



服務處：30057 新竹市東大路二段 714 號

電話：(03) 5430351 傳真：(03) 5430352

劃撥帳號：1 7 5 2 6 0 5 3

網 址：<http://www.hyra.org.tw>

E-mail：[hyra5430351@yahoo.com.tw](mailto:hyra5430351@yahoo.com.tw)

## 社 團 法 人 新 竹 市 陽 光 仁 愛 協 會

### ❖ 會務工作報告

- 01/02 本會召開月例會。
- 01/13 市府急難紓困專案訪視案家鄭先生，本會火順參加。
- 01/23 本會志工於春節前致贈年菜、年節禮盒及保暖衣物禮品予獨居老人共度春節。
- 03/06 本會召開第十四屆第八次理監事聯席會議。
- 03/10 會員曾苑庭的母親公奠禮，本會多名幹部參加。
- 03/20 獨居長輩唐媽媽往生，本會多名幹部前往致意。
- 03/26 本會召開月例會。

### ❖ 感謝芬芳錄(單位元)

1月入會費	200	龔鴻志					
3月入會費	200	蕭玉鑾					
1月會費	2,400	黃振洋	江玉霞	黃芳容	蔡宗翰	莊國忠	鄭小蓮
		溫靜恆	龔鴻志	黃美婷			
2月會費	2,400	徐莉樺	曾華聰	陳江清	吳玉燕	王淇壽	
3月會費	2,400	李千惠	汪晶縈	蕭玉鑾			
1月捐款收入		姚桂英	2,000	廖淑娟	1,000	陳玲珍	300
		郭正儒、翁碧珠、郭宇謙、郭宇杰、郭欣瑜			5,000	趙秀榮	2,000
		謝泓隆	3,000	李秀貞	1,000	喬容冠	500
		張峻榮	2,400	張馨文	2,400	鄧惠君	500
		福慧山福田寺		白米 600 斤		福慧山福田寺	食品一批
2月捐款收入		徐莉樺	600	王錦雪	10,000	王淇壽	200
3月捐款收入		余永輝	3,000	郭美伶	2,000		

### ❖ 仁愛捐款

三月 脊髓損傷潛能發展中心 壹萬元 愛恆啟能中心 伍仟元

## ❖ 急難救助



一月 鄭○生 壹萬元  
二月 史○新 壹萬元


## ❖ 近貧家庭學生助學金

三月 新竹市立北門國小 17 名學生 貳萬壹仟肆佰玖拾捌元  
新竹市立載熙國小 26 名學生 貳萬肆仟肆佰肆拾柒元

## ❖ 活動預告



<p> <b>關懷獨居老人慶祝母親節 贈送蛋糕活動～～</b></p> <p>日期：5月1日(星期日)上午九時三十分後 地點：本會會館</p>	<p> <b>第十五屆第二次理監事聯 席會議～～</b></p> <p>會議日期：5月1日(星期日)下午七時 會議地點：本會會館</p>
--	---

❖ 《 健康小報導》Omicron 發威，高峰還未到，接下來每天新增幾千、幾萬例都有可能，每個人似乎都應該為「萬一就是我」做準備，而且一人中獎，家人也染疫的可能性相當高。儘管這波疫情以輕症和無症狀居多，而「輕症」稱之為「輕」症，但很多過來人分享，喉嚨痛、肌肉痛的難受並不「輕」，而政府目前的政策，輕症居家將不會像歐美一樣提供新冠口服藥，民眾必須自己照顧自己。這四樣東西，民眾應該備妥，為萬一輕症或無症狀居家做好準備好哪些東西。

### 1. 快篩包

家中有確診者，原則上同住的未確診者應在第 5 天、第 10 天自己做篩檢，如有新增確診個案則每 3 天篩檢一次。家中隨時準備居家快篩包，有家庭成員疑似確診、或解除隔離前需要確認，也都少不了。

「快篩國家隊」預備啟動，民眾除了自費購買適量快篩劑存放家中，也可以到公費快篩劑發放據點領用。

### 2. 成藥、處方藥

根據紐、澳的居家隔離建議指南，民眾可以自備一些舒緩不適症狀的藥物在家服用。比如：一般藥房可購買的止痛藥、鼻用噴液劑、潤喉喉片等。如果是平時有定期就醫服藥的患者，也可以請醫師開立足夠的處方藥，隔離在家時依指示服藥。

### 3. 中藥、中醫保健品

因應疫情，國內諸多團隊研發各式中醫保健藥物，其中一款也申請了正式的藥證，列為處方藥。以下比較幾款熱門的新冠保健或藥品：

清冠一號、長庚益氣飲、淨斯本草飲、淨冠方。

### 4. 體溫計、血氧機

除了前述的藥品，民眾也可以自備體溫計、血氧機，隨時追蹤自己的體溫是否有發燒，也可以及時量測血氧，確保居家隔離期間的安全性。

參考資料：[Government New Zealand](#)、[Yourch](#)

責任編輯：謝惠靜 (本文摘自康健雜誌網站)