



發行人：楊 篤 人
 長者：李 玉 生
 編輯：國軍退除役官兵輔導委員會
 社址：商訊文化事業股份有限公司
 10855 臺北市龍興大道303號5樓
 E-Mail: glory@ctee.com.tw
 電話：(02) 2338-0862
 傳真：(02) 2308-7111 #3722
 傳真：(02) 2308-4608

慶祝第39屆榮民節

輔導會 走到地方 擴大參與

讓榮民歡樂過節

【本報訊】輔導會慶祝今(一〇六)年榮民節，日前舉辦「國軍退除役官兵輔導委員會慶祝成立六十三週年暨第三十九屆榮民節嘉年華活動」，有別以往於輔導會舉行，今年改為分北、中、南、東四區，以嘉年華方式辦理，由於分區活動各具特色並擴大舉辦，吸引大批榮民(眷)、退除役官兵及民眾參加，使今年的榮民節充滿動感、歡樂和藝文風，也讓更多人了解與感念榮民為國犧牲奉獻的偉大情操。



▲榮民節北區嘉年華活動，由主任委員(右)敲鐘後熱鬧開場。(記者林建榮/攝影)

【本報訊】輔導會慶祝今(一〇六)年榮民節，日前舉辦「國軍退除役官兵輔導委員會慶祝成立六十三週年暨第三十九屆榮民節嘉年華活動」，有別以往於輔導會舉行，今年改為分北、中、南、東四區，以嘉年華方式辦理，由於分區活動各具特色並擴大舉辦，吸引大批榮民(眷)、退除役官兵及民眾參加，使今年的榮民節充滿動感、歡樂和藝文風，也讓更多人了解與感念榮民為國犧牲奉獻的偉大情操。

【本報訊】輔導會慶祝今(一〇六)年榮民節，日前舉辦「國軍退除役官兵輔導委員會慶祝成立六十三週年暨第三十九屆榮民節嘉年華活動」，有別以往於輔導會舉行，今年改為分北、中、南、東四區，以嘉年華方式辦理，由於分區活動各具特色並擴大舉辦，吸引大批榮民(眷)、退除役官兵及民眾參加，使今年的榮民節充滿動感、歡樂和藝文風，也讓更多人了解與感念榮民為國犧牲奉獻的偉大情操。

【本報訊】輔導會慶祝今(一〇六)年榮民節，日前舉辦「國軍退除役官兵輔導委員會慶祝成立六十三週年暨第三十九屆榮民節嘉年華活動」，有別以往於輔導會舉行，今年改為分北、中、南、東四區，以嘉年華方式辦理，由於分區活動各具特色並擴大舉辦，吸引大批榮民(眷)、退除役官兵及民眾參加，使今年的榮民節充滿動感、歡樂和藝文風，也讓更多人了解與感念榮民為國犧牲奉獻的偉大情操。



▲主任委員李翔宙日前接受中央社獨家專訪時表示，輔導會配合軍人年金改革，規劃了完整的相關配套，包括將擴大職訓，十一月首屆長照班；輔導會也會將榮民捐款成立基金，提供年輕人臺幣十五萬元或二十萬元創業基金；「今天照顧好退伍軍人，現役軍人就知道他的明天在哪」，對青年學子而言，也才有足夠誘因投入軍旅生涯。

接受中央社專訪談年改配套與長照

主任委員：擴大職訓 培訓長照人才

【本報訊】輔導會主任委員李翔宙日前接受中央社獨家專訪時表示，輔導會配合軍人年金改革，規劃了完整的相關配套，包括將擴大職訓，十一月首屆長照班；輔導會也會將榮民捐款成立基金，提供年輕人臺幣十五萬元或二十萬元創業基金；「今天照顧好退伍軍人，現役軍人就知道他的明天在哪」，對青年學子而言，也才有足夠誘因投入軍旅生涯。

在就業方面，主任委員說，將擴大職業訓練中心開班，過去一年只開七十一班，未來擴大為一年三三五班，明年到五百班，每班最少七十二個小時，希望結合勞動部及地方的職業訓練，讓退伍官兵在觀光、旅遊、科技和資安等領域，順利就業。

隨著高齡化社會來臨，主任委員指出，長照人才的需求非常必要，輔導會預計十一月開辦第一個長照班，初步規劃三十人，從官兵服役開始，就給予相關資訊，希望能順利承接擔任照顧員。

主任委員說，輔導會從官兵進到部隊服務的第一天，就掌握個人背景，做個案控管；官兵退伍前半年，會與國防部協調，給予三天職涯探索研習，彙整專長及對未來生涯的期許，由專家個別指導，看是求學後再就業，還是先職訓再就業或單獨就業。

在年改議題方面，總統蔡英文日前表示，軍人年金改革原則是「長留久用」，計劃延長職業軍人的服役年齡，「留得越久、年金越好」，鼓勵軍中同袍留在軍中服役。

主任委員說，總統的高度是從國家發展的角度看待軍人年金的問題，去年八月，他第一次參加國防軍事會議時，總統表示應該輔導年輕官兵退休之後的職業，當時就提到「長留久用」，總統希望在制度上更健全、更周延。

主任委員強調，年金改革對國家發展體大，去年五二〇上任前就接到總統指示重點工作，上任後也全盤跑透透，在各地舉行榮民代表座談會，後來匯整成九十九項完整意見，提供給總統府年金改革委員會與國防部。

主任委員表示，九月下旬已將估算版本提供給年改會，除了估算方式外，最重要的是有全盤的作為，讓所有退伍軍人、現役軍人感受到，不是只有生活津貼，而是從輔導就學、就業、就醫、就養都有完整的規劃。

(資料來源：中央社)

【本報訊】輔導會為慶祝第三十九屆榮民節及紀念對日抗戰八十週年，日前舉辦微電影「燭火不息」首映會暨紀念抗戰八十週年專輯《英烈千秋》新書發表會，主任委員李翔宙於開場致詞表示，他今年七月參訪「美國國家二戰紀念館」，深感「歷史需要記錄，才能將前輩的經驗延續下去」，因此輔導會製作微電影、編印紀念專輯，記錄國軍烈士與榮民前輩為國犧牲、英勇奉獻的事蹟，增進國人對榮民的了解與關注，向先烈與榮民致敬。

▲主任委員主持微電影「燭火不息」首映會暨《英烈千秋》新書發表會。(記者林均/攝影)

【本報訊】輔導會為慶祝第三十九屆榮民節及紀念對日抗戰八十週年，日前舉辦微電影「燭火不息」首映會暨紀念抗戰八十週年專輯《英烈千秋》新書發表會，主任委員李翔宙於開場致詞表示，他今年七月參訪「美國國家二戰紀念館」，深感「歷史需要記錄，才能將前輩的經驗延續下去」，因此輔導會製作微電影、編印紀念專輯，記錄國軍烈士與榮民前輩為國犧牲、英勇奉獻的事蹟，增進國人對榮民的了解與關注，向先烈與榮民致敬。

▲主任委員主持微電影「燭火不息」首映會暨《英烈千秋》新書發表會。(記者林均/攝影)



▲由史瓦濟蘭國防軍司令索班圖上將(左5)率領的訪華團拜會主任委員(中)後合影。(記者林建榮/攝影)

【本報訊】由史瓦濟蘭國防軍司令索班圖上將(General Sobantu Dlamini)率領的史瓦濟蘭訪華團，日前拜會輔導會主任委員李翔宙時表示，中華民國輔導會在照顧退伍軍人上有許多值得學習的地方，希望政府能派代表到史瓦濟蘭協助當地建立更完善的退輔制度；主任委員表示，輔導會很樂意在兩國友好邦誼下提供協助，只要史瓦濟蘭透過外交系統提出需求並經評估，輔導會會隨時準備好，做進一步的交流。

史瓦濟蘭訪華團還包括政務次長馬塔拉、情報處長西索沙少將、軍法處長法古希少將及通信指揮官馬貢戈上校等一行五人，在我國防務部國際事務處處長邱俊榮上校陪同下拜會輔導會，並聽取輔導會簡報。

贈閱 如欲訂電子報 請通知我們

國內郵資已付

地址異動或需停寄紙本者，請逕洽本社發行組，電話：02-23380862，如欲改訂電子報，網址為：http://lepaper.vac.gov.tw/index.htm。

高雄榮總肺高壓團隊 獲國際品管圈大會金獎

【本報訊】「二〇一七年國際品管圈大會(COQCC 2017)」日前在菲律賓馬尼拉舉辦，高雄榮總肺高壓專業治療中心以提供肺高壓病人貼心、即時的照顧成果，從與會的三百五十組各國品管團隊中脫穎而出，榮獲國際金獎殊榮。高榮榮表示，將以高品質照顧病友的經驗，持續於國內外學術中發表相關成果，期許與其他醫學中心或醫院分享經驗，並提供病人「安全、品質、守心」的優質肺高壓急重症照顧。

高榮榮表示，「二〇一七年國際品管圈大會」有來自十四個國際品管圈大會，一千二百位品管專家及三百五十組以上品管團隊與會，高榮榮高壓治療團隊在包括新加坡最大且最知名升肺高壓照顧品質。

高榮榮肺高壓專業治療中心團隊在的醫院(Singapore General Hospital)等眾多重量級競爭對手手中仍能獲獎，再度印證高榮榮世界級的醫療品質。高榮榮「提升肺高壓病人照顧品質」，高榮榮「以病人安全」、「品質指標」及「醫院評鑑」為核心，積極搶救這些重症病人，統計改善前、中、後近二年病人SOB score生活品質指標進步情形，並進一步改善Dose運動自覺量表分數、六分鐘行走測試距離、運動最大耗氧量等，同時也改善住院及門診照顧病人、家屬滿意度、肺高壓病人、醫師和護理師的肺高壓認知，全面提升肺高壓照顧品質。

- 就養 輔導會各榮資格之榮民
- 板橋
 - ★新北府大觀路2
 - ★TEL:02-
 - 臺北
 - ★新北府白雞路
 - ★TEL:02-
 - 桃園
 - ★桃園府興豐路
 - ★TEL:03-
 - 八德
 - ★桃園府榮興路
 - ★TEL:03-
 - 新竹
 - ★新竹府57巷
 - ★TEL:03-
 - 中彰
 - ★彰化府公園路2
 - ★TEL:04-
 - 彰化
 - ★彰化府中南路2
 - ★TEL:04-
 - 雲林
 - ★雲林府榮警路
 - ★TEL:05-
 - 白河
 - ★臺南市仙草里仙
 - ★TEL:06-
 - 佳里
 - ★臺南市三股里
 - ★TEL:06-
 - 臺南
 - ★臺南市榮
 - ★TEL:06-
 - 高雄
 - ★高雄府加昌路
 - ★TEL:07-
 - 岡山
 - ★高雄府成功路
 - ★TEL:07-
 - 屏東
 - ★屏東府建興村
 - ★TEL:09-
 - 花蓮
 - ★花蓮市府
 - ★TEL:03-
 - 馬蘭
 - ★臺東府101
 - ★TEL:08-
 - 「廣植」
 - ★財團法人基金會捐
 - ★戶名：民榮會
 - ★銀合作金
 - ★一光復銀
 - ★銀行捐
 - 5078-717
 - ★郵中華郵政
 - 5008

十年磨一劍

北榮獲選亞太卓越樹脂鈾90治療中心



▲中榮「高齡整合照護病房」啟用。(圖/中榮)

北榮獲選

北榮表示，讓人聞之色變的國病「肝癌」，年輕世代發生率逐年降低，但「肝癌三部曲」對B肝及C肝帶原者仍是揮之不去的陰影，即便已有標靶治療，延長存活時間仍有限。北榮體內放射治療團隊十年前開始研究應用樹脂鈾90微球體內放射治療，至今已累計治療一九六例原發性肝癌患者，原預期壽命不到半年，經使用樹脂鈾90體內放射治療後，有四分之一的病人腫瘤完全消失，或是有機會完全切除腫瘤或進行肝臟移植而痊癒，治療成效獨步亞洲。

北榮放射線部兒童暨急診放射線科主任李潤川指出，在肝功能不佳的晚期肝癌患者中，鈾90較其他的現行療法有效，依北榮臨床結果分析，對於肝癌腫瘤浸潤門靜脈較小的第二或第三級分支，平均存活期可達十個月；若腫瘤侵入主門脈或初級分支，北榮患者平均存活期為九到十一個月，治療成效相當出色。

北榮內科部胃腸肝膽科主任黃怡翔表示，肝癌容易復發是治療面臨最大的問題，因此早期肝癌病患需要定期追蹤，中晚期的肝癌目前是以傳統化療藥物進行檢查或標靶藥物治療，但對於兩次栓塞治療無效或侵犯到肝門靜脈等較難治的患者，樹脂鈾90體內放射治療就是很好的選擇，患者仍有機會接受樹脂鈾90療法重獲新生，切莫放棄希望。

【本刊訊】臺北榮總使用樹脂鈾90治療肝癌，十年來救人無數，經追蹤接受治療的原發性肝癌患者，其中有七六.四%存活超過六個月，五三.五%存活逾一年，顯著延長肝癌患者存活率；北榮也因獨步亞洲的出色治療成效，獲選為今年(二〇一六)年亞太卓越樹脂鈾90治療中心，吸引香港、泰國及馬來西亞等亞太地區醫師專程來北榮學習。



▲患者正接受電腦斷層檢查。(圖/劉姓患者)

中榮整合照護病房 達到高齡全人健康照顧願景

【本刊訊】因應高齡化社會醫療需求，並改善高齡出院病患仍需後續照顧情形，中榮將衛生福利部同意增設的急診後送整合照護病房三十五床，規劃為適合老年急診病人的「高齡整合照護病房」，除貼心設置多項設施，更串接急性後期照護各項服務，使醫療與照護無縫接軌，達到高齡全人健康照顧的願景。

中榮表示，行政院經建會推估，我國在一九九三年邁入高齡化社會，預計二〇二六年老人人口比例會超過二〇%，達到「超高齡社會」標準；因應高齡化社會，中榮高齡醫學中心團隊積極推動許多創新醫療服務模式，例如設置急診後送整合病房，改善收住急診病患的等待時間，但隨著醫療作業量持續增加，急診病人仍偶有需等待而無法立即住院治療情況。

為改善此一情形，中榮衛生福利部同意，增設急診後送整合照護病房三十五床，除增進急診病人照護品質，也在病人住院後，進行整合團隊照護並結合出院準備，達成出院後各項妥適安排處置，尤其是針對高齡住院病人，中榮因此特別將病房規劃為適合老年急診病人的「高齡整合照護病房」。

中榮表示，這間新病房設置符合高齡者所需的無障礙環境動線設計與裝置，還設計了醫療資訊輔助整合系統、復健室、功能室、病患出院前準備衛教專區與身心療愈花園，讓長輩在住院期間獲得最完整的身心照護。

病房也串接急性後期照護的衰弱高齡轉介、出院準備、居家醫療及長期照護等，提供最適切的高齡急診後送整合照護服務，讓健保資源更合理有效運用。

醫院附設日照中心 長輩好放心

長輩好放心



▲高榮臺南分院樂活日間照顧中心團隊用心服務，讓長輩們開心又放心。(圖/高榮)

【本刊訊】為配合輔導會「長照行動年」，高雄榮總臺南分院積極活化現有空間，將三十年歷史的員工餐廳，改造為「高雄榮總臺南分院樂活日間照顧中心」，醫院附設的日照中心同時提供長照與醫療服務，還有專車接送，讓長輩們享受全方位的豐富醫療資源，民眾和長輩們直呼「好貼心」。

日照中心日前舉辦落成典禮與茶會，院方設計許多高齡長輩的體適能與健康操遊戲，邀請社區民眾共同體驗，吸引許多地方人士與社區長輩參加。民眾吳小姐說，年初聽說分院要設置日照中心，就趕快預約申請，「長輩來這裡，就好像把醫護人員請到家中，讓我可以很放心上班。」

院長王志龍表示，高雄榮總臺南分院附設日間照顧中心，提供國家醫學中心級的服務，對家中有慢性多項疾病、失智或失能長輩的家庭是一大利多。

樂活日照中心占地八十坪，設有多功能活動室、休息室、活力坊等空間，能提供三十位長輩生活照顧與豐富多元的文康休閒活動。高榮臺南分院表示，若後續作業順利，樂活日照中心約在今年(二〇一六)年底可正式營運。

跨域結盟 強化產學合作

【本刊訊】為配合政府長照政策，並落實輔導會協助退除役官兵就業及就業計畫，高雄榮總、花蓮榮家及澎湖縣榮服處日前分別與大學簽訂備忘錄，藉雙方合作引進新觀念、新知識，強化產學合作機制，讓更多榮民(眷)及民眾受惠。

高雄榮總與國立高雄第一科技大學簽署策略聯盟合作備忘錄，雙方同意透過產學合作及教育夥伴關係，共同推動人才訓練、建教合作、在職進修等，攜手培育醫療專業人才。

高榮院長劉俊鵬表示，隨著長照醫療的開展，未來包括人工智慧、醫療輔具等健康照護，都需要導入更多新觀念及技術，他樂見高榮與第一科大合作。高雄第一科大校長陳振遠也表示，與高榮合作是相當難得的跨域結盟，希望未來雙方共同開發智慧醫療。

花蓮榮家與慈濟大學財團法人慈濟科技大學簽署訂實習就業策略聯盟合作備忘錄，由主任毛惠民與校長羅文瑞代表簽署，合作內容包括校方提供學生建教合作、舉辦研習活動及專案研究等。

澎湖縣榮服處與國立澎湖科技大學簽署合作備忘錄，雙方將共同舉辦專業職業訓練課程，澎科大也將提供大學院校四年制進修部/在職專班的進修學士入學名額，供退除役官兵推薦甄試，增加退除役官兵就業機會，提升職場競爭力。



▲高榮與高雄第一科大簽署策略聯盟合作備忘錄後合影。(圖/高雄第一科技大學)

做好職訓與就業服務 牢記五改

【本刊訊】輔導會副主委李忠日前前往宜蘭縣榮服處主持就業座談會，在會中勉勵同仁要「五改」：績效關鍵指標要改變、考核要改變、觀念要改變、劃分方向、與榮服處工作同仁交換意見，並就室礙難行問題進行溝通與說明。

李副主委表示，輔導會正配合年金改革規劃，將就業、職訓重要措施納入，針對組織、人力、經費、專業、員工激勵、政策工具等結合管考機制等完整配套，研擬擴大加強職訓、就業服務的力度，藉實質激勵與就業輔導專業訓練，增加第一線同仁服務與專業能量，使退除役官兵的就業就業服務工作更臻完善。

彩虹眷村 獲選世界秘密奇跡



▲黃永阜巧手彩繪彩虹眷村，讓巷弄充滿童趣。(圖/本刊資料室)

【本刊訊】知名旅遊指南「孤獨星球」(Lonely Planet)日前推出新書「世界的秘密奇跡」(Secret Marvels of the World)，選出全球值得探訪的景點，由「彩虹眷村」黃永阜為全臺十大 Instagram 打卡點，也是日本網友最想去拍照景點，打卡率統計已超過臺北一〇一，其中有不少來自包括日本、香港及東南亞等國際觀光客；黃永阜也因此被稱為「彩虹眷村」。

巧手彩繪童趣巷道下，不僅保留眷村原始風貌，更搖身一變成國際驚奇的旅遊勝地，是值得去一去的景點。

彩虹眷村位於臺中市南屯區，因為黃永阜從二〇〇八年起，以樸實、搞怪又具童趣的畫風彩繪巷道，獨特的畫風，吸引上百萬中外遊客慕名造訪，近年已成為國際知名觀光點，曾獲英國旅遊網站選為全臺十大 Instagram 打卡點。

消費者保護宣導海報比賽 歡迎踴躍參與

【本刊訊】輔導會一〇六年度「消費者保護宣導海報比賽」開始囉！活動期間自即日起至一〇六年十一月十四日止，獲選優勝作品每件將獲得提貨券三千元，歡迎退除役官兵(領有榮民證或第二類退除役官兵權益卡)及眷屬(包含父母、配偶、子女)與輔導會全體同仁(含替代役)踴躍投稿。

輔導會表示，希望透過這次比賽，鼓勵相關人員將消費新生活運動十大原則(三不七要)、網路購物、一九五〇專線、網路購物安全、瘦身美容、郵購買賣等與消費者保護有關主題，融入生活，同時激發創意，以海報方式呈現，擴大參與，以提升消費者保護知識及能力。(相關詳情請至輔導會網站查詢)資訊公開/消保專區/消保宣導/一般宣導事項：<http://www.yac.gov.tw/cp-2468-31235-1.html>



▲就業媒合活動吸引許多退除役官兵參加。



▲彰化家扶中心小朋友感謝榮民爺爺的大愛，和主任委員（後排右2）高舉愛心手勢合影留念。

中區 勁歌熱舞 每按一個快門 都是笑容



▲東海大學啦啦隊熱情演出。

榮民節中區嘉年華活動日前於中彰榮家舉行，由南興國小的震天太鼓及東海大學的活力勁舞為活動揭開序幕，學生們熱情奔放的演出炒熱氣氛，榮民（眷）與民眾共同向勞苦功高的榮民們表達敬意。

活動邀請中部地區所屬機構榮民代表（含第二類退除役官兵）等約一千二百人參加，現場有藝宣、啦啦隊、合唱團等表演，活動熱鬧滾滾。



▲南興國小震天太鼓表演。

▶主任委員（右）親切問候高齡一〇七歲的劉祖忠爺爺。

▼榮民遺孤擁抱長期認養人陳壽祥伯伯，感謝他伸出援手。



▲主任委員參觀榮民文物展。



▲榮民節南區嘉年華活動有精彩的樂隊操演。



▲主任委員（中）頒贈榮譽獎章給總會長波克（右2）及婦女會總會長拉佩爾（左2）後合影。

▶榮民遺孤李同學和岑同學感謝甘伯伯長期認養。



北區 旗海飄揚 感念榮民奉獻 齊聲歡唱

榮民節北區嘉年華活動日前於桃園榮家熱鬧展開，美國退伍軍人協會總會長馬里昂·波克（Mr. Marion L. Polk）、婦女會總會長瑪維爾·拉佩爾（Mrs. Marcell E. Ruppel），以及海外榮光會的成員也前來共襄盛舉，約有一千八百人在桃園榮家歡慶榮民節，每個人興致高昂地揮舞著國旗、唱著歌，並帶著感恩的心情，感謝每一位為國犧牲奉獻的榮民前輩。

榮民節北區嘉年華活動有熱鬧的舞獅表演。



▶榮民（眷）揮舞著國旗，精神抖擻高歌。

歡樂嘉年華 向榮民致敬

【本刊訊】輔導會慶祝今年榮民節活動首度分四區舉行，各地榮民（眷）、退伍軍人社團與民眾熱烈參與，將嘉年華的歡樂與感動氣氛，散播至全國，也向榮民致上最敬禮。

圖／各榮家、記者林建榮、林均

南區 共享共榮 軍民同心演出 熱情溫馨

榮民節南區嘉年華活動於高雄榮家舉辦，邀請鳳鳴國小十鼓隊表演鑼鼓，加上海軍陸戰隊樂儀隊的「聯合操演」，現場充滿「軍民一家親」溫馨又熱鬧的氛圍。

長期接受榮民陳壽祥伯伯幫助的遺孤高雄大學林同學及正修科大吳同學也到場向陳伯伯獻花、擁抱表達感謝，陳伯伯感動哽咽地說，他歷經戰亂，沒有機會上學，盼有能力時盡力幫助學子，讓他們安心求學。主任委員李翔宙難掩激動地說：「榮民一生刻苦，晚年還將積蓄全部捐獻給需要的人，那份大愛，誠值國人敬仰。」

大會活動適逢「九九重陽節」，高雄榮家邀請三位百歲人瑞及六位九十歲以上的當月壽星齊聚一堂，由主任委員致贈禮品獻上祝福，讓長輩開心不已。



▲空軍 401 聯隊戰機精采的衝場表演獲得喝采。



▲花蓮縣與臺東縣榮服處組成啦啦隊，為參加才藝競賽的長輩加油。

東區 笑中帶淚 榮民默默行善 就是英雄

輔導會舉辦的榮民節慶祝活動，今（一〇六）年首度移往東部舉行，在花蓮榮家的榮民節嘉年華活動會場，有空軍四〇一聯隊戰機精采的衝場表演，有遺孤和認養榮民溫馨的互動，還有曾參與特殊戰役的榮民伯伯接受現場全體民眾致敬的感動，讓參加者度過一個笑中帶淚、溫暖又難忘的榮民節。



▲四維中學跆拳道表演。

Table with 2 columns: City Name and Contact Information (Address, Phone Number).



▲樓閣森林遊樂區裡巨木擎天，蒼鬱幽深。(圖/輔導會)



▲明池森林遊樂區裡的明池湖畔，風景如詩如畫。(圖/輔導會)



▲樓閣神木園區提供生態導覽，寓教於樂。(圖/輔導會)

秋意濃，尋訪今年春夏記憶中最後一抹綠意，不妨到羅東林業文化園區和力麗馬告生態園走走，感受羅東林業的起落，和神木群穿越時空帶來的感動，在寒冷來襲前為自己暖心，注入滿滿的能量。

宜蘭縣羅東鎮人口密集，過去則是林業重鎮。位於羅東鎮中心的「羅東林業文化園區」，保留過去太平山林場開發時代的貯木池，景色優美且鳥類生態豐富，是城鎮內難得的一片綠地。

一九二一年當時的羅東街長陳純精爭取林場出張所、貯木池設在羅東，使羅東成為太平山木材集散地，帶動經濟發展；竹林舊驛成立於日治時期的一九二四年，原是太平山森林鐵路的起點，時常可見蒸汽小火車載著珍貴檜木，來往太平山土場經天送埤到羅東之間。隨著羅東人口漸漸稠密聚集，林業沒落加上多次都市計畫更新，昔日木材處理場成為歷史空間，經保留成為林業文化園區，讓十一公頃的綠地免於開發，將時空凝結在二十世紀的林業時代。

走進林業文化園區，四處可見一落落堆置的巨大檜木，和撲鼻而來的檜木香，占地約五公頃的貯木池是檜木的大澡堂，過去是待運送的檜木暫存場，如今成為水鳥樂園，是不少鳥友的私藏賞鳥秘境。

枕木步道串連木屑小徑環池一周，沿途可見古老蒸汽火車頭和舊竹林車站，竹探館、森趣館等不定期展出各式木雕、木作和繪畫作品，敘述臺灣林業發展歷史。木造宿舍改建成的展館和竹林咖啡座則可遮蔭小憩，是值得一遊的愜意景點。

林場肉燥
對老饕來說，羅東林業文化園區外的五十年老店「林場肉燥」，美味爽口不說，四十五元銅板價更是難能可貴。店內除肉燥湯外，還有麵、飯、米粉、粿仔可選擇。

小林冰室
一旁的小巷裡，小林冰室充滿文藝氣息的店面走日系風，產品主打手作霜淇淋，每天僅有兩種且天天更換，口味多達百種。

意猶未盡還能來這裡
馬告生態園區
由輔導會所屬的樓閣森林遊樂區、明池森林遊樂區及樓閣神木園區三大特色景點結合而成的馬告生態園區，距離羅東火車站約一至一個半小時車程，不必大費周章

馬告 羅東

凝結時空的一片綠

輕旅行

文、圖/歐寬

▲循著森林鐵道而行，沿途可見古老蒸汽火車頭和舊竹林車站。

▲三星天送埤淺藍色站體的夢幻復古氛圍，常吸引遊客造訪。

▲五分仔火車路有懷舊風。



▲循著森林鐵道而行，沿途可見古老蒸汽火車頭和舊竹林車站。



▲三星天送埤淺藍色站體的夢幻復古氛圍，常吸引遊客造訪。



▲五分仔火車路有懷舊風。

●林場肉燥
營業：上午七點至下午六點
電話：(03) 955736

●小林冰室
營業：十一月到三月平常日為上午十二點到下午七點；例假日、國定假日及連假日為上午十一點到下午六點(逢週二例休)。
電話：(03) 9547858

●樓閣森林遊樂區
地址：宜蘭縣大同鄉太平村泰雅路四段六號
電話：(03) 9809606

●樓閣神木園區
參觀須先預約，電話(02) 2515228轉3311

●明池森林遊樂區
地址：宜蘭縣大同鄉英士村明池山莊一號
電話：(03) 9894204

●員山生態教育館
地址：宜蘭縣員山鄉員山路一段一六三號
電話：0970753355
開館：每週六、日、國定假日，上午八點半至下午五點(平日僅受理預約團體)。

●天送埤火車站
地址：宜蘭縣三星鄉福山街福山橫巷二七號
天送埤文物室：平日參觀可電話預約，惠民國小總務處(03) 9892049。
開放：週六、日上午十點至下午四點。

就可以輕鬆抵達，週末不妨到馬告生態園區來一趟森林浴，遠離都市塵囂，接受大自然與芬多精的洗禮。

員山生態教育館
員山生態教育館位於宜蘭縣員山鄉，動、靜態的深度展示，不僅是森林生態及生物多樣性的教學場所，也是宜蘭的知性景點。員山館即日起至十一月底推出「週六野望電影院」、「二〇一七野望影展推廣活動」到府服務及「十一環教超值包」等活動方案，精選八部野望影展得獎或提名的國際生態紀錄片進行導讀放映。

天送埤車站
一九二一年興建的「天送埤」車站，過去也曾是太平山運木森林鐵路的中繼站，是少數保存完整的站體。三星鄉公所在車站旁打造鐵道公園，以小火車串連天送埤和九芎湖車站，重現舊鐵道風光。

距天送埤車站約一百公尺的天送埤文物室，利用惠民國小校舍空間做為公共展覽空間，展出不少天送埤古文物，也有不少手工藝課程可預約報名。

交通及資訊
●羅東林業文化園區
地址：宜蘭縣羅東鎮中正北路一八號
電話：(03) 9555214

時序入秋，天氣偏涼，不少中高齡者開始藉由食補暖身。中高齡者食用高油脂或高糖食物後，不僅卡路里增加，血壓和血糖會明顯上升，建議中高齡者以有氣運動健身，可有效鍛鍊心臟，並增強心臟供血功能，預防發生心血管系統疾病。本文介紹在室內即可進行的「椅子有氣運動」，在家中與家人一起動起來。

椅子的選擇要點

1. 需要一張穩固的四腳椅子不可有輪子，避免在運動過程中滑動造成肌肉拉傷。
2. 可選擇有椅背的椅子，但盡量不要有扶手，以免在運動過程中動作受限。
3. 選擇適當高度的椅子，坐下後膝蓋關節可呈九十度，避免在運動過程中造成關節及周邊軟組織受傷。
4. 選擇有硬度的座椅，可以讓身體在運動時保持正確姿勢。

暖身伸展運動

在進行椅子有氣運動前，必須先進行暖身伸展運動，每個動作停留十秒，重複做五至十次：

1. 坐在椅子的一半，身體保持直立，雙膝彎曲九十度，雙腳踩地並與肩同寬。先從下肢開始，雙腳腳踝上勾及墊腳尖，活動腳踝及小腿肌肉群。
2. 雙腳膝蓋輪流伸直，伸展大腿及小腿後側肌肉群。
3. 雙腳踩地並與肩同寬，雙手抱胸，身體緩慢往左後方旋轉，回正後再往右後方旋轉。
4. 兩側肩膀同時聳肩及下壓，並前後伸展，肩關節以順時鐘及逆時鐘方向畫圈。
5. 雙手握住手肘，伸直上舉於雙耳旁，身體往左邊側彎，回正後再往右邊側彎。

椅子有氣運動注意事項

1. 姿勢正確。
2. 掌握動作速度，無須太快。
3. 為避免憋氣，可在停留時數一至十秒，必須慢慢數。

椅子有氣運動步驟

每項動作都做五至十次，需停留十秒，另準備兩瓶二五〇cc的礦泉水。

●頭頸訓練：此動作手肘需固定在雙大腿上，背部保持伸直，不可聳肩做運動(圖一)，在把手往胸口靠近，並且停留十秒(圖二)在回覆圖一的動作。

●三頭肌訓練：雙肩部及肘彎曲九十度後(圖三)，以水平面把手伸直，與身體呈同一平面(圖四)。

●肩部肌群訓練：雙手伸直至四十五度張開，大拇指朝下於膝蓋高度後(圖五)。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第404次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 106 年 10 月 25 日 (自 105 年 11 月 01 日至 106 年 10 月 20 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。

頭獎 (獎別 1)	第 10582 組 91160	儲券之組別及號碼均相同者一個，獨得新臺幣參拾萬元整。
貳獎 (獎別 2)	第 10475 組 84378 第 10497 組 59035 第 10510 組 15082 第 10549 組 97746 第 10568 組 39617	儲券之組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣伍萬元整。
參獎 (獎別 3)	97158	各組號碼相同者，每個各得新臺幣貳拾萬元整。
肆獎 (獎別 4)	54803 67299	各組號碼相同者，每個各得新臺幣伍拾萬元整。
伍獎 (獎別 5)	08461 14062 25018 38366 39901	各組號碼相同者，每個各得新臺幣壹拾萬元整。
附獎 (獎別 9)	48923 70617 81576 84186 92818	各組號碼相同者，每個各得新臺幣壹拾萬元整。
附獎 (獎別 9)	318 515	第 10306 至 10491 各組末 3 號相同者，每個各得新臺幣壹拾萬元整。第 10492 組以後各組末 3 號相同者，每個各得新臺幣壹拾萬元整。

1. 「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網頁參閱。
2. 自 105 年 9 月 1 日起，軍人儲蓄獎券改以記名方式發行。

樂齡動起來

文/臺中榮總埔里分院復健科物理治療師 吳心怡

(圖一) 坐在椅子的一半，身體保持直立，雙膝彎曲九十度，雙腳踩地並與肩同寬。先從下肢開始，雙腳腳踝上勾及墊腳尖，活動腳踝及小腿肌肉群。

(圖二) 雙腳膝蓋輪流伸直，伸展大腿及小腿後側肌肉群。

(圖三) 雙腳踩地並與肩同寬，雙手抱胸，身體緩慢往左後方旋轉，回正後再往右後方旋轉。

(圖四) 兩側肩膀同時聳肩及下壓，並前後伸展，肩關節以順時鐘及逆時鐘方向畫圈。

(圖五) 雙手握住手肘，伸直上舉於雙耳旁，身體往左邊側彎，回正後再往右邊側彎。

(圖六) 雙肩部及肘彎曲九十度後，以水平面把手伸直，與身體呈同一平面。

(圖七) 在把手往胸口靠近，並且停留十秒。

(圖八) 在回覆圖一的動作。

(圖九) 雙肩部及肘彎曲九十度後，以水平面把手伸直，與身體呈同一平面。

(圖十) 在把手往胸口靠近，並且停留十秒。

服務
歡迎符合
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
市田中鎮
段 421 號
-8747647

榮家
市斗六市
160 號
-5324100

榮家
市白河區
山草 63 號
-6852164

榮家
市七股區
147 號
-7880664

榮家
市明路 190 號
-2690418

榮家
市楠梓區
631 號
-3652828

榮家
市燕巢區
1 號
-6161214

榮家
市內埔鄉
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
自贈專戶
團法人榮
基金會
行：
庫銀行
南路分行
次帳號：
-626-734
局：
劃撥帳號
-2111