

非聽不可／享受行動自如的愜意生活 | 生活新聞 | 生活 | 聯合新聞網

2017-08-18 00:28聯合報 本報訊

主講：成大醫院運動醫學科主任張志偉

時間：8月26日（六）下午2時至4時

地點：成功大學光復校區國際會議廳第一演講室(台南市東區大學路1號)

洽詢：0809-080-186

洽詢：轉1或3

主辦單位：元氣周報



今天太平洋高壓影響，各地晴朗炎熱。聯合報系資料照／記者陳正興攝影

太平洋高壓影響，中央氣象局說，今天各地大多晴朗炎熱，午後西半部地區及其他山區有局部短暫雷陣雨；東南部地區及恆春半島有局部短暫陣雨。北部27至36度、中部26至34度、南部26至35度、東部27至33度。

明天至下周一太平洋高壓緩慢北移且勢力略減，台灣附近水氣稍多，各地大多仍晴朗炎熱，高溫普遍在33到35度，大台北仍有36度左右高溫發生的機率；午後各地山區及西半部平地要留意雷陣雨的發生，其中北部偏向在近山區的平地，中南部則範圍會較廣些。

另外，菲律賓東方海面漸有熱帶擾動發展，並往呂宋島及巴士海峽一帶前進，迎風面的東半部水氣漸增，東南部地區及恆春半島不定時有零星短暫陣雨。

下周二至周四太平洋高壓脊北抬至北緯30度附近，熱帶擾動則逐漸進入南海，台灣附近水氣偏多，東半部整天不定時有局部短暫陣雨，西半部則維持午後雷雨的天氣；偏東風增強，西半部在東風過山沉降影響下，局部地方有極端高溫發生的機率。

氣象局說，太平洋高壓勢力北抬，也代表有利熱帶擾動發展的環境變廣，目前資料顯示，明天之後菲律賓東方海面漸有熱帶擾動發展，不過各資料對此系統是否會進一步增強為熱帶性低氣壓或颱風，目前差異性仍大，因此下周一之後的天氣仍有相當的變數。

25日至27日太平洋高壓脊偏北，南海至菲律賓東方海面位於大低壓帶的環境，台灣雖仍可大致維持多雲午後雷陣雨的天氣，但須留意東風帶來一波波水氣以及大低壓帶是否有熱帶性低氣壓或颱風發展或接近，目前仍有變數。

2017-08-18 07:03聯合報 記者雷光涵／即時報導

昨天熱帶海洋氣團影響，昨天中午12時1分台北36.8度，自8月5日以來，台北第2度降回37.0度以下，中央大學大氣科學系兼任副教授吳德榮在「三立準氣象·老大洩天機」專欄指出，可算是開始脫離連續酷熱的天氣。昨天午後有局部零星的對流，包括平地、山區，但降雨範圍不大。

他說，今天至下周一受熱帶海洋氣團影響，上半天晴朗穩定，下午因太陽加熱，大氣轉趨不穩定，有局部雷陣雨。北台灣最高溫將會在36度左右，其他各地高溫大約在33至35度，是典型夏季的氣溫，仍需防曬、防中暑。東半部水氣逐漸增多，局部、零星降雨的機率，逐日提升。

下周二至下周四的天氣，吳德榮指出，與第一個熱帶系統有關；多國的模式模擬顯示，熱帶性低氣壓（實務上也有可能被認定為輕颱）穿過巴士海峽，其外圍環流將給東半部及南部山區帶來較明顯的降雨，其他地區也有降雨機率。

他說，根據多國模式的模擬，下周四或下周五第二個熱帶系統，有機會在台灣東南方海面發展，亦可能達颱風強度，對台威脅更大。其位置在台灣東南部近海，且移速很緩慢。但終究是第8天的模擬，不確定性很高，模式仍會變動，要持續觀察。

根據多國模式的模擬，下周四或下周五第二個熱帶系統，有機會在台灣東南方海面發展，亦可能達颱風強度，對台威脅更大。圖左為17日20時歐洲中期預報中心模式，模擬25日20時地面氣壓圖。圖右為同時的美國模式，模擬25日20時地面風場圖，兩者的環流位置幾乎完全一致。圖／翻攝自「三立準氣象·老大洩天機」專欄

十年內，台灣老年人口將從三百多萬人快速增加到五百多萬人，專家建議，老年政策刻不容緩，也應該更加細緻，根據世界衛生組織追蹤各國健康狀況，發現人類五十歲之後健康速度下降，若以六十五歲以上人口數據作為老年政策依據，恐怕太慢了，也建議一般人從五十歲開始準備老年。

台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭昨天轉述該院前院長林芳郁的親身經歷，林芳郁某次赴日旅遊，在公車上睡著了，醒來發現眼前有位比他年長的老人站著，於是起身想讓座，沒想到抬頭一看，全車都是年齡比他大的老人，讓他頓時不曉得應該讓給誰才好。

陳亮恭指出，超高齡社會即將來臨，對老人家應更體貼細緻，例如等紅綠燈的時間也應要調整，有位患有嚴重退化性關節炎的長者，曾過馬路走到一半就卡在車陣中，此後他看到紅綠燈就不敢踏出那一步。陳亮恭也說，老年政策都以六十五歲以上人口數據作為依據，建議應該提前考量。

硬體設備也得加把勁，以都市規畫來看，過去都市規畫以孩子為基礎，每隔多少公尺就有國小、國中或高中。陳亮恭說，因應台灣社會型態急速老化，都市規畫的主軸恐怕得要翻轉，從現在開始應該規畫該地區每隔多少公尺就得有日照中心或是機構等。

因應老年化社會，信義房屋策略長周莊雲表示，信義房屋十三年來，每年投入二千萬元贊助社區計畫，全台各社區都可以提案，如銀髮長輩多的社區，提供活動空間，讓長輩社交、學習等，目前已累積一千七百個案例。

一○四銀髮銀行資深副總經理吳麗雪表示，預計今年第四季推出銀髮平台，仿照airbnb模式，媒合長者和銀髮產業。提供長者的服務內容分為健康促進和管家服務，包括營養設計、運動訓練到家事員上門協助做家事等。平台目前還在測試階段，預計找一百位長者和十多個醫護團隊媒合。