

姜保如

等人都屬於高熱量食物，容易使人發胖，且對於糖尿病和高血脂症患者的血糖及血脂肪有不利的影响，淺嘗即可。另外，建議儘量多喝開水或以無糖茶來取代飲料。

準備年菜時可利用多種顏色蔬果搭配，如：長年菜、雙色花椰菜、三色甜椒、荷蘭豆、敏豆、茄子、紫生菜、萵苣、番茄、大小白菜等，搭配肉類入菜或擺盤，也可多加選擇。

其實，在過年期間只要在

選購、烹調、享用時多花點心思，把握飲食的要訣，慎選食材，並將傳統的應景食物稍加變化，以及勤於運動，一樣可以健康團圓過好年。

（作者現任臺北榮總營養部營養師）

101學年度輔導榮民就學說明會

新：區 八處東日處日榮上榮日 處雄三處蘭七 月就科專

○(臺北訊) 輔導會輔導榮民就讀一學年度大專校院，包括推薦甄選專科學校、推薦甄(考)選大學學程、科技大學暨技術學院二技部、四技部暨就學獎補助等招生就學說明會，預定二月中旬起分別在各縣市榮服處舉辦。

二月份預定舉辦日期及地點：十七日下午屏東縣榮服處，十七日下午宜蘭縣榮服處；二十一日下午臺南市榮服處；二十二日上午臺南縣榮服處；二十三日下午嘉義榮服處；二十四日上午高雄縣榮服處，二十四日下午高雄市榮服處、二十四日下午雲林縣榮服處。

三月份預定舉辦日期及地點：六日下午彰化縣榮服處；七日下午南投縣榮服處；八日下午臺中縣榮服處；九日上午臺中市榮服處；十三日下午苗栗縣榮服處；十四日下午新竹榮服處；十五日上午臺北縣榮服處、下午臺北市榮服處；二十日上午基隆市榮服處；二十一日上午桃園縣榮服處；二十二日上午臺東縣榮服處；二十三日上午花蓮縣榮服處；二十七日上午金門縣榮服處；二十八日上午澎湖縣榮服處。

凡有意願就學榮民，歡迎向各轄區榮服處洽詢，並密切注意輔導會網站：<http://www.vac.gov.tw> 就學服務及最新消息。

圖·文：基隆市榮服處侯梅英

鈉干貝醬，獲選為基隆二〇一〇年十大伴手禮，日前參加全國第二十三屆食品評鑑，低鈉干貝醬又入選「金牌獎」，夾心手工蛋捲也獲「優良獎」，他表示，將進一

步與基隆大專院校相關科系合作，創新研發更多元化的商品。

張協盛在經營事業之餘，長期擔任榮欣志工，協助服務照顧獨居榮民榮譽，並

發揮愛心認養遺孤，對於國內外重大災難亦踴躍捐輸。創業之初，張協盛經由相關政府部門及基隆市榮服處的

協助，順利解決資金問題與汲取相關專業知能，進而成功創業，因此榮獲「微型創業楷模」殊榮。感恩之餘，他並提供實習的機會，讓有

心創業者體驗創業實境，遇有人力需求更優先雇用榮民榮眷，並在建國百年榮獲輔導會「榮民楷模」殊榮，其創業精神殊值效法。

◎躍華環保企業股份有限公司
1車輛管理部主任，工作地點：台中市西屯區。2掃街車司機，工作地點：台中市西屯區。3水車司機，工作地點：台中市西屯區。

◎榮聖機械工程股份有限公司
粗工、工作地點：台南市新營區
※意者請電洽：06-83717號

◎泰山企業股份有限公司
飼料袋裝車司機，工作地點：
彰化縣員林鎮。※意者請電洽：
(04)874-2211#567陳小姐，
或寄信至長田路55號員仔寄台
區。◎意者請電洽：(06)535-
2498周小姐，或親洽台南市
新營區姑爺里之心3號。

林護縣舍台貨台
可將屋頂表明照舊項目寄台
北市中山區或長安東路二段
30號1樓，或親洽。
◎富士康公寓大廈管理維護股
份有限公司
社區環保清潔人員，工作地點
：台中市全區。※意者請電洽

※各公司詳細徵才內容，請上輔導會網站：<http://www.yaac.gov.tw/>→「榮光雙周刊」→「就業資訊」瀏覽，請多加

※榮民眷(對有意前往工作之公司,於面談時,對該公司之經營狀況及工作性質、待遇、福利與工作保障等事項,有疑問,請電:(02)2757-1730。

※以上部分徵才公司，尚有其他職缺，請上該公司網站查詢，或電話洽詢。

※企業廠商如欲刊登本欄徵才，請電：(02)2757-1659。

※企業廠商如欲刊登本欄徵才，請電：(02)2757-1659。