



戰勝營養不良

預防保健

您知道您的營養好嗎？觀察您的體重，是否在三個月內流失超過四至五公斤。觀察您的進食量，是否比以前少了四分之一以上。如果您符合其中一種狀況，營養不良的危機已經悄悄降臨在您的身上。

高齡長者常因為吃的較慢、較不易覺得肚子餓、吃的食物比較單調，進而產生「老化性厭食」，這可經由四個飲食策略來改善：

策略一：修正飲食內容
我們常會發現老人家煮的餐樣單調，或是煮一餐吃三餐的情形，這樣都會減少食物種類及份量的攝取，最常見的例子，就是早餐白粥配醬菜，如果將白粥中加入蛋、切碎青菜，使其變成鹹粥，其烹調複雜度沒有增加，但營養卻增加；或是去自助餐店，也很容

易嚐到不同的食物，但要注意外食常伴隨著過多的油和鹽，記得先用熱水或熱湯漂洗後再吃，油鹽減半，負擔減半。

如果您胃口較小，一餐無法吃太多，點心的補充就極為重要，蒸地瓜、牛奶、豆漿或水果等，都是營養又便於準備的點心；如果飲食調整後仍攝取不足，市面上也有各種口服營養品，可以根據個人需求加以補充。

策略二：修正飲食質地
老年人往往有缺齒、假牙功能不良等口腔問題，這些都會影響咀嚼及食物的選擇，使得這些人傾向選擇澱粉類、精緻食物，而大幅減少蔬果的攝取，甚至是肉類的攝取，纖維質、維生素及礦物質攝取不足，結果，往往會造成便秘的問題，也可能會產生舌炎、口角炎等，使得口腔疼痛而減少攝食量，導致營養問題如雪球般

就要考慮請醫師處方插入鼻胃管灌食，一旦開始長期管灌食，最好請營養師幫忙設計管灌食，並評估營養狀況。

策略三：管灌飲食
當流質飲食都無法攝取足夠營養，體重嚴重下降，這時就要考慮請醫師處方插入鼻胃

越滾越大。因此最好的方法是先尋求牙醫師的協助，將口腔問題降到最低，其次是配合調整食物質地。

在食材選擇方面，可以挑選質地軟嫩，易咀嚼消化的魚類、豆腐，在蔬果方面可選用質軟的瓜類、嫩葉，如：冬瓜、萵菜、木瓜、香蕉等；在烹調方面，可利用燜燒鍋、壓力鍋燉煮，使食物軟化，或用刀子將食物切成液體方便飲用外，還可同時將不同的食材混合在一起，變成各種口味的「精力湯」，來提高蔬果雜糧的攝取。

除此之外，建議在煮飯的同時，加入南瓜、紅蘿蔔等食材，除了煮後質地柔軟方便進食外，還具有豐富色彩及多元的香味，更重要的是，它們都含有許多纖維質及營養素。

策略四：靜脈營養
當腸道功能喪失、嚴重阻塞，無法經腸道吸收營養時，可利用靜脈注射營養劑，來達到營養給予的目的；但是，因不想吃東西，就用打營養針來改善，則不是一個正確的作法，由於靜脈營養的副作用多、容易感染，應該先提供可口且營養濃度高的食物，並鼓勵長者進食，才是上策。

除了飲食調整外，營養狀況也和心情有很大的關係，如果老年人能夠經常與人接觸，無論是去公園和大家一起做體操、曬太陽、互相寒暄，或是喝茶、下棋、閒嗑牙，或是五好友聚餐，都會讓人神清氣爽有活力，保持一顆愉快的心，自然而然的攝食量就會增加，營養不良的問題也會隨之迎刃而解。

（作者現任臺中榮總營養室營養師）

一〇二年度榮民助聽器營業據點

可洽請各縣市榮服處協助。

（本刊訊）輔導會表示，凡聽力損失在45dB以上、100dB以下榮民，憑榮民證、健保合約醫院院所開立之診斷證明書及聽力圖，每二年可向各縣市榮服處、榮家及自費安養中心申請免費配發助聽器乙次（會本部自九十七年起已不受理申請），八十歲以上者得每年申請乙次；若申請現金補助者，需另外提供郵局帳號及發票正本，本（一〇二）年度現金補助金額以每具二、九五〇元為限。另一〇一年所配發之助聽器，需售後服務時，地區服務據點地址、電話如左：

102年度合約廠商服務據點地址及電話一覽表			
區別	地	址	洽詢電話
北區	台北市中正區	新生南路一段104號4樓 (建聲台北分公司)	02-23211321
	桃園縣平鎮市	延平路一段2號A005 (建聲桃園分公司)	03-4223505
	新竹市北區	鐵道路二段51號1樓 (升音實業有限公司)	03-5334037
中區	台中市西屯區	台灣大道三段96號6樓 (建聲台中總公司)	04-23111900
	嘉義市中山路	507號4樓1室 (士德助聽器總行)	04-2240410
南區	台南市東區	東門路一段358號4樓 (育有有限公司)	06-2355198
	高雄市新興區	七賢一路386號4樓B室 (建聲高雄分公司)	07-2355258
	屏東縣屏東市	自由路450號7樓之4 (堂翔有限公司)	08-7352198
東區	花蓮縣花蓮市	明禮路5號8樓之10 (凌韻企業有限公司)	03-8337876

備註：1. 營業時間：週一至六 09:00-17:00，星期日公休。(凌韻企業有限公司除外)
2. 凌韻企業有限公司營業時間：週一至五 09:00-17:30，週六、日公休。
3. 合約廠商另於臺北榮總、臺中榮總及高雄榮總設置簡易服務據點，其服務時間為週一至五 09:00-17:00。

一〇一年「榮民代表懇談會」問題與說明系列之一



與民有約

【編按】輔導會各縣市榮服處每年均分別舉辦「與民有約榮民代表懇談會」，藉由與榮民們面對面溝通，交換意見，以瞭解他們所關切的議題，謹將去（一〇一）年懇談會中之各類提問，以系列方式說明如後。

◎辦理榮民喪葬慰問金相關問題

問題一：輔導會核發喪葬慰問金，針對「服役十年以上未就養者」，其現居於臺灣地區之配偶或直系血親，可申領一萬元，但服役未滿十年之榮民（包含八二二未就養榮民）卻遭到排除，建議喪葬慰問金核發能包括所有未就養亡故榮民，以符崇功報德之宗旨。

◎有關將服役未滿十年之榮民（含八二二未就養榮民）納入發放範圍乙節，受限于國家財政狀況及節量社會觀感，現階段實有困難。

（一）本案緣起於十六年國防部訂定「國軍在臺遺族及傷殘人員濟助規定」，發放在營服役十

年以上軍人退伍後死亡之喪葬補助金；八十九年納入「國軍在臺遺族傷殘官兵及無依軍眷照護金發給辦法」規範改為喪葬照護金，直至九十三年停止發放。

就學·就業園地



浴火重生的加盟尖兵~許智傑

圖·文：湯平



許智傑（右圖）生長在一個溫馨平凡的家庭，身為長子的他，在父母不斷支持與鼓勵下，讓他養成積極樂觀的個性。由於自小仰慕勇猛陸戰隊或裝甲的英姿，耳濡目染下，國中畢業就投筆從戎報考陸軍第一士官學校。

民國七十六年入伍後，他學習自我獨立，包括如何調適生活步履以及與人相處，一開始覺得十分辛苦，尤其是服從長官、完成上級所交付的任務等，實在很難面面俱到，但他時時惕勵自己，出門在外應照顧好自己，免得父母掛念。

但是一場意外，在許智傑身上烙下深刻的傷痛。他回憶，那班上排訂至汽基礎實習，當時規定每個同學都必須熟悉底盤修護作業，不料在他獨自操作時，機械突然迸出火花，瞬間點燃油漬，油箱就這樣炸開，眼前一片黑暗，伴隨著皮膚深處的疼痛感，他只能痛苦的哀鳴。幾經輾轉，許智傑住進三軍總醫院燒燙傷中心的加護病房，原本俊秀的臉龐，因為重度灼傷不得不進行植皮。

從死神的召喚聲中掙脫出來的許智傑，由於父母無微不至的照顧，還有同袍無時無刻的慰問與親友們的鼓勵，也使他對人生有更深一層的體會。「珍惜所有、把握當下」，成為他日後面對問題時，勇往前進的最大動力。歷經一次又一次的治療，八十五年，許智傑自軍中退役，展開新的人生。剛開始因無法放下身段，就業並不順遂，他曾從事汽車教練、油壓師、電池經銷商等工作，直到轉換觀念之後，秉持著軍中磨練出來的毅力，以及熟練與衝勁，獲得屋主賞識，最後在港口擔任船務工作，前後達八年半之久。

許智傑不僅學會如何面對生命中的挫折、阻礙，甚至比一般人更懂得如何把握生命中屬於自己的機會。他認為「機會是留給已經準備好的人」，因此持續進修、充實自己，並考上東華大學企管研究所，「累積經驗，等待機會」一直是他時時提醒自己的座右銘。他強調，創業是艱辛的，加盟便利商店並沒有想像中容易，剛開店時什麼都不懂，樣樣都得親力親為，而這些對他而言都是新的挑戰，一名歸的榮民創業典範。



↑高雄市鳳山榮服處舉辦現場徵才活動，提供榮民眷與民眾許多工作機會。（陳國璋提供）

高雄鳳山「就業喜相逢」徵才活動

（高雄訊）高雄鳳山榮服處日前與高雄市政府勞工局、於高雄市勞工教育生活中心合辦「幸福大高雄 就業喜相逢」現場徵才活動，為榮民眷與民眾提供多元選擇工作的機會。

本次活動邀請科技產業、服務業及傳統產業等，共計三十四家廠商，釋出逾一、六〇〇個工作職缺，吸引近二、五〇〇人前往應徵。榮服處特於現場設立服務台，協助求職者填寫履歷、指導面試技巧及受理各項諮詢。該處本年度並將開辦各類職訓班次、就業輔導、創業系列講座，期望榮民眷獲得更多訊息及掌握就業市場脈動，進而順利就業。



↑彰化縣榮服處處長楊樹湘（左）贈感謝函予王長發產業公司董事長王能宏。（林正陽提供）

彰化縣榮服處 拜會績優企業 開拓就業機會

（彰化訊）彰化縣榮服處處長楊樹湘於日前拜會協助榮民眷就業之績優企業團體，致贈感謝函，以感謝協助進用榮民眷。

輔導會曾於去年榮民節表揚十二家協助榮民眷就業之績優企業團體，彰化縣計有「王長發產業股份有限公司」與「財團法人彰化縣私立青山福利慈善事業基金會」接受表揚。楊樹湘至彰化市拜訪王長發產業公司董事長王能宏，感謝協助榮民眷就業與優惠加盟創業，另前往員林鎮青山基金會拜訪董事長黃營，感謝協助榮民眷照服員職訓與就業，兩企業承諾繼續與輔導會合作，為榮民眷開拓更多就業機會。

您想就業嗎？請來榮服處，我們協助您。

輔導會就業服務網：
http://www.vac.gov.tw/vac/iprodra.asp

並密切注意輔導會網站，網址：<http://www.vac.gov.tw>