



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：110年1月13日
期別：46期

主任委員的期許

擷取自輔導會成立66週年
暨第42屆榮民節慶祝大會主任委員致詞

今天是輔導會成立66週年，也是慶祝第42屆榮民節的日子。為感念榮民對國家社會的貢獻，行政院於民國68年核定10月31日為榮民節，期許國人傳承他們犧牲奉獻的精神，為中華民國繼續努力。所以，今天是個非常值得我們驕傲和光輝的日子。

不論時代如何進步、社會如何變遷，退輔會的任務絕對不會改變。請軍中袍澤與有志青年安心投效軍旅，服役期間有薪餉，退伍後有退休俸，生病時榮民醫院照顧你，年老、失智了，榮家會提供最用心的照護。輔導會承諾，必定竭盡所能做好相關服務照顧工作

桃園榮家 季刊

桃園榮家升旗慶元旦

早安!中華民國
迎接110年元旦,
在舉辦升旗典禮



敬禮! 新年快樂~



薑茶~八寶粥~
溫暖你我的心



元旦暖呼呼茶會

桃園榮家 季刊



慶祝輔導會66週年暨 第42屆榮民節系列活動

感謝社福公益團體



本家槌球隊呈獻獎盃



打章魚~



打彈珠~



套圈圈~



頒獎~ 恭喜優勝的長輩~



桃園榮家 季刊



王克庭伯伯~周詩華伯伯
百歲壽辰~生日快樂~



許願~吹蠟燭~



獻上各級長官的祝福



真誠的叮嚀與祝福~





桃園榮家

季刊

桃園榮家堂隊秋季微旅行



出來玩~就是要吃好~吃飽~



龍潭大池



關西仙草博物館



埔頂公園



馬祖新村



蘭陽博物館

桃園機場第二航廈觀景台



桃園榮家 季刊

重陽節快樂

中華佛教善緣慈
善會蒞家關懷長
輩頒發重陽敬老
金!

揪甘心



桃園市政府 重陽敬老活動



九九重陽讓愛飛揚
桃園市八德女獅子會
重陽敬老愛心藝演





桃園榮家
季刊

銀寶學園手做



耶誕傳情
報佳音~





桃園榮家
季刊

樂齡長者團體工作坊 與犬相癒



歡迎台灣狗醫師協會
盧育慈講師與志工夥伴
和狗狗們~

爺爺好~我是耶魯



哈囉~
我是依寶



看我的毛髮
就知道!
我叫小黃~





桃園榮家 季刊

桃園榮家下半年自強活動



宜蘭縣餅發明館
宜蘭餅好好吃
買好！買滿！



金車伯朗咖啡館
和伯朗先生照張相
宜蘭吃好料



傳藝中心知性之旅~





使用電暖器注意事項

1. 小心耗氣，注意通風。
2. 最好使用專用插座
3. 電源線及插座破損、鬆弛時別再使用
4. 鹵素電暖器會使紙張燃燒
5. 勿將電暖器當烘乾機



減少頻繁外出就醫感染 提供專責健康照護管理



減少外出就醫
您的健康
榮家幫你把關





桃園榮家 季刊

淺談失眠

保健組醫師葉俊德

一、何謂失眠

依據國際疾病分類碼(ICD-10)對非器質性失眠的診斷標準為:

1. 難以入眠，或難以維持睡眠，早起或無法恢復健康的睡眠
2. 這個睡眠障礙發生在每週至少三晚且持續一個月以上
3. 沒有足夠的睡眠時間或睡眠品質已引起明顯的白天功能障礙
4. 這類睡眠障礙不是因器質性的原因如神經學的或身體的疾病或使用精神疾病藥物所造成



二、常見失眠原因

睡眠環境改變、壓力焦慮、內科或精神疾患引起、不良睡眠習慣等...

三、失眠評估

若自己找不出失眠原因，或失眠持續存在而對生活已產生干擾，則應儘速就醫對症治療，才不會延誤病情成為慢性失眠

四、失眠之非藥物治療

1. 規則之作息，如果躺在床上好一陣子仍然睡不著，就可以起床做些溫和的活動，直到有睡意再躺回床上
2. 白天盡量不要午睡，只有在晚上想睡的時候才上床睡覺
3. 晚餐後少喝大量液體，避免夜間常起床上廁所而影響到睡眠

五、失眠之藥物治療

1. 對失眠已影響生活者可短時期用藥，等睡眠改善再慢慢減藥
2. 對慢性失眠患者，安眠藥可能必須先使用一段時間使睡眠改善



老人用藥安全——常見的用藥迷思

保健組藥師丁玉珍

臨床上發現，很多中老年人普遍存在錯誤用藥迷思，再加上現在藥物購買方便，如何正確用藥實在是一門大學問，破解用藥迷思藥師呼籲勿重複用藥、正確用藥可治病，不當用藥卻可能傷身又傷荷包，以下介紹是常見的用藥迷思。

迷思一：有些西藥容易傷胃，所以吃藥一定要加胃藥是真的嗎？

解答：這個觀念是錯誤的。俗稱的胃藥（胃乳片），正確來說就是「制酸劑」。胃酸是身體殺死細菌的第一道防線，長服用制酸劑，胃內酸鹼值持續升高，反而造成胃腸細菌過度生長。因此要謹遵醫囑，不要聽信偏方。注意切勿行購買制酸劑跟其他藥品一起服用，可能會影響疾病治療效果或增加藥品副作用，若有任何問題一定要有「生病找醫師、用藥找藥師」的正確就醫觀念

迷思二：過期的藥品仍然可以吃，只是藥效減半？

解答：藥品皆具有一定的保存期限，過期的藥品除了藥效會逐漸下降以外，也有可能變質，帶來安全疑慮。

迷思三：藥瓶開瓶後，瓶內的棉花、乾燥劑不能丟，因為要保護藥品，是真的嗎？

解答：藥瓶內塞「棉花」，是為了填滿瓶內空間，防止藥品在運送過程中，因震動而使藥品破碎；而藥瓶內所附之「乾燥劑」，是為了吸收滲入的水分，以保證藥的品質及安全性。藥瓶內的棉花及乾燥劑在開瓶後，就必須丟棄。棉花與乾燥劑在開封後會吸附水氣，反而使藥品更容易潮濕變質。