

銀在起跑點

文／淡水馬偕紀念醫院社會服務室社會工作師黃種德

許多人一生打拼只為了兒女的溫飽，退休之後，是否仔細的看看自己這些年來的模樣？若以平均60-65歲退休年齡生活至平均壽命約80歲計算，至少有15-20年的退休生活可以安排規劃，你/妳曾想過該如何渡過這漫漫的銀髮人生？

目前我國定義 65 歲為老年人口，65 歲是一個很重要的分水嶺，例如：勞保退休金、國民年金滿 65 歲時，勞保局會主動寄發通知申請，可以作為部分自我退休金準備的規畫之一，畢竟退休金的多寡影響著生活品質、生活開銷的限制和選擇。

除退休金之外，政府並針對 65 歲以上高齡者給予各種不同的福利及安排，各地方政府推出不同形式的敬老交通優惠，除了減輕長者外出車資的負擔，另一層面鼓勵長者規劃外出行程，保持社會參與連結，能夠外出走動是一件幸福的美事。如果喜歡團體互動、認識新朋友，你/妳也可以嘗試參與長青大學、銀髮俱樂部、社區照顧關懷據點，養成正向的生活作息。

現代家庭型態以小家庭組成為主，導致未來「長者獨居」的情形會越趨嚴重。雖因各種因素無法同住，但親友的陪伴和關心仍不可或缺。因應獨居長者人身安全等需求，親友或本人可以聯繫各地方政府社會局提供獨居老人關懷服務，包括電話問安、關懷訪視、代辦文書協助、洽辦福利事宜、協助申請緊急救援服務、餐飲服務等等。

而有些長者因身體功能退化、疾病影響、意外等因素無法自我照顧，相對增加家人的照顧負擔，此時高齡長者照顧服務/機構便可適時協助，而類型與功能也逐漸多元且完善，從長照的居家照顧服務、日間托老服務到老人養護機構等，供應不同的服務，家庭成員可與長者互相溝通，共同決議有尊嚴的照顧方式。◎

