

公務人員專書閱讀心得寫作送審作品資料表

編號	1-6
機關銜稱：臺中榮民總醫院	
作品資料	閱讀書目：創齡 作品題目：銀色風暴來襲 作品字數：6,386
作者資料	姓名：黃敦儀 職稱：一般行政 職等：契約人員 性別：男 年齡：52 地址：台中市西屯區台灣大道四段 1650 號 電話：04-23592525
<p>符合下列「公務人員專書閱讀推廣活動計畫」第參點規定之何項實施對象（請勾選）：</p> <p><input type="checkbox"/>一、各機關(構)學校組織編制中依法任用、派用之有給專任人員。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>二、各機關(構)學校除教師外依法聘任、聘用、僱用人員。</p> <p><input type="checkbox"/>三、各機關(構)學校依上級機關所訂或自訂規定進用之人員。</p>	

讀「創齡」銀色風暴來襲心得寫作

「奇怪！奇怪！無恆怎會大肚子」（閩南語），時下對年齡最刻劃入微的詞彙，不外乎「凍齡」、「美魔女」等描繪句，又從何來蹦出「創齡」這詞兒？不怪！不怪！少見才會多怪。「創齡」是源自於日本對銀髮族的敬重，將理念由「老人學」轉化為「創齡」一詞，以正面角度思索人生，鼓勵他們不要受限於精神年齡而能繼續築夢、追夢，貢獻他們的所長，開創充滿挑戰的第二人生。「創齡」一書由前中國時報副總編輯、現任台灣喜大人協會秘書長駱紳主編，結合美國密西根大學神經生理學博士朱迺欣、日本國立筑波大學藝術學研究科博士曾思瑜及國立陽明大學醫學工程研究所博士劉豐志等知名人士，因應「老人潮」來襲，老人倍增所形成的「銀色風暴」正在席捲全球，台灣也身陷其中，但現今的執政當局面臨敬老傳統式微、長照政策未明，仍拿不出對策，高齡者社福機制還停留在發放津貼的同時；日本卻能坦然面對人口的老化並與之共存，竭盡全力宣導，讓健康的老人們能外出過快樂的生活，擺脫窠臼的傳統意識，建立一個活潑開朗的高齡社會。反觀，我們即將於西元 2033 年超越日本，成為全球最「老」的國家，屆時凡是 1990 年以後出生的年輕人將有 3 成沒孩子、4 成沒孫子，50 年後老年人口將成長 3 倍，稱之為「9034 現象」。這些學者和當今國家領導人一樣，將少子化視為國安層級的問題，然而他們卻更願貢獻所見所學，為這個至今未見政策規劃的「銀色風暴」投下一粒沙，期盼激起一絲漣漪，進而引發大家關注的眼神。

說到對老人家的體恤和貼心照護，日本若說第二，全世界大概沒有其他國家敢說第一！早在三十年前，日本已經大量推廣無障礙空間，二十年前，全面把公共場所的推門都改成拉門，近幾年更全部自動化，一切的一切只為讓老人們的生活更方便。因為他們知道自己有一

天也會變老，現今所做的是為自己鋪路，而非為他人作嫁。然審視台灣的「銀髮政策」卻只能徒呼奈奈！甚或曾有一次在公車上看到一對老夫婦，佝僂著身子互相扶持著，走到「博愛座」旁，但座位早被幾個年青人佔據，且無視於老夫婦的存在，逕自聽著音樂，手舞著節拍，眼望著窗外，一副與我何干的態勢；真不知現今的教育出了什麼問題？這一幕情境曾在電視及報章媒體上看過不知凡幾？想不到有被我親眼撞見的一天，而我卻天真的想給小朋友來個機會教育，殊不知反被譏「囉嗦」、「愛說教」！呆了幾秒鐘後的我，也只能「無言以對」，因為我也怕事，不敢去跟那些青少年據理力爭，唉！姑且就把它當作「青少年症候群」、「叛逆期」吧！至於前述那對老夫婦，我想他們做夢也想不到，為國家社會付出六十幾年的青春歲月後，正準備享受各項老人福利時，卻碰到如此對待，除了感嘆世風日下，人心不古外，如果得知再過十五年，台灣將陷入人口負債的時代，到時候每五個人，就有一位老人，他們將會是後代子孫的一大負擔，真不知他們在過「九九重陽」或品嚐蛋糕時，又會是怎樣的一番滋味？

馬雅文化曾預言地球會毀滅於 2012 年，原因不外乎地球暖化、石油枯竭、細菌變種、戰爭頻仍、宗教衝突、糧食短缺、、、等等因素；雖然預言最終未成真，不過，如今地球卻實實在在面臨著新的威脅，那就是「人口老化」。亦即，長者太多，年輕人太少，人口失衡，社會生產力下降，最終地球將拖著蹣跚的步伐而靜止不動。聯合國曾就人口老化的高齡社會訂有三個指標：一. 當一個國家的老年人口比例到達七%的時候，表示這個國家邁入「高齡化社會」。二. 當一個國家的老年人口比例到達十四%的時候，表示這個國家邁入「高齡社會」。三. 當一個國家的老年人口比例到達二十一%的時候，表示這個國家邁入「超高齡社會」。台灣呢？這個曾被喻為「福爾摩沙」的寶島

，而今安在哉！蕭前副總統萬長先生說：人口老化對經濟發展最直接的衝擊就是生產力結構的改變，且高齡、單身、無子女家庭增加，家庭結構隨著人口結構轉型，國人生活型態與消費方式也會產生轉變，這些都會對生產力與競爭力造成衝擊。立法院長王金平先生也談到：台灣應多鼓勵並幫忙年輕人回到農村，為農村注入活力，避免過度老化。然而，即使大家越來越清楚這些問題的嚴重性，但令人沮喪的是掌權者似乎提不出振奮人心的政策，每每流於口號，未能針對核心問題來個釜底抽薪的規劃，只要談到「人口老化」的問題時，到最後只淪於各說各話「自求多福」。你呢？你想「過」怎樣的老年生活？你對你的老年生活做好準備了嗎？曾有人說要與「老年共舞」最少要做到以下幾點：(1). 錢準備的夠嗎？因為壽命越來越長，對金錢的焦慮也會更加需求孔急，擔心錢用完了，人若還沒掛，怎麼辦？(2). 找好照顧的人、棲身的場所了嗎？生命的最末段，只有一件事要做，就是「得到最好的照顧」，讓自己的人生有個完美的終點站！(3). 遺產的分配。如果你有二個或二個以上的子女，那為了讓自己死得安心！死的寧靜！死的其所！強烈建議事先預立「遺囑」。(4). 放棄急救。你如果還停留在「好死不如歹活」的傳統迷思裡，那妳真是落伍了！聽過「安寧緩和醫療」嗎？快去瞭它！簽它！人說：不怕死，就怕拖，久病無孝子，為你、為這個國家和社會省點醫療資源吧！

話說既然自己的孩子(國家領導人)不長進，沒有長遠的目光，那就師法「他山之石可以攻錯」，參考其他先進國家的老年政策，以為己用，亦無不可。美國；相較於東方國家，西方世界的老人們較為獨立、善待自己，只要能讓自己開朗、開心，即使所費不貲也絕不吝惜。為了擺脫「美國是年輕人的天堂，老年人的墳墓」，號稱「福利國度」的他們，實施的老年福利制度有：一. 聯邦醫療保險；肇因於美國本

身醫療昂貴，醫療保險也複雜，為了照顧弱勢老人，使其獲得完善的醫療照護，故設有聯邦醫療保險，俗稱「紅藍卡」。另對於經濟不佳的人，可以申請醫療補助計畫保險，俗稱「白卡」。二. 社會安全退休金；這是許多退休人士及老年人最主要，甚或是唯一的收入。它的基本概念是，年輕時從薪資所得提撥固定比例的金額，投入社安退休金系統給老人家使用，老了就輪到自己領用系統裡的錢。不少退休的老人能有個美好的晚年，主要依靠社安退休金的收入是「大有人在」。三. 社會福利補助金；這是一種對窮人的現金補助，發放對象主要是失明、傷殘人士、兒童、嬰兒及六十五歲以上的老人家。但在「養」了一堆老人家的背後，對國家財政卻有著相當沉重的負擔和後遺症，為了解決此一問題並謀長治久安，美國政府善用社會資源，設有：一. 美國退休協會；這是目前美國最大的銀髮族協會，也是全球最大的老人組織，只要年滿五十歲的男女皆可入會，他專替銀髮族爭取權益及交涉有利條件，尤其在老人服務及老人福利方面；例如，代辦醫療保險、汽車保險、房屋保險、壽險、旅遊折扣、志工服務、長期照顧、工作權利等。二. 社區老人中心；在美國，每個社區皆有各式各樣的老人中心提供親切的服務，包括健康評估檢測、保險協商、聽力檢查、法律支援、投資顧問、債務、信用卡、房子等的諮詢，乃至「日間照顧中心」，對行動不便或患病的老人提供免費午餐、交通接送、復健等服務。三，其他「功能性」的老人服務機構，較知名的有 1. 老年人管理局 2. 療養院推廣局 3. 醫療保健部門 4. 健康保險部門 5. 尋找看護服務 6. 老人法律熱線 7. 舉報、詐欺、索賄、信用徵詢等林林總總，應有盡有，實不負「福利天堂」的美名。日本；最值得為人稱頌及借鏡的是「建設老年心態」，強調老年人切勿自暴自棄，以為自己年老了只能「吃飽等死」，一點用處都沒有。日野原重明醫師在

他的書「生命的禮物」裏說道：「所謂老，不是衰弱，而是成熟」；健康的退休老年人，可能還有一段很長時間可以發揮累積下來的人生智慧，也因此他針對只有老人才能作的事，讓老人有使命感而提出「新老人運動」。這個運動主要在闡述，若有做到下列的一些要點，便能得到社會的尊重而成為有用的一份子，甚至變成別人尋求指示的智者。

1. 到了七十五歲，就歡歡喜喜成為「新老人」。2. 請扮演清楚說出「好就是好，不好就是不好」的惹人嫌角色。3. 要遵守別將劣質文化傳到外界的道德底線。4. 貧窮和粗茶淡飯對健康並沒有壞處。5. 至少要停止便利和富裕的生活。6. 直到死亡前一刻，都是「人生工作者」。7. 不論到幾歲，都不忘要開創。8. 全心全意過今日。9. 尋找生活型態的好典範，並向典範學習。10. 悲傷的體驗，令人變得溫柔。11. 人不管到了幾歲，都可以改變生活型態。12. 不要畏懼失去，給予會帶來快樂。13. 人生的歷練，就是「腦力的寶藏」。你知道嗎？日本除了對老人的敬重是舉世無雙外，還知道其實他們有著強大的消費力，為此，他們設有專為老人服務的「百貨公司」，而且經營得很成功。窺其原因：一. 設有會員制度；不認為人老就跟不上時代，以「長期」經營理念貫穿消費族群，以親切服務奠定顧客「長期」信賴之互動。二. 強調核心價值；加強顧客需求調查，隨時掌握顧客觀感，注重服務設施及因應之道。較為特殊者，如賣場內寬敞的空間設計、聽障及視障者的影音辨識系統、造口病人的清洗設施等(造口病人：大腸癌病人因手術切除罹癌部位，需在肚子創造一個排泄口，又因其樣態類似玫瑰，故又稱玫瑰之友)。三. 因應環境變遷，隨時調整腳步；樓層的規劃及擺設均經由顧客實際體驗、調查來修正適合老人家的規格。賣場內隨時可見助聽器、老花眼鏡甚或免費按摩服務和電動床、氣血循環機等，最讓人印象深刻的是有介助士服務(介助士：日本專為

高齡者及殘障人士提供安心服務的專業人士，必須具備安全護理照顧技能的資格認定)。再者，日本有處高齡者銀座，名為「巢鴨」；這是早在十多年前專門規劃為老人而建構的休閒購物商店街，目前每天約有七萬人次到此一遊，已成為日本老人家最喜愛及生活不可切割的場所。它的主要特色在於商店街的店員絕大部份是高齡者，能以同理心和無比的耐心傾聽著其他銀髮顧客的需求及想法，仍至於抱怨。再介紹個特殊的行業，叫「輔具租賃事業」，它是近幾年來風行於日本的「介護保險制度」，其執行業務者稱之為「介護師」；主要目的在於提高照護服務的品質(介護即長期照護；日本介護保險制度於 2000 年實施，作為民間財團法人社會機構提供照顧服務的法規依據)。政府呢？日本政府又做了哪些努力呢？一. 銀髮族再就業，自創人生第二春；上了年紀的銀髮族想再找合適的工作會有一定的困難度，因此日本政府特別針對社會最大需求來規劃工作機會，包括農業、餐飲、保育、生活支援、福祉等五大類。將這些銀髮人力分配到老人院、幼稚園、補習班等容易欠缺人手的機構去就業；每天每月的工作時間均有適量的管控，薪資並不多，不過，對退休者而言，錢並不是那麼重要，重要的是再就業讓他們找到興趣、朋友和健康、快樂。二. 老得健康，打造混齡共居；為了延長老人們可自理生活的「健康壽命」，鼓勵他們退休後多參與公共事務，終身學習而推出「跨世代融合」的住居型態，讓老人們擔任志工使其住宅融入社區，讓高齡者活得更人性化，進而延長「健康壽命」。三. 選擇權，生命延續或結束；力推捐獻大體、遺愛人間，凡不希望自己在臨終前，還要受到鼻插管、胃開洞的酷刑者，盡快向醫療機構或主治醫師簽屬放棄搶救或器捐同意書。因為人有創造的價值，體驗的價值和態度的價值，在人生最後的旅途唯能留下的是「態度的價值」。

「經營之神」王永慶先生在其晚年致力於擴展事業版圖及於「銀髮族多元照顧產業」、「醫療照護產業」，我想，除了感同身受有著深刻的體認外，應也嗅到了龐大商機。所謂「銀髮族多元照顧」是指：以延緩老化、活化機能與身心照顧為主，所以對促進健康、維持健康、恢復健康，以及短期照護、安養照顧等以銀髮族為主體的生命關懷皆屬於此領域範疇之內；另人在進入老年期後，在生理各系統機能上逐漸出現「老化」的現象，行動力減弱、視力變差，咀嚼功能變差、吞嚥困難等機能退化現象，造成生活上之不便，因此在食、衣、住、行、育樂方面，都應針對老人的需求而重新考量設計產品，此時產品的設計，可說是另一個跨時代的產業革命。「台塑生技」是其銀髮族多元照顧產業裡肩負著「食」的安全；話說「民以食為天」，在這個充斥著黑心食品的年代，如何吃的健康、吃的安心，就成了民眾的首選。台塑生技戮力於有機蔬果、保健食品乃至於老人養生機產品的開發、研究、並集行銷於一身。醫，此醫非彼「衣」；指的是「長庚醫院」，是王永慶先生為紀念其父王長庚老先生所創辦，是目前台灣醫學中心級的「連鎖」大醫院。其最為人所樂道者是將醫療普及化；但為人所詬病的地方則是將「醫術變算術」，使醫院失去社會公益的目的。住，「台塑養生村」；早在十幾二十年前，王永慶先生就已經看好養生村在台灣的發展潛力，但一直到近幾年來，嬰兒潮世代目前已屆退休的歸國華僑搭上台塑養生村推出的「短期住宿體驗活動」，才打破養生村是有錢人才住得起的迷思，使其入住率急遽攀升。行，「台塑汽車」的結束營運應是王永慶先生一生的痛；想當年台塑集團早就看好油電混合雙燃料電動車及純電動車將逐步取代汽油車的趨勢，如觀之於今的「特斯拉汽車集團」（美國一家專門生產電動汽車的公司，曾在台灣設立研發中心，目前雖已撤資，但絕大部份的零件供應依舊仰賴台

商)旗下電動車的熱銷情形，讓人不得不佩服其「遠」光。育與樂，是台塑集團較為欠缺的一塊；但國內仍有不少的中小企業著墨其間且經營的有聲有色，只要政府有心整合這些多頭馬車，相信多元照顧產業在未來時空裏，會在老人們的夕陽人生中，閃耀著炙熱的光芒。其次，談到醫療照護產業，目前全球將重心置於「居家照護服務」；我國亦然，究其因，實乃因其涵蓋著「服務」以及相關「器材設備」兩大層面，影響的範圍既廣且深。就「服務」內容而言，即包含了護理照護、個人照護、家事照護等項目；藉由照護者，如家庭成員、看護工、護理人員、社工人員或其他專業人員一起來完成照護工作。「器材與設備」則是因應醫療方式的改變，藉由提供相關器材設備，使得許多以前只能在醫院進行的醫療措施，也能在居家環境中進行。其相關儀器亦相當廣泛，如慢性傷口敷料、居家醫療器材、輸液器具、透析產品、呼吸治療產品、糖尿病管理、居家生理監視儀器設備等。

「把健康交給醫生，把生命交給上帝，把快樂留給自己」，這是人生最豁達的註解。台灣現有二五四萬名老人家，但在已知的未來十五年裏，將倍增為四七五萬人，占總人口數的二十.三%，相當於每五個人就有一位老人(再次提醒)；與此同時，在社會經濟環境變遷下，家庭結構核心化、婦女就業人口增加，家庭所能負擔的照顧功能日漸式微，而現行的多元照顧體系又未臻健全，國內照顧服務的供給與需求之間存在著很大的落差。因此，幾位筆者憂心憧憧的點出，目前台灣銀髮族多元照顧產業存在的問題，期盼政府、企業或其他先進能及早因應，不管是為後代子孫抑或為自己的晚年留下個「活力創齡」(每位創齡勇者，都要築夢、追求冒險、不斷建設，絕不為了幾多的施捨，而放棄美妙的人生刺激，與其度過受到保障的生活，不如選擇充滿挑戰的人生)：一. 人口急遽老化，社會對銀髮族多元照顧服務需求孔

急。二. 政府對發展銀髮族多元照顧產業政策及大綱，尚須全面通盤考量。三. 政府對銀髮族多元照顧服務之財源及財務制度之規劃，尚未完備。四. 照顧主管機關、相關法規、照顧體系與人力發展均有多頭馬車之現象，難有統合性成效。五. 銀髮族多元照顧產業發展之規劃及推動缺乏整合，投入資源及成果不成比例。六. 公共空間與設施之無障礙環境尚待加強改善。七. 健康照顧裝備及設施的國家標準、認證、檢測制度等尚未建立，不利產品進入國際市場。八. 尚未建立深入且多元化健康照顧服務體系的營運模式發展平台。九. 缺乏具體有力的銀髮族多元照顧產業發展平台，無法提升產業技術水準，不易推動產業國際化，進軍全球市場；同時也不足以因應國內現代化照顧服務發展需求。台灣具有豐富的地理景觀，多元族群特色，並擁有得天独厚的陽光、海洋及平原；因此，規劃一個適合長輩安享晚年的生活環境，是當前必須立刻處理的課題，因為時間是不等人的。