

公視 2022 年 10-12 月銀髮新製節目

公視臺語台新聞部

節目類型	節目名稱	內容
新聞時事	每日新聞 下晡新聞	1230長者共餐取消？ 1227今牌人生 1226全球慶耶誕 1226公車趕人下車 1226南老冬服選購 1226中寮物理治療 1223文物維護課程 1223台灣銀髮電競 1222窯神祭演奏 1220不老棒球賽 1219九旬導覽員 1219台灣綠工藝 1216塩埕生活好過日 1215無具野炊趣 1214減痛好膝慣 1213台語天文課 1209老大人玩具 1209七股趣地名 1208部東視能復健 1205敬老不給刷 1205新港文化祭 1202拆市集衝擊小農 1201脈衝治乾眼 1201社區青銀共學 1130學生創意展 1128澳洲高齡就業 1128南韓銀髮鎮 1125中選老人津貼 1124農工老化嚴重 1124文康車服務 1123墨童外骨骼復健 1117銀色小鎮 1116心導管新術

		1115 流感增1死亡 1111 台東行人被撞 1107 老後更精采 1104 北港樂齡太鼓 1104 吃麻糬險死 1104 富岡票券振興 1102 日取締惡質單車 1101 糖廠意象 1027 竹山酷樂團 1027 聽障品手沖茶 1027 長者換居首例 1026 老人心健 1026 銀髮俱樂部 1025 老人時尚秀 1024 屏男土工棚 1021 神波刀治療 1021 鹽埔人好菜 1019 社區共老 1017 梅村船山文化 1013 郡坑國小鄉土 1011 免費眼底篩檢 1010 長輩協調遊戲 1010 失智症VR 1010 百年宋江陣 1006 左堆聚落展 1006 蔣萬安社宅 1003 宜最年長人瑞 1003 黃珊珊長照
新聞節目	青春咱的夢	12/24 演予阿公看的戲(30分鐘)

公視臺語台節目部

節目類型	節目名稱	集別	內容
生活 綜合資訊	食老哺塗豆	13 咱的兄弟姊妹伴	講述「有朋友伴」對長輩生活的正向助益。
		14 性別多元無各樣 阮勇	幫助長輩了解現今社會中的「多元性別」觀念，

		敢閣自由	不只助其與社會接軌，也讓長輩可以進一步和年輕世代溝通交流?
		15 長輩的”性”福學分	「性」生活不單只肢體上的實際接觸，還包括夫妻伴侶間的親密互動，本集將帶給長輩成熟、圓滿、健康的性愛觀。
		16 知穿插，老鑠命	上了年紀也可以穿出獨特風格，教你簡單穿搭. 舒服穿。
		17 按怎恰「三高」好好仔鬥陣	高血壓.高血脂.高血糖是許多長輩的健康問題，本集將給你正確的三高保健概念。
		18 老顧老，忝心頭	因應現代生活模式，許多長輩年老後子女都不在身邊一起生活，因此造成許多「老顧老」的現象，本集將探討老顧老的狀況與因應措施。
		19 有歲敢好做工課？	想工作，幾歲都不是問題!! 節目中將分析長者工作的優缺點，也將告訴長輩什麼樣的工作態度才能追上社會趨勢。
		20 人生放盡磅，食老顛倒勇	即使有年紀了，也不要放棄挑戰自我。
		21 想騙我?沒那麼簡單	詐騙集團四處出沒，長輩要當心!! 節目中要破解各種詐騙手法，幫助長輩不受騙。
		22 健康食百二，學習才歡喜	有年紀了，學習好吃力? 節目中將以學術的角度. 現地觀察的角度剖析長者學習的優缺點，並告訴你社會中各個學習機會

			與管道。
		23 推薦給長輩的電影和書單	哪些書籍或電影特別適合長輩？就讓節目來推薦吧！
		24 食老著愛四界溜	長輩出門玩耍好處多!! 節目中除了要告訴你如何準備長輩旅行的必備物品，也要分享輕鬆旅行的小撇步。
		25 倚家風險總體檢	雖然說家是最安全的地方，但其實家中也有許多潛藏危機! 從長者的生活行為與習慣為出發點，節目將告訴你如何打造出可以住到一百多歲的居家環境。
		26 人生再會 — 予欲走的人	與人生謝幕，永遠最難。 本集以「臨終的人」為思考角度，分享如何說再見的各项準備。
		27 人生再會—予留咧的人	與最愛的親友永別，心中的傷痛該如何平復？ 透過節目將告訴你悲傷的各種階段與因應的心法，並期望帶領觀眾打開心房好好的所愛道別.與悲傷相處。
		28 料理有巧，營養有夠	飲食品質經常與生活品質息息相關，我們將告訴長輩如何聰明吃喝.健康生活。
		29 我的動物伴	長者適合養「毛小孩」嗎？ 如果阿公阿嬤要養毛小孩要注意哪些狀況和細節？ 本集將一一為大家分析。
		30	台灣即將邁入超高齡社

		保險保得好，老來免煩惱	會，許多人都想為自己規劃完善的保險，但到底要怎麼保，才能真正避開危險？節目中將告訴大家聰明又節省的保險規劃。
		31 關於失智症需要知道的事	失智症往往來得突然，家屬面對失智症的長輩該怎麼辦才不會手忙腳亂？我們該怎麼幫助失智症長輩，才能真正避開火災症狀惡化？透過節目一一告訴大家。
		32 我的異國家人	家中長輩和外籍看護的關係，堪稱是現代生活模式中最微妙的型態，藉由節目將告訴你雇主與外籍看護的相處建議。
		33 精彩人生，我會使	老後的生活有人形容它是「黃金第三人生」，本集將藉由一位退休校長如何在自己所愛的風箏製作領域中努力，開創出精彩的第三人生。
		34 當當愛情來拚鬥	愛情本來就不是年輕人的專利，愛與被愛都是重要的，愛與被愛都可以促進對生活的熱情動力。本集會透過各種角度來分析長輩談戀愛的好處，並告訴你熟年戀愛與年少戀愛的心態該如何整備。
		35 共未來補網－瞭解長輩社福政策	關於老人的福利既多也雜，本集將告訴你如何聰明運用社福資源，幫助長輩的晚年生活更加健康完善。
		36 有放有得的款厝魔法	「整理」這件事，有時候不是不願意做，而是不知

			道該怎麼做？關於有捨也有得的整理心法，將在節目中無私大公開！
--	--	--	--------------------------------

購片節目

節目類型	節目名稱	集別	內容
紀錄片	他們在島嶼寫作-願未央	1	<p>微風吹進樸舊的書房，父母共同寫作的畫面歷歷在目，朱家三姊妹翻出相簿及筆記，以子女的親密眼光，看見小說家朱西甯與翻譯家劉慕沙。魚雁往返的情書、撤退來台的日記、泛黃老舊的合影，日常生活點滴刻劃出不為外人所知的台灣文學私史。</p> <p>一本本的經典作品，挖掘出深層的回憶，〈鐵漿〉的稿費買了冰箱、〈八二三注〉成為了家用的計算紙，而未完成的遺世之作〈華太平家傳〉，則成了朱家未竟的最大願望。</p> <p>走訪台灣舊居、遠赴中國探親，豐富的家庭史料及私密的親友訪談，言語間文壇巨擘俯拾即是。在身為作家及女兒的雙重認同中，讓文學的傳承跨越三代，累加而成文學朱家的時代疊影。</p>
紀錄片	他們在島嶼寫作-我記得	1	<p>《我記得》由小說家林俊穎執導，以長年友人的貼身視角，紀錄朱家姊妹的成長軌跡，從桂花樹下的家作為記憶的場景出發，在此雙姝少年師承胡蘭成、廣交才俊創立《三三集刊》。鏡頭隨著她們的腳步移動，走訪鳳山眷村故居，渡海祭拜東京胡墓，談笑間分享對彼此作品</p>

			的見解，也錄下她們穿梭街頭巷尾照顧流浪貓的身影。姊妹倆在片中毫無保留地坦露內心，展現文學成就背後，如同常人一般隨性親和、溫暖立體的生活光景。
電影	舞動心人生	1	事業有成的中產階級婦人面臨退休之際，她察覺了結縈 40 年的丈夫與最好的友人外遇，述手無策又不知所措的她，只好投靠長久疏離、過著波西米亞式生活的大姐碧芙，而牠的人生也出現意想不到的變化。碧芙帶著她參加社區的舞蹈教室。在那裏她逐漸掌握人生的舞步，也遇見了新的戀情。
電影	紙花	1	為了龐大的經濟壓力而不得不加入大型禮儀公司的禮儀師松吉，面對溫暖收容弱勢的麵店老闆不幸病逝，他有勇氣力抗冰冷的制度，替麵店老闆辦一場體面的告別式？

新聞部

節目類型	節目名稱	內容
新聞時事	公視晚間新聞	<p>12/22台灣銀髮電競: 打電競不是年輕人的專利! 台灣有一支由60歲以上長輩組成的尚青電競隊，他們苦練半年後，便大膽挑戰全球首場與VTuber虛擬實況主的英雄聯盟電競賽，雖然結果輸了，但阿公阿嬤說，打電競讓他們的頭腦更靈活，也能保持年輕、減緩老化。</p> <p>12/19不老棒球賽: 棒球是台灣的國球，台中今天就有一場跨越世代的棒球交流賽，參賽的60名球員中，年紀最大的88歲，最小的只有9歲，分成兩隊同場競技，考驗老中青三代的默契和精神。</p> <p>12/7健力癡破紀錄: 在杜拜舉行的亞洲健力錦標賽，台灣國家代表隊傳出捷報，長青女子組69公斤級選手李彩薇，在蹲舉、臥舉、硬舉項目，以</p>

		<p>及總合成績265公斤勇奪四面金牌，打破亞洲紀錄。消息傳回她任教的嘉義大學，大家都感到相當驕傲。</p> <p>12/4敬老不給刷:敬老卡搭計程車，南投縣府這個月，開始補助車資。不過，約2/3的計程車司機，不願裝刷卡機。部份司機反映，因為根本沒補助。縣府表示，將輔導業者，成立門檻較低的「類車隊」，解決預約派車與請款問題，提高裝機率。</p> <p>11/25中選老人津貼:中市長選戰，今晚藍綠兩黨候選人也都有選前之夜晚會。尋求連任的國民黨候選人盧秀燕昨天催票，指若市長換人做，老人健保補助和生育津貼，可能被砍。民進黨蔡其昌回應，一旦當選，相關補助不但持續，還會加碼，呼籲對手不要抹黑。</p> <p>11/21美老人政治:美國總統拜登20號、滿80歲，高齡從政、也成為美國社會的話題。支持者、認為長者經驗取勝，反對者、卻質疑年紀太大、能力退化。不過，有意要重出江湖的「共和黨籍」前總統川普，也將近80歲，其實，全球政壇、也有不乏長者當政。</p> <p>11/16日管孤獨死屋:國家越來越老，也帶來一些新的挑戰。日本近年發現，「所有人-不明」的老公寓、不斷增加，部分原因、是原先居住的老人過世後，屋子沒人繼承。這也對公寓管理上、造成很大問題。而在南韓，因應高齡化，則興起「銀色小鎮」，也就是頂級養老院。不過，要入住、並不容易，因為光是押金，就要支付上「千萬台幣」。</p> <p>10/12不老水手返航:有台灣帆船之父稱號的詹正峰，八月中以3艘無動力帆船從高雄出發，一路往南開始環台之旅，其間遇到九鵬基地飛彈試射、颱風等，被迫數度停航避險，歷經61天航行後，今天下午平安回到高雄西子灣，成為台灣以82歲高齡完成風帆環台壯舉的第一人。</p>
新聞專題	獨立特派員	<p>民版社宅-芳春公寓 775(111.11.09) 芳春公寓相當特別，過去因為大部分租客都是經濟條件較差的弱勢者，所以許多社福團體暱稱它</p>

	<p>是台灣第一棟民間版的社會住宅。隨著時間推移，芳春公寓的居住友善程度沒有太大改變，但是住客的樣貌卻有些不同，經營上也面臨了一些挑戰與困難。一起走訪芳春公寓，看看這棟民間版社會住宅的歷史與變遷。</p> <p>走獨貧窮人的台北 779(111.12.07) 政府是以收入來界定貧窮，但是到今年第三季為止，全國低收入戶有28萬多人、只佔總人口1.24%，即使加上中低收入，也只佔總人口不到3%，遠低於歐美及日韓的10-20%，台灣的窮人真的這麼少嗎？ 台北幾個關懷青年、社區、無家者的非營利團體共同組成窮學盟，就希望能重新定義貧窮，讓社會各種面臨無法選擇生活困境的行業及角落，都能更被民眾理解，他們舉辦貧窮台北的活動已經進入第七年，帶領參與者進入貧窮的社區、體驗無家者的生活，今年還首度加入走讀林森北路酒店公關的世界，希望透過更多的溝通、進而產生理解。</p> <p>舉足輕重的護理師 779(111.12.07) 我們的腳被稱為人類的第二個心臟，尤其在心血管醫師眼裡，腳的健康狀況常反應身體潛在的警訊。獨立特派員曾報導過居家護理所的護理師，在社區照護及在宅醫療上扮演的關鍵角色，更有居護所，透過到宅照護的經驗，發現有八成的居家個案，腳多少都有不同程度的問題，嚴重者甚至會造成臥床，因此，一群有心的護理師，透過引進國外足部護理課程的訓練，開始投入「足部護理」上的照護工作。足部護理是一種預防照護，高齡者與獨居老人，如果能做好足部護理與保養，不但生活可以自理，也可以即早解決身體上相關的問題。在歐洲，「足部護理」有一套完整的學制及訓練學程，來培訓正式的足療師，投入足部照護。把足部護理，延申到有需求的在宅照護個案或獨居老人，除了讓他們可以增加他們</p>
--	--

		<p>生活上的自理能力，也避免讓他們成為完全臥床的被照顧者，讓生活可以更自主。</p>
--	--	---

節目部

節目類型	節目名稱	集別	內容
綜合生活	誰來晚餐 14	第 2 集 0-100 歲的理想生活提案	<p>公視主頻 2022/11/4 21:00 25:00、 2022/11/5 18:00、2022/11/7 13:00 公視 3 台 2022/11/12、2022/11/6 06:00、20:00</p> <p>在宜蘭員山，94 歲的心鈺奶奶和兒女同住，她登過玉山，最喜歡挑戰新事物。</p> <p>女兒祖瑤和弟弟們合力蓋房，屋子裡住了 12 口人，心鈺奶奶堅持各家平日各自吃飯，他一個人料理自己的晚餐，不勞煩兒孫。</p> <p>「以後你老了，結婚了，就不要在一起，絕對不要在一起。像個朋友一樣，很好啊！」奶奶也不過問兒孫家務事，「像朋友一樣相處」，是她的婆媳／親子相處之道。</p> <p>子女們在爸爸生前的照顧太過周全，現在，他們反倒鬆綁了對媽媽的保護。</p> <p>「把爸爸的摩托車拿去回收了。人沒腳（失去行動能力）以後，他就整個人的機能下降的很厲害。」</p> <p>大家庭四代同堂，最老的曾祖母 94 歲，最小的曾孫女才 1 歲，這個大家庭，對新世代有什麼期待呢？</p>