



炎夏高溫預防中暑有要訣

時序進入盛夏，氣溫持續升高，民眾因中暑與熱衰竭等熱急症的急診就醫人次增加，國民健康署呼籲民眾，應避免曝曬於高溫下，牢記預防中暑三要訣——「多喝水、保持涼爽、提高警覺」，以避免發生致命的熱中暑。

一、多喝水白開水：

1. 依「喝白開水五要訣」——起床一杯水、用餐配杯水、外出要帶水、好好喝的水（可在白開水中加入少許檸檬及各種新鮮水果，或加入茶葉泡製冷泡茶），及每天至少一、五〇〇〇白開水的好習慣，不僅可維持體溫恆定預防中暑，並可促進腸胃蠕動預防便秘。

2. 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴時才補充水分；但若醫囑限制少量者，天氣酷熱時，應詢問醫師喝多少水為宜。

3. 可以多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。

4. 不可補充含酒精及大量糖分的飲料，以避免身體流失更多的水分。

5. 避免喝太過冰冷的水，以避免胃不舒服。

二、保持涼爽：

1. 穿著輕便、淺色、寬鬆的衣服，選擇透氣的衣物。

2. 室內加裝窗簾，避免陽光的直接照射。

射。

3. 關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。

4. 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方。

5. 不可將任何人留在密閉、停泊的車內。

三、提高警覺：

1. 檢查室內空調相關設備，是否正常運作。

2. 於室內擺放溫度計，隨時監測室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適。

3. 隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外運動。

4. 如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽及太陽眼鏡。

5. 若覺得輕微頭痛、精神混亂、虛弱、昏厥，應儘快至涼爽地區，或至陰涼處休息。

任何人都有可能發生中暑等熱急症，國民健康署提醒您，當疑似出現中暑等熱急症的徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速、嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境，設法降低體溫（如鬆脫

衣物、用水擦拭身體或搥風等），提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

102年度股利所得健保補充保費9/30前繳納

（本刊訊）二代健保有關一〇二年度全年累計股利及利息所得項目計算的補充保費，健保署已自今（一〇三）年六月下旬起，陸續寄發繳款單，繳款期限為今年九月三十日（得寬限至十月十五日），該署籲請民眾按時繳納，以免逾期加徵滯納金。

依全民健康保險法第三十一、三十三條規定，股利及利息所得納入補充保費，並依主管機關公告費率計算保費；健保署提醒，一〇二年度應繳金額超過三〇〇元才會寄發繳款單，若為三〇〇元（含）以下者，則併次年度股利及利息所得補充保費開具繳款單。

由於軍公教退休人員優惠存款利息納入補充保費計算項目，若榮民眷一〇二年度內有單筆單次新臺幣五千元（含）以上、二萬元（不含）以下的利息所得，採全年累計（單筆單次未達五千元，不累計，不計收），健保署依據給付單位申報的資料，以百分之二的補充保費率計算；若單筆單次利息所得超過二萬元（含），已於當月就源扣繳，由給付所得單位先扣代繳。

另外，依全民健康保險法第二十七條規定，輔導會僅補助無職業榮民暨無職業遺眷家屬代表，及其無職業眷屬應付之一般保險費（榮民、遺眷家屬代表為全額補助，榮眷補助百分之七十），並未補助補充保費，榮民眷須自行繳納。

選購涼蓆 認清標示保健康

夏季天氣炎熱，消費者使用涼蓆機會大增，為維護消費者權益，行政院消費者保護處日前針對市售各式材質涼蓆進行品質檢驗及標示查核，經抽查有部分商品甲醛釋出量或塑化劑超出標準，消保處已請主管機關經濟部促請相關縣市政府積極查處。

消保處為瞭解涼蓆製品品質安全及標示，於今年五月間派員至國內各大賣場、寢飾店及網路商城等通路進行隨機取樣，共有市售涼蓆製品（含燈芯草、棉麻編織、蘭草、木、孟宗竹片、塑膠等材質）共三十八件，其中在品質檢測方面：1. 甲醛釋出量超出標準者九件，2. 塑化劑超出標準者一件；在商品標示查核方面：1. 未標示商品名稱或標示不符合規定者有五件，2. 未標示製造／進口商資訊者有二十八件，3. 未標示產地或標示不符合規定者有十四件，4. 未標示主要成分或材料或標示不符合規定者有二十八件。

（資料來源：國民健康署）

針對本次品質檢測及標示查核所發現的違失，行政院消保處已決議請主管機關經濟部儘速進行複查並要求業者改善；另加強對市售涼蓆製品品質及標示之查核與宣導；此外研議將市售涼蓆製品納入應施檢驗商品之可行性，以確保消費者權益。

行政院消保處提醒消費者，選購涼蓆時應詳細審閱商品標示是否符合法令規範，如發現刺鼻氣味，可能含有甲醛，應儘量避免購買，如已購買者可先擦洗晾乾、曝曬，甲醛含量亦會明顯降低。如有消費糾紛，可撥打1950消費者服務專線，或至行政院消保會網站（www.cpc.gov.tw）進行申訴，以保障自身權益。

（資料來源：行政院消保處）

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第365次中獎號碼單

開獎日期：中華民國103年7月25日（自102年8月1日至103年7月21日止售出之儲券均適用）
領獎期限：自103年8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10062組 68150					儲券之組別及號碼均相同者一個， 獨得新台幣參拾伍萬元整。	
第二特獎 (獎別 B)	第10075組 93854	第10076組 67719	第10079組 96986	第10112組 86150	第10120組 97149	第10126組 99105	儲券之組別及號碼均相同者， 每個各得新台幣陸萬元整。
頭獎 (獎別 1)	04023					各組號碼相同者， 每個各得新台幣捌佰元整。	
貳獎 (獎別 2)	31924			69512		各組號碼相同者， 每個各得新台幣伍佰元整。	
參獎 (獎別 3)	05661	12817	21503	47943	52946	各組號碼相同者， 每個各得新台幣壹佰貳拾元整。	
肆獎 (獎別 4)	62681	63293	78624	93355	97716	各組號碼相同者， 每個各得新台幣壹拾元整。	
附獎 (獎別 9)	330			548		各組末三號相同者， 每個各得新台幣壹拾柒元整。	

說明：
1. 為慶祝103年93軍人節，將於103年9月份加開2個特別獎，分別為100萬元及60萬元，預定於103年8月底公開開獎，並自103年9月份起兌獎；凡自102年9月至103年8月間所購買之儲蓄獎券均可參加兌獎。
2. 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。

就學 · 就業 園地

南投縣榮服處輔導就學就業座談

（南投訊）南投縣榮服處日前於南開科技大學舉辦「一〇三年度輔導榮民就學、就業、職訓座談活動」，期使榮民眷汲取專業知識，瞭解自身的職涯優勢，順利開創另一片天。

此次活動由榮服處黃當賢處長主持，輔導會就學就業處林海清副處長與南開科技大學謝建全副校長等均出席；當日邀請創業有成榮民「瀛海國際股份有限公司」一段睿總經理，現身說法分享其創業成功經驗，並鼓勵與會榮民眷要隨時充實專業技能，以開創職涯第二春。榮服處並致送勵志圖書予與會榮民眷，希望對其職涯規劃有所幫助。



↑南投縣榮服處黃當賢處長（立者）於輔導榮民就學、就業、職訓座談致詞。（宋懷錦提供）



↑高雄市榮民服務處陳國屏處長（立者）主持創業育成輔導講座。（陳國璋提供）

（高雄訊）高雄市榮服處與春科技大學，日前於該校大發校區聯合舉辦「一〇三年度創業育成輔導講座」，讓一四〇位與會榮民眷，體認創業成功的方法及訣竅，進而順利邁向創業之路。

本次活動邀請益群健康股份有限公司賴政昌董事長，在二天課程中，將創業的認知、業種的認識、營運模式的建構、創業資源的介紹以及創業前的準備等全數傾囊相授，有助於榮民眷在創業的過程中，打造自己的藍海版圖，開創事業第二春。

（新北訊）新北市榮服處日前與新北市政府勞工局、民政局攜手舉辦就業博覽會，為榮民眷、民眾及屆退官兵提供多元就業機會。

本次就業博覽會邀請四十八家上市櫃優質廠商共襄盛舉，到場求職人數約二千餘人次，新北市朱立倫市長致詞時表示，這場就博會，不僅和國防部、內政部、輔導會跨部會合作，在地方也是民政局、勞工局跨局處的合作，另外還有廠商和工會協力，希望提供年輕人更多工作機會。

輔導會就學就業處王天德處長及新北市榮服處王遠遊副處長等，均到場為求職榮民眷和屆退官兵加油打氣。

李弘琛~修補輪胎一片天

資料提供：輔導會就學就業處

李弘琛（左圖）的「快利帝股份有限公司」，座落在雲林縣斗南鎮，工廠負責生產鋼絲輪胎和尼龍輪胎補片，產品不但獲得國際ISO認證，還外銷出口，十餘年來並不斷研發創新，以安全為最高原則，開發出可以媲美德國大廠的輪胎補片。

李弘琛，雲林人，自斗六高中畢業後，考取空軍通信電子學校（今空軍航空技術學院），在軍校就讀期間，李弘琛變得明顯懂事、本分守己，家人也漸漸支持他的決定。民國七十四年，李弘琛自通校畢業後，服務於空軍戰術管制聯隊，因為對於各個程序的要求都非常嚴謹，到達分秒必爭的地步，在戰術管制聯隊服務期間，培養其處事細心的良好習性。

退伍後，因為大舅子在輪胎公司擔任總經理，看見補胎市場的需求，也看中李弘琛的專業、好學和聰穎，建議他投入這塊市場。八十四年，他在斗南創辦「快利帝企業社」。營業項目主要是輪胎修補研究及輪胎修補技術改良，他利用時間，反覆練習補胎技巧，並從改良補片和工具切入，下定決心要有所突破。等修補技術到達一定程度時，李弘琛前往雲林縣最大的輪胎行，向老闆毛遂自薦：「我可以處理好。」老闆讓他嘗試，結果發現其修補技術真的不錯，此後都會幫忙介紹生意。

李弘琛表示，全新輪胎是「賣方市場」價格，賣家說了算，但輪胎修補則是「買方市場」，易於被顧客要求折扣，甚至是不合理的低價；再加上臺灣市場的輪胎修補，一直依靠外國提供技術，且修補輪胎所使用的補片，也受到國外進口成品規格的限制，無法滿足高速公路面的需求。意識到這些困境與趨勢，李弘琛持續研發適合臺灣路面的補片，終於在八十九年，正式向經濟部工業局申請工廠登記，項目為補片製作，成為國內生產鋼絲輪胎和尼龍輪胎補片的工廠。由於不斷在品質、技術上追求進步、安全，其補片柔韌度已可媲美德國大廠，在市場上越來越占有重要地位。李弘琛不但獲得國外訂單，還受邀到馬來西亞開課，甚至大陸廠商也準備土地和工廠，希望他能過去傳授技術。

歸納事業蓬勃發展的原因，李弘琛認為，軍中的經歷絕對有加分的作用，例如以前在軍中為了節省成本，自己動手製作同袍的通行證，不但花費少，品質又好；另外在領導統御方面，快立帝現有十二位員工，女性負責補片製作，男性負責輪胎修補，員工多數是固定班底，其中甚至還有他七十九年在澎湖認識的士官，退伍後選擇他的工廠就業，直到現在。

對於有意小本創業的榮民，他建議：「人生不能離開四個字：是非對錯。」一個人的價值判斷，觀念操守最重要，其次是要瞭解自己的個性與能力，腳踏實地的做，等到基礎穩固，再求創新，進而追求穩健的發展。

高雄市創業講座培養專業知識

務必珍惜有限的預算資源，倘若創業有成，希望心懷感恩，加入輔導會優惠特約商店，折扣優惠回饋榮民眷，締造業績，共創多贏局面。

新北市廠商徵才多元就業

（新北訊）新北市榮服處日前與新北市政府勞工局、民政局攜手舉辦就業博覽會，為榮民眷、民眾及屆退官兵提供多元就業機會。

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/predra.asp>