

美籍亞裔之聲

AsianWeek

2018 特刊

樂齡生活



身心健康



長者照護



健全財務

AARP樂齡會訊息

致華裔社區：

大家好！AARP樂齡會很榮幸能與AsianWeek合作，專為50歲及以上的華裔樂齡人士推出這份特刊。華裔是美國人口增長最快的族群之一。你知道嗎？根據美國人口普查局統計，50歲及以上的華裔人數現已超過140萬。* AARP樂齡會致力於改善此群體及其家庭的生活。本期特刊為你帶來數名華裔社區成員所分享有關加入AARP樂齡會的個人經驗。同時我們會介紹與樂齡人口相關的一些概況，從而演示我們社區現今的狀況。

然而，本期內容不僅是針對樂齡人士為對象，而是普及所有亞太裔的多代家庭。文章內容包羅萬象，從保護消費者免受詐騙到照護家人等一系列AARP樂齡會所重視的議題。AARP樂齡會相信，任何人想實現的可能，都不該因為年齡、收入或無法獲取公共服務而受到限制。我們致力讓人們更加關注亞太裔樂齡社區的需求。誠邀你進一步瞭解AARP樂齡會提供的所有服務與更多資訊！請瀏覽我們的官方網站www.aarp.org，亞太裔網站www.aarp.org/aapi或我們新推出的中文網站chinese.aarp.org

郭為婉 (Daphne Kwok)
AARP樂齡會多元文化領導部門
亞太裔受眾副總裁

* 50歲及以上的華裔人口現已超過 140 萬的
參考引文出自：「美國人口普查局，美國社區調查，2016 PUMS，由AARP研究中心編寫」。



「AARP樂齡會相信，任何人想實現的可能，都不該因為年齡、收入或無法獲取公共服務而受到限制。」

FOLLOW US!



fb.me/AARPAAPICommunity



@AARPAAPI



MCL@aarp.org

AsianWeek歡迎你

親愛的讀者：

歡迎閱讀本期 AsianWeek 特刊！我們深感榮幸，能與AARP樂齡會合作打造本期內容，為既重要且持續地增長的50歲及以上華裔人口，提供新聞、資訊和觀點為主的資訊。此樂齡群體承載著傳統，他們實實在在地參與了華裔的歷史，並樂於和大家分享切身的家庭故事。

現今的華裔長者比以往都更具活力、更為多元化。從太空人到電視記者、從家庭照護者到退休的公司總裁，我們來自美國的各行各業。從生活在多代家庭當中，到成為稅務欺詐和其他詐騙陰謀的目標，我們的社區亦有獨具的特點和需求。

特別值得注意的是，華裔社區植根於《1965 移民法》，此法案打開了通往美國的大門，迎來了我們許多家庭到美國安家立業。僅僅50多年之後的今天，我們的人口就從不足40萬增長到了500多萬，許多華裔家庭甚至是跨代同堂。

如今，我們已經走過華人社區重要的移民里程碑，希望這些華裔的故事和概況能帶給你共鳴。我們並鼓勵所有的家庭將本期內容所介紹的資訊、新聞和提示運用到你的日常生活中。

特別感謝AARP樂齡會為服務華裔長者及其家庭的需求所付出的努力。同時也感謝你閱讀本期 AsianWeek 特刊的內容！

方以代 (Teddy Fang)
編輯兼出版人



「現今的華裔長者比以往都更具活力、更為多元化。」



目錄

樂齡生活

已非上一輩的舊時代！.....	5
選擇你喜歡的方式・過你想要的生活.....	6
AARP樂齡會－為社區帶來啟發的會員.....	9
DisruptAging－顛覆年齡.....	10

健全財務

中國人非常害怕“丟臉”.....	12
現在就加入 AARP 樂齡會的監控詐騙網路.....	12
如何防範詐騙.....	14

長者照護

面對現實的兒子・照護家人的勇士.....	15
全新推出州法律・助家庭照護者一臂之力.....	16
華裔女兒自我反思・身為照護者的職責.....	16
照護親友的好幫手.....	18

身心健康

獨立自主・安全上路.....	19
損失聽力影響你的身心健康.....	20
孤獨是不健康的.....	22

The Voice of Asian America
AsianWeek

編輯兼出版人: Teddy Fang

執行主編: Angela Pang

藝術主編: Al Perez

中文主編: Brian Ho & Jack Tang

記者/故事內文: Jo Ann Jenkins,
Daphne Kwok, Ron Mori, June
Kao, Scott Tanaka, Alan Lai, Lily
Liu, Charlotte Yeh, Richard Lui,
Ryan Letada

廣告: DAE

社長: James Fang

創辦人: John Fang (1925 - 1992)

榮譽主席: Florence Fang

© 2018 AsianWeek / AsianWeek LLC

享受樂齡生活 盡在AARP



腦健康中心
助你保持警覺



伸手可及的
照護資源中心



酒店、機票、餐飲和
日常消費等折扣



AARP監控詐騙網絡
發出的欺詐警報

更多好處等待你發掘...

加入AARP樂齡會的好處，比想像得還要多。

全美最大、擁有3千8百萬會員的非盈利機構「AARP樂齡會」，歡迎50歲以上的你加入。不論你想保持健康活躍、為照護家人做好準備、遠離詐騙保護財務安全、回饋社區豐富自我，還是享受各種優惠折扣，我們都能提供豐富實用的資源，幫助你實現各種可能。

索取AARP樂齡會中文版會員福利指南，今天就上網chinese.aarp.org
或撥華語專線 1-855-688-8518。



請掃描微信二維碼
閱覽更多資訊

AARP® 樂齡會
活悅人生 實現可能

享受樂齡生活 盡在AARP



腦健康中心
助你保持警覺



伸手可及的
照護資源中心



酒店、機票、餐飲和
日常消費等折扣



AARP監控詐騙網絡
發出的欺詐警報

更多好處等待你發掘...

加入AARP樂齡會的好處，比想像得還要多。

全美最大、擁有3千8百萬會員的非盈利機構「AARP樂齡會」，歡迎50歲以上的你加入。不論你想保持健康活躍、為照護家人做好準備、遠離詐騙保護財務安全、回饋社區豐富自我，還是享受各種優惠折扣，我們都能提供豐富實用的資源，幫助你實現各種可能。

索取AARP樂齡會中文版會員福利指南，今天就上網 chinese.aarp.org
或撥華語專線 1-855-688-8518。



請掃描微信二維碼
閱覽更多資訊

AARP® 樂齡會
活悅人生 實現可能

已非上一輩的舊時代！

作者：JO ANN JENKINS

我們能夠活得更長壽、更健康、更精彩，這是人類的其中一項最大的成就。現在，大多數年過50的人都能再多活30年以上，而且大部分時間裡，身體都很健康。這段時間遠比其童年、青少年時期更長，對很多人來說，甚至比工作的時間還要長。

然而研究顯示，大多數人認為年紀漸長是人退化的過程，意味著潛力降低、依賴性增加、家人各散東西、對數位世界一無所知。由於這些根深蒂固的消極態度，令人們對年邁心存恐懼，並視之為敵人，而不是視為能為個人和社會帶來新機遇的持續成長階段。我們必須改變這種觀念。我們迫切需要“顛覆年齡”。當有史以來65歲以上人口將首次超過15歲以下人口，面臨這新形勢，讓我們共同改變這個國家對高齡化的討論。年紀漸長不再是重點，精彩生活才是關鍵。



“顛覆年齡”就從我們每個人都能活在當下——滿足於我們現階段的生活開始。我們不想要被年齡定義，這跟不想因種族、性別、收入或是某個年齡層該有的樣子等陳舊的觀念來界定自己一樣。

“顛覆年齡”並不是執著於對青春的依戀。我們在電視和雜誌上看過這樣的廣告——「50歲是新的30歲」或者「60歲是新的40歲」。聽起來可能很不錯，但對於我這個1958年生的人來說，實難苟同。

首先，我們面臨的挑戰和目標都與三四十歲的人不同，激勵我們的動力也不盡相同。我們對生活的看法與角度，源於這一生中所經歷的起伏，以及從中汲取的經驗智慧。我是一個具有明確目標的人，這是來自經年累月的經驗和智慧，而越來越多的人也有同感。

“顛覆年齡”就是一種認知，明白50歲並不是新的30歲；50歲本身便是新的開始，新的50歲。“顛覆年齡”不是希望我們能夠變得更年輕，而是重新界定身為該年齡階



AARP 樂齡會首席執行官 Jo Ann Jenkins 就「改變人們對於年紀漸長的說法」發表演講。

段的意義。這也需要建立創新的體制，以滿足人們在年紀漸長的過程中出現的新的要求和需求。

我認為在這個問題上，有三大重點：健康、財富和自主。

健康

在健康這一點，我們需要開始注重身心的健康，而非著重在日漸衰弱身體；我們需要關注疾病的預防和改善健康，而不只是一味地治療疾病；我們需要幫助人們感覺到自己有能力積極參與到自身的保健護理，而非將自己視為依賴的病人。

財富

財富並不意味著超乎想像的富有，而是具有財務彈性，於有生之年都無須擔憂花費所需。我們必須努力證明，於社會活躍的在職長者人口有促進經濟繁榮的可能性，而不是帶來社會挑戰——長者人口的增長並不是對社會的消耗，而是經濟增長、革新和創造新價值的關鍵驅動力。

企業、企業家和小型企業終於開始意識到人口高齡化是一個契機，是不斷增長的產品和服務市場，是未開發的人才和資源庫，是經濟和社會背後創新的推動力，而非無法負擔的成本和經濟負累。

當我們將對話從「無法負擔的成本和經濟負累」轉為「契機」，當我們將這個現實問題看待成「經濟繁榮」而不是「社會挑戰」——這就是“顛覆年齡”。



從左到右：Jo Ann Jenkins，AARP 樂齡會的首席執行官；方宇文 (Heather Fong)，加州舊金山前警察局長；郭為婉 (Daphne Kwok)，多元文化領導部門副總裁於亞特蘭大 AARP Life@50+大會。

自主

關於自主，我們必須把對話從「年邁即是每況愈下」轉換成「年邁等於不斷增長」。我們必須幫助人們從以為自己一無是處的錯覺中走出來，讓他們深深的意識到自己肩負著使命感，樹立積極的自我形象。

如果我們能幫助人們在生活轉型的過程中重拾自信，讓他們覺得自己是社會不可或缺的一部分，而不是被孤立的，這也是“顛覆年齡”的定義。

幸運的是，“顛覆年齡”的運動已經開始了。隨著嬰兒潮世代步入五、六十歲，如同過去每一個其他的人生階段一樣，他們也正在“顛覆年齡”。

AARP樂齡會深信年齡和經驗可以為我們社會的每一位成員的生活帶來更多的可能。當我們心存期待迎接“顛覆年齡”，而不是感到恐懼，我們會開始發現，人人都有實現自我期許的可能，進而打造一個社會，所看重的是每個人的本身，而不是年齡。

「由於我們就要面臨65歲人口有史以來首次超過15歲以下人口的新形勢，讓我們共同改變這個國家對高齡化這一問題的討論。」



Jo Ann Jenkins 是AARP樂齡會的首席執行官及《50+ 好好：顛覆年齡新主張》(Disrupt Aging: A

Bold New Path to Living Your Best Life at Every Age) 一書的作者。這本書旨在改變現今人們對於年紀漸長的說法。年齡增長代表持續的成長，樂齡是一段繼續前進、不斷開展的故事。我們不該接受和延續社會對「老」的刻板印象，「年紀」不是讓人害怕、必須全力對抗的事，而是讓人欣然接納的過程；個人和社會都要迎向全新的機會與挑戰。

我們依然懷有夢想與目標，積極探索新的人生角色並重新自我定義。我們不再計劃度過傳統的退休生活，而是期待度過三、四十年充實豐富的人生。本書中，Jenkins 記述了自己以及其他“顛覆年齡”人士的心路歷程，以此告訴讀者我們每個人都可以在逐漸年邁的過程中，保持活躍、無財務負擔且擁有愉快的樂齡生活。



此書現供應中文版，並可於<http://www.books.com.tw/products/0010768817> 網上訂購。

如欲聯繫作者，請電郵 MCL@aarp.org

選擇你喜歡的方式・過你想要的生活



AARP樂齡會中文網站 chinese.aarp.org

擁

有超過3千8百萬會員，全美最大的AARP樂齡會，60年來卓越成長，精益求精，致力服務50歲以上的樂齡人士和家庭，不斷提供豐富實用的資源，讓更多的人有機會實現各種可能，並幫助他們達到在健康、財富和自主多方面的需求。

更加引以為榮的是，我們正式推出了全新中文名稱「AARP樂齡會」，旨在加強與華裔樂齡社區的緊密關係。「樂齡」不僅代表此人生階段正面積極的精神，更著重於樂享你所選的生活方式。

然而，這只是我們踏出的其中一步！

除了新中文名稱之外，我們開啟了全面嶄新的互動平台，包括：

- 中文網站。為帶給50歲以上華裔樂齡族同樣豐富實用的資訊，我們搭配英文網站的內容，悉心打造華裔專屬的AARP樂齡會中文網站 chinese.aarp.org



- AARP樂齡會微信(WeChat)帳號。透過首次在美設立的華人社群媒體，讓我們更能與全美各地的華語民衆零距離接觸。

- 會員福利宣傳活動。另外，我們精心策劃華語廣告系列，藉以與華裔樂齡族群息息相關的重要話題——像是保持健康活躍、做好照護家人的準備、保護自己遠離詐騙，或是享受旅遊優惠和折扣等——傳遞樂齡生活的真義，並讓你進一步瞭解成為AARP樂齡會的會員可獲享的各種好處與福利。

我們踏出的每一步，都致力追求為華裔社區帶來更好、更長遠的服務，現在正是我們大放異彩的時刻。

經由全新推行的中文品牌，我們希望能讓50歲以上的華裔人士體驗樂齡生活的定義。現在，你也能從AARP樂齡會獲取各種實用的資源，發掘並分享豐富的資訊，讓你享受自己想要的生活。

請掃描微信二維碼
登入AARP樂齡會
WeChat帳號
閱覽更多資訊



AARP樂齡會的WeChat帳號

享受樂齡生活 盡在AARP



腦健康中心
助你保持警覺



伸手可及的
照護資源中心



酒店、機票、餐飲和
日常消費等折扣



AARP監控詐騙網絡
發出的欺詐警報

更多好處等待你發掘...

加入AARP樂齡會的好處，比想像得還要多。

全美最大、擁有3千8百萬會員的非盈利機構「AARP樂齡會」，歡迎50歲以上的你加入。不論你想保持健康活躍、為照護家人做好準備、遠離詐騙保護財務安全、回饋社區豐富自我，還是享受各種優惠折扣，我們都能提供豐富實用的資源，幫助你實現各種可能。

索取AARP樂齡會中文版會員福利指南，今天就上網chinese.aarp.org
或撥華語專線 1-855-688-8518。



請掃描微信二維碼
閱覽更多資訊

AARP® 樂齡會
活悅人生 實現可能

專為你而設的 免費現場報稅服務

Kathy Huey
AARP基金會報稅輔助志願者

我們免費為所有人提供報稅服務；如果你是年滿50歲的樂齡人士，且無法負擔報稅服務的費用，可善用我們專為你而設的特別服務。我們瞭解退休或其他生活中的轉變，可能讓報稅變得複雜。由我們通過國稅局認證的志願者協助你，讓你的報稅過程變得更輕而易舉。

搜尋你鄰近的免費報稅服務，請上網aarp.org/taxaide 或撥免費電話1-888-227-7669
與我們聯繫。我們在全國5,000多個據點提供服務，開放時間為每年1月下旬至4月15日。



AARP樂齡會 — 為社區帶來啟發的會員

今

天，全美數百萬名50歲以上的樂齡人士過著更長壽、更健康、更豐盛的生活。

AARP樂齡會的使命就是提升所有樂齡族的生活品質，我們不斷設計整合專屬亞裔社區的新方案和交流平台，包括著重於華裔樂齡族群的所需，發展由華裔社區領袖證言的廣告宣傳活動，來持續與華裔民衆建立紮實穩健的關係：

• 甄文達 (Martin Yan) — 明星主廚/ Yan Can Cook節目主持人

• 梅綺蘭 (Audrey Moy) — 舊金山地區檢察署獲獎前偵查員

• 焦立中 (Leroy Chiao) — 前NASA太空飛行員/ 國際太空站總指揮官

• 駱家輝 (Gary Locke) — 前美國駐華大使 / 美國商務部長 / 華盛頓州長

這些領袖除了擁有傑出的貢獻與成就，他們更體現了AARP樂齡會的精神——明白身為樂齡族不僅仍有許多機會實現更多的可能，而善用AARP樂齡會的工具和資源，更是他們的堅實後盾。透過他們所分享的故事，見證了樂齡並不是放慢腳步——而是開始往前邁進！

“多年來，為國全力以赴是我的驕傲；現在，邁向多采人生是我的目標。”駱家輝是美國史上首位華裔州長，第一位華裔商務部長，更是首位華裔駐華大使。如同許多AARP會員在職場上積極進取，充滿熱心和領導精神的Gary時時保持活躍，而他源源不絕的好奇心與對生活的熱忱，也不斷激勵著他繼續前進。

在西雅圖長大的他，如今除了致力於支持社區公益事業，他比以往更加熱衷於保持身體強健。透過AARP樂齡會的保健資源，他應用最新的飲食、運動、腦部健康各方面的資訊來維持全身心的健康。

無論你想保持健康活躍、瞭解腦部健康、確保財務安全，或充實自我回饋社區，善用AARP樂齡會豐富實用的資源可以幫助樂齡的你實現想要的生活。瞭解更多詳情，今天就上網chinese.aarp.org或致電1-855-688-8518。



駱家輝

「多年來，為國全力以赴是我的驕傲；現在，邁向多采人生是我的目標。」



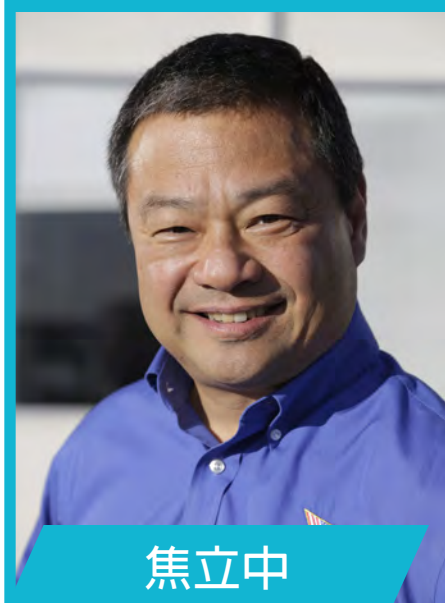
梅綺蘭

「我熱衷於幫助詐騙和身份盜竊的受害者，AARP樂齡會強大的防範詐騙計劃令我刮目相看。很高興我能夠幫助更多人瞭解並善用他們的監控詐騙網絡資源。」



甄文達

「積極活躍、適當飲食是均衡生活的最佳方式。我發現AARP樂齡會總能提供有關如何保持健康敏銳的最新消息和資訊。」



焦立中

「我還想繼續成長，學習很多不同的新事物，尤其是協助青少年重建根基，尋回自信。AARP樂齡會的志願服務資源也可提供你許多機會回饋社區。」

Disrupt Aging — 顛覆年齡



發明家
Kenneth Shinozuka

作者：郭為婉

你認為什麼年齡才算是「年長」呢？50歲？70歲？還是90歲？

當你想像日漸年邁，你最先想起的三個形容詞是什麼？

作為美國華裔，你是正面還是負面看待逐漸年長呢？

我 希望能引發大家的一些思考！在中華傳統文化眼中，長者睿智，人生經驗豐富，但美國華裔的看法又如何？中華傳統價值觀是否仍然受尊重？還是西方文化的影響已經改變了他們對長者的看法？

我們許多人都在重新思考年長意味著什麼，而有些想法是非常有趣的！當大多數50歲左右的人與自己的父母在相同年齡時進行比較，會看到很顯著的差異。年長的概念在一個世代內就已經發生了很明顯的變化。目前，我們的工作生涯往往比父母的時代更長，而且也不期望在一家公司工作幾十年，退休時獲得僱主贈送一只金手錶和感激謝言。我們可能比父母一代更晚才組織家庭和生兒育女，即使年過五十但仍然保持活躍，包括在工作上、開拓生意、為某機構或有意義的事擔任志願者，或照顧孫兒女等等。



所以，現在我們也必須重新定義年長的概念。今天，數百萬的長者包括華裔在內，不單活得更長壽、也更健康和更有生產力。

AARP樂齡會首席執行官Jo Ann Jenkins步入50歲時收到的一些生日卡，當中盡是拿年長作話題的玩笑，但自然的年齡增長卻變成笑話的主題也令她感到忐忑。因此她重新為自己作出定義，要活出自己的人生，而不是被年齡主宰人生。

在她的全國暢銷書籍《50+好好：顛覆年齡新主張》(Disrupt Aging: A Bold New Path to Living Your Best Life at Every Age)中，Jenkins告訴我們無論年齡多少，都可以把握住新的機會。她探索我們社會正在發生的變化，並引導大家為年長重新定義。

受到當今新趨勢的啟發，這本書開啟人們對逐漸年長及如何選擇生活方式的探討。而集社會運動家、作家、劇作家、廣播員、科技愛好者、網絡視頻先鋒和社交媒體巨星等多重角色於一身的武井穗鄉(George Takei)則對於如何挑戰人們的既定期望具有豐富的經驗。



美華協會 (OCA) 全國總會會長
巫倩仙

五十多年來，武井穗鄉憑著在電影“星際迷航”(“Star Trek”)中扮演Sulu一角贏得無數人的愛戴，而且他獨有的和藹及風趣的性格更啟發許多不同年齡的民眾。他常常在社交媒體上，尤其是Facebook大開笑話，鼓勵尊重包容，以及倡導許多他支持的議題。

「我們把年齡視為局限生活方式的因素，或者相信行為必須符合年齡，但是掌控年齡的前題就是把年齡拋諸腦後。」

武井從不讓年齡成為獲得人生新經驗的阻礙，例如學習新科技。“只要保持思想開放，勇於學習新知識，就會得到一定的成果。還有社交媒體，我今年78歲，當然我不是一個技術專家，但通過反複嘗試，你就會學到新事物，”他說。

美華協會(OCA)全國總會會長巫倩仙(Leslie Moe-Kaiser) 69歲時從工作多年的企業中退休，之後她的第一個人生歷險就是徒步走遍西班牙的天主教聖雅各朝聖之路(Camino de Santiago)。這是全球聞名遐邇的朝聖旅途之一，其中最壯觀的路線“法國之路”全長約500英里(迷路的話就更長了)。退休前兩個月，巫倩仙便請了兩個星期的假期，走完此路線的最後197英里。一年半之後，她和兒子又一同完成了步行500英里法國路線的壯舉。目前巫倩仙還在部署第三次旅途，準備踏上朝聖路線的另一部分。實在太驚人了！尤其是她每日在社交媒體上刊登的旅途文章和照片，啟發了許多不同年齡的人想要建立生命的信仰和體力的目標，還有強化精神意志。巫倩仙則說，“是的，身體疼痛是達成這三個目標必須經歷的。”



多元樂活達人
武井穗鄉

Jenkins的書挑戰過時的信念，激發出新方案，讓更多人能夠選擇他們的生活方式和面對逐漸年長。最近在AARP樂齡會與紐約大學亞裔健康研究中心共同主辦的亞裔健齡大會上，我遇到了一位令人印象深刻的演講者，一位十八歲的發明家Kenneth Shinozuka，即使年紀輕輕但他已經知道如何過上充實的人生。

雖然仍然在上高中，但是Shinozuka發明了一個名為 SafeWander 的穿戴式感應器，戴上它的人起床時便會自動發送提示到照護人員的智能手機。Shinozuka的外公生前患有阿滋海默病，經常會晚上起床但家中無人知悉，外公的安全便成為了他的創作靈感。Shinozuka的細膩、對改善阿滋海默病患者生活的熱忱，使到我們所有人都受到很大的啟發。他對外公的關愛和提供幫助的熱心，便是“顛覆年齡”的最佳榜樣。

“我們把年齡視為局限生活方式的因素，或者相信行為必須符合年齡，但是掌控年齡的前題就是把年齡拋諸腦後。” Shinozuka說。

“顛覆年齡”是為所有人的集體呼聲。現在是時候改變人們對於年長的看法了。我們必須要有更廣闊的視野，並提出訴求，包括我們的居所、工作地點、醫生、還有社區等等。

讓我們選擇自己想要的生活方式來迎向逐漸年長。現在是時候“顛覆年齡”了。我們都可以做到的。瞭解詳情請瀏覽網站：
aarp.org/disruptaging



郭為婉(Daphne Kwok)是AARP樂齡會多元文化領導部門亞太裔受眾副總裁。她曾是美國總統奧巴馬的亞太裔顧問委員會主席，並於1990至2001年擔任美華協會行政總監一職。

享受樂齡生活 盡在AARP



腦健康中心
助你保持警覺



伸手可及的
照護資源中心



酒店、機票、餐飲和
日常消費等折扣



AARP 監控詐騙網絡
發出的欺詐警報

更多好處等待你發掘...

加入AARP樂齡會的好處，比想像得還要多。

全美最大、擁有3千8百萬會員的非盈利機構「AARP樂齡會」，歡迎50歲以上的你加入。不論你想保持健康活躍、為照護家人做好準備、遠離詐騙保護財務安全、回饋社區豐富自我，還是享受各種優惠折扣，我們都能提供豐富實用的資源，幫助你實現各種可能。

索取AARP樂齡會中文版會員福利指南，今天就上網 chinese.aarp.org
或撥華語專線 1-855-688-8518。



請掃描微信二維碼
閱覽更多資訊

AARP® 樂齡會
活悅人生 實現可能

中國人非常害怕“丟臉”



作者：郭為婉

我

們都十分清楚，盡量避免尷尬、怕被羞辱、在別人面前無地自容的感覺。在成長過程中，這恐懼感一直印記在我們的腦海裡。但是，唯獨遇到一件事情，任何人都不應該害怕“丟臉”而忍氣吞聲，你認為這是什麼呢？

這就是我特別強調加以討論的一件事，為的是減少詐騙受害者的羞辱感和“丟臉”的恐懼感。

你知道嗎？

■ 你知道每兩秒就有一個人的身份被盜嗎？

(資料來源：CNN引述Javelin策略與研究)

■ 你知道在2014年，連續15年來身份盜用是消費者向聯邦貿易委員會抱怨的頭號投訴項目嗎？

(資料來源：聯邦貿易委員會)

■ 你知道身份盜用在2016年達到有史以來的高點，多達1540萬人被盜總數達160億元嗎？

(資料來源：NBC引述Javelin策略與研究)



■ 你知道2016年最常見的身份盜用類型是職場或稅務相關騙案(34%)嗎？其餘順序是信用盜用(33%)，電話或水電瓦斯費用詐騙(13%)和銀行詐騙(12%)。

(資料來源：聯邦貿易委員會)

■ 你知道不法分子能夠以\$1-\$2的價格出售偷來的社會安全號嗎？而個人醫療資訊的售價卻是\$60-\$70？

(資料來源：2015年福布斯雜誌引述聯邦調查局)

透過上述統計數字，你可以看到每天有這麼多人被欺詐和受騙！另一方面，隨著我們生活越來越依賴手機等的智能產品，以及我們在互聯網上的頻繁活動，就有更多機會讓歹徒利用科技進行盜竊。目前幾乎所有的通訊都是透過科技來進行，無論是藉由電子郵件或者電話，我們也不能完全確定另一端收訊者的身份！

至於哪些人最容易受欺詐和被騙呢？其實，各種各樣的人都可能是身份盜用和詐騙的受害者。

■ 2017年4月，統計機構Statistic Brain引用司法部和Javelin策略與研究的數據顯示，18-24歲首次使用信用卡的大學生是投訴身份被盜最多的人群，達到總體的8.5%。

■ 兒童也可能會被盜身份，因為他們的社會安全號可以被父母用於報稅之用。有報導稱每年約有15萬名兒童身份被盜。

(資料來源：2015年Huffington Post)

■ 成年人也是受害者，特別是成功人士。根據2015年司法部資料，11%年薪超過7.5萬元的人士曾投訴身份被盜，顯示歹徒針對富人手。

■ 2016年，聯邦貿易委員會的欺詐投訴大部分來自長者。當中50-59歲人士佔所投訴人的18%，60-69歲佔20%，70歲或以上佔17%。

■ 2015年，亞太裔組織APIA Vote和AAPI Data的研究發現，61%的50歲以上亞太裔長者認為身份盜用是一個非常嚴重或令人擔心的問題。27%受訪者在過去五年中，便曾經成為受害者或者有認識的人身份被盜。

■ 2017年的Statistic Brain報告中所包括的族群顯示亞太裔家庭最有可能舉報欺詐(8.5%)，僅次於由雙族裔組成的家庭(11.6%)。

我認識一些受過高等教育的華裔人士也難逃國稅局、Airbnb或者電腦病毒等騙局。事發當時，人們會在毫無防備的情況下被嚇倒，不懂反應和恐慌，即使心中察覺不妥但也墜入陷阱中。我明白他們都因怕尷尬，不想提及自己成為詐騙集團的獵物。但其實這些事情每一天都在我們身邊周遭發生，不必為此而感到丟臉。



那麼，你能做些什麼來保護自己？

■ 瀏覽AARP樂齡會的防範詐騙中文網站：bit.ly/2hx7gX4 此網站提供了有關如何保護自己以免墜入騙局的提示，並有舉報詐騙的電話及資源

■ 登錄加入AARP監控詐騙網路，接收最新的詐騙警報：
aarp.org/fraudwatchnetwork

■ 瀏覽AARP亞太裔網站：
aarp.org/aapi 當中有英語和國、粵語的視頻介紹，讓你了解如何保護自己。

我們並有一份中英文版本的防範詐騙手冊可供下載：bit.ly/2inPaTL

雖然害怕“丟臉”在中華文化中根深蒂固，但是當涉及到欺詐或詐騙的時候，我們便不能為了面子而忍氣吞聲。我們必須挺身而出舉報罪行，才能保護更多人免於成為罪案的受害者。

現在就加入 AARP 樂齡會的監控詐騙網路 (Fraud Watch Network)！



透

過AARP樂齡會的監控詐騙網路，你可以瞭解有關如何保護自己與家人的資訊。不論你是否會員，都可以收到AARP樂齡會的欺詐警報，認識詐騙分子的新招數，還可找到如

遇詐騙的應對辦法。AARP樂齡會致力於守護美國民衆的財務未來，因此對所有人免費開放這一提醒功能。

AARP樂齡會提供所需的資訊讓你作為裝備，助你識別詐騙行為，避免上當受騙，以保護你自己及家人的安全。你將獲取：

✓ 詐騙分子的騙術手冊 — 此手冊涵蓋詐騙分子的訪問，揭露歹徒如何竊取你血汗錢的內幕

✓ 最新的欺詐警報 — 此警報會直接發送到你的收件箱

✓ 詐騙追蹤地圖 — 此地圖具有執法部門發出的警報功能，而且包括由州民所提供的詐騙案件的第一手資料

✓ 電話號碼 — 此電話號碼可讓你免費與經過專業培訓的志願者進行諮詢。

獲取幫助

不確定自己是否被騙？你的家人是否為詐騙受害者？我們隨時為你提供幫助，請撥免費電話 1-877-908-3360與受過辨識詐騙行為培訓的志願者諮詢，或上網 aarp.org/fraudwatchnetwork

AARP

Fraud Watch Network

亞太裔的財務狀況有保障嗎？

亞太裔族群 (AAPIs) 具有一個特點，他們比其他美國人更具備經濟保障，但在AAPI族群中卻存在巨大的經濟差異。許多50歲+的AAPIs都有財政困難。

家庭消費

50歲+的AAPIs具有更高的消費能力，因為他們的家庭一般都較大，而且多代同堂。

所有50歲+	\$50,168
亞太裔50歲+	\$60,466
非裔美國人/黑人50歲+	\$35,013
西班牙裔/拉丁裔50歲+	\$38,693

50歲+群體的房屋擁有者

	非裔美國人/黑人	亞太裔	西班牙裔/拉丁裔	人口總數
自有	63%	76%	62%	81%
租住	35%	21%	34%	17%
其他	2%	3%	4%	2%



65歲+群體的家庭收入

菲律賓人	\$53,831
日本人	\$43,824
湯加人	\$42,328
印尼人	\$38,214
總人口	\$33,906
薩摩亞人	\$32,857
老撾人	\$28,722
中國人	\$27,193
越南人	\$27,111
柬埔寨人	\$22,576
韓國人	\$21,382
老撾赫蒙族	\$18,598

65歲+群體的貧困水平

老撾赫蒙族	21.2%
湯加人	21.2%
韓國人	20.4%
柬埔寨人	19.3%
中國人	18.0%
老撾人	17.0%
越南人	16.4%
薩摩亞人	11.7%
印尼人	9.7%
總人口	9.5%
菲律賓人	7.0%
日本人	6.2%

50歲+亞太裔最大的財務顧慮



就業



健康保險



可負擔房屋



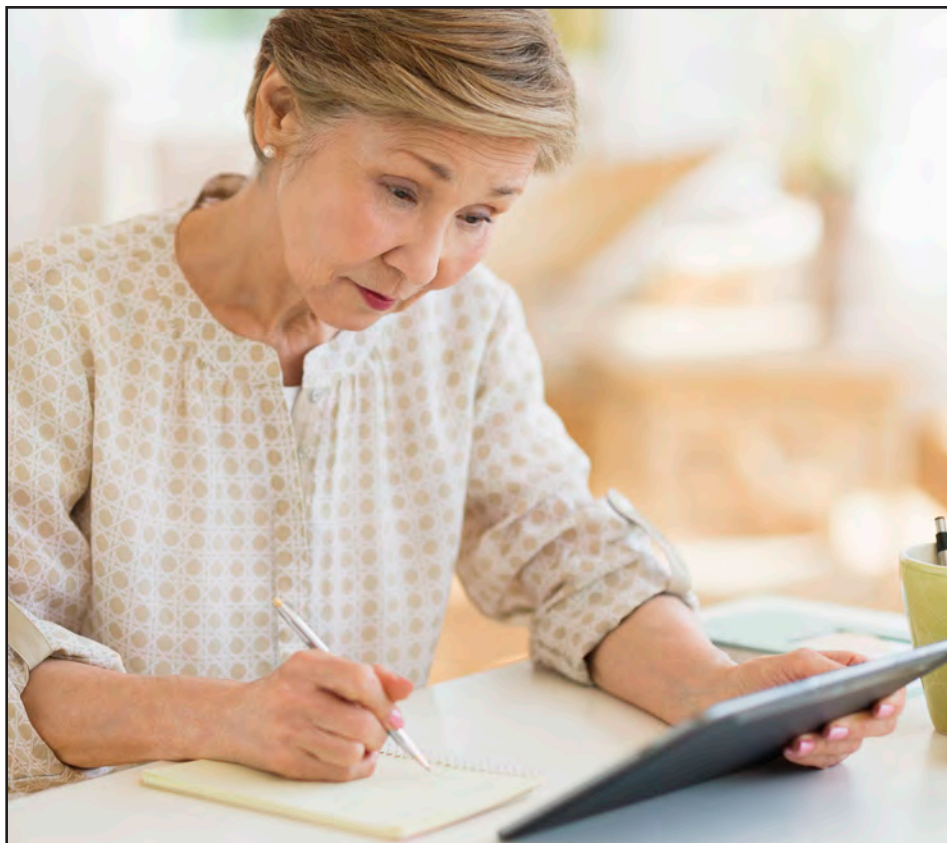
財務獨立



支持家庭/
從家庭獲得支持

資料來源：2012消費者支出統計調查。AARP樂齡會研究中心準備。
Blacker, Karen。2013年NAPCA數據摘要。“在美國的65歲及以上的AAPIs：經濟指標。”
Scarborough USA+ 2012.Scarborough USA+ 2012.

如何防範詐騙



作者：黎秉倫

科

技日新月異，騙徒也趁機用千奇百怪的手法詐騙中年人士與長者，受騙的人往往因未能提高警覺，甚至損失成千上萬。以下是一些常見的詐騙案例：

(一) 趁颶風、地震、火災、水災等各類天災人禍的發生，騙徒聲稱是正式的慈善機構，要求你捐款行善。

(二) 假扮政府官員，聲稱有人用你的帳戶犯了洗黑錢的罪，而你也牽連在內，輾轉要你配合，並強調為了捉拿罪犯，需將你的錢存入某帳戶。結果你的金錢，一去不返。

(三) 假扮你的親友，聲稱被禁錮，十萬火急請你救命，也不要轉告別人，必須馬上用你的信用卡付款。

(四) 假扮法院官員，聲稱你沒有盡當陪審員的義務，法院已發出通緝令將你歸案。此時你可能害怕牢獄之災，而匆忙交付贖金。

(五) 假報你已獲海外旅遊或樂透大獎，恭喜你獲得獎金數百萬，但要求你先透過匯款（如西聯匯款帳戶等）付保險金至某指定帳戶，才將寄獎金給你。

(六) 假扮國稅局 (IRS) 官員，不僅徽章證件，甚至電話來電也顯示國稅局，聲稱你欠稅，要拘捕你，除非你馬上用信用卡付款。

(七) 敲你大門，聲稱車壞了、手機壞了、請求借用廁所或電話、又或聲稱走失小狗小貓，入屋後，偷你的貴重物品。

(八) 聲稱是建築工人，有屋頂或三合土剩餘物料，可以平價安裝。若是你不假思索付了訂金之後，他便逃之夭夭。

除了以上詐騙份子的慣用手法，殺傷力最大的詐騙案可能是祈福黨及股票投資騙局。

祈福黨員曾在全世界的唐人街橫行數年，騙徒大都是中年華裔婦女，專門在唐人街出入，大都向單身中國長者下手，先是一人攀談，用華語套取你的資料，找中醫或其他同黨假稱女鬼快到，血光之災即將降臨在你的兒子身上，他活不過



今夜十二時，解救方法只能帶來全部金銀珠寶，為你祈福，天機不可洩漏，不可告訴任何人。再用遮眼法，偷龍轉鳳，以廢紙換走金銀珠寶，損失往往是長者畢生積蓄和財物。

股票投資騙局，不外是假稱有內幕消息，公司股價將會猛漲，盡快付款，以自己人身份投資，收益倍增，要是你不加以瞭解就聽信付款後，一切則可能成空。

AARP樂齡會提供以下五大防詐秘技(5S)：

1 記得絕口不提 (Seal your lips)

絕對不要在電話上或網上向他人提供個人資料，並避免在大庭眾廣討論財務。

2 記得保護文件 (Secure your personal documents)

在安全之處保存你的個人文件。確保你的郵箱可上鎖，並在公共場所時留意你的錢包和財物。使用付款機時，確保沒有人能看到你的密碼。

3 記得保護文件 (Shred account statements)

取消的支票、付款單、工資單、收據以及其他含有個人資料的文件，在扔掉之前都務必完全撕碎。

4 記得心存警戒 (Suspect other people's motives)

詐騙份子詭計多端，可能假扮專業人士或你的朋友。千萬不要以外表來判斷人。除非經過驗證，否則不要提供你的個人資料給來路不明的單位或人士。

5 記得細察收據 (Scrutinize receipts)

細查有否任何可疑的交易出現在信用卡帳單及銀行帳單等，並保存文件的副本作為記錄。

AARP樂齡會網站上載有詳盡的中文防範詐騙要訣，請瀏覽<https://chinese.aarp.org/wealth/#fraudprevention>

防範未然，也請轉告各親友為要！



黎秉倫 (Alan Lai) 是防詐騙專家，也是華盛頓州西雅圖華人資訊與服務中心的前任受害者服務總監。

面對現實的兒子・照護家人的勇士



呂勇詩陪伴父親散步

口述：呂勇詩 (Richard Lui)
紐約 MSNBC 新聞主播

剛

剛得知父親患上失智症時，那感覺就像是要親眼看著他在我眼前消逝一樣。他的記憶力每況日下，原本在意的事也記不得了。父親逐漸失去記憶，而我們則漸漸失去他。有時他記不起我是誰，我就得重新介紹自己——「是我，Richard，您的兒子。」總有那麼一天，他會徹底忘記我，對我們所有人來說，都不好過。尤其對我母親而言，更是難受。照顧父親就像撫養孩子一樣，我母親已經82歲了，她無法承受這項重擔。

另一方面，我們也會因為父親說的糊塗話，而開懷大笑。好在父親知道自己得了失智症，他還會常常開玩笑說：「不好意思，失智症害得



我忘東忘西。」他總是笑個不停，每三十分鐘都會說一次他愛我；他會過來抱住我，親親我。現在，我再也不認為父親正在我眼前消逝，而是父親重獲了新生。他如今成了一個熱愛生命、無憂無慮的人。

身為記者，我們都能迅速進入狀況。我也在準備面對父親完全忘記我的那一刻，我會正面迎接那一刻的到來，而非逃避。這就是人生。作為家人，大家必須解決的難題是：什麼時候為父親請來全職護理

「是我，Richard，
您的兒子。」

「不好意思，失智症
害得我忘東忘西。」

才最合適？我們是否要送他們兩老去其他照護機構？我們該如何跟母親說這件事，才不會讓她受到嚴重的情緒衝擊？我們該怎樣讓她明白這個情況？我們又如何承受金錢和情感上的負擔？

我儘量每週從紐約市回舊金山看望一次兩老。有時幫忙解決一下父親的日常需求；有時我會陪陪母親，讓她能與成年人保持正常交流。我是多麼希望父親沒有患上失智症，但這卻是無法掌控的事實。我必須接受它，接受這個病就在我們的日常生活裡。只有面對現實，我們才能享受每天所擁有的一切。

這是一篇關於華人移民的故事；由呂勇詩向NextDayBetter的Ryan Letada 提供口述。NextDayBetter是一個有關移民社區的故事平台。我們表揚來自世界各地移民的故事，並號召大家採取行動。想要瞭解更多呂勇詩的故事，請上網www.aarp.org/circleoflove觀看AARP的紀錄片《愛的傳承》(Circle of Love)。這部紀錄片講述了呂勇詩以及其他亞太裔社區照護者的故事。要顯示中文字幕，請點選螢幕右下角的字幕設定圖示。

如欲聯繫作者，請電郵
MCL@aarp.org

全新推出州法律・助家庭照護者一臂之力



AARP樂齡會敦促全州的立法人員通過《CARE法案》(CARE Act)，此法案能幫助家庭照護者在家庭成員或朋友住院時隨時瞭解情況，出院之後可在家裡更好地照顧親人。

《CARE法案》已簽署立法，並已在或即將在 36 個州、哥倫比亞特區、波多黎各區和維爾京群島生效。其他州將考慮於 2018 年實施《CARE 法案》。

《CARE法案》要求醫院：記錄家庭照護者的姓名，在病人出院時通知其家庭照護者，並向家庭照護者

提供關於在家需要為病人進行的醫療工作的教育和指導。

《CARE法案》最近已在肯塔基州、堪薩斯州、蒙大納州和德克薩斯州獲得通過。

在美國 4000 萬個家庭照護者中，幾乎有一半的照護者為親人進行醫療或護理工作。工作內容包括：管理多種藥物、傷口護理、管理特殊飲食、藥物注射、操作監測儀器或其他專用醫療設備。

透過提供這類自行照護工作，家庭照護者可發揮關鍵的作用，幫助



親人免住如安養院等費用昂貴的機構，而在家裡進行療養。大多數人都無需接受醫學訓練便可開展家庭照護工作。

這些照護者的責任重大，但我們可以提供一些基本的支持和一般的解決辦法，來減輕一些照護者的重任。

如果你是家庭照護者，你並不孤單。

- 瞭解最新資訊或是參與 AARP 樂齡會在各州的照護工作，請上網 <https://action.aarp.org> 並瀏覽你所在州的網頁 <https://www.aarp.org/states/>

- 查詢所需的工具和資源，請上網 aarp.org/home-family/caregiving/

- 分享你的故事，與他人交流，請上網 act.aarp.org/iheartcaregivers/

華裔女兒自我反思・身為照護者的職責



劉綺君小時候，被母親Lin自豪地抱著。

作者：劉綺君

還記得幾年前《虎媽的戰歌》(Battle Hymn of the Tiger Mother) 所引起的轟動嗎？作者 Amy Chua 在全美引發了一場關於「東方」和「西方」育兒方式差異的辯論。

雖然我有緊密關注這項事件，但我認為更能夠確切地定義我們這代華裔的是「累女」(Draggin' Daughters) — 亞裔家庭中負責照顧父母或其他長輩的女性成員。

在中國的文化傳統中，後輩就「應該」照顧長輩。孝順是儒家文化的首要美德。不過，我們在照顧長輩時，通常還要肩負其他的重擔，這些疲憊、擔心和責任讓我們倍感「負累」。

身為媽媽唯一的照護者，我已融入了「累女」這個傳承關愛照顧長輩的行列，在經濟、健康和情感上都為生活帶來了巨大的影響。

對任何人而言，照護家人都絕非易事，但對於很多亞裔嬰兒潮世代的人來說更加困難，因為我們除了要面對一般的任務外，還有一些特有的挑戰。



她的身邊。我必須一直陪伴她，媽媽一生照顧我和兩個兄弟姐妹，呵護疼愛我們，我要盡最大的努力來報答媽媽。

在我看來，像是上天刻意安排要確保我（終於！）學習如何做飯——傳承媽媽獨一無二的酸辣湯食譜，把世界上最好的春卷秘方存留下來（加花生醬在肉餡裡面，誰會想得到呢？！）。

因為媽媽離開了原生家庭，她沒能在自己的父母晚年時照顧他們，這是她一生中最大的遺憾。我知道，她一定會盡最大的努力，讓他們晚年過得舒適、有尊嚴和有意義。媽媽本會成為「龍女」(Dragon Daughter)而非「累女」。

我希望我能從「累女」變為「龍女」，繼承媽媽勇於克服困難和不屈不撓的精神——實現她的移民夢想，達成我們來到這片充滿自由和機會的國土的期望。

首先，我們的移民家庭通常是小型為主，本質上屬於核心家庭。其他照護者可能在美國有眾多親戚的支持，但我們的親友卻遙不可及。這就加劇了我們的孤立感。

另外，我們還必須承擔翻譯員這項額外任務。不僅要為無法流利使用英語交流的長輩親戚進行語言翻譯，還需要幫助親人進行文化翻譯，幫助他們理解複雜的醫療系統，並處理隨著他們年齡增長而變得相關的各種法律和經濟問題。雖然這些任務十分艱巨，我還是欣然接受自己的職責。

畢竟，我的父母是為了子女，為了我們，才來到這個國家追尋美國夢。我要確保媽媽的晚年不要變成一場噩夢。

雖然媽媽患有慢性病，但還算相當健康。她需要有人幫她管理大多數的個人基本需求，而她知道我都在



劉綺君 (Lily Liu) 是 AARP 樂齡會的品牌歷史榮譽顧問。如欲聯繫作者，請電郵 MCL@aarp.org

亞太裔族群的照護狀況

與其他美國人相比，在照護家人的問題上，亞太裔族群(AAPIs)面對不同挑戰。AAPIs是美國增長最快的族群，却是更可靠的族群，獲取當前數據是必要的，才能更好地了解他們的照護家人需要。

年齡 45 - 55 歲需照護家人的人士

與一般同齡族群相比，將近兩倍的AAPIs更傾向照護年長家人

需照護家人的人口百分比



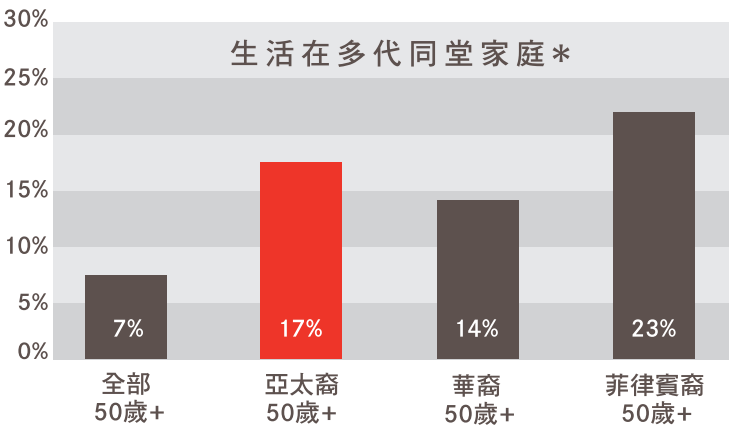
我應該做或應該為我的父母做更多：

	比較同意	強烈同意	總數	比較不同意	強烈不同意	總數
總數	25%	23%	48%	22%	25%	47%
白人	25%	19%	44%	24%	27%	51%
黑人	25%	29%	54%	17%	24%	41%
西班牙裔	27%	38%	65%	16%	15%	31%
亞裔	29%	43%	72%	14%	10%	24%

在我年長時，我想要孩子有照護我的計劃：

	比較同意	強烈同意	總數	比較不同意	強烈不同意	總數
總數	13%	9%	22%	21%	48%	69%
白人	13%	6%	19%	22%	50%	72%
黑人	10%	13%	23%	18%	50%	68%
西班牙裔	12%	19%	31%	17%	43%	60%
亞裔	22%	16%	38%	25%	24%	49%

多代同堂家庭能夠提供的照護



與其他美國人相比，AAPIs更傾向住在多代同堂的家庭。來自他們家族自身對照護長輩的重望，更大的家庭有助於提供看護。



資料來源：Belden, Russonello & Stewart與研究/策略/管理，2001。
「處於中間：一份關於多元族群嬰兒潮如何應對家庭和老化問題的報告」。AARP樂齡會研究報告。
Harrell, R., Kassner, E., and Figueiredo, C. 2011. AARP樂齡會公共政策研究所。
*美國人口調查局，2012。美國社區調查(ACS)公共用途微觀數據樣本(PUMS)。

照護親友的好幫手



照

顧親友的體驗可能帶給你一些收穫，也可能給你帶來挑戰與考驗。沒有人能夠隨時為照護工作做好周全的準備，尤其照護往往是一項可能會日趨困難的長期責任。

你是否每週都會花幾個小時或更多的時間幫助親友打理日常生活——例如家務、開車、買菜、醫療照護或是財務責任？

你是否有時會將親友的需求置於個人所需之上？

在繁忙的生活中，你是否因為照顧親友的責任而感到難以承受？

如果這些問題中，你有一個回答為「是」，那麼你可能需要幫助。唯有照顧他人，才清楚照護是一種什麼樣的體驗；因此，AARP樂齡會提供資訊和資源，來幫助你更好地照顧自己，以及你所愛的人。

照護者應採取的5大步驟

第1步 展開對話

• **醫療保健** — 包括藥物和醫生的姓名。上網至www.aarp.org/rxapp下載AARP樂齡會的處方藥應用程式，幫你輕鬆管理親人的用藥。

• **財務問題** — 金錢方面，一定要以尊重的態度且小心處理。

• **住房** — 你的親人是想在自己家裡，還是想搬去和家人一起居住？

你可能惟恐與親人提及敏感話題，不過越早展開對話則越好。制定好計劃，有助於你應對危機的到來。

第2步 組建團隊

• **家庭小組** — 即使是住在外地的家人也有辦法參與。

• **朋友圈** — 朋友和鄰居往往樂於伸出援手。

• **社區成員和信仰網絡** — 與任何可能給予幫助的人聯繫。

照護者尋求幫助時可採納新穎的做法。家中較年輕的成員同樣能夠以獨特的方式作出貢獻。

第3步 制定計劃

• **照護團隊的全體意見** — 受照護親友的意見也要包含在內。

• **每個人的職責** — 務必指明完成每項任務的期限。

• **與團隊交流的方法** — 使用電子郵件、網上社群論壇或任何你認為適用的方式。

可以考慮使用AARP樂齡會的照護應用程式，將你的照護計劃製成



每位成員都可以使用的電子任務日曆。程式下載網址
www.aarp.org/caregivingapp

第4步 尋求支持

• **社區資源** — 如送餐、交通和成人日間照護服務。

• **專業輔導** — 討論照護所面臨的困難，也許能讓你感到療癒。

• **僱用家庭護理服務** — 即使是兼職或偶爾的幫助，也會有很大的作用。

照護者，你並非孤軍奮戰。根據AARP樂齡會公共政策研究所(Public Policy Institute)於2015年發佈的「重視無價的愛」(Valuing the Invaluable)報告，美國大約有4千萬名18歲以上的家庭照護者未予支薪。請上網aarp.org/caregiving，點選「照護服務搜尋器(Care Provider Locator)」以查詢你所在地區的資源。



第5步 照顧自己

• **善用公司福利** — 許多雇主都會以彈性或另外安排的工作時間，來為照護者提供支援。

• **抽時間運動健身、補充營養及睡眠** — 照顧好自己才能更好地照顧他人。

• **加入照護者支援小組** — 以獲取資訊、深入了解和尋獲支援。

作為有效率的照護者，等於懂得適時尋求幫助。花些時間照料自己的需求，你就不太會因為照護重責而感到身心俱疲。

瞭解更多詳情，請上網aarp.org/chinesepreparetocare查看我們的「照護準備——為家人規劃的指南」(Prepare To Care — A Planning Guide for Families)。

獨立自主・安全上路

AARP樂齡會駕駛者安全計劃



AARP樂齡會駕駛者安全志願講師季兆澍（右二）與南加州的華語駕駛課程學員。

現

在的汽車已今非昔比。科技的重大革新，大大提高了汽車的安全性、效能性、可靠性與舒適度。交通規則、駕駛狀況，還有每天行駛的道路也已不同往日。然而，許多駕駛者還沿用最初取得駕照時的開車方式。即使是經驗豐富的駕駛者，也可以透過學習最新的安全駕駛資訊而有所收穫。

季兆澍 (Chao Chi) 是一位退休的研究科學家，居住在加州的拉古那海灣。他持有電機工程博士學位，以及15項專利。參加過AARP樂齡會明智駕駛者課程的他表示：「儘管長者的駕駛技術可能很不錯，但我們的反應速度可能沒有年青時那麼快，也正因為這一點，我才決定參加進修課。」

參加駕駛進修課程後，他瞭解了使用道路的最新規則，掌握了防禦性駕駛技術，而且學習到該如何在現今日益艱險的駕駛環境中，更安全地操作車輛。他還學會了如何調整和適應因年長而出現的視力、聽力和反應時間等變化。

季兆澍後來發現，一些在他社區中上了年紀的駕駛者希望可以參加華語駕駛進修課程，於是他報名成為了AARP樂齡會駕駛安全的志願講



師。之後，他開始用英語版的學員手冊進行教學，將全部內容用華語傳授給學員。

如今已有9年教齡的季兆澍說：「幫助人們學習如何安全駕駛是一件非常有意義且有成就感的事。參加課程的學員發現，我們所提供的資訊非常實用，而且容易理解。更讓學員驚喜的是，完成課程後，他們可能合資格獲享汽車保險折扣。」

如今，季兆澍的華語明智駕駛者課程已經有中文版的學員手冊。他的課程包括：

- ✓ 具研究基礎的安全駕車技術減低事故發生的可能性
- ✓ 正確使用安全帶、安全氣囊、防鎖煞車系統及其他車內的新科技

✓ 監測自己和他人駕駛技能和能力的方法

✓ 藥物對駕駛的影響

✓ 減少注意力分散的重要性，例如吃東西、吸菸和使用手機

✓ 完成這門課程後，你將更看重各種駕車狀況，並更加理解該如何避免發生碰撞或傷到自己及他人。

自1979年以來，已有超過1600萬的駕駛者參加了AARP樂齡會駕駛安全的課堂和網上課程。AARP樂齡會駕駛安全志願講師都接受過全面的培訓，在不同的角色中發揮作用，包括組織和指導當地社區的課堂教學課程、尋找適合的上課地點以及推廣當地AARP樂齡會明智駕駛者課程及其他相關活動。

想瞭解更多關於AARP樂齡會明智駕駛課程的詳情，或欲成為 AARP樂齡會駕駛者安全志願講師，請上網 aarp.org/drive



損失聽力影響你的身心健康



作者：葉孝盈醫生

AARP樂齡會醫療服務部的首席醫療官葉孝盈醫生(Dr. Charlotte Yeh)早於幾年前已經知道，她父親的聽力在日漸衰退。他原本非常健談，在派對中總能活躍氣氛。然而她發現，父親自從不能聽得清楚而無法參與聊天，就變得越來越沉默寡言。

聽力損失使他無精打采，影響了他的身體健康，開始拖著沉重的腳步。葉醫生意識到，她父親的身體明顯地每況愈下。與父親寫電子郵件時，他似乎與之前並無兩樣：腦筋依然很靈活，能有條理地表述，但面對面聊天時，他卻似乎正在漸漸衰萎。

起初，父親拒絕聽她的建議，但最終她還是成功說服了父親帶上了訂製的助聽器。她回憶著：「父親的轉變簡直驚人。在戴上助聽器一個月之後的一次家庭聚會中，父親坐在早餐桌旁，給大夥講起他小時候是如何調皮搗蛋的故事，引得大家捧腹大笑。他又再次成為了眾人的焦點。他不再拖著腳走路，而是昂首闊步、自信十足。那個無精打采、靜靜獨坐的人不見了，眼前的父親神采飛揚、談笑風生，因為他又能聽到兒女和孫子孫女的声音了。我兒時記憶中的父親又回到我們身邊了。」

這個例子向我們證明了，損失聽力的人同樣可以優雅地度過晚年，在年紀漸長的生活仍能怡然自樂、充滿活力，擁有健康的體魄，而非終日籠罩在恐懼和自我否定之中。



資訊

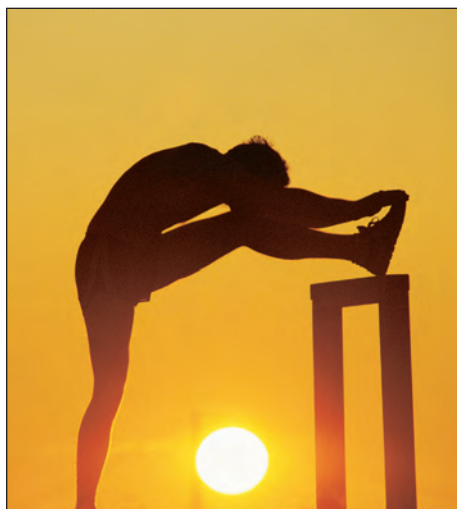
『聽力良好』是一種健康選擇

葉醫生解釋：「聽力良好對人們的生活具有深刻的影響。我們要談論的應該是良好的聽力對於哪些方面有好處——社交互動、家庭關係、工作效率——而不是會讓我們失去什麼。聽力損失並非是一種獨立的障礙，而是與我們日常的每方面都密不可分的一個問題。」

信不信由你，許多人在經歷不同程度的聽力損失7到10年後，才承認自己有聽力障礙並開始使用助聽器。有些人不肯承認，也不希望別人覺得自己老了；而有些人可能是聽力緩慢衰減，自己並未察覺到這種潛伏的問題。人們大多傾向於進行大腸鏡之類的醫學檢查，多過於去做聽力測驗。

但是聽力是保障生活品質的要點，一旦喪失聽覺，便會加快人的衰老。聽力損失與阿滋海默症的早期發病、早亡有關，損失聽力的人跌倒的機率比聽力正常的人要高出六倍。

我們會因為聽不清楚，而失去與他人互動交流的機會。葉醫生指出：「這會讓人產生孤獨感，而這對健康的負面影響相當於每天吸15支煙的危害。」



一起談談吧

葉醫生補充道：「與其討論喪失聽力，不如想想正常的聽力能為你帶來什麼，它能讓你充分享受生活。生活就在於能夠與家人和朋友保持聯繫。」

最近的一項研究發現，對65歲及以上的美國人來說，相比於心臟病、中風、骨質疏鬆、坐骨神經痛、癌症以及許多其他常見疾病而言，喪失聽力對生活所產生的影響更加嚴重。

對葉醫生而言，她父親在使用助聽器後的轉變讓作為女兒和醫生的她感悟良多。她表示：「從那時起我才意識到，聽力損失雖然輕而易舉便可以得到緩解，但卻是一個很大的隱患，也讓很多人都受影響。」三分之一的60歲以上成年人，以及三分之二的70歲以上成年人都有聽力問題。在嬰兒潮時代出生的人中，有15%的人已受影響。¹2010年的一項研究發現，如今五分之一的青少年都存在某種程度的聽力障礙。²

其實這比例之高不足為奇，畢竟現代生活中無不充斥著吵雜的聲音——喧嘩的音樂、體育場人群的高呼、汽車音響、耳機、堵塞的交通、飛機引擎。今天即便年輕也可能面臨聽力障礙，而我們之中的許多人比所預期的更早面對這個問題。

因此，我們必須對其有所認識，保護好自己的聽力，避免因嘈雜的環境而損失聽力，並及早進行聽力測驗。

資料來源：

1) <https://www.forbes.com/sites/carolynrosenblatt/2016/11/08/what-did-you-say-coping-with-hard-of-hearing-aging-parents/#2aa3bfaa29d4>

2) Shargorodsky, S. G. Curhan, G. C. Curhan, Eavey. 美國青少年聽力損失患病率的變化 (Change in Prevalence of Hearing Loss in US Adolescents), JAMA.2010; 304(7): 772-778. doi:10.1001/jama.2010.1124



你能做些什麼？

61%的AARP樂齡會會員表示，聽力障礙使人難以在嘈雜的環境中與對方交談。而44%的會員表示聽力困難對於親友的關係可能產生影響。大約三分之二的人表示，當聽力問題妨礙到自己與家人的關係時會進行聽力測驗，而59%的人表示，如果聽力問題成為了家庭負擔，他們會願意接受檢查。

你現在可能沒有什麼聽力問題，但記得早期篩檢、早期測驗、及早獲得醫療指示，能幫你維持與家人和朋友的重要關係。你也再不會錯過窗外啁啾的鳥鳴。

有關聽力損失以及應對方法的最新資訊，請瀏覽AARP樂齡會聽力資源中心(AARP Hearing Resource Center)網站<http://www.aarp.org/health/conditions-treatments/hearing-resource-center/>

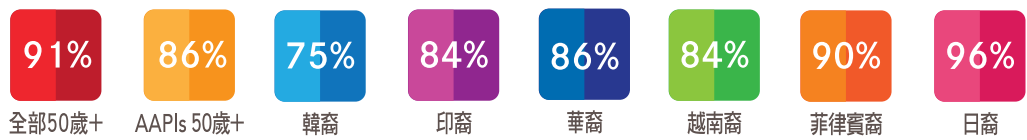


葉孝盈醫生 (Dr. Charlotte Yeh) 是 AARP Services, Inc. (ASI) 的首席醫療官。ASI隸屬於AARP樂齡會一個全權擁有的子公司，負責管理AARP樂齡會提供予近4000萬名會員的冠名產品和服務的運營商關係，並執行品質控制監督。葉醫生擁有超過30年的醫療保健經驗。她是一位具有認證資格的急診醫師，曾於加州大學洛杉磯分校接受急診醫學培訓。

50歲+亞太裔族群的健康和醫療保健狀況

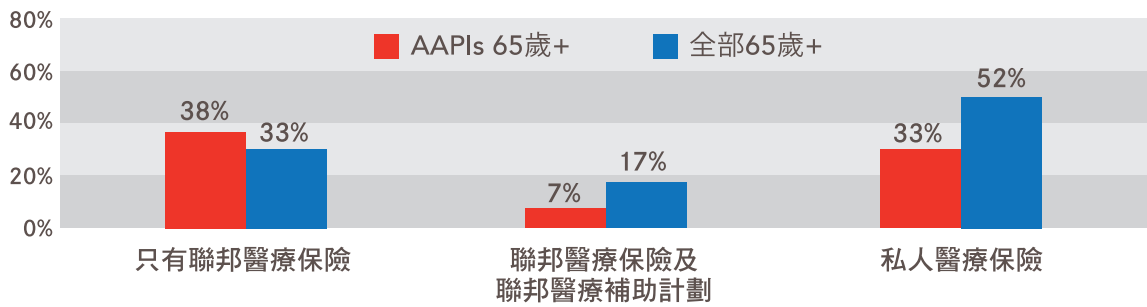
與其他美國人相比，亞太裔族群(AAPIs)面對不同的健康挑戰。
AAPIs是美國增長最快的族群，却是更可靠的族群，
獲取當前數據是必要的，才能更好地了解他們對健康方面的需求。

AAPI族群擁有醫療保險之保障的比率各不相同



關於保險保障在AAPI族群中存在很大差距；菲律賓裔最接近有保險保障的普通一般人口，而韓裔最需要健康保險。日裔超過同齡總一般人口的有保險保障水平。

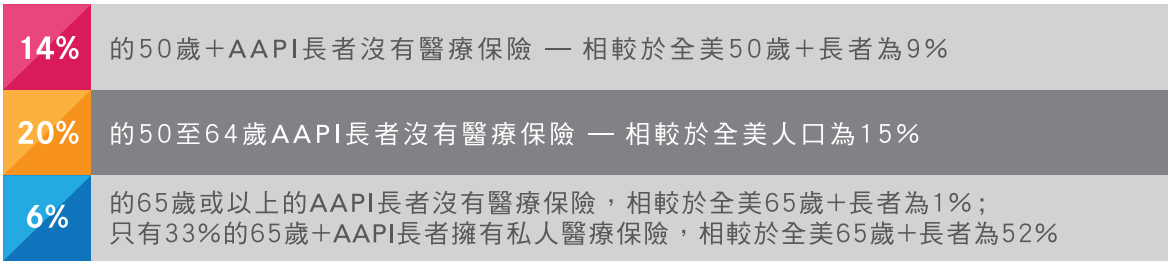
AAPIs 65歲+如何投保



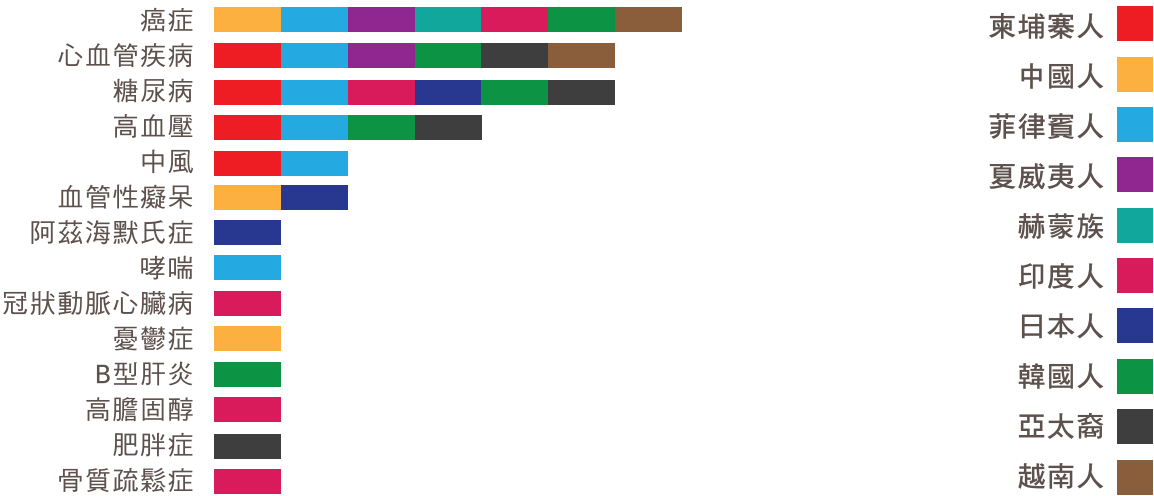
在50-64歲群體中：20%的AAPIs長者沒有醫療保險，相較於全美50至64歲人口為15%

高費用阻礙醫療保險保障

沒有醫療保險的最常見原因就是費用。由於資源有限，
因此AAPIs中65歲+的長者更傾向於沒有保險，並只依靠公共保險。



最常被呈報的健康問題



資料來源：美國人口調查局, 2012。美國社區調查(ACS)公共用途微觀數據樣本(PUMS), 2012。
由AARP樂齡會研究中心準備。
Blacker, Karen。NAPCA數據摘要, 2013。「在美國的65歲及以上的亞太裔：經濟指標」。

孤獨是不健康的



作者：葉孝盈醫生

幾年前，在我擔任急診科的急診主治醫師時，資深住院醫師問我是否能批准一位年邁的老人出院。」她表示。

「這位醫師確信病人是在裝病，因為這個人上週已經來過內科門診好幾次了，看診的主要病因都是『呼吸短促』。醫生給這位病人做了多種檢查、掃描等等，一切結果均為正常。可他這次來急診科還是老樣子，說自己持續感到呼吸困難。『等一下』，我說，『他一直這樣來來回回肯定事出有因，我和你一起去看吧。』」

當葉醫生走進診間會見這位患者時，她看到的是一個瘦小的老人家，面無表情地坐在角落。她問這位患者：「你有什麼傷心事嗎？」他隨即便哭了起來並告訴她，一起生活了 20 年的老伴一週前去世了，他感到傷心難過。

他的「病」並非典型的醫療問題，他不是想藉此獲得人們的關注，也不是要裝病混日子。他的問題只不過是感到孤寂。

年輕的住院醫師對葉醫生坦誠，那天他受益匪淺：「失去親人的痛苦可以像無法呼吸般深刻沉痛。有時症狀不一定來自身體，而源於心靈的呼喚。」

孤獨能危及你的健康

美國25%到60%的老年人都深受孤寂的困擾，而數百萬50歲以上的美國人，身體健康因長期孤寂

而每況愈下。根據美國心理學協會(American Psychological Association)的統計，孤獨比肥胖有更高的早亡風險。¹ 在對由聯合健康保險(UnitedHealthcare)投保AARP樂齡會補充醫療保險計劃(AARP Medicare Supplement Plans)的會員所進行的一項調查顯示，27%到29%的人處於孤獨；9%為嚴重孤獨。在其中排名前 5% 患有常見慢性病而用盡了一半醫療保健費用的會員中，孤獨人群的比例高達 55%，其中一半為嚴重孤獨。²

孤獨感不僅會影響我們的生活品質，還會影響身體健康，這種影響相當於每天吸15支煙的危害，使壽命縮短八年。

《哈佛成人發展研究》(Harvard Study of Adult Development)的結果顯示，孤寂可為有毒害的。越是孤立的人越不快樂，大腦功能和身體狀況都隨之變差。孤立是衡量我們的社交網絡大小的客觀標準，而孤獨則是一種主觀感受。換句話說，你可以有很多朋友，但仍然會感到孤寂，或者雖然沒有朋友卻不覺得孤寂。無論是因為困居家中、喪失活動能力、欠缺交通工具，或是失去配偶或伴侶所帶來的孤立感，都是孤寂的危險因素。聽力損失也可加劇孤立感、溝通不良而加深誤會，從而成為孤獨感產生的溫床。

孤獨就像感冒一樣，也會傳染。最近的一項研究《人群中孤單一人：大型社交網絡中孤獨感的結構與傳播》(“Alone in a Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network”)表明，



孤獨的人傾向於與他人訴說自己的孤獨感。一群孤獨寂寞、與群眾疏遠的人會隨著時間的推移而逐漸走向社交網絡的邊緣。這個問題的複雜之處在於，孤獨的人往往會失去本來就為數不多的聯繫。

即便是以很細微的方式與他人聯繫也可以有一定的幫助。根據英國的“結束孤獨運動”(Campaign to End Loneliness)結果顯示，超過一半的孤獨者純粹只是懷念能有人與自己一起開懷大笑；研究還表明，孤獨者最懷念的只是能有人陪伴自己(52%)，而46%的孤獨者懷念的是一個簡單的擁抱。孤獨的長者還會懷念一些簡單的日常生活片段，比如一起吃飯(35%)、牽手(30%)、鄉間散步(32%)或者去渡假(44%)。³

資料來源：

1) Holt-Lundstad J. 《孤獨：日益增長的公共健康威脅》(“Loneliness: A Growing Public Health Threat”), Plenary, 8月5日星期六，冬岸時間下午3-3:50時，美國心理協會年度大會(American Psychological Association Annual Convention) (2017年8月)。
(<http://www.apa.org/news/press/releases/2017/08/lonely-die.aspx>)。

2) Optum / AARP對醫療補助保險的研究（以及在文獻中）。
最後更新：2017年3月。

3) “65歲孤獨長者調查”(“Survey of Lonely People 65 Years-Old and Older”), 英國結束孤獨運動(2016年12月)。

「治癒」孤獨

葉醫生的病人屬於典型的孤獨患者，他失去了20年之久的摯友。葉醫生表示：「我們得讓他傾訴自己的悲痛，為失去親友的他予以支持，承認他的痛苦，這樣他才不必藉身體上的病痛來表達他需要幫助。」她再表示：「承認自己孤獨是巨大的羞恥，然而這卻是我們所有人都認知的一種嚴重的問題，而我們卻往往對其置之不理。」

社交關係能幫助我們成長，讓我們更加堅毅。家人、朋友、同事和照護者的支持使我們能夠珍惜經歷，讓痛苦退去，在未來的人生旅程笑迎每一天。

AARP Foundation創立了一個稱為Connect2Affect的社交孤立網站<https://connect2affect.org>。目的是希望建立一個網絡以提高大眾對社交孤立及其影響的關注，並辨認解決方案。Connect2Affect的工具和資源可以幫助使用者評估孤立風險，接觸其他可能感到與社會隔離的人，並找到重新融入社區的實際方法。

尋找幫助他人重新融入社區的方法

想想自己認識的人當中是否有最近痛失摯愛、可能正在經歷離婚、空巢、或者身邊雖然有朋友和家人，卻依然感覺孤寂的人。他們也很可能正在暗自傷心、孤立，或者感到孤獨。與他們接觸，你可以緩解他們的孤寂，點亮他們的生活。你可以和他們一起開懷大笑，一起回首往事，感謝對方依然相互陪伴著彼此。

讓我們不要忘記自己手中所擁有的力量——連結、友誼和人性的力量。讓我們在今天和今後的每一天都握著朋友的手。這便是你對生命本身所作出的貢獻。

健康人生 由我作煮

“ 廚房是我的專屬樂園

烹飪帶給我身心豐富的營養，也讓我的頭腦保持敏銳，心情愉快舒暢。做菜的時候，我可以放鬆精神，忘掉所有的壓力，盡情享受生活的樂趣！當我探索新的靈感，創作新的食譜，嘗試新的烹飪技巧，總是感到充實又幸福。有人說，真正的快樂來自心裡；對我來說，真正的快樂就在廚房裡！

”



甄文達

Martin Yan

明星主廚
烹飪節目主持人



所有我喜愛的事物都源自烹飪，烹煮美食幫助我的身心靈保持健康強壯。
想瞭解更多健康生活的秘訣和資訊，請瀏覽chinese.aarp.org



請掃描微信二維碼
閱覽更多資訊

AARP® 樂齡會
活悅人生 實現可能

腦部健康

照護家人

防範詐騙

居家安全

駕駛安全

AARP® 樂齡會

——與你——

實現可能

主持人: 史東

健康・財富・自主
歡迎一起探索樂齡生活

「AARP 樂齡會」秉持致力服務全美 50 歲以上樂齡人士的精神，悉心製作訪談特輯「AARP 樂齡會 —— 與你實現可能」，榮邀名主持史東與多位樂齡生活嘉賓展開對話，和你一起探索腦部健康、保健養生、照護家人、居家安全設計、駕駛安全及防範詐騙等重要話題，幫助你獲取全方位實用的資源，實現各種可能，樂享多采人生。

觀賞「AARP 樂齡會 —— 與你實現可能」訪談影片，請上網 chinese.aarp.org



請掃描微信二維碼
閱覽更多資訊

AARP® 樂齡會
活悅人生 實現可能