

老年議題

老年退休生活的退休規畫

陳韻安¹、葉俐廷¹、陳妍伶²、

李皓雯²、吳泓儒²、何恆維²、范聖育¹

壹、背景

台灣從 2018 年起，正式進入高齡社會，隨之而來的老年人的許多議題。從許多報章雜誌及企業做的調查中，可以得知老年的退休問題已經不容忽略，退休後的規劃是人生一大課題。

一、退休的定義

怎麼樣才算「退休」？為了釐清這個詞，查得的解釋如下：

1. 傳統：退休 (retire)，是指根據國家有關規定，勞動者因年老或因工、因病致殘，完全喪失勞動能力 (或部分喪失勞動能力) 而退出工作崗位。
2. 新詮釋：退休係在一個人之生命中，由工作、生涯與養育家庭轉移為享受休閒與個人興趣之平衡。

總而言之 (教育部重編國語辭典修訂本)：受雇任者因年長、服務到達應有年資、個人規劃等原因，退離所任職的工作。而根據以上解釋，也有人因為社會安全金、老人醫療保險、照顧家庭之責任、年金之數額都會影響個人之退休決定，因此再做延伸：

1. 領取退休金說

開始領取工作退休金，或社會安全之老人年金而離開生涯職務就視為退休。但有些退休者卻仍然從事於有收入之工作活動。

¹國立成功大學 老年學研究所

²國立成功大學 心理系

2. 法定退休年齡說

每一國家都列有明文之退休年齡，大多數國家採用 65 歲開始退休。台灣之公教人員到了 65 歲則強迫退休，但很多公教人員退休後則轉到私人大學或私人企業工作。美國在 1983 年修訂社會安全法令，到了 2007 年時達到 67 歲才能領取老人年金。

3. 社會角色改變說 (Role Theory by Kim & Moen, 2001)

由生涯職務退休後，其社會角色與功能改變，失去發號司令之權柄、做官的變為平民、總統變為前總統，其身份認同、人緣關係之中心角色失落、心理適應增加壓力；生活型態改變，開始由社會主流撤退，埋沒在時代潮流之邊際地帶。

4. 工作退休與休閒平衡說

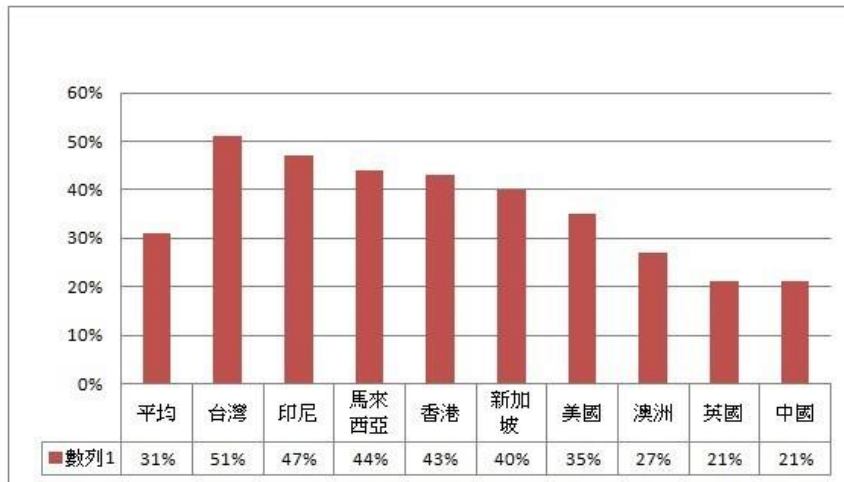
新嬰兒潮世代喜歡採用退休後再繼續工作。但要由工作生涯與養育家庭轉變為休閒生活與個人興趣之平衡。

5. 創造新價值之生命期說

退休時尚可考慮從事一部份有興趣之工作，擔任社會公益職務或社區志工角色，追求具有創造性與開拓性之工作活動，保持身心活力，人際關係與親情關係之和睦，避免社會退縮。這個學說與成功老化之觀念非常吻合。這些退休者應該是比較低微的疾病感染與疾病相關之失能。具有比較高度的心智與體力功能，並具有積極性之生活方式，跟其他人繼續保持親密之關係，在社區中參與生產性之活動。願意接受面對老化之身心功能衰退，並盡其所能，維護身心健康，應用外在資源來擴充個人之生存機會並設法達成老年之生活適應。

為了因應退休生活規劃的問題，匯豐集團最近公布一份「未來的退休生活」調查結果共有 16 個國家，1 萬 8000 名受訪者，結果顯示 16 個國家中平均有 31% 的已退休人士後悔沒有做好退休準備，而台灣更是有高達 51% 的比率。而已退休人士與未退休人士覺得退休是一件快樂的事情的比率，平均是：未退休人士是 64%，已退休人士 67%，台灣則排在倒數幾名：未退休人士是 54%，已退休人士 53%，顯示台灣人對退休滿意度或期望值不高。

全球已退休人士後悔沒有早一點做退休準備比率

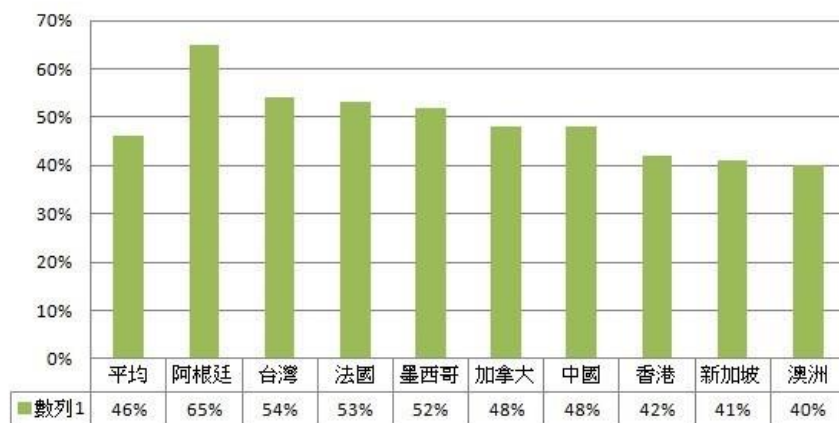


資料來源:HSBC

ifa-cfpsite.com

這份也報告指出全球有 24%的尚在工作中、未退休人士，還沒有為退休做準備，而已經開始做準備的人，平均其中有 46%的人因故停止，或遇到困難就沒再繼續。而這個比率，在 16 個國家中台灣居然是排名第二、高達 54%的人還沒開始做退休準備，或因故中斷了。

未退休人士未開始做退休準備、停止或遇到困難中斷之比率

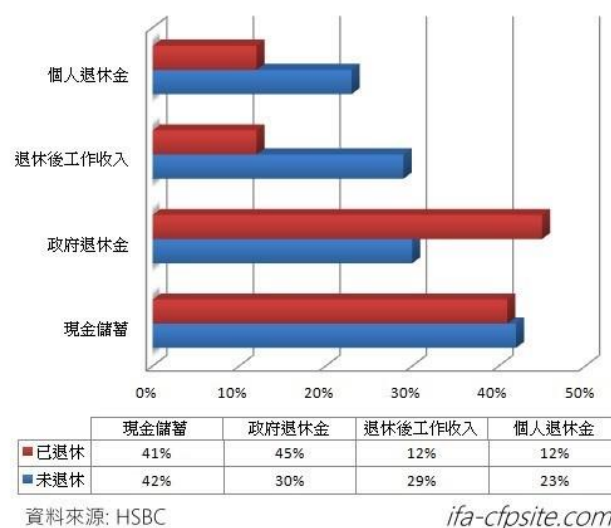


資料來源:HSBC

ifa-cfpsite.com

對於退休金來源的期待顯然全球都類似，多數人會以現金儲蓄存退休金，但對於政府退休金的期待，已退休及尚未退休的人差異很大。上圖中比率：未退休的 30%，對比已退休的 45%，可見因為經濟疲軟，各國政府財政困難，未退休人士對於以後是否可以拿到政府退休金的期待，已沒那麼有信心了。台灣人對退休金來源是來自於政府退休金的期待是 37%，低於全球平均的 45%，顯示大家對於退休，是否可以領到勞保老年給付及勞退新制退休金的期待都很沒有信心。

已退休及未退休人士期待退休金來源的差異



二、灰犀牛效應

灰犀牛效應是指許多原本可預測事件，大家不是視而不見，就是認為不嚴重，但最後爆發即造成無法挽回結果，這情形有如身旁的灰犀牛，忽然衝過來造成傷亡。退休問題正可以用此效應作為警惕，每個人總有一天會面臨退休，如何規劃退休生活，應盡早準備。

三、退休財產規劃

退休生活規劃，金錢是要素，很多人知道要存錢，但不知為什麼要存錢，存錢有什麼用途、需要存多少才夠。事實上，國人的壽命越來越長，已面臨「長壽風險」的課題，因此資產必須透過「活化」，讓其增值。其次，退休規劃必須要能夠每個月帶進穩定的現金流，這樣才能保障退休生活的品質，日常生活起居有保障，若有多點閒錢還能夠到國外旅遊犒賞自己。最後，也是最重要的，退休理財規劃要偏保守，也就是一定要有風險意識，資產除了要具備增值的可能性、同時也要控制風險。許多人知道要存錢，卻不知道要存多少、存了要做什麼，因此可能在退休前因為其它用錢需求而花光，因此中斷推修規劃。所以我們估算了幾種退休後可能會用到的花費，供大眾參考，分別是：

1. 退休後生活費估算
2. 治喪費用
3. 房屋整修費用

4. 長照費用
5. 整體 EXCEL 試算

貳、生活費

費用中位數(元)	報紙	雜誌書籍	家用電話	行動電話	網路	有線電視	電影	錄影帶 VCD 或 DVD	水	電	瓦斯	汽油	計程車	大眾運輸
0	41	53	42	344	16	37	1066	331	71	32	16	306	1509	1288
50	19	83	88	77	4	18	146	182	55	17	45	26	85	198
150	49	243	103	255	23	19	176	249	45	19	19	75	67	144
250	1045	150	254	235	18	13	147	403	77	21	37	91	127	79
350	357	267	161	177	35	35	131	303	185	41	59	96	43	30
450	229	239	190	139	99	100	61	126	188	26	128	147	51	55
550	96	74	198	101	102	1425	72	115	280	6	246	116	35	19
650	15	37	81	50	112		62	127	108	31	46	22	19	28
750	54	20	59	103	241		42	65	110	41	78	30	4	29
850	5	36	70	47	254		24	27	75	18	40	18	20	0
950	25	111	123	67	220		10	21	109	61	157	115	19	76
1250	40	318	323	236	560		24	21	220	439	436	253	40	56
1750	9	104	100	86	104		28	24	57	271	148	202	23	11
2250		28	66	39	47		25	21	27	155	68	64	5	33
2750		57	57	35	3				9	184	19	110	21	5
3500		78	77	74	13				37	451	18	311	6	5
平均(月)	357	849	903	803	1003	527	443	394	785	2032	1018	1530	591	526
平均(日)	3.97	28.31	10.03	26.78	11.15	5.85	14.78	4.37	4.36	11.29	5.66	51.01	19.7	17.53

註：個人每日花費係將以家戶為單位的項目的每月平均支出先除以 30 日後再除以平均家庭組成人數 3 人後所得之值（水、電、瓦斯三項因計費標準係每兩個月計算，所以在數據處理時還先除以 2）。

一、娛樂項目

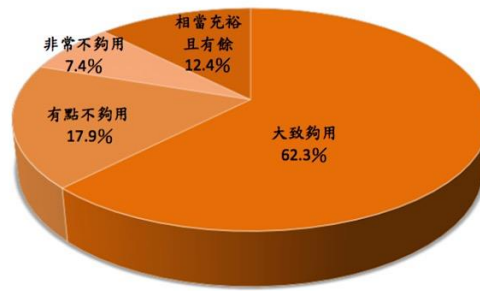
(此份資料來自 102 年度「日常生活費用調查」)

其中資訊娛樂項目的重要度調查結果：有線電視是民眾最不可或缺的資訊娛樂，排名第一(25.5%)，其次是行動電話(16.5%)、第三則是家用電話(14.9%)與上網(14.7%)。

而民眾認為「最不重要的資訊娛樂」以回答“看電影”的比率最高，有 38.5%(94/4 為 37.4%)，其次為錄影帶 VCD 或 DVD，有 24.9% (94/4 為 24.4%)。

1. 行動電話：民眾平均每個月在行動電話上的花費集中兩個區間,有 43.5%的受訪民眾介於 101 元~600 元,而另有 11.3%的受訪民眾則花費 1001~1500 元;每人每月平均行動電話費為 803 元。
2. 網路：寬頻網路的使用方面,以 ADSL 的使用者最多,有 56%,其次為 有線電視上網;也有 25.8%的民眾沒有安裝寬頻網路。民眾平均每個月在寬頻網路上的花費部分大多介於 701 元~1500 元;平均值為 1003 元。若以本次調查受訪者的家中人口組成平均值 3 人來計算,可得出 每人平均上網花費為 334 元。民眾平均一天使用網路的時間平均值為 56.99 分鐘。若將每人每日費用與每日使用時間平均,可計算出每人 每分鐘支出 0.2 元。
3. 有線電視：本次調查受訪民眾家中有線電視的安裝率是 81.8%。若以有安裝有線電視的受訪者計算,平均每個月在有線電視上的花費部分,大多 介於 501 元~600 元;平均值為 527 元,而每人平均有線電視花費則約 為 176 元。大部分民眾平均一天使用有線電視的時間少於 1.5 小時; 整體平均值為 90.11 分鐘。若將每人每日費用與每日使用時間平均, 則可計算出每人每分鐘支出 0.06 元。

而根據衛福部102年「老人狀況調查」,調查區域範圍包括新北市、臺北市、臺中市、臺南市、高雄市、福建省金門與連江縣,滿55歲以上之本國籍人口為對象。65 歲以上老人認為日常生活費「大致夠用」者占 62.3%,「相當充裕且有餘」者占 12.4%,「有點不夠用」及「非常不夠用」者分別占 17.9%及 7.4%。與 98 年 相較,認為生活費「不夠用」者略增。按主要經濟來源別觀察,經濟來源若由借貸、政府或民間救助者,其認為日常生活費「不夠用」的比率相對其他經濟來源高,尤以「向他人或金融機構借貸」者,有 4 成 2 老人認為其日常生活費「不夠用」;經濟來源為「自己的退休金、撫卹金或保險給付」及「自己儲蓄、利息、租金或投資所得」者,生活費「夠用」的比率均逾 8 成。



二、工作情形

55~64 歲者目前從事有酬工作者占 43.2%,工作之原因以「負擔家計」的重要度 66.5 最高,「經濟獨立自主」居次。就性別觀察,男性「負擔家計」的重要度為 72.1 高於女性 56.4,其餘各項女性皆高於男性,而以「經濟獨立自主」的重要度為 38.2 高於男性之 24.2,差距最大。

65 歲以上老人目前從事有酬工作者占 10.3%,工作之原因以「負擔家計」的重要度 51.0 為最高,「打發時間」居次。就性別觀察,女性「負擔家計」及「打發時間」的重要度高於男性;男性以「維持社會參與」的重要度高於女性較多。

三、主要經濟來源

55~64 歲者之經濟來源以來自「自己工作或營業收入」重要度 39.6 為最高,其次為「子女或孫子女奉養」之 23.3。與 98 年比較,來自「子女或孫子女奉養」重要度減少,其餘多為增加。就性別觀察,男性以來自「自己工作或營業收入」重要度 53.9 為最高;女性則以來自「子女或孫子女奉養」重要度 32.4 最高。就教育程度別觀察,小學以下者以來自「子女或孫子女奉養」重要度最高;國中以上者以「自己工作或營業收入」的重要度最高。

65 歲以上老人之經濟來源,以來自「子女或孫子女奉養」重要度 43.9 最高,其次為「政府救助或津貼」之 36.2。與 98 年比較,來自「子女或孫子女奉養」重要度減少,其餘多為增加,其中以「政府救助或津貼」重要度增加 6.5 最多。就性別觀察,兩性皆以「子女或孫子女奉養」重要度最高,其次為「政府救助或津貼」,

而女性以「子女或孫子女奉養」為經濟來源的重要度 53.6 明顯較男性之 32.9 為高。就教育程度別觀察,高中(職)以下者皆以「子女或孫子女奉養」之重要度最高;專科以上者則以「自己退休金、撫卹金或保險給付」之重要度最高。

四、結論

綜合上述日常所需花費,取其中電話、網路、電視、水電、瓦斯、汽油費用約 7,700 元,加上平均月消費支出約 13,000 元,兩者合併結果一個月生活費約需 20,700 元。

但可能因個人或家庭差異,導致其中個項目支出有所不同,但與粗估之數目並不會有過大的差距。

參、治喪費用

治喪是人生中的一項大事,即便已不在人世,如何在人生最後風光的落幕,也是一大學問。但如此重要的儀式,不外乎需要一筆不小的金錢,而如何規劃,在退休前也是一門該研究的課題。

台灣人平均治喪花費約三十萬左右。其中喪禮費用約二十萬;靈骨塔花費約十萬。每個家庭經濟狀況不一,觀念不同,信仰不一樣,在喪葬禮儀的做法也有很大的差別。不過,無論喪禮是簡單肅穆,抑或是莊嚴隆重,有某些喪葬禮儀是必須要,或者是說很難省略者。

一、必要花費

必要花費如下表列:

項目	說明	備註
接體	當親人身故後,必須接運至殯儀館或住宅安置。當然也有放在醫院附設的殯儀館者,但也須有接體人員協助搬運遺體。	救護車 2名搬運人員
豎靈	豎立靈位,讓亡者靈魂有所依附。	這是一般人都有的靈魂觀念,在孔子以前就有的禮儀。

沐浴、更衣、入殮	為亡者洗淨遺體，並更換一套乾淨的衣服。	2名工作人員。 衣服可穿著亡者生前喜愛的衣服，毋須購買壽衣。
棺木	安置遺體	
抬棺人員	搬抬棺木。	4名工作人員
靈車	載運棺柩至火化場或墓園。	
火化	火化遺體。	
骨灰罈	貯藏骨灰。	自然葬者毋需骨灰罈。
靈骨塔位	貯放骨灰罈。	目前骨灰埋藏方式多元，有置於寶塔、墓地或是壁葬等。採用自然葬(海葬、樹葬、花葬)者毋需購買墓地或塔位。

以臺灣傳統喪葬禮儀而言，從初終、豎靈、入殮、告別式到遺體埋葬或火化後骨灰進塔，一般喪期約在 12 至 15 天之間。在這守喪期間，由於需要大量人員的協助與服務。因此，喪禮服務的人力支出費用花費相當大。至於禮儀用品則視材質與品質不同，價格有很大差異。

以下謹就當前一般禮儀社開列的人力與物品價格表供參考：

品 項	單 位	單 價	備 註
救護車	輛	2,000.	市區或 20 公里內(含司機但不包括特別護士)。
特別護士	人	1,200.	若要让彌留者留一口氣回家時，則須要有特別護士照護。
接體人員	人	1,200.×2	一般接體以 2 人計。 特殊狀況 (腐屍) 另外議價。
陀羅尼經被	件	500.	覆蓋屍體用。

誦腳尾經	人	1,500.	一般由在家修師姊誦經。
豎靈 (小靈堂)	組	3,000. (館內) 6,000. (館外)	一般分在殯儀館內或在自宅豎靈。
沐浴更衣工資	人	1,500.×2	一般以 2 人計。
化妝工資	人	3,000.	遺體修復另外議價。
壽衣	套	5,000.	
蓮花被	件	1,500.	遺體入殮時，覆蓋在遺體上的被子。
冰櫃	天	500.	冰存遺體用。
棺木 (火化)	具	8,000.~10,000.	
棺木 (打桶)	具	12,000.~15,000.	
棺木 (土葬)	具	5~80,000.	
放板工資	人	1,200.	一般土葬棺木才需求放板工人。
打桶工資	人	3,000.	「打桶」是謂遺體不放置冰箱或冰櫃內冰存，而直接入殮棺木內。這時棺木必須完全密閉，不能有任何滲漏。
入殮工資	人	2,000.×2	一般以 2 人計。
入殮誦經師父或道長	人	1,500.	

入殮祭品	份	500.	
大燈	組	800.	
入殮紙料用品	份	1,000.	
照片放大	張	1,000.	12×15 吋
訃文	張	10.	
誦經師姊	人	1,500.	
做七師父或道長	人	1,500.	一般 3 人
超度(功德)法事	場	4~50,000.	
搭棚	場	10,000.	一般在自宅出殯時，需搭棚做告別式場。若在殯儀館則毋須搭棚，但要租用禮廳。
式場 (花海)	式	3~60,000.	告別式場之花卉布置。
布幔	場	10,000.	告別式場四周之布幔布置。
牌樓	組	8,000.	告別式場前之牌樓。
椅套	件	50.	告別式場內座椅椅套。
司儀	人	3~6,000.	
襄儀 (禮生)	人	2,000.×2	須要 2 人。
接待	人	1,200.	人數視喪家須要而定。
西樂隊	人	1,200.	一隊約 5~7 人。
國樂團	組	12,000.	一團 5 人。

出殯及接引師父或道長	人	3,600.×3	一般 3 人。
火葬扶棺人員工資	人	1,500.×4~6	一般 4~6 人
土葬扛棺人員工資	人	1,800.×8~16	一般 8~16 人
奠禮祭品	份	2,000.	三牲、五牲各一副，水果。
靈車	輛	6,000.~10,000.	
毛巾	條	50.~80.	價格視材質而定。
骨灰罈	個	5,000.~15,000.	價格視材質而定。上等石材另議。
骨灰罈刻字、磁相	組	2,000.	
安神主師父或道長	人	2,500.	
禮車	輛	3,000.	九人座廂型車。
合計		173,200.~297,400.	

現代人對傳統喪葬禮儀不甚熟悉，許多殯葬業者都設計出多種整套式的喪葬禮儀服務方式，依喪禮儀式有無或繁簡、使用物品的粗糙或細緻而有不同價格，提供喪家選擇。一般而言，價格都在 15 萬元至 20 萬元之間（火化）。這個價格應該也是當前喪禮花費最普通的價格。當然，若要簡約些，價格還可以再低 2 至 3 成。若要豪華大場面，價格自是往上跳。一場 50 萬元或 100 萬元以上的喪

禮也是經常有的事。

二、靈骨塔位

靈骨塔(納骨塔)位的價格高低相差很多，其間的差異，包括許多因素，如地區、位置、環境、設備、管理、產權和公私立等方面。要購買靈骨塔位，一定要到現場瞭解實際環境、位置。

1. 私立靈骨塔(納骨塔)位一般平均價格，
2. 北部地區靈骨塔(納骨塔)位價格(個人塔位)約80,000.~500,000.萬元。
3. 中部地區靈骨塔(納骨塔)位價格(個人塔位)約50,000.~250,000.萬元。
4. 南部地區靈骨塔(納骨塔)位價格(個人塔位)約30,000.~200,000.萬元。
5. 夫妻塔位價格大約是個人塔位的1.5~1.8倍。
6. 家族塔位則視塔位大小、數量而有不同，從500,000.~2,000,000.萬元不等。

三、墓園

墓園的使用，除了傳統的土葬外，也有許多人把火化後的骨灰，捨棄放置靈骨塔(納骨塔)而比照土葬，築墳造墓埋放土裡。更有許多人以「家族墓園」的方式，把骨灰安奉在墓園裡。雖然墓園的價格比靈骨塔(納骨塔)高出許多，但他們認為這樣才是「入土為安」。因此，有人把靈骨塔(納骨塔)和墓園的差別，比喻為公寓與別墅的不同。

各地區墓園的價格和靈骨塔(納骨塔)一樣，有很大的價差。其間的因素，也和靈骨塔(納骨塔)相同，包括地區、位置、環境、設備、管理、產權和公私立等條件的差別，而有不同的價格。

墓園的價格計算，一般是以「坪」為單位，依消費者需要購買。小型墓 5~10 坪；中型墓 10~20 坪；大型墓則在 20 坪以上。

也有部分墓園是以「座」為銷售單位，即經營者把墓園規劃成 1~3 坪的個人或夫妻墓園。類似國外的墓園，單價也較便宜。

1. 北部地區墓園價格每坪約 100,000.~500,000.萬元，個人墓園每座約 300,000.~3,000,000.萬元。
2. 中部地區墓園價格每坪約 50,000.~150,000.萬元，個人墓園每座約 150,000.~500,000.萬元。
3. 南部地區墓園價格每坪約 30,000.~120,000.萬元，個人墓園每座約

150,000.~500,000.萬元。

4. 東部地區墓園價格每坪約30,000.~10,000.萬元，個人墓園每座約10,000.~300,000.萬元。

四、棺木

棺木一般分土葬棺木與火化棺木二種。土葬棺木都是依照傳統製作，耗時費料，價格比火化棺木高出很多。

1. 土葬棺木

就是傳統棺木，由一整塊大木料製作而成。造型因地區而有不同，分北式、中式、南式及上海式等。棺木的價格主要取決於木材的種類而非型式，臺灣檜木、臺灣肖楠及臺灣紅豆杉最為昂貴，大陸福杉、香杉次之，其他國外進口木材又次之。價格昂貴的棺木要價 100 萬元以上（如王永慶的臺灣檜木棺，價格？萬元），一般的土葬棺木價格約 30,000.~80,000.元，高級棺木約 100,000.~300,000.元。

2. 火化棺木

火化棺木較不講求木材材質，棺木外觀都會上漆或是貼皮處理。火化棺木比較重視內部裝潢和使用的方便性，如兩截式棺蓋方便家屬瞻仰遺容。一般火化棺木價格約 8,000.~15,000.元。

肆、失能後的居住改善

人的一生會經歷生老病死，然而從病到死的失能階段卻時常被人遺忘。台灣已經進入高齡社會，老年人口逐漸攀升，再加上醫療科技進步，使得失能人口隨之上升。以退休規劃的角度來看，從健康、疾病、失能/臥床以及最後的死亡，是每個人都會經歷過的階段，而「在家老化」是大眾對於幸福晚年的共同目標。因此我們應該如何在疾病及失能期間，改善居住環境、尋求政府支援或是提早儲存好改善金額，以支持退休後伴隨疾病或失能的老年人於自家中在宅老化，是這小節的主題。

經過搜尋結果資源分為兩個途徑：一、政府補助：身心障礙補助、65 歲以上長照補助；以及二、自行付費。

一、政府補助

1.身心障礙者補助

只要符合植物人、肢障、視障、失智、平衡障、重器障重度、智障重度或具前列多重障別者，並由醫師完成身障鑑定 (ICF)，即可向縣市政府的輔具中心申請「居家無障礙設施」補助，包括門、扶手、斜坡道、防滑措施等，依項目不同，補助 600 元到 1.5 萬元不等金額。因行政流程較快，原本就領具身障證明的長輩，通常建議循此流程。

身心障礙者補助流程：

- 1.取得身障證明與輔具評估報告書，向輔具中心提出申請。
- 2.輔具中心審查 / 核定，民眾完成購置輔具或完成居家無障礙改造。
- 3.民眾完成輔具購置 / 無障礙環境改造，向輔具中心核銷請款。
- 4.輔具中心 / 區公所初審，社會局複審通過，核發補助款項。

2.65 歲以上老年長照補助

從長照 1.0 到現在的長照 2.0，只要 65 歲以上老人符合長照個案需求評估，且有居家無障礙環境改善需求，或生活輔具購買與租賃，每人 10 年最高補助額度 10 萬元，經評估有特殊需要者，得專案酌增補助額度。

65 歲以上老年長照補助流程：

- 1.申請長期照顧服務，資格審查通過，照管中心完成失能評估與核定。
- 2.物理治療師、職能治療師到府評估，完成居家無障礙設施設備評估報告。
- 3.縣市政府根據評估報告核定改善項目、補助金額、使用期限。
- 4.民眾收到核定公文後 6 個月內完成施工，再通知照管中心完成施工後評估。
- 5.民眾完工後 3 個月內寄回核銷資料 / 施工後報告，社會局核發補助款項。

資源

1. 各縣市政府社會局
2. 各縣市政府衛生局
3. 長期照顧管理中心
4. 撥打 1966

各縣市政府社會局或衛生局的長期照顧管理中心幫忙，或撥打 1966 長照服務專線洽詢。因為民眾必須符合補助條件，所以需先向照管中心申請評估，並通過資格審查。若個案確實有居家無障礙環境設施設備改善需求，照管中心即會派

物理治療師或職能治療師到府評估，根據照顧對象的身高、使用習慣等給予建議，最後完成居家環境改善報告，供縣市政府補助參考。

準備事項

1. 自有房資者，需檢附房屋所有權狀影本、房屋使用證明影本或房屋稅單影本，其中一項即可。
2. 非自有房屋者，需檢附租賃契約書影本、屋主房屋所有權狀影本及同意改善書。
3. 若工程會影響到公共區域，則需要其他住戶同意書。

居家無障礙環境改善工程雖不會對屋子「大動」，但可能會「小動」，民眾在申請專業人員到府評估服務之前，必須先檢附房屋所有權狀影本、房屋使用證明影本或房屋稅單影本，其中一項即可。若是非自有房屋者，則需檢附租賃契約書影本、屋主房屋所有權狀影本及同意改善書。若工程會影響到公共區域，則需要其他住戶同意書。

評估

1. 民眾應於半年內完成施工，再通知照管中心進行施工後評估，再於 3 個月內寄回核銷資料，包括公文、收據及施工前後照片等，市府就會核發補助經費。
2. 居家無障礙環境改善工程施工愈快，政府的核發補助就愈快，最快 2 到 3 個月即可完成。

當民眾一收到縣市政府公文後，即可自尋水電工程包商，按專業評估報告施工，包括加寬門、剔除門檻、防滑措施、扶手、斜坡道、浴室改善等。依規定，民眾應於半年內完成施工，再通知照管中心進行施工後評估，再於 3 個月內寄回核銷資料，包括公文、收據及施工前後照片等，市府就會核發補助經費。一般而言，只要居家無障礙環境改善工程施工愈快，政府的核發補助就愈快，最快 2 到 3 個月即可完成；但民眾對水電工程包商貨比三家，或文件沒有備齊，就可能拖到半年以上。10 年內最高補助額度有 10 萬元，但不同輔具、居家無障礙環境改善項目補助額度均有最高限額。以新北市的居家「防滑措施」補助為例，低收入戶最高補助 2500 元，中低收入戶最高補助 2250 元，一般戶最高補助 1750 元。

出院準備友善計畫

1. 為了讓長輩安全回家，可先補助購買或租賃輔具，包括輪椅、沐浴椅、便盆等，另物理或職能治療師也會協助清除擋到居家動線的雜物，或更換長輩動線。
2. 倘若不符合補助標準，可自費找各縣市物理或職能治療師協會幫忙評估、規畫，或自費找「窩新生活照護」、「通用無障礙」等私人廠商。

由於居家無障礙環境需求，也常出現在長輩因中風或疾病後的失能發生。衛福部進行的「出院準備友善計畫」，讓病人出院前接受長照需求評估，就能讓後端的居家無障礙環境改造需求評估，更快被安排。因無障礙環境改造必須評估個案「回到家」的需求，得等長輩回家後執行。為了讓長輩安全回家，可先補助購買或租賃輔具，包括輪椅、沐浴椅、便盆等，另物理或職能治療師也會協助清除擋到居家動線的雜物，或更換長輩動線。倘若民眾不符合補助標準，可自費找各縣市物理或職能治療師協會幫忙評估、規劃，或自費找「窩新生活照護」、「通用無障礙」等私人廠商。不管是治療師或廠商，多半會協助民眾找補助資源，或連結相關單位，減少民眾財務負荷。

表 1、政府補助居家改造額度

項目	內容	額度
身障補助	只要符合植物人、肢障、視障、失智、平衡障、重器障重度、智障重度或具前列多重障別者，並由醫師完成身障鑑定(ICF)，即可向縣市政府的輔具中心申請「居家無障礙設施」補助，包括門、扶手、斜坡道、防滑措施等，依項目不同，補助 600 元到 1.5 萬元不等金額。	4,000-10,000 元
失能補助 (長照 2.0)	只要 65 歲以上老人符合長照個案需求評估，且有居家無障礙環境改善需求，或生活輔具購買與租賃，每人 10 年最高補助額度 10 萬元，經評估有特殊需要者，得專案酌增補助額度。	10,000 元

二、自費項目

然而政府補助有限，例如長照補助十年內最高補助額度只有十萬，經由資料蒐集及陳柏宗老師的專家建議，列出以下最常見得失能後居家改造花費，分為五大類：通路、升降設備、浴廁、扶手及臥房。陳柏宗老師提到，浴廁是最常需要改造的空間，通常一個浴室全部用到好(包含安全扶手、止滑、無門檻、排水等)大約要二十萬。接下來就是爬樓梯的問題，通常在機構內會使用電梯，但是一般住家無法加裝電梯的情況下，建議使用爬梯機，相較於電梯便宜許多，但是也有限制，不是每個住家的樓梯都適合加裝爬梯機，要視情況而定。排序第三個需要改造的空間是臥房，因為輪椅高度建議與床不能相差過大，所以視情形需要可以換成電動床，使上下輪椅變得方便一些，也減輕照顧者的負擔。而在通路及扶手方面則可以視家庭環境而定，例如若罹患失智症的長輩容易在半夜起床走動，建議加裝地面照明防止跌倒，除此之外樓梯間的止滑或是直接改成斜坡道都是很好避免長輩跌倒的方式。以下是各項居家輔具的估價，價格參考樂齡網(<https://www.ez66.com.tw/TW/>)。

表 2、自費居家改造粗估花費

項目	內容	粗估花費
自費	1.通路	斜坡 NT\$1,000-8,000
		照明 NT\$400-1,000
		止滑 NT\$1,000-3,000
	2.升降設備	爬梯機 80 萬
	3.浴廁	約 20 萬 (包含安全扶手、止滑、無門檻、排水等)
	4.扶手	牆邊扶手 NT\$360-3600
		床邊扶手 NT\$7,000
	5.臥房	電動床 NT\$20,000
		氣墊床 NT\$10,000
		輪椅 NT\$10,000

伍、長照費用

根據行政院衛生署 2010 年國民長期照顧需要調查，發現年齡高達 85 歲以上之老人失能率將近 50%，因此推論有將近一半年齡超過 85 歲以上的老年人需要長期照顧的需求。另外，根據衛生福利部的調查推估，在 2018 年台灣失能人口約為 76.5 萬人，其中約 12% 是 50 以下中壯族群；再者，植物人、肢體障礙的平均發生年齡以中壯年居多，這導致其所需照顧的時間明顯多於老年人，並且會給家庭帶來更為沉重的經濟負擔。

居家式	家人照顧	家人犧牲薪資35986／月（註） 需喘息時可找320／小時的專人服務
	專人照顧	外籍照護工：約2萬元／月 本籍照護工：約6～7萬元／月 或2000元／白日、4000元／24小時
社區式	托老所、 日間照護中心	無補助每月為11000元左右
機構式	安養中心	收取2個月月費當作保證金 有的會再收取1萬元左右的急重病儲備保證金 每月安養費20000～34000元
	長照機構	收取2個月月費當作保證金 有的會再收取1萬元左右的急重病儲備保證金 每月安養費20000～38000元
	護理中心	保證金：5～8萬不等，或收取2個月月費（通常有低收入戶證明就不需繳交） 每月安養費28000～45000元

以下我們再從各類型的長期照顧花費作介紹：

居家式照顧的優點是能讓老年人待在家中，不需要再去陌生的環境中適應，另外也提供讓家人多關心父母健康的機會，缺點是若想要省去花費由家人自己照顧的話，所隱含的成本可能是犧牲了家人的薪資收入；機構式照護的優點是能讓老年人受到專業人士的照顧，但其所需要的花費不菲，除了安養費以外，還須繳納約 2 個月的月費來當作保證金，對於經濟不是那麼優渥的家庭來說，是一筆相當大的開銷。

以上長期照顧的照料花費並沒有考慮醫療成本、輔具花費與日常生活開銷等，若沒有提早作準備，很有可能被突如其來的大筆花費壓得喘不過氣來，甚或無法支付費用而讓我們的家人無法得到良好的照顧。因此，提早為老年生活可能面臨的健康、經濟風險做準備，是能避免老年生活品質下降最重要的一步！其中，我們將以「南山人壽美滿人生長期照顧終身保險 (10/20RLTC)」做為例子介紹長照險的功用與其付費和理賠方式：

一、商品特色

此商品可分為 10 年或 20 年的繳費期限，分別對應 70 歲和 60 歲的投保年齡。此商品適合有一定經濟基礎的中年上班族投保，為即將到來的老年生活做準備。當符合全殘廢或長照標準時 (巴氏量表中持續存有三項以上之障礙者、臨床失智量表評估或簡易智能測驗達中度以上)，即按保險金額的 24 倍給付整筆保險金。每年可再領取長照分期 / 全殘廢生活扶助保險金，合計最高可領 16 次。另外，若健康樂活一輩子 (保險年齡達 110 歲)，未領取過各項保險給付時，還可以領取所繳保險費總和的 1.06 倍，保費不浪費！此外，此商品也有附贈豁免保險費機制，即在特定情況下，可以免繳未到期的保險費，而契約繼續有效 (例如，被保險人發生失能、全殘期間，或經醫生判定「生命末期」期間即可免繳續期保險費)。

二、投保規則

繳費期限 10 年期，可投保年齡為 15~70 歲；繳費期限 20 年期，可投保年齡為 15~60 歲。兩者之投保金額最低 5000 元，最高 10 萬元。

投保規則

投保金額以每仟元為單位 單位：新台幣元

投保年齡		投保金額	
10年期	20年期	最低	最高
15足歲~70歲	15足歲~60歲	5,000元	累計10萬元 (須同時符合下述①②條件)
注意事項： ①累計10萬(累計*10/20RLTC) ②累計南山長期照顧險保額≤1,000萬，且本商品投保金額須以100倍計入。 【註】累計南山長期照顧險保額係指： $*10/20NLTC + [(*10/20/30RLTC + *10/20BLTC + 10CLTC) \times 100] \leq 1,000$ 萬 *者係指該險種含集體彙繳保件 ※上述未提及之投保規定，另請參閱本公司相關投保規則辦理，本公司保留上述投保規則之權利。			

三、保障內容時間軸

投保後，一旦符合長照狀態，經過 90 天免責期^{註1}後，即可領到一次給付保險金額 24 倍的「長期照顧一次保險金 / 全殘廢關懷保險金」，且此兩項合計給付 1 次，亦可領到每年給付保險金額 24 倍的「長期照顧分期保險金 / 全殘廢生活扶助保險金」，且此兩項合計最高給付 16 次。若保險年齡達 110 歲的保單年度末，且未領取過各項保險給付時，還可以領取所繳保險費總和的 1.06 倍。



註 1：免責期，即不用負責的時間。當買了某張保單，也確實患得規定的疾病，此時保險公司會經過一段時間並在此期間符合醫師判斷標準，才會進行理賠。

四、實例分析

投保人：21 歲女性學生 繳費年期：20 年 投保金額：10000 元 年繳保費：21140 元

長期照顧預備金最高可達：240,000(長期照顧一次保險金 / 全殘廢關懷保險金)
+ 240,000 * 16(長期照顧分期保險金 / 全殘廢生活扶助保險金，共 3,840,000)
+ 422,800 * 1.06(身故保險金 / 祝壽保險金，須扣除累計已給付之各項保險金，

保障項目	提供內容	範例給付
長期照顧一次保險金*	一次給付：保險金額×24倍 (兩項合計給付1次)	一次給付： 240,000 元
全殘廢關懷保險金*		
長期照顧分期保險金*	每年給付：保險金額×24倍 (兩項合計最高給付16次)	每年給付： 240,000 元 (兩項合計最高 3,840,000 元)
全殘廢生活扶助保險金*		
身故保險金	所繳保險費總和的1.06倍 (需扣除累計已給付之各項保險金)	448,168 元(最高) (需扣除累計已給付之各項保險金)
祝壽保險金(保險年齡達110歲之保單年度末)		
豁免保險費	達1~6級殘廢 或 長期照顧狀態中	

*被保險人於本契約有效期間內，經醫院專科醫師診斷確定符合條款約定之「長期照顧狀態」，並於免責期間屆滿時仍生存且持續符合「長期照顧狀態」者，依條款約定給付「長期照顧一次保險金」及「長期照顧分期保險金」；或經醫院診斷確定符合條款約定之全殘廢等級之一者，且至診斷確定殘廢之日仍生存者，依條款約定給付「全殘廢關懷保險金」及「全殘廢生活扶助保險金」。

最高共 448,168) = 4,080,000 元

親愛的 陳妍伶 小姐(保險年齡 21 歲), 投保本商品繳費 20 年期 年 繳, 保險金額 10,000 元
一般件 為例, 年繳化保險費 21,140 元, 20 年共繳 422,800 元, 以自動轉帳繳費再折
扣1%後年繳化保險費 20,929 元, 長期照顧預備金最高可達 4,080,000 元, 其餘保障如下:

(單位幣別: 新台幣元)

陸、Excel 退休金試算表

估算退休金時，我們將以下幾點列入考量：一、現在年齡；二、打算退休年齡；三、預計活到幾歲；四、通貨膨脹(物價指數)，我們認為上述四項變項會影響退休金的儲蓄總金額，因此將上述變項在 Excel 計算時保留彈性，保留更改的空間讓使用者可以自行調整。除此之外，我們將退休後的基本花費分為四個類別：生活費、居家改善、長期照護及醫療、喪葬，分別計算每個部份的估計花費，最後再將四個部分的估計整合為基本退休金總額表。以下為各項退休金因子及基本花費的 Excel 使用表格介紹：

一、現在年齡

依據現在年齡的不同，每個月平均需要儲存的退休金將會不同，越年輕有越多時間儲蓄，相對平均下來的金額較少。例如，25 歲年輕人與 50 歲的壯年人若是想在 65 歲退休，年輕人還有 40 年可以準備，然而壯年人則剩下 10 年可以準備。除此之外，預計儲蓄的退休金的方式將會不同。例如，25 歲剛出社會的年輕人可以承擔風險較高，越是屆齡退休年紀者可以承擔的風險將越低。綜上所述似乎年輕、早準備就有優勢，但是同時要注意世代差異，詳見三、預計活到幾歲，並不是年輕就有好處，但是越早準備的確越好。

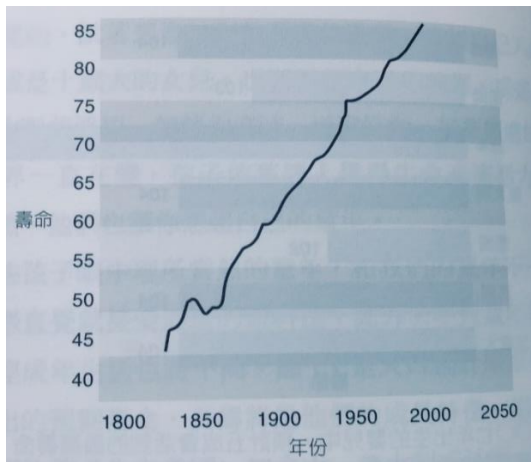
二、打算退休年齡

預計退休年齡越早，表示退休到死亡無收入的時間越長，需要準備更多的退休金以維持生活。例如預計 75 歲退休將比預計 65 歲退休者多 10 年的收入時間，也少了 10 年的無收入時間，對退休金的儲蓄來說可以說是一舉兩得，可以有效減輕平均每個月需要負擔的退休金壓力。

三、預計活到幾歲

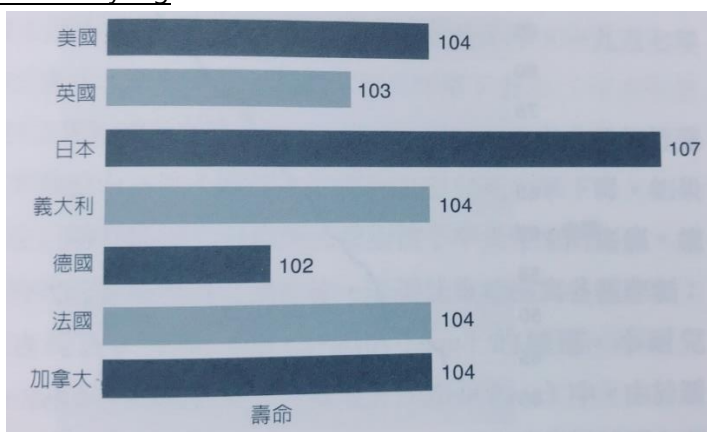
根據 2016 年主計處統計，台灣男性平均餘命 76.8 歲，女性平均餘命 83.4 歲，全體平均餘命 80 歲；65 歲男性平均餘命 18.01 歲，女性平均餘命 21.51 歲，全體平均餘命 19.77 歲。

然而在《The 100 Years Life》書中提到，人類的平均餘命隨著歷史的發展呈現持續上升，目前尚無需緩的跡象。因此根據世代的不同，不同世代的人有著不同的平均餘命，例如，2007 年出生的嬰兒，根據美國加利福尼亞大學 (University of California) 預計五成會活到的最高壽命超過百歲。因此若依照下圖平均餘命推估，現在 25 歲的年輕人平均餘命約 83 歲，但是現在 50 歲的中年人平均餘命只有 79 歲，可以發現越後面的世代平均餘命將越長，這是在估計退休年金上的變數之一，也是在使用 Excel 表格時需要注意的要點。



圖、最佳平均餘命

資料來源: Calculated using data from Human Mortality Database, University of California, Berkeley (USA) and Max Planck Institute for Demographic Research (Germany). www.mortality.org



圖、2007 年出生的嬰兒，預計五成會活到的最高壽命

資料來源: Human Mortality Database, University of California, Berkeley (USA) and Max Planck Institute for Demographic Research (Germany). www.mortality.org

四、通貨膨脹(物價指數)

通貨膨脹率，一般是以「消費者物價指數(Consumer price index, CPI)」計算，例如去年六月的物價指數為 100，而今年六月的物價指數為 120，則可以說今年的通貨膨脹率為 20%，公式為 $(120-100)/100$ 。雖然計算簡單，但是對於物價指數的估計卻有不同說法。資料查詢顯示，台灣物價上漲率在過去 30 年每年平均值約在 1.73% 左右(常態分佈約集中於 2%)，理財周刊建議至少用 2.5% 來計算；除了保守預估外，如果以油價來說年增率就不只 2%，而是每年約 6.7% 在複合式成長(12 年前的 92 無鉛約 15 元，現在的約 35 元，上漲超過一倍，如果以 72 法則來看的話，12 年上漲一倍的年增率就是 6%)。所以用 2.5% 來計算比較有錯估的空間。

但是內政部統計資訊顯示，以國際趨勢來看就理論與實務而言，最適通膨率有可能低於 2%，實務上，採行通膨目標化機制的國家，平均而言，係將通膨率目標訂在 1%~3%，中間值則落在 2%；惟亦有國家(如瑞士)係將通膨率目標訂在低於 2%。

最後我們選定內政部的建議，以 1.9% 為通貨膨脹的計算標準。因為我們預估未來的市場在人力缺乏之後，將迎來機器取代人力的新世紀，減低人力成本、增加生產力，物價上漲的機會變低，通貨膨脹的機會也變低。除非台灣遇到戰爭，導致物資缺乏使物價上升，但是我們認為機會不大。所以最後選定相對保守的 1.9% 最未來的通貨膨脹指數。

五、退休金的基本花費

排除夢想花費(寵物、旅遊、終身學習、選舉、種田、買房)之後，退休金的基本花費包含生活費、居家改善、長照醫療及喪葬，以下做詳細的計算說明：

1. 生活費

在生活費的部分，我們將其分為健康期及障礙期。在健康期，依據前述推估的生活費項目，我們將每月各項生活費(電話費、網路費、電視費、水電費、瓦斯費、汽油費及越消費支出)加總，為 \$20,700；在障礙期，則包含管灌食物、尿布、復康巴士的加總為 \$20,000，其中復康巴士依據使用者情況可以自行填上使用數據，目前我們設定無使用復康巴士。再來利用公式乘上通貨膨脹(物價指數年增

率 1.9%)算出在未來每個月的生活費。公式為：調整後每月退休後生活費公式=每月生活費總額*(1+物價指數年增率)^(預計退休年齡-現在年齡)。調整完通貨膨脹後，最後依照使用者選定好的退休年齡及預期壽命，算出在不透過投資的情況下，需要儲存的退休金總額\$8,654,274 以及每個月平均需要儲存的退休金總額\$28,848。

表 3、生活費項目計算

	時間(年)	生活需求項目	金額/月	生活費/月	物價指數年增率	調整後退休後生活費/月
健康期	8	電話費	\$800	\$20,700	1.90%	\$33,138
		網路費	\$1,000			
		電視費	\$530			
		水電費	\$2,820			
		瓦斯費	\$1,020			
		汽油費	\$1,530			
		月消費支出(食物費加上購物費)	\$13,000			
障礙期	7	管灌食物、尿布等	\$20,000	\$20,000		\$32,017
		復康巴士	-			

表 4、生活費所需儲蓄的總額及月平均計算

現在幾歲	40
打算幾歲退休	65
預計活到幾歲	80
不透過投資，退休前須存到	\$8,654,274
不透過投資，每月需存到	\$28,848

2. 居家改善

在居家改善方面，我們假定此為每個人都需要的花費，包含通路、升降設備、浴廁、扶手、臥室，若使用者認為有些產品不需要購買，可以將產品價格更改為零，公式就不會計算。同生活費的計算方式，我們將居家改善的各項目加總後，總價格為\$1,062,600，再利用公式乘上通貨膨脹(物價指數年增率 1.9%)為

\$1,701,079。最後再依照使用者設定之退休年齡及預期壽命，計算出在不透過投資的情況下，需要儲存的退休金總額\$1,701,079 以及每個月平均需要儲存的退休金總額\$5,670。

表 5、居家改善項目計算

障礙期	居家環境	居家改善	項目	價格	總價格	物價指數年增率	調整後居家改善費用
		1.通路	斜坡	\$8,000	\$1,062,600	1.90%	\$1,701,079
			照明	\$1,000			
			止滑	\$3,000			
		2.升降設備	爬梯機	\$800,000			
		3.浴廁	全部用到好	\$200,000			
		4.扶手	牆邊扶手	\$3,600			
			床邊扶手	\$7,000			
		5.臥室	電動床	\$20,000			
			氣墊床	\$10,000			
			輪椅	\$10,000			

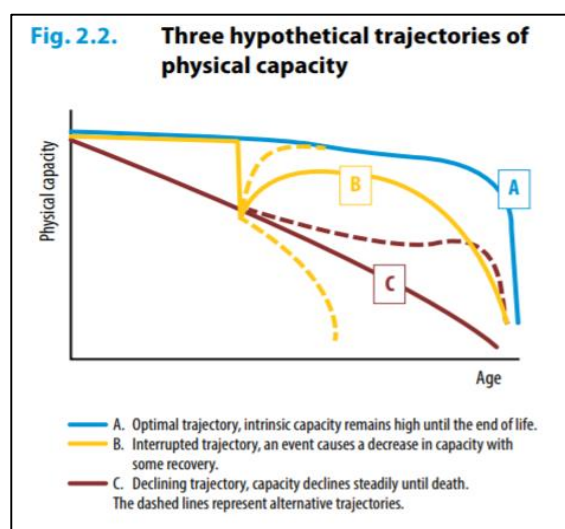
表 6、居家改善所需儲蓄的總額及月平均

現在幾歲	40
打算幾歲退休	65
預計活到幾歲	80
不透過投資，退休前須存到	\$1,701,079
不透過投資，每月需存到	\$5,670

3. 長照醫療

長期照護及醫療的部分，依據世界衛生組織對老年人身體能力的三種軌跡假設(WHO, 2015)，我們將失能分為三種可能情形：A、積極失能，B、重大事件失能，C、消極失能，並針對不同的假設有不同金額的醫療花費推估。首先我們將前述長期照護的每月的金額花費列出，包含居家式、社區式、機構式、醫院，

此排序方式也與失能程度相關，健康長輩可以在居家及社區使用資源，而失能或衰弱的長輩則需要進入機構或是急性醫療(醫院)。第二步，依照 ABC 三種失能情形，我們特別提供使用者彈性，以調整自己認為可能會使用居家式、社區式、機構式、醫院照護的年數。依據訪問專職護理人員的結果，我們提供以下推估醫療照護時間的參考：日間照護中心約 2-7 年、養護機構約 3-4 年、護理之家約 1-2 年、急性醫療(醫院)約 2 週。其中特別需要注意的是急性醫療的部分，因為急性醫療以 2 週為平均，所以在公式設定上不同於其他照護方式以年為單位，而是以 2 週為單位，使用時應特別注意。最後，在調整好在個階段的長期照護使用年數後，公式將乘上通貨膨脹(物價指數年增率 1.9%)，計算出長期照護及醫療的總額及月平均了，在 ABC 三種失能假設的所需金額分別為 \$6,359,403(每月 \$21,198)、\$4,016,505(每月 \$13,388)、\$7,599,240(每月 \$25,331)。



圖、世界衛生組織對老年人身體能力的三種軌跡假設(WHO, 2015)

表 7、長期照護及醫療的每月服務費金額及說明

場域	服務項目	保證金 (兩個月)	急重病保證金	服務費/月	備註
居家式	家人照顧	-	-	\$37,703	依據 2017 年最新台灣全體人民每月主要收入工作平均。

	專人照顧	-	-	\$18,000	外籍照護工：約 18,000-25,000 元/月·2,200/天。
		-	-	\$60,000	本籍照護工：約 6~7 萬元 / 月、或 2000 元 / 白日、4000 元 / 24 小時。
	喘息服務	-	-	\$10,240	需喘息時可找\$320 / 小時的專人服務，以每個月四次喘期服務為例(\$320 每小時*8 小時*4 次)。
社區式	托老所、日間照	-	-	\$11,000	無補助為 11000 元左右。
	護中心	-	-	\$5,000	政府補助(ADL2-8 級)約\$5,000-\$8,000/月。
	交通費	-	-	\$3,500	交通費\$3,500/月
機構式	安養中心	\$68,000	\$10,000	\$34,000	收取 2 個月月費當作保證金；有的會再收取 1 萬元左右的急重病儲備保證金；每月安養費 20000~34000 元
	長照機構	\$76,000	\$10,000	\$38,000	收取 2 個月月費當作保證金；有的會再收取 1 萬元左右的急重病儲備保證金；每月安養費 20000~38000 元
	護理中心	\$90,000	-	\$45,000	保證金：5~8 萬不等，或收取 2 個月月費(通常有低收入戶證明就不需繳交)；每月安養費 28000~45000 元
醫院	急性醫療	-	-	\$63,000	成大為例:健保病房(3-5 人)\$0/天、二人病床 \$1780、特等三病房(單)\$4,500、特等二病房 \$4,990(單)\$4,500、特等三病房 \$4500(單)\$4,500；出院準備\$6,300，以單人病房住兩個禮拜為例(\$4,500 每天*14 天=\$63,000)。
	死亡證明	-	-	\$80	死亡證明，依據投保身分不同約\$45~80/份。

表 8、針對失能的三個假設，自由設定您的醫療照護年數

場域	服務項目	狀況 A、 積極失能軌跡	調整後預計	狀況 B、 重大事件失能軌跡	調整後預計	狀況 C、 消極失能軌跡	調整後預計
		醫療照護 時間(年)	醫療花費	醫療照護 時間(年)	醫療花費	醫療照護時間 (年)	醫療花費

居家式	家人照顧						
	專人照顧 (外籍)	4				5	
	專人照顧 (本籍)						
	喘息服務	4					
社區式	托老所、日 間照護中心 (無補助)						
	托老所、日 間照護中心 (政府補助)	4	\$6,359,403		\$4,016,505	5	\$7,599,240
	交通費	4				5	
機構式	安養中心					1	
	長照機構	2		1		2	
	護理中心	1		1		2	
醫院	急性醫療 (兩周為例)	1		2		1	
	死亡證明	1		1		1	
醫療照護總年數		7		2		10	

表 9、針對三個失能假設，各別的照護所需儲蓄的總額及月平均

預估狀況	狀況 A、 積極失能軌跡	狀況 B、 重大事件失能軌跡	狀況 C、 消極失能軌跡
物價指數年增率	1.90%	1.90%	1.90%
現在幾歲	40	40	40
打算幾歲退休	65	65	65
預計活到幾歲	80	67	80
不透過投資，退休前須存到	\$6,359,403	\$4,016,505	\$7,599,240
不透過投資，每月需存到	\$21,198	\$13,388	\$25,331

4. 喪葬

在喪葬部分，首先依照前述喪葬費用將項目的金額列出，使用者可以彈性調整，將自己認為不需要使用到的費用設定為零，公式就不會納入計算。接著，同生活費及居假改善的生活方式，將各項總額加總後，調整通貨膨脹(物價指數年增率 1.9%)，最後再依據使用者設定之退休年齡及現在年齡，計算出在不透過投資的情況下，需要儲存的退休金總額\$548,472 以及每個月平均需要儲存的退休金總額\$1,828。

表 10、喪葬花費項目，所需儲蓄總額及月平均

項目	數量	單位	價格	備註
救護車	1	輛	\$2,000	市區或 20 公里內 (含司機但不包括特別護士) 。
特別護士	1	人	\$1,200	若要讓彌留者留一口氣回家時，則須要有特別護士照護。
接體人員	2	人	\$1,200	一般接體以 2 人計。特殊狀況 (腐屍) 另外議價。
陀羅尼經被	1	件	\$500	覆蓋屍體用。
誦腳尾經	1	人	\$1,500	一般由在家修師姊誦經。
豎靈 (小靈堂)	1	組	\$3,000	一般分在殯儀館內或在自宅豎靈。(館內:3000 ; 館外:6000)
	1		\$6,000	
沐浴更衣工資	2	人	\$1,500	一般以 2 人計。
化妝工資	1	人	\$3,000	遺體修復另外議價。
壽衣	1	套	\$5,000	
蓮花被	1	件	\$1,500	遺體入殮時，覆蓋在遺體上的被子。
冰櫃	1	天	\$500	冰存遺體用。
棺木 (火化)	1	具	\$8,000	\$8,000~\$10,000
棺木 (打桶)	1	具	\$12,000	\$12,000~\$15,000
棺木 (土葬)	1	具	\$50,000	\$50,000~\$80,000
放板工資	1	人	\$1,200	一般土葬棺木才需求放板工人。
打桶工資	1	人	\$3,000	「打桶」是謂遺體不放置冰箱或冰櫃內冰存，而直接入殮棺木內。這時棺木必須完全密閉，不能有任何滲漏。
入殮工資	2	人	\$2,000	一般以 2 人計。
入殮誦經師父或道長	1	人	\$1,500	

入殮祭品	1	份	\$500	
大燈	1	組	\$800	
入殮紙料用品	1	份	\$1,000	
照片放大	1	張	\$1,000	12×15 吋
訃文	1	張	\$10	
誦經師姊	1	人	\$1,500	
做七師父或道長	3	人	\$1,500	一般 3 人
超度 (功德) 法事	1	場	\$40,000	\$4~50,000
搭棚	1	場	\$10,000	一般在自宅出殯時，需搭棚做告別式場。若在殯儀館則毋須搭棚，但要租用禮廳。
式場 (花海)	1	式	\$30,000	告別式場之花卉布置。\$3~60,000.
布幔	1	場	\$10,000	告別式場四周之布幔布置。
牌樓	1	組	\$8,000	告別式場前之牌樓。
椅套	1	件	\$50	告別式場內座椅椅套。
司儀	1	人	\$3,000	\$3~6,000.
襄儀 (禮生)	2	人	\$2,000	須要 2 人。
接待	1	人	\$1,200	人數視喪家須要而定。
西樂隊	5	人	\$1,200	一隊約 5~7 人。
國樂團	5	組	\$12,000	一團 5 人。
出殯及接引師父或道長	3	人	\$3,600	一般 3 人。
火葬扶棺人員工資	4	人	\$1,500	一般 4~6 人
土葬扛棺人員工資	8	人	\$1,800	一般 8~16 人
奠禮祭品	1	份	\$2,000	三牲、五牲各一副，水果。
靈車	1	輛	\$6,000	\$6,000~10,000.
毛巾	1	條	\$50	50.~80.價格視材質而定。
骨灰罈	1	個	\$5,000	\$5,000.~15,000.價格視材質而定。上等石材另議。
骨灰罈刻字、磁相	1	組	\$2,000	
安神主師父或道長	1	人	\$2,500	
禮車	1	輛	\$3,000	九人座廂型車。

合計	\$342,610	
物價指數年增率	1.90%	
調整後喪葬費用	\$548,472	
現在幾歲	40	
打算幾歲退休	65	
預計活到幾歲(註一)	80	
不透過投資，退休前須存到	\$548,472	
不透過投資，每月需存到	\$1,828	

柒、參考資料

1. 2015，聯合報，老人防跌政府有居家無障礙設施補助兩申請路徑看這，
<https://udn.com/news/story/7266/2885118>
2. 2018，樂齡網 - 銀髮族的生活百貨，官方網站，
<https://www.ez66.com.tw/TW/>
3. 2016，年行政院主計處統計，國人平均餘命，
<https://www.moi.gov.tw/stat/chart.aspx>
4. 2017，The 100 Years Life，Lynda Gratton & Andrew Scott，
<http://www.100yearlife.com/>
5. 2018，內政部統計資訊網，主要國家 CPI 年增率，
<https://www.cbc.gov.tw/public/Attachment/7122118353571.pdf>