



# 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10月15日  
期別：45期

## 主任委員的期許

節錄榮光雙周刊2407期

輔導會擁有三所國內頂尖的榮民總醫院，目前榮家已陸續安裝超音波儀器，醫生可透過超音波儀器與榮院醫生遠端判讀病情，省去榮民伯伯為了醫療照護而勞累奔波。金字塔三級醫療照護服務計畫之醫療照護垂直整合作業，有效運用醫療資源，強化榮家保健組醫療照護管理機制及業務督導能力，提升榮家照護品質。



# 桃園榮家 季刊

## 中秋佳節賞月聚

109.9.29

## 桃園榮家月光晚會



花好月圓過中秋，  
本家陳平主任與榮  
民、藝管齊聚一堂，  
現場歡樂融融，大家  
開心賞月，還有熱情歌手  
演唱經典老歌、氣氛歡樂無比。

榮家就是長輩的家，透過中  
秋聯歡活動，陪伴家人一起  
過節同樂，就是對長輩最貼  
心的照顧。



桃園榮家齊聚廣場一同  
欣賞魔術表演，度過  
美好的佳節夜晚。

桃園榮家

季刊

# 秋節家屬懇親座談會

家主任與住民家屬話家常

榮家與家屬一同  
給長輩最好得照顧



欣桃天然氣公司，蒞家慰訪，致贈秋節加菜金，表達關懷長輩之意。



家主任頒發  
秋節房、戶長慰問金  
感謝自治幹部平日的用心



# 桃園榮家 季刊

## 自然療癒花園芳香療法講座

109.09.16

按按肩膀~按按頭~  
芳香療法最酥胡~



精油按摩!  
讓專業的來~



茶樹、柑橘、薰衣草~  
精油功效妙無窮~



芳香療法~  
榮家好FASHION~



# 桃園榮家 季刊

## 律動快樂學堂-快樂動!



動滋! 動滋! 跳起來~



來~來~來~

桃園榮家舞王在這裡



哈哈! 律動學堂真開心~



# 桃園榮家 季刊



## 軍愛民 民敬軍

109.9.3

國防大學指參學院  
蒞家傳遞愛與關懷



向勞苦功高的榮民長輩  
致敬~敬禮!!!!!!



109.9.23

敬業樓



陸軍汽車基地勤務廠愛心公益社，用愛心關懷服務長輩，陪伴長輩老歌歡唱





桃園榮家

季刊

# 七七抗戰83周年紀念



藉由愛國歌曲  
紀念歷史上的這天



致贈禮物聊表敬意~

7-9月銀寶學園集錦



手作塑膠花

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。



環保拼貼畫



轉吧~轉吧~七彩小花朵



正方形變變變!



拼圖DIY



# 桃園榮家

## 季刊

### 如實行益會愛心關懷 二胡及舞蹈表演

109.9.9



109.9.14

### 好厝邊全人關懷協會 陪伴長輩活動~ 帶給長輩歡樂~



### 湧泉樂坊

109.8.21

### 古箏饗宴



### ~優雅動人的甜蜜蜜~



# 桃園榮家 季刊

## 金管會-金融知識宣導



### 防範詐騙的方法-

**三要**



**要** 保管好與自己有關的重要文件(如身分證、健保卡、存摺、房屋或土地謄本等)。



**要** 向104查號台及165警政署反詐騙諮詢專線查清楚才能回來路不明的電話。



**要** 直接查詢卡片或存摺上的銀行電話再跟銀行聯絡。

## 預防流感 看過來

### 咳嗽禮節與手部衛生

防範流感，請落實咳嗽禮節與手部衛生

- 1** 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- 2** 如果沒有紙，請用肘部或衣袖。
- 3** 手部接觸公共場所物品後應立即洗手(使用流動水和皂類清潔)。
- 4** 儘可能與別人保持距離(1公尺以上)。

#### 手部衛生：

- ✓ 洗手要搓手
- ✓ 搓手不碰觸口鼻
- ✓ 用對自動洗手
- ✓ 洗手不碰觸口鼻

## 滅火器正確使用步驟

- (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)**: 順勢將皮管拉出，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)



**拉**  
拉插銷



**瞄**  
瞄準火源根部



**壓**  
壓握把



**掃**  
向火源左右掃射



## 淺談沉默的腎臟病

### 腎臟功能報您知

保健組護理師蔡千淳

腎臟主要負責過濾血液中的含氮廢物與過多的液體，還會釋放荷爾蒙（如腎素）幫忙調節血壓；調節電解質（如鈉、鉀、鈣等）平衡；釋放紅血球生成素(EPO)刺激骨髓製造紅血球；合成活性維他命D幫忙維持骨骼鈣質和身體正常的化學平衡。

### 慢性腎臟病十大危險群

1. 糖尿病患者    2. 高血壓患者    3. 心血管疾病患者    4. 蛋白尿患者    5. 痛風患者



6. 65歲以上老人

7. 長期服用藥物

8. 腎臟病家族史

9. 抽菸者

10. 代謝症候群



### 腎臟病自我檢查口訣

台灣腎臟醫學會提出「泡、水、高、貧、倦」口號，提醒大眾注意腎臟病的徵兆，有以下症狀，要趕緊就醫，以免延誤治療時機。

**泡**：泡泡尿—尿液異常，如血尿、蛋白泡沫尿。

**水**：水腫—下肢有水腫現象，且按壓後產生的凹陷無法馬上回復。

**高**：高血壓。**貧**：貧血、臉色蒼白。**倦**：倦怠。

### 護腎守則

1. 多運動
2. 控制血糖
3. 監測血壓
4. 健康飲食及保持體重
5. 多攝取水分
6. 不吸菸
7. 不要服用來路不明藥物



# 桃園榮家 季刊



## 失智症患者常嗆咳，飲食該如何著手？

保健組護理師洪雪芳

失智症是一種腦部退化性疾病，目前沒有藥物有顯著的療效，隨著病情的惡化，患者的吞嚥功能、咀嚼功能都會下降，加上許多長輩牙口不好，使得飲食變得困難，且經常會發生嗆咳的現象。建議食用的餐點有：剝碎飲食（所有食材煮好剝碎）、稠粥、濃湯、勾芡食物、若有需要也可使用果汁機將食物打成泥狀，這樣的方式可以避免患者產生嗆咳的情況。

### 飲食製備、食材挑選的原則應該遵從兩大方向：

- 1.食物質地：軟質、好吞嚥、容易成團的食物。
- 2.食物營養：雖然吞嚥困難、容易嗆咳，但還是要顧及營養，六大類食物都要均衡攝取！

#### 澱粉類：

燉飯、稀飯、麵條、麵線、或者食用一些根莖類的食材，例如：馬鈴薯、南瓜、山藥、地瓜、芋頭等都是不錯的澱粉來源。

#### 蛋白質類：

煮的軟爛的肉類：清蒸魚、肉燥、燉排骨肉、蒸蛋、黃豆製品（豆腐、豆干、豆花）、乳製品（優格、優酪乳、起司片）

#### 蔬菜類：

可以煮的軟爛的根莖類，像是：紅白蘿蔔、洋蔥、茄子、大黃瓜，葉菜類可選擇較軟的莧菜、地瓜葉、高麗菜等。

#### 水果類：

與蔬菜差不多，選擇一些軟質、不帶籽的水果，例如：木瓜、火龍果、香蕉、奇異果、草莓、芒果等。

#### 油脂類：

特別要提到堅果的部分，堅果可以提供豐富的Omega-3脂肪酸，但是許多堅果太硬，有的太小塊，有的太大塊，因此建議磨碎加入食物中一起食用。

