



財團法人中技社董事長潘文炎

推老人樂活產業 享受有尊嚴老年生活

【發會 2016】推估我國至2018年65歲以上人口占總人口將達到14%，成為高齡社會，2026年更達20%成為「超高齡社會」。

目前台灣高齡人口中，無法自理生活需被照顧者約占15%，故高達85%為健康銀髮族，其生活可自理，如何透過獨立自主及互助能有尊嚴過老年生活，提供健康促進、社

會參與、及推動老人樂活產業等機制，預防高齡者失能及協助失能失智者重建生活能力，推展健康銀髮族進入長照體系的時間，將顯得重要。中技社秉持公益法人的立場，針對「如何完善銀髮族生活品質及照護體系」議題，邀集9位學者專家，歷經6個月，共同完成高齡者價值觀建立、行動及交通規劃、建



築及居住環境改造，及照護及醫療新模式，共4個面向的探討，希望把一些目前在國內發生重要的或前瞻性的主題提出看法及建議。

本社預定今年12月出版專題報告，將9位專家學者引言及討論內容彙編成冊，提供各位參考。專題報告歡迎各界索取或上網(www.ctci.org.tw)下載。

老年學研究者邱天助

人生多階段規畫 老年生活更有意義

【未 來人生規劃應該以90歲，甚至100歲，做為想像。如何讓長達2、30年的老年生命，活得更有意義、更有價值，是個人、家庭、企業、社會和國家必須思考的問題與努力的方向。

人生有將近四分之一的時間，是處於老年期的歲月。更由於健康、醫療、營養、衛生的進步，活到90、100歲的比率將大為增加。我們如何接受衝擊和挑戰？

一、個人應為多階段人生做準備

：長壽時代會帶來個人生涯的變化，人生將從傳統的三階段生命模式，轉為「多階段人生」。以往直線式的教育-工作-退休的生涯發展，將被循環式，或隨時上下車的多段式生命概念所取代。

二、企業應為老年創造友善的工作環境：為增加人力資源、留住老年人才，企業必須打造更為高齡勞動者設想的友善環境。包括無年齡歧視的勞動條件、彈性工作型態、生產線的再設計、安全的工作場所



、體貼老年的配備設施，以及職務的重新編制等。

三、國家應提出正向老化的政策架構：解決老年問題的最佳策略，就是不要讓「老」成為問題。前瞻性的老年政策應該促進正向老化，讓高齡者活得更有意義、更有價值、更具生產力。包括投資終身教育、促進健康老化、預防和醫治慢性疾病、減少治標不治本的醫療照顧。甚至提供「老年創業貸款」，讓高齡者更有機會貢獻所長。

成功大學交通管理科學系教授魏健宏

無障礙交通設施 優化高齡者運輸服務

【提 供高齡者能獨立自主活動的無障礙生活、促進成功老化，是政府單位首要面對的課題之一。

為達到活躍老化、健康老化之理念，政府積極推動無障礙交通設施，並結合資訊科技為主軸，優化高齡者運輸系統。此外，針對行動較為不便之高齡者，政府亦提供復康巴士運輸服務及補助無障礙計程車等政策，而民間機構則有多元接送服務，可依據障別程度不同，提

供客製化完整乘車機制。政府並於106年7月起正式實施高齡者駕駛執照管理制度，定期篩檢出不適合駕駛者，可促使高齡駕駛者及其家人、朋友能注意高齡者身心狀況是否符合安全駕駛之條件，以保障整體用路人之安全。

儘管政府積極推動高齡者交通運輸服務策略，但服務能量仍無法滿足高齡者日常生活之需，因此政府應更審慎面對，針對高齡者安全與



行動力的平衡性，擬定多元的政策配置，讓各種交通措施互補不足，方能兼顧高齡者不同需求及資源分配的合理性，同時亦可增加業者之營業收入，共創高齡者、產業及社會多贏，具體實現對於高齡者的尊重與關懷。

馬偕醫學院長期照護研究所教授黃耀榮

營造高齡者友善環境 促進健康及社會參與

【國 內應積極界定活躍老化之基本精神，讓高齡者透過獨立自主及互助能有尊嚴過老年生活，並提供健康促進及社會參與機制以預防高齡者失能，以及積極協助失能失智者重建生活能力，下列係營造活潑老化友善環境之必要措施：

一、居家環境、社區公共設施與活動場所應落實無障礙環境。新建住宅應不分幾層樓、不分公共設施或住宅內部，皆需符合無障礙環境，並設單一窗口推動舊有住宅無障

礙改善之整合性服務，以落實居家與社區環境安全。

二、鄰里社區應分層建構服務圈提供高齡者健康促進與社會參與機制。佈建「鄰里照顧關懷據點」及結合鄰里公園、國民小學，透過共餐、簡易休閒活動、健康衛教、健走、簡易運動，以促進高齡者基本的社會參與及健康管理；社區日照中心應提供高齡者多元化室內和戶外活動場域。

三、全民應投入「友善社區」營



造。社區人行步道、公園綠地與活動廣場應提供有利高齡者休息及促進互動之設施，並號召建築師投入社區和住宅改善服務，開創高齡友善環境新產業。

四、翻轉老年生命價值觀，應鼓勵失能失智高齡者活躍老化。長照服務機構應設置物理治療和各類職能治療活動空間與設備，以利失能失智者重建生活能力。

慧誠智醫股份有限公司總經理余金樹

AIoT創新科技 促使改革臨床照護

【目 前的長照產業多面臨高人力需求與高勞務負擔，除了人才難以找尋與訓練的問題，還面臨因資源不足導致服務品質低落。

AI加上IoT形成的AIoT創新科技將促使臨床照護產生巨大變革。物聯網的感知設備，例如：穿戴式血壓、體溫、心跳等，將生理資訊記錄即時上傳雲端，依據個案的不同，可以設定主動通知的臨界值，讓照護人員可以即時被系統主動通知

，既使在人力最少的夜間時段依然可以維持良好的照護品質。

機器人的成熟發展也開始協助臨床的住戶照護與管理。目前最火紅的GPU計算平台，可利用其最擅長的影像分析，輕易的管理機構內的照護人員、訪客與住民，如用餐與活動，及點名與統計分析。另外，也可以發展出互動的多媒體感知臨床應用，檢測住民是否有失智或其他認知功能上的病兆，提早預防也



分擔照護人員的工作。AI分析引擎經過深度學習，可以進一步主動提醒照護人員個別住民的照護需求，對於照護人員因高流動率產生照護品質之落差可以適時的彌補。

如何運用新科技來解決照護人力的短缺，不只是長照業者面臨的經營問題，卻也是科技產業界的新出口與巨大商機。

臺北醫學大學特聘教授邱弘毅

加強老人學研究 為超高齡社會做準備

【面 對超高齡社會快速到來，如何讓高齡長者能夠活得有尊嚴、有意義，不造成社會負擔，享受活躍老化高品質的生活，是台灣應該積極正視的重大課題，綜合8位專家建議如下：

一、讓高齡長者享有活躍老化的居住環境，培訓物業管理行業新專長，提供在宅長照新服務，善用IT技

術，提供完全安全監測服務。二、高齡長者交通運輸服務無障礙策略，將無障礙交通設施列為運輸管理規範。三、善用創新科技引領照護新模式，運用科技來減少照護人力短缺的衝擊。四、以失能預防為高齡長者健康照護模式的目標，建立高齡者多重疾病之慢性病管理模式。五、培養失能長者能擁有獨立生



活的能力，催生提升長者自主的銀髮產業。六、推動正向老化的政策，建構社區服務圈，提供高齡者社會參與機會。

期盼透過加強老人學的研究，讓國人更了解高齡長者，讓政府與民間在「完善高齡者生活品質與照顧體系」的完整政策配套，為超高齡社會的來臨做最好的準備。

社團法人台灣居家服務策略聯盟理事長林金立

協助維持自立生活 擺脫惡性循環

【老 後的生活，如何避免被照顧？失能後，如何擺脫被照顧？這幾個問題，是照顧要解決與實踐的方向。

照顧人力缺乏的情況，是長照發展難以擺脫的問題。工作辛苦、形象不高、待遇不佳，在這種情況下，長照財源再增加、科技再創新，如果照顧的基本價值不被彰顯，問題仍無法解決。

歐洲與日本，照顧目標都是以尊重長者意願，協助維持自立生活，

以此帶動照顧專業的發展，工作者因此能獲得成就感而願意投入，照顧能讓長者更能獨立，而非更為依賴，整體社會才能擺脫惡性循環，展開新的良性循環。

台灣從1998年開始有國家級長期照顧政策的推動，迄今20年，雖然做了許多努力，卻未告訴全民什麼是照顧？照顧的定義、目標為何？2011年民間開始啟動照顧革新，實踐日本的自立支援照顧理論，發展出來本土模式，讓許多原本失能臥



床的長輩，重新獲得自主的生活能力，這個挑戰傳統的服務模式，強調脫離臥床、尿布與約束的照顧方式，逐漸在台灣萌芽中，目前有超過130家機構導入，也吸引年輕人的投入，讓黑白的長照，露出了一線曙光。惟有確定照顧價值，讓長照服務能幫助長者繼續積極的過生活，銀髮產業才有可能發展。

元智大學老人福祉科技研究中心顧問伊佳奇

安全友善交通環境 落實高齡者安全

【正 當撰寫「提供成功老化、健康老化、活躍老化的行動及交通」之際，傳來台北市連續發生兩件高齡者遭違規公車撞擊事件，分別是一死一傷。台灣正快速走入高齡及超高齡社會，如何減少對長照依賴，讓高齡者走向健康老化，安全、友善的行動及交通是關鍵所在，除政府在前瞻計畫與施政中要求各部會融入高齡友善的元素，更應在政策上推廣住宅無障礙空間與通用

設計，預防跌倒，提供高齡友善交通環境，落實高齡者安全、友善的行動及交通環境。

跌倒是高齡者前三大死亡原因之一，也是高齡者失能的主因，降低跌倒風險，除強化肌耐力、增加平衡感外，應提供無障礙空間與排除跌倒的危險因子，政府可從社會教育著手，在老人免費健檢中提供這一方面訊息，並提供老人福祉科技與輔具資訊，讓高齡者學習運用，



以持續獨立自主生活。

高齡友善行動與交通必須內化到民眾認知及行為中，因此若能融入學校教育，自小灌輸學生這個觀念，成為重要的價值觀，政府再推動政策，民眾才可能配合，並透過社會教育去強化觀念，落實執法，多管齊下，高齡友善的行動與交通才可能逐步實踐。

中華民國不動產協進會秘書長黃世孟

善用民間力量 提供多元化安養環境

【個 人擔任過財團法人國土規劃及不動產資訊中心董事長，2013年執行『國際高齡族群來台長住之關聯產業及區位發展政策規畫』，關於「居家安養」與「長照服務」課題，建議下列五項政策與產業課題。

一、政府誘導與善用民間不動產業界財力與活力，鼓勵興建更多樣化「機構式照護」設施，提供更多元化的老後安養環境。

二、政府盤點可提供社福服務設

施資產，善用且活化設施與設備資源，充實全台「社區式照護」設施，落實銜接「居家式照護」政策。

三、內政部依據『公寓大廈管理條例』法源，督導各級政府行政轄區內，逐年提高申請設置社區及公寓大廈管理委員會比例。

四、國發會對全台智慧建築及全部公共建築，穿戴式或非穿戴式智慧監測器，善用長期監測積累資訊，完整結合智慧城市系統，建置健全的智慧國土資訊雲。



五、行政院擬定國家級長宿休閒產業政策，拓展國際高齡族群來台，啟動長宿樂活、異地養老的關聯服務業，塑造台灣成為國際長宿休閒新邦國。

陽明大學醫學系高齡與健康研究中心教授兼主任陳亮恭

破除疾病導向照護 改革健康照護體系

【我 國人口高齡化速度快速，對健康照護體系的衝擊更是直接。健保費用中每年超過三成作為高齡者健康照護，而長照體系費用也大部分用以照顧失能與失智的高齡者身上。

高齡者的特質極為特殊，包括罹患多重慢性病、合併不同程度身心功能退化、疾病回復過程較為緩慢與家庭照護資源的差異，在此狀況下，高齡者的健康照護絕無法以傳

統的照護模式因應。我國現有健康照護體系分科過細，欠缺社區化的高齡照護網絡，而醫療體系以疾病為導向的治療模式都造成高齡病患就醫的困境，而醫療體系對於高齡者疾病與功能回復之間的落差也未重視，導致我國高齡者年均門診次數達28次，平均每人每年住院0.4次，且長期健康狀況在世界已開發國家間位居第45名，在健保財務日漸緊縮的時刻，更必須推動健康照



護體系的改革以資因應。

需建立高齡者多重疾病之慢病管理模式，以高齡者長期之身心功能為目標推動健康照護計畫，破除以疾病為導向的傳統照護模式，並需改革健康照護體系與健保支付制度，使多重疾病複雜病況的高齡者能採取最有價值的方式照護，藉此達成世界衛生組織健康老化的目標。