



# 桃園榮家 季刊

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  
出版日期：109年1月9日  
期別：42期

## 主任委員的期許

擷取自輔導會成立65週年  
暨第41屆榮民節慶祝大會主任委員致詞

我國對於榮民照顧是不遺餘力的。美國林肯總統亦曾說：「我們應照顧那些為國家而戰的人以及他們的遺族」。所以，我上任後立即到各榮家瞭解這些勞苦功高的榮民照顧情形，尤其是在年金改革後，如何維持榮民尊嚴與生活上的照顧。沒有今日的榮民，就沒有今天的臺灣，我要帶領所有退輔會同仁把有限的工作時間奉獻給所有的榮民，並重申本會落實照顧榮民的重要任務。

當個榮譽國民是我們最榮耀的事。在此向大家報告我的施政重點為：

- 一、安置退除役官兵就學就業。
- 二、全心做好榮民就醫、就醫養護與服務照顧工作。

也請繼續與我們一同為榮民努力。祝大家身體健康、精神愉快、心想事成。謝謝。



## 桃園榮家旗慶元旦



早安!中華民國  
迎接109年元旦，  
在逸仙廣場舉辦  
升旗典禮

齊唱國歌揮舞國旗

109.1.1



108年歲末祝福活動

108.12.23

Merry Christmas



108.12.20

八德樂齡愛關懷  
迎歲末

聖保祿院牧部&貞德幼兒園  
報佳音傳遞祝福

# 桃園榮家 季刊

## 慶祝輔導會成立65週年暨 第41屆榮民節系列活動

108.10.31



簡單而隆重的慶祝大會

### 榮民楷模

多幸堂齊憲甫、百享堂沈榮  
嵩益堂簡鴻棋、長仁堂時玉瑾  
仁愛堂姜明信、友愛堂石國玉  
博愛堂黃元生



沈榮長輩代表本家當選  
輔導會榮民楷模，增添  
了歡喜的氛圍



本家槌球隊呈獻獎盃



慶賀榮民節  
午餐加菜



# 桃園榮家 季刊



## 108年桃園榮家競才藝慶榮民節



才藝競賽在敲擊槌球  
開場下熱鬧登場，讓  
長輩用活力歡度屬於  
自己的節日

競賽項目考量長輩身  
體狀況不同設計，包  
括槌球、套圈圈、投  
籃、打地鼠、杯杯樂  
、打彈珠及歌唱等7  
項，活動現場歡笑和  
加油聲不斷，場面既  
熱烈又溫馨。



108.10.31



生氣蓬勃真樂齡

# 桃園榮家 季刊

108.10.31

## 108年下半年 才藝競賽優勝人員榜



**槌球**  
第一場地冠軍-建新隊  
第二場地冠軍-大園隊  
第三場地冠軍-夢幻隊

**歌唱(國語)**  
長仁堂簡裕杰  
嵩益堂張家復  
仁愛堂滕海萍  
百享堂楊來枝  
長仁堂蔣滌艱  
忘我堂王瑾

**歌唱(台語)**  
多幸堂鄭清根  
百享堂朱昌文  
多幸堂李格之

**投籃**  
多幸堂林盛春  
百享堂關治華  
百享堂廖其榮  
長仁堂靳實平  
長仁堂王孟石

**套圈圈(善護)**  
友愛堂楊振光  
博愛堂葉明家  
博愛堂紀再壽  
友愛堂楊劍芝  
博愛堂翁偉倩

**歌唱(特別獎)**  
多幸堂鄭榮元

**杯杯樂(守善)**  
嵩益堂高傳舜  
嵩益堂李仲新  
長仁堂陳元敬

**杯杯樂(善護)**  
友愛堂李文閣  
博愛堂楊德發  
博愛堂黃元生

**套圈圈(守善)**  
長仁堂方青雲  
多幸堂紀駿逸  
嵩益堂鍾明桂  
百享堂何振輝  
百享堂范華達

**古早味打彈珠(守善)**  
百享堂任全茂  
多幸堂倪廷璽  
長仁堂李貴發  
長仁堂呂世宗  
多幸堂郭頌甫

**打地鼠**  
長仁堂靳實平  
百享堂朱建民  
多幸堂齊慮甫  
百享堂何振輝  
長仁堂蔣滌艱

多幸堂鄭榮元  
嵩益堂王治全  
百享堂關治華  
百享堂曹亞東  
多幸堂任士英

**古早味打彈珠(善護)**  
友愛堂潘巨德  
博愛堂明秀生  
忘我堂陳家慶  
忘我堂王瑾  
友愛堂李相志





# 桃園榮家

## 季刊

### 桃園榮家百歲活動集錦

中華佛教善緣  
慈善會



重陽關懷百歲人瑞  
慰訪活動，致贈百  
歲賀壽金及9月份  
住民生日禮金，長  
輩好開心

108.9.23



108.12.20  
嵩益堂潘金友、  
任泮宮長輩百歲慶賀會



友愛堂李秀紅長輩  
百歲慶賀會

108.12.20



# 桃園榮家 季刊

## 雙十活動花絮

銀寶學園(志玄文教)  
-光輝的十月



彩繪雙十DIY，樂齡學習

108.10.03

## 桃園榮家感恩節- 榮民伯伯我愛您老歌演唱會

108.11.26



雋永旋律連結長輩回憶  
重溫舊時美好~



# 桃園榮家 季刊



## 重陽節快樂



108.10.04

桃園市政府發放  
重陽敬老補助予  
榮家，製作保暖  
外套給長輩喔！



新北市新住民  
愛心藝術舞蹈協會

10月

重陽敬老愛心藝演



108.10.25

八德女獅子會

九九重陽  
讓愛飛揚活動





# 桃園榮家 季刊



## 12月



## 團體參訪桃園榮家集錦



108.12.03

彰化縣榮民服務處處長楊雨榮率榮欣志工團隊參訪

雙連視障關懷基金會督導林麗青率照服團隊參訪

108.12.10



花蓮縣榮民服務處處長周興國率榮欣志工團隊參訪

108.12.04



## 108年下半年災害防救教育訓練



108.12.24

### 滅火器操作



### 水帶的操作

#### 疾管署快訊

因應**武漢市肺炎**疫情  
提升其國際旅遊疫情建議等級為  
**第一級：注意**

前往武漢及鄰近區域的民眾，請留意以下事項：

1. 避免接觸禽畜類動物及動物屍體
2. 避免前往傳統市場及醫院
3. 避免食用生肉生蛋
4. 落實肥皂勤洗手

資料更新日期 2020/01/07

# 注意! 武漢肺炎



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去市場  
醫院等人多場所



避免接觸野生  
動物、禽鳥

身體不適，請速就醫並告知醫師旅遊史



這樣就算尿失禁？  
一分鐘自我檢測



# 桃園榮家 季刊

## 尿失禁—1分鐘自我檢測量表

保健組護理師王莉娜

尿失禁雖不是嚴重的疾病，但是一旦出現尿失禁的情況，就容易情緒低落、憂鬱、影響生活作息以及人際關係，這也是造成老年人不敢外出的主要原因之一；只要1分鐘透過尿失禁自我檢測評估表，讓自己說不出的苦(漏尿):早期就醫檢查、積極治療，就有機會擺脫~~尿失禁造成的生活窘境。

一、尿失禁的定義是：患者無法自我控制，當進行大笑、咳嗽等增加負壓的動作時，尿液無法控制地滲出。

二、一分鐘尿失禁自我檢測:在家就可以做！勾選「V」

問題	是	否
1. 您是否有排尿、解尿、漏尿問題?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 當咳嗽、大笑、打噴嚏、運動、床上翻身...，有漏尿情形嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 還沒走到廁所，尿就流出來嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 跟以前比，小便次數有增加嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 白天小便次數大於8次嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 夜裡睡覺時，小便次數大於2次嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 當您外出或過夜，常會優先考慮「上廁所方便性」嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 平常睡覺時，有發生尿在床上的經驗嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 排尿需要費力、時間長、尿流分岔或尿不乾淨-滴滴答答嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、就醫時機:上面問題:只要有1項常常發生，趕快就醫泌尿科或是婦產科(女性住民)。

四、積極治療:感染(小便發炎)、男性前列腺肥大、女性生產造成骨盆肌肉鬆弛或是膀胱過動症...。

五、結論:無論男女造成尿失禁的原因不同，只要擔心有尿失禁症狀的人，可以透過1分鐘尿失禁自我檢測評估表，只要自己符合一項的狀況，建議盡快就診，盡早治療，減少生活的不便！





## 如何防治流行性感冒

保健組護理師顧之



### 1、好發季節

流感為具有明顯季節性特徵之流行疾病，台灣地區因地處熱帶及亞熱帶，雖然一年四季均有病例發生，但仍以秋、冬季較容易發生流行，流行高峰期多自12月至隔年1、2月份進入高峰。因此應及早防治，以避免感染後合併嚴重併發症或死亡之風險。

### 2、致病原

流感病毒有A、B及C型，A型和B型幾乎每年引起季節性的流行，C型則以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。

## 預防流感的11種好方法

### 3、傳染方式

密閉空間內經由飛沫傳播，由於流感病毒可在還冷低濕度的環境中存活數小時，故亦可能經由接觸傳染。



**打疫苗**  
公認預防流感最佳利器。



**勤洗手**  
肥皂勤洗手，搓洗20秒，洗後擦乾。



**不碰觸**  
雙手不碰眼口鼻，避免因接觸而感染病毒。



**打招呼**  
拱手不握手，減少病毒傳播。



**多警覺**  
經常量體溫，提高警覺。



**好作息**  
多運動，均衡飲食，增強抵抗力。



**掩口鼻**  
打噴嚏以手帕或衣袖掩口鼻，避免飛沫散布。



**戴口罩**  
咳嗽戴口罩，避免傳染人。



**減少去**  
減少出入人潮擁擠的室內場所。



**速就醫**  
有流感症狀即戴口罩就醫，依醫囑服用藥物。



**多休息**  
生病在家休息，不上班不上課。