



家政推廣教育~鳳醫與您健康有約之夏季養生

本會106年高齡者生活改善計畫於6月8日隆重登場，與鳳山醫院合辦「鳳醫與您健康有約之夏季養生~請您跟我這樣做」研習活動，參加人數約90人。始業式後，即由鳳山醫院衛教團隊開始健康檢測，班員們填寫個人資料、量腰圍、體重、檢測血糖...等等，並一一解說檢測結果及叮嚀班員日常生活飲食作息注意事項。

檢測完成後即由鳳山醫院鳳邑家醫科院長陳以晟主講「眼睛的冬天與回春-白內障的預防與治療」，陳院長指出，水晶體如果變為混濁時，會阻擋部分光線透過，造成視覺模糊，此種情形即稱為白內障。白內障早期症狀會視覺逐漸模糊、畏光且光線周圍出現光圈、看東西時覺得影像顏色不夠鮮明、較暗，在預防上炎炎夏日紫外線指數太高時，戴付抗紫外線的太陽眼鏡保護眼睛也是必須的，另外手機螢幕散發出的無線電波也可能會增加白內障的危險性，如有症狀發生，應遵循醫師之指示用藥及定期眼科檢查，切記勿隨便亂買成藥或使用成分不明之中藥。

第二場，特邀請高雄市立鳳山醫院中醫醫師劉俊廷醫師，教導班員如何掌握清熱利濕、消暑解毒、養氣滋陰的調理原則，以達到夏日養生的效果。台灣地處亞熱帶，除了秋冬偶爾寒流來襲，不然可謂一年四季如春，氣候溫暖宜人，也因此一般人觀念裡，往往只注重秋冬時節的養生大補特補，卻往往忽略了炎夏的養生之道。夏天以「清」為主，清心以安神，夏天炎熱，假使心情又煩躁，無異於火上加油。古語說「心靜自然涼」，防止心火內生而衍生精神疾病。另外夏季養生原則，注重精神上的調養重，保持愉快而平穩的情緒，並且不忘多運動，以增加新陳代謝，但須注意不要在熾熱的陽光下，避免中暑受害。

課程最後劉醫師更提醒班員：1.起居著重夜臥早起。2.運動注意以溫和運動，出汗不宜過多。3.飲食主要以清暑健脾利濕，護心保肺養腎為主。4.保持愉快的心情。如此才能確實達到夏季養生的目的。

◎推廣部主任 吳素麗

師，教導班員如何掌握清熱利濕、消暑解毒、養氣滋陰的調理原則，以達到夏日養生的效果。台灣地處亞熱帶，除了秋冬偶爾寒流來襲，不然可謂一年四季如春，氣候溫暖宜人，也因此一般人觀念裡，往往只注重秋冬時節的養生大補特補，卻往往忽略了炎夏的養生之道。夏天以「清」為主，清心以安神，夏天炎熱，假使心情又煩躁，無異於火上加油。古語說「心靜自然涼」，防止心火內生而衍生精神疾病。另外夏季養生原則，注重精神上的調養重，保持愉快而平穩的情緒，並且不忘多運動，以增加新陳代謝，但須注意不要在熾熱的陽光下，避免中暑受害。

課程最後劉醫師更提醒班員：1.起居著重夜臥早起。2.運動注意以溫和運動，出汗不宜過多。3.飲食主要以清暑健脾利濕，護心保肺養腎為主。4.保持愉快的心情。如此才能確實達到夏季養生的目的。



▲鳳山醫院衛教團隊檢測班員健康情形

我在鳳山區農會的淬鍊 屏東科技大學農企業管理系實習生感言

◎實習生 呂忠維

大三下學期，一個極尷尬的時間點—畢業之期已近在眼前。對於未來，既然沒有升學的規劃。那就務實點邁入職場吧！透過系上的推薦，我來到高雄市鳳山區農會展開為期一學期的校外實習。實習機構是讓我們能提

邁入職場吧！透過系上的推薦，我來到高雄市鳳山區農會展開為期一學期的校外實習。實習機構是讓我們能提



▲微風市集展售參與展售



▲與特殊教育小學生體驗田間除草

早進入職場磨練自身能力、累積實務經驗的機會。透過實習，讓我能提早找到自己未來的方向，且努力向前邁進。

剛到農會報到的第一天，學長就告訴我：「農會裡的每位員工都還是把我當作學生，但是在真正的職場上沒有人會這樣想，自己要有認知。」這使我時時刻刻提醒自己，要主動積極尋找問題及必找出解決的方法，但是答案並不會無端地跑出來，要自己去尋找、去探索、去請教前輩。

在有機米產銷班裡，我體驗到了我從來沒有嘗試過的工作，如水稻人工收割，在過程中，我們必須在豔陽下工作，用鐮刀割稻、採收稻穀、裝袋等，這些程序要反反覆覆好幾次，直到稻田中金黃色的水稻皆被割完，我們才能安心休息。又如在微風市集展售時，我必須克服自己內心的壓力來面對人群，且要抱持著一種顧客至上的想法來面對每一位顧客，即使他們會討價還價，會爭取一絲絲小小的降價空間，我也要耐心的對待每一

配合分級醫療健保部分負擔調整 自106年4月15日起開始

急診部分負擔

醫學中心 急診	檢傷分類	
	第1級、第2級	第3級、4級、5級
症狀描述 舉例	心跳停止、意識不清、不明原因胸痛、大量血便、重大創傷等。	輕度呼吸困難、心跳過速、各種感染症（如感冒）、輕度燒傷、腹瀉等。
醫學中心	450元	※550元
區域醫院	300元	300元
地區醫院	150元	150元
基層診所	150元	150元

※部分負擔調升100元。

貼心提醒：

- 醫護人員依病情急迫程度決定看診順序。
- 檢傷分類第1級：病況危急，需要立即處置，立刻復甦急救。
- 檢傷分類第2級：病況具潛在性危及生命、肢體及器官功能狀況，需快速控制與處置，可能等候時間為10分鐘。

衛生福利部中央健康保險署
National Health Insurance Administration,
Ministry of Health and Welfare

健保用心
全民安心

諮詢專線 0800-030-598
網址 http://www.nhi.gov.tw

位顧客，當消費者對於有機米產品有任何疑問時，產銷班的班員總會發揮自己的專業，詳細地、耐心地向消費者介紹，我想...這就是我在實習過程中要學的吧！

職場與學校最大的差異，我認為就是「態度」。在學校裡，有同儕可以互相照應，如果不主動學習，一樣可以混到畢業；反觀在職場上，如果不主動，就只能等著被其他人取代且被貼上不負責任的標籤。我很慶幸在高職、大學階段所學的電腦相關技能，它使我在實習過程中發揮自己的所長。而這份實習經驗對我來說最可貴的部分是，讓我在真正的職場上磨練自身的能力、累積自身的實務經驗，可以真正感受到我對於農企業中的付出與實踐的成果。我多努力、多付出一點，也許就是幫助農企業多爭取一個拓展品牌的機會。

感謝高雄市鳳山區農會歐國南總幹事及吳成仁學長，給予我寶貴的校外實習機會，在實習階段，每個禮拜與學長面談，提供給我許多關於管理上的知識與方法以及人與人相處的道理，使我獲益良多；也感謝高雄市鳳山區有機米產銷班陳毅鴻場主，場主是我在實習過程

中接觸最多的人，每當我對於水稻方面的知識不懂時，場主就會發揮自己的專業且細心的告訴我，當我替有機米產銷班設計紙箱、名片等行銷的時候，場主也會提供意見並指導我。

在整個實習的過程中，最大收穫是學習到在職場上需要用嚴謹的態度去工作，如何接待消費者以及待人處事等要訣，在人際關係部分則需要處理得當且圓融才行，自己也期許在未來的職場更應恪守本分、盡責、耐心並細心的做好上司交託之工作，每天的自己都要比昨天還要更進步。而現在的我，也養成了對於自己不明白的事情，都要主動發問尋求答案的習慣，也從中學習到更多的知識，使我在農會實習期間受益良多、學術增長不少。

為期一學期的校外實習結束。最後，我要再次地感謝鳳山區農會歐總幹事及所有在實習期間曾經領導、給予鼓勵的幹部及產銷班夥伴，因為有你們的關懷與指導，才能讓我的學習更完整。在這段實習的日子裏，不僅是我人生成長最多的階段，更是碩果豐收的半年，它也將是我永生難忘的甜美回憶。謝謝鳳山區農會！