老主任委員經國先生箴言

在過去要對得起已經犧牲的同志、同胞，在今天要對得起生活在一起的同志、同胞，在明天要對得起下一代的同志、同胞。沒有過去，便沒有明天，如果不為明天著想，我們的生活，我們的奮鬥，便沒有意義、沒有價值。

資訊看板

輔導會全球資訊網網址：
http://www.vac.gov.tw
輔導會主任委員民意電子信箱網址：
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：ethics@mail.vac.gov.tw
政風檢舉信箱：台北郵政99之139號信箱

榮院翦影

臺北榮總 正確因應霾害 改善睡眠障礙

（臺北訊）針對霾害造成的睡眠障礙，臺北榮總提出因應之道，尤其過敏性鼻炎或氣（哮）喘患者，更應注意。

一名十歲男童，長期受過敏性鼻炎困擾，曾接受治療但未改善。近來斷續咳嗽數週，尤其在白天霾害時，症狀特別明顯，導致夜間睡眠不佳，白天學習注意力無法集中，嚴重影響課業表現。前往臺北榮總就醫檢查，發現有輕微氣喘，及阻塞性睡眠呼吸中止症，對症治療後獲明顯改善。

北榮睡眠中心副執行長暨耳鼻喉頭頸部江秉穎主治醫師表示，國人氣喘與過敏性鼻炎盛行率逐年增高，除環境因素外，氣候變遷與霾害是可能原因。霾害除造成眼、皮膚、呼吸道、肺部及心血管等疾病，易引發氣（哮）喘或過敏性鼻炎，也會造成嚴重睡眠障礙。

江醫師建議，在霾害警報期間，除了戴口罩，避免吸入不潔空氣，應檢視自身睡眠品質，當出現鼻塞、流鼻水、久咳不止、打噴嚏等症狀，合併睡眠障礙時，應立即就醫，對症治療，正確應變霾害。

「霾」在大氣科學上的定義，是指懸浮於空氣中的塵埃或顆粒，當塵埃過度，能見度受影響時，就形成霾害。

懸浮微粒中的細菌與有害物質，是刺激呼吸道的來源，對某些特定體質的人是過敏原，短期會引起眼睛、皮膚、喉嚨發癢、乾咳、易喘等不適，長期沉積於肺部，將造成慢性氣管發炎、肺功能降低、心血管疾病或中風，這些都與睡眠品質有很大關聯，過敏性鼻炎或氣（哮）喘患者皆應注意。

研究顯示，打鼾等睡眠問題，與學校課業表現不佳、低智商，甚至腦損傷，有一定程度的關聯性。如果減少鼻過敏症狀，打鼾和睡眠呼吸中止症狀會減少，白天的疲勞和嗜睡狀況亦會逐漸改善。

臺中榮總 採行中醫療法 調整體質好入眠

（臺中訊）臺中榮總傳統醫學科，日前以中醫療法調整病患體質，改善失眠問題。

一位失眠嚴重的中年媽媽，前往中榮傳統醫學科看診時表示，白天煩躁，怕冷怕熱，吃安眠藥，淺睡一下又醒。氣溫變動大，整個人越來越不對勁，越想越煩就越睡不著。

中榮傳統醫學科暨精神專科醫師黃怡嘉指出，這是體質因素造成的失眠，安眠藥無法改善病人體質，加上春天氣候變動大，體內分泌與自律神經變動幅度也大，病人常會亢奮、煩躁。

經過中醫療法調整體質後，病人很快改善失眠問題。不過，黃醫師提醒，中醫可針對體質改善失眠，但已長期服用安眠藥者，勿自行停用藥物，避免出現戒斷或反彈性失眠，需中西醫合治後，慢慢減藥，才能標本兼顧，一夜好眠。

黃醫師指出，中醫認為當作息改變，身體出現疾病，或有心理壓力時，體內氣血陰陽失常，能量亢進就產生「火氣大」，「氣」無法回到體腔，使腦部內分泌亢進而無法入眠。有兩類體質會「火氣大」，一是「氣鬱化火」，會煩躁，身體某些部位脹痛、疲倦；甚至口乾舌燥、腹脹便秘、長痘痘等。另一是前述媽媽狀況，屬「陰血虛（身體質量比例不足）」體質，常見燥熱、口乾舌燥、便秘、怕熱怕冷；有時手腳冰冷，易掉頭髮。加上過度勞心勞力或營養不足，形成「虛火」或「冷熱不和」。

針對失眠狀況，黃醫師提供兩種簡易藥茶，可作為日常養生保健：

一、陳皮甘麥茶：藥材—陳皮三錢、炒麥芽三錢、紅棗二顆、炙甘草一錢。作用為：陳皮理氣健脾，炒麥芽理氣安神，紅棗健脾補血，甘草健脾補中。

二、銀花酸棗仁茶：藥材—金銀花三錢、酸棗仁三錢、陳皮三錢、生甘草一錢。作用為：金銀花降心火，酸棗仁養心安神。

以上二種藥材各一包，可分別放入不織布袋封口，再以熱水沖泡或煎煮，即可飲用。

臺中榮總埔里分院 國樂饗宴 撫慰住民心靈

⬆埔里孔廟聖樂團演奏懷舊歌曲，與中榮埔里分院附設護理之家的住民同樂。（張雅惠提供）

（南投訊）埔里「孔廟聖樂團」團長潘貴榮，日前率團到臺中榮總埔里分院附設護理之家，演奏精采國樂，讓住民聽得如癡如醉。

孔廟聖樂團團員們熱心公益、琴藝精湛，日前由團員李秀美與醫院社工室接洽演出事宜，為配合護理之家住民作息，有的團員還特別向服務單位請假參與。

這場午後音樂會，是樂團首次到院公益演出，計演奏高山青、甜蜜蜜、雨夜花等十多首懷舊曲目，喚起住民美好記憶，引起共鳴樂開懷，更有住民隨著音樂搖擺哼唱。

聖樂團員同時以親手烘製的肉鬆，致贈當月壽星，氣氛溫馨和樂。

高雄榮總 呼籲戒菸酒檳榔 降低罹癌機率

（高雄訊）高雄榮總日前呼籲吸食菸、酒及檳榔的民眾，應儘早戒除，以降低頭頸部癌症發生次發性癌症的風險。

高榮放射腫瘤科劉文山主任指出，大部分下咽癌與喉癌的患者，均有抽菸及喝酒的習慣，頭頸部癌症病友除面臨可能的外觀改變外，發聲與吞嚥困難，也常是治癒的後遺症。另有少數患者，第一個原發腫瘤治好了，卻在追蹤時，又診斷出第二種癌症。

劉文山主任與中國醫藥大學附設醫院高嘉鴻主任，聯手分析全臺一萬一千餘例頭頸部癌症資料，何類頭頸癌病患較容易發生第二種癌症，以及這些第二種癌症最常發生的是那些癌別。結果發現，下咽癌與喉癌更易發展出第二種非頭頸部的癌症，常見的是食道癌與肺癌，風險比其他部位分別高出三．四七倍與一．八九倍。在歐美最常發生第二種癌症則是肺癌。此項研究成果已在歐洲癌症照護（European Journal of Cancer Care）國際期刊登載。

高榮呼籲喜好抽菸、飲酒、吃檳榔的民眾，為了自身健康，應儘早戒菸、戒酒、戒檳榔，以減少罹患癌症的機率。

臺北榮總蘇澳及員山分院— 宣導器官捐贈 豐富生命色彩

（宜蘭訊）臺北榮總蘇澳及員山分院日前分別舉辦「因為有你，生命更色彩」器官捐贈宣導推廣活動，鼓勵員工、病友及民眾，簽署器官捐贈同意卡，響應器官捐贈活動。

此次活動內容包括：製作院內版宣導海報，讓民眾能充分瞭解器官捐贈的意義；辦理研討會、門診講習及社區講座等，以完成計劃目標；希望大家藉由簽署同意書，給予他人重生機會。

蘇澳、員山分院已累積五十七名器官捐贈同意書簽署者，宣導問卷也已累積二九三份，未來將對潛在意願者，持續宣導。

⬆北榮蘇澳暨員山分院前社工師蘇易睿（左一），向該院同仁說明器官捐贈內容。（王貽榮提供）

臺中榮總嘉義分院 日照中心開學典禮

⬆中榮嘉義分院鄭紹宇院長（前左六），和參與日照中心開學典禮的學員們合影。（陳菁芯提供）

（嘉義訊）臺中榮總嘉義分院日前於精忠新城及經國新城日間照護中心舉行第三屆開學典禮，以培養長者的嗜好與興趣，增加參與社會互動機會。

該中心自成立以來，經常舉辦各項活動，鼓勵長者重新學習及接觸新事物，進而獲得生活照顧和社會心理支持，舒緩家庭照顧壓力，以提升高齡者的生活品質。

嘉義分院鄭紹宇院長感謝居民對分院的鼓勵與支持，並表示該院的健康促進團隊，永遠是提升長輩們身、心、靈健康的後盾。鄭院長指出，該院擁有多項先進儀器，如一二八切電腦斷層、核子醫學電腦斷層，精準提供功能性檢查及定位，另引進加馬刀（X光刀）專治深部腦腫瘤，並於週六加開各科門診，讓民眾享有便利及優質的醫療服務。

分別負責二所日照中心的劉佳薇及黃瓊慧護理師表示，「長者藉由參加日照中心活動，改善老化問題，增加人際互動，並可藉活動成就帶來自信感。」在日照學習活動過程中，學員們均積極參與，共享和樂相處的氣氛。

臺北榮總鳳林分院 清明春祭 告慰榮靈

（花蓮訊）臺北榮總鳳林分院日前於鳳林公墓「榮靈塔」舉行春祭亡故榮民典禮，由何裕鈞副院長主祭，各級主管、員工、榮民代表及遺眷陪祭，場面肅穆莊嚴。

參與春祭典禮的年長榮民表示，當年來臺同袍，在世者已漸漸凋零，只要走的動，每年皆會來祭拜老戰友。在外地工作的遺眷周先生也接獲通知，特別抽空回來祭拜父親。

何副院長表示，安厝榮靈塔內多是單身亡故榮民，年輕時隻身來臺，為國家建設打拚，造就繁榮社會，後人應虔敬祭祀，以告慰在天英靈。

賴世雄 英語會話即時通

Lesson 55—Overdue

第五十五課 過期

◎ Dialogue

Clerk : Your total comes to NT$300.

Ivy : What are you talking about? I only rented one DVD.

Clerk : Yes, but you had NT$200 in late fees on your account.

Ivy : Can you tell me which movies they were?

Clerk : Sure. *Gladior and Shark Tale* were both four days late.

Ivy : Now I remember. I let my cousin Dave borrow those movies. But he told me he brought them back on time. Hold on. Let me give him a call.

Clerk : Sure. Take your time.

Ivy : OK. He told me he returned the movies, but he actually forgot them in the back of his car for a couple days. Here is the NT$300. Sorry about that.

◎ 會 話

店員：總共是三百元。

艾薇：你在說什麼？我只租了一片DVD。

店員：沒錯，但是您的帳戶裡有逾期未還的罰款兩百元。

艾薇：你可以告訴我是哪幾部電影嗎？

店員：當然！《神鬼戰士》和《鯊魚黑幫》這兩部片都晚了四天。

艾薇：我現在想起來了，我借給大衛堂哥了，但是他跟我說他已經準時還了。等一下，我打個電話給他。

店員：沒問題。您慢慢來。

艾薇：好，他說他已經還了，但事實上他把片子忘在後座好些天，這裡是三百元。抱歉！

（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，相片附說明，並請註明「姓名、電話、戶籍、通訊地址和作者速寫」，如經選用另請同意提供「身分證統一編號、立帳郵局局號、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」：huahsin.cpc@msa.hinet.net（亦可燒錄光碟郵寄）；手寫稿件請郵寄台北市松山區105光復北路一三三號二樓。請勿抄襲、一稿數投，並自留底稿。因限於篇幅，本刊具有刪修權，作品如經採用，將同時刊登於榮光雙周刊電子報（http://epaper.vac.gov.tw/index.htm），或納編於輔導會專書，或授權轉載。洽詢專線：02—27650473。

◆本刊第六版「老兵憶往」單元，歡迎惠賜有關七七抗戰、八一四空戰、八二三砲戰、九二海戰、九三勝利紀念日……等參戰或親身經歷之稿件，亦可委由眷屬、兒孫代筆。

◆本刊第六版「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，如有誤植之處，尚請讀者見諒。