



倍斯特電子月報

www.best-co.com.tw

桃園市中壢區中央西路二段208號2樓 TEL: 03-4947878 FAX: 03-4947676

政府政策與法令

指派外國人從事許可外工作已違反法令

桃園市外籍勞工人數約10萬9千人，居台灣各縣市之冠，雇主申請外籍勞工來臺工作，常因不熟悉規定而違反法令情形，就業服務法第57條第3款「指派外國人從事許可外工作」即為常見的違反情形。

今年3月本市查獲一名雇主指派其所合法聘僱之家庭看護工至其所經營的小吃店從事端菜、切菜及清潔桌面等工作，雇主雖陳述外籍看護工只是幫忙，仍違反就業服務法而遭本局裁處新臺幣3萬元罰鍰。

桃園市政府勞動局呼籲外籍家庭看護工的合法工作範圍僅是基本的看護工作，不得從事打掃、照顧孩童、至店面或公司協助經營等許可以外工作，或將自身所聘僱的外籍看護工「出借」給親戚、朋友家打掃房舍，不論外籍勞工是否「自願」或於「閒暇時間」幫忙，都以違反就業服務法第57條第3款「指派外國人從事許可以外工作」規定，可處新臺幣3萬元至15萬元罰鍰。

另外，桃園市政府勞動局特別在官網上提供互動式電子書，提供有需要的民眾下載及查閱。



MERRY
Christmas
& HAPPY NEW YEAR

最新仲介評鑑結果出爐 近 500 家獲 A 級

勞動部日前公告105年度外勞仲介公司評鑑結果，1333家業者中，獲A級（90分以上）共487家，占36.53%；B級（70分至未滿90分）773家，占57.99%；C級（未滿70分）73家，占5.48%。

民眾申請外籍看護工或外籍勞工最常見方式是透過外勞仲介公司代辦。為了讓民眾在選擇仲介公司有一個參考的基準，並促使外勞仲介市場良性發展、獎優汰劣，勞動部從民國96年起每年辦理外勞仲介公司評鑑。

勞動部勞動力發展署跨國勞動力管理組長薛鑑忠今天接受電訪表示，今年全台外勞仲介公司評鑑平均成績從去年的85.11分提升至86.06分、A級外勞仲介公司的比率也由26.53%提升至35.59%。

他認為，整體評鑑成績有普遍提升，顯示勞動部每年辦理「私立就業服務機構從事跨國人力仲介服務品質評鑑計畫」，已經引導並促使外勞仲介公司在經營管理及對雇主和外勞服務上朝向優質、良性發展。

根據評鑑結果，105年度外勞仲介公司評鑑結果，1333家業者中，獲A級（90分以上）共487家，占36.53%；B級（70分至未滿90分）773家，占57.99%；C級（未滿70分）73家，占5.48%。

薛鑑忠表示，民眾可至勞動部勞動力發展署的私立就業服務機構評鑑結果查詢系統查詢，透過所在的縣市、引進外勞的類別（家庭類、事業類）及仲介公司評鑑等級等條件，篩選適合自己需求的仲介公司，也可以透過地圖搜尋，尋找離自己最近的仲介公司。查詢系統<https://agent.wda.gov.tw/agentext/agent/QryAgent.jsp>。

勞動部私立就業服務機構從事跨國人力仲介服務品質

倍斯特連續 **11** 年榮獲評鑑 **A** 級外勞仲介

畜牧團試行半年若未成 酪農業擬引外勞

（中央社記者楊淑閔台北6日電）農委會主委林聰賢表示，青農返鄉等所有政策要先到極至，農業跟製造業不同，若缺工都用外勞就不是台灣農村了。但他也說，畜牧團正要試行半年，若不成，酪農業擬引進外勞。



立法院經濟委員會今天審查107年農委會預算，農委會輔導處處長朱建偉接受聯訪，就農業缺工問題表示，農業缺工在季節性方面約9萬人月次，農業技術團及農業耕新團推動1年來約計600多人派工上路，換算人力約可提供9000人月次，解決1成缺工。

但是朱建偉也說，有的人做了又離開，以屏東、高雄、台中等試辦地區來說，留任率約6成，走掉的約4成，但是會持續招募人力，農委會也持續對相關領域學校招募從農人力，今年增加招募茶業採茶工人，包含嘉義的梅山、竹崎及苗栗市農會今年各有30人力投入。

朱建偉說，目前農業缺工必須優先以本勞為主，須先做盤點，培訓本勞農業缺工問題才剛推動1年，若沒有實際作為，就要開放外勞，勞動部也不會同意。

中央社另訪林聰賢，他則說，外界所稱跑掉的農業人力，有些是政府之前為了提高中高齡就業招募的人力，跟農委會近1年推動的農業人力培訓派工不同。

林聰賢說，農業跟製造業不一樣，不能缺工就引進外勞，這樣農村都是外勞，就不是台灣的農村了；一定要讓所有政策用到極至，讓青年返鄉務農，並推動智慧農業協助改善人力缺乏問題，不然台灣若變成有農業生產、有農業經濟，但是用的是工廠生產模式，這樣農村也會空洞化。

他重申，農委會不是不用外勞，像在海上作業的漁船就有引用外籍漁工；為了因應畜牧業也有類似問題，接下來要研究第二階段進口勞力替代的時候，可能要用區域人力派遣概念解決，類似茶業的人力採短期輪用方式進行，而畜牧場是固定場區，也是環境較艱難的，所以可能列入引進外勞考量。

朱建偉補充，農委會已完成1個畜牧團的招募，需50人，實際上招到54人，預計培訓1個月後派工到酪農場，試行半年後盤點使用實況，若真的不行，再跟勞動部談是否引用外勞。

106年10月外勞在台人數統計



國籍	印尼	菲律賓	泰國	越南	蒙古	馬來西亞	其他	小計
製造業外勞	58,538	115,107	58,240	173,414	0	1	0	405,300
營造業外勞	1,188	13	2,742	1,465	0	0	0	5,408
漁工	8,269	1,870	25	1,950	0	0	0	12,114
社福外勞	189,601	31,485	536	26,784	0	0	0	248,406
總數	257,596	148,475	61,543	203,613	0	1	0	671,228



新聞快報

長照人力沉痾 民團籲東南亞設校

仿效日本經驗 訓練長照、漁業等相關人才 再引進國內

〔記者林惠琴、林國賢、簡惠茹／綜合報導〕國內人口持續老化，被照顧需求量上升，但實施長照 2.0 以來，照顧人力不足問題改善龜速，民團呼籲，光靠本國籍照服員無法滿足市場，應赴東南亞設校培育人才、吸引來台工作。

「這是很現實的問題！」台灣居家服務策略聯盟理事長林金立直指，長照 2.0 上路至今，最大問題仍是人力。比如雲林縣老年人口比例逾十七%，全國排名第二，依現有長照機構推估需要九三五名照服員，但目前僅有四五九人在職，缺口達一半。

雲林縣老化嚴重 照服員缺口估達半數

宜蘭不只是照顧服務員有人力問題，連照顧服務專員人數也都尚未就定位。「人力不足導致連續性照護難以達成。」聖嘉民老人長期照顧中心院長黃龍冠表示。宜蘭縣政府則建議放寬如老人福利系等相關科系生，搭配訓練就能當照專。

本國籍照服員 10 年內難取代外籍看護工

據預估，全國每年須新增約兩萬名照服員，目前外籍看護工約二十四萬餘人，是長照主流人力，且都照顧重度失能者，本國籍照服員僅約三萬人，十年內不太可能取代外籍看護工。

● 行政院已表態開放移民解決缺工，林金立則指出，日本三年前到印尼設校，訓練長照、漁業等相關人才，再引進國內，作法可以借鏡。

提升職場尊榮感與專業尊嚴 吸引新血

林金立也說，提升職場尊榮感與照顧專業尊嚴，才能吸引「新人」投入，若只是在同樣的水池裡挖來挖去，人力市場並沒有放大，無法擺脫困境。雲林縣私立同仁仁愛之家副組長廖方啟則發現，加強產學合作看到一絲曙光。相關科系學生提早接觸，並了解照顧工作不是把屎把尿、而有其專業性，提高投入意願，今年就有兩位應屆畢業生進入該單位服務。

另一方面，服務衰弱老人及輕、中度失能（智）者的預防及延緩失能服務，同樣有人力不足的問題。職能治療師公會全聯會理事長張自強解釋，活動人員要帶領每個模組方案須個別受訓、審核，造成每人只能帶一個模組，但一個單位往往需要不同模組，形成活動侷限，認為可適時放寬專業或資深人員帶領不同模組、增加人力運用彈性。

張自強也提醒，模組內容原由衛福部審核較嚴格，後來審核權下放給地方政府，模組暴增至一、兩百組，大於實際需求，且品質參差不齊，是否能達預防及延緩失能成效有待商榷，建議設把關機制。

衛福部曾推估照服員人力缺口約一萬多人，社家署副署長陳素春強調，今年約訓練八千多人，其他人員也持續培育中。衛福部次長薛瑞元坦言，受訓照服員留任率僅約兩、三成，會透過改善薪資、形塑專業形象等多種方式吸引人才。

70萬移工 假日有QTaiwan APP旅遊導覽資訊

台灣已有超過 70 萬移工，每逢假日除了擠進台鐵火車站大廳外，還可以去哪裡走走？文化部與台灣外籍工作者發展協會共同合作推出了「QTaiwan」APP，以英、越、印、泰多種語言提供導覽資訊。

根據勞動部的統計，在台灣的東南亞移工已經破 70 萬人，這些移工平日在工廠工作，放假日沒有足夠資訊，多數人不知去哪裡打發休假日，只能滯留在火車站附近等移工群聚地點。台灣外籍工作者發展協會在文化部支持下，推出 app 導覽，外籍移工只要在手機下載「QTaiwan」安裝，即能透過這個 APP 獲得印尼、越南、英文及泰文的台灣文化旅遊及城市活動資訊，方便移工到這些景點旅遊並獲得語音導覽資訊。

台灣外籍工作者發展協會理事長徐瑞希表示，東南亞移工放假日除了火車站，其實有很多文化展館或文創據落，像數萬印尼移工每週日聚集的台北火車站，附近就有華山文創園區、台灣博物館、228 公園等景點，但移工卻不知道多走幾步路就可到達，非常可惜。該協會今年透過文化部的補助計畫製作「QTaiwan」APP，移工透過這個 APP 就能獲得印尼、越南、英文及泰文的台灣文化旅遊及城市活動資訊。特別的是，到了文化景點還可開啟語音導覽，用移工熟悉的母語聽到景點介紹。

協會指出，很多地方政府提供移工活動參與，例如新北市 12 月 10 日舉辦的原住民公園路跑活動，透過 QTaiwan APP 的最新消息發布，已吸引 60 多位印尼、越南、菲律賓的新住民及移工報名。很多移工說他們從來不知道台灣有這種活動可參加，甚至還有移工團體揪團報名。



阿嬤一早嗜睡 啊！外籍看護錯餵安眠藥

家庭請外籍看護逐漸普遍，看護也常帶著長輩看病與餵藥，一位林阿嬤最近常早上就昏沉嗜睡，家人赫然發現外勞給阿嬤吃錯藥。為避免吃錯藥，有人建議在藥袋上加註印尼、越南或菲律賓等文字，也有雇主教導外籍看護如何吃藥，還要求註記自己國家的文字，希望減少錯誤。

台南一位七旬不識字的林姓阿嬤，子女都在北部工作，休假就回家探望母親，兄弟姊妹輪流回家帶她到醫院看醫生，平日由印尼看護照顧。最近家人發現，老人家一早就昏沈嗜睡，阿嬤也抱怨「最近不知道為什麼常早上想睡覺？晚上反而睡不著」。

家人仔細檢視阿嬤的藥盒，才發現外勞竟誤把安眠藥放到早餐飯後給阿嬤吃，難怪阿嬤天天早上想睡覺，家人趕緊要外勞在藥袋上註記印尼文，詳細記錄藥名及吃藥時間。

林阿嬤兒子說，有分類藥盒，分早、午、餐、睡前教過印尼外籍看護，怕她弄錯，也要她寫印尼文在藥袋上，沒想到還是出錯。

一名溫姓婦人說，藥太多會搞混，有外籍看護連續一個禮拜將早上與晚上餵顛倒，還好沒大礙。

在台南新營經營藥局的藥師陳立人表示，有很多外國的藥，加註別的國家的語言，也有血壓計會加註很多國的語言，甚至有藥的外盒包裝有點字讓盲人能分辨，相當貼心。

陳立人說，藥袋上有中英文使用方法，而台灣有越來越多外籍的看護，為避免老人吃錯藥，他贊成藥袋加註外籍看護的國家文字，將在藥師公會聯合會建議衛福部。

佳里奇美醫院專員林正雄認為，藥袋加註越南、印尼、菲律賓、泰國等語言的藥物使用方法不可行，不但成本增加，且格式要加長與加大。

台南市衛生局副局長黃文正表示，現行規定只要標示中文；科長陳明旭說，可努力看看，除向衛生福利部反映，也會向醫院及診所宣導。





3C 科技

放大、防詐、看診…專家推薦 長輩實用 App

高齡化是全球共同的趨勢，為人子女自然希望家中長輩也能使用智慧型手機，但又不知道該為他們下載什麼實用又符合需求的 APP 嗎？根據資策會創研所團隊於 2015 年 3 月的「銀髮族 4G 應用需求調查」中發現，年長者對於科技未來應用情境中，最希望提供居家、日常及外出的全方位安心服務。任教於南台科大資訊傳播系的黃瓊儀推薦十大 App，功能涵蓋保健提醒、緊急狀況與日常應用，以長輩或使用者經常使用的應用程式為主，例如撥打電話、社群軟體連結，讓銀髮族的生活更便利。

Big Font 字體放大

看個報紙都需要戴老花眼鏡的阿公阿嬤，遇到手機字體這麼小，有時候即便把字體放大了，但還是沒辦法看清楚。有了 Big Font 字體放大，再也不用擔心長輩的眼睛吃不消，Big Font 字體放大 App 縮放的範圍從 50% 到 180% 都有，可以套用在手機上的所有應用程式，讓銀髮族輕鬆使用手機讀報、看照片，再也不用擔心字看不清楚的困擾。

Whoscall 來電走著瞧

「阿公，我被綁架了！」「阿嬤！快匯款救我！」時常接到詐騙的阿公阿嬤不用害怕！只要遇到陌生來電，Whoscall 可於第一時間搜尋「陌生來電」資訊，即時上網搜尋該號碼相關背景，讓你知道是誰打來，讓長輩馬上能夠辨識出惡意的詐騙電話，還可以把詐騙電話標籤起來，讓大家知道，不想再接到這號碼打來的電話，把這號碼設為封鎖，就不會再接到詐騙電話了！

短信聽

為一款短信及來電增強應用，當手機收到短信時，短信聽自動將短信讀出來，讀出發信人和短信的內容，也可以列出收到的短信進行朗讀，並提供了來電報告的功能，輕輕鬆鬆讀簡訊。不想聽的還可以手動關掉，可以打開和關閉接收朗讀、設置接收朗讀的時間、設置朗讀延遲以避免和鈴聲的衝突。

不老小幫手

功能涵蓋保健提醒、緊急狀況及看影片三大關鍵應功能，提供銀髮族生活中較常用功能的彙集，包括「溝通類」、「分享類」、「安全類」、「生活資訊類」及「生活服務類」，畫面不僅自動文字加大，長輩閱讀輕鬆，操作介面簡單，並以長輩或使用者經常使用的應用程式為主，例如撥打電話、社群軟體連結，此外也針對長輩生活需要功能開發，例如影像提醒和視訊陪伴等功能，且具備聽覺介面設計，可以結合語音合成器進行語音服務。



T-EX 行動購票

阿公阿嬤們還在為了到不同城市去看兒子和媳婦，而煩惱該怎麼坐車嗎？台灣高鐵推出的 App，推出國內鐵路運輸乘車票證電子化服務，只要使用手機內的 QR Code 型式之車票，就可以直接通關，享受快速方便又環保的乘車體驗，內建多種貼心服務，包含訂位紀錄付款及乘車提醒、高鐵即時訊息推播通知、行程變更、票價及時刻表查詢等。

MediQ 醫療輕鬆排

「MediQ 使診間的叫號功能更具便利性！」MediQ 醫療輕鬆排、輕鬆線上掛號系統和獨家叫號通知，讓阿公阿嬤掌握候診順序，不用一早就到醫院乾等，還增加在醫院交叉感染的風險。能讓銀髮族清楚掌握自己的候診順序，也能在號碼接近時提供叫號服務，而推播訊息則是讓診所能將最新訊息提供給長輩們。MediQ 提供全台 2 萬多家醫療系統的資訊，讓長輩更快掌握正確所需的醫療資源，看病也不麻煩囉！

血壓日記

血壓日記是一個非常簡單的血壓記錄程式，可以記錄每天的收縮壓、舒張壓與心跳數，讓阿公阿嬤觀察自己的血壓變化，晚輩也可以查詢紀錄，方便照顧者觀察血壓變化。簡單的介面省去複雜的設計，很適合銀髮族使用。

求靈籤

銀髮族最喜歡到廟宇進香，「求靈籤」內建保生大帝、媽祖、觀世音、城隍、文昌帝君、關聖帝君、玄天上帝、福德正神、月下老人等九尊神明，讓長輩輕鬆一次拜完所有神明，每個神明都有不同的籤筒可以抽，還可以幫忙解籤詩喔，趣味十足，又可讓每事必問神明的長輩們安心。

i68 國道資訊

長輩們想孫子，不想搭乘大眾交通工具，開車也可以輕鬆掌握國道資訊。提供最完整的替代道路資訊，讓駕駛了解國道交流道的行車速率資訊，輕鬆遠離車陣，快速抵達目的地。不論是國 1、國 3 還是快速道路，都能即時顯示各路段的行車速度，如果該路段有提供攝影機畫面，還可以直接瀏覽該處的實際路況，並提供交流道的替代道路資訊，讓阿公阿嬤直奔愛孫家。

警政服務

內政部警政署為貼近社會之治安需求，擴大預防犯罪宣導與便民服務效益，提供 110 報案、酒駕防制宣導與相關便民警政措施，舉凡是失竊車輛、受理案件、收聽警廣、違規拖吊查詢、警廣協尋遺失物、警廣協尋失車，雖然不常用到，但還是以防萬一，讓長輩可以即時選用需要的警政資訊服務。





健康資訊

冷熱無常，誰最怕？4大族群要注意

天冷要小心：2月中風生命最危險；高血壓冬天要多吃一顆藥；憂鬱症也會加重。
天熱也麻煩：躁症病人更激動...

很多人以為，台灣位處亞熱帶，四季如春，氣候對健康沒什麼影響。其實不然。台灣雖沒有北國的惡寒、南方的酷熱，但也會有4、5°C的寒流，36、37°C的高溫，或是天氣波動，兩天內溫差將近20度的狀況。別說病人，一般人也吃不消。「變化快才痛苦，」嘉南療養院精神科主任歐陽文貞說。在這冷熱無常的季節，稍有疏忽，天氣就成了健康殺手。醫師們特別提醒要小心的族群有：

老人家

耕莘醫院家庭醫學科鄭維理醫師表示，老人的神經細胞隨著歲月減少，怕冷，反應慢；皮脂腺分泌減少，皮膚比較乾燥、癢；皮下脂肪變薄，體溫調節緩慢，容易失溫、凍傷；老人也是心血管病高危險群。

提醒你：

1. 千萬別燙腳：

很多老人家跟鄭醫師說，「癢得受不了，我用很熱的水洗澡、燙腳，把神經燙死就不會癢了。」鄭醫師總要殷殷解釋要三度燙傷神經才會死，泡愈熱的水皮膚愈乾會更癢。水溫應適當，少用肥皂，浴後抹乳液或凡士林保濕，必要時用藥膏治療才是。

2. 隨氣溫加減衣服：

一層層、穿脫方便的洋蔥式穿衣法比一件厚重大衣保暖。



3. 浸泡溫泉勿太久：

泡的時間若太長，血管擴張厲害，站起來姿勢改變又且吹到冷風，血管來不及收縮把血液灌輸到腦部，頭暈跌倒溺水或中風就有生命危險。

4. 打流感疫苗：

冬天、春天是流感高峰期，如果還沒接種流感疫苗，趕快去。

5. 天亮再運動：

早晚溫差大、氣溫低，老人容易出意外。高醫公衛系助理教授陳培詩總叮嚀有高血壓的阿嬤看到太陽再出門運動，安全且有日照比較溫暖。

高血壓・心臟病的人

台大心臟科王宗道醫師指出，寒天是心肌梗塞、腦中風發病、死亡的高峰時節，罪魁禍首是高血壓。

因為氣溫低時全身血管收縮，而高血壓病人血管較一般人敏感，收縮更厲害，可能導致冷天病人的血壓比夏天平均高出 20mmHg（毫米汞柱）左右。

並且高血壓、糖尿病、高血脂等患者的血管比較窄、血流較慢、血液也比較黏稠，一旦遇上寒流溫度急遽變化、若家裡不夠暖、或外出衣服穿得太少，一個姿勢維持太久不動（比方等公車），發生心肌梗塞、腦中風意外危險大增。

提醒你：

1. 可能得多吃一顆藥：

冬天血壓比夏天高，跟醫生多問問，醫生會視情況調整藥量，維持 血壓穩定。

2. 血壓不要降太快：

若有胸悶或感覺不舒服、血壓突然飆過 180/110mmHg 時，過去做法是將降壓藥咬破或戳破置於舌下，希望快速降血壓。



但現在不這麼做。王醫師特別強調，「血壓降太猛會有腦中風危險，降壓藥用吞服的就好」。血壓偶爾高一點，比方超過 160mmHg 時，先休息半小時後再量一次，不要急著加藥。

3. 小心發作時機：

天冷、緊張、運動、吃完大餐是腦血管病容易發作時機，外出要注意保暖，在家若覺得冷，可用電暖氣增溫，尤其清晨、半夜如廁要披上外套保溫。

4. 還是要喝水：

免得血液過於黏稠增加血栓危險。

5. 隨身攜帶救命藥：

如果有心絞痛病史，醫師開了硝化甘油，要隨時帶在身上。

6. 胸悶不適快就醫：

如果感覺胸悶超過 15 分鐘，脖子僵硬、頭暈腦脹、單側手麻、吞嚥困難，趕緊就醫。

氣喘病人

台大胸腔內科主治醫師郭壽雄在《氣喘・棄喘》書中提到，氣喘發作和晝夜溫差大有關係，寒冷空氣容易誘發氣喘發作；溫暖潮濕的氣候適合過敏原（塵）增生，氣壓變化使空氣中污染物不易消散，春天花粉散播等情況都易引發氣喘。

提醒你：

耕莘醫院鄭維理醫師建議：

1. 氣溫變化時保暖：

外出戴口罩，以免吸入太冷空氣誘發氣喘。



2. 吸低劑量類固醇：

平時每天早晚吸入低劑量類固醇鼻噴劑。類固醇劑量很輕，對身體不會有太大負擔卻可減少發作。

3. 運動前熱身吸藥：

運動前 30 分鐘吸氣管擴張劑，並至少熱身 15 分鐘。

4. 避開花粉：

春天花粉特別多，要避開到花粉多的地方旅行。

5. 外出旅行可自備防枕頭：

避免投宿於空調蓋滿灰塵或潮濕發霉的旅館。

6. 養肺藥膳：

中國醫藥大學學士後中醫系副教授蔡金川建議，可以至中藥行買「三九貼」敷背，或用黃耆、當歸、小茴香、粉光蔘、紫河車等藥材，加上排骨或雞腿熬湯，是一道溫和的養肺藥膳。二月中風最危險

台灣的研究發現，腦中風死亡率有明顯季節趨勢。一、二月死亡率最高。並且，當日平均氣溫下降時，中風危險性跟著增加。台大腦中風中心鄭建興醫師也有類似觀察，當氣溫急遽變冷時，出血性腦中風的病患比較多，2月是高峰期之一。

另一份研究指出，台灣人最舒適溫度為 26 ~ 29°C。

當日平均氣溫下降到 13°C 時，65 ~ 85 歲以上老人家的心血管病死亡率危險性各會增加 24 ~ 55%。



精神病人

嘉南療養院精神科主任歐陽文貞表示，氣溫、濕度、氣壓、太陽光（日照時間）對精神病患都有影響。

比方有季節性情感障礙（Seasonal Affective Disorder，SAD）的人，大部份是冬季憂鬱、夏季痊癒。症狀是冬天胃口好吃得多，體重增加、容易疲倦且嗜睡、不愛社交等。加拿大的研究更發現，女人在冬季是被低氣溫影響，吃得多且發胖；男人則受太陽光不夠的影響，睡得比較多。

而對躁症病人的以色列研究發現，春夏交替時雙極性躁鬱症（有躁症加憂鬱症）病人的住院率和次數明顯比冬季多。

季節交替、太冷、太熱、或梅雨季太濕，常是精神病人住院的高峰期，「連我母親都覺得焦慮、全身不自在，何況得吃藥控制情緒的病人，」歐陽醫師說。

提醒你：

1. 動一動心情好：

天氣冷使人慵懶、多吃、愛睏、心情差，主要是身體神經和內分泌系統對陽光與溫度的反應。運動可以調節交感神經、減緩憂鬱、還可燃燒熱量。

2. 穿對衣物免煩惱：

就像小嬰兒穿太多會煩躁啼哭，氣候冷熱乾濕對人體恆定是種壓力，冷時添衣、濕熱時換上通風防曬衣服，可以減少身體調節的負擔。

3. 必要時用藥助安眠：

睡眠少情緒會不穩，容易誘發躁症和惡化精神分裂病，這時請醫師調整情緒穩定與安眠藥物就變得很重要。切忌過量飲用咖啡或酒精，免得干擾情緒或惡化精神病。

