

高齡相關時事蒐集
20180704-20180710

一、陸企高薪挖台長照人才 嘉藥學生帶薪實習25K起跳	2
二、陸日8萬、3倍薪挖才 台灣長照優勢在哪？	2
三、仁新新藥將進臨床 抗乾性黃斑部病變露曙光	3
四、一滴血驗失智？！新一代阿茲海默檢測知風險	3
五、Q版Logo創意推交通宣導 長者外出不用怕	4
六、超商實習 失智爺奶重拾笑容	4
七、凱旋醫院日照中心揭牌 讓「老小孩」開心度晚年	5
八、全台首座老人醫院 幕後推手是賴清德的老師	6
九、潮老時尚	6
十、宜蘭陽明附醫結合Xbox 長者遊戲健身	7
十一、夏天到 老人家在家小心慢性熱中暑	7
十二、送企業大禮 墨西哥撥2300億培訓青年、照顧長者	8
十三、美國85歲以上勞工人數創新高 他們都做些什麼？	8
十四、期交所4年捐22輛復康巴士 全台各縣市受惠	9
十五、為臥床者翻身創新招 花費力氣省一半	9
十六、聰明照顧失能妻 他也能出門運動當志工	10
十七、降低公教年改衝擊 學界建議加薪並放寬兼職	10
十八、立委調閱年改報告遭拒 國發會：已上網站	11
十九、年金被砍 退休公教人員要找打工重返職場	11
二十、年改議題退燒 勞保老年給付、一次領都大降	12
二十一、關心優存！退休人士擠滿台銀	12
二十二、擔心年改結果 退休族湧入台銀分行	13
二十三、3千人海選 馬雲年薪184萬 聘了64歲的她	13
二十四、老，也有工作權「高年級生工作內涵必須翻轉」	14
二十五、工作搭檔怎麼挑？跨年齡跨性別最犀利	15
二十六、長照補助你清楚嗎？家總歸納出「長照4包錢」	16
二十七、長照補助「4包錢」 家總推線上試算	16
二十八、立委調閱年改報告遭拒 國發會：已上網站	17
二十九、老年歌舞競賽 柯文哲勉多陪老人家	17
三十、切了代表無望？醫師：有希望的病人 才會建議氣切	18
三十一、朱立倫赴新加坡城市交流 將會「老朋友」	19
三十二、交換城市發展經驗 世界城市峰會開幕	19
三十三、中華郵政進軍長照 規劃六都設照護空間	20
三十四、解決「需求面科技計畫」 亞洲創新論壇今舉行	20
三十五、蓮心園上半年捐款比去年少150萬 15日辦募款餐會	21
三十六、誰說暑假只能鬼混 他們淨灘還去老人院當兒孫	21

一、陸企高薪挖台長照人才 嘉藥學生帶薪實習25K起跳

(資料來源：2018-07-04 聯合報 記者綦守鈺／即時報導)

大陸泰禾集團祭出高薪來台灣挖人才，並與嘉南藥理大學簽訂產學交流與合作意願書，將招聘老人事業服務系10位學生到北京、上海老人照顧服務機構實習，不僅有免費住宿補助、來回機票、25K實習津貼、學費補助一半的福利，表現優良者還有優先留任機會。

老服系主任范晉嘉表示，大陸漸漸邁入老齡化社會，截至2017年年底60歲及以上老年人口有2.41億人，占總人口17.3%，漸漸邁入老齡化社會，泰禾集團今年投入200億人民幣，發展養老產業，祭出2倍以上薪資及順暢升遷管道，5年內還會陸續招聘3、500位中高階幹部，盼能招募人才赴陸工作。

范晉嘉表示，養老機構從硬體建設之外需要專業人員，因為大陸並沒有長照相關科系，學生受的正規教育頂多只有養老護理，現在才剛起步，需要大批人才；目前已有畢業校友參加徵選，將赴陸擔任長照教育員，只要有3年以上經驗，起薪台幣6萬元起，福利總額加起來快10萬元，是國內薪資的三倍。

范晉嘉表示，台灣長照其實走了很多年，學生受到專業訓練不輸給其他國家，但學生就業時普遍遇到低薪與社會偏見的問題，希望能藉由本次合作機會，增進學校健康服務相關系所的師生，赴陸交流學習與增廣見識，也給自己創造更多機會。

曾在悠然山莊服務、泰禾集團養老版塊常務副總經理郭姵伶表示，她在台灣從事長照20年，與嘉藥老服系合作10年，很多嘉藥畢業的學生都會到該集團擔任照服員，對老服系學生良好的態度與專業技能給予肯定，希望台灣優秀的老人照顧服務人才，有機會在大陸一展長才。

二、陸日8萬、3倍薪挖才 台灣長照優勢在哪？

(資料來源：2018-07-04 聯合報 記者綦守鈺／即時報導)

台灣是亞洲間僅次於日本，最早進入高齡化的社會，如今面對日本、大陸等機構來台搶人才，日本長照業者不僅祭出獎學金與學校合作，只要克服語言問題赴日工作就有8萬起薪，大陸企業則挖角中高階管理人才，祭出3倍薪資聘請照服教育員，國內照顧服務產業不僅面臨人力短缺的問題，更持續出現人才外流的隱憂。

台灣持續推動長照2.0，今年1月簽署「長期照顧服務機構法人條例」，盼鼓勵更多企業投入，開啟產業轉型契機，希望能結合金融、不動產和安養機構三方合作，協助安養機構業者進行規劃、籌資、興建、運作，健全政策制度、穩定長照財源，確保長照體系永續經營。

然而，根據統計這十年來照顧服務員就業率，卻從一開始的9成逐年下滑到4成，面對人才不斷流失，其中最大的關鍵，仍是台灣經濟處於低成長，薪資水準偏低的环境；一名從事照服工作10多年的中高階培訓主管就說，很多學生提到家人反對就讀相關科系，不解，「為何當一名看護需要念到大學？」

不少從事長照教育的工作者認為，台灣照服員普遍社會地位低，薪水不高，雖然政府積極提高薪資，但卻看不到企業前景，國外雖開出的薪資沒有10年前這麼優渥，但若有工作經驗赴陸就有3倍以上薪水，條雖然多數人都希望「離家近」，盼能留在國內工作，但又不得不對高於台灣平均薪資、福利所吸引。

中華醫事科大長照系主任郭雅雯認為，大陸以往需要急性醫護人員，這兩年來開始重視長照議題，但台灣已經走了10多年，尤其在學校階段，對於醫療人才的養成教育不遺餘力，舉例來說，該校學生大二之前都要接受醫學院等級的訓

練，之後再根據個人性向分成管理、實作等，全面化的培訓，成為各國爭先挖角的目標。

郭雅雯表示，這些年輕、訓練有術的人才，因鄰近的日本因需求龐大，提供獎學金及就業機會，持續對台灣攬才，該校從2002年開始跟日本密切合作，配合輔導學生學習日文之後赴日實習，只要能克服語言障礙，學生赴日同時也能在長照機構實習，畢業後就有機會取得工作簽證。

大陸近年來力推「健康中國2030」，養老、生技等多領域受惠，大陸知名北京泰禾嘉信地產開發公司投資的泰禾集團，日前祭出高薪來台灣挖人才，要的不是基本照服員，而是擁有3年以上工作經驗的長照訓練員，就是盼能吸取台灣經驗，提升大陸長照水平，如此一來，政府更該需謹慎思考，如何建立優質的護理環境，才能讓長照人才「根留台灣」。

三、仁新新藥將進臨床 抗乾性黃斑部病變露曙光

（資料來源：2018-07-04 經濟日報 記者黃文奇／即時報導）

仁新醫藥表示，在口服藥物方面，旗下新藥LBS-008於2017年獲突破性進展，從美國食品藥物管理局（FDA）取得治療斯特格病變（Stargardt Disease）的孤兒藥資格認證，預計下半年進入臨床一期試驗，基於與乾性黃斑部病變病理機轉相似，期望也能為乾性病患帶來一線曙光。

仁新醫藥成立於2016年5月，為一新藥研發公司專注探索及開發創新的癌症、眼科、新陳代謝相關疾病。目前仁新主要發展中的藥物共有四項，包括LBS-008（適應症為乾性黃斑部病變、斯特格病變）、LBS-007（適應症為急性白血病、實質腫瘤）、LBS-002（腦癌用藥）與LBS-003（適應症為三陰性乳癌）。

其中，LBS-008由哥倫比亞大學與美國國家衛生研究院（NIH）共同開發，是目前全球唯一的乾性黃斑部病變用藥，並獲NIH挹注1,000萬美元提供完成一期臨床試驗資金。

目前全球罹病人口近2億人，2040年估計將成長一倍。黃斑部位於視網膜正中央，負責人眼的精確視力及顏色辨別，一旦產生病變易於察覺，尤其是主視眼的黃斑部。徵狀包括視力模糊、所見物體扭曲、中間視力出現黑點，甚或忽然失明。

台灣林口長庚紀念醫院副院長賴旗俊表示，隨著人口老化，老年性黃斑部病變將成國人失明主因之一，尤其是目前尚無治療方法的乾性病變，更是國人視力一大威脅。

老年性黃斑部病變好發於50歲以上族群，分為乾、溼兩類，罹病人口中高達九成屬乾性，兩者皆為老化所引起，差異在於後者病發突然且較嚴重，一夕間視力將大受影響。常見情況包括黃斑部周邊組織因新生血管增長而水腫、出血，導致視力功能受損。臨床上針對溼性的治療方式有三種，其中兩種為健保給付。主流療法為抑制血管新生因子（anti-VEGF）的蛋白質藥，某些亞型病例則會合併其他如光動力治療或傳統雷射。

反觀乾性的發病期漫長，視力將漸進式退化。主因為黃斑部的布視膜隨老化透水性變差，沈積物開始堆積於色素上皮細胞的上下方，產生俗稱「眼睛老人斑」的隱結（drusen），造成感光細胞死亡。臨床上將乾性病變分為四期，從隱結的有無、增多到色素沈積，最後進入地圖狀萎縮，過程恐延續十幾年之久。

四、一滴血驗失智？！新一代阿茲海默檢測知風險

（資料來源：2018-07-04 KingNet 國家網路醫藥 報導/黃慧玫）

根據台灣失智症協會推估，2017年年底，台灣失智症總人口數已達27萬人，佔全國人口1.15%，相當於每100位國人就有一位失智症患者。其中多數為65歲以上，相當於每13位老人就有一位失智。

以台灣的失智症盛行率推估，未來的45年，台灣失智人口將達80萬，平均每天增加35人，每40分鐘就有一人確診失智。台灣將在2025年超越日本，成為全球老化速度最快的國家，屆時，台灣將有20%的人口超過65歲。而盛行於老年人的失智症，將為台灣社會帶來重大考驗。

健康吉美診所檢驗事業處處長莊佳霖表示，造成失智症的原因，目前科學及醫學研究皆認為，關鍵在於乙型類澱粉蛋白（amyloid protein）及Tau蛋白（Tau protein）這兩種異常蛋白質，在腦中長期累積，造成腦神經細胞功能異常、退化。但多數人卻無從得知，這兩種蛋白並非在老年時才快速累積，而是早在發病前的15至25年前，便已在日常生活中慢慢累積。

為了提早得知，自己是否為失智症候選人之一，莊佳霖指出，過去如要檢測阿茲海默症，需要透過腦脊液檢測、核醫正子造影、核磁共振影像、ApoE4基因檢測、神經心理學評量等方式，但目前，只要透過血液檢測，就能掌握蛋白質累積狀況。

莊佳霖表示，IMR阿茲海默症檢測是透過血液與磁減量免疫檢驗，用於檢測血液之Tau蛋白濃度，能在五小時內檢驗出阿茲海默症生物標記含量，以作為判斷是否可能罹患阿茲海默症的客觀依據。

失智症高危險族群可考慮透過規律的追蹤異常蛋白質的累積程度，進行生活型態的調整，採取積極健康管理，進一步預防阿茲海默症。萬一異常蛋白累積程度超過警示，也可盡早診斷，尋求醫療資源協助，有效減緩退化的病程。（諮詢專家/健康吉美診所檢驗事業處處長莊佳霖）

五、Q版Logo創意推交通宣導 長者外出不用怕

（資料來源：2018-07-04 聯合報 記者陳斯穎／即時報導）

新竹縣新埔鎮與關西鎮逐漸邁入高齡社會，65歲以上人口占現有人口數約兩成，新埔分局統計轄區近3年死亡交通事故，65歲以上占將近四成，高齡者的交通安全也成為新埔、關西地區的重要議題，為了打造一個禮讓長者的交通安全環境，新埔分局特別以創意作法，強化用路人印象的宣導方式，今天由新埔分局結合新埔警友會、新埔鎮農會、關西鎮農會、培靈關西醫院等單位共同舉行「護老交通安全專案」發表會。

新埔分局分析近3年新埔、關西地區高齡者死亡交通事故型態，以橫越、行走馬路遭車輛撞擊事件最多，其次為騎乘機車、自行車與車輛碰撞，為了讓用路人了解新埔、關西地區交通特性，新埔分局請Q版插畫家米豆，為交通宣導設計Logo，因為深知年長者交通安全推廣的重要性，米豆甚至願意無償設計Logo提供新埔分局推行宣導。

除了生活化Logo宣導，新埔分局也製作「注意慢行」交通標誌牌面，懸掛在各重要聯外道路及市區要道，印製「注意慢行」、「注意出沒」貼紙，讓民眾黏貼在車輛後方，就像「baby in car」及「新手駕駛」的概念，並提供貼紙給鎮上商家黏貼在門口，讓前來遊玩的旅客，注意高齡者交通安全議題。

除此之外，由於曾發生年長者使用代步工具外出時迷途的案例，新埔分局特別增設「聯絡欄位」反光貼條，除了增加夜間行進安全，民眾也可將長者的資訊填入聯絡欄位，讓老人家外出就算迷路也能平安返家。

六、超商實習 失智爺奶重拾笑容

（資料來源：2018-07-05 聯合報 記者鄧桂芬／台北報導）

超商賣咖啡不稀奇，但上錯咖啡，全台只有嘉義這二家統一超商不會被客人罵。

天主教中華聖母基金會董事長陳美惠表示，嘉義地區受高齡化、少子化及人口外移衝擊，今年三月底老年人口達18%，其中十個鄉鎮老年人口逾二成，已步入超高齡社會。

為了照顧老人，天主教中華聖母基金會與統一超商合作，去年起開設二家「幾點了咖啡館」，讓失智症爺爺當實習生，他們有時會忘記客人點哪種咖啡、上錯咖啡，但在店長引導下，大部分可完成任務，至今服務逾五千人。今年9月將再拓點三家超商，拓展友善失智社區網。

88歲的童蔡巧奶奶是實習生之一。她以前個性活潑開朗，但失智後變得不愛和人說話，經實習後，不只愛上做咖啡，也能主動和客人介紹好喝的咖啡。85歲的黃金斷奶奶也是實習生，實習後個性從羞怯到「大解放」，不斷主動與顧客打招呼，還會在門市與店長高歌合唱。社工觀察，她結帳十次，八次金額都算對，家屬知道非常欣慰。

另外，天主教中華聖母基金會在嘉義服務發現，老老照顧家庭中，失智與失能並存的「雙失家庭」占三成四。其中一戶何姓家庭，65歲太太照顧智能障礙又中風的先生和女兒，但她去年確診失智，當照顧專員進到屋內評估何家時，被髒亂屋內的上百隻蟑螂老鼠嚇到，困頓生活令人不忍。

天主教中華聖母基金會執行長黎世宏說，嘉義地區近八成的家庭支持系統不足，不乏老人照顧老人，更有三成高齡照顧者得同時照顧二名以上的失能老小，這些高齡照顧者平均72歲。

為了讓雙失家庭的困境不再惡化，天主教中華聖母基金會提出社區式照顧、居家照顧、照顧者服務、友善環境及鄰里守望相助隊五大計畫，天天送餐及每月送民生物資到失智及失能家庭。其中，有家統一超商門市加入「社區式照顧」模式，協助假日送餐，今年擴大到平日供餐，門市夥伴也將組成志工隊，下班後配送米、麵條、衛生紙等民生所需物資。

七、凱旋醫院日照中心揭牌 讓「老小孩」開心度晚年

（資料來源：2018-07-05 聯合報 記者蔡容喬 / 高雄報導）

「失智症患者有7成以上合併焦慮、憂鬱、妄想等精神相關症狀，須提供整合照顧！」高雄市立凱旋醫院昨舉行日照中心揭牌典禮，將以精神科專業照顧團隊，提供一條龍式的失智症照顧服務，最多可容納30名有需求者。凱旋醫院社工師王君美說，該院除提供生活照顧、復健及文康活動等服務，照顧費採「日收」方式，減輕家屬負擔，若老人有就診需求無人陪伴，還可啟動居家服務，由專人陪同看診，4月中旬試辦以來，已收容16位失智及失能長輩。相關資訊可洽07-7513171轉2451。

80歲重度失智的蔡阿嬤常情緒不穩，到日照中心後成為「班長」，還會幫忙掃地、拖地。88歲陳奶奶的女兒黃小姐說，母親失智6年來不肯與人說話，上月央求她白天到日照中心散心，2周後竟會跟人打招呼，很感謝醫護人員對母親的照顧。

代院長周立修說，該院2年前成立社區失智症照顧據點，今年成立第一家市立醫院自辦日照中心，整合前端失智症預防及後端醫療照顧，可提供失智長輩整合型長照服務。

高市代理市長許立明表示，高雄老年人口達40萬人，老年比率14.51%，全市布建29處日照中心，服務年滿65歲以上、領有身心障礙手冊、55至64歲原住民及50歲以上失智者，經長照中心評估後，可依需要等級及身分申請補助。

八、全台首座老人醫院 幕後推手是賴清德的老師

(資料來源：2018-07-05 聯合報 記者鄭維真 / 台南報導)

全台首座老人醫院預計最快於2022年啟用，幕後推手為行政院長賴清德在成大醫學院的老師韓良誠，他說，台灣已是高齡化社會，推動老年專科醫院勢在必行，運用成大學術與臨床相互支援，讓高齡醫學不僅是醫療服務，也提供預防失智、合理福利措施等相關研究。

韓良誠傳承父親韓石泉醫師的理念，在台南「韓內科」執業逾50年，成大醫學院第1屆開始任教臨床、疾病病理等課程，賴清德則為第3屆學生。他發現，1981至1996年間負責的加護病房住院病人中，65歲以上長者即占52.08%，許多女兒、媳婦為了照顧長輩，必須放下工作專心照護，生活不好過。因老人的生理與年輕人不全然相同，國內卻鮮少老人醫學專科相關資料，也沒有教師可請教，他輾轉到了夏威夷大學展開老人醫學訓練的第一步。韓良誠指出，台灣多所醫院都有兒童醫院，但邁入高齡化社會，卻沒有老年專科醫院，他說，高齡醫學不同於其他專業，需要老年專科醫院來做跨領域、跨專業的統合，成大因已有台灣第一間老年學研究所，適合扛下未來老年社會高齡醫學中心的責任。

「賴清德和蔡英文是決策貴人」，韓良誠說，前年向當時擔任台南市長的賴清德以及總統蔡英文建議在成大設置老年專科醫院，後來雖未再提此事，但賴清德一直放在心上，去年9月接任行政院長後的一周，即向教育部說明，上月更核定興建計畫，令他相當感動。

九、潮老時尚

(資料來源：2018-07-05 聯合新聞網 文章提供 / 新一代兒童週報)

快跟醜老詛咒說Bye Bye

老化是生命的一部分，再自然不過。生命老化時，皮膚會長出皺紋，頭髮變白或掉髮，聽力及視力也會變差。但對年輕時有好好照顧身體的人來說，老化不是詛咒，而是一種福氣。時尚產業以前只把焦點放在年輕人身上，但隨著老年人口越來越多，時尚的焦點也在改變。

潮老鼻祖《高齡有型》

自2008年8月以來，知名的時尚部落格「高齡有型」就把焦點鎖定在年滿60歲的婦女身上。部落格主是攝影師阿里·賽斯·科恩。科恩在紐約市找來外表有型的高齡「潮」婦，幫她們拍照，並上傳網路跟全世界的人分享，引起很大迴響。接下來，科恩與導演黎娜·普利歐萊合作，以7位高齡時尚女性為主角，拍攝與部落格同名的紀錄片。

高齡時尚重男輕女

雖說不是只有女人才需要時尚，但時尚界從來不缺年長男性的時髦選項。主流的時尚媒體上，不乏頭戴高質感男士帽、身穿西裝背心或毛衣、足蹬高級皮鞋等打扮得體的爺爺。相較之下，時尚媒體並不曾如此善待年長女性。這也是為何科恩決定把部落格焦點放在高齡女性。他深深覺得，這些年長女性「比男性更被嚴苛檢視」。

《另類老化》看見潮老女性

另一個知名的時尚部落格例子是2014年成立的「另類老化」，版主是現年68歲的英國婦女蘇西·格蘭特。她想藉由這個部落格，幫助50歲以上女性，活出更快樂、更健康的人生。受到《高齡有型》紀錄片的啟發，格蘭特把時尚、飲食及生活風格結合在自己的部落格裡。50歲那年，格蘭特也曾覺得整個社會忽視年長女性。她的部落格已經證明，年長女性也能「被看見」，不再自怨自艾。

潮老風吹進時尚界

因為「高齡有型」、「另類老化」等部落格，知名的時尚品牌也開始注意這個趨勢。卡文克萊曾經推出一款女性內衣副品牌，請來73歲的勞倫·赫頓擔任

模特兒。H&M 也請來60歲的吉莉安·麥克李歐德，擔綱泳裝模特兒。西班牙零售服飾品牌Mango，則請到社群媒體紅人、63歲大學教授琳·史蕾特，為名為「獨特的故事」的行銷活動代言。在清一色年齡低於30、身材姣好的女模中，這些年長女性為時尚界開展出與過往不同的道路。

十、宜蘭陽明附醫結合Xbox 長者遊戲健身

(資料來源：2018-07-05 聯合報 記者羅建旺 / 宜蘭報導)

陽明大學附設醫院以量身訂作的運動課程，集訓社區長者，受訓後長者變壯了，上下肢體能明顯改善。今年更進一步升級，結合科技的Xbox體感運動，由專業運動教練帶領，玩起運動遊戲，還分組競賽並給獎勵，讓老人家玩遊戲機，更能持續健身。

信大水泥公司昨捐贈兩套Xbox體感運動器材給蘇澳聖湖社區，透過科技遊戲與運動結合，持續改善長者體能、健康。

陽明大學附設宜蘭醫院指出，民國79年宜蘭縣即已進入高齡化社會，蘭陽平原人口老化的速度超過全國，依內政部資料，今年3月宜蘭縣65歲以上人口數已占總人口數15.5%，蘇澳鎮65歲以上人口更達18.2%，高齡化程度更明顯。

陽明附醫104年起，與信大水泥公司、蘇澳聖湖社區發展協會合辦「健康磐石大聯盟」計畫，在蘇澳鎮成立「聖湖聖愛信大活樂據點」，引進環狀運動設備，安排量身訂作運動課程，由醫師潘柏榮規畫帶領，社區長者經過運動課程訓練後，上下肢體能明顯改善，甚至在停止運動三個月後，改善效果依然存在。

除「檢測、運動、再檢測」的運動課程模式，今年還擴充課程內容與趣味性，引進Xbox體感運動，透過家用電子遊戲機，結合科技、遊戲及運動，在專業運動教練帶領下，以分組遊戲及競賽，成為方便的居家及社區健康促進工具。

十一、夏天到 老人家在家小心慢性熱中暑

(資料來源：2018-07-05 聯合報 記者蔡佩芳 / 即時報導)

夏天到來，日本過去一周熱中暑多達3000人，不過熱中暑其實有年齡層之別，醫生指出，老年人、壯年人與兒童熱中暑的原因症狀與預防都不太一樣。已經退休不用在太陽下四處奔走的銀髮族其實更是熱中暑的高危險族群。

一般說來，年輕人多屬勞動中暑，像是夏天進行戶外運動，或是工作必須在艷陽下四處奔走，這種情況中暑會很容易感到身體不適，而有所警覺，只要適當補充水分、休息，很容易就能康復。

但是老年人多屬非勞動熱中暑，待在家裡也有高風險。老年人因為對溫度變化遲鈍，或是因為體力差，而沒有更換夏季的被褥與床墊，繼續沿用冬天的羽毛被；或是在悶熱的室內卻沒有開窗、也沒有開冷氣，變成慢性的熱中暑。此外，老年人慢性病服用藥也有影響，例如糖尿病患者末梢神經反應會變得遲頓，降血壓藥也會影響體內散熱能力變差，許多藥劑還有頻尿的副作用，很容易造成脫水。相較於勞動熱中暑，非勞動熱中暑因察覺不易，很容易變成重症，須要更加留意。

預防熱中暑，有些小知識可能與你的嘗試不一樣：

多喝運動飲料少喝茶：

流汗時除了水分流失，還需要補充電解質，因此運動飲料比起水要來更合適。但另一方面，許多老人家補充水分的方式是喝茶，但喝茶無法補充電解質，還會利尿反而容易脫水。同樣的道理，喝酒最好也要多節制。

冰敷脖子而不是額頭：

流大汗想要用冰毛巾冰敷一下時，很多人拿到毛巾第一時間就是貼到額頭上。但貼額頭對緩解體熱用途不大，還可能會頭痛，不如冰敷脖子與腋下，冰敷在粗血管流經的地方，才能很快的舒緩體內熱氣。

運動過後最好的選擇是牛奶：

流汗時排出血液中的水分，運動完30分鐘內飲用牛奶，有助增加蛋白質成分albumin，可以增加血液中含水量，讓體質更健康，不容易中暑。

十二、送企業大禮 墨西哥撥2300億培訓青年、照顧長者

（資料來源：2018-07-05 聯合報 記者郭宣含／即時報導）

墨西哥總統當選人羅培茲（Andres Manuel Lopez Obrador）4日承諾將提撥75億美元（約台幣2298億元）經費用於青年就業訓練與協助老年人，這項重大計畫將讓墨西哥企業在他上任第一年成為最大受惠對象。

羅培茲承諾，政府將支付墨西哥企業聘用的實習生薪水，作為50億美元（約台幣1532億元）獎學金和職業訓練計畫的一部分。老年人與青年計畫將會是羅培茲12月1日上任後的基礎政策。

左派的羅培茲4日會晤墨西哥業界人士，相談甚歡，他與商業協調理事會會長塔斯卡農（Juan Pablo Castanon）談妥就業訓練協議。

1日贏得壓倒性勝利的羅培茲誓言：「雖然我們所剩無幾，但我們會想辦法找到資金。」

羅培茲承諾提供20億美元（約台幣613億元）延伸並增加老年補助款，讓每位68歲以上墨西哥公民每天可獲得至少2.25美元（約台幣70元）。

羅培茲最早在2000年代初擔任首都墨西哥市市長時提出老年補助，但現在他希望全國人民跟墨西哥市民眾一樣每月可獲得約60美元（約台幣1839元）的補助。

但青年計畫似乎是送給企業的大禮，50億美元計畫的大半經費將提供企業支付青年薪水，剩餘經費將供技術大專院校或獎學金之用。企業將頒發能力證書給實習生，但顯然未被要求在實習結束後聘用這些青年。

這項計畫旨在減少被販毒集團吸收的失業青年人數，羅培茲的選舉主張包括「學生依賴獎學金，而不是當販毒集團殺手」。

十三、美國85歲以上勞工人數創新高 他們都做些什麼？

（資料來源：2018-07-06 聯合報 記者李京倫／即時報導）

華盛頓郵報報導，過去一年來，美國85歲以上勞工達25萬5000人，占這個年齡段總人數的4.4%，比2006年占2.6%增加許多，人數之多，刷新美國紀錄。這些85歲以上勞工從事各種工作，如交通導護、農民、牧場主、甚至卡車司機。根據2016年美國人口調查局的資料，美國85歲以上的卡車司機約有1000-3000人。

隨著平均壽命增加、退休金縮水、教育程度提高、工作變得不那麼耗費體力，美國嬰兒潮世代及其父母都工作得更久。美國勞工部的資料顯示，美國55歲以上每個年齡正在工作或找工作的人，占比都創新高。

85歲以上勞工通常在較不耗費體能的產業工作，如管理和銷售，較少投身需要體力的製造、營建業。

華郵說，沒有人會認為85歲以上勞工表現會比較差，畢竟，美國一些最出名的勞工都在85歲左右。美國最高法院最高齡的大法官露絲·金斯伯格85歲，梅鐸87歲，索羅斯、巴菲特、童妮·摩里森（1993年諾貝爾文學獎得主、非裔作家）都是87歲。

十四、期交所4年捐22輛復康巴士 全台各縣市受惠

(資料來源：2018-07-06 中央社 台北6日電)

台灣期貨交易所今天舉行6輛復康巴士捐贈典禮，即將於7月底回大學任教的董事長劉連煜表示，4年來共捐出22輛復康巴士，全台各縣市都有一輛，期能嘉惠更多殘障朋友和老人家。

台灣期貨交易所金管會主委顧立雄、證期局副局長張振山、期貨公會副理事長莊輝耀共同見證下，下午舉行「期交所有愛復康To全臺」公益活動，捐贈了6輛復康巴士給基隆市、台北市、新竹市、台南市、花蓮縣、連江縣等6個縣市政府。

劉連煜表示，他來期交所4年，今天也是第4次舉行捐贈典禮，4年來捐的都是品質極好的高頂復康巴士，可以全台趴趴走，這是非常有意義的活動，更是殘障和老年朋友的一大步，因為一般輪椅上不了計程車，但可以直接上復康巴士，雖然一輛復康巴士要價200萬元，但期交所願意捐贈這種高品質的巴士來照顧殘障朋友和老人家。

劉連煜說，他將於7月底離開期交所董事長一職，回歸大學教職，這4年下來捐給全台每個縣市各一輛復康巴士，至今已花費新台幣4000萬元，截至今年4月底，這些復康巴士已出勤達4.2萬餘次，共服務超過6.6萬人。

劉連煜指出，今天立法院三讀通過公司法第一條第2項「公司經營業務，應遵守法令及倫理規範，得採行增進公共利益之行為，以善盡其社會責任(CSR)。」增訂公司善盡社會責任條款，顯示期交所過去以來致力於各類公益活動，符合公共利益，未來仍要善盡社會責任，建構美好社會。日後期交所仍然要持續進行各類公益活動，善盡企業社會責任，因為「為善最樂」。

顧立雄致詞表示，包括證交所、櫃買中心、集保中心、期交所等F4週邊單位經常在做公益，F4在達到為善最樂的目標前是不會停止的，這4個單位可能明年會有別的公益事項要做。

顧立雄還說，金管會一直鼓勵所轄各企業善盡企業社會責任，包括金融機關、上市公司等都要做，週邊單位，特別是F4更應該有企業社會責任的活動。顧立雄在會後接受媒體訪問有關美中貿易戰影響台股和台灣金融業等問題時重申，金管會會有充分因應措施，目前暫時看不出後續美中之間怎麼打仗，但期待貿易壁壘不要再延燒，反應到經濟面、產業面、股市、資金等面向都會高度關注。

十五、為臥床者翻身創新招 花費力氣省一半

(資料來源：2018-07-06 聯合報 記者羅建旺／即時報導)

武俠小說裡，借力使力是高招，沒想到，這也可以用在照顧臥床者身上，運用技巧，可以省掉一半力氣。

位在宜蘭縣的羅東博愛醫院今天指出，院方居家護理所從日本引進新式翻身擺位法，重金禮聘業老師來台傳授，讓照顧者不再只是使用蠻力，拉、抓、推，讓自己感到疲憊，而是可以用更省力、不受傷的方式，去照料患者或自己最親愛的家人。

羅東博愛醫院社區醫學部副院長盧進德形容說：「沒有技巧，60公斤的人你翻身看起來像120公斤，但如果運用了『新式翻身擺位法』，60公斤的翻身可能只剩30公斤！」他強調：「照顧需要技巧！」

博愛居家護理所負責人陳麗芬護理長，也是新式翻身擺位種子教師，她說，新式翻身擺位法源自很早就高齡化的日本，新式翻身擺位法與傳統方式最大的不同是，包括搖起床頭、壓力分散、水平垂直及運用滑步等技巧，主軸都是用自然扶持手法，讓被照顧者在放鬆、舒適的狀態下被擺放和翻動。

羅東博愛醫院居家護理所不但訓練出宜蘭縣種子教師，並結合社團法人宜蘭縣社區照顧促進會，開班授課，以「新式翻身擺位法」推廣，照顧失能的婆婆快10年的林女士也特別帶著父親聽講習，她一談到照顧者的苦，眼淚止不住說，照顧是一場長期抗戰，能夠更有效率的照顧讓讓婆媳倆都能更輕鬆。

羅東博愛醫院指出，全國目前有76萬失能、失智長者與身心障礙者，多數仰賴家人照顧，根據中華民國家庭照顧者關懷總會的調查統計，全國的家庭照顧者照顧平均長達9.9年，每天照顧約13.6小時，長期臥床，褥瘡最棘手，預防之道，就是勤於幫臥床者翻身，透過新法，希望讓被照顧的人感到安心，不被驚嚇、照顧者也能輕鬆不費力。

十六、聰明照顧失能妻 他也能出門運動當志工

（資料來源：2018-07-09 聯合報 記者鄧桂芬／即時報導）

長照是一條漫漫長路，照顧者不只要照顧好家人，也別忘了善用資源，找回屬於自己的生活。65歲的林立成即是聰明照顧者之一，他運用居家服務及機構喘息服務照顧失智失能太太，並安排「照顧月計畫」，只要居家照服員在家期間，他就出門健行、洗三溫暖或當志工，重整身心狀態面對長照硬仗。

中華民國家庭照顧者關懷總會理事長郭慈安說，一段照顧歷程平均9.9年，被照顧者的失能程度輕到重期間，會不斷在「混亂期」、「適應期」、「穩定期」和「下一次病情變化期」之間循環。

郭慈安說強調，訂定中長期照顧計畫，混搭不同服務並和專業人員合作，才有機會照顧好自己及被照顧者。特別是長照愈到後期愈燒錢，千萬別輕易放棄工作，只要有資源就用，省下荷包才能應付家人重度失能階段。

來自嘉義市的林立成，照顧因車禍導致重度失能失智的太太10年了。他說，一開始面對太太的狀況，十分衝擊，但再難過也只能境隨心轉。還好他曾任公司管理階級，習慣事前計畫，於是上網找長照資源，自製照顧計畫表抗戰。

林立成說，他平日和2名居家照服員搭配，一名照服員上午來幫太太備餐、餵食、刷牙、陪同外出散步，另一名照服員下午來協助沐浴、洗頭或陪同就醫復健。他則利用照服員在家的時間，外出運動、到社區大學上課或當志工。

此外，林立成也申請機構喘息服務，周六晚上將太太送去機構照顧，他周日就能安排活動了。他也會善用手機App的雲端監控軟體，掌握太太受照顧的狀況。他說，太太需要他，所以他也要把身體照顧好，不能先倒。

另一名55歲照顧者張瑋庭，也是因安排好照顧計畫，有了時間重返職場。她說，她照顧中重度的80歲失智媽媽，3年前某天，媽媽起床對她說一句：「這裡是哪裡啊？」病情變重，她只好辭去原本的社區清潔工作，專心照顧。

張瑋庭說，還沒使用長照資源之前，因媽媽精神情緒不穩，常口出惡言，最後變成母女倆互嗆，「事後我都難過得想哭。」

張瑋庭去年8月打求救電話給家總，得知居家服務、日照服務等長照資訊。她現在每天早上等居家服務結束，由交通車接送媽媽往返日照中心，她即可利用空檔到家附近的社區華廈做清潔工。因有照顧安排，她找回了久違的笑容。

十七、降低公教年改衝擊 學界建議加薪並放寬兼職

（資料來源：2018-07-09 16:46中央社 台北9日電）

軍公教年金改革7月1日同步上路，中經院的研究報告建議，為了減少對經濟衝擊，可從5大方向著手，並思考為公教人員加薪的可行性，以及放寬基層公教人員於下班時間兼職的彈性。

為了瞭解年金改革對於總體經濟及勞動市場的影響，國家發展委員會委託中華經濟研究院進行「年金制度改革對總體經濟及勞動市場之影響」研究案；經中經院研究調查，雖然短期會對服務業與內需製造業造成衝擊，但若不改革，長期而言，負面衝擊會更顯著。

中經院研究團隊也建議，既然改革有其必要性，可從5大方向著手，減少年金改革對現況的衝擊。

第一，應避免民眾形成年金改革造成所得減少的預期心理；中經院助理研究員賴偉文說明，坊間流傳各種對於年金改革的說法，如果消息不明確，很可能造成民眾對於未來退休金減少的擔憂，並提前減少消費，但若政府能夠明確告知各族群年金改革的路徑，有助於減少擔憂的預期心理。

其次是協助衝擊較高的產業，中經院從模擬結果發現，這次年金制度改革對服務業以及與內需相關的產業，在產值、就業量以及工資的負面衝擊相對較高，政府應考量對這些受負面衝擊較高的產業給予適當協助。

第三、考量動態的勞保費率調整機制；中經院研究團隊認為，在勞保年金的財務危機未解之前，不應輕易上調勞保費率，建議政府可以考慮以特定經濟指標做為勞保費率的調整依據，如經濟成長率等，以降低勞保費率調整對企業的衝擊。

第四是思考為公教人員加薪的可行性，中經院研究報告指出，若政府能適度為公教人員加薪，除了降低公教人員終生所得減少所帶來的衝擊，也可以提振公教人員的士氣。

最後，為避免基層公教人員因終生所得下降造成的消費減少，中經院研究團隊建議，可適度放寬基層公教人員於下班時間兼職的彈性。

十八、立委調閱年改報告遭拒 國發會：已上網站

（資料來源：2018-07-09 中央社 台北9日電）

立委要求調閱年金改革的研究報告，卻被國發會以「僅供內參」理由婉拒；國發會今澄清，因研究基礎與法案通過版本存在落差，憂有錯誤引用的可能才未提供，今天已公告上網。

國家發展委員會日前對於年金改革的議題進行委外研究，報告於去年底出爐，但國民黨立委許淑華辦公室指出，先前向國發會調閱委託案時，國發會以「密件存檔、僅供內參」為由婉拒，質疑是因研究結果不符預期才不公布。國發會今天發布新聞稿澄清，國發會在年金改革完成之前，委託中華經濟研究院進行「年金制度改革對總體經濟及勞動市場之影響」，不過該研究受限於模型，只能呈現改革措施一步到位的影響，無法呈現本次政府分10年逐步進行調整的改革效果。

國發會表示，先前未公開報告的原因，主要是此委託案是在年金改革完成前進行委辦，而且當初研究基礎與法案通過的內容存在落差，考量若公開報告，可能會有錯誤引用的疑慮，才未主動公開。

不過國發會也說，為了因應軍公教年金改革法案今年7月1日正式施行，已將該報告公布於國發會網站，民眾可自行上網參閱。

對於外界關注年金改革上路將衝擊民間消費的議題，國發會日前已主動對外說明，雖然已退休的軍公教人員可支配所得減少，可能影響其消費支出，但軍公教退休人口占比小，且邊際消費傾向比較低，也就是說，年長者的消費需求通常會略低於年輕人，因此對民間消費的影響有限。

十九、年金被砍 退休公教人員要找打工重返職場

（資料來源：2018-07-09 聯合報 記者徐偉真／即時報導）

退休軍公教人員年金縮水，為了維持生活，有還有工作能力的退休人員想「重返職場」，軍公教聯盟黨因應這股「求職潮」，日前成立了資訊平台，要幫退休軍公教警消媒合法的打工或兼職機會，軍公教聯盟黨創黨主席李延禧透露，有陸續收到退休公教人員上傳的基本資料，大多是退休教師，也有機構和單位釋出兼職機會，以文書工作為主，甚至還有超商打工機會。

軍公教聯盟黨日前貼出訊息，表示為了因應軍公教警消的退撫制度被「亂改」，許多退休人員未來生活無以為繼，因此成立專業人才及工作訊息交換中心，希望能幫助退休人員和眷屬找到合法的兼職、兼差、打工機會，或是換工及換宿訊息，能提供工作機會者也可以上傳職缺訊息，平台管理者會協助媒合。

李延禧表示，臉書和通訊軟體的工作資訊媒合社團成立後，的確有收到退休公教人員上傳基本履歷資訊想要找工作，退休教師和公務員都有，但大多是退休金被砍比較多的退休教師，黨部目前在整理相關訊息，準備媒合工作。

李延禧說，也有一些單位釋出工作機會，大多是文書型的工作，還有退休後經營便利超商的人提供在店內打工的機會，表示歡迎退休公教人員到店裡打工，另外軍公教聯盟黨為了響應這股再就職潮，也釋出在黨部辦公室的文書和行政工作，讓退休人員可以去打工，「能幫多少就幫多少」。

二十、年改議題退燒 勞保老年給付、一次領都大降

（資料來源：2018-07-07 經濟日報 記者陳素玲／即時報導）

去年年金改革議題發燒，很多勞工擔心勞保年金也會被砍，勞保老年給付出現搶領潮熱潮退，其中又以一次領人數增加最多；隨著軍公教年改落幕，勞保年金改革時間表未定，請領潮明顯消退，統計顯示，今年1~5月申請老年給付較去年同期大減二成三，一次給付也減一成八，老年給付及一次請領都大幅下降。

儘管勞保年金改革遲未推動，但是蔡政府去年啟動公教人員年金改革，並宣示軍人年金列下一波，整體氛圍仍讓勞工極為不安，去年此時出現一波勞保老年給付搶領潮，勞保局上下提高戒備，按月監控請領趨勢，雖然下半年稍緩，但勞保局仍不敢大意。

由於勞保年金改革方案鎖定年金，包括勞保老年給付投保薪資計算從現行60個月逐年延長到180個月，可能導致老年年金減少，加上破產陰影，去年此時，勞保老年給付每月新申請件數暴增到2.5萬件以上，甚至一衝上3萬件；其中因為擔心年金縮水，選擇一次請領件數累計達5.6萬件，較前一年暴增二成五，勞保基金多支出150億元。

今年隨著軍公教年改落幕，勞保年金推動時程未定，勞保老年給付請領件數大幅下降，今年1~5月請領狀況觀察，每月新申請件數大致降到2萬件左右，整體申請件數從去年的13.7萬件降為10.5萬件，大降二成三。

其中一次請領件數也由去年1~5月的5.6萬件，降為4.6萬件，降幅一成八。勞保局表示，台灣人口老化，勞保老年給付已進入成熟期，目前勞保投保人數已超過千萬勞工，符合請領老年給付人數達二百多萬人，因此原本每月請領人數即會自然增加，但去年上半年每月請領件數驟增，的確受到年改不確定因素影響。

勞保局表示，勞保老年給付攸關勞工老年保障，領取金額與投保年資相關，勞工若為了不確定因素提前搶領，導致請領金額縮水，因小失大。

二十一、關心優存！退休人士擠滿台銀

（資料來源：2018-07-05 聯合晚報 記者仝澤蓉／台北報導）

年改上路，不少退休軍公教這幾天去銀行刷存摺，看到入帳退休金減少，直呼「差點昏倒」，也有不少退休教師收到退休所得重算處分書後，發現18趴優存

利息並非兩年後歸零，而是第一年就沒了，這幾天紛紛打電話到銓敘部詢問，讓相關單位電話接到手軟。

台東張姓退休教師投書媒體表示，本來以為是優存本金不變，而利息減半，收到通知書後才發現根本不是這麼回事。

張姓教師說，因為「退休所得上限金額」的緣故，只是用「舊制退休金」及「新制退休金」與「退休所得上限金額」的差額，用優存利息補足，他的優存利息從原本的1萬1千多元減為1980元，本金也從約76萬減到約26萬，等於實際利率從18趴瞬間降成3趴，和政府宣稱的9趴天差地遠。

銓敘部官員解釋，第一年就領不到18趴優存利息，或18趴優存本金被調降都有可能，主要是調降所得替代率，之前在各地辦說明會時都有解釋，銓敘部網站也有說明；不過不少退休教師可能沒注意到訊息，這幾天很多人打電話到銓敘部詢問，電話響個不停。

行政院年金改革辦公室日前也在網站上貼出說明表示，銓敘部及教育部依法先按法定利率調降優存利息後，若每月退休所得仍高於各年度法定退休所得替代率上限金額時，依序應先扣減「優存利息」，如果還沒有達到足夠的扣除額，再依序扣減「月補償金」、「舊制月退休金」、「新制月退休金」，直到不超過退休所得替代率上限金額為止。

銓敘部解釋，改革第一年優存利率調降後，月退休所得低於上限金額者，仍可維持部分優存利息，若優存利率調降後，月退休所得高於上限金額，需扣減優存利息全額，也就是優存利息歸零，本金領回，若仍不足，就要再扣部分舊制月退休金。

二十二、擔心年改結果 退休族湧入台銀分行

（資料來源：2018-07-05 經濟日報 記者仝澤蓉／即時報導）

年金改革7月1日起上路，軍公教退休人員年改前最後一筆優惠存款7月1日入帳，近日台灣銀行各地的分行陸續湧入關心自己優存利息入帳情況的退休人員，台銀為此也上緊發條擬妥因應措施，為避免人潮過度擁擠，台銀發函各單位務必熟讀作業程序，視情況為退休人員設立專櫃，協助處理相關事宜。

退休軍公教優惠存款統一入帳退休人員台銀帳戶，由於每位退休人員退休日期不同，優存起息點不同，入帳金額也不一樣，許多退休人士關心自己的優存入帳情況，近日紛紛前往台灣銀行刷本子了解入帳狀況。

台灣銀行考量軍公教年金改革同步實施，多數退休退伍人士的優惠存款縮水，可能引發不安及反彈情緒，進而引發客訴，特別加強各分行因應對策。台銀除了要求同仁在客戶臨櫃洽詢業務時，務必秉持同理心和及關懷態度，也要求同仁為這些退休人士提供盡可能的協助。

為了維持服務品質，以及保持個營業大廳動線流暢，台銀特別指派熟悉業務的同仁在營業大廳處理相關作業。

據了解，台銀已擬妥應對策略，必要時成立專櫃，製發號碼牌等方式，來協助辦理存摺補登作業及優存業務事宜，以及提醒客戶到期日。為避免久候人潮，台銀要求各分行主管務必加派人力支援，尤其是中午用餐時間，務必讓營業單位維持正常運作。

二十三、3千人海選 馬雲年薪184萬 聘了64歲的她

（資料來源：2018-07-09 聯合報 記者林則宏／專題報導）

年初，大陸電商阿里巴巴公布一則招募啟事，讓華文網路圈沸騰。先看看它的關鍵字：「六十歲以上、年薪四十萬人民幣(約台幣184萬)、一年以上網購經驗。廣場舞KOL(意見領袖)優先。」

高薪招募的是理該退休、有閒在廣場跳舞閒嗑牙的熟齡族，而非年輕的科技專業；職位全稱是：「淘寶資深用戶研究專員」，將以自身網購經驗及廣闊人脈，為電商帶入第一手的「老人視角」。今年六月，甄選揭曉：六十四歲的浙江理工大學退休英語系副教授劉艷萍，成為阿里巴巴年紀最大的新員工。

這次招聘，阿里巴巴收到三千份履歷，清大北大博碩士，甚至核能專家都來應徵，可比甄選國家級院士。劉艷萍的新職務叫「淘寶資深用戶研究專員」，是淘寶瞄準龐大的銀髮商機而準備的。目前大陸六十歲以上人口已經達兩億三千萬人，比世界上絕大多數國家的人口數還多，但淘寶平台的銀髮用戶還不到三千萬人。

在阿里巴巴眼中，這群待開發的年長族群，有發展成龐大「剁手黨」的潛力。劉艷萍的任務就是做打入老人市場的先鋒：深度體驗「親情版」手機淘寶產品，發現問題並反饋問題。

劉艷萍退休後，仍然是社區活躍的意見領袖，組織同好跳廣場舞、唱歌、下棋、書法等嗜好，就是個活躍的大媽。劉艷萍原本只想試一試，沒料到，第二天竟然就接到阿里巴巴電話通知面談，最後還入選了。

事實上，從許多方面來看，劉艷萍也確實是阿里巴巴這個新職務的理想人選。十二年前，在上網購物還不是那麼普遍的時候，劉艷萍已經開始她的網購人生。她說得感謝願意和父母分享新事物的兒子。

今年四月，她不慎摔傷，踝關節骨折。從拐杖到柴米油鹽醬醋茶等生活用品，劉艷萍全靠網購。「如果不是那些快遞哥、營銷人員，我享受不到這些便利；沒有這些便利，我就會影響到兒子的生活和工作。」

成為淘寶最高齡的新員工後，劉艷萍並不需要天天進阿里巴巴打卡上班。她依然帶領著一群「老朋友」練唱、表演，延續著過去的生活節奏。劉艷萍表示，因為她的工作就必須生活在老年人中間，了解他們真正的需求是什麼，回報給阿里巴巴。「這不是正兒八經開一次、兩次會，可以解決的。」

二十四、老，也有工作權「高年級生工作內涵必須翻轉」

(資料來源：018-07-09 聯合報 記者梁玉芳 / 專題報導)

嬰兒潮已逐漸退潮，隨著這族群步出職場，全世界都在思考兩大議題：一是因為少子化，勞動力缺乏，是嚴峻考驗；二是，長壽的老年人力，若無法適度工作，將是極大的資源閒置。

「經濟學人」指出，嬰兒潮世代有一大批人今年將退休；他們見多識廣，但共同問題是：「雇主不要他們了。」專文指出：「在關注年輕人的世界裡，年長的勞動者通常遭到冷落。」

在台灣，問題還更複雜一點。因為少子化，將有極嚴重的缺工問題；過早退休的熟齡者，可能補位嗎？

台灣人退休 比先進國家早

前衛生署長、現任高齡化政策暨產業發展協會理事長楊志良說，依國發會資料，由二〇一六到二〇六〇年，平均每年減少十八萬名工作人口；台灣退休年齡平均是五十七點八歲，又比OECD等先進國早許多，例如美國法定退休年齡六十六歲，實際是六十五歲，日本法定退休年齡六十五歲，但實際是六十九歲。

「台灣人早退休，面臨的現實問題就有三個：一是退休後的廿多年，日子要怎麼過？二是有足夠的退休準備金嗎？三是勞動力缺口誰來補足？」楊志良說。

高發會調查發現，台灣高齡者百分之五十六希望退休後能繼續工作；其中五成六是因經濟因素需要工作，四成為打發時間。甚至，五成九的高齡者願減少工時與薪資，好繼續工作，保持社會參與及經濟安全。六成五企業不願雇高齡者

但現實是：六成五的企業不願意再雇用高齡者。年齡歧視將是熟齡族再就業的緊箍咒。

銀享全球共同創辦人楊寧茵說，年長員工體力的確比年輕人差，動作也可能比較慢，但更多時候是雇主的偏見，也可以用職務再安排來解決，況且，科技可彌補體力衰退，反應慢也經常可被知識和經驗抵銷。

花五萬美元 保留一流人才

楊寧茵以美國車廠為例，資深技工退休，技術傳承青黃不接，為了讓老員工續留崗位，投入五萬美元改造年齡友善職場，提供老員工放大鏡，可輕易檢視零件；打造特殊工作椅、腳凳，再加上厚底工作靴；工作流程也調整，休息更多次，總工時相應拉長一些，老員工勝任愉快。五萬美元就保留了一流技術人才。

「想工作、需要工作的年長者，都應該有就業的自由。」月前訪台的美國退休人員協會（AARP）執行長喬安·詹金斯（Jo Ann Jenkins）說：「能夠持續工作，是銀髮族的新人權。」AARP是美國最大的熟齡倡議團體。但社會對讓「高年級生」再回到職場，多所顧慮；最大阻力是擔心「世代排擠」——如果老人不把位子空出來，年輕人怎麼會有職缺？

高齡者就業 無關青年失業

中正大學勞工研究所教授周玖琪指出，國際研究早已確認，高齡就業與青年失業之間沒有替代關係，所以OECD等國二〇〇五年前後已揚棄鼓勵高齡退休的政策，這是個政策轉捩點。

楊寧茵說，先要把工作的定義翻轉，年長者也不一定想要全職工作，「錢不是主要誘因，尊重才是」。

二十五、工作搭檔怎麼挑？跨年齡跨性別最犀利

（資料來源：2018-07-09 聯合報 記者江睿智 / 德國報導）

電工阿北 搭年輕拍檔

六十一歲、已有四十五年資的榭爾法根（Hovst Schierwagen）說，老少配最佳拍檔的工作都是出勤到各捷運站修理電路。「我們會視情況分工，通常我看電腦接線圖，榭爾法根修理電路，」帕魯荷說。

全新職場 多世代共事

年資不同的帕魯荷及榭爾法根的職稱都是電工，「在工作上平等的，」榭爾法根說。他們同屬一個七人電工團隊，其中有四位五十五歲以下，三位在五十五歲以上，「多世代（multi-generation）」團隊已是德國職場日常。

德國工商總會（DIHK）致力推動混齡工作，該會勞動市場與移民部門處長哈德格（Stefan Hardege）說，年輕人有創意，年長者則經驗老道，藉由混齡工作，可讓長者將經驗與技術留在企業裡，成效非常好。

漢諾威運輸公司企劃人事及籌劃主管布林克曼（Arnd Brinkmann）說，員工高齡化，企業又要維持生產量及服務量，混齡工作模式已是必然，老少員工和企業本身都是受益者。

性別混搭 互補性更強

德國服務業行業工會（ver.di）社會政策處長克爾斯包默爾（Judith Kerschbaumer）表示，因應勞動力短缺，企業及員工都要改變。她還說，不只年齡，性別上若能混合工作，互補性更強。

柏林GFBM職訓中心主任皮卡特（Susanne Pikart）觀察，德國一直有師徒制文化，年長者將經驗與技能傳給年輕人；過去企業要搶年輕人，現在推混齡工作只是回歸傳統。

在漢諾威運輸公司市中心辦公大樓裡，負責組織籌劃及計畫工作的史達克（Manfred Starker），現年六十一歲、年資三十七年；坐在他對面的是二十四歲，年資僅四年（含職訓期間）的舒茲（Anika Schulz）。舒茲說，她求學時，有三年職訓，必須和老員工一同工作、學習，後來成為正式員工，和年長者一起工作，她覺得這是自然不過的事。

將心比心 就能互相學習

喜歡黑手工作的帕魯荷也說，年齡相仿，工作方式會相近，年長者因經驗不同，會帶來新刺激與學習。她舉例，有一次修電路工具意外壞了，沒有工具就必須仰賴經驗，這讓她印象深刻。對有些新科技，老員工相對不熟悉，她能理解，「將心比心」。

「德國古老諺語是這麼說：年輕人走得快，但年長者知道捷徑何在。」柏林Zgs顧問公司負責人亞斯特（Reiner Aster）說，這是混齡工作的最佳註解。

二十六、長照補助你清楚嗎？家總歸納出「長照4包錢」

（資料來源：2018-07-09 聯合報 記者羅真／即時報導）

長照政策滾動式修正，當前究竟有哪些服務項目與補助，你清楚嗎？為讓民眾更能掌握資源，中華民國家庭照顧者關懷總會歸納出「長照4包錢」，另也公布新開發的線上試算程式，輸入個人資料，就能立即推估政府補助額度與自行負擔金額。

中華民國家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧說明，今年長照支付新制上路，給付的四大類服務項目包括「照顧及專業服務」、「交通接送服務」、「喘息服務」與「輔具服務及居家無障礙環境改善服務」。

「照顧及專業服務」方面，依失能程度補助每月1萬至3.6萬元，家庭依經濟狀況須負擔其中部分經費，自負額最高為16%，約為1600元至6000元；「交通服務」是接送失能者與照顧者至就醫、長照地點，失能第四級以上者，依交通距離遠近補助每月最高2400元，而自負額最高為30%，約為720元。支持照顧者的「喘息服務」每年補助最高4.8萬元，自負額最高16%，約為7680元；「輔具服務及居家無障礙環境改善服務」方面，每三年最高補助4萬元，而自負額最高為30%，大概為1.2萬元。

陳景寧說，上述每一筆補助款又可使用在多項服務，如「照顧及專業服務」的補助，可使用在沐浴、陪同外出等照顧服務項目，以及居家復健、營養指導等專業服務項目，因此民眾可與專業人員共同討論，混搭出最貼近自身需求的月照顧計畫。

家總過去調查發現，國人照顧歷程平均為9.9年，每月3至7萬元的長照花費，愈到後期愈燒錢。陳景寧說，輕中度失能階段非常適合長照2.0居家服務、日間照顧，妥善運用，有機會降低失能者依賴程度、增加生活自理能力、延緩失能。

二十七、長照補助「4包錢」家總推線上試算

（資料來源：2018-07-09 聯合晚報 記者羅真／台北報導）

長照政策滾動式修正，很多民眾不知道究竟有哪些服務項目與補助。中華民國家庭照顧者關懷總會歸納出「長照4包錢」，另公布線上試算程式，只要輸入個人資料，就能推估政府補助額度與自行負擔金額。

家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧說明，今年長照支付新制上路，給付的四大類服務項目包括「照顧及專業服務」、「交通接送服務」、「喘息服務」與「輔具服務及居家無障礙環境改善服務」。

「照顧及專業服務」依失能程度補助每月1萬至3.6萬元，家庭依經濟狀況須負擔其中部分經費，自負額最高為16%；「交通服務」是接送失能者與照顧者至就醫、長照地點，失能第四級以上者，依交通距離遠近補助每月最高2400元，

自負額最高為30%。支持照顧者的「喘息服務」每年補助最高4.8萬元，自負額最高16%；「輔具服務及居家無障礙環境改善服務」，每三年最高補助4萬元，自負額最高30%。

陳景寧說，上述每一筆補助款可用在多項服務，如「照顧及專業服務」補助，可使用在沐浴、陪同外出等照顧服務項目，以及居家復健、營養指導等專業服務項目。

二十八、立委調閱年改報告遭拒 國發會：已上網站

（資料來源：2018-07-09 中央社 台北9日電）

立委要求調閱年金改革的研究報告，卻被國發會以「僅供內參」理由婉拒；國發會今澄清，因研究基礎與法案通過版本存在落差，憂有錯誤引用的可能才未提供，今天已公告上網。

國家發展委員會日前對於年金改革的議題進行委外研究，報告於去年底出爐，但國民黨立委許淑華辦公室指出，先前向國發會調閱委託案時，國發會以「密件存檔、僅供內參」為由婉拒，質疑是因研究結果不符預期才不公布。

國發會今天發布新聞稿澄清，國發會在年金改革完成之前，委託中華經濟研究院進行「年金制度改革對總體經濟及勞動市場之影響」，不過該研究受限於模型，只能呈現改革措施一步到位的影響，無法呈現本次政府分10年逐步進行調整的改革效果。

國發會表示，先前未公開報告的原因，主要是此委託案是在年金改革完成前進行委辦，而且當初研究基礎與法案通過的內容存在落差，考量若公開報告，可能會有錯誤引用的疑慮，才未主動公開。

不過國發會也說，為了因應軍公教年金改革法案今年7月1日正式施行，已將該報告公布於國發會網站，民眾可自行上網參閱。

對於外界關注年金改革上路將衝擊民間消費的議題，國發會日前已主動對外說明，雖然已退休的軍公教人員可支配所得減少，可能影響其消費支出，但軍公教退休人口占比小，且邊際消費傾向比較低，也就是說，年長者的消費需求通常會略低於年輕人，因此對民間消費的影響有限。

二十九、老年歌舞競賽 柯文哲勉多陪老人家

（資料來源：2018-07-08 台灣醒報 記者蔡岳宏／台北報導）

老年人、小朋友穿著統一服裝，手持沙鈴隨著節奏搖擺，吶喊出口號，共同展現青春活力。臺北市政府衛生局8日於劍潭青年活動中心群英堂舉辦2018「銀髮青春、活力SHOW」市級競賽，長者們在舞蹈、歌曲、戲劇等方面發揮巧思，充分展現自信與魅力。台北市長柯文哲表示，「很多長輩們什麼都不缺，缺的是與兒孫相處的機會。」並鼓勵青少年多陪伴家中長輩。

「北市5月底老年人口比例已達16.68%，為六都之冠，也是六都最長壽的城市。」柯文哲表示，臺北市自100年起響應世界衛生組織推動高齡友善城市策略，以「無礙、暢行、安居、親老、敬老、不老、連通、康健」8大面向為軸，推動社區整合照顧服務、設置銀髮好站、樂齡運動據點、開辦樂齡學堂、招募銀髮貴人等，共同辦理社區長者健康促進活動、社區篩檢服務及長者相關疫苗接種。

柯文哲表示，12支代表隊伍融入在地特色，例如巧妙將北投的「溫泉」意象融入表演中，呈現區域特色，或運用飲料罐等環保材料自製樂器，透過手作的過程，強化長者的感官功能。柯文哲呼籲，年輕人應多陪伴家中長者，增進世代間的互動，他感動地說：「很多長輩們什麼都不缺，缺的是與兒孫相處的機會，看到許多隊伍由老、中、青三代一起演出，拉近彼此距離，內心非常感動！」

北市衛生局表示，活動共有12支隊伍參賽，有774位長輩參與，其中90歲以上長輩更高達25位，現場邀請北市吉祥物「熊讚」擔任長者「活力大使」，與臺北市柯文哲市長一起為現場長者加油。

今年度隊伍中有安養中心長輩組隊參加，團員透過每週一次音樂律，動訓練手部抬舉、關節活動及肌力訓練，強化記憶力和增加身體活動，並隨音樂享受慢活的樂趣。柯市長再次提醒，健康是長者幸福樂活的本錢，鼓勵長者突破年齡框架，多動腦、多運動、多參與社會活動。

三十、切了代表無望？醫師：有希望的病人才會建議氣切 (資料來源：2018-07-08 聯合報 記者鄧桂芬／報導)

「醫師，我爸爸氣切後，是不是就會變植物人？」台北榮總重症加護外科及急診部外傷科主任王鑑瀛說，這是很多病人家屬遇到醫師建議執行氣管切開術時，都會問的一句話。「事實上，有希望的病人我們才會建議氣切，雖然危險，但卻是有機會救回來的。」

灌輸100%氧氣 幫助脫離險境

為什麼呢？這要從呼吸器的使用談起。醫療再發達，也非完美，有的醫療結果具不確定性，使嚴重的重症病人可能合併心肺疾病，導致呼吸衰竭，而需要住進加護病房，接受氣管內管插管後接上呼吸器，讓氧氣直接送到肺部。王鑑瀛指出，氧氣僅占空氣20%，當病人換氣功能下降，就可能吸不到氧氣，呼吸衰竭。呼吸器可灌輸患者100%的氧氣，提高換氣功能，幫助病人脫離危險、穩定器官功能，盡早轉至一般病房進行診療。王鑑瀛說，病人呼吸衰竭原因很多種，包括肺部感染、嚴重肺炎及菌血症，或因癌症腫瘤擴散至肺部，導致肺部氧氣交換不夠，均需靠呼吸器幫忙。接受胸腔、腹腔或腦部外科手術後的病人，或腎臟嚴重衰竭患者，也可能使用到。

氣切提升照護 有助脫離呼吸器

王鑑瀛說，外科系病人只要併發症相對改善、肺部功能及營養狀態許可，就可試著脫離呼吸器，一般可於一周左右摘除。內科系病人因需控制感染才能摘除，相較外科系病人，脫離時間比較慢，但不會超過一個月。但非每人都能很快地脫離呼吸器。王鑑瀛舉例，癌症病人、部分肝衰竭患者、嚴重外傷或腦中風患者，脫離呼吸器不易，很可能需要長期使用。通常研判病人可能使用呼吸器一到三個月以上，就會「強烈」建議執行氣管切開術。王鑑瀛表示，氣切的優點是直接做氣管造口，雖然不會改善病人存活率，但已有臨床研究證實，抽痰及肺部呼吸照顧都比傳統插管來得好且方便，可以減少麻醉藥使用、避免管路滑脫、提升口腔健康照護、減少住院天數及提早脫離呼吸器。

此外，氣切還有一條退路，就是當相對穩定轉至一般病房，但病情卻又加重時，也不必再經歷插管痛苦。

透過吞嚥訓練 有機會正常進食

王鑑瀛強調，對病人而言，插管很不舒服，還有出血風險，若拔管二到三天後又得插回去，是增加病人的痛苦。雖然氣切會使脖子上出現一到一點五公分左右的傷口，也有人會因此局部感染，但感染風險極低，優點遠勝於缺點。而且，從口腔或鼻腔接受插管的病人，其內管會經過喉嚨，難以正常吞嚥，一定要裝上鼻胃管灌食。但若接受氣切手術的患者，因管路擺放的位置比氣管低一些，透過吞嚥訓練，有機會直接正常進食。不過王鑑瀛提醒，初期氣切病患還是建議以鼻胃管灌食，待病情穩定，確定不會再咳嗽噎食，再用嘴巴吃東西。

氣切變植物人？多數人倒果為因

只是，過去民眾進到安養中心，常見長期臥床的植物人氣切插管，誤認為氣切代表病人沒希望，或誤認接受氣切就會成為植物人。所以每當醫師建議讓病人接受氣切，就會有家屬崩潰，覺得「病人完蛋了」。

王鑑瀛為此闢謠：「大家都誤會它（氣切）了！」他強調，不是患者接受氣切後成為植物人，而是植物人因長期臥床才需要氣切，因果關係被混淆。醫師建議氣切，是代表病人有機會好轉，才會開口的，勸家屬讓病人積極治療。

病情改善後執行後續呼吸照護

況且，許多醫療院所已可直接在加護病房內執行氣切術，病人不用為了氣切而移去開刀房，減少移床可能出現的風險。只要病人病情回穩，基本上二到三個月也可以脫離呼吸器。當然也有部分長期臥床老人，呼吸器一輩子難以脫離。王鑑瀛說，大醫院加護病房為了充分運用，一般有住院28天限制，若病人病情有改善，但無法立即好轉的人，通常會將病人轉至急性呼吸中心或附屬合作醫院，接受慢性呼吸訓練，讓病人慢慢脫離呼吸器。

若無法拔除呼吸器，且有特殊原因或生命現象不穩定，就應轉往呼吸照護中心做後續照護，最長可住42天。倘若42天後，仍無法拔除呼吸器，就應視病況，將病人轉往呼吸照護病房或居家照護。

三十一、朱立倫赴新加坡城市交流 將會「老朋友」

（資料來源：2018-07-07 聯合報 記者祁容玉／即時報導）

新北市市長朱立倫今天起赴新加坡，參加「2018世界城市高峰會議」（World Cities Summit, WCS），10日將以高齡友善政策為題，發表公開演說，並與韓國首爾、新加坡進行小型論壇，全程都以英語進行，朱立倫此行也將拜會當地「老朋友」，預計11日返國。

由於朱立倫2015年率團赴新加坡推廣大台北觀光時，曾會見新加坡總理李顯龍，事後透過李顯龍個人臉書曝光消息，新北政壇人士推論，朱立倫此行將拜會的「老朋友」，很有可能就是過去曾有情誼的李顯龍。

新北市新聞局今天上午發出新聞稿指出，朱立倫此行是應新加坡國家發展部邀請，由民政局長江俊霆與秘書處同仁陪同，今天上午啟程前往新加坡，參與「2018世界城市高峰會議」，朱立倫將向與會的世界各國城市首長，介紹新北市因應高齡社會的「新北經驗」。

新聞局指出，朱立倫在演說終將分享，好的銀髮政策，必須是整合長者的各項需求，提出創新的服務，新北近年來積極推動志工時間銀行、動健康、免費老花眼鏡、和青銀共居等創新政策，都是從長者的使用需求上來考量，鼓勵更多的長者，參與社會活動，突破了以往以照護為主的傳統思維。

三十二、交換城市發展經驗 世界城市峰會開幕

（資料來源：2018-07-08 中央社 新加坡8日專電）

2018年世界城市峰會（WCS）今天開幕，聚集全球上百位城市首長及企業代表出席，台灣有台北市、新北市、桃園市、台中市、台南市及澎湖縣等代表出席，交換城市發展經驗。

包括世界城市峰會、新加坡國際水週（SIWW）、新加坡清潔環境峰會（CESS）的三合一峰會，從今天起在新加坡濱海灣金沙會議中心舉行為期5天會議。

台北市政府參事兼國際事務委員會執行長饒慶鈺除代表市長柯文哲參與世界城市峰會外，也參與青年領袖論壇，討論分享創新的意義、隨之而來的挑戰，以及解決對策，盼透過跨領域的腦力激盪過程，形成具體方案計畫。

饒慶鈺也說明台北市運用開放資料（open data）作為市政問題解決方案、智慧城市相關政策、對內的新創產業輔導，以及對外的國際鏈結等。

新北市長朱立倫也會透過這次會議，說明在高齡社會趨勢下，一個好的銀髮政策，必須整合長者的各項需求，提出創新的服務。

他以「新北經驗」為例，強調新北市近年來積極推動的志工時間銀行、免費老花眼鏡、和青銀共居等創新政策，都是從長者的使用需求考量，鼓勵更多長者，參與社會活動，突破以往以照護為主的傳統思維。桃園市副市長王明德則展示桃園智慧路燈與智慧城市應用成功案例，並以「接受並運用創新思維」及「吸引基礎建設融資」為主題，分享城市創新產業，進行城市交流。

台中市副市長林依瑩則受邀分享台中從2013年獲頒智慧城市首獎殊榮以來，不斷擴大規劃智慧城市相關政策，諸如車牌自動辨識、多卡通感應入場、自動收費系統等，以及說明還有那些其他關鍵要素，能夠確保城市準備迎接「顛覆性創新」，並克服隨之而來的挑戰。

台南市代理市長李孟諺、澎湖縣副縣長林皆興均會參與世界城市峰會，共同探討當前城市治理議題。

另外，在新加坡國際水週部分，經濟部水利署也將率團與會，除安排台灣業者與新加坡相關單位交流外，同時參訪水利設施了解水利產業發展，探尋新南向市場商機。

三十三、中華郵政進軍長照 規劃六都設照護空間

（資料來源：2018-07-05 中央社 台北5日電）

中華郵政將進軍長期照護市場，中華郵政主任秘書簡良璘今天表示，正在盤點現有資產，目前趨向在六都共10處推出60至100床空間，供衛福部提供長照專業。

簡良璘說，交通部長賀陳旦上任以來，就積極鼓勵中華郵政關懷獨居長者，已經在盤點現有資產及空間，下週將和衛福部討論合作長照事宜。她指出，目前趨向在全台六都、共10處提供衛福部設置照護中心，空間大小約300到600坪，可容納60至100床，也會挑選有電梯和安全消防設備的空間，但考量中華郵政員工不具備醫療專業，暫不會投入人力。

至於是否挹注資金，簡良璘則表示，目前跟衛福部還在討論中。

三十四、解決「需求面科技計畫」 亞洲創新論壇今舉行

（資料來源：2018-07-10 聯合報 記者林良齊／即時報導）

為提升我國科技創新決策支援能量，科技部委託國研院科政中心今天舉行「第四屆亞洲創新論壇」及「科技創新評估國際研討會：以評估引領創新」，科技部長陳良基致詞時表示，期待透過論壇協助科技部強化「需求面科技計畫」的規劃能量。

「亞洲創新論壇」邀請亞洲地區10餘國30多位重要智庫首長及專精科技與創新議題的專家，針對三大議題進行交流與討論。而「科技創新評估國際研討會」則將由包括英國曼徹斯特大學教授Edler、清華大學教授簡禎富、日本經產省教授小林直人、韓國KISTEP研究員Kyoung Kim與美國商業部NIST前主任Ruegg等人參與。

陳良基說，透過「亞洲創新論壇」，邀請亞洲各國重要智庫專家就智慧城市、老年化社會科技發展、科技前瞻規劃等議題進行深入研討，除切合我國新南向政策國家戰略方向、聚焦區域創新機會。

他也說，科技部目前正致力於檢討、革新科技計畫審議、管考與中長期效益追蹤與評估機制，以強化科技計畫治理，提升科技計畫執行效益。藉由「科技創

新評估國際研討會」，將有助於改革我國科技政策與計畫評估，朝向先進國家所推動具實證基礎的「科技政策科學」的新決策典範邁進。

三十五、蓮心園上半年捐款比去年少150萬 15日辦募款餐會 (資料來源：2018-07-05 聯合報 記者吳政修／即時報導)

台南市後壁區蓮心園啟智中心為了提供受照顧的身障孩子及獨居老人更好的服務，將於7月15日於白河滿庭園餐廳舉辦蓮子公益募款餐會，採用白河蓮子、台南在地農產品，加上蓮心園庇護農藝工場所生產的無毒蔬果及白米，以辦桌方式呈現白河蓮子餐。蓮心園邀請民眾一同來白河吃在地美食，做愛心。

蓮心園副執行長張豪澤表示，近年來因經濟不景氣，蓮心園照顧200多位身心障礙的孩子及提供100位獨居老人供餐服務，並提供100多位孩子工作訓練，在經費上相當吃緊，今年1至6月以來比去年同期減少150萬。

因此希望透過舉辦募款餐會，能夠募得足夠的經費，提供給受蓮心園照顧的孩子及長者最完善的照顧及訓練。

蓮心園基金會董事長張田黨說，蓮子餐舉辦除了推廣白河蓮子讓民眾吃到真正白河蓮子，以及安全、健康的美食之外，也希望民眾可以透過餐桌上的食物，認識辛苦耕作蓮心園庇護農場的憨慢孩子，進而幫助及鼓勵他們。這次餐會收入扣除成本，都將作為蓮心園的照顧憨慢孩子建設基金，民眾的支持，將是鼓勵蓮心園推動公益，支持農村身心障礙者就業的重要力量！

蓮心園募款餐會今年7月15日中午12點，將在白河滿庭園餐廳舉辦蓮子公益募款餐會，以當季的白河蓮子及台南在地食材入菜，並結合蓮心園庇護工場栽種的米及自然無毒蔬果，請總鋪師精心烹調出一道道創意佳餚，歡迎來自全國各地的朋友一起來參加。訂桌電話(06)6882727。

三十六、誰說暑假只能鬼混 他們淨灘還去老人院當兒孫 (資料來源：2018-07-05 聯合報 記者曾健祐／即時報導)

為了讓學生放暑假不要空白，桃園市警局少年隊、桃園市學生校外生活輔導會合辦2梯次營隊活動，全採免費報名，今年更首度到海邊淨灘，還安排學生進入養老院和長輩互動，體驗「一日兒孫」；警方說，暑假是青少年犯罪高峰，除預防也將定期查緝。

少年隊指出，為了讓學生多參與校外活動，每年寒、暑假都會定期舉辦營隊，提前發函給桃園各國、高中，由學生自願報名參加，視人數多寡調整行程，今天舉辦第1梯次共80名學生參加，另8月2號還有第2梯次。

往年除了到山上爬山，安排演話劇，今年首次到新屋綠色隧道騎腳踏車，更分組到海邊撿垃圾淨灘；下午另前往龍潭怡德老人長期照護中心，由學生和爺爺奶奶們聊天、製作卡片，還推著輪椅到外面散步。

大家從一開始的陌生人，最後成了「一日兒孫」，長輩們也把他們當成自己孫子、孫女照顧，場面溫馨動人。

警方說，暑假期間青少年以深夜在外逗留、無駕照飆車，涉足不當場所案件最多，另為防治涉毒販毒、被吸收加入幫派、參與詐欺集團，以及被利用從事色情行業，每周也會定期到各地臨檢查緝。