臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

活力・健康・快樂 Healthy Taichung

2018 TAICHUNG WORLD FLORA EXPOSITION
臺中世界花卉博覽會
THE SOUND OF BLOOMING 聆聽花開的聲音

# 健康大臺中

秋 季刊

發行人｜陳南松 ■ 地址｜臺中市豐原區中興路136號 ■ 電話｜04-25265394 ■ 網址｜www.health.taichung.gov.tw ■ 設計｜酩創意設計有限公司

## 臺中市敬老愛心卡

### 福利再加值

**+1 +1**

好康 再加 醫



- ⊙自107年7月16日起，全市衛生所折抵部分負擔及掛號費用
- ⊙預計9月後合作診所及醫院陸續加入服務
- ⊙9月與合作計程車可抵車資

**讓長輩出門、就醫更方便**

/敬老愛心卡諮詢單位/

**臺中市政府社會局**
04-22289111分機37400

**臺中市政府衛生局**
林小姐04-25274546

**臺中市政府交通局**
武小姐04-22289111分機60319

敬老愛心卡申辦窗口：臺中市各區公所

臺中市政府衛生局 廣告

Love Life

# 珍愛生命 YOU & ME 三大口訣別忘記！

# 一問二應三轉介，珍愛生命守門人從你我做起

## ⓘ世界自殺防治日

「自殺」是重大的公共衛生問題。選擇結束自己生命的人，他們心中的痛苦是別人難以想像的，而他們的死亡不但將悲傷和遺憾留給了家人朋友，在社區裡往往也會產生重大的連鎖反應。國際自殺防治協會（IASP）和世界衛生組織（WHO）共同訂定9月10日為「世界自殺防治日」，今年(2018年)主題為「同心協力防自殺」，強調自殺防治需要每個人的力量，需要你我關心周遭的親友，傾聽他們說心底的話、並以善意與支持，持續鼓勵他們傾訴內心的憂傷與哀痛。




## ⓘ我們可以怎麼做？

① 問 主動關懷 積極傾聽

② 應 適當回應 支持陪伴

③轉介 資源轉介 持續關懷




我們可以對有需要的朋友，透過珍愛生 命守門人口訣，掌握「1問、2應、3轉介」的方法，伸出援手，給予即時的關心及關懷，並使用心情溫度計尋求適當資源協助。一同發揮守門人精神，共同投入自殺防治工作，守護每一個寶貴的生命。

幸福人生，由心做起

更多心理健康資訊，可搜尋Facebook粉絲團【幸福人生，由心做起】

# 你所不知的毒品真相 新興毒品

新興毒品並不是指某個特定的毒品，係指近來新興的濫用藥物統稱。毒販將毒品摻混入客製化包裝中，如毒糖果、毒梅粉、毒果凍等多元樣貌呈現，外觀與內容物均與一般食品相近，甚至有毒郵票，不但可以躲避警方查緝，且包裝大多新潮又吸睛，以吸引青少年好奇心，降低防備。新興毒品往往比傳統毒品危害更強，藥效快、長期服用甚至會有生命危險，用毒者可能會產生噁心、嘔吐、焦躁不安、出現幻覺、暫時性失憶等症狀。

衛生局針對106年被查獲吸食3、4級毒品，需接受毒品危害講習984位個案進行問卷調查發現，有41%第一次施用毒品是在19歲以下，第一次施用時為學生身份者占28%，而用毒者往往認為自己能控制毒品的使用，相反地卻被毒品所控制，因毒品所帶來的誘惑難以抗拒，惟有教導青少年認識毒品，主動拒絕毒品，才是良策。

## 新興毒品特徵 KEEP OUT

資料來源：內政部警政署

- 小小一包卻價格昂貴。
- 破壞原貌再包裝，有拆封痕跡，再次包裝。
- 以花樣炫麗、糖果樣式及特殊造型吸引青少年食用。










## 是否有簡易篩檢方式

臺中市衛生局基於預防立場，提供民眾對於包裝有異、來路不明之粉末自行篩檢的試劑。民眾可至衛生局及大里、南屯、北屯區四民、新社及梧棲等五區衛生所，免費領取。藉由加入「臺中市毒品危害防制中心」Line官方帳號，即可收到毒品快篩試劑相關訊息。



毒原物K他命快篩試劑

## 我們如何幫助身邊有施用毒品的人

- 撥打24小時戒毒諮詢專線電話：0800-770885(請請你，幫幫我) 有專人為您服務。
- 接受戒癮治療，本市目前有20家藥癮戒治醫院、18家替代治療醫院、6家衛生所衛星給藥點，提供戒癮便利性。

## 本市有哪些戒癮治療補助

- 藥癮弱勢族群戒治就醫補助：設籍在本市的低收及中低收入戶，或其他由政府機關認定經濟困難並有證明者(如領有身心障礙生活補助證明或中低收入老人生活津貼證明)，且於替代治療機構接受戒治者，皆可向衛生局申請，107年市府特別編列經費，提高每人補助藥癮戒治費用最多可至19,000元。
- 免費青少年戒癮服務：連結7家藥癮戒治醫院，針對18歲以下或23歲以下在學生，提供免費戒癮門診與心理治療戒癮服務，促使青少年能即早回歸正常生活。

# 糖飲消暑?別再禁不起含糖飲料的誘惑

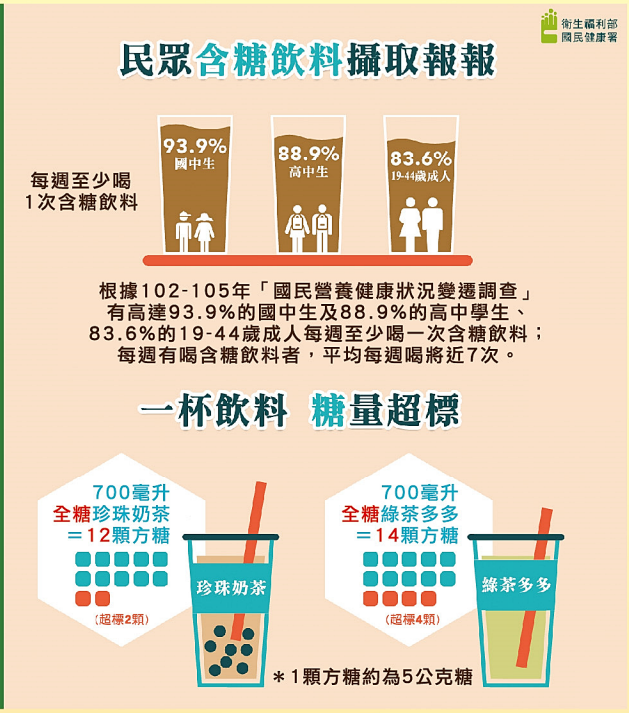
炎炎夏日，很多人會選擇來杯冰涼的含糖飲料消暑解渴，但含糖飲料不但不能解渴，反而可能越喝越渴，還會成為健康的敵人。

市售含糖飲料所含成分多半為添加糖、含糖發酵乳等，使用的配料也多含有糖分，長期飲用的狀況下，很容易造成肥胖及提高罹患代謝症候群等慢性疾病的風險。

## 呷甜甜，小心疾病纏身!一杯700cc全糖珍珠奶茶熱量就超標!

即日起至107年9/30止

掃描QR code回答健康飲食減糖問卷就有機會獲得減糖環保福袋




國民健康署於107年發布新版「國民飲食指標」，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」的建議，以每日熱量攝取量2000大卡為例，則每日添加糖攝取熱量不宜超過200大卡，相當於50公克糖（約10顆方糖），世界衛生組織則建議將游離糖攝取量降低至攝取總熱量5%為佳。

以國人常飲用的市售700毫升「全糖」手搖飲料為例，「綠茶多多」的添加糖含量超過70公克（熱量約280大卡）、珍珠奶茶及烏龍奶茶的添加糖含量超過60公克（熱量約240大卡），因此僅飲用一杯即超過每日攝取量上限。

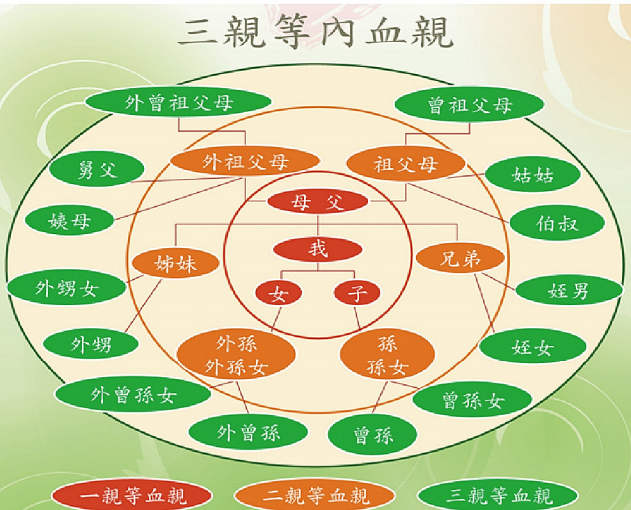
# 器官捐贈 生命因為有愛而偉大

器官捐贈是指，一個人完成個人意願的簽署或家屬的同意，將其可用的器官或組織，無償捐贈給需要的病患，以幫助其恢復健康，改善生活品質。

依據財團法人器官捐贈移植登錄中心資料所示，目前仍約有將近1萬人正等待移植的機會，但每年捐贈器官的人數平均僅約200多人左右，因此器官捐贈的行列需要您的支持與加入。

器官捐贈認知

-隨堂小測驗-




萬一有一天
我們不得不面對生命的結束…
讓我們勇敢的作出器官捐贈的決定！
萬一有一天
我們的配偶或三親等內血親需要器官移植
來挽救生命…
這個器官捐贈的決定正是對親人的庇蔭！

健保卡可加註器官捐贈意願
申請專線：0800-888-067
http://www.torsc.org.tw

衛生福利部 財團法人器官捐贈移植登錄中心

廣告