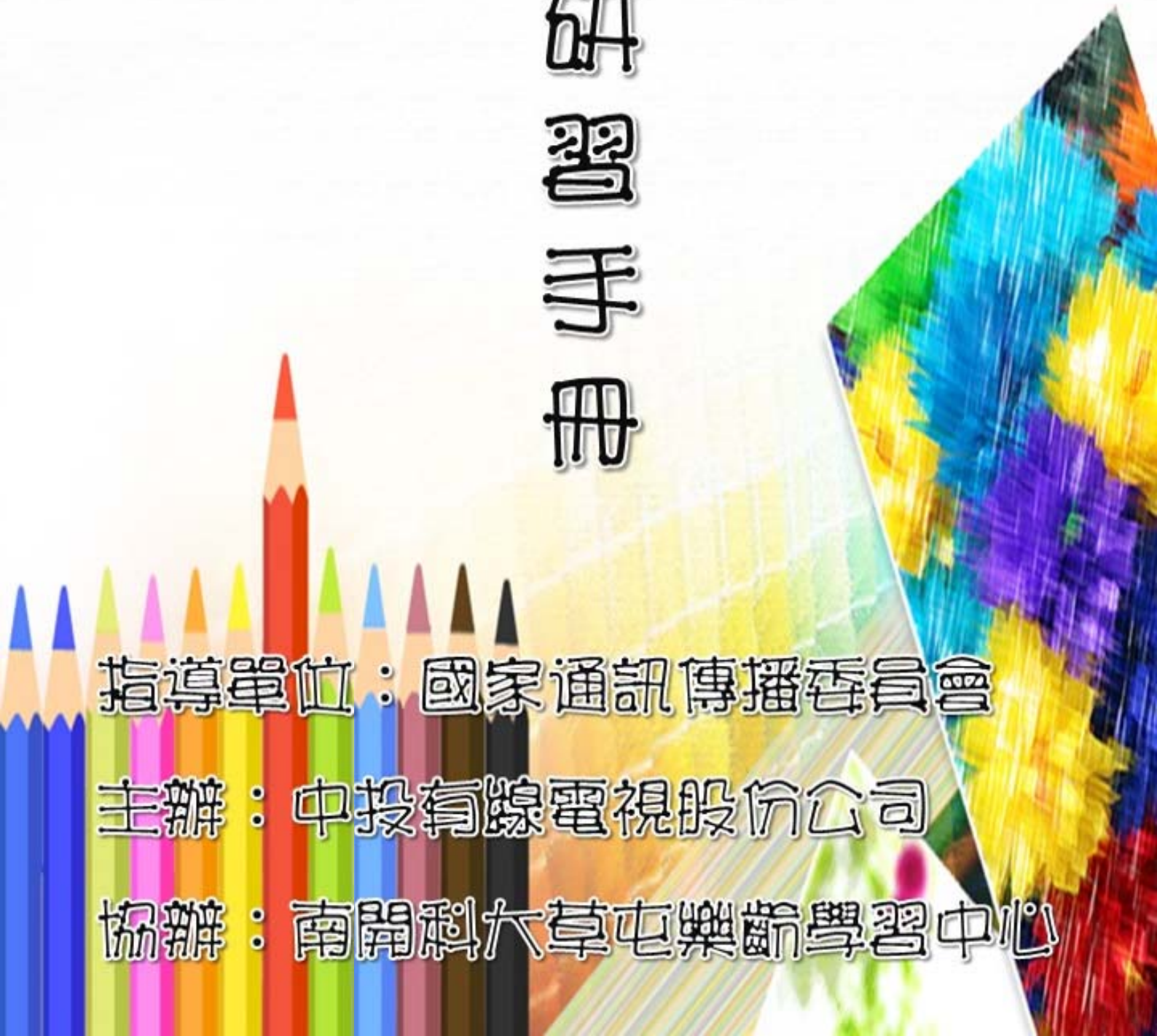
104年度補助廣播電視事業辦理
銀髮族媒體識讀社區推廣計畫

研習手冊



指導單位：國家通訊傳播委員會

主辦：中投有線電視股份公司

協辦：南開科大草屯樂齡學習中心

目次

活動名稱

活動宗旨或目標

辦理時間及地點

主協辦單位

媒體識讀意義

實施方式

預期成果與具體或量化之衡量目標預

教材內容

一、活動名稱

南投縣銀髮族媒體識讀社區推廣計畫

二、活動宗旨或目標

為配合國家通訊傳播委員會期望提升社會大眾通傳近用觀念及媒體識讀素養之理念，針對中老年民眾舉辦了解如何善用媒體資訊進行終身學習、預防詐騙及安全用藥的媒體識讀研習講座。本計畫以銀髮族為對象介紹媒體資訊的形式與內容及如何利用媒體資訊進行終身學習，並以電視、廣播及網路所傳播的養生、用藥及詐騙資訊為例，帶領銀髮族對相關資訊進行判讀分辨，並透過專業醫護人員提供正確養生保健與用藥安全概念，以及了解網路及電話詐騙伎倆，以增進銀髮族居家及用藥安全。

三、辦理時間及地點

(一)辦理時間與場次：

日期	時段	地點	類別	研習內容
104.10.09 (五)	上午	新庄社區	居家真安全	媒體識讀導論+ 銀髮族居家媒體資訊識讀宣導
104.10.10 (六)	上午	新豐社區	用藥真安全	媒體識讀導論+ 失智症預防及醫療廣告判讀
104.10.14 (三)	上午	土城社區	居家真安全	媒體識讀導論+ 銀髮族居家媒體資訊識讀宣導
104.10.14 (三)	下午	南埔社區	居家真安全	媒體識讀導論+ 銀髮族居家媒體資訊識讀宣導

104.10.17 (六)	上午	北投社區	上網真安全	媒體識讀導論+ 行動上網與網路媒體識讀實務
104.10.22 (四)	上午	富寮社區	上網真安全	媒體識讀導論+ 行動上網與網路媒體識讀實務
104.10.28 (三)	上午	上林社區	居家真安全	媒體識讀導論+ 銀髮族居家媒體資訊識讀宣導
104.10.28 (三)	下午	南開科技大學	居家真安全	媒體識讀導論+ 銀髮族居家媒體資訊識讀宣導
104.10.30 (五)	上午	碧峰社區	居家真安全	媒體識讀導論+ 銀髮族居家媒體資訊識讀宣導
104.11.06 (五)	上午	雙冬社區	用藥真安全	媒體識讀導論+ 失智症預防及醫療廣告判讀

(二)活動地點：

南開科技大學、南埔里社區活動中心、新庄里活動中心、上林里社區活動中心、碧峰里社區活動中心、新豐里社區活動中心、土城里社區活動中心、北投里社區活動中心、富寮里社區活動中心及雙冬里社區活動中心，共計十場次。

四、主協辦單位

主辦單位:中投有線電視股份有限公司

協辦單位:南開科技大學草屯樂齡學習中心

五、媒體識讀意義

在現今的資訊社會裡，每個人每天都會不停地接收各種媒體，像是翻閱書報雜誌、聽看廣播電視、欣賞電影音樂、使用手機、上網等

等，媒體與傳播新科技是人們彼此聯繫、建立關係的主要工具。媒體識讀的定義，學者各有不同的解說，不過大致都是指：閱聽人接觸媒體時，能解讀與詮釋訊息意義的觀點。例如，當我們在看報紙的時候，能瞭解某篇新聞所要傳達的訊息，或是懂得批判這則新聞。

六、實施方式

本計畫由中投有線電視股份公司與南開科技大學共同執行，邀請專業醫療人員及教育部樂齡教育專業合格講師，針對中老年聽眾舉辦如何利用媒體進行終身學習、預防詐騙、安全用藥及失智症預防的媒體識讀社區推廣計畫。除了介紹媒體種類、傳播資訊內容及如何選擇適當媒體資訊進行終身學習外，並以電視、廣播及網路所傳播的養生、用藥及詐騙資訊為例，帶領銀髮族對相關資訊進行判讀分辨，提供正確養生保健與用藥安全概念，以及了解網路及電話詐騙伎倆，以確保銀髮族居家及用藥安全。

為因應台灣地區高齡化現象的來臨，本次研習內容中加入失智症預防等議題，希望可以從媒體角度來提供參加研習的銀髮族更全面的居家安全知識。

(一)課程內容：

本計畫針對銀髮族特性規畫課程，除各類媒體介紹外並搭配適當課程，以符合銀髮族學習的需求。整個課程規畫成三大類，依據宣導

對象及場地不同而採不同課程組合，規畫課程模組如下：

- 居家真安全：媒體與銀髮族終身學習(一小時)、銀髮族居家媒體資訊識讀宣導(三小時)
- 用藥真安全：媒體與銀髮族終身學習(一小時)、保健與失智症預防及醫療廣告判讀(三小時)
- 上網真安全：媒體與銀髮族終身學習(一小時)、行動上網與網路媒體識讀實務(三小時)

每次研習過程全程採用錄音及拍照方式做紀錄，以確認活動符合媒體識讀之重點，講座最後並進行簡單的問卷調查，並請各位參與之銀髮族學員提供心得分享，以做為未來活動的辦理的參考建議，並確保參與銀髮族於本活動中學習到正確之媒體知識，並擁有自主判斷之基本能力，以避免媒體渲染所造成之誤解。

(二)授課師資：

主題	講師	現職	簡歷
媒體識讀導論	劉冠佑	南開科技大學教授	南開科技大學電子工程系教授
銀髮族居家媒體資訊識讀宣導	李惠瑛	草屯鎮樂齡學習中心講師	教育部樂齡教育專業人員講師、交通部高齡者交通安全志工宣導員路老師
保健與失智症預防及醫療廣告判讀	薛素霞	草屯鎮樂齡學習中心講師	前草屯療養院護理長、老年醫學組團隊
行動上網與網路媒體識讀實務	黃呈祥	草屯鎮樂齡學習中心講師	草屯國小退休教師、草屯救國團研習班電腦講師、南投縣社區大學電腦講師

七、預期成果與具體或量化之衡量目標

銀髮族因身心的退化及罹患各種慢性疾病，導致生活較為苦悶，對於廣播及電視等各媒體十分依賴，但也因而成為各種媒體廣告及詐騙的受害者，除了錢財的損失外，有時也因服用來路不明藥品而造成身體的傷害。有鑑於此，本次計畫除加強銀髮族媒體資訊常識的宣導，以協助民眾正確地解讀媒體所提供之資訊進行終身學習外，並透過用藥安全及網路使用等搭配課程，提供正確養生保健與用藥安全概念，以及了解網路及電話詐騙伎倆，讓銀髮族活得更健康更有活力，並藉由參與研習活動朝活躍老化的目標前進。

本次計畫的具體量化目標如下：

1. 舉辦研習場次達六場，總參與人數達 250 人以上。
2. 設計活動問卷資料，參與者對媒體傳播資訊方式與種類了解程度達七成，而活動參與滿意度達八成以上。

八、教材內容

媒體與銀髮族終身學習

南開科技大學

劉冠佑教授

大綱

- 什麼是媒體
- 媒體種類與功能
- 媒體傳播訊息如何產生
- 媒體傳播內容可信嗎？
- 媒體識讀基本概念
- 終身學習意涵
- 如何利用媒體進行終身學習

媒體傳播資訊內容判讀

- 媒體訊息是真的嗎
- 新聞還是廣告？

什麼是媒體

媒體（medium）：

- 又稱「媒介」，medium複數作media。
- 為「內容」－稱「媒體」，例如新聞媒體、廣告媒體。
- 為「物體」或「介質」－稱「媒介」，例如電視是一種大眾傳播媒介。

媒體佔日常生活的重要比例

- 一般而言，已開發或開發中國家的學生，平均每年花費在媒體上的時間幾乎與在校的時間相當。

- 透過媒體獲得的資訊已經成為青少年族群資訊來源最重要的管道。

大學通識課程
資訊素養與倫理

媒體的種類

媒體（medium，複數為media）：
◎ 傳播管道，是任何可在來源者與接收者之間傳遞訊息的事物。

個人媒體	如電話、郵件等。
傳統大眾媒體	如廣播、電視、有線與衛星電視等。
現代傳播媒體	如網際網路。

資料來源：吳翠珍、陳世敏（編著）（2007），p.13；林子斌（譯）（2006），p.3；張霄亭譯（2002）

媒體的特性

- 印刷／平面媒體的特性
  - 傳遞容易、快速
  - 獲取成本低廉
  - 能作較深入報導
  - 為獲取深度知識的最主要來源
  - 閱聽人自行控制閱讀速度、順序與內容多寡
  - 較能適合讀者特殊興趣

資料來源：張宏源、蔡念中等合著（2005）

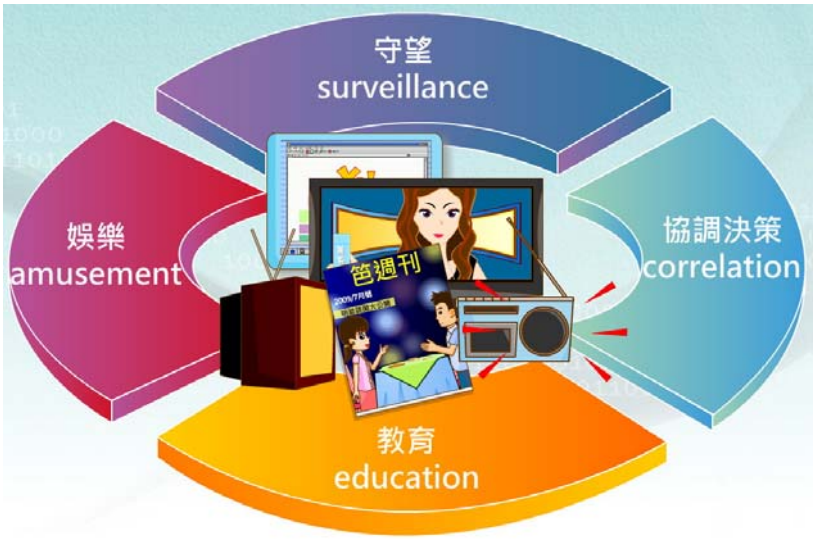
大學通識課程
資訊素養與倫理

媒體的特性

- 電子媒體的特性
  - 訊息的傳遞快速
  - 聲光效果佳
  - 能給閱聽人身歷其境的感受
  - 擁有多樣化、多元化的內容
  - 能克服地形地物的障礙
  - 資訊擁有門檻較低，擁有基本載具便能立即、快速地擁有訊息。

資料來源：張宏源、蔡念中等合著（2005）

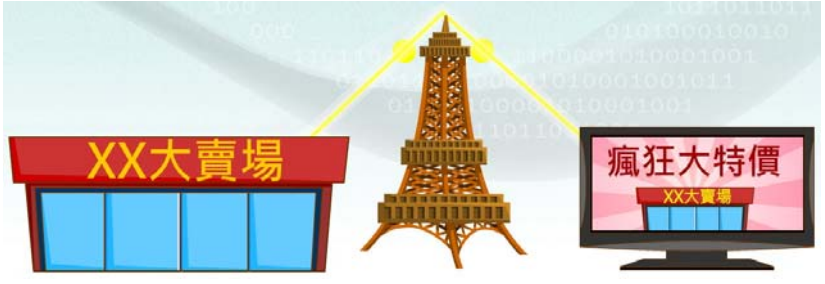
媒體的功能



大學通識課程
資訊素養與倫理

守望（surveillance）

- **媒體從業人員，各處蒐集資訊後，經組織處理、傳播，使閱聽人得知四周環境變化。**
  - 例如，得知天氣的變化、政治的演變、治安的好壞、股票的漲跌、大賣場的特價消息等。



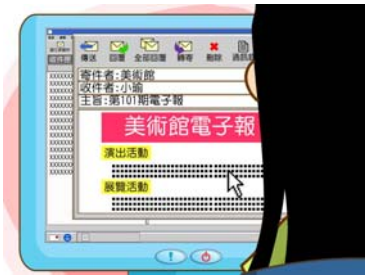
協調決策（correlation）

- 大眾傳播媒體扮演提供多元資訊的工具，還可作為公共論壇，讓民眾的各種意見得以抒發。
  - 例如，新建一條高速公路，或是開發一個離島，都可透過媒體去溝通、辯論、討論。
- 傳播媒體具有協調決策功能，使大眾不同的意見得以經過充分討論，凝聚共識，形成決策。

大學通識課程
資訊素養與倫理

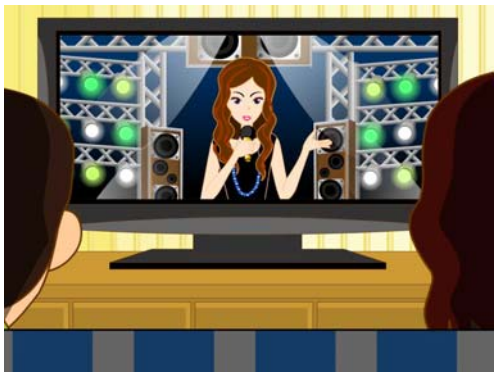
教育（education）

- 又稱「傳遞社會文化」（transmit culture heritage）的功能。
- 對於提升文化與知識水準，有相當大的助益。
- 知識水準的養成，不論在校階段，或步出校門，都有賴傳播媒體，持續獲得資訊與知識。



娛樂（amusement）

- 大眾媒體的內容提供了許多調劑人們生活的訊息，是我們最重要的娛樂資訊來源。



資料來源：張宏源、蔡念中等合著

大學通識課程
資訊素養與倫理

媒體傳播訊息如何產生

- 不同的媒體也許有不同的作法與程序
  - 例如，電視節目的製作：先企劃、蒐集資訊、製作腳本，而後錄製，最後透過行銷，在電視台播放或發行DVD。
  - 雜誌、書籍的產製過程，也是類似的程序，只是媒體的產品是印刷物。

資料來源：張宏源、蔡念中等合著（2005），p.10

媒體傳播內容可信嗎？

- **媒體資訊充斥著意識型態**
  - 現代媒體多屬私人財團，商業經營的過程常受到政治力與經濟環境的影響，傳遞「主流價值」給視聽人
- **消費者與產製者間不平衡**
  - 媒體本應全民共有，但現今的大眾媒體因需密集資金，故多走向資本集中的財團化，甚至有全球化的趨勢，以謀求最大的經濟效益規模
  - 商業化、整合化、全球化的情形下，媒體產生的資訊，與閱聽人所需的資訊，往往有很大落差

大學通識課程
資訊素養與倫理

媒體資訊充斥著意識型態

- **當代公民必須具有媒體識讀的能力，對媒體傳達的訊息、背後的意識型態，以及對價值觀有思辨的能力。**

大學通識課程
資訊素養與倫理

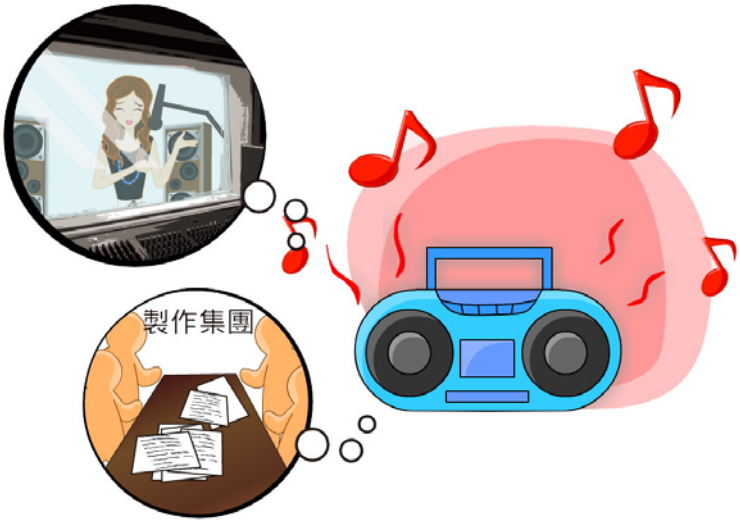
媒體訊息是建構的結果

大學通識課程
資訊素養與倫理

媒體訊息是建構的結果

➡ 「所有的媒體訊息，都是經過一群人建構產生的」，需思考「誰製作了這則訊息？」，進一步地追問訊息的製作流程。

媒體的運作具有價值與意識型態



大學通識課程
資訊素養與倫理

媒體的運作具有價值與意識型態

- 商業新聞或廣告形式，在一定的商業邏輯下鋪陳故事來吸引人注意、接受、購買。
- 觀看媒體訊息時需瞭解：
  - 訊息再現（represent）了或省略了什麼生活型態、價值、觀點？必然如此嗎？

媒體訊息具有經濟與權力意涵

- 電視節目必須取得高收視率，才能高價賣時段給廠商登廣告，所以收視率常常會決定一個節目的存續。
  - 例如：有些節目「叫好不叫座」，也就是收視率不高，最後遭到腰斬

資料來源：毛榮富等合著（2005），p.16

大學通識課程
資訊素養與倫理

媒體傳播資訊內容判讀

- 閱聽人從媒體的所見所聞可能是人為（有意或無心）形塑，未必是真實自然的。
- 媒體的運作與表現（隱）含有意識型態，是出資者的價值觀或利益，難免充當「幕後老闆」的代理人。

資料來源：余陽洲（2005），引自：成露茜、羅曉南（編）（2005）

媒體識讀

- 媒體識讀(素養)可從字面上解釋為「認識、辨識媒體的基本能力；解讀、閱讀訊息的基本
- 媒體識讀即識讀媒體，藉由不斷的質疑、挑戰、反省與批判，以深入而有效的獲得媒體的資訊與知識，並提供自身發展媒體的能力能力

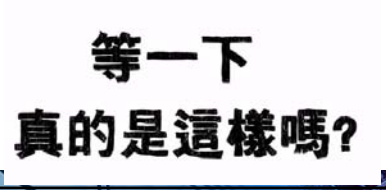
大學通識課程
資訊素養與倫理

媒體識讀的基本觀念

- **「媒介建構論」**：要知道自己是生活在一個由媒體建構的世界，可能會因為媒體的錯誤報導而被誤導
- **辨別媒體背後的「意識形態」**：媒體是依據不同的意識形態建構我們的世界

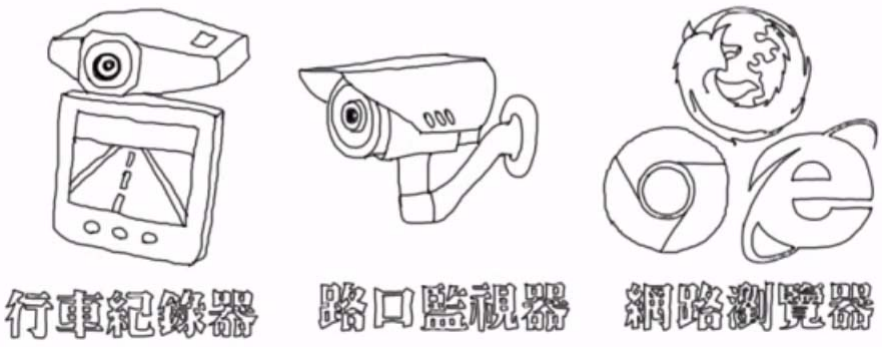
媒體識讀的基本觀念

- **媒體傳遞用的「符號」**：媒體利用符號傳遞意識形態，企圖使用各種符號、技術，影響電視機前的觀眾
- **「主體性與自決(自覺)」**：要有一套自己的解讀、判別媒體的方式，不要輕易接受、相信媒體傳遞給我們的訊息，而要對這些訊息「存疑」



大學通識課程
資訊素養與倫理

三器媒體



大學通識課程
資訊素養與倫理

你有這樣的困惑嗎?

- 常常在報章雜誌中看到很多匪夷所思的醫學研究結果，一下子說喝咖啡可以降低心臟病的機率，一下之說咖啡對人體有害，一下子說每天喝紅酒可以避免中風，一下子說每天喝紅酒會導致肝癌，一下子說什麼什麼可以治癌症，一下子那個治癌的東西有突然沒人再討論了.....

80%研究都是錯的 醫學效果被誇大

- 史丹福大學研究革新中心主任教授約翰·約安尼季斯（John Ioannidis）指出多數的醫學研究可信度仍待考驗，容易誤導社會
- 目前發表的醫學研究中，有8成常見的非隨機研究，其結果都是錯誤的。他舉例，像是維他命E可降低心血管疾病死亡風險、類黃酮會降低80%的心血管死亡風險，低卡飲食會明顯降低癌症、心臟病、中風、乳癌風險，吃水果可降低9成罹患乳癌機會等，「研究結果被誇大或過度概括（over generalizing）。」

大學通識課程
資訊素養與倫理

80%研究都是錯的 醫學效果被誇大

- 許多醫學研究缺乏驗證，研究團隊將同樣數據，以另一種統計方法分析，竟得出完全相反的結論
- 「顯著不一定等於可靠。」約翰說，許多研究都達到「統計顯著」，結果卻不見得可靠
- 這些偏差可能是刻意的、無意地、甚至不知情的情況犯下的，因研究者通常傾向選擇對自己有利的方向解釋，所以對於新的研究最好不要全盤接受，須待時間、更多研究檢驗

- 醫學研究的結果即使在主流醫學期刊上發表，也很少有深入的「peer review」，只要論文本身看起來「合情合理」，主編就會讓論文上期刊，更不用說會有其它研究機構來重複研究、交叉比對
- 更嚴重的問題是經費來源，很多的醫學研究經費都是由藥廠或其它利益機構提供，如果你的研究結果不是「他們想要的」，你明年就拿不到經費

大學通識課程
資訊素養與倫理

「鄉土劇VS.現實醫療」

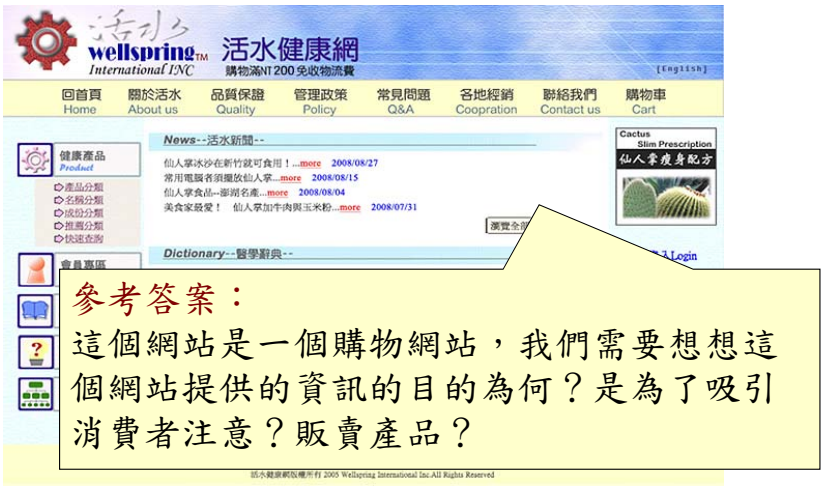
- 《哇！陳怡君》劇中主角昏迷時，卻被發現氧氣管放在下巴，而不是插在鼻子上
- 「世間情」出現心電圖的貼片貼在了額頭
- 「天下女人心」男主角為了英雄救美，在荒山野地直接拿起針筒抽血，然後注射到失血的女主角體內，神奇的是，幾秒鐘之後女主角就甦醒了

- 台灣醫療崩壞，鄉土劇功不可沒，超瞎的劇情還包括「急救就是要用氧氣罩」、「冷凍後居然復活」、「斷氣後被女主角一吻，就醒了」、「心跳停止，使用電擊器來急救」等等

大學通識課程
資訊素養與倫理

想一想

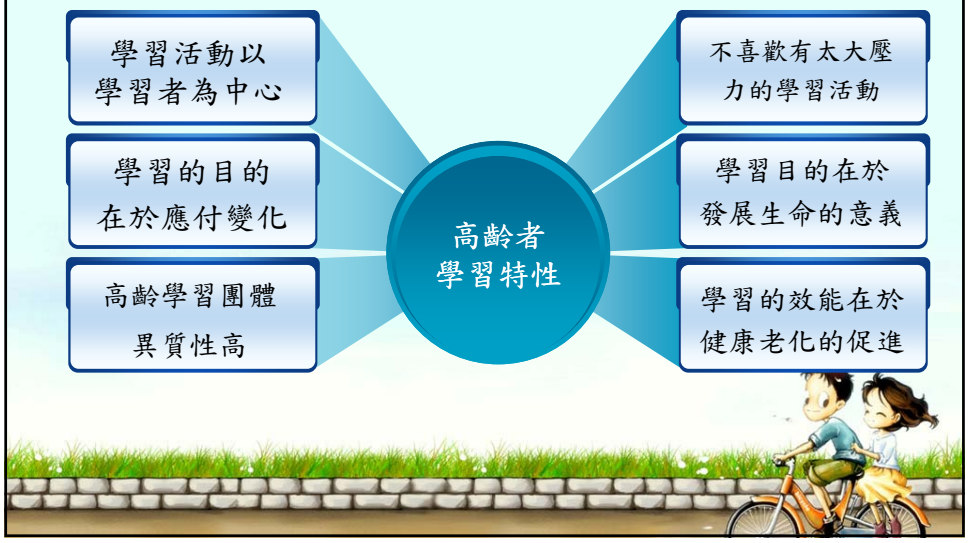
- 你覺得這個網頁資訊可不可信？為什麼？



終身學習的意涵

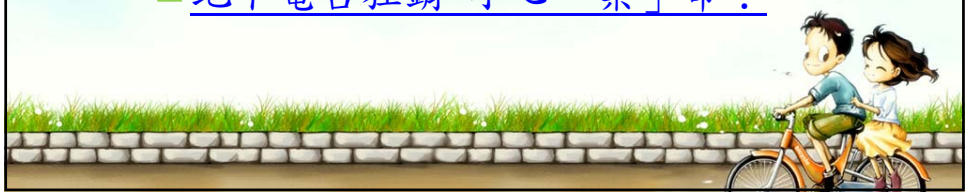
- Learning is earning（學到就賺到）
- 終身學習（Lifelong Learning）即是指「一輩子的學習」
- 可被視為涵蓋一切有目的的正式與非正式學習活動，其目的在於增進知識、技能與能力
- （八十老翁不識字學書法）

高齡者的學習特性



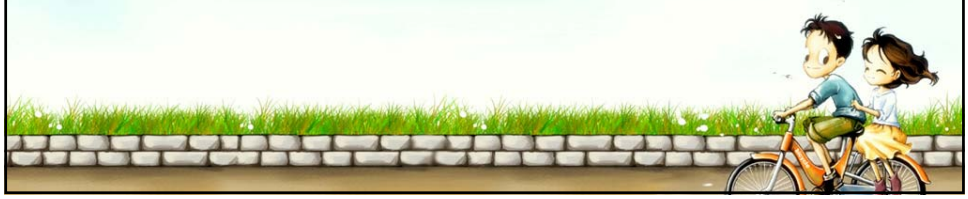
何謂學習

- 學習是經由經驗而獲得的相當**持久性行為改變的歷程**
- 所以不單只是參與活動的形式
- 這裡所指的行為是廣義的，它包括**外顯行為與內在的行為潛勢**
- 地下電台狂銷 小心「藥」命！



記憶、學習與終身學習

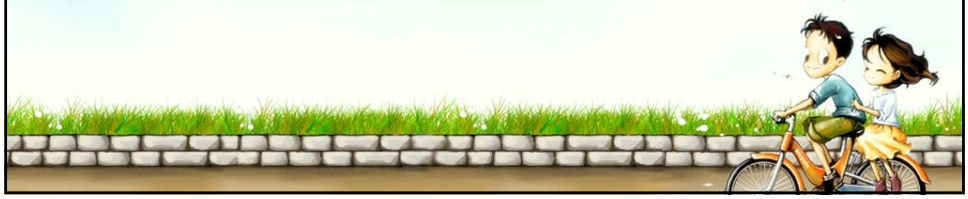
- 人體奧秘系列 － 大腦地圖
- 揭開記憶的迷霧
- 阿嬤怎麼記住ㄅㄆㄇ呢？
- 洪蘭談終身學習



學習到老　細胞不死

- 最近神經科學家發現：學得慢、下的苦功多，反而使大腦新生的神經元活得久；甚至，89歲老人的海馬迴長出新細胞來學習。人還能以「老」為藉口，不繼續學習嗎？
- 一九九八年，神經科學家在一位八十九歲的鼻咽癌病人大腦中，發現管記憶的海馬迴中有新生的神經細胞

- 這個革命性的發現，推翻了一九一三年神經學祖師爺拉蒙卡哈（S. Ramon-Cajal）「大腦定型了不能改變，神經細胞死了不能再生」的教條
- 給人類帶來劃時代的意義——既然掌管記憶的海馬迴神經細胞可以再生，人就可以活到老，學到老，是終身學習



- 我們的齒狀迴一天可長出幾千個到幾萬個神經細胞來，從老鼠的大腦中看到，如果牠們在新細胞出生後的一到二週內，學習新的技術，那麼大部份的新生細胞可以活下來，不然幾個星期後就死亡了

細胞的存活條件

- 一定要學新的東西（不限於跟海馬迴有關的學習）。只要下苦功，花時間一直學習，就能使神經細胞活下來，但是，只被動接受訓練或重複做已經會的動作，不能挽救細胞的死亡
- 那些被訓練做反應、但是並沒有主動學習的老鼠，牠們的新增細胞跟沒有接受訓練的老鼠一樣，幾個星期後就死亡。學習的經驗一定要是新的、有努力去學（effortful）、還要學會（successful），才會增加海馬迴新增生細胞的壽命

- 一旦存活下來後，它們可以分化成真正的神經元，有突觸（神經元和神經元中間的小空隙），也能產生運動電位，它們就融入原有的成年大腦結構和功能迴路中，跟其他的神經元一樣了

如何利用媒體進行終身學習

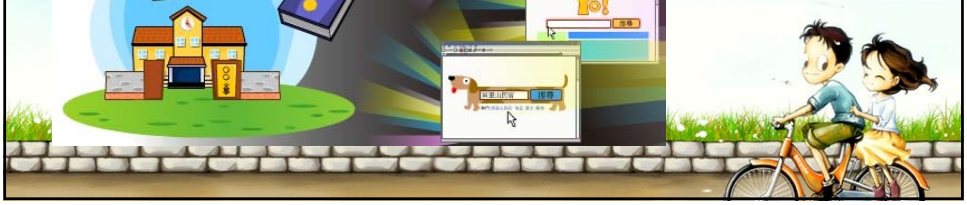
- 據研究影響樂齡族學習障礙主要因素包括：交通、課程、時間、體力、費用、家庭、健康、學習信心、教材及師資等方面
- 終身學習新願景為創造人人可學的機會、塑造時時可學的條件及打造處處可學的環境
- 綜合上述論點，善用目前各項媒體特性與豐富的資源，可以克服銀髮族面臨的學習障礙

如何利用媒體進行終身學習

- 據研究影響樂齡族學習障礙主要因素包括：交通、課程、時間、體力、費用、家庭、健康、學習信心、教材及師資等方面
- 終身學習新願景為創造人人可學的機會、塑造時時可學的條件及打造處處可學的環境
- 綜合上述論點，善用目前各項媒體特性與豐富的資源，可以克服銀髮族面臨的學習障礙

如何利用媒體進行終身學習

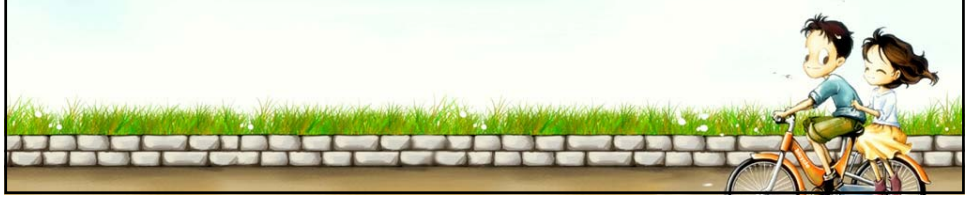
- 先決條件：
  - 熟悉媒體特性與進行學習的方式
  - 具備對媒體資訊識讀的能力
  - 有終身學習的意願與動機



參考資料

- 教育部大學通識課程資訊素養與媒體識讀數位教材
- 人間福報「**金鐘50響專題報導 鄉土劇很瞎 職人劇當紅**」

學習心得



詐騙防治

草屯鎮樂齡學習中心講師
李惠瑛

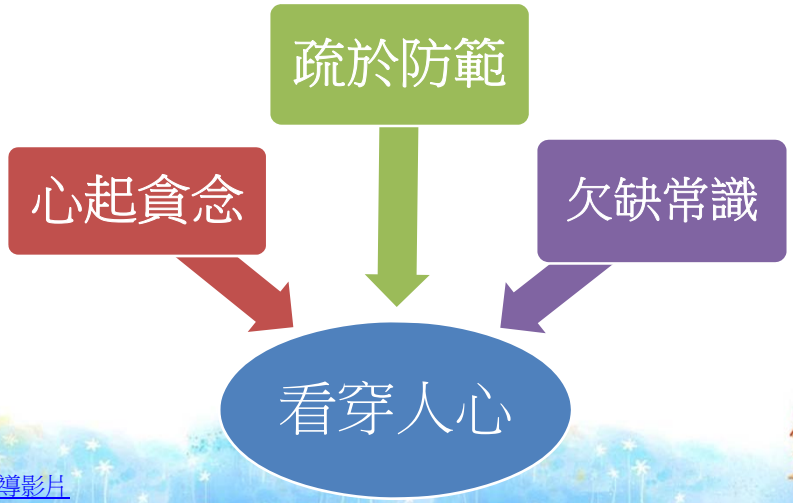
請問…

1. 您聽過「詐騙集團」這名稱？
2. 您知道「詐騙集團」的手法？
3. 您聽過誰被「騙」過嗎？
4. 您遇過「詐騙集團」？怎樣的方式？
5. 您知道若遇到「詐騙集團」，要如何應對？

目標

1. 教您如何防治詐騙。
2. 記住：反詐騙專線電話「165」

詐騙集團之所以橫行



宣導影片

接到詐騙電話怎麼辦

近年來，幾乎每個人都接過詐騙電話或簡訊，詐騙集團之所以橫行，主要是看穿了總有人**心起貪念**或**疏於防範**或**欠缺常識**，一不小心就會掉進陷阱成了被宰的肥羊，所以，接到詐欺的電話請**保持冷靜**、**多想想**、**多查證**，就不會上當了。

常見詐欺犯罪方法及流程-1

一、詐騙工具

- 網路：1.網購 2.聊天室、留言板 3.網路交友
- 手機
- 簡訊
- 電話
- 語音留言

（詐騙百百種　說穿都一樣）

常見詐欺犯罪方法及流程-2

二、詐騙方式

1. 恐嚇威脅(家屬、被害人本人)
2. 網路虛設行號、網路售假貨、網路交友
3. 假冒政府機關名義(地檢署、行政機關)
4. 盜刷信用卡
5. 金融卡匯款

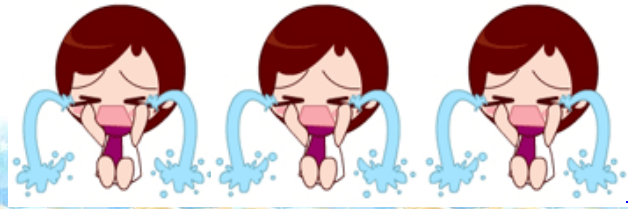
常見詐欺犯罪方法及流程-3

三、被害人受騙主要原因

1. 不了解歹徒詐騙模式
2. 不熟悉金融匯款與轉帳流程
3. 心存僥倖中獎或貪小便宜心態
4. 對於可疑詐騙行為有疑慮，當時無處查證或不知如何辨識。

常見詐欺犯罪方法及流程-4

人財兩失



影音欣賞

預防詐騙三不原則

1. 不理會
2. 不回電
3. 不依指示操作ATM。

內政部警政署
防詐10招

一、「天下沒有白吃的午餐」

（戒除貪念，遠離中獎詐騙。）

內政部警政署
防詐10招

二、不接「不顯示電話」電話

（幫助您拒絕詐騙。）

內政部警政署
防詐10招

三、「**法院電話語音通知出庭**」
是詐騙

(勿聽信電話內歹徒指示，辦理任何金融開戶或轉帳。)

內政部警政署
防詐10招

四、**多管閒事當雞婆**

(住宅電話信箱勤觀查，提防詐騙歹徒盜轉接電話。)

內政部警政署
防詐10招

五、**小心申辦信用卡或行動電話**

(親自前往指定門市申辦最保險，勿至不明商家，以免個人資料外洩。)

內政部警政署
防詐10招

六、**小心網路聊天室陷阱**

(切勿留下家中地址、、電話或個人影像，以免成為勒索肥羊。)

內政部警政署
防詐10招

七、**小心網路援交陷阱**

(ATM無法辦識憲警身分，切勿聽信歹徒指示操作，以免遭恐嚇詐財。)

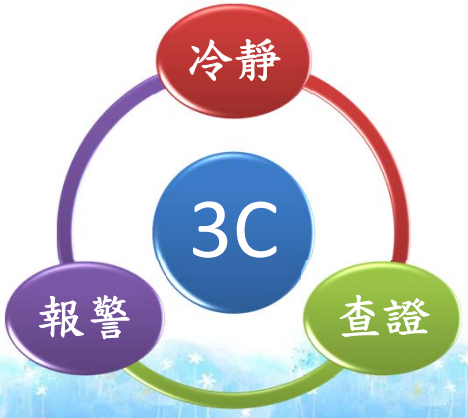
內政部警政署
防詐10招

八、**網路購物要小心**

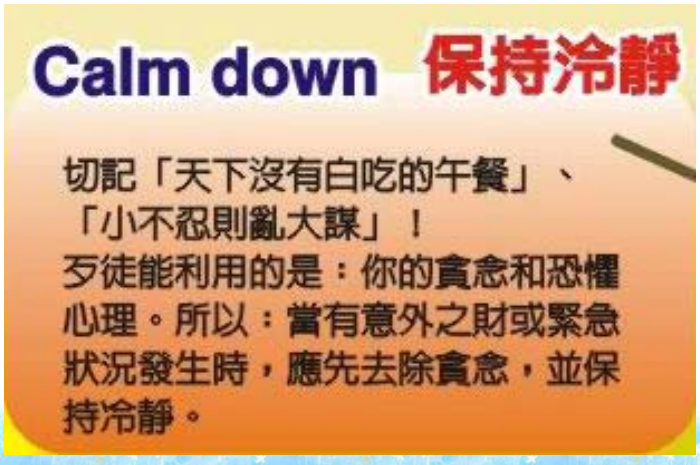
(線上刷卡先確認網站真假；「一手交錢，一手驗貨」交易有保障。)

內政部警政署
防詐10招

九、防詐騙3要領



防止詐騙3C絕招



防止詐騙3C絕招

Check it out 小心查證

小心查證，以免受騙！！任何要你匯款轉帳、變更帳號、密碼的訊息，都可能是詐騙！

所以：收到可疑訊息時，要謹慎面對，姿為查證，如：儘速與家人聯繫或向相關機關查詢，但別用對方提供的電話！

防止詐騙3C絕招

Call 165 有問題就打165

發生問題，隨時求助！！！

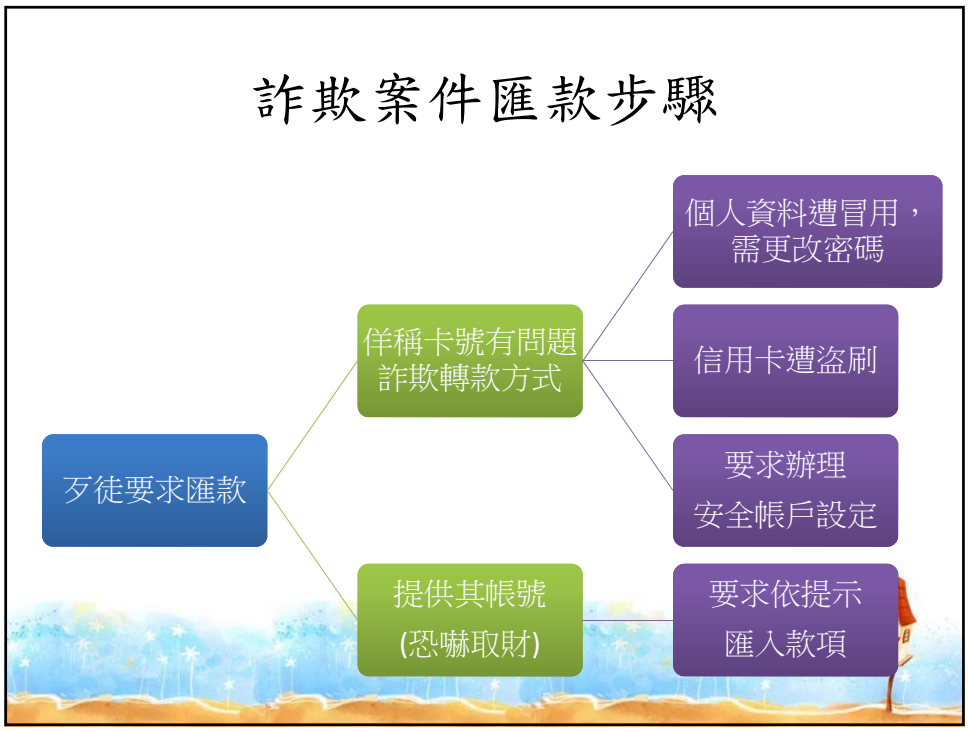
有問題發生時，可撥打刑事警察局「165」反詐騙專線電話，有專員提供查詢服務。

新聞影片

內政部警政署
防詐10招

十、**請牢記警政署防詐騙專線「165」**
（「165」全年不打烊，
受理諮詢、檢舉或報案。）

詐欺案件匯款步驟



預防被騙方法

- 1. 對於未曾見面或陌生者不任(隨)意匯款，或以金融卡從事金融交易。
- 2. 不清易相信任何中獎、退稅或不符合成本之產品販售。
- 3. 不任意相信未經查證確認或未經政府核准之信貸機構。
- 4. 不洩漏個人資料。
- 5. 取得應得之財物或獎金後才繳費。
- 6. 登門造訪。
- 7. 詳加查證。

愛情騙子

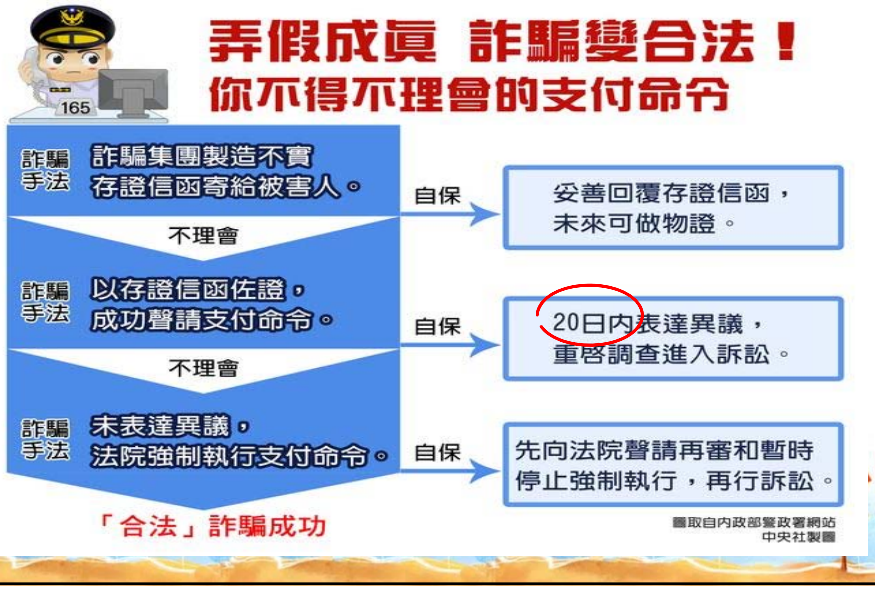
宣導影片

包裹

新聞報導

支付命令

新聞報導



高齡者的居家安全

草屯鎮樂齡學習中心講師
李惠瑛

前言

- 根據衛生署資料顯示，事故傷害是台灣地區65歲以上死因之第七位，其中又以跌倒為第二大原因
- 五老有一跌，十跌有三傷。
- 老人跌倒，逾半在自家發生。
- 跌不起

跌倒的環境因素

戶外　室內

- 居家生活場所最容易發生跌倒意外的，依序為[redacted]、[redacted]、[redacted]、[redacted]、[redacted]等地方。

應注意的事項

- 門採用橫拉式門、或採用外推式開門（ 長柄式把手 ），可方便老人開關門時的安全。

應注意的事項

- 為避免老人不小心被門檻絆倒，門的下方不要有門檻，如果與地面有落差，要在 0.5 公分以內，否則應將門檻拆除或門檻處加裝具防滑效果的斜坡道。

應注意的事項

- 若家中有自動鐵捲門時，要定期檢查有無故障或損壞的情形，也要加裝可偵測物體的安全裝置，避免老人不小心被壓傷。

應注意的事項

- 所有的照明設備要能正常使用且光線適中，採用柔和的光線為宜，避免因燈光刺眼影響老人視覺而導致事故發生。

應注意的事項

- 電燈開關控制要有夜間可辨識裝置，避免讓老人摸黑尋找開關而有發生傷害的機會。

應注意的事項

- 加裝緊急照明燈，有助於無電力供應的狀況下使用。

應注意的事項

- 所有的通道寬度要足夠，以方便老人出入。

應注意的事項

- 通行的地面上勿散置電線或延長線等繩索或堆放任何雜物，以避免老人不小心踢到而絆倒或阻礙了老人的行走動線。

應注意的事項

- 為防止老人跌倒，地面不能有高低落差，且材質不反光、不眩光並具有防滑效果（地板也切勿打蠟），否則應重新改造換成防滑材質的地面。

應注意的事項

- 家中若有老舊、不安全的電器用品應予汰換，避免電器內部零件老化、鬆脫，電流通過時容易短路而引發火災意外。

應注意的事項

- 開飲機/熱水瓶要有防燙安全裝置(如：熱水解鎖功能)，可防止老人不慎燙傷。

應注意的事項

- 若照顧者無法隨時待在老人身旁看顧時，則應在居家的每個區域裡（如：臥室、浴室/廁所）設有緊急呼叫裝置，方便老人在有狀況發生時求助之用。

還有哪些地方應注意呢？

玄關區

- 地上如有擺放或散置物品（如：鞋子）而影響老人通行時，應立即移除。
- 在玄關處應設置座椅，以維護老人穿鞋時之安全。

玄關區

- 有階梯或斜坡時，應在旁邊裝設扶手，供老人移行時支撐用。

客廳、餐廳

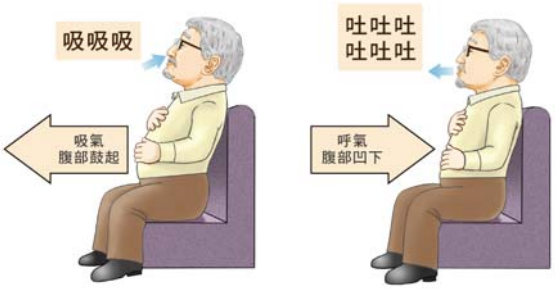
- 桌子或餐桌上最好不要舖設桌巾，若有舖設桌巾必須固定，以免因桌巾滑動造成桌上的物品掉落而砸傷老人。

客廳、餐廳

- 家具邊緣轉角處應以圓弧光滑無直角突出為宜

客廳、餐廳

- 椅子的座面高度以老人上身與大腿呈垂直角度時，腳掌平放地面後，大腿與小腿可維持約呈直角度為宜。



客廳、餐廳

- 椅子/沙發的座面勿太深（以老人上身與大腿能呈垂直角度為宜），太深的話，應擺放座墊來改善。
- 扶手高度以老人能將手臂輕鬆自然地擺在扶手上為準。

客廳、餐廳

- 儘量不要使用有輪子的傢俱，並加防滑墊。
- 不要常更動傢俱的位置，因為老人習慣於舊有的環境動線
- 老人所需使用之設備（如輪椅、枴杖、半枴杖、行器等）都放置在固定位置方便使用

臥室

- 床的高度不能太高或太低（建議在40-50公分為宜），應加裝護欄，以老人能方便上下床為準。
- 床墊不宜太軟，以免老人起身困難。

臥室

- 床的周圍勿放置任何尖銳物品，也勿在地面上散置物品，避免老人因未注意到而發生傷害。
- 電燈的開關控制位置要在老人伸手可及的範圍內（不需攀高或彎腰）。
- 衣櫃的高度應以不需墊腳即可拿取為原則。

改善的方式有：
方案1. 在床旁擺夜燈或移動床的位置，
使床鄰近燈光的開關控制位置。
方案2. 採用感應式或搖控式電燈開關。

廚房

廚房-瓦斯爐

- 瓦斯爐設置在通風良好之處，並與桶裝瓦斯、插座及易燃物品保有適當距離，勿舖放報紙、保鮮膜、或塑膠袋等易燃物。
- 瓦斯爐選用具有熄火安全裝置、或有防乾燒與定時功能者。
- 瓦斯桶擺放在通風陰涼處，並要加以固定，以免不慎傾倒發生瓦斯外洩。

廚房

- 在廚房內應加裝煙霧偵測器與擺放滅火器，滅火器的擺放位置以方便、明顯也不會阻礙通行處為原則，且要固定放置。

浴室

浴室、廁所

- 採用乾濕分離設計
- 地面不能有高低落差
- 材質需具防滑效果
- 保持乾燥、乾淨狀態

浴室-馬桶

- 馬桶洗手台旁須設有扶手，以供老人支撐時使用。

浴室-馬桶

- 坐式馬桶高度要適宜老人使用，若太低時，可加裝馬桶增高器或使用便盆椅。

浴室-洗手台

- 老人有時會將手壓在洗手台上，來支撐自己的身體，為了避免洗手台因時常重壓而碎裂，在洗手台旁裝設扶手。

浴室-洗手台

- 除了在洗手台旁裝設扶手，還要注意：
- 洗手台與其牆面是否有緊密貼合，且沒有晃動、傾斜的情形。
- 洗手台的螺栓是否有生鏽、鬆脫情形。
- 洗手台的表面是否有裂痕出現。

浴室-沐浴設備

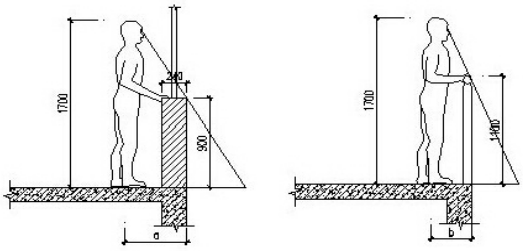
- 老人洗澡時採用無浴缸的淋浴設備較安全。
- 擺放具防滑效果的洗澡椅，讓老人採用坐著方式洗澡，減少跌倒的機會。

浴室-沐浴設備

- 淋浴間地面與浴缸底部應具防滑效果。
- 淋浴間裡、浴缸旁應加設扶手，供老人在坐下或起身時支撐之用。

陽台、樓梯

- 地面具有防滑效果且保持乾燥，不積水的情形。
- 須有護欄或欄杆，高度至少要超過老人站立時腰的位置，間隔不得超過10公分（約手掌寬度）。



陽台、樓梯

- 樓梯階高不宜過高(大約14-15公分)，若太高的話，應進行改造處理。
- 樓梯需設有扶手

陽台、樓梯

- 護欄或欄杆（扶手），其下方必須要裝設防護緣，高度至少要在腳踝以上，以防止老人在使用手杖時，不小心將手杖支撐點置於欄杆間或欄杆外，造成跌倒。

陽台、樓梯

- 樓梯間要有照明設備，光線要明亮適中。要有緊急照明燈。
- 樓梯的每階邊緣要清楚可分辨，若無，可在階緣貼上與階梯本體不同顏色的防滑條做區分。

選擇合適的輔具

- 選擇合適的移行輔具，可協助動作功能退化的身體進行日常生活活動，並減少跌倒的機會。
- 適合老年人的移行輔具包括手杖、四腳拐、助行器、輪椅等。
- 選購輔具前可先諮詢物理治療師的意見，作為購買時的參考。

移行輔具

- 手杖
  - 優點：輕巧方便，適合不需太多支撐的老人。
  - 缺點：穩定度跟支撐力較差。

移行輔具

- 四腳拐
  - 優點：輕巧方便，可提供比手杖更高的支撐性。適合中風偏癱病人或支撐需求性稍高的老人。
  - 缺點：穩定度跟支撐性雖比手杖高，但是安全性不及助行器。

移行輔具

- 助行器
  - 優點：可提供相當好的支持性與穩定度。
  - 缺點：較笨重，行走速度較慢。

移行輔具

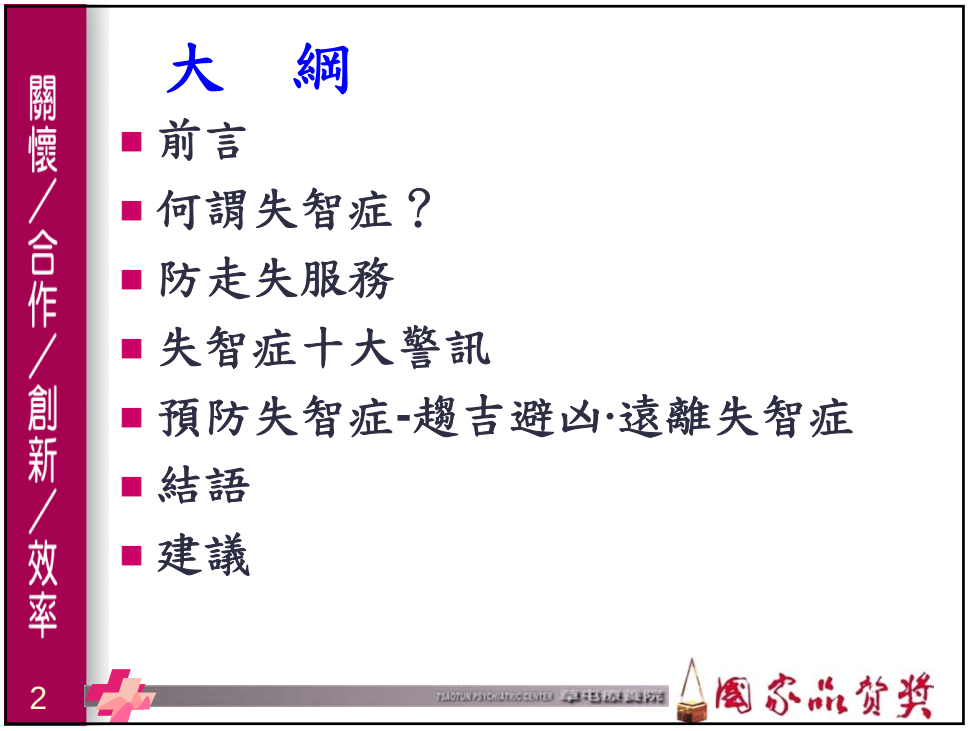
- 輪椅
  - 無法使用手杖、四腳拐或助行器改善行走功能者，可考慮使用輪椅作為行動輔具。

- 無論是哪一種輔具，都應該先讓使用者親自去試用。
- 手杖跟助行器要選擇橡皮止滑墊是可更換的款式。
- 手杖、四腳拐、與助行器的理想高度：在撐手杖或助行器時手肘會微彎30度。
- 輪椅種類繁多，建議先行諮詢物理治療師的意見。

敬祝

平安健康快樂

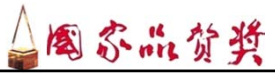
關懷／合作／創新／效率
趨吉避凶・遠離失智症
薛 素 霞
衛生福利部草屯療養院
Tsaotun Psychiatric Center, Ministry of Health and Welfare
1


關懷／合作／創新／效率
大 綱
前言
何謂失智症？
防走失服務
失智症十大警訊
預防失智症-趨吉避凶·遠離失智症
結語
建議
國家品質獎
2

關懷／合作／創新／效率

前　言

3



關懷／合作／創新／效率

當我們同在一起

- 學習
- 成長
- 感恩
- 行動
- 讓我們一起隨時注意·愛不失憶及趨吉避凶·遠離失智

4

關懷／合作／創新／效率

聯合國人口老化定義

- 65歲以上老年人口占總人口比率
  - 7%以上稱為「高齡化社會」
  - 14%以上為「高齡社會」
  - 20%以上則為「超高齡社會」

5

關懷／合作／創新／效率

人口老化

- 據APEC及經建會人力處人口推計，台灣在民國82年老年人口比率達7%，預測在107年將攀升至14%。由高齡化社會(aging society)進入高齡社會(aged society)，歷時約25年，與日本相當，但與法國歷時長達115年、美國72年、英國47年相較，時程快了一倍以上。
- 依上述老化演變趨勢，民國115年我國老年人口比率將達20%，進入超高齡社會(super aged society)，估計由高齡社會進入超高齡社會僅需歷時8年，也較歐美國家快速。

6

關懷／合作／創新／效率

103年底臺灣地區65歲以上老年人口占總人口比率11.99%

7

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

表 3 臺灣地區各縣市103年底65歲以上人口概況

單位：人、%

縣市別	總人口數	65歲以上人口數	65歲以上人口比率	排序	老化指數	排序	扶老比	排序
臺灣地區	23,293,524	2,793,214	11.99		85.64		16.20	
新北市	3,966,818	400,545	10.10	18	74.82	16	13.22	18
臺北市	2,702,315	380,527	14.08	5	99.41	10	19.62	5
臺中市	2,719,835	266,370	9.79	19	63.82	18	13.08	19
臺南市	1,884,284	237,732	12.62	12	95.99	11	16.99	12
高雄市	2,778,992	332,089	11.95	15	91.52	14	15.93	15
宜蘭縣	458,777	63,438	13.83	9	104.89	8	18.94	8
桃園縣	2,058,328	191,590	9.31	20	58.72	19	12.44	20
新竹縣	537,630	60,322	11.22	16	64.61	17	15.71	16
苗栗縣	567,132	78,805	13.90	8	95.88	12	19.40	6
彰化縣	1,291,474	170,602	13.21	11	92.11	13	18.23	11
南投縣	514,315	75,641	14.71	3	117.18	4	20.22	3
雲林縣	705,356	113,535	16.10	2	122.28	2	22.75	2
嘉義縣	524,783	88,395	16.84	1	147.72	1	23.47	1
屏東縣	847,917	118,340	13.96	7	115.38	5	18.87	9
台東縣	224,470	31,477	14.02	6	105.90	7	19.28	7
花蓮縣	333,392	45,216	13.56	10	103.08	9	18.51	10
澎湖縣	101,758	14,715	14.46	4	120.97	3	19.65	4
基隆市	373,077	46,818	12.55	13	108.08	6	16.55	14
新竹市	431,988	43,721	10.12	17	56.00	20	14.09	17
嘉義市	270,883	33,336	12.31	14	80.83	15	16.98	13

資料來源：內政部統計處。

8

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

表2 南投縣103年底各鄉鎮市65歲以上人口概況

單位：人、%

鄉鎮市別	總人口數	65歲以上人口數	65歲以上人口比率	排序	老化指數	排序	扶老比	排序
合　計	514,315	75,641	14.71		117.18		20.22	
男	263,899	35,437	13.43		105.74		18.18	
女	250,416	40,204	16.05		129.53		22.44	
南投市	102,314	13,471	13.17	10	96.68	11	17.98	10
埔里鎮	83,021	11,630	14.01	9	110.00	9	19.12	9
草屯鎮	99,209	12,667	12.77	11	98.00	10	17.21	11
竹山鎮	56,662	9,098	16.06	8	131.19	8	22.39	8
集集鎮	11,390	2,220	19.49	2	189.10	3	27.76	2
名間鄉	40,019	6,577	16.43	7	142.70	7	22.81	7
鹿谷鄉	18,538	3,612	19.48	3	214.11	1	27.28	3
中寮鄉	15,566	3,203	20.58	1	202.21	2	29.72	1
魚池鄉	16,501	3,062	18.56	4	174.37	5	26.21	4
國姓鄉	19,715	3,582	18.17	5	185.40	4	25.22	6
水里鄉	18,717	3,381	18.06	6	173.38	6	25.26	5
信義鄉	16,813	1,682	10.00	12	62.62	12	13.52	12
仁愛鄉	15,850	1,456	9.19	13	51.93	13	12.56	13

資料來源：南投縣政府民政處。

9

關懷／合作／創新／效率

何謂失智症(阿茲海默症)？

10

關懷／合作／創新／效率

是健忘？是失智症？

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

失智症和正常老化的區別

	失智症	正常老化
發生頻率	常常	偶而
程度及速度	逐漸變壞	穩定
過後再想起或提醒後想起	少有	經常
遺忘的範圍	全盤忘記	某一小部分
病識感	不覺得	自己知道
其他智能及日常生活	有障礙	正常

國家品質獎

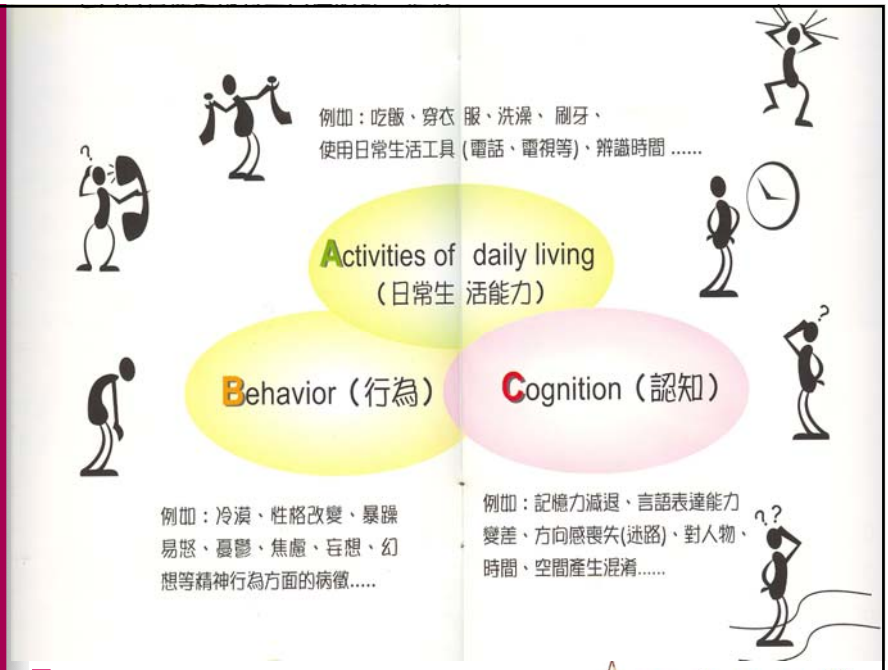
關懷／合作／創新／效率

失智症是什麼？

- 非正常老化
- 不是單一項疾病或是只有記憶力減退，而是一群症狀的組合(症候群)
- 主要是以**記憶力、定向力、判斷力、計算力、抽象思考力、注意力、語言**等認知功能障礙為主，同時可能出現**干擾行為、個性改變、妄想或幻覺**等症狀
- 這些症狀的嚴重程度，足以**影響人際關係、工作及自我照顧能力**
- 病程約5-10年甚至延至15年左右

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率



國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

錢不夠用-1

錢不夠用-2

15

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

阿茲海默病的診斷標準

- 包含記憶障礙的多重認知缺損
- 造成職業/社交障礙
- 逐漸退化
- 非其他腦部狀況/生理疾病引起

16

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

阿茲海默病的評估

- 病史、理學檢查、神經學檢查
- 抽血檢查
- 心理測驗
- 電腦斷層或磁振造影

17

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

心理測驗與量表評估

- MMES 簡易精神狀態檢查量表
- CDR 失智症臨床評量表
- ADL,IADL 日常活動評估
- GDS,FAST 整體功能退化評估

18

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

失智症的盛行率

- 65歲以上 5%
- 80歲以上 20%
- 90歲以上30.9 %
- 每4秒增加一位(世界衛生組織，2012年)
- 台灣約23萬人(台灣失智症協會，2013年)

19

關懷／合作／創新／效率

病因與危險因子

年齡：65歲以上
性別：女性稍多
基因、家族史：家族性早發行失智症
血管因素：高血壓、高膽固醇、高血糖
教育程度：低學歷
環境因素：頭部外傷
抽菸、憂鬱

20

關懷／合作／創新／效率

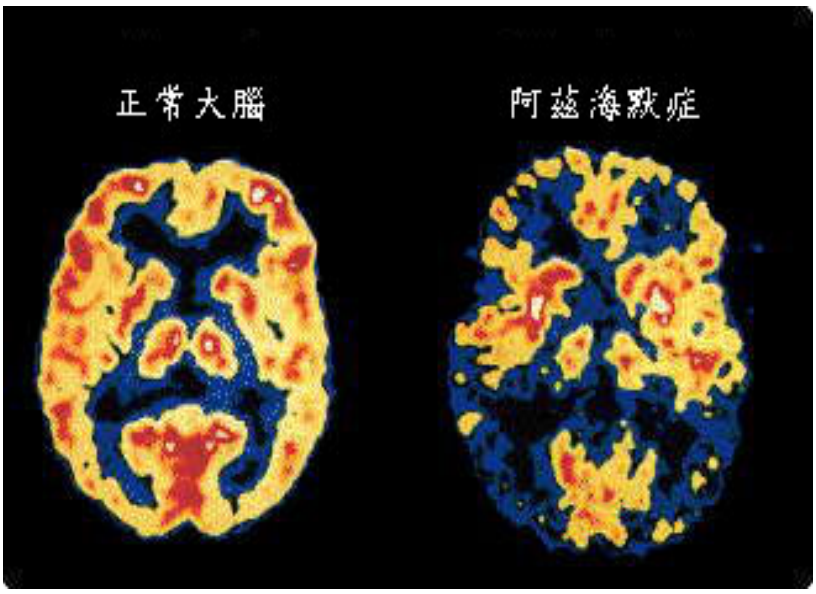
失智症種類-1/4

◆ **退化性失智症**：大部份患者都是屬於這類型，其中又以下列三者最常見：

1.阿茲海默症 (Alzheimer`s Disease)：**是最常見的失智症**。屬進行性退化並具不可逆性，其腦部神經細胞受到破壞，往生後腦解剖可發現乙型**類澱粉蛋白斑塊及神經纖維糾結**。

2.額顳葉型失智症(Frontotemporal lobe degeneration)：其腦部障礙以侵犯**額葉及顳葉**為主，**特性為早期即出現人格變化**，無法調整行為以致有不適切之行為反應及活動；或早期就出現**語言障礙**，如表達困難、命名困難等。

關懷／合作／創新／效率



關懷／合作／創新／效率

失智症種類 -2/4

3.路易氏體失智症(Dementia with Lewy Bodies；DLB)：

特性為除認知功能障礙外，重複地無法解釋的跌倒、時好時壞起伏變化大、對抗精神藥物十分敏感、鮮明的視或聽幻覺、每次發作持續數周至數月。

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

失智症種類 -3/4

- 血管性失智症（Vascular dementia；VaD）：
  - 為腦血管疾病所引起的失智症，特性是認知功能突然惡化、有起伏現象、呈階梯狀退化，在東方人發生比例甚高。
  - 常見臨床特徵：
    - 情緒及人格變化
    - 尿失禁
    - 吞嚥困難、構音困難、情緒失禁
    - 步履障礙(失足跌倒)

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

失智症種類-4/4

- 其他失智症：
  - 其他原因引起之失智症，如腦瘤、腦炎、AIDS、外傷、酒癮、正常腦壓水腦、Vit.B12缺乏、甲狀腺功能低下等
  - 在臨床診斷的工作上，這些反倒是我們特別注意，因為大部份是可以治療的病因

25

關懷／合作／創新／效率

失智症的病程

- 阿茲海默型失智症發病年齡介於40至90歲間，最常見於65歲以後。通常家人很難說出發病正確時間，患者功能逐漸退化，整個病程約八至十年，但也有到十五年之久的個案。
- 血管性失智症則依其腦血管病變而定，一般呈階梯式退化的現象。

26

關懷／合作／創新／效率

失智症的病程

- 初期病程~健忘期
  - 近期記憶力變差
  - 性格改變，多疑、易怒
  - 外觀不易察覺
- 中期病程~混亂期
  - 判斷力及定向感喪失，會有走失之情形
  - 可能出現精神症狀，妄想和幻覺
  - 日夜顛倒，日常生活功能退化、依賴
- 晚期病程~痴呆期
  - 對人、時、地之判斷力多半喪失，會有走失之情形
  - 日常生活功能完全依賴

27

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

失智症的治療

- 藥物 失智症輕~中度：
  - Aricept（愛憶欣）
  - Exelon（憶思能）
  - Reminyl（利憶靈）
  - 失智症中~重度：
  - Weigen（威智）
- 非藥物治療
  - 藉由環境的調整、活動的安排、溝通方式的改變、懷舊、亮光、按摩、音樂、寵物等照顧方法，也能改善失智患者行為情緒症狀。
- 家屬支持團體

28

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

藥物治療注意事項

- 腸胃、食慾、暈眩？

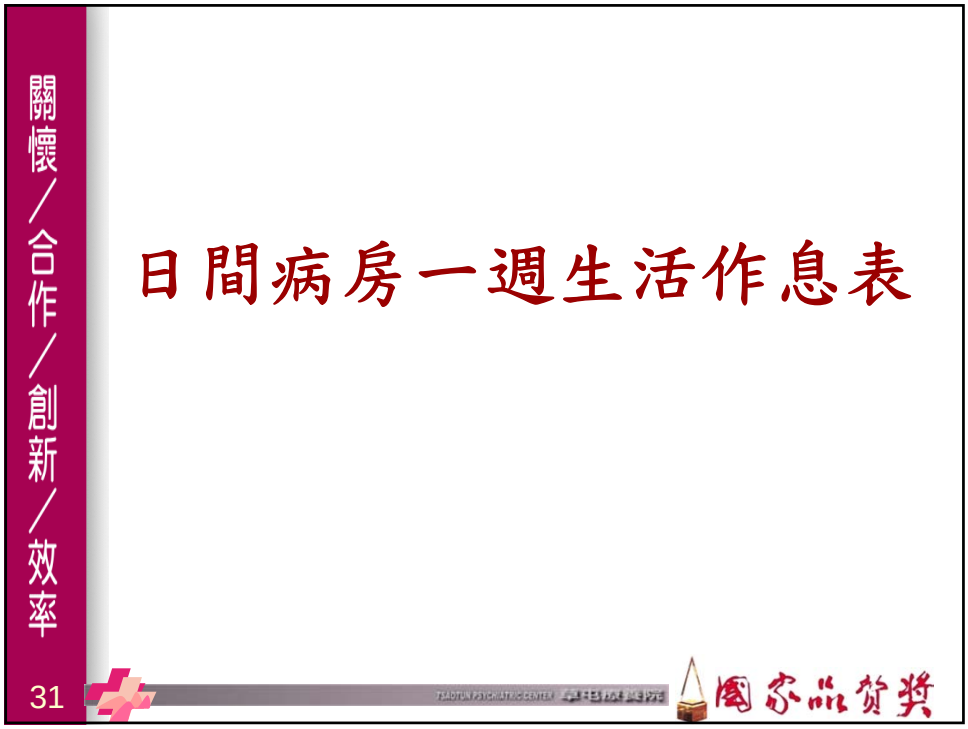
29

關懷／合作／創新／效率

失智症-非藥物治療

- 藉由環境的調整、活動的安排、溝通方式的改變、懷舊、亮光、按摩、音樂、寵物等照顧方法，也能改善失智患者行為情緒症狀。
- **介入性活動治療，可緩和各種認知功能退化的進展**。如：動動腦、運動、藝術治療、音樂治療、舞蹈治療、園藝治療、工作治療、環境治療、娛樂治療等，可促使跟學習與記憶有關的海馬迴成人幹細胞活化成錐體狀神經細胞，減少認知功能退化。

30


關懷／合作／創新／效率
日間病房一週生活作息表
31
國家品質獎

關懷／合作／創新／效率
時間
課程
星期一
星期二
星期三
星期四
星期五
08：00 ~08：50
儀容整理、護理評估、給藥 （護理、照服員）
09：00 ~09：50
五行健康操（護理、照服員）
10：00 ~10：30
香功團體 （照服員）
10：40 ~11：30
實果 （OT）
講古（懷舊） （社工師）
望聞問切 （醫師）
畢卡索 （OT）
認知訓練 （心理師）
11：30 ~12：20
午餐、給藥 （護理、照服員）
12：20 ~13：30
午休 （護理、照服員）
13：30 ~14：00
儀容整理、吃水果（護理、照服員）
14：00 ~15：00
大富翁 （OT）
快樂頌 （護理）
美食天地（ OT）
彈性 （醫療團隊）
球世界 （OT）
15：10 ~15：40
五行健康操、給藥 （護理、照服員）
15：40 ~16：30
歌仔戲欣賞、回家 （護理、照服員）
32
國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

照顧失智症長者–從每一天生活作息開始

- 防跌、防異物哽塞、防走失
- 收集並了解以往之生活細節與習性
- 評估日常生活功能之執行能力-
  進食、如廁、上下樓梯、穿脫衣鞋襪、大便控制、小便控制、移動、平地上走動、個人衛生、洗澡
- 家裡環境改造-無障礙設施

33

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

預防走失

- 申請預防走失手鍊、配戴自製美麗手鍊、衣服上繡姓名電話、印製名片、加裝複雜的鎖、以畫或窗簾摭蓋門、門上加裝風鈴、準備近照以利走失時找尋、至大醫院看診時最好兩位家人陪同。
- 輔具新制2013全面上路，衛星定位器納入輔助項目

34

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

失智老翁坐錯車 天冷凍死街頭

失智老翁坐錯車　天冷凍死街頭

失智老翁坐錯車　天冷凍死街頭

健康醫療網／記者郭庚儒報導 2014/12/16

寒冬來臨，日前一名失智老翁，坐錯公車竟在街頭流浪5天，結果凍死在街上。台灣失智症協會呼籲，近日嚴峻寒冬，失蹤老人容易因失溫而危及生命，民眾若發現疑似失智長者，應主動伸出援手或聯絡警察協助，以免憾事再度發生。

根據警政署統計，近3年平均每年失蹤老人逾3400人，每天近10位老人失蹤。台灣失智症協會理事長邱銘章指出，走失事件頻傳是失智人口增加過程可預期的現象，且未來會增加更快，失智患者因方向感障礙容易走失，判斷力障礙、加上欠缺問題解決能力，導致走失後無法做出正確的判斷。

如何預防老人走失？台灣失智症協會秘書長湯麗玉表示，必須採用多重策略，如指紋捺印、防走失手鍊、衛星定位器、防走失警報器等，長者出門時最好有兩人陪同，可輪流照護較安全，且人多的地方盡量手牽手，以免被人群沖散；若家人無法陪同時，可安排長者去日間照顧中心或聘雇外勞，「失智長者一定要有人陪伴」。

湯麗玉提醒，冬天時，失智長者容易出現行為改變，大部份輕中度失智患者行動能力很好，家屋常一轉眼人就不見了，最好在大門加裝一層門簾，不但能禦寒還可防長者走失。

健康醫療網：http://healthnews.com.tw/readnews.php?id=18713

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院　國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

走失失智老夫妻 見面不相識

走失失智老夫妻見面不相識　中廣新聞網－2014 年 1 月 14 日 下午 6:05

走失失智老夫妻見面不相識

雲林古坑一對涂姓老夫妻，兩人都罹患老人失智症，出門走失，碰了面竟然相互認不出對方，九十三歲的老先生還向警方報案，說他發現一名年約八十歲迷路走失的老太太。員警帶領兩人四處查訪，才得知老先生和老太太根本就是一對夫妻。兩人被送回家，情緒平復之後又認出彼此，讓員警好氣又好笑，還好這起烏龍事件是以歡喜收場。

家住雲林縣古坑鄉西平村的涂姓老夫婦，夫妻兩人都罹患老人失智症。走失後面對員警詢問，老婦人無法詳細回答姓名、住處和電話號碼，只說她姓涂；沒想到一旁的涂老先生聽聞後，當面斥責老婦人亂說話，因為涂才是他的姓。員警無奈之餘，只好帶著兩人四處查訪，一問之下才得知：原來涂老先生跟老婦人根本就是一對夫妻，因為兩人都患有老人失智，發病後認不出對方，才發生這樣的烏龍事件。（責任主編：蔡振瑜）

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院　國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

南投警分局南投派出所巡佐顏輝銓的手機裡有林阿嬤等轄區失智長輩照片。記者王慧瑛／攝影

37

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

防走失服務-愛心手鍊

申請表

38

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

家屬自製的防走失手鍊

備註:曾見過家屬將衣服繡上長者姓名及家裡電話

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

防走失服務-指紋捺印

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

41

輔具新制2013全面上路，衛星定位器納入輔助項目

捷銳行動輔具方案DM型錄下載 More

【華人健康網 記者張世傑／台北報導】 台灣老人走失以及失智照護，引起民眾關切。在台灣失智症協會、中華民國智障者家長總會，以及中華民國自閉症總會的奔走努力下，日前獲內政部核定，將「個人衛星定位器」納入補助項目，防止走失悲劇的發生。凡家中有具獨力外出行動能力，且有走失之虞的失智症、智能障礙，或自閉症者，都可以申請購置。

台灣失智症協會秘書長湯麗玉表示，根據智政署統計顯示，去年65歲以上失蹤人口達3,600人，佔總失蹤人口的10%，且有慢慢增加的趨勢；而過去10年來，還有558位的老人未能順利找到回家的路，對無法主動求援的案例，配戴個人衛星定位器能大幅提升成功協尋的機會，讓回家的路不再遙遠。

民間團體呼籲善用科技輔助工具以防範走失，其中個人衛星定位器，不但可以主動追蹤協尋，還有緊急求援功能，但價位偏高。經過民間團體的大力爭取，合乎資格者，即可申請購置個人衛星定位器的補助，依照家庭經濟狀況一般收入戶補助5,000元，中低收入戶補具7500元，低收入戶補助10,000元，預期將提高走失後成功找回來的機會。

適用：失智症者、智能障礙者或自閉症者

關懷／合作／創新／效率

42

個人衛星定位器

1. 有走失之虞的失智症患者。可自費向「個人衛星定位器」廠商購買。
2. 領有身心障礙手冊、有走失之虞且具獨力外出能力的失智症患者可申請身心障礙者輔具費用補助，以補助購買「個人衛星定位器」之費用。

關懷／合作／創新／效率

失智症常見精神行為症狀〈Behavior and Psychological of Dementia，簡稱 BPSD〉

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

失智症常見精神行為症狀

- **情緒障礙**
  - 情感淡漠、憂鬱、焦慮、緊張與躁動
- **精神症狀**
  - 妄想〈患者堅信有人要卻取他的東西或陷害他〉、幻覺〈以視幻覺及聽幻覺最為普遍〉
- **行為症狀**
  - 遊走、重複性行為及言語、睡眠與飲食障礙、不適當性行為、攻擊行為、病態收集等

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

生氣及攻擊行為

- 對於社會行為及是非判斷能力的缺失
- 環境吵雜、佈置繁雜
- 失去自由、被否定
- 容易誤解別人的行為和語意，產生合理及不合理的害怕
- 因受挫折；特別是當失智長者在做一些簡單的事情而做不好，被催促時極易發生

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

焦慮及躁動不安

- 不能安靜
- 持續不斷的要求給人注意
- 抱怨
- 踱步
- 其他重複性的行為或話語

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

遊走

- 有近六成的失智長者會有不同程度的遊走行為，一但遠離安全的環境，進入不合適的地方而迷路或走失，甚至造成生命危險，是照顧者在照料失智長者時，最常面臨的困擾與挑戰。
- 原因：
  - *想找熟悉的人、事、物*
  - *面臨環境的干擾，想找食物、水、廁所*
  - *被嚇到了，想逃開*
  - *藥物的副作用*

47

關懷／合作／創新／效率

主要照顧者需要受到照顧

- 家屬支持團體
  - 時間：每月一次（9-12am）
  - 地點：社區心理衛生大樓3樓
  - 對象：失智症照顧者
  - 帶領者：社工師、護理師
- 個別支持及照護指導-門診、日間照護、居家護理
- 資源福利及喘息服務等轉介

48

關懷／合作／創新／效率

失智症主要照顧者接受採訪-1

49

關懷／合作／創新／效率

失智症主要照顧者接受採訪-2

50

關懷／合作／創新／效率

敬老卡-為記名卡，年滿65歲之民眾申請使用

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

愛心卡-為記名卡，領有身心障礙手冊人士申請使用

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

愛心陪伴卡-為記名卡，持用愛心卡者之必要陪伴人申請使用

53

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

失智症十大警訊-

失智症早期有哪些徵兆？

我想念我自己

54

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

失智症十大警訊(2014年台灣失智症協會)

1. 記憶力減退到影響日常生活
2. 計畫事情或解決問題有困難
3. 無法勝任原來熟悉的事務
4. 對時間地點感到混淆
5. 有困難理解視覺影像和空間之關係
6. 說話表達或書寫出現困難
7. 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力
8. 判斷力變差或減弱
9. 從職場或社交活動中退出
10. 情緒和個性改變

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

1. 記憶力減退到影響日常生活

一般人偶爾忘記開會、朋友來電，但過一會兒或經提醒會再想起來。但失智症患者忘記的頻率比較高，而且即使經過提醒也無法想起。因此，可能也會常常重複發問、重複購物，甚至重複服藥。失智患者容易忘記近期發生的事，甚至連重要之日期或事件也會忘記。

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

2. 計畫事情或解決問題有困難

一般人可能收支平衡上有時會出現困難，但失智患者在規劃、執行計劃或在處理數字都可能出現困難。例如依照一個熟悉的食譜做菜或處理每個月的帳單時出現問題。他們比較無法專心，且需要更多的時間來處理以前熟悉的事情。

57

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

3. 無法勝任原本熟悉的事物

失智症患者對於原本熟悉的事務常會忘記或遺漏既定的步驟，而無法順利完成，例如數學老師對於加減算數常出錯、英文老師不知「book」是什麼、年輕就開車的司機伯伯現在卻經常開錯路、銀行行員數鈔票有困難、資深廚師炒菜走味等。

58

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

4. 對時間地點感到混淆

一般人偶而會忘記今天是幾號，在不熟的地方可能會迷路。但失智患者會搞不清楚年月、白天或晚上，不知道自己身在哪裡或如何來到這裡，甚至會在自家周圍迷路而找不到回家的方向。

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

5. 有困難理解視覺影像和空間之關係

一般人可能因白內障而出現視覺障礙，但失智患者可能在閱讀、判斷距離遠近、決定顏色或對比上會出現困難。失智患者可能會誤認鏡子中的自己是另外一個人，而覺得屋裡還有其他人存在。

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

6. 言語表達或書寫出現困難

一般人偶而會想不起某個字眼，但失智患者想不起來的機會更頻繁，甚至會用其它的說法來替代簡單的用詞，例如：「送信的人(郵差)」「用來寫字的(筆)」等，部份患者語言理解出現困難。失智患者於會談中可能有困難跟上或參與討論，會談可能中斷、重複或不知如何進行。

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

7. 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力

一般人偶而會任意放置物品，但失智患者卻更頻繁及誇張，將物品放在不合常理或不恰當的位置，例如水果放在衣櫥裡、拖鞋放在被子裡、到處塞衛生紙等。失智患者於東西搞丟之後，無法回頭一步步尋找，且於找不到東西時常指控他人偷竊。

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

8. 判斷力變差或減弱

一般人偶而會做不好的抉擇，但失智症患者更頻繁或偏差更大，如聽信成藥等推銷廣告而付出大量金錢，或者買不新鮮的食物，借錢給陌生人、開車易發生交通事故或出現驚險畫面，過馬路不看左右紅綠燈等，穿著打扮可能不適合天候、場合或蓬頭垢面。

63

關懷／合作／創新／效率

9. 從職場或社交活動中退出

一般人偶而會不想上班或參與社交活動，但失智患者的生活嗜好、運動、社交活動、工作等都逐步減少。患者變得被動，且避免掉許多互動場合。常在電視機前坐好幾個小時，睡眠量比過去大，需要許多催促誘導才會參與事務。

64

關懷／合作／創新／效率

10. 情緒和個性的改變

一般人年紀大了，情緒及性格可能會有些許改變，但失智患者較明顯，例如：疑心病重、憂鬱、焦慮、易怒、口不擇言、隨地吐痰、過度外向、失去自我克制或沈默寡言、特別畏懼或依賴某個家庭成員等。

65

關懷／合作／創新／效率

AD8極早期失智症篩檢量表

- 辨斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物
- 對活動和嗜好的興趣降低
- 重覆相同的問題、故事和陳述
- 在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難：例如電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水器、遙控器
- 忘記正確的月份和年份
- 處理複雜的財務上有困難：例如個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單
- 記住約會的時間有困難
- 有持續的思考和記憶方面的問題

※總分大於或等於2分須由專業醫師進行診斷

66

關懷／合作／創新／效率

當有多個失智症徵兆出現時，請至各大醫院神經內科或精神科老年門診檢查，以確定是否罹患失智症。早期診斷與治療可維持失智患者最佳功能及生活品質。

0800-474-580(失智時，我幫您)

67

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

預防失智　現在開始

68

國家品質獎

國家品質獎

趨吉

◎ 多動腦
◎ 多運動
◎ 多社會參與
◎ 採地中海飲食

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

趨吉(增加大腦保護因子)-1/4

- **多動腦**
  - 研究顯示，從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，都可降低罹患失智症之風險，**其相對風險下降近5成**。**民眾應養成終身學習的習慣**，以增強腦細胞間有效的神經鍵結，並儲備大腦認知功能**【儲存腦本】**。
  - **建議：**

(1)保持好奇心、接觸新事物、參加課程、學習新知
(2)閱讀書報雜誌、寫作、猜謎、打橋牌、打麻將
(3)繪畫、園藝、烹飪、縫紉、編織
(4)規劃旅遊、參觀博物館、聽音樂會

關懷／合作／創新／效率

活躍老化・活到老學到老

關懷／合作／創新／效率

活躍老化・活到老學到老

關懷／合作／創新／效率

趨吉(增加大腦保護因子) -2/4

- **多運動**
  - 中年時期能每週規律地從事2次以上的運動，對失智症與阿茲海默症都有保護作用，**其相對風險下降近6成。**
  - **建議：**
    維持每週2~3次以上規律運動的習慣，如走路、爬山、游泳、騎自行車、健身房、柔軟體操、有氧運動、瑜珈、太極拳、元極舞等都是不錯的選擇。

關懷／合作／創新／效率

運動333

- 每週至少運動3天
- 每天至少30分鐘
- 運動時心跳率達每分130次左右

75

關懷／合作／創新／效率

運動與疾病預防

- 平時增加身體活動量
- 養成規律運動習慣
- 運動要包括有氧運動, 阻力訓練, 伸展操與各種喜愛的球類或休閒活動
- 多運動，尤其是有氧運動，因為它可以幫助我們增加腦內的氧氣，可以讓腦細胞活化，提升記憶力。
- 享受運動過程

76

關懷／合作／創新／效率

趨吉(增加大腦保護因子) -3/4

- **多社會參與**
  - 研究顯示，**多參與社交活動可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降4成**；**孤單的人，罹患阿茲海默症的風險增加2倍以上**，孤單的生活方式其認知功能退步速度比較快。
  - **建議：**
    努力保持社會參與、和人群接觸，如參加同學會、公益社團、社區活動、宗教活動、當志工、打牌等，**都有助於增加大腦的血液灌流量，降低失智症發病之風險。**

77

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

多多參加社區活動、旅遊

78

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

彼此互相幫助，有需要要求救

79

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

抱持感恩的心

80

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

自我肯定、獨立自主

81

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

王凱立師生薩克斯風音樂志工團

82

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

鳳梨樂活樂團～薩克斯風

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

草屯鎮樂齡千歲志工團-暑期『爽』歡樂關懷活動

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

趨吉(增加大腦保護因子) -4/4

- **採地中海飲食**
  - 地中海飲食被證實可降低心血管疾病與某些癌症的風險甚至是整體死亡率，**同時阿茲海默症發病的相對風險下降約7成**。
  - **建議：**

(1)多攝取蔬果、豆類、堅果、未精製穀類（維生素C、E及B群）

(2)使用橄欖油等未飽和油脂來烹調或調拌沙拉，少食用飽和性脂肪

(3)多攝取深海魚類(omega-3 脂肪酸)

(4)可維持飲用適量葡萄酒的習慣，但無此習慣者則不建議喝酒。

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

地中海飲食

- 是指有利於健康的，簡單、清淡以及富含營養的飲食。
- 營養學家發現生活在**歐洲地中海沿岸的義大利**、**西班牙**、**希腊**、**摩洛哥**等國居民心臟病發病率很低，普遍壽命長，且很少患有**糖尿病**、**高膽固醇**等現代病，經過大量調查分析謎底逐漸被揭開，發現這與該地區的飲食結構—“**地中海式飲食**”有關。此前的諸多研究顯示地中海式飲食可帮助**降低罹患心臟病**、**中風**、**認知障碍（如阿茲海默病）的風險**。

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

地中海食物種類-1/4

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

地中海食物種類-2/4

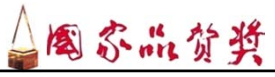
- 水果、蔬菜
- 五穀雜糧
- 橄欖油
- 堅果、豆類
- 香料-少油鹽，建議多吃天然大蒜
- 酸奶或奶酪—指低脂
- 肉類攝取-以魚為主，蛋白質的攝取
- 紅酒適量、水分足夠

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

注意事項-3/4

- 適量原則
- 一起進餐，用餐愉快心情
- 堅持鍛鍊—維持運動
- 控制體重
- 特殊情況--地中海飲食適合大多數成年人，若是嬰幼兒及孕婦，則需另外補充營養



關懷／合作／創新／效率

對健康的優勢-4/4

- 預防心臟病糖尿病
- 延年益壽
- 預防阿茲海默症及延緩退化
- 改善心血管疾病
- 保護大腦受血管損傷

關懷／合作／創新／效率

避凶

◎ 三高 (高血壓、高膽固醇、高血糖)
◎ 肥胖
◎ 頭部外傷
◎ 抽菸
◎ 憂鬱

91

關懷／合作／創新／效率

避凶(遠離失智症危險因子)-1/5

- **三高 (高血壓、高膽固醇、高血糖)**
  - 高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加阿茲海默症的風險。許多研究顯示糖尿病會造成記憶或認知的衰退。**中年人血壓收縮壓>160mmHg且未治療者，發生阿茲海默症的風險為血壓正常者的5倍。**重要的是，研究顯示控制高血壓可以降低發生阿茲海默症的風險。
  - **建議：藉調整飲食、運動維持正常血壓、血糖及膽固醇**，高血壓、高血脂、糖尿病患者應接受治療，控制在正常範圍內。

92

關懷／合作／創新／效率

避凶(遠離失智症危險因子)-2/5

- **肥胖**
  - 中年時期肥胖者（BMI≧30），其阿茲海默症發生的相對風險上升3倍，過重者(BMI 介於25、30之間)升高2倍。
  - **建議：避免肥胖或過重，維持理想體重。**

93

關懷／合作／創新／效率

避凶(遠離失智症危險因子)-3/5

- **頭部外傷**
  - 嚴重頭部外傷是阿茲海默症危險因子之一，**腦部曾經受到重創的人罹患阿茲海默症的風險是一般人的4倍以上。**
  - **建議：騎單車或機車時應戴安全帽**，並避免其他頭部受傷之機會。

94

關懷／合作／創新／效率

避凶(遠離失智症危險因子)-4/5

- **抽菸**
  - 抽菸是阿茲海默症的危險因子，相對風險上升近2倍，而戒煙可降低風險。**持續抽菸的人每年認知功能退化的速度較快。**
  - **建議**：立即戒菸，可尋求戒菸門診協助 。

95

關懷／合作／創新／效率

避凶(遠離失智症危險因子)-5/5

- **憂鬱**
  - 曾罹患憂鬱症者發生阿茲海默症的風險增加，研究**顯示其相對風險值約為無憂鬱病史者之2倍**。
  - **建議**：以運動、靜坐、瑜珈等方式釋放壓力，並學習以積極正向的態度面對生活，接受自己、家人及同事的不完美。**憂鬱症患者宜定期接受治療。**

96

關懷／合作／創新／效率

老當憶壯·預防失智秘訣

活到老 學到老 老友老伴不可少
多動腦 沒煩惱 天天運動不會老
深海魚 橄欖油 蔬果豆穀來顧腦
保護頭 控體重 血壓血糖控制好
不抽煙 不鬱卒 年老失智不來找

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

快樂博士黃俊銘-健康養生快樂操

Happy 健康養生888 快樂人生發發發
提肛 縮腹 腰直 肩鬆 面笑 心開 福來

第一招 頂天立地
第二招 開闊心胸
第三招 放下身段
第四招 左右逢源
第五招 拋開煩惱
第六招 扭轉乾坤
第七招 一舉成名
第八招 魚躍龍門

888指一共八個招式 每招做八個八拍共八分鐘
發發發指人生精神氣足 意氣風發 財運亨發 一路發

TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER 草屯療養院 國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

結語

- 生命的每一個階段都同樣珍貴
- 失智長者是我們最親愛的家人與長輩
- 有快樂的照顧者，才有快樂的失智長輩
- 照顧者是最佳男女配角，失智長者是最佳男女主角
- 照顧好現在的長者，就是照顧未來的自己

99

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

建議

- 台灣失智症協會網站、天主教失智老人基金會網站
- 看護工向前衝-草花里樹著作(東立出版社)
- 趁你還記得(時報出版，作者:伊佳奇)
- 明日的記憶(日本片)
- 腦海中的橡皮擦(韓劇)
- 薔花與紅蓮(韓劇)
- 錢不夠用(新加坡電影)
- 被遺忘的時光(2010年度紀錄片)
- 昨日的記憶(2012年電影)
- 我想念我自己(2014年電影)
- 失智症照護實務手冊-中華民國老人福利推動聯盟編印
- 去看小洋蔥媽媽-漫遊者文化出版，已編成電影
- 含笑食堂(電視劇)
- 大愛劇場「幸福魔法師」

100

國家品質獎

關懷／合作／創新／效率

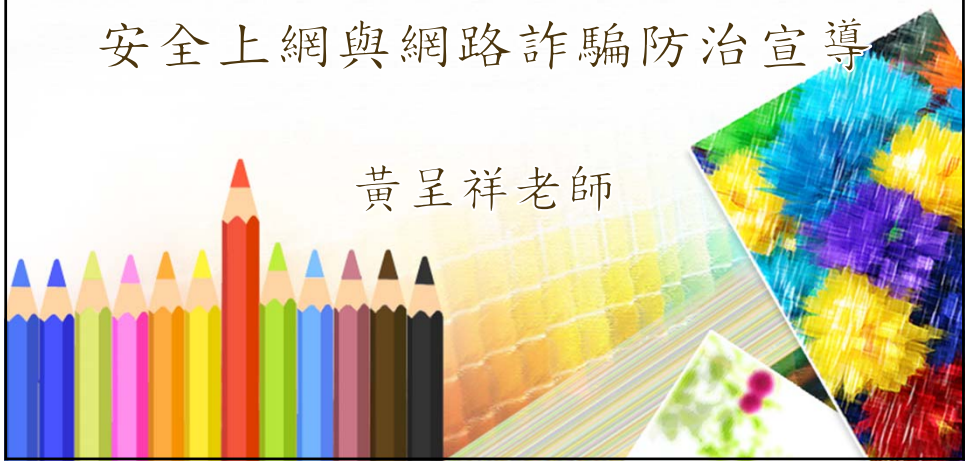
謝 謝 聆 聽

關懷／合作／創新／效率

學習心得

安全上網與網路詐騙防治宣導

黃呈祥老師



課程大綱

- 資訊來源與真假
- 從網路來找尋資料
- 認識網際網路
- 網路安全
- 學習問題解答
- 大家一起上網玩玩看

人生的自我充實和實現

- 智慧歷程：聽說 > 觀察 > 體驗 > 享受
- 心理歷程：好奇 > 百聞不一見 > 放棄與追尋
- 看到的不一定是真的 聽到了不一定是對的 聞到了不一定是臭的 (魔術 詐騙)

資訊的來源

- (欣賞健康保健 影片)
- (生命故事,選舉)
- 電視節目廣告
- 廣播電台
- 親朋好友
- 報章雜誌
- 廣告傳單
- 網路傳送

資訊的真假

- 黑心油 食安事件新聞的省思:
  - 多的就是對的嗎
  - 權威就是對的嗎
  - 認證就是安全的嗎
- 幾個問題
  - 芋頭還是番薯營養?
  - 喝牛奶對身體有益嗎?
  - 發燒就要退燒嗎?
  - 水果飯前吃 還是飯後吃?
  - 吃飯要配湯 還是飯水分離吃?
  - 晚上失眠白天要不要補睡?
  - 少食多餐 還是只吃三餐?

從網路來找尋資料

- 網際網路的資源介紹
  - 網路搜尋
    https://www.google.com.tw/?gws_rd=ssl

- https://tw.yahoo.com/

- 專業網站:藥典查詢(用藥安全)
  - 國家網路醫院
    http://hospital.kingnet.com.tw/medicine/

- http://www.tcm.tw/medicine.php

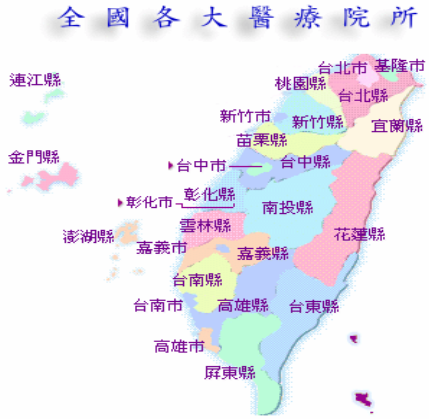
- 政府網站
  - E政府 http://www.gov.tw/

- E管家 https://msg.nat.gov.tw/

- 衛福部http://www.mohw.gov.tw/CHT/Ministry/

- 中央健康保險署
  http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.aspx?menu=18&menu_id=683&webdata_id=3618

- 醫療服務網站http://www.ohayoo.com.tw/全國各大醫院.htm



認識網際網路

- 3C產品的認識
  - 電器
  - 通訊
  - 電腦

- 上網的工具
  - 個人電腦

  - 手提電腦

- 平板電腦

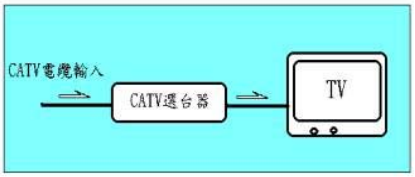
- 手機

- 個人電腦 手提的電腦 平板的電腦 智慧型手機 有何差別?

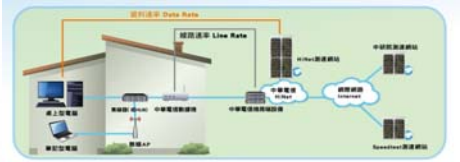
- 電腦的發展(過去與未來)

怎樣上網

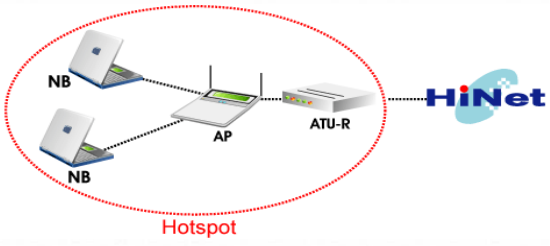
- 有線電視網路(中投有線電視)



- 電信寬頻網路



WIFI 上網



- 上網的地方
  - 家裡 公司 政府機關 企業網路
  - ITAWAN 申請帳號介紹
  - http://itaiwan.gov.tw/index.php

- 上網示範
  - 身體病狀查詢
    - YAHOO奇摩查詢
    - https://tw.yahoo.com/
    - GOOGLE搜尋
    - https://www.google.com.tw/

- 上網示範
  - 醫院掛號(上佑民醫院網站)

請選擇日期
11/10~11/16
參考症狀
鼻塞、鼻竇炎、鼻息肉、耳鳴、耳痛、耳朵流膿、聽力障礙、聲音沙啞、吞嚥困難扁桃腺病變、頭頸部腫瘤及與言障礙。
注意事項
*莊碧恒醫師-星期五下午2點半看診4點停掛 「請掛號新制身心障礙鑑定之患者，直接洽本院社區健檢中心諮詢，由社區健檢中心協助安排掛號，電話為049-2358151分機1600、1677」。
日期
門診
11月10日
星期一
上午
第 0035 診間
曾寶玉
看診進度
14406
下午
晚上
上午
第 0035 診間
余萬年
看診進度
13342

門診時間表 | OPD Schedule
門診時間表 › 查詢預約掛號 › 取消預約掛號
首頁 › 門診時間表 › 預約掛號
填寫資料
身分證 / 病歷號碼：
出生(月日)：
* 身分證號碼與病歷號碼請擇其中一項輸入即可
掛號預約單
當您對欲看診之醫師代碼、看診日期...等資訊不清楚時，請由門診時間表查看相關門診資訊進行掛號，謝謝。
醫師代碼： 14406
看診日期： 103/11/10 星期一
醫師姓名： 曾寶玉
看診時段： 早上
填好送出
重新填寫
按鍵送出

- 上網示範
  - 藥典查詢 國家網路醫院 http://hospital.kingnet.com.tw/medicine/

- 上網示範
  - 群論壇網站　台灣醫療網http://tw16.net/

- 上網示範
  - FACEBOOK 健康保健室

- 上網示範
  - 健康保健 / 草药及偏方 讨论区

網路安全

- 常見詐騙手法
  - 防詐九部曲-常見詐騙手法預防 - 165全民防騙超連結

網路交友

- i-Part愛情公寓| 提供聊天室約會聯誼的交友網站
- YAHOO愛情公寓交友守則
  - 【五要】
    - **要告知家人親友**：讓家人或朋友了解自己的交友狀況，試著傾聽他們的建議，親友保護你的心絕對比陌生網友來得可靠。
    - **要審慎觀察言行**：跟網友在網路上留言聊天就必須審慎地觀察他的言行，若對方言語態度輕浮、很快就希望約見面、聲稱經濟出現困難需要援助、資料自介與言行不符...等，都要特別小心，多花點時間了解對方，避開無法長久交往的壞對象，就對自己多一分保障。

- **要保持安全距離**：與網友見面，務必注意互動的過程，並保持一定的安全距離，不要讓對方有言詞挑逗或刻意藉機碰觸身體的機會，若網友有碰觸自己身體，應立即表明拒絕態度，避免不必要的誤會。
- **要隨時提高警覺**：若直覺反應對方有問題或有令人不舒服的言行舉止時，請以安全為第一優先，網路上不再提供更多資訊給對方，現實見面則可藉故離開、立即聯絡家人、尋找警察等方式，先確保自身安全。
- **要核對對方資料**：網路資料無法保證真實性，當想要進一步交往成為男女朋友時，務必就真實外貌、是否已婚、實際年齡、職業...等，請對方提供證件或名片做核對，有誠意交往的好對象，會願意互相配合，而網路騙子則可能不願意配合甚至惱羞成怒，這都可以作為參考。
- ※ 註：身分證件請勿離開自己眼前，核對完畢後請立即妥善收藏。

【五不】

- **不輕易提供隱私資料**：無論在網路上認識多久，請不要輕易提供隱私資料，包含姓名、住宅地址、連絡電話、身家背景、經濟狀況、工作地點等，避免被跟蹤、跟監、騷擾與詐騙，若有人輕易地公開提供自己的這些資料，也請合理懷疑對方居心叵測。
- **不單獨與網友見面**：千萬不要單獨與網友見面，初次見面最好是參加多人網聚或至少攜帶朋友。見面前跟朋友、家人或網友告知要去見網友的地點和時間，並隨時保持聯絡，讓大家都知道你在哪裡。不食用離開自己眼前的食物或飲料，不由網友接送，理性有誠意的網友會能理解。

- **不約在夜晚或隱密場所**：請務必不與網友約在夜晚時間，或者隱密、人少的場所，例如：山上、KTV、賓館、雙方住家、MTV、鄉間小路或巷子、停車場、治安死角的地方等。若見面後對方才臨時說想要更改地點，或者續攤，請務必拒絕或立即聯絡親友。
- **不隨意答應借錢**：無論認識多久，無論對對方多有好感，都請不要隨意答應借錢給對方，好對象不會使用金錢交易來衡量雙方的情感。
- **不任意相信網友**：當自己還沒完全了解對方時，不要全部傾吐自己的事，對方說的也僅供參考就好，宜持保留的態度。

- 網路交友安全守則
  1. 不可任意在網路上留下真實姓名、電話、住址、身份及就讀學校等資料。
  2. 進入網路聊天場合應使用匿名。
  3. 和網友相約見面時應另外找朋友作陪，避免單獨與網友見面。
  4. 和網友見面地點應選擇明亮、人多、交通方便且自己熟悉的公共場所。
  5. 若網友藉故要更改見面地點，例如改至對方家中或偏遠僻靜之地，則千萬不可答應。
  6. 不喝來路不明的飲料，離座回來後亦不再吃之前未吃完的食物。

7. 小心網路大野狼，在網路上的人不一定都會說實話，常為虛擬身份或犯罪者，注意別讓自己成為受害者。
8. 不可隨便將信用卡帳號登錄在網路上，即使是父母的信用卡號亦同，自己的網路帳號密碼應妥善保管，不可給予他人（包括自己的朋友也不可以）。
9. 不輕易將個人照片寄給他人。
10. 接到任何令自己感到不舒服的訊息或信件時不需理會它，必要時請師長協助處理。
11. 避免和陌生網友有金錢上的往來。

12. 人格如網格，作網路的紳士淑女不要用粗俗不雅與挑逗的語言交談並拒絕和使用這類語言的人交往。
13. 天下沒有白吃的午餐，如果有人提供好得難以置信的禮物或差事時，就是要特別小心的時刻。
14. 不做網路大野狼，網有網法，做你自己，不要假冒不實的身份，網路與真實世界一樣，利用電子信箱誹謗、恐嚇他人，都是犯罪的行為。

- 做e世代好公民發現犯罪或可疑行為，立即向內政部警政署刑事警察局-線上檢舉信箱

- 內政部警政署165反詐騙

- 密碼保管

- 網路駭客

學習問題解答

- 健康保健操
- (中文輸入法)ㄅㄆㄇ教學

大家一起上網玩玩看

- 老師示範 分組上網
  - 如何開機和關機
  - 連接網路 用瀏覽器上網站
  - 搜尋引擎的應用
  - 在桌面建立捷徑

學習心得