



惱人的下背痛

■ 譚名媛

李先生，三十五歲，電腦工程師，在搬家過程中，一下舉起裝滿書籍的箱子，立即感到下背部劇烈的疼痛，右腳也出現抽痛而無法站立，經休息無法緩解而就醫。廖女士，七十三歲，家庭主婦，腰背疼痛多年，常自行服用止痛藥或貼酸痛貼布緩解疼痛，近來除疼痛外，左下肢又出現麻木及無力感，本想休息幾天就會好，然事與願違，某天不慎於家中跌倒後，背部劇痛無法下床，求診時面露愁苦，要求醫師開刀治療，以上是臨床上常見的病例。

下背痛可能發生在任何年齡層，美國研究調查發現，百分之七十五的成年人會經歷下背痛，在就醫原因中排行第五名。另根據二〇一〇年國內健保局資料統計，因下背痛就診總人次，十年來成長超過五八三萬人次，平均一年成長五十八萬三千人次，成長率高達百分之五十七點七九（包括門診、住院、急診等），費用也成長百分之六十六點三一。由此可見，下背痛的確是許多人

的夢魘。下背痛是指下背部肌肉出現酸痛、酸麻、緊繃的感覺，有時是短暫性的，休息一下症狀即可消失；有時麻痺、痛會持續，可能侷限於某個部位，也可能轉移到背部其他部位，如腿部或臀部麻木、刺痛或劇痛，通常限於一側。引起下背痛的原因非常多，一般常見的是肌肉或韌帶扭傷、椎間盤軟骨突出、脊椎退化性變化、僵直性脊椎炎、壓迫性骨折、轉移性脊椎腫瘤等。在診斷方面，首先需要醫師給予詳細的理學檢查，視情況再接受X光、電腦斷層、神經肌肉電學檢查、核磁共振等輔助檢查來確定診斷。

國防部福利事業管理處金獎對對樂中獎號碼	
201409 期 (103/09/01~103/09/30)	
特獎	KO153301 收銀條英文代碼及六位數號碼與同期頭獎獎號完全相同者 200 萬元福利禮券(僅限本期)
頭獎	JQ601743 收銀條英文代碼及六位數號碼與同期頭獎獎號完全相同者 10 萬元福利禮券
二獎	QQ246713 收銀條英文代碼及六位數號碼與同期二獎獎號完全相同者 5 萬元福利禮券
三獎	3301 收銀條號碼末四碼與同期特獎獎號末四碼相同者 500 元等值福利品
普獎	301 收銀條號碼末三碼與同期特獎獎號末三碼相同者 200 元等值福利品
附記	◎兌獎期間：中華民國 103/11/01~104/01/31。 ◎特獎、頭獎、二獎，請攜帶收銀條及福利證至福利處兌換；三獎、普獎，請攜帶收銀條及福利證至福利(營)站兌換。 ◎因上期特獎無人中獎，特獎獎金將累計至本期，共計 200 萬元福利禮券。 ◎上列號碼如排印有誤，以福利處開獎紀錄為準。



↑造山運動將台灣西南部的古亭坑層泥岩抬出水面，擠壓形成褶皺及逆衝斷層，露出地表後，經過風化和雨水侵蝕，成為今日所見的「月世界」。(林格立攝)

二〇一三年農委會林務局舉辦的「台灣十大地景」活動中，拿下第六名的是月世界泥岩惡地，分布範圍從嘉義縣南部，延伸到台南南化、左鎮及高雄市田寮、燕巢，在荒涼地貌外，蘊藏豐富多樣的變化。台灣有礫岩及泥岩兩種類型的惡地，前者最有名的是位於苗栗三義的火炎山，後者則是台東的利吉惡地以及大家耳熟能詳的月世界。

月世界的地層，屬於上新世至更新世的古亭坑層。古亭坑層主要分布於台灣西南部的高雄市、台南市境內，北起玉井，南至燕巢，大約延伸了三十公里之長，平均八公里寬。地質學者研究，古亭坑層分上下兩層，經幾百萬年堆積，上部深約五〇〇公尺，下部可達到四、〇〇〇公尺以上。月世界的泥岩屬於青灰岩

單一地質，多元地景。月世界有豐富多元的地景，其中「泥火山」就是非常具有代表性的地景之一。齊士崙分析，泥火山的成因除了具備泥岩、水、天然氣的條件外，更重要是處於斷層地帶，如此才能產生足夠壓力噴發泥漿。月世界地形位於丘陵的斷層褶皺帶，所有條件俱足而造成此奇景。

斷層帶泥火山奇景。月世界有機會來月世界，除了探訪這個天然的地質教室，也別忘了品嚐燕巢三寶——菓子、龍眼、芭樂。它們的甜美，是台灣人的奮鬥，及和大自然互相依存的成果。(文／林怡廷，轉摘自一〇三年五月「台灣光華雜誌」，全文請參考<http://www.taiwan-paorama.com/>)

若上述保守治療無法減輕症狀時，可選擇關節腔注射治療或熱凝治療；若出現嚴重神經根或脊髓壓迫症狀時，則應考慮手術治療。下背痛其實是預防重於治療，包括控制體重、注意飲食中鈣質的攝取、婦女於停經後定期監控骨密度、維持愉快的情緒；平時注意維持正確的姿勢，譬如避免坐過軟、過深的沙發，選用直立高背椅，雙腳自然下垂於地面，勿翹二郎腿；長時間站立時應使用腳墊，雙腳輪流置於腳墊上減輕背部壓力；取高處物品時勿墊腳尖，應使用梯子或腳凳；拿取地面物品時，應靠近身體，雙腳一前一後，分開約四十五公分，彎膝蹲下，維持背部挺直；平

曾經滄海

岩層，地質年輕，岩性軟弱，遇水軟化泥濘，乾燥就龜裂剝落，再加上上海相沉積土的鹽性高，植物生長不易。然而月世界為何少見土石流問題？「泥岩的透水性低，區域的地形起伏小，土石流造成災害的狀況不常見，卻容易有洪水氾濫問題。」高雄師範大學地理系教授齊士崙分析。

事實上，月世界的地質豐富性與稀有性，已達到「聯合國教科文組織世界地質公園」規定的水準。田寮月世界地質解說中心理事長，也是茄萣鄉成功國小退休校長林順發表示：「不管是解說中心附近的環湖步道、去年完成的登月步道，以及目前施工中的稜線步道，都值得一遊。」

最知名的泥火山，是燕巢烏山頂的二座錐狀泥火山；由於泥漿較黏稠而逐漸堆高，右側那座最高曾達四、五米，目前處於逐漸休眠當中。而左側的泥火山仍不時發出聲響、冒泡及泥流溢出，已被農委會劃歸為自然保留區，禁止一切開發破壞。

中州科技大學終身教育處處長謝清隆(右圖)，在擔任教官期間，獲得碩士學位，退伍後更取得博士學位，其終身學習的精神，殊值效仿。

謝清隆成長在一個海邊村莊，雙親白天賣早餐、賣冰、賣麵，晚上趕到夜市擺攤賣衣服，辛苦賺錢供四個孩子求學，勤奮的工作態度及克勤克儉的韌性，成為孩子們最好的學習榜樣。

謝清隆國中畢業後，選擇就讀「省立嘉義農專食品加工科」，畢業後考上義務役預官，在陸軍擔任連輔導長，退伍前半

年，參加軍訓教官甄試，錄取軍訓教官班，因而踏進常備役一途。

自教官班結訓後，員林高中是謝清隆第一所服務的學校，也是接受人生挑戰的第一個舞臺，他秉持著「熱誠服務、學生第一」的理念，認真工作，並利用課餘、假日時間，不斷進修，陸續完成臺灣師大教育與輔導學程；他也加入志工行列，奉獻一己之力，獲推為當選員林鎮優秀青年；由於輔導學生有成，榮獲軍訓楷模；這些榮耀與肯定，更堅定謝清隆奉獻教育、服務社會的決心。

當時曾有所謂「教官退出校園」的聲音，謝清隆表示，軍訓團隊同仁的團結合作、無私付出，深受家長、學生、教育作者與各級長官的支持及肯定，奠定軍訓工作重要

的地位，這是所有軍訓同仁深以為傲的。謝清隆第二所服務學校為「中州工專」(中州科大前身)，是人生第二個轉捩點，挑戰也從這裡開始；他授命辦理「大專女生軍事訓練班」，身為工作幹部，除了圓滿達成此艱巨任務外，同時也深深覺得，提升本職學能，是未來不可欠缺的條件。他也在此時推薦獲選為彰化縣優秀青年及臺灣省優秀青年。

之後民國八十六、八十七年，連續二年支援中華民國國慶慶祝大會，擔任接待華僑及慶典活動籌劃工作，並在歸建後報考研究所職專班，於九十一年獲得碩士學位，取得大學講師資格，九十二年轉調「臺中教育大學」，擔任主任教官並晉升上校。在此期間奉教育部之命，承接役政署替代役教育服務役訓練班兩梯次，擔任副執行官，均圓滿達成任務。

人生至此，謝清隆已投入二十餘年的軍訓教育工作，為延續服務學子的使命，選擇轉換角色及跑道，換下軍服，拾起教鞭，至大學任教，於九十二年擔任「中州科技大學」公共關係室主任，同年考上博士班，五年後取得博士學位，升等助理教授，接任中州科大終身教育處處長。

謝清隆常覺得，個人職涯成長關鍵，在於軍人永不放棄、勇往直前的態度，他並提出懇切建言：「努力充實自我條件，加上積極主動付出的工作態度，秉持犧牲奉獻的情操，創造人生新契機，絕不是難事。」以此與榮民同胞共勉。

謝清隆~奉獻教育 服務社會

資料提供：彰化縣榮服處



榮民學人

欣欣客運、國光客運，合作開辦「客運專業人才培訓班」，即日起辦理招生，預計十二月十七日開課，訓期五個月，上課地點預訂在大臺北及桃園地區。

參加本班學員，報名時可依自己意願填寫「欣欣客運」或「國光客運」履歷，一經錄取，即可接受輔導考取職業大客車駕照；完成第二階段訓練，經考核通過者，即直接進入該公司服務。另於該班實務訓練期間，即可支領薪資(支給方式依各公司招募計畫辦理)，可讓參訓之榮民眷及屆退官兵，減輕受訓期間的家庭經濟壓力，未來依個人屬性發展志向，可晉升為公司管理幹部。有意參訓者請儘速報名，報名方式：逕洽職訓中心聯合服務臺，報名電話：03-3321224轉701，或撥0800-233333。

（南投訊）南投縣榮服處日前於南開科技大學設立「南投縣榮民(眷)進修輔導中心」，並由該處黃當賢處長與南開科大孫台平校長共同主持揭牌典禮。

黃處長表示，新設立之進修輔導中心，針對「創業技能培訓班」、「專業證照學習班」及「雙軌特訓就業班」等三大領域，辦理多元化進修課程，並配合每年辦理就業徵才活動，將可協助榮民眷成功投入職場，創造榮民眷、榮服處及學校三贏局面。

（高雄訊）高雄市榮服處日前與和春技術學院何慶祥校長及臺灣區電氣工程工業同業公會高雄辦事處郭明德主委，共同簽署「產、官、學水電技優合作專班」職訓暨就業合作備忘錄，以因應推動募兵制政策，提升榮民眷職場競爭力，強化退役官兵就業安置作為。

何校長表示，水電專班不僅能培養專業技能，結訓後更由同業公會，針對學員進行就業媒合；該專班除強調百分之百就業，郭主委表示，學員在實習階段，依規定由雇主給予基本工資，若表現優異或技術成熟，薪資水平將有躍升四萬元，且上看六萬元的機會。

客運專業人才培訓班 即起招生

（臺北訊）輔導會職訓中心與欣欣客運、國光客運，合作開辦「客運專業人才培訓班」，即日起辦理招生，預計十二月十七日開課，訓期五個月，上課地點預訂在大臺北及桃園地區。

南投縣榮服處—設立榮民眷進修輔導中心

（南投訊）南投縣榮服處日前於南開科技大學設立「南投縣榮民(眷)進修輔導中心」，並由該處黃當賢處長與南開科大孫台平校長共同主持揭牌典禮。

（高雄訊）高雄市榮服處日前與和春技術學院何慶祥校長及臺灣區電氣工程工業同業公會高雄辦事處郭明德主委，共同簽署「產、官、學水電技優合作專班」職訓暨就業合作備忘錄，以因應推動募兵制政策，提升榮民眷職場競爭力，強化退役官兵就業安置作為。

何校長表示，水電專班不僅能培養專業技能，結訓後更由同業公會，針對學員進行就業媒合；該專班除強調百分之百就業，郭主委表示，學員在實習階段，依規定由雇主給予基本工資，若表現優異或技術成熟，薪資水平將有躍升四萬元，且上看六萬元的機會。

（新北訊）新北市榮服處日前於致理技術學院舉辦「馬到成功 薪薪向榮」就業博覽會，邀請四十家知名廠商，提供二千餘個工作機會，吸引六百餘位榮民眷及民眾前往求職。



↑南投縣榮服處黃當賢處長(前右二)與南開科大孫台平校長(前中)，共同主持榮民眷進修輔導中心揭牌後合影。(宋懷錦提供)

榮服處於現場設置服務臺，提供榮民眷就業、就業及進修訓練等諮詢服務，該處曲良治處長鼓勵榮民們，放下身段、主動出擊，秉持積極樂觀的心態，相信必能成功轉業，開啟事業第二春。

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/predra.asp>