



# 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：109年7月8日  
期別：44期

## 主任委員的關懷與期許

擷取自輔導會6月月會主委致詞

目前新冠肺炎疫情雖趨緩，但國際情勢仍舊嚴峻，希望各位不要鬆懈，在新冠肺炎疫情獲得完全消除之前，大家仍須謹慎防治。

鼓勵所有同仁，在面對榮民（眷）時，能有更多同理心去服務，讓每一位榮民（眷）皆能深刻感受到輔導會上下對於每件事情都非常積極地處理與應對。亦另外要求輔導會所有同仁上下一心，展現出團結的意志，讓社會各界都能看到輔導會強而有力的向心力。



# 桃園榮家 季刊

## 桃園榮家46歲囉!

109.4.10

今年於家區中央大草皮微笑圖騰地景花園舉辦「微笑賞花會」慶祝活動，財團法人榮民榮眷基金會楊慶永秘書蒞臨會場參與，向在場榮民榮眷傳遞祝福及關懷。

## 微笑賞花會賀家慶



活動即在燦陽下由家主任陳平帶領長輩走向戶外，進行榮家日前推行的微笑運動連署，象徵爺爺奶奶認同理解



一同於花園微笑圖騰上，撒下幸福的種子，隨後在歡樂的氣氛中一同向天微笑空拍，捕捉這美好的一刻。





# 桃園榮家 季刊

## 桃園榮家46歲囉!

109.4.10

## 微笑賞花會賀家慶

時值疫情嚴峻，家慶活動特別安排於戶外，鄭伯伯在祝福榮家生日快樂的話語中，勉勵所有住民長輩好好照顧自己一起度過這波疫情、朱伯伯感謝榮家無微不至的照顧



張伯伯支持微笑運動，期許未來大家快樂在一起、團結在一起! 家慶在溫馨滿溢、防疫成功的祝福聲中劃下句點。



# 桃園榮家 季刊



## 爺爺奶奶動起來!

109.5.6-7



防疫不宅有活力!

依長輩的狀況及需求，分別規劃安養堂、養護堂共5個競賽項目，包括我是神射手、跳跳乒乓樂、投籃、打章魚、套圈圈及古早味打彈珠。

## 109年上半年住民藝能趣味競賽



本次除了個人優勝外，更加入了堂隊總錦標的榮譽獎項



多幸堂鄭清根 多幸堂鄭清根

多幸堂鄭清根 多幸堂鄭清根

多幸堂鄭清根 多幸堂鄭清根

多幸堂鄭清根 多幸堂鄭清根

多幸堂鄭清根 多幸堂鄭清根

多幸堂鄭清根 多幸堂鄭清根

多幸堂鄭清根 多幸堂鄭清根

多幸堂鄭清根 多幸堂鄭清根



# 桃園榮家 季刊



## 109年上半年住民藝能趣味競賽



## 優勝人員榜



奪獲總冠軍-百享堂

奪獲總冠軍-忘我園區

### 套圈圈

- 友愛堂李文閣 友愛堂楊振光
- 仁愛堂洪邦治 忘我堂陳家慶
- 仁愛堂曹聖先 忘我堂李 蘭

### 古早味打彈珠

- 仁愛堂陳光良 友愛堂吳慶雲
- 忘我堂陳家慶 友愛堂潘巨德
- 仁愛堂宋 靜 忘我堂曾仔仔

### 投籃

- 百享堂關治華 長仁堂廖其榮
- 多幸堂齊憲甫 嵩益堂張振男
- 百享堂朱昌文 嵩益堂吳添丁
- 嵩益堂劉必勝 多幸堂李格之
- 長仁堂黃晉德 長仁堂段月昭

### 我是神射手(看護)

- 博愛堂明秀生 忘我堂陳家慶
- 博愛堂黃元生 忘我堂郭柏芳
- 友愛堂李相志 仁愛堂朱新明

### 我是神射手(安養)

- 嵩益堂王仁權 長仁堂董水成
- 長仁堂黃晉德 嵩益堂劉必勝
- 多幸堂清鄭根 嵩益堂高傳舜
- 百享堂張友龍 多幸堂杜玉江
- 嵩益堂何德華 長仁堂王炳喜

### 跳跳乒乓球樂

- 百享堂黎 李 百享堂張友龍
- 長仁堂呂世宗 嵩益堂張家復
- 多幸堂王昭信 嵩益堂吳添丁
- 多幸堂封國強 嵩益堂巫吉芳
- 多幸堂倪廷鑾 長仁堂殷德春

### 打章魚

- 多幸堂鄭榮元 嵩益堂王治全
- 百享堂莊臺芳 嵩益堂程鳳山
- 長仁堂廖其榮 長仁堂時玉瑾
- 百享堂任佩珠 長仁堂陳元敬
- 百享堂吳善福 長仁堂蔣瀟觀

# 歡慶端午



# 桃園榮家 季刊



包粽子過端午!  
大信里王沛靜里長號召社  
區志工媽媽們前來一同包  
粽。

## 桃園榮家粽情粽意包粽樂

109.6.19

本家陳平主任亦挽起衣袖  
與長輩同樂，現場熱鬧滾  
滾，人聲鼎沸，眾(粽)樂歡  
度端陽佳節。



# 端陽佳節



# 桃園榮家 季刊



呂副主委端午蒞家慰訪長輩 109.6.18



輔導會呂副主委特別於端午前夕，探視慰問桃園榮家住民長輩，並前往即將開幕的「社區式日間照顧中心」及「防疫隔離室」視察軟硬體設備

中午與住民長輩一同用餐，亦代表主任委員致贈端午節加菜金現場溫馨熱絡，歡笑聲不絕於耳。



109.6.25

端午加菜歡樂過節



109.6.22

樂齡情意粽慶端午



八德樂齡學習中心特別於端午前夕精心安排表演活動，並帶著甜蜜蜜的沙琪瑪及應景的創意粽香包，至榮家與長輩歡度佳節。





# 桃園榮家 季刊

## 耀民伯伯慶百歲!

109.6.2

## 榮家同慶樂無比



6月份有1位百歲的  
壽星伯伯：「官耀民」



本家特別為壽星準備溫馨熱鬧的百歲祝壽誕辰活動並由家部長官頒贈總統蔡英文壽屏、行政院長蘇貞昌百歲壽屏，以及輔導會主任委員馮世寬致贈的金壽桃項鍊。



官耀民伯伯的義子高宗榮先生偕家人來榮家為官伯伯祝壽，並以官伯伯名義致贈蛋糕及紅包，感謝榮家及堂隊多年來的照顧！



# 桃園榮家 季刊

## 微笑運動系列活動~

### 微笑之星票選

109.6.30



微笑之星票選為微笑運動相關系列活動，希望藉由工作同仁與長輩的互動好禮關係，促進服務照顧品質，讓微笑落實於日常

服務與生活，使微笑感染整個榮家，為住民打造親切有禮的生活圈。

## 我微笑服務您—

藉由長輩每月票選出安養堂隊微笑服務之星，另由堂隊房戶長票選微笑服務好讚團隊。



長輩響應票選



好讚團隊投票開票中



恭喜6月獲獎工作人員及堂隊~





# 桃園榮家 季刊

## 桃園榮家109年上半年

109.6.17

### 災害防救講習暨編組演練

滅火器操作口訣:

- (1)拉(插銷):插銷上如有束帶,記得先前後旋轉才能拔出使用
- (2)瞄(火源根/底部):順勢將皮管抽出,手握皮管前端對準根部/底部/起火點
- (3)壓(握把) (4)掃:對準火源左右掃射(直到確定火已撲滅)



消防栓操作口訣:

- (1)按:發現火警按下手動報警按鈕。
- (2)開:打開消防栓箱門
- (3)拿:拿出瞄子(水反衝力強大,須握緊瞄子)
- (4)拉:拉出水管(注意接頭是否牢固)
- (5)轉:轉開刺水頭



本次講習聘請桃園市政府消防局八德分隊蘇聖欽教官擔任講座,會後由同仁及委外照服員操作滅火器及消防栓箱滅火,強化同仁災害防救與緊急應變能力,演練圓滿完成。



### 桃園榮譽國民之家



## 悅來日間照顧中心



#### 萬坪園區 休閒養生

本中心設於桃園榮家內,讓長輩共同享有榮家萬坪公園美景,盡情徜徉在綠樹成蔭、無語花香的自然生態環境中。

#### 全新設備 智慧管理

本中心全新落成啟用,搭配最新日照智慧管理系統,讓家人隨時使用手機,即可掌握長輩在中心的情形。

#### 榮家經驗 全能照護

桃園榮家社工及護理經營團隊,照顧榮民經驗豐富,並結合榮家內部保健診所及遊藝設施,將可給予長輩最完整的醫療照護。



#### 官方合作 資源連結

經輔導、衛福部、桃園市政府社會局、桃園榮譽國民之家結合資源,人力,經驗,共同打造符合長輩需求的照顧中心。

## 重要消息



### 看過來!

桃園榮家成立附設社區式「日間照顧中心」囉! 成為社區中銀髮族日間照顧資源,落實在地服務!





## 如何增加下肢肌肉力量

保健組護理師王蕙

老化是一個複雜的生理現象，其中影響因素包括遺傳、生理結構等相互影響；其中以【坐式】生活之形態影響甚大，讓大眾因身體活動不足造成許多慢性病的發生。

俗話說「預防勝於治療」，如何透過【規律的運動】來維持與延緩機能退化現象，是非常重要的課題。

### 第一組-半蹲

手扶著走廊扶手站立，膝蓋微彎且背部要挺直，停留5~10秒，回到原來站姿。每天做2組，一組做5-10次，依照自己的肌肉耐力可以做增減。



### 第二組-臥牆推胸

雙手扶牆伸直，雙腳距離牆邊約50公分處，雙手彎曲身體往牆邊下壓，背部挺直肚子用力，停留5~10秒，回到原來姿勢。





# 桃園榮家 季刊

## 飲食輔具介紹

保健組副技師牛孝玲

吃了飯，才能獲得一整天的活力來源。

有些長者因為部分身體機能退化影響進食，為了讓長者可以更順利地用餐，需要使用適合長者身體狀況的輔具來協助。

下圖介紹與飲食相關的輔具：

### 輔具

### 說明

### 使用方式



#### 加粗把柄湯匙

手抓不牢餐具時：「加粗把柄」、「減少手指操作技巧的要求」，如可減少手部控制的要求，方便舀取。



#### 缺口杯

頸部後仰不足者：頸椎關節病變、關節炎患者，可使用「缺口杯」以減少頭部後仰動作，協助能將杯中的水喝完。



#### 固定功能之餐具

中風單側偏癱者：因一手操作時無法由另一手扶持餐具而達固定，故需各式協助固定功能之餐具。



#### 萬用帶

手部功能受限或無抓握能力：可配合湯匙或叉子協助進食



本家保健組有提供住民上列輔具使用，申請方式請洽堂隊護理師。

參考資料來源：衛福部社家署多功能輔具資源整合推廣中心。