

20200715-20200721

高齡時事整理

【法律與政策議題】	4
一、雙城論壇 22 日登場 視訊談防疫.....	4
二、監院建請考量法官退養金 法務部司法院將研處.....	6
三、許銘春專訪談勞保年改 盼新方案至少多撐 10、20 年.....	6
四、外配領振興券失敗 移民署：每日皆更新資料提供經濟部.....	7
五、郵局設愛心櫃台 中華郵政：長者、身障者優先買三倍券.....	8
【勞動力與人力資源】	9
六、櫃買 推女性創業沙龍.....	9
七、屏科大邀百歲校友許松章 傳承學而不倦精神.....	10
八、工研院模組化關鍵職能學習地圖 為 2030 關鍵人才鋪路.....	11
九、世紀末人口大預測：中美強權洗牌、台灣人剩不到一半.....	12
十、顛覆想像的「爺奶們」！ 6 旬奪冠、8 旬摘金 不敗人生從失敗轉彎	14
十一、「萬秀的洗衣店」80 歲阿公、阿嬤穿上客人遺棄沒付錢的衣服 變身 超時尚 CP！	17

【經濟安全與產業發展】	20
十二、精準醫療股 投資新寵.....	20
十三、今年國內投資 十年來最熱.....	21
十四、創新平台／智慧鞋墊 照護健康.....	23
十五、樂齡商機大 結合長照險 保單變租金.....	24
十六、生技論壇／楊泮池：ICT 結合 AI 打造全新未來.....	25
十七、北醫國際生技、綠杏事業、健康力 攜手打造醫藥聯網.....	26
十八、太神了！智慧牙刷能教阿公正確刷牙 老人直呼「神刷」.....	27
【生活健康與照護科技】	29
十九、香港長照機構群聚 台灣防疫更謹慎.....	29
二十、泡泡尿苦惱 醫師：當心是腎臟病警訊.....	30
二十一、濕性老年性黃斑部病變 用藥給付放寬.....	31
二十二、台中今年首例日本腦炎 潭子 50 多歲男子感染.....	33
二十三、「這樣玩，防失智！」 5 款樂齡桌遊讓你存腦本.....	34
二十四、失智者走失怎麼辦？愛憶軍團成立快來「看問留撥」.....	37
二十五、預約不害怕失智症的未來 醫師建議：趕緊饒恕與說道歉.....	38
二十六、別讓太多的「理所當然」綁架你 照顧者請先照顧好自己.....	40

二十七、「不管排再久！堅持首日拿三倍券」 醫師：可能有易成癮體質..	42
二十八、荔枝吃多會上火，但吃的好也是保健好果！專家教做 3 道養生料理.....	44
二十九、孤獨感暴增近 4 倍！全台銀光孤獨排行榜：雲林縣、台東縣、澎湖縣.....	46
三十、食物發霉易引肝癌，切掉壞掉的部份就好？營養師：這 4 種情況都不要吃.....	48
【地方與社區發展】	50
三十一、嘉縣設示範農園 手機防疫通報.....	50
三十二、13 鄉鎮 13 樂齡 南投縣 12 年達標.....	50
三十三、戲劇也能療癒 汐止長輩情境扮演延緩失能.....	51
三十四、愛玩橘／銀髮族相約新營 來 T-bike 輕旅行.....	52
三十五、雲林首度！口湖榭梧景觀再造 大學生設計施工.....	53
三十六、社頭社福大樓長照 A 據點明年開幕 彰醫進駐.....	54
三十七、因疫情延後但絕不停辦 台南市今表揚勞工模範母親.....	56
三十八、南投縣府推廠商代償墊付 長照家庭購買輔具更方便.....	57

三十九、嘉義推長者智慧晶片申請比率低 家屬原因讓人傻眼.....	58
四十、台東首創三合一共好夢享輕農園 提供三類人士耕種.....	59
四十一、高雄物產館「mini 農田」推食農教育簡單耕食能力.....	60
四十二、老人領振興券不知用途 郵局人員耐心解說老人笑了！.....	61
四十三、財產花不完！9旬榮民伯伯 700 萬全捐了 大愛感動人.....	61
四十四、老人在文康中心打球差點中暑 高市議員：經費六都最少.....	62
四十五、不想綁敬老愛心卡？北市老人：去郵局領 3 倍券比較好用.....	63
四十六、新北首個社團成立的銀髮俱樂部暨社區照顧關懷據點 今揭牌....	64
【國外時事】	64
四十七、防疫救經濟難兩全 各國政府面臨抉擇.....	65
四十八、連 7 日逾百例確診！日本東京進入最高警戒.....	66
四十九、疫情期新常態：醫院、停屍間爆滿、老人困在家.....	67
五十、陸媒直擊被洪水圍困漁村：5700 畝魚塘被淹 出門靠划船.....	68
五十一、港再增 19 例 護老院 3 天 2 死 港大學生、浸大城大職員中招....	72

【法律與政策議題】

一、雙城論壇 22 日登場 視訊談防疫

資料來源:2020-07-19 02:00 經濟日報 / 記者李仲維／台北報導

台北上海雙城論壇將於 22 日以視訊連線方式登場，台北市長柯文哲在晶華酒店，與上海市代理市長龔正進行視訊會議，兩岸防疫議題將成為今年論壇的焦點。

今年台北上海城市雙城論壇地點，仍如同往年一樣，將在晶華酒店舉辦，不同的是，因疫情關係，今年改以視訊的方式進行交流。柯文哲將秉持互相認識、互相了解、互相尊重、互相合作、互相諒解等五個「互相」做為基調。

北市府表示，今年全球面臨新冠肺炎疫情的衝擊影響，對於台北市及上海市來說，城市如何進行防疫工作確保市民安全，以及在後疫情時代推動產業轉型、促進經濟復甦等方面，是近半年來兩市同樣面對的重大考驗與課題。

北市府認為，在未來的一至兩年間，疫情威脅仍然存在，所以兩市希望透過雙城論壇的交流平台，相互分享城市防疫作為與治理經驗，以及因應後疫情時代經濟模式的改變與對策，把危機化作轉機，克服難關、向前發展。

今年論壇主題訂為「城市防疫交流與經濟合作」，並規劃四大領域，分別就衛生醫療、產業經濟、智慧交通、區域合作等議題，辦理主論壇及分論壇，同時邀請兩市產官學界代表參加，以視訊方式交流討論。

兩市在雙城論壇的平台上，至今已簽署 36 項合作備忘錄，合作範圍觸及文化、旅遊、環保、教育、體育、醫療衛生、區政、老人照護、市民熱線、大學交流、消費權益保護、智慧城市、電競等領域，並據此開展互訪及相關活動。

學者周陽山認為，柯文哲希望成為台灣一個主要跟大陸對話者的角色，主張兩岸一家親就是血濃於水，兩岸不能翻臉到打架，再加上國民黨內部對九二共識有很大爭議，所以國民黨顯然已經失去了立場與空間，換句話說，國共論壇的可能性在下降，雙城論壇的重要性在提高。

周陽山說，雙城可以做很多事，例如台北市立大學與上海大學直接交流，從城市規劃、都市景觀、合辦兩岸文化會議、拍電影、戲劇、音樂、環保、交通、都市管理等活動都能做，所以雙城論壇是在兩個是政府的層級下推動，雖不能違背中央政策，但這個前提下能做的事情太多了，因為台北市、上海市兩個市的資源都多得不得了。

二、監院建請考量法官退養金 法務部司法院將研處

資料來源:2020-07-16 03:28 中央社 / 記者劉世怡／台北 15 日電

監察院調查報告指法官退養金可達現職月俸 98%，建請衡平考量。法務部長蔡清祥今晚說，將待收到監院正式調查報告後，再會同相關機關研處。

司法院祕書長林輝煌表示，目前還沒收到監察院的調查報告，待收到調查報告後，再予回應。

針對「司法院創立法官退養制度，就辦理自願退休法官，支給相當在職法官之俸給，是否悖離或逾越職業法官保障制度之真意」等狀況，監察院今天通過監委仇桂美、劉德勳、包宗和所提調查報告，函請司法院、法務部、銓敘部參處。

監察院指出，現行法官退養金制度以加給自願退休法官最高 140%月退休金的退養金，使退休所得最高達同俸級現職法官每月俸給的 98%，相較公教人員退休所得替代率僅 45%至 62.5%，建請斟酌國家財政負擔，做整體合理衡平的考量。

三、許銘春專訪談勞保年改 盼新方案至少多撐 10、20 年

資料來源:2020-07-16 22:20 聯合報 / 記者葉冠妤／台北即時報導

勞保基金將於 2026 年破產，勞保年改刻不容緩，勞動部長許銘春今晚親上火線，接受「公視有話好說」專訪，她再度強調政府將負最終支付責任，不可能

讓勞保倒，勞動部預計在年底端出最新的勞保年改方案，大方向會是政府擔待多一些、勞工損失少一些，也盼能讓部分弱勢有特別保障。

許銘春坦言，目前勞保基金 6900 多億，從 2017 年起就入不敷出，截至去年底潛藏負債已達 10 兆多元，預估 2026 年就會破產，但勞保是政府開辦的社會保險，不可能讓勞保倒，否則不只是個人危機，也會是國家危機，這是必須要面對、解決的問題。

許銘春說，勞保是世代互助的概念，過去繳的人較多、領的人較少，但隨著高齡化、少子化，繳的人越來越少，領的人卻越來越多，因此改革勢在必行，但將來無論怎麼改，原則上仍會維持繳少領多，會由政府擔待多一點、勞工損失少一些。

許銘春表示，現行勞保費率是 10%，每 2 年調整 0.5%，最高可到 12%，但目前請領超過合理範圍，才會造成入不敷出。她提及，勞動部舉辦的勞保年改工作坊已暫告一段落，包括勞保費率調整、平均薪資採計年間拉長、提高政府撥補金額、年資給付率微調都是討論面向。

許銘春說，今年行政院已撥補 200 億元挹注勞保基金，明年已確定會再撥補，但她認為應再爭取更高額度，由政府多擔待一點，未來年改草案明定的撥補金額也希望能再提高。

不過，許銘春也說，勞保改革不可能一下子十全十美，一下子施力太大，大家也受不了，但這次改革至少要能再撐 10 年、20 年，不要像上次改革草案為人所詬病，因此在各面向都要做調整，但除了政府多擔待，勞工也要稍微退讓一些，有些損失，只是不要跟原本差太多，不然改革無法進行。勞動部預計在今年年底前提出新版本的勞保年改方案。

四、外配領振興券失敗 移民署：每日皆更新資料提供經濟部

資料來源:2020-07-16 12:33 聯合報 / 記者李隆揆／台北即時報導

振興三倍券昨天上路，包含持有居留證的外籍配偶在內，民眾可到郵局及4大超商領取，但昨天卻有一名外配持健保卡仍無法領券，台北市議員徐弘庭直指此問題應由經濟部負較大責任；對此，移民署第一時間強調，自6月20日起已將相關名單提供經濟部，目前也每日更新資料，以避免類似問題發生。

台中市一名里長昨天連線電視政論節目「新聞深喉嚨」，表示接獲一名外籍配偶反映，她到郵局領取三倍券時，剛用來看牙醫的健保卡竟無法使用。徐弘庭說，移民署日前就對外發布新聞稿，我國50幾萬名外配中，有10幾萬人持有居留證，當時已把相關資料整理好，名冊都給經濟部了，「資料確實有送出，到底哪裡出了問題？」他並認為經濟部可能要負較大責任。

移民署7月初指出，目前國人的外籍、陸籍、港澳配偶約有56萬人，其中28萬人已取得身分證，持居留證者約有15萬人，皆可領取振興三倍券；當時移民署即以電子傳輸方式，將依親國人配偶的新住民名冊提供經濟部，作為資格確認使用。

對於外配無法領券問題，移民署今天特別強調，自6月20日起，移民署就將相關名單提供給經濟部，且每日定時更新，確保新住民都可拿到振興三倍券，外配領券應順利無礙；經濟部則尚無出面回應。

移民署說明，新住民只要是國人的外籍、大陸、香港或澳門配偶，且於今年12月31日前持有居留證者，即符合資格，移民署並會將名單每日定時提供給經濟部，供新住民預購及領取。新住民若有相關疑問，可撥打0800-024-111外來人士在台生活諮詢服務熱線，提供7國語言服務，或1988經濟部振興專線、1996內政服務熱線等電話諮詢。

五、郵局設愛心櫃台 中華郵政：長者、身障者優先買三倍券

資料來源: 2020-07-16 10:41 聯合報 / 記者邱瓊玉／台北報導

振興三倍券開賣第二天，不過有身障者抱怨，郵局發放振興三倍券並未開設愛

心櫃檯，質疑未能顧及年長者及身心障礙者需求，也呼籲郵局應該要設置友善時段、櫃檯，方便行動不便者領券。

對此，中華郵政表示，為協助社區、部落及獨居長者等不便至郵局購買振興三倍券的民眾，早在7月初就鼓勵外勤同仁，於投遞途中拜訪各地村（里）長、社區、部落民眾及大樓管理人員等，宣導各地郵局對於一次領取6人份振興三倍券的民眾，提供電話或臨櫃等大宗預約服務，減少民眾等候時間，歡迎善加利用。

中華郵政說，各地郵局門口裝設愛心鈴，並設置愛心櫃檯，由郵政員工或志工服務人員協助老弱婦孺或身障朋友，優先用郵及領取振興三倍券。

【勞動力與人力資源】

六、櫃買 推女性創業沙龍

資料來源：2020-07-16 00:01 經濟日報 / 記者王奐敏／台北報導

創櫃板是為了協助微中小型企業成長而設立，其所提供的免費輔導與籌資管道，為我國創業家營造了更友善的創業環境。

為拓展女性創業家商機及促進不同產業領域交流，櫃買中心特與經濟部中小企業處合作推出一系列「女性創業沙龍」活動，鼓勵女性創業者利用創櫃板資源厚植公司實力。

本系列沙龍活動共有四場，每場講座將分別邀請女性創業家分享在後疫情時代，零售市場應變力、如何創造健康長照產業的差異化服務、借「疫」使力，餐飲住宿化危機為轉機，以及傳統產業轉型如何找到自己的機會點，活動並規劃現場交流對談，讓各地創業女性有更多跨產業交流學習的機會。

「女性創業沙龍」系列活動訂於7月24日、8月14日、9月4日、9月26日於台北、桃園、台中、高雄舉辦，報名相當踴躍，目前第一場台北場已額滿。

歡迎至 <https://reurl.cc/5lyZ57> 查詢及報名。主辦單位表示，現場交流活動因名額有限，此次系列活動採審核制。已創業或已有商品／服務販售之女性為優先參訓對象。

七、屏科大邀百歲校友許松章 傳承學而不倦精神

資料來源:2020-07-16 14:58 中央社 / 屏東縣 16 日電

日治時代 1924 年創立的國立屏東科技大學，第 4 屆校友許松章已高齡 102 歲，在校友積極聯繫下，11 日在新北市舉辦傳承講座，獸醫資深校友及產官學界向許松章請益，讓許松章重溫屏科大時光。

對屏科大校友來說，許松章是一位跨越一世紀的大學長，這次與 102 歲高齡學長聚會，是屏科大畜牧獸醫校友會理事長張學義積極聯繫，動員各方校友促成。

校長戴昌賢 11 日率領多名校內主管及 30 名畜牧獸醫資深校友及產官學界校友們，專程前往新北市立圖書館金山分館參加「屏科大資深學長許松章校友傳承講座」。

戴昌賢今天表示，許松章是 1931 年報考高雄州立屏東農業學校畜產科，當年的屏東農校為日治時期台灣 5 大學府之一，在錄取率極低、求學極為困難的年代，他從 300 多名日本及台灣人脫穎而出。

許松章在講座分享當年的求學生涯表示，雖然經歷戰爭不斷、政府變遷的風雨飄搖世代，求學和工作更加不易，卻也養成堅毅性格，珍惜當下、知足常樂。

許松章一生輾轉於南北多地生活，擔任過庄役場技手、畜產會獸醫、公所戶籍員、開業代書、農會獸醫等職務，卻依然堅守師長的教誨，一絲不苟的工作態度讓他在退休後仍接到許多宗族及代書委託事務，退而不休。

許松章心繫母校，近年與農校第 8 屆學長李太衿共同捐贈珍藏 80 餘年的學生時代皮帶扣環、制服鈕扣及胸章等紀念物，為校史館典藏。

對於 102 歲仍身體健朗，許松章也分享養生之道，除了每天早操，作息規律、不菸不酒，凡事能親力親為，絕不假他人之手，閒暇之餘愛好四處遊覽，也經常至圖書館補充新知，學習科技產品，成為金山居民終身學習的最佳榜樣。

講座播放許松章簡介影片，節錄珍貴的農校時期畢業紀念冊及生活日常，戴昌賢並贈送 95 週年校慶紀念酒及校園紀念品，許松章也回贈校方復刻版畢業紀念冊及兒子所撰寫的「時代光影中的老街行腳－許松章傳」供屏科大收藏。

八、工研院模組化關鍵職能學習地圖 為 2030 關鍵人才鋪路

資料來源:2020-07-15 12:22 經濟日報 / 記者李珣瑛 / 新竹報導

工研院為產業超前部署未來職缺所需要的關鍵能力，聚焦 2030 五大關鍵領域技術，讓學習者能提前接軌未來產業需求，成為未來 10 年搶手人才！

2020 年受疫情影響，對求職、轉職者來說是相當不容易的一年。然而，危機就是轉機，許多嶄新的商業模式也不斷出現，如因應未來生活智慧化所需的「人工智慧」、「5GAIoT」、「智慧機械」，或是受到全球人口結構高齡化、慢性病比例及高風險傳染傳播率提升，而使需求持續攀升的「生技醫藥」，以及臺灣為能源轉型，所需要的「智慧電網」，都將催生許多新職業。

工研院產業學院執行長周怡君表示，工研院作為與產業鏈結的橋樑，擔負起將高等教育人才接軌產業的角色，多年來致力於培訓產業創新升級的在職人才。隨著半導體、資通訊、生技醫藥等產業的快速發展，產業對於人才職能需求也不斷的變化，為協助學習者搶得先機、避免產業出現人才需求缺口，此次特別邀集產業、工研院專家、學者等組成專家委員會，找出 2030 關鍵職業技能，並進一步模組化，規劃出「職能學習路徑」，讓學習者清楚未來關鍵職能所需的能力，可視各自的情況與需求選課學習，猶如拼圖般完成職能的養成，提前為

2030 關鍵職涯布局。

「2030 五大領域關鍵工程師精修系列」，是工研院為培育未來關鍵人才特別設計的重要職業學習途徑，此項計畫對準政府六大戰略產業及工研院「2030 技術策略與藍圖」，從智慧生活、健康樂活、永續環境出發，聚焦在人工智慧、5GAIoT、生技醫療、智慧機械及智慧電網等五大領域中的關鍵職能，部署 10 年後產業所需的人才與職能，發展每個職業完整的學習地圖。

目前已完成超過 20 個關鍵職能學習路徑圖，例如，讓電腦開始聽懂人話的自然語言處理是近年成長最迅速的 AI 應用，包含客服機器人、智慧音箱、醫療文獻探勘等，市場規模龐大，企業對於「自然語言處理工程師」需求相當殷切，學習者可根據學習地圖為自己的職涯加值，讓自己成為企業不可或缺的關鍵人才。

關鍵職能學習路徑圖上的課程包含實體課程與線上課程，讓學習者可以依個人需求選擇，同時，在課程設計上著重技術型的專業訓練、跨領域的創新知識，並連結工研院研發技術領域與案例，搭配實作應用，由洞悉產業需求的講師引路，讓學習者學成後可快速接軌產業。

九、世紀末人口大預測：中美強權洗牌、台灣人剩不到一半

資料來源:2020-07-15 18:49 聯合報 / 編譯田思怡

聯合國預測 21 世紀全球人口將持續成長，但由華盛頓大學帶領的一項研究指出，在 44 年後，全球人口將不增反減；全球人口將在 2064 年達到 97 億，但已到了頂峰，隨後因婦女生育率下滑，人口也開始減少，到了 2100 年，全球人口剩下 88 億，奈及利亞人口將超越中國，屆時中國人口只有 7.32 億，台灣人口不到現在的一半。研究並指出，人口影響國力，中國在本世紀將有 30 年時光為全球第一強國，但隨後又被美國超越。

英國《每日郵報》報導，西雅圖的華盛頓大學科學家墨瑞（Christopher Murray）和沃爾塞特（Stein Vollset）帶領 24 人團隊做成的研究，已刊載在英國醫學期刊《刺絡針》上。

研究指出，目前人口最多的大國排名，到了 2100 年將重新洗牌。2017 年的前五名依序為中國（14 億）、印度（13.8 億）、美國（3.25 億）、印尼（2.58 億）和巴基斯坦（2.14 億）。

到了 2100 年，印度將成為人口最多的國家（10.9 億），奈及利亞竄升到第二（7.91 億），中國落到第三（7.32 億），接下來依序為美國（3.36 億）、巴基斯坦（2.48 億）和剛果民主共和國（2.46 億）。

研究指出，人口大國的排名變動，各國國力的排名也將跟著變動。

沃爾塞特指出：「我們的人口預測對於經濟、社會和地緣政治影響力都有重大意涵。我們的研究發現，單是工作年齡的成年人口下滑這一項因素，就會使國內生產毛額（GDP）成長率降低，導致本世紀末全球經濟強國排名大洗牌。」

研究團隊預測，到了本世紀末，奈及利亞將成為全球最大、最富有的國家之一，美國仍為全球第一強國，但在本世紀中有大約 30 個年頭，中國是第一強國，卻沒有維持下去。印尼和土耳其將躋身世界 12 強國，巴西和俄羅斯的排名將落後。

這項人口研究指出，每名婦女平均生 2 個小孩，人口才會持平，生 2.1 個，人口才會成長。但隨著婦女受更好的教育和投入職場，生育率自然下滑。

目前全球生育率為每名婦女平均生 2.37 個小孩，研究預測到了本世紀末會降至 1.66 個。

目前大部分歐洲國家、俄羅斯、加拿大、美國、巴西、中國和澳洲的生育率已不足以維持現在的人口。未來幾十年，這些國家老年人死亡率高於出生率，因

此人口減少。

研究預測有 23 國的人口將萎縮 50%以上，包括台灣、日本、西班牙和泰國。日本 2100 年的人口將只剩下 6000 萬人，較 2017 年的 1.28 億，下滑了 53%。

十、顛覆想像的「爺奶們」！ 6 旬奪冠、8 旬摘金 不敗人生從失敗

轉彎

資料來源:2020-07-18 09:28 聯合報 文／吳貞瑩

「寶哥」李寶康是多屆全國總統盃健美比賽常勝軍，「噴射機阿嬤」潘秀雲女士則不僅摘下各項國家級田徑賽事冠軍，更保持遠征海外頂峰紀錄。他們在賽場上不敗，卻面臨過因年齡過長，分別遭拒收報名或取消比賽橋段。

但他們熱愛運動，並且堅持一輩子，突破了社會因為「年齡」這個數字帶來的挑戰。最近寶哥、噴射機阿嬤還與其他兩位長者共同入鏡，為新北市宣傳動健康政策，展示銀色肌力、耐力之美，連年輕選手都自嘆弗如。

飛安官寶哥 門外漢拚到 63 歲奪冠

65 歲的寶哥是飛安調查官，上山下海，齊柏林摔機失事山區也見得到寶哥的勘查身影，是極考驗觀察力與體力的工作活。他說，「飛安調查工作經常必須進入山區或海裡，很多人往往到事故地點時已經體力透支，但真正的工作才要開始。」經年參加健身健美比賽，寶哥的體能較同齡者勝出許多，因此得以保持專注力在調查上。

兩偶像兩祕笈 神人級肉身

打開台灣健美健身賽事紀錄，李寶康這個名字一直是常勝軍，卻不知這位花甲爺爺的健美線條，竟是照著兩本書練出來的，一本是李小龍，一本則是魔鬼阿諾史瓦辛格。

寶哥笑說，年輕時他最崇拜的偶像是李小龍，當時他拿著一本記錄李小龍如何

鍛鍊肌肉的書籍，從理解肌肉紋理開始讀起，為了達到重量訓練，寶哥甚至自製舉重器材，利用混凝土切割出圓圈圈，沉甸甸的槓片就黏死在槓鈴兩端，舉起時重量貨真價實，也因而練出猶如李小龍電影中的肌肉線條。

重逾 20KG 腰卻小了 2 吋

在此之前，寶哥說，他從沒接觸過真正的健身器材，更別說 30 多年前的台灣哪來什麼健身房。36 歲那年，寶哥轉職至同集團，成為長榮發展航空業第一批赴美訓練的種子人員，這一年，寶哥說是他體態線條來到顛峰的一年，因為他第一次踏入專業健身房，也因為有魔鬼大帝阿諾的健身訓練書籍作為紙上教練，他的體重從 72 公斤練壯到 98 公斤，腰卻小了 2 吋，「增加的幾乎全是肌肉量」，寶哥從此進入更專業的健美健身世界。

寶哥從 102 年開始被好友推坑報名健身協會比賽，他也無所懼，帶著平時勤健身的狀態與賽，順順利利抱回亞軍。當時拿到冠軍的是一位穿著招牌小紅褲的長者，年齡稍長他幾個月。接下來的賽事，寶哥與小紅褲爺爺便包辦前兩名，寶哥說，凡有小紅褲的存在，他每次便與冠軍擦身而過。

直到前年，寶哥為了帶走冠軍獎盃，竟過度練習到疝氣，他回憶，在醫院手術房外，當護理人員念出「李寶康」名字時，寶哥赫然發現推著他病床的人竟然就是勁敵小紅褲。

「人生何處不相逢」，原來小紅褲爺爺是醫院的工作人員，當下小紅褲爺爺對著寶哥說，他今年不去參賽了，希望寶哥身體康復，早日將冠軍帶回家。這一年，寶哥 63 歲，摘下全國總統盃健美比賽冠軍獎牌。

歲月不是阻力 全看一顆心

今年年底即將屆齡從職場離開，寶哥沒有退出健身的舞台，他不僅為連鎖健身房發聲，也透過指導年輕一輩擴展新的社交圈。

身為 60 歲以上組的不敗指標，李寶康仍不免感慨健美賽事市場近幾年擁抱年輕人票房，例如他曾經歷壯年組 60 歲以上級別賽事過程，參賽者被取消單獨表演

一分鐘的橋段，「不要太忽視老人了」。

寶哥在 World Gym 健身房去年的宣傳粉絲頁上這麼說：「在規律運動的生活下，64 歲只是一個數字，體能訓練絕不分年齡，歲月也從不是阻力，束縛你的是不願下定決心。我李寶康 64 歲，我做得得到，你沒有理由做不到。」

寶哥增肌的健美食譜

每次 1 根香蕉 + 2 顆水煮蛋

1. 每天運動前及上、下午茶時各補充一次。吃水煮蛋時，搭配一口橄欖油兩口蘋果醋，可就口喝或淋上水煮蛋，增加風味。
2. 每天吃魚肉，其次是雞肉，牛肉、豬肉再次之。
3. 毛豆有豐富蛋白質，對增加肌肉有幫助，綠色蔬菜也要吃足量。

噴射機阿嬤 83 歲得獎女王玩跨界

比寶哥還要年長一輪以上的是潘秀雲女士，今年 83 歲的噴射機阿嬤早已得獎連連，田徑、跳遠、跑步、登高無不見她矯捷的運動身影。問噴射機阿嬤綽號從何而來？她立刻大笑發出「咻咻咻」的聲響，這個綽號自她就讀蘭陽女中時就有，原因是她老跑在第一，短跑爆發力比下許多小男生。

噴射機阿嬤說，她從學生時期就愛短跑，22 歲嫁人之後就與運動斷緣，但 58 歲那年，她因膝關節退化，一度被醫師要求開刀，置換人工關節，這位短跑老将選擇用運動來強健肌肉，擺脫開刀醫囑。而她的賽事挑戰也從這一年開始，63 歲起，噴射機阿嬤在田徑賽場角逐獎項，曾代表台灣參加亞運田徑賽摘金牌。

自己練跑 喘吁吁到健腳

創下如此多的殊榮，相較其他國手，噴射機阿嬤竟是無師自通，她說「請教練指導多貴呀？哪請得起。」潘秀雲說，她的個性獨立，從不靠人，剛開始練跑步時她也難免氣喘吁吁，有一次她突然閃過電視機裡常見人家練丹功，靈機一動，後來她跑步時長吸 3 口氣、呼氣時則長吐 3 口氣，逐漸跑出自己的節奏。

自回歸跑壇之後，噴射機阿嬤大玩跨界，她在台灣銀髮族協會工作 10 年，每個月都帶銀髮長者全台趴趴走，隨意翻開桌上的行事曆，每個月 3 到 4 攤跑不掉。

噴射機阿嬤說，出團之前她還要親自踩線，確保沿途有兩大重點：一是盡量要有泥土地，走起路來較有彈性，她說硬石階反而容易傷害膝蓋；二是有廁所和涼亭，讓老人家可以泡泡茶、補充體力。

最高齡登吉力馬札羅山

噴射機阿嬤更猛的是，在 74 歲遠赴喜馬拉雅山脈的安納布爾納峰 AC 大環線，79 歲成功挑戰非洲頂峰吉力馬札羅山，高 5895 公尺。但風光的背後，噴射機阿嬤不經意吐露說，「當年報名吉力馬札羅山時，我曾經被主辦單位拒絕，理由是年紀太大了。」還好是噴射機阿嬤的得獎履歷太驚人，主辦單位經查才知阿嬤是神人級，這才留下了創當地最高齡的登頂紀錄。「玩什麼都要打破紀錄」，這正是噴射機阿嬤的人生目標。

噴射機阿嬤運動處方

1. 每天跑步 7 公里。
2. 一周打 2 次網球，每次約 1 小時。
3. 每個月帶銀髮族出團，步道、爬山等行程不一。

十一、「萬秀的洗衣店」80 歲阿公、阿嬤穿上客人遺棄沒付錢的衣服 變身超時尚 CP！

資料來源:2020-07-19 13:00 聯合報 文／VOGUE

萬秀的洗衣店 IG 成立不到一個月就擄獲超過一萬粉絲的心，這對 80 歲時尚 CP-萬吉、秀娥不能不認識！「萬秀的洗衣店」名字來自於這對超過 80 歲的鄉下洗衣夫妻，「萬秀」由 83 歲的阿公萬吉和 84 歲的阿嬤秀娥得名，諧音 wantshow，而 IG 帳號 @wantshowasyoung 意思是萬吉秀娥就算 84 歲，還是可以 as young！

社群成立最初原因是萬吉和秀娥的孫子看不下去每天無聊發呆的阿公阿嬤，以及洗衣店內累積的遺棄衣服堆們，讓孫子發揮創意，為阿公阿嬤創立帳號，以「客人遺棄沒付錢的衣服」幫兩老搭配，打造出時髦古著 CP，孫子也在社群說道，衣服就算放了 10 年，還是可以很時尚。

Oversize、墊肩的西裝外套、百褶裙、Converse 高統鞋等，這些也曾是阿公、阿嬤年輕時流行的單品，運用客人遺棄的二手衣服搭配萬吉、秀娥自己珍藏多年的私服，搭著現今流行的復古時尚風，穿在兩人身上，豪無違和感，意外符合時下流行的古著風格。

這家鄉下洗衣店由萬吉阿公 14 歲時開業，和秀娥阿嬤結婚後，兩人一起經營，也將於明年滿 70 年。孫子於 6 月底幫他們創立這個洗衣店穿搭帳號，除了用心幫兩人搭配，也分享這些被遺棄衣服的故事，粉絲們紛紛留言想買阿公、阿嬤身上的古著，造成另一波討論。而今天，帳號成立不到一個月後即吸引超過一萬人追蹤，孫子也分享萬吉、秀娥的趣事：「剛剛跟萬吉秀娥說他們有 10,000 個人追蹤時，他們一直聽不懂追蹤的意思，後來我跟他們說『這就是叫訂報紙啦！有 10,000 個人訂你們的報紙要看你們了！』，他們才恍然大悟，然後說『那麼多人要看我們喔？』」孫子也替阿公、阿嬤感謝粉絲們，給他們的生活多了很多樂趣。

VOGUE X 萬秀專訪

1. 一開始聽到孫子要幫阿公、阿嬤拍照時，兩人的反應是？

孫子：萬吉完全沒包袱，馬上說好，但他本身不看好這件事，還偷偷跟親戚說他不看好。而秀娥一開始是很反對，但反對的並不是這件事，而是她覺得自己現在很醜，頭髮都沒去做造型，不好看。

2. 剛開始拍穿搭照，有沒有發生什麼趣事？

孫子：在開始拍的時候，第一套請他們兩人走到門外跟他們的籃子合照，剛好被鄰居看到，鄰居對他們說：「蝦趴喔～」，他們當時還不知道未來會有那麼多人喜歡，還很不好意思，馬上推說都是孫子要他們做的啦、拍這個不知道要幹嘛等等，撇清的一乾二淨。（至於現在則是非常驕傲了哈哈）

3. 可以分享一些萬秀拍照當下的反應嗎？

孫子：拍照過程中，最有趣的莫過於以為他們不懂要怎麼拍照，結果反而是他們常常已經自動擺好了姿勢，問說：「我這樣可以嗎？」。拍攝過程中兩個人其實都很在意對方，會主動幫另一半撥頭髮、擦汗，至於曬恩愛的部份也是挺好笑，我會跟他們說：「你們兩個出去玩的時候不是都會拍親親照嗎？」，結果他們雖然很不好意思，但又開始互親對方臉頰。

4. 萬秀的洗衣店目前大概有多少未領取的衣服？

大概有 300 多件。

5. 萬吉、秀娥分別最喜歡的穿衣風格？

萬吉平常出去最愛穿西裝，而且一定會將西裝洗好、燙的工整，他覺得做洗衣的出門就應該穿戴乾淨整齊，也可以代表他做洗衣業的功力，所以他很堅持出門一定要穿燙好的襯衫類西服。而私下為了工作便利，萬吉最愛一件短褲、搭配一件阿公內衣。

而秀娥早年是時髦的女孩，到現在都還有兩個大衣櫃是她年輕時的衣服，服裝風格大概就是像以前女星的穿搭。而現在秀娥則講求舒適，大多穿歐美品牌的 T-shirt 或 polo 衫，搭配長褲和一雙球鞋，方便她每天去菜市場走走。

6. 萬吉有對秀娥做過什麼貼心的事？

孫子：其實老一輩的很不會表達貼心，就算做了也會嘴硬，我其實不知道萬吉有沒有做過什麼，但是萬吉常常出去送衣服回來之後，就會帶著一些食物、養生草藥...等，要回來跟阿嬪一起吃，這算是一種貼心的舉動？另一方面，萬吉雖然不擅長表達，可是當他們兩個出去玩時，萬吉走路都會停下來等秀娥，然後牽起她的手一起走，雖然萬吉都說是怕她跌倒，但這也算是種愛的表現。

7. 那秀娥有對萬吉做過什麼貼心的事？

秀娥從嫁給萬吉後，每天都會等萬吉回家才一起吃飯，有時候兒孫都吃飽了，秀娥還是會繼續等，一定會等到萬吉回家，兩人一起吃中餐、晚餐，然後一起收拾。而另一個貼心的事情是當年秀娥其實是公務員，但為了和阿公一起扶持這個家，毅然決然地辭掉了鐵飯碗，放棄退休金，待在鄉下陪著萬吉打拼。

8. 萬秀未來有什麼規劃嗎？例如：二手拍？或是孫子未來會分享更多萬秀的其他生活嗎？

主要希望能持續的讓萬秀兩人有事情做，並藉由這個帳號傳遞更多洗衣職人的重要性，也會請萬秀分享洗衣的小知識，大家在買衣服時能輕易分辨、洗滌，讓每一件衣服能產生更多的時間價值。

另外，會想帶他們去老一輩洗衣店老友家們。他們年輕時常常聚會，結果老了之後因為身體因素，很難見上一面。這次希望透過這個機會讓他們能好好敘舊，給每一家老洗衣店的老人們一點激勵，也讓大家知道其實自己家裡周邊也有這些堅持很久的洗衣職人。

最後，除了持續透過分享讓更多人注意衣服「洗了要拿」的重要性，我們也會整理被客人遺棄的衣物，用洗衣成本價販售，幫助洗衣店，也希望這些衣服能再利用，實踐永續環保。

【經濟安全與產業發展】

十二、精準醫療股 投資新寵

資料來源:2020-07-16 00:02:04 經濟日報 /記者黃力／台北報導

自3月疫情爆發以來，百億美元資金流入醫療族群，遠高於過去幾年的單一年度淨流入金額。法人指出，生物科技產業帶動新藥創新研發，是醫療產業中最高成長的次產業，目前市場仍有大量資金持續投入醫療研發，這將有利醫療產業加速成長。

第一金全球 AI 精準醫療基金經理人常李奕翰表示，市場高度關注疫情帶來的商業機會，資金持續流入，帶動生醫相關個股、指數，其中又以結合大數據、人工智慧辨識與分析技術的精準醫療，最獲資金青睞，3 月以來整體股價漲幅超過三成。

常李奕翰分析，大數據的運用普及化，能夠提高 AI 人工智慧的效能，讓醫療朝精準化發展，不僅治療成效更精進，更可達成疾病預防、超前部署的目標，可減少醫療浪費的情形，改善醫療成本與品質。因此，近年精準醫療的服務項目，獲得許多歐美大型保險公司的支持，商機同步成長起飛，投資機會浮現。

保德信全球醫療生化基金經理人江宜虔表示，根據麥肯錫公司統計，製藥與生技業投入金額由 85 億美元成長至 283 億美元，短短八年間投入資金增加 232%；此外，醫療科技與數位醫療投入資金也由 108 億成長至 308 億美元，投入金額增加 186%。江宜虔認為，隨資金的投入大幅成長，將有利醫療產業的創新研發。

根據 7 月初數據估計，未來 12 個月美國 S&P 500 醫療產業預估本益比約 17.6 倍，比整體 S&P 500 指數的 24.5 倍低，在各產業中股價偏低，江宜虔認為，剛打完五年大底的生技指數更具補漲機會，目前醫療產業實為後疫情時期理想最佳投資標的。

野村全球生技醫療基金經理人呂丹嵐表示，以中長期來說，營運穩健性仍以生技醫療產業最佳，也因此即使第二波疫情發生，生技醫療產業的風險相對較小。

操作策略上，新冠肺炎疫情對醫療產業中長期仍偏正面，建議投資人將趁股市回檔時，逢低買進獲穩定高品質但過往評價較高的股票。

十三、今年國內投資 十年來最熱

資料來源:2020-07-16 01:08 經濟日報 / 記者江睿智 / 台北報導

國發會昨(15)日指出，全球受到新冠肺炎疫情衝擊，今年全球外人直接投資(FDI)預估將衰退40%；惟台灣投資逆勢成長，預估今年國內投資毛額約4.6兆元，投資率將攀升至23.4%，創十年新高。

國發會副主委鄭貞茂昨天分析疫情後投資台灣趨勢。他表示，在全球外人直接投資一片銳減下，台灣卻是投資動能充沛，這也是台灣未來四年經濟成長率可達2.6%至3.4%的主因。

他表示，今年國際趨勢有兩大主軸，一是美中貿易戰升溫，二是疫情衝擊。過去台商投資基地集中在中國大陸，美中貿易戰讓台商體認到生產基地不能集中，開始撤出大陸；而疫情肆虐，台商除要分散生產基地，還要將生產基地放在安全地方，台灣就雀屏中選。

國發會經濟發展處長吳明蕙分析，疫情衝擊全球FDI，根據聯合國預估，今年全球FDI將由去年1.5兆美元下滑至1兆美元，減幅四成；但今年台灣FDI則穩定成長，她引述投審會今年前五月核准僑外投資金額(不含陸資)達34.2億美元，年增12%。

她指出，未來四年可望落實6兆元投資的包括：台商回流及境外資金回台，目前承諾已破兆元；半導體大廠及IoT、AI及5G建設，合計約有逾2.6兆元投資；綠能方面包括太陽光電有逾兆元投資、離岸風電逾5,400億元投資；另外，前瞻基礎建設二期約有4,200億元等。

吳明蕙說，經濟部投資台灣三大方案去年落實金額為2,504億元，今年預計落實逾3,500億元，年增超過40%。

她表示，民間參與公共建設方面，下半年將釋出1,300億元公共建設投資商機，包括高速鐵路台中車站地區事業發展用地開發經營案147億元、台中港觀光商業區興建營運投資案120億元、高雄市蓮潭設定地上權開發案120億元、

基隆港旅運複合商業大樓招商案 109.5 億元、台中市立復健醫院及老人醫院 BOT 案 84 億元、台中市巨蛋體育館 OT 及 BOT 約 80 億元等商機。

十四、創新平台／智慧鞋墊 照護健康

2020-07-16 00:00 經濟日報 / 李珣瑛

根據衛福部國健署資料指出，65 歲以上的老人家平均每六人就有一人有跌倒經驗，跌倒高居長者事故傷害死亡主因第二名。就研究資料來看，走路姿勢或肌力退化是造成長者跌倒主因之一。

隨著高齡化社會浪潮來襲，長者步態不可輕忽，工研院在「2030 技術策略與藍圖」的健康樂活科技中開發了智慧鞋墊，能分析與紀錄穿著者移動與步態，預先覺察受測者步態是否異常，並提供協助。

「我們的初衷，是希望能夠協助老人做步態平衡分析，降低跌倒造成的失能風險」，談起智慧鞋墊技術緣由，工研院材料與化學研究所李彬州有感而發地表示。在長者早衰前就篩檢出異常行為，便可即時將數據提供給醫師或照護人員，開立個人化運動處方或醫護救援，也能降低銀髮族因失能造成的社會醫療照護支出。

目前銀髮族或復健人員作步態分析，必須在測力板上量測，然而測力板就像地毯，鋪設面積有其局限性，所採集到的數據多半是靜態步態資料，且需要到指定地點量測，對受測者來說十分不便。看到這個市場痛點，智慧鞋墊研發團隊在開發產品初期，便設定不改變受測者穿著鞋履的習慣，希望能在無察覺的狀態下從事日常的移動、行走或運動，智慧鞋墊便可將穿著者所有移動的足壓、步頻及速度、重心移動軌跡等相關訊息完整記錄下來。

這個想法很好，但在研發過程中卻讓團隊傷透腦筋，要在不影響穿著者的舒適性下設計精密量測鞋墊是一大難題，從感壓材料、感測器的結構設計與位置配置、資料擷取與運算電路設計、無線通訊模組、及電源模組等技術與規格整合在一起，最終智慧鞋墊才得以問世。

「別小看這一片輕薄的鞋墊，裡頭蘊含著許多高科技技術與研發人員的心路歷程，」李彬州說，智慧鞋墊不僅照護銀髮族及復健者的健康，還能幫助運動員在訓練時建立標竿指標，協助運動員調整重心移動、身體、步頻等重點姿態。看準客製化服務商機，台灣皮鞋品牌也找上工研院智慧鞋墊團隊合作開發「動態足壓量測系統」，就像專屬的物理治療師，幫助消費者找到專屬自己的「命定鞋」。

腳是人類第二個心臟，承受著身體所有的重量，是重要的健康指標，工研院智慧鞋墊團隊將持續在智慧鞋墊基礎上深入研究，守護國人健康。

十五、樂齡商機大 結合長照險 保單變租金

資料來源:2020-07-18 00:35 聯合報 / 記者蔡容喬／高雄報導

台灣人口老化，樂齡產業正在翻轉，幾個行業應變速度快，打中樂齡族需求，例如新的樂齡出租宅就結合長照險、還本保單等商品，讓承租戶把保單月配息轉為租金，輕鬆過老後生活。

新光人壽高雄鼓山區經理劉怡汝認真經營五十歲以上的壯齡族及高齡族，目前七成客戶都是這個族群，發現中高齡族群的投資規畫除考慮保本、增值，也期待投資有更高C P值，讓晚年過得更好。

業者抓住這個心理，在北部推出樂齡出租宅，立刻滿租。劉怡汝說，樂齡出租宅依高齡族需求製作餐點，還有醫護陪他們外出旅遊等服務；這些服務都需要錢，透過為長者規畫還本保單等，讓保單月配息直接轉成租金，其他積蓄或收入就用在提升生活品質上。

銀髮族的旅遊市場早有質變趨勢，旅行社副理阿玲說，中高齡客層有閒有錢，行程要求排鬆一點、增加飯店設施使用時間。

旅行社總經理黃信川兩年前為長輩設計祖孫同遊的國旅行程，並安排「雙導遊」，一人帶隊導覽，另一人專為長輩拍照，回家後向兒孫和朋友炫耀一番，平時各忙各的銀髮夫妻也藉出遊重拾感情熱度。

社區大學講師陳素鳳說，新型態樂齡服務能讓瀕臨歇業的店家起死回生，像日本有旅行社開辦旅行照護員陪行動不便老人看畫展、吃美食；有酒吧改在白天營業，接養老院長輩喝茶、品酒、唱卡拉OK等，業績蒸蒸日上。

十六、生技論壇／楊泮池：ICT 結合 AI 打造全新未來

資料來源:2020-07-16 02:23 經濟日報 / 記者黃淑惠／即時報導

生策會副會長楊泮池說，因為新型冠狀病毒疫情，人類食衣住行出現新樣貌，人與人之間保持社交距離可能變成常態，他認為後疫情時代將出現包括資料經濟生態系等共七支箭，這對台灣是一大契機，非常樂觀並看好台灣的 ICT 與 AI 結合創造生醫產業全新的未來。

楊泮池昨日參加經濟日報生技論壇，並以「生醫與 ICT/AI 產業整合新趨勢」專題演講，他說，全球疫情大流行，WTO 也承認新冠是可經空氣傳播，面對疫情各國政府緊急授權，這樣的彈性是必須。然而，隨著疫情持續，後疫情時代會有七支箭，包括資料經濟生態系，大健康產業、亞太新創中心、供應鏈韌性、數位資本市場、勞動市場彈性化，零接觸經濟。

另外，因為疫情所有的食衣住行都受到影響，大型的考試變成首要不再是防作弊而是防感染；線上貿易、線上學習都變為常態；現在的 Switch 遊戲機賣的很好，家庭娛樂方式的改變，外送的需求量大增，甚至連金融業也會有新的改變。

楊泮池分析，這波疫情造成全球股災，但美國的生醫指數則是往上漲。台灣上市櫃生技產業現況今年也出現改變，2015 年生技產業最好時市值達 1.15 兆元，在這波疫情影響下，台灣的生技產業再度受到重視，現在又回到 1.1 兆元，唯有市值上升，新藥公司有更充沛的資金進行研發，產業才能永續發展，也許產業發展還在進行中，但很重要，大家對國內的生醫產業已重拾信心，這

是非常好的一件事。

楊泮池進一步表示，精準醫學是所有醫師的夢想，個人化的量身訂作，依個人情況去做最好的治療，等到有病才醫療，在公衛史上這樣流程是太慢，其實預防最重要。生醫也可以跟AI結合，融入家族病史的穿戴式裝製，可監測生理指標，客製化智慧居家自我健康管理，檢測能排出來的糞便跟健康關係的智慧馬桶，AI運用會成為醫師看病輔助工具。

十七、北醫國際生技、綠杏事業、健康力 攜手打造醫藥聯網

資料來源:2020-07-21 13:48 經濟日報 / 記者黃淑惠／即時報導

後疫情時代來臨，國內生技業積極搶攻商機，因應國發會經濟發展對策3支箭。北醫國際生技、綠杏事業及健康力攜手共同打造醫藥聯網，主要看準數位大健康商機、智慧醫療串聯診所藥局，同步發展線上線下全人照護平台。

健康力集團董事長黃千芬說，無論是居家量測數據串聯到診所與藥局，或使用APP線上預約掛號、即時查詢看診進度、收到就診通知及到號提醒，隨時接收醫師班表異動或診所公告訊息，並根據年齡性別與就醫紀錄提醒疫苗接種及預防保健建議、提供精準衛教關懷、預約慢箋與服藥時間設定、健康促進規劃等，健康力智慧照護平台直接整合診所、藥局與居家，提供貼心完整的線上線下醫療照護與長照服務，共同打造醫藥聯網。

綠杏事業董事長林家瑋表示，目前全國健保特約藥局數量超過6千家以上，藥局密度甚至比便利商店還高。長期看好AI科技運用於大健康產業的深厚潛力，北醫國際生技、綠杏事業與健康力、健康力科技公司深度結盟合作，雙方交叉持股，共同發展醫藥聯網。

全球新冠肺炎(COVID-19)疫情未歇，帶動醫療產業熱衷使用數位分身技術，根據MarketsandMarkets預估，全球數位分身(Digital Twin)市場，將從2019年的38億美元成長至2025年的358億美元。

透過整合醫師看診系統、藥局資訊系統(HIS)、AI、大數據及個人健康管理APP，串聯診所、藥局及民眾居家場域，將診所藥局化身為社區關懷據點，提供線上線下全方位的健康照護與藥事諮詢服務，讓醫病關係完整連結，民眾健康都能獲得最好照顧。

因應後疫情時代來臨，國家發展會針對台灣經濟發展曾提出重點對策「7支箭」，其中「大健康產業」、「零接觸經濟」、「亞太新創中心」這3支箭都與健康照護有關。隨著國人平均餘命不斷延長、國內少子化、人口快速老化現象，民眾對醫療及健康照護的需求持續攀升，大健康產業不止侷限於看診的當下，更涵蓋預防保健、健康管理、居家照護等各個面向。

人口老化飆速 5成以上老人罹患3種慢性病，數位健康科技，打造智慧醫療平台正夯；另外，AI智慧醫療迎接大健康商機。藥局化身社區關懷據點由於慢性病的病程長，患者服藥遵從性難以掌控，美國政府於2017年即推出「數位健康創新計畫」，希望能利用軟體、數位裝置等科技方式對疾病進行預防、管理或治療。

統計指出，美國數位科技運用在醫療產業市場2017-2023年複合年成長率達17.0%，預估至2023年將成長至5.8億美元。台灣慢性病盛行率也相當高，平均每4位就有一人有三高(高血壓、高血糖、高血脂)問題，且超過半數以上老人同時罹患3種慢性病，其中又以高血壓佔多數。

銀髮海嘯浪潮來襲，國人平均壽命不斷延長，加上少子化趨勢，台灣扶老比持續攀升，平均每5.2名工作人口要扶養一名老人，在拼經濟與照護人力短缺的情況下，突顯AI智慧醫療服務的迫切需求。

十八、太神了！智慧牙刷能教阿公正確刷牙 老人直呼「神刷」

資料來源:2020-07-17 10:35 聯合報 / 記者蔡維斌／雲林縣報導

「牙齒若勇，人就勇！」只是10個老人刷牙卻有9個錯，為讓高齡長輩了解自己的口腔機能和牙況，高雄醫學大學口腔衛生系研創智慧數位牙刷，並與雲林縣政府合作今天抵口湖鄉下崙老人活動中心，讓老人體驗最新科技的AR實境數

位刷牙，讓智慧牙刷教老人如何正確刷牙，保健一口好牙。

高雄醫學大學和醫百科技公司合作研創國內第一套 AR 實境智慧牙刷系統，首場體驗選擇在雲林縣口湖鄉下崙村舉行，上百名老人體驗電腦牙刷實境的樂趣。

高醫大口腔衛生系主任黃曉靈說，保有一口健康牙齒，對老人保健很重要，更與糖尿病血糖控制等疾病防護息息相關，牙齒好人就健康。AR 牙刷最大特色是透過智慧牙刷和電腦連結進行「人臉辨識」及「AR 教學」，透過牙刷內建感應器，監督並指導正確刷牙。

現場送給每位老人家一片口腔檢測口香糖，「哎喲，怎麼吃進去是白的，吐出來是紅的？」阿嬤嚇一跳，以為自己口腔出血，黃曉靈說，口香糖變紅代表牙齒健康，若呈綠色則須看牙醫了。阿嬤聽了才放心，也有感於時代變真快，連口香糖都變成醫生了。

隨後操作智慧牙刷「AR」實境體驗，阿公模擬刷牙的過程，全部顯示電腦銀幕，沒刷乾淨的地方，銀幕會顯示牙菌斑的警示，直到刷乾淨了，電腦顯示「100%乾淨！」，阿公高興地知道自己以前都刷錯了。

阿公和阿嬤都感不可思議，阿公笑說，牙刷像有神明附身「哪裡沒刷乾淨都知道，太神了！」。醫護出身的雲林縣長張麗善說，口腔保健康對長輩生活品質影響很大，高齡者口腔照護更是維護健康的重中之重。

除 AR 演練，口腔衛教也介紹口腔機能、口腔機能退化症狀與影響，教大家如何延緩口腔機能退化。並透過分組演練，讓長輩學會如何自我保健一口好老牙。

縣府社會處長林文志感謝高醫大把第一場口腔衛教和科技演練，下鄉來雲林，讓老人家學習刷牙技巧，也讓老人家大開眼界。口腔衛生系主任黃曉靈表示，這套系統主要是體驗教學之用，未來若與手機結合，可讓更多人在家透過智慧

牙刷的指導，正確刷牙做好口腔保健。

【生活健康與照護科技】

十九、香港長照機構群聚 台灣防疫更謹慎

資料來源:2020-07-16 23:49 聯合報 / 記者吳貞瑩／新竹報導

新冠肺炎疫情仍在全球燒，香港本月再起第三波疫情，慈雲山港泰護老中心老人安養中心群聚感染，八名感染者中包括老人住民與職員，長照防疫現況令人憂心。新竹市衛生局長王宗曦自疫情初期即重點關切「長照防疫」，超前部署規畫第一本涵括長照機構、工作人員以及住民等的「長照防疫最想問」手冊，獲得極大回響，顯見台灣長照機構對於疫情抱持重視、謹慎態度。

長照住宿機構除了長者住民，還有醫師、職能治療師、護理師、照顧服務員、外籍看護以及行政職員等，再加上不定期前來探視的家屬，容易成為防疫破口隱憂。

「長照防疫最想問」手冊收錄台灣感染症醫學會秘書長謝思民、台大醫院北護分院院長黃國晉等專家建議。謝思民指出，根據中央流行疫情指揮中心的防疫建議，長照機構的人員要每日監測體溫和健康情況，訂定請假、人力備援等規則。還應該要有教育訓練，讓團隊了解疫情現況、現階段規定、最新指引、清潔衛生及環境消毒等方法，以及疑似案例的送醫流程，讓民眾能安心接受服務。

外籍照顧服務員是長照人力的最大群組，國內有超過 26 萬人，部分則服務於長照住宿機構內，因語音障礙，也可能造成自身與被照顧長輩的感染風險。

台大醫院北護分院院長黃國晉指出，外籍照顧員接受的資訊不比國人少，只要即時提供衛教，他們都能理解並且配合防疫措施，切勿帶有歧視眼光。

黃國晉建議，外籍照顧員與長輩出入醫院就診，返家後應立刻更換衣服，碰觸醫院電梯按鈕、找零錢後，應立即消毒或噴灑酒精，防疫措施與一般人無異。他也提醒，面對疫情未知的恐懼，機構應該給予心理舒壓或是輔導課程，以安定工作與生活。外出聚會時，則要勸說其戴上口罩，若與長輩同行，長輩也一併要戴口罩，家屬應從旁提醒，加強溝通。

國內疫情雖然穩定，機構探視禁令鬆綁，王宗曦提醒，因各種工作人員、家屬出入長照機構頻繁，除了要落實紀錄 TOCC（旅遊史、職業史、接觸史、群聚史）之外，機構仍應在日常做好衛生感控以及分區、分流等因應作法，做好長輩的靠山。

詳細的防疫措施均收錄於「長照防疫最想問」手冊，歡迎有興趣的民眾可向新竹市衛生局及三個行政區衛生所索取，可電洽（03）5355191。另也提供電子書版本，可上新竹市衛生局官網及「udn 讀書吧」免費閱讀。

二十、泡泡尿苦惱 醫師：當心是腎臟病警訊

資料來源:2020-07-15 19:26 聯合報 / 記者謝進盛／台南報導

有泡泡尿症狀莫輕忽，若持續未改善，這可能已傷及腎臟功能，醫師提醒，應速就醫，避免病情加劇。

56歲蔡先生，無任何慢性病史，也沒服用任何藥物，日前因呼吸喘來到台南柳營奇美醫院掛急診，經抽血檢驗及胸部X光檢查，發現其腎臟功能已很差，且有急性肺部積水。

詢問後發現，蔡已有泡泡尿一段時間，緊急血液透析治療，呼吸急促情況慢慢改善，但是腎臟功能沒有明顯恢復，須長期洗腎治療。

柳營奇美醫院腎臟科醫師黃于恬表示，台灣是世界有名洗腎王國，泡泡尿就是腎臟病警訊之一。但不是所有泡泡尿都是有問題，關鍵在於分辨尿液中溶質是否存在蛋白質，也就是蛋白尿。

她說，正常生理情況下，如尿液速度較快、溶質濃度較高而改變尿液的表面張力，小便時可能會出現泡泡；此外，發燒、感染或運動導致腎臟過濾通透性改變時，也會造成暫時性蛋白尿，通常會在引發因素消失後消失，民眾不用太過於緊張。

此外，也有可能是好發在年輕男性、良性「姿勢性蛋白尿」，與活動和站立有關，躺著時即不會有蛋白尿發生，通常隨著年紀增長後逐漸改善。但若是蛋白尿伴隨水腫、高血壓、疲倦等其他系統性的表徵，就應進一步檢查來分辨小便形成泡泡原因。

黃于恬說，臨床上最常造成蛋白尿原因是糖尿病腎病變，台灣洗腎病人有4成以上是因糖尿病腎病變惡化導致末期腎病變，比例相當高，且糖尿病病人出現微量蛋白尿的時間，往往比腎臟功能惡化的時間早，心臟疾病產生機會也會因微量蛋白尿出現而上升。

另外，有些嚴重的蛋白尿會合併下肢水腫，臨床上稱為腎病症候群，這類病人過去並沒有糖尿病及高血壓等慢性疾病，卻意外發現有蛋白尿，此時則需安排腎臟切片和染色才能夠確診，也才能做正確治療。

她建議，糖尿病腎病變的病人，應要更積極控制血糖、血脂和血壓，採取低蛋白飲食，並定期做尿液及腎臟超音波檢查，有抽菸者務必要戒菸，早期發現蛋白尿，早期介入治療。

二十一、濕性老年性黃斑部病變 用藥給付放寬

資料來源：2020-07-19 09:46 聯合報 記者吳貞瑩／報導

50歲的陳先生，原本視力不錯，僅有輕度老花，某天眼前突然出現黑點，想看的字也看不清楚，求醫發現罹患濕性老年性黃斑部病變，視力只剩0.4，經注射抗血管生長因子眼睛用藥治療後，視力順利回復到0.8，目前持續追蹤，狀況穩定。

濕性老年性黃斑部病變 是老人失明主因之一

高雄市立小港醫院眼科主任鄭凱駿表示，許多民眾突然看不清楚也不在意，以為是年紀大的自然現象，等拖到眼前出現黑影、影像扭曲變形才就診，黃斑部已出血受損，視力難以回復。

黃斑部是視網膜最重要的區域，當黃斑部老化，視網膜的色素上皮細胞無法順利代謝廢物，導致色素上皮層萎縮及脈絡膜血管的異常增生，一旦脆弱的新生血管滲出液體或破裂出血，就會導致視力減退。

50歲以上中老年人是濕性老年性黃斑部病變的高危險群，濕性雖只占老年性黃斑部病變的10%，但惡化速度很快，若不積極治療，視力會嚴重受損，是老年人失明的主因之一。且濕性老年性黃斑部病變復發機率高，可能半年到一年新生血管又會增生，必須長期密集追蹤治療。

醫療負擔降低 鼓勵積極治療

鄭凱駿表示，治療濕性老年性黃斑部病變，關鍵在於抑制異常血管增生，眼球內注射抗血管生長因子的藥物，能使脈絡膜新生血管萎縮，減少黃斑部水腫、出血，改善視力，每次注射約10分鐘能完成，副作用較少，療程相對簡單。

鄭凱駿說，抗血管生長因子眼睛用藥一針約需三萬多元，過去健保在特定條件下，每人每隻眼睛可給付7針，超過即須自費，不少患者無力負擔費用而放棄治療，增加失明風險。在各界爭取下，健保署6月起放寬抗血管生長因子眼睛用藥給付針數，從原本7針給付增加為14針，為病患省下鉅額的治療費用，減輕負擔。

復發機率高 治療後務必追蹤

抗血管生長因子眼睛用藥直接作用在新生的異常血管，有些病人注射後視力明顯改善，誤以為已經痊癒，導致疏忽後續追蹤，不久再度惡化，因此鄭凱駿醫師提醒，「定期追蹤治療非常重要。」

之前因新冠肺炎疫情，許多人害怕上大醫院，他就有一位濕性老年性黃斑部病變的病患長達4個月沒回診，解封後回診檢查發現，黃斑部已水腫得厲害，他呼籲患者應盡快回診，讓醫師掌握病情進展。

二十二、台中今年首例日本腦炎 潭子 50 多歲男子感染

資料來源:2020-07-15 19:30 聯合報 / 記者趙容萱 / 台中即時報導

根據疾病管制署資料顯示，全國有13名確診病例，疾管署昨天公布台中市今年首例日本腦炎確診個案，為潭子區50多歲男性，研判這名男子南投租屋處附近有水稻田及鴿舍感染可能性較高。台中市衛生局今天說，衛生局持續調查這名男子住家1公里內其他高風險場所並懸掛捕蚊燈，也提醒民眾平時加強防蚊措施並接種日本腦炎疫苗，以降低感染風險。

台中市衛生局調查發現，台中市首例日本腦炎確診個案在於6月24日出現發燒、頭痛、嘔吐症狀，25日就醫後因症狀未改善，26日二度就醫並收治住院，經通報檢驗後，在7月11日確診，目前已出院，同住者沒有疑似症狀。

台中市衛生局長曾梓展說明，國內傳播日本腦炎病媒蚊以三斑家蚊為主，常孳生於水稻田、池塘及灌溉溝渠等處，吸血高峰為黃昏與黎明時段，請民眾避免在病媒蚊吸血高峰時段，在豬舍、動物畜舍或池塘等高風險環境附近活動，建議可穿著淺色長袖衣褲並使用衛福部核可防蚊藥劑，家中也可裝設紗窗紗門、蚊帳及捕蚊燈等防蚊措施。

曾梓展指出，一般人感染日本腦炎後大多無明顯症狀，少數會有頭痛、發燒或無菌性腦膜炎，嚴重則可能出現意識改變、對人時地不能辨別、全身無力、腦

神經功能損傷、輕癱甚至昏迷或死亡等。

台中市衛生局說明，台中市今年將入學小一新生日本腦炎第 2 劑接種率為 89.61%，呼籲家長於幼兒年滿 15 個月時，盡速至衛生所或合約醫療院所完成第 1 劑日本腦炎疫苗接種，並間隔 12 個月後再完成第 2 劑疫苗接種，以保護幼兒健康。此外，成人如住家或工作場所鄰近豬舍、禽舍或水稻田等高風險環境且擔心有感染疑慮者，也可前往台中市旅遊醫學門診自費接種。

二十三、「這樣玩，防失智！」5 款樂齡桌遊讓你存腦本

資料來源：2020-07-16 09:15 聯合報 / 作者仁寶 i 照護

桌遊是這幾年來在台灣非常熱門的遊戲，不同於科技時代發達的電玩遊戲，桌遊更注重三五好友相約在一起。無論是互相合作，或是耍點小心機陷害對手，桌遊都可以說是炒熱氣氛、充滿歡笑的最佳休閒活動。

目前台灣要玩到桌遊的管道非常多，不論你是想購買後在家玩，還是到桌遊專門店租借遊玩都可以。

但在一般人的認知中，桌遊似乎是年輕人或家庭才會玩得遊戲，實則不然。今天這篇文章就要分享給大家，其實桌遊並不只有年輕人的專利。也有相關研究證實，如果讓銀髮族長輩們玩桌遊，對他們的身心靈都有相當的幫助。

什麼是桌遊？

桌遊又被稱為「桌上型遊戲」，目前我們對於桌遊的認知都是由歐美國家盛行，這幾年在台灣非常熱門的那些益智遊戲。

但其實桌遊的定義非常廣泛，從傳統的象棋、五子棋、西洋棋，到長輩熱愛打的麻將、從前中小家庭盛行的大富翁、疊疊樂等，也都是屬於桌遊的範圍。

但本篇文章著重介紹的則偏向由歐美國家引進的這些新型遊戲。桌遊最早源自於德國，在德國被稱為 Gesellschaftsspiel（社交遊戲），意思就是雖然有些遊戲可能可以一個人玩，但絕大多數的遊戲都仍需要兩個人以上，甚至 4~6 個人一起才玩得起來。

為什麼要讓長輩玩桌遊？

1. 增加互動性：桌遊絕大多數都是群體遊戲，只有一兩個人可能玩不太起來。

所以如果讓幾位長輩相聚一起玩桌遊的話，或許可以改善他們的社交能力，也避免讓長輩出現單獨在家的情況。

2. 活用腦袋：桌遊的設計多半都是具有益智、教育及動腦思考的作用，這也可以讓已經無所事事的長輩們有繼續使用頭腦的機會。多使用頭腦思考，就可以相對避免失智的可能性。

3. 避免負能量纏身：前面有提到，桌遊是個充滿歡笑的休閒活動，換句話說也就能夠讓人忘記一些負面情緒。

長輩們聚在一起玩桌遊，每天充滿歡笑，自然而然也就會有活力、也能更樂觀的面對未來的每一天。

4. 學習新知：以下所要推薦長輩適合遊玩的桌遊，都並非傳統那些麻將、象棋、五子棋等遊戲，而是比較新型、較具創新玩法的遊戲。

長輩們在面對這些未曾接觸過的遊戲時，如何理解玩法並接受新時代年輕人的設計理念是非常重要的課題。

桌遊的設計多半都是具有益智、教育及動腦思考的作用，這也可以讓已經無所事事的長輩們...

桌遊的設計多半都是具有益智、教育及動腦思考的作用，這也可以讓已經無所事事的長輩們有繼續使用頭腦的機會。圖／摘自仁寶 i 照護

推薦長輩玩的 5 款桌遊

1. 作弊飛蛾：作弊飛蛾是一款非常簡單好上手的桌遊，從它的名子就可以知道這個遊戲大概的重點是什麼，簡而言之就是作弊！

利用作弊的方式讓手中的牌減少然後獲得勝利。雖然作弊並不是一件好事，卻可以為遊戲帶來歡笑。

2. 骰子街：骰子街是一款老少都適合遊玩的遊戲，它的概念有點類似大富翁，利用買賣的方式來決勝負。

遊戲剛開始玩家只會有一小畝田和一小間麵包店，但是經過建設多種不同功能的建築物，應用策略，就有機會在自己或他人骰到特定數字時，獲得資金來擴大城市。

這是款快節奏，同時需要運用點小心機的桌上遊戲，只要蓋完所有的地標景點就可以得到獲勝。

3. 拉密：拉密是一款由以色列人發明的一種遊戲，主要為激發頭腦思考，在娛樂之餘也能訓練長輩們的(1)排列組合能力（顏色與數字的最佳排列法）、(2)創新規劃能力（不受限於現有排列方式，自行重新規劃排列組合）(3)和分析能力（短時間內快速做出判斷）。

4. 諾亞方舟：諾亞方舟是一款非常熱門的桌遊，遊戲最終目標為協助所有動物都搭上船，並且努力維持平衡。

這款遊戲除了策略思考外，更要搭配對動物的認識、手部活用與重量平衡訓練，非常適合長輩在遊戲之餘，也能夠活用自己的雙手。

5. 小島：小島是一款策略型的桌遊，對長輩來說可能也會比較有難度一些。遊戲主要是透過拼板塊的方式，深度思考應該如何「組板塊」與「獲得最高分」。

遊戲的島嶼並沒有特定的樣子，換句話說每一次遊戲都可能組出不同樣貌的小島。

桌遊有非常多種玩法與形式，每一款遊戲都有其富含的意義。

市面上桌遊種類非常多，這邊僅列出 5 款比較簡單又很熱門的遊戲供大家參考，相信還有很多適合長輩玩的桌遊，那就必須先讓長輩產生興趣後，再慢慢發掘適合自己的遊戲了！

二十四、失智者走失怎麼辦？愛憶軍團成立快來「看問留撥」

資料來源：2020-07-17 13:14 聯合報 / 記者趙容萱／台中報導

台灣邁入高齡社會，失智人口逐年增加，相對的，年輕人及照顧人力越來越少，失智老人走失事件時有所聞。台中市政府為建構失智友善城市，今天由台中市副市長陳子敬、台中市衛生局長曾梓展等人領軍下，與失智友善組織、友善天使們宣誓成立「愛憶軍團」，透過發揮社區力量，讓失智者可以走入社區接受醫療、失智照護等；走失的失智者可以透過「看問留撥」找到回家的路。

台中市衛生局說明，「看問留撥」，步驟 1「看」發現異狀，例如行走在快車道上，衣著不合季節、內衣外穿、重複同樣的話，重複同樣行為等，步驟 2「問」關心需求，即主動詢問「要去哪裡？住在什麼地方？」步驟 3「留」想辦法留下對方、延長停留時間。步驟 4「撥」立即撥 110 報警。

台中市副市長陳子敬說，失智症已是國內重大的公共衛生議題，台中市老年人約 37 萬人，以失智症盛行率 8% 推估，台中市失智症人口逾 2.9 萬人，為了推廣失智友善理念，以及發掘社區潛在的失智者，成立「愛憶軍團」，盼能發揮失智友善雷達功能，以台語「愛伊」為諧音，象徵共同用愛守護失智者。

台中市衛生局長曾梓展提醒，失智症並不可怕，只要瞭解失智症的病程與症狀，多一點耐心及同理心，就能傳遞友善包容的正能量。統計到今年 6 月，台中已有 470 個失智友善組織、1 萬 4124 名友善天使們加入今天成軍的「愛憶軍團」。

曾梓展說，很多失智者家屬擔心失智者開瓦斯、忘了關水、關電，甚至跑出去，照顧者常要如影隨行，期盼藉由凝聚社區鄰里的力量，提升對失智者認同與支持，讓失智者可以走入社區，接受醫療、失智照護等失智照護服務。

曾梓展指出，台中市政府持續布建失智照護服務資源，目前有 9 家失智症共同照護中心、31 處失智社區服務據點、2 家失智症老人團體家屋、46 家日間照護中心、6 處家庭照顧者支持服務據點，以及 315 處 C 據點。

二十五、預約不害怕失智症的未來 醫師建議：趕緊饒恕與說道歉

資料來源：2020-07-18 17:30 聯合報 記者吳貞瑩／台北報導

台灣失智者人數正大步邁向 30 萬人，桃園長庚醫院失智中心主任徐文俊今天指出，失智症帶給病人和家人全面衝擊，所以，我們最好在未失智之前，就將該處理的事情，從與家人的關係到財務等，預為安排，「該道歉的就應該道歉」，不要等到失智之後，變得更難面對。

以推動失智友善社區為主要任務的瑞智社會福利基金會今舉辦感恩禮拜。士林靈糧堂牧師劉群茂說，靈糧堂體系的日照中心等長照據點，在全台已超過 20 個。但廿年前，教會根本不知如何為社區長照服務，完全本於信仰、本於服務社區的傻勁，由家庭主婦為骨幹起步，沒想到發展至今成為國內長照界重要品牌。

不過，雖然堅信只要出於對社會的愛，假以時日「必甚發達」，但劉群茂坦言，以家庭式照顧失智長者的團體家屋，成本之高，外界難以想像。

立委吳玉琴回應，確實要有在曠野開道路、在沙漠開江河的信心，才有可能打造出讓長者有尊嚴的長照服務。她已向即將轉任衛福部政務次長的薛瑞元反映，將設在社區最多只照顧 18 位長者的團體家屋，視為有錢有勢的長照「機構」而不予補助，是昧於現實的作法。

她說明，團體家屋設於社區，讓老人能就近得到 24 小時的照養，很值得鼓勵。但因政府不支持，全台目前才十二、三家，受惠的家庭非常少。

徐文俊說，預估全台的失智人口已近 30 萬，到 2030 年大約有 46 萬人；而失智症帶來的衝擊，對病人或家人都是全面性的，甚至慘痛的，包括家屬間的誤解，到財務糾紛及照顧悲劇。尤其這幾年，年輕型失智症者快速成長，對家人來說，比老年失智更棘手。

徐文俊建議，與其害怕失智症，不如應更瞭解失智症並預為因應，及早診斷，不單為早期治療，還可幫助我們了解疾病和罹病的家人的處境。他建議，每個人都應思考，在自己有朝一日可能失智前，預為安排生活的各個面向。

徐文俊建議，這些安排不僅限於財務等具體事務，還有個人的情緒習慣及關係。因為失智可能會降低或奪走原來的能力，或改變個性。不要再推遲該做的事，例如該道歉的請快道歉，並早早學習以愛和親友相處。如此，都將大大有助於萬一失智之後與家人的相處，甚至減輕家人照顧壓力。

推而廣之，徐文俊說，瑞智基金會努力推動，預約一個不害怕失智症的未來，希望那時，所有的失智者在社區都能得到接納和關懷，家人則可以放心外出上學上班。

二十六、別讓太多的「理所當然」綁架你 照顧者請先照顧好自己

資料來源：2020-07-16 09:15 聯合報 / 作者仁寶 i 照護

我國自古以來有關於孝道的名言佳句和文學作品不勝枚舉，幾千年前《詩經—蓼莪篇》中就有這麼一段話：「父兮生我，母兮鞠我，拊我蓄我，長我育我，顧我復我，出入腹我。欲報之德，昊天罔極。」

中國人視親恩如同浩瀚宇宙般寬闊深遠，因而「百行孝為先」這樣的觀念，深深烙印在中華民族的基因裡頭，人們不分富貴貧賤總是想盡辦法，盡可能地讓至親獲得最高的生活品質，尤其侍奉高齡的父母親更是不遺餘力。

孝親的觀念淵遠流傳，照顧家人為「理所當然」之責，但是，多數人忽略了過往傳統農村社會是由人口眾多的大家庭所組成，家裡發生什麼事多少有人手可以互相照應；現代家庭人口數單薄，一旦遇有家中成員需要長期照顧，難免會累壞了照顧者，因為漫長的時間性和「理所當然」這個單純的想法，反倒成為扼殺原初良善心意的一把利劍。

照顧者仿若是拯救家庭的超人、強人，而散失個人空間形同為家庭的「公僕」，還常常是不支薪的這位成員，長期下來恐怕也難以負荷沉重的身心壓力。

善待自己的身心

黃太太照顧不良於行的婆婆已經6年，由於跟公婆住在一起，負責照顧生病長輩的責任自然而然地落在她的身上。

婆婆生病的這幾年，親朋好友們的關心絡繹不絕，黃太太也總能適切的扮演好媳婦的這個角色，其表現之好可謂是百裡挑一無話可說，但是久而久之她臉上的笑容越來越少，她自己也感覺到生活上始終提不起勁。

平時先生忙於工作，小孩忙於課業，黃太太多年來獨立在家照顧婆婆，與外界的互動關係減少，和許多好友也斷了聯絡。有時候身體稍感不適，如感冒、頭暈等，也難有可以代為打理家務和照顧婆婆的人手，這看似無形的無解之題，卻是確確實實的影響著照顧者的身心狀態。

不吝於尋求資源

政府近來大力推動長照計畫，黃太太在家中使用電腦時，發現偶爾也會出現長照相關的宣傳短片，抱著好奇與姑且問問的心理，黃太太起身推著婆婆前往相關單位詢問。

這才發現可以申請照顧服務的涵蓋層面已經不少，例如可以幫助婆婆的問題像是：協助沐浴及洗頭，陪同就醫，甚至也可以提供家務協助來清潔和洗滌主要活動區域，以及換洗衣物和備餐、陪伴服務，還有代購、代領或代送的服務。

亦或者是臨時有事，也有半日和全日的居家喘息服務、日間照顧中心喘息服務、機構住宿式喘息服務、巷弄長照站臨托等可供選擇利用；黃太太得知這些服務內容後，心理如釋重負。

保有自我的存在

「如果有半天的休息時間，我可以做什麼？」

黃太太腦海中忽然閃過這樣的一個問題，心裡也驚訝這樣的想法已經很久沒有出現，因為這般的願望是如此奢侈、如此不實際。

有了可以幫忙的照顧者，終於可以再次享有自我，可以再度規劃自己的生命節奏，她想到：「好久沒有跟好友小玲外出喝下午茶，好久沒有參與喜歡的社團活動，還有好多以前曾經熱愛的事物...」，在黃太太臉上終於泛起久違不見的笑容。

除了作一位克盡己責的媳婦角色之外，難得的休閒時光讓黃太太有了舒緩長期照護壓力的出口，短暫外出充電時間可以再度回歸自我，「我」又能再度發光、發熱。

黃太太諮詢回家後，跟黃先生分享這個訊息，黃先生也支持她和樂於見到這個為家庭帶來方便的服務。

我們平日家庭生活中的日常器具和交通工具尚需保養，人更是需要寶貝了！

家庭中責任感強烈的照顧者，通常在照亮別人之餘忘記照顧自己，而要健全家庭，照顧者其實最應該先照顧好自己，家庭始能更為完備。

如果說「愛」就是「責任」，也務必使責任不會成為壓垮自己和家庭的最後一根稻草，善用一切資源，無論是親洽諮詢或是撥打 1966 長照專線、家庭照顧者關懷專線 0800-50-7272，都是一個新的窗口、新的契機。

睿智保持身心的最佳狀態為家庭永保安康的長久之計，因此適切休息平衡靈魂與身體，為最聰明的照顧者。

二十七、「不管排再久！堅持首日拿三倍券」 醫師：可能有易成癮

體質

資料來源:2020-07-16 09:47 聯合報 /記者修瑞瑩／台南報導

三倍券昨天發放首日，很多人不管排隊人潮滿滿、超商當機，即使久候也一定要在第一天拿到手，精神科醫師沈政男做了有趣的分析，認為一定要在首日拿到三倍券的人，腦部折扣曲線可能比較明顯，換句話說也就是具有「成癮體質」，不管對做麼事，都可能很容易入迷、成癮。

衛福部草屯療養院精神科醫師沈政男在臉書上發表這篇論點，引起網友的討論，大家都認為很有趣，也有人稱讚醫師很有想像力，「連發三倍券都可以拿來當成科普討論」

沈政男認為，發券初期一定大排長龍，但很多人明明時間不很寬裕，卻還是願意花很多時間去排隊，原因是「立即滿足的效用比較大」，如果要讓這些人延遲滿足，就必須要有更大的報酬來補償，例如一個月之後再領可以領 4000 元而不是 3000，可能就有人願意晚領。

沈政男表示，這種想要馬上獲得滿足的現象叫做跨期選擇的雙曲線折扣 (hyperbolic discounting of intertemporal choice)，也就是如果在兩個時間點得到相同報酬，那麼時間遠的那一個選擇會被打折扣，而這個折扣的幅度，並不是按照複利的對數曲線 (exponential discounting) 進行，而是按照雙曲線。

在雙曲線折扣下，近期延遲必須大打折扣，但如果到了遠期，就沒那麼大了。比如現在領 3000 跟一個月後領 3100，你可能會選前者，但如果是一年後領 3000，跟一年又一個月後領 3100，你可能就會選後者了。

沈政男提出論點，這樣的選擇行為，在腦部影像也可得到證明，比如問你上述問題的時候，如果讓你順便接受功能磁共振造影，那麼可以發現，腦部評價網絡 (value network) 明顯活化，主要是內側前額皮質、腹側紋狀體與後側扣帶回與右側島葉等腦區。

每個人的折扣曲線並不一樣，而研究發現，藥物成癮者的折扣曲線比較明顯，也就是比較難以延遲，並且在功能磁共振造影上呈現獎賞迴路高度活化 (尋求立即滿足)，而執行功能迴路 (延遲滿足的自制力) 降低的現象。

沈政男推論，如果一定要在首日就領三倍券，即使超商當機或大排長龍也不在乎，可能具有成癮體質。不管是藥物、酒精、食物、金錢、性與電玩，甚至愛

情與權力，都可能是成癮來源。

二十八、荔枝吃多會上火，但吃的好也是保健好果！專家教做3道

養生料理

資料來源:2020-07-17 00:24 聯合報 / 浙江省中山醫院營養科 劉建芳、周思思

“一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來。”炎熱夏日，剝出一顆潔白如雪的荔枝肉，品嚐甘甜的荔枝香的同時，還可攝入多種營養素。荔枝肉含有豐富的葡萄糖、蔗糖、葉酸、精氨酸、色氨酸、維生素B1、維生素B2、維生素C及鈣、磷、鐵等成分。它可促進微細血管的血液迴圈，防止雀斑的發生，令皮膚更加光滑；能增強機體免疫力，提高抗病能力；還有營養腦細胞、改善失眠的作用，對於健忘、神疲等症能起到補氣安神的效果。

從中醫角度看，荔枝肉味甘、酸，性溫，有養血健脾、行氣消腫的功效，主治病後體虛、津傷口渴、脾虛泄瀉、呃逆、食少、瘰癧、疔瘡、外傷出血等病症。荔枝核味甘、微苦，性溫，有理氣止痛、祛寒散滯的功效，主治疝氣痛、睪丸腫痛、胃脘痛、痛經及產後腹痛等病症。荔枝性熱，有些人在夏季吃荔枝會出現上火現象。但用好了，可獲得較好的保健效果。

下面推薦幾款藥膳：

荔枝蝦仁

原料：荔枝15顆，蝦仁200克，彩椒半個，蘆筍80克，雞蛋1個，油、鹽、胡椒粉、生粉、薑各適量。

做法：1. 將荔枝剝殼去核後放入淡鹽水中泡一下；將蝦去頭後剝出蝦仁，挑出蝦線，放入適量的鹽、胡椒粉、生粉和半個蛋清，抓勻後醃制10分鐘。2. 鍋中燒開水，加入適量的鹽和幾滴油，下入蘆筍快速燙後拿出來沖涼水；再加蝦仁放入其中滑熟。3. 鍋中加入適量的油，先下入薑片和蝦仁翻炒片刻，蘆筍和彩

椒切斷後入鍋一起翻炒，再加入荔枝，最後用少量的水澱粉勾芡，大火收汁，裝盤即可。

功效：具有開胃益脾、補充能量、健腦補腦、美容養顏等功效。

荔枝蓮子淮山粥

原料：幹荔枝肉 50 克，淮山藥、蓮子各 10 克（搗碎），粳米 100 克，調味品適量。

做法：將幹荔枝肉、淮山藥和蓮子加水煮至軟爛，加入大米 100 克，同煮粥，最後根據喜好用油鹽或白糖調味即可食用。

功效：可治老人晨起腹瀉（五更泄），大便溏稀等症。

荔枝大棗湯

做法：荔枝幹、大棗各 7 個，水煎服，每日一劑。

功效：可治婦女虛弱貧血。

注意事項：

1. 陰虛火旺者、糖尿病患者慎服荔枝。

2. 吃荔枝的同時或前後，最好也吃富含碳水化合物的食物，如白麵、大米等。

3. 荔枝不宜多食，若連續、大量食用鮮荔枝會產生頭暈、心慌、臉色蒼白、饑餓感、出冷汗、噁心、手足無力等，嚴重者還會出現眩暈、抽搐、呼吸不規則，甚至突然昏迷、脈搏細弱、類近低血糖症狀，醫學上稱為荔枝急性中毒，即荔枝病。

二十九、孤獨感暴增近 4 倍！全台銀光孤獨排行榜：雲林縣、台東縣、澎湖縣

資料來源：2020-07-17 18:43 聯合報 / 橘世代網站編輯

56789 年齡實驗室今(17)日公布「台灣銀髮孤獨感暨各縣市銀髮孤獨指數大調查」。此次調查借鑒麻省理工學院年齡實驗室 (MIT AGE LAB) 及加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 的孤獨行為題組和心理量表，透過專家座談會議後核定符合台灣社會實際情境的六項指標題目，用以測量國內銀光族群的孤獨感。

透過行為面向分析，三成以上銀光族無人慶生也無人協助傾倒垃圾，平日自己獨自吃晚餐的比率有 14.5%，更有 9.4% 銀光族是無人陪伴去動手術。

從銀光族的自我心理評估來看，近八成銀光族渴望陪伴，超過五成中高齡者自認孤單。無論從行為或心理層面分析，台灣銀光族的孤獨感都相當令人憂心。

56789 年齡實驗室以六項指標衡量全國 22 縣市的銀光孤獨感，調查發現雲林縣的孤獨指數最高，台東縣居次，澎湖縣排序第三；相較之下，花蓮縣、彰化縣及基隆市則是全台最不孤獨的前三名縣市。

進一步分析孤獨者的人口特徵發現，年齡落在 65-74 歲、國中以下學歷、月收入低於 6 萬元、無伴侶/配偶、男性的孤獨感最為強烈。就此，56789 社會企業

執行長黃采緹呼籲，各縣市首長除關注地方的弱勢長照外，更應注意到銀光族日常行為及心理內在的孤獨浪潮。

台灣高齡化政策暨產業發展協會（以下簡稱高發會）就此次調查對照國內外相關研究發現，與 2017 年衛福部的老人狀況調查相比，55-64 歲族群孤獨感於三年內驟升 47.9%（增 3.9 倍），65 歲以上族群亦大幅提升 26.2%（增 1.3 倍）。與 2019 年英國 ageUK 及加拿大 Angus Reid Institute 的孤獨感調查作比較，台灣銀光族的孤獨感皆高出 2 成以上，落差超過 1 倍。

受新冠肺炎全球疫情影響，各國政府為防範疫情作出不少侷限個人自由的措施。美國芝加哥大學（NORC）的新冠肺炎追蹤調查便指出，2020 年美國人感到孤單的比例較 2018 年上升 27.0%（增 1.2 倍）。

將此次調查與疫情前期發布的遠見 2020 孤寂大調查數據比對發現，台灣銀光族的孤獨感亦有暴增態勢，其中 51-60 歲者孤獨感遽升 31.8%（增 0.9 倍），71-80 歲者孤獨感亦遽增 31.0%（增 1.7 倍）。

高發會執行長陳雪慧認為，台灣防疫受國際肯定且成效有目共睹，現更進入經濟振興階段，建議政府正視銀光孤獨感驟升趨勢，提出相應政策措施。

台灣大學生物產業傳播暨發展學系莊雅萌兼任教授指出，56789 年齡實驗室的調查只是一個開始，未來針對中高齡者應有更多元的研究，而非過去從傳統思維去設計題目。後續年齡實驗室可透過「飲食安排」、「自主生活」、「身心健康」、「親密關係」、「育樂學習」以及「心靈想望」六個面向深入了解銀髮需求，讓調查成為「一趟體驗的旅程」，才能更有效的了解銀髮族的想法與需求，解決銀髮族困境。

資深媒體人蘭萱於會中談到，這次調查最有價值的地方是請銀光族自行評估孤獨感，與其他調查僅用行為去界定不同。孤獨感來自個人內在，而不是社會或傳統價值觀帶給你的框架。

蘭萱以自身經驗提出建議，每個人都應超前佈署未來銀髮人生，無論是培養興趣或是尋找志同道合的朋友/伴侶，都不該是等到退休才開始動作的。

高發會創會理事長楊志良提醒，新冠疫情影響的時間不是三五個月或一年，未來人們勢必與病毒長期共存。因疫情導致的銀光孤獨感能否隨社會活動漸增後得以紓解，或是未來國際相互解封後疫情再起，銀光族的孤獨感是否更加深；這些都是政府必須關注的問題。況且，光是2017年至2020年短短三年中高齡孤獨感暴增3.9倍的現象，猶如一頭房間裡的大象，政府和社會是否有勇氣去看見？

楊志良強調，對中高齡的族群來說，心理健康絕對直接影響生理健康。與其投注龐大資源於解決弱勢長照，更該撥出資源促進能自理生活的銀光族提升心理健康。

三十、食物發霉易引肝癌，切掉壞掉的部份就好？營養師：這4種情況都不要吃

資料來源:2020-07-16 00:11 聯合報 / 作者今健康

台灣氣候潮濕又常處於悶熱的狀態，常常會有一不注意食物就發霉的情況，許多民眾為了節省，看到發霉的食物會以切除發霉部位、高溫烹煮、烤、炸等方式處理後再吃，但營養師表示這樣的行為恐讓自己長期暴露在食物中毒、肝癌的高風險當中。

發霉的食物易引肝癌上身？！

簡鈺樺營養師表示，發霉的食物所長出來的菌絲會分泌一些代謝物質，這些物質是非常有可能會影響到健康的風險。根據研究橘黴素以及黃麴毒素為最具有提高肝癌風險的兩種污染，且這樣的情況通常伴隨著細菌滋生，當細菌滋生可能會產生像金黃色葡萄球菌等，易導致食物中毒，特別若長期過量免疫力較差

的長輩或是有疾病狀態的人就更容易併發嚴重的感染問題。衛生福利部訂就有限量標準，若超出標準就可能增加危害健康的風險。

發霉切掉就好？營養師：這4種情況都別吃

許多人在看到食物發霉後，會想以切除發霉部位、高溫烹煮、烤、炸等方式去除，對此簡鈺樺營養師表示發霉的食物就別再想要吃了，因為當肉眼看到食物發霉的時候，其範圍已經擴大到遠不止肉眼所看到的，經過一段時間早已向內擴散，此時即便是切除或高溫處理也無法百分之百確認徹底清除，若執意要吃，無非是讓自己暴露在危害健康的高風險環境當中。值得一提的是，正因為發霉的情況往往是超出肉眼所見，旁邊如果沒有好好包裝也可能影響，營養師也建議，如果旁邊的也沒保存好也盡量不要再吃。如放在同一包裝的吐司、放在同一籃的水果等。

冰箱非萬能，2重點避免誤吃發霉食物

簡鈺樺營養師表示，避免誤食發霉食物損害肝臟，平常就要注意2個重點，第一：避免過度囤貨，採購糧食時不要購買太多，避免期限內吃不完增加食物發霉的機率，如此便能降低誤食的風險。第二：食物好好保存，許多人常見有放進冰箱就沒問題的想法，但由於台灣天氣相當潮濕，為了保險起見，還是建議先放進密封袋或是密封保鮮盒中，放進真空包裝也有助於較長時間的保存。如果已經開封食用又需要繼續保存，也不要忘記儘速食用完畢，因為放越久被污染的風險會越高。

護肝從日常養成，3招保肝顧健康

營養學上沒有可以中和誤吃發霉食物的方法，因此最好的方式便是避免誤食，而簡鈺樺營養師也提供了3種護肝方式讓大家做為平時的保健。包括適量攝取維生素B群，維生素B群廣泛存在於如雞蛋等動物性來源的食物，以及未精緻的植物性來源像是糙米、燕麥等，其主要是在肝臟很多機能的代謝，都需要維生素B群的輔助參與；也要適量攝取Omega-3，其為優質的不飽和脂肪酸，有助於達到抗發炎的效果，常見於鮭魚等魚類中；而減少精緻糖攝取也相當重要，當身體攝取過多的糖，容易增加體內自由基的危害、發炎的風險等，便也容易增加影響器官的風險。

【地方與社區發展】

三十一、嘉縣設示範農園 手機防疫通報

資料來源:2020-07-15 23:16 聯合報 / 記者魯永明／嘉義縣報導

登革熱進入流行期，嘉義縣新港文教基金會在「2分之1開心農場」建置防治示範農園，農園每塊菜圃都有獨立供水系統，以及單一密蓋儲水桶，在菜梗間鋪設洞口型塑膠布改善積水，希望推廣如何正確管理菜園，預防病媒蚊孳生。

縣長翁章梁昨率衛生團隊和志工到2分之1開心農場，舉辦登革熱防治「抵嘉種菜真趣味，巡倒清刷要注意」衛教宣導，逐項檢查農場水桶和各式容器是否有積水，農場不僅無積水，澆水容器用完也妥善集中放置工具室。

「正確管理菜園，防堵疫情」，翁章梁說，嘉縣是農業大縣，老人家常利用自家空地種蔬果，登革熱好發季節到來，縣府列管高風險菜園共33處，民眾要養成「巡」視積水容器、「倒」蓋容器，「清」除不必要容器，「刷」掉蟲卵等孳生源4步驟，阻絕感染途徑。

縣府衛生局為提升登革熱密度調查工作效能，與疾管署、中研院專案開發登革熱GIS科技決策平台，基層防疫人員透過手機將查核數據傳送防疫平台，大幅縮短防治時間，及時掌握現場資訊。

衛生局代理局長趙紋華指出，目前國內登革熱通報都是境外移入，一般菜園常見儲水桶蓋未完全密閉、鋪設不透水的塑膠布、澆水器具及廢棄傢俱、吊掛式袋子等，因積水孳生病媒蚊，民眾須留意。

三十二、13鄉鎮13樂齡 南投縣12年達標

資料來源: 2020-07-20 00:08 聯合報 / 記者賴香珊／南投報導

南投縣信義鄉樂齡學習中心近日在羅娜社區活動中心揭牌啟用，完成全縣 13 鄉鎮「一鄉鎮一樂齡」最後一塊拼圖；但該中心位在 2 樓，不利長者行動，已再斥資百萬元補強增設電梯，預計 9 月就能完工使用。

南投縣府指出，全縣 65 歲以上達 8 萬人，占人口比逾 17%，人口老化嚴重，已是全國第三高齡化縣市；考量活躍老化、終身學習，從 12 年前規畫「一鄉鎮一樂齡」為目標，陸續在各鄉鎮市設樂齡學習中心，提供中高齡民眾多元學習課程。

最後一個成立的信義鄉，樂齡學習中心在羅娜社區，外聘師資帶領長輩進行樂齡活動，也開設「預防及延緩失能照護」、「創新策略經營」、「學習長照照護帶領技巧」等課程，培訓相關師資人才。

羅娜社區協會理事長伍添福說，規畫生活保健、心靈藝術、資訊科技等多元課程，讓原鄉長者有興趣；更將服務對象調降到 45 歲，鼓勵鄉民學習。

但信義鄉樂齡學習中心設在羅娜社區活動中心 2 樓，不少長者反映出入必須上下樓梯，有人年紀大、行動不便相當吃力；縣府原民局長史強表示，已籌措 100 多萬元增設電梯，預計 9 月能啟用。

教育處長陸正威指出，信義樂齡學習中心啟用後，湊齊全縣樂齡學習拼圖。

三十三、戲劇也能療癒 汐止長輩情境扮演延緩失能

資料來源:2020-07-16 20:12 觀天下 / 記者陳惠玲／汐止報導

新北市汐止區湖興里為了讓老人家走出來動動腦，里辦公處舉辦戲劇療癒課程，不但透過許多小時候玩的遊戲，喚起兒時記憶，也增彼此多交流，並且設計情境，讓老人家模擬角色扮演，像是模仿動物生肖的姿態及聲音等等，不少害羞的老人家都變得活潑，多活動延緩失能。

踢毽子是小時候玩的遊戲，而講師老師則是當成教材，因為，許多老人家手腳不方便，設計讓他們坐著也能玩，一個傳一個也增加老人間之間的互動交流，汐止區伯爵街進去都是十幾個社區，里辦公處這次和長春藤居家護理所合作，每個星期一到五都開辦課程，讓老人家免費參加，鼓勵多走出來動一動交朋友。

汐止區湖興里長郭書成說，像是戲劇療癒是用一些遊戲、或是製造一些情境讓大家一起來合作，藉由融入情境玩遊戲，可以延緩長輩失能。

長春藤居家護理所護理師俞美娟指出，因為社區居民真的很需要一個據點提供一些活動，那我們提供場地，和里辦公處合作開課程，長輩們來到這裡都很開心，那除了有表演的老師，也有音樂治療，像是日本傳進來的加賀谷音樂療法。

講師陳孟每表示，透過課程可以讓長輩去體驗去嘗試自己有什麼不同的表達方式，比如透過肢體、聲音或是非語言就是身體的語言去表達，因為有些長輩他們可能個性比較害羞，比較少跟別人互動或聊天，或不知道要聊什麼，但透過遊戲或是情境，會覺得比較不尷尬，願意開口跟其他人有互動。

伯爵巷弄長照站七月開張，每天都有二、三十位的老人家來上課，走出家門認識新朋友，跟著療癒課程走，開心學習也能延緩失智老化。

三十四、愛玩橘／銀髮族相約新營 來 T-bike 輕旅行

資料來源:2020-07-15 23:13 聯合報 / 記者謝進盛／台南報導

位處北台南的新營區公共設施完善，許多來自外地的退休公教人員選擇在此定居，近年市府陸續增闢公園綠地，最近還增設公共自行車（T-bike）租賃站，吸引不少銀髮族約騎體驗，適合來趟輕旅行。

新營區過去因缺少公共自行車租賃點，運輸接駁功能受詬病，市府今年在新營新設置4站T-bike公共自行車租賃站，包括新營美術園區、新營高中、天鵝湖公園等，逐漸完成運輸最後一哩路拼圖。

新營區長魏文貴說，糖鐵自行車道從新營火車站到長勝營區約有2公里，從新營火車站到天鵝湖約3公里，對銀髮族應該沒有負擔，且沿途有部分利用舊糖鐵道建構完成，騎乘起來多股悠閒、安全，適合單車騎乘。

近兩年新營區公所在天鵝湖公園東側種植數十棵花旗木，在長勝營區前自行車道上，也種植上百株黃花風鈴木，可騎著T-bike享受綠蔭涼意。

對於外地遠道來的銀髮族朋友，新營區公所建議，可從新營火車站出發騎T-bike穿過地景公園到長勝營區，網美推薦的龍貓隧道，適合銀髮族悠遊散步，再到美術園區和不二良小鼠公仔拍張可愛的合照，還可欣賞綠川廊道水圳景觀。

順著圳道就可來到新營區民權路上的商圈，各式百貨及小吃齊聚於此，在地小吃有郭家土魷魚羹、鹹粥及和誠鹹粿、豆菜麵、鴨肉羹等小吃，都是銅板價。

最後再前往天鵝湖欣賞湖光景色，穿過湖畔花徑草巷體驗夏日午後的綠蔭涼意，看夕陽餘暉和湖中的優美景色，再沿著糖鐵自行車道騎回新營火車站，銀髮族可趁疫情稍緩，來趟「鐵道、圳道、好運到」輕旅行。

三十五、雲林首度！口湖植梧景觀再造 大學生設計施工

資料來源:2020-07-20 00:01 聯合報 / 記者陳苡葳／雲林縣報導

雲林縣府城鄉發展處翻轉以往社區公共工程發包模式，首度引進景觀設計相關系所學生擔任社區公共工程規畫師，昨天4組學生團隊在口湖鄉椴梧社區發表設計成果，由社區民眾票選2組團隊，預計8、9月與在地工班施工，未來可望成為全國示範點，執行版圖至其他社區。

城鄉發展處長林長造指出，中央挹注「城鎮之心」工程約一千萬經費，其中縣府規畫「椴梧城鎮之心、人文景觀再造」編列約60萬，請成功大學、嘉義大學、正修科大學生及綜合學生團隊共同進駐口湖鄉椴梧社區，完成社區公共工程。

計畫主持人呂耀中帶領學生團隊先前就勤走社區拜會在地耆老，以居民需求設計，例如嘉義大學「當我們圍在一起」計畫，有親子遊戲空間及木棧平台的設計，很適合村落的老人小孩使用。

正修建築系學生以口湖鄉台61線橋下為空間出發點設計，規畫足夠的機車格、遊戲區及人行空間，活用閒置空間。

社區李姓老翁說，口湖鄉長者多，學生的設計符合在地人需求，有安全的空間小憩，又可散步運動，功能性強，很不錯。李姓婦人也說，不曾想過自己的想法，也能成為改變社區的意見，很開心有年輕人來幫忙社區。

「學生設計一點也不馬虎，連後端的維護管理也想到了」，副縣長謝淑亞說，建議學生還可以細問當地長輩適合的運動器材為何，有餘力還能引進使用，為空間活用效率加分。

三十六、社頭社福大樓長照A據點明年開幕 彰醫進駐

資料來源:2020-07-16 00:30 聯合報 / 記者林宛諭／彰化報導

彰化縣第一件前瞻計畫長照新建案「社頭鄉第一社福大樓」預定今年 8 月完工，將設立以日照中心為主的長照 A 據點社區整合型中心，預計明年開幕。社頭鄉長劉錦昌說，公所和彰化醫院議定日照中心一定要收費低，最好以老人年金就可以支付，所以定出 6000 元的收費上限，希望提供長輩優質服務，並減輕長輩負擔。

劉錦昌昨天和衛福部彰化醫院院長謝文淮在公所舉行簽約儀式，立委陳素月等人觀禮，社頭鄉第一社福大樓位於浦底村草仔埤巷，劉錦昌說，公所在 2017 年長照法實施後，即向中央申請，成為彰化縣第一件前瞻計畫長照新建案，中央補助 2000 萬，縣府補助 200 萬，公所自籌 800 萬，去年 7 月開工，預計今年 8 月完工。

謝文淮說，社頭鄉第一社福大樓是社區整合型中心的 A 據點，將串連社頭鄉現有的複合型服務中心 B 據點及巷弄長照站 C 據點，規畫多元化服務，設有日照中心在 2、3 樓，1 樓則設巷弄長照站，還有失智據點及家庭照顧者服務據點、社區服務據點等，並有交通車接送服務。

老人家可以就近在巷弄長照站共餐及參與肌力訓練等活動，延緩失能，若有日照或復健需求，再銜接到社頭日照中心，預計明年年中可完成各項設備及許可申請後開幕營運。

劉錦昌說，高齡化及少子化的社會讓年輕人負擔重，所以他希望日照中心一定要收費低，也要求新聘工作人員要社頭鄉人，以增加就業機會，希望建構出社區化、平價化的長照體系，讓長者就地安養，成為最樂活的園區。

謝文淮說，彰化醫院在 2017 年設立二水日照中心，當時即訂出月費 6000 元，其他弱勢者再予減收，也因為空間寬敞，還有醫院的醫療支援照護，2 年多來成為日照中心的示範點，未來除進駐社頭社福大樓，還會在埔鹽與埤頭等鄉鎮規畫住宿型的長照機構。

三十七、因疫情延後但絕不停辦 台南市今表揚勞工模範母親

資料來源:2020-07-18 13:06 聯合報 / 記者周宗禎／台南報導

每年母親節台南市府勞工局都舉辦勞工模範母親表揚，今年因疫情影響延到今天舉行。市長黃偉哲代表頒獎表示，母親節早已過去，但母親為子女家庭無私奉獻的角色是不分例假日的，感謝媽媽更不該只有一時，每位母親對子女、家庭的愛永不止息，為人子女的我們應及時報恩盡孝，多陪伴母親和長輩。

今年勞工模範母親當選者：王葉玉美、陳蔡丕、吳郭春、朱幼、陳張秀霞、張林麗華、陳阿女、林劉秋月、邱金鳳、洪秀珠、王素珠、邱秋香、傅柔玉、蘇月鳳、林錦雀、杜爭宜、謝瑞華、林寶燕、游陳月美、陳仔靜等 20 名。

當選人王葉玉美 78 歲，自幼失去雙親，因兒時成長過程刻苦艱難，養成獨立且耐勞的性格，婚後用心教養孩子並輔佐丈夫創業，時常教導子女在工作上精益求精，並適時回饋社會幫助弱勢，她近年經常捐助勞工局弱勢職災勞工家庭房屋修繕材料經費與家庭物資。

王葉玉美也在社區傳授塑膠編織、水晶花技藝和擔任教會志工，熱心服務社區獨居老人及推展公益活動，屢獲鄰里居民讚揚。育有 4 男，參子王宗宸是勞工局房屋修繕的木工志工，熱心公益在工作也有傑出表現。

另一當選人邱秋香 61 歲，隨丈夫從事泥水小工，是丈夫工作最佳夥伴，為家庭貢獻不計付出，育有 1 男 2 女，次女出生後患有重度腦性麻痺，她因母親照顧與教養，雖為身障者但對人生抱持著樂觀進取的態度，求學期間奮發學習在校成績優異，目前在家從事金紙加工，能獨立工作賺取薪資，對於生命的態度和勇氣值得嘉許。樂觀的邱秋香也是市府勞工局房屋修繕的泥水志工，對於公益和社會弱勢付出不遺餘力，曾獲 95 年台南市模範勞工，是值得社會嘉許與楷模的傑出母親。

黃偉哲說，時代進步與社會變遷，女性婚育後返回職場比例越來越高，母親在職場與家庭間角色愈顯重要，謝謝每位為子女、家庭和社會貢獻的偉大女性，市府團隊將致力落實性別平權、推動友善職場政策，讓女性能在工作與家庭間取得生活平衡。祝福今年得獎的優秀媽媽，感謝身邊每一位守護家庭、貢獻這塊土地的母親。

市府勞工局王鑫基局長表示，在這個感恩的日子，很高興看到勞工模範母親的家人朋友們都全家總動員，陪同母親一同前來參加觀禮，與偉大的母親分享榮耀，現場處處洋溢溫馨感人的氣氛。

他說，有些媽媽將無私的大愛貢獻到社會公益上，是社會上足資楷模的典範。這些偉大的母親成就的不僅是子女和家庭，更是社會成長與安定的力量。

主辦單位邀請台南市美容業職業工會彩妝造型志工為得獎母親梳妝打扮，希望她們能帶著美麗的心情上台表揚。今年獎牌設計概念以「春暉」為主軸，象徵每位母親如春天的陽光般照拂子女家庭以及社會上每個角落。

三十八、南投縣府推廠商代償墊付 長照家庭購買輔具更方便

資料來源：2020-07-21 11:02 聯合報 / 記者江良誠／南投報導

南投縣 65 歲以上老人 8 萬 6000 人，超過人口比率 17.36%，老化程度居全國第 3 名。去年申請輔具服務及居家無障礙環境改善服務人數計 3592 人，而今年至 6 月底，申請人數已達 2503 人，為減輕老人及家屬購買輔具的經濟壓力，並提升輔具服務品質，南投縣 7 月 1 日起採特約廠商代償墊付機制，以簡化民眾申請流程。

南投縣社會及勞動處表示，人口老化及照顧需求多元，南投縣積極推動長照 2.0，以因應高齡社會長照需求，長照服務不只僅有照顧及專業服務、交通接送服務、喘息服務等，也包括輔具服務及居家無障礙環境改善服務，讓長照需求者在需求上獲得更完善的協助。

南投縣實施輔具「特約廠商代償墊付」，民眾購買輪椅等輔具時，僅需持縣府核定公文及補助核定結果通知書，到南投縣簽約特約廠商購買；居家無障礙環境改善部分，則需提供特約廠商相關建物證明文件影本，廠商會直接扣除政府補助費用，只向民眾收取差額，核銷程序一切交給特約廠商處理，讓民眾不需為了申請輔具或無障礙環境補助多次奔波。

社勞處表示，「代償墊付」特約廠商名冊，可至「南投縣政府社會及勞動處-老人福利專區-長期照顧十年計畫-輔具及無障礙環境改善補助」網頁查詢，也可至南投縣輔具資源中心及各鄉鎮市公所網頁查詢。

三十九、嘉義推長者智慧晶片申請比率低 家屬原因讓人傻眼

資料來源:2020-07-21 14:26 聯合報 / 記者李承穎／嘉義市報導

嘉義市府衛生局去年9月研發「守護嘉憶人」APP，透過智慧晶片做成平安符等形式讓失智長者戴，家屬利用APP定位就可掌握動態，但近一年來，晶片申請比率僅有3成，衛生局調查後發現，許多家屬認為自己可照顧，不需申請，但其實很多長者意識到自己迷途，卻無力回家，家屬不能輕忽，將擴大宣導，提高申請率。

衛生局指出，排除住在機構、無行動能力等失智長者，嘉市符合申請資格的共有520名，卻只有168人有申請，其中不申請的原因，292個是家屬認為自己可照顧，54個長者住在外縣市、22個臥床，其他還有長者不願戴、有暴力傾向、不想給外人知道家有失智老人等原因。

衛生局說，目前正與台北醫學院合作推「認路問券」調查，初步發現，有3成長者不知自己迷路，另有3成意識到自己迷路卻無力求助，高達8成的長者都有二度以上迷路經驗，家屬不可能24小時在長者身邊，因此希望多來申請。

這款 APP 推近一年後，許多家屬透過定位，就可知道長者所在位置，迷途很快就能找到，但也曾有長者走失，定位顯示在芳安路上，家屬到場後發現晶片掉在地上，立即在 APP 發布協尋公告，最後由熱心民眾在農田幫助尋獲。

另外這款 APP 也有一道功能，失智長者發布協尋公告後，若走到有裝 APP 的民眾身邊，就會立即推播，為了能有效推廣，衛生局也開課請便利商店員、火車站售票員和公車司機等人裝 APP，且每一個派出所都有一組帳號密碼能登入，希望及時幫助迷途長者。

衛生局說，目前請失智關懷據點、失智共照中心和長照中心等機構，逐一向家屬宣導，另外也函文給各大醫院，若發現有失智長者可立即通報，鼓勵更多長者申請。

四十、台東首創三合一共好夢享輕農園 提供三類人士耕種

資料來源:2020-07-16 11:21 聯合報 / 記者尤聰光／台東報導

台東縣政府打造首創三合一社福農園「共好夢享輕農園」今天啟用，提供身心障礙者和 65 歲以上長輩及街友耕種，成為一個共融共享的社福農園。

縣長饒慶鈴表示，透過共好夢享輕農園的啟用，完全契合「開放、整合、創新」的施政方程式，不分性別、年齡與族群，讓生活在台東這片土地上的人，都能感受幸福。

「共好夢享輕農園」啟用儀式，邀請台東農改場長陳信言、副縣長王志輝、社會處陳淑蘭、農業處長許家豪、人安基金會站長翁賞任等人，種下象徵共享、共樂、共好的菜苗。

街友阿清開心說：「我真的好高興有這一天！」他也曾幻想能有一片農地種植蔬果自給自足，不看別人臉色過日子，現在他遷移到農園，心中燃起無限希望。

縣府社會處表示，「共好夢享輕農園」農地分區規劃為「向陽樂活區」、「活躍者蹟區」、「翻轉莘勤區」提供農務、園藝手作機會。

四十一、高雄物產館「mini 農田」推食農教育簡單耕食能力

資料來源:2020-07-19 14:08 聯合報 / 記者徐如宜／高雄報導

高雄市農業局在高雄物產館蓮潭旗艦店，設置城市迷你農田區，模擬學習農民農作種植，透過「mini 農田」將農業的多樣性推薦給民眾，推廣系列綠色友善食農教育。透過親自參與農業生產、烹煮技術，發展出簡單的耕食能力，進而培養學習者了解食物來源、尊重自然，養成食育基本素養。

高雄市農業局舉辦 mini 農田親子活動系列，朋友到物產館照料並認識農作物，體驗農田種植及收成辛勞，採收後到物產館假日微風市集銷售體驗趣，並到物產館主題廚藝教室烹調品嚐，落實產地到餐桌體驗。原本挑食的小孩，都變成美食專家，吃不完的料理還要求爸媽打包回家，學會不浪費食物、心懷感恩惜福。

農業局今年還拓展觸角，因應樂齡社會特別開辦「快樂熟齡系列」，除保留一貫吃當地、享當季的友善環境概念外，更將熟齡日常健康學習與照護注入體驗，加入醫療講座及健康運動的課程，讓熟齡民眾，藉課程的過程輕鬆聯誼拓展新生活圈。在農田農務學習部分，則是強化家庭農作的知識學習，輕鬆擁有綠色陽台農園生活。

農業局代理局長王正一表示，農業局努力讓農業向下扎根、也向上推廣，mini 農田「親子活動系列」以及「快樂熟齡系列」等活動豐富且多元，符合全齡層民眾期待。透過高雄物產館將歡樂農業深植於各齡層間，讓全民都能認識台灣的農業文化，將高雄的農業發展推向新世代。

高雄物產館除 mini 農田體驗課程外，還有廚藝教室料理課程、農事文化體驗等活動，並持續開辦不同屬性課程，更多活動及報名資訊可洽「高雄物產館臉書」，或高雄市農業局官網。

四十二、老人領振興券不知用途 郵局人員耐心解說老人笑了！

資料來源:2020-07-18 11:57 聯合報 / 記者魯永明／嘉義縣報導

全國郵局發售振興三倍券，今天碰上第一個周末，各郵局加班發售，民眾領取不分身分證單雙號，全國老人比例最高的嘉義縣 18 鄉鎮市 30 多個支局，部分人口多的支局再現排隊人龍，許多老人起個大早排隊，有的老人領券不知用途，郵局人員耐心說明。

郵局發售首日，嘉義縣有 6 個支局逾千人領取，超出郵局估算，隨後排隊領取人潮緩解，領取順暢，今天周末又不身分證單雙號，郵局提前部署準備，上午 9 點不到，部分支局出現排隊人龍。

海區人口最多朴子市郵局，首日領取民眾大排長龍，原預計 900 份，結果發售逾 1400 份，上午再出現排隊人龍，謝姓經理帶工作人員招呼服務，發放號碼牌，發售作業迅速。

謝姓經理拜會里長，推動大宗領取，避免排隊等候，大宗領取無人數限制，個人領取只能領 5 份；部分獨居老人排隊領取，拿到振興券不知用途，郵局人員耐心解說，振興券等同現金，老人開心笑了。取，多名里長開始受託代領，

嘉義縣市 55 個郵局首日共發售 3 萬 4 千多份，超乎預期，上午部分郵局雖排隊人龍再現，但作業速度順暢，平均 1 人領取時間 2 分鐘之內，郵局人員休假加班服務，讓民眾感到「足甘心！」

四十三、財產花不完！9 旬榮民伯伯 700 萬全捐了 大愛感動人

資料來源:2020-07-15 15:32 聯合報 / 記者巫鴻瑋／新竹報導

新竹縣一名 90 歲榮民劉明芝為了幫助到更多需要幫助的人，甘願將名下房產賣了，加上畢生積蓄 700 萬元通通捐給新竹榮民之家，大愛令不少醫護聽了備感溫馨，劉伯伯卻謙虛地表示「將自己花不完的錢，分給需要幫助的人，不是件多了不起的事。」臺北榮總新竹分院特地頒獎感謝他的義舉，希望善款都能幫助貧困的病患。

榮民伯伯劉明芝出生湖南省長沙市，18 歲那年就隨著國民政府來台，25 歲退伍後就一直擔任清潔隊員 34 年直到退休，他表示擔任清潔員時每天都辛勤工作到半夜，目的就是為了吃頓飽飯，因為年輕時過得很苦，當兵的時候更常常三天吃不到一口飯，而且從小就離開家人、跟著部隊東奔西走。

他表示因為年輕經歷過長時期的生活困頓，更能體會貧困者的辛苦，現在自己每個月靠 14000 元的就養金就能維持生計，而且在榮民之家也得到很好的照顧，便將年輕時所買的公寓給賣了，希望將這筆賣房所得 700 萬元通通捐出，他更說「錢財乃身外之物，生不帶來，死不帶去，感謝國家的照顧。」

新竹榮譽國民之家表示將為劉明芝伯伯預立遺囑，財產都將捐贈惠眾基金新竹專戶，用以照顧及幫助臺北榮總新竹分院貧困病患。臺北榮總新竹分院長彭家勛今天上午親自前往新竹榮民之家感謝劉伯伯的善行義舉，並致上親筆書寫的謝卡，表達心中的無限感謝。

四十四、老人在文康中心打球差點中暑 高市議員：經費六都最少

資料來源:2020-07-16 11:54 聯合報 / 記者楊濡嘉／高雄報導

高雄市議員李雅慧上午在議會質詢時表示，左營區富民長青中心的老人家在室內活動，熱到差點中暑，這跟高雄市政府社會局整建老人文康機構的經費太少有關。社會局代理局長謝琍琍表示，老人文康機構的整建會根據實際狀況來增加，補助富民長青中心加裝冷氣、改善電容量的經費會尋求民間資源協助。

李雅慧和團隊調查了六都的老人文康機構整建預算，她在議會質詢時指出，台北市有 47 萬多老人，今年文康機構整建預算有 5000 多萬元，平均一名老人分配到 104.78 元，六都最多；新北市 57 萬 8511 名老人，新北市府今年編了 1445 萬元，平均每名老人分配到經費 24.97 元；桃園市 27 萬 2348 名老人，今年編了 970 萬元，平均每名老人分配到 35.61 元；台中市 36 萬 2249 名老人，今年編了 260 萬元，平均每名老人分配到 7.17 元；台南市 29 萬 5947 名老人，今年編了 200 萬元，平均每名老人分配到 6.75 元。高雄市有 43 萬 8452 名老人，今年只編了 50 萬元，平均每名老人分配到 1.14 元。

謝琍琍說，社會局每年用在老人文康中心的經費不只 50 萬元，光是長青中心 1 年就編了 4 億多元，全市 59 老人文康中心，每年編約 1534 萬元，50 萬元只針對小型活動中心之用，社會局會根據實際狀況增加經費；富民長青中心去年表示需要空氣清淨器，今年天氣太熱，需要冷氣，但有電力的問題要解決，社會局會尋求民間資源來協助。

四十五、不想綁敬老愛心卡？北市老人：去郵局領 3 倍券比較好用

資料來源:2020-07-15 11:29 聯合報 / 記者楊正海／台北報導

三倍券今天開始發放，北市郵局少見排隊人龍，大多是開門前有出現短暫排隊情形。台北市是推出三倍券綁敬老、愛心卡的加碼方案，花 3000 領 3000 的回饋，但有不少老人到郵局領實體三倍券。有長者說，領實體券比較有感覺，也有長者說不習慣使用悠遊卡購物，不願意綁敬老卡，寧可領實體券來花。

針對振興三倍券，台北市政府加碼綁定敬老卡、愛心卡消費補助 1000 元。根據北市府統計，至昨天為止，已有 14 萬人綁定完成，北市敬老卡約 45 萬張，綁定比例約三成一。愛心卡部分，全市 9 萬張，綁定 2.6 萬張，比例約二成九，期限是年底前。

有長者說，綁敬老卡實在是很麻煩，要先用悠遊卡花 3000 元，退回的款項又不能領現，還是得再用悠遊卡買東西。有長者說，領實體券比較有感覺，雖然沒有加碼 1000 元，但到年底前應該還有商家會推出優惠措施。

北市中山區正得里長吳蘇秀霞說，北市加碼 1000 元，其實是擾民，台北市看似美意給 1000 元，但敬老卡每個月 1 日都會加進 480 點，為何不直接加 1000 進去就好了。且老人家都是花小錢，去菜市場買東西，等到存進 3000 元後還要再花 3000 元，老人家都擔心期間萬一卡弄丟了怎麼辦？很多老人擔心綁敬老卡不划算，半夜睡不著打電話給她，還須耐心解釋。

四十六、新北首個社團成立的銀髮俱樂部暨社區照顧關懷據點 今揭牌

資料來源:2020-07-17 15:21 聯合報 / 記者施鴻基／新北報導

新北市第一個由社團成立的銀髮俱樂部暨社區照顧關懷據點今天在樹林區三福里成立，由中華民國紳士協會總會籌設，以三多市民活動中心為據點，將提供鄰近三福、三興里長者成長課程及老人共餐使用。紳士總會理事長陳明燦表示，據點位在三福、三興里共同生活圈，未來也將成立三興站銀髮俱樂部。

紳士協會由志工準備多項節目表演，中午也共餐。據點設置卡拉 OK 等設備，歡迎社區長者每周一、三、四、五上午九點到下午四點多利用。

掛牌儀式今天在三多活動中心進行，陳明燦、社會局長張錦麗、樹林區長王坤南、市議員廖宜琨、陳世榮、忠仁·達祿斯、三福里長藍添樹、三興里長王永村等人都與會，當地長者有百餘人參加。

社會局長張錦麗表示，新北市長侯友宜希望「里里有銀髮俱樂部」，全市已成立 727 處，還有 371 個社區照顧關懷據點。紳士協會先後成立友善家庭大使和紫絲帶達人，長期推動防暴宣導，如今再經營銀髮俱樂部據點，希望帶給社區長者更多活力和健康。

【國外時事】

四十七、防疫救經濟難兩全 各國政府面臨抉擇

資料來源:2020-07-16 21:39 中央社 / 東京 16 日綜合外電報導

最先爆發 2019 冠狀病毒疾病 (COVID-19, 新冠肺炎) 疫情的中國經濟已率先恢復成長, 但日本、美國等許多國家確診案例及死亡人數仍不斷上升, 面臨防疫與救經濟兩難。

美聯社報導, 日本首都東京每天都新增數百例確診, 首相安倍晉三表示, 他可能必須重新考慮振興國內觀光的 Go To 宣傳活動。這項措施是為填補禁止外國旅客入境所帶來的損失, 原定下週上路。

事實上, 包括酒吧、夜店、夜總會、卡拉 OK 等構成東京夜生活的場所, 一向被視為潛在防疫破口。但近期數據顯示, 在辦公室及高齡者之間、幼兒園及老人設施的疫情也正在擴散, 使先前進展前功盡棄。

日本政府在針對商業及公眾活動的限制強度上面臨困難, 官員努力嘗試在抑止疫情擴散及拯救疲弱經濟之間維持平衡, 至今仍未下令完全封城。

在澳洲, 有一派人馬認為, 比起抑制疫情, 應該採取根除的政策, 但澳洲總理莫里森 (Scott Morrison) 認為這種策略代價、風險太高, 而且很有可能不切實際, 「你不能用你的經濟來交換一個可能不切實際的目標」。

不過, 澳洲的鄰居紐西蘭, 則已成功根除國內疫情, 連續 76 天維持零社區感染紀錄, 現有 27 例都是從國外入境後進行隔離的旅客。

美國許多州政府因應國內確診數激增，都下令要求民眾戴口罩，並進一步限制酒吧及餐廳營業。加州、亞利桑那州、德州及佛羅里達州 15 日合計新增約 3.6 萬例確診、超過 450 例死亡。

店家也因此採取更嚴格的預防措施，例如美國最大連鎖賣場沃爾瑪（Walmart）要求顧客在山姆會員商店（Sam's Club）等沃爾瑪旗下店鋪都要戴口罩。

這次疫情源於中國中部城市武漢，但中國已成為疫情爆發後第一個恢復成長的經濟體。根據中國當局統計，隨著防疫封鎖令解除、工廠及店家恢復營業，中國最新一季經濟成長率意外大增至 3.2%。

經濟學家說，由於執政的共產黨決定採取史上強度最高的防疫措施，中國經濟恢復速度可能比部分主要經濟體更快。中國防疫措施包括中斷通往人口共計 6000 萬的部分城市主要道路，之後又暫停貿易及旅遊活動，其他爆發疫情的亞洲及歐洲國家政府也跟進。

四十八、連 7 日逾百例確診！日本東京進入最高警戒

資料來源：2020-07-15 17:44 聯合報 / 譯者黃名璽 / 東京報導

日本放送協會（NHK）報導，東京都政府相關人士表示，今天單日新增 165 例 2019 冠狀病毒疾病（COVID-19）確診病例，是連續 7 天超過百例，累計至今總病例數 8354 例，是日本 47 個都道府縣疫情最嚴重的地區。

東京都政府今天針對疫情現況舉行監控會議，與會者包括東京都知事小池百合子及傳染病專家等人，最後確定將疫情警戒等級提高到最高級。

會中指出，東京都截至 13 日的一週內平均單日新增病例數為 168.4 例，大約是前一週的 1.5 倍；其中無法掌握感染途徑的患者為 77.3 例，是前一週的近兩倍。

基於疫情現況，東京都內被認為感染正擴大中，因此將分為 4 階段的警戒等級

提高到最高等級。

只不過，跟3月開始到「緊急事態宣言」解除後的5月為止的「首波疫情」相比，目前確診患者以年輕人占多數，且重症患者也較少，特徵已不同首波疫情，因此有必要針對這樣的情況實施相應對策。

小池在會中表示，希望東京都民眾與業者都能配合防疫。

小池說，民眾到「夜生活」地區時，應避免進入未採取充分防疫措施店家；跟朋友聚餐時，也不要前往沒有採取充分防疫措施的店家用餐。

她說，請高齡者及有基礎疾病的民眾，在外出時要特別留意防疫；同時希望所有東京都民眾若非緊急與必要，儘可能避免離開東京都前往外縣市。

四十九、疫情期新常態：醫院、停屍間爆滿、老人困在家

資料來源:2020-07-19 11:51 世界日報 / 編譯郭宣含 / 綜合18日電

現代史上最糟的大流行病爆發六個月以來，美國開始出現令人困擾的新常態。健康的年輕人不斷流連公共場合，老年人仍被隔離；數百萬名必要勞工或藍領勞工無法遠距工作，而不得不堅守崗位；少數族裔則背負不成比例的健康與經濟負擔，停屍間更被迫加倍人力處理不斷湧入的屍體。

休士頓貝勒大學國家熱帶醫學院(National School of Tropical Medicine)院長霍特茲(Peter Hotez)表示：「美國情況糟到不行，情況失控每況愈下。」

大眾在3、4月居家避疫令期間的恐懼幾乎不在，並對每日新增數百名美國人死亡逐漸麻木；店家關閉後再重新開放，接著再重蹈覆轍，這恐成為多州和城市的新常態。

舊金山加大流行病學和生物統計學系主任柯爾斯頓·畢賓斯-杜明戈(Kirsten Bibbins-Domingo)表示：「大家普遍對數字產生疲勞與麻木的感覺，更重要的是，這種開開關關的翹翹板情況，無法緩解當前疲憊感。」

哥倫比亞大學流行病學教授布拉納斯(Charles Branas)認為：「美國大眾習慣向醫療體制求救……吃藥喝藥水基本上就可見效並挽救一整天；但我們現在沒有解方，要維持無藥物干涉充滿挑戰。」

最初爆發疫情的重災州原本控制住疫情，但現在又見復發跡象；美國首起新冠肺炎出現在華盛頓州，現在該州回報的7月感染人數已創下該州疫情新高。

先前以為病毒主要在年輕人和低染疫風險民眾間傳播，美國住院人數自7月初以來已增加60%，逼近4月以來新高。

霍特茲指出：「這種情況可能始於年輕人，一旦疫情開始擴散，社區傳播會加速，而人人染疫只是遲早的事情。」

此外，有色族裔更可能從事無法遠距上班的工作，根據聯邦疾病防治中心(CDC)，非裔和西語裔的新冠住院率分別是白人的五倍和四倍。

有些專家預測，當前疫情只是開始；約翰霍普金斯大學彭博公共衛生學院(Johns Hopkins School of Public Health)流行病學家萊斯勒(Justin Lessler)表示，現在確診人數持續增加，而現有死亡案例則是三、四周前檢測出的病患，因此他預測死亡率會持續上升。

五十、陸媒直擊被洪水圍困漁村：5700畝魚塘被淹 出門靠划船

資料來源:2020-07-19 11:05 聯合報 / 記者羅印冲 / 即時報導

中國大陸近期受洪災之苦，重創農漁民生計。有陸媒直擊湖北被洪水圍困的漁村：5700 畝魚塘被淹，出門得划船。

據澎湃新聞，臨近湖北第一大湖泊——洪湖，陽財湖村人「靠水吃水」，過去在湖裡打魚為生，後慢慢在湖邊發展出 5700 畝的魚塘。

陽財湖村位於湖北荊州市洪湖市螺山鎮，全村 160 多戶都是漁民家庭。多數家庭有 20 畝魚塘，正常年分能靠養殖賺七、八萬元（人民幣，下同），但他們也有自己的苦惱：一旦洪湖水位上漲，數千畝魚塘就會被淹，損失慘重。

今年 7 月 15 日，洪湖水位升至 27.13 公尺，超過保證水位 0.16 公尺，這遠遠超過了地勢低窪的陽財湖村及數千畝魚塘的承受範圍。螺山鎮人大副主席熊安清表示，陽財湖村能承受的洪湖水位約為 26.5 公尺，一旦洪湖水位超過這個數字，洪湖的水就會湧入村內。

7 月 18 日下午，雖然洪湖水位有所回落，已降至 27 公尺以內，但整個陽財湖村仍被洪水圍困，得靠划船出門；年代久遠的磚房由於地基低，已經進水，而近年新建的新樓房，地基雖高些，洪水也已逼近門檻。

6 天前，因洪湖水位上漲，出於安全考慮，陽財湖村約 200 名老人、小孩等被轉移安置在鎮小學；村內不少青壯年不願轉移，選擇留守。有留守漁民說，一家養魚 20 畝，需要投入七、八萬，如今全部被淹，要虧本了。熊安清說，陽財湖村今年的損失在 70% 以上，是毀滅性的打擊。

眾多漁民選擇留守，也有自己的理由。他們白天到魚塘捕撈，一天能撈到價值 200 元左右的魚蝦。一位漁民感嘆說，生活得繼續，能救一點是一點。

18日下午，60多歲的李紅芳（化名）決定回家，她想看看家裡的洪水退了沒。

6天前的7月12日，洪湖水位突破保證水位，臨近洪湖的陽財湖村200名老人、小孩等被轉移，被安置到螺山鎮小學。安置點的伙食不差，每人每天40元的標準，午餐、晚餐都是七菜一湯。李紅芳住不習慣，還是想家，她在心底盤算，假如水位退了，就回家住，因而這幾天，她時不時就回家看看。

陽財湖村所在的洪湖市，以境內有湖北第一大湖泊洪湖而得名。洪湖的大湖水面有53萬畝，被譽為湖北之腎。此外，長江也穿越洪湖市，當地流傳著「萬里長江，險在荊江；400里荊江，險在洪湖」的說法。

「每年7月的梅雨季節最難熬，基本都會有事。」熊安清表示，洪湖市的防汛壓力很大，但只要過了7月的梅雨，就基本平安無事了。

洪湖市一位官方人士表示，洪湖市的整體地勢低窪，上游地區的河流、湖泊，如長湖，正常情況要向洪湖排水，而洪湖只能往長江排水，但長江水位高於洪湖，得用水泵把洪湖水抽到長江裡去，這導致在洪水期洪湖排水能力一定程度上受限。

這樣的自然環境因素讓洪湖在享受豐富漁業資源的同時，也飽受洪災之苦，過去洪湖民間流傳「十年九不收」的諺語。

陽財湖村所在的螺山鎮，位於洪湖西南部。熊安清表示，陽財湖村地勢低，臨近洪湖，是該鎮最容易受災的地方，今年也是該鎮受災最為嚴重的地方。陽財湖村有魚塘5700畝，在魚塘和洪湖之間有高出正常水位約2公尺的堤壩，一旦洪水水位上漲，漫過堤壩，湖水就會衝擊魚塘以及漁民們的住房。

李紅芳的妹妹李紅香（化名）從小在陽財湖村長大，她說，1996年，當地的洪水更大些，被淹沒的區域更廣；1998年，洪湖的水位也很高，當年的房子地基低，很多房子都被淹了；2016年，再次發洪水，但水位稍低點，壓力沒那麼大。

今年7月，洪水再次來襲，陽財湖村及數千畝魚塘也再次被淹。

距離村口約50公尺處，進村的道路被全部淹沒了。遠遠望去，陽財湖村的房屋大致按三排在水中矗立。乘坐李紅芳撐的小船，記者才得以進入陽財湖村。

除了一部分漁民投親訪友，陽財湖村共有200人被轉移安置到螺山鎮小學，優先轉移老人、小孩、貧困戶、低保戶，以及家庭住房為危房的、房屋已經進水的等。

不少漁民留守在村內，他們多是青壯年，由於門口有積水，出門就要涉水，靠划船出行。

李紅香是一名留守漁民，她說，目前的水位下降2公尺，就是村子正常的水位；在洪水未湧進村前，一排排居民樓之間是有水泥路的，可以走車。一旁，50歲的秦方友（化名）心情低落，望著已基本連成一片的魚塘說，魚基本全跑了，要虧慘了。

多位漁民表示，因魚塘被淹，他們遭受了巨大的財產損失，希望能在經濟方面獲得一定的救助。

熊安清回應說，對於陽財湖村的救災，目前，鎮政府以轉移安置漁民為主，以青壯年漁民開展生產自救為主；如果有救災的資金、物資等下來，會及時發放

給漁民；暫時雖沒有這方面的政策，但相信等水退了，應該會有相關救助政策下來，如向漁民提供魚苗等。

五十一、港再增 19 例 護老院 3 天 2 死 港大學生、浸大城大職員中招

資料來源:2020-07-16 12:17 世界日報 / 香港新聞組 / 香港 16 日電

香港昨再增 19 人感染新冠肺炎，累計個案增至 1589 宗。第三波疫情自 5 日爆發起，至今 238 宗本土個案中，逾 30% 患者為 65 歲或以上長者，昨有 2 名長者離世，其中 1 人居於港泰護老院。據了解，港泰護老院 3 天內已有 2 名院友不治。此外，港大學生也傳出確診案例。

大公報報導，對於長者成為「高危族群」，生防護中心傳染病處主任張竹君稱，不少確診長者習慣日常到酒樓飲茶、到街市買，呼籲老人家在未來兩周減少外出，減低感染風險。

疫情「重災區」的慈雲山港泰護老院，累計 42 人染疫，包括新增 57 歲男員工初步確診。早前確診的 90 歲男院友，在東區醫院入院初期情況穩定，但前日開始轉差，昨下午約 5 時不治。他有心臟病、糖尿病等，資料顯示，有糖尿病的新冠肺患者，死亡率較常人高三倍。

彩輝邨彩華樓一名 89 歲男居民，本身有長期病患，7 月 11 日送入聯合醫院，昨晚離世。連同 13 日離世的港泰護老院 95 歲確診女院友，3 天內共 3 名確診長者離世，累計死亡個案則增至 10 宗。

疫症入侵大專界

此外，新冠疫情也傳出入侵校園，浸會大學昨日向學生及教職員發電郵，指教學及行政大樓 10 樓有職員確診；城市大學也有確診個案，涉事者為電機工程系技術員。此外，港大學生會也於社交平台公布指，有學生昨日證實確診。

另據香港 01 報導，浸大首現確診個案，行政副校長暨秘書長鄒靄雲發內部電郵交代詳情。內文指，涉事職員家人早前確診，遂安排其在家隔離。7 名與該確診同事有密切接觸的員工已接受檢測，全部結果呈陰性，前日起獲安排在家工作，為期 14 天。

城市大學也錄得一宗確診個案，涉事者為電機工程系技術員。內部電郵指，患者 8 日懷疑確診，遂即時安排其在家工作。校方已消毒相關實驗室、學系範圍

及其他曾出沒地方。

香港大學學生會臉書專頁則公布，一名學生於14日確診感染新冠肺炎。學生會指患者於3日曾到訪智華館、何世光夫人體育中心及學生會大樓店鋪U-Sweet小食皇，校方已全面消毒，學生會接獲通知後已立即聯絡相關部門，為學生會大樓安排全面清潔及消毒。