中華頤養院慶聖誕
週五, 15 十二月 2017 18:37
牛津辭典2017年度風雲字youth quake牛津辭典公佈2017 年度風雲字是youth quake，這個字是 youth (青年) 和
earthquake(地震)
的合併字，意思是指年輕人的行動或影響力造成重大文化、政治、社會變化；牛津辭典總裁說，2017年在日常言談用到青年震撼這個詞彙的次數，增加了5倍，而在
英國，這個詞彙使用量顯著增加，被用來描述年輕人對大選的影響力；BBC說，英國執政的保守黨在國會下議院選舉失利，痛失絕對多數的優勢，媒體報導這是對脫歐公
投結果感到憤怒的青年踴躍投票的結果，其中不乏選舉首投族，他們選擇投給最大在野黨工黨，讓梅伊狠狠輸了一把，而柯賓帶領的工黨多拿下30席，重挫保守黨，牛津辭
典形容，2017是「艱難又分裂的一年」，但這個詞彙聽起來讓人帶有希望。

中華頤養院慶聖誕

 (News Chinatown報導)
位於昆士市的中華頤養院及康復護理服務，於2017年12月10日(星期日)在昆士華盛頓街的院內舉辦了一年一度的聖誕活動，141院友加上家人(130位嘉賓)，
共享豐盛的午餐，聖誕老人派禮物，音樂表演和頌歌，由50多名志願者組成的團隊，包括下了班的工作人員和社區成員協助提供餐飲和娛樂，這是一個令人難忘的慶祝活動
。
 1 / 3

中華頤養院慶聖誕
週五, 15 十二月 2017 18:37
院長陳力對員工表示讚揚：「頤養院每一位每年都期待著這個活動，我們有才華的娛樂，餐飲服務和設施人員共同配合，計劃一個令人興奮的一天，我們的員工和社區志願
者提供音樂和所有額外的時間和關注，讓所有出席的友好們都有一個美好的時光。」South Cove
Manor成立於1985年，於2014年遷至昆士的華盛頓大街288號，擴建了一幢全新的先進建築，新院址顯著擴大了南灣的康復能力，並為長者創造了一系列小型
居民社區。

青壯年也可能腦中風！醫師籲民衆冬天做好保暖

台灣《聯合報》刊文稱，台灣醫師尹居浩指冬天是出血型腦中風最容易發作的季節，呼籲民衆出門做好保暖工作，有三高的民衆更要定期量測血壓，避免吃過油、過咸
食物，以預防中風、避免失能；冬天氣溫低，人體接觸到冷空氣，血管就會自然收縮，原本就有高血壓、血管硬化、血壓控制不良者，血管就容易破裂引發腦出血。

 2 / 3

中華頤養院慶聖誕
週五, 15 十二月 2017 18:37
氣溫低於攝氏18度，出血型腦中風比例就會跟着增高，所以冬天是出血型腦中風「旺季」至於缺血型腦中風，一年四季的發生率波動不大，冬天也是進補時節，但麻油
鷄、姜母鴨或中藥材熱補，食物較咸、較油，當補過頭血壓也容易失控；最近門診就有許多患者，過去血壓控制不錯，但近日控制差，一問之下最近確實吃了不少熱補食
物。

腦中風非只有在老年人身上發生，近年發現，45歲以前的中壯年族群，腦中風發生率也逐漸提高，也是寒冷的天氣較易發生；要怎麼觀察自己可能中風了？腦中風徵兆有
「FAST口訣」，也就是臉部特徵(Face)、手臂力量(Arm)、說話表達(Speak)及搶時間(Time)。

當民衆微笑時發現臉歪一邊，左右手臂其中一隻舉不起來，講話變得不流利或口齒不清，「中獎」二項特徵，72%可能是腦中風，「中獎」三項特徵，腦中風機率
逾85%，不管如何，皆需把握時間送急診治療，千萬別拖。

此外三高病人，除了控制三高之外，也有「三不」及「三要」」需遵守，前者為不吃太咸、不吃太油、不抽煙酗酒，後者為要定期量血壓、要定期健康檢查，要
定期運動，至於瓣膜性心臟病患者，天氣冷也應特別注意保暖；不過，有許多老人家習慣天還沒亮就出門運，冬天的室內外溫差大，老人家要出門一定要做好保暖工作，他比
較建議等太陽出來了，戶外溫度升高再出門，讓自己和家人都能更放心。

 3 / 3