

護眼食譜 明目兼養生



↑ 鄉村彩椒燉。

現代人在工作中經常使用電腦，連下班後都「機」不離身，另外，部分上班族常外食，長期下來，可能因營養不均，導致許多人年紀輕輕就眼紅眼花、視茫茫。

為預防視力退化，特別為讀者介紹一道明目兼養生的食譜——「鄉村彩椒燉」，作法簡單、便利，其材料與作法如後：

一、材料（六至八人份）：
紅椒（小）四個、黃椒（小）四個、起司絲少許、鮭魚一罐（約一三五公克）、絞肉二〇公克、洋蔥一〇公克。

二、作法：
1. 將紅、黃彩椒洗淨整形後備用。
2. 洋蔥爆香，加入絞肉後炒熟，再放入鮭魚調味。
3. 將炒好的材料放入彩椒內，鋪上乳酪絲，放至烤肉架上，將起司烤至金黃色即可食用。（詳見臺中榮總網站 <http://www.vghtc.gov.tw/GipOpenWeb/Website/public/Attachment/1408696575375.pdf>）

（資料來源：臺中榮總）

自伊波拉病毒
感染疫情流行地區回國的旅客，如出現身體不適症狀，於入境時，應主動通報海關檢疫人員，並配合接受檢疫措施，迅速就醫診治；返國後二十一天



防疫快訊

注意衛生清潔 嚴防伊波拉病毒

根據衛生福利部疾病管制署日前發布的旅遊疫情顯示，目前幾內亞、賴比瑞亞、獅子山共和國、奈及利亞等國，伊波拉病毒感染疫情持續蔓延，疫情已提升為第三級：警告（Warning），提醒民眾如非必要，應避免前往當地；另奈及利亞、剛果旅遊疫情為第二級：警示（Alert），民眾前往當地應加強防護，避免至醫院探病或接觸病人，並攜帶衛生紙、口罩、體溫計、洗手乳等物品，以便有需要時使用，養成以肥皂洗手的習慣。

民眾如無法避免至疫情發生國家及鄰近國家時，應提高警覺，並注意個人衛生及手部清潔，避免接觸野生動物、屍體或食用生肉，也應避免接觸疑似感染者或其屍體。

慶祝軍人節 增開第一特獎(A)	第10098組	10206	儲券之組別及號碼均相同者一個， 獨得新台幣壹佰萬元整。
慶祝軍人節 增開第二特獎(B)	第10115組	56233	儲券之組別及號碼均相同者一個， 獨得新台幣拾萬元整。
頭獎 (獎別1)	第10094組	60771	儲券之組別及號碼均相同者一個， 獨得新台幣拾萬元整。
貳獎 (獎別2)	第10055組	47627	儲券之組別及號碼均相同者， 每個各得新台幣陸萬元整。
參獎 (獎別3)	第10062組	63138	儲券之組別及號碼均相同者， 每個各得新台幣陸萬元整。
肆獎 (獎別4)	第10132組	24303	儲券之組別及號碼均相同者， 每個各得新台幣陸萬元整。
伍獎 (獎別5)	第10145組	16587	儲券之組別及號碼均相同者， 每個各得新台幣陸萬元整。
附獎 (獎別9)	第10147組	92498	儲券之組別及號碼均相同者， 每個各得新台幣陸萬元整。
	第10162組	98504	儲券之組別及號碼均相同者， 每個各得新台幣陸萬元整。
	第10055組	47627	各組號碼相同者， 每個各得新台幣伍佰元整。
	第10062組	63138	各組號碼相同者， 每個各得新台幣伍佰元整。
	第10132組	24303	各組號碼相同者， 每個各得新台幣伍佰元整。
	第10145組	16587	各組號碼相同者， 每個各得新台幣伍佰元整。
	第10147組	92498	各組號碼相同者， 每個各得新台幣伍佰元整。
	第10162組	98504	各組號碼相同者， 每個各得新台幣伍佰元整。
	第10055組	47627	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10062組	63138	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10132組	24303	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10145組	16587	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10147組	92498	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10162組	98504	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10055組	47627	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10062組	63138	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10132組	24303	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10145組	16587	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10147組	92498	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。
	第10162組	98504	各組末三號相同者， 每個各得新台幣拾萬元整。



本館前期曾介紹十三行博物館等適合闔家出遊的展館，本期繼續為您介紹三所博物館。

兩座老字號的博物館，分別從原本的臺北圓山與南海路遷至士林另闢新館，規模宏大的場館，如果細細觀賞，待上一整天都沒問題。

較早興建的臺北天文館，展場超過五千平方公尺，另包括宇宙劇場、立體劇場、觀測室、九大行星實際比例模型，懸掛在挑高三層樓的空間，全球首見。古代天文學、地球、太空科技、天球與星座、太陽系、望遠鏡與天文台、恆星區、星座區等主題，分設於一到三樓，陳列與互動設施，建構出極為容易理解的天文學概觀，影片呈現宛如天際的宇宙劇場，更是大小朋友都酷愛的區域。

隔街的臺灣科學教育館，共有十個樓層，劇場與科學實驗室位於地下一樓，其他三樓至六樓分別呈現生命科學、物理、化學、數學、地球科學等主題，七、八樓則是特展區。地震劇場、地底世界、3D動感劇場，充滿趣味震撼，從人體的基因、細胞乃至地球五大生態系，或是各種物理現象原理，都設計了虛擬導覽



與互動，相當有意思。

位於臺中市的國立自然科學博物館，包括生命科學廳、人類文化廳、地球環境廳、科學中心、四座劇場，以及造型顯眼廣達四點五公頃的植物園，就可逛上大半天，戶外的館前廣場、綠地與親水步道，則提供豐富的自然教材與廣闊的嬉戲、閒坐空間。

位於南臺灣的國立海洋生物博物館，瑰麗的珊瑚王國，讓遊人在海底隧道與不同樓層，驚豔於活體珊瑚與各類游魚的千姿百態；臺灣水域館呈現溪流、河口、大洋等不同水域生態樣貌；世界水域館則展示古代海洋、海藻森林、深海水域、極地水域。

（資料提供：時報周刊）

就學 · 就業園地

班別	訓期	訓額	訓練地點
機車修護班	103年10月20日-103年12月26日	20	職訓中心（桃園市成功路三段七十八號）
室內空間電腦繪圖班	103年10月20日-103年12月26日	20	
裝載及堆高機操作班	103年10月20日-103年12月26日	20	
咖啡調製班	103年11月24日-103年12月05日	25	職訓中心（桃園市成功路三段七十八號）
堆高機操作班 338期	103年11月03日-103年11月07日	30	
觀光領隊導遊證照班	103年11月17日-103年11月28日	30	職訓中心（桃園市成功路三段七十八號）
防火管理人班	103年12月02日-103年12月03日	40	
餐飲創業規劃管理班	103年12月12日-103年12月26日	25	職訓中心（桃園市成功路三段七十八號）

班別	訓期	訓額	訓練地點
堆高機操作班 337期	103年09月29日-103年10月03日	30	職訓中心（桃園市成功路三段七十八號）
中餐乙級示範教學（假日班）	103年09月27日-103年12月06日	20	
蛋糕裝飾班	103年12月01日-103年12月12日	20	職訓中心（桃園市成功路三段七十八號）

職訓中心 開辦班次

（臺北訊）輔導會職業訓練中心為加強服務榮民眷，於近期開辦自辦、增開及委外班次，共計「機車修護班」等十八個班次，受訓員額五〇〇人，各班次之訓練期、訓額及訓練地點詳如左表及下表。該中心地址：桃園市成功路三段七十八號，電話：03-3321224。

班別	訓期	訓額	訓練地點
觀光領隊導遊證照班（台北1班）	預計9月間開班	30	台北市
大客車駕駛班（台北增班）	預計10月間開班	40	新北市鶯歌區
聯結車駕駛班（桃園班）	預計10月間開班	40	桃園市
網路創意行銷班（台北班）	預計10月間開班	25	台北市
公寓大廈事務管理人員回訓班（台北班）	預計10月間開班	30	台北市
防火管理人複訓班（台北班）	預計10月間開班	30	桃園市
物業管理師進階實務班（台北班）	預計10月間開班	25	台北市

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/vac/ipredra.asp>

輔導會與統一超商簽署合作意向書



（臺北訊）輔導會日前與統一超商簽署合作意向書，期使國軍退伍官兵退前職業訓練與退後就業銜接，並於接受職業訓練後，能全數為企業所用，達成企業、退除役官兵與輔導會三贏的目標。

雙方分別由輔導會陳良濬副主委與統一超商吳國軒營運長代表簽署合作意向書，陳副主委於致詞時，感謝統一超商對輔導會就業政策的支持，並表示，輔導會將持續尋求與優良企業建立合作關係，讓每位官兵退伍後，順利開展人生第二春。

吳營運長致詞感謝輔導會為促進退除役官兵就業的努力與用心，並對官兵任務責任等職場特性表示肯定，統一超商業群將提供更多就業機會，讓退除役官兵順利就業。

合作意向書簽署後，雙方將深入軍中辦理產訓合作專班說明會與專案徵才活動，並預定在十一月底前，開辦首期「儲備幹部產訓合作班」。

此外，對有意加盟超商連鎖創業的退除役官兵，統一超商提供加盟金打八折的優惠，協助創業圓夢。



統一儲備幹部班 歡迎踴躍報名

（臺北訊）輔導會與統一超商合作開辦「儲備幹部產訓合作班」，並自即日起辦理招生，預計於十一月開班，歡迎榮民眷報名。

本班受訓學員一經錄取，即成為統一超商員工，除享有勞、健保及基本福利等保障外，訓練期間還可支領薪資，平均年薪約六十萬元，未來完成訓練並通過考核者，依個人專業能力，由統一超商安排就業。

歡迎榮民眷至輔導會「就業服務網」(<http://job.vac.gov.tw>)查詢相關內容，並下載履歷表，填妥後寄至臺北市忠孝東路五段222號就業服務處徐小姐收，或email：vac3001@mail.vac.gov.tw或傳真至02-2728144即可，歡迎踴躍報名，如有問題請洽就業服務處徐小姐02-27517130。