

20200429-20200505

高齡時事整理

【法律與政策議題】	5
一、 勞工紓困方案優先 中高齡就業專法延後上路.....	5
二、 就業緊縮！「中高齡者及高齡者就業促進法」暫緩上路.....	6
三、 補助不孕症夫妻做試管嬰兒 桃市府評估加碼可行性.....	7
四、 大眾運輸防疫指引再修 人流少時駕駛可關閉前車門.....	8
【勞動力與人力資源】	9
五、 防疫五一不遊行 勞團喊四大訴求.....	9
六、 近身產業慘兮兮 勞動部將補助視障按摩師 1 人 4.5 萬	10
七、 非中低收入戶卻被逼到貧窮線下 紓困大傘遮不到的隱形邊緣人.....	12
八、 提升識字率 縣市設成人教育班.....	13
九、 金門大學辦樂齡講堂 鼓勵中高齡終身學習.....	14
十、 母親節將近 楊文科親訪模範母親頒贈「母儀典範」賀匾.....	15
十一、 住院前一天還看診 99 歲辭世醫師謝春梅典範猶存	16
十二、 手術台前的「國寶」醫師 行醫 50 年，75 歲仍執刀順暢	17
十三、 台灣人壽徐瑄當志工 找回長者笑容.....	19
十四、 第一桶金／90 歲紀培楚 做有益人的事業	20
十五、 百歲阿嬤愛呷土豆愛縫紉忘憂 雲林縣長驚訝又羨慕.....	21

十六、 侯友宜訪新住民商店 一起做春捲.....	22
【經濟安全與產業發展】	23
十七、 退休規劃 三招超前部署.....	23
十八、 宏泰人壽：母親節送禮 保險最實際.....	25
十九、 美元分紅商品 理財優選.....	27
二十、 疫情衝擊 保險商品大變革.....	27
二十一、 經長：年輕人與長者 對酷碰券期待各有不同.....	29
二十二、 CSR 大獎 台達電奪幸福企業首獎	30
二十三、 新壽慈善基金會 獲樂齡友善楷模獎.....	31
二十四、 東海獲選 USR 傑出方案	32
二十五、 南開科大攜手智齡科技 產學合作推銀髮照護科技.....	33
二十六、 屏縣健康產業園區 今招商說明會.....	35
【生活健康與照護科技】	35
二十七、 長輩自嘲「老了沒用」？要注意可能患上孤獨症候群.....	35
二十八、 「骨質疏鬆」無警訊該怎麼辦？觀察身高能嗅出端倪！	37
二十九、 淋巴癌初期症狀不明顯 別把這些徵兆誤以為老化現象.....	39
三十、 高齡產婦患子癲前症急產子 巴掌天使 44 天健康出院	41
三十一、 足夠蛋白質預防慢性病 國健署擬將每日建議量再提升.....	42
三十二、 做到讓身體微汗、發熱的「中等運動」 就能持身體健康.....	44

三十三、 高齡時尚母女諮詢糖尿病鬧意見 營養師：長者角度思考.....	46
三十四、 健康橘／種一畝心田 中高齡紓壓妙方.....	46
三十五、 洗腎，由我作主／高齡社會 延退增值老本.....	47
三十六、 9旬阿嬤摔倒腰痛不已 新式脊椎內視鏡神經減壓術傷口小	48
三十七、 奈米機器人抗新冠 日：一年內啟動.....	49
【地方與社區發展】	50
三十八、 台西崙豐部落多功能活動中心 動土.....	51
三十九、 振興部落 池上文健站啟用.....	51
四十、 老人及身心障礙者有福了 彰化兩客運路線開放免費搭乘.....	52
四十一、 南投老人免費裝假牙活的更健康 林明濤建議納入長照.....	53
四十二、 肺炎鏈球菌疫苗 苗縣限量放寬長者免費施打.....	54
【其他相關議題】	55
四十三、 銀髮行人、機車車禍 去年死傷創新高.....	55
四十四、 老人車禍易傷亡區 新北 6 區最高	56
四十五、 嘉義縣老人車禍死傷多 老人會長宣導靠左走.....	58
四十六、 長者積習難改 開罰不如「路老師」	59
四十七、 150 位「路老師」 教長輩正確用路	61
四十八、 恐慌疫情悶在家 失能阿嬤阿公竟虐打外籍移工.....	62
【國外時事】	63

四十九、 日高齡男性確診卻無法住院 居家休養轉重症死亡.....	63
五十、 NBA／高齡者染疫風險高 復賽球團有疑慮	64
五十一、 疫期悶壞了 新北公有場館開放民眾歡迎.....	65

【法律與政策議題】

一、勞工紓困方案優先 中高齡就業專法延後上路

資料來源：2020-05-01 14:31 經濟日報 / 記者陳素玲／即時報導

原本已經行政院核定自今天五一勞動節生效實施的「中高齡者及高齡者就業促進法」，由於新冠肺炎疫情影響國內產業，勞動力運用有緊縮趨勢，勞動部認為現階段以各項勞工紓困方案為優先，專法將等疫情紓緩後再施行。

勞動部表示，因應人口結構高齡化，為提升中高齡者勞動參與，支持高齡者再就業，建構友善就業環境，勞動部推動制定「中高齡者及高齡者就業促進法」，總統也於108年12月4日公布，原定109年5月1日施行。

勞動部表示，專法授權訂定多項子法，包括施行細則、協助中高齡者及高齡在職者穩定就業、失業者及退休人員重返職場等多項獎補助措施，都已完成法制作業，原預定併同專法同步施行。

勞動部表示，近期因新型冠狀病毒引起之肺炎疫情（COVID-19）衝擊國內產業及勞動市場，依國發會公布 IHS Markit 於4月15日之經濟預測，我國經濟成長率今年下修至-1.6%，失業率今年上修至4.1%，諸多產業已受到負面衝擊，致勞動市場僱用條件較為不足，勞動部評估當下最主要的工作是推動紓困措施協助勞工續留職場，以穩定其經濟生活。

勞動部表示，雖然專法延後施行，但持續透過全國300餘個公立就業服務據點提供中高齡及高齡者個別化就業諮詢與職涯輔導服務，依其需求提供職業訓練、就業媒合等服務，並運用職務再設計提供就業輔具、改善職場工作環境及條件等協助措施、排除其工作障礙，以及透過津貼獎助鼓勵雇主僱用、協助渠

等續留職場穩定就業。有就業需求的中高齡及高齡朋友，可就近洽公立就業服務機構提供協助，或撥打免付費服務專線 0800-777-888 洽詢。

二、就業緊縮！「中高齡者及高齡者就業促進法」暫緩上路

資料來源：2020-04-30 18:39 聯合報 / 記者葉冠妤／台北即時報導

總統蔡英文勞動政見之一的「中高齡者及高齡者就業促進法」原訂於5月1日勞動節上路，卻因受到新冠肺炎疫情影響緊急喊卡，暫緩實施。勞動部官員解釋，考量目前勞動市場環境緊縮，專法在此時推行恐效益不彰，勞動部將持續觀察、評估勞動市場變化，再由行政院核定公告上路時間。

「中高齡者及高齡者就業促進法」去年12月4日由總統蔡英文公告，行政院原本拍板在今年的五一勞動節上路，新法亮點包括明訂雇主可與65歲以上的高齡勞工簽定期契約、若雇主續用30%達法定退休資格的65歲以上勞工，續聘6個月以上且不低於原薪資，前6個月就補助雇主每人每月1.3萬元，第7到第18個月補助費更提高至1.5萬元。

勞動部勞動力發展署身特組組長施淑惠表示，2016年研擬專法時，當時的國內就業市場活絡，且勞動力逐年下降，但受疫情影響，現在的勞動市場狀況跟當年不同，雇用環境較為緊縮、職缺減少，目前企業經營以紓困、穩定勞雇關係為主，若在此時推出專法，效益恐怕太低，待疫情趨緩後的適當時機再推，才能達到目標。

施淑惠說，中高齡專法的相關子法配套措施都已完成法制程序，雖然專法暫緩實施，但包括績優單位表揚、專法宣導、建置銀髮人才資料庫等既定行政作為仍會繼續做。

勞動部也強調，雖然專法延後施行，但仍會持續透過全國 300 餘個公立就業服務據點提供中高齡及高齡者個別化就業諮詢與職涯輔導服務，以及透過津貼獎助鼓勵雇主僱用、協助渠等續留職場穩定就業。

三、補助不孕症夫妻做試管嬰兒 桃市府評估加碼可行性

資料來源：2020-05-02 19:17 聯合報 / 記者張裕珍 / 桃園即時報導

桃園市政府每年推行健康幸福家庭補助計畫政策，有超過一半經費用於補助作試管嬰兒，市議員李光達認為，台灣生育率低，有些夫妻想生卻生不出來，市府每年最高補助 1 次試管嬰兒 2 萬元，他建議加碼補助，市長鄭文燦應允，表示試管嬰兒成功率約三成，將請衛生局專業評估健康風險後，研議當年度第 2 次施作也納入補助的可行性。

桃園市政府自 104 年推行健康幸福家庭補助計畫，今年約編 3 千萬元經費提供民眾申請孕前健檢、孕期羊膜穿刺、母血唐氏症篩檢、人工生殖治療、中醫助孕養胎調理等補助，市府衛生局觀察民眾申請人工生殖（試管嬰兒）補助需求頗高，3 千萬元經費有一半用在此項補助，據統計，夫妻申請補助作試管嬰兒的成功率約落在 3 成左右。

李光達說，台灣邁入高齡化社會，政府雖照顧年輕家庭，陸續推出育兒津貼、擴大幼兒教保等公共化政策，以激勵多多生育，不過現代夫妻面臨不孕等狀況嚴重，每 7 對夫妻就有 1 對不孕，卻是不少夫妻想生但生不出來，嘗試人工受孕、試管嬰兒等方式。

李認為桃園市為最年輕直轄市，市民平均年齡 38 歲，市府衛生局推出健康幸福家庭計畫，其中針對設籍桃園夫妻進行人工生殖（試管嬰兒）技術，最高補助排卵藥物及胚胎植入費用上限 2 萬元，每年 1

次，他說，做試管嬰兒每次費用 10 到 15 萬元不等，有人做了 5 次、10 次都不一定盼得到懷孕，市府補助稍嫌不足，建議加碼補助年輕不孕者。

鄭文燦說，試管嬰兒成功率約 3 成，可能失敗要做第 2 次，請市府衛生局找專家評估健康風險，是否能容許第 2 次補助，但「不可能 10 次都補助」，衛生局長王文彥說，幸福家庭計畫 1 年經費約 3 千萬元，試管嬰兒補助約占計畫一半，若財政足夠將研議辦理。

市府衛生局指出，桃園市的試管嬰兒補助為每年 1 次，每人最高補助 2 萬元，民眾在人工生殖療程結束後檢附資料向市府申請補助，採核實支付，施作試管嬰兒療程需要一定時間，會再進行專業評估健康風險，研議是否能在當年度給予第 2 次補助施作。

四、大眾運輸防疫指引再修 人流少時駕駛可關閉前車門

資料來源：2020-04-29 14:36 聯合報 記者羅真／台北即時報導

為降低新冠肺炎社區流行風險，中央流行疫情指揮中心近月陸續公布公共場所防疫指引，並持續修訂。最新的大眾運輸指引建議，高風險族群應避開尖峰時段搭乘大眾交通工具；人潮較少時，駕駛員可考慮禁止民眾入座駕駛後方座位，並可關閉前車門。

中央流行疫情指揮中心昨日公布因應新冠肺炎的大眾運輸指引，指車站、候車地點及大眾運輸工具等屬公眾使用且多為密閉空間，乘車民眾與工作者長時間，且近距離接觸不特定人士，因此可能增加呼吸道傳染病的傳播與感染風險。

在個人防護指引方面，搭乘指定大眾運輸工具應遵守交通部於今年4月15日的公告，也就是全程佩戴口罩，未佩戴者不得搭乘，且應配合現場的體溫測量措施。人與人之間應該保持適當社交距離，室內1.5公尺、室外1公尺以上，否則應佩戴口罩；如果未能維持適當社交距離，則禁止在大眾運輸系統內用餐。

高齡者、慢性病史者、自覺有上呼吸道症狀或不適合佩戴口罩的嬰兒等均屬高風險群，宜避開於尖峰時刻搭乘大眾運輸。不得已必須搭乘大眾運輸且不適合佩戴口罩的嬰幼兒，家長應以具遮簾的嬰兒車或嬰兒提籃助其防護飛沫。

在工作者防護指引方面，新建議搭乘人數較少時，公車或長途巴士業者可考慮駕駛後方座位禁止入座，且暫不使用前門上下車。

【勞動力與人力資源】

五、防疫五一不遊行 勞團喊四大訴求

資料來源：2020-05-01 14:10 聯合晚報 / 記者陳素玲 / 台北報導

今天是五一勞動節，但受疫情影響，五一勞工大遊行今年首次喊停，勞團改以「疫情會過去，監督不能斷！勞權不能少、我要工會罩！」記者會表達訴求，除批評政府紓困漏洞百出，也提醒政府正視疫情帶來的無薪假、失業，甚至惡性資遣、惡性倒閉等風潮，要求政府修法將勞工七天家庭照顧假改為有薪，強化配偶共同參與育兒機制，鼓勵男性在配偶產假期間請育嬰留職停薪，祭出首月九成薪。

勞團並要求蔡英文總統，要在第二任內將她第一任內提出的最低工資法、職災保護單獨立法及勞保年金改革三道功課盡速完成補課。

由全國產業總工會、團結工聯、全國教師工會總聯合會等單位組成的「2020五一行動聯盟」，今年因疫情取消大型萬人遊行，上午由百位工

會幹部代表在總統府前的凱道舉行記者會，有 139 家團體提供會旗，製作出一面近 5 公尺巨大口罩，象徵勞工要團結組織工會，保障勞動權益，抵抗資方病毒入侵。

五一行動聯盟總指揮、台北市產業總工會理事長鄭雅慧指出，疫情趨緩後，勞工可能要面臨新一波無薪假人數飆升、青年及中高齡失業率數字上揚，政府對勞工就業安全的超前部署在哪裡？

五一行動聯盟表示，為全國勞工發聲提出收入保護、職場保護、就業保護及工會保護等四大面向，要求政府盡速完成。

六、近身產業慘兮兮 勞動部將補助視障按摩師 1 人 4.5 萬

資料來源：2020-05-02 09:20 聯合報 / 記者葉冠妤 / 台北即時報導

新冠肺炎疫情延燒數月，不僅百貨商家、住宿餐飲等生意冷清，作為「近身產業」的視障按摩據點，也同樣位於海嘯第一排，全台 1000 多家視障按摩據點，已有 42 家暫時停業，勞動部將針對視障按摩師每人每月補助 1 萬 5000 元，最長補助三個月，總共 4 萬 5000 元，預計全台約 2300 名視障按摩師適用。

勞動部官員表示，全台視障按摩據點 1116 家，受疫情影響，各大醫院機構、車站內的視障按摩據點，因顧及接觸風險，紛紛關起門不接客，截至目前，已經有 42 家暫時停業、300 多名視障按摩師頓失經濟收入。

衛福部日前已針對有營運困難的民俗調理業紓困，每業者每月補貼 1 萬，最高 3 萬元，從事按摩業的明眼人已獲補貼，勞動部也著手就投

身按摩業的視覺功能障礙者紓困，且補貼金額再更高，每名視障按摩師每月 1 萬 5000 元，最長三個月。

勞動部官員解釋，按摩是「近身產業」，從一月疫情爆發以來，不少視障按摩據點生意備受衝擊，勞動部考量超過半數的視覺功能障礙者都從事按摩業，其中更不乏中高齡的中重度視障者，因此依據「身心障礙者權益保障法」第四十六條給予特別照顧，提供經濟安全保障，1 億多經費則由就業安定基金支應。

官員說，有不少視障按摩師加入職業工會，可領取勞動部 3 萬元「自營作業或無一定雇主勞工生活補貼」，勞動部事先商請視障按摩相關的職業工會，告知會員另有針對視障按摩師的定額補助規劃，且各地方縣市政府皆列有視障按摩師名冊，名單掌握確實，應不至於有人先跑去請領自營業者補助。

只不過，僅針對視障按摩業的勞工補助，恐怕引起其他障別勞工不滿。台灣新巨輪服務協會理事長陳安宗說，許多在街頭討生活的街賣輪椅族，甚至連勞健保都沒有，感覺被政府紓困忽視、遺忘。

身心障礙聯盟秘書長洪心平也表示，疫情衝擊的是百工百業，身心障礙勞工在就業門檻、穩定度上本來就較為艱困，勞動部既然想到照顧身心障礙勞工，何必只單單補助視障者？建議勞動部對邊緣勞工補助應更加全面。

勞動部官員回應，勞動部還有安心就業計畫、安心即時上工、紓困貸款、自營作業等方案，其他障別勞工應有相對應的適用方案，或從事藝文工作的身心障礙者，也可申請文化部紓困補助，再者，衛福部

也有針對原本領取身心障礙者生活補助的人，再加發 4500 元的弱勢關懷紓困金。

七、非中低收入戶卻被逼到貧窮線下 紓困大傘遮不到的隱形邊緣人

資料來源：2020-04-30 00:05 聯合報 / 記者郭政芬、魏葭伊、洪敬宏、何定照／連線報導

新冠肺炎影響百工百業，雖然行政院端出各項紓困方案，但現實社會存在一群近貧的「隱形邊緣人」，疫情讓生活更困難，政府紓困大傘也遮不住，很多人快撐不下去了。台中市社會局長彭懷真預估，疫情若持續延燒，弱勢邊緣戶明年將增一成以上。

● 正職改鐘點人員 三餐成問題

全台實施無薪假的勞工數約兩萬人，創十年來新高，疫情也吹響「貧窮危機」警報。阿宏在台中的星級飯店工作，月薪二萬多元，付房租、生活開銷勉強打平，但疫情衝擊飯店營運，他二月起從正職改為鐘點人員，月收入減到一萬五千元，最近又降為一萬元左右，扣掉七千元房租與卡債，連三餐都成問題。

● 每月工時被腰斬 還養兩孩子

在櫥櫃公司兼差的阿桂，二月起公司通知要減工時，她原本每月工時八十小時，一路腰斬成四十小時；丈夫是貨運司機，最近出車次數也大減，家裡還有兩個小孩開銷，心裡很惶恐。

這些人沒有中低或低收入戶身分，卻被疫情迫降到「貧窮線下的世界」。各縣市政府啟動急難救助金約一至三萬元，希望暫度難關。

● 申請急難救助增 僅杯水車薪

台北市社會局統計，二月至四月申請急難救助的件數，比去年同期成長一成，之後更大量湧入；各地詢問紓困、急難救助的電話量激增，台中一、二月累計廿通、三月一百六十五通、四月已近三百通。

社工師指出，行政院的補助措施和急難救助金，仍是杯水車薪。社工沈後山說，最近不少中年婦女求助媒合工作，但疫情若持續，突然掉到貧窮線下的家庭一定撐不住。

● 無薪假效應 搶當保全清潔工

無薪假效應也逐漸浮現，新竹保全業者指出，近期保全、清潔業應徵人數翻倍，以往應徵者多是男性，如今約四成中年婦女，因為入行門檻低，每天一千二百元工資能立刻救急。作家林立青說，更年輕勞工加入保全、清潔工，恐排擠原本的老年或弱勢就業者。

社福團體也是受害者，家扶基金會統計，社福支出增加，捐款卻減少，今年捐款已減少百分之卅三，必須動用預備金。聯合勸募發現，三月美股兩度熔断，引發捐款退場潮，連沒被SARS、金融風暴嚇跑的捐款人，這次也縮手；預估五、六月捐款恐更大幅下滑，將是社福寒冬。

八、提升識字率 縣市設成人教育班

資料來源：2020-05-03 23:43 聯合報 / 記者章凱閔／台北報導

根據內政部統計，我國年滿十五歲以上人口不識字率為百分之一點零四，不識字人口以高齡女性及新住民為主。教育部補助各縣市設立「成人基本教育班」提升全民識字率，同時簡化新住民學歷認證，降低新住民升學門檻。

台灣識字率在亞洲國家中排名第四，根據聯合國教科文組織數據，日本、南韓及北韓識字率皆達百分之九十九，台灣為百分之九十八點九六，緊追在後。

為提升失學國民及新住民語文能力，教育部補助各縣市設立成人基本教育班，依上課對象分普通班及新住民班兩種，每班以十五人為原則，分初、中、高級班，每期授課七十二節。

教育部今年調查新住民語言學習需求調查，作為開班參據，除了中文識字班，部分縣市也開設閩南語班或客語班。教育部也針對新住民人口最多的印尼、越南、泰國、柬埔寨及菲律賓等五國，修編成人基本識字教材。

教育部也宣布簡化新住民學歷認證，只要持原生國的國中小學歷，即可在我國各地方政府進行認證，無須回原生國、也無須翻譯成中文，大幅降低新住民繼續升學或就業的門檻。

教育部表示，移民署統計，東南亞各國新住民占外籍移民總人數百分之八十六，多數教育程度為國中小學。不少人來到台灣有繼續升學的意願，但受限於舊法令，例如須回原生國的台灣駐外館處辦理認證手續，經費及時間成本龐大，降低申請意願。

教育部國教署邀集地方政府、專家學者研商，近日達成東南亞地區國民中小學學歷採認宜合理鬆綁。申請人只要持國外國中小學學歷證明文件及切結書，向所在地地方政府申請採認即可，無須經駐外館處查驗。

九、金門大學辦樂齡講堂 鼓勵中高齡終身學習

資料來源：2020-05-05 18:08 中央社 / 金門縣 5 日電

國立金門大學今天表示，為實踐社會責任，針對金門地區中、高齡鄉親規劃「樂齡講堂」，開設健康、養生、理財、生活等 7 個面向的假日套裝免費課程，歡迎樂齡長者報名參加。

金門大學校長陳建民表示，大學作為匯聚廣大公共資源及專業菁英的知識社群，不僅引領專門學科領域研究，更應關心各項公共議題；近年來，金大聚焦在地關懷、產業鏈結、永續環境與長期照護，得到各界肯定，期盼未來攜手更多菁英和政府、社團，為金門及台灣永續發展、環境保護和社會正義做出更多貢獻。

承辦這次樂齡講堂課程的金大國際處指出，課程包括投資理財、中醫養生、旅遊規劃、健康運動、品茶藝術，以及目前最「夯」的手機 APP 應用，歡迎 55 歲以上鄉親報名參加，利用每週日上午 9 時到 12 時 30 分，連續 7 週，到金門大學來體驗大學講堂的校園生活。

金大表示，這項套裝課程於 5 月到 6 月上課，基於防疫考量，每次上課以 20 人為限。即日起受理報名，8 日中午 12 時截止，有意參與者，請於上班時間到金門大學綜合大樓 4 樓的國際長辦公室現場報名，額滿為止。

報名時需填寫報名表，並檢附身分證件影本。課程相關訊息，請至金門大學網站的公告欄查閱，或致電向 082-313792 詢問。

十、母親節將近 楊文科親訪模範母親頒贈「母儀典範」賀匾

資料來源：2020-04-29 17:15 聯合報 / 記者張雅婷／新竹即時報導

母親節將近，新竹縣長楊文科從今起親自到訪 13 鄉鎮市獲獎模範母親家中，頒贈「母儀典範」賀匾、健康氣炸鍋、稻穗琉璃獎座與母親節蛋糕等，今年也因竹北人口數增加而增設 1 位模範母親代表，加上協會推薦 2 位，共有 16 位模範母親，今年最高齡的模範母親獲獎人為 95 歲，育有 7 名子女；有 3 位 90 歲以上模範母親獲獎人都積極投入社會服務，從事志工，回饋鄉里。

關西模範母親王玉蓮已 80 歲，出生貧寒，曾「施棺」助 20 多人安心入葬、接濟獨居老人十餘年，並成立婦女愛心工作隊提供急難救助，善事不可勝數，「昨天也在參與捐血活動」，王玉蓮表示，從 20 多歲就投入社會服務工作，看到有些人過世沒錢入葬，就覺得是自身應該做的事，直到現今，看到有人需要，也會義不容辭，發揮自己力量，幫助他人。

楊文科表示，王玉蓮對鄰里間事物非常關心，也影響周遭人一同投入公益，曾擔任過關西鎮婦女會理事長、關西鎮民代表、長青協會理事長、西安社區理事長、3 屆睦鄰會會長等，也是社區、佛光會、獅子會志工，所教育出的孩子個個優秀，大兒子憲兵少將、二兒子商界董事長、長女在雙龍國小擔任老師，是模範母親外也是社會婦女楷模。

新埔鎮模範母親林雲妹育有 1 子 2 女，教育子女有成，長女中華大學任教退休，二女擔任瑜伽老師，長子在美國矽谷擔任工程部經理，現任學校志工的林雲妹過去也擔任老師，她說，之前大部分時間都在關心弱勢家庭，「需要大家幫助的人太多了，就希望幫助更多弱勢學生」，這次獲得模範母親榮耀，讓她行事更加謹慎，做好榜樣。

林雲妹的長女高玉芬提到，媽媽對人一向都抱有關懷的心，服務新竹縣數所國小共 40 年，民國 84 年榮獲特殊優良教師。自新埔國小退休後，仍回學校當義工，擔任愛心媽媽，每周撥出時間幫助學習落後及需要關懷的學童，給予他們陪伴及關心，別人需要她，她就更開心。

十一、住院前一天還看診 99 歲辭世醫師謝春梅典範猶存

資料來源：2020-04-30 15:20 聯合報 / 記者胡蓬生 / 苗栗即時報導

全國最年長的執業醫師、苗栗縣公館鄉福基診所老醫師謝春梅昨晚辭世，縣長徐耀昌今天中午前往致祭，向老醫師表達崇高敬意；謝老醫師以 99 歲高齡辭世，他在住院前一天還看診，也曾外出行政相驗，在人生最後時刻仍堅守醫師崗位，發揚他濟世濟人的理念，留給鄉親無限懷念。

徐耀昌近中午時到福基診所拈香致祭，慰問家屬，老醫師的診間日曆停留在昨晚他辭世的 4 月 29 日，他的出診提包也擺在診間桌上，一景一物都讓人感覺到老醫師一生行醫不輟、造福鄉梓的情懷和典範猶存世間。

總統蔡英文去年 9 月造訪謝春梅老醫師，對福基診所的老建築風格印象深刻，也提到要好好保存，未來診所要規畫為紀念館或妥善保存，有待家屬研議。

退休校長曾鴻文是謝春梅的忘年好友，一家五代都給老醫師看診；曾鴻文說，老醫師半個多月前仍堅守醫師崗位，上午在診所幫病患看診，後來還外出行政相驗，但返回後因嘔吐，家人見狀趕緊將他送往大千綜合醫院住院，期間一度身體狀況穩定，從加護病房轉至普通病房，但兩天後又惡化回到加護病房，昨天接回診所，直到晚間辭世，老人家走得十分安詳。

謝老醫師的告別式日期，家屬仍在研議，初步排定在 5 月中旬，但尚未定案。

十二、手術台前的「國寶」醫師 行醫 50 年，75 歲仍執刀順暢

資料來源：2020-05-03 09:00 聯合報 記者 修瑞瑩

台南市立醫院院長吳明和今年 75 歲，又擔任院長行政工作多年，但他每周至少仍開 4 台刀，很多外院不敢開的刀都送來給他開，他開玩笑說台灣能到他的年齡還站在手術台前的外科醫師，可以說是幾乎沒有，算是國寶級的人物。

不服老除了體力要好，心境也很重要，吳明和認為「時時保持年輕的心態」，不要怕嚐試新的事物，不要認為自己老了不行，到目前為止在手術房裡，只要有機會他都會繼續實驗新的手術方法，絕不會因年紀而打折扣。

台南市立醫院最近剛幫吳明和慶祝行醫 50 周年，吳明和是胸腔外科專家，多年來開過大小手術無數，除了開刀，還研發許多相關器械用具與手術方法，最拿手的是食道的接合，很多食道癌的病人都在他的妙手下成功保留食道，他視病如親，曾被商業周刊選為全台百大名醫。

國內醫療院所長期「五大皆空」，其中外科因為手術不分日夜，加上醫療糾紛多，年輕醫師都不願意選擇外科，外科醫師愈來愈少，醫界都知道，外科醫師執業壽命，比起內科短很多，內科醫師 75 歲還在看病人的不少，但外科到 75 歲還能開刀，幾乎沒有，很多外科醫師甚至 50 多歲就「封刀」，主要是體力難以負荷。

吳明和表示自己從小就吃苦耐勞，生長在偏遠的海邊鄉下，父親在他小時候就臥病在床，他 5 歲就要照顧父親，一家人靠著母親工作賺錢養家，但也因為從小刻苦的環境，培養他不服輸的精神，唸書的時候，別人花三小時唸書，他就要加倍，完全沒有玩樂的時間，靠著苦讀才考上國防醫學院。

他行醫後，也是抱著這種刻苦精神，每天大刀小刀不斷，只要有刀就開，從不拒絕，早年因為南部胸腔外科醫師很少，他曾創下在 12 個縣市、包括澎湖離島，總共 37 間醫院開刀房開刀紀錄，「這個紀錄大概很少外科醫師能打破」，他表示，有時候一進開刀房就要 10 個小時，為培養自己的體力，他喜歡打網球，到現在仍然經常下場，一打就打四局。

對自己的體能有信心，但他擔心病人會認為他已高齡，不敢給他開刀，還定期「進場維修」，把臉上的曬斑都修掉，看起來年輕，「應該很少有醫師像我這麼愛開刀」他開玩笑。

但其實背後有原因，他認為要培養一個成熟有經驗的外科醫師，至少要 20 年的時間，而且要非常努力，但很多外科醫師卻 50 歲就不開刀，對病人來說是損失，所以希望自己以身作則、做給年輕人看，也做給其他外科醫師看，希望他們好好保重鍛鍊體魄，為病人多留在手術房幾年，不要輕言放棄。

十三、台灣人壽徐瑄當志工 找回長者笑容

資料來源：2020-05-05 01:14:01 經濟日報 記者游明煌／基隆報導

台灣人壽青山通訊處區經理徐瑄，進入保險領域的過程頗特殊，原本學校畢業時考進航空公司擔任空服員，飛了長達十年時間，後來受到母親癌症治療過程影響，更因看過名古屋空難、大園空難等，深刻體會透過推廣保險可以幫助到更多的人，讓自己能對社會有更多奉獻。

徐瑄說，每當發生空難時，死傷人數非常多，這也代表很多家庭將因此失去至親，過去她在航空公司服務時，協助家屬善後，發現有些人獲得高額理賠，有些人則完全沒有，開始慢慢深覺保險的重要性。

事實上，「今日幫助他人，明日受人幫助」一直是徐瑄抱持的信念，轉換職涯後，也讓她更有機會去實踐。徐瑄表示，加入台灣人壽就是開啟她化身志工的開端，當時加入財團法人文向教育基金會成立的 12 隊志工之一，期間讓她參與了許多療養院、老人院的活動。

徐瑄提到，例如自己實際到了教養院，發現有些院童完全要坐在電動輪椅才能輔助行動，但頭腦還是很清楚，因此透過唸故事或讀報，讓他們能轉換不同心情。

此外她也到長期照顧單位，有些長者很喜歡欣賞歌唱、表演，因此他們就會規劃準備節目，讓他們單調的日常增添一抹歡樂。

徐瑄回憶，早前公司曾與「如果兒童劇團」合作公益展演，舉辦了九場臺灣阿龍親子劇場—「爺爺的旅行」樂活銀髮族公益巡演，她也跟著透過陪伴、唱歌、表演給這些長者看，當長者開懷大笑，讓她覺得只是一點點付出，就能有很大成就感。

同時，徐瑄也會跟著志工隊，捐贈長照機構或教養院所需要的民生用品，例如因缺乏經費購買的沐浴球、協助沐浴的橡膠手套等。

徐瑄不僅身教體現，還鼓勵兒子也一起投入志工活動，兒子從小學到現在高二，每年都抽空與她一同幫助新竹縣尖石鄉等偏遠山區學校的學童，捐贈保暖衣物或書本，兒子這一代年輕人能學習感恩與付出回饋社會，也是徐瑄最大的安慰。

徐瑄認為，現在高齡化、少子化現象，已衍生不少社會問題，保單是有機會能保障一個家庭就醫和生活品質，因此很希望推廣讓大家知道退休金、失能長照規劃的重要性。

十四、第一桶金／90 歲紀培楚 做有益人的事業

資料來源：2020-05-05 00:05 聯合報 / 記者黃寅／台中報導

今年 90 歲的長利奈米生物科技公司董事長紀培楚，從年輕打拚事業，至今高齡仍每天提手提包、神采奕奕到公司上班，口齒清晰、聲音宏

亮，記事簿裡密密麻麻的中日文筆記，都是閱讀寫下的心得；他做過各種行業，有賺有賠，紀培楚說：「最重要是堅持對人有益的事業，才能長長久久！」

紀培楚頭腦好，念到台中商業學校（今台中科技大學）畢業，曾批發過棉被、賣機車，還開過襪子工廠，有賺有賠，並未累積太大財富。

他表示，直到經銷某個美國健康食品，受到市場歡迎，累積人生第一桶金，讓他更堅信只要對人健康有益的東西，就有市場。他透過友人介紹認識日本微生物專家，了解龜川哲生博士研發的活性酵素，並廣泛閱讀相關書籍，再以第一桶金1、2百萬元與龜川哲生一同創業。

不過初期酵素只能從日本運回台灣銷售，懂的人不多，銷量也不大，一度連海關都不懂把酵素認定為果汁，課徵50%的關稅和貨物稅，讓公司蒙受不小損失，他與政府打官司贏得勝利，關稅降為5%，公司逐步發展。

40多年來，紀培楚成為台灣早期投入活性鳳梨酵素製造先驅，也取得生產技術，與子女共同經營，在菲律賓和台南科學園區陸續設廠，再衍生出益生菌、多醣體、牛樟芝、納豆等多樣化產品。

紀培楚強調，創業要有良心，「東西好，客人自然會回頭」，堅持做對人有益的事業，助人自己也賺到錢。

十五、百歲阿嬤愛呷土豆愛縫紉忘憂 雲林縣長驚訝又羨慕

資料來源：2020-05-05 15:57 聯合報 / 記者陳苡葳 / 雲林縣即時報導

母親節前夕，雲林縣長張麗善今天提前探望斗六市 102 歲人瑞吳黃阿雪，以及雲林家扶的自強媽媽郭娥等人，感念她們無私為家庭奉獻的精神，並致贈康乃馨、蛋糕，祝福這幾位偉大的媽媽。

高齡 102 歲的人瑞吳黃阿雪，兒女子孫成群，六個孩子當中，有兩個兒子是醫生，都回到雲林從醫回饋家鄉，家族四代同堂，共享天倫。吳黃阿雪見縣長來探望她，感到十分欣悅，還和張縣長有說有笑，分享自己的人生故事。

吳黃奶奶還穿上自己縫製的衣裳，張縣長直誇阿嬤精巧的女紅手藝，吳黃阿嬤除全心照顧家庭，人生最大的興趣就是在日常生活中做裁縫，她笑說，縫紉可讓人忘憂，更加快樂，人快樂就會長壽，她都百歲了，還常吃有長壽果之稱的花生「呷土豆顧健康！」。

另外，今年 68 歲的家扶自強媽媽郭娥，多年來靠當作業員及清潔工，拉拔孫子長大，後來一場車禍，家中經濟雪上加霜，只能倚著微薄的勞保退休金苦撐，如今孫子已經讀大學 2 年級，她堅毅勇敢的精神也成為雲林家扶中心的自強媽媽代表。

十六、侯友宜訪新住民商店 一起做春捲

資料來源：2020-05-01 23:51 聯合報 / 記者魏翊庭／新北報導

昨天是五一勞動節，新北市長侯友宜訪視 82 歲曾繼武，為 26 歲青年居家照顧服務員陳懷恩打氣，又走訪越南新住民阮氏平開設的餐飲複合式商店，一起動手做春捲。

此外，母親節將至，但因疫情影響，新北市府取消模範母親公開表揚，改由各區長代贈賀匾、戒指，侯友宜昨天也錄製影片致意。

陳懷恩原本擔任作業員，因母親鼓勵，去年參加新北市職業訓練中心照服員專班訓練，隨後在全曜居服長照機構接受派案，工作剛好滿一年。侯友宜鼓勵更多年輕人投入，改變居服產業「中高齡照顧高齡者」的現況，為更多長輩服務。

來自越南的阮氏平與先生一起在新莊宏泰市場經營越南小吃，原只賣簡單越南麵，後來透過「新北市政府幸福創業微利貸款」計畫，購買設備器具，自製的法國麵包更讓吃過的人難忘，也從麵店進化成越南複合式商店。

勞工局長陳瑞嘉補充，新北市與中央合作推出擴大版「安心即時上工計畫」，且自4月1日起，提供幸福創貸個案得申請貸款還款展期，由勞工局補貼利息全額，最長6個月。

另外為協助弱勢家庭大專青年，提供270個暑期工讀名額，即日起受理報名至5月20日截止。相關訊息可查詢新北市就服處官網 <http://happy.eso.ntpc.net.tw>。

【經濟安全與產業發展】

十七、退休規劃 三招超前部署

資料來源：2020-05-03 23:08:59 經濟日報 記者葉憶如／台北報導

根據勞保局統計，勞保去年度保費收入少於支出，攸關全台逾千萬勞工退休依歸的勞工保險，恐難延續，根據監察院調查報告指出，最快2026年勞保基金就會用罄。保險專家提醒，勞工族應及早為自己準備退休規劃，善用三大原則，靠自己超前部署退休後靠山。

勞動部日前調查結果，勞工規劃退休年齡平均為 61.1 歲，且退休後生活費用來源前三名為「自己儲蓄」占 78.9%、「新制勞工退休金」占 61.8%及「勞保老年給付」占 46.2%。

即使領勞保年金，其法定請領年齡也因應高齡化人口而逐步調高，目前已經調高至 62 歲，預計 2022 年提高到 63 歲、2024 年為 64 歲，2026 年以後則須滿 65 歲才能足額請領；隨著台灣社會少子化浪潮、即將邁入超高齡社會情況下，勞工該怎麼保障自己退休生活，成為工作、養家以外的最大課題。

全球人壽建議，不論是收入有限的年輕勞工族，或可支配餘額較少的三明治勞工族，可依三原則部署。首先可以建立長年期退休規劃，善用時間與複利的優勢，且時間拉長，也能夠降低每月準備的經濟負擔，舉例來說，如果希望在 65 歲退休時有 1,000 萬的退休金，用五至十年去準備，跟花 20 至 25 年去準備的經濟壓力相差甚遠。

其次，也可透過新台幣、美元等多元貨幣配置累積資產，分散貨幣匯率風險影響，比如複利增額型壽險保單、利率變動型保單都是累積資產的好幫手。

第三，若想要同時兼顧家庭責任及資產累積，保險是最佳選擇之一，以利率變動型的複利增額壽險為例，可以幫助民眾在責任重大階段提供家庭較高的壽險保障，並且愈接近退休前，累積資產的速度愈快，如果商品還有提供轉年金或指定分期提領等權益，更有助於建立穩定的退休金流，如此不僅能保障家人，也能同步建構自己的退休人生。

最後，全球人壽觀察，年輕人講究 CP 值，不管是花錢或是累積資產都要發揮到最大的效益，以長年期利率變動型增額終身壽險保單為例，選擇在第一年開始就能享有較高額的壽險，甚至能提供 2 至 6 級失能生活扶助保險金等加值權

益，這是其他金融工具無法兼具的，所以推薦年輕人可以善用保單作為穩健型退休規劃的小幫手。

十八、宏泰人壽：母親節送禮 保險最實際

資料來源：2020-05-01 17:56 經濟日報 / 記者陳怡慈／即時報導

每年到了母親節，總有各大通路搶先公布母親節禮物清單，但無論項目如何排行，想要的品項大多是家電、精品或美妝產品。身為子女的你，是否曾經仔細思考過媽媽真正「需要」的是什麼？

今年母親節在新冠肺炎疫情之下，是否更應該顧好母親的健康與保障？與其搶購排行禮品，不如好好幫媽媽檢視一下保單，確認媽媽擁有的基本保障是否足夠。

宏泰人壽直營業務部副總經理張秀娟提出適合媽媽的投保建議，包含醫療、防癌以及失智險、失能險的完整規劃，提供孝順子女做為母親節送禮的參考。

在台灣，癌症已連續 47 年位居十大死因首位。根據衛服部公布年度 2018 年十大死因，癌症死亡人數為 4 萬 8,784 人，占有所有死亡人數 28.2%。

根據宏泰人壽統計，宏泰人壽的保戶中，48%的客戶都有加購癌症險，65%購買癌症險保戶的年齡落在 40 歲~60 歲，男女比率約 48%：52%。顯見國人因為罹癌比率偏高，普遍國人對癌症具備憂患意識，購買癌症保單防患於未然。

癌症保險理賠給付項目包含了罹患癌症後的住院、門診、手術及癌症相關的放射線及化學治療行為，宏泰人壽好健康防癌醫療終身健康保險(FCD)的特色是癌症治療全面照護，涵蓋了 11 項罹癌後的醫療相關保障，連癌症併發症都有保障到，可以讓病人更安心面對癌症的後續治療。

人的一生中總是會有遭遇疾病的時候，除了癌症之外的疾病種類多不勝數。在為媽媽規劃防癌險的同時準備醫療險保障商品絕對有其必要性。

宏泰人壽薰衣草醫療健康保險附約（HSA）提供住院日額與限額實支實付的雙重醫療保障，實支實付可用收據副本理賠，與媽媽原先規劃的醫療保障不衝突，還可以補強醫療保障缺口，提供更完整的保障。

科技愈來愈進步，許多舊有醫療保障都可能面臨保障不足的狀況，一張涵蓋住院、門診、手術、以及重大器官移植手術的醫療險附約；一年 365 天無理賠次數限制，可提供保戶最即時、最完善及最貼心的照顧。

利用終身防癌險主約搭配可保證續保到 85 歲的醫療險附約，最適合辛苦的媽媽們，不但可以用合理的預算擁有涵蓋多項實際支出醫療開銷項目的保障，還可以協助媽媽和家庭補足醫療開銷的缺口。

在為未來生活準備保險保障時，應將中高齡高發生率的特定腦神經退化性疾病納入考量，尤其失智症有多種類型，除最常見的阿茲海默式病，腦中風或慢性腦血管病變造成的失智症，亦為常見，在投保前，應確認有充足的保障涵蓋項目，才能建構完整的防護傘。

宏泰人壽樂齡寶終身健康保險是中高年齡層專屬設計的保單：針對失智症＋嚴重巴金森氏症＋骨折手術的保障型商品，不但保費低廉，還能減輕家屬照護的經濟與心理負擔。

被保人若不幸罹患失智症或嚴重巴金森氏症，且診斷確定日在第二保單年度以後，即可一次性領取保險金，以因應於後續的醫藥及照護金需求，未來亦免繳續期保險費，仍持續享有骨折手術的保障。

樂齡寶適合中高齡媽媽，特別是子女忙碌或者子女、丈夫不在身邊的媽媽尤其需要。

十九、美元分紅商品 理財優選

資料來源：2020-05-03 23:06:07 經濟日報 記者葉憶如／台北報導

公勝保經戰略長李正偉提醒，現階段市場波動加大，民眾更要居高思危，將資產往更安全的金融商品靠攏，美元分紅保單既能兼顧擁抱強勢美元，及享有固定預定利率、彈性分紅空間、增加保障額度的特色，不啻是降息環境下的理財首選。

回顧 2008 年金融海嘯以來，除了美國有明顯的升息動作，歐洲與日本維持長期低利率已久，甚至有些國家已邁向負利率，因此，國際資金很明顯地擁抱相對高利差的美元資產。

公勝保經戰略長李正偉日前即指出，台灣的利率扣除通貨膨脹率後實質負利率的時代已久，經濟下行的陰霾揮之不去，建議民眾要提早布局具有美元資產優勢，又能兼顧壽險保障需求與投資收益彈性的商品。

保誠人壽與公勝保經 2019 年合作推出「六代勝外幣終身壽險」為例，這是一張英式分紅保單，瞄準高齡化社會保險與保障需求，以更彈性規劃，同時滿足國人的家庭保障、退休規劃、以至高淨值人士的財富傳承等不同階段與不同層次的保險需求。「六代勝外幣終身壽險」擁有 2.25%的預定利率，同時也有機會透過股債投資布局創造收益，再透過分紅設計，透過保單長期分紅增額，逐年累積壽險保障。

二十、疫情衝擊 保險商品大變革

資料來源：2020-05-01 13:13 聯合晚報 / 記者仝澤蓉／台北報導

新冠病毒持續肆虐全球，義大利、西班牙等國醫生被迫根據年齡和健康狀況來選擇性治療病人，帶動民眾對保險商品的詢問度，保險專家表示，今年是國內保險商品變革年，健康險部分規定因疫情改變，而利率走低、17號公報將上路都可能衝擊國內理財型商品，建議民眾及早因應。

聯眾保經副總楊振州表示，因應新冠肺炎疫情衝擊經濟活動，各國中央銀行接力降息救市，我國央行3月也啟動降息1碼（0.25個百分點），國內重貼現率降到歷史新低水準，利率變動型保單宣告利率跟著調降。

另一方面，因應17號公報即將上路，最新訂定的「傳統壽險死亡保障門檻」將於7月實施，依年齡訂定死亡保額對保價金或帳戶價值的比率，例如保險人16至30歲以下的死亡保額至少須達保價金190%，隨年齡級距遞減，61至70歲是110%，71至90歲是102%，這意味保險公司得提高準備金，國內民眾偏好的儲蓄險保單即將變貴。

楊振州表示，隨著利率走低，17號公報上路，國內保險市場將出現三大變動，一是未來沒有高預定利率商品，因各國降息將促使台幣、外幣利變型保單宣告利率跟降；二是保險商品將更具話題性，因為利變型保單不易銷售後，保險公司勢必得設計出更具吸引力的商品；三是銀行、電話行銷賣保險商品難度提高，因傳統銀行保險通路以銷售理財型商品為主力，反觀傳統保險業員有望勝出，凸顯其擅長銷售保障型商品的實力。

面對保險商品丕變的一年，楊振州建議，如有理財需求，且風險承受度較低，在7月之前仍可適度考慮利率變動型商品；若是風險承受度較高的民眾，可以考慮投保投資型保單，畢竟全球股市經過這波疫情、油價下跌衝擊後，評價面已低於去年底、今年初，可利用投資型保單定期定額布局的優勢進場。

理財型商品的變動外，楊振州表示，新冠肺炎疫情擴散又快又猛，促使健康險在農曆年後出現前所未見的變化，包括保險公司針對新冠肺炎不會主張醫療險的法定傳染疾病除外責任、取消等待期、入住負壓隔離病房者從寬比照加護病房住院予以理賠等。

疫情話題帶動民眾主動洽詢醫療險、照護險，大大提升國人健康風險觀念，楊振州建議，在健康險方面，如有預算充足，應建立醫療、長照、失能等三大保障防護網，才能迎戰不確定的疫情、老年化的社會。

二十一、經長：年輕人與長者 對酷碰券期待各有不同

資料來源：2020-04-29 14:22 中央社 / 台北 29 日電

立法院將在明天審查紓困預算，經濟部規劃近 111 億元的酷碰券要以什麼樣的模式發行，引起關注。經濟部長沈榮津表示，年輕人希望配合行動支付，但老年人希望用敬老卡，目前持續蒐集意見，希望找到平衡點。

經濟部長沈榮津上午赴立法院財政委員會，針對「中央政府嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別預算追加預算案」，報告並備詢。

經濟部規劃在疫情趨緩後的振興階段，發放酷碰券吸引民眾消費，刺激內需市場，不過發放形式、時機，各界有不同的看法。由於明天立法院即將審查紓困預算，因此這筆預算要怎麼用，將成為立委質詢的重要題目。

國民黨立委蔣萬安質詢時指出，立法院即將在明天審查預算，然而將近新台幣 111 億元的預算要怎麼使用，經濟部卻連一個方向都沒有、一問三不知，讓人難以接受，也不知道明天應該怎麼審查預算。

沈榮津表示，當初在規劃酷碰券時，年輕人希望可以配合行動支付，老年人希望用敬老卡，要如何取得平衡，經濟部會持續努力。對於發放的模式，目前社會上確實有許多不同的聲音，會持續蒐集意見，符合人民期待。

二十二、CSR 大獎 台達電奪幸福企業首獎

資料來源：2020-04-29 00:53 經濟日報 / 記者劉芳妙／台北報導

台達電昨（28）日榮獲《遠見雜誌》CSR 企業社會責任獎-傑出方案「幸福企業組首獎」。台達電自 2005 年《遠見雜誌》企業社會責任獎評比舉辦以來，累計已獲得 15 座首獎、兩次榮譽榜、三座楷模獎。

遠見雜誌前後兩次將台達電列入「年度榮譽榜」，雖然今年不需參加「年度大調查」評選，但因台達電十分重視員工的照護及發展，即使產業面臨艱鉅挑戰，公司仍努力推出多項全方位員工關係方案。

台達電此次特別以整合型的「4S 幸福計畫-我的職場我的主場」方案參賽，深受評審團肯定，頒給台達電「幸福企業組」首獎，今年台達電永續長暨發言人周志宏與人資長陳啟禎共同出席頒獎典禮。

評審團表示，台達電在 4S 幸福計畫推動上，有層次從蒐集、整合意見、創新設計到推出完整的解決方案，明確提出成果；且專案執行力佳，不只建立制度，更能充分實踐，讓員工具體受益。

台達電在職場健康上是以 4S 衡量指標，包括 Say 認同感、Stay 參與度、Strive 凝聚力、Social Participation 社會共好，做為幸福計畫的主軸，描繪職場幸福模樣，塑造出員工專屬的共同語言。

其中「Say」是指多元溝通、提升員工認同，強化勞資溝通，整合 EAP 諮詢服務及社群交流平台，促進員工參與和認同；「Stay」則是強調健康職場、強化留任

參與，以三級制健康管理，為公司內如年輕工程師、新手爸媽、高齡同仁等族群設計專屬解決方案，2019 年台灣全員健康檢查到檢率達 97%。

「Strive」強調團隊凝聚、擴大全員參與，打造讓員工充滿記憶點的大型活動，例如田中馬拉松跑旅二日遊、Lamigo 桃猿隊的最終場棒球包場賽事，以及南北廠區串連的台達盃球類競賽，全球健康促進參與總人數 7.98 萬人次；

「Social Participation」是關懷社會公益，帶領員工參與如世界地球日路跑、世界海洋日淨灘，更發起公益物資募集，為 28 個弱勢團體共募集 4,723 件物資，以實際行動落實「環保 節能 愛地球」的經營使命。

二十三、新壽慈善基金會 獲樂齡友善楷模獎

資料來源：2020-04-29 19:20 經濟日報 / 記者陳怡慈／即時報導

2020 年《遠見雜誌》CSR 企業社會責任獎，今年新增樂齡友善組楷模獎，新光人壽慈善基金會以口述歷史銀髮方案，榮獲樂齡友善組楷模獎。

本次評審認為，口述歷史銀髮方案以藝術、戲劇等服務長者與兒童，培力合作對象，並讓新活藝術獨立成為台灣首家以創意老化為核心的社會企業，其能自立永續，難能可貴，是具有延續性與深度的傑出方案，因此給予新光人壽慈善基金會此方案相當高的評價。

新光人壽慈善基金會執行長吳欣盈於 2005 年意識到台灣人口老化之現象，從美國紐約 Elders Share the Arts (ESTA) 引進以藝術服務長者的理念，開啟口述歷史方案，以藝術方案推展創意老化的觀念，打破對老的刻板印象，強調長者社會參與性及無限創意的精神，為長輩帶來身心靈健康的銀齡生活。

內政部 2018 年 4 月宣布，台灣老年人口突破 14%，正式邁入高齡社會。依國發會推估，預計六年後將邁入超高齡社會，高齡者的需求已成為刻不容緩的議

題。創立於 1983 年的新光人壽慈善基金會長期關懷銀髮樂齡議題，吳欣盈於 2005 年即以前瞻的眼光為台灣引進此方案，為銀髮樂齡做出貢獻。

口述歷史在台灣深耕 15 年，已發展出獨特的在地化面貌，此案延伸為傳承藝術與活化歷史。

傳承藝術運用藝術創作，引領長者表達自己的人生故事，經過簡單的視覺藝術創作，展現美感與老年期的活力。

活化歷史則透過表演藝術讓長輩的記憶鮮活起來，通過聽與說的表演過程，拉近了人與人之間的距離。

口述歷史至今已累積服務超過 18 萬名長者與學童，受益機構亦超過 800 間，除了讓長輩建立更多社會連結，更實現銀髮生活的另一種美好。

近年該案積極與台灣、國際銀髮相關公益團體交流，引進不同面向的知識，觸發更多元的視野，實現高齡者的需求在哪裡，新光的關懷就到哪裡的理念。

二十四、東海獲選 USR 傑出方案

資料來源：2020-04-29 00:51 經濟日報 / 記者宋健生/台中報導

教育部積極推動「大學社會責任實踐計畫」，東海大學校長王茂駿昨（28）日表示，東海 USR 深耕型計畫以「開放式養生村」為願景，發展具永續與推廣性的在地老化高齡服務支持系統，已逐步獲得成效。

為讓服務範圍更具彈性，東海大學串連台中榮總醫療資源與科技廠商技術指導，成功建置功能齊備的青銀智慧行動車，並結合健促活動與相關設施，實際改善社區老人的健康。

東海大學昨天獲頒《遠見雜誌》第一屆大學USR傑出方案首獎，王茂駿強調，大學的使命除了探索新知、培育人才，也要貢獻社會。

教育部推動「大學社會責任實踐計畫」，期許大學成為推動社會永續向前的希望所在。而遠見雜誌為鼓勵更多社會實踐行動方案的落實，今年在CSR企業社會責任獎中首度增設「大學USR傑出方案」評選，有近百件方案報名角逐。東海大學USR深耕型計畫「青銀共創、樂齡樂活-台中市西屯區優質高齡支持系統之建立與協作」整體表現受到高度肯定，獲得「生活共榮組」首獎。

這也是東海大學繼日前榮獲「2020泰晤士世界大學影響力」排名全台第三、私校第一，以及天下USR大學公民調查中「環境永續」私校第一、整體調查獲佳績後，再度受到肯定。

王茂駿表示，近幾年東海大學USR深耕型計畫在董事會支持下，由USR計畫總主持人、副校長詹家昌負責執行，以「開放式養生村」為願景，發展具永續與推廣性的在地老化高齡服務支持系統。

校方也結合聯合國永續發展目標（SDGs），編製社會責任報告書，將打造高齡友善社區，並與社區長者共同實踐「在地老化、健康老化」的長期目標。

王茂駿說，未來將和「東海智慧轉型中心」執行長、東海傑出校友黃齊元合作成立社企平台，朝「智慧化、資本化、國際化」邁進，並廣泛鏈結企業、金融業與外國資源，讓USR計畫的推動能永續發展。

二十五、南開科大攜手智齡科技 產學合作推銀髮照護科技

資料來源：2020-04-29 09:53 聯合報 / 記者賴香珊／南投即時報導

南投縣南開科技大學近年連結在地，配合政府長照政策，培育且挹注人才關懷長者，跨科系、跨領域串連產官學投入打造「南投不老城鎮」，近期更與智群科

技簽立合作備忘錄，交流照護科技產品及服務，盼完善銀髮產業鏈，滿足長輩需求。

南開科技大學指出，南開 15 年前就將「福祉科技與服務管理」列校級重點特色，開創福祉專業和銀髮產業結合的學習場域，近年更為彌平長照 2.0 政策和實務落差，投入「USR 長照計畫」深入各社區長照特色和困境，盼打造「南投不老城鎮」。

南開科技大學校長許聰鑫說，校內 USR 團隊深入長照場域，收集社區需求，也依高齡者需求開發趣味性的多元輔具，提高使用意願，但在即時追蹤長者狀況或需求的照護科技經驗較欠缺，因此尋求校外資源，而與智齡科技產學合作交流。

南開科大因此與智齡科技簽立合作備忘錄，校方表示，智齡科技源自科技部「人口高齡化議題」新創計畫，由台灣大學博士康仕仲帶領計畫團隊，結合護理、社會工作、資料科學等專業領域，發展符合華人文化、家人導向式的照護科技。

康表示，透過產學合作協助南開導入其團隊開發的「IoT 照護推車」以及「家人安心寶」照護科技服務，前者可測量長輩血壓、血氧和額溫等資訊上傳存檔，數據有異會自動通知管理人員，後者則是運用 LINE 配對，即時連結長輩與親友群。

許聰鑫說，照護科技服務可讓使用者更瞭解照顧長者的需求，並隨時保持對長輩的關懷，未來將與智齡科技交流高齡社區營造與發展、智慧養老、產品研發、人才培育、遠距醫療與照護等技術，宣導且推進健康老化，滿足高齡者尊嚴和需求。

二十六、屏東健康產業園區 今招商說明會

資料來源：2020-04-29 23:50 聯合報 / 記者劉星君、陳弘逸／屏東縣報導

屏東縣政府規畫在麟洛運動公園設置「屏東縣健康產業園區」，盼引進醫學中心級醫院、長期照護機構進駐，若招商順利可建置 800 張醫療病床、820 張長照病床，提供上千個就業機會。

屏東縣地政處長李吉弘昨天談「屏東縣健康產業園區」計畫，他說，這是全台灣第一個綜合型健康產業園區案，經與內政部、衛福部、經濟部協調，以經濟部為產創窗口，縣府今天將辦招商說明會。

屏東縣衛生局長施丞貴說，高雄 277 萬人口有 4 家醫學中心，屏東縣 82 萬人口，卻沒有任何醫學中心等級醫院，屏東縣老年人口約 17%，推動健康產業園區，可提升屏東重症醫療資源，也因應高齡化浪潮下長照、機構型照護需求。

施丞貴說，每年屏東縣有 14.4% 緊急重症加護病患轉到高雄治療，有 30% 產婦赴外縣市生產，半數癌症病患須跨高屏溪求醫，顯示屏東縣醫療水準待提升。

縣議員蔣月惠認為，屏東縣地理位置狹長，健康園區位置應該選在潮州，對屏南、屏北居民都便利。縣議員方一祥說，麟洛運動公園內有棒壘球場，是推展棒壘球的練習場地，若要轉型為健康產業園區，相關配套措施要更周延。

住屏東 40 年張姓男子說，麟洛公園目前疏於管理，流浪狗群聚，希望能妥善管理，繼續當休憩空間。也有居民表示，支持設立健康產業專區，提升屏東縣醫療水平刻不容緩。

【生活健康與照護科技】

二十七、長輩自嘲「老了沒用」？要注意可能患上孤獨症候群

資料來源：2020-04-29 09:00 聯合報 記者 陳斯穎

台灣邁入高齡社會，有越來越多長輩獨居或僅有老夫妻同住，與社會缺乏連結，若又長期無人關心，「銀髮族孤獨症候群」就有可能找上門。

70 歲的王奶奶住在南部，半年前老伴因病去世，在竹科上班的長子因擔心年紀大的王奶奶一個人住，且又患有糖尿病等慢性病，為方便就近照顧，便將她接到新竹一起住。由於兒子與媳婦白天都要工作，孫子也去學校上課，王奶奶總是一個人在家，除了看電視也沒什麼事可做，不像在老家時可以去左鄰右舍串門子聊天。

一個月前王奶奶突然感覺身體微恙，除失眠外，總覺得身體不舒服，到醫院就診卻也找不出原因，甚至開始出現「自己沒有用」、「等死就好」等負面想法，兒子趕緊帶她到身心科求助，才發現王奶奶罹患了老年憂鬱症。

中國醫藥大學新竹附設醫院身心科醫師周伯翰指出，「銀髮族孤獨症候群」並不是真正的疾病，主要是主觀感覺，長輩隨著年齡增長，在社會上角色改變，從生產者變成被照顧者，因沒有工作與社會沒有連結，此時又缺乏關愛，就容易產生被拋棄感、孤獨感，開始懷疑生存價值。

周伯翰說，尤其是在都市居住的長輩特別容易發生「銀髮族孤獨症候群」，以新竹地區來說，就有 3 到 4 成的長輩，告知子女身體不舒服，請子女協助就醫，但卻找不出身體病痛原因，最後被診斷為老年憂鬱症，詢問過生活模式後，發現與上述的案例非常相似，包括離開原本熟悉的居住環境、沒有生活重心等。

而長輩有「銀髮族孤獨症候群」時，可能會想引起子女注意、獲得關心，頻繁稱身體不舒服，久了子女也會疲乏照顧，容易引起家庭不和諧，甚至就算真的生病了，也會消極治療，抱持「反正活著也沒價值」的負面想法，心理狀態影響身體復原速度。

周伯翰表示，治療方面除了先用藥物改善失眠等症狀，最主要的還是要從生活環境，提升長輩個人價值感，子女可安排簡單家務，讓他們覺得自己是被需要的，也鼓勵長輩回想年輕時有什麼興趣，追求第二人生。

長輩也可多參加社區、長照機構的活動，多交朋友，或是當志工、義工，回饋感與自我成就感高，若是有些長輩個性較內向，不善社交活動，周伯翰建議可以種種花草，最重要的是要讓長輩找到生活重心，而周末子女也可帶全家人出遊，但要注意出遊地點千萬不要只選擇年輕人、小孩子想去的地方，要考量長輩的體力及喜好，才能讓長輩好好享受天倫之樂。

二十八、「骨質疏鬆」無警訊該怎麼辦？觀察身高能嗅出端倪！

資料來源：2020-05-01 09:05 聯合報 記者 李京昇

新冠肺炎疫情嚴峻，不少人都減少就醫，對於患有下背痛或骨質疏鬆的 50 歲停經婦女、老年人，最近更不敢到醫院復健與治療，台大醫院雲林分院骨科部、外傷中心主任林鎮江，傳授幾招在家不出門也能緩解疼痛的小訣竅。

林鎮江表示，骨質疏鬆是種全身性骨量降低，使骨骼微細結構發生破壞的疾病，好發於女性、老人、停經婦女與缺乏鈣質或運動的民眾，罹患骨鬆容易出現髖骨骨折，且一年內每 4 人有 1 人死亡、每 20 人有 1 人長期臥床，死因則以長期臥床引發感染為主。

除高危險群，也有些因為服用類固醇、類風溼性關節炎、賀爾蒙治療、甲狀腺或腎臟等導致骨質流失，平時鈣質不夠、菸酒不離身、太瘦或不運動也都會影響骨質強度。

他說，日常要判斷家中長輩是否有骨鬆，最簡單的方式是看身高，若比年輕身高矮上 3 公分或後腦杓與牆間距 3 公分以上等都可能罹患骨鬆，若有疑慮則請專科醫師做骨質密度等檢測。

林醫師建議，要避免骨質疏鬆得從生活保健開始，多補充鈣質，可從牛奶、菠菜、沙丁魚、優格或起司攝取，若擔心喝太多奶類會造成拉肚子，可吃一些鈣片，補充蛋白質維持肌肉健康。

還有增加維他命 D，最簡單的方式就是多曬點太陽，即便現在防疫不出家門，打開陽台曬個 15 分鐘，可以幫助身體多製造維他命 D，並適當做些運動，像慢跑、快走或爬樓梯，來增強肌肉量，減少跌倒或骨折風險。

林鎮江提到，罹患骨質疏鬆的患者，容易伴隨下背痛，下背痛是一種腰部不適的症狀，泛指在肋骨到近端大腿間的疼痛感，高危險職業為上班族跟工人，因為得長時間要從地上搬東西、長時間久坐或是錯誤坐姿，以及骨骼、椎間盤退化的高齡族群。

而何時該就醫呢？林醫師說，大部分下背痛是肌肉拉傷引起，通常會自行痊癒，不過只要下肢無力、疼痛 72 小時內都沒改善，甚至出現發燒、大小便失禁，影響到生活就要盡早就醫。

他表示，目前可透過藥物、電療、熱療等方式治療，但近來新冠肺炎疫情影響，許多患者不願就醫或復健，他建議在家可以冰敷、熱敷，來減輕疼痛。

如果不適的部位紅腫熱痛，就是處於急性期需要冰敷，冰敷前準備冰敷包，溫度控制在 0 度，並用濕毛巾包裹，冰敷時間約 10 到 20 分鐘，要注意隨時檢查皮膚情況，小心不要被凍傷。

解除紅腫 疼痛現象，可用熱敷包，每次熱敷 15 到 30 分鐘，溫度約 40 度，若沒有熱敷包，泡澡也有成效，切記不要邊睡邊敷或重壓熱敷包，更要小心別被燙傷。

還可以做增加腰部肌力、肌耐力和柔軟度的運動，像老人家可嘗試平躺床上或地板，接著單腳屈膝，另一隻腳伸直上抬，每個動作維持 5 秒，重複 5 到 10 次雙腳交換，就能達到訓練軀幹及下肢肌力。

日常生活中若姿勢不當也會引發疼痛，比如拿地面上的重物時，站穩腳步與肩同寬，不要直接彎腰，先彎曲膝蓋不要彎曲背部，保持腰背挺直，盡可能下蹲再抬起重物，並讓物品靠近身體比較不會受傷。

林鎮江表示，在家可做呼吸訓練、冥想或跳瑜珈，保持身心愉快，調整正確姿勢站得好、坐得好，每天多運動，下背痛自然就掰掰了。

二十九、淋巴瘤初期症狀不明顯 別把這些徵兆誤以為老化現象

資料來源：2020-05-02 10:00NOW 健康 王澍清／花蓮報導

今年 86 歲的吳阿嬤，熱愛運動，每天游泳來保養身體，7 年前發現腋下腫大，原先不以為意，但腫瘤開始逐漸變大，就醫檢查發現是罹患罕見惡性淋巴瘤「被套性細胞淋巴瘤」，經過化療搭配標靶藥物治療 1 年半後，又再度復發，經過花蓮慈濟醫院血液腫瘤科主任王佐輔評估，使用健保給付的新型標靶藥物後，腫瘤不再復發，吳阿嬤不僅回歸了正常生活，也能繼續她最愛的運動了。

台灣進入高齡社會，代表 65 歲以上老年人口佔總人口比率達 14%，高齡族群的疾病治療漸漸備受重視。血液腫瘤科主任王佐輔表示，吳阿嬤罹患的高惡性度被套性細胞淋巴瘤（Mantle Cell Lymphoma, MCL），好發在 50 至 70 歲長者，其中男性又比女性多 3 倍，因為初期症狀不明顯，7 成病患在確診時已經較為

後期，並出現淋巴結腫，常見侵犯部位為血液、骨髓、胃腸道、脾臟等等，是 1 種長期、復發率高的淋巴癌。

血液腫瘤科黃威翰醫師指出，治療部分以化療做為第 1 線治療，但化療的副作用，包含噁心嘔吐、掉髮、疲倦等等，使中高齡癌友容易心生恐懼甚至無法承受，容易消極不治療或是自費昂貴的標靶藥物，不只心理負擔大，經濟負擔也是龐大的壓力。

2017 年 11 月，衛福部健保署將治療被套性細胞淋巴瘤的新型口服標靶藥物，納入健保給付作為 2 線治療，黃威翰表示，新型口服標靶藥物可抑制惡性 B 細胞生長及生存，使腫瘤縮小甚至消失，且副作用小，只有 1 成的病人使用後有輕微腹瀉及心律不整，只須注意藥物交互作用並嚴密監控心律不整。

黃威翰醫師提醒，被套性細胞淋巴瘤健保給付使用對象，需經過至少 1 種化療或標靶治療無效而再度復發的病友，經過事前審查，最多可給付 13 個月，讓病人可以節省 50 多萬元的醫療費用。

被套性細胞淋巴瘤再度復發的吳阿嬪，使用 1 年多的新型標靶藥物治療後，又能再繼續她最愛的運動，孫女黃小姐開心地說，還好新型標靶藥物有納入健保給付，不只減輕家裡的經濟負擔，也讓阿嬪不再害怕接受治療，現在她就像生病前一樣精神奕奕。

新型標靶藥物也適用慢性淋巴性白血病（Chronic Lymphocytic Leukemia，CLL），並在去年 9 月納入了健保給付，黃威翰醫師表示，在第 1 線治療無效之下，染色體第 17 條有缺失的病人，健保可以給付到 2 年，因為再度復發的病人，可以選擇的治療方式和治療效果都相當有限，新型標靶藥物有健保給付後，能提供給病人舒適及生活品質提升的治療。

淋巴瘤初期症狀不明顯，包含食慾差、體重減輕、體力差，或是夜間莫名盜汗等，容易誤以為是老化現象，黃威翰醫師呼籲民眾，可以到醫院進行詳細檢查找出病因，若是淋巴結腫大，需盡速就醫檢查治療。

三十、高齡產婦患子癲前症急產子 巴掌天使 44 天健康出院

資料來源：2020-05-05 09:23 聯合報 / 記者黃寅／台中即時報導

一名懷孕 32 周的 37 歲婦人，因頭痛及血壓高赴醫檢查，確診為「子癲前症」，住院安胎後因胎兒心跳不穩緊急剖腹產，寶寶出生時僅 1345 公克。由於器官尚未發育完整，歷經插管治療、器材輔助呼吸等過程，44 天後終於順利長到 2200 公克順利出院，讓父母感恩不已。

亞洲大學附屬醫院產房主任魏沛秣指出，產婦雖屬高齡，但懷孕期間產檢均無異狀，直到 31 周持續出現頭痛及血壓升高（最高 171/89mmHg）且體重一周胖 3 公斤，研判應為俗稱妊娠高血壓的子癲前症，決定立即收治住院安胎。產婦 8 天後又因胎盤血流功能異常、胎兒心跳不穩，緊急安排剖腹產。

魏沛秣說，子癲前症是胎盤功能失調所致，常見於初產婦、本身患有高血壓、糖尿病或腎臟病、胎兒水腫、羊水過多、紅斑性狼瘡、曾發生過妊娠高血壓、多胞胎、葡萄胎等孕婦，是產科醫師最擔心的懷孕疾病，也是造成孕婦及新生兒死亡、早產的主因之一。

兒科主任林鴻志也指出，早產兒是指滿 24 周但未滿 37 周出生的嬰兒，相較於足月出生嬰兒，存在較多疾病風險，如神經系統表現較差、有凝血功能障礙、呼吸不規律、腸胃蠕動能力弱、免疫系統低下

等後遺症。以台灣為例，每年早產兒發生率為 8%到 10%，體重 1000 公克左右的早產兒存活率約八成。

他說，產婦高齡化、壓力大、小媽媽等，都是早產原因，而且早產兒比例也提高，提醒有腹痛、腰痛、出血、裡急後重的排便感都要特別注意。

三十一、足夠蛋白質預防慢性病 國健署擬將每日建議量再提升

資料來源：2020-05-01 09:50 聯合報 / 記者羅真／台北即時報導

人體需要適量營養素維持正常活動，過多過少均不宜。衛福部國健署根據文獻修訂「國人膳食營養素參考攝取量」，最新草案建議成人蛋白質攝取量宜再拉高十到 15 公克，也就是男性每日攝取約 70 公克的蛋白質、女性攝取約 60 公克的蛋白質，才算達標。

衛福部國健署社區健康組研究員林真夙表示，蛋白質是構成生物的主要原料，也是調節生理機能的主要物質，人體細胞中的細胞質、粒線體、細胞膜、體內酵素、抗體及體表毛髮等均以蛋白質為主要成分。然而，蛋白質當中有九種人體無法自行合成的必須胺基酸，需自食物中攝取。

如果蛋白質攝取量不足，可能提升癌症、肥胖、腎臟問題、骨質問題、高血壓及心血管疾病等風險。近年各界更關注到，缺乏蛋白質的長輩容易罹患衰弱症與肌少症，進而提升跌倒與失能的機會。

我國既有的「國人膳食營養素參考攝取量」建議，成人每天每公斤體重應攝取 0.9 公克的蛋白質，七旬以上長者則應吃到每天每公斤體重 1.0 公克。不過，衛福部國健署近年調查發現，本土衰弱前期老人的蛋白質攝取量中位數約為每

天每公斤體重 1.1 克，衰弱老人的中位數則低於 1.0 克，這部分顯示既有建議量可能不足。

不僅如此，近年科學文獻以及精進的蛋白質評估方法均支持調整建議指標。林真夙表示，美國醫學研究所食物與營養委員會建議，蛋白質的巨量營養素可接受範圍（AMDR）可占總熱量的 10%-35%；歐盟老年醫學學會與其他科學組織任命的研究小組建議，老人的蛋白質建議攝取量應為每天每公斤體重 1.0-1.2 克。

有鑑於此，衛福部國健署修訂第八版「國人膳食營養素參考攝取量」關於蛋白質的草案，將 19 歲至 70 歲成人的每天攝取建議量拉升為為每公斤體重 1.1 公克。換算起來，男性體重若在 60 公斤出頭，每天適當的蛋白質攝取量約為 70 公克；女性體重若在 50 公斤出頭，每天適當的蛋白質攝取量約為 60 公克。

七旬以上長者則建議每天每公斤體重攝取 1.2 公克。長輩體重往往較輕一些，換算下來，男性長者與女性長者每日攝取總量同樣分別為 70 公克與 60 公克左右。草案預告期至 5 月 11 日止。

蛋白質份量該怎麼計算？衛福部國健署「每日飲食指南手冊」指，七公克的蛋白質約為一杯無糖豆漿、一杯牛乳、一顆雞蛋、一片多一點的小方豆干、三格傳統豆腐、半盒嫩豆腐、20 克黃豆、25 克黑豆、50 克毛豆、30 克的去皮雞胸肉、35 克的豬小里肌肉、35 克的魚、50 克的蝦仁、160 克的文蛤等。

林真夙表示，為便利民眾拿捏營養素攝取量，衛福部國健署將「每日飲食指南手冊」的對於六大類食物的攝取建議圖像化為「我的餐盤」圖案，例如每餐餐盤中的豆魚蛋肉分量應約有一掌心的大小，民眾可據此更精準掌握自身營養素攝取情形。

三十二、做到讓身體微汗、發熱的「中等運動」就能持身體健康

資料來源：2020-05-02 16:27 聯合報 記者游明煌／報導

母親節快到了，媽媽的每一天從照顧家人開始，忙碌之餘記得也要多多照顧自己的健康。衛生福利部基隆醫院物理治療師吳秉耕組長建議，要維持身體的健康，除了飲食，擁有良好的身體適能也很重要。尤其針對自己的體能，挑選適合的運動，「婆婆媽媽動起來」，才能維持最佳的體態。

● 有氧提升心肺 重訓練鍛鍊肌肉

吳秉耕說，好的身體適能可以提升心肺能力、反應能力及日常的活動能力，也能夠增加肌肉的力量、身體柔軟度，維持好的體態。運動是維持體態的最佳方式，有氧運動可以提升心肺能力，而重量（阻力）訓練可以增加肌肉力量。

很多婆婆媽媽會問，「什麼運動才適合我？」吳秉耕認為，各年齡層的運動種類與運動量建議，不以年紀來分，而要依照每個人的「身體活動能力」來決定。簡單的區分為健康族群、亞健康族群及失能（因疾病影響造成身體活動能力短期或長時間降低者），比較符合實際狀況，因為每個人體能不同。

失能的個案運動介入較為特殊，需要先經過醫師評估，確定沒有其他會影響運動表現的因素或疾病後，再轉介物理治療師，依照個案狀況設計及規畫運動或訓練的內容。

● 運動強度 要做到有點喘

健康及亞健康族群民眾在運動的選擇上只要依照「心肺耐力的運動處方」FITT運動原則，規律運動並持之以恆，就可以達到健身及瘦身的效果。做到身體微流汗、發熱即可，運動不要過量。

F：運動頻率（frequency）

指固定時間內從事運動的次數，一般以周為單位，合計從事運動的次數，每周三到五次。

I：運動強度（intensity）

為促進健康，建議運動強度應達到中等費力以上。中等費力程度，指的是持續從事 10 分鐘以上運動，還能舒服地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。例如健走、下山、一般速度游泳、網球雙打、羽毛球、桌球、排球、太極拳、跳舞、一般速度騎腳踏車等。

T：運動類型（type）

如有氧適能活動、肌力強化活動、柔軟度活動、平衡促進活動等。

T：運動時間（time）

指運動持續時間，可分為單次完成及分段完成兩種方式。

- 出門運動 可增加人際互動

很多媽媽會問，運動一定要外出嗎？吳秉耕說，那可不一定，不出門，在家也能做很多運動。他說，出門運動除了可以增加體能外，更大好處是能夠增加與人互動，應多鼓勵長者外出運動，可以避免憂鬱和改善認知功能。但有些長輩基於某些因素無法出門運動，她設計幾個簡單的動作，合併心肺適能訓練及肌力訓練，可以讓長輩在家裡面輕鬆做運動。（見上圖）

吳秉耕建議，也可以從政府網站下載健康操，例如國民健康署的高齡者健康操、台北市衛生局的高齡者多元運動健康操等，鼓勵長輩居家運動。

三十三、高齡時尚母女諮詢糖尿病鬧意見 營養師：長者角度思考

資料來源：2020-04-30 19:20 聯合報 記者鄭國樑／桃園即時報導

一對高齡母女檔全身時尚打扮，現身衛福部桃園醫院營養科諮詢門診，65歲女兒為了86歲媽媽的糖尿病問題煩惱，因為母女倆總是在平日飲食照顧上而鬧得不愉快。

即使兩次到門診，營養科主任范純美就在眼前，母女還是為哪些食物可以吃、不能吃意見相左而吵架或冷戰，范主任還要先充當和事佬化解尷尬的場面。

范純美指出，現在的營養衛教方式跟從前不一樣，會站在以病人為中心的角度思考，通常營養師會詢問照顧者（家屬）「如果你能像母親活到這個年紀，你希望怎樣被對待？」其實高齡飲食新時代是「吃得下、吃得夠、吃得對」最幸福。

范純美說，有些食物對慢性病長者來說是地雷食物，但這些食物若不會立即危害病人的疾病控制，那怕是吃一點梅干扣肉或一塊蛋糕又何妨？因為病人平時進食不多，但是吃了這塊梅干扣肉或蛋糕可幫助長者心情愉悅，吃進更多的食物和營養，何樂而不為？營養師在營養門診時，不再是只做營養衛教而是站在以高齡長者角度去思考。

面對超高齡長輩，范純美提醒家屬每天準備飲食應考慮老人飲食喜好及心理層面，做出長者想要吃的食物，也符合美國膳食學會提出對於高齡長者的營養照顧，應符合「維持健康」、「促進生活品質」兩目標。如何使老人活得健康、生活有品質，應是照顧者要去思考問題。

三十四、健康橘／種一畝心田 中高齡紓壓妙方

資料來源：2020-04-30 23:00 聯合報 / 記者王昭月／高雄報導

人步入中年，在職場、家庭可能成夾心角色，生活壓力大，「三明治」族群是最容易上精神科求助的一群，不乏憂鬱、焦慮症狀，嚴重者可能有失智傾向。精神科醫師建議，這類族群不妨走進園藝世界，找到療癒身心的甘霖，也能體悟到被需要的成就感，效果不輸藥物治療。

高雄長庚醫院精神科主任洪琪發說，人步入中高齡，承受的社會期待、經濟壓力不在話下，女性更有空巢期問題，最容易發生睡眠障礙，還有憂鬱、焦慮及恐慌。

精神科醫師建議 拈花惹草從事園藝活動 效果不輸藥物治療

「園藝治療是改善抑鬱生活的絕佳方式！」他說，種花蒔草，從事園藝活動，可在戶外曬曬太陽，適度活絡筋骨，也有助睡眠品質，也灌溉「心田」，讓心靈有處療癒空間。

人在拈花惹草、照顧及看著植物成長茁壯，能產生被需要感，進而獲得生活的趣味與成就。與花草為伍的當下，也能呼吸新鮮空氣，或與同好產生互動，這些都能改善心境，讓身心愉悅。

洪琪發說，一般人在住家陽台就能種些觀賞性植物，不管是鬆土、抓蟲或澆花，都能幫助自己動起來，從事園藝時，能刺激眼手協調能力，或激發規畫力，思考怎樣才能把花草照顧好，動腦之餘，可減少日後智力退化風險。

洪琪發說，種花草不需要太多時間，可從小品植物或多肉植物種起，若是種薄荷、薰衣草等香草植物，還能摘些心葉泡壺茶犒賞自己，讓身心獲得片刻舒緩，一舉多得。

三十五、洗腎，由我作主／高齡社會 延退加值老本

資料來源：2020-05-06 07:15 聯合報 記者鄧桂芬／台北報導

台灣已踏入高齡社會，國人平均壽命增加，慢性病友對抗疾病的戰線也延長，能否在職場做好做滿、持續增值「老本」，成為心中隱憂，否則老來錢恐不夠花。

台大醫院竹東分院院長詹鼎正說，過去退休制度只設計到 65 歲，如今國人平均壽命突破 80 歲，加上考量養家糊口及奉養父母，太早退休，退休金恐不夠用。可見年輕就需做財務規畫，儲蓄不足就應想辦法延遲退休。

但壽命延長也代表罹患慢病機率增加，包括三高或慢性腎病等，更多人可能面臨經濟休克。以腎友為例，因洗腎限制多，多少影響原有工作狀態，職場競爭條件相對不利。

詹鼎正說，腎友若選腹膜透析，可不必一周跑醫院 3 次，適合上班族，另也適用居住偏鄉者，免去頻繁搭醫療交通車往返的時間。

詹鼎正身為醫院負責人，若員工有治療需求，他會請員工依規定彈性調整工時，「不完美，但可接受。」面對高齡社會，他提醒民眾生病時盡量別辭職，也應及早做財務規畫，面對重大傷病至少有保障。

三十六、9 旬阿嬤摔倒腰痛不已 新式脊椎內視鏡神經減壓術傷口小

資料來源：2020-04-29 17:28 聯合報 記者徐如宜／高雄即時報導

台南一位九旬高齡阿嬤，摔倒後腰痛到沒法走路，就醫診斷為脊椎問題，但因年紀過大加上有高血壓、心臟肥大，不太敢接受開刀。醫師後來建議她接受新式脊椎內視鏡神經減壓術，以小傷口處理因脊椎滑脫造成的神經壓迫，讓阿嬤不再痛不欲生，也避免傳統手術大傷口的高風險。

收治病例的活力得中山脊椎外科醫院院長楊椒喬表示，患者出現嚴重腰痛，來院前，吃藥打針都沒緩解。再經檢查診斷後確認，患者是因脊椎滑脫引起脊椎第四、第五節（L4-5）椎間盤突出，突出的椎間盤並壓迫神經，造成患者腰痛，甚至痛到沒法走路。

楊椒喬指出，考量患者的超高齡，加上有高血壓及心臟肥大問題，若採用傳統融合手術，手術及麻醉時間太長，加上傷口長達 15 至 20 公分，不僅術中即有更高風險，且老人家較不耐受術後恢復期過久，因此建議她接受新式脊椎內視鏡神經減壓術，這項手術為自費。

楊椒喬說，新式脊椎內視鏡神經減壓術的特點包括：可透視、傷口小、出血量少及恢復快。在高精密脊椎內視鏡直視下，安全的夾除壓迫神經的突出椎間盤，讓患者馬上感覺不痛，效果立竿見影。以微創套管小範圍將肌肉層分開，傷口不到 1 公分，降低對神經組織肌肉的傷害，出血量又少，對原本普遍有肌少症的老人家而言，不僅降低術中風險，加上手術時間平均只需 1 至 2 小時，術後更大幅縮短恢復期。90 歲阿嬤術後隔天就出院，腰痛緩解，慢慢恢復正常生活品質。

三十七、奈米機器人抗新冠 日：一年內啟動

資料來源：2020-04-30 16:38 台灣醒報 / 記者林祐任／台北報導

對抗新冠病毒不只有藥物和疫苗，日本學者正在研發「奈米機器人」！日本的創新奈米醫療研究中心已研究奈米機器人將近 10 年，尺寸可小於 100 奈米，在人體內以光能或熱能驅動，偵測異常狀況並給予治療。東京大學生醫工程教授內田聰透露，對抗新冠病毒的奈米機器人可望在一年內啟動研究。

癌症治療年底試驗

根據《德國之聲》和《科學人》報導，東京大學生物醫學工程學者片岡一則表示，他們研究如體內醫院的「奈米機器人」已長達9年，尺寸小於100奈米（約一張紙千分之一的厚度）的機器人，能夠在人體內以光能或熱能驅動，偵測異常狀況，提供診斷並給予必要的治療。

其中一種奈米機器人是侵入病變的細胞，再釋放出適當藥物治癒細胞，為了避免刺激人體的免疫系統，奈米機器人外層的柔軟護鞘遍布了聚乙二醇分子，能夠吸引水分子環繞，遮蔽奈米粒子所帶的電荷。另一種則是收集體內的化學資訊，機器人一旦經過事先植入的晶片，便能夠將訊息傳送給醫生分析。

目前的研究主要集中在癌症治療，這也是日本高齡化社會中常見的疾病。片岡一則表示，除了日本之外，也有許多國家正進行奈米機器人的癌症臨床研究，其中乳癌和胰臟癌出現令人注目的進展，預計將於今年底順利通過第3階段的臨床試驗（300至3,000名受試者），通過之後待政府核准便可上市。

● 抗新冠一年內啟動

「新冠肺炎疫情讓奈米機器人的應用再度受到矚目！」東京大學的生醫工程教授內田聰指出，研發分子尺度的抗病毒藥曠日廢時，因為科學家必須從各種不同的化合物中尋找哪個對病毒有效，同時不會傷害到人體細胞。對此，奈米機器人可望搭載蛋白質和核酸，再運送至目標器官阻止病毒入侵細胞。

內田聰表示，研發抗新冠病毒的奈米機器人，有望在一年之內可以啟動。即使研發速度比不上疫苗，但未來仍有新興傳染病爆發的可能，必須防範未然。此外，也有科學家嘗試利用奈米機器人治療阿茲海默症等腦部病變，釋放 mRNA 以修復感覺和運動神經，重建腦組織。

【地方與社區發展】

三十八、台西崙豐部落多功能活動中心 動土

資料來源：2020-04-30 22:31 聯合報 / 記者李京昇／雲林縣報導

台西鄉崙豐部落超過一甲子時間，都沒有集會場所，經雲林縣府與台西鄉公所爭取，獲得前瞻補助 1919 萬，昨舉行動土典禮，由縣長張麗善、台西鄉長林芬瑩等人主持，祈求工程順利，將建設一座 200 坪多功能綜合活動中心，並規畫日間照顧中心，讓老年人安心又健康在地老化。

崙豐是雲林西部沿海部落，涵蓋和豐村、永豐村、富琦村 3 村，村民多數養殖文蛤、虱目魚等海產維生，隨著時代變遷、人口外移，現在部落僅剩 6 千餘人。

永豐村長許文毅說，部落青壯年人幾乎都出外工作，部落 65 歲以上長輩目前已經超過 3 成，但從早年先民搬遷迄今，超過 60 多年沒有一個地方能讓老人家好好放鬆，有很多老人家足不出戶，近幾年好不容易才跟進安府廟商量借地，建置長青食堂跟關懷據點，村民要舉辦活動或村里辦公室要開會，全部都得到廟裡相當不便。

張麗善表示，雲林縣是農業大縣，許多鄉鎮面臨人口老化問題，為照顧崙豐部落在地長輩，目前開辦長青食堂、關懷據點，未來有了多功能活動中心，可讓村民有個聚會、休憩的舒適空間，中心也將規畫 80 坪做為日間照顧中心，並委託專業照護團隊進駐，落實在地老化。

三十九、振興部落 池上文健站啟用

資料來源：2020-04-29 23:47 聯合報 / 記者尤聰光／台東縣報導

台東縣政府打造 6 處部落亮點文化健康站，池上鄉振興部落亮點文健站昨天啟用，縣長饒慶鈴預告，還有 5 處將陸續啟用，要讓台東成為全國亮點文健站的模範生。

饒慶鈴說，亮點文健站和一般文健站性質略有不同，採因地制宜，結合在地特色，並整合各項服務，可說是進階版文健站，讓亮點文健站不只是老人共餐，還兼具長期照護、學習才藝、文化傳承與老人健康管理等功能。

總經費 1270 萬元的池上鄉振興部落亮點文健站昨天啟用，部落安排迎賓舞及祈福儀式，溫馨熱鬧。

縣府原民處表示，面對部落高齡化現象，打造具多元文化特色的文健站是照顧部落長輩的重要一環，目前全縣已有 87 處文健站，數量占全國第一。

四十、老人及身心障礙者有福了 彰化兩客運路線開放免費搭乘

資料來源：2020-05-03 10:03 聯合報 / 記者劉明岩／彰化即時報導

彰化縣政府為鼓勵長者及身心障礙者持長青幸福卡多加使用免費乘車補助，從 5 月 8 日起，開放搭乘中鹿客運 16 路公車及 9018 路客運的老人及身心障礙者，使用每月 1000 元免費乘車服務。

其中的 16 路公車是今年 4 月上路，從彰化火車站發車，沿途行經彰化市中正路、中山路、彰南路，再上 74 號快速道路至台中市朝馬轉運站，9018 路客運則自鹿港總站發車，行經國道 1 號至台中火車站（東站）。這兩條直捷且快速的行車路線，往返台中十分便利。

彰化縣政府為鼓勵長者搭乘大眾運輸工具，維護高齡年長者自身及其他用路人的交通安全，特補助 65 歲以上長輩及身心障礙者每人每月 1000 元免費搭乘彰

化客運、員林客運、南投客運，在中鹿客運加號營運後，彰化民眾往返台中更加方便，在各界期待下，老人及身心障礙者免引乘車服務福利，獲得比照。

彰化縣政府社會處表示，民眾也可使用長青幸福卡，自費搭乘臺北捷運、高雄捷運、桃園捷運、高雄輕軌、淡海輕軌及預訂於 109 年底通車的台中捷運，都享有半價優惠，免去排隊買票的時間，使長輩及身障朋友們享有更多「行」的便利性。

四十一、南投老人免費裝假牙活的更健康 林明濤建議納入長照

資料來源：2020-05-02 16:45 聯合報 / 記者江良誠／南投即時報導

「縣長，我現在講話免驚漏風，吃飯也能夠好好咀嚼不用硬吞，人更老康健」。

南投縣實施 65 歲以上老人免費裝置假牙，縣長林明濤最進到鄉鎮考察，老人家歡喜分享裝假牙後的好處，讓林明濤很有感，中央如果能補助 3000 萬元，南投縣每年就有 2 千多名老人受惠。立委馬文君說，老人裝假牙後更健康，也減輕長照人力不足問題，她會爭取中央列入長照政策，或提供地方補助。

南投縣 2017 年實施老人免費裝假牙政策，今年編列一般戶 3000 萬元，全口活動假牙每人最高補助 4 萬元，半口最高補助 2 萬元，為讓各鄉鎮市有同等機會申請到補助，今年也依照各鄉鎮市老年人口數比例分配補助經費，約 1300 人申請，中低收入戶則另編 1061 萬元補助。

老人免費裝假牙老人家反映熱烈，但經費很快就申請完，最近林明濤到各鄉鎮關心老人生活，不少老人家露出一口好牙，開心說「以後免煩惱講話漏風」，人更「老康健」。

林明濤說，如果能有多點經費，就能讓更多老人受惠，不過南投縣財政有限，如果中央長照政策能納入老人假牙補助，或協助縣市政府各出一半，不用等到老人家健康出問題臥床才能受到長照福利，希望中央能重視這個建議。

立委馬文君說，長照政策花費大量資源在照顧臥床老人，如果能從長照經費中提出一些補助老人裝假牙，不只老人活的更健康，也能減輕長照人力不足等壓力，她會爭取中央將老人假牙補助納入長照，或提供配合預算，從南投縣開始做起。

四十二、肺炎鏈球菌疫苗 苗縣限量放寬長者免費施打

資料來源：2020-04-30 16:42 中央社 / 苗栗縣 29 日電

近 2 年肺炎高居國人 10 大死因第 3 位，中央目前提供 75 歲以上老人免費接種 1 劑肺炎鏈球菌疫苗，苗栗縣政府自籌經費採購 1 萬 4 千餘劑疫苗，今起放寬供 65 歲以上長者免費施打。

苗栗縣衛生局指出，肺炎已連續 2 年擠下心血管疾病，高居國人 10 大死因第 3 位，接種肺炎鏈球菌疫苗（PPV）是最有效的預防方式，苗栗縣老年人口多，且今年武漢肺炎（2019 冠狀病毒疾病，COVID-19）疫情嚴峻，縣府以專案計畫編列新台幣近 859 萬元經費，採購 1 萬 4315 劑肺炎鏈球菌疫苗，提升銀髮長者免疫力。

衛生局表示，目前中央衛福部免費提供 75 歲以上長者接種 1 劑肺炎鏈球菌疫苗，縣府採購的 1 萬 4 千餘劑疫苗將放寬對象，今天起提供給縣內滿 65 歲以上、且未曾接種過該疫苗的長者免費施打，因數量有限，接種作業至疫苗用罄為止。

衛生局今天在縣府 2 樓會議室舉辦記者會說明，並為 5 名長者示範施打疫苗。苗栗縣長徐耀昌表示，武漢肺炎疫情延燒全球，台灣各界努力防疫這幾天零確診，但仍不能掉以輕心，除做好個人衛生及防疫措施外，呼籲符合施打條件的「高風險族群」長者，持身分證及健保卡前往 18 鄉鎮衛生所接種肺炎鏈球菌疫苗，提早獲得保護力。

衛生局長張蕊仙指出，肺炎鏈球菌常潛伏在人類鼻腔內，可透過飛沫傳播，一旦感冒或免疫力降低，快速複製的肺炎鏈球菌可侵入呼吸道或血液中而引發肺炎、敗血症、腦膜炎等；肺炎鏈球菌疫苗四季均可施打，是一種相當安全的不活化疫苗，只要沒有發燒、感冒及其他感染症，且對疫苗無過敏反應即可接種，能有效預防肺炎等嚴重併發症發生。

【其他相關議題】

四十三、銀髮行人、機車車禍 去年死傷創新高

資料來源：2020-05-03 00:36 聯合報 / 記者李奕昕／台北報導

台灣邁入高齡社會，近五年老人車禍傷亡攀升，以行人事故比率最高，行人事故死亡近七成為銀髮族，此外，老人騎機車案件最多，近五年奪走八百多條長者性命，去年死傷人數均創新高，警方分析主因是老人用路習慣難改，未依規過馬路、騎車欠缺路權觀念，釀成悲劇。

六十六歲馬姓婦人今年二月在台北市過馬路，遭行駛公車專用道的公車撞死，警方初判未走斑馬線與同向右轉的一輛大貨車擦撞死亡，警方認為雙方未注意大車內輪差。

警政署統計行人傷亡交通事故，五年來發生一萬八五四九件，造成三六七人死亡，其中六十五歲以上，有二四八人死在輪下，老人走在路上發生事故，受傷占整體三成，死亡占六成七。

高齡者死傷最多的則是機車事故，近五年發生九萬三七二五件老人騎車傷亡，有八六六人死亡、十三萬二三九九人受傷，占整體機車傷亡案件一成。

去年老人步行、騎車傷亡創新高，共二八一人死亡、三萬四七七九人掛彩，行人事故比率最高發生前三名為嘉義縣、澎湖縣、台東縣，兩名傷亡行人中近一人是老人，機車比率最高依序為雲林縣、嘉義縣、屏東縣，老人占兩成，六都最高均為台南市。

非都會區、農漁業縣市上榜，警方研判與人口老化有關，但各地道路環境、車禍防制、步行及用車習慣、老人身體健康、大眾運輸系統等狀況不同，背後原因複雜。

警政署分析老年行人死傷主要肇因，逾八成車禍是行人違規，首位未依規定行走行人穿越道、地下道、天橋而穿越道路，其次穿越道路未注意左右來車，或未依標誌、標線、號誌穿越道路。

老人騎車傷亡超過半數被歸責老人違規，多為未依規定讓車，其餘依序是左轉彎未依規定、違反號誌管制或指揮、違反特定標誌（線）禁制及起步未注意其他人車。

警政署說，進入高齡社會，老人外出越來越沒有年輕晚輩陪同，車禍風險提升，提醒勿搶快違規過馬路，應依號誌走斑馬線，凌晨、黃昏出門運動或買菜穿鮮豔衣服，騎車要遵守交通規則，進行兩段式左轉，並遠離大車。

四十四、老人車禍易傷亡區 新北 6 區最高

資料來源：2020-05-03 21:26 聯合報 / 記者王敏旭／新北報導

新北市高齡者交通傷亡人數連續 3 年攀升，從 3402 人到去年已達 4207 人，市府分析偏鄉地區多是因為高齡者騎機車未依規定讓車、違規左轉等肇禍居多，都會區則多是老人家穿越道路時被車輛側撞等，市府將研擬改善，減少高齡者交通傷亡。

新北市已有逾 58 萬的 65 歲以上老年人口，新北社會局老人福利科長林奴燕說，近 3 年高齡者因交通事故死傷人數，自 2017 年 3402 人上升到 2018 年 3820 人，2019 年已達 4207 人，傷亡人數因自然人口數增加而逐年攀升；老年交通傷亡人口占各行政區的比率，都會區以三重 16%、板橋 15%、中和 10% 最多，偏鄉區則以瑞芳 26%、三芝 15%、金山 14% 最多。其中騎機車傷亡案件為最大宗，其次是步行案件。

新北市交通局交通安全科長林昭賢說，都會區與偏鄉區高齡者交通傷亡態樣不一樣，偏鄉有許多不戴安全帽、闖紅燈案例，都會區則是常發生側撞，市府會研擬改善之道，且不論是宣導或執法，甚至改變車道配置，都會因不同區域有不同做法。

林奴燕說，高齡者去年因機車事故傷亡有 2845 人，以 65 歲到 69 歲最多有 1483 人，分析事故原因為高齡者騎機車未依規定讓車、沒注意車前狀況、左彎未依規定等。

至於高齡者因步行傷亡有 868 人，以 75 歲以上最多，林奴燕指出，高齡者步行發生交通傷亡地點以一般車道為主，事故原因則分別是未走人行穿越道、地下道或天橋、未依標誌號誌直接穿越道路、未注意左右來車等。

林昭賢表示，目前醫療院所、公園等高齡者常出入地方，都延長綠燈秒數號誌，另也配合交通部，針對行人事故比較多的路口，增設行人庇護島、Z字型穿越，讓高齡者可以分段過馬路，避免危險。

四十五、嘉義縣老人車禍死傷多 老人會長宣導靠左走

資料來源：2020-05-05 13:29 聯合報 / 記者魯永明/嘉義縣即時報導

警政署統計，去年老人步行、騎車傷亡創新高，共 281 人死亡、3 萬 4779 人掛彩，嘉義縣老人比例全國居冠，老人車禍傷亡比例也高；為減少老人車禍死傷；警察局交通隊發送 LED 小型爆閃燈等發光物件等多項措施；嘉義縣老人會總會理事長陳宏材宣導老人靠左走，遵守交通規則。

警政署統計，老人行人車禍比例最高縣市前三名是嘉義縣、澎湖縣、台東縣；機車車禍 比例最高依序為雲林縣、嘉義縣、屏東縣。

「老人交通事故多，原因在欠缺守法精神」陳宏材說，18 鄉鎮市面積廣大，鄉下老農多，交通公共運輸不便，主要依靠機車代步，老人徒步、騎單車、機車被撞居多。

他宣導老人騎機車、單車，穿鮮艷衣服增加辨識，保護安全，「靠左走，看著車」，避免被撞，日本人交通守法精神好，反觀部分老人不遵守交通規則，闖紅燈、不走斑馬線。

交通隊說，年長駕駛人身心反應及傷害承受能力遠不如青壯族群，守法觀念顯薄弱，是事故頻傳主因，為減少老人交通傷亡事故，積極對老人聚會場所加強交通安全觀念及法令宣導。

結合交通護老專案、關懷獨居老人專案家戶宣導，分發 LED 小型爆閃燈等發光物件，供高齡者晨昏或夜間外出活動 步行或騎自行車時，可以警示來車注意，透過勸導及執法，改善高齡者事故問題。

嘉義區監理所說，75 歲以上老人換駕照 6 月 30 日到期，逾期註銷駕照，目前全縣有近 7 成完成換證，將持續宣導換證，並主動下鄉巡迴辦理。

縣長翁章梁呼籲子女多關心父母身體狀況，加強宣導老人早晨或傍晚外出，盡量穿亮度高的衣服，腳踏車或電動車、助行器，應貼反光貼紙、在老人易肇事路段設置標誌，提醒用路人。

四十六、長者積習難改 開罰不如「路老師」

資料來源：2020-05-03 00:39 聯合報 / 記者李奕昕、王敏旭／連線報導

高齡者車禍傷亡嚴重，交通官警認為老人已養成用路習慣，單靠執法效果有限，交通部、警政署今年三月起密集開會討論，須從工程及教育著手，建議在事故熱點增設或擴充人行道、庇護島，行人號誌加大及延長秒數，研發影像偵測系統警示違規穿越路口行人，打造高齡友善環境。

交通官警說，汽、機車不斷增加，老人無法適應「車水馬龍」道路環境，依年輕時習慣違規過馬路、騎機車或開車，很難靠開罰改變，無奈身體反應變慢，來不及觀察來車，容易出車禍，因年邁體弱，一旦被撞非傷即死，「一個小碰撞就走了！」

雲嘉南五縣市老年人口車禍比例高，五縣市政府強調會加強交安宣導，呼籲老人少開車或騎機、電動代步車，同時對易肇事路段也會請公路單位加強照明與改善道路設計。

新北市政府在交通建設規畫上便作出改變，從早期「以車為本」轉為「以人為本」，社會局更推出「路老師」，針對各區不同型態，對長者宣導用路觀念，以機車、步行為教材，教導高齡者正確的用路觀念。

此外，近年電動代步車、電動輪椅事故多，雖然屬醫療器材輔具，交通規則比照行人，因是許多老人日常代步工具，卻常因開上車道挨撞，政府研議增定燈光規範，提醒其他駕駛注意。警政署已通報各縣市警察局，在事故調查資料加註電動代步車、電動輪椅，分析車禍特性。

嘉義縣長翁章梁說，會宣導提醒老人們早晨或傍晚外出，盡量穿著亮度高的衣服，不要穿深色或黑色；腳踏車或電動車、助行器，應貼反光貼紙。

今年三月底，八十四歲李姓老翁開車至新竹市的傳統市場，倒車時「S型」暴衝擦撞多輛車，造成一人死亡、兩人受傷，老人駕照管理制度也引起討論。

考汽、機車駕照沒有年齡上限，年滿七十五歲換照需通過體檢、認知功能測驗，不少基層員警說，有必要檢討年齡門檻，加強高齡者考、換照的駕訓及身體機能檢查。嘉義縣警察局交通隊指出，七十五歲以上老人換駕照六月卅日到期，逾期註銷駕照。

四十七、150 位「路老師」 教長輩正確用路

資料來源：2020-05-03 21:27 聯合報 / 記者王敏旭／新北報導

新北市高齡者交通傷亡人數 3 年來持續增加，市府今年預計培訓 150 名「路老師」，鎖定以騎機車、步行為主題，透過實作模擬教導高齡者正確用路觀念，例如長輩過馬路較慢，「路老師」就讓長輩實際估算自身步行速度，算好車道與秒數再過馬路。

「就在家附近，不用戴安全帽」、「過馬路斜著走比較快」、「突然紅燈就站在路中間等車禮讓」，不少用路人經常見到高齡者在馬路上處於危險狀況，新北社會局科長林奴燕說，新北 3 年前開始推出路老師計畫，請來淡江大學運輸管理學系教授實際教導、考核，今年預計培訓 150 名路老師。

身兼「路老師」、「動健康」老師的唐莉玲說，路老師不能只講法規，必須融入現實狀況，「食衣住行」都與行的安全有關，像有吃藥、喝酒就不開車、騎車，若是年紀大出門就以公車為主，上車先注意逃生出口，而非搶位置。

唐莉玲指出，有些長輩說買菜地點離家很近，認為近距離沒有危險性，但很多真實案例就是在這 0.1 秒遇上交通事故，還有長輩過馬路喜歡「斜線穿越」，多這幾步就會增加危險性。

也有長輩反映，過馬路到一半遇到紅燈就立刻往回走，或乾脆站在路中間要車輛禮讓，唐莉玲說，最安全的作法是趕快走到安全島，等下個紅綠燈再走，不能往回走或站在原地，長輩過每個車道約 10 秒，應依據自身狀況，算好車道與秒數再過馬路。

四十八、恐慌疫情悶在家 失能阿嬤阿公竟虐打外籍移工

資料來源：2020-05-03 19:27 聯合報 / 記者邱宜君／台北即時報導

新冠疫情期間，縣市政府取消社區關懷據點的服務，家庭照顧者負擔變重，心理壓力沉重，其中外籍移工更常有苦難言，因禁止休假或帶長輩外出，部分被照顧者長時間悶在家裡，情緒負面且躁動，動不動就打人，據統計，三、四月期間，移工被毆打的案例暴增。

外籍看護阿桃（化名）照顧行動輕微不便、認知功能正常的獨居阿嬤一年多，常陪阿嬤拄拐杖散步，去市場買菜，兩人相處融洽，但隨著疫情嚴峻，阿嬤的兒女（雇主）禁止她們兩人外出，不料，阿嬤卻將氣發在阿桃身上，用指甲抓人，滿是血痕，兩個月內打抓三次。

前兩次，阿桃告知雇主，但得不到回應，只是要她忍耐，直到第三次，情況更嚴重，阿桃才決定驗傷。經過勞資協調，轉換雇主，她不忍阿嬤獨居，離開時還哭得一把鼻涕、一把眼淚。

小伊（化名）也面臨類似遭遇，她照顧失能坐輪椅的六十幾歲的退休太太已四年半，太太個性雖憂鬱，但不曾有過暴力行為，最近害怕染疫而足不出戶，竟情緒失控，打罵、羞辱小伊，一個不高興就呼巴掌。

小伊哭著打電話給工會，尋求協助，但也認為，太太是一個善良的人，是一時太痛苦，只希望疫情趕快結束。

桃園市家庭看護工職業工會秘書長黃姿華表示，最近兩三個月來，像阿桃一樣，遭受被照顧者毆打的外籍看護愈來愈多，令人心疼。

家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧表示，台北市社區關懷據點全面暫停到六月底，對於照顧者即被照顧者來說，少了宣洩壓力的重要管道，少了實體互動，

「大家都撐的蠻辛苦」。長者和家屬都很期待社區據點恢復活動，大家都希望疫苗早日問世，高齡長者等高風險族群優先施打，屆時各項活動就能逐漸恢復正常。

【國外時事】

四十九、日高齡男性確診卻無法住院 居家休養轉重症死亡

資料來源：2020-05-01 12:23 中央社 / 東京 1 日綜合外電報導

日本一名 83 歲高齡男性確診感染 2019 冠狀病毒疾病（COVID-19）後，被保健所要求居家休養無法住院，結果就在家中休養期間病情急速惡化，送醫後呈現重症並於 4 月 27 日死亡。

日本東京新聞報導，有醫療相關人士認為，對重症化風險高的高齡人士來說，這樣的因應方式顯有不當。

這名高齡男性的大兒子說，父親 4 月上旬開始出現發燒、咳嗽及味覺障礙等疑似 2019 冠狀病毒疾病症狀，所以前往當地醫院看診。不過，醫院只給了退燒藥就讓高齡男性返家。

高齡男性還是覺得擔心，幾天後自行前往當地的狹山保健所，表明希望能接受 PCR 檢查，但被保健所人員要求返家休養。

結果這名高齡男性病情在之後 1 到 2 天惡化，被救護車送到國立醫院機構西埼玉中央醫院接受檢查，由於無法住院先行返家，檢查隔天由保健所通知結果為陽性，但保健所還是要求在家休養，高齡男性說，「我被確診陽性，請讓我住院」，但遭回絕。

又過了 1 到 2 天，高齡男性病情急轉直下，被緊急送到另一間醫院，這個時候已呈現需要人工呼吸器的重症情況，並在 4 月 27 日死亡。

高齡男性的妻子經過檢查也呈現陽性，目前已住院接受治療。

高齡男性的大兒子說，父親在出現症狀後大約 10 天才接受 PCR 檢查，本來希望能儘早接受檢查；而且被確診陽性後想住院還被拒絕，只能返家休養，「這跟置之不理沒有兩樣」。

狹山保健所相關人員表示，檢查是根據醫師看法進行，是否住院也是交由醫師進行判斷；西埼玉中央醫院管理課長山崎悅伸說，醫師認為這名高齡男性症狀不到立即住院必要的判斷是適當的。

同樣位於埼玉縣，4 月在東松山市及白岡市分別有 70 多歲男性及 50 多歲男性，確診感染但被認為是輕症，在家中休養時病情惡化死亡。

藏前協立診所所長原田文植說，就這次發生的高齡男子死亡案例來看，考量到高齡人士確診後轉為重症風險高，西埼玉中央醫院應該轉診到其他醫院讓高齡男性住院才是。

對於太晚才接受 PCR 檢查的部分，原田說，只要確診為陽性就有能進行的治療，一直抑制檢查就會讓無法確認感染的情況持續下去，「這種置之不理而變成重症的案例還會再增加」，應充實 PCR 檢查能量。

五十、NBA／高齡者染疫風險高 復賽球團有疑慮

資料來源：2020-05-03 09:12 聯合報 / 記者曾思儒／即時報導

NBA 是否復賽還是未知數，但聯盟中一些高齡教練和工作人員的健康和身體狀況為復賽增添不少變數，有些球隊的總經理就對重啟賽程投下反對票，認為聯盟承擔不起這樣的風險。

美國是新冠肺炎確診數最多的國家，目前已有超過 115 萬確診案例，造成超過 66000 人死亡，聯盟先前也有多名球員和球團人員確診，儘管所有人都痊癒，但賽季在 3 月 12 日全面喊卡後，目前還沒復賽時程表。

聯盟對於是否恢復賽季有多個選擇，官方合作夥伴 MGM 最新也提出在拉斯維加斯完成接續所有比賽的計畫，不過有些球團對於復賽仍有疑慮，尤其球團中擁有年長成員的隊伍。

「我很擔心這些人，這樣的風險我不認為我們承擔得起。」一名球隊總經理向美國 ESPN 說。

疾病控制與預防中心表示，患有慢性病及 65 歲以上長者，感染新冠肺炎的風險更高，目前聯盟就已有多名教頭超過 65 歲，馬刺隊教頭波波維奇 (Gregg Popovich) 已 71 歲，火箭隊教頭丹東尼 (Mike D'Antoni) 也已 68 歲，鵜鶘隊教頭簡崔 (Alvin Gentry) 剛好 65 歲。

一名總經理表示，不管在球隊的工作內容和頭銜為何，超過 60 歲的成員都不該因復賽增加染疫風險，「不管是球星的爸爸，或是球隊的總經理，他都不能去那裡。」

五十一、疫期悶壞了 新北公有場館開放民眾歡迎

資料來源：2020-05-04 12:44 中央社 / 新北 4 日電

隨著疫情趨緩，新北公有場館今起逐步開放，可能因疫期在家悶壞了，一早就有長輩來到運動中心，圖書館也有不少長輩入內吹冷氣看書報雜誌，民眾說，能開放，真開心。

受到 2019 冠狀病毒疾病（COVID-19，新冠肺炎）疫情影響，新北各公有場館在 2 月間陸續暫停開放，在近來疫情趨緩下，圖書館、運動中心、市民活動中心部分設施今起逐步開放，市長侯友宜一早就來到土城國民運動中心視察，受到許多民眾的歡迎。

由於市府堅持採實名制入場及人流管控，民眾在入場時的處境不同，運動中心需掃瞄 QRcode 及人工填寫資料，引來入場卡關及些許抱怨聲，但在運動中心人員協助下順利進場。

土城運動中心的蔣姓婦人表示，期待中的場館能開放，真的很開心，但她今天帶高齡媽媽進場，對於處理實名制的入場方式，這對高齡長者是有點困難。

由於運動中心 6 時開門，但 8 時起兩個小時的公益時段，長輩們才都湧入，其中以到游泳池游泳及享受 SPA 的人最多；洪姓民眾表示，很期待，有每天運動習慣，若不能運動就整天提不起勁，如今開放了，讓人不僅能運動，還能看到過去一起運動同好，心情真的很高興。

同樣的，圖書館也採實名制入場，但進場者只要持身分證或健保卡等證件就可以掃瞄快速進場，但因擔心群聚感染，不僅減少館內座位，拉大間距，還設計梅花座等間隔方式，以讓民眾閱讀時更安心安全。

今天一早進場的民眾有不少長者是到館內看書報雜誌，也有些人迫不及待的借書閱讀，黃姓民眾表示，若是考季或假日，進場常要排隊卡

位，今天上班日，人數不多，來圖書館不僅可看書，也能享受免費冷氣，很舒服。

侯友宜一早也來到土城運動中心視察，他接受媒體聯訪時表示，管制的最重要方式是實名制及人流的控管，全館最少兩個小時消毒一次，場館內座位採間隔坐、梅花座方式保持適當距離。

至於長照機構開放探視部分，侯友宜表示，會採比中央更嚴謹的管控方式逐步開放；至於國小的運動場涉及校園的安全，「因為孩子們是我們的寶貝，是我們最需要保護的一群」，需等到疫情最穩定的時候，最能夠控制的狀況下，才會開放。