



桃園榮家 季刊

發行人：毛惠民
出版者：桃園榮家
地址：桃園市八德區興豐路1217號
電話：(03)3681140
出版日期：108年7月12日
期別：40期

主任委員的關懷

108年6月份月會主委致詞摘錄

我經常勉勵同仁：即便沒有獲獎或是得到長官肯定，但你對自己要肯定。只要堅守工作崗位，沒有任何愧疚，就值得給自己獎勵，我對你也會是肯定的。另要叮囑各級主管，交付工作同時也要給予同仁適切指導。我再次強調：沒有不聽話之同仁，但有不說話之長官。各級主管人員應以身作則，耐心教導及照顧同仁，勿使其權益受損、身心受創。但照顧不是放任，而是落實業務指導與防弊作為，避免因遺漏、瀆職而觸法，希望大家能用心體會。

當某些工作有風險或異常發生，無法派人現地處理，此時就要思考，如何利用科技或其它工具，迅速獲得情資，切記「小洞不補，大洞吃苦」，遇到問題，要勇敢面對，務實解決。輔導會各級主管辦公室大門永遠為同仁敞開，今後如有任何問題，都可透過我們做溝通協調。

暑假到了，提醒各位要兼顧工作與家庭生活平衡，也預祝大家暑期快樂，工作順利，謝謝各位！



桃園榮家 季刊

賀桃園榮家45歲家慶

108.4.8

樂齡中心送祝福

桃園榮家成立45週年了！
八德樂齡中心，在此時送上暖暖的祝福，帶來許多精彩的表演活動，有古箏演奏、懷舊歌曲及中東肚皮舞，傳達愛與關懷～



現場氣氛熱烈，慶祝家慶的滾輪投進會場，帶動在場長輩一起參與，樂齡中心亦準備了貼心的小禮物贈送給參與的長輩。



桃園榮家的家慶就在暖暖的祝福聲中劃下句點。





桃園榮家 季刊



春季出遊長輩喜

108.4.30

客家美食及文化之旅

在桃園榮家毛主任的帶領下，
我們往新竹關西內灣去~



走走走!! 內灣吊橋我們來了



內灣車站好風光



好大的波蘿蜜



關西仙草博物館-仙草好好吃



桃園榮家 季刊

108年上半年才藝競賽

108.5.23

才藝競賽由家主任毛惠民敲擊槌球揭開序幕，並勉勵各位參賽長輩，秉持運動家的精神，勝不驕敗不餒，名次是增加競賽的樂趣，贏得健康才是真正的收穫！「歡歡喜喜秀才藝，熱熱鬧鬧同樂趣」，本次的才藝競賽，在長輩熱情投入、互助同樂下圓滿結束。





桃園榮家 季刊

108.5.23



108年上半年才藝競賽優勝人員榜

槌球

- 第一場地冠軍-夢幻隊
- 第二場地冠軍-桃園榮家槌球隊
- 第三場地冠軍-中壢槌香隊

- | | |
|---------|---------|
| 套圈圈(安養) | 套圈圈(善護) |
| 百享堂吳俊良 | 友愛堂徐金根 |
| 百享堂吳善福 | 友愛堂楊劍芝 |
| 多幸堂苑德貴 | 友愛堂楊振光 |

- | | |
|---------|---------|
| 杯杯樂(安養) | 杯杯樂(善護) |
| 嵩益堂李仲新 | 仁愛堂滕海洋 |
| 長仁堂陳元敬 | 博愛堂楊德發 |
| 長仁堂張哲泉 | 友愛堂李文閣 |

歌唱(國語)

- 嵩益堂張家復
- 多幸堂陸正樹
- 百享堂朱建民
- 百享堂楊來枝
- 嵩益堂吳添丁
- 友愛堂岳云翔

歌唱(台語)

- 多幸堂鄭清根
- 長仁堂簡裕杰
- 百享堂朱昌文
- 嵩益堂盧四川

投籃

- | | |
|--------|--------|
| 多幸堂林盛春 | 多幸堂李格之 |
| 百享堂關治華 | 長仁堂王孟石 |
| 多幸堂齊憲甫 | 長仁堂時玉瑾 |
| 多幸堂鄭清根 | 百享堂廖其榮 |
| 多幸堂刁鳳舞 | 嵩益堂張振男 |

打地鼠

- | | |
|--------|--------|
| 多幸堂鄭榮元 | 百享堂朱建民 |
| 嵩益堂王治全 | 長仁堂善學生 |
| 多幸堂任士英 | 長仁堂董水成 |
| 百享堂范華達 | 百享堂關治華 |
| 嵩益堂張林興 | 長仁堂蔣滌報 |

古早味打彈珠(安養)

- 多幸堂郭頌甫
- 長仁堂善月亭
- 嵩益堂張家復
- 百享堂范華達
- 多幸堂張國政

古早味打彈珠(善護)

- 忘我堂林世華
- 仁愛堂穆富章
- 博愛堂龔大目
- 仁愛堂陳定國
- 仁愛堂徐銀全

歡慶端午



桃園榮家 季刊

桃園榮家粽意總動員 108.6.3



粽子常現，粽意難見，包粽即是包著桃園榮家對長輩關懷的情意，在長輩熱烈參與下，活動在洋溢著滿滿情味中圓滿結束。



古箏太極慶端午佳節

志玄文教基金會桃園

108.6.6



端午樂飄香 舞舞生風樂



好朋友樂團與Jenny國標舞社團是仍在各界領域服務的菁英，因著本家毛惠民主任及夫人賢伉儷的關係，牽起至榮家表演的機緣



讓長輩端午沐浴在怡情的樂曲，動人的舞蹈中，佳節當日給長輩們帶來一個快樂歡喜的節慶活動，永難忘懷！



桃園榮家 季刊



4-6月銀寶學園集錦



每月1至3週的週四，由志玄文教基金會桃園教育中心、八德社區大學策辦銀寶學園，豐富多元課程，讓長輩輕鬆體驗學習的樂趣。

童趣氣球手作 108.4.11

音律體驗及手作DIY，讓長輩增加專注力、學習力，延緩大腦老化，增進社會參與。



鬆身功教學 108.4.18



粉彩畫卡片體驗

108.6.13



桃園榮家 季刊

桃園榮家的養生之道

108.6.14

住民靜坐班

每週的週四下午2-3時
、週五上午9時30分-
10時30分，由家主任
毛惠民親授靜坐技巧。



108.6.21

太極拳氣功班



108.6.19



108.6.12

每週一早上8時10分-9時
每週三下午14時-15時
由八德社區大學許希哲老師
教授。



桃園榮家 季刊

愛行動關懷日~

母親節前送愛滿天下 108.5.5

中華人文藝術美學聯合會「愛關懷行動日」，關懷列車來到桃園榮家，另相當榮幸能邀請到李玉珍五福里穀子弦班、蘆竹區五福健康操舞蹈班、蔡文錦佛朗明哥舞蹈中心及北京市神童楊塵蒞家表演，精采緊湊的，長輩目不暇給，熱情拍手叫好，在一片歡樂聲中劃下完美的句點。



愛傳承桃園榮家 台灣優質生命協會

愛的走透透，台灣優質生命協會與桃園市政府文化局及本家共同舉辦「愛傳承關懷演唱會」，活動精心安排協會理事長向娃及資深藝人進行老歌演唱，秘書長紀寶如亦到場與長輩同樂，並在表演前設計了生動活潑的闖關活動，讓長輩們更投入參與。

108.6.5



桃園市政府社會

局宋長政專員代表市長，致贈桃園榮家端節慰問金，今年係製作夏季衣物，讓長輩們有新衣物迎接炎炎夏日，並感到桃園市政府照顧關懷的心意。





桃園榮家 季刊

桃園榮家108年上半年

108.5.8-5.9

災害防治講習暨演練

桃園榮家於5月8日舉辦災害防治講習，5月9日特商請桃園市政府消防局八德消防分隊到場協助指導進行「108年上半年消防自衛編組訓練」



活動中請毛家主任惠民親自校閱各堂隊自衛編組，並在中正堂前廣場進行滅火器和消防水帶的操作，讓所有人重視消防重要性和火災預防觀念，提供長輩安全、舒適的健康頤養環境。

桃園榮家108年度CPR及AED

108.5.6

使用教學

本家邀請桃園市消防局高級救護指導員魏哲修教官，透過「CPR課程講解、操作示範及演練」、「異物梗塞處理流程」、「AED實務操作」4個主題，以講解及實務操作教學方式，讓本家工作人了解急救的觀念及搶救黃金時間4-6分鐘，學習正確判斷求救時機和正確撥打119專線。





桃園榮家 季刊

老年人如何增加肌肉量

護理師王蕙



簡單測試肌少症的方法，將雙手拇指與食指圍著小腿肚圈起，若空隙很大，就可能罹患肌少症。



騎腳踏車訓練全身肌力和平衡感，可預防肌少症的發生。

在台灣跌倒是老人事故死亡的主要原因。老人跌倒原因很多，其實最常見的原因是「肌少症」。「肌少症」是指骨骼肌肉量減少，以及肌肉力量減弱、身體功能表現變差。許多老人外觀身形羸弱、皮膚乾癢皺褶、骨頭形狀明顯，看起來沒有什麼肉，正是肌少症的表現。

如何預防肌少症？唯有多運動，搭配均衡營養，才能使肌肉強健有力。充足的營養也是肌肉養成的關鍵，多吃肉、牛奶、豆漿和雞蛋，攝取蛋白質。另外多曬太陽補充維生素D，對骨質和肌力都有幫助。適當的努力可以降低肌少症的不良影響。

●**阻力訓練**：阻力訓練是增加肌肉量的最佳方式，對老人非常重要。阻力訓練增加肌肉量的效果，老人的訓練期間必須比年輕人長，才會有效。阻力訓練後立即用餐，對肌力及肌肉量會有較佳的效果。

●**有氧運動**：有氧運動能力會隨著年齡下降，雖然如此，對提升老人的心血管適能還是有幫助。神經系統亦會老化，而有氧運動能夠促進前額葉皮質的功能，提升老人動作控制的能力。



舒適餵食

護理師洪雪芳

「舒適餵食」(comfort feeding)，對於失智症末期病患常面臨吞嚥困難的狀況，在不同進食方式的選擇，醫療人員分析利弊得失給病患和家屬聽，以讓病人、家屬做出最佳決定。

採用鼻胃管的灌食方式，好處是方便、迅速，可管控熱量，壞處是個案有異物侵入的不適感，也因為不適感，容易去拉扯管子而遭受約束，進而造成身心的壓力。口進食的舒適餵食，是由照顧者準備手可取的小型食物，放在病患手中，利用「手口反射」老人家想吃就吃，不想吃或會噎到時就不勉強進食，少量多餐，好處是患者不會有管子置入的不適感，讓患者覺得吃東西是一件舒服的事情，但壞處是照顧者需要費心備餐，被照顧者也有可能因營養攝取過少而日漸消瘦。



不插鼻胃管到底會不會餓死？如果被醫療人員評估為生命末期，那就要考慮多餘的處置是否造成末期身體的負擔。

人都會有臨終的一天，你會選擇延緩死亡還是延長生命？生命的意義對你來說又是什麼？當生命即將走向不可逆轉的盡頭，你想要有品質、有尊嚴、無遺憾的離開嗎？趁著自己還健康的時候，就應未雨綢繆。

