

110年8月
印刷品



社團法人新竹市脊髓損傷者協會 會訊

發行人: 理事長 傅俊德

會址: 30050 新竹市田美三街 22 巷 21 弄 2 號

服務電話 :03-5324066

傳真電話: 03-5342834

統一編號: 98286893

郵政帳號: 00610041924074

電子信箱: hcsci.hcsci@msa.hinet.net

《聯區號》《聯絡住址》

《姓名》 會員 鈞啟



協會有物資可以領取於 9/2 開放領取請帶印章
本次領取物資內容與群組領取物資內容同步
竹蓮寺供品一份

[[主辦單位有聲明希望有領過者請勿重複領取]]

110-08-31

社會福利

市長今宣布，
竹市長者免費
健康檢查服務



明日(9月1日)開跑，共計7760個名額。(資料照)重陽顧健康 竹市提供長者免費健檢超過7千名 林智堅市長：新竹台大、馬偕、國泰等9醫療院所明起電話預約

新竹市重陽敬老好福利，新竹市長林智堅今宣布，竹市長者免費健康檢查服務明日(9月1日)開跑，共計7760個名額，凡設籍新竹市且年滿65歲以上長者(45年12月31日前出生者)皆可參加，今年由台大醫院新竹分院、國軍新竹地區醫院、馬偕紀念醫院新竹分院、南門綜合醫院、新竹國泰綜合醫院等共計9院，提供胸部X光攝影、心電圖、尿酸檢查、糞便潛血檢查、甲狀腺刺激素免疫分析TSH(EIA/LIA)、肝癌篩檢(AFP胎兒蛋白檢驗)、量腰圍共七大健檢項目，全面照顧長輩健康。

市長林智堅表示，新竹市是幸福城市，感謝過去長輩們努力打拚，為這城市奠下良好發展基礎。每年重陽節前夕，市府除致贈重陽敬老禮金，更辦理老人免費健康檢查。今年長者免費健檢，明

起至 9 月 11 日可致電今年提供服務的 9 個醫療院所預約報名，預計 9 月 13 日起至 10 月 31 日進行健檢。

70 歲的陳爺爺表示，原本無察覺異狀，去年參加長者免費健檢，意外發現罹患肝癌初期，收到醫院通知時雖然很震驚，但也因此及早治療，目前病情穩定。

新竹市 65 歲以上長輩總計有 6 萬 494 名，占全市人口 13.35%，市府持續推動五大照顧長輩政策，包含續發老人年金、重陽敬老津貼、老人免費健康檢查、65 歲以上長輩免費裝活動假牙等。長輩施打疫苗，新竹市府也推出「主動造冊、發放通知單、接送服務」方式，讓長者免預約、免排隊，有需求者還可預約免費接送服務。全方面體貼長輩，讓長輩們安老生活，過得更健康更幸福。

社會處表示，今年提供老人健檢服務的 9 個醫療院所，包含臺大醫院新竹分院、國軍新竹地區醫院、南門綜合醫院、新生醫院、和平醫院、新竹國泰綜合醫院、馬偕紀念醫院新竹分院、安慎診所及億安診所，各醫療院所名額有限，長輩可盡快打電話預約，健檢時須攜帶身分證、印章及健保卡。

社會處呼籲，晚輩多鼓勵家中長輩參加，了解身體健康變化。欲知詳情歡迎撥打 1999 或社會處專線 03-5352653 洽詢。

新聞資料提供：社會救助與老人福利科

業務聯絡人：郭庭妤社工員 03-5352653

2021 中秋節在 9/21

「中秋節」最早的由來是《禮記》！

中秋節是每年的農曆八月十五，八月就是秋



天的第二個月，原本稱作「仲秋」，後改為「中秋」；而中秋一詞最早的文獻記載是出現在《禮記》：「仲秋之月養衰老，行糜粥飲食。」

「中秋節」必知民間傳說：后羿射日、嫦娥奔月

說到中秋節，大家一定都會想到《嫦娥奔月》這個故事，傳說后羿和嫦娥是一對夫妻，古時天上有十個太陽，后羿挺身而出射下了九個，讓世間的日照正常、農作物得以叢生，王母娘娘為了獎勵后羿就給了他一顆長生不老藥，吃下便能飛上天成仙。但是后羿當然放不下妻子嫦娥自己成仙，所以就將藥丸交給妻子保管。不料有一天，有心之人找上要奪取長生不老藥，嫦娥一急之下便自己吃下，也因為不捨丈夫，就停在離地球最近的月亮了！而后羿也會在每年中秋節的這個時候賞月、思念妻子。



「中秋節」烤肉其實是台灣特有的！

在台灣一講到中秋節，大家一定也會想到烤肉！然而，烤肉其實是台灣特有的一個傳統，原因非常有趣，是因為在那個時候剛好出現了烤肉醬廣告「一家烤肉萬家香」，各大品牌也相繼推出了烤肉用具跟食材，導致台灣人漸漸有了在中秋節要烤肉的習慣，一直到今天，是不是很神秘！



這些國家會在「中秋節」提燈籠！在台灣，燈籠似乎是春節、元宵節才會出現的，但是在馬來西亞、香港、新加坡等地，中秋節會用燈籠佈置接到、孩子們也會手做燈籠逛大街，氣氛超熱鬧！

中秋節臨近！這 7 個吃月餅的禁忌你一定要懂！

中秋節臨近，想必大家也開始購買月餅，甚至吃月餅了！然而月餅其實是高熱量、高糖的食物，吃多了對身體是無益的哦！



接下來就一起看看吃月餅的 7 個禁忌吧！

1. 月餅不宜粥相配

有許多人在食用月餅時，都願與粥同食吃，會甜的不甜，鹹的不咸，口味獨特。其實不然，月餅作、粥都就是迅速升高血糖的高升糖指數的食品，不僅對糖尿病人不適，對人的大腦細胞不利，還會降低脂肪代謝。

2. 月餅宜少不宜多

月餅含油脂、蔗糖較多，即使低脂、低糖仍存麵粉諸成分，過量食用會產生滑膩感，易致胃滿、腹脹，引起消化不良，食慾減退，血糖升高，熱量高。

老年人、兒童更不宜多吃，否則會引起腹痛、腹瀉或嘔吐，消化不良。

3. 體熱者不宜多吃月餅

體內偏熱的人也不可多吃月餅，否則不易消化，還可能讓內火上升，出現長痘痘、便秘、牙齦浮腫等症狀。

4. 女性朋友吃月餅禁忌多

女性朋友吃月餅也應當注意自身情況，尤其是妊娠、產後因為孕育胎兒或哺乳特殊生理情況，在飲食上存在禁忌。

首先，妊娠期應避免食辛溫燥火的食物，以免傷陰耗液和影響胎孕，妊娠惡阻還應避免食用有腥臭和油膩、不易消化的食物。

對於產婦而言，飲食應飢飽均勻，進食營養豐富，易於消化的食物，因此食用月餅更要注意。

此外，在生理期前要少吃月餅，尤其是冰淇淋月餅。

5. 月餅宜鮮不宜陳

吃鮮莫吃陳，因為月餅含脂肪較多，存放過久，容易發生變質。過節時人們往往一次買許多月餅，而月餅放置時間久易引起餡心變質，吃後容易發生食物中毒。

因此，月餅最好隨買隨吃。一般家庭過節時，所買月餅大都能到節日過後，甚至更長時間，為了防止月餅的變質，對吃剩的月餅應妥善保存。

6. 吃月餅宜早不宜晚

吃月餅最好是在早上或中午，晚上應少吃或不吃，特別是老年人更應如此，否則，有可能成為血液凝固、形成血栓的某些因素。

7. 先吃鹹後吃甜

如有甜、鹹兩種月餅，應按先鹹後甜的順序來品嚐，否則就吃不出味道來。

將停權名單

110 年度未繳納會費名單:

王○腰、鄭○鋒、洪○璿

日	9 月大綱—仁愛 9 趟
2	臨時工資料核銷彙整
3	社區定點 6 區回收
4	回收箱桶子定點擺設/聯華山莊撤桶
5	定點 1 處/社區定點 7 處回收
6	賣場整理清潔維護
7	10 點竹蓮寺領物資/智障遠百活動改為線上舉辦
9	宜蘭槌球/發送物資公告/漏水/公文
10	社區回收 5 處/會員權益公告
11	社區定點 6 區回收
12	市府線上上課
17	蔡清木租車
20	普渡拜拜
9-20	拜拜
23	定點回收 3 處
26	貨車驗車
27	唐柱會員往生
30	定南 1 處
本月大綱--倉庫整理--	

8月捐款芳名錄

協會會務捐款	李雲捐款	2,000
協會會務捐款	魏國棟捐款	500
協會會務捐款	巫勝彥捐款	1,000
協會會務捐款	劉淑雲/李芬正合併捐款	2,000
協會會務捐款	胡昱詮捐款	5,000
協會會務捐款	曾必強會員	300
協會會務捐款	劉萬清捐款	1,000
復康巴士捐款	蔡清木捐款	200
新竹有風捐款	林靖朗捐款	5,000
新竹有風捐款	張孟純捐款	400
新竹有風捐款	胡采翎捐款	1,000
新竹有風捐款	鄭寶珠捐款	300

二手衣鋪賣場

營業時間為 8:30-11:30

辦公室上班時間正常

8:00-17:00

如有疑問請撥打 035324066

