



# 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4月1日  
期別：47期

## 主任委員的關懷與期許

擷取自榮光雙周刊第2417期

主任委員馮世寬於輔導會二月份月會中提出新年期許，要求所屬繼續為榮民建置全世界獨有的一條龍服務，讓年輕人可以安心投入職業軍人的行列，達到讓「軍人放心、榮民安心、家屬歡心」的境界。

主委表示，輔導會擁有全臺最大醫療照護體系，所屬醫療及安養機構曾獲得多項品質標章與國家生技醫療品質獎。請同仁廣續積極執行「金字塔計畫」，以三所榮總為核心，整合總院、分院和榮家的醫療資源，強化垂直支援和轉診制度，落實榮家住民在地安老的目標。各機構也應加速科技運用與服務創新，導入智慧科技照護服務，提供長輩更安全的生活環境。



桃園榮家  
季刊

# 春節祭祖~緬懷先烈



為已故榮民獻上最高敬意  
感謝您為國付出！

## 新春揮毫~春到、福到、新年到~





# 桃園榮家 季刊

## 喜迎金牛年~除夕圍爐

齊聚共享團圓飯~

榮家就是長輩的家~



## 發放點心福袋~互道恭喜~



輕聲叮嚀~  
真心關懷~



給你比個讚!!!



# 桃園榮家 季刊



銀寶學園

歡喜迎金

年

牛轉乾坤



## 牛年摺紙



## 薩克斯風演奏





# 桃園榮家 季刊



## 銀寶學園

### 愛的接力~滿!滿!滿!



### 熊氏太極拳~

柔中帶剛、剛中有柔~

修身養性

健身

防身



## 古箏與太極拳結合演出!



長輩聚精會神~

目不轉睛~



### 古箏演奏~餘音繚繞~



桃園榮家  
季刊

# 喜從牛來元宵樂猜謎



這題~  
難不倒我~

選我!選我!



現場人山人海~



看我的好手氣!



感謝榮民榮養基金會  
提供豐富的獎品~





桃園榮家  
季刊

# 如實行益會新春音樂饗宴



載歌~載舞



長輩回以熱烈掌聲

感謝如實行益會~

提供小點心~



# 桃園榮家 季刊

## 看看誰最



## 疊疊樂~



### 給自己一個讚！

### 沒有最高！



### 只有更高！



### 疊疊樂要玩的好！ 馬步要先蹲好~





# 桃園榮家 季刊

## 徐超伯伯~張倫秀伯伯~ 壽辰~生日樂



分享百歲的喜悅與祝福~



榮家全體服務團隊滿滿的祝福



# 清明防火宣導~



## 請遵行4不2記得

雜草**不**亂燒  
 菸蒂**不**亂丟  
 冥紙**不**飛揚  
 爆竹**不**燃放  
 記得滅餘燼  
 記得收垃圾

## 乾旱掃墓火燒山 中投破百處火災

消防署提醒：

別燒金紙，  
 雜草別用火燒，  
 小心火燭~





# 桃園榮家 季刊

保健組護理師王莉娜

## 動起來 防疫生活！ 動起來

做好防護，積極重新投入生活吧！



1.5公尺



1.5公尺



### • 情緒

照顧自己、鼓勵別人  
有煩惱就說出來

### • 大腦

腦力激盪找方法  
面對問題處理它

### • 身體

出遊運動心情好  
不忘防疫新生活



衛生福利部製作

## 運動入門：瑜珈、走路散步、伸展平衡 任你選



## 身體動一動~ 健康又安心~



# 冬季皮膚保養

保健組護理師高麗華

## 一、為什麼會冬季癢

原因一、低溫



血液循環變差，減少皮脂腺的分泌

原因二、吹冷風



吹冷風會使水份的蒸發加速

原因三、皮膚老化



原因四、服用降血脂藥物



## 二、皮膚癢要如何治療



除了吃藥、擦藥膏外  
抗組織胺、類固醇、抗生素等



更需要日常保養

## 三、冬季癢的日常保養

水溫約42度



不要用太熱的水去「燙」搔癢處



用清水或不含皂鹼的沐浴乳



每天5-6次

使用兼具補水及補油的滋潤型保濕乳霜  
尤其沐浴後立即使用效果最好

有使用暖氣時



室內相對濕度需維持在50%以上

內搭穿著



以棉質衣料為主  
避免毛質衣物直接接觸皮膚

多吃蔬菜、水果

