Dr. Phillip Lowe
劉慈謙博士

Mar. 23, 2019

# 如何過獨居自立的生活

Community Christian Alliance Church

- Auntie of Queen Elizabeth
伊麗莎白女王的阿姨

Sodiasm

=

掃地阿嬸

Schroders
施羅德投資

# 你可以不婚、不生

# 但不能不老. . .

https://www.schroders.com/zh-TW/sysglobalassets/staticfiles/campaigns/taiwan/cobrand-retirement/subject-aging-article02.html

# 嬰兒潮一代

- 出生於1946年至1964年之間
  - 2011年達到65歲。
  - 每10秒鐘, 1人會變成65歲。

# 全球面對老年潮

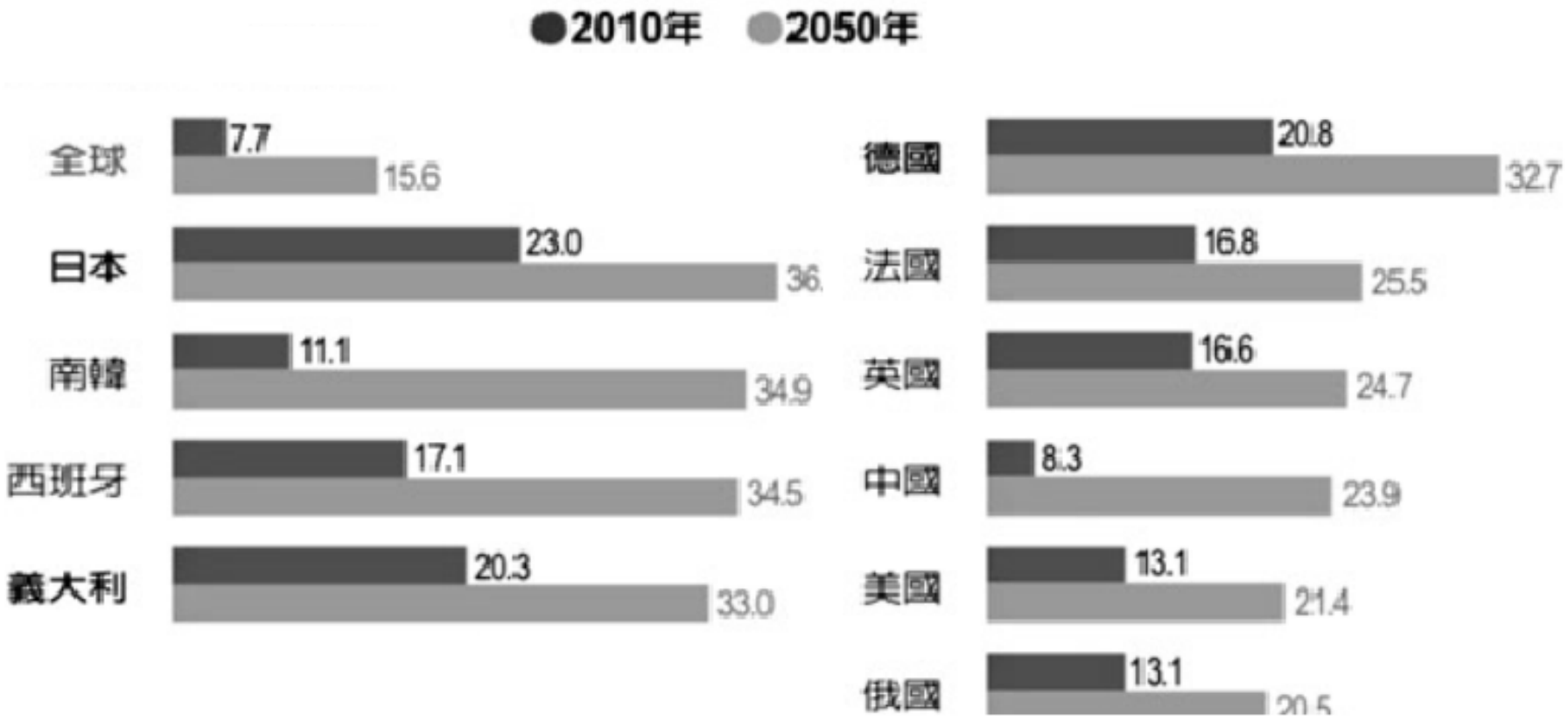
- 原因一： 壽命延長
  - 1950年代，平均~不到60歲
  - 男性~76歲，女性~83歲。男女各增23、27歲
- 原因二: 大批嬰兒潮成為老人
- 原因三: 生育率快速降低
  - 1960年代，台灣一婦女平均生4～5.75小孩
  - 此刻生育率只有~1小孩

# 世界衛生組織（WHO）

- 高齡化社會（aging society）
  - 65 歲以上人口，比例達到總人口數 7%
- 高齡社會（aged society）
  - 65 歲以上，達到總數 14%
- 超高齡社會（super aged society）
  - 達到 20%以上

Schroders
施羅德投資

# 表 日、德、義，進入超高齡社會



# 日本內閣府（2014a）統計趨勢

- 65 歲以上老年獨 居
  - 「獨居」/「僅夫婦同住」比例，~53.5%
  - 男性獨居, 1980 年 4.3%，升到 2010 年 11.1%
- 與子女同住--比例持續下降
  - 1980 年~七成, 2012 年下降至 ~42.3%
- 男女65 歲以上獨居老人
  - 比例持續增加, 女性高於男性

# 在準備退休時，請考慮以下幾個問題

- 退休後
  - 我想住在哪裡？ 我能在哪裡住？
  - 我想親近家人嗎？
  - 我應該縮小住家(downsize), 搬進公寓嗎？
  - 我應該租嗎？
  - 否希望與老人同齡人社區一起生活？

# 準備退休時，請考慮幾個問題

- 健康（我或配偶）
  - 是否需要特殊的生活安排，如輔助生活或療養院？
  - 我可以承擔輔助醫療費用嗎？
  - 如果我需要，朋友和家人可以提供日常生活方面的幫助嗎？

討論: 老年潮對你有什麼影響？

1. 已經退休了
2. 計劃在5年內退休的人

# 自立生活, 需考慮因素

1. 退休金, 年齡, 條件
2. 醫療福利
3. 當前/未來的健康
4. 日常生活需要，交通，購物
5. 社區安全, 社區活動
6. 緊急護理 (emergency care)

# 父母進入老人生活要問的

1. 是否知道我或我父母
   - 已準備好進入老人生活社區？

2. 老人生活需要
   - 需短期/或長期老人社區？
   - 哪些類型的醫療護理或幫助？

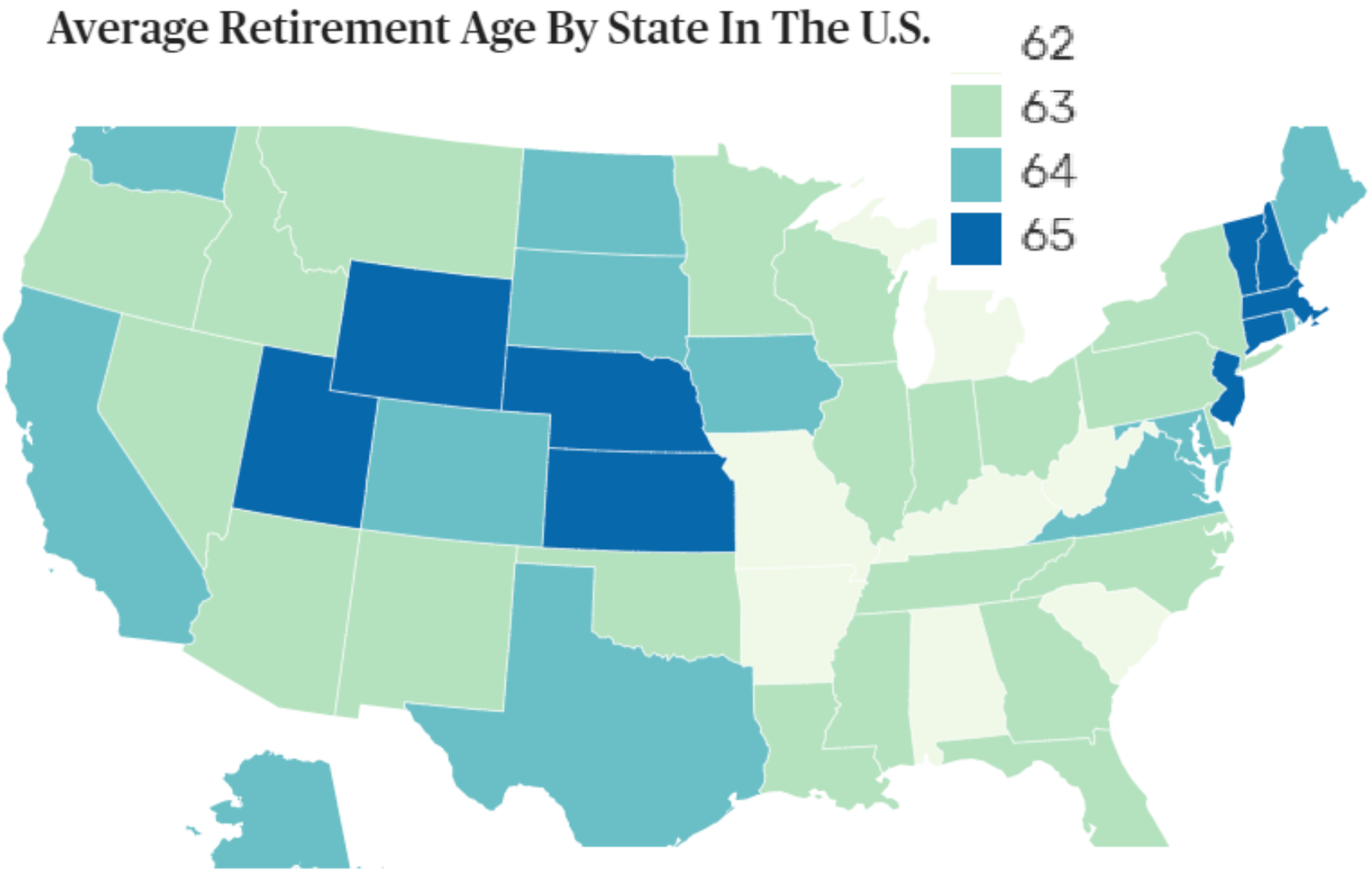
# 退休金, 年齡, 條件

- 美國人口普查局
  - 平均退休年齡~63歲
  - 美國人, 平均退休時間~18年

- 社會保障確定 (social security)
  - 63歲為提前退休年齡

https://www.thebalance.com/average-retirement-age-in-the-united-states-2388864

# 按州平均退休年齡


Average Retirement Age By State In The U.S.
62
63
64
65
Map: The Balance • Source: SmartAsset.com

# 退休年齡 (retirement age, RA)

- 至少62歲 (提前退休)
- 62歲減約30%, 63歲福利金減約25%
- 64歲減~20%，65歲降約13.3%,
- 66歲降約6.7%

https://www.thebalance.com/average-retirement-age-in-the-united-states-2388864

# 配偶領取的福利金

- 每月金額
  - 62歲減~67.5%
  - 63歲減~65%
  - 64歲減~ 62.5%
  - 65歲減~ 58.3%
  - 66歲減~ 54.2%
  - 67歲領取金額~ 50%（最高福利）

# 完全退休年齡 (full-retirement age, FRA)

| Year of Birth * | Full Retirement Age |
|---|---|
| 1937 or earlier | 65 |
| 1938 | 65 and 2 months |
| 1939 | 65 and 4 months |
| 1940 | 65 and 6 months |
| 1941 | 65 and 8 months |
| 1942 | 65 and 10 months |
| 1943 - 1954 | 66 |

# 退休福利

1. ~~退休金 – Social Security~~

2. 聯邦醫療福利 MediCare 紅藍白卡

3. 加州福利 -- MediCAL 白卡

# 聯邦醫療福利 MediCare 紅藍白卡

## MEDICARE PART ABCD 解釋

A. 醫院, 家健, 專業/機構護理等事項

B. 醫療保險

- 醫生就診，門診/診斷檢查服務

C.私家保險Medicare Advantage (HMO/PPO)

D. 藥處方：通過Part C 私家計劃提供

# 退休福利

~~1. 退休金 – Social Security~~

~~2. 聯邦醫療福利 MediCare 紅藍白卡~~

3. 加州福利 -- MediCAL 白卡

# 加州福利 -- MediCAL 白卡

1. 年齡19至64歲.Medi-Cal涵蓋加州成年人：

2. 18歲時，前寄養青年是在Medi-Cal註冊的，直到他們年滿26歲
3. 個人收入低於16,105美元，已婚夫婦收入為21,708美元（聯邦貧困線的138％）
4. “收入”定義為調整後的總收入加上任何免稅收入; 要計算它，在1040稅表上添加第8b和37行。 收入在這些限制範圍內的人將獲得Medi-Cal免費保險，直到2016年，他們將開始支付10％的費用。

# MediCAL 白卡-至少65歲，

1. 至少65歲，失明或殘疾。 根據仍然有效的原規則，失明或殘疾的加州人如果有以下任何一種情況，都有資格獲得Medi-Cal保險：

2. 收入低，資產和儲蓄少
3. 個人資源因醫療費用而減少
4. 收入限制。此Medi-Cal收入限額計算為與聯邦貧困指南相關的百分比，該指南每年都會發生變化。 目前的個人限額為每月1,188美元，一對夫婦為1,603美元。

# MediCAL 白卡-至少65歲，

1. 資產限制。 個人可能擁有不超過2,000美元的資產; 已婚夫婦可能擁有3000美元的價值。 但並非所有資產都包含在計數中。 免稅資產包括：

2. 一個主要的家, 一輛車
3. 家居用品
4. 個人物品，包括服裝，傳家寶，婚禮和訂婚戒指
5. 埋葬地塊和指定埋葬計劃基金中的任何資金
6. 人壽保險單和養老基金，IRA和某些年金的餘額

# 從老人的類型與照顧需求看「居家照顧」、「社區照顧」及「機構照顧」三種方式的功能(註1)

# 獨立/非獨立生活

## 獨立生活

1. 住在家裡
2. 活躍成人/老年社區 Active communities
3. 獨立的生活社區 Independent living
4. 輔助生活住宅 Assisted living residences

## 非獨立生活

1. 療養院 Nursing homes
2. 康復中心 Convalescent Home
3. 臨終關懷 Hospice

# **住在家裡**（不和孩子生活）

- 作為房主 (***不是免費的***)
  - 包括房屋抵押貸款
  - 保險，收稅，維護/改善
  - 可能還有園林維護, 或清潔服務
  - 每隔一段時間
    - 新熱水器，新水龍頭，或新的電器
    - 新屋頂，空調，地毯，油漆，水道清理

- 加起來 - 所有費用是多少？

# 獨居自立的生活建議

- 實際的預算
  - 考慮家庭成員財務狀況
  - 生理醫療、心理、及社 會等不同的需求
  - 決定哪個生活社區滿足這些需求。
- 使用美國健康與人類服務部
  - Eldercare Locator查找您住宅地區的
  - 安排與當地住宅的旅遊。
  - 使用住房旅遊清單, 幫助評估住所
- 仔細閱讀住房合同
  - 與家人/律師一起審核討論

# 住家裡生活估計

| | 費用類型 | 每月費用 |
|---|---|---|
| 1 | 每月租金, 或住房貸款 | |
| 2 | 房產稅/家庭保險 | |
| 3 | 公用事業（天然氣，電力，水，垃圾） | |
| 4 | 電話費，互聯網服務, 有線電視 | |
| 5 | 月租費 | |
| 6 | 家政 (洗衣服, 清潔) | |
| 7 | 交通費用 | |
| 8 | 園藝，草坪養護 | |
| 9 | 上門維修，維修 | |
| | 每月總費用 | |

# 獨立的生活社區 Independent living

- 退休社區/老年人家園
  - 可以租用或購買自己的單位
  - 還可提供家政服務，洗衣服務和交通服務。
  - 大多數可以照顧自己。 不需要日常工作的幫助，例如洗澡，穿衣服或吃藥

- 這個選項適合
  - 感到孤獨的老年人
  - 相當活躍和獨立
  - 通常不包括膳食
  - 但享受家政和準備飯菜等服務
  - 居民享受與他人共同生活

# 輔助生活住宅 Assisted living residences

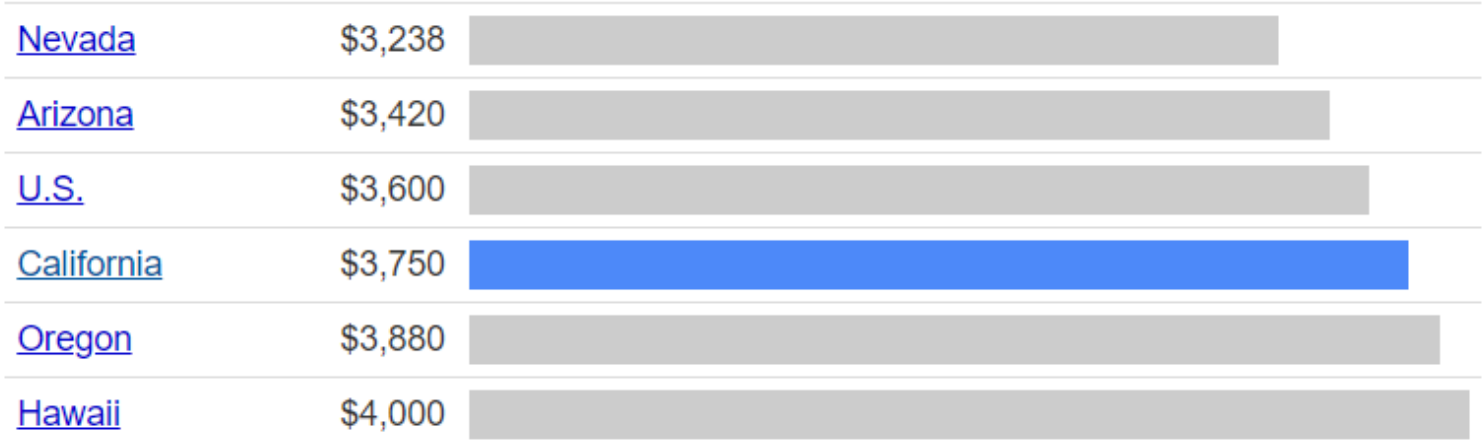
- 旨在幫助居民
  - 盡可能保持自給自足
  - 在需要時提供協助
  - 通常提供
    - 住宿，膳食，個人護理和支持，
    - 社交活動，24小時監督以
    - 一些住宅中提供與健康相關的服務。
  - 對於
    - 不能獨自生活
    - 但不需要護理的人來說，輔助生活設施是好選擇
- 輔助生活住宅
  - Monthly rate ~$1,500 to $6,000

# 輔助生活住宅 Assisted living residences

## Cost of California Assisted Living Facilities

According to the 2015 Genworth Financial cost of care survey, the average cost of assisted living in California is $3,750 per month.

### Monthly Costs Compared to Neighboring States




Much of the information above was adapted from the National Center of Assisted Living 2010 Regulatory Review.

# HUD 住房和城市發展部

- 什麼是HUD的主要計劃？
  - 通過聯邦住房管理局提供抵押和貸款保險
  - 為低收入居民提供經濟適用房

- 援助方法

  1）為低收入/和家庭, 提供住房或補貼住房

  2）以低收入家庭第8節證書/金券形式提供租賃援助 (section-8)

# 輔助生活平均費用

- 2007年
  - 輔助生活設施年平均費用為 $39,600美元。
  - 養老院私人房, 每年費用中位數 ~$81,030美元

# 美國住房和城市發展部（HUD）

# 美國住房/城市發展部（HUD）

- 通過租金, 房屋援助, 為老人/殘疾人提供輔助經濟適住屋。

1）公共住房: 公共住房機構（PHA）擁有和經營

2）多戶住房補貼: 住房 (HUD補貼的私人住房)

3）住房券: 為個人/家庭提供私人住房的援助 (section-8 voucher)

# HUD計劃: 需記幾個重要事項

- 候補名單通常很長（2-5年), 特別是都市區。

- 對需要輔助護理的人來說，HUD的選擇是有限的。HUD計劃主要是為獨立老年人設計的。

- 一個公共住房機構（PHA）沒您找的住房，並不意味著另一個不會。

# 低收入住房/或補貼

http://housing.lacounty.gov/SeniorHousing.html

CDSS 居家扶助服務（IHSS）計劃

# IHSS計劃概述

IHSS計劃向65歲以上、失明和（或）殘障的合格人士提供服務。

http://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/res/FactSheets/CH_Overview_COLOR.pdf

IHSS計劃的目標是讓您能夠安全地住在自己家裡，而不必出門接受護理。

服務幾乎總是需要在您自己家裡提供。這可以是房子、公寓、旅館或是親戚家。

如果您接受社會安全生活補助金（SSI）或符合Medi-Cal的所有收入資格要求，您有可能獲得IHSS服務。IHSS是一項Medi-Cal計劃，由聯邦政府、州政府和縣政府提供資金。

IHSS可以提供的服務類型如下：

- 個人護理服務，例如穿衣、洗澡、餵食、大小便護理
- 醫療輔助服務，例如在持照醫療專業人員的監督下，協助注射、傷口護理、結腸造口和導管護理
- 打掃房間　購物 洗衣
- 煮飯　陪同往返就診

## 1. 如何申請

聯絡您所在縣的居家扶助服務計劃。
一名縣代表會向您問問題，以收集有關
您的殘障性質、您需要幫助的事務、
您的收入和資產的資訊。這可能最多
需要20分鐘。

## 2. 居家訪視

一位社工人員會到您家裡，決定您需要的
授權服務類型以及每項服務的時數。縣政
府會考慮的一些事項包括您的醫學狀況、
居住情況，以及可能已有的任何資源。

## 3. 醫療保健認證表

您會收到一張表，由您的醫生填寫以證
明您需要IHSS。本表格必須填妥才能
獲得服務授權。

# 如何過獨居自立的生活

- 點擊下面的鏈接了解更多關於如何過獨居自立的生活
- https://www.bustle.com/articles/161536-13-tips-for-living-alone-for-the-first-time-making-the-most-of-your-independence
- https://www.whereyoulivematters.org/what-does-it-cost/
- https://www.thebalance.com/average-retirement-age-in-the-united-states-2388864
- http://www1.pu.edu.tw/~TACS/JOURNAL52/02.pdf