



歡慶婦女節 獻花贈禮高歌

——表達舉世對婦女的崇敬及感謝——

新竹榮家準備乾燥花材代替鮮花，讓女住民製作獨一無二的花朵卡片。(圖/新竹榮家)



【連線報導】三月八日是國際婦女節，會屬榮服處、榮家都在這天舉辦慶祝會，向女性榮民、住民贈送花或禮物，安排精彩表演，表達舉世對婦女的崇敬及感謝。

板橋榮家：辦理「三八影院」，邀請女性長輩看電影，現場分享點心，希望透過影片彰顯女性對家庭、社會及國家的貢獻，並強調榮家注重性別平等和女性住民的權利。影片播完，家主任陳桂美一一為長輩別上「紫色」蝴蝶結別針，紫色是國際婦女主要代表顏色，期望長輩們記得更愛自己。陳家主任表示，榮家希望帶領女性長輩們看到自己的價值，活出自己，日後榮家會辦理更多符合女性長輩的活動。

八德榮家：辦理慶祝活動，由榮民張志範將軍率領「老兵樂團」，以薩克斯風演奏《千言萬語》、《夜來香》、《從軍和曲》、《風到爵士樂都能演奏》、《得淋漓盡致》、《桃笛樂緣樂團》也以陶笛吹奏《甜蜜蜜》、《我住在平壤》等懷舊歌曲。家主任鄧世俊表示，婦女節特別要感謝軍眷、榮民配偶身兼數職的辛苦付出，所以榮家出，不分男女，在婦女節這天攜手慶祝、互道感謝。



佳里榮家邀請榮欣志工二隊共同盛大慶祝婦女節。(圖/佳里榮家)



▲老兵樂團到八德榮家演奏懷舊樂曲，從柔和曲調到爵士樂都能詮釋得淋漓盡致。(圖/八德榮家)

佳里榮家：邀請臺南市榮服處志工二隊同為榮家女性住民長輩及同仁慶祝佳節，首先獻上美麗花束及巧克力；臥床養護的女性長輩，則由家主任白永成至床邊親自送上。志工二隊開場先唱《十八姑娘一朵花》，榮家長輩吳伯伯、高伯伯也上臺高歌。吳奇璋老師熱唱《巧合》、《情人的黃襯衫》，讓長輩忍不住到臺前跳舞同樂。最後大合唱鳳飛飛的《祝你幸福》，並分送小禮物。家主任白永成表示，近年榮家積極配合性別平等推動計畫，致力於性別平權，讓住進榮家的女性們都能感受到愛與關懷的大家庭溫暖。

馬蘭榮家：家主任楊建和為了表達對住民及女性同仁之敬意及慰勉，特別準備玫瑰花束，並偕副首長及各組室主管們，一一送給每位女性住民及同仁，讓她們深感窩心與驚喜。

南投縣榮服處：前處長曹東發贈送所有女性同仁玫瑰花，鼓勵她們不要受傳統社會框架的限制，勇於挑戰自我，展現不凡的「女力」，並祝福全天下女性同胞們「婦女節」快樂！

雲林縣榮服處：總幹事許樹池在這值得紀念的節日裡，特別代表處長姚辰惠，向女性同仁獻上玫瑰花，感謝她們為家庭及在職場上的付出。



高雄榮家在戶外庭園慶祝婦女節，歡賞表演。(圖/高雄榮家)

兼數職的辛苦付出，所以榮家出，不分男女，在婦女節這天攜手慶祝、互道感謝。

高雄榮家：舉辦「擁抱平等看見愛——花之饗宴音樂會」，邀請榮家住民及職員工參加。活動由志工張瑞老師主持，「夢響佳樂團」唱出一首首與花相關的動聽老歌，開場《跟著感覺走》由女性住民與員工齊唱，再透過歌曲鼓勵住民長輩每天出門曬太陽，欣賞榮家的花園。家主任郭豫臨表示，婦女節也是高雄榮家的女神節，活動主題緊繞「溫馨、健康、樂活、幸福、



馬蘭榮家家主任楊建和偕主管，送花給榮家每位女性，表達敬意及慰勉。(圖/馬蘭榮家)

鍛鍊下肢肌力 防跌倒

——跌倒是65歲以上長者事故傷害死亡原因的第二位——



5. 站姿踏步：手扶椅背站立，雙腳輪流踏步動作，重複十次。



6. 站姿下蹲：手扶椅背站立，雙腳下蹲後維持十秒再站起，重複十次。

(圖片來源：國民健康署)



3. 坐姿踏步：坐在椅子上，雙腳輪流踏步動作，重複十次。



4. 坐姿踢腳：坐在椅子上，雙腳輪流向前踢直後維持十秒，重複十次。



1. 坐姿踮腳尖腳跟：坐在椅子上，腳尖腳跟輪流提起後維持十秒再放下，重複十次。



2. 站姿踮腳尖腳跟：手扶椅背站立，腳尖腳跟輪流提起後維持十秒再放下，重複十次。

【本刊訊】根據衛生福利部一〇一〇年死因統計顯示，跌倒是六十五歲以上長者事故傷害死亡原因的第三位。北榮桃園分院院長盧星華提醒，嚴重的跌倒除了造成身體傷害外，還會導致長期臥床甚至死亡，因此千萬別輕忽跌倒所帶來的風險。

跌倒的原因可分為內在因素及外在因素。內在因素包含老化所造成的視力不良、平衡協調力衰退、骨質疏鬆及平衡協調反應變慢等；以及因疾病而導致，例如：帕金森氏症、失智、中風、糖尿病、退化性關節炎、憂鬱症等。外在因素則包含藥物及環境，例如：服用安眠藥、感冒藥、降血壓藥、治療攝護腺肥大等藥物後，影響注意力；以及周遭光線太暗、地板濕滑、走道堆滿雜物、散落的電線，甚至鞋帶太長或不適合的鞋子等，都可能導致跌倒。

北榮桃園分院物理治療師胡雅雯表示，跌倒發生後，將造成活動能力下降，進而影響生活品質，而透過規律的運動、正確安全的用藥以及維持居家環境的整潔，可有效降低跌倒的發生。胡雅雯並提供民眾簡單的下肢肌力訓練方法（如圖），可藉由坐在椅子上或手扶椅背站立來進行，建議每週進行三次，並依照體力逐漸增加運動量。