

訂就送
橘子工坊
制菌洗衣球
詳情速翻 P.15

谷歌超神新演算法 為何難解記憶體荒? P.44 / 16檔去年獲利翻倍、今年營收續衝好股出列 P.110

在今天看見明天

今周刊

2026.04.02 ~ 04.08

獨家專訪
他零募資、不跑趴
衝出 7600 億估值

38 歲台商「AI 標註哲人」：
拒絕複製平庸，
做「只有我能做」的事

P.90

Surge AI 創辦人 Edwin Chen

樂齡宅住戶告白：我用半生打拚成果換銀髮生活品質，很值得！



饗老安居 新時代

- > 71 歲中風大姊入住「醫養合一」園區，有人看顧，還能種菜
- > 自動沐浴機、鄧麗君海報喚美好記憶，榮家百歲住戶：這裡比家還舒服
- > 擺脫「人宅雙老」困境，8 旬姊弟關廠賣房、改住長青宅，迎來新人生

從頂級養生村到青銀共居聚落，
20 家樂齡宅入住條件、價位總盤點 P.54



1528

ISSN 1027-6114
定價 110 元 特價 99 元
9 771027 611005

多想一點、多做一些

楊紹芳



歡迎收聽

前些日子天還冷，某個冷氣團報到的晚間，我走進便利商店，二度就業的高年級店員和我熱情寒暄。

「今天好冷吼？你還算年輕啦，比較沒感覺，我穿短袖，快冷到發抖了。」貌似六旬的店員大哥語帶莞爾，但也下意識地拉拉袖口，「便利商店的制服都只有短袖，不會為我們這種老頭子特別做長袖制服啦！」他不怪老闆、只怪自己，說公司容許「內長外短」的穿搭，「是我自己忘了穿上長袖加熱衣。」

這不是什麼大事，或許，適宜的空調加上「內長外短」，已足夠讓銀髮店員

應付逼人寒氣。但一番談話下來，還是忍不住觸發了一些念頭：為了讓銀髮族的第二人生更豐富多彩，我們是不是還能多想一點、多做一些？是不是還有什麼應貼心卻未貼心之處？

本期封面故事，編輯團隊實地走訪全台各地樂齡宅、養生村，各家機構的模式與定位雖有不同，但在每位經營者「多想一點、多做一些」的貼心打磨下，我們也見證了一樁樁重拾生命光彩的熟齡故事。

最令我印象深刻的是板橋榮民之家。在這裡，自駕車上的毫米波雷達被

用來悄悄偵測長者睡眠；機器人不能只會發出警報，還要會說長輩能懂的冷笑話。科技設備外，鄧麗君、鳳飛飛、李小龍的海報，是為了讓長者憶起屬於自己的美好年華。無怪乎，住在這裡一〇一歲退役飛官，至今仍帶著幾分英氣。

一位受訪者有感而發，邁入熟齡，其實是另一段精采的開始。自本期起，甫卸公職的前經濟部長、崇越集團創辦人郭智輝將以每月一回的頻率，在本刊發表《郭智輝經略談》專欄，透過經營實務、政策洞見、全球視野的立體交會，分享精采觀點。



董事長／謝金河	副社長／楊紹華（兼總主筆）、梁寶華（兼總經理）
發行人／梁永煌	研發長／王之杰
編輯部	
顧問／蔡致中、李哲宏、林宏文、楊禮朱、林俊劭	
總編輯／許秀惠	
副總編輯／林心怡、鄭國聲（兼採訪主任）、簡秀蓉	
主編／陳幸均、黃維軒、羅之盈	
撰述委員／梁任璋、蔡佳玲、陳善珩、范文正、郭安家	
資深記者／譚偉晟、曹悅華、林良昇、王子承	
記者／陳子萱、李瑞瑾、馬揚異、林怡玟、陳禹蓁、林芷園、徐采薇	
林佳穎	
研究員／朱偉銘、黃凌瑋（組長）、劉聯璋、吳辰君	
特約撰述／林麗娟、謝盈盈、唐祖貽	
攝影組／蕭世傑（主編）、劉咸昌（組長）、吳東岳、陳永輝、唐紹航	
高凡凱、陳睿錦	
文編組／楊雅惠、張俊培、胡君安、江柏學、林育萱、黃雅莉（執編）	
美編組／裴惠娟（主編）、郭丁元、徐全、黃宣瑄、李俊建、吳儀寬	
總編輯特助／王榆茜、林苡蓁	
編輯部傳真／(02) 2511-9596	
行銷部	
業務暨行銷顧問／黃千芬、蔡玉真	
副總經理／陳智煌	
總監／史克偉	副總監／葉佳琪、王惠怡
專案經理／盧麗如、林妹均、黃玉玲	專案副理／徐士荃
企畫專員／黃于綺、楊品南（主任）、張加沛	
今周學堂暨創新事業中心	
總監／陳若雲	
企畫專員／葛珮育、吳詠翌	客服／曾郁凌
總監／謝富旭	研究員／李承錫
讀者暨會員營運部	
副總經理／廖國芬	
企畫組／林佳秀（資深經理）、黃素菁（副理）、黃世嫻（資深專員）	
客服組／張宛瑜（經理）、劉秀玉（副理）、王佳綺（主任）、蘇婕渝	
黃雅玟	
電銷組／專線（02）2571-0018、傳真（02）2571-2559	
江衍儒（經理）#809、卓秀琴#802、程蔚蘭#807、宋韻芝#808	
陳玉茹#811、吳敏華#805	
品牌暨公共關係部	
顧問／吳幸芳	
副總經理／陳免	
副總監／張鳳儀	主任／陳佩瑜、關巧涵
資深專員／楊子嫻	專員／林祐瑄、李皇萱
美術設計／柯博偉（主任）、周怡文（資深美術設計）	
數位內容部	
總監兼總編輯／陳伯任	顧問／張弘昌
副總監／李易舒	
文稿主編／洪慧如（資深主編）、周恩旭（副主編）	
網站主編／胡馨芳、郭美懿	
社群編輯／黃明惠、周郁蘭、陳彥澄、邱鈺庭、蔡佳伶（幸福熟齡）	
採訪主編／彭嘉珍、林韋伶、蘇芳禾、鄭鴻達	
數位製作人／黃靖文	ESG記者／陳嘉怡
行銷經理／劉怡君	
技術經理／王信傑	
前端設計師／陳美環（組長）、蔡政憲、黃士哲、翁汝佳、魏可昕	
資深程式設計師／鄧東揚、巫亮儀	MIS工程師／謝博強
內容行銷企畫／張若儀	數據分析師／呂理靖
網站行銷企畫／郭云瑛	行政助理／楊佩珍
特約主筆／燕珍宜	
Podcast運營中心	
總監／潘怡靜	
張孝瑜（製作人）、周靖瑛（執行製作）、譚儀璇（專案企畫）	
影視中心	
組長／呂佩芬、蔡育儒	
影音記者／王君瑋、張素蓉	節目製作人／方思賢
影音編導／陳睿豐、張宇賢	節目企畫／李翊甄
整合傳播部	
業務總監／周鈺玟、許建陽	顧問／劉根名
業務協理兼公部門組召集人／陳品融	
資深經理／許育豪	
經理／陳孟穗、金祺玲、吳憲政、李婉毓	
專案經理／林昆鍊	
副理／陳奕勳、金方駿豪、陳威霖	
主任／陳虹仔、楊雅涵	專員／陳奕廷
企畫經理／張韶庭	企畫副理／彭育萱
企畫主任／黃筠雅	
資深企畫專員／黃啟嘉	企畫專員／尹祉南、黃詩純、謝靜萱
企畫助理／黃致綺	紀宇庭
數位企畫總監／蔡秉承	
資深數位企畫專員／謝名媛、吳函融、郭紫婕、黃平	數位企畫專員／馬吳昕
業務秘書／吳淑惠、林維寧	美術設計／何秋玲（主任）
整合傳播部傳真／(02) 2511-5542	平面設計／張宇婷、沈世軍
出版事業部	
代編組／羅景馨（副總監）、楊雅筑（專案主編）、陳慈蓉（資深編輯）	
黃泓馨（編輯）	
叢書組／方沛品（總編輯）、李志威（資深主編）	
行銷組／朱安祺（企畫副理）、江品潔（企畫專員）	
通路組／詹夏深（印務）	
特刊組／陳怡甄（主編）	
人力資源部	
發行人特別助理／梁凱傑	發行人特助秘書／陳采妮
專案經理／楊慈慈	總務／陳詠瑄
財務部	
經理／王怡萍	會計／黃秀華、馮育禎、陳麗萍

發行所／今周文化事業股份有限公司
地址／104台北市中山區南京東路一段96號6樓
電子信箱／cc@bt.net.com.tw
製版印刷／科樂印刷事業股份有限公司
經銷商／大智通文化行銷股份有限公司(02) 2668-7071
經銷商／日瑄文化行銷股份有限公司(03) 307-5581
經銷商／創新書報股份有限公司(02) 2917-8022
全台直銷代理商／名欣圖書、漢玲文化、典成文化、漢星文化、柏恆文化
紫藤圖書、台時亞洲（含學生代理）、兆邑行銷
讀者服務及團體訂購專線／(02) 2581-6196 按1
劃撥帳號／19646961、戶名／今周文化事業(股)公司
台灣郵政台北誌字第5830號執照登記為雜誌交寄

版權聲明

本刊圖文，非經本社同意，不得重製、轉載、公開播送及公開傳輸

當重力在老公寓88階梯間變得具象，
當「人老、宅老」的雙影在超高齡社會中交疊，
住哪裡，已不只是遮風避雨的物理空間，
而是一場關於生命下半場的自主策展。
從南台灣門諾的綠意菜園，到長庚養生村的步道晨歌，
樂齡宅的形式正如同雨後春筍，在島嶼各處綻放。
這是一場從「養老」到「饗老」的質變。
棲身之所的挪移，
藏有對優雅老後最真切的盼望。

撰文・黃煒軒 研究員・朱偉鈺
版面設計・黃宣瑄、郭丁元
文字編輯・胡君安、楊雅惠

樂齡宅住戶告白：
我用半生打拚成果換銀髮生活品質，很值得！

饗老安居 *新時代





午後陽光灑落在門諾台南銀髮悠活園區的中庭，幾位長輩圍坐在一起，面對鏡頭露出燦爛且自在的笑容。這座由原市立仁愛之家活化而成的綜合型長照示範基地，不僅提供「醫養結合」專業照護，更讓長輩在規律步調中找回生活的節奏感。



攝影：蕭凡凱



除了藝文益智活動，門諾園區內亦設有植栽空間，長輩可享受農作樂趣與成就感。

攝影：蕭凡凱

決定搬進園區居住。

「有自己獨立的房間，各種生活機能也能符合我的需求。」定居四年，周先生對門諾的生活相當滿意，「更重要的是，住在這邊，也比較不會打擾到家人，兒子有自己的家庭和事業要忙啊！但只要有時，他就會過來看我。」周先生笑著說，現在的他「就是在這裡安穩、規律地過日子。」

「目前，算是接近滿床了。」想起幾年前剛開幕時人氣單薄的場景，門諾執行長李素華不禁莞爾。她憶起，園區剛啟用時，不少長者對安養中心有不小的排斥感，「台南長輩多數覺得，來住安養中

心，有種『被遺棄』的感覺。」

反而是來自外縣市的探問，讓門諾漸漸打出知名度。李素華說，大約是營運第三年，來自雙北、高雄乃至屏東的長輩紛紛上門表達興趣，透過把戶籍遷到台南親友家的方式陸續入住。她舉例，有位新北三峽的退休老師特別打電話來，問這裡能不能「種菜」，「我說可以啊，我們有很多地，結果她來了後就非常喜歡。」

讓長輩放心的另一關鍵，是醫療照護「零距離」。李素華解釋，園區與鄰近的安南醫院簽有合作備忘錄，「除了支援長輩的體檢、門診，半夜需要急診，我們打通電話，救護車就立刻過來。」安南醫院的物理治療師每周會到日照中心，為長者做體適能、肌力與平衡訓練，「有些本來很排斥出門的長輩，來這裡後變得很快樂。」

日常供餐上，門諾也盡可能做到「客製化」。「有長輩牙齒不好，我們就把菜切碎、煮稀飯；有長輩會忽然想吃糙米飯，我們準備一個小電鍋，專門煮

在這裡，我的生活作息很規律，平常沒事就喝喝茶，跟著這裡的步調走……。」剛活動完筋骨的周先生，未顯疲態，語氣中反倒透著深度的平靜。今年七十六歲的他，是「門諾台南銀髮悠活園區」其中一位長者住戶。這天一早，在園區照服員帶領下，他如常地和六、七位長者住戶一起伸展手腳、做晨操。

位於台南市安南區的門諾台南銀髮悠活園區，是台南市政府委託門諾社會福利慈善事業基金會經營的綜合型長照示範基地，二〇二一年底啟用，由原台南市立仁愛之家舊址活化而成。目前區內設有五十三間單人住宿套房，以及可收托五十五位長者的日間照顧中心。照顧面向涵蓋生活、復健與終身學習，被認為是南台灣指標性的高齡友善場域。

長照安養市場爆發

安穩生活還能種菜 從排斥到入住九成

談及落腳門諾的源起，周先生說，太太在〇六年就過世了，近二十年來，他多數時間都是獨自守著偌大的透天厝：「幾年前辭去工作，一個人的生活更顯得冷清……。人生，就是這樣。」當時，周先生的孩子正好看到門諾園區資訊，父子倆討論一番，在二二年初，他

半杯米……。」種種用心經營下，李素華說，這兩年門諾的單人套房入住率已從不到五成攀升至近九成。

二二年初遷入門諾的賴大姊說，當初因為中風住進來，「本來想在這裡復健個一年就離開，結果不想走了。」她笑說，在門諾有人看顧，空氣好、運動的地方也很多，「重點是還能種菜！」賴大姊一口氣種了芹菜、韭菜、地瓜葉、蔥與白菜等。對她而言，種菜的過程本身也是一種療癒，「我只能說，這裡真的『很可以』喔！」七十一歲的賴大姊，要起了年輕人的用語。

門諾台南園區如今人聲鼎沸，「長青」繁茂，背後固然有基金會同仁用心投入，其實也是台灣正式邁入「超高齡社會」的縮影。

超高齡社會面臨人宅雙老

七七%獨居老人 部分受困無電梯宅

根據內政部統計顯示，截至二五年十二月底，台灣六十五歲以上人口達到四六七・三萬人，占總人口比率來到二〇・〇六%，正式跨過「二〇%」的超高齡社會門檻。

與此同時，國內六十五歲以上高齡者的獨居比率也創下歷史新高。根據內

政部不動產資訊平台去年底發布的統計指出，全國「僅有老人居住」的宅數高達八十五萬宅。其中，有六十五・五萬戶是「僅有一名老人居住」的「獨老宅」，占七七％。兩項數據相較十年前同期，都有將近倍增的趨勢。

更嚴重的是，不少「獨老」長輩又是住在沒有裝設電梯的老公寓，隨著年齡漸增，許多長者因無電梯而行動受限，甚至因此困在四、五樓，成為「困老」族。據內政部去年統計，台灣六十五歲

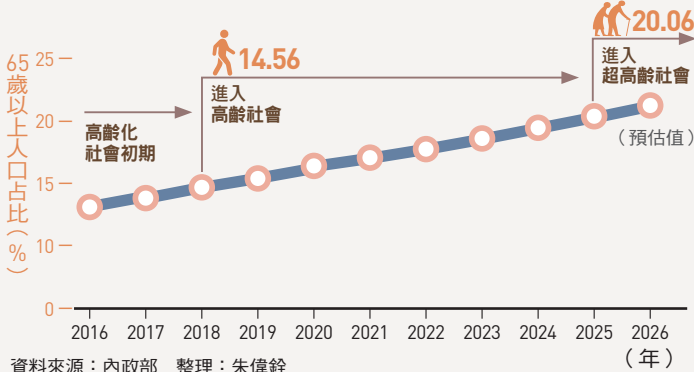
催生樂齡居所需求

在全台逾65萬戶「獨老宅」的現實下，缺乏電梯的老舊公寓成為長輩晚年生活最大的屏障。



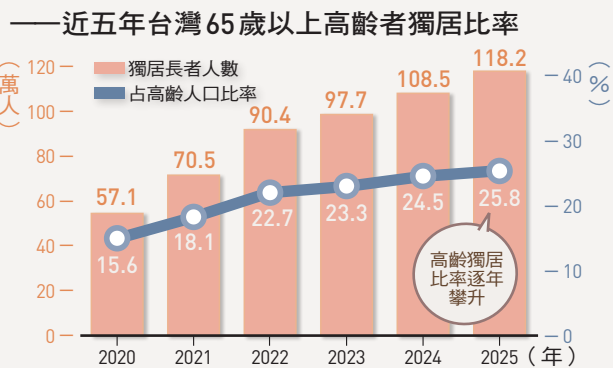
2025年正式步入超高齡社會

——近十年台灣65歲以上人口占比



人屋雙老壓力

獨居長者逾百萬人 無電梯房北市占比最高



——2025Q4 六都與全國無電梯建物數量與占比

區域	房屋稅籍住宅數量	4至5層建物數量	占比
台北市	92	39	42.39%
新北市	174	33	18.97%
桃園市	96	21	21.88%
台中市	117	22	18.80%
台南市	76	16	21.05%
高雄市	116	26	22.41%
全國	947	205	21.65%

單位：萬棟
資料來源：內政部不動產資訊平台 整理：朱偉銓

為是國內樂齡宅指標案之一的台塑長庚養生村。

曾旅居美國洛杉磯多年的她，在丈夫過世後，面對空蕩蕩的大房子與逐漸衰退的體力，毅然選擇回台入住養生村。「在這裡，我想睡到幾點就幾點，想做什麼就做什麼，沒有給子女帶來困擾，過得非常自在。」她笑著說，這種不拖累子女的晚年哲學，讓她在精神上獲得極大的安慰。

這座由台塑企業創辦人王永慶於○五年投入八十億元資金打造的樂齡宅，占地達三十四公頃，是台灣首個適用內

以上獨居高齡者約一一八萬人，其中有約十二・八萬人，是居住在無電梯的四至五層老公寓中，占比約十一％。

「年輕時，爬樓梯還行，但現在明顯感到吃力……」住在北市木柵仙跡岩一帶某棟六樓公寓的朱太太輕聲嘆氣。其實不需要她多做解釋，當記者實地踏上通往六樓住所的樓梯，八十八階的數量，早在急促喘息聲中變得具象且沉重。

這段路，對幾年前腿部開過刀、今年已高齡八十九歲的朱太太而言，早已

政部「老人住宅綜合管理要點」興辦的銀髮機構。管理部專員楊宗憲介紹，養生村最初規畫四千戶規模，目前已完工約兩千戶。不同於一般公寓大廈，這裡的收費漲幅需報請社會局同意，入住長輩則須具備完全的生活自理能力。

為了守護長輩的經濟安全，養生村更於去年推出全台首創的「二五○萬入住信託」機制。楊宗憲解釋：「我們發現長輩退化後金錢管理能力會變差，這筆錢存在長輩自己的信託帳戶，主要是強制幫他們留一筆養老金。」

在生活機能上，村內宛如一個微型

從「運動」變成「勞動」。有時為了買菜等日常所需，一天得上下往返四次。她感嘆，現在只能依賴拐杖，用極緩慢的節奏，一步、一停與重力對抗，才能勉強減輕腿部負擔。家人也提過換住電梯大樓，但朱太太坐在客廳，望向窗外與山林緊鄰的綠意，陷入長久的掙扎。老家寬裕的居住空間、熟悉的生活環境，讓她至今還是決定「走一步算一步」。

類似朱太太這樣的案例，在台灣六都、特別是老公寓高度密集的台北市和新北市不勝枚舉。在人老、宅老的「雙老」殘酷現實下，樂齡宅的發展，成為近年政府與產業端都高度重視的議題。

隨著各種經營模式逐漸成形，長者有更多價格帶選擇，環境也在經營者不斷進化下，從「養老」提升到講究生活與心靈層面的「養老」層次，入住長者多半已沒有刻板印象中的「被迫離家」悲情，反倒像是找到第二人生的樂活新基地。

樂齡宅包辦生活與醫療 入住可辦信託 串聯醫療體系服務

「我很慶幸，自己做了正確的決定！」今年八十三歲的傅阿姨，說話的語氣總是帶著一份篤定與從容。六年半前，她決定搬到位於桃園市龜山、被認

社會，設有便利商店、髮廊，甚至每周舉辦小農市集。傅阿姨提及，她每天會到後山步道唱歌，參加教會唱詩班；周日則固定與一群具海外背景的女性友人聚會。而最令長輩安心的，莫過於強大的醫療後盾，村內九成員工來自長庚醫療體系，若住戶身體退化，也有完善的「共照」區域與對面的護理之家可供轉銜。

聚居提供人際關係支援 照護品質優良 營造聚落歸屬感

在大企業結合多方資源打造樂齡宅的另一端，社會企業的參與，也讓養生村有不同面貌。

「在這裡，生活不僅是安穩，更有一種被家人環繞的溫馨感。」現年八十歲、已搬進台中沙鹿「好好園館」近三年的許小姐，坐在輪椅上神采奕奕地分享著。曾因中風導致左半邊癱瘓的她，孩子都在國外，過去獨居時常不慎跌倒。但在這裡，年輕的服務人員對她而言不只是管家，「連很多『心事』都能跟他們商量，有時候他們甚至比親生孩子還要親。」

不同於大型機構的經營邏輯，好好園館由社會學者紀金山於一四年發起，是一座結合光田醫院資源、合法登記為旅館的社會企業。這裡不走數千戶的大



20 家民營樂齡宅價位、入住條件、候補期一次看

縣市	機構名稱	入住條件	價格區間	戶數	入住情況
台北、新北	康寧生活會館 - 1999 年落成營運	55 歲以上 生活可自理	保證金 30 萬元，月租費 9~12 萬元	165	可預約候補，依坪數需求不定期釋出少量房源
	幸福久久窩 - 2010 年成立，2021 年推出全齡友善住宅	生活可自理	月租費約 1.6~3 萬元	112	已滿租，每年隨租約到期不定期釋出少量房源
新北市	日初不老莊園 - 2021 年開賣	55 歲以上 生活可自理	租售並行。出售戶成交價約每坪 32~37 萬元，另有出租方案細節尚未公布	845	一、二期已完銷，二期於 2026 年下半年完工後陸續交屋；出租方案預計 2026 年下半年推出
	潤福生活新象 - 1996 年成立，1998 年正式營運	50 歲以上 生活可自理	押金 700~1,500 萬元，月租費 2.7~4.9 萬元	300	已滿租，候補等待時間依房型與房源釋出情況而定，候補等待時間 1 年以上
	新板傑仕堡 - 2020 年投入營運	生活可自理	月租費 7~9.8 萬元起	174	兩房一廳房型仍有少量釋出，候補等待時間約 3~6 個月
	聲寶橘青春 - 2025 年完工，預計 2027 年第一季正式營運	60 歲以上 生活可自理	月租費約 6 萬元起	116	可預約候補
	樂陶居中和館 - 2018 年正式營運	生活可自理	押金 5.8~9.7 萬元，月租費 2.9~4.8 萬元	80	已滿租，候補等待時間 3 個月以上

縣市	機構名稱	入住條件	價格區間	戶數	入住情況
台中市	明日葉樂活養生村 - 預計 2028 年開始營運	55 歲以上 生活可自理	居住使用權費用約 360~420 萬元，入住後月租費 3.8 萬元起	415	可預約候補
	大毅高年級聚樂部 - 2026 年下半年開始營運	50 歲以上 生活可自理	採會員制，會員費 250~450 萬元。月租費尚未公布	228	可預約候補
	好好園館 - 2020 年完工，2021 年試營運	生活可自理	月租費 5.1~5.9 萬元	40	已滿租，空房時主要由「旅館區」試住戶（約 15 戶）優先候補
	合勤共生宅 - 2019 年落成，2020 年中開幕	50 歲以上 生活可自理	月租費 3.8~5 萬元	25	可預約候補

縣市	機構名稱	入住條件	價格區間	戶數	入住情況
桃園、竹、苗	長庚養生文化村 - 2005 年開放入住	60 歲以上 生活可自理	保證金 25 萬~40 萬元，月租費 2.7~4.8 萬元	2,000	申請至入住平均等待約 1 年半
	亞洲健康智慧園區 - 2023 年落成啟用	50 歲以上 生活可自理	租售並行。租戶保證金 30 萬元，月租費 6 萬元起，過去出售總價約 1,800 萬元	388	已完銷與滿租，出租型候補等待時間約 1 個月
	一里雲村 - 2022 年試營運，2023 年正式營運	60 歲以上 生活可自理	月租費約 6~10 萬元	150	已滿租，候補等待時間 1 個月以上
苗栗縣	聖恩西湖園區 - 2005 年落成啟用	50 歲以上 生活可自理	月租費約 1.86 萬元起	787	已滿租，房源釋出時間未定

縣市	機構名稱	入住條件	價格區間	戶數	入住情況
嘉義、南、東	嘉義長青園 - 2007 年落成啟用	60 歲以上 生活可自理	月租費約 7 千~1 萬元	33	已滿租，須等待候補
	三興俊傑館 - 2020 年底落成啟用	生活可自理	保證金 90~180 萬，月租費 3~5 萬元	66	含 3 種坪數房型，目前 12 坪房型仍有少量釋出
	門諾和順居 - 2021 年開始營運	60 歲以上 生活可自理	月租費約 1.85 萬元起	50	單人套房入住率已近 9 成
	璞緣健康山莊 - 2025 年 3 月營運	60 歲以上 生活可自理	月租費約 7.2~10 萬元	50	可預約候補
台東縣	日月昇好海岸村 - 預計 2028 年完工	生活可自理	保證金為 6 個月租金，月租費約 3.3~7.8 萬元	350	可預約候補

註：本表以市場具代表性的養生村及相關居住型態為例，作為趨勢觀察之參考，相關資料依公開資訊整理，實際內容仍以業者公告為準。 綜合整理：朱偉銓

規模路線，而是強調「小規模的關係服務」，住戶僅約五十位，維持著極高的照顧人力比。紀金山認為，高齡生活不只是醫療管理，更應找回「多世代生活」的生命力，因此園區大量聘用二十多歲的年輕人，讓長輩在孫子輩的陪伴下，自然釋放活力。

「以前住大樓，鄰居搭電梯都不說

話，但在這裡，我們有真正的『聚落感』。許小姐曾住過某知名養生村約十一個月，對於兩者差別有深刻體會。她點出，部分養生村對失能長輩的包容度相對有限，一旦無法自理就得面臨遷離；而在好好園館，即便像她這樣需要請外籍看護協助的住戶，依然能被溫暖地接納。暖心之餘，硬體也不含糊。一位具

備建築背景、八十七歲的住戶蕭先生提出「專業見解」，「這裡的防震與防火設施，其實做得很扎實喔！」

在費用上，好好園館採取「不做管理，只做約定」的模式，基本生活服務每月約在五至六萬元間，若需額外的個別化服務則另行計費，清楚的界線避免情緒勒索。蕭先生笑著說：「錢留著沒用，不如花在自己身上，一分錢一分貨。」

展望未來，好好園館已驗證了這套財務模式的可行性，正準備啟動第二期擴建，並計畫將照護服務延伸至沙鹿當地、萬華及中永和社區的獨居長輩家中。

營運模式發展多樣化 公部門善用社宅 私人導入飯店式服務

類似長庚養生村與好好園館這樣不同類型的樂齡宅案例，近年正如同雨後春筍般地在全台各地湧現。例如，由台灣房屋集團打造、位於新竹的「亞洲健康智慧園區」，已於二三年正式營運，園區強調結合溫泉資源與醫學專業，提供頂級度假型的養生服務。知名開發商日勝生近年在三芝推動的「日初不老莊園」，則以產權出售與出租型的「雙軌制」為賣點，打造結合康養設施的大型聚落。

中部與南部的發展同樣熱絡，大毅建設在台中西屯推出的「高年級俱樂部」，預計於今年中營運，屆時將由老爺酒店集團提供飯店式的精緻服務；而在台南玉井，由前國際獅子會祕書長林榮郁規畫、常山共益開發興建的「璞緣健康山莊」，占地約五公頃，主打公園式的樂齡園區與共享田園生活，並提供二十四小時護理醫療平台。

此外，不少跨領域的指標項目也陸續推進，如康軒文教計畫在新竹打造強調終身學習特色的「樂活居」；中信金旗下的台灣人壽於去年成立子公司「中國信託樂活」，並與日本東急不動產旗下的「東急 E-LIFE DESIGN」簽約，計畫將日系高階養生村品牌「GRANDCREER」的經營經驗導入南台灣，打造結合專業健康管理與飯店式服務的指標型園區。

在公私協力的場域上，有全台最大智慧長照示範場域與「醫養合一標竿」之譽的板橋榮民之家，則是自一七年起開放一般民眾自費入住，提供具國家級醫療後盾且相對平價的安養選擇。另外，像是二年起陸續投入營運、結合長照機構服務，位於台北信義區的「廣慈社宅」，乃至以「青銀共居」為特色、被譽為高雄公辦民營社宅典範的「銀髮家

園」，都從不同方面，試圖滿足長者對老後生活的多元想像。

在台灣快速老化的背景下，企業積極搶進這塊長青商機，但曾帶領雙連安養中心成為國際標竿、現為多家企業養生村開發顧問的「長照教父」蔡芳文提醒，要打造一間真正「名符其實」的樂齡宅，其實並沒有那麼簡單。

建築設計成挑戰

門檻應高於通用 保留無障礙空間

關鍵之一，在於不少建商存在對「通用設計」(Universal Design)的迷思。蔡芳文指出：「很多建案以為做到內政部的『通用設計』就夠了，但通用設計是給一般人的，樂齡宅必須高於這個標準。」所謂通用設計，根據內政部定義，是以「全人關懷」為核心，主張設計應訴諸人性關懷與公平性，能涵蓋包含老、弱、婦、孺等大多數人的需求，官方也有提供實務指標。

但以二二年底完工、標榜符合「通用設計」，也是高雄第一座「從零開始」興建的社宅「凱旋青樹」為例，即便硬體看似新穎，但在實際使用上，卻仍與高齡身障者的需求存在落差。

去年入住該社宅、現年六十四歲的



不同於大型機構的經營邏輯，台中「好好園館」強調小規模的關係服務。創辦人紀金山（右）認為，高齡生活不應只是醫療管理，更應找回「多世代生活」的生命力。

寮、亞灣、岡山等社宅中，都有特別保留無障礙的房型。

在蔡芳文眼中，真正的樂齡宅在硬體規畫上必須「高於」通用設計，因為長輩的生理機能退化是全方位的。而他的提點，也可作為長者評估樂齡宅時值得觀察的門道。例如，一般電梯通常設定六秒關門，但蔡芳文認為，對行動遲

設計首重防跌防滑 高低求助鈴多保障

——樂齡宅設計最低門檻

空間類別	項目	最低門檻	建議修改	設計目的
大門	門口淨寬	80 cm 以上	90 cm 以上	確保輪椅與助行器通行
	門檻高低差	0.5 cm 以下	平整 (0 cm)	防跌防絆
	門扇形式	避免彈簧門	改自動門或橫拉門	避免後退造成重心不穩
動線	走道寬度	90 cm 以上	120 cm	可容納雙人並行
	迴轉空間	150×150 cm	重點區域皆設置	讓輪椅可360度轉向
	樓梯踏步	級高16 cm以下	級高14、級深30cm	級高降低，加寬踏面防踩空
	梯緣對比色	需有防滑條	高對比色帶	強化感知
衛浴空間	扶手規格	直徑2.8～4 cm	圓形、防滑觸感	確保抓握力
	地面防滑	C.S.R* 0.5 以上	溼區0.6 以上	預防潮溼滑倒
	求助鈴	距地35及90 cm	結合IoT偵測	分設高低兩處，確保觸及
	洗手台	深45、高65 cm	設支撐扶手	可採坐姿洗漱
臥室空間	淋浴區	至少80×120cm	門口截水溝	消除段差，水溝取代實體門檻
	下床動線	淨寬90 cm以上	兩側留100 cm	便利看護協助
	床邊緊急鈕	距床頭45～60cm	整合手搖感應式	設置伸手可及處即可求救
照明開關	走道感應燈	距地30 cm處	腳元燈(感應)	低位弱光能引導動線且不刺眼，防止跌倒
	作業區亮度	至少500 lux	可調式雙色溫	補足視覺退化
	插座高度	距地40 cm以上	距地45～60 cm	減少大幅彎腰
家具設備	開關設置	距地90～120 cm	大面板開關	符合手平舉高度，且可用「手掌」壓按
	櫃體、衣架	建議75-80 cm	下拉或電動式	減少「墊腳高攀」或「深度蹲下」，避免暈眩
	環境偵測	無強制規範	漏水、瓦斯關斷	預防認知退化

註*：C.S.R代表滑動抵抗係數。C.S.R 0.5以上材料能大幅補足長者在視力不佳、重心不穩時的安全性。
資料來源：內政部《建築物無障礙設施設計規範》 綜合整理：朱偉銓

身障住戶張大哥就吐露，入住後，發現浴室門寬設計太窄，導致輪椅無法推進去，而若強行進入，輪椅會不時刮傷門框油漆，「我會擔心，退租時被要求賠償毀損。」

對此，高雄市都發局住宅發展處股長陶建中坦言，凱旋青樹四年前規畫時是以全齡適用的通用設計，但並沒有做到真正的「無障礙設計」。陶建中強調，鑑於這次經驗，都發局在後續新建的大

緩的長者來說，至少需要十二到十五秒才安全。視覺環境上，他也指出，客廳燈光應維持在三千至四千流明的溫馨色調，閱讀區則必須提供充足的白光以彌補視力退化。

另外，最考驗設計功力的浴廁，除了無門檻與加強洩水坡度，蔡芳文特別強調，沖水按鈕應設在「前方」或側邊，避免頸椎退化的長輩需要辛苦轉身；甚至連男性小便斗下方都應增設截水溝，以科技手段消弭尿液滴落產生的異味，維護長者的尊嚴。此外，他補充，天花板高度應維持在三至三．二公尺間，避免過低的壓迫感，造成長輩心情憂鬱。

高齡換居誘因不足

代管媒合困難 土增稅降低出租意願

然而，硬體只是骨架，「軟體服務」才是樂齡宅的靈魂。蔡芳文認為，經營者必須理解長輩最怕的是感覺自己「沒有用」。因此，優質的樂齡宅會規畫「創造舞台」的活動，退休的醫生、教授或書法家可擔任講師，讓他們在分享中獲得被尊重的成就感，而非只是「被照顧」。甚至在餐飲細節上，也捨棄大鍋菜的思维，改以「客製化」與「家鄉味」來傳遞溫度。

「高齡換居對於長輩來說，的確是一次巨大的生活改變。」這是台北市都發局自二二年起推動「青銀換居計畫」的心得。這項計畫的核心，是希望透過包租代管活化長輩名下無電梯的老舊公寓，協助其換至設有電梯、無障礙設施的社宅或民間住宅，解決「人宅雙老」困境。

計畫極富理想性；畢竟，暫且撇開價位門檻不說，即使全台各地相關樂齡宅建案持續推陳出新，與台灣超高齡社會下的整體需求相比，耆老安居的量能顯然仍不足夠。

據本刊統計，截至二六年初為止，由民間主導的樂齡宅僅約五二六五戶，預計於未來兩年啟用營運約是一一〇九戶，兩者合計僅六三三四戶，概算胃納量不到八五〇〇人。若加計全台住宿式機構（約十三．五萬床），以及社宅中保障高齡者入住的比率，總體供給量能雖提升至約十八萬人，但對比當前全台逾四六七萬的高齡人口，僅約杯水車薪的四％涵蓋率。

對此，如台北市府積極推展的「包租代管、以舊換新」政策，自是解方之一。但據台北市都發局統計，自二二年推動至二六年初，媒合入住僅二十七戶。台北市都發局認為，除了長者對



72歲的蘇伯曾任多所中小學的家長會長，搬入廣慈後成為鄰里的教育智囊。然而，面對社宅最長12年的租期限制，這份「老無所終」的焦慮仍揮之不去。

雙北力推換屋 12年大限阻礙難跨越

——青銀換居計畫辦法與執行現況



項目	台北市 「青銀換居」	新北市 「高齡友善換居」	全國／國家 住都中心
推動單位	台北市政府都發局	新北市政府城鄉發展局	國家住都中心
核心辦法	65歲以上長者將老舊公寓交由「包租代管」業者出租，換取入住電梯住宅	65歲以上長者或身障者，申請以「屋換屋」方式入住有電梯的住宅	透過社宅與包租代管等政策，補足機構外高齡者的居住需求
執行成效	已有廣慈社宅等成功案例，但截至今年3月初僅媒合27戶	積極媒合中，截至今年2月底共媒合37戶	整體社宅與安養機構量能，僅覆蓋不到5%的高齡人口
面臨挑戰	長者對原社區有深厚情感、程序複雜、老宅修繕與租賃管理繁瑣	媒合難度高，涉及搬遷意願與居住習慣改變	供給量遠遠趕不上人口老化速度
12年大限爭議	為解決「人老、宅老」困境，雙北積極推動「青銀換居」，讓長輩從老公寓搬進有電梯的社宅。然而，現行《住宅法》規定的「3+3」租期，即便具備高齡身分，最長僅能居住12年。這道「屆期遷出」的法規紅線，對年事已高、禁不起頻繁搬遷的長輩而言，無異於懸在頭頂的緊箍咒		

綜合整理：黃煒軒

原有環境的情感連結外，另一門檻在於「誘因不足」。目前計畫雖提供租金優惠，將舊屋出租也有租金收益，但對於追求「安穩」的長者來說，一旦採用此制，終究有更多「不確定性」必須衡量。專精不動產與商務法律、現任立勤國際法律事務所主持律師的林明忠點出，目前的「公益出租」政策雖給予房屋稅、地價稅等持有稅優惠，卻唯獨在最重要的「土地增值稅」上少了彈性。

「民眾最怕的是，如果有一天想要買賣了，稅金會高出許多。」

林明忠解釋，目前的土增稅優惠要求出售前五年內不能有出租事實。但一旦長輩參與包租代管成為公益出租人，在法律位階上仍會被認定為「有出租事實」，導致未來售屋時無法適用一〇%的自用住宅優惠稅率，稅金落差可能高達兩倍以上。他建議，政府可思考在《住宅法》中增設相關配套。

另一個問題，是當前國內社宅尚存在「公平」與「長者居住權」如何取捨的瓶頸。《住宅法》規定，我國社宅租期採「三加三」模式，一般戶最長住六年，即便具備低收、身障或高齡等弱勢身分，總租期累計最長也僅能居住十二年，一旦屆期，必須遷出。這道期限對年事已高的長輩而言，無異於懸在頭頂的緊箍咒。

期滿搬遷引擔憂

社宅資源有限 難保障12年後居住權

「六年後我都超過七十六歲了，你要我搬去哪裡？」前年底入住廣慈園區、現年七十二歲的蘇伯伯，語氣中難掩憂慮。曾擔任過三所學校家長會長的他，對於教育現場十分熟悉，搬來這裡後，鄰居遇到小孩升學或校園問題總愛找他請教，讓他覺得退休後仍能發揮價值。然而，想到「期滿即遷出」的法令，他直白地說：「現在的房東誰願意租房子給一個七十多歲的老人？萬一出事了怎麼辦？難道長輩期滿後真的只能睡公園？」住在高雄凱旋青樹的譚先生也深有同感，七十歲的他，為照顧病母而換居，面對十二年的期限，他無奈地說，如果屆時租約到期，體力與財力都已耗盡，「我們真的不知道未來在哪裡。」

針對這份「老無所終」的焦慮，國家住都中心董事長花敬群試著提出解方。他坦言，政策上為維持不同弱勢族群間的「公平」，難以針對單一類別（如高齡者）訂定極高比例或無限期居住。但他強調，政府已有預期處理原則，包括滾動式檢討，不排除讓極高齡者續住，或是透過「銜接機制」協助長輩在租期屆滿前，由政府協助「提前排隊」申請下一處社宅，確保居住權無縫相扣。

然而，站在執行端的第一線，台北市都發局主秘吳金龍則點出了另一層難題。他指出，社宅規畫初期常因地方需求而納入大量社福設施，導致自償率僅約六〇%。在資源有限與公平分配的壓力下，如何在高齡社會中平衡「流動性」與「安定感」，讓長輩不再因租約到期而心驚膽戰，仍是台灣社宅政策亟須突破的法規困局。

最終，台灣樂齡宅的發展仍有一段「未竟之路」需要跨越。首要挑戰，在於市場供給的失衡，特別是「中產階級」樂齡宅嚴重缺位。長期鑽研高齡住宅規畫的雲林科技大學建築與室內設計系教授曾思瑜指出，

目前市面上的銀髮住宅多數傾向服務高端族群，「一般中產階級長者的選擇實在不夠。」

中價位、終老服務缺口

普遍月租費高昂、生理退化須轉移

以目前主流的高規格民營養生村收費行情來看，入住門檻動輒需要數百萬元的押金或保證金，每月管理費與伙食費支出也多在四萬至六萬元起跳，對於僅領取基本退休金的受薪階級而言，無

疑是一道高聳的牆。

除了價格門檻，當前多數樂齡宅仍存在「連續性照護（C R C）」的斷點限制。雖然理想的樂齡宅應涵蓋從「自理、安養到養護」的一條龍服務，但實務上，許多標榜樂齡的建案僅具備「安養」功能。一旦住戶生理機能退化至需要長期護理時，常受限於《老人福利法》對安養與養護機構的類別限制，面臨必須遷離、轉往護理之家的窘境，這讓長輩最渴望的「終老」承諾打折。

此外，「規模經濟」也是民間業者難以跨越的財務門檻。蔡芳文指出，一間樂齡宅的量體最少要有一百間房以上，才能產生經濟規模支撐營運。若戶數太少，經營者在財務壓力下難保不會減少人力或大量起用兼職人員，最終導致服務品質失控，陷入「財務不穩、品質下降、入住率下滑」的惡性循環。

台灣邁入「人宅雙老」困境的這門功課，考驗的並非蓋出多少電梯豪宅，而是能否讓長輩在面對退化與孤獨時，不再只能於「困守老屋」與「被遺棄感」之間二選一。無論是門諾的菜圃，還是好園館的青年管家，都證明了老後不該是一場與社會脫節的撤退，而是尊嚴生活的再一次漂亮進場。



目前民營養生村入住門檻動輒數百萬元押金，在供給失衡下，如何填補中產階級樂齡宅的缺位，是甫邁入超高齡社會的台灣亟待解決的課題。

樂活
新生

6千坪基地含溫泉、運動場 斷捨離資產換來健康

撰文・梁任璋

亞洲健康智慧園區

環境讓變老慢一點

坐落新竹關西的亞洲健康智慧園區，以廣袤占地與頂級公共設施，利用環境醫學讓人生下半場也能健康快活。園區採租售並行，讓住戶自由選擇入住模式，同樣能享受徜徉興趣的自由，與更好的生活品質。



攝影・唐紹航



攝影・劉威昌

Profile 亞洲健康智慧園區

成立：2023 年
地理位置：新竹縣關西鎮
園區規模：基地面積6,000坪，共388戶，
定位為為溫泉度假型健康宅，
另設有護理之家
照護對象：鎖定50歲以上邁入第三人生、
高端養生者

在台灣高齡化社會浪潮中，退休生活該如何定義？是守著台北的老屋，還是勇於「斷捨離」，尋找一個能讓身心重新開機的棲所？

午後的陽光穿透新竹關西的山嵐，灑在「亞洲健康智慧園區」的溫泉池畔。年逾八十歲的胡家姊弟撥動著手中的桌遊「拉密」數字牌，身旁，是此起彼落的輕聲笑語。

三年前的他們，生活圍繞的是新北市三重區七層樓高、占地四百坪的電腦刺繡工廠，充斥隆隆作響的機器聲。那裡，藏著高齡者最難跨越的執著：姊弟倆奮鬥四十年生命拚出的家當。但當多數同齡中小企業主仍守著舊宅，在「資產」與「孤獨」間掙扎時，這對姊弟卻決定關掉工廠、賣掉房產、送走舊物，搬

進新竹關西。

在入住關西前，胡家姊弟走遍近十家知名養生機構，最後選中了亞洲健康智慧園區，關鍵在於「環境」與「溫泉」。對於長年處於高壓工廠環境、身體累積不少勞損的姊姊來說，泡溫泉是舒緩身心的剛需。

有趣的是，因為移居關西，也體現兩代人之間的新型金錢觀。弟弟曾徵詢自己兒子意見，問其是否要繼承房產，兒子卻直白地說：「不要，以後走了給現金就好。」這席話成為催化劑，讓他們決定將房產變現，把資產轉換為當下的生活品質。

「身體比以前更好！」

飲食營養、空氣新鮮 規律生活顧健康

搬進園區後，這對老姊弟最有感的改變，竟然是找回了失落已久的「睡眠」。住三重時，受限於既有吵雜環境，長期習慣晚睡，睡眠品質並不理想；現在，他們的生活規律得近乎「修道」，晚



攝影・唐紹航

（右上）亞洲健康智慧園區有寬廣的運動場，鼓勵住戶進行各項運動。（右下）住戶可以在迷你果嶺練習推桿，並維持肌力。（左）胡氏姊弟原本居住在新北市三重，搬到關西後，挽起袖子走入菜園，重拾農村生活的樂趣。

上九點準時就寢、早晨六點起床。早上在房間燙青菜，中午享受園區的營養餐點，每天穿梭園區參與各類課程，從瑜珈、頤鉢到麻將桌遊。

「這裡空氣好，身體就比較好，現在都不會感冒。」姊姊笑著說，除了呼吸山林空氣，他們在這裡終於學會了打麻將，而原本只裝著生意經的腦袋，現在每天想的，是要享受哪些媲美五星級飯

店的公共設施。

這種歸零後重生的生命體悟，同樣在園區內，另一位閱人無數的退休醫生，也以專業的角度，見證環境對生命的改變。

今年八十五歲的林醫師，曾任職台大醫院，後來自行開業，他在兩年前決定賣掉台北的房產，與太太一同搬進位於新竹關西的亞洲健康智慧園區。至今已長住近六百年。他說，這段「長住體驗」不僅翻轉他對老年的想像，更在生理上發生微妙的轉化。

「我喜歡這裡，住旅館都不如這邊好。」林醫師坐在園區內，指著窗外連綿的山巒說，從花園望出去，波浪形起伏的山脈，讓他直覺聯想到「壽比南山」。

林醫師認為，環境與飲食是銀髮族維持健康最重要的基礎，他對園區提供五種顏色的蔬果均衡配置「彩虹飲食」讚不絕口，「我來這邊身體比以前更好！」他特別提到園區泳池的「銅銀離子」交換系統，憑其醫學專業指出，「這會讓水質沒有刺激性氣味……，適合對氯敏感的住戶。」

除了園區在看不見的環境維護上費心打磨，更令他有感的是人的溫度。「員工的照顧、愛心與體貼，我覺得在我

住過的地方裡，這裡是第一。」林醫師感性地說，許多人想像養老生活很枯燥，但這裡的生活充滿活力且極度自主，他每天早上五、六點起床後，就和太太隨興地在園區或周邊的老街散步，呼吸新鮮空氣。

今年春節，林醫師的子女與孫輩來到園區齊聚，雖然生活空間縮小，但情感密度卻增加。他提到「斷捨離」的觀念，將不需要的舊物處理掉，換來的是更清爽、更專注的生活品質。

「回不去」的享受

學鋼琴、練瑜伽 生活場所充滿活力

場景轉到另一位亞洲健康智慧園區住戶蘇小姐身上，在台北天母高級住宅區居住超過四十年的她，今年七十歲。二三年八月，她做了一個讓所有朋友都跌破眼鏡的決定：在網路瞄到亞洲健康智慧園區的訊息後，立刻預約，當天早上十點抵達新竹關西，中午十二點就簽約買下房產。

「可能因為我單身，做決定比較純粹，沒有太多牽扯。」蘇小姐快人快語地分析。在傳統觀念中，無子女常被視為晚年的風險，但對她而言，這反而是能自主規畫「最後一哩路」的動力。



攝影：唐紹航

除了各種環境與設施，對於蘇小姐來說，園區吸引許多相對年輕住戶，甚至有五十幾歲的鄰居，這種充滿活力的「氣場」，也是她最看重的無形資產之一。入住一年來，蘇小姐陸續在園區內學鋼琴、參與瑜伽課程，生活重心已從台北的繁華徹底轉向關西的寧靜與充實。當初朋友們以為她很快會受不了關西的寂寞而逃回台北，但蘇小姐卻說：「回不去了！」

亞洲健康智慧園區開發商、台灣房

是決定人是否生病的關鍵。

「年輕人的身體像新手機，耐摔；但高齡者的機能已經接近臨界點，環境的一點波動，就是壓垮駱駝的最後一根稻草。」彭培業舉例，如果我們能在臥床的前十年，就提供一個充滿陽光、空氣、好的社交場域，讓變老的速度變慢，這

才是健康宅該有的核心價值。

這也是為什麼彭培業對園區基地的篩選，從台北一路看到新竹，整整找了七年，看過一百多塊地。「日照一定要充足，採光不好的地方，絕不適合做健康宅。」他強調，亞洲健康智慧園區的設計核心就是「把環境變成治療師」。室內大型開窗確保空氣流通與天然維生素D合成；室外加大棟距，讓住戶一出門就有綠地步道。

「老人家最怕『三沒』：沒事、沒健康、沒期待。在園區裡，環境本身就在幫你對抗退化。」彭培業認為，若能把居住空間納入健康治理的一環，住宅就不再只是冷冰冰的建物，而是預防醫學的起點。「健保支出有四分之一是在幫環境汙染造成的疾病事後補救。」他感嘆，與其等生病了才找醫院，不如在前端就改善生活環境。

面對超高齡社會，彭培業認為台灣不缺更多的醫院，缺乏的是「讓人不易退化」的場域。他坐在園區的沙發上，看著窗外散步的長者，自信地說：「我們要做的，是把這八年不健康餘命的陰影縮短，甚至抹去。當居住環境對了，老後就不再是殘局，而將是另一段精彩的序幕。」

老後開啟新一段人生

減少患病困擾 住宅是預防治療關鍵

這八年的差距，是彭培業決定打造亞洲健康智慧園區的初衷。

他回憶起過去為了籌備園區，在節慶時走訪大大小小的安養中心，「每次離開，我的心情都極其沉重。我看著那些老人家臥床、身體萎縮，但我心裡想的是：他們年輕時一定也曾人生精彩，為什麼老後只能在擁擠、採光差的巷弄裡『等待』結束？」他直言，社會習慣把老後視為一種終點，但在他眼裡，「退休族真正的痛點不是變老，而是沒人幫他設計下一個開始。」

為了縮短那八年的失能期，彭培業引進了環境醫學的觀點。他引用國家環境醫學研究所的研究指出，基因只決定體質，但「環境」才



攝影：唐紹航

打破傳統養老框架，亞洲健康智慧園區透過飯店式管理與高端設施，開創台灣全方位養生園區新紀元。



攝影：劉成福

（上）蘇小姐搬入園區後，開始追尋音樂夢，指尖下的琴鍵成為快樂的新嘗試。（下圖）亞洲健康智慧園區設有專屬練鼓室，台灣房屋集團總裁彭培業示範園區內豐富多樣的才藝空間。

智慧
照護

陪聊機器人、遠距醫療進駐 失智專區設計充滿人味

撰文・黃煒軒

板橋榮家 科技換回陪伴的溫度

板橋榮家從安置機構轉型為樂齡安養園區，導入新型設備監測與遠距門診，減輕照護負擔；同時打造懷舊場景專區，照護失智長者，讓科技不只提升效率，也留下更多陪伴時間。



攝影・蕭亮凱

入住板橋榮家8年，已逾百歲的鄧伯伯（左），在榮家提供的細緻照護下，早已把機構當成了自己的家。

Profile 板橋榮家

成立：1969年（2017年起開放一般民眾自費入住申請）
地理位置：新北市板橋區大觀路二段，鄰近浮洲火車站
園區規模：10棟建築，占地約4.62公頃（第11棟失智大樓即將完工）
照護對象：早期安置退役役官兵，現轉型涵蓋安養、養護、失智到安寧照護的一條龍服務。目前長輩平均年齡84歲，包含42位百歲人瑞

我 很喜歡這裡，這裡有很多節目和活動，住得比家裡還好、還舒服，我都不想回家了。」坐在輪椅上的鄧陪平伯伯，今年已經一〇一歲了。面對訪客，他未顯一絲疲態，言語間洋溢著把機構當成自己家的從容。

與歸屬感。

曾是駕駛巡邏機保衛國家的空軍飛官，鄧伯伯身上總背著一個外面買不到的軍用包包，那是他一生榮耀的印記。在板橋榮家住了八年的他，偶爾望向窗外的綠意，對他而言，這裡提供的除了專業照護，更給予了他在人生下半場最渴望的尊嚴、自由與陪伴。

鄧伯伯安居的日常，正是板橋榮譽國民之家（板橋榮家）從傳統安置機構，轉型為現代化「樂齡家園」的一面縮影。

成立於一九六九年的板橋榮家，坐落於新北市板橋區浮洲地區，緊鄰浮洲火車站。早年，這裡主要安置戰傷殘及無依的資深榮民，生活模式帶有濃厚的軍隊色彩；後於一九八一年改隸屬於退輔會。

隨著時代推移與人口結構改變，這

氣堅定地補充：「這絕對不是單靠人力，而是要靠『科技力』。」

來到主要收容失能長輩的「長樂堂」復健中心，現場氛圍不像傳統病房，反而充滿了現代化的科技感。負責主要引導與簡介的護理師蔡欣儀，熟練地向我們展示各項設備的運作。

「長輩可以透過這台『寶貝機』測量血壓、握力、五次起坐能力、走路速度與體脂，後台會自動計算出輕中重度的肌少症狀態。」蔡欣儀邊解說邊指出，有了這些精準數據，就能立刻轉介給營養師與復

「在整個照護過程中，我們發現照護不只要用人力堆疊，最重要的是做到『智慧轉型』，建構『韌性長照』。」帶領板橋榮家轉型的主任陳桂美，一語道破了超高齡社會下的長照痛點。她直言，長照住宿型機構是刚需，若沒有好的住宿型機構支撐，依然會有長照悲歌產生。

面對園區內高達七八%長輩需要醫療照護、平均每每人有三、五個疾病的現況，陳桂美將智慧系統視為最強大的助力。目前，園區已導入六類五十項的智慧科技設備，打

導入AI 全台最大智慧照護場域 ——板橋榮家主要特色與照護亮點

科技賦能韌性長照

- 園區導入6類58項智慧科技設備
- 與台北榮總推動「虛擬健保卡」、遠距視訊門診
- 引進防跌防猝死的「毫米波雷達」、測量肌少症的「寶貝機」及維持尊嚴的「奈米噴霧沐浴機」

醫養合一與專業團隊

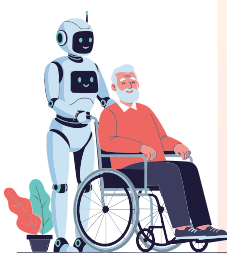
- 有家醫科醫師、營養師、復健師等「八師三員」團隊
- 推動「80/20法則」守護牙口健康，自訓口腔照顧員並提供「床邊修補假牙」服務
- 設有基層診所駐診，並配備超音波與五官鏡等設備

有溫度的失智照護

- 採「單元式」照護，照護人力比高達1:3
- 善用「非藥物治療」，如對榮民住戶設計多種能喚起「軍旅記憶」的小物
- 設置「板橋大戲院」懷舊走廊與「火車站情境區」，發放火車便當安撫長輩想回家的焦躁情緒

科技日照與家屬支持

- 日照中心（托老所）利用AI簽到並串接家屬聯絡簿
- 設有會說冷笑話的陪伴機器人「阿福」，並負責陽台安全看視
- 遭遇突發狀況時，透過夜間視訊由北榮急診醫師線上評估，減輕第一線人員壓力與醫病糾紛



綜合整理：黃煒軒



攝影・蕭亮凱

板橋榮家在廁所上方安裝有「點雲技術」的固定式雷達，若長輩跌倒、停留超過20分鐘，系統會發送警示到照服員的手機。



攝影：蕭凡凱

老照片、舊車廂…懷舊療法延緩衰退

不希望失智的榮民長輩僅能依賴藥物，板橋榮家精心設計「遊走專區」，搭配鄧麗君、李小龍，乃至蔣經國帶領軍隊等舊時光的照片，加上古早味的火車場景等，讓長輩在憶起過去、安定心緒的同時，間接延緩認知功能的衰退。



攝影：蕭凡凱



攝影：蕭凡凱

健師進行賦能訓練，減緩住民的下肢肌肉衰退。

此外，為了減輕第一線人員的體力消耗，走在長廊上，不時還能看見物流小機器人穿梭其中，幫忙運送尿布等物資。到了夜間，這台小機器人還會裝載移動式的「毫米波雷達」來到病床邊，悄悄偵測長者的呼吸與睡眠狀態。

數位應用更深入到最考驗照護尊嚴的沐浴環節。蔡欣儀走到一台設備前介紹：

「這是奈米噴霧沐浴機，只需要一瓶礦泉水的水量就能洗完澡。」她解釋，長輩坐進去十到十五分鐘，奈米化的水分子就能穿透衣物達到清潔效果，這項設備不僅不需要沐浴乳，甚至有助於刺激熱休克蛋白加速傷口修復，讓失能長輩也能保有清爽與尊嚴。

如果說長樂堂展現了科技的精準，那麼專門收治中重度失智長輩的「祥和堂」，則將長照的「人味」發揮到了極致。

的醫學名詞，而是極度生活化的場景。由於有八成長輩是榮民，團隊在二樓特別設計了掛滿李小龍、鄧麗君等老海報的「板橋大戲院」遊走專區。吳岱儒笑著分享第一線實戰經驗：「當長輩發脾氣出現破壞行為時，我們一再勸說往往沒效，但帶他們來看蔣經國先生把床讓給士兵的照片，喚起他們的『軍人榮譽感與責任心』，告訴他們要守規矩，這招非常有用。」

對於失智長輩常見的「遊走」與誤闖房間問題，團隊更展現了極大的人文巧思。「有長輩常誤闖別人房間，我們就在他門口貼上『將軍』的照片幫他『升官』。」吳岱儒解釋，當長輩覺得自己身分尊貴，意識到「將軍不能進上尉的房間」後，自然就不會再去闖別人的房間了。甚至，三樓還設有小軍營房，讓他們藉由擦鋼盔、摺豆乾棉被，回味過往的當兵時光。

不僅如此，當長輩吵著要打包回家時，工作人員會帶他們到走廊盡頭仿造的火車站，讓他們坐在會震動的椅子上聽



攝影：蕭凡凱

在板橋榮家日照中心的機器人「阿福」，平時除了可陪伴長輩互動、講些冷笑話之外，也兼有「安全看視」的任務。

方言廣播；若情緒仍未平復，「我們就會發『火車便當』給他們吃，通常吃完情緒就穩定了。」吳岱儒說。

日照中心陪伴互動 還能提醒陽台安全

最後一站，來到提供白天照護輕度失智長輩的日照中心與保健組。在這裡，科

而日照中心的陽台本身，也採用了紅外線「隱形圍籬」取代實體門鎖，當有人靠近時，只會閃紅燈警示照服員，避免了長輩有被關起來的剝奪感。

談到遠距醫療對基層的改變，林明慧感受尤深，「過去長輩若有突發狀況，護理人員判斷送急診後，常面臨家屬『為什麼要送』的質疑與壓力；現在透過夜間視訊，由北榮急診室醫師線上看診，並給予專業建議，決定是否需要送急診，大大減輕了醫病糾紛與第一線人員的重擔。」

「科技是冰冷的，但用在長照必須有溫度。」誠如陳桂美所言，板橋榮家引進各種智慧系統與機器人的最大目標，是希望透過科技減輕負擔，讓照顧者能有更多時間親自去陪伴長輩。

在這個全台最大的長照場域裡，數位應用與人文關懷交織，正為台灣的老後生活，描繪出一幅安心且具尊嚴的樂齡藍圖。

住戶
告白

不用依賴子女 環境有人顧、交友活動方便

撰文・黃煒軒

離家養老 活出更自在的日常

許多長輩對移居養老院抱持負面刻板印象。但實際走訪樂齡園區，卻聽到一樁樁重拾精采生命的鮮活故事。透過門諾台南園區、長庚養生村、大同銀髮家園住民的第一手告白，更可感受晚年風景的多元樣貌。

安老示範

門諾台南銀髮園區

「把生活打理好，就是對孩子最好的愛」

我 姓高，叫做高陳桂枝。民國三十一年出生，算一算，孫子都比現在的年輕人大啦！

我一輩子都在家當家庭主婦，沒在外面工作過。老伴是上海人，以前在CAT民航空運公司做事，前幾年以九十多歲高齡離開了。老伴不在後，我本來跟兒子住在一起，但孩子們有自己的事業要忙，我們老人家作息跟年輕人完全不同。年輕人晚下班，但我就是要早睡早起，所以想趁自己還能走能動時，找個獨立生活空間，也別讓孩子為了家裡的事煩惱。後來兒子幫我找到了門



入住台南門諾一年多的高陳小姐（右），每天4點準時起床運動，喜歡用拼圖與樂高享受個人時光。她認為透過專業機構打理好生活、維持健康，就是對子女最好的愛。

到了我就去吃飯、運動，碰到認識的人打個招呼，其他時間就拼圖。

雖然離開家難免會有難受的時候，但早晚要替孩子想一想，把自己的生活打理好，我自己身體健康了，大家都會比較輕鬆，孩子也不用替我煩惱。現在，女兒周末會從台北開車來看我，去外面住個旅館；兒子在台南有空也會過來幫我處理事情。我覺得現在這樣改變自己，擁有自己的空間，真的很高興，很不錯。

規模最大

台塑長庚養生村

「自由自在的晚年，是送給自己的禮物」

我今年雖然滿八十三歲了，但很喜歡跟年輕人聊天喔！我姓傅，但我先生姓陳，所以大家都叫我陳阿姨。我退休前一直做護理工作，先生是空軍的醫生，後來為了孩子教育，全家搬去美國洛杉磯，三個孩子都非常優秀，大女兒是生化博士、兒子學電機、小女兒在迪士尼做設計總監。

一九九九年先生過世後，我一個人住在美國的大房子裡覺得很空洞、沒有安全感，加上那邊治安變差，如果不开車就

Profile 門諾台南銀髮悠活園區

成立：2021年12月

營運單位：台南市政府委託門諾基金會經營

園區規模：53間單人住宿套房（和順居）、55人日照中心

核心特色：台南市首座結合住宿、日照與學苑功能的機構。主打「醫養結合」，緊鄰安南醫院、提供醫療支援，區內設有長青學苑與全台首家民間捐助的輔具銀行

諾，到現在已經住了一年多。

剛來的時候其實很不習慣，畢竟在自己家很安靜，來到這裡變成團體生活，大家吃飯與睡覺時間都不太一樣，有人早吃、有人晚吃，都需要花時間適應。但適應後，我發現這裡環境不複雜、沒有雜音，非常安全，空氣也很好，而且安南醫院就在旁邊，如果需要檢查身體或有什麼事情都非常方便。

這裡的員工很年輕，把我們當成自己的父母跟家人一樣照看。飲食上也很用心，有營養師會搭配老人的需求，甚至還會根據大家喜歡吃辣、吃酸的胃口

來調整。

我現在的生活非常規律。每天早上大約四點就起床，夏天五點、冬天冷一點就五點半出門，在園區外面走路運動，大概走個四十分鐘。走回來量一量身體數據、休息一下，七點再去吃早餐，這一年多來天天如此。園區活動也很多，每天早上都有安排運動，每三個月還會帶我們坐遊覽車出遊。像這個月要帶我們去麻豆，他們都會細心挑選安全、好推輪椅的平坦地方讓我們去玩。

我這個人個性比較內斂，不太會去跟人家閒聊，怕有時話講錯了傳來傳去不好，所以通常就是自己做自己的事，比較沒有煩惱。我有個孫子會買拼圖跟樂高積木給我，我以前從沒碰過樂高，現在每天看著說明書慢慢拼。平時時間



攝影：蕭允凱

Profile 台塑長庚養生文化村

成立：2005年1月
營運單位：台塑集團規畫，結合長庚醫療體系資源
園區規模：占地34公頃，目前長期住民約1,500人
核心特色：企業投入銀髮產業的龍頭指標，有17公頃戶外生態園區，提供智能化健康監測、豐富休閒課程，並與長庚醫院串聯醫療綠色通道

曾在美國生活的陳阿姨，回台後選擇落腳長庚養生村，在麻將間找回社交熱誠。她認為有不依附子女、自主掌控的晚年，是給自己最好的禮物。

等於沒了雙腳，連看病、找朋友都沒辦法。我是個很外向的人，喜歡找朋友玩、打麻將、唱卡拉OK、去教會，無法忍受天天一個人待在家。

後來，我在網路上看到養生村資訊，雖然女兒們不太贊成，但也沒反對，我就先回台灣「試住」一個多月，發現這裡就像飯店一樣，我非常喜歡，馬上填表申請，就搬過來了。

住進來六年半，我對這裡的環境實在太滿意了。後山有兩條步道好漂亮，我每天都上山唱歌，這裡剛好有麻將間、卡拉OK，讓我交到很多志趣相投的好朋友，這對我精神上是很大的安慰。

我們還組了一個全是女生的群組，大多是有海外背景的，每周日下午固定聚在一起天南地北聊天。生活機能更是沒話說，下樓就有「二、保健室，還有生意超好的小林髮廊。醫療上也很方便，掛號只要一通電話，保健室就會幫我們掛好。對面的護理之家還有家庭醫生跟針灸，我因為護理職業病腰痛，每周都會走過去針灸一次。

最有趣的是這裡的「安全感」設計。他們怕老人在房裡跌倒，如果超過十二小時沒有開門紀錄，系統就會發出警訊，工作人員會打來確認：「阿姨妳還

好嗎？」我是夜貓子，常看電視或跟美國的孩子視訊到一、兩點，隔天睡到十一點。為了不讓系統誤報驚動大家，我現在每天半夜睡前，就會跑去開關一下大門，假裝我有出入，「騙」過那個監控系統，這樣隔天就能安心睡到十點多啦！

先生走後，兩個女兒都有邀請我跟他們住，房子很大、條件也很好。但我不想拖累她們，就算是親生媽媽，住在一起多少還是會影響她們，總覺得自己還是個「客人」。在這裡，我自己想睡到幾點就幾點，想做什麼就做什麼，沒有給她們帶來困擾與麻煩，過得非常自由自在。

現在兒子每兩個禮拜就請我吃飯、喝咖啡，大女兒每年回來陪我兩、三個月，小女兒則是每年接我去美國旅行。我現在過得非常好，我真的覺得搬來這裡，是做了一個非常正確的決定。

青銀共融

高雄大同銀髮家園

「互相支援，找回日常的熱鬧與安心」
我姓吳，今年七十五歲。我大概在一九九九年就退休了，跟先生一起住雙人房，是這裡第一批抽籤搬進來的原始住戶。

小女兒：對面那戶的小學生放學，我也會幫忙看頭看尾。

雖然這裡生活很好，但照顧失智症先生的壓力，真的讓我快要神經衰弱。他的行動力很強，有一次竟背著十幾萬元現金想去大陸找姊姊，結果迷路，還好警察看到他穿著機構的衣服才聯絡上我們。

更驚險的一次，他騙我要去台北找同學，結果獨自搭高鐵去台北，竟然跑去基隆走小三通要到馬祖，最後還搭船去了福州！他在福州住了一晚，因為沒帶長期藥物精神不對勁，打電話跟我求救。當時馬祖的驗票員看他狀況不對，堅持要求我們必須派人接他，最後是拜託社會局公務系統幫忙，一路從馬祖轉機松山、再搭高鐵，才結束這場驚魂記。

照顧失智症患者，你永遠不知道他什麼時候會跑掉。他甚至還有趁我洗澡時偷溜出門的紀錄。好在住進這棟社會住宅，這裡的管理人員和左鄰右舍都會幫忙照看，替我們解決了很多生活上做不到、小孩子又不在身邊無法幫忙的問題。

能在這個互相支援的環境裡生活，對我這種高壓力的照顧者來說，真的是一種莫大的安慰，也讓我終於能喘口氣，找到屬於自己的安穩。



攝影：蕭允凱

Profile 高雄大同銀髮家園 (前金銀髮家園)

成立：2020年7月
營運單位：高雄市社會局委託弘道老人福利基金會經營
園區規模：提供16戶，每戶約14坪，約可入住32人
核心特色：結合「社會住宅」與「銀髮家園」的政策指標。活化舊警舍為社宅，主推「青銀共居」跨世代互助，一樓設有共餐與促進健康的社區關懷據點

吳女士入住大同銀髮家園後，在青銀共融環境與無障礙空間中，獲得行動自由與鄰里支援。

當初想搬過來，是因為原本住在沒有電梯的五樓舊公寓，我有嚴重的退化性關節炎，前幾個月才換了人工關節，根本爬不了樓梯。聽說這裡有外掛電梯，運氣很好，一抽就中了。

搬進來後，我發現這裡的無障礙設計，對我們受過傷的老人來說真的太重要了。廁所洗臉台可以移動，輪椅可以直接推進去，馬桶兩邊也有扶手；如果沒有這些扶手，我開過刀的身子真的站不起來。這裡的生活機能極佳，看醫生、去愛河散步，走路就到，不需要麻煩小孩子帶。我動膝蓋手術後，醫生鼓勵多走……，我昨天還走了一萬兩千多步呢！

以前在老家，小孩子長大搬出去後，我們兩個老人家就不太出門。現在住這裡非常充實，樓下有很多課程可以上，做體適能可以動動身體、玩桌遊可以動動腦，還有老師教手工藝剪紙。

他山之石

都更建商與日本專家齊籲 改建政策導入全齡友善

撰文・黃煒軒

原居安老 讓長者在生活圈「被需要」

為長者打造居住正義，除了興建安養好宅，還有什麼思考路徑？

在日本，「原居安老」的美好概念正在努力實現中，而「鎌倉 Living Lab」實驗的經驗可提供方向。

「前政府安養機構與社宅，僅能負擔不到五%的高齡人口，那麼剩下的九五%怎麼辦？」面對這道難解的社會考驗，知名開發商將捷集團執行長、同時也是現任台灣銀髮產業協會理事長的林莉婷，語氣中透著一絲急迫。

在她眼中，樂齡宅的量能缺口不僅是數據上的落差，更是無數長輩在老舊公寓中「受困」的現實。林莉婷認為，在土地與人力資源皆屬稀缺的當下，除了不斷興建專屬養生村，如何讓九五%的長者在熟悉的環境中「原居安老」，或許才是真正迫切的解方。

林莉婷觀察，台灣全國平均屋齡已高達三十多年，不少長輩與房子一同「變老」。她主張，政府在推動危老或防災型都更時，思惟應超越單純的建築防震，

「最好的方案，是透過都更，讓你的房子『陪你到老』。」她描繪著一種老中青三代混住、社區互助共融的理想藍圖，試圖在改建政策中植入「全齡友善」的基因。事實上，林莉婷念茲在茲的「原居安老」概念，在典型超高齡國度日本，也正加速實驗中。

實驗核心：實踐「貢獻壽命」
爺爺參與晨間托育 改善血壓、認知

「現在的城鎮基礎設施和社會制度，大多是建立在『人生只有五十或六十年』的前提下設計的。但現在，我們已經步入『人生一百年』的時代。」東京大學名譽教授、老年學權威秋山弘子強調，超高齡社會的課題不能只停留在「如何照顧老人」，必須從整個社區與制度的「重新設計」開始。

他開始每天刮鬍子、整理儀容，甚至換上淡粉紅色的襯衫。「數月後追蹤發現，他的血壓與認知功能皆有改善。」

對於上述理念與行動，本刊曾於二三年專文介紹（見一三九七期），三年後再看這場實驗，秋山又有新的思惟與觀察。

「科技的導入，必須尊重長者對尊嚴的堅持。」秋山提到一位長者對她的直言提醒：「我不希望跌倒或血壓高時，就自動通知兒子。我討厭被監視。」這句話讓她意識到，高齡科技不能只追求效率，更要守護那份「自我做主」的尊嚴。

這促使秋山推動「鎌倉 Living Lab」，一套讓市民、政府、企業「共創」的機制。例如，與業者合作開發個人代步車時，團隊除了讓長者在真實環境實測外，還須進一步透過訪談、不斷修正設計。而在陪伴型機器人的測試中，團隊更察覺到微妙的心靈需求：男性往往希望機器人像個精幹的「祕書」，女性則更傾向將其視為傾聽心事的「伴侶」。這些關於孤獨與陪伴的細膩差異，唯有透過「與長者共創」，才能被科技溫暖地承接。

建商助攻：別讓長者住孤島
入住前辦聯誼會、老幼共享屋頂農園

在建商的角色層面，秋山表示，過去建商習慣「蓋完、賣掉、結案」，而當住戶搬進封閉的高層大樓後，鄰里關係往往也隨之斷裂，甚至連鄰居是誰都不知道。對高齡者而言，這樣的環境即使硬體再新，也只是另一種形式的孤島。

而在她所主導的實驗場域，部分大型建商開始嘗試在住戶搬入前，就先辦派對，「像是烤肉、新年搗麻糬等活動，讓居民在入住前就認識新朋友。」建商不再只關注單一建築，而是投入「區域管理」，整片周邊商鋪與居民的生命連結。

更前瞻的設計，是將高齡住宅與育兒住宅相鄰規畫，設置共享的屋頂農園，讓老人與孩子在日常中自然相遇。

秋山強調，超高齡社會的重新設計不只是增加預算，更是重新思考如何讓每個人在漫長的人生旅途中，都能活得健康、有尊嚴。需要重建的，也包括我們對「老去」這件事，最溫暖的想像。

超高齡社會的課題不能只停留在「如何照顧老人」，應該從整個**社區與制度**的重新設計出發。
——日本老年學權威**秋山弘子**



除了興建養生村，「原居安老」或許才是當前因應**人宅雙老困境**下，最迫切的解方。
——台灣銀髮產業協會理事長**林莉婷**



日本專家認為，長者渴望在生活圈找到「量力而為」的參與感。圖為柏市計畫中，參與課後托育工作的日本長輩。