

高齡相關時事蒐集  
20170907-20170914

一、不老街頭藝人 退休生活舞夠美麗.....	3
二、南韓單身潮 高齡未婚戶26年後破百萬 .....	3
三、高齡海嘯襲港 2066年女性均壽93歲.....	4
四、躺1天要運動7天 大甲仁馨園區帶長者動起來 .....	5
五、宜蘭低地板公車來了 輪椅請上車.....	5
六、美國高齡生活 世界前5優 .....	6
七、奇怪新制！75歲駕駛要換照 80歲卻不用 .....	7
八、台灣過半家庭有老年人需照護 9張優質長照險勝出 .....	7
九、82%民眾擔心 老後長照花費大 .....	8
十、成大老年所帶長者抓寶可夢 延緩退化 .....	8
十一、最老服務生 炒菜、端盤、擺桌椅樣樣勤.....	9
十二、元大人壽祝扶年年殘廢照護終身保險 再獲優質保單獎 .....	10
十三、家庭照顧者想兼顧工作 這招一定要學 .....	10
十四、護家長輩手模初體驗 回味人生故事.....	11
十五、中山附醫特診 失智長者喜當「看中醫保養」 .....	12
十六、銀髮幼兒園 專業服務帶到社區 .....	13
十七、討債人轉行社福 他揪網友改造老爺爺家 .....	13
十八、故宮看展被問「看得懂嗎」 台灣博物館有「銀髮歧視」 .....	15
十九、長照草案通過 / 現有機構轉型 享租稅優惠.....	16
二十、超過65歲不能當醫院志工？ 衛福部說要溝通.....	17
二十一、多閱讀、玩音樂 有效防治失智症.....	17
二十二、臥床老人的一口爛牙 促衛福部孵出「口腔衛生人員法」 .....	18
二十三、圓長輩上學夢 台史博回到50年代.....	19
二十四、結合長照 竹市失智中心揭牌 .....	19
二十五、不捨社區老人出門辛苦 退休郵差捐125萬買車接送 .....	20
二十六、人口老化 未來10年勞工供應 台灣全亞洲第二慘 .....	21
二十七、基隆6社區婆媽美食 要開店銷售 .....	21
二十八、因病種草藥重拾健康 黃穎還想翻轉老人村 .....	22
二十九、她輕度精障 阿公告白有妳作伴很幸福 .....	22
三十、花蓮失智共同照護中心啟動 讓患者及家屬有「醫」靠 .....	23
三十一、年長如有意外來襲 定期傷害險補足防護.....	24

三十二、選舉快到了 林佳龍為「老人健保排富」消毒 .....	25
三十三、新血加入！桃園原住民照服員結業 暫解照服短缺困境 .....	25
三十四、許坤生贊助 嘉市廚師21日宴請弱勢老人 .....	26
三十五、高齡換照上路 68人自願繳照獲200元電子票證 .....	26
三十六、綠建築在地化 「屏東厝」打造樂齡空間.....	27
三十七、康健人壽調查 台灣民眾易掉入年齡陷阱.....	27
三十八、森巴嬤陪走秀 吳澤成動作卡卡 .....	28
三十九、蘇嘉全觀電影「順雲」 驚覺應加快長照腳步 .....	29
四十、不怕農曆7月禁忌 老阿嬤舉辦生前告別式 .....	29
四十一、她學會鬆筋技能養活一家大小 也療癒自己.....	30
四十二、體驗輪椅環境 才知道台灣無障礙有待加強.....	30

## 一、不老街頭藝人 退休生活舞夠美麗

資料來源：2017-09-09 20:58中央社

61歲林燕珠和友人共組舞團，透過舞蹈豐富退休後的生活，日前她們僅花一個月準備，參加街頭藝人考試，成功取得街頭藝人證照，將四處表演，舞出亮麗人生。

光田綜合醫院今天在大甲仁馨樂活園區舉辦「樂齡活力秀」，林燕珠和喜愛民俗舞的同好才剛取得街頭藝人證照，挾人氣登台，持扇子、燈籠，舞出民俗舞蹈。

林燕珠原本擔任幼兒園長，很熱衷編排兒童體操、舞蹈，但為照顧家庭，沒時間和機會真正學習舞蹈。6年前退休後，為豐富退休生活，開始參與社區活動，與友人共組舞團，日子雖忙碌，卻也充滿樂趣。

某次餐敘，林燕珠無意中聽聞有街頭藝人考照消息，引發興趣，她心想，「拿個街頭藝人的資格，除可以讓自己的舞藝更上一層樓，也可以給自己練舞一個肯定」。

為參加街頭藝人考照，林燕珠和團員們天天練舞不嫌累，每天清晨6時30分開始練舞，她笑說，真的是「聞雞起舞」。

第一次參加街頭藝人考試就順利取得證照，「這是意外的收穫」，林燕珠表示，今年本來是抱持觀摩心態，但既然要參加就要認真練習，皇天不負苦心人，考照一次成功。

「樂齡活力秀」最高齡演出者為78歲的阿嬤賴張富美，舞齡超過30年，在舞台上展現舞技時，活力十足；65歲郭聰寅對跳舞有興趣，特地「粉墨登場」，萬紅叢中一點綠，在婆媽舞群中相當亮眼。

光田綜合醫院策略長王詩婷受訪表示，銀髮運動好處多，促進血液循環、加強心肺功能，對銀髮族三高控制都有助益，只要做好防護、評估體能，選對運動，長輩也能開心樂活運動。

## 二、南韓單身潮 高齡未婚戶26年後破百萬

資料來源：2017-09-09 16:44中央社

南韓統計廳公布數據顯示，今年65歲以上的高齡未婚家庭戶為5.2萬人，預計2043年將增至20倍，破百萬大關，達104.3萬人，南韓社會獨居單身老人問題日益顯著，引發關注。

目前南韓未婚戶中，30至39歲年齡層所占比率最高，達30.5%，單身主義盛行，若趨勢不變，高齡未婚戶比率勢必攀升。

根據統計，2015年65歲以上未婚戶數為4萬4000人，去年年增率為7.6%，人數達到4萬7000人。今年則增加到5萬2000人，年增率達到10.6%，與前年對比的成長率來看，到2039年以前，65歲以上未婚戶數每年都將以雙位數成長，預計到了2023年和2034年，南韓高齡未婚戶將分別突破10萬和40萬大關。

以現有趨勢推估，2039年南韓高齡未婚家庭戶將突破70萬人，2043年突破百萬大關，而且從性別比例來看，男性增幅明顯高於女性。南韓聯合新聞通訊社報導，高齡未婚戶增多的主要原因是人口高齡化和單身潮的加劇。

值得注意的是，高齡未婚戶會有不少獨居的高齡老人，他們將成為社會、經濟方面的弱勢群體。南韓保健社會研究院報告指出，隨著高齡人口社會福利問題的日益嚴重，有必要透過開發地區社會資源和活絡社會網路加以解決。

### 三、高齡海嘯襲港 2066年女性均壽93歲

資料來源：2017-09-09 15:19世界日報

外地人對香港最大的猜疑，是香港男女的壽命都超過長壽之國日本，高居全球第一。港府統計處昨天所公布的最新人口數字告訴人們，香港人的壽命還會更長。

根據統計數字，在2016年，香港男性和女性出生時的平均預期壽命，分別是81.3歲和87.3歲，估算在2066年男性和女性的平均壽命，分別是87.1歲和93.1歲。這叫作預期壽命，而且將「持續上升」。

長生不老是帝王都要做的夢，然而人長壽會帶來很多社會問題。政府預計在未來20年，65歲及以上長者的人口，將會增加超過一倍，由去年的116萬，上升至237萬。香港現在都還未能應對人口老化問題，當其速度明顯加快，香港怎麼辦？

學者預期人口老化將加重政府財政負擔，安老事務委員會主席林正財促政府每3年要檢討安老服務規畫，應付高齡海嘯。統計處副處長陳萃如說，人口將持續老化，未來20年最為急速，社會各界對此人口挑戰應作好準備。

香港人口另一個問題，是性別比率的不均衡。香港政府統計處的數字說，香港去年的性別比率，是每千名女性對325名男性，到2036年比率將下跌至每千名女性對862名男性，到2066年則下滑到每千名女性對800名男性。

香港男女性別比率失調，已經是老問題。現在內地每日移居香港150人，據入境處說其中相當比例是內地新娘，就為調解香港男女失衡問題，內地移居香港每日150的配額也不能改變。但萬一有天香港變弱勢了，內地新娘恐不願過來。

香港男女比例失衡，還帶來另一個問題，即港女的「三高與兩不」。港女中早就湧現出一大批「三高」之女，即「高學歷、高收入、高顏值」。這三高對香港社會的構成與轉型，當然有著重要影響。香港有報章就有內容專為「三高之女」量身訂造。而港女的「兩不」，即「不婚」與「不育」，也漸成潮流，這對香港人口變遷，也有重要影響。

#### 四、躺1天要運動7天 大甲仁馨園區帶長者動起來

資料來源：2017-09-09 13:37聯合報 記者洪上元

年長者的健康需要靠運動維持，為了推廣健康運動，大甲仁馨樂活園區今日舉辦「樂齡活力秀」，最高齡的演出者為78歲阿嬤賴張富美，舞齡逾30年；而61歲幼兒園退休老師林燕珠和喜愛民俗舞的同好甫剛獲得街頭藝人執照，挾人氣登台，同時分享個人樂齡秘訣是保持心情愉快，盼更多銀髮族走出家門參與社區活動。

光田綜合醫院策略長王詩婷指出，銀髮運動好處多多，不僅能促進血液循環、加強心肺功能，對銀髮族三高控制都有助益。過去民眾擔心跌倒而希望長輩最好不要動是因噎廢食，只要做好防護、評估體能、選對運動並有合適的場地才是最重要的，尤其是坐輪椅或臥床的長輩更需要運動，然而這些人的活動量卻很容易就被家人或照護者忽略。

今年61歲剛拿到街頭藝人證照的林燕珠說，自己喜愛跳舞，以前在幼兒園工作時，總是很樂於編排兒童體操、舞蹈，但考量照顧家庭，並沒有時間和機會真正學舞蹈，直到退休後她開始參與社區活動，之後便加入舞團，忙碌卻充滿樂趣，感覺越活越年輕，今年6月她和朋友一起報考台中市街頭藝人，天天練舞不嫌累，笑稱5月練習時遇梅雨季，但天公作美很幫忙，每天清晨練舞時間一到就雨停，練完再下雨，讓他們順利過關取得證照。

光田綜合醫院老年醫學科醫師李秉學表示，醫學研究，銀髮族若臥床1天，其心肺功能將嚴重且快速衰退，等同要運動7天才能恢復躺床1天的體力，顯示運動對於老年人十分重要，即使生病躺床或行動不便都可依身體狀況運動，如生病臥床時可以抬腳、抬頭、抬屁股，這些小動作看似簡單卻能鍛鍊核心肌群。

他建議，長輩運動最重要的是安全，小心不要跌倒，運動不用與人比，而是和自己比較，主要訓練肌力如爬樓梯、蹲馬步；平衡如太極拳、氣功等動作都屬穩定，及柔軟度如伸展操、甩手功等運動。散步、快走皆是不錯的銀髮族運動，健康的長輩運動時最好流點汗才算達到運動效果，也別忘要隨時補充水分。

#### 五、宜蘭低地板公車來了 輪椅請上車

資料來源：2017-09-08 23:55聯合報 記者羅建旺

宜蘭縣低地板公車昨天上路，備有輪椅席、31個座位及30席立位，搭配可調式車身，輪椅族可直接上車，上車後固定座位，避免公車行進中搖晃。

引進低地板公車的國光客運公司指出，斥資1億4千萬的低地板公車共30輛，其中20輛先營運，後續10輛今年底交車，主要營運路線是假日幹線，還有景點接駁專車。低地板公車還有4G免費WiFi網路服務、USB充電插座、電子票證刷卡機等。

昨天通車典禮，宜蘭縣代理縣長吳澤成、議長陳文昌與高齡族、輪椅族等多人試乘，都相當滿意。吳澤成今年2月私下搭客運公車，檢視大眾交通運輸系統，發現有客運的車體高，上車竟要上3、4個階梯，費力與不便，縣政府與客運業者協調，促成低地板公車。

縣府表示，高齡者是宜蘭縣市區公車主要搭乘族群之一，協調客運業者汰換老舊車輛，購置全新低地板公車加入營運。路線規畫上，市區公車路線考量高齡者特性，規畫社區生活型及醫療接駁型等路線，行經宜蘭、羅東、礁溪、員山、蘇澳、頭城、壯圍及五結等地，並在高齡者經常活動地點設站，如醫院、廟宇等，提供高齡長者便捷的公共運輸服務。

## 六、美國高齡生活 世界前5優

資料來源：2017-09-08 15:02 中央社

哪些國家最照顧高齡族群？根據一項最新指標，美國排名在世界前5大之中，但從個別指標上，表現仍有相當改進空間。

路透社報導，根據一項新的全球高齡指標，日本的高齡人口最健康，西班牙高齡人口獲親友扶助排第一。在挪威，高齡人口收入不均的狀況則是全世界最低。

至於美國狀況如何？

指標顯示，美國在整體高齡人口照顧上，與挪威、瑞典、荷蘭和日本，同列世界前5名，但在大部分分類指標表現上，還有很多可以努力的地方。

這項哈特佛（John A. Hartford）基金會所創立的哈特佛指標（Hartford Index），由哥倫比亞大學與南加大學者負責開發。

過去在各國退休人口的比較研究上，主要多著重在經濟與財務指標，但這項指標的涵蓋範圍更廣。從生產與參與度、生活福祉、平等、凝聚力與生活安全等5大層面，對全球30個國家進行分析。

領導這個研究團隊的哥大公共衛生學院教授羅威（John Rowe）表示：「除了經濟指標外，還有很多重要評估因素。」

美國雖然總排名在前5大，但各項指標表現有顯著差異，在「生產與參與度」上，美國排名第一，這部分看的是勞動參與率、實際退休年齡與志工服務時間。

另外，在各世代關係牢固上，美國表現也相當不錯，但健康、財務安全與收入不平等，表現就介於中等與較差之間。

## 七、奇怪新制！75歲駕駛要換照 80歲卻不用

資料來源：2017-09-07 14:01聯合晚報 記者雷光涵

交通路今年7月1日起實施高齡駕駛人換照新制，屆滿75歲的銀髮族為換照對象。當初以不擾民為出發點、未要求75歲以上的長者全面換發，不少80歲老人主動前來換駕照，卻白跑一趟，因為超過76歲民眾不用受新制限制，不用換照，就可以繼續開車上路。

台灣駕照原為終身有效，但擁有駕照的老人可能因生理退化、失智，而成為馬路三寶，為此，交通部希望高齡者主動繳回駕照，原本要求民國31年7月1日以後出生的駕駛人，75歲生日以後須通過體格及認知測驗，方能換發駕照。

不過，新制上路前民怨不斷，交通部態度變軟，從屆齡老人全面換照改為逐步換照，針對首次換發的老人，還給予三年寬限，等於78歲以前駕照沒有逾期問題。

國內老人醫學權威、台大竹東分院院長詹鼎正表示，不是老了就不能開車，應該是以行為能力為主，即使年逾80，只要通過測試，就應該給予換照。

上路兩個多月，前兩個月全台灣符合換照資格的駕駛人完成比率約為一成七，換照率兩成的高雄市區監理所指出，七人未通過認知測驗，多是記憶物品關卡太緊張。管轄桃、竹、苗的新竹區監理兩成九最佳。

各地監理站發現，不少80幾歲老人前來換照，其實這些年逾76歲的民眾，根本不用換照，仍可繼續開車，對於這群資深老駕駛人，公路總局則有配套，如有違規記點或吊扣駕照紀錄，須在三個月內接受檢測換照。

## 八、台灣過半家庭有老年人需照護 9張優質長照險勝出

資料來源：2017-09-07 11:35經濟日報 記者葉憶如

台灣老化指數已在今年2月突破100，高齡化社會來臨，據《Smart智富》月刊「台灣民眾長期照顧認知調查」，高達82.3%受訪民眾擔心自己未來老後將面臨龐大長期照顧需求與費用，其中更有過半年民眾家中正有長輩需長期照護，Smart從市面59張保單中選出最優質9張供民眾選擇。

據衛福部統計，國人超過65歲者，平均每5.7人就會有一個人需要看護，且國人臨終前，平均有7.3年的臥床期間，顯示老後長期照顧問題須及早面對，但國內長照險卻不普及，目前市面上有12家壽險公司推出長照險商品但是截至今年上半年僅銷售出2.1萬件的新契約，新契約保費約入8.6億元，累計有效契約僅59萬件左右，投保年齡約在40~49歲左右，以女性為主。且其中許多是類長照險，即以殘廢等級表作理賠依據殘扶險、以重大疾病確診啟動的重大傷病險。

在目前市售保單中，認證理財規畫顧問（CFP）認為，殘扶險、長期照顧險以及類長照保險等3類保單，是最適合提早準備長照費用的險種。第四屆Smart智富保單評選邀集6位保險業平均資歷超過20年的認證理財規畫顧問（CFP）、以及政治大學風險管理與保險學系主任彭金隆共7位評審委員，針對23家壽險公司、共59張殘扶險、長期照顧險及類長照保險，進行評選，選出9張優選長照保單供民眾選擇。

評選方式是先按各保險公司風險資本適足率（RBC）、保單的年繳保費、豁免保費範圍及其他理賠項目等，逐一檢視並討論，最後挑選出8家保險公司共9張優選保單，依殘扶險、長照險與類長照險來分類，長照險中獲獎是中壽享安心長期照顧終身險與第一金人壽照護99長期照顧終身險2家；類長照險獲將的是國壽新鍾護特定傷病終身險與新壽長護久終身健康險（新定義）2家。

家數較多的殘扶險包括三商美邦守護久久與元大人壽祝扶年年、台灣人壽好心200殘護照護終身險3家都是終身主約，而定期附約有友邦人壽友備無患一年期定期險附約與友邦人壽扶委匯定期保險附約，總計8家壽險公司與9張保單。

## 九、82%民眾擔心老後長照花費大

資料來源：2017-09-06 22:03聯合報 記者孫中英

台灣將在2018年步入高齡社會，根據「Smart智富」月刊在2017年7月進行的「台灣民眾長期照顧認知調查」，發現有高達82.3%受訪民眾，擔心自己未來老後將面臨長期照顧需求與長照花費，其中有50.3%受訪者表示，家中目前已有長輩需長期照顧。智富月刊表示，這顯示長期照顧問題，不僅擔憂者眾，也是目前過半上班族必須面對的困境。

智富月刊表示，若想減緩對長期照顧擔憂，「透過保險」提前準備，轉嫁未來長照花費風險，是最基本辦法。在目前市售保單中，「認證理財規畫顧問（CFP）」認為，包括「殘扶險、長期照顧險以及類長照保險」等3類保單，是最適合提早準備長照費用的險種。

智富月刊日前與台灣理財規畫產業發展促進會合作，針對23家壽險公司、共59張殘扶險、長期照顧險及類長照保險，進行評選。評選指標包括「各保險公司風險資本適足率（RBC）、保單年繳保費、豁免保費範圍、以及其他理賠項目」等逐一檢視，最後挑選出「三商美邦、台灣人壽、國泰人壽、友邦、中國、第一金、新光、元大人壽」8家保險公司共9張優選保單推薦給消費者。

## 十、成大老年所帶長者抓寶可夢 延緩退化

資料來源：2017-09-07 00:44聯合報 記者林良齊

老人進入長照階段，要花很多時間、金錢，如何延緩退化就成了很重要的事，成功大學老年所學生為長者規畫體適能、繪畫等一系列高齡樂活課程，甚至帶

他們去抓寶可夢，他們組成的「久齡玖柒」團隊，奪下今年教育部青年署「社會企業育成工作坊」第一名。

現代人十分忙碌，常把家中長輩送至機構安置，但因缺乏陪伴，只能看天花板、牆壁或電視，反而加速老化、增加長照負擔。

成大醫學院老年所學生張耿瑭、陳良進、謝萱因此利用所學，希望能為安置機構及社區老人打造客製化的課程，透過陪伴延緩老化速度，除了上課也拍影片，讓更多民眾認識，原來機構不是那麼「死氣沉沉」。

張耿瑭說，或許有人認為要帶動長者已不容易，更何況帶動在機構安置許久的長者，但其實阿公阿嬤聽到要上的課跟以前不太一樣，十分興奮，甚至還有90歲的阿嬤上過課後，每周都很期待，頻頻問護理人員「今天有上課嗎？」透過體適能課程也能增加心理健康、促進認知功能等，對他們「百分之百有幫助」。

張耿瑭表示，與一般單位不同的地方，在於體適能課程融入許多創意，如為老人設計抓寶可夢的「體適能課程」，獲機構好評。他們也與社區合作，甚至到偏鄉服務，讓更多弱勢老人也得到同等照顧。

## 十一、最老服務生 炒菜、端盤、擺桌椅樣樣勤

資料來源：2017-09-06 19:45聯合報 記者許政榆

當年紀增長，會捨得讓身邊的老人家做「端盤服務生」嗎？桃園市八德區白鷺社區發展協會，自102年開始辦理社區關懷據點，每週3天送餐給獨居老人，全都由30多位60、70歲以上的志工們親自下廚，分裝擺盤、端給在做每一位老人家享用，衛生福利部桃園醫院護理長劉美玲表示，看到這些老志工們勤快準備餐點，不要怕老人家做不來，就是要動才不易失智！

接近中午12點時，30多位志工熟練地搬桌椅、端熱湯，等現場老人家坐定位後，一盤一盤分裝好的餐盤接二連三送上桌，主餐盤中5、6樣菜，志工還體貼將白飯另外裝碗，更附上餐後水果，一桌豐盛的老人供餐，不到短短1分鐘，通通上菜完畢，但難以想像的，忙前忙後的「服務生」，全部都是60、70歲長者，最高齡服務生竟達76歲。

白鷺社區發展協會和部立桃園醫院距離僅2公里左右，開車不到10分鐘，幾乎整個社區都在部桃就醫。長期和社區合作衛教宣導的護理長劉美玲，今天上午受邀到社區參加桃園市社會局舉辦的社區評鑑大會，看著白鷺社區志工的努力，劉美玲相當感動，又為這些老志工感到驕傲。

劉美玲說，幾年前，白鷺社區發展協會總幹事黃振發，帶著自己的父親到醫院就醫，曾和她提起，老父親退休後，時常在家對著天花板發呆，心疼父親晚年生活孤單，忍不住在病房落下男兒淚，黃振發也說，將來想做一個能讓老人家活動的社區據點。

成立了白鷺社區發展協會，劉美玲更義不容辭，每2週定期到社區辦理醫療宣導，分享防範失智症方法，還有帶來最新的醫療資訊。總幹事的老父親，原本個性內向，常在家發呆，但現在每天算日子，期待到據點參加活動，見見老朋友，社區志工林素雲表示，每個禮拜忙辦活動、關懷訪視、電話問安，看到老人家開心，「一切辛苦都值得了」。

## 十二、元大人壽祝扶年年殘廢照護終身保險 再獲優質保單獎

資料來源：2017-09-06 19:29經濟日報 記者吳苡辰

2017年第四屆「Smart智富保單評選」活動於今日舉行頒獎典禮，元大人壽以「元大人壽祝扶年年殘廢照護終身保險」再次勇奪「Smart推薦優質保單」大獎，元大人壽連續兩年蟬聯此項殊榮。「Smart智富保單評選」是由Smart智富月刊與台灣理財規劃產業發展促進會(TFPA)合作舉辦，邀請專家學者針對市售長期照護險、殘扶險，以及類長看險此三類共59張保單，經過嚴格審核共選出9張優質保單，「元大人壽祝扶年年殘廢照護終身保險」以優秀的保單設計和貼近保戶需求的商品特色在激烈競爭下脫穎而出。

台灣即將躋身高齡社會之列，65歲以上人口占12.87%，根據衛福部資料，國人一生中長期照顧的需求時間約7.3年，一旦有家人臥病在床，龐大的醫藥以及看護費用就會立即成為家庭裡的重大經濟負擔，以每月支出至少2萬元計算，至少需準備175萬才能支應老年照護基本開銷，如果想要獲得更好的照護品質，勢必得準備更多，元大人壽建議，民眾應該在自己的能力範圍之內，提早規劃長期照顧的相關保障，才能為自己以及家人預約一個無後顧之憂的晚年。

本次榮獲「Smart推薦優質保單」的「元大人壽祝扶年年殘廢照護終身保險」保障範圍即涵蓋意外或疾病致殘及身故，只要限期繳費就能終身享有周全的殘廢給付保障與照護，保險給付上並同時兼具一次性給付及按年給付的特性，除了能減輕保戶在家療養的費用負擔，還能彌補長期無法工作的收入損失，讓自己或家人無需擔心醫療開支沒有著落，且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，保障內容不變，成為保戶最穩健的照護靠山。

元大人壽表示，台灣面臨高齡化及少子化的發展趨勢，因此商品開發上會以退休生活、退休醫療、退休照護等為重點，持續聚焦客戶醫療、照護、經濟生活三大面向的需求，並協助客戶預先做好自身與家人的風險規劃，妥善補足保障缺口，陪伴保戶在重要的人生關卡，給予最及時的幫助，免除後顧之憂。

## 十三、家庭照顧者想兼顧工作 這招一定要學

資料來源：2017-09-06 17:35聯合報 記者鄧桂芬

長照2.0推動至今，仍有逾五成的民眾不清楚長照資源在哪，每年約13.3萬人因找不到資源，選擇離職照顧。中華民國家庭照顧者關懷總會指出，家庭應以「保住工作」為目標，召開家庭會議盤點資源與資產，了解政府補助、長輩退休金與家庭存款，找出最好的照顧方式，才不會陷入有人得照顧離職的單一選擇。

長照2.0有17項服務，但家總依家庭照顧者關懷專線（0800-507272）去年4543通來電分析，發現五成三主動詢問長照資源，其中又以詢問「居家服務」最多，但包括喘息服務、照顧機構、日照中心等服務，詢問比例都很低。

家總理事長郭慈安表示，長照2.0內容對民眾來說太複雜，導致對政府資源遲疑觀望。但台灣老年人口比例將於明年突破14%，正式步入高齡社會，幾乎每四個家庭就有一個家庭受長照影響，不少人為了照顧爸媽，工作不願升遷，或自願減少工時，或改去做彈性工作例如計程車司機，以方便回家做照顧工作。

但是，勞動部推估，台灣約231萬名上班族受家庭長照責任影響，每年約13.3萬人因照顧離職。

郭慈安表示，每人照顧平均9.9年，一旦照顧畢業，返回職場困難，老年貧窮風險很高，反而變成了個人損失與社會問題。太多「不知有其他資源而離職」的案例，兩代喪失資產，成為「流沙中年」及「下流老人」。因家庭結構改變，她也遇過不少第三代子孫女，也背負輪流照顧阿公阿嬤的責任。

家總秘書長陳景寧表示，為了讓民眾更接近長照2.0，推出「長照123」口號取代「長照ABC」，也就是一工具，衛福部長照服務資源地理地圖；二電話，分別是長照專線（412-8080）及家庭照顧者關懷專線（0800-507272）；三步驟則分別是資源盤點、資產盤點、家庭會議。

陳景寧舉例，一般戶的居家服務每小時約200元，政府補助約七成，民眾只需自負約60元；日間照顧中心每月收費約1.5萬元至1.8萬元，重度失能程度最高補助約七成；若選擇機構住宿式服務，每月可能需3萬至7萬元，一般戶政府不予補助，負擔較重。

但是，長照是一場「看不見盡頭的馬拉松」，陳景寧坦言，許多家庭因長照經濟負擔大，彼此間會因照顧上的「金錢」與「公平」而起爭執，所以照顧資訊應於家庭會議中透明化，羅列各項長照選擇，才能凝聚共識，找出最好的照顧方式，決定手足如何分擔，避免有人得離職照顧，也能減少爭吵可能。

陳景寧也建議，長照2.0著重發展居家社區式照顧，但國人普遍習慣自己照顧，或使用外勞與機構服務，要打開門讓陌生人進到家中，必須突破民眾防衛心，政府應再加強宣導教育，讓民眾感受專業長照團隊的照顧優點。

家庭照顧者武小姐說，她離職照顧失智媽媽3年，在照顧的第2年，因照顧壓力導致精神狀況愈來愈差，經朋友介紹才知道有「日照中心」服務。去年家裡附近的日照中心開幕，她帶媽媽去「試讀」，媽媽非常喜歡，使用日照後也減輕不少照顧負荷，讓她有機會去接受職訓，開啟新的工作機會。

#### 十四、護家長輩手模初體驗 回味人生故事

資料來源：2017-09-06 14:25聯合報 記者徐庭揚

門諾護理之家日前規劃「石膏手模初體驗」的活動，在志工的協助下，協助長輩們以最滿意的手勢取模，加入石膏冷卻後，一雙雙充滿故事的手便呈現眼前，看著自己完成的作品，阿公阿嬤開心的說，要將作品留給孫子們看，告訴他們年輕時的奮鬥故事。

在志工的協助下，阿公阿嬤小心翼翼的將塑型後的手從模杯中取出，再將調好比例的石膏倒入模中，經過數小時的等待，一雙雙充滿故事的手模呈現眼前，驚訝又充滿喜悅的表情，在長輩們的臉上顯露無遺。

阿暖奶奶的蓮花指手模生動逼真，她直說不敢相信。阿超大哥那雙握著螺絲起子的手模，彷彿將他帶回到年輕時擔任修車師傅的那個時空。

高齡85歲的蘋果奶奶在志工伙伴的協助下，奶奶說她要製作一個「讚」的手模，雖然最後的成品與預期有些落差，但在場的長輩及志工們都給予非常大的肯定，讓蘋果奶奶笑得好開心。

護理之家社工師黃芊嵐表示，石膏手模的製作可以激發長輩們對創作的想像，透過手作的過程，還能分享他們的人生故事，讓長輩們彼此熟悉增加情誼；更重要的是看見自己孕育出來的作品，那份成就感絕對是長輩們心中最大的滿足與驕傲。

黃芊嵐強調，護家長輩除了醫療照護外，最需要的其實就是陪伴，而家人們忙於工作無法天天陪在身旁，如何豐富長輩們的心靈，是護家團隊努力的目標，手模初體驗，不僅增添了長輩們的自信，也在每一件作品中，展現了長輩們歲月痕跡下的人生故事。

## 十五、中山附醫特診 失智長者喜當「看中醫保養」

資料來源：2017-09-11 00:00聯合報 記者趙容萱

長輩失智不愛看醫生可看中醫？中山醫學大學附設醫院發現，近來許多失智症患者排斥看西醫，院方建議家屬以「看中醫保養」說服長輩，讓長輩不用擔心自尊心受損，也對病情有幫助，獲得不少病患及家屬好評。

「沒病為何要看醫生？」中山醫學大學附設醫院神經內科醫師周希誠說，許多失智症患者排拒看西醫，主因是病患沒有病識感，覺得自己沒有健康問題，而且家屬勸說讓病患感覺受辱、自尊心受損；然而中醫給年長患者的印象是「保健」，病患較能接受，中山附醫整合11個專科，在中醫部設置失智特診。

廖姓老翁家屬說，老翁已高齡七十多歲，擔任扶輪社社員33年，今年開完攝護腺手術後，性情丕變，沈默寡言，常懷疑錢被偷，走路出現小碎步，心情低落，出門穿著隨便，和以往當企業大老闆著重穿著不一樣，家屬想帶他就醫更是排斥，經與醫師商量，改以「看中醫保養」為理由，沒想到老翁欣然接受。

廖姓老翁開心在家人陪同下，到中山附醫中醫部報到，接受中醫師扎針、遠紅外線熱敷等治療，並接受神經內醫醫師周希誠問診，原本頭低低、走路小碎步，治療後可坐直身體，小碎步情形也改善，恢復「社長」威嚴。

醫師周希誠說，失智症與腦組織退化有關，藥物只能暫緩退化，無法根治，及早發現、及早治療相當重要。若發現家中長輩出現忘東忘西、性格丕變、妄想等初期失智症行為，應就醫診斷。

## 十六、銀髮幼兒園 專業服務帶到社區

資料來源：2017-09-10 15:50 中央社

將專業服務帶到社區，將復健治療融入生活中的日間照顧中心受到歡迎，高雄市將持續開辦，由於服務型態有如幼兒園，也因此被喻稱為銀髮幼兒園、長青托老所。

高雄市政府社會局局長姚雨靜表示，高雄市現有65歲以上老年人口已達38萬多人，占全市人口的13.85%，呈現持續攀升的趨勢。

由於長輩可能因年歲增長身體老化、疾病造成的失智、失能狀況，需要長期照顧服務，姚雨靜提醒除了申請使用到宅的居家服務外，也可選擇近年來高雄市政府積極推動的日間照顧服務，讓長輩走出家門與社區互動，家屬則能安心上班，放心將長輩交付專業團隊照顧。

剛開辦的高雄市橋頭日間照顧中心，是由一群專業的職能治療師、物理治療師、醫學工程師、營養師、藥師和護理師所組成，以專業職能治療、物理治療為主，將復健治療融入生活中，讓接受照顧的長輩都能獲得專業的職能治療及復健。

82歲的郭阿公還未到橋頭日照中心前，在家都是臥床，吃飯及走路需要照顧者的協助及使用助行器，來到中心經過一段時間的照顧及專業復健，現在已經能自行進食，且不需要助行器協助，不但延緩退化並提升生活自主能力，讓家屬開心不已。

橋頭日間照顧中心每週開放5天，一天8小時，服務對象須為經長照管理中心評估失能或失智的長輩，因此，在日照中心都可見到職能治療師帶著長輩們做復健，協助長輩身體動起來。

為照顧高齡長輩及長照需求，高雄市政府與民間單位合作開辦日間照顧中心，現有21家，今年下半年預定於小港、鼓山和湖內等區陸續開辦。

## 十七、討債人轉行社福 他揪網友改造老爺爺家

資料來源：2017-09-10 16:48 中央社

高齡93歲的黃爺爺是空軍儀隊退休士官長，多年窩居在連廁所都沒有的陋室，今年初數十名網友齊力為他改造住處，幕後功臣是曾經有段特殊工作經歷的華山基金會站長林世均。

今年36歲的林世均是華山基金會板橋天使站站長，臉上總是帶著笑容，親力親為地照顧長輩，令人難以想像的是，他過去10多年從事的竟是討債的工作。

林世均接受中央社專訪時表示，他從小生長在單親家庭，由阿公阿嬤帶大，上學後交到壞朋友，高職2度遭到退學，索性直接當兵，退伍時眼見身旁朋友個個失業，原本打算簽志願役，卻因沒有高中學歷，連簽的資格都沒有，當時他已經21歲。

林世均說，退伍後他晚上在高職夜間部讀財經科補回學歷，白天就在討債公司打工賺生活費，想不到這份工作一做就是10個年頭，他感嘆：「當時幾乎是靠壓榨窮人賺錢」，薪水加獎金一個月收入可高達15萬元，最後因為和老闆理念不合離職。

從小就是阿公阿嬤帶大的林世均，自認很有長輩緣，找工作時看到華山基金會的站長職缺，才發現原來幫助別人竟然也可以是一份工作，他抱著姑且一試的心情開始站長生涯，雖然月薪只有新台幣3萬多元，但能幫助長輩改善生活，總是能給他源源不絕的工作動力。

工作一年半以來最令他印象深刻的，是替一名高齡93歲的獨居爺爺改造住家。他說，黃爺爺早年是第一批隨軍隊來台的空軍儀隊老士官長，有著輝煌過去的爺爺，遲暮之年獨自一人住在破舊的紅磚房裡，屋頂、牆壁到處都是一塊塊的鐵皮「補丁」。

走進老屋內，6坪的狹小空間裡堆滿衣物，幾乎無處可站，同時有一股刺鼻的尿騷味襲來，林世均說，後來跟爺爺聊天才知道，原來家裡沒有廁所，小便只能在家門口的排水孔解決，再用水管沖掉，若要大號則得徒步走上10至20分鐘到附近賣場借廁所，平時也只能擦澡，已經好多年沒有好好洗過澡。

為了讓爺爺生活能夠更舒服，林世均在臉書社團中號召網友，希望計畫一場「全能住宅改造王」，一同改造爺爺的家，消息發布後，開始有設計師、木工、泥作師傅主動表示可以幫忙，大夥利用下班後、假日的空閒時間，幫爺爺重新粉刷牆壁、修理窗戶，並且裝上嶄新的浴室和廚房，放進民眾捐助的二手家具。

林世均笑說，附近的店家得知消息，每天用餐時間都會送來餐點，讓志工感受到板橋人滿滿的人情味，經過2週趕工，終於讓爺爺在農曆新年到來前可以「入新厝」，這段期間雖然很辛苦，也有很多志工、師傅常被家人抱怨太晚回家，但大夥看到爺爺開心地向每個人握手道謝，讓一切辛苦都變得有意義。

從過去的討債工作到現在服務長輩，讓林世均對人生有了不同體悟。

他說，以前因為賺得多、花得也多，一開始看到爺爺奶奶們靠著5000元、7000元過一個月，以為肯定過得很苦，後來才發現，他們的生活雖然沒有什麼物質享受，卻過得很滿足，他才明白人生不是有錢就能快樂，反而更重視心靈滿足，聽到阿嬤一句「你們真是菩薩」，或是主動關心「吃飯沒」，都能感到幸福。

不過，既然是工作當然也有困境，林世均感嘆，基金會每天都需要志工協助長輩送餐，一送就是20幾個，很多志工只做幾天就不來了，要是真的沒人能幫忙他只好親自去送；另一方面就是募款，板橋因為是都會地區，社福單位也很多、資源分散，募款確實非常困難。

林世均也呼籲，善心民眾退休後若有空閒時間，不妨加入志工行列一起幫助弱勢長輩，不僅有意義，也是人生中不一樣的體驗。

## 十八、故宮看展被問「看得懂嗎」 台灣博物館有「銀髮歧視」

資料來源：2017-09-10 02:28聯合報 記者陳宛茜

上月底，一對80多歲的夫婦帶孫子去故宮本院看展，秀出門票問路時，卻遭工作人員質疑「這你看得懂嗎？」、「票是你買的還是別人送的？」此事客訴到故宮後，被故宮副院長李靜慧貼在臉書，表示要「持續深入檢討」，重新訓練第一線工作人員尊重銀髮族。

台灣邁入高齡社會，銀髮族也被視為台灣藝文活動的重要生力軍。這幾年，博物館紛紛宣稱要「與高齡者共舞」。然而，多數博物館只完成法規要求的「無障礙設施」，如增設電梯、無障礙坡道等。其他不論硬體或軟體，博物館依然處處隱藏「銀髮歧視」。

銀髮族視力較差，看展最大問題是「導覽手冊字體太小」。因此，國外大型博物館多半備有「大字版」參觀手冊，台灣大型官方美術館中，卻僅台南的台灣歷史博物館（台史博）有大字版導覽手冊。

李靜慧不久前赴芬蘭參觀，發現芬蘭多數博物館都有兒童、成人、銀髮族三種導覽手冊；除了字體大小不同，就連介紹內容也會根據不同年齡層的生活情境重新書寫。她表示，會將「銀髮族導覽手冊」列為故宮明年目標。

台北史博館副館長高玉珍表示，史博館觀眾確實逐漸「高齡化」，但館內仍無大字版導覽手冊。她指出，目前是以安排專人導覽的方式，解決銀髮族看不清導覽手冊的問題。

許多銀髮族以台語為主要溝通工具。台灣目前僅故宮、台史博等少數博物館，擁有台語版語音導覽系統；但若遇到自國外引進的展覽，就連台語版也付諸闕如。

台中國美館館長蕭宗煌透露，國美館正與台中教育大學合作推動「全台語導覽」，未來館內所有常態展，皆會另外打造台語版語音導覽，並針對台語族群重新設計介紹內容。

然而，比起大字版等硬體設備，最關鍵的「銀髮歧視」發生在博物館導覽員身上。李靜慧表示，經過調查，此次引發「銀髮歧視」客訴的工作人員，是某家專業語音導覽公司派駐故宮的工作人員，是站在第一線的博物館導覽人員。

身為博物館第一線服務人員，竟然打從心底認為「銀髮族看不懂展覽」？李靜慧認為，這顯示博物館從業人員「銀髮訓練」的不足，包括對銀髮族的尊重，以及對其藝術品味的理解。她表示，這將列為故宮工作人員下一波的「在職訓練」。

### ● 不只帶孫子看展 博物館也可為長者量身訂造展覽

7月底是學生放暑假的日子，一群近百歲的銀髮族卻來到台南國立台灣歷史博物館(台史博)上學！他們穿戴起一甲子前的國小制服與帽子，開心唱起童謠「天黑黑」，展開難忘的「博物館初體驗」。

70歲以上的銀髮族生於貧困年代，成長歷程缺乏藝術洗禮，但這不代表他們上博物館只為「帶孫子看展」。反過來，博物館應重新思考，如何為缺乏「博物館經驗」的銀髮族量身打造展覽。台史博與華山基金會合作的「一日學堂」，便是一次成功的例子。

台史博收藏大量台灣早期民間文物與聲音。台史博館長王長華表示，許多長輩因戰火失去上學機會，是一輩子的遺憾。為了讓長輩達成幼時上學心願，台史博運用館藏打造1950年代的教室，並利用「台灣音聲一百年」聲音資料與兒童廳手作活動，為銀髮學生規劃美勞課與音樂課。最後還為他們戴上學士帽、撥穗頒證「人類學士證書」，感謝他們以一生辛勞輝映台灣百年歷史。

王長華指出，博物館不但可以提供長者展開「樂齡人生」的教育、休閒服務，還可以成為長照醫療的助手。台史博兩年前便曾跟成大醫學系合作，透過館內充滿時代記憶的展品，協助刺激失智者的記憶。國美館館長蕭宗煌也表示，國美館曾舉辦多場失智長者藝術治療工作坊，讓長者透過畫作欣賞減緩腦力退化。

## 十九、長照草案通過／現有機構轉型 享租稅優惠

資料來源：2017-09-01 00:27經濟日報 記者邱金蘭

鼓勵現有長照機構將來能轉型為法人機構，長照服務機構法人條例草案提供租稅優惠，不動產移轉時可免徵土地增值稅。

衛福部護理及健康照護司長蔡淑鳳表示，這次草案明訂新設的住宿式長照機構，須由財團法人或社團法人經營；至於現有私人經營的住宿式長照機構則可繼續執業，但未來遷移或擴充時，須依新法規定設立。

草案並增訂，長期照顧服務法第62條所定的長照有關機構，依本條例草案設立登記為長照機構法人，並將原供作長照服務使用的土地，無償移轉該長照機構法人續作原來用途者，不課徵土地增值稅。但再次移轉第三人時，以該土地無償移轉前的原規定地價或前次移轉現值為原地價，計徵土地增值稅。

## 二十、超過65歲不能當醫院志工？衛福部說要溝通

資料來源：2017-09-09 21:55聯合報 記者陳雨鑫

2025年台灣即將邁入超高齡化社會，每5人就有一人65歲以上，衛福部社會救助司推動「鼓勵高齡者參與志願服務推動計畫」，希望提升銀髮族社會參與，喊出高齡志工每年增加5%，但部分醫療機構不買單，擔心高齡者無法勝任，限制65歲以下民眾參與。

調查各家醫院招募志工條件，台北榮總、國泰醫院、馬偕醫院、新光醫院等針對18歲到65歲民眾進行招募；長庚醫院、台大醫院、台北醫學大學附設醫院等，僅要求18歲以上，未有高齡者限制。

社救司長李美珍表示，志願服務法並未規範志工年齡，各醫院可依需求招募，政府提倡銀髮族社會參與，希望長輩別悶在家中當老宅男或老宅女，針對部分醫院招募志工限制65歲以下，將持續溝通，希望可以打破年齡限制。

馬偕醫院社會服務室主任張玉仕說，設定志工年齡，主要是過去曾招募銀髮族，卻發生跌倒事件，考量高齡者體力才限制年齡，目前招募十八歲至六十五歲民眾，若六十五歲以前就成為志工，只要體力許可，可以一路做到八十歲。

長庚醫院社會服務處長林秀峰說，長庚志工雖沒有年齡限制，但體力評估很重要，長庚志工隊成立卅六年，有人從年輕做到老，一旦體力無法負荷，不會讓他們擔任第一線工作，轉為安排行政、傳承志工經驗的第二線工作，長庚對於銀髮志工視為社區服務的一環，讓他們能到醫院走走，拓展人際關係與社交生活。

李美珍說，今年起希望銀髮志工每年以5%的速度成長，統計至去年12月止，台灣銀髮志工總計有19萬1998人，相較於104年的16萬5636人，成長15.9%。

## 二十一、多閱讀、玩音樂 有效防治失智症

資料來源：2017-09-05 09:38聯合報 記者李京昇

台灣進入高齡社會，失智症是老年人常見的問題，衛生福利部桃園醫院神經內科醫師江俊宜說，腦細胞退化、死亡，引起腦部萎縮、大腦皮質功能喪失導致失智症，退化情況因人而異，平常多動腦、運動，能有助於延緩退化情況。

江俊宜指出，失智症可分為退化性與血管性，退化性包含阿茲海默症、額顳葉型失智症，血管性則是腦血管疾病引起，最常見的失智症是阿茲海默症，特別

會影響記憶、認知跟語言，而其他類型失智症可能會有個性、情緒改變，甚至出現幻覺或幻聽。

「65歲以上每20個人，就有1人罹患失智症」他說，65歲以上的長輩、家族史、有三高慢性病等族群都是失智症高危險群，若家中長輩出現言詞閃爍、容易猜忌、記憶力變差等症狀，都可能是失智症。

江俊宜表示，除典型失智症，維生素B等營養素不足、甲狀腺低下、水腦等病症，也會引發失智症，憂鬱症也會因為壓力因素，造成假性失智症，民眾時常不曉得失智症與老化如何分辨，一般老化是短時間內忘記，還可以再回想起來，比如出門忘記帶鑰匙，想起來回頭拿一下，但失智症患者忘記了就會想不起來。

江俊宜說，平時多運動、閱讀、創作等動腦活動，有助於大腦健康，有高血壓、高血糖與高膽固醇三高族群，也要特別注意控制，心血管性疾病也會傷害腦部造成失智症，另建議多運動、均衡飲食和正常作息，才能有效保健身體健康，遠離失智症。

## 二十二、臥床老人的一口爛牙 促衛福部孵出「口腔衛生人員法」

資料來源：2017-09-10 17:01聯合報 記者鄧桂芬

牙醫師發現，許多照顧者不懂口腔照顧，導致臥床老人每人一口爛牙，督促衛福部制定「口腔衛生人員法」，讓通過國家考試的口衛師或口衛士，協助牙醫師提供長輩後續的口腔照護。

衛福部心口司長謙立中表示，口腔衛生人員法草案已擬具出爐，並送入行政院，初步規定口衛師或口衛士可在牙醫師指示下，從事口腔健康管理評估、保健預防措施及指導諮詢，力拚立法院明年度的會期能安排審查。

衛福部心口司副司長張雍敏說，目前全台有七間學校設有口腔衛生學系，包括北醫、高醫及五所科技大學。初步擬定，未來若通過國家考試，大專院校以上畢業者稱為「口衛師」，高中職以上畢業者則稱為「口衛士」。

牙醫師公會全聯會理事長謝尚廷表示，包括日本、美國、加拿大及部分歐洲國家，其牙科體系均設有口衛師，可協助牙醫師洗牙、窩溝封填或塗氟等，讓牙醫師有時間去處理其他病人。

張雍敏說，以有健全牙科體系的日本為例，除了牙醫師外，還有牙體技術師、口衛師和牙科助理。牙體技術師專門在實驗室做假牙印模，口衛師進行簡單的牙科處置和衛教指導，牙助則幫忙準備或消毒牙科器械。但台灣的牙科體系中，獨缺口衛師。

但謝尚廷坦言，牙醫界討論口腔衛生人員法有一段時日，但過去沒共識，因有牙醫師質疑，洗牙會深入牙齦，一旦角度弄不好，恐造成牙根不平整，造成日

後更多問題。另也有人憂心，口衛師會搶牙醫師的飯碗，或使醫療院所聘用人力的成本負擔更高。

不過，也有不少牙醫師贊成設置口衛師。高醫附設醫院特殊需求者牙科教授黃純德說，口衛師的設置是一種專業分工，執行簡易口腔保健工作，讓牙醫師更專心執行牙科治療，不會出現搶飯碗情形，反而因不需讓病人等太久，可增加病患治療人數，相對協助醫療院所增加收入。

黃純德說，長照是蔡英文政府推動的重要政策之一，若牙科體系加入口衛師編制，能協助牙醫師照顧更多臥床長輩的口腔健康，避免因蛀牙或牙周病引發肺炎。

## 二十三、圓長輩上學夢 台史博回到50年代

資料來源：2017-09-10 01:05聯合報 記者陳宛茜

七月底學生暑假，一群近百歲的銀髮族，卻來到台南國立台灣歷史博物館（台史博）上學！他們穿戴起一甲子前的國小制服與帽子，開心唱起童謠「天黑黑」，展開難忘的「博物館初體驗」。

七十歲以上的銀髮族生於貧困年代，成長歷程缺乏藝術洗禮，但不代表他們上博物館只為「帶孫子看展」。反過來，博物館應重新思考，如何為缺乏「博物館經驗」的銀髮族量身打造展覽。台史博與華山基金會合作的「一日學堂」，便是成功的例子。

台史博收藏大量台灣早期民間文物與聲音。台史博館長王長華表示，許多長輩因戰火失去上學機會，是一輩子遺憾。為讓長輩達成幼時上學心願，台史博運用館藏打造一九五〇年代教室，並利用「台灣音聲一百年」聲音資料與兒童廳手作活動，為銀髮學生規畫美勞課與音樂課。最後還為他們戴上學士帽、撥穗頒發「人類學士證書」，感謝他們以一生辛勞輝映台灣百年歷史。

王長華指出，博物館不但可供長者展開「樂齡人生」的教育、休閒服務，還可成為長照醫療助手。台史博兩年前便曾跟成大醫學系合作，透過館內充滿時代記憶的展品，協助刺激失智者記憶。國美館館長蕭宗煌也表示，國美館曾舉辦多場失智長者藝術治療工作坊，透過畫作欣賞減緩腦力退化。

## 二十四、結合長照 竹市失智中心揭牌

資料來源：2017-09-08 23:57聯合報 記者陳妍霖

新竹市長照2.0B級複合型中心、失智共同照護中心昨在台大醫院新竹分院舉行揭牌，首度將長照與失智醫療結合，預計可讓新竹市近4千位失智患者及家屬得到協助。

台大新竹分院、台灣失智症協會和新竹市政府合作，在新竹市成立第1家失智共同照護中心，市府預計在東區、北區、香山區各設立1個失智服務據點，將提供診斷、治療、照顧一條龍服務，也讓失智者及家屬可就近獲得照護。

台大新竹分院院長洪冠予說，去年設置長照2.0 B級複合型中心後，今年向衛福部爭取失智共同照護中心計畫，在全國58家申請單位中脫穎而出，成為新竹市第1家失智共同照護中心。

失智共同照護中心將整合神經、復健、老年、家醫、牙科、護理、藥學、營養、社工等專業領域，從社區發現個案後，轉介就診、社區支援、急性處理到末期照顧，以一條龍方式來服務，而B級複合型中心則將服務範圍擴大至年輕型失智症患者，提供衰弱個案的篩檢、延緩失能及共餐服務。

長照2.0政策將50歲以上失智者納入服務對象，新竹市約有1573名失智人口，長照中心和失智共照中心合作，讓社區有需要的失智患者及家屬，可就近找到服務資源。

57歲賈宗寧到場分享經驗，10年前他即出現記憶力逐漸下降問題，常分不清楚日期，甚至出現幻覺，情緒起伏很大，尤其中午、黃昏常焦躁不安，家人在照顧上感到心力交瘁，想找尋相關資源卻求助無門，最後透過台大新竹分院神經科醫師葉伯壽轉介，並參與分院樂智課程及運動班才獲得改善。

## 二十五、不捨社區老人出門辛苦 退休郵差捐125萬買車接送

資料來源：2017-09-08 07:49聯合報 記者王敏旭

擔任郵差47年、66歲的宋萬富，去年退休後與妻子鄭美來到新北市新莊區牡丹心社區陪伴站，映入眼簾的卻是行動不便的長輩苦等不到交通車，2夫妻因此捐出125萬元買輛附有升降機的醫療交通車，讓長者來陪伴站更方便。

牡丹心社區陪伴站某次有行動不便的長輩等不到外車接送，宋萬富看到後回家與家人商量捐車，結果全家人都支持，他說，當郵差都在為人服務，現在專門服務長輩，看見他們舒服地搭車，內心感到無比踏實。

新莊區雙鳳里長、也是社區總幹事的潘素娥表示，2夫妻不但陪伴銀髮族長輩運動健身，有時候還會幫忙備餐，不僅出力還出錢，捐了醫療交通車給據點後，就能方便載送長輩前來。

2夫妻都是苗栗縣苑裡鎮人，1968年相繼北上打拼時相識而相戀，2人結婚後，宋萬富考上中華郵政，在台北市中山郵局擔任郵務士，鄭美全職照顧家庭，21年全家搬到新莊丹鳳定居。

宋萬富持續郵差工作，鄭美則開柑仔店，也因此認識左鄰右舍，因此投入社區志工工作，3年多前，新北社會局開辦志工培訓，鄭美拉著丈夫宋萬富一起參加訓練。

宋萬富說，擔任郵差最後幾年，除了送信也會送便當和菜給獨居長者，很習慣關心這些長輩，就連北市繁榮的中山區，還是有些巷弄住著獨居老人。

新北社會局長張錦麗說，新北第一個長照2.0C級試辦點就是新莊區牡丹心社區發展協會，但中央只補助1名照顧服務員，未補助車輛，如今牡丹心是全國第一個擁有醫療交通車的C級長照巷弄站。

## 二十六、人口老化 未來10年勞工供應 台灣全亞洲第二慘

資料來源：2017-09-07 23:50經濟日報 記者鍾詠翔

過去10年日本是亞洲勞工人數減少最多的國家，如今牛津經濟學公司（Oxford Economics）的數據顯示，未來20年新加坡可能是最該擔心人口快速老化的國家，台灣則是亞洲第二慘。

彭博資訊報導，牛津經濟學公司的資料指出，納入勞動力參與率變動因素後，截至2026年的10年，星國的勞工供應成長將下滑1.7個百分點，截至2036年的10年擴大至減少2.5個百分點。

在牛津經濟學公司亞洲經濟學部門主管庫吉斯統計的12個亞洲經濟體中，星國的表現吊車尾，台灣是倒數第二名，情況比南韓、中國大陸、香港等地區還糟糕。若勞工供應成長掉1個百分點，國內生產毛額（GDP）成長率也會跟著掉0.5至0.66個百分點。

未來20年幾乎所有亞洲國家都面臨人口挑戰，並且吸引更多女性進入職場、調高退休年齡等提升勞參率的措施可能成效有限。未來10年日本透過職場女性、老人人數增加，勞工供應還能維持不變，但從2036年起的10年這些措施的正面效益就會逐步減弱。

歐盟-東協商業聯盟常務董事亨佛萊表示，雖然菲律賓、印尼等東南亞國家仍享有年輕人口結構，總人口也持續增加，但他們仍需要想辦法提高生產力，聚焦經濟整合，投資科技，現在享有的「人口紅利」不會永遠存在。

## 二十七、基隆6社區婆媽美食 要開店銷售

資料來源：2017-09-10 00:48聯合報 記者游明煌

「這麼好吃的起司乳酪蛋糕是婆婆媽媽做的」？基隆市平寮等六個社區，各自研製地方美食，有石花凍、紅豆粿、養生饅頭、香椿餅、起司乳酪蛋糕、養生粽等，最叫人驚奇的是，明年初所有商品將「開店面」販售了。

其實平寮、仁壽、過港、東明、中興、新建等六個社區，婆媽能一起推出在地美食，全因「不老基隆—銀髮人力六合服務」計畫成功。產品食材有特色，就連包裝設計，都全朝市場機制發展，打響「不老」新商機。

「不老基隆—銀髮人力六合服務」計畫由平寮社區發展協會承辦，其中仁壽社區的奶酪起司蛋糕口感不輸坊間同款蛋糕，社區發展協會理事長邱素貞說，上面灑藍莓，下面用餅乾，是試驗數十次才成功。

新建社區的養生饅頭每個大小、形狀都不太一樣，社區發展協會理事長簡秀月說，有志工當兵時做伙頭兵時向老師傅學得手藝，口感扎實。平寮社區媽媽說，石花凍是和平島特產，作成一盒一盒的甜點，可加抹茶、花生、枸杞等多樣化口味。過港社區賣魚丸、紅豆甜粿風味都很棒，紅豆粿黏度及甜度都很適中，連小朋友都愛吃。而中興社區賣蔥油餅及香椿餅特別香，香椿都是社區志工自己種的，純手工擀製，超有眷村老口味。東明社區的養生粽考量老人家吃肉容易脹氣，改加素肉，裡面還有花生、香菇、菜脯等養生材料，味道都恰到好處。平寮里里長蔡淑貞說，聯合社區希望讓銀髮志工都「動」起來，各社區打出自己的口碑，明年開店一定會造成風潮。

## 二十八、因病種草藥重拾健康 黃穎還想翻轉老人村

資料來源：2017-09-08 21:01聯合報 記者潘欣中

因從事塗料工程長期接觸有毒物質，59歲的屏東縣竹田鄉鳳明村民黃穎年輕時錢沒賺到，就得了一身病，返鄉經由草藥調養改善病情，也踏入無毒草藥栽植世界，開創事業第二春；他發現草藥不僅能治病，也能讓人口老化的社區成為充滿活力的長壽村，就以鄰近二崙村的廢棄槌球公園為「翻轉」老人村實驗農場。

黃穎原在台北從事塗料工程工作，因長期接觸有毒物質，被醫生診斷出患有氣喘、肺炎等病症，體力不斷減弱，因病情沒有起色，他回屏東竹田鄉老家草藥調養身體，到屏東社區大學上中草藥課程，得知金銀花適合屏東的天候、土壤，開始種植並以金銀花調配草藥，病況大有改善，也開創結合食品科技的金銀花產業。

「栽植無毒藥草，也可以做為社區營造的主角，為老人村注入健康和活力！」黃穎說，鄰近的二崙村人口老化，向公所爭取利用廢棄的槌球公園，600平方公尺地劃分3區先後營造，教導長輩栽種藥草並免費供採用的健康養生區日前建置完成，年底即可採收，為「翻轉」二崙踏出一大步。

他說，3區為長輩健康養生區、觀光商業區及全國社造人員觀摩區，依此順序先後營造，養生區是培養長輩栽種藥草的知識及能力，可種60多種藥草，收成時長輩可無償採用；在推動藥草營造時要先給他們誘因，免費供應藥草是最好的辦法，在了解藥草的價值時，除了自己養生，還能加工轉成商品販賣。

他說，首區已建置完成，約50名長者每天清晨6時許就到草藥園巡視，長者也多了養生知識的話題，村內氣氛活絡不少，他期待後續兩區的發展，透過更多互動，進而活絡社區；但在一片期待聲中，他不諱言推動草藥社區營造時，因地方派系出現不同的雜音，首要關鍵是凝聚向心力。

## 二十九、她輕度精障 阿公告白有妳作伴很幸福

資料來源：2017-09-08 18:59中央社

華山基金會今天為屏東林邊鄉73歲的鄭阿公和有輕度智障的鄭阿嬤辦金婚，穿著西裝的阿公向穿著婚紗的阿嬤告白，「我的牽手，一路走來很辛苦，但有妳做伴很幸福。」

華山基金會今天舉辦「第6屆中秋老人K歌大賽暨愛心餐會」，一早密朵拉概念婚紗館店長帶著5位化妝師協助長輩們梳妝打扮，鄭阿公和鄭阿嬤是今天的主角。

活動由香潭幼兒園小朋友們擔任花童，長青組伴郎伴娘陸續進場，穿著深色西裝的鄭阿公牽著鄭阿嬤走上紅毯，會場響起如雷掌聲，鄭阿公在台上深情告白，「我的牽手，一路走來很辛苦，但有妳做伴很幸福，後世人要擱甲你做尢阿某。」在眾人起鬨下阿公在阿嬤臉頰上留下深情的一吻，看得不少觀眾掉下眼淚。

華山基金會東港站站長吳昫晨表示，阿嬤有輕度精障，兒子身障、外孫也有輕度的精障，一家4口住在一起，經濟重擔全落在鄭阿公身上，還要打理一家人起居，華山基金會自民國101年介入服務，因鄭阿公曾說，「搬家遺失了很多照片，只剩唯一的結婚合照」，華山於是在今年他們結婚滿50周年，為他們規劃金婚。

吳昫晨表示，華山基金會現正發起「愛老人中秋亮起來」公益活動，將在中秋節前夕贈送長輩年節禮品，目前全屏東縣服務約1300名長輩，中秋關懷禮經費募集僅達5成，亟需社會大眾伸出援手，為獨老注入暖流。

### 三十、花蓮失智共同照護中心啟動 讓患者及家屬有「醫」靠

資料來源：2017-09-06 19:47聯合報 記者徐庭揚

「阿伯，臺灣現在的總統是誰?」「我知，是『林』英文!」「我昨天77歲，我今天已經88歲了。」許多人認為人老了就會「老番顛」，而忽略了家中長者罹患其他疾病的可能，導致延誤就醫。

人口老化及失智症議題是全球性熱烈討論的重要課題，因應快速增加的失智人口，衛福部於全國20個縣市優選設置「失智共同照護中心」，花蓮是其中之一，今天在花蓮衛生局舉辦啟動儀式。

花蓮縣衛生局長徐宏滿表示，台灣65歲以上老人失智症盛行率為8%，失智症人口逐年攀升，目前已逾26萬人，衛福部推估25年後將高達67萬人，大約每100人就有3人罹患失智症。

為了使失智症患者得到妥善照顧，花蓮縣衛生局整合縣內10大醫療院所、13鄉鎮市衛生所、社區服務據點，成立失智症共同照護中心，讓每個失智者及家庭都能就近找得到資源，並使用服務，以獲得適切及妥善照護，提升失智者照護服務之可近性及減輕照顧者、家庭照顧的負擔。

花蓮縣衛生局強調，失智症症狀並非一次發生，而是在生活中慢慢地出現，因此初期很容易誤認為一般老化而延誤就醫。期盼透過失智症共同照護中心的成立，守護失智症患者，營造最佳的失智安全社區環境。

花蓮縣長傅崐其致詞說，擁有美麗景致的花蓮是適合所有銀髮族安養的樂園，民風淳樸熱情、溫柔敦厚，如今失智共同照護中心、長照中心、福氣站、銀髮樂活館的成立，縣府照顧好長者的健康，讓子孫放心在外認真打拼。此外，他也感謝過去長者一步一腳印、為花蓮打下穩固的基礎，讓後代得以享有更加優質的生活，期盼花蓮的老人家皆能快樂享受人生。

另外針對民眾提及變色的10大死因之首癌症，傅崐其說，今天上午與院長林欣榮共赴慈濟精舍拜會證嚴上人，請託合作成立癌症醫療中心，獲得上人首肯，未來將投入新台幣50億元以上資金，引進日本最先進抗癌醫療技術與儀器，由縣府提供場地，讓慈濟建設最先進抗癌醫療中心，造福花蓮，進一步為維護民眾健康把關。

### 三十一、年長如有意外來襲 定期傷害險補足防護

資料來源：2017-09-07 20:46經濟日報 記者吳苡辰

長照議題愈發重視，絕多數的民眾也已開始留意「老後生活問題」，另有人擔憂「深怕體況不佳，年紀愈長，疾病、意外事故來襲」，壽險業者建議，可透過定期傷害保險，來補足缺口，打造完整的防護傘。

隨著醫療技術的進步與養生觀念逐漸受到重視，人類的平均壽命逐年提高，以台灣來說，目前國人平均餘命約80歲，創下歷年新高，平均餘命拉長，若以勞保平均退休年齡約60歲計算，等於退休後未來還有20年日子，如何在這段退休的老年生活獲得需要的保障，便成為一個重要課題。

元大人壽表示，現代人除了有「活太久」的風險外，隨著年紀增長，年長者反應較不靈敏，高達一半老年人曾發生骨折事故；而50歲以上有33%曾發生燒燙傷，再加上若是因意外導致殘廢，種種醫療費用會造成經濟負擔。

全球人壽表示，傷害保險是指被保險人遭受非由疾病引起的外來突發事故造成身體上意外傷害，保險公司依約定給付保險金。傷害保險給付項目概分為死亡給付、殘廢給付及傷害醫療給付，其中，殘廢給付依殘廢程度分為6級，給付保額的5%至100%不等的保險金；傷害保險在市面上常見的商品包括「意外傷害保險」、「旅行平安保險」、「傷害保險附約」以及「家庭傷害保險附約」等。

元大人壽建議熟齡族群，為確保養老金不被突發意外事故侵蝕，應規劃投保意外傷害保險，以確保退休生活無虞。因應社會人口老化的長期趨勢。

目前市面上有許多相關的定期傷害保險可供選擇，例如元大人壽「滿意寶定期傷害保險」、友邦人壽「樂福定期傷害保險」、康健人壽「新家有保定期保險」，每家規定各有不同，建議有意承保者可詳加比較，選擇最適合的方案。

以元大人壽日前推出的「元大人壽「滿意寶定期傷害保險」為例，除專為40歲至75歲民眾的需求量身設計外，更具有意外保障全方位、特定意外加倍給付、意外門診手術或創傷縫合，也可申請理賠、保費平價還可領回滿期金等四大特點。

### 三十二、選舉快到了 林佳龍為「老人健保排富」消毒

資料來源：2017-09-11 12:58聯合報 記者洪敬澐

台中市今年起，將65歲以上老人健保費補助增加排富條款，引起不少爭議；台中市長林佳龍今早在市政會議上強力消毒，選舉快到了，要求區長「全面、強力、持續宣導」。

台中市補助65歲以上老人健保費，門檻原設在所得稅率5%以下，由於全市29萬老年人口約6成獲得補助，市府今年起補助條線限縮到低收、中低收老年人口，去年底審預算時議會鬧得沸沸揚揚。

台中市市政會議今早通過107年度地方總預算案，林佳龍為老人健保排富政策強力消毒，強調選舉快到了，要讓基層明白真相與事實，指點區長用簡潔、有力的語言對外宣導。

林佳龍說，老人健保補助從原本4、5億元，到去年編列12億元，造成財政負擔，補助範圍限縮到真正有需要的老人後，整體老人福利並未減少，預算將配合中央政策，投入發展長照2.0。

林佳龍說，老人健保補助是非法令項目支出，監察院已要求改善，補助越多會排擠中央的統籌分配稅款，而且實施迄今有超過6成老人都由市府代繳健保費，如果繼續補助，還會再繼續增加。

林佳龍說，區長要全面、強力、持續去宣導，用簡潔有力的語言，就說「監察院說不行」、「會傷害台中財政」、「看病不會受影響」等。

### 三十三、新血加入！桃園原住民照服員結業 暫解照服短缺困境

資料來源：2017-09-08 00:46聯合報 記者許政榆

為了彌補山區部落照服員不足，桃園市原民局委託桃園市社區精神復健協會，舉辦「106年度原住民族照顧服務員職業訓練班」，昨日舉行結訓典禮，共有30人順利通過學科及術科考試，取得結業證書，未來原民局將協助學員，參加衛福部照服員證照考試，成為正式的照顧服務員。

為期6週、共99個小時的照服員訓練班，原民局表示，主要配合衛福部長照2.0試辦計畫，希望增加原住民照服員人數，目前復興區有5處部落文化健康站，包括羅浮站（伊甸基金會）、巴陵站（華陵協會）、比亞外站（比亞外教會）、頭角站（頭角教會）、以及奎輝站（奎輝協會）。

今年八月底，桃市原民局像原住民族委員會提報新設置4站，期望在年底文化健康站可達9站，都會區現今有6站原民老人關懷站。透過照服員訓練，盼增加符合照服技術人員，暫時緩解照服員人力不足困境。原民局將在9月15日，開辦都會區照服員在職訓練班，族人只要年滿16歲、身體健康狀況良好，有興趣成為照服工作團隊，皆可報名參加。

### 三十四、許坤生贊助 嘉市廚師21日宴請弱勢老人

資料來源：2017-09-07 00:12聯合報 記者王慧瑛

嘉義縣老年人口比率居全國之冠，華山基金會在嘉義地區設立19個愛心天使站，照顧約1300名弱勢獨居長輩，為讓長輩能享受溫馨秋節，嘉義市廚師職業工會理事長許坤生連續第2年支持餐會費用，贊助場地、愛心料理等，本月21日席開30桌，將愛放進料理中，溫暖長輩的心。

許坤生老家在嘉義縣竹崎鄉，父母務農維生，他國中畢業後學廚藝，曾在台北、高雄、台中等地餐廳服務，退伍後回嘉義家鄉創業，創業初期不順遂，慢慢調整經營方向才漸入佳境，他心存感激，認為「取之於社會，用之於社會」，決定用行動支持公益。

許坤生說，感謝工會會員相挺，有人捐錢、有人贊助食材、有人當志工，讓他相當感動，這份心意明年會延續。

今年中秋愛心餐會地點在許坤生經營的「明月圓婚宴會館」，將由廚師工會多位理監事親自為長輩上菜，十道佳餚兼具色香味，且考量老人牙口不好，煮得軟爛，昨天試菜的長輩開心品嚐，還說「豬腳、芋頭煮得夠爛，我沒牙齒都能吃，很用心！」

華山基金會嘉義縣站長黃筱君表示，獨居是造成老人憂鬱的主要因素之一，基金會透過餐會及春秋兩季郊遊，邀請弱勢長者走出戶外，且每月定期到宅服務，關心長者日常，甚至提供陪醫、泡澡的免費服務。關懷弱勢長輩愛心專線 (05) 2387002黃小姐。

### 三十五、高齡換照上路 68人自願繳照獲200元電子票證

資料來源：2017-09-14 10:07聯合報 記者雷光涵

為關心銀髮族駕駛人的行車安全，75歲以上高齡換照新制度已於今年7月1日上路，截至9月11日為止，有2346人完成換照，也有68人自認沒有繼續開車的需求，自願繳回駕照。

公路總局表示，監理單位已寄發1萬2180張換照通知書給符合資格的民眾，也就是今年7月1日始滿75歲的駕照擁有者。9月11日為止有2396人參與認知功能測驗，14人不合格，合格率为99.4%。高雄區監理所1位民眾，在第3次認知功能測驗後終於通過，順利通過拿到駕照。

公路總局說，今年12月底前換發新照者免收50元駕照規費；另年滿75歲以上之銀髮族駕駛人，只要符合「自願繳回駕照」或「首次成功換發駕照」的條件，會給予1張具紀念性質並儲值金額200元的電子票證。詳細資訊除可上該局網頁的高齡駕駛人專區查詢外，也可洽詢用路人服務專線：0800-231035。

### 三十六、綠建築在地化「屏東厝」打造樂齡空間

資料來源：2017-09-14 10:20 中央社

政府近年推動綠建築，屏東縣政府因應屏東的炎熱氣候及人口老化，訂定綠建築自治條例，「屏東厝」明年將推動，除了鼓勵太陽能綠建築外，也將鼓勵打造樂齡空間。

屏東縣政府城鄉發展處長張桂鳳今天表示，屏東縣從民國105年1月1日起公告實施屏東縣綠建築自治條例。

張桂鳳說，中央的公共綠建築規定工程造價是新台幣5000萬元以上建築，屏東縣的規定是3000萬元以上，規定應設置太陽光電板、屋頂隔熱、省水器具、自行車停車及預留電動汽機車線路等8個項目，16層樓以上建築物，主要規定設置太陽光電、自行車停車空間、乾濕分離淋浴設施、綠建材等9項，另外還有工廠的規定。

張桂鳳表示，屏東訂定在地綠建築規範主要是為順應在地炎熱氣候及節水節電，至目前為止已有50件申請中的綠建築，其中位於屏東市區且具代表性的公有建築為屏東客運轉運站及屏東醫院附設護理之家，工廠共有李長榮公司等20棟。

張桂鳳表示，每年新建案約有500件，符合綠建築規定但不做綠建築的建築必須繳納綠建築回饋金，1年多來縣府收到的回饋金有700萬元。

張桂鳳指出，為全面推動綠建築，屏東縣明年度起將針對私有住宅研擬「屏東厝」法令，「屏東厝」沒有外形限制，不論透天或大樓主要的規定是裝設太陽能板、打造3公尺深的陽台及樂齡空間，將先以鼓勵方式推動。

張桂鳳表示，以一棟3層樓透天為例，外牆部分以3公尺深陽台或複層外牆阻擋太陽直射熱，可改善屏東透天厝濕熱情形，一樓車庫或屋頂設置太陽光電設施或植栽綠化，增加綠能面積及美化市容，另規範打造高齡衛浴、休閒等樂活空間及友善設施。

張桂鳳說，未來縣內公私有建築物不只融入綠建築概念，還能順應屏東在地環境氣候，達到節能、安全、樂齡及為民眾省荷包。

### 三十七、康健人壽調查 台灣民眾易掉入年齡陷阱

資料來源：2017-09-13 23:05 經濟日報 記者陳怡慈

康健人壽今天表示，2017年「360°康健指數」調查發現，台灣受訪者不論任何年齡層都不認為自己已經到達年老的狀態，很可能因而掉入「年齡陷阱」，因為身心與財務上都沒有提早為老年生活作好準備。

康健人壽希望幫助民眾擁有更健康、更有保障的生活，推出360°康健指數調查線上測驗，民眾用一分鐘就能快速瞭解自己是否有年齡迷思，以及自我評估對未來健康、家庭與職場三方面的健康態度，平台還會根據測驗結果提供健康促進和保障規劃建議，幫助民眾採取行動，邁向全方位的康健生活。

康健人壽總經理暨執行長邵駿歲(Tim Shields)表示，民眾應盡早開始預備老年後的生活，要擁有活躍老年(Active Aging)的雙A人生，必須在身體、心理與財務三方面達到良好平衡。

康健人壽除了提供符合客戶需求的健康保障，幫助民眾規劃老年的健康防護網外，也提供「好在康健會員平台」和「瘦身動吃動」手機APP等數位健康服務，陪伴民眾一起積極管理健康。

根據360°康健指數調查，50-59歲的受訪者認為69歲以上才算老；60歲以上的受訪者則認為72歲才算老，顯示許多人並沒有意識到自己正在邁向老年或已經到達高齡狀態。

民眾的財務準備也有不足的問題，調查發現僅11%的受訪者認為自己在沒有工作時有足夠的經濟保障；12%民眾認為自己有足夠的金錢可以退休。

若退休後仍繼續工作，高達七成的受訪者表示，最主要的原因是為了擁有固定收入，顯現大部分民眾並未有完善的退休準備。

### 三十八、森巴嬭陪走秀 吳澤成動作卡卡

資料來源：2017-09-13 23:42聯合報 記者戴永華

宜蘭不老節16日上午10點在宜蘭運動公園開幕。縣政府為鼓勵長者走出戶外，今年安排桌遊、長青歌唱賽、活力秀與祖孫健走等活動，連續5天在運動公園都有節目，同時也歡迎外地遊客安排到宜蘭輕旅行，享受秋的浪漫時光。

今年不老節特別邀請森巴舞老師帶領6名平均75歲的「性感森巴嬭」，練習跳森巴舞。昨天記者會上，阿嬭身上背著華麗的翎羽，舞出魅力四射的狂野森巴，贏得滿堂彩。高齡81歲的黃碧霞第一次學森巴舞，直呼有趣，她說，雖然穿得少，但不會害羞，很期待在不老節的舞台表演給大家看。

代理縣長吳澤成昨天由阿嬭陪同走秀時，雖然動作有點生疏，但笑得開心。他表示，不老節不只是一次性的活動，而是把社區、機構、長青食堂、樂齡中心、日間照顧中心平常所安排的課程，在舞台上展現健康促進成果。

活動有快手疊疊樂桌遊大賽、祖孫健康大步走暨愛心園遊會、爺奶瘋歌仔、長青星光歌唱大賽、活力秀、我是神攝手影像展、影片創意競賽，還特別安排宜蘭輕旅行，歡迎外地遊客帶家人、長輩秋遊宜蘭。

### 三十九、蘇嘉全觀電影「順雲」 驚覺應加快長照腳步

資料來源：2017-09-13 19:20 中央社

立法院長蘇嘉全今天看完導演王明台執導的「順雲」後表示，驚覺長期照顧工作須加快腳步，性別平等要徹底落實；「順雲」是當今社會的縮影，凸顯性別不平等，高齡化社會現象。

為增進性別平等觀念，立法院上午舉辦「性別平等電影導讀會」，蘇嘉全欣賞「順雲」後，下午在社群網站臉書（facebook）發文表示，「順雲」講述60歲女兒獨力照顧80歲母親的故事，女兒的名字就叫順雲，順雲兄、姊都在國外生活，家中大小事務全落在順雲肩上。

他說，整部電影透過灰暗色調，呈現順雲與媽媽在生活上遭遇的各種沉重、無奈與辛酸。俗話說「人生如戲、戲如人生」，「順雲」就是當今社會縮影，凸顯台灣性別不平等，及邁入高齡化社會的普遍現象。

蘇嘉全表示，內政部今年統計顯示，台灣人口老化指數在2月首度破百，加上傳統性別觀念影響，「順雲」可能是大家的鄰居、朋友，甚至觀眾會發現自己就是順雲。

「透過這部電影，讓我們驚覺長照工作必須加快腳步，性別平等更要徹底落實」蘇嘉全表示，期盼透過更多元政策與宣導，讓台灣未來不會出現更多順雲。

### 四十、不怕農曆7月禁忌 老阿嬤舉辦生前告別式

資料來源：2017-09-12 15:45 聯合報 記者胡瑋芳

農曆7月打破禁忌，跌破眾人眼鏡！雲林縣樂齡學習示範中心今天舉辦「古坑樂齡生命故事」，替60多歲莊劉樹蘭及罹癌80歲多歲阿嬤老師陳秋梅辦生前告別式，現場由陳秋梅及莊劉樹蘭最好的姐妹講述她的故事給大家聆聽，氣氛溫馨感人。

莊劉樹蘭說，改變自己的觀念，辦生前告別式接受親朋好友的祝福，坦然面對新生死觀，也正視生命的無常與可貴能夠體認生命無法重來，要及時把握有限的生命，然後重整生命存摺並不斷記錄自己所累積下來的智慧與價值，將生命存摺的信念與價值傳承給下一代。

「活動很有意義，讓老人勇敢面對人生的生老病死。」古坑鄉長黃意玲表示，她受到現場氣氛感染，主動分享自己的生前告白，從小到大的事蹟，強調鄉內65歲以上人口佔全鄉人口數的20%，已邁入高齡社會，公所積極推動樂齡業務，

規畫「長樂融合方案」與長照2.0整合，結合社區資源，社區與樂齡中心協力，將樂齡課程宅配至各村落、社區便利民眾學習。

老師鍾秀琴向在場人士詢問有聽過生前告別式嗎？由她講授生命的精采回憶來自於紀錄，樂齡「古玩生命故事繪本」課程，藉由課程帶領與引導，學員即將完成生命繪本製作，透過課程互動，增進長輩的表達技巧，並樂於分享生命經驗，豐富長輩第三人生，擴展社交。

#### 四十一、她學會鬆筋技能養活一家大小 也療癒自己

資料來源：2017-09-12 09:11聯合報 記者蔡容喬

55歲林子純因第2任丈夫久病，耗盡她所有積蓄，更不得不放棄原有的快遞事業，透過天晴協會的婦女經濟培力方案「鬆道家」，她學會牛角鬆筋技巧，能兼顧丈夫和孩子，更在工作過程中療癒了自己身體。

高雄市社會局昨天舉行「婦女經濟培力方案」成果發表，許多經濟弱勢及中高齡婦女在課程協助下，開發新產品、打造出個人品牌，包括手工皂、印尼辣醬、養生食品店、烘焙坊和造型氣球等，不少個案出席分享創業經驗。

目前是「鬆道家」講師的林子純，當年丈夫先後罹患主動脈剝離、心肌衰竭等重症，她為籌措醫療費用賣房、花光積蓄，還要顧2個幼小小孩，參加天晴女性願景協會的牛角鬆筋課程後，從擺攤到成立工作室，她不只養活一家，身體的緊繃也透過鬆筋逐漸放鬆，「希望也能用這樣的技能幫助其他人！」

47歲的唐靜宜原本是全職媽媽，因為手做養生飲品很受朋友歡迎，10年前就加入方案，透過網路開發品牌及系列商品，最後自己開店、出門推銷，「真的需要很大勇氣」，她鼓勵其他姊妹們站出來，勇於創業實現夢想。

社會局長姚雨靜表示，勞動部統計，105年中高齡勞動者中，女性僅占49.88%，尤其弱勢婦女需照顧小孩，無法兼顧家庭與工作，透過經濟培力方案，讓婦女透過網路、市集、工作室或展店方式，達到經濟自主的目標。

#### 四十二、體驗輪椅環境 才知道台灣無障礙有待加強

資料來源：2017-09-11 17:34聯合報 記者郭政芬

台灣正處在高齡化社會，人口老化身體隨著年齡退化，大多需要仰賴輪椅。救國團新竹團委會日前為培育義工夥伴對於肢體障礙關懷，邀脊髓損傷潛能發展中心，舉辦「輪椅障礙體驗」，讓參與義工夥伴瞭解身障朋友的不便之處，增加日後對身障朋友服務的知能。

義工黃春玉在體驗輪椅障礙後，體認到身障者在面臨崎嶇不平的路面，甚至高低落差的騎樓，要運用雙手協調力量，才能順利滑過障礙，「真的非常辛苦」。

脊髓損傷潛能發展中心董事長林進興說，要讓身障朋友融入環境，一定要先改善無障礙空間與環境，而非處處都要他人協助，鼓勵志工夥伴們看見輪椅族或是行動不便朋友，可主動開口，讓弱勢朋友感到社會的友善氛圍。

脊髓損傷潛能發展中心劉志杵表示，這次設計輪椅障礙體驗，主要是依照輪椅族面對到的困境，培養大家的同理心。另外，輪椅不單是前後簡單推，得要面對當下的困難來運用推行的技巧。9月23日將會在大溪石門水庫，專為行動不便傷友舉辦讓愛隨行公益健走，現場有提供輪椅體驗活動，歡迎民眾踴躍參加。