



接見美國海外作戰退伍軍人協會總會長

蔡總統：軍人保家衛國 社會應懷感恩心

總統致詞表示，美國海外作戰退伍軍人協會及眷屬共有近一百七十萬名會員，在美國國內具有非常大的影響力，VFW也是我國輔導會的兄弟會，每年都會邀請我國輔導會出席 VFW 年會，展現出兩國的堅定伙伴關係。

總統說，軍人以自己的青春和生命，站在最前線，保衛國家的自由、民主和生活方式，整個社會都應該要時時懷抱著感恩的心。

談及美國在亞太區域所扮演的角色，總統指出，美國在維持國際、亞太及兩岸的和平安全上，一直舉足輕重，總統並感謝美國信守、強化雙邊安全合作的承諾，對穩定台海及亞太的區域情勢有很大助益。



【本刊訊】美國海外作戰退伍軍人協會（Veterans of Foreign Wars, VFW）總會長達飛（Brian Duffy）與全國退伍軍人服務辦公室主任葛魯齊（Zas Gallo）等人日前訪問我國，並在輔導會主委李翔宙陪同下，於五月十八日晉謁蔡英文總統。蔡總統肯定軍人對國家的貢獻，也感謝美國海外作戰退伍軍人協會多年來在年會通過決議案，支持中華民國；達飛等人也對我國照顧退伍軍人的政策與成效，表達肯定與敬佩。

達飛參訪 讚許輔導會職訓課程及高就業率

【本刊訊】美國海外作戰退伍軍人協會總會長達飛日前參訪輔導會職訓中心時，肯定職訓中心的訓練課程，協助退伍軍人及眷屬順利銜接到民間職場；尤其課程是依產業需求趨勢開設，平均就業率高達八成，成功協助退伍軍人轉型成為國家社會勞動力，讓他讚許不已。

達飛與美國海外作戰退伍軍人協會全國退伍軍人服務辦公室主任葛魯齊日前除晉謁蔡英文總統，也參訪退除役官兵職業訓練中心、臺北榮家、臺北榮總等輔導會所屬單位，及金瓜石戰俘營紀念碑、國立故宮博物院等地，對我國服務照顧退伍軍人的具體做法與成效諸多讚許。

立委肯定輔導會建構完整長照體系

【本刊訊】輔導會主委李翔宙日前至立法院第九屆第三會期外交及國防委員會第二十七次全體委員會，進行「輔導會所屬機構配合長照政策之醫養合一服務執行成效專案報告」時表示，配合政府長照2.0政策，各榮家已開始建立社區關懷據點，未來希望全部的榮家與榮院都能建構完整的長照體系，建立一致性的長照規模，並獲衛福部核准。

輔導會在報告中表示，目前北榮員山分院、桃園分院、臺東分院、中榮嘉義分院、高榮及所屬臺南分院等七家已獲准設立日照中心；中榮嘉義分院為B級複合型服務中心，北榮員山分院為C級複合型服務中心，北榮員山分院日照中心於去年（一〇五）年底開幕至今已收案七人，並將全方位長照模式，推展至各級榮院。

輔導會十六所榮家設置安養、看護及失智照顧共八千六百六十六床，並設立保健組及診所，建構醫養合一服務模式。同時

達飛與美國海外作戰退伍軍人協會全國退伍軍人服務辦公室主任葛魯齊日前除晉謁蔡英文總統，也參訪退除役官兵職業訓練中心、臺北榮家、臺北榮總等輔導會所屬單位，及金瓜石戰俘營紀念碑、國立故宮博物院等地，對我國服務照顧退伍軍人的具體做法與成效諸多讚許。

達飛等人首先造訪輔導會所屬職業訓練中心，當聽到職訓中心人員告訴他，中心共開辦二十二種不同職技專長的訓練課程，協助退伍軍人及眷屬進入職場，且每項課程都是根據產業需求趨勢而設計，多項課程訓練後都有就業率時，達飛驚喜的說，在美國並沒有這樣的專責訓練機構輔導退伍官兵，「貴國職訓中心提供退伍軍人創新的職業訓練培訓機會，提高學員受聘僱的機會，輔導會為退伍軍人及眷屬的輔導樹立了良好典範。」

稍後他參訪消防安全設備管理訓練課程時，特別以手機錄製了上課現場及詢問老師相關問題的影片，並立即上傳美國海外作戰退伍軍人協會臉書直播，短時間內就獲得許多會員觀賞及回應。

達飛另赴臺北榮家參訪，感受到住民伯伯滿足和快樂的氛圍；臺北榮家有許多韓戰回歸的自由鬥士，對曾參與韓戰的美國退伍軍人來說，韓戰是一場刻骨銘心的戰爭，達飛與榮民伯伯閒話家常，並獲伯伯贈送現場揮毫書法作品，格外溫馨。

達飛參訪北榮時，獲悉北榮去（一〇五）年以先進且高品質的醫療技術與服務，獲 The Gazette Review 網站評選為全球十大頂尖醫院；曾任美國海外作戰退伍軍人協會總會會長及執行長的漢彌敦，曾在訪華時接受北榮傳統醫學部的針灸治療，因而改善因作戰受傷無法活動的腳拇指，達飛也現場接受了傳統醫學部的針灸體驗。

長照2.0再邁一步 臺南榮家攜手忠孝里成立關懷據點

【本刊訊】臺南榮家配合政府長照2.0政策，日前與鄰近的忠孝社區合作成立「臺南榮家、忠孝社區照顧關懷據點」，提供週邊六十五歲以上長者電話問安、關懷訪視、用餐服務、健康促進等服務。

忠孝里里長蔡孟章在照顧關懷據點揭牌儀式上表示，忠孝里經費和人力有限，臺南榮家願意釋出資源給民眾，成立忠孝里第一處照顧關懷據點，他和里民都很開心，感謝臺南榮家資源挹注。

照顧關懷據點揭牌儀式與茶會日前在臺南榮家舉行，由臺南榮家主任白永成、忠孝里里長蔡孟章、高雄榮總臺南分院院長王志龍、臺南市榮服處處長何興隆等人共同主持，象徵四個單位攜手提供防務專業領域的服務與資源，並結合榮家榮欣志工及里內社區志工，提供更完善的服務照顧，達到落實關懷社區長者，並提升健康照護及預防失能的功能，讓里民感受到政府的社福政策，與輔導會優質的整合服務作為。

李主委：擴大與VFW交流 精進服務照顧

【本刊訊】美國海外作戰退伍軍人協會（VFW）總會長達飛與全國退伍軍人服務辦公室主任葛魯齊等人日前赴輔導會會見主委李翔宙，雙方達成擴大交流互訪的共識，期使雙方在退輔工作推行上，都能獲得更多實質的經驗，讓兩國的退伍軍人都能受到更完善的照顧。

李主委並致贈頒授榮譽章給達飛，感謝他長期以來對促進兩國退輔事務交流的貢獻。達飛表示，此行讓他感受到輔導會有好的環境與設施照顧退伍軍人且有具體成果，讓人羨慕。

李主委表示，我國的國情特殊，若兩岸發生戰爭，還有二十萬退伍軍人必須重返戰場，輔導會若對退伍軍人照顧不周，未來國家會非常危險，使退伍軍人始終保有愛國心，國家才有希望，這與美國第一任總統華盛頓的理念相同，輔導會未來也會持續朝這個方向推行退輔工作，並持續及擴大與VFW的交流。

達飛表示，他完全認同李主委所說，這不是規範，而是責任，要讓年輕人為國家奉獻，完全取決於國家怎麼照顧現在的退伍軍人；另VFW與輔導會已有三十七年兄弟會的關係，他也會持續加強互動。



國防大學 遠朋複訓班 拜會輔導會

國防大學 106 年「遠朋複訓班」第 12 期西文班學員日前拜會輔導會，共有來自中南美洲祕魯等 8 國共 25 位學員，由輔導會服務照顧處處長林夏富（前排中）代表接待；學員們對輔導會照顧榮民的各項服務措施紛紛表示佩服。

（圖片提供／輔導會）

All Pass!

輔導會16所榮家

全數通過高齡友善機構認證

【本刊訊】輔導會為配合政府長照2.0，不斷改善榮家的軟硬體設施，在輔導會與各榮家團隊緊努力下，所屬十八所榮家目前已全部通過衛生福利部「高齡友善健康照護機構」認證，展現輔導會高效率的行動力與政策執行力。



▲板橋榮家提供伯伯友善活潑的安養環境，也常帶伯伯走進社區。圖為伯伯們開心外出吃豆花。

(圖片提供／板橋榮家)

因國內高齡人口快速增加，為預防及延緩老年失能，衛福部於民國一〇〇年起施行高齡友善健康照護機構認證作業，希望藉著認證制度，促使國內健康照護機構，提供符合長者特殊需要的友善、支持、尊重與可近的療癒環境。

輔導會各榮家為通過認證，提供更專業、完善的照護環境，各榮家團隊即足全力提升服務品質，陸續在去年（一〇五）年底前通過衛福部的「高齡友善健康照護機構」認證，僅板橋榮家因家區去年才完成新建工程，來不及參與一〇五年的認證；在輔導會及榮家全體員工的積極努力下，板橋榮家終於在今年四月七日通過「高齡友善健康照護機構」認證，完成輔導會配合長照政策，精進榮家安養機構的最後一塊拼圖。

輔導會表示，榮家取得「高齡友善健康照護機構」認證，證明榮家提供的高齡友善生活環境獲國家認同，未來將藉由榮家長期累積的服務照顧經驗，結合「高齡友善健康照護機構」的認證經驗，擴增以社區為單位的多元照顧服務措施，提供全方位及穩定良好的照顧服務品質。

絕
不
忘
記
你
們

臺東榮服處關懷離島榮民眷

【本刊訊】臺東縣榮服處為加強照顧離島榮民（眷）及第二類退除役官兵，日前由處長楊建和率責任區輔導員，代表輔導會前往離島綠島鄉，訪視散居南寮、中寮等各村轄區榮民（眷），了解並關懷他們的居家生活。

臺東縣榮服處表示，目前居住在綠島的榮民有二十一人、遺眷十四人及第二類退除役官兵十四人，榮民（眷）及第二類退除役官兵平時遇有急難時，恐因為交通不便等因素，無法在第一時間獲得榮服處的協助。

榮服處同時連結綠島鄉公所資源，並成立綠島榮民（眷）及第二類退役官兵（亡）群組，給榮民（眷）及第二類退役官兵及時協助。

榮服處特別連結綠島鄉公所，先就近提供照顧與支援；處長楊建和日前赴綠島時，就特別拜訪綠島鄉公所鄉長及祕書，表達榮服處對鄉公

所落實社會網絡資源、通報機制及協助照顧榮民（眷）的辛勞。

楊建和並慰問行動不便的榮民駱其文，代表輔導會發給他急難救助金。

另拜訪在綠島經營民宿的第二類退役役官兵陳先生，除

向他說明輔導會的就學、就業及職訓等資源，也當場邀他加入「就業站@」群組，隨時獲知第一手的輔導會就學、就業及職訓輔導措施資訊。

新南向再向前

中榮與胡志明大學醫學中心簽備忘錄

【本刊訊】臺中榮總積極配合政府「新南向政策」，秉持「長期深耕、多元開展、雙向互惠」的核心理念，繼與越南同奈省政府簽署五年階段醫療領域合作備忘錄後，日前再與越南胡志明大學醫學中心簽署合作備忘錄，為我國與越南的醫療合作再邁出一大步。

中榮表示，胡志明大學醫學中心副主任 Nguyen Quang Binh 與泌尿科主任 Nguyen Hoang Duc，日前率團到中榮簽署合作備忘錄並參訪院區，雙方就各項醫療領域的交流合作計畫進行討論，中榮院長許惠恒也應邀將於今年八月率團訪問胡志明大學醫學中心，不僅延伸了中榮的跨國醫療合作觸角，也為我國的「新南向政策」前進越南再深耕。

中榮自二〇一二年起即與味丹企業合作，在越南的同奈省舉辦「越境送愛」義診活動，每年皆派出二十位專科醫師，在為期三天的義診過程中服務超過二千診次，至二〇一六年為止已邁入第五年，服務超過一萬診次，對醫療資源貧瘠的同奈省幫助甚大。

中榮日前也舉辦「國際醫療展」，以「新南向・心方・嚮」分享中榮與政府及國際非政府組織合作的援外醫療成果。



培養長照生力軍

中榮嘉義分院與同濟中學策略聯盟

【本刊訊】輔導會配合政
長照20再端出成績，這次
護政策向下扎根。輔導會
屬臺中榮總嘉義分院與
照生力軍。

照機構實習機會，發揮在地
優勢與價值，讓學生真正習
得專業技能，成為優秀的長
照醫療需求。

老人與身心障礙失智患者的
陳為宗指出，政府大力推
行長照20，各相關機構專業

義縣同濟高級中學，日前訂策略聯盟合作協議書，方將合作培養配合政府照20政策所需的區域長期護專業人才，以產學分工，讓長照政策從教育深落實，造福雲嘉南地區鄉鎮，擴大政策效益。

李世強表示，中榮嘉義分院有豐富的長照經驗與資源，包含附設護理之家、機構喘息、居家護理及居家服務、社區關懷據點以及安寧照護等，提供從入住到臨終連續性且多層面的服務，

照護人力需求與日俱增，亟需由高中職起培養第一線照顧服務人才，校方已在今年成立照顧服務科，是南臺灣地區唯一開設長照科系的學校。

（同協院）

簽訂儀式在中榮嘉義分院行，嘉義分院院長李世強、同濟中學校長陳為宗在式上都表示，嘉義縣市老人口眾多，藉由雙方的合作策略，院方可提供豐富的人醫療資源與專業照護經驗，協助校方規劃符合實務求的專業課程，支援專業教學場域，及提供長

除服務榮民（眷）外，也致力成為雲嘉南地區的長照典範機構；分院的精神科也是特色醫療之一，可提供長照2.0方案中，擴大服務衰弱

▲中榮嘉義分院院長李世強（右）、同濟中學校長陳為宗（左）簽訂合作協議書。（圖片提供／中榮嘉義分



新世代反毒策略

以人為中心 追緝毒品源頭
以量為目標 消弭毒品存在



輔導會防護團常訓

【本刊訊】輔導會日前在會本部舉辦「一〇六年度榮光大樓防護團常年訓練課程」開課儀式，由輔導會主任祕書楊駕人主持。楊駕人表示，防護團常訓主要在加強會內防護團編組人員對防救災知能及增加反恐觀念的認識，以期達到全民國防的目標，期勉團員們藉課程及實作，精進防救災相關專業知識與實務技能。

輔導會並邀請內政部警政署警察機械修理廠廠長徐慶全、內政部消防署救災救護中心主任兼救長劉宏儒、代組長周文智及國防部教官等人授課，課程內容包括「民防法令及反恐課程」、「防災與消防模擬實作」、「全民國防教育」等，並參訪中央災害應變中心及國搜中心，共有四十位防護團的團員參加。



馬蘭榮家蕭竣謙、陳朝輝榮獲替代役男文藝獎

【本刊訊】輔導會所屬馬蘭榮家替代役役男蕭竣謙、陳朝輝，參加內政部役政署舉辦的「一〇六年全國替代役役男藝文競賽」雙雙獲獎，蕭竣謙分別以徵文組「長者與我」及攝影組「忘年之交」作品獲選佳作；陳朝輝則以「愛的種子」獲選攝影組佳作。家主李少民日前在榮家會報上頒發獎狀給兩人，李少民表示：「這次參與全國替代役役男藝文競賽者眾多，輔導會共得六個獎項，馬蘭榮家即包辦三項，實屬不易。」

獲得雙佳作獎的蕭竣謙說，「長者與我」題材主要是描述他陪伴榮民長輩們的生活紀錄，長輩們因為他的陪伴不再孤單，他也從他們的身上獲得許多寶貴經驗與知識。

攝影競賽作品「忘年之交」的人物，是一位內住榮眷阿嬤，因家庭因素申請調往其他榮家，他為此與這位「忘年之交」合影留念，如今獲獎更令他懷念與阿嬤相處的時光。

另一位獲攝影佳作獎的陳朝輝表示，「愛的種子」攝影作品，源自榮家有次引進社區資源舉辦「芳香療法」課程按摩活動，他發現長輩們挺喜歡按摩，因而決定種下「愛的種子」，有空時就替爺爺們按摩按摩，並以拍下的影像參賽，沒想到獲得青睞。

劉副主委會見創業榮民

輔導會副主委劉樹林（右）日前視導花蓮縣榮服處，會後在處長方矩（左）陪同下，會見創業有成、經營民宿的榮民林徐則鈿（中），並致贈端午節禮品。林徐則鈿表示，原住民青年創業貸款及輔導會創業貸款利息補貼，大大減輕他的創業經濟壓力。（圖片提供／花蓮縣榮服處）



五月五 愛心滿端午

圖片提供／各榮服處、榮家、榮院



▲桃園榮家失智忘我園區長輩玩撲克過端午。
▲輔導會副主任委員呂嘉凱(左)致贈摸彩品紅包給八德榮家的邱姊妹阿姨。



▲北榮員山分院現場包養生粽。

▼新台北市榮服處榮欣志工與社團法人中華民國善意關懷協會，分送粽子給居安一莊與中和新莊退舍的榮民。



▲南投縣榮服處處長池玉蘭(中)和志工包粽分送榮民(眷)。



▲中榮嘉義暨灣橋分院院長李世強(右)送端午福袋給長輩。

▲北榮桃園分院院長王德芳(中)為長期住院療養榮民慶生。



▲高雄榮家「粽情端午聯歡會」有精彩歌舞表演。

臺北榮服處 關懷遺孤榮民眷
在善心人士贊助下，臺北市榮服處舉辦關懷清寒榮民、遺眷及遺孤端午節愛心活動，與榮民、遺眷及遺孤們一同迎端午，活動有魔術表演、摺糖果紙粽、愛心餐會等，輔導會副主任劉樹林也到場向榮民、遺眷及遺孤賀節。

新北榮服處 志工分送愛心粽
新台北市榮服處陪伴榮民(眷)溫馨過端午節，舉辦「粽夏慶端午」活動，獲社團法人中華民國善意關懷協會以「粽」傳愛，贈送給弱勢榮民(眷)。

桃園榮家 摺紙撲克度佳節
桃園榮家失智忘我園區長輩們玩撲克過端午。

北榮員山分院 端午慶生樂悠揚
臺北榮總員山分院與日間照顧中心「圓融銀髮學苑」，主動連結宜蘭縣員山鄉內城及中華社區發展協會共同舉辦「端午粽飘香粽心意、圓融銀髮溫馨情」活動，藉由製作養生粽及香包等活動，讓醫院與社區更緊密結合。

北榮新竹分院 機偶香包DIY
臺北榮總新竹分院護理之家舉辦「粽飘香，偶是有愛的」活動，邀請住民、家屬參與，特別請童心坊的李素寬老師帶領住民與家屬製作機偶香包，機偶中也放入肖楠粉，還能驅逐蚊蟲及當香料使用。

嘉義榮服處 慰問清寒榮民眷
嘉義榮服處陪伴榮民(眷)共度端午節，董處長日前和欣嘉天然氣公司董事長岳國慶、榮欣志工蔡老師及服務處幹部等人，慰問一〇四歲人瑞龍伯伯及清寒榮民(眷)，並致贈慰問金及親精禮盒。

臺東榮服處 警政社政齊關懷
臺東縣榮服處結合「警政、社政」建立的聯繫平臺，在端午節前共同關懷弱勢榮民。

基隆榮服處 合作包粽縫香包
基隆市榮服處員工結合榮欣志工發起「基隆粽動員」端午節關懷榮民(眷)活動，縫了六百個香包，並分工採買養生食材，包出五百個熱騰騰的健康養生粽，致贈榮民(眷)，欣隆天然氣公司與基隆市青溪總會也熱烈響應贊助。

北榮員山分院 圓融銀髮溫馨情
臺北榮總員山分院與日間照顧中心「圓融銀髮學苑」，主動連結宜蘭縣員山鄉內城及中華社區發展協會共同舉辦「端午粽飘香粽心意、圓融銀髮溫馨情」活動，藉由製作養生粽及香包等活動，讓醫院與社區更緊密結合。

北榮桃園分院 端午慶生樂悠揚
臺北榮總桃園分院舉辦「二〇一六年上半年慶生暨端午節」活動，在桃園市桃園區大學路薩克斯風樂團悠揚旋律中揭開序幕，院長王德芳陪同四十九位壽星唱生日快樂歌，志工媽媽也在現場贈送親手縫製的香包給長輩。

北榮新竹分院 機偶香包DIY
臺北榮總新竹分院護理之家舉辦「粽飘香，偶是有愛的」活動，邀請住民、家屬參與，特別請童心坊的李素寬老師帶領住民與家屬製作機偶香包，機偶中也放入肖楠粉，還能驅逐蚊蟲及當香料使用。

嘉義榮服處 慰問清寒榮民眷
嘉義榮服處陪伴榮民(眷)共度端午節，董處長日前和欣嘉天然氣公司董事長岳國慶、榮欣志工蔡老師及服務處幹部等人，慰問一〇四歲人瑞龍伯伯及清寒榮民(眷)，並致贈慰問金及親精禮盒。

臺東榮服處 警政社政齊關懷
臺東縣榮服處結合「警政、社政」建立的聯繫平臺，在端午節前共同關懷弱勢榮民。

澎湖榮服處 志工現包養生粽
澎湖縣榮服處舉辦「粽葉飄香慶端午」活動，與年長榮民、遺眷共度端午節，榮欣志工及員工五十多人親手備料，現包健康概念的「養生粽」，煮養生湯，與榮民、遺眷分享；無法到現場的年邁獨居榮民，則由處長韓忠義和榮欣志工們將粽子送至家中，讓老人家相當窩心。

基隆榮服處 合作包粽縫香包
基隆市榮服處員工結合榮欣志工發起「基隆粽動員」端午節關懷榮民(眷)活動，縫了六百個香包，並分工採買養生食材，包出五百個熱騰騰的健康養生粽，致贈榮民(眷)，欣隆天然氣公司與基隆市青溪總會也熱烈響應贊助。

北榮員山分院 圓融銀髮溫馨情
臺北榮總員山分院與日間照顧中心「圓融銀髮學苑」，主動連結宜蘭縣員山鄉內城及中華社區發展協會共同舉辦「端午粽飘香粽心意、圓融銀髮溫馨情」活動，藉由製作養生粽及香包等活動，讓醫院與社區更緊密結合。

北榮桃園分院 端午慶生樂悠揚
臺北榮總桃園分院舉辦「二〇一六年上半年慶生暨端午節」活動，在桃園市桃園區大學路薩克斯風樂團悠揚旋律中揭開序幕，院長王德芳陪同四十九位壽星唱生日快樂歌，志工媽媽也在現場贈送親手縫製的香包給長輩。

北榮新竹分院 機偶香包DIY
臺北榮總新竹分院護理之家舉辦「粽飘香，偶是有愛的」活動，邀請住民、家屬參與，特別請童心坊的李素寬老師帶領住民與家屬製作機偶香包，機偶中也放入肖楠粉，還能驅逐蚊蟲及當香料使用。

嘉義榮服處 慰問清寒榮民眷
嘉義榮服處陪伴榮民(眷)共度端午節，董處長日前和欣嘉天然氣公司董事長岳國慶、榮欣志工蔡老師及服務處幹部等人，慰問一〇四歲人瑞龍伯伯及清寒榮民(眷)，並致贈慰問金及親精禮盒。

臺東榮服處 警政社政齊關懷
臺東縣榮服處結合「警政、社政」建立的聯繫平臺，在端午節前共同關懷弱勢榮民。

澎湖榮服處 志工現包養生粽
澎湖縣榮服處舉辦「粽葉飄香慶端午」活動，與年長榮民、遺眷共度端午節，榮欣志工及員工五十多人親手備料，現包健康概念的「養生粽」，煮養生湯，與榮民、遺眷分享；無法到現場的年邁獨居榮民，則由處長韓忠義和榮欣志工們將粽子送至家中，讓老人家相當窩心。



▲欣隆天然氣公司董事長陳泉官(前左)響應基隆市榮服處包養生粽。



▲舊街哈薩客樂團到彰化榮家演出。



▲雲林縣榮服處致送榮民愛心肉粽。



▲臺南市榮服處為長輩剪髮、剪指甲。



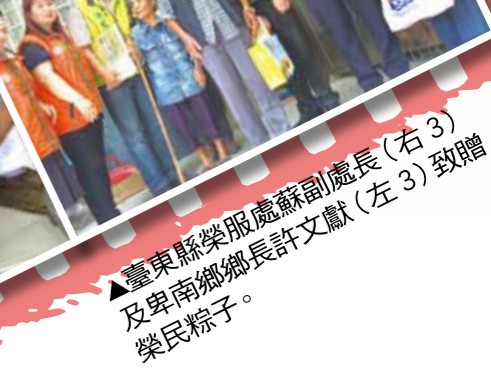
▲屏東縣榮服處結合屏東市華山里舉辦「粽夏華山愛鄉關懷-端午送愛心」活動。



▲中榮嘉義暨灣橋分院院長李世強(右)送端午福袋給長輩。



▲北榮桃園分院院長王德芳(中)為長期住院療養榮民慶生。



▲澎湖縣榮服處榮欣志工及員工現包養生粽。

各地榮

基隆市

★基隆市中區

路1

★TEL:02-

臺北市

★臺北市中區

光復北

★TEL:02-

新北市

★新北市中區

實踐路

★TEL:02-

宜蘭縣

★宜蘭縣中區

200

★TEL:03-

桃園市

★桃園市中區

東路二

★TEL:03-

新竹市

★新竹市中區

建功二

★TEL:03-

苗栗縣

★苗栗縣中區

127

★TEL:03-

臺中市

★臺中市東區

陽明街

★TEL:04-

彰化縣

★彰化縣中區

卦山路

★TEL:04-

南投縣

★南投縣中區

508

★TEL:04-

雲林縣

★雲林縣中區

路12

★TEL:05-

嘉義縣

★嘉義縣中區

公園街

★TEL:05-

臺南市

★臺南市東區

育樂街

★TEL:06-

高雄市

★高雄市中區

自強二

★TEL:07-

屏東縣

★屏東縣中區

300之

★TEL:08-

花蓮縣

★花蓮縣中區

6之

★TEL:03-

臺東縣

★臺東縣中區

55

★TEL:08-

澎湖縣

★澎湖縣中區

經國路

★TEL:06-

金門縣

★金門縣中區

里自強路

★TEL:08-

服務

家歡迎符合
民申請入住

榮家
市板橋區
段 32 號
22755157

榮家
市三峽區
127 號
26731201

榮家
市八德區
1217 號
3681140

榮家
市八德區
1100 號
3651285

榮家
市松嶺路
41 號
5213292

榮家
市桃源里
段 301 號
7222187

榮家
市中鎮
段 421 號
8747647

榮家
縣斗六市
160 號
5324100

榮家
市白河區
草 63 號
6852164

榮家
市七股區
147 號
7880664

榮家
明路 190 號
2690418

榮家
市楠梓區
631 號
3652828

榮家
市燕巢區
路 1 號
6161214

榮家
縣內埔鄉
100 號
7701621

榮家
市前路 29 號
8223111

榮家
市更生路
0 號
9-222417

福田
榮民榮譽
贈專戶

榮家
市板橋區
段 32 號
22755157

榮家
市三峽區
127 號
26731201

儘管遊客湧入復興老兵文化園區，入口處仍可見居民晾曬衣服，展現園區另類特色。



里長李鎮國（右）正向遊客解說牆上老照片的故事。



復興老兵文化園區內的巷道，彩繪主題多樣繽紛。



巷內的家用小型抽水機彩繪布置成大頭兵，展現居民巧思。

老兵園區來聽故事

—臺南市永康區「復興老兵文化園區」

文·圖/二毛

昔日八十軍農場

臺南市永康區復興里舊稱「四分子」，是十個里的起源地，周邊有七處眷村環繞，唯獨里內所轄範圍不是眷村。復興里里長李鎮國表示，這裡雖不是眷村，但多年來住了許多士官及士兵，因里內只有十六戶基層軍官眷舍，士官和士兵退伍後無法獲得配發眷舍，「光棍一個，離不開週邊部隊和眷村」。

逐漸注入的活力，讓這座有許多榮民居住的「非眷村」，慢慢找回了復興的動力。父親是榮民的「眷二代」李鎮國，有次在和同學聚會時，不經意提出改造家園的想法，出身長榮中學美術班的老同學黃佐民、王旭輝、劉坤美和唐紹宜立刻響應，願意奉獻心力協助，經熱烈討論構想後定案，同時號召志工參與這項改造計畫。

居民熱情導覽家園

巷內居民在假日時也樂於提供導覽家園服務，包括八、九十歲的退役軍人也上場導覽，銀髮長者在巷子裡說著老故事，從牆上的老照片、舊證照文件及以前眷村常見的「麵粉袋內褲」，到居

他們邀請九十七歲的退役軍人古玉言，還有年過八旬的長輩殷正茂、陳文華、李春喜、張紹先、趙聚溶及李榮浩等人，和社區理事長吳秋明、里辦公處志工、熱心住戶等一起參與，由黃佐民策劃，帶領眾人「塗鴉」。起先只爭取到微薄經費，沒想到住戶反應熱烈，不久整條巷道都動了起來，大家拿起刷子塗塗抹抹，停滯大半世紀的舊巷頓時煥然一新。

除了彩繪，牆上還掛了數百張居民提供的老照片，呈現居民在這裡數十年的食衣住行育樂，及許多已消逝的人事物，看了格外令人有感觸。

活力，從彩繪一堵牆開始

凹凸不平的牆壁、低矮的房舍外牆，就這樣在眾人合力下，逐漸變身為一幅幅美麗圖案，幾百公尺巷道隨處可見畫作，圖案各異其趣，甚至還有舊版千元鈔及戒嚴時期的人物畫面，都是盡情揮灑創意的素人創作，將巷弄裝點得五彩繽紛又有藝術氣息，剛開始是鄰近居民慕名而來欣賞，後來經由一傳十、十傳百，如今這一幕幕老舊巷弄交錯創作的特殊景觀，每到假日就吸引大批遊客前來參觀，人潮湧入也帶動了公共建設，例如破爛的柏油路就鋪上了紅磚。

第三點是身心是否放鬆。睡前可搭配放鬆呼吸或其他放鬆身心的練習，避免持續的憂慮、憂鬱想法、想事情等等。若真的睡不著，不用逼自己趕快睡覺，避免更多思考活動或焦慮緊張，讓自己更難入睡。此時可以離開床鋪，到其他房間做些靜態事務，或單純靜靜觀察自己的狀態。若睡眠問題合併有身心科或其他內外科的困擾，亦可同步求診，以改善睡眠狀況。祝福大家都能一夜好眠。



當地住戶與志工一起彩繪，讓社區活了起來。

園區裡由居民彩繪的舊版千元鈔，是熱門打卡景點。



圍牆上掛著各式老照片，呈現早年居民生活風貌。

園區內的退伍軍人紛紛加入社區彩繪行列，畫出的圖樣創意十足。



睡不著嗎？小祕訣必看

文／洪千惠（臺北榮總員山分院臨床心理師）

你曾經明明覺得很累，卻翻來覆去就是睡不著？或是好不容易睡著，卻總是半夜就睡醒，醒了又很難入睡？然後因為晚上睡不好，導致白天念書、工作精神很差？有時也聽到有些人認為睡眠很浪費時間，或希望少睡、熬夜來幫助自己有更多時間，卻不知道這麼做可能帶來反效果。

睡眠對我們來說是重要的活動，一方面可以給身體、心靈有休息、修復的時間，一方面也可讓清醒時的學習沉澱、整理進入長期的記憶。因此，希望能在學習、工作、生活品質有良好表現者，更需要注重良好睡眠。

失眠可能比我們知道的更為常見，約每四人就有一人曾有睡不好的經驗，像是躺在床上難入睡、醒來後很難再睡著，比先前早兩小時醒來等狀況，約有二分之一的人因失眠影響白天活動的功能或心情。值得我們注意的事情是，失眠不等於失眠症，嚴重度達臨床診斷的人約僅有六%。

隨年齡增加，失眠受身體疾病引起的成因較高，較年輕者受心理社會壓力影響較大，因此在照顧長者失眠問題時，需同時關心長者是否受到心血管、肺部疾病、骨頭或關節疾患、其他疼痛適應問題影響睡眠。

要能睡得好入睡，需要考慮三要素：

- (1) 要能在生理週期規律的睡覺時間入睡。
- (2) 身心達到放鬆的狀態。
- (3) 處在身心放鬆狀態。

首先，我們的生理反應每天會有規律變化，身體會受到光線、飲食和運動影響，因此規律睡覺與起床時間，在睡前避光（如使用3C產品）、保持睡眠環境黑暗舒適，起床時可照光、吃早餐、做些暖身活動，可幫助我們穩定生理規律。

第二點是，盡量在晚上有充足睡眠。若熬夜導致睡眠不足，欠下「睡眠債」，也要避免在白天補眠，以防晚上因白天已經睡飽而睡不著。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第399次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 106 年 5 月 25 日（自 105 年 6 月 1 日至 106 年 5 月 19 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 日至到期後 6 個月內止，逾期未領者，中獎獎金不再發給。

第 10536 組 58919					
第 10465 組	第 10502 組	第 10502 組	第 10517 組	第 10539 組	
10832	55107	57209	38496	23536	
74149					
55698			70658		
08918	28293	35730	42851	45557	
54703	75415	82146	90952	96279	
102			859		

- 「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。