

20200722-20200728

高齡時事整理

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 【法律與政策議題】 .....                    | 4  |
| 一、長照壓力大難喘息 預算執行率僅 5 成.....         | 4  |
| 二、振興三倍券出現詐騙手法 警方提醒民眾防詐.....        | 5  |
| 三、教育部 DOC 計畫 15 年 數位創新行銷社區特色.....  | 6  |
| 【勞動力與人力資源】 .....                   | 6  |
| 四、新營晶鑽爸爸 65 歲考上博士班.....            | 7  |
| 五、影／視障教師李文煥獲總統教育獎 全台最年長得主.....     | 7  |
| 六、更生人守護偏鄉老人 高溫揮汗經營炭烤土雞店不怕苦.....    | 8  |
| 七、康樂里水環境巡守隊 用心呵護 244 年歷史的烏瓦窯圳..... | 9  |
| 八、楊玉盆、賴哲顯退而不休樂當志工 教育奉獻獎肯定一生.....   | 10 |
| 【經濟安全與產業發展】 .....                  | 10 |
| 九、美生技醫療股 帶勁.....                   | 10 |
| 十、聰明用輔具 創造長照樂齡生活.....              | 11 |
| 十一、保險小百科／長期照顧險 設置等待期.....          | 13 |
| 十二、長照機構引進 VR 設備 復能訓練不再枯燥.....      | 13 |

|  |    |
|--|----|
| 十三、退休金算盤／打多份工…勞保薪資可合計.....                         | 14 |
| 十四、專家教你保／保險三「備」券 打造安穩生活.....                       | 15 |
| <b>【生活健康與照護科技】</b> .....                           | 16 |
| 十五、96歲孀壓迫性骨折 才知骨鬆.....                             | 16 |
| 十六、東南部恐再有焚風 10縣市飆高溫.....                           | 17 |
| 十七、性早熟又肥胖 婦女更年期狀況多.....                            | 17 |
| 十八、攝護腺癌威脅增 醫：50歲後應每年篩檢.....                        | 18 |
| 十九、弘道董事長王乃弘不染髮 籲欣賞老樣子無須恐老.....                     | 20 |
| 二十、「大暑」熱爆狂喝冰飲 恐出現這幾種檢查不出的症狀.....                   | 21 |
| 二十一、85歲糖尿病孀臥床屁股痛 中山附醫：老人盛行率達29%.....               | 22 |
| 二十二、營養正常老年人肌肉不足 研究：5人中1人為高風險族群.....                | 23 |
| 二十三、吃飯喝咖啡卻覺得累？研究：3原則讓咖啡不干擾鐵質吸收.....                | 24 |
| 二十四、高溫下服藥會影響體溫 急診醫師提醒4類藥物恐增加中暑機率                   | 26 |
| 二十五、我這麼重視養生，健檢還是一片紅字？營養師：你可能犯了更年<br>期最常做錯的5件事..... | 27 |
| <b>【地方與社區發展】</b> .....                             | 30 |
| 二十六、2孫上車孀沒上 公車司機停車等.....                           | 30 |

|   |    |
|---|----|
| 二十七、苗縣 154 關懷據點 普及率全國第二.....                | 31 |
| 二十八、竹縣復康巴士輕旅行 身障者快樂出遊.....                  | 31 |
| 二十九、安心過馬路 高市 630 處路口秒距延長.....               | 32 |
| 三十、父親節提前送暖 楊梅警送物資助弱勢長輩.....                 | 33 |
| 三十一、2020 瘋藝夏／社局攜孩童 為鳳山老人施魔法.....            | 33 |
| 三十二、9 旬老榮民冒雨欲走 13 公里山路返家 警暖當 Uber.....      | 34 |
| 三十三、桃園市表揚 88 位模範父母親 鄭文燦：平凡中見偉大.....         | 35 |
| 三十四、恆春悄悄邁入高齡化 衛生所動巧思營造高齡友善城市.....           | 36 |
| 三十五、彰化社區關懷據點已 260 處 舊員林醫院將改建社福大樓.....       | 37 |
| 三十六、影／苗栗縣關懷據點再添 4 處 密度居全國非六都縣市第一.....       | 37 |
| 三十七、台北醫院長照暨早療中心開幕 陳時中：創造失智照顧「台灣模<br>式」..... | 38 |
| <b>【國外時事】</b> .....                         | 39 |
| 三十八、阿根廷疫情期犯罪增 社區民眾串連自救.....                 | 39 |
| 三十九、拜登提 7750 億計畫 照顧老人和學前教育.....             | 40 |
| 四十、日本新冠肺炎確診增 521 例 累計破 3 萬例.....            | 41 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 四十一、澳洲疫情最致命一天 維多利亞州報 10 人病故.....      | 42 |
| 四十二、上海防疫措施放寬 入境 7 天後可轉為居家隔離.....      | 43 |
| 四十三、韓國難防境外感染 俄籍漁船驚現 32 人群聚感染.....     | 44 |
| 四十四、也是超前部署！日本家電連鎖賣場 讓員工可工作到 80 歲..... | 45 |
| 四十五、香港連 4 日新增破百 港府：目前無意祭出居家令或禁足令..... | 45 |

## 【法律與政策議題】

### 一、長照壓力大難喘息 預算執行率僅 5 成

資料來源：2020-07-23 14:36 台灣醒報 / 記者施凱文／台北報導

「台灣竟規定失智、失能者要滿 6 個月才能申請補助！」國民黨智庫 23 日舉辦「搶救家庭照顧者」記者會，立委蔣萬安指出，民團提出家庭照護者週休 1 日的計劃比政府還要積極。謝衣鳳則批，現有法規無法讓失能家庭有足夠時間處置狀況，且長照預算執行率僅 5 成，效果不彰。

#### 家庭悲劇因照護起

國民黨智庫國家政策基金會董事高永光於 23 日記者會上，大批政府未給予弱勢家庭應有的幫助，「過去幾年，家庭照顧者發生悲劇的數字已從個位數跳到兩位數。」他舉例：「有先生照顧數十年失智、失能的太太，不堪負荷後半夜把她推到河裡淹死，自己再跳河自殺，這些都看了令人非常難過。」

「長照議題不再是個案，而是世代議題。」國民黨立委蔣萬安指出，根據內政部公佈的數據，台灣人口已經出現死亡交叉，人口呈現負成長（出生人數小於死亡人數），65 歲以上的老年人口也已超過 362 萬人，「長照議題不再是年長者，失能失智者面臨的問題，而是我們這一代及下一代年輕人要背負的責任。」

蔣萬安指出，目前就職中的家庭照護者全年 7 天為限的假期，「根本是杯水車

薪」，政府推出許多琳瑯滿目的照護服務，也只有 21%的國民知道或使用過。他補充說，民間團體為讓專職的家庭照護者達到 1 週休息 1 日的目標，推出互助喘息計劃，組成照護團體讓大家互相幫忙，「民間團體做得到，政府是不是該檢討？」

## 各國長照假多

針對突發的失能家庭，日韓訂定有薪照護假有 93 天，歐美國家如德國更有長達 12 週讓家庭照護者處理狀況。立委謝衣鳳指出，台灣勞工因為家庭中有需要被照顧者，在工作上被影響的人有 231 萬，因為照顧失能親人而選擇離職的人更是日本的 5 倍之多，造成此現象，就是因為政府長照規定不符合人性。

「台灣規定失能者要滿 6 個月才能申請補助！」謝衣鳳表示，許多底層勞工沒有緊急預備金，期間內又必須要上班，「肩負照顧者責任及經濟重擔下，很多人乾脆選擇離職，或因此不堪壓力走上絕路。」國民黨副秘書長李彥秀則批，目前長照 2.0 的預算執行率不到 5 成，「市中心長照機構一位難求，偏鄉卻一家都沒有。」

## 二、振興三倍券出現詐騙手法 警方提醒民眾防詐

資料來源：2020-07-23 13:08 聯合報 / 記者林保光／高雄報導

行政院發放振興三倍券後，警方已發覺詐騙集團假藉這項政策行詐。警方表示，詐騙集團的新手法，包括假網拍、發送網路釣魚簡訊、假代辦及冒充檢警方式，令民眾上當。

高雄市警林園分局將詐騙集團利用「三倍券」新花招，公告臉書粉絲專頁，希望民眾謹慎提防，避免受騙。

警方表示，詐騙集團「假網拍」手法，是以收購或出清三倍券的名義，透過社群網站，低價販售三倍券，引誘民眾匯款；「網路釣魚簡訊」則是詐騙集團假藉三倍券加碼回饋活動，偽造三倍券請領、返還現金或優惠活動的網路連結，發送釣魚簡訊，引民眾點入網頁；「假代辦」則是騙徒針對年長者，以代請領三倍券換現金等方式，騙個資及手續費；「假冒檢警或公務機關」，謊稱健保卡遭人冒用，盜領三倍券，需監管銀行帳戶，要求提領現金、交付銀行存摺、印鑑。

警方表示，詐騙集團已在臉書貼文，要以 2500 元的價格販售振興三倍券，民眾洽詢後，對方表示匯款後馬上寄出三倍券，可是民眾匯款後，對方便已讀不回或直接封鎖聯絡方式，讓民眾匯款一去不回。

### 三、教育部 DOC 計畫 15 年 數位創新行銷社區特色

資料來源：2020-07-22 21:22 聯合報 / 記者章凱閔／台北報導

教育部「偏鄉數位應用精進計畫」邁向第 15 年，在新一期計畫中推出「數位創新型數位機會中心(DOC)」，以地區資源整合與資訊應用課程示範中心為目標，提供新興科技資訊應用線上課程，肩負培訓在地種子師資，鏈結在地青年數位創新與服務的責任。

109 年起全台共有公館、口湖、鹿滿、魚池、旗山和壽豐，共六個數位創新 DOC，透過 VR、雷雕或 3D 列印等數位科技，行銷社區特色。

偏鄉數位應用精進計畫推動辦公室主任須文蔚教授說，DOC 計畫啟動至今十五年，數位應用課程設計重點不在於多少人會用文書軟體，而是積極和 DOC 溝通，了解地方文化和經濟面的特色發展的特色，再導入適當的輔導與課程的資源。

明基友達基金會陳哲妮執行長分享，輔導公館 DOC 學員用 AR 技術數位介紹石圍牆建庄兩百年盛事。公館 DOC 講師許沛晴指導學員使用擴增實境，將故事牆結合建庄兩百年紀錄片「石圍牆村語」，手機掃描圖像就會跳出人物影像片段，可以遇見跟著畫面突然動起來的山村醫生謝春梅、草鞋編織達人林金玉、田園畫家張秋台等在地的文化人才。科技讓平面靜止的石圍村「故事彩繪牆」動起來，透過「擴增視界」說出在地的故事，是數位、人文、藝術的精采連結與演出。

數位創新型 DOC 也透過創客為偏鄉產業升級。國立東華大學輔導的花蓮縣壽豐 DOC，擅長開發文創商品，歷年開發三媽主題桌遊卡、LINE 貼圖，及去年推出山海襪等，為協會帶來每年超過 80 萬收入，用來提供在地年輕人工作機會。壽豐 DOC 今年規畫結合 3D 列印和雷雕，推出客製化水泥花器等新產品，未來提供樂齡學習中心長輩及遊客 DIY 體驗，為 DOC 帶來新一波創客商機。

數位創新型 DOC 除提供平板電腦、雷雕機與 3D 列印機等設備借用外，更提供多元課程主題，包含虛擬實境 VR 基礎拍攝教學、一頁式網頁設計、行動支付應用、網路直播行銷等，提升民眾數位加值應用能力。更多數位創新型 DOC 消息，請關注「偏鄉數位應用精進計畫」網站。

#### 【勞動力與人力資源】

#### 四、新營晶鑽爸爸 65 歲考上博士班

資料來源：2020-07-25 23:06 聯合報 / 記者吳淑玲／台南報導

台南新營及佳里區公所昨天舉辦模範父親表揚，佳里區六安里陳逸峯獲市府晶鑽爸爸表揚，他是退休教師，力行善舉，常捐款幫助清寒學生，在「何明德行善團」任義工；新營區晶鑽爸爸中營里模範父親盧振華，事業有成樂善好施回饋鄉里，今年 65 歲還考取雲林科大產業經營專業博士班，是活到老學到老的表率。

新營區中營里模範父親盧振華，目前擔任萬安集團總裁、萬安社會福利慈善事業基金會董事長，事業跨及保全和安養院，他出生農村家境清寒，高中聯考落榜後，努力考上高雄海專輪機科，白手起家拓展事業後不忘進修，取得中山大學高階經營管理碩士後，今年 65 歲再考取雲林科大產業經營專業博士班，活到老學到老，不斷努力精進自己。

新營區長魏文貴說，盧振華白手起家經營事業有成後，總是將回饋鄉里掛記於心，民國 102 年透過集團旗下公司捐贈 2 輛復康巴士給台南市政府及 2 台輪椅給新營火車站，用實際行動關懷弱勢。還曾擔任新營區行善團副團長，並經營日照中心照顧老人，擔任三聖宮主委期間，每年都會辦理端午節送愛心及歲末寒冬送暖活動，提供肉粽、白米等愛心物資給低收入戶領取，濟助弱勢不落人後。

六安里陳逸峯代表接受市府晶鑽爸爸表揚。陳逸峯是退休教師，婚後扛起照顧父母、妻兒等一家七口的經濟重擔，目前子女有成，四代同堂，一家和樂。除了對家庭的付出外，也力行善舉，時常捐款幫助清寒學生，並且在「何明德行善團」擔任義工，協助行政等團務工作，關懷弱勢，造福鄉里。

#### 五、影／視障教師李文煥獲總統教育獎 全台最年長得主

資料來源：2020-07-23 18:05 聯合報 / 記者胡蓬生／苗栗報導

苗栗縣長徐耀昌今天接見表揚縣內 4 名總統教育獎得主，還有獲得杏壇芬芬獎的公館國中主任劉傳鐘，其中 45 歲的苗栗國中教師李文煥是視障者，在國立台南大學就讀特殊教育博士班，也是今年總統教育獎最年長的得主，他和其他 3 名獲獎的孩子都在人生的逆境中奮發向上，每個人的故事都深深啟迪人心。

今年總統教育獎縣內共有 4 名學生獲獎，除了李文煥，其他 3 名學生分別是僑育國小陳姿瑩、竹南國小姚宥米、竹南國中劉庭璋。

李文煥 15 歲就讀國中二年級時失明，療養 8 年後，到台灣盲人重建院職業重建，學會盲人點字、按摩、日文及盲用電腦，也因此發覺視障者讀書深造的契機，23 歲進台北啟明高中就讀，26 歲考進彰化師範大學特教系，雖然重度視障加上年紀較長，仍突破視覺障礙刻苦學習。

他的課業成績名列前茅，還抽空教導校外的視障者使用電腦、點字，奠定朝特殊教育發展的志向，第 1 份特教工作他選擇回苗栗家鄉服務，在苗栗特教學校擔任代理教師，邊工作邊準備教師甄試，順利錄取苗栗縣巡迴教師，他積極協助推廣視障者使用盲用電腦，教學足跡遍全台，還創立苗栗視障協會，迄今投入特教服務長達 16 年。

陳姿瑩被師長稱為「僑育小太陽」，她自幼家遭變故，與外婆外公同住，雖然家境清寒，但她個性開朗，在家孝順長輩，每天幫忙到菜園種菜除草，假日到市場賣菜賺取家用。陳姿瑩在班上積極參與各項服務與活動，五育均衡發展，更是校園中的風雲人物。

姚宥米罹患腦性麻痺，課堂中總撐著身體，吃力地抄著筆記，雖然承受身體的疼痛及復健的辛苦，但她總是將痛苦轉化成樂觀，平日與人互動帶給大家歡笑與正能量，她懷抱橫渡日月潭的夢想，期待有朝一日用助跑三輪車跑入國際性舞台。

劉庭瑋在小六時被診斷得了「惡性骨肉瘤」，歷經手術及多次化療康復後，深深懂得感恩，擁有熱切積極的求知態度，不因行動障礙受影響，經常熱心幫助同學，他希望未來能成為老師，成為「澆灌知識種子的水」為更多人服務。

劉傳鐘投身教育數十年，廣受師生愛戴，他擔任教務主任 16 年、學務主任 5 年，行政資歷豐富、表現卓越，一直是學校推動校務的中流砥柱；他用心輔導實習教師，成為培育教育人才的優秀推手，也獲同事和學生家長的高度肯定。

## 六、更生人守護偏鄉老人 高溫揮汗經營炭烤土雞店不怕苦

資料來源：2020-07-23 15:17 聯合報 / 記者吳淑玲／台南報導

在台南市左鎮外環道上的「左鎮炭烤土雞店」，經營者和店員有著不一樣的故事，店內員工多是更生人，在炎熱高溫下在超過一百度以上的高溫準備鋼管烤雞，揮汗如雨但不以為苦，在店裡工作兩年多的陳姓員工就說，以前年輕不懂事，想洗心革面，但在職場上難免受到歧視及異樣眼光，感謝老闆給他機會，做事沒有不辛苦的，「但沒有什麼不能做的，在於你要不要去做」！



華山基金會左鎮愛心天使站長王昱文表示，總人口數不到 5 千人的台南左鎮區，65 歲以上的長者就佔了近 3 成，偏鄉謀生不易導致居民所得普遍不高，連帶在地孤老的常年服務經費籌措難上加難。她日前拜訪左鎮碳烤土雞店獲支持助老成為首間「華山愛心店家」，響應每日 40 公益計畫，每月捐出 1250 元，今天更在店內招待華山服務的 10 名長輩前來品嚐在地好味道。

左鎮碳烤土雞店在地經營 20 年，約 5 年前由陳俊民頂下後，雇用多名員工都是曾經迷失過但找工作不易的更生人，陳老闆說，工作很辛苦收入也不是很多，只要願意做就歡迎一起打拚；陳姓員工說，曾經找工作一再碰壁，或是遭受異樣眼光，在到炭烤土雞店很自由也開心，在炎炎夏日在沒有冷氣的戶外工作，加上炭火現烤鋼管土雞，都是揮汗如雨，但大家都很珍惜工作機會，很努力樂在工作中。

員工之一、從公所里幹事退休的陳孟良說，左鎮炭烤土雞都是精選 3 個月齡以上的土雞，從源頭掌握來源，雞都是前一天處理，泡製獨特的醬汁入味後、隔天才會用來炭烤，除了糊椒也有泰式酸辣及芥末等特有醬料，讓炭烤土雞打出知名度，假日一天可賣出 2、3 百隻。

左鎮碳烤土雞店成為華山基金會左鎮愛心天使站的第一間愛心店家，陳老闆說，能夠貢獻自己的一份心力，照顧孤老大家都很開心人，未來若有餐食上的需求，左鎮碳烤土雞店也會協助穩定弱勢老人的飲食來源。

## 七、康樂里水環境巡守隊 用心呵護 244 年歷史的烏瓦窯圳

資料來源：2020-07-25 23:26 聯合報 / 記者黃瑞典／新竹報導

新竹市康樂里水環境巡守隊在全國優良水環境巡守隊選拔中，以獨創的社區水圳輕旅行宣導環保，用心呵護 244 年歷史的烏瓦窯圳，榮獲特色級水環境巡守隊伍殊榮，最年長的 80 歲隊員洪再發更是活到老學到老，學會水質監測，為水圳「健康檢查」。

市長林智堅感謝水環境巡守隊日夜守護水環境，打造永續家園，他說，全市已有 28 個水環境巡守隊，有這些人的努力，新竹市才能在環保署辦理的全國河川汙染整治評比獲得 8 次特優、7 次優等的佳績。

環保局長江盛任說，康樂里水環境巡守隊成立 13 年，現有 11 名隊員，平均年齡 68 歲，認養何姓溪與烏瓦窯圳，去年共巡守 196 小時、水質監測 12 次、髒亂點通報 3 次，為徹底潔淨水體，主動於水圳設置垃圾攔截設施，方便清理垃圾，透過淨溪 10 次、清除垃圾攔截點 12 次，共清理垃圾 120 公斤。

康樂里水環境巡守隊長林再興說，結合人文、歷史與古蹟規畫社區水圳輕旅行，遊客可搭輕便車欣賞鄉村風光，了解先民於 1776 年引頭前溪水開鑿烏瓦窯圳，灌溉阡陌良田的歷史，並透過廢油 DIY 肥皂體驗課程，學習化學洗劑危害水環境的知識，宣導守護水體的重要性，至今參訪人數近 8 千人次。

最年長的隊員洪再發 5 代都住在康樂里，他把巡守當成環保健身運動，看到垃圾就撿，他說「烏瓦窯圳養我一輩子，我也要守護水圳一輩子」，他學習操作水質監測器材、解讀水的酸鹼值，為水圳健檢，康樂里的有機菜園，也在優良水質的培育下健康茁壯。

## 八、楊玉盆、賴哲顯退而不休樂當志工 教育奉獻獎肯定一生

資料來源：2020-07-23 08:48 聯合報 / 記者鄭惠仁／台南報導

台南市延平國小前校長楊玉盆、善化國中退休老師賴哲顯，他們退而不休，多年來擔任教育領域及社福機構志工，獲得教育奉獻獎，9 月 28 日將接受總統表揚。

台南市教育局表示，楊玉盆退休後繼續在家庭教育中心服務，擔任輔導團諮詢委員，協助輔導與評鑑工作；並擔任志工督導、親職教育講師，協助志工專業成長。也在中華民國家庭教育專業人員協會擔任志工，推展家庭教育；並在南瀛科學教育館當志工，參與天文特色課程研發、協助辦理天文推廣活動，持續為天文深耕校園付出許多心力。她還擔任應龍文教協會理事，推廣社會教育，為社區獨居老人送暖。

83 歲的賴哲顯本著「人生即服務」精神，退而不休快樂當志工，他說，這是他維持健康的保養良方。賴哲顯支援善化國中交通導護工作，每日清晨維護師生通學安全，晚間輔導棒球隊學生課業，數十年如一日，無怨無悔。又積極投入製作地方文教期刊專書，自費發行善化文化會訊期刊，並貢獻所長，協助區公所製作善化鎮誌，撰文紀念先賢，深受肯定。

### 【經濟安全與產業發展】

## 九、美生技醫療股 帶勁

資料來源：2020-07-22 02:20:47 經濟日報 記者黃力／台北報導

全球資金充裕、經濟基本面重回成長軌道等大環境利多並未改變，近日持續走強。法人指出，美國企業無論從信用評等分布、淨負債／權益比率、利息覆蓋

率或自由現金流量收益率來看，體質均優於其他區域，建議美股布局首選科技及生技醫療產業，逢震盪分批加碼或以定期定額方式布局。

瀚亞美國高科技基金經理人林元平表示，今年來科技股漲勢凌厲，且放眼全球皆有類似的情況，主因現在科技業正進入另一個較大的創新趨勢，像是知識密集取代傳統製造，軟體取代硬體，線上取代實體等。

這樣的進程相當龐大、深遠，屬於具有中長線題材跟優勢的產業，其中又以美國是這類科技創新的領頭羊，看好美國科技股將持續受惠大環境改變，未來股價跟獲利空間都可期。

富蘭克林坦伯頓美國機會基金經理人葛蘭·包爾指出，現階段布局側重科技及醫療類股，此外，消費類股中具競爭優勢的大型品牌也具有投資機會，這類型公司雖受到疫情影響，但也將是消費者重返購買市場的優先受惠族群。

群益美國新創亮點基金經理人徐煒庠分析，在疫情警報未除下，新冠肺炎疫苗和相關藥物的研發進展仍是當前市場關注焦點，另一方面，美國部分地區疫情仍相對嚴峻，加上先前股市在短線急漲下，技術面上也面臨整理壓力，同時大選進展也是市場關注的另一焦點。

因此在投資操作上建議採分散產業配置，可持續聚焦趨勢較佳，具創新能力及產業競爭力的個股，產業如資訊科技、醫療保健、消費、通訊服務等可持續留意。

安本標準投信投資長彭炫通認為，在資金潮簇擁下，美股欲小不易，不過漲多後，資金可能開始往表現相對落後、便宜的標的展開輪動，也使評價相對較低的美國小型股成為其中的潛力標的之一。

## 十、聰明用輔具 創造長照樂齡生活

資料來源：2020-07-27 09:09 聯合報 李淑貞／陽明大學 ICF 暨輔助科技研究中心主任

衛福部統計，2018 年國人平均餘命 80.69 歲、健康餘命 72.28 歲，代表著國人被疾病纏身、失能的「不健康生存年數」平均 8.41 年，史上新高。這 8.41 年是我們不樂見的，增進健康餘命，讓不健康生存年數的照顧負擔降到最低，便是我們勢在必行的任務，而輔具是照顧的好幫手，是長照幸福的重要工具。

### 藉輔具提升自立能力

像各式精準運動復能器材，可促進長輩肌力、平衡力與認知，降低跌倒、失能、臥床風險；藉由柺杖、輪椅等行動輔具，讓走不遠或無法走的人，能自由且安全的前往想到的地方。

藉由轉移位輔具的運用，能使照顧者在照顧過程中更省力、減少傷害，並維持被照顧者尊嚴；生活輔具的適時運用，讓生活中的大小事都能省力而有效率，提升自立生活能力。

### **懂得選擇輔具並善用**

藉由克服樓梯問題的爬梯機或樓梯升降椅，以及無障礙接送福祉車，讓失能者也能輕鬆外出不會長期關在家。住宅的無障礙改造，讓家中環境成為人人能安全進出與活動的場所；藉由視聽溝通輔具，讓眼茫茫、耳重聽的長輩不再害怕無法與他人溝通而關係疏遠。

我們都會老，長照是你家、我家每一個人的事，懂得選擇並善用輔具，讓我們一起共創更美好的生活。

### **輔具大展找尋照顧解方**

全球受疫情影響，國際知名輔具專門展，如德國 Rehacare 展、日本 HCR 展，今年都停辦。台灣疫情解封，在遵守各項防疫相關措施之下，「2020 台灣輔具暨長期照護大展 (ATLife)」即將順利開展，讓更多人能接觸輔具、瞭解輔具。

前往展會參觀，可學習、試用、選購、找尋照顧解方，大家都應認識輔具在長期照顧的重要性。我們期望，打破大眾對輔具代表障礙的刻板印象，取而代之的是輔具創造樂齡生活的想像，讓全民能夠實現理想的成功老化，藉由輔具而樂活，創造幸福的長照生活。

### **復健人員提供專業服務**

今年將展現獨步全球兩大特色，一是全球首創「長照 12 大哉問產品指引」導覽手冊，現場限量發行，針對長照可能面對的 12 個常見的照顧問題，提供對應解方與相關產品。二是由復健復能專業人員參與，包含物理治療師、職能治療師、語言治療師、聽力師、復健醫學專科醫學會、義肢裝具師等，使輔具因有專業服務而加值。

台灣輔具專業服務與產業有著巨大的凝聚力及量能，去年大展，四天創下近 12 萬人次參觀的紀錄。今年國際局勢重大變化，台灣更要證明我們不容忽視的輔具專業服務與產業軟硬實力。輔具產業是台灣經濟的王牌。今年也將於展中進行英文現場直播，讓遠在國外的觀眾共襄盛舉，更讓全世界看到台灣輔具專業服務與產業。

「2020 台灣輔具暨長期照護大展 (ATLife)」於 7 月 30 日至 8 月 2 日在南港展覽館舉行，歡迎前往參觀。

## 十一、保險小百科／長期照顧險 設置等待期

資料來源：2020-07-27 02:00:00 經濟日報 /記者林子桓／台北報導

政府推動長期照顧保險，對象為身心持續失能已達或預期六個月以上，皆可申請長照保險。長照保險採全民納保，強制性社會保險，以中央健康保險署為保險人，政府、雇主及民眾共同負擔保險費，不分年齡、身分、性別及經濟所得，由全體國民共同分攤長期照顧風險，但長照保險設有三年等待期，避免長期旅居國外之國民刻意返國加保長照保險。

長照險給付以實物給付為主，照顧者現金給付為輔，共提供 13 項給付，分別有身體照顧服務、日常生活照顧及家事服務、安全看視、護理服務、自我照顧能力、復健訓練服務、輔具服務等，保險對象可向健保署申請長照服務，經健保署派專員進行「長期照顧需要」評估與保險對象家屬討論後決定保險對象之需求服務，但不給付膳食費及住宿費。

## 十二、長照機構引進 VR 設備 復能訓練不再枯燥

資料來源：2020-07-24 19:31 中央社 / 台北 24 日電

宏達電今天宣布與衛生福利部台北醫院附設新莊悅心社區長照機構暨早療中心合作設置 VR (虛擬實境) 設備，提供失智長輩藝術及音樂輔療等 VR 課程。

台北醫院配合國家長照 2.0 政策成立失智日間照護中心，新成立的台北醫院附設新莊悅心社區長照機構暨早療中心，不僅是失智症日間照護中心，同時設有失智社區服務據點、銀髮族俱樂部及失智特色空間悅心坊，提供全方位服務。

此次引進 VR 設備 VIVE Cosmos 及 VIVE Focus Plus，讓長輩在車站的空間意象中，藉由 VR 設備暢遊台灣，並以回顧生命故事的藝術創作輔療，透過虛擬實境的沉浸式體驗，讓長輩再次體驗生命中的感動時刻，達到輔療效果，也使長輩復能訓練不再枯燥。

衛生福利部長陳時中今天一同揭牌啟用台北醫院附設新莊悅心社區長照機構暨早療中心，他表示，台北醫院除了由專業照顧團隊提供單元式照顧服務，還設置 VR 設備提供具沉浸感的輔療課程，量身打造專屬於每位個案的運動計畫及適宜老人專業復能氣動式器材，這是台北醫院日照中心的特色，相當值得肯定。

### 十三、退休金算盤／打多份工…勞保薪資可合計

資料來源：2020-07-27 02:00:00 經濟日報 /記者江睿智

暑假到來，許多學生會利用暑假期間打工，甚至多打幾份工，提前累積職場經驗並賺取零用金。暑期打工雖僅是短暫兼職，但打工族仍有自己權益要注意，雇主仍應於暑期工讀生到職當日為其申報參加勞保、就保，並提繳勞工退休金，才能保障打工族在職期間之工作安全，並且累積勞保年資、存退休金。

很多年輕人同時打了許多份工，勞保局強調，從事兩份以上工作的工讀生，如服務單位皆屬勞保強制投保單位（例如僱用員工五人以上的公司、行號），各雇主均應為其辦理參加勞保；又如服務單位皆適用《勞動基準法》，各雇主也都要為其提繳勞工退休金。

勞保提供多項給付，勞工在遭遇生育、傷病、失能、老年死亡，都有相關給付可以請領；更重要的是，65 歲退休後，更可依年資、投保薪資領取老年年金，這也是我國千萬勞工老年退休後第一層由社會保險提供老年經濟生活保障，因此，勞保累積年資愈長，月投保薪資愈高，退休領的老年年金愈多。

對於同時打多份工的勞工，別以為只要投保一份勞保就可以，殊不知，應同時要投保勞保，才不會影響將來退休後，領取老年年金之權益。

勞保局表示，勞工正職外兼差、或是打兩份工，如果兩份工作重疊、且同時投保勞保超過 30 天以上，未來滿 65 歲請領老年年金時，在重疊工作時，就可以將兩份工作投保薪資合計，因此可望大大提高那時期月投保薪資，並以此計算此期間老年年金給付；但兩份工作投保薪資併計，仍不得超過目前勞保最高投保薪資 45,800 元。

換言之，打多份工，若同時投保勞保，將來計算老年給付時，重疊打工期間，其投保薪資可以併計，無形中，墊高此期間勞保月投保薪資。

至於新制勞退金是由雇主按勞工每月薪資提繳 6%至勞保局勞工個人專戶，勞工也可以自提 1%至 6%，直至 60 歲才可以領專戶的錢。新制勞退金主要是勞工老年退休後第二層經濟保障。不論打幾份工，每個雇主統統都要為其提繳 6%勞退

金，存到勞工設在勞保局個人專戶。

就業保險則是當日後遭逢非自願離職、育嬰留職停薪期間或者職訓期間可獲得補助。就保費率為1%，加上勞保普通事故費率為10%，因此勞保目前費率合計為11%，勞雇保費分擔比為2：7，另外政府負擔一成。勞保局官員表示，勞工可擇一參加或選擇同時參加。

勞保局說明，投保單位於暑期工讀生到職當日申報其參加勞（就）保及提繳勞工退休金時，只需按其每月實際工資總額覈實填報，勞保局會依「勞工保險投保薪資分級表」及「勞工退休金月提繳分級表」之規定自動歸入適當等級。如所僱用之工讀生為部分工時人員，申報加保時請務必於加保申報表上註明「部分工時」字樣，以利正確計收勞（就）保保險費及勞工退休金。

勞保局提醒雇主，應注意暑期工讀生之勞（就）保及勞工退休金權益，切勿因學生已用眷屬身分參加全民健康保險，而誤以為可不必參加勞（就）保。

勞保局也提醒工讀生、打工族，可利用自然人憑證、郵政金融卡、勞動保障卡、電話及臨櫃辦理等方式，查詢雇主是否幫自己加保及提繳勞工退休金，隨時掌握自身權益。

#### 十四、專家教你保／保險三「備」券 打造安穩生活

資料來源：2020-07-27 02:00:00 經濟日報 蘇錦隆

隨著國內疫情趨緩，政府推出三倍券政策，也成為近期熱門話題。三倍券發放的目的，旨在振興經濟，事實上，保險也有三「備」券，就是要備足醫療、退休規劃及家庭這三大面向的保障，呼籲民眾善用保單提早準備，進入人生下半场時，才能讓退休生活樂無憂。

40歲左右的青壯群，在家中是一家之主、經濟支柱，在職場上也是活力與經驗兼備的中流砥柱，是責任最重階段，隨著台灣已經進入高齡化、少子化社會，青壯族最好從現在就開始，善用保障分散風險，也逐步開始為退休生活做準備。

保險三「備」券一是醫療保障準備。趁年輕時做好醫療保障規劃，就是避免發生意外、疾病或是老後龐大的醫療費用支出會吞噬掉生活費。不妨逐步檢視手邊醫療保險，一定要能夠達到事後彌補效果，保險金足以支應醫療支出，也才能在退休後維持一定的生活品質。此外，也建議當工作累積一定資歷之後，普遍經濟能力應該相較剛出社會時好轉，這時醫療保險可依家族病史或自己預期

未來想達到的醫療水準，投保重大傷病、失能照護等商品，也可避免自己責任最重時發生醫療照護連累家人。

保險三「備」券二是退休規劃準備。資產增長的準備，可善用「投資型保險」，不僅讓資產有機會隨市場成長而增加，且可用較低成本持續增加壽險保障。其實只要經濟能力漸入佳境時，對退休規劃都建議可投入較大金額，因此除了定期定額之外，也可搭配單筆投入的變額壽險，惟要注意的是，因離退休年齡已較近，所以風險承擔度不比年輕時大，投資標的上應以穩健為主。

保險三「備」券三是家庭保障準備。不要忽略基本保障的準備，不僅要檢視自身擁有的壽險保障，也要確保擁有資產能穩健成長，能在不受外在經濟環境變化的影響，仍然有著一定的基本保障，因此終身壽險基本保障外，可選擇6年或10年的短年期利率變動型壽險。

整體而言，想要在退休日子來臨時，盡情享受而不是煩惱日常生活，就必須儘早開始做相關準備，將三大面向逐步備妥後，才有機會將人生的勝券緊握在手中。（中國人壽資深副總經理蘇錦隆提供，記者葉憶如整理）

## 【生活健康與照護科技】

### 十五、96歲癩壓迫性骨折 才知骨鬆

資料來源：2020-07-27 00:57 聯合報 / 記者陳雨鑫／台北報導

即將踏入「人瑞」人生的96歲吳奶奶，平時腰痠背痛，她以為是老人病，沒想到某天起身時，腰部一用力讓她痛不欲生，就診時才發現是骨鬆引起壓迫性骨折，腰椎第一節塌陷，即使躺在床上也相當疼痛。

骨鬆被譽為「隱形殺手」，隨著年紀增長，骨鬆發生機率愈高，女性發生時間比男性早，停經後女性的骨鬆盛行率約為30%。萬芳醫院神經外科主任陳敏弘表示，骨鬆患者終其一生，至少會發生一次脊椎、髖骨、手腕等部位骨折。無論男女，應於30歲到40歲就開始「存骨本」，以防老年骨鬆導致失能危機。

許多骨鬆患者在骨折後才發現自己骨鬆，陳敏弘表示，若未及即時察覺骨鬆，有些患者必須面臨「一次骨折就終生失能」的窘境。他提醒，骨鬆引發壓迫性骨折後，即使已完成手術，也需要接受骨鬆治療，防止骨質繼續流失，引發下一次骨折。

陳敏弘表示，治療骨鬆引起的壓迫性骨折，過去僅有傳統脊椎微創手術可以選



擇，手術部位打 2 到 3 個傷口，且需要植入骨釘，但部分嚴重骨鬆的患者其實無法植入骨釘。

對於骨鬆嚴重到不適合使用傳統骨釘的患者，陳敏弘指出，可以採用單創口脊椎微創手術，手術傷口在 2.5 公分以下，手術時間約在 1.5 個小時內，可完成腰椎骨刺移除及神經減壓，出血量控制在 20 到 30 cc 以下，因為傷口小，恢復時間也比較快。吳奶奶即接受微創椎體成形手術，術後隔天就能下床行走。

## 十六、東南部恐再有焚風 10 縣市飆高溫

資料來源：2020-07-26 07:45 聯合報 / 記者吳姿賢 / 台北報導

中央氣象局上午發布 10 縣市高溫資訊，西南風沉降影響，各地天氣悶熱，東南部易有局部焚風發生，今天中午前後台東縣、花蓮縣縱谷，彰化縣、南投縣、雲林縣、屏東縣近山區或河谷為橙色燈號，有連續出現 36 度高溫的機率。台北市、新北市，新竹縣、高雄市近山區或河谷為黃色燈號。

避免非必要的戶外活動、勞動及運動，注意防曬、多補充水份、慎防熱傷害。室內保持通風及涼爽，建議採取人體或環境降溫的方法，如搨風或利用冰袋降溫等。關懷老人、小孩、慢性病人、肥胖、服用藥物者、弱勢族群、戶外工作或運動者，遠離高溫環境。

今天西半部地區及澎湖、馬祖有局部短暫陣雨或雷雨，其他地區及金門為多雲，午後有局部短暫雷陣雨，西半部地區及其他山區並有局部大雨發生的機率。

明天各地及澎湖、金門、馬祖大多為多雲到晴且高溫炎熱，清晨至上午中南部地區有局部短暫陣雨或雷雨；午後西半部、東北部、東部地區及其他山區有局部短暫雷陣雨，並有局部大雨發生的機率。

今天綠島、蘭嶼及基隆至宜蘭沿海、空曠地區易有較強陣風；東南部地區有局部焚風發生的機率；明天基隆至宜蘭沿海、空曠地區及馬祖易有較強陣風。

## 十七、性早熟又肥胖 婦女更年期狀況多

資料來源：2020-07-26 15:04 台灣醒報 / 記者許雅筑 / 台北報導

婦女性早熟與肥胖會讓更年期的症狀更頻繁！現代人吃得太好，許多女孩發育過快導致性早熟。近期澳洲昆士蘭大學一項研究顯示，初經太早來且中年肥胖的婦女，停經後出現頻繁熱潮紅與夜間盜汗的機率會增加一倍。因此，注意體

重與健康，即使從中年開始，也有機會避免不適。

### **盜汗、熱潮紅頻率高**

根據《Medical Xpress》報導，研究團隊收集了超過 18000 名來自英國、美國與澳洲的婦女之資料進行分析。他們挑出了初經來潮時間在 11 歲以前、初經在 14 歲以後才來的婦女資料進行比較，結果發現，前者停經後出現頻繁血管舒縮症狀（包括熱潮紅與夜間盜汗）的機率比後者高了 50%。

此外，計畫主持人吉塔教授表示，肥胖也是此次研究中重要的影響因子之一。從數據中可以看出，BMI 高者，性早熟的機率也較高，且在停經後的婦女中，肥胖者出現夜間盜汗、熱潮紅等症狀之頻率也較高。不過 BMI 與停經後血管舒縮症狀的嚴重程度並沒有太大的關聯性。

### **糖尿病、心血管疾病**

根據《每日科學》報導，吉塔教授表示，當婦女中年時的 BMI 過高再加上初經來潮時間過早，在更年期後，頻繁出現血管舒縮症狀的機率，比起初經在 14 歲以後來潮且 BMI 正常者，高出了一倍。此外，性早熟在過去研究中也常被與心血管疾病、糖尿病等疾病作出連結。

吉塔教授表示，此研究的目的是希望初經太早來潮的女性，到了中年能更注意體重與健康，除了避免疾病，也有機會減少更年期後的不適。該研究發表於《國際婦產科學雜誌》中。

## **十八、攝護腺癌威脅增 醫：50 歲後應每年篩檢**

資料來源：2020-07-25 13:44 聯合報 文／台中榮總泌尿科主任裘坤元  
台灣攝護腺癌（又稱前列腺癌）發生率雖然不比歐美國家，但近年攝護腺已悄然成為台灣男性發生率第四名，病患確診時有超過三成已經遠處轉移，分析主要原因是攝護腺特異抗原（PSA）的篩檢率不夠普及。

PSA 是攝護腺的正常分泌物，在癌症患者的血液中指數通常會升高，因此普遍用來作為攝護腺癌篩檢及攝護腺癌治療後的療效評估。由於攝護腺癌大多發生在 50 歲以後男性，建議 50 歲以後的男性每年一次，藉由血液中 PSA 指數檢查，來評估攝護腺癌的風險。

### **診斷靠切片 確診考慮三件事**

攝護腺癌的最有效診斷工具還是攝護腺切片檢查，施行的方法分為經直腸或經會陰部兩種，雖然經直腸切片的方式較普遍，但術後併發感染的風險相對較高。

攝護腺癌盛行率雖然逐年增加，但是癌症病程進展卻相對緩慢，且不常轉移重要器官，因此，一旦確診為攝護腺癌後，該如何選擇治療方式，至少需考量三件事，一是自身身體狀況及生命期望值、二是疾病期別，三是癌症的惡性度。

例如一位 85 歲的老先生，若確診為低惡性度的早期攝護腺癌，他可能完全不需要任何治療，患者得知罹患攝護腺癌時，不需慌亂，應該與醫師討論分析，選擇適當的治療方式。

攝護腺癌盛行率雖然逐年增加，患者得知罹患攝護腺癌時，不需慌亂，應該與醫師討論適當...

攝護腺癌盛行率雖然逐年增加，患者得知罹患攝護腺癌時，不需慌亂，應該與醫師討論適當的治療方式。

### **術後副作用 近年已有新療法**

如同其他絕大多數的實質癌症，唯一能根治攝護腺癌的方法，就是早期發現並接受根治性攝護腺癌切除手術，但攝護腺位於骨盆腔深處，此類手術的困難度較高，且有多種可能的術後副作用，例如術中出血及術後尿失禁及性功能障礙等。

近年微創手術包括腹腔鏡及機器人輔助手術，已大幅減少術中出血的危險性，並且經由許多術前評估，術中技巧改進及術後復健訓練，讓術後尿失禁的比率和時間都相對減少。至於受擾於持續性尿失禁及性功能障礙的病患，可與醫師討論補強。

攝護腺癌為相對進展緩慢的癌症且多侵犯年長男性，加上攝護腺根治手術有可能的術後併發症，因此，許多潛在可以控制攝護腺發展的治療也被廣泛應用，其中最有效果的方法當屬放射線治療（俗稱電療）。當然，此種治療方式也有可能副作用，但總體而言，其治療結果和根治術手術相比，八年內大致相當。

### **荷爾蒙去除 抑制癌細胞生長**

對於遠處轉移的患者，治療上必須考量全身系統性治療，目前最有效的全身性

治療法為荷爾蒙去除療法，透過雙側睪丸切除術或針劑注射法，讓體內男性荷爾蒙盡量降低，抑制攝護腺癌細胞生長。

若荷爾蒙去除療法無效時，可再考慮化學治療及標靶治療。近年許多大規模臨床追蹤報告顯示，針對診斷時已轉移的某些高危險族群患者，在第一時間除了荷爾蒙去除法，就加上化學治療或標靶治療，甚至針對局部的病灶施行手術切除或放射線治療，可有效提供患者更好的疾病控制。

## 十九、弘道董事長王乃弘不染髮 籲欣賞老樣子無須恐老

資料來源：2020-07-24 15:06 聯合報 記者余采瀅／台中報導

光田綜合醫院總院長、弘道老人福利基金會董事長王乃弘，昨在台北獲頒衛生福利專業獎章三等獎，肯定他在醫界與社福界的長期貢獻，不過頒獎典禮現場，比獎章和得獎證書更引人注意的是王乃弘不再染髮，閃耀自信的滿頭銀白。他說，一個美麗的意外，終結我7、8年的染髮習慣，讓我深刻感受到「白髮」也可以很有型、很有自信，所以我開始不再染髮。

王乃弘停止染髮，讓他「一夕白頭」，但他笑著說，他期許自己，要善用這一頭銀髮，傳達生命中每一階段平等的美好，提倡「邁入銀老世界，正好歡喜迎老」的概念，發揮出「銀髮的新價值」，讓社會大眾改變對高齡長者的看法；更希望讓許多因恐老而逐漸失去活力的長輩，能夠重新提起熱情，迎接充滿希望的老年生活。

現年79歲的王乃弘，自7、8年前開始白髮漸增，為保持年輕的感覺、增進自信心及維持形象，雖然覺得染髮很麻煩，也知道染髮對健康有害，仍一直維持染髮的習慣。直到今年初，新長出的白髮自髮根處圍成一圈，黑髮上彷彿多了一頂馬桶蓋，不勝其擾的他求助設計師，設計師以漸層推剪手法，將他兩側的黑髮都剪掉，將一頭白髮剪成今年最流行的漸層短髮。

一頭帥氣的銀白讓王乃弘在親友間收穫無數稱讚，眾人紛紛直呼「好看！型男！」也讓他突然理解「白髮也可以讓人很有自信」，形象和看起來是否年輕無關，而是和自我感受是否良好有關。當內心感覺愉悅，心態就會自然輕快起來，自信也隨之而來。

王乃弘分享，許多長輩因為「心理老化」，覺得自己老了、沒用了，在自我設限的心理暗示下，社交活動逐漸減少，不再對生命懷抱期待和熱情，就愈容易加速生理上的衰老而造成「失能」，以及因接收到的外界刺激降低，認知也加速衰退，而造成「失智」。

王乃弘說，與其因為恐老，虛度老後時光，不如盡早推開恐老症，勇於嘗試人生還未完成的夢，多參與活動，燃起對第二生命的熱情，也歡迎大家參加弘道基金會舉辦的不老夢想活動。

王乃弘一頭帥氣的銀白，在親友間收穫無數稱讚，也讓他學會欣賞自己的「老」樣子。

## 二十、「大暑」熱爆狂喝冰飲 恐出現這幾種檢查不出的症狀

資料來源：2020-07-22 00:37 聯合報 / 元氣網 綜合整理

大暑來臨讓人如近火爐，但中醫師提醒，若經常大口吃冰及清涼飲料消暑，易造成胸口鬱悶、呼吸喘促的毛病。

台灣一到夏天就燠熱難當，在大太陽底下奔走或工作，要注意防曬並多多補充水分；尤其體質屬陽盛陰虛者，再經過日曬，很可能火上加油，鎮日感到全身疲倦無力，口乾舌燥，頭昏眼花。

悶熱的天氣常讓大家躲在冷氣房內，但若過度依賴冷氣，一方面讓人對溫度的適應力變差，在戶外活動就容易中暑；另一方面則會呈濕熱體質，容易腹脹、大便稀軟、頸項僵硬，如落枕的症狀。

炎炎夏日來片冰涼的西瓜，是不錯的享受，但千萬要節制。開業中醫師董延齡表示，坊間各種冰涼的飲料琳瑯滿目，加上美味可口的冰品，確實讓人暑意全消；但太冰涼的飲食不僅讓腸胃「急凍」，也會造成中醫所謂的「胸痺」，亦即有胸口鬱悶、呼吸急促、走路會喘等症狀，但又檢查不出來。

### 養生茶飲

中醫認為暑熱傷陰傷氣，如果又熬夜，會造成陰虛火旺，此時不宜喝冰水，否則易造成氣短倦怠、口渴出汗，不妨煎煮「清暑益氣湯」服用。

#### ●清暑益氣湯

原料：準備沙參5錢、麥冬5錢、甘草2錢、五味子2錢、黃耆5錢煎煮服用，不需加糖。

效用：服後令人氣力湧出，入口微酸但馬上轉甘。

## ●菊楂決明消暑茶

民眾也可請中醫師調配「菊楂決明消暑茶」，其中菊花具有疏風清熱，仙楂消食化積、可消油膩及肉食未化不良，而決明子則可清肝明目、潤腸通便，特別適合暑熱多吃冰品等傷食易腹脹的民眾使用。

## ●冬瓜粥

另外，本草綱目記載，冬瓜有生津止渴、消暑功效，其味甘性涼，可利尿消腫、清熱解毒、清胃降火，很適合在夏季「清涼補」，每天喝一碗冬瓜粥，既是夏日減肥的良品，也可預防皮膚長疹、冒痘。

除了冬瓜，也可食用去暑生津的食物如絲瓜，可加薑絲制衡涼性；綠豆、薏仁等也是清熱利濕的佳品，如擔心過涼或體質較虛寒，則可加紅豆。

俗諺有此說

大暑吃鳳梨 有米也懶煮

●「小暑大暑無君子」：夏天一到，讓人炙熱難耐，有些人因為熱得受不了，顧不得禮節就把上衣脫掉，求得涼快。

●「大暑吃鳳梨」：這個時節是鳳梨最好吃、味道最甜美的時節，尤其鳳梨和閩南語發音「旺來」音同，也有象徵祈求平安、生意興隆之意。

●「大暑熱不透，水水風颱到」：大暑這一天如果不熱，表示氣候違常，今年要注意水災或風災，影響到農作物的收成。

●「小暑大暑，有米也懶煮」：天熱讓人感到提不起勁，食慾下降，主婦連三餐都懶得煮。

●「大暑公（在單數日）好年冬，大暑母（在偶數日）老鼠滿田走」：以大暑日在農曆的奇偶來預測二期稻作的豐收與否。

## 二十一、85歲糖尿病癱臥床屁股痛 中山附醫：老人盛行率達29%

資料來源：2020-07-28 15:20 聯合報 記者趙容萱／台中報導

洪姓阿嬤罹糖尿病長期臥床，因尾底骨、右腳踝的傷口痛、發黑，前來探視的二媳婦幫忙量血糖發現，阿嬤血糖飆高超過 300，經送往中山醫學大學附設醫院治療，會診院內傷口中心，發現阿嬤血糖控制不好，加上照護上沒有確實做到二小時翻身一次、每次翻身角度達 30 度，腳部也沒有支撐，經二次清創手術，住院三周後出院，傷口護理師追蹤，並提供 LINE 諮詢，如今阿嬤傷口逐漸改善，擺脫屁股痛的日子。

中山醫學大學附設醫院整形外科主任陳俊嘉說，壓力性損傷簡稱壓傷，是急性住院或需要長期住院治療的病人最常遇到的問題，好發於老人，盛行率在居家照護高達 29%。

陳俊嘉指出，同一部位受壓、缺氧超過二小時，一旦發生壓傷，除會造成疼痛不適、體表變形，也會增加感染的機率，嚴重者延長住院天數，同時護理時數及成本上升，降低病人生活品質，壓傷預防在於避免部位長時間受壓，營養包括熱量、蛋白質要夠。

家屬表示，洪姓阿嬤與阿公、外傭同住，阿嬤有口服藥控制血糖，但血糖控制不好，尾底骨、右腳踝有傷口，一年多未好，外傭來 7 個月，沒有協助量血糖，直到二媳婦探視，發現阿嬤頻頻喊傷口痛，一量發現血糖飆高，協助就醫。

院方經評估傷口後發現，阿嬤的照護上沒有確實做到二小時翻身一次、每次翻身角度達 30 度，腳部也沒有支撐，尾底骨、右腳踝碰觸床面壓傷，去年 9 月到院時，傷口 8 公分見方、深 1.5 公分，已見筋膜，判為最嚴重四級壓傷，經二次清創手術，住院三周後出院，傷口獲改善，到去年底追蹤，傷口縮小到 2.5 公分見方。

家屬感謝阿嬤入院後獲醫護團隊細心的照護，尤其感謝傷口照護護理師，不僅每日探視阿嬤，提供基本傷口照護技巧，並以簡單明瞭的步驟進行衛教家屬，從傷口的評估、減低壓傷的危險因子、翻身技巧、傷口敷料的選擇等，讓家屬很快地獲得正確的照護知識與技巧，同時也由營養師，提供完善的營養照護，以幫助傷口癒合。

## 二十二、營養正常老年人肌肉不足 研究：5 人中 1 人為高風險族群

資料來源：2020-07-26 15:18 聯合報 / 記者簡浩正 / 台北報導

年長者小心，即便營養正常，也可能是肌少高風險族群。臨床研究指出，65 歲以上年長者即便營養狀態正常，每 5 人中就有 1 人面臨潛在肌少症或肌肉量不

足之風險，且超過半數有維生素 D 攝取不足問題。

醫師呼籲，年長者若出現走路變慢、腿部無力、手無法提重物等症狀，可能是肌少症，建議 50 歲以上族群應均衡營養攝取及保持運動習慣外，也可透過單腳站立測試肌肉量是否充足，若無法維持三秒，行動力可能有下降風險，建議進一步就醫諮詢。

該研究由亞培與新加坡樟宜醫院等單位合作，針對新加坡 1200 名 65 歲以上長者進行營養介入研究，分為營養狀態正常者與增加口服營養品者作為觀察對照，第一階段研究發現，其中 400 名在營養正常的狀況下，每 5 人就有 1 人面臨潛在肌少或肌肉不足的風險；另外，有超過半數（52%）受試者，有維生素 D 攝取不足的狀況，若以性別來看，女性比男性較易出現肌肉量過低的狀況。

台北榮總高齡醫學中心高齡醫學科主任彭莉甯表示，台灣已是「高齡社會」，老年健康已成不容忽視問題。而台灣與新加坡在高齡發展上非常相近，不過臨床上差別在於，台灣年長者肌肉量過低情形男女比例差不多，可能與社經、環境有關，不過上述研究仍可作為台灣民眾的借鏡。

為何營養正常，也可能有肌少症風險？彭莉甯說，因人體肌肉約 30 歲時達到巔峰，之後就往下走，40 歲之後將以每年 8% 下降，70 歲後下降幅度更快、每年約 10 至 15% 下降；但一般人進入中年後，多為擔心慢性病及代謝症候群等，並常以身體質量指數（BMI）來看是否過胖，但卻未發現肌肉正在慢慢流失。

由於肌少症目前並無藥物可治療，如何進行健康管理，彭莉甯說，充足的飲食營養攝取及保持運動習慣仍是不二法門。飲食方面，有些年長者會顧慮有三高、腎臟等慢性疾病而忌食肉類，但肉類含豐富蛋白質，為補充肌肉流失的重點；另外，若維生素 D 攝取不足，會影響到鈣與磷的吸收，造成骨鬆、無力，一但摔倒、骨折，後續共病風險將大增。建議可從魚肉、乳酪、蛋等來補充外，也可與醫師諮詢後，透過營養品做搭配。

而在運動方面，彭莉甯建議，可從簡單的「阻力運動」做起，例如彈力帶、在泳池中走路等，都是增加肌力很好的方式。

## 二十三、吃飯喝咖啡卻覺得累？研究：3 原則讓咖啡不干擾鐵質吸

### 收

資料來源：2020-07-22 10:10 聯合報 / 作者盧映慈



在很累的時候，不少人都會選擇用咖啡來提神，但有些人喝咖啡有精神，有些人卻是越喝越累，其實這跟喝咖啡的時間、在喝咖啡時吃的食物，還有每個人的體質有很大的關係。

如果總是在吃飯的時候配上一杯咖啡，身體的鐵質會流失的很快，而因為缺鐵，身體無法製造夠多的血紅素來攜帶氧氣，自然也會覺得缺氧、疲累，很難提起精神；如果感覺自己喝再多咖啡都無法改善精神不濟的狀況，就要注意自己是不是缺鐵的現象了。

### **研究：喝越多咖啡，身體越來越缺鐵**

咖啡是很好的飲品，黑咖啡可以幫助消除脂肪、增加心肺功能、降低糖尿病機率，甚至還可以幫助排便，每天喝一杯，就可以擁有許多好處。但讓咖啡有這麼多好處的原因，是來自咖啡中的「多酚」，但多酚除了帶來好處之外，也會鎖住非血紅素鐵（植物來源的鐵質）、直接讓鐵質代謝掉，所以在吃飯的時候喝咖啡，等於每天都需要補充的鐵質會直接流失。

因為咖啡主要是干擾鐵質的吸收，所以如果本來就沒有缺鐵的人，即使喝咖啡也不會就這樣流失鐵質，但如果本來就有缺鐵現象、或是鐵質常常攝取不足的人，久而久之，缺鐵的狀況就會變得更嚴重。

2018年，韓國國家健康與營養檢查數據，納入了2萬7071名受試者，結果發現每天有喝咖啡習慣的人，不論男女，喝越多，高血壓和糖尿病患病率降低，但血液中的含鐵濃度也比較低。但比較特別的是，男性的鐵含量比女性高非常多，所以喝咖啡的影響比較小。

### **男性**

- 每天<1杯咖啡：血清鐵蛋白 100.7 ng / mL
- 每天1杯咖啡：血清鐵蛋白 98.1 ng /mL
- 每天2杯咖啡：血清鐵蛋白 92.2 ng / mL
- 每天≥3杯咖啡：血清鐵蛋白 92.2 ng / mL

### **女性**

- 每天<1 杯咖啡：血清鐵蛋白 35.6 ng / mL
- 每天 1 杯咖啡：血清鐵蛋白 33.0 ng / mL
- 每天 2 杯咖啡：血清鐵蛋白 30.2 ng / mL
- 每天≥3 杯咖啡：血清鐵蛋白 28.9 ng / mL

鐵蛋白的正常值是 10~200ng/mL，建議維持在 20~100ng/mL 之間。

根據台灣國健署「國民營養健康狀況變遷調查（2013~2016 年）」資料顯示，台灣 1~44 歲的女性基本上都缺鐵，換算下來大約有 6 成的女性都是缺鐵的狀態；如果又喜歡在吃飯時配咖啡或茶，就有可能造成這樣的狀況。

想咖啡又不缺鐵？切記避開吃飯時間、也不要配蔬菜餐

研究團隊提到，過去已經有報告顯示進餐後 1 小時後喝咖啡，鐵的吸收量平均下降了 39%，而咖啡中的多酚主要是讓非血紅素鐵（植物性鐵質）比較不容易吸收，血紅素鐵（動物性鐵質）則沒有影響，所以建議如果要喝咖啡，最好要按照底下的幾種方式：

1. 避開吃飯時間，最好在飯前、或是飯後 2 小時才喝咖啡。
2. 喝咖啡的時候，也不要吃富含鐵質的蔬菜，例如菠菜、莧菜、毛豆等。
3. 每天不要喝超過 3 杯以上的咖啡。（一杯以中杯 450ml 作為基準）

書田診所家醫科主任醫師周明文表示，缺鐵者常見的症狀有虛弱、疲累、嗜睡、暈眩、呼吸急促、心悸、臉色蒼白、體力變差（一樣的運動量，以前不會喘，現在會喘）等，女性的月經或是傷口流血、腸胃道出血，都會降低體內鐵的含量。要為維持體內有足夠的鐵，最常見的方式就是攝取食物，所以在進食時如何保持充足的鐵質，是很重要的。

如果真的想喝咖啡提神，可以在早餐、午餐中間喝一杯咖啡，午餐過後可以再喝一杯，但接下來就不要再喝了。

**二十四、高溫下服藥會影響體溫 急診醫師提醒 4 類藥物恐增加中暑**

## 機率

資料來源：2020-07-23 14:45 聯合報 記者游振昇／台中報導

童綜合醫院急診部魏智偉主任表示，暴露在高溫環境，若出現散熱調節失衡，造成體溫超過 41.1 度以上，合併有神經功能異常，如昏迷、抽搐，即稱為中暑，他說中暑高危險群除了老人、小孩、慢性疾病與酗酒者外，若服用藥物會影響體溫調節，也會造成中暑的機率增加。

魏智偉指出，中暑高危險群中，若服用藥物因會影響體溫調節，也會造成中暑的機率增加，可能影響體溫調節的藥物大致區分如下：

1. 具抗膽鹼作用的藥物，如治療鼻塞用的抗組織胺、治療巴金森氏症的藥物、部份治療精神疾病的藥物等，可能會抑制汗腺分泌，減少散熱。
2. 交感神經作用劑，如咖啡因(caffeine)、麻黃素等，會造成血管收縮，減少皮膚血液流量，導致散熱減低、同時增加代謝性熱能產生，使體溫上升。
3. 部分降血壓藥物，例如乙型阻斷劑、鈣離子阻斷劑等，可能使心血管系統應付高溫的調節能力降低，利尿劑則可能影響人體水分與鹽分平衡。
4. 抗憂鬱及抗精神分裂症藥物，抗憂鬱劑會抑制排汗，而治療精神分裂症藥物會抑制體溫調節中樞輸出擴張皮膚血管的訊息，使身體較難排汗散熱。

魏智偉提醒，有服用這些影響人體體溫調節藥物的民眾，務必補充足夠水分與鹽分、烈日下戴帽子或撐傘遮陽，避免長時間曝曬在陽光底下，一般民眾約 15 分鐘以內，適當休息並保持通風；切勿自行停藥，若有任何用藥疑慮應諮詢主治醫師，避免病情惡化，或其他併發症發生。

## 二十五、我這麼重視養生，健檢還是一片紅字？營養師：你可能犯

### 了更年期最常做錯的 5 件事

資料來源：2020-07-24 00:08 今周刊幸福熟齡 撰文／小虎文

年近 50 的李太太體態好、氣色佳，喜歡養生更規律運動，可是健康檢查卻出現「一片紅字」，懷疑是更年期引起的。不只是她自己納悶，連營養師也頗感訝異，到底是哪個環節出了問題呢？

「她的體脂肪一直降不下來，體重 52 公斤卻有 38% 的體脂肪率。但她表示自己

的飲食正常，一週還運動三次，想透過營養師來找出自己到底哪裡不健康。」

接受諮詢的台安醫院營養師劉怡里，進一步了解後發現，原來李太太中午只吃冰糖蓮子白木耳，以為膠原蛋白很高，但誤會大了！白木耳不僅不含膠原蛋白，這樣的主餐反而因為只吃蓮子和甜湯，澱粉與糖比例很高，幾乎沒有蛋白質，營養並不均衡；而她的運動是只做伸展瑜伽，忽略了應該要增加肌肉負重力、肌耐力。諸此總總，難怪體脂高居不下。

有許多女性因更年期不適，來找營養師諮詢，通常不是因為營養不足，而是不均衡；或是掉入「隱形陷阱」而不自知，導致即使拼命重視養生，依然無法達到健康目標。

營養均衡最重要！更年期常做錯的 5 件事

除了均衡飲食之外，六大食物均衡攝取是基本的條件，每天都要補充。另外我們再來看看，劉怡里營養師提出的 5 點建議，是否也落實在你的每日飲食裡，或是你其實做錯了呢：

#### 1. 忘了至少一餐全穀類

三餐至少一餐的全穀類。全穀類包含胚乳、胚芽和麩皮，可用蕎麥麵、全穀麵包、全穀饅頭，或是燕麥、紅藜等代替精緻澱粉。

#### 2. 不敢吃肉，維生素補充不足

多補充 B 群、葉酸。這兩類營養素可預防血管堵塞，尤其是維生素 B6、B12（來自動物性食物，如：魚、肉、蛋、乳製品）需同時補充。

#### 3. 湯總是要喝到見底

減少鹽分的攝取。一般人經常忽略，鹽分往往集中在「湯」裡，許多湯的含鹽量都很高，喜歡喝湯的朋友要戒掉這個習慣，喝一兩口就好，不要喝到碗見底。

#### 4. 蔬菜水果攝取太少

增加維生素 C。最好從水果中攝取，國民水果「芭樂」就是很好的選擇。

## 5. 肉食主義卻隨便吃

選擇優質蛋白質。挑選吸收率好的蛋、魚、海鮮、紅肉等瘦肉。

\*六大食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類等六類。每類食物提供不同的營養素，因此每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。

## 擊退 3 大更年期症狀！補充植物雌激素與水分

若已經有更年期不適症狀，飲食上可以做這些調整：

### 1. 熱潮紅

補充植物雌激素，四大類食物不可少：紅薏仁、糙米、菠菜、味噌。但要注意避免過量吃太鹹的味噌，有高血壓的風險。

### 2. 私密處乾燥

更年期女性的荷爾蒙降低，私密處比較乾，建議要更常補充水分，可以用一次喝一杯 250CC 水的方式，一天喝 6~8 杯。

### 3. 晚上頻尿

雖然說要補充更多水分，但睡前一到兩小時之間，就不宜喝太多水，以及吃太多水分的水果。老人家常說睡前不吃西瓜，這是有道理的。

## 不知不覺吃下肚！小心「糖油酒」3 大惡魔

除了以上注意事項，劉怡里營養師也特別提醒，食物裡有三大惡魔：精製糖、油、酒，許多人都在不知不覺中吃下肚。多半人都會認為：沒有呀，我不愛吃這些。孰不知，它們是潛伏在飲食的其他地方。

食物裡充滿隱藏糖和隱藏油，像是義大利麵的紅醬、烤雞排的醬料；雞絲麵與泡麵等是油炸食品等等。大家不是直接吃「精製糖、油、酒」，但它們一直在我們的生活飲食裡，尤其是外食族要特別注意，因為一時的方便，不知不覺攝取過量的飲食惡魔，當然健檢一片紅字。

尤其大家嘴饞時喜歡吃的零食、餅乾，都加了不少的椰子油、棕櫚油。這些潛藏在加工食品內的植物油，飽和脂肪含量高，攝取過量也會影響心血管功能。

過去曾有出家師父腦中風的新聞，許多人訝異，都吃素了還會有心血管疾病？推測也與過量食用加工食品有關，例如：百頁豆腐、炸豆皮等，都不建議經常食用。

### **烹調方式很重要！正確料理才能防癌**

劉怡里營養師最後提醒大家，重視營養、飲食，不能忘了最後一哩路，就是食物的烹調方式。

「不只少糖、少鹽，在烹調上更要注意溫度與時間。因為高溫與煮食太久，會導致營養素流失、吸收下降，花椰菜等蔬菜，烹煮超過4分鐘後，有50%的營養會流失。」此外，像是蛋白質、脂肪、碳水化合物和維生素B、C在高溫之下會產生異變，產生有害人體的物質。

仔細來看，蛋白質類食物，容易產生致癌的「雜環胺類」物質，脂肪類則易產生「苯并芘類」致癌物，碳水化合物會因此產生較多的「丙烯醯胺類」物質等。高溫烹調的時間越久，越容易產生有害的致癌物質，尤其是食物中焦黑部分的毒素量更多，建議少食用。

「怎麼煮才健康」是最後一道學問，鎖住營養，身體更好吸收，養生、抗癌、更健康！才不會以為吃了許多健康食物，最後功虧一簣。

### **【地方與社區發展】**

## **二十六、2 孫上車嬭沒上 公車司機停車等**

資料來源：2020-07-25 23:12 聯合報 / 記者游明煌／基隆報導

基隆一名阿嬭帶著2名小孫子參加活動，她臨時折返拿忘記帶走的傘，小孫子上車才發現阿嬭沒上車，車子已開走，司機得知後在路口停下車等阿嬭，貼心舉動讓阿嬭好感動。市公車處表示查明後將獎勵。

這名阿嬭18日上午帶著9歲、6歲的孫子到潮境公園健走，結束後到海科館等公車。忽然發現忘了帶走雨傘，連忙折返尋找，沒想到2個孫子看到公車就上去，上車後才發現她沒上車。

9歲哥哥著急的跟司機說「我阿嬤還沒上車」，司機馬上停車等候。當時司機等了好一陣子，都沒看到阿嬤，有乘客趕時間催促「是否可以開車了」，司機不得已才讓小孩下車去找阿嬤。

阿嬤的女兒葉姓女子把過程貼網向司機道謝，並向其他乘客致歉，感謝司機的好心。

基隆市公車處長陳新埤說，將調行車記錄器查證後獎勵，初步研判是103線八斗子到基隆，從望海巷經海科館到基隆市區的班次之一。

基隆公車有不少老人搭乘，還有身障者也多，有的司機十分貼心，會等老人家坐定位後才開車，也有司機會下車扶老人家上車，202線司機也曾停車等候乘客到齊再上車。

開公車十多年的女司機林素慧曾獲選優良駕駛，都會耐心回答乘客的問題，還會說「你慢慢走，我等你」，多次受到年長乘客稱讚。

## 二十七、苗栗 154 關懷據點 普及率全國第二

資料來源：2020-07-23 05:30 自由時報 / 記者鄭名翔／苗栗報導

苗栗縣政府布建老人社區關懷據點（見圖，記者鄭名翔攝），昨再增後龍鎮埔頂社區發展協會、通霄鎮阿斌哥大愛協會白東站、苗栗市苗栗縣小太陽關懷協會清華站、卓蘭鎮老人關懷協會等4處，使全縣共154個據點，普及率達全國第二。苗栗縣長徐耀昌表示，今年目標設置至180處據點，未來期望縣內275個村里皆有據點，使長輩們安心養老，青年安心工作。

苗栗縣65歲以上高齡人口已逾9萬人，佔總人口數約17%，邁入高齡化社會，苗栗縣政府社會處運用公益彩券盈餘，持續推動各項老人福利。

徐耀昌表示，社區據點鼓勵阿公、阿婆們能走出戶外，減緩老化，且提供營養午餐，讓年輕人打拚也無後顧之憂，昨再新增4處關懷據點後，全縣據點數已達154個，普及率達全國第二，僅次台中市，今年目標設置至180處，並期許於縣內275個村里皆有關懷據點。

徐耀昌、後龍鎮長朱秋龍等人，昨以當地傳統民俗「攻炮城」儀式，為4處據點聯合揭牌，誠源生技公司也盡企業社會責任，慨然捐贈30台電子血壓計，共同守護縣內長輩健康。

## 二十八、竹縣復康巴士輕旅行 身障者快樂出遊

資料來源：2020-07-27 23:22 聯合報 / 記者陳斯穎／新竹報導

新竹縣政府首次舉辦復康巴士一日遊，邀久未外出遊玩的身障者暢遊北埔老街、體驗客家文化、品嚐美食，希望讓身障者增加社會參與。

縣長楊文科表示，新竹縣復康巴士由全豪小客車租賃委辦，多年來提供行動不便及身心障礙者就醫、就學、就業、洽公及外出活動時的無礙接送服務，因大部分身障者少有出遊機會，加上今年疫情，更多人足不出戶，此次北埔輕旅行是縣府第一次嘗試辦理，協助 20 名身障者及其家屬共 47 人，一同至北埔老街暢遊，品味擂茶、鹹豬肉及柿餅等客家美食。

參加活動的陳先生說，妻子中風 15 年多，無法自主行動，2 年來都透過縣府復康巴士到醫院做復健，過去妻子喜愛逛街、參加社區活動，中風後就不方便外出，這次難得的輕旅行，除了與妻子一同出遊也帶上兩個女兒，感受到妻子喜悅的心情，希望未來縣府也能繼續舉辦活動。

社會處表示，未來有機會將繼續辦理復康巴士輕旅行，讓更多身心障礙者走出戶外，透過復康巴士的溫馨接送，小旅行大回憶，傳遞溫情與關懷。

另外，新竹縣政府每年也運用公益彩券盈餘分配基金，投入老人及身心障礙者等弱勢族群服務，復康巴士提供縣民服務無障礙的接送服務，欲搭乘的身心障礙者可提前預訂車輛（訂車電話 03-6572151）。

## 二十九、安心過馬路 高市 630 處路口秒距延長

資料來源：2020-07-25 23:40 聯合報 / 記者楊濡嘉／高雄報導

高雄市交通局為改善行人過馬路的安全，在全市 630 處路口改善行人通行秒距，以高齡者及兒童的行走速率每秒 0.8 公尺為主調整號誌，也在 15 處人潮眾多的路口設置行人通行專用時相，將引入觸動延長號誌，讓行動不便的行人有較長的過馬路時間，確保高雄市長者與兒童過馬路更安全。

高雄市交通局表示，市府正視高市逐漸邁入高齡化社會的事實，調整長久以來以「車行」觀點建置交通設施的方式，改為以「人本」為重的號誌設置原則，盼路口的人行環境愈趨友善。

交通局指出，已檢視全市 25 米以上道路、159 個路段、1828 處路口，延長 630 處路口行人通行秒距，以交通單位訂定適合老人和兒童穿越馬路的每秒 0.8 公尺為主，希望行人較安全且安心穿越路口。

人潮眾多、路幅寬且鄰近學校、商圈及公園等的路口，包括六合路、自立路口



和成功路、新田路口在內的 15 個路口，交通局設置行人專用號誌，也規畫引入「觸動延長號誌」，屆時行動不便的用路人過馬路時，接觸延長號誌，就有較長時間通行。

高雄市議員黃捷、林于凱力促市府在較寬道路設「行人庇護島」，讓行人等綠燈時有較安全的地方等候。交通局表示，已在路寬 40 公尺以上、分隔島寬度大於 1.5 公尺的路口設多處「行人庇護島」，包括民族、中正路口；民權、三多路口；民權、四維路口；民權、民生路口；中華、翠華路口等，後續也會選擇適當的路口設置。

### 三十、父親節提前送暖 楊梅警送物資助弱勢長輩

資料來源：2020-07-25 18:09 聯合報 / 記者高宇震／桃園報導

桃園市楊梅警分局關懷弱勢不遺餘力，在當地企業熱心協助募集下，昨天下午上湖派出所發送民生物資至轄區安養機構給弱勢老人，提前為長輩過父親節。

上湖派出所長林祺笙與同仁至轄區安養機構關懷弱勢老人，林祺笙認為警察不僅擔負維護治安、交通主要工作外，更能拋磚引玉善盡社會責任來幫助弱勢老人，備妥白米 60 斤、泡麵、餅乾、飲料等 10 餘箱物資暖送給安養機構，讓長輩們提前過個暖心的父親節。

楊梅警分局長黃富村表示，警察工作不僅在維護治安及交通，關懷弱勢、嘉惠鄉里的精神更值得發揚，此次上湖派出所送暖活動，為長輩提前過暖心的父親節，希望透過關懷活動，喚起社會對弱勢族群的關注。

### 三十一、2020 瘋藝夏／社局攜孩童 為鳳山老人施魔法

資料來源：2020-07-22 23:47 聯合報 / 記者徐如宜／高雄報導

高雄市教育局「2020 瘋藝夏」系列活動走入社會實踐，體現藝術教育價值，與社會局合作「魔法舞台秀」，讓兒藝節走入社福機構。鳳山國小管弦樂昨天到鳳山老人公寓，小朋友賣力表演，散播快樂與幸福氣息，6 年級學童莊緯琦 3 個月前意外發現罹患第一型糖尿病，也隨樂團演出，展現樂觀與活力。

高雄市教育局表示，「2020 瘋藝夏」系列活動中，最受大家喜愛的「魔法舞台」，是高雄孩子發揮創意的舞台。今年擴大為 10 個場地、60 場演出。除在大東文化藝術中心、美麗島捷運站、悅誠廣場、漢神巨蛋廣場等人潮眾多處演出，響應藝術平權，讓兒藝節更深刻走入社會實踐，教育局與社會局攜手，將鳳山國小、一甲國中與中正國小三場學生管弦樂等表演，選在鳳山老人公寓、

燕巢仁愛之家與前鎮無障礙之家，邀請行動不便長者、身心障礙者聆賞孩子的創意展演。

鳳山國小管絃樂班昨天造訪鳳山老人公寓，安排「望春風」、「燒肉粽」、「感恩的心」、「流浪到淡水」等多首歌曲，長輩們聽得津津有味，還打起拍子唱和。學童劉明華說，第一次表演給長輩看，不覺得緊張，內心歡喜又感動。

鳳山國小音樂班學生莊緯琦習鼓多年，3個月前意外發現罹患第一型糖尿病，屬先天性疾病，要終身施打胰島素。她沒被健康因素打敗，依舊樂觀進取，要將音樂的美好分享給更多人。

### 三十二、9旬老榮民冒雨欲走 13 公里山路返家 警暖當 Uber

資料來源：2020-07-23 18:00 聯合報 / 記者賴香珊 / 南投報導

南投縣九旬邱姓老榮民因住在仁愛鄉翠巒山區，日前隻身赴台中豐原探親辦貨，未料午後返程遭遇風雨，獨自走在泥濘不堪的力行產業道路上，所幸當時有偵防車經過，且載送他回家，也讓他感動道謝，「若沒這台車，得走 3 個半小時返家」。

年約 90 歲的邱伯伯是為國家奮戰的退役軍人，曾經歷古寧頭戰役，也曾目睹同胞為國捐軀，戰後隨國軍上仁愛山頭闢路開墾，之後就留在山上務農，但因妻小不習慣山上生活搬到豐原，所以他想要看家人或採買生活用品，總得奔波下山。

邱伯伯指出，他的翠巒老家離最近的福壽山客運下車處大概相距 13 公里，每次下山搭車總有些麻煩，有時輪休的員警都好心順道載我下山，返程路上就看運氣攔菜車，如果運氣不好都沒有車，那就是靠雙腳走至少 3 個半小時路程下山。

3 天前，邱又下山去豐原探親，並採買生活用品，未料午後返家卻在力行產業道路上遭遇風雨，他背著大包小包頂著風雨，蹣跚獨行在泥濘道路上，看起來相當危險，所幸有輛警用偵防車剛好經過，熱心的讓他上車，並載送他上山返家。

仁愛警分局表示，該輛偵防車當時要前往後山督慰勤各派出所同仁，遠遠就看到有老人家走在路上，駕車要去關心前，老人家也剛好揮手攔車，二話不說讓他趕快上車，開車途中詢問才知，他要返回翠巒住家，便熱心當起 Uber 載他返家。

沒想到，行經華崗山區碰上濃霧，能見度極低，索性就近臨停華崗派出所，該所所長李錫煌和執勤員警周大維擔心山上濕冷，因此沖泡熱茶，並拿出餅乾招待，待濃霧稍散後，分局同仁才繼續載著他趕路，並順利將他載抵翠巒派出所。

邱伯伯一見到熟悉的翠巒所所長洪宗文、警員蘭劍力時，他開心的笑咧了嘴，且頻道謝表示，多虧警方熱心載送和招待，不然他得走3個半小時返家；仁愛警分局則表示，員警為民服務的善行，發揮社區警政的效能，也構築出原鄉最美風景。

### 三十三、桃園市表揚 88 位模範父母親 鄭文燦：平凡中見偉大

資料來源：2020-07-26 18:07 聯合報 / 記者鄭國樑／桃園報導

桃園市長鄭文燦今天下午前往中原大學體育館，年度模範父母親表揚活動，並表示，今年因受疫情的影響，母親節表揚活動延後與父親節一起舉辦，感謝所有父母親對家庭以及子女的奉獻，建立照顧家庭、為社會付出的傳統，能獲得模範父母親獎，是社會最好的典範。

鄭文燦說，今天共有 46 位模範父親及 42 位模範母親，每一位受到表揚的爸爸媽媽都非常不容易，相信每一個人在這獎項背後，都有平凡當中的偉大，不管是拉拔子女長大或是面對人生中的困難，都有值得令人感動及光榮的小故事。父母親對孩子的愛沒有條件，總是將最好的留給孩子，辛苦自己承受，希望所有的父母親在老年時看著孩子的成就，都可以倍感榮耀，做一個快樂的爸爸媽媽，留下與子女最美好的回憶。

鄭文燦說，市府持續推動老人福利政策，希望讓長輩們的老年生活能受到最好的照顧，而隨著疫情解封，各關懷據點也恢復共餐，讓長輩朋友能夠回到關懷據點活動，未來也會與社會局研擬在關懷據點試辦長輩洗頭服務，讓長輩們可以到關懷據點預約洗頭，透過按摩頭皮進行紓壓並促進血液循環，期盼能為長輩們提供更好的服務。

獲表揚的吳文寬育有 2 子 1 女，其中長子及長女皆為重度聽障，透過陪伴孩子不間斷的努力與學習，子女皆獲得良好的成就，還曾獲得模範勞工表揚和穩定工作，次子也未因家中有身障孩童而遭冷落，一樣有良好的發展。

吳文寬因了解家中有身障兒的辛苦，因緣際會下與其他聽障家長共同創立了桃園市聲暉協進會，為聽障者爭取社會資源及權益倡導，更設立學前口語教學課

程、聽損生就學時親師與同儕相處的校園宣導服務，以及就業媒合等多元化服務；后更投入社區長者健康照護服務及推廣聽力保健服務。

另一位獲表揚者徐禎蓮本身為視障者，雖然生活受限，卻懂得運用不同角度體悟人生，逆境中成長，從他人異樣眼光、人性軟弱處，學會寬容與同理。因這些經歷，奠定了她的人生態度，逆境中仍有恩典和祝福。

徐禎蓮婚后與先生育有二子並遷居中國 10 年，在教養上為了克服文化差異和資源短缺，全新投入孩子的學習和活動，並培養孩子愛與付出的能力。當家庭遭遇困境時，投入身障按摩工作扛起家計，積極進修取得諮商輔導碩士，投入青年學生關懷輔導志工行列和身障同儕支持員。她不因本身障礙而自我受限，反而將自身遭遇從阻力化為動力去，言行堪為典範。

### 三十四、恆春悄悄邁入高齡化 衛生所動巧思營造高齡友善城市

資料來源：2020-07-25 13:12 聯合報 / 記者潘欣中／屏東報導

屏東恆春地區是旅遊度假勝地，卻也是人口不斷流失的高齡化社區，恆春衛生所前年展開「老有所學、老有所為、老有所樂」高齡友善計畫，為長者量身打造適合的才藝、舞蹈、水中有氧等身心靈成長課程；衛生所今天舉辦成果展，希望長者的成長受肯定、被看見，主任郭仁雄當場宣布，長者才藝展將於下月 1 日起至年底在墾丁福華 6 家飯店巡迴展出。

屏東恆春每年湧入數百萬遊客，觀光業一片欣欣向榮，但非服務業的在地青壯人口多到外地謀職，人口結構已邁入高齡化；恆春衛生所主任郭仁雄說，在社會處的老人關懷據點外，衛生所 2 年前展開高齡友善城市計畫，為長者量身打造適合的才藝、舞蹈、水中有氧等身心靈成長課程，從經常接觸的慢性病患長者向外擴展，發現長者變得更健康、笑容也多了。

恆春衛生所護理長葉家珠，如何為長者安排合的課程是門學問，請教學者專家，開辦恆春月琴、國標舞、水中有氧運動和繪畫、泥作等運動和才藝課程，透過精心設計的課程和頻繁互動，增進長者的身心靈健康；雖然他們都是素人，但讓人看到他們的用心，所有的創作都以「真心」呈現，為讓長者的創作被看見，特別接洽飯店安排巡展，長者的用心受到肯定，會更認真學習，達到健康老化的願景。

68 歲的陳阿嬪說，兒女都到外地工作，過去陪伴她的是老伴和電視連續劇，加入繪畫班後發現透過畫筆可以找到快樂，舞蹈班讓她的身體變靈活了，更重要的是了很多志同道合的好朋友，心靈不再感到空虛，更沒想到作品會在飯店展

出；膝關節退化的 7 旬的吳阿嬤說，知道「要活就要動」的道理，但走路實在不舒服，護理人員建議她參加水中有氧課，2 個月下來可以散步、外出買菜和訪友了，體認到自在生活就是幸福。

### 三十五、彰化社區關懷據點已 260 處 舊員林醫院將改建社福大樓

資料來源：2020-07-24 18:22 聯合報 / 記者林宛諭／彰化報導

彰化縣第 260 個社區照顧關懷據點今天在員林市萬年社區揭牌，縣長王惠美說，縣府為看顧長輩的健康，中央只補助 75 歲以上免費施打肺炎鏈球菌疫苗，在議會支持下，縣府今年也加購 3 萬劑，彰化只要 65 歲以上就可免費施打。

王惠美說，從她上任以來社區照顧關懷據點已由 150 個增加到 260 個，也很感謝萬年社區理事長林張阿賞號召志工成立關懷據點，志工更從個位數激增到 50 人，志工除了進行居家關懷，也為老人家提供送餐服務，縣府努力要讓更多長輩走出來，到社區共餐，保持身心愉快，讓兒女減少擔憂，可全心拚事業。

而閒置很久的原縣立員林醫院也即將改建成整合性的社福大樓，包含有衛生所、日照中心及公立育嬰中心等，希望老、幼都能獲得最好的照顧。

王惠美也不忘行銷振興券消費，振興券在彰化縣消費滿 500 元，就可抽獎，獎品總額第一波 50 萬元，第二波再加碼 320 萬元，月月抽月月送，最大獎有汽車，還有特別獎是與縣長有約到公館用餐等，歡迎大家來彰化消費拚經濟。

員林市長游振雄說，員林共有 11 個關懷據點，由社區及社團等投入服務，也希望其他尚未成立社區關懷據點的社區可以由公所或是縣府進行輔導，早日成立關懷據點，造福長輩。

社區關懷據點安排各項活動，包括泡茶、下棋、唱歌等，萬年社區理事長林張阿賞說，目前是每周五提供共餐，未來也希望服務時間能再增加，甚至一周有 5 天，讓長輩都能走出來，共享社區資源更樂活。今天與會還有彰化縣議員劉惠娟、張錦昆、員林市代會主席賴東位、縣府社會處長王蘭心等人。

### 三十六、影／苗栗縣關懷據點再添 4 處 密度居全國非六都縣市第一

資料來源：2020-07-22 12:53 聯合報 / 記者胡蓬生／苗栗報導

苗栗縣政府在全縣已陸續設置 150 個社區關懷照顧點，今天再增加 4 個，包括後龍鎮埔頂社區發展協會、通霄鎮阿斌哥大愛協會白東站、苗栗市小太湯關懷協會清華站、卓蘭鎮老人關懷協會，上午在後龍舉行聯合揭牌典禮，使全縣據

點總數達到 154 個，縣內關懷據點的密度和普及率在全國非六都縣市高居第一，縣府將持續努力，朝今年底設置總數達 180 個的目標邁進。

苗栗縣社會處指出，「活躍老化、幸福社區」是苗栗縣推動老人福利服務及照顧的核心價值，為使縣內長者能有健康及愉快的生活，縣府社會處老人福利科運用公益彩券盈餘推動各項老人福利，先前已設置 150 個社區照顧關懷據點，志工人數達到 3200 多人，每月透過據點服務照顧 1 萬 3500 名社區長輩，讓長者能就近到據點參與健康促進活動延緩老化。

今天揭牌活動在埔頂社區活動中心舉行，各社區據點據點志工齊聚一堂，場面熱滾滾，苗栗縣長徐耀昌、後龍鎮長朱秋隆及地方人士多人到場，揭牌儀式特別結合後龍「攻炮城」的元宵特有民俗，以丟擲「炮火」敲響銅鑼的方式進行，增添趣味。

誠源生技公司為善盡社會企業責任並響應縣府的老人福利政策，上午特別捐贈 30 台電子血壓計，提供苗栗縣各關懷據點的老人使用，可將血壓數據數位化並利用雲端儲存方式一覽健康趨勢；社會處表示，企業捐贈的電子血壓計並可設立家人群組，讓家人守護長輩的健康資訊不漏接。

### 三十七、台北醫院長照暨早療中心開幕 陳時中：創造失智照顧「台灣模式」

資料來源：2020-07-24 23:28 聯合報 / 記者魏翊庭／新北報導

衛福部台北醫院附設悅心社區長照暨早療中心昨天開幕，具有三階段照顧，包括「銀髮俱樂部」對亞健康老人進行健康促進、認知訓練；「悅心坊社區據點」可提供輕微失智患者預防延緩；「失智症日照中心」對失智確診者，提供日照喘息服務。衛福部長陳時中出席表示，希望創造出台灣失智照顧模式。

陳時中表示，老人與小孩是一個很難做的領域，部立醫院把責任擔負起來，他感到很驕傲。希望未來可以建立新模式，讓失智老人生活能力提高、早療照顧得到支持，結合醫療的力量和照顧的力量，創造失智、早療的「台灣模式」。

悅心中心是由國健署民樂樓改建，悅心中心主任武俊偉表示，針對 65 歲以上沒有失智、亞健康的族群，可在銀髮俱樂部進行健康促進、認知訓練；對有輕微失智症狀者，在社區據點可延緩失智；對失智確診者也能提供日照喘息服務，他表示，三階段能延長長者在社區時間，達到在地老化。

悅心中心裡有適宜老人專業復能的氣動式 HUR 器材，量身打造專屬運動計畫，也引進 VR 設備，讓長輩在以車站的空間意象中，藉由 VR 設備暢遊台灣，還有回顧生命故事的藝術創作輔療。

兒童早療則有聯合門診評估、物治、職治、語言治療及發展篩檢等。

該中心也投入製作認識失智 VR 影片，讓一般民眾可以透過失智者第一人稱視角，體會失智可能面臨的生活、家庭問題，讓大家更了解失智症。

## 【國外時事】

### 三十八、阿根廷疫情期犯罪增 社區民眾串連自救

資料來源：2020-07-25 15:59 中央社 / 布宜諾斯艾利斯 24 日專電

阿根廷防疫隔離逐漸解禁的同時，治安惡化，竊盜劇增。接連有老翁遭搶時，開槍打死搶匪。社區民眾設警報器，懸掛海報警告歹徒，以通訊軟體串連自救。

號角報 (Clarín) 報導，布宜諾斯艾利斯省郊區一處社區卡薩諾瓦 (Isidro Casanova) 住戶因痛恨長期頻傳搶劫、竊盜案，決定自救。住戶不但準備許多木棍，在街道設置警報器，還利用通訊軟體 WhatsApp 設群組互相串連。住戶保持高度警覺，一發現有異就互相通報，讓街區警報器響起警告大家。

住戶甚至在街道上懸掛警告歹徒的海報：「如果你想要來這一區偷東西，想都別想！我們不會報警，但是我們會自己解決！」

一名婦女說，這裡一週內發生 4 起汽車盜竊、4 起入屋搶劫案，有 3 名住戶在街上遇劫。打電話報警至少需要 1 小時，鄰居必須團結互助。

另一名婦女說，在這區，晚上 7 時後就不能在街上逗留，因為有許多機車搶匪。政府延長隔離後治安更惡化。「我們實在受夠了！」住戶說，懸掛警告海報並不表示他們持有武器，而是互相幫助防制歹徒。

阿根廷政府自 3 月 20 日起執行全國隔離，除了全國禁足初期民眾減少外出治安變好外，隨著逐漸解禁，6 月中旬以來爆發許多搶劫、竊盜案件。隔離期間失業、貧困人口迅速增加，也間接增長犯罪率。

媒體報導，官方雖尚未發布第一季犯罪數據。但布宜諾斯艾利斯省多位市長曾

公開表示，街頭犯罪迅速增加的情況令人擔憂。

當中令人震驚的是，一週內發生 2 起老翁在家中遭歹徒入屋搶劫，自衛開槍打死搶匪。

其中一起在布宜諾斯艾利斯省基爾梅斯 (Quilmes) 市，一名 71 歲退休老翁 18 日凌晨因遭 5 名搶匪潛入家中搶劫襲擊，老翁在追逐搶匪過程，開槍打死一名歹徒，引發是否為正當防衛或謀殺的爭議。老翁事後被控謀殺罪嫌，被監禁家中，正接受調查是否有防衛過當。

另一起案件是馬普拉塔 (Mar del Plata) 一名 81 歲老人遭 3 名搶匪潛入家中搶劫，他也開槍打死其中一名年輕小偷。這名小偷 3 個月前才剛從監獄被釋放。

由於疫情期間犯罪劇增，退休老翁擊斃歹徒案引發社會關注，政府 24 日起開始在布宜諾斯艾利斯大都會地區部署大量憲兵部隊，防犯罪率增加。

### 三十九、拜登提 7750 億計畫 照顧老人和學前教育

資料來源：2020-07-22 15:54 世界日報 / 編譯郭宣含 / 綜合 21 日電

民主黨準總統候選人拜登 (Joe Biden) 21 日提出 10 年 7750 億元大計畫，擬創造 300 萬個工作機會、提高低收入戶退稅優惠、提倡退役軍人與長者照護，並提供所有 3 到 4 歲孩童學齡前托兒照顧；他也批評川普總統在新冠肺炎期間「放棄」國家。

拜登在德拉瓦州新堡市 (New Castle) 演說指出，這些政策旨在緩解勞工家庭的負擔，讓這些家庭享有應有的尊嚴與尊重。

美聯社報導，這是拜登第三次提出的大規模經濟復甦計畫，他上周提出 2 兆元環保提案，再前一週則提出 7000 億元計畫，提高美國購買美國製產品並投資新研發。

根據拜登新計畫，他承諾提供醫療補助計畫 (Medicaid) 給約 80 萬名等待居家與社區服務的民眾，提供所有年長者照護，並協助退役軍人填補退伍軍人機構的數萬個職缺，承諾增聘並訓練數萬名健康照護職員。

拜登也呼籲聯邦與州共同發起全民學齡前計畫，提供中低收入戶高達 8000 元的抵稅金 (tax credit)，以協助支付育兒經費；他也計畫幫幼兒照護與教育人員



加薪，提供非傳統工時獎金，並擴大家庭獲得課後與假期托兒的機會。

拜登進一步承諾增加全國托兒機構數量，並給願意開設托兒服務的企業抵稅金和聯邦直接補助。

他指托兒與長者照護計畫具有道德與經濟使命，除了可增加就業機會影響經濟，更可讓被迫離職育兒和照顧長者的美國人放下重擔。

美聯社指出，拜登向選民闡述新冠肺炎可能帶來的工作成長機會與因應新政策；相較之下，川普承諾重建歷來最強大的經濟，卻難以詳述第二任目標計畫。

拜登 21 日戴口罩向一小群保持社交距離的群眾表示，川普無法解釋他會如何幫助受創最嚴重的勞動家庭，他身為美國總統，卻未能通過最重要試驗，照顧全民；拜登說：「他放棄你們，放棄這個國家。」

#### **四十、日本新冠肺炎確診增 521 例 累計破 3 萬例**

資料來源：2020-07-25 19:13 中央社 / 東京 25 日專電

日本新冠肺炎確診病例今天新增 521 例，若加上鑽石公主號郵輪的確診病例，累計確診病例突破 3 萬例。東京今天新增 295 例，連續 17 天單日新增逾百例。

日本放送協會（NHK）報導，日本今天截至下午 5 時半，全國 2019 冠狀病毒疾病（COVID-19，俗稱新冠肺炎）確診病例新增 521 例。至今，在日本境內及機場檢疫查出的確診病例累計 2 萬 9549 例，若加上鑽石公主號郵輪 712 例，累計共 3 萬 261 例。

確診死亡數累計 1007 人，其中在日本境內查出確診後死亡者 994 人、鑽石公主號郵輪 13 人。

東京今天新增 295 例，累計 1 萬 975 例，這是東京連續 5 天單日確診病例逾 200 例、連續 17 天單日確診病例逾 100 例。

東京都知事小池百合子今天表示，新增的 295 例當中，20 至 30 多歲者有 185 人，占 63%；40 至 50 多歲者 75 人，占 25%。

小池呼籲民眾要徹底做好防疫，23 日起的 4 天連假，高齡者及有慢性病的人盡量少出門。

由於疫情升溫，但日本首相安倍晉三昨晚對媒體表示，確診病例確實日益增多，有必要提高警覺，但就如專家所言，這次上次情況不同，目前不需再度發佈緊急事態宣言。

安倍說，醫院等檢查能力還足以應付，將與地方政府合作，儘早發現染疫者，儘早予以治療。此外，要預防染疫者重症化。醫院和老人安養中心等設施的檢查能力有待加強，要盡量避免風險高的罹患慢性病者、高齡者等染疫。

日本為因應疫情，4月7日針對東京、大阪府等發佈第一波緊急事態宣言，後來發布第二波緊急事態宣言，視疫情降溫分階段解除，5月25日全面解除緊急事態宣言。

#### 四十一、澳洲疫情最致命一天 維多利亞州報 10 人病故

資料來源：2020-07-26 13:59 中央社 / 墨爾本 26 日綜合外電報導

澳洲今天通報境內 2019 冠狀病毒疾病 (COVID-19) 新增 10 人病故，為疫情爆發以來最致命的一天。另外，境內雖實施嚴格封城防疫措施，新增確診病例仍持續上升。

法新社和澳洲廣播公司報導，澳洲染疫死亡總數來到 155 人。東南部維多利亞州過去 24 小時通報 459 起新增病例，累計病例 8181 例。

難掩內心憂慮的維多利亞州長安德魯斯 (Daniel Andrews) 表示，10 名年紀介於 40 至 80 歲的民眾染疫過世，而其中 7 人與老人照護機構爆發疫情有關，州內累計死亡病例來到 71 起。

根據法新社彙整統計資料，這是新型冠狀病毒入侵澳洲以來，當地病故人數最多的一天。

澳洲目前為止算是躲過疫情最惡毒一面，迄今累計確診病例僅約 1 萬 4000 起，低於全球許多疫情嚴峻國家單日確診數量。

然而，第二波疫情正考驗著坎培拉當局先前備受稱讚的防疫措施。

大墨爾本地區內的 500 萬居民，即便過去 2 週都接受防疫封鎖措施，當地新增確診病例卻持續居高不下。

市內民眾被強制性要求配戴口罩，墨爾本所在的維多利亞州也幾乎阻斷與澳洲

其他地區的往來。

軍警人員看守州界，也上門確保隔離命令有確實執行。

儘管如此，維多利亞州今天仍看到 459 起新增病例，高於昨天的 357 起。澳洲其他地區另有 10 多人染疫。

州長安德魯斯表示，強制要求民眾出門戴上口罩的做法「與人權無關」，拒絕配合的人「是做了自私的選擇」。

## 四十二、上海防疫措施放寬 入境 7 天後可轉為居家隔離

資料來源：2020-07-23 12:27 中央社 / 台北 23 日電

上海官方今天宣布，入境上海者若符合相關條件，在集中隔離 7 天後可轉為居家隔離 7 天。目的地為江蘇、浙江和安徽三省的旅客也適用本措施，但前往其他省市者仍須集中隔離 14 天。

上海市政府新聞辦公室的官方微信帳號「上海發布」今天公布相關措施，指中國民航局、外交部、衛生健康委、海關總署、國家移民局聯合下發「關於落實國際航班調整工作的通知」。通知指出，有條件的地區可在旅客自願的基礎上實行「7 天集中+7 天居家」的隔離措施。

通告指出，上海市新冠肺炎（2019 冠狀病毒疾病，COVID-19）疫情防控工作領導小組辦公室決定，從 7 月 27 日零時起，將對入境上海人員實施有條件的「7 天集中+7 天居家」隔離措施。

措施規定，對目的地為上海、在上海有固定居住場所，且符合居家隔離健康觀察條件（即被隔離對象一戶一人或一戶一家，或共同居住人承諾一起居家隔離）的入境人員，若當事人申請居家隔離，在集中隔離健康觀察的第 5 天採樣進行核酸檢測。

檢測結果若為陰性，將在第 8 天由各區安排專人專車從集中隔離點閉環轉運至居住場所，實施 7 天居家隔離健康觀察。

而在結束居家隔離前，當事人和共同居家隔離人員都須再次採樣進行核酸檢測。均為陰性者，居家隔離滿 7 天後解除隔離措施。

這項新措施也適用於目的地為江蘇、浙江和安徽三省的入境旅客。措施指出，

在集中隔離健康觀察的第 5 天進行採樣和核酸檢測，檢測結果為陰性的，集中隔離滿 7 天後，由三省安排專人專車從指定隔離點閉環轉運至目的地，繼續實施健康觀察。

不過目的地為上述 4 個省市外的入境旅客，仍要在上海實施為期 14 天的集中隔離健康觀察。

通知也稱，上海將繼續採取人性化管理措施，對老人、未成年人、孕產婦、行動不便的、有老人或小孩需要看護的、患有基礎性疾病等原因不適宜集中隔離的人員，統一在各區留驗點進行核酸檢測，檢測結果為陰性且具備居家隔離條件並經嚴格核定審批後，可申請居家隔離健康觀察。

### 四十三、韓國難防境外感染 俄籍漁船驚現 32 人群聚感染

資料來源：2020-07-24 13:56 中央社 / 首爾 24 日綜合外電報導

韓國中央防疫對策本部通報，境內確診感染 2019 冠狀病毒疾病（COVID-19，武漢肺炎）新增 41 例；一艘停靠在釜山港的俄籍漁船今天凌晨也發現有 32 人確診，將再次提高確診數。

韓聯社報導，新增 41 例包括 28 例社區感染及 13 例境外感染，社區感染來自首爾 19 例、京畿道 5 例、光州及釜山各 2 例。

老人療養院、辦公室及軍隊等場所發生的群聚感染不斷出現新案例，其中陸軍部隊相關確診累計至少 18 例，且不只一個部隊出現確診者，疫情恐進一步擴大。

境外感染確診 13 例雖較先前略為減少，但今天凌晨發現在釜山港停靠的一艘俄羅斯籍漁船上 32 名船員確診，將使境外感染確診數再度提升。

這艘俄籍漁船 8 日停靠在釜山港北港的神仙台碼頭，94 名船員中有 32 人今天凌晨確診；此外一名曾登上這艘漁船進行維修的韓籍人員 23 日也確診，可能與該船群聚感染有關。

據報導，檢疫當局進行登船檢疫時，這艘漁船上並無出現疑似症狀者，但不確定是否有無症狀感染者。

海外疫情持續擴散，境外感染移入案例不斷增加，韓國境內一度趨緩的疫情可能再掀大流行。據當局統計境外感染案例來源國，最新一批包括美國、烏茲別

克、菲律賓、巴西、印尼、伊拉克、科威特、紐西蘭等。

前往海外工作後返國的韓國人也是一大隱憂，當局表示，一批前往伊拉克進行建設工作的韓籍工人，原定今天搭乘軍機返韓，但 293 人中有 86 人在登機前出現疑似症狀；當局表示，已採取座位隔離方式讓所有工人登機，返韓後進行採檢。

韓國至今累計確診 1 萬 3979 例，298 例死亡，1 萬 2817 例痊癒解除隔離，隔離治療中人數降至 864 例。

#### **四十四、也是超前部署！日本家電連鎖賣場 讓員工可工作到 80 歲**

資料來源：2020-07-26 19:50 經濟日報 / 編譯易起宇 / 綜合外電

日本連鎖家電賣場 Nojima 決定讓旗下約 3,000 名員工最長能工作到 80 歲，比現在的退休年齡 65 歲大幅延長，好在高齡化的日本留住經驗豐富的員工。

自明年春季起，日本企業將有義務致力於僱用員工至 70 歲，但這家總部在橫濱的公司卻「超前部署」了 10 年。此舉可能刺激其他零售業同行跟進，因為零售業極度仰賴人力資本，但也逐漸面臨和日本其他行業一樣的勞動短缺困境。

Nojima 執行長田中義幸表示，該公司希望銀髮族員工們能繼續活躍在公司的任何一個角落、任何一個職位。

Nojima 是東京都會區最大電子零售商之一，經營許多大賣場。不同於其他對手，該公司的門市不仰賴從製造商派的銷售員來銷售產品，而是靠擁有大量產品知識和純熟待客技巧的年長員工。

選擇超過 65 歲繼續工作的員工，每年都須更新與公司的聘僱合約，至於他們的工作型態和薪資等細節，Nojima 則仍在商討中。

#### **四十五、香港連 4 日新增破百 港府：目前無意祭出居家令或禁足令**

資料來源：2020-07-26 10:00 聯合報 / 記者羅印冲 / 即時報導

香港政務司長張建宗在網誌文章表示，如果新型肺炎疫情轉壞，政府會毫不猶豫果斷採取更嚴厲管控措施，進一步限制處所營業和減少市民出外的空間，但現階段政府無意推出「居家令」或「禁足令」，限制市民外出。他說，未來兩星期將十分關鍵，要盡力防止病毒在社區進一步擴散。他呼籲，市民務必盡量留在家中，減少社交接觸和外出用餐。

香港疫情嚴峻，昨日新增 133 例確診，為連續第 4 天出現逾百人確診，其中 126 例為本地傳播病例，其餘為境外移入，另有 2 名確診病患死亡。

據香港電台報導，張建宗在文章中說，北京一直十分關心香港疫情變化，支持特區政府防疫抗疫，並積極回應行政長官最新要求，在加大檢測能力和改裝亞博館為類似「方艙醫院」的工作上提供協助。

他指出，十分關注香港近日出現養老院舍的感染個案，有需要為養老院舍院友設立特定的臨時檢疫中心，包括已啟用的薄扶林香港傷健協會賽馬會傷健營及西貢樟木頭老人度假中心。政府亦在亞洲國際博覽館設立新增的養老院舍臨時檢疫中心，首個場館可容納 100 個床位，於上周五投入服務。至於預留作擴充之用的場館，則可提供額外約 350 床位。