



桃園市政府衛生局



111年10月

第 32 期

衛生保健 志工年刊

Annual Report

Volunteer Health Workers in the Public Health Bureau
Department of Public Health , Taoyuan



目錄 Contents

局長的勉勵～有愛無礙，集結大愛，感謝有您	02
【壹】衛生保健志願服務推展成果	03
一、志願服務成果	04
二、桃園市志願服務獎勵	04
三、衛生福利部志願服務獎勵	05
四、志工運用單位績效評核	05
五、110年度衛生保健志工特殊教育訓練（共5場）	06
六、110年桃園市志願服務獎勵表揚活動	10
七、本局及轄下所屬運用單位成效展現	12
【貳】志工心得分享	13
一、退而不休，志在奉獻～劉志義(桃園市政府衛生局)	14
二、助人最樂，服務最榮～鄧寶彩 (桃園市政府毒品危害防制中心)	16
三、助人是最快樂的學習～朱純益(楊梅區衛生所)	17
四、予人玫瑰 手留餘香～張世英(中壢區衛生所)	18
五、活到老學到老～吳正火(觀音區衛生所)	20
六、攜手共前行，全家心更滿～鄭淑惠(觀音區衛生所)	22
七、夫妻相扶持，助人尤為樂～黃謝秀榮、黃貴順 (觀音區衛生所)	24
八、一點一滴的溫暖～郭淑華(臺北榮民總醫院桃園分院)	26
九、奉獻愛心、收穫快樂～翁欣(敏盛綜合醫院走動服務組)	28
十、您的微笑 我的快樂～林春汝(衛生福利部桃園醫院)	30
十一、挑戰自我極限・喜歡盡了力的自己～孫芬蘭(聖保祿醫院)	32
十二、志工是值得一路走下去的好路子～王田雲(天成醫院)	36
十三、活在當下 付出是福～曾沛岑(天成醫院)	38
十四、志願奉獻 服務無限～吳宏驥(新竹捐血中心中壢捐血室)	
【參】衛生教育宣導	40

局長的勉勵～

有愛無礙，集結大愛，感謝有您

各位衛生保健志工夥伴們好：

近3年因新冠肺炎疫情挑戰，民衆對於防疫及衛生保健類服務需求量大增，感謝志工朋友長期持續的支持，堅守崗位協助支援各項衛生保健服務，是推動衛生保健服務的重要夥伴，讓本市民衆獲得良好衛生照護，實在非常感恩您們一直無私的付出。

為協助有意願加入衛生保健志工行列者，順利取得志願服務紀錄冊及獲正式志工資格，加強現有志工之在職教育訓練，110年度本局共辦理5場衛生保健特殊教育訓練，合計277人次參加，整體活動滿意度高達96%；期間雖受到新冠肺炎疫情影響，感謝各位志工夥伴仍積極參與教育訓練，提升衛生知能，以專業之衛生保健志願服務嘉惠市民，讓志願服務的價值提升，大愛服務價值不凡。

志工夥伴們的認真付出是大家有目共睹，今年度本局與運用單位志工獲本市志工貢獻獎金質獎95位、銀質獎79位、銅質獎115位，共計289位；另在績優服務獎部分，桃園市政府衛生局志工隊與新竹捐血中心桃園捐血站與榮獲「績優志工團隊獎」；觀音區衛生所鄭淑惠、王興海、王其振一家人榮獲「績優家庭獎」；衛生福利部桃園醫院黃玉珍與臺北榮民總醫院桃園分院劉忠愛則榮獲「績優志工獎」，這一切榮耀皆歸功各志工夥伴共同奉獻之成果。

志工傳承的正向能量是對人的關懷及助人的精神，發揮正向的社會影響力，共同推動志願服務精神。最後由衷地祝福各位志工夥伴們～身體健康、平安喜樂！

桃園市政府衛生局

局長

The background is a warm, orange-toned gradient. It features several large, overlapping, semi-transparent hearts in the upper half. In the lower half, there are two glowing yellow butterflies and a decorative border of small white flowers and green vines at the bottom. The overall aesthetic is soft and caring.

壹、衛生保健志願 服務推展成果



一、志願服務成果

本市衛生保健志工團隊截至 111 年 9 月底共計 37 隊，分別為衛生局 2 隊、衛生組（衛生所）13 隊、醫療組（醫院及醫療相關單位）20 隊、民間團體 2 隊，志工人數總計計約 3,128 人，志工服務總時數為 30 萬 7,482 小時，服務人次共計 171 萬 4,665 人次。

為提升志願服務工作人員服務品質，本局致力於建立志工們正確服務觀念及充實相關專業知識，110 年及 111 年本市共辦理 9 場次衛生保健志工特殊教育訓練，藉以提升志工專業服務能力及知識，也持續辦理聯繫會報及志工運用單位績效評核，並協助各運用單位績優志工參與衛生福利部及本市社會局辦理之表揚推薦作業。

本局與運用單位志工的貢獻有目共睹，獲獎成果相當豐碩，足見衛生保健志工之傑出表現深獲社會大眾肯定，獲獎情形臚列如下：

二、桃園市志願服務獎勵：

- （一）**志工貢獻獎**：金質獎 95 位、銀質獎 79 位、銅質獎 115 位，共計 289 人。
- （二）**績優志工獎**：臺北榮民總醫院桃園分院劉忠愛志工為志工隊大隊長，新冠肺炎 3 級警戒期間志工雖全面停止執勤，仍偕同志工夥伴自掏腰包購買防護面罩予醫院表達防疫心意，並樂於傳承服務經驗及凝聚團隊向心力，投身志願服務領域達 20 年，總服務時數達 1 萬 2,000 小時；衛生福利部桃園醫院黃玉珍志工已連續 11 年擔任門診組下午班班長，對於病患或有需協助民眾皆主動積極服務，常受民眾寫信表揚及感謝，另擅長電腦文書作業，時常協助分擔志工隊相關隊務，已服務達



11 年，累積服務時數達 4,177 小時。

- (三) **績優志工團隊獎**：桃園市政府衛生局志工隊成立 18 年間，協助本市衛生局推展衛生保健及健康促進業務，增進本市民眾健康識能，堪為衛生保健志工團隊之表率；新竹捐血中心桃園捐血站除服務全台捐血人外，亦於疫情期間積極協助募集血源，為防疫工作一大助力，並於 109 年度曾榮獲衛生福利部頒發績優團體殊榮。
- (四) **績優家庭獎**：桃園市觀音區衛生所－鄭淑惠／王興海／王其振共同榮獲，一家人均熱心公益，鄭淑惠服務迄今已逾 17 年，除擔任衛生保健志工亦兼任環保志工及協助社區關懷據點業務推廣不遺餘力，家人受其感動故全家一起投入公益，整個家庭更團結且更有向心力。

三、衛生福利部志願服務獎勵

- (一) **衛生福利獎**：金質獎 65 位、銀質獎 72 位、銅質獎 88 位，共 225 位。
- (二) **全國志願服務獎**：金牌獎 14 位、銀牌獎 15 位、銅牌獎 50 位，共 79 位。

四、志工運用單位績效評核

依據「志願服務法」第十九條規定及本局衛生保健志工年度計畫辦理。

(一) 目的

1. 協助志願服務運用單位順利推展志願服務工作，落實志願服務法。
2. 鼓勵志工隊志願服務能自我肯定，增進志工服務樂趣，振奮服務士氣。
3. 藉由績效考核進而達成對運用單位輔導、考核之



目的，提升志工團隊整體運作效能。

(二) 110 年度衛生保健志工運用單位績效評鑑結果

1. 衛生組單位：

(1) 優等獎：

平鎮區衛生所

蘆竹區衛生所

八德區衛生所

(2) 最佳特色獎：平鎮區衛生所

(3) 最佳進步獎：楊梅區衛生所

2. 醫療組單位：

(1) 優等獎：

敏盛綜合醫院

林口長庚紀念醫院

聯新國際醫院

桃園長庚紀念醫院

(2) 最佳特色獎：聯新國際醫院

(3) 最佳進步獎：龍潭敏盛醫院

五、110 年度衛生保健志工特殊教育訓練（共 5 場）

為發揚志願服務美德，鼓勵大眾積極投入社會服務、人文關懷及社會公益，本年度共辦理 5 場衛生保健志工特殊教育訓練，合計 277 人參加，整體活動滿意度高達 96%。藉以期許志工夥伴發揮正向的社會影響力，共同推動志願服務之精神。



表一 110 年度衛生保健志工特殊教育訓練總表

編號	訓練種類	辦理時間	上課地點	參加人次	滿意度
1	(1) 器官捐贈 (2) 長照 2.0- 社區預防及延緩失能服務 (3) 長者健康促進 —含老人心理健康敏感度及 心情評量表評估與轉介 (4) 社會安全網 (5) 防疫新生活 (covid-19 預防) (6) 中醫體質養生保健 (7) 用藥安全	8 月 14 日 (星期六)	聯新 國際醫院	120	96.7%
2	(1) 毒品防制 (2) 社會安全網 (3) 長者健康促進 / 失智友善社 區 (4) 防疫新生活 (covid-19 預防) (5) CPR+AED (6) 腸病毒預防、登革熱預防	8 月 25 日 (星期三)	復興區 衛生所	40	97%
3	(1) 醫療我決定 - 預立醫療自主 (2) 防疫新生活 - 認識新冠肺炎 (3) 吃出新健康 - 營養新知介紹 (4) 暴力零容忍 - 認識家暴性侵 (5) 漢方治療好 - 中醫養生保健 (6) 長者福音到 - 認識長照 2.0	9 月 4 日 (星期六)	衛生福利部 桃園醫院	45	96.6%
4	(1) 安寧療護 / 預立醫療自主 (2) 自殺防治 (3) 器官捐贈 (4) 長者健康促進 / 社區營造 (5) 防疫新生活 (COVID-19 預防) (6) 食品安全	9 月 18 日 (星期六)	敏盛 綜合醫院	50	96%
5	(1) 認識 Covid-19 (2) 病人自主權利法 (3) 用藥安全 (4) 長照 2.0 (5) 長者健康促進	9 月 25 日 (星期六)	怡仁 綜合醫院	22	93.5%
合計人數				277	96%



衛生保健志工特殊教育訓練活動剪影



聯新國際醫院中醫體質養生保健 - 講師示範穴位按摩



聯新國際醫院強化社會安全網 (現場直播連線)



復興區衛生所 - COVID-19 疫苗說明



復興區衛生所 - 社會安全網說明



衛生福利部桃園醫院 中醫師帶領上課成員做養生操



衛生福利部桃園醫院營養師 介紹肌少症飲食



敏盛綜合醫院自殺防治守門人宣導



敏盛綜合醫院志工
完訓領取課程完成證書



怡仁綜合醫院長者健康促進活動示範



怡仁綜合醫院長者用藥安全介紹





六、110年桃園市志願服務獎勵表揚活動



衛生福利部桃園醫院
黃玉珍志工獲頒績優志工獎



臺北榮民總醫院桃園分院
劉忠愛志工獲頒績優志工獎



觀音區衛生所志工鄭淑惠、王興海、王其振，獲頒績優志工家庭獎



新竹捐血中心桃園捐血站
獲頒績優志工團隊獎



桃園市政府衛生局衛生保健志工隊
獲頒績優志工團隊獎



鄭市長勉勵績優志工



鄭市長勉勵績優志工家庭



鄭市長勉勵績優志工團隊

七、本局及轄下所屬運用單位成效展現

依循本市志工多元化開發志願服務領域之願景，今年度特別聘請嘉南藥理大學社會工作系盧禹璵助理教授於本市衛生保健志願服務聯繫會報辦理「衛生保健志願服務經驗與創新發想」督導訓練課程，各運用單位回饋意見踴躍，亦從中獲得許多創意新點子，於擴展及創新志願服務領域有更多不同之想法。



110 年本局辦理之衛生保健志工運用單位績效評核，分別由敏盛綜合醫院、林口長庚醫院、聯新國際醫院、桃園長庚醫院獲醫療單位組優等；平鎮區衛生所、蘆竹區衛生所、八德區衛生所獲衛生服務組優等；聯新國際醫院及平鎮區衛生所獲醫療服務組及衛生服務組最佳特色獎；龍潭敏盛醫院、楊梅區衛生所則分別榮獲醫療服務組及衛生服務組最佳進步獎，成果豐碩。



本市衛生保健志願服務運用單位聯繫會報

另特別感謝復興區衛生所、敏盛綜合醫院、聯新國際醫院、衛生福利部桃園醫院及怡仁綜合醫院協助辦理 110 年衛生保健志工特殊教育訓練，提供志工參訓機會，志工伙伴們是推動公共事務不可或缺的一環，有你們的陪伴，使防疫路上不孤單，感謝一起捍衛本市全體市民之健康權益。



運用單位績效評核優等獎單位



感謝協助辦理志工教育訓練院所

The background is a soft green gradient. In the upper right, there are several overlapping, semi-transparent hearts of varying sizes. In the lower left and bottom center, there are illustrations of yellow butterflies with white spots on their wings, surrounded by stylized green flowers and vines. The overall aesthetic is clean, bright, and positive.

貳、志工心得分享



退而不休，志在奉獻～劉志義

♥ 桃園市政府衛生局志工隊 志工

因為一生中受許多貴人協助，在退休前就萌生想加入志工行列的念頭，於是開始進行規劃，最初是在創世基金會擔任志工，協助行政庶務，後來因妹妹忠愛及好友的介紹下加入志工的行列。

在醫院主要是負責急診協助，服務中看見形形色色的人，從中獲得許多省思，深深覺得這或許就是老天爺想讓我看看到的吧，於是更盡心盡力協助他人，慢慢的也擴展志工服務領域到衛生局、捐血中心，以及村里環保志工等，隨著服務的領域擴大，讓我認識更多的人，且眼界變得更加寬廣，經由各領域服務所獲得的心靈滿足真的讓我樂此不疲，且越做越快樂。

今年因 COVID-19 疫情持續延燒，許多單位領域為保護志工安全，於是減少或暫停志工服務，並滾動式調整志工服務內容，面對疫情的壓力，衛生局和醫院當然是首當其衝，每天看到新聞報導確診人數、醫院急診塞爆等訊息，真是讓我焦慮又心疼，恨不得挺身而出，希望能盡微薄之力，協助辛苦的醫護及衛生人員。

我認為人真的就是活到老學到老，因為在衛生局及相關醫療單位服務所獲得的知識，讓我能應用在生活中，幫助身邊家人或朋友解惑簡易衛生問題（例如：食品安全、長照服務、假牙補助、防疫措施等），另在與旁人互動中，我時常感謝並體認到自己所擁有的真的十分富足，取之於社會還之於社會，盡自己所能還協助需要幫助的人，越做志工越開心，現在我常常鼓勵身旁親友坐而言不如起而行，投身志願服務讓自己的生活增添更多不同色彩吧。



▲協助接聽長照諮詢專線電話



▲於衛生局協助民眾進行業務引導



▲衛生局志工觀摩活動與志工伙伴合影（左 2）



助人最樂，服務最榮～鄧寶彩

桃園市政府毒品危害防制中心 志工

幾年前目睹好友的獨子，因毒品幾次進出勒戒所，而開啟我至毒防中心當志工的契機，發現藥癮者個案在戒毒這條路上，除了付出金錢與時間外，更需要周遭的親朋好友們用愛心及耐心來對待他們。

我會在電訪前皆詳細了解每位個案的基本資訊和背景，當接觸個案後發現大部份個案大多是缺乏愛

或人生目標，也不受家人關心，亦或是人際挫敗進而感到迷網等，毒品成為抒壓最好的方式，更是他們的避風港。

藉由學習到的之溝通技巧，了解和藥癮者個案或家屬對話時，聲調口氣須平穩和緩、遣詞用字更不可犀利，除傾聽及主動關懷外，更需要的是同理心，在服務期間，曾遇到2個較特別的案例：

與某位個案因初次電訪中有些誤會及抱怨，再次電話關懷時，不經意的稱讚個案手機鈴聲旋律優美，也隨興哼上幾句，個案口氣意外地和緩且愉悅，並主動提及前次的誤會早已冰釋前嫌！



▲寶彩協助民眾填寫資料



▲寶彩協助民眾測量血壓

另有兩位個案家屬皆為年邁母親，縱然身體每況愈下，仍不願放棄子女，叨叨絮絮不斷訴說過往的辛苦，我聽著聽著不禁也留下惋惜的眼淚，人生就是這樣，有苦有累，有失有得，但只要保持樂觀的信念，相信每一個明天都將是充滿希望嶄新美好的一天。

助人是最快樂的學習～朱純益

♥ 楊梅區衛生所志工隊 志工



退休或年長後，您最想做什麼？我早規劃無給職服務，期待為過去職場工作，繼續朝圓滿緩緩落幕。在資深志工的介紹下，感恩衛生所提供的機會，每週固定3小時的付出，讓退休生活多采多姿。

第一份志工服務是在地區教學醫院，環境陌生，顯得羞怯和不知所措，常疑惑自己提供的服務是否恰當。自從到衛生所服務後，和年輕的夥伴一起工作，恢復不少年輕時的活潑與快樂。

在衛生所一開始我為年長民眾填寫各種同意書，僅僅幾筆的基本資料代填，卻樂趣無窮。一句「我可以幫您填寫嗎？」立刻收獲民眾：「我忘了帶老花眼鏡，再麻煩你」。填寫完成後，再請民眾以「罰寫名字」為由，親簽大名，我們相視大笑。

後來，也從身分證字號和民眾隨口聊出身地。感恩願意接受服務的民眾，讓我歡喜地和民眾感受喜悅。把這份輕鬆和從容帶回教學醫院，服務越來越順手，隨手做筆記，備忘及充實自己服務的內容。

感恩衛生所提供的機會，讓退休或年長的志工藉由提供服務得到心靈得滿足，在通往未來的大道上，無懼且快樂的向前邁進。



▲於值勤櫃台協助民眾填寫資料



予人玫瑰 手留餘香～張世英

♥ 中壢區衛生所 志工



▲於志工櫃檯值勤

回憶剛離開職場時，心裡竟有種莫名的失落感，生活頓失重心與目標，休閒終日無所適從；幸有幸運之神眷顧，偶然接到衛生所志工電話，通知健康檢查，志工和氣且不厭其煩的提醒我檢查項目、時間、地點而且都免費（曾誤以為詐騙），因為這樣而與中壢衛生所志工隊結下了不解之緣。

在中壢衛生所督導指導下，投入了該所服務志工行列，三年下來充實了我的生活，更讓我愛上這份「予人玫瑰，手留餘香」的愛心奉獻。

本身負責櫃台「嬰幼兒預防接種填表服務」工作，協助民眾各項表格填寫；常遇新住民媽媽或爺爺奶奶抱著哭鬧的娃娃，填寫資料略有困難，便會見到熱誠的我們全力協助，一聲謝謝足矣！

猶記得某日一位婦人牽著二位小男孩來打預防針，一直向我們道謝，原來他上次來時藉由「學前兒童發展檢查表」填寫，在門診評估後主任立即協助轉介，目前二位小朋友在專業人員即時治療復健下，進步非常多。也解開父母親的心結，一家人雖辛苦但深知配合早期療育，定能減輕日後更深的傷害，感恩之情也溫暖了我們。

疫情之際，衛生所督導更提醒志工們施打疫苗，且協助年長志工上網預約接種疫苗，關心大家身體狀況，到所值勤時總叮嚀大家穿著防護衣帽、戴護目鏡、口罩、量體溫、噴酒精，每位護理師都親切對我們說：「姐姐們，保護好自己喔！」這溫馨的大家庭，讓我們深深的感受到志工的價值感「莫道桑榆晚、微霞尚滿天」，我們是一群快樂的志工。



▲於值勤櫃台協助民眾測量血壓





活到老學到老～吳正火

♥ 觀音區衛生所志工隊 大隊長



自從退休之後就回到家鄉一觀音。一開始加入樹林社區守望相助隊，協助建立社區聯合防制體系，執行社區巡邏，也整合各項資源，與警察聯合協防，讓歹徒或

宵小無所遁行，保護社區居民的安全。並透過守望相助隊針對火災、地震、颱風的災害主題舉辦防災宣導、演練，讓鄰里居民住得安心，生活更有品質。

秉持著熱心助人不求回報的態度，經由團隊的推選，目前擔任觀音衛生所衛生保健志工隊大隊長，平日協助門診量測身體指數、指引等工作，也協助幼兒預防注射及10月流感疫苗施打、2-9月社區整合性篩檢的引導諮詢，甚至支援菸害防治及食品安全稽查工作，並在新冠疫苗施打顛峰期需要大量人力時盡力支援協助。

在持續擔任志工十多年期間，與觀音衛生所人員、志工夥伴相處融洽，也藉服務民眾於自我成長、人際互動、社會服務與價值認同上收穫良多，讓志願服務精神在社區擴大並延伸至家庭，感動女兒也一同參與加入志工行列。

這十多年的志工生涯讓我深刻體會到『贈人玫瑰，手留餘香』的快樂，付出不僅是一種收穫，更是一種自我提升！學習各種新的知識，讓自己持續進步，在提昇自己

的同時，也為這個社會做一些貢獻。

希望藉由我們的付出，讓社會上更多人了解志工的職務內容，吸引更多人加入志工行列！



▲衛生所門診服務協助行動不便民衆路線引導



▲觀音區衛生所志工團隊 110 年文康觀摩活動合影



攜手共前行，全家心更滿 ～鄭淑惠

♥ 觀音區衛生所志工隊 志工



▲疫情期間一家人穿著防護衣，持續服務民衆不間斷

回顧參與這23年來參與志工服務之歷程，我要感謝家扶中心、學校、衛生所保健單位（含食品安全、菸害）等許多機關提供之服務機會、讓我能付出己力投身公益，這些都是我喜

歡做的事，因為我很喜歡協助他人、在我的能力範圍內持續精進學習，使志願服務領域更寬廣、服務更多需要協助之人。

當志工是給自己一個成長的禮物，它讓我了解熱心助人是一件快樂的事，也讓我領悟很多我們平常都不知道的知識，像是如何用簡單的麵粉製作長者、小朋友玩的泥土、還有如何將色紙塑膠袋剪成漂亮各式花朵、我發現做志工



▲市長親授績優志工家庭獎

不只是磨練自己的態度跟心情，也幫助我在志工服務中找到自我，進而提升自我能力、也是我在服務學習中學習到的重要的一點。

每當我真心為他人付出，便會為自己在心中按一個讚，當感受到被自己幫助的人心滿意足地回應時，自己也會在無形中感受到對方對自己的肯定，而自己從中獲得許多成就感。

目前我們一家四口都是衛生保健志工，志願服務讓我們一家人更加團結且有凝聚力，歡喜甘願付出，我們會永遠傳承下去，共勉：簡單、真心、無私、付出、是多年來的理念。



▲觀音區衛生所呂忠祐主任
與志工共享獲頒績優志工家庭獎的喜悅



夫妻相扶持，助人尤為樂 ～黃謝秀榮、黃貴順

♥ 觀音區衛生所志工隊 志工



▲夫妻偕同加入
觀音區衛生所志工團隊

當志工，開啟志願服務之旅程。

自從 92 年起我就先到衛生所服務，剛開始由於職場領域不同、起初有點緊張面對民眾，幸好主任、護理長及護理人員悉心指導與解說帶領，每每期許自己以親切、笑容來問候並指引民眾，漸漸適應後，加入登革熱與母乳等保健系列活動；並先後在國小、環保、戶政、郵局等單位服務，帶來許多學習成長的機會。

先生黃貴順退休後亦同時追隨於 92 年起到衛生所、鄉公所、戶政、國小、環保、郵局等單位學習、體會社

我是志工黃謝秀榮，和丈夫黃貴順從職場退休後就一直賦閒在家，做做家事種點蔬菜，過著自給自足、享受與世無爭快樂無憂的居家田園生活，但還是想讓日子過得更充實，願意多花一些時間來學習，擴展社區活動的生活圈、以增長見識豐富人生；在偶然機會得知政府有招募辦理志工基礎訓練與特殊訓練，結訓拿到證書才能



▲「將心比心、為別人著想」抱持著這樣的心境來做志工

會公益多元化的領域。擔任志工服務期間深深體會到要以「將心比心、為別人著想」的心境，期許能保持好心情、就有好人緣，追求平安、健康與快樂的生活。

秉持著助人為樂，無私奉獻不求回報精神，未來我夫妻倆共識不但要持續志願服務工作，且身體力行於各種有意義的社會公益活動並希望能將更多的正能量傳遞給親朋好友。

續志願服務工作，且身體力行於各種有意義的社會公益活動並希望能將更多的正能量傳遞給親朋好友。



▲黃貴順、黃謝秀榮夫妻獲頒「模範志願服務家庭楷模」



一點一滴的溫暖～郭淑華

♥ 臺北榮民總醫院桃園分院 總務幹部



▲初至醫院值勤，在大廳及診間服務，提供民眾諮詢及分送茶水。

自 80 年即開始參與志願服務，剛開始於學校擔任導護媽媽，後來因為搬家輾轉來到桃園定居，心裡一心想著為榮民伯伯服務，爰經由朋友的引介，於 94 年加入

臺北榮民總醫院桃園分院志工隊的大家庭，參與志願服務迄今 16 年，累積服務時數已將近 5 千小時。

初至醫院值勤，在大廳及診間服務，提供民眾諮詢服務及分送茶水，服務過程中，看到榮民伯伯接過茶水及無糖餅乾，滿臉欣喜地說謝謝，心中很是高興；另外我們還會替榮民伯伯解說看病流程或帶他們至診間，雖然榮民伯伯的鄉音很重，有時聽得很吃力，但我們還是盡力去了解其需求



▲至病房關懷慰問病患，給予心理支持（右 1）。

並協助解決問題，伯伯接受服務後開心地笑了，我也回以微笑，心中一陣悸動，覺得能為人服務真好！

有時輪值為民眾量測血壓、身高、體重及指引方向等工作，這一些平常大家覺得很簡單的工作，我也都很認真、很快樂地執行，因為無論服務內容的難易度如何，只要能為民眾服務我就感到很快樂。

另外因為具有商科專業背景，被推選擔任總務幹部，協助採買、訂餐、物品發放、對帳…等工作，對於自己能運用所學協助隊務推動，並能向其他幹部學習到不同領域專業知識，內心著實覺得豐滿富足，加入志願服務行列真是我此生最重要也最正確的選擇。





奉獻愛心、收穫快樂 ~ 翁欣

♥ 敏盛綜合醫院走動服務組 志工

來到敏盛醫院擔任志工之前，我並沒有接觸過醫院事務，也沒有與病人溝通的經驗，我以為志工服務的工作很輕鬆，只有量血壓、協助帶路等便民服務，然而，在與看診病人的問卷訪談以及與長期志工的互動中，我才慢慢領悟到，做志工不僅只是肢體上簡單的互動，更是需要耐心、關心和同理心。



▲對初次來診病人進行問卷調查

志工服務中，問卷調查最令我印象深刻，調查過程中必須親自與年長者接觸，從面對面的訪談了解每位病人的生活現況，許多年長者受慢性病折磨，不僅日常生活難以自理，更因身體素質漸漸失去自我信心與價值，問卷調查時，少數老年人的語氣略帶憂鬱，除此之外，許多年長獨居者缺乏子女在身邊照料，得長期忍受孤獨，至醫院看診也沒有家人陪伴，此時志工的陪伴就更加重要了，我們的一聲問候、一抹微笑便可以溫暖他們的心靈。



醫院志工的服務經驗也讓我了解到助人為樂的真諦，院內許多長期服務的志工早已將服務他人內化成生活的一部分，毫不吝嗇向他人伸出援手，即使服務沒有實質報酬，但見到病人的點頭致謝和逐漸綻放的笑顏，我們便覺得自己的努力有所回報，也有了繼續幫助他人的動力。



▲協助血壓量測民衆填寫基本資料





您的微笑 我的快樂～林春汝

♥ 衛生福利部桃園醫院志工隊 志工



▲醫院服務櫃台執勤服務

104年接觸醫院志工至今將近七年，從門診志工到社區成健，失智整合門診，讓我印象深刻的是108年3月的某一天在神經內科服務時，見一位老太太滿頭白髮，步履蹣跚的推著坐輪椅的老先生，我向前詢問：「是要回診哪一科，我可以幫忙嗎？」，老太太回應：「神經內科，但要先去抽血。」，我幫忙推老先生，老太太走得很吃力，

我安撫她慢慢走，並說：「不急，我會陪著你們的。」

四月份老夫妻又回診，而老太太這回是拄著拐杖推著老先生，走得更辛苦，我看見後立即前去幫忙，就這樣連續三個月回診，老夫妻一直都是坐在候診區的角落，有一次，老太太一臉無奈的默默坐著，而老先生手中拿著一疊文件，情緒激動的說要提告。

後來，老太太輕聲的問我：「願意陪她說說話嗎？」，我帶著他們到人少的地方，老太太很傷心的說：「他們倆年輕時定居香港行醫數十年，先生是胸腔科醫生、太太是眼科醫生，103年退休後回台定居生活，但卻在107年底

遭詐騙集團騙光積蓄與房子，現在只靠社會救濟補助租屋居住。」我聽了也感到相當難過，輕拍她的肩膀安慰，老太太說：「兒女都定居國外，不願讓兒女操心，所以都沒有透露現況。」，我建議應該要讓兒女們了解目前的生活狀況，或許兒女能幫忙。後續約有半年未見過這對老夫妻，但我時刻掛念他們，不知是否平安健康。

直到 109 年六月份，有個民眾來醫院說要找我，經過他自我介紹才知道他是老夫妻的小孩，他說：「老人家目前定居於加拿大，病情控制很好，生活也很愜意。」，也讓我看了許多老夫妻的生活影片，他再三感謝我當初父母就醫時給予的幫助與關懷，我說：「這沒什麼，是我們志工應該做的，只要人健康平安就好」，也慶幸老夫妻現在能與兒女共享天倫之樂。

其實，原本在醫院服務只是認為自己還有能力幫助他人，盡一些微薄之力，然而，這幾年服務下來，讓我感觸良多，不只是原本的樂於助人，而是在病人給予的回饋後，也讓我察覺原來自己能帶給別人很大的影響，我想我會一直做志工，把志願服務的美意傳遞出去。



▲門口櫃台協助民衆
執行實聯制作業



挑戰自我極限，喜歡盡了力的自己～孫芬蘭

♥ 聖保祿醫院志工隊 志工



在某天的早晨，媽媽來電告知我身體不適，我快速安排她老人家掛好腸胃科就醫，等待的過程，看見了一位行動不便又重聽的長者，眼神茫然無助，彷彿發出求救的訊號，我本能的起了身想向前的同時，有位志工推著輪椅協助他，當下我目睹這一切，非常感動。

在回家路上，我鼓起勇氣跟媽媽說：我想去醫院當志工，她非常支持我。心中有信念，貴人就會出現，因緣際會，我得到機會朋友推薦我進入醫院進行志工實習，在疫情期間，第一次實習就碰到三級警戒，志工暫停三個月，這段期間救護車、醫護人員沒日沒夜戰戰兢兢堅守崗位，全民齊心防疫一起挺過疫情重要時刻。

俟疫情趨緩後，得以順利回到醫院志工實習。帶領的志工學長、學姊都非常認真，專業且富有耐心，我邊做邊學習，不懂就請教他們，這裡有互相幫忙樂於分享的志工團隊，我也獲得很多寶貴的經驗。

在某一次值勤中，碰到了診間連繫需要用輪椅，原來是一個民眾突然需要轉急診，我快馬加鞭跑去準備輪椅，當她坐好時，感覺這輪椅就像是救護車分秒必爭，

我全力以赴使命必達，安全的將她送到急診交給醫護人員，而她用微弱的聲音跟我說：謝謝！此刻我體會到，助人是快樂的，做就對了！

還有一次一位大約 80 多歲的伯伯，我協助他用繳費機自動繳費，看他視力也不好，拿錢要放入投幣口，手一直顫抖，伯伯說：「年紀大了，手腳遲緩，不太會操作」，我說：「沒關係，慢慢來，當第一張紙鈔進入時，我看到他的眼睛亮了起來，我讚美他，您很棒喔！」他望著跟我說：「我已經很久沒有人對我說很棒！」我的淚水在眼眶打轉，就在那一眼瞬間，原來長輩也是需要人鼓勵的，鼓舞可讓人有新的希望，產生滿滿的正能量。

這時醫院門口來了一台復康巴士，是一對老夫妻，先生戴墨鏡持手杖，太太坐輪椅行動不便，兩人看起來都需要人協助，我一路的陪同，得知這對老夫妻非常恩愛，先生感嘆地說：「他的行動已不如從前，不知還能陪伴他老婆多久。」這句話語道出現今社會老年化現象嚴重，也給我這新人上了重要的一課，讓我出了醫院的門，心中依然掛念這對夫妻。



▲ 志工櫃台值勤



▲ 與志工伙伴合影（左 2）



志工是值得一路走下去的好路子～王田雲

♥ 天成醫院 志工



▲與天成醫院伙伴合影（中）

原先我以為做志工的那些人，都是吃飽太閒沒事幹，找個沽名釣譽的事情打發時間，直到自己也加入了這個團體之後才大為改觀，起初我先到區公所做志工，因為年輕的時候在區公所做過雇員，那

裡的環境當然是比較熟悉，至少指示位置的時候不會弄錯；後來才加入了天成醫院的志工團隊，開始我也認為只是簡單的詢問指引的服務，沒想到藏著很大的學問，因為會到醫院來的人，他們本身或是陪同的親友身上，都有著迫切需要解除的病痛，所以言語間充滿了無奈與急躁，這時志工應對的方式就是大學問了，我也是在這種氛圍下養成了耐心與關懷的心。

108年從職場退休後，天成醫院更安排了我和幾位志工夥伴參加失智據點友善志工培訓的課程，讓我對老化和失智有了更深層的認識，將所學運用到失智據點擔任志工，陪伴這群可愛的失智個案，於是我開始思考如何的減緩老化呢？最後的答案就是「活著就要動：動動你的身體，動動你的腦」。

除了每周至醫院固定值班，去年我更接受社工的邀請，每個星期多撥一個下午的時間到護理之家去帶領老人活動，如唱歌律動、繪畫塗鴉、美勞創作等，也會配合節慶（如新年、端午節、中秋節、聖誕節等）設計辦理活動，讓長者體驗節慶的氛圍，也享受品嚐自己親手作的美食，每每看到長者臉上充滿著笑容和認真投入的態度，讓我好感動好窩心，來護家服務也將近一年，長者們從拒絕參加活動，到現在的關心詢問下週來不來和要做什麼活動，我好像已經成為他們生活的一部份，更高興看到他們的進步，因為疫情家屬無法探視造成長者的憂鬱與不安，在互動發現志工的角色，也可以提供心理上的支持，這讓我更深切的感受到，原來志工這個角色是那樣的被社會需要。

透過這些年的志工服務和從職場退休，110年我又再回到學校來完成未修完的學分，充實自己並完成學位，如果還有精力我要再多修習社會工作的學位，讓自己的服務更專業且多元化，支持我在這條路上一直走下去。



▲帶領志工夥伴接觸綠色植栽，為生活注入更多小樂趣



▲帶領志工們利用摺紙活動，與志工伙伴共度佳節，感受節慶氛圍



活在當下 付出是福～曾沛岑

♥ 天成醫院 志工



▲醫院門口引導民衆進行實名制作業

悲傷難忘的 97 年，老天爺殘忍的從我身邊帶走三位至親，短短的一百天內相繼送走父親、姐夫和先生，那種接二連三的椎心之痛難以用筆墨形容，爸爸胃癌末

期醫院進進出出，感受到醫護人員及志工們的關心，畢生難忘。

猶記得先生隨口跟我說：「以後退休後也要向志工們學習，發揮愛心助人。」當下聽了很感動，沒想到送走父親隔二個多月，姐夫也因肺腺癌離世，天有不測風雲，身體一向健康的先生也無預警倒下，救護車送到楊梅天成醫院急救時，昏迷指數只剩下 3 分，緊急轉送林口長庚醫院加護病房，靠呼吸器勉強撐了 7 天即撒手人寰，留下滿臉淚水不知所措的我，感恩加護病房人員大愛無私的幫忙，至今仍深刻感激，百日內送走我最親愛的 3 位家人，我只能打起精神，發願幫先生完成遺願。

感恩楊梅天成醫院讓我有機會當一個快樂的志工，幫助別人，成長自己，服務期間有一件事一直讓我印象

深刻，某日早上，醫院裡民眾進進出出一片忙碌，突然掛號櫃台小姐大聲呼叫，志工大姐三樓有民眾需要輪椅推送就醫，二話不說我趕緊推輪椅上三樓，映入眼簾的



▲協助民眾進行身高量測（左1）

是一位中年大哥表情痛苦，無助渴望幫助的眼神，原來她從台中來醫院照顧車禍住進加護病房的兒子，突然痛風發作，痛苦不堪，連走路都有困難，雖診間就在二樓也無法走去看診，大哥一路上不斷的道謝，我跟大哥說不用客氣，感謝您讓我有機會提供服務，但突然聽到一聲慘叫，原來是推輪椅時沒注意到右腳的痛風碰撞到桌腳，讓我省思除了助人，志工服務也需要透過不斷的學習，才能真正幫助服務對象。

感謝天成醫院不定期的邀請專業人員，辦理各種主題的課程，如醫學保健、心理衛生、長照服務、營養健康等，不勝枚舉，增進我專業的知識，也提升我服務的品質。

進入志工行列迄今已過了 13 個年頭，在這些日子裡讓我感觸良深，施比受更有福，把握當下及時行善，就是最有福氣的人，相信在天上的先生看到現在的我，也會深深為我感到驕傲。



志願奉獻 服務無限～吳宏驥

♥ 新竹捐血中心中壢捐血室 副隊長



▲於中壢捐血室值勤服務

「讓人可以安心捐血，更期待下一次的捐血！」是牽引我想擔任捐血志工的初衷。

今年首次擔任新竹捐血中心志工隊的副隊長，只要有捐血活動需要支援，我一定是義不容辭，不論是刮風下雨，抑或是捐血室或戶外捐血車，只要有需要志工的地方，我一定就會出現。

目前服務的中壢捐血室，附近有很多學校，時常可以看見許多年輕人呼朋引伴一起來捐血，通常旁邊都會有位陪同的朋友，我都主動跟他們聊天，談談捐血的好處，了解為何不敢捐血的原因等，希望藉此讓捐血活動朝年輕化方向邁進。

擔任志工我才發現，要讓民眾有一個安心且滿意的捐血體驗真的是很不容易，捐血人進入捐血室的環境後，不管是前置作業，捐血資訊諮詢，都要是讓人感到安心且期待下次捐血，因為每一次的捐血經驗都很重要，會影響捐血人往後的捐血意願。

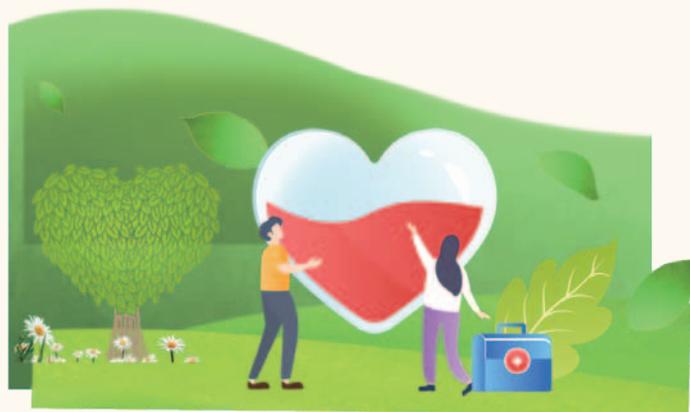
既是捐血人又是捐血志工，服務期間有幾件事讓我

很感動，一是很多熱愛捐血的人，因為希望繼續捐血幫助更多人，都很珍惜自己的健康，尤其逾齡的老大哥、老大姊都非常配合捐血中心的流程，只要可以繼續捐，都會很驕傲的跟我說：「我可以繼續捐血！」；再者，很多父母親，捐血時會帶著小孩一起來，耳濡目染，成年後小朋友只要有空也會自己來，形成一種習慣，時間到了就會來捐血，是很棒的傳承。

希望在往後執勤的歲月中，我能夠以自身經驗，讓更多人願意投入捐血行列，「捐血一袋、救人一命」，不僅僅是口號，而是真的可以影響他人一生的重要決定，我是捐血人、我驕傲。



▲獲頒桃園市志願服務獎勵－
志工貢獻銀質獎



The background is a light blue gradient. In the upper half, there are several overlapping, semi-transparent hearts of various sizes. In the lower half, there are two butterflies, one on the left and one on the right, both in a light blue color. At the bottom, there are faint floral patterns and small white dots scattered throughout.

參、衛生教育宣導



111 年衛教主軸宣導主題



桃園 GO 健康

Taoyuan

Go For Health

111年衛教主軸 2022 Health Education

預防衰弱-高齡營養及長者健康促進

Prevention of Frailty, Nutrition and Health Promotion for Elderly Persons

營養均衡 多活動 行動自如 健康老

Balanced Diets and Keeping Active Are the Keys to Healthy Aging

吃得下 Good Appetite

吃得夠 Eat Properly

走得動 Able to Walk

吃得對 Good Choice

記得起 Good Memories

吃得巧 Eat Well

<https://risu.io/IBASR>

C型肝炎 篩檢及防治

Detection, Prevention, and Treatment of Hepatitis C

<https://risu.io/1x525>

C肝主動來篩檢 彩色人生多一點

Get Tested for Hepatitis C to Live a Colorful Life

牙周病 預防

Prevention of Periodontal Disease

戰勝牙周病 齧在細節裡

The Gingival Care is the Key to Reverse the Periodontal Disease

<https://risu.io/g2Vst>

健保給付13歲以上民眾每半年洗牙一次
The NHI Covers Half Yearly Tooth Cleaning for Age 13 and Over



牙周病預防宣導

戰勝牙周病 齧在細節裡

牙周疾病會導致動脈硬化，心肌梗塞，腦中風，糖尿病惡化，老人性肺炎，新生兒體重不足及早產，骨質疏鬆等。

★研究指出

牙周病患者比起沒有牙周病的人**高出19%**的可能性會得到心血管疾病

★糖尿病患者得到牙周病的機率是一般人的**三倍**

血糖控制不佳會引起免疫體質的潛伏性影響，容易伴隨嚴重的牙周病發生

★得到牙周病真的很可怕

若你同時患有糖尿病及牙周病，血糖控制不住，會加速牙周病的發生，甚至掉牙，嚴重性比一般性牙周病高出**十倍!!**



牙齦炎



輕度牙周病



中度牙周病



重度牙周病

★如果你有糖尿病，請務必做到以下三件事

1 做好血糖控制以利預防牙周病

2 至少三個月至牙科做口腔檢查及早治療

3 三餐飯後及睡前刷牙，輔以牙線、牙間刷使用，並搭配含氟牙膏

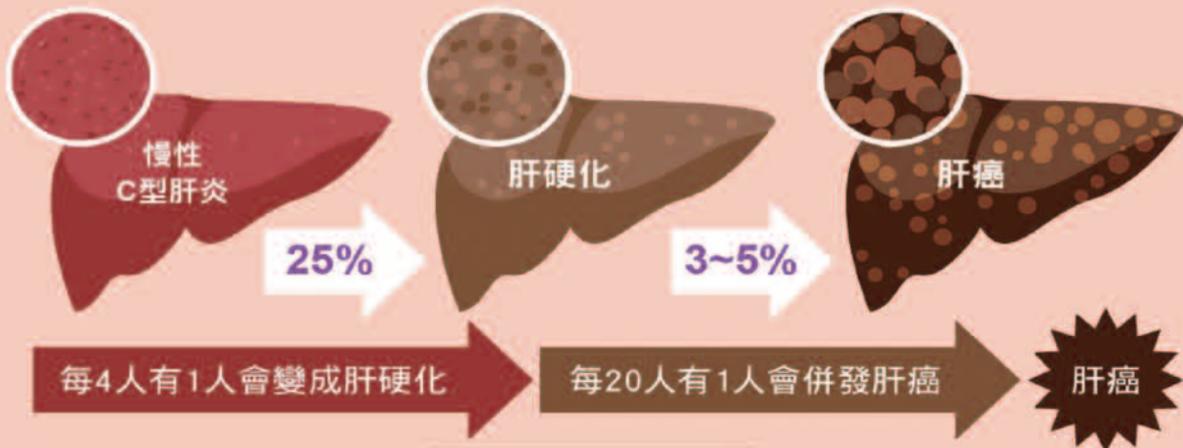


C 型肝炎篩檢及防治

C 肝主動 來篩檢 彩色人生多一點

C肝不能拖

不立即治療會導致
肝硬化、肝癌



主動篩檢

篩檢管道多 (可洽當地衛生局、醫療院所)

符合以下資格，可接受成人預防保健

B、C 型肝炎篩檢，終身一次：

45歲-79歲

40歲-79歲之原住民





預防衰弱 - 高齡營養及長者健康促進

營養均衡 多活動 行動自如 健康老

走得動

吃得下
善用烹飪助吞咬

吃得夠
少量多餐盡量吃



<https://risu.ic/18ASR>

記得起

吃得巧
天然調味共享食

吃得對
每天吃足6大類



桃園敬老餐盤健康吃

桃園 敬老餐盤 健康吃



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒



豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆>魚>蛋>肉類



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



長輩飲食 - 三好一巧

長輩
飲食

三好一巧

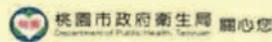


吃的對
Eat Right

吃得下
Eat Easily

吃得夠
Eat Enough

吃得巧
Eat Well



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶
乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大
水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點
蔬菜類

當季且1/3深紫色



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子
(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒·蘋果5粒
或花生10粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



桃園市社區營養推廣中心



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan



健康知識從這裡開始 讓健康成為生活的一部分



外食小吃店均衡餐盤



吃到哪都均衡

我的外食 小吃店篇



- 乾麵
- 滷蛋、豆干
- 燙青菜、海帶



487 大卡

- 滷肉飯
- 滷豆腐、嘴邊肉
- 燙青菜、涼拌小黃瓜



501 大卡



均衡小叮嚀

- 小吃店裡少了乳品類、水果以及不調味的堅果種子類也可以在兩餐間額外補充喔
- 通常乾麵的油脂含量會比較高，想要減少油脂，可以改成湯麵不喝湯



桃園市社區營養推廣中心

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯前飯後一握多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



好食課 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan



桃園市經濟弱勢就醫補助資訊

桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan



桃園有愛 就醫補助

LOVING TAoyUAN



(網頁資訊)

計畫名稱 111年度公益彩券回饋金排除就醫障礙計畫

申請期間 111年1月1日至111年12月15日 (或經費用罄為止)。

申請資格 設籍本市之**低收入戶**、**中低收入戶**或其他經濟困難具證明者 (如中低收入老人生活津貼證明、身心障礙生活補助證明、兒童及少年生活扶助證明、全民健康保險對象經濟困難證明)。



補助項目

每人每年
補助上限3萬元

健保欠費
每人每年補助上限6,000元

掛號費

健保部分負擔

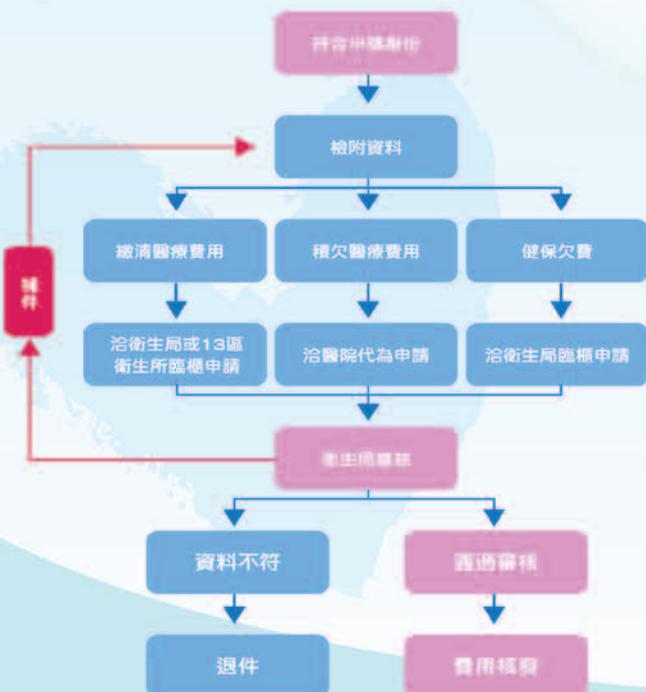
住院膳食費

救護車費用
每人每年補助上限6,000元

偏遠地區交通費
復興區、大園區、新屋區、大溪區、觀音區
每人每年補助上限2,000元



申請流程



檢附資料

- 1. 申請表
- 2. 申請人身分證正反面影本或戶口名簿影本一份 (未成年人)
- 3. 經濟困難證明影本
- 4. 申請人郵局帳戶封面影本
- 5. 費用收據正本

1. 由他人代為申請，另準備委託書及代理人身分證正反面影本。
2. 申請救護車費用另檢附醫師開立之緊急就醫證明或院間轉診證明；申請偏遠地區交通費另檢附就醫或接受居家醫療照護服務證明。
3. 健保欠費及醫療欠費部分請逕洽本局承辦人。

備註

1. 費用核銷約需1-2個月辦理期間。
2. 自費項目及診斷證明書費用不予補助。
3. 採核實支付，同一筆費用已請領其他補助不得重複申請。

歡迎撥打洽詢電話
(03)-3340935分機2316





衛生教育宣導

桃園幼兒專責醫師



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
委託財團法人醫事衛生發展基金會桃園專責醫師團隊提供諮詢管理服務

幼兒專責醫師 與你童行

守護每個新生命的健康成長



生長與發育



★本計畫將確保個資安全，不須支付額外費用，請洽本院所相關人員。

高雄市甲仙區衛生所 關心您



病人自主權利法

病人自主權利法

108 / 1 / 6 幸福上路

二等親

二等親請參照民法規範，需至少一位一起參與「預立醫療照護諮商」。

也可指定

醫療委任代理人

當意識昏迷或無法清楚表達意願時，代理人可表達我的醫療意願

預立醫療照護諮商

二等親至少一位、醫療委任代理人(若有指定)一起到醫院討論《病人自主權利法》賦予我什麼權利。

預立醫療決定

意識清楚時事先簽署，當五種臨床條件發生時，請大家尊重我的決定。

五種臨床條件

末期病人、不可逆轉昏迷、永久植物人、極重度失智、政府公告的重症疾病。

承接衛生福利部 107 年度推廣病人自主權利法照護模式試辦計畫委託 台灣安寧照顧基金會 印製

衛生福利部補助
本案係醫療發展基金獎勵
經費來自菸品福利健康捐 [圖]

桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan

高血壓判定標準

高血壓患者注意事項

- 定期做血壓檢查。
- 食用限鈉、低油飲食。
- 不要吸菸、喝酒。
- 經常保持排便順暢，預防便秘發生。
- 適度運動且維持理想體重。
- 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡太久。
- 要有充份休息與睡眠。
- 保持心情愉快。
- 服用高血壓藥，需定時定量，勿隨意中斷服藥，如服藥後有不適，要趕快諮詢醫師處理。

標準、分期與分級

正常血壓：
收縮壓90mmHg~120mmHg
舒張壓60mmHg~80mmHg

臨界高血壓：
收縮壓120mmHg~139mmHg
舒張壓80mmHg~89mmHg

第一期高血壓：
收縮壓140mmHg~159mmHg
舒張壓90mmHg~99mmHg

第二期高血壓：
收縮壓160mmHg
舒張壓100mmHg

**血壓低一點
健康多一點**

血壓、血糖控制好
遠離慢性病沒煩惱

1999 桃園市政府衛生局 關心您

什麼是高血壓

高血壓定義

血壓就是血管裡面的壓力，也是人體用來把血液從心臟送到組織去的動力。高血壓則是指多次測量的血壓值平均偏高，收縮壓超過140毫米汞柱，或舒張壓超過90毫米汞柱。

我會得高血壓嗎？

自我評估表

<p>危險因子</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 吸菸 <input type="checkbox"/> 喝酒 <input type="checkbox"/> 飲食習慣太鹹 <input type="checkbox"/> 熬夜 <input type="checkbox"/> 壓力大 <input type="checkbox"/> 肥胖不運動 	<p>高血壓症狀</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 耳鳴 <input type="checkbox"/> 眼花撩亂 <input type="checkbox"/> 脖子肩膀酸痛 <input type="checkbox"/> 心跳加速 <input type="checkbox"/> 呼吸急促
---	--

1999 桃園市政府衛生局 關心您



認識失智症及預防方式

失智症預防

增加大腦保護因子

- 1 多動腦
- 2 多運動
- 3 均衡飲食
- 4 多社會互動
- 5 維持健康體重

遠離失智症危險因子

- 1 遠離憂鬱
- 2 不抽菸
- 3 避免頭部外傷
- 4 預防三高

失智症 10 大警訊

- 1 **記憶力變差影響到生活**
如：常常重複吃藥
- 2 **計畫或解決事情有困難**
如：簡易計算有困難
- 3 **原本會做的事情開始不會了**
如：會煮飯變得不會煮飯
- 4 **時間或地點出現困難**
如：對家附近開始有迷路現象
- 5 **無法理解看見的影像**
如：誤認鏡子中的自己是別人
- 6 **說話或寫字有困難**
如：要找到合適的字詞來表達會有困難
- 7 **東西放錯地方且找不到**
如：把鞋子放在冰箱裡
- 8 **判斷力變差**
如：不會看紅綠燈、夏天穿著大衣
- 9 **離開職場或社交場域**
如：變得被動、不愛跟人互動
- 10 **情緒或個性異常**
如：變得易怒、打人、疑心病

認識失智症及預防方式

關心健康從生活做起

桃園市政府衛生局

出現以上症狀 請乃早向醫師諮詢

全國失智症關懷專線
0800-474-580

失智友善 Dementia Friends
經費由菸品健康福利捐撥注 廣函

失智友善天使協助 4 小步

失智友善天使協助4小步

看 發現異狀

- 茫然無助
- 重複行為
- 配戴愛心手鍊

留 適當協助

- 提供茶水
- 延長停留時間以利聯絡
- 家屬或警察協助
- 絕不強留

問 關心需求

- 主動詢問
- 從哪裡來? 要往哪裡去?

撥 撥打電話

- 110(警局協尋)
- 全國失智症關懷專線 0800-474-580

失智友善

憶起來

共容社會 溫暖你我

與失智者溝通的小撇步

微笑

保持微笑並自我介紹，運用善意肢體語言讓失智者感受到您是友善的。

耐心

耐心傾聽，回復問題時放慢語速。

謝謝

多肯定、鼓勵失智者，保持正向思考。

安撫情緒

失智者情緒不佳時，以溫和口氣安撫，以轉移注意力方式溝通，稍後再處理。

眼神接觸

身體降低平視失智者，不迴避對方眼神注視。

提供參考選擇

協助時，可以提供容易了解的示範或選項，幫助失智者能做決定。

擁抱當下

傾聽說話掌握失智者當下需求，避免否定或指責及糾正。

失智友善一起來

- 桃園區衛生所 03-3791888
桃園市桃園區國豐三街123號4樓
- 中壢區衛生所 03-4352666
桃園市中壢區漢洲街296號1、2樓
- 平鎮區衛生所 03-4576624
桃園市平鎮區振興路1號
- 八德區衛生所 03-3662781
桃園市八德區介壽路二段361巷28號
- 楊梅區衛生所 03-4750151
桃園市楊梅區校前路409號
- 蘆竹區衛生所 03-3524732
桃園市蘆竹區長安路二段238號
- 龜山區衛生所 03-3299645
桃園市龜山區自強南路103號
- 龍潭區衛生所 03-4792033
桃園市龍潭區中正路210號
- 大溪區衛生所 03-3882401
桃園市大溪區仁愛路1號
- 大園區衛生所 03-3862024
桃園市大園區中正西路19號
- 觀音區衛生所 03-4732031
桃園市觀音區觀新街58號
- 新屋區衛生所 03-4772018
桃園市新屋區中山路239號
- 復興區衛生所 03-3822325
桃園市復興區中正路25號



桃園市 失智友善
Dementia Friends
111.03.20.800



長照服務專線 1966



有**長期照顧需求**請撥打

1966

您需要

我幫您

申請對象

- ✓ 65歲以上失能老人
- ✓ 65歲以上失能原住民
- ✓ 50歲以上失智症患者
- ✓ 失能身心障礙者

長照資源哪裡找？

1. 撥打**1966**長照服務專線
2. 上「**桃園網路e指通**」
(銀髮專區申請)
3. 醫院銜接出院準備服務
(住院者於出院前3天向院方提出申請)



桃園網路e指通

長照四大項有哪些？

1. 照顧及專業服務
2. 交通接送服務
3. 輔具及居家無障礙環境改善服務
4. 喘息服務

家有聘請外籍看護 仍可以申請長照服務嗎？

1. 可申請專業服務、交通接送、輔具及居家無障礙環境及喘息服務
2. 詳情請洽詢**1966**



桃園市長照全球資訊網
<http://dph.tycg.gov.tw/care/>





長照服務項目

長照服務項目



1



照顧及專業服務

- ✓ 居家服務 / 到府協助沐浴、備餐及陪同就醫等服務
- ✓ 沐浴車到宅服務 / 讓臥床長者(失能者)也能享受全身沐浴服務
- ✓ 日間照顧 / 由日間照顧中心提供白天照顧服務
- ✓ 家庭托顧 / 到住家附近的托顧家庭、接受身體照顧、保護及看視照顧服務
- ✓ 專業服務 / 護理衛教、指導維持日常生活參與能力不退化的照顧服務、營養照顧等服務



2



交通接送服務

到府接送往返醫療院所就醫或復健等交通服務，長照等級4級以上可使用，最多8次/每月。

3



輔具及居家無障礙環境改善服務

如輪椅、氣墊床等購買、租借及加裝扶手、止滑設施、門檻移除、爬梯機租賃等。

4



喘息服務

- ✓ 照顧服務員到家服務
- ✓ 社區日照喘息服務
- ✓ 住宿式機構24小時專業照顧
減輕主要照顧者的照顧負擔。

5



其他照顧資源

- ✓ 口腔照護服務 / 提供65歲以上及64歲以下身障具中低收入戶者裝置假牙
- ✓ 失智症照顧服務 / 提供失智民眾延緩失智惡化之課程
- ✓ 失能預防及延緩之服務 / 本市65歲以上長者皆可參加



長照2.0
服務在身邊

MEMO



衛生保健志工年刊

桃園市政府衛生局
衛生保健志工年刊第32期

出版機關：桃園市政府衛生局

編印：桃園市政府衛生局

地址：桃園市桃園區縣府路55號

網址：<http://dph.tycg.gov.tw/>

電話：03-3340935

出版年月：中華民國111年10月

創刊年月：中華民國92年12月

年刊定價：新臺幣80元整

GPN：2009205708

ISSN：2311-1062

本書保留所有權利。

欲利用本刊全部或部分內容者，需徵求桃園市政府衛生局同意或書面授權。

請洽本局綜合企劃科電話：03-3340935



桃園市政府衛生局

桃園市政府衛生局關心您 <http://dph.tycg.gov.tw>