

池上榮民會館 看見不一樣的臺東美景

圖／臺東農場

▲池上榮民會館座落在白雲青山間，建築外觀別具特色。

▲臺東農場交通便利，住宿會館可輕鬆安排花東遊程。

【本刊訊】夏日炎炎，想到臺東走走，感受沁涼純樸的農村風光，別忘了住宿有新選擇！輔導會所屬臺東農場內的「池上榮民會館」今（一〇六）年起正式營運，古樸的四合院外觀與景觀中庭，舒適的住房設施，農場內的美麗環境，加上便利的交通串連周邊多處熱門景點，讓遊客看到不一樣的臺東之美，營運以來受到許多遊客的喜愛，已成為池上旅遊動線休憩新據點。

池上榮民會館從一〇六年七月一日到八月三十一日推出暑期優惠方案，一般民眾住宿七折，軍公教六折，榮民（眷）可享五折，並提供連續住宿房客「環保折扣房」優惠。你還在等什麼？趕快撥打訂房專線（〇八九）八六一五三〇訂房吧。

出發前，我們先來做些功課，讓這趟旅行更盡興。輔導會所屬臺東農場的前身是民國四十三年三月一日成立的「臺東大同合作農場」，後經數次更名，更隸及改組，所轄土地橫跨臺東、花蓮兩縣，區域分屬縱谷平原地區、中央山脈及海岸山脈地區，目前場址在池上地區河川沖積扇平原上，北臨萬朝溪（秀姑巒溪上游），東靠海岸山脈、南瀕新武呂溪（卑南溪上游）；農場位於花東公路旁，鄰近南橫公路出口，距離池上火車站僅一公里，得天獨厚的便利交通，讓池上榮民會館為起點的遊程安排更輕鬆隨興。



▲隨四季變幻的花海，也是池上動人美景。



▲池上榮民會館房間設施新穎舒適。

▼從池上到花蓮，位於玉里鎮的客城鐵橋是不可錯過的去處。

臺東農場池上榮民會館如何去？
地址：臺東縣池上鄉新興村104號。
開車：沿臺9線至323.5公里處。
搭車：搭乘火車到池上火車站下車後，轉乘計程車或步行10到15分可抵。

以池上榮民會館為中心，鄰近景點多到走不完，知名度最高的要屬「伯朗大道」和「金城武樹」，農場鄰近自行車道，騎著單車造訪這處人氣景點，廣闊的稻田隨著耕種時節更迭變化，無論是插秧時的水天一色，稻苗成長時一片綠油油的浪，收割時黃澄澄稻穗的耀眼迷人，還是休耕時盛開油菜花海的黃花綠葉交相輝映，一如畫作般在池上兩側綿延開展，綴以晴時白雲藍天襯著遠山，或是陰雨時節水田煙霧迷濛，萬種風情令人沉醉。八月初伯朗大道正值插秧期，綠色水田映襯遠方青山，再走訪鄰近的大坡池，欣賞水天相映與美麗的荷花，人間的絕色景致也不過如此啊。

從池上搭車或開車，周邊的景點還有關山親水公園、初鹿牧場、卑南文化古蹟、知本森林遊樂區、富里小天祥、羅山瀑布、鶴岡茶園、舞鶴觀光茶園、瑞穗紅葉溫泉、客城鐵橋、秀姑巒溪泛舟及富源蝴蝶谷森林遊樂區等，往南橫公路可賞霧鹿峽谷與利稻部落；八月六日（閉幕日）前還有在鹿野高臺舉辦的「二〇一七臺灣國際熱氣球嘉年華」，預約搭乘熱氣球鳥瞰，又是另一種欣賞臺東之美的熱情角度。或是什麼地方都不去，就待在池上與會館，好好享受都市人難求的小鎮生活，為下一個起飛的自己充電。



▲從金城武樹下欣賞池上農田美景，一片綠油油好療癒。（圖／本刊資料庫）

想為旅遊留下美好回憶，除了美美的影音紀錄，就是帶回當地的特產了。即日起只要持國民旅遊卡購買臺東農場的特產產品，不限數量均可享批發價結帳，超過批發價所定的最低數量，所有商品再提供九折優惠。

臺東農場特產包括香米、黑米、精油、手工皂、蠶絲被、化妝水、面膜等，這裡的香米吃來有芋頭香味，富含花青素的黑米更是最近很夯的明星特產，農場並提煉澳洲茶樹、檸檬香茅精油產品及化妝水、面膜，還有農場早年輔導榮民養蠶製成的蠶絲被，不選購些特產帶回家太對不起自己。



▶搭乘熱氣球俯瞰臺東風光，絕對是難忘的回憶。

▲伯朗大道農田陸續進入插秧期，晨曦中水光倒映青山，別有一種晶瑩剔透之美。（圖／毛太佑）



均衡外食 吃出健康

文／臺北榮總桃園分院營養師林恬如

根據二〇一六年外食人口統計調查，國人午餐外食比例逼近八成。外食餐點普遍都有過度調味、肉類油脂過高、纖維過少、營養不均等問題，造成國人體重過重、高血壓、心血管疾病、糖尿病等慢性病症罹患率增加，因此如何選擇外食，已是必備養身保健技巧。

健康飲食首重均衡攝取五大類食物，包括五穀根莖類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類及奶類。以下提供各大類食物物的外食選擇技巧，期盼讀者在外食時，都能吃得均衡健康。

1. **五穀根莖類**：可選擇糙米或五穀米做為主食，以增加膳食纖維與多種維生素的攝取，也較有飽足感；麵食類以白麵與清湯麵為佳；米飯類食不建議淋上滷汁肉燥或菜湯，以減少額外的油脂與鹽分攝取。

2. **肉魚豆蛋類**：應減少油炸、燒烤或過多調味醬料，盡量挑選清蒸或單炒再佐以簡單調味的菜餚，避免複式烹調菜色（起鍋後再以濃重調味回鍋炒，或炸過再滷）。

3. **蔬菜類**：蔬菜類為外食最易攝取不足的部分，蔬菜每日基本建議量為三份（三百克、半斤），即一碗半的蔬菜量。外食購餐盡量選擇可以自己選菜的自助餐，或是另點一份燙青菜或滷海帶。每餐可挑選不同種類與色彩的蔬

菜，以攝取多樣化的營養素與植化素。

4. **水果類**：每日基本建議量為一至兩份，每份水果約一個拳頭大小或一碗的量。水果可預先切好再帶出門食用，不要再加糖、煉乳、梅粉，也不以果汁飲料做為補充水果的方式，另建議選擇不同的水果交替食用，以獲得各種營養素與植化素。

5. **奶類**：每日建議量為二四〇CC，約等於小盒新鮮屋包裝的鮮奶，做為早餐或點心飲用；乳糖不耐的讀者可選擇無糖優酪乳替代。

外食族一般都是長期工作忙碌，或無暇自行料理三餐者，在這種情況下，正確的飲食認知和選擇更顯得重要。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第401次中獎號碼單

開獎日期：中華民國106年07月25日（自105年08月1日至106年07月21日止售出之儲券均適用）
領獎期限：中獎獎金得自開獎後次月1日起至期後6個月內止，逾期未領者，中獎獎金不再發給。

第 10475 組 02417				
第10487組	第10525組	第10527組	第10556組	第10564組
18101	59937	61978	20523	99887
16233				
32541		49303		
04055	05282	10558	18081	25188
44472	60876	61128	65788	68909
631		877		

- 「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同仁選用，請至國防部主計局軍網首頁參閱。
- 自105年9月1日起，軍人儲蓄獎券改以記名方式發行。

【本刊訊】《榮光雙周刊》舉辦「一〇六年度讀者滿意度調查及抽獎」活動，至六月三十日截止收件，共有兩千四百三十八份回函符合抽獎資格；日前在輔導會五樓會議室公開抽獎，由《榮光雙周刊》發行人、輔導會主任秘書楊駕人主持，共抽出四十二位幸運得獎者，並邀請輔導會政風處專員陳采盈公證。

今年活動首次改用電腦抽獎。由主任秘書楊駕人抽出頭獎一名，行政管理處長劉志福抽出貳獎二名、商訊文化總經理李振華抽出參獎三名、行政管理處副處長張長林抽出肆獎三十六名。

中獎名單如下：

頭獎：新臺幣三千元，一名。

貳獎：新臺幣二千元，二名。

參獎：新臺幣一千元，三名。

肆獎：新臺幣五百元，三十六名。

李○亭、強○斌、許○明、楊○、徐○友、賴○生、許○林、張○煥、蕭○榮、王○伍○珠、黃○程、鄒○峰、陳○達、張○元、范○良、劉○文、郭○清、程○偉、陳○茶、曾○華、倪○年、蔣○琳、程○立、于○森、徐○選、林○群、夏○樑、黎○鈞、鞠○縉、劉○榮、王○業、石○豐、麥○庭、陳○泳、初○讀、龍○貴

註：基於個資保護，僅公布中獎者部分資料，本刊會另行通知中獎者領獎。