

輔導會四叮嚀 快樂平安過春節

【本刊訊】春節九天連續假期，是全家團圓與外出旅遊的快樂好時光，輔導會四點小叮嚀，希望榮民眷在春節期間能多些注意，平安快樂過好年。

叮嚀一：健康飲食清爽無負擔——傳統年菜多為油炸、勾芡及多醬汁的食物，油脂含量大，若肆無忌憚大吃大喝，九天的連續假期可能變成「增胖假期」了，且過年期間常見的就醫問題之一，就是「急性腸胃炎」，原因多半是毫無克制的大吃大喝所造成。

臺中榮總營養師鍾佳君提醒，春節期間切忌暴飲暴食，掌握「三低一高一低油」、「低鹽」、「低糖」、「高纖」的原則，牙口不好的長者也建議「細軟飲食」，多挑選軟質食物，避開太粗糙、堅硬食材；烹調方式以清蒸、滷、燒或煮為主，避免煎炸，減輕身體負擔，好消化。

叮嚀二：保暖顧健康——寒流一波波襲臺，氣溫驟降，有些地方甚至下雪，在寒流過後，也應注意溫差，以免著涼感冒。三高患者及心血管病患者更要注意保暖，要穿著禦寒衣物及注意頸頸部、四肢末端的保暖，可採多層次穿搭（如洋蔥式穿法），選擇適合肢體活動的衣物，方便隨著溫度變化穿脫。若天氣轉為溼冷，最外層可選擇具有防溼與防風功能的外套及防滑鞋。

叮嚀三：慎防流感疫情——國內流感疫情持續上升，急診類流感和門診類流感就診病例也雙雙上升。臺北榮總家醫部醫師劉瑞瑤指出，過年期間氣溫偏低，是流感盛行期，民眾是否普遍施打疫苗，也會左右流感流行的程度。過年期間外出，在公眾場所聚集的機會大增，感染流感的機率也會隨之提高，大家須小心留意。另外，流感併發如肺炎等重症，造成死亡情形也令人憂心。劉瑞瑤表示，政府目前提供七十五歲長者免費施打肺炎鏈球菌疫苗，但六十五歲以上患有心肺疾病、糖尿病等抵抗力弱的高危險群，也應施打疫苗，確保身體健康。

中榮呼籲：平常多保健 平安過好年！

【本刊訊】日前霸王級寒流襲臺，全臺各地創數十年低溫紀錄，心血管病患隨之爆增。臺中榮總提醒民眾，平常多保健，平安過好年。寒流來時，臺中榮總急診室曾於一天之內，有兩名OHCA（到院前無呼吸心跳）患者，一是酒醉路倒送醫，二為昏倒在家中，兩名送醫者經急救後，均已無力回天。

幸好，也有急救成功的，例如臺中市消防局一位主管連續兩天胸痛不適，且持續加劇而赴急診，查出罹患急性心肌梗塞，經中榮以心導管置放支架，及時成功搶救，恢復情形良好，已出院返家。

另一名有高血压病史的北部法官，於最低溫時到臺中喝喜酒，突然感到頸部緊繃、痠痛，經急診求治，確診為動脈瘤破裂，於緊急手術後，意識清楚，但仍於加護病房觀察。

心臟疾病長期為我國十大死因第一位。中榮心臟外科主任蔡鴻文表示，時序入冬後，心肌梗塞及動脈瘤破裂等心血管疾病患者明顯增加。家庭醫學部主任劉秉生指出，心血管疾病、糖尿病及肺部疾病患者的增加，主因包括不健康的飲食與生活習慣、吸菸、久坐缺乏運動、肥胖與酗酒。建議除了平時保健，也可透過醫院定期健檢，「早期診斷，早期治療。」

劉秉生提醒，隨著醫療科技的進步，除了日常保健，務必透過預防醫學來為健康把關；同時應注意天氣變化，身體若出現任何異狀，千萬不可輕忽，以免錯過黃金治療期。

犯罪預防寶典大揭密 教您成為防詐高手

【本刊訊】今年第一期國軍退除役官兵退休俸金開始發放；支領退除俸金官兵的年終慰問金也開始撥入帳戶或臨櫃辦理，輔導會呼籲榮民朋友小心歹徒詐騙。刑事警察局犯罪預防寶典分析詐欺案件大致如下：

騙術詐財——

1. 金光黨利用被害人貪財的心理，誑稱由雙方合作騙取另一人（由騙徒偽裝神智不清或呆滯等）的財物，藉機要求被害人領出存款配合，歹徒再伺機掉包詐財。
2. 女性歹徒利用單身老人（以老榮居多）無伴寂寞，伺機親近或偽稱願與結婚，騙取他的財物。
3. 以民間互助會招攬會腳，趁彼此相互不認識，由會首先詐標會款，再藉機倒會逃匿。
4. 虛設公司行號，假冒他人名義購物，以空頭支票付款，再偽稱倒閉、出國等避不見面，詐取財物。
3. 將兒童或成人偽裝成殘障者或出家人，於市場、公共場所詐財。
4. 自稱海關關員，至超商兜售高級拍賣物品，再以香菸或果汁飲料將被害者迷昏，伺機將拍賣品調換成便宜貨品出售。

金融詐財——

1. 以民間互助會招攬會腳，趁彼此相互不認識，由會首先詐標會款，再藉機倒會逃匿。
2. 虛設公司行號，假冒他人名義購物，以空頭支票付款，再偽稱倒閉、出國等避不見面，詐取財物。
3. 以進出口貿易開立假信用狀，詐騙貨主財物。
4. 偽造銀行假定存單，誑稱被害人存款可獲取較高利息，詐騙金額達數億元。

宗教斂財——

利用被害人誠心向教，或因時運不濟求神占卜，騙他花錢解厄，包括購買連座、靈骨塔、祭品器物等。

不實廣告詐財——

利用不實及誇大的廣告促銷產品，使購買者失察，而購入名實不符或價格懸殊之物品，坊間最常見包括減肥、降膽、治癒百病、壯陽、色情等廣告（如指油壓、伴遊徵友等）。

向榮民鄰居拜年

【本刊訊】年關將近，臺中榮總埔里分院院長葛光中偕社工室主任劉信義及南投縣榮服處組長李印章，到社區訪視榮民長輩，並致贈年節禮盒，表達賀年及關懷之意。

拜訪對象中，最高齡的榮民王錫強已一〇二歲，但仍耳聰目明、對答如流。見到榮民長輩可以享受高品質的生活，訪者俱感欣慰，並祝福社區榮民長輩身體安康。

葛院長表示，完善的居家照顧及親情歸屬，是榮民健康的基礎；而醫院扮演的角色，是以醫療守護榮民的健康為主，所以醫院積極推動預防性衛教服務，提醒榮民時時留意氣候變化，必要時應添加衣物保暖，留意身體變化。

臺中市榮服處贈榮民長輩生日蛋糕



臺中榮服處與特約商店共同為兩位榮民爺爺慶生。（圖片提供／臺中榮服處）

【本刊訊】年節將近，臺中市榮服處為加強對獨居及弱勢榮民的照顧，日前與「臺中市名店協會」攜手於臺中市南屯區一波士頓烘焙坊，盛大舉行一〇五年「優良企業捐贈臺中市特需照榮民慶生蛋糕」儀式，由榮服處楊長政處長與名店協會楊家芳會長聯袂主持，為弱勢榮民眷在嚴冬中注入一股暖流。

為落實輔導會促進就業與服務榮民眷，臺中市榮服處在去年底與「臺中市名店協會」會員完成了特約商店聯合簽署。簽約以來，名店協會積極為榮民眷爭取超過一百個工作機會，且陸續進用榮民眷已達十人。

名店協會會長——裕芳食品行「負責人楊家芳並邀集「綠

屋家居」、「忠誠保全」、「波士頓烘焙坊」及「一群養房屋」等企業，同意支援全年度慶生蛋糕所需經費，共同在市內特需榮民生日時，提供精緻蛋糕為榮民伯伯慶生，日前並率先為九十八歲的王龍清及九十五歲的劉祥齋二位榮民伯伯慶生，當一聲「生日快樂！」賀語喊出，王、劉兩位爺爺瞬間熱淚盈眶。

臺中市榮服處表示，凡持榮民證、備除役軍人眷屬證、遺眷家屬代表證及榮欣志士證等證件，前往特約店消費者，即可享有優惠，歡迎榮民眷多加利用，詳細特約商店優惠資訊，可上臺中市榮服處官網或臉書粉絲團查詢。



玉里分院病患與親友，日前受邀春節圍爐，大家歡樂同聚，都很開心。（圖片提供／臺北榮總）

北榮玉里分院病患與親友春節圍爐

【本刊訊】臺北榮總玉里分院日前為四十位住院病患舉辦春節圍爐活動，並邀請探病親人一起參加，讓病友在春節前夕共享天倫之樂。

玉里分院收療來自臺灣各地的精障患者，因考量他們為長期病患，平時與家人相聚不易，院方特別趕在農曆新年之前，舉辦此次別具意義的圍爐活動，並邀請前往探病的親友一起參加，希望病友們能在寒冬中感受到親情的溫暖。

黃姓病友對於院方的用心規劃，非常滿意及感謝。他表示，雖然在住院中，但卻能夠在春節前夕與親人相聚，讓人非常珍惜，也感到很滿足。院長林知遠表示，此次的親子圍爐活動深具意義，讓院內病患享有與親人相聚的機會；同時對參與活動的病友們個個精神飽滿，感到非常欣慰，充分顯示出醫院醫療團隊努力的成果。林院長代表玉里分院祝福大家新年快樂、身體健康。

輔導會輔導退除役官兵參加職業訓練補助班次明細表

| 項次 | 班別名稱 | 備考（辦班單位） |
|----|------------------------|-----------------|
| 1 | 農民學院農業（入門、初階、進階、高階）訓練班 | 行政院農業委員會 |
| 2 | 數位通訊技術與應用工程師認證班 | 工業技術研究院 |
| 3 | LED 照明工程師養成班 | 工業技術研究院 |
| 4 | AEE 能源管理師（CEM）專業認證班 | 工業技術研究院 |
| 5 | 智慧型機器人技術培訓班 | 工業技術研究院 |
| 6 | 3D 列印服務微型創業班 | 工業技術研究院 |
| 7 | 雲端技術資訊管理師乙級證照班 | 工業技術研究院 |
| 8 | 專業射出人員培訓認證班 | 工業技術研究院 |
| 9 | 真空技術工程師認證班 | 工業技術研究院 |
| 10 | 專利分析師職能認證課程 | 工業技術研究院 |
| 11 | 研發管理師系列課程認證班 | 工業技術研究院 |
| 12 | 產品 EMC 整合工程師研習班 | 工業技術研究院 |
| 13 | 巨量資料分析應用與實作班 | 工業技術研究院 |
| 14 | 研發品保工程師認證班系列課程 | 工業技術研究院 |
| 15 | 醫療電子器材法規及驗證實務課程 | 工業技術研究院 |
| 16 | 品質技術師培訓班 | 工業技術研究院、中國生產力中心 |
| 17 | 流通業顧問班 | 中國生產力中心 |
| 18 | 餐飲業高階經營班 | 中國生產力中心 |
| 19 | 企業主管管理才能專業師資認證班 | 中國生產力中心 |

| | | |
|----|----------------------|-----------------------|
| 20 | Big Data 資料分析師養成班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 21 | 物聯網規劃與應用實務班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 22 | EPIC 物聯網工程師國際認證班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 23 | 物聯網與 RFID 導入實務班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 24 | 物聯網與遠距醫療照護導入實務班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 25 | 雲端系統網路工程師養成班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 26 | 智慧 APP 整合開發養成班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 27 | 智慧機器人應用工程師養成班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 28 | Web/APP 前端設計工程師養成班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 29 | Java 雲端服務開發技術養成班 | 財團法人資訊工業策進會 |
| 30 | 各級鍋爐操作人員訓練班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 31 | 各種壓力容器操作人員訓練 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 32 | 職業安全管理師班（甲級） | 經勞動部認可辦理職業安全衛生教育訓練之機構 |
| 33 | 職業衛生管理師班（甲級） | 經勞動部認可辦理職業安全衛生教育訓練之機構 |
| 34 | 粉塵作業主管班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 35 | 鉛作業主管班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 36 | 缺氧作業主管班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 37 | 使用起重機械從事吊掛作業人員班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 38 | 高壓氣體製造安全 / 供應消費作業主管班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 39 | 勞工健康服務護理人員班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 40 | 製程安全評估人員班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |

| | | |
|----|-------------------------|---------------------|
| 41 | 各種高壓氣體操作人員訓練班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 42 | 施工安全評估人員班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 43 | 製程安全評估人員班 | 符合職業安全衛生教育訓練規則之訓練機構 |
| 44 | 食品工廠衛生管理班 | 食品工業發展研究所 |
| 45 | 國際認證評價專家（ICVS）培訓班 | 財團法人生物技術開發中心 |
| 46 | HRCI 或 ATS 人力資源管理師國際認證班 | HRCI 或 ATS 認可訓練機構 |
| 47 | 公共工程品質管理訓練班 | 經行政院公共工程委員會認證代訓機構 |
| 48 | 公共工程品質管理回訓班 | |
| 49 | 遊艇或動力小船駕駛訓練班 | |
| 50 | 船員養成訓練班 | 經交通部核定之合格訓練機構 |
| 51 | 船員專業訓練班（自費） | |
| 52 | 國際行銷特訓班 | |
| 53 | 國際貿易特訓班 | 中華民國對外貿易發展協會 |
| 54 | 國際企業經營班 | |
| 55 | 營造業工地主任訓練班 | 經內政部營建署認證代訓機構 |
| 56 | 營造業工地主任回訓班 | |
| 57 | 空氣污染防治專責人員訓練班 | |
| 58 | 廢水處理專責人員訓練班 | |
| 59 | 廢棄物清理專業技術人員訓練班 | 行政院環境保護署委託辦理訓練單位 |
| 60 | 環境用藥專業技術人員訓練班 | |
| 61 | 毒性化學物質專業技術管理人員訓練班 | |