

## 20190918-20190924

### 高齡時事整理

<b>【法律與政策議題】</b> .....	4
一、 長照稅收還是保險制？陳亮恭：照顧範圍才是重點.....	4
二、 現行長照排除外籍看護 不公平.....	4
三、 喘息服務放寬 專家為何質疑「看得到、吃不到」？.....	5
四、 老農津貼月付 78 元領 7200！為何勞保、國民年金吃不到？.....	6
<b>【勞動力與社會參與議題】</b> .....	9
五、 台灣人需要長照安排假嗎？勞動部明年 3 月公布調查結果.....	9
六、 高普考放榜 考選部憂 7 年後報考人數剩 7 萬人.....	11
七、 長照職缺炙手可熱 明新北中和徵才.....	12
<b>【經濟安全與發展議題】</b> .....	12
八、 自負額醫療險 補足缺口.....	13
九、 平均壽命延長 用 20 年準備退休.....	13
十、 女生比男生有退休準備意識 最愛這檔老牌基金.....	15
十一、 保單養老 三招打穩根基.....	16
十二、 富邦小額終老險 50+世代青睞.....	17
<b>【生活健康與照護科技】</b> .....	18
十三、 身障者就醫寸步難行 國健署年底試推友善診所.....	18
十四、 9 旬奶奶血糖難控制 藥師介入靠飲食扭轉病情.....	19

十五、 蔓越莓竟會影響抗凝血藥？藥事照護服務深入社區.....	20
十六、 好大手筆！彰化 1 萬老人獲贈 5 千元有 GPS 功能運動智慧表...	21
十七、 長者在家也能運動 衛福部試辦電視互動頻道.....	22
十八、 衛福部「萬年青日間照顧中心」啟用 提供完善長照服務.....	23
十九、 喝水或吃東西常咳嗽、嚴重流口水 長庚：吞嚥困難徵兆.....	25
二十、 2026 超高齡社會照護困擾多 長庚邀日專家分享復健新法.....	26
二十一、 失智症會遺傳 高市大同醫院提早助下一代防失智.....	28
二十二、 安全移位照護技巧訓練指導課程.....	29
二十三、 發展 AI+醫療 國發會：2025 年生醫產值 1 兆元.....	30
二十四、 群雄並起 連鎖藥局進入戰國時代.....	32
<b>【地方與社區發展議題】.....</b>	<b>32</b>
二十五、 侯友宜飛新加坡 為老化人口找解方.....	32
二十六、 幸福農村的樣貌 麻豆農會：在地食材料理老少共食.....	33
二十七、 瑞芳深澳里共餐有好料 長者享用海鮮大餐.....	34
<b>【其他相關議題】.....</b>	<b>35</b>
二十八、 日統客運取消敬老愛心票 公路總局：未同意、將溝通.....	35
二十九、 嘉市 A1 車禍增加 分局長到公園宣導.....	35
三十、 新北今年上半年交通事故 119 死 65 歲長者占 30%最多.....	36
三十一、 新北重陽禮金照發放 57 萬人總額近 10 億.....	37

三十二、 桃市重陽送禮金 百歲人瑞有 2 萬元.....	38
三十三、 竹縣長訪人瑞慶重陽 百歲草藥公吐長壽秘密.....	38
三十四、 高市 23 日起發送重陽敬老金 百歲人瑞今年 275 人.....	40
三十五、 桃市認知休憩站 為失智症去汙名化.....	40
三十六、 照顧失智者 譚艾珍：辦家家加上「開心」與「細心」.....	41
三十七、 語言不通迷途尋子 壩警助失智原住民老婦返家.....	42
三十八、 新北役男溫馨關懷 獨居榮民感動淚水在眼眶打轉.....	43
三十九、 華山老人才藝餐會 千歲樂團重現群星會風采.....	44
四十、 關子嶺泡湯 銀髮族優惠.....	45
四十一、 長庚永慶盃路跑 北嘉高 4 萬人響應.....	46
四十二、 銀髮廚藝賽 6 口訣拚創意.....	47
四十三、 弘道不老樂團又唱又跳 視障阿嬤：我看嘸但真歡喜.....	48
四十四、 籌募慈善服務經費 天主教新竹社服中心周日辦園遊會.....	49
四十五、 不生改寵毛小孩 財政部統計：寵物照顧服務銷售成長 5 倍... 50	
<b>【國外時事】</b> .....	51
四十六、 從「擦椅腳」看荷蘭幸福長照 周傳久：有雙好腳更能活得像個人.....	51

## 【法律與政策議題】

### 一、長照稅收還是保險制？陳亮恭：照顧範圍才是重點

資料來源：2019-09-19 22:22 聯合報 記者陳雨鑫／即時報導

國民黨總統參選人韓國瑜端出長照政見，主張開辦長照保險，人民、雇主、政府三方，每個月支付一個便當錢，即可讓照顧範圍擴及聘雇外勞、住宿機構等家庭。學者認為，長照服務法規定今年應重新檢視長照財源，至今卻未見動作，且財源不是重點，重點是政府是否要擴大照顧範圍。

台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭表示，他認為財源不是重點，而是應該要討論長照服務的對象是否要擴大，一旦確定擴大，無論稅收制或保險制，都可行。

陳亮恭表示，先前曾討論過，以目前稅收制度，只要增加營業稅，並提升營業稅一個百分比，就能讓長照財源達到一千一百億元。但稅收制之下，民眾要獲得服務，必須「申請」補助，目前流程雖簡化，但仍需要候一段時間，這都影響政策流暢度；保險制度就比較簡單，比照健保制度，專款專用無需有繁瑣的程序。

不過與其討論財源的合理性，不如先討論長照是否要擴大服務，陳亮恭說，現在是時候討論長照是否擴大服務的最好時機。

### 二、現行長照排除外籍看護 不公平

資料來源：2019-09-20 01:05 聯合報 記者陳雨鑫、陳婕翎／台北報導

國民黨總統參選人韓國瑜主張開辦長照保險，人民、雇主、政府三方，每個月支付一個便當錢，即可讓照顧範圍擴及聘雇外籍看護、住宿機構等家庭。衛福部長陳時中昨晚親上火線，抨擊韓提出的長照政見對財務規畫毫無概念，「要五

百元便當才可能做到」。

長照財源到底應該採取保險制還是稅收制？台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭認為，長照不管採取稅收制或保險制，財源並非重點，而是應該要討論長照服務對象是否擴大。

陳亮恭表示，以目前稅收制度，只要增加營業稅，並提升營業稅一個百分比，就能讓長照財源達到每年一千一百億，但稅收制之下，民眾必須「申請」補助，目前流程雖然簡化，但仍需要等候一段時間，影響政策推動的流暢度；保險制較簡單，比照健保制度，專款專用，不需經繁瑣程序。

陽明大學衛生福利研究所教授、衛福部前次長李玉春昨天則陪同韓國瑜出席長照政策發表會，她也是推動長照保險制的倡議者。李玉春表示，目前長照二·○並未全面照顧聘雇外籍看護、住宿機構者，但長照保險可照顧所有需要長照服務的人，初步計算長照保險總預算須一千億元左右。

李玉春說，政府目前指長照財源穩健，那是因為未將所有需要長照的人都納入，同一個政策下，走進機構或聘雇外籍看護就被排除，非常不公平。至於是否雇主、政府、個人每月只要支付一個便當錢，待後續精算，但長照保險費用絕對低於健保費。

### 三、喘息服務放寬 專家為何質疑「看得到、吃不到」？

資料來源：2019-09-21 23:50 聯合報 記者陳婕翎、簡浩正／台北報導

衛福部昨宣布放寬聘雇移工看護長照家庭申請喘息服務的門檻，估計近十八萬人可望受惠。但專家質疑，我國現有照服員人數根本扛不住服務量，可預期又是個「看得到、吃不到」的偽利多政策，甚至可能出現剝奪我國照服員休假權利的窘境。

勞動部統計，截至六月底，國內移工看護共有廿五萬多人，過去喘息制度完全

排除聘雇外勞的家庭使用，但目前已放寬獨老或是七十歲以上重度失能者聘僱外勞照顧可享喘息服務。不過，舊制中的緊箍咒「聘移工看護的家庭只能在移工返鄉或逃跑第卅一天起才能申請喘息服務補助」，也使當時號稱嘉惠二點八萬人的制度，迄今僅五百餘人使用，服務量僅為預估的二%。

如今衛福部打算再次放寬喘息門檻，民間團體皆認為需求量可望攀升，但我國居家照顧服務員人手不足，始終是衛福部推行長照政策的痛點。

台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭說，照服員人數一定無法滿足政府的美意，甚至出現居服與喘息之間的排擠效應。

台灣居家服務策略聯盟理事長林金立表示，我國照服員多兼做居家及喘息服務，居服是依照計畫執行，每月固定前往個案家中；但喘息服務是短期派遣，照服員不可能放掉居服個案，去服務非常態性的喘息個案。家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧也認為，除非出現專做喘息服務的組織，否則移工看護家庭仍非常可能繼續申請不到喘息服務。

中華聖母社會福利慈善事業基金會執行長黎世宏認為，以目前人力現況，恐在重新鑑定失能等級階段就會塞車；樂見移工獲得應有休假權利，但政府未給出明確配套措施前，當大量移工都選在固定時間休假，恐犧牲我國照服員。

老人福利推動聯盟秘書長張淑卿表示，政府在長照政策上缺少「以人為中心」，目前仍是比較「炒短線」的規畫，忽略了財源穩定、資源配置、失能評估適宜性、實際需求等長遠思考，相對不夠周全。

#### **四、老農津貼月付 78 元領 7200！為何勞保、國民年金吃不到？**

資料來源：2019-09-20 08:00 聯合報 記者陳熙文／報導

總統、立委選舉將至，「老農津貼」再度成為話題。民進黨立委陳明文繼今年初提出，老農津貼每 4 年改依 GDP 經濟成長率調整，希望農民可以分享到經濟成

果後，近日再與農業縣市綠委舉行記者會，呼籲老農津貼應該調高至 8000 元，且增加的支出，強調要由中央埋單。

陳明文表示，8000 元的計算方式，是依據主計總處統計，從事農業所得每人每月 22000 元，類推勞保給付 1.55%、乘以農保平均投保年資 23 年來算，現行 7000 多元可調至 7800 多元，再加計「老年農民福利津貼暫行條例」規定的 CPI 因素後，可望調整到 8000 元以上。

政治人物呼籲調高老農津貼已非新聞，幾乎是每逢選舉必出的「社福」政見。

### **政府每年為此花費 522 億元**

我國為保障農民，農民保險的條件相對優渥，在農民健康保險部分，保險費率為 2.55%，月投保金額為 10200 元，而保險費由政府分擔 70%。

換言之，被保險人每月要負擔的保費僅 78 元，且給付項目包括生育給付、殘障給付、喪葬給付等，同時還有額外福利—凡加保農保至 65 歲，且投保年資超過 6 個月以上，還可以再領取老農津貼，發放至死亡當月為止。

而依「老年農民福利津貼暫行條例」規範，老農津貼每 4 年隨 CPI 物價指數調整。目前每人每月可領 7256 元，每月發放 43.5 億元、每年花費 522 億元。

### **老農津貼 明年可調到 7550 元**

不過面臨明年調整年度，農委會近期精算，今年預估 CPI 年漲幅約 0.9%，預估 2015 年至 2019 年 CPI 成長率為 4.15%，依公式計算，明年老農津貼將可調到 7550 元，多則到 7557 元，較現行預計月增 1.8 億、年增約 22 億元。

正因為有如此優渥的保險條件，而資格相對嚴格，投保對象必須是年滿 15 歲以上、無農業以外之專任職業者，且每年實際從事農業工作時間達 90 日以上等，農委會曾與健保署曾合作追查「假農民」，成功揪出超過 1 萬人的農民資格不符。現行每月平均仍有 59 萬餘人領取老農津貼。

## 1995 年起施行 逢選舉就加碼

台灣在 1993 年之前尚未步入「高齡化」，即有人推出「老人年金」，主張發給老人每月 3000 元，由於對選舉有助益，各方競相喊價，並於 1993 年的地方選舉中成為不少候選人的政見，老人年金的主張也升至每月 5000 元。

政府當時即開始研議「國民年金」法案，由於對象包括年滿 25 歲沒有社會保險（即非軍公教勞）的國民，人數多且族群複雜；於是政府先針對經濟較弱勢的族群，推出「中低收入戶老人生活津貼」與「老農津貼」。

## 最初月領 3000 政府不斷調高

1995 年底立委選舉，當年 5 月立法院通過「老年農民福利津貼暫行條例」，8 月起開辦老年農民福利津貼，年滿 65 歲且投保農保滿 6 個月農民，每人每月可領 3000 元。

1998 年底又逢立委選舉，發放對象擴及已領取社會保險老年給付者之漁會甲類會員，且會員年資合計 6 個月以上者，並刪除申領及核發辦法排除條款（富農條款）。

2004 年總統大選前一年，時任總統的陳水扁開出每人每月可領金額提高為 4000 元競選支票。2005 年三合一選舉後，於 2006 年 1 月起，老農津貼提高為 5 千元。2007 年和 2011 年，則分別再調高 1000 元。

## 「暫行」廿多年 資格不斷放寬

「老年農民福利津貼暫行條例」，原先規劃預計併入國民年金，但是從實施以來，一路「暫行」至今，而且請領資格與金額不斷放寬。1998 年取消排富限制，領取老農津貼的人數從 45 萬增加到 68 萬人。發放金額也不斷加碼，從最初的 3000 元，分別在 2003、2005、2007、2012 年各加碼 1000 元，形成現行的每月補助 7000 元。



不過，2014年7月馬政府修法將申領老農津貼之年資由6個月延長為15年，並增列排富條款、須為國民且設有戶籍、以及每年居住時間等資格條件，符合「老農」資格者大幅減少。截至2018年止，老農津貼核付金額已達9040多億元。

### **一路加碼 遠高於國民年金給付**

老農津貼是在民國84年國民黨執政時開始發放，後來每次選舉都變成政策買票的工具之一，兩黨相互加碼，提高到現在每人每月發放7256元，遠遠高於國民年金的給付。

更值得注意的是，老農津貼與國民年金、勞保年金一樣，都是重要的社會福利項目，為何每每加碼只獨厚老農津貼，儼然違反公平原則。

雖然政府照顧弱勢團體是天經地義，但政治人物呼籲提高津貼究竟是為社會大眾著想，還是為了選票，其實一目了然，可是這樣的「政策買票」卻可能玷汙一個福國利民的政策，造成社會反彈，最後恐怕是贏了政客的選票，卻害了國家。

### **【勞動力與社會參與議題】**

## **五、台灣人需要長照安排假嗎？勞動部明年3月公布調查結果**

資料來源：2019-09-18 18:44 聯合報 記者葉冠好／即時報導

台灣已邁入高齡化社會，人人都可能面臨照顧家中失能、失智長輩的難題，中華民國家庭照顧者關懷總會、婦女新知基金會日前推動「長照安排假」入法，讓受雇者有緩衝時間為倒下的親人尋求、安頓長照資源，勞動部今召開可行性研商會議，預計今年先針對勞雇雙方進行長照安排假需求調查，預計明年3月結果出爐後，再做進一步規畫。

衛福部在 2011 年曾做過一份國民長期照顧需要調查，全台隱形失能人口約 131.3 萬人，因照顧失能、失智家人的勞工約 231.4 萬人，其中每年更有 13.3 萬人因照顧離職。對此，家總與婦女新知仿效日本顧老假，聯手推動「長照安排假」入法，提出「30 天有薪假+150 天無薪彈性請假」，並在前 30 天提供 6 成新津貼。

勞動部 6 月曾邀全國性勞雇團體召開可行性研商會議，今舉辦第二次，邀集新知、家總、縣市級勞雇團體等討論。

勞動部勞動條件及就業平等司副司長黃維琛表示，今天主要聚焦在釐清需求，「談長照安排假要解決什麼問題？」若是界定自己要當照顧者，請假天數再多恐怕都無法滿足，但若是需要緩衝時間安排長照資源、因應短期突發狀況，就完全不一樣。

黃維琛說，會議中討論了日、韓、德國與美國的作法，各國天數、財源都不一，像日本 93 天顧老假可分 3 次請，由僱用保險法支應原薪資 67%津貼；韓國每年 90 天，每次至少請 30 天以上，但請假期間沒有薪水或津貼；德國則是最長請 6 個月，由長照保險提供照護津貼。

黃維琛提到，由於台灣中小企業占比高，尤其員工只有 3、5 人的微型企業，若員工請長照安排假，是否有辦法調度人力？因此企業規模別、請假天數會是政策規畫要考量的重點；此外，財源也是一大重點，雇主認為不該由雇主背負支出，也有人質疑，勞保都快破產，不該以勞保、就保作為津貼來源。

婦女新知基金會倡議部主任周于萱表示，今天會議中的大家共同意識到長照是不得不面對的議題，新知與家總沒有堅持自己的版本，也盼勞動部提出對案，最大原則是核心須符合「照顧不離職」，給予受雇者彈性運用空間，同時須與育嬰留停津貼有法律邏輯一致性。

黃維琛說，勞動部目前規畫先進行長照安排照顧需求調查，針對工作場所的雇

主、受雇者兩方做配合意願與實際需求調查，預計明年3月可公布調查結果，待需求輪廓確認清楚出來後，再做進一步的政策評估。

## 六、高普考放榜 考選部憂7年後報考人數剩7萬人

資料來源：2019-09-18 12:38 聯合報 記者蔡佩芳／即時報導

高普考也受到少子化考驗。2019年高普考今天放榜，報考人數8萬6471人比去年略略回升，但下降趨勢明顯。考試院副院長李逸洋表示，受到少子化的影響，推估7年後報考人數將跌至7萬人，不到2012年的一半。

今年高考三級報考人數4萬3655人、錄取3123人，錄取率10.79%；普考4萬2816人、錄取2688人，錄取率9.00%。高考最高齡錄取考生是水利工程類科、65歲；最年輕考生21歲、都市計畫技術類科。

根據考選部統計，過去10年間高普考報名人數在2012年創下高點，達到15萬6161人報考，但之後開始下滑，2016年報考人數跌破10萬，去年創下10年新低，僅8萬4684人報考。

李逸洋表示，許多人認為2012年創下報考人數高點，是受到經濟不景氣影響，讓許多人萌生爭取國家鐵飯碗的念頭，當年的經濟成長率確實是近年最低的時候，但他認為少子化才是造成報考人數變化最根本的原因。

李逸洋指出，1983年至2016年的34年間，平均報考人數為10萬863人，而有「10萬考生」之稱。支撐34年間都有10萬人報考最重要的是人口因素，如以25歲為準回推，1958年至1991年平均出生人口38萬6321人；但是1992年至1996年人口降至32萬4406人，是過去的84%，而今年報考8萬6471人，是過去平均報考人數的85%，與人口起伏一致。

李逸洋推估，少子化越來越嚴重，趨勢將變得更明顯，1999年至2003年平均出生人口為26萬人，下降至68.5%，推估7年後高普考報名人數將跌至7萬

人。

## 七、長照職缺炙手可熱 明新北中和徵才

資料來源：2019-09-18 15:14 聯合報 記者王敏旭／即時報導

新北就服處將於9月19日上午10點在中和市民活動中心舉辦「中高齡、照顧服務業及部分工時聯合徵才活動」，就服處長林澤州指出，照顧服務專業的人才已炙手可熱，明邀請30家知名廠商，提供超過770個多樣化職缺，歡迎求職民眾踴躍參加面試。

林澤州表示，明8家照服機構參與徵才，提供照顧服務員、護理人員、活動企劃暨社工人員等多項職缺，創世活動企劃人員月薪3萬6千元起，護士月薪4萬8千元起，照顧服務員月薪2萬9千元到3萬4千元。

另外健順養護中心徵才月薪3萬2千元起的照顧服務員5名、時薪2百元的居家服務員10名；大龍養護中心則有生活服務員、護理師職缺，月薪分別為2萬7500元到3萬2千元、3萬5千元到4萬元。

林澤州說，長照2.0實施以後，相關產業都需要專業照顧服員的人才，新北提供照服員訓練的多元管道外，也積極招商建立更暢通的媒合平台，協助具照服專業的求職者順利進入職場。

此外因應中高齡及高齡就業需求，新北就服處也邀請微笑單車公司（捷安特YouBike）、安心食品服務公司（摩斯漢堡）遠百企業公司、維康醫療用品公司等友善廠商，提供相關職缺，協助民眾順利就業。

林澤州表示，求職現場也有「中高齡職場續航中心」，協助中高齡者排除就業困境、延續職場生涯，另也有「履歷魔術師」幫助求職人展現履歷亮點。

**【經濟安全與發展議題】**

## 八、自負額醫療險 補足缺口

資料來源：2019-09-22 22:43:59 經濟日報 記者楊筱筠／台北報導

國內退休保障金字塔一共有三層，第一層是全民健康保險，第二層是政府雇主同時來負責，如勞工退休金，第三層是個人理財跟商業保險。保險業提醒，在現在社會所得替代率愈來愈低、提撥率愈來愈高的情況，必須要加強第三層的保障。

依世界銀行（World Bank）建議，退休後的所得替代率至少要 70%，也就是退休後的收入至少應該是退休前的七成，較能維持理想生活水準，但現有年金制度的所得替代率並不足夠，勞退自提也不夠，國人退休準備普遍不足。

業者提醒，所得替代率愈來愈低、提撥率愈來愈高，商業保險相當重要，其中，在醫療費用漸趨昂貴下，實支實付醫療險可彌補高齡人口醫療費準備不足的缺口，建議可以在一般型實支實付型醫療險下附加自負額型，相關組合可以讓醫療費用保障缺口更完整。

自負額型實支實付醫療險是針對比較高額的醫療風險提供保障，而自負額的設計會讓保費比較便宜。

不過，從今年 11 月 8 日開始，實支實付每人限買三張，建議選擇相關保單要更謹慎，可以多加比較。例如，全球人壽醫療費用健康保險附約保單條款皆優於示範條款，保障範圍廣、理賠規定最寬鬆；富邦人壽新住院醫療定期健康保險附約，醫療必須安胎有賠，第一胎超過 35 歲自願剖腹可理賠。

## 九、平均壽命延長 用 20 年準備退休

資料來源：2019-09-20 14:29 聯合晚報 記者仝澤蓉／台北報導

內政部公布統計，國人平均餘命 80.7 歲又創新高，長壽不等於好命，根據統

計，國人「不健康存活」餘命長達 8.8 年，國內 65 歲以上長者對於未來最擔心的問題以「身體健康」比率最高，其次是「經濟來源」，再來是生病時的「照顧問題」；面對越來越長的壽命，保險專家建議 40 歲開始為退休作準備，讓自己的退休像跳傘一樣，安全著陸。

富邦人壽總經理陳俊伴建議，想要擁有精彩豐富的「晚美人生」，先掌握不服老二要訣，並搭配醫療、養老、長照、責任等四帳戶循序漸進累積未來。

要訣一是經濟自主不依賴，善用多元保險商品組合，及早做好退休金流與風險保障規畫，強化自身健康與經濟的保障，減緩對未來的不確定感。

要訣二是身心靈保健不可少，充實精神生活，健康自主管理，活出尊嚴與價值。有健康的體魄才能細細品味愜意的退休生活，除了良好的運動與飲食規畫並進，也應定期進行健康檢查；此外維持社會參與、保持人際互動與學習精神，也有助於提高自我的肯定和情緒的紓解，為後期人生創造新價值。

國人普遍希望能夠活得「有錢」、活得「健康」，美好的退休生活要成真，新光人壽建議，要提「錢」準備、「健」立保障，只要規畫好「財富自由」與「健康保障」，即可實現退而不休的自在生活。

想要避免被高齡疾病或無法預知的意外風險影響老後生活品質，最好及早開始準備，富邦人壽建議至少應從 40 歲開始規畫，將 40 到 60 歲當成退休準備期，此階段首重資產累積，最好以專款專戶方式，透過年金險、類全委保單、失能扶助險、重大傷病險、醫療險、以及健檢服務實物給付型保單等保險商品來組合，讓退休有保障。

台灣邁入高齡社會，養兒已無法防老，單靠社會保險及退休金制度，僅能提供約 40% 的所得替代率，距離世界銀行建議的 70% 仍有一段差額，很難達到所謂的理想退休生活。

新光人壽表示，退休像跳傘，來得比你想的還要快，建議以「財富自由」及「健康保障」兩大主軸，建構安全的傘退人生，透過「資產累積」及「健康保障」的雙管齊下，及早開始規畫，人人都能輕鬆「閃退」。

就資產累積與配置來說，新光人壽建議可購買利率變動型保險，或透過連結目標日期基金的投資型保單，來強化退休財務缺口，至少給自己 20 年的時間做好退休理財規畫，活用這兩種類型商品，就能打造較為理想無憂的退休生活。

## 十、女生比男生有退休準備意識 最愛這檔老牌基金

資料來源：2019-09-24 20:37 聯合報 記者沈婉玉／即時報導

根據國發會今年 7 月統計資料，預估台灣 2026 年 65 歲以上老年人口比例將超過 20%，進入「超高齡社會」。高齡、少子化趨勢來襲，為鼓勵國人為退休預作準備，中國信託商業銀行今年 6 月 17 日於網路銀行推出「樂退 GO」退休基金投資計劃，發現女生比男生有退休準備意識，傾向選擇耳熟能詳的產品。

中國信託銀行表示，「樂退 GO」上線近三個月有逾 32 萬瀏覽人次，平均每天有三千多人次在關心自己的退休準備；參與男女性別比例為 42%及 58%，相較男性，有更多女性為退休金做準備。

在投資標的選擇上，46%的民眾投資於「元大台灣卓越 50ETF(0050)」及「元大台灣高股息 ETF(0056)」的連結基金，顯示民眾傾向選擇耳熟能詳的產品來做退休規劃及準備。另外選擇科技型基金與投資中國基金者也不在少數，占比約 20%。

中國信託銀行指出，科技型基金與投資中國基金等基金，產品波動度較高，面臨市場修正時往往能快速反彈，有利於資產累積，建議透過定期定額方式來降低投資風險。

中國信託銀行建議，穩健型投資人適合「滾雪球策略」，透過投資產品風險波動

低且長期報酬相對穩定的債券型基金及多重資產型基金，將雪球慢慢越滾越大。

如果想要滾出更大的雪球，成長型或積極型的投資人可以採「1+1 策略」，投資產品風險波動度較高，面臨市場修正時能快速反彈的股票型及平衡型基金，再加另一顆雪球。

中信銀行「樂退 GO」最低申購金額僅 1000 元，中國信託銀行指出，社會新鮮人只要每天省下一杯手搖飲料的錢，就可輕鬆踏出退休理財的第一步。若投資金額逾 2000 元，可納入二種不同類型的基金，自組具風險分散效果並長期持有的投資部位。

## 十一、保單養老 三招打穩根基

資料來源：2019-09-22 22:45:13 經濟日報 記者楊筱筠／台北報導

高齡社會規劃退休保單，壽險業者提醒至少注意三點，第一，選擇低門檻的年金保險保單入手，第二，善用保險公司提供的保單活化功能，第三，檢視保單條款。

台灣在 2018 年成為高齡社會，退休規劃早已是全民課題，其中年金保險一直是熱門退休準備工具之一，而隨著網路投保蓬勃發展，愈來愈多的青壯族選擇網路投保年金保險。

金管會統計，2019 年上半年網路投保利率變動型年金保險保費收入就較去年同期大幅成長 124%。

全球人壽建議，年輕人可從每日存 100 元、一個月存 3,000 元目標著手，例如全球人壽 e 路發利率變動型年金保險，1 萬元就可以投保，門檻偏低，適合小資族入手。



中國人壽則指出，建議可選擇網路投保以信用卡繳費的「中國人壽 e 卡得利利率變動型年金保險（甲型）」，分散退休後的經濟安全風險，為退休生活經濟來源做好準備。

國泰人壽則率先響應政府政策，推出具身故給付保證機制的「飛 Young 人生（外幣）變額年金保險」，運用定期定額繳費方式，累積自己的退休金。主打定期定額每月保費最低只要新台幣 1,000 元或 40 美元即可輕鬆投保，退休前累積資產並可於退休後轉入具月撥回帳戶享穩健現金流，打造第二筆退休俸。

其次，可以善用保單活化功能，主要因應國人進入老齡化社會，壽險公司相繼提出，如果是特定壽險商品之客戶，可將現有之終身壽險保單轉換為醫療險、長照險或年金險，以支付未來可能發生的醫療費、照顧費或生存金支出。

不過壽險業也提醒，保單活化是將純保障的壽險保單轉換成活著就能領保險金的年金險、醫療險或長照險，轉換前後的保單提供的保障不同、性質也不同，因此，可能因為生存時間長短或理賠給付等不同狀況，而出現總領金額低於未轉換前壽險保單身故保險金金額的情形。

最後，要檢視保單條款，並請專業保險業務員定時為自己檢視保單條款內容，以避免符合理賠情形時未申請理賠，或是人生面臨變化、保單也應該要轉彎時，卻沒有及時跟上等現象。

## 十二、富邦小額終老險 50+世代青睞

資料來源：2019-09-22 23:14 經濟日報 記者陳怡慈／台北報導

我國將邁入超高齡社會，金管會鼓勵壽險業者多賣小額終老保險。富邦人壽響應政府政策，積極銷售有關商品，公司大數據顯示，2017 年開賣至今，富壽的小額終老險最受「50+世代」青睞。

國發會預估 2025 年，國內老年人口將跨過 20% 門檻，六年後台灣將進入超高齡

社會，屆時全國每五個人中就有一位老年人。

為強化國人保障，金管會已於 2017 年 2 月開放保險業者銷售小額終老險，今年 7 月更開放小額終老的最高保額，從 30 萬元提高至 50 萬元，堪稱小而美保單。

由於不再受一人一張限制，每人最多可購買到兩張，已買過小額終老保險的民眾，還可再加買一張。

富邦人壽表示，該公司大數據顯示，2017 年開賣至今，小額終老保險，最受 50+ 世代青睞。投保年齡以 51~60 歲最高，占比將近 18%；其次為 61~70 歲，占 16%；第三為 0~10 歲，占近 9%。

進一步觀察被保人與要保人關係，近七成保戶是為自己投保，近二成是父母為子女投保，顯示小額終老保險其實「老少咸宜」，並非老人才會需要。

富邦人壽的大數據也顯示，小額終老險的投保族群，主要集中在新北市、高雄市與台中市等三大縣市，反觀老年人口比率較高的嘉義縣、雲林縣、南投縣，投保小額終老險的比率，反而相對較低。

富邦人壽財務精算處執行副總董采苓表示，壽險是人生保障基本款，在做理財或其他保障規畫的同時，應兼顧壽險保障。小額終老險擁有基本壽險保障、低保費等特色，民眾可善加運用，做為個人保險的保障基石。

董采苓指出，民眾握有穩固且基礎的保障後，再藉由多元的保險商品組合，方可支應老後生活所需，也能擁抱老有所終的生命尊嚴，留下美好與幸福給家人或下一代。

### 【生活健康與照護科技】

## 十三、身障者就醫寸步難行 國健署年底試推友善診所

資料來源：2019-09-19 12:02 聯合報 記者簡浩正／即時報導

肢體障礙、視障者等行動不便，診所無障礙空間卻設置不足，使身障者就醫環境不良。國健署表示，今年已陸續結合醫事、社保司等會議討論，國健署將推動友善診所計畫，擬年底試辦，在此前會先透過診所實際試評後調整，才會實施。

國健署副署長賈淑麗表示，衛福部幾年前推動高齡友善醫院認證，部分醫院提供如降低視覺障礙的QRCode友善藥袋、防滑止跌等友善措施；此與部份障礙者如視力、行動等需求是互通的。但因醫院與診所規模不同，像是友善空間設置等規範需透過醫事司討論，因此友善診所計畫仍研擬中。

國健署慢性病防治組組長陳妙心表示，友善診所計畫今年8、9月初召集醫事、社保司、健保署、學者專家等進行會議，但因部分條文如診所空間大小、預算等流程等未達共識，所以仍未定案，須再討論。

陳妙心說，診所與醫院規模差異大，一般診所醫師加護理人員不過3、4位，友善診所規範若太嚴，診所恐會反彈，因此該計畫預計今年底完成草案後，將派員先至診所試評、調整不合適部分後，再行試辦。

#### **十四、9旬奶奶血糖難控制 藥師介入靠飲食扭轉病情**

資料來源：2019-09-18 14:23 中央社 台北 18 日電

一名高齡90歲的奶奶患有糖尿病多年，即便降血糖藥劑量吃到最重，血糖仍不受控。藥師介入了解，才發現奶奶是北方人，天天以麵食為主食，導致血糖飆升，經調整飲食後已獲緩解。

衛生福利部食品藥物管理署今天舉辦用藥衛教記者會，食藥署科長楊博文表示，食藥署6年來在全台1195家藥局推動社區式藥事照護，諮詢1萬5000多次、教育輔導12萬8000多次用藥觀念。

參與藥事照護的開業藥局藥師鄭文柏指出，日前曾遇過一名 100 多歲爺爺，由於慢性病纏身，必須同時服用失眠、安眠、腸胃、青光眼、乾眼等多達 8 種藥品，家人認為爺爺用藥太複雜，看到藥袋上琳琅滿目的副作用又感到害怕，索性只挑其中幾種來吃，導致爺爺長期胃脹不適、食慾不佳、身體虛弱，經藥師介入和醫師溝通開立消脹氣藥物，才解決此問題。

這名爺爺的太太是名高齡 90 歲的糖尿病患者，即便血糖藥劑量已經相當重，但血糖卻始終控制不下來，一問之下才知道奶奶是北方人，天天以餃子、包子、麵條等高升糖指數食物為主食，血糖自然降不下來。

鄭文柏說，他發現此問題後，和奶奶說明糖尿病控制的重要性，若血糖無法控制，身體臟器就像「醃泡菜」，久而久之導致脫水、受損，奶奶也決定改變飲食習慣，改為每週吃 2 次麵點，平時則吃糙米或白米，避免血糖飆升。

鄭文柏指出，台灣步入高齡社會，老人家常有多種慢性疾病纏身，必須吃藥控制，但看到藥袋上琳琅滿目的副作用又感到恐懼，往往只挑想吃的吃，也不敢問醫師，尤其用藥種類愈多、教育程度愈高的民眾，挑藥吃的狀況愈明顯。

鄭文柏建議，醫病關係其實沒有民眾想像中的糟，只要好好溝通仍可解除內心疑問，如果真的和醫師不熟悉，也可到衛生所、社區藥局諮詢，避免挑藥吃導致疾病愈來愈嚴重。

## 十五、蔓越莓竟會影響抗凝血藥？藥事照護服務深入社區

資料來源：2019-09-18 13:25 聯合報 記者楊雅棠／即時報導

為保障民眾用藥安全，食藥署近六年來推展藥事照護服務，由藥師主動介入病人的用藥狀況，讓民眾減少重複用藥的情況，以提升用藥安全和減少藥品重複的狀況。

新北市永和的趙姓老翁高齡 103 歲，因失智、青光眼、失眠以及腸胃不適等多

種疾病。由於服用的藥品過多，透過醫院轉介至社區藥局的藥事照護服務。藥師到他家進行居家服務時，看到他持續脹氣且食慾不佳，導致身體虛弱。

經過探訪發現，趙姓老翁的家人因為不想讓他吃太多藥，而自行刪減了促進腸胃蠕動的藥物，加上他長期臥床，反而造成不良的後果。經過藥師說明藥物功效的諮詢服務，以及立即請醫師開立消脹氣藥物的判斷性服務後，趙姓老翁的疾病終於獲得良好控制。

服務趙姓患者的藥師鄭文柏表示，提供藥事照護服務的藥師，必須像「柯南」一樣，抽絲剝繭探詢出病患服用的飲食和藥物，才能找出可能的危害，並給予相關的用藥安全知識。

他指出，居家服務時發現許多民眾會食用蔓越莓等保健食品，若同時服用抗凝血劑藥物，則可能產生交互作用，增加出血的風險。

另外，鄭文柏說，有些民眾有冬令進補的習慣，若糖尿病患者服用降血糖藥物，再服用人蔘則可能導致血糖過低。因此，藥師除了透過健保雲端資料庫和民眾攜帶的處方箋了解其過去病史和用藥史外，也要依據節令、症狀，引導病患說出平日的飲食和生活習慣，才能真正「對症下藥」。

目前，針對十縣市有近 2000 家藥局參與藥事照護計畫，九成民眾經介入後提高服藥順從性，獲得良好的治療。食藥署藥品組副組長吳明美表示，明年將補助全台 22 個縣市執行藥事照護計畫，讓更多民眾受惠。

## **十六、好大手筆！彰化 1 萬老人獲贈 5 千元有 GPS 功能運動智慧表**

資料來源：2019-09-18 12:13 聯合報 記者劉明岩／即時報導

彰化縣 65 歲以上長者預估未來 8 年將突破 20% 進入「超高齡社會」，彰化縣政府為鼓勵長輩多運動，針對參加衛生局舉辦的體適能檢測等項目的長者，就可以領取每只價值 5 千元的運動智慧錶，全縣共將發放一萬只，從 9 月 23 日起到

10月3日，只要接獲電話通知，就可以到縣內176個社區定點及27個衛生所領取。

這項列入前瞻計畫由經濟部補助的運動智慧表發放試辦計畫，是由經濟部專案補助，彰化縣共發放給65歲長者一萬只，在各縣市是最大規模，只要參加衛生局舉辦的體適能檢測的長者，就可以登記，由於智慧手表功能多、每只價值五千元，很快就額滿，讓很多向隅的長者興嘆不已，衛生局長葉彥伯說，只能寄望再下一波的補助了。

衛生局長葉彥伯說，這款運動智慧表不經手機，長者到戶外活動時，可以監測心跳，還能充當計步器，相關訊息可上傳平台，監測長者的體能狀況，同時還有GPS衛星定位功能，將來甚至可以擴大功能，協助失智老人協尋。

葉彥伯說，經過調查，目前長者有4成使用手機，可用來供運動智慧表充電使用，至於未有手機者則請家人協助。

衛生局今天宣布發放運動智慧表的時程，葉彥伯提醒參加體適能檢測活動的長輩，接到衛生局或衛生所的電話通知，要記得攜帶健保卡、領取通知單、印章及統一發票5張至檢測社區或衛生所領取運動智慧表。

衛生局提醒，尚未完成成人健康檢查及四癌篩檢項目中任一項長者(非符合癌症篩檢資格者，則可免)，請盡速至衛生所或醫療院所完成，如無法確認篩檢是否完成，也可攜帶健保卡至鄰近衛生所進行查詢。

社區或衛生所發手表當天，如果長者尚未完成篩檢，也會先發予運動智慧表，並填寫運動智慧表健康管理同意書，再由衛生所主動關懷追蹤長者於12月31日前持健保卡至衛生所或醫療院所完成篩檢。有關領表資訊可洽詢衛生局保健科，電話7115141分機5506~5510。

## **十七、長者在家也能運動 衛福部試辦電視互動頻道**

資料來源：2019-09-21 10:10 聯合報 記者羅真／即時報導

國內一項大型研究顯示遊憩場所及活動中心密度與失智風險有關，學者呼籲主管機關盤點各鄉鎮資源匱乏區，優先改善。對此，衛福部國健署表示，將優先活化利用閒置的公園綠地空間作健康促進活動。此外，讓長者在家就能與電視主持人視訊互動的「長者科技平台」計畫規模擴大，預計今年底擴大為 6000 戶。

衛福部國健署長王英偉表示，體能運動與社交活動預防以延緩失智的理論，已有許多證據支持。國健署注意到，許多公園綠地或運動設施並未被善加使用，鄉鎮鄰里的居民聚集地也沒有全數被適當用於推廣健康促進活動。因此，國健署將進一步把既有的高齡友善社區補助計畫「優化」，其中的運動保健等課程活動會移往這些閒置的公園綠地或民眾聚會處，讓長輩更善用資源、更有同儕力量一起提升健康。

另外，有鑑於許多長者因行動不便或因故長時間待在家看電視、運動與社交機會較低，國健署今年初開始推動「長者科技平台」計畫。

王英偉表示，在這個計畫中，長者可透過數位機上盒與電視螢幕中的主持人視訊互動。有的節目會與長者一同作肢體運動，有的節目找來當地民眾熟悉的衛生所醫師談養生，有時節目中會分享最近住家附近舉辦的活動或提供長照資源，長輩也有機會透過互動科技當節目裡的主角。

王英偉表示，今年上半年在台中地區 60 個家庭的試辦成效佳、長輩均有正向回饋，試辦計畫將再擴大，預計今年底將試辦規模擴增為 6000 戶，未來有機會推廣全國。

## **十八、衛福部「萬年青日間照顧中心」啟用 提供完善長照服務**

資料來源：2019-09-23 14:05 聯合報 記者周宗禎／即時報導

衛生福利部設在嘉南療養院的「萬年青日間照顧中心」今天啟用，是衛福部專科醫院第一個結合護理師提供的全人長照服務機構，可容納 30 人，目前已有 13 人進駐；衛福部長陳時中強調，長照的菜，政府都準備好了，就怕民眾不知道，「衛福部的長照相關服務非常多，不知道的人可以打專線 1966 問。

市長黃偉哲表示，目前台南市 37 個行政區中有 33 個行政區已設立日照中心，希望年底前能夠把剩下的 4 個行政區的日照服務建立起來；而嘉南療養院的萬年青日照中心相信是最具指標性的，因為離醫療照護機構最近，市府也深深感謝中央對地方長照需求的協助與支持。

萬年青日照中心占地約百坪，有多功能活動室、休憩室及廚房等活動空間，可提供 30 位失智失能長輩舒適照顧環境，也因應長輩需求，適時銜接醫師、社工師、物理治療師、職能治療師、營養師及心理師等專業醫療資源等項目，今年 7 月試營運，已有 13 位長輩進駐，有需要的民眾可撥 06-2795019#1508 預約參觀。

嘉南療養院表示，仁德區總人口 7 萬 6058 人，其中 65 歲以上人口有 1 萬 897 人佔 14.33%，已經入高齡社會，長期照顧服務不可或缺。萬年青日照中心為仁德區第 2 家日照中心，相信藉由衛福部嘉南療養院多年專業醫療服務經驗，導入失智症照護，能協助長輩延緩病程、改善行為及精神症狀並增進長輩及家屬的生活品質。

嘉南療養院長鄭靜明表示，萬年青日照中心結合護理人員及專業照服員，提供全人全程的服務，整體活動設計是由護理人員、家屬及照顧服務員共同討論下，並結合護理及醫院志工，一起帶領生活功能維持及健康促進等活動課程，也針對失智失能長輩提供個別化的活動課程，希望讓家屬可安心工作，若長者有醫療照顧需求，能即刻就診，不僅可免去舟車勞頓之苦，且能掌握就醫時效，讓長輩入住萬年青，醫療用心，長者安心，家屬更放心。



## 十九、喝水或吃東西常咳嗽、嚴重流口水 長庚：吞嚥困難徵兆

資料來源：2019-09-22 11:41 聯合報 記者鄭國樑／即時報導

林口長庚醫院特於今天在研究大樓綜合會議廳，舉辦「第一屆台日吞嚥障礙治療暨營養照護學術研討會」，邀請4位日本專家學者來台，與相關專業人員及家中有吞嚥障礙者的家屬，分享日本對於高齡吞嚥障礙者臨床上新的評估技術及治療和營養照護，以提升未來國內高齡長者吃的安全及吃的生活品質。

林口長庚醫院復健部裴育晟主任強調，若發現自己或家人出現喝水或吃東西時經常出現咳嗽現象，或是有嚴重流口水的情形，可能就有吞嚥困難的徵兆，建議應盡快就醫檢查，以尋求正確的復健治療方式。

吞嚥障礙長者多共病，非常需要跨專業團隊合作照護，包括復健科醫師、耳鼻喉科醫師、牙科醫師、語言治療師、營養師及護理師等，以提供長者全方位的身心健康照護，維持良好的生活品質。

林口長庚醫院復健科陳美慧語言治療師表示，對於吃得少又不愛運動的吞嚥障礙長輩們，更要避免產生可怕的肌少症及免疫下降問題，因此在可能的情況下，最好盡量由口進食，以幫助長輩取得完整的營養素和水分，這樣對體力或生活品質都很有大的幫助。

陳美慧語言治療師指出，伴隨吞嚥障礙的高齡長者，經過語言治療師給予適切的口腔動作及吞嚥技巧的訓練，以及適合的食物質地建議之下，長者仍能由口安全的進食。語言治療師會先評估吞嚥困難患者的口腔動作力量，包括牙齒下頷及舌頭，以及口腔功能協調的能力，依據上述評估檢查判斷病患是否可以安全進食。

傳統的臨床評估檢查都是靠治療師的經驗判斷分析，或是需要安排吞嚥攝影、鼻內視鏡等儀器檢查。但是隨著醫療科技的發達，對於吞嚥障礙者的吞嚥評估

及訓練儀器已越來越多，除了能早期客觀性篩檢高齡長者吞嚥困難的危險警訊症狀之外，更能透過儀器的訓練例如舌壓訓練儀器，提前預防吞嚥機制的退化狀況。今天的學術研討會邀請日本柴本・勇教授及金哲英澤教授，分享日本所使用的評估方式、最新的吞嚥檢查評估及訓練儀器的應用研究。

長庚表示，對於年長吞嚥障礙者的食物質地選擇上，也是一門重要的專業判斷。日本農林水產省為了改善大量長者在進食機能上的退化或健康低落的狀況，早在 2013 年對介護食品的定義、製造流通推廣等層面與產界、醫界、業界結合，制定針對吞嚥困難者的介護食品質地分級的制度，以方便長照機構或居家照護者對於高齡長者安全的食物製備有依循的準則。

研討會也邀請到日本在食物分級制度的推動者栢下淳教授，分享日本目前食物質地分級的應用及學術研究，以及西岡心大主任對於高齡長者伴隨吞嚥障礙的營養照護的最新概念及研究。

長庚科技大學保健營養系邱麗玲副教授是台灣制定食物質地分級的推手，她在研討會上分享台灣制定食物質地分級的概況及應用，對於吞嚥障礙長者的照護，如何在居家用最天然的食材或烹煮方式及工具，就能煮出適合長者適合吃的食物，並且帶領長庚科大的學生現場示範。

會場展區還有國內幾家食品的廠商業者介紹及示範適合長者安全、營養且多種選擇的食物，提供與會的專業人員及民眾參考。

## **二十、2026 超高齡社會照護困擾多 長庚邀日專家分享復健新法**

資料來源：2019-09-22 12:04 聯合報 記者鄭國樑／即時報導

楊伯伯 88 歲，身體一向硬朗，但是一個月前突然中風住院，子女們紛紛從國外返台，日常生活的自我照顧讓家人備感困擾。

楊伯伯右半邊肢體癱瘓，而且又有吞嚥障礙，經常被自己的口水嗆到，口水也

會一直流，住院時醫師就幫楊伯伯插上鼻胃管，楊伯伯每天都吵著要拔鼻胃管，讓女兒和醫護人員要花不少時間安撫溝通。

經過一個月的吞嚥治療，楊伯伯已經可以由口進食軟質食物，因為中風之後牙齦萎縮無法配戴假牙，造成咀嚼困難，所以只能進食軟質食物，但也因為如此，楊伯伯無法像以前一樣享受美味食物的味道，時常抱怨食物難吃，也越吃越少，所以越來越沒體力活動，

類似楊伯伯的醫療、照護例子在社會上很常見，林口長庚醫院復健部裴育晟主任表示，台灣社會人口結構型態已有別於過往的「高齡化社會」，根據主計總處發布國情統計指出，今年6月底我國老年人口達352萬人，占總人口比率達14%，預估2026年將達20%以上之超高齡社會，老年人口在亞洲已竄升第3名。

裴育晟說，隨著年齡的增長，高齡長者因神經肌肉的活動能力下滑，咀嚼與吞嚥功能退化的問題吃得越來越少，或不想吃，常伴隨營養不良、肌少症與水分不足等問題，對病患的影響或可能出現身心問題，以及對家人或照護者的影響等，值得注意和找出解決對策。

林口長庚醫院特於今天在長庚尖端醫療園區研究大樓綜合會議廳，舉辦「第一屆台日吞嚥障礙治療暨營養照護學術研討會」，邀請4位日本專家學者、相關專業人員與家中有吞嚥障礙者的家屬，分享日本對於高齡吞嚥障礙者臨床上新的評估技術及治療和營養照護，以提升未來國內高齡長者吃的安全及吃的好生活品質。

林口長庚復健部指出，隨著全球高齡化現象逐漸普遍，繼之而來的吞嚥困難以及營養攝取議題，開始受到醫學界的重視，尤其是高齡化最嚴重的日本，根據日本厚生勞動省發佈的「2017年簡易生命表」，日本男性和女性的平均壽命分別達到81.09歲和87.26歲，65歲以上人口高達3518萬人，占總人口的

27.7%，雙雙刷新歷史最高記錄。

台灣依據國發會推估，台灣也將在 2026 年邁入「超高齡社會（高齡人口比例超過 20%）」，老化速度甚至遠快於日本。依據日本厚生勞動省近年來統計資料顯示，高齡死亡原因肺炎排名第二位，佔總人口 32%，因此許多照護經驗相當值得台灣借鏡，林口長庚復健部於是召開台日吞嚥障礙治療暨營養照護學術研討會。

研討會上午先邀請聖隸克里斯托弗大學 康復學部言語聽覺學科柴本勇教授，主講人工智能訓練設備的開發在攝食吞嚥訓練的運用，包括用不同的方法檢測舌頭功能、舌壓和復健。

## 二十一、失智症會遺傳 高市大同醫院提早助下一代防失智

資料來源：2019-09-22 14:53 聯合報 記者蔡容喬／即時報導

台灣失智症患者隨著高齡化社會來臨，確診及社區潛在人數愈來愈多，近幾年臨床發現，失智症患者的子女有較高比例會罹患失智症，如又合併三高及 E 型脂蛋白基因特異，日後更可能發展為失智症。目前正進行失智症家族世代研究的高雄市立大同醫院記憶及老化中心主任楊淵韓說，希望能在患者發病前 20、30 年，就能及早預防，延緩發病時程也降低後續醫療費用支出。

大同醫院今舉行失智症國際研討會，邀請日、韓及國內從事失智症醫療及研究的專家學者齊聚一堂，包括日本國立精神神經中心教授松田博史、大阪大學教授池田学、韓國朝鮮大學教授李建昊，以及國家衛生研究院、高雄醫學大學、中山大學以及國內醫療體系醫師等，討論失智症最新診斷、人工智能、治療及照護等，希望有助於早期診治此類患者。

楊淵韓表示，失智症隨著年齡上升而增加，台灣老年人口預估將在 2025 年達總人口數 20%，根據文獻研究，晚發型阿茲海默失智症病人占了失智症病人 6

成，危險因子除了年齡、女性及教育程度外，還有 E 型脂蛋白基因（apo-lipoprotein E4）危險基因，以及血管加壓素基因（Angiotensin converting enzyme gene，簡稱 ACE），也就是說，基因與家族史與失智症有極大關聯。

楊淵韓說，亞洲研究團隊發現，失智症家族中父系遺傳比例約占 3 到 8%，母系遺傳則占了 7 到 16% 左右，因此失智症患者子女有較高比率會罹患失智症，如又合併其他危險因子，如糖尿病、高血壓、心血管疾病，或 E 型脂蛋白基因表現特異時，將可能成為日後發展失智症的高危險群。

目前大同醫院正推動「失智症成人子女研究計畫（adult children study）」，將失智症研究對象前推 20、30 年，針對患者子女展開追蹤研究，期望能找到患者發病前的整合性生物標記，並預先開發非藥物性的多重健腦訓練課程，包括書法、禪修、繪畫及體適能等，讓有失智症家族疾病史的中年人，在 55 歲就能提早預防，延緩發病時程。

## 二十二、安全移位照護技巧訓練指導課程

資料來源：2019-09-19 20:03 台大 EMBA 中華安全行動照護協會

照顧臥床病人的家庭照顧者，面臨身心的壓力非外人所能體會，也容易傷到自己甚至偶有自殺的悲劇發生。臺大 EMBA 校友基金會董事長王定乾暨董監事特在交通不便的地區，開辦五場共計 100 名的照護技巧訓練課程，並贈送每位學員內有安全移位輔具的照護包，市價 3,800 元，保護照顧者自身安全及提升照顧品質。

代表新北市政府接受 100 套照護包的副市長陳純敬表示，截至今年 7 月底新北市 65 歲以上的長者約 56 萬人，失能人口推估高達 12 萬人。這些臥床的病人有很大的比率是由家人自行照顧或請外籍看護。

尤其是家庭照顧者，面臨突如其來的家庭變故，常得工作家庭兩邊跑、蠟燭兩

頭燒，甚至還得面對其他家人的審視，身心面臨巨大煎熬，以致偶有發生家庭悲劇。雖然衛生局及社會局有相關的協助及喘息等服務，也對家庭照顧者開辦照顧技巧及身心靈活動課程，但對於幅員遼闊且交通不便，醫療資源相對缺乏的地區，容易發生觸角延伸不及的遺憾。

### 9月5日開始辦「高齡照顧不受傷，安全移位照護技巧訓練課程」

課程由衛生局協調臺大金山醫院提供場地設備，並邀請中華安全行動照護協會講師授課。從9月5日開始，分別在金山、石門、萬里、三芝開辦五場「高齡照顧不受傷，安全移位照護技巧訓練課程」提供100名照顧者學習專業移位照護技巧。

臺大EMBA校友基金會另捐贈100套輔具照護包給每一位學員。照護包內含滑墊、照護手套、移位腰帶、萬用固定帶及延伸帶，適合行動不便、長期臥床、失能、身心障礙、需要移位或約束的病患，於課程中由專業的職能治療講師教導，幫助臥床病人起身、翻身、學步及各種移轉位，讓照顧者更省力、更輕鬆，也避免被照顧者與照顧者因不當抱移而摔倒受傷。

## 二十三、發展AI+醫療 國發會：2025年生醫產值1兆元

資料來源：2019-09-19 19:30 經濟日報 記者林于蘅／即時報導

國發會主委陳美伶指出，台灣將在既有生醫及ICT的優勢下，建構未來生醫+AI跨域發展將具利基，達到三年前曾立下的目標：2025年將有20項新藥及80項利基醫材在國際間上市，而台灣生醫的產值也將推升到新台幣1兆元。

英國醫學期刊（BMJ）和美國健康照護促進協會（IHI）主辦「國際醫療照護品質與安全論壇」，秋季亞洲區場次於台北舉辦。陳美伶19日出席演講，她表示，生醫結合AI已是未來產業趨勢，台灣具有獨步全球的健保資料庫，醫療照護技術及堅強的ICT實力，是智慧生醫的發展利基。

陳美伶說，台灣政府每年投入近新台幣 200 億元推動生醫+AI 方案，盼擴大 AI+生醫的加乘效益，加速數位醫療、精準醫療及再生醫療等重點領域發展，驅動生醫產業未來十年的成長引擎。

在人才方面，國發會已核發就業金卡超過 400 張，包含 Pfizer、Medtronic 等國際大廠的生醫人才。資金方面，則由國發基金的 1,000 億元產業創新轉型基金，及 20 億元創業天使投資方案，扮演點火的角色，促進產業發展。

至於法規鬆綁，國發會迄今已處理 496 項議題，其中 20 項與生醫產業相關，如放寬部分細胞治療技術得免經人體試驗以嘉惠末期癌症等病患，及放寬遠距醫療適用對象等。

陳美伶認為，AIoT+生醫極具成長潛力，如同台積電創辦人張忠謀也曾說，物聯網（IoT）結合人工智慧（AI）是第三波 IT 潮流的引領關鍵，將在 20 年後影響我們每天的日常生活。

陳美伶指出，台灣不僅醫療體系完備、臨床試驗能量豐富且醫師人才優異，更具備國家級全民健康保險資料庫，累積超過 24 年的全民就醫資料，及全球第三多的人體生物資料庫。

陳美伶說，這些巨量資料將有利各界建構 AI 演算法及影像、疾病判讀等各項應用研究，將是台灣的最大優勢。且這兩年 Google 及微軟也相繼在台灣設立 AI 創新研發中心，代表對台灣人才與 AI 研發能量的肯定。

另外，台灣資通訊產業擁有完整的產業供應鏈，是資通訊產品的主要生產國，具備 AI 發展的良好環境，國內科技大廠鴻海、研華等都積極投入各項應用領域研發，加上開放資料指標全球第一，都讓台灣極具研發 AI 的基礎實力。

陳美伶最後強調，因應全球高齡化浪潮，政府也將積極推動「AI+醫療」，提升醫療品質，降低健保負荷，促進精準醫療的發展，善用人工智慧技術的發展，

實現「AI+醫療」，也為世界作出貢獻。

## 二十四、群雄並起 連鎖藥局進入戰國時代

資料來源：2019-09-24 00:50 經濟日報 記者 陳書璿

盛弘與優盛強強結盟，若從據點來看，佑全 110 家加上躍獅 92 家藥局，共 202 家專業藥局，已超過大樹，但其實雙方目前僅有採購、物流、資訊等先行合作，也沒有互相持股，單一品牌大樹仍是老大。

不過，現在藥局、醫材通路之間已經互相滲透，如醫材起家跨入藥局的杏一，或以商品提供為主的長青藥局；還有線上線下的整合，各業者都積極進行。

盛弘對於併購及整合集團資源持續進行，除在 2018 年合併躍獅連鎖藥局，也已處分轉投資長照事業子公司智能醫學，並多元化布局建置電商平台。大樹在併購博登藥局後，積極朝向第二品牌發展，將朝向線上整合線下（O2O）的社區藥局發展，是集團 2020 年後展店的重心。

杏一以醫療器材銷售起家，也往連鎖藥局發展，先前併購康達美藥局，現在總店數達 248 家。大樹除自身擴充外，還與全家便利商店合作，超市通路與專業藥局通路結盟已不是新鮮事。

高齡化社會中，連鎖藥局已成大者恆大局面，併購、整合已成趨勢，無論是虛擬電商或實體連鎖通路，連鎖藥局戰國時代正要開打。

### 【地方與社區發展議題】

## 二十五、侯友宜飛新加坡 為老化人口找解方

資料來源：2019-09-18 18:38 聯合報 記者王敏旭／即時報導

新北市長侯友宜今上午率隊前往新加坡參訪海軍部落村（Kampung



Admiralty)，盼學習一站式的老年住宅綜合體，讓新北打造「銀新未來城」時可仿效海軍部落村，成為新北新地標，提供民眾完整的整合性服務。

海軍部落村是新加坡因應老年人口急劇增加，興建的多功能全新綜合社區，在市區以梯田分層方式，高效率利用土地，同時利用植物綠化環境，控制室內溫度及屏障噪音，且每層都有集水系統，雨後會形成水景再經自然過濾後收集再利用。

負責興建與營運的 Mr. Liak Teng Lit 表示，海軍部落村低樓層為社區廣場，中間樓層是醫療中心與社區公園，高樓層是 104 個年長者公寓，公共設施也有活動中心、社區廣場、餐廳與幼兒園，社區內醫療也有門診，甚至能進行簡單手術。

新北市長侯友宜說，整個海軍部落村讓長輩與幼童很自然相處在一起，更將銀髮族的活動空間與住宅區域、購物中心結合，讓長幼愉快生活在社區，但運動空間少、醫學中心過於簡易，新北的銀新未來城會加強這些功能。

侯友宜表示，責成經發局未來在 BOT 招商時適度導入銀髮產業，預計 2021 年開工興建，2025 年啟用，希望成為台灣面臨高齡社會居住問題的政策典範。

## 二十六、幸福農村的樣貌 麻豆農會：在地食材料理老少共食

資料來源：2019-09-18 16:58 聯合報 記者吳淑玲／即時報導

台南麻豆區農會推動幸福農村，今天在 76 歲油車里家政班長陳王清桂家中，帶領高齡班員一起用在地食材準備料理，30 歲的青農陳冠廷也來幫忙，麻豆區農會總幹事孫慈敏看到一大桌佳餚，每道菜還都有取好聽的菜名，擺盤很有質感，讚揚家政班媽媽真的有無限可能，以後還要推廣到學校，請青農指導小朋友務農，收成後再交給家政班員料理，和阿公阿嬤一起共食，會更有意義。

班長陳王清桂聽到大家的稱讚笑得合不攏嘴，她說，從備料到決定煮那些菜，

開了好幾次會，以在地食材為主，像酪梨戲蝦，酪梨三明治就是用麻豆的酪梨，還有麻油米糕，紅麴香腸，白玉金勾，班員自己種的菱角，還有古早味甜點雪花美人糕，令人食指大動，幸福農村共食計畫將陸續舉辦8場。

麻豆區農會總幹事孫慈敏說，希望農村是幸福的，從基層開始結合，讓青年農民指導國小四健會的成員，指導如何種植，讓社區媽媽料理，結合社區高齡成員，再安排小朋友一起來共食，讓農村活絡起來，老人家不會無聊，生活更充實，也能兼顧養生。隨著農村人口老化，希望多舉辦類似活動，讓老人家生活更快樂。

## 二十七、瑞芳深澳里共餐有好料 長者享用海鮮大餐

資料來源：2019-09-24 19:00 觀天下 記者蕭皓文／瑞芳報導

由松壽互助協會主辦的深澳里慶重陽活動，相當熱鬧且食材豐盛，今(24)日居民們收到松壽互助協會提供的愛心物資，還有各式海鮮、生魚片享用，居民唱歌一同歡慶重陽，享受銀髮生活。

為了迎接重陽節的到來，松壽互助協會今(24)日在深澳市民活動中心舉辦共餐，讓長者們走出家門，一同感受過節的氣氛。

松壽互助協會理事長杜正表示，協會成立第三年，每年皆舉辦康樂活動回饋在地鄉親，長輩們能夠一同團聚問候，交流生活便能讓心情更開闊。

澎湃的海鮮，還有新鮮現切的生魚片，深澳里位在漁港旁，居民也大多以捕魚維生，然而里內居民相當高齡，如何讓年輕人也能回故鄉陪伴長輩，一同為在地打拼，實是地方創生需要思考的問題。

立委參選人李永萍表示，今天看到深澳居民多是長者，年輕人返鄉就業真的相當少，期望在地長者日後能更被重視，也希望透過更多政策，鼓勵青年返鄉，讓在地活化，社區更加充滿年輕活力。

## 【其他相關議題】

### 二十八、日統客運取消敬老愛心票 公路總局：未同意、將溝通

資料來源：2019-09-18 17:01 聯合報 記者侯俐安／即時報導

國道日統客運老人半票比率過高，第三度宣布將調漲年長者優惠票價，並將於10月1日起取消7000、7001、7002、7005等四條國道路線年長者優惠票價。不過，汽車運輸業管理規則業者不可自行取消敬老愛心票等法定優惠，必須提報主管機關備查與同意，交通部公路總局未同意調整，並表示將請監理所盡量溝通協調。

公路總局表示，法定優待票雖法規規定由政府編預算補貼，但也明訂政府還未編列預算錢，敬老票等法定優待票由全票交叉補貼負擔，法定優待票占全票比約5%，且根據汽車運輸業管理規則業者不可自行取消敬老愛心票等法定優惠，必須提報主管機關備查與同意，公路總局也並未同意。

不過公路總局也表示，雲林確實高齡者較多，全票補貼長者導致業者短收，了解業者的困難，也會盡量溝通協調。另外，公路客運票價9年未調，業者去年7月提出18項成本檢討案，交通部日前已完成審查，建議漲幅15到20%，預計近日就會實施，將對業者較有利。至於成本提高，交通部日前已表達則將以補貼方式因應，為避免調高票價造成民生負擔及物價波動。

### 二十九、嘉市 A1 車禍增加 分局長到公園宣導

資料來源：2019-09-24 13:04 聯合報 記者姜宜菁／即時報導

嘉義市區最近連續發生數起年長者晨起運動發生交通事故，與去年同期相比，增加5件、死亡5人，嘉義市第一警分局長蘇玉坪今天率員針對清晨起床運動的年長者，進行交通宣導活動。

根據嘉義市警察局交通隊統計，今年元月到本月止嘉義市發生死亡車禍有 11 件，較去年同期高，分析肇事時間以深夜（晚上 24 時到早上 6 時），原因以闖紅燈和閃黃燈未減速居多。

交通隊進一步表示，11 件肇事車種以機車 6 件占多數，其次為腳踏車有 4 件，而肇事年齡層以 64 歲以上發生 7 件最高；以本月 17 日一名 64 歲的男子到文化公園晨運，過馬路時未注意號誌，被貨車撞到送醫不治，而 13 日清晨在世賢路上也發生一件機車騎士逆向，與汽車發生車禍，機車騎士不治。

4 天 2 件死亡車禍，嘉義市第一警分局安排在該肇事路段擴大臨檢，同時蘇玉坪今天清晨 6 時員至轄區公園，持「銀髮族交通安全」宣導標語，向高齡民眾宣導「清晨、天色昏暗外出時，應穿著亮色衣服並配戴反光飾物」、「儘量靠路邊行走」、「穿越道路時應走行人穿越道（斑馬線）」、「看清左右無來車時再儘速通過」等觀念。藉由活動提醒所有民眾注意交通安全，有效降低交通事故的發生。

### **三十、新北今年上半年交通事故 119 死 65 歲長者占 30%最多**

資料來源：2019-09-24 16:51 聯合報 記者張曼蘋／即時報導

新北市交通局與社會局今在 9 月道安會報中提出「108 年上半年肇事防制分析」及「高齡者交通安全宣導執行成果」，其中 65 歲以上年長者交通事故死亡人數 36 人、占 30%最多。新北市副市長陳純敬主持會議，要求各區公所及警察分局協助加強宣導及執法，以減少事故傷亡，提升道路交通安全。

交通局交安科長林昭賢表示，根據新北市 108 年上半年交通事故統計數據，30 日內死亡人數今年累計 119 人，比去年同期增 3 人，其中 65 歲以上年長者交通事故死亡人數 36 人、占 30%，又以機車死亡及行人死亡各為 15 人、占 42%。

另外，機車事故死亡人數 71 人，較去年同期增加 5 人，而年齡族群為 17 歲以

下增加 4 人，以及 65 歲以上增加 3 人，增加幅度較大。

社會局老人福利科長林姝燕指出，高齡者大都以機車與步行為主，且發生機車事故常因「未依規定讓車」及「未注意車前狀況」，因此跨局處針對高齡者的交通安全需求整體規畫，包括在公共托老中心、社區照顧關懷據點及松年大學等辦理高齡者交通安全宣導。

林姝燕說，2 年來共培訓 107 名「路老師」在社區或團體中宣導，甚至借用台語歌曲「等一下呢！」編動健康，提醒長輩在過馬路時要注意停、看、聽，宣導 112 場，有 8960 人次參加，希望藉此降低高齡者交通事故率。

交通局表示，後續道安工作小組亦將針對年輕及年長機車族群，以及年長者行的安全和酒駕違規加強教育宣導、工程及執法等三管齊下，減少事故傷亡，並提升道路交通安全。

### **三十一、新北重陽禮金照發放 57 萬人總額近 10 億**

資料來源：2019-09-24 15:17 聯合報 記者施鴻基／即時報導

下月重陽節，新北市政府今宣布維持致贈重陽敬老禮金，本月 25 日陸續匯款轉帳，28 日起現金發放，設籍新北市在 10 月滿 65 歲，且持續設籍滿 6 個月，重陽節節（10 月 28 日）前 1 個月仍持續在籍長者均可獲得，預計有近 57 萬人，總金額約 9 億 7000 多萬。

社會局表示，禮金發放依長者意願可選擇匯款轉帳或現金領取，匯款轉帳超過 35 萬以上，約占 62%；現金領取有約 21 萬人，約占 38%。11 月 1 日起在各區公所補發至 12 月 15 日止，12 月 16 日至 12 月 31 日市府社會局最後補發，逾期不受理。

「老人是我們的寶」市長侯友宜表示，新北市預算雖不比台北市寬裕，仍堅持致贈重陽禮金。今年重陽敬老禮金發放金額如同往年，65 歲至 79 歲 1500 元；

80 歲至 89 歲 2000 元；90 歲至 99 歲 5000 元；百歲（含）以上人瑞致贈 1 萬元。

今年全市百歲以上人瑞有 610 位，市府將代贈總統府敬老狀及衛福部金鎖片，99 歲長者加贈金箔畫。

社會局表示，符合領取資格接獲區公所通知後，可攜帶身分證和印章到各指定地點領取，如不便領取可委託代領，但須帶 2 人身分證和印章領取。有特殊需求的高齡長者或行動不便者由各區公所派員到府致贈。

### **三十二、桃市重陽送禮金 百歲人瑞有 2 萬元**

資料來源：2019-09-19 20:50 聯合報 記者張裕珍／即時報導

重陽節到來，桃竹苗關懷長者紛發放重陽敬老金，桃市福利最好，65 歲以上長者發 2000 元、99 歲以上 2 萬元，百歲人瑞還有金戒指或獎牌，由於長者人數連年成長，市府今年一口氣發出 5.5 億元，又創歷年新高，將於重陽節前 5 天統一入帳，市府也會派員親自 260 名百歲人瑞家中慰訪，親自獻上重陽佳節心意。

桃園市政府社會局指出，發放重陽禮金金額仍比照往年，65 至 98 歲（含原住民滿 55 歲）可領 2 千元重陽禮金，共 27 萬 3404 人，99 歲以上則發 2 萬元，共計有 488 人，款項都已撥入各區公所，總預撥金額達 5 億 5656 萬 8 千元。

至於百歲以上人瑞今年統計有 260 人，除了重陽禮金之外，市府也分別針對滿百與逾百歲人瑞分別贈送 2 錢金戒指 1 枚及獎牌 1 幀，將派員到府發放兼慰訪，另也會代發總統府贈送的滿百敬老狀與衛福部贈送的金鎖片，今年最高齡者是 112 歲家住楊梅區的人瑞羅徐阿妹。

### **三十三、竹縣長訪人瑞慶重陽 百歲草藥公吐長壽秘密**

資料來源：2019-09-20 16:09 聯合報 記者陳斯穎／即時報導

為慶祝九九重陽節，新竹縣長楊文科自今天起至 27 日，前往百歲長輩家中祝賀，今天先後拜訪橫山、關西、竹東 8 位百歲人瑞，許多長輩身體幾乎都還很硬朗，不僅能自己洗澡、種菜、散步，唱起山歌來也中氣十足。

首站先拜訪高齡 106 歲的葉謝秋妹，楊文科還特地準備她最愛吃的客家米食甜粿，也讓百歲婆忘了初次見面的怕生，一口接著一口便吃了起來。葉謝秋妹育有 3 男 2 女，一直到 70 歲都還在耕田，除草、挑秧、採茶等都難不倒她，平常都喝山泉水，甜食則是她的最愛。

今年滿百歲的徐清水身體硬朗，洗澡也不需要家人幫忙，平常休閒喜歡散步、看電視，不挑食，家人準備什麼就吃什麼，不過特別喜歡豬肉湯，是活力滿滿的來源之一。

百歲公許雲集 30 多歲時生了一場大病，也讓沒念過書、只會寫名字的他開始鑽研各類養生草藥，看到楊文科來訪便興致勃勃地分享、解說手上楊梅草的特性及食療的好處，現在他還會自己種菜。其子許禮烘說，爸爸就是因為靠研究草藥，才能一直保持身體硬朗。

100 歲的張桂鳳記憶力仍相當好，喜歡聽、唱客家山歌，現在唱起歌來仍中氣十足，每到假日都會準時收看客家電視台的熱鬧打擂台節目，至前兩年為止，每天固定清晨 5 點就去竹東河濱公園散步。

今年也 100 歲的徐彭玉英，從年輕時就在竹東鎮長春路擺路邊攤賣仙草，直到 84 歲才退休，個性隨和、喜歡與人互動，是竹東人都知道的賣仙草阿姨，現在最喜歡的就是等曾孫放學，在客廳與孩子一起天倫之樂。

社會處表示，今年竹縣 100 歲以上的長者共有 76 位，其中男性 22 位、女性 54 位，而百歲人瑞最多的鄉鎮市則是竹北市 14 位，其次竹東鎮及關西鎮各有 12

位，最年長的 106 歲有 3 位。縣府準備了敬老禮品、敬老狀，並轉發總統府衛福部金鎖片，及總統府贈予滿百長者敬老金箔狀，祝福百歲長輩佳節愉快，健康久久。

### **三十四、高市 23 日起發送重陽敬老金 百歲人瑞今年 275 人**

資料來源：2019-09-19 12:34 聯合報 記者楊濡嘉／即時報導

今年的「九九重陽節」是 10 月 7 日，高雄市政府提早展開重陽敬老行動，9 月 23 日起發送敬老禮金，有 44 萬 5000 多位老人家可以領到，市府社會局、區公所將派員慰訪關懷全市 275 位百歲人瑞，並致送每位 1 萬元敬老禮金。

高雄市政府今天公布今年重陽敬老活動內容，邀請社區老人和兩位逾 96 高齡的長者到鳳山行政中心中庭走廊共同啟動今年的重陽敬老活動。

一接近重陽節，不少老人家會相互詢問的敬老禮金，社會局將自本月 23 日起發送，採撥入個人金融帳戶或由專人送到家的方式發送。社會局統計，今年全市有 44 萬 5000 多位老人家可領到敬老禮金，其中百歲人瑞 275 人，最年長的兩位老人家各高齡 112 歲，是三民區的黃傳妹和大寮區的王寶華。

社會局表示，今年的重陽敬老活動共有 27 項，各個區公所的敬老活動之外，還有本月 21 日要在鳳山田徑場舉辦的全民運動嘉年華、10 月一整個月的重陽樂齡主題書展、10 月 16 日的「2019 愛你恆久銀髮婚頌禮讚」，10 月 7 日搭捷運免費；高雄市景點崗山之眼、旗津貝殼館、金獅湖蝴蝶園、壽山動物園自 10 月 4 日起到 6 日優待老人和同行 1 名家人免費。

### **三十五、桃市認知休憩站 為失智症去汙名化**

資料來源：2019-09-21 23:17 聯合報 記者張裕珍／桃園報導

桃園市失智長者估逾 2 萬人，市府陸續成立 7 處認知休憩站常態性提供咖啡餐



飲，讓失智者與照顧者有喘息休憩去處，目標 1 行政區 1 認知休憩站，推展卻面臨瓶頸，桃園市失智症關懷協會執行長古梓龍無奈說，在觀音設站，但房東家人誤以為失智者會傷人、亂塗排泄物等理由拒絕，感嘆社會存在歧視誤解，計畫胎死腹中。

桃園市社會局 2 年前輔導民間團體設認知休憩站，陸續在桃園區、蘆竹區、中壢區、八德區、大溪區、龜山區與平鎮區都有據點，預計明年再增 2 處。桃園市失智症關懷協會今年原向市府提案在觀音設站，但還未開始審查，提前告吹。

古梓龍是市府社會局前局長，去年底卸任後，回到一手創立桃園市失智症關懷協會擔任執行長，為不支薪；他說，自己是觀音人，觀音還未設站，為服務偏鄉失智者，他洽談合適租屋地點設站，本已與房東談妥，但房東家人反對將房子出租。

古事後得知，房東家人認為失智者會破壞房舍，打人傷人，拒絕出租。他感嘆，打造認知休憩站希望營造友善失智環境，但外界錯誤認知，撕不下汙名化標籤，友善環境不足「會讓更多人更不敢走出去」，失智者主要是知能退化，不該被全然否定。

社會局老人福利科長趙樹堂認為，會排斥失智者是因為不夠認識，市府將加強宣導，目前輔導成立認知休憩站，招牌名稱完全不見失智 2 字，希望社會大眾都能踏入站點，「透過一杯咖啡時間，了解什麼是失智症」，提升社區友善程度，認知休憩站也培訓失智長輩擔任高齡工讀生沖泡咖啡、製作餅乾，陪伴失智者提升生活自理能力。

### **三十六、照顧失智者 譚艾珍：辦家家加上「開心」與「細心」**

資料來源：2019-09-22 14:56 聯合報 記者陳秋雲／即時報導

社團法人中華民國失智者照顧協會與向得行興業股份有限公司今在豐樂雕塑公園辦理「忘不了的愛」關懷失智症健走園遊會，已連辦 17 年國際失智症宣導活動，特別把主題放在祖孫共融，希望透過祖孫情感推動失智症的預防及早期發現。資深藝人譚艾珍擔任代言、預防失智症的公益大使，分享自己照顧失智症父親與婆婆的經驗歷程。

譚艾珍提到昨在台南演出舞台劇 98 歲阿祖，阿祖本人提到高齡的原因是多抬槓、練肖話、運動，就可以越活越年輕。除此也分享她一生中照顧兩位罹患失智症的父親和婆婆的經驗，她提到 48 年前父親罹患失智症，那時自己才 18 歲，她說，沒想到爸爸第一個不認識的人就是自己，每天跟她的爸爸開心辦家家酒；後來她的婆婆也失智，全家跟著她用開朗細心的心情應對與陪伴。

因失智年輕化的趨勢，譚艾珍提到最近也在學習「記憶保養」，為自己的身心健康負責，透過生活規律、運動、心靈層面等減少生活上的負擔。

台中市副市長楊瓊瓔、衛生局長曾梓展與社會局長彭懷真到場參與。楊瓊櫻肯定中華民國失智者照

顧協會 17 年來除用心在社區守護失智症患者及其家庭外，發起失智症的宣導活動從不間斷！這對一個民間組織來說真的是非常不容易！

曾梓展提到目前啟動長照 2.0，108 年至 6 月底全台已有失智共同照護中心 87 處及失智社區服務據點 434 處，其中台中有 8 處照護中心及 28 處據點，衛生局希望做到讓台中市變成對失智症友善的城市，讓民眾可以對未來的老化及失智議題更不擔心。

以失智症盛行率 8%推估，台中市老年人口約 35 萬人，其中失智老人約 2 萬 8 千人。

### **三十七、語言不通迷途尋子 墮警助失智原住民老婦返家**

資料來源：2019-09-24 10:57 聯合報 記者高宇震／即時報導

中壢警分局自強派出所昨日下午 5 點 48 分接獲民眾報案，表示社區內有一名高齡老婦說著聽不懂的語言，在社區內徘徊，警員李冠毅、陳健銘到場後，透過熱心民眾協助，耐心詢問並利用人臉辨識器，順利幫老婦找到家屬，並由家屬安然帶回。

昨日下午 5 點 48 分，一名老婦提著大包小包走進某社區，在住戶門前探頭探腦還說著聽不懂的語言，住戶詢問後也摸不著頭緒便請警方協助，員警到場國台客語交雜，連英語都用上了，還是與老婦雞同鴨講一番，一籌莫展之際，恰巧一旁路過的婦人與老婦應答了一句，才知道原來老婦說的居然是原住民語，員警便立刻使用人臉辨識器比對，並由熱心的婦人協助翻譯，終於查出為 17 年次的林姓老婦，但戶籍遠在花蓮，不知自己身在何處，只是一直說著要找兒子。

員警安撫後先行將林婦帶返所，透過警政系統找到林婦家屬的聯絡方式，連繫後，林婦兒子匆匆從臺北三重趕來，表示母親已高齡 91 歲只會說原住民語又失智，中午發現母親不見就到處尋找，差點就要買火車票趕回花蓮老家查看，怎知母親會跑到從來沒來過的中壢，還好員警及時發現，母親才能安然無事。

### **三十八、新北役男溫馨關懷 獨居榮民感動淚水在眼眶打轉**

資料來源：2019-09-24 15:55 聯合報 記者胡瑞玲／即時報導

新北市府 9 月「敬軍愛師月」活動進入最後一周，新北市民政局及新北榮民服務處今前往中、永和地區關懷獨居榮民，除了協助居家清潔並致贈生活用品外，有醫療背景的役男也提供保健宣導，陪伴獨居榮民話家常。

民政局用實際行動向榮民老英雄致敬，，在新北各區陸續舉辦「獨居老人居家關懷及環境清潔活動」，並安排替代役男參與服務，今年首次與新北榮民服務處的榮欣志工合作，一同關懷獨居榮民並贈送生活必需品及營養品，感謝榮民老

前輩為國奉獻畢生青春歲月。

新北市榮民服務處林火土處長表示，為加強照顧榮民，會依據不同身體狀況的獨居榮民，安排每 3 天或 14 天進行定期訪視關懷，這次與市府合作，透過役男的居家清潔服務與保健宣導，讓勞苦功高的榮民們倍感溫暖。

其中，住在永和、高齡 94 歲、祖籍浙江的榮民劉忠正是少尉退役，平時生活雖可自理，但家中物品因不捨丟棄，堆積器物影響生活品質，經役男們協助環境打掃、消毒，整理出舒適的生活環境後，讓他開心地頻頻道謝。

另一名中和 93 歲獨居的趙良珽是中校退役，役男們捲起袖子從客廳、廚房等開始打掃，清除不少囤積已久的廢棄物，整潔後的環境讓趙伯伯感受到煥然一新的居家環境，甚至感動到眼淚在眼眶打轉，差點落淚。

畢業於中國醫藥大學的役男孟令宸表示，相當開心能為獨居榮民服務，雖然只是簡單的打掃及陪伴，但看見老人家臉上洋溢的笑容，能感受到「施比受更有福」的真諦，也發揮役男的四大信念「愛心、服務、責任、紀律」。

民政局長柯慶忠表示，市府長期推動友善高齡的政策，透過多方的社會參與，強化銀髮族的生活支持，役男也秉持敬老愛老及服務社會的精神，協助弱勢長者環境清潔與生活關懷，深獲長者及社區內居民好評，彰顯替代役男用心服務社會、熱心公益的情操。

### **三十九、華山老人才藝餐會 千歲樂團重現群星會風采**

資料來源：2019-09-20 16:58 聯合報 記者張弘昌／即時報導

桃園市華山基金會今天在龍潭生生圓餐廳，舉辦第 7 屆愛老人才藝餐會，邀請桃園地區 350 位長輩齊聚一堂，一年一度的才藝餐會，讓孤老感受社會溫暖，也要讓他們站上舞台圓夢、一展才藝，分享點亮幸福的美好時光。

今年有 12 位老寶貝組成華山「千歲樂團」，帶來老歌玫瑰玫瑰我愛你，儘管他們年歲已高，但樂團每位成員都活力無窮，經典重現 50 年代群星會風采，也有長輩演唱甜蜜小調、客家歌謠等，場面熱鬧非凡。

獨居桃園蘆竹高阿公，雖高齡 94 歲、舉目無親，但個性樂觀開朗，這次餐會他憑藉優美歌喉，擔任「千歲樂團」主唱，為了這場表演每天辛勤練唱，準備一展巨星風采。另外 11 位阿公、阿嬤擔任鼓手、吉他手、鍵盤手，台上台下又唱又跳，氣氛 high 到最高點。

長期支持華山的旭東暖心協會、桃園郵局、心桃園文化協會、保全公會、葡萄王等在地企業社團關懷老人不落人後，此次一同響應孤老群星會，贊助餐會及伴手禮，讓老寶貝享受美食之外，還能帶走關懷禮物，讓孤老們感受到滿滿的溫暖心意。

華山基金會特地為這次活動，邀集各年齡層民眾錄製 0~100 歲幸福影片，影片中從童言童語的孩子、青春年華的少年，到百歲人瑞等依年齡順序入鏡，訴說自己人生「幸福」的定義，影片中 95 歲的陳阿公滿懷笑容、簡單地表示，健康就是他的幸福。看著影片的大家都被阿公可愛的笑容感染，呵呵大笑，場面溫馨。

#### **四十、關子嶺泡湯 銀髮族優惠**

資料來源：2019-09-24 14:21 聯合晚報 記者謝進盛／台南報導

而針對中高齡長輩，西拉雅風管處也規畫樂齡泡湯優惠活動，65 歲以上民眾搭乘「台灣好行-關子嶺故宮南院線」，並向司機索取乘車證明及出示相關證明文件（身分證、健保卡等可供驗證年齡身分證件），即享平日（周一至周五）至關子嶺泡湯優惠，優惠內容包含大眾池二人同行一人免費、用餐九折、湯屋八折、湯屋折抵 200 元等多元優惠。

西拉雅風管處表示，「台灣好行-關子嶺故宮南院線」串聯關子嶺溫泉、蓮花之鄉-白河、藝文天地-故宮南院及後壁菁寮老街，還有「俗女養成記」拍攝場景——後壁菁寮老街，可一次飽覽沿途農村風光。

## 四十一、長庚永慶盃路跑 北嘉高 4 萬人響應

資料來源：2019-09-22 08:09 聯合報 記者邱宜君／即時報導

第十屆長庚永慶盃路跑今舉行，台北、嘉義、高雄三地總計大約 4 萬人響應，本屆主題為「動動身體預防失智」。長庚醫院表示，慢跑能使心血管循環維持良好運作，同時降低高血壓、高血脂、高血糖三高問題，而這三高正好也是失智症的危險因子，路跑可以增加社會參與和認知活動，也是失智症預防重要的一環。

世界衛生組織在今年 5 月公布的認知障礙與失智症風險降低指引中指出，有 12 項降低失智症風險的方式，運動排行第一，具有預防失智症、減緩認知障礙惡化的功效。國民健康署署長王英偉到場致詞表示，健康促進作得好，長照需求就減少，所以國健署力推健康促進 2.0，鼓勵國人參與路跑等運動，不僅是對健康好，對地球好，省下醫療支出也是對自己的荷包好。

長庚醫院一般內科暨高齡醫學科主任陳英仁，每年都到路跑現場提供免費醫療諮詢。陳英仁表示，年長者都盼望能健康久一點、失能短一點，最常提出的問題是腰痠背痛、關節不舒服等肌肉骨骼問題，其次就是睡眠品質不好，站在高齡醫學的立場，首要以全人的觀點，從身心靈多面向去給予協助。

陳英仁說，年長者身體健康首要威脅是慢性病，例如糖尿病或高血壓，若沒有控制妥當，會帶來多重共病，影響到大腦、心臟、血管、眼睛、神經、腎臟等重要器官。在心理健康層次，常有失落感、孤獨感、老而無用等情緒，也會對整體健康狀況有負面影響，陪伴就是最好的治療。因此，顧及全人、全程、全

家、全團隊、全社會、全國家這六方面的整體規劃，是幫助國民安心變老的基本建設。

長庚醫院表示，除了努力提升醫療水準、培育優秀醫護人員、提供病患最佳醫療服務，2010年起舉辦永慶盃路跑活動，目的是希望關注三高等慢性病的危機，號召國人多運動以改善健康，並且宣揚王永慶創辦人規律運動與關懷社會的精神。

## 四十二、銀髮廚藝賽 6 口訣拚創意

資料來源：2019-09-23 23:01 聯合報 記者范榮達／苗栗報導

苗栗縣社區營養推廣中心舉辦「我的餐盤」銀髮創意廚藝大賽，決賽昨天登場，比賽隊伍在「我的餐盤」6口訣的健康料理原則發揮創意，結果苑裡鎮衛生所長照醫事C、苑裡來來水餃館，分別拿下社區組、飲業組「神廚獎」。

「我的餐盤」銀髮創意廚藝大賽及「幸福苗栗一憶同食（拾）健康」活動，初賽有21家社區與餐飲業者參與，評選出7家社區、3家餐飲業者及2組學生示範組參與昨天決賽，3人一組必須在90分鐘內完成符合「我的餐盤」6口訣的健康料理3人份，苑裡鎮衛生所長照醫事C、苑裡來來水餃館脫穎而出，勇奪神廚獎。

來來餃子館老闆鍾木霖說，以照顧家中長輩的想法設計菜單，使用苑裡著名的鯊魚、海產融入料理，還製作芭蕉優格，清爽又營養美味；苑裡鎮衛生所長照醫事C隊也強調用的是在地蔬果，烹調減鹽減油且注重高纖維，做到低碳飲食，同時因長輩咀嚼、吞嚥能力變差，食物儘量切小塊好入口。

縣長徐耀昌到場，化身健康大使直播宣導「我的餐盤」6口訣提供高齡長者參考，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」，參賽的「3好1巧」銀髮飲食健康菜色，希望能在各社區關懷據點推廣。

### 四十三、弘道不老樂團又唱又跳 視障阿嬤：我看嘸但真歡喜

資料來源：2019-09-22 12:24 聯合報 記者翁禎霞／即時報導

弘道老人福利基金會屏東服務處潮州志工站，今天舉行20周年慶，為了感恩志工及發揚重陽敬老精神，今天的慶祝活動特別邀請近150位的長輩及志工們重回學童年代一起跳「國民健康操」，同時安排不老樂團擊樂表演，在志工的陪同下，長輩個個精神十足，展現不老活力。

弘道潮州志工站為了讓長輩走出家門，4年前成立「弘道快樂不老樂團」，安排35位阿公阿嬤每週一次玩打擊樂，樂團成員平均年齡76歲，但敲起樂器來，愈敲愈有勁，最高齡為88歲的張育琳阿公，接受弘道潮州志工站的關懷服務逾10年之久，夫妻倆自從參加不老樂團後，感情更加融洽，還會指正彼此的打擊技巧，增進不少共通話題。

團員中還有3對恩愛的夫妻檔，還有視障阿嬤、失智及行動不便的長者。今天藉由活動，不老樂團將與光春國小的國樂團，老少共同展演，立刻吸引眾人的目光。

今年85歲視障的蘇林天妹阿嬤，自潮州站創站起由志工陪伴關懷已20年，而加入志工站已經18年的姿汝志工及美清志工，從90年開始關懷陪伴天妹阿嬤，兩位志工與阿嬤的感情猶如家人一般，阿嬤的喜好，志工瞭若指掌。

蘇林天妹現在也是不老樂團的成員之一，雖然看不見，但阿嬤在志工的陪同下，也會拿著沙鈴，跟著一起打擊。天妹阿嬤說：「雖然我看嘸台語），但是我真歡喜！」

創站站長李萬寶迄今擔任志工20年，他開玩笑地說是受老婆的「設計」出來成



立志工站，才有至今的潮州站，過去擔任站長 11 年，雖然已退下站長職務，仍不忘初衷，繼續協助志工站務，連家中的二位孫子從小也就跟著阿公阿嬤一起去安養院及長輩家關懷，傳承志願服務的精神！

#### 四十四、籌募慈善服務經費 天主教新竹社服中心周日辦園遊會

資料來源：2019-09-24 13:45 聯合報 記者王駿杰／即時報導

為籌募獨居、清寒、失能、失智長者的服務經費，天主教新竹社會服務中心本週日（29 日）將在樹林頭夜市舉辦「守住歲月·守住愛—惜老宣導暨愛心園遊會」活動，今舉辦宣傳記者會，由新竹市議會議長許修睿與多位年長者一起擔任愛心宣傳大使，號召社會大眾投入護老公益行列。

今天現場有多位議員到場，包括議長許修睿、副議長余邦彥、議員陳治雄、陳啟源、蕭志潔等人開心與多名年長者互動。許修睿指出，除監督市政，市議會也熱心參加社會公益，關懷獨居、清寒、失能、失智長者的需求，希望能拋磚引玉，讓更多人一同響應惜。

天主教新竹社服中心表示，據內政部統計，台灣滿 65 歲以上的老年人口已在去年達到 331 萬人，占總人口 14.1%，正式邁入高齡社會，老年人口比例越來越高，也越來越需要社會重視與關心。

天主教新竹社服中心執行長楊銀美說，今年關懷弱勢長者服務經費預計需要 110 萬元，至今才募集到 48 萬元左右，希望大家踴躍響應惜老助老的行動，幫助中心守護弱勢長者的照顧服務得以持續下去。

楊銀美說，29 日愛心園遊會活動將從上午 9 點到下午 2 點，現場將有 65 個愛心企業、社團、志工和民眾設攤義賣，並有長照 2.0 服務宣導、惜老失智宣導、美食小吃、二手市集、闖關送好禮等活動、精采節目表演，園遊會當天所得將全數捐做獨居、清寒、失能、失智老人服務經費，希望為中心集結更多的

資源。

## 四十五、不生改寵毛小孩 財政部統計：寵物照顧服務銷售成長5倍

資料來源：2019-09-20 10:02 聯合報 記者沈婉玉／即時報導

受少子化與高齡化影響，愈來愈多人養寵物，財政部發布最新統計通報，從2008年至2018年，10年來整體寵物相關家數、銷售額年增率皆達七成以上；其中獸醫、訓練照顧服務等寵物照顧服務產業銷售額成長近五倍，年銷售額達18.1億元。寵物以狗兒子居多，但相較5年前家貓成長了27%，「貓奴」大增。

財政部表示，寵物相關產業包括「寵物周邊商品買賣產業」（含寵物服裝及飾品配件批發、寵物用品批發、寵物用品零售及寵物飼品零售）、「寵物販售產業」（含寵物批發及寵物零售），以及「寵物照顧服務產業」（含獸醫服務、寵物殯葬及寵物照顧及訓練）。

財政部統計處表示，2008年寵物相關產業總家數僅3734家，至2018年增至6486家，增幅73.7%；寵物相關產業總銷售額也從2008年的新台幣154.5億元，成長至2018年的265.8億元，增幅72%。

統計處指出，其中以從事寵物周邊商品買賣產業的家數最多且銷售額最大，各占整體產業的56%及82%，不過，因市場趨於飽和，近10年間銷售額僅成長62.7%，為相關產業中最低。

隨著少子化及高齡化，統計處表示，民眾飼養寵物數量增加，飼主與寵物間的關係也越來越親密，帶動寵物照顧服務產業需求興起。2008年寵物照顧服務產業家數僅269家，至2018年大幅增至1516家，增幅4.6倍，占整體寵物相關產業比重也由7.2%攀升至23.4%，銷售額10年間同樣增加4.9倍、達到18.1億元。

民眾飼養的寵物以犬貓為主，根據農委會調查推估，2017 年底家犬飼養數量達 178 萬隻、家貓為 73 萬隻，飼養家犬數量仍顯著高於家貓；不過，觀察從 2013 年至 2017 年，家貓飼養數量成長了 27%，相比家犬數量只成長 2%。

統計處分析，此現象可能與都會生活型態普及有關，因公寓大廈比較無法提供狗狗足夠活動空間；反映在統計數據上，家貓占比（占飼養犬貓合計數）最高的前幾名縣市，新北市（37.5%）、台南市（36.6%）、台中市（36.5%）、新竹縣（35.3%）及台北市（33.7%），確實多為都會地區。

### 【國外時事】

## 四十六、從「擦椅腳」看荷蘭幸福長照 周傳久：有雙好腳更能活得像個人

資料來源：2019-09-20 09:3350+(Fifty Plus) 採訪／王美珍 文／蔡怡琳

老後如何活得像個人，維持有品質的生活？公共電視銀髮節目製作人周傳久，探訪北歐長照經驗，再與台灣相比，單從「吃飯」這件事來觀察，一念之差，就可以造成截然不同的結果。

### 從打掃方式到食物，都和感受到的「幸福感」有關

例如，台灣的清潔大多做到擦桌子、拖地，但他參訪芬蘭的一家日間照顧中心，正好碰上晚餐時間結束，他發現一個奇特的現象，清掃的人把所有椅子全部翻到桌面上，再拿抹布，一把椅腳細心擦拭乾淨。椅腳不都是在地上的嗎，有必要一一擦嗎（反正都會髒）？一問之下，發現他們每天都這麼做。

從這一個小細節，就可看出背後對「長者幸福」的看法。因為看似微不足道的清潔，就會影響感染控制和用餐體驗。

周傳久解釋，「吃飯」對年紀大、行動有限的人來說，是為了維持生活節奏，與

獲得幸福感的重要時刻，而年紀大的人免疫力相對較差，若是有一個讓他們放心的用餐所在，乾乾淨淨，不會擔心滑倒或感染，心情也會相當暢快。

再者，飲食內容也是關鍵，如果可以吃到食物「原形」，誰想要眼前的一碗爛泥？

他近來也嘗試自己製作「豬腳凍」，把豬腳滷得軟嫩入味，膠質晶瑩通透，入口即化，自評「好吃得不得了」，同時把照片放上臉書，他希望看到的人不只是按讚，對於吞嚥的「增稠劑」，也能有不同的想像與做法，「要考慮到不只是補充能量，還有用餐的心情。」

### **照服員訓練時間大不同！歐洲一年半，台灣僅 90 小時**

周傳久長年走訪荷蘭、北歐的照養機構，加上身為記者的敏銳視角，發現能活得舒適開心，核心不只在於硬體建設，而是圍繞著「人」的需求。

在台灣，如何落實人的需求？他想親自找答案，就參加國內照管專員及照服員培訓，即使非醫護社工背景，考試、實習統統全程參與。

他很快發現問題所在，在台灣新進照管專員訓練 5 週，丹麥是 5 個月；國內照服員訓練 90 小時，歐洲則至少一年半，如丹麥是 2 年半，芬蘭則是 2 到 3 年。時數的差異，無疑反映出社會對於專業照顧者的養成，還有一大段進步空間。

教學的「量」與「質」皆不到位，如何吸引更好的人才？

他曾在照服員訓練現場，發現是極為樣板的教學法，台下吸收效果有限，他直言，「已有更多年輕人願意投入，但教材設計、實習方法都還可以更好。」不過他說明，這只是他個人參加的經驗，也許不代表全台灣的狀況。

他觀察芬蘭和挪威的訓練過程，更重視學習的縱深，不只把複雜的醫療知識，轉化為上手的能力，也培養專業照顧者「終身學習」的態度；在橫向上，除了可與人合作、獨立作業，也要有創造改進的能力。

為什麼前期訓練如此重要？他解釋，台灣過去急性醫療是主流，醫師較少接觸社區照護，在高齡人口日增的趨勢下，則應與時俱進，將能大幅減少醫療及社會成本。

### **培養照顧者素養，也保有被照顧者的自主性**

對於非專業的家庭照顧者，統計在台灣就有 18 萬人因照顧親屬而離職，周傳久看過不少心力交瘁的案例，「有很多照顧者會先死，因為他付出太多心力，被限縮在一定空間，失去和外界連結。」

因此他強調，不只被照顧者，照顧者本身也是主角。他提出照顧者不只「照顧者素養」需要學習，絕對需要培養，要知道怎麼保護自己，有基本的識能，有學習健康的能力，以免照顧者缺乏資源連結，對父母產生「被控制」的依附關係，與後續沒完沒了的痛苦和壓力。

對於被照顧者，他主張別在無形中剝奪對方既有的能力，而是讓他有「做決定」的經驗，小至怎麼刷牙，選擇喝茶還是咖啡，都能感受到基本的自主和尊嚴。

**從決定吃什麼，到自己進食，甚至能拔除鼻胃管，擺脫失能。**

他曾請來一名語言治療師協助，證明一名長輩，即使不靠鼻胃管，也有能力吞嚥，讓家屬大為感動，不過護理之家的人員卻表示，若是每位長輩用餐，都必須花費照顧者大量的心力與時間，該單位也無力負荷。

周傳久感嘆，即使有正確的方法，也可能沒有適當的環境與人力，而這正是國內機構面臨的困境，但他更想向前推動一步，讓大家一起思考，有沒有提供選擇的餘地？能不能找志工，或連結其他資源？

「國內長照發展的弱點，就在缺乏合作能力和耐性。」如長輩進食噎到，照顧者可以從中發現許多可改善的面向，像是以站姿或坐姿餵食較恰當，雙方是否

有對話，吞嚥是否遇到阻礙等……，改進一小步，就會讓過程更順利，但若沒有足夠的耐性去理解，只會一再重複錯誤，造成更多遺憾。

許多人因而對失智者懷有恐懼與誤解，常聽到「會不會隨便打人？」「用排泄物塗牆壁？」的質疑，就像貼上異類的標籤。

他難忘在荷蘭看到一場與失智者合作的表演。這場音樂會，指揮棒是在失智者的手裡，而交響樂團就配合他的動作演出，讓「指揮」能充分感受到自主性，而非一無是處，這正是生存意志的來源。

### **長者有雙好的腳，更能活得像一個人**

老後如何延緩失能，維持基本行動力？答案也許在身體末端。

他大力提倡：「請多重視長者的腳」，由於肌肉隨年齡增長流失，足部神經容易受到壓迫而疼痛，使得跌倒風險增加，或是行動能力受限。

他曾深入報導「足部護理學校」，以及挪威老人中心的「足部照顧區」，從被服務者的角度來設計，舉凡鞋墊、腳趾等問題，全都可以在這裡得到協助，同樣的原理，也能運用到口腔照護等領域。

即使是看似正常的一般人，也會面臨身心諸多問題，如芬蘭每個城市裡，都有設立「學習障礙中心」，意外的是，許多醫師、護理師都在其中，他們也是需要破除學習障礙的對象，並接受不帶歧視眼光的協助。

無論是對一般人或老、病者，他期許「希望健康是完整的，不然就是做半套」，依此眼光，就能發現哪裡需要補足空缺。

「要去顧念被忽略的人，如果你認為每一個人是平等的，就要去想到，怎麼縮減這種不公平？」

他提到一個駭人的「台灣腳」故事。一名荷蘭護理師曾分享，在台灣訪視一位

長者，明明有接受長照服務，卻意外發現他腳上有一傷口，早已惡化到小腿完全發黑，都完全沒人處理！

### **他思考明明已在照顧體系中，怎還會讓漏洞繼續擴大？**

原來，依照目前居家護理給付方式，如果開案時指出要換鼻胃管，那麼護理師到家中時，換管後就算完成責任，可以請領給付。因此即使身體已經有其他傷口，也不會關注到。

若照護方式一直如此「斷裂」，難保此類「台灣腳」事件不會愈來愈多。

求細不求快！不需把一輩子的事在一天做完

周傳久曾攻讀高雄師範大學成人教育所博士，也在多所大學裡講課，對於成人教育深有體悟，「你就是要學習，可以找到好的榜樣。」

他常翻閱國外的照服員教材，邊想「怎麼會如此有趣？」希望能推及台灣，周傳久始終記得，一位芬蘭牧師告訴他的話：「上帝沒有叫你把一輩子的事，在一天之內做完。」

因此，現年 57 歲的他，想過 65 歲後的生活，期許自己能繼續工作，除了增加社會聯繫及生產力，也要讓更多照顧者及被照顧者發現，生命的尊嚴與價值，並非得追求遙不可及的學問，而是展現在生活的細節裡，唯有如此，才能找到改變的契機。

原文：從北歐學習理想老！周傳久：有雙好的腳，更能活得像一個人