



防疫生活 選擇多 在家休閒 巧安排

運動、看書、聽音樂、練字、唱歌、下午茶

文／郭韋伶
圖／本刊編輯部



隨著疫情擴大，全國第三級疫情警戒延長至六月二十八日，目前大家都避免不必要的移動、活動或集會，榮民（眷）在家時間增加了，生活型態改變，應調整好步調與心態，安排一些休閒，並注意空間通風、維持規律生活，保持身心靈平靜，以更好的健康狀態抵抗疫情。

居家運動

不宜外出，但可以在家做健身操、甩手、外丹功等，另外，有些藝人、運動員或廠商推出免費或付費的運動影片，如經兒孫協助下載，可自線上觀看運動訓練程式與影片，隨時都能在家運動，根據運動目的，想要鍛鍊的部位，挑選客製化訓練課程；也可以看看影片學打太極拳，彷彿一對一的老師就在身邊。

安排早茶或下午茶

嚴峻的疫情，使得原本的生活模式大幅改變，如果每天安排個早茶或下午茶時間，不論是品茶還是喝咖啡，搭配餅乾或糕點，伴隨輕鬆悠揚的音樂，可度過愜意的閒暇時光，幫助自己整理思緒，沉澱心靈。

臺灣茶類繁多，綠茶、紅茶、白茶、烏龍茶等。咖啡種類也不少，美式咖啡、拿



一邊品茶、喝咖啡，一邊聽音樂、看書，可保持心情愉悅。

閱讀書籍

全國防疫進入第三級警戒，圖書館也停止開放，除了買實體書籍回家閱讀外，也有線上電子書可閱讀。有些平台提供書籍、雜誌免費試閱，看得喜歡再付費訂閱。政府也架設一些電子書網站，可以免費查看，書籍種類繁多，從文學小說、法律政治、社會人文到生命科學等一應俱全。如：文化部兒童文化館：https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=2，國家圖書館臺灣華文電子書庫：<https://taiwanbook.ncl.edu.tw/zh-tw>，臺灣雲端書庫：<https://www.ebookservice.tw/>，國圖到你家線上閱讀專區：<https://nclib.ncl.edu.tw/web/learning.php>。或可請兒孫

慎防隱形缺氧 爭取治療時效

新冠肺炎病情持續發燒，隨著年輕或輕症的確診患者猝死案例不斷發生，「隱形缺氧」(Silent hypoxia)現象格外受到關注。「隱形缺氧」的新冠肺炎患者往往出現低血氧卻沒有呼吸困難的感覺，因此容易耽誤就醫，更可能造成突然猝死。低血氧對人體的影響非常廣泛，當進入缺氧狀態，身體各器官都可能受到傷害，包括器官衰竭，最嚴重的就是休克、猝死。一般健康人的血氧濃度約為九五至一〇〇%，如為九四%以下，即為供氧不足；

九〇%以下就必須緊急就醫，接受檢查及治療。新冠肺炎患者快速缺氧卻沒有不舒服的感覺，因此又被稱為「快樂缺氧」。感染新冠肺炎因「隱形缺氧」而致死的案例，去年四月在國外文獻已有相關報告。北榮胸腔部呼吸治療科主任陽光耀建議，在收到確切通知之後，應讓確診者照X光，確認肺部狀況，如果無法照X光，應讓確診者做相關的自我檢測，確認身體狀況，並持續監測數值，一有異常就通報或轉院治療。

陽光耀主任提出的自我檢測項目和指標分別是：血氧濃度要維持在九五%以上；血壓要維持在120/80 mmHg以下；體溫要維持在攝氏三十七、五度以下。民眾要監測血氧，在沒有血氧儀的狀況下，醫師建議，可以觀察自己的呼吸速度，如果每分鐘呼吸超過三〇次就該趕緊就醫；另可嘗試美國胸腔科醫學會提出的「六分鐘步行測試」，按平時走路的速度連走六分鐘，如果很喘、臉色發黑就代表身體缺氧嚴重，務必要盡速就醫。



每天練習書法一小時，總有一天可以寫一手好字。

居家練字

學習書法所需的工具在一般文具店或書畫商店均有販售，也能請兒孫從網路購入。筆、墨或臨摹字帖可聽商家推薦；通常都是先練習大楷，參考描紅字帖的運筆方法。紙與硯若有成本上的考量，可使用舊報紙或小碗、小碟取代；如果不想磨墨，可以買墨汁。若無成本考量，建議聽取專家建議而選購，畢竟工欲善其事，必先利其器。練習書法在於持之以恆，不必從早練到晚，每天只

自己煮美食

為了配合防疫，大家都減少出門，在家除了叫外送，其實自己下廚更健康。網路平臺推出許多食譜程式，讓民眾在家也能變大廚，不論是簡單家常菜、異國料理、健康減肥餐、素食料理、蛋糕、甜點通通都有，還可以建立私房食譜分享好友，也有內建語音聊天功能，與廚友即時交流，遇到做飯的問題，也能輕鬆解決。



趁著居家避疫，跟著網路上的烹飪老師學做菜，可增添手藝。

居家防疫

文／高雄榮總王明揚營養師
近期因疫情影響，多數人留在家中防疫，造成生活型態改變，然而在防疫方面除了準備口罩、酒精之外，如何保持良好的飲食，更是非常重要，原因是良好的飲食能夠有效提升抵抗力。防疫期間，新聞媒體報導民眾到商店採購物資，仔細觀察不難發現一般民眾採買的多為泡麵、罐頭、餅乾、零食或飲料，幾乎都是高糖、高鈉、高脂的加工製品，這些食物非但無法增強免疫力，還可能讓人在防疫期間胖了一大圈。

以下是營養師推薦的兩道容易烹調的菜餚，可供養者們參考，在家防疫也能與家人一起享用營養美食。

薑汁燒肉
材料：豬肉片一五〇克、洋蔥五十克、薑二十克、蒜頭十克、蔥花五克、醬油二十克、糖五克、橄欖油十克。
做法：①先將薑、蒜頭以及蔥花放入果汁機攪打細碎後，加入醬油及糖，攪打均勻。②將豬肉片以做法①的醬汁醃製約十分鐘。③熱油鍋，將洋蔥炒至半熟。④加入醃製好的豬肉片拌炒至全熟。⑤起鍋前再撒入蔥花即可。

營養解析：豬肉片建議選用里脊肉，脂肪含量低，且顏色鮮豔，包含多色蔬果、澱粉、蛋白質，富含高纖及多種植化素。所有食材皆為全熟，不使用生菜，可在疫情期間避免不必要的感染。

居家美食 增強免疫力



材料：彩椒、玉米筍、杏鮑菇、茭白筍、紅蘿蔔、小黃瓜、花椰菜、小番茄、玉米粒各五十克、地瓜一百克、雞蛋二個、雞胸肉三百克、黑胡椒粒和風醬一百毫升。
做法：①彩椒切條狀、玉米筍切丁、杏鮑菇切小塊、茭白筍切斜片、紅蘿蔔切絲、小黃瓜切丁、花椰菜切小朵。②將做法①的食材全部水煮，煮熟後撈起備用。③將地瓜、雞蛋、雞胸肉以電鍋蒸熟後，地瓜切塊、雞蛋切半、雞胸肉切丁備用。④將上述食材連同小番茄、玉米粒擺盤，最後灑上黑胡椒粒並淋上風醬即可。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第447次中獎號碼單

開獎日期：中華民國110年5月28日（自109年06月01日至110年5月26日止售出之獎券均適用）
領獎期限：本儲蓄獎券中獎獎金得自開獎後次月1日起至到期後6個月止，未領取且未開立儲蓄存款帳戶者，逾期不再發給。

第11090組 55796(左營售出)					
頭獎(獎別1)	第11036組	第11039組	第11064組	第11073組	第11129組
貳獎(獎別2)	47042	89326	28078	67035	81735
參獎(獎別3)	22936	48642(增加獎)			
肆獎(獎別4)	23036	54556	81717(增加獎)		
伍獎(獎別5)	23495	43453	48685	54148	55981
附獎(獎別9)	77935	82065	82125	96079	99777
	495		819		

一、「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同仁選用，詳情請至國防部主計局官網首頁參閱。
★二、110年6月份，軍人儲蓄獎券銷售至當月25日截止。開獎日為6月29日。
三、中獎號碼單以國軍同袍儲蓄會公告為主。