



賴副總統推崇北榮是臺灣之光

【本刊訊】賴清德副總統四月十日參訪臺北榮總「重粒子癌症治療中心」，感謝醫護人員對全臺人民健康的貢獻與付出。並提到，在大家全心全力投入下，榮民總醫院已經成為全臺人民健康的守護神，榮總是臺灣之光，他以榮總為榮。

輔導會主任委員馮世寬陪同參訪，他向賴副總統表示，如果說高科技產業是臺灣的護國神山，高水準的醫療及全體醫護同仁，就是臺灣的護國神盾。

副總統致詞時指出，他在競選期間提出「健康臺灣」的國政願景，其中「百億癌症新藥基金」就是希望結合大家的力量打擊癌症、延長國人壽命，妥善治療癌症病人。

對於北榮引進重粒子設備，提供國人最先進精準癌症治療，副總統十分敬佩，並對於重粒子治療的適應症及療效等先進癌症治療

賴副總統（前中）、馮世寬主委（前左三）、北榮院長陳威明（前右三）與重粒子中心同仁歡喜同框。（圖／林建榮）

賴副總統在參訪時，蹲下來與北榮輔助治療犬「Oba」互動，輕撫「Oba」下巴，畫面十分溫馨。



李副主委出訪歐洲 拓展我退輔交流觸角

【本刊訊】輔導會副主任委員李文忠率團於一三至四月六日出訪愛爾蘭、英國及捷克等三國，與當地退伍軍人社團及非政府組織交流，拓展我退輔交流觸角，增加國際能見度。

退伍軍人一生奉獻國家，因此各國對退伍軍人之福利無不傾力協助照顧。為了解歐洲對退伍軍人之照顧措施，李副主委參訪愛爾蘭退伍軍人協會、英國退伍軍人援助協會、英國陸軍軍醫及喜樂之家、捷克斯拉夫退伍軍人協會、捷克非政府組織「Postbellum」與「People in Need」，並就雙方照顧措施交換意見。

周陽山分析美對華政策

【本刊訊】輔導會為積極培養同仁不同領域的知識及觀念，激發不同面向的思維，提升解決問題的能力，四月十八日邀請「中流文教基金會」董事長周陽山教授，發表「美國對華政策的發展前景」專題演講，並與同仁交流。

副主委吳志揚、主任秘書簡世峰及各處會主管，均出席聆聽。吳副主委期許透過周教授的專業，讓同仁拓展國際觀與全球化的視野，深

歡迎加入
輔導會LINE官方帳號
第一手掌握您的權益與福利！



總統接見美海外作戰退協總會會長

【本刊訊】蔡英文總統四月九日接見「美國海外作戰退伍軍人協會」總會長一行，感謝該協會呼籲美國政府及國會遵循《臺灣關係法》，協助臺灣強化自我防衛能力，維護臺灣的和平穩定。她期盼透過雙方的合作交流，提升彼此對退伍軍人和眷屬的照顧，並持續深化兩國夥伴關係。

訪賓由輔導會主委馮世寬陪同，前往總統府晉見總統，國家安全會議秘書長顧立雄也在座。

總統致詞歡迎薩明多總會長首次訪問臺灣，也很高興再次見到賈路奇執行長，並表示，四月十日是《臺灣關係法》立法滿四十五周年的日子，感謝兩位貴賓來訪，促進雙方合作交流。

薩明多總會長致詞時表示，今年他們將再次通過相關決議，繼續推動美國國會支持我國。他特別提到，我國的輔導會服務總統（中）接見薩明多總會長（左三）、賈路奇執行長（左二）、主任委員馮世寬（右二）及輔導會相關主管陪同晉見。（圖／總統府）

薩明多總會長及賈路奇執行長在輔導會安排下，先後前往職訓中心、臺北榮總及臺北榮家觀摩交流，對各機構全方位照顧榮民的成效，深感敬佩。

薩明多總會長及賈路奇執行長在輔導會安排下，先後前往職訓中心、臺北榮總及臺北榮家觀摩交流，對各機構全方位照顧榮民的成效，深感敬佩。



輔導會會務會報暨全民國防教育

【本刊訊】輔導會會務會報暨全民國防教育會報，四月十五日於高雄慈濟靜思堂舉行，副主委傅正誠代表主委馮世寬主持，期許輔導會持續與地方資源連結，妥善運用資源照顧榮民（眷），以形成安定社會的力量。

出席會報的包括主任秘書簡世峰、各處會主管及顧問楊望遠等，會議安排各處會報告近期重要業務。傅副主委指導會務應持續與慈濟基金會綿密合作，提升共善成效，各榮服處等代管輔導會結束營業基金閒置土地之機構，應與國有財產署各區分署辦事處聯繫、積極活化土地。

會後輔導會同仁與慈濟基金會副執行長劉致成、災害應變中心召集人潘機利等交流，慈濟師兄姐向輔導會展示這次花蓮地震深受好評的環保隔屏。

四月十八日，出席會報人員及在輔導會服務的替代役男，前往鳳山步校參訪陸軍步兵訓練指揮部，進行全民國防教育，受到副指揮官翁上校熱烈歡迎，並體驗了多功能電子靶前置訓練系統射擊、演練戰場傷患救援、模擬操作輪型戰鬥車，了解國軍使用創新科技的訓練模式。

輔導會同仁及替代役男體驗了國軍模擬訓練設施後，均讚歎不已，前左四為傅副主委。（圖／陸軍步兵訓練指揮部）

李副主委（左三）與捷克智庫「歐洲價值安全政策中心」執行長揚達（右一）、People in Need區域中心主管德拉夫（右三）相見歡。（圖／輔導會）

贈閱

如欲訂電子報
請通知我們

國內郵資已付
臺北郵局特准掛號
臺北字第1687號

地址異動或需停寄紙本者，請逕洽本社發行組，電話：(02) 2765-2097；發行組服務時間為上班日上午九時到十二時，下午一時三十分到六時。如欲改訂電子報，請掃描下方QR Code。

榮民服務專線

上班時間 (08:00 ~ 17:00)

免付費電話

0800-212-154 (當地榮服處)
0800-212-510 (本會服務臺)

重點提要

2 主委關懷滇緬義胞

3 榮欣志工造福榮民長輩

4 逛眷村市場

5 銀髮族保健

6 空軍大漠任務

輔導會舉辦會務會報

【本刊訊】輔導會會務會報四月十五日於高雄慈濟靜思堂舉行，副主委傅正誠代表主委馮世寬主持，期許輔導會持續與地方資源連結，妥善運用資源照顧榮民（眷），以形成安定社會的力量。

出席會報的包括主任秘書簡世峰、各處會主管及顧問楊望遠等，會議安排各處會報告近期重要業務。傅副主委指導會務應持續與慈濟基金會綿密合作，提升共善成效，各榮服處等代管輔導會結束營業基金閒置土地之機構，應與國有財產署各區分署辦事處聯繫、積極活化土地。

會後輔導會同仁與慈濟基金會副執行長劉致成、災害應變中心召集人潘機利等交流，慈濟師兄姐向輔導會展示這次花蓮地震深受好評的環保隔屏。

四月十八日，出席會報人員及在輔導會服務的替代役男，前往鳳山步校參訪陸軍步兵訓練指揮部，進行全民國防教育，受到副指揮官翁上校熱烈歡迎，並體驗了多功能電子靶前置訓練系統射擊、演練戰場傷患救援、模擬操作輪型戰鬥車，了解國軍使用創新科技的訓練模式。

輔導會同仁及替代役男體驗了國軍模擬訓練設施後，均讚歎不已，前左四為傅副主委。（圖／陸軍步兵訓練指揮部）

就養

輔導會各榮資格之榮民眷及一般民

板橋	★新板橋	★板橋
大觀路2	★大觀路2	★大觀路2
☆ TEL:02-	☆ TEL:02-	☆ TEL:02-
臺北	★新板橋	★板橋
★新板橋	★板橋	★板橋
白雞路	★板橋	★板橋
☆ TEL:02-	☆ TEL:02-	☆ TEL:02-
桃園	★桃園市	★桃園市
★桃園市	★桃園市	★桃園市
興豐路	★桃園市	★桃園市
☆ TEL:03-	☆ TEL:03-	☆ TEL:03-
八德	★桃園市	★桃園市
★桃園市	★桃園市	★桃園市
榮興路	★桃園市	★桃園市
☆ TEL:03-	☆ TEL:03-	☆ TEL:03-
新竹	★新竹市	★新竹市
★新竹市	★新竹市	★新竹市
57巷	★新竹市	★新竹市
☆ TEL:03-	☆ TEL:03-	☆ TEL:03-
中彰	★彰化市	★彰化市
★彰化市	★彰化市	★彰化市
公園路二	★彰化市	★彰化市
☆ TEL:04-	☆ TEL:04-	☆ TEL:04-
彰化	★彰化縣	★彰化縣
★彰化縣	★彰化縣	★彰化縣
中南路二	★彰化縣	★彰化縣
☆ TEL:04-	☆ TEL:04-	☆ TEL:04-
雲林	★雲林縣	★雲林縣
★雲林縣	★雲林縣	★雲林縣
榮發路	★雲林縣	★雲林縣
☆ TEL:05-	☆ TEL:05-	☆ TEL:05-
白河	★臺南市	★臺南市
★臺南市	★臺南市	★臺南市
仙草里仙	★臺南市	★臺南市
☆ TEL:06-	☆ TEL:06-	☆ TEL:06-
佳里	★臺南市	★臺南市
★臺南市	★臺南市	★臺南市
三股里	★臺南市	★臺南市
☆ TEL:06-	☆ TEL:06-	☆ TEL:06-
臺南	★臺南市	★臺南市
★臺南市	★臺南市	★臺南市
☆ TEL:06-	☆ TEL:06-	☆ TEL:06-
高雄	★高雄市	★高雄市
★高雄市	★高雄市	★高雄市
加昌路	★高雄市	★高雄市
☆ TEL:07-	☆ TEL:07-	☆ TEL:07-
岡山	★高雄市	★高雄市
★高雄市	★高雄市	★高雄市
成功路	★高雄市	★高雄市
☆ TEL:07-	☆ TEL:07-	☆ TEL:07-
屏東	★屏東縣	★屏東縣
★屏東縣	★屏東縣	★屏東縣
建興村	★屏東縣	★屏東縣
☆ TEL:08-	☆ TEL:08-	☆ TEL:08-
花蓮	★花蓮市	★花蓮市
★花蓮市	★花蓮市	★花蓮市
☆ TEL:03-	☆ TEL:03-	☆ TEL:03-
馬蘭	★臺東市	★臺東市
★臺東市	★臺東市	★臺東市
101	★臺東市	★臺東市
☆ TEL:08-	☆ TEL:08-	☆ TEL:08-
「廣植	★財團法人	★財團法人
★財團法人	★財團法人	★財團法人
基金會掛	★財團法人	★財團法人
☆戶名：財	☆戶名：財	☆戶名：財
民榮會	★財團法人	★財團法人
★財團法人	★財團法人	★財團法人
合作金	★財團法人	★財團法人
一光復南	★財團法人	★財團法人
銀行捐	★財團法人	★財團法人
5078-717	★財團法人	★財團法人
☆郵	★財團法人	★財團法人
中華郵政	★財團法人	★財團法人
5008	★財團法人	★財團法人



信國社區滇緬義胞 熱烈歡迎主委關懷

【本刊訊】輔導會主任委員馮世寬一行，於四月二十日前往屏東縣里港鄉信國社區關懷視視緬緬義胞，受到熱烈歡迎。

主委表示，滇緬義胞當年在政府「國雷」專案協助下，離開金三角地區，是最後一批移民臺灣且是最艱辛的新住民，見證了珍貴的歷史。義胞來臺後，胼手胝足建設家園，對國家社會的安康做出貢獻，後輩子孫應永懷先賢的愛國情懷及奮鬥精神，代代傳承，也期待未來信國社區能以獨特的滇緬文化成為觀光新地，讓更多人了解並關注。

主委偕副主任委員傅正誠、服照處處長曹東發、就養處處長周興國、就醫處處長張仁義，及屏東縣榮服處處長李泰強等多人，訪視信國社區。

社區發展協會理事長周小秀表示，輔導會在大鵬主委領導下，近年來不斷關懷信國社區義民(眷)，包括由屏東縣榮服處積極舉辦關懷社區長者及行銷在地產業等各項活動。另外，為使信國社區居民有更完善的社區活動空間，輔導會積極協商爭取光電、風雨棚架等各項設施，令居民內心深受感動，由衷讚賞及感謝。

訪視活動中，大鵬主委親切與義民(眷)閒話家常，關懷生活情況，讓社區長者如沐春風，對主委的來訪表達熱烈歡迎。

屏東縣榮服處處長李泰強強調，輔導會在大鵬主委指導下，對義民(眷)的關懷深入且完善。榮服處將謹遵主委的指示，讓榮服處成為義民(眷)最大的靠山，不論年長榮民(眷)或年幼的戰士遺孤，都能受到全方位妥善、溫暖的照顧和支持。



主委(中)參觀信國社區文物館，與滇緬義胞及後代社區居民相見歡。(圖/林建榮)

桃園榮家歡慶50周年家慶

【本刊訊】桃園榮家歡慶成立五十周年，四月十九日舉辦「風華五十年迎向幸福」盛大慶祝活動，由輔導會主任委員馮世寬主持，桃園市長張善政、輔導會相關處長、桃園地區會屬機構及投資事業首長、桃園榮家歷任主任及同仁共襄盛舉，住民熱情參與，整個家區充滿歡慶笑語。

主任委員表示，感謝桃園榮家主任陳平帶領同仁打造優質的榮民聚會所，讓為國家犧牲奉獻的榮民得到富有人情味的照顧。在五十年家慶的日子，也邀請歷任榮家主任齊聚一堂，將大家為榮家付出的心意與情誼完整傳承，永續榮家經營。

張善政市長感謝桃園榮家過去五十年來提供醫療、復健、巡診、護理照護等服務，長期照顧桃園市榮民、榮眷及在地居民，讓更多長輩得到妥善照顧。慶祝活動安排了時光機歌舞串燒、幸福電音派對對舞，並在茶軒、逆齡咖啡館共享家慶幸福茶會。



主委(後中)、張善政市長(後右二)和桃園榮家主任陳平(後右一)偕小朋友、觸球啟蒙家慶活動。(圖/林建榮)

新住民輔導工作研習 提升多元照顧專業知能



【本刊訊】輔導會四月十七日於南投縣鎮國寺辦理「一三二」新住民輔導工作研習，以提供從事新住民輔導事務工作人員的專業知能，各榮服處、榮家、榮總(含分院)等六十餘位承辦新住民輔導及社工事務人員出席。

副主任委員傅正誠代表主任委員於開訓致詞時，勉勵學員持續妥善服務照顧與榮民結婚之新住民家庭，對於弱勢新住民或遺眷，應主動適時連結地區社福資源、轉介社福機關(構)協助，建立聯繫網絡及通報機制，使他們感受到輔導會的關心與溫暖。

本次研習邀請內政部移民署南投縣服務站專員陳金妙，講授新住民最新法規，在臺權益事項及分享輔導新住民實務經驗。結訓座談由副主任委員李文忠主持，立法委員羅美玲專程與會，分享長期關心新住民權益議題的歷程。李副主任期勉大家透過積極輔導作為，協助新住民配偶解決問題，使服務照顧工作更加落實。

輔導會職訓中心二獲TOS金牌

【本刊訊】勞動部日前於行政院新莊聯合辦公大樓舉行「一三二」年度TOS金牌單位授證儀式，輔導會職訓中心為訓練機構金牌單位，由勞動部勞動發展署署長蔡孟良頒發證書表揚，由中心主任關永忠代表接受證書。

輔導會職訓中心表示，「TOS」訓練品質評核為我國唯一國家級訓練品質檢測標準，該中心自一〇二年起導入此一辦訓系統，歷經多年努力與深化後，第三度獲得評鑑金牌。值得一提的是，一三二中心辦理共計一〇六班，培訓二九七五位退役官兵，自辦訓練輔導就業率達八八·二%，創歷年新高，考照率亦達九五%，成效顯著。



勞動部發展署署長蔡孟良(左)頒授TOS金牌單位證書，由輔導會職訓中心主任關永忠(右)代表接受。(圖/職訓中心)

杏林天地

北榮醫療援助聖克羅斯多福及尼維斯
【本刊訊】臺北榮總醫療團日前至友邦東加勒比海「聖克羅斯多福及尼維斯」，參與「小安地列斯醫療協助團(LAMAT)二〇二四醫療任務」，共同執行在聖克羅斯醫院與社區的醫療服務，包括眼科多層白內障示範手術；兒科參與腎臟病及濕疹氣喘病童會診；超音波示範教學；另由北榮與外交部共同捐贈兒科設備，包括黃疸測量儀、小兒骨針與兒科耗材，並提供使用訓練。

女童慢性心律不整 中榮新創節律器成功治療
【本刊訊】一名九歲女童小晴跳繩時昏倒，檢查得知是完全房室傳導阻斷，經超音波追蹤發現她左心室開始擴大，臺中榮總兒童心臟科醫師莊傑賢安排小晴接受經心導管新創節律器手術，術後症狀大幅改善，體育課都能正常跳繩，左心室也逐漸恢復正常。

台積電慈善基金會 承諾協助榮服服務弱勢
【本刊訊】台積電慈善基金會執行長彭冠宇等，日前由臺北關渡醫院院長陳亮恭引薦、邀約與陪同，造訪臺北榮總新竹分院，承諾後續協助醫院服務偏鄉弱勢民眾，希望先由最近台積電的北榮新竹分院開始，逐步將服務量能推廣至所有榮民醫院。

高榮支援澎湖醫院心臟內科
【本刊訊】高雄榮總重症醫學部主任黃偉春團隊自今年四月起，跨海支援澎湖醫院心臟內科，即由高榮醫師每周一下午及每周五上午提供門診醫療，每周四上午提供心臟功能檢查及二十四小時緊急心導管手術服務。



台積電慈善基金會執行長彭冠宇(前左一)承諾協助榮服服務弱勢，服務偏鄉弱勢民眾，後左一為陳亮恭院長。(圖/北榮新竹分院)

臺北市榮服處：結合兵役局，在萬華區公所舉辦「中正、萬華暨大同區服務區座談會」
宜蘭縣榮服處：處長鄭陽光與同仁前往宜蘭市慰問九十五歲高齡單身獨居的溫、郭、楊、林爺；又前往羅東地區探視慰問榮民張伯伯等，致贈香味撲鼻香菇。



雲林榮家：胡理將軍和平公益促進會理事長胡敏珍等到訪，關懷慰問榮民長輩，訪談紀錄榮民故事。
高雄榮家：邀請臺南地區「樂透歌友會」表演，由會長劉清田出題，讓長輩們動腦；歌友會也帶來懷舊歌曲，及唐詩三百首詩詞組合遊戲。
馬蘭榮家：以老幼共學共融為主軸，與家區小鯨鯊幼兒園共同開辦「老幼共學上學趣」系列課程，又舉辦開學儀式。

新聞集錦

彰化縣榮服處：於佛教慈善基金會彰化分會場地，辦理榮欣志志工聯誼會
嘉義榮服處：結合欣雲天然氣、欣泰石油氣，在「陸軍部隊訓練南區聯合測考中心」，舉辦「榮民眷全民國防及環境生態保護之旅」。
高雄市榮服處：榮欣志工第二中隊於阿公店水庫旁辦理月會。

屏東縣榮服處：邀請慈濟功德會屏東分會到訪，分享志願服務經驗和資源共享理念，與榮欣志志工訪視榮民的行動產生共鳴與融合。
臺北榮家：〇四三大地震後，榮家主任劉化宇在四月份的慶生會上，呼籲大家對地震保持警覺，做好防震準備，如有災損，盡速回報。
八德榮家：與國防大學合辦「徒步健身走，快樂幸福GO」健走活動，計六十餘位榮家長輩參與。
新竹榮家：衛福部新竹少年之家主任陳淑娟偕主管到訪，與榮家主任陳淑娟偕主管到訪，與榮家主任陳淑娟偕主管到訪。

彰化農場：辦理「信國社區文化與農村發展現勘會議」，邀集農家部農村發展及水土保持署臺南分署、屏東縣政府城鄉發展處農村再生辦公室等單位，協助該社區發展協會籌劃未來發展。
中榮埔里分院：精神護理之家和南投縣救國團合辦專屬身障朋友的運動「臺灣2.0-Challenge」運動零距離，邀請醫院住民及社區身心障礙朋友參與。

善行義舉

彰化榮家：張榮發慈善基金會
出資三十萬元，與榮家合作開辦「長榮愛起飛、榮家藝起動」的樂齡學習課程，為住民長輩打造樂齡新生活，內容包括樂齡學習課程、動物輔療、藝術繪畫、紙藝創作、烘焙烹飪、歌唱比賽及節慶活動。

臺南榮家：經慈濟志工團體引導，勸募功德會師兄姐多次現勘，評選護理病床等十項物資，透過該會輔具平臺志工團隊回收，消毒維修翻新，轉送偏鄉經濟困難家庭，慈濟志工郭中興師兄特別代表該會表達感謝。



觀世音慈悲心會澎湖服務站站長饒秀芬(右)及鄭有用先生(左)協助亡故榮眷家屬(中)度難關。(圖/澎湖縣榮服處)

服務新消息

輔導會調整就養榮民就養給付
【本刊訊】政府為照顧老年身心障礙生活困苦之就養榮民生活，衡酌近年食物類消費者物價指數調增，經輔導會陳報行政院同意，自一三三年一月一日起調增就養給付四%，每人每月調增五九七元。
本次調增，每月就養給付由一萬四八七四元調增為一萬五四七二元，春節零用金由一萬四一三二元調增為一萬四六五七元，合計每人每年調增七〇九元，將對大多數年邁貧困之就養榮民有實質助益。一三三年五月起將依核定金額發放及補發一至四月的增額款項。

- 榮服處 中正區中正路15號 24624881
- 榮服處 板橋區板橋路1號 27699098
- 榮服處 板橋區板橋路5號 29530844
- 榮服處 板橋區板橋路2號 9380233
- 榮服處 板橋區板橋路375號 375863
- 榮服處 板橋區板橋路5868
- 榮服處 板橋區板橋路61號 5750666
- 榮服處 板橋區板橋路20號 25271288
- 榮服處 板橋區板橋路21號 7253108
- 榮服處 板橋區板橋路222034
- 榮服處 板橋區板橋路1號 5322742
- 榮服處 板橋區板橋路67號 2777245
- 榮服處 板橋區板橋路88號 2741981
- 榮服處 板橋區板橋路52號 2729533
- 榮服處 板橋區板橋路1號 7522717-8
- 榮服處 板橋區板橋路1號 8362696
- 榮服處 板橋區板橋路1號 9-220722
- 榮服處 板橋區板橋路111號 9212112-4
- 榮服處 板橋區板橋路2-32062
- 農場 板橋區板橋路104號 9-862028
- 農場 板橋區板橋路3號 25901257
- 農場 板橋區板橋路29號 25989501
- 農場 板橋區板橋路170號 2802222



銀髮族保健 均衡飲食 持續運動



五大招式訓練肌力 保健龍骨

【本刊訊】隨著資訊普及，許多銀髮族認知到肌力訓練的重要性，維持充足的肌肉力量，有助於保護關節及預防跌倒，良好的運動習慣也幫助遠離慢性病。臺北榮民總醫院桃園分院院長王智弘表示，若是長輩運動有困難時，可以先從姿勢調整開始，只要能獨立維持良好站姿或坐姿，配合腹式呼吸及簡易肢體活動，持之以恆，可以加強體力，增進柔軟度和平衡感。

北榮桃園分院復健科物理治療師許鈺萱說明，脊柱又被稱為龍骨，分為頸椎、胸椎、腰椎及尾椎，脊椎有著一定的弧度，太過伸直及彎曲都會造成活動受限，若是長期姿勢不良，有如蓋房子時地基不穩，稍有意外即容易房屋倒塌。

脊椎與脊椎中間的軟組織——椎間盤，會隨著年紀增長而漸漸失去厚度，壓迫神經，也會因重複動作或瞬間外力造成椎間盤突出，壓迫脊椎神經根，產生痠痛、刺痛、無力、麻痺或是電擊感。因此，矯正姿勢及訓練核心肌群需要同時進行，方能減輕椎間盤磨損，延緩症狀，可改善手指麻痺、感覺缺失、頭痛胸悶、肩頸僵硬、下背痛及下肢疼痛。

許鈺萱進一步介紹及示範五招基礎訓練方法，請民眾依自身能力調整，動作放慢，感受脊椎兩旁肌肉的收縮，並且可配合深長呼吸，促進代謝。

第一招：雙腳站立與肩同寬（若無法維持站姿可坐於有靠背的椅子上），以肩膀為中心畫大圈且速度放慢，以五秒畫一圈，順時針及逆時針各五圈，活化肩關節及肩頸肌肉。

第二招：吸氣時雙臂上舉，吐氣時手肘彎曲往下拉，與身體形成W的形狀，挺胸收下巴，維持五秒，重複吸氣上舉雙臂，可重複五到十次。注意力放在肩胛骨，主要增強肩胛骨肌力與胸廓肌力。

第三招：維持收下巴，額頭往後腦勺方向推，使耳朵對齊肩膀正中，不要聳肩，想像脖子延伸使肩膀離開耳朵，停留十秒，重複五到十次。此招改善駝背，加強頸椎後側肌力，也可以減輕肩頸痠痛。

第四招：雙手叉腰，四隻手指在前，大拇指在後，下腹部出力收緊，雙手扶住骨盆向後轉，想像骨盆是個杯子，而雙手拿杯子喝水一樣讓骨盆往後傾斜。



榮家時常安排長輩曬太陽，以維健康。（圖／林建榮）



【本刊訊】國民健康署「二〇六至二〇九年國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，六十五歲以上族群每日飲食中多種營養素（蔬菜、水果、牛奶）攝取量不符理想，容易導致肌力不足、陽光曝曬不足，容易導致馬蘭榮家為提升住民營養及健康飲食知識，日前特別邀請專業營養師來舉辦關於肌力預防及飲食原則的健康促進講座，透過淺顯易懂的內容，搭配方便記憶的營養食材圖示，提高長輩對肌力少症的認識。

營養師強調了攝取足夠的蛋白質對於保持肌肉健康的重要性，建議增加攝入豆類、肉類、魚類等食物，還提到了確保足夠的鈣和維生素D，有益骨骼健康。此外，營養師也鼓勵長輩每天適度運動，例如散步或徒手伸展操。

馬蘭榮家表示，講座為住民提供了寶貴的知識和實用技巧，幫助他們更好地理解肌力少症預防的重要性，並提供實際可行的方法，未來將繼續舉辦類似活動，以促進長輩的健康和幸福。



攝取足夠蛋白質 保持肌肉健康

【本刊訊】國民健康署「二〇六至二〇九年國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，六十五歲以上族群每日飲食中多種營養素（蔬菜、水果、牛奶）攝取量不符理想，容易導致肌力不足、陽光曝曬不足，容易導致馬蘭榮家為提升住民營養及健康飲食知識，日前特別邀請專業營養師來舉辦關於肌力預防及飲食原則的健康促進講座，透過淺顯易懂的內容，搭配方便記憶的營養食材圖示，提高長輩對肌力少症的認識。



健康餐盤6口訣 營養均衡又養生

【本刊訊】臺北榮總營養部主任楊妹鳳日前帶領三十餘位營養師，於院區快閃表演「我的餐盤」健康操，宣導健康飲食的重要，強調按照口訣去選擇適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的餐食。

楊妹鳳主任指出，每日吃得均衡、吃得健康，養成良好飲食習慣並不難，民眾可參考由我國「每日飲食指南」進一步圖像化的「我的餐盤」，搭配簡易六口訣：「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆腐蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」，依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣選擇適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的餐食。

衛生福利部國民健康署以「健康均衡飲食」及「每日飲食指南」觀念為主軸，以健康操一同帶動跳「我的餐盤」六口訣，搭配輕快節奏與簡易動作，教導民眾善用拳頭、掌心來判斷食物適當比例，共同為民眾的健康把關。

楊妹鳳主任表示，隨著國人健康養生觀念日漸提升，不論在醫院、校園、團體、社區以及養護機構等，都能看見營養師辛勤付出的身影。人的一生活離不開營養師的照顧，除了是日常生活中不可或缺的重要角色，更是維持健康的重要幕後推手，希望更多人重視並看見營養師的專業。



營養師建議選擇適當的食物比例，攝取到充足又均衡營養的餐食。（圖／臺北榮總）



在葉金福復健師帶動下，榮家長輩全身舒展活動，健康樂活。（圖／高雄榮家）

【本刊訊】預防肌力少症，葉金福復健師日前赴高雄榮家，讓長輩透過圖解認識肌力少症是甚麼？肌力少症的表現有那些？肌力少症會帶來甚麼影響？並鼓勵榮家長輩平時多做運動，以增加肌力。

肌力少症會讓長輩骨質疏鬆、活動力下降、體重上升、罹患代謝疾病如糖尿病機會變多、跌倒與骨折的機會增加。葉復健師指出，肌力少症不是簡單用「老化」來解釋就行得通，還關係到體內賀爾蒙、年齡、久坐的生活型態以及是否營養不良等因素。榮家長輩可以透過適合自己的運動強度、頻率與項目，逐步改變生活習慣，選擇適合的運動來加強肌力訓練，以培養運動習慣來改變肌力少症。

現在盛行的保健食品也可能存在食安問題，葉復健師表示，藥補不如食補，食補不如運動補。葉復健師也仔細說明，如果不做負重運動，透過健走、騎腳踏車等有氧運動，每天持續半小時以上，也可達到效果。

葉復健師強調，運動補比起任何的藥補都來得更健康有效，況且榮家家區處處都是美麗的花園綠蔭，是個適合健走的優良場域。鼓勵住民長輩每日健走半小時，每日曬太陽十五分鐘，對身體絕對有助益。

高雄榮家長輩在郭豫臨主任的帶領下，安排不少健康促進活動，包括樂齡太極班課程、動姿健康活力一起來、唯我獨尊舞團、以及不定期的踏青旅遊等諸多活動，期許透過各項健康促進活動，與榮家長輩一起創造健康、快樂、樂活的人生。

空軍大漠任務



在北葉門任大漠特遣中隊中隊長的張國政，於F-5F 雙座機前留下瀟灑身影。(圖/張國政)

最近常見報章雜誌、廣播及電視訪問節目上，談論我空軍「大漠任務」，這是很熱門的歷史追憶。任務時間是民國六十八年至八十年，共計十二年，一年一梯次，共計十二梯次。任務的性質是我空軍派專業戰鬥機維修人員，應沙烏地阿拉伯之邀請，赴北葉門共和國支援其戰鬥機及地面裝備的維修，負責其執行作戰任務以及維修專業人員的訓練。

今日提起大漠案，我也頗有榮焉！那是十二梯次中的第五梯次，任務時間為民國七十二、三、四月出發，至七十二年三月回國，已是四十年前的往事。我空軍約有上千人參與此十二梯次任務，在此僅敘述我們第五梯次的點點滴滴。



特遣隊中隊長張國政中校(左二)、林隆獻上校(左四)、沙國糧上校(右三)、張德行中校(右二)、與北葉門空軍總司令(右四)等北葉門軍官合影，見證當年大漠案的歷史。(圖/張國政)

少校聯絡官，葉門方有一位中尉訓練官，負責與我方協調聯繫。一〇七人分兩批出發，間隔兩星期。第一批五十四人由林組長領隊，七十二年三月二日搭華航B747，自臺北飛沙烏地吉達，我駐沙烏地空軍副武官于維新中校(四十六期)來接我們，然後準備去塔亦府(TAF)。那是沙國夏天避暑聖地，標高三五〇〇英尺，為我們到沙前做高原工作調適期，行前將身分證、護照及任何證明身分之證件，全部交聯絡組保管，特遣隊五十人再搭沙空軍C-130運輸機去塔亦府，聯絡組同仁隨組長去利雅德交接；到塔亦府後換發沙方空軍制服及配件。

在我們棚廠對面是民航空站大廈，左邊棚廠停放美軍C-130運輸機，再旁邊是米格21戰機的棚廠，跑道頭是蘇俄S-22棚廠，我們棚廠的右邊是義大利奧古斯塔直升機維修棚廠，其工作人員來自各國，我們都搞不清楚誰是敵、誰是友？

有兩次突然要我們掛彈，在跑道頭完成戰備。第一次掛彈是要去炸伊拉克的盟友，我們懷疑炸了伊回不回得來？後來解除戰備；第二次較為嚴重，北葉門的吉普車架了機關槍，衝到我們寢室門口，要求我們立即掛彈，要打沙烏地阿拉伯，因為在沙漠中兩國未定界發現石油，都說擁有所有權。這可茲事體大了，我穿沙烏地軍服幫你掛彈

在安全方面，訂有緊急應變計畫，代號「梅花大餐」，每星期都檢查車輛是否妥善？油料、飲水、食物、衣物、毯子是否備足？車輛事先安排好駕駛及搭乘人員。雖然一再演練，只能安人心，如真到那地步，也只有聽天由命了，還好整個任務期間都沒用上。組長林上校來看我們四次，政四處處長沙國糧上校率張德行中校也來沙那慰問，並拜會沙援團團長、葉方空軍總司令及基地指揮官，與我們共度四天三夜，環視工作情況，一起用餐、一同郊遊，帶來國內長官的關懷與慰問。我向葉門要求在我國慶日及新春元日升中華民國國旗，葉門也同意，這是激動人心的一刻，唱出宏亮的國歌，熱淚盈眶。

徵文快訊

《榮光雙周刊》加強徵稿，包括：榮民艱困陪海來臺，融入臺灣社會的往事；昔日軍中及眷村的生活、戰史；榮民子弟對於祖父母、父母及家庭的記憶；及青壯退除役官兵服役期間與長官、同袍相處的經歷。文長請勿超過一千字，並請附上軍裝生活照、與同袍的團體照、或求學、創業回憶照等兩張，照片請附說明。投稿請註明姓名、電話、通訊地址和作者簡歷。e-mail至: ustoryglory@gmail.com, 或郵寄至臺北市信義區基隆路一段一七八號十二樓「榮光雙周刊編輯部」，稿酬從優。因投稿眾多，稿件未必刊登，一稿請勿多投，來稿恕不退件，請自留底稿。

《役男交職歷練》—系列之 29

偏鄉社區醫院的震撼體驗

在風城的山腳下，緊鄰尖石鄉與五峰鄉，臺北榮總新竹分院矗立在這裡，守護著周圍偏鄉民眾的健康。如果是從小成長於都市的醫師，實際到偏鄉社區醫院見習，相信是很新鮮甚至震撼的體驗。

不像市區大醫院分科那麼細，新竹分院的病房僅簡單區分為一般病房、加護病房、安寧病房與尊榮病房，這也訓練護理師們具有處理各類病人的能力。護理師與我分享安寧病房內癌末病患的故事，那是一位喜愛籃球的大哥，透過護理師與社工師等協助下，安排「攻城獅隊」球員邀請他到現場觀賽，完成夢想後安然離去。牆上附有球賽剪影的卡片，滿溢著家屬的感謝與思念，這可能是在繁忙的醫學中心病房內難以見到的光景。

除了住院病人，新竹分院頗具規模的護理之家，更是臥虎藏龍。我遇到一位飽讀詩書的退役空軍教官，在床邊擺了許多經典古籍，有著當年教官的背景，能以流利的英文與我們溝通，並鼓勵我們後輩追夢。

護理之家經常安排各類活動，並鼓勵住民參與，我曾有幸遇到來自韓國光州的教會團體表演，異國舞蹈的風采，吸引了許多榮民伯伯目不轉睛。

牧師佈道後，韓國小朋友們握著住民的手，跨過了語言的隔閡，真心關懷，讓人動容。

在新竹分院，我見到了不同於醫學中心的另一種醫療特色，醫師、護理師與社工師等，定期主動探訪偏鄉居家照護的病人，並舉辦衛教、巡診等，提升當地的健康意識，針對醫院裡的弱勢民眾進行個案管理與協助申請補助等，並與周遭的各家地區醫院形成合作醫療網，互相發揮各院特色，將病人轉診至能得到最好照顧的場所。

就算沒有醫學中心的豐富資源，新竹分院團隊依然竭力付出，秉持「榮民在哪裡，服務在哪裡」的精神，守護著周遭的病人。

【作者速寫】廖鼎昌，高雄醫學大學醫學系畢業，曾於輔導會就醫保健處服務。



韓國光州教會團體關懷護理之家的榮民伯伯，由替代役男廖鼎昌拍照記錄。(圖/廖鼎昌)

一二年度《榮光雙周刊》讀者有獎徵答活動

《榮光雙周刊》為促進與讀者的互動，舉辦「一二年度讀者有獎徵答」活動，只要詳填下列問卷(影印無效)，剪下寄回110臺北市信義區基隆路一段一七八號十二樓「榮光雙周刊發行組」收，或上網填寫網路問卷，即可參加抽獎。

問卷共刊登四次，分別於三月二十七日、四月九日、四月二十四日、五月八日出版，每期題目都與當期內容有關，四期不同，但收件均納入抽獎範圍。每期讀者均可答題投件，意即可投件一至四次，而且可以一次投來一至四次的問卷。特別說明，同一期的問卷，不論線上或紙本重複填寫多少次，同一身分證字號皆只有一次抽獎機會。

收件截止日期為二三年五月十七日(以郵戳為憑)。

抽獎日期：暫定六月二十五日(星期二)下午二時，於輔導會議室進行電腦抽獎。中獎名單於《榮光雙周刊》七月三日第二五〇四期公布。

抽獎獎金：
頭獎：新臺幣五千元整，共一名。
貳獎：新臺幣二千元整，共五名。
參獎：新臺幣一千元整，共十名。
普獎：新臺幣五百元整，共三十名。

一、基本資料
姓名：
身分證字號：
電話：
地址：

二、問卷內容(請於「內勾選正確答案」)
1、今年四月九日，誰在總統府接見美國海外作戰退協總會長？
□ 1 蔡英文總統
□ 2 副總統賴清德
□ 3 行政院長陳建仁

2、今年四月十日，誰參訪臺北榮總種子癌症治療中心？
□ 1 蔡英文總統
□ 2 副總統賴清德
□ 3 行政院長陳建仁

3、今年二、四月誰代表輔導會出訪歐洲？
□ 1 副主委傅正誠
□ 2 副主委吳志揚
□ 3 副主委李文忠

4、輔導會哪個單位第三度獲得TSS金牌？
□ 1 高雄榮總
□ 2 職訓中心
□ 3 清境農場

5、桃園榮家今年歡慶幾周年家慶？
□ 1 四十九周年
□ 2 五十年
□ 3 六十年

網路問卷