



社團法人

新竹市陽光仁愛協會 會訊季刊

印刷品

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

社 團 法 人 新 竹 市 陽 光 仁 愛 協 會

❖ 會務工作報告

- 10/04 新竹市脊髓損傷者協會於巨城百貨廣場設展示攤位，本會支援多位志工。
本會召開月例會。
- 10/07 市府急難紓困專案訪視案家李先生，本會火順參加。
- 10/14 市府急難紓困專案訪視案家莊先生及劉小姐，本會火順參加。
- 10/24 會員佳妘的母親往生，本會楊創會長及多名幹部前往捻香。
- 10/25 本會辦理新竹市 109 年獨居老人秋季文化懷舊活動，帶領老人至角板山風景區、石門水庫風景區、關西農會，本會獨居老人及志工八十餘位參加。
- 10/27 會員佳妘的母親公奠禮，本會楊創會長及多名幹部參加。
- 10/30 本會訪視急難救助陳先生，本會振鋒及火順參加。
- 11/01 本會召開第十四屆第三次理監事聯席會議。
- 11/12 會員麗華的母親公奠禮，本會楊創會長及多名幹部參加。
- 11/13 市府急難紓困專案訪視案家李先生，本會火順參加。
- 11/19 市府急難紓困專案訪視案家周先生，本會火順參加。
- 11/22 愛恆啟能中心 20 周年慶感恩餐會，本會楊總幹事參加。
- 11/29 新竹家庭扶助中心辦理冬暖慈幼園遊會，本會設一攤位，多名志工前往參加，本會並捐贈貳萬元。
- 11/30 本會秀蓮率志工一行至湖口仁慈醫院為百餘名老人暨精障者義剪頭髮。
- 12/03 市府召開老人福利推動會議，本會清怡參加。
- 12/04 新竹市天主教仁愛基金會辦理聖誕 GO 幸福·學習成果親子活動，本會火順參加。
- 12/06 本會召開月例會。
- 12/13 新竹市聲暉協會舉辦「2020 年聽損學童才藝展演暨摸彩聯歡會」，本會林理事長參加，並支援六位志工。
- 12/18 市府急難紓困專案訪視案家葉先生及謝小姐，本會火順參加。
- 12/23 市府召開 109 年度獨居老人關懷服務第二次聯繫會議，清怡及小虎參加。
- 12/26 新竹市愛德會召開大會暨 30 週年慶，本會楊創會長及幹部多人參加。
- 12/27 本會於貳樓餐廳召開服務獨居老人志工會議暨聯誼。

❖感謝芬芳錄(單位元)

10月會費	2,400	翁珍梅	李露蘋	吳政美			
12月會費	2,400	張馨方	黃芳容	蔡宗翰	莊國忠	鄭小蓮	溫靜恆
		蔡桂花 (110)	柯曉雯	朱淑珍			
12月永久會費	30,000	劉定茹					

10 捐款收入

趙秀榮	2,000	姚桂英	1,000	沈姚素英	1,000	王國輝	1,000
蕭玉鑾	1,000	李露蘋	1,000	姜錦素	1,000		
		服務獨居老人志工群	10,000	福慧山福田寺		白米	600 斤

11 月捐款收入

劉錦茶	1,000	林彩鳳	2,000	王錦雪	20,000	余永輝	2,000
-----	-------	-----	-------	-----	--------	-----	-------

12 月捐款收入

曾張友妹	300	王鈺庭	300	陳玲珍	300	李昉芸	1,000
		翁碧珠、郭宇謙、郭宇杰、郭欣瑜、郭正儒	5,000	廖淑娟	1,000		
		鄭謝寶縵社會文教基金會	20,000				

❖仁愛捐款

十月	仁愛社會福利基金會	貳萬元		
十一月	心燈啟智教養院	貳萬元	創世基金會	貳萬元
	愛恆啟能中心	伍仟元	新竹市智障福利協進會	伍仟元
	新竹家庭扶助中心	貳萬元		
十二月	世光教養院	貳萬元	新竹市聲暉協會	貳仟元
	新竹市愛德會	伍仟元		


❖急難救助

十一月	陳○吉	壹萬元
-----	-----	-----

❖近貧家庭學生助學金

十月	新竹市立載熙國小 33 名學生	貳萬貳仟參佰伍拾貳元
----	-----------------	------------

❖活動預告

 **第十四屆第四次理監事聯席會議**～～
會議日期：1 月 30 日(星期六)下午二時 會議地點：本會會館

※本次會議配合獨老年節活動提前一周。

❖ 《健康小報導》寒流發威！洗熱水澡這 2 個時間點最危險 當心腦中風、心肌梗塞

作者 / 陳蔚承 · 出處 / 康健編輯部

霸王級寒流襲台，在外要保暖，低溫在家洗澡更不能輕忽。專家指出，進出浴室洗熱水澡有 2 個時間點要特別注意，溫差大可能會讓有心血管疾病的人發生猝死危機。

洗澡前後溫差最危險 脫衣前先放熱水提升溫度

洗澡痛苦的地方在於，脫衣服等熱水來這短短幾秒鐘，以及洗好澡、身體暖呼呼卻要走出浴室，尤其是如果有乾濕分離的設計，玻璃門裡、外就能明顯感受到溫度的變化。

新光家醫科主治醫師柳朋馳建議，進浴室時先不要急著脫衣服，「可以保留內衣褲，讓身體慢慢適應周遭的冷空氣。」接著開水龍頭等熱水流出，讓熱水流到地板上暖地，如果是用蓮蓬頭，噴灑的過程還可以促進煙霧形成，提升環境的溫度。

不過柳朋馳提醒，很多人因為怕冷就把浴室關得密不通風，這樣很容易發生危險，「當浴室充滿蒸氣時，在這種高溫高濕的環境下，人體的自我防衛機制會使呼吸變淺，可能無法呼吸到足夠的空氣，甚至導致過度換氣而暈眩。」

洗好澡時，把握時間在煙霧散開前擦乾身體，毛巾摩擦的過程也可以產生熱能。穿好衣服再走出浴室。此外可以在浴室地板鋪浴巾地墊，能防滑也能隔離冰冷的地板。

回家不要立刻就沖熱水澡 恐有心肌梗塞風險

過去曾發生一位 57 歲工人，下工後回宿舍洗澡時突然昏倒，被發現時已無生命跡象，研判是戶外低溫，回到宿舍後又馬上洗熱水澡，溫差過大而引起心肌梗塞猝死。

台大醫院心臟內科主任林俊立表示，日本曾有研究，民眾在下雪時，戶外 0°C、進到室內 20°C，若突然洗 40°C 熱水澡，容易造成血壓不穩，甚病至增加中風風險。溫差愈大，心臟壓力也會增加，容易改變心血管收縮狀態，增加心臟負荷，導致心肌缺氧，進而引發心肌梗塞。對於有高血壓、心血管疾病的長輩，也容易引發腦中風。

因此如果從寒冷的戶外走進溫暖的室內，應先休息 30 分鐘~1 小時，再洗熱水澡，且水溫不可過熱，洗完之後也不要馬上進入太過寒冷的地方，以免因血壓不穩，增加中風危險。

柳朋馳也表示，如果不是慢慢地從下肢開始適應溫度，而是直接沖熱水澡，會讓血管放鬆、血壓陡降，可能會暈眩、頭暈而跌倒，「相同地，也不建議夏天從外面回到家立刻沖冷水澡。」

在浴室使用電暖氣 3 點注意避免危險

在浴室內使用電暖器也是不少人保暖的方式。電暖器分為燈管式、陶瓷式、煤油式和對流式，而洗澡時想暖房，可以選擇對流式或陶瓷式的電暖器。

陶瓷式電暖器的優點是小範圍加熱速度快；對流式電暖器因為有搭配防潑水設計，所以可置放在浴室使用，少部分陶瓷式電暖器也有此功能。但經濟部標準檢驗局科長王進良表示，雖然有防潑水設計，浴室最好是乾溼分離，不會接觸到浴缸或淋浴設備，否則大量的水直接淋在電暖器還是會有危險。

王進良也提醒，在浴室使用電暖器時要注意 3 點：

1. 一定要保持通風

保持通風是安全使用電暖器的第一步。電暖器分為耗氧與不耗氧兩種類型，燈管式、陶瓷式、煤油式都會耗氧，使用時一定要注意空間是否通風，否則會造成缺氧，或是燃燒不完全導致一氧化碳中毒。

若是葉片式、對流式屬於不耗氧的類型，也要避免在完全密閉的空間使用，久了還是會造成氧氣不足，至少要让門窗有留空隙。

2. 使用獨立插座

電暖器屬於高功率的小家電，要獨立使用插座。若用延長線，也不要同時跟其他電器一起使用。王進良解釋，延長線可乘載的功率為1,600W，一台電暖器的功率為1,200~1,500W，幾乎已經到上限，「如果同時使用吹風機，吹風機功率達1,200W，容易造成電線走火。」

另外，使用時間不要過長，避免過度加熱或是運轉時間過長，可以選擇有自動恆溫系統的電暖器，偵測室內溫度。離開時則要關閉電源。

3. 注意擺放空間

使用電暖器時，要在周遭騰出空間，讓暖氣可以順利對流。要避免接觸毛巾、衣物、地墊以免過熱起火燃燒。

王進良表示，若是使用放在浴室的對流式、陶瓷式電暖器，則要保持乾燥，避免被水直接潑濺。不使用時，要移出浴室，放到乾燥的地方保存。（責任編輯：陳祖晴 本文摘自康健雜誌）

❖好文欣賞~~~主動接受爸媽會老，讓日子過更好

文：許嬰寧心理師

理智上我們都知道父母會老，老了以後，視力聽力都會不好，體力也會下滑。

本來能做的事情漸漸變得吃力，以前還能幫忙照顧第一個孫子，但第二第三個孫子就帶不動了。

剛離家的頭幾年還可以回家吃飯，回到老家也還算乾淨整潔，後幾年回家時，發現家裡越來越亂，爸媽開始找不到東西，開始出現蜘蛛網，碗盤其實沒有洗乾淨，他們吃得越來越簡單，車子變得少發動。

有一種長輩，會開始很有自覺的抱怨自己變老，對於自己能力的退化非常在意，唉聲嘆氣。甚至因為焦慮，本來會做的事情現在也不願意做了，如果可以，最好都讓兒女回來幫忙。最令人難受的，是一天到晚說自己時間不多了，已經沒有價值了。讓兒女又擔心又害怕，聽久了感覺很有壓力，更不知如何面對。

長輩就像孩子，需要鼓勵和肯定。當他們變老，他們也需要被接納，他們也正在練習接納自己。他們不再是當初一手遮天的壯年爸媽，他們過得簡簡單單。

如果你的新生兒的哭鬧，你可以接受，那年邁的爸媽對於體力流失的抱怨，是否也可以轉念接納？

1. 讓爸媽放心，讓他們知道你何時會回家。
2. 讓他們做不到的家事先放下，等兒女回去再幫忙。
3. 讓他們可以少外出購物，能用網購宅配的先送去。
4. 鼓勵爸媽多運動多活動，多曬太陽，多聽音樂或和人講話。

接納有分「主動」和「被動」。你「被動」地接受父母變老，就會像是不幸被迫面對一件悲劇似的，任何變化都造成不便，一件一件累加，全都讓你措手不及。當你「主動」接受父母變老，心態改變後，父母的焦慮和不安都在你的預料之中，你將能夠提早掌握應對，你會更有平常心和同理心，你能體諒他們的改變，也會在自己的兒女面前，自然展現出更多包容。心態上主動接受爸媽會老，這幾年的日子會過得更好。

（本文摘自社團法人台灣樂齡建築發展協會網站）