



第 68 期

中華民國 114 年 04 月 01 日

# 桃源季刊

## 小心 一頁式廣告詐騙



### 一頁式廣告詐騙特徵：

- 售價明顯超低
- 強調貨到付款
- 7天內可退費
- 限時限量促銷
- 無公司地址、電話

**千萬不要急著下訂！！**

行政院消費者保護處 廣告

## 網購商品應先知



- ✓ 瞭解賣家及平台信譽
- ✓ 善用第三方支付
- ✓ 善用網購平台「價金保管機制」

**維護自身權益  
避免消費糾紛**

行政院消費者保護處 廣告

## 人事異動事項

- 一、1 月 16 日秘書室組員王鴻鵬到職。
- 二、2 月 3 日輔導組職代社工員洪紫綺到職。
- 三、3 月 1 日副主任陳介生調任台北榮家副主任，副主任陳靖儒到職。
- 四、3 月 16 日主計員施束香退休，主計員張純美到職。

## 114 年第 2 季工作重點及活動

### 一、樂齡及健康促進課程

時間	上午課程	下午課程
星期一	舞蹈社團(養心園) 卡拉 OK 歡唱(同心館)	
星期三	卡拉 OK 歡唱(同心館)	皮拉提斯(同心館)
星期四	樂齡課程(同心館)	
星期五	卡拉 OK 歡唱(同心館)	氣功健身(同心館)
	慈濟樂齡課程(養護房) ( 每月第二、四週 )	

- 二、4 月 10 日(星期四)0900-1030 時於同心館辦理彰化師範大學五感樂齡教育活動。
- 三、4 月 24 日(星期四)0900-1100 時於養心園辦理 5 月份慶生會才藝競賽暨嘉年華。
- 四、5 月 15 日(星期四)0800-1600 時辦理安養房自強活動。

## 認識新朋友

### 忠孝房

### 信義房

進住日期	房號	姓名	進住日期	房號	姓名
114.01.20	忠孝 2019	何乾元	114.03.17	信義 1009	潘其番

### 仁愛房

### 和平房

進住日期	房號	姓名	進住日期	房號	姓名
114.01.16	仁愛 3003	賴昭雄	114.01.20	和平 1009	洪惠美
114.01.16	仁愛 3005	賴張淑梅			
114.01.17	仁愛 1010	呂海泉	114.03.07	仁愛 2031	胡炎輝
114.01.20	仁愛 3017	陳東平	114.03.25	仁愛 2032	李均彥
114.02.21	仁愛 2021	李智誠			

### 養護房

進住日期	房號	姓名
114.01.08	養護 12	劉永良

歡迎芳鄰、同鄉、舊識  
有空來聊天、泡茶。



## 114 年 1-3 月份外界捐款運用情形

捐 助 者 (自然人及法人)	114 年 捐 款		1 1 4 年 捐 款 支 出		運 用 情 形
	日 期	金 額	日 期	金 額	
113 年結餘	01.01	323,098	01.08. 03.26	58,143	元旦升旗及春節、元宵節、慶生會賓果遊戲獎品、用品等費用。
吳 O 花	01.09	8,000			
欣泰石油氣公司	01.10	20,000			
大新保全公司	01.16	10,000			
欣林天然氣公司	01.16	20,000			
中華佛教善緣 慈善會	03.05	23,600	03.28	23,600	90 及百歲以上住民祝壽 禮金
趙 O 禮	03.28	17,750			
施 O 如	03.28	3,000			
	合計	425,448		81,743	結餘 343,705 元

欲進一步了解捐款訊息，敬請洽輔導組洪社工員(分機 205)

本家捐款帳戶：輔導會-中彰榮家 377 專戶

金融機構名稱：臺灣銀行彰化分行(代號：0040163)

帳 號：016036011012

## 吳副主任委員視導本家

1 月 3 日輔導會吳志揚副主任委員至榮家訪慰住民並致贈春節加菜金，在就養處張科長陪同下，首先前往榮靈祠上香，祭悼在台亡故榮民，感恩他們對於國家的犧牲奉獻，並護佑家區住民長輩吉祥平安；副主委並代表主任委員頒贈榮家春節加菜金，讓長輩們感受到輔導會的關懷與溫暖。



吳副主委頒贈春節加菜金



吳副主委關心長輩生活情形

3 月 12 日輔導會吳志揚副主委至榮家視導，並了解 115 年預辦工程籌備情形，實地走訪瞭解榮家設施改善需求，期發揮工程最大效益，以提升住民生活環境。吳副主委表示，政府預算有限，相關工程除須符合長照設施標準，提升照顧服務品質外，更要妥適分配考量效能，發揮預算最大的經濟效益。



吳副主委視導家區生活設施



吳副主委關心榮家設施工程

## 活動剪影

1月20日彰化縣福興鄉依必朗化學製藥股份有限公司，春節前再次捐贈榮家個人清潔用品乙批，由家主任前往代表全體住民受贈，表達榮家全體住民對該公司感謝之意。2月3日旺旺集團慨贈榮家餅乾、糖果等食品物資乙批，提供長輩茶餘飯後點心，部分則作為獎勵品，鼓勵長輩參與家區各種文康活動之用。



依必朗公司捐贈個人清潔用品



旺旺集團捐贈餅乾、糖果等食品

2月7日榮家為榮民秦永正伯伯舉辦百歲壽辰慶生會，家屬齊聚一堂，共同為秦伯伯獻上祝福，現場洋溢溫馨氛圍，副主任陳介生代表總統賴清德、行政院長卓榮泰，致贈「百歲壽屏」，並轉交輔導會主委嚴德發贈送的金壽桃項鍊，表達對榮民長輩的關懷與敬意。



副主任與百歲人瑞合影



養護房百歲人瑞合影

## 活動剪影

2月4日財團法人熱愛生命文教基金會至榮家公益表演，團員們以優質的音樂饗宴祝福長輩們身體健康、平安快樂。長輩在聆聽悠揚的吉他、薩克斯等樂曲，歡樂的舞蹈，氣氛既溫馨又優雅，長輩們不禁隨著音樂聲律動，同時品嚐榮家提供的精緻點心，沉浸在過年歡樂氣氛中。



基金會團員熱情演出



副主任及住民與基金會團員合影

3月13日臺中市大肚區瑞井國民小學師生，由郭珈忻老師率領至榮家舉辦了意義非凡又溫馨的「品德深耕暨音樂饗宴」，表達長輩對國家無私奉獻的感恩之情。活動由主任主持，先由小朋友以悠揚、和諧的烏克麗麗樂曲為長輩獻上祝福，並有活潑的帶動唱，讓長輩們徜徉在現場充滿感恩、溫馨及歡樂氣氛音樂饗宴。



瑞井國小師生與住民們合影



瑞井國小師生參觀家區

## 活動剪影

3月20日由臺南來的饅頭哥哥、饅頭姐姐(林波、靳寶儀夫婦)，在「同心館」教導長輩們動手做饅頭，在他們夫妻倆熱情活力帶領下，長輩們一邊開心話家常，一邊動手搓揉麵團，同仁亦參與協助，共同製作1,500多顆饅頭，美味饅頭傳遞滿滿幸福。



饅頭哥哥姐姐帶來美味饅頭香



饅頭哥哥姐姐送住民美味饅頭

3月27日榮家辦理4月份慶生會，長年關懷榮家住民長輩的「中華佛教善緣慈善會」由周俊安副會長與彰化縣榮民服務處榮欣志工攜手亞太公益音樂及舞蹈團體到榮家表演並慰問，讓慶生會更生光采。周副會長代表善緣慈善會致贈百歲人瑞及九十歲以上耆老敬老祝壽金，榮家長輩在榮欣志工及亞太公益樂團悠揚吉他、薩克斯風等樂曲聲浸淫下，現場氣氛溫馨滿堂。



主任及周副會長與壽星合影



榮欣志工與表演團體熱情演出

## 健康保健問與答

### Q1.何謂衰弱症？

答：「衰弱」是源自疾病、不良的生活習慣及老化，是老年人進入失能前的表現。一些平常看似健康的長輩，可能體態瘦弱、行動緩慢，這樣的長輩有較高的機會跌倒，失去自我照顧的能力，造成生活品質嚴重下降。

### Q2.衰弱症如何自我檢視？

答：若符合下列 3 項以上（包含 3 項）即稱為「衰弱」

- (1)走路速度變慢，行走 6 公尺超過 7.5 秒。
- (2)無力：慣用手最大握力男性 < 26 女性 < 18 公斤。
- (3)疲倦：一週有三天以上做任何事情感到費力。
- (4)過去一年體重減輕 3 公斤或是 5%以上。
- (5)每週平均活動量減少。

### Q3.如何預防衰弱症？

- 答：
- (1)檢查並加強身體疾病的控制：如改善血糖的控制。
  - (2)預防併發症：如定期疫苗注射與預防跌倒。
  - (3)足夠且均衡的營養補充。
  - (4)復健及增加運動。

# 活動概況及健康保健講座

## 一、辦理醫療復健活動:

日期	活動名稱	參加人數
每週三	皮拉提斯復健活動	住民 101 次
每週五	延緩失能活動	住民 62 人次
本季三場	精神科門診及評量活動	住民 115 人次
本季三場	春恩中醫診所	住民 29 人、員工 6 人
3 月 11 日	助聽器巡迴維修	住民 4 人

## 二、辦理創新服務：推動敬老卡（長青幸福卡）免門診部分負擔，優惠設籍彰化縣之榮家住民及社區民眾。

中醫義診服務



皮拉提斯活動



助聽器巡迴維修



延緩失能活動



# 114 年第 2 季工作重點及活動預告

- 一、辦理住民及職員工年度胸部 X 光檢查。
- 二、辦理住民年度成人健康檢查。
- 三、持續辦理延緩失能、皮拉提斯復健、中區義診、精神科門診活動。

## 本家各項工程及其他工作辦理情形

一 1月22日春節前夕榮家結合2月份慶生會辦理「春節聯歡餐敘暨摸彩迎新春」活動，除祝福2月份壽星福壽雙全外，更祈望「小龍年」全體住民及職員工均能「金蛇綿延、年富一年」。



二 榮家與彰化市公所清潔隊於除夕前協助長輩清運廢棄大型傢俱，並清潔住民房舍、辦公廳舍外牆門窗全面清洗、家區花草樹木修剪，讓榮家煥然一新。



三 榮家為確保住民用電，進行緊急發電機的定期檢查，提高發電機的運行可靠性，保障公共安全，並確保榮家各公共設施能夠順利運行。



四 3月4日榮家舉辦「綠意盎然，攜手植樹」為主題的植樹活動，藉由此項活動除提升家區環境綠美化外，期待喚起更多人的環保及淨零意識，共同為地球「減碳」活動盡一分心力。



## 節約能源一起來，淨零排放好將來！

### 台灣淨零碳排 4 大策略

#### 能源轉型

- 風力、太陽光電
- 系統整合及儲能
- 新能源 (氫能、深層地熱、海洋能等)

#### 產業轉型

- 高科技產業、傳統製造業
- 建築營造業、運具電氣化
- 食品農林、資源循環

#### 生活轉型

- 綠運輸
- 電氣化環境營造
- 住商生活型態 (行為改變)

#### 社會轉型

- 公正轉型
- 公民參與 (社會對話)

陽光花園 SOLARGARDEN

### 冷氣省電方法

GREENPEACE 綠色和平

- ✓ 室溫超過 30 度以上，才開冷氣！
- ✓ 每兩週清洗一次濾網，提高降溫效率
- ✓ 開冷氣時設定在 26 - 28 度間  
溫度每提高 1 度可省電 6%
- ✓ 開冷氣時搭配電風扇  
加速空間的冷氣循環、提升舒適感
- ✓ 睡前設定舒眠模式  
可以定時 4 小時關機或提高溫度
- ✓ 冷氣啟動時最耗電，切勿為了省電頻繁開關



### 節能步驟有妙招 日常節電一把罩

愛護地球，  
就從愛護自己的家開始！

延長線雖便利，卻有電壓負荷過高的風險，建議不要插座共用，且必要時應關閉延長線電源！

省電也可享清涼，設定剛好的溫度，節能減碳救地球。

緊閉門窗，避免冷氣外洩，快速冷房，隔絕室外的熱浪。

設有待機電力的電器，如電視、電腦等，不用時拔掉插頭，才能真正杜絕電力浪費！

跟孩子一起關手電燈，讓他們參與環保的議題，並從中獲得成就感。

主辦單位：桃園市政府經濟發展局

### 節電隨手做 省電好簡單

#### 照明節能

汰換老舊燈具  
使用LED燈具



避免過度照明  
減蓋或適度調整照明



使用感應式照明燈具



#### 空調節能

冷氣控溫 26-28 度  
並搭配循環扇



冷氣濾網定期清洗



選用高能源  
效率空調



防止室內冷氣外洩



#### 節能手法

待機電器拔除插頭



關閉長時間不使用  
電器設備電源



TAIPEI 台北市政府環境保護局

廣告