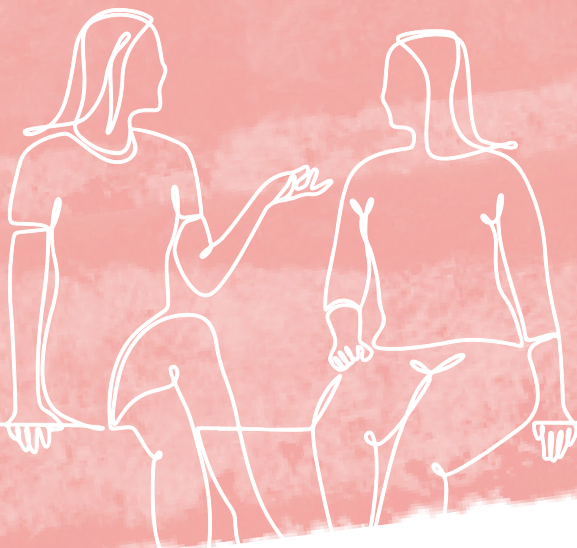


66

99

2022

# 熟齡未來生活 指數與解方



主辦單位 |



台灣銀髮產業協會  
Taiwan Elderly Care Industry Association

大人●社團

贊助單位 |



國泰人壽



資誠



將捷建設股份有限公司  
Fabulous Development International Co., Ltd.



中化銀髮事業  
Chungwa Senior Care

TENDAYS  
恬探仕



TCI大江生醫  
Join & Delight consumer's life

CSD 中衛

設計統籌與執行 |



DreamVok

協力策劃 |



EOL  
ISURVEY  
東方線上

編輯設計 | Sophie Chiang

# CONTENTS

## 目錄

### 1

- 3 現在就開始！一起打造熟齡未來生活
- 3 從安居到生活
- 4 直面熟齡未來生活的樣貌

### 2

- 5 著眼於現在，我準備好面對熟齡未來生活了嗎？
- 6 自我評估與專家解讀
- 15 熟齡未來生活指數

### 3

- 16 精彩可期的，熟齡未來生活樣貌
- 17 精彩可期的，未來創新機會點
- 23 不可不知的，熟齡未來生活的 100 種設計提案

### 4

- 29 聰明地變老，我們都可以一起來實踐
- 30 你我一起，與大眾溝通
- 33 公私協力，與政府溝通
- 34 結語
- 37 附錄







# 1

## 現在就開始！一起打造熟齡未來生活

### 從安居到生活

世界快速變化，「不確定性」將會成為常態；唯一可以確定的是，我們都在變老。然而，過去我們熟悉的居住方式，已經隨著年齡增加、社會與環境的改變，逐漸不符合我們的需求了。我們也更加意識到，生活需要關照到的面向。

這正好是一個改變的機會，轉型的時機。

台灣銀髮產業協會從 2021 年開啟了這樣的對話，針對 55 到 64 歲的輕熟齡者群（即本報告所代指的「熟齡者」），提問未來老後（即熟齡者 65 歲之後）的生活應該如何展開、應該如何過呢？在全球老化的趨勢之下，我們如何能同時展開與疫情共處的新思維，又適時地回應循環永續的目標呢？

66

## 直面熟齡未來生活的樣貌

2021年我們透過線上調查與電話訪談 600 多位 55 到 64 歲熟齡者（由東方線上執行），對於老後安居的想像。另外，邀請將近 30 位跨領域的第一線產業代表、熟齡組織代表和趨勢觀察家，一同以未來熟齡安居為題，展開共創（由意集設計執行）。專家代表們一起描繪出未來安居的理想情境，並提出「空間環境」、「整合服務」、「社群參與」和「自我成長」未來熟齡安居設計的四大面向，盤點關鍵的切入點。

對於未來老後生活的想像，不但需要看見理想中的樣貌和可以落實的可能性，更要現在就開始準備！

延續 2021 年的階段成果，2022 年納入熟齡者對於老後生活的自我評估，更收集目前能回應未來老後生活的產業解方，再由跨領域的產業與專家代表共創討論，提供更整體性的解讀觀點。最後，希望藉由跨域共創所凝聚的共識，能描繪出更具體的老後生活樣貌，並幫助熟齡者及早了解需求，找到合適的生活解方。

長壽是一份祝福，而我們應該如何接住這一份禮物呢？

“







## 2

### 著眼於現在，我準備好面對熟齡未來生活了嗎？

當問起老後生活要怎麼過，以前似乎沒有人教過我們，該如何準備、如何好好看待？

以 2021 年階段成果為基礎，由東方線上設計 20 題線上問卷，主要目標在了解 55 歲到 64 歲的熟齡者，目前生活狀態是否為未來老後生活做好準備了。由康健雜誌大人社團協力推播，收到 341 位熟齡者回饋；由意集設計彙整後，帶領 35 位跨領域產業專家，搭配產業趨勢與實務觀點，共同解讀與分享他們的看見，關於未來老後生活的認知，熟齡者可以如何檢視和提早預備。





## 自我評估與專家解讀

透過問卷結果摘要，搭配跨領域產業專家的觀察和解讀，佐以 2021 年的調查報告的內容，勾勒熟齡者對於老後生活的認知；同時，也讓熟齡者能提早檢視，為更好的未來生活預備！



## 1. 空間環境

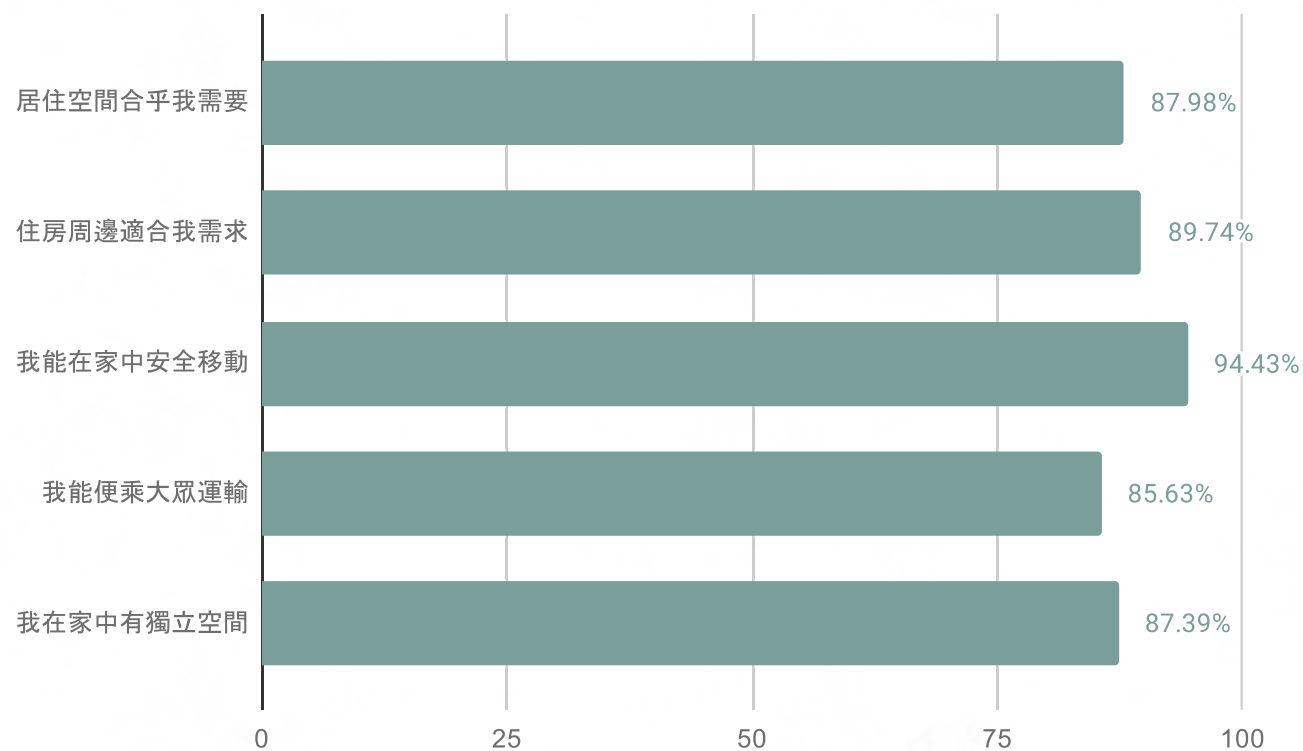


圖 1 熟齡者在空間環境面向的自我評估彙整

### 說明

- 從圖 1 我們可以發現
1. 熟齡者自評結果對空間環境較有安心感
  2. 其中，94% 的熟齡者認為自己在家中移動很安全

### 備註

1. 共收到 747 份問卷，55-64 歲佔 341 份
2. 將填答「是」者，除以總填答者之百分比



專家解讀：

對於現在有車有房，已經感到珍惜滿足，不覺得匱乏。然而，卻比較少從未來老後生活的觀點，去理解未來的需求，現在是否需要提早做打算。

**(1) 能住家裡就已經很安心了，況且也不老，並不覺得現在有何不便：**熟齡者多數是靠著努力賺錢為自己和家人買房置產，在身體健康狀況良好、沒有明顯不便的情況下，住得安心、生活也安穩，沒有尋求改變的動機和理由。

節錄自 2022 年熟齡未來生活專家共創工作坊：

「對許多 55-64 歲的熟齡者來說，他們都還不夠老，他們都覺得自己還沒有老到要受照顧；甚至還與長輩同住、照顧其他家人」

**(2) 對於物質生活常懷珍惜滿足的心情「東西能用就好，幹嘛換呢？」：**對於熟齡者而言，現況所擁有的物質生活都是辛勤工作所換取的，得來不易更加珍惜滿足。因此，較少考量提升空間環境的安居舒適性。即使財務有餘裕，熟齡者也較從家人的需求出發，才有換屋的打算。

節錄自 2022 年熟齡未來生活專家共創工作坊：

「55-64 歲也快要到達退休年齡，能再拼的日子可能不多，比較不會期望再換更大的房子」

節錄自 2022 年熟齡未來生活指數調查，開放性問答：

即使財務有餘裕，熟齡者也傾向投資在興趣、學習或旅遊等自我成長相關的項目（詳細請參考附錄 2）。

**(3) 對於無障礙或通用設計的概念，還無切身關係：**沒有重大疾病或生理機能明顯退步的情況下，無障礙或通用設計的概念，對熟齡者而言比較是「有會很好，但沒有並不影響生活品質」。況且，現有空間也不易直接導入相關設備，所以不會添購更換了。

節錄自 2022 年熟齡未來生活專家共創工作坊：

「通常都要等到自己有很顯著的醫療需要時，才會發現自己老了」

「相較直系親屬來說，我們比較少認識相差十歲的朋友，對十年後的退化生活比較難以想像。」

節錄自 2021 銀髮產業趨勢調查 未來 10 大安居設計：

「對於目前的住居空間，無法容易的調整住居格局為主要的問題」



## 2. 整合服務

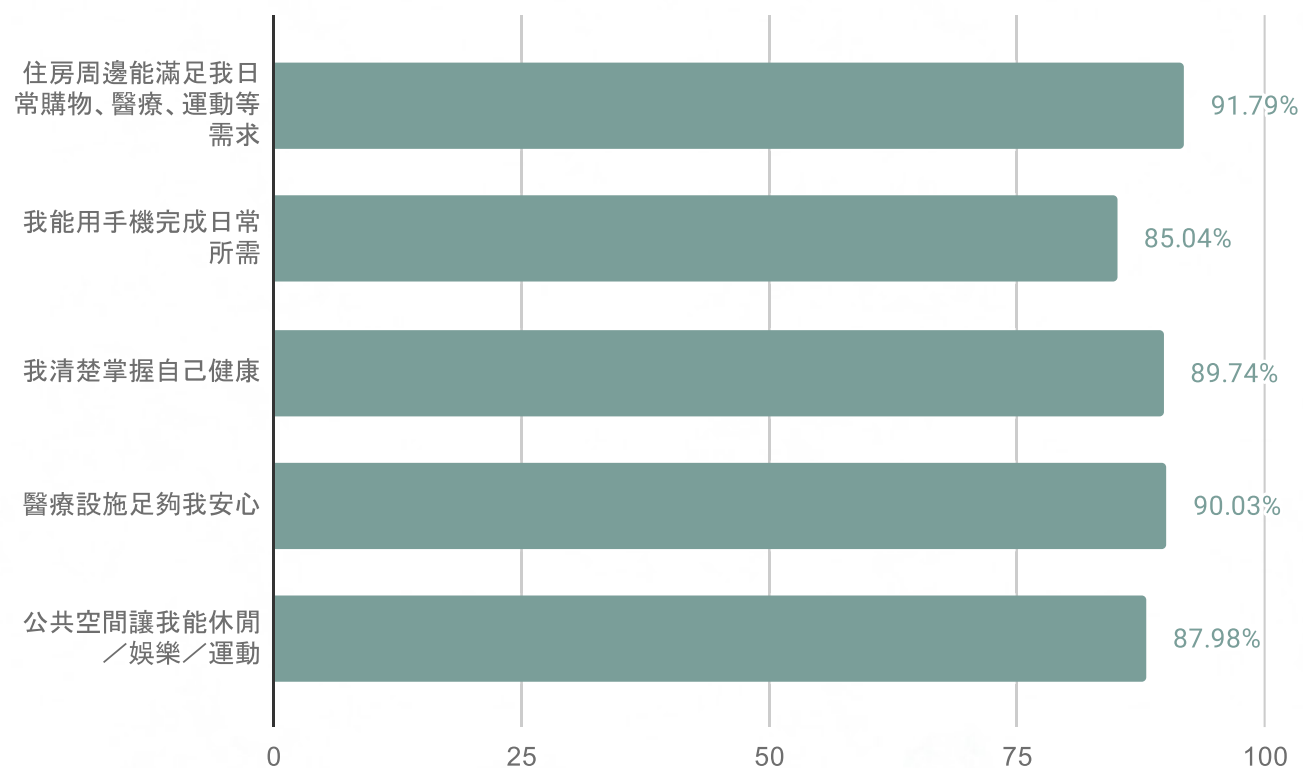


圖 2 熟齡者在整合服務面向的自我評估彙

### 說明

從圖 2 我們可以發現

1. 熟齡者自評對整合服務較能感到舒適
2. 其中，92% 的熟齡者認為住家周邊可以滿足日常購物、醫療、運動等需求

### 備註

1. 共收到 747 份問卷，55-64 歲佔 341 份
2. 將填答「是」者，除以總填答者之百分比



專家解讀：

熟齡者雖然能善用不同的服務或取得不同資源，來滿足現階段的需求；但是，對於未來老後生活的想像空間較限縮時，就容易忽略一些潛在、關鍵卻尚未受到重視的需求。

**(1) 現況與未來老後的需求大不相同：**熟齡者是處在健康、社經條件相對良好的階段，然而 65 歲之後，生理機能、心境與態度、家人朋友間的關係等都會發生變化。及早意識到未來生活大不同，會是很關鍵地幫助熟齡者過得更自在、更有餘裕！

節錄自 2022 年熟齡未來生活專家共創工作坊：

「其實，40 歲之後就開始老化，健康是每年一點一點在退化。如果都覺得那是以後老的事，就會沒有意識到準備不足的警訊！以後 6,70 歲的生活就會比較危險。」

**(2) 有更多元、從不同層面回應未來老後生活需求的新型態服務，逐漸興起：**社會更重視心理健康或情緒等，例如熟齡的性事、如何面對死亡或是對抗精神疾病與憂鬱情緒等。另外，透過數位科技提供的解方，如健康監測、類助理的服務等，雖然逐漸在產業中興起，熟齡者、市場可能還不清楚，或了解到與他有關。

節錄自 2022 年熟齡未來生活專家共創工作坊：

「現在我們的產業有的已經走在很前面了，觀念都很新，也都很願意觸碰以前不太敢碰的議題，像是談死亡、或是講老人的性，我就覺得這個很重要……」



### 3. 社群參與

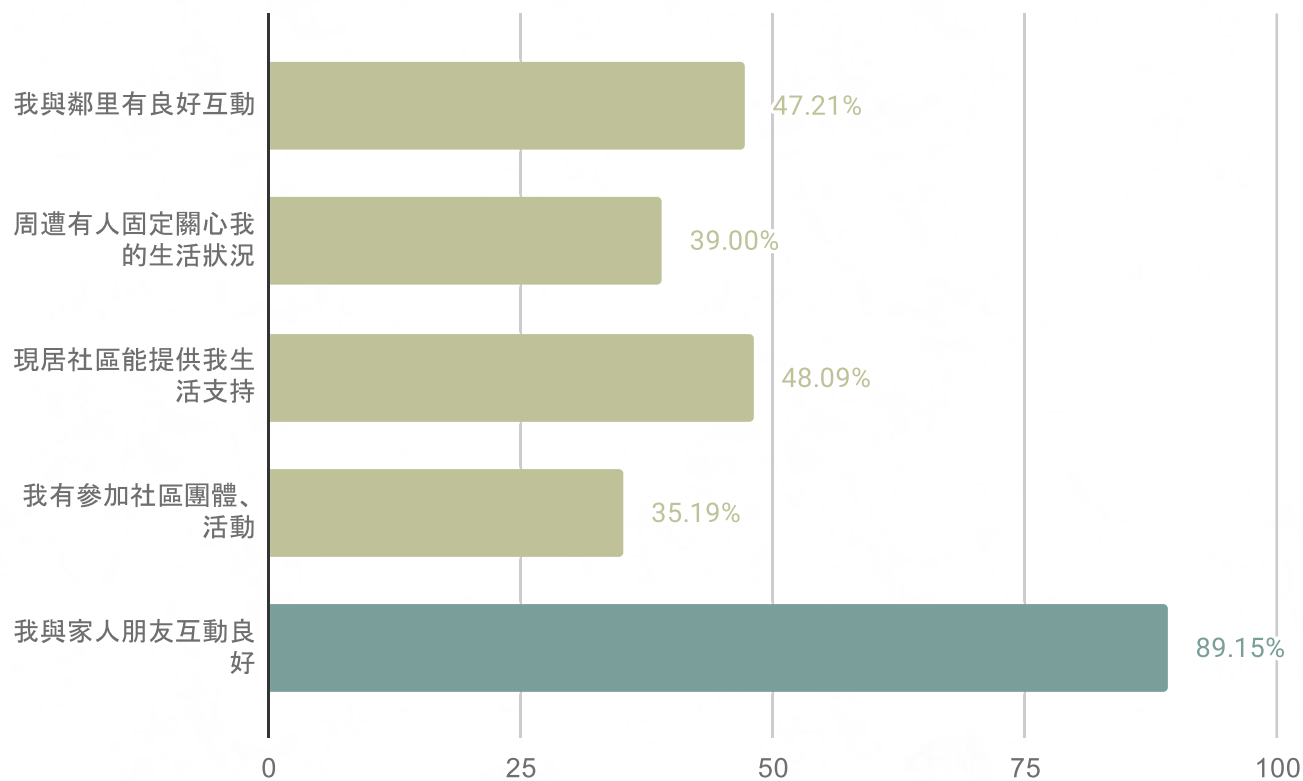


圖 3 熟齡者在社群參與面向的自我評估彙整

#### 說明

從圖 3 我們可以發現

1. 熟齡者自評較缺乏參與社區團體活動
2. 整體而言，不到 50% 的熟齡者認為，與鄰里有充分的互動或良好的關係
3. 相較於社群參與面向的其他形式，89% 的熟齡者認為與家人朋友有保持良好互動

#### 備註

1. 共收到 747 份問卷，其中，55-64 歲佔 341 份
2. 將填答「是」者，除以總填答者之百分比
3. 圖表中少於 60% 者，以不同顏色標示



### 專家解讀：

熟齡者穩固的生活重心，主要來自家人親友和職場相關的同溫層。以至於要參與新社群、找到歸屬和支持，就較沒有誘因且困難度高。然而，未來老後生活卻會仰賴社區的支持網絡，要提早佈局規劃。

#### (1) 熟齡者生活的歸屬感仍是家庭，社交的重心仍與職場有關：熟

齡者與家庭的連結緊密，社群關係也是從職場當中建立與發展出來。因此，穩固的人際網絡、完整的支持系統都來自於家庭和職場，再加上時間與體力有限，熟齡者較少從社區去發展額外的社群連結或參與活動。

節錄自 2022 年熟齡未來生活專家共創工作坊：

「每天與同事交際應酬已經夠累了，下班後就是回到家裡，可能也還要照顧老小，很難跟朋友聚會，我想他們不會再有額外力氣去做其他事」  
「大家都是各自忙碌，講好退休後才會開同學會。」

#### (2) 未來老後生活與社區或其他小社群的連結，要提早認知和預備：

當未來熟齡者不再擔任家庭主要照顧者的角色，如兒女長大離家，或熟齡者離開熟悉的職場環境後，社區或其他小群體、小社群，將會成為熟齡者最重要的支持力量之一。所以，能夠及早讓熟齡者思考或有試行的機會，讓他們理解未來老後生活如何與社區融合，將是重要的倡議與行動方向。

節錄自 2021 年銀髮產業趨勢調查 未來 10 大安居設計：

「準銀髮族認為自己未來的生活將會與社區密切相關，社區須要扮演更為重要的支援角色與功能。」

## 4. 自我成長

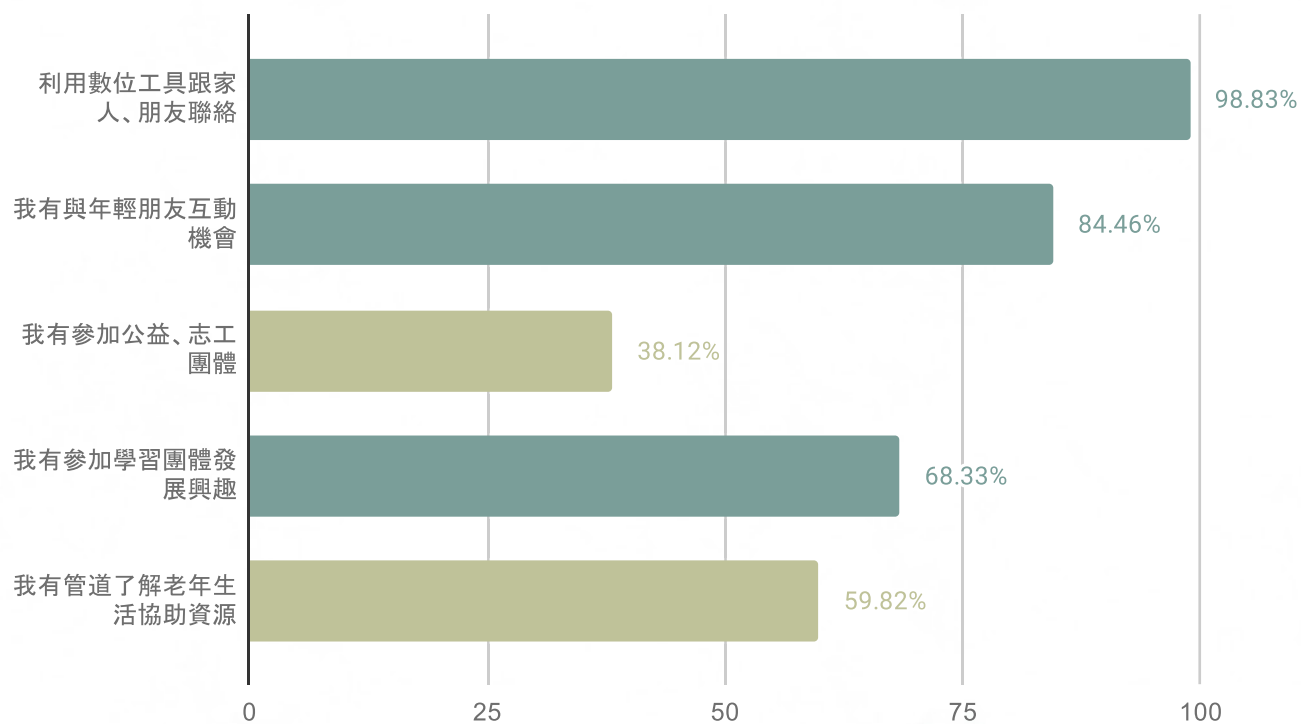


圖 4 熟齡者在自我成長面向的自我評估彙整

### 說明

從圖 4 我們可以發現

1. 熟齡者自評較能與家人朋友保持聯絡
2. 只有 38% 的熟齡者認為有參與公益、志工團體
3. 只有 60% 的熟齡者認為自己知道從哪裡取得老年生活的協助資源
4. 99% 的熟齡者認為能透過數位工具與家人朋友聯絡

### 備註

1. 共收到 747 份問卷，其中，55-64 歲佔 341 份
2. 將填答「是」者，除以總填答者之百分比
3. 圖表中少於 60% 者，以不同顏色標示





專家解讀：

家庭與事業仍是生活的重心，對於如何好好照顧自己、關注自己內在成長的需求或期待，比較無暇分心思考，也不認為是現階段迫切需要在意的。

(1) 扶老攜幼的夾心階段，還無暇關照自己：熟齡者還有家庭責任，自覺未來時間也還足夠，所以，相較於花時間探索興趣、發展第二專長或了解儲值健康的作法等，照顧家人才更重要，學習可能是以後的事，而造成較缺乏動機提早佈局進入老後生活。

節錄 2022 年熟齡未來生活專家共創工作坊：

「每個人都要提早發展自己的第二、第三專長或事業，不要等到時間到再來想，那樣會來不及」

「熟齡者對於未來預防的概念，在很多實際的條件下，其實不那麼充足」

節錄自 2021 年銀髮產業趨勢調查 未來 10 大安居設計：

「活到老學到老是準銀髮族普遍認同的想法，他們不斷學習，也會想要結合個人興趣來探索新事物。」

(2) 開始了解如何好好「變老」，需要過來人的引領或效仿：熟齡者多數還在衝刺事業，無暇思考放慢步調、生活節奏不再快速的情境，那是未來的事。然而，階段轉換與銜接，需要好好陪伴指引與提早準備，才好度過不確定又充滿可能性的摸索，提升變老的準備度。

節錄自 2022 年熟齡未來生活專家共創工作坊：

「他們這個世代應該還不覺得自己老，不會主動查詢資訊或幫助他們變老的服務或資訊……這些都是他們未來的事，以後才會想得到……」

「但是，當熟齡者真正面對老化造成的影響，他們才意識到要去尋求什麼服務或資源，就已經太晚了」



## 熟齡未來生活指數

整合線上調查與專家代表的討論，由東方線上團隊提出 20 題「熟齡未來生活指數」，藉此提供熟齡者、準熟齡者，對於未來老後生活的評量依據，能提早開始準備，更聰明地變老。

### 空間環境： 生活無虞的安心感

1. 我目前的住居空間，適合我未來的生活需求
2. 我目前住房的周遭環境，適合我未來的生活需求
3. 我家有足夠的輔助設施可以讓我安全的移動到家中任何的空間
4. 我可以便利的搭乘大眾交通工具到我想到的地方
5. 我在家中擁有個人獨立的空間

### 整合服務： 生活品質提升的舒適感

1. 家中附近的各種設施可以滿足我日常生活的需求（如購物、醫療、運動等）
2. 我可以利用手機來完成我各種生活上的需求
3. 我對於個人的健康狀況有信心
4. 家中附近的醫療設施足夠讓我安心的生活
5. 我住的地方有足夠的公共空間讓我進行休閒 / 娛樂 / 運動

### 社群參與： 人際互動與連結的富足感

1. 我常常與社區成員互動，鄰里關係良好
2. 我居住的地區有人固定的關心我的生活狀況與需求
3. 在我生活發生問題時，居住的社區可以給我提供協助
4. 我有參加社區的團體，參與社區的活動
5. 我跟我的家庭成員、親朋好友互動良好

### 自我成長： 實踐自我與貢獻的成就感

1. 我能夠利用數位工具來與家人好友連絡
2. 我會有機會與年輕朋友互動
3. 我有參加公益、志工團體
4. 我有在參加學習團體以發展個人喜好或興趣
5. 我知道要去哪裡取得老年生活的協助資源



### 3

## 精彩可期的，熟齡未來生活樣貌

針對熟齡未來生活的樣貌，我們從專家代表的共創中，歸納 6 個可以實踐的方向。同時也彙整現階段產業「100 種設計提案」的熟齡未來生活解方，不僅讓熟齡者有想像的空間，更提供企業品牌在產品服務研發與佈局上，能找到機會點，制定創新轉型的策略。





66

## 精彩可期的，未來創新機會點

### 1. 空間環境

#### 1. 通用的環境

*重點說明：*

- (1) **通用便利**：打造符合通用標準與提升日常行動便利性的居住空間，同時也注重美觀、和生活質感的營造，而不會令人有生硬冰冷或過於醫療照護的觀感。
- (2) **共榮同居**：不論同居人數或年齡層，都能無痛、無縫地營造大家都可以一起居住生活的「共榮」空間。例如跨代、照顧者或陪伴者，或是新型態的家人（如共享生活空間的年輕人、其他熟齡等）。

#### 2. 永續且具有彈性的空間

*重點說明：*

- (1) **空間微改造**：透過科技輔助、物件設備的加裝，搭配現有環境、硬體設施，或是輔以行動式的配件，將現有空間「微改造」，能夠持續滿足各年齡階段的居住或生活需求。
- (2) **符合永續居住的設計**：居住空間的設計，從一開始就設想到不同年齡階段的各種需求。將相應的功能，以模組化或可移動、可調整等輔助方式，安裝在空間環境中，達到永續使用的目標。



“

## 2. 整合服務

### 1. 智慧化生活助理或服務中樞

重點說明：

- (1) **一站式的服務樞紐**：以居家為單位，能就近連結到服務端或引導到合適的資源和服務提供者，做到服務和資源的整合，並讓熟齡一鍵式、簡單步驟就可取得對應的幫助。
- (2) **智慧生活助理**：透過 AI 等智慧化工具的輔助，讓熟齡的生活更便利。能即時提供資訊省去查找的麻煩，能篩選並推薦好建議省去選擇與比較，或是能主動規劃行程、提醒或協助預備等。







66

## 2. 生活圈的衛星式支持網

重點說明：

- (1) **去中心化的服務系統**：建立散佈在熟齡生活圈周圍的服務端點，或是讓原本在生活圈裡的各式機能，都能因應熟齡需求，而變成可支援的支持網絡。
- (2) **大健康主題**：增加更多元豐富的，與健康促進主題有關的支持性服務。例如交誼聊天或陪伴、興趣式的運動休閒、性福感的對話與促進、生死關懷與心理預備等面向。
- (3) **陪伴者的支持**：陪伴在熟齡生活圈裡的各種角色，都得到相應的服務支持。





66

### 3. 社群參與

#### 1. 一起陪伴一起共享的新家人

*重點說明：*

**(1) 重新定義家人：**藉由興趣的探索、一起從事主題性活動，或是共同學習等事件的發生，找到可以和熟齡者談得來、同樂陪伴的夥伴，集結成另家人。

#### 2. 科技輔助的溝通方式

*重點說明：*

**(1) 科技促進溝通：**在後疫情的時代裡，透過科技輔助，讓人與人的互動往來，不只是更即時的聯繫，還創造更有感、更有回饋性的互動模式，拓展生活圈或朋友圈等。

## 4. 自我成長

### 1. 再次投入社會參與

重點說明：

- (1) **微創業加速器**：運用熟齡者豐富的成功與失敗經驗，在適當的資源與環境支持下，發展微型事業，提供滿足市場需求的另一種服務方案或解方。
- (2) **人力媒合平台**：熟齡者的知識經驗等能力，除了運用在工作職場上，藉由媒合的機制或平台，讓這樣的知識資產可以嘉惠更多有需求的人，例如青年學生、新創公司或小型的團隊組織等。
- (3) **多元工作模式**：因應後疫情時代，工作種類與型態不僅變得更多元有彈性，也有更多相對成熟、有前例可循的零工模式發展出來，可以提供熟齡者投入自己的時間、知識經驗等能力，換取對應報酬或成就自我滿足與成長等需求。



“





“

## 2. 持續學習的深度與廣度

重點說明：

- (1) **熟齡學院**：設計良好的學習機制，從知識輸入、體驗實作到交流反饋，甚至能繼續傳承或回應市場需求而提供服務，讓熟齡者不僅有系統性的學習旅程，更能將學習的價值擴大，藉由付出而學到更多。
- (2) **打開學習的面向**：不僅從功能性、實用性的興趣集結成學習社群，更要推動學習面對生活的心態，或面對生理變化的心態等，。



## 不可不知的，熟齡未來生活的 100 種設計提案

### 1. 空間環境

**1. 消除空間障礙，提升熟齡者生活的自主性：**居住空間的設計，不僅讓人感到安全、消除不便，更照顧到熟齡者的心裡感受、尊嚴和自主。

- (1) **整體空間的設計規劃：**通用設計衛浴系列、居家順平設計空間、人因健康照明、熟齡友善公共設施、零痛點臨櫃服務
- (2) **個人物件的輔助設計：**健康型護脊床墊、健康散步車、防跌室內鞋、音聲擴聽器、行動沐浴組、陪步光學器、多功能家居毯
- (3) **居家安全的顧問諮詢：**高齡友善住宅改善服務、開源高齡友善居家改造知識內容平台

99







“

## 2. 整合服務

**1. 以熟齡者需求為中心的一站式服務：**藉由數位科技，打造更懂使用者的生活需求，並更一條龍地串連起支持性系統的產品或服務。

- (1) 專業把關的選物資訊平台：輔具選物資訊平台、照護用品資訊平台
- (2) 整合跨專業與資源串接的生活服務：居家照護服務、數據化管理的精實照護模式、外溢型防癌險、安養信託、失智線上訓練課程、遠距衛教諮詢、LINE 照護家庭聯絡簿
- (3) 專人專業的安心諮詢：營養師遠距諮詢服務、銀髮住房專業諮詢、照護資源諮詢推薦

**2. 生活圈裡的去中心化、衛星式服務端點：**讓熟齡者的生活場景中，隨時都有好接近、易取得的貼心服務，生活中隨處被呵護著。

- (1) 在家也能練習的賦能方案：益智健腦 APP、居家認知訓練機
- (2) 生活周遭的支持性系統：社區居民照護諮詢站點、超商行動購物車、社區體適能檢測服務
- (3) 交通移動的便利服務：熟齡共享出租運輸平台、輪椅接送服務、台灣無障礙旅遊團



**3. 讓生活更有品質的健康促進方案：**將飲食蔬食、作息調理或休閒興趣等的服務整合，即使身體機能退化，也能好好生活。

- (1) **日常滋養與保健：**膝蓋關節滋養霜、眼部清潔棉片
- (2) **飲食調理與平衡：**營養素補充照護、銀髮友善食品、照顧者備餐友善食品

**4. 給予照顧者技能支持與安心的陪伴：**幫助專業或家庭照顧者，提升技能、心理支持，相關專業學習與喘息，也是熟齡未來生活中，需要關心的項目。

- (1) **照護輔助：**提供專業照護服務、提高照護效能的輔助性系統
- (2) **技能培訓與照護賦能活動：**音樂感官課程、多元詮釋繪本讀物、銀髮族體適能課程、動物輔療認知訓練、照護賦能培訓
- (3) **專業諮詢：**照護機關輔導轉型或專業諮詢、銀髮住房專業諮詢





### 3. 社群參與

**1. 讓與人的相聚，更沒有距離：**數位工具串起遠距溝通的可行性，在日常生活中設計並創造共同感興趣的話題、學習成長的主題或活動，讓與相聚的目的更精彩豐富、相聚的過程更多了一層溫度。

- (1) **異地共享與同樂的居家生活情調：**透過電視視訊通話、透過電視參加實境旅行團、感知互動機能的機器娃娃、彩色木製益智樂器玩具
- (2) **線上與線下的主題式社群：**讀者線上社群平台、營養社群平台、旅遊社群平台、日本語會話社交軟體、語音故事社交軟體、科技交流咖啡廳

**2. 創造多元連結，接住熟齡者的心理需求：**相伴者除了家人，更鼓勵能透過各種活動、接觸不同族群、事物等，獲得身心靈各方面的支持，讓熟齡者在不同生命階段，都有最適的與人連結的可能性。

- (1) **鼓勵互動與交流的公共空間：**熟齡友善的共居社區、全齡友善的運動場館、熟齡友善的超商店型
- (2) **以跨域資源打造不同年齡層都想參與的共好活動：**德國高齡俱樂部、熟齡友善酒吧、熟齡友善戲劇表演、熟齡友善健身團、熟齡友善旅行團、熟齡友善舞蹈團、熟齡友善講座主題咖啡廳、青銀技能交流社區、青銀送餐關懷陪伴





“

#### 4. 自我成長

**1. 降低「熟齡數位新鮮人」的學習門檻：**透過數位工具、服務系統人員配置等，創造銀髮友善的多元管道學習體驗。

(1) 透過數位工具、服務系統人員配置等，創造銀髮友善的多元管道學習體驗。

**2. 更豐富更深度的學習類型，陪伴熟齡者學習好好變老：**回應熟齡者從生活經驗而來的學習動機，而不是「別人覺得你該學這個」。

(1) **透過專業引導，學著如何與重要的生命議題對話：**生命教育體驗推廣講座、家庭關係經營引導體驗、人生歷程回顧工具、自我價值定位探索課程、時間管理與作息安排、退休活動規劃教練、財富管理課程

(2) **用有趣生活化的內容，學著如何好好變老：**探索熟齡生活典範、營造熟齡生活風格的媒體刊物

(3) **從全球趨勢與產業知識，讓更多人學習並了解熟齡的各種面向：**熟齡產業專家論壇、熟齡產業研究分析報告



66

### 3. 創造熟齡者再次投入社會的角色：

創造更多學習後應用的機會舞台，翻轉教與學的想像，也開放更多熟齡者再次投入社會的方式。

- (1) 熟齡長者互相照顧：長者互惠關懷陪伴、長者志願社區服務、長者互惠交通出租平台
- (2) 跨齡交流：專業熟齡保母育兒協助、熟齡技能出租平台、熟齡者到府烹飪出租平台、超商熟齡工作機會、遠距語音故事互動平台







## 4

### 聰明地變老，我們都可以一起來 實踐

距離理想的熟齡未來生活，還有很大一段空間需要努力。然而，有機會提早認知現況並瞭解問題，讓我們更能從當下開始實踐、起身而行。無論是影響身邊重要他人，或行使公權力表達民意，都是共同創建想要的未來生活。



## 你我一起，與大眾溝通

### 1. 老是祝福是禮物

#### 重點說明：

- (1) 有意識地去標籤化：從媒體的溝通做起，去除對於「老」就是衰退、醜或失能等負面的標籤，如用字、口語減少對抗老化、或以老為敵的意象，以翻轉既定印象。
- (2) 賦予老更多正向意義：大眾媒體、新興社群等與民眾溝通的管道，鼓勵以正向表述來描繪老的過程，讓整體的氛圍漸漸朝向歡慶老的到來，開啟老的想像力和對話。



66





66

## 2. 傳遞酷老的想像力

### 重點說明：

- (1) 形塑很會老的偶像：讓更多很會生活、很有態度的老的代表、意見領袖，有更多與社會大眾接觸的機會。展現出老可以很自然、很稱頭，很有態度和風格。
- (2) 跨代交流：對年輕世代傳遞酷老的意象。讓老後要活得夠酷的想法，在年輕世代間形成共識，並讓他們知道如何及提早準備，以後才夠酷！
- (3) 多元視角觀看「變老」的企劃與倡議：熟齡者或其他社會大眾，需要更多元的角度，學習關於老的知識、了解變老的各種樣貌。從生活細節、心靈健康、情緒、理財、生活整理或幸福感、未來規劃、人際互動等，打開各種各樣的可能性而不再受限於對變老的傳統框架。



### 3. 持續學習如何變老

#### 重點說明：

- (1) 有方法、可落實的變老：將各種關於好好變老的產品、服務等解方，透過傳播的力量讓社會大眾知道，讓不同年齡層都能更全然地意識到，有很多管道、學習或輔助的解決方案等，是可以幫助自己、自己的長輩或周圍的人，不但認識變老，還有方法做到好好變老。
- (2) 產業學習如何面對老後市場：各種業態要不斷增進對於變老，如何打造相應的產品服務，或制度設計的調整，以跟上市場對老的認知和消費期待。





## 公私協力，與政府溝通

### 1. 放寬制度的限制並鼓勵跨產業投入

#### 重點說明：

- (1) 法令規章因應產業化的需求而調整。
- (2) 協調跨產業的資源整合。
- (3) 促成跨業態聯盟或與國際交流、接軌。
- (4) 政府可作為產業進入市場的初期加速器或孵化器。

### 2. 促進民間加入行動、加強民眾認知推廣

#### 重點說明：

- (1) 從教育推廣的面向著手，敦促社會大眾認識變老這件事。
- (2) 到在變老的議題上，橋接不同資源和管道，讓社會大眾更容易接觸、提升認知。
- (3) 協助產業的解方走入大眾的生活日常，讓人們更容易取得幫助。

“



結語



## 邁向熟齡未來生活的四大實踐機會點

1

### 空間環境

- (1) 通用的環境
- (2) 永續且具有彈性的空間

2

### 整合服務

- (1) 智慧化生活助理或服務中樞
- (2) 生活圈的衛星式支持網

3

### 社群參與

- (1) 一起陪伴一起共享的新家人
- (2) 科技輔助的溝通方式

4

### 自我成長

- (1) 再次投入社會參與
- (2) 持續學習的深度與廣度

## 邁向熟齡未來生活的三大挑戰

1

### 喚起熟齡意識的挑戰

如何讓民眾更提早了解熟齡生活的狀態，並能務實地、有方向地，逐步做好準備。

2

### 老化標籤翻轉的挑戰

如何從生活開始溝通起，釋放對「老」的既定印象，讓民眾和企業品牌等，有更豐富多元的想像力。

3

### 開放式創新研發的挑戰

如何串連跨域的資源投入研發，或創新的軟硬整合等，樹立更前瞻的產業標竿，帶動規模而形成更成熟的產業發展。

”



“

歡迎引用本報告內容  
請務必註明出處

出處 --

台灣銀髮產業協會 (111 年 11 月)

**熟齡未來生活指數與解方**

---

聯絡人 --

社團法人台灣銀髮產業協會

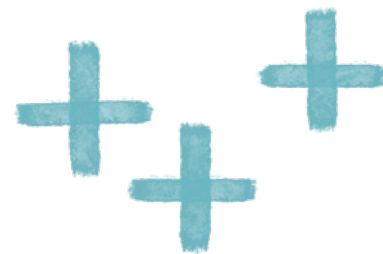
<https://www.tecia.org.tw/>

張雅欣 秘書長

(02) 2797 - 0880 ext. 207

[emily.chang@ccpc.com.tw](mailto:emily.chang@ccpc.com.tw)

”



## 附錄

### 熟齡未來生活的 100 種設計提案

---

熟齡未來生活趨勢觀察報告，針對空間環境、整合服務、社群參與和自我成長四大面向，依據案例的 (1) 特殊性 (2) 創新性 (3) 多元發展性，並且 (4) 經第三方推薦或報導，所收集的 100 種生活設計提案。

”

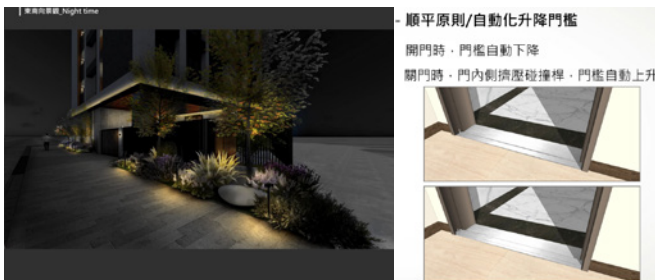


## 空間環境

### 1. 消除空間障礙，提升熟齡者生活的自主性

居住空間的設計，不僅讓人感到安全、消除不便，更照顧到熟齡者的心裡感受、尊嚴和自主。( 案例 1-16)

#### 案例 1



圖片由廠商提供

#### 解方名稱

**真正做到全室順平的通用解決方案 (將捷集團)**

# 整體空間的設計規劃

#### 核心價值

將捷首創全台專利設計，讓門檻能因應玄關門的開闔而自動升降，在室內居住空間達成順平以外，出入家門的移動過程也順平無礙，做到真正的全室順平。此方案讓全齡住戶都能自在地獨立進出，更願意走出家門，維持日常生活的自主性。

#### 亮點介紹

「玄關門自動升降門檻」工序繁複，為讓住戶能保有門檻的功能性卻同時消除門檻高低落差 – 平時保有家門防沙塵阻絕噪音的室內外劃分，出入時地面平坦順暢便於通行。此外，陽台 / 淋浴間全面順平、防滑地坪、步行照明 ( 足元燈 ) 等全方位的考量設計，共同建構出全齡安心的家園空間，減低熟齡者因跌倒造成的身體創傷、全家的心理壓力。

#### 重點說明

「門檻」是一個常被忽視，卻暗藏危機的地方，全室順平不但照顧了熟齡者的移動需要，更讓每個人在家內外的行動體驗 ( 例如：搬提重物、菜籃進出、嬰兒車輪……等 ) 都更安心便利，提升生活品質。

#### 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

#### 案例 2



圖片取自官方網站

#### 解方名稱

**熟齡空間規劃與未來情境分析 (JJP 潘冀聯合建築師)**

# 整體空間的設計規劃

#### 核心價值

居家的建築規劃，不只是看中熟齡空間的通用設計。更希望與居住者一起共同創作：同時滿足生理機能下降和心理層面仍渴望貢獻、追求分享的需求，與熟齡共同設計規劃出，未來 30 年不用搬家，可以在家安心變老的生活空間。

#### 亮點介紹

1. 與熟齡一起設計規劃生活空間。
2. 致力於打造讓熟齡者居住，能滿足未來 30 年不用搬家的需求。
3. 混齡共居的超通用住宅設計，讓青銀一同的生活是彼此互助協力。

#### 重點說明

導入「通用設計」的設計理念，並納入不同年齡層的使用需求，讓「家」成為生活與學習的互動場所，每個人得以保有熱情與活力，實現「青銀共居」的願景。

#### 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

空間環境

1. 消除空間障礙，提升熟齡者生活的自主性

居住空間的設計，不僅讓人感到安全、消除不便，更照顧到熟齡者的心裡感受、尊嚴和自主。( 案例 1-16)

案例 3



圖片取自官方臉書專頁

<b>解方名稱</b>	全通用設計系列 (和成欣業) # 整體空間的設計規劃
<b>核心價值</b>	全通用系列為衛浴空間提供一個更貼近人性的規劃，提供每個人都需要的關心，每個人都應得的安全環境。
<b>亮點介紹</b>	居家空間特別根據主人量身安裝合適的產品使用空間，我們貼心提供快速安裝參考尺寸，請再依據家中成員的生理狀態與需求作為安裝尺寸的調整依據，讓生活更貼近您的心意。
<b>重點說明</b>	HCG 針對不同體能狀態者所規劃的基礎搭配方案，另有多種款式，可依據搭配的 HCG 瓷器產品尺寸選購。讓需求不僅符合大眾需求，也讓生活需輔助及照護員協助的人能安心使用。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 4



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	人因健康照明與 CAF 燈 (台灣艾特維 BRISE) # 整體空間的設計規劃
<b>核心價值</b>	新型態居家照明對睡眠品質、情緒、與認知功能的健康促進效果。
<b>亮點介紹</b>	新型態居家照明對睡眠品質、情緒、與認知功能的健康促進效果。  照明光處方籤：針對睡眠障礙、憂鬱症的非侵入式療養方式。 解決的痛點：
<b>重點說明</b>	1. 服用安眠藥普遍過量 2. 既有抗憂鬱症藥物有強副作用 3. 健康促進預防失智症。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者



# 空間環境

## 1. 消除空間障礙，提升熟齡者生活的自主性

居住空間的設計，不僅讓人感到安全、消除不便，更照顧到熟齡者的心裡感受、尊嚴和自主。( 案例 1-16)

### 案例 5



圖片取自圖庫 Shutterstock

**解方名稱** 零痛點臨櫃服務 (富邦人壽)  
# 整體空間的設計規劃

**核心價值** 為減少櫃檯服務同仁與客戶之間溝通的障礙，富邦人壽從兩大族群金融消費體驗痛點著手，以放大字體與標示重點的重要告知解說文件，搭配櫃檯服務人員淺顯易懂的說明，以確保高齡長者充分了解其辦理事項的相關權益，打造全新溝通無障礙的服務體驗。

**亮點介紹** 從服務櫃檯設備環境著手，提供高齡弱勢族群各式所需輔具，包括於全台客戶櫃檯門口皆設有服務鈴，以及備有無障礙坡道、無障礙洗手間、老花眼鏡 /LED 放大鏡、輪椅、血壓機等，同時輔以暖心服務，可依客戶需要提供櫃檯預約、安全叫車等服務，致力打造全方位零障礙服務體驗。

**重點說明** 當高齡長者臨櫃辦理保單終止或借款業務時，面對印滿密密麻麻文字的保險文件內容，往往會有遺漏重要資訊的風險發生，為維護高齡長者的權益，櫃檯服務人員均會使用淺顯易懂的溝通語言，並提供字級放大及特別明顯標示重點的文件，方便長者客戶一邊聽取解說一邊閱讀文字，以了解辦理事項的相關權益。

**適用對象** 高齡者

### 案例 6



圖片由廠商提供

**解方名稱** 健康型護脊床墊 (TENDAYS 恬裸仕)  
# 個人物件的輔助設計

**核心價值** 高支撐護脊床墊是一款具有高度支撐性兼具舒適性的健康型護脊床墊，貼和身體曲線，可舒緩體重對椎間盤的壓迫，讓脊椎獲得較好的休息並擁有更好的睡眠品質。

- 亮點介紹**
- 1. 獨家 P.T.M.S 太空科技減壓棉
  - 2. 完全貼合身體曲線、舒緩疲勞、釋放壓力
  - 3. 加強的支撐效果能幫助偏直的脊椎維持自然曲線
  - 4. 高彈力纖維並具備抗菌、Q 彈性佳

**重點說明** 當臥床時間拉長，對椎間盤的壓迫壓力逐漸累積，睡眠品質更受到影響

**適用對象** 高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者

空間環境

1. 消除空間障礙，提升熟齡者生活的自主性

居住空間的設計，不僅讓人感到安全、消除不便，更照顧到熟齡者的心裡感受、尊嚴和自主。( 案例 1-16)

案例 7



圖片取自官方網站

解方名稱

一太 e 衛浴 ( 毅太企業 )  
# 整體空間的設計規劃

核心價值

以守護浴室 3 倒 ( 滑倒、跌倒、傷到 ) 為訴求的整體衛浴工法。

亮點介紹

強調一體成型不漏水、施工期短、防滑底盤與無段差設計，大大降低浴室滑倒風險；有效降低跌倒風險的無門檻淋浴拉門，比一般拉門多了 40% 進出空間，既使輪椅進出也很方便，同時消除門檻，有效降低跌倒機率；推出多項新款安全輔具，如不鏽鋼馬桶扶手、升降扶手、上翻扶手等。

重點說明

台灣正邁向高齡化社會，居家衛浴空間的安全性和銀髮族設施，值得大力推廣。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 8



圖片取自 udn.com

解方名稱

滬尾藝文休閒園區 ( 將捷集團 )  
# 整體空間的設計規劃

核心價值

適合長者獨遊、親子共遊的生態人文休閒景點，結合多元主題活動的綜合型廣場。

亮點介紹

「無礙」園區裡路面寬敞平坦，使用防滑地坪與無障礙坡道友善步行空間；「暢行」規劃完整多樣的大眾運輸及便利接駁路線，動線順暢，獨自一人也便於抵達。此外，在園區中，建築內外部、室外庭園區，皆採用間接式照明或是內透光呈現，和諧柔順。

重點說明

1. 克服熟齡者交通不便的外出煩惱
2. 永續環境、傳承人文，與淡水當地各文化團體接洽，塑造都市美好環境與藝文生活品質

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者



空間環境

1. 消除空間障礙，提升熟齡者生活的自主性

居住空間的設計，不僅讓人感到安全、消除不便，更照顧到熟齡者的心裡感受、尊嚴和自主。( 案例 1-16)

案例 9



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	健康散步車 (樂齡生活) # 個人物件的輔助設計
<b>核心價值</b>	自由自在享受人生，前行的路，我們幫您走得更穩！
<b>亮點介紹</b>	自由自在，隨心所欲，想去哪就去哪，是每一個人的夢想。但是年長者卻常因為行動較為不便，或擔心走路腳酸沒地方坐而懶得出門，將大部份的時間都花在看電視上。不僅限制了自己的活動空間，對健康亦無助益。
<b>重點說明</b>	L'elan Freedom 系列健康散步車，讓長者在出門時可以輕鬆的推著此車前進，走累了還可隨時坐在椅子上休息。在長者生活的場合都適用，如戶外散步、購物逛街，或全家一同出遊，都可以帶來安心及舒適的感受。
<b>適用對象</b>	高齡者

案例 10



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	陪步光學器 (樂齡生活) # 個人物件的輔助設計
<b>核心價值</b>	透過視覺提醒的方式，強化了大腦指揮不動的運動神經讓走路的指令可以良好的傳到腳部，協助帕金森病友在小碎步與凍腳的情況有另一種改善的方式。只要套上鞋套、調整光學器轉盤，機動性好且不需要別人幫助，就能讓病友有信心地踏出腳步！
<b>亮點介紹</b>	「陪步光學器」是一組雷射助行器，用來幫助有步態凍結的朋友改善走路問題。助行器前的雷射指引線，提供行走前方的橫線作為視覺提醒，用來幫助使用者踏出下一步。
<b>重點說明</b>	帕金森氏症的患者，會有步態凍結的情況，是一種走路時腳被困在地面上，一種走路拖地的現象。這不僅讓病友很難開始走路，也是造成跌倒的主因，大大影響生活品質與自主生活獨立性。因此，以視覺化的行走提示，可以引導患者前行。
<b>適用對象</b>	高齡者

空間環境

1. 消除空間障礙，提升熟齡者生活的自主性

居住空間的設計，不僅讓人感到安全、消除不便，更照顧到熟齡者的心裡感受、尊嚴和自主。( 案例 1-16)

案例 11



圖片由廠商提供

解方名稱

日本 Ayumi 防跌室內鞋 ( 健樂福生活 )

# 個人物件的輔助設計

核心價值

室內拖鞋除了提供足部保護，也設計成方便好穿脫，且防滑機能的室內鞋，降低長輩在家中移動時，不慎造成的滑倒風險。

亮點介紹

1. 日本預防跌倒協會推薦的產品。
2. 腳後跟包覆，穿著不易滑脫。
3. 底部防滑設計。
4. 使用全開設計，可配合腳的形狀調整腳的鬆緊度。
5. 魔鬼氈貼合，穿脫方便。
6. 抗菌防臭中底，減少腳臭味。
7. 可放入洗衣機清洗，很便利。

重點說明

居家室內的防滑設計，不是只有全面更換地板，或安裝跌倒偵測系統，而可以透過防滑的機能室內鞋，來解決家中移動、近處不同空間或跨越門檻等，所造成的跌倒風險。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 12



圖片由廠商提供

解方名稱

IBUKI 音聲擴聽器 ( 樂齡生活 )

# 個人物件的輔助設計

核心價值

針對有聽損者提供一個方便的溝通設備，非助聽器，讓有輕微重聽的長者可以聽的清楚。無論是自用 / 商用或機關團體購來服務年長者皆適用。

亮點介紹

個人用途：居家日常交流溝通，外出聽演講、音樂會、上課進修等 公家機關：擺置於洽公櫃台，打造高齡友善服務。  
醫院診所：醫生問診或護士去服務，不必再拉大嗓門與聽損患者溝通 百貨賣場：擺置於服務結帳櫃台，讓聽損者輕鬆享受人員的服務解說。

重點說明

針對輕微聽損，還不需要配戴助聽器的高齡長輩，提供非醫療器材的最佳解決方案，避免長輩因為聽損而情緒低落、產生自卑與孤獨感甚至拒絕與人互動與溝通。

適用對象

高齡者



## 空間環境

### 1. 消除空間障礙，提升熟齡者生活的自主性

居住空間的設計，不僅讓人感到安全、消除不便，更照顧到熟齡者的心裡感受、尊嚴和自主。(案例 1-16)

#### 案例 13



圖片由廠商提供

#### 解方名稱

行動沐浴組 (樂齡生活)

# 個人物件的輔助設計

#### 核心價值

輔助照顧者幫助臥床的長輩或病患，不用起身且能在床上洗澡清潔，減少位移所造成的潛在危險，也能讓臥床者有尊嚴且舒適的沐浴清潔體驗。

#### 亮點介紹

1. 照服員單人即可協助完成案主之沐浴。
2. 無需大型沐浴車，即使公寓老房子也可以輕鬆上樓服務。
3. 讓臥床長輩可原床沐浴。
4. 自動偵測沐浴水溫。
5. 自動偵測儲水量，沐浴水用盡時會自動停止運轉。
6. 直流防水安全線路。
7. 沐浴床專利導水設計，髒水分流更乾淨衛生。

#### 重點說明

長期臥床、行動不便，每次要洗澡都是一大工程，移動到浴室好辛苦，不僅臥床者本身不舒服，照顧者也會腰酸背痛，還要擔心過程中跌倒。能夠直接在床上沐浴清潔，讓臥床者與照顧者都能有更舒適、安全的沐浴服務體驗。

#### 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者

#### 案例 14



圖片取自官方網站

#### 解方名稱

多功能家居毯 (TENDAYS 恬裸仕)

# 個人物件的輔助設計

#### 核心價值

不需要電氣設備，也能讓長輩時時刻刻保暖，調節體溫來適應居家溫度的變化。

#### 亮點介紹

容易扣合，快速穿脫的織品設計，不僅可以當居家袍，也適合在家中休息的午睡披毯、膝上蓋毯。

#### 重點說明

- Outlast 智慧控溫的六大優點：
1. 吸收、儲存和釋放熱能
  2. 保持舒適
  3. 適應你需要的溫度
  4. 緩衝過熱狀態
  5. 防禦寒冷
  6. 濕度調節

#### 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

## 空間環境

### 1. 消除空間障礙，提升熟齡者生活的自主性

居住空間的設計，不僅讓人感到安全、消除不便，更照顧到熟齡者的心裡感受、尊嚴和自主。( 案例 1-16)

#### 案例 15



圖片取自官方網站

#### 解方名稱

**家具改造指南 (HACK CARE)**

# 居家安全的顧問諮詢

#### 核心價值

將易取得的現有家具加以改裝，變成符合失智者需求的產品。介紹低成本、實用又簡單好上手的改造小訣竅，提升居家環境變得更高齡失智友善，也降低照顧者的負擔。

#### 亮點介紹

1. 使用人人可支付得起的 IKEA 家具來做居家改造
2. 介紹實用的家具改造小技巧，讓沒有專業背景的照顧者也能輕鬆打造友善高齡者與失智者的環境
3. 開放雲端下載，讓更多人可以了解並推廣。

#### 重點說明

Hack Care 集結 50 種 DIY 改造技巧與實例的 IKEA 家具改造指南，讓使用者依照簡單的步驟，用最少量的額外素材便可以將現成 IKEA 家具，改造成失智症友善的桌椅、收納層架或餐廚設備等。

#### 適用對象

家庭照顧者及家屬

#### 案例 16



圖片由廠商提供

#### 解方名稱

**好好園館 (台灣福氣社區關懷協會)**

# 整體空間的設計規劃

#### 核心價值

首先是讓一般人都能體驗共居的好場所，再進一步是作為已加入家族成員者的第二個家園，然後才是提供家族核心成員長住的終身住宅。

#### 亮點介紹

在好好園館計畫裡，我們規劃出一個銀髮生活想像的願景：依山傍水，在好好通用住宅裡，好好感受老年生活，在好好聚一聚裡，與親朋好友一起好好的品嚐食物，在好好聚落裡，學習手作與生活品味結合，體現「學」無止盡的美好，最後，在好好小徑的路上，好好享受自然景色，放鬆身心。

#### 重點說明

當養兒防老的照顧，逐漸變得不切實際時，每個人應該要有機會，通過實際體驗裡，開始改變自身面對高齡社會問題的想法、說法和做法。所以籌建好好園館時，目標就是想作為改變傳統認知想法的創新體驗基地。

#### 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者



## 整合服務

### 1. 以熟齡者需求為中心的一站式服務

藉由數位科技，打造更懂使用者的生活需求，並更一條龍地串連起支持性系統的產品或服務。  
( 案例 17-28)

#### 案例 17



圖片由廠商提供

#### 解方名稱

好物嚴選選物平台 (中化銀髮)

# 專業把關的選物資訊平台

#### 核心價值

最適合老大人的選物平台，依據長輩行動力、失能狀況、生活環境、作息 / 習慣、照顧方式等，提供個別化的適配輔具 / 銀髮商品選購建議，也提供輔具租賃、居家無障礙評估規劃服務。

#### 亮點介紹

1. 輔具 / 銀髮商品選購諮詢服務
2. 長照 2.0 輔具補助諮詢服務
3. 商品體驗服務
4. 居家無障礙評估規劃服務
5. 輔具租賃服務

#### 重點說明

透過長年在照護產業的深耕，對熟齡使用者的需求場景以行動力等級做區分，幫助老大人選擇更符合需求的商品

#### 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者

#### 案例 18



圖片由廠商提供

#### 解方名稱

「輔具家 A!Home」輔具市場資訊平台 (家是福)

# 專業把關的選物資訊平台

#### 核心價值

用專業重新拆解台灣輔具市場商品資訊，彙整全台灣輔具製造商、代理商、在地門市市場資訊，讓全國民眾一站找齊所需要的輔具。

#### 亮點介紹

全球首創「60 秒輔具快篩系統」，協助費者個別化挑選合適的輔具商品與實體門店資訊。

#### 重點說明

提供一站式「醫材輔具」與「住宅改造」線上專業跨店預約服務，協助家庭照顧者依據家人身體行動力，線上個別化挑選合適輔具商品，並鏈結住家附近實體門店進行跨品牌跨店報價與線下實體服務。

#### 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者





# 整合服務

## 1. 以熟齡者需求為中心的一站式服務

藉由數位科技，打造更懂使用者的生活需求，並更一條龍地串連起支持性系統的產品或服務。  
( 案例 17-28)

### 案例 21

<b>解方名稱</b>	<b>外溢型樂康愛防癌定期健康保險（國泰人壽）</b> # 整合跨專業與資源串接的生活服務
<b>核心價值</b>	隨著高齡少子化的趨勢，壽險業因應高齡族群需求，提供保費相對合宜的定期癌症險商品，不僅可以補足保障缺口，加入「FitBack 健康吧」健康促進計劃，透過保費折減的誘因，鼓勵保戶從事健康行為、遠離疾病。
<b>亮點介紹</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高齡友善商品：提高承保年齡至 55-80 歲，一般民眾皆可透過少少保費補足高齡期間癌症保障。</li> <li>2. 行動基因實物給付：罹癌後可選擇基因檢測服務，打造個人化癌症療程，提升治療效果。</li> <li>3. 外溢機制設計：預防疾病應從生活做起，搭配國泰人壽 App 並加入「FitBack 健康吧」健康促進計劃，建立多元的健康習慣。</li> </ol>
<b>重點說明</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 填補保障缺口：許多人對高齡保險商品的保費存疑，進而自負風險存有許多保障缺口。因此，定期癌症險的服務，可以加強或補足疾病保障。</li> <li>2. 協助尋找最適療法：癌症治療具時間急迫性且療程效果因人而異，往往需透過多次試藥才能找到最適治療方式。以基因檢測作為實物給付，能幫助保戶找到最符合需求的癌症療法。</li> </ol>
<b>適用對象</b>	高齡者



圖片由廠商提供

## 整合服務

### 1. 以熟齡者需求為中心的一站式服務

藉由數位科技，打造更懂使用者的生活需求，並更一條龍地串連起支持性系統的產品或服務。  
( 案例 17-28)

#### 案例 22

<b>解方名稱</b>	樂活人生安養信託 ( 臺灣銀行股份有限公司 ) # 整合跨專業與資源串接的生活服務
<b>核心價值</b>	由信託機制，保障熟齡者群財產安全，並且根據個人需求彈性規劃，滿足生活、醫療及安養照護等多元面向需求。
<b>亮點介紹</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 更安全：信託機制降低財產遭侵占挪用及社會詐騙之風險。</li> <li>2. 集中管理、彈性給付：視實際需求約定定期或不定期匯至本人或指定醫療院所 / 安養機構之帳戶，資金怎麼運用都彈性。</li> <li>3. 更可靠：根據個人意願，指定值得信賴的親友或社福團體擔任信託監察人，協助及監督信託事務執行。</li> <li>4. 更簡單：安養信託提供制式型契約，辦理輕鬆便利。</li> </ol>
<b>重點說明</b>	時常看到高齡長輩受到詐騙的新聞報導，其實可以透過成立信託將名下財產交給銀行專業管理，就不必擔心會遇到有心人士覬覦或不小心遇上詐騙，並且可利用信託支付醫療及養護等費用，運用信託把自己的財產妥善打理好，不必麻煩他人，幸福生活自己掌握，不只自己安心，兒女也放心！
<b>適用對象</b>	高齡者

**臺灣銀行**  
BANK OF TAIWAN

# 樂活人生安養信託

—— 臺銀守護您! ——

銀行專業管理  
客戶權益有保障

財產信託保障  
避免遭受惡意奪產或社會詐騙

專款專用照顧老年生活  
定期匯付本人或指定醫療/安養機構

歡迎洽詢各營業單位  
或信託部專線  
(02)2349-4222  
(02)2349-5216

圖片由廠商提供

## 整合服務

### 1. 以熟齡者需求為中心的一站式服務

藉由數位科技，打造更懂使用者的生活需求，並更一條龍地串連起支持性系統的產品或服務。  
( 案例 17-28)

#### 案例 23



圖片由廠商提供

#### 解方名稱

居家照護服務（中化銀髮）

# 整合跨專業與資源串接的生活服務

#### 核心價值

「專業照護」不僅實現長輩在家自在享老的願望，也能預防與延緩失能或失智惡化，延後或縮短人生的臥床期，以及降低就醫率，讓長輩維持較好的老後生活品質與尊嚴。並且讓家屬得到適當喘息，舒緩照顧壓力。

#### 亮點介紹

1. 一般生活照護
2. 專業照護：失智症 / 癌症 / 安寧照護
3. 術後照護、居家復能照護
4. 喘息服務、外籍看護指導

#### 重點說明

透過疾病管理、生活照顧等多元服務，預防與延緩長者失能或失智惡化。滿足長輩在家養老的安心期盼，每一位接受中化居家照顧服務的長輩，皆由一位照護管理師主責。

#### 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

#### 案例 24



圖片取自官方網站

#### 解方名稱

獨老不孤老青銀共榮服務（樂智居家）

# 整合跨專業與資源串接的生活服務

#### 核心價值

結合青年參與服務獨居長輩，倡導青銀共融，藉由餐飲（出院後營養品）、關懷長者、健康促進活動辦理、居家環境整理及居家備品等服務。

#### 亮點介紹

照顧及專業服務、交通接送服務、輔具與居家無障礙環境改善、喘息服務。

#### 重點說明

一群平均 30 歲充滿年熱情及活力的好夥伴，夥伴組成有社工、護理、老人、社區照顧相關系所，致力於發展斜槓職涯，創造青銀共榮價值。

#### 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者



整合服務

1. 以熟齡者需求為中心的一站式服務

藉由數位科技，打造更懂使用者的生活需求，並更一條龍地串連起支持性系統的產品或服務。  
( 案例 17-28)

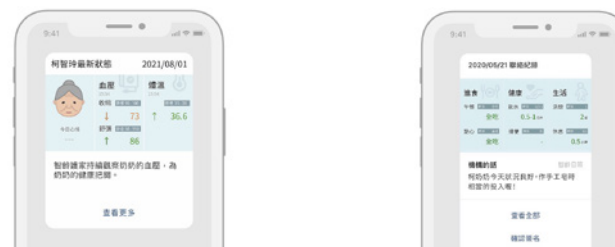
案例 25



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	LTPA 失智症全方位線上訓練課程 ( 點睛 / 樂齡智造 ) # 整合跨專業與資源串接的生活服務
<b>核心價值</b>	「LTPA 失智症精準訓練」使用非藥物方法減緩病情惡化。藉由個管師的引導，將認知的復健訓練融入生活中，搭配團體互動、物聯網設備的輔助訓練，達到延緩退化的目標。
<b>亮點介紹</b>	讓患者在家就能進行「智能復健」及全身性運動，結合 AI 與物聯網技術，搭配設備與專屬課表精準訓練，延緩疾病退化並維持或改善生活質量，完善的線上個管師與遠距服務支援，可降低主要照顧者負荷，協助長者做到「多動腦」、「多運動」、「多互動」三動。
<b>重點說明</b>	輕微失智症患者對於複雜性日常工作已無法執行，已出現情緒異常轉變的現象、記憶衰退、行動緩慢、注意力不集中、線上個管師將協助掌握訓練進度並帶領上課。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 26



圖片取自官方網站

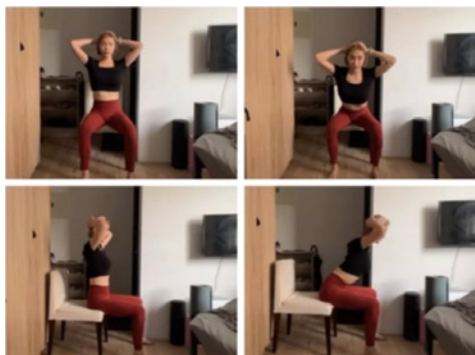
<b>解方名稱</b>	Jubo 安心寶 ( 智齡科技 ) # 整合跨專業與資源串接的生活服務
<b>核心價值</b>	用 Line 將「Jubo 安心寶」加為好友，並完成與照護機構住民 ( 長輩 ) 的配對後，每日就可接收長者基礎健康數值的推送通知，包括血壓、心跳、今日心情、體溫等等，也可隨時隨地在手機上查詢相關數據，的確讓不少家屬感覺「安心」。
<b>亮點介紹</b>	「Jubo 安心寶」結合雲端平台 Jubo Cloud，資料傳輸一律高規則加密，系統可供跨平台裝置使用，手機、平板、電腦都可順暢操作，設計介面也非常友善直覺。
<b>重點說明</b>	疫情高峰期間，為免出現防疫破口，疫情指揮中心禁止長照機構家屬探訪，智齡科技推出的「Jubo 安心寶」頓時成為長照機構搶手貨。「Jubo 安心寶」使用手機 Line 推播通知，家屬一機在手，隨時可查詢家中長輩在照護機構中的健康狀況，緩解疫情期間不能探視的擔心。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者

整合服務

1. 以熟齡者需求為中心的一站式服務

藉由數位科技，打造更懂使用者的生活需求，並更一條龍地串連起支持性系統的產品或服務。  
( 案例 17-28)

案例 27



圖片取自官方臉書專頁

<b>解方名稱</b>	<b>WaCare 遠距健康諮詢服務 (WaCare 我的健康社群)</b> # 整合跨專業與資源串接的生活服務
<b>核心價值</b>	WaCare 我的健康社群集結超過 900 位專家提供遠距健康諮詢服務，並整合高齡者健康數據，除有助高齡者進行個人健康管理，也讓親友掌握高齡使用者的健康狀態，讓高齡者活得自在又健康。
<b>亮點介紹</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>針對使用者生理數據提供精準的建議與指導。</li> <li>讓親友能輕鬆掌握使用者健康狀態。</li> <li>當健康風險預警 AI 偵測到潛在的健康危機時，會通知親友注意。</li> <li>支援影音功能，放入線上健康教學影片或家庭錄像等，幫助穩定使用者的心理不安。</li> </ul>
<b>重點說明</b>	藉由遠距服務，來填補因距離遠近所造成服務成本過高的問題，讓資源較不足的地區，也能獲得應有照護與生活品質。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 28



圖片來源：銀享居家

圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	<b>銀享居家 (銀享全球)</b> # 整合跨專業與資源串接的生活服務
<b>核心價值</b>	以全人全家需求為基礎，發展跨專業整合照護模式與生活復能服務，協助更多家庭減輕照護負擔，重拾日常生活的美好。
<b>亮點介紹</b>	提供一站式資源整合與服務，幫助長者找回以生活為主、照顧為輔的自主人生。
<b>重點說明</b>	根據 2013 年國民健康訪問調查報告顯示，將近五成的老人同時罹患 3 項以上的慢性病，而患有其他疾病如癌症等比例更高。患有各種重慢性病，且有複雜性照護需求 (例：壓瘡與管路) 的長者，不僅在照護上所需的心力更多，往往也成為一般居家服務單位不敢承接的個案。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

整合服務

2. 生活圈裡的去中心化、衛星式服務端點

讓熟齡者的生活場景中，隨時都有好接近、易取得的貼心服務，生活中隨處被呵護著。  
(案例 29-39)

案例 29



圖片由廠商提供

解方名稱

Me-TAKA、Me-SPOZ( 點睛 / 樂齡智造)

# 在家也能練習的復能方案

核心價值

符合預防失智( 大腦活化)、健康促進( 肌力提升) 兩大目的所打造的專業 APP，適合 45 歲起的熟齡大眾每日使用。 僅需運用平常閒暇時刻，即可進行腦力和肌力訓練，同步提升認知及身體相關能力，提早建立良好習慣，時刻充滿健康活力！

亮點介紹

Me-TAKA 憶萬富翁 簡單好上手，APP 內含 18 款專業豐富的遊戲  
主要功能：大腦活化( 益智健腦) 訓練部位：腦部 認知能力：反應力、注意力、邏輯力、記憶力 Me-SPOZ 每次僅需 3 分鐘，APP 內含超過 100 首各大主題專區  
主要功能：全身性運動( 運動養成) 訓練部位：手、腳與核心肌群 身體能力：肌力、平衡力、敏捷度、柔軟度。

重點說明

Me-TAKA 適用情境：自覺記憶力衰退，在不熟悉的地方容易迷路，注意力難集中，或漸漸不再喜歡與人互動等傾向。 Me-SPOZ 適用情境：想養成或維持運動習慣，喜歡在室內自己或少數人一起運動，需要有人帶動作與陪伴活動。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 30



圖片由廠商提供

解方名稱

Me-SODA 樂活認知訓練機( 點睛 / 樂齡智造)

# 在家也能練習的復能方案

核心價值

在確診失智症前，有著一段被稱為 MCI( 輕度認知障礙) 的黃金時期。 Me-SODA 結合職能治療師的專業設計，運用燈光聲效，發展出多項不同的認知訓練模式。使用者在手眼協調運行之間，訓練大腦和手指活動，促進認知功能，達到二合一訓練的目的。

亮點介紹

活化腦部，紀錄每次訓練數據，了解進步幅度。 主要功能：手眼協調 訓練部位：手部、腦部 認知能力：反應力、注意力、協調力、記憶力。

重點說明

協助 MCI 患者擁有一個適合確切的訓練工具，並讓親近的人能得知其目前能力狀態。 並適合有以下傾向之對象，容易忘記生活瑣事，無法處理複雜事物，忘記自己身在何處，情緒容易低落或暴躁。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者



## 整合服務

## 2. 生活圈裡的去中心化、衛星式服務端點

讓熟齡者的生活場景中，隨時都有好接近、易取得的貼心服務，生活中隨處被呵護著。  
( 案例 29-39)

## 案例 31

## 解方名稱

LoveIn 樂復影 行動暨認知刺激系統 ( 緯創資通 )

# 在家也能練習的復能方案

## 核心價值

運用雷達感應與投影互動技術，幫助 " 照顧老師 " 引導長輩參與活動；並以長輩的日常生活元素，打造一款長輩專屬的復能互動遊戲。目的在幫助長輩累積認知儲備 (Cognitive reserve) 及恢復假性失智 (Pseudo-dementia)，透過數位化的認知互動課程增進長輩們的社會參與度增進社交行為進而調適憂鬱焦慮情緒以提升生活豐富度及解決問題之能力。

## 亮點介紹

與專家共同討論之下，樂復影由認知評估量表 MMSE 做延伸 ( 包含短期記憶力、建構力、操作能力……等 )，以現實導向做入門暖身，逐步加入訓練，給與日常所需能力之認知刺激並維持長輩基本理解能力與專注力提升問題解決能力。

## 重點說明

市面上的認知刺激教材多用於小兒幼教，較少針對長輩做設計，也較無系統化的難易度設計，樂復影除了在認知刺激方面已長輩為中心進行設計外，也帶入活動量，起身走動有助於長輩提升精神及輕鬆感，促進情緒轉換，達到平穩情緒，並可增加活動量促進給水。激發長輩對於新鮮事物的興趣，會是我們科技介入的一大優勢，促進對於活動的積極參與與從旁模仿的團體互動皆會是長輩們一步一步邁向自立的因素。

## 適用對象

高齡者、專業照顧者



圖片由廠商提供

整合服務

2. 生活圈裡的去中心化、衛星式服務端點

讓熟齡者的生活場景中，隨時都有好接近、易取得的貼心服務，生活中隨處被呵護著。  
(案例 29-39)

案例 32



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<b>老大人服務站 (中化銀髮)</b> # 生活周遭的支持性系統
<b>核心價值</b>	銀髮專門店—老大人服務站—服務所有老大人，幫您找到照護答案。坐落在社區裡的老大人服務站，是在地居民遇到任何照護事的諮詢站，我們有長照諮詢師及照護管理師為您服務，還有好玩社區活動—一起來趣味手作、健康動動、藝術紓壓、聽聽銀髮沙龍講座。
<b>亮點介紹</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 首創銀髮專門店通路服務型態。</li> <li>2. 提供民眾一站式照護服務：照護諮詢、輔具 / 銀髮商品選購、健康促進活動、照顧課程學習、長照資源、其他資源轉介服務。</li> <li>3. 全台 7 個服務據點：新北市、台北士林、台北大安、桃園市、台中市、台南市、高雄市。</li> </ol>
<b>重點說明</b>	散佈在社區裡的據點，提供在地熟齡長者更貼近現場的服務。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 33



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	<b>OPEN! 行動購物車 (7-ELEVEN)</b> # 生活周遭的支持性系統
<b>核心價值</b>	OPEN! 行動購物車以花東台 9 線、台 11 線為主要路線，一週預計行駛 6 天、共 6 條路線，沿途會經過山區與濱海等大小部落進行服務。在 OPEN! 行動購物車上，滿載了能滿足高齡者的購物需求。另外，購物車有冷藏、冷凍與常溫三種溫層，能確保商品新鮮，並設置了微波爐，方便覆熱。
<b>亮點介紹</b>	OPEN! 行動購物車也包含 CITY CAFE 現煮咖啡、代收繳費的服務，只要加入購物車專用的「i 划算」群組，還能訂購車上未提供的商品，或是門市預購的節令商品、團購美食，讓長輩不用出遠門，就能滿足各項購物需求。
<b>重點說明</b>	當中高齡長輩不易外出，或生活範圍裡服務密度低的時候，服務就應該主動靠近。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

整合服務

2. 生活圈裡的去中心化、衛星式服務端點

讓熟齡者的生活場景中，隨時都有好接近、易取得的貼心服務，生活中隨處被呵護著。  
( 案例 29-39)

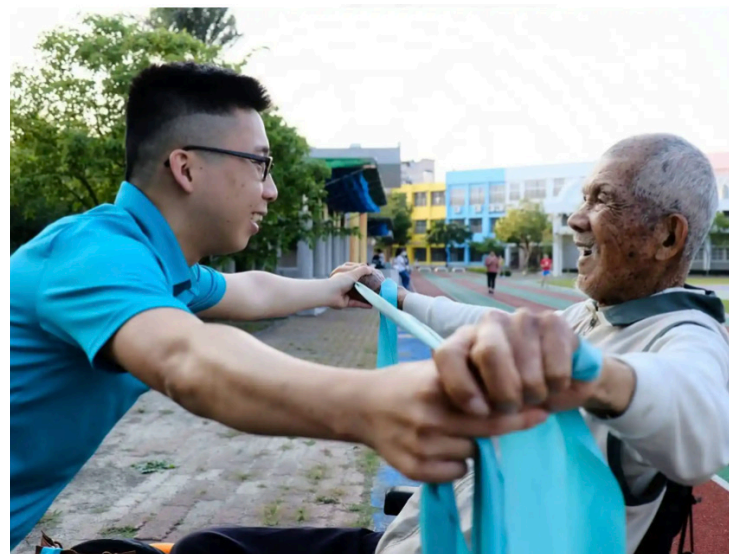
案例 34



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	關照長輩生活的便利服務 ( 日本便利商店 ) # 生活周遭的支持性系統
<b>核心價值</b>	便利商店在社區中的分佈非常廣，因此，因應高齡少子的趨勢，透過便利商店作為社區服務的端點，可以串接更綿密的服務網絡，提供社區長輩全方位的支持。
<b>亮點介紹</b>	日本的便利商店針對不便外出的長輩，跨足更為積極的社區服務，包含提供到宅服務，或是特別在店內設置專門區域，將高齡者的生活需求，在便利商店內一次就可以滿足。
<b>重點說明</b>	日本全家成立社區宅配品牌，提供長輩居家送餐、居家整理、打掃或備餐等服務。Lawson 也在店內設立適合長輩健康與營養的生鮮食材專區，讓不方便到大賣場購物的長輩，就近也能購足所需。
<b>適用對象</b>	高齡者

案例 35



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	體適能檢測服務 ( 力躍運動 ) # 生活周遭的支持性系統
<b>核心價值</b>	以體適能五大要素為基礎，設計適合長者的檢測項目與內容。
<b>亮點介紹</b>	身體組成：身體質量指數及腰臀圍比 肌力與肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉、椅子坐立 心肺耐力：兩分鐘原地抬膝 柔軟度：椅子坐姿體前彎、抓背測驗 平衡能力：開眼單足立、椅子坐椅繞路。
<b>重點說明</b>	針對長者微調樹立的身體質量指數標竿，了解運動訓練前後的進步幅度，讓長者身體的健康因靜止不動而流失，因運動練習而長期保持。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者



## 整合服務

### 2. 生活圈裡的去中心化、衛星式服務端點

讓熟齡者的生活場景中，隨時都有好接近、易取得的貼心服務，生活中隨處被呵護著。  
(案例 29-39)

#### 案例 36



圖片取自官方網站

**解方名稱** 到府拜訪的下廚服務 (Chef for Senior)  
# 生活周遭的支持性系統

**核心價值** 特別在與高齡者互動時，透過人員來傳遞服務，不僅可以帶來好的服務品質，更重要的是提供相處陪伴感受，以及經驗交流的溫暖貼心。過去只能到餐廳用餐，Chef for Senior 則是讓大廚走入長輩家中，在家裡為他們烹煮一頓美食。高齡者獲得的不只是一頓大餐，更是一段有溫度的交流陪伴。

**亮點介紹** 訓練有素的廚師到家裡，為高齡者打理飲食營養，並現場烹調餐點。Chef for Senior 的服務，不僅是協助高齡者將餐點送到家，也透過廚師來客製化均衡的飲食、代為採購食材，此舉更能輔助高齡者維持健康飲食的習慣。另外，現場面對面的料理，也增加社交互動的機會。用餐不僅是吃進去的食物，過程中的互動更能促進高齡者均衡的身心健康。

**重點說明** 吃一頓飯往往不只是吃飯的那的時刻，Chef for Senior 在服務的前中後都安排了與高齡者切身需求相關的接觸點。包含營養均衡的食材採購、生活雜物代買代購，近到家中的噓寒問暖，甚至可能會稍微打掃。在備料做菜的過程更是聊天聊得起勁！用餐後還能再預約下次來訪，讓長輩有陪伴也有所期待，生活更加豐富完整。

**適用對象** 高齡者

#### 案例 37



圖片取自 seinsights.asia

**解方名稱** 長者專屬的運輸平台 (ITN America)  
# 交通移動的便利服務

**核心價值** 只要播打電話，ITN America 便會派遣駕駛員或是志工到府接送，高齡長者不用自行開車，也能夠輕鬆拜訪朋友、購物或是看病。

**亮點介紹** 考量到多數長者不諳科技、習慣用電話聯絡，因此提供 24 小時全年無休的客服專線 (Rides in Sight)。組織會員也能根據自身財力支付會費，志工駕駛員能夠存下自己的服務時數，也就是乘車額度，供自己未來使用，也可以將存下的時數捐給家人、低收入戶等其他更需要幫助的人。

**重點說明** 高齡長者與視障朋友擔心無法自行開車上路的交通問題。

**適用對象** 高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者或其他

整合服務

2. 生活圈裡的去中心化、衛星式服務端點

讓熟齡者的生活場景中，隨時都有好接近、易取得的貼心服務，生活中隨處被呵護著。  
( 案例 29-39)

案例 38



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<b>輪椅接送服務 (多扶接送)</b> # 交通移動的便利服務
<b>核心價值</b>	以「無障礙環境的全面連結」做為服務宗旨，讓行動不便的朋友也能真正掌握與安排自己「行的需求」。
<b>亮點介紹</b>	無身份限制、無提前預約限制、無區域限制、無用途限制。
<b>重點說明</b>	多扶接送的服務經常面對到臨時更改行程的挑戰，但藉由靈活的調度，可以讓每一台車效用發揮到最大，並照顧到乘客搭車的安心感，也不因顧慮或擔心麻煩而不再願意出門。讓行動不便者隨心所欲地使用受尊重的交通服務。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 39



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<b>台灣無障礙旅遊 (多扶假期)</b> # 交通移動的便利服務
<b>核心價值</b>	越來越多家庭需要的不只是單純的外出或旅遊的接送服務，而是能夠與家人、朋友一起出門同遊，這樣的旅遊歡聚需求正逐漸增加。
<b>亮點介紹</b>	客製化的精緻小型旅遊團，搭配隨行管家與到府接送的服務，提供行動不便者全方位的旅遊解決方案。
<b>重點說明</b>	全台灣第一家能夠完整服務長輩、身障家庭和輪椅者的旅行服務，並發展成為台灣第一套「銀髮與身障旅遊專業 SOP」。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

整合服務

3. 讓生活更有品質的健康促進方案

將飲食蔬食、作息調理或休閒興趣等的服務整合，即使身體機能退化，也能好好生活。  
( 案例 40-48)

案例 40



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<b>AFC 節活關鍵膝蓋滋養霜 ( 惠生大藥局 )</b> # 日常滋養與保健
<b>核心價值</b>	首創擦的二型膠原蛋白肽。採用 5 倍濃縮的日本專利特許成分 – 二型膠原蛋白肽 ICPP，以及極小分子、高效吸收的酵母 331，與具有溫熱涼感，幫助舒緩放鬆的芍藥薄荷，三種配方添加，幫助維持中老年人的活動力。
<b>亮點介紹</b>	1. 前榮總骨科主任 – 黃國城醫師推薦。 2. 中信兄弟 – 林威助教練推薦。 3. 添加日本專利特許成分。 4. 英國醫療期刊及博士群認證。 5. 不含類固醇、水楊酸、西藥及重金屬，適合長期使用。
<b>重點說明</b>	適合長期被以下問題困擾的族群： 1. 上下樓梯會有使不上力的狀況。 2. 常常需要扛重物、搬貨的勞動族群。 3. 長時間久站後，容易感到痠痛不適者。 4. 長時間走路後，會有明顯痛感。
<b>適用對象</b>	高齡者

案例 41



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<b>眼部清潔棉片 (CSD 中衛)</b> # 日常滋養與保健
<b>核心價值</b>	市面上眼部清潔棉材質以棉片居多，沒有 PVA 材質的眼部清潔商品。目前市面上沒有台灣製的眼部清潔棉，多以日本或美國製居多。
<b>亮點介紹</b>	採用空氣發泡 – 台灣製造 PVA 材質 擁有多項優點： 1. 高階醫療等級材料、超潔淨製程。 2. 能有效吸附眼瞼油脂與微小顆粒，徹底清除眼瞼粉塵等。 3. 採用空氣發泡，較棉片與澱粉 PVA 更不易生菌。 4. 無異物殘留、擦拭不掉屑。 5. 更親膚細緻不傷肌膚，適合敏感性眼睛使用。 6. 眼科醫生推薦使用，使用後無需沖洗。
<b>重點說明</b>	中衛眼部清潔棉 近年因 CSD 中衛張總經理進行眼部手術，透過眼科醫生推薦使用到質地更為細緻的眼部清潔棉，使用的過程中體驗到 PVA 的材質不易掉屑，材質親膚柔軟，使用在眼部清潔時不易刺激。張總經理便起心動念開發更適合用於眼部術後照護的專用產品「中衛眼部清潔棉」。
<b>適用對象</b>	家屬或家庭照顧者、專業照顧者



整合服務

3. 讓生活更有品質的健康促進方案

將飲食蔬食、作息調理或休閒興趣等的服務整合，即使身體機能退化，也能好好生活。  
( 案例 40-48)

案例 42



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<p>乳酸菌膠囊 ( 大江生醫和康生技 )</p> <p># 飲食調理與平衡</p>
<b>核心價值</b>	<p>專為銀髮族設計的益生菌配方符合熟齡需求。腸道中有數以萬計的細菌，平時是靠著菌相平衡來維持身體健康，一旦壞菌多於好菌就會發生便秘、消化不良、過敏等症狀出現。</p>
<b>亮點介紹</b>	<p>敏節 633 乳酸菌膠囊：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 獨家專利玻尿酸益生菌。</li> <li>2. 存活率 UP 益生方舟技術。</li> <li>3. 素食可用植物抗酸膠囊。</li> <li>4. 關節注射劑大廠研發。</li> </ol>
<b>重點說明</b>	<p>銀髮族群，當消化系統已逐漸老化，就更需要靠額外的益生菌補充來維持腸道機能，避免因便秘等情況造成更嚴重的腸道疾病。</p>
<b>適用對象</b>	<p>高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者</p>

案例 43



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<p>膠原美研飲 ( 大江生醫和康生技 )</p> <p># 飲食調理與平衡</p>
<b>核心價值</b>	<p>針對骨與關節的膠原蛋白飲品推陳出新，消費者在選擇保健品時會考量是否易消化、易吞嚥與有好的風味 ( 可同時加入相同功效的蔬果進行調味，提升風味的同時也能提高產品的功效 )，這恰恰都是液態飲品可以創造的優勢。</p>
<b>亮點介紹</b>	<p>和康至尊膠原美研飲：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 203 位碩博士團隊研發。</li> <li>2. 超高濃度 珍貴稀有 膠原三胜肽。</li> <li>3. 70% 為 500Da 以下的小分子胜肽。</li> </ol>
<b>重點說明</b>	<p>過去，膠原蛋白飲品似乎與美容抗老化上等號。針對骨頭或關節保健的膠原蛋白相關產品多以錠劑、膠囊或粉劑為主。</p>
<b>適用對象</b>	<p>高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者</p>

整合服務

3. 讓生活更有品質的健康促進方案

將飲食蔬食、作息調理或休閒興趣等的服務整合，即使身體機能退化，也能好好生活。  
( 案例 40-48)

案例 44



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	護力養特殊營養品、口飲補充營養品 (康平興業) # 飲食調理與平衡
<b>核心價值</b>	護力養，全方位營養照護處方，多年來致力於研發適合國人長期與居家照護的營養品，並且跳脫營養品永遠高價的框架，創造最放心、安心、甘心的品牌。
<b>亮點介紹</b>	由營養專業配方，可長期使用。提供個人化完整營養的服務，也是全台 700 家住宿型機構首選營養品。
<b>重點說明</b>	讓每位被照顧者，能透過全方位營養而獲得最適合、最完整的服務。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者

案例 45



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	新北淡水將捷金鬱金香酒店 (將捷集團) # 飲食調理與平衡
<b>核心價值</b>	建構熟齡友善餐飲環境，照顧高齡營養質地需求。
<b>亮點介紹</b>	研發熟齡銀髮菜單核心概念旨在「原汁原味」，融合高密度營養邏輯，軟綿滑順質地更適合長者吞嚥口感。
<b>重點說明</b>	隨著年紀漸長，熟齡者需要改變飲食取向，身體不再能負荷重油重鹹、過度烹調的菜色，甚至許多熟齡者也不好意思主動開口要求配合，害怕麻煩旁人，「不想被認為是需要照顧的弱者」，直到真的完全咀嚼不了，才害羞輕聲地反應，將捷希望從食材質地下手，因應熟齡者的牙口需要。
<b>適用對象</b>	高齡者、家庭照顧者及家屬

整合服務

3. 讓生活更有品質的健康促進方案

將飲食蔬食、作息調理或休閒興趣等的服務整合，即使身體機能退化，也能好好生活。  
( 案例 40-48)

案例 46



圖片取自官方網站

**解方名稱** 銀髮友善食品 ( 里仁 )  
# 飲食調理與平衡

**核心價值** 有別於傳統的製作方式，里仁杏仁玄米餅以無農藥、化肥耕種的糙米粉取代麵粉，營養價值高，使用豆蓉粉降低傳統糕餅的 GI 值，搭配糕餅師傅好手藝，口感綿密不乾澀，更符合銀髮族群飲食需求。

**亮點介紹** 里仁致力於製作營養價值高並且口感綿密好消化的銀髮友善食品。

**重點說明** 鼓勵食品相關業者運用臺灣在地且新鮮優質的農畜水產品加工加值，為農產品開拓新市場，更為長者增加飲食多樣性及選擇性，協助高齡社會健康發展。

**適用對象** 高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 47



圖片由廠商提供

**解方名稱** 銀髮友善食品系列 ( 漢典食品 )  
# 飲食調理與平衡

**核心價值** 針對銀髮族營養補充與保養的冷調理食品，除了食品質地便於咀嚼吞嚥外，包裝設計友善複熱或冷凍保存。

**亮點介紹** 為照顧銀髮族的健康與營養，臺大醫院雲林分院攜手漢典冷凍調理食品公司研發適合銀髮族的飲食，雙方並舉行「銀髮友善太空包合作技轉簽約儀式」，未來將製作合乎年長者習慣的台式口味、既營養又方便調理，讓照顧者輕鬆免煩惱就能照顧好老年人的健康，為年長者打造好體力，預防肌少症的發生。

**重點說明** 臺灣面臨人口老化的社會環境，老人的社區醫療照護為一重大議題。其中老年衰弱症與肌少症為社區老人產生後續疾病的重大成因，而在偏鄉地區，老人的營養缺乏狀況，往往導致衰弱的產生。

**適用對象** 高齡者、家屬或家庭照顧者



整合服務

3. 讓生活更有品質的健康促進方案

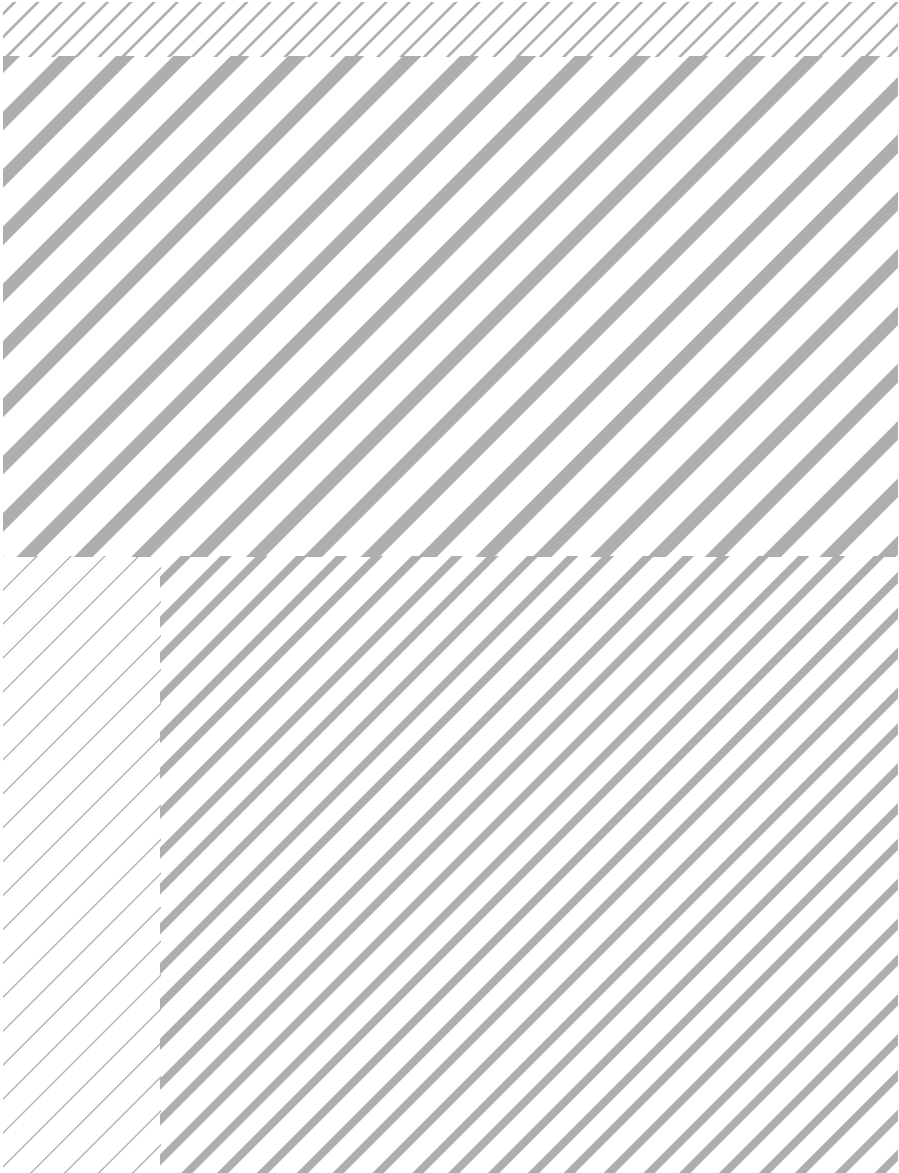
將飲食蔬食、作息調理或休閒興趣等的服務整合，即使身體機能退化，也能好好生活。  
( 案例 40-48)

案例 48



圖片取自官方臉書專頁

<b>解方名稱</b>	護力養營養師諮詢服務、課程講座 ( 康平興業 ) # 飲食調理與平衡
<b>核心價值</b>	提供營養諮詢與相關衛教、培訓照服員沖泡製備及餐食份量供應、輔療性活動如動手做質地調整湯圓等。
<b>亮點介紹</b>	不只熱情專注研發營養配方，更多管齊下協助減輕機構與照顧者壓力與提升照護品質—支援 Caregiver 是護力養的品牌核心與使命。
<b>重點說明</b>	護力養事業群版圖，除了營養品團隊、營養諮詢中心提供機構與居家營養服務、示範廚房餐食研發與照顧者膳食相關教育訓練。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者



整合服務

4. 給予照顧者技能支持與安心的陪伴

幫助專業或家庭照顧者，提升技能、心理支持，相關專業學習與喘息，也是熟齡未來生活中，需要關心的項目。(案例 49-62)

案例 49



圖片取自官方網站

**解方名稱** Jubo 智慧照護推車 (智齡科技)  
# 照護輔助

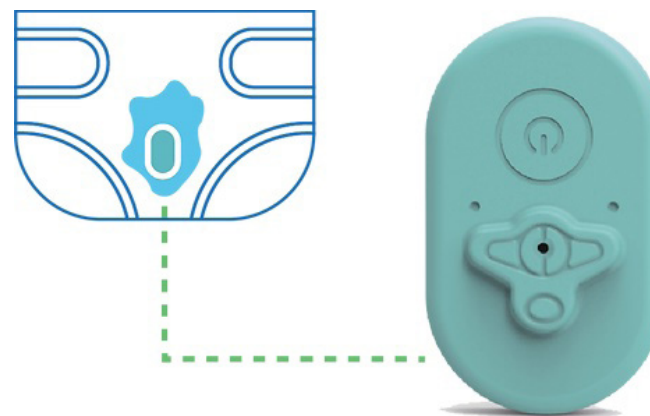
**核心價值** 檢視工作流程，加速專業照護人員的工作效率。

**亮點介紹** 照護推車將原本每天要手動抄寫或輸入的量測紀錄，例如體溫、血壓、血氧等數據報表全部智慧化，一線的護理人員或照服員可把省下的時間用於長者關懷或照護追蹤，增加人的關心與互動。

**重點說明** 由於慢性病患者、年長者的新冠肺炎致死率高，長照機構多採高規格防疫，照護人員的工作推車來回於不同房間，推車必須額外進行消毒，工作因此加重。而傳統推車體積笨重龐大，缺乏收納設計，使用起來不是那麼方便。

**適用對象** 專業照顧者

案例 50



圖片取自官方網站

**解方名稱** Mermaid 智慧床邊照顧解決方案 (仁寶電腦)  
# 照護輔助

**核心價值** 床上裝設有一條感應帶，使用者的尿布上則裝了 RFID Tag。長者離床、尿布濕了，或者躺在同一位置太久沒翻身，照顧者的 App 都會收到通知。

**亮點介紹**

1. 臥床長者因長期褥濕常見皮膚疾病，尿濕感測器能準確偵測尿濕狀態，降低觸摸查看人力需求，提供有尊嚴的照護方式
2. 輕巧零感覺的感測器，以簡易方式安置於尿布上，搭配手機 APP 隨身提醒
3. 記錄失禁者換尿布次數，掌握其排尿與補充水分之狀況。

**重點說明** Elfn 小精靈搭配 APP，提供照顧者智慧貼心地提醒方式，除了尿濕提醒，還有智慧統計等功能。

**適用對象** 高齡者、家屬或家庭照顧者

整合服務

4. 給予照顧者技能支持與安心的陪伴

幫助專業或家庭照顧者，提升技能、心理支持，相關專業學習與喘息，也是熟齡未來生活中，需要關心的項目。(案例 49-62)

案例 51



圖片取自官方臉書專頁

<b>解方名稱</b>	<b>音樂感官課程 (金色博士)</b> # 技能培訓與照護賦能活動
<b>核心價值</b>	由音樂生活創意中心研發，即興創作的音樂活動，動腦解決問題或運用智力的活動，來幫助人們神經生長。
<b>亮點介紹</b>	以十二感式的輔助法、互動式的輔助法、漸進式的輔助法和即興式的輔助法為課程主要設計的方法，讓所研發的課程更貼近人心。
<b>重點說明</b>	結合長者發展興趣與社交互動的需求，重建自信心、激發身體變通性。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 52



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<b>高齡者音樂照護師資培訓 (大衛國際展業股份有限公司)</b> # 技能培訓與照護賦能活動
<b>核心價值</b>	培訓音樂照顧活動帶領長者進入長照機構、單位 (樂齡資源中心、據點、日照、養護及護理之家) 帶領長者及住民於生活中增加生活的豐富與多元性；提升機構、單位服務品質，增加機構曝光率。
<b>亮點介紹</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最適各種身體能力之長者參與的活動：健康至失能。</li> <li>2. 機構軟體服務意象鮮明：歡笑聲、多樣素材介入的活動展現熱鬧。</li> <li>3. 最少的費用最大的效益。</li> </ol>
<b>重點說明</b>	針對藉由音樂導入照顧服務的「非藥物輔療」觀念，已經越來越普及，並且確實能夠提升高齡者生活品質、促進五感認知、延緩衰老退化。然而，第一線照顧者提供服務的任務繁重，較無暇發展新的照顧專業；又多數沒有音樂或活動設計的相關背景，縱使有音樂府照護的教案，也不容易執行到位。因此，能夠培養、訓練且核可認證高齡者音樂照護師、照顧者的服務，便能有效回應現況所遇到的困難。
<b>適用對象</b>	高齡者



整合服務

4. 給予照顧者技能支持與安心的陪伴

幫助專業或家庭照顧者，提升技能、心理支持，相關專業學習與喘息，也是熟齡未來生活中，需要關心的項目。( 案例 49-62)

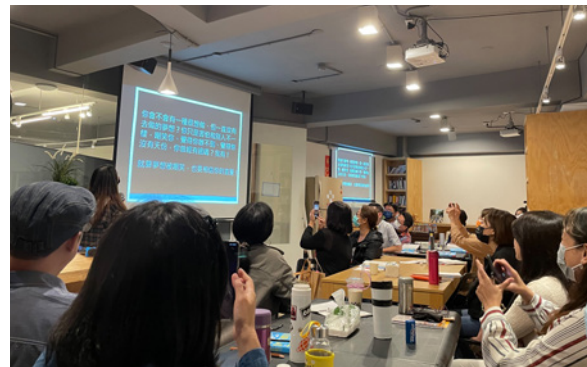
案例 53



圖片取自官方臉書專頁

<b>解方名稱</b>	後青春繪本館 ( 後青春繪本館 ) # 技能培訓與照護賦能活動
<b>核心價值</b>	作者群輪值介紹適合熟齡族閱讀的繪本，也從更寬廣的角度，多元詮釋繪本，提供熟齡不同的閱讀題材與體驗，在人生下半場的時光中，欣賞繪本之美。
<b>亮點介紹</b>	閱讀繪本可以賞析藝術，可以品味人生，可以沈澱思考，也可以交流分享。人生不同階段閱讀繪本，將有不同體驗與感受。透過創新角度閱讀繪本，探索繪本的新世界。
<b>重點說明</b>	在高齡社會的挑戰中，繪本也有新的可能，成為陪伴熟齡族的最好讀物，豐富熟年生活。在熟年緩步的時光裡，我們希望透過閱讀繪本，豐富人生下半場，提供閱讀的新經驗，享受美好的生活。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者

案例 54



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	中年級幸福讀書會 ( 貝殼放大貝感幸福社群 ) # 技能培訓與照護賦能活動
<b>核心價值</b>	熟齡朋友共學、交流、互助，並對外傳遞正面積極觀點的社群。
<b>亮點介紹</b>	1. 打破傳統：鼓勵熟齡朋友打破傳統人生三階段～求學-工作-退休，延長工作或學習，再創人生高峰。 2. 自我成長：2020 年 10 月開始，每個月以一本書為媒介，輪流主持與分享個人經驗，至 2022 年 10 月已舉辦 22 場，超過 300 人參加、參與超過 3 場者占 15%、當主持與分享人約 33 位。
<b>重點說明</b>	1. 共學互助：集結對第二人生有渴望與夢想，想持續探索的熟齡朋友一起學習與交流。 2. 觀點推廣：透過貝感幸福社群，持續傳遞正面積極的熟齡第二人生觀。
<b>適用對象</b>	高齡者

整合服務

4. 給予照顧者技能支持與安心的陪伴

幫助專業或家庭照顧者，提升技能、心理支持，相關專業學習與喘息，也是熟齡未來生活中，需要關心的項目。(案例 49-62)

案例 55



圖片由廠商提供

解方名稱

健康促進特色課程 (愛迪樂健康促進團隊)

# 技能培訓與照護賦能活動

核心價值

透過運動及痠痛的專家物理治療師，透過有系統的訪談、檢測、觀察、調整，幫助個案了解自己從頭到腳身體的姿勢、動作、身體狀況和可能問題，提供生活日常及運動之規劃安排。

亮點介紹

從頭到腳的姿勢檢測 (躺、坐、站)。功能性動作檢測 (走、跑、蹲、舉、跳)。脊椎狀況及動作分析建議。生活日常功能設計及建議。物理治療師專業提供服務。搭配教練式引導，協助個案逐步完成運動及生活調整。

重點說明

身體姿勢及知識就是力量，當我們越是了解自己的狀況，越能開啟自我修復的功能。幫助熟齡大人們預備良好的身體，面對未來不失能、無痠痛、有品質的精采人生。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者

案例 56



圖片取自官方臉書專頁

解方名稱

銀髮族體適能課程 (力躍運動)

# 技能培訓與照護賦能活動

核心價值

為爺爺、奶奶們量身打造的專屬運動課程。

亮點介紹

提供「預防及延緩失能計畫」與「長者健康管理計畫」相關師資；於社區、教會等聚會所開設主題性團體運動班；針對學員所需輔以一對一訓練，如傷後訓練、重量訓練。

重點說明

持續為長輩們設計專屬的運動課程、團體與個人的活動。除了實體場域、以面對面的互動為主的運動課程之外，因應疫情，也發展出線上共學的運動課，讓長輩居家也能夠保持運動的習慣。

適用對象

高齡者

整合服務

4. 給予照顧者技能支持與安心的陪伴

幫助專業或家庭照顧者，提升技能、心理支持，相關專業學習與喘息，也是熟齡未來生活中，需要關心的項目。(案例 49-62)

案例 57



圖片由廠商提供

**解方名稱** 動物輔助治療服務 (台灣動物輔助治療專業發展協會)  
# 技能培訓與照護賦能活動

**核心價值** 藉由動物的陪伴，讓長輩、失能或失智的患者，在日常生活中也能獲得陪伴，得到撫慰和療癒的正向情緒。進而透過與動物一起完成任務，持續提升成就感，降低疾病所造成的負面情緒。

**亮點介紹** 以動物輔助治療為主，提供長輩或失智失能者生活認知訓練。與動物一起從事有意義的活動，能增進愉悅感受，完成任務的成就感等正向情緒。也可以透過動物的陪伴，獲得療癒，減輕疾病的痛苦或寂寞感，促進社交互動，營造更友善及有品質生活情境。

**重點說明** 日照中心、醫療機構等提供給長輩或失能失智者的活動類型有限。由動物、飼主和輔療師搭配，可以創造更豐富、多元刺激的互動模式，為長輩增加活動量、正向情緒，並提升社會良好的互動回饋。

**適用對象** 高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者

案例 58



圖片由廠商提供

**解方名稱** 金照學苑照護培訓 (中化銀髮)  
# 技能培訓與照護賦能活動

**核心價值** 照護人才專業培育、家屬學習照顧與陪伴。

**亮點介紹**

1. 創新照護設計學習。
2. 參與式實務工具坊。
3. 進階專業主題照護。
4. 課程分類：專業照護學科、自力支援輔具應用、多元輔療照護、生活復能照顧。

**重點說明** 以長照服務的繁重工作狀態，多數照服員或居服員其實不太容易有切磋交流的機會，但是居家照護服務從建立個人照護計畫開始，妥善因應不同照顧現場與各種個案狀況，攸關照護工作者能夠自我成長、精進專業持續累積。

**適用對象** 專業照顧者



整合服務

4. 給予照顧者技能支持與安心的陪伴

幫助專業或家庭照顧者，提升技能、心理支持，相關專業學習與喘息，也是熟齡未來生活中，需要關心的項目。(案例 49-62)

案例 59



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<b>照護技能培訓（金牌學校老萊子護親培訓）</b> # 技能培訓與照護賦能活動
<b>核心價值</b>	培訓專業照顧者、家庭照顧者照顧失智長者的技能，使其更能貼合長者需求。
<b>亮點介紹</b>	運用連貫主題式互動，依據節氣結合音樂元素、生活主題、藝術、認知、定向、多元創意。
<b>重點說明</b>	現行照護方式都沿用幼教系統，無法真正貼合長者需要。
<b>適用對象</b>	家屬或家庭照顧者、專業照顧者

案例 60



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<b>住宿機構轉型暨長照法人管理輔導計畫（PwC Taiwan）</b> # 專業諮詢
<b>核心價值</b>	透過專業會計師、住宿式機構業者、律師、建築師、不動產業專家與市場分析等之團隊，針對個別發展需求予以輔導協助。
<b>亮點介紹</b>	資誠從專業角度，為營利事業盤整 7 大關鍵決策與布局要素：資金籌募、人才留任及員工管理、財稅務治理、不動產開發、智財策略及個人資料保護、外部成長、永續發展，作為全方位的策略擬定之參考，評估是否轉銜或申請新設長照法人，協助客戶找到自身的優勢、市場的供給缺口。
<b>重點說明</b>	以目前長照業者最擔心的資金與人才留任來看，資誠都提出精闢分析與實質解方。以資金的籌募來看，資誠不僅依公司特性來設計出資規劃，更整理政府的長照服務獎助資源，及申請政府特約長照服務機制，並且掌握保險金融業最新與長照的產品連結，為業者找到資源鑰匙，開啟長照服務之門。
<b>適用對象</b>	專業照顧者

# 整合服務

## 4. 給予照顧者技能支持與安心的陪伴

幫助專業或家庭照顧者，提升技能、心理支持，相關專業學習與喘息，也是熟齡未來生活中，需要關心的項目。(案例 49-62)

### 案例 61

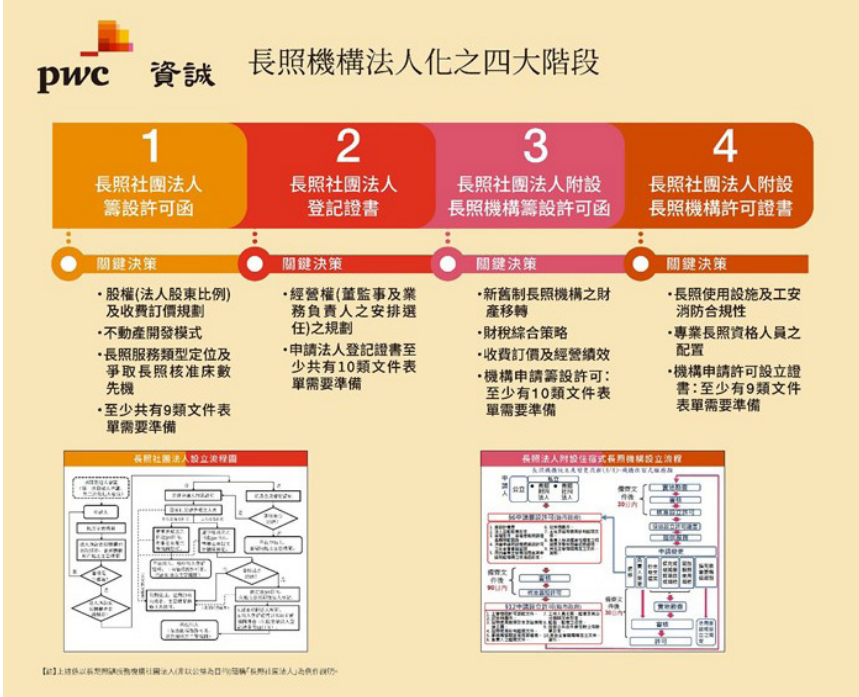
**解方名稱** 照顧與大健康產業專業顧問及諮詢服務 (PwC Taiwan)  
# 專業諮詢

**核心價值** PwC Taiwan 從專業角度，為營利事業盤整進軍照顧與大健康產業之 7 大關鍵決策與布局要素，作為全方位的策略擬定之參考，協助客戶找到自身的優勢、市場的供給缺口、可靠的策略合作夥伴，成為真正的贏家。

- 亮點介紹**
1. 健康照顧暨醫療生技產業最新訊息之諮詢服務，綜觀市場全貌。
  2. 健康照顧暨醫療生技產業事業群之組織架構及營運模式諮詢服務，協助業者整合各類產業，找到最適之組織架構及營運模式。
  3. 公開發行及上市(櫃)專案輔導與規劃，同時考慮企業的短期目標和長遠利益。
  4. 健康照顧暨醫療生技產業整合及併購服務。
  5. 籌資諮詢服務，協助企業引進策略夥伴規劃諮詢。
  6. 各類營運相關的法律諮詢業務。

**重點說明** 惟有跨業結盟與跨境合作，台灣照顧業才能集結成水平與垂直整合的產業鏈，發展出以銀髮族需求為核心的多元創新服務，不僅開拓新興商機，乃至於成功輸出服務模式！

**適用對象** 專業照顧者



圖片由廠商提供

整合服務

4. 給予照顧者技能支持與安心的陪伴

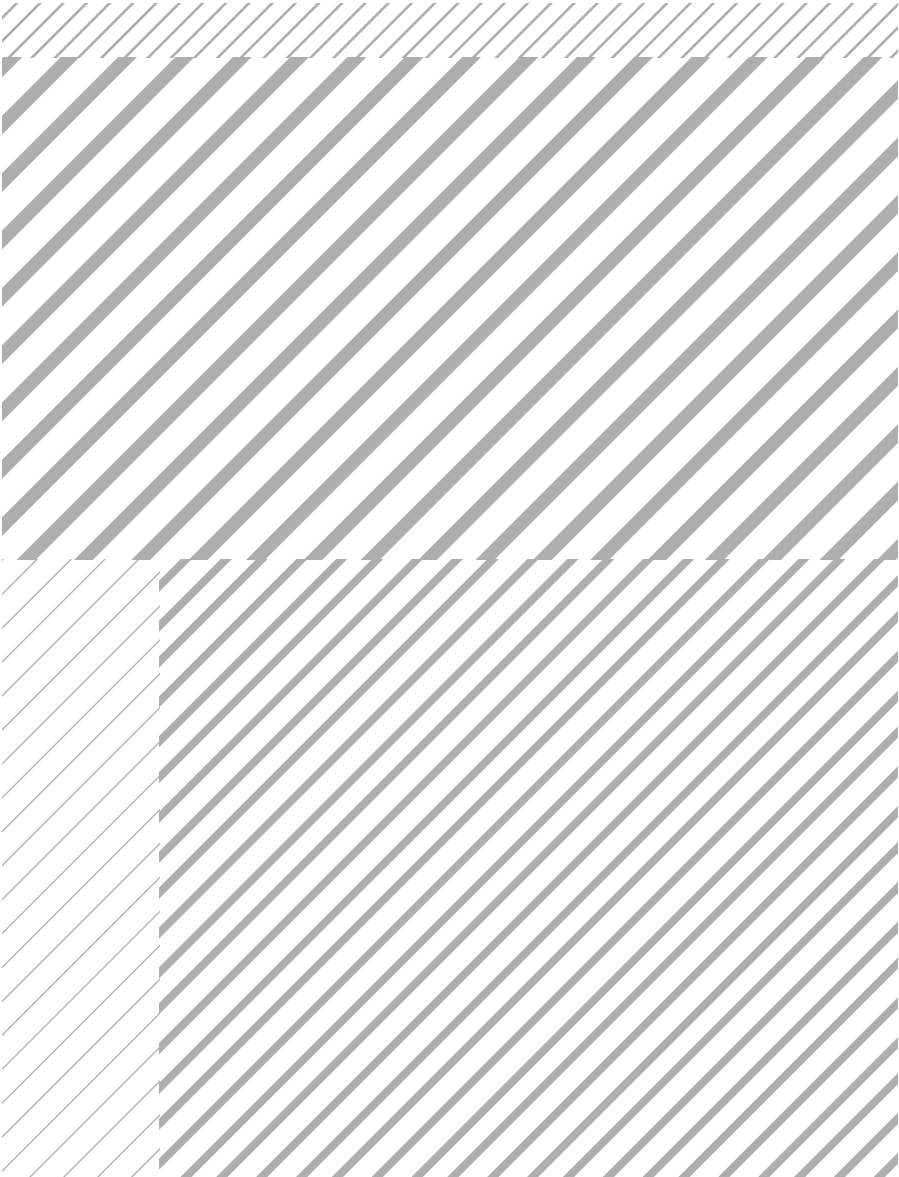
幫助專業或家庭照顧者，提升技能、心理支持，相關專業學習與喘息，也是熟齡未來生活中，需要關心的項目。(案例 49-62)

案例 62



圖片取自圖庫 Shutterstock

解方名稱	針對銀髮議題的媒體平台 (Senior housing news) # 專業諮詢
核心價值	報導多方資訊，例如居住空間設計、財務顧問、法律顧問、搬家法務等以追求銀髮居住正義。
亮點介紹	目標受眾明確，議題廣泛，串連土地開發、財務貸款規劃、讓觀眾可以直接聯絡相關的服務單位。
重點說明	傳統社區缺乏好的連結，針對銀髮的居住設計，可以串連長輩社群與照護需求。
適用對象	高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者或其他





## 社群參與

## 1. 讓與人的相聚，更沒有距離

數位工具串起遠距溝通的可行性，在日常生活中設計並創造共同感興趣的話題、學習成長的主題或活動，讓與相聚的目的更精彩豐富、相聚的過程更多了一層溫度。(案例 63-72)

## 案例 63

**解方名稱** 大人社團(康健雜誌)  
# 線上與線下的主題式社群

**核心價值** 大人社團認為自在自信的過好 50 後的生活是需要好好學習的。我們提供國內外熟齡健康生活趨勢內容，實體與線上的體驗式學習，期望能讓台灣熟齡族群有一個安心值得信賴的社交學習環境，用積極健康的方式過 50 後的理想生活。

**亮點介紹**

1. 七年熟齡社群經營經驗，累積近四萬人次參與。
2. 集結國內外熟齡趨勢內容外，另聚焦探索 50 後人生的實體，直播課程，沙龍講座。類型以運動休閒，自我成長，品味生活，金融理財，社會共好為主。
3. 經典課程為：(1) 強化肌耐力與心肺功能強效運動課 (2) 引進美國史丹佛大學設計思考的生涯探索課 (3) 國際同步，名師帶你追賽事的音樂欣賞課 (4) 培養熟齡女性自信力的優雅美學課。

**重點說明** 即使屆臨退休或已經退休，我們觀察到大人們仍渴望能有再創價值的 50 後人生，大人社團成立於 2015 年，成立以來，秉持與大人們「一起實踐美好生活」的願景，透過同儕共學，能迎接更精彩的人生下半場。

**適用對象** 高齡者、家屬或家庭照顧者



圖片由廠商提供

社群參與

1. 讓與人的相聚，更沒有距離

數位工具串起遠距溝通的可行性，在日常生活中設計並創造共同感興趣的話題、學習成長的主題或活動，讓與相聚的目的更精彩豐富、相聚的過程更多了一層溫度。(案例 63-72)

案例 64



圖片由廠商提供

解方名稱

益智玩具響叮噠 ( 玩偶的家 )

# 異地共享與同樂的居家生活情調

核心價值

透過音樂來表達，或是演奏出音樂是許多人從小到大的夢想，響叮噠透過顏色的方式，讓人可以彈奏出音樂，是很棒且親民的來接近音樂的可能性。適用於許多小孩或長輩，因為簡單的方法可以提升彼此的自信心，或是老幼共樂的可能性。

亮點介紹

1. 彩色拍鈴八顆 (C D E F G A B C)。
2. 附有顏色樂譜，按照音符顏色跟隨拍奏。
3. 刺激使用者的視覺、聽覺和身體動能追尋。
4. 培養專注力、記憶力和反應力。
5. 藉由音樂表演，提升情緒表達能力。
6. 練習按壓 (按壓酒精、插吸管……等等)。

重點說明

讓家人不會因為遠距離就將低陪伴。藉由熟悉的家電操作，也能克服因為長輩不擅長數位科技，而讓互動的效果打折。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者

案例 65



圖片由廠商提供

解方名稱

【TRENDMASTER】療癒系電子孫子 ( 樂齡生活 )

# 異地共享與同樂的居家生活情調

核心價值

電子孫子陪伴家中長輩，就好像回到當年照顧小 Baby 的情境，或者是當成小朋友的玩具、三代同堂齊聚在一起玩也很棒，甚至對於失智長輩情緒也有穩定療癒的效果喔！

亮點介紹

日本大受歡迎的【TRENDMASTER】電子孫子，只要對他 (她) 說話，就會用嬰兒語言回答，不管是坐著、抱著、或舉高，都會有不同的聲音，會說的話語多達 100 句以上！甚至還可以幫他 (她) 洗澡呢！是長輩們居家生活的最佳良伴。

重點說明

獨居長輩欠缺情感交流陪伴，殷殷期盼見到孫子、和孫子一起玩耍。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

## 社群參與

### 1. 讓與人的相聚，更沒有距離

數位工具串起遠距溝通的可行性，在日常生活中設計並創造共同感興趣的話題、學習成長的主題或活動，讓與相聚的目的更精彩豐富、相聚的過程更多了一層溫度。(案例 63-72)

#### 案例 66



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<b>MABOW TV 電視電話 (瑪帛科技)</b> # 異地共享與同樂的居家生活情調
<b>核心價值</b>	以長輩最熟悉的數位工具「電視」來做為互動的媒介。幾乎家家有的電視，可以最直接地和親友聯繫。
<b>亮點介紹</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長輩只要透過電視就能輕鬆跟子女視訊通話。</li> <li>2. 子女忙碌工作的空檔透過手機 APP 設定提醒爸爸媽媽該回診或運動等等。</li> <li>3. 隨時隨地都可透過手機 APP 上傳照片 / 影片到家中電視上，作為全家交流的平台。</li> </ol>
<b>重點說明</b>	克服家人因為遠距而減少親密陪伴的互動、降低長輩數位使用的藩籬。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

#### 案例 67



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	<b>Mabow Go! 實境旅行 (瑪帛科技)</b> # 異地共享與同樂的居家生活情調
<b>核心價值</b>	藉由科技輔助，讓即使行動不便的長輩，也能在家裡、透過線上的方式，輕鬆旅遊各地。
<b>亮點介紹</b>	「MABOW GO! 實境旅行」是新型態旅行服務，以線上出團共遊的方式，提供實地 360 度零死角影像，搭配真人即時深度導覽，將台灣風景名勝、山林秘境、歷史人文逐一帶到長輩的面前，即使不方便出門，也能暢遊各地。
<b>重點說明</b>	以科技的方式，將山林秘境，一秒就呈現在家中，讓長輩好似馬上抵達美景一般。而藉由團體一起的互動，也能強化長輩跟社會的連結，不只是看風景，更練習與人交流。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者



# 社群參與

## 1. 讓與人的相聚，更沒有距離

數位工具串起遠距溝通的可行性，在日常生活中設計並創造共同感興趣的話題、學習成長的主題或活動，讓與相聚的目的更精彩豐富、相聚的過程更多了一層溫度。( 案例 63-72)

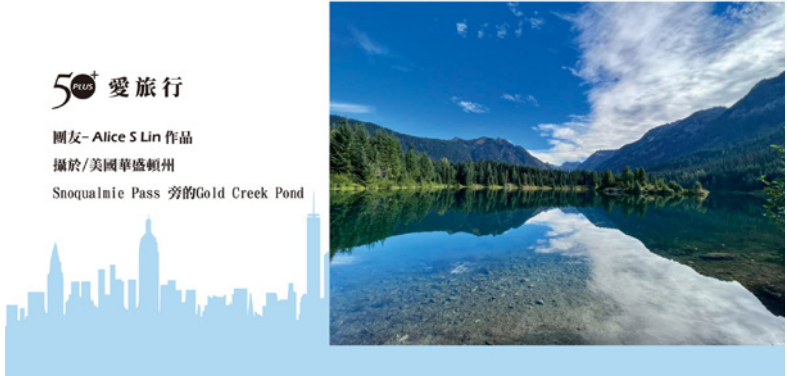
### 案例 68



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	熟齡課程和 VIP 攻略 (聯合報系橘世代) # 線上與線下的主題式社群
<b>核心價值</b>	「橘世代 VIP」是專為 45+ 設計的內容，解決 45+ 所面臨問題提出解方，如退休金怎麼存、長照險要不要買、中高齡營養食品的規劃；如何鍛鍊肌力、在家運動練核心等等。專業的影音內容讓精彩內容更好吸收。
<b>亮點介紹</b>	透過趨勢研究和議題深化，規劃真正適中高齡課程，讓讀者願意支付費用也覺得物超所值。透過不同 VIP 頻道 (理財攻略及健身攻略)、每週 VIP 專屬電子報，給讀者第一手消息，不同於傳統媒體單向輸出，更創造社群交流機會。
<b>重點說明</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聯合報透過數據調查，以及質化訪談，真正了解 40+ 以上的讀者需求並且設計課程</li> <li>2. 聯合報系和聯合新聞網有新聞的公正和獨立，免除讀者過濾錯誤資訊的擔心。</li> <li>3. 加入社群暖心交流、實在分享，例如夢想清單幫助讀者在橘世代平台，找到擁有相同清單的朋友，一起分享清單實現時的喜悅！</li> </ol>
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

### 案例 69



圖片取自官方臉書專頁

<b>解方名稱</b>	50+ 愛旅行 Facebook 社團 (遠見天下文化出版) # 線上與線下的主題式社群
<b>核心價值</b>	臉書成立專屬社團提供同好交流旅遊資訊，每個月都有超過 3000 篇文章的旅行行家分享旅行經驗。
<b>亮點介紹</b>	50+ 愛旅行社團裡的每一位團友，都有一雙特別的眼睛，能帶大家看見真誠獨特的旅人觀點。
<b>重點說明</b>	由熟齡者來分享最適合他們的旅遊方式，並且呈現出旅遊給他們的感受，也分享怎麼遊玩最適合。讓社群中的其他人，也能夠獲得旅遊的啟發，照著做便能立刻前往。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

## 社群參與

## 1. 讓與人的相聚，更沒有距離

數位工具串起遠距溝通的可行性，在日常生活中設計並創造共同感興趣的話題、學習成長的主題或活動，讓與相聚的目的更精彩豐富、相聚的過程更多了一層溫度。(案例 63-72)

## 案例 70



圖片取自圖庫 Shutterstock

<b>解方名稱</b>	<b>日本語爺奶會話社交 (Sail)</b> # 線上與線下的主題式社群
<b>核心價值</b>	互動式日語學習服務系統，旨在為高齡爺奶提供一個線上平台，以其熟悉的日本文化及用語，教導世界各地的民眾口語化日文。
<b>亮點介紹</b>	Sail app 標榜直覺、簡單的使用介面，對科技不熟悉的長輩可以很快上手，並依照興趣配對（如烹飪、歷史、旅行等），讓長輩聊他有興趣的議題，可以更加投入，使學習的互動更加有趣！
<b>重點說明</b>	勞動人口遽減，對高齡勞動者的運用、高齡者缺乏社會參與、缺乏社會互動、缺乏跨齡互動。
<b>適用對象</b>	高齡者

## 案例 71



圖片取自圖庫 Shutterstock

<b>解方名稱</b>	<b>語音故事互動平台 Goognight Zoom (GoodnightZoom)</b> # 線上與線下的主題式社群
<b>核心價值</b>	透過配對長輩和孩子一起陪伴、說晚安故事的遠距互動模式，不僅讓年輕父母在照顧孩子上有喘息的空間，對長輩來說，除多了也獲得陪伴之外，也有不同的與人連結和貢獻一點心力的滿足與成就感。
<b>亮點介紹</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 後疫情時代讓人更習慣視訊軟體介面的操作，與互動的形式。</li> <li>2. 藉由平台的設計，讓長輩透過簡單步驟就能完成登錄，並一鍵即可連結到不同的文化與世界的人，拓展了參與社會的廣度。</li> <li>3. 跨越時區、種族與文化背景的說故事配對，讓孩子獲得更多文化上的刺激與視野。</li> </ol>
<b>重點說明</b>	來自全世界、不同背景的長輩都可以來說晚安故事，讓陪讀過程也可以帶給孩子們多元文化的啟發。長輩陪讀減輕家長的負擔，也增加跨世代相互了解，各自從參與中獲得成就和滿足。
<b>適用對象</b>	高齡者

社群參與

1. 讓與人的相聚，更沒有距離

數位工具串起遠距溝通的可行性，在日常生活中設計並創造共同感興趣的話題、學習成長的主題或活動，讓與相聚的目的更精彩豐富、相聚的過程更多了一層溫度。(案例 63-72)

案例 72



圖片取自官方網站

解方名稱

科技交流咖啡廳 (日本寶藏山)

# 線上與線下的主題式社群

核心價值

寶藏山以咖啡廳為名，搭起長輩和科技產品的互動橋樑，讓長輩接觸科技有了新窗口，透過服務與互動增進彼此的信賴感。長輩可以到科技交流咖啡廳學習使用科技產品。

亮點介紹

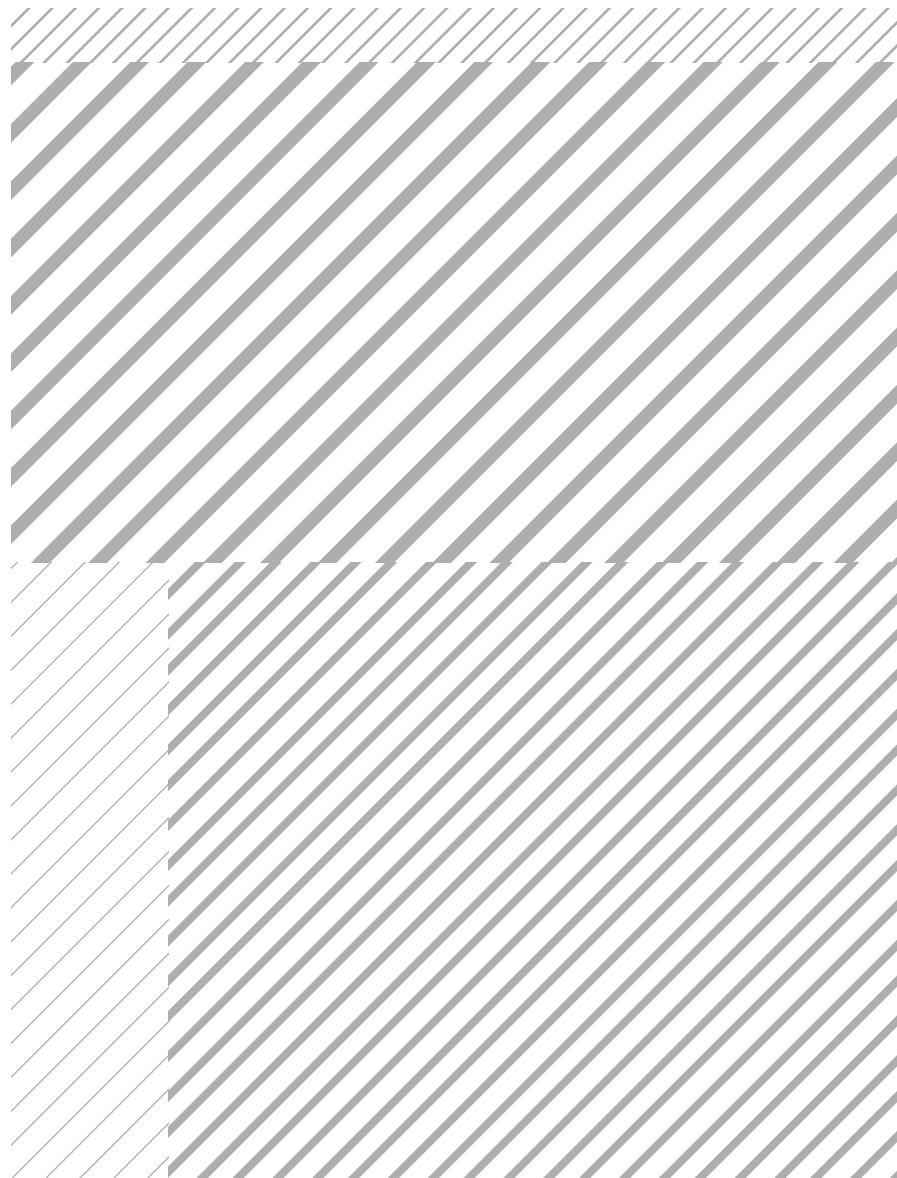
咖啡廳員工能即時為長輩解決使用體驗中的疑難雜症。咖啡廳也和科技公司合作，成為新產品易用性測試的場域。

重點說明

高齡爺奶對於科技的接受度低，需要非常多的協助，許多科技產品未將高齡需求納入考量中，導致普遍的社群互動方式中，高齡爺奶缺乏數位管道與外界溝通，更阻撓他們參與社會。

適用對象

高齡者





社群參與

2. 創造多元連結，接住熟齡者的心理需求

相伴者除了家人，更鼓勵能透過各種活動、接觸不同族群、事物等，獲得身心靈各方面的支持，讓熟齡者在不同生命階段，都有最適的與人連結的可能性。( 案例 73-79)

案例 73



圖片取自中國文化大學

解方名稱

青銀共居方案 (陽明老人公寓)

# 鼓勵互動與交流的公共空間

核心價值

由青年人與銀髮族共同生活、相互陪伴與互助，強調人際之間的情感連結。公寓服務團隊也常在公寓內舉辦應景的社區活動，促進青年與長者間的交流。例如學生策劃的「冬至到團圓搓湯圓」活動，讓長輩能夠回味之前搓湯圓的時光，更能與現在同住的鄰居、學生一起團圓，讓他們有在家的感覺。

亮點介紹

學生的服務內容五花八門，有教 3C、教攝影、彈烏克麗麗、二胡、陪伴下棋、聊天、運動等，老人家變得活潑多了，參與活動的意願也明顯增加，因為同學都會主動招呼他們來。

重點說明

陽明老人公寓共有 101 個房間，有餐廳、圖書室、多功能活動教室等，還有社工、營養師等十多位工作人員隨時照顧。年初，台北市社會局決定挪出四個房間 (兩人一室)，與文化大學合作，以每月房租 3000 元吸引學生入住，學生必須自己規劃每月 20 小時的公共服務方案。

適用對象

高齡者

案例 74



圖片取自官方臉書專頁

解方名稱

全齡運動場館 (YMCA 左營運動中心)

# 鼓勵互動與交流的公共空間

核心價值

考量到運動場館周圍的社區居民的組成，打造一個不同族群都可以來使用的運動空間。從軟體的課程、活動設計，到硬體配置，都考量到帶幼童的小家庭、長輩，甚至是照顧者等的需求，讓無論是長幼、跨代或跨族群都有一個共同相聚的運動空間。

亮點介紹

帶幼童的小家庭有親子游泳課程、足球課，而需要鍛鍊肌耐力、提升動作敏捷性的高齡者，也能夠透過專業教練和 AI 運動設備，來打造個人化的運動處方。各年齡層都能在運動中心裡找到適合的運動項目。

重點說明

結合場館周圍開闊的腹地，左營運動中心除了內建有適合各個年齡層、族群的運動課程、健身項目、器材與場地之外，場館整體更是提供社區居民運動、聚會、辦活動等多功能，滿足全齡的各種需求。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

社群參與

2. 創造多元連結，接住熟齡者的心理需求

相伴者除了家人，更鼓勵能透過各種活動、接觸不同族群、事物等，獲得身心靈各方面的支持，讓熟齡者在不同生命階段，都有最適的與人連結的可能性。( 案例 73-79)

案例 75



圖片取自官方臉書專頁

解方名稱

共居社區 ( 英國 New Ground Co-housing)

# 鼓勵互動與交流的公共空間

核心價值

老後的生活可以建立在新關係中，並且同樣活得多姿精彩。英國的 New Ground 共居社區，便是以 50 歲以上的女性為主要共居者，相互陪伴支持，所塑造的生活樣貌與態度，也透過凝聚社群而擴大影響力，讓更多女性也有學習、仿效的對象。

亮點介紹

共居社區的住民有私人空間能獨處，也有共同的客廳、廚房、洗衣房；有時一起煮飯、一起畫畫、一起種花，還能一起辦花園派對邀附近社區的居民共襄勝舉。她們共同決定居住大小事，包含環境佈置、居住規則，任何新成員加入也都討論表決。

重點說明

女性平均壽命高於男性，使女性往往成為脫離群體、孤獨終老的那一位。為了找老來伴，英國有一群熟齡女性，實現共居理想。他們所集結的社群，不但在人際間的互動彼此支持照應外，更在整體居住的軟硬體規劃設計上，打造更符合他們老後生活所需的社交、共居空間。

適用對象

高齡者

案例 76



圖片取自 Dutchnews

解方名稱

一邊結帳一邊聊天的超市櫃檯 (Jumbo 超市)

# 鼓勵互動與交流的公共空間

核心價值

長輩外出購物的同時，還能與櫃檯結帳人員互動聊天，促使他們更願意外出，多接觸人群以避免孤獨感。

亮點介紹

荷蘭的超市設立專屬長輩的結帳櫃檯，讓他們結帳時，能夠好好地與櫃檯人員聊天，不限時，不會造成其他結帳顧客的困擾。

重點說明

透過設立專門給長輩結帳與聊天的櫃檯，不但帶給長輩一個安心購物、結帳和互動的環境，他們只要願意開口，櫃檯人員就會陪他們聊天。透過友善體貼的軟硬體設計，創造鼓勵長輩互動的公共空間。

適用對象

高齡者

社群參與

2. 創造多元連結，接住熟齡者的心理需求

相伴者除了家人，更鼓勵能透過各種活動、接觸不同族群、事物等，獲得身心靈各方面的支持，讓熟齡者在不同生命階段，都有最適的與人連結的可能性。( 案例 73-79)

案例 77



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	埔里厚熊咖啡 ( 南投縣埔里鎮愚人之友 ) # 鼓勵互動與交流的公共空間
<b>核心價值</b>	透過咖啡館活動打造埔里鎮樂齡學習中心，實踐在地安老、讓鄰里間互相照顧，關注在地發展。
<b>亮點介紹</b>	透過每月定期舉辦「班會」的聚會方式，凝聚彼此間的情感，因此也吸引越來越多人前往參與咖啡館所辦的活動以及講座。搭起一張在地安全網，能更及時地接住每一次的需求。
<b>重點說明</b>	埔里鎮人口老化，居住在此的長輩，大多沒有能就近照料的親友。因此，社區空間透過專門團隊的經營，讓在地不論高齡者或年輕人都願意到此地聚集、互動。
<b>適用對象</b>	高齡者

案例 78



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	高齡俱樂部 ( 德國 Club Kukuun ) # 鼓勵互動與交流的公共空間
<b>核心價值</b>	邀請高齡者於下午非營業時段進入 club 場地狂歡，社交活動發展出如半日遊、live band，能讓長輩盡興的娛樂與商品，讓高齡活動不再黯淡無趣。
<b>亮點介紹</b>	青銀共創，吸引廠商也投入，一同摸索創新老人服務。例如：音樂賓果、不醉奶酒、舞會...等，顛覆傳統。
<b>重點說明</b>	長者自我價值低落、缺少社交互動機會；Club Kukuun 期待翻轉世代對熟齡的刻板印象，打造讓熟齡使用者也能酷玩有趣的活動。
<b>適用對象</b>	高齡者



## 社群參與

## 2. 創造多元連結，接住熟齡者的心理需求

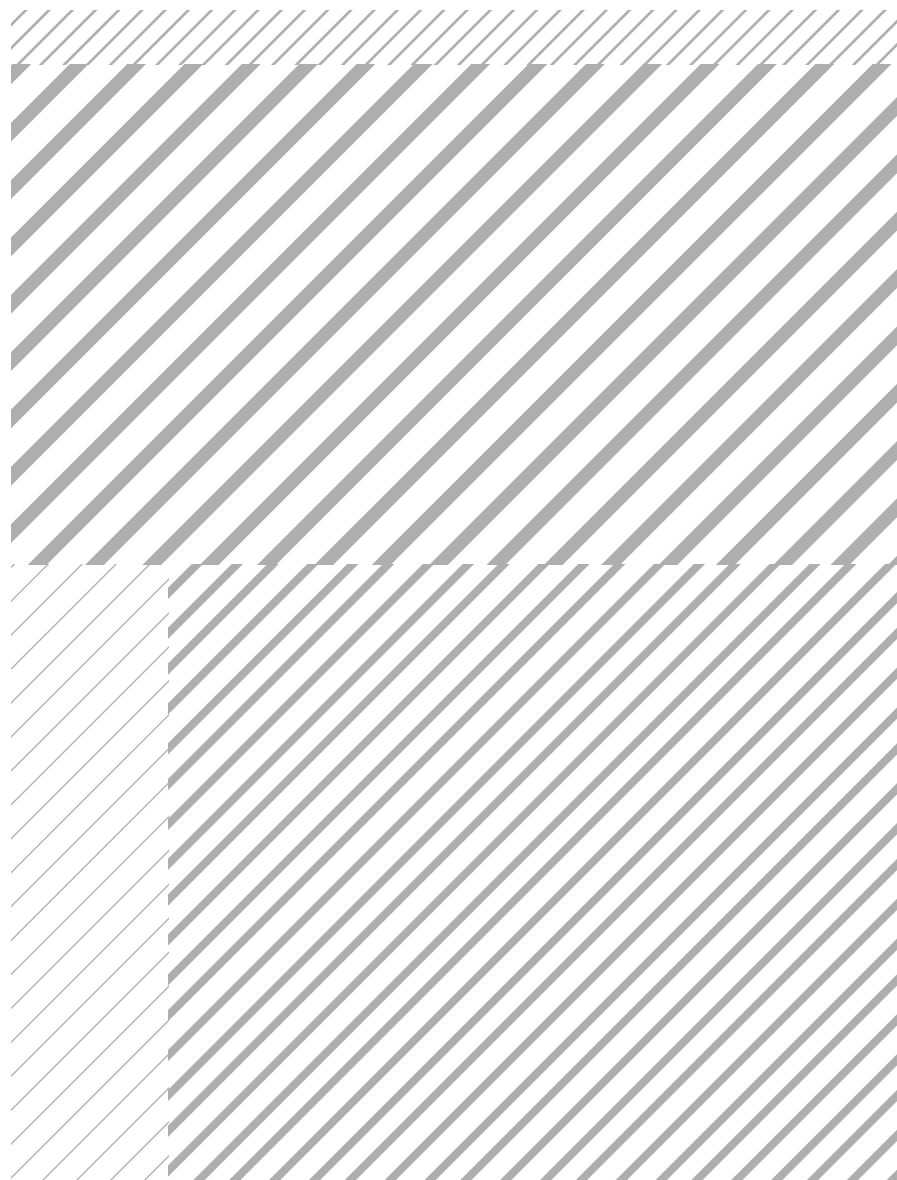
相伴者除了家人，更鼓勵能透過各種活動、接觸不同族群、事物等，獲得身心靈各方面的支持，讓熟齡者在不同生命階段，都有最適的與人連結的可能性。( 案例 73-79)

## 案例 79



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	<b>青銀共居空間 ( 德國 Geku-Haus )</b> # 鼓勵互動與交流的公共空間
<b>核心價值</b>	在 Geku-Haus，利用專長或經驗作為交換，工作資歷久的長輩，可以幫年輕人搜集合適的工作或修改履歷。年輕人則可以教長輩操作數位工具。
<b>亮點介紹</b>	長者多是擁有特殊工藝的職人，青年多是藝術家或從事廣告行銷。這群長者有織布高手、藝術史教授、會計師等，他們有人利用過往人脈，寫推薦函為青年謀職；有人聆聽年輕人提案後，巧手為他們做模型；有人曾是會計師，為年輕人的預算表指點迷津。
<b>重點說明</b>	在這棟大家庭內，青年忙於工作，長時間坐在電腦前，退休長者幫忙孩子們採購，買回來的食物、生活用品一一放進各間門外的菜籃。不僅讓年輕人專心工作，長者也感到被需要的感覺。
<b>適用對象</b>	高齡者



自我成長

1. 降低「熟齡數位新鮮人」的學習門檻

透過數位工具、服務系統人員配置等，創造銀髮友善的多元管道學習體驗。( 案例 80-81)

案例 80



圖片取自官方網站

解方名稱

長輩線上學習平台 MABOW CLUB ( 瑪帛科技)

# 在家上網課

核心價值

適合長輩的線上陪伴課程 app，讓長輩可以透過電視或平板，在線上與老師進行互動，打造出線上的虛擬教室，讓長輩和老師進行即時的互動與對話。

亮點介紹

讓長輩透過線上學習，串連起家中的子女、長輩，及擁有教學經驗的老師。平台特別採用小班制的設計，每班最多就是五名長輩一起同樂，讓老師跟長輩可以有最貼近的交流。透過遠距學習平台的課後聯絡簿，可以了解自己爸爸媽媽今天上了什麼。

重點說明

疫情肆虐下，有更多的長輩待在家裡，長者不能到長青學苑、社區大學實際上課，也難跟子女有實體團聚的機會，更常會透過電視機來打發時間。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 81



圖片取自圖庫 Shutterstock

解方名稱

50+ 學院 / 線上學院 ( 遠見天下文化出版)

# 在家上網課

核心價值

50+ 線上學校是專屬熟齡的終身學習平台。( 後面相同)。提供健康心靈、社會人文、藝術創作、居家美學等不同面向的精緻化線上課程。

亮點介紹

每年超過上千人次參與，是全國最大的熟齡社群。課程方面，我們力圖創新，成立了熟齡街舞、手機拍片、手機攝影、時尚走秀、熟齡美妝、穿搭、熟齡芭蕾、現代舞、生命寫作……等課程。

重點說明

熟齡者想要線上學習，卻發現坊間大多都是給年輕人的課。當人生需要的已不再是在職場全力衝刺，我們想陪你沈澱下來，做幾件真正想做的事、進行新的嘗試、完成一些夢想與作品。

適用對象

高齡者

自我成長

2. 更豐富更深度的學習類型，陪伴熟齡者學習好好變老

回應熟齡者從生活經驗而來的學習動機，而不是「別人覺得你該學這個」。( 案例 82-90)

案例 82



圖片取自圖庫 Shutterstock

<b>解方名稱</b>	<b>退休教練 (Retirement Wisdom)</b> # 透過專業引導，學著如何與重要的生命議題對話
<b>核心價值</b>	以社會科學知識、相關經驗以及研究為基礎，透過面談與各種工具，引導學員從了解自己開始，逐步規劃並執行退休計畫。
<b>亮點介紹</b>	每個人都有不同的職業生涯、個性、興趣、人際關係，因此退休生活無法套公式、亦無法直接參考別人的選擇；聘請退休教練的目的，也並非獲得一個明確的答案，而是在教練引導下拓展思維，測試各種新生活的可能性。
<b>重點說明</b>	並不是所有人都知道如何規劃退休生活，有許多人面臨退休，卻對退休後該如何運用時間沒有任何想法；甚至有些人可能會認為，退休就代表卸下所有重擔，從此只要遊山玩水就好，不需要做太多的規劃。然而退休階段是生活劇烈變動、壓力相當大的時期，及早規劃才能處變不驚。
<b>適用對象</b>	高齡者

案例 83



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	<b>In Peace 美好人生設計工具包 (5% Design Action)</b> # 透過專業引導，學著如何與重要的生命議題對話
<b>核心價值</b>	美好人生設計工具包為一套「回顧人生」之設計工具，在高齡者社區據點透過活動和引導，帶領長輩運用積木、圖卡、繪畫等表現方式，一步步思考生命回顧與未來準備的事項，並且開始行動。此設計讓長輩經過由「玩」的引導過程，可以更加坦然地面對「人生的最後一哩路」；並且在分享的過程裡，給予彼此適時的鼓勵與支持。
<b>亮點介紹</b>	In Peace 美好人生設計工具包透過畫圖、組積木和圖卡說故事等「玩」的方式，幫助家庭或照護者適當地與高齡者展開死亡相關的話題，減緩高齡者對恐懼不安，同時降低親屬在面對死亡來臨時的危機與衝突。
<b>重點說明</b>	在臺灣傳統的文化氛圍中，死亡議題的禁忌樹立了一堵高牆，鮮少有人願意開誠布公地探討此事，更難找到恰當的時機與親人談論對死亡的擔憂、焦慮，或是要如何面對與準備等想法。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

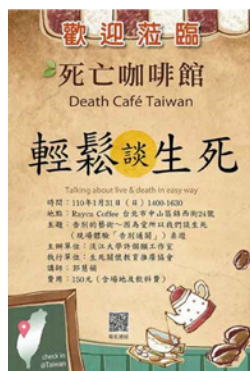


## 自我成長

## 2. 更豐富更深度的學習類型，陪伴熟齡者學習好好變老

回應熟齡者從生活經驗而來的學習動機，而不是「別人覺得你該學這個」。(案例 82-90)

## 案例 84



圖片取自官方臉書專頁

## 解方名稱

## 生命教育體驗與推廣服務 (台灣死亡咖啡館)

# 透過專業引導，學著如何與重要的生命議題對話

## 核心價值

熟齡者談死，不再是禁忌，不用等到躺在病榻那天，才等人決定。既然終有這麼一天，就要更加認識死亡，並且能由自己來決定。

## 亮點介紹

引導大家從觀念態度、技巧心理，從頭練習迎接死亡的生命討論。在「生命時光機」的課程中，講師鼓勵學員透過書寫回顧自己的生命，不要留下遺憾；另外，也有以優雅的道別心態為出發點的「告別的藝術」課程，著重醫療面、教你如何「預立醫療遺囑」等。以更加貼近生活的方式，推廣並建立「現代生死觀」。

## 重點說明

人生走到最後一段路，開始得面對親人朋友逝去，「悲傷」成了新課題，然而，過去卻從沒有人教我們如何面對死亡，鮮少人懂得好好地面對死亡。

## 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

## 案例 85



圖片由廠商提供

## 解方名稱

## 四道人生藝術輔療課程 (新活藝術)

# 透過專業引導，學著如何與重要的生命議題對話

## 核心價值

把握生命中的每個機會，向所愛的人好好道謝、道愛、道歉和道別。由資深藝術社工師的引導，幫助服務使用者完成人生的必修課，在與其他學員分享與互動中進行自我整理和袒露，學習增進與所愛之人之間的關係之方，運用視覺藝術創作，撫平及舒緩關係中的傷痕和壓力，讓活著的每一天充滿愛人的動力和能力，減少生命中的遺憾。

## 亮點介紹

1. 向生命中的重要他人好好地道謝、道愛、道歉和道別，放下心中過不去的傷痛，再次回到起初的愛中，更多的彼此相愛。
2. 小團體的進行方式，透過遊戲、引導、分享與創作，幫助服務使用者整理自身的心情和找出心中解不開的結，在團體成員間的陪伴和支持中，勇敢去愛及被愛。

## 重點說明

不是只有在進入生命末期的人才需要好好道謝、道愛、道歉和道別，活著的人更需要把握時機，將自己的愛、謝、歉、別好好地整理及表達出去，與自己的重要他人營造更親密、更舒適的關係，一同創造更美好的記憶，減少生命中的遺憾。

## 適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

自我成長

2. 更豐富更深度的學習類型，陪伴熟齡者學習好好變老

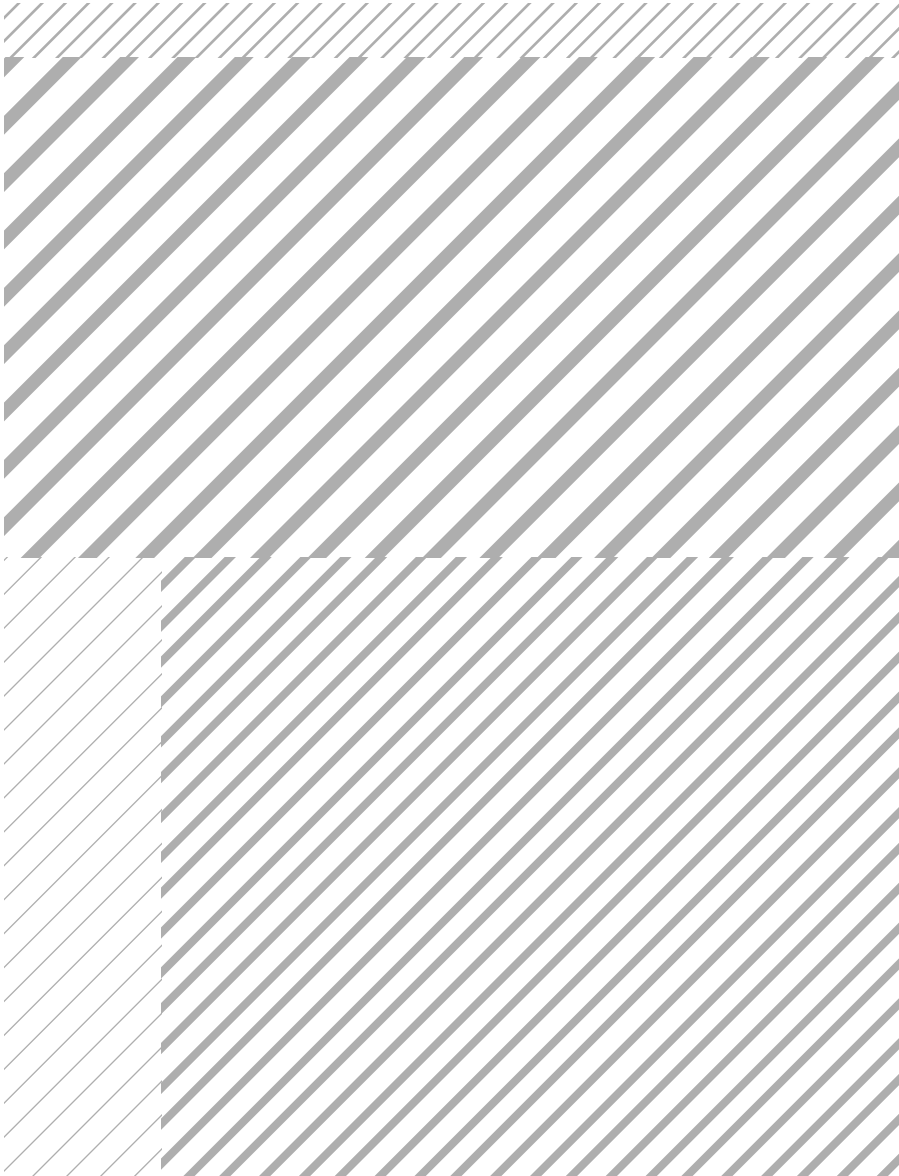
回應熟齡者從生活經驗而來的學習動機，而不是「別人覺得你該學這個」。(案例 82-90)

案例 86



圖片由廠商提供

<b>解方名稱</b>	<p><b>豐盛生命系列課程 (新活藝術)</b></p> <p># 透過專業引導，學著如何與重要的生命議題對話</p>
<b>核心價值</b>	<p>用有系統的方法來紀錄生命歷程中的重要時刻，藉由藝術的創作，不但能展現自我能力、正視自己的價值，團體一起參與更營造正向、鼓勵的氣氛。</p>
<b>亮點介紹</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用團體引導來帶領長輩紀錄重要的人生時刻。</li> <li>2. 透過藝術創作並結合遊戲、說故事等環節，讓長輩有成就感也樂在其中。</li> </ol>
<b>重點說明</b>	<p>運用專業引導及陪伴，幫助長輩整理過去的經驗，重新定義生命價值。透過藝術創作來傳達情緒和感受，幫助溝通也鼓勵表達內心的聲音。</p>
<b>適用對象</b>	<p>高齡者、家屬或家庭照顧者、專業照顧者</p>



自我成長

2. 更豐富更深度的學習類型，陪伴熟齡者學習好好變老

回應熟齡者從生活經驗而來的學習動機，而不是「別人覺得你該學這個」。(案例 82-90)

案例 87



圖片由廠商提供

解方名稱

遇見美好的自己課程 (新活藝術)

# 透過專業引導，學著如何與重要的生命議題對話

核心價值

認識自己是一種能力，也是人的一生中不停追尋的大事，對於個人的生涯規劃以及生存價值都有極大的幫助。透過資深藝術社工師的引導和陪伴，幫助服務使用者認識自己的不同面向，運用視覺藝術創作，體會並看到自己與他人互動間的界線、找到並肯定自己的優勢，為自己的內心注入力量能面對生活中的各樣挑戰和風浪。

亮點介紹

1. 小團體進行方式，資深藝術社工師的引導和陪伴，透過遊戲、引導、分享、創作，細細觀看自我的內心，學習肯定、讚美和接納自己。
2. 非常適合正在找尋生命價值和意義的朋友，透過本課程找到自我的價值、優勢及劣勢，在與他人互動中找到自己的位置和能力，為自己的人生創造出新的可能。

重點說明

認識自我，找到自己的位置、能力和強項，重新點燃對生命的熱情和熱力，讓自己有勇氣和力量表達自己、接納自己、肯定自己，找到可以付出自己的方式，好好愛自己。在面對生活中的各樣挑戰和風浪時，運用自己的能力和強項順利度過。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 88



圖片取自 BBC

解方名稱

棺材俱樂部 (紐西蘭 The coffin club)

# 透過專業引導，學著如何與重要的生命議題對話

核心價值

透過自製棺材、自助喪禮顧問服務與家人共同討論身後事。

亮點介紹

家人們一起動手裝飾棺木，聊起一生相處的點點滴滴，雖然有歡笑有淚水，卻讓彼此都不再抱著遺憾。

重點說明

死亡議題往往被避而不談，許多人最後才帶著遺憾離開。

適用對象

高齡者、家屬或家庭照顧者



自我成長

2. 更豐富更深度的學習類型，陪伴熟齡者學習好好變老

回應熟齡者從生活經驗而來的學習動機，而不是「別人覺得你該學這個」。(案例 82-90)

案例 89



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	50+ 專屬「50 代」的新媒體 (遠見天下文化出版) # 用有趣生活化的內容，學著如何好好變老
<b>核心價值</b>	每日報導涵蓋了法律、居家、關係、理財、人物、時尚、旅遊等全面向，並率全國之先製作熟齡遊學、熟年的性、熟齡離婚、善終、青銀共居等議題。
<b>亮點介紹</b>	率全國之先，多次開創熟齡創新專題，包括去遊學、退休新住宅、同學會、熟齡友善城市等，引領熟齡議題設定與新生活熱潮。
<b>重點說明</b>	50 歲後，才是人生的新開始。品牌精神「顛覆」，選擇用樂觀積極的角度，欣賞人生這座山。「用新的方法，創造自己的理想老後」。人生新實驗，就此開始。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 90



圖片取自圖庫 Shutterstock

<b>解方名稱</b>	銀髮三大族群消費者生活型態的研究 (東方線上) # 從全球趨勢與產業知識，讓更多人學習並了解熟齡的各種面向
<b>核心價值</b>	從實際的行為數據來理解熟齡消費者，打破大眾對老年的刻板印象。
<b>亮點介紹</b>	智慧銀髮長照生活的概念，希望藉由科技元素來協助高齡健康管理與長期照護，而提供協助，就是要先從瞭解使用者的需求開始，包括戰後嬰兒潮的生長背景分析，台灣經濟起飛和民主改革過程的參與。
<b>重點說明</b>	進入超高齡社會，社會日常與產業發展也都將有全面性地改變。針對台灣熟齡銀髮生活型態，東方線上分享有關銀髮三大族群與五大經濟學等消費者生活型態的研究。
<b>適用對象</b>	專業照顧者

自我成長

3. 創造熟齡者再次投入社會的角色

創造更多學習後應用的機會舞台，翻轉教與學的想像，也開放更多熟齡者再次投入社會的方式。( 案例 91-100)

案例 91



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	佈老時間銀行 ( 佈老時間銀行 ) # 熟齡長者互相照顧
<b>核心價值</b>	時間銀行的概念出於「儲存」和「提領」兩大核心，在個人提供服務後，可以將時數「儲存」下來，待未來自身需要的時候，將它「提領」出來並請他人提供相同時數的服務。
<b>亮點介紹</b>	高齡者的需求不只有照護，也包含社交、陪伴，因此我們可以將時間銀行的概念拓寬，在生活中實踐「有時間的人幫助沒時間的人」、「有能力的人幫助沒資源的人」。
<b>重點說明</b>	2025 年臺灣將邁入「超高齡社會」，人口快速老化的速度甚至遠快於日本，伴隨而來的是長照資源的沈重負擔。然而，我們能不能用好的誘因與機制來促進高齡者延長「健康餘命」，降低進入長照的機會，或甚至開拓「更多照護資源」，降低社會成本，以因應人口結構變化所帶來的長期照護需求？
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者

案例 92



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	永大多元照顧中心 ( 畢嘉士基金會 ) # 熟齡長者互相照顧
<b>核心價值</b>	以服務為名，活化熟齡者的退休生活，推廣多元健康促進活動到屏東各社區，創造社會共好，為熟齡會員打造再奉獻的途徑。
<b>亮點介紹</b>	雖然賺錢對退休人士而言，不再是就業最大誘因，但有給薪更可以提高工作的價值，以及對自我的肯定。「他們以『專業』角色投入，『承攬』基金會的工作，因此服務品質是可以被期待的。」
<b>重點說明</b>	工作大半輩子退休後，以為是休息的開始，沒想到日子卻枯燥到讓長輩發慌、腦袋當機？畢嘉士基金會秉持著社區共好、銀髮樂活的理念，雇用 60 多、70 幾歲熟齡會員說故事，不同於志工服務，有酬勞動讓熟齡長者們掙脫老來無力的想法限制，更享受「無齡」生活。
<b>適用對象</b>	高齡者

自我成長

3. 創造熟齡者再次投入社會的角色

創造更多學習後應用的機會舞台，翻轉教與學的想像，也開啟更多熟齡者再次投入社會的方式。( 案例 91-100)

案例 93



圖片取自官方網站

<b>解方名稱</b>	樂齡便利商店 (7-ELEVEN 樂齡門市) # 跨齡交流
<b>核心價值</b>	開發各類省力、節力裝置，並優化工作流程，進一步發展「全齡就業指導」，編寫聘用與指導手冊，進而將經驗擴大到其他門市，為銀髮族開創更多就業機會。
<b>亮點介紹</b>	從「省力化」「適齡性」和「經營模式」三大方向著手，逐步調整門市工作內容，例如將乳品箱的重量減半、提供放大鏡，以及放大訓練課程手冊等。考量到樂齡店員的體力，門市也將原先 8 小時的排班工時，改成一個單位 4 至 6 小時，排除年齡或體能層面的就業歧視，培育中高齡夥伴的職場工作力。
<b>重點說明</b>	為熟齡族創造工作機會，並打造更友善的職場環境，讓銀髮族們能開啟第三人生。
<b>適用對象</b>	高齡者

案例 94



圖片取自官方臉書專頁

<b>解方名稱</b>	爺奶熊寶貝歡樂園 (新北市民權社區) # 跨齡交流
<b>核心價值</b>	號召曾考取保母執照或接受過育兒訓練的長輩，更找來小兒科醫師進行專業育兒保健知識教學，讓爺奶保母們依循專業來照顧嬰幼兒。
<b>亮點介紹</b>	社區長者因著與嬰幼兒互動，臉上總是滿載著笑容，也讓社區中有需要協助的父母或家庭，得以有後援支持。
<b>重點說明</b>	透過高齡長者共同參與，籌備托幼服務，讓新手爸媽有喘息的空間。此外，長輩人力的運用也能支持社區內的其他族群，如兒少、單親、身心障礙者。不僅增強彼此間的連結，每一個人也能因此有自立生活的機會。
<b>適用對象</b>	高齡者、家屬或家庭照顧者



自我成長

3. 創造熟齡者再次投入社會的角色

創造更多學習後應用的機會舞台，翻轉教與學的想像，也開啟更多熟齡者再次投入社會的方式。( 案例 91-100)

案例 95



圖片取自 beobachter.ch

**解方名稱** 銀髮技能出租中平台服務 ( 瑞士 Rent A Rentner)

# 跨齡交流

**核心價值** 在瑞士針對熟齡者推出的媒合人力需求服務。

**亮點介紹** 一般人力服務派遣最不同的特色之一就是工作類型不拘:水電、園藝、電腦維修、烹飪、手工藝製作.....等任何長者覺得自己「可以做」的瑣碎小事都屬於提供服務的範疇。

**重點說明** 重視並珍惜高齡者身懷絕技、充滿智慧與豐富生活歷練，能夠作為年輕族群或其他世代，學習取經與請益的絕佳對象。Rent A Rentner 平台讓高齡者退休生活仍然充實，藉由平台串連，提供自己的經歷或技能，再次開創第二職場人生。

**適用對象** 高齡者

案例 96



圖片由廠商提供

**解方名稱** 104 高年級平台服務 (104 資訊科技)

# 跨齡交流

**核心價值** 讓健康長者價值在發光的服務平台。包含職涯轉型、退休準備計畫等，讓有能力持續貢獻的長者替自身的價值、知識與經驗，再次找到合適發揮的舞台，探索人生下半場的可能性。

**亮點介紹**

1. 已逾 400 位熟齡者在平台開課，第二曲線轉型成功。
2. 針對熟齡者設計貼心的 UI、UX，友善熟齡使用。
3. 積極協助熟齡延長並找回人生各面向自主權 ( 包含食衣住行生活、理財、手機應用等 )。

**重點說明** 台灣於 2025 年將邁入超高齡社會，加上少子化趨勢，台灣勞動人口平均年齡將愈來愈老。所以如果要保持產業競爭力，則需要更認真看待中高齡族群的資源，設計完善的配套做法，才有機會改善因年輕人不足而導致的勞動力問題。

**適用對象** 高齡者

## 自我成長

## 3. 創造熟齡者再次投入社會的角色

創造更多學習後應用的機會舞台，翻轉教與學的想像，也開放更多熟齡者再次投入社會的方式。( 案例 91-100)

## 案例 97



圖片取自圖庫 Shutterstock

## 解方名稱

高齡創業加速服務 (Bizstarters)

# 跨齡交流

## 核心價值

高齡者隨著年歲增加，有形和無形的專業與經驗資產，都是非常珍貴，值得投資的創業題目。只要經過修飾、輔助和適時的提供資源，就能促成他們再度帶著專業投入到市場上。

## 亮點介紹

針對 50 歲以上的退休長輩，Bizstarters 藉由他們線上服務：Virtual Incubator，來輔導這些知識經驗豐富的長輩，提供他們創業所需的必要技能、運作小團隊和生意的機制。從線上課程、專家視訊諮詢商業、營運相關的問題，也提供長輩線下導師的指導和社群能夠相互討論與切磋。致力培養高年級創業家。

## 重點說明

長輩所擁有的知識和經驗相當豐富，然而，他們缺少的可能是新興的數位工具應用、協作管理，以及心態的轉換與陪伴。因此，Bizstarters 團隊幫助長輩善用自已的知識資產，透過陪伴式的輔導與訓練，成就他們又一篇精彩的人生階段。

## 適用對象

高齡者

## 案例 98



圖片取自圖庫 Shutterstock

## 解方名稱

與祖父母一起旅遊 (Road Scholar)

# 跨齡交流

## 核心價值

Road Scholar 協助祖父母與孫子孫女可以擁有美好的旅遊體驗。他們透過分類目的地，企劃各種主題的遊程，並且從服務的前中後為不同節點，設計每一個環節該做哪些準備，以確保跨代的互動都不被各種旅遊瑣事給打擾，增加跨代陪伴和情感交流。

## 亮點介紹

Road Scholar 彙整 30 多年的代間旅行經驗，提供 133 項名為「祖父母旅行」，設計給祖父母帶孫子孫女旅行的專案。從地點選擇、祖孫活動，如與孫子一起成為 CSI 犯罪現場調查員、在聖地牙哥海灘和孫子一起衝浪。旅遊天數(幾夜、幾餐等)、活動難易程度、預估經費、行前閱讀推薦、其他旅遊過的祖父母或孫子怎麼說等等，都讓祖父母可以輕鬆地安排和孫子孫女的旅行。

## 重點說明

Road Scholar 所提供的是旅遊的輔助。特別針對跨代之間出遊可能會造成的困擾與服務斷點，事先做好設計規劃，讓每一趟跨代的旅遊都不會再因為小細節而破壞興致，讓好不容易成行的跨代活動，都能促成情感更緊密。

## 適用對象

高齡者

## 自我成長

## 3. 創造熟齡者再次投入社會的角色

創造更多學習後應用的機會舞台，翻轉教與學的想像，也開放更多熟齡者再次投入社會的方式。( 案例 91-100)

## 案例 99



圖片取自官方網站

**解方名稱** 奶奶的時尚針織品牌 (Granny's Finest)  
# 跨齡交流

**核心價值** 由年輕設計師和擅長打版、縫紉與針織的長輩合作，年輕人負責創意、設計與時尚美學的策劃，長輩則協力將他們想法落實。跨代間彼此合作與特質的互補，創造最獨特的產業與商品。

**亮點介紹** 年輕設計師負責產品線的整體設計，並且營運品牌和社群；長輩則協助鉤針、縫紉，將設計圖、構想等具體落實。品牌的訴求是跨代的合作，才能創造出具特色的時尚產品。

**重點說明** 原本在鹿特丹的醫療機構試行的針織計畫，嘗試解決許多高齡者的孤獨感，同時教授年輕設計師新技能，讓他們設計的產品能夠成真，又能翻轉高齡者的孤寂感。測試計畫獲得良好的迴響後才正式推出 Granny's Finest 品牌。持續透過年輕設計師和在地熟悉針織、縫紉技術的長輩一起合作，創造出獨一無二的時尚產品。

**適用對象** 高齡者

## 案例 100



圖片取自官方網站

**解方名稱** 經驗傳承交流平台 sAge (sage)  
# 跨齡交流

**核心價值** 珍惜並重視高齡者隨著年歲增加，在不同領域上能累積出更獨到、有價值的經驗和學問，將這樣的智慧資產透過數位平台保留並讓更多人得以學習。

**亮點介紹**

1. 高齡者的知識經驗也能夠轉化成有實質收入的一種服務。
2. 平台上介紹許多高齡素人，讓他們的人物樣貌更立體，更能彰顯他們在不同領域上，有各自的價值，值得年輕人或更多社會大眾來探索。
3. 不是所有有經驗的高齡者都善於分享，所以 SAGE 平台更做到培訓高齡者，讓他們學習如何重新面對陌生人、開啟與他們的對話並分享自己的所見所聞。

**重點說明** 平台將協助有意願且有能力、想要再次投入社會的高齡者、退休人士，提供他們精進互動、教學分享與數位工具的使用能力，並幫他們配對年輕人，以在互動性上可以負擔的小班制或一對一分享，讓高齡者較容易也更願意持續投入他們的寶貴經驗。

**適用對象** 高齡者