



智慧  
食藥安

## 青銀傳承藥事照護 長青樂齡又安康

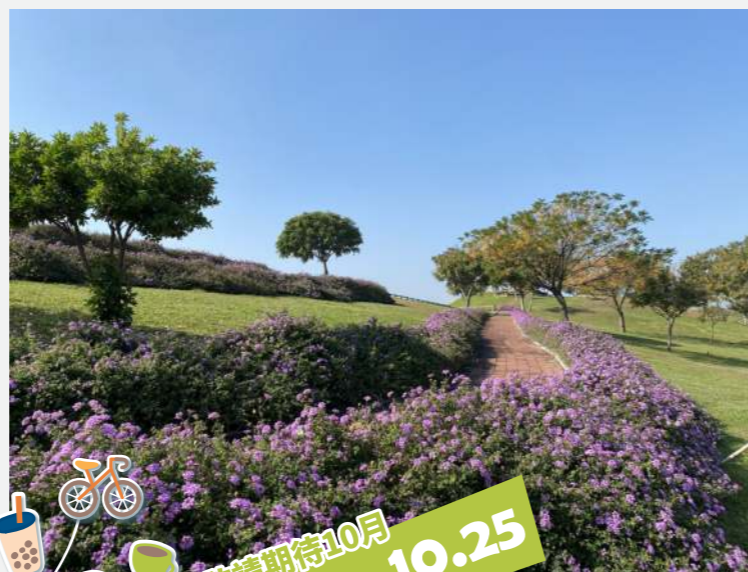
因應高齡化社會的來臨，食品藥物安全處透過公私協力與本市藥師生公會共同推動社區長者用藥安全宣導外，111年度並與中國醫藥大學藥學系合作，由資深藥師帶領年輕藥學生，走入社區據點關懷長者健康及用藥安全。111年已辦理12場次，陪伴236位長輩參加活動。

為了貼近長者生活經驗，同學們在藥師指導下設計活潑生動衛教遊戲，讓長者認識中藥材、製作防蚊包及用藥安全。同時，年輕世代透過和長者的互動及連結機會，了解年長者需求，對未來藥事服務有不同領略，以達青銀世代共融、老少共好！

### 地方采風

## 后里環保公園 健康動起來

后里環保公園為市府規劃兼具環保、生態、教育意義的地景藝術公園，園內平坦且寬敞的步道適合各年齡層散步、健走及慢跑。冬季遍植大波絲菊，可於公園周圍環狀步道漫步欣賞，或登上花田旁小山丘俯瞰美景，喜愛親近自然風景的市民朋友絕不能錯過！更多的健康資訊歡迎市民追蹤台中市衛生局官方臉書《健康小衛星》喔！



敬請期待10月  
10.10 - 10.25

主活動  
10.26 - 12.24

臺中  
購物節

TAICHUNG  
SHOPPING FESTIVAL



活動官網/店家招募



FB粉絲專頁



Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google play



### 特輯

## 2022心理健康月-從“心”定義你的宇宙

世界衛生組織(WHO)在2004年曾經提出「沒有心理健康，就不能稱之為健康」；根據WHO對健康的定義，是包括生理、心理及社會的良好狀態。現代人所承受之心理壓力與日俱增，心理問題也越複雜，心理疾病更成為現代的文明病，面對情緒問題，您除了可以和親友聊聊外，也可以尋求社區定點心理諮詢服務，讓專業人員提供情緒支持。

衛生局致力於打造溫馨、暖心的心理健康城市，設定每年的9月及10月為臺中市心理健康月，推廣心理衛生議題帶領市民朋友一起正視心理健康，今年度活動非常豐富，衛生局邀請多位網紅，搭配低潮故事分享、投票抽獎、線上闖關活動等寓教於樂，讓市民朋友能夠在遊戲中認識心理健康、找到屬於自己的正向紓解壓力方式，「從“心”定義你的宇宙」線上活動火熱進行中，即刻加入臺中市社區心理衛生中心官方LINE，利用心情溫度計進行簡易篩檢，還可以認識心理健康、拿大獎！

臺中市社區  
心理衛生中心



## ENGLISH 英文小教室



**Emotional Stress**  
心理壓力



**Mood Gauge**  
心情溫度計



**Counseling**  
心理諮詢



**Stress Management**  
紓解壓力

例 句

- ▶ **Make a counseling appointment by phoning a Taichung City Health Center nearest you.**  
您可向本市各衛生所電話預約心理諮詢服務。
- ▶ **Have you ever felt grief or stress to the point of crying? Keep better tabs on your emotional state by using a Mood Gauge.**  
您是否有難過想哭的時候，簡式健康量表，助您了解自己的心理狀態。

福利報您知

人生美好的選擇 - 預立醫療決定

「病人自主權利法」於108年1月6日正式施行，目的為保障病人有知情選擇與決定的權力，並針對五大類臨床條件病人，使具完全行為能力的意願人，可以透過及早思考和決定未來善終意願，讓生命更有尊嚴，也可以免除家人代替自己發聲，抉擇生死的心理重擔，為自己生命做主。

透過各醫療院所的預立醫療照護諮商門診，兼具隱私及溫馨的空間中，與專業的諮商團隊討論自己的「終生」大事，事先立下書面之「預立醫療決定」，加以選擇接受或拒絕醫療，保障病人在意識昏迷、無法清楚表達時之善終意願，貫徹醫療自主權。

台中市共有26家醫療院所提供預立醫療諮商服務，如有相關疑問，請洽本市各諮商機構或各區衛生所。

意旨

尊重病人醫療自主，保障其善終權益，促進醫病關係和諧

核心概念

凡具完全行為能力之意願人可以透過「預立醫療照護諮商」事先立下書面之「預立醫療決定」，選擇接受或拒絕維生醫療或人工營養

事先妥善規劃  
人生最後一哩路

醫療我自主 預約一場美好告別

適用五種臨床症狀

- 末期病人
- 不可逆轉昏迷
- 永久植物人之狀態
- 極重度失智
- 其他經政府公告之重症

捨不得放手，也不忍看著受苦  
我要如何抉擇……



提供專業醫療諮詢，  
尊重每個人的意願。

20歲以上具行為能力  
都可簽署  
「預立醫療決定」

本市提供服務查詢



掃描QRCode，  
預約諮商並進行簽署。



健康小叮嚀

腦中風就醫 關鍵3步驟-陪、帶、快

腦中風就醫 關鍵3步驟

- 陪** 步驟.1 決策家屬要陪同
- 帶** 步驟.2 攜帶健保卡、平時服用藥物及藥袋
- 快** 步驟.3 越快決定治療方式，康復機會越高



更多詳細內容  
請掃描QR Code查詢



衛生福利部公布110年國人十大死因，其中腦血管疾病排名第四，腦血管疾病對國人健康衝擊甚鉅，且腦中風造成失能的後遺症，是我國成人死亡與失能主因。

腦中風可分為缺血性及出血性兩大類，其中缺血性腦中風佔約80%，出血性中風約占15-20%，一般而言，缺血性比出血性之復原情況相對不佳。

冬季日夜及室內外的溫差大，容易導致血壓的波動，進而增加腦中風發生的機會，掌握腦中風就醫「陪、帶、快」關鍵3步驟，就可減少治療等待時間，提高治癒機會。

戰勝愛滋 全程加套 定期篩檢好心安

世界衛生組織(WHO)訂定每年12月1日為世界愛滋病日，以提高全球對愛滋病防治的關注。111年截至8月底，臺中市愛滋病新增通報感染人數82人，雖較去年同期人數125人下降34%，但15歲至34歲年輕族群佔62%，且感染危險因子超過九成為不安全性行為。提醒若發生性行為，應全程正確使用保險套及水性潤滑液，並依照「撕、捏、套、取、丟」正確步驟使用。

如懷疑自己有感染風險，本市各區衛生所及10家愛滋病匿名篩檢醫院(中國附醫、中山附醫、臺中醫院、豐原醫院、林新醫院、臺中慈濟醫院、童綜合醫院、光田醫院(大甲及沙鹿)、澄清醫院中港分院)提供免費愛滋病毒篩檢服務，可事先向衛生所或匿名篩檢醫院預約篩檢時間，將有專人服務。

衛生局呼籲，安全性行為並正確使用保險套是防範愛滋病最經濟且有效的方法，建議有性行為者，至少進行1次篩檢；未使用保險套性行為者，每年至少進行1次篩檢；若有感染風險行為(如多重性伴侶、合併使用成癮性藥物、感染性傳染病等)，每3至6個月篩檢1次，定期篩檢是保護自己和伴侶預防愛滋病毒傳染最好的方式。

保險套使用五步驟

