







# 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訪視滇緬義胞，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景，讓更多人了解並關注。

主委偕副主任委員周興國、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，讓社區長輩如沐春風，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。

## 桃園榮家歡慶50周年家慶



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。

【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，整個家區充滿歡聲笑語。

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、護理照顧等服務，長期照顧桃園市榮民、榮眷及在地居民，讓更多長輩得到妥適照顧。

慶祝活動安排了時光機歌舞串燒、幸福電音派對共舞，並在茶軒、逆齡咖啡館共享家慶幸福茶會。

## 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「新住民輔導工作研習」，以研習從事新住民輔導事務人員的專業知能，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。

副主任委員陳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區資源、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。

李副主任（三排中）與輔導會從事新住民家庭業務的同仁，一同祝禱工作平順。（圖／輔導會）

## 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，由勞動部勞動力發展署署長蔡孟良頒授證書表揚，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，一三年度中心辦理共計一〇六班，培訓二九七五位退除役官兵，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。



勞動力發展署署長蔡孟良（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「小安地列斯醫療援助團（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 中榮新創設成功治療

【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設系統節律器手術，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。



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

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。

### 新聞集錦



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、林爺爺；又前往羅東地探視慰問榮民張伯伯等，致贈香味撲鼻香菇。

雞湯（見右圖／宜蘭縣榮服處）。

苗栗縣榮服處：與退伍軍人社團聯繫，及結合地方榮民士紳代表一同參與退伍軍人協會代表大會，宣導輔導會服務照顧政策。

彰化縣榮服處：於佛教慈濟慈善基金會彰化分會場地，辦理榮欣志志工聯誼會及志願服務專業訓練。

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，呼籲大家對餘震保持警覺，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。

任白恩恩針對少年之家學員就業培訓與轉銜、餐飲班創作適合長輩質地的飲食，及高齡化照顧員技職訓練等討論，期激發青銀共學思維。

中彰榮家：協調臺中榮總埔里分院安排X光醫療巡迴至家區，讓住民及職員工受檢。

雲林榮家：胡連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。

彰化榮家：為加速處理軍身亡故榮民王爺爺遺留不動產案件，主任史浩誠拜會國庫有財產署北區分署金馬辦事處主任張智傑，妥善解決。另外，「九久樂園」到訪，為養護和失智長者帶來音樂盛會。

彰化農場：辦理「信國社區文化與農村發展現勘會議」，邀集農業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。

中榮埔里分處：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20Challenge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慈濟功德會師兄姐多次現勘，評選養護病床等十項物資，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。

澎湖縣榮服處：得知榮民遺眷

李老太太因病過逝，但家庭經濟不佳，無法負擔喪葬費用，經聯繫，獲觀世音慈心會澎湖服務站站長饒秀芬慨然允諾，致贈慰問金協助遺眷家屬度難關。



觀世音慈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，自一三一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。一三一年五月起將依核定金額發放及補發一至四月的增額款項。





分享一個 F-5A 型戰鬥機「灌充液態氧」的故事，原刊於：《王國雄臉書》。

感謝大鵬部長於飛行官時代，給予我們困境作業中溫暖的援手！

灌充液態氧的作業具備極高的危險性，困難度遠超過以往打高壓氧。飛機灌充液態氧的基本條件是：專業人員、液氧車裝備、防護工具（石綿手套、防護圍裙）、消防車、拖車等隨行待命。

灌充液態氧問題的記憶如下：  
一、液態氧的源頭「製氧所」不能「斷氣」，初期曾遇到幾次斷氣狀況，即必須轉請其他基地製氧所支援，後來基地製氧所也換了裝，斷氣情況就較之前改善多了。

二、專業人員「個性須穩定」，大個子林能冰上士是最佳人選，他祖籍福州，講一口福州國語。

三、安全防護工具為「石綿手套、防護圍裙、面具」，其中的「石綿手套」獲補給不易，得常以代用品權充！

F-5A 型機換裝初期是使用防護石綿手套，但獲補給非常困難（當時市面沒有賣），灌充低溫液氧的作業具極高危險性，須戴圖中的長型防護石綿手套，保護手部。（圖／尤志煌）



↑ F-86 軍刀機。（圖／林建榮）



← 主委擔任飛行員時，於登機前展現帥氣英姿。（圖／輔導會）



↓ F-5B 型戰機。（圖／桃園榮家）

這特殊的手套在空軍的補給類別裡不屬飛機零件，庫房幾無備件或代用品。然而安全防護手套是低溫安全作業人員安全防護的必需品，我們曾上街購買過專門的皮手套權充，但其護手長度不足，經費也有限。我們也曾請求黑貓中隊 C-130 機隊王濤隊長給予支援，仍有工作人員於低溫液態氧灌輸時受傷。石綿防護手套在使用度頻繁下損壞率高，甚至連年輕飛行員的大鵬部長出國受訓時，都主動想到要買「長型皮手套」，送給打液氧的林能冰上士，來解決安全之虞。

民國五十七年下半年，空軍第五聯隊第二十七中隊已經換成 T-28 型自由鬥士戰鬥機，打氧氣作業改換成使用液態氧，每架飛機僅需「幾天」灌充一次即可，灌充作業在管理作業上「輕鬆」多了。但負責打液氧的林能冰上士，天還沒亮就得開始忙碌，當機務人員上場時，他老兄早已完工了。事實上，灌充低溫液氧的作業具備極高的危險性，困難度遠超過以往打高壓氧。



灌充低溫液氧的作業具備極高的危險性，困難度遠超過以往打高壓氧。飛機灌充液態氧的基本條件是：專業人員、液氧車裝備、防護工具（石綿手套、防護圍裙）、消防車、拖車等隨行待命。



你們的大鵬

# 仗義扶弱 榮欣志工造福弱勢榮民長輩



游文勇處長（右二）與金湖志工隊共同為榮民李伯伯準備中餐。（圖／金門縣榮服處）

彰化縣榮服處榮欣志工第四隊為獨居長者打掃環境。（圖／彰化縣榮服處）

【本刊訊】各縣市的榮欣志工時常配合榮服處，照顧年邁獨居的榮民長輩，協助清掃住家環境，讓長輩擁有乾淨、整齊的居住環境，又陪他們吃飯聊天，排除寂寞，仗義扶弱，令人欽佩。

例如金門縣一位獨居榮民李伯伯，早年因車禍導致行動不便，無力打掃家中垃圾，造成環境髒亂，榮服處長游文勇於訪視中得知，遂發起感動服務，請金湖志工隊分組進行清掃房屋、整理物品，為李伯伯提供整潔、舒適的居住環境。

打掃結束後，游處長與志工隊共同為他準備美味豐盛的午餐，用餐過程中輕鬆話家常，氣氛非常愉快，讓志工與李伯伯都洋溢幸福與歡樂的笑容。



彰化縣榮服處榮欣志工第四隊為獨居長者打掃環境。（圖／彰化縣榮服處）

## 榮家 榮服處 百歲慶生

圖／各榮家、榮服處

【本刊訊】113年4月6日至4月19日，各榮服處服務的榮民共有劉雲岐、何其輝、鮑阿能、王金石、丁建民、程土木、朱松曾爺爺等，各榮家的榮民則有丁士義、許潮發爺爺等榮登百歲人瑞，獲得蔡英文總統、行政院長陳建仁的祝賀壽屏，及主委馮世寬代表輔導會致贈的壽桃金飾，表達國家對榮民保國衛民的崇高敬意。



▲嘉義榮服處：鮑阿能爺爺待人和氣、非常慈祥。

▲桃園榮家：丁士義（右二）、許潮發（左二）爺爺性格溫和，喜歡參加活動。



▲新竹榮服處：何其輝爺爺生活簡約，謙沖豁達。

▲屏東縣榮服處：劉雲岐爺爺夫妻結縭情深，子女承歡膝下。



## 榮家失智長者共享田園樂



【本刊訊】新北市托老互助志工協會理事長關崢日前偕良友農友社農耕隊社長莊全勝和社員們到臺北榮家，和忘我園區的失智長輩一起體驗種植花卉的樂趣，實事盡歡。

這些花卉包含一串紅、石竹、鼠尾草、彩葉草、銀葉蘭、虎尾蘭、牽牛花及繁星花，社員帶著長輩們翻土、清理、施肥，長輩們與致勃勃地幫忙，隨後親手種花，家主任劉化宇也偕榮家幹部在旁協助。

莊社長表示，長輩們每天看到這些漂亮的花，心情一定很愉悅。他也不會忘跟老人家們提醒：「要好好照顧這些花喔！」忘我園區鄭堂長說，之前該花園也有種過花，但都維持不久，看到農耕隊專業的植栽過程及方法，相信小花園一定會長得綠意盎然。

失智長輩與致勃勃地參加種花活動。（圖／臺北榮家）



【本刊訊】副主委傅正誠日前由臺中榮總院長陳適安、服照處處長劉雅魁、清境農場人員陪同，訪視隨雲南反共救國軍總指揮李彌將軍自臺北一帶來臺定居的第一代榮眷刁易倫奶奶，傅副主委請刁奶奶保重身體，祝福她生意興隆，繼續發揚榮民、榮眷精神，把大時代的故事繼續傳承下去。

傅副主委（右二）、中榮院長陳適安（左二）、服照處處長劉雅魁（左一）請刁易倫奶奶（右一）保重身體。（圖／清境農場）

## 麋鹿造型花燈 溫暖榮家長輩

佳里榮家長輩參觀園區新設的麋鹿造型花燈，感到新鮮有趣。（圖／佳里榮家）

【本刊訊】三月臺南燈會結束後，臺南市政府、善心人士及廠商，捐贈佳里榮家十組麋鹿造型花燈，讓榮家妝點陽光公園，增添活潑趣味的亮點。

佳里榮家長輩參觀園區新設的麋鹿造型花燈，感到新鮮有趣。（圖／佳里榮家）

佳里榮家長輩參觀園區新設的麋鹿造型花燈，感到新鮮有趣。（圖／佳里榮家）

各地榮家  
基隆市  
★基隆市中區  
路11  
☆TEL:02-24121111  
臺北市  
★臺北市  
光復北  
☆TEL:02-27071111  
新北市  
★新北市  
實踐路  
☆TEL:02-29111111  
宜蘭縣  
★宜蘭市  
200  
☆TEL:03-9221111  
桃園市  
★桃園市中區  
東路二段  
☆TEL:03-3321111  
新竹市  
★新竹市  
建功二  
☆TEL:03-5221111  
苗栗縣  
★苗栗市  
127  
☆TEL:03-8321111  
臺中市  
★臺中市  
陽明街  
☆TEL:04-2221111  
彰化縣  
★彰化市  
卦山路  
☆TEL:05-2221111  
南投縣  
★南投市  
505  
☆TEL:049-2221111  
雲林縣  
★雲林縣  
路160  
☆TEL:05-7221111  
嘉義市  
★嘉義市  
公園街  
☆TEL:05-2221111  
臺南市  
★臺南市  
505  
☆TEL:06-2221111  
高雄市  
★高雄市  
自強二  
☆TEL:07-2221111  
屏東縣  
★屏東市  
300  
☆TEL:08-2221111  
花蓮縣  
★花蓮市  
6之  
☆TEL:03-8221111  
臺東縣  
★臺東市  
55  
☆TEL:089-2221111  
澎湖縣  
★澎湖縣  
經國路  
☆TEL:06-8221111  
金門縣  
★金門縣  
里自強路  
☆TEL:082-2221111  
各地  
彰化  
★彰化市  
鄉南埔  
電話：03-8221111  
臺東  
★臺東市  
新興村  
☆TEL:089-2221111  
武陵  
★臺中市  
區武陵  
☆TEL:04-2221111  
福壽山  
★臺中市  
里福壽  
☆TEL:04-2221111  
清境  
★南投縣  
仁和路  
☆TEL:049-2221111





# 逛眷村味市場 旅遊新體驗

文／楊婷婷



**龍岡忠貞市場**  
濃濃滇緬味撫慰鄉愁

民國四、五〇年代由泰北撤退來臺的軍民，有一部分安置在桃園的忠貞新村，居民來自雲南、緬甸、泰國、寮國等，非常多元，

比起逛百貨公司，旅遊時逛逛有「味道」的傳統市場，更接地气，也更感受一個城市的活力。尤其是鄰近眷村的老市場，攤商與顧客南腔北調，販售的貨物五花八門，每每在市場一角，隱藏著來自各省的特色美食與珍寶，等待你去探索，讓旅程充滿驚喜。

↓想要品嚐雲南菜，走一趟忠貞市場或周邊餐館，就可以大飽口福。

（圖／林建榮）



↑忠貞市場裡的美食與商品，充滿滇緬泰特色文化。  
（圖／金三角文化基金會）

忠貞新村文化園區兼具復古與時尚，以及異域故事館激盪人心的孤軍文史體驗。  
（圖／金三角文化基金會）

忠貞市場旁邊的知名米干店「國旗屋」，店外掛滿了飄揚的國旗，

走一圈忠貞市場，會發現這裡的美食及貨品十分多元，異國風味十足，附近居民除了雲南人，還有客家人、外省人，甚至東南亞各族裔，宛如一個小聯合國。許多滇緬移民在忠貞市場及周邊賣起家鄉味，包括雲南米干、豌豆粉、涼拌青木瓜絲、大薄片、破酥包等，這些特色美食，扮演了撫慰鄉愁的角色，尤其是米干，更是這裡的一大特色，每年的「龍岡米干節」，推廣在地獨有的滇緬文化與美食，吸引許多遊客到訪，成為桃園觀光的一大亮點。

附近龍岡一帶成了匯集各族裔特色的文化聚落。

走一圈忠貞市場，會發現這裡的美食及貨品十分多元，異國風味十足，附近居民除了雲南人，還有客家人、外省人，甚至東南亞各族裔，宛如一個小聯合國。許多滇緬移民在忠貞市場及周邊賣起家鄉味，包括雲南米干、豌豆粉、涼拌青木瓜絲、大薄片、破酥包等，這些特色美食，扮演了撫慰鄉愁的角色，尤其是米干，更是這裡的一大特色，每年的「龍岡米干節」，推廣在地獨有的滇緬文化與美食，吸引許多遊客到訪，成為桃園觀光的一大亮點。

附近龍岡一帶成了匯集各族裔特色的文化聚落。

走一圈忠貞市場，會發現這裡的美食及貨品十分多元，異國風味十足，附近居民除了雲南人，還有客家人、外省人，甚至東南亞各族裔，宛如一個小聯合國。許多滇緬移民在忠貞市場及周邊賣起家鄉味，包括雲南米干、豌豆粉、涼拌青木瓜絲、大薄片、破酥包等，這些特色美食，扮演了撫慰鄉愁的角色，尤其是米干，更是這裡的一大特色，每年的「龍岡米干節」，推廣在地獨有的滇緬文化與美食，吸引許多遊客到訪，成為桃園觀光的一大亮點。

附近龍岡一帶成了匯集各族裔特色的文化聚落。

走一圈忠貞市場，會發現這裡的美食及貨品十分多元，異國風味十足，附近居民除了雲南人，還有客家人、外省人，甚至東南亞各族裔，宛如一個小聯合國。許多滇緬移民在忠貞市場及周邊賣起家鄉味，包括雲南米干、豌豆粉、涼拌青木瓜絲、大薄片、破酥包等，這些特色美食，扮演了撫慰鄉愁的角色，尤其是米干，更是這裡的一大特色，每年的「龍岡米干節」，推廣在地獨有的滇緬文化與美食，吸引許多遊客到訪，成為桃園觀光的一大亮點。

附近龍岡一帶成了匯集各族裔特色的文化聚落。

走一圈忠貞市場，會發現這裡的美食及貨品十分多元，異國風味十足，附近居民除了雲南人，還有客家人、外省人，甚至東南亞各族裔，宛如一個小聯合國。許多滇緬移民在忠貞市場及周邊賣起家鄉味，包括雲南米干、豌豆粉、涼拌青木瓜絲、大薄片、破酥包等，這些特色美食，扮演了撫慰鄉愁的角色，尤其是米干，更是這裡的一大特色，每年的「龍岡米干節」，推廣在地獨有的滇緬文化與美食，吸引許多遊客到訪，成為桃園觀光的一大亮點。

附近龍岡一帶成了匯集各族裔特色的文化聚落。

走一圈忠貞市場，會發現這裡的美食及貨品十分多元，異國風味十足，附近居民除了雲南人，還有客家人、外省人，甚至東南亞各族裔，宛如一個小聯合國。許多滇緬移民在忠貞市場及周邊賣起家鄉味，包括雲南米干、豌豆粉、涼拌青木瓜絲、大薄片、破酥包等，這些特色美食，扮演了撫慰鄉愁的角色，尤其是米干，更是這裡的一大特色，每年的「龍岡米干節」，推廣在地獨有的滇緬文化與美食，吸引許多遊客到訪，成為桃園觀光的一大亮點。

附近龍岡一帶成了匯集各族裔特色的文化聚落。

走一圈忠貞市場，會發現這裡的美食及貨品十分多元，異國風味十足，附近居民除了雲南人，還有客家人、外省人，甚至東南亞各族裔，宛如一個小聯合國。許多滇緬移民在忠貞市場及周邊賣起家鄉味，包括雲南米干、豌豆粉、涼拌青木瓜絲、大薄片、破酥包等，這些特色美食，扮演了撫慰鄉愁的角色，尤其是米干，更是這裡的一大特色，每年的「龍岡米干節」，推廣在地獨有的滇緬文化與美食，吸引許多遊客到訪，成為桃園觀光的一大亮點。

附近龍岡一帶成了匯集各族裔特色的文化聚落。

走一圈忠貞市場，會發現這裡的美食及貨品十分多元，異國風味十足，附近居民除了雲南人，還有客家人、外省人，甚至東南亞各族裔，宛如一個小聯合國。許多滇緬移民在忠貞市場及周邊賣起家鄉味，包括雲南米干、豌豆粉、涼拌青木瓜絲、大薄片、破酥包等，這些特色美食，扮演了撫慰鄉愁的角色，尤其是米干，更是這裡的一大特色，每年的「龍岡米干節」，推廣在地獨有的滇緬文化與美食，吸引許多遊客到訪，成為桃園觀光的一大亮點。

馬祖新村眷村文創園區除保留具有歷史感的老房舍，還經常舉辦各種文創活動。  
（圖／本刊編輯部）



當地居民在改建搬遷後，桃園市政府文化局接手推動眷村的保存，成立了「馬祖新村眷村文創園區」，定期舉辦電影節、眷村文化節、文創市集等活動，讓遊客走入具有歷史感的老房舍，在黑瓦、磚牆、與紅白相間的大門中，串連起兒時的記憶。

順遊霧峰，還可同時感受人文藝術，欣賞到古今建築之美：古色古香的霧峰林家宮保第園區，與名設計師安藤忠雄在臺灣知名建築作品「亞洲大學附屬現代美術館」。

霧峰林家的建築古蹟，範圍包括下厝系統、頂厝系統及萊園三部分。霧峰林家宮保第園區開放的是下厝所屬的宮保第及大花廳等兩個建築群，跨過「圓為規、方為矩」的規矩門，來到有著福州式戲臺的「大花廳」，感受昔日宴客看戲的富貴風華，再一一觀覽起家厝三合院，以及雕琢精緻的園林古蹟，令人彷彿穿越時光，沉浸在霧峰林家花園的「大花廳」，為福州式戲臺建築。  
（圖／本刊編輯部）

在昔日歲月中。矗立在亞洲大學校園內的清水模美術館，其三層形的堆疊，創造出有趣的空間和建築型態，這棟前衛、具挑戰性的設計，深藏靜謐特質，值得細細品味。

左營哈囉市場  
蓮池潭畔的採買天地

高雄市左營區第四公有零售市場，於民國四十七年為輔導退役軍人就業而創建，當地人稱為「哈囉市場」，是一座充滿歷史風貌與濃濃人情味的傳統市場。

為什麼會有「哈囉市場」這麼另類又可愛的名稱呢？原來早期左營有美軍駐紮，經常到此採買，許多菜販不會說英文，只好熱情喊著「Hello」，整個市場充滿著哈囉聲，久而久之，這裡就被稱為「哈囉市場」；又因靠近海軍左營軍區，許多軍方單位會來此採買伙食，也被稱為「兵仔市」。

左營處處是眷村，該市場是眷村居民買肉、買菜、買海鮮、買生活日用品的購物天地，一大早就車水馬龍。走進市場中，從生鮮水果、雞鴨魚肉到生活百貨，應有盡有。遊客來到高雄左營，不妨到「哈囉市場」走一回，這裡濃厚的人情味，保證讓你難忘。

哈囉市場是眷村家庭主婦、餐館主廚採買新鮮食材的首選。  
（圖／本刊編輯部）

「哈囉市場」鄰近蓮池潭，遊客逛完市場，走幾步路就來到蓮池潭畔的孔廟，建築外觀雄偉肅穆，格局參考山東曲阜孔廟，包括櫺星門、大成門、大成殿、東西廡、崇聖祠、萬仞宮牆、泮池等，規模與形制十分完整。離開孔廟，可悠閒地沿蓮池潭畔散步，蓮池潭南鄰龜山、北倚半屏山，清朝時期因潭中遍植荷花，每逢夏季清香四溢，素有「泮水荷香」美譽，成為清代的鳳山八景之一。

蓮池潭畔還有「春秋閣」，由兩座大小相同的中國宮殿式樓閣組成，一稱春閣，另一稱秋閣，又稱「春秋御閣」，古色古香，與潭面相互映照，景緻優美，是老一辈高雄人的共同記憶。

春秋閣矗立潭水之中，更顯典雅靜謐。  
（圖／本刊編輯部）

在昔日歲月中。矗立在亞洲大學校園內的清水模美術館，其三層形的堆疊，創造出有趣的空間和建築型態，這棟前衛、具挑戰性的設計，深藏靜謐特質，值得細細品味。



霧峰林家花園的「大花廳」，為福州式戲臺建築。  
（圖／本刊編輯部）

順遊霧峰，還可同時感受人文藝術，欣賞到古今建築之美：古色古香的霧峰林家宮保第園區，與名設計師安藤忠雄在臺灣知名建築作品「亞洲大學附屬現代美術館」。

霧峰林家的建築古蹟，範圍包括下厝系統、頂厝系統及萊園三部分。霧峰林家宮保第園區開放的是下厝所屬的宮保第及大花廳等兩個建築群，跨過「圓為規、方為矩」的規矩門，來到有著福州式戲臺的「大花廳」，感受昔日宴客看戲的富貴風華，再一一觀覽起家厝三合院，以及雕琢精緻的園林古蹟，令人彷彿穿越時光，沉浸在霧峰林家花園的「大花廳」，為福州式戲臺建築。  
（圖／本刊編輯部）

在昔日歲月中。矗立在亞洲大學校園內的清水模美術館，其三層形的堆疊，創造出有趣的空間和建築型態，這棟前衛、具挑戰性的設計，深藏靜謐特質，值得細細品味。

左營哈囉市場  
蓮池潭畔的採買天地

高雄市左營區第四公有零售市場，於民國四十七年為輔導退役軍人就業而創建，當地人稱為「哈囉市場」，是一座充滿歷史風貌與濃濃人情味的傳統市場。

為什麼會有「哈囉市場」這麼另類又可愛的名稱呢？原來早期左營有美軍駐紮，經常到此採買，許多菜販不會說英文，只好熱情喊著「Hello」，整個市場充滿著哈囉聲，久而久之，這裡就被稱為「哈囉市場」；又因靠近海軍左營軍區，許多軍方單位會來此採買伙食，也被稱為「兵仔市」。

左營處處是眷村，該市場是眷村居民買肉、買菜、買海鮮、買生活日用品的購物天地，一大早就車水馬龍。走進市場中，從生鮮水果、雞鴨魚肉到生活百貨，應有盡有。遊客來到高雄左營，不妨到「哈囉市場」走一回，這裡濃厚的人情味，保證讓你難忘。

哈囉市場是眷村家庭主婦、餐館主廚採買新鮮食材的首選。  
（圖／本刊編輯部）

「哈囉市場」鄰近蓮池潭，遊客逛完市場，走幾步路就來到蓮池潭畔的孔廟，建築外觀雄偉肅穆，格局參考山東曲阜孔廟，包括櫺星門、大成門、大成殿、東西廡、崇聖祠、萬仞宮牆、泮池等，規模與形制十分完整。離開孔廟，可悠閒地沿蓮池潭畔散步，蓮池潭南鄰龜山、北倚半屏山，清朝時期因潭中遍植荷花，每逢夏季清香四溢，素有「泮水荷香」美譽，成為清代的鳳山八景之一。

蓮池潭畔還有「春秋閣」，由兩座大小相同的中國宮殿式樓閣組成，一稱春閣，另一稱秋閣，又稱「春秋御閣」，古色古香，與潭面相互映照，景緻優美，是老一辈高雄人的共同記憶。

春秋閣矗立潭水之中，更顯典雅靜謐。  
（圖／本刊編輯部）

在昔日歲月中。矗立在亞洲大學校園內的清水模美術館，其三層形的堆疊，創造出有趣的空間和建築型態，這棟前衛、具挑戰性的設計，深藏靜謐特質，值得細細品味。

左營哈囉市場  
蓮池潭畔的採買天地

高雄市左營區第四公有零售市場，於民國四十七年為輔導退役軍人就業而創建，當地人稱為「哈囉市場」，是一座充滿歷史風貌與濃濃人情味的傳統市場。

為什麼會有「哈囉市場」這麼另類又可愛的名稱呢？原來早期左營有美軍駐紮，經常到此採買，許多菜販不會說英文，只好熱情喊著「Hello」，整個市場充滿著哈囉聲，久而久之，這裡就被稱為「哈囉市場」；又因靠近海軍左營軍區，許多軍方單位會來此採買伙食，也被稱為「兵仔市」。

左營處處是眷村，該市場是眷村居民買肉、買菜、買海鮮、買生活日用品的購物天地，一大早就車水馬龍。走進市場中，從生鮮水果、雞鴨魚肉到生活百貨，應有盡有。遊客來到高雄左營，不妨到「哈囉市場」走一回，這裡濃厚的人情味，保證讓你難忘。

「哈囉市場」鄰近蓮池潭，遊客逛完市場，走幾步路就來到蓮池潭畔的孔廟，建築外觀雄偉肅穆，格局參考山東曲阜孔廟，包括櫺星門、大成門、大成殿、東西廡、崇聖祠、萬仞宮牆、泮池等，規模與形制十分完整。離開孔廟，可悠閒地沿蓮池潭畔散步，蓮池潭南鄰龜山、北倚半屏山，清朝時期因潭中遍植荷花，每逢夏季清香四溢，素有「泮水荷香」美譽，成為清代的鳳山八景之一。

蓮池潭畔還有「春秋閣」，由兩座大小相同的中國宮殿式樓閣組成，一稱春閣，另一稱秋閣，又稱「春秋御閣」，古色古香，與潭面相互映照，景緻優美，是老一辈高雄人的共同記憶。

春秋閣矗立潭水之中，更顯典雅靜謐。  
（圖／本刊編輯部）

在昔日歲月中。矗立在亞洲大學校園內的清水模美術館，其三層形的堆疊，創造出有趣的空間和建築型態，這棟前衛、具挑戰性的設計，深藏靜謐特質，值得細細品味。

左營哈囉市場  
蓮池潭畔的採買天地

高雄市左營區第四公有零售市場，於民國四十七年為輔導退役軍人就業而創建，當地人稱為「哈囉市場」，是一座充滿歷史風貌與濃濃人情味的傳統市場。

為什麼會有「哈囉市場」這麼另類又可愛的名稱呢？原來早期左營有美軍駐紮，經常到此採買，許多菜販不會說英文，只好熱情喊著「Hello」，整個市場充滿著哈囉聲，久而久之，這裡就被稱為「哈囉市場」；又因靠近海軍左營軍區，許多軍方單位會來此採買伙食，也被稱為「兵仔市」。

左營處處是眷村，該市場是眷村居民買肉、買菜、買海鮮、買生活日用品的購物天地，一大早就車水馬龍。走進市場中，從生鮮水果、雞鴨魚肉到生活百貨，應有盡有。遊客來到高雄左營，不妨到「哈囉市場」走一回，這裡濃厚的人情味，保證讓你難忘。

哈囉市場是眷村家庭主婦、餐館主廚採買新鮮食材的首選。  
（圖／本刊編輯部）

「哈囉市場」鄰近蓮池潭，遊客逛完市場，走幾步路就來到蓮池潭畔的孔廟，建築外觀雄偉肅穆，格局參考山東曲阜孔廟，包括櫺星門、大成門、大成殿、東西廡、崇聖祠、萬仞宮牆、泮池等，規模與形制十分完整。離開孔廟，可悠閒地沿蓮池潭畔散步，蓮池潭南鄰龜山、北倚半屏山，清朝時期因潭中遍植荷花，每逢夏季清香四溢，素有「泮水荷香」美譽，成為清代的鳳山八景之一。

蓮池潭畔還有「春秋閣」，由兩座大小相同的中國宮殿式樓閣組成，一稱春閣，另一稱秋閣，又稱「春秋御閣」，古色古香，與潭面相互映照，景緻優美，是老一辈高雄人的共同記憶。

春秋閣矗立潭水之中，更顯典雅靜謐。  
（圖／本刊編輯部）

在昔日歲月中。矗立在亞洲大學校園內的清水模美術館，其三層形的堆疊，創造出有趣的空間和建築型態，這棟前衛、具挑戰性的設計，深藏靜謐特質，值得細細品味。

左營哈囉市場  
蓮池潭畔的採買天地

高雄市左營區第四公有零售市場，於民國四十七年為輔導退役軍人就業而創建，當地人稱為「哈囉市場」，是一座充滿歷史風貌與濃濃人情味的傳統市場。

為什麼會有「哈囉市場」這麼另類又可愛的名稱呢？原來早期左營有美軍駐紮，經常到此採買，許多菜販不會說英文，只好熱情喊著「Hello」，整個市場充滿著哈囉聲，久而久之，這裡就被稱為「哈囉市場」；又因靠近海軍左營軍區，許多軍方單位會來此採買伙食，也被稱為「兵仔市」。

左營處處是眷村，該市場是眷村居民買肉、買菜、買海鮮、買生活日用品的購物天地，一大早就車水馬龍。走進市場中，從生鮮水果、雞鴨魚肉到生活百貨，應有盡有。遊客來到高雄左營，不妨到「哈囉市場」走一回，這裡濃厚的人情味，保證讓你難忘。

哈囉市場是眷村家庭主婦、餐館主廚採買新鮮食材的首選。  
（圖／本刊編輯部）

「哈囉市場」鄰近蓮池潭，遊客逛完市場，走幾步路就來到蓮池潭畔的孔廟，建築外觀雄偉肅穆，格局參考山東曲阜孔廟，包括櫺星門、大成門、大成殿、東西廡、崇聖祠、萬仞宮牆、泮池等，規模與形制十分完整。離開孔廟，可悠閒地沿蓮池潭畔散步，蓮池潭南鄰龜山、北倚半屏山，清朝時期因潭中遍植荷花，每逢夏季清香四溢，素有「泮水荷香」美譽，成為清代的鳳山八景之一。

蓮池潭畔還有「春秋閣」，由兩座大小相同的中國宮殿式樓閣組成，一稱春閣，另一稱秋閣，又稱「春秋御閣」，古色古香，與潭面相互映照，景緻優美，是老一辈高雄人的共同記憶。

春秋閣矗立潭水之中，更顯典雅靜謐。  
（圖／本刊編輯部）

「哈囉市場」鄰近蓮池潭，遊客逛完市場，走幾步路就來到蓮池潭畔的孔廟，建築外觀雄偉肅穆，格局參考山東曲阜孔廟，包括櫺星門、大成門、大成殿、東西廡、崇聖祠、萬仞宮牆、泮池等，規模與形制十分完整。離開孔廟，可悠閒地沿蓮池潭畔散步，蓮池潭南鄰龜山、北倚半屏山，清朝時期因潭中遍植荷花，每逢夏季清香四溢，素有「泮水荷香」美譽，成為清代的鳳山八景之一。

蓮池潭畔還有「春秋閣」，由兩座大小相同的中國宮殿式樓閣組成，一稱春閣，另一稱秋閣，又稱「春秋御閣」，古色古香，與潭面相互映照，景緻優美，是老一辈高雄人的共同記憶。

春秋閣矗立潭水之中，更顯典雅靜謐。  
（圖／本刊編輯部）

在昔日歲月中。矗立在亞洲大學校園內的清水模美術館，其三層形的堆疊，創造出有趣的空間和建築型態，這棟前衛、具挑戰性的設計，深藏靜謐特質，值得細細品味。

左營哈囉市場  
蓮池潭畔的採買天地

高雄市左營區第四公有零售市場，於民國四十七年為輔導退役軍人就業而創建，當地人稱為「哈囉市場」，是一座充滿歷史風貌與濃濃人情味的傳統市場。

為什麼會有「哈囉市場」這麼另類又可愛的名稱呢？原來早期左營有美軍駐紮，經常到此採買，許多菜販不會說英文，只好熱情喊著「Hello」，整個市場充滿著哈囉聲，久而久之，這裡就被稱為「哈囉市場」；又因靠近海軍左營軍區，許多軍方單位會來此採買伙食，也被稱為「兵仔市」。

左營處處是眷村，該市場是眷村居民買肉、買菜、買海鮮、買生活日用品的購物天地，一大早就車水馬龍。走進市場中，從生鮮水果、雞鴨魚肉到生活百貨，應有盡有。遊客來到高雄左營，不妨到「哈囉市場」走一回，這裡濃厚的人情味，保證讓你難忘。

哈囉市場是眷村家庭主婦、餐館主廚採買新鮮食材的首選。  
（圖／本刊編輯部）

「哈囉市場」鄰近蓮池潭，遊客逛完市場，走幾步路就來到蓮池潭畔的孔廟，建築外觀雄偉肅穆，格局參考山東曲阜孔廟，包括櫺星門、大成門、大成殿、東西廡、崇聖祠、萬仞宮牆、泮池等，規模與形制十分完整。離開孔廟，可悠閒地沿蓮池潭畔散步，蓮池潭南鄰龜山、北倚半屏山，清朝時期因潭中遍植荷花，每逢夏季清香四溢，素有「泮水荷香」美譽，成為清代的鳳山八景之一。

蓮池潭畔還有「春秋閣」，由兩座大小相同的中國宮殿式樓閣組成，一稱春閣，另一稱秋閣，又稱「春秋御閣」，古色古香，與潭面相互映照，景緻優美，是老一辈高雄人的共同記憶。

春秋閣矗立潭水之中，更顯典雅靜謐。  
（圖／本刊編輯部）

在昔日歲月中。矗立在亞洲大學校園內的清水模美術館，其三層形的堆疊，創造出有趣的空間和建築型態，這棟前衛、具挑戰性的設計，深藏靜謐特質，值得細細品味。

左營哈囉市場  
蓮池潭畔的採買天地

高雄市左營區第四公有零售市場，於民國四十七年為輔導退役軍人就業而創建，當地人稱為「哈囉市場」，是一座充滿歷史風貌與濃濃人情味的傳統市場。

為什麼會有「哈囉市場」這麼另類又可愛的名稱呢？原來早期左營有美軍駐紮，經常到此採買，許多菜販不會說英文，只好熱情喊著「Hello」，整個市場充滿著哈囉聲，久而久之，這裡就被稱為「哈囉市場」；又因靠近海軍左營軍區，許多軍方單位會來此採買伙食，也被稱為「兵仔市」。

左營處處是眷村，該市場是眷村居民買肉、買菜、買海鮮、買生活日用品的購物天地，一大早就車水馬龍。走進市場中，從生鮮水果、雞鴨魚肉到生活百貨，應有盡有。遊客來到高雄左營，不妨到「哈囉市場」走一回，這裡濃厚的人情味，保證讓你難忘。

哈囉市場是眷村家庭主婦、餐館主廚採買新鮮食材的首選。  
（圖／本刊編輯部）

「哈囉市場」鄰近蓮池潭，遊客逛完市場，走幾步路就來到蓮池潭畔的孔廟，建築外觀雄偉肅穆，格局參考山東曲阜孔廟，包括櫺星門、大成門、大成殿、東西廡、崇聖祠、萬仞宮牆、泮池等，規模與形制十分完整。離開孔廟，可悠閒地沿蓮池潭畔散步，蓮池潭南鄰龜山、北倚半屏山，清朝時期因潭中遍植荷花，每逢夏季清香四溢，素有「泮水荷香」美譽，成為清代的鳳山八景之一。

蓮池潭畔還有「春秋閣」，由兩座大小相同的中國宮殿式樓閣組成，一稱春閣，另一稱秋閣，又稱「春秋御閣」，古色古香，與潭面相互映照，景緻優美，是老一辈高雄人的共同記憶。

春秋閣矗立潭水之中，更顯典雅靜謐。  
（圖／本刊編輯部）



↑舊城北門兩旁褪色的門神浮雕，靜靜守護著一方百姓。  
（圖／本刊編輯部）





# 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。

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），以肩膀為中心畫圈，盡量畫大圈且速度放慢，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，也可以減緩肩頸痠痛。

**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，想像骨盆像是個杯子，而雙手拿杯子喝水一樣讓骨盆往後傾斜。

前後交替，配合呼吸，重複十到二十次，可慢慢增加旋轉的角度。重點在活化骨盆，改善下腰部肌肉僵硬。

**第五招：**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），腳跟輕輕離地，踮起腳尖，在保持平衡下維持十秒，放下腳跟，重心移到腳跟，腹部收緊，勾起腳尖維持十秒，交替十次。此動作可同時訓練下肢肌群及平衡，隨著保持平衡時間拉長，調整脊椎及站姿。



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。



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，也可以減緩肩頸痠痛。

間盤磨損，延緩症狀，可改善手指麻／感覺缺失、頭痛胸悶、肩頸僵硬、



►榮家時常安排長輩曬太陽，以維健康。（圖／林建榮）

能，日前特別邀請專業營養師來舉辦關於肌少症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，合併運動量不足、陽光曝曬不足，容易導致年長者肌少症和骨質疏鬆等營養問題。

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少症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。

未來將繼續舉辦類似活動，以促進長輩的健康和幸福。

### 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、原產、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，共同為民眾的健康扣關。

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少症是甚麼？肌少症的表現有哪些？肌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，況且榮家園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



在北葉門大漠特遣中隊中隊長張國政，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，我也與有榮焉！那是十二梯次中的第五梯次，任務時間為民國七十二年三月出發，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。

第五梯次共計一〇七人，聯絡組有七人，組長是林隆獻上校，也是我們這梯次的總領隊，工作地點在沙烏地阿拉伯的首都利雅德，是中沙兩國大漠案的窗口，聯絡組接受我空軍總部指令及督導特遣隊任務之執行。特遣隊有一百一十人，軍官二十人，士官八十人，我擔任隊長，維護專業人員均遴選自F-5部隊。工作地點在北葉門首都的沙那軍民合用國際機場，標高七五〇〇英尺，在工作，沙方及美方各有兩位F-5的飛行教官，沙方在機場有一位



特遣隊中隊長張國政中校(左二)、林隆獻上校(左四)、沙國機上校(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)

去沙烏地阿拉伯？我沒有拒絕，但要求把沙方的聯絡官找來協調，決定我們不要掛牌。一夜無事，第二天早上沙方通知我們，分批回國，收拾行李，只能帶輕便重要物品，待沙方C-130一落地，大家就上飛機撤退回沙烏地，同仁都緊張了一陣子，後來C-130未來，我們也沒掛牌，又恢復正常了。

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、毯子是否充足？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，政四處處長沙國機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國慶日及新春元旦升中華民國國旗，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。

每人在任務期中，有二十一天可回國休假，以及輪派到沙烏地地探買。我們回國休假以及最後任務完畢回國，都是駐沙國空軍副武官馮世寬中校(四十八期，即現任輔導會大鵬主委)為我們服務，特此表達感謝。

最後我要感謝全體同仁，有緣我們在千里外，想都沒想到的北葉門共度一年，由於各位的負責與努力，一〇七人個個願付出血汗為國爭光，第五梯次圓滿達成任務。

【作者速寫】張國政，空軍官校四十七期，空飛校五十五年班，三軍大學戰爭學院七十一期班，歷任四大隊飛行官、分隊長、作戰長、二十一作戰中隊中隊長，大漠特遣中隊中隊長，第四聯隊隊長，空軍總部武備室執行長，交通部民航局副局長、局長。

## 徵文快訊

《榮光雙周刊》加強徵稿，包括：榮民艱困踏海來臺，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；及青壯壯志除役官兵服役期間與長官、同袍相處感懷；退伍後求學、創業的經歷心得。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。撰稿人須同意授權採用作品以「有故事股份有限公司」為著作人，且著作財產權同時讓與國軍退除役官兵輔導委員會，刊登於《榮光雙周刊》及電子報，並納編於輔導會專書等，也同意不行使(主張)著作權。



## 《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伍空軍教官，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，並與周遭的各家社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)

## 一三二年度《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「一三二年度讀者有獎徵答」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、四月二十四日、五月八日、五月二十二日出刊的二期、三期、四期、五期，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，於輔導會會議室進行電腦抽獎。中獎名單於《榮光雙周刊》七月三日第三五〇四期公布。

抽獎獎金：  
頭獎：新臺幣五千元整，共一名。  
貳獎：新臺幣三千元整，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(事關中獎者權益，請務必詳實填寫)  
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、今年三、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TQS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  
□②五十周年  
□③六十周年

假投資 真詐騙



不隨意透露個人資料、銀行帳號及資產  
反詐騙專線 165 或 110 詢問



共同防詐騙集團



國軍退除役官兵輔導委員會