

與民有約

亡故者，其退休月平均所得必須再增加遺眷半俸月平均所得，若平均高於二萬元，依據發給標準，當年無法領取，但遺眷半俸月平均所得若低於二萬元，次年仍可領取。

(退除給付處提供)

一〇二年「榮民代表懇談會」問題與說明系列之四

◎榮民遺眷年終慰問金相關問題

問題十一：年金改革後，已取消退俸二萬元以上人員之年終慰問金，原本遺眷半俸二萬元以下者，仍承諾發給年終慰問金，現在卻跳票，原因係榮民如果在民國一〇一年以後死亡故者，其退休月平均所得必須再增加遺眷半俸月平均所得，平均需低於二萬元，方可發給遺眷年終慰問金，但是如果榮民在一〇一年之前死亡故者，其遺眷半俸只要不超過二萬元，即可發給年終慰問金，甚不公平。

說明：

(一) 有關退休俸人員年終慰問金之發放，係依行政院一〇二年一月二十四日院授人給授字第102002159號函訂定「一百零一年退休軍公教人員年終慰問金發給注意事項」(以下簡稱年終慰問金發給注意事項)辦理，為照顧弱勢及對國家有重大犧牲貢獻之退休(伍)軍公教人員生活，特發給年終慰問金。

(二) 依年終慰問金發給注意事項第三點發給標準(略以：「支(兼)領月退休金(俸)人員死亡，依支(兼)領月退休金(俸)月數比例發給」)榮民如果在一〇一年以後死亡故者，其退休月平均所得必須再增加遺眷半俸月平均所得，若平均高於二萬元，依據發給標準，當年無法領取，但遺眷半俸月平均所得若低於二萬元，次年仍可領取。

(退除給付處提供)

年節健康入菜美味加分

農曆春節即將來臨，家家戶戶都熱切期待，準備迎接這一年一度的重大節日。

近年來，健康養生的觀念逐漸抬頭，年節期間各式佳餚紛紛出爐，許多人困擾著如何過得有年味，卻又不造成身體負擔。其實，不論是自己製作的傳統家庭味，亦或是訂購美食名家的經典菜色，只要掌握幾個原則，花點巧思，依然可以健康入菜，美味加分。

一、餐餐蔬菜不可少：現在的家庭在除夕團圓日，火鍋是必備的圍爐聖品，準備起來不但方便，也兼具祛寒、增添歡樂氛圍的效果。再搭配其他年菜，如滷豬腳(或蹄膀)、

佛跳牆、長年菜、年年有「魚」等。建議準備多樣蔬菜，譬如在滷豬腳(或蹄膀)中加入筍干、紅燒鰻魚搭配足量蔥段、火鍋以多種蔬菜或菇類熬煮為湯底。若使用市售的羊肉爐、藥膳鍋或佛跳牆，可先冷藏去除上層油脂，並額外加入蔬菜、菇類作為配料。香腸、烏魚子、三層肉等高油脂肉類及再製品，淺嚐即可，並可搭配海帶、菜心、小黃瓜、杏鮑菇等規劃成拼盤，不但可解膩，又可減少高油脂年菜的攝取。

二、分量吃得恰恰好：傳統上，過年期間常會準備三牲、四果、年糕、發糕等，用以祭祀祖先。多種類的肉類和糕點

類，常是造成年節飲食失調的原因，因此掌握各類食材的分量便極為重要。每餐建議八分飽即可，肉類部分，每個人每餐建議量大約為二兩肉類即可。以六口家庭為例，餐桌上一條中型魚(約一個半手掌大小)搭配四分之一隻雞便足夠，再加上蔬菜和豆類，富有變化性又不過量；糕點歸為主食類，若有血糖控制需求，需配合米飯、冬粉等其他主食類一併計算，建議您在過年前與營養師討論年節飲食的分量分配。

三、採買時，手眼鼻皆到：採買新鮮食材或是即食年菜，可以手、眼、鼻來檢視品質，用手摸，乾貨應該乾燥且具

有彈性與硬度，避免濕滑難軟的食材；用眼看，確認包裝是否完整、標示是否清楚、食材本身是否形狀飽滿，且色澤自然、不過度鮮豔，不帶有黑點；用鼻子聞，是否具有天然風味，而乾燥度不佳的食材，易散發出霉味，應避免選購具有霉味或刺鼻藥水味的食材。

四、維持運動才是寶：過年期間不妨安排全家出門踏青、爬山等活動，維持規律的運動，不但有助於消化代謝，更不會因過了年鮑魚肚上身，疾病找上門。

年節期間，飲食掌握減糖、減鹽、減油原則，餐餐不忘多加蔬果，少吃糖果、糕點，維持天天活動，才能健康又養生，快樂過好年。

(作者現任臺北榮總營養部營養師)

嚴防H7N9 維護自身健康

【編按】大陸部分省市於近日陸續新增H7N9流感確診病例，顯示疫病流行風險及威脅持續存在，謹提供相關問與答，希望大家落實個人衛生措施，維護自身健康。

問一：個人如何避免感染H7N9流感？

答：

1. 勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。
2. 保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸系統症狀，應戴口罩並就醫，儘量不上班、不上課。
3. 避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂徹底清潔雙手。
4. 禽肉及蛋類徹底煮熟。
5. 料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要徹底清洗後才能再度使用。
6. 不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
7. 非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處、養禽場及活禽市場。
8. 禽畜業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護設施，工作後，應做好消毒工作。
9. 一般民眾平時應養成良好個人衛生習慣，注意飲食均衡

、適當運動及休息，維護身體健康。

問二：出外旅遊如何避免感染H7N9流感？

答：

1. 注意飲食衛生，禽類、蛋類及其製品一定要煮熟才能食用。
2. 勤洗手。
3. 到H7N9流感流行地區，避免前往鳥園、農場、禽畜養殖場、生禽宰殺或販賣場所，並避免餵食禽鳥，若不慎接觸禽鳥及其分泌物，應馬上以肥皂徹底清潔雙手。
4. 旅途中若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛、結膜炎等症狀，立即告知領隊，戴口罩儘快就醫。
5. 避免直接接觸禽禽、鳥類或其糞便。接觸過禽禽、鳥類或其分泌物後，要立刻用肥皂和清水徹底洗淨雙手。
6. 自家飼養的禽鳥死亡時，請密封包裝後，以一般廢棄物處理，由垃圾車清運；如有疾病疑慮，可洽所在地動物防疫機關處理。
7. 接觸禽禽後十四天內，如出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀或結膜炎，請戴口罩就醫，並主動告知禽禽接觸史。
8. H7N9流感最新疫情等相關資訊，請至疾管署網站(<http://www.cdc.gov.tw>)之「H7N9流感專區」與「國際旅遊資訊」專區查詢，或撥打免付費專線1922(或0800-001922)洽詢。

(資料來源：疾病管制署)

院就醫，進行診療。

問四：我如果出現相關症狀應該怎麼辦？

答：如出現發燒、咳嗽、流鼻涕、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應立即配戴口罩就醫，並告知醫師相關病史、工作史、禽畜接觸史及旅遊史；如醫師經臨床診斷為疑似病例，將依規定向衛生單位通報及治療。

問五：家裡如果有養寵物禽鳥的人要怎麼辦？

答：

1. 家中飼養禽鳥需避免與野鳥接觸或共用食器。
2. 定期清洗、消毒養禽設備及其排泄物，清消時應戴口罩。
3. 避免直接接觸禽禽、鳥類或其糞便。接觸過禽禽、鳥類或其分泌物後，要立刻用肥皂和清水徹底洗淨雙手。
4. 自家飼養的禽鳥死亡時，請密封包裝後，以一般廢棄物處理，由垃圾車清運；如有疾病疑慮，可洽所在地動物防疫機關處理。
5. 接觸禽禽後十四天內，如出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀或結膜炎，請戴口罩就醫，並主動告知禽禽接觸史。
6. H7N9流感最新疫情等相關資訊，請至疾管署網站(<http://www.cdc.gov.tw>)之「H7N9流感專區」與「國際旅遊資訊」專區查詢，或撥打免付費專線1922(或0800-001922)洽詢。

(資料來源：疾病管制署)

就學 · 就業園地

屏東縣榮民企業廠商代表聯誼座談

(屏東訊)屏東縣榮服處於日前舉辦民營企業廠商代表聯誼及座談，邀請高屏地區四十餘家企業廠商負責人、經理人、人資部門主管、公私立就業服務機構及榮民創業代表等共同參與，會中並表揚績優廠商，包括盛揚興業、先鋒保全及太子保全等公司。

屏東縣鍾佳濱副縣長於會中表示，期望廠商代表，在拓展業務之餘，持續釋出職缺，以助於提升就業率；史浩誠處長指出，榮民具備多項優勢特質，在職場上均有良好評價，榮服處也積極推介優秀榮民晉升投入職場，爭取更多的工作機會，達成勞資互利雙贏局面。

史浩誠處長(中)、鍾佳濱副縣長(右二)與獲表揚的績優廠商代表合影。(楊貴貞提供)

投身志工 回饋社會~許啟春

資料提供：澎湖縣榮服處

許啟春老師，在部隊服役期間，持續進修，最終獲得博士學位，並於退伍後投身志工，回饋社會，令人敬佩。

出生於澎湖西嶼外坡村的許老師，由於澎湖特殊的地理環境與氣候，培育其開朗樂觀的性格，鍛鍊刻苦堅毅的心志，造就往後不凡的人生經歷。

許老師自中正理工學院畢業分發部隊，之後取得碩士學位，曾歷練基層幹部及助理教授等職務。為了前往美國學習先進的電子科技知識，利用假日到補習班進修「托福」課程，歷經十一次努力達到五七〇分，跨過國防部和美國許多學校要求門檻。八十五年由陸軍後勤學校校長何遺模將軍推薦，進入美國麻州大學安城分校電機博士班修習。之後轉學至華盛頓大學，並獲得電機工程博士學位。

許老師的學習和成長，都有慈愛雙親相伴和良師引導，國中時的薛光豐老師、理工學院的孫懷谷教授、研究所的翁慶昌教授、留美時期的指導教授，他們的人格典範深深影響其日後的待人處世。九十九年退伍後，許老師由於太太的因緣，開始接觸國內各大學通識教育的主管和南部大專校院的學生，他看到現在的電子是在電腦、電視前長大，甚至有部分孩子迷失在物質和網路的世界，有感於生命教育的必要性和迫切性，希望藉由學校教育，引導孩子為自己、為家人、為社會負責，學會善待自己和他人。

在學習過程中，他逐漸體認到，物質與心靈平衡發展的重要性，眼看著時代變化，許老師從制度面配合教育部，在學校推展生命教育課程，除認真傳授知識，也關懷學生的體操，發現有許多老師不斷的學習，擴增生命的視野，致力實踐在校教學，引導一個個年輕的生命走向正途。

另外，許老師參加「財團法人福智文教基金會」的心靈提升課程，受到基金會創辦人日常和尚的感召，一直擔任該會全職志工，協助基金會開辦教師、大專青年及企業人士等成長營，他抱持著無限的希望與無窮的願力，為無私的奉獻所學，以提升自己身心靈成長。

許老師在軍中走過飛揚的年少，學習專業軍事知識，開拓領導統御格局、磨鍊縝密幕僚作業，不斷學習的他，自退伍後很快融入社會脈動，並找到終身學習的動力和樂趣；轉化軍旅生涯中淬鍊出的特質，他在志工學習中成長，即使遇到困難也能跨越挫折，喜悅地走在人生路途上，讓道路更寬廣，在創造價值的同時，不但為臺灣奉獻一份心力，也為榮民立下良好典範。

新北榮服處：致理技術學院 簽署合作備忘錄 培養專業人才

(新北訊)新北榮服處為配合政府募兵制，促進退除役官兵就業與就業，日前由處長林高智與致理技術學院校長尚世昌，共同簽署「因應募兵制協助促進退除役官兵就業暨就業合作備忘錄」。

林處長表示，該處為推行「就學就業雙軌並行計畫」，特與致理技術學院合作，並積極邀請企業一同加入，由學校規劃專業核心及正規學術課程，為企業量身培養專業人才，榮民晉升於學成後可立即就業；希望透過產官學互動交流，共同培育高績效人力，創造榮民晉、榮服處、學校及企業四贏局面。

多元管道 增加就業機會

(桃園訊)桃園縣榮服處配合政府推動募兵制，該處董龍泉處長於日前陸續拜會新光鋼鐵公司、明泰董事長及義美食品公司蔡永富處長，並詳為說明「促進退除役官兵就業合作備忘錄」，希望企業界增加退除役官兵就業機會，以提高募兵制誘因。

另外，榮服處為使退除役官兵退伍後順利投入職場，日前邀請陸軍第三地區後勤支援指揮部三十位退伍幹部，參加該處「聯合徵才說明會」，現場計提供近二百個工作職缺，另協請中壢就業服務站，由二十五家廠商提供履歷表，以增加退除役官兵多元就業機會。

您想就業嗎？請來榮服處，我們協助您。

輔導會就業服務網：<http://www.vac.gov.tw/vacipredra.asp>