

高齡相關時事蒐集
20170721-20170727

一、年改後思考退休金 利變型壽險出列.....	2
二、台大最虧錢的醫院 鐵娘子院長撐起長照醫療整合.....	3
三、花蓮醫院照服員專班開課了 內容豐富大受青睞.....	3
四、屏東加速長照服務 嘉惠長輩.....	4
五、職能治療長照與輔具服務 延緩失能失智.....	5
六、小額終老險 三點吸睛.....	6
七、關懷高齡化社會 車商福祉車現身輔具大展.....	6
八、安居修繕團 幫長者住得更安全.....	7
九、全台首份 20萬長者線上調查8月17日開跑.....	8
十、各國以房養老制度比一比 商業+公益最周延.....	8
十一、南投排「第3老」縣市 幼教轉型投入長照.....	9
十二、「爸爸的爸爸的爸爸的寶藏」 兒童偶劇演長照.....	10
十三、澎社區營養教育 銀髮族吃出健康幸福.....	10
十四、在地訓練在地服務 花蓮搶照服員出招.....	11
十五、長照2.0花蓮缺人力 原民特色彌補大缺口.....	12
十六、南投長照機構5年間倍增 連這行業也鎖定長照大餅.....	12
十七、澎湖失智症共照中心 用得到看得到找得到.....	13
十八、日本LINE送餐到家 搶4000億日圓市場.....	13
十九、撥穗、領證書 90年前的上學夢沒遺憾了.....	14
二十、南市配發LED燈手環、單車警示燈 銀髮族讚警揪感心.....	15
二十一、台東首位75歲老人通過測試 24日成功換駕照.....	15
二十二、別當守房奴 銀髮族現身說法.....	16
二十三、南庄山水節公益路跑 老寶貝組團代言.....	18
二十四、平均88.5歲中國爺爺天團 打破4×400接力世界紀錄.....	18
二十五、阿公阿嬤高鐵站快閃 展現樂齡活力.....	19
二十六、年金縮水怎麼辦？10個讓銀髮族重返職場的秘訣.....	20
二十七、善用黃金屋 以房養老更樂活.....	21
二十八、陪讀學童訪托老中心 伴銀髮長者閱讀.....	22
二十九、日本長照現狀 老人顧老人更有同理心.....	23
三十、讀了12年 92歲嬤空大畢業.....	24
三十一、鋼鐵廠缺工 回聘老臣薪火相傳.....	24

一、年改後思考退休金 利變型壽險出列

資料來源：2017-07-21 00:39經濟日報 記者蔡靜紋

公教人員年金改革後退休實質替代率將由81.4%大降至62%，再度引發國人對退休金準備議題的關切。元大人壽建議，具「增值回饋分享金」特點的利變型壽險保單可列入退休準備工具。

台灣社會面臨老年化及少子化的雙重考驗，據台灣婦產科醫學會統計，今年1至5月全國出生人數大減，比去年少1、2000人，今年新生兒人數恐跌破20萬大關，長期的出生率低迷已衝擊台灣人口結構，進而帶給年金、長照或其它社會福利支出極大財務壓力，民眾有必要重視個人退休金準備議題。

尤其立法院6月底三讀通過的「公務人員年金改革法案」將於明年7月開始實施，年金改革後的退休實質替代率降為62%，而勞工朋友年金改革後的退休實質替代率更降到36.8%。

元大人壽認為，如果退休前能提升財富的增值速度，存到足夠的退休金，將能降低晚年的財務焦慮，因此，要如何選擇兼顧保障及退休規劃工具，將是人生階段所要面臨的重要課題。

元大人壽進一步表示，退休規劃要趁早，累積退休資金最重要的是預備好未來每個月的基本生活費用，建議以長期、穩固的方式累積較佳。在目前眾多商品中，利變型壽險保單具有「增值回饋分享金」的特點，相較於傳統型壽險保單，多了增值回饋分享金，讓資產有機會加速愈滾愈大；亦得依條款規定選擇增額回饋分享金以現金領回、增額繳清、儲存生息或抵繳保費其一方式增值。

以「元大人壽元滿富利率變動型增額終身壽險」為例，保戶除享身故或全殘保障外，當年度保險金額在保單年度的第二至六年，開始以每年20%單利遞增，第七年起則按前一年之當年度保險金額以2%複利增值。同時還有機會依每年宣告利率，領取增值回饋分享金，加快保戶保障與資產的累積速度。

此外，考量疾病及意外也是人生中可能面臨的風險，提供殘廢豁免保費保障，繳費期間若被保險人不幸造成2~6級殘廢時，剩餘的各到期日應繳保險費全部免繳，讓資產持續累積成長，保障延續不中斷。

以40歲男性投保保險金額60萬元為例，選擇以「增額繳清」方式累積增值回饋分享金，折扣前年繳保費203,100元，符合高保費2%折扣，並選擇自動轉帳繳費再享有1%折扣，折扣後年繳保費為196,980元。

假設宣告利率為2.8%不變的情況下，該要保人於第20年的當年度保險金額(含累計增加保額)已達1,804,258元；同時每年還能持續累積增加保單價值。

二、台大最虧錢的醫院 鐵娘子院長撐起長照醫療整合

資料來源：2017-07-20 11:37聯合報 記者曾健祐

為推動社區健康、長照服務，台大金山醫院串聯北海岸萬里、金山、石門，及三芝4個區，整合行政、社政及衛政資源，成立「北海英雄」照護團隊，要讓社區長者擁有更完整的照護資源。台大金山院長譚慶鼎笑說，金山是台大最虧錢的醫院，但虧錢沒關係該做的一定要去做，新北市長朱立倫一早到場揭牌，也稱讚她是醫療界的女中豪傑。

北海岸地廣人稀，40多平方公里僅有8萬多人，但醫療及照顧資源明顯不足，人口老化相當嚴重。台大金山醫院結合4個區公所、衛生所，各社福等16個非營利機構，統合各組織長照人力資源成立「北海英雄」照護團隊。

今天一早上10點，朱立倫到場揭牌，他說長照2.0是中央政策，新北市已推動多年，包括健康、亞健康、失能照顧、老人共餐及公共托老中心等。他說，譚慶鼎猶如女中豪傑，願意出來一起做整合工作，將金山分院作為連結點，把長照、醫療，社區專業結合再一起，讓長者受到更妥善照顧。

「金山醫院是台大系統中最虧錢的醫院」譚慶鼎笑說，在地善心人士提供金援，但除了金錢外，更重要的精神支柱、專業知識支持，總院和她說，虧錢沒關係該做的要做，因此有大家的支持所以有勇氣堅持下去。

她還說，剛調來金山時同事們都很同情她，因為偏鄉要錢沒錢、要人沒人，自己來後看到的完全不同，另外在法鼓山支援下，跟著一起到病人家裡，為了配合民眾，師傅們甚至一起唱詩歌，為得就是讓病患安心。

三、花蓮醫院照服員專班開課了 內容豐富大受青睞

資料來源：2017-07-25 11:56聯合報 記者范振和

衛生福利部花蓮醫院首度與花蓮市公所、美侖山扶輪社合作，開辦照服員訓練專班，即日起至本月28日，為期93個小時的教育訓練，期盼培育出優質的第一線長照據點照顧服務員。

衛福部花蓮醫院開辦的照服員訓練專班，招收近30名學員，課程分兩個階段，第一階段是基礎課程，包括日常生活照顧、翻身擺位、人際溝通、緊急事件處理等，第二階段含實習課程及技術回覆示教等。學員完成訓練課程後將參加認證考試，通過者將可取得花蓮縣政府發給的結業證書，正式成為第一線的長照據點(社區)照顧服務員。

花蓮醫院院長蔡興治表示，以長照2.0服務能量推估，花蓮縣今年照顧服務員尚需補足334位至369位的人力缺口，就目前照顧服務員在職分布居家、社區及機構場域看來，居家照顧和社區式服務單位人力需求最大。但過去長照1.0推動期間，102年至104年間，開班完成取證有1002人，實際投入職場僅約兩成，其中，

由於異地服務，交通問題降低了服務意願，因此，該院以創新方式，採在地訓練、在地服務的模式，提供民眾就業機會，同時提高了留任意願。

政府規劃長照2.0正式於今年上路，蔡興治說，全台灣預計需6萬多位照顧服務員，但至今真正投入此產業的人力只有1萬多名，即使政府有規劃、有財力，但沒有第一線的照服員，台灣長照體系的建立，恐怕只是空談。

蔡興治指出，花蓮醫院積極爭取長照旗艦店，為配合政府長期照顧政策，及協助在地社區長照據點人員訓練，首要強化充實照顧人力，鼓勵設籍在地之中低收入戶、原住民、失業人口、社區志工加入服務行列，使學員們在結訓後能與現行長照服務銜接，未來也將參與文化健康站、巷弄長照站、日間照護、日托、機構等活動，設法提升長照服務的質量。

今天上午照服員訓練課程，有營養科主任林芸甄講解「營養與膳食」，護理長熊雲怡並協同消防局緊急救護教官彭康祐講演「急救概念」，同時當場示範心肺復甦術，學員們認真學習、演練，都認為課程內容充實，對他們未來要照顧老人家助益不少。

四、屏東加速長照服務 嘉惠長輩

資料來源：2017-07-24 23:34聯合報 記者翁禎霞

屏東縣有多老？據統計，屏東縣老年人口比率今年已攀升到15.4%，比全國平均值還要高，全縣65歲以上人口超過12萬人，其中高樹、車城等鄉超過20%，萬巒、內埔客家鄉老化也嚴重。屏東縣長潘孟安昨表示，縣府會全面加速長照設施及服務，以面對嚴峻的人口老化問題。

屏東長照中心昨天在萬巒鄉設萬巒分站，服務範圍涵蓋萬巒、潮州、內埔、竹田等，光是這一區已進入長照系統的個案就有1200人，如果有需要照顧者，民眾可線上申請，也可透過萬巒分站或村里長、鄉鎮公所轉介，萬巒分站電話08-7811700。

潘孟安表示，因應人口老化現象，縣府提出多項方案，例如設行動藥師，由藥師為需要的長者送藥到家，如今縣府又在全縣設置6個長照中心分站及11個服務據點，讓民眾可就近申請。

長照2.0版的社區整體照顧體系方案，去年屏東縣只有1A、1B、4C，今年一口氣獲准增至6A、14B、39C，估計長照基金將投入上億元經費，全縣長照能量可望大幅提升。

衛生局長薛瑞元說，縣府將提報前瞻計畫改善萬巒鄉立衛生所及屏東市衛生所、增建萬巒長照中心，改善10餘個老舊衛生所設施，總經費約1億多元，希望能嘉惠更多長輩。

不過，屏東縣人口老化現象仍令人憂心，以上月為例，全縣人口83萬2489人，其中65歲以上老年人口超過12萬人，而當月出生人數只有367人，老人增，新生人數少，全縣人口結構面臨嚴峻考驗。

五、職能治療長照與輔具服務 延緩失能失智

資料來源：2017-07-22 09:30 中央社

長照2.0已經上路，不僅擴大服務對象，也增加了許多嶄新服務項目。中華民國職能治療師公會全國聯合會理事長張自強指出，透過職能治療長照與輔具服務，有助於延緩失能失智。

中華民國職能治療師公會全國聯合會21日至24日在大台中國際會展中心舉辦的「ATLife 2017 台灣輔具暨長期照護大展」，與台中市職能治療師公會共同在「居家好幫手」主題專區設攤參展，讓參觀民眾實地體驗及了解職能治療的輔具及長期照護服務。

張自強指出，長照2.0上路，其中創新的「失智症共同照護服務計畫」及「預防及延緩失能照護計畫」，讓社區的職能治療師除了原有的居家復健、輔具評估及居家無障礙環境改善等服務之外，有了更多發揮與貢獻職能治療專業的舞台。

其中包括全台灣各失智共同照護中心、失智社區服務據點以及各縣市社區特約服務據點等，都是職能治療可以提供專業服務的據點，更深入到一般社區民眾。

台中市職能治療師公會理事長王珩生表示，「ATLife 2017 台灣輔具暨長期照護大展」在職能治療的展示區中，規劃了「副木」體驗專區，讓民眾現場親身體驗硬梆梆的塑膠片，如何3分鐘變身為服貼手型且專屬的量身特製輔具。

同時，還有適合衰弱老人、輕度認知能力減退以及輕度失能（智）長輩的緩和失能、認知遊戲互動體驗專區等。此外，更邀請資深的實務職能治療師在現場分享精彩的副木現場製作及認知促進團體職能治療等專業秀。

王珩生說，現場除了提供專業諮詢外，還有內容精彩的影片播放，以及提供民眾所需的通用設計概念及各類生活輔具的體驗。

張自強指出，今年搭配「長期照顧十年計畫2.0—預防及延緩失能照護計畫」，各地區參與的職能治療師應用多元的「預防及延緩失能照護」方案模組，在各服務據點執行各面向的訓練，讓民眾更加瞭解預防及延緩失能照護的重要。

他指出，職能治療一直是以「全人」觀點設計有意義的活動來達到健康促進的目的，也就是要關心一個人的生理、心理、社會各個層面上的問題。因此，職能治療會依據每位長者的需求與程度設計適合的課程，藉由有趣、活潑且能調整難易變化的活動設計，增加長者思考與反應速度，活化腦細胞、增進肢體的活動、改善生活型態和促進社會參與，以重建生活功能，期望藉以維持及提升長者與照顧者的生活品質，達到預防失能、延緩失智及成功老化之目標。

六、小額終老險 三點吸睛

資料來源：2017-07-24 00:38:44 經濟日報 記者陳怡慈

因應高齡化社會，金管會鼓勵保險業者推廣小額終老保險。壽險業者表示，這類商品原本設定長青族群，但因具備三項特色，不乏年輕人或中壯年族群詢問與購買。

我國人口老化快速且生育率下降，國發會推估，我國將於2018年進入高齡化社會、2026年再邁入超高齡社會，人口負成長將於2021至2025年間發生。有鑒人口老化速度快、青壯人口負擔日益加重，亟需普及老人的基本保險保障。

金管會的小額終老保險，包括：保額上限30萬元的終身壽險，及2萬元的附加傷害險，不得有增額或加倍給付設計，並以承保單一保險事故（死亡）為限。為控制保費，金管會規定附加費用率不得超過10%。

第一金人壽總經理林元輝表示，小額終老保險具備三項特色，吸引不只長青族購買。首先是CP值高。小額終身壽險保費約市面終身壽險的七折左右，以第一金人壽珍愛小額終身壽險為例，50歲男性購買30萬元保額、繳費20年，一年保費約1.1萬元，比市售傳統終身壽險保額便宜二至三成。

第二個特色是一生限定購買一張。小額終身壽險保額最低10萬元、最高30萬元，民眾不論向哪家保險公司購買，每人一輩子都只能買一張。民眾心態多為「有限定代表利多」，加上保費不貴，不論是否已有壽險，能多買個30萬元保障總是不錯。

對於身為家中經濟支柱、或背負著房貸壓力的中壯年來說，壽險保障愈多，給家人保障愈大。林元輝表示，國人2015年平均壽險保額僅78萬元，小額終身壽險不但能提高國人平均保額，也能降低已購得的壽險成本。

第三個特色是投保門檻低。小額終身壽險投保年齡從0歲到84歲，不分性別，包括未成年人、超過一般壽險承保年齡的長青族都免體檢。

七、關懷高齡化社會 車商福祉車現身輔具大展

資料來源：2017-07-23 16:58聯合報 記者陳威任

即日起至7月24日在大台中國際會展中心隆重登場的「2017台灣輔具暨長期照護大展」，在台灣邁向高齡化社會及身障人口增加的議題驅動下，更加受到注目。台灣車廠也不缺席，紛紛展出更適合老人及身障人士的車款，提供更便利貼心的用車體驗。

國人自製品牌LUXGEN在現場展示符合使用者需求的V7 TURBO ECO HYPER高頂多功能休旅車供民眾體驗，藉由寬敞空間及多元發展為概念，提供高齡化市場的新選擇，擁有流線時尚的RV式高頂設計與靈活運用的車室空間，具備較

寬的2910mm軸距，車艙內第二排設置可前後滑移且彈性收折6/4分離座椅，滿足多變無障礙的空間需求，同時配置國產唯一的電動輔助牽引機構及便利伸縮式斜坡板，讓行動不便的身障者或老年人在推動輪椅上下車時更輕鬆。

此外，搭載Think+ Touch Pro系統、Active Eagle View+360度環景影像、Side View+車側安全影像輔助、3D X-View+智慧3D影像輔助系統等，更帶給駕駛及所有乘員更安全又便利的行車感動。

TOYOTA總代理和泰汽車關懷高齡族群及行動不便者的乘用需求，於2016年底導入TOYOTA PREVIA Welcab福祉車(2.4L Welcab / 3.5L Welcab)，TOYOTA是目前市面上唯一導入符合我國迴轉式座椅福祉車相關法規的品牌，也受邀參與本次的「2017台灣輔具暨長期照護大展」。

TOYOTA PREVIA Welcab福祉車內部空間設計考量乘用者之需求，舒適寬敞且具變化性。在第二排位置(副駕駛席後方)配備電動升降座椅，利用電動遙控器可輕鬆操控座椅迴轉式延伸或收回，當座椅完全延伸至車外時，坐墊距地高僅45公分，使高齡或行動不便的乘客能毫不費力地上、下車。

除可一鍵輕鬆操控外，座椅設計更考量乘坐者之舒適及安全性，其具備電動調整椅背及前後滑移功能，方便乘客調整最適宜的乘坐角度；此外，座椅作動時，電動滑門會自動偵測啟閉狀態並發出警示，避免滑門移動造成之危險。

八、安居修繕團 幫長者住得更安全

資料來源：2017-07-21 14:03聯合晚報 記者林良齊

據統計，65歲以上的老人，每三人就有一人曾跌倒，其中逾四成原因是「環境因素」。伊甸基金會即日起啟動「安居修繕團」，提供全台灣各地免費評估環境，視個案情況不同、透過資源鏈結再提供修繕服務，希望讓老人過的安全。

國內老年人口已突破300萬人，據統計，65歲以上的老人，每三人就有一人曾跌倒，並造成中度或重度傷害甚至死亡；75歲以上老人，曾經跌倒的更是65歲以上老人的四至五倍，其中「家」是長輩最常發生意外的地方。

伊甸基金會社會事業處處長王昭恕表示，長輩跌倒的原因百百種，不過根據統計，有超過四成是環境因素，其中以在「浴室」最常發生，其次是在臥室。根據服務經驗，他們發現造成長輩跌倒的危險因子，包括未加裝防滑設施、固定扶手、床邊手電筒等，才導致意外頻傳。

王昭恕表示，伊甸成立的「安居修繕團」，可補足許多家庭資源、環境不足，未來將協助有居家修繕需求的家庭，進行無障礙規畫設計施工，並運用多年來推動友善住宅的經驗，媒合物理、職能治療師進行評估，並協同工班加入施作，打造安全、安心的居住環境。

伊甸基金會指出，隨著人口逐年高齡化，獨居長輩、老老家庭或是子女皆外出工作的「半獨居」長輩人數越來越多，居家環境的改善不僅能降低危險發生機率，也能預防失能，但許多人仍不知道要向誰求助。伊甸「安居修繕團」提供全台各地長者免費評估環境，再視個案情況鏈結不同補助，有需要的民眾可打0800-894-580洽詢。

九、全台首份 20 萬長者線上調查 8 月 17 日開跑

資料來源：2017-07-21 00:39 聯合報 記者吳貞瑩

宏碁集團創辦人施振榮退而不休，最近他為所創立的智榮基金會奔走，邀約跨領域的指標企業投入台灣第一份長者線上大調查，促成政府與產業重視全台九百多萬活躍中高齡者的需求，將於八月十七日啟動。

七十三歲的施振榮自曝不諳操作電腦，感謝有了平板電腦，可以手寫輸入，解除他身為老人家的痛點。其實全台灣的長者還有許多說不出口的需求，都是隱形商機。

「年輕人愛吃肉、油炸，知道家人為難，將就著吃」、「出外遊玩找路、要確定洗手間方便、還要找合適放輪椅、好吃又清淡的餐廳，一群人手忙腳亂」這是智榮基金會龍吟研論連續四年進行華人需求趨勢調查後，歸納訪談台灣長者五十六個生活困擾。

今年龍吟研論進一步將研究量化，邀請產官學研，跨領域產業支持廿萬長者線上大調查。施振榮說，未來長者需要的是跨業整合、創新服務。

目前已有多家指標型企業認同長者的需求應被社會聽見的關懷理念，響應這項大調查，包括宏碁電腦、中華電信、網路家庭、一〇四銀髮銀行、信義房屋、潤福生活、桂冠食品、鈞生漢方草本、康揚、新光保全、富邦人壽、純青社會福利基金會以及國發會、工業局、工研院、經濟部智慧商業推動辦公室等單位攜手出資支持研究經費；同時有弘道老人基金會、新北市銀髮協會等團體出力支持調查。

十、各國以房養老制度比一比 商業+公益最周延

資料來源：2017-07-27 07:34:51 經濟日報 記者韓化宇、曾桂香

全球首件逆向抵押型房貸商品問世已超過半世紀，西方國家發展出來的「以房養老」金融商品，從單純商業型產品到政府介入，歷經數十年演進，已注入公益或長照精神，值得台灣取經參考。

從世界各國經驗來看，東西方文化傳統不同，確實影響以房養老商品措施能否成功，但政府適度介入，設計兼具商業與社會公益功能的制度，卻是重要關鍵。

2013年，內政部推動公益型的以房養老試辦方案，對申貸人及貸款人設定條件過於嚴苛，例如申請者必須無法定繼承人、單獨持有不動產，且不動產價值不

超過社會救助法所定的中低收入戶標準，因此乏人問津，試辦期間申請案僅個位數。

當時每個申辦案件，內政部還要召開審查會議，通過後申請人才能辦理後續的貸款事宜，整個流程過於繁複，曠日廢時，民眾、銀行少有意願參與，台北市等地方政府曾試推售後租回等類似公益型以房養老，卻未能引起共鳴。

日本也有同樣現象，日本人普遍認同守住家產祖屋的傳統觀念，設計以房養老措施時，嚴格限制年齡及房屋條件，有些地方銀行甚至要獨棟房屋才能申請，雖比台灣早30年嘗試以房養老制度，日本也未能成功推行。

美國在1961年就推出首件逆抵押房貸款的設計，但規模較一般房貸市場小很多，1987年參議院通過房屋產權抵押轉換貸款（HECM），1988年由雷根總統簽署法案，並由聯邦住宅管理局（FHA）擔保逆向抵押貸款，因有法律保障基礎，美國的一般人及銀行才逐漸廣泛接受以房養老。

台灣直到2015年底，在政府大力支持下，合庫銀行那一年的11月推出以房養老商品「幸福滿袋貸款」，大幅調降門檻，只要年滿65歲，信用紀錄良好，就可拿房屋來申貸，每月穩定領取一筆費用，直到95歲，此類商品設計比照歐美及紐澳，迄今全省有逾600件成功個案，土地、華南、第一等公股行庫，甚至民營銀行中國信託等也相繼跟進，推出各具特色的以房養老商品。

老人空有房屋，沒有穩定收入及退休金，晚年生活困頓，很適合將房屋抵押給銀行，換取每月固定的生活費，這就是發源自歐美的以房養老措施的主要精神。

政大地政系教授張金鶚說，以房養老是未來一定要有的政策，不過，商業型之外，還應有公益型或結合長照的其他型式以房養老，政府要確認擴大執行，這項措施不只是讓老人拿錢，還應有Social care，照顧及服務老人的意涵。

張金鶚表示，台灣確實應該確認以房養老的法律基礎，修訂特別法，例如以房養老條例，就不受銀行法貸款年限，或者保險公司不能涉及相關商品等保險法的阻礙，以特別法補足目前商業型以房養老較欠缺的社會福利及像售後租回等多元選擇的方式，這些做法在歐美已經非常普遍。

專家觀點：台灣應該確認以房養老的法律基礎，修訂特別法，就可不受銀行法貸款年限，或保險法的阻礙。

十一、南投排「第3老」縣市 幼教轉型投入長照

資料來源：2017-07-26 23:19聯合報 記者賴香珊

南投名列國內「第三老」縣市，有幼教業者看準市場需求，跨領域投資長照產業；業者指出，幼兒與老人照護同質性高，主要差別在醫療與住宿需求，市場很有發展空間。

內政部統計，南投縣65歲以上老人占總人口15.86%，老化指數139.48，僅次於嘉義和雲林縣，位居國內前三老。

人口型態失衡，南投有幼教業者轉型求生存。南投縣府社會及勞動處長林俊梧說，縣內101年僅有14家立案的老人福利機構，至今年已有31家，還有5家待審中，5年翻倍成長；後天將開幕啟用一家「朝日長照」，更是斥資6千萬元，由幼教跨行設立。

「朝日」主任簡千翔也是南投縣幼教學會理事長，他說，少子化壓縮幼教發展，老化與失智，反而需求量大，索性著手打造理想空間。

簡千翔說，幼教與長照產業有許多共通處，在體能、舞蹈、音樂和美術等課程相通，師資可整合，同時滿足老幼，可借鏡日本「老幼共學」發展。

但長照機構建置須配有充足住宿空間和專業醫療團隊；林處長說，縣內社福機構核備前得先通過消防、保育照護等高標準檢查，消防和逃生撤離更是基本要件。

十二、「爸爸的爸爸的爸爸的寶藏」 兒童偶劇演長照

資料來源：2017-07-27 00:01聯合報 記者陳宛茜

長照是台灣正面臨的問題，也是跨世代必須理解、關注的共同議題。然而，如何讓兒童理解銀髮族的世界？2017台北兒童藝術節推出兒童劇「爸爸的爸爸的爸爸的寶藏」，以輕鬆活潑的兒童偶劇，讓小觀眾理解銀髮族的世界。

「爸爸的爸爸的爸爸的寶藏」由鞋子兒童實驗劇團製作。劇情敘述6歲的小可和阿祖是一對愛鬥嘴的曾祖孫，時常為了爭奪玩具吵架。沒想到有一天小可的心願突然成真——阿祖發明的「2050時光機」，把阿祖變不見了。但同時，小可好像也失去了什麼…

劇中不只看見演員與戲偶之間的互動，更可看到許多阿祖發明的神奇玩具，如脈搏打鼓機、踢不到足球、閃電手電筒等。劇團更在劇場旁設置玩具體驗區，讓觀眾可以體驗許多平常看不到的新奇玩具，讓大小朋友一起激發想像力，發明屬於自己的神奇玩具。

鞋子兒童實驗劇團導演薛美華表示，此劇結合偶戲、多媒體、現場演奏、遊戲劇場等形式；更發揮關懷社會的精神，首度將長照議題帶入兒童劇場，藉表演跨越世代的藩籬。

十三、澎社區營養教育 銀髮族吃出健康幸福

資料來源：2017-07-26 13:34中央社

澎湖縣政府營造健康飲食環境，率先將營養教育導入社區老人共餐餐食，並由馬公光明與興仁兩社區示範，讓社區阿公、阿嬤們不僅能填飽肚子，更能吃的健康。

澎湖縣衛生局長陳淑娟表示，澎湖成人過重及肥胖體位率達41.5%，在全國排名第13位，肥胖不僅造成體能衰退，還會導致代謝症候群、糖尿病、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等，突顯出營造健康生活環境刻不容緩。

縣府指出，隨著老年人口增加，全縣65歲以上約有1萬5000多人，在推動長照2.0計畫，鼓勵各社區提供銀髮族共餐，長者可藉此外出與厝邊話家常，還可享用健康營養美食。

衛生局輔導有開辦老人共餐服務的馬公光明與興仁兩社區作為「營養教育示範社區」，協調衛生所與三軍總醫院澎湖分院的營養師，把握低油、低鹽、低糖、高纖等「三低一高」原則，教導廚工們烹煮共餐料理。

衛生人員也教導志工及長者們依照菜色調整個人攝取份量，強調6大類食物需均衡攝取，可選擇全穀根莖類為主食，適當攝取蛋白質食物，選用深綠色的蔬菜，最好每餐再搭配1份水果，讓老人都能吃出健康，幸福的好味道。

十四、在地訓練在地服務 花蓮搶照服員出招

資料來源：2017-07-26 08:18聯合報 記者范振和

衛福部花蓮醫院首度與花蓮市公所、美侖山扶輪社合作開辦照服員訓練專班。學員完成訓練課程後將參加認證考試，通過者將可取得結業證書，成為第一線的長照據點社區照顧服務員。

花蓮縣衛生局長李宏滿說，原住民占花蓮人口27.8%，當家人一有病痛，原住民族寧願辭掉工作回家照顧家人，衛生局鼓勵外縣市原住民返鄉，若取得照服員證照、服務滿500個小時，甚至可以自己當老闆，成立家庭托顧服務據點，一個據點可服務4人，照顧家人也可照顧鄰近老人。

不只外縣市原住民，連二度就業的婦女、外籍配偶、更生人、低收入戶，都是政府開班輔導的對象。李宏滿說，花蓮往昔照顧老人的資源集中花蓮北區，藉由試辦計畫，可均衡南北區在地老化資源。

花蓮醫院院長蔡興治表示，以長照2.0服務能量推估，花蓮縣今年照顧服務員尚需補足約369位人力缺口，目前居家照顧和社區式服務單位的人力需求最大。過去長照1.0推動期間，102年至104年間開班完成取證1002人，實際投入職場僅約2成，因為異地服務而降低意願；這次改採在地訓練、在地服務，提供民眾就業機會，同時提高留任意願。

蔡興治說，預估全台照顧服務員需求6萬多人，但至今真正投入僅1萬多人；如果沒有第一線照服員，台灣長照體系的建立，恐將淪為空談。

十五、長照2.0花蓮缺人力 原民特色彌補大缺口

資料來源：2017-07-25 13:23聯合報 記者范振和

長照2.0政策今年上路，花蓮縣偏遠地區照服人力短缺，衛生局積極朝人口特性、布建社區整個照顧服務網絡兩個方向努力，局長李宏滿企盼達到長照服務供需平衡的目的，協助老人家實現「在地老化」的理想。

花蓮縣衛生局指出，照顧服務員全台求量的是3萬人，但還缺了1萬2千多人，少了一半，花蓮縣亦然，目前有花蓮醫院、門諾基金會等不少機構訓練照服員，長照1.0政策從96年至105年為止，為了因應不斷攀升的老年人口，政府服務升級，今年開始推出長照2.0政策，擴大服務對象、增加服務項目。但現階段，偏鄉照服員人力短缺，亟待克服。

衛生局目前積極朝兩個方向努力，一是因應花蓮縣人口特性採行相關措施：原住民占花蓮人口27.8%，相當多數，原住民的民族性是家人有病痛，會辭掉工作照顧家人，因而衛生局鼓勵外縣市的原住民返鄉照顧家人，一旦取得照服員證照，馬上有工作，服務滿500個小時，甚至可自己當老闆，成立家庭托顧服務據點，照顧家人也可照顧鄰近老人，一個據點可服務4人，不只外縣市原住民，連二度就業的婦女、外籍配偶、更生人、低收入戶都是政府開班輔導的對象。

另一是，有關社區整體照顧試辦計畫，今年花蓮縣是最大贏家，提出九個鄉鎮市4A、12B、30C全數獲衛生福利部審核通過，衛生局計畫透過試辦路徑擴增居家服務的量能，無形中也能提供人力訓練與就業場所。

衛生局長李宏滿強調，長照2.0將服務體系分為ABC三個等級，A是社區整合服務中心，必須做到日間顧中心和居家服務，B是複合型服務中心，有日間托老、居家護理等，C是巷弄長照站。花蓮往昔照顧老人的資源集中花蓮北區，藉由試辦計畫，可均衡南北區在地老化資源，讓民眾「看得到、找得到、用得到。」

十六、南投長照機構5年間倍增 連這行業也鎖定長照大餅

資料來源：2017-07-26 19:38聯合報 記者賴香珊

台灣進入高齡化社會，南投縣名列國內「第三老」縣市，有幼教業者看準市場需求，跨領域投資長照產業，業者指出，幼教與老人照護其實同質性高，主要差在醫療和住宿等需求，就目前市場來看，很有發展空間。

南投縣政府社會及勞動處長林俊梧說，縣內101年時僅14家立案老人福利機構，而短短5年間翻倍成長，29日將啟用的「朝日長照」斥資6千萬元，是縣內第31家更是從幼教跨行設立，足見老人照護需求激增，與老幼人口消長。

根據內政部統計，去年人口結構分析，南投縣65歲以上老人占總人口的15.86%，老化指數達139.48，僅次於嘉義縣和雲林縣，位居國內前三老；而全國老年人口更在今年2月首度超越幼年，人口型態漸失衡，幼教業者因此轉型求生。

朝日長照機構主任簡千翔，也是南投縣幼教學會理事長，他指出，少子化逐年嚴重，壓縮幼教業發展，且因祖父年邁失智需照護讓他曾尋覓長照機構，但不是滿房就是不符需求，索性耗費時間評估縣內長照需求，著手打造理想空間。

簡千翔說，評估過程中發現，幼教產業與長照產業有許多共通處，像是在體能、舞蹈、音樂和美術等課程不僅適用在幼兒教育，在老人復健也有所需求，透過適當師資整合，就能專業的同時滿足老幼，因此甚至可借鏡日本朝老幼共學發展。

十七、澎湖失智症共照中心 用得到看得到找得到

資料來源：2017-07-26 19:02 中央社

衛福部澎湖醫院開設「失智症共同照護中心」，今天正式啟用，讓澎湖初估有1500位失智症的患者，都能夠「用得到、看得到、找得到」，為失智患者做到妥善的照護。

衛福部澎湖醫院「失智症共同照護中心」今天下午由澎湖縣副縣長林皆興、議長劉陳昭玲、衛生局長陳淑娟與澎湖醫院長郭泰宏等人共同啟動，地方各醫政、社政等單位民代與會，為長照2.0的失智症患者照護邁出一大步。

衛福部澎湖醫院長郭泰宏表示，澎湖老年人口老化快速，邁入高齡社會，失智症是首要的公共衛生課題，澎湖醫院今年獲得衛福部核定為澎湖地區「失智症共同照護中心」，未來結合長照機構、服務關懷據點、醫療診所或友善社區等平台，早期發現早期治療，提供失智症全方位與全人醫療照護，延緩病程，讓失智患者活得有尊嚴，家屬有喘息的空間。

澎湖副縣長林皆興表示，澎湖現有的老人人口，依所佔8%的比例，約有1400多位失智症患者，其中也有在50幾歲就發病的，與議長劉陳昭玲等人均感謝澎湖醫院擔任領頭羊，讓澎湖失智症患者有一處完善的共照中心。

郭泰宏則認為，澎湖失智症患者，依診斷現況少則1200人，甚至有1500人，目前在院方列管有180人，未來無論在那一個服務平台有發現，都可轉介到共照中心，今天啟用的共照中心已有75位患者，接受主任劉澗謙等醫護團隊妥善照護中。

十八、日本LINE送餐到家 搶4000億日圓市場

資料來源：2017-07-26 19:42 中央社

即時通訊軟體LINE今天在日本正式推出外送餐點服務。LINE社長出澤剛指出，日本外送餐點市場規模約4000億日圓，LINE加入外送餐點後，相信規模可再擴大。

「日本經濟新聞」報導，日本LINE發表正式啟用外送餐點的服務，主要是跟宅配網站「出前（日文外送之意）館」合作，使用者可在LINE直接搜尋並下訂。

日本進入高齡化社會及雙薪家庭增加，LINE看準宅配到府商機，推出這項服務。

外送餐點服務可在LINE軟體內直接使用，名稱為LINE DELIMA，目前加盟店家約1萬4000多間。

如何使用LINE DELIMA？一開始可選擇餐點類別，例如丼飯、速食、咖哩飯等，接下來選擇地址，之後再決定細項內容就可下訂。使用者目前進入結帳畫面後，只需支付餐點費用，無須負擔運費。

出澤剛表示，日本今年外送餐點市場規模約4000億日圓（約新台幣1095.6億元），較去年成長10%。現在使用LINE就可以輕鬆點餐，相信一定能夠更擴大外送餐點市場。

LINE仍在研究，不僅是外送餐點，未來包括生鮮食品、日常用品及醫藥用品等，都可加入宅配到府行列，希望爭取更大的市場。

十九、撥穗、領證書 90年前的上學夢沒遺憾了

資料來源：2017-07-26 18:31聯合報 記者曹馥年

台南市將軍區的百歲人瑞陳閔、吳林芙蓉，因幼時家中務農，上學成為遙遠夢想。華山基金會與台灣歷史博物館今天合作開設「一日學堂」，邀請長輩到博物館的復古教室展場體驗上學滋味，兩人頭戴學生帽，坐在第一排專心聽講，台史博館長王長華、安南區長顏昇祺並為他們撥穗、頒贈「人類學士證書」，感謝他們以一生辛勞輝映台灣百年歷史。

今天的「一日學堂」共有12位均齡80歲以上的學生，長輩在實境打造的50年代教室內上美勞課、音樂課，除了手作童玩風車，台史博也調出「台灣音聲100年」聲音資料，帶唱長輩熟悉童謠「桃太郎」與「天黑黑」。阿公、阿嬤一進教室，就熱情搶占第一排好位置聽講。

102歲陳閔是家中養子，7歲開始務農，結婚後被迫離家，一度以豬寮為家，以粗工勞力白手起家。他將人生奉獻給工作，從不知什麼是上學、上課與寒暑假。他說，一直以來靠看電視認字，得知有一日學堂活動，非常興奮，搶第一報名。

100歲的吳林芙蓉回憶，當年農村地區工作機會少，以物易物，若稻穀歉收，連想做工都不太有機會。她一生辛勤農作，鮮少有機會接觸外界資訊，遑論上學。她由81歲的媳婦陪同上課，婆媳情已近60年，今天也一起體驗「當學生」。

王長華表示，邁入高齡化社會，台史博今年開發「高齡專案」，提供55歲以上長者、失智症者及其陪同人士，從參觀者熟悉的展示內容為主軸，聆聽導覽，並以此延伸引導互動和討論。期待透過台灣常民生活的展示和聲音資料，讓長者享有美好參觀經驗，增加社會互動機會。邀請大家與家中長輩一起來參觀。

二十、南市配發LED燈手環、單車警示燈 銀髮族讚警揪感心

資料來源：2017-07-26 13:48聯合報 記者邵心杰

台南市警局統計，1-6月份交通事故，高齡長者(65歲以上) 交通死亡事故即占50%。市警一分局提醒銀髮族晨起運動或深夜外出，應穿著顏色明顯、鮮豔的衣服外，也在治安座談會等場合，協助配戴夜間LED燈手環，安裝自行車後座警示燈，提高辨識度，防範事故發生，長者稱讚「揪感心」。

「還有沒有呀！」、「我也要！」市警一分局在東光社區活動中心的治安座談會上，為年長者協助配戴夜間LED燈手環，及安裝自行車後座警示燈，反應很熱烈，一下子就被索取一空。阿嬤說，這手環一閃一閃很顯目，一早起床到公園運動，走在路上也比較安全。阿公阿嬤也感謝員警貼心之舉，直說「揪感心」。

交通組巡官陳明選說，年底前預計發放夜間LED燈手環及自行車後座警示燈，總計600組；社區如有需求，也會持續辦理。他表示，長者配戴夜間LED燈手環及安裝自行車後座警示燈，可提高其徒步運動、自行車早晨及黃昏行駛的辨識度，有效防制事故發生，更能保障銀髮族行的安全。

尤其，晨起運動或深夜外出，應穿著顏色明顯、鮮豔的衣服，提高駕駛人的注意；行走道路時應優先選擇安全性高的人行道，巷道內宜靠左通行，並依號誌通行，不違規穿越道路，防範意外事故的發生。同時，隨年齡的增長，生理也漸退化，反應時間也增長，自身駕駛行為遵守交通規則外，也希望駕駛人，行車應多禮讓高齡者。

二十一、台東首位75歲老人通過測試 24日成功換駕照

資料來源：2017-07-26 12:51聯合報 記者羅紹平

國內高齡駕駛人換照制度7月1日上路，規定年滿75歲以上長者更換駕照須接受認知功能測驗及體驗，首次換照可在3年內辦理，換照成功還有200元電子票證獎勵，台東市剛滿75的蔡先生24日通過相關測驗，成為台東縣首位成功換證的長者。

台東監理站站長周志昌今天說，從今年7月1日起，凡是有駕駛的國民即使駕照未到期，但只要實際年齡達到75歲，監理站就會主動通知換照，為獎勵長輩們前來換照，且是滿75歲以上換照成功公路總局分配台東20張兼具悠遊卡功能的電子票證，裡頭已儲值200元，可搭捷運、全台各地公車及在全國各便利商店消費。

周志昌指出，昨天發出蔡老先生1張，也是台東的第1張，今天上午又有位年滿75歲的婦人通過測試再發出另1張，台東還有18張電子票證待發，請收到換照通知的長輩們，前來換證動作要快。

台東監理站表示，有鑑於前幾年國內老人駕車肇禍重大事故頻傳，交通部修法規定年滿75歲老人辦理換照的條件須體檢合格及通過認知功能測驗（或檢附未患中度以上失智症證明）；其中認知功能測驗內容包含「對時間的正確認知能力、近程記憶思考的能力、測試判斷力及手腦並用能力」，測驗時間20分鐘，3關都通過才合格。

台東市蔡老先生接到台東監理站換照通知，他24日前往台東監理站，成功通過相關測試，成為台東地區首位換照成功的高齡駕駛人，他事後驕傲的說：「我可是守法的好國民！」他從新聞報導知道75歲要換照必須通過體能與反應相關測試，因日常生活實有用車需要，且自認身體硬朗，反應算敏捷，收到監理站「換照通知單」後，即前往台東醫院體檢及接受測驗，沒想到一次就過。

二十二、別當守房奴 銀髮族現身說法

資料來源：2017-07-26 07:28:23 經濟日報 記者 陳美君

近年來政府致力推動「以房養老」新觀念，引發市場極高的詢問度；哪些人適合「以房養老」？「以房養老」如何改善他們的生活？公股銀行主管提出六個實際案例，與民眾分享他們的經驗。

生活費自理 活得有尊嚴

有些家庭雖然並未陷入經濟困境，卻常因子女奉養能力問題有落差而爭吵不休，合庫銀行的客戶中，就有這樣的案例。

有對老先生、老太太育有子女四名，但只有長子經濟能力較強，其餘三名子女的收入僅夠自家生活開銷，所以父母每月的生活開銷皆由長子提供，但長期的扶養重擔，卻引起長媳的不滿，常常在長子兒旁抱怨不休，這些話聽在老人家耳裡，心裡感到非常難過。

為避免家庭紛爭持續擴大，兩名老人家聽聞銀行有以房養老業務後，決定到銀行辦理以房養老，並告知子女身後處分房產、清償銀行貸款後的餘值會由子女均分，長久以來的家庭紛爭終於順利解決，老人家也不用再向子女伸手，活得更尊嚴，一家人的關係也變得更為融洽。

每月領20萬 安居兼行善

「以房養老」不只能搶救「窮得只剩下房子」的赤貧老人，還能有效提升老人退休後的生活品質，有更多的資金拿來行善做公益。「以房養老」業務龍頭合庫銀行指出，目前貸款金額最高者為台北市的王老先生，每月撥貸金額高達20萬元。

王老先生申貸時高齡95歲，與太太二人身體狀況健朗，由兒子陪同辦理以房養老，並提供台北市中山區不動產作為抵押。由於該棟房產的價值達2,900萬元，向合庫申請以房養老額度1,440萬元，貸款期間為6年，銀行每月撥貸20萬元，作為夫妻二人生活所需資金。

王老夫婦雖然每月有高達20萬元的養老金入袋，但並未奢侈度日，因為夫婦倆非常有愛心，這筆收入除了用來支應兩人的生活支出外，絕大多數都拿出來做為公益行善之用；向銀行申請以房養老後，不僅讓王老夫婦過著更有品質的生活，還能行善積德，堪稱一舉數得。

籌復健資金 甩貧病困境

高齡70多歲的黃先生，退休後一直以微薄退休金過著清淡簡單的生活。

但好景不常，某天黃先生突然中風，導致行動不便，孝順的獨子為專心陪伴辛苦大半輩子的老父親赴醫院復健，並照顧其日常生活起居，斷然辭去現有的工作，老父親雖獲得妥善照料，家庭卻頓失重要經濟來源，生活品質大幅降低。

幸好黃先生與土銀一家分行的副理為舊識好友，該名副理聽聞其面臨的困境後，隨即登門造訪，解釋銀行的以房養老專案；黃先生在與兒子商量後，決定申辦以房養老貸款。

順利完成申貸流程後，每月1日，銀行會固定撥月付金至父親帳戶，不僅能滿足老人家晚年安養的需求，讓銀髮族取得較佳醫療與照護品質，更可於父親復健後，讓兒子能放心重返職場工作，增加家庭收入、提升生活品質，讓黃先生一家人順利擺脫貧病交加的困境。

住進養生村 開銷不求人

台灣邁入少子化、高齡化社會，傳統的「養兒防老」觀念逐漸走入歷史，入住養生村，成為享受退休生活的新選擇。

有一名94歲身體健朗的老太太，因兒女長期旅居國外、無法在身邊照顧，加上老太太無法適應國外的生活，堅持不願移居，經過家庭會議討論後，老太太決定辦理以房養老貸款，並運用該筆款項，支付可提供老者高度舒適照護的「養生村」，如此一來，就可讓兒女放心，也滿足了老太太安養需求，更不用額外增加子女的負擔。

手頭變寬鬆 退休沒煩惱

以房養老將「房產轉換成現金」，提供年長者更充足資金，讓退休生活過得更開心。例如，有位年長者已退休多年，平常雖有退休金作為生活費，但僅足夠日常開銷，沒有多餘的能力從事其他活動。

這位長者平常對孫子疼愛有加，卻因手頭餘裕資金有限，心有餘而力不足。

這位長者聽說，銀行可以辦理以房養老，心想若能活化手中的不動產，讓自己能過上更好的生活也不錯，於是便前往銀行洽詢，在成功申貸後，每月固定從銀行取得養老金，逢年過節時可帶全家到餐廳聚餐、發紅包給孫子，不僅大大提升退休後的生活品質，生活過得更無負擔、開心，兒孫也更喜歡到家中來探望他、與老人家共享天倫之樂。

年齡不設限 99歲也能辦

合庫銀行推出的以房養老貸款，並無設定貸款年齡的上限，就連高齡99歲的阿公也來參貸。

該行目前最高貸款年齡者為一名99歲的阿公，平常注重養生，所以身體非常健康，提供其名下不動產承作以房養老貸款，每月撥款2萬元，期間10年，作為生活費使用。以房養老，讓百歲人瑞也能過著更充裕的退休生活。

二十三、南庄山水節公益路跑 老寶貝組團代言

資料來源：2017-07-25 21:24中央社

南庄山水節路跑活動將於十月底登場，今年結合華山基金會公益活動，幫助南庄天使站復站，以便服務在地弱勢長者；一群高齡老寶貝今天組團代言試「走」，號召民眾響應。

入秋後的苗栗南庄擁有多樣自然風情及美食，南庄鄉農會連續多年舉辦「南庄山水節」促銷在地農產特色，成為年度盛事，近年加入的路跑活動，不僅沿途盡覽山水美景，還可品嚐南庄特色料理補給品，成功吸引大批外地民眾參與。

今年路跑活動將於10月29日登場，提倡慢活、慢城概念，更與華山基金會公益結合，希望跑者在徜徉南庄好山好水之餘，號召更多人一起幫助「南庄天使站」復站。

華山基金會苗中投區區站長曾育群表示，南庄鄉屬偏鄉地區，人口老化、醫療資源不足，103年曾設「南庄天使站」就近照顧20餘名獨居弱勢長輩，礙於服務資源募集困難，104年7月被迫撤站。

曾育群指出，南庄據點撤除後，由頭份站支援服務，但路程遙遠，大幅限縮服務效能，基金會考量在地需求，推動復站計畫，受到不少企業、單位幫助，此次結合路跑活動，獲捐贈30萬元復站機金，報名參加的跑者也可自由認捐。

7名由華山基金會照顧的「老寶貝」今天組團代言這場公益路跑，高齡80、90歲的阿公阿婆，有人推著助行器、有人剛動完心臟支架手術，自路線起跑點試「走」約20公尺，一起為天使站復站發聲。

曾育群表示，目前南庄、三灣地區服務約52位弱勢長輩，希望各界踴躍伸出援手，以每月新台幣1250元認養一位長輩，愛心專線：037-594582 徐站長。

二十四、平均88.5歲中國爺爺天團 打破4×400接力世界紀錄

資料來源：2017-07-25 16:04聯合報 記者戴瑞芬

四位平均年齡88.5歲、頭發全白、牙齒掉光的老爺爺，在2016年世界老將田徑錦標賽，打破85歲組4×400尺接力賽的世界紀錄。90高齡的隊長蘇朋學說，打算

在100歲那年，再去創跳高世界紀錄。最年輕86歲的汪錦標說，他還要跑到90歲、95歲，和老夥伴們一直跑下去。

鳳凰網今日報導這群中國爺爺天團，挑戰世界記錄的故事。活到90歲，蘇朋學說「人老了，一年不如一年，很多事情再不做就來不及了。我跑著，我就還年輕。」

蘇朋學是這群中國爺爺天團的靈魂人物，學生時代拿過各類體育比賽的金、銀、銅牌和獎章。最早的一枚是1948年北平市跳高比賽第一名。但青春一去不復返，80歲以後發現，身邊同伴能走的都沒幾個，甯提跑了。

不服老、不認輸，去年，他下定決心挑戰2016年世界老將田徑錦標賽，鎖定世界紀錄已經保持了8年多的85歲組4×400公尺的接力賽。

找到隊友好像比破世界紀錄還難！在2016年7月距離澳大利亞伯斯（Perth）舉辦的世界老將田徑錦標賽還有3個月前，世界上年齡最大的接力隊終於湊齊。

90歲的蘇朋學、年紀最大93歲的王志勇、88歲的孫桂本和最年輕86歲的汪錦標一拍即合，幾乎每天練跑跑5000公尺，從起跑、加速、衝刺到交接棒，學習接力賽規則。

就在去年10月四人一起登上飛往伯斯的飛機，其中，孫桂本還是生平第一次坐飛機，一趟航程還要轉機得十多個小時，他一路興奮沒睡著。

去年11月6日下午3點，四名中國爺爺選手在起跑線，每個人心想，能找夠四個人，站在比賽場起跑線上，已經相當了不起了。沒想到號令槍一響全力衝刺，第一棒汪錦標起跑2分22秒95，二棒孫桂本接力跑出1分55秒94，傳到王志勇拿下2分17秒96，蘇朋學最後衝刺。總成績揭曉8分35秒23！第一個衝刺躍過終點紅線。

改寫了世界記錄的中國爺爺們，打算還要繼續跑下去，「身體好壞和年歲沒關係。很多人天天無所事事，活著就吃和睡，沒有目標沒有追求，早就老了；但，我跑著，我就還年輕。」

二十五、阿公阿嬤高鐵站快閃 展現樂齡活力

資料來源：2017-07-25 16:50 中央社

來自台中市大雅區文雅樂樂隊的30多名長輩，仿效年輕人時下流行的快閃活動，今天上午在高鐵台中站上演一段舞蹈秀。他們還穿上自製服飾展現熱情活力，歡樂氣氛感染往來的旅客。

台中市文雅社區發展協會理事長劉亦銘表示，為鼓勵長輩走出家門參與社區活動，並期望藉由舞蹈運動延緩老化，協會3年前特別成立樂齡舞蹈班，取名為「文雅樂樂隊。」

劉亦銘指出，樂齡舞蹈班以往只安排於在社區進行成果表演，今年特別安排在高鐵快閃演出，讓長輩從表演過程增加參與感與提升自信心，成員知道消息時原先還懷疑說：「我們可以嗎？」

劉亦銘說，為了快閃表演，長輩與志工們發揮巧思，配合表演歌曲「夜來香」，運用日常生活素材如塑膠繩、寶特瓶，親手製作成裙子、花卉等裝飾品，讓大家感受到長輩們的用心，也配合2018年即將到來的「台中世界花卉博覽會」。

今天上午30多名年齡都已超過65歲的長輩，在高鐵台中站粉墨登場，展現健康活力不輸年輕人，跳完「夜來香」不但臉不紅氣不喘，還中氣十足大聲呼喊文雅樂樂隊的口號，贏得現場旅客熱情掌聲。

高鐵台中站長蕭維中表示，台灣高鐵公司致力安排藝文及公益團體至車站大廳演出，希望帶給往來旅客「藝術零距離」。邀請長輩到高鐵站快閃表演，希望喚起社會對高齡化社會的關注，並鼓勵家中長輩走出家門，傳遞不老精神。

二十六、年金縮水怎麼辦？10個讓銀髮族重返職場的秘訣

資料來源：2017-07-25 01:47聯合報 記者陳宛茜

年金改革後，許多銀髮族發現荷包縮水，準備重新進入職場。同樣的情況，日本社會十年前也發生。馥林文化引進日本知名生活研究家阿部絢子著作《65歲後不求人的幸福秘訣》，今年70多歲的她，曾採訪多家日本企業和銀髮上班族，在書中分享銀髮族的求職秘訣。

日本進入高齡社會，每四人當中就有一名年齡65歲以上。2006年，日本修法規規定企業必須延後「退休年齡至65歲」，或取消「強制退休年齡」的規定。加上年金縮水、保費卻提高，越來越多年過60的銀髮族，仍繼續投入職場或開啟第二事業。

阿部絢子透露，她曾做過一項「50歲以上熟年就職」問卷調查，發現高達4成的人，退休後依然繼續工作；有2成的人有就職意願或正努力找尋工作機會。如此高比例的工作意願，顛覆一般人「退休＝閒閒沒事做」的刻板印象。

而這些銀髮族想二度就業的原因，不外乎「多少還是想要有點收入」、「年金太少」、「想與社會有所連結」、「想要生活目標」等。

阿部絢子採訪多名企業負責人，了解其如何看待銀髮族的求職表現，歸納出以下十個對銀髮求職者的建議：

- 60歲之前講求工作實績，60歲之後除了實績外，也很講究工作配合度。
- 想在50幾歲時順利二度就業，最好在退職後的3個月內開始找工作。盡量避免領取全額的失業補助，或是用退職金遊山玩水，盡可能縮短工作空窗期。

- 找工作時不要太挑三揀四，要懂得適當地妥協、擴大自己接受的職種範圍。
- 在面試中發表個人經歷時以五分鐘為佳，不要過短或過長。
- 不要把「因為很閒所以想要工作」當作就業動機，保持積極進取的態度。
- 記得保持謙虛、親切有禮地來做應對。
- 記得「入境隨俗」，盡量避免發表「在前公司都是怎麼做」的言論，要展現對新公司、新工作還有員工的嚮往喜愛。
- 避免針對前職場或前主管發表批評的言論
- 發揮個人的特質和長處。不用表現得太過客氣，適當地讓自己融入新環境。
- 注意不要成為只會把想法和意見掛在嘴邊，卻沒有實際行動的「評論家」。

二十七、善用黃金屋 以房養老更樂活

資料來源：2017-07-25 07:44:38 經濟日報 記者陳美君、韓化宇

台灣加速邁向高齡化社會，不少獨居老人坐擁黃金屋，卻因不符合社會救助資格，無法維持基本生活。為此，經濟日報特別推出專題，探討以房養老是否真能為老人安養問題找尋一條新出路。

高齡92歲的許老先生退休30多年，膝下雖有五名子女，但各有家庭需照顧、無法兼顧長輩，只好聘請外傭料理家事；但許老夫婦兩人均已年邁且罹患慢性病，醫療與看護費用大增，經濟上出現壓力，又不想和兒女伸手，只好向土地銀行辦理「以房養老」，順利取得穩定且充足的養老金。

像許老先生這樣「有房卻缺錢」的案例，在台灣屢見不鮮，未來恐怕「只會增、不會減」。在老年人口遞增、年輕人不婚、不生趨勢下，未來工作年齡人口扶養老年人口負擔將漸加重。

據統計，65歲以上人口占比，在2025年將超過20%，台灣很快就要成為「超高齡」社會的一員。

為達成「老有所終」目標，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」，取得足夠的養老金使用，同時也能在自己的老屋裡安度晚年。

許老先生在辦妥以房養老手續，並順利領取到養老金後，便致電向土銀分行承辦人員表示感激，他笑著說，土銀「以房養老」就像最孝順的第六位子女，每月準時奉上孝親費，讓他能更有尊嚴的安養天年。

政府積極推動「以房養老」，其實是源自多年前，國內發生多起獨居老人坐擁「黃金屋」，卻因不符社會救助資格而餓死家中的悲劇。

但初期由內政部主導的「公益型」在2013年3月1日上路後，因條件過於嚴苛，截至去（2016）年底無人問津，直到合作金庫在2015年11月開辦商業型以房養老，掀起同業跟進風潮。

金管會統計，今年5月底止，國銀合計辦理1,610件「以房養老」業務，核貸金額85.74億元，目前辦理的銀行包括合作金庫、土地銀行、台灣企銀、第一銀行、華南銀行、臺灣銀行、高雄銀行、中國信託、台新銀行等九家。

對於銀行推出的「以房養老」，許多民眾雖有興趣，卻又擔心「房子被銀行騙走」、「兒女覺得父母拿房子向銀行貸款很丟臉」，甚至有老人因「起家厝」的概念，不願拿房屋貸款，造成銀行業務推展上的困難。

率先推出商業版「以房養老」的合庫金控董事長廖燦昌說，以房養老有諸多好處；首先，將房產抵押後換成年金使用，能讓老年人生活更有尊嚴，不必仰賴兒女也有穩定的養老金；其次，可大幅減輕「三明治世代」的經濟負擔；第三，若能成功推動以房養老，退休族群不用縮衣節食，可促進消費，進而達到刺激經濟成長的效果。

二十八、陪讀學童訪托老中心 伴銀髮長者閱讀

資料來源：2017-07-24 13:41 中央社

漫長暑假，許多小朋友都會參加各式各樣夏令營和活動，新北市立圖書館三峽北大分館的陪讀學童則到托老中心陪伴長輩，與阿公阿嬤們開心互動，學習服務他人，度過不一樣的暑假。

為了讓小朋友學習服務他人，三峽北大分館特別與托老中心合作，暑假期間為陪讀學童規畫服務體驗課程，讓陪讀學童到托老中心擔任小志工，陪伴長者閱讀、互動，透過跨世代的融合活動，學童可以學習和長輩相處。

10餘位陪讀學童在公共服務大哥大姐的協助下，今天到托老中心陪著阿公、阿嬤們，幫長輩按摩、一起玩遊戲等，幾個小時下來，互動密切，從不認識到開心聊天，猶如祖孫共享天倫之樂。

小四的威辰說，經過這次的體驗後，知道可以陪阿公阿嬤遊戲的方法，還有動作不能太快，才能讓阿公了解他想要做什麼。

高二的品宏則說，這是一次特別的公共服務經驗，自己的阿嬤近年記性越來越不如前，同一件事需要重覆對她說的次數也越來越多，參加今天的活動，讓他知道許多可以與阿嬤互動的一些小動作，例如撫摸她的臉鼓勵她等，希望與阿嬤的互動能夠更密切。

三峽分館主任陳雅貞表示，高齡化社會來臨，如果下一代從小便能學會與銀髮族相處，可以讓高齡社會更健康快樂。因此三峽分館暑期陪讀活動特別設計服務體驗課程，導入社區兒童與公共服務學子，讓陪讀小朋友到托老中心與長者交流，學習關懷他人。

二十九、日本長照現狀 老人願老人更有同理心

資料來源：2017-07-24 13:34 中央社

來到日本1間小學改成的安養中心，70歲的田阪惠一（Tasaka Keichi, 譯音）正和老奶奶們開心地談天說笑。

乍看之下，可能以為田阪住在這裡，但曾是豆腐職人的他非但沒想過要在近期退休，還打算繼續在這間Cross Hearts安養中心擔任照護者，發展職場第二春。

田阪告訴美國有線電視新聞網CNN：「我對照護工作本來就有興趣，因為退休人士在日本受到的照護不是很多，我真的很感謝這裡給我機會。」

「我年紀也大，所以了解老年人的感覺。其實我覺得，我不是在照顧這裡的住民，而是在和他們一起打發時間。」

隨著生育率驟降，老年人口大增，日本現在是「超高齡」國家，有2成以上人口超過65歲。2020年前，全球會有13個國家面臨同樣狀況。

而勞動力短缺，影響最大的就是照護業和產業部門，為活化停滯不前的經濟，日本政府現在鼓勵更多長者和曾因結婚生產離職的人妻重回職場。

從許多方面來看，田阪在這方面算是披荊斬棘的先驅。過去5年來，他接送老人往來家裡和日間照護中心，還幫忙餵老人吃飯，陪伴他們。

他就住在這間養護中心的隔壁公寓，除了他之外，這間養護中心有許多員工超過65歲，另有一些年輕的日本與外籍員工。在許多國家，照護老人工作通常是外勞在做，但因日本缺乏具體的移民政策，勞工留在職場的時間比較長。

Cross Hearts規定的退休年齡是70歲，有意願工作者可留任到80歲。日本一般退休年齡在60至65歲之間，但醫師最近建議提高退休年齡到75歲。

根據日本厚生勞動省2015年調查，儘管時有延後退休年齡的呼聲，日本80.5%的公司仍把退休年齡訂在60歲，員工退休後，許多公司會再以較低的薪資回聘。

Cross Hearts理事長足立聖子告訴CNN，許多入居者和年輕員工以及其他入居者互動之後，心情好很多。

她說：「一天天老去，失去的東西也越來越多，好比手足、父母、在社會的角色…年長照護者的優點，在於他們真的了解年長入居者的感覺。」

足立表示，要讓年長員工更有參與感的關鍵，就在於協助他們專注照護工作，要讓他們不覺得這是打工，而是真的可以發展的事業第二春。

對一些人而言，這一行業的前途似乎不可限量。

田阪咧嘴一笑：「我想再讀書，再考張照護執照，以後接個管理職。我不覺得年齡會讓我綁手綁腳。」

三十、讀了12年 92歲嬭空大畢業

資料來源：2017-07-24 00:09聯合報 記者蔡容喬

高雄市立空中大學昨天舉行畢業典禮，今年年紀最長的畢業生沈黃秋桂高齡92歲，她80歲註冊上課，讀了12年才拿到外文系日文組畢業證書。有5個女兒、孫子和其他親友共20人來參加畢業典禮，熱鬧滾滾，阿嬭開心得紅了眼眶。

二女兒沈秀珠說，母親小時受日文教育，小學畢業後因空襲不斷無法繼續學業，一直相當遺憾。到空大註冊後，每周都由姊妹及孫女陪同坐公車到校上課，期間因身體不好休息2年，也曾因學科考不好被老師當掉，不過母親一直開心上學，總算修畢128學分畢業。

23歲孫女羅尹慈說，阿嬭是她從小的日文啟蒙老師，常常會考她日文單字，後來因為陪阿嬭上學，2年前也到空大讀日文系，成為阿嬭的小學妹。

沈黃秋桂的小女兒沈秀靜說，母親上課總是精神抖擻，年輕同學都不好意思打瞌睡，還有人拍下母親上課照片，鼓勵自己家中長輩「活到老、學到老」來空大報名上課。

另外，今年畢業生還有來自香港的雙胞胎兄弟劉志華、劉誠華，22年前以香港僑生身分來高雄讀書，取得台灣身分證、入伍服役；因碰上金融危機，一直延後進修計畫，直到劉誠華娶妻生子、開計程車工作穩定後，才拉著哥哥劉志華一同到空大就讀工商管理系。

劉誠華說，除了完成升學夢想，開計程車的他也應用所學，發展自己的觀光服務事業。

三十一、鋼鐵廠缺工 回聘老臣薪火相傳

資料來源：2017-07-23 23:51聯合報 記者蔣繼平

屏東縣枋寮鄉的傳統鋼鐵產業「昱鉸實業公司」，廠內共30名員工當中就有7位是中高齡員工，其中4人是重新回聘的「老臣」，除了回來工作外，也扮演老師的角色，把技術傳承給剛進來的新人。老員工說，「公司就像個大家庭，需要薪火相傳」。

廠長吳俊廷說，昱鉸實業公司近年碰上缺工問題，由於工作單調繁重，加上得付出大量勞力操作鋼捲機器等，不少前往應徵的年輕人聽到工作內容後退卻，

人力難找；除了透過缺工就業獎勵措施來找人之外，廠方也主動回聘老員工，包括72歲的薛南吉、65歲溫光輝、61歲龔姓及65歲蕭姓技術員。

目前廠內年紀最大的是擔任課長的薛南吉，他說，自己14歲出社會，從事板金加工業58年，每項技術的養成都是磨了再磨，「維持生產之餘還可以教人」，讓薛相當自豪；再次回到熟悉的工作環境，他說，「傳承是我現在最大的目標」。

「在公司待了30年，同事都像一家人。」65歲的溫光輝這次回來擔任機械課長，昱鉉對他而言就是養活一家人的地方，前幾年退休，碰上這次公司有需要，他認為，要活就要動，基於和老東家感情深厚，一口就答應回來幫忙。

第2代廠長吳俊廷表示，這些前輩都是從父親那一代就開始上班的「老臣」，他們的工作表現完全不輸年輕人，希望能以「師父帶領徒弟」方式，將經驗傳承給新一代的員工，避免傳統產業經驗技術出現斷層。

「希望有朝一日能成為老師傅的接班人！」二度就業的38歲周登華，目前跟著課長薛南吉學習鋼鐵捲管等各種厚度切割方式、操作鋼捲分條機等技巧，很開心公司給他工作機會，會把握機會努力學習寶貴技術。