教室教育培訓、家屬暨學員住宿等，連結周邊伯大尼之家身障機構及學區資源建教合作。

【其他相關議題】

二十九、 寒冬送暖圍爐 不老騎士單車環島活得更精彩

資料來源：2020-12-26 10:35 中央社 新北 25 日電 黃旭昇記者

台灣傳神居家照顧協會組耶誕老人單車隊環台送暖，高齡 98 歲的長者與隊員們，今天抵達新北送禮物給幼兒，希望以銀髮族的活力精神，展現「生命無法重來，但可活得更精采」理念。

台灣傳神居家照顧協會理事長李志偉表示，協會自民國 96 年起每年舉辦「耶誕傳騎寒冬送暖單車環台」活動，平均 80 歲的長輩組成單車隊，穿紅袍裝扮成耶誕老人，環島騎行 1000 公里關懷弱勢機構。

高齡 98 歲的康孟麟因青光眼視力退化，他與李志偉共騎協力車；91 歲的陳芸則是「虎姑婆宣教士」，擔任不老騎士團長，今天開心送禮物給市府幼兒園孩子，笑稱自己是耶誕老婆婆。

另外，弘道老人福利基金會與明緯公益基金會合作，今天在板橋邀請新店、中和、永和、板橋區的獨居長輩圍爐餐會，有曾經住在眷村的長輩、也有老伴過世的奶奶，餐會中透過老歌猜猜樂、耶誕猜謎活動，場面溫馨。

弘道老人福利基金會新北服務處長陳奐宇處長表示，全年關懷服務 1250 名長輩，助老經費需新台幣 470 萬元，包括辦年貨、送年菜、圍爐餐、走春迎新年。目前募款需求仍有 8 成缺口，邀民眾響應愛心捐款助老。

大同幼兒園孩童今天化身耶誕小天使，在百貨公司表演活力熱舞，並捐贈零用錢及發票幫助植物人，響應「寒士吃飽 30」活動，一起守護植物人，以行動給予弱勢家庭祝福與關懷。

創世基金會板橋院院長李培菁表示，感謝大同幼兒園及板橋大遠百支持公益活動，歡迎社會一起響應寒冬送暖，將年禮及祝福紅包送到弱勢家庭。

三十、南山跨業 打造健康守護圈

資料來源：2020-12-29 00:22 經濟日報 記者陳美君／台北報導

南山人壽昨（28）日舉辦「南山健康守護圈」體驗會，邀請國健署署長王英偉、工研院副院長彭裕民以及超過十家的合作夥伴共同宣誓攜手促進民眾健康福祉，南山人壽代理總經理范文偉表示，期待南山能成為第一家做健康促進的保險公司，過去耳熟能詳的「好險有南山」口號，將轉變成「健康有南山」，以打造「南山健康守護圈」為重點發展目標。

台灣人口將於 2021 年進入逆成長、2026 年邁向「超高齡社會」，且其中超過 84.7% 的老人至少罹患一項慢性病，40 歲以上近三成有「三高」等相關健康問題，國人健康出現隱憂。南山人壽產品發展暨精算功能副總經理陳維新分析，「南山的健康守護圈要從客戶健康促進（wellness）及醫療照護（Healthcare）需求的角度出發，即服務賦能的新保險概念，隨著人生健康歷程的不同，透過預防、監測、治療及照護過程提供的多元服務，朝建構完善的健康醫療守護圈發展」。

陳維新指出，南山人壽跨業成立健康守護圈，「2021 年會是大爆發的一年」，南山人壽自 2019 年起，就整合資源在內部成立產品服務小組，與 Remark 合作提供民眾下載「BAM 活力洋溢 App」，透過新型態健康管理工具在健康階段協助民眾更健康；也與慧康科技推出的「智抗糖 App」合作，讓民眾都能透過 App 控制好血糖，今年起又陸續增加數家健康守護圈夥伴提供南山人壽客戶相關優惠，例如：家天使短照媒合平台、樂齡智造失智延緩訓練、行動基因癌症基因檢測服務，即使處於疾病失能階段，也能讓客戶與家人得到好的照顧。

南山人壽健康守護圈的核心概念，希望把保險結合醫療照護服務融入人生四個重要健康歷程（健康、亞健康、疾病及失能），透過各式健康照護服務，幫助客戶更健康。「南山健康守護圈體驗會」，也邀請志同道合的夥伴包括 Remark、慧康科技、廣和順科技、點睛科技、行動基因、眾匯智能、英華達、寶原興業及群健科技等公司共襄盛舉，協助客戶促進健康。

三十一、 仁寶攜高雄市政府 推動智慧醫療養護生活圈

資料來源：2020-12-25 14:47 經濟日報 記者蕭君暉 /台北即時報導

仁寶電腦（2324）與高雄市政府今（25）日於高雄展覽館簽署「高雄智慧城市之智慧醫療及智慧照護」合作備忘錄，將「仁寶 i 照護」服務與雲端衛生所系統，全面導入高雄市轄區之居家服務機構、日間照顧中心、居家護理機構及衛生所等場域，共同打造高雄智慧照顧城市，推動「智慧醫養護生活圈」。

台灣在超高齡化、少子化趨勢且難以翻轉的情勢下，進而衍生兒女、社會的照顧負擔、壓力和溝通等問題，衛福部除了積極提倡長照 2.0 政策和健康照護相關體制外，也攜手各地市府推動智慧城市，結合智慧科技、雲端服務、遠距醫療、物聯網、大數據、行動化等應用，期達到樂齡照護、老年生活更美好之願景。

仁寶近年深耕銀髮照顧科技商機，以「仁寶 i 照護」品牌服務全國長照 2.0 業者，也積極參與中央和地方政府推動智慧化和資訊化之要務。另外，仁寶亦從長照銜接醫護，透過自行開發的雲端衛生所系統，提供看診與衛教個管的服務。

日前依據高雄市政府之智慧城市發展策略，仁寶以雲端服務平台為核心強項，提出「在地醫療」、「長照資源串連」、「長照管理」和「在地老化」四大目標，透過數位整合長照、醫護、居家健康、人才培育和網路安全等資源，扭轉智慧醫療和

智慧照護產業競爭力，期以提高照顧業者營運績效、減輕兒女照顧負擔和提升銀髮照護人力價值，為銀髮照護鏈建立更便利、健康和快樂安心的連結。

仁寶副總徐睿均表示：「我們要以提供人性化、貼近產業所需之服務為起點，以成為銀髮產業的一份子為使命，從心投入智慧照顧。」因此，仁寶將秉持由心出發的精神支持高雄市政府打造智慧城市，共同推動智慧醫養護生活圈，雙方於今日為高雄人許下百年幸福的承諾，齊心點亮智慧高雄。

三十二、 日勝生以 5800 坪地興建銀養樂齡園區 創新型適老共居圈

資料來源：2020-12-25 15:36 鉅亨網記者張欽發 台北

因應環境變遷、人口變化、疫情突襲，近幾年營建房產業進化很快，從製造業思維轉型社會議題的解題者角色，為大眾規劃更符合時代的居所與空間。日勝生(2547-TW) 集團很早就嗅到全球化所帶來「社會快轉化」的必然，總是勇於嘗試創新開發，從京站百貨與轉運站的軌道經濟、捷運聯合開發、到合宜住宅暨複合商圈開發，更跨足循環經濟、參與桃園北區下水道污水處理廠計畫，善盡企業社會公民責任。

台灣自 2018 年邁入高齡社會，日勝生也於 6 年前投入康養事業的地產開發，啟動「日勝生銀光計畫」，為高齡人口預備適老住宅。兩年前興建出租型樂齡宅「樂陶居中和館」廣獲好評、現已滿租，為擴大服務範圍與規模，今年更在三芝以約 5800 坪的腹地規劃「銀養樂齡複合園區」，園區內包含出租型樂齡宅「樂陶居三芝館」及出售型全齡宅「日初不老莊園」，將政府在宅養老的理想藍圖升級成園區型的共居生活圈。

「日勝生銀光計畫」佈局三芝，呼應在地未來「創新長壽聚落」的定位。

日勝生選定在三芝地區推動銀光計畫的原因有三：一則著眼三芝好山好水、高綠覆、低密度開發等自然養生條件，二是擁有較大腹地可以規劃完善適老休閒設施與康養服務，第三是呼應新北市政府借鏡日、荷經驗，預計將三芝定位為「創新長壽聚落」的企圖，日勝生期許以民間力量登高一呼，配合政府將此處打造成樂齡示範區。

樂齡園區與一般社區不同，不論是公設、空間、服務規劃上都需符合適老化設計，因此特別借重並延攬銀髮照護界權威、雙連安養中心前執行長蔡芳文出任「日勝生銀光計畫」營運長，於「樂陶居三芝館」完善編制護理師、社工、生活管家和行政庶務等專業人員，並建置超寬頻 (UWB) 定位技術與雲端監護系統，周全顧及銀髮族安全與照護需要。

日勝生更與鄰近馬偕醫學院、聖約翰科技大學、明新科技大學之醫護、長照、健康休閒等科系進行產學合作，培育有志投入高齡服務的學子一座見習環境與臨場訓練，同時提升園區中康養服務的專業人力。

全區約 5800 坪分為東西區，東區為第一期開發，第二期西區規劃中。

但「日初不老莊園」與「樂陶居三芝館」又與一般安養中心不同，不會讓長者感覺孤獨地住進養老院，而是規劃宛如公園的中庭廣場，室內也有八循環肌力訓練設備、共食餐廳、KTV 室、桌遊遊戲區等，促進日常活動、腦力激盪與鄰里互動，當有孫兒來探訪時，更宛如來到度假村般開心，而非責任式的探訪，兼顧家的歸屬感、家屬陪伴的需要，就像住進一座親切的銀齡社區。出售型的「日初不老莊園」已正式公開，銀海經濟相關的產官學界參訪熱絡，預計將帶動更多銀髮居所的進化與產業規劃。

三十三、 永達保經包場電影《自助旅行》 關懷孤獨長者

資料來源：2020-12-25 16:32 經濟日報 記者陳怡慈/即時報導

《自助旅行》是台灣第一部關注獨老議題的公益電影，永達保經認同「用行動關懷獨居老人、關心自己未來！」的議題，12月24日於真善美劇院包場，邀請業務代表及客戶一同欣賞《自助旅行》電影。

永達保經總經理陳慶鴻表示，透過電影賞析，呼籲大眾正視「老化」議題，進而學習如何好好活、安心老、放心過人生下半場。

由陳國傑導演拍攝，蓮花基金會出品的《自助旅行》電影探討長照、社福及醫療領域中老人的真實寫照，以獨居長者桂姨的生活處境為題，採用兩條時空線交叉進行。

對比桂姨在現實生活中面臨朋友老去，一個人孤單無助和無奈；入監服刑的她，反而在獄中有同伴相互照顧，三餐及生病均有人照料，最後桂姨決定用偷竊犯罪希望再換得進入監獄生活，讓人看了不禁唏噓，更引發諸多省思。

電影觀賞後延伸舉辦映後座談會，邀請國立陽明大學附設醫院胸腔內科主治醫師陳秀丹醫師、台北護理健康大學長照系張宏哲副教授及陳國傑導演與現場 200 多位觀眾對談。

內容包含，孤獨感會隨著年齡增長越加強烈嗎？有什麼方法可以分辨自己是孤單還是孤獨？隨著高齡化趨勢，病人與家屬接受安寧照護的觀念是否也隨之提升？台灣再過幾年將邁入超高齡社會，我們需要做哪些準備？都是現今社會的熱門議題，引發現場民眾諸多討論。

近年來因為人口老化，再加上少子化的衝擊，老後退休問題愈顯重要。

陳慶鴻表示，台灣即將邁入超高齡社會，我們都會老，但該如何做好老化風險管理，包括醫療、長照、健康、資金等各種老後的負擔，同時也是照顧者將面臨的沈重議題。

「我們都要有超前部署的觀念」，陳慶鴻說，善用保險功能，打造全方位的防護，讓生活更有選擇權。「期許我們老後不是孤獨的自助旅行」，而是有同伴又有品質的團體旅行，不僅有老本，也要有老友、老伴、培養興趣，擁有樂活健康人生。

三十四、 遠東科大落實 USR 與在地合作老宅修繕入厝

資料來源：2020-12-27 15:35 經濟日報 黃啟銘

遠東科大為落實大學社會責任(USR)，長期關注新市地區高齡長輩，透過聚沙成塔集結師生力量，傳遞社區長輩不少暖意，為慶祝新市卓奶奶家完成老宅修繕，27日當天特邀臺南市政府勞工局、勞工行善團，一起辦理入厝感恩儀式，感謝大家的協助與幫忙，也讓卓奶奶今年冬天特別溫暖。

校長王元仁表示，因推動教育部 USR 計畫，落實關懷在地獨居長輩，無意間發現鄰近有位 82 歲卓奶奶，居住空間破舊凌亂不堪，USR 師生團隊討論後排定 3 階段期程協助改善，於 10 月初先完成中低老生活津貼補助申請，又於 10 月 16 日號召師生 26 人協助清掃，完成第一階段的環境改善。

通識教育中心詹添印主任表示，場勘時發現卓奶奶家中熱水器損壞多年無力更換，常年靠燒柴才有熱水洗澡，參與學生決定 10 月 22 日辦理樂天小農市集義賣活動，不僅幫助農民行銷，也將收入添購熱水器，用實際行動讓愛翻轉，培育良善的學生為社會服務。團隊考慮專業維修層面，透過媒體報導，特別感謝臺南市政府勞工局「做工行善團」願意協助修繕，由王鑫基局長帶領市府團隊及各工會志工幹部場勘，羅列須改善部份，於 12 月 13 日起由泥水工會進行浴室磁磚、馬

桶、廚房牆面修繕，12月19日電器工會進行全屋電路更新、裝設排油煙機、瓦斯爐，12月20日木工工會拆除搖晃不堪的床板，並由勞工局提供床鋪及衣櫥，也貼心裝設輕鋼架，12月27日油漆工會與學生一起進行牆面粉刷，為修繕工程畫上句點。張美玲老師表示修繕施工期間動員約100位志工，犧牲假日無私奉獻，大愛精神值得學習。

為感謝臺南市政府勞工局鼎力幫忙，遠東科技大學準備2萬元材料費回饋做工行善團，並贈送學校愛幸福番茄給辛苦志工們，現場也準備學生製作的湯圓分享大家，祝福歡喜圓滿，用溫馨感恩的畫面，為這段關懷之路劃上完美句點。

三十五、 台中銀行 舉辦信託一條龍整合服務參訪

資料來源：2020-12-29 09:30 經濟日報 黃奇鐘

因應高齡及少子化趨勢，金融監督管理委員會於今年9月1日發布信託2.0「全方位信託」推動計畫，期許信託業者積極投入適當資源調整部門組織及培育專業人才，並透過整合機構內部資源及對外跨業合作，改變以往過於偏重理財信託的現況，發展為客戶量身訂作的全方位信託業務，自金融監理機關公告這項計畫以來，深獲各界重視及迴響。

台中銀行為響應政府政策，自信託2.0計畫發布以來，即積極投入人力就相關信託業務重新規劃，整合內部資源籌備新種業務與服務，並召集各營業單位優秀人員舉辦多場教育訓練，以成為信託2.0計畫的種子人員。

該行為讓同仁體驗以創新信託業務運用於在地安老，特於12月22日由副總經理王俊穎率領菁英團隊舉辦「信託一條龍整合服務-合勤共生宅參訪」活動，這項活動由合勤建康事業公司董事長李柏憲親自接待與導覽，就合勤共生宅的設計理念、

建築思維、住民生活規劃等面向對參加人員詳細解說，並在現場進行交流座談，現場參加人員提問，氛圍熱絡。

王俊穎表示，該行長期以來持續關注高齡化社會議題，特別安排參訪高度發揮信託機制功能的共生宅，激發同仁對業務創新的新思維，該行藉由整合信託機制，協助社會需要幫助的各類族群，成為落實金融監理機關推動信託 2.0 全方位信託計畫的重要推手之一，更是深具信心，日後將尋求與各行業以異業結盟方式，提供給消費者一次購足的信託服務。

他指出，金融監理機關的信託 2.0 計畫是一個長期且持續推動的重要工程，由人才培育、產學合作、法規及業務發展，到跨業結盟與理念的推廣，都關係到國家未來的發展，該行責無旁貸，一定全力配合主管機關的進度，善盡企業的社會公益責任，讓信託機制發揮功能，照顧到社會的每一個角落。

三十六、 兆豐銀新推「累積型以房養老」貸款 不動用不計息

資料來源：2020-12-29 18:03 聯合報 記者沈婉玉／台北即時報導

近年來國人平均壽命呈現上升，銀髮族對於「以房養老」貸款接受度也逐漸提高。兆豐銀行推出「累積型以房養老」貸款，讓銀髮族得以透過銀行貸款取得更靈活的資金使用方式，並將以更親切友善的申貸服務爭取女性消費者青睞，打破過往多以男性為借款人之刻板印象，以同時響應政府推動性別平等。

根據內政部統計，108 年國人女性平均壽命 84.2 歲，男性 77.7 歲，男女相差達 6.5 歲，女性平均壽命高於男性，「以房養老」貸款族群同樣也是女多於男。兆豐銀行內部資料顯示，109 年「以房養老」貸款，女性核貸金額較去(108)年大幅成長 134%，最年輕的申貸年齡更下降至 64 歲。

兆豐銀行表示，「以房養老」貸款可以協助高齡者活化不動產，按月撥款取得生活安養所需資金，而「累積型以房養老」貸款，則是讓高齡者可依需求選擇更為合適的方案，民眾可將每月未使用的額度逐月累積，在貸款期間有需要的時候一次或分次動用，提供民眾透過傳統型以房養老貸款獲得穩定月收的同時，也可透過累積型以房養老貸款預留緊急預備金，為民眾創造資金靈活運用的彈性。

上了年紀後需要運用資金的時點變得更多，更需要有穩定的現金流入做後盾，對於現金不足的銀髮族，透過「累積型的以房養老」，更能在退休後的生活安養無憂。

舉例來說，市價 1800 萬元的房子，透過兆豐銀行的「以房養老」貸款，借款 30 年，最高核貸成數 7 成為 1260 萬元，每月最高可撥款 3 萬 5 千元，如選擇每月只撥貸 3 萬元生活費，剩餘 5 千元計入累積額度，則撥貸至第 5 年底即有一筆 30 萬元額度可隨時運用(有動用才計息)。

相較傳統型的按月定額給付，累積型以房養老的未動用額度部分不會計息，除可減輕借款人負擔，也讓退休生活有一筆可以隨時彈性運用的資金。

三十七、 做照顧工作會被看不起？碩士居服員：越少人願意投入，

你就知道它非做不可

資料來源：2020-12-28 10:51 愛長照 作者／小虎文

「我記得那一天，姐姐過來跟我說，奶奶現在病危在加護病房急救，可能撐不過了。我跟姐姐都哭了，在學校長長的走廊上，我們以為要永遠失去奶奶了。那一天淚水流得很多，模糊了我的視線，但等到奶奶真的離開的那一天，我才知道什麼叫悲傷沒有盡期……」

蔡宗棋，臺北醫學大學長期照護碩士，自大學開始便投入居家照護、親力親為，他從青少年時期，念茲在茲的，都是如何給年邁的奶奶、長輩們較好的照顧品質。

■ 讀到碩士的目的？照顧不是很辛苦嗎？

讀到碩士還繼續投入第一線的照顧工作，蔡宗棋並不為意，但最常被拿出來討論的：薪資太低、職涯發展有限、勞力太辛苦、不被尊重.....這些爭議，難道蔡宗棋的家人不會反對嗎？

「這一點我很謝謝我家人，他們現在是很支持我的，我老爸會看我臉書，知道我在做的事，還有我的心路歷程，他是很鼓勵我的；當我退役回來，我老爸還問我：『準備好要去做照顧了嗎？』」

宗棋進入長輩家服務時，對於輔具的知識要轉化成使用方法，對於轉移位的了解要實際執行，其實很多都不是學校有教的事。「我就讀的學校教理論，但更大的學校在社會，專業知識也要兼顧專業能力，要決心做居服，不是件容易的事，但也因此，學習到的更廣闊。」

「其實光是要走進去一個陌生的家裡，真的就是一個挑戰了！雖然很緊張，我還是會用樂觀的態度去面對：『我是北醫學生，請多多指教』。遇到不會的，我就發問，我知道不會的一定很多，所以我更用謙卑的態度來面對。」有別於時下對年輕人害怕吃苦的刻板印象，宗棋希望社會用更宏觀的角度看待「照顧」這件事。

■ 越少人願意投入，你就知道它非做不可

「當我們對『照顧』感到沮喪、無力時，可以反過來想：『我們又願意做些什麼』？」照顧人力不只年輕人不願意投入吧！我現在傾心傾力去做，是希望能有一點點改變，但只有我一個人也是不夠的，老實說，我也希望更多像我一樣的年輕人願意

加入。」就像一顆小石頭丟入水池，很快就下沉，但如果更多小石頭願意投入，那一層又一層的漣漪，讓人不想看見也難。

「一個人的力量雖然有限，但還是非做不可！」宗棋說到，許多人說照顧工作會被看不起，他回應：「我們都希望在自己最軟弱無助的時候，能有人能在身旁照顧並給予協助，而看不起照顧工作的那群人，無形之中也貶低他人的專業和社會價值。」他接著說，現在許多大專院校增設了許多高齡相關科系，學生們應該是更有專業能力，如果能投入照顧領域，無疑是大大的加分。

「限制在那裡，可是我們能改變看待限制的方式，讓阻力變成助力，我想表達的是，任何領域都有成功與失敗，最怕的是什麼都不做，如果覺得沒有機會，是不是我們該改變自己看事情的角度，然後付諸行動。」

■ 心中那個永遠的奶奶 總在默默地支持

可是一提到奶奶，宗棋還是一陣感傷：「我當初是因為想親自照顧奶奶，才讀相關科系的，奶奶過世了，頓時我的生活也失去了目標……」低潮許久的宗棋，直到有一天，他看到了奶奶過世所帶來的「禮物」。

「這個世界好像一面鏡子，你怎麼對待別人，別人就怎麼對待你；我們現在做的，都是一點一滴累積成未來，我可不可以為自己未來努力些什麼。奶奶雖然過世了，我沒有機會對她表現孝道；但我的照顧專業，可以照顧其他爺爺奶奶啊！」

有了這番醒悟的宗棋，如他所說，心境成熟了很多。每一次到長輩家服務，他都當成一次成長、學習的經驗，也因為這樣思考，他所讀的理論能與照顧實務結合，照顧的專業技術能被看見，且被提升；再加上他體貼、細膩的心，每一次照顧，都不會只是照顧而已。

他每一次敲起案家的門，也再敲起一次心門，像是在說：「嗨，別擔心，我是蔡宗棋，我會用我的專業和關懷來照顧你。」仔細看，你以為投入水池的是小石頭，其實是顆鑽石。

三十八、 伴孤老過佳節 大社獅子會聖誕送愛

資料來源：2020-12-24 台灣好報 王苡蘋/高雄報導

國際獅子會 300-D2 區大社獅子會會長黃俊清，感念社會上還有許多弱勢長輩無人陪伴，將對母親的思念轉為行動，響應華山基金會「2021 愛老人 愛團圓」公益活動，24 日華山基金會服務，安排 39 位獨居爺奶至大社中山堂同樂，發送聖誕禮物、剪髮、護甲、量血壓等服務，陪伴歡度聖誕佳節。

獨居高雄大社高齡 89 歲的王奶奶，患有重聽，之前總是到處串門子，近年因年邁退化，時常頭暈左腳痠麻，無法自行外出，她最常掛在嘴邊：「謝謝華山，不怕麻煩帶我出門參加活動，謝謝你們！」華山基金會自 2011 年開始，提供定期關懷訪視、護理服務、促進社會參與、物資協助等服務，因知道王奶奶從未過聖誕節，這次特別邀約她參加聖誕活動同歡，童心園地幼兒園小朋友從梓官遠道而來表演舞蹈，接著老幼一同手繪聖誕餅乾，大社獅子會黃會長更精心準備聖誕禮物分送孤老，讓從未度過聖誕節的王奶奶感受到佳節歡樂與祝福。因受華山基金會服務感動，黃會長代表大社獅子會，現場認助高雄 B 愛心天使縣辦 100 位孤老年菜經費，期盼透過拋磚引玉，邀請社會大眾一同響應，讓長輩溫暖過寒冬。

華山基金會秉持在地服務，已於全台成立近 400 個愛心天使站，「2021 愛老人 愛團圓」公益活動正熱烈展開，免費提供近 3 萬名三失(失能、失智、失依)老人服務，一份年菜 700 讓孤老好過年，認助一位長輩每月 1250，一年 15000，給予弱勢長輩一整年溫暖。愛心專線：07-352-9478 陳小姐，劃撥帳號 42182232(戶名：華山基金會，備註:大社天使站 送愛到家)。

三十九、老五老助日照長輩圓夢 504 米高麗寶摩天輪俯瞰台中

資料來源：2020-12-24 18:16 聯合報 / 記者喻文玟 / 台中即時報導

「這些台灣照片拍得真好!!」、「哇！摩天輪好大好漂亮喔！」老五老基金會石岡服務中心與豐原服務中心今天帶日間照顧中心的長輩出遊，上午到國道泰安服務區參觀齊柏林攝影展，下午去麗寶 outlet 搭乘摩天輪。

麗寶樂園也特別安排聖誕老人送上聖誕禮物與祝福，30 位長輩連同家屬、工作人員一群人出動了一台復康巴士與一台遊覽車，浩浩蕩蕩開開心心的出遊感受聖誕氣息。

老五老基金會指出，日間照顧中心的長輩因大多都有失能及失智情形，日常出遊不便與外界接觸機會也不多，日漸與社會脫節，家屬工作繁忙，每日朝九晚五的生活模式與長輩之間的互動時間少之又少，為了增加長輩與外界接觸機會，也減輕主要照顧者壓力，促成這次日照中心出遊活動。

這次安排坐摩天輪，起因是 85 歲獨居的王奶奶，她因膝蓋退化，加上有輕微失智症、有走失的經驗，每天固定的活動就是專車到日間照顧中心，鮮少有其他外出機會。日照中心特地安排到麗寶 outlet 搭乘總高度 120 米、海拔高度 384 米高的無障礙天空之夢摩天輪，讓王奶奶可以外出透氣，在社工、志工的陪伴下掛在天空俯瞰大地，她一點都不害怕，笑的燦爛。

50 歲的志敏大哥與高齡 80 歲的母親同住，幾年前工作時昏倒，發現為先天性腦血管畸形進行手術治療，術後側邊癱瘓，也影響表達能力，因自身行動不便，與母親兩人已長時間都沒有一起外出活動，這次日照中心年度旅遊，志敏與母親終於可以一同外出接觸新鮮事物，兩人搭乘時覺得好舒服一點都不害怕，一起共乘摩天輪之樂，創造許多美好回憶。

老五老石岡服務中心督導利欣頤表示，長輩們因為受到年紀與身體老化的侷限，許多看似平常的心願夢想對於他們而言都不易實現。這次出遊活動要感謝許多志工協助照顧長輩，國道泰安服務區鬍鬚張協助製餐讓長輩能吃到香噴噴滷肉飯，麗寶 outlet 也提供優惠券讓長輩與家屬都能搭乘到摩天輪度過一個難忘的聖誕節。

老五老基金會提供高齡長者多元服務及友善環境，藉由關心陪伴了解長者所需，除了物質上的協助，也希望能達到他們精神上的支持滿足，透過讓長輩們體驗新事物、促進老人身心健康。

四十、 在地社區長照有成 門諾基金會關懷照顧據點舉辦「畢業典禮」

資料來源：2020-12-24 17:15 民報 生活中心／綜合報導

12 月是一年邁入尾聲的月份，迎向一個階段性的整理與終點，而門諾基金會富里鄉豐南社區的「吉拉米代日托站」和富里鄉的東里村的「東里社區關懷照顧據點 C」分別歷經 12 年和 4 年來的努力，也在今年 12 月順利圓滿完成任務，為參加據點課程的學員們舉辦「畢業典禮」！

2008 年時門諾基金會秉持「照顧最弱小的弟兄」之精神，將服務的雙手延伸至花蓮南區的偏遠部落，在富里鄉南端的豐南部落創辦了「吉拉米代日托站」；而東里的社區照顧據點則是於 2016 年創辦，與東里村的社區發展協會合作，從一開始的樂活村計畫、隨後轉為長照巷弄站、再到如今的社照 C 據點。

在兩地從數年到十多年來，門諾基金會不只是扮演服務的提供者，也是陪著在地社區與民眾慢慢茁壯與成長，期望讓在地社區漸漸長出屬於自己的力量來做辦理運作，讓資源漸漸擴散，因而可以更全面性、日常性的來形成社區的支持網絡，照顧到就在我們周遭的弱勢長輩。很高興紮根社區培力的想法受到了兩地合作夥

伴的認同，因此未來東里社區發展協會將繼續承接東里社照 C 的運作，而豐南社區則由在地的文健站持續來做辦理。

門諾基金會分別在 12 月 16 日和 12 月 23 日在東里社照 C 和吉拉米代日托站所舉辦的畢業典禮，不但致贈物資禮品給長者們當作「畢業禮物」之外，富里工作站的站長林聖賢還製作了回顧影片，並搭配解說和大家一起回顧往日回憶。

許多學員特別使用自己熟悉的族語來表達對於門諾基金會的感謝之意，並且肯定門諾基金會的同仁們非常貼心熱情，並高歌原住民歌曲〈東方日出〉來表達道別，雖然不捨，但仍要珍重祝福。高齡 77 歲的陳阿嬤除了特別盛裝打扮、化美美的妝、特別背著阿美族傳統的情人袋出席之外，也特別感慨說十二年來看著日托站的夥伴，許多人一一過世或者因身體因素而離開部落，鼓勵大家一定要好好保重，繼續走出家門來參與日後的文健站以維持健康的身心。

門諾基金會表示，第一個南下的服務設立在豐南部落，是奇妙的緣分。由於花蓮南區的鄉鎮幅員狹長，許多部落位處山區，當時即便也是出身自花蓮南區鄉鎮的武靜雯督導，也是憑著一股熱血就自己開著車、依著地圖就這樣來到豐南部落並認識這裡，經評估後拜訪時任社區發展協會理事長王晉英先生，組成志工隊、號召長者們一步一步展開合作。吉拉米代日托站是門諾基金會在花蓮南區的第一個服務創設與據點，如今經歷十二年後圓滿達成社區培力的目標，象徵意義非常重要。志工王晉英也在畢業典禮時發表感言，說他自願擔任據點的廚師如今下來已經十年了，認為說其實社區除了仰賴外在資源之外，更要有能力去照顧自己的長者，他認為門諾基金會不只是提供服務，而是透過自身專業知識的實踐，讓社區可以一起學習跟成長。

門諾基金會強調，除了服務篇鄉長者，他們也努力推廣長照方面相關資源管道、健康促進、衛生教育等認知資訊，培養在地組織長出經營社區照顧據點的能量，如今的成果讓門諾基金會與在地夥伴都很有成就感。

門諾基金會也表示，一直以來有許多的公益好朋友的支持，才能讓這些美好順利發生。未來門諾基金會與在地的合作將轉換身分、持續下去，將與東里社區發展協會簽署「合作備忘錄」，以及在 2021 年 2 月開始於豐南部落增開提供「行動自助餐車」的服務，繼續支撐長者們好好的在地安老！

四十一、 **科技有礙》兒子行我為什麼不行？76 歲銀髮族學直播當 網紅**

資料來源：2020-12-28 15:00 自由時報 記者姜凱玲、陳韋宗／台北報導

76 歲的林經甫，是協和婦女醫院前院長，退休後自我期許要「優雅老化」，不僅登上紐約時裝秀，還化身「時尚老人」當起高齡網紅，跟年輕人在 YouTube、Facebook、IG 上互動；林經甫笑說，當初開始學拍片、剪片，全因對兒子不服氣！

林經甫的兒子是知名網紅、「台客劇場」導演林冠廷。林經甫說，看到兒子拍影片經營 Youtube 時，心裡就想「兒子可以，我為什麼不可以」？於是拿著平板、自學摸索如何剪輯影片、如何錄製旁白、如何添加轉場特效；真的卡關了，就抱著平板跑到 3C 專賣店，直接請店員教。

優雅老化關鍵 林經甫：維持三力

採訪時，林經甫拿著手機穿梭在大稻埕古厝巷弄間，現場示範他的自拍功力，臉上充滿自信地說，「我這是開刀的手，很穩」！林經甫幾年前以「時尚老人」為名，自立網紅品牌，臉書粉絲專頁已有超過 2 萬 5 千人追蹤；他也時常透過自拍影片，分享生活點滴，以及對退休生活的想法。

「老了最重要就是維持三力，腦力、體力、社會力！」林經甫的母親多年前中風臥床，讓他開始思考「健康餘命」的重要，除了當網紅，還特地到模特兒經紀公司學習如何走秀；他說，這些都是鍛鍊自己，要優雅老化，但不退化！

林經甫退休後的「第三人生」，並沒有因為年齡而受到限制，反而積極展現自我，顛覆不少人對高齡者的印象。採訪拍攝的空檔，他望向寫滿生活目標的白板，笑著對記者說，其實退休後不久，曾寫下「等死」兩個字，後來開始接觸許多新事物，才有了不同的想法。

談到如何老而不退？林經甫強調，一定要鼓勵長者培養腦力、體力、社會力，也要鼓勵長者找到「第三人生」的目標跟興趣，就能減少成為被照顧者的機會，不要只會對老人講怎麼預防中風、預防三高。

「只要是對長者生活經驗來說是重要的，他就會有興趣學。」林經甫說，社會都把高齡學習變成一種「選修」，好像學或不學都可以，卻沒有思考如何把它變成一件「必修」的事情；「如果是股票族，股票的 APP 他一定會學著用啊！」林經甫笑著形容。對林經甫而言，他也正在實踐，如何把「優雅老化」當成人生必修課，自在享受自己充滿色彩的「第三人生」。

四十二、科技有礙》「老」是學不會？直擊阿嬤的數位任務

資料來源：2020-12-28 18:00 自由時報 記者姜凱玲、陳韋宗／台北報導

用手機上 YouTube，對於年輕人而言是再簡單不過的事情，但對於高齡長者而言，卻需要花數個小時才能學會；長輩們學習使用手機的困境，你能想像嗎？

「它就一個圖形在那邊，我們也不敢亂按！」77 歲的康淑玲退休後身邊沒有小孩，獨自生活，她說，看到現在科技發達，很想用科技來改變自己的生活，也找不到人問，數位學習之路處處碰壁。69 歲的魏金蓮說，有時候找年輕人教怎

麼使用手機，但年輕人都很沒耐心，只會說「就這樣按啊」，年紀大了，還是得靠自己學。

不想被遺漏... 高齡長者學 3C 自救

跟康淑玲、魏金蓮一樣想學習 3C 的高齡長者，在高齡化與數位化浪潮下，越來越多，不少長者到樂齡中心、松年大學，或是民間業者的樂齡課程學習。根據衛福部《醫學與健康期刊》研究，長輩們使用智慧型手機上網目的，60%是為了通訊，且透過使用網路，可以減少長者的孤獨感與憂鬱程度。

「像學怎麼從一個 LINE 群組裡面找人、昨天還學到截圖分享。」65 歲的何宜錦說，就算上了年紀，也是要出去運動、聚會，大家都是用手機互相分享、聯絡，如果不會用，就會被遺漏掉了。

「我覺得我很笨！都不敢再碰電腦了。」69 歲的薛怡回憶，曾經有一度找兒子學電腦，兒子很有耐心講完，但兒子一走，自己全忘了，當下覺得自己笨死了，一度連電腦都不敢再碰，後來到樂齡中心上課，從怎麼開機、關機開始學，每次上課前在等捷運，都很緊張，擔心自己又學不會。

台灣 65 歲以上高齡長者，網路使用率僅約 4 成，將近 6 成的高齡長者處於「數位失能」狀態，如何提升長者數位能力，已經成為台灣邁入超高齡社會前關鍵課題。士林區樂齡學習中心主任張仁指出，高齡長者都很想跟子女接觸、避免跟社會脫節，其實學習的動力很強。

「智樂活」樂齡社群創辦人畢偉功說，長者數位能力不好，就像是與社會斷鏈，社會不應該認為長者退休後就無法有更多貢獻，如果長者受科技限制，反而沒辦法把過去累積的經驗與能力，透過數位工具再釋放出來，是非常可惜的事。

「數位能力不是那麼死的！」老人福利推動聯盟秘書長張淑卿舉例，如果長者都能學會用手機訂餐外送，干嘛還要志工送餐？政府推動長者的數位學習，不是只學些風花雪月的東西，應該能更貼近長者生活需求，以及他的興趣，更重
要是在長者族群造成「葡式蛋塔效應」，讓大家一窩蜂來學。

台灣大學社會工作學系教授楊培珊指出，除了年齡差距影響長者的數位能力，包含社經地位、所屬生活環境的數位資源、數位網絡，都會產生影響。教育部終身教育副司長顏寶月表示，目前高齡教育中程發展計畫第二期正在草擬，未來將更加強長者的數位能力培養，也會透過多元的開課模式，讓長者學習更便利。

四十三、《工商社論》成立「智慧醫療驗證中心」突破醫療產品認證

困境

資料來源：2020-12-24 04:10 中時新聞網 工商時報 主筆室

依據國家發展委員會 2020 年 8 月「中華民國人口推估(2020 至 2070 年)」資料，我國粗出生率與粗死亡率曲線將於 2020 年交叉，2020 年後，粗死亡率將大於粗出生率，人口將由自然增加轉為自然減少；至 2070 年粗出生率將降至 0.5% 而粗死亡率將升至 0.7%；人口總數將自 2019 年最高峰 2,360 萬人，降至 2070 年 1,449 ~1,716 萬人，約為 2020 年的 60% 至 70%；1993 年老年（65 歲以上）人口占總人口比率已達 7%，進入高齡化社會後；2018 年進一步超過 14% 轉為高齡社會；預估 2025 年將超過 20% 成為超高齡社會。

2020 年我國老年人口占總人口比率超過 16% 已達 378 萬人，已是高齡社會；預計 2070 年老年人口占總人口比率將升至 40% 左右；現在，社會總勞動力已不符產業所需，需被照護者又逐年攀升，早就已經引進產業勞工及看護工協助；依政

府社福移工資料，我國 2020 年 10 月底外來看護工總人數有 251,598 人；養護機構看護工 15,531 人，家庭看護工 236,067 人。

2020 年全球 COVID-19 疫情肆虐，我國看護工來源國因疫情管制有破口，造成國內看護工短缺；此外看護工來源國，也因產業轉型增加勞工需求，可能不再輸出勞工，台灣看護工短缺必將更為嚴峻；日本是全球高齡化程度最高的國家，照護人力不足也首當其衝，有鑑於此，日本積極發展智慧醫療，將科技導入家庭、照護機構，以減少照護人力需求，改變照護場所工作環境，期能吸引人才投入照護場所。

1995 年 3 月 1 日我國實施「全民健康保險」，在全民健保施行前五年，時任立委的秀傳醫院黃明和總裁，預見全民健保施行，醫療器材需求必將大增，當時國內所有醫療器材幾乎皆由國外進口，國內電子、機械產業已有良好基礎，相信發展醫療器材產業必能成功，只要國產的醫療器材，達到國際標準且成本合理，國內的醫院將會樂於採用；他在立院提出加速發展醫療器材產業訴求，經濟部也呼應展開我國醫療器材產業發展規劃研究。

醫療法規為衛生署掌管，經濟部第一期只敢編列 4,000 萬預算，預備投入生理監視器研發；但有關研發機構，因擔心生理監視器衛生署無法驗證，無法取得使用證照而卻步，最後只能委請工研院機械所投入電動輪椅研發；還好，也因為有這筆研發投入，如今我國電動輪椅已位居世界領先地位。

30 年過去了，我們醫療器材產業榮景如何？可以說並不怎樣？原因何在？因為不論該醫療器材有多好用、多創新，沒有驗證許可證書，醫生就是不能使用，當然沒有醫院敢買來使用，國內就沒有銷售紀錄證明，又如何外銷？那我們為何尚有醫療器材外銷？這些可外銷醫療器材都是有證書？這些證書誰發的？是有證書，是國內發的；國內發證機構為何能發？因這些醫療器材都已先取得美國 FDA

合格證書，再回台申請，美國都已准了，當然沒問題；我們不能責怪這些機構沒有擔當，實在是因為我們這裡沒有如美國 FDA 這樣產品驗證場域與人力資源。

智慧醫療在政府政策推動下，電子科技大廠都已積極跨入此領域，開發各式醫療產品與系統，但至今，產品與系統只是叫好不叫座，為何如此？問題也是產品與系統缺乏場域驗證環境。

在日本，政府協助提供業者產品與系統驗證場域，透過實際試用來改善產品設計與產品可靠度，最重要的是，也可以透過建立示範場域，進而建立銷售管道，以利後續推廣行銷之用。

2020 年 12 月台灣醫療科技展中，台灣在醫療科技、人工智慧、電子醫材及生物科技都有展出，相關醫療器材聯網與智慧醫療解決方案都已成熟，加上台灣企業具有彈性、速度、品質、成本等優勢，又能以台灣做為練兵場域，以「內需帶動外銷」為策略，參與國際市場，但是再好的條件若沒有衛福部法規等的配合也是枉然的；若衛福部不知道台灣智慧醫療產業國際化所需的驗證環境，不能運用相關政策包括健保給付、國健署推廣、食藥署加速輔導認證等，又如何讓台灣醫院體系內的醫生認同及支持，又如何實現以內需帶動外銷的策略？

歷史是治療集體健忘症的藥方，人類的歷史是人類過去生活經歷的整體；知道過去的自己，以史為鑒，可以找到治療這集體健忘症的藥方；以史為鑒，我們需要政策引導、需要科技，建立智慧醫療產業，但更需要試驗場域引導智慧醫療產品取得合格證書。

過去經濟部成立「電子檢驗中心」，協助台灣電子業取得歐美等先進國家電子安全認證，才得以安全進入國際市場行銷世界；現在衛福部也正是成立「智慧醫療驗證中心」的時機，協助台灣智慧醫療相關產業，取得歐美等先進國家智慧醫療產品認證，也才有安全進入國際市場行銷世界的機會。

四十四、 結合長照職能照護 陶博館「復能小旅行」獲高齡友善城市獎

資料來源：2020-12-28 17:17 中時新聞網 記者 蔡雯如

為因應長照 2.0 上路，新北市衛生局與鶯歌陶瓷博物館合作，在 2019 年推出「復能小旅行」計畫，結合基金會、職能治療所等機構，帶著身障長者到陶博館旅行，並針對長者復能需求設計符合五感開發、認知訓練的遊戲、手作課，讓長者重拾信心。衛福部國民健康署近期舉辦「台灣健康城市暨高齡友善城市」頒獎，陶博館從 323 件成果作品中脫穎而出，獲得不老獎肯定。

「希望失能長者不用侷限在醫療院所治療，而是能走入社區，與社會接觸！」衛生局專門委員陳玉澤表示，新北市是全國第一個實施復能小旅行的縣市，失能長者日常生活多是往返醫院、住家居多，許多人漸漸對治療、復健失去信心，因此才想出該計畫，結合「社會處方」的概念，與陶博館、長照管理單位合作，規畫屬於失能長者和家屬的旅行，達到家庭凝聚、消除長者孤獨的目的。

負責長者照護的弘道老人基金會表示，失能長者除了需要接受健康照顧，他們的情緒也需要關心，因為身體失能的關係，許多長者與家屬的話題只圍繞在生活照顧，復能小旅行除了讓長者有了復健的動力，也可維繫親屬關係。像是患有退化性關節炎、腰椎椎間盤突出的 68 歲黃阿姨原本自信心不足，對治療也沒有動力，但參加復能小旅行後，終於鼓起勇氣做手術，目前已慢慢康復，也漸漸打開心胸願意踏出戶外，與家人一同旅行。

陶博館長吳秀慈表示，今年來陶博館參與復能小旅行的長者已有 44 人，長者來陶博館製陶可訓練手部的靈活度，再加上職能治療師、物理治療師的合作，使陶博館變身為復能旅遊地點，非常有意義。

陳玉澤補充，復能小旅行能獲得國健署不老獎是很大的肯定，目前雖然仍在試辦當中，但計畫可行性目前沒問題，明年就會開始與新北市各大長照管理單位合作推廣，而該計畫經費將從長照照顧計畫中撥出，長者唯一需要自費的項目就是交通費用，因為長照 2.0 項目只補助往返醫療院所的交通費，未來也希望中央開放這部分的補助，讓失能長者不只在院所治療，而是能與社區做連結。

四十五、 政院將儘速提「高齡化社會白皮書」 盼老人自立、世代共榮

資料來源：2020-12-29 11:29 自由時報 記者李欣芳／台北報導

台灣正面臨少子化、人口老化的問題，預估 2025 年台灣會進入超高齡社會，老年人口超過 20%，行政院資深官員今天上午受訪表示，行政院未來有關福國利民的政策，包括將儘速提出「高齡化社會白皮書」，以照顧年長者。

衛福部社會及家庭及家庭署署長簡慧娟表示，衛福部未來將提出一份新的白皮書，馬政府時期的 2015 年衛福部曾核定一份「高齡社會白皮書」，將以這份白皮書滾動檢討進行修正。

她表示，未來的白皮書，與 2015 年的白皮書大方向可能差不多，不過，這幾年的變化很多，例如在長照、中高齡就業人口的改變等，不同於馬政府的是，蔡政府在長照政策的調整不少，因此，未來所提出的「高齡化社會白皮書」，調整幅度可能很大，衛福部將就新的白皮書呈報行政院核定。

2015 年衛福部核定的「高齡社會白皮書」，提出高齡者全照顧的政策藍圖與行動策略，希望由政府引導民間力量共同參與，達成 4 個目標。

第一是延長老人健康年數並減少失能人數：透過資訊整合、公私協力及全民參與，建構可近的健康促進、社區安老、生活支持、社會參與等服務，全面提升

個人健康識能，普及佈建社區資源網路，以達到增加健康年數，促成活力老化的核心目標。

第二是落實「為老人找依靠」的施政主軸：因應未來高齡人口快速發展、服務需求增加及服務資源不足，在原有的長期照顧服務十年計畫的基礎上，更積極地以長照量能提升計畫補強，透過佈建機構、社區及居家等多方面的服務資源網絡，全面提升長期照顧服務人力與服務單位據點的量能。

第三是減輕家庭中年輕世代的照顧壓力：透過積極健康促進，延長老人健康年數並減少失能人數，完善建置長期照顧服務資源網絡，提供家庭照顧支持，減輕青年照顧長者壓力，使青年生涯發展能夠擁有更多空間與能量；同時鼓勵青年投入高齡照顧服務及產業創新，進而提升其就業、創業機會。

第四是促成銀髮產業發展的環境與商機：透過鬆綁法規、有效管理等機制，引導促成銀髮產業形成，政府分享並公開資訊，鼓勵民間單位運用大數據分析，掌握高齡者食衣住行育樂等各面向需求。

知情官員表示，政院未來提出的「高齡化社會白皮書」，盼老人可以自立、自主，並達到世代共榮的目標。

四十六、 高齡化來襲！成大醫創智慧醫療新里程 籌備台灣第一間老人醫院

資料來源：2020-12-24 17:00 健康醫療網／記者林怡亭報導

面對高齡者及其家庭、多重複雜的照護需求，未來的老人醫院需要更為精準、整合的健康資訊、診療與處置；為此，成大醫院舉辦「成大醫院暨老人醫院智慧醫療需求說明及交流媒合會」，拉起與國內優秀的資通訊科技產業合作的橋

梁，透過結合智慧科技及創新照護模式的策略，一同打造高齡智慧醫院，提供長者更好的健康照護品質。

高齡智慧醫院 4大初步概念

這場說明會及交流媒合會共有4大主題：1.談規劃，由成功大學蘇慧貞校長與成大醫院沈孟儒院長說明老人醫院的整體發展方向；2.提需求：老人醫院籌備處楊宜青院長提出高齡醫療與照護的痛點與難題；3.講建築：建築師與總務長說明智慧建築需求；4.搭橋梁：跨域合作經驗分享，連結交流媒合管道。

成大醫醫學院沈延盛院長指出，未來是老人的社會，智慧醫療在輔助老人的生活、醫療之外，也開展屬於精準醫療的個人化醫療，醫學院未來也會成立老人醫學相關的開發與治療中心。

智慧醫療輔助老人 精準個人化醫療

沈孟儒院長指出，智慧醫療是當前的夯話題，確實也是驅動醫療再發展、更成長的機會。醫療是勞力密集的行業，照顧65歲以上老人所需的人力是照顧65歲以下人力的3倍，如果沒有科技的介入，會被密集的勞力付出所綁住。成大醫院老人醫院設定提供優質的高齡者照護為目標，成大醫院已建立了大數據庫、醫療雲，並提出對智慧醫療與照護的需求，希望能在目前所累積的基礎上，與科技業者組成跨領域團隊，共同合作開發前瞻的創新智慧科技，打造高齡智慧醫院，希望能以科技幫助醫療能回歸到以人為本的照顧初衷。

人工智慧導入醫療 縮短醫療處置時間降風險

沈孟儒院長以腦出血為例指出，一年2千例中有約90%在10分鐘可以讓急診醫師獲知檢查結果，透過導入人工智慧，每2分鐘即可自動掃描相關影像檢查，並啟動程序主動通知醫師，以縮短後續醫療處置的時間，降低風險。未來老人

醫院高齡病人的醫療與照護需求更為多重複雜，如能有智慧科技從科學、客觀的角度，協助整合相關的醫療數據、影像資料，提早發現可能的風險，將更有助於醫師診療決策的思考，甚至是跨團隊看病流程等，並成為幫助醫病溝通的媒介。

結合智慧建築永續發展 預計 2025 年底前啟用

老人醫院規劃在 2025 年底前能正式啟用。成大醫院王雲哲總務長指，智慧建築是未來任何產業的基磐，在大量使用感應元件和 AIoT 技術下，可使各產業有效率的營運，尤其是對醫療產業發展智慧醫療服務有莫大幫助。智慧建築使醫院在面對重大災難時仍可提供必要的醫療服務，而建築體所擁有的智慧可使人類在更節能、減碳、節水等原則下活動，保護環境，朝著人類永續的存在邁進。

跨領域合作 盼達到適切精準照護

老人醫院籌備處楊宜青院長指出，成大醫院老人醫院設定「醫療更全人，照顧更輕省，老人更獨立，家人更安心」的優質高齡者照護目標，他提出醫療人員對高齡者醫療與照護的痛點、難處，像是病人病人的複雜而多重的評估、檢查與藥物，還有監測、護理記錄、營養膳食人力等成本高的問題，希望能與科技業者組成跨領域團隊，共同合作開發前瞻的創新智慧科技，包括發展整合性的智能平台，整合不同照護者所獲得的訊息及評估資料，同時又能考慮長者及家屬的自主選擇，給予長者最適切精準的照護，打造高齡智慧醫院。

【國外時事】

四十七、 社科院促放寬生育限制

資料來源：2020-12-23 01:09 經濟日報 記者賴錦宏／台北報導

中國社科院發表 2021「社會藍皮書」，提及中國人口高齡化壓力較大，建議十四五規劃期間（2021 年至 2025 年）應進一步放寬生育限制、降低生育成本，防止「低生育」陷阱等。顯示有意鼓勵民眾生第三胎。

藍皮書指出，在最近十多年幾乎全部大型抽樣調查數據均顯示，中國社會的生育意願偏低，故十四五規劃期間要加大人口政策調整力度，進一步放開生育限制，制定有效鼓勵和激勵生育的社會政策，持續降低生育、養育、教育的家庭成本，並逐步打造生育友好型政策體系及社會環境。

中國社科院社會學研究所所長陳光金在主題報告時表示，未來五年，中國面臨人口高齡化壓力較大，人口發展戰略急需調整等問題，他呼籲應讓生育政策更具包容性，特別是降低生育成本，提高年輕人生育意願和生育水平。

另一方面，中國還面臨居民收入差距較大、消費潛力需要增強等問題。陳光金稱，若依五等分收入分配數據比較，目前大陸最高階層的收入相當於最低層的九倍之多，而這個數字在 2005 年時僅為七倍，反映大陸貧富懸殊問題嚴峻依舊。

對於「全面脫貧」，陳光金認為，相對貧困是不能消滅的，但中國必須推動人口長期均衡發展，避免低收入陷阱。

他進一步解釋，「橄欖型社會」（按：是指社會階層結構中極富極貧的很少，中間階層卻相當龐大）尚未在中國形成，為了提供更多空間予中等收入群體

或中產階級發展，使社會勞動更加合理、公正公平，中國需要加強社會結構的現代化改進，推進經濟轉型和產業結構升級、基層社會創新。

四十八、 上海老齡化 公益咖啡館助長者不再「智障」

資料來源：2020-12-23 17:03 中央社 台北 23 日電 張淑伶記者

中國老齡化速度加快，上海是代表城市之一。這裡有一家公益咖啡館，以「低齡老人服務高齡老人」為特色，此外還經常提供智慧型手機教學，幫助老人排除生活障礙。

喝咖啡不是年輕人的專利，「溢·咖啡（公益館）」內常有老年好友們歡聚。創辦人符焰告訴中央社記者，聚會者有些是當年的知青，如今已經 70 歲了。他們曾經一起「上山下鄉」，一同吃過苦，不少人又對國家充滿感情，這樣的情誼是下一代沒有的；再年輕一點的聚會者，主要是老同事的友誼關係。

「溢·咖啡」是上海首家公益咖啡館，屬於公益組織上海喜事助老信息服務中心的項目，至今已經營 5 年。煮咖啡、準備餐點的全是志工，且多數是 55 到 65 歲的退休者，店家收入扣除成本後都用於老年公益服務。

這裡也定期為老年人開設有關於智慧型手機的相關課程，並提供諮詢服務，解決老年人資訊不對等的問題。符焰說，許多上海的老年人都會上網，但他們不見得知道如何使用手機 App 來叫車，不知道怎麼樣用 App 買菜。

30 歲的志工朱婭惠已經是第 3 次前來參與活動，她說，教老人家使用手機，對方會很感恩有那麼多人關心他，比收到禮物還開心。

她觀察到，老人學習時像小孩一樣，會害怕，「教本身並不難，但如何溝通和理解他們才是挑戰」。對一般人來說很簡單的手機操作動作，有些老人家卻會手抖，聚焦能力沒有那麼好，「要理解他們在生理上跟我們不一樣」。

朱婭惠正在參加一個創業大賽，內容跟幫助老人適應智慧生活有關。她從小跟外公外婆住在一起，對老人很自然就會親近；目前在其上海租屋的隔壁房是一名獨居老婦人，她也經常噓寒問暖、幫助對方解決問題。

公益咖啡館的存在，激起許多人想當志工（大陸稱志願者）的熱情，除了吧台工作人員、這裡也需要教學人員、養老政策解說人員、關懷人員等。符焰說，她們累積有 500 多名志工，各自都登記了專長，如果有需要可隨時聯繫。

中國 60 歲以上老年人口已突破 2.5 億人，人口比重高達 18.1%。根據中國發展研究基金會研究顯示，到 2022 年前後，中國將進入「深度老齡化社會」，並在此後 10 年內，加速進入「超級老齡化社會」。養老相關議題已經是政府政策的重點。

新華社報導，上海是全中國最早進入人口老齡化且老齡化程度最深的城市之一，到 2019 年底，70 歲及以上老年人口占總人口的 15%，不過，這是以近 1500 萬的戶籍人口做計算，上海另外還有 1000 萬到 1500 萬的外來人口，其中包含大量前來工作的年輕人，實際感受到的老年居民比例較低。

四十九、 全球最高齡主管 日本 90 歲玉置泰子還不想退休

資料來源：2020-12-29 18:02 中央社 東京 29 日 綜合外電

日本現年 90 歲的大阪府豐中市上班族玉置泰子，日前獲金氏世界紀錄認證為「全世界最高齡辦公室主管」，玉置泰子已在目前服務公司工作了 65 年，目前不考慮退休。

日本每日新聞報導，玉置泰子所服務的公司 SUNCO INDUSTRIES CO.，位於代表關西的金屬及機械工具街上，是一間專門生產螺絲、員工 432 人的公司，她在這裡工作了 65 年。

在疫情嚴重影響日本經濟情況下，玉置說，一路上走過了石油危機及美國雷曼兄弟金融風暴，她會珍惜人與人的連結，繼續努力工作。

玉置目前主要在公司負責會計與總務，是總務部課長。她工作的公司宗旨為「易於工作的公司」，積極推動育嬰休假及進用女性等制度。

玉置利用公司的延後退休制度等，跟其他社員一樣從上午 9 時工作到下午 5 時。

談到 90 歲還能維持健康的秘訣，玉置說，每天上午都會做瑜伽。

玉置 1930 年出生，二次大戰結束後畢業於舊大阪福島女子商業學校。她父親早逝，為了撫養生病虛弱的母親及 3 個弟弟妹妹，進入大阪市內一家公司工作。

玉置後來在友人介紹下，進入目前服務的公司，當年她 25 歲。回顧過往，她說，自己很喜歡數字，如果持續做有意義的工作，就不會覺得辛苦。

當年不到 20 人的公司，隨著日本經濟起飛成長到現在的規模，玉置說，「珍惜每一天持續累積，跟公司一起成長」。

玉置這輩子第一個工作場所，其實是太平洋戰爭中的軍需工廠，她回想那段時光說，「很辛苦，總是餓肚子」，正因為如此，等到後來進入現在這家公司後，深切地感受到和平有多重要。

她說，公司生產約 130 萬種螺絲，「在社會各個角落持續做出貢獻，目前不考慮退休」。

不過，看到疫情造成許多公司採用遠距工作方式，讓她擔心同事間的感情會因此變淡薄，「因為我沒有結婚，所以同事就是我的家人，只要能像到目前為止一樣攜手合作的話，就能共度危機」。

五十、 疫情逼的！較年長勞工「提早退休」

資料來源：2020-12-24 11:05 經濟日報 編譯季晶晶／綜合外電

疫情毀了美國數十年來最強勁的勞動市場。對今年丟飯碗的較年長勞工來說，勞動市場現況尤其讓他們難以再獲聘雇，許多美國人被迫提早退休。

美國有線電視新聞網(CNN)報導，今年春天，美國經濟損失掉 2,200 萬個工作，雖然在接下來幾個月間，恢復超過一半，但和經濟復甦一樣，勞動市場的反彈並不平均。

高盛集團經濟學家 Joseph Briggs 本月稍早撰寫研究報告說：「年輕勞工的勞動力參與率幾已完全恢復--可能反映較低的染疫健康風險，以及大專院校入學率下滑現象--而較年長勞工和女性的參與率，恢復較慢。」

根據美國勞工統計局，11 月勞參率是 61.5%，比疫情爆發導致經濟停滯久前的 2 月份低 1.9 個百分比。

Briggs 估計，10 月多出大約 83 萬退休勞工，代表疫情前和現今勞動力差距的四分之一。

為保護自己和丈夫隱私不願透露姓氏的 Rachel 現年 66 歲，住在維吉尼亞州，原本是政府雇工，但 4 月被裁，她說，「從年收入 6 位數到立即陷入貧窮。我們在財務和心理上都沒準備好要退休。」

Rachel 說，重返職場令人生畏，因為較高齡勞工的健康風險高。雇主對雇用可能較易染疫的勞工也感到遲疑。

一旦退休就不太可能再返回工作崗位。這些被迫退休者將落入永久失業類別，經濟學家從疫情一開始就擔心此事，因永久失業會拖累經濟成長，尤其是在像美國這種仰賴消費支出驅動經濟成長的國家。