

老主任委員經國先生箴言

青年朋友們：松柏凌霜雪而彌勁，人生亦必歷經艱難險阻而愈益堅強奮起；祇有在風雨中成長的才能挺立於風雨之中，……才能作時代的主人。

資訊看板

輔導會全球資訊網站網址：
http://www.vac.gov.tw
輔導會主任委員民意信箱網址：
http://www.vac.gov.tw/content/index.asp?pno=52
榮民服務專線：(0800) 212154
政風專線電話：(02) 27571700
政風專線傳真：(02) 27587233
政風電子信箱：thics@mail.vac.gov.tw
政風檢舉信箱：台北郵政99之139號信箱
政風網址：http://www.vac.gov.tw/ethics

◎榮光雙周刊內容同步刊載於榮光雙周刊電子報，網址為：http://epaper.vac.gov.tw/index.htm，如欲訂閱電子報，進電子報首頁後，點選訂閱電子報，詳填各項資料送出後即可。

快樂家族活動更換課程

(臺北訊) 中國家庭教育協進會二〇一二年老人據點快樂家族活動，自四月一日起更換課程如下：週一促進健康生活，週二社交舞教學，週四由羅淑貞老師主講易經。活動時間為當日上午九時三十分至十一時三十分；一律免費，歡迎榮民榮眷踴躍參加。地點：臺北市松江路一三一號六樓，詳情請洽：02-25090806或25090112。

臺北榮總身障輔具維修巡迴服務

(本刊訊) 臺北榮總身障重建中心一〇一年四月份辦理身障輔具檢測維修巡迴服務日程如下：四月十六日上午在新竹榮家；十七日全在屏東榮家；十八日上午在臺南榮家；十九日上午在臺中榮總埔里分院，十九日下午在彰化自費安養中心；二十日上午在彰化榮家。凡身障榮民之義肢、支架、輪椅、拐杖、助行器等輔具需要調整者，請備齊身分證、印章、身心障礙手冊和榮民證等相關證件，前往接受檢測維修。

農場快訊

2012臺北國際春季旅展—武陵、清境、福壽山農場推優惠案

(臺北訊) 輔導會所屬武陵、清境、福壽山農場，將於三月三十日至四月二日參加「二〇一二臺北國際春季旅展」，並於臺北世貿一館展場推出優惠券，歡迎榮民榮眷及民眾參觀及購券。武陵農場推出二、六〇〇元雙人住宿券，平日可享雙人住宿一晚，加附二客早、晚餐、二人入園門票及一輛車停車費；清境農場推出二、三五〇元雙人住宿券，加附二客早、晚餐和青青草原、小瑞士花園門票各二張；福壽山農場推出二、二〇〇元雙人住宿券，加附二客早、晚餐和二人入園門票、二份咖啡、一輛車停車費及免費場區生態導覽。武陵農場洽詢電話：04-25901259分機2001-2002，清境農場洽詢電話：049-2802748（代表號）；福壽山農場洽詢電話：0800-073999，或04-25989202、25989205。

榮院剪影

眼疾患者有福 創新黃斑部病變療法

(臺南訊) 高雄榮總臺南分院日前採用最新式的眼內注射抗血管新生藥物，成功治療老年性黃斑部病變，使眼疾患者重獲光明。患者魏先生日前左眼前突現黑影，視物模糊、扭曲變形，經親友介紹至高雄榮總臺南分院就醫，由眼科主任李尹賜詳細檢查後，發現雙眼均罹患「老年性黃斑部病變合併脈絡膜新生血管」，右眼視網膜已結痂，左眼視力也退化至〇。一以下，乃使用最新眼內注射抗血管新生藥物治療，連續注射三個多月後，原有的黃斑部水腫及出血大幅消失，視力進步到〇.四以上。李尹賜表示，「老年性黃斑部病變」分為「乾性」和「濕性」兩種類型，其中濕性病變是由於視網膜下的脈絡膜有異常血管新生，易於滲漏及破裂，會引起黃斑部水腫及出血，造成視力模糊和扭曲現象，應及時治療。臨床治療上，發現眼內注射抗血管新生藥物，也對糖尿病視網膜病變與其他血管性視網膜病變，有良好的治療效果。李尹賜提醒年長者，多吃深綠色蔬菜或補充葉黃素，少曝曬在強光下，五十歲以上每半年檢查一次眼部，若視力模糊、扭曲或中心有黑影，應儘速尋求眼科專科醫師協助，避免延誤治療的黃金時機。

開心農場 療癒心靈

(宜蘭訊) 臺北榮總蘇澳分院院長鄭紹宇於植樹節當天，帶領醫院一級主管與精神科病友一起於院區開設開心農場，期望精神科病友體驗植樹之樂。鄭紹宇帶領主管和同仁捲起衣袖，偕同病友一起栽種小樹和蔬菜，盼望藉由田園樂活打開病友心扉，使得健康的心苗，如同悉心照料的農作物般，日益茁壯。農忙後，鄭院長又洗手做羹湯，請大家同享咖哩大餐。蘇澳分院表示，鬱悶的心靈需要抒發的管道，精神團隊除專業醫護進行醫療照護外，並施以多項生活刺激，輔導病友走出病房。分院指出，照護服務的終期目標，是讓病友重返社會，融入人群；開設開心農場，就是要以植物或相關的庭園活動，協助病友接近自然，獲得良好的治療效果。

飲食五低二高 健康又減碳



嘉義分院營養師日前向民眾推廣「減碳健康餐」，倡導健康樂活飲食，以清淡飲食方式愛自己，減少排碳愛地球。嘉義分院營養科主任羅梅華(上圖右三)表示：「減碳健康餐」強調五低二高，也就是「低糖、低鹽、低熱、低蛋白、低脂肪、高纖、高蔬果」。低糖是指

食材的選擇，盡量選擇生產上低排碳量和在本地當季食材，減少運送造成的能源浪費及空氣汙染，調整飲食型態，不僅可以維持自己身體健康，更可減碳愛地球。嘉義分院營養師推出的減碳健康餐包括：三色炒雞蓉、藥膳秀珍菇、蒜頭炒海帶；等，都是「五低二高」的菜色，每週三中午先在員工餐廳推出，之後將陸續推廣至病房及社區。

中醫胃癌療法 緩解症狀不適

(臺中訊) 臺中榮總中醫科日前發表胃癌輔助療法成功病例，印證中醫可減輕現代醫學治療後的不適感，或加強治療效果，輔助胃癌患者完成現代醫學的必要療程，以達最佳醫療效果。民國九十八年，四十八歲的蔡女士胃部罹患惡性腫瘤，接受手術及術後完整的化學治療後，卵巢又發現腫塊，遂進一步切除卵巢，但是又出現更年期的潮熱及術後腹部沾黏。蔡女士經常有胃悶脹、胃部抽筋、等症狀，而尋求中醫治療。從中醫的角度來看，蔡女士的症狀主要是切除部分胃之後，消化食物的能力下降，使得身體的氣血生成不足；再加上卵巢切除後，缺乏賀爾蒙，引發諸多症狀。臺中榮總中醫科開出補氣養血、健脾滋腎為主，中醫則可以輔助減輕各種治療後的不舒服，或是加強治療的效果，目標是希望患者可以完成所有現代醫學必要的療程，以達到最大的成效。臺中榮總表示，胃癌每年奪走二千多位國人生命，占四萬多癌症死亡患者中的第六位。根據相關研究，喜歡食用燒烤食物、醬菜鹹魚等醃漬物，或直系親屬中有人罹患胃癌、幽門桿菌感染、萎縮性胃炎及胃部曾經動手術，以及抽菸、長期使用低劑量阿司匹靈的人，胃癌罹患率較高，須多加留意。

賴世雄 英語會話即時通

Lesson 2 — Canceled Reservation
第二課 取消訂位

◎ Dialogue

Jenny: Hello, Maxwell's Seafood and Steakhouse. May I help you?
James: Yes. I need to cancel my reservation.
Jenny: Under what name was the reservation made?
James: Lai.
Jenny: Yes. I have your reservation right here. There are actually two Lais listed.
James: Mine is under the name of James Lai.
Jenny: All right. I'll cancel that reservation.
James: The other reservation was made by my brother. We accidentally both made reservations for the same night.
Jenny: No problem. I'll see you on Sunday.

◎ 會 話

珍 妮：麥克斯威爾海鮮牛排館，您好。我能為您服務嗎？
詹姆斯：是的，我要取消訂位。
珍 妮：請問訂位的名字是？
詹姆斯：賴先生。
珍 妮：好的。我們有您訂位的資料。事實上，名單中有兩位賴先生。
詹姆斯：我登記的名字是詹姆斯·賴。
珍 妮：好的，我會取消您的訂位。
詹姆斯：另一個位子是我弟弟訂的。我們不小心在同一個晚上都訂了位。
珍 妮：沒問題，週日見。

(資料來源：常春藤解析英語雜誌社)

交流道

◆「榮光副刊」歡迎榮民、榮眷投稿，文以一千字為度，圖片請附說明，並請註明「真實姓名、聯絡電話、身分證號碼、戶籍地址(含里鄰)、作者速寫、立帳部局之局號、帳號或銀行帳號(含分行別)」。打字稿及數位照片，請以E-Mail傳「榮光雙周刊編輯部」：huashin@vac.gov.tw(亦可燒錄光碟郵寄)；手寫稿件請寄台北市松山區105光復北路一三三號二樓。請勿抄襲、一稿數投，並自留底稿。因篇幅有限，本刊具有刪修權，作品如經採用，將同時刊登於榮光電子報(hhttp://epaper.vac.gov.tw/index.htm)，或收錄於輔導會專書，或授權轉載。洽詢專線：02-27650473。
◆本刊第六版之「老兵憶往」、「眷村的故事」：等單元，因屬作者個人憶往舊事，部分人、事、時、地、物，或因時隔久遠，難以考證，如有謬誤之處，尚請讀者見諒。

病友淨灘 成就滿滿

(花蓮訊) 玉里榮院附設志學職能治療區日前舉辦淨灘活動，職能師帶領病友們前往「崇德」海灘，撿拾釣客、遊客及漁船作業後留下的垃圾，讓海灘回復清淨原貌，大家都感到很有成就感。



↑玉里榮院志學職能區病友，在花蓮崇德海灘參與淨灘活動。(羅四維攝)

關懷獨居榮民 協助清掃家園

(南投訊) 臺中榮總埔里分院日前探訪鄰近獨居年長榮民，並協助打掃居家環境，溫暖榮民心靈。分院人事室主任周旦生帶領同仁及替代役男，偕南投縣榮服處服務人員，攜帶餐點及慰問品，訪視獨居年長榮民，並協助打掃居家環境，溫暖榮民心靈。另外，分院替代役男響應捐血活動，共捐血二、七五〇CC，展現愛心。(花蓮訊) 鳳林榮院與花



↑臺中榮總埔里分院替代役男協助獨居年長榮民打掃環境。(李淑慈攝)



↑鳳林榮院替代役男為社區獨居年長者整理庭院。(曾祥瑞攝)

(南投訊) 臺中榮總埔里分院日前探訪鄰近獨居年長榮民，並協助打掃居家環境，溫暖榮民心靈。分院人事室主任周旦生帶領同仁及替代役男，偕南投縣榮服處服務人員，攜帶餐點及慰問品，訪視獨居年長榮民，並協助打掃居家環境，溫暖榮民心靈。另外，分院替代役男響應捐血活動，共捐血二、七五〇CC，展現愛心。(花蓮訊) 鳳林榮院與花