

613

MAR/05

從服中心電子報

Export Processing Zone Administration
Ministry Of Economic Affairs

happy WOMEN'S day

時間

活動名稱及內容

114年

3月10日(一)00:00起

至

3月18日(二)23:59止

【114年第2季能力培訓班】

報名招生中

上課期間：114.04.06~114.06.28

報名時間：114.03.10~114.03.18

課程及地點：詳洽官網活動訊息



(臉書連結)

114年

3月21日(五)

【楠梓園區第1季徵才活動】

活動時間：上午09:30~12:00

活動地點：從服中心3樓304.305教室
(新建南路8號3樓)

 詳情請洽



114年

3月21日(五)

【二度就業職涯講座】

畫出你的內心世界

活動時間：上午09:30~12:00

活動地點：從服中心3樓301教室
(新建南路8號3樓)

參與方式：免費參加



2穴3食補，春養肝

1湯品2茶飲助養肝



四神湯

幾乎是一整年都適合的湯品，可以健脾去濕氣，特別是春天清明前後開始下雨，濕氣漸增，運用四神湯幫助去濕，體內氣機也能通暢。



枸杞菊花茶

枸杞2錢、菊花1錢，適量熱水煮沸或沖泡溫服。
枸杞菊花茶能養肝血清頭目，清香氣味能幫助情緒放鬆。



西洋參黃耆茶

西洋參1錢、黃耆2片，適量熱水煮沸或沖泡溫服。
西洋參補氣但不上火，加上黃耆補氣升陽，使精神加分。

2穴道助養肝



太衝穴

太衝穴位在第一腳趾和第二腳趾往上延伸的交界處。

這是肝經的原穴，是降氣、清肝火的穴位，不要讓過多的氣累積在上頭，所以頭痛、生理痛，或是感覺快要生氣情緒很高漲時，可以按壓太衝穴消消氣。



三陰交穴

三陰交穴位在足內踝上3寸。

這是肝經、脾經、腎經的交叉點，相當於人體穴位的大轉運站，可以養血調理氣機。(孕婦不建議按壓此穴位)



2025



元旦新制上路!

擴大癌症篩檢保健服務

1 子宮頸癌

25歲至29歲婦女，每3年1次檢查。

30歲以上婦女，建議每3年至少做1次子宮頸抹片檢查。

婦女人類乳突病毒檢測服務：35歲、45歲、65歲婦女，當年齡1次。

2 乳癌

40-74歲之婦女，每2年1次乳房X光攝影檢查。

3 大腸癌

45-74歲，每2年1次糞便潛血檢查。

40-44歲有家族史，其父母、子女或兄弟姊妹經診斷為大腸癌者，每2年1次糞便潛血檢查。

4 肺癌

45-74歲男性及40-74歲女性有家族史其父母、子女或兄弟姊妹經診斷為肺癌的民眾。

50-74歲重度吸菸者吸菸史達20包-年以上，每2年1次低劑量電腦斷層(LDCT)。

5 HPV疫苗

國中2年級學生(男生2024年9月起開始施打)。



癌症篩檢早一步 跳出健康新舞步

擴大
篩檢年齡

每2年一次

口腔黏膜檢查

- 30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者
- 18歲以上有嚼檳榔(含已戒)原住民

每2年一次

乳房X光攝影檢查

- 40-74歲女性

每2年一次

糞便潛血檢查

- 40-44歲具家族史
- 45-74歲民衆

建議每3年一次

子宮頸抹片檢查

- 25-29歲女性
每3年補助一次
- 30歲以上女性
每年補助一次

人類乳突 病毒檢測

- 35歲、45歲
與65歲女性
- 當年一次

每2年一次

低劑量 電腦斷層檢查

- 40-74歲女性45-74歲男性
具肺癌家族史
- 50-74歲重度吸菸者
(20包-年)

平均每日吸菸包數*
吸菸年數 ≥ 20包-年

小叮嚀：若篩檢結果有異常，請務必接受進一步檢查，以早期發現、早期治療，詳細資訊請洽當地衛生所。

健康便利站
預約/查詢



高雄市政府衛生局 關心您的健康
Department of Health, Kaohsiung City Government

經費來自菸品健康捐

廣告