

本會辦理四健 新會員宣誓活動 為本會推廣教育 注入新鮮活力



【本刊訊】本會訂於本（98）年10月9日假鹿港高中中正堂辦理98年度四健會新會員宣誓活動，由鹿港高中教務主任江耀琪領軍，率領本會資深義務指導員洪文慶、謝國森、游吳鄰、陳光烈及技士李福銓、新生及本會四健會會員共130名參與宣誓活動。是日，江主任對本會多年來提供四健會員獎助學金給予讚許與鼓勵，並感謝本會對鹿港高中水產養殖科的支持與協助，期勉新會員落實「從工作中學習」的學習精神，鼓勵會員培養積極主動的態度，努力學習自我成長，本次宣誓活動共計招募新會員41名加入本會漁村四健會。

宣誓活動由本會陳總幹事諸讚主持，勉勵新會員落實四健會「精益求精」的座右銘，期許新會員多參與四健會辦理之各項作業組、講習及訓練活動，健全發展手、腦、身、心，期勉日後在四健會及水產養殖領域發光發熱。宣誓活動後，由四健會員安排趣味競賽、團隊遊戲…等迎新活動，帶領四健新會員初步認識四健會，增進新招募會員對四健會之瞭解，培育新四健種子及優秀領袖人才，並將四健會的理念深植會員心中，以四健最高榮譽草根大使為目標邁進。

本會家政班響應節能減碳 辦理環保編織帶教學講習

【本刊訊】本會於98年9月30日及10月7日假新厝社區活動中心辦理環保編織帶教學講習，為了配合政府響應節能減碳，製作購物袋，利用打包帶編織成手提包、水果籃，班員們在林黃嬌老師認真指導下，家政班的姐妹媽媽阿桑大家認真學習。

在林老師指導之下，家政班員發揮漁村婦女巧手動作的功夫，最後完成了作品，並一同展示評比，當做好的成品得到旁人的讚賞，班員咸感做到手痛得要命的辛苦值回票價。

大城漁事(蜆) 產銷班健康講座



【本刊訊】本會為指導漁民健康維護，加強宣導教育各漁事產銷班員腎臟重要性，特聘請彰濱秀傳醫院腎臟科李智威醫師，於98年9月29日，假大城辦事處二樓，辦理腎臟病保健講座，以增進漁民腎臟維護觀念。

李醫師說明，國人常常忽略對腎臟的保護，攝取過多鹽、糖及油類物質，嚴重缺乏均衡的飲食、常態性運動與每日適當飲水量，造成尿液中有血色、泡沫、糖尿、高血壓、身體水腫等現象。李醫師強調：腎臟是身體重要排毒的器官，為維護腎臟健康，建議大家要牢記遵守三三四原則；三少：少鹽、少油、少糖；三多：多纖維、多蔬果、多喝水；四不：不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥。

講習會後由秀傳醫院護士協助漁事班員透過尿液檢驗，讓漁民本身對自己腎臟狀況做簡單的了解。醫師一再強調事先的預防永遠勝於治療，應由一般生活起居及飲食做起管理，建立健康管理的習慣，方能保持健康的身體。



為提升疾病預防保健之觀念辦理家政班員保健系列講習

【本刊訊】為辦理98年度家政推廣教育，提升家政班員疾病預防保健之觀念，分別於9月份假本會漁業大樓辦理保健系列講習。9月10日辦理居家照護講習，由彰基粘玉婷護理師主講，現場請班員當任模特兒示範如何清潔…等；9月17日辦理口腔保健講習，由彰基賴婉祺主講，並請班員自己帶鏡子，教導如何自我檢測口腔；9月22日由鹿基分院婦科主任廖學俊醫師主講更年期保健；並於9月24日邀請尹正老師辦理無毒居家清潔與簡易整理方法講習，『健康無價，擁有健康就擁有幸福人生。』經由一系列的健康講習訓練，讓家政班員更加提昇對平時身體保健的重要性。



本會辦理家政高齡班 慢性傷口護理講習會

【本刊訊】本會於98年10月19日假芳苑鄉普天宮，舉辦98年度家政高齡班慢性傷口護理講習活動。會中除高齡皮膚及慢性傷口護理宣導外，並教導班員製作手工護膚皂。

本活動由芳苑衛生所張明在醫師主講傷口護理方法，其中提到撞傷身體不可用手戳柔，宜按壓或用冰塊減輕疼痛即可，以避免腫痛。每位高齡者聚精會神，認真傾聽，冬天將至，天氣乾冷，老人皮膚容易乾燥。講習會中也邀請社區大學何淑蘭老師教導自製手工皂，非但省錢，保濕效果佳，每位高齡班的長輩們做得開心，達到寓教於樂的效果。