

高齡相關時事蒐集
20170414-20170421

一、打造樂齡健康城市 嘉義市體育會有方法	2
二、看到獨居老人的苦 弘道要陪更多弱勢獨老就醫	2
三、弱勢獨老就醫 照顧祕書陪伴	3
四、亞洲國家 當心「未富先老」困境.....	4
五、越老越花錢 長照概念股夯	4
六、照顧者們 來杯咖啡喘口氣	5
七、這間照顧服務員均齡28歲的機構 獲國際認證肯定	6
八、人口老化速度加劇 全球醫材商機大	7
九、為了失智爸媽 她拚到專業照護認證	8
十、超高齡社會不遠 / 日本介護保險 台灣長照之鏡	9
十一、國發會推估：44年後...台灣勞動力只剩一半.....	9
十二、響應長照政策 南投郵差送信也送愛	10
十三、身障者日間照服中心開幕 林佳龍：給照護者喘息	10
十四、竹市長照科揭牌 人力缺口成隱憂	11
十五、引進日失智症認證 邁向專業照護	11
十六、巷弄長照站開張 社區摸索運作	12
十七、長期照護險 及早投保好處多	13
十八、家裡長輩送這裡 彰縣和美日托中心開張	13
十九、新北長照宅急便 到家協助復健	14
二十、新北出院準備服務 助市民安心返家	14
二十一、大園敏盛醫院 設立高階健檢中心	15
二十二、公寓拿190萬補助裝電梯 北市首案落成	16
二十三、用椅子做體操 爺爺奶奶驚呼「越坐越勇」！	16
二十四、台灣失智者最後一年7成灌食6成插管 醫：太辛苦了	17
二十五、中市大砍老人健保補助 罵聲連連	18
二十六、退休婦人遇詐 600萬老本化為烏有	19

一、打造樂齡健康城市 嘉義市體育會有方法

資料來源：2017-04-16 12:45聯合報 記者王慧琪

嘉義市體育會推展「運動i台灣計畫」推出一系列適合全民參與的運動休閒活動，還有銀髮族體適能免費檢測等，培養肌耐力預防失能，讓嘉義成為高齡友善城市。

嘉義縣市體育會青少年體育委員會總幹事蔡良慶表示，嘉義市體育會執行體育署運動i台灣計畫，活動期間從今年3月1日持續至11月30日，舉辦「銀髮族銀的健康－活力嘉義」、「嘉義市運動熱區」、「運動社區聯誼賽」、「運動城市推展專案」等26項體育系列活動，可現場報名，體育會官網 <http://sport.ichiayi.com/> 連絡電話：0977253369。

高齡是人生的福分，但是老人若長年伴隨病痛，那真是折磨。根據統計，台灣老人臨終前臥床時間為8.9年，西方先進國家是2年，老了、病了，失去行動能力，不僅失能者痛苦，家屬也心力交瘁。

台灣許多照顧銀髮族的資源放在後段，包括居家服務、失能照顧等，站在預防醫學角度，若能讓老人家早一點有系統地訓練肌耐力，減少跌倒發生機會，就能活得更健康，也減少健保負擔。

如何提升銀髮族肌耐力，是親善、守護長輩的重要課題，讓更多長輩早日學習訓練肌耐力的方法，不一定要上健身房，若學會方法，在家也能自主訓練。

「運動i台灣競爭型銀髮族活動」開設的課程相當多元，包括防癌五行健康操、長青不老木球、銀髮族肚皮舞、元極舞、太極拳等，幫助銀髮族養成規律運動習慣，一系列活動可免費參加。

今天在宣傳活動上，讀小學3年級的千卉和33歲的小素一同登台跳肚皮舞，動感十足。千卉雖然舞齡才2年，已是全國舞蹈比賽常勝軍。

嘉義市體育會中東舞蹈委員會主委馬雪珠經營的「艾芙蘿舞蹈中心」，本月22日晚間6點30分舉辦成果發表會，地點在嘉義市文化路上諸羅印象牆（嘉義女中旁），歡迎各界一同來親近肚皮舞的世界。

二、看到獨居老人的苦 弘道要陪更多弱勢獨老就醫

資料來源：2017-04-15 23:31聯合報 記者楊濡嘉

高雄市列冊需要關懷的獨居老人約有4800多人，雖然政府的居家服務員幫了老人家很大的忙，但獨老要看病還是很辛苦，尤其居服員無法陪同就醫時，老人家往返住家與醫院常讓他們感到疲憊。弘道老人福利基金會看到獨居老人就醫

的困擾，推動「弱勢獨老就醫照顧計畫」，盼社會大眾捐助，讓照顧秘書能陪同更多獨居老人就醫。

弘道服務的74歲柳老太太是大陸山東人，現住在鼓山，是社會局列冊的低收入戶，罹患心臟病、糖尿病、腦腫瘤壓迫到神經、眼壓過高、記憶力減退、肌力失調，每星期固定3天要搭公車到高雄榮總治療；老人家記性差，不是遺失雨傘，就是遺失健保卡、手機，還有幾次忘了帶家中鑰匙，回到家無法進門，不得不請人開鎖，這些事使她身心俱疲；由於鄉音重，到醫院和醫護人員溝通時，醫護人員往往聽不太懂她的話。

柳老太太申請的居家服務由弘道負責，居家服務員知道老太太看病的困擾，在居家照顧之外，當起陪同就醫的照顧秘書，每次柳老太太要看病之前，照顧秘書即幫忙檢視要帶的證件、物品是不是齊全，下公車時也留意有沒有物品留在車上，到了醫院還當老太太與醫護人員之間的「翻譯」，減輕老人家看病負擔。

另有一位住在三民區的81歲黃姓老婦人雖與女兒同住，但女兒最近檢查出罹癌且開始做化療，無力陪老母親去看病，居服時數也不足以陪同就醫，後來找到弘道的照顧秘書陪同老婦人到醫院，解決老婦人就醫問題，她的女兒也能安心養病。

弘道相關人員表示，照顧秘書陪獨老就醫大致分為一般戶的服務，每小時350元，對於低收、中低收入和邊緣戶則免收費，基金會目前在高雄關懷的弱勢獨居老人有40多名，日常關懷、協助餐飲、陪同就醫都是服務內容。

如要了解「弱勢獨老就醫照顧計畫」相關內容，可到<http://www.hondao.org.tw> 官網查詢，或洽詢 (07) 5563225。

三、弱勢獨老就醫 照顧秘書陪伴

資料來源：2017-04-16 00:18聯合報 記者楊濡嘉

從大陸山東到台灣與父親相聚的74歲柳姓老婦人深受多種疾病之苦，每星期要到醫院三次對她而言很困擾，醫護人員也常聽不懂她的鄉音，照顧獨居老人的弘道基金會即將她列為照顧秘書陪同就醫的對象，讓她就醫不再是負擔。

柳奶奶住在高市鼓山，是列冊的低收入戶，罹患心臟病、糖尿病、腦腫瘤壓迫到神經、眼壓過高、記憶力減退、肌力失調，每星期固定3天搭公車到高雄榮總治療，老人家老是遺失雨傘、健保卡、手機，還有幾次忘了帶鑰匙，回到家無法進門，不得不請人開鎖，讓她身心俱疲。

弘道照顧秘書在居家照顧之外陪同她就醫，每次要看病之前，照顧秘書即幫忙檢視要帶的證件、物品，下公車時也留意有沒有物品留在車上，到了醫院還當她與醫護人員之間的「翻譯」，減輕她看病負擔。

弘道的陪獨老就醫大致分為每小時350元的一般服務和免收費的照顧弱勢方式，後者目前照顧40多名獨居弱勢老人。

為了讓獨老能放心就醫，弘道盼社會大眾能捐助「弱勢獨老就醫照顧計畫」，相關內容可到弘道老人基金會官網查詢，或洽詢 (07) 5563225。

四、亞洲國家當心「未富先老」困境

資料來源：2017-04-20 21:45經濟日報 記者鍾詠翔

經濟學家表示，未來幾十年亞洲人口老化的速度會比其他地區快，這不禁令人擔憂中國、泰國等亞洲新興經濟體可能還沒擠進高所得國家之列就先看到經濟陷入停滯的窘境。人口老化不僅會給國家財政帶來壓力，也會限制政府支撐老人退休金等制度的能力。

美國財經網站CNBC報導，渣打銀行 (Standard Chartered) 經濟學家指出，中國、香港、南韓及泰國的人口快速高齡化問題會在2020年前拖累經濟成長，新加坡是在2025年前，並且預估中國要到2026年才會成為高所得經濟體，泰國更拖到2040年以後。

渣打說，「未富先老」是新興亞洲及拉丁美洲面臨的中期結構重大挑戰之一，這些國家之所以如此關心人口老化問題，原因在於人口老化會限制他們躋身高所得、已開發國家之林的能力；人口老化可能會連累潛在國內生產毛額 (GDP) 成長率，影響一個國家的生產力、消費及投資。

Stratton Street資本公司投資長西曼表示，人口老化經濟體面臨社會支出增加與稅收減少的雙重打擊，這增強了各國改善財政的急迫性；債務也是人口高齡化國家的主要風險之一，一旦工作年齡總人數開始減少，一個國家分擔債務的人就更少了。

為了增加勞動人口，有些國家已經祭出增加職業婦女人數、延後退休年齡等措施，日本、南韓、星國等國也投入經費，增強老年人工作技能，採用科技提升生產力。不過，這些措施主要集中在亞洲先進國家。

五、越老越花錢 長照概念股夯

資料來源：2017-04-20 16:34聯合報 記者沈婉玉

在全球高齡化、少子化及慢性病增加趨勢下，驅動長照產業龐大商機，也將衍生出許多相關投資商機。凱基醫院及長照產業基金經理人黃廷偉表示，長照大致可分為住在家中、與住在養老院或照護機構兩種模式，各自衍生不同商機。

隨著人口老化日趨嚴重，全球主要國家都面臨養老床位供不應求的情況，黃廷偉表示，以歐洲為例，目前歐洲每千名65歲以上的老人約只有49位有床位，養老院及照護機構的需求仍非常龐大。

擁有人口紅利的中國的也正面臨巨大的人口老化壓力，中國目前是世界唯一擁有破億高齡人口的國家。根據統計至2014年底，中國每千名老年人擁有養老床位僅有約27張，可見供不應求情況非常嚴重。

日本為長期照護產業發展最成熟的國家，過去15年日本長期照護支出增長近2倍，未來10年預計再擴增近1倍。黃廷偉表示，長照產業屬利基而分散，目前服務、管理及收費標準仍參差，以日本為例，至2016年日本擁有43,287家日常照護中心，但即使是日本最大居家護理機構業者的市占率也僅1%，因此未來發展及整併空間大。

黃廷偉指出，長照產業的投資商機不只是養老院或護理照護等長照業者，還包含長照外包服務，如協助長照機構進行清潔、床單被套更換清洗或是餐飲服務業者；長照人力訓護及仲介機構；長照設備及儀器，如針對臥床病人可以自動調整的起降床或搬運儀器；及長照保險公司等，因此在全球人口老化下，長照產業將迎接龐大的商機。

六、照顧者們來杯咖啡喘口氣

資料來源：2017-04-19 08:59:02 聯合報 記者鄧桂芬

調查發現，家庭照顧者年齡多在41歲到60歲間，許多人上有高堂、下有子女，身為「三明治世代」，職場和照顧蠟燭二頭燒，過去5年間發生逾50起照顧悲劇。專家表示，家庭的照顧選擇可能不只一種，建議家庭照顧者要懂得紓壓，尋求幫助。

家總秘書長陳景寧表示，在合庫人壽支持下，家總自去年9月陸續於雙北、新竹、台南、高雄等地設置6家照顧咖啡館，提供照顧者每個月2杯免費「喘息咖啡」。在持續到訪的照顧者中統計，平均年齡為52.7歲，每日平均照顧時間為13.13小時，平均照顧年數為9.5年，最長照顧時間超過20年。

其中，有2成3的人未婚，3成需要兼顧工作，且8成以上的照顧者都是女性。陳景寧分析，社會性別刻板印象賦予女性更多家庭照顧責任，加上女性在職場上的平均薪資低於男性，所以當家人需要照顧時，女性更容易因此放棄工作。

照顧者若是男性，陳景寧指出，男性因傳統養成教育要求「苦往肚裡吞」、「男兒有淚不輕彈」，更不習慣開口求助，受到的壓力也不小。

扛下照顧中風爸爸及失能媽媽重擔的60歲阿珠姐說，十多年來的照顧壓力導致她脾氣暴躁、憂鬱、失眠，情緒崩潰，得吃藥控制。近3年在社工關心下，才知道政府有提供長照服務使用，不過她已申請外籍看護協助。

阿珠姐說，當她知道有照顧咖啡館後，每個月都會抽空2次報到，與其他照顧者一起喝咖啡聊天，因照顧者能理解彼此心聲、有共鳴，「聊完好舒服，感覺可以多活10年！」照顧母親已有3年的小美也說，她會特別申請長照喘息服務，讓照服員到家替手3小時，讓自己能跟朋友喝咖啡、說說話，維持好心情。

合庫人壽總經理張志杰表示，在高齡化、少子化社會中，長照已非家庭可獨力承擔的責任與壓力，但照顧者的聲音長期被忽略。他除了持續協助家總募款，在全台設置更多照顧咖啡館，也呼籲照顧者：「再忙，也要喝杯咖啡喘息一下。」照顧咖啡館資訊可上網查詢：<http://www.familycare.org.tw>。

破解家庭照顧者迷思

迷思一：照顧就應該自我犧牲

合理想法：適當讓自己休息，才能照顧好患者，且在條件許可下，可維持原有社交活動

迷思二：給家人100分的照顧，我不能抱怨、生氣或沮喪

合理想法：唯有我快樂，才會有健康家人，否則嚴重影響到被照顧者情緒

迷思三：只有我最了解他，我來照顧才是最好的

合理想法：照顧者要大方接受協助，支援愈多，愈事半功倍

迷思四：照顧家人是天經地義，對社會沒貢獻

合理想法：我做的事情很重要，值得被家庭和社會鼓勵與肯定

迷思五：照顧是家裡的事情，不用跟別人說

合理想法：我應該多多和有相同經驗的人交流，可學習到更多寶貴經驗

(資料來源／家總製表／鄧桂芬)

七、這間照顧服務員均齡28歲的機構獲國際認證肯定

資料來源：2017-04-18 20:33聯合報 記者曹馥年

政府花費金錢時間辦理照顧服務員培訓，但因低薪、工作辛勞、常不受尊重，真正投入產業的人力相當有限，且以中高齡為主。台南市公設民營的悠然綠園安養暨長期照顧中心及樹河基金會悠然山莊安養中心，包括照顧服務員的工作人員，有約7成5是35歲以下，機構日前通過德國萊因長照機構國際驗證，工作人員年輕面孔與服務長輩的親切態度，獲評鑑人員肯定。

台南市府社會局表示，德國萊因認證有179項指標，包含照顧服務、感染控制、安全環境、服務品質四大面向，要通過不容易，悠然綠園、悠然山莊準備半年通過認證，悠然綠園更是全球首家通過此認證的公設民營長照機構。德國萊因大中華首席發證官，總經理任克思今天到悠然綠園舉行授證儀式，由台南市副市長吳宗榮、樹河社會福利基金會榮譽董事長洪碩伯代表授證。

德國萊因公司管理系統服務經理項俊傑表示，悠然山莊、悠然綠園有不少學校畢業後直接投入長照工作的年輕人，專業訓練足夠，學習能力強，與老人家相處模式如同家人，讓認證評鑑人員留下深刻印象。

悠然綠園主任蔡瓊慧、悠然山莊主任蔡佳濤分析，民眾參與照服員培訓，有些是為失業給付，有些是為照顧家中長輩培養技能，未必想投入長照產業。綠園與嘉南藥理大學老人服務事業管理系合作，透過志工服務、服務學習課程、大四工讀、實習機會，讓學生了解長照領域不只是照顧老人家起居，還有帶活動、備餐等不同專業，若感興趣，畢業後即轉正職直接投入，有充足的理解與熱情，工作才做得久長。綠園有17位照顧服務員，均齡28.5歲，年紀最大38歲，最輕是22歲應屆畢業生，不少都是在工讀、實習後留任。

蔡瓊慧說，與年齡較長的照服員相較，年輕照服員閱歷還待累積，與老人家相處的「眉角」還在摸索，不過年輕人的活力感染長輩，帶給老人家好心情，若遭到挫折，心情也較易平復。

八、人口老化速度加劇 全球醫材商機大

資料來源：2017-04-18 18:17聯合報 記者沈婉玉

在美國總統川普提出加速新藥審核速度，以及提名與製藥公司關係密切的衛生政策專家Scott Gottlieb接掌美國食品和藥物管理局(FDA)下，生技製藥類股一掃去年受政策打壓的頹勢，股價表現優異。

據Bloomberg統計，今年以來MSCI製藥生技類股指數上漲6.72%，同期間MSCI醫療服務及醫材設備類股指數上漲8.67%。高齡化將伴隨著身體功能衰退，在全球人口老化速度加劇下，將帶動全球醫療器材市場快速成長。

凱基醫院及長照產業基金經理人黃廷偉表示，高齡化為全球醫材市場的主要驅動力之一，舉凡心血管、腦血管及高血壓等疾病的診斷與照護需求將持續增加，帶動相關治療及輔助醫材的商機越趨廣大。

目前全球前三大醫材市場分別為美洲、西歐及亞太地區，根據研究機構BMI Espicom的統計資料，2015年全球醫療器材產值達3,239億美元，預估2018年將可成長至3,825億美元，2015至2018年的複合年成長率約近6%。

黃廷偉指出，近年來美國藥費及新藥支出擴增過速，引發政策抨擊及產業競爭，行業波動風險相對較高。以這次美國總統競選期間來看，2015年夏天希拉蕊開始打壓藥價後至2016年底，MSCI生技製藥指數下跌了19.29%，同期間MSCI醫療服務及醫材設備類股指數僅下跌2.85%，顯示醫院及醫材類股表現相對抗跌。

歷史經驗顯示，在考慮承受的波動風險後，醫院、醫療服務及醫材設備類股的投資效率相對較高，其於2012~2016年五年間的年化報酬率及承受每單位風險預期可獲得之報酬，勝過醫療保健及製藥生技類股。

九、為了失智爸媽 她拚到專業照護認證

資料來源：2017-04-18 08:50:02 聯合報 記者鄧桂芬

長照2.0計畫全路上路，擴大服務對象至50歲以上失智者，但照顧服務員訓練卻缺乏失智症照護訓練。台灣整合照護學會去年發起成立國際失智症照護聯盟，建立專業失智症照護訓練規範及標準，並提供認證考試。60歲照服員蔡寧一因雙親失智報考，通過及格率不到五成的考試，利用所學照顧媽媽。

透過訓練 了解失智長者

台灣失智人口破26萬人，台灣失智症協會秘書長湯麗玉表示，照服員訓練中，多針對協助失能長輩翻身、移位、洗澡、餵飯等，失智症課程可能只占1小時。但失智長者行動能力不錯，卻有精神及行為問題，包括把電鍋搬到瓦斯爐上煮飯、出門買東西就走失、疑神疑鬼及情緒失控等，曾有照服員不懂，因此和長輩大吵。

湯麗玉說，失智症長者所需協助，包括聊天陪伴、社交互動及認知訓練，透過不同長輩特性與喜好，安排下棋、拼圖、包水餃等，照服員也能知道長輩情緒問題，學會互動不計較。

認證考試 先訓練40小時

衛福部前年底開始補助地方政府，提供照服員20小時失智症訓練課程。台灣整合照護學會去年發起國際失智症照護聯盟，邀集日本、韓國、菲律賓及印尼，提供失智症照護訓練教材，並舉辦認證考試，醫師、護理師、社工師、治療師及照服員等，均具報名資格。

台灣整合照護學會推廣教育委員會主委童恒新指出，認證考試前，需先有40小時訓練，包括至少24小時課程及16小時實習，增加第一線人員對失智症敏感度。第一屆考試於去年7月舉行，77人報考，筆試及口試及格者共26人，總及格率為49%。

學會技巧 延緩媽媽退化

台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭說，該認證考試難度高，不只教失智症照護技巧，還要求必須有照顧計畫（Care Plan）能力。國際失智症照護聯盟理事長本間昭說，日本失智人口於2015年突破300萬，政府把失智政策提升到國安層次，12年前就提供專業訓練，有3萬人通過認證，大幅補足日本失智照護缺口。

本間昭昨天特地自日本來台，頒發證書給首屆獲得認證的台灣學員，包括蔡寧一。蔡寧一說，她因不了解失智症，爸爸初期坐錯車、半夜遊走、差點被詐騙時，她以為爸爸只是老了，讓爸爸錯失合適的照顧。

爸爸過世前，媽媽也失智了，蔡寧一決心接受照服員訓練，並報名認證考試，利用習得技巧帶媽媽出門散步、理解媽媽發脾氣原因，不只延緩媽媽退化，母女相處也更佳。她感嘆，若能早一點學到照護技巧，就能把爸爸照顧得更好，現在除了專心照顧中重度失智媽媽，也希望把專業能力回饋社會。

十、超高齡社會不遠／日本介護保險 台灣長照之鏡

資料來源：2017-04-15 16:36 中央社

為了因應長期照顧十年計畫2.0的照顧人力需求，勞動部106年預計培訓照顧服務員6000人。發展署說，只要是有意願加入照顧員的民眾，將補助80%到100%的訓練費用。

長照2.0計畫實施，很多機構有嚴重人力荒，為了因應人力需求，勞動部勞動力發展署擴大辦理照顧服務員訓練，今年預計培訓6000人。

發展署表示，符合報名資格的民眾，將補助80%到100%的訓練費用，具有就業保險被保險人非自願離職或特定對象（獨力負擔家計者、中高齡者、原住民、低收入戶或中低收入戶、新移民及二度就業婦女等）身分的失業者，除免負擔訓練費用外，並提供參加全日制職業訓練期間的生活津貼補助。

發展署說，由於照服員目前有大量的工作機會，只要民眾取得照顧服務員結業證明書後，可謂結業即保障就業。

除此之外，為了鼓勵失業勞工投入長照行列，勞動部也提供勞工就業獎勵津貼，每人每月發給新台幣5000元至7000元，最長18個月，合計最高10萬8000元。

十一、國發會推估：44年後…台灣勞動力只剩一半

資料來源：2017-04-14 15:00 聯合晚報 記者鄭宏斌

國發會的「中華民國人口推計（105年至150年）」報告指出，2021年到2024年間，我國人口成長率將出現衰退，到2061年時，勞動人口僅為2015年的半數，勞動力嚴重不足。

2008年，台灣新生兒的出生數首度跌破20萬大關，2010是虎年，更剩16萬多餘人，直到2012年龍年才回升至23萬餘人，但後來又有減少趨勢，2016年出生數為20萬7600人，粗出生率為千分之8.83。

4年後 人口成長率逐步衰退 8年後 人口零成長隨後遞減

國發會「中華民國人口推計（105年至150年）」以高、中、低三種程度的推估來看人口變化，以中推估來看，台灣總人口數將於2025年出現零成長，最高峰為2374萬人，隨後遞減至2061年剩下1837萬人，人口衰退是不可避免的趨勢。

報告指出，若總生育率維持現況，2061年出生數將減少一半以上，即使總生育率回升，出生數亦難增加。2016年出生數約為21萬人，到了2061年將降至10萬人左右。未來20年，學齡人口將減少76萬人到119萬人。

在15到64歲的工作年齡人口方面，該報告指出，2016年起開始減少，到2061年將減少722萬人、剩下861萬人，減幅大約一半，造成勞動力不足的隱憂。

至於65歲以上的老年人口，將由2016年的310.8萬人增加至2061年的715.2萬人。預估2061年我國每十人中有四人的年齡逾65歲，其中一人是85歲以上的超高齡老人。

該報告說，台灣已於1993年進入高齡化社會，2018年進入高齡社會，2026年即進入超高齡社會，在扶養比方面，將從2016年的36.2%增加為2061年的94.2%，2016年約每5.6個青壯年人口扶養一個老年人口，到了2061年將變為每1.3個青壯年人口扶養一位老年人口。

十二、響應長照政策 南投郵差送信也送愛

資料來源：2017-04-20 23:35聯合報 記者賴香珊

長照納郵務未必不可行，南投郵差就「搶先做」，送信也送愛！南投郵局局長李木順昨帶著5名郵務士，愛心專送將捐贈物資送到創世草屯安養院，還幫植物人手寫母親節明信片，也為下月27日公益園遊會宣傳。

面對長照郵務爭議，南投的郵局和郵務士不排斥，草屯郵局郵務士曾清森說，從事郵務深入巷弄家戶，送信也會順便關懷和注意轄內老弱狀況，發現不對勁就幫忙通報，早就在做長照工作。

陳姓郵務稽查說，送信曾發現獨居的九旬阿嬤斷炊，飯菜臭酸照吃，協助通報社福機構，「能多幫些忙也算是行善！」但難免占據發送郵件時間，且也有長照知識不專業問題。

南投局長李木順則說，中華郵政關懷通報機制行之有年，郵務士送信途中或送完信後，會對轄內老弱關懷、通報，只是推行仍得有完善配套；或許能向日本取經，朝業務發展而非單純順勢關懷。

熱心的郵差們昨騎郵務機車和廂型車到創世草屯院區，熟練將貨物卸下，物資全是各支局捐贈給院方，在公益園遊會攤位義賣。創世草屯院長曾香濂說，景氣差社福也陷寒冬，下月27日要辦「舞動生命」公益園遊會，僅剩1個月，預計設立50個攤位認助不到3成，院方憂心，南投郵局得知消息傾力相助。

李木順說，南投郵局贊助周邊產品，更串連轄內43個支局募集物資，各支局櫃台同步推廣認購劃撥園遊券，民眾到郵局也能響應公益。攤位認助和園遊券所得全作為植物人雙軌（安養、到宅）服務經費，專線：049-2551119轉12。

十三、身障者日間照服中心開幕 林佳龍：給照護者喘息

資料來源：2017-04-20 12:36聯合報 記者洪上元

為落實長照2.0，位於沙鹿區斗抵里的日間照服中心今日開幕，這也是海線地區第四個照服中心，在當地的忘憂草女性成長協會的據點成立，市長林佳龍表示，

將加速推動日間照顧服務據點，讓較偏遠地區的身障朋友獲得全人式照顧，減輕家庭負擔。

市長林佳龍表示，要打造台中成為宜居城市，就必須把照顧服務的工作做好，尤其是偏鄉區域，現在台中市已有推出7個日間照服中心，其中4個在海線，甚至有2個就在沙鹿地區。

透過身心障礙日間服務據點，可以提供有需要的對象較全面的服務，也能讓照顧的家庭可以有喘息的空間，所以日照中心的成立，也可以搭配政府要推動的長照政策，透過社區的力量除了政府以外也有民間的資源，例如：食物銀行、愛鄰守護隊，這樣家庭可以得到照顧，避免受照顧者增加家庭負擔。

林佳龍指出，這樣的照服中心就如同托老中心，也能提供身心障礙朋友日常生活可以有去處，不會都躲在家裡，也可讓家庭釋出更多的勞動力，尤其是婦女，常被綁在家庭照顧長輩及身障者。

台中市針對日間照服中心的推動已有7個據點，將會加速擴大推動，期待偏遠地區的長輩及身障朋友，可以得到更好全人式的照顧，結合社區的其他資源，可以減輕每個需要協助家庭的負擔。

十四、竹市長照科揭牌 人力缺口成隱憂

資料來源：2017-04-17 23:44聯合報 記者蔡昕穎

新竹市衛生局「長期照護科」昨天揭牌運作，服務對象從5900人增加至1萬人以上。擴大服務也意味擴編服務人力，但目前新竹市330位居服個案，僅由60位居家服務員照料，其他人力缺口成隱憂。

新竹市衛生局長期照護科揭牌，編制由原本的13人，擴編至最多35人，個案管理比例從原本的一位職員負責400件，降低為一人負責200件，還有優化服務、改善申請過程繁複程序，服務項目也延伸至預防階段、安寧服務，對有需求的市民來說是極大福音。

但真正的隱憂是照服員的人力缺口，竹市從民國92年至前年止，共培訓1701位照護服務員，去年也培訓、發出195張照服員證照，但目前在居家服務及機構服務的照服員僅有180人，照護服務員證照沒有效期，只要取得即可投入職場，許多人取得證照後，選擇直接投入較高薪的醫院人力派遣看護。

相關單位人士直言，薪資低、社會地位低及升遷低是照服員留不住因素。為了留住照服人才，中央推動居服新制，鼓勵長照機構自辦自訓，還有中央給的一個月6千元補助專業加給與交通加給，也鼓勵長照機構自行辦理訓練課程，確保培訓的人才可以留在原單位服務。

十五、引進日失智症認證 邁向專業照護

資料來源：2017-04-17 13:35台灣醒報 記者林亭好

為使台灣失智症照護人才更國際化，台灣整合照護學會引進與國際失智症照護聯盟合作發起的「DCE資格考試及認證制度」。台灣整合照護學會理事長陳亮恭17日表示，該認證可在5個會員國（日、韓、台、印尼、菲律賓）之間相互承認，依會員國的工作簽證規定，從事專業失智症照護工作。

國際失智症照護聯盟理事長、前日本失智症協會理事長本間昭17日在「首屆國際專業失智症照護認證頒證」記者會中指出，日本失智症照護協會（JSDC）從2004年起推動DCE資格考試及認證制度，在日本已有超過10萬人次參與考試，超過3萬人通過認證，因認證內容包含了筆試、口試、論述、實習等，取得資格較難，品質也較高，因此深受當地長照相關人士認同。

「國內應取材日本的長照經驗，並與亞洲各國交流失智症資訊，」陳亮恭說，學會與本國際失智症照護聯盟合作，先參考日本DCE的架構，再邀集國內專家學者依據不同國家的法規、社會資源、文化差異，制訂出台灣在地的國際專業失智症照護認證DCE；取得認證的學員，未來也可以憑該證在會員國（目前包括日本、韓國、台灣、菲律賓、印尼）間從事相關照護工作。

國內首屆「國際專業失智症照護認證」報考人數77人，及格人數54人。一名取得認證資格的居服員蔡甯一表示，因父親罹患失智症時她茫然無措、不懂如何照護，以致最後悲送白髮人；現在母親也已來到中重度失智，但因她透過認證習得相關知識，知道要時常帶母親出門玩，接受外界刺激來延緩失智的速度。

陳亮恭指出，衛福部社家署也有委託3個民間單位規劃居家失智症照護課程，台灣整合照護學會是其中之一，但該課程只針對居服員，這份DCE認證另針對醫師人員，算是與衛福部雙軌進行。

十六、巷弄長照站開張 社區摸索運作

資料來源：2017-04-16 23:52聯合報 記者翁禎霞

長照2.0上路，屏東縣已成立4個巷弄長照站，提供老人臨托等服務，收費標準每小時最高60元，不過，照服員人力仍是一大缺口，長照2.0如何往鄉間拓展，正考驗地方政府。

屏東縣長期照護管理中心估計，全縣約有2萬名失能老人，以1名照服員照顧8人計算，全縣至少需要2500名照服員，目前全縣居家照服員只有約800人左右，巷弄長照站希望以在地照服員為優先，光是人力缺口，就是一大問題。

長照2.0上路後，各縣市都急著成立A、B、C級長照據點，但中央經費卻直到上月才撥下，5月就要求陸續完成核銷，由於各社區條件不一，是否能跟著運轉，也是一大問題。

目前屏東縣已設立一個A級社區整合型服務中心、一個B級複合型日間服務中心、4個C級巷弄長照站，昨揭牌的大洲社區即是第4個巷弄長照站據點，縣長潘孟安特別前往為社區加油。

屏東市大洲社區總幹事林福星表示，什麼是C級巷弄長照站「說真的，社區還在摸索中」，雖然不必擔心人事費用，但如何號召需要的老人加入，仍是一大考驗。

7年級的林綉雯原在醫院做行政工作，目前成為巷弄長照站的照服員，近日才會完成受訓，由於自己就住在社區附近，社區長輩比較熟悉，她認為照顧起來應該不成問題。

十七、長期照護險 及早投保好處多

資料來源：2017-04-17 07:07:50 聯合報 記者沈婉玉

台灣人不婚、不生的意願逐年增加，社會以核心家庭為主，家裡一個人病倒，全家也就跟著倒，退休族及準退休族財務狀況必須更獨立，優先補足長期照顧缺口，才能避免因失能或失智侵蝕退休後的生活品質。

第一金人壽總經理林元輝表示，面對老年生活，除了退休金的累積和醫療險的規畫，長照險的準備也同等重要，避免因疾病或意外造成生活起居上無法自理，漫長的照護需求與費用形成家庭的沉重負擔而由足轉貧。

林元輝指出，及早投保長期照護險，可及時獲得「整筆給付」和「分期照顧」理賠金，無論是委請看護工、膳食花費或是療養醫材支出，都可獲得完整的支援，減輕經濟壓力。

以第一金人壽「照護九九」專案為例，卅五歲投保，保額三萬元、繳費廿年，若繳費期滿後符合契約定義的「長期照顧狀態」，第一年可領取一次保險金卅六萬元，以及分期保險金卅六萬元；若持續符合長期照顧狀態，最高可領十六年，足以填補長照產生的經濟缺口。

林元輝提醒，購買長照險務必具備豁免保費機制，即便繳費期間，被保險人因故達長期照顧狀態時，可不必繼續繳費，仍能獲完整保障。另外也需留意長照險具「免責期」，當被保險人持續符合二至三個月的長期照顧狀態，才可獲長期照顧金理賠給付。

十八、家裡長輩送這裡 彰縣和美日托中心開張

資料來源：2017-04-16 14:16聯合報 記者簡慧珍

中央把推動長照10年2.0計畫列為國家重大政策，規畫用162億預算，服務73.8萬人，民間社團和相關機構嗅到服務商機，競相開展服務據點，彰化縣第一大鎮和美鎮第一家日間托老機構今天開幕，最大服務量每天30名長者。

彰化縣衛生局長閻照顧科長邱翠容說，彰化縣原有5家日間托老機構，分布在彰化市2家、員林市、鹿港鎮、田中鎮各1家，去年伸港鄉增設1家，今天和美鎮新

開禎祥日間照顧中心這一家，及目前有3個鄉鎮日照中心送審中，將逐步邁向彰化縣一鄉鎮一日照的目標。

有限責任彰化縣大愛照顧服務勞動合作社執行長林秀如說，禎祥是大愛照顧服務勞動合作社在和美鎮的服務據點，除了日間托老，也提供到宅居家服務，未來半年試營運期間，會辦理居服員證照訓練，讓產業與服務業接軌，創造在地就業機會。

十九、新北長照宅急便 到家協助復健

資料來源：2017-04-15 23:29聯合報 記者林麒瑋

51歲張先生，去年11月某日早晨，出門買早餐給全家人吃，途中一陣暈眩，返家後發現顏臉、手部都出現麻痺狀況，急診後確診為「腦幹中風」，經過醫院治療，加上新北市首創「黃金自立給付包」福利政策協助，三個月時間病情好轉，每周還有職能和物理治療師到家中協助復健。

已經可以自在彈吉他的張先生說，雖然每周還要去耕莘醫院復健治療，但看到自己還能自在活動，真的很高興，更感謝這樣的福利政策，照顧許多患者。

新北市衛生局推出出院服務2.0計畫，其中「黃金自立給付包」和「輔具超音速計畫」與新北市內11間大型醫院合作，只要患者出院，經醫事人員評估與衛生局照管中心專員合作，馬上能得到每周一次的居家物理治療和職能治療。

衛生局長林奇宏說，新北長照計畫翻轉了過去民眾等候申請服務的被動模式，從每個病患出院建立病患與醫院端的長照服務通道，去年有1351個案受惠，提供1730項長照服務，從每個個案出院到接受服務平均工作天數為4.8天，大幅縮短過去須至少1個多月的等待時間。

朱立倫指出，希望「新北長照宅急便」提供的「黃金自立給付包」及「輔具超音速計畫」等服務資訊能落實到每位需要服務的病患身上，只要是在新北市轄11家醫療機構，或台北、桃園等主要醫療機構，都能受到同樣的服務，在五天内就獲得輔具及長照服務，做到「視病如親」目標。

二十、新北出院準備服務 助市民安心返家

資料來源：2017-04-14 12:47中央社

51歲的張先生腦幹中風，在全國首創「黃金自立給付包」協助下，2個多月時間，患肢右手掌指頭從無法張開到現在可以使用筷子夾豆訓練並能彈吉他。

張先生也是新北首創「輔具超音速計畫」的第一位使用者，在出院當天下午，新北市輔具中心就將他出院所需的輪椅直接宅配到家。

張先生今天偕同太太出席衛生局記者會，向新北市長朱立倫感謝市府無縫接軌的貼心服務，現身說法鼓勵中風病友努力復健不要放棄。

朱立倫表示，新北市65歲以上老年人口達47萬，每當長輩生病住院或失能需要長照，就會影響整個家庭，顧老又顧小，常常讓許多中年人力被迫離開職場，影響國家社會甚鉅。

他說，為減輕家庭照顧者負擔，新北市推出「黃金自立給付包」服務，在病人住院期間，就由醫院醫護人員主動介入，並與衛生局照管中心的照管專員合作，讓病人在出院後就能馬上得到每週各1次的居家物理與職能治療，以及居家護理與營養等專業的整合式照顧服務。

新北市自去年底啟動「黃金自立給付包」以來，已有35位使用者，病人得以把握3個月內的復健黃金期，成效非常良好，不少病人在1、2個月內就能自行上下樓梯，有的甚至提早結束服務，把長照資源移給其他更需要的病人。

朱立倫指出，衛生局也跟社會局、經發局跨局合作，推出「輔具超音速計畫」，讓病人在住院期間就能完成輔具評估，出院即可優先使用輔具中心提供的二手輔具或自行購置，大幅減少民眾申請輔具的時間成本，更為便利。

衛生局長林奇宏表示，新北長照翻轉過去等候民眾申請服務的被動模式，在醫院的出院準備部門與衛生局單一窗口，建立從病患出院到銜接長照服務的快速通道，去年共有1351個案受惠，提供1730項長照服務。

他指出，個案從出院到接受服務的平均工作天數為4.8天，大幅縮短過去需至少1個多月的等候時間。

二十一、大園敏盛醫院 設立高階健檢中心

資料來源：2017-04-21 00:27聯合報 記者李京昇

桃園市大園敏盛醫院投資9千萬元成立「高階影像健檢中心」，引進電腦斷層掃描、骨質密度儀、核磁共振掃描等高精度設備，往後當地鄉親只要3、4天前預約就能排定檢查，不用舟車勞頓到其他大醫院、排程1個月等候檢查。

大園區一名70多歲的老翁，日前因身體不適到大園敏盛醫院就診，經X光檢查發現胸腔有陰影，院方立即排程電腦斷層掃描，報告結果出爐只是虛驚一場，讓他放下心中一塊大石。

大園敏盛醫院院長蘇先河表示，台灣邁入高齡社會，許多地區人口老化嚴重，而大園地區許多老人家有退化、高齡化疾病，經常要坐車3、40分鐘到大醫院就診，做個檢查還要等待1個月，醫院創辦人楊敏盛為了服務地區老人家，耗資9千萬元成立高階影像健檢中心，讓當地鄉親有社區診所的便利、高規格的醫療品質。

影像健檢中心昨天揭牌啟用，中心主任王堯弘說，健檢中心設有電腦斷層掃描、骨質密度儀、核磁共振掃描、乳房攝影、透視X光手術室等設備，主要針對腦

血管疾病、運動傷害、關節退化等疾病檢查，就近服務鄉親或不便長途奔波的老人家。

二十二、公寓拿190萬補助裝電梯 北市首案落成

資料來源：2017-04-17 10:02:18 經濟日報 記者游智文

台北市2015年推出公寓增設電梯補助方案，北市和平東路「和平群賢華廈」以住戶100%同意，向市政府提出補助申請，預計今年5月前就可完成電梯增設工程，為北市首件完工的增設電梯補助案。

受台北市都市更新處委託，負責輔導公寓增設電梯的崔媽媽基金會表示，個案總花費約380多萬元，台北市政府補助約一半190萬元。

崔媽媽基金會表示，公寓加裝電梯，有兩大難題需克服，一是有無增設空間，二是整合住戶意見。

以將完工的首宗補助個案為例，一開始由住五樓的顏教授和四樓住戶一同提出，顏教授是因母親年邁無法爬樓梯，已有多年沒有辦法來顏教授家中，四樓住戶則因輕微中風，每趟上下樓梯都是一場浩大工程。

提出人有迫切需求，但其他住戶因電梯並非生活必需品，一開始多不願拿出數十萬元來興建電梯。

崔媽媽基金會表示，不過即便困難，顏教授沒有放棄，逐一了解反對戶反對的理由，針對現階段沒有需求的住戶，不斷反覆溝通，讓對方了解電梯不是老人或病人的專屬，現在不需要，不代表永遠不需要。

對不同意的住戶，顏就一直去拜託，一度在一位住戶攤子前站了一個小時，不斷跟該住戶聊，喚起同理心，最後終於願意在同意書上簽名。

崔媽媽說，相較於以往採都市更新程序動輒耗時三年以上的辦理期程，採「老舊建築物更新增設電梯補助作業規範」方式，不僅提升成案的速度，在補助經費上，每案補助包括設計及施工費最高200萬元，如果電梯規格符合本市通用設計規範更可提高上限至300萬元。

崔媽媽說，為了持續協助改善高齡者及行動不便者的生活需求，台北市都市更新處自今年4月5日至12月29日開放申請，為使市民更加了解補助內容，委辦單位崔媽媽基金會將於4月23日上午9時30分，於客家文化園區舉辦「106年度老舊建築物更新增設電梯補助說明會」，民眾可攜帶圖面或現場照片參加。

二十三、用椅子做體操 爺爺奶奶驚呼「越坐越勇」！

資料來源：2017-04-14 14:50聯合報 記者洪上元

台灣已逐漸步入高齡化社會，根據統計，台灣長照人口10年將成長38%，預計2018年邁入高齡社會，且今年國內老化指數達100.2%，老人已比兒童還要多，為了照顧年長者的健康，光田綜合醫院與慈濟基金會合作，今日早上在大甲區的西岐里社區活動中心，舉辦「樂活勇健椅」運動課程，讓年長者就算坐在椅子上也能盡情運動，阿公阿嬤樂讚「正港越坐越勇啦！」

只見爺爺奶奶們一下子站起抓手、一下子又坐下抬腿，配合著前方教練的指示，一下一下的活動自己的身體與關節，有遇到手腳較不俐落的年長者，旁邊的志工也會協助他們將動作改正，讓整個教室的氣氛活絡不少。

今年高齡80歲的陳爺爺因子女白天外出上班，他無人陪伴，最期待就是到長照站參與活動，陳爺爺說，朋友找他一起來運動，上課很有趣，而且運動很健康。

光田綜合醫院執行長劉美玉表示，政府推動長照2.0擴大照顧更多長者，光田也將擴大長照服務，預計將陸續提供護理之家、日間托老等服務，「樂活勇健椅」是專為銀髮族設計之運動課程，運用生活上最便利的椅子及簡易的運動器材（如彈力帶、彈力球）做有氧、核心肌群訓練，再融合「運動遊戲化，遊戲運動化」，為課程增添趣味性、添加特色。

二十四、台灣失智者最後一年7成灌食6成插管 醫：太辛苦了

資料來源：2017-04-14 13:51聯合報 記者周宗禎

「失智病人生命終點前的旅途太辛苦了！」奇美醫學中心老年醫學科主治醫師陳炳仁、緩和醫療團隊以台灣健保資料庫研究，發現台灣失智病人生命最後一年中，有七成管灌餵食、六成氣管內管插管及呼吸器治療，三分之一病人曾被心肺復甦術急救，18%仍在洗腎，超過歐美國家一倍以上，在亞洲國家也名列前茅。

台灣失智病人生命末期承受急救帶來的痛苦，超過癌症病人四倍，奇美團隊研究結果發表國際期刊，並獲衛福部經費出版華文界第一本臨床指引，今天發表並寄送各地主要醫院照護機構，失智者家屬與民眾更可上網或以手機QRcode直接下載，了解相關知識與作法。

日本宮本賢二醫師夫婦合寫「不在病床上說再見」中文版日前上市，描述失智臥床老人、普遍身上設餵食管灌食、甚至為防病人自己拔除灌食管而強行綁住病人，相較歐美社會重視病人尊嚴自主、很少為失智晚期病人置放餵食管或約束行動，引起熱烈迴響。

出版社邀請陳炳仁為這本書寫序，他長年在老年及安寧病房、長期照護機構為失智病人提供醫療照護，發現台灣的情況和日本極度相似。

陳炳仁表示，統計相當年齡、性別及疾病期程病人，失智者氣管內管插管、呼吸器及心肺復甦術急救治療，是癌症病人四倍以上，且治療幾乎集中過世前一

個月，病患未因此存活，反而生命終點受盡折磨，研究結果已被日本老年醫學會主編的國際期刊接受發表。

奇美醫學中心指出，台灣許多醫療人員仍缺乏理解與知識能力，能及時以安寧緩和療護來照顧失智病人，今天發表「失智緩和醫療照護指引」，期待醫界與社會都能有相關知識與共識。

2009失智症安寧緩和療護健保已納入給付，但至今病患死亡前接受安寧緩和療護比例仍稀少，衛福部徵求跨專業領域團隊發展失智症安寧緩和醫療照護評估與操作指引。

奇美團隊經評選取得計畫，陳炳仁邀請醫療奉獻獎得主陳榮基教授為首20多位學者任諮詢編輯委員，獲台灣神經學會等組織協助完成華文圈第一本「失智症安寧緩和醫療照護指引」，全文電子化上網供醫療團隊與民眾下載使用。

二十五、中市大砍老人健保補助 罵聲連連

資料來源：2017-04-19 22:55聯合報 記者喻文玟

65歲以上、所得稅率5%以下的台中年長者，以往健保費由市府補助，共18萬人受惠，但今年起「限縮」，只補助中、低收入老人約1萬2千人，政府預算大大節省，從每年10億變1500萬元，但老人近日發現每月要繳7、800元，感覺「存款縮水」罵聲連連。

藍、綠議員也齊聲反對；一向挺龍的民進黨女議員陳淑華昨率先發聲要求市府恢復補助，她說，此影響超過10多萬戶家庭，「這是變相加重子女負擔！」國民黨議員楊正中也表示，國民黨團極力反對取消老人健保補助，老人多數沒生產能力，有些兒女不孝、獨居又未達中低收入，硬要求繳費不應該。

中市社會局長呂建德解釋說，這項措施從102年7月起執行，每年要編10億經費補助，且沒有排富，現在老年人口成長太快，逐年增加1到2億元，支出驚人恐排擠其他照顧政策；健保排富後省下約12億元，同樣投入銀髮族福利後，相關預算達36.6億元，長輩整體福利不減反增。

陳淑華議員則指出，老人家發現要恢復自繳健保費罵聲連連，菜市場、公園裡都可聽到；取消補助是懲罰年輕人，受薪階級有「薪資補貼被剝奪」。即便增加銀髮福利預算，但放在長照，老人覺得「用不著」，實質補貼健保費更實在。

西屯區楊老先生說，兒子放無薪假，還要負擔他的健保費，日子快過不下去。擺攤做生意的何姓女士說，攤租一直漲，福利卻一直減，小市民壓力很大。

台中市今年改變的還有「身心障礙者口腔診治計畫」，以往固定式、活動式2種假牙都有補助，現改只補助活動假牙；65歲以下身障者，每人補助金額上限低為收入戶4萬、中低收入戶2萬。

二十六、退休婦人遇詐 600萬老本化為烏有

資料來源：2017-04-20 00:56聯合報 記者劉嘉韻

花蓮一名退休不到半年的江姓婦人，三月下旬多次接獲假檢警電話，誣稱其健保卡異常使用，將凍結帳戶，還要求配合偵查轉匯款；江婦陸續匯款近六百萬元，直到本周驚覺不對，求證發現上當。健保署表示，該案是健保詐騙金額最高紀錄。

健保署主任秘書沈茂庭表示，若健保卡異常或欠費一定會書面通知，健保署從未以積欠健保費或健保卡違規使用為由，以電話指示要民眾至自動櫃員機操作或匯款，呼籲民眾接到類似電話要小心。

健保署東區業務組督導徐儷玲指出，去年十二月才退休的江婦，接獲歹徒來電誣稱健保卡在多家醫院、診所異常使用，欠費逾五萬元，並稱已將其列為嫌疑人並凍結帳戶，指示她配合偵查，將存款轉匯「檢警」所監管的安全帳戶，若破案將返還費用。

歹徒以秘密偵查為由，要求不可對外公開或告訴家人，匯款時若遇行員詢問，可告知「匯現金幫小孩買房」。江婦信以為真，陸續匯出近六百萬元，直到本周一驚覺有異，致電詢問健保署才發現上當，但一生積蓄及退休金全化為烏有。

徐儷玲說，近日常有歹徒自稱健保署人員或檢警，以電話、簡訊或 LINE 誣稱健保卡違規使用、被盜用、有違規紀錄，或稱即將被停卡、就醫欠費等情境，藉民眾恐慌心理而詐騙；由於健保欠費已不再鎖卡，接到電話告知「欠費將被鎖卡」，千萬別依指示而去匯款或告知個資。民眾接到類似資訊，可撥打健保卡片背面所列免付費專線查證，或撥一六五防詐騙電話報案。