

20190123-20190129

高齡時事整理

一、 走秀非年輕人專利 銀髮族大展「成熟美」.....	3
二、 南投老人假牙補助 20 天核准 2 千萬.....	3
三、 長期值夜班、飲食又重口味 不到 30 歲就中風.....	4
四、 虎尾公所補助長青食堂加菜金.....	5
五、 台灣勞動人口減少 《日經》專文警告恐重演「失落的 20 年」.....	6
六、 民眾加油也加愛 捐獨老年菜金逾 113 萬.....	7
七、 台中沙鹿就業服務站揭牌 助海線民眾謀職.....	7
八、 花蓮台灣人壽照護長者 送餐關懷.....	8
九、 高齡化社會的第一個投資契機 你抓到了嗎.....	9
十、 噶瑪蘭族傳奇女巫潘烏吉今辭世 地方嘆文化瑰寶凋零.....	10
十一、 長者怕嗆咳、吞嚥困難 醫籲改善進食.....	11
十二、 長照推家醫到宅服務.....	12
十三、 90 高齡阿嬤下廚上台演出 台南青陽協會成果展熱鬧.....	13
十四、 和時間搶命！「一站式救治」讓腦中風 9 旬嬤能站能唱.....	14
十五、 年菜可以健康吃 台東縣衛生局前進社區實地示範.....	15
十六、 勞動力短缺！日本外籍勞動人數創新高達 146 萬.....	15
十七、 不讓你孤單！「屏安樂智屋」陪伴長者 打造友善環境.....	16
十八、 「4 吃」口訣好吞咬 長輩聰明呷 營養跟著來.....	17
十九、 肺炎居老人致死率首位 打疫苗降 5 成感染風險.....	18
二十、 竹市衛生局長吳昭軍 導入科技照護銀髮族.....	19
二十一、 墜落、中暑、農藥中毒 農民常見職災都納保.....	20
二十二、 台中魯賓遜！89 歲獨居老伯 沒水沒電生活 50 年不下山.....	20
二十三、 4 萬寒士今天吃尾牙 108 歲爺爺開心領紅包.....	21

二十四、	科大生捨寒假送暖 造橋獨居長輩好窩心.....	22
二十五、	與車爭道 電動代步車亂象幾時休？.....	23
二十六、	法律上的「行人」vs.長者們的「車」.....	24
二十七、	照顧失智者 7成家屬曾想輕生.....	25
二十八、	隨軍隊來台一待 70 年 人瑞理髮師永不退休.....	26
二十九、	首任英國駐台領事後代 造訪寶島收穫滿滿.....	27
三十、	難吞嚥！嗆咳小心「吸入性肺炎」.....	28
三十一、	老里長省吃儉用 「薪水」分送中低收入高齡長者.....	29
三十二、	農委會主委陳吉仲：增加收入、4 大保險 保障農民生計.....	30
三十三、	送愛原民 大台南總工會及勞工志願服務協會贈禮金與生活物資.....	31
三十四、	優雅老化不淪藥罐子 陳亮恭建議這樣與醫師討論處方.....	32
三十五、	新北年前破「長青族賭場」 逮 8 人逾 600 歲！.....	34
三十六、	結縭 70 年夫妻牽手同辭世 失智婦唯一惦記「我的老伴」.....	34
三十七、	群聚感染 三分之一發生在長照機構.....	35
三十八、	騙老人錢！美國房地產投資公司被罰 310 億.....	36
三十九、	千人瘋搶免費食品兌換券 馬來西亞 2 名老婦被擠死.....	36
四十、	貧困老人問題嚴重！南韓 80 歲以上人口輕生率偏高.....	37
四十一、	寒冬送暖 新店區公所送年菜關懷獨居老人.....	37
四十二、	失智者用路能力調查 曾迷路者事故風險高.....	38
四十三、	高醫偏鄉駐診 2 月 1 日大武衛生所提供專科診療.....	39
四十四、	小額終老險第二年就退燒 件數年減七成.....	40
四十五、	流感疫情上升 7.1% 抗流感速打疫苗.....	41

一、走秀非年輕人專利 銀髮族大展「成熟美」

資料來源：2019-01-23 00:08 自由時報 記者楊綿傑／台北報導

走秀不是年輕帥哥辣妹的專利，銀髮族也能有模有樣！台灣高齡化產業發展協會與文化大學廣告系合作畢業展，透過年齡超過 65 歲長者與青年學生搭配走秀，展現長者的活力以及風靡全場的成熟美。

本次活動命名為「不老派，對！change your style」青銀混搭走秀活動，現場邀請高發會 4 名平均年齡超過 65 歲的長者與文化廣告的同學以不同風格的穿搭進行走秀，展現銀髮世代不輸年輕的銀色新時尚，同時也進行跨世代合作神秘百寶箱解任務活動，考驗青銀兩世代對彼此的認識。

高發會表示，走秀內容包括情竇初開約會風、活力健康運動風、休閒樂活居家風、青春無敵可愛風 4 大主題，透過學生與長者們的自我演繹，讓長者回憶起當年青春的模樣，展現不輸年輕世代的「不老」魅力，同時希望傳達活躍老化的理念。

高發會與文大廣告系另也精心設計的神秘百寶箱解謎任務，結合青銀二世代的元素，讓長者與學生們攜手破解。從變裝走秀到神秘百寶箱，過程中年輕學子的創意搭配銀髮長輩的智慧讓世代連結更緊密，同時也展現出今年文化大學廣告系畢業展「張手分享，繫心鏈結」的核心精神。

78 歲郁楊婀娜奶奶表示，在與不同世代的交流中，讓她不自覺地重返年輕的自己。漫步在伸展台時，年輕時曼妙的回憶湧入心頭，讓她再三回憶。此外，在交流過程中也瞭解到現在許多的長輩其實都很 Fashion，喜歡接觸新鮮事物，藉由活動跨過年齡隔閡，體驗與年輕世代的創意，讓自己的心靈變得更年輕。

青年代表陳佳敏同學則說，藉由今天的活動參與，對於老人家無趣、缺乏生氣的刻板印象徹底改觀，搭檔的長輩展現出樂活的新樣貌，即便是居家風格也要走在時尚尖端，襯托出現代人展現自我的慵懶穿搭哲學，並不怕生地展現時下年輕人流行的拍照手勢，完美詮釋不老精神，更藉這次活動，讓她更瞭解銀髮樂活的生活態度對邁入高齡化社會的台灣的重要性。

二、南投老人假牙補助 20 天核准 2 千萬

資料來源：2019-01-23 自由時報 記者陳鳳麗／南投報導

南投縣補助老人裝假牙，今年一般老人的補助金額三千萬元，首度依鄉鎮市老年人口比例分配補助金額，受理申請才廿天，除仁愛鄉申請還掛零外，其餘都有人申請，核准的金額已達二千萬元，其中南投市等四鄉鎮市配額更已申請光，比去年還搶手。

用掉今年三分之二補助款 4 鄉鎮市配額用光

南投縣補助老人裝假牙今年是第三年，第一類中、低收入戶補助金額編列一〇九四萬元，一般的六十五歲以上老人則編三千萬元，由於前兩年較大的鄉鎮市民眾資訊較多，很快就把補助額度申請光了，一些偏遠鄉鎮知道訊息後，補助經費早就用光，因此今年改變方式，依各鄉鎮市老年人口比例來分配申請金額，讓每個鄉鎮市老人都有機會申請。

今年老人假牙補助從本月二日開始申請，南投縣府社會及勞動處廿一日統計，申請金額已達二千萬元，即已用掉三分之二的補助款。而到前日截止，南投市、集集鎮、水里鄉和信義鄉的額度更已用光。

縣府社會及勞動處長林志忠表示，南投市老年人口最多，配額五五七萬元；集集鎮配額八十一萬元，水里鄉一二八萬元，信義鄉六十五萬元，這些配額都已用光。已申請但未獲核准的則排候補，若有增加補助經費就可依順序補上。

仁愛 60 萬配額無人申請 魚池也僅 3 人申請

有四個鄉鎮市配額用光，但仁愛鄉六十萬元的配額，卻至今無人申請，魚池鄉配額一一六萬元則僅三人申請，另外中寮鄉配額一一五萬元則只申請了四十四萬元。這些鄉鎮的老人家可以趕緊由子女協助進行申請。

社勞處提醒長輩，可以先到公所或衛生所拿申請表單，再到牙醫診所看診開診斷證明書，再赴衛生所簽章及核定金額，最後拿表單到公所申請即可。全口假牙最多補助四萬元，半口最多兩萬元。

據了解，南投縣府前年補助一般老人做假牙經費編了二七五〇萬元，有九百四十九位老人申請；去年增加到四〇二六萬元，有一千二百四十九位老人申請。

三、長期值夜班、飲食又重口味 不到 30 歲就中風

資料來源：2019-01-23 10:38 自由時報 記者張議晨／宜蘭報導

天冷當心身體警訊！宜蘭羅東博愛醫院近期有 2 名未滿 30 歲男性中風案例，就醫診斷發現是兩人長期值夜班，飲食習慣偏好高油高鹽「重口味」，才導致中風；醫師提醒，中風非老年人專利，年輕人也有可能遭中風突襲，定期量血壓是掌握身體狀況的不二法門。

羅東博愛醫院表示，去年 12 月初，陸續收治兩名年輕男性患者，兩人共通點都是長期值夜班，且有抽菸習慣，由於飲食習慣偏好高油高鹽，成為高血壓、血脂、血糖的「三高一族」。

兩名患者在家中突然講不出話、昏迷不醒、肢體癱瘓的症狀，親友緊急送醫後，診斷為俗稱腦中風的「自發性腦出血」。

收治病例的博愛醫院神經外科醫師杜肇偉表示，腦中風是因腦退化、血管脆弱導致血管破裂，一般好發年齡層約為 60 歲以上，佔比達 5 成；因兩名男性病人年紀輕，症狀非常罕見，主要是兩人長期忽視高血壓，疏於就醫才導致病發。

杜肇偉直言，近年「三高」越趨年輕化，若是遇季節交替、氣溫冷熱急遽變化，導致血管收縮、血壓升高，中風發生機率也可能提高。同時，抽菸、飲酒、沒有運動習慣、作息日夜顛倒也是誘發中風的危險因子。

據統計，中風列台灣十大死因第 4 名，杜肇偉提醒，高血壓並不能只靠吃藥控制，最重要的是定期量血壓，每天早晚定時各一次；若身邊親友若突然出現一側手腳無力、臉歪嘴斜、口齒不清等症狀，便極有可能是中風，也須盡快送醫急救。

四、虎尾公所補助長青食堂加菜金

資料來源：2019-01-24 15:20 自由時報 記者廖淑玲／雲林報導

讓子女不必擔心長輩吃不飽、吃不好，虎尾公所補助長青食堂加菜金，今天由虎尾鎮長丁學忠在虎尾堀頭社區長青食堂代表捐贈加菜金，每人每年 700 元，預計明年加碼到 1000 元，贏得全場喝采。

雲林縣老年人口居全國第 2 高，為服務長輩並讓他們有個舒適的用餐環境，尤其是讓弱勢、獨居老人能夠走出屋內到戶外和人群交流，虎尾鎮 29 里目前已成立 11 個長青食堂、2 個巷弄長照站都有供應午餐。

丁學忠就任以來為落實在地關懷，利用春節前夕偕同虎尾鎮代會主席林嘉弘到掘頭長青食堂，補助虎尾鎮內掘頭、埤內、安溪、三塊厝、墾地、東屯、北溪、西屯、興南、興忠、三合，共 11 里在長青食堂用餐的長輩，每人補助 700 元加菜金給長輩。

丁學忠說，目前在長青食堂用餐長輩共 682 人，公所將補助 47 萬 7400 元加菜金，感謝各里主辦人員、里長、社區發展協會理事長及志工們，明年可望增加到 1000 元。

虎尾掘頭里長李萬壽代表感謝虎尾公所德政，尤其今年是頭一次發放加菜金，希望以後年年增加，讓長輩享有豐盛營養的料理，過好年。

五、台灣勞動人口減少 《日經》專文警告恐重演「失落的 20 年」

資料來源：2019-01-24 17:02 自由時報 即時新聞／綜合報導

日本自 1990 年代經濟崩盤後，經歷了長達 20 年的經濟不景氣，被稱為「失落的 20 年」。有日媒點出，勞動力減少是造成經濟崩潰的主要原因之一，鄰近的台灣和南韓已面臨到相同問題，認為台韓不能繼續坐以待斃。

《日經中文網》專文指出，近來台韓逐漸出現是否會步上日本「失落 20 年」後塵的聲音，亦即擔心經濟低靡的情況會長期化。內文寫道，台韓的人均 GDP 是高水準的 2.5 萬和 3 萬美元，有如此表現的國家，能保持 2 至 3% 的經濟成長率已是不錯水準，會有悲觀聲浪是因為過往的經濟成長飛快，稍有減緩所產生的落差感，台韓的現況還沒有日本嚴峻。

內文分析，日本經濟停滯被認為是泡沫經濟崩潰、日圓升值等多重因素長期累積所導致，但還有一個更重要的原因，就是日本勞動年齡人口在 1995 年達到頂峰，就業人數的高點則在 1997 年，自 1998 年開始，勞動力已不再增加，這年也是日本 GDP 下降的開始。

文中寫道，日本總人口長年不見成長，65 歲以上的退休人員卻不斷增加，無論是大企業還是私營業主，都把精力應對到眼前的不景氣，只能勉強維持生產率不至下滑，但仍難以帶動 GDP 成長。若從勞動力觀點觀察台韓，兩國的勞動年齡人口持續增加，但總人口已停止成長，台灣的勞動年齡人口將在 2020 年下降至 71.4%，到了 2035 年，台韓均會降至 60% 左右。

文末指出，日本已是一個失敗先例，台韓勢必要趕緊制訂出因應的長期戰略，包括擴大雇用老年人、外國人，但最重要的是提升出生率，2017年南韓出生率降至1.05，台灣為1.13，需盡量達到日本1.4至1.5的水準，強調「韓國和台灣都不能再對『失去的20年』現象等看做他人之事了。」

六、民眾加油也加愛 捐獨老年菜金逾113萬

資料來源：2019-01-24 21:46 自由時報 記者蔡淑媛／台中報導

民眾去加油，也為獨老加愛！華山基金會發起「包紅包、募年菜」活動，台糖加油站響應，動員旗下73個營業據點動員從去年12月開始邀請加油顧客發揮愛心，捐助年菜金，獲得熱烈響應，不到30天已募集113萬餘元，將在農曆年節為近2千名獨居長者溫暖加菜，今天開辦數桌，邀請獨老先圍爐。

台糖公司油品事業部執行長徐繼聖今天代表所有愛心民眾，轉交募得資金給華山基金會購買年菜、贈送社區獨居長輩，現場也率領團隊一同為長輩上菜，與部分弱勢長者提前圍爐。

徐繼聖感謝所有響應這次募年菜紅包年活動的民眾，不到30天就募集到113萬683元，將送年到1884位長者，在除夕享用到豐盛又溫暖的圍爐年菜，民眾的愛心讓長者們暖胃又暖心，溫馨過好年。

台糖加油站去年5月成立忠勇社區服務站，希望能提供在地弱勢居民及長輩更多元化的服務。

七、台中沙鹿就業服務站揭牌 助海線民眾謀職

資料來源：2019-01-24 自由時報 記者張軒哲／台中報導

為協助民眾求職，進一步拓展在地化就業服務據點，市府承接豐原就業中心，今年更延伸至海線，承接勞動部委辦海線就業服務機構「台中市沙鹿就業服務站」昨日揭牌，市長盧秀燕表示，沙鹿就業服務站在海線地區將強化對在地勞工們的服務，市府更結合中央的獎助方案資源，推出「就業金安薪」方案。

結合中央 推就業金安薪

盧市長在勞工局長吳威志及沙鹿區長廖財崇的陪同下，昨日為沙鹿就業服務站揭牌，包括市議員楊典忠、勞動署副署長施貞仰、勞動署中彰投分署代理分署長林淑媛等人均到場見證。

盧秀燕表示，今年最重要的施政目標就是「拚經濟、拚經濟、再拚經濟」，要拚經濟，一定要好好照顧人才，因此市府特別重視勞工就業及相關權益問題。

民眾無論是要找工作、解決勞資爭議、面臨勞動權益受損，就業服務站都可以用「在地人，在地心」的方式解決，積極協助媒合工作、解決勞資爭議，讓勞工們都能擁有不錯薪資，並在職場上有所發展。

勞工局長吳威志表示，不同於過去中央就業服務據點，市府接辦的沙鹿就業服務站，除有例行性就業保險失業認定、就業諮詢、就業服務外，更結合中央及市府的獎助方案資源，自今年起推出「就業金安薪」方案，內容有台中市的獎勵青年穩定就業獎勵金，還有跨域就業補助金、短期職場適應金等，促進尋職者順利就業。

有中高齡人力資源再僱用獎助

另外，針對僱用中高齡者的事業單位，有中高齡人力資源再僱用獎助，及邀集各領域專家、學者成立進用中高齡企業輔導團，進入企業協助檢視場域、工作環境等，提供職務再設計等資源，共創勞資和諧。

八、花蓮台灣人壽照護長者 送餐關懷

資料來源：2019-01-24 01:24:53 經濟日報 記者陳怡慈／花蓮報導

花蓮是好山好水，空氣水質佳，相當適合居住，居民友善、熱情、人情味重，但花蓮人口外移嚴重，長照議題受到關注。

依據長期送餐獨居長輩服務公益團體——一粒麥子統計，花蓮縣2016年全年有提供餐飲服務的獨居長輩人次，以使用紙製餐盒送餐疊起來的高度，一年就超過14座台北101大樓。

台灣人壽萬泰通訊處位於花蓮市，主要客群為軍公教人員、學校老師、診所醫師等，因花蓮人口外移嚴重，很多長輩的子女均至其他縣市工作，故業務發展常會擴及到外縣市。

台灣人壽萬泰通訊處經理涂德保指出，台壽長期關注高齡長照議題，熱心投入

公益活動，與公益團體一粒麥子合作，於歲末年終之際，發起送餐關懷活動，到位於193縣道上的督眷蘭部落，這部落地處偏鄉，加上幅員遼闊，有許多長輩獨居或老老相顧，生活交通不便利，在飲食上無法顧及均衡營養，有的長輩因行動不便也無法外出採購用餐。

另一個問題是送餐員每天兩趟的送餐服務，每趟都要花二個小時才能送完所有長輩的便當，且過去送餐都是使用紙製餐盒，除了無法保溫，餐盒垃圾也容易造環境問題，尤其在天氣炎熱時更有衛生疑慮；有些長輩一餐無法完全用完，紙盒也不方便加熱。

台壽特地捐贈近500個不鏽鋼便當盒及消毒設備給部落長輩，替換成可永續重複使用的餐具，在今年1月16日台壽志工也協助部落廚房洗菜、備餐、打菜並包裝，讓送餐員可以順利地將便當送到長輩手上。

涂德保表示，花蓮萬泰通訊處熱心滿滿，積極支援公司重要愛心行動，去年2月6日花蓮七級強震造成震災，萬泰通訊處同仁主動擔任志工，快速於中華國小及花蓮縣立體育中心收容中心成立「台灣人壽關懷服務站」，提供水果、麵包、礦泉水等物資免費讓受災民眾取用，同時也提供保險相關理賠諮詢服務，讓保戶相當感動。

九、高齡化社會的第一個投資契機 你抓到了嗎

資料來源：2019-01-24 10:34 聯合報 記者黃昭勇／即時報導

高齡化社會的第一個經濟趨勢，你抓到了嗎？那就是，與「服務」沾上邊。

星展銀行投資長辦公室報告指出，隨著勞動力高齡化和收入水準提高，服務業在工業化經濟體中占GDP的比重愈來愈大。根據世界銀行的統計，服務業占美國經濟（GDP）規模逼近八成，在日本、德國、英國等先進國家都在七成水準，創造大量的就業機會。

但你以為服務業只有大量人力服務的企業？其實不然。

星展指出，擁有較高服務「成分」的產品的公司也是如此。像是蘋果公司的iPhone、iPad等明星級產品。

星展分析，數位化和雲端計算進一步促進了產品「服務化」，讓企業從純粹的銷售模式轉變為訂閱或服務的商業模式。以蘋果公司為例，透過iPhone或iPad

上面的 iTunes 服務，不僅可以學習、聽音樂，還可以跟著課程煮菜，科技產品與服務已經結合在一起。

●高齡經濟的第一個投資契機：高服務成分的商品與企業

星展指出，許多公司不是單獨為產品付款，而是在經常性地選擇穩定的收入來源。公司愈來愈注重圍繞產品或平台構建生態系統，從銷售型態的營業模式轉變為服務或訂閱的商業模式。能夠成功轉型的公司往往會產生更穩定的獲利，受益於更高的營運槓桿，並獲得評價溢酬。

星展表示，在社會、人口結構和技術變革的推動下，世界正處於轉型期。尤其，高齡化人口帶動了提高生產力的需求。

根據世界銀行的數據，工作人口年齡正在下降。隨著日本、歐洲和中國的人口老齡化，這一趨勢將會持續；目前這些人口占全球勞動力的 40%。這種規模的人口結構的變化對經濟和企業的成長都有影響，而維持成長的關鍵則是提高生產力。

銷售或提供生產力提升解決方案的企業是老齡化趨勢的明顯受惠者，因此也必需提升工作效率。受惠者將包括從事機器人技術、自動化和改善生產力軟體的公司，因為可以優化工作流程。

十、噶瑪蘭族傳奇女巫潘烏吉今辭世 地方嘆文化瑰寶凋零

資料來源：2019-01-24 15:56 聯合報 記者王燕華／即時報導

噶瑪蘭族人口最多、文化保存最完整的花蓮縣豐濱鄉新社部落，最高齡女巫師潘烏吉（Ibay）今天在睡夢中辭世，享耆壽 94 歲。她 14 歲就被選中擔任巫師，是部落大小祭典的主祭者，生前一直擔心後繼無人，不過噶瑪蘭族人、慈濟大學專任助理教授潘朝成說，目前新社部落至少還有 5 名女巫師，Ibay 離世後，年輕人要扛起更多文化傳承的任務。

潘烏吉 10 歲那年突然生病，斷斷續續病生 4 年，14 歲時，家人帶她找到一個阿美族巫師看病，做了除病祭（pavavui）後痊癒，也因為那次經驗，她被認為就是要做巫師的人，14 歲到 17 歲間她跟著女巫學儀式、學治病，到 17 歲她做了第二次 pavavui，就看得靈絲，18 歲開始當起祭師，為人看病。

新社部落大小祭典，幾乎都由潘烏吉主祭，這幾年她年紀漸長，一直擔心後續無人，也曾想訓練年輕女性擔重巫師重任，都因為「看不到靈」而未能如願。

今天清晨，烏吉阿嬤在睡夢中安詳離世，由於她身體一直很硬朗，讓家人好友都覺得突然。潘朝成說，家屬考慮以噶瑪蘭傳統儀式舉辦喪禮，送別阿嬤。

潘烏吉阿嬤是國寶級人物，也是噶瑪蘭族瑰寶，今天驟逝，各界都惋惜。對於Ibay生前一直掛心的巫師文化傳承，潘朝成說，新社部落其實至少還有5名女巫師，在阿嬤走後，年輕一輩必須扛起傳承重任。他舉新社部落知名的香蕉絲技藝為例，也曾經失傳，後來在族人努力後振興並傳承下去。

十一、長者怕嗆咳、吞嚥困難 醫籲改善進食

資料來源：2019-01-24 16:33 聯合報 記者簡浩正／即時報導

你有關心過家中長者進食狀況嗎，據統計，台灣已在去年邁入「高齡社會」，逾40萬的老年人口有吞嚥困難的狀況，連吃飯、喝水等小事也成為問題來源，近萬名長者吃頓飯都要快2小時。醫師與專家提醒，民眾對於吞嚥困難的認知度低，若長者在喝水、進餐時因嗆咳引發吸入性肺炎，嚴重時甚至危及性命，應注意長者吞嚥及改善進食狀況，攝取足夠營養。

台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會副理事長王亭貴表示，人一老化，常伴隨牙齒脫落、咀嚼能力退化，不過更讓人擔心的是嗆咳；王亭貴指出，長者容易在喝水、進食時因吞嚥不良而進入氣管，若長期沒注意並治療，就有可能因嗆咳而引發吸入性肺炎，最嚴重時更有死亡風險。

有研究顯示，全台近萬人進食時間超過2小時，因吞嚥困難，3成長輩情緒不穩，變得暴躁、易怒，不想吃東西，以致體重下降、營養不良。王亭貴指出，目前臨床問題是，民眾因對吞嚥困難的認知程度低，造成就診率低，但只要即時介入，長者透過適當的復健方式，如到復健科進行吞嚥訓練等，狀況亦能改善。

中華民國語言治療師公會全國聯合會副秘書長王雪珮表示，在咀嚼吞嚥困難的飲食照護上，「吞嚥復健」與「改善進食狀況」最為關鍵。民眾除了應控制家中長者，每餐進食時間小於1小時外，為改善食物難以吞嚥的狀況，需注意進食姿勢、食物大小與食物質地，並保留食物原有風味，進而提升長者食慾。

王雪珮建議，在準備長者食物時，應該注意食物大小與質地，清淡勾芡或參考市售相關產品來增加「食物滑順度」、「凝聚性」，就能減少嗆咳風險，並提升長輩食慾，攝取足夠的營養。

親自照顧中風母親逾 8 年的金馬影后楊貴媚，更以過來人的經驗呼籲，長者「吞嚥困難」是大家需重視的課題，料理長者食物時應特別小心，以免嗆咳。

十二、長照推家醫到宅服務

資料來源：2019-01-25 自由時報 記者林惠琴／台北報導

13 萬 8 千慢性病失能長者受惠

台灣邁入高齡社會，老人不只常見失能問題，更有多重共病與多重用藥問題，衛福部規劃「居家失能個案家庭醫師方案」，利用健保資料庫彙整慢性病多重用藥的失能長者，家庭醫師「主動出擊」到宅進行醫療服務、把關用藥安全，約十三萬八千人符合資格，力拚今年上半年實施。

研究：九成老人吃五種藥以上

衛福部健保署統計，平均每個就醫老人年吃二〇四五顆藥；過去有研究發現，吃五種藥以上老人高達九成，顯示老人多重共病、多重用藥現象嚴重。

衛福部長照司副司長周道君表示，長照失能者一半以上有心血管、腎臟病等多種慢性病，若未控制用藥，疾病進程恐發生急性變化，因此研擬家庭醫師介入、定期評估患者服藥與生理狀況，期盼從預防端著手，維持病況穩定。

中華民國醫師公會全聯會副秘書長王維昌指出，健保署雖也推行居家醫療、醫師到宅服務多年，但多鎖定出院的鼻胃管、尿管等插管病人，或是固定回診的病人突然未到，醫師發現患者有狀況無法出門，或是家屬、病患需求，進而申請。

鎖定多重用藥失能老人

不過，王維昌說明，長照司要推的新方案，則是主動出擊，透過健保資料庫勾稽出多重用藥的高風險失能老人，安排家庭醫師協助做好疾病管理，避免後續服藥不慎或病況惡化，反而耗費更多醫療資源，且可注意家庭環境、社會支持狀況，評估其他可能需求，降低長照悲劇的發生。

主動到宅把關用藥安全

王維昌指出，強化醫師走入社區、家庭，不只配合長照 1.0 轉向 2.0 的發展，也是國際上正在推行的「Hospital at Home」（醫院到宅）趨勢，更何況今年國內健保總額破七千億元，再加上部分負擔更已破兆元，若可做好前端的預防面，並強化社區整合照護與善用在宅醫療、減少醫院占床等資源使用，估計可節省醫療費用至少四至五成。

衛福部初估，目前符合資格的慢性病失能者約十三萬八千人，以高雄市一萬六千多人最多，其次是新北市、台中市，估計全台家庭醫師人力需求約七百名。

衛福部次長薛瑞元強調，目前與醫師公會討論相關細節，希望力拚今年上半年實施。

十三、90 高齡阿嬤下廚上台演出 台南青陽協會成果展熱鬧

資料來源：2019-01-25 13:36 聯合報 記者周宗禎／即時報導

台南市青陽關懷協會今天舉辦「長照 2.0 C 級巷弄長照站成果展」，參與的銀髮族準備拿手「阿嬤味道的私房菜」招待外賓，會場熱鬧滾滾。

郭綜合醫院志工大隊長陳宗明到場聲援，捐款青陽關懷會捐款 3 萬元支持照顧長輩經費。社會局輔導員王貴花感謝市府社會局照顧管理中心主任洪明婷到場加油打氣。

會場除有「長輩們懷舊創意手工藝及銀髮創意油畫班成果展」、「剪報-那年我們的回憶成果展」，還有「阿公阿嬤烙英文防家暴」老人飆英文流行歌曲，妖嬌阿嬤韻律舞蹈等熱鬧活動。

洪明婷稱讚協會提供許多長輩在各項活動中舒展筋骨，活化腦力；近 90 歲的長輩們身體也依然硬朗健康、頭腦清醒靈活。王貴花說，政府的肯定是青陽最大的鼓勵，「多年的辛苦努力，是最大的收穫」。

王貴花表示，青陽協會設計適合高齡者方案，是具體的、可達到的內容，幫長輩創造舞台、鼓勵社區參與、增進自信心，更期待把被服務者轉換變成服務者，「確實落實健康老化、活躍老化、成功老化」。

青陽協會總幹事黃當得「感謝社會各界與上級單位時時鼓勵」，他說，督促是我們最強有力的後盾，希望可以連結多方資源建構健康、幸福、活力、友善的健康老、快樂老目標也創造幸福與安心。

台南市老年人口總計 28 萬 3254 人，已進入高齡社會，宗旨關懷弱勢老人的青陽協會成立 4 年，「本於人飢己飢人溺己溺的胸懷，致力關懷長者生活照顧與幫助長者健康運動為努力的目標」。

十四、和時間搶命！「一站式救治」讓腦中風 9 旬嬭能站能唱

資料來源：2019-01-25 13:28 自由時報 記者廖雪茹／新竹報導

前立委葉芳雄的胞姊、90 歲林葉阿嬭年初跌倒後左手腳無力，家屬急送中國醫藥大學新竹附設醫院急診，醫療團隊啟動新竹地區唯一「腦中風一站式救治」，縮短檢查時間，確定阿嬭是急性腦梗塞中風，在黃金期 3 小時內施以「血栓溶解劑」成功搶救，並配合復健和中醫針灸，阿嬭恢復狀況良好可站立，今天回診時還開心吟唱日本歌。

中醫大新竹附醫神經科主任陳睿正說，「無顯影電腦斷層」先檢查病人是否腦中風，再以「灌注檢查」確認腦缺血面積，最後以「血管攝影」確認血管阻塞部位，連續完成 3 個階段的檢查；傳統做法是完成一個階段檢查後，再由醫師評估是否進行下一個階段。

腦中風病人的治療分秒必爭，「腦中風一站式救治」專門應用於腦梗塞的中風，可較傳統流程節省 30 分鐘到 1 小時，這些寶貴的時間對腦中風病人來說非常重要，愈早救治，預後情形愈好、後遺症愈少。

高齡 90 歲的林葉阿嬭已出院，今早由家人陪同回診。阿嬭耳聰目明，應答自如，還獻唱一首日本歌，感謝醫師和家人的悉心照護。

中醫大新竹附醫神經科醫師黃虹瑜指出，90 歲阿嬭平時無中風徵兆，發病當天在家中因左側肢體突然無力而跌倒，送新竹附醫急診，急診團隊立即啟動「綠色通道」（直接送急救室，優先檢查），並與神經科團隊進行「一站式救治」，發現患者右腦血管已有 1/3 缺血，經確認梗塞位置，立即施打血栓溶解劑，在發病 3 小時的黃金期內完成治療，阿嬭左腳大約術後 10 分鐘即可舉起。

陳睿正說，中醫大新竹附醫是目前大新竹地區唯一實施「腦中風一站式救治」的醫療機構，腦中風中心透過跨科別合作，從急診綠色通道、專門門診、健檢篩查門診、復健與中醫針灸，形成一站式診治模式。

陳睿正提醒，腦中風造成國人失能的比例很高，不只影響患者健康也影響家庭。腦梗塞的黃金治療期為3小時，但依據統計，會在3小時內就醫的腦中風病人不到3成，因而影響治療成效；提醒民眾若出現「一手一腳歪無力，兩片嘴唇說不清」的情形，極有可能是腦中風，須迅速就醫。

十五、年菜可以健康吃 台東縣衛生局前進社區實地示範

資料來源：2019-01-25 13:29 自由時報 記者王秀亭／台東報導

農曆春節將至，傳統年菜多是大魚大肉，台東縣衛生局社區營養推廣中心今天前進巴布麓部落文化健康站，讓長輩實地體驗，營養師張惠雯說，掌握「每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜依樣多，豆魚蛋肉一掌心，就能讓年菜健康吃。

傳統年菜油、鹹、甜，民眾大快朵頤時，往往吃下過多蛋白質、油脂，蔬菜攝取量明顯不足，幾天下來營養不均衡，體重跟著上升，台東縣社區營養推廣中心營養師張惠雯表示，烹調方式稍做更動，改以清蒸、川燙與涼拌為主，就能吃得健康少負擔。

為讓縣內高齡長輩體驗健康年菜，台東縣社區營養推廣中心人員走進部落，與巴布麓文化健康站輔導員合作，利用該站歲末聯歡活動，設計十個年菜菜色，並帶著長輩們自己選擇是當飲食比例的餐盤配菜。

近十道菜色中，白糯米飯加入紫糯米更具視覺美觀，烤肉搭配洋蔥、雞肉則以醉雞方式料理、南瓜拌鹹蛋等，少了油炸更健康，蔬果比例要增加，菠菜佐堅果，再加上當季水果及奶酪。

張惠雯提醒，傳統年菜的蔬菜量及奶類攝取明顯不足，建議民眾大啖年菜時，可以再多攝取深綠色的葉菜類，多喝白開水，增加身體代謝，糖果餅乾和家人一起吃，堅果類一天一湯匙即可，其中堅果類熱量最高的核桃仁，吃下13顆等於一碗白飯的熱量，美食下肚不得不謹慎選擇。

十六、勞動力短缺！日本外籍勞動人數創新高達146萬

資料來源：2019-01-26 15:52 財經頻道／綜合報導

由於受少子高齡化的影響，日本近來面臨勞動人口短缺的問題，促使日企積極尋求外國勞動力。根據日本厚生勞動省週五（25日）公佈的數據顯示，截至2018年10月在日外籍勞動者較前年增加14.2%達146萬人，近10年來成長3倍（2008年約為49萬人），創2007年以來最高紀錄。

根據《共同社》報導，日本今年4月新法上路，將擴大外籍勞動領域，預計5年內最多接納約34萬人，將在建築業、農業、護理等14個行業接納更多外籍勞動者。

數據顯示，146萬的外國勞動人口中，來自中國最多，佔整體26.6%達39萬左右。其次是越南佔21.7%大約31萬人，菲律賓佔11.2%達16萬左右。較前年增幅最大的是越南的31.9%與印度的21.7%

若以在留資格來看，因技能實習增加19.7%，留學亦增加15%，報導稱，接納實習生及留學生打工可能是整體人數增加的主要原因。

在選擇地區方面，去東京的最多，約為44萬人。其次為愛知縣約15萬人大阪約9萬人。熊本及鹿兒島的增幅較高，分別為31.2%和23.8%，可見非大城市的地區也有人手短缺的問題。

若依從事行業來看，製造業佔整體的3成達43萬左右，其次是批發零售業以及住宿飲食等服務業。聘用外國人的單位也較上年增加11.2%至21萬個左右。

十七、不讓你孤單！「屏安樂智屋」陪伴長者 打造友善環境

資料來源：2019-01-25 15:46 聯合報 記者江國豪／即時報導

為了打造高齡及失智友善社區，屏東縣政府客家事務處在竹田鄉客家文物館設立「屏安樂智屋」，並委託成功大學團隊，執行樂齡村示範計畫。除了設立據點，提供長者參與課程，也結合居民、商家、社團、警局建構起關懷網路。未來縣府也將建造日照中心，串連地方建設及資源，將西勢村打造為全台首座「樂智社區」。

屏東縣政府客家事務處處長陳麗萍表示，西勢村是高齡社區，委託成功大學以友善居民、友善組織、友善空間三大面向，進行樂齡村示範計畫，讓長者能快樂生活。

「屏安樂智屋」定期舉辦飲食營養、衛生保健、手工DIY、預防失智等課程，村民也加入志工行列，不僅陪伴長者談心，志工們還會騎著腳踏車沿街宣傳，邀請長輩到客家文物館看電影。志工莊美惠說，西勢村人老化嚴重，年輕人外出不在家，而長者最需要的是陪伴，來到據點不只能夠閒話家常，透過課程一系列課程更能保健康、預防失智。

除了「平安樂智屋」設置外，警察局、衛生所、學校、關懷據點及地方社團等單位，也一同建構關懷網路，更進一步打造友善空間，目前西勢村共有16間店家響應計畫，特別設置高齡友善貼心椅。

客家事務處科長邱善寧說，待日間長照中心完工後，能串連地方廟宇清玉宮、客家文物館、六堆忠義祠、西勢國中週邊步道等設備，讓典型客家聚落西勢村成為全台首座「樂智社區」。

十八、「4吃」口訣好吞咬 長輩聰明呷 營養跟著來

資料來源：2019-01-25 22:35 聯合報 記者范榮達、黃瑞典、胡蓬生／苗栗報導

苗栗縣97個社區關懷據點辦理共餐，到底都吃些什麼？縣府衛生局社區營養推廣中心量身打造，辦理烹調人員及志工研習高齡健康餐食，提供長輩簡單使用餐盒或餐盤，達到「聰明吃、營養跟著來」的目標。

苗栗縣社區關懷據點共餐，大多數都免費，部分民眾嫌口味不合難吃，南庄鄉南富社區發展協會理事長、南富村長蕭正燕表示，確實曾有類似抱怨，勸導盡量接受不同口味，並由據點志工輪流烹調。

竹南鎮佳興社區發展協會理事長、佳興里長陳金鑾指出，據點志工都參加研習，依據「我的餐盤」比例配菜，符合長輩吞咬、營養均衡的飲食，為健康把關。

衛生局社區營養推廣中心所提供「我的餐盤」比例，並結合口訣，供長輩飲食參考，包括每天早晚1杯奶：早晚各喝1杯240毫升的乳品；每餐水果拳頭大：1份水果約1個拳頭大，1天應至少攝取2份水果；菜比水果多一點：青菜體積比水果多，深色蔬菜需達1/3以上。

飯跟蔬菜一樣多：盡量維持原態的全穀雜糧，或至少應有1/3未精製全穀雜糧；豆魚蛋肉一掌心：優先順序豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽肉、畜肉，且避

免加工肉品；堅果種子 1 茶匙：每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份約杏仁果 5 顆、花生 10 顆、腰果 5 顆。

此外，高齡營養原則包括「吃得下」：善用烹飪技巧助吞咬；「吃得夠」：少量多餐能吃盡量吃；「吃得對」：每天吃足 6 大類食物；「吃得巧」：小技巧讓餐餐更有味。

十九、肺炎居老人致死率首位 打疫苗降 5 成感染風險

資料來源：2019-01-26 18:48 中央社 台北 26 日電

衛生福利部疾病管制署規劃明年開放 65 至 74 歲老人接種公費肺炎鏈球菌疫苗。醫師表示，肺炎是老人家常見感染症中，致死率最高的疾病，接種疫苗可望降低 5 成至 8 成感染風險。

衛福部疾管署今天宣布，明年預計將編列新台幣 3.7 億元，提供 65 歲至 74 歲老人家接種公費肺炎鏈球菌疫苗，每 5 年可接種一次，有待行政院最後拍板，可替民眾省下約新台幣 1000 元費用，全台 178 萬名老人家可望受惠。

長庚醫院一般內科暨高齡醫學科主任陳英仁今天受訪表示，肺炎在所有老人家常見感染症當中，致死率高居首位，感染肺炎的重要關鍵就在於「肺炎鏈球菌」。

陳英仁解釋，肺炎鏈球菌是一種存在於口腔中的細菌，透過直接接觸到帶菌的口鼻分泌物傳染，健康成人抵抗力較強，感染風險較低，但老人家體弱多病，很容易因嗆咳使肺炎鏈球菌進入肺部，導致嚴重感染症狀。

台灣許多民眾常認為咳嗽不好，經常一咳嗽就急著止咳，但陳英仁認為是錯誤觀念。他表示，咳嗽是一種反射作用，有助排出痰液或不好的東西，一味地止咳可能反讓細菌有可乘之機進入體內，不應過度止咳。

陳英仁指一旦肺炎鏈球菌進入肺部，身體免疫系統會啟動防禦機制，派出白血球清除外來敵人，因此患者會出現發燒、痰多、疲勞倦怠、食慾不振等症狀，可能合併呼吸衰竭、心肌梗塞、腸胃道出血、中風等症狀。

若身體無法抵禦外敵，很可能會導致死亡，但即便老人家體內的抵抗力能順利殺死細菌，病個 3、5 天仍會加速身體衰弱，恐怕得花更長的時間才能恢復原有的身體狀態。

馬偕醫院感染科主任劉昌邦指出，肺炎鏈球菌疫苗分為 13 價與 23 價兩種，13 價可以提供較長遠的保護力，疾管署計畫使用的 23 價保護力效期相對較短，但根據疾管署規劃每 5 年接種一次，應該沒有問題，可望降低 5 成至 8 成感染風險以及併發症風險。

陳英仁表示，65 歲以上的高齡族群或是有多重疾病、罕見疾病、癌症、身障的民眾，都是肺炎的危險族群，建議按時接種肺炎鏈球菌疫苗，同時適當運動、維持身體健康。

二十、竹市衛生局長吳昭軍 導入科技照護銀髮族

資料來源：2019-01-26 22:40 聯合報 記者郭宣玚／新竹報導

新竹市衛生局長吳昭軍當過衛生所主任、家醫科醫師，曾任雲林縣衛生局長，獲延攬到竹市服務，他認為，竹市是科技城，將朝科技導入醫療照護，串連高齡產業鏈發展銀髮族照護系統，全力協助馬偕兒童醫院成立，從嬰幼兒至高齡者都可全面照護。

竹市衛生局長懸缺 1 年半，市長林智堅延攬 59 歲的吳昭軍擔任，吳在雲林開診所 10 餘年，常到宅診療服務偏鄉長者，發現長者購買廣告用藥或重複用藥情況嚴重，他為獨居老人設計陽光專案，檢測用藥安全，獲衛福部、健保局重視並推動用藥照護，減少老人重複用藥問題。

吳昭軍說，讓科技導入長照系統成為高齡照護產業鏈的發展關鍵，例如長期臥床病患翻床問題，都能藉由科技導入服務，衛生局將讓醫療與社服結合，串連科技發展成銀髮族照護系統。

新竹市為年輕化城市，嬰幼兒照護顯得重要，吳昭軍說，馬偕兒童醫院是市府與民間合作的首例，將朝醫學中心級、教學醫院發展，預計 3 年後營運，未來可提供 18 科醫療服務，改善竹竹苗區域兒童醫療資源不足、長期供需失衡問題。

他肯定竹市公共衛生已有基礎，將持續推展長期照顧、疾病防治、食品安全等工作，他也發現新竹病床飽和情況嚴重，馬偕醫院、台大醫院等占床率超過 8 成，急需解決，將積極推分級醫療，醫院負責急重症患者，診所負責輕症患者，重症者才能受到妥善照顧，輕症者也能享受醫療品質提升。

二十一、墜落、中暑、農藥中毒 農民常見職災都納保

資料來源：2019-01-26 22:42 聯合報 記者許政榆、張裕珍／桃園報導

不少農民逐漸高齡化，伴隨腎臟病、糖尿病等慢性病纏身，在太陽底下長時間工作，容易引發熱衰竭，農民職災保險可以讓農民更多一層職業保障。

農民職災保險理賠有兩大要件，第一是災害地點在「田間」，且為從事「農業工作」，桃園市府農業局輔導科長余誌松說，常見農民職災樣態，如農機具捲入壓傷或從樹上墜落，若中暑、農藥中毒等都納入保障。

衛生福利部桃園醫院職業醫學科主任龔晏平指出，常見傷害分為慢性累積與急性傷害，慢性包括長期吸入粉塵、化學物質導致肺部疾病，急性則是因噴灑藥水、皮膚遭灼傷或使用機器遭切、割、夾、捲而產生外傷。

龔晏平表示，不少農民逐漸高齡化，伴隨腎臟病、糖尿病，長期曬太陽容易引發熱衰竭，投保農民職災保險，農民就醫可享有治療期間慰問金，包括每日門診津貼 50 元或住院每日 900 元。

二十二、台中魯賓遜！89 歲獨居老伯 沒水沒電生活 50 年 不下山

資料來源：2019-01-27 09:43 自由時報 即時新聞／綜合報導

最狂老伯！台中一名 89 歲老翁黃忠，獨居在台中太平區東汴山區，50 多年來過著完全沒水沒電的生活，被稱為台中「魯賓遜」，公所人員想安置他到市區，但他不願離去，執意留在山區。

根據《蘋果》報導，台中太平東汴里長呂坤龍和里幹事宋裕文等人到黃忠家拜訪，雖然當地不算深山，但一路必須翻山涉水，沿途除了要越過小溪、最後還要攀過幾近垂直的土坡才能抵達。

報導指出，黃忠已高齡 89 歲，育有 3 子 1 女，雖然偶爾短暫到女兒家住幾天，但過沒多久還是回到山區工寮獨居。里長呂坤龍說，他在 1964 年左右，在山區種水果時就認識黃忠，當時黃在山區接粗工賺錢，後來存了些錢買了這塊地，搭了簡易工寮，一住竟然就是 50 多年。

警方表示，黃忠大致維持半個月會下山，步行到附近商品採購日常必需品，警方很關心獨居老人情況。公所則表示，有找到山下免費地方供他居住，但黃個

性固執拒絕，公所也很頭痛。

二十三、4 萬寒士今天吃尾牙 108 歲爺爺開心領紅包

資料來源：2019-01-27 12:18 自由時報 記者蕭玕欣／台北報導

寒士吃飽 30 尾牙已經邁入第 29 個年頭，今天在全台 16 處同步舉辦，預計宴請 4 萬名寒士、街友、獨居長輩、清寒單親媽媽等，其中台北將於總統府前凱道舉辦，席開 2200 桌，估計將有約 2 萬人參與，較去年增加 2 成。今年尾牙也首度請到 4 位超過百歲人瑞參加撥穗典禮，其中最高齡的高達 108 歲，是寒士尾牙 29 年來最年長的參與者。

創世、人安、華山基金會策略聯盟每年歲末年終都會辦理寒士吃飽尾牙，今年已邁入第 29 屆，除尾牙外現場也將發放紅包，今年台北場首度邀請市內所有中小學清寒學子及百歲人瑞參加。

今年尾牙首度舉辦人瑞撥穗典禮，共有 4 位超過百歲的獨居長輩到場，102 歲的俞元師最大的嗜好是打麻將，平常大多在家看電視或在基金會人員邀請下一起吃飯、打麻將。另一位百歲人瑞林能火雖目前行動不便，只能靠輪椅代步，但他其實是一名理髮師，經營的理髮店就隱身於迪化街，沒有店名、也沒有招牌；林能火說，自己平常把幫客人剪髮當運動、活動筋骨，至今已超過 70 年，這也是他保持健康的最大秘訣，平常大多在家裡自己煮飯，很少出門吃外食，沒事的時候就到市場走走和朋友聊天，今年是第 2 次參加寒士尾牙，看到這麼多朋友聚在一起，覺得很開心。

50 歲單親朱媽媽今年是第 10 年參加寒士尾牙，她說，丈夫 7 年前因食道癌過世，只留下兩名稚子，丈夫生前欠 3 家地下錢莊錢未還，加上卡債一直沒還，獨自背負高達 400 萬的債務，精神壓力極大，當時家庭代工收入每月只能有 1 萬塊收入，兩個孩子又還在上學，當時精神壓力極大，患有憂鬱症症狀。

朱媽媽說，104 年她在網路上看到賣地瓜的訊息，加上老大希望從電子科系轉念日文，需要一筆補習費用，因此決定在創世基金會協助下賣地瓜賺取生活費。

不過，一開始賣地瓜的收入並不順利，朱媽媽 1 年內在關渡、北投、士林街頭賣地瓜生意都不好，後來才輾轉在其他瓜媽介紹下到善導寺附近，生意才逐漸轉好，最好的時候 1 個月收入可高達 3 萬塊，平均每個月都可以有 1 萬塊的收入，生活開始有好轉，每天和其他地瓜媽媽聊育兒經也讓她心情好上不少。

朱媽媽說，自己現在患有氣喘、輕微糖尿病，天冷時血壓偶爾會高升，因為擔心看醫生需要花很多錢，遲遲不敢就醫，打算等到天氣不那麼冷，高血壓症狀減緩後再去看醫生。

朱媽媽說，以前丈夫還在的時候，一家人因為沒有桌子，只能圍在一張摺疊桌子上，吃一菜一肉一湯，來到寒士尾牙可以在桌子上吃飯，也吃得很豐盛，兩個小孩今天也特別來和她一起吃飯、領紅包，讓她很有圍爐的感覺。

二十四、科大生捨寒假送暖 造橋獨居長輩好窩心

資料來源：2019-01-27 12:20 自由時報 記者鄭名翔／苗栗報導

溫情暖寒冬！苗栗縣造橋鄉育達科技大學學生會於寒假期間，號召校內師生協助華山基金會造橋天使站募款送年菜至弱勢獨居長輩，還邀請校內新南向的異國學生一同共襄盛舉，除了為阿公、阿婆們打掃居家環境、布置年節氣氛，更陪著他們話家常，用學生的活力為社區提早迎接暖暖的佳節氣氛。

育達科大學生會長司巧霖表示，利用寒假期間邀請校內師生，與華山基金會合作，一同關懷社區鄰居的獨居老人，親手送上年菜時看到長輩笑呵呵的模樣，就彷彿看到自己的爺爺奶奶般親切，也盼藉由類似活動，能鼓勵更多師生投入。

而這群善心學生之中也出現來自異國的面孔，透過新南向政策來台求學的學生阮氏草及吳氏惠不僅要感受台灣的春節氣氛，更在過年前跟著學生會一起走入社區，動手幫忙長輩除舊布新、貼春聯，還用初學的客家語與阿公、阿婆們聊天，讓長輩們笑開懷。

高齡 90 歲、獨居平興村山上的黃爺爺難得見到一群年輕人圍繞身旁，親切噓寒問暖又協助打掃環境，讓家中充滿歡笑及溫情，笑得合不攏嘴。育達科大校長黃榮鵬、人文社會學院院長沈湘縈、學務長胡英麟也送上暖呼呼年菜，讓他開心過好年。

黃榮鵬說，看到學生們放棄寒假，自發性地留在學校協助募款，並且舉辦活動關懷社區長輩，讓他非常感動，也為學生的服務精神感到驕傲，盼藉此能拋磚引玉，讓更多人一同加入守護長輩的行列。

二十五、與車爭道 電動代步車亂象幾時休？

資料來源：2019-01-27 13:13 聯合晚報 記者雷光涵、吳姿賢、羅真／台北報導

前年10月基隆市92歲老翁駕駛電動代步車在車道龜速闖紅燈，撞上正要過馬路的行人，將對方拖行近三公尺；去年1月苗栗83歲老翁清晨騎醫療電動代步車出門，遭汽車從後追撞喪命。

醫療電動代步車是身障人士及年長者外出的好幫手，卻因為車身低矮，違規行駛在馬路可能被汽車駕駛人忽略而發生憾事；同時，代步車也有在馬路蛇行、逆向等危險行為，甚至撞傷他人。然而，在交通法規定義下，代步車屬「行人」，肇事等同人撞人、人撞車，沒達到刑法公共危險罪的酒駕也無法取締。

納入長照計畫補助

台灣是生產醫療電動代步車外銷大國，根據衛福部對身障者購車補助的數據，近三年平均每年約有500人申購新車。高齡化的台灣意識到銀髮族駕車、騎機車的風險，交通部去年起開始管理高齡者的駕照，未來不需駕照又同樣是四輪的動力車，可能是老人出門的新選擇。前年8月，衛福部在長照計畫也納入失能者租借代步車的補助。

合格的醫療電動代步車最高時速為10公里，但是它有持續動力的特性，若操控的人一時緊張，沒能即時煞停，「人撞人」或「人撞車」可能致傷。

衛福部食藥署表示，他們是管理醫療電動代步車的產品安全及合法上市，至於這項醫療器材的路權，由交通部定義。交通部說，依道路交通安全規則，有馬達的輪椅、有龍頭的代步車是行人輔具，必須與行人一樣駛在人行道、沒有人行道時要靠路邊，現在的車輛強制險也不適用於代步車。

未逾0.25毫克酒駕不罰

由於電動代步車定義為行人，「酒駕」吐氣酒精濃度未逾每公升0.25毫克，也無法依道路交通管理處罰條例取締。也就是說，這類輔具逆向、蛇行、闖紅燈甚至帶些微酒氣，除非肇事，只能就違規行駛車道取締，其他防患未然的車輛交通規則無法約束他們。

警政署解釋，醫療電動代步車、電動輪椅屬刑法第185條之3的「動力交通工

具」，達到公共危險罪的嚴重酒駕、肇事傷人等仍可移送。不過沒有相關事故的統計。

交通部檢討慢車法規

交通部運輸研究所說，已開始檢討慢車法規，希望增訂安全管理項目，減少未來事故傷害風險。

二十六、法律上的「行人」vs. 長者們的「車」

資料來源：2019-01-27 13:14 聯合晚報 記者吳姿賢／台北報導

電動代步車被視為行人，應走人行道，但許多人行道不友善，代步車常被迫騎上馬路。有學者建議，將電動代步車歸類為自行車，未來應使用自行車道；也有學者認為，可繼續定義為行人，但代步車應從限速10公里降至5公里，保障安全。

電動代步車在法規上應行駛人行道，但台灣許多人行道不是太窄，就是騎樓雜物及停放機車太多，代步車無法通行，只好騎上馬路。但代步車使用人常是高齡長者，反應、眼力、聽力較差，在馬路上險象環生，發生不少憾事。

學者喊解決路權問題

逢甲大學運輸與物流學系副教授李克聰表示，「台灣混合車流情況愈來愈嚴重」，要先解決路權問題，將電動代步車歸類到自行車，合法行駛自行車道，同時可達到人車分流目的。

李克聰說，有了規範就要教育高齡者騎自行車道，警方也要依據規範執法，阻止代步車使用機車道，以免發生危險。

中央警察大學交通學系教授蔡中志認為，電動代步車可依照行人規範，但行駛速度就應比照行人。他說，一般成人走路時速約5公里，因此代步車行駛人行道時，應限速在此區間，才不致對行人造成太大威脅。另外，現在許多代步車改裝提速，警方應落實執法，強制沒入。

電動輪椅 不該當成車

多年前曾有電動代步車廣告，主打「孝順父母就送電動代步車，讓他們可以到處趴趴走」，淡江大學運輸管理系副教授羅孝賢批評，這支廣告傳播錯誤觀念，因為電動代步車不是交通工具，而是被定義為類似電動輪椅的醫療用品，絕對

不能當作可以「趴趴走」的車子使用。

羅孝賢說，電動代步車定位不明，應該透過社會大學或拍短片宣導正確使用代步車。他說，電動代步車較矮，有些汽車可能沒看到就撞上去，因此過去他在擔任台北市交通局長時，曾輔導電動代步車「插旗子」或裝設 LED 燈，增加能見度，萬一真的勢必走上車道時，還有多一層保護。

二十七、照顧失智者 7 成家屬曾想輕生

資料來源：2019-01-27 13:01 聯合報 記者簡浩正／即時報導

台灣已是高齡化社會，每個家庭都可能有長者走向失智，據統計，長照悲劇報導從 106 年的 11 件增至 107 年的 22 件，其中照顧失智者又為高風險群；失智者有隨講隨忘記等 10 大症狀，讓照顧者身心疲累外，甚至曾有輕生的念頭。專家呼籲，失智者家庭需要友善鄰里主動關照，協助使用所需服務，以減少悲劇發生。

台灣失智症協會理事長賴德仁表示，輕中度失智患者外觀與一般人無異，行動能力好、看起來似乎不需要照顧，但因腦細胞受損，失智者輕則出現重複問題、隨講隨忘記、走失、誤食、日夜顛倒、懷疑別人偷他財物、認為配偶外遇、個性改變、講不聽，甚至大小便處理困難等問題與症狀，長久下來容易磨掉照顧者的耐心。

台灣失智症協會秘書長湯麗玉表示，約有 7 成家屬在失智照顧歷程中曾有輕生的念頭外，仍有許多家屬會覺得有失智者很丟臉，擔心鄰里瞧不起，也覺得使用長照服務代表自己不孝，但其實這都是錯誤觀念。

她說，台灣已邁入高齡社會，建議由里長帶頭營造失智友善社區，並辦理講座，讓里民了解如何預防失智，及協助社區失智長者；如派出所員警巡邏時若發現失智者家庭時也請主動協助，讓服務資源連結。

湯麗玉呼籲，未來失智人口每年約增加 1 萬人，失智者家庭需要友善鄰里主動關照，協助使用所需服務，以減少悲劇之發生。建議民眾可多利用衛福部設立的 73 個失智共照中心接受個案諮詢，了解確診後能使用的服務，也可多利用全台 359 個失智社區服務據點，以及 300 家日照中心等，就近接受服務。

二十八、隨軍隊來台一待 70 年 人瑞理髮師永不退休

資料來源：2019-01-27 16:00 中央社 台北 27 日電

藏身迪化街市場的福州理髮店，一張椅子、一面鏡子和一把剃頭刀就是人瑞理髮師林能火的生財工具，年輕隨軍隊來台的他，一待就是 70 年。他笑說，只要還有客人，他就繼續剪下去。

由創世、華山、人安基金會策略聯盟舉辦的「第 29 屆寒士吃飽 30 尾牙」今天在全台 16 處同步登場，宴請 4 萬名寒士、街友、單親媽媽、獨居長輩，副總統陳建仁也現身台北場，表揚 5 名年過百歲的人瑞爺爺。

身穿博士袍、坐在輪椅上的獨居爺爺林能火，一頭黑髮、精神相當好，完全看不出已是高齡 100 歲的人瑞，即便雙手已布滿皺紋，他仍然每天按時上班，替每一名老客人修剪乾淨俐落的髮型，賺取微薄的生活收入。

老一輩說，「福州伯過台灣，身揹三支刀，剪刀、菜刀、剃頭刀」，林能火便是的最佳寫照。

出生中國大陸福州市的他，從小擔任理髮師學徒，民國 37 年隨軍隊搭竹筏來到台灣，戰後他落腳迪化街，在市場裡開了家小小的理髮店，一待就是大半輩子。

一把剃頭刀、一張椅子、一面鏡子，就是林能火的生財工具。他笑說，「以前剪一顆頭才 2 塊錢，現在漲到新台幣 200 元，但生活卻沒有以前好過了」。

林能火說，他年輕時曾娶妻卻未生子，妻子過世後，他獨自一人繼續住在迪化街的小套房，睡在狹小的夾層空間；隨年紀漸長，腿越來越沒力，多數時間都靠輪椅行動，只能趁沒客人的時候在菜市場走走路，當作運動。

華山基金會 6 年前得知林能火的狀況，開始介入關懷，定期到家中訪視、陪伴並送上日常生活用品，替老人家的生活注入一絲絲溫暖。

一轉眼，林能火從事理髮師已有 70 多個年頭，面對生活困境，他永不放棄，更笑說，只要老客人還來，他就會繼續剪下去。

二十九、首任英國駐台領事後代 造訪寶島收穫滿滿

資料來源：2019-01-27 19:31 中央社 台北 27 日電

所有對台灣原生動植物感興趣的人，都對羅勃·史溫侯（Robert Swinhoe，又稱郇和）這個名字不陌生，他以博物學家的眼光記錄了 150 年前臺灣的面貌，台灣獼猴更因他而登上國際舞台。

史溫侯是首位英國駐台領事，在台灣停留的時間總計不過 4 年，卻傾全力採集和觀察台灣的物種，所保存下來的標本見證台灣的自然史演變歷程，是台灣自然史拓荒時期最重要的學者。

150 多年後，他的第 5 代旁系子孫史溫侯史坦頓（Christopher Swinhoe-Standen）踏上尋根之旅，上週造訪台灣，探索祖先在寶島留下的足跡。已返回英國家鄉的史溫侯史坦頓接受中央社越洋電話訪問時表示，在台灣短短 5 天的旅程他得到意想不到的收穫。

他說，高齡 91 歲的母親對家族歷史小有研究，從小他總是聽母親提起史溫侯在亞洲地區的冒險，但是在台灣行之前，他對這位老祖宗的了解，僅來自於兒時的床邊故事以及維基百科上片段的資訊。

機緣巧合下，史溫侯史坦頓的友人最近也要來亞洲，兩人於是在上週一起攜手造訪台灣。

在國立台灣博物館和高雄市文化局協助下，他們在台北參觀了史溫侯特展後，南下高雄參訪打狗英國領事館古蹟，並在文化局人員導覽下，前往登山古道上「英國領事郇和生物踏查」蠟像，參觀當年老史溫侯在台進行生物踏查，重現調查獼猴及赤蛙的場景。

史溫侯史坦頓說，台灣之行讓他對老祖宗的成就更加佩服，「他年紀輕輕就可以同時擔任領事和博物學家，而且成果豐碩，顯示他真的是一位了不起的人物。在過去那個年代，交通運輸很不便利，能夠把這些標本寄到英國就是一個非凡的成就。」

根據國立自然科學博物館的資料，由史溫侯命名或因他有系統地採集而發表的物種名錄，除了 227 種鳥類（台灣總計約 460 種）之外，還有近 40 種哺乳動物、246 種植物、200 多種陸生蝸牛與淡水貝類、400 多種昆蟲，以及一些兩棲爬蟲類、魚類、無脊椎動物等。

當中最重大的發現，是1864年在高雄壽山發現的台灣獼猴，當時送了一對回英國倫敦，比對後確認是台灣特有種，台灣獼猴因此登上國際舞台。

歷史資料顯示，史溫侯童年在印度成長，對於印度許多鳥類十分熟稔，加上熟悉廣東方言能說中文，有利日後在中國進行調查。1856年3月，才19歲的他，首度搭乘中國商船抵達台灣，在新竹香山附近停留2週，這次旅程被視為台灣鳥類研究紀錄的開端。

1861年7月，史溫侯在台灣府（台南）設立第1個辦公處，成為首位英國駐台副領事。1864年，打狗（高雄）開港設立海關後，同年11月英國將駐台灣副領事館南遷至打狗，1865年2月升格為領事館，史溫侯也升任為領事，打狗領事館因此成為英國駐台第1個領事館。

1866年，史溫侯離開台灣赴任廈門領事，此後歷任英國駐寧波和煙臺領事。1873年，他因病離開煙臺領事的職位，返回倫敦休養。1877年，41歲的史溫侯在英國倫敦病逝。

倫敦動物學研究院主席，斯克萊特（P. L. Sclater）稱史溫侯為「迄今最成功的自然探索者之一」。

史溫侯史坦頓告訴中央社記者，這次的寶島行雖然只有短短5天的行程，他和友人都對台灣留下很好的印象，特別是台灣濃厚的人情味以及深厚的文化內涵。

他說，有朝一日一定會帶親人訪台，再次造訪這個讓他祖先深深著迷而一步一腳印記錄其美麗物種的寶島。

三十、難吞嚥！嗆咳小心「吸入性肺炎」

資料來源：2019-01-28 00:02 聯合報 記者簡浩正／專題報導

你關心過家中長者進食狀況嗎？根據統計，台灣已在去年邁入「高齡社會」，逾40萬的老年人口有吞嚥困難的問題，近萬名長者吃一頓飯就需要將近2小時。

醫師提醒，民眾對吞嚥困難的認知度低，若長者喝水、進餐時因嗆咳引發吸入性肺炎，嚴重時可能危及性命，應注意長者吞嚥及改善進食狀況，攝取足夠營養。

台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會副理事長王亭貴表示，老化常伴隨牙齒脫落、咀嚼能力退化，不過更讓人擔心的是嗆咳。王亭貴表示，長者若吞嚥不良，容易在喝水、進食時，把食物送了錯門，食物沒有進去食道，而是到了氣管，如沒有妥善治療，一不小心就可能因嗆咳而引發吸入性肺炎，嚴重時引起死亡。

研究顯示，全台近萬人每餐進食時間超過 2 小時，因為吞嚥困難，3 成長輩會有情緒不穩，變得暴躁、易怒，不想吃東西的情形，導致體重下降、營養不良。

王亭貴說，民眾因對吞嚥困難的認知程度低，造成就診率低，但只要即時介入，長者透過適當的復健方式，如到復健科進行吞嚥訓練等，狀況亦能改善，如果經過訓練後，仍未改善，建議改掛耳鼻喉科。

中華民國語言治療師公會全國聯合會副秘書長王雪珮表示，在咀嚼吞嚥困難的飲食照護上，「吞嚥復健」與「改善進食狀況」最為關鍵。

民眾除了應控制家中長者，每餐進食時間少於 1 小時，為改善食物難以吞嚥的狀況，需注意進食姿勢、食物大小等，並保留食物原有風味，進而提升長者食欲。

王雪珮建議民眾在準備長者食物時，應該注意食物大小與質地，並利用清淡勾芡或參考市售相關產品來增加食物「滑順度」、「凝聚性」，就能減少嗆咳風險，攝取足夠的營養。

三十一、老里長省吃儉用 「薪水」分送中低收入高齡長者

資料來源：2019-01-28 09:44 聯合報 記者周宗禎／即時報導

台南市仁德區仁和里里長張長壽，每個月 45000 元的里長事務費都精算使用，今天他把去年省下來的錢分送給里內中低收入戶以及 80 歲以上的高齡長者，仁和里是空軍眷村，許多老人家看著 69 歲的張長壽長大，稱讚「這小子真的不錯」。

90 歲阿嬤鄭靜萍說，張長壽自家經營涼麵生意自給自足，當村里長 20 多年來，每個月的里長「薪水」45000 元都用在里內公用，過去光是用在社區志工聚餐與自強活動就不夠用，這兩年因聚餐沒辦了，省下一些費用，去年開始就趁農曆過年前把結餘的經費，分送里內內的弱勢與有需要的人，中低收入戶每

戶 2000 元，長輩 1000 元，雖然金額不是很多，確是給人溫暖的心意。

他說，其實當里長多年來每個月都是虧本，還好有許多熱心志工和善心人士支持，區長黃素美也大力支持清理里內閒置空屋，供里辦公處與里民使用，他真的非常感謝。

三十二、農委會主委陳吉仲：增加收入、4 大保險 保障農民生計

資料來源：2019-01-28 自由時報 記者簡惠茹、黃以敬／專訪

面對農產供需及價格波動頻傳屢引社會爭議，農家子弟出身、專長農業經濟的新任農委會主委陳吉仲接受本報專訪強調，一生懸命、最大心願是要保障農民收入及提升農民福利保障。前者主要是減少農業損失和提高價格；後者則將在兩年內強化及推出農民健康保險、農民職災保險、農業保險和農民退休年金保險等四大措施，台灣農業才能更永續發展。

老農津貼加年金 月退領上萬元

其中針對農民退休年金，陳吉仲強調，目前一個月七二五六元的老農津貼不會退場，預計加上類似國民年金的農民退休年金，希望農民月退收入破萬元；相關設計將提交行政院，蔡總統任內會提出具體方案。

陳吉仲指出，所有農業產銷政策措施都要回到如何增加農民收入，分成短期基礎建設和前瞻計畫。短期包含產銷八大措施，建置完善蔬果產銷資訊整合查詢平台、輔導轉作、關稅配額調整、多元加工、建立旗艦物流及區域冷鏈系統、建立農糧產品產銷穩定機制等。他並表示，台灣最有資格做「智慧農業」，例如溫網室環控，最有效的水資源生產管理，也都是未來的農業發展趨勢。

提升產銷 外銷、加工年增 10%

陳吉仲說明，外銷出口量目標希望每年成長 10%，去年冷藏水果外銷達七萬公噸，比前年增 10%，更是較近五年同期平均出口量增加二成五，輸出中國也較近五年增加四成。再來就是加工，農產品收割一次全推到市場，價格會被壓低，如增加冷藏或加工，價格就較不會被影響。全國食品加工產值六千億，希望逐年提升 10%。

農委會也鼓勵適地適種，所以有對地綠色環境給付，也透過產銷履歷驗證及有機驗證，增加價格。如果仍因盛產導致價格波動，農委會今年首次推出「登記保障收入」制度，以高麗菜作為第一個施行的農作，農民登記就能至少拿回成本以上價格。

減少損失方面，農委會將徹底盤點農民第一線所面對病蟲害，透過科技減少損失。

減少災損 推動農保專法立法

陳吉仲更宣示，過去農產遭受天災要靠補助救濟，依規定只補到成本的兩成到三成，因此政府推動「農業保險制度」，投保面積已超過兩萬公頃，比前年增一倍。今年更要推動專法立法，有法源可增設保險基金五十億，就可大幅度再保，保險公司會更願承保，保費就會越低。

對於近期出現許多農產價格崩跌假資訊、唱衰農業，陳吉仲呼籲大家檢舉，農委會一定處理。他說，農產品有品質好壞之分，不能拿次級、劣品價格來說成整體價格，市場價格恐因此被壓低。

在農民生活保障方面，陳吉仲指出，長期軟體建設包括提升農民四大福利措施，農民健康保險、農民職業災害保險、農業保險和農民退休制度。

去年二月，已推動實際從事農業生產者可擴大參與農保，讓許多沒有農地，但有志務農年輕人享有多元保障。另推行「農民職災保險」，每月保費只需繳十五元，農作受傷就有醫療給付，傷害給付最高領二年，每月五千一百元至七千一百四十元不等。目前已有十二萬農民參與職災保險，希望擴大到一一六萬農作者都有保障。

蔡總統宣示要推動農民退休年金更保障農民老年生活，陳吉仲指出，目前有的老農津貼將持續，六十五歲時，每月可領七二五六元，希望再增加農保年金，例如比照國民年金，農民繳保費、投保十五年以上者，可領一定的年金給付，希望老農津貼加上年金，農民或可月領上萬元。

三十三、送愛原民 大台南總工會及勞工志願服務協會贈禮 金與生活物資

資料來源：2019-01-28 15:16 自由時報 記者王涵平／台南報導

大台南總工會及南市勞工志願服務協會今前往 6 戶原住民職災勞工、弱勢家庭，致贈禮金、虱目魚酥等生活物資及勞保局新營辦事處主任林管絡親手製作的手工棉被，獻上最暖心的祝福。

勞工局媒合各工會寒冬送暖，局長王鑫基表示，與南市勞工志願服務協會理事長林文一、大台南總工會秘書長王永木，至永康區 6 戶原住民職災、弱勢勞工家庭致贈年節禮金及愛心物資；台南市政府民族事務委員會代表、議員 Ingay Tali 穎艾達利及 Kumu Hacyo 谷暮·哈就等團隊陪同。

永康區沈姓原住民職災勞工從事清潔工作，於高處作業時不慎墜落地面導致雙腿骨折，至今仍無法正常工作；沈君育有年幼子女，目前僅靠配偶之微薄薪資負擔家計，家庭經濟壓力沉重。

楊姓職災勞工於工作中遭遇職災導致雙眼失明，因眼疾無法自理生活更無法工作，目前僅靠原住民老人年金及朋友支助過活，經濟十分拮据。吳姓原住民勞工已屆高齡 70，因同住的弟弟工作意外受傷導致癱瘓，吳君只得繼續從事看護工作賺取微薄薪資以負擔家計與弟弟醫療費用，處境令人同情。

關懷過程中，開設傢具行的修繕志工獲知沈姓原住民職災勞工處境，隨即慷慨允諾捐贈床墊及床頭架，期許改善沈君居住品質，並能好好休養早日復原。楊姓原民職災勞工因雙眼失明，王鑫基指示同仁協助連結資源，將提供白手杖及教導定向行動，協助生活技能的提升；並立即聯繫統一企業工會及善化啤酒廠工會提供各式不同口味泡麵，以協助案主生活之便利性。

三十四、優雅老化不淪藥罐子 陳亮恭建議這樣與醫師討論處方

資料來源：2019-01-28 13:30 聯合報 記者羅真／即時報導

人人都想活躍與優雅走過人生每個階段，但慢性病隨著年紀增長陸續找上門，用藥劑量與伴隨而來的副作用好像越來越多。台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭建議長輩，可與醫師討論如何「以一個人的整體情形」為目標來開藥，別落入「單看心臟功能」、「單看關節功能」等侷限性目標，後者往往會沒完沒了的開藥與吃藥下去。

聯合報出版的新書《微霞與桑榆》，今日選在暖時光咖啡舉辦新書講座，由作者

陳亮恭出席分享古往今來人們如何面對老化。

陳亮恭說，古人也怕老，極富文采的唐代詩人白居易走到晚年時經常感慨年華老去，作品經常出現「鏡子」、「白髮」、「消瘦」、「皺紋」等字眼，像是給好友劉禹錫的《詠老贈夢得》，詩中寫道早上不想梳頭、不想照鏡子、整天不想出門、字太小的書不讀了、眼乾、需要提早就寢等，只有在老朋友相逢時才有濃厚的閒談興致。「這些話就像是今天路上看到的歐吉桑會說的話，古今皆然」。

為了長生不老，古人試遍許多方法，還曾一度因為觀察到鉛、汞金屬百燒不壞，因此誤以為服用重金屬煉成的丹藥就能有金剛不壞之身，因此釀成唐朝五名皇帝慢性中毒身亡。現在的眼光看來或許可笑，但其實，今日廠商大量開發、民眾大量服用保健食品，一段時間後又耳聞部分保健品對人體效益不大，或者如何誤食造成傷害，這般捨命追逐長生的欲求與古人並無二致。

陳亮恭說，從古到今、從東方到西方，並無明確定義到底幾歲才是真正的老，有的只是基於退休、基於社會福利規劃等目的才劃出一條線，例如年滿 65 歲就可以開始請領何種津貼。「其實，只要不失智、不失能，有本錢活躍生活，根本不用在意自己今天幾歲」。

心理健康、樂觀、具韌性特別重要。他提到，明代思想家王陽明被貶往貴州龍場期間，不少隨從病倒，他只好自己砍柴挑水、自己做飯給大家吃，並和所有人一起朗誦詩歌、唱家鄉歌曲來忘卻困境。困境讓他淬練出心理韌性，能面對後續人生中各種失落與挫折，同時專注鑽研學問，衰老臨終時告訴學生他心境光明、無所畏懼。

活動現場民眾紛紛點頭表示贊同。有人問到，隨著身體老化開始有許多慢性病找上門，該怎麼拿捏用藥帶來的副作用與維持生活品質？

陳亮恭建議，慢性病長者應該跟自己的醫師好好商量，如何「以一個人的整體情形」為目標來開藥，別落入「單看心臟」、「單看關節」這樣的侷限性目標。若是單看侷限性目標，光是開藥、卻忽略改善整體生活型態或是多參與活動等方案，就會沒完沒了的開藥與吃藥下去。

另一名民眾問道，家人高齡 90 歲，患有失智症與糖尿病，醫師告誡血糖控制很重要，但是他就是喜歡喝可樂、喝柳橙汁。不過同時又有朋友說他沒剩幾年可活、就讓他吃喜歡的東西，這讓家屬天天陷入左右為難。

「我的想法跟你朋友一樣」，陳亮恭說，罹患糖尿病對於 50 歲跟 90 歲的人意義

不同，因為糖尿病是慢性病，50 歲的患者還是家中支柱，後續還有數十載人生路要走，因此血糖控制應更嚴謹；而 90 歲的患者如果尚未因糖尿病洗腎等，他這一生大概也少有機會因糖尿病而怎麼樣了，只要糖化血色素不要太離譜、只要控制在 8.5% 左右，就讓他吃想吃的食物吧。

三十五、新北年前破「長青族賭場」 逮 8 人逾 600 歲！

資料來源：2019-01-28 20:37 自由時報 記者余衡／新北報導

新北市三峽警方前天下午在白雞山區一處民宅內，破獲一處地點隱密的四色牌賭場，除查扣賭資 880 元、抽頭金 300 元及賭具四色牌 20 多副，並當場代回屋主、主持人及 6 名賭客，經清查身份赫見 8 人年齡總合近 600 歲，是名副其實的「長青族賭場」。

三峽警方表示，本月份陸續接獲檢舉，指白雞路山區疑有民宅聚賭，但因報案人敘述不清，派員三度查訪鄰近民宅及豬圈均未發現，直至 26 日當天下午才找到由蔡姓、邱姓夫妻檔經營的隱密賭場。

警方包圍現場後破門而入，除逮捕蔡男、邱女外並查獲 6 名賭客，其中最年長者已逾 84 歲高齡，8 人年紀相加後竟然將近 600 歲，且多數都有賭博前科，主持人及賭客警訊時皆供稱，玩四色牌純粹是日常聯誼，全案訊後依賭博罪及違反社維法送辦。

三十六、結縭 70 年夫妻牽手同辭世 失智婦唯一惦記「我的老伴」

資料來源：2019-01-28 20:23 聯合新聞網 綜合報導

「執子之手，與子偕老」的愛情看似平凡卻彌足珍貴，澳洲一對高齡夫妻結縭 70 年，92 歲的老公佛朗西斯 (Francis Ernest Platell) 不離不棄、悉心照料 90 歲罹患阿茲海默症的老婆諾瑪 (Norma June Platell)，雖然兩人接連因病倒下住進療養院，直到生命盡頭仍不忘緊握彼此雙手，甚至連醫生都無法判定誰先離世，只好宣布兩人「同時辭世」。

見證了愛的真諦，女兒亞曼達 (Amanda) 紀錄下爸媽的生命歷程並投書《每日郵報》，感人的故事也引起網友廣大迴響。她透露，三年前醫生曾直言罹患阿茲海默症的媽媽諾瑪無法撐過當年的聖誕節，不過在佛朗西斯的陪伴照顧下，即

使病況日漸惡化，她仍堅忍的活下去。

隨著諾瑪病情急轉直下，她不但失去生活能力，甚至連話都說不出來，家人只好將她送進療養院。亞曼達回憶，儘管媽媽已氣若游絲，吐出的最後一句話仍是「我的老公」。然而對爸爸而言，「有媽媽的地方就是家」，他每天堅持到療養院探望媽媽，替她梳洗、餵食，直到歷經摔倒和輕微中風後，體力再也無法負荷，自己也住進療養院，夫妻倆同一間房、床靠著床，繼續相伴在側。

本月6日，諾瑪突然呼吸異常，佛朗西斯的狀況也不穩定，等到護理師進房查看時，兩人已安詳的牽著手、雙雙離世，由於時間太過接近，醫生只好判定「同時過世」。葬禮當天，兩人的棺材緊靠擺放著，猶如佛朗西斯總是保護著諾瑪，「依偎在彼此身旁」。亞曼達寫道，她最後走進花園摘了一株新鮮的雞蛋花，用白色緞帶繫在媽媽棺材上，除了向爸媽告別，也紀念兩人永恆不渝的愛。

三十七、群聚感染 三分之一發生在長照機構

資料來源：2019-01-29 00:00 聯合報 記者簡浩正／台北報導

高齡化的人口結構，讓國人老年後愈來愈仰賴長照機構的照顧，但研究發現，從二〇〇七年至二〇一三年，機構多人同時感染事件近一千八百件，其中近三分之一發生在長照機構，顯示長照機構感染預防與控制亟需加強。

中國醫藥大學附設醫院感染科主治醫師盧敏吉表示，長照機構在施行感染預防與控制時，常面臨沒有充分清潔（沒洗手液或乾洗手液）、缺乏預控人員、人員配置過低、行政管理不佳，及沒建立住民相關疾病檔案等困境，由於人員、設備不足，資訊不流通，一旦爆發群聚常無法控制。

疾管署副署長羅一鈞表示，群聚感染事件三分之一發生在長照機構，其他則落在學校、醫院等單位，目前已對護理之家、安養中心等群聚人數多的長照機構，執行不定期訪視，同時擴大訪視對象，新增托嬰中心、青少年教養機構（如教養院）等機構，也納入稽查範圍。

羅一鈞說，訪視、查核常面臨「缺人、缺錢、缺設備」，疾管署研擬五年計畫，目前已送衛福部討論，將與專家討論與訂定標準後再送行政院。

三十八、騙老人錢！美國房地產投資公司被罰 310 億

資料來源：2019-01-29 12:50 自由時報 財經頻道／綜合報導

根據《CNBC》報導，美國 1 家房地產投資公司 Woodbridge Group 因操縱龐式騙局，欺騙上千名投資者，多數是年長者。週一（28 日）佛羅里達聯邦法庭宣佈，將對其處以 10 億美元左右（約 310 億新台幣）的罰金。

Woodbridge 於 2017 年 12 月被指控運營 12 億美元的龐式騙局，前後共欺騙約 8400 名散戶投資者，有很多的受害者是老年人，皆將退休金投入其中。

美國證券交易委員會（SEC）週一宣佈，佛羅里達地方法院命令 Woodbridge Group 及其相關的 281 家公司，需支付 8.92 億美元（約 277 億新台幣）的款項，其所有人兼 CEO Robert H. Shapiro 需支付 1 億美元的民事罰款，並歸還 1850 萬美元（約 5.7 億新台幣）的非法所得與 210 萬美元（約 6525 萬新台幣）的利息。

SEC 表示，這些資金應該透過投資房地產的開發商，來支付投資者 10% 年收益。然而這筆資金卻轉向了 Shapiro 的其他公司，並利用新投資者的資金來償還早期的投資者。Shapiro 亦自行挪用 2100 萬美元（約 6.5 億新台幣），花在包機、鄉村俱樂部、豪華汽車與珠寶上。

報導稱，Woodbridge 於 2017 年停止向投資者付款並申請破產。

三十九、千人瘋搶免費食品兌換券 馬來西亞 2 名老婦被擠死

資料來源：2019-01-29 13:47 自由時報 即時新聞／綜合報導

馬來西亞吉隆坡一處市場昨（28 日）發放 200 張免費食品兌換券，卻湧入 1000 多人瘋搶並擠爆現場，有 2 名老年婦人在等待時疑似因過於擁擠而呼吸困難喪命。

據《BBC》報導，該市場為了慶祝年節即將到來，因此發放 200 張食物兌換券，原本一次只允許 4 個人進去辦公室登記領券，結果排隊的人突然互相推擠。

保安人員表示，排隊民眾後來根本就不聽指示，千人推擠的力道讓現場尖叫聲四起，大約有 4 個人被推倒。警方透露，除了 2 名死者之外，還有其他老年人

出現呼吸不順的症狀。

四十、貧困老人問題嚴重！南韓 80 歲以上人口輕生率偏高

資料來源：2019-01-29 18:42 自由時報 財經頻道／綜合報導

儘管南韓總統文在寅上任以來便致力於老年人口福利，但當前南韓老年人口貧窮問題已逐漸推高該年齡層的輕生率，其中，2017 年 70 歲以上人口的輕生率為 0.0488%、80 歲以上者為 0.07%，皆遠高於全國平均 0.0243%。

據《日經亞洲評論》報導，根據經濟合作暨發展組織（OECD）數據顯示，南韓 2015 年年齡在 66 歲以上者有多達 45.7% 生活在貧困中，遠高於其他成員國。對此，南韓健康與社會事務高級研究員 Kim Yu-kyung 觀察指出，南韓社會家庭結構越來越小、社會越來越個性化，因人們普遍認為國家可以或是應該支持老年人生活，而非家庭。

此外，儘管當前南韓法定退休年齡為 60 歲，但不少老年人卻在 50 多歲就被迫提早退休。而南韓養老金體系 2018 年在墨爾本美世全球養老金指數中，卻與日本、中國和印度一起獲得了 D 級。美世國際總裁安德森（David Anderson）認為，南韓貧困養老金制度金額僅為平均工資的 6%，國家當前有必要對這些人提供支持。

另一方面，地方政府為各區老年人口提供的補助不均也逐漸引發社會問題，根據預防中心的自殺統計數據顯示，2017 年位於農村地區的忠清南道輕生人數達到 0.0262% 遠高於首爾的 0.0181%。對此，忠清南道天安市白石大學社會福利教授 Choi Myung-min 也指出，當前很少有醫療或文化機構可以讓老年人在該地區尋求幫助。

然而，儘管南韓政府今年擬提高基本養老金 5 萬韓元以推動改革，預計 4 月上路，並由中央與地方合作建立防止老年人自殺制度作為解決方案。但面對年輕人失業率仍停留在 8% 左右，不但無法有足夠能力扶養老年人，也幾乎沒有老年人可以取得的工作機會。

四十一、寒冬送暖 新店區公所送年菜關懷獨居老人

資料來源：2019-01-29 14:16 自由時報 記者翁聿煌／新北報導

農曆春節將至，但仍有許多獨居長輩無法在除夕夜與親友團圓圍爐，新店區公所為表達關懷，結合華山基金會新店站及陳儀君議員服務處，在春節前夕為新店區的獨居老人發送年菜及物資，新店區長林煌源今天前往關懷經濟弱勢的獨居長輩並致贈年菜以及禦寒物資，也希望藉由此舉讓社會大眾的愛心關懷繼續傳遞與擴散。

林煌源說，目前新店區的老年人口比例約佔 17%，較去年同期增加約 1%，已進入高齡社會，關懷弱勢長者一直是新店區公所服務重點工作，為體恤區內列冊獨居長輩年節孤獨無依，近幾年由公所採購年菜並結合華山基金會志工的協助發送，讓獨居長輩可以感受到年節的喜氣以及各界的關懷，今年還有陳儀君議員服務處一同加入關懷獨居老人的行列，服務處媒合社會資源捐贈物資，讓愛心在寒冬也能持續不間斷。

華山基金會愛心無限，長期致力關懷新店區獨居長輩，募集及發送年菜給弱勢長者的善行已行之餘年，新店區公所將持續與華山基金會及各界合作，一同攜手送愛心給社區弱勢獨居長輩，讓獨居長輩享用餐菜，更能品嚐到社會各界的溫暖。

四十二、失智者用路能力調查 曾迷路者事故風險高

資料來源：2019-01-29 11:29 聯合報 記者吳姿賢／即時報導

交通部運輸研究所首度公布對失智症患者的用路能力調查，相較一般高齡者，失智者騎車時會忘記兩段式左轉、在路上突然不知道接下來怎麼走、迷路無法求助等。且統計發現失智者若曾迷路，發生事故機率比未曾迷路的患者高 2.7 倍，顯示可作風險評估指標。運研所建議家屬定期觀察，長輩一旦出現相關障礙，應盡速轉介醫師或監理單位評估駕駛能力。

交通部公路總局前年 7 月實施滿 75 歲的民眾要通過體格及認知測驗才能更新短期駕照，統計至去年底為止，監理單位共寄發 12 萬 7645 張換照通知書，有五成七的人完成換照。醫院轉述，認知測驗通過率有九成。

運研所調查，失智者在晚上、雨天、行駛蜿蜒山路及不熟悉道路時，特別容易遇到困難。此外，失智者會忘記繫安全帶、忘記道路速限、忘記打方向燈，一般高齡者也有類似現象，應與日常習慣有部分關聯。另外，失智者與一般高齡者搭公車時，都容易忘記要在哪一站下車、害怕坐過站，顯示公車到站資訊服務可更明確。

但失智者騎機車時，忘記兩段式左轉的情形比一般高齡者顯著，許多失智者甚至不知道何謂兩段式左轉；騎車轉彎時，也常沒打方向燈、未注意後方來車。

運研所表示，失智者與一般高齡者騎腳踏車時，容易不自覺騎在逆向車道上，若腳踏車未裝發亮的警示燈等物，又常在清晨光線較差的時段出門，用路安全堪憂。

以步行而言，失智者很容易忘記還剩幾秒可過馬路，導致困於馬路中央，也會忘記確認有無其他來車，就直接穿越馬路，尤其難以估計騎在人行道上的腳踏車、機車速度。

跟一般高齡者相比，失智者在路途中容易忘記接下來怎麼走、忘記路邊標誌意義，迷路時也不懂如何問路或打電話回家。

運研所建議透過教育及執法宣導兩段式左轉等交通法規、改善人行道、檢視路邊標誌是否可讓高齡者更易解讀等。運研所表示，調查失智者狀況不易，得透過醫師與家屬溝通，此為 103 年所做的小樣本調查，但面對高齡社會，未來有必要擴大及深入探討。

四十三、高醫偏鄉駐診 2 月 1 日大武衛生所提供專科診療

資料來源：2019-01-29 17:55 中央社 台東 29 日電

高醫醫療體系關懷偏鄉醫療，將於 2 月 1 日起駐診台東縣大武衛生所。當天將由高醫副校長余明隆醫師提供肝膽胰內科，以及高醫骨科部主任周世祥提供骨科專科門診。

台東縣政府衛生局今天表示，2 月 1 日上午將在台東縣長饒慶鈴、高雄醫學大學董事長等各界人士見證下舉行揭牌典禮。當日將由高醫副校長余明隆醫師提供肝膽胰內科，以及高醫骨科部主任周世祥提供骨科專科門診。

衛生局表示，台東縣醫院集中在台東市區，大武地區離最近醫院約 60、70 公里，如夜間及假日發生緊急醫療事件，需後送至台東市區醫院或屏東縣枋寮鄉、恆春鎮醫院，無論往北或往南，車程時間都要耗費 1 小時以上。

為提供大武地區專科醫療，饒慶鈴拜訪高醫尋求協助，24 日雙方簽訂合作備忘錄，由高醫依台東縣需求，派遣醫師或其他醫事人員提供診療、諮詢、學術演

講、教學示範等交流服務。

自 2 月 1 日起高醫醫療體系將於大武衛生所提供包括提供心臟內科、腎臟內科、肝膽胰內科、骨科，後續將依社區醫療需求再提供其他專科診療。

依衛生局資料，大武鄉衛生所自民國 94 年起依衛福部「緊急醫療資源不足地區之改善計畫」，由台東基督教醫院結合台東榮民醫院醫師，在大武鄉衛生所提供夜間及假日 24 小時緊急醫療，107 年平均每月看診人次約 219 人。

以 107 年底的人口資料來看，大武線含括 4 鄉鎮，總人口數 2 萬 4602 人，以大武、達仁、金峰 3 個鄉鎮人口 1 萬 3455 人，其中 55 歲以上人口數 3941 人，佔總人口數 29.29%；若以原鄉 55 歲以上為老年人口估算，已達高齡化社會。

台東縣因為沒有醫學中心設置，交通及相關設施不如西部，加上大武地區人口高齡化，地理環境又以山區居多，公車班次少、常無法到達各部落，醫院又集中在台東市區，醫療需求更顯迫切。

四十四、小額終老險第二年就退燒 件數年減七成

資料來源：2019-01-29 19:12 經濟日報 記者葉憶如／即時報導

小額終老保險退燒！據金管會最新統計，2018 年 13 家業者全年銷售新契約總件數，卻只有 9 萬 1,916 件，較 2017 年金管會剛推出時的 35 萬 8,203 件，大減 73.34%，因仍有契約續期，因此當年度保費為 57 億 3965 億元，金額成長 32.63%。

內政部統計，2018 年 3 月底我國戶籍登記 65 歲以上老年人口計 331 萬人，占總人口 14.1%，正式邁入「高齡化社會」，金管會自 2017 年開始推動小額終老保單，以 30 萬元壽險搭配 2 萬元傷害險，附加費用僅能收 10% 以內，強調保單較現行傳統壽險要便宜 7~8 成，0 到 84 歲以內都可投保，只是終生只能買一次，用來提高國人保障、可作為身後事費用的基本款保單。

但金管會 2017 年元月公布規範後，當年度整年銷售 35 萬 8203 件、總保費收入為 43 億 2763 億元，但到了第二年，新契約件數卻只有 9 萬 1916 件，年減逾七成，而加計前一年後有效契約數仍有 43 萬 5729 件，總保費收入達到 57 億 3965 萬元，年成長 32.63%。

金管會為了鼓勵各家壽險推出小額終老險，也給予許多激勵加分措施，壽險業

也視為是善盡社會責任，用較便宜保費讓全民負擔基本保單，因此從一開始的 4 家壽險陸續增加到如今已有高達 13 家壽險都推出小額終老險，但是第二年的實際銷售狀況卻不理想，明顯較第一年大幅退燒，件數衰退七成。

保險專家指出，主要是因為小額終老險實際打折情況還是依年齡性別而有不同，尤其 70 歲以上高齡者投保其實沒有想像中划算，也沒有大倍數的保障。同時只夠「支付身後的喪葬費用」，也不能附加其他保費相對便宜的住院險、失能險、重疾險等各種附約，因此許多民眾諸多考量後，寧願選擇傳統壽險商品。

四十五、流感疫情上升 7.1% 抗流感速打疫苗

資料來源：2019-01-29 21:05 台灣醒報 記者林稚雯／台北報導

流感疫情擴大，不容忽視！疾管署統計，1 月 20 日至 26 日類流感門急診就診達 101,809 人次，較前一週上升 7.1%。而上週新增 55 例流感併發重症病例，另有 6 例經審查與流感相關死亡案例。據此，疾管署與台灣急重症醫學會聯合呼籲，應做好個人防護，勤洗手，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，阻絕病毒傳染的機會。

施打疫苗抗流感

針對流感死亡案例，疾管署防疫醫師林詠青表示，6 例個案中最高齡為 84 歲，最小的為 12 歲女童。以 12 歲女童為例，發病初期僅表現喉嚨痛、流鼻涕、咳嗽等一般症狀。原先醫師診斷為普通感冒，但在發病兩天後迅速轉為高燒不退、抽搐、意識不清的嚴重症狀，雖立即轉往加護病房治療，但隔天仍舊重症身亡。

林詠青提醒，從案例觀察中發覺，孩童感染流感併發腦炎的風險較成人為高，罹患腦炎後的症狀變化也更加快速且嚴重，若家長觀察孩童感冒後有步態不穩、意識不清、抽搐等症狀，應盡速送醫。

疾管署副署長羅一鈞醫師進一步說明，在新增的 55 例流感併發重症病例中，主要為 A 型流感，以 H1N1 病毒為主。羅一鈞呼籲，截至 27 日止，國內尚有約 8.9 萬劑公費流感疫苗，高齡人口及幼年孩童皆符合公費施打對象，未施打疫苗者應盡速施打，讓身體獲得抗病毒的能力。

廣開類流感門診應急

台灣急診醫學會秘書長薛承君表示，流感病情嚴重程度除了會因病毒強弱有所不同，患有糖尿病、心臟病、洗腎，或者器官移植等類病人因免疫力較弱，也較容易會有流感重症情況的產生。若病人出現胸悶、胸痛、呼吸喘、血壓低、意識不清的症狀，應盡速前往大型醫院診治，其餘一般感冒者則建議就近於基層院所看診，以縮短候診時間，有效利用醫療資源。

因應將要來到的 9 天年假，疾管署推估除夕至初五急診類流感就診將達 28,000 至 39,000 人次。為避免長假期間民眾因出現類流感症狀而造成急診壅塞，全國 22 縣市將有 154 家醫療機構開設類流感門診共 1,685 診次。民眾若需查詢就醫資訊，可透過健保署網站，或下載「健保快易通 APP」搜尋鄰近有開診的院所及看診時段。