

預約

晚美人生

自在到老，從容迎接人生下半場

高齡照顧福利手冊



活到老，健康、自在到老！

讓樂齡族都能「活躍老化」，快樂享受退休生活，
從預防到照顧，及早開始，未來才能從容面對。

年邁就會體衰？ 老化的**1%法則**

文 / 張曉卉

【本文節錄自：康健雜誌出版《牽爸媽的手，自在到老的待辦事項》】

作家小野的母親 80 歲時，仍然每天清晨 5 點天還沒亮就起床，一個人順著臺北市大安區的福州山山路，慢慢地爬到山頂的涼亭，跟著老師學外丹功。但到人生最後幾年，兩腿日漸無力，但母親不相信就此跑不動了，想盡辦法找病因。「我們帶她去好幾家醫院，但就是查不出什麼，醫生說：『媽媽就是衰老了。』」

每個人都會老，但為什麼有的人身體機能下滑得快，有的人慢？歲月會在身體、心智鑿下哪些刻痕？

老化的**1%法則**

人的老化是個複雜過程，包含先天遺傳、後天生活型態、慢性疾病等都會交互作用影響老化過程。整體而言，從 30 歲以後，身體大部份器官系統的功能，會以每年下降 0.8 ~ 1% 的速度衰退，成大醫院老年醫學科主任張家銘醫師表示。

想要長命百歲無病痛，要靠平時保養

著作《一位外科醫師的抗老祕方》的努蘭醫師



(Sherwin B.Nuland) 指出，買過車的人都知道，只要精心保養零件，非但能延長零件使用年限，還能增加整部車的壽命。同樣的，在保養身體的做法上，「即使光陰無情地侵略我們的細胞、組織和器官，只要在較年輕時適當保養照料身體，就能降低、減緩、有時甚至能逆轉時間造成的影響。」

老化不等於生病

一般人總會把老、病畫上等號，其實不然。年紀大之後冒出來的慢性病，其實肇因於長期以來的生活習慣。

老化		生病
年齡增長造成身體機能減退	原因	特定疾病造成身體功能下降或喪失，例如感染病毒得流感併發肺炎
身體各個層面都會發生的功能退化	影響層面	多侵犯特定的細胞、組織、器官或個體
30歲以後，以每年0.8~1%的速度，慢慢、持續地進行	速度和過程	或快（幾天）或慢（幾個月或1、2年）地進行
若是正常老化，生活可自理，如吃飯、如廁、購物、運動、旅行等	執行日常生活功能	視疾病不同，可能不影響生活功能，也可能一下子就無法進食、上廁所或行走，容易發生跌倒等意外
最後常常是機能上不可逆的衰退至生命終止	治療及後果	若能了解致病原因，則可能預防、控制或治療，對生活功能的影響則視損傷嚴重度而定，可能有恢復改善的機會

資料來源：臺大醫院詹鼎正醫師、成大醫院張家銘醫師

找到生活重心 讓人更長壽

文 / 張靜慧編譯

【本文節錄自康健雜誌 第 189 期】



退休、孩子大了不再需要父母照顧……，中老年人容易失去生活重心，終日無所事事，甚至悶出病來。加拿大一項研究發現，生活有目標的人比較健康、長壽。

研究人員找來 6000 名民眾參與研究，問他們「有沒有生活目標」及「跟他人的關係好不好」，並追蹤他們長達 14 年。這 14 年間，有 9% 的受訪民眾去世，這些人比較沒有生活目標，也缺乏跟他人良好的關係。而不管是年輕、中年或老年族群，有明確生活重心的人，死亡的風險都比較低。這種不分年齡的一致性讓研究人員很意外。

研究主持人、加拿大卡爾頓大學（Carleton University）學者希爾（Patrick Hill）說，生活有目標是一種保護，對長輩來說這格外重要，因為他們離開職場，長久規律的生活突然改變，而且健康開始走下坡，必須面對死亡的陰影，更需要方向感和目標，為了完成這些想做的事，他們會充滿活下去的動力，連帶延長壽命。這項研究發表在近期《心理科學（Psychological Science）》。

孫越（終身義工）

我在唱著人生的副歌 輕快昂揚

文 / 李瑟 攝影 / 陳德信 【本文節錄自康健雜誌 第 187 期】

「我把每天都當最後一天在用，我跟家人、朋友、志工都修好關係，愛人，也被愛，不論哪一天生命結束都沒有關係。」

孫越 16 歲開始抽菸，54 歲立志戒菸就戒掉了長達 37 年的癮頭，並擔任董氏基金會終身志工勸人戒除。但到七十多歲時菸害遺毒仍讓他肺氣腫、慢性阻塞性肺病（COPD），常會喘不過氣，2006 年更意外發現罹患第一期肺腺癌。但跟癌過招，一般人會歷經驚嚇、憤怒、悲傷到逐漸面對，孫越卻心情截然不同，進手術房也很坦然。



樂齡之享 生活津貼補助

- 老人基本保證年金：每月每人**3,500元**
- 中低收入老人生活津貼：
每人每月**3,600元**或**7,200元**

※105年可能會因物價指數調整

諮詢
04-22289111
#37419、#37421
受理
戶籍地區公所



一般人形容在手術室裡發冷、好害怕，半身麻醉的孫越在裡面卻再度發揮「天生愛玩，什麼事都想嘗鮮」，耳聽醫生、護士手上器械叮叮噹噹，眼睛好奇地瀏覽頭頂上的手術燈跟「來回閃動的東西」，他說，「除了醫護人員，一般人哪有機會來參觀手術室另一個天地啊！每時每刻都有東西流過去，抓住了就是我的幸運。」

樂齡之家 社區照顧關懷據點

臺中市共**230**個據點，為銀髮族固定的聚會場所，貼近社區居民生活需求。另外還提供社區老人關懷訪視、餐飲服務、電話問安、健康活動，諮詢及轉介服務等。

諮詢
04-22177239

「不能老想著我是患者。刀都開過了，事情就都過去了，就好了嘛！不值得再想了。你會摔了一跤就老還回想著『摔得好疼啊，好疼啊』？不會嘛！用這種邏輯來過生活就滿好的。」

他傳簡訊、玩手機、愛玩新科技！去年，他每晚邊陪孫媽媽看電視，邊坐在沙發上用 iPad 一個字一個字敲出一本厚厚的半自傳式的書《如歌年少·孫越，my stage my dream》，完成了他的另個心願。

這兩年他發現出國旅行走不遠，勞煩眾人推輪椅，還有人熱心去張羅找醫生朋友同行。他決定只在臺灣旅行就好，以減少麻煩別人。另外為了貫徹「愛玩」，再加上看影片、看遊記來個「在家旅行」，比如讀《老殘遊記》就是跟著老殘到一百多年前的濟南小旅行，看家家泉水，戶戶垂楊、白妞黑妞說書……

孫叔叔還是會碰到心情困境的，但他會找方法走出來。看著窗外綠油油的楓香樹搖曳，他說：「我現在在唱一首人生的副歌，」副歌常能詮釋一首歌的主題，大多積極、昂揚，「我在唱副歌，告訴別人我的老年生活是快樂的。你若太在意自己怎麼了，很苦，不如從別人角度看，會發現其實大家都有在為別人付出。」





腦存款 你最重要的老本

文 / 張靜慧 【本文節錄自康健雜誌 第 198 期】

70 幾歲的爺爺為什麼還去聽學術研討會？因為他知道，只有老伴、老本、老狗還不夠，「腦本」更需要早點準備。腦科學家發現，人的行為與生活方式，真的會改變大腦結構。而中年正是轉捩點，你怎麼對待大腦，攸關將來是早早衰退，還是耳聰目明到老。

臺北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭在《真逆齡》一書中指出，當大腦退化到某種程度時，「大腦存款 (brain reserve)」或「知能存款 (cognitive reserve)」

量高的人不會發生失智症，但存款量低的人就會發病，這除了跟天生的腦細胞多寡及神經細胞間的突觸發展有關，後天的腦力訓練也很重要。

腦力要怎麼訓練？

1 運動， 強健大腦最有效

國內外研究都指出，有運動習慣的人比較不會失智。動物研究發現，定時定量的運動對神經增生效果最明顯；對人體的研究則發現，運動後腦部分泌的神經滋養激素（簡稱 **BDNF**）濃度增加，能促進腦部神經再生，即使運動後 60 分鐘，激素仍在分泌。

至於做哪種運動好？臺北榮總神經內科主治醫師



樂齡之旅 乘車補助

1. 民眾持電子票證搭乘市區公車，即可享有**10公里以內**免費優惠
2. 維持原先民眾刷卡自付**60元上限**（半票30元措施）

諮詢
04-22289111
#61125
交通局

王培寧建議最好是稍有強度的，讓人心跳加速、有點喘，維持約 30 分鐘。只單純散步恐怕不夠，至少要快走。有研究發現，在眾多運動中，舞蹈較能預防失智。可能是因為較複雜，需要搭配音樂、記舞步、手腳腦協調、跟舞伴配合，不僅健身也健腦。

2 沒事來哈啦

王培寧說，獨居、孤單、憂鬱的人得失智症的風險比較高，多參與社交活動、跟人互動可以降低失智風險。不論當志工、旅行、參與社區或宗教活動都很好。

臺大心理系特聘教授梁庚辰曾聽一位加拿大研究抗老化的專家分享，「抗老化最重要的 3 件事：運動、社交、用腦，她都做到了。大家可以想想看，做哪些事可以幫助你達到這 3 個目的？」

3 靜坐讓大腦放鬆，延緩退化

臺大醫院臨床心理師鄭婷文說，要提升記憶力，並不是一直操它、要它記更多東西，而是要放鬆、減輕焦慮，讓



神經傳導物質各就各位，發揮效能。

靜坐、冥想是讓大腦喘口氣的好方法。陸續有研究發現，靜坐能改善專注力、記憶力和資訊處理速度，防止神經組織灰質流失，延緩大腦退化。

4 大腦愈動愈靈光

梁庚辰的師公、美國心理學家馬克·羅森維格（Mark Rosenzweig，1922～2009）是首先證實學習可以改變腦部結構的學者。他發現神經可塑性（neuroplasticity）可以維持到老年，也身體力行自己的發現，在 70 幾歲、頭髮全白時，還跟年齡足以當他孫子的年輕研究生一起出席各種神經科學會議，聽演講、抄筆記、參與討論，非常認真吸收新知。大腦並沒有到哪個年紀就無法學習、只退不進，它的神經可以再生（尤其是海馬附近），永遠有潛力吸收和記憶新知。

樂齡之學 長青學苑

1. 設籍本市年滿 **65歲** 以上者，
55歲 以上亦可兼收
2. 每年於 12 月辦理招生。研習時間為一年，分上、下學期。
3. 開設班別分：含語文、音樂、藝術、電腦（資訊）、運動各類科等。

諮詢
04-22289111
#37414
受理
各區長青學苑

關鍵10年 管好三高

文 / 黃惠如

【本文節錄自康健雜誌 第 181 期】

小說家曾野綾子感嘆，中年以後身體像中古車一樣，年年折舊。50 歲是健康的轉捩點。榮總高齡醫學中心主任陳亮恭說，從流行病學來看，50 歲常是「紅字變疾病」的關鍵。很多 50 多歲的人開始規律運動，都是為了愛子女，不要失能，變成子女的負擔。



50 歲第一要務，預防心血管疾病上身

因為膽固醇或其他物質形成的斑塊，會造成血管彈性變差、窄化，阻塞動脈，如果冠狀動脈完全堵住了，就會心臟病發。不只通往心臟的動脈會阻塞，如果斑塊堵在身體其他部位（如腿部），血液因而受阻，無法流到腦部，就會造成中風，如果流到男性生殖器，就會造成陽痿。而且一旦心臟出問題，就會出現許多症狀，如稍微一動就喘不過氣來、覺得體力差容

易累，讓你感慨「心不老、身已老」。

因為新陳代謝趨緩，心血管疾病好發在男性 40 歲、女性 50 歲，這關鍵 10 年管好三高（血壓、血脂、血糖）最重要。陳亮恭建議，每天飲食的總熱量不變，但將碳水化合物減少、增加蛋白質，可以降低心血管疾病的風險。

因為近年來發現，和碳水化合物有關的血糖，一旦濃度增加，將會傷害動脈內膜。蛋白質來源也很重要，建議避開高脂的紅肉，而是用豆類、白肉魚、蛋白等取代。很多人一提到老，怕的不見得是疾病，而是腦袋不靈光。心理層面分成憂鬱症和失智症。

預防失智和憂鬱症目前最有證據力的還是運動。運動減少憂鬱症發作的效果和抗憂鬱藥相當。美國知名的護士研究證明，每週健走超過 12 小時或慢跑超過 4 小時的女性，發生認知障礙的機率減少了 20%。

女性要有骨力、肌力

女性和男性不同，特別要加上減少骨質流失、建立

樂齡之助 傷病住院醫療及看護費用補助

1. 設籍本市之老人，並領有中低收入老人生活津貼者
2. 看護費用補助—每人每年最高補助120日。
3. 醫療費用補助—每人每年補助以15萬元為限。

諮詢
04-22289111
#37428
受理
各區公所



肌肉，才能大步往前，持續探索世界的精彩。女性到了 40 ~ 50 歲，骨骼、肌肉特別重要。存骨本已經太晚，現階段減少骨質流失。因為年紀漸長，小腸吸收鈣的能力變差，會抓取骨骼中的鈣。衛生福利部建議，一天要吃 1000 ~ 1200 毫克的鈣，但現在女性平均只吃 600 毫克而已，太少了，應加強多元化食物攝取。

一杯 240cc 的牛奶只含 270 毫克的鈣，若從乳製品攝取鈣質，每天至少要喝 2 ~ 3 杯。不喝牛奶或對牛奶不適的人則要刻意從小魚、海藻、傳統板豆腐中攝取鈣質。

維生素 D 也是建構骨骼重要的營養素。很難想像，住在不缺太陽的亞熱帶的臺灣女性居然從年輕到老都不夠。陳亮恭分析，可能和飲食不均衡以及防曬有關。維生素 D 建議每天要攝取到 800 毫克。建議每週曬太陽

3次，每次15分鐘。

女性到了50歲記得要將自己練壯一點，不要怕練出線條，有一點肌肉更是風姿綽約、身形挺直。肩膀、脊椎、髖關節和膝蓋是退化最快的部位，因此負重練習胸肌、背肌，如用寶特瓶裝水當啞鈴舉，或雙手推牆壁。

建立腹腰的肌力，如抬起身體一半的仰臥起坐，不必做到底，以免傷到腰。俯臥在地上，不用手撐，讓上背部的肌肉將自己舉起。

另外，大腿外推、內夾紙張或筆，建立大腿外展及內縮的力量。建立股四頭肌，大腿舉起、腳板勾起停留，以保護膝蓋。

而「癌症很難說和年齡有關，」陳亮恭說。因此先做到預防三高，建立骨力、肌力和腦力，健康、活力、熱情，也離50歲不遠。



樂齡之護 肺炎鏈球菌疫苗免費接種

- 1.設籍臺中市年滿**65歲**以上長者與滿**55歲**以上原住民長者。
- 2.免費提供疫苗接種，但需依各醫療院所規定自行負擔接種疫苗之掛號費及診療費。

受理
臺中市
各區衛生所及
合約醫療院所

從走路的樣子 看出**早期失能、失智**

文 / 張曉卉 【本文節錄自：康健雜誌出版《牽爸媽的手，自在到老的待辦事項》】

一般人以為老人家走路愈來愈慢是正常的，其實這是一個錯誤迷思。雖然老人家行動會比年輕時慢一些，但應該可以維持平均每秒大於 1 公尺的速度。若明顯偏慢，可能是某些疾病的警訊，如平衡感差、關節疼痛、肌肉無力、視力不佳、周邊神經病變、中風等。想知道家裡長輩的行走速度，可以試著做以下測驗。

5 公尺步行測驗

- ① 利用家中客廳、走廊、或者公園水泥或紅磚道，可以標示 7～9 公尺長度的走道，測試距離 5 公尺，前後各留 1～2 公尺當作緩衝，標示出 5 公尺的起點和終點。
- ② 請長輩在起點前 1 公尺（或 2 公尺）站定，然後用平常舒服的走路速度往前走到終點，當長輩走到起點標誌的地方開始計時，走到終點標誌停止。
- ③ 請長輩用比平日快的速度（例如趕紅綠燈）再走一次。



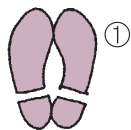
說明：以平常舒服的速度行走，應該可以 5 秒內走完 5 公尺（亦即每秒走多於 1 公尺）。若走得太慢，建議至醫院做進一步評估。

走路的樣子也是觀察長輩是否有早期失能的重點。比如，巴金森氏症患者走路會身體前傾、步履緩慢、小碎步前進、身體擺動減少、有時會突然往前衝；常壓性水腦症的症狀之一是走路小碎步；失智病人行走時，重心偏移程度比一般老人明顯。想知道長輩平衡能力好不好，可以試著做以下測驗。

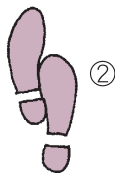


靜態平衡感測驗

- ① 請長輩站立且雙腳依照圖示動作，不可使用輔助器材。
- ② 每一個動作維持 10 秒鐘，雙手與身體可擺動搖晃維持平衡。
- ③ 依序完成 4 個動作。



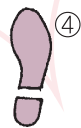
雙腳緊貼
平行站立



雙腳前後錯開
緊靠站立



將一腳放在另一腳前方
腳跟與拇趾緊貼



單腳站立

說明：如果每一個動作無法維持 10 秒，建議到醫院做進一步評估。



老人只做免費健檢，夠嗎？

文 / 楊心怡 【本文節錄自康健雜誌 第 175 期】

全國各直轄市、縣（市）主管機關針對 65 歲以上老人，每年定期舉辦免費老人健康檢查及保健服務，主要是以成人健檢為基礎，各縣市再搭配不同組合、套餐，內容包括身高、體重、腰圍、血壓和脈搏、身體理學檢查（含視力）、血糖、總膽固醇、三酸甘油酯、肝功能（白蛋白、球蛋白、GOT 和 GPT）、腎功能（尿素氮和肌酸酐）、尿酸、紅血球數及血紅素、白血球數、血小板檢查、尿液分析（酸鹼值、尿蛋白、尿糖、尿潛血、尿血球分析及尿細菌數）及糞便潛血免疫檢查。

健檢項目不用多

血壓、血糖、膽固醇、體重最重要

中國醫藥大學附設醫院家醫科主任劉秋松解釋，以國

人十大死因來看，腦中風、心臟病、糖尿病、腎臟病等都跟血壓、血糖有關，因此銀髮族最重要的檢查就是量血壓、血糖，還有體重、腰圍、血脂（包括總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白）、尿酸等，這些數字控制好，就能照顧好最常見的慢性疾病。

針對腎臟病，老人健檢一般都會提供尿蛋白及腎功能抽血檢查，包括尿素氮、尿酸、肌酸酐等，部份縣市還會換算成腎絲球過濾率（GFR），對腎功能評估能更為精確敏感。

老人健檢還結合了國健局的四癌篩檢方案，包括乳癌、子宮頸癌、大腸癌、口腔癌，這些也是必要的篩檢，及早發現，可以及早治療，因此呼籲銀髮族多利用。

透過胸部 X 光，可幫助發現肺結核、肺炎及一些老人常見的慢性下呼吸道疾病，如肺氣腫、慢性氣管炎等。

另外，肝指數、肝功能檢查對臺灣銀髮族也很關鍵，包括 GOT、GPT、甲型胎兒蛋白及腹部超音波。有些阿公阿嬤從沒抽血測過自己的 B 肝、C 肝帶原狀況，最好也要檢查一下。

樂齡之健 免費健康檢查

1. 設籍臺中市年滿**65歲**以上長者，每年1次
2. 胸部X光、心電圖、肝癌篩檢、大腸癌篩檢等全額補助
3. 本市委託之合約醫療院所

諮詢
04-25265394
#3351

除了身體檢查，長輩心智問題也漸受重視

老人的健康照護中，心理健康問題也很重要。不少縣市開始將憂鬱症篩檢納入老人健檢中，透過簡易的憂鬱量表，評估長輩是否有憂鬱症的可能性，以便幫忙轉介至精神專科。



另外，部份縣市也提供認知功能評估。「極早期失智症篩檢量表 (AD8)」共有八大題，包括長者是否出現判斷力上的困難（如落入詐騙、買了不合適的禮物）、對嗜好的興趣降低、重複相同問題或陳述、學習使用小器具上有困難（如打錯電話、不會使用遙控器等）、忘記現在月份和年份、無法處理複雜的財務與忘記約會時間，不再由長者答題，而是詢問家屬，希望能更早期發現長輩的失智症狀，減緩失智症的惡化速度。

樂齡之喜 免費口腔檢查及假牙補助

	社會局	衛生局
補助對象	中低收入 65歲以上老人	65歲以上老人，設籍於本市1年以上
補助內容	假牙裝置費、 假牙維修費	假牙裝置費、免費 口腔檢查
補助狀況	每三年可申請 1次補助	每人終身僅可申請 1次補助

諮詢
04-25265394
#3240
受理
臺中市特約
牙醫醫療院所

牙齒不好 ≠ 老化

文 / 李怡嬋 【本文節錄自康健雜誌 第 87 期】

牙齒不好不一定是老化，卻跟口腔清潔大有關係。老人最常出現的口腔疾病是牙根齦齒及口角炎。老人會發生口角炎，大多是假牙清潔不當，導致念珠菌作祟。一位老先生戴假牙戴了 5、6 年，只刷假牙牙齒部份，忽略覆蓋牙肉的死角，導致兩邊嘴角潰爛，家人以為是火氣大，沒特別在意，最後老先生受不了疼痛才就醫。

自然牙的清潔老人的牙周組織較脆弱，牙醫師建議選擇軟毛牙刷，刷頭愈窄，愈能刷到內側的牙齒，而刷柄最好選大一點，會較好握。假牙雖不會蛀牙，但清潔不當，也會孳生細菌侵襲自然牙。不同的假牙又有不同的清潔方式：

1. 固定式假牙：和自然牙清潔的方式相同，但牙橋（連接自然牙與假牙的部份）要特別用粗牙線輕輕穿過，去除食物殘渣。

2. 局部活動假牙：大部份老人習慣戴著假牙刷牙，因此常忽略假牙與自然牙的接觸面，醫生建議一定要摘下清潔。自然牙的部份用紗布或牙刷沾牙膏來清理；假牙的部份則用假牙專用牙刷及牙膏。

3. 全口活動假牙：每天睡覺前摘下來清洗。





7警訊盡快尋醫避免失能

文 / 張曉卉 【本文節錄自：康健雜誌出版《牽爸媽的手，自在到老的待辦事項》】

1 長輩吃得愈來愈少

老人家的胃出問題，通常是疾病或藥物造成的。糖尿病、慢性腎臟病、巴金森氏症患者常有胃排空變慢的問題；慢性阻塞性肺病（COPD）患者常常會喘，而吞下一堆空氣造成胃脹；有些治憂鬱症的藥物會抑制腸胃蠕動；牙口不好、失智或憂鬱症，也容易讓老人家喪失食慾。

2 轉不開玻璃瓶子、罐頭

如果老人家愈來愈常把罐頭遞給你，說他打不開；沒辦法好好擰乾毛巾、沒辦法從椅子上一次站起來；爬不動樓梯或在過馬路時，才走到一半就變紅燈了，那麼

他可能有肌少症（sarcopenia）。肌肉流失、減少不但會增加骨頭和關節負擔，也會增加跌倒、骨折風險，進而臥床或住院，提高死亡風險。

3 身形縮水

每次看到爸媽，是不是覺得他比上次小一號？肌少症、骨質疏鬆，都是臺語俗諺「老了倒縮」的可能原因。中年以後，骨密度會愈來愈低，骨骼結構組織會開始變細、折斷或塌陷，身高也會因壓迫性骨折而逐漸縮水。一旦發生嚴重的骨折，不少人因此就臥床而失能，甚至因感染導致死亡。

4 耳背，聽力愈來愈差

如果他們把電視開得很大聲、說話太大聲、經常沒聽見電話或門鈴聲，或聽不清楚別人在講什麼表示他聽力可能有問題。一項研究發現，聽力有障礙的年長者，大腦老化速度反而比全聾的人還快。

樂齡之陪 居家照顧

- 1.符合長照十年計畫資格者
- 2.日常生活需他人協助（ADL或IADL評估），且未接受機構收容安置、未聘僱看護
- 3.家務及日常生活照顧服務
- 4.身體照顧服務

諮詢
04-25152888
受理
臺中市長期照顧
管理中心

5 常揉眼睛、看東西霧煞煞

如果長輩抱怨眼睛痠澀、常常揉眼睛，或者發現他們愈來愈常眯著眼睛、走路經常撞到門或桌角，可能是有視力障礙。目前臺灣 65 歲以上老人視力障礙最主要的疾病為白內障，其次是視網膜病變、青光眼和角膜疾患。

6 迷路、懷疑家人偷東西

如果長輩出現經常性迷路、莫名懷疑家人偷東西等異常行為，可能是失智症前兆。症狀剛開始出現時，家人常會以為「人老了就會這樣」而輕忽過去。其實，如果在極輕度失智症階段就開始從飲食、運動、人際互動多方努力，可以改善症狀、延緩疾病進展。

7 常喊累、睡不好、心情鬱卒

如果長輩常常抱怨：「心肝頭綁綁、鬱卒、活著沒意義……」小心是得了老年憂鬱症！相較一般憂鬱症，老年憂鬱症患者常抱怨疼痛、疲倦、失眠等，也容易焦慮、恐慌、出現認知障礙或記憶力變差，但常認為自己只是心情不好，沒必要看醫生。放任憂鬱症不治療可能讓記憶中樞受損變小，導致失智症。





從醫療到居家 提供老人各環節照護

文 / 李依蓉 【本文節錄自康健雜誌 第 175 期】

臺中醫院是全國第一家由衛生署指定的周全性老人照護園區示範醫院，在具有老年醫學科背景的院長李孟智帶領下，打造出「無縫接軌的老年照護園區」，從長青門診、急性照護、中期照護、長期照護到社區居家照護，提供全方位的完善醫療資源。

一進入年長者專屬的長青特別門診，彷彿來到鄰居家串門子，空間寬敞、燈光柔和，搭配木質地板、舒適沙發椅，還有志工親切微笑問候。家庭醫學科主任許碧珊表示，為體諒老人家行動不便，這裡有單獨的掛號及

批價櫃檯，讓他們不必到一般櫃檯排隊擠來擠去，志工還會幫忙領藥或帶他們去轉診的診間，一個櫃檯完成所有服務，讓進醫院不再像進到迷宮般找不到方向。

設置在醫院內的多層級護理之家則是全國首創，將不同照護需求的病人分開。全區分為失智、安寧、失能與呼吸照護等，各有專業照護人員及獨立空間，例如失智的長者雖然記憶受損，但仍有良好行動力，所以安排在一樓，並設有中庭，可在魚池餵養魚，甚至在豬圈裡放了幾可亂真的小豬，讓病人的記憶可以連結到以前年輕時養豬的情景，產生懷舊感、幫助穩定情緒。

除了院內照護，院方也長期推動社區健康營造，教導社區內長者如何照顧自己的健康，如定期接受四大癌症篩檢等，並為老人家做健康規劃，鼓勵他們要活就要動。

中西醫合作，提高西藥效果、降低副作用

記憶保健整合門診是國內少見的大陣仗共同看診，由家醫科、神經內科、精神科、中醫科與個案管理師共同組成。有了中醫師的加入，當病人拿自己在吃的中藥來問醫生時，中醫師就能立刻檢視藥物，適時重新調整。

「中西醫是相輔相成的，」中醫科主任兼西醫老年醫學專科醫師楊士樑表示，以西藥治病的同時，加入中藥能幫助提高西藥效果、降低西藥副作用。例如有些老人

吃抗焦慮的西藥覺得口苦口乾，就會自己亂停藥，此時可以視病人情況，給予一些具有滋陰、養心安神、疏肝理氣等效果的藥物，像是用六味地黃丸、天王補心丹做加減，使症狀緩解，這樣病人就能好好繼續吃西藥，達到藥效。



病人也可藉由針灸、中藥改善排便、睡眠、活動力等慢性病問題，有些人甚至選擇同時進行針灸及復健治療。

整合式衛教暨健康管理中心則提供多重慢性病老人免費諮詢服務，幫助他們了解自己的疾病，並做健康管理。

樂齡之樂 日間照顧

1. 符合長照十年計畫資格者
2. 日常生活需他人協助（ADL或IADL評估），且未接受機構收容安置、未聘僱看護
3. 白天將家中老人送到「日間照顧中心」參與團體生活，晚上又可回到家中享受天倫之樂，並視失能者的需要提供以下服務：
 - (1)生活照顧
 - (2)健康促進
 - (3)文康休閒活動
 - (4)交通服務
 - (5)護理與復健服務
 - (6)備餐服務

諮詢
04-25152888
受理
臺中市長期照顧
管理中心

預防長輩失能 3招

文 / 張曉卉 【本文節錄自：
康健雜誌出版《牽爸媽的手，
自在到老的待辦事項》】



1 吃得對

首要注意長輩有攝取足夠熱量，每天熱量最低不可少於 1200 卡，否則營養素不足，免疫系統功能容易出問題，比較容易受感染。營養師推薦地中海飲食法，原則是多顏色多種類蔬果、豆類和全穀類，以及富含單元不飽和脂肪酸的堅果、橄欖油，多吃含 Omega-3 脂肪酸的魚類，如鮭魚、鱈魚、秋刀魚、鯖魚等。

老年人要限制肉類攝取，建議用豆製品取代部份動物蛋白質。雞蛋是很適合老人家的優質蛋白質，且容易黏著、容易和其他食物搭配。

每天吃兩份水果，老年人適合食用質地軟的水果，如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、奇異果等。營養師和老年醫學科醫師觀察，老人家會對煮得糊爛、細碎的食物興致缺缺，建議挑選好咀嚼的軟嫩蔬菜、瓜類，或煮軟後還能維持形狀的蘿蔔、地瓜、馬鈴薯等根莖類食材。

老年人每餐飯吃不多，建議可以少量多餐；有的老年

人因手指協調能力變差，容易只吃自己眼前那盤菜，可以把食物集中到一盤請他吃完。

2 動得對

養生之道在於「動」，再老都不嫌遲！運動預防失智、治療憂鬱症效果，和藥物一樣好。美國國家衛生研究院建議銀髮族要以「有氧、肌力、平衡、伸展」等四種類型運動來促進身心健康，例如健走、慢跑、水中行走、跳舞、爬山、打網球等，都是很好的有氧運動。

協助長輩選購適合運動的寬鬆衣服，有彈性、止滑的運動鞋。提醒長輩飯前飯後 1 小時內不要運動；運動前後的暖身和緩和運動要記得做；也要向長輩強調千萬別勉強，一旦有不適，應立即停止。還有，一定要補充水分。高血壓、糖尿病、肥胖等慢性病患者，要從事中強度以上的運動，應該先與醫師討論。

如果長輩運動意願不強，可以鼓勵他多走路。健走是項延年益壽的好運動，人的雙腳是神經與肌肉回饋非常頻繁的地方，快速邁開大步走，可以讓人更長壽更健康。

3 多動腦、多交朋友

多動腦能降低失智、失能的風險。紐約哥倫比亞大學的一項研究發現，閱讀書報是最好刺激心智的活動，其次是拜訪親友。我們可以協助長輩報名社區活動、社區才藝班，建議長輩參加有興趣的團體，擴大生活圈，享受精彩的老年生活。

臺中市政府社會局

創造老而忘憂 樂而忘齡的城市



臺中市社會局長
呂建德

傍晚，從五點開始，他就坐在沙發上，等孩子回家。退休後，他唯一的工作，就是「宅」在家裡，為孩子等門；唯一的休閒活動，就是日復一日地買菜，煮菜，重複熱菜…

你家也有這樣的「宅老」嗎？

還沒有來到臺灣人口結構的世代分水嶺，早在 2 年前，全臺平均不到 10 個人，就有一位是熟年；但在邁入人生的下半場，除了宅在家，你也可以選擇不一樣的精彩！

以歐洲經驗為師，不一樣的臺中

迎接 2016，整個社會需要的，是提升對健康老人的支持，是創造豐富多樣的活動，鼓勵更多熟年走出家門，歡喜參與；是用活躍的生活，再創人生的價值，延緩老化，這才是「活躍老化」的真諦。在這波銀色浪潮的臨界點上，現任臺中市政府社會局長呂建德，以歐洲福利國經驗為師，創造出不一樣的臺中經驗。

從 0~100 歲，托育樂齡一條龍

「在北歐，特別是丹麥，政府希望你吃到 120（歲），但最後臥病在床的時間兩個禮拜就好，然後再配合安寧療護，最後有尊嚴、快樂的離開這個世界」，這就是 WHO（世衛組織）所推廣的「成功老化」模式。

呂建德主張「把社福變成『投資』」，他認為一個體質良好的社福規劃，必須具備正向的投資循環機制：減輕家庭照顧負擔、創造就業機會、社會生產部門產值提高、政府稅收增加、再優化基本社會服務。「社會福利不應該只是事後補償，而是要事前預防」，他並把這種兼具預防與正向循環的福利思維落實在臺中，規劃出獨具特色的「托育 / 樂齡一條龍」計畫。

承諾市民從小到老都能快樂有寄「托」的「托育、樂齡（托老）一條龍」政策，從托育、就學、就業、照顧父母到退休養老，結合相關的配套措施，為臺中市民打造友善安心的城市。呂建德表示，臺中在六都之中，雖然老化的程度相對年輕，但市府還是希望透過這一措施，鼓勵中年子女就近運用社區資源，並提供就業機會，透過社區力量相互照顧，「這就是一種社會投資，創造就業，改善家庭經濟。」



在臺中， 變老是件很幸福的事

中年子女說：送媽媽來學堂，我就不用擔心她一個人在家裡，中午也不用趕回家陪她吃飯。

樂齡媽媽說：不用自己一個人對著電視吃午飯，真好！大家在學堂裡和和樂樂，卡快活。你看，滿桌都是我的家人，這裡就跟我第二個家一樣…」

社區照顧關懷據點，原本是透過社區資源整合，讓左鄰右舍的老人家可以就近走到據點，參加各種精心設計安排的健康促進活動，還可以與其他老人或志工一塊用個午餐，話話家常與生活點滴；另外也提供社區老人關懷訪視、電話問安、諮詢及轉介服務等。「後來我們發現其實據點對長輩來講也是很重，所以就從據點衍生出『托老』概念。」臺中市政府社會局長青科股長蘇嫻敏說。

長青快樂學堂，開學了

「長青快樂學堂就像托兒所一樣，長輩在這裡有各種健康促進活動，有知識、才藝的學習，還可以一起玩桌遊、吃午飯，一整天都很充實，不會無聊，」蘇嫻敏說學堂一開課便受到熱烈的迴響，連「長青快樂學堂」名稱都是阿公阿嬤票選出來的。每個學生都有一本聯絡簿，裡面有身體健康檢測，身體年齡檢測，



包括量血壓、測血糖的資料，還有各種聯絡事項，讓中年子女也可以一起參與熟齡父母的生活。

有人說，在臺中，變老是一件很幸福的事。不但老有所安，中年子女也能喘息，衝刺事業而無後顧之憂。臺中市目前社區照顧關懷據點有 230 個，長青快樂學堂則有 12 區，呂建德希望到 2017 年之前，全臺中 29 區，每區都有長青快樂學堂；輕度失能者亦能在此得到照護，讓年輕人無後顧之憂。至於長照方面，透過社區整體照顧服務，讓失能失智者也能獲得完善的照顧。

長青快樂學堂也是全臺首創的社區型日間托老中心，目前中央已推動其他縣市來試辦，期許未來各鄰各里都有這樣的學堂，讓每個不想宅在家裡的樂齡族，都有一個快樂的好去處。

以老扶老，幸福不「獨」

在邁向高齡的過程中，獨老——獨居老人的比例，也逐漸攀高，因此老人居住安全問題更顯重要。曾於 2014 年《康健》健康城市大調查的「居住安全」一項中，獲得臺中民眾肯定，就是因為市府在「獨居老人關懷訪視服務」方面「服務密集度高」。

服務的範圍包括電話問安、居家服務、訪視、送餐、陪同就醫等，以及緊急救援服務安裝率。「我們會連結志工服務網路，透過在地團體的力量去協助獨老，未來同時也會推動認養制度，由幾名志工長期關懷、服務一位長輩，自 103 年 11 月推動關懷訪視以來，臺中已結合 26 個志工單位推動關懷獨老，關懷訪視將近 7,000 個人次，其中有些志工也已 65 歲，再去照顧 85 歲的老人，以老扶老，更具意義。」臺中市政府社會局長青科王俞人股長驕傲地表示。

有時，為了照顧方便，有些機構會讓老人穿尿布、灌食、整天躺在床上，以服侍的方式來照顧老人，但日子久了，老人的自立能力將會弱化，更加速其失能、失智。臺中市政府社會局也效法在老人照護方面非常先進的日本，導入「自立支援照顧模式」，推動「零尿布」、「零臥床」，訓練失能老人也能有獨立生活能力，學習自己吃飯、喝水，活得更有尊嚴。



樂齡之愛 日間托老服務（長青快樂學堂）

1. 年滿**65歲**以上長者
2. 生活能夠自理或身體亞健康、行動方便之長者。
3. 每週**5天**，每天至少**6小時**，文康休閒活動、交通接送服務、健康管理與醫療保健諮詢、餐飲服務、社會資源轉介、各式專案活動等。

諮詢
04-22177239
受理
各區長青快樂
學堂

創造無齡精彩，再造銀色創造力

在高齡社會來臨之前，市府就針對不同的熟年族群，提出不同的規劃。廣設社區照顧關懷據點，開辦活躍老化的長青快樂學堂及銀髮達人生活館，建立銀髮智庫，讓長輩在 **show** 才藝之外，生活的智慧與技藝得以傳承，更鼓勵長輩參與志工，以老扶老，再創就業的第二春。

「現在流行文創、青創，我們也有『銀創』」，尤其是即將來臨的這一波四五年級退休潮，其中更不乏各行各業的專家，屆時現有的長青學苑可能要增設「哈佛菁英課程」，以銀色創造力，為第二人生提供不一樣的舞台。「**keep you busy**，讓長輩忙到沒時間生病，這就是所謂的活力老化」，這，也是呂建德心目中最完美的理想國：在樂齡城市，以四輪傳動活躍老化，創造無齡的精彩！

