



高齡時事整理

20210512-20210518



WEEKLY

20210512-20210518

高齡時事整理

【法律與政策議題】	4
一、中市 29 區僅 14 家日間托老中心 議員：每一區都要設置	4
二、老人健保補助跳票？南投允研議	5
三、吳玉琴：非法長照機構致死最高罰 100 萬 盼保護受照顧者	6
【勞動力與人力資源】	7
四、面臨退休潮 北台南家扶寄養家庭荒	7
五、退休準備指標／樂齡生活無極限 還有夢想就要追	8
【經濟安全與產業發展】	10
六、入住機構逾 90 日 才能列報長照扣除	10
七、老年人口破 43 萬！高雄醫院宅夯、這裡大漲 21%	11
【生活健康與照護科技】	13
八、亞東醫院院內感染 1 死 高齡 86 歲患有多重慢性疾病	13
九、打球突心肌梗塞 救護車心電圖救一命	14
十、九旬翁急性腦中風復健仍可行走 北榮推「五全照護」	15
十一、咻一下就穿好 活力褲讓長輩如廁沒煩惱	16
十二、老人肌少症易危及性命 醫師教這樣做健康延壽	18
十三、非藥物治療／睡不好影響腦部血液循環…2 招有助遠離失智	19

十四、 新冠疫情再起 老人手機上健康課變夯.....	20
【地方與社區發展】	22
十五、 化粧療法／惠生大藥局 翻轉藥局玩出長照創意新風格.....	22
十六、 中市長照 App 年底可預約接駁服務.....	24
十七、 免除群聚風險 南投台中 2 校合作打造 VR 智慧長照教學.....	25
十八、 台南老人共餐改為領餐 民眾下周起到市府洽公不入內.....	26
十九、 疫情升溫 高雄仁愛之家、老人福利機構即日禁訪客探視.....	27
【其他相關議題】	28
二十、 中國最新人口公布 「老齡化成基本國情」.....	28
二十一、 疫情升溫 豐原戶政親子闖關活動取消.....	29
【國外時事】	31
二十二、 全球人口增長減緩 小摩：低利率大時代來臨.....	31
二十三、 超勵志阿嬤！ 78 歲大學畢業 下一步拚碩士.....	32
二十四、 陸認知症老人增多 照護資源短缺.....	32
二十五、 日本 60 歲以上者 3 成自認邊緣人 遠高於美德瑞典.....	33
二十六、 日本疫情惡化 專家歸因疫苗接種慢高齡人口多.....	34

【法律與政策議題】

一、中市 29 區僅 14 家日間托老中心 議員：每一區都要設置

資料來源：2021/05/13 12:52 記者蘇金鳳／台中報導

多位中市市議員今天在市議會質詢，台中市 29 個行政區，只有 14 家日間托老中心，甚至人口最多的北屯區都沒有，雖有很多社區關懷據點，但是據點時間不長，不像托老中心可以如同小朋友上一整天的課，呼籲市府早日完成「區區設有托老中心」目標，子女也能安心工作

社會局表示，市府廣設社區照顧關懷據點推動托老服務，截至去年 12 月底，台中市共有 430 處社區照顧關懷據點，六都最多，今年預計再增至 450 處。其中，東區、南區、北屯區等 60 處據點，更升級開放提供 10 時段服務，且週一至週五每日 6 小時提供日托及共餐服務。社會局將持續配合中央政策和長輩需求，積極輔導更多據點升級提供 10 個時段，朝各區都有長輩照顧資源目標邁進。

台中市議員邱素貞、陳淑華、謝明源、蕭隆澤 13 日在市議會質詢時表示，根據國發會的人口推估，到 2025 年，全台 65 歲以上的老人將佔 25%，未來每 4 個人中，就有一人是老人，台灣將邁入超高齡社會。

邱素貞指出，台中市 65 歲以上人口占全市總人口數 13.63%，65 歲以上長輩約有 38 萬人，目前白天通常只有老人顧家，老年人還健康時，三餐可自理，但當老年人逐漸退化，日常生活無法自理，多數家庭也請不起移工怎麼辦？

邱素貞說，台中市 29 個行政區，只有 14 區設有托老中心，二分之一的區完全沒有，例如南區，到今年四月底止，65 歲以上長輩有 16242 人，也沒有托老中心，希望在明年底前，完成一區一托老中心，讓長輩能樂齡生活，子女也能安

心工作。

市議員謝明源質疑，台中市有 39 萬多的老人人口，但全市卻只有 14 處而已，尤其在人口最多的北屯區，有近 29 萬人口，居然沒有設立，非常離譜。

另外，有關托老中心名稱問題，琳瑯滿目，邱素貞、陳淑華、謝明源、蕭隆澤建議將老人相關福利及服務資訊改以易懂易讀的方式呈現並提供簡單對應表，方便民眾選擇。

二、老人健保補助跳票？ 南投允研議

資料來源：2021-05-18 04:32 聯合報 / 記者賴香珊／南投報導

南投縣人口老化嚴重，縣長林明溱曾提出補助 75 歲以上長輩健保費，但至今仍未實行，縣議員賴燕雪昨質詢要求縣府編列經費，別讓縣長政策跳票。縣府社勞處長林志忠表示，初估每年支出 3.6 億元，需要詳細盤點經費。

賴燕雪質詢指出，南投縣老人多，縣長曾提出 3 項福利政策，已經上路的有老人乘車補助從 300 元提高到 1000 元，敬老金從 500 元提高至 1000 元，唯獨老人健保補助跳票。

議員質疑，當時縣長說由政府全額補助，降低家庭經濟負擔，維護就醫權益，但迄今未編列預算，台中市都已經實施了，南投老人還在等，盼縣府盤點資源落實。

賴燕雪說，補助老人健保費是縣長親口提出的政策，也是許多長輩的期望，希望不要跳票，南投縣有多少 75 歲以上老人、應補助多少錢等，應確實評估可行性。

南投縣社會及勞動處長林志忠說，統計到今年 3 月底，75 歲以上縣民約有 3.9

萬餘人，扣除低收入、中低收入者已有補助者，仍有 3.6 萬餘人需補助；每人每月健保自付額 826 元，全年需支出 3.6 億元預算；他認為這筆錢不算少，應仔細盤點研議。

賴燕雪說，台中市 65 歲以上老人健保費，就是由盧秀燕市長補助的，南投縣建設、預算輸別人，最起碼老人照顧要跑在前面，要求縣府持續盤點，不能讓政見落空。

三、吳玉琴：非法長照機構致死最高罰 100 萬 盼保護受照顧者

資料來源：2021-05-18 12:21 聯合報 / 記者李承穎／台北即時報導

立法院今天三讀通過長期照顧服務法部分修正條文，未依規定許可設立為長照機構，致服務對象死亡者，最高可處新台幣 100 萬元，推動修法的民進黨立委吳玉琴說，去年台北市內湖區未立案機構失火造成老人身亡，該修法除了保護受照顧者權益，也與老人福利法的相關罰則平行，希望機構按規矩來，否則消防、建管都是疑慮。

吳玉琴指出，這次修法的方向就是補強長照機構特約的法律授權，以及增加保障照服員及失能者權益，其中為回應內湖未立案機構至服務機構死亡事件，主管機關可進入未立案機構檢查，並處其負責人新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰及公布其名稱、負責人姓名，並得按次處罰，致對象死亡者則提高到罰鍰 100 萬元。

吳玉琴表示，其實老人福利法已修法到很嚴格，罰款提高，但同樣照顧失能者、老人的長期照顧服務法卻比較輕，未平行對等，修法也是要補其不足，未立案機構因有利可圖一定會存在，在罰則提高還可按次處罰後，負責人就會權衡要轉入合法受納管，否則雖然未立案機構收費雖然便宜，但卻會讓受照顧者

處於不安全環境。

吳玉琴說，在增加特約長照機構法律授權方面，新增第 32 條之 1，規範地方政府得與長照機構特約、程序、條件及違約處理等事項，授權中央主管機關定之。另外，為避免長照機構削價競爭，新增第 8 條之 1，明定長照機構應向服務使用者收取自負額，不得減免。

為解決非營利組織、公司及合作社之受照服員勞動條件不相當問題。新增第 32 條之 2，要求長照機構應為所僱長照人員投保勞、健保職災、就業保險及撥付勞工退休金的義務。

這次也因應私校法第 50 規定，修正第 22 條，開放設有長照相關科系私立高中職以上學校，得以學校法人名義附設住宿式長照機構。吳玉琴說，為避免浮濫，她提出附帶決議，要求受專案輔導學校（例如退場私校）不得設立，且設立程序改由中央主管機關許可。

「長照的議題多元又複雜，但卻是我國面臨高齡少子化趨勢，不得不面對的課題」，吳玉琴說，她也要藉這次修法成功，感謝長期在第一線提供專業長照服務的機構從業人員，以及所有照顧倡議的組織，也要感謝衛福部、地方政府及照管中心同仁的努力。

【勞動力與人力資源】

四、面臨退休潮 北台南家扶寄養家庭荒

資料來源：2021-05-14 01:32 聯合報 / 記者吳淑玲／台南報導

北台南家扶中心寄養家庭有 3 戶 65 歲屆齡退休，從最高的 58 戶下降到目前的 43 戶，未來 5 年內還有 5 戶要退休，目前照顧 36 名受虐兒少，每月約有 6 至 8

名受虐失依兒少待媒合，雖有 14 戶儲備寄養家庭，其中 6 戶新加入，不適合照顧 6 歲以下、身障或發展遲緩兒，65 歲強制退休，造成寄養家庭荒。

家扶中心主任莊淑惠說，近 5 年來雖努力招募到 15 戶寄養家庭，屆齡退休離開寄養行列高達 27 戶，寄養家庭不足的窘境越來越嚴重，今年屆齡退休就有 3 戶，盼招募更多家庭加入，也希望延長退休年齡至 70 歲。

中心扶幼主委鄭淑秋是第 1 代寄養家庭，昨天頒感謝狀給溫象生、蔡秋華及陳瑞清、高麗琴 2 戶榮退寄養家庭，也歡迎 36 歲李若瑜加入寄養行列，李若瑜因媽媽擔任寄養家庭多年，媽媽鼓勵下成為寄養家庭 2 代。

投入寄養家庭 15 年的賴怡良、馮慧美夫婦已照顧過 16 個孩子，兩人是老師和社工，以照顧青少年居多，挑戰難度高，馮慧美說，有時難免會難過，但看到小孩卸下心房，離開時的依依不捨，就覺得不可以放棄

莊淑惠也表示，寄養家庭面臨高齡化的問題，希望結婚超過兩年（單親也可以）、身心健康，具國中以上學歷、年齡 25 至 60 歲、收入穩定而且有足夠空間的家庭能夠加入，有意願者請電洽（06）2022085。

五、退休準備指標／樂齡生活無極限 還有夢想就要追

資料來源：2021-05-16 17:15 聯合報 記者蕭羽耘／報導

台灣預估 2025 年進入超高齡社會，意味著四年後，每五人中就有一名老人。平均壽命延長，退休生活也跟著拉長至 10~20 年以上，有人一輩子在職場奔波，少了職場生活後，頓時失去重心。但專家指出，追求生命意義，不該等到退休之後。

接近退休年齡三至五年前，須開始思考退休後生活。

勞動部 2019 年統計，勞工預計退休年齡平均 61.1 歲。台灣醫療健康諮商心理學會理事長李玉嬋說，我國高齡就業比率低，退休前因職場舞台能夠認識新鮮人，工作安排也能夠結識新朋友，而退休後接觸新事物機會變少，不是心態變老，而是外在環境的改變。

另一方面，退休時也面臨家庭發展歷程轉變，這時子女成家立業離開家庭，昔日習慣的忙碌生活結束。中華民國諮商心理師公會全聯會副理事長羅惠群認為，接近退休年齡三至五年前，必須開始思考退休後生活，包含經濟、社福系統，以及心靈上的依託等。

放下既有成見、想法，接納新的聲音與資訊。

俗語說「活到老學到老」，保有好奇心，對老年生活的心靈準備度愈佳。一般來說，60 歲後會面臨心靈停滯，年長者可能因生命經驗豐富，在自我驗證下，心態上的彈性調節變得困難，最終不再接納新事物。

「這時候試著放掉一些堅信的價值。」羅惠群指出，老年人在生命歷程中，成就許多是非標準，例如要交怎樣的朋友、退休生活該如何過。此時要先感受再接納差異，把自己固有的想法休息、停頓，讓新的聲音、資訊能夠進來。

別一周五天都排志工，不妨加入各種可能。

不過，文化束縛常常讓「老」出現既定印象，可能是容易受傷、身體虛弱，被要求待在家裡，放棄追尋夢想。羅惠群強調「正向老化」的重要性，他認為，只要身體狀況許可，長者可以大膽嘗試登山、勁歌熱舞，別讓刻板印象阻止樂齡生活的各種可能。

至於退休生活的安排，有的長者閒不下來，一周安排五天時間擔任志工，羅惠群認為，這並不是一個探索老年生活的好方式。盡早規畫退休生活並非複製以

前的生活樣貌，而是思考重拾年輕時、為工作犧牲的夢想，回歸自己內在的聲音。

李玉嬋也鼓勵，年少失學的長者，能夠參加社區大學、高齡長青學苑等團體，進入學校學習新知，也可以拓展人際，獲得新朋友的陪伴。

調查分析

社大參與率高 女性比男性樂於學習

60歲心靈成長逐漸下滑，不再持續成長學習。台灣醫療健康諮商心理學會理事長李玉嬋說，退休以後學習新事物機會變少，並非心態變老，而是外在環境改變，讓退休成為學習新知的分水嶺。

女性比男性更喜歡學習，李玉嬋就退休準備指標調查結果分析，女性雖較少接收新知，但通常在「學習新知」意願上大於男性。可在社區活動、社會大學參與率得知一二，主動上課的以女性居多。

另一種可能性是，在權力結構下，男性比較容易成為領導、主管，社會文化仍舊較鼓勵男性，他們容易得到滿足，進而影響求知欲。

【經濟安全與產業發展】

六、入住機構逾 90 日 才能列報長照扣除

資料來源：2021-05-12 01:03 經濟日報 / 記者程士華 / 台北報導

綜所稅長照扣除額適用許多對象，高雄國稅局表示，其中針對入住住宿式機構的長者，本人或家人在報稅時，需留意入住期間的規定，全年須入住機構達 90 日以上，當年度才能適用長照扣除額，定額減除 12 萬元所得。

官員指出，入住住宿式服務機構者，是長照扣除額主要希望照顧的族群之一，而在每年報稅時，勢必需要納稅義務人主動提供相關證明文件，佐證家中長者確實有入住機構。

適用此項優惠最主要的標準，在於入住期間的規定，官員指出，稅法規定全年度入住機構累計達 90 日以上的對象，才符合給予優惠的條件，因此像最近申報 2020 年度的所得稅時，就應提供當年度入住的繳費收據影本。

官員表示，收據上必須加註機構名稱、住民姓名、身分證字號及入住期間等資料；如果機構漏未註記，民眾要盡快請對方更正。

值得注意的是，又由於入住安養型住宿式機構者，無法認列長照扣除額，官員指出，特別針對入住老人福利機構、退輔會所屬的榮譽國民之家者，向國稅局提示單據時，還要再加註床位類型，入住安養床者不能適用。

官員指出，有些個案是受到政府全額補助，因而入住機構，此類案件因無法提供收據，因此可檢附地方政府公費安置公文，或相關證明文件，供國稅局認列。

七、老年人口破 43 萬！高雄醫院宅夯、這裡大漲 21%

資料來源：2021-05-12 10:52:09 經濟日報 記者游智文／即時報導

台灣房屋統計近五年高雄 9 大醫學中心及區域醫院周邊住宅行情，有 8 間上漲，其中，高雄醫學大學附設醫院單價從每坪 14 萬漲至 16.9 萬，上漲 21% 最多，國軍左營總醫院每坪從 9.3 萬上漲至 11.1 萬，漲幅 20% 居次。

台灣房屋集團趨勢中心執行長張旭嵐表示，大型醫院周邊住宅有好有壞，有人認為周邊人潮車潮多、有救護鳴笛聲，不適合居住，但醫院宅周邊大多商圈成

熟，機能完整、交通便捷，且就醫便利，對於銀髮族而言，反而成為換屋優先選項。

特別是不少醫護工作者，為求工作便利，會選擇就近租屋，或買在醫院旁，相對其他地區，房價更易上揚。

觀察高雄就有這種現象，由於高雄已正式邁入高齡社會，截至 2019 年底，65 歲以上老年人口已突破 43 萬，銀髮族對醫院的依賴程度越來越高，大型醫院周邊房價也跟著水漲船高。

台灣房屋統計近五年高雄 9 大醫學中心及區域醫院周邊住宅行情，除了小港醫院房價微減 8% 之外，其它包括高雄醫學大學附設醫院、國軍總醫院、高雄榮總等醫院周邊房價均為上揚。

漲幅最高的是高醫附醫周邊住宅，每坪單價從 14 萬漲至 16.9 萬，漲幅達 21%。

其次為國軍左營總醫院，單價從個位數突破 1 字頭，每坪從 9.3 萬上漲至 11.1 萬，漲幅 20%。大同醫院周邊住宅房價也從 1 字頭爬升至 2 字頭的區域，每坪從 18.1 萬上升至 20.1 萬，漲幅 11%。

其它如高雄榮總、長庚、阮綜合等醫院周邊住宅也都有 8~19% 的漲幅表現。

台灣房屋愛河之心加盟店店長林家福分析，銀髮生活重便利也重寧靜，選擇醫院宅通常是「走得到、聽不到」最佳，因此鄰近醫院的第二排或是街巷中小坪數住宅最受青睞，尤其住宅大樓擁有電梯與無障礙空間，方便長者進出，更成為醫院宅首選。

以漲幅最高的高醫附醫商圈來看，原本就屬於三民區中發展相當成熟的區域，包括高醫學生、醫院人流及周邊住戶人潮密集，生活機能優渥商家林立，住宅

需求熱度高，近期周邊新大樓建案推出，成交價多落在 2 字頭。

台灣房屋表示，房價唯一下修的小港醫院宅，2017 年，因有距離醫院步行僅約 1 分鐘的新大樓建案「福懋毓品」交屋，當時每坪成交價落在 18~19 萬元，拉高區域平均房價達 14 萬元，目前均價回到 12.8 萬，較去年小漲 0.3 萬，但與 2017 年相比，則下滑約 8%。

【生活健康與照護科技】

八、亞東醫院院內感染 1 死 高齡 86 歲患有多重慢性疾病

資料來源：2021/05/18 13:02 自由時報 / 記者賴筱桐／新北報導

亞東醫院爆發院內武漢肺炎群聚感染案，目前共有 9 人確診，另有 2 名護理師二採陽性。亞東醫院表示，這名死亡患者高齡 86 歲，患有高血壓、糖尿病、慢性腎臟病等，長期臥床，5 月 16 日第二次採檢陽性，17 日轉入負壓隔離病房後，病情急轉直下，昨天病逝。

外界質疑為何未在第一時間公布死亡個案，亞東醫院回應，院方昨天上午 11 點接受媒體採訪，說明院內群聚感染事件，該名患者死亡時間為 17 日下午 2 點，因疫情變化需先通報主管機關後再發布，因此在今天上午公布。

亞東醫院表示，這名確診死亡病患為 86 歲男性，本身有高血壓、糖尿病、慢性腎臟病、胃潰瘍、肺阻塞與肺纖維化病史，且固定服藥，身上有氣切管路，長期使用鼻胃管與尿管，長時間臥床，本次因肺炎併發肺纖維化急性惡化，併發尿道感染，今年 4 月 26 日至急診並於隔天住院，當時檢驗武漢肺炎為陰性，由於多重疾病，病情複雜加上年紀大，家屬已簽署不急救同意書。

院方指出，因其他病室出現武漢肺炎陽性個案，該名死亡病患 5 月 15 日第一次

採檢陰性，16日第二次採檢陽性，17日凌晨轉入負壓隔離病房，當天下午1點左右，護理師探視時生命跡象正常，並進行鼻胃管護理，之後再度探視發現病患無生命跡象，17日下午2點左右病逝。

院方表示，5月14日上午封鎖8D病房，第一時間進行擴大採檢，但依傳染病防治法，需配合中央疫調匡列可能接觸者，區分風險等級後告知當事人，包含陪病家屬或看護。

九、打球突心肌梗塞 救護車心電圖救一命

資料來源：2021-05-15 05:30 自由時報 / 記者陳鳳麗／南投報導

南投縣中寮鄉66歲的蘇先生，無「三高」也無慢性病家族病史，重養生、勤運動，本月初打桌球時，突然胸部悶痛、手發麻、冒冷汗、噁心想吐，經消防分隊在救護車上使用12導程心電圖並上傳，佑民醫院醫師及時為其放置支架，其心臟功能保持完好。

心電圖回傳 醫師判讀搶救

佑民醫院心臟內科醫師高敏恆表示，心肌梗塞發作前會有心絞痛徵兆，但因不是高危險族群常被忽略，因此只要覺得胸部悶痛就應趕快就醫檢查。

蘇先生是在本月2日下午約3點時，桌球打了40多分鐘後，出現不適症狀，球友火速打119求助，南投消防分隊救護車很快抵達，並在救護車上啟動12導程心電圖，將心電圖傳到消防12導程心電圖群組，佑民醫院急診醫師林坤辰和心臟內科醫師高敏恆判讀後都認為是心肌梗塞。

高敏恆馬上返回醫院作準備，經急診醫師照心電圖確認是急性下壁心肌梗塞合併右心梗塞，因血壓掉得很快，情況危急，高敏恆發現其右冠狀動脈有一段幾

近完全阻塞合併血栓，經血栓抽吸並塗藥物支架放置，救回一命。

高敏恆表示，蘇先生從心肌梗塞發作到動手術時間掌握快速，加上其身體保養得宜，3天就出院且心臟功能保持良好。手術完先休養一陣子，將來還是可恢復運動。

高齡者若胸悶 應就醫詳查

高敏恆也說，有「三高」、抽菸的人、年齡較高及停經後婦女，還有慢性病家族病史的人，是心肌梗塞的高危險群，平常就要特別小心，而像蘇先生3月時，就曾胸部悶痛，只是還未出現手麻和噁心想吐，但這種心絞痛症狀往往就是心肌梗塞的警訊，應到心臟內科做詳細檢查。

十、九旬翁急性腦中風復健仍可行走 北榮推「五全照護」

資料來源：2021-05-13 11:31 聯合報 / 記者蕭羽耘／台北即時報導

腦中風患者隨醫療進步存活時間也延長，但仍需長期面對復健照顧議題，像是治療所帶來的肢體不靈活、擔心再次復發等。一名高齡93歲的方伯伯，因肺疾需使用氧氣、配戴居家型呼吸器輔助，近期又因跌倒骨折住院，伴隨急性腦中風，所幸在台北榮總推行「五全照護」下，現已可用助行器站立，在他人陪伴下短距行走。

針對急性腦中風病人，北榮護理部主任明金蓮說，院方推行腦中風「五全」護理，以病人為中心，主要照顧者（家屬）為輔，透過管理師的出院服務轉銜照顧，提供最佳後續復健建議、安排，並持續追蹤諮詢。

方伯伯是接受「五全照護」照護的最佳例子，發生急性腦中風後，經醫療團隊評估，先前跌倒的骨折手術風險極高，建議採症狀治療，由腦中風醫療團隊接

手照護，且在住院期間接受床邊復健，管理師評估返院就診的困難，在出院前轉介長照 2.0 專業服務，協助申請居家復能。

所幸在居家復健師到府專業指導，家人陪伴及正向鼓勵下，方伯伯目前已可用助行器站立，在陪伴下短距行走，且持續進步。

明金蓮解釋，「五全護理」是以身、心、靈「全人」照顧的理念，結合營養師、復健師等 15 類專業的醫療團隊，由護理師安排，針對個別需求提供照護服務；強調從病人入院到出院的診斷、治療、早期復健、失能程度，以及生命末期階段全程投入，並關懷病人家屬的壓力負荷及照護需求，具體落實「返家在地」、「轉銜照護」的持續復健，達到全社區的照護目標。

針對急性腦中風病人，護理的目標在於透過護理照護標準化，降低失能及合併症，提高復健潛能。北榮每年收治腦中風患者高達 1200 位，病人登錄已達 12 年。

院方表示，近 10 年來因腦動脈取栓技術成熟，讓中風出現新的治療機會，服務病人範圍更擴及離島，並與鄰近醫院合作轉診到北榮接受取栓治療；資料統計，出院準備服務案量達 100%，平均住院天數 23.1 天、14 天再入院率 1.6%、一年內再中風率 5.57%、吸入性肺炎發生率 5.18%、失能程度（中風後 6 個月）49.7%。

十一、咻一下就穿好 活力褲讓長輩如廁沒煩惱

資料來源：2021-05-14 00:00 撰文 / 鄭嘉惠

台灣已經步入高齡化社會，不少銀髮族長輩雖然上了年紀，卻依舊充滿活力，不過隨著身體機能退化，逐漸出現上廁所來不及的狀況，這時候一心急又怕不小心跌倒，這些難以啟齒的難處其實有解決之道！千萬不要因為擔心而限制了

行動力，讓來復易「活力褲」來輕鬆解決煩惱，自信滿滿動起來！

不少為人子女想利用舒適的好天氣帶爸媽出門走走，但長輩老是擔心內急問題而卻步，無法好好享受生活，其實對保有一定行動力的長輩而言，紙尿褲留在黏貼型「只能讓人躺著換」的既定印象，容易感到自尊心受損，這時，選擇來復易褲型紙尿褲就是幫助克服長輩心理難關的一大助力。

不用擔心手無力，「來復易輕薄安心活力褲」就像內褲一樣，長輩可以自己穿脫，它的超彈性腰圍設計，溫柔包覆不緊勒，讓力氣小的長輩也能一拉就穿上。同時只要從側邊輕輕撕開就能換下，如廁後不會弄髒，也可以坐著更換減少跌倒意外的風險，自己就可以搞定，不僅可以保有行動力，也可以維護尊嚴與自信，自然深得樂齡族歡心。

不用擔心外漏，「來復易輕薄安心活力褲」可以吸收2次尿量，還有腿窩防漏側邊可以減少縫隙，是避免尿液軟便外漏的關鍵設計。

根據專業醫師及長期照顧臨床經驗發現，大多數的老人家自己多動多做，絕對是減緩退化的關鍵，生活上如此，如廁亦是相同。另外，對於比較需要他人協助、行動力較為緩慢的長輩來說，也可以選擇適合他們的「來復易復健褲」，有日本獨家2倍超彈性腰腿圍設計，兩側輕鬆好撕側邊，同樣能讓長輩自行好穿脫，維護如廁尊嚴的同時，也是很好的日常復健。

隨著年齡增加，眼前越來越花、手腳越來越難使喚，老化就這樣一天天找上門。不過，也發現越來越多把日子過得花樣年華般的樂齡族，樂在學習、善於付出，把退休生活亮出豐富色彩。如同老花需要配眼鏡、雙腳不好使喚就得來根拐杖，當排泄功能退化需要輔具來幫忙也是件很自然的事情。

來復易提供長輩好穿脫的三系列褲型產品「輕薄安心活力褲、防漏安心復健

褲、長時間安心復健褲」，可依照長輩行動力與尿量需求，選擇適合的產品，讓長輩在自己能夠在自理的狀況下走出窩居、迎向人群，維持良好的社交關係，自信開心地享受樂齡黃金生活。

十二、老人肌少症易危及性命 醫師教這樣做健康延壽

資料來源：2021-05-16 13:12 自由時報 / 記者王俊忠 / 台南報導

根據統計，65 歲以上老人占總人口達 20% 即是超高齡社會。郭綜合醫院家醫科醫師指我國預估在 2025 年邁入超高齡社會，在老年人常見的肌少症會對老人健康與死亡率的增加構成大威脅，建議老人家可適度曬太陽、多補充維生素 D、每週定時有氧運動，可預防及改善肌少症。

郭綜合醫院家醫科主治醫師吳俊鋒指出，肌少症在老人族群較常見，在美國及部分歐洲地區的研究顯示，肌少症盛行率在 60 到 70 歲之間的長者約為 5%-13%、80 歲以上約為 11%-50%；台灣的研究則顯示 65 歲以上長者，肌少症盛行率約為 3.9%-7.3%。

亞洲肌少症工作小組（含台灣）提出對肌少症的診斷標準，為肌肉質量減少加上肌力減弱或行動能力變差兩者之一，一般是以低於年輕族群兩個標準差或研究族群最低 20% 的分布為主。（在肌肉質量：男性 ≤ 7.0 kg/m²、女性 ≤ 5.4 kg/m²；握力：男性 < 26 kg=" 18=" 0=" 8=" m=" s=" p=" ">

吳俊鋒表示，若找不到特定原因，僅因年紀老化造成的肌少症稱為原發性肌少症；次發性肌少症包括：疾病（嚴重器官衰竭、癌症、內分泌疾病）、營養不良（含攝取不足、吸收不良或藥物造成的厭食）、活動力下降（如長期臥床、失能），大多數肌少症由多重疾病或風險因子造成，並非單一病因或病理能解釋。

此症因肌肉力量減少，下肢功能較差，人顯得無力、疲倦、步態不穩，較易跌

倒、增加失能風險；研究也發現肌少症與糖尿病、代謝症候群等有相關性，老年人若同時存在肥胖與肌肉不足時，稱之肌少型肥胖症，其對健康的不利影響比單一存在的肥胖症或肌少症更易引發心血管相關疾病、代謝症候群、骨質密度減少等，使得老人失能增加、死亡率上升。

吳俊鋒說，補充蛋白質與維生素D可預防、改善肌少症，體重60公斤的老人家1天應攝取60至72克蛋白質（約10份肉類），富含白胺酸的蛋白質對合成肌肉有益，可多選擇牛奶、黃豆、雞肉、魚、瘦肉、花生等食物。適度曬太陽，讓皮膚合成天然維生素D；食物部分可吃魚、蛋奶類、蕈菇類與五穀類是維生素D來源。此外，可適度運動，1週3至5次有氧運動（如快走、騎單車，1次30分鐘）、每週兩次重量訓練，1次10至15下，舉啞鈴、彈力繩、毛巾操均可。

十三、非藥物治療／睡不好影響腦部血液循環…2招有助遠離失智

資料來源：2021-05-17 08:54 聯合報／記者吳貞瑩／台北報導

看到郵差叫不出名稱，一直對家人說「那個送信的人」；或是走到客廳忘記要拿什麼東西？這些現象究竟是健忘還是失智症警訊？中醫師公會名譽理事長陳旺全指出，睡眠品質不好、腦神經受損、活力不足等都可能加劇失智症發生，但改善睡姿睡好覺、透過穴道按壓等方式，每一天都可以簡單自我保養「固腦本」。

透過中醫 延緩認知障礙

陳旺全致力提升中醫地位全球化，71歲的他不僅沒有退休，與時俱進，曾以人工智慧配對千種中藥材，研究中藥的活性對疾病的影響。

對於危及高齡族群的失智症，陳旺全指出，失智症已是中西醫學共同面臨的疾

病，不僅對社會造成不安，居家照顧者也存在許多生活不便，如何透過中醫改善失智者的健康、延緩輕度認知障礙（MCI）者掉入失智症，近年來中醫發揮很大的助益。

睡不好 影響腦部血液循環

陳旺全也是中醫「順時養生」的實踐者，中醫是整體觀的治療方式，需依照患者整體來調養醫病。以失智症來說，有很多源自血管性問題或是神經病變，中醫除了利用中藥活性成分調整，減少類澱粉斑堆積腦部，增加血液含氧量，民眾日常從改變睡姿、穴道按摩促進腦部血液循環，可以提升專注力、記憶力和體能。

很多高齡者常抱怨睡得少、睡不好，甚至長時間癱坐電視機前打盹，體力不濟，陳旺全說，整夜輾轉難眠會影響腦部血液循環，導致隔天精神不佳，情緒更加低落，若能按照生理時鐘、調整好睡姿睡好覺，可除去累積整日的疲累，放鬆身心，遠離失智症。

穴位按摩 刺激產生腦內啡

「我們沒辦法每天看醫師，但可以天天穴道按摩。」陳旺全說，在重要穴位按摩可以刺激產生快樂因子「腦內啡」和抗自由基作用，讓記憶力和專注力提升，也是遠離失智症的方法之一。

線上課程 教你增強記憶力

陳旺全首次針對民眾舉辦線上課程，與聯合報健康事業部、WaCare 遠距健康促進平台合作，課程內容包括中醫教你增強記憶力、養生睡眠姿勢助好眠等，歡迎線上報名聽課。

十四、新冠疫情再起 老人手機上健康課變夯

資料來源：2021-05-14 22:46 聯合報 / 記者吳貞瑩／台北即時報導

新冠肺炎病例增加，65 歲以上長者是高危險族群，除了感染風險，長者的肌力與社交力衰退也是隱藏危機，東海大學資管系兼任教授、WaCare 遠距健康平台執行長潘人豪指出，新冠肺炎疫情再起，最近不少社區關懷據點詢問改用遠距健康促進，減少外來專家出入感染，同樣能達到帶領長輩運動、檢視健康的目的，本土遠距服務需求大爆發。

去年以來已有許多偏鄉、部落社區關懷據點「超前部署」，長期深入偏鄉的潘人豪指出，長者們透過線上健康促進課程，首次體驗專家「隔空」服務，陪伴他們度過親友逝去的悲傷，或緩解身體因退化疼痛症狀。他舉例去年帶領 WaCare 遠距健康平台團隊到南投埔里珠仔山社區服務為例，社區據點的長者們透過網路第一次與護理師對話，經過諮詢之後才發現社區長輩的身體問題多是痠麻疼，因此安排物理治療師、藥師、神經內科醫師等專家日後逐一上線，即時回應長輩問題。

潘人豪說，比起珠仔山社區還要偏遠的據點很多，例如運動教練在都市中資源豐沛，但是要運動教練到偏鄉據點，來回要花費幾個小時「不敷成本」，聽力師、語言治療師等更是師資短缺，有錢也請不到專家上山。

他表示，目前仍有偏鄉、部落關懷據點正常開放，但面臨「有經費也請不到專家帶老人家做運動、衛教諮詢」現象，長輩恐面對健康促進下墜風險。若能善用遠距健康促進科技協助，維持長輩在疫情期間仍能如常維持體能，不致躲過疫情，身心卻退化的風險。

為「超前部署」疫情期間實體活動停止，潘人豪表示正在據點開辦手機課程，提前教導老人家能在家中用手機「隔空」與健康專家、照服員互動或觀看影片，運動、衛教諮詢照樣不受影響。各縣市社區據點若有遠距健康促進需求，

可與 WaCare 健康課程小組聯絡。

【地方與社區發展】

十五、化粧療法／惠生大藥局 翻轉藥局玩出長照創意新風格

資料來源：2021-05-13 11:24 惠生 大藥局

台北（2021年4月27日） 全台第一家「預防醫學專門店－惠生大藥局」由宇勝生物科技，偕總公司日本 AFC 集團、東京大學名譽教授小林寬道、建築大師伊東豊雄弟子－佐野健太操刀，與「彰基遠距照護團隊」、東海大學潘人豪教授所領軍的「WACARE－我的健康社群」合作，在雲林虎尾建立長照典範「樂齡健身房」和「樂齡教室」，改造並給予傳統藥局新形象和使命。

宇勝生物科技董事長廖俊吉表示：「我們很榮幸可以成為這個產業的領路者和平台，惠生大藥局拋磚引玉這一年的努力大家有目共睹，拋去悲情以創意玩出新風格，集結力量提前布局銀髮照護，也希望藉此能夠邀請到更多優質品牌和產業共襄盛舉，一同為銀髮長輩們的健康努力、盡一份心力。」

惠生大藥局成功完成的五大事項，其中包括：（一）、翻轉藥局，持續不間斷地協助其他單位改造轉型；（二）、於樂齡學堂導入資生堂的「化粧療法」課程；（三）、與雀巢合作，為樂齡健身房增添銀髮族專屬「Shake!立飲吧」。（四）、結合並串聯英業達集團英華達公司之「全家寶生理量測系統」，並肩打造新型態之社區藥局照護。（五）、與預防失智訓練指標點睛樂齡智造合作並系統串聯，推行社區預防失智訓練菜單，使用 AI 技術延緩長者失智有活力。

翻轉藥局

惠生大藥局的翻轉藥局改造計畫馬不停蹄，目前除了第二家分店彰化北斗店改

造完畢，還有許多服務單位也積極聯繫願加入提升行列，其中包括：高雄洋洋藥局、中台科技大學「謙和賀」日間照顧中心運動服務導入、荊桐農會 543 綠色俱樂部運動教室改造（預計 4 月底完工）、台中健康領域複合式診所藥局（預計於 2021 年 6 月完工）；產學合作則有大葉大學建築系加入，將所學落實、與產業專才共同研究並協助銀髮專屬的空間規劃與利用。

惠生大藥局 x 資生堂 樂齡學堂導入「化粧療法」

長期研究發現化妝除了美容效果之外，更具備延緩老化的全新價值，台灣資生堂為延續對高齡社會的關懷，提倡化粧療法，舉辦元氣滿滿的關懷美容講座行之有年，惠生大藥局的「樂齡學堂」將化粧療法加入課表中。療法從心：藉由化妝，讓長輩情緒更穩定、開朗；從口腔：化妝影響唾液分泌與促進吞嚥功能有關；從腦：化妝對腦部的認知功能產生正向的刺激；從身體：透過持續的化妝行為有助於手部握力提昇。透過美容彩妝的力量，讓高齡長者也能擁有美麗健康的生活！

惠生大藥局 x 雀巢健康科學 樂齡健身房的「Shake! 立飲吧」

隨著年齡的老化會引起：血糖、血壓、血脂異常的三高慢性病，還有更重要的肌少症也是常見問題，飲食和運動是最有效的對策，雀巢提出在惠生大藥局的「樂齡健身房」旁增設「Shake! 立飲吧」，由雀巢健康科學營養師團隊設計菜單，針對四大常見症狀：沒胃口、吸收不好、行動緩慢走不動、呼吸沒力常氣喘吁吁，以「立攝適」蛋白質+D3 飲為基底，首創個人化營養規劃，由惠生大藥局現場藥師評估，為運動完的長者們現場製作如：「均康雙益」香草蘋果奶昔、「均康優纖肌黃金」奶蓋、美祿、泰國奶茶、咖啡拿鐵等，營養與美味並行。

惠生大藥局 x 全家寶 社區藥局導入「全家寶生理量測系統」

根據調查，國人高血壓之盛行率逾 20%，高血糖之盛行率約 10%，心房顫動比率約 5%，社區民眾至惠生藥局透過全家寶設備進行五種生理數據之量測(血壓、血糖、總膽固醇、尿酸及心電圖)，並自動將生理數據即時傳送至健康管理平台，讓社區藥局透過管理平台即時掌握個案生理數據與生活狀況，同時家屬亦能透過全家寶 App 隨時遠距掌握個案的狀況，以打造新型態之社區藥局照護模式。

惠生大藥局 x 樂齡智造 善用 AI 科技，化身失智訓練專家

樂齡智造為全球首創利用 AI 科技，結合 IoT 與專業職能治療師，提供長者居家與社區的失智預防解決方案，其中包含「AI-Exercise 居家失智預防服務」與「樂齡智造社區健身房」兩種不同場域的失智預防服務，針對長者提供長期的認知訓練與肌力訓練系統，並用來記錄、追蹤和分析老年人的訓練進度和與效率。與惠生大藥局合作讓失智訓練貼近社區，幫助在地長者延緩認知能力退化、建立大腦活化、身體運動與社交互動以維持或改善生活質量。

十六、中市長照 App 年底可預約接駁服務

資料來源：2021-05-14 01:38 聯合報 / 記者趙容萱／台中報導

台中市衛生局去年 9 月推出「台中市長照即時通」App，許多失能、失智者就醫、復健舟車勞頓，甚至得由家人接送，市府建置 App 預約叫車系統，預計今年年底可上線，屆時透過 App 叫車就能 e 指搞定。

台中市衛生局說，今年長照服務需求人數約 8.8 萬人，統計到 4 月底，台中市有 49 家交通特約單位，共計 159 輛車服務長照接駁，去年共服務 13.35 萬 3 人次，較前年增加 55%，各行政區都有接送服務，海線等偏遠地區也會持續推動。

85 歲羅姓婦人住在后里，開過 3 次脊椎手術，無法站立行走，平時由 88 歲丈夫照顧，兩人靠政府補助維生，每月得定期前往豐原、海線等多家醫院就醫，原本舟車勞頓，今年起接受長照居服、送餐與交通接駁等，讓就醫更方便。

羅姓婦人搭長照交通車，沿途可唱歌、看風景、聊天，駕駛員會預約下次回診時間，還會提前一天提醒，讓就醫、復健就像出去玩。

衛生局表示，透過智慧化系統，整合長照交通接駁服務，居住台中市境內的失能老人，或 55 歲以上失能原住民、50 歲以上失智症患者、領有身心障礙證明者等，皆可透過長照即時通 App 預約叫車。

衛生局長曾梓展說，人工智慧科技與專業資源結合是長照服務發展趨勢，市府積極規劃導入智慧科技於長照服務，打造智慧長照照護網，讓民眾感到更便利的服務，共創永續經營的優質長照服務。

十七、免除群聚風險 南投台中 2 校合作打造 VR 智慧長照教學

資料來源：2021-05-13 15:58 記者謝介裕／南投報導

南投市五育高中與國立台中科技大學今日聯手舉辦「智慧長照發表會」，透過 VR 虛擬實境技術，不但可在遵守中央防疫規定，免於群聚感染風險下，讓學生們學習到正確長照技能，進而將書本理論與實務互為運用印證，提高勞動部照顧服務員（簡稱照服員）技術士考照率，讓有需求的長輩們獲得更好的照顧。

依內政部、衛福部相關資料顯示，台灣在 2025 年後將邁入超高齡化社會，長照服務對象會更多，人力缺口估計高達 3 萬多人，尤以照服員最具急迫性，然而，除了理論的知識外，最困難的是術科「如何練習」的問題，也成為學生們畢業後能否如願考取照服員技術士證照的一大關鍵。

在此前提下，台中科大資管系教授林文彥運用科技部的計畫成果與其 VR 的專業技術，搭配五育高中檢定場地，融入照顧服務科老師的專業知識，並獲教育部補助經費 106 萬元，終於順利完成「照服員 VR 考照教案」，並於今日辦理發表會。

台中科大校長謝俊宏及五育高中董事長林幸宜、校長邱勝濱等人表示，該教案包含練習區與模擬考區兩大關卡，學生也在發表會過程中，透過假人模型示範心肺復甦術、哈姆立克急救法等各項危急狀況，以及陪伴長輩們聊天、梳洗、用餐等一般日常照護，整個 VR 學習平台涵蓋照服員技術士技能檢定的所有範圍，不但方便於台中科大與五育高中雙方老師進行適性輔導，提升學生學習成效，日後也將架設於網路平台，以嘉惠更多有志投入長照領域的新血夥伴，期能透過科技的力量，為台灣打造長照產業人力的「護國神山」。

值得一提的是，長照從學習迄實習階段，很難沒有群聚狀況，如今疫情升溫，VR 虛擬實境技術可克服人與人群聚問題，也算是意外收獲吧！

十八、台南老人共餐改為領餐 民眾下周起到市府洽公不入內

資料來源：2021-05-15 16:40 聯合報 / 記者鄭維真／台南即時報導

國內本土疫情持續延燒，台南市政府各局處今召開協調緊急會議，台南市長黃偉哲繼要求夜市一律改外帶、禁內用，今天下午又宣布老人共餐改為領餐，民眾下周起到永華市政中心洽公，不可進入辦公大樓，改到二樓中庭統一受理，各局處辦公室將啟動分艙分流作業。

黃偉哲表示，除了行政院公布的防疫措施之外，台南市也採取進一步的防疫措施，例如老人共餐內用必須改為外食，也就是改為送餐或現場領餐，目前長照機構探病已停止、學校館舍及運動場不對外開放或外借，學校部分取消畢業旅

行、畢業典禮改採線上不邀請家長參加。另外，全市公共場所、車站、場站每天會固定清消；夜市不設座位區，一律改採外帶，邊走邊吃將逕行開罰。

南市府指出，下周起，民眾到市府洽公不可進入辦公大樓內，永華市政中心在二樓中庭統一受理，民治在一樓行政大樓受理；各局處辦公室也將啟動分艙分流，預計下周一、二完成。

十九、疫情升溫 高雄仁愛之家、老人福利機構即日禁訪客探視

資料來源：2021/05/12 17:04 中時 記者：林雅惠

疫情增溫，全台提升為「二級防疫」，高雄市政府社會局立即啟動防疫機制，社會局局長謝琍琍和兩位副局長也於今(12)日一早率隊，分頭訪視本局外部各機關、機構等，嚴格檢視各單位防疫措施，除了基本的量體溫、噴酒精、戴口罩、實名制和加強環境消毒之外，部分機關、機構已暫停訪視，希望在這疫情的關鍵時刻更加嚴格把關。

禁止訪客探視的如仁愛之家、老人福利機構，自5/11起至6/8禁止訪客探視，但可以透過視訊或電話等讓家屬訪視長輩；街友中心禁止訪客、暫停住民外出；無障礙之家也限制民眾進出機構，憨兒無法回家與家人團聚，也有開放視訊探親，讓憨兒與家屬互解思親之情。長青中心則是宣導長輩保持安全社交距離，除於1樓餐廳外其他空間請勿飲食、於1樓餐廳餐桌設置隔板、加強活動環境空間環境消毒等，強化防疫工作，保障長輩身體健康。

另外像是早療中心、托嬰中心等兒少機構，也落實訪客管理、工作人員及嬰幼兒健康監測等工作，協助幼兒常洗手，以維護受照顧幼兒及工作人員健康權益。社會局局長謝琍琍表示，高度肯定第一線同仁辛勞，為防疫把關，也請市民朋友持續配合落實各項防疫措施，勤洗手、戴口罩和保持社交距離做好個人衛生。

及咳嗽禮節，盡量避免出入人潮擁擠場所，減少疾病傳染力及降低機構內群聚感染，若出現呼吸道感染症狀時，應立即就醫，掌握黃金治療時間，針對其他外部機構，也將持續視察提升防疫措施！

【其他相關議題】

二十、中國最新人口公布 「老齡化成基本國情」

資料來源：2021-05-12 14:30 世界日報 / 中國新聞組 / 北京 12 日電

中國 11 日公布第七次全國人口普查結果，總人口數破 14 億，達 14 億 1178 萬人。其中，60 歲以上人口占了 2 億 6402 萬人，占 18.7%；出生人口下降 18%，生育率為 1.3。中國國家統計局局長寧吉喆表示，中國勞動年齡人口將逐年緩慢減少，老齡化已成為今後一段時期中國的基本國情，經濟結構和科技發展需要調整適應。

第七次全國人口普查從去年 11 月 1 日至 12 月 10 日進行。數據顯示，中國人口比 2010 年的第六次全國人口普查增加 7206 萬人，增長 5.38%，年平均增長率為 0.53%，低於上一個十年 0.57% 的平均增長率，顯示中國人口十年來繼續保持低速增長態勢。

從年齡來看，60 歲及以上人口占 18.7%，65 歲及以上人口占 13.5%，0-14 歲人口占 17.95%，15-59 歲人口占比 63.35%。

官方公布的數據還顯示，2020 年中國新出生人口為 1200 萬，相比 2019 年的 1465 萬人減少了 265 萬人，降幅約 18%，比剛剛放開二胎的 2016 年下降了 33%。

生育率「比歐美日低」

寧吉喆表示，因為育齡婦女數量持續減少、「二孩」效應逐步減弱加上新冠疫情影響，2020年中國育齡婦女總和生育率為1.3，已經處於較低水平。中國2017年制定的人口目標是，2020年全國總人口達到14.2億人左右，生育率達到1.8左右。

德國之聲報導，攜程集團執行董事梁建章在財新網撰文表示，1.3這個生育率數據本身已經「令人怵目驚心」，比歐美的1.6和日本的1.4都少，「如果沒有強力的政策干預，中國的新出生人口很可能在未來幾年降到1000萬以下，生育率會比日本更低，也許是全世界最低」。

寧吉喆指出，從數據來看，中國少兒人口比重回升，顯示生育政策調整取得積極成效，但人口高齡化程度也進一步加深，未來一段時期將持續面臨人口長期均衡發展的壓力。但同時強調，中國的勞動力資源依然豐富，人口平均年齡為38.8歲，人口紅利繼續存在。

有鑑於少兒人口和老年人口比重雙雙上升，分析人士認為，中國的人口結構使北京面臨更大的壓力，除了需要加大激勵生育的力度外，還需儘早提高退休年齡。

總人口「負增長提前」

另據香港01報導，中國人口學會副會長原新認為，中國總人口仍然保持慣性增加，但總人口「負增長的時間或會提前」，因為低生育率現象持續穩定，總人口在2025至2030年期間開始進入負增長。

寧吉喆則表示，還不確定何時中國人口會達到峰值，但預計在未來一段時間內，中國人口總量會保持在14億人以上。

二十一、疫情升溫 豐原戶政親子闖關活動取消

資料來源：2021-05-14 18:33 聯合新聞網 / 台北訊

為了打造和諧家庭生活、創造高齡友善環境及營造樂婚、願生、能養社會，臺中市豐原區戶政事務所 5 月 15 日上午在豐原區藝文廣場舉辦「憶兒時~我愛您~family520·同心協力親子闖關趣」創意人口政策宣導活動，共吸引 20 組親子報名參加，活動規劃充滿濃濃古早味，讓小寶貝們乘坐著爸爸媽媽及阿公阿嬤的時光機回到傳統童玩時代，全家玩在一起讓大朋友懷舊、小朋友驚奇，期藉輕鬆活潑、淺顯易懂的方式將人口政策傳達出去。不過因為疫情快速升溫，豐原區戶政事務所宣布活動取消。

臺中市豐原區戶政事務所主任林伶香表示，聯合國訂定 5 月 15 日為國際家庭日，目的即為提高社會對家庭重要性的認識，促進家庭和睦、幸福和進步，因此特別選在 515 國際家庭日辦理同心協力親子闖關趣活動，讓小朋友透過古早童玩體驗，重溫大朋友兒時懷舊風貌，促進親子、祖孫間不同世代的互動。開放報名後，民眾反應相當熱烈，不到幾天 20 組名額就已額滿，成員許多皆是三代同堂組隊參加，顯見民眾相當珍惜每一次的親子共處時光。

闖關活動共規劃了八道關卡，以懷舊復古為主題，內容含拼圖、投球、打彈珠、套圈圈、丟沙包、踩高蹺、作童玩及拍立得等遊戲，限親子組隊參加，每隊最多 4 人，協力完成一個關卡即可獲得專屬小禮物，集滿八個闖關章即能兌換精美紀念品及餐盒。透過活動進行，讓年輕人更樂於接近及包容長者，同時鼓勵長輩敞開心胸感染年輕人活力、愈活愈年輕。

除體驗闖關樂趣外，為增添活動豐富性與趣味性，還安排人口政策有獎徵答及贈送樹苗，並特別結合在地社區資源，邀請新住民之新二代所組成的陽光烏克麗麗樂團現場 LIVE 彈奏及由豐原區翁子里、鑷村里、翁社里、豐田里等四個社區發展協會的婆婆媽媽及幼兒園小朋友帶來精彩熱鬧表演，讓沒有參賽的民眾

也可帶親友一同感受現場熱絡氣氛，藉此提供市民親子共處機會，增進家庭成員間的情感交流及緊密關係。

【國外時事】

二十二、全球人口增長減緩 小摩：低利率大時代來臨

資料來源：2021/05/14 18:06 自由時報 / 財經頻道／綜合報導

近幾十年來，美國、日本、歐洲的實質利率都在下降，摩根大通（Morgan Morgan）最新研究顯示，全球人口增長放緩可能會產生重大影響，讓實質利率下降趨勢持續。

摩根大通資深經濟學家艾哲頓（Jesse Edgerton）週四在《CNBC》節目上表示，隨著越來越多的老年人為了退休存錢、年輕人在房地產、汽車、教育等貸款減少，利率正承受下行壓力。而發達、新興市場幾十年來的人口增長皆放緩，意味著趨勢將繼續下去。

艾哲頓指出，因為資金投入的方式與過去不同，人口增長緩慢基本上代表世界上有過多的資本、過多的錢在尋找收益；但人們正在努力省錢，這將降低利率，降低資本回報。他補充，中國現在在出生率下降、人口高齡化這方面已追上美日歐腳步，而其他新興市場國家雖然人口增長仍較高，但隨著時間過去也將效仿。

不斷變化的利率前景不僅影響儲蓄戶頭、債券等利率直接相關的資產，還將影響股票和房地產。艾哲頓表示，利率下降可能意味著未來較低的盈餘殖利率

（Earnings Yield），換句話說本益比會偏高，他認為「在人口增長較低的世界中，較高的本益比將是新常態」。

艾哲頓最後補充，雖然人口增長減緩整體而言不一定是壞事，但對於退休儲蓄來說的確麻煩，應該期望較低的資產回報率而需要存更多錢。

二十三、超勵志阿嬤！ 78 歲大學畢業 下一步拚碩士

資料來源：2021/05/13 22:52 自由時報 / 即時新聞／綜合報導

活到老學到老！美國一名 78 歲的阿嬤花了 6 年的時間，終於在日前完成大學學業，順利拿畢業證書！而她也不打算就此打住，透露自己下一步要再拚個碩士。好學阿嬤的故事激勵不少網友。

綜合外媒報導，來自美國阿拉巴馬州的坎寧安 (Vivian Cunningham)，今年已高齡 78 歲，有一個 59 歲的兒子和一個 54 歲的女兒，不只是 3 個孫子的奶奶，另外還有 3 個曾孫。好學不倦的她，花了 6 年的時間在桑福德大學 (Samford University) 讀書，並在上週六完成學業，全家大小都出席了她的畢業典禮。

桑福德大學也特地在推特發文祝賀坎寧安得到通識教育學士學位，「學習永遠不嫌晚！坎寧安已經 78 歲，但還是成功站上這個 (畢業) 舞台。她的故事是信仰與決心的展現，我們很幸運能夠加入她的求學旅程，恭喜坎寧安！」

坎寧安相當開心自己順利畢業，她的事蹟也啟發不少人，她表示，「我有朋友打電話給我，說我變成他們的動力；家裡的小孩也都說既然我都能做到，那他們沒理由做不到」。坎寧安更透露，自己下一步還想再拚個碩士學位。

二十四、陸認知症老人增多 照護資源短缺

資料來源：2021-05-13 04:12 聯合報 / 大陸新聞中心／綜合報導

目前，中國大陸有超過 1.8 億老年人患有慢性病，60 歲及以上老年痴呆患者約有 1507 萬，認知症老年人的照護服務需求快速增長。預計到 2030 年，中國大

陸老年痴呆人數將達到 2220 萬，2050 年將達到 2898 萬。

中新社報導，中國老齡協會 12 日在北京發布「認知症老年人照護服務現狀與發展報告」並召開研討會，會上公布上述數據。

報告稱，隨著人口老齡化程度加深，中國大陸認知症老年人數量也迅速增長，預計到 2030 年，中國大陸老年痴呆人數將達到 2220 萬，2050 年將達到 2898 萬。與此同時，認知症老人的照護服務需求也將持續增長，家庭照護服務人力資源短缺的問題將日益凸顯。

報告指出，近年來，雖認知症在大陸愈來愈受關注，但仍存在專項政策制度不完善、專業照護服務供給不足、社會知曉率偏低、家庭照護經濟負擔沉重等問題。

根據現有研究成果和調查數據，為相關部門推出對口政策措施提供數據支撐；把研究重點放在能夠早突破、早見效的薄弱環節和突出問題上，為有解決問題能力的職能部門提供決策參考；把科學預測和研判融入對策建議，提出早篩查、早診斷、早干預行動。

中國老齡協會副會長吳玉韶表示，從源頭上最大限度地降低老年群體中認知症的患病率和失能發生率，使認知症老年人盡可能長時間保持健康獨立的生活，是實施積極應對人口老齡化國家戰略的重要舉措。

吳玉韶稱，要做好認知症老人照護服務，還需盡快建立完善認知症老人照護服務的費用分擔、需求與服務評估標準、家庭照護服務支持等政策制度，整合社區各類資源和設施，提高專業機構照護服務質量和家庭照護服務能力，推動養老服務體系和老年健康體系更加完善。

二十五、日本 60 歲以上者 3 成自認邊緣人 遠高於美德瑞典

資料來源：2021-05-12 17:14 中央社 / 東京 12 日綜合外電報導

日本內閣府調查顯示，日本 60 歲以上的長者約有 3 成自認沒有親近的朋友，遠高於美國、德國與瑞典。

日本共同社報導，內閣府去年 12 月到今年 1 月，針對日本、美國、德國與瑞典 4 國的 60 歲以上長者進行國際調查，總計約收到 5000 人回答，其中日本有 1367 人。

調查顯示，被詢及在家人以外，是否有可以商量事情、互相照顧的親近友人，日本長者有高達 31.3% 回答「不論同性、異性都沒有」；美國則有 14.2% 回答沒有、德國 13.5%、瑞典 9.9%。

報導指出，自認沒親友的日本長者在 4 國中居第一，且比例遠高於其他 3 國，應盡速探討針對高齡長者的防孤獨對策。

二十六、日本疫情惡化 專家歸因疫苗接種慢高齡人口多

資料來源：2021-05-12 21:24 中央社 / 東京 12 日專電

日本東京累計新冠肺炎確診近 15 萬例，1923 人不治；大阪確診逾 9 萬例，1835 人不治。專家分析日本疫情居高不下的原因是疫苗接種率低、防疫對策莫衷一是以及高齡人口多。

大阪府今天公布新增 2019 冠狀病毒疾病（COVID-19，新冠肺炎）確診病例 851 例，50 人不治，累計確診 9 萬 2035 例，1835 人不治。截至今年 1 月 23 日，大阪累計確診死亡人數 828 人，居日本各地最高，讓大阪府民深感不安。

人口高齡化 確診及不治長者比例高

值得注意的是，大阪府調查去年秋季以後的第 3 波疫情病故者當中，在老人院

等設施確診的有 107 人，占 3 成多。

截至去年 12 月底，大阪的老人院等設施發生群聚感染的件數就有 84 件，確診死亡人數持續攀升。以確診死亡者平均年齡來看，去年 10 月以來，東京與大阪死者平均年齡同樣都是超過 75 歲。年長者確診後出現重症及不治的機率也較其他族群高。

至於大阪府年長者確診比例特別高？大阪府大致整理出的原因是大阪人口高齡化、3 代同堂的同居率較東京高，老人院設施多。

以大阪府門真市的老人設施為例，從 4 月 11 日兩名入住長者發燒開始到 5 月 7 日為止，43 名入住者有 40 人染疫，染疫的長者中有 13 人病歿。確診長者在老人設施療養，等到病情危急時，多數在送往醫院途中病故。

醫療系統飽和瀕臨崩潰

另一方面，大阪府的醫療量能幾近崩潰也是疫情惡化原因。

日本出版社小學館旗下的新聞網 News post seven 本月 10 日報導，大阪府民眾對知事吉村洋文的憤怒沸騰。大阪府的重症病床使用率已超過 100%，醫療系統瀕臨崩潰。

一家中等規模綜合醫院的護士表示，她朋友任職的小醫院就連確診者和非確診者病患的病床都無法區分。

她痛批，吉村最大的過失就是讓大阪比東京提早一週解除第二度緊急事態宣言，「簡直是火災的火還沒熄就在添油」。

一名在大阪的媒體人表示，約每 10 名染疫者當中僅有 1 人能住進醫院治療，其餘的就只能在自家或旅館療養。確診病患療養中，即使呼吸困難也無法住院，

陸續發生居家療養者死亡的情形。

防疫政策莫衷一是 民眾業者難遵守

日本發生第一波疫情時，吉村很快提出許多防疫對策，一度被讚為「防疫新領導人」，但現在有些原本的支持者對他感到失望。

大阪北新地餐飲業者東司丘興一表示，第一次緊急事態宣言時，北新地的餐飲業者幾乎100%遵守自肅（自我克制營業），但後來愈來愈多業者無法忍耐。

他認為，大阪府若要規範，那就徹底說明防疫對策，包括期限、罰則都訂立清楚，不能想到什麼做什麼，讓人莫衷一是。

大阪府派出糾察隊查看餐飲店是否落實防疫對策、發放補助金給配合防疫的業者等政策，都被民眾批評未能落實、速度太慢。很多業者心想，可能還沒拿到補助金，店就倒閉了。

民眾沒信心 疫苗接種率低

彭博（Bloomberg）追蹤全球疫苗接種情形的「疫苗追蹤器」（Vaccine Tracker）數據顯示，截至5月10日，日本至少接種過一劑疫苗的民眾比例僅占2.4%，在全世界196國當中排名129名，在經濟合作暨發展組織（OECD）37國中敬陪末座。

究其原因，位於神奈川縣的聖瑪麗安娜醫科大學（St. Marianna University School of Medicine）傳染病學講座教授國島廣之先前分析，這是日本的國民性格使然，日本人對於疫苗的安全性和有效性態度審慎，聽到打疫苗有副作用和風險，接種的意願並不高。

日本朝日新聞先前的民調顯示，民眾被問到「如果可免費接種疫苗，是否願意

打」，回答「願立刻接種者」占 21%、「再觀察一陣子」者占 70%、「不想接種」者占 8%。

國島指出，日本能開發傳染病等罕見醫藥品的製藥廠商及新創企業少、有關新藥治療檢驗的醫療機關體制弱，這都是日本疫苗接種率低的原因

截至昨天，日本先針對醫護相關人員約 480 萬人施打疫苗，至少完成第一劑疫苗接種的醫護相關人員接種率約 41%；65 歲以上老人至少完成第一劑疫苗施打的接種率僅約 0.7%。

疫苗接種慢 技術性問題難克服

日本電視台（NNN）資深媒體人小野高弘在節目上分析，疫苗接種的速度慢，染疫者將增加，屆時日本政府可能不得不再發佈緊急事態宣言。

小野分析，雖然日本首相菅義偉的目標是一天施打 100 萬劑疫苗，但日本政府相關人士表示，那只是「目標」，若以有效接種流感疫苗的情況來看，一天能施打 60 萬劑就已到頂。

事實上，為民眾施打疫苗的過程也面臨許多技術上的問題。

日本全國目前有逾 1 萬處施打疫苗的會場，日本政府預定增為 4 萬 5000 處，但有約有 2 成的自治體表示，即使增加場地，也無法找到那麼多醫護人員。

日本厚生勞動省將徵用持有護士資格、目前未從事醫護工作的「潛在護士」，也考慮讓牙醫師上場。

另一個課題是接種疫苗的預約系統不完備。很多民眾預約接種疫苗，造成系統當機或電話接不通。

行政改革兼疫苗協調大臣河野太郎昨天在例行記者會上表示，行政人員回答民

眾一通電話平均要花上 15 分鐘，通話時間長的話，當然其他民眾就很難打得進來。有些人問的問題多，連與接種疫苗無關的問題也問。