

服務中心事記

- 02/01 清洗一樓大廳地毯
- 02/19 佳能來管維護電話語音系統
- 02/21 紘申資訊來館進行緊急求救系統教育訓練
- 02/22 中國時報記者來館拍攝影片
- 03/07 中華電信魏所長四位來訪
- 03/25 正豪消防來館檢測消防泡沫原液
- 03/29 進行年度住家消毒
- 03/30 CPR 教育訓練
- 04/08 慧馨成長學院二位來館參觀
- 04/09 明新科技大學八位來賓來館參訪
- 04/11 大陸河北省同鄉會來賓 14 位來館參訪
- 04/12 進行廚房爐灶牌油煙館清潔工程
- 04/18 台北大學社工系師生六位來館參訪
- 04/24 住家公共走到地毯清洗
- 04/25 朝陽科技大學師生 108 位來館參觀
- 05/01 全館求救系統測試
- 05/12 廚房地板施工 05/21 完工
- 05/15 中正大學高?教育研究所師生 15 位來館參訪
- 05/19 河北同鄉會來訪
- 05/21 新永和醫院六位來賓到訪
- 05/22 師大人類發展與家庭系所師生到訪
- 05/23 正豪消防來館更新全館滅火器藥劑
- 05/24 永大電梯來館保養 3 台電梯
- 05/25 東海大學師生 25 位參訪
- 05/28 文化大學企管系師生 50 位到訪
- 05/28 餐廳爐灶鼓風機維修更新

活動紀事

- 03/10 三月份慶生會
- 03/12 宜蘭北關一日遊



04/09 中正高中音樂饗宴



04/21 711R 呂林甘媽媽西畫個展



05/11 母親節耆愛老歌演唱



- 05/20 鹿港古蹟巡禮
- 06/08 絲竹京劇慶端午 - 拾玉鐲
- 06/15 1819R 盧蕙蘭阿姨個展
- 06/25 愛在飛揚音樂會

醫師信箱



戒煙運動維持理想體重

張茂松醫師

準內政部長廖風德爬山時突然猝死，引起民眾對於「心肌梗塞」的關注。心肌梗塞是指提供心臟血液的冠狀動脈突然阻塞，導致通往心臟的血液及氧氣中斷，心肌缺血、缺氧而引起組織壞死，進而造成死亡。

男性年齡超過 45 歲，女性超過 55 歲或停經、有冠心病家族史，長期抽煙、缺乏運動、患有高血壓、糖尿病及高血脂者，都是心肌梗塞的高危險群，即使平時沒有胸悶、胸痛等症狀，平時也應注意血糖、血壓、血脂及定期做運動心電圖檢查。心肌梗塞發作時會出現以下症狀：

- (1) 胸部劇烈而持久的疼痛，而且是休息無法解除的疼痛，維持半小時以上。
- (2) 同時會全身冒冷汗、臉色蒼白、四肢冰冷。
- (3) 噁心、嘔吐的情形。
- (4) 全身虛弱無力、呼吸困難甚至昏厥。

出現這些症狀時，就應儘快就醫，由醫師診斷治療。當心肌梗塞發作時，適當急救處理是降低死亡率的關鍵，對有心臟病史的人一旦出現胸痛症狀，每隔 15 分鐘含舌

下硝化甘油，含 3 粒無效時應立即至急診室就醫。預防心肌梗塞發生，首先有吸煙習慣者應當戒煙，因為香煙內含焦油及碳氫化合物等致癌化學物質，易引發心臟血管硬化等疾病；尼古丁易使心血管收縮、血壓升高、心律不整等現象出現；一氧化碳，會使血管阻塞的血管缺氧更嚴重；抽煙者因心臟病發作而突然死亡的機率是非吸煙者 2 至 4 倍。高危險群平時應注意維持理想體重，控制血壓及血糖，在飲食上也要注意低脂肪、低膽固醇、低鹽、高纖維，因為血中的膽固醇高容易使血管堵塞或狹窄，導致心肌梗塞或中風；過多的鹽容易使血壓上升，增加心臟血管的負擔；多食用含纖維素的食促物幫助消化，保持排便順暢，以免因便秘用力排便，增加心臟負擔。另外養成適度的運動習慣，採取漸進性運動，不要突然作長時間劇烈運動，運動前後必須包括 5 至 10 分鐘的暖身活動，最好是在飯後 2 小時才進行。有冠心病者，不宜在天候變化時或郊外等偏遠地區單獨運動，最好攜伴而行。



響應環保 “筷” 健康

您知道一棵生長了 20 年的大樹，僅能製成 3000 至 4000 雙筷子嗎？而台灣每年要用 100 億雙的筷子，就是說，我們一年要吃掉 290 萬棵樹，如此巨量的免洗筷，使用過後無法回收，成為垃圾丟棄！

使用免洗筷除了造成資源之浪費外，勢必也造成掩埋場與焚化爐的嚴重負擔。繼續用免洗筷將會對地球造成生態浩劫.....。樹木是地球上重要的生命元素，水分透過樹葉循環，樹木吸收太陽的熱及二氧化碳。砍伐森林會導致大氣層二氧化碳量增加，引起地球持續暖化，也造成生態的浩劫！

懇請各位伯伯阿姨和我們一起愛地球，加入用餐自備筷子的行列，拒用免洗筷！為環保盡一份心力！



淡水的故事 - 人文歷史(一)

十七世紀的淡水

歐洲地理大發現之後的二世紀間，正是歐洲列強為了拓展勢力開始在世界各地開疆闢土之濫觴，而亞洲這一處充滿神秘的境地，除了豐富的物產與在歐洲極受歡迎的中國瓷器、絲綢外；眾多的人口所營造出的廣大市場也是歐洲這些海權大國一一向亞洲各國大門進逼的原因。

首先捷足先登踏上台灣土地的歐洲勢力是荷蘭人，並且在台灣南部建立勢力範圍，此時是西元 1624 年。其後不久，西班牙人為了鞏固其在菲律賓的既得利益，因此於 1626 年北上抵達台灣的基隆，並且在今和平島建立「聖薩爾瓦多」城為基地，和在南部的荷蘭人處於南北對峙的局勢。

隨後西班牙人為了擴大利益範疇，遂於 1628 年入侵淡水，將淡水取名為「嘉士多」港 (Gasidor)，並在淡水河口北岸選擇地形顯要的山崙前緣處建立「聖多明哥」城，同時間天主教神父也到淡水宣教，在淡水建造「玫瑰聖母堂」，以羅馬拼音編撰書籍教化原住民，在一切逐漸穩定之際，西班牙對日本的貿易因為日本幕府所頒的「鎖國令」而突然的落空，加上他們在北部常與原住民起戰端，因此逐漸撤建淡水的兵力；1642 年，荷蘭人趁西班牙忙於菲律賓的戰事，出兵基隆並結束西班牙人在台的統治。

荷蘭在幾經征討後，也在基隆和淡水重新築城，淡水的「安東尼堡」於 1646 年竣工，因為中國人稱荷蘭人為「紅毛番」、「紅夷」，因此三百多年來一直稱為「紅毛城」。荷蘭統治淡水期間，持續開發當地物產並招募漢人到淡水開墾及貿易，希望以淡水港作為中、日貿易之中途站，因為守軍與原住民經常發生衝突而成效不大。

1661 年，鄭成功登陸台南，驅逐荷蘭人，在淡水、基隆的荷蘭人見勢不

可為，也陸續撤離台灣。總之，西、荷兩國在台統治了三十六年之久，當時駐兵約500人，常滿載貨物的西班牙船二十餘艘，同時進出基隆港，淡水和基隆一時成為華南和馬尼拉間的通商中心。

中國移民來台開發

由於中國東南沿岸人口稠密，耕地有限，淡水距離近又是良港，由淡水河進入台北內地更是便捷，因此，乾隆年間，大陸移民進墾淡水達到最高潮。山區腹地逐步開發，只是當時的港口及船舶出入是在南岸的八里，而且淡水河系尚可讓大船直入台北盆地，因此當時淡水還是一個河口的小村落。乾隆五十七年（1792）年清廷因應日漸頻繁的移民熱潮，繼鹿耳門、鹿港之後開放淡水的八里，准予泉州、福州對渡通航，但是當時八里因為日漸淤塞，船舶出入不便因此港深又利於大船碇泊的北岸滬尾，就取代八里，成為台北（淡水）的外港。

而今日淡水福佑宮前海濱即是物產集散地，也是移民進出的門戶，因此，淡水自清雍正和乾隆年間，就以此廟為樞紐，發展出「滬尾莊」的聚落。嘉慶年間，淡水街民、商家和船戶集資重建福佑宮，也在今日沙崙建立一座民營燈塔，叫「望高樓」，一直到咸豐年間，淡水則逐漸由福佑宮廟後山崗和兩側河岸，發展成一處人文匯集、物資繁盛的山城河港，也成為外國人眼中一處有發展潛力的商港。

參考資料來源：淡水古蹟園區 <http://tamsui.eki.com.tw/index.asp>



宜蘭北關農場一日遊



這一天我們來到位於宜蘭頭城的北關休閒農場，農場佔地相當的寬廣，其中最特別的是螃蟹博物館，裡頭收集了各種大大小小希奇古怪的螃蟹，除了有標本區更有活體區以及咖啡廳裡的水族桌面。爺爺、奶奶們專心的聽著導覽員的解說，無不嘆為觀止啊！

無極天元宮賞櫻遊

誰說賞看櫻花一定要到日本，櫻花盛開的季節，在台灣也可以欣賞到櫻花盛開的盛況，而天元宮當然是首選，天元宮周圍種滿了櫻花，當櫻花盛開放眼忘去，總讓人以為身在異國，猛一回神才發現原來還在台灣。當明年花季來臨時也一定要再去探訪那猶如世外桃源的天元宮。



中正高中音樂會



中正高中音樂班的同學們，帶來一系列精采演出，除了有不可缺少的世界名曲，更有一系列的國台語老歌演奏，一首首動聽的樂曲，讓爺爺奶奶們在優美的旋律中，度過午後時光。

母親節音樂慶生會

感恩的季節、溫馨的五月，我們邀請耆愛老歌基金會來館演出，同時也邀請到名族花腔女高音吳萍康老師帶來精湛的演出，活動結束後爺爺、奶奶們更是意猶未盡頻喊安可，最後吳老師以一曲“海燕”撼動全場，更是贏的如雷的掌聲。



鹿港一日遊



羅大佑的一曲“鹿港小鎮”，道盡了鹿港純樸的民風，相傳鹿港是彰縣龍脈的龍頭，也因為發跡的早，所以古蹟林立。這天我們來到鹿港，除了造訪鹿港老街、鹿港天后宮等，我們更來到了玻璃博物館，欣賞一系列的玻璃製品，更進一步認識令人讚嘆的玻璃藝術。

絲竹京劇慶端午 - 拾玉鐲

看了京劇拾玉鐲，深深的體會古代少女的矜持與含蓄。而這齣戲非常講究每一個小細節都不可放過，每一個動作舉手投足間都透露出無限的少女情懷。整齣戲更顯現出京劇誘人的所在，不管是唱腔、身段都足以讓人感動，稱讚不已。

