



第 49 期

中華民國 109 年 7 月 1 日

桃源季刊

**免
排隊**

紙本三倍券

請大家告訴大家

!簡易領取法!

跟
領口罩
一樣



預訂 7/1~7/7 . 8/1~8/7

領取 7/15~7/31 . 8/15~8/31



超商預訂



官網預訂



超商 預訂

09:00-22:00

- 1 四大超商服務機台
- 2 插入健保卡 輸入手機號碼
- 3 確認明細
- 4 列印繳費小白單
- 5 超商櫃台付費1,000元
- 6 預訂完成

網站 預訂

- 1 預訂網站 <https://3000.gov.tw/>
- 2 驗證方式二擇一
 - 讀卡機插入健保卡
 - 健保快易通APP取得驗證碼
- 3 確認明細、取貨通路點
- 4 繳費方式二擇一
 - 信用卡線上繳費
 - 超商KIOSK印單繳費
- 5 預訂完成

or

超商 領取

09:00-22:00

- 1 簡訊通知/網站查詢
- 2 超商服務機台
- 3 插入健保卡/輸入取貨序號
- 4 列印小白單
- 5 攜健保卡至櫃台 簽收取券

超商 超市 藥妝店 領取

- 1 簡訊通知/網站查詢
- 2 超商服務機台
- 3 插入健保卡/輸入取貨序號
- 4 列印小白單
- 5 攜健保卡至櫃台 簽收取券

摘自經濟部中小企業處網頁

<https://www.moeasmea.gov.tw/article-tw-2691-5404>

歡迎上網閱覽相關規定。

人事異動事項

- 一、4 月份新進人員計有秘書室組員葉澤錡、技術員郭修忠到職。
- 二、5 月份新進人員計有秘書室組員葉思漢到職。
- 三、6 月份離職人員計有保健組護理師黃玫嫻調任彰化縣秀水鄉衛生所。

109 年第 3 季工作重點及活動預告

- 一、至 7 月 20 日止每週星期一下午於同心館辦理社區大學「桌遊」活動。
- 二、7 月 27 日至 9 月 21 日每週星期一下午於同心館辦理社區大學「摺紙及剪紙藝術」活動。
- 三、每雙週星期五下午於同心館舉辦社區大學「卡拉 OK 教學」活動。
- 四、每月一、三週星期四上午於養心園辦理「戶外卡拉 OK 及品茶」活動。
- 五、每月第四週星期四上午於中正堂辦理「慶生會及賓果遊戲」活動。

認識新朋友

信義房

進住日期	房號	姓名	進住日期	房號	姓名
109.06.19	信義 1004	彭煥生	109.07.01	信義 1003	彭金興

仁愛房

和平房

進住日期	房號	姓名	進住日期	房號	姓名
109.06.01	仁愛 3024	林銀治	109.06.22	和平 1023	林素蘭
109.06.30	仁愛 3024	王方小倩	109.06.22	和平 1024	周雲凱

歡迎芳鄰、同鄉、舊識有
空來聊天、泡茶。



109 年 1-6 月份外界捐款運用情形

捐助者(自然人及法人)	109 年捐款收入		1 0 9 年 捐 款 支 出		
	日期	金額	日期	金額	運用情形
國彰志工隊 吳○花女士	01.21	10,000	02.01- 07.15	10,000	春節文康活動、及改善住民生活設施等
吳○鐘先生	01.22	10,000		0	
陳○倫小姐	03.09	36,000	03.13- 06.24	19,473	各房報費、文康活動物品等
欣林天然氣股份有限公司	06.03	20,000		0	
榮民榮眷基金會	06.10	30,000	0619	30,000	住民營養食品等
欣中天然氣股份有限公司	06.12	300,000	06.20- 0630	101,800	住民團體衣服、文康活動物品等
彰化市公所	06.17	10,000		0	
	合計	416,000		161,273	結餘 254,727 元

周副主任委員主持捐贈儀式

輔導會周副主任委員皓瑜於 6 月 16 日下午在就養處厲以剛處長等人陪同下，代表主任委員至本家主持欣中天然氣股份有限公司捐贈復健器材儀式，並致贈端午節加菜金。

欣中天然氣股份有限公司及榮民榮眷基金會亦於端午節前夕，分別捐贈 polo 衫及營養品給住民，讓長輩們「帥氣衣夏」慶端午。周副主任委員並視導復健室聆聽住民使用復健設備情形，並至養護房瞭解智慧光纖床墊功能與關懷住民生活情形。



周副主委主持欣中捐贈復健器材儀式



周副主委與住民們合影



周副主委致贈端午節加菜金



呂副主委視導復健器材使用

活動剪影

榮家為了歡慶母親節，特別在戶外辦理歡慶母親節及賓果遊戲活動，現場播放家屬為母親錄製的祝福影片，讓女性住民感受到子女及親友們溫馨的關懷。主任也特別為每位女性住民、員工及服務人員獻上康乃馨，讓大家都感到家庭的甜蜜與溫馨。



主任致贈女性住民康乃馨



照服員快閃跳「洗手舞」

榮家為兼顧住民身心健康，於防疫管制期間，化解住們心中的鬱悶，配合年度趣味競賽活動，於「養心園」辦理戶外賓果遊戲及卡拉 OK 歡唱，讓住民們走出戶外曬曬太陽及活動筋骨。



主任致贈住民歡唱禮品



住民於戶外玩賓果遊戲

活動剪影

榮家與滙嘉健康生活科技公司合作，提供智慧光纖薄墊設備，以先進的非侵入性光纖生理監測技術，於照顧上可監測生理活動如呼吸、心率、血壓、睡眠分析、活動狀態等變化，透過人工智慧(AI)、大數據分析(Big Data)等科技，綜合比對生理數據，了解長者生命徵象、離床狀態，並可有效預防跌倒以提升照護品質。



廠商講解光纖薄墊使用功能



同仁操作使用光纖薄墊

榮家為守護住民健康，每年辦理健康檢查，掌握住民們身體狀況，透過適當篩檢，早期發現疾病，進而提早治療，減少疾病發生或疾病死亡，藉由榮民三級醫療體系的支援，以維護長輩健康。



台中榮總健檢團隊



榮總健檢團隊為住民們體檢

活動剪影

榮家在端節前夕，陸續有彰化市公所、榮民榮譽基金會周董事及中興新村王姓榮民、陸海空軍士官關懷協會及傷殘軍人協會等團體，致贈本家加菜金、粽子及香蕉等。



彰化市公所致贈端節加菜金及粽子



陸海空軍士官關懷協會致贈粽子

彰化社區大學樂齡學習中心於 5 月 7 日起陸續於本家開課，課程計有桌遊好好玩、智慧手機與生活應用、老歌傳唱教學、摺紙藝術、銀髮生活保健等，住民報名參加踴躍。



桌遊好好玩課程



智慧手機與生活應用課程

健康保健問與答

Q1. 「肌少症」是什麼？

答：老年失能的兇手，特徵是持續且全身普遍的骨骼肌重量及功能減少，伴隨可能造成失能容易跌倒、生活品質下降，甚至是生活無法自理以及死亡風險增加。

Q2. 「肌少症」常見的四大症狀？

答：徵狀一：室內平地走路遲緩、行動困難，起身吃力。

徵狀二：體重無故減輕(非刻意)，6 個月內減輕 5%。

徵狀三：雙手握力下降取物困難，甚至毛巾擰不乾。

徵狀四：時常走路跌倒，過去 1 年曾跌倒 2 次以上。

Q3. 「肌少症」的預防方法為何？

答：強化肌力，運動、飲食雙管齊下。吃夠熱量還要長肌肉，最重要的營養素就是蛋白質，特別是好的蛋白質，如牛奶、雞蛋、瘦肉、黃豆類都含有增長肌肉的必須胺基酸—白胺酸。

- 1.強化心肺功能以及肌耐受力(快走、騎腳踏車)。
- 2.增進身體彈性以及平衡感(徒手操、瑜伽)。
- 3.重量訓練(啞鈴、彈力帶)。

活動概況及健康保健講座

1. 109 年 5 月 8、13、15、16、17 日於安養、護各房舉辦新冠肺炎防疫演練。
2. 109 年 6 月 03、04、16、17 日辦理家區胸部 X 光及健檢活動，分別有 262 人及 204 人參加。
3. 109 年 6 月 11 日(星期四)辦理「三高及肌少症的飲食指導」衛教講座，計住民 53 人職員工 74 人參加。
4. 109 年 6 月 16 日(星期二)辦理欣中天然氣股份有限公司捐贈本家 5 台復健腳踏車及室內牆面壁貼儀式，增進住民復健需求及美化環境。



信義 3 房舉辦防疫演練



家區胸部 X 光及健檢活動



三高及肌少症飲食指導



欣中公司捐贈復健腳踏車

109 年第 3 季工作重點及活動預

1. 辦理 109 年榮民驗光配鏡活動。
2. 持續執行各項防疫措施及預防群聚感染作為，跑馬燈宣導及防疫週報周知。
3. 辦理住民微型衛生教育及簡易肢體活動，以預防跌倒。

本家各項工程及其他工作辦理情形

一	為確保住民伙食之食材新鮮度，於第一餐廳採購「步入式冷凍櫃」乙台。
二	為維護住民安全，汰換老舊消防發電機乙台。
三	和平二、三戶整建工程暨居家檢疫室已於 6 月 7 日開工，7 月 6 日居家檢疫室(信義三戶)已完成驗收，全案工程預定於 11 月 6 日竣工。
四	109 年上半年消防自衛編組演練申報及消防設施設備檢修申報均已完成，並於 7 月 6 日完成缺失改善。
五	為防治病媒蚊，辦理環境清潔消毒、家區白蟻防治(圖書館、中正堂舞台、忠孝及招待所等處所)及鋪設家區水溝蓋等工程。
六	為維護住民用水之安全，已完成 109 年上半年水塔清洗及水質檢驗工作。
七	已佈置全家區光纖網路及數位監視系統，並於養護房建置智慧床墊無線網路，達到全家區 e 化目標，提供住民更優質之服務。
八	本家救護車已達展延期限，為維護緊急救護需求，新購救護車乙輛，已完成驗收使用。
九	為維護住民用電安全，完成 109 年度上半年度高壓用電設備巡檢及申報。
十	為維護住民行的安全，提供無障礙環境，將家區房舍及餐廳出入門等 25 處，改為自動門。

工作宣導事項

因應新冠肺炎疫情升溫，本家配合彰化縣傳染病防治流行疫情指揮中心「高風險場所感染控制及健康管理」政策，採預約登記方式會客，於大門嚴格實施管制，除事先登記之家屬及必要之洽公、修繕人員外，餘均禁止進入家區。進入家區者均須配合量測體溫、查詢旅遊史、接觸史等，確無感染疑慮後，始可進入。



因應新冠肺炎疫情，為避免長輩至醫院看診或領藥，減少感染風險，本家台中榮總就診專車減為每週一次（每星期二上午）。車輛至門口由工作人員執行消毒後才進入，請必要就醫之住民配合防疫措施，上車前量體溫、乾洗手、戴口罩，返回家區後執行乾洗手及健康自主管理。

