



IMAGINE
ROTARY
想像扶輪

2022-2023 年度

板橋扶輪社

社刊

ROTARY CLUB OF PANCHIAO

社長：詹智民 Service 秘書：李威毅 Mark
糾察：饒吳冠 Tiger、林福安 Franklin 社刊主委：陳嘉彬 Young

每星期四中午 12:30 分
新北市板橋區縣民大道二段 8 號 台北新板希爾頓酒店 舉行例會



中華民國 111 年 10 月 13 日 第 56 卷 第 16 期

Vol.56 NO.16

敬祝生日快樂

陳銘樹 社友(39.10.13)Tree

林福安 社友(47.10.16)Franklin

黃軒凱 社友夫人(10.15)Park 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 黃軒凱 社友(70.10.13)Park

陳秀媚 女士(結婚四十一週年紀念日)

♥ 蔡居祥 社友(80.10.15)Jet

林寶玲 女士(結婚三十一週年紀念日)

社區服務~中園國小 mine zoo 及 支持科學教學計劃

本社贊助中園國小 Mini Zoo 計劃已經連續第三年了，中園國小溫暖的 mini zoo，讓孩子雙眼用心觀察，深入了解動物的特徵與習性，並由同學的分享中，認識各種動物，進而體會生命的可貴，學會愛惜動物。

是日由 Service 社長帶領 P.P.Gas、I.P.P.Charles、P.P.ife、Mark 秘書、Green、Bus、Lin 共同參與此項具有義意之社區服務。



指定用途捐款

林正豪社友

五十齡卡達車隊

參仟元

社區服務~安溪國小表演藝術 舞動安溪用肢體玩創意計畫

安溪國小設立迄今已有 31 年，校園鄰近祖師廟、三峽老街與李梅樹紀念館，藝術文化氣息濃厚。透過結合在地藝術家之教學資源，與教學團隊共同建構學校本位藝術教學課程，落實正常化教學，發展學校表演藝術教學特色。

並邀請專業人士，提升本校非本科系教師藝術領域教學素養與技巧，使全校教師皆具備自主藝術教學能力(表藝)，達成教學團隊的專業成長，讓學校的藝術課程能永續發展。

是日由 Service 社長帶領 D.V.S.Michael、Trust 副社長、Banker、Steven、Construction、共同參與此項具有義意之社區服務。



例會演講 專題演講摘錄

第 2900 次例會
(十月六日)



台北市杏群牙醫診所 陳嘉彬 院長

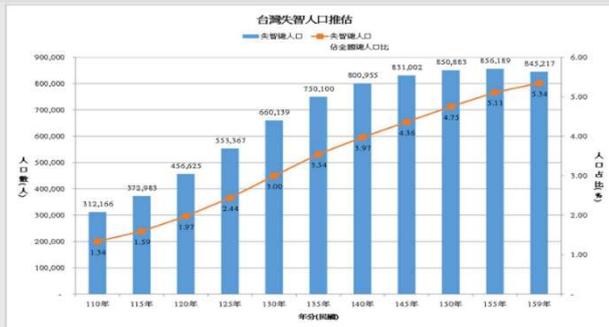
咀嚼功能與失智症的關係

台灣失智症盛行率

依衛生福利部(民國100年)委託台灣失智症協會進行之失智症流行病學調查結果,以及內政部民國110年12月底人口統計資料估算:台灣65歲以上老人共3,939,033人,其中輕微認知障礙(MCI)有709,577人,佔18.01%;失智症有300,842人,佔7.64%(包括極輕度失智症122,608人,佔3.11%,輕度以上失智症有178,234人,佔4.52%)。也就是說65歲以上的老人約每13人即有1位失智者,而80歲以上的老人則約每5人即有1位失智者。

年齡(歲)	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	≥90
失智症盛行率(%)	3.40	3.46	7.19	13.03	21.92	36.88

(台灣失智症協會 2022/4/19)



依內政部110年12月底人口統計資料、國家發展委員會「中華民國人口中推估(2020年至2070年)」及失智症盛行率推算 (台灣失智症協會 2022/4/19)

一份發表於期刊《老化(Aging)》的研究,分析 554 名超過 50 歲的中老年人 22 年,發現咀嚼能力與年齡漸長所造成的智力衰退有關,咀嚼能力越差,空間感、學習新知和處理問題的能力也隨之降低。

(康健雜誌 2020-9-11)

國立陽明交通大學牙醫學系特聘教授許明倫指出,許多研究調查顯示,咀嚼能力較差的人,往往認知功能也較低,甚至較容易出現沮喪等情緒問題,進而增加失智的風險。

日本在 2013 年公布關於咀嚼能力與認知能力關聯性的研究結果,研究顯示咀嚼能力差者,巴氏量表得分也較低,且較容易出現沮喪等相關問題,進而增加失智風險。

南韓則是針對鄉下地區平均年齡為 81.4 歲的 295 位老年人,進行簡易智能狀態測驗(MMSE-DS),結果發現咀嚼能力中等或較低的老年人比咀嚼能力較高的老年人,認知障礙風險更高,證實咀嚼能力差與老年人的認知障礙或失智有關。

(康健雜誌 2020-9-11)

註: MMSE: Mini-Mental State Examination

咀嚼功能與失智症的關係

- People who maintain their chewing ability are probably less likely to develop dementia, compared to those who cannot chew well any more.
和那些咀嚼功能不佳的人相比,能夠維持咀嚼功能的人比較不會產生失智症。
- "Whether elderly persons chew with natural teeth or prostheses may not contribute significantly to cognitive impairment as long as they have no chewing difficulty."
銀髮族是否用自己的牙齒或假牙咀嚼,只要他們沒有咀嚼困難,兩者對於可能導致認知障礙的差異不大。

◦ (The Department of Odontology and the Aging Research Center at the Karolinska Institutet and from Karlstad University, October, 2012 Journal of the American Geriatrics Society.)

咀嚼功能與失智症的關係

- A series of studies have demonstrated the contributions of various cerebral cortical areas for mastication. Epidemiological research showed that loss of residual teeth, inadequate prostheses and a decrease in biting force are directly associated with the worsening of dementia. In animal studies, mastication increases cerebral cortical blood flow and widely activates various cortical areas of the somatosensory, supplementary motor and insular cortices. Blood oxygen levels in the prefrontal cortex and the hippocampus are increased by mastication, which may be essential for learning and memory processes.
- 不論是使用自己的牙齒還是假牙,只要是咀嚼力量減少,那就可能使失智症變嚴重。
- 動物研究顯示,咀嚼會增加大腦皮質的血流,而咀嚼的增加會導致大腦皮質的前額葉和海馬迴血流跟著增加!
- 這篇文章對於咀嚼相關的周邊神經到海馬迴之間的神經線路傳導有非常仔細的解釋。
- (Chewing Maintains Hippocampus-Dependent Cognitive Function, Int J Med Sci. 2015; 12(6): 502 - 509.)

日本神奈川齒科大學助理教授山本龍生(Tatsuo Yamamoto)指出,牙齒不滿 20 顆且沒有裝假牙或植牙的人,未來罹患失智症的機率比咀嚼能力正常的人高出 1.9 倍,但有裝假牙或植牙並定期維護的人,則與有 20 顆以上自然牙的長者機率差不多。

這裡所指的 20 顆牙齒是有咀嚼功能的牙齒。

(康健雜誌 2020-9-11)

- 1.對於既有的牙齒要定期檢查、洗牙、預防蛀牙及牙周病。
- 2.對於缺牙的部分要考慮用固定牙橋、植牙或活動假牙來維持住咀嚼功能的正常運作。



口腔健康操

- 鼻呼吸運動** 吸氣上提脣脣一呼氣放鬆脣脣
- 頸部運動** 慢慢地抬頭一端正一低頭一端正 慢慢地右轉一端正一左轉一端正 活動頸部前後左右之肌肉
- 鼓腮** 鼓右腮一鼓左腮一兩側鼓腮
- 舌頭運動** 舌頭向上一向前伸一向下伸一向左一向右一轉左轉右
- 滾滾球按摩** 耳下腫、顎下腫、舌下腫
- 發音練習** Pa Ta Ka Ra

(圖片來源：國立陽明交通大學牙醫學院)

- 多訓練口腔肌肉也是能增進咀嚼能力的方式。
- 利用每天瑣碎的時間，每日3次每次3分鐘的時間，就能輕鬆進行咀嚼肌的鍛鍊，還能防止嗆咳、幫助維持唾液分泌與吞嚥功能。

家庭看護移工在台灣人口老化中所扮演角色的經驗分享

高齡人口占比趨勢

- 國際上將65歲以上人口占總人口比率達到7%、14%及20%，分別稱為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會。
- 我國已於1993年成為高齡化社會，2018年轉為高齡社會，推估將於2025年邁入超高齡社會。
- 老年人口年齡結構快速高齡化，2020年超高齡（85歲以上）人口占老年人口10.7%，2070年增長至27.4%。
- 資料來源：國家發展委員會「中華民國人口推估（2020至2070年）」，2020年8月。

- 台灣的社會在近幾十年發生非常多的變化，國人平均壽命延長但是不健康或者是拖垮壽命也跟著增加。
- 根據2015年衛福部及2010年李小明先生的研究指出，國人一生所需長期照顧餘命是7.3年，而根據2018年現代保險雜誌報導健保署的分析，65歲以上的人口在過去5年就醫總人數的比率從12.07%成長到14.26%，約與高齡人口的比例相符，但醫療費用卻達到了2612億元，是整體醫療費用的37.2%，將近四成。
- 由此可見國人壽命雖然提高，卻沒有足夠健康的老年生活以至於生長期照顧太久，醫療開銷太大。
- 這樣的人口老化加上少子化以及雙薪家庭的普遍性，造成了家庭及機構對於長期照顧人員的需求，許多國人聘僱外籍家庭看護工變成了必須的選擇，雖然費用上比聘僱本國看護工較為實際，但是也遭遇了法規限制的問題，在實際上承受很多的痛苦與壓力！

- 從我們成立社團法人中華健康產業發展協會以來，就對國內長期照顧所面臨的問題成立了長期照顧委員會，由於委員會成員中有很多是從事長期照顧機構的負責人或者是執行長，加上很多協會會員家中也有家庭看護工的需求，感受到其中有太多的問題需要解決。
- 我們經常接收到的這些問題，急需透過立法來解決：
 - 最常遇到的，不管是來自家庭的或是機構的呼籲，就是就業服務法第52條規定-從事家庭看護工作之外國人在中華民國境內累計工作期不得超過14年，其他類之外籍勞工不得超過12年。
 - 再來就是就業服務法第58條針對逃避外籍勞工卻對雇主做出時間上的懲罰，但對於逃避外籍勞工卻缺乏相關的懲罰機制。
 - 新舊轉換看護工的空窗期以及缺乏銜接期。
 - 本國長期照顧服務的質與量不足。

- 1992年政府引進移工，因只把移工視為「補充性的勞力」而非社會長期需求，故規定移工最多只能在台灣工作3年，但隨著時間的過去，台灣對移工需求愈來愈高，移工人數也逐年增加，而移工在台工作年限，也從原本的3年改成6年、9年，到現在已延長到12年。
- 依勞動部統計，2020年3月底外籍移工在台人數達71.9萬人，較上年同月底增1.9%，國籍別以印尼籍27.9萬人居首（占38.9%），其次為越南籍22.1萬人（占30.8%）及菲律賓籍15.9萬人（占22.1%），三者合占9成2；就性別觀察，女性39.3萬人，占54.7%，其中逾半為印尼籍，男性32.6萬人，則以越南籍（占44.5%）最多；就類別觀察，以產業移工45.6萬人（占63.4%）居多數，年增2.2%，社福外籍移工26.3萬人（占36.6%），則年增1.5%。

- 就業服務法第52條（2013-12-25 非現行法規）
 - 聘僱外國人從事第四十六條第一項第一款至第七款及第十一款規定之工作，許可期間最長為三年，期滿有繼續聘僱之需要者，雇主得申請展延。聘僱外國人從事第四十六條第一項第八款至第十款規定之工作，許可期間最長為三年，有重大特殊情形者，雇主得申請展延，其情形及期間由行政院以命令定之。但屬重大工程者，其展延期間，最長以六個月為限。前項每年得引進人數，依外勞移工聘僱審戒指揮，由中央主管機關邀請相關機關、勞工、雇主、學者代表協商之。受聘僱之外國人在聘僱許可期間無違反法令規定情事而因聘僱關係終止，聘僱許可期間屆滿出國或因健康檢查不合格經返國治療再檢查合格者，得再入國工作。但從事第四十六條第一項第八款至第十款規定之工作外國人，應出國一日後始得再入國工作，且其在中華民國境內工作期間，累計不得逾十二年。
- 勞動部 2015-11-11修正發布「雇主聘僱外國人許可及管理辦法」及「外國人從事就業服務法第46條第1項第8款至第11款工作資格及審查標準」，其中，審查標準增訂「外籍家庭看護工之工作期間累計至14年之評點表」外籍家庭看護工經評點達60點以上者，累計在臺工作年限可延長至14年。
- 立法院 2016-10-21三讀通過《就業服務法》修正第52條條文，取消外籍移工工作期滿出國日的規定，並同時新增外籍移工於聘僱許可期間得請假超過，雇主應予同意規定。勞動部後續將針對外籍移工免出國的申請程序以及外籍移工返國後體檢保障等，儘速修正相關規定。

- 嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例 2020-2-25 制定公布；施行期間自 2020-1-15起 2021-6-30止。對於12年或14年在台工作年限屆滿者的產業或社福移工，雇主可向勞動部申請延長聘僱許可每次3個月。
- 特別條例之施行時間延長至 2022-6-30。聘僱許可屆滿之移工，雇主可向勞動部申請延長聘僱許可1年；另對於先前在台工作年限已屆滿但未辦理申請延長聘僱許可者，這次同樣給予補救措施，雇主可於2021-7-15 前提出申請，會給予自申請日起延長1年聘僱許可。
- 立法院院會 2022-5-27 三讀通過《嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例》，及其特別預算施行期間延長1年，至2023-6-30。聘僱許可屆滿之移工，雇主可向勞動部申請延長聘僱許可1年。

- 要養成一位負責任，守法且自律的照顧人員是勞僱雙方必須付出許多時間和心血的！
- 因為第52條條文年限的限制，當雇主在付出許多的時間和心力之後，面臨必須更換家庭看護人員時，除了支付新的僱用成本外，更是造成家中長者或失能者生活品質大幅下降，且雇主及家人因這段時間在精神上的額外耗損而無法專心工作，更導致社會成本的大幅增加。
- 另外，從外籍看護人員角度看，二、三十歲來到遙遠的台灣從事家庭看護的工作，好不容易適應了台灣的文化習俗、語言、飲食，和雇主以及被照顧者間養成了默契，和僱主家庭也彼此互信互賴，也在這些日子中證明了他們的忠誠和守法，但因為就業服務法第52條規定到了14年卻必須中止這種好不容易建立的關係！

- 這些外籍家庭看護工在這一段時間裡，他們的工作經驗及技術都接近了尖峰期，且其子女多半此時是在大學或者即將就業或長輩醫療需求，而更需要他們提供適度的經濟支援，這樣突然中斷他們的收入，使他們只有兩個選擇：
 - (1)選擇逃跑當個非法的外籍勞工，為了親人想辦法繼續賺錢。
 - (2)回到他們的國家之後，又再度踏上未知旅程到其他國家工作。因為以他們的年齡及學經歷在他們本國是沒有辦法找到這樣收入的工作的。

許多外籍勞動力工作者其實在其本國就已經和在台的某些外籍逃逸勞工或者是組織有了聯繫，或者是到台灣之後經由手機網路收到了這一些個人或組織的訊息，因此假藉各種理由逃逸做非法的工作，因為台灣對於逃逸外勞的搜捕非常寬鬆，而且即使查獲也沒有嚴重的懲處。在這樣的風險與酬勞不成比例下，許多外籍勞動力選擇了非法的道路。

- 目前，台灣國籍的照顧服務員，薪資行情每天24小時的是2200元起跳，基本上是每天在2500到2800元之間；另外，若是經過有保證的仲介介紹是3500元一天。這樣，每個月支出是在六萬到十萬多元之間，試問有多少小康家庭負擔的起這樣龐大且長期的照顧費用？
- 就業服務法第58條針對不可歸責於雇主而逃逸的外籍勞工在未滿6個月，家庭看護工未滿3個月仍未查獲者，雇主才可向中央主管機關申請遞補人力。
- 然而，不管是家庭看護工或者是機構的看護工，他們面對的被照顧者所需要的照顧都是24小時不可或缺的。許多被照顧者在這段期間因此生活品質惡化甚至因此喪失寶貴的生命，這等同於對被照顧者及他們的家人作出了最嚴厲的處罰，但是他們是受害者而不是加害者！

10 月份高爾夫球賽

時間：111 年 10 月 18 日(星期二)
 上午 10：25 報到 10：55 開球
 地點：楊梅高爾夫球場
 (桃園縣楊梅鎮東流里 13 鄰崩坡 73 號)
 ~歡迎您來打球~

扶輪之宗旨

四大考驗



扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會。
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準，認識一切有益社會的業務之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。
- 三、每一社員能以服務之理想應用於個人、事業及社會之生活。
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解，親善與和平。

遇事反省然後言或行

- 一、是否一切屬於真實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進信譽友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：236023新北市土城區裕生路21巷6弄37號B1-2 電話：02-8966-2246
傳真：02-8966-2234 E-mail: pcrc@ms53.hinet.net www.pcrc.org.tw

例會事項報告

第 2900 次例會
(十月六日)

一、出席報告

社友人數：88 名 補出席人數：15 名
出席人數：48 名 免計出席：12 名
缺席人數：13 名 出席率：85%

二、本次例會我們想念您！

Bus, Dami, Design, Franklin, Implant, Infinity
Jake, Joe, Pipe, Post, Skin, Stone, Vincent

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
陳嘉彬 院長	台北市杏群牙醫診所	本社
曲獻珠 女士	Wine 社友夫人	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		339,417
Alan	第二期	4,250
Bueno	第二期	6,250
Canon	第一期	4,250
Green	第二期	4,250
Jia-Pin	第二期	4,250
Jimmy	第二期	4,250
Judge	第二期	4,250
Lucky	第二期	6,250
Sticker	第二期	4,250
Trust	第二期	17,500
James Kao	第一、二期	8,500
Implant	第一、二期	8,500
Jamie	第二期	4,250
Peter	第二期	4,250
Charles	第一、二期	12,500
Bank	第二期	6,250
Stone	第二期	4,250
Franklin	第一、二期	8,500
Young	第一、二期	12,500
小計		129,250
合計		NT\$468,667

一般捐款

Victor	謝謝祝福生日快樂！	1,000
Oral	結婚週年快樂	2,000
Miller	歡喜 Young 社友精彩演講	1,000
Charles	感謝 Young 社友精彩演講！歡喜！	1,000
Mark	板橋區調解會榮獲調解績優第一名	1,000
Sticker	夫人生日快樂	2,000
Wine	結婚十週年，感謝大家祝福	12,000
Young	主講費回捐	3,000
合計		NT\$23,000

一般捐款(IOU)

Service	總歡喜	1,000
Trust	歡喜 Young 社友精彩演講	1,000
Jamie	1.歡喜 Young 社友精彩演講 2.歡喜老婆雅鈴 10/9 生日	2,000
Alan	Young 社友精彩演講	1,000
Boss	10/11 生日快樂	1,000
合計		NT\$6,000

本週節目

第 2901 例會

111 年 10 月 13 日

- 主講人：法鼓山護法總會 陳武雄 顧問
- 講題：心的生產力
- 節目介紹人：曹永央 節目主委
- 召開 10 月份理事會

節目預告

第 2902 例會

111 年 10 月 20 日

- 主講人：謙信法律事務所合夥律師
李宜光 律師
- 講題：國民法官法-人人都有機會擔任法官
- 節目介紹人：薛銘鴻 前社長