

高齡相關時事蒐集
20170331-20170407

一、韓國高齡社會 市場銀髮商機衝2兆	2
二、6大類食物 衰弱老人都吃錯了	2
三、老年照護善用殘扶險 規畫四原則	3
四、讀健康快樂！屏市幸福學堂開學	3
五、瞄準退休理財 人工智慧基金19日起募集	4
六、中華郵政：輔助社福 不會經營長照	5
七、七旬醫師學寫程式 開刀房變雲端基地	6
八、勞動部調查：求職就業率中高齡最高 達七成二	6
九、台北舊公寓增電梯 市府最高補助3百萬	7
十、高齡化 樂齡關懷據點服務銀髮族	8
十一、節稅提前贈與財產給子女 孝心大考驗	8
十二、小額終老保險 投保門檻低	9
十三、高齡社會來了 這個用品連5年大幅成長	10
十四、明起計程車司機執照 年齡上限延長至70歲	10
十五、這群平均76歲的千歲班 戴小學帽、升旗重溫上學趣	11
十六、長照2.0上路 總統：社工是重要力量	12
十七、外勞照護用心 成雇主「另類親人」	12
十八、長照人力 役政署：逾千名社會役擬投入	13
十九、一鄉鎮一長青食堂 雲林老人共餐	13
二十、日照中心分擔照護 醫：陪伴最緊要	14
二十一、南市長照專家研發「魔塑」邊玩邊動腦	15
二十二、出院獎勵計畫輪廓出爐 1家醫院僅獎勵30萬元	15
二十三、維持心臟健康 規律做這件事很重要	16
二十四、高齡化社會來臨 交長拋郵局轉型做長照	17
二十五、有伴更幸福 婚友社為老人牽紅線商機	17
二十六、遊學全民化！還有這種團... 退休族瘋進修	18
二十七、「向悲劇乾杯」的杯具社 用這些點子幫長照族打氣	19

一、韓國高齡社會 市場銀髮商機衝2兆

資料來源：2017-04-08 04:37經濟日報 編譯劉雲

韓國經濟日報報導，南韓65歲以上老人的人口比率將升破14%，並於下月正式邁入高齡社會。與此同時，市場也看好伴隨而來的銀髮商機，潛在規模可達644億美元（約新台幣2兆元）。

南韓社會老化速度之快前所未見，老人人口比率在2000年為7%，僅歷時17年便進入高齡社會。

此外，自今年開始，南韓老人比率將逐月增加0.1%；若依此老化速度，將在未來七至八年內升至20%，邁入「超高齡社會」。人口老化速度加快，銀髮市場也同時快速擴大，眾多健康醫療服務商機將崛起，甚至包括新型服務「樂活至終」。

韓國健康產業發展研究中心6日表示，南韓銀髮市場規模預估將由2010年的27.38兆韓元，增加至2020年的72.83兆韓元。

二、6大類食物 衰弱老人都吃錯了

資料來源：2017-04-07 14:11聯合晚報 記者羅真

台灣國際生命科學會今日公布台灣本土老人營養調查，發現體力衰弱的老人六大類食物都吃錯了，白飯吃太多，奶類、堅果與蔬果缺乏、油脂攝取也偏低。

衛福部國健署去年委託中央研究院進行高齡者蛋白質營養調查，研究主持人、中研院生物醫學科學研究所教授潘文涵指出，台灣體衰長者每日攝取熱量都偏少，男性為1939大卡、女性長者1529大卡；而健康男女長每日攝取熱量各2204大卡、1692大卡。

整體看來，體衰老人六大類食物吃得不平均，台灣每日飲食指南建議全穀根莖類份數為12份，體衰老人卻吃了14份；奶類建議量為1.5份，體衰老人僅吃0.49份；水果類建議量為2份，體衰老人僅吃1.3份；蔬菜類建議量為4份，體衰老人吃2.6份；油脂類建議量為5份，體衰老人吃4份。

國家衛生研究院副所長許志成說，衰弱獲肌少症可能增加慢性發炎，增加三高、癌症、疾病惡化。據研究，60歲以上長者，身體質量指數（BMI）如果低於18.5以下，死亡率會比身體質量指數（BMI）在18.5至24之間的長者，高出五成以上，不可不慎。

潘文涵說，肌肉量夠，才會有好的肌力與健康，而蛋白質是決定老人肌肉質量的重要關鍵。要避免肌少與衰弱症找上門，首先每日要吃足蛋白質，每公斤體

重1.2公克以上，舉例來說，60公斤的成人就要攝取72克蛋白質，簡單吃法如維持豆魚蛋肉類的進食量，另增加兩杯奶類。

其次，宜選擇高品質蛋白質如蛋、奶，混搭適量蔬果、核果、全穀、健康的茶類飲品。體弱老人可適度減少白飯量，但提升奶類與蔬果，藉此增加蛋白質、抗氧化與抗發炎食物。若因咀嚼困難而影響老人進食，可改變蔬果、蛋白質的質地如切細、軟化，幫助攝取。體弱老人若有乳糖不耐現象，可選用低或無乳糖牛奶，或分次少量加入優酪乳、優格等補充奶類攝取。

三、老年照護善用殘扶險 規畫四原則

資料來源：2017-04-07 11:08經濟日報 記者葉憶如

有鑑於高齡化與少子化社會衍生的老年照護議題，專家建議民眾可考慮藉由投保殘扶險來打造高齡照護的第一道防護網。元大人壽建議，民眾可以在投保前，參考下列4點原則來進行保險規畫。

一、拉長繳費年期。可以透過拉長繳費年期的方式，降低每年所負擔的保費金額，讓自己在有限的預算上，享有最高的保障額度。二、提供一次性給付的殘廢保險金。事故發生初期，就能得到協助，讓自己或家人無需擔心醫療開支沒有著落。

三、每年照護金額度是否足夠。當發生事件時，需要的照護時間可能不是只有1~2年而已，所以在挑選殘扶險時，應該特別注意是否提供每年的殘扶照護金，並且依據自己期待的醫療照護方式，審酌判斷自身的照護金額度是否充足。四、身故也有保障。完整的保障規畫，也需要同時照顧家人，可以同時看看自己與家人的殘扶險是不是也具有身故保障的設計。

此外，有些保險公司也加強了豁免續期保費保障，也就是將豁免範圍拉大到「1~11級殘廢」都可豁免保費。被保險人若經醫院醫師診斷確定為第1級至第11級殘廢程度之一，要保人即可豁免以後各到期日應繳付之保險費，且保障內容不變。另外在身故時，也能在「身故當時之保單價值準備金」與「年繳保險費總額之1.06倍」中擇高給付身故保險金，不僅照顧自己也能照顧家人。

元大人壽提醒，高齡化與少子化已經成為社會的發展趨勢，而「生、老、病、死」，更是每個人未來都必須面對的議題，唯有提前將自身與家人的風險規畫做好，妥善補足保障缺口，才能保障未來的長期照護品質。

四、讀健康快樂！屏市幸福學堂開學

資料來源：2017-04-06 14:25聯合報 記者翁禎霞

屏東縣65歲以上人口已突破15%，早已擠身高齡社會，屏東市長林亞莨首推「長輩幸福學堂」，今天並舉辦開學典禮，87歲的王坤寶不但開心地揹著書包上課，還獲選班長，他說，「這年紀讀書是讀健康快樂的」，一語說中長輩們的心聲。

屏東市長林亞莚表示，長輩幸福學堂共分為上下兩學期，每一班約30至40人，年滿65歲長者均可報名，第一學期開放選課就場場爆滿，包括智慧3C課程、家庭水電簡易維修、健康講座等，都很受歡迎，下學期會規畫更多課程提供選擇。

今天在開學典禮上，屏東市長林亞莚與市公所各課室主管均穿上小學生制服，並揹上幸福學堂的書包，與長輩們一起開學，72歲的柳綢與劉清超是夫妻檔，兩人一起報名長輩時尚創意走秀及樂遊課程，對於上課特別期待。

66歲的許林秀英報名健康講座及樂遊課程，她也說，最喜歡健康又快樂的課程，而且又能認識朋友，最好不過。也有長輩最愛3C課程，希望可以一次就學控制智慧型手機。

市公所表示，幸福長輩學堂系列課程多數已額滿，僅剩木藝DIY課程尚有名額，洽詢專線：08-7560101轉131。

五、瞄準退休理財 人工智慧基金19日起募集

資料來源：2017-04-06 19:03經濟日報 記者趙于萱

根據內政部統計，今年台灣老化指數正式破百，代表65歲以上的人口已超過14歲以下。在高齡又少子的社會結構，「三明治族」生活不易，著眼於此，安聯投信引進發展幾十年、不斷演進的人工智慧DMAS投資策略，安聯DMAS核心組合基金、安聯DMAS 50組合基金將於4月19日起募集。

安聯投信投資長張惟閔指出，每個人都希望退休後，所得替代率愈高愈好，但若依賴政府給付的年金，可能只能維持基本的生活需求，如果想提高退休後的生活品質，應提早規劃累積退休金。

包括台灣在內，世界各地已有不少產官學界專家，積極推動退休金制度改革，或建置國民年金等制度，因應超高齡社會。不過，光有政府制度奧援不夠，最根本、也最要緊的還是需要自己著手準備，方能補足退休資金缺口。

著眼於此，張惟閔指出，安聯投信自德國總部引進已發展幾十年、不斷演進的人工智慧DMAS投資策略，在今年發行安聯DMAS全球傘型基金，結合集團資源及歐美日等成功經驗，將人工智慧DNA納入基金操作，以雙引擎、雙監控、大平台的投資機制，自動導航人生下半場。

安聯DMAS全球傘型基金之安聯DMAS核心組合基金、安聯DMAS 50組合基金，已獲主管機關核准募集，將於4月19日起展開募集，同步象徵投資已進入人工智慧新時代，值此黑天鵝亂飛的波動年代，投資上更需要導航機制，找到適合方向。

安聯投信指出，「DMAS」是指動態多元資產策略，透過大數據量化方式，在不同時點下產生各類資產的「市場動能」訊號，藉此判斷各資產當下處於多頭

或空頭的循環，及是否面臨過熱或超跌。同時，搭配安聯集團研究團隊對於「經濟趨勢」訊號的分析，致力發掘多頭潛力市場，作為投資組合依據。

安聯DMAS核心組合基金與安聯DMAS 50組合基金主要投資於全球股票、債券及另類投資等多元資產，投資區域涵蓋全球，投資組合配置不受指標指數限制，並依不同投資目標、準備階段需求，提供投資人長期且穩定的資產增值機會。

六、中華郵政：輔助社福 不會經營長照

資料來源：2017-04-05 13:50聯合晚報 記者彭宣雅、雷光涵、張芮瑜

交通部長賀陳旦指郵局郵差可以兼做長照工作，引起各界議論。衛福部部長陳時中表示，可行性與怎麼做有絕對關係，若直接做長照，可行性不高，若是協助附加性的服務，如協助通報，要看如何配套，大家再來研議。

立委李彥秀表示，長照問題應回歸治本方法，不是各自拋點子。她反問，賀陳旦也想做衛福部長嗎？拜託他管好自己的專業，郵局工作量已經很大了，誰敢承擔這樣的業務。

陳時中表示，郵差若只是做長照附加性的服務，例如有些老人行動不方便、發生情況需要照護時，郵差若即時通報給長照的照管中心，或村里里長辦公室、幹事等相關單位，可看配套如何，再來研議。他也指出，即使只是附帶服務，也會增加很多工作負擔，要看交通部想怎麼做，再來研議。

賀陳旦今天在宜蘭視察時說，現在還談不上任何政策計畫，只是內部溝通、初步構想，還是會和衛福部、社區多多溝通，目前純粹只是內部希望活化和業務轉型，若有新的安排，絕對會在待遇和工作方式上和工會詳細溝通，不會貿然強加在郵局人員身上，勉強他們去做。

中華郵政今天表示，他們依法不能經營長照，會從輔助性的立場配合社福單位及地方政府，為社會盡一分心力。發言人藍淑貞說，不會與日本郵政一樣成立子公司，也不會商業化。

中華郵政表示，他們從民國97年就推出關懷獨居長者活動，郵差自發性地關懷老人甚至送餐、清理居家環境，逢年過節送禮，每年服務對象達5萬6千人次，且不限偏鄉。

日本郵政長照服務有收費

藍淑貞說，日本郵政長照服務是收費、契約式，與中華郵政的自發性主動關懷不能相提併論。

日本郵政2013年起試辦高齡者「守護關懷服務」，由郵局職員到宅與獨居長者聊天，基本方案是每月一次30分鐘、不含稅1980日圓，約台幣550元，郵局還會發送探視狀況訊息給長者的子女。另有每月一次60分鐘方案，收費2980日圓。

七、七旬醫師學寫程式 開刀房變雲端基地

資料來源：2017-04-05 12:42 中央社

面對高齡化現象，慈濟高屏區人醫會醫師洪宏典將昔日開刀房打造成雲端基地，自己寫程式，建構健康雲端資料庫，希望打造高齡專屬的智慧健康雲端服務。

慈濟高屏區人醫會及慈濟高雄分會推動「健康憶能促進服務計畫」，針對「憶能促進」、「血壓監測」及「體適能護照」三大社區銀髮熱門需求試辦創新服務體驗，由人醫會醫師洪宏典負責籌劃，透過專業醫護與社工跨業合作，期許健康照護透過科技進入社區和居家，守護鄰里健康。

為了將社區關懷據點、環保教育站健康資訊、長輩們的個人憶能、體適能、血壓監測等健康與自主維護或管理健康資訊詳加記錄，76歲的骨科醫師洪宏典，將昔日的開刀房打造成雲端基地，自己寫程式，套用微軟表格再串聯Google雲端硬碟與其他功能，不花一毛錢就建構健康雲端資料庫。

洪宏典表示，早在民國70年時，從旅居美國的同輩親戚口中得知電腦這個新興產物後，他立即購入，體驗電腦的便利後，決定將自營的骨科醫院電腦化，因此花大錢請軟體工程師開發系統，但系統無法使用，工程師自此聯繫不上，最後他決定自己來，請電腦家教一對一教學並自修鑽研，最後讓醫院資料建檔順利從紙本走上電腦化。

政府推動共同醫療資訊後，洪宏典建置平台，使用者無需向醫院調病歷，透過QR Code個人代碼，將自身健康紀錄上傳到資料庫，人醫會整理好放在雲端，作為健康照護監測與追蹤管理，打造高齡專屬的智慧健康雲端服務。

洪宏典指出，在「健康管理」領域中，憶能促進班與體適能團練從社區好鄰居的概念出發，附加功能還包含做志工、交友、健康照護與諮詢等，讓長者們時時充滿溫暖及關懷，近期將連結至高雄靜思堂醫護室，透過健康雲的建構，加速以科技化服務推升更即時社區關懷。

慈濟高雄分會社服組長楊芳美表示，透過人醫會專業醫護與社工、志工組成照顧網路，進行居家關懷服務，並以行動健康管理模式建置「健康雲」，希望讓社區長輩能有個促進健康、延緩老化、拓展人際關係的雲端照護環境。

八、勞動部調查：求職就業率中高齡最高 達七成二

資料來源：2017-04-05 11:11 經濟日報 記者葉卉軒

勞動部今天公布兩性利用公立就業服務機構求職概況，調查顯示，2016年男性求職者為34萬8781人次，求職就業率為70.9%，女性則為37萬9035人次，求職就業率為69.5%，而兩性求職者的年齡均以「壯年（25~44歲）」的比率最高。

勞動部指出，若按性別觀察近三年資料，男性求職者占全體比率由2014年49.6%降至2016年47.9%，女性占比由2014年50.4%提高至2016年52.1%；求職就業率男

性略高於女性，但差距逐年縮小，由2014年的2.7個百分點縮小至2016年的1.4個百分點。

至於求職者的年齡，調查發現以「壯年（25~44歲）」的比率最高占50.7%，其次為「中高齡（45~64歲）」占30.4%。按性別觀察，兩性求職者皆以「壯年（25~44歲）」的比率最高分占51.7%及49.8%，其次皆為「中高齡（45~64歲）」分占29.0%及31.7%。

不過，值得注意的是，求職就業率卻是以「中高齡（45~64歲）」最高為72.0%，兩性分別為71.3%及72.6%，女性甚至高於男性1.3個百分點，「青少年（24歲及以下）」及「壯年（25~44歲）」求職就業率分別為69.3%及69.4%，男性分別高於女性3.3及2.6個百分點，「高齡（65歲及以上）」的求職就業率也達69.8%。

在兩性求職者的教育程度調查部分，以「高中（職）」的比率最高占38.1%，其次為「大學」占31.4%。按性別觀察，兩性求職者均以「高中（職）」的比率最高分占37.1%及39.0%，其次均為「大學」分占32%及30.9%。

而求職者找工作希望的職業則以「基層技術工、勞力工及其他」的比率最高占29.9%，其次為「事務支援人員」占17.1%。若進一步按性別觀察，兩性找工作希望的職業均以「基層技術工、勞力工及其他」的比率最高分占27.9%及31.7%，其次男性為「技術員及助理專業人員」占16.8%；女性為「事務支援人員」占24.9%。

另外，在求供倍數方面，則以「服務及銷售工作人員」3.21倍及「技術員及助理專業人員」2.76倍較高，「事務支援人員」0.71倍及「主管及經理人員」0.87倍較低。

勞動部指出，所謂「求供倍數」是指每一位求職者有幾個工作機會，2016年整體求供倍數為1.80倍，除「事務支援人員」及「主管及經理人員」僅0.71倍（即1個職缺約有1.4位求職者競爭）及0.87倍（即1個職缺約有1.2位求職者競爭）呈需求小於供給現象，其餘各職業別則需求大於供給，以「服務及銷售工作人員」及「技術員及助理專業人員」的求供倍數3.21倍及2.76倍較高。

九、台北舊公寓增電梯 市府最高補助3百萬

資料來源：2017-04-05 11:49:12 中央社

台北市更新處表示，為改善銀髮族及行動不便者生活需求，老舊公寓增設電梯自今天起開始受理申請，補助最高新台幣300萬元。

都市更新處為改善銀髮族和落實高齡友善城市及無障礙生活環境，延續民國104年首創老舊建物更新增設電梯補助作業規範，自今年4月5日至12月29日止，受理民眾申請增設電梯補助。

更新處表示，凡屋齡20年以上，6樓以下公寓，不需經冗長都更審查程序，只要建築物領有建管處核發電梯建築許可，並經「該棟所有權人100%同意，就可提出申請」。

更新處說，若申請人為管理委員會，需有區分所有權人會議決議及管委會出具可自行排除違建或施工阻礙切結書，就可不用全棟同意。

更新處表示，每案補助額度最高50%，且不超過300萬元，但在今年修法後，北市府依法劃定整建住宅都市更新地區申請案，補助額度可提高至75%。

民眾想瞭解受理補助內容，可向更新處委託輔導團隊財團法人崔媽媽基金會或上都市更新處網站內的「老舊公寓增設電梯補助申請專區」查詢。

十、高齡化 樂齡關懷據點服務銀髮族

資料來源：2017-04-04 13:23中央社

慈濟基金會位在高雄湖內區正義社區的樂齡關懷據點，舉辦適合銀髮族的活動，讓社區長輩享有樂活時光，並安排千歲專車溫馨接送。

正義社區的樂齡關懷據點為讓社區長輩享有樂活時光，舉辦適合銀髮族的活動，提供長輩們關懷訪視、電話問安、健康促進及餐飲服務等。

慈濟志工王銘賢表示，正義社區關懷據點原本是慈濟湖內環保教育站，由企業家志工陳添鳳與妻子劉玉壺提供用地，從著重推動環保教育與資源回收實做，在湖內地區推廣可持續發展的綠生活。

由於社區在地老化嚴重，志工們凝聚共識，今年決定將環保教育站轉型為社區樂齡關懷據點，並準備千歲專車，接送湖內及茄苳區的社區阿公、阿嬤們到社區據點上課，包含活血操、歌仔戲、紙雕等適合銀髮族能力與體力的多元課程，每月還舉辦慶生活動，讓長輩們感受到被關懷的溫暖。

樂齡關懷據點以辦桌形式辦理老人共食、健康諮詢、義剪等，也結合各社區發展協會服務慈濟照顧家庭、社會局長青中心列冊的獨居長輩，帶動社區長輩展現活力。

十一、節稅提前贈與財產給子女 孝心大考驗

資料來源：2017-04-03 11:20中央社

配合長照政策，政府擬調高遺贈稅邊際稅率做為長照財源，最快6月上路，不少高資產階級為此進行租稅規劃，提早將財產贈與小孩，但會計師提醒，小前提前面對兒女的孝心大考驗。

台灣已邁入高齡化社會，為健全長照體系發展，立法院今年1月已三讀通過長照法，並確定以提高遺贈稅、菸稅做為長照財源，並於今年3月完成初審程序。

然而，遺贈稅修法草案有行政院與時代力量兩版本，行政院版遺贈稅最高邊際稅率20%，時代力量則認為應調高至30%，因此立法院財委會決議交付黨團協商，不過外界認為，行政院版本通過的機率較大，遺贈稅稅率調高已是必然。

為因應遺贈稅率調高，不少高資產階級人士已經提前規劃，將財富提前移轉給子女。根據財政部統計，今年前2月贈與稅已達新台幣40億元，創歷年同期新高；2009年至今有14個月的贈與稅超過15億元，其中就有10個月集中在去年和今年。

不過，資誠（PwC）稅務法律服務會計師洪連盛表示，提前將財富贈與子女，可能會面臨子女拿到錢就露出真面目、不願奉養的風險。

他舉台北松山慈祐宮前董座顏家旺的故事為例，2009年顏家旺因傷癱瘓成植物人，但其子獲贈50億元財產，卻不願負擔扶養責任，長女代父控告弟弟未依約按月給父親零用錢30萬元。後來法院雖然判弟弟需給零用錢，但之前贈與的財產已經要不回來，令人不勝唏噓。

因此洪連盛表示，除考量稅負外，民眾也需評估直接贈與是否為最妥當的方式，或可透過信託方式贈與；或者只留部分給小孩，一部分作公益。更重要的，是做好資產掌控，避免贈與後下一代就不理你，確保老年生活過得有尊嚴。

十二、小額終老保險 投保門檻低

資料來源：2017-04-03 08:03:20 聯合報 記者孫中英

為了讓老人有基本壽險保障，並減少民間往生互助會糾紛，金管會政策鼓勵壽險公司推出「小額終老保險」，讓高齡長者以較便宜的保費，規畫身故後的需求。自今年初到目前為止，已有國泰、富邦、中壽及台壽等四家公司推出小額終老保險。

國泰人壽的微馨愛小額終身壽險在今年二月初推出，一個多月來投保件數超過兩萬多件，保費收入逾兩億四千多萬元，且投保年齡多為五十歲以上人士，可見不少中高齡族群多認同有此「基本保障」需求。

中國人壽副總經理蘇錦隆說，小額終老保險商品結構不複雜，對包括經濟弱勢在內的任何民眾來說，都簡單易懂，且保額有上限、保費較便宜，大多數人應可輕鬆負擔。

富邦人壽財務精算處執行副總董采苓表示，小額終老保險保額上限卅萬元，保費則是市售傳統終身壽險保費的七到八折，多家公司都提供「六、十、十五、廿年期」多種繳費年期，有「投保門檻低、低保費及高彈性」三大特色；目前包括富邦及國泰人壽都開放到高齡如八十四歲可投保，中壽最高投保年齡也有八十二歲，建議已超過一般壽險承保年齡的高齡族群，可透過這張保單建構基本保障，並讓自己「老有所終」。

十三、高齡社會來了 這個用品連5年大幅成長

資料來源：2017-04-01 12:25中央社

台灣將邁入高齡社會，老年人口2月首度超過幼年人口。觀察大賣場購買趨勢，銀髮概念商品突飛猛進，業者指出，成人紙尿褲連5年以百分比2位數成長，而嬰兒紙尿布則是連3年衰退。

國家發展委員會人口統計推估，台灣在107年將邁入高齡社會，老年人口比率超過14%，預計115年老年人口將超過20%，進入超高齡社會。

據內政部3月發布「內政統計通報」，2月底國內65歲以上老年人口313萬9397人、占13.33%，首次超越0到14歲幼年人口的313萬3699人、占13.31%。

觀察大賣場「銀髮市場」正在崛起，銀髮族概念商品業績、品項數不斷成長，設置有機蔬菜專櫃、推出「養生系」自製麵包，到省力拖把、毛帽、小型盆栽、泡腳機，甚至是成人紙尿褲，業績都有相當好的表現。

大潤發公關郭建志受訪表示，以往賣場內嬰幼兒紙尿布業績是成人的5倍，因少子化因素、銀髮族商品日趨暢銷，成人紙尿布從2012年開始連續5年業績都以2位數的速度成長。

郭建志說，反觀嬰兒尿布從2013年起連年2位數衰退去年勉強站穩腳步，業績持平，但長期來看市場萎縮可能將成常態。

他分析，相較於顧客追求嬰幼兒尿布越高級舒適越好，5年前民眾對於成人尿布的要求都僅止於「便宜就好」。但2年前開始社會重視長照議題，連帶影響民眾選購功能導向尿片，例如強調防漏側邊、親膚等特色，因單價較高，帶動成人紙尿褲業績飆長，客單價成長至少8%以上。

郭建志說，除尿布外，在掃具設計的變化上，近年掃具已經趨向「輕盈化、耐久化」，主因年長使用者多，想花更少力氣完成打掃，也重視掃具的堅固性。如拖把，能輕鬆瀝乾水的省力拖把，已超過50%市場。

飲食為銀髮市場的最大宗，郭建志指出，凡是搭上「養生、健康、有機、低脂」等概念的商品，都是熱銷商品，舉凡燕麥片、五穀粉、直採牛肉、小農牛奶、堅果、低脂蛋糕，過去5年來品項增加2成以上，甚至賣場有自製「養生系」麵包，主打低糖、無油、無蛋奶；在生鮮區特別設置「有機蔬菜專櫃」，替賣場帶進忠實顧客。

十四、明起計程車司機執照 年齡上限延長至70歲

資料來源：2017-03-31 16:40聯合報 記者董俞佳

明天起計程車司機職業年齡上限延長至70歲。交通部指出，鑑於人口高齡化及延後退休年齡已為國際趨勢，為因應高齡化社會需求及參考國外經驗，經審慎評估及研議，通過以更嚴謹的特定條件及管理機制為配套措施，讓身體健康狀況良好的小型車職業駕駛人(計程車司機)由68歲繼續執業至70歲，約影響近萬人。

公路總局表示，自99年12月實施超過65歲的計程車司機符合特定資格條件下，可換發有效期間1年之職業駕駛執照至68歲，經統計指出，超過65歲計程車駕駛人並未有較高事故風險，經交通部駕駛人醫學諮詢委員會議討論通過。

交通部修正「計程車駕駛人執業年齡延齡制度」，計程車駕駛執業年齡從68歲延長至70歲。計程車駕駛年滿68歲後，必須接受較嚴格的體格檢查、認知機能測驗，通過才會核發職業駕照；若開車肇事，不僅要重新體檢，還要到醫院接受失智檢查。

此外，68歲以上計程車駕駛人將採取動態管理機制，若駕駛人開車肇事，不論程度輕重，都要重新體檢與到醫院接受失智症檢查，通過後才能繼續開車營業。

公路總局指出，實施對象除了持續執業至年滿68歲的司機之外，另106年4月1日前屆滿68歲未滿70歲的駕駛人，因屆齡換領普通駕駛執照，或因未繳回職業駕駛執照致逾齡註銷而領有普通駕駛執照的駕駛人，亦得依特定資格條件申請有效期限1年之小型車職業駕駛執照。

現行法規，計程車駕駛年齡上限為68歲，年滿60歲每年須通過定期體檢，才能繼續開車營業；超過65歲以上的計程車駕駛每年除了體檢合格，還須符合前一年未受吊扣駕駛執照處分規定，通過後可換效期一年的小型車職業駕駛執照至年滿68歲。

交通部統計，全台領有有效職業小型車駕駛執照的人數近15萬人，其中65歲以上約占6%，人數約有8800多人。

十五、這群平均76歲的千歲班 戴小學帽、升旗重溫上學趣

資料來源：2017-03-31 13:45聯合報 記者李京昇

「樂齡童顏上學趣！」平均年齡76歲的雲林斗南鎮重光國小校友，闊別一甲子今天重返校園組成「千歲班」，興高彩烈地穿著校方準備的小橘帽、制服，一起手牽手排隊上學、升旗，重溫童年回憶，阿公阿嬤們各個展露出遺忘已久的童稚笑容！

這群「千歲班」年紀最小42歲、最大的95歲阿公陳深焉和次高齡的阿嬤陳林勉，兩人是夫妻、也是重光國小校友，今天換上制服、戴學生帽在學校旁溫勝宮廣場排隊集合，並手牽手走路上學，在校長引導進教室就座，接著在悠揚樂曲中到操場參加升旗典禮。

重光國小校園今天充滿笑聲、老師早與學長姐好的問候聲。「很有意義的活動！」陳深焉笑著說，和妻子重返校園感到很開心，過往回憶都慢慢浮現出來，想起在校園和大家嬉戲奔跑的時候，就覺得自己年輕了好幾十歲。

校長陳盈錚表示，今年是重光國小歡慶創校95年，因此特別舉辦「活力重光95慶2017向前行」系列活動，除在校園擺設絲瓜製成的裝置藝術、老照片回顧等展覽，也有讓皮影戲團學生到幼兒園展演，今天邀請老校友們相見歡，期望讓他們重溫上學樂趣。

十六、長照2.0上路 總統：社工是重要力量

資料來源：2017-03-31 13:36 中央社

衛福部今天舉辦頒獎典禮表揚優秀社工人員，蔡英文總統也出席致詞，並親自頒獎給2名特殊貢獻獎得主。總統強調，社工是長照2.0裡的重要力量，盼藉此向社工們說聲「辛苦了」。

蔡總統致詞時表示，今天共表揚138名社工，有服務績優社工也有資深敬業社工，另有2名特別貢獻獎得主，在學術界、實務界都有40年以上資歷。

其中，東吳大學教授莫藜藜對社工人才的養成、建立都有長期貢獻；雙福社會福利慈善事業基金會執行長林茂安則是多年深耕蘭嶼、嘉義，關注幼兒及老人家需求，把溫暖帶到社會每個角落。

蔡總統表示，面對台灣高齡化社會到來、經濟結構改變，「長照2.0」也在今年1月正式上路，社工便是其中的重要力量之一，他們在第一線付出、提供建言，讓政府施政時更能對症下藥。

總統指出，在高齡化社會之下，社工面臨的挑戰也愈來愈多，包括高個案量、高壓力等，強調未來會繼續支持社工發展、人力配置及勞動條件，也希望藉此機會向全國社工夥伴們說聲「辛苦了」，盼一起打造找得到、看得到、用得體的長照體系。

十七、外勞照護用心 成雇主「另類親人」

資料來源：2017-03-31 13:51 聯合晚報 記者陳素玲

久病無孝子，只剩外勞？台灣開放外籍家庭幫傭及看護工20幾年，隨著高齡化社會及國人赴海外工作趨勢，外籍看護工角色也跟著轉變，從原本單純「照顧者」到「陪伴者」，甚至成為獨居老人「另類親人」。仲介打趣說，觀察很多看護工說台語、客家話說得很溜，就知道看護工與家人互動情形。

台灣很多公園經常看到外籍看護工牽著或推著老人散步，即使到醫院，看到最多的還是外籍看護工。仲介說，早期引進外勞，大多以打掃、照顧重病者為主，但隨著高齡化社會，以及大家庭結構改變為核心家庭為主，甚至很多年輕人赴

海外工作，外籍看護工的角色也跟著改變，除了日常的照料，更是被照顧者情感上的支持。

仲介說，只要看那個看護工台語、客家話很溜，就知道她常陪老人聊天。尤其晚上很多老人喜歡看連續劇，看護工陪在一旁看，久而久之話語學得特別快。

仲介表示，親人照顧重病老人，久了總會疲累，「到醫院探病，陪伴病人的常常不是親人，而是外勞」。尤其台灣獨居老人比例愈來愈高，外籍看護工取代家人的角色，成為被照顧者另一種親人。

十八、長照人力 役政署：逾千名社會役擬投入

資料來源：2017-04-05 21:27 中央社

長照人力需求增加，內政部長葉俊榮表示，會往社會役看人力如何銜接。役政署今天說，今年核配給衛福部社家署的社會替代役有3500名，其中1000多名希望可放在老人長照區塊。

葉俊榮上午受訪指出，替代役可分為一般、研發及產業訓練儲備三類，其中一般替代役還包括社會役，近期內政部了解到社會役需求較多，確實會往社會役方向增加，但如何銜接要進一步跟衛福部討論，以滿足長照的需求。

役政署副署長沈哲芳下午受訪指出，一般替代役有16個役別，其中，社會服務類包括社會役、消防役、醫療役、教育服務和外交役，為回應社會期待，105年佔總員額的38%，今年提升到50%。

沈哲芳說，衛福部社會及家庭署提出的社會役需求以往是2200名，去年底和役政署開會研商，行政院今年初核定下來，今年內政部核配3500名，多出的1000多名希望可以放在老人長照區塊，配合政府政策，優先滿足長照人力需求。

十九、一鄉鎮一長青食堂 雲林老人共餐

資料來源：2017-04-05 15:57 中央社

雲林縣推動「一鄉鎮一長青食堂」，全縣每天有超過2000名長者一起共餐；縣府今天在虎尾鎮成立第35個據點，讓長輩們享受溫馨的午餐時光。

雲林縣政府指出，「一鄉鎮一長青食堂」政策已於去年達標，但縣府仍持續進行擴點計畫，希望結合中央推動的長照2.0服務，以長青食堂據點為基礎，帶給長輩們更多元的服務。

位於虎尾鎮埤內社區的長青食堂，今天中午舉行試辦啟用儀式，由雲林縣副縣長丁彥哲、虎尾鎮長林文彬等人出席，並與社區50多位老人共餐，其中年紀最大的是104歲的程貴老太太。

丁彥哲表示，埕內長青食堂是縣內第35個老人共餐據點，希望長輩們可以把這裡當成另一個家，除了用餐之外，更可以到此與其他的長輩互動聊天，增進人際互動。

負責食堂營運的埕內社區發展協會理事長許秀琴表示，埕內長青食堂開辦後，每週一至週五提供4菜1湯的午餐服務，食堂可容納60名長輩，歡迎長輩們相約來用餐。

二十、日照中心分擔照護 醫：陪伴最緊要

資料來源：2017-04-04 18:03 台灣醒報 記者林亭妤

日照中心為喘息照顧服務的其中一種模式，除可分擔病人家屬的照護壓力外，還可提供心理衛教、情緒支持等。但衛生福利部桃園醫院身心內科醫師蔡孟釗4日提醒，各日照中心之間仍存有差異，需注意住家地緣性、收費標準、收受個案類型3事項，且好的日照中心和長照機構等候名單都很長，民眾選擇時也需列入考慮。

台灣臨床失智症學會理事、亞東醫院神經內科主治醫師甄瑞興受訪時則提醒，不能想著將早中期的失智長者丟到日照中心照護後就一了了事，事實上送往中心後仍要花點時間停留陪伴，否則容易讓長者出現「被遺棄」的感覺，反造成不好效果。

日照中心通常是社區性質，編制採用醫院模式，配有專科醫師、精神科護理師、精神社工師、職能治療師、照顧服務員等，主要處理有精神及行為問題的失智個案。

蔡孟釗4日指出，病情不需住院但需密集精神復健者、需密切觀護的亞急性期患者、持續認知起伏及精神症狀起伏的個案等，便仰賴精神日間復健醫療中心的介入，應用藥物合併非藥物治療，協助改善精神症狀。

「當患者已由專科醫師臨床判定符合輕中度失智症標準，且家屬照顧上有一定程度的困難，就可考慮將患者送往日照中心。」蔡孟釗表示，日照中心提供白天的照護、餐點、簡易復健，某些機構還會不定期舉辦戶外踏青活動，帶長者接觸外面世界，讓照顧者可安心工作，下班時再接老人家返家休息。

蔡孟釗說，選擇日照中心時，主要需考量3點：住家地緣性、收費標準、日照中心接受個案的類型，若是車程遙遠、甚至沒有大眾運輸工具可到達的日照中心就不建議選擇，不過城鄉差距明顯，這點還有賴政策和社會大眾共同努力克服。

甄瑞興則提醒，早、中期的失智症患者還認得出家人，如果只將患者送到日照中心後就了事，小心「大錯特錯」，這些長者可能以為「被遺棄」而出現抗拒、反覆無常的情緒，一開始建議1個禮拜先過去2次就好，且家屬要陪同，帶長者參觀當地環境、與其他老人家熟悉，「最好選擇有溫馨、舒服感的日照中心，久了以後長者還能主動、開心地前往中心。」

二十一、南市長照專家研發「魔塑」邊玩邊動腦

資料來源：2017-04-03 00:39聯合報 記者吳淑玲

台南市全人照護關懷協會理事長甘士照，研發用環保無毒「熱塑土」開發「九宮格益智遊戲」，做老人桌遊，兼做輔具，已取得經濟部智慧財產局給予新型專利發明與「樂齡高手」商標註冊。

甘士照的樂齡高手之魔塑達人DIY，運用九宮格益智遊戲組件，在遊戲盤上位移，益智遊戲的彩色位移，可以訓練眼力、手力與腦力，還可預防失智，適用老人、小孩及復健者。

他說，熱塑片也可運用在筷子持握、牙刷持握、開瓶器、拐杖加裝夜視LED燈等輔助，有一位媽媽感激說，兒子拿碗不穩常掉下來而被同學笑，用熱塑片增加拇指握把，就不會掉了；只要有創意，就可用熱塑片製作「個別化的輔具」，可以DIY操作又能重複使用。

「熱塑片經泡70度熱水軟化，就可捏塑造型與修復！」甘士照說，熱塑片屬於醫療用，以往骨折打石膏，現在用熱塑片「塑出形狀」固定就可以，生活上可以用來修復杯子裂痕，修復手機充電線，及包覆桌角防撞等。

甘士照說，因從事教學，希望帶領學生「將創意具體化成為產業」，像有學生在課堂上發想「抽取式老人紙圍兜」，就鼓勵她開發為產品，勇敢嘗試當「创客」，為老人照護服務貢獻心力。

二十二、出院獎勵計畫輪廓出爐 1家醫院僅獎勵30萬元

資料來源：2017-03-31 12:32聯合報 記者陳雨鑫

為增加長照的使用率，衛生福利部推出出院準備計畫，卻被批評涵蓋率僅有2.5%，衛福部長陳時中曾於立法院承諾今年將提出出院準備計畫獎勵辦法，將涵蓋率提升到10%，衛福部照護司今召開記者會，粗略提及獎勵辦法的輪廓，未來參與出院準備計畫的醫院，必須符合4大條件，每家醫院即可獲得專業服務費30萬元，明年起針對優質的醫院，給予「友善出院準備醫院」的認證。

照護司專門委員顏忠漢表示，參與出院準備計畫的醫院大約有159家，為了提升醫院協助有需要的病人銜接長照系統，衛福部將在4月正式公告獎勵辦法，讓醫院能增加協助病人的意願，每年將給予參與醫院30萬的專業服務費，「錢雖然有點少，但很多醫院都表示會參與」。

顏忠漢表示，參與出院準備計畫的醫院，為了維護品質，必須要統一使用照管評估量表，須在患者出院前3天完成，出院後1到7天內協助患者銜接長照需求；第二是所有醫院必須要使用照管資訊系統，將每一位案家都列冊管理，明確得知是否有落實其需求；第三是增加院內評估失智失能的人員，包含物理治療師等，衛福部能提供4小時的訓練課程；第四是每年照護專員都得複評協助個案。

若是符合以上要求，衛福部會給予「友善出院準備醫院」的認證，但認證從明年起開始，顏忠漢表示，醫院獲得30萬的專業服務費，還得符合基本要求，基本要求必須要等待公告後才能確認。

為了提升長照的能量，衛福部今年將增聘照顧專員達971人，維持照顧比例1比200的水準，不過，截至今天為止，現行照顧專員僅有540人，距離971人還有努力的空間，但一定會在今年年底前達成。

顏忠漢也邀請有熱忱且符合資格者，來參與長照的行列，資格必須是相關科系畢業，如護理系、醫學系等，讓長照系統更加壯大。

二十三、維持心臟健康 規律做這件事很重要

資料來源：2017-04-05 16:31:00 聯合新聞網 健康醫療網

年紀大了，若心臟老了、壞了，有心臟病，除了用藥，還能怎麼辦？美國心臟協會發表聲明指出，規律運動對心臟的重要性，與藥物不相上下，對於年長心臟病患者，建議規律運動也納入療程。

年長心臟病患規律運動 有助改善症狀、提升體能

美國匹茲堡大學醫學中心醫學教授、高齡心臟科醫師丹尼爾·福爾曼為新聲明撰寫小組主席，他表示，年長心臟病患者如果想減輕心臟病症狀、提升體力，應將運動納入醫療照護一環，才能事半功倍。這項美國心臟協會所發出的聲明已刊登於〈循環〉醫學期刊（Circulation）。

福爾曼醫師指出，許多健康照護者將重點放在心臟衰竭、心臟病、瓣膜性心臟病與中風等疾病管理，照護多著重用藥、醫療，並沒有將重點放在幫助患者維持正常生理機能，幫助患者身體機能發揮極致。事實上，心臟病患者在心臟病發作或發生其他心臟相關事件後，需要增強體能，體能必須達到「提購物袋走回車內」的程度，才能獨立生活、維持生活品質。

即使年歲增長 運動依然還是有好處

福爾曼醫師補充，將提升生理機能納為治療一部分，有助年長患者改善生活品質，對維持患者生活自理能力，也很有幫助。沒有人會老得無法動，患者就算70多歲、80多歲，或年齡更大，依然可以透過運動獲得好處。

以年長患者來說，心臟復健是重要歷程，復健師常提供運動諮詢、訓練建議，並引導患者管理壓力、憂鬱情緒。福爾曼醫師表示，光只有這樣，還是不夠，現在治療70多歲、80多歲年長心臟病患，健康照護者多強調用藥、手術，而忽視患者重新用腳走路的重要性，心臟復健計畫就是設計用來讓患者可以重新自己走路、行動。

打太極拳、瑜珈 也都很有幫助

福爾曼醫師建議，日常走路、在家處理家務，也有幫助。抗阻力訓練、平衡感訓練也有助預防跌倒。打太極拳、瑜珈等則可以增強力量、發揮有氧機能，並訓練平衡感。

二十四、高齡化社會來臨 交長拋郵局轉型做長照

資料來源：2017-04-04 11:27聯合晚報 記者徐子晴

台灣邁入高齡化社會，百年來專攻郵遞、儲匯業務的中華郵政，將轉型進軍長照業務。近期外界關心郵資調漲問題，但交通部長賀陳旦認為，中華郵政除了調整郵資，還可盡到更多社會責任，未來擬以「全台走透透」的郵差關懷偏鄉獨居老人，透過送餐、主動探視等建立通報機制及照護網絡，盼能完成「長照的最後一哩路」。

交通部長賀陳旦說，整件事仍在構思階段，希望參考日本作法，透過郵局在全台廣泛布點、擁有社會信任等特性，和簡易壽險結合，未來盼可發展社區性日間照護和訪視業務。

政府極力發展長照政策，交通部政次王國材說明，郵局遍布全台鄉鎮，是中華郵政跨界長照最大優勢。郵差天天在同個地區送信，地方政府提供的社會救助金，也是由郵差轉交；郵差和獨居老人較常接觸，較容易掌握老人日常生活行蹤。

王國材說，未來交通部擬建立一套制度，若是有多日未見轄區內的長者出門，將請郵差上門探視獨居老人，或是發展送餐服務，盼能發揮長照制度的精神，關懷偏鄉長者。

不過，不少基層郵差反彈，認為若是透過郵差進行長照業務，工作量勢必增加，負荷更大，恐怕會更血汗，感嘆「現在信都送不完了，再做長照怎麼辦？」也有郵差說，若是協助代送物資、電訪獨老，當然樂意配合，但曾發生郵差遭失智老人指控「偷拿錢」，百口莫辯，且郵差缺乏救護及諮商專業，建議最好和社工合作。

中華郵政在2008年起已和各縣市社會局合作，郵差執勤同時會順便慰問、關懷獨居老人。當時也曾討論是否分擔長照業務，提供送餐、送藥服務，但最終因用藥有專業，而送餐有時間限制，與郵差送信路線及時間無法協調，未進一步發展政策。

二十五、有伴更幸福 婚友社為老人牽紅線商機

資料來源：2017-04-04 08:53中央社

台灣邁入高齡化社會，在晚婚、不婚及離婚率高趨勢下，單身老人會愈來愈多。有人提倡一個人的快樂，但資深婚願說，老人有伴更幸福，婚友社預見未來替老人牽紅線商機。

成立13年的相親銀行統計，目前透過相親銀行尋找對象的年齡結構的確有改變，雖仍以20多至30多歲年輕人為主，但為45歲以上大齡男女配對的比例，逐漸增加，大約是10年前的2至3倍。

相親銀行秘書長盧麗萍說，從台灣人口老化，加上晚婚、離婚日益普遍現象觀察，為老人牽紅線機會一定會跟著增加，是不容忽視的商機。

在相親銀行的會員中，大齡女子比大齡男子多，大約是4比1，有些還是子女帶著爸爸或媽媽，鼓勵單身的父母尋找第二春。

盧麗萍分析，熟男好面子，也怕麻煩，有人甚至擔心到婚友社找對象會被笑，即使有心想找對象較，也較不願主動出擊，反而是熟女較願意拓展生活圈，所以很多演講場合或揪團出國，往往也是熟女多於熟男。

相親銀行除有一對一的篩選配對外，也不定期舉辦各種會員活動，為尋找伴侶者增加交流機會。

盧麗萍說，為年輕人安排的團康活動就不太適合中老年人，未來會增加適合中老年人的知性或健康講座。

怡心社是台灣老牌的婚友社，成立40年，社長楊慧敏說，早年從不做第二春的婚配，但這方面的需求卻愈來愈多，現在包括離婚、喪偶或未曾結過婚的中老年人，到怡心社找對象的比例，大約占了1/5，年紀最大的有80歲的爺爺，也有60多歲的婦人，她相信這是未來很大的市場。

有一派說法是，一個人的生活也可以很自在、快樂，盧麗萍說，每個人都有自己的選擇，但多年的婚願經驗，她相信每個人都有被愛的需求，而被愛是會帶來金錢、權勢、地位無法給予的快樂。

楊慧敏說，戀愛無年齡界線，對身體健康的老人來說，有親密伴侶會讓生活更有品質，兩人一起攜手看夕陽、漫步公園或品嚐美食的幸福感，都不是和同性朋友在一起時可比擬。

楊慧敏曾見過一個案例，曾有一位50多歲離婚女士，邀同齡單身好友一起到怡心社，好友認為找麻煩，好友還吐槽女士已跳出婚姻枷鎖，竟還想再跳進去，結果這位女士找到幸福第二春，讓單身的好友也跟著心動。

二十六、遊學全民化！還有這種團… 退休族瘋進修

資料來源：2017-04-04 07:09聯合報 記者洪欣慈

不僅年輕學子愛留遊學，不少退休族秉持「活到老、學到老」精神，加上存有一筆退休基金，選擇出國短期學習，讓退休生涯不無趣。留遊學機構觀察，近年留遊學年齡不只「向下」降低，也有「向上」提升的趨勢，退休族結伴出國短期進修的人數，愈來愈多。

今年55歲、已在思考退休生涯的許小姐表示，年輕的時候，沒什麼機會接觸人文藝術課程，加上忙於工作，就算去旅遊，也只能以亞洲區為主，對於歐洲的人文歷史還有飲食品酒文化都非常嚮往，但往往礙於時間因素難以成行。

許小姐表示，如果體力還能負荷的話，退休後會想到歐洲短期進修，一方面先進國家環境比較好，一方面歷史悠久，加上風景又好，可以一邊旅遊一邊學習，加上歐洲大陸交通方便，退休後又比較多時間，還可以趁機多到歐洲多國走走看看。

美加文教總經理叢蓓明說，以前想到「遊學」，直接連結的就是學生族群，但現在遊學已逐漸「全民化」，有媽媽帶著年僅5、6歲的孩子出國，也有上班族藉由轉換工作空檔進修充電。此外，隨高齡化社會來臨，退休族群有漫長的退休生涯要度過，不少退休族會選擇三五成群、結伴出國短期學習。

退休族群的需求和年輕人不太相同，機構會特別「量身定做」，去的國家也不一定是熱門國家，例如曾替退休族群規畫前往近期因韓劇「鬼怪」爆紅的加拿大魁北克，加拿大是英語、法語並重的國家，在當地可以同時學到兩種語言；另也會特別尋找針對成人開課的學校，安排料理等課程，加上觀光行程，退休族群非常喜愛。

二十七、「向悲劇乾杯」的杯具社用這些點子幫長照族打氣

資料來源：2017-04-02 08:00聯合報 記者陳宛茜

「照顧爺爺時我經常去菜市場。走在人群中，我有時會想，這裡也有像我一樣的長照照護者嗎？其他人知道我們的壓力與沮喪嗎？」

● 陪伴失智爺爺的心路 她想演出來

劇場工作者李昱伶，十年前爺爺得了失智症，她放棄一切照顧爺爺，深深了解長照照護者的壓力。爺爺過世後，去年二月她成立社會企業「杯具社」，編導有關長照的大小型戲劇。計畫除了在劇場演出，還將到菜市場與咖啡館、校園演出，讓各階層、各角落的民眾，了解長照照護者的壓力。

● 用藝術軟化沉重長照

台灣即將邁入高齡社會，「長照」是每個世代都必須面臨的議題。長照路途漫漫，照護者必須承擔極大的精神壓力。最近，不少年輕人不只投入長照產業，更以文創觀念翻轉長照。他們用藝術軟化長照的沉重形象、紓解照護者的精神壓力，讓長照機構與過程變得更溫暖、有趣，呼籲社區和社群一起投入長照。

李昱伶從小由爺爺奶奶拉拔長大，奶奶辭世後，對爺爺有更深的依賴與責任感。爺爺被診斷患了失智症後，她毅然放棄工作機會，負起照護爺爺的全責。

「我的生活只剩下阿公，繞著他團團轉。」李昱伶回憶那段照護時光，以爺爺為生活重心，一天24小時像陀螺般繞著爺爺轉。

「失智長者很黏人、照護者壓力很大。」李昱伶說，失智者經常會忘了照護者，「最熟悉的人變成最陌生的人。」兩者在生活和情感上依賴太深、因此關係緊繃，經常發生爭吵，「爭吵後會有極大罪惡感」，情緒擺盪極大。當她看到照護者刺殺被照護者的新聞，感同身受，「我只差一點點」。

研究所念戲劇，李昱伶把這段心路歷程編成舞台劇「杯與轉盤」，作為「杯具社」的第一部長篇戲劇作品，預計年底公演。劇情描述一個家庭面對失智長者產生的生活劇變，預計年底首演。

● 長照繪本小劇 要演進菜市場

李昱伶也製作小型戲劇「世界上最幸福的一隻母雞」，將長照故事以繪本的形式呈現。這齣戲三人就可以演出，演出過程中，還可以邀民眾扮演劇中角色。她預計五月起帶這齣短劇走入菜市場、咖啡店與校園，讓各階層、各年齡的民眾，都能理解長照議題。

● 取名杯具社 盼照護者有「翻轉的勇氣」

她說，「杯具」是「悲劇」的諧音，寓意翻轉長照的「悲劇」形象，鼓舞照護者與家庭「擁有『向悲劇乾杯』的勇氣」。

爺爺辭世後，李昱伶陷入悲傷和空虛。她加入「安寧志工」行列，認識了更多長照照護者。當時她才30歲，不缺工作機會。但她觀察，華人社會期許子女照護父母，單身的中年子女往往在壓力下成為長照照護者。等父母辭世後，這些照護者錯過工作黃金期，往往無法重回職場，形成另一個悲劇。

● 未來還要推「長照無敵大辭典」

因此，「杯具社」也將推出關於長照的文創商品，包括「長照無敵大辭典」等。李昱伶計畫聘請長照照護者擔任販售者，希望提供照護者工作機會。

● 長照管理師 要募「祖孫返校日」

和李昱伶同屬「30世代」的長照管理師周本正，則打造充滿創意的長照課程「祖孫返校日」。他計畫挑選全台20家偏鄉長照站或新成立的長照機構，為長輩舉辦一天「祖孫返校日」，將長照中心的一日生活包裝成小學一日課程，讓長輩覺得去長照站就像上學一樣開心。

周本正指出，「祖孫返校日」源自日本的「懷舊治療」。日本銀髮族對長照機構有負面觀念，認為這是「被家人遺棄的居所」、交不到朋友。一家照護機構推出「懷舊治療」，讓爺奶穿起小學生制服在照護機構上課，課程模仿國小課本，有音樂課、國文課等。課程內容則包括懷舊童玩、懷舊歌曲、古早時代的大明星等，喚起爺奶的溫馨回憶。

● 讓乖孫帶著爺奶 一起上課教朋友

此一「返校日」課程成功喚起爺奶的童年回憶，滿足不少銀髮族因家貧不能上學的缺憾。他們在一起上課的過程中交到朋友，因此願意到長照機構接受照護。

周本正表示，台版的「祖孫返校日」除了懷舊課程，還將設計適合小孩子的課程，鼓勵爺爺帶孫子一起參加。此一課程的部分內容曾在新北市海山公共托老中心實驗過，未來計畫透過群眾募資完成夢想。