



# 健康大臺中

9

104.09

<GPN>4810002219

發行人：徐永年 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：鼎益盛數位行銷有限公司

## 用心守護老寶貝

## 心理諮商服務免費送到府



家有一老、如有一寶，長者用生命累積智慧，讓生活充滿人情味！103年本市65歲以上長者有266,370人，老年人口數占本市人口數已高達9.8%，成為聯合國世界衛生組織「高齡化社會」。逐漸高齡化的社會中，老人的健康照顧除了生理的疾病外，心理衛生更是影響生活品質的重要因素，值得注意的是近年來65歲以上長者自殺比率逐漸攀升，本市103年自殺死亡人數382人，其中老人自殺死亡人數就占了78人，是本市自殺死亡人數的20%，研究指出，久病不癒及孤單已成為長者自殺重要的原因之一！為照護本市長者心理健康，衛生局全國首創針對65歲以上長者辦理免費到宅心理諮詢服務，由衛生所先針對長者進行憂鬱篩檢，如發現有高風險個案，特別安排專業心理師，提供貼心的到宅心理諮詢服務。心理諮商服務條件：

- 1、高風險個案：具自殺意念及自殺未遂者。
- 2、遺族：自殺死亡個案之家屬。
- 3、經重大災難或意外者：有傷亡之本市家庭。
- 4、具有憂鬱傾向者：經心理健康評估量表評估，並有心理諮商需求事實。
- 5、主動尋求協助者：長者或家屬主動求助或其他單位評估有心理諮詢需求者。

提醒您，平時可以透過心情溫度計了解自己的情緒，並且主動關懷、積極傾聽、適當回應與支持陪伴周遭親友，發現有情緒困擾問題時，可撥打安心專線：0800-788-995（請幫幫，救救我），24小時皆有專人提供心理諮詢服務，另如有心理諮商需求可直接向各區衛生所或本市社區心理衛生中心洽詢（04-25155148），有負面情緒、自殺意念的人都會不時地透露求救訊號，或許是抱怨、失落、情緒激動，只要多付出一些時間，關心周遭的家人朋友，伸出你的雙手，讓你我一起創造生活的幸福感！

**珍愛生命 希望無限**  
**陪伴您走出生命的低潮**

安心專線：0800-788-995「請幫幫-救救我」

臺中市政府衛生局社區心理衛生中心 關心您



圖：freepik.com

### 健康新時事 滅蚊不分內外，防蚊從早到晚

登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種藉由白線斑蚊及埃及斑蚊叮咬而感染的急性傳染病，臨床症狀主要為發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀。蚊子一天之中叮咬人的高峰期約在日出後的1-2小時及日落前的2-3小時，此時應盡量避免到戶外活動，或是請做好自我保護措施，例如塗抹衛生福利部核可之防蚊藥劑，穿著淺色薄長褲長袖等，以避免蚊子叮咬。詳細登革熱資訊請上臺中衛生局網站「預防登革熱專區」（<http://goo.gl/A3tgqX>）

# 別讓嫦娥笑你胖



## 中秋的美食誘惑

象徵「團圓」的月餅，是中秋必吃美食，隨著口味樣式越來越多，很難讓人擋得住這波美食的誘惑，一不小心，身材也跟著團團圓圓了起來。

## 月餅熱量知多少

近年來，養生風潮崛起，許多月餅標榜健康養生，也因此容易讓人陷入迷思而多吃幾口，反而吃進更多熱量。月餅建議採切小塊分食品嚐方式，搭配富含纖維的柚子，增加飽足感並補充維生素；並可搭配熱茶、熱咖啡、菊花茶、山楂茶等，去油解膩。

種類	重量	熱量	等於幾碗飯熱量
廣式月餅(蓮蓉蛋黃)	180克	529大卡	2
港式小月餅	70克	370大卡	1.4
雪Q月餅	40克	160大卡	0.6
蛋黃酥	60克	250大卡	0.9
綠豆凸(綠豆椪)	85克	320大卡	1.2

## 月圓人不圓、 作夥運動不卡油

吃完美食，和親友一起走出戶外散步賞月，是個不錯的選擇，既可以聯繫感情，又可以消耗掉多餘的熱量，讓全家一起過個健康無負擔的中秋節。

## 拒當「沙發馬鈴薯」

您多久沒運動了？研究顯示，每天運動15分鐘，可以延長壽命3年，透過規律運動習慣養成，延長健康餘命，生活可以過得更自由自在更有尊嚴，拒當「沙發馬鈴薯」，現在就起身跟上潮流運動去！

## 運動，很難嗎？

「很忙、沒空、沒場地」，是不是你常給自己不運動的理由呢？透過生活習慣重新調整，例如走路或騎腳踏車上班、走樓梯不搭電梯...，讓運動成為生活的一部分，就像每天吃飯、喝水一樣自然，心態改變、生活改變、健康就會跟著改變！你會發現，運動原來就是這麼簡單。

## 運動何處去？

找不到地方運動嗎？本市大肚、龍井麗水、東豐后豐，潭雅神及早溪等五大鐵馬道，總長度50.1公里，衛生局貼心規劃建置運動熱量消耗標示，讓您運動賞美景，步步贏健康。秋高氣爽，是最適合外出運動的季節，給全家一個健康約會的時間，一起擺脫3C，透過運動，享受擁抱自然與健康的快感。

步道名稱	步道全長
 大肚鐵馬道	9.3公里
 龍井麗水鐵馬道	5.3公里
 東豐后豐鐵馬道	東豐 12 公里 后豐 4.6 公里
 潭雅神鐵馬道	12公里
 早溪自行車道	6.9公里





# 中秋月餅好好吃！ 怎麼挑？如何保存？

由於去年中秋假期爆發劣質油品事件，許多使用豬油作為原料之糕餅業者生意大受打擊，為了防止類似事件再度發生，衛生局加強管理本市食用油脂製造業者，輔導其完成登錄、落實追蹤追溯制度並執行自主檢驗。只有從源頭進行把關，後端食品才能吃得安心！

## 如何挑選與保存月餅

### 一、外表：

月餅挑選形態大小均勻，平整飽滿，餅皮酥鬆不脫落或圖案紋印清晰，包餡不漏，表面色澤金黃油潤，新鮮不萎縮，底部無焦斑，外觀無發霉或異物存在。

### 二、標示：

完整包裝之月餅應標示「品名、內容物名稱及重量、營養標示、食品添加物名稱、原產地(國)、有效日期、廠商名稱、電話號碼及地址」等事項。

### 三、販售環境：

為確保月餅的品質與衛生安全，應注意販售場所的環境衛生及工作人員的衛生習慣。

### 四、保存：

肉餡月餅存放時間不宜超過5天，素餡月餅不宜超過10天(豆沙、棗泥月餅，含水量多，存放時間應縮短。)且不宜與其他食品、雜物放在一起，以免串味，失去應有的口味和特色。

為確保食用安全，未拆封前應置於陰涼處或冷藏，拆封後應儘速食用，未吃完應放入冰箱冷藏，並於有效日期內食用完畢，如此才能買得安心，吃得放心。

為了維護民眾飲食安全，衛生局全面展開月餅抽驗，並將公布結果於本局網站 (<http://www.health.taichung.gov.tw/>) 供民眾參考。



# 地方好夥伴

## 協助您戒毒獲新生

大里區衛生所 邱敏媛 護理長

阿金受朋友誘惑接觸毒品多年，進出監所頻繁，最後一次遭警方查獲時，父母絕望的眼神及老婆傷心的淚水，讓他決心戒毒並進入緩起訴療程。阿金原於國軍台中總醫院接受美沙冬替代治療，服用美沙冬狀況穩定後，考量交通之便利性，由醫院轉介至大里衛生所服藥。阿金每天由妻子陪同至衛生所繼續服藥，除藥師親切的給藥，衛生所的主任、護理人員及志工等，都會嘘寒問暖、提醒定期進行身體檢查並給予鼓勵，讓他備感溫馨；阿金也在大哥的安排下到自營的木工廠上班，工作變得穩定、有固定收入，阿金能每天接送小孩上下課，身心狀態日漸穩定，大幅改善與家人的生活及關係，因為衛生所同仁的幫忙，讓阿金重拾無毒人生的幸福！

為了減少海洛因成癮者，注射海洛因而對身體、心理、家庭甚至整個社會的危害及降低共用針具感染愛滋病的風險，本市以合法美沙冬輔助療法，讓藥癮者不產生戒斷症狀，協助藥癮者順利復歸社會。

然而，大里區轄區內並無替代治療執行機構，若僅由鄰近南區中山附醫中興分院、太平區國軍臺中總醫院提供輔助治療服務，對個案服藥便利性較為不足；除了考量地理位置，更因衛生所貼近民眾生活，提供生活衛教、免費疫苗注射及癌症篩檢等服務，因此，本所於民國97年始成為替代治療服藥點，於上班日上午提供個案服藥。直至民國99年時，全臺僅11家替代治療診所(含衛生所)，本所為其中之一，可說是全國創始衛生所給藥點；103年共服務1943人次，每日約有13名個案定期至衛生所服藥，平均出席率皆達91%，留置率亦達93%，有半數個案已於衛生所穩定服藥長達3年以上，長期與衛生所藥師、護理人員建立良好關係並於戒癮方面有明顯成效，成功協助個案控制藥癮！



圖/美沙冬

**4 Action**

珍愛生命  
防毒拒毒  
知毒反毒  
關懷協助

