

20190116-20190122

高齡時事整理

| | |
|--------------------------------------|----|
| 一、 34 桌圍爐 溫暖獨居失依長輩 | 3 |
| 二、 34 極限村落 公車來了！18 鄉鎮受惠 | 3 |
| 三、 高齡化需求 藥妝零售 2018 年營業額上看 2 千億 | 4 |
| 四、 75 歲以上駕駛人換照未全面納管 公總遭監院糾正 | 5 |
| 五、 愛心年菜飄香暖心 華山呼籲踴躍捐助關懷獨居老人..... | 6 |
| 六、 再半個月就要吃年夜飯 華山愛心年菜募集仍差 3 成 | 7 |
| 七、 榮家老舊救護車明年退休 婦聯會將贈全新救護車..... | 7 |
| 八、 苗縣府攜手華山助弱勢 贈千份愛心年菜..... | 8 |
| 九、 2019 心靈影展台中登場 探討生命的旅程 | 9 |
| 十、 替手幫忙、說好話 讓照顧者喘口氣..... | 11 |
| 十一、 台灣每年 5 萬多人腦中風 高達九成六延誤就醫 | 12 |
| 十二、 旅遊景點通用設計益發重要 觀光局辦建置成果研討會..... | 13 |
| 十三、 鎖定失智治療 杏輝生醫論壇登場..... | 14 |
| 十四、 苗縣最老學校 建功國小舊校舍重建..... | 15 |
| 十五、 南投偏鄉公車停駛衝擊大 彰客同意再延半年..... | 16 |
| 十六、 新北銀光咖啡館開張 長照「到咖手」 | 17 |
| 十七、 生育率降社福難延續 挪威總理：需要更多小孩！ | 17 |
| 十八、 奉獻樂齡教育 崑大副教授陳秀花再獲教育部頒獎..... | 18 |
| 十九、 電動自行車每年成長 3 萬輛 沒戴安全帽擬開罰 | 19 |
| 二十、 快找健檢單看這欄 糖化血色素出現這些數字是衰老預警..... | 20 |
| 二十一、 英國人瑞駕駛超多 爺奶開車滿街跑..... | 21 |
| 二十二、 台灣首任英國領事子孫跨海尋根 打狗英領館懷故人..... | 21 |
| 二十三、 苗栗社區免費共餐變亮點 老人不再吃飯配電視..... | 22 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 二十四、 悲！高齡化社會照顧悲劇 7 年增 10 倍 | 23 |
| 二十五、 超高齡社會長照費 衛福部：6 年打平 | 24 |
| 二十六、 長照感染與擴散高 籲落實手部衛生..... | 25 |
| 二十七、 寵物成為長者長照新選擇 輪迴說解密..... | 27 |
| 二十八、 日本最老人瑞辭世 享嵩壽 113 歲 | 28 |
| 二十九、 新北主計處長鄭瑞成 推簡政便民..... | 28 |
| 三十、 高齡照顧悲劇 7 年暴增 10 倍 | 29 |
| 三十一、 大掃除後腳痛麻冰涼 竟然是血管栓塞險截肢..... | 30 |
| 三十二、 不被高齡社會壓垮 你也可以考慮投資它..... | 31 |
| 三十三、 智慧藥盒能提醒長輩吃藥 按下紅鈕還能求救..... | 33 |
| 三十四、 不想再看到照顧悲劇 你可以做這件事..... | 33 |
| 三十五、 阻照顧悲劇 營造失智友善社區..... | 34 |
| 三十六、 台灣省會計師公會 捐白米給嘉縣海區老人食堂..... | 35 |
| 三十七、 竹市推志工教育納入學校正規課程 市府認證服務時數..... | 35 |
| 三十八、 寒冬送暖 松山警關懷獨居長者..... | 36 |
| 三十九、 宏正科技董娘心繫家鄉 送孤老美味養生年菜..... | 37 |

一、34 桌圍爐 溫暖獨居失依長輩

資料來源：2019-01-16 00:19 聯合報 記者余采滢／台中報導

年關將至，張榮發基金會、長榮國際連鎖酒店昨為獨居失依長輩舉辦圍爐餐會，共席開卅四桌，邀請弘道老人福利基金會、華山基金會以及立達啟能訓練中心等約三百卅位長者齊聚圍爐，現場端出水晶肴肉、杏仁茶、花雕嫩土雞等經典菜餚，讓老人家重溫古早味。

受邀圍爐的七十六歲許福廷說，平常都是一個人吃飯，難得這麼多人聚在一起，且場地這麼好，真的很歡喜。高齡八十四歲的陳玉霞說：「吃東西不是最重要的，最重要的是感到很溫暖！」

張榮發基金會執行長鍾德美表示，台灣已邁入高齡化社會，七個人中就有一個是老人。基金會透過公益活動，鼓勵長輩多出門參與社交，與人接觸，除增加幸福感，也有助預防失智等疾病，所以陸續舉辦圍爐、參訪博物館、路跑、聽音樂會等走出戶外的活動。

台中市社會局副局長陳坤皇說，現在健康的長輩占近八成，希望長者繼續健康並延緩老化，鼓勵長者多走出戶外，別宅在家裡，是維持健康的良方。

台中長榮桂冠酒店圍爐餐會的菜餚都經廚房調整，雞肉、豬肉事先全部去骨，適合長輩咀嚼。副總陳建郎說，其中一道水晶肴肉，是鎮江傳統名菜，已有三百多年歷史；而古早味杏仁茶則是長榮集團創辦人總裁張榮發最愛的甜品，希望幫長輩找回往日美味的記憶。

現場也幫一月生日的長輩慶生切壽桃，當壽星切開大壽桃時，大壽桃內還藏有小壽桃，象徵平安健康、福壽雙全，令現場長輩驚呼連連。主辦單位並贈送每位長者一雙防滑束口襪和圍脖，讓長者暖胃也暖心。

二、34 極限村落 公車來了！18 鄉鎮受惠

資料來源：2019-01-16 00:33:40 聯合報 記者侯俐安／台北報導

聯合報系願景工程「體檢行的正義」去年探討偏鄉高齡者交通困境，盼了多年的嘉義縣東石鄉洲仔村終於有公車繞駛進村內，交通部公路總局去年底啟動盤點全台卅四個「極限村落」，更深入村落逐一拜訪村長、里長，目前已有十八個鄉鎮受惠。

其中三個村落今年開始都已有公車繞駛、三個村落即將展開公車繞駛，另十一個村落也即將以「幸福巴士」提供服務，改善偏鄉交通運輸，加上洲仔村，共有十八個鄉鎮受惠。

國內不少偏鄉村落，距離城市騎車、開車，或許只要廿分鐘或半小時，但即使一、兩公里外有公車站牌，步行也要耗上半小時，導致七、八十歲的老人家生病、買菜也要自行到鄰近村落，引發高齡者駕駛危險，報導刊出後引發交通部重視。

公路總局科長林衣婕說，卅四個「極限村落」，是高齡人口超過百分之廿五、五百公尺內卻沒有任何公車招牌的村落，去年七月召集全台監理所開會後，由各監理所深入村落拜訪，盼能透過公車繞駛、延駛，或由公路總局補助中小型「幸福巴士」接送。

公路總局經過半年實地訪查座落於新竹縣、苗栗縣、彰化縣、雲林縣、嘉義縣、台南市、高雄市及澎湖縣八縣市的卅四鄉鎮。其中，台南市東山區水雲里、嘉義縣六腳鄉溪厝村、雲林縣東勢鄉四美村，今年起終於有公車繞駛進入村內；新竹縣芎林鄉華麗村，以及彰化縣溪州鄉三條村、張厝村，近期也將有市區公車駛進村落。

彰化縣大城鄉三豐村、潭墘村等十一個村落，公路總局與地方政府商議後，決定將以中、小型巴士等「幸福巴士」，透過公路總局補助提供服務，最快上半年就能啟動。

至於其餘十七個村落中，高雄美濃區興隆里、廣德里等十二個村落已有庄頭巴士、醫療專車，村長也表達沒有需求；另有三個村落村長明確表達無公共運輸需求。

三、高齡化需求 藥妝零售 2018 年營業額上看 2 千億

資料來源：2019-01-16 06:05 聯合報 記者張語羚／即時報導

經濟部統計處昨天公布 2018 年藥妝零售營業額，隨著對美妝的重視，以及高齡化社會對藥品等需求，2018 年營業額上看 2000 億元。

統計處說，隨著時代進步及生活水準提升，國人對於美妝需求越趨重視，加上 2018 年 3 月底我國正式邁入高齡社會，對保健品及醫療用品的需求日益升高，致藥品、醫療及化妝品零售業營業額近 10 年平均年成長率為 2.9%，高於整體零售業之 2.4%；2018 年 1~11 月營業額 1,919 億元，創歷年同期新高，年增 4.6%，預估 2018 年全年營業額延續上年超過 2,000 億元。

統計處調查，藥妝零售業銷售商品以化妝保養品占 51.5% 居首位，其次為藥品及醫療用品占 29.5%、食品類占 7.8%、隱形眼鏡及日常清潔用品等占 2.9%，其中「化妝保養品」較 2014 年增加 2.7 個百分點最多。

藥妝零售業銷售管道以實體店面為主，占 96.4%，統計處指出，主因商品開架式陳列及提供試用，並提供藥師及美容顧問專業諮詢服務，方便消費者體驗及

選取最適商品為其優勢；透過電子商務銷售次之，占 2.9%，與 2013 年相比增加 2.0 個百分點，顯示在數位經濟時代下，網路市場亦是業者積極開拓的重點。

四、75 歲以上駕駛人換照未全面納管 公總遭監院糾正

資料來源：2019-01-16 10:27 聯合報 記者吳姿賢／即時報導

交通部公路總局上周遭監察院糾正，前年 7 月上路的 75 歲駕照換照制度，只納入制度實施日期起年滿 75 歲的駕駛人，而非全面納管 75 歲以上的所有駕駛人，恐危及交通安全，應檢討改善。公總回應，兩個月內會提出改善方案。

公總表示，初步先針對高齡駕駛人較容易違規的項目，加強交通教育安全宣導，也會跟地方政府合作，積極推動偏鄉的公共運輸。將依照監察院糾正內容召集相關單位研議，兩個月內提出改善辦法。

公總前年 7 月起實施高齡駕駛人駕照管理制度，實施日期後滿 75 歲的駕駛人，亦即民國 31 年 7 月 1 日以後出生者，每 3 年須通過體格及認知功能等測驗，才能換發有效期限 3 年的短期駕照。換照實施前已滿 75 歲的駕駛人，除非日後違規記點或被吊扣駕照，否則不強制換照。

外界曾質疑，年紀更大的駕駛人反而不必換照，有違常理。當時公總表示，全台僅 37 個監理站，全面換照對人力負荷太大，因此採逐步換照。

根據交通部評估，換照制度實施前已逾 75 歲的駕駛人近 60 萬人，實施後才滿 75 歲的有 7 萬人，納管比率約 10%。另依 75 歲以上駕駛人死亡數每年 4 萬人推估，換照制度實施前已逾 75 歲的駕駛人，到 112 年將降至 38 萬人，實施後滿 75 歲的駕駛人則有 42 萬人，納管比率增至 52%。逐步推算，制度實施 10 年後可全面納管。

但監察院調查，實施前已逾 75 歲的駕駛人，汽機車違規記點比率分別為 0.9% 及 2%，實施後才滿 75 歲的駕駛人，汽機車違規記點比率分別為 0.4% 及 1.3%。已逾 75 歲的違規情形多出近一倍，可見具有潛在危險性。

監察院認為，75 歲以上駕駛人記點項目以違規轉彎或變換車道、闖紅燈為大宗，也是歷來交通事故主要原因；公總關懷高齡者行車安全，但因簡化行政作業未能全面納管，恐危及駕駛人本身安全，甚至造成其他用路人傷亡，應檢討改善。

五、愛心年菜飄香暖心 華山呼籲踴躍捐助關懷獨居老人

資料來源：2019-01-16 14:23 聯合報 記者黃瑞典／即時報導

歲末年終寒冬送暖，華山基金會在苗栗縣府舉辦愛心年菜及守護天使勸募活動，希望募集愛心年菜及照護獨居老人經費，另外，聯樟慈善關懷文化協會也募集 300 份年菜分送弱勢家庭，也在縣府舉辦捐贈儀式，希望讓獨居老人與弱勢家庭溫馨過好年。

苗栗縣政府社會處統計，全縣有 1110 名獨居老人，其中華山基金會在 17 個鄉鎮市設立據點服務 937 名獨居老人，歲末年終，華山基金會募集愛心年菜，縣府首度與華山合作，也陸續獲得中油、台電、京元電子、華邦電子及苗栗郵局認捐。

華山基金會苗栗縣站長杜靜容說，華山照護縣內獨居老人每年約需 2100 萬元經費，需仰賴各界捐助，但募款愈來愈不易，目前僅募到 6 成經費，除了募集愛心年菜，也需要號召更多人加入加入守護天使，每個月 1250 元認養一名獨居長輩，讓愛心服務可以持續。

今天上午華山基金會在縣府大廳辦宣傳活動，正鋒書道會也在現場揮毫寫春聯，讓獨居長輩提前感受年節氣氛，縣長徐耀昌為獨居長輩戴上毛帽，並捐出 1 萬元拋磚引玉，希望大家踴躍捐助，關懷獨居老人。

愛心年菜包括宜蘭西魯肉、人蔘鮮菇松露雞湯、粉蒸肉、麵條、肉鬆、香腸、喜糖及桂圓紅棗湯圓，年禮則有毛帽，每份 600 元，將在 21 日至 31 日間送到各獨居老人家中，讓他們感受年節的氣氛和社會的溫暖。

杜靜容說，高齡化社會，需要照顧的獨居長輩個案愈來愈多，但欠缺長年穩定的服務經費，希望大家發揮愛心關懷獨居長輩，踴躍認捐愛心年菜或認助獨居長輩，可以透過信用卡或金融機構服務定期定額捐款，詳情可洽 037-373627 杜小姐。

另外，聯樟慈善關懷文化協會也募集 300 份愛心年菜，將分送原住民、頭屋國小、明德國小、頭屋國中及明仁國中等清寒學生家庭，今天上午由協會理事長江貴熙等人在縣府舉行捐贈儀式，縣長徐耀昌感謝協會的愛心，讓弱勢族群吃到美味的年菜，感受社會溫暖與關懷。

六、再半個月就要吃年夜飯 華山愛心年菜募集仍差 3 成

資料來源：2019-01-16 17:34 聯合報 記者張裕珍／即時報導

年節將近，社福團體陸續寒冬送暖，但去年底適逢選舉，募款狀況不如預期，華山基金會固定農曆年前分送三失長輩愛心年菜，從前一年的 10 月募款活動就開跑，但先是碰上選舉，募款進度緩慢，加上今年過年又提早，迄今距離過年半個月，還差 3 成年菜經費，讓基金會人員相當著急，希望更多民眾或團體能踴躍捐款，讓弱勢長輩們都能收到年菜過個溫飽好年。

華山基金會目前於桃園地區服務 1033 名失能、失智、失依長輩，為讓弱勢長輩都能感受到各界愛心、吃頓暖心年夜飯，基金會連續 16 年推出愛心年菜供認購，不過今年推動認購募款不盡理想，基金會人員坦言相當辛苦。

華山桃園市市站長高昫琪說，去年底碰上選舉，認購年菜在活動之初就受到影響，再加上普遍大環境不景氣，還有今年過年也來得早，導致過年前半個月還差了近 3 成經費，對比往年同期已大致到位，明顯募款狀況不佳。

高齡 80 歲的黃姓老翁獨居桃園區老舊房舍，膝下無子女，親人也都相繼離去，多年來僅剩他一人守著祖先牌位度過除夕，基金會與企業義工日前就到老翁家裡陪伴提前圍爐過年，還幫忙打掃、貼春聯，獻上溫暖關懷。

高昫琪說，像黃爺爺一樣孤苦生活的長輩不少，提前對外募集愛心年菜，就是希望趕在農曆年前，能將年菜親自送到長輩家中，寒暄問暖也兼訪視關懷，目前仍差 3 成年菜經費，一份 600 元，可洽愛心專線 03-316513。

高也說，經濟不景氣，今年也有部分公司行號評估後無力再支持，基金會持續動員廣邀民眾響應，也加強到校園宣導密度，除鼓勵孩童寫下祝福小卡，隨年菜發送，也扎根孩子扶助觀念，返家後也能帶動父母捐款意願。

七、榮家老舊救護車明年退休 婦聯會將贈全新救護車

資料來源：2019-01-16 17:59 聯合報 記者許政榆／即時報導

陪伴榮民伯伯 10 年的救護車，即將於明年退休了！國軍退除役官兵輔導委員會八德榮家唯一一台救護車，使用期限將到明年屆滿到期，中華民國婦女聯合會得知訊息後，為協助榮家更新救護車，極力爭取經費添購，今日上午進行捐贈儀式，榮民伯伯也十分感謝婦聯會、退輔會用心照顧。

八德榮家目前有 550 位長輩居住，平均年齡為 88 歲，最高齡為 103 歲，近年來因黨產會凍結，經費逐年遞減，婦聯會主任委員雷倩指出，包括婦聯會名下財產被凍結，各地榮家經費也年年縮減，文康費和設備費用皆不足，婦聯會和退輔會為「克難兄弟」，只要有需要幫助，絕對會全力相挺。

近日得知榮家救護車使用期限將滿，婦聯會義不容辭爭取千萬元經費，捐助彰化、白河、高雄、屏東以及八德等 5 個榮家各 1 部救護車，期望透過捐贈醫療救護資源、以及文康活動經費，提升住民照護品質，讓勞苦功高的榮民老前輩們，感受社會大眾的溫暖關懷，今天也一同參與榮家慶生餐會。

八德榮家主任古道中表示，由於榮家伯伯年紀大，除了慢性病治療外，有時因為天氣變化大，常會發生氣喘、心肌梗塞等狀況，經榮家醫師、護理師評估後轉送醫急救，因此救護車使用頻繁，今日也十分感謝婦聯會協助，在今年春節前夕溫暖送愛心。

八、苗栗府攜手華山助弱勢 贈千份愛心年菜

資料來源：2019-01-16 18:47 中央社 苗栗縣 16 日電

苗栗縣政府今年結合華山基金會及企業界共同關懷弱勢長者，贈送縣內 1110 名獨居弱勢長者愛心年菜及保暖毛帽，今天在縣府大廳舉辦溫馨儀式，為獨居長輩提前迎接新年。

苗栗縣政府與華山基金會共同關懷獨居老人，將致贈年禮毛帽及年菜，每份新台幣 600 元，由縣府出資 600 份外，包括京元電、台電等單位也出資響應贊助，將由華山基金會志工在月底前陸續送到 18 鄉鎮市 1110 位獨居及弱勢長輩家中。

華山基金會今天結合苗栗縣正鋒書道會、中油公司、京元電子、苗栗郵局、台電苗栗區營業處及信邦電子等單位，在縣府大廳舉辦「千歲揮毫迎豬年」活動，縣長徐耀昌與縣議員禹耀東、余文忠等人為與會的獨居老人戴上年禮毛帽，讓長輩們提前感受年節的氣氛和社會關懷。

華山基金會也透過年菜活動募集獨居長輩服務經費，號召 200 位守護天使，每月 1250 元認助一位長輩，縣長徐耀昌也響應，以個人名義捐贈一萬元。

徐耀昌指出，苗栗縣老年人口達 8 萬 7000 餘人，已進入高齡化社會，縣府積極

推動社區照顧關懷據點，目前已設置 112 個據點，亦推動長期照護、幸福學院、樂齡學習中心等，希望落實在地老化，然而除了公部門外，更需要民間資源挹注，以共同協力合作讓長輩在熟悉環境中快樂、健康的生活，延緩老化。

華山基金會苗栗縣站長杜靜容表示，有穩定的經費，服務才能持續，華山基金會在苗栗地區設 17 個服務據點，目前服務 937 位長輩，目前尚缺 170 位認助天使，認助情況仍須努力。

九、2019 心靈影展台中登場 探討生命的旅程

資料來源：2019-01-16 20:01 經濟日報 記者宋健生／即時報導

「2019 心靈影展」今(16)日起至 1 月 20 日在大墩文化中心・演講廳與日日新大戲院 8 樓 C 廳舉行。此次活動結合電影賞析、映後講座以及心靈享宴等三元素，年度主題為「生命的旅程~緣起不滅」。

從你、我、祂三個觀點出發、精選國內外共 12 部電影，帶領大家從多元角度深入認識生命的本質。

而在影展開幕前，全亞洲第一部完整地保障病人自主權利的專法《病人自主權利法》，才剛於 1 月 6 日上路，這部以人為主體的醫療法規，讓民眾有機會提前檢視自我生命的價值觀。

「2019 心靈影展」年度主題針對「生死」議題進行探討，深度、廣度兼具的內容規劃，將可協助民眾在面對生死抉擇時，有更健康、寬廣的思考。

此次影展，特別安排 2016 年上映的紀錄片《此後》作為開幕片，此片由數座金馬獎得主陳文彬導演所拍攝，紀錄 2009 年莫拉克風災，小林村村民如何從重創中重新站起，影片所傳達的勇敢無畏精神，為一連五天的放映揭開序幕。

閉幕片則是 2018 年上映、由林明謙導演所拍攝的紀錄片《看不見的台灣》，此片紀錄了台灣多元民俗文化的並行共存、鼓勵和解共生的精神，將為本屆影展譜下最具祝福的終曲。

今年影展為期五天、共 12 場次放映，從三個觀點出發，『我的觀點』所選影片為：《一路玩到掛》、《最後一堂課》、《只為與你相遇》、《迴路人生》。

『你的觀點』的影片有：《此後》、《父後七日》、《可可夜總會》、《生生》；『祂的

觀點』主題的影片有：《死期大公開》、《露西》、《與神同行》、《看不見的台灣》。

為使影展活動更豐富多元，此次策展團隊特別邀請了來自全台各地共 24 位專家學者參與映後對談，有 12 位國內知名導演、製作人、電影學者參與，分別為古秀妃、紀文章、陳正勳、李昱宏、王育麟、黃玉珊、涂國雄、陳怡君、安邦、陳勇瑞、郎亞玲、林明謙。

而在參與對談的心靈老師方面，則是邀請了 12 位國內知名的專家、學者出席，分別有藍懷恩、黃麗芳、劉湘琪、樓宇偉、郭慧娟、朱為民、劉宸汎、謝文程、蕭順基、張幼恬、朱士炘、貫譽。

心靈享宴—主題式身心靈體驗課程為「2019 心靈影展」的新元素，觀眾來到影展不僅從影片欣賞解析中得到啟發，更有機會學習體驗自我療癒的方法。

此次策展團隊與三位資深老師合作規劃設計課程，分別有：李心一老師所帶領的「人與頌鉢共舞」、郎亞玲老師所帶領的「戲劇療育」，以及劉宸汎老師所帶領的「量子身意識心」課程。

主辦單位希望藉由「2019 心靈影展」的舉辦，讓專業電影工作者與身心靈領域老師們進行對話，除了解析影像藝術，更能透視故事內涵，讓關心自我成長及心靈提升的觀眾，能從此次影展精選影片中看見精彩故事的本質，吸收滋養生命的能量。

另外，也希望能增加影像工作者在創作內容上的內涵及多元性，為這世界留下更多值得被記憶、流傳的美好故事。

台灣已於 2018 年轉為高齡社會，推估 2026 年將邁入超高齡社會。為解決與因應人口老化所衍生出的社會問題，政府積極落實老人照護與福利法等各項政策。

但就心靈層面，長者們在歷經時間流逝時，除面對身旁的人相繼逝去，更得時時有著自己有天將離開的準備。

另一方面，對於每一位走在生命旅程中的人來說，若能有機會對人生有更健康、更全面的了解，將更能自在的活在當下。

有感於此，「2019 心靈影展」以「生命的旅程~緣起不滅」為主題，來探討生命

的本質與死亡所代表的意義，期許能陪伴民眾在面對生命終點這議題，找到心中那份可以勇敢面對、從容以對的安定力量。

十、替手幫忙、說好話 讓照顧者喘口氣

資料來源：2019-01-17 09:04 聯合報 記者鄧桂芬／台北報導

中華民國家庭照顧者關懷總會統計，近5年照顧悲劇新聞事件從7件翻倍至22件，且有假期化、高齡化、男性化與激烈化傾向。春節將近，呼籲返鄉家屬注意措辭，並向照顧者說「辛苦了」、「謝謝你」及「換你休息」三句好話，且可實際替手照顧，讓照顧者能好好喘口氣。

照顧者出現「假期恐懼症」

家總理事長郭慈安表示，逢年過節是一般人的休假及家族團圓時間，但對平日照顧失能家人的家庭照顧者而言，卻可能變動平日的照顧規律，還要接待返鄉家人，反而更加勞心勞累，甚至使照顧者出現「假期恐懼症」。

特別是鮮少回家或未經手照顧的家屬，一句無心的話語可能引爆照顧者的壓力鍋。曾經有一位照顧身心障礙孩子的母親，因親友一句「這麼歡樂的場合謝謝你沒有帶兒子來」而幾乎氣炸。

家總秘書長陳景寧說，照顧工作是「愛的勞動」，不只勞累也被孝道文化束縛。而一段照顧時間平均約9.9年，若沒替手，照顧者在勞累、社交中斷及離職的影響下，早已累積委屈、哀傷、無力感等複雜情緒，恐隨時引爆造成憾事。

讓人秒怒的六類爆炸句

為此，家總整理出令照顧者秒怒的六大類爆炸句，類型包括質疑照顧品質、貶抑照顧價值、有錢就是大爺、出一張嘴、否定照顧者的判斷及拒絕照顧者訴苦。例如：「你怎麼給爸爸吃這麼差」或「你都在家不用上班真幸福」等。

郭慈安呼籲，親友可以「辛苦了」「謝謝你」及「換你休息」三句好話代替爆炸句，減少衝突發生。另建議把「加油」等鼓勵話語翻轉一下，改說「盡力就好」，因照顧者已經很努力了，說加油恐讓他們誤認自己沒做好。

此外，大部分照顧者因放不下或不知怎麼開口尋求協助，以致家屬以為不需要協助，事實卻非如此。郭慈安鼓勵家屬，趁假期主動替手照顧，或可帶著照顧者抽離照顧環境，例如走春、喝咖啡、按按摩等，讓照顧者能休息紓壓。

春節喘息服務視人力而定

家總近日也整理出全台縣市春節期間的喘息服務一覽表，並刊登於官網，民眾若有需求可撥打長照專線 1966 申請。但各縣市申請期限不一，彰化縣最快本周五（18 日）截止，台南市則是使用前 5 天完成申請，建議盡早安排。

各縣市政府表明過年期間喘息服務不打烊，卻也都附帶但書「視各單位服務人力而定」。陳景寧認為，大家互相體恤，並向新春不休息的專業人員致敬，呼籲親友間也多多替手分擔照顧責任。

這六大類句子別向照顧者說：

1. 質疑照顧品質：「你怎麼顧的？媽媽怎麼會跌倒？」「怎麼給爸爸吃這麼差？他都變瘦了！」
2. 貶抑照顧價值：「你都在家不用上班，真幸福！」「你在家時間很多，可以打掃一下家裡，太亂了！」
3. 有錢就是大爺：「每個月都給你錢，還照顧成這樣，錢都花去哪？」「我出錢，就是要你陪他！」
4. 出一張嘴：「你應該多推媽去公園散散步，多曬點太陽！」「這樣吃營養怎麼夠，多去買點牛肉啊？」
5. 否定照顧者判斷：「爸爸看起來很好呀，哪有生病？你為什麼說得這麼誇張！」「我跟她講話都很正常，哪有失智？」
6. 拒絕照顧者訴苦：「不是有外勞幫忙嗎？你怎麼這麼多牢騷！」「回來都聽你講這些，我都不想回來了！」

十一、台灣每年 5 萬多人腦中風 高達九成六延誤就醫

資料來源：2019-01-17 10:31 聯合報 記者李樹人／即時報導

據統計，全國每年新增五萬多名腦中風患者僅 4% 及時就醫，半數以上中風病人於發病後 5.5 小時才送醫，失能風險極高。醫師提醒，如果突然四肢無力、暈眩、手麻，講話不清楚，就應該立即就醫。

80 歲的林奶奶於 18 年前曾腦中風，為了避免再次中風，她力求生活作息正常，經常健走、跳舞及游泳。日前幫狗狗洗澡時，突然右半邊身體無力，直接跌倒在地，口齒不清，家人立刻將她送至急診。

由於該家醫院急診無法處理腦中風急重症，隨後轉至北榮，多花了 3.5 小時。

醫師評估為嚴重殘障，緊急安排動脈取栓手術。所幸治療一個月後，身體逐漸恢復，並積極復健，現已能生活自理，還與家人一起外出遊玩。

天氣轉涼、早晚溫差大，台灣神經學學會理事長、北榮神經醫學中心主任王署君表示，台灣已是高齡社會，許多銀髮族罹患三高、心臟病，一旦氣溫變低，腦中風機率大增。

王署君說，「年紀越大，腦中風機率就越高」，65至74歲為7.2%，過了75歲，風險高達12.3%，相當於每八人就有一人罹患腦中風。如果未能緊急就醫，一旦肢體癱瘓、語言功能喪失，就成了家庭沉重負擔。

王署君提醒，有家族病史、患有三高、心房顫動等心臟疾病、肥胖，或有菸癮或酒癮的中高年齡族群及其家屬，都應該提高警覺，牢記腦中風徵兆，必要時儘速就醫治療，降低失能機率。

腦中風病友學會理事長、北榮重症醫學部主任林永煬指出，儘管醫學昌明，但許多人還是信從網路貼文，仍有許多腦中風病人誤信民俗療法，發病時先放血、以針扎手指頭，以致延誤治療黃金期。

腦中風病友學會與國健署推廣「臨微不亂」四字訣：「臨」時手腳軟，雙手平舉，其中一隻手是否無法舉起。「微」笑也困難，面部表情怪異，兩邊臉部表情不對稱。講話「不」清楚且不完整。別「亂」快送醫：當出現上述任一症狀，先記下發作時間，立刻撥打119送醫。

林永煬指出，大部分腦中風病友都是由親友發現後緊急就醫，民眾若發現自己或家人出現腦中風徵兆，應儘速撥打119，在最短時間內送至急重症急救責任醫院，才能增加康復機會，減低失能風險。

在治療上，台灣腦中風學會理事長、台大醫院神經及腦血管病科主任鄭建興指出，急性缺血性中風病友必須在短時間內接受靜脈血栓溶解劑治療。由於80歲以上一般預後結果較差，健保原本排除給付，但有用總比沒用好，經專家建議，健保署2018年11月1日起開放給付80歲以上腦中風族群。

十二、旅遊景點通用設計益發重要 觀光局辦建置成果研討會

資料來源：2019-01-17 12:41 聯合報 記者洪安怡／即時報導

農曆春節將至，想好好利用假期闔家出遊，但對很多家裡有行動不便老人家、或身心障礙家屬家庭而言，哪些觀光景點有便利使用的無障礙設施，顯得更為重要。交通部觀光局辦理「2019 國家風景區通用設計建置成果研討會」，邀請內政部建築研究所張志源專題講解無障礙環境營造法規，以及無障礙導遊黃欣儀分享在國內外實際帶團旅遊經驗，剖析行動不便旅客和照顧者的服務需求。

觀光局轉述張志源的話指出，台灣各風景區無障礙環境已逐步改善，但為了因應未來高齡社會長者的需求，比方說更平緩的步道、可倚靠並保護安全的扶手、隨處設置的休息座椅、可遮蔭且出入無礙的涼亭，便於輪椅上下的停車位和等候區，這些都是未來可預見的需求。

觀光局指出，黃欣儀也以自身帶團經驗強調，比方說仿效國外設置可讓照顧者協助老人家更換尿布的照顧床，還有沖洗沐浴設備等，這些都能讓原本因擔心造成家人困擾而不願出門的老人家，或是帶他們外出旅遊為畏途的家人和照顧者，更願意走出來，「全家出來玩，就是最好的療育。」

交通部觀光局副局長張錫聰表示，推動通用化旅遊除了需提升公務人員對無障礙環境與服務的專業知能外，更要「用心體驗」深入瞭解行動不便民眾的服務需求，未來觀光局將持續透過跨部會、中央和地方機關的合作，環環相扣把通用旅遊的服務整合得更好，共同為高齡台灣全家人的幸福旅遊貢獻心力。

十三、鎖定失智治療 杏輝生醫論壇登場

資料來源：2019-01-17 14:31 聯合晚報 記者黃淑惠／台北報導

現在的年齡都越活越老，失智也成為一個很重要的議題，杏輝醫藥集團「憶起杏福-投資記憶存摺」生醫論壇今天舉行，專家建議預防失智，20 歲起提早做保養。

杏輝（1734）指出，高齡社會逐漸成形，延緩衰老成熱門話題，目前台灣 65 歲以上人口占 13.5%，已逼近高齡社會門檻 14%，老化與慢性病以及身心功能退化症狀具有高度相關性，銀髮族的各項機能衰退問題成為政府所重視的議題。

杏輝醫藥集團致力於研發癌症及老年疾病的預防與治療藥物，舉辦「憶起杏福-投資記憶存摺」生醫論壇，探討現代社會愈來愈重視的失智症議題，今天將邀請失智症、神經醫學的專家台北榮總失智治療及研究中心主任王培寧、高雄醫學大學大同醫院神經科主任楊淵韓、羅東博愛醫院預防醫學中心主任許博文

等，共同討論失智症的發生及預防。

根據國際失智症協會（ADI）推估，全球人口中平均每三秒就有一人罹患失智症。杏輝指出，台灣的情況也持續增加，據估計，台灣每天會增加 38 位失智症患者，所衍生的醫療及照護成本將達新台幣 3,000 億元以上，平均每個失智症家庭年耗近百萬元，除了財務負擔外，還有期照護的精神壓力等。

杏輝旗下蓉憶記膠囊取得衛福部核准「延緩衰老」認證，是國內廠商自主開發並唯一取得有助延緩衰老的健康食品。

十四、苗縣最老學校 建功國小舊校舍重建

資料來源：2019-01-17 19:40 中央社 苗栗縣 17 日電

苗栗市百年老校建功國小，是全台 15 所歷史最悠久的學校之一，校內 2 棟老舊校舍使用迄今逾 60 年，耐震係數未達標準，縣府爭取經費辦理重建，今天舉行動土儀式。

苗栗市建功國小創立於民前 16 年（西元 1896 年），不但是苗栗縣最早創設的學校，也是全台 15 所歷史最悠久的學校之一，從日治時期至今已走過 2 甲子、橫跨 3 世紀，培育英才無數。

百年老校的舊校舍陸續整建，其中臨苗栗市中正路的西棟及臨建功街的南棟教室，使用迄今逾 60 年，經耐震能力評估，發現耐震係數遠低於標準值，學童上課安全堪慮，縣府透過立委徐志榮向中央爭取教育部補助經費，斥資新台幣 9400 餘萬元辦理重建。

重建工程今天舉行動土儀式，除苗栗縣長徐耀昌、立委徐志榮、校長劉淑媛到場焚香祝禱工程順利外，苗栗縣第一選區議員幾乎全數到齊，3 位建功國小前校長，包括高齡 90 歲的江增祥及江寶琴、江增雄特別返校見證，也有不少校友專程回到學校巡禮，回憶童年時光。

苗栗縣長徐耀昌表示，為確保學童受教權益，危險老舊校舍必須整建，才是長治久安之計，期待新建校舍如期完工啟用，提供孩子更好的成長環境，以創新美感兼具的校園建築，展現百年老校新風華。

縣府工務處指出，拆除的 2 棟校舍呈 L 形，以原地重建方式新建 1 棟 20 間教室（國小部 10 間、幼兒園 10 間）的校舍，樓地板面積達 1032 坪，建築設計以「大鵬展翅、百年樹人」為空間概念規畫，將以客家桐花造型牆、樹枝造型遮

陽板、藍衫花布的客家文化語彙及大鵬展翅的屋頂造型，塑造校園獨特風貌，預計 109 年 5 月完工。

十五、南投偏鄉公車停駛衝擊大 彰客同意再延半年

資料來源：2019-01-17 17:27 聯合報 記者江良誠／即時報導

南投縣偏鄉缺乏公車，彰化客運不堪虧損，決定 2 月 15 日起停止草屯鎮、中寮鄉 4 條偏遠路線公車，讓居民擔心無車可搭。南投縣長林明溱今天下午召開協調會，彰客同意退一步延長到 8 月 15 日，屆時由公所偏鄉民行公車代替，「不能讓鄉親沒公車可搭」。

今天由草屯、中寮鄉公所、彰化客運、監理所參與協調，彰客停駛路線包括中寮鄉「鄉親寮—大坑」、「鄉親寮—粗坑」、「鄉親寮—頂城子」和草屯鎮「草屯—半路店」4 條路線。

中寮鄉長廖宜賢說，這些路線是學生上學、老人就醫主要的交通工具，如果停駛影響很嚴重，對偏鄉居民交通權益很不公平。

彰化客運則表示，這四條路線平時每天搭車不到 10 人，公路總局雖每年補助 170 萬元，但 5 年來仍虧損嚴重，且營運效益很低，因此決定退場。

林明溱說，縣民的搭車權益很重要，他希望由草屯、中寮鄉公所向交通部申請購車和營運經費補助，購買中型巴士作為民行公車，提供居民搭乘。如果中央不同意，縣府願意和公所各負擔一半經費，作業來不及，就先租車因應，絕對不能民眾沒車可搭。

經過協調，彰化客運經理陳錫寬同意，這四條路線會再延長半年，到 8 月 15 日才停駛，讓縣府、公所有時間作業。縣議員廖梓佑也表示，偏鄉路線不賺錢，彰客願意投入 5 年，相當感謝彰客對偏鄉居民的照顧。

林明溱說，在少子化和高齡化衝擊下，偏鄉大眾運輸更為困難，南投 13 鄉鎮市都面臨相同的情況，他要求縣府相關單局處對偏鄉交通問題要做好因應準備，如果民營客運陸續退場，應由縣府和鄉鎮公所接手，設計各鄉鎮的民行公車行駛路線，讓大家都可搭。

十六、新北銀光咖啡館開張 長照「到咖手」

資料來源：2019-01-17 23:19 聯合報 記者張曼蘋／新北報導

新北市首家長照創新服務據點「銀光咖啡館」昨天揭牌，新北市長侯友宜表示，這棟青年社會住宅是他任副市長時動工，在這裡不僅被照顧者能得到復健計畫，照顧者也能有喘息時間，住樓上的青年朋友也可以到一樓咖啡館「青銀交誼」，讓長輩跟年輕人有互動機會。

銀光咖啡館位於板橋府中青年社宅一樓，除了供應清淡的輕食，更提供長照 2.0 居家照顧、喘息服務。侯友宜表示，新北市高齡人口突破 53 萬人，規畫長照多元在地創新服務，讓長輩有舒適安心的處所，享受在地安老，已是現在最重要的任務。

「銀光咖啡館」訴求「到咖手」精神，侯友宜說，這是台語，大家腳、手一起來互相幫忙的意思，希望秉持這個理念，讓社區關懷與互助能夠真正體現，未來也期待銀光咖啡館在社區一間一間開設，來照顧長輩們。

銀光咖啡館也推出自費型「生活老師」服務，提供陪伴照顧及復能計畫，可強化長者的認知、降低家屬照顧負擔，進而提升中高齡再就業及女性人力的運用。

十七、生育率降社福難延續 挪威總理：需要更多小孩！

資料來源：2019-01-17 22:47 中央社 奧斯陸 17 日綜合外電報導

挪威女總理瑟爾貝克說：「挪威需要更多小孩！我想用不著告訴任何人，這要怎麼做了吧。」儘管她語帶戲謔，卻點出生育率下滑的嚴肅問題。

法新社報導，在快速高齡化的舊大陸歐洲，北歐國家一向是高生育率地區。如今他們的生育率也呈現下滑，這對以納稅人繳的稅打造的傲人社會福利制度構成威脅。

瑟爾貝克 (Erna Solberg) 在新年演說中警告：「未來數十年，我們的福利制度將遭遇問題，將有更年輕人承擔福利國家日益沉重的負擔。」

挪威、芬蘭和冰島等北歐國家，2017 年生育率降至歷史低點，平均每個婦女生育 1.49 至 1.71 個小孩。就在幾年前，他們的生育率還徘徊在接近維持人口穩

定所需的 2.1 個小孩。

奧斯陸大學社會學家拉佩加德 (Trude Lappegard) 告訴法新社：「2008 年金融危機後的幾年，北歐所有國家生育率開始降低。儘管現在危機已過，但生育率依舊下滑。」

從哥本哈根 (Copenhagen) 到北角 (North Cape)，從赫爾辛基 (Helsinki) 至雷克雅維克 (Reykjavik)，北歐的人口統計顯示兩個現象：大家庭變少了，以及婦女懷第一胎的年齡更高。導致這種現象的可能因素，包括財務不穩定和購屋費用大幅攀升。

十八、奉獻樂齡教育 崑大副教授陳秀花再獲教育部頒獎

資料來源：2019-01-18 09:24 聯合報 記者周宗禎／即時報導

崑山科大今天表揚休閒遊憩與運動管理系副教授陳秀花，她因為積極投入參與樂齡教育，日前再度榮獲教育部樂齡教育奉獻獎，是全台唯一兩次獲獎的老師，校長李天祥讚揚陳秀花熱心服務高齡長者，為校爭光，是其他老師學習的榜樣。

陳秀花謙虛地說，帶領樂齡大學 8 年來，「我才是最大受益者」，面對著身懷絕技的長輩們，無論是資深導遊、太極拳師傅、木工師傅還是務農人家，「都是開啟我另一道廣闊視野的契機」，這些年陪著長輩們上山下海，聽他們豐富的人生經驗談，一路以來有哭有笑，對我來說也是無止境的知識學習與經驗累積，希望未來仍能與他們攜手共同成長。

李天祥指出，休憩系陳秀花老師二度榮獲樂齡教育奉獻獎中的「卓越領導獎」肯定，可見其她帶領樂齡大學 8 年來的卓越成就與付出，值得推崇與學習。

陳秀花美國紐澳良州立大學教育碩士，擔任樂齡學堂主持人 7 年，曾組樂齡忘年社團，結合學校資源與校園學生共同到校外社區打掃參與志工服務；帶領樂齡學員至嘉南療養院協助體適能檢測活動擔任志工。

她還成立自主學習團體，學習非洲鼓與舞蹈班並教導長者與帶領表演，提升長者自信；更協助樂齡學員體驗志工公益服務和捐贈物資助弱勢，積極開展服務與活動課程，帶領學員回饋社會，各項辦理的創新活動課程都獲得好評。

校方表示，陳秀花老師相當重視學員需求，會營造自主學習氛圍，除了時常關

心學員的學習狀況，在校外參訪時還會定期幫學員過生日，相當貼心，帶著學生策劃、發想可以和長輩一起進行的活動，舉辦聚會促進學員間的感情。

陳秀花 104 學年起陸續主辦與鄰近樂齡大學聯合的開學典禮，將典禮現場移至松田崗、虎頭埤風景區等戶外景點，設計尋寶活動等遊戲，開學典禮結合健康、觀光、娛樂等原素，促進長者身心健康，

教育部獎勵表揚投入樂齡教育，積極奉獻績效卓著的個人和團體，日前頒發兩年一次的第 4 屆「樂齡教育奉獻獎」，崑山科大陳秀花榮獲「卓越領導獎」，是全台唯一兩度奪得該獎項的教師。

十九、電動自行車每年成長 3 萬輛 沒戴安全帽擬開罰

資料來源：2019-01-19 09:34:08 聯合報 記者張文馨／即時報導

時代力量總召徐永明今天舉行記者會，討論電動自行車的管理問題。徐永明說，電動自行車（ebike）的外貌有些和機車基本上一樣，經改裝後時速可達 60 公里，沒有牌照、沒有年齡限制，也不用戴安全帽，雖為自行車卻已進入三不管地帶。但是肇事案件連年攀升，未成年者肇事比率都佔 2 成，徐永明認為，應修法將其納入機車管理。

根據警政署資料指出，近 5 年來（從 2014 年至 2018 年 11 月底）累計死亡 27 人，受傷 9456 人，統計肇因中，未依規定讓車佔 20%，與其他因素 44% 為最多；另外，未成年者肇事佔總體案件的 2 成左右，5 年來累計 1445 件。未戴安全帽取締的件數掛零。

逢甲大學運輸與物流系副教授李克聰表示，設計類似於電動機車的電動自行車，吸引 4 大族群包括，高齡者、觀光客、外籍配偶或移工與未成年族群；因上路經驗不足或反應不快，且沒帶安全帽，一旦碰撞就容易造成死傷，這些都會成為道路安全死角。公共自行車現在已經開始有 ebike，問題會更普遍也會更嚴重，應考慮儘速修法納管，將電動自行車納入電動機車管理。

徐永明提出《道路交通管理處罰條例》修法版本，未戴安全帽罰 500 元、違法改裝要罰所有人 500 到 1500 元，並責令限期改正與覆驗。另外，徐永明要求交通部修改道安規則，將電動自行車納入管理，並在全國下令電動自行車禁行人行道。

交通部路政司專門委員李昭賢指出，從 2016 年至去年為止，電動自行車的數量

每年增加3萬輛，數據呈現已有需要改善之處，目前交通部已經在著手研擬修法，包括安全帽、改裝和牌照管理，公路總局已有準備。針對違法改裝，近期中央地方就會啟動加強聯合稽查行動。

二十、快找健檢單看這欄 糖化血色素出現這些數字是衰老預警

資料來源：2019-01-18 13:25 聯合報 記者陳婕翎／即時報導

一般健檢及醫院常規的重要臨床檢查項目都有的血液糖化血色素檢測，其數值除是糖尿病、心血管疾病等慢性病指標，可能透露身體衰老警訊，國家衛生研究院首次發現，血液中糖化血色素濃度高低可預測高齡者身體功能衰退，建議長輩發現數值高於7%、低於5.5%，應及早就醫，接受健康評估與個別化治療預防。

國衛院群體健康科學研究所助研究員級主治醫師吳易謙表示，過去5年追蹤觀察2565名55歲以上且身體功能正常的國人，以是否使工作或日常活動受限作為身體健康或障礙功能，記錄其於5年期間所呈現身體功能變化軌跡，尋找身體功能隨年齡衰退的早期預警指標。

目前臨床上糖化血色素一般正常值為4至5.6%間，但吳易謙團隊研究發現，相較於糖化血色素濃度介於5.5%至6%間者，糖化血色素高於7%者，濃度越高發生身體功能障礙可能性越高；另也意外發現，當糖化血色素濃度低於5.5%，即使仍在正常範圍，也有發生身體功能障礙可能性。數值偏高或偏低發生身體功能障礙的可能性每年增加1.2倍。

吳易謙坦言，糖化血色素濃度造成身體功能改變機轉仍不明，目前研判是因糖化血色素變化，合併特定發炎性物質上升，導致全身性發炎，使肌肉蛋白合成率降低、分解速率增加，破壞肌肉及骨骼功能，使身體漸漸退化，出現走路變慢、單腳站立平衡感變差，從椅子上站起來困難。

據衛福部資料，55至64歲民眾僅0.27%認為自己的身體功能已使工作或日常活動受限，但到65歲以上長者有21.5%有這樣的困擾，連看似簡單的在不用手支撐從椅子上站起來都做不到。吳易謙說，除慢性病外，老人家也在意身體功能流失問題，期待進一步研究找出早期預警指標，使功能仍正常的長者可提早發現退化風險，維持基本日常生活自理能力。

吳易謙建議，為了能隨時掌握血液糖化血色素濃度變化，40歲以上成人每3年

至少應做一次成人預防健康檢查，65歲以上長者則應每年至少一次健檢。高齡長者如果有血糖方面的問題，不要亂信偏方，建議應該即早就醫，接受周全性的健康評估與個別化的治療與預防，以便及早防範因應。

二十一、英國人瑞駕駛超多 爺奶開車滿街跑

資料來源：2019-01-18 22:45 聯合報 記者張江寧／即時報導

英國女王伊莉莎白二世高齡97歲的丈夫「愛丁堡公爵」菲立普親王17日發生車禍，他在諾福克郡（Norfolk）的產業山均漢姆堡（Sandringham Estate）附近開車時發生意外，車身翻覆，飽受驚嚇，但沒有受傷。

菲立普親王都97歲了還開車上路，這一點都不稀奇。隨著人們健康改善壽命延長，繼續開車的人瑞愈來愈多。

英國監理處（DVLA）統計，到去年底為止，至少有311位高於100歲的長者持有有效駕照，2017年底則有264位，比2012年高出一倍。今年，至少有兩位107歲的長輩持有駕照。

目前英國規定，超過70歲的駕駛每3年須申報自己是否具備駕駛能力，卻無須接受任何路考或體檢。2016年，一名61歲婦女被患有早期失智症的88歲駕駛撞死後，法醫在去年呈交給英國交通部的報告建議，政府應對高齡駕駛強制體檢，而非由個人自行判斷。

二十二、台灣首任英國領事子孫跨海尋根 打狗英領館懷故人

資料來源：2019-01-19 08:21 聯合報 記者徐如宜／即時報導

打狗開港逾百年，台灣首任英國領事羅伯特·史溫侯的後人，遠渡重洋來高雄拜訪打狗英國領事館。高雄市文化局領來賓重回場景感受史溫侯在打狗的行跡，後人聽聞英國領事館升格為國定古蹟，表示與有榮焉。

高雄市文化局表示，羅伯特·史溫侯是英國首任駐台領事，是外交官，也是著名的生物學家，多次在台灣進行自然史調查及採集，柴山知名的台灣獼猴就是他的貢獻，協助於國際確認為本地特有種。

這次來台拜訪的史溫侯先生（Christopher Swinhoe-Standen），在家族中為史

溫侯領事的旁系後代子孫，因為對祖先與台灣的淵源及其不凡事蹟深感興趣，為尋根而來信外交部，輾轉取得與高雄市文化局的聯繫，到打狗英國領事館參訪。

打狗英國領事館也歡迎遠來稀客，高雄市政府文化局特別贈以英國領事館研究專書，感謝史溫侯領事對台灣的諸多貢獻。打狗英國領事館是高雄著名的文化景點，古蹟內有栩栩如生的蠟像場景，其中在登山古道上一處「英國領事卯和生物踏查」蠟像，再現當年史溫侯在台進行生物踏查，與獼猴及以其為名的斯文豪氏赤蛙（學名 *Odorrana swinhoana*，領事為其發現者）同樂的場景。這次來台的史溫侯先生覺得好溫馨，看著蠟像彷彿看到領事本人，還特別拍照留念，並表示期待回國後與 91 歲高齡母親分享此趣味照片。

史溫侯先生也搶先體驗園區內即將推出的 MR 裝置-打狗港時空潛望鏡，俯瞰高雄港，荷蘭時期至今百年來港區的縮影變化，見證祖輩來台的過去與未來。文化局並安排搭乘文化遊艇的「史溫侯探險之旅」航線，體驗史溫侯領事昔日來台之路，他表示下次還要偕家族親友再訪高雄。

二十三、苗栗社區免費共餐變亮點 老人不再吃飯配電視

資料來源：2019-01-20 08:20 聯合報 記者范榮達／即時報導

苗栗縣社區關懷據點克服經費難題免費共餐「遍地開花」，也成亮點，全縣 1 個月超過 5 萬人次共餐，連公館鄉仁安社區 103 歲人瑞羅黃六妹每周 5 天都來報到，許多老人「不是在社區照顧關懷據點，就是往據點的路上」，但也有民眾嫌共餐難吃，傷了志工的心。

苗栗縣政府運用公益彩券盈餘獲配款等補助，成立 112 個社區關懷據點，其中 97 處辦理共餐，92 處免費，5 處每次收 10 到 20 元，縣府社會處指出，社區關懷據點如果只有吃飯意義並不大，最主要是年輕人白天外出工作，不要讓老人在家「吃飯配電視」，而是走出來與人互動，並把健康需求帶進據點。

免費共餐據點，光靠政府補助難以支應，銅鑼鄉竹森社區關懷據點 2014 年率先每周 5 天免費共餐，社區導覽解說、販售農產品及地方人士捐助挹注經費，共餐持續至今；南庄鄉南富社區關懷據點每周 2 次免費共餐，社區爭取社會熱心人士贊助支持，還曾請到電視名廚駱進漢（駱師傅）、林清全（林師傅）來下廚；公館鄉仁安社區關懷據點有社區菜園，用餐民眾也會分享自己種植的蔬菜，羅黃六妹也愛，每周 5 天共餐來報到。

5 處據點共餐收費，1 次收 10 元到 20 元，竹南鎮佳興社區關懷據點每周共餐 5 次，收費最高卻人氣最旺，許多用餐長輩認為「如果在外面，50 元都吃不到」，社區理事長也是里長陳金鑾說，使用者付費是為了永續經營，政府補助外，蔬菜由社區菜園供應，白米申請公糧米，還要靠活動中心出租等收入，2 年來維持每次 4 菜 1 湯，供應 90 多人共餐。

免費共餐據點傳出部分用餐民眾認為是政府規定要煮，嫌口味不合難吃，南庄鄉南富社區發展協會理事長、南富村長蕭正燕表示，關懷據點免費共餐開辦，確實曾有類似抱怨，勸導盡量接受不同口味，並由據點志工輪流烹調，怨言逐漸減少。

竹南鎮佳興社區發展協會理事長、佳興里長陳金鑾指出，據點的志工都參加研習，共餐依據「我的餐盤」比例配菜，符合長輩吞咬、營養均衡的飲食，為健康把關。

苗栗縣政府衛生局社區營養推廣中心提供「我的餐盤」比例，並結合口訣，提供長輩參考，包括每天早晚 1 杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子 1 茶匙。此外，高齡營養原則「吃的下」、「吃的夠」、「吃的對」、「吃得巧」。

二十四、悲！高齡化社會照顧悲劇 7 年增 10 倍

資料來源：2019-01-20 13:45 聯合報 記者鄧桂芬／即時報導

老年人口增加，照顧悲劇竟也跟著增加？中華民國家庭照顧者關懷總會統計，106 年的照顧悲劇報導共 11 件，107 年卻倍增至 22 件，原因可能是照顧者沒照顧替手，或不知如何求助，導致生活「無望感」增加。此外，照顧悲劇新聞也可能使照顧者更絕望，引發模仿效應而走上絕路。

家總自民國 100 年起，每年統計造成死亡的照顧悲劇報導，100 年原本只有 2 件，後來逐年緩升至 106 年的 11 件，未料 107 年竟倍增至 22 件，幾乎每個月就發生 1 到 2 起的照顧悲劇。

而今年 1 月還未過完，高雄市大樹區 11 日就發生兒子不堪獨自照顧壓力，勒斃病父後在高雄鐵橋上吊，新北市三峽區昨天（19 日）晚上也有一名精神障礙男子勒斃病母。其中，高雄事件是第一起在公共場所輕生的照顧悲劇。

家總理事長郭慈安表示，分析照顧悲劇的發生原因，不外乎是照顧者沒照顧替手，或可能是老老照顧、照顧失智症者、自己罹患身心疾病等，且男性照顧者

輕生比例較高。他們因沒照顧替手，或不知道怎麼求助，讓無望感壓垮駱駝最後一根稻草。

此外，近來還有「假期化」趨勢，照顧者接待趁年節返家的親友，不只打破平日照顧規律，還更勞心勞累。若親友又「無心」說出質疑照顧品質或貶抑照顧價值等話語，有極大可能引爆壓力鍋，使身心俱疲的照顧者更絕望。

家總秘書長陳景寧認為，照顧悲劇事件倍增，也可能是相關新聞所帶來的模仿效應，因報導中沒提供讓照顧者感受到「可以改變」的訊息，會讓悲觀且敏感照顧者更加失望。

「悲劇結局其實可以改寫。」郭慈安說，家總曾舉辦一場研討會，邀請來賓即是二名曾有自殺念頭的照顧者。其中一名 70 多歲阿如奶奶長期獨自照顧近 100 歲的人瑞先生，因照顧過程情緒無助、憂鬱、失落且恐懼，導致身心受創。

在新北市家庭照顧者支持據點社工的協助下，阿如奶奶開始使用居家服務、喘息服務及機構照顧，並參加支持團體，最後圓滿與先生告別。郭慈安說，阿如奶奶突破「老老照顧牢籠」，現在擔任家總志工，宣導「聰明照顧者」理念。

郭慈安說，目前全國有 50 處家庭照顧者支持服務據點，政府也提供「長照四包錢」提供「照顧及專業服務」、「交通接送」、「輔具及無障礙環境改善」及「喘息服務」，每月最多可獲得 3.6 萬元補助額度，均有助照顧者減輕負擔。

「因為另一個人而犧牲生命，這種憾事千萬不能再發生！」陳景寧建議，媒體於報導照顧悲劇事件時，可加入「我知道您很累！我們能幫您減輕長照壓力」醒語，並提供長照專線 1966 或照顧者關懷專線 0800-507272，挽救寶貴性命。

二十五、超高齡社會長照費 衛福部：6 年打平

資料來源：2019-01-20 16:30 台灣醒報 記者林稚雯／台北報導

2018 年台灣 65 歲以上人口比已達 14.6%，顯示台灣正式邁入高齡社會國家。而老年人口 2026 年預估佔 20.7%，2065 年更將高達 41.2%，長照政策推動成為台灣迫切目標。衛福部長照司周道君副司長表示，目前衛福部政推動各縣市長照專責單位的設立，預估長照經費將於 6 至 8 年內達到平衡。

發展高齡照顧政策

在「台灣長期照顧機構感染預防暨控制：過去、現在、與未來」研討會中，周道君指出，國內人口結構 2018 年正式邁入高齡化社會，2026 年起將成為超高

齡社會。政府自 2017 年起推動「長期照顧 10 年計劃 2.0」，主要目標為延長國人健康餘命，讓人不只活得長，更要活得好，能夠在高齡時期盡量維持生理機能，減少臨終前臥床時間。

長照 2.0 計劃以實踐在地老化為目標，不只照顧需協助的個案，對於提供照顧的家庭成員也一併關注。若依個案需求，提供長者共餐、健康促進、居家服務、居家護理、機構照顧、安寧照顧等多元服務。針對家屬則有支持與喘息服務的提供。

長照服務體系建立

面對有長照需求的民眾，衛福部將其劃分為住院中民眾、社區民眾兩個不同的對象，前者可洽詢醫院護理站取得出院準備服務，而後者可撥打長照專線「1966」進行諮詢。住院民眾、社區民眾的需求立案後都將彙整到各縣市照護管理中心，照管員將依「照管評估量表」核定長照需求等級及服務給付額度。

周道君說明，除針對個案問題清單提供符合其需求之照顧服務，衛福部也加強建立照服員專業形象，打破以往按時計價模式，改善不同工卻同酬的問題，強化及提升專業服務品質，避免照服員被案家指使協助家務雜事，並提供照服員合理薪資，讓人才能長久留任。

政策未來展望

目前政府積極推動長照專責單位的設立，周道君說，若無專責單位，也會朝服務集中化的層面發展。在長照經費來源，針對「抽菸救長照」的疑慮，周道君回應目前有 300 億長照基金，預估在 6-8 年內將可達到財務平衡。

而對於長照保險是否推行，周道君認為，保險的問題在於付費者就有權利享受足夠服務，而長照資源目前仍在發展當中，全民健保在開辦前也經過兩期 8 年的醫療計劃後才正式上路，因此仍待國內資源發展成熟後再行議定。

二十六、長照感染與擴散高 籲落實手部衛生

資料來源：2019-01-20 20:16 台灣醒報 記者林稚雯／台北報導

傳染性疾病容易在機構內感染和擴散，長照和人口密集機構內居民有 5-10% 感染率。疾管署感染管制署及生物安全組簡任技正柯玉芬表示，疾管署已訂定相

關法規、建立查核辦法做為感染管制政策。台灣長期照顧感染預防暨控制學會理事長李聰明也提醒，目前長照機構人員需更落實手部衛生、多方宣導，避免感染。

國內感管令人憂

在「台灣長期照顧機構感染預防暨控制」研討會中，柯玉芬說，據106年內政統計年報顯示，老年人口有326萬餘人，推估需要長期照護人口近40萬人之多，而行政院主計總處做的99年人口及住宅普查顯示，目前身心障礙人口有100萬餘人，有三分之一需要長期照護。當長照機構已成為協助家庭照護高齡與失能人口的重要場所，機構的感染管制就日益重要。

以105年全日型身心障礙福利機構感染管制查核結果為例，柯玉芬表示，查核168家全數合格，但1成7的機構缺乏隔離空間規劃、1成機構環境衛生清潔仍須加強。最不足的是感染管制專責人員訓練時數，只有7成2機構符合標準。

106年老人福利機構感染管制查核，受查機構830家，合格數為806家，有24家初查不合格，但複查後都已通過。在老人福利機構中，未依規定按時通報、手部衛生遵從率不佳或未確實稽核、未妥善紀錄與保存防疫物資則是常見問題。與身心障礙福利機構查核結果相同，老人福利機構的感管專責人員訓練時數同樣不足。

此外，疾管署因應流感疫情，無預期抽查354家長照矯正機關（構）與場所，共有280家全數合格，其餘不符合的原因則在於清潔人員未能正確配製漂白水濃度、缺乏對工作人員症狀監視、未落實訪客管理、未執行症狀監測。

落實手部衛生

李聰明說明，長期照顧機構的住民普遍都有多種生理機能的障礙，住民本身長有各種慢性病，以及服用多種藥物；再加上機構內住民的團體活動和急性醫療院所之間的轉院頻繁，導致各種傳染性的疾病很容易在機構內感染和擴散。

依據文獻及統計調查，長期照顧和人口密集機構內住民有5-10%感染率，比起一般急性的醫療院所有過之而無不及，但最值得擔心的是在長期照護機構負責人和工作人員普遍缺乏感染管制觀念，而機構內也缺少感染管制的專業人員。

針對機構內多重抗藥性細菌感染傳播，柯玉芬與李聰明都提到，落實手部衛生是長照機構最重要的技術，但研究顯示洗手也是長照執行困難度最高的感管措施。須更落實手部衛生計劃，疾管署也將研擬試辦「手部衛生優良機構」及

「手部衛生指導專員」認證。

二十七、寵物成為長者長照新選擇 輪迴說解密

資料來源：2019-01-20 19:38 聯合報 記者簡浩正／即時報導

高齡化已是台灣近年社會問題，長照也是每個家庭都可能面對選擇之一，但長照機構林立，但照護員須一對多，住民的「心靈」層面未能顧及。有學者指出，近年來動物輔助治療成為輔助選擇之一，透過治療犬讓住民或病友獲得快樂，對於復健與情緒上有顯著改善。

台灣長期照護感染預防暨控制學會今舉辦學術研討，台灣動物輔助治療專業協會前理事、馬偕護專護理科助理教授楊嘉玲講述「動物輔助治療及感染管制」議題。她表示自己也養有一隻貴賓狗，經受訓一年後成為治療犬。她表示動物輔助治療是加入動物參與的一種療育方式，在經過特定條件篩選和訓練後的動物都可以被運用來達成個案在情緒、復健、壓力調適等功能。

據國外研究，治療犬在單位輔助治療前不能吃生肉，生肉易感染沙門氏菌，會有疾病傳染問題。楊嘉玲說，台灣治療犬遵守外，也會做好排泄完成、備乾淨床單等前置準備，而像活動過程時也有不可舔任何傷口、不離開活動範圍、活動地板以漂白水清潔等規範。

楊嘉玲指出，協會以犬類動物，針對服務對象的療育目標，採動輔師、治療犬主人、治療犬三位一體模式，主人安定治療犬情緒，動輔師則是針對申請單位需求，像是個案（住民或病友）狀況，需復健的程度等，來設計活動內容，引領個案和治療犬互動以完成療育目的。

楊嘉玲表示，治療犬在安養中心執行動輔活動非常受歡迎，主因是狗不會因患者有任何缺陷而有所差異，對老人家來說會比較親近。此外曾針對65歲以上長者做過訪談研究，發覺2個有趣現象：長者會將寵物當成家人，原因像養狗互動多，較願意走出戶外；另外是東西方文化差異，東方有輪迴說，覺得養寵物會積福報，成一個循環。

台灣長期照護品質管理協會理事長王淑慧也表示，現在因少子女化關係，養寵物的人變多，寵物都擬人化了；像她也有養狗，家人都把牠當一分子，有次沒發現父親剛出門，還順口對牠說：「小五小五，阿公去哪了？」可見寵物未來在長照上的幫助。

而經約兩年努力，在克服疾病傳染等問題考量下，楊嘉玲說目前也有馬偕、亞東醫院的安寧病房申請動物輔助治療，讓治療犬帶給病友快樂，走過人生最後一哩路。

走過長照機構、醫院，下一步是否前進居家患者？楊嘉玲表示，目前協會人員有限，除了長照機構與醫院外，還配合教育部舉辦教育活動，與治療犬前進中小宣導生命教育，因此暫無規畫居家服務這塊。不過她也強調，治療犬帶給的療育不只是住民與病友，連機構的工作人員與家屬（照顧者）都一同參與了，或是會另外給予時間同樂。

二十八、日本最老人瑞辭世 享嵩壽 113 歲

資料來源：2019-01-20 20:00 聯合報 記者張江寧／即時報導

金氏世界紀錄最高齡男子、日本籍的野中正造於 20 日去世，享嵩壽 113 歲。他的家人表示野中在北海道的家中平靜離世。

野中正造出生於 1905 年 7 月，有 6 個兄弟姊妹。他於 1931 年結婚，有 5 個孩子。野中退休後在家鄉經營溫泉旅館，他喜歡看相撲比賽和吃甜食。

在上一位全世界最年長男子、西班牙的奧里維拉離世後，野中便遞補成為全世界最過高齡男子。

野中的孫女說：「我們深感震驚，昨天一切如常，但爺爺沒有造成任何人的麻煩，平靜離世了。」

日本民眾平均壽命全球最高，包括世界最年長男子紀錄保持者木村次郎右衛門，他在 2013 年 6 月辭世，享年 116 歲。

二十九、新北主計處長鄭瑞成 推簡政便民

資料來源：2019-01-20 23:40 聯合報 記者施鴻基／新北報導

「工作講求嚴謹，待人卻很寬厚。」是新北市府主計處員工對處長鄭瑞成的形容詞。

鄭瑞成是桃園客家人，常被誤認為是同名同姓的政治大學前校長「鄭瑞城」，他從基層做起，中央、地方都歷練過，也擔任過前桃園縣府秘書長，因主計和幕

僚長歷練，讓部屬有了「工作嚴謹，待人寬厚」的評價。

主計工作幾乎都在和數字糾纏，鄭瑞成卻希望這些數字能夠更有趣，讓市民更有感，而不是一堆無法引發共鳴的枯燥無聊數據，他推動新任市長侯友宜所說的第一線解決、簡政便民和行動治理，近期正編纂手冊，讓主計會計人員有所依循，「不能每個人都有一套作法，會讓市民無所適從。」

鄭瑞成推動「友善經費報支」，一次告訴市民洽公該帶什麼文件。他說，早年主會計人員常為自己設保險，要民眾攜帶更多如戶籍謄本等文件證明身分，如今一律取消，「該帶什麼就帶什麼，不該帶的就不必帶。」

新北市人口多、業務也雜，鄭瑞成壓力不小，他紓解方式就是散步和唱歌。每天下班後用完餐會和妻子外出散步，邊散步邊和妻子吐苦水，有時妻子就陪著他一起抱怨瑣事。2個女兒知道他喜歡唱歌，常會邀他上KTV去K歌，無形中紓解了壓力又養成愛好，如今他手機里可是有專屬歌本，隨時可以點歌開唱。

鄭瑞成父親已高齡90歲，記憶也慢慢退化，鄭瑞成近年閒暇時常開車陪著老父親兜風，走遍父親去過的地方，期盼能夠喚起父親的回憶，也享受父子相聚時光。

三十、高齡照顧悲劇 7年暴增10倍

資料來源：2019-01-20 23:49 聯合報 記者鄧桂芬／台北報導

老年人口增加，照顧悲劇竟也跟著增加。中華民國家庭照顧者關懷總會統計，一〇六年的照顧悲劇報導共十一件，一〇七年卻倍增至廿二件，原因可能是照顧者沒照顧替手，或不知如何求助，導致生活「無望感」增加。此外，照顧悲劇新聞也可能使照顧者更絕望，引發模仿效應而走上絕路。

今年一月還未過完，高雄市大樹區十一日就發生兒子不堪獨自照顧壓力，勒斃病父後在高雄鐵橋上吊，新北市三峽區十九日也有一名精神障礙男子勒斃病母。其中，高雄事件是首起在公共場合輕生的照顧悲劇。

家總自民國一百年起，每年統計造成死亡的照顧悲劇報導，一百年只有二件，逐年緩升至一〇六年十一件，一〇七年竟倍增至廿二件，等於去年每個月就會發生一到二起照顧悲劇。

家總理事長郭慈安表示，照顧悲劇的發生原因不外乎是照顧者沒照顧替手，或

可能是老老照顧、照顧失智症者，照顧者壓力過大，導致自己也罹患身心疾病等，且男性照顧者輕生比例較高。他們因沒有替手，或不知道怎麼求助，讓無望感成為壓垮駱駝最後一根稻草。

近來還有「假期化」趨勢，照顧者接待年節返家親友，不只打破平日照顧規律，若親友又「無心」說出質疑照顧品質，或貶抑照顧價值等話語，有極大可能引爆壓力鍋，使身心俱疲的照顧者更難過絕望。

家總秘書長陳景寧認為，照顧悲劇事件也可能是相關新聞所帶來的模仿效應，因報導中沒提供讓照顧者感受到「可以改變」的訊息，會讓悲觀且敏感照顧者更加失望。

「悲劇結局其實可以改寫。」郭慈安說，一名七十多歲的阿如奶奶，長期獨自照顧近一百歲的先生，使她常感到無助、憂鬱、失落且恐懼，導致身心受創。

後在新北市家庭照顧者支持據點社工的協助下，阿如奶奶開始使用居家服務、喘息服務及機構照顧，並參加支持團體，讓阿如奶奶突破「老老照顧牢籠」。現在她也擔任家總志工，協助宣導「聰明照顧者」理念。

三十一、大掃除後腳痛麻冰涼 竟然是血管栓塞險截肢

資料來源：2019-01-21 11:09 聯合報 記者余采瀅／即時報導

85歲李姓阿嬤近日幫忙家裡大掃除，日前半夜突然右腳麻痛、冰涼，無法入睡，原以為是大掃除太累，但痛麻感持續，右腳冰冷嚴重還發紺，家人緊急送他到醫院，確診為急性下肢動脈血管栓塞，以手術成功疏通阿嬤右腳血管。醫師坦言，如果阿嬤再晚一點就醫，血栓若無法打通就得截肢保命。

光田綜合醫院心臟血管外科醫師蘇銓男指出，高齡、有心血管疾病、三高、抽菸等族群是血管栓塞的高危險群。阿嬤就醫前誤以為腳痛是大掃除太累造成，其實血栓和打掃沒有關係，反而是阿嬤有心律不整的病史，過去一直有定期回診，但近來可能自認身體狀況穩定，加上歲末忙碌，自行停藥結果血栓就上身。

蘇銓男解釋，血管栓塞無法預測，且可能發生在身體任何血管內。發病時80%的病人會感到疼痛，之後組織會因為堵塞缺血變得蒼白或發紺，病況進展急驟威脅生命，因此及早診斷和給予恰當治療非常重要。

阿嬤到院時右腿已呈現紫黑色，幸好院內周邊血管中心立即啟動檢查及搶救，透過電腦斷層發現栓子塞在阿嬤右膝腘動脈，造成右腳血流完全阻塞，馬上手術處理。手術完成後，阿嬤右腳疼痛舒緩，也不再感到冰冷，事後阿嬤心有餘悸說，以後再也不敢隨意停藥了。

三十二、不被高齡社會壓垮 你也可以考慮投資它

資料來源：2019-01-21 13:02 聯合報 記者黃昭勇／即時報導

高齡化的人口結構是社會的一大壓力，但也可能是投資的一大機會。

星展銀行投資長辦公室 21 日發布報告指出，根據聯合國統計，1980 年全球 60 歲及以上人口總數為 3.82 億，現在已達到 9.62 億；至 2050 年，預計將大幅增加至 21 億人。人口結構老化是長期趨勢，不會一夜逆轉。未來數年，醫療保健相關支出和投資將持續成長；醫療保健企業的營收與獲利也因此呈現穩定成長。

●防禦特性讓醫療保健股在波動期間勝出

星展統計，網路泡沫破滅期間（2001 年 12 月至 2002 年 7 月），全球股市的過去 12 個月獲利暴跌 42%；但醫療保健類股則是成長 4%。全球金融海嘯期間（2008 年 11 月至 2009 年 10 月），全球股市的企業獲利大幅下滑 60%；但醫療保健類股則是持平。2014 年 11 月至 2016 年 3 月期間，全球獲利下滑了 20%，而醫療保健類股則是成長 5%。

由此觀察，醫療保健類股的防禦特性明顯。星展指出，2018 年全球風險資產的波動度提升凸顯投資組合防禦性部位的重要性。由於美中的貿易爭端持續並壓抑市場，未來數季風險資產的波動度將可能加劇。市場的類股輪動正在進行，投資人逐漸降低循環性類股的部位，並增加防禦性類股的配置。

●5 大理由看好醫療保健股

星展更指出，除了防禦性質，醫療保健類股還具有五大成長潛力與關鍵利多因素，包含：各國政府增加醫療保健相關的支出、多樣的新處方藥、終端需求增加、積極的併購活動以及評價面並未過高。

●各國醫療保健支出增加

2000 年以來，美國相關支出明顯高於其他成熟國家，且差距呈現擴大。受惠政府增加醫療福利和保險，預期 2015 年至 2020 年期間全球醫療保健支出將成長 23%、達 9 兆美元；大型經濟體將維持 20% 以上的穩定成長率；亞太地區預期將成長 28%。

2016 年，美國每人每年平均醫療保健相關支出達 10,348 美元，較第二名的瑞士高出 31%。其中一個因素為藥房和藥店（Pharmacies 和 Drug stores）銷售額持續上升。

美國民間醫療保健支出也與公共部門相似，部分原因是保險的承保範圍擴大，星展集團預期這一趨勢也將在其他成熟經濟體中發生，民間在醫療保健領域的角色愈來愈重要。隨著預期壽命延長和醫療保健成本上升，醫療保健業的下一個成長動力將是政策主導的醫療改革與個人保險比例上升。

●新藥與新醫藥科技帶動成長

生命科學和新處方藥的發展正以驚人的速度發展，製藥公司投入高額的研發資源進行新藥與醫療保健解決方案的開發，藉以滿足不斷成長的醫療保健需求。由於多數國家增加支出，市場預期至 2022 年，全球處方藥的銷售將達約 1.1 兆美元。同時，新的管道和新藥的推出將有助減輕專利到期對部份現有藥物的負面影響。

●終端需求增加

愈來愈多企業主提供醫療福利並承擔藥品的成本，無論是透過與保險公司或藥房福利管理人員的合約，美國處方藥價格呈現升勢。醫療保健支出占美國個人消費的比重已自 2000 年的 13% 上升至 2018 年的 17%；歐洲部份，獲得醫療和醫療服務被視為一項基本人權，且人口結構老化，醫藥產品和醫療產品銷售也上揚。

●併購活動將增加

隨著企業尋求收購標的或被收購，醫療保健產業的併購活動將會增加。一種新型的「混合」醫療保健公司正在興起，運營可能包含醫療保險、藥品、福利管理、醫療保健服務、醫療分銷和處方藥開發。

在 2017 年經濟成長放緩後，星展集團預期未來數年醫療保健業的併購活動將再次增加。2018 年就有三項大型交易：CVS 與 Aetna 合併、Cigna 與 ExpressScripts 合併以及武田收購 Shire。分析背後因素包括：美國稅改過後，資產負債表的改善；新醫療技術的需求；更重視股東回報；以及生命科學領域的區隔化。

●本益比在合理水準

目前全球醫療保健類股前瞻本益比（forward PE）約為 16 倍，已自 2015 年的 20 倍的高點明顯下修。由於醫療保健業獲利前景良好，星展集團認為目前全球

醫療保健的評價面處於合理的水準。

三十三、智慧藥盒能提醒長輩吃藥 按下紅鈕還能求救

資料來源：2019-01-21 16:47 聯合報 記者王昭月／即時報導

高齡化社會，多數長輩因為身體機能退化成了「藥罐子」，但每天面對一大把藥物，有時卻常容易忘了吃，不利健康。為協助老人解決服藥的困擾，高雄長庚醫院與鄰近的正修科大聯手開發「智慧藥盒」，除能定時提醒長輩用藥，還可將他們服藥的情形上傳雲端告知醫師或家屬，藥盒中的紅色按鈕，更能充當緊急求救鈕，必要的時刻及時通報救援。

很多老人家慢性病纏身，家裡藥袋擺滿桌，有的藥得三餐吃，有的早晚服用，記性不好的吃了這一餐，忘了那一頓，根本無法發揮療效。為解決病人服藥困擾，台大醫院與台科大合作開發提醒病人吃藥的智慧藥盒，北醫也自美國引進智慧藥盒系統，高雄長庚醫院則與正修科大共同開發一款兼具求救功能的「智慧藥盒」。

正修科大資訊管理系副教授李春雄表示，這款「智慧藥盒」內有6小格，每格約名片般大小，高約1.5公分，可放入早、午、晚及睡前等時段的藥物，經手機APP設定吃藥時間後，透過數位科技連動，時間一到，藥格子就會自動彈出供患者取藥，長輩有沒有拿藥去吃，藥盒偵測到的訊息都會同步上傳到雲端，告知醫院或家人。

「透過智慧藥盒，家中長輩的用藥情形都會鉅細靡遺留下紀錄」，李春雄表示，目前這款智慧藥盒已申請專利，初期1個成本價超過3千元，未來待資金到位開模量產，可望讓使用率更加普及。

三十四、不想再看到照顧悲劇 你可以做這件事

資料來源：2019-01-21 17:17 聯合報 記者陳雨鑫／即時報導

照顧悲歌不斷發生，家庭照顧者關懷總會統計，106年已被報導的死亡照顧悲劇事件為11件，到了去年已增加至22件，其中失智症照顧占比高。台灣失智症協會調查，約7成家屬在照顧失智症患者的歷程中，曾有輕生念頭。高齡化社會來臨，未來失智人口推估每年增加1萬人，呼籲友善鄰里主動關懷失智症家庭。

輕、中度失智症患者，外表、行動能力與一般人無異，看似不需被照顧，實際上，失智者腦細胞受損，導致出現重複問問題、隨講隨忘記、藏東西、日夜顛倒、懷疑別人偷他財物、個性改變、講不聽、不講理，甚至大小便處理困難，這些症狀容易磨掉照顧者的耐性。

台灣失智症協會秘書長湯麗玉表示，照顧失智症患者的家人，必需要長時間處於狀況無法改善，講也講不停，自己得不斷重複說同樣的內容的窘境，身心壓力極大，但是多數照顧者並不曉得自身已處於壓力的臨界值，不願向外求援，另外一個問題是多數的家屬會認為家中有失智者是「丟臉的事情」，因此不願告訴他人。

湯麗玉呼籲，失智症照顧是一條漫長的路，衛生福利部在全台設立 73 個失智共照中心並提供個管服務，幫助失智者及家屬於確診

之後能使用到所需的服務，且設立全台 350 個失智社區服務據點，以及約 300 家日間照顧中心，盼失智者及家屬就近可使用。

湯麗玉盼鄰里之間，對於失智症以及照顧者應該要多一點關懷，也建議各里長帶頭營造失智友善社區，里長安排失智共照中心來里民活動中心辦理講座，讓里民了解如何預防失智，以及如何協助社區失智者，里長及志工們要主動關照失智者家庭，鼓勵他們使用各項服務資源，來減輕照顧壓力。

三十五、阻照顧悲劇 營造失智友善社區

資料來源：2019-01-22 00:51 聯合報 記者陳雨鑫／台北報導

照顧悲歌不斷，家庭照顧者關懷總會統計，106 年被報導的死亡照顧悲劇事件有 11 件，去年增加至 22 件，其中失智症照顧占比高。台灣失智症協會調查，約七成家屬在照顧歷程中曾有輕生念頭，高齡化社會來臨，未來失智人口推估每年增加 1 萬人，也呼籲鄰里主動關懷失智症家庭。

輕、中度失智症患者，外表、行動能力與一般人無異。實際上，失智者重複問問題、藏東西、日夜顛倒、懷疑別人偷他財物、個性改變，甚至大小便處理困難，都容易磨掉照顧者的耐性。

台灣失智症協會秘書長湯麗玉表示，失智症照顧者的身心壓力極大，但多數並不知自身處於壓力臨界值，不願向外求援，另外許多家屬認為家中有失智者是件「丟臉的事情」，因此不願告訴他人。

湯麗玉盼鄰里之間，對於失智症以及照顧者應該要多一點關懷，也建議各里長帶頭營造失智友善社區，里長安排失智共照中心來里民活動中心辦理講座，讓里民了解如何預防失智，以及如何協助社區失智者，里長及志工們要主動關照失智者家庭，鼓勵他們使用各項服務資源，來減輕照顧壓力。

湯麗玉呼籲，失智症照顧是一條漫長的路，衛福部在全台設立 73 個失智共照中心並提供個管服務，幫助失智者及家屬，提供確診後所需服務，且設立全台 350 個失智社區服務據點，以及約 300 家日間照顧中心，盼失智者及家屬就近可使用。

三十六、台灣省會計師公會 捐白米給嘉縣海區老人食堂

資料來源：2019-01-22 15:22 聯合報 記者魯永明／即時報導

嘉義縣老人比例全國居冠，歲末寒冬，許多社區開辦老人食堂，欠缺資源，經由立委蔡易餘牽線，嘉義出身的台灣省會計師公會理事長田乾隆帶團隊返鄉，捐贈海區老人食堂白米，今天上午在布袋鎮龍江里社區活動中心舉行捐贈儀式，田乾隆帶團隊返鄉捐助 8 萬元採購 2 噸白米，本週將陸續送到海區 8 鄉鎮 27 處老人食堂社區，估計近 2000 名長輩受惠。

捐贈儀式包括布袋鎮長陳鳳梅、議員蔡瑋傑、中華聖母基金會等代表出席，社區代表由高齡 94 歲阿嬤接收公會捐贈的白米，場面溫馨，立委蔡易餘回贈感謝狀表達謝意，他說，會計師公會理事長與副理事長都是嘉義子弟，這幾年回饋故鄉做善事，捐贈白米等民生物資給老人食堂。

蔡易餘表示，嘉縣老化指數全國最高，老人 9 萬 5000 多人，其中 20% 獨居，許多社區開辦老人食堂，欠缺資源，需要社會各界伸出援手，田乾隆帶領的團隊長期熱心公益，這幾年回饋故鄉。

田乾隆感謝蔡易餘牽線，促成好幾次「民間送暖、食堂有愛」活動，有機會回家鄉奉獻心力，很感動，他說，長輩們辛苦養育孩子，現在他們有能力回饋家鄉，把長輩當成父母親孝敬，願意付出更大心力和資源捐助，未來會逐步提民生物資，擴大捐贈範圍。

三十七、竹市推志工教育納入學校正規課程 市府認證服務

時數

資料來源：2019-01-22 15:36 聯合報 記者張雅婷／即時報導

新竹市政府為鼓勵更多青少年朋友加入志願服務，推出志工倍增計畫，邀請全竹市國中將志願服務納入國三課程中，預計2年內增加1千名青年志工，曙光女中為第一個合作示範學校，今天於校內舉辦「幸福推手-校園暖系列青少年志工宣誓」，320名青少年志工齊聚進行12小時的訓練，盼號召更多國中將志工服務納入正規課程，讓孩子的學習場域更多元寬廣。

副市長沈慧虹表示，新竹市今年開始推動志工倍增計畫，除原有1萬6千名志工，希望2年內再增加1千名青年志工，這次活動把志工教育納入課程，埋下了服務的種子，讓心變成沃土，盼學生隨時可以在生活中應用萌芽。

曙光女中在6年前就將志工教育將入課程中，目前校內高中部有「青年會」、「小太陽」及「儀隊」等志工服務隊，而國中部有「童軍社」及「小天使社」的社團，長期對弱勢高齡長者、身心障礙者提供定期服務。

社會處長李季縈表示，今天首站力邀培植青少年志工已趨成熟的曙光女中一起推動，期盼透過志工服務多元學習，使學生更加了解志願服務的內涵。過去不少校方也都有核定的志工服務時數，社會處也鼓勵校方可加入市府的志工倍增計畫，向市府核備志願服務課程，並派專業師資入校園培訓，學生完成12小時的訓練後，可以拿到志願服務紀錄冊。

針對新竹市府提出號召各國中將志工服務納入正規課程，幾位國中校長表示，目前各校幾乎都有將志工服務課程融入既有課程，包含環境、社會、公民等課程中，但若未來要另開一門專門課程，現實中有困難，但若只是短暫的一、兩堂課，學校可勁量配合。

三十八、寒冬送暖 松山警關懷獨居長者

資料來源：2019-01-22 16:38 中央社 台北 22 日電

春節將至，台北市警察局松山分局今天指出，除加強重要節日安全維護工作外，也偕同松山區民防大隊關懷轄區內30戶獨居長者、寒冬送暖，發揮人飢己飢、人溺己溺之心。

松山警分局今天發布新聞稿表示，今年加強重要節日安全維護工作自即日起至

2月11日止，除加強相關維安外，也與松山區民防大隊在年前寒冬之際，一起拜訪轄區內中、低收入戶獨居長者，並致贈慰問金、米、麵線等民生物資，共計30戶。

其中，高齡97歲的施姓阿嬤獨居，平時雖有長照志工協助打點其生活起居，但她因行動不便而需有人時時在旁陪伴，但施姓阿嬤的女兒已經77歲，無法每天往返照顧。施姓阿嬤看到警方及民防大隊到訪慰問，心情雀躍，話匣子不停。

松山警分局指出，希望在春節前夕雪中送炭，多關懷中低收入戶、獨居長者及其他弱勢族群，讓大家過個平安又快樂的新年。

三十九、宏正科技董娘心繫家鄉 送孤老美味養生年菜

資料來源：2019-01-22 17:30 聯合報 記者潘欣中／即時報導

老家在屏東縣車城鄉的宏正自動科技公司董娘，為讓家鄉無人照顧的獨居長者也能享用美味的年菜，連續2年委託恆春基督教醫院代辦「寒冬送年菜」並贈送老人紙尿布和血壓計；車城鄉長張春桂受到感動，今天主動要求當「送年菜志工」，與恆基社工員將年菜分送70多位家境清寒的獨老家中，長輩得知這份價值千元的年菜是「車城女兒」回饋家鄉的愛心，直說「吃在嘴裡甜在心裡」。

「這2年受景氣影響，社會愛心縮水，年底接到宏正董娘再辦送年菜的電話時，心情特別激動！」恆春基督教醫院企劃室主任黃新詠說，宏正自動科技是股票上市公司，去年委請恆基代辦送孤老年菜和毛毯，今年毛毯換成尿布和血壓計，金額約23萬元，她請營養師為長者量身訂作養生又美味的年菜菜單，一早以新鮮的食材烹煮，再以保溫袋包裝，由副院長王宗揚帶隊將年菜分送長輩家中。

73歲、中低收入家庭的「阿英」阿嬤，住保力村老舊的小屋中，2個兒子都在外地謀生，過年才返家，她因身體不好鮮少出門，平時聽收音機、看電視排遣孤寂，中餐還好有恆基的送餐服務，晚餐自己簡單煮，有病痛就請鄰居幫忙叫車；恆基社工員和鄉長張春桂帶著暖呼呼的年菜送到阿嬤家中時，她感動地緊握著鄉長的手，社工員告知她這是「車城女兒」回饋家鄉的心意時，阿嬤笑著點點頭，心中滿是感動。

恆基社工說，恆春半島除了高齡化，因兒女外出謀生又無經濟能力送安養院，貧病無助的長者多半乏人照料，加上家庭支持功能不足，老年生活就在「過一天算一天」的無奈心情中度過，像「阿英」阿嬤的邊緣戶，隱身在各角落，需

要鄰里和各界伸出照顧援手，讓孤老在過年也能享用美味的年菜，「善款不多，卻是愛心滿盈」。