



本會推廣部 高雄市立鳳山醫院 社區健康意識講座

◎推廣部 吳素麗

本會推廣部從3月份起，與高雄市立鳳山醫院(委託長庚醫療財團法人經營)共同推動社區健康意識講座，迄今辦理相關健康講座共15場次。由長庚醫療團隊醫師、護理師、營養師、復健師、衛教師、放射師、感染師、技術師...等，在其專業領域下課程內容有CPCR/AED急救宣導、銀髮族運動傷害預防、正確用藥常識、聰明吃出好健康、防治自殺的宣導、氣喘知多少、季節性傳染病的預防、淺談X光、認識糖尿病、食品安全齊把關、認識均衡飲食、少油少鹽一樣美味的營養秘訣、低鹽醬汁製作、環保養生菜上桌、節慶也要吃健康、冰皮月餅製作...一系列的健康課程。

主要為讓家政班員們，在日常生活保健上能有更深層認識與保養，並了解均衡飲食的重要性，配合養成運動習慣及清楚適合自己體能需求的簡易體操，讓學員受益良多。如在季節性傳染病的預防課程上，講師提醒在季節交替時節，高齡者需注意季節性傳染病的預防，因為時常有很多民眾把感冒不當回事，致而引發支氣管炎、肺炎、腎炎、甚至引起心臟病等，由於延誤治療黃金期，造成更嚴重的併發症。

另外，更年期綜合症是受自律神經紊亂和賀爾蒙平衡失調所致，常引起中老年婦女出現肩膀痠痛，頭痛，頭重，失眠、心煩意亂等症狀。治療方法有促進激素分泌，提高生殖器官機能，消除心中疑慮；如能適當按摩陽池、心包區、腎穴、命門、生殖區等穴位可有效改善。

課程中營養師希望學員多多利用在地食材，取自自然、安全健康是縮短食物里程與低碳飲食，由在地生產的食材入廚房，標榜的就是要健康、無毒。高齡者因為身體機能改變、長年的慢性疾病及牙齒脫落問題等，需要的飲食與營養和年輕人不同，選擇適合的飲食，改變習慣往往是一大課題，選

擇食材應盡量選擇天然、高纖維食物，如全穀類、豆類與蔬菜，調理過程中善用食物烹煮軟爛。

復健師及氣功老師也教大家健康操及廣為流傳的健身八段錦，復健是用手指的按、摩、推、拿、掐、抓、壓、撫，讓高齡者身體放鬆。而八段錦的動作舒緩，適合各年齡鍛鍊，利用簡單的動作反覆多次，並配合氣息調理，讓身體的身、心、靈得到充分調適，除了養生更可促進血液循環，改善新陳代謝。

透過一系列的課程，相信一定能讓班員重視自我健康管理、提升生活品質，而且講師們一再強調看病一定要找醫師，用藥問藥師才是最正確的保健方法。



▲由鳳山醫院護理師教導班員AED急救實作現場

地方稅網路申報So easy 上網申報(請)、查詢都便利!

★★★ 適用網路申辦項目 ★★★

1.房屋稅

- (1)房屋新設籍申報
- (2)使用情形變更申請
- (3)稅籍相關證明書

(稅籍證明書、課稅明細表、納稅證明書)

- (4)房屋稅籍編號查詢

2.地價稅

- (1)騎樓用地
- (2)巷道用地
- (3)自用住宅用地
- (4)工業用地
- (5)加油站用地
- (6)停車場用地

購物消費請多使用載具儲存無實體電子發票
 高雄市稅捐稽徵處關心您 服務專線07-741-0141 廣告

聯邦銀行 UNION BANK OF TAIWAN

活動及辦卡專線 02-2249-5169 (01)2219-9293

農金聯名卡 | 支持臺灣農漁業 守護世界級產品



消費滿額 加自動加值 精品禮盒送給您

活動期間: 105年7月1日至12月31日
 農金新戶核卡後30日內新增一般消費達1,288元(含)以上且完成首次自動加值贈「臺灣農漁會嚴選精品禮盒」乙盒。

如何取得新戶首刷禮?



新戶資格、新增消費定義及更多詳細活動內容及注意事項請見聯名信用卡網站

循環信用利率年息: 5%~15%、循環利率基準日為104年9月1日;
 預借現金手續費: 預借金額×3.5%+100元; 其他費用請至聯邦信用卡網站查詢 <https://card.ubot.com.tw>

欲辦農金卡會員朋友可洽本會服務台或各辦事處櫃檯辦理。

農民地籍若異動 農保資格可能受影響

農保被保險人如有加保農地資料(地籍)異動時，可能會喪失農保資格。為避免日後無法請領農保給付，被保險人辦理地籍變更時，應「主動告知加保農會」，以保障自身的權益!

◎地籍異動，可能影響農保資格的情況：

農保被保險人所持參加農保的農地(農、林、漁、牧用地)因繼承、過戶、移轉、分割或買賣等情況，造成農地所有權人或農地面積等異動，將影響農保資格。

◎權益：

農保被保險人如有上述影響農保資格之情形，而未主動告知農會，讓農會在不知情下繼續繳納保費；一旦發生保險事故時，被保險人若無法檢附符合規定之加保證明文件，勞保局則會依法取消農保加保資格，且不核給保險給付。

◎小提醒：

農民辦理農地移轉或過戶等手續時，請儘快檢具相關證明文件向農會重新申請農保資格審查，以確保自身權益！！

更多詳細內容，請農民朋友逕洽各地勞保局辦事處或農會

勞保局服務電話：(02) 2396-1266

資料來源：內政部傳單



供銷部訂購電話：746-2685