



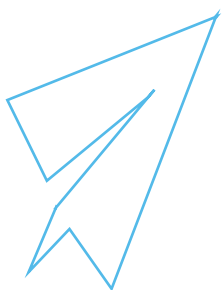
桃園榮家季刊

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：111年10月
期別：53期

主任委員的 關懷與期許

大鵬主委自上任後，時時構思輔導會如何提供榮民更優質的服務。隨著時代進步，資訊科技日新月異，主委期望在大數據、資訊網路及人工智慧的運用下，讓榮民的生活走向更便捷、簡化與通聯無礙，數位榮福卡因此誕生~「有了榮福卡之後，坐車、坐飛機、購物，都能得到折扣，這就是榮民應該享有的優惠與榮譽。」

~擷取自榮光雙周刊~
NO. 2457期





桃園榮家季刊





桃園榮家 開心農園

種下希望，播種幸福

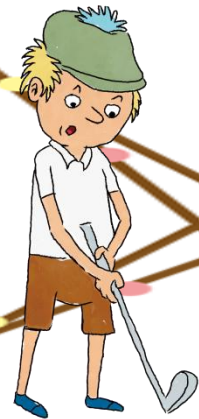
桃園榮家季刊





桃園榮家季刊

看誰最高桿 高爾夫球競賽活動

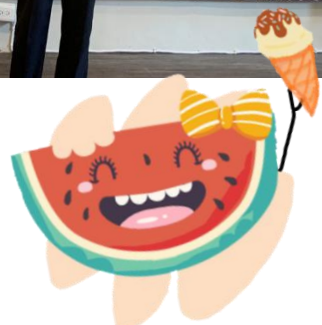




紀念茶會



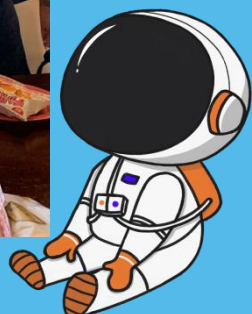
桃園榮家季刊





中秋節住民家屬懇親聯誼座談會

桃園榮家季刊





桃園榮家季刊

中秋月光晚會





養護堂楊梅&龍潭小旅行

桃園榮家季刊





安養堂小旅行-苗栗文化之旅

桃園榮家季刊





防範地震，緊急避難包不可少

地震是因地殼變動、錯位所引起的，由於台灣處於環太平洋地震帶上，是地震的高風險區。

建議家中準備好**緊急避難包**，放置於大門口或玄關等**隨手可取得之處**，並且在背包外**標註日期**，**每半年檢查一次**，確保物品無損壞、遺漏或已屆使用期限喔！

也可登入**內政部消防署**建置【**防災有Bear來**】個人化防災系統(<https://bear.emic.gov.tw>)，在「**防災準備**」/「**準備避難包**」，檢核物品準備情形。

01

緊急糧食飲水：飲用水、餅乾、巧克力、防災食品、真空速食食品等簡單的糧食。

02

醫療及清潔品：優碘、棉花棒、紗布等急救用品、溫度計、口罩、乾洗手、面紙、濕紙巾、衛生棉及醫藥等。

03

禦寒保暖衣物：輕便外套、內衣、襪子、毛巾、手套、雨衣、小毛毯、小型睡袋、暖暖包等。

04

貴重物品：身分證、健保卡及存摺影本，其他合法證明重要證件影本、少許現金。

05

鞋子：外出避難時，記得穿上鞋子，以防路上碎石、玻璃刺傷。

06

其他：如哨子、防災地圖、可攜式收音機、手電筒、電池、打火機、瑞士刀、行動電源、充電器材等。



緊急避難包要放些什麼呢？



淺談頭暈

葉俊德 醫師

何謂頭暈

頭暈的輕重因人而異，有些人只是昏昏的，或是頭重腳輕，比較嚴重的是感覺周遭環境在旋轉，走路走不穩，伴隨噁心嘔吐的現象。

常見原因

最常見的原因是內耳不平衡的問題，而貧血、藥物副作用、腦血管疾病等等也是可能的原因。

評估方法

絕大多數是良性原因造成的，只需症狀治療即可。少部分腦血管或腫瘤所引起的頭暈，需進一步至醫院處理，症狀常包括複視、口齒不清、手腳無力、失去平衡感等。

治療方法

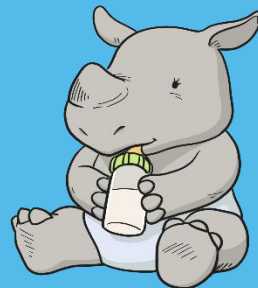
一、藥物：對於短暫性的頭暈可服藥緩解症狀、多休息，如果症狀嚴重，應立即就醫檢查治療。

二、非藥物：

1. 避免抽菸
2. 飲食控制：避免刺激性食物，酒、咖啡應禁止
3. 適當紓壓：壓力也是原因之一
4. 補充水分
5. 遇到發作時，應盡快找個安全的平面躺下來



高血脂飲食原則



洪雪芳 護理師

高血脂症，顧名思義就是血液中脂肪含量的增加，而其中最廣為人知的就是**膽固醇**和**三酸甘油酯**。

高血脂是造成**冠狀動脈心臟病**的原因之一，冠狀動脈發生**粥狀硬化**導致血管阻塞，心肌得不到養份的供給。



飲食

運動

用藥

1. 多吃：花生油、橄欖油(不飽和脂肪酸較高)、五穀根莖類(多醣類食物)、未加工之豆類、蔬菜、水果(富含纖維)、魚和家禽。
2. 少吃：內臟類(膽固醇高)、糖果、含糖飲料(精製醣類食物)、羊、牛、豬肉、奶精、奶油。
3. 不吃：酒類、牛油、豬油、雞油、瑪琪琳(固態的)、肥肉、豬皮、蛋糕、甜點、椰油、巧克力(含飽和脂肪酸高)。
4. 若膽固醇過高，蛋黃每週不超過 2~3 個。

運動將促使人的血脂異常趨向正常，有計劃的運動將會增加脂蛋白分解酶的活性，同時降低血中三酸甘油脂的濃度。

目前降血脂藥品主要分為四大類，包括Statin類藥品、膽酸結合樹脂、膽固醇吸收抑制劑以及Fibrate類藥品，經由醫師評估開立處方用藥。