



## 如何預防骨質疏鬆症

許秀珠

不論男性或女性，大約從三十五歲起，骨質量會開始慢慢的減少，正常的骨質減少稱為「骨質流失」。當骨質流失到一定程度，使得內部骨質變為單薄、中空多孔隙，即出現骨質疏鬆症。

長期坐辦公室及久病臥床缺乏日照等。

人體全身以腰部、脊椎骨及兩側關節內的骨質含量檢查最具代表性，目前最普遍的骨密度測量儀器為雙能量X光吸收儀（DEXA），可精確的診斷出骨質情況，每次檢查約十五分鐘；而健給付該項檢查之對象，包含內分泌失調可能加速骨質流失者、非創傷性之骨折者、五十歲以上婦女或停經後婦女接受骨質疏鬆症追蹤治療者，檢查間隔應至少一年以上，並以三次為限。

檢查結果係將受測者的骨密度和正常青少年的骨密度（基準）相比較，當骨密度低於基準值時，即診斷為骨質疏鬆。

三十歲前存好「骨本」，以防老來無本可花，預防骨質疏鬆不嫌晚，一起打造優質骨質，提供您以下的建議：

一、養成規律生活及運動的習慣：

每週二至三次固定運動及適度的戶外運動（例如行走、慢跑、騎單車、游泳、太極拳等）；同時每天曬太陽十到十五分鐘，活化維他命D；另外養成早睡早起的習慣，讓身體有充分休息時間，正常作息，如此骨骼才有足夠時間吸收鈣質。

二、建立正確的飲食習慣：

牛奶富含鈣質對骨骼保健

非常重要，不喝牛奶的人，可以在餐後喝一些富含維生素C的果汁，增加鈣質的吸收。含鈣量高的食物，如牛乳製品、起司、小魚（連骨進食）、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等。平日勿攝取過多含磷酸的加工食品，例如速食麵、可樂等。

三、戒除不良嗜好：

吸菸會干擾造骨細胞的活力；酗酒者飲食不均衡；過量咖啡會使尿液中鈣質的排出量增加。有上述嗜好者，容易罹患骨質疏鬆症，因此，飲酒和咖啡都要適量。

總之，隨著社會人口的老化，骨質疏鬆症的問題日漸增加，年輕時多接觸陽光多運動，才有足夠骨本顧老本，多瞭解自身骨質量，一起打造優質「骨」！

（作者現任臺北榮總護理部護理師）

## 經濟動能推升方案

鑒於歐債危機造成全球經濟動盪、工業國家經濟成長不如預期、中國大陸等新興市場成長減速、區域經濟整合與起影響出口等外在挑戰，以及國內經濟產業結構失衡及人力供需失調等內在問題，行政院以「體制調整」與「法規鬆綁」為主軸，規劃完成能夠同時兼顧短期與中、長期經濟發展的「經濟動能推升方案」，其內容係依經濟成長所需元素區分出的產業、輸出、人力、投資、政府等五項分類，提出五大政策方針及二十五項具體作法，包括：

一、推動產業多元創新

◎具體作法：

1. 推動三業四化。
2. 推動中堅企業躍升。
3. 加速研發成果應用。
4. 優化觀光提升質量。
5. 活化金融永續發展。
6. 能源發展優質永續。
7. 黃金廊道樂活農業。

二、促進輸出拓展市場

◎具體作法：

1. 提升輸出附加價值，開發新興市場。
2. 強化服務輸出競爭力。
3. 積極加入區域經濟整合。
4. 強化智財權策略布局。

三、強化產業人才培訓

◎具體作法：

1. 結合產業需求，改進技職教育。
2. 發展人力加值產業，強化產學訓之銜接。
3. 推動人才布局，培訓新興市場人才。
4. 因應產業及社會發展趨勢，適時調整勞動法規。

四、促進投資推動建設

◎具體作法：

1. 擴大招商，促進民間投資。
2. 創新財務策略，推動公共建設。
3. 促進中長期資金投入公共建設。
4. 因應產業發展趨勢，適時調整投資相關法規。
5. 規劃與推動自由經濟示範區。

五、精進各級政府效能

◎具體作法：

1. 改進政府採購機制。
2. 落實政府預算檢討機制。
3. 強化法規檢討平台機能，推動法規合理化。
4. 活化公有土地和資產。
5. 推動公有企業擴大投資。

（資料來源：行政院經建會）

## 染髮5撇步 安全又美麗

近年來染髮已日益普及，若染髮劑使用不當，可能導致頭皮出現紅斑、搔癢、水泡、皮膚潰爛等過敏性皮膚炎等症狀，因此在選用及使用上要特別小心。

為了兼顧您的美麗與健康，衛生署食品藥物管理局提供您以下簡單「染髮5撇步」，以減少染髮對頭皮及頭髮過多的傷害：

一、染前選：選購有衛生署許可字號及完整標示的染髮產品。

二、髮健康：確認頭髮周圍的皮膚及頭皮是否健康，有傷口時千萬不要染髮。

三、要看明：看清楚染髮產品使用方法及注意事項，以確保使用安全。

四、安全染：正確安全使用染髮產品，不得以洗髮方式進行染髮。

五、全注意：全注意染髮後的皮膚狀況，每次染髮必須間隔三個月以上。

除了遵循「染髮5撇步」外，提醒您染髮時要依使用方法調配，提醒您染髮時要依使用方法調配

### 同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第344次中獎號碼單

開獎日期：中華民國101年10月25日（自100年11月1日至101年10月19日止售出之儲券均適用）  
領獎期限：自101年11月1日起至儲蓄獎券到期後6個月內止。

第一特獎 (獎別A)	第 9846 組 64423						儲券之組別及號碼均相同者一個， 獨得新台幣壹拾伍萬元整。
第二特獎 (獎別B)	第 9758 組 14627	第 9799 組 19032	第 9825 組 43792	第 9874 組 09372	第 9898 組 15819	第 9912 組 74073	儲券之組別及號碼均相同者， 每個各得新台幣伍萬元整。
頭 獎 (獎別1)	29813						各組號碼相同者， 每個各得新台幣捌佰元整。
貳 獎 (獎別2)	29918			95238			各組號碼相同者， 每個各得新台幣伍佰元整。
參 獎 (獎別3)	16575 69479	42349 81574	50738 96392	59160 96873	69056 97009		各組號碼相同者， 每個各得新台幣壹佰貳拾元整。
附 獎 (獎別9)	301			879			各組末三號相同者， 每個各得新台幣壹拾柒元整。

說明：上列號碼如排印有誤，以同袍儲蓄會開獎紀錄為準，相關問題可電(02)2395-2300。

## 勤學有成~宣仲華

資料提供：雲林縣榮服處



環球科技大學生物技術系助理教授宣仲華（右圖），自九十三年在該系任教迄今，曾執行十餘個研究專案，發表多篇學術論文，而且教學認真，常與學生打成一片，是學生眼中的好老師。

宣仲華本身是榮民子弟，其父同時也是榮民子弟，其父為空軍維修上士退伍，父親期望他繼承衣鉢，更希望他學有所成，出人頭地。宣仲華於六十五年考進中正理工學院化工系，六十九年畢業分發至關渡師範，年底部隊換防至金門，七十一一年返母校就讀應用

化學研究所，七十二年獲碩士學位，分發至高雄大樹聯勤二〇三兵工廠。七十六年再回母校應化研究所就讀博士班，研究彈頭裝藥及爆炸波，八十一年取得博士學位，並分發至中科院服務，從事火工元件之研究。八十九年轉至校副組長職退後，再轉至民間公司服務。九十二年轉至環球科大生物技術系擔任專任助理教授，期間仍不時提供產業技術指導，如：（熱塑性聚胺基甲酸酯）氣囊材料、汽車控制系統等。

軍校優良的教育環境、學習風氣及誨人不倦的老師，再加上宣仲華自身勤學不倦，是他得以脫胎換骨的重要因素。他在服役期間，無論是在聯勤兵工廠擔任工程官，或是在中科院任職火工元件之研發，都有良好的績效，尤其是火工元件這種高危險的工作，從成份分析、外觀比較、反應模式的檢討，他一定親自帶頭，陸續完成許多高難度的任務，使其獲得長官與部屬們的肯定。

由於宣仲華長時期在軍校工作，一直與家庭分隔兩地，民國八十八年的九二一大地震，讓他感覺常伴家人的時間到了，於是辦理退休，隨後進入彰化一家民間公司，負責汽車安全氣囊研發，由於此項工作投資龐大，但工程師不易招募，因此提出專案計畫，獲得經濟部大力支持，並結合學界的協助，產品終於通過嚴格的測試。此項技術開發完成後，公司乃投入大量資金，成立全新的生產線，產品活學活用，才能為自己創造更璀璨的人生。

### 企業聯誼座談增進交流互動

（新北市訊）新北市榮服處於日前舉辦一〇一年度「民營企業代表聯誼座談會」暨年度績優廠商表揚，參與企業廠商計七十家，與會人數約一五〇人，會中表揚三家優良企業，現場氣氛熱烈。

會中首先由處長林高智頒發表揚協助榮民眷就業成效優良企業：天億保全、聯安保全及僑樂保全股份有限公司，林處長感謝各家廠商提供各項職缺，優先錄用榮民榮眷，支持榮民眷的就業工作，並期盼雙方建立良好互動關係，未來創造更多的就業機會。

林高智及各業務主管人員並於會中與各家廠商面對面交流，交換工作經驗，聽取寶貴意見，以作為精進榮民眷就業服務之參考，場面溫馨，互動情形良好，為爾後雙方合作增添更多助力。



▲新北市榮服處處長林高智（左）致送獎座予101年度協助榮民眷就業優良廠商天億保全公司，由總經理江文（右）代表領獎。（張天順攝）

## 聯合徵才 提供就業機會

（花蓮訊）花蓮縣榮服處配合勞委會花蓮就業服務站，於日前舉辦「二〇一二花蓮縣飯店餐飲服務業聯合徵才活動」（右圖，孫文得攝），為榮民榮眷及民眾提供許多就業機會。

此次活動邀請在地二十三家飯店、餐飲服務業廠商，提供二三十個工作機會，吸引四百餘人參與，現場約有三百餘人遞送履歷，初步媒合成功一七一人。

花蓮地區有六十多家飯店、旅館，合法民宿也有八百多家，觀光餐飲業需求人數眾多，榮服處與就業服務站首次以「飯店、餐飲服務業」為主題，舉辦聯合徵才活動，希望協助榮民眷覓得合適的工作。



### 專業製圖班開訓 提升職場競爭力

高雄市鳳山榮服處日前舉行「Autocad專業製圖班開訓典禮」，開訓典禮，史浩誠副處長（立者）期勉學員用心學習，於考取證照後，提升職場競爭力。（圖、文：陳國璋）



您想就業嗎？請來榮服處，我們協助您。

輔導就業服務網：  
<http://www.vac.gov.tw/vac/tpredra.asp>