

高齡相關時事蒐集
20180919-20180925

| | |
|-------------------------------|----|
| 一、國人平均壽命80.4歲 創高 | 3 |
| 二、高齡、少子化 勞動力缺口浮現 | 3 |
| 三、中年轉業不用怕 證照在手開啟職場第二春 | 3 |
| 四、嘉義縣長3選將 勞工議題交鋒 | 4 |
| 五、失業勞工轉行照服員 勞部最高補助10萬8000元 | 4 |
| 六、不會投資 還好參加勞退自提 | 5 |
| 七、配置多元資產 降波動 | 6 |
| 八、長照特別扣除額要再等等！蘇建榮：明年再決定 | 6 |
| 九、銀行推以房養老 央行除路障 | 7 |
| 十、減稅減過頭 扣除額稅改暫緩 | 8 |
| 十一、扣除額稅改暫緩 財部：擔心綜所稅稅基太脆弱 | 8 |
| 十二、替員工保年金險 擬減稅 | 9 |
| 十三、減稅誰先誰後？長照喊多年 富人稅卻先取消… | 9 |
| 十四、拒增長照、學貸扣除額 藍委批財政部毀諾 | 10 |
| 十五、顧立雄：台灣平均每人年花15萬元買保險 亞洲排名第二 | 11 |
| 十六、60歲買太貴 顧立雄：30、40歲就該買長照險 | 11 |
| 十七、強化高齡者交通安全 新北把小綠人號誌放大 | 12 |
| 十八、宣導用路安全 新北「米粒大叔」來了 | 12 |
| 十九、結合宗教影響力 交部、南市交通局守護老人安全 | 13 |
| 二十、台灣大車隊與台中市合作 敬老愛心卡獨家領先上線 | 13 |
| 二十一、受刑人中風癱瘓 監獄被迫兼長照 | 14 |
| 二十二、受刑人高齡化…沒錢住安養院 老人想「繼續關」 | 14 |
| 二十三、滎陽論壇11.11登場 陳亮恭穿越向古人問老 | 15 |
| 二十四、常追劇、愛看電視容易失智！ 風險為一般人1.3倍 | 16 |
| 二十五、「憶」不容遲快閱讀 不愛閱讀罹患失智風險高9.6倍 | 16 |
| 二十六、退化關節照護：控制症狀 延緩病程進展 | 17 |
| 二十七、這群老人家靠打棒球回春 中風高血壓全好了 | 18 |
| 二十八、暖男外科醫貢獻11年青春 把醫療帶入患者家 | 20 |
| 二十九、AI醫療商機 將爆發 | 20 |
| 三十、嬰兒潮退休高峰 AI精準醫療迎商機 | 21 |
| 三十一、南山人壽關懷熟齡與長照需求 推失智專區 | 21 |
| 三十二、南山 打造失智友善環境 | 22 |
| 三十三、高考三級錄取最年長65歲 考選部：無法任用 | 22 |
| 三十四、百歲人瑞愛看書 有空就上圖書館 | 23 |
| 三十五、舒緩照護壓力 紫丁香婦幼關懷協會活動免費辦 | 23 |
| 三十六、關懷三失長輩 華山與家和有線電視攜手 | 24 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 三十七、陪老人甩寂寞 打開神秘盒子… 把90歲嬾變大明星 ----- | 24 |
| 三十八、長輩的月餅 包的是感恩與愛 ----- | 25 |
| 三十九、國發會東京辦設計翻轉地方創生展 日人驚豔 ----- | 26 |
| 四十、日本唯一灑葬島 儼然海上墓園 ----- | 27 |
| 四十一、德國高齡友善城 變老不再是禁忌 ----- | 28 |
| 四十二、荷蘭延後領養老金年齡 政府節約17億歐元 ----- | 29 |

一、國人平均壽命80.4歲 創高

(參考資料：2018-09-22 00:55經濟日報 記者蘇秀慧 / 台北報導)

國人愈來愈長壽，人口紅利卻也將逐漸消退，內政部21日公布「106年簡易生命表」，國人的平均壽命為80.4歲，其中男性77.3歲、女性83.7歲，皆創歷年新高，也都高於全球平均水準。

在直轄市六都中，以台北市平均壽命83.6歲最高；全國最後一名的台東縣，平均壽命75.5歲。

與亞洲國家比較，不論男性或女性，皆低於日本、新加坡、南韓，而高於中國大陸、馬來西亞、印尼。日本仍是世界上最長壽的國家，男性平均壽命81.1歲，女性平均壽命87.3歲。

與全球平均壽命相比，我國男性較全球男性多8.79歲、女性多10.6歲，顯示我國平均壽命高於全球平均水準。男性平均壽命以日本、新加坡、瑞士、西班牙、瑞典、澳大利亞較高，女性則以日本、西班牙、南韓、新加坡、法國、義大利較高。

內政部分析，近年來隨著醫療水準提升、重視食品安全、生活品質提高及運動風氣盛行，國人平均壽命長期呈現上升趨勢，從2007年78.4歲增至2017年80.4歲，顯示國人已愈來愈長壽。

隨著國人長壽的同時，今年7月底我國65歲以上人口占總人口比率已達14.22%，正式邁入「高齡社會」，人口老化指數不斷攀升，人口紅利卻也將逐漸消退。

從六都來看，去年國人平均壽命，以台北市83.6歲最高，其餘依序是新北市、桃園市、台中市、台南市及高雄市；男、女性平均壽命也以台北市最高，呈現由北而南遞減情形。

六都以外，就各縣市平均壽命觀察，以新竹市80.9歲最高，台東縣75.5歲最低。內政部分析，東部縣市平均壽命皆較西部各縣市低，尤其台東縣與全體國民歷年平均壽命差距約5歲，可能與西部交通較東部方便，醫療資源相對較充足，及人文生活習慣差異等因素有關。

內政部認為，政府應早日規劃老人照護、老人經濟保障、長期居家服務、醫療收容機構等相關措施。

二、高齡、少子化 勞動力缺口浮現

(參考資料：2018-09-22 00:55經濟日報 記者林彥呈 / 台北報導)

內政部統計，國人平均壽命以80.4歲創下歷年新高，也高於全球平均水準；國發會日前發布的人口推估也顯示，我國將於2021年達到總人口高峰，此後便進入人口負成長。在高齡化、少子化趨勢下，如何設法補足勞動力缺口，成為當務之急。

三、中年轉業不用怕 證照在手開啟職場第二春

(參考資料：2018-09-19 13:46中央社 台北19日電)

今年46歲的戴先生原本是從事船舶業，想要轉換事業跑道卻一直碰壁。直到戴先生參加了勞動部開辦的職訓課程，考取專業證照後，成功找到理想工作，開創職場第二春。

勞動部勞動力發展署今天發出新聞稿表示，戴先生原本是電機科畢業，參訓前在船舶業服務，擔任廠務管理，當他想要轉職，面臨人生徬徨無助時，

經朋友介紹及透過網路查到高屏澎東分署有開辦電腦製圖與CNC操作相關技能訓練。

發展署表示，戴先生得知該課程有協助輔導學員考取相關證照服務後，就毅然決然報名參加「電腦輔助創意設計與製造班」，作為提升就業技能及轉換工作跑道的開始，戴先生在受訓期間跟隨老師教學進度，循序漸進學習，結訓前即順利考取立體製圖丙級及CNC銑床乙級等2張證照。

發展署指出，戴先生訓後求職面試時，運用訓練課程中學習到的專業知識，以及發揮中高齡的豐富經歷優勢，突破就業困境，結訓後順利受僱擔任某機械公司技術員一職，證明中年只要選擇適當的職業訓練，仍然可以成功轉業。

發展署表示，戴先生106年底進入新的公司任職至今，不但技術更臻成熟，也獲得公司主管及同仁好評。

原本擔心戴先生可能因年齡或跨行業因素會適應不良，但在發展署受訓期間，接受電腦輔助創意設計與製造訓練，使他不僅能迅速適應新的工作環境，更在工作執行上游刃有餘，使得自己更有信心朝人生目標邁進。

為強化失業民眾的工作技能，重新開啟職場人生，發展署辦理多元化職前訓練課程，中高齡（45-65歲）的參訓學員不僅補助全額訓練費用，更能申請職業訓練生活津貼，減輕學員經濟壓力，安心受訓。

四、嘉義縣長3選將 勞工議題交鋒

（參考資料：2018-09-19 23:36聯合報 記者謝恩得、卜敏正 / 嘉義縣報導）

國民黨嘉義縣長參選人吳育仁，昨成立勞工後援會，提出勞工政策，強調國當選後縣府將成立「勞工局」，並透過公開募資、預算支持設置「勞權基金」，幫勞工解決謀職、轉業與勞資糾紛困境。

民進黨嘉義縣長參選人翁章梁表示，他提出的六項施政計畫中，產業雙星計畫除設立「農漁產業園區」和「長照產業園區」，還將開發工業區鼓勵企業界投資、進駐，幫農漁民、勞工創造更多元就業機會。

而無黨籍縣長參選人、嘉義縣副縣長吳芳銘則提出「十全顧勞權，安心好就業」，強調落實為勞工投保勞保，並擴大就業市場，編列弱勢就業服務獎勵雇用弱勢預算，成立中高齡職場續航中心，協助中高齡勞工續留職場和就業。強化職場安全工作環境，保障勞工安全，打造安心職場。

吳育仁說，嘉義縣勞動就業人口佔全縣總人口一半，卻無獨立勞工專責單位，長久忽視創造就業與勞動權益，當選後將公開推薦、選任勞政主管，並籌設勞權基金、打造三安勞動環境、創造更多就業機會。另籌設「億助創業基金」，鼓勵年輕人創新提案，縣府補助並輔導行銷，創造更多就業留住在地青年。

五、失業勞工轉行照服員 勞部最高補助10萬8000元

（參考資料：2018-09-22 09:34中央社 台北22日電）

台灣長照人力需求大增，勞動部也陸續開辦照顧服務員訓練課程，除了補助課程費用外，訓後有機會推介進入照顧服務產業，還可獲得最高新台幣10萬8000元的就業獎勵津貼。

勞動部勞動力發展署旗下的求職網站台灣就業通發出新聞稿表示，台灣於2018年3月底正式從「高齡化社會」邁入「高齡社會」，自長照2.0計畫推動後，照顧服務員人力需求倍增。

台灣就業通說，為改善照顧服務人力不足的問題，勞動部勞動力發展署也擴大補助失業勞工的就業獎勵適用範圍，納入社區式的臨時住宿、團體家屋、小規模多機能等型態。

台灣就業通表示，只要失業勞工符合失業期間連續達30日以上或非自願離職等情形之一，經公立就業機構推介，從事照顧服務工作連續達30日以上、每月薪資不低於勞動部公告的每月基本工資額度，並符合「鼓勵失業勞工受僱照顧服務業作業要點」相關規定時，每人每月將可補助5000~7000元，最長補助18個月，最高核發10萬8000元。

台灣就業通指出，除了提供就業獎勵津貼，勞動部勞動力發展署也開辦照顧服務員職業訓練課程，以培訓更多專業人才投入長照服務的行列。

六、不會投資 還好參加勞退自提

(參考資料：2018-09-19 14:02聯合晚報 記者陳素玲 / 台北報導)

某公司高階L主管因為2009年從舊制改選新制，靠著近十年雇主提撥及自行提撥，去年勞退新制基金賺大錢，雇提加自提，光收益就分到近10萬元。L姓主管說，剛開始自提，純粹只想強迫儲蓄，完全沒想到可以分配基金投資收益，如今積少成多，帳戶累積已經超過150萬元，他非常慶幸一路參加自提，比把錢拿去自己投資還划算。

台灣八成勞工擔心沒錢退休，如果不會投資，單靠勞退新制也可以存到不少錢。做法是除了每個月雇主提撥外，自己也按月提撥6%薪資，短期看似不多，但靠著時間累積，加上自提也可分享勞退新制基金投資收益，小兵也可以立大功。

基金若虧損 保證利率穩賺不賠

2005年上路的勞退新制退休金，無論是中高齡勞工，還是年輕勞工，都是一大福音，勞工不妨好好利用。

一般人只知道勞退新制就是雇主每月提撥薪資6%到勞工個人帳戶，勞工換公司，帳戶跟著走，只要有工作，雇主都得按月提撥。這筆錢隨著每年結算勞退新制基金投資收益，都會分配收益數到勞工帳戶，即使基金最終結算呈虧損，政府仍保證兩年定存利率，所以，勞退新制最終是穩賺不賠，亦即一定結算總數一定比本金多。

不只如此，多數人不清楚的好康是，除了雇主提撥，勞工也可以按月相對自提，最多也是提6%；自提的錢不但免計入所得課所得稅，同樣可以分配勞退新制基金的收益，如果加計雇主提撥的6%，等於勞工薪資的12%可以分配收益。

2年多來 他帳戶多了約50萬

去年整體勞動基金賺了2552.8億元，其中勞退新制基金收益數達1407億元，收益數史上最高，收益率飆到7.93%，收益數創新高，等於每個勞工帳戶的錢多了7.93%的利息，平均每個勞退新制勞工爽分1萬2600元紅包。如果勞工帳戶的錢愈多，分到的收益愈多。

以L高階主管為例，原本是勞退舊制，但勞退新制上路後，2009年從舊制改參加新制，新制年資共9年11個月。除了雇主每月提撥6%，後來，他也每月相對自提6%，累計到今年6月為止，雇主共提撥71.3萬，雇主提繳收益累計13.1萬元；個人自提60.2萬，自提累計收益9.3萬元。他說，最近查看自己勞退新制帳戶的金額，發現2016年1月時帳戶才102.6萬元，至今帳戶已達154.1萬元。

更讓他開心的是，受惠去年勞退新制投資大賺7.93%，他因為帳戶累積的金額不少，去年雇主提繳收益就分到5萬4916元，個人自提收益也分得4萬4155元，合計9萬9000餘元。太太薪水雖然沒有他多，但當初也跟他一樣轉到勞

退新制，並且同時按月自提，去年也分到相同收益，兩人去年可說是大豐收。

七、配置多元資產 降波動

(參考資料：2018-09-25 01:39:48經濟日報 記者林婉琪 / 台北報導)

國際局勢震盪劇烈，今年以來海外平衡組合型基金規模增加122億元，整體規模逼近千億大關，主要由於受到國際貿易戰干擾持續，近期資產配置上，建議採取多元分散策略降低波動度。

8月歷經土耳其遭美國制裁事件，土耳其里拉大幅走貶，引發市場恐慌，新興市場湧現競貶潮。目前雖有緩和，但美國11月期中選舉在即，預期選前川普仍將對中美貿易問題維持強硬態度，以拉抬自身及共和黨聲勢。

永豐全球多元入息基金經理人鄭鼎芝表示，在資產配置規劃上，為了追求穩定成長及較低波動度，債券比重可配置至少達50%，同時採取多元資產靈活調整、分散區域配置；股票部位建議以美股為主，新興亞股次之，商品、不動產也有分散帶布局的效果，債券部位以可轉債、高收益債為主，部分可配置於新興市場債、投資等級債。

根據 Morningstar 的統計，永豐全球入息基金依循多元資產配置年化波動度僅4.43%，相較於純股票資產今年高達15%以上的波動度，確實展現較低波動度表現。

鄭鼎芝表示，未來新興市場仍處在反覆震盪築底格局，區間來回大幅震盪難以避免，包括Fed升息、中美貿易戰、英國脫歐等消息仍將持續干擾盤面；但就長線來看，投資人也不需過度悲觀。由於新興市場已回檔近半年以上，市場估值多已落入歷史區間的偏低水準。這波貿易攻防戰與對年底前的升息預期影響性逐步顯現，不少市場與資產已見超跌現象，未來若出現反彈，多元資產投資布局，相較單一市場配置，較有機會跟隨下一波市場漲升動能。

中國信託樂齡收益平衡基金經理人張晨瑋表示，球經濟仍深陷動盪不平衡中，也使得金融市場波動幅度加劇，介入時點難捉，也拉高了投資單一資產的風險。若能適時運用多元化投資於不同資產，是當前創造風險調整後較佳報酬的最好途徑。

張晨瑋說，全球邁入高齡化，過去被視為老年危機的財務與健康問題，近年來反而成為銀髮「商機」。根據統計，美國55歲以上的樂齡族掌握最高淨財富，比起千禧世代富有9倍以上，且消費成長最為強勁，2020年60歲以上者消費力預估更將超過15兆美元，包括美容保健、休閒娛樂、醫療保健等樂齡概念類股，後市皆具獲利動能。

八、長照特別扣除額要再等等！蘇建榮：明年再決定

(參考資料：2018-09-19 22:00經濟日報 記者蘇秀慧 / 即時報導)

長照特別扣除額要再等等囉！財政部長蘇建榮今(19)日表示，所得稅扣除額檢討部分，將待明年5月完成綜所稅申報後，看看稅改結果綜所稅分配情形，再作決定。

蘇建榮指出，最主要是今年起大幅調高免稅額、扣除額，致列報免稅額、扣除額占綜合所得總額比率高達76%，換句話說，100元的所得，有76元可以用來抵稅，只有課到24元的稅。

蘇建榮表示，將全面性檢討各項扣除額，包含：稅改後綜所稅分配情形，及配合納稅者權利保護法每二年檢討基本生活費用不課稅，一併檢討。

蘇建榮說，去年底「全民稅改」後，今年起實施，稅改後綜所稅分配情形要到明年5月申報綜所稅後，才能知道，因此，將延後提出綜所稅扣除額修法版本。

財政部原訂本月下旬、10月初，將「所得稅法」修法版本送到行政院，10月中旬送到立法院審議。不過，上周末出現大逆轉，財政部決定薪資費用核實減除部分，各界較有共識，先送立法院本會期審議，至於其他扣除額部分，將全面性檢討。

目前所得稅有標準扣除額、特別扣除額和列舉扣除額。特別扣除額有六項，含薪資、身心障礙、教育學費、儲蓄投資、幼兒學前特別扣除額和財產交易損失。

列舉扣除額包含：捐贈、人身保險費、醫藥生育費、災害損失、自用住宅購屋借款利息、房屋租金支出等。包括扣除額項目、金額都將全面性檢討。

因應高齡化社會到來，財政部原本檢討扣除額時，決定納入長照特別扣除額，並擴大醫藥生育費扣除額範圍納入健檢費用。

有關長照特別扣除額部分，初步研議長照與身障特別扣除額「合併」，即同時適用長照與身障特別扣除額者須「二擇一」，目前身障扣除額是每人20萬元，萬一未來長照扣除額低於20萬元，則「擇高適用」。

有關長照扣除額，立委提案的扣除額在20至36萬元間，但有學者建議，在與身障扣除額合併考量下，以8至15萬元最為可行。

九、銀行推以房養老 央行除路障

（參考資料：2018-09-20 01:16:11經濟日報 記者陳美君／台北報導）
台灣正式邁入「高齡社會」，主掌總體經濟的中央銀行，也積極協助政府推動長照政策。銀行主管透露，中央銀行業務局9月初找來近十家承作「以房養老」的公股銀行開會，詢問銀行以房養老業務成長趨緩的原因、是否遭遇困難，央行也表達願協助銀行與政府相關部門協調，為銀行拓展此業務時「搬開路障」。

銀行主管指出，在央行討論會議中，有不少銀行表達推動以房養老時的困難，包括貸款期間太長、擔保品價值與利率波動不易掌握，且面對貸款終身給付，貸款金額逐年遞增，也考驗著銀行面臨房價下跌及借款人長壽等風險，希望政府能出面設立專責機構，降低銀行承擔的風險。

統計目前共有12家銀行承作「以房養老」，合作金庫市占率第一，其次為土地銀行，華南銀行居三，且光是這三家銀行，承辦的「以房養老」件數便已高達九成。截至6月底，以房養老龍頭合庫銀已撥貸1,111件，核准金額逾64億元。

目前開辦以房養老的銀行，包括合作金庫、土地銀行、華南銀行、第一銀行、高雄銀行、台灣銀行、中國信託銀行、台新銀行、上海商銀、台灣企銀、兆豐商銀及安泰銀行。

銀行主管指出，12家銀行裡，有七家為泛公股銀行，主要是以房養老業務風險高、獲利空間低，民營銀行參與意願不高。

因應台灣步入高齡社會，為讓長輩老有所終，近年來政府大力推動「以房養老」政策，讓有屋卻沒錢的老人，能透過向銀行申請「逆向抵押貸款」，取得足夠養老金使用，同時也能在自己的房子裡安度晚年。

央行曾在報告裡指出，若要刺激民間消費，政府可積極推動「以房養老」，以減輕政府與青壯年負擔，進而帶動高齡消費動能。

十、減稅減過頭 扣除額稅改暫緩

(參考資料：2018-09-20 23:49聯合報 記者沈婉玉、蘇秀慧 / 台北報導)

綜所稅稅基剩24%

去年底稅制改革大放送，大幅調高綜所稅四項扣除額，造成今年起綜所稅稅基僅剩百分之廿四，創空前新低，免稅額、扣除額等占綜合所得總額比率已達到百分之七十六。財政部長蘇建榮決定暫緩原訂立法院本會期要提出的第二波扣除額稅改。

長照扣除額會推嗎？

外界高度期待的長照扣除額還會推嗎？財政部次長吳自心昨天強調，「只是暫緩，沒有說不做」，明年一定會提出扣除額稅改方案，但對扣除額檢討「不能只有加法、沒有減法」。

蘇建榮已向行政院長賴清德報告過暫緩第二波稅改，獲得行政院支持。財政部決定兩階段修改所得稅法，蘇建榮昨天一早拜會立法院執政黨籍財委會要員，遊說支持。

憂稅基變非常脆弱

蘇建榮指出，去年底第一波所得稅稅改，今年已大幅提高標準扣除額、薪資所得、身心障礙及幼兒學前特別扣除額等四大扣除額，使得綜所稅稅基只剩百分之廿四；如果再擴大扣除額項目或金額，綜所稅稅基將變得「非常脆弱」。

恐會衝擊政府財政

另外，蘇建榮說，各界在討論扣除額稅改時，包括擴大現行扣除額，與新增扣除額項目如長期照護、健康檢查、藝文消費支出等意見分歧，恐將衝擊政府財政。吳自心說，立委五十四項提案稅損高達千億元，但「減稅非常容易，加稅阻力卻非常大」。

吳自心說，根據一〇五年度綜所稅申報資料，全國申報綜所稅所得總額五點八兆元，免稅額及扣除額占綜合所得總額約百分之六十二，真正能課稅的所得只占百分之卅八；但今年起四項扣除額調高後，綜所稅能課稅的所得只剩下百分之廿四，稅基十分脆弱，將無法支應未來長照及高齡化的需求，因此希望多一些時間。

吳自心表示，今年上路的稅改解決綜所稅最高稅率太高、兩稅合一不符國際潮流等問題，但稅制調整吸引資金的效果不會立即顯現，減稅對稅基及稅收的影響也要明年申報後才知道，因此希望多一點時間，觀察稅改有沒有擴大稅基的效果。

希望明年通盤檢討

另外，納稅者權利保護法去年底上路，依法財政部在納保法實施兩年後要檢討，扣除額調整也與納稅者基本生活費的計算基準有關，希望明年與扣除額一起通盤檢討。依此推估，落實修法至少要二年。

十一、扣除額稅改暫緩 財部：擔心綜所稅稅基太脆弱

(參考資料：2018-09-20 19:11中央社 台北20日電)

財政部原打算推動扣除額稅改，但試算後發現，所得稅制優化方案上路後，免稅扣除額高達76%；財政部次長吳自心表示，不希望綜所稅稅基變得太過脆弱，因而決定放緩稅改腳步。

財政部今年初推動所得稅制優化方案，然而財政部長蘇建榮近期重新檢視所得稅法修正案，試算後發現因為4大扣除額調整，導致免稅額與扣除額占綜所稅總額的比率高達76%。

據2016年綜所稅申報資料，申報所得總額約新台幣5.8兆元，涵蓋免稅額及扣除額的總扣除額達3.6兆元，占綜合所得總額62%；簡單來說，100元的申報所得總額中，有62元可以扣免，只有38元會拿來課稅。

官員私下形容，原來的62%「已經是社會容忍極限」，然而所得稅制優化方案上路後，免稅額加扣除額占綜所稅的比率高達76%，也就是真正可以課稅的部分，只剩下24%，對財政健全造成極大挑戰。

財政部政務次長吳自心今天向媒體說明，今年初稅改很大一個目的是促進投資，藉此擴大稅基，不過企業進行投資需要長時間規劃，預估稅改的政策效果最快也要明年才顯現，財政部才會希望觀察一段時間，視政策效果通盤檢討後再做決策。

吳自心也透露，部長看到76%這個數字非常憂心，因為綜所稅稅基若只有24%，綜所稅會變得非常脆弱，而在脆弱的稅制之下，部長非常憂慮未來要如何支應長照需求，以及高齡化社會增加的支出。

財政部今年初推出稅改後，原打算接力推動扣除額稅改，如今卻踩煞車，讓人有「許規蘇不隨」的觀感；不過吳自心表示，考慮到2、3年後的財政發展狀況，部長選擇承擔並提出這樣的建議，作為幕僚，部長這樣的作法是負責任的，也希望能夠取得社會各界的支持。

十二、替員工保年金險 擬減稅

（參考資料：2018-09-21 00:58經濟日報 記者邱金蘭、葉憶如 / 台北報導）

為鼓勵企業幫員工投保團體年金險與規畫長期照護，為年輕人減輕負擔，金管會擬修法、賦稅兩路並進。金管會主委顧立雄說，此次修訂保險法17條有關保險利益時，將採「不適用說」，一併解決雇主幫忙勞工投保團體險適法性問題，同時將向財政部爭取所得稅抵減優惠，提供賦稅誘因而來加大力道。

顧立雄說，但企業幫員工投保團體年金險時，若費用仍要疊算在員工薪水之上，一般年輕人還沒看到未來，卻已經要多交所得稅，「那到底是福利還是變相剝奪薪水？」

而且一般年輕人40歲時想不到60歲時會有年金的需要，但等到60歲時才去保年金並不划算，他自嘲「以我現在年齡去買年金險當然不划算，當然是用儲蓄來保障晚年的收入，但應該從年輕時就即早規畫年金險。」

台灣已邁入高齡社會，從金管會的立場，希望在社會保險以外再補足商業保險這一塊，因此若企業願意幫員工投保團體年金，金管會打算向財政部爭取稅賦優惠，但還是尊重財政部立場。

十三、減稅誰先誰後？長照喊多年 富人稅卻先取消…

（參考資料：2018-09-21 00:36聯合報 本報記者沈婉玉）

減稅人人愛，但若減稅減過頭，大家都要共同受害。近幾年政府推出幾波綜所稅稅改，好不容易調高的富人稅被打回原形，但面對高齡化、少子化社會的長照扣除額喊了多年，竟然苦於缺乏財源遲未推出。政府財源的確有限，減稅的優先順序必須重新調整，以免真正要做的重點政策做不了，不急迫的富人稅反而先取消。

台灣少子化、高齡化問題愈來愈嚴重，外界殷切期盼綜所稅新增長照扣除額，可實質減輕長照家庭的負擔。然而，財政部最近仔細算一算才發現，去年推動第一波稅改，光是股利所得可抵減或分開計稅的稅收損失就高達五百六十億元；綜合所得總額中只剩百分之廿四要課稅、不到四分之一，政府已經毫無減稅籌碼，讓財政部大驚失色、急踩煞車。

其實該驚嚇的是全國民眾，稅基流失至此，當初推動大減稅的財政部諸官們為何毫不知情、矇著眼睛推稅改，自己下手重傷「稅本」。

綜所稅是大眾稅，稅基廣、影響大，各項扣除額一調整影響的範圍很大，對稅收影響也很大。因此，雖然立委提出各種扣除額修法提案，從各自角度來看也言之成理，但此部分從來都是沒人敢捅的馬蜂窩，就怕一修就動搖「稅本」。

說穿了，當初大方提高綜所稅四項扣除額，就是為了取消富人稅，讓最高稅率從百分之四十五降至百分之四十，以稅的降低，就包圍了從最高百分之四十五降至百分之廿八。為了要達成富人的減稅目的，所以連得稅率都算清楚，忘了財政部捍衛及育兒家庭的稅務責任。

還好學者出身的財長在緊要關頭發揮使命感，知道台灣面臨高齡化、少子化的問題，財政健全格外重要，如果稅基脆弱，將難以支撐未來的財政支出。希望財長不要就此停下改革的步伐，必須重列稅改優先順序，讓有能力的人要多負擔一些稅負，增加籌碼，為長照家庭減輕負擔。

十四、拒增長照、學貸扣除額 藍委批財政部毀諾

(參考資料：2018-09-20 11:51經濟日報 記者陳儷方／即時報導)
被騙了？財政部本會期提出的所得稅法修正草案，將不包括長照特別扣除額及學貸特別扣除額，只有薪資特別扣除額可選擇核實減除的修正內容，不履行年初稅改修法時的承諾，國民黨立委痛批財政部出爾反爾、承諾跳票，已提案增加長照特別扣除額5萬、學貸特別扣除額2.5萬。

財政部長蘇建榮表示，上次稅改之後，綜合所得僅剩24%是課稅所得，如果還要再納入長照，稅損會太過嚴重，因此需要對扣除額做全面檢討，這個會期的所得稅法第17條修正，暫時不會有其他扣除額的考量。

立委曾銘宗痛批財政部出爾反爾，上次稅改為富人大減稅，所得稅最高稅率從45%下修至40%之外，最重要的是股利所得可選擇分開計稅，稅率僅28%，給大股東、大戶們大幅減稅，是完全向富人傾斜的稅改，完全圖利有錢人。

相反地，對於要借錢才能讀書的年輕人，一畢業就要開始還學貸，現在是實質月薪比不上17年前水準的低薪時代，學貸償債負擔相對沉重，財政部卻拒絕在稅上協助減輕經濟弱勢年輕人的負擔；另一方面，高齡人口愈來愈多，長照支出對於一般家庭而言，也是一筆沉重負擔，1年給個5萬元的扣除額並不過。

曾銘宗認為，財政部的稅改先給了經濟強勢者很大的好處，但輪到照顧經濟弱勢時，就失信於民，年初的稅改完全向富人傾斜，如果這會期只送薪資核實減除的修法版本進來，就是承諾跳票，他們不會接受。

曾銘宗表示，國民黨針對長照及學貸的特別扣除額已提修法版本，長照特別扣除額5萬，學貸特別扣除額2.5萬，這些扣除額都是財政部承諾過的內容。國民黨立委費鴻泰也說，財政部此舉失信於民、食言而肥，財委會開議就會要求財政部道歉。

不過，對於財政部打算成立稅改革新小組，全面檢討扣除額的作法，獲得民進黨立委余宛如認同，因為稅法不宜一改再改，財政部不急於本會期再度修法的立場是正確的，至少應該先看明年申報今年綜所稅後的狀況再說。

十五、顧立雄：台灣平均每人年花15萬元買保險 亞洲排名第二

（參考資料：2018-09-20 14:42經濟日報 記者邱金蘭／即時報導）
金管會主委顧立雄今（20）日表示，我們平均每個人、每年花在買保險的費用，是4,998美元，大約是新台幣15萬元；去年我國的保險密度（每人平均保費支出）是世界第六，在亞洲排名第二，僅次於香港。

顧立雄今天在微型、高齡化、地震保險及強制車險宣導活動巡迴講座致詞指出，隨著國內經濟成長與教育普及，國人對於保險的觀念也隨之提升，帶動整個保險市場蓬勃發展，透過保險來移轉未來風險的觀念已深植國人心中。

從保發中心的統計資料可以看出，截至今年7月底，保險業資產規模已經超過26兆元，去年我國的保險密度（每人平均保費支出）是世界第六、亞洲第二（僅次於香港）；保險滲透度（保費收入對GDP之比率）則為世界第一。

更具體地說，我們平均每個人、每年花在買保險的費用，是4,998美元，大約是新台幣15萬元。但是，在這些排名背後，隱藏著一個很重要的問題：我們繳交的保費，是否符合自身的需求，買到最需要的保障，發揮移轉自身所面臨風險的功能？

因此，為了宣導正確的保險觀念，金管會持續辦理相關宣導活動，邀請大家一起來認識微型保險、高齡化保險、地震保險及強制汽車責任保險，這同時也是本次巡迴講座的宣導主軸。

首先，自金管會98年11月開辦微型保險以來，截至今年7月底為止，累計承保人數約61萬人，總承保金額達1,978億元，對於建構健全的社會安全網有相當助益。

其次，我國從今年起已經邁入高齡社會，115年將成為超高齡社會，人口結構老化將帶來壽命延長風險、醫療費用增加問題；另我國因位處環太平洋地震帶，地震發生頻繁，以及汽、機車引發的交通事故等，這些都是潛藏在你我周遭、必須認真面對的風險。

因此，金管會長期將高齡化、地震及強制車險列為推廣重點，正是希望民眾能充分認知相關保險需求，並正確做好保險規劃。同時也積極推動各項政策。

包含從94年7月1日起推動提高國人保險保障方案；鼓勵保險業推動高齡化保險；92地震發生後，修正保險法，引進住宅地震保險制度；87年1月1日起正式實施強制汽車責任保險，補償汽車交通事故受害人基本損失等，幫助民眾建構生活的安全網。

十六、60歲買太貴 顧立雄：30、40歲就該買長照險

（參考資料：2018-09-21 05:29聯合報 記者孫中英／即時報導）
金管會主委顧立雄說，台灣民眾買長期照護險，有逐步上揚趨勢。據金管會統計，今年以來已累計5萬多件，超越去年同期100%以上，他說，台灣即將邁入高齡和超高齡社會，相信在看的到未來，長照型保險數量會上揚。

顧立雄20日出席保險犯罪防制中心「微型保險、強制車險、小額終老保險」宣導列車，前往桃園出席活動。他受訪時表示，微型保險要與地方政府結合推動，目前已累計銷售達60幾萬張，未來目標是要擴大到100萬張，小額終老保險則已銷售出40多萬張。

至於商業長照險，顧立雄說，應有各方面的搭配，才能發揮一定效益；這包括「提供稅制誘因、年輕時及早購買、還有保險給付多樣性」。顧立雄說，最好在30、40歲就投保長照險，像他已經60歲，年紀就太大了「因為保費會太貴(長照險費率，年紀越大越貴)」，所以他沒有買長照險。

顧立雄還說，保險公司應針對老年人需求，提供屬於長期照護的多元給付，例如考慮提供「實物給付」態樣，當然若有稅負誘因，會更容易推動，金管會也向財政部爭取，民眾投保的適格長照險，在報稅時，可獲增扣除額申報，希望帶動長照險保單件數大幅成長。

十七、強化高齡者交通安全 新北把小綠人號誌放大

(參考資料：2018-09-19 18:52中央社 新北19日電)

道路交通事故比例以高年齡層居多，新北市府除改善硬體，在醫院周邊長者常出現的路口，延長行人通行秒數，並將小綠人號誌從原本長寬20公分放大至30公分，以方便長者觀看。

新北市政府社會局老人福利科長鄭淑敏今天在道路交通安全會報表示，高齡者因身體機能退化反應緩慢，事故傷亡的嚴重度比其他年齡層還要高。以近3年道路事故死亡人數統計分析，65歲以上年長者，約略其他年齡層的2倍。去年發生15件死亡事故分析，以未依規定行走行人穿越道、地下道、天橋最多，有6件。

鄭淑敏表示，市府為加強長輩的道路交通安全，除在醫院周邊長輩常出現的路口，延長行人通行號誌的秒數外，並將小綠人號誌從原本長寬各20公分，放大至30公分以方便長輩觀看。

她說，社會局不斷透過松年大學、老人共餐、老人文康車宣導，希望能提高長輩交通安全意識，確保行路安全。社會局甚至編交通安全宣導歌，結合新北動健康，讓長輩一邊運動又能記住行路安全。

交通部公路總局台北區監理所駕駛人管理科長李東林也在會中表示，普通駕照有效期限規定至75歲，銀髮長者如自認身體健康，要再繼續開車，必須通過體格檢查及認知功能測驗，再持合格證明至各監理單位換照。

為鼓勵長輩們多使用大眾運輸，凡年滿75歲以上者，只要符合「自願繳回駕照」或「首次成功換發駕照」，將致贈具紀念性質並儲值金額新台幣200元的電子票證。

十八、宣導用路安全 新北「米粒大叔」來了

(參考資料：2018-09-20 23:43聯合報 記者祁容玉/新北報導)

結合時下正熱門的「與神同行」話題，新北市新聞局與插畫家米粒大叔合作，推出「交通安全貴人站出來」活動，由動畫人物「米粒大叔」與家人互動的短片，加上測驗小遊戲，提醒民眾該注意哪些用路安全，以及新北市友善用路環境的政策。

新聞局長張其強表示，新北市府近年努力打造友善用路環境，由交通局首創圖像化行人保護輔助標誌、放大行人號誌燈友善高齡者、及LED機車待轉區等，但最終還是要用路人遵循交通規則，他舉自身經驗表示，很多人一邊過馬路一邊滑手機，忽略了周邊人車動向，就很容易發生危險。

新聞局為了讓交通安全宣導更簡單易懂，邀請插畫家「米粒大叔」合作推出宣傳影片，藉由主角「米粒大叔」與妻子、2個女兒、愛犬「小米」的互動，介紹交通安全注意事項，例如米粒大叔帶女兒購物，看到機車騎士搶快出車禍、等紅綠燈要距人行道邊緣3步、高齡者可看放大號誌等情境。

另也設計心理測驗小遊戲，即日至10月12日，可透過「我的新北市」臉書粉絲專頁或活動網址 (<https://feversocial.com/promo-myntpc-124572>)，先

填寫個人資料後回答測驗，最後將測驗結果分享在臉書上，留下指定內容，就能參加抽獎，有機會獲得行車記錄器、超商禮券等。

十九、結合宗教影響力 交通部、南市交通局守護老人安全

(參考資料：2018-09-20 21:18聯合報 記者謝進盛／即時報導)

交通部與台南市交通局合作，今在麻豆代天府舉辦「2018台南市高齡者交通安全宣導-老運恆通」發表會，希望結合宗教強力影響力，一起守護長者行的安全。

活動由千手觀音演出護老使者，意味為長輩安全一起牽手守護，隨後進行「護老行動」啟動儀式，象徵「老運恆通」正式展開。

交通局長林炎成局長表示，台南市道安會報統計，107年至八月底，高齡者車禍事故比率約占12.4%，高齡者車禍事故數呈現下滑趨勢，提醒老人家清晨或天色昏暗外出時，應穿著亮色衣服並配戴反光飾物、穿越道路應走行人穿越道，呼籲駕駛人看見高齡者，請減速慢行及禮讓，降低事故發生。

這項宣導活動，除昨在麻豆代天府，25日佳里金唐殿、26日新營鎮南殿、27日善化慶安宮、28日中西區天壇、29日新化順天宮、30日官田慈聖宮等廟宇舉行，內容有「路口笑魁劇」、「有獎徵答」、「抓狂運匠」、「認知功能測驗及換照服務」，還有「閃亮手環」免費送；相關資訊(06)2991111轉1575或上「台南市道安宣導團」網站查詢。

二十、台灣大車隊與台中市合作 敬老愛心卡獨家領先上線

(參考資料：2018-09-25 10:48經濟日報 記者楊文琪／即時報導)

台灣大車隊成立至今13年，目前全台提供1萬8,000台車服務，是國內最大的計程車隊。在規模與市占率大幅成長的同時，台灣大車隊每年贊助20家至30家公益團體，並積極配合地方政府的福利政策。台灣大車隊9月25日起與臺中市交通局獨家配合，將台中地區小黃計程車全面納入敬老愛心卡的服務範疇，凡是65歲以上領有敬老愛心卡的民眾，每月自動儲值1,000點(原住民每月1,500點)，皆可持卡全額折抵車資，提供銀髮長輩與身障民眾友善交通工具，同時藉此打擊非法白牌車，維護臺中市民的行車安全。

根據內政部數據顯示，今年3月底65歲以上人口突破總人口比例的14%，依WHO的定義，代表臺灣已正式邁入高齡社會，因此老人照護與福利措施，成為政府施政重點。臺中市積極打造銀髮友善城市，將敬老愛心卡的補助範圍，從原先的公車、客運，擴大到診所掛號費及計程車資，有效提昇敬老愛心卡的使用率。台灣大車隊率先響應臺中市政府推廣，臺中地區小黃計程車全力配合政策，凡是年滿65歲銀髮族或55歲以上的原住民以及領有身心障礙手冊的民眾，持台中市敬老愛心卡，在臺中、彰化、南投、苗栗地區搭乘台灣大車隊，皆可享受100%全額折抵車資。

其實2013年11月台灣大車隊就在臺南及高雄率先成立敬老愛心車隊，成員為熱心的司機大哥、大姐，並且需事先經過特殊教育訓練，顧及行動不便的長者與弱勢民眾的需求。在人口高齡化的趨勢下，2017年4月台灣大車隊更推出陪同就醫服務，目前在雙北已有100位經過馬偕醫院專業認證的司機，可以預約陪同就醫，不僅將病患送到醫院，還全程陪同，結束後再安全接送返家，提供忙碌的上班族及現代獨子獨女擁有安心貼心的服務。2017年12月於臺中市提供無障礙計程車運輸服務，透過24小時預約叫車及臨時叫車方式，為老人、孕婦及行動不便者提供全天候24小時的無障礙載運預約服務。

另外，今年2月也與屏東縣政府合作，針對屏東市外圍村里路幅較小，公車不容易進入的地區，推出5條公車式小黃服務的路線，有固定站牌及班次表，以市區公車費率來計價，讓偏鄉居民也能享有便利的交通運輸。

二十一、受刑人中風癱瘓 監獄被迫兼長照

(參考資料：2018-09-23 00:01聯合報 記者張弘昌、鄭國樑、王聖藜 / 連線報導)

桃園女子監獄一名五十七歲陳姓受刑人，四年前入監後中風癱瘓，要靠旁人以鼻胃管餵食、導尿、換尿布等照護。監所兩度為她報請保外就醫，但陳女家屬以家境不好為由，希望找到完全免費的安養機構，不願簽署保外就醫同意書，讓女監左右為難，凸顯監獄長照難題。

類似情況在新竹、台中及南部其他監獄都可見，法務部針對這類在監所內無法治療、又無法自理生活者，且無人可為其辦保者，擬修訂「監獄行刑法」將這類人犯交由社福機構接手；另一方面，包括台中監獄、桃園女監等多個監獄，也都陸續培養長照所需的照護員因應。

桃園女監統計，女監受刑人超過六十歲的有十七人，五十至五十九歲的有一三九人，高齡比率約一成五。因身心健康等因素，適用和緩處遇有廿四人，監所收容人年齡老化的長照問題是當務之急。

桃園女監這名女受刑人還有九年刑期，家屬以家境等原因，不肯保外就醫。依規定，需滿六十五歲才能送老福安養照顧；新竹監獄也有一名罹患肺癌的收容人，家人不願保外就醫，經常要戒護到醫院接受治療，監所不知如何是好。

官員指出，監所是矯正教化機構，陳女中風癱瘓在床，無法跟一般收容人共處場舍生活及作業，因此監所還要為陳女特設床位照護。如要戒護住院或就醫，陳女病況不符規定，且長期下來，監所要調度戒護人力，也不能拒絕收監，進退兩難。

桃園女監數度詢問陳女戶籍地的社政單位，也替她申辦殘障手冊，爭取減免保外就醫後的安養費開銷，但家屬探望陳女時，只會寄送尿布及營養品，認為監所把陳女照顧得很好，在刑期屆滿前，不同意接回保外就醫。

桃園女監兩年前與新生醫專合作開訓練班，培養即將出獄的女受刑人照護專業，假釋後考取證照，才有自足的照護人力，就近在監所照顧陳女。

二十二、受刑人高齡化…沒錢住安養院 老人想「繼續關」

(參考資料：2018-09-23 00:05聯合報 記者王聖藜、呂開瑞、張雅婷 / 連線報導)

監獄受刑人老化的長照問題引發關注，法務部統計，目前全國六十歲以上的受刑人有三千多人，年齡最大的受刑人，是犯下殺人罪的八十六歲男子。監所對這些老年收容人的照護，多半成立「老弱工場」，由受過看護訓練的收容人協助照護，曾有收容人該出獄還不想離開，希望「繼續關」的原因是留在監獄有貼心照護，出獄反而沒錢進安養院。

法務部矯正署統計至八月，全國六萬名受刑人中，年紀超過六十歲的有三六一四人，超過六十五歲的有一四五六人，年紀最大的是八十六歲。最老的受刑人，因小事持刀殺死人，二〇〇〇年無期徒刑確定，現關押在台南監獄。

矯正機關對受刑人高齡化訂有「老年受刑人之收容規劃」方便教化管理，多數監所會成立「老弱工場」，並函頒「防杜欺凌」具體措施保護老弱者；此外，考量高齡受刑人行動不易，會於舍房內安排坐式馬桶、輔具等設施，也挹注大量醫療資源，保障高齡受刑人就醫權益。

法務部矯正署面對受刑人高齡化趨勢，已設立專區、老弱工場，挑選年輕有耐心的受刑人接受照顧訓練，與高齡受刑人混居，以便就近照顧。

矯正署認為，受刑人高齡化是必須面對的課題，監獄是長期照護政策陽光照不到的角落，目前各監獄都在訓練自己的照護員，迎接監獄高齡化問題。像新竹監獄對六十五歲以上受刑人，設有「十二工場」，由到台中監獄受過看護訓練的受刑人，協助他們量血壓、換尿布等。獄中有一位罹患肺癌的受刑人，因家屬不願他保外就醫，目前仍在監所接受化療等治療。

二十三、滎陽論壇11.11登場 陳亮恭穿越向古人問老

（參考資料：2018-09-23 14:40聯合報記者吳貞瑩／即時報導）
全台灣最老的病人在哪裡？答案是北滎。相較於其他醫學中心，到北滎求診的病患平均老10歲，也因此北滎高齡醫學中心不僅設立得早，累積不少照顧老病患的經驗。

但是同時，在路上有14%老人的台灣，高齡醫學在北滎就像是「創新加速器」，包括在路邊「老」的日照中心引進最新的照顧機器人，白色設計將預防失智的桌遊、防走失的隨身平安戴化概念為真實；腦影像藝術、適用老人家的血氧濃度機等，大膽卻又符合邏輯的創新都出自北滎與陽明大學「滎陽團隊」之手。

北滎高齡醫學中心主任陳亮恭近年相當熱衷向古人借取智慧，「既老且新」應該可以概括他對高齡醫學趨勢的論述。陳亮恭表示，當許多人在討論老，多半是用自己的經驗來模擬，但老是很獨特的，並不是單純醫治年老的疾病或是用親切的服務就可以解決問題。

從英國學成返國的陳亮恭，因緣際會投入老人醫學，也並非一路順暢。如今看來顯學的高齡醫學，如同北滎院長張德明回溯歷程，「過去對高齡的概念還很傳統，有些設有高齡醫學部門，也缺乏了整合性的觀念。」

在2015年，北滎與國家衛生研究院與陽明大學共同正式成立「高齡與健康整合研究中心」，自此滎陽團隊更深化了長期密切的合作，既具備醫療團隊的研究能量，還有豐富的教學與研究資源。

2018年11月11日「2018滎陽論壇-20位意見領袖主宰的無齡未來」將登場，滎陽團隊將就高齡領域發展有成的各項主題，進行短講式演說。陽明大學高齡與研究中心主任陳亮恭將演講「老與長生不老的世紀思索」帶大家穿越向古人提問「當今受到熱烈討論的『長照』，古人也有嗎？」「老了還能大口吃肉、冒粉紅泡泡談戀愛嗎？」。

其他還邀請如心臟科名醫、陽明大學醫學院院長陳震震談「血流與血管的交響曲」、輔具產業推手、陽明大學ICF暨輔助科技研究中心主任李淑貞演講「結合長照發展輔具，翻轉產業生態」、陽明大學國際產學聯盟執行長貝先芝演講「鏈結學術與產業發展」、智滎基金會龍吟研論總監李竺姮談「超乎想像的華流老人」等20多位意見領袖參與，精彩絕倫。

二十四、常追劇、愛看電視容易失智！風險為一般人1.3倍

（參考資料：2018-09-19 10:10聯合報 記者李樹人／即時報導）

吃銀杏、椰子油可以預防失智？天主教失智老人基金會調查發現，5成國人對於失智症仍有錯誤認知，不少人仍認為生酮飲食、銀杏以及椰子油有助於預防失智，專家指出，研究證實，僅有地中海飲食可以預防失智，其餘並無科學實證。

失智老人基金會公布「銀髮海嘯！失智症來襲，你對失智症了解多少？」問卷調查結果，共有1萬2322人參與這項網路調查，結果顯示，約5成國人輕忽失智症對健康的威脅，5成4對於失智症認知不足。

舉例來說，2成2受訪者認為，生酮飲食可以降低失智機率，2成以為每天服用銀杏保健品、多使用椰子油，就能遠離失智威脅，陳俊佑指出，腎臟功能不良的民眾並不適合生酮飲食，貿然行之，可能損及腎臟。

研究顯示，教育程度、從事休閒活動、認知活動與體能活動，以及採取地中海飲食，都可以降低及延緩失智症的退化。其中又以飲食的影響力最大，失智老人基金會社工主任陳俊佑解釋，因為飲食習慣較容易改變，如能維持正確飲食，就能降低失智風險。

除了少吃紅肉、多吃堅果，多用好油之外，輔仁大學教授駱菲莉建議，國人多吃不加糖的原味優格，補充乳品。此外，台灣水果種類眾多，提供豐富維生素C、多種植化素、膳食纖維與鉀等營養素，天天吃水果，就能降低失智風險。

此外，7成2受訪者了解看電視是預防失智症最無效的「認知活動」，但這卻是國人最常選擇的生活型態，台灣大學職能治療系毛慧芬副教授指出，看電視時數較長，罹患失智風險高達1.3倍。

毛慧芬鼓勵民眾多多閱讀，並多做必須動腦的休閒活動，藉此刺激腦部，維持認知功能。研究發現，與經常閱讀的人相較，沒有閱讀習慣的中老年人罹患失智風險高出9.6倍。

天主教失智老人基金會鄧世雄執行長指出，最新研究證實，慢性疾病與失智症息息相關，台灣罹患慢性病的高齡人口逐年增加，這也說明了失智症人數為何越來越多。子女們應該多關心長輩的用藥狀況，如能規律用藥，就能減少失智機率。

二十五、「憶」不容遲快閱讀 不愛閱讀罹患失智風險高9.6倍

（參考資料：2018-09-19 17:04聯合報 記者陳婕翎／即時報導）

你多久沒拿起書好好閱讀了呢？銀髮海嘯席捲而來，失智症將成為最大威脅，最新失智症預防認識問卷調查發現，五成民眾的失智症防治知識不及格。

專家提醒，想預防失智很簡單，只要保持動腦習慣即可，如閱讀就是又簡單又可刺激腦部的休閒活動，反觀不愛閱讀習慣的人，罹患失智風險居然高出9.6倍。

今年3月底台灣邁向高齡社會，據國發會推估，短短8年後，台灣將進入超高齡社會，老年人口比率將會占全人口20%以上。天主教失智老人基金會8月發起「銀髮海嘯！失智症來襲，你對失智症了解多少？」問卷，一個月來共12322人參與，今天公布調查結果，發現高達五成的民眾輕忽失智症、對預防認識不足。

據調查結果顯示，5成民眾說不出台灣每年新增多少失智症患者，也不知道失智症危險因子為何，甚至到現在都還有32%民眾認為生酮飲食、純素飲食型態有助於預防失智症，21%民眾相信吃銀杏能預防失智症。

天主教失智老人基金會社工主任陳俊佑解釋，研究估計台灣每年新增1萬名失智患者，除了遺傳及年齡外，三高、肥胖、憂鬱症及腦外傷都是失智症危險因子，從40歲開始發病，直到末期才會表現出明顯症狀。目前近年不少外國文獻認為，銀杏沒有效，有助於預防失智症是以蔬果、堅果、海鮮為主的地中海飲食型態。

另外，調查也顯示，即使72%民眾知道當「沙發馬鈴薯」追劇是預防失智症最無效的認知活動，但還是漠視其嚴重性，繼續選擇看電視做為休閒活動。台灣大學職能治療系副教授毛慧芬說明，看電視時數較長，罹患失智風險高達1.3倍；閱讀可刺激腦部，沒有閱讀習慣的人，罹患失智風險高9.6倍。

毛慧芬指出，面對失智症應抱持預防勝於治療的觀念，民眾應多從事腦力相關休閒活動，強化大腦，許多人常認為「老狗無法學新把戲」，這也是錯誤觀念，依據國外50篇文獻，老人腦仍具可塑性，如學習新的語言可以用到聯想、記憶、背誦等大腦功能，都是很好的預防失智方法。

二十六、退化關節照護：控制症狀 延緩病程進展

（參考資料：2018-09-23 12:52聯合報 記者喻文玟／報導）

退化性關節炎在台灣常見於50歲以上，而65歲以上的老年人，每2人即有1人有退化性關節炎，現在是高齡社會，台灣高齡人口已佔總人口15%，要老得健康有尊嚴，關節照護很重要。

軟骨壞了 肌肉也會痠痛

聯合報元氣講座邀請台中榮民總醫院骨科部主任李政鴻談「關節照護新觀念」，他強調，「強化肌肉、適度運動、補充營養、減少發炎、適時手術」是照護的五大原則。

李政鴻說，「關節軟骨」可緩衝走路的力量，吸收震動，保護關節。若有一側關節壞了，就會再壞另一個，例如左側壞了，變成靠右側支撐，進而也影響到髖關節。

關節與關節之間是軟骨，軟骨之間還有「半月板軟骨」。軟骨就像避震器，軟骨不好、關節就不好，若軟骨壞掉，人體喪失了關節避震功能，就會改利用肌肉避震，造成肌肉痠痛。「關節、肌肉吸收走路的震動，缺一不可。」

二級以後 惡化速度加快

哪些人容易罹患退化性關節炎？李政鴻指出，50歲以上、肥胖者（尤其婦女）、骨質疏鬆症、風濕性關節炎、運動員、經常蹲著做事、曾受關節外傷、家族有人罹患此症，都是高風險群。

李政鴻說，臨床上退化性關節炎的診斷會先照X光檢查。一級症狀：少量骨刺、骨贅、關節腔沒變窄；二級有明顯骨刺、骨贅、關節腔變窄（主要在內側）；三級有中度多發性骨刺生成、關節腔明顯變窄、骨骼外型硬化；最嚴重的四級已無關節腔、骨骼嚴重硬化且明顯變形、有O型腿，兩個膝蓋

靠不緊。需注意的是，從一級到二級症狀，惡化速度較緩慢，但到了二級以後，惡化速度會加遽。

減少蹲姿 肥胖者應減重
李政鴻說，目前美國骨科醫學會針對退化性關節炎的治療準則是「症狀控制、延緩病程」：鼓勵患者從事低強度有氧運動、走路、游泳、或騎腳踏車；建議肥胖者減重；葡萄糖胺、軟骨素無法治療或預防退化性關節炎；針灸或矯正鞋亦無幫助；利用膝關節鏡手術沖洗關節，不但無效也徒增手術風險。

針對以上準則常見的治療方式包括：物理治療、口服非類固醇消炎藥、使用適當護具、選擇適合運動、局部少量類固醇或玻尿酸注射、營養補充、再生醫學：PRP（濃縮血小板）、開刀。

高齡者要盡量減少蹲姿，蹲踞時關節承受的壓力，是站立時的2.5倍到3.5倍；另外，BMI>25的肥胖者一定要減重，只要減10公斤，關節負擔會減少很多。

降低發炎 就能延緩惡化
李政鴻說，退化性關節炎起因是慢性發炎，它會讓退化性關節炎不斷惡化：細胞激素不停活化、膠原蛋白Type II 逐漸崩壞、軟骨基質大量流失、疼痛、慢性發炎，形成惡性循環，以上只要能阻斷一項，就能防止惡化。

口服非類固醇消炎藥，可短期使用，快速減少發炎問題，但因藥物易引起腎毒性、腸胃出血及心血管傷害等副作用，無法長期使用。若從飲食方面確保保健，哈佛大學推薦高齡者的飲食要減少：油炸、碳酸飲料、豬油、加工肉類。李政鴻說，關節退化的起因來自於發炎反應，市面上有保健食品透過獨家萃取濃縮技術，由天然植物乳油木果中萃取出活性關鍵元素——活關素75，安全性高，食用可活關素75經臨床研究證實，可有效的降低關節發炎，改善患者關節疼痛、僵硬、活動力不適應等問題，更可抑制軟骨磨損，效果優於葡萄糖胺；復健科臨床研究更證實可改善患者步行上走不費力，讓患者回復正常生活。

吃啥補啥 研究證實無效
以往國人觀念，吃什麼補什麼，其實都是不對的想法：葡萄糖胺、軟骨素、膠原蛋白雖是軟骨組成的，但目前已有許多研究的證實葡萄糖胺／軟骨素對退化性關節炎是無法治癒的；至於膠原蛋白在衛福部官網也清楚載明，目前無任何證據顯示對於延緩衰老有任何助益。

李政鴻強調，目前髖關節置換手術成功率已達九成以上，可再多用10年以上；施打玻尿酸可延緩退化、減少磨損，但不會再生軟骨，平均半年要打一次三針，三至五成有效。而血小板濃縮生長因子（PRP），對韌帶再生有效，但尚無定論對於軟骨再生是否完全有效。

醫生也提醒，除了透過治療減少軟骨發炎（減少內避震器的磨損），肌力訓練很重要（強化外避震器的能力），「要運動，越不動會讓肌肉萎縮」。可以適度伸展訓練，藉由膝伸直力量的增強，來減輕走路時膝關節的負荷。另外，減少關節過度彎曲，天冷注意局部關節保暖、使用護膝、拐杖等輔具保護自己的關節。

二十七、這群老人家靠打棒球回春 中風高血壓全好了

（參考資料：2018-09-25 13:13中央社 台北25日電）

豔陽下，一支棒球隊正在球場上練習揮棒和接球，仔細一看竟全是頭髮花白的老人家，這支總年齡超過1000歲的球隊，不僅自己打造球場，很多球員的中風、高血壓也靠打棒球治好了。

這支位於宜蘭的蘇澳棋麟不老棒球隊2015年成立，是弘道老人福利基金會「不老棒球隊聯盟」的15支球隊之一，每週2天固定在蘇澳的白米球場練習。令人難以想像的是，這片雜草叢生的荒地，球場三面環山，看似乾淨又整齊的白米球場，早在幾年前還是一片雜草叢生的荒地，球場後，球員們拿出家中的鋤頭，花了好幾個月時間，將廢棄路燈重新油漆、裝上縫補過的魚網，花了好幾個月時間，才讓球場重獲新生，也讓蘇澳棋麟不老棒球隊，成為全台灣唯一擁有專屬球場的不老棒球隊。

練習時間一到，穿著隊服的球員一一現身球場，個個充滿活力，拿起工具開始整理球場，有人畫線、有人整理球具，也有人站在一旁拉筋、熱身，準備開始今天的訓練。

「每次看到老人家在球場上投球、奔跑，都覺得很不可思議。」弘道老人福利基金會組長宋琬婷說，很難想像這些人都已經不當了爺爺奶奶，還願意從零開始學打棒球，甚至比年輕人更有毅力，每次聽到老人家說「你知道嗎？我已經沒吃藥了」，都令她相當感動。

今年63歲的林國俊是蘇澳棋麟球隊隊長，已經當阿公的他，在其他高齡球員眼中卻是十足的「小鮮肉」。他笑說，人生幾乎都在公務員生涯中度過，不是整天坐辦公室，就是和朋友喝酒吃飯，幾乎沒在運動，多年前突然感到頭昏眼花，就醫才發現罹患高血壓，整天得與大把藥物為伍。

直到3年多前，他在朋友介紹下加入棒球隊，他回憶，最剛開始練習的時候，每次練完身體總要瘦個3、5天，訓練幾個月後，漸漸長出肌肉、高血壓藥也不用吃了，一有空就往球場跑，幫忙募款等隊上大小事務，笑稱自己是球隊的「工具人」。

「我全身都是鋼釘，照樣可以打棒球」，65歲的吳大姊和先生結婚40多年，婚後過著傳統家庭主婦生活，照料一家人的大小事，不僅沒時間外出運動，更別說是做自己想做的事。

吳大姊揉揉自己的脖子說，年輕時因椎間盤滑脫動了好幾次手術，50歲又遇上車禍，左手、左腳都骨折，全身上下到處都是鋼釘，出院後正在復健階段，正好遇到不老棒球隊在招募新血，完全搞不懂棒球在做什麼的她，仍抱著試試看的心情加入。

生性樂觀的吳大姊笑說，「醫生有說不能做激烈運動，但我就是什麼都想試試看，沒在怕的啦」，她從棒球基礎知識學起，漸漸打出興趣，體力、柔軟度都變好了，「我現在還可以劈腿咧」。

73歲的球員魏爺爺，高中曾打過一年棒球，曾是名運動好手，退伍後他沒到外地打拚，而是留在蘇澳承接家業，種了一輩子的田，20多年前出車禍、撞斷7根肋骨，5年前又中風，一度連杯子都拿不起來，他將打棒球當作復健，也讓生活恢復正常，免於失能危機。

球隊裡最年長的是今年81歲的蘇爺爺，生在棒球全盛時期的他，「呷飽看野球」正是他兒時生活的真實寫照，棒球既是台灣的驕傲，也是他心中遙不可及的夢想，「想不到，我這麼老了竟然可以打棒球」。

蘇爺爺說，一開始加入經常跌倒受傷、投球也很慢，而且幾乎接不到球，現在已經能跑能跳，投球也可以投很遠，滿滿的很有成就感，給了他繼續在球場上奔跑的力量。

帶領棒球隊征戰許多賽事的洪教練，是不老球隊的核心人物，他坦言，2年前剛開始帶不老棒球隊的時候，心裡其實有點害怕，擔心老人家不小心閃到腰、擔心他們受傷，因此從最基礎的動作學起，慢慢鍛鍊體能。

但讓洪教練意想不到的，老人家們是打從心底熱愛打棒球，即便不是練球時間，他們一有空就相約打球，而且越打越有活力，感情也好得不得了，很多老人家也說，他們大半輩子都在為家人付出，現在孩子都大了，總算能為自己而活。

為了鼓勵更多爺爺奶奶走出家門，弘道發起「不老棒球—老人球隊應援計畫」，希望募集新台幣400萬元經費，做為未來一年球隊經營與賽事舉辦費用，盼民眾一起支持幫助更多長輩們站上球場圓夢，打造更好的老年生活。

二十八、暖男外科醫貢獻11年青春 把醫療帶入患者家

（參考資料：2018-09-23 22:21聯合報 記者劉嘉韻／即時報導）

原本是衛福部台中醫院外科醫師，11年前自願到彰化縣二水鄉衛生所服務，今年46歲的陳宏賓，將人生精華歲月奉獻給這個超高齡化又缺乏醫療資源的鄉鎮。11年來，陳宏賓每天5點多起床，從台中搭車到二水，也常常看完上午門診後，午飯都來不及吃，就搭車挨家挨戶到宅醫療。

彰化縣二水鄉有1萬5千人，但許多年輕人離鄉背井至都會區，留下來的都是高齡長者，老年人口逾3200人，占比近22%，算是超高齡鄉鎮。「陳宏賓就像二水鄉的健康守護神！」彰化縣衛生局長葉彥伯表示，二水鄉醫療資源不足，必須透過公衛力量照顧鄉民，陳宏賓帶領五名護理人員，照顧在地民眾健康。

臥床多年又失智的83歲張奶奶，前年因感染而住院，卻帶著嚴重褥瘡回家。出院後除了要管灌餵食，褥瘡還是定時換藥，「褥瘡都爛到尾椎裡去了」，家人心急，當下去衛生所請求協助。陳宏賓二話不說，直接背起醫療包到宅服務，除了指導如何灌食，還細心協助清創。張奶奶的兒子說，母親失智後不願搭車去醫院，衛生所的支持是偏鄉居民最大奧援。

當年為何捨棄外科醫師職務，投入偏鄉行醫？陳宏賓笑說：「我以為在衛生所工作，生活可以比外科醫師正常一點。」但事實上，家住台中市區的陳宏賓，每天早晨5點20分起床，搭6點多的火車到二水，十多年來如一日。他說，「在小鎮當醫師，讓我找回行醫初衷」。

在地長者多，據統計，二水老年人健康狀況達衰弱期有五成二，不健康餘命平均九年。對醫師而言，照顧衰老長者的壓力，不亞於外科醫師。尤其長期投入居家的醫療，衛生所醫師還必須擔負死者行政相驗的工作，「見到自己照顧很多的長輩最後一面，心裡很不捨，但這是我必須克服的難關」。

陳宏賓的夢想是替二水打造以長者為中心的整合照護，不但有到宅醫療，減少長者就醫不便，也在衛生所設立「不老健身團」，讓居民有空就來運動、訓練肌力與體能，希望讓他們愈活愈健康。

二十九、AI醫療商機 將爆發

（參考資料：2018-09-24 00:00:30經濟日報 記者高瑜君／台北報導）

全球戰後嬰兒潮退休高峰期來臨，未來每年將新增2,700萬高齡人口，拉動醫療與照護需求。投信法人指出，結合AI人工智慧、穿戴裝置、遠距離看診等技術和設備的精準醫療，將引動AI醫療商機大爆發，智慧醫療勢必成為重點發展產業。

去年，MSCI醫療設備指數大漲28%，漲幅與美股那斯達克指數並駕齊驅；今年貿易戰等利空罩頂，累計至今漲幅還有20%。

第一金全球AI精準醫療基金經理人常李奕翰表示，全球醫療市場每年以7%的速度穩定成長，而未來即將退休的嬰兒潮族群，因為對智慧型手機、網路購物等數位科技，存在一定的熟悉度與信任感，因此更樂於接受數位醫療服務，讓AI精準醫療商機大爆發，至2030年的年複合成長率上看19%。

常李奕翰指出，所謂的AI精準醫療，即透過AI人工智慧、穿戴裝置、遠距離看診與基因檢測等新技术和設備的輔助，達到「預防發病、診斷準確、治療高效、照護貼心」的目的。簡單說，即改善醫療服務成效，並節省醫院與病人的時間和成本，所以獲得醫院、生技、藥廠與科技業的關注。根據美國人口普查局統計，目前全球逾65歲的高齡人口超過6億人，預估未來每年將持續新增2,700萬人，直到2030年嬰兒潮全數退休為止，高齡人口總數將達10億人之多，占全球人口約15%比重，拉動醫療與照護需求。

根據PwC統計，有39%的健康照護產業經理人表示，公司正投入AI、機器學習、大數據分析等技術。常李奕翰表示，過去5年，投資在AI精準醫療的金額已超過170億美元，隨著歐美日等大國政策逐步建置相關法規，將吸引更多科技大廠投注大量資金，中長期成長潛力值得期待。

國泰AI+Robo ETF經理人游日傑指出，智能趨勢已經到來，看準AI商機，國泰AI+Robo ETF，追蹤指數包含約98檔成分股，其中智慧醫療是主要的配置，亦囊括上游開發、中游周邊、下游應用整個產業鏈，為AI科技浪潮下值得投資標的之一。

三十、嬰兒潮退休高峰 AI精準醫療迎商機

(參考資料：2018-09-25 11:23聯合報 記者沈婉玉／即時報導)
全球戰後嬰兒潮退休高峰期來臨，未來每年將新增2700萬高齡人口，拉動醫療與照護需求。第一金投信指出，結合AI人工智慧、穿戴裝置、遠距離看診等技術和設備的精準醫療，獲得即將退休的嬰兒潮族群青睞，商機隨之爆發，帶動MSCI醫療設備指數近兩年均強漲2成以上。

根據美國人口普查局統計，目前全球逾65歲的高齡人口超過6億人，預估未來每年將持續新增2700萬人，直到2030年嬰兒潮全數退休為止，高齡人口總數將達10億人之多，占全球人口約15%比重，拉動醫療與照護需求。

第一金全球AI精準醫療基金經理人常李奕翰表示，全球醫療市場每年以7%的速度穩定成長，而未來即將退休的嬰兒潮族群，因為對智慧型手機、網路購物等數位科技，存在一定的熟悉度與信任感，因此更樂於接受數位醫療服務，讓AI精準醫療商機大爆發，至2030年的年複合成長率上看19%。

常李奕翰指出，所謂的AI精準醫療，即透過AI人工智慧、穿戴裝置、遠距離看診與基因檢測等新技术和設備的輔助，達到「預防發病、診斷準確、治療高效、照護貼心」的目的。簡單說，即改善醫療服務成效，並節省醫院與病人的時間和成本，所以獲得醫院、生技、藥廠與科技業的關注。

去年，MSCI醫療設備指數大漲28%，漲幅與美股那斯達克指數並駕齊驅；今年貿易戰等利空罩頂，累計至今漲幅還有20%。

根據PwC統計，有39%的健康照護產業經理人表示，公司正投入AI、機器學習、大數據分析等技術。常李奕翰表示，過去5年，投資在AI精準醫療的金額已超過170億美元，隨著歐美日等大國政策逐步建置相關法規，將吸引更多科技大廠投注大量資金，中長期成長潛力值得期待。

三十一、南山人壽關懷熟齡與長照需求 推失智專區

(參考資料：2018-09-20 12:55經濟日報 記者全澤蓉／即時報導)
明天是九二一，也是國際失智症協會訂定的「國際失智日」，南山人壽長期關懷熟齡與長照需求，今年起舉辦多場「失智健康講座」，並於企業官網的「樂齡好靠山」專區中，推出全新的「失智專區」，提供失智症相關資訊及資源，協助民眾建立正確的觀念，打造失智友善的環境。

台灣進入高齡社會，根據衛福部資料，至2017年底失智症人口估算已逾27萬人，15年後失智症人口預估將倍增逾46萬人，國人雖然意識到長照的重

要性，卻未必反應在實際準備上，南山人壽建議及早透過長照險為自己與家人的未來做好完善規劃。

南山人壽表示，失智症在台灣的照護成本依病情程度不同，每年花費約新台幣22至48萬元，其中醫療照顧占28%，家庭照顧則佔40%最高，顯示一旦不幸失智，照顧費用將形成家庭財務的沉重負擔，及早思考長期照顧的問題，才能為未來預做準備。

南山人壽表示，近年積極推廣長照險保障，根據金管會統計，今年前六月長照險的新契約保費收入、投保件數，皆居業界第一，而為協助民眾防範長照需求衍生的家庭經濟風險，南山人壽也持續推出滿足不同年齡層需求的商品，包括主約型的「南山人壽青年護照長期照顧定期健康保險（10TLTC）」、「南山人壽美滿人生長期照顧終身保險（10/20RLTC）」、「南山人壽圓滿人生長期照顧終身保險（30RLTC）」，以及附約型的「南山人壽呵護人生長期照顧健康保險附約（20/30TLTC）」。

三十二、南山 打造失智友善環境

（參考資料：2018-09-21 00:56經濟日報 記者葉憶如／台北報導）
為提高對失智症的關注，國際失智症協會已將每年9月21日，訂定為「國際失智日」，希望藉此讓更多人瞭解失智症，也提高對失智症的敏感度。

南山人壽長期關懷熟齡與長照需求，有鑑於失智症與長期照顧問題日趨嚴重，不僅推出相關保險保障，今年起更舉辦多場「失智健康講座」，並於企業官網推「樂齡好靠山」專區中，推出全新的「失智專區」，提供失智症相關資訊及資源，協助民眾建立正確的觀念，打造「失智友善」的環境。

台灣已進入高齡社會，而根據衛福部資料，至2017年底失智症人口估算已逾27萬人，15年後失智症人口預估將倍增逾46萬人，未來四十年更可能突破85萬人。隨著政府與民間投入，國人雖然意識到長照的重要性，卻未必反應在實際準備上。南山人壽建議民眾應及早透過長照險為自己與家人的未來做好完善規畫。

南山人壽近年積極推廣長照險保障，據金管會統計，今年1~6月長照險的新契約保費收入、投保件數，皆居業界第一，而為協助民眾防範長照需求衍生的家庭經濟風險，南山人壽也持續推出滿足不同年齡層需求的商品，包括主約型的「南山人壽青年護照長期照顧定期健康保險」、「南山人壽美滿人生長期的照顧終身保險」、「南山人壽圓滿人生長期照顧終身保險」，以及附約型的「南山人壽呵護人生長期照顧健康保險附約」。

南山人壽提醒，失智症在台灣的照護成本依病情程度不同，每年花費約22~48萬元，其中醫療照顧僅占28%，家庭照顧則占40%最高，顯示一旦不幸失智，照顧費用將形成家庭財務的沉重負擔，呼籲及早思考長期照顧的問題，才能為未來預做準備。

此外，由於失智症是一項不可逆的退化性疾病，唯有及早發現才可有效延緩並預做準備，因此認識了解失智症也極為重要。

南山人壽於今年5~6月特別與全台失智相關NGO團體與醫院資源合作，舉辦七場「失智健康講座」，號召超過2,000名南山業務人員參加。下半年亦將持續與相關機構合作舉辦「守護記憶、友善社區」失智宣導活動，協助打造失智友善的社會環境。

三十三、高考三級錄取最年長65歲 考選部：無法任用

（參考資料：2018-09-21 21:53聯合報 記者陳妍霖／即時報導）

高普考本周放榜，一共8萬4684人報考，搶5409名額，錄取年齡最年輕為19歲，最高齡為65歲，依法規定，公務員滿65歲就得退休，就算考試及格，也無法任用分發，考選部分析，少數年長者就是想考看看，來證明自己。根據考選部統計資料顯示，今年高考三級錄取人員年紀最長者為水利工程類科的65歲，最年輕為錄取法制類科的21歲，普考最年長者則是電力工程類科的62歲，最年輕者是一般行政類科的19歲。

考選部表示，65歲以上報考者，包括為了成就感，或是陪孩子一起考試等各種原因都有，就算考過了，也無法參加訓練及任用，考選部並不會發考試及格證書，應考人最多只有「錄取通知」，證明自己有通過考試。

不過根據考選部歷年統計，針對錄取人員進行年齡層分析，最高只到51歲以上，至於65歲以上報考人數有多少，並無詳細分析，但每年高普考總會有少數年長者來報考，多屬個案。

相較於大多數國考都有年齡上限，專技考照則無年齡上限，吸引不少退休族報考，考選部表示，今年有86歲報考律師、77歲報考外語導遊及領隊，尤其導遊領隊也吸引不少退休族來考照。

三十四、百歲人瑞愛看書 有空就上圖書館

(參考資料：2018-09-22 00:32聯合報 記者張曼蘋／新北報導)

「我最喜歡借書了！」今年高齡100歲的人瑞「松章仔伯」許松章是新北市立圖書館金山分館年紀最大的讀者，熱愛看書的他，身上總是隨身攜帶借書證，一有空就到圖書館看書、借書。許松章說，因為保持閱讀的習慣，雖然高齡100歲，頭腦仍清晰，閱讀養生是他長壽的秘訣。

許松章是金山分館的常客，身體硬朗，一有空就騎著電動代步車到圖書館看書，他還參加專為銀髮長者開設的電腦課程，學習手機攝影拍照。他說，「我喜歡借書，順便還可以跟館員聊天，因為子女都在外地，現場閱書者還會稱讚我很健康，聽了很開心。」

許松章回憶起從前，他到屏東農校就讀獸醫相關科系，畢業後再赴北部出張所服務，民國73年在金山鄉公所獸醫退休，任公職超過40年，人生有三分之一經歷過日治時代，更經歷228事件，他在圖書館看書之餘，也會和讀者分享陳年往事。

萬里分館主任蕭千惠笑說，館員看到「人瑞爺爺」到館，就會趕快協助他一起找書，「因為找完書，就有精采的故事可以聽」，人瑞爺爺愛看書也愛分享，是圖書館的超級閱讀推手，更是終身學習的典範。

三十五、舒緩照護壓力 紫丁香婦幼關懷協會活動免費辦

(參考資料：2018-09-19 11:19聯合報 記者陳靖宜／即時報導)

台灣邁入高齡化社會，人口結構出現改變，照顧壓力與負擔漸成為重要話題，許多家庭照顧者也由女性擔任。為緩解女性照顧壓力，台北市紫丁香婦幼關懷協會主辦、泛太平洋暨東南亞婦女協會中華民國分會、財團法人耀華文教基金會協辦「我是生活+健康雙冠王」志工教育訓練，希望藉由學術討論及實務交流，提升女性與銀髮照護志工的專業能力。

紫丁香婦幼關懷協會理事長陳淑珠表示，台灣正面臨高齡化社會問題，且2030年台灣將面臨嚴重的人口老化跟勞動力缺乏的問題，女性該如何提早做準備、怎麼提升自我的價值與能力將是重要課題，女性如何擁有健康身體來照顧家人，創造兼具家庭的雙冠王生活更為重要，所以舉辦此次課程，教導志工們生活的知識與技能。

本次課程分兩天，第一日主要教導民眾清潔與收納小撇步，還有居家生活智慧、節能妙方，以及3C家電如何挑選等，讓民眾學會簡易的居家水電維護，提升生活技能。

第二日則是安排民眾學習如何順著節氣調養體質，例如養生食補等保養身體，並由健身教練帶領做關節保養、肌力養成與訓練。紫丁香婦幼關懷協會認為現代邁入高齡化社會，照顧者需擁有健康強壯的身體才能負荷照顧壓力。

此次「我是生活+健康去冠王」活動免費，將於10月3、4日下午13時30分舉行，地點於台北市民生東路一段54號6樓。欲了解詳情，民眾可洽詢電話：(02) 2732-0386 #201陳秘書、#206李秘書。線上報名請至官網<https://www.lilac.org.tw>查詢。

三十六、關懷三失長輩 華山與家和有线電視攜手

(參考資料：2018-09-19 18:25中央社 新北19日電)

新北市家和有线電視關懷在地的失能、失依、失智老人，董事長陳煥鵬今天帶領公司職員與華山基金會志工，一同探望獨居長輩，在秋節前夕送上溫暖關懷。

家和有线電視表示，中秋節是團圓的節日，高齡獨居的失能長者更需要社會大眾以實際行動支持與陪伴。公司每年透過華山基金會三峽愛心天使站，捐贈物資關懷長輩。今天特別針對長輩們需求，購買奶粉、麵條，方便長輩食用。

華山基金會表示，家和有线電視探望陳林女士及吳女士，兩人都已年老多病，又因家逢變故，生活經濟困苦，透過定期帶著愛心物資前往訪視，並有志工陪伴就醫，對她們是很大的幫助。

家和有线電視公司董事長陳煥鵬指出，家和是在地企業，長久以來關懷弱勢族群的照顧，已連續10年提供愛心物資給華山基金會三峽愛心天使站，照顧失能、失依、失智老人。

華山三峽愛心天使站長邱振源說，家和長期捐贈物資協助三峽天使站，給予照顧長輩很大的幫助。站內目前服務74名失能、失依、失智的長輩，物資的需求量非常大，希望各界能提供協助一起關懷長輩。

三十七、陪老人甩寂寞 打開神秘盒子… 把90歲嬾變大明星

(2018-09-19 09:00:00聯合報 記者喻文玟 / 報導)

台灣的老年人口已占14%，也就是7個人中就有1個是老人，正式邁入高齡化社會。老年人最需要的是陪伴，但有時因身體因素不方便出門，無法參加朋友或團體聚會；或是兒女忙於工作，無法常在膝前承歡而感到孤獨。現在，科技產品的「數位陪伴」出現了。

數位陪伴興起 頻道節目跨界多元

什麼是數位陪伴？台中市政府給了答案。中市府推出「長者數位陪伴試辦計畫」，透過數位機上盒的科技輔助，讓不便外出的長者，在家打開電視，不僅可以唱歌、玩益智遊戲，還有專人透過視訊和坐在家裡的長輩互動。這項「長者數位陪伴」由台中市府、瑪帛科技、台灣數位光訊科技三方合作，以電視為媒介，結合網路、直播、互動，提供居家服務與關懷，只要申辦機上盒，裡面有一個頻道，專門針對長輩設計節目。

中市社會局說，在這個頻道裡，有《逗陣作歌星》歌唱互動節目，長者在家的就可登上節目當大明星一展歌喉；有《寶島博士博》益智闖關節目，邀長輩一起動動腦；《逗陣來開講》開放所有長輩參加直播，分享職場生活、

育兒經驗、時事看法。子女們也可利用此計畫附加的電視視訊功能，關心長者生活起居。

即時互動讓長輩當電視主角！

台中市市長林佳龍昨天透過手機，與住在大甲區的90歲李王阿嬤，從家中電視進行視訊連線，李王阿嬤分享，「自己學打鼓，生活更豐富了」。林佳龍看見李王阿嬤嫻熟地使用遙控器，笑說阿嬤「一隻在手，生活樂無窮！」

台中市社會局說，過去老人在家多是看電視一整天，「也被電視看一整天」，最新的長者數位陪伴透過電視機上盒，頻道有專業人士和長輩聊天，「長輩變成電視主角！」長青科督導說，很多長輩喜歡看賣藥廣告，是因為銷售者有即時性、互動性，讓長輩覺得被關心到，現在有了數位陪伴，打開電視不再只是被電視看，也具有即時性、互動性。

老幼共學 中輟生與長輩一起上課

台中市高齡人口近33萬人，除有長青學苑、長青快樂學堂、社區關懷據點等陪伴形式，老幼共學」近年也成為最新陪伴模式。

以善水國中小學為例，它是全國首創「老幼共學」的實驗教育學校，學生來源都是中輟生，透過老少共學、混齡教學與技藝教育，讓中輟孩子變成長輩們的「乾孫子」，20多名長輩每天早上9點到下午5點，到學校跟他們一起上課，一起種開心農場、學才藝。

社會局說，阿公、阿嬤提供了孩子缺乏的家人關愛，給予包容、耐心；孩子們有了愛，建立信心，願意和長輩聊天，也教阿公、阿嬤手機等數位。社會局觀察，「老幼共學」對學生來說也是一種生命教育，現在的孩子和自己的阿公、阿嬤可能久久見面一次，對於照顧議題較陌生，有了共學經驗，會更有切身的感覺。

視訊互動 仍難取代「人的溫度」

對於數位陪伴未來可能成為一種趨勢，弘道老人福利基金會說，打開電視頻道能和專人交談，類似「線上交友」，會讓長者有新鮮感，但永遠無法取代的，都是實際互動的溫度。

弘道分享照顧獨居老人的經驗，他們的體能逐漸衰退，生活越來越退縮、封閉，每次訪視員造訪，長輩都很期待，有說話對象、講人生故事。若只是透過視訊與長者互動，可能一開始會缺乏共同話題，對著小小螢幕，只能看到人像，長輩可能不習慣這樣的互動，也可能一時開不了口；見面互動，能觀察他們的生活環境，更容易打開話題。

不老夢想 用行動圓年輕未竟之夢

弘道基金會近年推出一系列「不老夢想」，帶著長輩環島當不老騎士、打棒球、去泛舟、拍不老婚紗，還有登上小巨蛋表演的仙角百老匯活動，一圓年輕未竟之夢。

社福單位說，現代人不僅活得老，更希望活得好，「不老夢」打破傳統對晚年生活的想像，活得開心，也延緩老化。

三十八、長輩的月餅包的是感恩與愛

（參考資料：2018-09-19 16:17聯合報 記者郭宣彰／即時報導）

「自製月餅送人」竹北市老人安養中心與竹北社區式類長期照顧機構(原天主教會新竹教區辦理竹北日照中心)顛覆往年受贈社會大眾的愛心月餅，今年決定由院內的長輩「親手做月餅」，把各界每年的送愛關懷，用自己的手親手做月餅回饋。

竹北市老人安養中心主任吳燕妮表示，每每中秋節時常有個人、團體的愛心單位捐贈月餅或柚子到中心，持續接收到善心這麼多年，長輩決定自己動手回饋，表達感恩之心。

「以前每到中秋節，我老婆也都會做一大盤月餅分送給街坊鄰居，沒想到我現在也能自己做月餅送給大家吃！」高齡已81歲的簡爺爺說，他年紀大了，手腳較不靈活，但能親手做月餅對各界表達感謝，也讓他做得很开心。

吳燕妮說，人口趨勢高齡，長輩在機構內也結交朋友，擴展生活圈，生活不無聊，平時進行規律的運動，還能延緩身體退化，增加對自己的認同與自信，活出生命的價值。

三十九、國發會東京辦設計翻轉地方創生展 日人驚豔

(參考資料：2018-09-23 00:40中央社記者楊明珠東京22日專電)
國家發展委員會主任委員陳美伶今天抵達東京出席國發會主辦的「設計翻轉地方創生」計畫國際成果展，希望藉著展覽促進台日地方創生的觀摩學習與經驗分享。

設計翻轉地方創生國際成果展今天在東京車站與皇宮附近的鑽石地段「丸之內」登場，來自台日本多位設計界與地方創生相關的重要人士出席，展期到30日止。

陳美伶在致詞時表示，台日同樣面臨人口結構的大轉變。台灣今年2月已進入世界衛生組織(WHO)的所謂高齡社會，去年的新生兒已跌破20萬，現在台灣2300多萬人，總生育率只有1.12。少子、高齡化這兩個極端與日本的狀況非常相似。

另外，台日很相像的情況是，東京也是一個壓力所在，有人口過度集中的問題，所以安倍政府也希望人口減壓。台灣過去也重北輕南，首都在台北，人口集中，無法均衡發展。

陳美伶表示，去年行政院長賴清德在年終記者會時提出3個施政主軸，其中有兩個很重要與人口結構及整體發展有關，那就是「生生不息」和「均衡台灣」。

她說，現任駐日代表謝長廷十幾年前在擔任行政院長時很有遠見，提出「台灣新社區六星計畫」，將社區總體營造的6個重要面向列為施政重點，可惜後繼者並未延續落實。

國發會從2016年起參考日本的作法與經驗推動「設計翻轉地方創生」計畫，等於也是落實謝長廷當年的構想，盼透過改善城鄉地區文化藝術、生活美學環境，並注入產業發展動能，吸引人才回流，活化地方產業。

她進一步表示，台灣的地方創生國家戰略計畫初步規劃將以企業投資故鄉、科技導入、整合部會資源、社會參與創生及品牌建立等5大策略，也就是「5支箭」來因應人口結構的改變所帶來的社會衝擊。

她說，台灣每個縣市有其特色，如果要均衡發展，讓年輕人返鄉、讓首都減壓，最好的方式就是找出地方產業的特色。現在是數位經濟及人工智慧的時代，一定要將科技導入，讓年輕人能應用最新的科技發揮創意。

駐日代表謝長廷表示，他就任這兩年以來，走訪了日本47都道府縣，對於日本政府善用當地特色資源活化地方產業以及機能的手法印象深刻。

今天登場的國際成果展以「花、果物、竹、茶、海洋、戰地原民、文化」等8個具有台灣特色的要素作為策展主題。

工業設計協會理事長林磐聳在開幕儀式後為來賓導覽，日方來賓對於金門利用砲彈彈殼所打造的精緻菜刀、台南官田將菱角殼再生製成的墨汁及可淨化空氣的菱殼炭等創意，感到很新鮮。

開幕會場安排台灣茶藝表演，所使用的茶具、茶葉都是精挑具有地方創生背景的產品。

日本公益財團法人日本設計振興會（JDP）理事長大井篤、日本工業設計師協會理事長田中一雄、東京都墨田區產業觀光部部長鹿島田和宏等都到場祝賀致辭，對台日在設計與地方創生上的進一步合作表達相當高的期待。

四十、日本唯一灑葬島 儼然海上墓園

（參考資料：2018-09-24 17:49中央社 東京24日綜合外電報導）
日本唯一一座供遺屬灑葬親人骨灰的無人島，目前已有137人安眠於此，由於每年只有2個月可以登島，遺屬在無法登島時，可從對岸遠眺追思親人，讓這座島宛如漂浮海上的墓園。

日本經濟新聞報導，少子化讓傳統的墳墓難以維持，加上高齡者有「不想給小孩或孫子們添麻煩」、「不想進入黑暗的墳墓裡」等想法，位於島根縣外海的隱岐群島一座無人島，吸引了希望回歸自然灑葬者的目光。

這座無人島名字是葛島，目前是日本唯一一座灑葬島。

要前往葛島，得先從島根縣松江市的七類港，搭乘3小時10分的大型渡輪到隱岐群島的菱浦港（島根縣海士町），再轉搭5分鐘小漁船，就能看到布滿葛藤及熔岩、面積約1000平方公尺的葛島。

抵達葛島，走過臨時碼頭再爬約50個階梯，視野豁然開朗，這裡有被樹木包圍的2個灑葬場，在一片寂靜的環境中伴隨著海浪聲。

「這裡看得到海，就灑在這裡吧」，帶著父母的骨灰從首都圈來到島上的一對姊妹，選了一處樹根作為灑葬處。

父母生前雖然曾說過想灑葬，但並未具體說明細節，這對姊妹面對母親與父親在今年1月及5月先後離世時，還來不及做好相關準備。

就在整理老家時，這對姊妹發現母親生前寫的一張便條紙，內容是「散骨島 島根縣」（日文散骨就是灑葬之意），姊妹後來上網查得知地點，決定依照母親遺願來到這裡。

比起海葬，灑葬讓遺屬更清楚自己已逝的親人在哪裡，這也是這對姊妹決定選擇灑葬的原因之一。

這對姊妹想到自己的母親非常喜歡花草，學生時代也是登山社成員，認為這裡會是母親喜歡的地方。

葛島位處國立公園內，無法建造碼頭，所以每年除了設有臨時碼頭的5月和9月，其他時間沒有人可以登島；戶田葬祭服務公司的董事出身隱岐，所以取得葛島後從2008年將全島設為灑葬場。

當初反對在葛島灑葬的地方人士與漁民們，得知灑葬不是把骨灰灑進海裡的海葬後，也就不再反對；加上當地町政府全面給予支援，現在都由觀光協會人士陪同灑葬。

目前已有137人灑葬於島上，另有79人完成生前預約。

已完成生前預約的81歲宮坂竹司，也將自己的亡妻骨灰灑葬於此，每年都來島上「掃墓」2次；不過，他今年說，腳愈來愈不靈光了，這次大概是最後一次登島了。

為了讓無法登島時還能遙祭亡者，葛島對岸設有一處慰靈所，讓遺屬可眺望葛島追悼。

四十一、德國高齡友善城 變老不再是禁忌

(參考資料：2018-09-18 23:52:19聯合報 特派記者江睿智 / 德國報導)

「變老這件事，不要當成講不出口的禁忌，也不要太擔心，就像是小孩子長大要上小學那樣自然。」

說這話的是德國達姆斯塔特老人諮商協會 (Seniorenrat_Darmstadt e. V.) 主席、黑森邦議員克拉芙以瑟蔓 (Irmgard Klaff-Isselmann)。從事老人服務長達30年，她說，協會是希望老人食衣住行、日常生活不會有巨大改變，不需要搬到他處養老，而能在地安老。

德國自2009年進入超高齡社會 (65歲以上人口占人口比率20%以上)，65歲以上超過1700萬人，如何讓老人安心在地老化，成為德國社會重要課題。

在德國，年輕人隨年齡增長而搬出去住，或到遠方工作，無法隨侍父母，需要由其他年輕人來服務老人，德國各地都有各種老人協會，也利用廢棄學校做為老人活動場地。例如舉辦演講、看電影、一起喝咖啡等活動，有些免費，有些活動老人只要付2歐元 (約台幣73元)，辦活動是希望老人不會無聊、太孤單。

距法蘭克福約半小時車程、以科技大學聞名的達姆斯塔特市，提供老人各式各樣友善服務，包括軟體及硬體，堪稱高齡友善城市。

微風吹拂，老人們約好聚集在市民公園翠綠草地上，圍個大圈，一起運動。公園這大片角落是老人專屬，還有法蘭克福大學運動醫學系為老人設計的各種運動設施，讓老人用到全身肌肉，像依老人節奏設計步機、老人平衡木等，每天都有爺奶來活動。

科技年代，達姆斯塔特老人諮商協會也設立2個網咖，協助年長者使用科技產品。她表示，很多老人在新科技使用上怯於求助家人，在網咖可以得到耐心且友善的服務。

很多老人來到網咖，希望幫忙設定與遠方子女視訊、電郵往來；也有老人要添購3C產品，但搞不清楚各種功能而來求助，或學習簡單的電腦技能等。網咖採一對一教學，這項服務已15年，講師都很了解長者需要。

市中心大街的Alpha藥局連續多年獲老人友善商店榮譽，藥師賴爾勒 (Benno Leyerer) 說，藥局是無障礙空間，輪椅可以進來，座椅也設把手，只要老人進門，一定主動幫忙，並且為老人遞水；藥品放置與分類要非常清楚，價格標籤要容易讀。

如果老人無法到藥局買藥，Alpha藥局也接受訂藥，賴爾勒接到電話、準備好藥包，騎上鐵馬親自送藥過去，十分熱心。「這是友善藥局一定要有的服務。」賴爾勒以溫暖語氣說，有些失智老人訂了藥，也送過去了，卻又打電話來訂，這時要非常有耐心地處理。

克拉芙以瑟蔓說，協會每年選拔友善商店，除了對老人服務賓至如歸，最重要是外送到家服務，卻不用額外費用；像送花、送食物，也有送10件衣服到老人家，讓老人挑選試穿，老人最後可能只買1件。

協會每年都舉辦老人日，就像是老人日常生活、生老病死所需的產品與服務商家齊聚的大型園遊會，像是旅行社、鞋匠、專蓋老人住宅建商、房仲、銀行、教育課程、養老院、看護公司、可到家進行小手術及門診服務、葬儀社、經常接觸老人的警察局也參與，老人可以很方便取得服務。

德國經驗是，要讓變老不再成為禁忌，最要倚靠是友善的鄰里。

四十二、荷蘭延後領取養老金年齡 政府節約17億歐元

（參考資料：2018-09-19 18:28中央社 布魯塞爾19日專電）
荷蘭為因應高齡化社會，分階段提高領取政府養老金年齡，2017年領取年齡是65歲9個月，根據最新統計，為政府節省約17億歐元（約新台幣612億元），2018年則延後至66歲。

根據駐荷蘭代表處提供資訊，荷蘭政府2017年將領取國家養老金（AOW）的年齡延後至65歲9個月，近日公布統計結果，2017年的AOW支出為374億歐元，與原先未延後要支出391億歐元相較之下，為政府部門節省約17億歐元的支出。

不過，延後領取AOW年齡也會有其它問題，例如對就業產生的間接影響，則未計算在上述成本內。

為因應高齡化社會，荷蘭2017年實施新法令，將領取AOW的年齡自65歲6個月延後為65歲9個月；2018年則為66歲。

不過，這項不斷延後領取AOW的政策引發勞方不滿，近日荷蘭總工會（FNV）就要求凍結延後AOW的年齡，並警告政府只要領取AOW年齡仍按現行計畫逐步調高，就會祭出抵制作為。

荷蘭實施延後領取養老金政策後，據荷蘭中央統計局今年6月公布，員工確實有愈來愈延後退休趨勢，2006年時有近9成員工在65歲退休，但2017年降至只有近4成員工在65歲退休。

荷蘭中央統計局數據顯示，擁有較高學歷者比較容易提早退休，這可能與經濟負擔性相關，因為退休後對花費考量變多，教育程度較低者可能較不傾向這樣做。