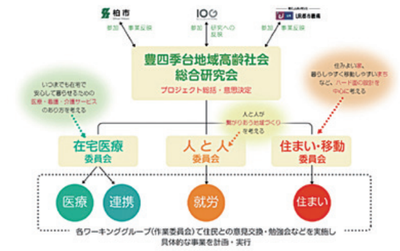
迎向高齡社會的安全安心生活環境~參與中華民國老人福祉協會2016年日本參訪團心得

靳燕玲

依據衛生福利部高齡社會白皮書，我國83.5%的高齡長輩爲尚可自立生活的亞健康者，僅16.5%爲需要照顧的失能者，加以年輕世代少子女化或無子女化趨勢漸爲普遍，如何推動涵蓋健康、亞健康及失能高齡者之友善空間，並協助身心不便者自立生活的支持性環境，是建築環境規劃重要思考面向之一。

在這方面，日本是亞洲各國中最早進入高齡社會的國家，預計2025年，每5.5人就有1人屬於「團塊世代」（指戰後嬰兒潮的日本人），且屆時年紀已達到75歲以上的高齡者。爲此，日本展開各項因應措施，建立「地區總括性支援體系」、「活化社區共同體」及形塑「自助、互助、共助、公助」三個向度，作爲支持高齡者在地區自立生活的重要基礎。自2005年起，以全國市町村（爲日本最底層的地方行政單位，等同台灣的鄉鎮市區）設置「地區總括性支援中心」爲中心據點，以成人步行30分左右可抵達的區域爲範圍（約中學學區），提供高齡者生活的「綜合諮詢、支援」，社區「照護管理支援」及「預防照護的照護管理」等。

在此「總括性照護體系」理念架構下，日本各級縣市政府皆有不同的因地制宜推動策略，其中較具代表性的成功案例「柏市豐四季台團地」位於千葉縣柏市豐四季台地區，該地區2012年人口6,028人，其中65歲以上人口超過40%。因此柏市政府在2010年5月成立「柏市豐四季台地區高齡社會總合研究會」，如圖1所示，包含柏市政府、東京大學高齡社會總合研究機構與獨立行政發人都市再生機構。並成立三個委員會：「居家醫療委員會」、「人與人委員會」與「居住．移動委員會」，以建構兼具「區域完整照護體系化」與「具生活意義的高齡者就業」，實現「邁向長壽社會的鄉鎮」爲目標。



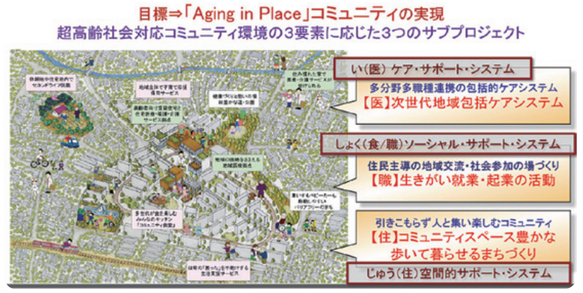
▲圖1_柏市豐四季台地區高齡社會總合研究會組織架構
＜資料來源：日本UR都市機構＞

柏市豐四季台團地是一項結合學界、縣市政府及法人機構力量推動的實驗計畫，如圖2所示，以實現在地老化爲目標的規劃理念涵蓋三個面向：

一、「醫」：地域醫療據點整備及保健系統、在宅醫療系統開發、提供具有服務功能的高齡者住宅建設等六項事業。

二、「食 / 職」：雇用高齡者的「元氣活躍街區」，提供高齡者在近便的地域工作、創業，例如進行「農業」生產、「生活支援」、「育兒」、「地方餐飲」等六項領域事業。

三、「住」：居住支持的系統。



▲圖2_實現在地老化－對應超高齡社會的3要素 ＜資料來源：日本東京大學(2015)＞

如圖3所示，這項以「營造長壽社會」爲宗旨的實驗計畫打破了傳統以醫院爲核心的高齡照顧模式，轉由居家及社區爲主要生活場域，由各地域建構出社區無障礙生活圈之整備，社區營造計畫包括提供符合各樣需求的住宅，導入整體性醫療及照護系統包括基層醫療診療所、日間照護中心、24小時的居家照護等。因應高齡者視覺及反應力等功能退化，重新檢視道路規劃，引進對高齡人士友善的交通工具例如銀髮族小型電動汽車、社區巴士等，並運用健康管理、網路購物、遠距醫療等資訊與通信科技技術。此外，提供高齡者在社區的就業機會，可能是延續過去的專業發揮所長，或者從事符合社區需要的產業，不僅增加經濟收入，減少對子女的依賴，更可避免孤立，增進人際關係及社會參與，並增進生命意義。最終目標爲協助高齡者「延長健康壽命及生活自立的時間」、「延長健康壽命及生活自立的時間」、「打造即使體弱也可安心生活的環境」。

▲圖3_營造長壽社會概念 ＜資料來源：秋山弘子(2015)＞

此行參訪柏市豐四季台團地之都會區集合式住宅照顧服務機構，目前由日本Cocofump學研機構得標爲總經營者，並招募相關照護廠商或團體進駐，除了經營亞健康及失能高齡者住宅之外，也引進提供社區高齡居民服務的照護設施，並在低樓層設置柏西口地域包括支援中心，建築物配置包括：

一、高齡者住宅：Cocofump附居家服務的高齡者住宅（包括可自立生活棟及需要照護棟）。

二、高齡照護設施：Cocofump柏豐四季台團體家屋，小規模多功能居家照護中心Nagomi、定期巡視‧隨時應對型訪問照護看護Yasuragi、訪問照護Relief、生活支援服務Relief，Sugi訪問看護站豐四季台、Sugi照護計畫中心豐四季台。

三、醫療設施：Kuwano診所、豐四季診療所、豐四季藥局。

四、柏西口地域包括支援中心。

本活動實地參觀Cocofump附居家服務的高齡者住宅的公共集會空間，及需要照護棟的單人房型居住單元設施、及介護浴室設備等，居住長者皆有獨立的套房，配置符合高齡者人體尺寸的家具，各樓層設有洗衣房、機電設備及簡易服務站等，餐廳及公共交誼空間集中設置在一樓，提供鄰近的小規模多功能居家照護中心、團體家屋等彈性使用，在各個走道的節點設有小型沙發休憩區、各項活動公布欄、餐點菜單、電影播放節目表等，入口、走道及地面皆爲防滑順平，門外走廊設有安全扶手，皆符合無障礙設計需求。

最後，綜整前述柏市豐四季台團地營造長壽社區的特色，可供建築環境規劃領域借鏡參考：

一、推動安全之友善環境

過去，建築業界對於「無障礙設計」的思惟較偏重於協助身心不便者(特別是失能的輪椅使用者)，卻略了爲數更多的亞健康高齡者的廣大需求，這群身心機能逐漸退化但尚未失能的使用者，需要的是友善貼心且可支持預防保健活動使用的無障礙環境，例如身體不便者如使用拐杖者、有人工造口或有更衣需求者、及需不同性別家人陪伴如廁者，以及順平的通路、路徑旁的休憩座椅、減輕支撐握力負擔的扶手，清晰易辨認的導引標誌等，以及視覺或聽覺退化者等，亟需更細緻的考量他們的需要。

二、推動智慧安心社區

其次，運用ICT引入智慧產品和技術，應用網路、雲端及物聯網等技術，提供住民更高品質的數位生活，包括溝通互動、健康管理、網路購物、遠距醫療、安心支援系統等面向，提昇生活效率及品質，實現安心及維繫人際關係的功能。未來更可整合智慧能源、水資源、社區管理、社區健康與照護、安全防災、及其他智慧生活等，提供客製化之整合性、永續性服務，創造長者幸福有感活力老化的生活。

三、建置社區無障礙環境生活圈

最後，對高齡者友善的生活環境應是全面且連續的，從個別建築物向外延伸，擴充至社區及城市尺度，統整個別建築單元空間、建築物、騎樓、人行道與都市公共設施等，打造涵蓋點、線、面的適居環境。不僅如此，環境設計應考量高齡者日常食衣住行育樂、就醫、照護至終老等需求，並從關切使用者「身體無障礙」層次提升至「心靈無障礙」境界，促進高齡者身心健康，達成增加健康年數，促成在地老化之目標。

（本文作者：內政部建築研究所 研究員）

中華民國老人福祉協會2016日本參訪心得

黃瓊慧

大學時期在學兒童福利時，就知道日本的幼兒教育及兒童福利做得很好，這一次透過同事的引介、讓我有機會參與老人福祉協會所辦理的日本參訪行程，更是讓我對於日本在介護保險制度更加的了解，同時參觀不同的照護單位甚至包含輔具展，讓我看到他們對於失能者、老人及日常生活輔具的細心及尊重 ，以下就我自己參訪、所學的做一簡短的介紹。

一、參訪東京都世田谷區政府機關保健福利部計劃調整科（社區整合支援照顧服務介紹）

1.日本的介護保險之發展上已開創出多元的照顧服務模式，累績龐大的數據資料、並將此規畫在財政、服務體系、醫療、資源整合，以因應未來人口老化之趨勢發展，設置「社區整合支援中心」，目的在整合社區的資源介入到不同服務對象的生活當中。服務對象：失能者、高齡者、親子的照護服務（兒童）、醫療需求及有經濟困難的個案，期待能藉由結合居家式與社區式之服務措施，以建構符合在地老化目標的區域性整合性照顧服務體系。

2.在介紹的過程中，有提到從2014年10月至2015年3月，對於“地區包括支援中心”（在地服務機構）所提供各項服務之統計數字：(1)直接到機構尋求協助的人次統計（初次、再度尋求協助），(2)打電話詢問的次數，(3)求助者的年齡統計，(4)求助問題類型的統計及分析。其中最引發我注意的是：在些統計數字中，大約有26%的老人家他們所擔心、詢問的問題，是爲了自己有智能障礙或是有精神方面問題、卻沒有就醫/治療的子女...，這些人因爲沒有能力/辦法去工作而滯留/退縮在家中、與社會脫節，也因爲沒有工作收入就無法繳納年金...。這樣的狀況應該是許多國家都會有的，而台灣也是有同樣的狀況，心智障礙者的確是社會上較爲弱勢、需要政府及社區投入較多的資源來提供協助的對象。除了醫療的介入之外，其實社區若能早期的介入/提供協助，會比只依靠家庭支持來提供照顧來的更加完善。

3.讓我印象深刻的是，如果是單身或是獨居的老人因爲失能或生病無法完全自我照顧、卻又想要留原來的居處時，如果在台灣的作法或比較偏向是走機構安置的作法。但是在日本，與個案經過討論，並盡量尊重他們意願，讓其留在原居住地，且會經由當地的社工及相關專業人員評估後，依據個案原有的福利狀況及介護保險給付來提供合適的照護，讓個案是在其熟悉的環境中，被尊重、關懷的狀況下，留在原地生活直到過逝。身爲人的我們不能決定自己的出生，但是卻能在我病、我老的時候，讓我自己選擇及決定留在熟悉的環境中慢慢的老化、死亡，我覺得這是很被尊重的感覺。

二、日建リース工業株式会社

在日本介護保險法中將「輔具」的定義並說明之：有關居家需照顧者、對身心機能降低於營運日常生活有困難者，爲謀求生活上的便利所使用的用具及爲需照顧者等的機能所用之用具、爲協助需照顧者等的日常生活之自立的用具。而輔具租賃的對象品項有13種特定輔具，販售的對象有五種。與輔具有關業務在日本有分成三個部份：

1.「製造業者」：進行輔具的的企畫開發及製造之業者；如2016/10/12-14在東京舉行的國際福祉機器展（HCR）、還有大阪的無障礙展、在東京及大阪的Care Tax展等，就是由製造業者所辦理的商品展示會。

2.「租賃批發業者」：擁有多數的輔具、對租賃業者出借、返還後進行消毒洗淨的業者；租賃批發業者就是將製造業者所生產的輔具出借租賃業者、消毒洗淨。

3.「租賃業者」：經常配置有二名以上專任的福祉用具專門相談員，並進行輔具租賃及販賣特定輔具的事業所。當民眾有需要購買或是租借需要使用的輔具時，就是要到租賃業者，透過福祉用具專門相談員的評估及進行輔具適配後，簽訂租賃契約，聯繫租賃批發業者將個案所需的輔具送到個案家中安裝、並說明操作及使用方式。

而這次協會安排我們這次去參訪的業者“日建リース工業株式会社”就是屬於「租賃批發業者」，日本近年來的輔具租賃市場已出現由批發業者取代中盤商，而有從輔具批發、租賃，以及消毒、清潔與維修全包之商業模式。

以輪椅爲例：在未參訪之前，我對於輪椅就只有一般輪椅及骨科輪椅，從來不知道輪椅原來有分室內、戶外、運動、特殊...等適合各種不同狀態、地點所使用的輪椅。在這次日本行中，才讓我認眞的去觀察輪椅的不同之處。到工廠參訪過程中，讓我回想以往在醫院裡面，看到醫療機構對於輪椅的消毒其實是眞的很簡單，只針對輪椅的座椅、扶手部分用酒精噴擦消毒，至於輪子的部份就是維持原來的情況。

在台灣，當民眾需要使用輪椅這樣的輔具時，大部分先想到的是問問看親戚朋友有不需要使用的，並借來使用即可；或是到醫院社工室詢問哪裡有輔具可以借用或是出租。通常後者是較爲少數，大多數民眾還是以自行購買爲主，不用之後再捐給醫院或是社福單位。其實從環保的角度來看，讓資源可以重複使用－輪椅等輔具透過「租賃業者」福祉用具專門相談員定期的（半年一次）訪視、確認輔具使用的情況，以維持輔具的品質；「租賃批發業者」將到期歸還或是租借人不再使用的輔具，再經過重新清潔、消毒、整理後，幾乎是以全新的輔具再租借給下一位需要的人，以達到物盡其用。聽說台灣現在也有輔具的租賃清潔業，很期待台灣可以在這個部份向日本多多學習。

三、けやきヘルパーステーション（櫸木森林）

「櫸木森林」爲一隸屬於苛原診療所下之附屬機構，位於千葉縣松戶市，大約有48萬的人口、其中高齡人口約佔20.5%。此機構在日本介護保險中屬於社區緊密型的服務，這次去參訪的是團體家屋與小規模多機能的多元照顧服務之社區型機構，特色如下：

與社區診所、醫院與安養護機構建立起互助轉介與照顧網絡－讓居住在團體家屋的老人或是失能者能就醫方便，達到醫療及復健的便利性及可近性。

因爲採取地區式密集照顧，讓個案可以就近使用這些社區機構的資源，除了讓個案能生活在其熟悉的環境當中、更保有個案的對於原有生活空間、功能的主體性、也減輕了家庭 / 人在照顧上的負擔與壓力。

台灣目前也有推小規模多機能的多元照顧服務模式、目前還是在試辦的階段，兩者同樣是以日間照護爲主軸，只是台灣在小規機的社區機構所提供的服務限制較多，這都與政府的規定，如：機構的收費、服務方式有關，而日本是使用者付費的狀況（當然有介護保險的支撐），台灣是以公部門的現有資源爲主，這樣是否也會造成排擠效應呢？我們就對此部份持續觀察了。

四、豐四季台團地

這是「都會區集合式住宅之照顧服務」模式，特色如下：

由東京大學、柏市政府與UR都市機構共同合作，創造一個可以讓人們生活到最後的社區空間。營造出有「生活氣息」，可以提供連續性照顧與持續勞動的環境供老人安心生活的空間。

都會區集合式住宅的照顧服務，是一個很棒的照顧模式，可是最重要要考慮到的就是付費及自我照顧能力的程度，就是使用者付費的概念。

五、日本國際福祉機器展（Int. Home Care & Rehabilitation Exhibition）

今年爲第43屆日本國際福祉機器展（簡稱HCR展），此展爲世界知名輔具展覽，展場爲國內世貿展場的四倍以上，參展項目遍及生活之所有層面。

在看這個機器展時我覺得最棒的部份就是，有許多機會試用及操作，透過親自的操作可以體會到輔具的設計者是要因著使用者的需求來設計。小從生活輔具，例如：開罐器、筷具、湯匙、助行器（購物），到輪椅、病床、沐浴的設施、甚至到行動工具－汽車...之細緻與貼心設計，都努力讓失能者/身心障礙者盡可能維持生活的便利，可以自助及自立，就不用成爲事事要靠他人才能完成的依賴者。

因此，在會場上亦可以看到許多身障者前往參訪，直接與業者（製造業者）對話，並回饋使用經驗給業者，作爲後續改善之依據。

這次的參訪是一個很難能可貴的機會，除了認識許多不同領域的專家高手之外，更對於我在回到臨床工作時，有了許多的提醒：“安置”不見的是唯一的方法，對於個案出院準備意願的尊重及出院後的長期照護所需要配套的措施，這些不一定很容易達成，也許可以透過與個案、與相關資源的關係的建立、持續的努力，讓我們的社會的障礙可以逐漸減少與縮小。

（本文作者：亞東醫院精神科 社工師）

2 銀髮世紀．銀髮世紀．銀髮世紀．

2016日本社區整合性照護體系之發展現況參訪心得

廖宏達

很榮幸可以和產官學界相關人員一同參加這次由中華民國老人福祉協會所主辦的日本參訪行程。藉由這次活動可以看到現有日本介護產業的執行現況及未來地方或社區單位在面對中央補助日益縮減的因應對策，而這些都將是我們日後在台灣可以學習和了解的地方。

行程之一：參訪「日建リース工業株式会社」。他們主要從事輔具之租賃及消毒清潔之業務，從步行車、輪椅、病床、床墊...等介護硬體設施都有提供租賃之一條龍式服務。從租借到收回的流程，需要非常細節的管理程序來控管，從租借站、運送、消毒清潔、倉儲管理、維修...等都是管理的重點。雖然台灣在輔具租賃產業尚未有明確發展，但這將會是一個非常重要的產業，故現在了解並學習日本相關做法，是最佳時機。

行程之二：參訪「欅木森林」。這是一社區小規模多功能型的照護單位，他們在社區型的老人照護上有專業和長期的經驗，不論是失智老人一同生活所組成的“家庭”還是介護型的照護，都執行非常完善。尤其是日本也是非常重視人權問題的國家之一，比如說他們不會對老人有限制活動（如：固定住手，以免隨意亂拉扯點滴）的行爲，這在台灣是要去深入了解和改善的！因爲老人活到人生終點，還要被用不人性化的管理，若我們是當事人，您能接受嗎？另說明一點，就是費用問題，要入住機構，費用是有一定的成本，故在日本能入住的，大多是中產階以上才可能入住，這點台灣一樣有這個問題，台灣正在制訂長照相關政策，應把這個問題同時考量進去，才能預防造成社會問題。

行程之三：參訪「東京都世田谷區政府機關保健福利部計劃調整科」。因爲日本的長照經費已是政府的巨大財務缺口，所以日本已開始縮減補助費用，減少地方的補助，要地方將在地安老的政策做最好的規劃和執行。而世田谷就是東京都執行效果最好的區政府單位，故來此了解他們的執行對策和成果，讓日後台灣亦可學習其精華。雖世田谷是東京都較富裕的地區，很多經費是由住戶所捐款，但沒有一個好的管理系統，也沒辦法做到這樣的成績的。

行程之四：參訪「豐四季台団地」。這是一個產官學合作的營利單位、一個老人村，適合還可以自理的老人，替他們打造一個可以正常生活而且安全的生活空間，又可以和年齡雷同的人一同生活，也不會孤單，吃的部份也是專業機構在負責，該管理模式很適合要在台灣經營老人村的經營者來取經。

行程之五：「日本國際福祉機器展（H.C.R）」。這是個人此次行程的重點，因爲可以了解現在日本銀髮市場的發展情形，好的東西如何複製回台灣來造福台灣的長者，是我們這個產業人士的責任。展覽中不論在食、衣、住、行、育、樂等方面，每年都有新的發現。

這次行程結束後，了解到日本銀髮產業的現況及台灣可以學習的地方。雖然跨入這個產業時間只有二年多，但感受到的弱勢族群在台灣被漠視的嚴重問題。大家都知道台灣人口老化的嚴重性，但從中央到地方政府，一直到當事人“銀髮族”面對這個問題，個人認爲根本還沒有進入狀況。舉例來說，來了解我們產品的人，八成都不知道生活輔具及老人安全預防觀念，更別說知道可以申請補助了。全台各地方政府申請老人輔具補助的效益如何？知道的人一定感到憂心，因爲很多老人家根本不知道有輔具可以預防及協助他們日常生活的運作，故更不可能知道很多輔具都是可以申請補助的，往往都是發生意外後才開始了解。故我們期許相關政府單位可以去了解如何讓當事者（當事人或其家屬）知道這些應該要知道的知識和常識及觀念，才能降低老人發生意外後所付出的金錢、親情及社會成本。先把民眾對老化的認知觀念建立在對的平台，再施行好的系統或政策，銀髮問題才能用最少的成本（金錢、親情、社會）來做到最完善。

（本文作者：康森生活科技有限公司 總經理）

第70期
2016年12月9日 季刊
發行人：林添發 / 發行所：社團法人中華民國老人福祉協會
WELFARE ORGANIZATION FOR THE ELDERLY, TAIWAN, R.O.C.
地址：新北市土城區民生街9號 電話：(02)2268-6436 傳真：(02)2268-6496
http:www.elderly-welfare.org.tw E-mail:woet1999@ms48.hinet.net
郵政劃撥帳號：19330668

編者的話

本會今年的日本參訪活動於10月10日至10月14日展開，共23名長照相關產業先進同行，參訪主題爲「日本社區整合性照護體系之發展現況」。除觀摩第43屆日本國際福祉機器展（H.C.R.）外，更針對主題，安排考察多元服務模式，包含「東京都世田谷區政府機關保健福利部計劃調整科－社區整合支援照顧服務介紹」、「日建リース工業株式会社」、「欅木森林（けやきヘルパーステーション）」，及「東京都千葉縣柏市豊四季台団地」等單位。此行收穫豐富，本期季刊中，將分別由內政部建築研究所的靳燕玲研究員、亞東醫院精神科黃瓊慧社工師，以及康森生活科技有限公司的廖宏達總經理等夥伴，針對各參訪機構進行說明以及心得分享。

維持「使用者的自立與尊嚴」及「在地老化」是日本爲因應2025年之高齡發展所提前制定的地域發展策略，期望能透過區域特性所發展具在地特色之服務模式，並逐步藉由政策上的調整（健保及介護保險補助方式之調整與改變），以逐步引導各都道府縣開始進行地區照顧服務體系之整合與建構，期能擺脫因介護保險財政壓力所可能導致之服務量能不足之情形。而此舉對於刻正進入長照2.0重要時刻的台灣，剛好可提供我們重要的參考依據。本期季刊特別邀請內政部建築研究所的靳燕玲研究員爲大家從建築規劃之領域切入，以反思何爲對高齡長者友善且無障礙之環境設計；此外也邀請到亞東醫院精神科黃瓊慧社工師，從醫療照顧之觀點提供反思，日本之社區整合式照顧體系之建構對於我們照顧體系之提醒爲何。

日本國際福祉機器展（H.C.R.）是一個相當專業且規模龐大的展覽，今年共有17國527家海內外廠商參展（日本國內457家、海外70家），觀展人次更高達112,752人，展出許多從低科技到高科技、從生活到工作等各層面的輔具，使得此行許多夥伴獲益良多。

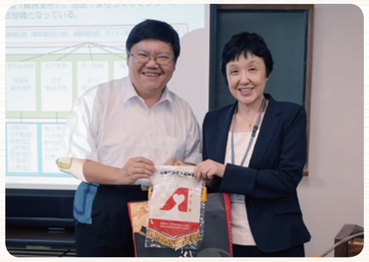
本期季刊內容依舊多采多姿，感謝所有讀者的支持以及各版作者的協助，並歡迎大家踴躍投稿，共創璀璨銀髮世紀。

會務活動版

2016年12月2日，與國立臺北護理健康大學長期照護學系合辦「建構完整長照服務體系之願景研討會」。

邀請衛生福利部社會及家庭署 陳素春 副署長分享「台灣長期照顧服務體系之建構與發展」專題。

邀請國立陽明大學衛生福利研究所 李玉春 教授分享「長期照顧服務體系之建構與發展」專題。



2016年10月10日至14日，辦理「2016日本參訪活動」。圖為參訪日本「東京都世田谷區政府機關保健福利部計劃調整科」（社區整合支援照顧服務介紹）。

參訪日本「日建リース工業株式会社」（輔具消毒、清潔與維修工廠）。

邀請日本銀髮產業新聞社編輯部 定 幸広 主任分享「日本長期照顧服務體系之建構與發展」專題。

邀請韓國認知症照顧學會 黃才榮 常務理事分享「韓國長期照顧服務體系之建構與發展」專題。

邀請國立臺北護理健康大學長期照護學系 李世代 教授主持「綜合座談：長期照顧服務體系之發展契機－台、日、韓對談」單元。

參訪日本「けやきヘルパーステーション」（團體家屋與小規機多元照顧服務之社區型機構）。

參訪日本「豐四季台団地」（都會區集合式住宅之照顧服務模式）。

協會服務內容

1、老人福利政策的倡導與宣導。
2、辦理老人福祉產品、輔具的教育推廣。
3、辦理國外老人福利觀摩活動，以促進國內福利服務的推展。
4、舉辦銀髮族活動或配合相關團體辦理公益活動。

捐款芳名錄

（2016年9月至11月）

林皇毅	NTD 6,000
李永川	NTD 3,000
尤冠蓉	NTD 1,000
洪丙癸	NTD 1,000
鄭文清	NTD 1,000

老福會愛心碼：1999

隨手做公益！
於開立電子發票的店家消費時，出示愛心碼條碼供店員掃描，或直接口述愛心碼1999，都可將該次發票直接捐贈給老福會噢！

編輯群：徐國強、蔡秀玲、王志元、王秀真
■ 本刊物設計由卓爾視覺整合有限公司免費提供。
■ 本會辦公室及設備由雅博股份有限公司無償提供使用。

4 銀髮世紀 · 銀髮世紀 · 銀髮世紀 ·