



發行人：陳平  
出版者：桃園榮家  
地址：桃園市八德區興豐路1217號  
電話：(03)3681140  
出版日：111年1月  
期別：50期

# 桃園榮家季刊

## 主任委員的關懷與期許

輔導會**111**年度的施政重點包括如下：

- 一、增進學能，輔導轉銜勞動市場。
- 二、謹慎面對疫情，嚴密防疫，護衛全民。
- 三、優化三級醫療照護，建置養護合一數位榮家。
- 四、強化失智照顧量能，充實社區照顧資源。
- 五、運用社福資源，周全服務照顧。
- 六、覈實各項退除給付業務，簡化申辦流程。
- 七、派員駐美深化交流，凝聚海外榮僑向心等。

~擷取自榮光雙周刊NO.2437期~





# 桃園榮家季刊



GO!! GO!! 出發郊遊趣~



## 八德 埤塘公園





開心吹泡泡~看看誰把  
王子變成青蛙啦!





# 歡慶300歲伯伯生日快樂!

## 張其郎、張澤民、高大新

桃園榮家季刊



### 謝謝您們~讓我們在逆齡咖啡館

### 感受超齡的美好^0^

### 祝願身體健康、幸福喜樂!!







桃園榮家季刊



# 榮民節才藝競賽 十八般武藝SHOW出來



# 歌王歌后誕生囉~



# 槌球比賽



# 秋季小旅行~GO TO 苗栗、宜蘭、龍潭

桃園榮家季刊





MERRY CHRISTMAS



逆齡·時光咖啡館  
讓您的聖誕充滿愛與溫暖



★  
有您們在身邊，每天都像過聖誕那樣溫暖！



八德樂齡中心志工團  
動感演出  
High翻榮家





# 元旦





## 消防宣導

秘書室溫馨提醒：  
住民房間電器使用之延長線  
要具備自動斷電功能，  
以免因電線短路發生火災！！



Q：延長線怎麼挑？

A：台電說「3規格+獨立開關+過載自動斷電」最安全！

★延長線釀成火災意外時有所聞，多半歸因民眾挑選規格或使用方式錯誤，請參見台電以下建議：

01

安全的3規格：

額定電壓125V、額定電流15A、額定容量1650W。

02

具備獨立開關

和過載自動斷電保護功能。

03

首要確認有「商品檢驗標識」，

千萬別購買來路不明的產品。

04

延長線最好不要串接使用，

易造成超過負荷量而引發危險。





## 淺談暈眩

朱筱雯醫師

### 暈眩(Vertigo)

除了頭昏，  
周邊人物會旋轉，  
有時會伴有噁心嘔吐  
的症狀。

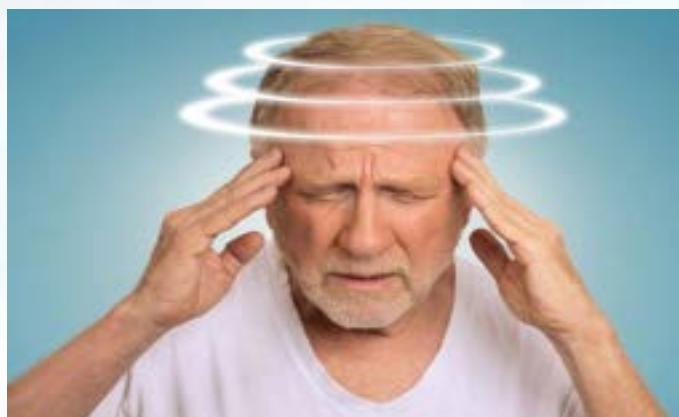
VS.

### 頭暈(Dizziness)

頭昏昏或是脹脹的感覺，  
但看周邊的人或物體並沒  
有旋轉的情況。

**暈眩只是症狀，如果合併以下警訊請盡速就醫!!**

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. 症狀持續或加重。      | 5. 口齒不清或容易嗆咳、吞嚥困難。 |
| 2. 意識改變。         | 6. 出現單側肢體無力或麻痺現象。  |
| 3. 劇烈頭痛，合併噁心及嘔吐。 | 7. 步態不穩。           |
| 4. 複視，注視物體出現疊影。  | 8. 伴有胸痛、腹痛，呼吸困難。   |



**頭暈易造成跌倒受傷，如有頭暈情形，應注意!!**

- 01 頭暈時盡快坐下或休息，動作放慢，移位時使用扶手或輔具。
- 02 保持空氣流通，避免嘈雜環境，避免地面濕滑。
- 03 補充足夠的水分和營養，避免吸菸和飲酒。
- 04 適當運動以及充足睡眠。



## 如何預防冬季皮膚癢

顧之仔護理師

長褲一掀開，許多長輩們的腿部皮膚不僅白白乾乾和脫屑，有些人出現皮膚一片片如鱗片狀般，甚至龜裂開來，就是一般俗稱冬季癢的「冬季缺脂性皮膚炎」，或稱為冬季濕疹、冬季乾癢症。

秋冬容易缺脂乾癢的人，包括年紀大和小孩們，另外，如果肝腎功能不好、本身有過敏性皮膚炎、糖尿病，也會影響皮膚油脂的分泌，皮膚容易乾癢。



**什麼是冬季癢?**

1. 冬季癢又稱缺脂性皮膚炎 大多因皮膚乾燥引起
2. 好發於中老年人 乾性膚質者
3. 主要是皮脂腺與汗腺 受到年齡季節遺傳影響
4. 通常發生在四肢 特別是小腿內側

★ 防範3招學起來~

### 1 洗澡

洗澡前-用溫和不刺激的精油或油脂全身保養後洗澡。  
 洗澡時-將浴室溫度高一點、洗澡水溫低一點，並使用乾癢症專用沐浴產品。  
 洗澡後-再擦一次乳液。  
 PS. 乾癢到皮膚脫屑搔癢不止的人，不建議天天洗澡!!

### 2 穿衣

預防皮膚乾燥，衣服的材質也要注意，最好選擇棉質的衣物。

### 3 飲食

預防秋燥，中醫建議  
**多吃**：木耳、山藥、枸杞、桑椹、地瓜葉、鳳宮菜、秋葵。  
**少吃**：燒烤、炸類或辛辣、偏燥熱的食物。

