

高齡相關時事蒐集
20180222-20180306

一、北埔國小「萬歲」同學會 滿70歲才能參加.....	2
二、和龍協會辦婚禮 長輩走紅毯圓夢.....	2
三、貢寮獨居長者多 元大文教基金會特別打造菜園	3
四、台中仁愛之家連環車禍 釀5人輕重傷	3
五、關懷弱勢 南山當長者靠山.....	4
六、國姓北山長照站啟用 93歲嬤填詞歌頌	4
七、業者做功德 推微型保單.....	5
八、全國最高齡 花蓮99歲文面國寶今晨辭世	6
九、隔代教養解方 / 精準社福 政府趁早伸援手	6
十、65歲退休 至少得備千萬養老	7
十一、長照險逾60萬件 全台投保率2.5%.....	8
十二、推動長照 嘉義縣政府不斷創新.....	9
十三、國軍桃園總醫院櫻花季 結合長照列車啟動	9
十四、別搶衛生紙！照護機構著急：別讓真正需要的人買不到	10
十五、首座多元長照中心在大村 在地企業回饋營養膳食	10
十六、連瑪玉學苑開幕 長照結合圖書館	11
十七、蔡總統回老家 肯定屏東長照	11
十八、保單也要除舊布新 退休、長照2帳戶顧下半生	12
十九、為什麼老人易跌倒？重心不穩是主因	13
二十、Uber攜手醫療體系 方便需長期追蹤病情患者回診	14
二十一、幫獨老收垃圾 7月擴大至全北市	14
二十二、老人長期貧血、胃口差 當心為骨髓纖維化.....	15
二十三、曼谷亞運女子空手道金牌 為父母扶養費告兄姊	16
二十四、北市青銀共居 今晚學生正式入住.....	16
二十五、常喊身體不舒服、易怒 隱性老年憂鬱惹禍.....	17
二十六、裝假牙經費2個月告罄 南投再加碼1700萬元	18
二十七、老人也要多運動 桃園市未來也有老人體適能中心.....	18
二十八、年後空巢綜合症 老年人傷心又傷身	19
二十九、老人養護機構附設牙科診療 桃竹苗第一家啟用	20
三十、我也可以當最佳女主角 福興大崙社區成立關懷據點.....	20

一、北埔國小「萬歲」同學會滿70歲才能參加

資料來源：2018-03-05 23:53聯合報 記者郭政芬

新竹縣北埔國小學生感情好，高齡同學會連續舉辦42年；今天適逢創校120年，吸引250位70歲到100歲的校友參加。校長鄭嘉勝說，這是年滿70歲才有資格參加的盛會，與會老人家歲數相加超過上萬歲，看見彼此的感動，令人動容。高齡同學會由曾任縣議員、寶山鄉長的北埔國小第11屆畢業生何乾亮，於65年發起，連續舉辦42年不中斷，成為北埔地方上的重大盛事。當年他參加校慶，剛好大禮堂落成，他疾呼「80周年校慶、90周年校慶、100周年校慶都要來參加」，促使他決定號召高齡同學會。

何乾亮那時告訴大家，歡迎超過70歲的校友來聚會，不分屆別，一起憶當年、話家常，「人生來日無多，應該效法古人秉燭夜遊才對」，這個概念獲得熱烈回響，堪稱是全國最獨特的同學會之一。

高齡97歲的蕭鸞飛雖已白髮蒼蒼、步履蹣跚，近25年從未缺席，他是31屆的校友代表，在日本念獸醫，後被徵召為日本兵，參與二次世界大戰。返台後，因白色恐怖入獄，經歷了1年多悲慘的牢獄生活。

談到這一生，蕭鸞飛感慨表示「人生面對過大風大浪，如今能到校參加同學會，活著就很快樂。」他說，這是一年一度的相見，現場雖同班同學到場人數越來越少，「但看到熟面孔參加，心底就很快樂，因為大家都還好好的」。

高齡97歲的校友林煥彬談起國小生活，相當開心。他猶記得自己小時在國小旁河邊游泳的畫面，這些年來老同學、師長的臉孔，他都存在心底，這是生命中很重要的回憶。

鄭嘉勝表示，北埔國小高齡同學會，參加人數年年增加，各屆的同學甚至將同學會和回母校的日子合併辦理，大家相聚一堂，由校內年輕學子為前輩貼心服務，每位老同學期待回來母校團聚，是人生感動的時刻。

二、和龍協會辦婚禮 長輩走紅毯圓夢

資料來源：2018-03-03 19:55中央社

台中市和龍愛心關懷協會今天為長輩舉辦婚禮，讓阿公、阿嬤穿上禮服、披上白紗走紅毯，享受親朋好友及兒孫的鼓掌與祝福，重溫年輕時結婚的喜悅。

婚禮在台中市西區梅川東路綠園道舉辦，邀請多對高齡夫妻一同穿上禮服，在家屬及民眾的祝福下，一同走向紅地毯的另一端，現場氣氛溫馨。

台中市政府社會局長呂建德、民政局長周永鴻也出席見證，為長輩帶上祝福。呂建德表示，和龍愛心關懷協會成立補助型社區照顧關懷據點以來，在據點服務相當認真與用心，深受社區長輩喜愛。

呂建德說，因應高齡化社會到來，市府推出「托老一條龍」政策，從健康、亞健康到失能長者皆能擁有多元且連續性服務，著重填補亞健康長者的照顧缺口，並以健康促進、活躍老化概念，減少老人失能，臥病在床時間。

和龍愛心關懷協會執行長黃茗湘表示，協會在服務的過程中，感受到許多長輩想要一圓穿婚紗的夢想，早期婚禮草草辦理，是許多社區阿嬤深埋心底的遺憾。

黃茗湘說，協會策劃這項活動，為10名阿嬤完成披婚紗的心願；其中一名阿嬤已90歲，終於穿上婚紗，看到相片中的自己，流露出幸福洋溢的光彩。

三、貢寮獨居長者多元大文教基金會特別打造菜園

資料來源：2018-03-03 15:52聯合報 記者林良齊

新北市貢寮地區獨居長者比例攀升，其中更有許多高齡80、90歲的阿公阿嬤獨力持家耕田，體力遠超負荷，元大文教基金會、貢寮區公所與新北市社區工作者協會合作共同打造一座安心無毒菜園，作為每周定期供應長者共餐食材之外，也可幫助社區有需要的弱勢長者。今天也號召上百位志工與社區長者攜手種菜，希望透過菜園凝聚社區力量。

93歲的菊花阿嬤今天也參與播種，她說現在幾乎無法彎腰跟拿沉甸甸地鋤頭，社區長者間互相幫忙，隨年歲大已越來越吃力，今天這麼多年輕人來幫忙拔草跟翻土，真的很開心。

「請在自己栽種的菜旁寫下名字，等菜長大了歡迎回來摘採喔！」新北市社區工作者協會理事長黃寧秋說，這塊無毒菜園堅持不噴灑任何農藥與化肥，也開放社區居民與長者報名耕種，就是希望成為社區交流平台以及吸引觀光客持續回流的磁點。

鄰近台北都會區的貢寮，雖然地處都會邊緣地區，看似近卻又偏遠，爭取資源不易，尤其年長者居住比例高，心理上孤單，起居也需要照顧，元大集團員工來貢寮擔當「一日農夫」，讓愛持續傳遞，未來也希望透過國際志工背包客棧、背包之旅咖啡店等軟硬體建設持續注入後，為貢寮帶入更多國內外年輕志工與觀光人流，刺激並活化社區繁榮、促進在地經濟再生，匯聚更多公益暖流。

四、台中仁愛之家連環車禍釀5人輕重傷

資料來源：2018-03-01 12:00聯合報 記者陳宏睿

台中市立仁愛之家許姓駕駛，今天上午9時許載4名老人前往仁愛之家照護，未料行經崇德路、松竹路口時爆衝，撞翻多輛汽機車，更造成5人輕重傷，其中廂

型車內一名高齡老婦被撞到頭破血流，警消到場時意識模糊，被送往中國醫藥大學附設醫院急救。

台中市消防局勤指中心指出，今天上午9時19分獲報，北屯區崇德路、松竹路口發生連環車禍，一共出動4輛救護車、8名隊員前往現場救援；經查，一名老婦頭部受創，隊員到場時，老婦意識模糊，頭部撕裂傷，已送往醫院治療。

台中市消防局指出，另外四名傷者包括，一名85歲男性老翁，胸部疼痛、80歲老婦肢體疼痛、50歲女子肢體疼痛，以及一名27歲男子頭部擦傷，都被送往中國醫藥大學附設醫院治療。

五、關懷弱勢 南山當長者靠山

資料來源：2018-03-01 06:40:23經濟日報 記者魯永明

嘉義縣年輕人口外流嚴重，老化指數全國居冠，面臨高齡化及少子化雙重衝擊，衍生出許多長輩健康照顧問題，因此需要更多社會資源投入。南山人壽長期深耕在地，在服務的過程中看見社區與民眾的需要，除了挹注企業資源，更結合在地業務夥伴力量積極投入公益活動，關懷弱勢長輩。

以南山人壽嘉義融豐通訊處為例，業務夥伴們除了每年中秋、春節向地區身心障礙機構採購禮品，贈送獨居長輩之外，更長期與華山基金會、嘉義基督教醫院居家服務中心合作，每年進行十幾場長輩訪視活動。此外，也會在民雄基督教雙福教會，陪伴長輩們一起用餐，更參與獨居老人送餐服務，無論天氣好壞，夥伴們都會準時將便當送到獨居長輩家中，看到長輩開心地吃一頓熱騰騰的飯，是最感欣慰的事。

「幸福其實很簡單，一個小小動作，就能帶來如此大的感動和迴響」，融豐通訊處經理，同時也是南山人壽慈善基金會董事王瑞豐，連續九年帶領業務夥伴，參與華山基金會愛心年菜認購活動，親自將熱騰騰年菜送到獨居長輩住家，看到長輩們溫暖的笑容，內心充滿喜悅。王瑞豐說民雄區共有82名獨居長輩，為了讓長輩們過好年，他和業務夥伴於今年2月募集了年菜，並陪伴圍爐，讓長輩體驗過年熱鬧氛圍。不僅如此，有60多名業務夥伴還會定期協助嘉義縣居家服務中心，進行獨居長輩關懷及致贈營養食品等物資。

在醫療關懷方面，南山人壽則透過「南山慈善基金－醫療關懷計畫」與嘉義基督教醫院、衛福部嘉義醫院及嘉義長庚等嘉義縣市七家醫院合作，總計捐助逾840萬元，協助超過670位弱勢民眾安心就醫。此外，嘉義縣因幅員廣大，交通是許多長輩頭疼的問題，為此，南山人壽透過「樂齡好靠山」網路平台，匯集嘉義縣各項復康巴士及無障礙計程車資訊，讓長輩能充分利用社會資源，獲得更好的照顧。

六、國姓北山長照站啟用 93歲嬭填詞歌頌

資料來源：2018-02-27 23:50聯合報 記者賴香珊

南投縣國姓鄉長照整合服務中心今年1月啟用，北山巷弄站在愚人之友基金會協助下，昨也在北山活動中心揭牌，當地93歲阿嬤胡碧雲為感謝，編寫長照歌詞，與其他長者表演，迎接長照社福服務深入偏鄉。

愚人之友基金會執行長李希昌說，921地震後在大埔里地區投入老人日托、照護等工作，其中國姓北山村開辦長輩健康活力補給站，迄今累積服務逾77000人次，因此將深耕多年的北山老人服務再升等實施「長照2.0」C級巷弄長照站。

昨正式啟用，20名長輩準備歌舞慶祝，其中胡碧雲以《捕魚歌》曲調用閩南語填詞，提及「愚人之友真正好，來到社區設老所……教咱跳舞又唱歌，也要寫字做勞作」等，點出長照日常，博得滿堂采。

北山長照站照服員陳有說，胡碧雲是站內老班底，年逾九旬仍耳聰目明，小時沒讀什麼書，卻自學填詞。

國姓鄉長丘埔生說，鄉內老人近2成，高於縣平均的1成6，幸好有中央積極推動「長照2.0」政策照護老人，解決高齡化問題；北山站目前服務27位長輩，同時提供臨短托、供餐、預防及延緩失能等服務。

縣府社勞處代理處長陸正威說，中央長照2.0剛起步，但縣內推動狀況在國內名列前茅，盼在4年內達成長照站涵蓋13鄉鎮；但長照設點多搭配具規模醫療資源，部分偏鄉村里難配合，仍待改善解決。

七、業者做功德 推微型保單

資料來源：2018-02-26 00:23經濟日報 記者葉憶如

壽險業給付金額愈來愈高，資金壓力增加，但配合政府關注弱勢與年長者，也得推出一些不賺錢或是賺錢不多的商品，被業者稱為「功德險」，包括幫助極度弱勢族群的微型保單，以及高齡者也可投保的30萬元小額終老險，比一般終身壽險便宜二到四成。

保險業者透露，微型保險賺不了錢，早自2009年11月開始銷售此類型保單，一人年繳200到300元，就可享有最高約30萬至50萬元保障，主要是協助弱族群型保單，平均算來一天1元即能為自身架構防護網。

據壽險公會有公布的數字，截至2018年元月為止15家保險公司賣出僅225餘萬元的微型保單，距離2017年目標的2,400多億元不到一成，而推動以來投保的人數39餘萬，實際理賠519件，理賠金額卻有9,256萬元。

保險公司將微型保單當做功德及公益在推，但依舊「叫好卻不叫座」，微型保單可適用對象非常有限，主要針對無配偶且全年所得低於35萬元、夫妻全年所得低於70萬元的家庭、原住民、漁民、農民、低收入者或中低收入者、身心障礙者等經濟弱勢族群。保單投保方式則分為個人投保、團體投保以及集體投保。

相較於一般商業保險，微型保單有三項好處，即低保費、免體檢、理賠快速。險種包括1年期的壽險、意外險、實支實付醫療險等，年齡介於15到75歲之間可投保，壽險保額為50萬元、意外醫療險保額3萬元，保費相當低廉。

八、全國最高齡 花蓮99歲文面國寶今晨辭世

資料來源：2018-02-23 20:21聯合報 記者王燕華

花蓮縣秀林鄉太魯閣族陳清香阿嬤，今晨在睡夢中辭世，享壽99歲，她是全國年紀最長的文面國寶，花蓮文化局長陳淑美表示相當不捨，將全力協助家屬辦好喪葬事宜；陳清香離世後，全國文面耆老僅剩兩人。

陳清香的太魯閣族名為Ipay Haron，6歲就在額頭文上代表著榮耀與純潔的「額文」；花蓮縣府於民國98年將她登錄「文面傳統」的文化資產保存者。

由於年事已高，陳清香近年來健康狀況不是很好，已臥床10多年，還好有小女兒陳貴珠及孫子女陪伴照顧，陳清香上月26日一度入院治療，健康好轉後已出院返家休養，但今天凌晨零時10分小女兒要幫她換尿片時，發現母親已在睡夢中安祥辭世。

對於文面國寶又有一人凋零，花蓮文化局長陳淑美相當惋惜。她說，將與文化部文化資產局及縣府原住民行政處全力協助家屬辦好後事；陳清香的追思禮拜將於3月3日上午9時在秀林鄉景美村山廣教會舉行，開放各界致哀。

文化局表示，目前全台的文面耆老僅剩2人，包括花蓮縣籍、移居台北市的97歲的林智妹，以及苗栗縣籍95歲的柯菊蘭女士。

九、隔代教養解方／精準社福 政府趁早伸援手

資料來源：2018-03-05 00:29聯合報 記者許政榆、張念慈

防止特殊境遇隔代家庭問題惡化，目前雖然有扶助條例提供金援，但學者呼籲預防更重要，政府積極推動長照，可先照顧隔代老人健康，進而關懷學齡前幼童和整個家庭，並優先提供社福資源支持。

暨南大學社會政策與社會工作學系副教授許雅惠說，貧窮隔代家庭若沒通報列管高風險家庭，等到發生狀況再列案訪視，往往為時已晚，還要花更多經費協助，都不如提早預防、給予支持。東海大學社會工作學系副教授彭懷真建議，政府應以「家戶」為單位，設計、提供更精準服務。

許雅惠說，目前未列管的「邊緣隔代家庭」可依賴社福團體維持運作，達到「初級防禦」效果，但政府可以更積極預防問題惡化，第一步可再強化社區據點功能，從關懷老人發現隱藏的隔代兒少問題，及時給予祖孫更多照顧。

新竹家扶中心主任沈俊賢說，貧窮隔代家庭的替代照顧、爺奶關懷等，應進入政府正式支持系統，成為高關懷對象，因親友支持低，仰賴政府程度高，建議編組民間資源，以家戶為單位提供求助管道和協助，如孩子上學時，爺奶可進長照或社大系統，獲得喘息和社交需求。

十、65歲退休 至少得備千萬養老

資料來源：2018-03-02 14:27聯合晚報 記者陳雲上

國人均壽80歲

今年7月即將實施「年金方案新制」。不過根據去年某金融機構調查顯示，有高達49.8%的民眾表示退休金來源是勞保勞退、其次則為儲蓄以及定存（48.2%），而就算儲蓄以及定存比例超過一半，但在現行低利率環境下，來自於儲蓄以及定存的退休金，也很難因應通膨環境以及長壽風險。

據內政部公布的「105年簡易生命表」，國人平均餘命為80.0歲，其中男性76.8歲、女性83.4歲。以目前規定65歲退休，到80歲平均餘命，至少還有15年以上的時間，退休族要為自己後半輩子終老預留多少資金才夠？

據保險業者推算，若以平均每月生活費用5萬元計算，每年要有60萬元的基本支出。65歲退休，平均還有15到20年的時間，至少要準備900萬到1,200萬元的退休金，這還不包括醫療、長照費用及物價上漲造成的額外支出。

提早自我規劃

元大人壽商品精算部副總張銘修表示，很多民眾的退休規劃習慣依靠具社會保險性質的政府退休金制度，如勞保年金或國民年金等，或仰賴子女的照顧，普遍沒有積極準備自己的退休金。但隨著政府財政越來越吃緊，人口老年化及少子化趨勢，民眾必須有積極準備自己退休規劃的認知，這不只在台灣，也是全世界的趨勢。

創造穩定現金流

退休規劃要趁早，最好在40歲前就開始進行準備。如何創造退休後擁有更多的現金流？張銘修建議，目前眾多金融商品中「利率變動型增額還本終身保險」具備每一保單周年領取生存保險金的特性，等於是為退休生活創造一筆穩定的現金流，同時享受以宣告利率為基礎計算的增值回饋分享金，不但為自己添一份保障，也讓退休生活多了一筆可彈性靈活運用的資金，對於財務規劃較為穩健保守的民眾是一個不錯的選擇。

小資族這樣理財

全球人壽則是建議，25歲至35歲初入社會的小資族，可從現在開始著手規劃專屬個人的「退休帳戶」及「長照帳戶」，對抗「長壽風險」及不健康時的「長照風險」。因為利用時間的複利效果，讓自己可以用相對輕鬆的方式來累積退休帳戶；而利用年輕及體況佳的優勢，則可以用相對便宜的費率來投保長期照顧類型的保險商品。

小資族可將紅包及年終獎金加總的金額，分為消費支出、退休帳戶、長照帳戶等3大類。其中，透過網路投保方式，每次只要一萬元就能投保利率變動型年金保險，養成先儲蓄後消費的良好財務習慣，透過長時間多筆小錢的累積並善用「複利效果」，為自己在中長期的時間內累積「一桶金」。

打造長照帳戶

而隨時都可能動用的長照帳戶，則可透過投保不還本的殘扶險、定期重大傷病險及醫療險附約等來規劃，打造「一整筆十月給付」雙重保障功能的保單。

中國人壽資深協理許鴻儒認為，熟年世代退休規劃重穩健、兼顧保障，可善用手邊已有的資金優勢，選擇一次性繳費的利率變動型保險商品，如，利率變動型終身壽險；若看好美元後勢，也可選擇以美元計價的外幣利率變動型終身壽險，多幣別資產配置，更能分散風險。

十一、長照險逾60萬件 全台投保率2.5%

資料來源：2018-03-01 00:04經濟日報 記者全澤蓉

政府推動長照制度，金管會亦鼓勵民眾投保長期照顧保險，根據金管會最新統計，壽險業長照險有效契終於在去年底突破60萬件，但成長仍屬緩慢，且整體投保率2.55%，顯示仍有努力的空間。

據金管會統計，截至去年底，長照險有效契約達60萬215件，被保險人為男性者占45.42%，女性占54.58%，顯示女性對於長照險之需求略高於男性，這可能與國人女性平均壽命高於男性，相對重視長期照顧需求之規劃有關。

就投保年齡來看，長照險主要集中在40-49歲族群，分別占男女總被保險人數的25.17%和30.34%；金管會分析，這可能與民眾年齡漸長，經濟狀況穩定後，逐漸重視健康問題與未來長期照顧之需求有關；長照險投保比率在60歲之後大幅下降，主要原因則是這個年齡投保保費過高，以及年齡過高或體況變差而無法投保。

以全台灣總人口數為分母，長照險有效契約件數為分子，整體投保率為2.55%；與壽險投保率68%，意外險55%，日額型醫療險51%相較，長照險投保率仍屬偏低；據了解，可能和長照險保費較貴，且國人對於長照風險意識仍不夠深刻都有關係。

金管會認為，女性相對重視長照險的規劃，未來保險業在推廣及宣導此類保險商品時，除了在既有的基礎進行全面性的推廣及宣導外，可進一步思考如何提升男性消費者對於長期照顧保險的認識，進而提升其投保意願。

台南市3% 稱冠六都

新北市人多，長照險投保件數也最多，六都當中，長期照顧保險有效契約件數最多的是新北市的10萬2,218件，投保率最高則是台南市的3.09%；若以全台各縣市來看，投保率最高的是宜蘭縣的3.95%。

金管會統計，現行六直轄市當中，新北市無論男、女人口數，均居六都人口數之首，因此新北市男、女性長期照顧保險有效契約件數亦為最多，分別為4萬4,501件與5萬7,717件。

若以投保率觀察，六都當中投保率最高是台南市的3.09%，台南市的男、女性投保率也高居六都之冠，比率分別是2.80%與3.38%。六都以外，16縣市當中彰化縣男、女人口數居16縣市人口數之首，男、女性長期照顧保險有效契約件數也最多，分別是1萬7,278件與2萬909件。若從投保率觀察，宜蘭縣男、女性也都高居投保率第一名，分別為3.50%與4.41%。

十二、推動長照 嘉義縣政府不斷創新

資料來源：2018-03-01 06:41:43經濟日報 記者江睿智

嘉義縣老人人口占比2017年9月達18.29%，相較全國13.66%，明顯高出許多。儘管嘉義縣並非資源豐沛、預算充裕的縣，在長期照護方面仍時有創新之作為，讓縣民足感心。

嘉義縣政府新聞行銷處長李雅貞舉例，早在蔡政府推長照2.0之前，嘉義縣就有相關規畫，縣府率先在18個鄉鎮衛生所設立「長照分站」，有照管專員進駐，目的是要推動長照服務在地化，評估民眾的實際需求。

李雅貞說，長照分站還進一步與四大醫院結合，推動友善醫院計畫，照管專員在接到民眾準備要出院，對於之後居家服務與照護，照管專員須在出院前三天完成評估，而相關資源及服務也會在三天之內送達。

十三、國軍桃園總醫院櫻花季 結合長照列車啟動

資料來源：2018-02-28 17:14聯合報 記者張弘昌

桃園市龍潭國軍桃園總醫院在院區種植數百株櫻花，現櫻花盛開，除了到醫院病患家屬及洽公可賞櫻，院方結合30多個社區發展協會組義賣攤位及長照團體簽約儀式，並邀請龍潭愛樂交響樂團在櫻花樹下演奏，舉辦櫻花季活動。

國軍桃園總醫院擁有桃園地區其他醫院所欣羨不已的廣大綠地，種植數量超過百株櫻花樹，是院區每年春季特有的新春亮點，院方每年都舉辦櫻花季活動。

今年院方精心策劃龍潭交響樂團管弦音樂會、社區攤位公益義賣，民眾衛教、有獎徵答、國軍人才招募等豐富活動。最特別的是國軍桃園總醫院，將正式開啟長照照護列車，讓桃園地區的年長者，接受最優質的生活照護。

國軍桃園總醫院院長蔡建松表示，3月2日櫻花季粉亮登場，邀請桃園地區民眾一同走出戶外，享受龍潭地區特有的櫻花饗宴，讓個人身心得到最大的舒展與放鬆。

十四、別搶衛生紙！照護機構著急：別讓真正需要的人買不到

資料來源：2018-02-28 10:19聯合報 記者彭宣雅

外傳衛生紙價格可能漲價，國人瘋狂大搶購囤貨，但醫療照護機構呼籲，對於臥床、臨時住院；或家中有患者的家庭來說，衛生紙是非常迫切的必需品，「別讓真正需要的人買不到」。

台北市私立龍江老人長期照顧中心主任吳第明表示，機構長期有與醫材公司長期合作，一聽到搶購潮也先囤貨，但是，衛生紙是不能省去的必需品，住民的用量不能加以限制，因為衣服、尿布濕了不擦，會起濕疹、生褥瘡，提升後續照顧成本，增加機構與家屬的負擔，衛福部有必要提出想法與規劃。

職能治療師公會全國聯合會理事長、八里療養院職能治療科主任張自強表示，衛生紙不像是其他東西，這是每天上廁所、流鼻涕都會用到的必需品；不像是限油、限電，米酒、啤酒、蛋塔都可以不吃、不用或少用，但衛生紙是每天都會用到的，不能不用，物價上漲，什麼東西都會漲價，但不應該讓市場變成恐慌性缺貨，讓真正需要的人買不到。

他舉例，如一般的照護機構、家中有臥床的病人、在家中照顧孩子、長輩的照顧者，甚至是臨時住院、醫療院所的病患家屬，這些人是真正有需要，如果連家人都生病了，家屬還要去煩惱哪裡可以買到必須使用的衛生紙，徒增無形的心理壓力。

張自強表示，以八里療養院為例，這幾天請同仁正常補貨，跑遍多家賣場仍無法買到，最後是直接與中盤聯繫才購得；他表示，如果連一般人都見不得買的到，更別說這些相對弱勢、家人生病正在煩惱的家屬，因為看到需求，因此直接向廠商備貨，送到新北市幸福小站庇護商店，協助病人解決問題，建立代購物流管道，純粹服務性質。

台灣長照發展協會全聯會理事長崔麟祥表示，目前尚未聽聞有長照機構亟缺衛生紙，但仍會擔憂紙漿價格上揚使衛生紙與尿片價格飛漲，帶給機構與家屬沉重的負擔，甚至有買不到的窘境。

十五、首座多元長照中心在大村 在地企業回饋營養膳食

資料來源：2018-02-26 19:00聯合報 記者何炳榮

大村人真幸福！閒置多年的大村鄉立圖書館二樓空間，已活化銳變成彰化縣首家以失智者提供小規模多機能、多元服務的長照2.0中心，今天舉行開幕儀式，大村在地的正新橡膠工業公司的營養部，每天將提供熱騰騰的老人營養膳食，回饋地方。

今天縣長魏明谷、大村鄉長游盛和彰化縣切膚之愛基金會董事長陳穆寬、執行長詹麗珠一起為大村連瑪玉學苑剪彩開幕。彰化縣失智人口約1萬3千名，約占全縣人口1%，魏明谷說，這些長輩常出門後不知如何回家，或煮東西瓦斯忘了

關，需要24小時去照顧他們，這是長照投入人力最多、最困難的失智症照顧中心，感謝彰化基督教醫院和切膚之愛基金會成立失智日照中心。

大村圖書館位在安慶路429巷，是兩層樓建築，二樓長期閒置；游盛說，二年前他知道縣府要在各鄉鎮推動長照中心，他爭取活化這處閒置空間，經多方努力突破法令限制後，促成切膚之愛基金會的連瑪玉學苑到大村成立多元服務的長照機構，是大村的福氣。

詹麗珠說，這是全國首座結合圖書館，擁有歐式田野鄉村風情的長照服務機構，144坪空間採無障礙設計，長輩們可以輕鬆、自由遊走每一個空間，內部規畫視聽室、泡腳池、互動廚房，還有4床可夜宿喘息。服務人員會陪伴失智長輩到圖書館「讀冊」，旁邊空地是槌球場，透過學習打槌球，達到良好的健身效果。

大村連瑪玉學苑可安置40名失智老人，二月初取得使用執照後，已陸續收容十多名老人，服務專線 (04) 8534246。詹麗珠說，有關收費必須先評估長輩的失智狀況，分級收費；切膚之愛基金會五年前在彰化市民族路成立魏愛倫學苑接受日照服務，大村是第二家，提供更多機能、更多元的失智日間照顧服務。

十六、連瑪玉學苑開幕 長照結合圖書館

資料來源：2018-02-26 14:55中央社

彰化切膚之愛基金會所設立的「連瑪玉學苑」失智日間照顧中心今天開幕，彰化縣長魏明谷應邀致詞時說，學苑就在大村鄉圖書館的2樓，長輩可以直接下樓閱讀，充實退休生活。

「連瑪玉學苑」失智日間照顧中心今天舉辦開幕典禮，在正式開幕前，基金會邀請彰化市「魏愛倫學苑」的失智長輩跳斗笠舞，為活動揭開序幕，出席活動的貴賓除了魏明谷外，還有彰化縣衛生局長葉彥伯、切膚之愛基金會董事長陳穆寬等人。

魏明谷致詞時說，連瑪玉學苑位於大村鄉圖書館的2樓，接受照顧的失智長輩可以直接下樓讀書，圖書館旁則有大村鄉槌球場，長輩們也可以學習打槌球，達到健身的效果。

基金會指出，連瑪玉學苑空間約有144坪，設有視聽區、飲食教學互動區、才藝手作區、活動休憩區以及陽光暖房等，區域採無障礙設計，讓長輩輕鬆自由遊走每一個空間，每天也提供老人營養膳食，讓長輩們不管是餐飲或活動，都能感受到溫暖與關懷。

十七、蔡總統回老家 肯定屏東長照

資料來源：2018-02-24 23:03聯合報 記者潘欣中、翁禎霞

蔡英文總統老家在屏東縣枋山鄉，大年初一只到屏東市玉皇宮參拜祈福發春節紅包，未返回枋山，她解釋怕車隊會造成塞車，連假後會安排，昨天她兌現承

諾，返鄉發紅包，順道走訪泰武鄉社區了解長照推動成果，並肯定「屏東長照做得很好」。

蔡英文昨天上午11時由屏東縣長潘孟安等人陪同，到枋山祖厝附近的德隆宮參拜祈福、發送春節紅包袋；她向鄉親拜年時說，國內股市上萬點的時間是有史以來最久的，失業率也是4年來最低，年金改革、轉型正義改革和司法改革都一項項在做，過程雖有困難，一旦改革做成功，國家一定會更好更進步，請大家作伙一起來拚。

長照2.0也是蔡英文上任後力推的施政重點，她下午視察泰武鄉社區時說，行政院長賴清德日前下鄉後曾告訴她，「有幾個縣市長照做得特別好，一定要去看，屏東是其中之一」；她不忘誇讚潘孟安說，「長照成功與否，關鍵在地方政府的決心，屏東縣就做得很好」。

潘孟安說，為發展出契合原鄉部落的長照型態，縣府結合社區附近的學校推展老少共學，獲得社區好評，也要特別感謝總統蔡英文以特別預算推展長照，未來屏縣還會推出長照ABC據點，繼續拓展服務範圍。蔡英文也說，未來還會由衛福部及原民會合作，鼓勵年輕人投入部落長照。

十八、保單也要除舊布新 退休、長照2帳戶顧下半生

資料來源：2018-02-23 14:50聯合晚報 記者陳雲上

據統計，國人年終獎金的前三大用途分別為投資、旅遊以及包紅包。不過，保險業者提醒，應該掌握好「先保障再投資」的原則，優先檢視家庭風險缺口。

保德信人壽指出，評估一個家庭的保障缺口，要從一家之主的一整年收入來衡量。此外，一般民眾多留意房產、存款、股票基金等屬於「身家」的有形資產，也就是現在擁有的財富；而一個家庭的保障需求，需視一家之主的「身價」而定，「身價」代表著現在的身家之外，還包括未來的收入總和。

保德信人壽建議，不妨把年終獎金的用途從「需求性」思考出發，並且有計畫地運用，才能將年終獎金從「額外財」變成「恆久值」。年度保單檢視也要依據現況「除舊布新」，如有工作轉換或家庭狀況的改變就必須適度調整，確保自己的保障額度是否足夠。

尤其，青壯世代正是人生中展開成家立業的重要階段，為家中經濟重要來源，風險承受力較低，必須提高保障門檻，替自己找一個長期穩固的後盾。

全球人壽建議25歲至35歲初入社會的小資族，從現在開始著手規劃專屬個人的「退休帳戶」及「長照帳戶」。因為利用時間的複利效果，讓自己可以用相對輕鬆的方式來累積退休帳戶；而利用年輕及體況佳的優勢，可以用相對便宜的費率來投保長期照顧的保險商品。

小資族應將紅包及獎金加總的金額分為消費支出、退休帳戶、長照帳戶等3大類。其中，透過網路投保方式，每次只要1萬元就能投保利率變動型年金保險，養成先儲蓄後消費的良好財務習慣，透過長時間多筆小錢的累積並善用「複利效果」，為自己在中長期的時間內累積「一桶金」。

而隨時可能動用的長照帳戶，則可透過投保不還本的殘扶險、定期重大傷病險及醫療險附約等來規劃，打造「一整筆十月給付」雙重保障功能的保單。

國泰人壽也建議民眾領完年終獎金後，應重新檢視原有保單的保障是否足夠，若有保障不足的部分，請即早規劃，讓保障與財富兼備。

如國壽推出的「祿永年年終身保險」，保障期間為終身（至105歲），投保年齡最高至74歲，繳費年期為6年，第1至第6保單周年日，每年領取年繳保費的1.5%，第7保單周年日起，每年領取年繳保費的12.5%，活到老領到老。

以60歲待退休男性每年繳保險費約100萬元為例，每年約領1.5萬元，適合度假小旅行，66歲起，每年約領12.5萬元，相當於月領1萬多元，可作為退休穩定的收入來源之一，且可領至身故。若不幸身故，還能將把保險金留給受益人。

十九、為什麼老人易跌倒？重心不穩是主因

資料來源：2018-03-05 10:44健康醫療網 記者郭庚儒

老人跌倒的主因是什麼呢？加拿大研究發現，高達4成老人因重心不穩而跌倒，2成則是被絆倒，而過去熟知的滑倒，僅占了所有原因的3%，成果已刊登於《刺絡針》（The Lancet）。

研究者、西蒙弗雷澤大學生物醫學生理學與運動學系教授史蒂芬·羅賓諾維奇，收集加拿大2家老人療養機構，總共200多件跌倒通報事件，並調出監視錄影帶分析跌倒事件的類型，其中原因有重心不穩、被絆倒、撞到外物、滑倒等，以及跌倒當下的活動狀態，例如行進中、站立、準備起身等。

重心不穩是老人跌倒主因

結果發現，老年人最常見的跌倒原因是重心不穩，高達4成，其次是被絆倒，占2成，滑倒占僅0.3成；而跌倒當下狀態，以站立最為常見，占了2成5。史蒂芬教授說明，重心不穩可能是步態終止時突然跌倒，也可能是帕金森氏症患者，在行走途中身體突然僵直，又或是行走時軀幹晃動太大而跌倒。

環境隱藏跌倒潛在危險

史蒂芬教授強調，此研究結果提供老人療養機構，重新審視過去被忽視的潛在危險，例如老年人很容易被桌椅腳絆倒，就需要重新規劃空間，而照護者也要特別留意老人活動時，周圍家具的擺放位置。

錄影分析跌倒原因 可有效預防

主導這份研究的「老年人傷害預防計畫」(Technology for Injury Prevention in Seniors, TIPS) 於2015年再度發表，並根據錄影帶分析結果，提供預防老人跌倒的建議。赫瑞瓦特大學建築環境學院副教授瑞恩·伍爾里奇表示，利用結合錄影、照護者口述、跌倒者病歷、環境評估等資源，能夠找出跌倒者跌倒的主因，同時建立跌倒者慣有的行為模式，不過面對龐大的資訊整合則必須克服。

錄影可能侵犯隱私

瑞恩副教授提醒，療養機構利用錄影方式，可能牽涉隱私問題，且受試者在知道自己遭受監視後所產生的行為改變可能會影響研究的準確性，這些都是未來運用錄影紀錄分析時，需要特別注意的地方。

二十、Uber攜手醫療體系 方便需長期追蹤病情患者回診

資料來源：2018-03-05 09:50 聯合新聞網 記者楊又肇

Uber稍早於美國地區與在地醫療機構合作，將可由醫療人員協助病患預約車輛接送服務，讓需要長期到醫院追蹤病況的患者，或是需要醫療體系照料的年長人士能藉此服務定期回到醫院接受檢查，或是持續追蹤病況。

此項名為Uber Health的預約接送服務，主要針對需要定期返回醫院追蹤病況的患者，或是年長人士所打造，讓醫療人員可在完成相關檢查、治療後，同時協助為其預約下一趟回診時間的車輛接駁服務，並且透過文字簡訊即可完成預約，讓使用一般功能手機的年長人士也能輕易地透過簡訊確認乘車接駁資源，最早將可提前預約30天後的車輛接駁服務。

而為了避免涉及影響醫療體系的個人就醫資訊等隱私外洩，Uber此項服務將與第三方安全機構Clearwater Compliance合作，將以美國健康保險可攜與責任法(HIPAA)為基礎，提供安全的醫療資訊使用模式。

目前Uber已經與美國境內超過100家醫療體系合作Uber Health服務，預期將能協助醫院單位更容易讓需要長期追蹤病患按時回診，同時也能藉由定期接駁服務確認長年獨居的年老人士是否發生意外等。

除了Uber，目前同樣在美國境內提供共享搭乘服務的Lyft早已攜手Hitch Health提供類似服務，顯然此類服務確實有其發展空間。

二十一、幫獨老收垃圾 7月擴大至全北市

資料來源：2018-03-04 22:28聯合報 記者陳靖宜

北市環保局今年2月試辦「失能獨老垃圾代收服務」，由各區清潔員直接到失能獨居長者家裡收運垃圾，政策推動迄今成效良好；環保局預估，在不增加預算和人力情形下，今年7月將擴大於全市開辦。

萬華區興德里里長吳政侑說，由於興得里的市場攤販居多，較少民眾需要此項服務，因此感覺「受惠不大」。萬華區柳鄉里里長蔡和益表示，獨老垃圾代收政策「還可以」，受助的里民都感覺不錯。

北市環保局今年2月於中正、文山、萬華三區，為70位獨老試辦代收垃圾服務，目前政策推動已滿月。環保局環清科科長黃寬助表示，原本政策就設定3個月試辦期程，試辦期間可有調整空間；若未來2個月施行狀況良好，今年7月將於全市開辦。

黃寬助表示，目前幫忙長者代收垃圾頻率約每周2至3次，開辦前就先調查獨老意願，並和各區負責收運垃圾的清潔員敲定收垃圾時間；約定時間一到，便由長者將垃圾整理後放置家門口，清潔員會定時收走垃圾。

他指出，施行1個月下來曾發生長者忘記將垃圾放置門口的狀況，若碰到此情況，清潔員也會留下字條提醒；若需補收垃圾，只要撥打電話到清潔隊協調時間即可。

黃寬助說，目前試辦代收垃圾不需增加預算與人力，由各區約300位清潔員執行即可，原則上希望獨老先收好家中垃圾，並使用專用垃圾袋放置家門口；若獨老行動不便或身體不適，也可打電話通知，由清潔人員協助清理。

社會局老福科長葉俊郎表示，目前全北市列冊管理的獨居老人4000多名，若今年7月推動全市獨老垃圾代收服務，還需請各區老人中心去調查各戶長者意願，才會知道實際需要服務的人數。

二十二、老人長期貧血、胃口差 當心為骨髓纖維化

資料來源：2018-03-02 11:55聯合報 記者羅真

老人長期貧血、胃口差，當心已罹患骨髓纖維化。醫師指出，有1到2成的骨髓纖維化患者會轉化為急性白血病，提醒民眾，當出現腹部不適、疲勞、搔癢、骨頭疼痛、易飽、活動力不佳、注意力不集中、夜間盜汗、發燒與體重減輕等症狀，建議先檢查血液與腹部是否異常，或前往血液腫瘤科門診，運用周邊血液抹片與骨髓切片檢驗進一步確認。

為提升民眾對「骨髓纖維化」的認識，台灣髓緣之友協會與雙和醫院攜手合作，舉辦「別把一切正常化 小心可能是骨髓纖維化」巡迴衛教展。

「脾臟腫大是骨髓纖維化的典型症狀」，雙和醫院血液腫瘤科主治醫師蘇勇誠說明，骨髓造血細胞產生基因突變，導致骨髓不斷製造白血球與血小板，並引發骨髓內持續發炎，使骨髓逐漸纖維化，造血功能也轉移至脾臟，接手造血功

能的脾臟會不斷擴大，逐漸壓迫到其他器官，造成腹痛、左側肋骨下疼痛或廣泛性的骨頭疼痛等，也影響病人的胃口與睡眠。

蘇勇誠指出，有1到2成的患者會轉化為急性白血病，但因疾病潛伏期較長，患者常因初期病症不明顯而忽略。建議可進行定期健康檢查，藉由健檢中的血液常規檢查與超音波檢查而及早發現問題。

另外，若有腹部不適、疲勞、搔癢、骨頭疼痛、易飽、活動力不佳、注意力不集中、夜間盜汗、發燒與體重減輕等10大症狀中的4項，建議可前往血液腫瘤科門診，運用周邊血液抹片與骨髓切片檢驗進一步確診。

二十三、曼谷亞運女子空手道金牌 為父母扶養費告兄姊

資料來源：2018-03-01 22:32聯合報 記者陳俊智

曼谷亞運60公斤女子空手道金牌得主酈婉玉，怨兄姊未盡扶養父母義務，興訟追討代為支付的120萬餘元扶養費，但新北地院認為其支付的是孝親費，履行的僅是道德上義務，自然不能要求其他兄妹幫忙分擔，駁回其聲請；全案可上訴。

判決指出，酈婉玉的母親原本有一段婚姻，育有二子一女，原配過世後再婚，其中2人由酈父收養，成為酈的大哥、大姊，之後才生下她與二哥。

酈女主張母親已83歲，身體狀況欠佳，無法透過自己勞力所得維持生活，也無足夠財產維持自己生活，父親過世後，其生活支出均由她獨力負擔。

她認為，大哥、二哥和大姊都是母親的孩子，依法應平均分擔扶養母親的義務，因此興訟要討2014年11月到2016年12月間的扶養費，認為每人應負擔20萬8560元。此外，父親生前都是她在照顧，二哥沒盡到扶養責任，應另支付她56萬6733元。

審理時，酈婉玉的大哥未出庭答辯，二哥和大姊則是主張有盡照顧義務，並指父親生前有退休金、母親有老人年金，且2人都還有不動產和存款，非無法維持自己生活之人。

法院調查，酈父生前每月退休金有1萬4000餘元，酈母每月也有3000到3500不等的國民年金，名下還有350萬元房產和存款36萬元，足見尚有相當財產維持自己生活，無受扶養權利。

法院認為，縱使酈婉玉主張支付父母生活費屬實，但其父母尚無受扶養權利，行為屬道德上義務，非法定義務，其給付的只是俗稱之孝親費，自然不得請求兄姊分擔。

二十四、北市青銀共居 今晚學生正式入住

資料來源：2018-03-01 12:05聯合報 記者陳靖宜

為推廣老人福利，台北市於陽明老人公寓首先試辦「青銀共居」，讓大學生與長者共同住在同一公寓裡，開辦初期吸引16位文化大學學生報名，經過面試、審核，最後錄取的8位學生將於今晚正式入住陽明老人公寓，開始體驗為期四個月的青銀共居生活。

獲得居住陽明老人公寓的文化大學學生，每人以每月3000元租金租下兩人一間的套房，一間套房有8至9坪大，比起外面的租行情要划算許多，不過每月需付出20小時的時間陪伴長者。

陽明老人公寓目前入住長者約有60名，大學生入住後，居住範圍與長者一樣，為三樓到六樓，社會局未來應會考慮讓學生分組、個別負責每層樓的長者活動。

社會局老福科股長趙佳慧坦言，由於北市過去從未有青銀共居的經驗可以參考，目前對於整體措施都還在觀望中，未來也考慮調高服務時數或者增加學生與老人共住的「職前訓練」等，不過一切都要看入住後的情況而定。

趙佳慧說，因為還不知道學生真正入住後，會與長者激起什麼樣的「火花」，發展是好是壞還要等共住一段時間後才能看到成效。

趙佳惠指出，目前來居住的學生年齡分佈在大二到大四之間，且參加甄選的學生多為社工系的學生，對於服務都很有熱忱與想像，暫時不考慮將大一新生納入甄選範圍，主要考量希望年紀落在20歲以上，且大一還在熟悉新環境，因此希望以成熟度較高的學生作為主要入住人選。

二十五、常喊身體不舒服、易怒 隱性老年憂鬱惹禍

資料來源：2018-03-01 13:51 中央社

70歲張奶奶近來身體不適，一下子頭痛，沒多久又失眠，頻繁就醫卻找不出問題。精神科醫師林煜軒今天說，老年憂鬱症常以身體不適做掩護，憂鬱又有較高自殺風險，親友應多關心。

憂鬱是年長者常見的問題，也跟自殺風險有明顯相關。根據台灣自殺防治學會分析，從2006年到2017年全國65歲以上老人自殺通報人次逐年上升，2017年共有3158人次被通報。長者自殺的首要主因是生理疾病問題（36.9%）、其次為憂鬱症及其他精神疾病（29.4%）。

台灣自殺防治學會理事長李明濱日前表示，春節後2週至1個月往往也是年長者自殺的高危險時期，可能跟團圓後子女再度離巢、乏人聞問、或因身體不適更覺寂寞等因素，可能就有尋短念頭。

台大醫院精神醫學部主治醫師林煜軒今天說，多數人認識的憂鬱症都認為是情緒低落、看起來「厭世」；但老人的憂鬱症狀表現跟一般憂鬱症不同，就像是

戴了面具的憂鬱症，看不出情緒低落，反而有較多的易怒、焦慮、常伴隨認知功能障礙，以及許多身體不適症狀。

林煜軒指出，臨床上常看到阿公或阿嬤常喊這裡痛、那裡痛，在各科之間奔波看診，也吃了許多藥，但身體不適的症狀卻都沒改善。長者容易將情緒症狀解釋成老化或身體問題，或是厭惡精神疾病的標籤，寧願吃安眠藥而抗拒抗憂鬱劑。

憂鬱也會增加自殺風險，林煜軒說，「老年」本身就是一項重要的自殺危險因子，根據國外研究顯示，社區老人15%有憂鬱症狀，其中10%有自殺意念；自殺身亡的老人，則有非常高比例的憂鬱症（50%至97%）。老年人自殺率也是一般人口的5倍，且多會採用致死性高、暴力型的自殺方式。

值得注意的是，老年憂鬱者未必尋求精神科協助，但大部分在自殺前會向家人或朋友透露自殺的想法。

林煜軒表示，與老人憂鬱症有關的身體病況包含貧血、糖尿病、甲狀腺功能低下、葉酸及維他命B12缺乏。若長者頻繁喊身體不適，可考慮做相關檢查釐清究竟是疾病引起或心理問題。

在心理層面，林煜軒說，長輩經常遇到親人與朋友的死亡，失去工作、健康與自我控制的失落（Loss）、孤單（Lonely）、以及在社交網絡中的不受尊重（Low level of respect），建議親友應多關心、陪伴長者，減輕他們心理的負擔。

二十六、裝假牙經費2個月告罄 南投再加碼1700萬元

資料來源：2018-02-28 15:53聯合報 記者江良誠

南投縣政府推出老人裝假牙補助反應熱烈，今年編列3200萬元仍在2個月內申請完，南投縣長林明溱今天表示，決定追加經費1700萬元，滿足老人家的需求，讓長輩生活更健康。

林明溱今天參加竹山鎮瑞隆老人會才藝研習活動時，宣布加碼假牙補助經費。林明溱說，縣府去年首度推出老人假牙補助，不到2個月2600多萬元假牙補助經費就被申請一空，可見老人家們確實有這項需要。

因此今年縣府再編列3200萬元，縣府社會處表示，老人假牙補助申請熱烈，已有1300多人提出，3200萬元一樣不敷使用，縣府決定追加經費1700萬元。林明溱說，老人家缺牙，如果不能夠及時裝假牙，不只影響老人家吃東西，還因為無法咀嚼，對老人健康容易帶來不少問題，縣府會盡量幫忙，讓老人家能夠裝假牙，維持健康。

二十七、老人也要多運動 桃園市未來也有老人體適能中心

資料來源：2018-02-27 19:26聯合報 記者鄭國樑

桃園市長鄭文燦今天前往南區老人文康中心，參加長青領航大學暨中壢區樂齡學習中心開學典禮，強調市府照顧長者不只健康，還有文化、體育、休閒及學習活動，未來運動中心也會有老人體適能中心，提供銀髮族服務。

鄭文燦指出，桃園約6萬人有志工證，70%為50歲以上的樂齡志工，服務學校、醫院、政府部門對社會貢獻很大。市府提供老人終身學習環境，在場地、教材、師資予以補助，期盼讓桃園成為台灣照顧長者退休生活、終身學習最重要的城市。

桃園市推行各區設置樂齡學習中心，南區和北區文康活動中心各有樂活大學，課程種類不斷增加，從傳統的書畫、舞蹈、唱歌，到現代的電腦、手機，非常多元化，提供銀髮族終身學習的環境。鄭文燦表示，一例一休實施後為了讓老人文康中心在周末假日開放，市府編列臨時人員預算方便銀髮族使用場地。

鄭文燦說，市府妥善運用經費在建設、福利、有價值的活動讓市民有感的事情，也積極減輕債務，長短期債務從升格前262億元，到去年12月底下降至225億元，如果扣掉40億元的短期債務為185億元，是六都中債務最少的。

市議員謝彰文、黃傳淑香、彭俊豪、葉明月、魯明哲、市府民政局長湯蕙禎、社會局長古梓龍都出席活動。

二十八、年後空巢綜合症 老年人傷心又傷身

資料來源：2018-02-26 10:20聯合報 記者林麒瑋

70歲的陳阿嬤，平時獨居但身體仍硬朗。一連五天春節假期，像陀螺般沒停過。年初五，兒女一個個返回工作崗位與各自的小家庭，陳阿嬤看著冰箱的剩菜和空蕩的家裡，忽然一陣胸悶、喘不過氣，休息後開始收拾家裡，卻全身痠痛。陳阿嬤趕緊到醫院就診，家醫科、心臟科仔細檢查，都找不出原因。向子女求助後，隔天女兒陪伴陳阿嬤到台北慈濟醫院檢查，經身心科醫師診斷是「空巢綜合症」，提供一些調整作息的建議，並請女兒多關心阿嬤，阿嬤才逐漸恢復活力。

台北慈濟醫院身心科醫師王慧懿指出，「空巢綜合症」是指父母因子女長大成人離開家而感到悲哀孤單，由於不用再照顧孩子，父母覺得自己的價值降低，因而形成各種情緒問題，通常是一個短期間的症狀，孤獨、悲觀、提不起勁、失眠、胸悶、喘不過氣等，是常見症狀。有些人會在一段時間內慢慢走出來，心情慢慢復原；也有人未及時跳脫，而漸漸引發憂鬱症或其他更嚴重的生理疾病。

陳阿嬤是在歡樂團聚，兒女各自離開後，開始提不起勁，身體到處痠痛、胸悶、喘不過氣。王慧懿表示，這是因為事件發生引起的情緒反應，學理上稱為「失落事件（Lost event）」。好比家人過世、寵物過世，是屬於失去的事件，包括年節過後的孤單、空巢期，都是事件所引發的情緒反應，它並不是一種病，而

是這樣的事件可能引發一些症狀表現，也就是空巢綜合症，若未及時處置，症狀持續發生，就可能久鬱成病，最常見的是憂鬱症。

王慧懿說，老人家多數無工作，可以轉移注意力的事務較少，加上老人獨處時間較多，產生憂鬱症的比例相對高。在臨床上，空巢綜合症較嚴重者，醫師會給予藥物或諮商，輕微者則建議調整生活作息緩解症狀。

王慧懿建議，鼓勵年長者回歸正常作息，正常的作息可讓老年人平穩心情，淡化節日氛圍，走出「空巢」陰影，並培養興趣，透過參與登山、旅遊、繪畫或攝影等各類有興趣的活動，轉移對年節後寂寞感的注意力，還可以結交許多同好朋友，增加生活多元與豐富性；現在科技發達，電話、視訊都相當方便，父母與兒女間要常常主動打電話，或透過視訊傳達關懷。

二十九、老人養護機構附設牙科診療 桃竹苗第一家啟用

資料來源：2018-02-23 18:38聯合報 記者陳妍霖

不少長輩因年紀大要維護口腔健康不容易，天主教會新竹教區附設新竹縣私立長安老人養護中心首度推出「牙科診療室」，也是桃竹苗第一家設有牙科診療室的老人福利機構，由新竹縣牙醫師公會團隊進駐，能及時幫長輩維護口腔健康。

位在新竹縣竹東鎮的長安老人養護中心成立23年，以照護失能、身心障礙為主，目前提供112位老人24小時住宿照顧、132位居家服務，另外也提供80位失能老人、身心障礙者營養送餐服務。

不過機構人員發現，不少長輩因失能、身心障礙的限制，導致要外出尋求牙科治療往往需要耗費比一般人更多的照護人力、交通費等，最後放棄治療，使得口腔問題越來越嚴重。

長安老人養護中心首度推出牙科診療室，今日正式啟用，長安中心主任陳柏如指出，向衛福部爭取補助，將養護中心的二樓空間規劃設置無障礙診療室，同時邀請新竹縣牙醫師公會醫療團進駐，安排每個月2次的巡迴醫療，中心也會依照長輩及居家服務使用者的需要協助預約，只要持健保卡及身心障礙手冊就可以看診。

三十、我也可以當最佳女主角 福興大崙社區成立關懷據點

資料來源：2018-02-27 16:06聯合報 記者劉明岩

彰化縣福興鄉大崙社區在福興老助盟陪伴與協助下，今天成立了社區照顧關懷據點，讓社區阿公阿嬤不再羨慕其他社區可以上台表演，82歲的許林櫻嬌阿嬤開心地說：「以前都是看人家表演，這次換我們當最佳女主角！」

弘道老人福利基金會在民國100年協助推動成立了「福興鄉老人社區照顧互助聯盟」，是全國首創的「老助盟」，讓加入盟社區能彼此共同學習、分享與支援，

讓老人服務不再孤軍奮戰，而是相互鼓勵向前，迄今從宜蘭到屏東已有7個老助盟，其中，擁有4個老助盟的彰化縣，更是全台最多。

福興老助盟由福興鄉的西勢社區、番社社區、外中社區、番婆社區與外埔社區等5個社區所組成，成立至今已邁入第7年，多年來與在地社區、公部門與民間團體合作下，讓福興鄉社區都能穩定推展老人服務，甚至開始帶動了鄰近社區，今天即有大崙社區與三汙社區這2個新社區加入，並簽下助老合作意向書。

彰化縣社會處長黃淑娟表示，每個社區都有各自的優點，志工專長可以互相分享支援，活動可以互相參與，這樣可以讓每個社區都活絡起來，目前彰化縣有140個社區照顧關懷據點，很謝謝弘道老人福利基金會與縣府一起推動據點成立，一起讓老人家老健康、老快樂。

福興鄉長粘禮淞表示，福興鄉是個鄉下地方，很需要這樣像福興老助盟這樣的互助支援團體，一起鼓勵、一起成長、一起助老。