



護眼食譜 精彩可期

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花、視力退化。為預防視力退化，特別為讀者介紹一道明目兼養生的食譜——「五彩翠綠沙拉」，作法簡單、便利，其材料與作法如下：

一、材料（六至八人份）：
羅蔓葉 六〇公克
大蕃茄 三〇公克
藍莓六顆、紅蘿蔔絲六〇公克，和風醬少許。

二、作法：
1. 將所有材料洗淨，切成適當大小。
2. 將所有材料放入容器內，淋上和風醬稍作攪拌即可。

（詳見臺中榮總網站 <http://www.vghtc.gov.tw/GiOpenWeb/Website/Attachment/public/Attachment/t1408696575375.pdf>）
（資料來源：臺中榮總）



→ 五彩翠綠沙拉。



↑ 位於菁桐與十分之間的嶺腳車站。



平溪線第二站——嶺腳

夾在菁桐與十分之間，火車停站時的匆匆一瞥，很容易讓人忽略嶺腳這個小車站，沒有站長、沒有剪票員，一眼望盡的一〇八公尺月台，順暢的曲線就像帶著一抹笑，因此，當地人又稱其為「微笑車站」。

微笑車站沒距離

說真的，嶺腳車站真的很小，月台後方便是一般住家，緊緊相依，走下階梯，眼前是一家小小的仔仔店，門口的阿婆隨性坐著，看到我們這些外來客，熱情的招呼「你好！」沒被遊客擠滿的小巷弄，安靜得很美好。

沿著巷弄往前走，繞個小彎，沒多久便看到藏在綠林間的紅磚建築「蔡家洋樓」。當年經營永昌煤礦的蔡家富甲一方，一九三九年興建的蔡家洋樓，成為當地的指標建築。如今雖然年久失修，雜草叢生，從沉穩的圓拱型建築架構及寬闊庭院，輔以紅磚的古樸氣韻，就算經過數十年的歲月洗禮，仍是嶺腳最美的建築之一。

綠油油的美味珠蔥

到了嶺腳，更別錯過品嘗當地美味又健康的珠蔥料理。為了照顧年邁父親而返鄉的阿皇，多年用心栽種的珠蔥不僅廣受好評，為了推廣珠蔥成為平溪區的特色美食，幾年前便開始與在地友人，從種植生產、加工製造、行銷包裝等方面各司專長、分工合作，終於在今年五月推出珠蔥餅、珠蔥水餃、珠蔥餡餅等多種珠蔥料理，阿皇與夥伴笑說：「為了研發出珠蔥最美味的吃法，半年來天天吃，還真有點吃怕呢！」



↑ 古色古鄉的蔡家洋樓。

其中，獨家研製的珠蔥水餃及餡餅，麵皮Q彈，內餡保留了珠蔥特有的微辛香氣及清甜爽脆口感，愈吃愈香，相當推薦。由於尚未大量生產，想品嚐珠蔥料理，得先電話預約才行。

（轉摘自「時報周刊」）

定期篩檢 預防大腸癌



國民健康署表示，自民國九十五年以來，大腸癌發生人數，已是所有癌症發生人數的第一名，同時是十大癌症死亡原因第三位，每年發生人數約一萬四千人，死亡人數超過五千人。早期發現、早期治療是大腸癌防治最重要的原則，〇一期大腸癌治療五年存活率高達八成以上，第三期大腸癌五年存活率則不到六成。

國健署指出，研究已證實，定期透過簡單的糞便潛血檢查，可有效降低大腸癌死亡率二至三成，因此，該署自九十三年起，針對發生率較高的五十歲以上民眾，提供定量免疫法糞便潛血檢查。新型糞便潛血檢查是安全、簡單又準確的篩檢工具，沒有侵入性，不會有疼痛感，檢查前也不必限制飲食，非常方便。據統計，一〇二年共有一〇二萬餘人接受篩檢，陽性個案逾八萬一千人，發現息肉個案數二萬六千人及大腸癌逾二千人。

大腸癌發生和個人生活型態有密切關係，家族中有人得過腸癌，

國防部福利事業管理處金獎對樂中獎號碼	
201410 期(103/10/01~103/10/31)	
特獎	收銀條英文代碼及六位數號碼與本期特獎號碼完全相同者 220 萬元福利禮券(僅限本期)
頭獎	收銀條英文代碼及六位數號碼與本期頭獎號碼完全相同者 10 萬元福利禮券
二獎	收銀條英文代碼及六位數號碼與本期二獎號碼完全相同者 5 萬元福利禮券
三獎	收銀條號碼末四碼與本期特獎號碼末四碼相同者 500 元等值福利品
普獎	收銀條號碼末三碼與本期特獎號碼末三碼相同者 200 元等值福利品
附記	◎兌獎期間：中華民國 103/12/01~104/02/28。 ◎特獎、頭獎、二獎，請攜帶收銀條及福利證至福利兌換站兌換。 ◎特獎獎額僅得累積至當年度，次年度獎額另重新計算。 ◎比照統一發票領獎方式，中獎之收銀條每張按其最高中獎獎額限領 1 個獎項。 ◎上列號碼如排印有誤，以福利處開獎紀錄為準。

就學 · 就業園地

屆退官兵產訓合作專案徵才

（臺北訊）輔導會日前於左營海軍陸戰隊指揮部，舉辦屆退官兵產訓合作專案徵才活動，吸引許多屆退官兵前往求職。

此次活動共邀請十二家廠商參加，釋出七百多個職缺，活動中先由廠商介紹企業概況與職缺說明，讓參加者瞭解每家企業後，再前往理想企業的攤位遞送履歷表及面試，整體活動方式深獲企業與求職者的好評。

輔導會就業服務處王天德處長表示，配合政府推動募兵制，輔導會就在就業服務工作上做了許多重大的突破，今年底將與國防部合作，在營區設置「職涯輔導服務臺」，隨時提供最新的就學、就業、職訓訊息及退輔政策內容，以滿足屆退官兵需要。



↑ 輔導會於左營海軍陸戰隊指揮部，舉辦屆退官兵產訓合作專案徵才活動，提供不同業界的職缺選擇。



↑ 金門縣榮服處李鐵和處長（前左五）與一〇三年度華語領隊導遊證照班結訓學員合影。（喬仁祺提供）

金門縣榮服處— 華語領隊導遊證照班結訓

（金門訊）由金門縣榮服處主辦，國立金門大學協辦的「一〇三年度華語領隊導遊證照班」，日前在榮服處李鐵和處長及金門大學進修部張梨慧主任共同主持下，舉辦熱鬧又溫馨的結訓典禮。

李處長表示，此次辦班旨在輔導榮服處考取領隊導遊證照，以開創事業的第二春，感謝金門大學提供專業師資及優良教學設備，提升學員學習意願外，也讓學員們重溫校園生活。李處長並期勉受

鄭景俗~自我充實 回饋鄉里

資料提供：雲林縣榮服處



雲林科技大學資訊管理系特聘教授鄭景俗（右圖），自幼體認求學的重要性，自陸軍官校畢業後，陸續取得中原大學碩士及國防大學博士學位，近年發表許多學術研究成果，至民國一〇二年，已累計發表學術論文二四三篇，可謂學有所成。

鄭景俗生於雲林縣林內鄉，是傳統的農家子弟，家中八個兄弟姊妹，他排行老六，因為家貧，鄭博士小學畢業就到工廠工作，經短時間工作，才醒悟求學求知是他想要的，他非常感念父母賣地為他籌措學費，他也珍惜

得來不易的求學機會，更加下決心要用功讀書。高中畢業後同時考取私立大學與陸軍官校，由於家計因素，他選擇就讀軍校，畢業後分發部隊擔任排長，升上副連長後，利用公餘持續進修，於七十七年取得中原大學應用數學碩士學位，之後回母校陸軍官校擔任講師，再於八十二年取得國防大學國防所系統管理博士學位，曾任陸軍官校副教授、教授兼系主任，退伍後，於九十年獲聘雲林科大資訊系教授，終於可回饋雲林故鄉，培育莘莘學子。

鄭景俗回憶求學過程中，一些令他難忘的故事。在那個年代，村民都以種田、挖筍、養家畜維生，當時還有一種賺錢的方法——「撿牛糞」，因牛糞可以拿去賣錢，充當水泥鋪牆用，抑或曬乾作為肥料。鄭景俗自認是個不愛念書且調皮的男孩子，偶爾和同學相約翹課去游泳，或偷摘水果，有時玩瘋了躲在田裡，等到媽媽來抓人才肯回家；他常常和同學跑出去玩，當時沒有電動玩具，大家利用一些垂手可得的材料來玩遊戲，像玩彈珠、跳格子等，都是訓練他長大後定能永續生存。

鄭景俗勉勵榮民朋友，要充實自己的知識，以激發創意及思考，扎實的實務則是種磨練，不要怕辛苦，只要有實力就不怕沒機會。另外，若能具備良好技能且持之以恆，定能永續生存。

鄭景俗勉勵榮民朋友，要充實自己的知識，以激發創意及思考，扎實的實務則是種磨練，不要怕辛苦，只要有實力就不怕沒機會。另外，若能具備良好技能且持之以恆，定能永續生存。

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/tpredra.asp>

簽署備忘錄 促進充分就業

（彰化訊）彰化縣榮服處楊樹湘處長日前拜訪地區優質企業「歐盛達國際股份有限公司」，並簽署「協助促進國軍退除役官兵就業合作備忘錄」，以促進榮民及退除役官兵充分就業。

具榮民身分的歐盛達公司董事長馮啟峰，利用公司行銷優勢，結合休閒體育用品及自行車品牌，已在國內各大城市成立旗艦店，並希望協助榮民就業及創業。

楊處長表示，配合政府推動募兵制，志願役退除役官兵將趨於年輕化，協助其就業，創業將是輔導會的重要工作，希望能與企業合作安置退除役官兵，企業亦能找到所需人才，共創三贏願景。