

讓榮民歡樂過節

就養
輔導會各系
資格之榮

板橋
★新北
大觀路
☆ TEL:02

臺北
★新北
白雞路
☆ TEL:02

桃園
★桃園
興豐路
☆ TEL:03

八德
★桃園
榮興路
☆ TEL:03

新竹
★新竹
57 巷
☆ TEL:03

中彰
★彰化
公園路二
☆ TEL:04

彰化
★彰化
中南路二
☆ TEL:04

雲林
★雲林
雲昌路
☆ TEL:05

白河
★臺南
仙草里
☆ TEL:06

佳里
★臺南
三股里
☆ TEL:06

臺南
★臺南市勇
☆ TEL:06

高雄
★高雄
加昌路
☆ TEL:07

岡山
★高雄
成功
☆ TEL:07

屏東
★屏東
建興村
☆ TEL:08

花蓮
★花蓮市
☆ TEL:09

馬蘭
★臺東
107
☆ TEL:09

「廣植
★財團法
基金會
☆戶名：民榮會
★鉅
合作金
一光復
銀行捐
5078-71
☆垂
中華郵政
5008

十年磨一劍

北榮獲選

亞太卓越樹脂鉭90治療中心



▲中榮「高齡整合照護病房」啟用。(圖/中榮)

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鉭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，經使用樹脂鉭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，鉭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鉭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，經使用樹脂鉭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。



▲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，中榮經衛生福利部同意，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，進行整合跨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」。

醫院附設日照中心 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。」

彩虹眷村 獲選世界祕密奇跡



▲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「世界的祕密奇跡」(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「彩虹眷翁」。

巧手彩繪童趣巷道，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景點，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獎券三千元，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守則(三不七要)、網路購物、一九五〇專線、用藥安全、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.vac.gov.tw/cp-2468-31235-1.html)

做好職訓與就業服務 牢記五改

【本刊訊】輔導會副主委李國文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。李副主任委員表示，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、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。

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。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)



▲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。



▲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。

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）與民眾共同向榮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。

彰化家扶中心的六位小朋友也特地到會場，由林小妹代表感謝榮民爺爺長期幫助她們的「聖誕圓夢計畫」。

另臺中市榮民遺孤黃同學眼淚含淚地說，父親在她七個月大時因車禍過世，「榮民（眷）與民眾共同向榮苦功高的榮民們表達敬意。」

歡樂嘉年華 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，也向榮民致以最敬禮。

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



▲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。

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。

九十三歲榮民羅昌林以微薄退休俸維生，仍省吃儉用，為社會做更多公益，讓榮民的大無畏精神宣揚全國。



▲四維中學跆拳道表演。

北區 旗海飄揚 感念榮民奉獻 齊聲歡唱



▲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。

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（Ms. 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，感謝每一位為國犧牲奉獻的榮民前輩。

活動中，高齡九十歲的甘奕富伯伯也到現場，他長期認養榮民遺孤，更主動捐贈畢生積蓄一百萬元幫助更多需要幫助的人；就讀清大的遺孤李同學與臺大的岑同學，利用這個機會親自到場向甘伯伯獻花、擁抱，感謝他的愛心與協助。

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。



▲主任委員與曾參與重要戰役的長輩們親切握手，並貼心為伯伯整理胸花。

東區 笑中帶淚 榮民默默行善 就是英雄

捐助失依榮民子女；接受認養的榮民遺孤林姓女大學生到現場獻花並擁抱羅伯伯表達感謝，她就讀東華大學民族語言與傳播學系，期許自己成為族語老師，傳承這份大愛。主任委員也感動地眼眶泛淚表示，榮民用畢生勤奮留下的積蓄，捐贈認養榮民遺孤已逾千位，他們都是英雄；希望大家共同為社會做更多公益，讓榮民的大無畏精神宣揚全國。

各地榮家

基隆市
★基隆市中區
路1
★TEL:02-

臺北市
★臺北區
光復北
★TEL:02-

新北市
★新北區
實踐路
★TEL:02-

宜蘭縣
★宜蘭市
200
★TEL:03-

桃園市
★桃園市中
東路二
★TEL:03-

新竹市
★新竹區
建功二
★TEL:03-

苗栗縣
★苗栗市
127
★TEL:03-

臺中市
★臺中市
陽明街
★TEL:04-

彰化縣
★彰化市
卦山路
★TEL:04-

南投縣
★南投市
508
★TEL:04-

雲林縣
★雲林縣
路12
★TEL:05-

嘉義市
★嘉義市
公園街
★TEL:05-

臺南市
★臺南市
育樂街
★TEL:06-

高雄市
★高雄區
自強二
★TEL:07-

屏東縣
★屏東市
300之
★TEL:08-

花蓮縣
★花蓮市
6之
★TEL:03-

臺東縣
★臺東市
55
★TEL:08-

澎湖縣
★澎湖縣
經國路
★TEL:06-

金門縣
★金門縣
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
市田中鎮
段 421 號
8747647
榮家
市斗六市
160 號
5324100
榮家
市白河區
草 63 號
6852164
榮家
市七股區
147 號
7880664
榮家
市明路 190 號
2690418
榮家
市楠梓區
631 號
3652828
榮家
市燕巢區
路 1 號
6161214
榮家
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
路分行
次帳號：
-626-734
局：
劃撥帳號
2111

凝結時空的一片綠

馬告 羅東

輕旅行
文、圖／歐寬

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，四處可見一落落地堆置的巨大檜木，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覽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

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，利用憲明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二一八號
電話：(〇三) 九五五二一四
●羅東林業文化園區
地址：宜蘭縣羅東鎮中正北路二一八號
電話：(〇三) 九五五二一四
●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，憲明國小總務處(〇三) 九九二〇四九。開放：週六、日上午十點至下午四點。



▲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)



▲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。

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，可有效鍛鍊心肌，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體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。
5. 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. 雙手握住扶手，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，另準備兩瓶二五〇毫升的礦泉水。
頭部訓練：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)。



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
五、往上舉不超過肩膀高度(圖六)停留十秒。
背部訓練：雙手伸直上舉至耳旁，與耳朵間距約一個拳頭寬度(圖七)，往左右兩側伸直與肩同高處(圖八)停留十秒。
腹部肌群訓練：雙手伸直肩彎曲至九十度(圖九)，身體保持直立往右旋轉四十五度(圖十)，回正後再往左旋轉四十五度。

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，獨得新臺幣壹拾萬元整。
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，每個各得新臺幣貳佰元整。
肆獎 (獎別4)	54803 67299	各組號碼相同者，每個各得新臺幣伍佰元整。
伍獎 (獎別5)	08461 14062 25018 38366 39901 48923 70617 81576 84186 92818	各組號碼相同者，每個各得新臺幣壹佰元整。
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元整。 第 10492 組以後各組末 3 號相同者，每個各得新臺幣壹拾元整。

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。